

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	111學年度第2學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 能源與冷凍空調工程系 四年級
中文姓名	
研修國家	日本
研修學校	大阪公立大学

一、緣起

兒時因為喜愛觀看日本動漫、遊玩日本影視遊戲，對於其中所呈現的文化有著深刻印象，而感到頗有興趣，加上長年日文的耳濡目染，使我開始學習日文。大約在高三時自學，靠著動漫與YouTube影片從N5漸漸學習到N1。透過日文，我想要用旅行來一覽大家眼中所見的日本文化，以及以第二外語作為基礎，結交日本朋友，並且探索與了解其中的文化差異。

二、研修學校簡介

大阪公立大学（Osaka Metropolitan University），以下簡稱阪公大，在2023 QS世界大學排名為721至730之間，日本國內排名並列40名。大阪公立大学是於2022年由大阪市立大学（今公立大学杉本校區）和大阪府立大学（今公立大学中百舌鳥校區）兩間大學合併，並現今擁有6個校區。大部分學院，如管理、理、工科系多設於大阪府堺市的中百舌鳥校區，而杉本校區設有文學、法學與經濟等學院，另外，羽曳野校區為護理和醫學專門校區，並在大阪市阿倍野區天王寺車站旁設有大阪公立大学医学部附属病院。

三、國外研修之課程學習(課內)

公立大学有很多課程可以選修，外語方面甚至也有很充足與課外資源提供學生學習。因為我是機電學院的學生，所以我修習兩門機械方面的專業課程，一門是熱力學，一門是流體力學。雖說我在大學時期

就已經學習過，但在日本所涵蓋的學習範圍貌似有延伸，涉及其他領域些許，因此以複習作為目的外，更可以學得新知。此外，我習得一門日本語表達和英文說寫表達的課程。申請交換學生時，公立大的申請門檻為達JLPT N2以上，所以在日文課方面也都是需要有基礎文法和會話能力，協助學生在生活的其他層面上學會常用的口語用法，並於期末舉行模擬面試，模擬在日常生活與職場中常用的傳話、詢問、委託、婉拒等會話。英文則有各式各樣的形式，而我選擇了Discussion課使自己的英文想法表達與寫作能有更進一步提升，撰寫了一篇文章並發表。

四、 國外研修之生活學習(課外)

1. 英語咖啡 (English Cafe)

英語咖啡是在宿舍旁的國際交流廳，學期間每週一和週三定期舉辦的英語會話活動，性質類似於北科大的英語角落 (English Corner)，鼓勵大家使用英語和大家輕鬆聊天。也正因為參加英語咖啡，我認識到三位日本和一位巴基斯坦裔的朋友，並在課後常常一同出去玩耍，如一起在校園吃著巴基斯坦料理、去參加京都的祇園祭和拜訪金閣寺，還有去大阪淀川河畔旁觀賞大阪最具人氣的なにわ淀川花火大会，充實了夏日最美好的時光。



圖1 在校園一起享用巴基斯坦料理



圖2 在京都參加祇園祭典



圖3 拜訪金閣寺



圖4 準備觀賞なにわ淀川花火大会

2. 阪公大宿舍I-Wing

I-Wing是大阪公立大学的宿舍名稱，裡面居住著來自世界各地的交換學生、本校學生等，大家時常會在外出遊

玩、舉辦活動前於LINE群組邀請大家加入，包括聚餐、運動、觀賞球賽、玩仙女棒等，也有自駕兜風、到海邊玩水等，每次都玩得不亦樂乎，也因此和宿舍的朋友們長久以來相處得非常融洽。



圖5 串燒店聚餐(陸續迎新學生到來)



圖6 與日本朋友分享拿手料理



圖7 宿舍盃足球比賽



圖8 大家一起玩仙女棒



圖9 須磨海邊玩水

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 上課時日本學生大都邊聽課邊抄寫筆記，老師發問時偶爾只會有一兩位同學舉手。
2. 一堂課約90分鐘，下課時間約15分鐘，早上9點為第一節，至18點15分5限（第五節）結束。專業科目的老師幾乎會在課堂開始時帶大家複習上星期講述的內容，接著再繼續上本周內容，偶爾會在學校雲端上開設作業。課堂出席方面，每間教室都設有學生證簽到機器，出席為基本上課分數，缺席的話總成績是有可能要另外打折的。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 所修的課皆為全日文課程，與老師、學生需用日文溝通，口說能力、聽力與理解力大幅上升。
2. 針對先前所習得熱力學、流體力學之理解不足的部分加以複習，以及繼續學習新的專業知識領域。
3. 第一次外宿，和室友相處，學習對於居住環境的講究、掌握室友相處的融洽程度。
4. 學習自行旅行外出、朋友聚餐等時間地點的規劃與安排。
5. 能與來自不同國家的人分享彼此的故事、事物的觀點，結交朋友外亦能拓展世界觀。
6. 部分事物需要靠自己執行，跳脫舒適圈，對生活保持熱忱。
7. 了解日本機械製造產業、就活過程和求職市場。

七、 感想與建議

首先，我得先感謝阪公大提供我環境相當好的宿舍I-Wing，房屋租金含水電一個月約39000日圓左右，設備不僅新穎，更在每週有一日會有專門的清潔人員打掃公共空間，以及提供清潔與衛生用品。據大家所知，日本的水是可以生飲的，也有電磁爐可以烹煮食物，相當方便。房間與室友的部分，則是一個單位可容納四人，室友皆來自不同國家，亦有安排日本學生，在I-Wing擔任Supporter，協助外國人在日本生活的各種事情，更是常常舉辦活動和帶著宿舍的朋友遊玩。宿舍大廳座椅多，且

有冷氣，環境舒適，因此我常常和朋友在大廳聊天、吃飯與寫作業，想和外國人交流也可以在這裡輕鬆實現，是在家裡住都體驗不到的珍貴體驗。

食物部分，雖然學校附近有蠻多餐廳，甚至宿舍旁也有全家可以選擇，但和台灣的消費習慣比起來，在日本的伙食方面還是貴了些許。若常外食，可能會使支出增多，因此我選擇到附近的業務超市購買便宜的肉類蔬果，再自行於宿舍內開火、烹煮，伙食費的支出明顯便宜了許多。提到日本的食物就不得不提他們的牛奶、肉類比台灣便宜，各式調味料與冷凍食品都能在超市有很多選擇，所以我每週至少會去超市二到三次，一方面節省支出外，也是控制自己的飲食健康（日本外食為鹹油食物眾多），另一方面，日本的蔬菜價格比台灣貴，份量較小，因此在購買時最好多方比價，趁蔬菜便宜時多買幾把。

交通部分，離學校最近的車站走路至少要20分鐘，雖然離宿舍有點距離，但是中百舌鳥車站恰好是大阪地鐵御堂筋線末站，以及南海電鐵其中一站，往返相當便利，而由於日本的交通費普遍昂貴，因此我都選擇在假日買一張620日圓的一日乘車券前往大阪市區，算是遊玩的小確幸。到日本其他都道府縣旅行時，我常選擇搭乘巴士（高速バス）來節省旅費，不僅在去較遠的地方可搭乘夜間巴士外，往返各地主要車站和郊區相對便利，價格亦便宜很多。此外，若從大阪前往東京、北海道甚至九州地方，也相當推薦搭乘國內線飛機。

最後，我認為來日本交換學生是一件非常值得的事情。學了日語少說五年至今，聽力和讀寫方面我認為提升很多，而口說雖然起初有些難度，但隨著和宿舍的日本朋友頻繁交談，我漸漸能抓到正確的語句和文法的使用，縱使我的日文仍然講得不太順暢，但仍能讓他們明白我的意思。就朋友間的對話，我認為是容易的，不過在與不熟悉、不認識的人談話時，學習怎麼保持謙虛和禮貌的口吻也相當重要，這部分我仍在學習中。以前總聽說有人說日本人因為英文不好，普遍害怕與外國人交流，但在我看來，不只是在宿舍的日本朋友，在上課時交到的其他阪公大朋友英文能力也很好、勇於嘗試和其他外國人溝通。此外，也有人說

日本人很排外，他們看似無情，實際上只是確立人與人之間該有的私人空間，這一點和台灣人的熱情相比確實很不一樣。若保持禮貌、友善的態度，日本人還是很願意跟其他人溝通的。總而言之，踏出台灣，才發現世界真的非常之遼闊，單就日本國，有很多文化與知識值得我們學習，亦透過旅行見識到台灣看不見的許多新鮮事物，我想這點也是交換學生最具值得的地方。

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照片插圖4張
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

研修國家：日本 研修學校：大阪公立大学

研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：機械工学科

研修期間：西元 2023 年 3 月 31 日 至 2023 年 8 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：大阪市區近郊，環境佳，理工校排名優

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 10 月 01 日

何時繳交資料提出申請：西元 2021 年 11 月 02 日

何時獲得錄取通知：西元 2021 年 12 月 25 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：\$ 750 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：日台交流協會

申請簽證官方網頁：

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：0 (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)：約210000 (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：

燃燒工学	學分：2
熱力学	學分：2
流体力学	學分：2
日本語2B	學分：1
Discussssion	學分：1
- 北科大抵免課程名稱：_____ 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 4 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

\$ 11000 (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： 南海電鉄中百舌鳥駅 (距學校距離： 20 mins)

計費方式：

☐捷運 站名： 大阪メトロ中百舌鳥駅 (距學校距離： 20 mins)

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： 20~38℃

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 1.5 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

業務スーパー、くすり、デイリーカナート、コーナン

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

高田内科クリニック

くすり

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： 歴史を刻め 類型： ラーメン屋 價位： 900～1000JPY 步行距離：

餐廳名稱： _____ 類型： _____ 價位： _____ 步行距離：

其他建議

其他建議
