

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：113 學年度第 2 學期

研修領域：大学院データサイエンス研究科

系所、年級：數學系碩士 3 年級

學生姓名：張力元

研修國家：日本

研修學校（中英）：名古屋市立大学（Nagoya City University）

研修時間：中華民國 112 年 3 月 19 日至 113 年 8 月 15 日

國外研修成績：1 門（2 學分）S

1 門（2 學分）A

1 門（2 學分）B

1 門（2 學分）C

中華民國 112 年 9 月 30 日

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	1
參、國外研修之課程學習 (課內)	1
肆、國外研修之生活學習 (課外)	1
伍、研修之具體效益	2
陸、感想與建議	2
柒、具代表性出國交換照片說明	3

壹、緣起

本次為本人第二次交換留學。除延續語言學習與文化交流之目標外，更著重思考如何將所見所學，轉化為可回饋日本、臺灣乃至國際社群之具體價值。行前已廣泛蒐集日語課程、通識課程與專業課程資訊，並參考在地節慶與活動檔期，完成初步時間與學習規劃。

貳、研修學校簡介

名古屋市立大學位於日本名古屋市，為公立綜合大學。創立於 1950 年，源自名古屋女子醫科大學與 1884 年創辦之名古屋藥科大學整併而成。學域涵蓋醫學、藥學、經濟、人文社會、藝術工學、資料科學等，並附設大學醫院；學校以「與市民同行、作為名古屋市智庫」為宗旨，積極推動教育、研究與社會連結。

參、國外研修之課程學習（課內）

名古屋市立大學提供規劃完整之全英文與全日文授課選項，留學生可依語言能力與專業需求彈性搭配。選課建議如下：

- 修課負擔：建議每學期選修 3~4 門課程，保留研修、社團與跨文化交流之時間彈性。
- 學分認定：碩士生學籍僅認可「專業課程」之學分；日語課程與通識課程多屬支援性質，不計入學籍學分。選課前宜先確認校內外學分採認規定，以免出現實修 7 門、最終僅列入 4 筆成績之情況。
- 學習建議：以核心專業課為主軸，搭配語言或方法論課程，並確保報告與期末成果之時間管理。

肆、國外研修之生活學習（課外）

- 費用概況：不含機票與學費，若以匯率約 0.21 計算，單一學期支出約新臺幣 17 萬~23 萬元。主要支出為交通、餐飲與日常生活費；房租與管理費屬固定支出，水電費相對較小。
- 校區與住宿：名古屋市立大學共有四大校區；本次研修於滝子校區，

住宿為學校合作之外國留學生宿舍。宿舍位置相對離市中心稍遠，建議多參與滝子校區課程與社團，並善用宿舍周邊地鐵沿線活動資源。

- 生活節流：自炊可將均衡餐費控制於約 500 日圓；外食多在 1000 日圓左右。交通方面建議購置二手腳踏車以降低通勤成本，並可依通勤需求購買地鐵定期券（俗稱月票）以分攤固定開銷。
- 地方輕旅：若平日有空檔，可搭配「愛知・名古屋周遊觀光 PASS（平日限定）」安排美術館、博物館走讀；日常則視行程選購市營地鐵 24 小時券或市巴士＋地鐵一日券，以更有效控制交通支出。
- 跨文化參與：積極參與留學生交流會與校內社團，除精進語言能力，亦拓展跨文化人脈與合作網絡，顯著提升留學體驗之厚度。

伍、研修之具體效益

1. 語言能力精進：透過課堂報告、日常交流與團隊合作，日語會話與聽解表現明顯提升。
2. 專業知識拓展：所修課程深化資料科學相關能力，並於程式設計與語言學應用方面累積實作經驗。
3. 國際視野開展：與多國學生共同學習與合作，對不同文化之理解更為立體，養成跨文化溝通與協作習慣。
4. 自主管理強化：在地生活與預算規劃培養了時間管理與問題解決能力。
5. 人際網絡建立：在宿舍與校園建立穩固之國際友誼，為未來學術與職涯合作奠定基礎。

陸、感想與建議

1. 行前準備：備足預算（建議至少 100 萬日圓），並攜帶可在日本提款之金融卡與高回饋信用卡；準備駕照日文譯本與圓章以利換證；預先研讀課程資訊與學分認定規則並設定學習目標；聯繫在校學長姊蒐集生活與節慶資訊；購買手機網路與海外保險；規畫抵達後即刻辦理在留卡、健保、年金免繳與開戶等事項。
2. 留學生活：以照片與週誌記錄學習與生活亮點；主動參與社團與交流活動，將專業學習與地方文化體驗結合，拓展視野並累積軟實力。
3. 回國前準備：依序完成住民異動、健保退出、銀行帳戶與手機門號終止等行政流程；盤點文件與行李，必要時以海運或加購托運重量處理。
4. 回國後事宜：儘速繳交學校所需文件並申請相關獎助；系統化整理與反

思研修成果，將經驗回饋學弟妹；持續維繫在日人脈，並將所學應用於後續研究與職涯發展。

柒、具代表性出國交換照片說明



2025 年 4 月 4 日，在前導日語課「課外日本語講座」結識各國交換生，課後於「鶴舞公園」賞櫻野餐。



2025 年 4 月 18 日，與 NCU GO! 名市大國際交流社團社員聚餐，於「龍 瑞穗店」歡迎會合照。



2025 年 5 月 10 日，參加 NCU GO! 迎新會活動，各國留學生與日本學生於滝子校區學生會館大合照。



2025 年 8 月 11 日：與在日本工作的前輩自駕兩天一夜旅行，走訪了「富士山本宮淺間大社」、「白糸の滝」和「河口湖遊覽船」。