

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：蔡玫真
系所年級：四財金四 A
研習期間：民國 114 年 8 月至民國 114 年 12 月
研習國家：日本
研習學校：大阪公立大學
國外研修成績：



一、進修計畫摘要

(一) 緣起

過去曾前往日本旅遊兩次，對日本的自然環境及飲食文化留下深刻印象。加上身邊朋友曾前往日本進行為期一年的交換學習，透過與他的交流，讓我對日本的校園生活與日常居住型態產生濃厚興趣，也激發了我希望能以交換學生的身分，實際體驗較長時間日本生活的想法。

(二) 研修學校簡介

大阪公立大學是由大阪府立大學及大阪市立大學合併而成，學校設有七個校區，學術領域橫跨人文社會科學、理工、醫學、農業、商業與管理等，學習資源相當豐富。本次交換期間的課程主要分布於杉本校區、中百舌鳥校區及阿倍野校區，使我能體驗大阪公立大學多元且完整的校園環境。

(三) 國外研修之課程學習(課內)

本次交換共計 19 學分，課程內容涵蓋社會創新、日本文化、語言學習與實務體驗，包含以下課程：

- SIGLOC
- 介紹日本文化
- 社會創新概論
- 國際合作工作：ICW
- 日本研究：語言與社會
- 日語初階課程
- 社會創新訓練：FR-A(實習)
- SDGs 實踐演習

在交換初期，SIGLOC 課程主要聚焦於 SDGs 的相關知識，透過課堂討論與反思，引導學生思考各自國家所面臨的社會議題，並進行分組或個人發表。課程後期更安排學生前往萬博進行成果發表，我選擇以臺灣的環境議題作為主題，向來自不同國家的參訪民眾分享臺灣所面臨的環境挑戰。能夠親自到萬博參觀並上台發表，是一次相當難得且令人難忘的經驗。



圖 萬博發表

介紹日本文化與社會創新概論由同一位導師授課，課程內容圍繞日本的宗教信仰、文化背景及當代社會問題，並結合實際案例，讓學生理解日本社會如何透過創新方式回應各種挑戰，對我認識日本社會與文化有很大幫助。

國際合作工作（ICW）則為醫學院相關課程，導師安排了醫院實地參訪活動，並讓學生實際體驗使用超音波、聽診器等醫療設備，使課程不僅停留在理論層面，而是結合實地參訪。透過這門課，我首次進入 ICU 參觀，並親眼看到手術室的即時影像，對醫療體系有了更具體的認識。



圖 大阪公立大學護理系

日本研究：語言與社會課程則由老師結合日本音樂、動漫與電影等元素，介紹日本語言與社會文化，讓學生能以更輕鬆且有趣的方式吸收知識，提升學習動機。

在日語初階課程中，由於多數交換學生皆沒有日語基礎，因此課程從五十音開始教學，循序漸進學習平假名與基礎單字，讓我在短時間內建立基本的日語會話能力。

社會創新訓練：FR-A 是一門實務的課程，學生依照產業別分組進行學習。我所屬的單位位於大阪尾崎的浪花酒造有限會社，主要協助清酒廠進行品牌轉型相關工作，如設計傳單、剪輯影片等。期間也實際參訪清酒釀造過程，並首次品嚐不同風味的清酒，更參與新酒活動協助接待賓客，讓我學習到了日本傳統產業如何結合創新行銷。



圖 浪花酒造新酒活動

SDGs 實踐演習則以農業與永續發展為主題，課程中不僅學習相關理論，也實際進行農作物種植，最後收成白蘿蔔並帶回家。此外，課程亦包含籌辦園遊會、販售爆米花等活動，讓學生在實作中學習團隊合作與活動規劃。



(四) 國外研修之生活學習(課外)

由於課後作業相當繁重，每週至少有一至兩天需投入時間複習日文或完成作業，因此課外生活相對單純。放學後多半前往超市採買食材並自行料理晚

餐。由於日本外食價格偏高，且較難攝取足夠蔬菜，因此三餐大多自行準備，以維持營養均衡。不過，在課業之餘，仍會安排出遊，四個月期間曾前往奈良、京都、廣島、名古屋，並短暫造訪韓國。



圖 廣島與名古屋



圖 奈良與京都

二、研修之具體效益

此次赴日研修最大的收穫在於語言能力的提升與國際視野的拓展。起初雖能理解他人談話內容，但因擔心表達錯誤而不敢開口。在同學與師長耐心鼓勵與指導下，逐漸建立自信，日常生活中已能不依賴翻譯軟體進行基本溝通，也能以簡單日語與店員對話，為未來持續學習日文打下良好基礎。此外，透過與來自世界各地的同學互動，也讓我更加理解不同文化背景下的思維方式，拓展了自身的國際觀。



圖 交換生與導師們

四、建議事項

1. 飲食

日本外食的價格普遍偏高，一般餐點多從 700 日圓起跳，若是口味或品質較佳的餐廳，費用往往落在 1,500 至 2,500 日圓之間，對長期交換的學生而言是一筆不小的開銷。雖然學校餐廳與超市晚間打折便當相對便宜，但蔬菜份量普遍不足，較難維持營養均衡。因此，我大多選擇自行到超市購買食材下廚，不僅能控制花費，也能確保飲食健康。

在大阪生活期間，特別推薦 SUNDI 與 LIFE 兩家超市，食材種類齊全，無論是生鮮蔬果、肉類或日用品幾乎都能一次購足，對學生相當方便。此外，業務超市則販售部分臺灣食品，如蔥抓餅、蘿蔔糕、冬粉等，當想念臺灣早餐時，是不錯的選擇。不過，日本較少販售醬油膏，建議可自行攜帶。

2. 服裝

我前往日本交換的時間為夏季，因此行李中主要準備短袖衣物與一件帽 T，長袖衣服與外套多半在日本當地購買。日本擁有許多平價且款式多樣的連鎖服飾品牌，選擇相當豐富，不必擔心買不到合適的衣物。此外，日本冬季氣溫明顯低於臺灣，在

當地依實際氣候購買保暖衣物，在舒適度上都更符合需求。因此，建議行前不需攜帶過多衣物，以減輕行李負擔。

3. 宿舍

這次交換我是住在 PAO 本館，這裡比起學校宿舍我覺得更像學校和他們合作提供給短暫交流學生居住的場所，因為這裡不僅有學生還有其他社會人士及其他學校的學生，淋浴間整棟只有一間且一人只能洗 20 分鐘，雖然一樓有大澡堂，但因我還不習慣日本的溫泉文化，所以我大部分還是都排隊等淋浴間，女生廁所整棟也只有四間但很少遇到要排隊的情況，所以我覺得在洗澡方面稍嫌不方便。

4. 旅遊

在交換期間於日本旅遊，相較於從臺灣出發，整體交通與旅遊成本低許多。若目的地距離不算太遠，十分建議搭乘高速巴士，價格有時甚至比新幹線便宜一半以上，對學生族群而言相當友善。善用巴士或學生優惠，華航有學生優惠可以申請，同樣價格的機票卻能攜帶 2 件托運行李，不僅能降低旅費支出，也能更彈性地安排假日行程，讓交換期間的生活更加充實多元。

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟

共享)

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)。



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。

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟

共享)

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)。

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。