

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學年度/第一學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學、技職及職業教育研究所、碩士三年級
中文姓名	廖梵儒
研修國家	日本
研修學校	大阪府立大學

一、緣起

「有些事現在不做，一輩子都不會做了」，大概就是十幾年前一部電影的一句台詞，影響並造就現在不怎麼思慮周全但先做再說的我吧。

最早萌生出國交換的想法，大約是在大一第一次到日本自助旅行的時候；在從小受到日本文化影響的台灣長大的我，那既熟悉又陌生的感覺，以及實際感受和式風情所帶來的生活氣息，確實在當時留下了深刻地印象，心想若有機會，想再來更深度的學習與生活。

而一轉眼時光就到了研究所碩二，隨著過去幾年的生活以及歷程，出國交換的想法雖不曾消失過，但也漸漸地淡去，當時生活、愛情、競賽等都跌了個大跤，只想著專心完成論文、畢業、入伍，最後投入職場，但突然看到學校的交換學生資訊時，交換留學的想法重新被喚醒，想著學生生涯即將劃上休止符，現在也許就是最後的機會了，於是眼看即將截止的申請期限，熬了幾天夜將申請資料壓線送出。

而在申請過半時，全球爆發Covid-19危機，許多學校已暫停交換學生計畫，幸運的是當時選擇的大阪府立大學交換學生仍持續運作，而不幸運的是，要在前往高風險地區與否下做出

選擇，說不害怕肯定是騙人的，但並不想失去這難得的學習機會，於是花了些時間做心理建設與準備後，決定動身啟程，在此還是很感謝家人雖然擔心，但仍然支持我這個決定。

二、 研修學校簡介



研修的學校為大阪府立大學 (Osaka Prefecture University)，當地多簡稱府大、府立大、OPU，是日本第三大公立大學，是一間入學競爭很激烈的大學，在西日本地區的評價也很高。大阪府立大學共有三個校區，位於大阪府堺市、羽曳野市以及泉佐野市，此次交換主要活動區域皆在堺市的中百舌鳥校區，離大阪市中心大約，校園大小大約是北科的兩倍。大阪府立大學以工學域與獸醫專業較為出名，曾於民間企業合作成功發射人工衛星，校內可見航空相關的研究成果。

三、 國外研修之課程學習(課內)

雖然在北科時就讀技術及職業教育研究所，但因大學的學歷以及個人想學習的因素，選擇工學院的知能情報工学分野就讀，並進入岩田基教授的知能媒體處理研究室學習，以漫畫為

主題進行學術研究。正規專業課程部分需修至少3門以上，在 Covid-19 疫情影響下，學校從2020開始全面採用線上課程授課模式，個人修習課程的授課老師皆以課前預錄好並上傳學習平台的非同步教學模式，期末測驗也是採上傳報告的方式實施，因此大部分時間都在宿舍內上線上課程，學校也宣導非必要的話盡可能待在宿舍不要前往學校，不過每週至少還是有一天要到學校簽到，校園也因此些許格外冷清，這對想體驗日本校園生活的我來說確實感到有些遺憾。

原本六個月的交換學生期因疫情關係不得不延後出發(簽證暫緩申請)，加上抵達日本後的十四天隔離期，實際踏入校園已是12月，學期其實僅剩3個月左右，教授理解這時間著實很短暫，所以給的研究方向也很自由，基本上沒有太多設限，但也因此無法參與一些進行中的研究項目。

除了校內的課程外，學校也提供額外的日語課程(KoKoC Japanese lessons)，位在距離學校步行約20分鐘的堺市立東百舌鳥公民館，由一群志工叔叔阿姨教導外國人日文，時間為每周三13:00-15:00，每次上課的學費為100日圓，不過下課前都會塞一堆零食點心給學員，這100日圓比起學費更像是點心費(笑)，而這也是我全部課程唯一會實際會面老師並溝通的課程，相較於校內日文課僅線上簡報與聽錄音檔的模式，我認為個人在校外日語課程時的實際對話練習讓自身的日文更加進步(不過還是有很大的進步空間)。

四、 國外研修之生活學習(課外)

隔離結束的第一件事，就是前往宿舍報到。大阪府立大學提供兩種宿舍可選擇，一種是校內宿舍I-Wing，為四人一戶的房型，但考量到疫情，以及預算的拿捏，我選擇距離學校約2公里左右的校外宿舍-大阪府堺留学生会館オリオン寮。オリオン寮是單人套房的房型，一層樓約有20間房間，一隔月的房租比I-Wing便宜一萬日幣左右，同時也是大阪市內另外兩間大學共同的留學生宿舍，所以也時常與來自大阪內其他大學的留

學生碰到面。

完成宿舍入住後，學校會為每個交換學生指派一位日本學生作為輔導員，我的輔導員就花一整天帶領我完成住民遷入、保險、銀行開戶等手續，也很耐心的聽我用破破爛爛的日文表達，對從零開始的日本生活絕對是一大協助。

日本校園最廣為人知的就是豐富的社團生態，可惜此次因為疫情關係，學校下令暫停所有的社團活動，相關的學生活動也都暫停，唯一的學生活動就是宿舍內的聖誕節賓果活動，由於オリオン寮的學生大部分都是待在日本一段時間的留學生了，不管哪一國人都能用日文流暢溝通，是個訓練日文溝通的好場合。也因為大部分學生活動都暫停了，也因此有更多時間仔細走訪大阪的大街小巷，細品當地生活的每一個小細節，同時也趁著課餘時間取得日本駕照，在日本這疫情期間培養出來的興趣就是一人開車自駕遊，課餘時常租一台便宜的小輕自動車去些日本人推薦的隱藏景點，學習跟不同地區的人交流，也避免人群密集的場合，此時就可以深刻感受到日本交通環境的細節與行車禮儀，雖然過程較為孤單，但也學習到真正靠自己的獨立異鄉生活。



第一次體驗雪地駕駛

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 校園環境整潔，很注重使用後的環境復原。
- 線上學習平台功能完整、介面快速好上手(以Office 365建置)。
- 研究強調自主思考，教授不會主動下目標給學生，而是從旁啟發、引導學生。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 日文與英文能力進步。
- 結識不同國家的朋友。
- 了解日本學術研究環境。
- 牽線未來可能的工作機會。
- 培養獨立生活與克服困難的能力。
- 更自律的防疫生活。

七、 感想與建議

由於僅停留4個月左右，金錢上並沒有太大的負擔，因此也沒有找打工，宿舍的留學生常跟我分享打工時的一些趣事跟學習到的經驗，若有機會的話建議能體驗一下打工，除了賺些零用錢外，也是一個訓練日文的好機會，當然也要注意時間的平衡，別本末倒置而失去交換學生的意義。同時府立大校園很廣，距離最近的電車站也有點距離，建議可以買台腳踏車代步，學校附近也很多自行車店可選購，不過新車都很貴，不希望花太多錢的話附近也有不少二手車店。

2020開始到現在對全球來說都是段艱苦的時光，在這時出國交換學生也不知算是幸運還是不幸運，許多地方都休業關閉，校園活動也都暫停，無法體會過去學長姐分享般的豐富校園生活，不過也因此經歷了段過去交換學生無法體驗到的難得生活，也許少了些社交活動，但過程多了些時間獨處，與自己對話和思考，且在這嚴峻的疫情下，身體健康還是最重要的，這幾個月的生活也看到了日本防疫觀念的許多不足處，更了解

到台灣在全體人員的努力防疫下，能過著正常的生活是多麼地難能可貴。這短暫的交換獲得了很多難得的經驗，也結識了許多朋友，感謝學校提供出國學習的機會，家人的支持，以及自己勇敢做出這個選擇。

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：廖梵儒 所屬系所 / 年級：技術及職業教育研究所 碩三

聯絡資訊(同意公開)：0925226568

研修國家：日本 研修學校：大阪府立大學

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：工学研究科 知能情報工学分野

研修期間：西元 2020 年 9 月 日至 2020 年 4 月 2 日

初期規劃

選擇此校原因：曾到大阪旅遊過，對日本第二大都市感到興趣

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 11 月 20 日

何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 12 月 16 日

何時獲得錄取通知：西元 2020 年 01 月 06 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

<https://oia.ntut.edu.tw/p/412-1032-9238-1.php>

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)：公益財團法人日本台灣交流協會

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)：

- 護照正本
- 簽證申請書
- 兩吋彩色白底證件照1張
- 身分證正本及正、反面影本1份
- 在留資格認定證明書正本及正、反面影本1份

申請所需時程： 2019/10/16 (申請日期) 2019/10/28
(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： \$0 (新台幣)

其他項目： 宿舍 費用： 7500/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)： 37800/月 (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 _____

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： _____ 堂課，共 _____ 學分
- 當地研修之課程名稱： _____ 學分：
_____ 學分：
北科大抵免課程名稱： _____ 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

校外日文課程，由學校協助申請

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：四 人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍__人房 寄宿家庭 自行租屋 ■其他：校外留學生宿舍

其他住宿資訊來源： 研修學校 朋友

網路-網址：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 7500 (新台幣) 一週 ■一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

■單人房：\$ 7500 (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：四 人房：\$ 10200 (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 \$26000 (新台幣) 否

(包含隔離飯店費用)

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

■公車 站名：もず梅町三丁 (距學校距離：400m)

計費方式：

■火車 站名：中百舌鳥駅 (距學校距離：1.6km)

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：1~18

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 日本大阪 vs. 臺北 1.6 : 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

- 業務スーパー 堺学園町店:學校東南出入口旁
- スーパー玉出 中百舌鳥店:學校中百舌鳥門出去後左轉步行約3分鐘

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：モズ六 類型：蕎麥麵、丼飯 價位：600~900 步行距離：1分鐘

餐廳名稱：かせぜん 類型：定食、居酒屋 價位：800~1200日幣 步行距離：5分鐘

其他建議

其他建議
