

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：張恩瑞

系所年級：資訊工程系

研習期間：2025 年秋季－2026 年 8 月 21 日

研習國家：日本

研習學校：大阪工業大學 (Osaka Institute of Technology)

國外研修成績：平均 74 分



一、進修計畫摘要

（一）緣起

我原本就對日本的生活方式與工程教育有興趣，但真正促使我申請交換的，不只是想去日本看看，而是想知道自己離開熟悉的環境後，能不能靠現有的資訊工程基礎、日語能力和臨場反應把事情處理好。大阪既有大城市的便利，也保留關西特有的人情味，因此我把這次交換當成一次同時測試專業學習、語言溝通與獨立生活能力的機會。

出發前，我對交換生活的想像多半來自網路與前輩經驗；到了日本才知道，最考驗人的通常不是大事件，而是每天都要自己處理的小事。從選課、讀懂校內通知、確認交通，到採買、垃圾分類與宿舍整理，只要少確認一步，後面就可能多花時間補救。這也是我交換後最明顯的改變：遇到不確定的事情，我不再先猜，而是先找資料、整理問題，再主動問清楚。

（二）研修學校簡介

我交換的學校為大阪工業大學（Osaka Institute of Technology, OIT）。我以特別履修生身分在資訊科學部參與學習，校內充滿了工程與應用導向的學習氛圍，課堂之外也能從教師、同學及國際交流窗口獲得必要協助。相較於只在台灣閱讀外文教材，直接在日本校園處理課務與生活問題，讓我更能理解不同教育環境對自主學習的要求。



圖 1 於大阪工業大學校舍前與學生證合影

（三）國外研修之課程學習（課內）

對我而言，課程學習最大的挑戰其實不是單一的日語問題，而是要在有限時間內同時理解專業內容、老師的授課節奏及作業要求。考試使用的試卷與日本學生完全相同，讓我很直接地感受到「看得懂」和「能在時間內讀完並作答」是兩件事。因此我會在課前先整理不熟悉的專業詞彙，課堂記下關鍵字與待確認的問題，課後再用日文、英文資料及既有的資訊工程基礎交叉查證。

研修後期，我還需要把教授要求的研究內容整理成可以上台說明的形式。當日語無法完整表達時，我就把技術問題拆成短句，搭配圖示、程式碼、關鍵字和實際操作來補足。這段經驗讓我學到，跨語言溝通不是把每句話說得很漂亮，而是要讓對方真的理解重點。這也是我回台後做專題、閱讀外文技術文件或與不同背景的人合作時，最想繼續保留的做法。

（四）國外研修之生活學習（課外）

剛到日本時，我花最多時間適應的不是景點，而是鐵路轉乘、車站出口、付款方式，以及宿舍的垃圾分類和公共空間規範。日本交通很方便，但同一座大站可能有很多出口和月台，只看手機上顯示「已抵達」並不代表真的走到正確位置。後來我養成出門前先確認月台、

末班車、出口及備用路線的習慣，和朋友約時間時也會把集合地點說得更精確。

生活費也是到當地才真正有感。便利商店和外卖雖然方便，但每天多花一點，一個月累積起來差很多。我後來會把餐費、交通、門票、日用品和臨時支出分開記錄，能在宿舍簡單煮就不一定外卖。返國前清空房間時，我更明白獨立生活不是只把自己照顧好，而是從入住到退宿，都要把每個程序負責到底。

二、研修之具體效益

1. 資工專業學習方面：在不同授課語境下運用資訊工程基礎，並建立閱讀日文及英文技術資料的習慣。
2. 語言溝通方面：從校內通知、交通、採買到與師生互動，我每天都必須主動確認訊息，也因此比出發前更敢開口。
3. 生活預算方面：日本的生活費普遍比台灣高，我必須自行規劃預算、交通、住宿與許多生活細節，遇到突發狀況時先整理資訊再處理。
4. 跨文化方面：透過校園互動、參與當地展演、參觀博物館及城市觀察，我更能理解日本對秩序、時間與公共空間的重視。
5. 開拓視野方面：出國前，我對自己的日語還算有信心；真正到了需要讀公告、上台簡報和說明專業內容的場合，才知道自己的日語詞彙與表達速度仍有很多進步空間。同時，我也認識了來自不同國家的交換生，這些交流是我出發前沒有預料到、卻最珍惜的收穫之一。

三、本次出國進修經驗與心得分享

回頭整理這段交換生活時，我發現真正留下來的，不只是去了哪些地方，而是每一張照片背後都有一個我學會處理事情的過程。以下我依交換期間的重要節點整理：從剛到大阪讀公告、安排交通，到完成教授要求的研究內容、與師長道別及退宿返台。這些經驗也成為我之後最想提供給學弟妹的實際參考。

（一）大阪建立日常與觀察習慣

交換初期，我最常做的事情就是停下來讀公告。活動海報、入場規則、排隊位置和交通資訊看起來都是小事，但只要漏看一句，就可能找不到入口或錯過時間。後來我習慣在出發前先保存入場方式、交通及時間，抵達現場再對照標示。這個習慣看似簡單，卻讓我後來安排跨城市行程時安心很多。



圖 2 於日本展演活動場地留影

（二）與中國及菲律賓朋友進行室內運動交流

和中國及菲律賓朋友去室內運動場的那次，讓我很清楚地感受到，交朋友不需要等到語言準備得很完整。我們的母語不同，也不可能每句話都說得很精確，所以確認規則、輪流順序或彼此狀況時，就用簡單日語、手勢和示範一起完成。一起活動之後，原本不知道怎麼

開始的對話反而自然很多。若要把這段經驗留給之後的交換生，我會建議不要只等別人邀請，願意先參加一次活動，常常就是建立友誼的開始。



圖 3 與中國及菲律賓朋友於室內運動場交流

（三）大阪天王寺與城市水岸

五月底，我以天王寺地區為中心安排一日城市觀察。阿倍野 HARUKAS、天王寺動物園與水岸遊船呈現了大阪不同尺度的城市景觀：高樓與商業空間展現都市密度，動物園與水岸則提供公共休閒功能。實際走訪後，我更能理解車站周邊設施如何串接，也學會把同一區域的景點整合，減少不必要的交通時間。



圖 4 阿倍野 HARUKAS（左）與大阪水岸遊船（右）

（四）大阪海遊館與天保山

大阪海遊館是交換期間讓我印象很深的場域。進入大型水槽區後，我不是一次看完整個展區，而是跟著分層動線從不同高度反覆看到同一座水槽，連鯨鯊出現的位置和視角也會改變。這讓我注意到，好的資訊展示不一定要塞很多文字，而是可以利用空間、照明、影像和移動順序，讓參觀者自己建立理解。對資訊工程背景的我來說，這和設計介面其實很像：重要的不只是資料正確，也要讓使用者知道下一步要看什麼。

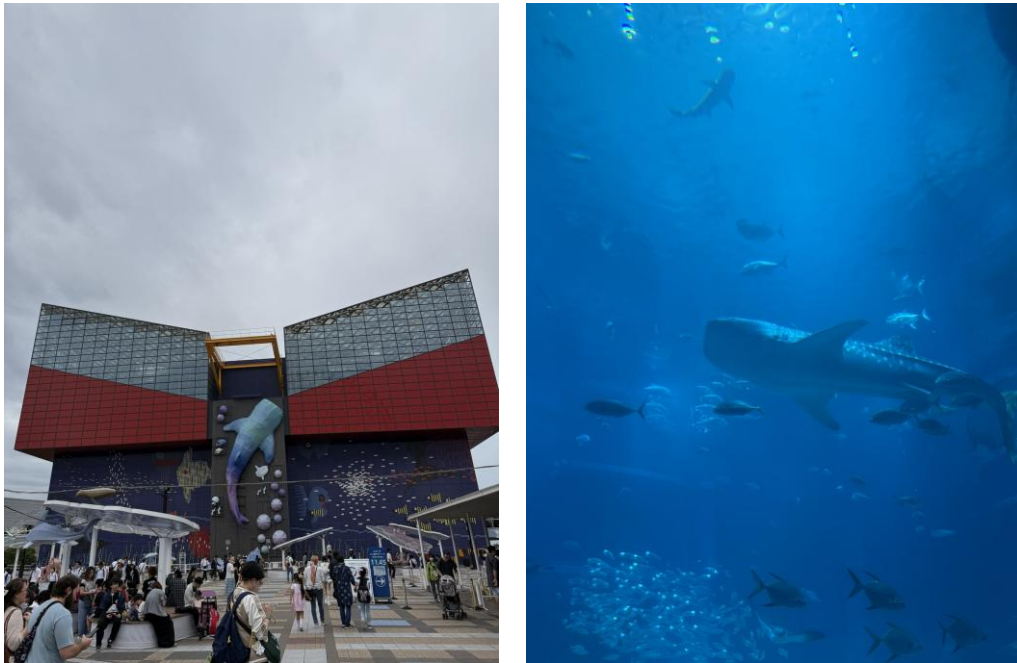


圖 5 大阪海遊館外觀（左）與館內大型水槽（右）

（五）大阪市立自然史博物館與長居植物園

我前往大阪市立自然史博物館及長居植物園。博物館以化石、標本與演化脈絡組織資訊，植物園則讓我在戶外觀察季節與環境變化。兩個場域相鄰，卻採用完全不同的學習方式：室內重視分類與知識架構，戶外則需要放慢速度、實際觀察。這也讓我進一步反思，資訊工程的學習不能只停留在畫面與程式碼，仍要理解資料背後的真實情境。

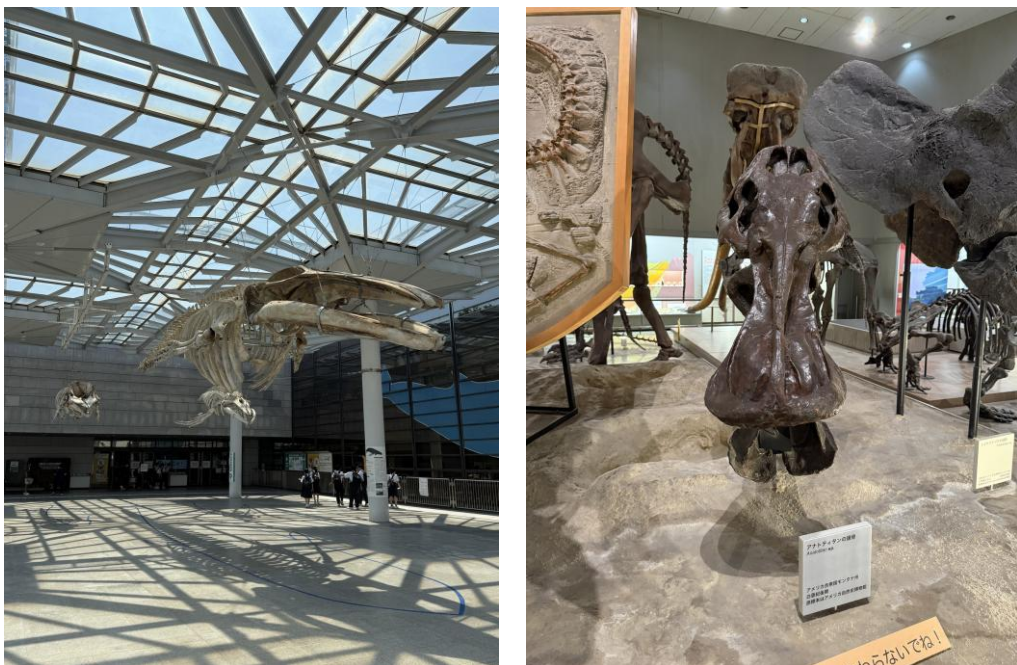


圖 6 自然史博物館入口（左）與館內恐龍展示（右）

（六）橫濱日產體育場與中華街

七月去橫濱時，最考驗我的其實是大型活動結束後的人流。進場前除了確認票券和交通，我也先查了散場後的路線，才不會在人潮最密集時臨時找方向。活動結束後走到橫濱中華街，從現代場館切換到具有歷史特色的街區，讓我感受到同一座城市可以有完全不同的節奏。這趟較長距離的移動讓我更有信心，也讓我了解跨城市行程一定要把「回程」和「緩衝時間」一起排進去，不能只規劃抵達。



圖 7 日產體育場活動（左）與橫濱中華街（右）

（七）研修尾聲與校方師長道別

返國前與校方師長合影時，我才真正有「研修要結束了」的感覺。剛到日本時，我遇到不確定的事情常會先擔心日文說錯，甚至把問題留在心裡；到了研修尾聲，我已經能先整理重點、確認關鍵字，再直接請教。師長的回應讓我明白，對方通常不會要求交換生把日文說得完美，但會在意你是否主動、禮貌並準時把事情完成。這是我除了課程內容之外，從校園中學到最實際的一件事。



圖 8 於大阪工業大學與校方師長合影

（八）宿舍點交與自關西機場返臺

返國當日，我完成最後一次房間清潔、物品分類與宿舍點交，也逐項確認學生證、居留、通訊、帳戶及交通等返國程序。把住了近一年的房間恢復原狀時，我才發現退宿不是最後一天收行李而已，而是必須提前分批處理物品、確認規定並留下檢查時間。到關西機場後，雖然很不捨，但也很清楚自己已經能獨立完成從日常生活到跨國移動的一整套安排。



圖 9 完成宿舍整理（左）並由關西國際機場返臺（右）

如果要用一句話總結這次交換，我會說：真正的成長不是去了多少地方，而是遇到事情時，我已經比較知道下一步該怎麼做。課堂讓我學會用不同方式說明專業問題，城市移動讓我養成先確認路線和備案的習慣，與師生和朋友相處則讓我不再因為怕說錯而放棄溝通。回台後，我除了把這些能力帶回資工系的課程與專題，也希望把實際走過的流程和準備方法留給之後要去交換的同學，讓他們少一點摸索，但仍能保有自己體驗日本生活的空間。

四、建議事項

以下建議不是單純整理網路資料，而是我在日本生活近一年後，覺得最容易被忽略、卻最會影響交換生活的小事。若能在出發前先準備好，遇到問題時會比較不慌。

（一）出發前文件與備份

我自己的做法是把護照、簽證、錄取文件、保險、住宿地址與緊急聯絡資訊同時留一份紙本和電子檔，手機裡也保留能離線開啟的版本。證件照片可以多準備幾張。重點不是檔案存得多，而是網路不穩或手機臨時無法使用時，仍能立刻找到資料。

（二）語言與課程準備

我最想提醒的是，不必等到日語完全流利才主動發問，但閱讀速度一定要提早練。交換期間的考試使用與日本學生相同的試卷，我因此很直接地感受到，單字看得懂不代表能在時間內讀完。出發前可先熟悉選課、作業、繳交、缺席及考試等常用詞；需要詢問時，先把問題寫成短句，再搭配關鍵字、畫面或程式碼，比憑印象亂猜有效。

（三）交通與時間管理

關西鐵路路線多，我後來規劃行程時不只查最快路線，也會確認月台、出口、末班車和轉乘距離。大型活動或跨城市移動一定要多留緩衝時間，尤其散場時的人流和搭車時間常比預期久。若交通票證放在手機裡，行動電源和網路中斷時的備案也要先準備，否則真的可能卡在車站。

（四）飲食與預算

便利商店與外食很方便，但我住了一段時間後才發現，每天看起來不多的支出累積起來很可觀。我會把固定生活費、交通、門票和臨時支出分開記錄，能在宿舍簡單煮就減少外食。大阪工業大學提供的宿舍有完整流理台和冰箱，善用宿舍設備不只省錢，也比較容易維持自己的作息。

（五）宿舍與公共規範

入住後要盡早確認垃圾分類、洗衣、訪客、噪音、設備報修及退宿規則。我返國前把不用的物品分批處理，最後一天只留下清潔、行李確認和點交，壓力小很多。建議退宿前拍照記錄房間恢復狀態，也預留時間處理臨時被要求補清潔或分類的地方。

（六）文化活動與旅行

交換期間我去了不少地方，但後來覺得，旅行最有價值的部分不是景點數量，而是自己規劃後在現場發現原本沒注意到的事情。出發前先了解場館主題、交通和地方背景，現場比較不會只剩拍照。拍照時也最好保留日期與地點；我整理這份成果報告時，這些資訊比單靠記憶可靠很多。

（七）返國程序

返國前的程序很多，包含退宿、費用結清、鑰匙與證件歸還、通訊或帳戶處理、在留相關程序及成績單確認。我的建議是把每個項目、期限和承辦窗口整理成清單，完成一項就記錄一項，不要等到最後幾天才一起處理。返國航班、雲端備份及必要聯絡方式，也要在離開日本前再檢查一次。

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)

https://drive.google.com/drive/folders/1f4mVUxYDpvPkE5T5zPS-CN99KCKC_SIVe?usp=sharing

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (**欄務必親自填寫具體意見，不得空白)
--------------	--

※ 備註：

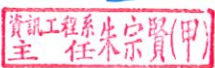
1. 成果報告請用 A4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

五、附件

(一) 照片檔：本報告共附九組活動照片，皆附圖文說明。

(二) 影音檔及電子檔雲端連結（已開啟共享）：

https://drive.google.com/drive/folders/1f4mVUxYDpvPkE5T5zPSCN99KCKC_SIVe?usp=sharing

所屬系所 審核意見	指導老師簽名：王滄哲 系所主管核章： 好 (**欄務必親自填寫具體意見，不得空白)
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A4 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教育部學海計畫、本校作為推動業務之任何利用。