

1. 前言

從大學開始，我就非常期待能夠參與交換學生的活動，然而一次 COVID-19 的大流行，讓原有的許多計畫變了調。沒想到疫情流行三年後，2022 年的 AOTULE 暑期活動真能如期舉行，能成為活動中的一份子，並認識來自世界各地的朋友，真的是就學生涯最有價值、最難忘、難得可貴的一次經歷，活動內容也是我在申請時從沒想過的精采。希望這份心得能在分享交流點滴之餘提供申請及準備上的資訊，提供未來的學弟妹一些準備方向，並加入 AOTULE 暑期交換活動，體驗交換生活、感受日本文化。

2. 入境準備

經過臺大與東工大的審核之後，學校就會開始進行簽證申請準備，由於入境時日本邊境尚未開放，還需要額外準備其他資料，分述如下：

- a. 簽證申請: 校方會向日本政府申請 COE 及受付濟證，準備好申請表後向日本在台協會預約，並按時進行簽證辦理作業，取得簽證後就可以購買機票。
- b. PCR 陰性證明: 日本政府規定入境時需要準備起飛前 72 小時內的 PCR 陰性證明，可以前往醫院或是醫事檢驗所進行 PCR 檢測並取得相關報告。
- c. 疫苗施打證明: 自衛服部申請數位健康證明作為疫苗施打證明即可。
- d. MySOS: 以上事項完成後，將相關資料上傳至 MySOS APP，入境時就可以憑手機藍色畫面直達入境檢查關卡。

3. 課程內容

在校期間學校會安排兩門課程，分別是 Survival Japanese 和 HighTech Japan。在 Survival Japanese 的課程中，老師會以活潑有趣的方式帶同學認識日文，並透過大量的溝通及會話訓練口說能力。雖然課程內容緊湊，部分句型也比較艱深，但經過一個月的密集訓練之後，全部同學都能達到基礎對話的溝通能力，我也從零基礎開始進步許多，是一門非常實用的課程。

在 HighTech Japan 中，來自不同學院的教授會帶我們前往幾間不同的公司參訪，並認識這些企業的技術與文化，參訪的公司及單位總共有四間，分別為煉鋼工業的 JFE、學術研究單位 RIKEN、電子產業 TDK，以及以鐵道運輸業的 JR East。由於各公司領域不同，因此透過這門課，我們得以在短時間內了解不同領域的知識，並一窺日本不同企業工作環境的樣態。在這幾次的參訪經驗中，讓我印象最深的就屬 JR East 的參訪，因為在日本的交通多以電車通勤，但平時卻鮮少有機會了解這些系統如何被建製，以及背後的设计原理。經過這次公司的參訪及鐵道博物館的參觀，我們不僅了解日本鐵道建設的歷史脈絡，也實際看到軌道運輸的建設工程背後的艱辛，更學習到日本鐵道建設下一個世代的發展方向，讓我更能理解日本鐵路運輸如此發達的原因，實為一次難得可貴的經驗。



圖一、HighTech Japan 課程參訪合影

4. 實驗室生活

在這個活動中，每位參與的同學都會加入一間實驗室，並進行三個月的研究。研究方向與實驗內容與母校研究的主题不一定需要相關，在今年的參與學員中，亦有人選擇全新的研究方向，因此主要還是依照自己能力的評估和老師討論的結果為主。

在瀏覽老師的研究主題和方向後，我選擇加入中島·松下·磯部研究室，並在中島教授指到下進行研究。在研究方向上，中島教授的研究領域和我自身的研究領域比較相似，因此實驗上相對較為順利。在這間實驗室中，除了上課時間外，大家多數時間都會一起在研究室，因此雖然是跟將近 30 人的大團隊，平時休息室也是非常熱鬧；實驗室的氣氛和樂，大家也都會互相協助，像是有問題時同學都非常的 supportive，也都願意使用英文與我溝通，是一個非常有向心力的團隊。除此之外，在每次和中島教授討論的過程中，我都覺得非常有收穫，尤其老師都能給出很多有幫助的建議，讓我在實驗上順利很多。在這個環境下，雖然我身為一個留學生，但不論是老師或同學都並不讓我覺得自己是一個外來人。很感謝這間實驗室每一位成員在研究和生活對我的幫助，也很感謝大家和我一起四處探索東京，你們的善良是我喜歡這間實驗室最大的原因。



圖二、中島·松下·磯部研究室團隊

5. 宿舍生活

東工大有許多校區，但主要都會在大岡山(Ookayama)和鈴懸台(Suzukakedai)兩處為主。今年校方幫我們安排在田園都市線上市尾站(Ichigao)附近的 Social Residence Ichigao NOTRH。從宿舍到大岡山需換乘一次，大約 50 分可以抵達校區；從宿舍到鈴懸台為不需換乘，約為 30 分就可抵達校區。宿舍位置離校區不遠，交通便利。平時生活上，於市尾站附近的 Seiyu、Tokyu、Seria 等可以滿足一切的需求，生活機能便利。

這間宿舍是採 Share house 的形式，個人的房間是雅房的配置，而廚房、浴室、客廳、自習室等等的空間都是與大家一起共用，公共空間非常大。由於在臺灣比較少有 Share house 形式的住宿地點，因此這次入住的經驗對我而言是一個很特別、新穎的體驗。雖然一開始入住時也有些不適應，也遇到很多狀況，但隨著時間的過去，我也和宿舍的夥伴成為要好的朋友。我們除了平時一起歡笑、一起慶祝、一起哭泣，也一起在這留下了很多美好的回憶，他們在這就像是我的家人，一直在身旁陪伴著我，讓我能在此感受到很多的關懷。能夠在這邊認識這麼多好朋友真的是我從沒想過，卻也最為珍惜的經歷。雖然我一直捨不得離開，但我相信未來我們一定會在世界的某處再見！



圖三、宿舍房間

6. AOTULE 暑期交換生的點滴

這屆參與本次交換活動的成員總共有八位，平時除了一起修課和通勤外，也一起在日本經歷了很多歡樂的時刻及傷心的離別，很感謝有這些朋友從一開始到最後的陪伴，我永遠不會忘記我們一起在日本的渋谷、熱海、淺草、鎌倉、豐洲、京都等各地旅遊的時光，更不用說我們在東工大和宿舍一起度過的這些時刻。三個月的經歷雖然不長，但卻有很多讓我難以忘懷的時刻，尤其是在疫情最為嚴重之時，是這些夥伴的陪伴讓我感到許多支持，陪伴我一起度過這段最難熬的時光。我絕對會一直把這群來自世界各地，心地如此善良、無私的朋友們一直放在心上，也相信這些朋友們在未來理想的道路上一定會順利前行，我們下次相約在亞洲的下個國家再會！



圖三、與 AOTULE 交換生的幾個時刻

7. 其他生活事項

分享完生活的許多點滴後，以下幾點為其他生活中的內容，若是未來有同學打算申請本次交換活動，也可以參考這些資訊。

飲食

平常在宿舍時，大家多半都會去車站附近的 Seiyu 超市或是 Tokyu 超市購買生活所需的食材或便當，如果想要找一個平價的中餐料理，宿舍附近的バーミヤン是一個不錯的選擇；若是在東工大，除了校園內的餐亭和大岡山站前的美食街之外，平時若要省一點錢，也可以去校園旁邊的松屋亭，價格便宜且內容豐富。除此之外，若想要吃台灣料理，可以搭乘田園都市線至二子新地站，步行 10 分鐘就可以抵達「臺灣麵線屋」，回憶家鄉味。



圖四、學校餐廳與松屋亭的午餐

交通

在交換期間，學校會協助大家購買往返宿舍與學校間的通學票，只要一開始先付款，後續三個月在通學票的區間都不用額外付費。因此在田園都市線上，從市尾站到二子玉川站都不用付費，即使搭至區間外，也會有一定程度的學生折扣，因此搭至渋谷也只要 150 餘元，非常划算。

上網

在日生活無處不需用到手機門號與網路，我這次是申辦對外國人較易申辦的 LINEMO，只要提供在留卡與個人資料，就可以收到 SIM 卡及手機門號，相較日本傳統的電信公司較為便利。離日前也只要於網路申請取消合約，當日即可完成解約程序，不需要將 SIM 卡寄回公司。



圖五、LINEMO 的 SIM 卡及初期設定資料

生活費準備

由於本活動會有 JASSO 的獎學金，用以補貼生活費，實際的支出會少得多，因此實際需要準備活動開始前兩周的費用即可。且由於獎學金的領付是採現金支付，因此不需要另外開設銀行帳戶，可以省下很多時間。除此之外，建議可以將信用卡及提款卡帶在身上，以備不時之需。

8. 結語

三個月的時光轉眼即逝，活動感覺正要開始就已經到了尾聲，但這段經歷絕對是我目前為止最重要的一個。能參與 2022 年 AOTULE 的交換活動並踏出自己的舒適圈，在不同文化中增長自己的見聞，是我在碩士生涯最值得珍惜的經歷。我絕對不會忘記與每一位朋友一起上學、旅行、歡笑的每一刻。謝謝臺大工學院和東工大的提供這次機會，謝謝所有老師的鼓勵，更感謝家人無條件的支持，最後，謝謝當時勇敢踏出這一



步的自己。希望未來學弟妹有機會也能參與這個活動，敞開心胸體驗不同國家和文化的的生活，相信這也會成為你們最美好的一段回憶。

9. 致謝

謝謝臺大工學院唐小姐、東工大津田小姐、材料系林小姐在交換前及交換後於臺大與東工大的各種協助；謝謝實驗室中島老師與所有同學於研究上的指導與協助；謝謝 AOTULE 交換生和宿舍的共三十餘位朋友，讓我在日本感覺到像家一樣的溫暖。能在這次活動留下這些美好的回憶，心中充滿感激，謝謝你們讓我在碩士生涯中留下這個美好記憶。

