

A. 學校簡介

福井大學，是一所位在日本北陸地區的國立大學，校區主要分成文京和松岡兩個，不過大部分的交換生和一般學生基本上都在文京校區活動。很多交換生會選國際地域學部，其實學部對生活影響不大，只是學校規定每學期一定要選一門自己學部的專業課來上。學校裡有一棟專門給交換生上日文課的大樓，剛入學要辦手續的國際課也在裡面，大樓一樓有可以吃飯寫作業的空間 Global hub，也是交流組織 SC 辦活動的地方，建議可以追蹤他們的 IG 才不會錯過活動。

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程

一開始學校會先安排線上的日文測驗，我那時候是被分到日文二的班級。在這個等級裡，除了最基本的「綜合二」是核心課程外，學校還另外細分了聽、說、讀、寫四門專項課。雖然這些課可以讓學生自己決定要不要全修，但我當時為了想趕快進步就全部都選了，結果後來發現四科一起上的負擔真的超級重，壓力很大。所以會建議之後要去的學弟妹，可以先看自己對哪方面有興趣，或是想特別加強哪部分的弱項再選就好，真的不需要勉強自己全部都修。

除了日文課，我還選了一門「多益對策講座」，這堂課的老師人非常親切，教學方式也很有彈性，不過實話說上課內容確實有一點平淡，很容易覺得無聊，但如果你主要是想找一門可以比較輕鬆拿學分的課，這是一個不錯的選擇。

而在所有的課程裡面，我最推薦的就是「傳統產業」這堂課了。只要是 Program A 的交換生都可以參加，老師會在學期間選五到六個禮拜五的下午，帶大家去福井各個有名的觀光景點實作體驗。我那時候就有去體驗做越前打刀物、捏陶瓷，還有手作蕎麥麵，過程真的非常有趣。這門課不只是了解福井在地產業文化的好機會，也是跟其他交換生互動最頻繁的時候，雖然每次回家都要寫一篇心得報告，但整體來說收穫真的很多，非常值得。

我修的課程：

総合2 Integrated Japanese 2

読む2 Reading 2 火

話す2 Speaking 2 金

書く2 Writing 2

伝統産業 Traditional Industries

TOEIC 対策講座 TOEIC Preparation

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在福井大學的課外生活與交流方面，校園一樓的 Global Hub 是一個可以聊天休息辦活動的地方，我參與了萬聖節、聖誕節以及多場異國文化交流活動，是結交朋友的好機會。此外，福井國際交流中心也會舉辦各類活動，雖然我因為行程較忙沒能親自參加，但聽朋友分享評價都很不錯，那裡甚至有付小額費用就能請當地老爺爺、老奶奶指導日文的課程。至於住宿生活，如果你住在留學生會館，週五晚

上通常會有交換生自發組織的派對，在萬聖節、聖誕節或新年期間也會有交換禮物等特別聚會。此外學校為每個人都會安排 buddy，在你出發前 1 到 2 周聯絡你。

飲食方面，我午餐通常在學校食堂解決，雖然一餐大約要 600 到 700 日幣，價格不算便宜，但比台灣的營養午餐好吃。晚餐我多半選擇自己煮，學校附近有兩家主要的超市，分別是 Genky 和 Curusa。Curusa 離留學生會館較近，但價格偏高；Genky 雖然相對便宜，但蔬菜水果的選擇較少，且太晚去容易賣完。

衣物準備上，我是秋學期前往交換，10 月左右還能穿短袖，11 月後就必須換成長袖。福井大約在 12 月迎來初雪，1 月底到 2 月雪勢較大。由於日本購買冬裝非常方便，雪靴等裝備建議直接在當地購買即可，不需要特地從台灣帶過去。

宿舍選擇共有三處，首先是離學校最近、設備最新但也最貴的牧島宿舍，對於冬天想賴床的人來說非常方便。另外兩處位於步行約 10 分鐘路程的地方，分別是國際交流會館與留學生會館。國際交流會館有日本學生入住，浴室採分離式設計，且因為建築規模較大，冬天感受上比留學生會館溫暖。我住的則是留學生會館，雖然空間最大，但設備較老舊且沒有電梯，住在高樓層需要自己搬運重行李。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 日文聽說讀寫能力進步
- 深度體驗福井傳統文化與雪國生活
- 培養獨立生活與應對突發問題的能力
- 結交各國朋友並更有自信開口溝通
- 學會與自己相處並找到喜歡的生活步調

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在海外生活期間，我遇到最麻煩的問題是網路連線。因為我需要做研究，對網路需求很高，但在學校申請網路後，發現一直連不上。後來才發現是學校網路會阻擋 VPN 的問題，而且連校方人員也不太清楚原因。所以建議之後要去的人，可以先多準備幾個不同的連線方式或 VPN 備用。

另外，我也在日本交換時得了流感，當時天氣非常冷還發高燒，一定要看醫生，我先打電話問學校保健室，雖然他們沒辦法直接處理，但有幫我聯絡國際處。最後是國際處的老師帶我去看醫生，身邊有會說日文的人幫忙溝通真的讓我安心很多。這次經驗讓我學到，在國外遇到問題真的要主動找人幫忙，不用覺得害羞或怕麻煩別人，因為勇敢開口才是解決問題最快的方法。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在文化衝擊方面，我遇到比較大的差異是交換生來自世界各地，像是墨西哥、馬來西亞、菲律賓或越南等等。我發現有些國家的同學非常喜歡跳舞、辦派對和喝酒，但這對我來說並不是平常習慣的文化，所以剛開始被邀請時會覺得很不習慣，甚至有點不自在。後來我的應對方式是依照自己的步調，想去的時候就跟著去，如果真的想待在家，就直接選擇留在家，其實不需要害怕拒絕別人，照著自己的心意相處就好。

另外一點是大部分日本人的做事風格非常照規矩來，比較缺乏彈性的空間。像我有一次需要暫時用的WiFi，雖然學校明明有，但因為那不是給交換生用的，他們就會希望我還是要走正式的管道去申請，沒辦法通融。不過謹慎細心的個性也有好處，有一次我搭夜間巴士時耳機掉在車上，司機甚至為了幫我找耳機把椅子都拆開來，非常有耐心地陪我一起找，最後也真的找回補來了，這點讓我印象非常深刻。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

我覺得這次留學最大的收穫，是學會了怎麼跟自己相處，還有學會了煮飯。在跟一群人相處的過程中，我慢慢發現要找到頻率相近的朋友很重要，也透過跟朋友一起旅行，更認識了自己的個性。雖然一開始會集體行動，但我後來發現自己其實更喜歡一個人旅行，因為每個人對行程的價值觀不太一樣，自己一個人反而更自在。

在日本一個人旅行其實非常安全，而且住青年旅館的時候很容易遇到各種有趣的人。像我之前就在青旅認識了一位來自北海道的姊姊，後來我們還保持聯絡，我甚至真的去北海道找她，兩個人變成了很好的朋友。經過這段時間，我現在變得不太會害怕跟陌生人講話，就算要用英文溝通也不太會害羞，這種心態上的轉變對我來說真的很珍貴。

H. 感想與建議

我覺得如果你是那種想要深度了解一個地方的人，我非常推薦福井。福井所在的北陸地區，包含金澤跟富山，其實台灣人相對比較少去，待在這裡可以體驗到非常道地的日本傳統文化，尤其是冬天遇到下雪時，真的能感受到什麼是「雪國」的生活。

不過如果你出國是希望能隨時逛街、很快就能到 Uniqlo 買衣服的那種，這裡可能就不太適合，因為福井的交通真的不太方便，這點要有心理準備。我剛開始也規劃要去很多地方玩，但後來發現其實光是福井當地就有非常多值得探索的地方，而且每個季節都有不同的美，現在回想起來反而覺得有點可惜，當初沒有再花更多時間好好深入了解。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

University of Fukui is a prestigious national university located in the Hokuriku region of Japan. The university is primarily divided into the Bunkyo and Matsuoka campuses. As an exchange student, most of my daily life and academic activities were centered at the Bunkyo Campus. Many exchange students specialize in Global and Community Studies. Although the choice of faculty does not drastically change one's daily routine, the university requires students to take at least one specialized course within their own department.

Academic life at Fukui is both structured and flexible. Before arriving, I took an online Japanese placement test and was placed into the Level 2 program. This level offers a comprehensive core course alongside elective modules focused on listening, speaking, reading, and writing. I initially chose to take all four elective modules to improve my language skills as quickly as possible. However, I soon realized that the workload was quite intense. I would recommend future students to selectively choose modules based on their interests rather than feeling pressured to take everything. I also took a TOEIC preparation course; while the content was a bit dry, the instructor was very kind and flexible, making it a good choice for those looking to earn credits in a more relaxed environment. The highlight of my academic experience was definitely the "Traditional Industry" course. It involved field trips on Friday afternoons to local sites where we participated in hands-on activities like making Echizen knives, pottery, and Soba noodles. It was the best way to bond with other international students and gain a deep appreciation for the local craftsmanship of Fukui.

Living in Fukui offered a unique blend of cultural exchange and personal growth. The Global Hub on the first floor of the international building was the heart of our social life, hosting events for Halloween and Christmas. I lived in the Foreign Student House, which provided the largest living space among the three dormitories, though it is an older building without an elevator. For meals, I often ate at the university cafeteria for lunch. Although it is more expensive than school lunches in Taiwan—averaging about 600 to 700 yen—the quality is excellent. For dinner, I usually cooked for myself. There are two main supermarkets nearby: Curusa and Genky. Curusa is closer to the dorms but a bit pricier, while Genky is more affordable but has a more limited selection of fresh produce. Regarding the weather, since I arrived in the fall, I experienced the transition from light clothing in October to heavy winter gear by December. Fukui is a true "snow country," and witnessing the heavy snow in January and February was unforgettable. I found that buying winter clothes and snow boots locally in Japan was much more convenient than bringing them from home.

My time in Japan was not without its challenges. I encountered technical difficulties with the campus Wi-Fi blocking VPNs, which was a hurdle for my research. I had to troubleshoot this myself and learned the importance of having multiple backup connection methods. More significantly, I caught the flu during a particularly cold spell and suffered a high fever. I was incredibly grateful for the International Affairs Division staff, who personally accompanied me to the doctor. Having someone who could communicate fluently in Japanese during a medical emergency was a huge relief. This taught me that when facing difficulties abroad, one should never be too shy to ask for help; the university staff are there to support you.

Ultimately, this exchange program was a journey of self-discovery. Beyond the academic knowledge, I learned how to cook, how to enjoy my own company, and how to find friends who truly resonate with my personality. While many international students enjoyed constant partying, I learned to follow my own pace and embrace solo travel. Traveling alone across Japan felt very safe and allowed me to meet fascinating people, such as a local woman I met at

a hostel who eventually became a close friend. Fukui may not be a bustling metropolis filled with shopping malls, but its traditional charm and seasonal beauty made for a deeply fulfilling experience. I realized that instead of rushing to visit every prefecture, staying local and truly engaging with the community is the most rewarding way to spend a semester abroad.