

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	113 年度 第 2 學期
研修國家	日本
研修/交換期間	2025年04月01日~2025年08月15日 (共計4月15日)
在校學制、系所、年級	台北科技大學/化學工程與生物科技系/四年級
研修學校、學制、系所、年級	日本靜岡大學/工學部/化學工程與生物科技系/特別聽講學生
中文姓名	
研修/交換重點	拓展國際視野，精進日文能力
研修/交換心得	在國中參加過日本姊妹校的短期交流後，我在大學時期萌生了前往日本交換的念頭，最終選擇了靜岡大學。交換期間，我主要修讀日文課程，並透過社團等機會與其他國際學生互動，增強了語言能力和文化交流。同時，靜岡的美景與豐富的活動讓我擴充套件了視野，結識了許多來自不同國家的朋友，讓這趟交流之旅成為我人生中難忘的經歷。

赴外研修調查表

姓名：穆邦琪 所屬系所 / 年級：化學工程與生物科技系/四年級

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：日本 研修學校：國立靜岡大學(濱松校區)

研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：

研修期間：西元 2025 年 04 月 01 日至 2025 年 08 月 15 日

初期規劃

選擇此校原因：

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 2023 年 12 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2023 年 12 月 日

何時獲得錄取通知：西元 年 月 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：\$ (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：

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： 無 (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)： 十三萬 (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 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

- 單人房:\$ 2606 (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: _____ (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: 腳踏車 (距學校距離: 1.4km)

計費方式:

☐ 無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍:

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 靜岡 vs. 臺北 3:1

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

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：NAKANO 類型：日式家庭餐廳 價位：163

步行距離：離學校130m

餐廳名稱： 類型： 價位： 步行距離：

其他建議

其他建議

無_____

研修學年度/學期	113學年度第2學期
薦送學校/系所/年級	台北科技大學/化學工程與生物科技系/四年級
中文姓名	穆邦琪
研修國家與學校	日本靜岡大學



一、緣起

因為我在國中時曾經參加過日本的姊妹校短期交流一週，這段經歷讓我在大學時期萌生了想要去日本交換的念頭。最終，我選擇了日本的靜岡大學。靜岡大學事實上有兩個校區，文學院位於靜岡，而理學院在距離文學院較遠的濱松。因為我是化工系的關係所以被分配到了位在濱松的校區。

二、研修學校簡介

靜岡大學 (Shizuoka University) 是位於日本靜岡縣靜岡市的一所國立大學，擁有靜岡校區和濱松校區，成立於1949年。該校以其優良的學術研究和多元的國際交流著稱，提供文學、社會科學、自然科學和工學等各類學科，特別在環境科學和生物技術領域有顯著成果。

靜岡大學對國際學生非常友好，設有學伴制度、國際交流社團和專為外國學生設計的日文課程等支援計畫，並擁有豐富的資源和設施，如研究中心和學生宿舍。靜岡的美麗自然環境與豐富文化資產，使學生在學術之外也能享受多樣的生活體驗，營造出一個良好的學習和成長環境。

三、國外研修之課程學習(課內)

申請靜岡大學不需要語言能力證明。學校包含專門為國外學生提供的日文

課程，剛入學時會進行日文能力測驗，老師會根據每個學生的測驗結果推薦適合等級的日文課程。這些日文課程分為五個等級，從初階到高階。由於我在大四上學期已經修完所有專業課的必修課程，因此在這次交換中，我沒有選擇修讀靜岡大學的專業課程，而是專注於學習日文。靜岡大學的規定是每位交換生最少要修七堂課。這學期我共修了八堂課，內容包括日本語2(每週三堂)、日本語3的閱讀、聽力、寫作、漢字以及日本文化等。這些日文課程主要是針對外國學生設計，所以上課的同學全都是來自不同國家的學生，班級人數大約在十人左右。課堂上基本上都是使用日文授課，但當遇到無法用日文理解的地方，老師會使用英文進行說明，同學們也會用英文提問。幾乎每堂課都有作業，以幫助我們加強練習，作業量相對不多，每週的作業必須在下週上課時繳交。每位日文老師都人很好，十分有耐心且充滿活力。他們經常分享許多不同的故事，讓課堂變得更加生動。上課時開口練習與上臺報告的機會非常多，每堂課幾乎都會有口語練習。我個人覺得課堂氛圍很好，非常喜歡。考試的形式與臺灣類似，有小考、期中考、期末考，當然也少不了上臺報告。



漢字課程最後一堂課

四、國外研修之生活學習(課外)

雖然平時在課堂上的同學都是外國人，但我們也有許多機會認識日本同學。比如，有一堂課是日文老師和英文老師合作的課程，使我們有機會參加日本同學的英文課堂，並與他們用英文交流。因為這堂課，我也有幸交到了幾位很好的日本朋友。之後的每個星期三，我和這些朋友都會一起吃午餐、寫作業。靜岡大學還特別有一個名為國際交流社的社團，幾乎每天都有活動。無論你想認識日本人還是來自其他國家的人，都可以在這裡找到機會。在這裡，我也交到了幾位好朋友，並增強了我的口說能力。學校對國際學生非常重視，除了語言與生活上的支援外，也舉辦了許多活動，讓我們有更多機會認識新朋友。例如，在開學初的迎新派對上，有許多美味的食物，如披薩、壽司、炸物和水果等。還有期中的烤肉派對和巴士出遊等活動，這些活動的參加費用通常都很低或是免費的，所以不必擔心沒有機會認識人或交不到朋友。



期初迎新派對

五、國外研修/交換之日常生活

1.對於外國學生的支援:

靜岡大學對交換生非常友善，提供了很多資源。例如，學校有宿舍，交換生不需要

為住宿問題煩惱；同時還有學伴制度，無論是在課業上還是生活上需要幫助，都可以找學伴協助。特別是剛抵達日本的時候，有許多手續需要辦理，例如開銀行帳戶、辦理在留卡、以及參加當地保險等。有學伴的幫助，真的能減少不少擔心與煩惱。

2.每學期一次的健康檢查與相談室:

學校相當關注學生的身心健康，每學期都會進行全校性的健康檢查，檢查的項目與臺灣新生入學時要做的相似，但日本每學期都會檢查一次。學校還重視學生的心理健康，設有類似臺灣學校的輔導室，但其運作方式有所不同。臺灣的輔導通常是在遇到問題後才去尋求幫助，而日本則規定每位學生每學期都必須與輔導室的老師進行一次聊天，不論內容如何，自然地進行交流。



留學生相談室

3.飲食方面:

因為宿舍有廚房，加上宿舍附近除了便利商店以外幾乎沒有餐廳，因此我通常會選擇回宿舍自己煮早餐與晚餐。如果下午有課，我會在學校食堂用餐，價格不貴且味道很好；如果下午沒課，則會回到宿舍自己煮。我住的房型是單人套房，不算大，但我很喜歡，裡面有自己的冰箱、陽臺、洗手檯和廁所；不過洗澡的浴室則是與其他九間房間的住戶共用。廚房空間很寬敞，但要能適應大家的使用習慣，可能會有些許不同。

4.交通:

日本的交通費用相較於台灣來說真的很高，大概是台灣的五倍。所以平常通勤都是騎腳踏車上下學，也因為學校和宿舍有些距離所以不建議走路。如果要去車站或是半小時內會到的地方基本上也是騎腳踏車比較多。

5.交通安全上與台灣的差異:

日本的交通與臺灣有著顯著不同。在日本，無論是否有斑馬線或紅綠燈

，許多情況下車輛會停下來讓行人過馬路，這樣即使動作緩慢也不用擔心被迫停滯，並且很少聽到他們按喇叭。

6. 休閒娛樂：

在假日或放假的時候，我會和朋友們一起出去玩，像是騎兩個半小時的腳踏車去山裡的溪邊烤肉，或是一起去看煙火、吃甜食，還會開車出去玩、去KTV唱歌和在居酒屋吃晚餐等等。其中最值得一提的是我們剛好遇到濱松的祭典，這是我這趟交換旅程中最喜歡的活動之一。如果有機會，我非常建議大家去體驗一下日本的祭典，與臺灣的廟會活動有很大的不同，真的很值得一去。



和日本朋友去吉卜力公園



去日本朋友家玩



一起放煙火



章魚燒派對



期初迎新派對



期中烤肉派對

六、與台灣學習環境之比較

因為我修的都是日文課，因此對於一般課程的模式不甚瞭解，但是透過與日本朋友的交流，我認為基本上課程是相似的

1.學業評分及測驗方式：

同樣有作業、小考、期中考、期末考以及報告等。

日本學校每個教授都會點名，對於出席率十分看中。

2.學生行為模式：

在期中考和期末考前，圖書館的學生人數會變得特別多。

3.學餐：

日本的食堂可以用便宜的價錢就吃到好吃的各式料理。

4.教學環境：

日本學校的教室和廁所非常乾淨。

5.學校行政：

日本學校行政效率高，對學生的態度都很好，總是面帶微笑，且會在短時間內解決學生的問題。



七、研修之具體效益

1.日文能力提升：

能夠與進行日常日文對話，遇到問題時也能靠著自己的日文能力尋求幫助。

2.英文會話能力提升：

因為會交到很多外國朋友，所以開口講英文的時間變多了。

3.國際觀與個人視野的提升：

因為這段時間認識了各個國家的朋友，透過彼此交流的過程學習了許多，對世界、對如何待人處事以及對自己的國家都有了新的認識。

4.變得更獨立

八、感想與建議

這次交換明顯地感覺自己的語言能力確實有所提高，尤其是在聽力方面。從一開始因為害怕自己的語言能力不夠好而不敢開口，到後來交到了朋友，能夠一起外出玩樂，是我這趟交換過程中最大的成長。這段時間我結識了來自不同國家的朋友，並開闊了自己的眼界和世界觀，對人生也有了新的體悟。很高興自己有跨出舒適圈到日本交換。