รายงานประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยน

Hirosaki University

ณ ประเทศญี่ปุ่น



จิรภัทร ภักดีพล

6306683142

ขั้นตอนการทำใบสมัคร

<u>เอกสารที่ต้องส่งให้กองวิเทศสัมพันธ์</u>

1. ดาวน์โหลดใบสมัครเข้าโครงการแลกเปลี่ยนของกองวิเทศสัมพันธ์ที่หน้าเว็บไซต์ เตรียมเอกสารอื่น ๆ ได้ตาม Check list ที่ระบุ

2. Study plan ส่งกองวิเทศสัมพันธ์ เขียนเป็นภาษาอังกฤษ ประมาณ 400 คำ

3. วางแผนการเทียบโอนรายวิชาคร่าว ๆ สอบถามเรื่องรายวิชาจากรุ่นพี่หรือปรึกษาอาจารย์

4. เตรียมใบแสดงผลการศึกษาและใบรายงานผลการทดสอบความรู้ภาษาต่างประเทศ

<u>เอกสารที่ต้องส่งให้มหาวิทยาลัยคู่สัญญา</u>

1. ดาวน์โหลดใบสมัครจากเว็บไซต์โครงการแลกเปลี่ยนของมหาวิทยาลัย

https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/en/studyabroad02/sa02_page1/

เตรียมเอกสารต่าง ๆ ตาม Check list ที่ระบุ

2. ตรวจสอบและกรอกใบสมัครหนังสือรับรองสถานภาพพำนัก (COE) เนื่องจากรายละเอียดมีค่อนข้างมาก แนะนำให้ทยอยกรอก

3. เขียน Study plan สามารถเขียนเป็นภาษาญี่ปุ่น 1,200 ตัวอักษร หรือภาษาอังกฤษ 400 คำ เนื้อหาเกี่ยวกับ background ของเรา วิชาที่จะเรียนทั้ง 2 เทอม พร้อมเหตุผล และเป้าหมายหลังจบโครงการและหลังเรียนจบ แนะนำให้รีบเขียนและส่งให้อาจารย์ตรวจสอบ

4. มีใบรับรองการตรวจสุขภาพ สามารถตรวจได้ที่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

- ตรวจสอบวันเปิดภาคเรียนจาก syllabus ในเว็บไซต์โครงการแลกเปลี่ยนของมหาวิทยาลัย

https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/en/studyabroad02/sa02_page1/

โดยปกติจะเปิดภาคเรียนฤดูใบไม้ร่วงช่วงต้นเดือนตุลาคม

- จองตั๋วเครื่องบินให้ออกเดินทางช่วงปลายกันยายน มี 2 แบบ คือ บินจากกรุงเทพถึงสนามบินฮาเนดะแล้วต่อรถไฟชิงคันเซน หรือบินจากกรุงเทพถึงสนามบินฮาเนดะและต่อเครื่องถึงสนามบินอาโอโมริ

- ศึกษาเส้นทางรถไฟในจังหวัด

- ศึกษาข้อมูลของเมืองฮิโรซากิ สามารถเข้าถึงได้จ่ากเว็บไซต์ข้างต้น

https://www.city.hirosaki.aomori.jp/

https://www.hirosaki-kanko.or.jp/

- หาก COE กับวีซ่าพร้อมก็สามารถออกเดินทางได้

การขอวีซ่า (ระยะเวลา, ค่าใช้จ่าย, เอกสารสำคัญ ฯลฯ)

ทำวีซ่านักเรียนที่ศูนย์รับทำวีซ่าหรือสถานทูต ทำล่วงหน้าไว้ประมาณ 1-2 สัปดาห์ก่อนเดินทาง ทำเสร็จให้ส่งมาถึงบ้านได้ เอกสารสำคัญที่ต้องใช้ในการทำวีซ่าคือ

- หนังสือเดินทาง ถ้ามีเล่มเก่าให้เอามาด้วย

- ทะเบียนบ้าน ฉบับจริงและสำเนา 1 ชุด

- สมุดบัญชีเงินฝากธนาคารของผู้สมัครหรือผู้ปกครอง ฉบับจริงและสำเนาทุกหน้า 1 ชุด

- หนังสือรับรองการทำงาน หรือหนังสือรับรองการจดทะเบียนบริษัท ฉบับจริงและสำเนา 1 ชุด

- หนังสือรับรองสถานภาพการเป็นนักศึกษา 1 ชุด

- รูปถ่ายขนาด 2x2

- แบบสอบถามเพื่อการยื่นขอวีซ่า

- เตรียมเงินไปประมาณ 1,000 บาท ค่าทำวีซ่าและค่าขนส่งถึงบ้าน

การทำประกัน

- บริษัท ทิพยประกันภัย ประกันครอบคลุมการเดินทางเท่านั้น

- ประกันสุขภาพญี่ปุ่นทำที่สำนักงานเขต นักเรียนญี่ปุ่นจะพาไปทำเป็นกลุ่ม รายละเอียดกองวิเทศสัมพันธ์ฮิโรซากิจะแจ้งภายหลัง

- ประกันอุบัติจากกิจกรรมชมรม ขึ้นอยู่กับชมรม สมาชิกชมรมเป็นคนดูแล

การลงทะเบียนเรียน

ลงทะเบียนอย่างน้อย 7 วิชา ตามนโยบายของรัฐบาลญี่ปุ่น เอกสารลงทะเบียนจะได้รับจากกองวิเทศสัมพันธ์ฮิโรซากิ ดูตารางเรียน หากพบวิชาที่สนใจให้ลองไปเรียน ถ้าต้องการลงทะเบียนให้เขียนชื่อรายวิชาแล้วให้อาจารย์ผู้สอนเซ็นชื่อ เมื่อได้รายวิชาและลายเซ็นครบ ให้นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาเซ็นชื่อรับรองแล้วส่งที่กองวิเทศสัมพันธ์ฮิโรซากิ

หอพัก

หอพักของมหาวิทยาลัยมี 2 ประเภท คือหอพักนักศึกษาญี่ปุ่นและหอพักนักศึกษานานาชาติ ผมพักอยู่ที่หอพักนักศึกษาชาย ตั้งอยู่ห่างจากวิทยาเขตหลักประมาณ 1.2 กิโลเมตร ค่าหอเดือนละ 42,000 เยน รวมค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าแก๊ส ค่าอาหาร มีโรงอาหาร ทำอาหารเช้าและเย็นทุกวัน ยกเว้นวันอาทิตย์ วันหยุดราชการ และช่วงปิดเทอม มีห้องนั่งเล่นส่วนกลางของแต่ละชั้น สามารถใช้เครื่องปรับอากาศ โทรทัศน์ ตู้เย็นได้ตามสะดวก มีที่จอดจักรยานและจักรยายยนต์อยู่ด้านหน้าหอพัก

ห้องครัว ห้องสุขา ห้องอาบน้ำ ห้องซักอบใช้ร่วมกัน ห้องอาบน้ำผลัดเวรทำความสะอาดโดยจะไล่จากนักศึกษาจากชั้น 1 ไปถึงชั้น 4 และวนกลับมา

ค่าครองชีพ

ความแตกต่างของค่าครองชีพทั่วประเทศมีน้อย ราคาสินค้าเท่ากันเกือบทั่วประเทศ ส่วนรายได้จากงานพิเศษต่อชั่วโมงที่ฮิโรซากิประมาณ 950 เยน ราคาต่ำสุดของข้าวผัดคือ 600 เยน

มีเงินสนับสนุนค่าครองชีพจากสำนักงานเขตประมาณ 80,000 – 100,000 เยน จำนวนเงินที่ได้รับปรับตามค่าครองชีพที่สูงขึ้น

กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน

<u>กิจกรรมชมรม</u>

สังกัดชมรมขี่ม้า กิจกรรมมีทุกวัน สามารถเลือกเข้าเวรตอนเช้าหรือเย็นได้ โดยผมเข้าเวรเช้าวันอังคาร พุธ พฤหัส เสาร์ กิจกรรมเริ่มตั้งแต่ประมาณ 5:30 เริ่มจากปล่อยม้า ทำความสะอาดคอก ซ้อมขี่ อาบน้ำ/แปรงขน ส่งกลับเข้าคอก

- ซ้อมขี่รายคน รอบละ 15-30 นาที เริ่มจากฝึกการขี่ขั้นพื้นฐานแบบมีคนจูง ฝึกการขี่แบบวิ่งและควบ ฝึกขี่แบบกลุ่มหรือฝึกขี่เดี่ยว แผนการฝึกต่าง ๆ อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้กำหนด

- ฝึกการติดตั้งอุปกรณ์การขี่ต่าง ๆ เช่น อาน สายบังเหียน

- ฝึกการดูแลม้า เช่น การแปรงขน อาบน้ำ ดูแลรักษากีบและเกือกม้า สามารถนำไปต่อยอดได้

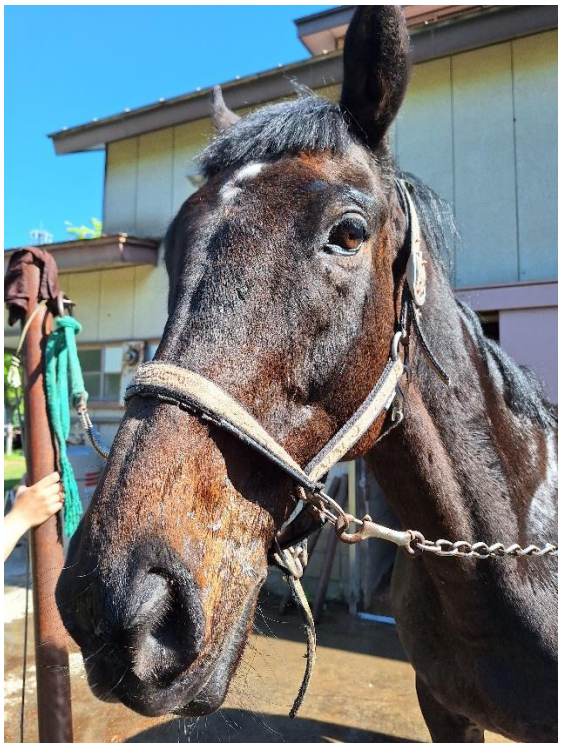














レッド・ジェニアルを迎え、練習に励んでいる（右から）矢沢さん、蛭名さん、タイからの留学生パックディーポンさん

https://mutsushimpo.com/news/udz9luip/

พาร์ทไทม์ระยะสั้น

พาร์ทไทม์เทศกาลซากุระ สมัครกับสำนักงานเขต ระยะเวลาทำงานตั้งแต่ 12 เม.ย. – 5 พ.ค. 2024 สามารถเลือกวันทำงานได้ตามสะดวก รายได้ชั่วโมงละ 941 เยน รายละเอียดงานส่วนใหญ่คือเดินตรวจตราความเรียบร้อย นำทางนักท่องเที่ยว หรือช่วยเหลือเจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตตามสมควร

ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

ภาษาถิ่นมีระดับความยากสูง หากพบผู้สูงอายุให้ระลึกไว้ว่าส่วนใหญ่ไม่พูดภาษากลาง หรือพูดภาษากลางติดสำเนียงที่ฟังค่อนข้างยาก

การเดินทางค่อนข้างลำบาก โดยเฉพาะในฤดูหน่าวที่หิมะตกและทับถมกันหนา สามารถขี่จักรยานได้แต่ต้องใช้ความระมัดระวังสูง

กิจกรรมชมรมเข้มงวด ต้องตั้งใจปฏิบัติ และการจะได้รับการยอมรับจากคนในชมรมต้องใช้เวลา ต้องแสดงให้เห็นความตั้งใจจริงว่าต้องการเข้าร่วม ทำกิจกรรมอย่างขยันขันแข็ง

ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัยคู่สัญญา

- บรรยากาศดี อาจารย์ผู้สอนเป็นกันเอง

- มีชมรมขี่ม้า

- อยากเสนอแนะให้ดำเนินการเรื่องเอกสารให้เร็วขึ้น

คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

จังหวัดอาโอโมริมีพื้นที่กว้างมาก สามารถท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี ไม่จำเป็นต้องออกไปท่องเที่ยวนอกจังหวัด หากชอบธรรมชาติ ชอบที่สงบ แนะนำให้มาเป็นอย่างยิ่ง

- แนะนำให้ซื้อจักรยานมือสองจะทำให้การเดินทางสะดวกมากขึ้นเป็นอย่างมาก

- ศึกษาตารางเวลาของรถบัสและรถไฟให้ละเอียด เนื่องจากทั่วไปรถบัสหรือรถไฟจะมีออกแค่ชั่วโมงละคัน

- อาหารค่อนข้างเค็ม

- มี Ringo Musume เป็นศิลปินของท้องถิ่น มีการแสดงเวทีเรื่อย ๆ เกือบตลอดทั้งปี สามารถสนับสนุนและสามารถงติดตามได้ทางช่องทางต่าง ๆ ดังนี้

https://ringomusume.com

https://x.com/ringomusic_sf

https://www.facebook.com/ringomusume.ringomusic

https://www.instagram.com/_ringo.musume.com_/

https://www.tiktok.com/@ringomusume_rm

- ชมรมขี่ม้าเปิดให้นักศึกษาทุกคณะทดลองทำกิจกรรมชมรม ติดตามและติดต่อได้ตามช่องทางดังนี้

https://x.com/hirosaki_uma

http://blog.livedoor.jp/hirodaiuma/

umanorouze@gmail.com

- แนะนำให้เลือกหอพักนักศึกษาญี่ปุ่นไว้เป็นตัวเลือกแรก ๆ เนื่องจากมีความสะดวกสบายมากกว่าหอนักศึกษาต่างชาติ รายละเอียดตรวจสอบได้ตามช่องทางดังนี้

https://www.hirosaki-u.ac.jp/campuslife/consultation/gakuryo/

- กระบวนการเกี่ยวกับเอกสารฝั่งญี่ปุ่นค่อนข้างช้า แต่ไม่ต้องกังวล

- ระลึกไว้เสมอว่าราคาสินค้าทุกอย่างราคาสูงกว่าไทย ใช้สอยอย่างประหยัด