

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：范心穎

系所年級：應用外語系四年級

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：福井大學

國外研修成績：GPA 3.36

一、進修計畫摘要

(一) 緣起

(二) 研修學校簡介

(三) 國外研修之課程學習(課內)

(一) 修讀課程

(二) 日語課程

(三) 專業課程

(四) 國外研修之生活學習(課外)

(一) 住宿與日常生活

(二) 獨立生活與生活適應

(三) 文化體驗與國際交流

(四) 交通、旅遊與地方生活

二、 研修之具體效益

(一)日語能力的提升

(二)獨立生活與問題解決能力

(三)跨文化溝通與人際互動

(四)團隊合作與專業能力

三、 本次出國進修經驗與心得分享

(一)交換前後的自己

(二)印象最深刻的經驗

(三)交換期間遇到的挑戰與面對方式

(四)對日本與台灣的重新認識

(五)交換對我的影響

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(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

壹、進修計畫摘要

一、緣起

從高中開始，我便對成為交換學生抱有憧憬。大學期間，在尋找實習及思考未來工作方向時，我也逐漸意識到，除了原有的學習經歷之外，如果能夠實際在海外生活並累積不同文化環境下的學習經驗，將能為自己的大學生活增加不同的可能性。之所以選擇日本作為交換地點，一方面是因為學校提供德國及日本交換學生的相關獎學金，另一方面則是因為自己一直對日文學習有興趣。申請交換前，我曾查閱福井縣及福井市的相關資訊，當時對福井的印象是人口較少、交通較不便利，與東京、大阪等大城市相比較為偏鄉，因此並沒有抱著非常高的生活期待，而是將此次交換的主要目標放在學習及日文能力的提升。

在出發前，我已學習約三至四個月的日文並取得日本語能力試驗 N4，但當時的日文基礎並不紮實，尤其在口語及寫作方面幾乎沒有實際使用經驗，連電車上的廣播也只能理解約三成。因此，我在交換前給自己的主要目標，是希望透過半年的日本生活與課堂學習，增加接觸日文的機會，逐漸提升自己理解及使用日文的能力。

二、研修學校簡介

本次交換研修學校為日本福井縣福井市的福井大學。福井大學設有提供交換學生使用的國際交流相關資源，並透過 Global Hub 等空間及活動，提供不同國籍學生進行交流及文化體驗的機會。

交換學生主要分為以英文成績申請的 Program A，以及以日文能力申請的 Program B。交換學生須依照學校規定修習一定時數的課程。日本的大學課程一堂課通常為 90 分鐘，與台灣常見的上課方式略有不同。

在日文課程方面，交換學生會依照日文程度進行分班，課程由 Integrated Japanese 1 至 5 等不同程度組成。本次交換期間，我被分配至 Integrated Japanese 3，並另外修習 Speaking 2、Reading 3、Writing 3，以及 Second Language Acquisition 和 Traditional Industries 等課程。

三、國外研修之課程學習（課內）

（一）修讀課程

本次交換期間，我共修習六門課程，包含日語相關課程及專業課程。

課程	學分	課程內容
Integrated Japanese 3	4	交換學生必修日文課程，使用《大家的日本語》中級教材，包含課前線上測驗、單元小考、期末測驗及三次一對一口說考試。

Speaking 2	1 著重日語口語表達，每週進行課文會話預習及錄音，並進行對話發表、一分鐘演講及報告。
Reading 3	1 進行日文閱讀練習，每週完成課後作業及課堂問答，並繳交閱讀心得。
Writing 3	1 以日文寫作作為主要訓練內容，使用《大家的日本語》中級教材。
Second Language Acquisition	2 專業課程，課前閱讀論文或書籍章節，課堂中與同學討論並製作 personal glossary (用自己的話解釋課程閱讀篇章的專有名詞)。
Traditional Industries	2 交換學生必修課程，透過企業參訪及分組報告了解福井當地產業及企業。

(二) 日語課程學習

福井大學的日語課程規劃十分明確，從學期初便會安排每週的學習內容及課前預習項目，並搭配線上測驗及課堂活動。這種有系統的課程安排讓我能夠清楚知道每週的學習目標，但另一方面也帶來一定程度的壓力。由於我被分配至 Integrated Japanese 3，而班上許多同學已經學習日文一年以上，因此剛開始時，我的日文程度與部分同學有明顯差距。課程主要以全日文進行，除了理解課本內容之外，也需要花時間完成預習、練習句型及準備課堂活動。

其中讓我印象最深刻的是學期中三次與老師進行的一對一口說考試。相較於單純筆試，口說考試需要使用日文角色扮演應對導師出的情境問題，對當時口語能力還不成熟的我而言是一項挑戰。不過，也正因為需要實際開口，我逐漸習慣在沒有完全準備好的情況下使用日文表達。Speaking、Reading 及 Writing 課程則讓

我分別從口說、閱讀及寫作的面向接觸日文。相較於交換前只以考試為主要目標的學習方式，交換期間有更多機會將日文實際運用在課堂及日常生活中。

（三）專業課程學習

Second Language Acquisition 是與語言學習相關的專業課程，課堂前需要閱讀論文或書籍內容，並在課堂中與同學進行討論。透過這門課，我除了接觸語言學習相關議題，也練習閱讀英文學術資料、整理重點及以英文參與討論。另一門讓我印象非常深刻的課程是 Traditional Industries。交換前，我曾閱讀過過去交換學生的經驗分享，原本以為這門課主要是認識福井傳統文化，例如體驗蕎麥麵製作、和紙等傳統工藝。然而，本學期的課程內容與我原先想像不同，而是以企業參訪及商業分析為主。課程期間，我們參訪了 Murata 的半導體相關企業、Masunaga 眼鏡企業及 Shindo 紡織相關企業，並與來自不同文化背景的交換學生分組，在參訪後製作英文報告，介紹企業並分析參訪過程中觀察到的商業內容。

這門課對我而言最大的挑戰，是參訪結束後隔週便需要進行報告。由於每位交換學生都有不同的課程及活動安排，實際能夠一起討論的時間非常有限，有時甚至只能在報告前幾天或前一天完成討論及整合。相較於部分交換學生，我需要花更多時間準備英文報告及上台內容，因此過程中曾感到相當大的壓力。不過，透過這門課，我也實際體驗到如何與不同文化背景的組員合作。雖然在時間有限的情況下，團隊溝通有時並不完全，最後的報告也不一定能達到自己理想中的程度，

但每位組員大多都能完成自己負責的部分，讓我了解到跨文化團隊合作並不一定需要完全一致的工作方式，而是需要學習如何在有限條件下分工並完成共同目標。

四、國外研修之生活學習（課外）

（一）住宿與日常生活

交換期間我居住於 UF Student Dormitory 的國際交流宿舍。福井大學的交換學生宿舍主要有不同類型，我所分配到的國際交流宿舍相較之下較為老舊，但也因此有機會與日本學生住在同一棟宿舍。房間內基本生活設備相對完整，包括 IH 爐、冰箱等。不過，由於宿舍較有歷史，入住後需要花一些時間整理房間。遇到住宿相關問題時，則需要聯繫 Student Affairs 等相關單位處理。

生活用品方面，宿舍附近的 CULSA 食彩館位於越前鐵道西福井站附近，可以購買日常所需的食品及生活用品。若希望購買較便宜的食品，則可以前往 Genky、Sugi 或 Aoki 等藥局及生活用品店。搭乘公車約三十分鐘也可以到達福井市大和田地區的 LPA，附近有 MUJI、UNIQLO、Sports Depo 及 Don Quijote 等商店，因此實際生活後，我發現福井的生活機能比自己交換前想像中更加便利。

（二）獨立生活與生活適應

在日本生活的半年期間，我需要自己處理許多過去較少接觸的事情，例如手機及電信、行政手續、購買生活用品、住宿相關問題、垃圾分類及交通安排等。剛抵達日本時，由於日文能力有限，在公共場所及電車上常常只能理解部分內容，處

理事情時也會擔心自己是否能夠正確表達。不過，隨著生活經驗增加，我逐漸習慣在日文能力並不完美的情況下先嘗試溝通，再根據對方的回應調整自己的表達方式。這段經驗讓我體會到，獨立生活並不是所有事情都能夠事先準備好，而是在遇到問題時，必須自己想辦法找到解決方式。

（三）文化體驗與國際交流

Global Hub 是交換期間很重要的交流場所。學校會舉辦不同的文化活動，讓來自不同國家的學生互相認識。例如這學期參加過日本夏祭り、比利時料理及菲律賓甜點等活動。部分活動不需額外付費，學校也會轉寄福井國際交流中心舉辦的校外活動資訊。除了正式的文化活動之外，我也和課堂上的同學一起出去遊玩，並嘗試使用日文表達自己的想法。尤其當對方不太會英文時，我會更直接地使用自己會的日文與對方溝通。即使句子並不複雜，也能夠完成基本的交流。

（四）交通、旅遊與地方生活

福井的公共交通班次與東京、大阪等大城市相比並不密集，但實際生活後，我認為只要提前確認班次，基本上仍能滿足日常生活需求。宿舍到福井車站步行約三十分鐘，搭車則約十分鐘，也可以利用越前鐵道、公車及自行車移動。交換期間，我也利用課餘時間前往日本不同地區旅行。旅行除了讓我認識不同城市，也讓我更加熟悉日本的交通系統、車站及住宿安排。相較於單純以觀光客身分旅行，在日本長期生活後再進行旅行，也讓我更加能夠理解日本不同地區的生活差異。

貳、研修之具體效益

一、日語能力的提升

此次交換對我而言最直接的收穫，是增加實際使用日文的机会。雖然為了交換生活取得 N4，但口語及寫作能力相對不足，甚至在日常環境中也只能理解部分日文。在福井大學修習多門日語課程後，我不僅需要閱讀教材，也需要進行口說、寫作、報告及課堂討論。日常生活中則需要使用日文購物、搭車、處理行政事務及與其他學生交流。雖然我並不能說自己已經能夠流利使用日文，但相較於交換前，我更能接受自己在不確定的情況下開口，也比較能夠利用簡單的日文完成實際溝通。

二、獨立生活與問題解決能力

一個人在海外生活半年，讓我學會自己處理生活中的大小事情。從住宿、交通、行政手續到日常購物，許多事情都需要自己確認資訊並做出決定。這些事情看起來並不困難，但當所有事情都需要自己處理時，便會更加理解「獨立」並不是完全不需要別人幫助，而是遇到問題時能夠主動尋找資訊、詢問適當的人並處理問題。

三、跨文化溝通與人際互動

交換期間，我接觸到來自不同國家的學生，也有機會和不同文化背景的人一起上課、旅行及完成報告。尤其在 Traditional Industries 的分組報告中，我體驗到不同文化及不同工作方式之間的差異。這讓我更加理解，跨文化交流不只是了解不同國家的文化，也包括學習如何與和自己思考方式不同的人一起完成事情。此外，我也發現自己對於與陌生人交流的態度有所改變。原本我並不是很擅長主動與陌生人建立關係，但交換期間遇到許多主動釋出善意的人，也讓我逐漸感受到與不同的人交流、認識新朋友其實可以是一件令人開心的事情。

四、團隊合作與專業能力

Traditional Industries 的企業參訪及英文報告，讓我有機會將過去在大學所學的英文能力運用於實際情境中。從企業參訪、資料整理、商業分析，到與不同國籍的組員進行分工，我都需要在有限時間內完成自己的任務。雖然過程中有壓力，也有溝通不完整及成果不如預期的時候，但這些經驗讓我更清楚了解自己的能力及需要加强的地方。

參、本次出國進修經驗與心得分享

一、交換前後的自己

交換前，我對福井的想像是比較偏鄉、交通不方便，原本也沒有預期自己會非常喜歡這裡。然而實際生活後，我發現福井雖然不像大城市一樣繁華，但基本生活機能並沒有想像中不方便。交通班次雖然較少，只要事先確認時間，也足以應付

日常需求。比起對城市本身的印象，更大的改變是我對自己的認識。交換前，我對於使用日文與陌生人交流有許多顧慮，擔心自己說錯或聽不懂。但在半年生活中，我不得不一次又一次使用日文處理事情，也因此逐漸習慣接受自己的不完美。

二、印象最深刻的經驗

交換期間最讓我印象深刻的，除了課程本身，也包括在生活中接收到的許多善意。在陌生的環境裡，原本可能因為語言能力不足而感到緊張，但實際遇到的人往往願意放慢速度、重新說明，或主動提供協助。這些看似很小的事情，對於一個剛到異國生活的學生而言，卻會留下很深的印象。另外，Traditional Industries 的課程也讓我印象深刻。從原本期待的傳統文化體驗，到實際參與企業參訪及商業分析，雖然過程與想像完全不同，也讓我面對了交換期間較大的課業壓力，但也因此獲得了與不同文化背景學生合作的經驗。

三、交換期間遇到的挑戰與面對方式

交換期間最大的挑戰之一是語言。剛開始時，我常常無法完全理解老師或周遭的人所說的內容，也會因為害怕說錯而不敢主動開口。後來我逐漸發現，如果一直等到自己能夠完整、正確地使用日文才開口，就很難真正進步。因此，我開始嘗試用自己目前會的單字及句型表達，即使需要重新說明或確認，也先讓自己參與對話。課業方面，Traditional Industries 的報告也是一項挑戰。由於每週參訪後便要進行報告，加上組員各自有不同的課程安排，準備時間十分有限。對我而言，

英文報告仍然需要投入大量時間準備，因此曾經感到相當焦慮。最後，我學會將自己的部分先完成，再與組員進行整合。即使最後的報告不一定完全符合自己的理想，也需要接受不同成員的工作方式，並在有限的時間及條件下完成共同任務。

四、對日本與台灣的重新認識

長時間在另一個國家生活後，我開始發現，旅行時看到的國家與真正生活其中所看到的國家並不完全相同。在日本生活的半年，我既看到日本生活中方便、有秩序的一面，也實際感受到交通班次、垃圾處理及生活成本等方面與台灣不同的地方。回到台灣後，也會開始重新注意過去習以為常的生活細節。這次交換讓我理解到，與其比較哪個國家比較好，不如透過實際生活去理解不同環境的特色，也更加珍惜自己原本熟悉的生活。

五、交換對我的影響

這半年對我最大的影響，不只是日文能力的提升，而是讓我更願意走出原本熟悉的生活圈。過去的我並不是很擅長主動與陌生人交流，也不一定會主動參加社交活動。但在交換期間，我遇到許多來自不同文化背景、願意主動交流的人，讓我發現即使彼此來自完全不同的地方，也可以透過共同的經驗及簡單的對話建立連結。我也更加理解，語言學習的目的不只是取得證書或提高考試分數，而是讓自己能夠與更多人交流、理解不同的觀點。對未來而言，我希望能繼續累積日文能力，也將交換期間培養出的獨立性、跨文化溝通能力及適應不同環境的經驗，運

用在未來的學習與工作中。這次交換讓我更加確定，不論身處在哪裡，都應該珍惜自己所擁有的經驗與遇到的人。對我而言，這半年不只是一次海外研修，也是一次重新認識自己、學習如何生活及與他人建立連結的過程。

肆、建議事項

- ※ 提早規劃行李與當地生活用品__長期住宿需要考慮許多短期旅行不會遇到的問題。例如福井較常下雨且風勢有時較強，因此雨具的選擇相當重要；若於三月底抵達，雖然是夏季學期但建議準備保暖衣物。
- ※ 事先了解大型垃圾與電器處理方式__日本大型垃圾的處理方式與台灣不同，因此若需要購買微波爐、電鍋或快煮鍋等電器，建議提前確認交換結束後的處理方式。
- ※ 交換申請所需的健康檢查應提早安排__申請交換時可能需要繳交健康檢查相關文件，建議提早確認學校要求的檢查項目、格式及繳交期限，並預留足夠時間完成檢查與取得相關文件，以避免影響申請進度。
- ※ 離開日本前應預留充足時間處理行政與生活相關手續__交換結束返國前，除了課程與行李整理之外，還需要處理宿舍退宿、電力停止、銀行帳戶解約、市役所轉出、房間檢查等事項。若有需要以日文與相關單位溝通的情況，也建議提前確認辦理方式及所需文件，以及期末課程結束後至少預留一週辦理離開相關事項，讓自己有充足時間完成各項手續，也能處理臨時發生的問題。

伍、附件

一、課程合照



增永眼鏡參訪



Traditional Industries



Integrated Japanese 3



Speaking 2

二、生活



宿舍



食堂

三、 福井旅遊

	
東尋坊	永平寺

四、 與外國朋友

	
足羽川野餐	三國港沙灘煙火
	
越前海岸花火大會	Farewell Party

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）。

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）。