

學生出國研修心得報告

研修學年度/學期	111學年度/第2學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學 資訊與財金管理系 四年級
中文姓名	
研修國家	日本
研修學校	靜岡大學

一、 緣起

為了能夠讓自己的大學生活畫上不同的色彩，我向學校國際處提出了前往日本當交換學生的申請。

選擇日本作為研修的國家，主要是因為個人的興趣與愛好，因為接觸了很多日本製作的漫畫、動畫及遊戲，進而對日本的文化感到好奇。有許多作品以日本的日常生活為背景，我想要了解在現實狀態下的日本生活。我也詢問了不同人對日本的想法，每個人對日本的印象都不迥相同。對自己最為準確的答案，還是需要切身去體會才能理解。

二、 研修學校簡介

靜岡大學有兩個校區，分別是位在靜岡市的靜岡校區，以及位在濱松市的濱松校區。我被分配至靜岡校區。

靜岡校區位於山坡上，因此校園內會有一些斜坡。學校的占地面積也很寬廣，是個充滿綠意的校園。

交通方面，有大部分的學生選擇騎腳踏車上下學。此外，由於公車的班次也很頻繁，十分的便利，也有許多人選擇搭乘公車作為來往學校的交通工具。

校園內還有設置圖書館、學生食堂、食物商店以及販賣書籍、文具等用品的商店，盡可能地滿足學生們的需求。

三、 國外研修之課程學習(課內)

我選修了日文課作為主要的課程學習項目。

我選擇的日文課，在不同的星期上課時，會有不同的任課老師，因此一個禮拜裡，會與不同的老師見面。我認為這樣的上課方式還不錯，在上課的過程中，觀察不同老師上課的方式，可以找出一個適合自己的教學方式，讓每次的課程都對自己保持著吸引力。

課程選用的教科書也相當有趣，教科書的內容可以學習到一些有關日本的文化；因為有這些文化的存在，所以會出現相對應的對話方式。

雖然每星期的授課老師有所不同，但老師們會鼓勵學生們開口說日文。如果提早抵達教室，到上課開始之前的這段時間內，老師會和學生閒聊，在課程中老師也會和學生們互動。除此之外，課堂中有很多機會可以和班上其他同學互動，一起練習口說。我很喜歡和其他同學練習口說，因為看到同班同學努力的樣子，自己也會想要繼續認真的學習，就像是一起同甘共苦的夥伴。老師和同學們也都很親切，讓我對每一次上課都充滿了期待，對學習日文這件事保持著熱情。



日文課的老師與同學

四、 國外研修之生活學習(課外)

校園內有一間教室為國際交流廳。國際交流廳主要是由靜岡大學的日本學生負責維持。

平時是一個可以和日本學生以及其他留學生互相交流的場所，大家一起聊天、學習語言，還可以互相討論功課。有時候還會舉辦活動，像是學期初的靜岡市區導覽、七夕活動、學期結束的留學生歡送烤肉會等等。



國際交流廳舉辦的烤肉活動

以七夕活動作為舉例，日本的七夕和台灣不太一樣，日本七夕的時候，可以寫許願籤，撰寫完畢後的許願籤會掛在竹子上。七夕的時候，國際交流廳真的出現了竹子，大家可以把自己寫的願望掛在竹子上，天上的神民就會聆聽到許願。

除了國際交流廳以外，負責國際交流事務的老師會籌劃一些留學生交流的活動，像是和小朋友一起踢足球、去當地的高中參訪等等。

日本人似乎非常熱衷於運動，不管是欣賞賽事亦或是實際遊玩。在靜岡市內，最熱門的運動項目就是足球。在與小朋友踢足球的活動當天，我看到非常多位的小朋友前來靜岡大學的運動場，幾乎人手一顆足球，每位都穿著非常正式的足球運動服。原來在日本，真的很多人從小就開始培養運動的興趣，這件事情讓我大開眼界。

能夠進入當地的高中參訪也是一個很難得的經驗。那天，負責籌劃交流活動的老師帶著留學生們前往靜岡城北高等學校進行參訪活動。第一項活動是由高中生們與留學生討論一個主題，最後每一組發表討論的結果。討論活動結束後，由高中生帶領留學生們參觀校園，我們參觀圖書室以及學生進行社團活動的地方，社團活動像是日本古箏、煎茶茶道、弓道等等，日本高中的社團活動真的很興盛。



靜岡城北高校社團參訪

靜岡市內也會舉辦一些活動，例如神社祭典、煙火大會等活動。個人最喜歡的活動是煙火大會。由於鄰近縣市的人們也一同共襄盛舉，因此當天的安倍川有著難以估計的人數到來。總計一小時半的漫長煙火，雖然不像連續發射的煙火秀那麼地讓人驚艷，但是在這一小時半裡，與親朋好友一起坐在鋪在草皮上的墊子，一邊看著煙火，一邊吃著點心，也是個讓人難以忘懷的回憶。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1.一門課的授課時間

在靜岡大學，一門課程的上課時間在課表上標示為兩節課的時間，總時數是九十分鐘。一門課的時間結束後，會接著10分鐘的下課時間。由於早上最早的課程開始時間為八點四十分，所以上午只有一次的下課時間，第二門課結束後就為中午休息時間。

2.學期的最後一個禮拜為期末考試

每個學期的最後一個禮拜為期末驗收。期中測驗則按照課程安排，不是所有課程都有期中考。

3.修課需要獲得授課老師同意

學生有選課的需求，基本上需要先連絡授課的老師，獲取老師的同意之後，才可以將課程加入到自己的課表上。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1.認識不同國家的朋友

想要認識不同國家的朋友，參加由靜岡大學日本學生主辦的國際交流廳是首要選擇。時常去交流會露面，並且和大家一起交流，很快就能認識到朋友。此外，國際交流廳會舉辦各種類型的活動，參加活動也是個能快速與其他留學生拉近距離的方式。

除了參加國際交流廳與學校開設的日文課程以外，選擇靜岡大學提供的宿舍「國際交流會館」，也能夠認識其他國家的學生。靜岡大學國際交流會館主要是提供給靜岡大學留學生的居住場所，申請住宿的人有機會可以分配到有室友的房型。不過，相較於住宿的地方，日文課與國際交流廳會更容易認識到朋友。

2.開口說日文

其中一個可以增加語言能力的方法，就是經常使用那個語言。在日文課與國際交流廳亦或是認識的朋友之間，可以不用顧忌的開口練習說日文。在日文課程中，老師會鼓勵學生開口說日文，可以增加自己對口說的信心。在國際交流廳，學生們除了使用日文溝通之外，英文也是主要的溝通語言。在學習日文的同時，還可以增進自己的英文能力。

七、 感想與建議

我來到靜岡大學擔任交換學生的這段期間，發生各式各樣的事情。其中，遇到親切的老師們和留學生們是讓我感覺到溫暖的事。我的生日剛好就在待在日本的這段期間，有位日文課的老師就在課堂上與同學們幫我慶祝生日。我面對突然其來的慶生，真的感到又驚又喜。身處在國外，並且被老師與不同國家的同學們慶祝自己的生日。對我來說，這樣的體驗應該不會再有第二次。

學期末時，我接受了另外一位日文課老師的請託，老師希望我可以畫一張對這門日文課有關的印象的圖畫，圖畫會放在卡片上，讓每位學生在卡片上撰寫留言。在最後的一節課，老師給同學們看我畫的圖畫，當我看見每個人面露驚喜與笑容之時，隨即幸福感就湧上了心頭。只是一幅小小的圖畫，但是卻收到了滿滿的喜愛與感謝。我透過這幅畫獲得了交換學生期間裡最珍貴的寶物。



為日文課所繪畫的插圖

這也是我人生第一次離開台灣，很感謝學校有提供交換學生的管道，讓我有機會體驗搭乘飛機以及在國外生活的感覺。

我給予自己大學生活整體的評分並不是很高，因為對於沒有盡力去過生活的自己多少有點感到後悔，但至少我現在意識到這個部分。在出國研修的這段期間，就像是再多給我一次額外的機會，讓我能夠彌補在大學期間的缺憾。應該要趁自己還是學生的時候把握時光，在學習之餘也要去增廣見聞，就算只是散步也能夠在過程之中增加自己的視野，就算是娛樂，也能讓自己的思考與想法更加多元。

赴外研修調查表

研修國家：日本 研修學校：靜岡大學
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：經濟學
研修期間：西元 2023年4月 日至 2023年 月 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 2022年9月9日

何時繳交資料提出申請：西元 2022年9月30日

何時獲得錄取通知：西元 2022年12月1日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

第1至第3項對方會提供格式與檔案

1.申請文件 2.在留資格申請書 3.健康證明書 4.推薦函 5.在校成績單
6.入學證明書 7.銀行存款餘額證明 8.證件照 9.護照

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否

簽證費用：\$ 770(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(請逐一系列出)：1.護照 2.簽證申請書 3.證件照 4.身分證正本及影本 5.在留資格證明書正本及影本

申請所需時程：2023/2/1(申請日期) 2023/2/3(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：6800(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7

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

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：_5_人房
- 您採用的住宿方式：
- 學校宿舍_5_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：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 6,800 _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

- 單人房：\$ 7,700 _____ (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：靜岡大學 (距學校距離：)

計費方式：

□火車站名： (距學校距離：)

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：5度~30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 vs. 臺北 2.5 : 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

便利商店、超市、熟食店

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

宿舍旁有超市、便利商店

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

宿舍旁有濟生會醫院

飲食

校園

■校內餐廳 □宿舍餐廳 ■宿舍含廚房設備 ■其他：小賣部

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：_____ 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
