# 學生出國研修心得報告



# 千葉工業大学 CHIBA INSTITUTE OF TECHNOLOGY

研修學年度/學期:108學年度/第一學期

薦送學校:國立臺北科技大學

系所:工業工程與管理系

年級:四年級

中文姓名:周佩萱

研修國家:日本

研修學校:千葉工業大學

# 一、緣起

我從小就非常喜歡日本的美景,一直想著總有一天絕對要去日本看看。

日本的美麗、人們十分溫柔且彬彬有禮、環境整潔以及有非常多的美食讓我被吸引了。

關於日本,知道得越多就越感興趣。為了更深入地了解日本,我必須學習日本的語言、文化以及歷史。

於是我完全靠著自學從零開始摸索日文,利用各種方式學習,使自己有能力 讀懂各式日文文章,並順利高分考過 JLPT 日文檢定,取得 N1 證照。

但是我覺得要真正將自己所學活用還是必須有其環境。

於是我在大學入學時就訂下了要去日本交換留學的目標。

日本有許多先端技術以及社會秩序安定。而且日本是個先進國家, 在經濟和 教育方面發展狀況也非常突出。

我想要去增強自己的專業知識、擴大視野、加強外語能力、擴大人脈。以交換留學為契機,找尋更多能從這個美麗的國家學習的事物。

I am very interested in Japan. Besides the beautiful scenery, I do appreciate lots of things in japan, such as the customer-oriented services, the cleanliness of the streets and so on. Therefore, I want to experience all mentioned above and look for what we can learn from this special country.

To directly understand Japan more detail, what I can do is try my best to master Japanese.

Actually I have been studying Japanese in various ways by self-study. To my joy, I passed the JLPT (Japanese Language Proficiency Test) successfully and obtained the certification of N1. However, in my opinion getting the certification is simply the beginning. If I don't know the culture, society or history about Japan, I can not say I understand Japan. Luckily I am a student in TAIPEI TECH. Our school offers us the opportunity to be an exchange student in colleges in Japan so I made up my mind to apply for the application. Chances are given the ones who are well prepared. I am deeply confident that I have the ability to deal with all situations in Japan.

#### 二、研修學校簡介

千葉工大位在千葉縣習志野市,於千葉縣的西北方,離東京算近,有三個校區,分別是津田沼校區、新習志野校區、東京晴空塔校區(東京スカイツリータウン®キャンパス)。

在晴空塔有校區真的很意外,一開始還以為聽錯,後來學校有帶我們去 見學。有派交換生的導覽人員負責介紹晴空塔校區的機器人技術和行星探索 技術的展覽,都是些很先進的技術,看得大開眼界。

學生宿舍位在新習志野校區,裡面的日本學生只有一二年級能住,二下的時候大家都會開始找房子出去住,我們交換生也住在那。

上課校區以年級劃分,大學部1、2年級在新習志野校區,大學部3、4年級和研究所則在津田沼校區,研究室也大多在津田沼校區。

津田沼校區是千葉工大的主要校區,交通方便也有許多百貨公司,逛街唱歌吃飯聚會採購夾娃娃應有盡有,我愛逛的書店也有。搭車去東京也很方便,去淺草找我愛的 monchhichi 娃娃、秋葉原逛街買書、跟朋友去池袋水族館、水獺咖啡廳……津田沼校區的大樓都頗高,我自己專案管理系和工業設計系朋友的研究室都在1號館,那棟就有20層樓,高層的景色很美,電梯上下速度超級快,但電梯是透明的所以懼高症的人都乾脆直接走樓梯。

新習志野校區雖然沒有津田沼那麼都會的感覺。但要採買生活用品也是很方便。從宿舍走路十分鐘,出校門口往左走就會到JR新習志野站,那邊就有 Mr.max 超市和 BeLX 生鮮超市,兩個都超好逛,我偏愛 BeLX 生鮮超市,牛奶麵包和很多好吃熟食炸物都便宜真的是好買。如果出校門口往右走20 分鐘也是可以到另一家超市和服飾店、家具行、材料行,但相對較遠我們比較少去。

京葉縣的 JR 新習志野站還可以直達迪士尼(JR 舞濱站)完全不用轉車距離超近!! 也是跟津田沼一樣都可以直達東京只是不同線;離新習志野站最近的兩站: JR 海濱幕張、JR 南船橋, 也有很多可以逛。JR 海濱幕張有大型 OUTLET, JR 南船橋則是有ららぽーと TOKYO-BAY 可以逛到飽還有電影院;從宿舍往海濱幕張方向的 Costco 走的話大概花 30 分鐘,途中有一個隱藏景點!「さくら広場」櫻花廣場!裡面有 505 棵的染井吉野櫻(ソメイヨシノ),住宿舍的朋友們春天都會去賞櫻野餐,我因為不是春季交換生所以沒能欣賞到此美景,據說很壯觀。

是時候來講宿舍了,宿舍真的應有盡有,日本學生入住每年房租要價不 斐,能用交換生的身分住進去真的會好好珍惜。一開始申請時看到有學校的 宿舍是一人房就覺得很厲害了,宿舍玄關就有臉部辨識搭配學生證的認證入 宿安全機制,房間更是兩大衣櫃一書櫃一書桌一檯燈一床一窗戶的單人房,女生房間更是直接給你一個附三面鏡和燈的洗手梳妝台,這對天天需要梳妝打扮的女大生們真的很體貼;如果你房間剛好在5樓以上而且地理位置很好,天氣好時可以直接從房間眺望富士山;公共空間也很舒適,有讀書區和電視區,讀書區還提供檯燈跟USB充電;洗澡有分大浴場和淋浴間,本來以為兩邊都一定要符合日本文化的坦誠相見,但還好淋浴間那裡還是有幾間完全個室可以洗;廁所都是免治馬桶,天天都會有幫忙維護環境整潔的清潔人員來,清到一塵不染真的超強;也有食堂大廚煮日式早晚餐,一周有一次香港大廚會來,好吃到會突然很懷念台灣餐點。

#### 三、國外研修之課程學習(課內)

我在千葉工業大學專案管理系選修了四門課:溝通管理、專案與系統運用、專案管理實驗、研討會,我很重視日認真地學習這些課程。

我在台灣是就讀於國立臺北科技大學的工業工程與管理系的四年級學生。

在 2019 學年度的上學期 (台灣)、(在日本為 2019 學年度的下學期), 作為交換生就讀千葉工業大學。

工業工程與管理系是一個需要同時掌握工科和商科的系。我在這學到了關於 生產線流程管理,生產效率改善和品質管理、作業研究、工作研究、生產排程管理的課程。

我高中的專業是國際貿易。學到了經濟學, 國際貿易管理和商業經營相關知識。我想進一步擴展我在商管方面的專業知識。

因為在工業工程與管理系中也有一門名為專案管理的課程。專案管理在工管 系裡也是很重要的課程,在業界職場上更是備受重視。所以來千葉工大的專攻科 系我就選擇了專案管理系。

#### ▶ 研討會

研討會每周有三次,課程內容是每個人都要發表自己的研究,三四年級生都要發表自己的畢業論文,每個人都要到現場聽他的報告,老師會幫他修改並問其他同學對這次的報告有何提問,讓發表者能夠更加改善自己的畢業論文。透過這些程序,讓報告者與聽講者雙方都能夠精進知識,也能發現自己沒發現的點,互相激發對方的潛在能力。聽了前輩們的畢業論文,從中學到了心裡統計和因子分析方法。

在研討會裡,習得了執行課題研究和畢業研究所需的知識、方法和活用能力。

## ▶ 溝通管理

第一堂課分組後,馬上進行了骨牌遊戲來破冰。透過骨牌遊戲,彼此第一次 見面的組員們也都各個負責任的擔當自己排骨牌的位置,此行動取得了整組的一 體感,原本很緊張的人也都在課堂結束時和樂融融,迅速的增進感情。

至今為止實施的分組工作(鐵軌手推車問題、Down to the moon),都不是以普通的角度切入問題。當我嘗試改變視角、以較特別的方式看待它,會注意到很多不同的事。我覺得這門課每堂都很有意義,很喜歡這種腦袋激盪、腦筋急轉彎的互動上課模式,每次上課的分組工作也能增進組員的感情並有許多新發現。

#### ▶ 專案管理實驗

專案管理實驗課是個課題解決型的課程 透過許多分組作業和報告、實驗實習、演習討論、實地考察,小組成員分工來製作各種文件。

專案管理實驗中,每個人的擔當崗位都非常的重要,需要很有責任感。

在每次的實驗課程中透過各種管理方法來製作正式文件,學到了許多嶄新的管理手法。每周都會和不同得擔當老師開幾次的 user meeting (使用者會議),藉由和各個擔當老師的會議討論後獲得建議,取得專案內更多的新規性(創新創意的點子),讓組員知道自己需要改善的地方,更加增強自己的強處也修改自己的弱點,並努力使自己組別的專案變更好。

#### 管理分擔職務內分成以下:

- 00 PM 專案經理 Project Manager プロジェクトマネージャー
- 01 整合管理 Integration Management 統合マネジメント
- 02 範圍管理 Scope Management スコープマネジメント
- 03 時間管理 Time Management タイムマネジメント
- 04 成本管理 Cost Management コストマネジメント
- 05 品質管理 Quality Management 品質マネジメント
- 06 人力資源管理 Human Resource Management ヒューマンリソースマネジメント
- 07 溝通管理 Communication Management コミュニケーションマネジメント
- 08 風險管理 Risk Management リスクマネジメント
- 09 採購管理 Procurement Management 調達マネジメント
- 10 利害關係人管理 Stakeholders Management ステークホルダーマネジメント

我擔當的是風險管理。作了以下資料:風險管理定義、風險管理方法、風險 特定和評價、專案風險、系統導入風險、風險控制與對應計畫、風險登錄簿。風 險登錄簿裡面記載了對策、擔當者、被害總額和對策費……。

這學期做的成果物有:顧客設定書、系統提案書、業務分析書、基本計劃書。

透過製作正式專案文件資料,進一步學到了做日文文件時的規定規則(例如語尾的統一),也實際得學到了活用風險管理,還有在專案管理的課程內學不到的東西,例如需要多方思考的風險對策。

但其實這門課需要的正式書類不只這些,還有許多是要在下學期製作的書類,例如:內部設計書、外部設計書……。下學期將會重新分組,主題也是抽選,分組會依日本學生們二升三年級進入的研究室來分組,且課程名稱會進化為「專案管理演習」,來接手製作下學期抽到的組別的專案計畫後續,所以每組在上學期時都要做得很清楚整齊,將資料留存好才能讓下學期抽到的組別好好繼續。

#### 專案與系統運用

從隨處可見的小專案開始著手,使用 enchant.js 和 HTML5 + Javascript, 旨在通過執行專案來理解、學習它們的運用方法,。

期中期末各組製作瀏覽器應用程式來相互較勁取得高分。

#### 四、國外研修之生活學習(課外)

第一次出國,很多事情都怕怕的,剛到的時候因為人生地不熟也還沒開學,前幾天都是待在宿舍和校園附近逛逛適應環境,還有很多要申請的東西例如網路和住民票跟確認選課,難免手忙腳亂。後來認識了台灣的交換生和不少的外籍生,西藏人、法國人、越南人、蒙古人、墨西哥人、泰國人,也都會約著一起去宿舍食堂吃飯,偶爾一起出去玩。

台灣的交換生們約好去看現場棒球賽, 西藏人也興致滿滿的說要跟我們去, 比賽越演越烈, 我們就越來越激動, 台灣隊還來了個全壘打, 那時真的是全場歡呼站起來跳舞!我剛開始其實沒有很有興趣 但在比賽進行中我越來越高興, 人生第一次看現場棒球賽, 是和他們來真的很棒!

本來只在小說動漫裡看得到的居酒屋劇情也在來到日本時真實發生了, 日本人的飲酒文化盛行,我研究室的各位當然毫不遜色,雖然聚會沒有很多 次,每次聚會都很嗨,還有辦指導教授的生日會,非常可愛。

在這半年交到了很多好朋友,宿舍生、研究室三四年級研究生碩士生、選同課程的一二年級學弟妹,其中又以台灣的交換生、宿舍的西藏女生、還有同系同課程同組同宿舍的學妹最讓我印象深刻,我們一起生活上課、一起出去玩,淺草神社祭典、爬蟲類咖啡廳、唱歌、神社初詣、淺草浴衣體驗、看電影、貓咖、水族館、水獺兔子咖啡廳……。

## 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1. 日本大學生三年級就要選指導老師進研究室(我們專案管理系是三上就進,其他像是建築系的朋友好像是三下還是四上才有),台灣則是研究生跟碩士班才能選指導老師進研究室,大學部沒有這個機制。
- 2. 大學三年級就要開始寫論文
- 3. 就業活動和實習面是非相對頻繁
- 4. 互動式課程較多
- 5. 很常開會,研討會和使用者會議之類的一周都會開好幾次,注重大家一起討論找出改善點和解決策,將自己磨練成更好的人
- 6. 交通方式很貴, 是台灣的好幾倍

## 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1. 拓展國際觀
- 2. 拓展人脈
- 3. 文化交流:透過和朋友們的互動學到了許多日本的文化
- 4. 培養獨立生活的能力
- 5. 提升外語溝通能力:

因為我在千葉工大住的學生宿舍裡有西藏人、蒙古人、法國人、泰國人、 墨西哥人, 日本朋友也有混血的烏拉圭日本人, 在課堂中都會用日文, 在宿舍吃晚餐時則是中文、日文加英文, 也會學到一點西藏文跟法文。

6. 專業領域的加強與拓展

# 七、感想與建議

人生第一次出國,就直接去日本待了個半年當交換學生,一開始在台灣 準備交換資料時也是一頭霧水,直到剛抵達日本的那幾天都還在處處碰壁, 真的不是普通的碰壁,一抵達成田機場就因為巨大颱風使得機場整個對外界 的交通完全癱瘓,被關在機場裡無法動彈到甚至差點被迫在機場過夜。但交 換的中段時間就很有苦盡甘來的感覺。

透過交換學生來日本真的是個很寶貴的體驗,雖然最後因為新冠肺炎疫情在國際間與日本越來越嚴重不得不提早回台灣,也因為這樣原本和朋友們的許多出遊約定和原定的歡送會也直接取消,造成許多遺憾。但整體來說還是體會到了許多事,無論好事壞事、有哭有笑都非常感謝這半年來在日本經歷的一切人事物,以及在台灣的親友的支持,因為有了這些經驗,讓我的人生有了美好的回憶,真的,很美好。

# 赴外研修調查表

姓名:周佩萱 所屬系所	/ 年級: 工業工程與管理	里系/ 四年級
聯絡資訊(同意公開):		
研修國家:	校:千業工業大學	
研修學期:□上學期 ■下學	期 當地研修科系:フ	゜ロジェクト
マネジメント学科		
研修期間:西元 2019 年 0	9月18日至 2020年	02 月 21
日 日		
初期規劃		
選擇此校原因: 有商管系, 厚	離東京近,宿舍是一人房,	學校很高級
是否有相對應科系:□ 是(系	所名稱)■	否
赴外學校申請		
何時開始準備資料:西元 20	018 年 10 月 10 日	
何時繳交資料提出申請:西元	<del></del>	
何時獲得錄取通知:西元 20		
申請所需資料清單(若有網址語	<b>ו (灰快</b> )・	
簽證申請		
是否需要申請簽證:□ 是 ■	否	
簽證費用:\$ (新	行台幣)	
申請/核發簽證單位(如駐台辦	事處):	
申請簽證官方網頁:		
申請所需文件(請逐一列出):		
申請所需時程:	(申請日期)	(取得日期)
費用		
當地學校需繳交費用		
學費: NT\$0	(新台敞)	

其他項目:餐費 費用:36,000(新台幣)
其他項目:
整體總開銷(含:簽證、交通、伙食、住宿等): 300,000 (新台幣)
課程與學分抵免
選課方式: □ 線上選課 ■ 紙本選課 ■ 其他: 研究室做研究
選修學分數上限與下限:上限
課程難易度:□ 困難 ■ 普通 □ 容易學分抵免
<ul> <li>是否有抵免學分:■ 有 □ 無</li> <li></li></ul>
<ul> <li>學分抵免難易度:□ 困難 ■ 普通 □ 容易</li> <li>#免魯公數: 1 党課 # 2 舉公</li> </ul>
<ul> <li>抵免學分數:1 堂課, 共2 學分</li> <li>、</li></ul>
• 當地研修之課程名稱:出國交換生 學分:2
业利于抵免罪租夕税 :
北科大抵免課程名稱:校外實習 學分:2
學分:
學分: 語言學習資源:■有□無(如:語言學習中心) • 是否額外收取費用:■是□否 請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等
學分: 語言學習資源:■有□無(如:語言學習中心) • 是否額外收取費用:■是□否 請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等
學分: 語言學習資源:■有□無(如:語言學習中心) • 是否額外收取費用:■是□否 請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等
學分: 語言學習資源:■ 有 □ 無(如:語言學習中心) • 是否額外收取費用:■ 是 □ 否 請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等 我沒去,聽同學說有。
學分: 語言學習資源:■ 有 □ 無(如:語言學習中心)  • 是否額外收取費用:■ 是 □ 否 請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等 我沒去,聽同學說有。 <b>住宿</b>
學分: 語言學習資源:■ 有 □ 無 (如:語言學習中心)  • 是否額外收取費用:■ 是 □ 否 請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等 我沒去,聽同學說有。   住宿 交換學校所提供之住宿選項
學分:
學分:

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍:15
校園內是否有提供無線上網(Wifi):■ 有 □ 無
住宿環境是否有提供無線上網(Wifi): ■ 有 □ 無
當地英語使用普及率:□ 偏高 □ 普通 ■ 偏低
當地物價與台北之比較
例如:捷克布拉格 vs.台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)
交換學校所在國家城市與比例vs. 臺北:1_
交通費: 日本:4 vs. 臺北:1
生活用品採買地點
學校附近:請以條列式簡單說明店名、交通位置等
1.津田沼校區附近: AEON 超市、業務超市、 百貨公司, 商場, 超
市
2.新習志野校區附近:BeLX 超市、Mrmax 超市、OKmart 超市
其他:請以條列式簡單說明店名、交通位置等
1. 南船橋車站:lalaport ららぽーと TOKYO-BAY
2. 海濱幕張站:outlet
醫院診所與藥局
學校附近:請以條列式簡單說明店名、交通位置等
津田沼校區附近(醫院診所詳細日方學校會提供);松本清等藥妝
新習志野校區:松本清
其他:請以條列式簡單說明店名、交通位置等
新習志野校區前後站(南船橋駅、海浜幕張駅)都有超大型百貨商城
lalaport ららぽーと TOKYO-BAY、outlet、costco
飲食
校園
■校內餐廳 ■宿舍餐廳 ■宿舍含廚房設備 ■其他: 購買部

校外
請大略分享校外附近用餐地點,並以條列式說明
餐廳名稱: サイゼリア 類 型: 家庭餐廳 價位:150 左右吃的到在日本
算最便宜了吧,同學都說是學生的夥伴 步行距離:1公里
餐廳名稱:火鍋貴爆真心不推_類型:價位:_貴然後沒料 步行距離:
其他建議
吃飯玩耍津田沼,新習志也睡到飽
其他建議