



國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：周 ○ 琪

系所：工業管理所

學號：M10201301

研習學期：

108 學年度第 1 學期



交換國家/學校：日本/芝浦工業



研習 學校授課語言：英日



研習期間：

108/9/28~109/01/31

2000字報告必須包含下列幾項：

第一部分 (1500字以上)

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法

第二部分 (200~500 字)

- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

*篇幅若不夠請自行複製使用



第一部分 (1500 字以上)

行前準備、修課介紹及生活困難與解決辦法

一、 行前準備：

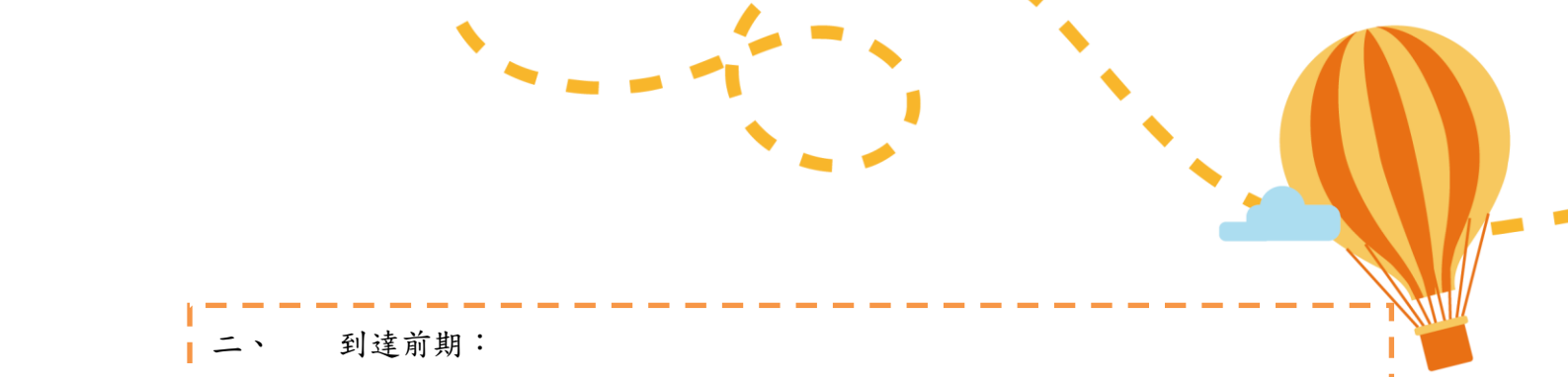
關於**簽證**：等到對方學校寄出「入學許可通知信」與「在留資格許可書」後，就可以去日台交流協會進行簽證的辦理，辦理過程需要等待 2-3 天，且星期五與假日不能辦，故建議在一拿到這些文件後就帶著「在留資格許可書」正影本各一、護照正本、證件照、日本留學簽證申請書到「日本交流協會」辦理（通常「入學許可通知信」會先寄出至你的信箱，「在留資格許可書」需要等待郵寄，因等待時間非常久，在過程不必慌張，記得常常去留意自己的信箱不要漏掉即可）。而在出發前除了最重要的簽證外，對方學校還會要求提供留學保險與體檢，記得詳讀學校給予的新生入學注意事項。

關於**住宿**：芝浦工業大學有三個校區（芝浦、豐洲、大宮），若是參與 Course Taking Sandwich Program 主要課程在豐洲與大宮，且因為三校區都離相當遙遠，可以考慮住在課程較多的校區附近，以節省一點交通費用。芝浦工業大學只有提供少量國際生宿舍，大部分的人包含我都沒辦法抽到，故都需要自行找 Share house 或套房（學校在簡章上會提供可靠的仲介供參考）。

關於**提領現金**：做法有很多種，可以將半年的錢都換成日幣並帶到日本存進新開戶的銀行，這種做法是最便宜不需要任何手續費，不過需要承擔保管錢的風險。也可以到日本再用海外提款方式提領現金，但手續費就相當高，選擇最適合自己的方法。也建議準備一張可海外刷卡的信用卡，這樣會大大減低使用現金的時候。因為日本銀行對於新開戶有較多限制，故較不建議開戶再請家人匯款過來。

行李準備：我到日本的季節為夏轉秋冬，日本在夏季的溫度也是跟台北一樣熱的，但畢竟在台灣北方，天氣較快轉冷，建議一開始可以準備少量短袖與薄外套，主要準備冬天會穿到的厚衣服、外套。若是衣服帶不夠也不用擔心，日本在換季打折時可以買到價格不錯的衣服，行李只要帶必須的衣物，不夠的去到再找機會補貨。

健檢與旅遊保險：學校會要求需要提供簡單的身體健康檢查紀錄（表單在學校會給）與自行購買旅遊保險，健康檢查只要拿著學校給的檢查單到設有健檢的醫院自費檢查即可。而旅遊保險，我是購買國泰的留學御守傷害保險，幾乎大型保險公司都有提供對應留學的旅遊保險，買自己習慣保險公司即可。



二、 到達前期：

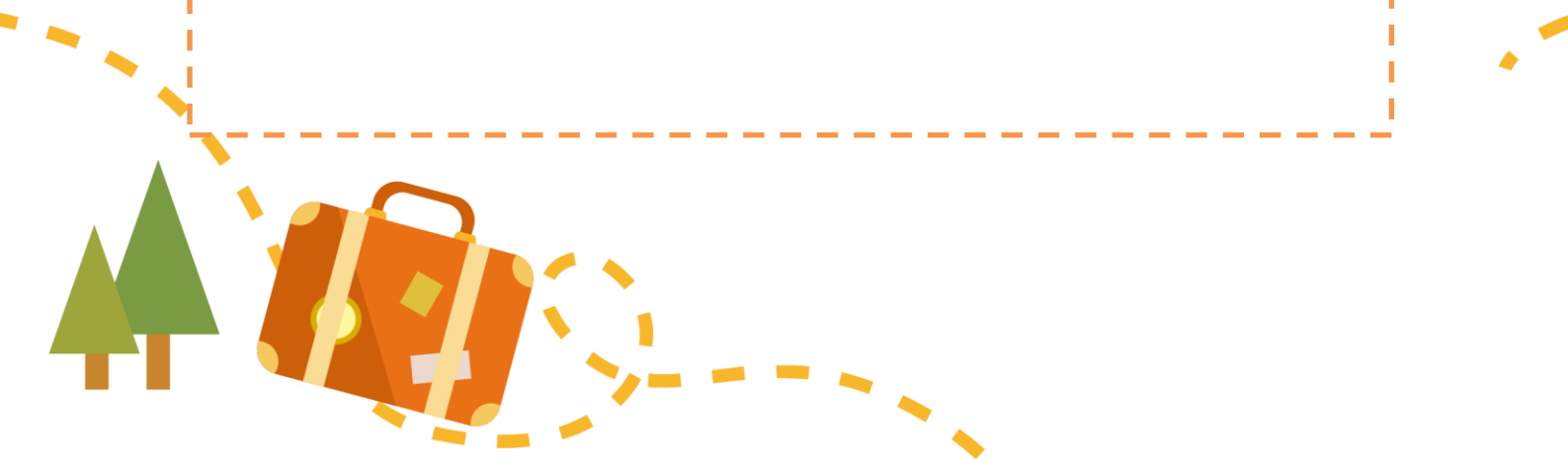
在留卡：飛機一落地(成田、羽田都可)，當海關人員看到貼著留學 Visa 就會請你至小房間幫你辦理在留卡，若是你有要在日本打工，就同時給海關人員預先填妥的「入境資格許可單」，他就會一併幫你蓋章。海關也會同時提醒你，在 14 天內到居住地的市役所辦理住民登錄手續。在留卡就是你在日本的身分證件，請務必隨身攜帶並妥善保管不要弄丟，重新申請非常麻煩。

房子簽約：誠如前面所述，芝浦工業大學所提供的國際生宿舍在大宮校區且名額有限，若是課程在豐洲與芝浦校區，則建議自行尋找 Share house 和套房。Share house 是指只有一間自己的小房間，廚房、浴室、廁所皆需與其他人共用；規模上有 10 人到一整棟 30 戶以上的都有。在學校所提供的簡章有付幾間 Share house 供同學們參考，學校是不負責幫忙接洽簽約的，所以我建議在等待簽證的同時可以多比較幾家 Share house 仲介。因為我們只來半年，通常無法租一年約的獨立套房，故富有彈性能夠以月來計算的 Share house 是便宜又方便的選擇。

住民登陸與全民健康保險：在機場拿到在留卡後，背後的住址會是空白的，需要在 14 天內帶著印章至居住地所屬的市役所辦理住民登陸，同時辦理全民健康保險，建議在辦理前先看好網路上前人所分享的資訊，因為若是到較郊區的市役所，可能是全日語對話，故先有準備再去，才不會到現場很慌張。

手機網路：因為交換只有半年，不建議直接去 NTT Docomo 或 Softbank 做簽約，建議使用格安 Sim 卡(Line Mobile、IIJmio、AU 等)，雖然網路訊號較差，但因為合約比較有彈性，較適合短期留學生使用。申請方式可至 Bic Camera 購買或上網申請都可，Sim 會寄至租屋處。網路上都有許多人比較各項格安 Sim 卡與分享使用方法，可以自行做功課後，選擇一個最適合自己的。但因為是較便宜的公司，在人多的車站、或大型祭典活動，訊號都會相當緩慢，有時連文字都傳不出去，但這是便宜的代價。

銀行開戶：到日本後，不管是要領芝浦工業大學的小額獎學金還是繳每個月的房租費用都需要使用到銀行帳戶，日本銀行對於外國人開戶上是有諸多限制，推薦到日本郵局附屬銀行或新生銀行，這兩家的手續對於外國人較友善，郵局的銀行在街上也算容易遇到。





三、 課程內容：


芝浦工業大學是間國際化的大學，課程方面不用擔心只有日語聽不懂，學校也有提供相當多英語課程可供選擇，不過若有日語課程很想上也是可以提出申請。參加課程交換沒有特定系所，基本上系統上的課程都可以選，而在選課規定上日本政府規定每週時數至少為 10 小時。而我選了 Urban and Regional Development in Information Age: 主要上課方式為圓桌討論，老師會給予講義分章節叫同學準備討論大綱與問題，上課就討論章節內所延伸的內容與問題討論；Global Engineering Management: 上課方式為聽取企業介紹新科技趨勢，並請同學準備延伸內容進行報告，也有校外研習，實際到日本國際企業進行參訪；Project Management: 老師注重課堂討論，期末會要求同學進行主題研究報告；Urban and Community Design: 三位老師分別會對日本的都市發展、社區建設、建築歷史進行相當詳細的介紹；Management of Innovation: 每周老師都會給予課堂作業回家準備，並固定時間上台個人報告，課程內容相當豐富；Japanese Language: 在入學時會進行基礎日語的分級考試，依照同學的日語實力進行分班授課。

四、 日本生活：

在日本生活最要擔心的就是餐費與交通費，這兩項是花費的大宗。建議在日本可以去超市購買食材回來自行料理，這會省下很多，把錢留在與同學們假日的聚會。日本超市在晚上七點後多開始打折，可以在這時候買到便宜的食材或便當。交通費上，可以去地鐵購買學生通勤券，固定路線是無限至搭乘，可以省下自己一筆交通開銷。若是連續假日想要到較遠地方旅行，可以到學校申請「學割券」，去新幹線櫃台買票時，會有一點折扣，不無小補。一開始到日本的日常生活用品可以推薦至百元商店購買即可，到時也可以留在當地，不需要帶著回來。

五、 回國前：

回國前到市役所辦理居民移轉，並將健康保險退保，承辦人員會給你信封袋讓你將健保證寄回。租屋建議一個月前就先和房屋仲介表明退租，手機與網路的 Sim 卡記得辦理解約。在機場時，將在留卡給予海關，他會打個洞後還給你。



第二部分 (200~500 字)

心得分享與給學弟妹的建議

須以中、英文兩種語言撰寫

有機會刊登於 OIA 臉書專頁與同學們分享經驗



Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

心得內容：

非常難得有機會可以透過交換的方式到外國獨自生活，在這邊會體驗到與自己熟悉環境不一樣的生活方式，接觸到來自完全不同生長背景的各國學生，每天都會面對不同的挑戰。在這裡，需要自己學會面對問題與解決困難，這邊沒有父母、老師幫忙你解決生活大小事，一切都要自己處理，自行去適應新生活步調，學會與不同國籍的人相處。在國外有時確實會遇到小困難與心情低弱的時期。這時候可以多尋求學校 GLC 或同學的幫忙，但最終還是要鼓起勇氣學習如何面對與解決它。相信在這段過程所學習到的經驗會是人生成長路上很重要的養分。

把握時間多看看日本，可以不用都待在東京這個大都市裡，日本有著保存完整的文化歷史與自然景觀，多出門看看，可能會發現自己一些自己從沒注意到的秘境而從此愛上它。多去發掘與體驗日本社會文化與風俗民情，學習他們做得好的並對不好的習慣引以為戒，深入了解後，你會更愛日本的。



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

Review of Exchange Life :

It's was very rare opportunity to live in a foreign country with student identity. You will experience different lifestyle from the environment you familiar with, communicate with foreign students with totally different growing background. And you will face challenge every day. You need to learn how to solve the problem your faced here. There are no parents or teachers to help you solve the issues in life. Everything must be handled by yourself, adapting the new pace of life and learn to get alone with people in different nationalities.

Sometimes something will let you feel lost and depress. At this time, you can get assistance from university GLC or classmate, but in the end, still have to gather the courage to learn how to face and solve it. I believe the experience you learn from this time will be a good nutrient of next road.

Keep time to visit outside of Tokyo, Japan has a well-preserved cultural history and natural landscape. You may find a secret place that you have never noticed. Discover more and experience Japanese society, culture, and customs, learn what they do well, and beware of bad habits they had. After deep understanding of Japan, you will love it harder.



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment

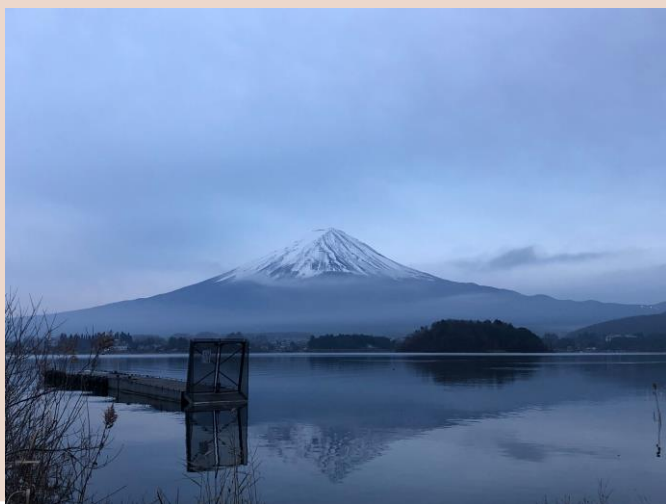


Share



照片說明：

參加位於海濱幕張的
CEATEC 國際研討會



照片說明：

富士山河口湖倒影



照片說明：

與捷克、韓國同學由江之島



照片說明：

東北銀山溫泉雪景



照片說明：

校外長屋(日式舊房)教學



照片說明：

登船上課-了解航海員的工作





照片說明：

聖誕節東京鐵塔點燈



照片說明：

輕井澤楓葉季



照片說明：

箱根令人讚嘆的雪景



照片說明：

PM 課程最後的點心時間