



國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：郭宜惠

系所：化工所

學號：M11106112

研習學期：

112 學年度第 1 學期



交換國家/學校：日本/北陸
先端科學技術大學院大學



研習學校授課語言：英文
或日文



研習期間：
2023/10/02~ 2024/03/02

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10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

內容：

一、 行前準備

在確定被姊妹校錄取後，接下來就是開始繳交所需的文件。這些文件都是由我們學校的國際處提供的，他們會告訴我們 JAIST 需要哪些資料。如果有任何疑問，也可以直接聯繫 JAIST。起初，我計劃只去那裡修課，所以我申請了 JAIST 的 **Special Auditing Student** 身份。儘管我只是想修課，但仍然需要一位 JAIST 的教授作為我的指導教師。我通過電子郵件成功地聯繫到了前園涼教授，他也是一位從事理論計算的專家，並獲得了他的同意。他積極地邀請我加入他的實驗室做計算工作，因此我不僅在 JAIST 修課，還有機會像實驗室交換學生一樣參與研究。但如果想在實驗室進行研究，就需要額外申請一個身份，稱為 **Special Visiting Student**。因此，這次我去 JAIST 交換學生身份有兩種，便是上述所說。


JAIST 提供的申請表格非常清晰，幾乎只需跟著填寫即可。有些是電子檔，而有些需要郵寄原件，這些都會由國際處統一處理寄送。在填寫時要特別注意繳交時間。接下來就是等待留學資格認定書 (CoE)，然後就可以申請日本留學簽證。只需注意好時間安排即可。我當時是通過電子郵件收到 CoE，而不是實體文件，但這對簽證申請沒有影響，只需將電子郵件列印出來即可。

對於計劃自駕的同學，請記得先去監理所申請日文譯本的駕照，並在租車時出示台灣駕照。在 JAIST 也有租車的選項，但我並沒有使用過。如果是在冬季造訪，你也可以自駕前往雪場滑雪。學校也提供免費租借滑雪板的服務，可惜我這次沒有機會體驗，但我向大家推薦這個活動！

至於語言，我覺得在 JAIST 使用英文已經足夠。但一旦離開 JAIST，英文就不太通用了。基本上，只需要會點餐的日文就能應付大部分情況。你也可以使用 Google 翻譯，不過這樣可能會少些與其他日本人交流的機會。如果你在意這點，最好準備好一些日文，這樣就不會後悔了！

二、 修課介紹

在填寫 JAIST 所需資料時，其中有一項便是要請你先選好所想要上的課程，同時他們會給你那學期的課程表，選自己想要上的課即可。要注意的是課程代碼最後有一個 E 的才是英文授課，那時候沒有搞清楚就選了課，上到課才發現是日文授課，那時




想要和 JAIST 的學生事務處討論是否可以換課或退選，他們都說不行，因為我們是交換生，並不能像正規生一樣透過類似 moodle 的系統自由退選或加選課程，都必須透過內部會議通過決定。所幸老師是有英文教材，再加上我們選的課程都是我們在台灣有上過的專業課程，上起來並不會太吃力，我最後還是有成功 pass 並拿到 A 的成績。所以在這邊提醒大家要看清楚再選課，才不會像我一樣繞了一大圈還是沒辦法換課。基本上我覺得 JAIST 的老師給分很寬，雖然這樣，但上課內容卻不馬虎，還是有辦法學到很多的。但 JAIST 是個沒有大學部的學校，上課人數常常只有 10 人左右，所以會和老師蠻熟的，有問題的話去問老師們，他們也會很耐心的解釋給你聽！


三、 生活面臨的困難與解決方法

在出發去 JAIST 前，我所要交換的 JAIST 那邊的實驗室秘書幫我找了一個 tutor，來協助我在日本一開始要處理的東西，像是申請在留卡、國民年金和健康保險等一些住民的事項，這方面我覺得不需要擔心，只需要跟著 tutor 和市役所的工作人員一步一步填表格就好。然後要記得帶印章！開戶的時候需要用到，我有個朋友沒帶到印章，在日本刻了一個，結果花了 2000 日幣，雖說看數字好像沒有很多，但在台灣一個只要 10 元台幣可以拿到的印章，在日本就需要約 400 台幣，還是會有點心痛的。但想要日本印章的除外，也可以當作是一個紀念！後續要回國時有些文件要辦理停止使用，像是要繳國民稅金、關閉銀行帳戶、保險証註銷等等，這部分就得自己去市役所跑一趟了。JAIST 在你即將離開前會寄一封郵件給你，上面就提到你離開前需要做什麼，只要注意提早去辦理就好。

1. 食

在 JAIST，想要簡單吃有三個選項，第一就是食堂：食堂內每天中午或晚上都有不同的 A、B 餐或麵食可以選擇，中午的餐是 500 日幣，晚上的則是 550 日幣，也有固定的餐點像是海帶或豆皮烏龍麵以及咖喱飯可以選擇，另外在便利商店會有一段時期販賣食事補助券，折下來可以用半價買到每天的 AB 餐，這是非常划算的，大家可以稍微注意。另外還有溫馨提醒，就是食堂只開中午 11~14 點和晚上 17~19 點，中午 12 點多去吃都還算是很多選擇，但晚上只要 18 點去吃，很多好吃的就會賣完，可能是他晚上人都不多，餐點本來就只會準備很少份，若大家都只點 A 餐，那馬上就會賣完，所以我晚上如果要吃食堂，我都會 17:30 準時報到；第二個就是剛剛有提到的便





利商店，但也不用太期待，不是 7-11 也不是全家，更不是 LAWSON，而是 Daily YAMAZAKI，算是台灣的 OK 這種等級的便利商店，所以沒有大家熟悉的好吃便利商店炸物，微波食品選項也沒有 7-11 那麼多，但還是有幾個好吃的，偶爾吃一下還是不錯；第三就是出校門外有一間叫做 yuu yuu 的餐館，賣的就是家常定食，像是豬排咖哩飯、唐揚雞定食，還有各種丼飯等，我自己是覺得蠻好吃的，只是有一點點小貴，約為 900 日幣，所以我都是每個週末吃一次，而且份量蠻大的，不用擔心吃不飽。基本上就是這些，因為 JAIST 在山上，所以想要吃校外就要坐接駁車下山才能逛超市或覓食，也可以自己下廚。每週四在時食堂前會有很多叔叔阿姨，像是小農們來賣菜，很便宜，同時也有麵包攤，麵包攤有一位阿姨也是台灣人，對台灣學生很熱情，可以去認識一下！

2. 住


JAIST 會幫忙安排住宿，基本上不用擔心住的問題，所有住宿的花費都很公開透明，每個月會自動從你辦理的郵局帳戶自動扣錢，非常懶人化的做法，不用煩惱很多，我覺得很棒！宿舍也離各個辦公大樓很近，算是便利，且一人一間，可以享受自己的空間，只是看起來會舊舊的，但還是可以接受。雖然是公共浴室，但我覺得浴室很不錯，比我想得乾淨很多，每週都有清掃阿姨來打掃，所以維持得很好。總體而言，算是麻雀雖小，五臟俱全的感覺。

3. 衣

衣服當然可以從台灣帶過來，但在日本不免俗地還是會買一下衣服，雖然現在持留學簽證是不能免稅的，但日本 UQ 和 GU 都已經非常便宜，再加上匯率差，還是很值得買的，正好學校有接駁車會到小松車站，也就是我們從台灣（桃園機場）到 JAIST 最近的小松機場（有直飛）附近的車站，小松車站附近有一間非常大的 AEON Mall，裡面就有很多服飾品牌像是 nico and...、zara、H&M、GU 和 UQ 等，可以趁特價時入手，不管男女都很好逛，週末可以去逛逛，非常大，是個殺時間的好去處。

4. 行

學校的接駁車系統非常方便，要去哪裡基本上坐公車加上鐵路就會到了，只是需要花點時間就是了，畢竟學校就是在山上。附近的大城市最近的應該就是金澤，也可以去別的縣市走走，像是富山縣或是福井，都還不錯，也可以趁連假時去大阪來個兩天一夜。



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



My user name

Monday at 11:00 AM

你，在想些什麼？

心得內容：很高興這次能夠順利申請到 112-1 的海外計畫並赴 JAIST 進行交換，這對我來說是一個很新鮮的體驗，畢竟在國外生活約半年真的是蠻難得的體驗，但其實 JAIST 幾乎是在山上的位置，和一般觀光時去的東京或大阪可以說是完全不同的風景，也算是體驗到了日本鄉下的生活！所幸學校的接駁車系統算是完善，也不至於到真的很不方便。此外，他們的學生宿舍是一人一間，住宿費含水電一個月也只需要約台幣 3000 元左右，和台北相比真的是很便宜，是窮學生的一大福音！因為這次交換的期間是冬天的時候，JAIST 所座落的北陸平均氣溫大概都在個位數，偶爾的時候就會下雪，剛好我在這五個月的期間就有碰到 2 次下雪，而且一下就是連續下個 2~3 天，積雪酒可以到達大概膝蓋的位置，所以我那時候就馬上去買了一雙雪靴，不然真的是會滑倒！在這五個月的過程中，其實還算是收穫良多，平常出了修課之外，就是去實驗室做自己的研究，所以我很珍惜自己的週末，一週至少一定會安排一天出去走走，可以去小松的 aeon mall 或是金澤市，都算是殺時間的好去處！在這樣的安排下，我就會開始每天去安排自己的工作目標，也算是間接訓練了自己對於時間掌控的能力。最後給學弟妹的建議就是我所說的，可以嘗試去安排自己每天的目標，當然也不一定是研究或是功課的目標，安排自己出去玩的行程我覺得也是很重要的！這樣下來，不但自己開了眼界也不會拖累自己原有的研究進度，推薦給大家來培養這個習慣。



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？

I'm delighted to have secured admission to the 112-1 overseas program, allowing me to undertake an exchange at JAIST. Living abroad for around six months is a rare and refreshing experience for me. JAIST, nestled in a mountainous area, offers a starkly different landscape compared to popular tourist destinations like Tokyo or Osaka, almost resembling life in rural Japan. Thankfully, the school's efficient shuttle system makes transportation relatively hassle-free. Moreover, the single-occupancy student dormitories at JAIST come at a remarkably affordable monthly rate of approximately NT\$3000, inclusive of utilities, a significant boon for budget-conscious students. Given the exchange period's winter timing, the Hokuriku region experiences average temperatures in the single digits Celsius, occasionally accompanied by snowfall. During my five-month stay, I encountered snow twice, necessitating the purchase of snow boots to prevent slips. Despite the wintry weather, my time at JAIST was rewarding. Apart from attending classes, I dedicated most of my time to research in the lab, with weekends reserved for outings to places like the Aeon Mall in Komatsu or Kanazawa City. This routine helped me develop effective time management skills by setting daily work goals. To younger students, I recommend setting daily goals that encompass both academic and leisure activities to make the most of their exchange experience without compromising their studies.



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



照片說明：

在校門口與 JAIST 合照



照片說明：

上課情況，以及熱心教導的教授



照片說明：

和實驗室朋友們去金澤走走，後面是雪吊繩，防止樹木被雪壓垮的設計





照片說明：

跨年時安排了京阪奈的旅行



照片說明：

和實驗室非常照顧我們的中國博後合照（左一）



照片說明：

在實驗室擁有自己的位子，還有大螢幕！





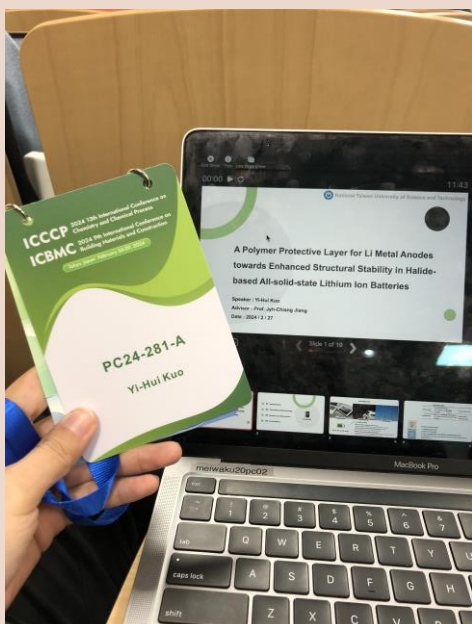
照片說明：

第一次看到雪，很興奮地堆了一個小雪人



照片說明：

到赫赫有名的金澤車站和其特別的鳥居造型合照



照片說明：

赴往東京參加研討會



照片說明：

學校公車站牌和楓葉合照