

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：朱彥偉

系所年級：電機工程系 四年級

研習期間：民國 115 年 4 月至民國 115 年 9 月

研習國家：日本

研習學校：琉球大學

國外研修成績：91

一、進修計畫摘要

(一) 緣起

從小到現在，看著身邊的朋友以及網路上許多人分享自己出國交換的多姿多彩的生活，讓「出國交換」逐漸成為我人生中的一個目標。除了想看看國外的生活到底長什麼樣子，也想藉由這次機會檢視自己是否能夠適應海外生活，親身感受不同文化帶來的衝擊。

會選擇琉球大學，其中一個原因是學校對交換生有一套相當完善的制度，無論是日文零基礎的學生或是已經有一定程度的學習者，都有相對應的課程可以選擇，因此不用擔心語言跟不上的問題。此外，也有許多課程能夠親身體驗、了解日本以及沖繩文化。

當然，除了學習之外，沖繩的海非常的漂亮，生活步調很慢。因此，我抱著

「一半學習、一半體驗當地生活和認識來自不同國家的朋友」的心態，開啟了我的交換之旅。

(二) 研修學校簡介

琉球大學是日本沖繩縣唯一、同時也是日本最南端與最西端的國立綜合大學，堅稱為「琉大」。該校創立於 1950 年，坐落於沖繩縣中頭郡西原町，有濃厚的亞熱帶風情與在地琉球文化特色。

(三) 國外研修之課程學習(課內)

正式選課前，學校會先安排日文測驗，讓你可以依照自己的程度選擇適合的課程等級，也會舉辦說明會，讓交換生更了解課程安排。另外，學校也會提供各個等級推薦的完整課表。如果到時候還是不太清楚也沒關係，基本上可以和其他交換生一起討論，大家都會很熱心地互相幫忙、解決問題。如果到時候還是不太清楚也沒關係，基本上可以和其他交換生一起討論，大家都會很熱心地互相幫忙、解決問題。

1. 日文語 A1

A1 的課程很適合日文零基礎的學生，相較於 A 等級的課程，整體壓力也比較小。課程一開始會先從基本的五十音、片假名開始，不過只會花一週的時間。整體課程下來，老師都很有耐心地教導，也很鼓勵學生。對我來說，每堂課都能跟上進度，也都可以學到新的東西。



日本語 A1 合照

2. 漢字

老師會發漢字的教材，基本上每堂課就是自己背漢字然後會每個小節有練習題要自己完成，再給老師批改。

3. 文法 A

這堂課顧名思義就是從基本的日文文法開始學習，不過後面的課程難度會慢慢提高，所以我都會回去複習一下。整體來說，這堂課對我來說雖然難度偏高，但只要有複習，基本上還是可以跟上大家的進度。每次上完課後，都會對日文句子的基本架構和邏輯有更基礎的理解，也開始可以嘗試自己照著句子的架構造句。

4. 沖繩文化/歷史

這堂課有英文授課和日文授課可以選擇，英文授課的班級會有比較多外國學生，也有一些想學習英文的日本學生，是一個認識不同國家朋友的好機會。我自己選擇的是英文授課，老師也會安排不同國家的學生分組，讓大家有更多互相交流、認識彼此的機會。

除了課堂上老師會介紹沖繩的歷史與文化之外，這堂課的戶外教學比例也非常

高，而且內容大多都和沖繩的歷史與文化有關，能讓大家親自走訪、體驗課堂上所學的內容，更深入感受沖繩歷史與文化的魅力。整體來說，我覺得是一堂非常值得選擇的課！



沖繩文化/歷史合照

5. 日本歷史

一樣有英文授課和日文授課可以選擇。我自己選的是英文授課，這堂課會介紹日本的歷史，也會分享一些日本的生活與時事。課程中也有安排戶外教學，雖然次數比沖繩歷史 / 文化課少，但參觀的地方都是日本歷史上相當經典、具有代表性的地方，可以更實際地了解日本的歷史。



日本歷史戶外教學

(四) 國外研修之生活學習(課外)

因為我交換的時間剛好是琉球大學的第一學期，所以有機會參加社團博覽會。

活動現場有許多各式各樣的社團，每個社員都非常熱情地介紹自己的社團，整

個活動充滿了青春的氣息！如果有機會在這個時期來琉球大學交換，我很推薦

可以來逛逛社團博覽會，感受一下充滿活力的校園生活，非常值得去看看！



社團博覽會

1. 田徑隊

因為在雲科有參加田徑隊，來到琉球大學後，我也很想繼續加入。剛開始，我其實很擔心日文不夠好、無法和大家順利溝通。幸好隊友們都非常熱情，也很有耐心地聽我說話。

我一直覺得，運動是一種超越語言的交流。即使語言不通，只要一起揮灑汗水，就能迅速拉近彼此的距離。因為長短距離是分開訓練的，我跟長距離的成員比較熟。每週一起完成訓練、互相鼓勵，即使過程很累，大家也會為彼此加油；甚至還曾因為校外田徑場暫時無法使用，我們就一起動手整理校內操場。同時，我也深刻體會到日本嚴謹的前後輩文化，以及他們在訓練時對各項細節與技巧的極高重視。

這段時間雖然短暫，但因為有大家的陪伴，讓我的交換生活留下了無比珍貴的回憶。很謝謝田徑隊的大家，讓我在琉球大學度過了一段非常開心的時光！



田徑隊迎新



整理操場心酸畫面

2. 3 對 3 籃球社

籃球也是一項我喜歡的運動，剛好籃球的練習時間和田徑隊錯開，讓我有機會遇到另一群熱情的日本朋友！打球時大家都毫無保留、全力對抗，場上甚至還

會互相打嘴砲，那種純粹享受比賽的感覺真的超棒。



3 對 3 籃球社

二、研修之具體效益

1. 日本嚴謹的前後輩文化

在參加社團後，接觸到日本人的頻率變高了，在參加社團後，接觸到日本人的頻率變高了，因此我開始默默觀察大家的相處方式。只要遇到前輩，他們的用語和肢體語言立刻就會展現出非常恭敬、很有禮貌的樣子，誰是前輩一眼就能看得出來。這不禁讓我心生好奇：在這樣的社會氛圍下，前輩跟後輩之間的感情真的會好嗎？這也是我第一次，真正實際感受到大家口中那種嚴謹的日本前後輩文化我開始默默觀察大家的相處方式。只要遇到前輩，他們的用語和肢體語言立刻就會展現出非常恭敬、很有禮貌的樣子，誰是前輩一眼就能看得出來。這不禁讓我心生好奇：在這樣的社會氛圍下，前輩跟後輩之間的感情真的會好嗎？這也是我第一次，真正實際感受到大家口中那種嚴謹的日本前後輩文

化。

2. 語言能力進步

因為環境影響，我的外語能力大幅地進步了。

日文學習：除了跟著老師的進度複習，最大的進步契機其實是加入了社團。幾乎都和日本人混在一起的我，靠著大家熱情的互動與全日文的溝通環境，有了大量開口練習的機會。這讓我深深體會到，想學好語言，「多開口」永遠是最有效的途徑。

英文學習：課堂上結交了一位不錯的印尼朋友，我們經常聊天，這讓我更有自信勇敢說英文。這段經驗也讓我明白：不用太糾結於文法和口音，勇敢表達自己才是最重要的。

3. 個人成長

異地生活本來就是一大挑戰。在陌生的生活與學習環境中，迫使我不斷提升快速適應的能力、融入當地文化，並培養出獨立思考的習慣。俗話說「在家靠父母，出外靠朋友」，每當遇到自己真的無法解決的難題時，身邊的交換生們總是互相幫助、彼此扶持。這段經歷不僅讓我看見更寬廣的世界，更在無形中淬煉了自己的心智與獨立性。

三、 本次出國進修經驗與心得分享

出國交換一直以來都是我人生清單裡的一個目標，很感謝家人以及身邊重要朋友一路上的支持。帶著對這個世界的好奇心，我踏上了這趟

交換之旅。其實前期過得比較辛苦，因為需要處理很多交換前的準備工作。這個過程中，除了要多尋求別人的幫助，也常常需要自己想辦法解決遇到的問題。很幸運的是，在交換前，我的朋友剛好在 Dcard 上找到其他同樣要到琉球大學交換的學生，因此我們很早就先創立了群組，大家可以互相提醒、分享資訊，也讓原本有些不安的交換準備過程變得安心許多。開學之後，就會開始很快速地認識來自不同國家的朋友。有時候一天之內就突然認識很多人，甚至需要努力記住每個人的名字。相處一段時間後，也會慢慢和一些志同道合、個性合得來的朋友熟悉起來，大家一起出去玩、吃飯，逐漸形成自己的朋友圈。交換期間也會有很多聚會，大家常常會約著一起去吃吃到飽的居酒屋、唱日 K，偶爾也會一起到處走走。雖然有時候會覺得每天都很忙，但回頭看，這些一起吃飯、唱歌、聊天的日子，真的都是很青春、也很值得回憶的時光。

開學沒幾週後，我就和朋友一起租車，到處去沖繩有名的景點，有時候也會到 Tropical Beach 玩水、看夕陽。那時候的交換生活比較像是在探索沖繩，到處走走、看看自己以前沒有看過的地方。但到了學期中，課後的社團活動逐漸成為我交換生活中很重要的一部分。每週下課後，我都會和田徑隊以及 3 對 3 籃球社團一起打籃球、跑步，也因此有更多機會和日本學生相處。

在田徑隊的部分，除了每次訓練都需要完成教練安排的課表之外，我

也觀察到他們的中長跑訓練非常注重有氧系統。相較之下，我以前在雲科田徑隊的訓練比較著重在速耐力，這也是我第一次很直接地感受到不同國家在運動訓練上的差異。而在田徑隊裡，最讓我印象深刻的其實不是訓練方式，而是一些日常的小習慣。第一個讓我印象很深刻的是，他們每次練習結束後，或是在訊息中，都會互相說一句「お疲れ様」。一開始我只是把它理解成「辛苦了」，但後來慢慢發現，這句話好像不只是單純的客套話，而是有一種「我知道你今天做了很多事，也看見你為此付出的努力」的感覺。所以後來我也開始慢慢融入他們的習慣。每當有人完成一件不容易的事情，或是結束一次辛苦的訓練，我也會對他們說一句：「お疲れ様。」第二個讓我印象深刻的是，每當進入田徑場或離開田徑場時，他們都會鞠躬。一開始我其實很疑惑，後來問了他們才知道，這不只是單純的動作，而是包含了對場地、自然以及萬物的感謝，也是一種透過儀式化的行為來表達敬意的方式。這些看似很小的細節，卻是我在沖繩交換期間感受到最深刻的文化差異之一。

在課程方面，沖繩文化／歷史課讓我對沖繩有了更深入的了解，也解開了我來到沖繩後一直存在的一些疑惑。一開始老師介紹沖繩的歷史時，我才知道為什麼當我問「你來自哪裡？」時，大部分日本人會回答自己來自哪個縣，但有些沖繩人卻會特別說自己是「沖繩人」。原來這和沖繩過去曾經是琉球王國，以及後來經歷日本統治、二戰和美國

統治等特殊的歷史背景有關。這段與日本本土不同的歷史，也讓沖繩發展出獨特的文化，以及對「沖繩人」這個身分更強烈的認同。以前的我對沖繩的印象可能就只是陽光、海灘和度假，但透過這堂課，我才發現原來沖繩有這麼豐富的歷史與文化。當自己真的生活在這裡，再去了解當地的歷史時，會發現很多原本覺得疑惑的事情，其實都有它背後的原因，也讓我對沖繩有了不一樣的理解

四、建議事項

1. 食

在飲食方面，日本的外食對我來說真的偏貴，大多一餐都是台幣 200 元起跳，而且選擇也沒有台灣這麼多，更不用說台灣隨處可見的早餐店，在日本幾乎找不到。幸好宿舍裡有廚房，所以我後來大部分時間都會自己到超市（ex：Sana、Union、Drugstore Mori Nakagusuku）買食材。早餐通常吃燕麥，午餐則吃學餐，晚餐就自己下廚。自己煮雖然需要花一些時間，但整體算下來確實可以省下不少生活費，只是煮久了之後，偶爾也會開始煩惱今天到底要煮什麼。

2. 衣

基本上到 GU、UQ 就可以買到很便宜的衣服了。

3. 住

住宿方面，我很幸運地抽到國際棟，有獨立衛浴和彈簧床，一個

月包含水、電、瓦斯費下來大概台幣 5000 元左右，是一個 CP 值很高的宿舍。而且樓下的儲藏室裡有許多之前交換生留下來的東西，所以入住後一定要先去看看有沒有自己需要的東西，可以省下不少購買生活用品的費用。尤其是衣架、吹風機、電風扇，這些都非常實用，電風扇更是很重要，因為沖繩真的很熱！

4. 行

- 交通

如果預算夠的話建議租車，因為在沖繩有車的話方便許多，我是到「CAR SHOP BB」月租 26500 日圓，車子蠻舊的，但老闆人很好，遇到問題都會幫忙解決。

- 電信

電信方面，因為我的網路用量比較大，所以選擇使用樂天行動，主要是因為有吃到飽的方案。一開始我是使用在留卡在線上申請電信，但一直無法通過，最後只好到實體店面才順利辦理完成。據說是因為在留卡背面的住址資訊在線上系統無法確認，所以身邊有些朋友特別去市役所申請 My Number Card，聽說這樣就可以用線上申辦的方式申請其他家的電信。至於最後的解約，樂天行動就方便很多，直接在線上就可以辦理，不需要特別跑一趟實體店面。

- 郵局帳戶

銀行開戶的部分，學校會教大家怎麼辦理，所以不用太擔心。基本上只要到郵局，把相關資料交給臨櫃人員，再填寫一些資料就可以完成開戶。我自己則是有先帶一筆日圓過去，開戶後直接存進日本郵局的帳戶裡，這樣除了可以先準備好之後房租需要的費用，也可以減少之後使用海外提款的次數，省下一些手續費。

- 健康保險

學校會協助保健康保險，基本上就是填好資料交給學校，然後之後會寄帳單到自己宿舍的 mailbox 裡，再去郵局或是超商繳費就好。

五、附件

(一) 其他有關資料



琉球大學



學伴一起吃飯



有一天跑步遇到的國中生



沖繩的海



沖繩的海



一起去海邊玩的朋友



日本語 A1 課程認識的韓國夫妻邀請我們到他們家吃韓國料理



沖繩文化課的體驗活動（Tug of War）



台灣朋友的期末聚會



石垣島



期末聚會



田徑隊合照



田徑隊合照



田徑隊合照



田徑隊合照



3 對 3 籃球合照

(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)

<https://drive.google.com/drive/folders/1aK-5ilQiP6eYbgoL2Ouk8ltqWN1h-pIF?usp=sharing>

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：

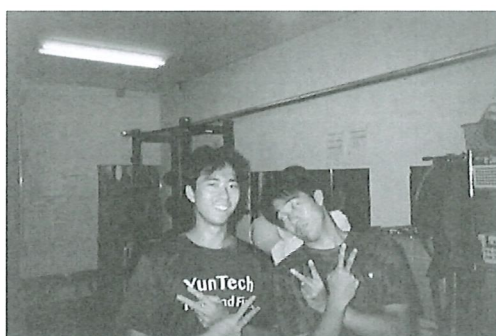
1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。



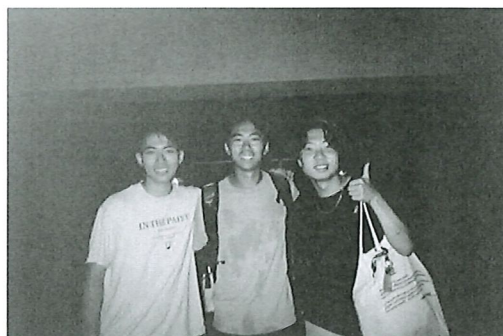
田徑隊合照



田徑隊合照



田徑隊合照



3 對 3 籃球合照

(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)

<https://drive.google.com/drive/folders/1aK-5ilQiP6eYbgoL2Ouk8ltqWN1h-pIF?usp=sharing>

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)。