

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：曾瑞筠

系所年級：四應外四 A

研習期間：民國 108 年 9 月至民國 109 年 2 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。

一、進修計畫摘要

出去交換的念頭是從大一開始萌芽，但一直以來都覺得這是個遙不可及的夢，直到升上大四才真正下定決心，在踏入職場前給自己一個機會，踏出舒適圈去看看外面的世界。另外，身為應用外語系的我，雖然修過日文及西班牙文，但知道自己不夠專精，為了提升將來的競爭力，這次出國交換有很大的一部分是想把日文提升到一定的水平。

福井大學主要分成工學部、教育學部及國際地域學部，前面兩個從字面上很好理解，而後者和應用外語系有一點點雷同，主要是希望培養學生在面對地方性、國家甚至是全球性的議題時，有更好的解決能力，並且有國際觀的思維。我選擇的是國際地域學部，選修課程都是英文授課。如果是秋季去交換的話，我特別推薦 Intercultural Communication (異文化コミュニケーション) 和 Introduction to Japanese Tradition and Culture (日本の伝統文化入門)。如果你想要更認識日本人，Intercultural Communication 是很棒的選擇，因為它剛好是國際地域學部大一生的必修課，學校會把學生拆成三個小班，並把留學生平均地分到這三個班。在這堂課除了可以提升自己的跨文化敏感度，你還會有許多機會跟日本人用英文討論、交換彼此的意見。但有一點必須先讓大家知道，三個班的老師並不一樣，所以教法也不一樣(比方說：有的老師並不會讓留學生與日本同學有太多互動的機會)，所以被分配到哪位老師的班級裡也是很看運氣。至於 Introduction to Japanese Tradition and Culture，除了會更進一步了解日本的傳統文化，甚至有一點偏向歷史，同時你也会有很多發言的機會，因為老師會將學生分成好幾個小組，課堂中會丟一些問題讓各組討論，每次上課都是隨機安排座位，所以你也会有許多機會跟不同國家的人交流。

師資方面，國際地域學部有最多的外師，大部分的外師的上課方式都很活潑，如果你有問題，他們也都很樂於跟你討論或是協助你。在日本選課的時候其實就像在雲科一樣，只看課名是不準的，我認為一堂課的好壞與授課老師有很大的關係，在這邊推薦三位外師給學弟妹作參考：Ivan, Chris, and Kelly. 如果不是

只想修營養學分，一開始也對選課沒有頭緒的話，不妨從他們開的課程做選擇喔！

二、研修成果與返校後學習的關聯性

由於我是延畢出去交換的，系上的學分已經全部修完了，所以並沒有抵學分的壓力。國際地域學部開設的課程和應外系開的課程重疊性不算高，如果需要抵學分的話，大概只有「語言學入門」這堂課可以抵大二必修的「語言學」。

以日文的分班來說，總共有五級，一級是從五十音開始教，而五級則是程度最高的班。我被分在日文二級的班，因為二級屬於比較初階的程度，所以學校另有開設閱讀、寫作、口說的日文課，我則選擇了後兩者。如果有特別想加強哪一方面的日文能力，強烈建議你一定要加選。日文二級的課程在整學期上完之後大約是 N4 剛要銜接到 N3 的程度。雖然沒有達到自己原本預期的目標，但到最後也在無意中發現自己在大部分的日常生活中，可以靠自己僅會的日文去解決問題，也能跟朋友用簡單的日文聊天。回國之後，我仍會繼續自修日文，因為語言這種東西只要一段時間不理它，便會生疏的很快。我將預計報考 7 月份的 JLPT，希望自己能通過 N3。至於我所選的另外兩門英文的選修課（Intercultural Communication & Introduction to Japanese Tradition and Culture）剛好都和文化有關，現在的社會已經是個地球村，國界已經逐漸被打破，所以了解各國文化是必要的。以後想到外商公司就職的我，如果將來有機會接待外國客戶或是跟不同國家的人共事，當文化的不同造成衝擊時，我想我會有更多的同理心去理解，並且以更圓融的方式去處理。

三、本次出國進修經驗與心得分享

半年的時間一眨眼就過去了，其實當初申請交換的期間是一年，但誰也想不到會突然爆發新冠肺炎而打亂了我本來的計畫。在諸多考慮之下，儘管有再多的不捨，還是捨棄了最後半年的交換。雖然只有短短的半年，卻是各種酸甜苦辣

的滋味都嚐過，心得絕非三言兩語說得完。如果你已經下定決心要來交換，請你務必靜下心來好好問自己：做這件事的初衷是什麼？想體驗國外生活還是想去學習語言又或者只是跟瘋，藉著交換的名義順便暢遊各地呢？如果預算有限又想體驗看看不一樣的生活，其實半年就已經足夠了。如果真的還很猶豫的話，那建議你先申請一年，因為如果本來只申請半年，之後要再延長不太容易，而且如果你本來有被安排到宿舍，那麼再延長的那半學期，你不能繼續住而是要到外面租房子，因為福井大學很早就安排好宿舍的分配。

許多人總是只看到別人出國後光鮮亮麗的一面，但事實上卻是大家把不為人知的一面藏在一張張打卡照的背後。剛到一個新環境，每件事物對我來說都很新鮮，就算只是逛超市都覺得有趣。這半年走過許多地方，如：大阪、金澤、名古屋、京都．．．．．。也體驗了很多在台灣無法做的事，比方說：滑雪、上和服課、製作蕎麥麵等等。雖然有些事來不及完成，因為我總是以為我還有半年的時間，但殊不知計畫趕不上變化。儘管如此，現在回想起來，我還是很感謝自己曾經推自己一把，積極參與很多活動，因為那個當下不做，以後可能也沒機會了。

還記得交換的日子剛開始沒多久，我便有很深的感觸，真心的覺得要來日本交換的話，至少日文或英文其中一個語言在一定的程度之上的話會幫你省下很多力。當你在學業上或是與人處理重要的事情時，才能「清楚地」表達你的想法，達到「有效溝通」。當時剛開學不久，我就為了選課的事情到外師的辦公室還有國際課（相當於雲科的國際事務處）溝通了許久，當下覺得慶幸至少我還有英文這個工具可以使用。雖然大家對日本人的印象普遍都是英文不好，而且會有很重的口音，但如果你要跟國際課的老師溝通的話大可放心，他們的英文水平普遍都很好，完全打破你的刻板印象。

出國之後，什麼事都要靠自己，但起初日文不好的我，在生活上難免有許多挫折。幸運的是我遇上一位很好的學伴也有雲科的前輩無私的幫忙。福井大學會幫每位交換生配一名學伴（日本人），來協助你解決遇到的問題。但大家也都知道，日本人普遍比較害羞也比較被動，所以想要和他們有更進一步的交情的話，自己一定要主動一點！

最後總結一下福井是個什麼樣的地方，和東京那種大都市相比，生活步調慢了許多，也比較沒壓力，大家都笑說是個適合「養老」的地方。我個人認為雲科會比福井大學更熱鬧一點，畢竟在日本並不像台灣，到處都有小吃店。路上的路燈也是隔了好幾公尺才有一座，晚上六點走在路上彷彿台灣的九點、十點那麼晚。說到福井的天氣，雨天是常態，陰天是幸運，而碰上大晴天的話，真的該偷笑了。以前在台灣覺得看到太陽是多麼稀鬆平常的事，然而在福井要曬到太陽，對我來說卻是很珍貴的，陽光是看得到卻不一定感受得到。出國前，不免有種「國外的月亮應該比較圓吧」這種心態，但是仔細想一想，真的是如此嗎？身在異地目睹當地人的冷漠時，你會不禁想起台灣人的熱情；逛遍了超市卻找不到你想吃的水果，最後還是選了最便宜的香蕉，這時你才明白台灣獲得水果王國的封號絕對不是浪得虛名；當你生病要掏錢負擔醫藥費的那一刻，這才真正懂了台灣的健保是多麼的便宜；和香港人聊著時事比起在台灣看著新聞更有感，從小生長在這麼民主自由的國家是多麼幸福的一件事。所有你從小覺得習以為常的事，在離開了舒適圈之後，當你再回到這片土地，會更加珍惜與感恩所有的一切。然而，日本當然也有日本的優點，身處於先進的國家，我看到了很多在台灣沒看過的發明，有機會到日本的你，一定要好好用你的雙眼去發掘他們設計的巧思。乾淨的街道、空氣清新的環境，確實讓人住起來舒服。雖然日本人愛抽菸，卻很少看到他們亂丟菸蒂，地上也不會有台灣常見的檳榔汁，最讓我佩服的是，走在路上這麼久的時間，我卻不見半隻流浪狗，路上當然也不會有動物的排泄物。走在日本最棒的一點是：行人的路權很大。受限於日本法令的關係，汽車都會禮讓行人，很多路口更是有別於台灣，採用「步車式分離」的紅綠燈設計，行人可以不用跟汽機車搶著過馬路，走起來更為安心。總而言之，每個國家都有自己的優缺點，長住和短期觀光絕對會讓你有截然不同的感受，如果以後有想在日本定居工作的話，不妨也可以利用交換的時候去體驗，確定是不是自己想要的生活喔！

四、建議事項

食：學校附近有三間超市（日本的超市和藥妝店是合在一起的），大部分的人會選擇到 Genky，因為價格比較便宜，但是種類不如 Clusa 多。Clusa 是離福井大學最近的超市，雖然價格都比較高一點，但是蔬菜、魚肉及海鮮的種類相當齊全。另外，每週三店內的麥片都會打八折。另外一間超市叫 Vdrug，聽同學說它的餅乾及麵包的價格是這三間最便宜的，但我自己不常去。

當地的小吃店並不像台灣這麼多，到外面用餐的價格幾乎是 500-1000 日圓上下，所以自己下廚的話可以省下一些開銷。而且有時候留學生之間會舉辦聚餐或派對，如果你至少有一道拿手料理，就可以以食物跟大家做交流啦！

如果不想煮的話，學校裡也有食堂供給早、中、晚餐。由於每次用餐時間就會有許多排隊人潮，如果你想省去慢慢掏零錢的壓力，建議你可以到二樓的書局辦一張飯卡。雖然要付押金一萬日圓，但離校前可以退回。飯卡的使用方式如同悠遊卡，只要記得儲值，在結帳的時候嗶一下即可。

日本超市裡的沖泡飲並不多，主要是咖啡、可可粉及茶類。如果平時在台灣有習慣喝桂格或是馬玉山之類的沖泡飲的人，或是有特別喜愛的台灣食物，建議你可以帶一些過來，必要時是你解饞、解鄉愁的好選擇！

衣：如果你是超級怕冷的人而且剛好選擇秋季交換，建議你不必帶太多短袖甚至是用七分袖及薄長袖代替短袖即可。當時的我是在 9/19 抵達日本，其實過沒多久就轉涼了。由於福井的冬天又濕又冷，所以請務必至少從台灣帶一件非常保暖的厚外套，毛帽、圍巾、手套更是伴你度過寒冬不可或缺的夥伴。如果你本身就有防水的靴子的人也建議你一併帶過來，至於雪靴的部分，就看個人斟酌了。往年其實都會用到，但今年由於氣候異常的關係，福井只下了幾天的雪，所以我也就沒用到了。

住：學校的宿舍共有三種房型，價格由低到高依序為：國際交流宿舍、留學生會館、牧島。三種房型該有的設備都差不多，只是如果你很想要有自己的浴室的話，在填房型志願時，記得把會館跟牧島放在前面。牧島是大家眼中的高級住宅區，硬要挑一個可惜的地方是它沒有自己的陽台可以曬衣服。

行：在台灣我們可能都習慣騎機車或腳踏車，但在日本走路的量是在台灣的好幾

倍，尤其學生為了省錢，往往選擇靠步行的方式移動，走路 20 分鐘到半小時都是常見的事，所以我覺得有一雙好走的鞋子是很重要的。學校附近也可以買到二手或全新的腳踏車，如果是待一年的人則可以等看看，半年後也許你的朋友要離開福井了，就會主動說要把腳踏車送你。

樂：日本堪稱是最會過節的國家絕對無誤。建議你先過目日本的年曆，把長假都標註起來，方便自己及早規劃旅遊。如果要到比較遠的東京，可以考慮夜間巴士，雖然單趟就要八個小時之久，但相較於新幹線或 JR，可以替你省下不少的荷包。國際課前的座位區有巴士的路線（不只到東京）宣傳單可以拿，有的甚至還有學生價，所以別忘了善用你的學生證！

最後想要補充幾點：

1. 學校會訂出兩天日期為留學生的報到日，如果能在第一天到的話會比較好，因為留學生會館一樓的小房間會有許多前輩們留下來的東西，留學生可以自由索取，這樣也就不需要買這麼多生活用品了。若是慢一點去的話，好東西就幾乎被拿完了。非常建議你要拿 1、2 支大雨傘，因為福井實在太常下雨了，而且傘的失竊率很高，所以如果帶去上課的話還是放在教室內比較保險。
2. 可以先把自已電腦和手機的 Mac 位址記下來，在新生訓練的說明會結束後就可以馬上填好申請單。
3. 如果你是標準的網路重度依賴者，建議在台灣要先買 10 天以上的網卡，長度大約抓在新生訓練結束後的三、四天，因為想要連學校的無線網路或是宿舍的網路都需要一些申請時間。
4. 福井大學和雲科一樣，有什麼資訊或是活動都會透過郵件告知。強烈的建議你把福井大學校內的 email 跟自己手機上慣用的 mail 綁定在一起。有些好康的活動通常都有人數限制，這樣一來就不怕錯過報名時間了。
5. 超市有販售專門放在鞋底的暖暖包，怕冷的人絕對不能錯過這個抗寒的好朋友。

五、附件



↑ 和朋友到大阪旅遊



↑ 留學生歡送會上和服表演



↑ 留學生一同出遊體驗滑雪