Study abroad report



SAGA UNIVERSITY

(April 2024 - March 2025)

KAMONCHANOK CHAIYO (6309700091)

Bachelor of Science program in Computer Science

Thammasat University, Lampang campus

1. การสมัครโครงการแลกเปลี่ยน

1.1. การสมัครโครงการแลกเปลี่ยนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ช่วงปลายสิงหาคม 2023)

ศึกษาโครงการที่เราต้องการจะไปแลกเปลี่ยนว่ามีเงื่อนไขในการรับสมัครอะไรบ้าง เช่น ต้องการคะแนนสอบวัดระดับภาษาอังกฤษ หรือต้องการคะแนนสอบวัดระดับภาษาจีน ญี่ปุ่น หรือมีเกรดเฉลี่ยเท่าไหร่จึงจะสมัครได้

<u>เอกสารที่ต้องส่งให้กองวิเทศ</u>

- ใบสมัครเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน
- แผนการเทียบโอนรายวิชาและหน่วยกิต
- แผนการศึกษา
- แบบฟอร์มคำรับรองของผู้ปกครอง
- แบบฟอร์มใบรับรองการสมัครจากอาจารย์ที่ปรึกษา
- ใบรายงานผลการศึกษาตัวจริง
- ใบรายงานผลการสอบวัดระดับภาษาต่างประเทศ
- รูปถ่าย
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้สมัคร
- สำเนาทะเบียนบ้านของผู้สมัคร
- สำเนาบัตรประชาชนของผู้ปกครอง

เมื่อศึกษาดูรายละเอียดเรียบร้อยแล้วให้เตรียมตัวเพื่อสอบวัดระดับภาษาหรือเอกสารต่าง ๆ ตามที่มหาวิทยาลัยต้องการ สำหรับ มหาวิทยาลัยซากะ ใช้คะแนนสอบ Ielts การเตรียมตัวเพื่อสอบเราใช้เวลาในการเตรียมตัวไม่นาน จริง ๆ สอบ Ielts ก่อนวันส่งใบสมัครไม่กี่วันเท่านั้น วันสอบสัมภาษณ์ถึงรู้ผลคะแนนสอบของตัวเอง (จริง ๆ ไม่ค่อยแนะนำให้ทำแบบนี้ ค่อนข้างเสี่ยง ถ้าหากคะแนนไม่ถึงตามที่มหาวิทยาลัยไหนกำหนดเลย ก็จะไม่ผ่านเลย)

ขั้นตอนการสมัครโครงการแลกเปลี่ยนในมหาวิทยาลัยคู่สัญญาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แบ่งเป็น 2 ส่วน

1. ส่งใบสมัคร ⟶ 2. สอบสัมภาษณ์

ส่งใบสมัครให้คณะ จากนั้นทางคณะจะส่งใบสมัครไปให้กองวิเทศท่าพระจันทร์อีกที เราไม่สามารถส่งโดยตรงให้กองวิเทศได้ อีกส่วนจะเป็นการสอบสัมภาษณ์ ซึ่งก็จะมีอาจารย์และเจ้าหน้าที่จากกองวิเทศเข้ามาสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษ

การเขียนใบสมัครโครงการแลกเปลี่ยน ทางมหาวิทยาลัยจะมีแบบฟอร์มให้ค่ะ เราสามารถยื่นไปแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัยต่างประเทศได้ 10 อันดับ โดยอันดับที่ 1 คือ มหาวิทยาลัยที่เราต้องการไปแลกเปลี่ยนมากที่สุด ในแบบฟอร์มเราต้องกรอกข้อมูลส่วนตัว และจะมีให้เขียนคำรับรองจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ปกครอง ส่วนที่สำคัญที่สุดที่ต้องเขียนให้ชัดเจน คือ การเทียบโอนรายวิชา หากเปรียบการสมัครโครงการแลกเปลี่ยนเป็นเมนูผัดกะเพรา วิชาที่ต้องการจะเทียบโอน คือ กะเพรา เราต้องศึกษาวิชาที่เปิดสอนของมหาวิทยาลัยที่เราจะไป แล้วนำมาเทียบคร่าว ๆ กับวิชาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งเราต้องดูวิชาที่จะเทียบทุกมหาวิทยาลัยนะคะ (ถ้าเรายื่น 10 มหาวิทยาลัย ก็ต้องดูวิชาเทียบทั้ง 10 มหาวิทยาลัย) เราต้องดูวิชาที่เราจะเรียนที่ต่างประเทศมีความเกี่ยวข้องกับสาขาที่เราเรียนอยู่มากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้ในใบสมัครจะมีให้เขียนว่าเราจะเป็นตัวแทนธรรมศาสตร์ได้อย่างไรบ้าง สามารถเขียนตามมุมมองและวิสัยทัศน์ของแต่ละคนได้เลย

เมื่อเรากรอกข้อมูลในใบสมัครเรียบร้อยแล้วก็ส่งเอกสารให้เจ้าหน้าที่ที่คณะของเรา (เราส่งให้คณะวิทย์ ศูนย์รังสิต) พี่เจ้าหน้าที่จะตรวจสอบความเรียบร้อยและถูกต้อง หากทุกอย่างเรียบร้อยก็จะนำเอกสารให้ส่งให้กองวิเทศ แล้วก็จะมีสอบสัมภาษณ์ ซึ่งใช้เวลาไม่นานในการสัมภาษณ์ หลัก ๆ เขาจะถามว่าเราจะไปเรียนอะไรที่นั่น ทำไมถึงอยากเรียนวิชานั้น หลังจากกลับมาแล้วจะทำอะไร

- ระยะเวลาในการเตรียมตัวขั้นตอนนี้ 3 - 6 เดือน รวมถึงการเตรียมตัวเพื่อสอบวัดระดับภาษาอังกฤษ
- ค่าใช้จ่าย ประมาณ 8,000 บาทโดยประมาณ สำหรับการสอบ Ielts

1.2. การสมัครโครงการแลกเปลี่ยนของมหาวิทยาลัยต่างประเทศ (ช่วงตุลาคม 2023)

หลังจากสอบสัมภาษณ์ไปแล้วประมาณ 1 เดือนถัดมา กองวิเทศมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ประกาศผลออกมาว่าเราจะได้ไปแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัยไหน จากนั้นเราจึงดำเนินการทำเรื่องเอกสารการสมัครของมหาวิทยานั้น ๆ รวมถึงการทำ VISA ด้วย

ทางมหาวิทยาลัยซากะจะมีใบสมัครให้เรากรอก หลัก ๆ จะให้กรอกข้อมูลส่วนตัวและเขียน Essay ว่าทำไมเราจึงมาสมัครโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยซากะ และหลังจากจบโครงการแลกเปลี่ยนมีการวางแผนการศึกษาอย่างไร

เอกสารสำคัญที่เราต้องทำ คือ Coe หรือ Certificate of Eligibility ซึ่งเป็นเอกสารสำคัญในการทำวีซ่าญี่ปุ่น ในใบ Coe เราจะต้องกรอกข้อมูลส่วนตัวรวมถึง รายได้ต่อปีของผู้สนับสนุนเรา (ซึ่งสำคัญสำหรับการทำ Coe) นอกจากนี้ต้องส่งเอกสารอื่น ๆ เช่น Bank Reference, Certificate of Health, Letter of recommendation, Passport, Transcript, Certificate of Enrollment ซึ่งทุกเอกสารพี่เจ้าหน้าที่กองวิเทศจะเป็นคนดูแล และตรวจสอบความเรียบร้อยของเอกสาร เราจะต้องติดต่อกับพี่เจ้าหน้าที่กองวิเทศอย่างใกล้ชิด และทางกองวิเทศเป็นคนติดต่อกับมหาวิทยาลัยซากะอีกที ซึ่งทุกขั้นตอนกองวิเทศจะแจ้งให้เรารู้

มีโอกาสได้เจอกับอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยซากะในช่วงเดือนธันวาคม 2023 เนื่องจากมีงาน Saga university alumni ที่ประเทศไทย ซึ่งเราไปกับพี่แก้ม (กองวิเทศมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์) ประมาณเดือนมกราคม 2024 ทางมหาวิทยาลัยซากะ ประกาศผลว่าตอบรับเราเข้าร่วมโครงการ ทางกองวิเทศจึงจะให้เราจ่ายค่าเทอม (ซึ่งเป็นค่าเทอมของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ตามปกติ) การทำวีซ่าญี่ปุ่น เราทำที่ ศูนย์ยื่นวีซ่าญี่ปุ่น (JVAC) ซึ่งการทำวีซ่าขั้นตอนไม่ได้ซับซ้อน เราให้เขาดูเอกสารการตอบรับจากมหาวิทยาลัยซากะ เจ้าหน้าที่ถามเรานิดหน่อยว่า ไปอยู่ที่จังหวัดไหน มหาวิทยาลัยอะไร (เราทำวีซ่าช่วงเดือนมีนาคม 2024)

- ระยะเวลาประมาณ 6 เดือน ตั้งแต่เริ่มกรอกใบสมัครของมหาวิทยาลัยจนกระทั่งทำวีซ่า
    - ค่าใช้จ่ายรวม ประมาณ 5,000 บาท (สำหรับการขอวีซ่า 1,715 บาท)

1.3. การเตรียมตัวก่อนไปแลกเปลี่ยน (ช่วงกุมภาพันธ์ 2024)

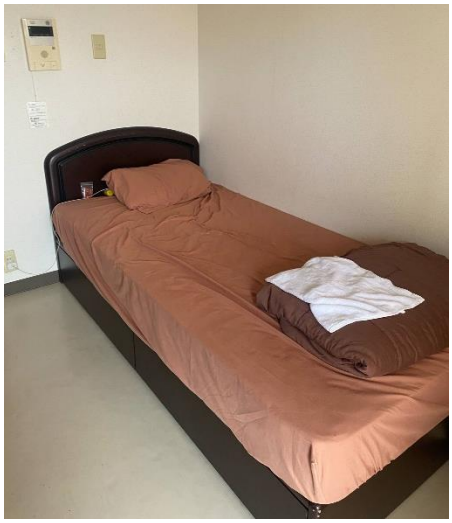
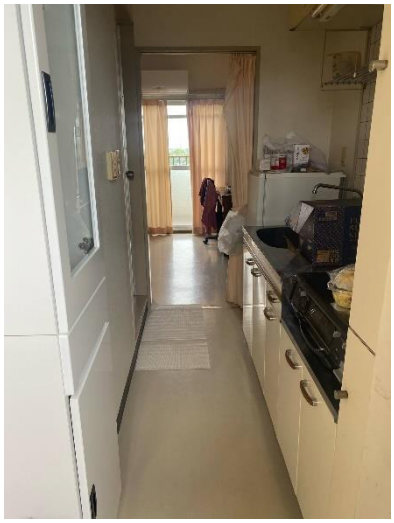
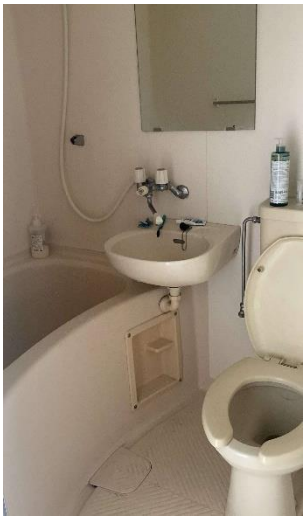
- ทางมหาวิทยาลัยจะมีประกันตัวบังคับ คือ National Health Insurance: Around 2,000 yen per month. และ Comprehensive Insurance for Students: 1,310 yen (6 months) or 1,860 yen (1 year) (B type)
- อย่าลืมเตรียมและดูเอกสารที่จะต้องนำติดตัวไปต่างประเทศ
- เรื่องซิมโทรศัพท์เราเปิดโรมมิ่งใช้ไปก่อนแล้วพอถึงที่ประเทศญี่ปุ่นถึงเปิดเบอร์ญี่ปุ่นอีกที
- คำแนะนำสำหรับการซื้อของเตรียมตัวไปทางประเทศ ไม่ต้องเอาอาหารไทยไปเยอะมาก เพราะมีร้านซุปเปอร์เอเชียอยู่ และร้านซูชิร้อยเยนก็อร่อย อย่าลืมเตรียมยาสามัญประจำบ้าน รวมถึงยาสำหรับโรคประจำตัว (อย่าลืมดูว่ายาไหนที่ไม่สามารถนำเข้าประเทศญี่ปุ่นได้)

2. **เดินทางไปเรียนต่างประเทศ**

เดินทางไปประเทศญี่ปุ่น ! (ช่วงปลายมีนาคม 2024)

- ตอนที่เข้าตม. เราจะต้องนำ Coe และวีซ่าญี่ปุ่นให้กับด่านตรวจคนเข้าเมืองเพื่อที่จะได้บัตรไซริวการ์ด (หรือ Residence card) ซึ่งขั้นตอนนี้ ถ้าเราอยากจะทำพาร์ทไทม์ที่ญี่ปุ่นสามารถบอกกับเจ้าหน้าที่ได้ เขาจะแสตมป์บัตรให้เราว่าเราสามารถทำงานได้ ไม่เกิน 28 ชั่วโมง/สัปดาห์
- หลังจากถึงสนามบินฟุกุโอกะแล้วเรานั่งรถบัสไปเมืองซากะเมื่อถึงสถานีซากะมีเจ้าหน้าที่จากมหาวิทยาลัยมารอรับเรา เพื่อไปที่มหาวิทยาลัยซากะ แล้วจึงเจอ Tutor (หรือบัดดี้) คนญี่ปุ่นที่จะช่วยดูแลเราในเรื่องต่าง ๆ วันแรกที่มาถึงเราเอากระเป๋าไปที่หอพัก (เราพักที่หอใน) จากนั้นติวเตอร์พาเราไปทำเรื่องเอกสารต่าง ๆ ที่ City Hall ซึ่งตอนที่เราย้ายกลับประเทศก็ต้องมาทำเรื่องที่ City Hall เช่นกัน
- ซิมโทรศัพท์ เราสมัครของ ไลน์โม (LINEMO) รายเดือน 3 GB 990 เยน ซึ่งการสมัครเบอร์ญี่ปุ่นจำเป็นต้องใช้เบอร์ญี่ปุ่นของคนอื่น (เราใช้ของเพื่อนต่างชาติอีกคน) ในการสมัครเบอร์ญี่ปุ่น
- หอพัก เนื่องจากเราพักหอในของมหาวิทยาลัย ห่างจากมหาวิทยาลัยไม่ถึง 500 เมตร ซึ่งสะดวกมาก ๆ ในช่วงแรกเราเดินไปเรียน หลังจากนั้นเราจึงซื้อจักรยานมือสอง ในราคา 5,000 เยน ค่าหอพัก 11,000 เยน ต่อเดือน ในแต่ละเดือนจะมีค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส (ทำกับข้าวและน้ำร้อน) ค่าอินเตอร์เน็ต



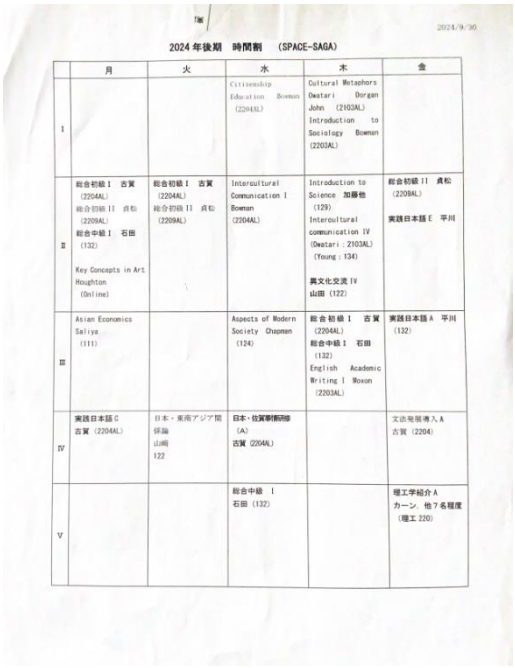





- **入学式** (Entrance Ceremony) เป็นพิธีเปิดเรียน ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ บรรยากาศค่อนข้างเป็นพิธีการ มีคุณครูและอธิการบดีกล่าวสุนทรพจน์ รวมถึงตัวแทนนักศึกษากล่าวด้วย ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมพิธีเปิดเรียนได้ มีการลุกขึ้นโค้งคำนับและร้องเพลงประจำสถาบัน





- **Class registration** (การลงทะเบียนเรียน) หลังจากเราได้ Student ID card และทำ Computer system ของมหาวิทยาลัยซากะแล้ว จึงทำเรื่องลงทะเบียนเรียนโดยทางกองวิเทศมหาวิทยาลัยซากะจะส่งเอกสารวิชาเรียนให้เราเลือกว่าจะเรียนวิชาไหนบ้างซึ่งขั้นต่ำต้องลงเรียนอย่างน้อย 10 หน่วยกิต โดยส่วนใหญ่วิชาเรียนจะสอนเป็นภาษาอังกฤษ

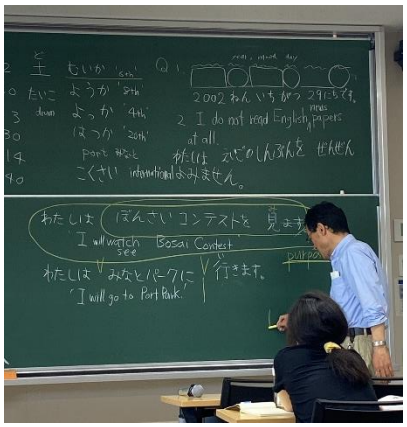


2024年後期 時間割 (SPACE-SAGA)

2024/9/30

	月	火	水	木	金
I			Citizenship Education Bowman (2204AL)	Cultural Metaphors Owatari Dorgan John (2103AL) Introduction to Sociology Bowman (2203AL)	
II	総合初級 I 古賀 (2204AL) 総合初級 II 貞松 (2209AL) 総合中級 I 石田 (132) Key Concepts in Art Houghton (Online)	総合初級 I 古賀 (2204AL) 総合初級 II 貞松 (2209AL)	Intercultural Communication I Bowman (2204AL)	Introduction to Science 加藤他 (129) Intercultural communication IV (Owatari : 2103AL) (Young : 134) 異文化交流 IV 山田 (122)	総合初級 II 貞松 (2208AL) 実践日本語 C 平川
III	Asian Economics Saiya (111)		Aspects of Modern Society Chonan (124)	総合初級 I 古賀 (2204AL) 総合中級 I 石田 (132) English Academic Writing I Moxon (2203AL)	実践日本語 A 平川 (132)
IV	実践日本語 C 古賀 (2204AL)	日本・東南アジア間 保論 山崎 122	日本・台賀制制部 (A) 古賀 (2204AL)		文法発展導入 A 古賀 (2204)
V			総合中級 I 石田 (132)		理工学紹介 A カーン、他7名程度 (理工 220)

- **Class** (การเรียน) โดยส่วนใหญ่เราจะเรียนเป็นภาษาอังกฤษกับนักศึกษาต่างชาติคนอื่น ๆ บางวิชาเราจะได้เรียนกับนักศึกษาญี่ปุ่น การเก็บคะแนนแต่ละวิชาก็ไม่เหมือนกัน บางวิชาต้องทำงานกลุ่มร่วมกับนักศึกษาญี่ปุ่น และเขียนรายงาน บางวิชาอย่างวิชาภาษาญี่ปุ่น จะมีข้อสอบและการบ้าน วิชาที่ค่อนข้างเป็นฝันร้ายสำหรับนักศึกษาต่างชาติคือวิชาภาษาญี่ปุ่น





- วิชา Japanese affair B ได้ลองเรียนพับโอริงามิ กับคุณ Miyuki Kawamura ซึ่งเป็น Origami artist คุณ Miyuki เริ่มพับโอริงามิตั้งแต่ 2 ขวบจนถึงปัจจุบัน และมีงานเขียนหนังสืออีกหลายเล่ม



- Field trip ในวิชา Japanese affair B เราได้ไป Kyushu national museum, Dazaifu tenmangu shrine และ Fukuoka Citizen's Disaster Prevention Center ในทัศนศึกษาครั้งนี้เราได้ชมพิพิธภัณฑ์แห่งชาติฟุกุโอกะ และเดินชมศาลเจ้าที่มีชื่อเสียงของจังหวัดฟุกุโอกะ สิ่งที่เราประทับใจในทัศนศึกษาครั้งนี้คือการได้เรียนรู้การรับมือแผ่นดินไหวของญี่ปุ่น ได้สัมผัสว่าแผ่นดินไหวแต่ละระดับมีความรุนแรงแค่ไหน ได้ลองใช้เครื่อง VR เพื่อจำลองว่าเราอยู่ในเหตุการณ์แผ่นดินไหวเป็นอย่างไร นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้วิธีการรับมือเมื่อเจอเหตุการณ์ไฟไหม้และได้ลองเข้าห้องจำลองเหตุการณ์ไฟไหม้ โดยเราจะต้องกลั้นหายใจและรีบหาสัญลักษณ์ทางออกให้ไวที่สุด หลังจากออกจากห้องจำลองได้แล้ว เจ้าหน้าที่ถามว่าใครได้กลิ่นหวาน ๆ ขนมบ้าง ถ้าใครได้กลิ่นแสดงว่าสูดควันเยอะเกินไปมีสิทธิ์ที่จะขาดออกซิเจนได้ และได้เรียนรู้วิธีใช้เครื่องดับเพลิง
- Field trip ในวิชา Japanese affair A ได้ไปทัศนศึกษาที่ The Kyushu Ceramic Museum และได้ไปเดินดูหมู่บ้านเซรามิคเตาเผาอย่าง Okawachiyama Village เราได้เดินชมพิพธิภัณฑ์เซรามิคทำให้ได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์การทำเครื่องปั้นดินเผาและเซรามิคของจังหวัดซากะ

- **Cost of living** (ค่าครองชีพ) โดยประมาณ 60,000 เยนต่อเดือน รวมค่าน้ำค่าไฟค่าแก๊สและค่าอินเตอร์เน็ต ถ้าช่วงหน้าหนาวค่าแก๊สอาจจะค่อนข้างแพงเพราะน้ำร้อน แต่ละเดือนค่าใช้จ่ายอาจจะเยอะหรือน้อยขึ้นอยู่การใช้ชีวิตด้วย บางเดือนอาจจะไปกินข้าวข้างนอกบ่อย ก็ทำให้รายจ่ายต่อเดือนเยอะขึ้น แต่โดยส่วนใหญ่เราจะทำอาหารกินเอง
- **กิจกรรมของนักศึกษา**
    - เข้าร่วมกิจกรรม Study Abroad fair 2024 ของมหาวิทยาลัยซากะ เป็นตัวแทนนักศึกษาธรรมศาสตร์ให้ข้อมูลโครงการแลกเปลี่ยนสำหรับนักศึกษาญี่ปุ่นที่สนใจอยากมาแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประเทศไทย (เมษายน 2024)



    - เป็นตัวแทนนักศึกษาประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขัน Gatalympic ของจังหวัดซากะครั้งที่ 40 โดยเราได้แข่งขันในหมวดหมู่ 人間むつごろう กติกาคือเราจะต้องนอนคว่ำบนแผ่นกระดานไม้แล้วใช้มือว่ายในโคลนให้ไปถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด กิจกรรมนี้เป็นประสบการณ์ที่ดีมาก ๆ ที่ได้เข้าร่วมเพราะตอนแรกเราสมัครไปแล้วแต่ไม่ได้รับเลือก แต่ว่ามีนักศึกษาต่างชาติคนนึงได้รับบาดเจ็บเลยเข้าร่วมไม่ได้ กองวิเทศเลยเรียกตัวเราไปเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันแบบกะทันหันทำให้ต้องไปค้าง Homestay 1 คืนที่บ้านของคุณลุงคุณป้าอาสาสมัคร กิจกรรมนี้ไม่เสียค่าใช้จ่ายเลยแต่เราได้พักที่บ้านของคนญี่ปุ่น กินข้าวเย็นและข้าวเช้าร่วมกับครอบครัวคนญี่ปุ่นและได้อยู่ในสถานที่ที่ชนบท

(เมืองคาชิมะ) เหมือนบ้านพักตากอากาศ บรรยากาศดีมาก และได้ออกรายการทีวีสดของจังหวัดซากะ (มิถุนายน 2024)





- เข้าร่วมกิจกรรม Nostalgic games ในกิจกรรมจะมีการนำเสนอเกมวัยเด็กของแต่ละประเทศ เราได้นำเสนอเกมวัยเด็กอย่าง ‘มอญซ่อนผ้า’ ให้กับนักศึกษาต่างชาติและนักศึกษาญี่ปุ่นได้รู้จักเกมวัยเด็กของไทย (กรกฎาคม 2024)



- เข้าร่วมงาน Open campus ในบูธ International Exchange Promation Center’s ในงานครั้งนี้เราได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดกับนักเรียนมัธยมปลายญี่ปุ่นที่สนใจศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยซากะ ซึ่งนักเรียนมัธยมปลายหลายคนที่เข้าร่วมบูธนี้ มีความสนใจที่จะศึกษาต่อต่างประเทศด้วยเช่นกัน (สิงหาคม 2024)
- เข้าร่วมงานเทศกาล Sakae no Kuni เป็นเทศกาลฤดูร้อนของจังหวัดซากะ ภายในเทศกาลนี้จะมีการเต้นรำในเพลงญี่ปุ่น จากกลุ่มคนญี่ปุ่นหลายร้อยคน ซึ่งเราก็ได้ใส่ชุดยูกาตะและเต้นรำร่วมกับคนญี่ปุ่นในฐานะตัวแทนนักศึกษาต่างชาติมหาวิทยาลัยซากะ นอกจากนี้ภายในงานเทศกาลมี Street food ขายและได้ชมดอกไม้ไฟ (สิงหาคม 2024)





- ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับโรงเรียน Fuzoku Elementary School เราได้มีโอกาสใช้ชีวิต 1 วันกับนักเรียนประถมศึกษา โดยกิจกรรมช่วงเช้า เราได้เล่นกิจกรรมในห้องเรียนกับเด็ก ๆ ตอนกลางวันพักรับประทานอาหารเที่ยงร่วมกัน และช่วงบ่ายทำกิจกรรมวิ่งไล่จับและเล่นกิจกรรมตามฐานที่เด็ก ๆ เตรียมไว้ให้ เป็นกิจกรรมที่ได้สื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่นกับเด็กประถมญี่ปุ่น และทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น เล่นเกมจำลองเบสบอล ทำความสะอาดโรงเรียน ร่วมตักอาหารกลางวันช่วยเด็ก ๆ ซึ่งเด็ก ๆ ทุกคนพลังเยอะมาก และมีสนุกมาก ทำให้เรารู้ว่ากิจกรรมในแต่ละวันของเด็กประถมที่ญี่ปุ่นทำอะไรบ้าง สิ่งที่ทำให้เราประทับใจ คือ เด็กประถมที่นี่ ตอนพักกลางวัน จะมีเวรตักอาหารให้กับเพื่อน ๆ ในห้อง และทุกคนบอกว่าอาหารโรงเรียนอร่อย ส่วนใหญ่ทุกคนจะกินข้าวหมดจาน ระหว่างที่กินอาหารกลางวัน ลำโพงตามสายของโรงเรียนจะอธิบายว่า วันนี้เมนูอาหารกลางวันคืออะไร และมีประโยชน์อะไรกับร่างกายบ้าง หลังจากกินเสร็จทุกคนเก็บจานของตัวเองเรียบร้อย นอกจากนี้โรงเรียนประถมที่ญี่ปุ่น ยังมีเวลาสำหรับการทำความสะอาด โดยนักเรียนทุกคนต้องทำความสะอาด (ไม่ใช่เวรหลังเลิกเรียนเหมือนที่ประเทศไทย) คือ ทุกคนต้องทำความสะอาด เช่น เก็บขยะ กวาดพื้น เช็ดโต๊ะ ถูพื้น เช็ดชั้นวางรองเท้า ซึ่งทำให้เราเข้าถึงวัฒนธรรมญี่ปุ่นมากยิ่งขึ้น





- Halloween 2024 เข้าร่วมกิจกรรมฮาโลวีน ซึ่งมีกิจกรรมตามหาชิ้นส่วนมาสคอตของมหาวิทยาลัยซากะ (ตุลาคม 2024)



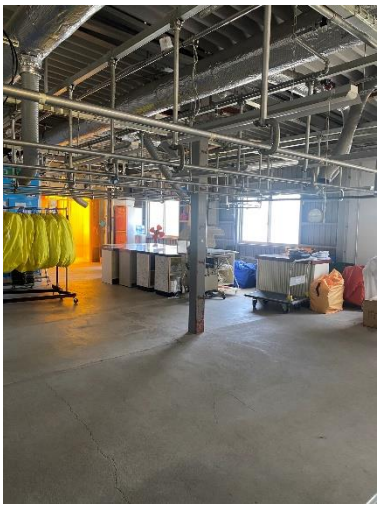
- Saga university cultural night 2024 เป็นงานอีเว้นท์ใหญ่ของกองวิเทศมหาวิทยาซากะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะให้นักศึกษาต่างชาติทุกคนร่วมกันจัดบูธ หรือ ประกวดชุดประจำชาติ หรือ ร้องเล่นเต้นรำในเพลงประจำชาติของตัวเอง สำหรับประเทศไทย เราได้จัดบูธสอนทำตุงไส้หมู และมีขนมไทยแจกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เบนโตะ ลูกอมทุเรียน เยลลี่มะม่วง มีนักศึกษาญี่ปุ่นและนักศึกษาต่างชาติเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก (ธันวาคม 2024)

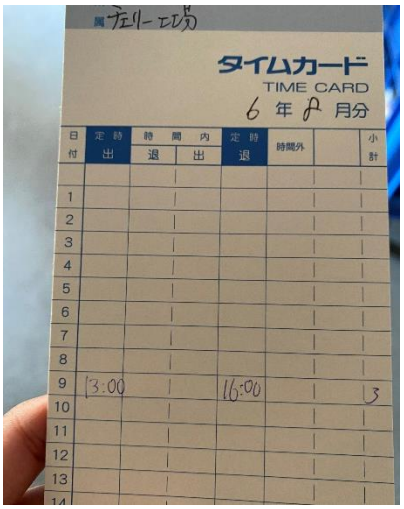




- **การทำงานพาร์ทไทม์** เราทำงานพาร์ทไทม์ที่ร้านซักรีดแห่งนึง งานที่ทำหลัก ๆ จะเป็นการจัดคู่รองเท้า โรงแรม และนำไปมัดเชือกจากนั้นนำใส่ถุง โดยปกติจะทำประมาณ 3 - 4 ชั่วโมงต่อวัน ทำ 2 – 3 วันต่อ อาทิตย์ สถานที่ทำงานพาร์ทไทม์ห่างจากหอพักประมาณ 9 กิโลเมตร ไป-กลับ 18 กิโลเมตรเดินทางโดย ใช้จักรยาน รายได้ประมาณ 900 เยน/ชั่วโมง







- **อุปสรรคที่พบเจอ**
    - การป่วยในช่วงแรกที่มาแลกเปลี่ยน เราเป็นผื่นลมพิษทุกวัน ทำให้เราต้องไปหาหมอ หลายครั้ง ส่วนใหญ่พี่พยาบาลและหมอที่ญี่ปุ่นไม่พูดภาษาอังกฤษโชคดีที่มีเทคโนโลยีทำ ให้การไปโรงพยาบาลคนเดียวไม่ลำบากมากขนาดนั้น

- **คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง**
    - ถ้าตอนนี้น้องกำลังลังเล หรือถามว่า ผม/หนู ควรจะไปแลกเปลี่ยนที่ต่างประเทศดีไหมครับ/ค่ะ คำตอบที่พี่ให้ คือ “ทุกคนควรมีโอกาสไปใช้ชีวิตที่ต่างประเทศสักครั้งในชีวิตไม่ว่าจะไปด้วยโครงการอะไรก็ตาม” แต่ละคนอาจจะมีเงื่อนไขในชีวิตที่แตกต่างกัน น้องอาจจะไม่ได้ไปตอนนี้ แต่ในอีก 3 - 5 ปีข้างหน้าอาจจะมีโอกาสให้น้องได้ไป เพราะฉะนั้นทุกคนควรมีโอกาสได้ลองไปใช้ชีวิตในที่ที่วัฒนธรรม ภาษาแตกต่างจากเรา มันจะทำให้น้องเติบโตขึ้นในแบบที่เราไม่คาดคิด น้องจะได้รู้จักตัวเองในเวอร์ชั่นใหม่ ๆ
    - Homesick คือเรื่องปกติ เวลาจะเยียวยาทุกอย่างเอง การที่เรารู้สึกถึงความยากลำบาก ร้องไห้เสียใจ มันคือส่วนนึงของการเติบโต มันคือสัญญาณว่าเรากำลังพยายามอยู่
    - ความยากลำบาก ปัญหา อุปสรรค คือ เรื่องปกติของชีวิต ทุกปัญหามีทางออกตราบใดที่เรายังมีลมหายใจ
    - ก่อนมาแลกเปลี่ยนที่ต่างประเทศควรออกกำลังกายเยอะ ๆ เพราะอยู่ที่ต่างประเทศการเดิน 3-5 กิโลเมตรจะเป็นเรื่องปกติ การแบกกระเป๋าสัมภาระหลายกิโลกรัมพร้อมกับการเดิน หรือการปั่นจักรยานหลายกิโลเมตรจะเป็นเรื่องที่ต้องเจอ
    - เนื้อสัตว์ลดราคาตอน 3 ทุ่มที่ซุปเปอร์มาร์เก็ตญี่ปุ่น รวมถึงอาหารหลายอย่างก็ลดราคาตอนกลางคืน ซุปเปอร์มาร์เก็ตแต่ละที่ของราคาไม่เท่ากัน บางที่ข้าว เนื้อสัตว์ราคาถูก บางที่ขนมถูกกว่า ก่อนซื้อของเข้าหอลองสำรวจหลาย ๆ ซุปเปอร์ก่อนซื้อ
    - ที่ญี่ปุ่นไม่ควรพูดคุยกับคนแปลกหน้าสุ่มสี่สุ่มห้า อาจจะเจอคนไม่ดี หรือไม่เขาก็คิดว่าเราไม่หวังดี

นางสาวกมลชนก ไชยโย

6309700091