學生出國研修心得報告

國立台北科技大學

材料及資源工程系

四年級 104331029

彭浚頊

一. 緣起

人常說大學是學生時代最快樂的時光，但是這四年，是多采多姿還是枯燥乏味，全取決於自己之手。

我是個無聊的人，總是被動的等人邀約，當然進入大學後也就是上課下課上課下課的無限循環，在大一的某天我注意到了校園裡總有一些面孔讓人不禁多看幾眼，他們是交換學生，眼神充滿好奇, 欣喜和對未知的期待，於是我想也許有一天，我也能在國外生活，當然在自己還沒經濟獨立的情況下，找到最理想的辦法，我立定了大學生涯中一個非完成不可的目標，當交換學生。

開始在學校國際事務處的網站看了學長姐的心得感想和他們對當地的一些看法，經過父母和親朋好友的多方討論之後，我決定去離台灣較近, 同樣在亞洲, 文化差異也不會太大的日本做交換學生，為了通過日本語能力測驗，我花了一年的時間惡補日文，從補習班到家教，從 0 基礎到 N2 合格，在這一年的時光，我拒絕了朋友的無數邀約, 斷了愛情, 婉拒了無數次家庭聚會，在還不知道自己是否能合格的歲月裡，心中總是懷疑到底值不值得自己這樣放手一搏，這種

破釜沉舟的賭注，時而讓我人心惶惶但時而又讓我熱血沸騰，輾轉悱惻的心情，現在回味起來，是帶點苦澀的香甜。

二. 研修學校簡介

研修的學校為千葉工業大學，位於日本千葉縣，離東京約只有半小時的車程是我選擇千業工大的其中原因之一。

學校分為兩個校區，兩者之間車程 20 分鐘，大一大二及宿舍在新習志野校區，而大三大四和研究所學生在津田沼校區，我是大三生，但卻又住在學校宿舍，所以每天來回通勤，自然而然兩邊校區都瞭若指掌。

千業工大為日本大二古老的工業大學，雖然在日本不是 TOP 的學校，但學生的求知慾, 上課態度，和北科並駕齊驅，校園遼闊，校園裡的花花草草在春天綻放繽紛的色彩，夏天綠意盎然，到了櫻花盛開之際，不勝枚舉。校方不只在校內環境下了不少工夫，工業大學最重要的機器設備也讓我讚嘆不已，建築系, 機械系, 設計系除了各自有教室, 老師辦公室之外，工廠, 實驗室也是棟棟分明，就像學生自己的實驗小天地一樣，有什麼想法有什麼想做的事情，校方幾乎都會給予支持和鼓勵，並且全力配合。

傲人的事蹟是日本所發射的衛星，研究, 製作, 討論甚至經費，都有

千業工大的參與，雖然聽說好像結果不盡理想，有時還會被學生當笑話，但其實他們心中都以學校為榮的。

三. 國外研修之課程學習(課內)

北科材資系的我，在交換的期間選擇了建築系就讀，進入了石原紗織老師的建築材料研究室學習，也修了建築系的一些基礎課程。對於那時剛到日本的我來說，每一堂課都非常痛苦難熬，因為自己日語能力並沒有非常厲害，所以上課的時候常常只能捕風捉影，聽 10 句話只能了解 5 句的意思，除了得努力跟上老師的上課 tempo 之外，還有堆積如山的建築專有名詞等著我背和理解，上課期間老師會用投影片配合課本的方式上課，幸好 PPT 有漢字也讓我比較好了解，學校的網站也可以找到老師上課用的 PTT 教材，方便回家的時候可以複習，令我印象最深刻的是，每位學生都有學校發配的一台 iPad，學生拿到 iPad 後必須下載並申請加入一個名為 study.jp 的 app，每堂課幾乎都會用到它，上課不會直接發講義而是直接在 study.jp 裡看，除了可以減少紙張的消耗之外，也能讓學生享受數位學習的樂趣，課堂期間老師的提問和隨堂考，學生也都是在 iPad 上作答的，對於我來說是非常的新鮮有趣。

至於沒有課的時候，我都會去研究室。在大四的時候，每位同學都

要進到一位老師的研究室進行研究並且做出畢業論文方可畢業，所以研究室都是年紀比我大的大四或者碩士生，雖然我只有大三，但因為是交換學生這特殊的身分，所以校方也安排了我進研究室學習除非有課或身體不適等情況，否則每天早上十點到下午五點都要在研究室做自己的研究，一個禮拜一次 seminar ，PTT 報告自己或者自己的 team 目前的進度，並且由老師和其他同學來提出疑問和想法，一個禮拜一次和老師一對一的討論，解決現在面臨的問題和一起規劃未來的研究走向。比起一起上學的班上同學，我和研究室的朋友更熟更要好，朝夕相處, 一起討論, 一起報告，因此我的日文，意料之外有著神速一般的進展。

四.國外研修之生活學習(課外)

很慶幸的，本身的個性比較活潑外向，並不怎麼擔心自己的社交問題，相信大家對日本人的印象是有點距離感, 比較難變成朋友，我也不例外。但在這一年當中，我對這個印象徹底改觀了，他們和台灣人沒什麼不同，可以像朋友一樣互相虧損, 互相傷害，也能談心, 吐訴過去的情事，或是一些比較私密但講出來大家都會笑成一團的事情，我真的充分體會到「笑容，是世界上最好的語言。」

起初，我已「客人」的身分進入他們的生活，但不知不覺的，我能

以「朋友」的身分進入他們的內心世界，這對我來說是一項非常大的突破。沒有國籍之分，過去歷史的糾葛也不會影響彼此的感情。就這樣慢慢的, 慢慢的習慣了有大家的存在。

千葉工業大學是一個蠻國際化的學校，他們非常歡迎外國人的加入，一方面讓各國了解日本文化之外，另一方面也能讓當地師生增加國際視野。我常常和其他國家來的交換學生一起運動一起 BAR，除了文化交流之外也可以順便練習英文，我們也會討論如何吃得飽又可以不要花那麼多錢在伙食上的方法，畢竟在日本伙食費和交通費是一筆很大的開銷，所以大家都抱持著能省則省卻又不失樂趣的方法過生活。

在日本，我找到了一個自己非常喜歡的休閒活動，釣魚。

每逢假日，和幾個三五好友相約，一大早出發開去千葉東部的溪邊釣魚，車程遙遠，但一路上歡笑聲從不間斷，從天亮釣到天黑，天熱的時候衣服脫一脫直接跳下水裡，非常自在快活。到了晚上，烤著自己釣到的戰力品，一口魚肉, 一口啤酒，微醺的朋友掏出了一把吉他，把酒當歌，時而有皎潔明月, 時而滿天星空，搭配著美好的心情，幾個好友時常這樣度過那令人難以忘懷的夜晚。

五.與台灣學習環境之比較

(1)教室之整潔程度

可能是民族特性的問題，不想給他人造成麻煩的個性造就了日本的教室普遍都非常的乾淨，自己的垃圾自己帶走，離開前把桌上的橡皮擦屑揮一揮，教室後方幾乎都有擺掛掃把和畚箕，哪裡髒髒的就會有人主動去清潔，大家互助合作共同維護環境，這是台灣需要改進的地方，尤其是垃圾不落地這件事情。

(2)對異國文化的接受度

日本人學外語的人數在亞洲來說是相對較少的，他們比較沒有這方面的文化習慣，對海外所發生的事情也相對不太了解，我有個日本朋友，我們第一次聊天時，他還問我說台灣人是用筷子吃飯嗎? 這讓我當時有點傻眼。圖書館的藏書就沒有台灣那麼豐富了，日文書大概佔了 8 成, 英文佔 1 成左右，其他國家語言的書更是寥寥無幾，台灣對異國文化的接受度真的很高，很勇於嘗試, 體驗和了解，這點在日本反而少見，關於這件事，我很以台灣為榮。

六.研修之具體效益

(1)語言能力之進步

這點相信大家都有聽過。在我抵達日本的第一天起，整個環境產生

巨大的改變，環繞在耳邊的不是自己的母語，這時只能不斷地給自己壓力，畢竟壓力使人成長，強迫自己去聽去講，遇到不懂的臉皮一定要厚一點去問，日復一日，約 1~2 個月的時間，你會發現你全身充滿了信心和力量，因為你已經不是 2 個月前講話吱吱嗚嗚的那個你了。

(2)踏出舒適圈

有人常說，踏出舒適圈是成功的不二法門，當初無依無靠的我飄向北方，時常因想起台灣的家人和好朋友而情不自禁的流下眼淚，但你得告訴自己必須堅強，沒有衣錦不能還鄉，一定要帶點東西回台灣才行。於是開始什麼都自己來, 什麼都學，自己去市役所辦事情, 自己去買家具, 自己看醫生，過程是不安, 是緊張的，但最後你會很感激自己這一年的努力，因為成長了不少。

七.感想與建議

日本的喝酒文化相信大家都耳熟能詳，他們有很多很多的飲み会，三杯黃湯下肚之後，話匣子就開了，你會發現，诶?有些人會完全變了另一個人似的，平常安安靜靜的，喝了酒後比誰都還瘋，他們會在酒後吐露真情, 會在酒後說出心裡真正想說的話, 會在酒後高談闊論平常不可能談論的話題，這件事一定要親自體驗過後才知道其中

得樂趣，所以最快交到日本朋友的方式我覺得就是飲み会了。

日文有一句話叫做「親しい仲にも礼儀あり」，意思是再怎麼要好的朋友，也要有應有的禮貌。這句話我覺得非常受用，尤其在日本這麼有禮貌的國家，譬如說，在要出電梯的時候，朋友幫你按了電梯的開門鍵並且讓你先出去，這時一定要說聲謝謝或點個頭示意一下，很多人可能會忘記這種小細節，但越小的細節卻是日本人越重視的地方，能不能成為好朋友，就要從這種小地方開始做起。

這一年的交換學生涯，是我活到現在 21 年當中，最有意義最具有挑戰性的一年，現在回首想起，一切的一切在我腦海中清晰可見，好像做了一場又長又美好的夢一樣，我不願意從中醒來。

還記得最後一天的晚上，大家替我辦了送別會，我一把鼻涕一把眼淚的承諾一定會再回來看大家，我品嘗過初相見的生澀，也體會過離別的痛苦，但我願意受這一時的痛苦，來換取一輩子都不會忘記的回憶。

八.生活點滴

千葉工業大學和哈爾濱工業大學也是姐妹校的關係，當時哈爾濱工大的學生來日本做交流時我從中當了翻譯。

FOREST ADVENTURE

上了大學後，有運動習慣的人少之又少，所以舉辦這種大型或小型的運動比賽，除了活動筋骨外，透過互助合作，也可增進彼此之間的感情和默契，讓往後的研究更加順利，是一舉數得的事情。

日本大多數都是踢足球和打棒球較多，籃球反而是比較少見的運動項目，這讓熱愛籃球的我起初有些不習慣，但在接觸到其他的球類運動以後，也發現了其中的樂趣。

教育旅行。和研究室的朋友及老師去了仙台，夜晚，大家泡完湯之後就會一起喝點小酒, 吃點零食, 聊聊天，這個 moment 使大家感情更好了。

プリクラ(purikura)在日本是非常常見的東西，男生女生都很愛印下來的小照片大家都會保存起來，當作永恆的紀念。

喝酒文化。甜蜜中帶點苦澀的回憶。

在日本培養的興趣之一，釣魚在台灣的時候比較沒機會接觸到，但在日本是住在郊區，離鄉下也不遠，所以經常跑溪邊這是我在台北真的體驗不到的事情。我真的愛上釣魚了。

千葉羅德隊中也有台灣籍的球員，非常感謝我的日本好友這麼支持也這麼喜歡台灣。

我很感謝我的老師，石原紗織老師。是她收留我進了她的研究室學習，在我還尚未習慣日本生活的時候幫了我很多的忙，這一年來我添了很多麻煩，受到了老師很多的照顧，老師總是細心地聽我說我的日文，和我 meeting 的時候也會刻意放慢速度好讓我理解，帶著我去參觀很多公司的工廠，並很詳細的介紹工廠流程，時不時地問我有沒有發生什麼自己沒辦法處理問題或狀況，有什麼好吃的除了發給自己的研究生之外也會多留一份給我。在我剛到日本的時候，是石原研究室的大家照顧我, 帶領我, 給我一個好美的回憶。

言語無法形容的感謝，這份感激，我會用永遠放在心中，謝謝。

No matter what the ending will be, I feel so grateful that we can meet. 不論結局, 我已經很感謝相遇。