

長庚大學

學海築夢學生出國實習心得報告



獲補助年度:110 年度

薦送學校:長庚大學

系所:資訊管理學系

年級:大學部二年級

中文姓名:葉芷彤

國外實習國家(含城市):日本九州

國外實習機構:久留米大學

國外實習考評成績或評語:通過(總共完成 61 小時修習)

短片時間及標題:Memories of Kurume(3:23)

<https://www.youtube.com/watch?v=0bBA2jgwbeQ>

目錄

一、緣起.....	3
二、國外實習機構簡介.....	3
三、國外實習企業或機構之學習心得.....	4
四、國外實習之生活體驗.....	7
五、國外實習之具體效益(請條列式列舉).....	17
六、感想與建議.....	19

一、緣起

在大學剛開始的時候，就有聽過學長姐分享自己去歐洲學習的經驗，再加上家人曾經分享過出國遊學的經驗，讓我一直希望自己也能完成出國學習的夢想。

而幸運的是，因為大學的入學成績讓我可以參加長庚大學跨領域人才培育計畫榮譽學程，也因為參加這個學程，讓我有這次的機會可以到日本九州的久留米大學進行一個月的實習。



二、國外實習機構簡介

久留米大學 (Kurume University)，以前是九州醫學專門學校，是日本著名的綜合私立大學。現在有文學部、法學部、經濟學部、商學部和醫學部，總共有 5 個學部，而其中包含 11 個學科，有心理學科、信息社會學科、國際文化學科、社會福利學科、法律學科、國際政治學科、經濟學科、文化經濟學科、商學科、醫學科及護理學科。久留米大學以醫療看護專業為名。

而久留米大學分為兩個校區，其中 Mii 校區主要是文、法、商學院上課的地方，另外，旭町校區主要是醫學相關的上課地點。而我實習的地點是旭町校區醫學部 C 棟 7 樓的生物統計中心，這個實習機構是一個關於廣泛生物統計學教育及研究項目的研究所。



三、國外實習企業或機構之學習心得

1. 日本語教學



因為只到日本實習一個月，所以學習日本語的時間並不長，而在學習的過程中，學習內容偏向學習基礎的五十音，以及到日

本餐廳點餐的時候的基本生活用語，讓我覺得最特別的是，那天學習完餐廳基本用語後，日本學生就帶我們到當地的居酒屋體驗，讓我們能將所學應用在生活上。除此之外，在平時，我們在路上看到一些單字就會主動詢問日本人如何念及單字是甚麼意思，而日本人也會主動反問我們中文要如何念，我覺得這是讓我在日本最印象深刻且有趣的事之一。

2. 統計相關課程

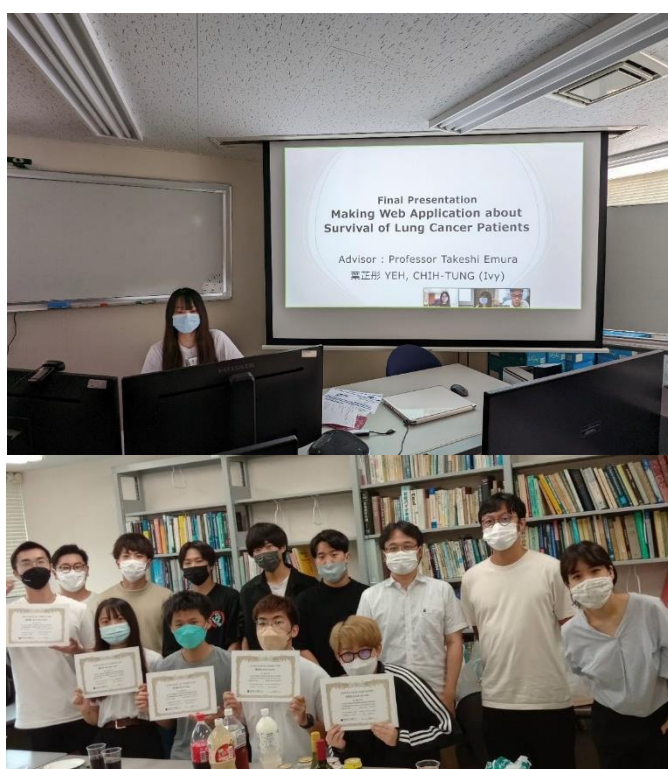


一開始，那邊的教授先幫我們安排好各個不同的統計課程，像是：基礎統計學、生存分析、風險分析和臨床預測模型等，並且由各個專業的教授替我們授課，而每個教授都非常認真準備授課內容並且全程以英文授課，除了上課之外教授們也會指派一些指定作業和課堂小考，讓我們學習的更扎實。

3. 個別研究及發表會



個別研究是我們來日本實習最重要的一個任務，首先我們需要先選擇指導教授，接著在教授的專業指導下完成不同的指定主題。而我的主題是利用 R 語言製作網頁去做生存分析，這個個別研究大概花了一個多禮拜完成，研究時間通常從早上 10 點到下午 6 點，時間算是蠻彈性的，其餘的時間，若有問題，都可以用電子郵件詢問教授或是到實習機構尋求他們幫助，所以非常感謝教授盡最大的可能幫助我們，也藉由這個個別研究，觀察到教授們對於自己研究專業的熱忱。





在回國的前兩天，是我們的成果發表會，全程以英文演講，報告主題則是前十五分鐘說明自己的報告，後十分鐘則為提問環節。而在發表會結束後，日本教授及學生為我們舉辦活動圓滿完成的 party，以及頒發這一個月實習的證書。

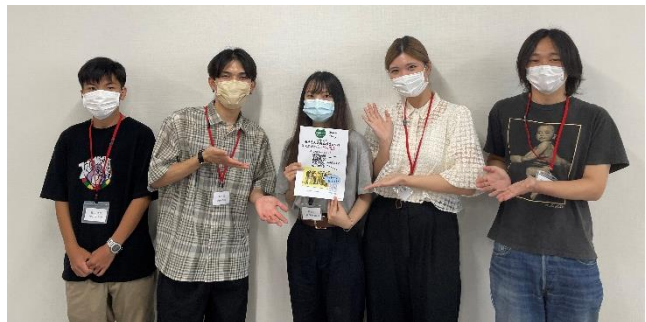
四、國外實習之生活體驗

1. 生物統計中心歡迎會



剛抵達日本的第二天，我們實習的生物統計中心教授和碩博士生們為我們舉辦歡迎會，在那個歡迎會中，除了和學生們吃飯，還互相介紹自己，讓彼此更加熟悉，我們還彼此介紹自己喜歡的流行音樂，也藉由這個機會讓我聽到日本歌曲呢!此外，我們還個別跟老師們一起聊天，因為有這個活動，除了讓我們感受到日本人對我們的熱情之外，也讓我們和日本老師及學生們更加認識。

2. 國際交流歡迎會



除了實習機構對我們歡迎會之外，久留米大學也舉辦一個國際交流的歡迎會，接待我們的除了大學的老師外還有大學部的學生，其中最令我印象深刻的是，活動中除了有日文介紹之外，還有日本人特地用中文翻譯讓我們更加了解。這個活動除了簡單介紹久留米大學，還藉由各個小遊戲讓我們認識久留米，以及體驗日本的傳統遊戲，甚至還讓日本學生也藉由遊戲簡單認識台灣。藉由這個活動，讓我認識久留米之外，也讓我認識許多日本朋友。

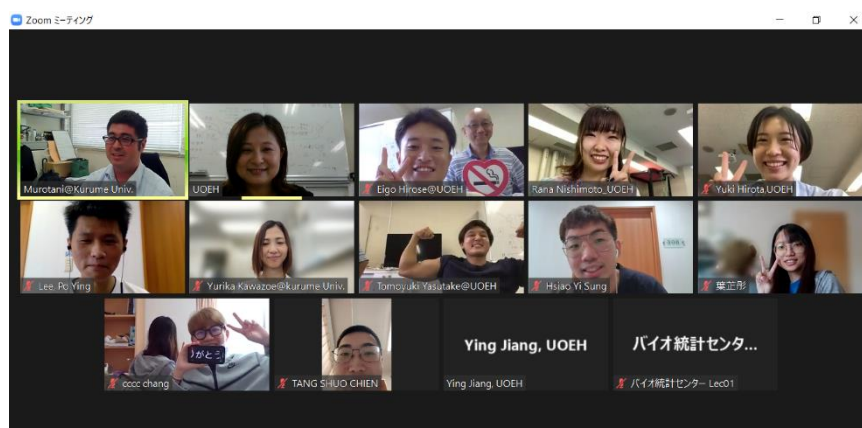
3. 見學與交流

- Bridge Stone 工廠見學



實習機構的研究生們帶我們到日本久留米市的輪胎工廠，他也是世界最大的輪胎製造商。在這個見學的過程中，除了了解到輪胎工廠的發展歷史，還認識並觀察到輪胎製造的過程。

- 與產業醫科大學線上交流



藉由這個線上交流會，讓我們認識到產業醫科大學，以及他們正在做的研究。

- 久留米大學分子生命科學研究所見學



我們到實習機構的附近參觀分子生命科學研究所，那邊的老師各自介紹他們所進行的研究，並且帶我們到他們的實驗室參觀並讓我們嘗試做簡單的小實驗。

4. 久留米節-水之祭典





剛好在回國的前一個禮拜，參加日本的傳統祭典，這是日本每年8月初都會舉辦的活動，在大街上可以看到許多久留米市的市民、學校及工廠等，大家都一個隊伍跟著一個隊伍隨著音樂一邊跳著民族舞蹈一邊遊街，而且從很多隊伍都可以看到獨特的日本傳統服飾，活動的最後甚至有有馬消防攀梯表演及水舞秀。很開心能有這個機會和久留米市民一起跳著傳統舞蹈遊街，並且享受這個傳統祭典。

5. 久留米節-筑後川花火節



除了水之祭典之外，筑後川煙火大會是象徵久留米節的結尾，這也是西日本規模最大的煙火大會，約有 18000 發的煙火。也因為剛好煙火施放地點就在實習機構後面的河岸，所以在煙火施放前，就看到許多日本人穿著日本和服往河岸

前進，而那天我們也和我們的學伴們一起在河岸邊觀賞令人震撼及充滿日本氣氛的煙火大會。

6. 日常生活

• 食



在平常上課的時候，幾乎都是訂學校的便當，而若不在學校的話，有時候我們會到超市買微波食品或自己煮一些簡單的料理。除此之外，我們也曾經去宿舍附近的 Mii 校區吃學校的食堂，那裡除了提供便當類之外，還有自助餐，且有很多種不同的選擇！

- 住



我們所住的地方是久留米大學 Mii 校區附近的國際之家，有單雙人套房及雅房，且提供交誼廳，讓我們平時可以在交誼廳一起討論作業。而每個套房都包含小廚房、冰箱、水波爐、衛浴間及洗衣機等，讓我們住的非常方便。

- 行



平常上課都需要從宿舍搭 30-40 分鐘的公車到實習機構，所以平常的交通工具除了雙腳步行之外，就是搭公車了。如果要到較遠的地方，則可以搭電車或 JR，且宿舍附近就有公車站及 JR 站，所以交通對我們來說很方便。不過我們也注意到日本公車的價格比台灣公車貴，像是我們從宿舍到實習機構一趟是 390 日圓。

7. 在九州留下的足跡

- 太宰府天滿宮





第一個禮拜的假日，日本教授和學生帶我們到太宰府天滿宮，這是日本九州福岡最具代表性的神社，那裡除了和壯麗的神社祈福，我們還體驗了太宰府特殊紙籤，它可以透過水來看自己抽到甚麼籤，此外，我們還品嚐在地美食梅枝餅，我覺得表皮吃起來口感很獨特，搭配內餡的豆沙非常好吃。

- 福岡塔及一蘭拉麵





這一天其實是日本學生為我們舉辦的 Girl's Party，但因為大家都想去所以就變成大家出遊的日子了，除了實習機構的學生帶領我們去之外，我在國際交流歡迎會認識的日本朋友也有和我們一起來。那天我們去吃了紅到台灣的一蘭拉麵創始店，也去參觀日本第三高塔—福岡塔，在上面除了可以欣賞海濱的風景之外，還可以到人氣景點的戀愛聖地、體驗空中扭蛋及抽籤彈珠台等。

• 溜冰



那天下課後，實習機構的學生們帶我們到附近的運動場體驗溜冰及打棒球，而且經過交談，才發現他們從小就有學習打棒球，這也讓我對他們的打棒球能力刮目相看。

- 博多運河城和博多拉麵



五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

➤ 與外國人交流，增加外語能力

在日本語教學的過程中，其中有一個環節令我印象非常深刻，在教日語數字時，日本人也很主動的問我們中文的數字要怎麼唸，因此在當時讓我感受到很強烈的語言交流的感覺。除此之外，我們在路上或餐廳和日本人聊天時，常常詢問他們某個東西的日本語要如何唸，而日本人也時常會反問我們中文要怎麼唸，其中有一個實習機構的學生常遇到我們就會練習說他所學會的中文，而我也會嘗試用學會的單詞跟他們溝通。

在去日本前，其實我是沒有學過日語的，但我很開心有這個實習的機會，讓我到日本當地學習，並且日本人都非常有耐心的

教導，雖然學到的日語不多，但至少讓自己敢用所學到的基本單詞與日本人做簡單的溝通。除此之外，因為大部分的時間還是以英文溝通，所以去國外實習不只學習到當地的語言，英文也會有機會增加聽和說的能力。

➤ 體驗與認識國外不同的生活習慣

我覺得在去國外之前，要認識當地的生活習慣通常都是書本中看到或別人談論到，但這些都沒辦法讓自己真正去了解某國家的文化，所以在這次到日本實習，從平時與日本人相處可以觀察到一些日本人的生活習慣，例如：在用餐時，日本人習慣會等大家的餐都到齊在一起開動、日本人會在自己碗裡留下一個食物來等客人用餐完畢、日本人的晚餐幾乎都是吃飯不吃麵等等的用餐習慣。另外，在交通工具方面，除了大眾運輸工具和自家轎車之外，日本隨處都可以看到腳踏車，反而摩托車很少。這些日本人生活上的小習慣都是我在日本實習的過程中認識到的，也因為有這個經歷，讓我有機會體驗到日本的文化。

➤ 體驗不同國家的教學模式

在來日本之前，在學校只有學習過使用 Excel 操作的基礎統計學，但來到日本我們學習到的是一連串與統計相關的課程，且是使用 R studio 去學習，再加上我選擇的個人研究是關於網頁設計，所以我也學習到用 R studio 的方法去製作網頁。另外，因為我們的實習機構學生主要是研究生，所以我們上課的人數並不多，而老師上課的方式通常上午上課，下午的時間讓我們做指派作業，作業通常都是以報告的形式，上課時老師會比較希望大家都了解，所以只會有少部分的老師會用隨堂小考來測試大家理解的程度，除此之外，幾乎沒有其他的考試。

六、感想與建議

在去日本實習之前，曾經不斷地擔心自己的外語能力不夠好和統計學只學過基礎的，甚至沒有學習過 R 語言，所以經常因為這些問題而反思自己是否有能力到日本實習，但很感謝這一路上家人們和朋友們的支持與鼓勵，讓我勇敢踏上這一條日本實習之路。在經過實習的一個月後，我學習到很多，像是：我學習到如何用 R 語言製作網頁，也透過參加日本的活動，除了認識及體驗到日本人的文化，還交到許多日本的朋友。很開心自己能有這個機會去到國外拓展自己的國際視野，所以如果有考慮要出國的人，希望你們不要害怕任何挑戰並且相信自己，把握住自己的機會，到外面的世界看看吧！

