

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/學期、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	109/2
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學、文化事業發展系、四年級
中文姓名	蘇紹文
研修國家	日本
研修學校	芝浦工業大學
<p>一、 緣起</p> <p>一開始，其實沒有想到會踏上國際交換學生這條路，還記得當初在系辦看見有國外實習的機會，才漸漸萌生出國學習的想法。日文零基礎當然先從五十音出發，在學校除了有參加日文課程外，課後也有北科開設的日語課程。學習的過程中，語言是溝通的基礎，更是文化的載體，瞭解如何使用工具的同時，還要知道為什麼而用。此外，興趣與熱忱也是非常重要的，從一步一步申請交換到畢業的路上，一定會遇到各式各樣的挑戰，記得初心，永不停歇。</p> <p>二、 研修學校簡介</p> <p>芝浦工業大學，簡稱芝浦工大或SIT，分為三大校區，位於東京的豐洲、芝浦校區以及位於埼玉的大宮校區。這三大校區其實都有一些距離，尤其是埼玉的大宮校區，也是國際學生寮的所在地，出發到其他兩個校區至少需要一個半小時以上的時間，因此在決定要選修那些系的課程上，要注意上課的地方，並且要事前規劃住宿地點，符合適合的校區。補充關於國際學生寮的方面，芝浦工大的國際宿舍採學生個人申請制，要住國際宿舍的同學一定要留意官方訊息，就歷年幾位學長姐的經驗，宿舍的房間數往往不夠在芝浦的國際交換學生使用，有很大的機會有申請了但是無法入住的情況，這時候就要自己找房子住，當然學校會協助提供很多管道讓同學選擇，但不論在金錢或是事情的複雜度上，都是非常艱難的，所以請務必做好心理準備，並在申請時做最棒的呈現，能對宿舍帶來什麼影響，在宿舍怎麼與人相處都是評選的要點。</p> <p>三、 國外研修之課程學習(課內)</p>	

對國際交換學生來說，芝浦工大的課程分為兩大類，第一，任何系所任何校區都能選修的全英文授課課程，專門開給國際學生，包含日語課初級到高級，只要能塞進課表，都可選擇，沒有學分限制。第二，需要特殊申請的課程，要求是申請者必須要有JLPT日本語能力試驗N2的證書才能上課，這類課程通常是日本學生的專業科目，並且是教授願意開放外籍學生，學校在開學前也會特別列出這類課程，日語很強的同學可以嘗試看看。關於比較多同學會選的日語課初級、中級、高級(Japanese Language 1、2、3)，對應的程度約N5、N4、N3，使用的教材可能因老師而不同，不過主要以まるごと，MARUGOTO為主，有興趣的同學可以先到網站試試看，<https://marugotoweb.jp/ja/>，課本在台灣的日語專門書店也能買的到。

四、 國外研修之生活學習(課外)

日本學校的「社團」很特別，跟台灣不一樣的是分成「部活動」與「サークル活動」，據學校公告的介紹，「部活動」在金費上明顯比較多，但有責任為學校參加各式各樣的比賽，算是有官方性質的社團，而「サークル活動」的話，比較像是同好會或是俱樂部，跟有興趣的同學聚在一起分享、討論和研究的感覺。另外，很多厲害的同學會想要在日本打工，體驗看看日本職場，除了學校會開出一些學生的職缺外，在外打工自己要多多留意，像是在打工前需要的證件、圓印章、銀行戶頭、日本手機號碼，網路，住址.....各式各樣的東西一定要準備好，當然一週不能超過資格外活動許可申請書上面寫的28小時，而安全第一最重要，雖然學校會幫你保一份保險，不過那只能算是頂著用，在出發前芝浦工大會Scomb上要求去醫院做健康檢查外，還會希望你多保一些海外險。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 對於上下課時間嚴格的掌控(一堂100分鐘不會提早也不會晚下課)
2. 各式各樣的網路資源與平台(有一些沒有整合的很完整，同學一定要記住帳密)
3. 多人的專業課程進度會衝很快，基本沒有時間讓同學發問，少人的小課程注重個人想法與發言

基本上，我認為整體來說就是熟能生巧，一開始從適應時差到文化差異，大約一兩次就能懂得該做什麼，遇到不會的地方，也可以請教同學/學伴，善用e-mail跟教授溝通，留意學校用電子郵件

件發給學生的訊息。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 日語能力提升
2. 認識世界各地的朋友與文化
3. 訓練各種意外狀況對應能力
4. 留學看見的日本跟觀光是不一樣的

交換學生的時間說長不長，說短不短，約5至6個月的時間，從出發前的準備到適應新環境並安頓下來，加上日本約16週的課程安排，想要短時間內專精專業並非容易，應該說倒不如趁這樣的機會，向日常生活學習，除了日語與英文外，說不定還能發掘更多有趣的語言，嘗試不一樣的文化交流，學到那些根本沒想過的，體驗以前沒做過的，新鮮有趣的生活，才是豐富生命的導師。

七、 感想與建議

其實綜合上述所言，比起分享故事我更想多寫一些關於從申請流程到日本穩定留學的資訊，因為每個人都有屬於自己專屬的經驗，但那些制式的東西，能越快處理越好，短短這半年的時間，你應該去看你該看的，去做你該做的，好好把握時間，開拓視野。在此，2019-2021的時間內，謝謝幫助我的國際處人員、行政大哥大姐、教授、朋友與家人，在COVID-19肆虐的影響下，有很多意想不到的困境，而我們終究能努力跨過，也希望接下來去交換的同學，能夠傳承知識並改良，找一下去過的學長姐吃個飯，勝過網路一堆偏方，對於初步想去看看的同學，推薦《日本留學計畫書》創意市集出版林彥廷著的這本書，包山包海網羅一切生活所需，食衣住行育樂樣樣有，在說下去就像業配跟賺字數了。總之，這趟旅途不僅有美麗的風景，還會遭遇各式各樣的人，突發的事件考驗處理危機的能力，而這些學到的經驗，讓人更加理解計畫跟邏輯的重要，旅行的終點是新的開始，它沒有消失，而是變成不後悔的樣子。

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：蘇紹文 所屬系所 文化事業發展系/ 年級：四年級

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：日本 研修學校：芝浦工業大學

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：不分系

研修期間：西元 2021 年 4 月 5 日至 2021 年 7 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：交通便利

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 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2020 年 月 日

何時獲得錄取通知：西元 2021 年 月 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：如國際事務處所示

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否，留學簽證

簽證費用：\$ (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：日本台灣交流協會

申請簽證官方網頁：<https://www.koryu.or.jp/tw/>

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： (新台幣)

其他項目： 費用： (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：上限無 下限無

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

• 學分抵免難易度：困難 普通 容易

- 抵免學分數： 1 堂課，共 2 學分
- 當地研修之課程名稱： 交換學生 學分：
_____ 學分：
北科大抵免課程名稱： 校外實習 學分：2
_____ 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

日語1初級，約 N5、日語2中級，約 N4、日語3高級，約 N3

住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍

交換學校配合之校外租屋公司

交換學校提供之校外租屋資訊

學校是否提供宿舍： 是 否：

校內宿舍型式包含： 單人房 雙人房 其他： 人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍 1 人房 寄宿家庭 自行租屋 其他：

其他住宿資訊來源： 研修學校 朋友 網路-網址：

https://www.shibaura-it.ac.jp/campus_life/campus_life/dormitories/

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 35,000 円 (食事なし、水道光熱費等別) (日幣) 一週 一個月

一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

雙人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

多人房： 人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

交通

研修學校是否有提供接機服務： 是 否

若有，是否收取費用： 是 \$ _____ (新台幣) 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

公車站名：_____ (距學校距離：)

計費方式：

火車站名：東大宮 (距學校距離：1.5公里)

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：

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 東京 vs. 臺北3：1

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

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

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

_再次提醒，芝浦工大的宿舍名額有限，不一定每個國際學生都能入住，請一定要好好申請，沒有住國際學生寮的話，就要花很多時間、精神、金錢在外找租屋處。
