



国立大学法人

静岡大学

出國研修心得

111 年學年 - 第一學期

國立台北科技大學

機械工程系 三年級

研修國家：日本

研修學校：国立大学法人静岡大学

## ★緣起★

其實我從小就很想出國留學看看增加自己的視野，在高中的時候因為喜歡聽日文歌、看動漫，慢慢開始對日文產生興趣，剛好學校(高中)有開日文班，於是就開始了我的日文學習之旅。在大二時很幸運的考過了 JLPT N2 的檢定，萌生出了想出國的念頭，剛好國際事務處有舉辦交換學生的心得演講，聽完演講之後覺得可以嘗試出國交換看看增加自己的視野，如果等到出了社會之後很難有像這樣出國留學的機會，這樣的機會真的非常很難得，於是我與家人討論後決定出去看看，所以開始準備申請交換學生的資料，等順利通過北科和國外學校的申請手續之後，就是開始準備心理建設啦!畢竟第一次出國交換雖然很興奮但更多的是忐忑，希望在日本留學的過程是順利是開心，開啟一個不一樣的新旅程。



【東京鐵塔】



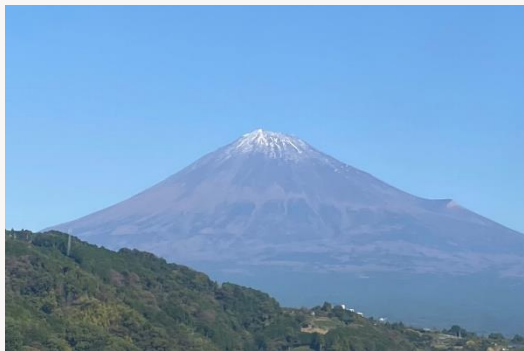
【京都金閣寺】



【淺草雷門】

## 研修學校的介紹

靜岡大學成立於 1949 年是日本有名的國立大學位於靜岡縣，靜岡大學擁有兩個校區分別是靜岡校區和浜松校區，院系有人文、教育、情報、理、工、農學部等。我分配到的校區是浜松校區主要是情報學部與工學部，因為靜岡大學和很多國家的學校有合作，會有很多國際學生來到靜岡大學交流，於是靜岡大學很貼心地在倆的校區都建設了國際學生宿舍，省去我們在國外租房手續的問題，而且國際宿舍的價格會比在外面租房子來的便宜。交通方面大部分學生都是騎自行車到學校，浜松校區週圍有便利商店、銀行、郵局、藥局、便當店等非常方便。學校有提供輔導老師跟學伴如果遇到問題是可以詢問老師和學伴，大家都很親切不用害怕問問題。



【富士山】



【從靜岡校區看富士山】

## 國外研修之課程學習(校內)

在靜岡大學交換學生選課是採用紙本選課的方式，開學前會有一個說明會給我們外籍生一些上學會用到的資料，其中有一個課程資訊本可以查看所有課程的相關資料，比如老師的評分方式、這門課會學到什麼、每週行事曆等，把想選的課程課號、名稱、導師填寫上紙本，等到開學直接到你想上的課程上課，跟老師說我想加選這門課可不可以，大多數老師都會同意加選不用害怕。

特別的是靜岡大學有為交換學生開設日文課程分不同等級，在浜松校區分四個等級一級是低階則四級是高階，課程在開學初會有一個分級測驗大家可以依照考試的等級選擇日文課程，如果想讓日文更進一步也可以加選下一個等級挑戰一下。我被分到的是三級日文課，這門日文課老師是全日文上課，課程分四個部分語彙、文法、聽寫、口說，不同等級的老師會根據學生學習的狀況挑整課程內容，難易度是正常水準可以獲得大量的練習，在這個課程中不知不覺就會習慣日文聽、說寫，會進步的很快。

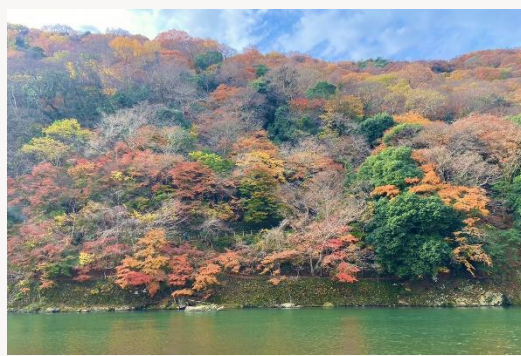
## 國外研修之課程學習(校外)

課外活動就一定要講到國際事務處，國際事務處的老師會安排很多活動讓外國人參加，一方面是讓我們更認識日本，另一方面是讓我們藉由遊戲、運動等活動與不同國家的同學進行交流認識更多新朋友，比如我們一週會有一天兩個小時的時間讓外國人介紹自己跟自己國家，每週都請一個不同的國家的學生來介紹，時間有兩個小時都是你的可以慢慢介紹，也可以設計一些小遊戲增加趣味性。我覺得這是一個很棒的體驗，第一你可以向國外的學生介紹台灣，第二在準備資料的過程中會讓你更了解自己的國家，第三聽完每個國家同學的介紹可以更增進自己的世界觀。

再來就是旅行了，旅行真的可以擴大自己的視野，讀萬卷書不如行萬里路，不管讀再多知識找再多的資料都不會比實際到現場看來的真實、震撼與了解，在旅行的過程中會發生很多變化問題，而去解決這些問題的過程中可以學會很多，比如獨立判斷、增加經驗、抗壓能力等這都是旅行可以得到的成長。



【熱海沙灘】



【京都賞楓】



## 與台灣學習環境相比

1. 日本蠻重視社團活動。
2. 在教室裡基本上是不能吃東西和喝東西的。
3. 日本老師非常注重出席率，參與課程需要達到 80%以上。
4. 老師在課堂上常會點名問問題，盡量讓所有同學都有回答到。
5. 課堂上會盡量讓我們分組討論，可以與不同國家的學生交流。



【仙台狐狸村】



【仙台狐狸村】



【京都楓葉】



【仙台狐狸村】

## 研修之具體效益

1. 認識很多日本朋友。
2. 做事變得更加果決。
3. 變得更加的獨立勇敢。
4. 認識到來自世界各地的交換生與他們交流。
5. 到了很多地方旅行，欣賞了很多風景也了解了很多日本的文化。
6. 改變了許多的想法，面對想做的事情就勇敢地去闖，因為不去試試看永遠不會知道結果是什麼。
7. 日文能力與英文能力有明顯的提升，不論是聽、說、讀、寫和語言上的轉換與思考變得更加得心應手。



【sport day】

## 感想與建議

經歷完這次交換學生真的覺得幸好我有做這個決定，出國留學的經驗真的非常特別只有親身經歷過之後才會知道。留學不單單是到國外旅遊則是到當地身臨其境的學習，去學習語言、體驗不一樣的文化、旅遊、交朋友等等。我覺得想要出國的學弟學妹真的可以嘗試看看到國外交換，一開始可能會有點困難不過我覺得可以盡可能的嘗試看看跳脫出自己的舒適圈。

半年時間真的一轉眼就過了，其實這是我第一次到日本整個過程就好像做夢一樣好夢幻，從一開始的不適應到漸漸習慣再到成為日常，從出發的一個人到認識一堆外國人再到一群人出去旅遊玩樂，我想這是我在大學時光裡最美好的回憶之一。很慶幸當初的我有得到家人的支持做出這個不會後悔的決定，不但把語言學習的更好還交到了一群很棒的好朋友來自世界各地，也到了很多地方旅遊比如大阪、仙台、熱海等地方體驗了好多新鮮的事，真的很推薦大家利用出國交換的機會看看這個世界不管是日本還是其他國家，想做的事就去做把握每個機會，不後悔不遺憾就夠了。



## 赴外研修調查表

研修國家：日本 研修學校：靜岡大學浜松校區

研修學期：☒上學期 ☐下學期 當地研修科系：化学バイオ工学科

研修期間：西元 2022 年 9 月 26 日至 2023 年 3 月 31 日

### 初期規劃

選擇此校原因：提供國際學生宿舍

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 2 月    日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 3 月    日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 7 月    日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

1.申請表2.研修計畫3.健康檢查4.在留資格申請表5.推薦信6.學期成績單7.在學證明8.財力證明9.護照影本10.大頭照

### 簽證申請

是否需要申請簽證：☒是 ☐否

簽證費用：\$ 690 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：日本在台交流協會

申請簽證官方網頁：<https://www.koryu.or.jp/>

申請所需文件(請逐一列出)：

1. 護照正本
2. 簽證申請書
3. 2吋證件大頭照
4. 身份證正、反面影本1份
5. 在留資格證明書正、反面影本1份

申請所需時程：一天 (申請) 一週內 (取得)

### 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：15000 (每月/日幣)

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：最少需要選修7門課

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

課後可以到國際事務處與日本學生交談練習口說、每週2~3次，  
以輕鬆愉快的方式提高聽力與口說能力。

## 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 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：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 15000 (日幣) ☐ 一週 ☒ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：

☒ 單人房：\$ 15000 (日幣) ☐ 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：5人房：\$ 23000 (日幣) ☐ 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：騎乘自行車 (距學校距離：大約12分鐘)

計費方式：

☐無

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：8度～15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幣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

超市、全家走路大約5分鐘，百元商店走路大約20～30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：\_\_\_\_\_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

---

---

---