

# 出國研修心得報告

研修學年度/學期：111 學年 第二學期

薦送學校：國立臺北科技大學

系所/年級：光電工程系 四年級

中文姓名：



研修國家：日本

研修學校：芝浦工業大學

## 學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	111-2
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 光電工程系 四年級
中文姓名	
研修國家	日本
研修學校	芝浦工業大學

### 一、 緣起

我讀的學校都離家裡不遠，所以大部分的時間都與父母住在一起，所以我一直有想要出去獨立生活的夢想。得知有出國交換的機會，又受到家人的鼓勵，我決定一個人出去到國外生活看看。之所以從眾多國家中選擇日本的原因，是因為想多學一種英文以外的外語。再加上平時也有接觸日本的影集和動畫，所以對日本的文化也相當感興趣。在申請的期間需要準備許多資料，有時候很怕自己不小心漏交文件或是錯過截止時間。好在經過一連串的努力和等待，最終還是申請上了。

### 二、 研修學校簡介

芝浦工業大學(Shibaura Institute of Technology)，英文簡稱SIT是一所座落於東京的私立工業學校。SIT有兩個主要的校區，一個在埼玉縣的大宮校區，另一個在東京市區的豐洲校區。相較於大宮校區，豐洲校區的建築來得高聳許多，整座學校是建立在三棟連通的大樓中，裡面的設施應有盡有。雖然大宮校區的建築不如豐洲來的氣派，但是還是十分有設計感，不愧是以建築為強項的工科大學。除此之外，大宮校區在郊區，面積也相對大了許多，因此棒球場以及橄欖球場都坐落於此。

### 三、 國外研修之課程學習(課內)

我參加的交換計劃是Sandwich Program，計畫中提供了許多英語授課的課程給外國人參與。除了日語學習課程和專業課程之外，還可以選擇修習體育課。日語學習課程有分四個等級，而我選擇的是Level 2。雖然是日語課程，但老師卻是韓國人，而且無法使用英語跟老師交流。雖然一開始要表達自己的問題很吃力，但還好老師很有耐心，且透過一些日語能力較強的同學的幫助下，最終也能

得到自己想要的答案。經過一學期的課程，我認為自己的日文進步許多。

另外我也自行選修了一些我有興趣的專業課程。在課堂中通常都有許多分組報告，能夠與其他國家的同學一起交流想法，一起解決問題，我覺得是一件很酷的事。在討論的過程中我也學習到了許多我不知道的解決方法，也交了許多朋友，更增加了我對外語的熟悉程度。

#### 四、 國外研修之生活學習(課外)

除了學校的正規課程之外，為了讓交換生活更加充實，我加入了SIT的拳擊社。加入社團的契機是一位同樣住在宿舍的日本同學介紹的。因為從來沒有接觸過格鬥相關的運動，拳擊對我來講十分的新鮮和熱血，所以我就毅然決然地加入了。日本的社團活動的強度都不低，尤其是對於沒有什麼運動習慣的我來說一開始真的吃不太消。不過習慣之後，社團課程就成了我每週特別期待的活動之一。參加拳擊社不僅讓我鍛鍊身體和心智，也增加了一些我和日本人交流的機會。

SIT是一所十分提倡國際化的學校，所以外國的學生不少。因此學校成立了名為GLC(Global Learning Commons)的機構。成立的目的除了是為了幫助外國學生解決在日本生活上的困難，也是為了增加不同國家來的學生的文化交流。GLC在我交換的期間舉辦了許多不同的活動給外國以及日本的學生參加，像是日本傳統遊戲、浴衣文化、摺紙文化以及語言交換的小遊戲等。透過參加GLC舉辦的活動，我認識了不少外國朋友，也了解了許多文化上的差異。令我較為印象深刻的文化差異是不同國家對於自身隱私的觀念不同。日本十分注重自己的肖像權以及隱私權，所以當我在拍照時，都盡量避免拍攝到路人。但來自荷蘭的同學說荷蘭完全不在意這種事情，還說荷蘭人十分「透明」，荷蘭的家中的落地窗通常沒有窗簾。這讓住在亞洲國家的同學都十分的驚訝。

除了學校的生活之外，我也去參與了許多當地的祭典。尤其在夏季，日本各地陸陸續續開始各種花火節以及表演活動。其中我最喜歡的日本傳統舞蹈表演是阿波舞。阿波舞是鼓聲以及舞者的聲音及手腳動作大搭配的舞蹈，看起來滑稽又有趣。我發現參與活動的舞者男女老幼都有，大家都對此十分的熱忠，以至於日本的傳統文化不會輕易的消失。我很慶幸這次的交換機會讓我能夠親自體會日本特有的文化，以及日本人對傳統文化的熱情。

#### 五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 硬體設備
2. 一節課的時間不同
3. 日本老師都十分守時
4. 日本一學期的長度較台灣短

SIT與我在台灣就讀的大學最大的差異大概莫過於硬體設備上，從教學建築到教室的設備，SIT的都較為新穎，台灣的大學建築就顯得有一些歷史的痕跡。日本一節課的時長也與台灣不同。日本大學一節課是100分鐘，而台灣的大學是50分鐘。相較於日本我覺得台灣的時長較為合理一些，除了上下課的時間好記之外，100分鐘對於學生專注力實在有些困難。老師還是需要在課程中間不時稍微地讓大家休息一下。

#### 六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 體會和了解日本的文化
2. 增進英語以及日語能力
3. 了解日本以及其他外國文化
4. 結交外國朋友
5. 學會獨自在陌生的環境生活
6. 習慣學習和體驗新的事物

在日本交換的期間我認為獲益最多的地方是能夠在人生地不熟且語言不通的地方，遇到問題時能夠冷靜地解決。相較於以前，我也更主動的與來自不同國家的同學們交流，並學會了適時的互相幫助。同時我也變的習慣生活在新的環境，更樂於體驗新的事物。

#### 七、 感想與建議

雖然SIT為了外國學生開設了許多英語授課課程可供選修，交換的條件也只需要英文門檻就可以申請了。不過還是建議在交換前具備一定的日語能力，才能讓交換的生活更加有趣一些。因為不管是在一般生活中還是學校裡，當地人的英文使用率都不高。若是日語好一點比較容易跟他們有更深入的交流。另外在選修課程時還需要注意開課的校區，大宮校區到豐州校區大概要兩個小時的車程，在安排課程的時候要多加注意。

在這一學期跟日本人相處下來，我發現日本人十分的害羞。有時候甚至讓我覺得他們有些冷淡。有些時候碰面時比起打招呼，他們更傾向於眼神迴避。儘管住在國際宿舍外國人和本地日本學生始終都是不同的圈子。不過還是有些日本學生，即使語言不通還是十分樂意與外國人交流，這一點讓我十分感動。

最後我要感謝父母的支持能讓我有這一次的美好出國交換經

歷。原本還為了離開舒適圈而猶豫不決，很慶幸當時家人們推了我一把，讓我有機會成長，獲得這一份難忘的回憶。

## 赴外研修調查表

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：無  
研修期間：西元 2023 年 4 月 1 日至 2023 年 7 月 31 日

### 初期規劃

選擇此校原因：學校較為國際化、學校位於東京交通方便  
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 2021 年 11 月 15 日  
何時繳交資料提出申請：西元 2021 年 12 月 10 日  
何時獲得錄取通知：西元 2022 年 11 月 7 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：\$ 850 (新台幣)  
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：日本交流協會(台北事務所)  
申請簽證官方網頁：<https://www.koryu.or.jp/tw/about/taipei/>  
申請所需文件(請逐一列出)：簽證申請書、在留資格正本、在留資格影本、身分證影本、2吋照片、護照  
申請所需時程：2023/2/6 (申請日期) 2023/2/9 (取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用  
學費：6800 (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)：20萬 (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

## 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：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 9000 (新台幣)  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：1.2km)

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° ~ 38°

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 2 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

Belx：〒337-0002 埼玉県さいたま市見沼区春野2丁目8-1 1階

Daiso：〒337-0002 埼玉県さいたま市見沼区春野2丁目8-1 2階

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

ドラッグストアセキ深作店(藥局):

〒337-0003 埼玉県さいたま市見沼区深作 字西谷859

医療法人へブロン会 大宮中央総合病院(醫院):

〒331-8711 埼玉県さいたま市北区東大成町1丁目2 2 7

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：吉野家 類型：丼飯 價位：800日圓 步行距離：7分



餐廳名稱： かつや 類型： 豬排飯 價位： 800日圓 步行距離： 10分  
其他建議

其他建議

---

---

---