

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	108學年度第一學期
薦送學校、系所、年級	臺北科技大學、工業工程與管理系、碩三
中文姓名	林宛儒
研修國家	日本
研修學校	靜岡大學濱松校區

一、緣起

從小喜歡日本的文化及神社，高中大學開始喜歡上日劇，嚮往到日本體驗當地的生活，起初計畫研究所畢業後再到日本打工度假，碩二意外發現北科大的日本交換學校當中有不須日文檢定，因此申請靜岡大學，也很幸運的被選為108學年度第一學期的交換學生。

二、研修學校簡介

靜岡大學位於靜岡縣，校區分為靜岡校區及浜松校區，較有名為位於靜岡市的校區，則我被分配位於浜松市的校區，該校區靠近浜松市市區，且較靠近沿岸，所以冬季期間風較大。

從浜松車站搭公車至學校約20分鐘車程，至於從國際學生宿舍至校區並沒有直達公車，須搭公車至車站轉乘，因此學生都選擇騎腳踏車去學校，但我在交換期間並沒有買腳踏車，所以是選擇走路上學，來回走路時間為45分鐘左右。如果假日要去車站的話，從國際學生宿舍至浜松車站搭公車約20分鐘。

學校周圍有藥局、7-11、餐廳及便當店，而想購買量多錢少或者生活用品的超市皆有點距離，例如唐吉軻德，建議騎腳踏車或搭公車較方便。宿舍周圍有便利商店及單價較貴的超市，而食用飲水除了自己可以燒水之外，還可以到此超市辦理無料會員卡且購買大水瓶，如想裝飲用水可拿大水瓶，刷會員卡即可無料的將此水瓶裝滿。浜松車站是浜松市最繁華的地方，不僅有百貨公司、Bic Camera、電影院(ZAZA City)，還有很多有名的餐廳。

此外，浜松校區的國際學生宿舍有分為兩個，家庭式5人房及舊

式單人房。我選擇入住的宿舍是跟靜岡校區一樣的家庭式5人房，有5間個人房間以及共用的廚房、衛浴設備等，一個月房租為2萬日幣，再加上水電費總共3至4萬日幣；另一個是舊式宿舍，單人房，也是共用的廚房、衛浴設備等，一個月房租9000日幣左右，水電費也較便宜。如果想省錢且對於住宿環境不講究的話，可以選擇住舊式宿舍，不過想多認識其他外籍生的話，推薦住家庭式的5人房。

三、 國外研修之課程學習(課內)

靜岡大學規定一學期最少要選擇6堂課，不限課程。此校區所開的課程皆與我所學的專業不同，因此僅選擇日文課程。開學前會有一個外籍生分級測驗，並依照測驗後的日文程度分班，分為日本語1是最低階，日本語4是最高階。

由於我在交換前有密集學習兩個月的日文，所以被分配到日本語2的課程，而日本語2僅有3學分，因此修了超出我的日文程度的日本語3(N4)。不過老師們都知道我的狀況，上課時雖然我幾乎都聽不懂也無法即時回答題目，但她們會引導我回答，而且也會事先印補充教材給我，而此補充教材有中英文解釋以方便於我預習複習。日文課程的時間為周一至周五，而我修的日本語2 & 3為早上的課，下午我則會去圖書館寫作業讀書，至於我不懂的地方會於下課時詢問老師，老師們都很熱心地幫我解答。

四、 國外研修之生活學習(課外)

在靜大有各式各樣的社團可加入，不過社團練習時間較頻繁，且日本學生注重社團活動，皆會於11月靜大祭有成果發表，而運動類型社團我有參加羽球社團AQUA，每週一次社團時間且沒制式規定每次必參與練習。靜大針對外籍生舉辦很多活動，有參加寄宿家庭、聖誕晚會、わわわ、東南亞文化交流會、滑雪旅行等等。

強烈推薦的活動是わわわ及滑雪旅行，わわわ是靜岡縣的大學及語言學校一起合辦的活動，只要是在靜岡縣內的大學生都可以參加，因此活動中會遇到日本及外籍學生，且外籍生的日文程度接近當地日本人，所以在活動中除了認識日本人之外，還可以練習自己的日文口說；另一個是滑雪旅行，這是靜大兩個校區辦理三天兩夜的旅行，費用除了滑雪門票之外其餘全包，

所以很便宜且限制人數，如果想參加，建議隨時注意報名時間。還有，浜松校區才有的寄宿家庭，外籍學生可以自由參加，兩天一夜，報名費用為3000日幣。我覺得此活動不僅體驗當地日本家庭的生活，費用上也便宜且認識學校以外的日本人。

當然課堂及學校活動之餘，我安排很多個人旅行以及與室友、同學一起出遊。由於浜松地理位置位於大阪與東京之間，所以到大阪或者東京交通都很方便，不需要轉車即可直達。

五、 與台灣學習環境之比較

1. 以語言課程來說，日本較重視文法，口說只要敢講即可
2. 日本人較被動，自己要主動提出需求
3. 日本較重視社團活動
4. 除了能與老師用英文溝通以外，其餘多數日本人僅能日文

六、 研修之具體效益

1. 認識不同國家的人，並分享各國的文化
2. 更深入了解日本的文化與想法
3. 提升日文程度，並能即時日英語的語言切換
4. 學會獨立生活及主動尋求幫助
5. 懂得活在當下，只要有想法，做就對了

七、 感想與建議

很感謝朋友的鼓勵，讓我親身體驗到錄取率再小，只要鼓起勇氣爭取即有機會成功，就這樣讓我得到這次去靜岡大學交換的經驗。錄取後意外的被分配到浜松校區，一開始會覺得運氣不好才被分配到偏僻的校區，但久了轉變成很慶幸當時的命運。在浜松的食衣住行皆只會碰到日本人，且當地日本人也不會英文只說日文，造就即便日文只會簡單單字的我，也要擠出日文來溝通才能解決生活難題。

此外浜松市震撼的觀光景點很少，日本人也不會特地前來此地觀光，所以住在浜松很容易地融入日本生活，再加上未來到浜松市遊玩機會很小，只要假日一到，我常常會計劃浜松市一日遊，不管車程有多遠都願意跑一趟，能看到只有浜松市才有的小景點，這些都是值得的。

計畫永遠趕不上變化，隨遇則安，會發現這個意外，意外地帶來更多更值得的驚喜。謝謝自己的勇氣，讓我爭取到靜岡大學交換的機會；感謝被意外地分配到浜松校區，讓我能在短時間之內不僅日文成長神速，也讓我對於人生觀成長了許多；更慶幸這趟旅程安全的在浜松度過，也安全健康的回到台灣。

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少2,000字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔20張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

姓名：林宛儒 所屬系所/年級：工業工程與管理系 碩三

聯絡資訊(同意公開)：林宛儒 (FB)

研修國家：日本 研修學校：靜岡大學濱松校區

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：情報學專攻

研修期間：西元 2019 年 9 月 25 日至 2020 年 2 月 28 日

初期規劃

選擇此校原因：無日檢要求

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 2019 年 2 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 3 月 日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 7 月 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否

簽證費用：\$ 820 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：台灣日本交流協會

申請簽證官方網頁：

申請所需文件(請逐一列出)：護照、身分證、在學資格證明書、大頭照、申請書

申請所需時程：2019.9.16 (申請日期) 2019.9.18 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：無 (新台幣)

其他項目：住宿 費用：6000 (每月/新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式：線上選課 紙本選課 其他：

選修學分數上限與下限：上限 下限 6

是否可跨系選課：是 否 其他：

課程難易度：困難 普通 容易

學分抵免

• 是否有抵免學分：有 無

計費方式：

捷運 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

其他：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：10度~20度

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日本3 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

超市、便當店、便利商店(走路5分鐘內)

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

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

藥局(走路5分鐘內)

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：

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：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

其他建議

其他建議
