

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：邱湘雅
系所年級：四化材四 A
研習期間：民國 106 年 4 月至民國 106 年 8 月

一、進修計畫摘要

(內容須包括出國進修的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等)

二、研修成果與返校後學習的關聯性

三、本次出國進修經驗與心得分享

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光碟片 1 份

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)。
- 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。

進修計畫摘要

學習日文已久，但卻未真正體驗過當地文化。對於不同國家的校風以及學生態度非常感興趣，且有機會聽到在母校所未開授的課程，這都是非常難得的機會。

研修成果與返校後學習的關聯性

這次在交換學校修習了生物學實驗、日本語教育、甚至是中國國際關係等課程，這些課程多數是母校所沒有開設的課程。

學習兩地不同文化，體驗不同生活方式，以及不同的學習態度，我認為這會讓我在交換結束之後對於自己的未來方向更加清楚。

本次出國進修經驗與心得分享

未來若有學弟妹想當交換學生，首先要建議的就是務必隨時查看國際事務處網站，或是直接至國際事務處辦公室做詢問。每一次的機會都不應該輕易放過，哪怕準備的不夠完善、不夠齊全，都應該試著申請看看。

或許對許多人來說，當交換學生會有許多顧慮，這半年內得學著自己生活，在陌生的國家，聽不到自己熟悉的語言，吃不慣的當地食物，連摯友都離自己好遠好遠，最重要的是在國外生活的支出，這恐怕是許多人在當交換學生前臨門一腳，最後放棄的原因吧。

但就好比出不了蛹的蟲就成不了蝴蝶，沒有經歷過一段得自己克服的時光，就無法成長。若有機會能出國，就好好把握住這個機會吧，因為這個機會，過了大學之後，可說是寥寥無幾了。

多數人對於新潟的第一印象就是——雪國。這個被稱為雪國的地區，我在櫻落之時前去。宛如一個小城鎮一樣，感受不到東京般的喧擾，但卻保有了十分多樣的傳統技藝以及文化。

相較於東京而言，新潟的物價算是相對親民，但相較於台灣而言還是高物價的。在交換的這段期間，為了減少支出，我盡可能的是選擇自炊。雖然無法時時體驗到日本當地的料理，但我與我的室友常常會一起鑽研日本當地的食譜，這可說是另類的體驗當地料理了。

對於體驗日本文化，或是努力練習日文等，都是許多人在交換期間努力的方向。但我個人認為，還是有許多東西是遠比練習日文（不管是口說還是文法等）還要重要的。當然，試著跟當地學生交流是個好辦法，但若不適應也沒有必要強迫自己去參加交流的活動，畢竟每個人到外國學習都有自己的目標，並非所有人都是一樣的。

因為會把交換期間記錄寫在部落格，在此就做簡易的心得分享。

<http://codether.pixnet.net/blog>



▲與同為留學生的德國、美國、英文、中國、日本當地學生一同在離新潟大學不遠處的日本海海灘一起搭篝火。



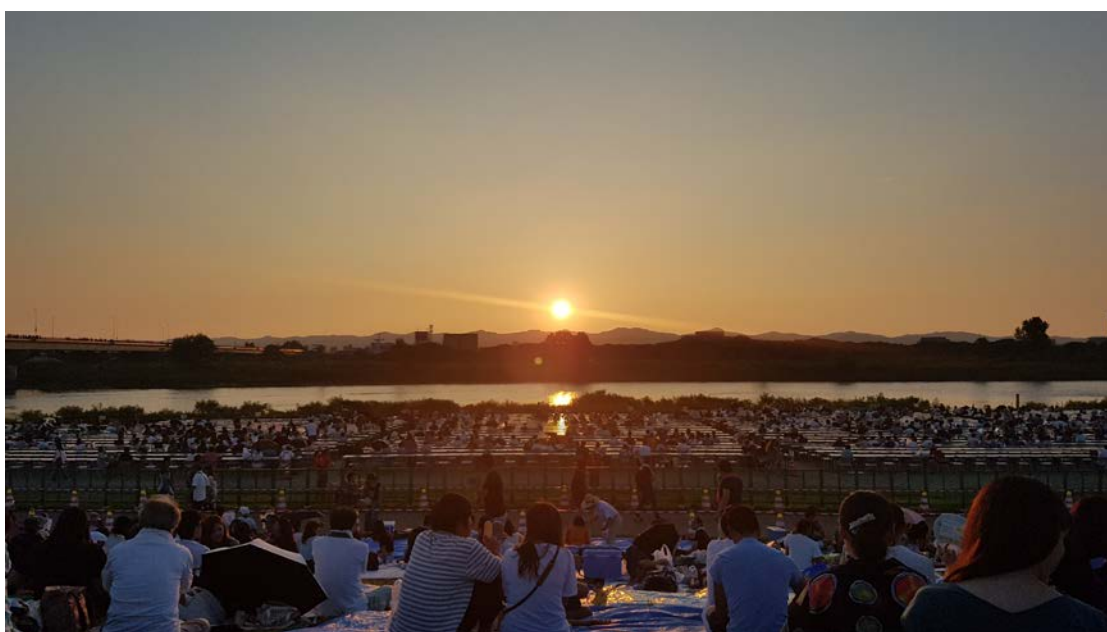
▲與中國科學院等數個中國來訪新潟大學的學生進行交流會。



▲在新潟白根的傳統祭典「白根大風合戰」，也一起與當地人參與了這個競賽



▲位於新潟佐渡上的大野龜，在5到6月盛開的萱草會佈滿整個山野。



▲8月的長岡有被譽為「日本三大花火」的長岡花火大會，可說是非常盛大的花火大會。



▲新潟的風景放眼望去，常常是一片藍天與綠地。與車站借用腳踏車，騎了一個小時到達了位於山中的「シンクルトン記念館」。



▲與同行的台灣留學生一同和寄宿家庭的家人們共同度過了一個假日，也體會到了日本當地人的平日生活。



▲一同在新潟大學交換的雲科學姐一起拍了畢業照，也穿上了日本當地的卒業式服裝「袴」

建議事項

若有意成為交換學生，務必注意國際事務處的消息，以及盡可能的達成交換門檻。

成為交換學生之後，也要注意獎學金的消息，所需資料需備齊。

到當地之後，請注意安全，不管是交通，還是遊玩。

我到日本後，主要還是以學習為大宗，但在假日或是暑假時，仍盡可能的會到各地去遊玩，盡可能的感受當地的文化。不管去的地方是不是大城市，都有其地方可感受的氛圍，也請好好的享受，不管是好是壞。

雖然日本是個犯罪率低，治安好的國家，但也不要因為這樣就對當地人鬆懈，治安好的地區還是會有小偷，交通亂的地方還是會有人遵守交通規則，不可能有一個地區的人可以用一個形容詞概括，好人壞人只是比例不同而已。

若宿舍有雙人房以及單人房的差別，可以試著選擇雙人房試看看，與自己的室友交流不同的文化也是一種不同之處。單人房有單人房的好處，但出國後，我會建議可以住看看雙人房，與同為留學生的學生或是當地人一起生活的機會，可說是非常珍貴的。

或許會想家，或許會不適應，但也盡可能的去享受這不同於以往的一學期。