

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

附件 1

研習類別：交換學生

學生姓名：沈明杰

系所年級：休閒運動研究所 碩三

研習期間：民國 111 年 10 月至民國 112 年 03 月

一、進修計畫摘要

(內容須包括出國進修的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等)

二、研修成果與返校後學習的關聯性

三、本次出國進修經驗與心得分享

四、建議事項

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章：   (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：沈明杰

系所年級：休閒運動研究所 碩三

研習期間：民國 111 年 10 月至民國 112 年 03 月

一、進修計畫摘要

(內容須包括出國進修的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等)

二、研修成果與返校後學習的關聯性

三、本次出國進修經驗與心得分享

四、建議事項

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

一、進修計畫摘要

(一) 出國進修的目的及意義

到日本當交換學生是我研究所的目標之一。這次透過學校的交換計畫至日本國立福井大學當交換學生。除了想精進自己的日文能力外，也想透過海外生活更了解日本的文化。

(二) 研修主題

我在福井大學的科系是「國際地域學部」。這個科系學習的領域很廣，系上的課程也很多元。包含許多人文及社會科學類的專業課程，內容大致上為區域性或國際社會的課題等等。

(三) 進修課程概況

在申請福井大學的交換計畫時，分為 Program A 及 Program B 兩個計畫。Program A 為英文授課的計畫，僅能選修英文授課的課程；Program B 可以選修學校系上的課，與日本人一起上課。除此之外，留學生被要求選修共同科目（通識課），依日語能力分班，Program A 分佈在 1-3 班；Program B 分佈在 4-5 班。

在入學前的 1-2 個月，福井大學開始有一系列的線上說明會。在正式入學之前，就先在線上做日本語能力的考試及分班，選課也在入學前就完成。

(四) 修讀學分及成績

我申請的是 Program B，日文班級是 4 班。總共修了 14 個學分，共 8 堂課。包括共同教育的課程 5 堂及專門科目 3 堂。我所知的國際課老師有三位，分別為膽吹老師、桑原老師與佐藤老師。這些老師大多的課程都在上留學生的日文相關課程，我的日本語 B 是桑原老師，課程內容是會話課；日本語 D、日本文化與日本事情是膽吹老師，日本語 D 的課程內容是日文寫作。日本文化及日本事情課程，經常會到福井各地參訪，課程結束須用日文寫心得。另外，還有一堂異文化コミュニケーション（異文化溝通），授課教師是桑原老師及國際地域學部的小幡老師，為留學生及日本學生一起上課，課堂中，老師以分組進行，組內會有各國同學，進行討論及議題的意見交換，十分有趣，也可以了解各國人的想法。

國際地域學部的專門課程，我修了イギリス表象文化（英國表象文化）、地

地域計画論與日英対照言語学。這些課程僅限 Program B 學生選修，課程以日文授課。以下是我所修的國際地域學部課程介紹：

1. **イギリス表象文化**（英國表象文化）：授課教師為木原泰紀老師。課程前期介紹英國著名文學，每堂課需繳交學習單，像是課程內容的整理。課程後期，在課堂課，我們觀看三部具代表英國文學的電影，一樣需寫學習單及心得。期末報告為英國文學裡的文化、階級及人種文獻研究。可以英文或日文撰寫期末報告，無需發表。
2. **地域計画論**：授課教師為粟原知子老師。課程內容包含日本社會議題的探討，像是高齡化、少子化及都市計畫等。老師會給許多讀物，每堂課須交學習單，學習單與讀物有關，課堂上也會跟組員討論，意見交流及閱讀心得的探討等。期末報告以日文撰寫，無需發表。
3. **日英対照言語学**：授課教師為皆島博老師。課程內容有關日文及英文的文學研究，課堂沒有作業及小考，期末報告為撰寫一篇對照言語學的个人研究，需口頭發表。若對日文發表沒信心者，可以跟老師溝通，以其他方式進行期末報告。

（五）進修學校系所簡介

日本國立福井大學位於日本的福井縣。分為三個校區，分別是文京校區、敦賀校區及松岡校區。共有四個學部，分別為國際地域學部、教育學部、工學部及醫學部。醫學部在松岡校區，敦賀校區有工學研究所，其餘大部分的學院皆在文京校區。大學部的交換學生幾乎都分佈在國際地域學部與教育學部；工學部的交換名額僅給碩士生申請，並需有研究報告。

福井縣主要車站為「JR 福井站」，從福井站搭車到學校，需搭えちぜん鐵道到「福大前西福井站」，大約 10 分鐘。學校提供的宿舍分為三種，分別為「留學生會館」、「國際交流宿舍」與「牧島宿舍」。前兩者在校外，走路到學校約 10 分鐘；牧島則在校內。僅有國際交流宿舍為共用衛浴，其餘皆有自己的衛浴設備，牧島宿舍的價格為最高，國際交流宿舍較便宜。

（六）國外指導老師學經歷等

每個留學生都會分配到一個指導老師，協助課程安排或留學問題。留學生不一定會修到指導老師的課，有些留學生跟指導老師也只是一面之緣，開學時簽完學校規定的資料之後，就再也沒見過指導老師。比較幸運的是，我的指導老師是我「地域計畫論」課程的老師，為栗原知子老師。他的專業是建築，研究領域多在高齡者福祉設施，正與我在雲科所學相關。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

在雲科的課程中，我曾修習「樂齡族保健理論基礎與實務」及「銀髮休閒健康專題研究」兩門課程。學習有關樂齡族運動指導及體適能，亦了解相關產業及目前世界正面臨的高齡者需求。在福井大學的課程中，我選修了「地域計畫論」課程，這堂課的授課教師正是我的指導老師。日本面臨超高齡化社會，大大小小的政府機關都正為此社會現象提出辦法。日本的高齡者福祉相當先進，也有許多台灣不曾見的福祉措施等等，值得學習。

三、本次出國進修經驗與心得分享

到海外交換是非常可貴的經驗，可以認真體驗當地的生活，看見有別於觀光的樣貌。生活上的大小事也是很棒的挑戰，從一開始的銀行開戶、入籍、辦理手機門號等，到回國前必須解約電力、瓦斯等等的手續，全都要靠自己完成。在截然不同的生活環境下，想盡辦法讓自己能夠適應當地的生活，

福井位於日本的北陸地區，靠日本海，冬天會下雪。可以體驗到日本居民的雪中生活，相當特別。此外，福井天氣多為雨天，12月開始，不是下雪就是下雨，我記得交換時的初雪是在12月20日前後。建議購買雪鞋，在雪地中行走比較安全。

四、建議事項

（一）飲食

校內的飲食：有學校餐廳及便利商店。可以辦「生協卡」方便結帳，類似儲值卡，需押金一萬日幣，學校超商、書店及餐廳都可以使用，結帳時會有折扣。

學校附近的飲食：1km左右有麥當勞，走路約15分鐘；宿舍附近也有拉麵

店、家庭料理及居酒屋等等，選擇不是太多。宿舍都有自己的廚房，基本上都是自己開伙。

（二）交通

縣內交通：福井的鐵道大致分三種，JR 線、えちぜん鐵道、福井鐵道。福井主要的車站是「JR 福井站」，學校的車站是えちぜん鐵道「福大前西福井」。

機場交通：從關西機場到福井須搭乘 HARUKA 到大阪或京都，再換乘雷鳥號到福井；從名古屋的中部機場，可以到名古屋站搭車直達福井；另外，從小松機場到福井也十分方便，不過台灣直飛小松的班機較少。

（三）購物

學校附近走路可到的超市有兩間，分別是食彩館及 GENKI。食彩館較近，宿舍或學校走路到食彩館約 5 分鐘，位於宿舍及學校之間，在車站旁，生鮮較多，裡面也有百元系列。從宿舍到 GENKI 步行約 10 分鐘，GENKI 則是藥妝較齊全，東西比食彩館便宜一點，生鮮的東西不多。

我常去的大賣場有兩家，分別是 Bell-Mall 及 LPA。Bell-Mall 可以搭福大前西福井站的福井鐵道過去，車程約 15 分鐘，每小時的整點有一班車。Bell-Mall 有星巴克、無印良品等連鎖店。LPA 則是全福井最大的賣場，如果要從學校過去不換乘的話，可以步行 10 分鐘到田原町站，再搭乘公車過去約 20 分鐘。LPA 有電影院、UNIQLO、無印良品、ABC MART 及許多日系服飾店，附近也有唐吉訶德、宜得利等商店。

另外，我是 9 月 23 日到日本的秋季交換生，關西地區及北陸地區差不多 10 月中開始變天。穿短袖的時間很短，印象中，抵日後三個禮拜就開始穿長袖了。福井冬天的氣溫也相當冷，建議不要帶太多衣物來，可以到日本後再添購，在台灣準備的禦寒衣物，在福井還不夠保暖，建議添購較機能的衣物或外套，到雪地旅遊也相當足夠。

（四）旅遊

較近的旅遊，我推薦金澤或京都。從福井到金澤有兩種交通選擇，一般的 JR 或是在來線雷鳥號，一般 JR 約 1 小時多，價格便宜；雷鳥號 48 分鐘左右，價格

較貴。不趕時間，通常搭一般 JR 就很方便了。金澤相較於福井熱鬧許多，當地有許多百貨、商店街及大型連鎖店，著名觀光景點有兼六園、東茶屋街等等，美食也相當多。金澤四季都有不同的風貌，這次的交換剛好經歷夏天、秋天及冬天，秋天的兼六園的楓葉景色很美，冬天下雪時，又有另外一種風貌，很值得再訪。

另外，京都絕對是很熱鬧的觀光地。到京都的方式有雷鳥號，搭乘時間大概一個半小時，或是搭高速巴士，車程約三小時，較省錢。京都的觀光就有許多選擇了，外國觀光客也多，無論景點或是逛街都非常方便及多元。

五、附件

-學校餐廳照片



-校園風景



-宿舍照片（留學生會館）

