

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：鄭羽彤

系所年級：工業工程與管理系四年級

研習期間：民國 113 年 4 月至民國 113 年 8 月



一、進修計畫摘要

1.1 出國進修的目的及意義

在大四準備進入職場之前，我希望能去日本當交換學生，為期半年，這對我來說有很大的意義。首先，我一直想跳脫自己的舒適圈，想親身體驗不同的文化，交換學生這個機會可以讓我更深入地了解日本的生活、學習，甚至是他們的工作態度，這些都是未來走入社會時很重要的經歷。其次，這也是一種挑戰，我想看看自己在完全陌生的環境中能不能適應，學會獨立，讓自己成長起來。交換期間，我也能認識來自不同背景的朋友，擴展我的國際視野。

即使我同時在準備研究所的推甄和考試，我還是很想去嘗試交換生的機會。因為我覺得這不只是學習上的進步，更是一段豐富人生經歷的好機會。透過這次的交換，我相信自己能夠更好地理解自己，看到更大的世界，並且在未來的工作和生活中更有自信地應對各種挑戰。

1.2 進修學校系所簡介

我選擇的交換學校為福井大學，它位於日本福井縣福井市，並且以全日本就業率第一而廣為人知。而它吸引我的是福井大學對交換生的計畫相當完善。

福井大學的交換計畫提供了兩種選擇，A 計畫和 B 計畫。A 計畫是針對日文基礎較弱但具備英文能力的學生，可以選擇以英文授課的課程，讓學生在不擔心語言障礙的情況下學習；而 B 計畫則是針對日文能力達到 N2 以上的學生，他們可以和日本學生一起修課，並且擁有更多樣化的課程選擇。我這次是以國際地域學部 A 計畫的特別聽講學生身份交換，國際地域學部是福井大學最新成立的學部，專門因應全球化趨勢設立。這個學部的老師幾乎都是外籍教師，課程主要以英文授課，並且提供許多涵蓋各國語言和文化的課程，學習內容非常多元且具有特色。

此外，福井大學對國際學生非常友善和開放。去年跟我一樣去福井交換的國際學生就有一百多人。學校會舉辦許多活動，比如與當地學生的交流活動，

甚至還有機會參加派對，跟福井的居民直接互動。這讓我感覺不僅能體驗不同文化，也能融入當地社群，對這段交換經歷更加期待。

1.3 研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績

由於我是工管系畢業，且從未自學過日文，因此在交換時完全沒有日文基礎。我除了選修了日文(一)的綜合課程，還額外選修了口說、閱讀與寫作的課程，以便打好日文基礎。日文(一)的綜合課程每周上四天，總計六小時，內容涵蓋《大家的日本語》初級前 25 課。每天都有課前小考，並且會有複習考和期末考，每課還需完成線上預習測驗及回家作業。上課期間，我與老師的互動非常頻繁，老師會隨時點名提問，讓我無時無刻保持專注。這樣制式且高頻率的教學模式，雖然一開始有些不適應，但確實提高了學習效率。

口說課則讓同學們進行會話練習、造句、語調訓練，以及進行自由對話時間。閱讀課每周提供有趣的文章練習，內容包括信件、日本新聞、歷史等小故事。寫作課是最具挑戰性的部分，每周都要運用綜合課中學到的單字與文法寫一篇短篇作文。儘管最初字彙量有限，文法也不熟練，但當學期結束時，老師將我一整學期的作品印製成冊交給我，讓我感到非常有成就感。

另外我還修習了 A 計畫學生的必修課-傳統產業，及國際地域學部開設的英文課程-Storytelling in English。傳統產業為 A 計劃學生的必修課，總共進行了六次的，學校會帶我們乘坐遊覽車前往福井地區的傳統產業地做參觀，了解福井的文化，包含蕎麥麵製作、磨刀等等，並在每一次參訪結束後要繳交英文或日文心得。Storytelling in English 課程是一位美國老師授課。當時我是以英文成績申請交換，對自己的英文能力還算自信，特別是在準備考試時。但到了這個國際化的環境中，才發現自己的英文程度與外國同學相比，根本像是幼稚園水平，這讓我一度感到膽怯，缺乏自信，不敢用英文交流。不過，透過這堂課，我不得不面對這個挑戰。這門課要求我用英文分享自身經歷、進行對話和發表報告。在這種高壓環境下，我的口說能力得到了顯著提升，現在能夠更流利地使用英文與他人溝通。

以上課程總共 6 門課 11 學分，這段經歷除了讓我提升語言能力，還促使我深入了解不同文化和教學方式的差異。透過不斷地適應新的學習環境，我變得更加有自信，並學會如何應對挑戰與壓力。這種面對困難的過程不僅僅是語言的突破，更是自我成長的象徵。我開始明白，在一個國際化的環境中，與不同背景的人交流，不僅是語言的學習，還是心態和溝通能力的鍛鍊。這些經驗為我未來的學習與工作打下了堅實的基礎，讓我更加靈活應對未知的挑戰，也對跨文化交流充滿信心。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

在福井大學的研修經驗對我返校後的學習產生了深遠的影響，特別是在與外國人交流及團隊合作方面。我發現，與外國人的溝通比在國內用母語交流要困難得多，這不僅是語言障礙，更是文化差異的挑戰。在這種環境下，我學會如何用非母語進行對話和報告，這需要比平常更多的膽量和練習。然而，正是這些挑戰大幅提升了我的溝通能力和自信心。

此外，透過不斷地使用第二語言，我的語言能力得到了顯著提升，這讓我在返校後的學習更加靈活，也拓展了未來職場的選擇性。擁有國外交流經驗，我不僅具備了更多樣化的職場選擇，甚至可以考慮國外的工作機會。與此同時，結識來自不同國家的朋友，幫助我累積了國際人脈，這無疑是我未來職業發展的重要資源。這次研修經歷不僅是語言學習的突破，更是為我未來進入職場奠定了基礎。

三、本次出國進修經驗與心得分享

在踏上前往福井的飛機時，我的心情既期待又緊張。這是我第一次獨自出國，第一次要在一個完全陌生的環境中生活。雖然不安，但我也充滿了對這趟交換生活的期待。

抵達小松機場後，我搭乘了前往福井的巴士，約 50 分鐘的車程到達福井車站，然後再搭乘電車前往「福大前西福井」站，從那裡步行約 5 分鐘就能抵達福井大學。小松機場是個比較小的機場，所以一個缺點就是無法立即領到在留卡(約等了 2 星期)，這可能會讓一些人選擇從大阪或名古屋國際機場入境。但對於像我這樣不太熟悉日本交通的交換生來說，從小松機場入境其實是更方便的選擇。

我住進的是牧島ハウス，這是福井大學唯一位於校園內的宿舍，走路到教室只需 5 分鐘，非常便利。宿舍是新建的，房間很新，還有獨立衛浴和小廚房，不過房租、電費、公益費也相對比較高。即便如此，這裡的住宿環境讓我非常滿意。

在福井的生活中，除了課堂上的學習，我還和各國交換生一起體驗了許多活動。而最讓我印象深刻的，是暑假期間我們為即將回國的同學們舉辦的歡送派對。大家在宿舍的交誼廳烤肉、喝酒，一起看奧運比賽，為各自的國家加油助威。那一晚充滿了歡樂與不捨，讓我真正感受到在異國他鄉結交朋友的珍貴。

這次的交換生活讓我不僅學到了更多關於日本的知識，也讓我有機會和來自不同國家的同學交流，體驗到了更多元的文化。這段經歷將會是我人生中難忘的一部分，不僅增進了我的語言能力，也豐富了我的生活經驗，為未來的國際化職涯打下了堅實的基礎。

四、建議事項

4.1 機場

大多數的交換學生會選擇飛到關西機場或名古屋機場，隔天再搭乘普通列車前往福井，這樣時間較為寬裕，也能當天拿到在留卡。但其實，離福井最近的機場是小松機場，目前只有桃園機場有直飛小松的班機。我搭乘這個航班，

並在當天前往學校報到。由於我對日本的交通還不太熟悉，選擇從小松入境，也讓整個過程相對更順利。

4.2 電信

我和交換生朋友大多選擇辦理 Linemo 的手機方案，因為日本的手機網路並沒有吃到飽的選項，Linemo 在使用 LINE 訊息和通話功能時不會計入流量，對我們這些長期需要使用 LINE 的人來說非常方便。此外，Linemo 提供 3G 和 20G 兩種方案，我選擇了 20G 的方案。由於學校和宿舍都附有網路，20G 的流量足夠應付日常需求，是一個適合留學生的理想選擇。

4.3 銀行

福井大學在開學前會舉辦三天的 Orientation，會協助辦理包含保險、銀行開戶、選課等等相關事宜，當時就有請福井銀行人員到學校一步一步帶我們填寫資料開戶。後續會收到福井銀行的提款卡，手機轉換成日本地區也可以下載福井銀行 app 查看金錢使用狀況。

4.4 伙食

由於日本外食較為昂貴，我在上學期間大多自己煮飯。學校附近有幾家超市，如 Calsa、Genky 和 Valor。Calsa 距離學校最近，步行只需 5 分鐘，蔬菜種類豐富，但食品價格普遍較高。Genky 大約步行 15 分鐘，是我們最常光顧的超市，這裡不僅有生活用品、藥妝和蔬果，價格也最便宜，還能集點。Valor 則需步行約 20 分鐘，水果和肉品種類最為豐富，通常我們會在需要大採購時前往，周圍還有麥當勞和書店可以逛逛。

4.5 生活用品、日常購物

福井市還沒有大型百貨公司，平常除了到超市購買日常用品外，還可以搭公車到 Lpa，那裡算是福井市較大的購物中心，有電影院、超大間的 Donki 及宜得利，還有許多連鎖的餐廳。

五、附件

5.1 校園及旅遊照片檔



▲ 福井大學



▲ 牧島宿舍



▲ 傳統產業-越前漆器



▲ 傳統產業-紡織體驗



▲ 敦賀氣比神宮



▲ 第一次在日本過生日



▲ 日本拍貼機體驗



▲ 自己辦畢業典禮



▲ 福井三國港



▲ 廣島嚴島神社



▲ 京都伏見稻荷神社



▲ 大阪環球影城



▲ 傳統產業-手作蕎麥麵



▲ 拍畢業照



▲ 烤肉奧運趴踢



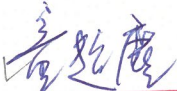

▲ 六呂師高原看星星



▲ 朋友送行



▲ 福井掰掰

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

※ 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。



▲ 朋友送行



▲ 福井掰掰

<p>所屬系所 審核意見</p>	<p>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)</p>
----------------------	--

※ 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。