TU Exchange Program

Institute of Science Tokyo, Japan

อริสรา สุริยาวงษ์
6522781564
สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร

1. ขั้นตอนการสมัครและการเตรียมตัว

- สมัครผ่านมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นช่องทางการสมัครผ่านโครงการ YSEP โดยมีข้อกำหนดหลักคือต้องทำวิจัยระหว่างเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน, เอกสารที่ต้องเตรียม เช่น สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน, สำเนาบัตรนักศึกษา, หนังสือแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา (Recommendation Letter), ใบแสดงผลการเรียน (Transcript) และสำเนาหนังสือเดินทาง
- หลังจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เสนอชื่อแล้ว จะต้องกรอกใบสมัครผ่านเว็บไซต์ของทางญี่ปุ่นอีกครั้ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินเรื่องวีซ่า แล้วก็ต้องดำเนินการสมัครเข้าแล็บด้วยการส่งอีเมลติดต่ออาจารย์ประจำห้องปฏิบัติการที่ตนเองมีความสนใจโดยตรง ต้องทำพร้อมกับตอนที่สมัครกับ Institute of Science Tokyo

2. การจัดการเอกสารและการลงทะเบียนที่สำนักงานเขต

- เมื่อเดินทางถึงสนามบินในญี่ปุ่น ให้รับ **Resident Card** และนำบัตรนี้ไปติดต่อที่สำนักงานเขต (Ward Office) ตามเขตที่อยู่อาศัย (เช่น หอพัก Komaba ตั้งอยู่ในเขต Meguro ให้ไปติดต่อที่ Meguro Ward Office) ***ภายใน 14 วัน*** เพื่อแจ้งลงทะเบียนที่อยู่
- **ประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Insurance Health)** แนะนำให้สมัครทำประกันสุขภาพตามที่มหาวิทยาลัยแนะนำ ค่าใช้จ่ายประมาณ 2,000 เยนเศษต่อเดือน ซึ่งจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายเมื่อต้องไปโรงพยาบาล โดยบิลค่าประกันจะถูกส่งมาให้ชำระที่ร้านสะดวกซื้อ (ควรเตรียมเงินสดเนื่องจากบางแห่งไม่รับชำระผ่านบัตร)
- เมื่อถึงกำหนดเดินทางกลับประเทศไทย จะต้องนำ Resident Card ไปคืนที่สำนักงานเขตอีกครั้ง

3. ข้อมูลหอพัก (Komaba Dormitory)

- หอพักอยู่ห่างจากสถานี Komaba-Todaimae ประมาณ 3 นาที (ห่างจากชิบูย่า 2 สถานี) ใกล้แหล่งอำนวยความสะดวก เช่น ซุปเปอร์มาร์เก็ต My Basket และร้านสะดวกซื้อ Lawson, 7-11
- ลักษณะห้องพัก เป็นห้องพักเดี่ยว มีห้องน้ำส่วนตัวและตู้เย็น พื้นที่ส่วนกลางมีห้องครัว รวมถึงเครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ (ครั้งละ 150 เยน) และเครื่องอบผ้า (ครั้งละ 100 เยน)
- **ค่าใช้จ่าย:**
    - ค่าหอพักเดือนละ 39,500 เยน (รวมค่าน้ำและค่าไฟฟ้าแล้ว)
    - ค่าธรรมเนียมแรกเข้า/ย้ายออก 32,200 เยน
    - แนะนำให้เลือกบริการชุดเครื่องนอน (Futon set) เพิ่มเติม เพื่อความสะดวกในการเข้าพัก

4. ชีวิตในมหาวิทยาลัยและกิจกรรม

- มีการจัดกิจกรรมปฐมนิเทศก่อนเปิดภาคเรียน ซึ่งเป็นโอกาสดีในการทำความรู้จักเพื่อนต่างชาติ
- นักศึกษาสามารถเข้าร่วมชมรมของมหาวิทยาลัย รวมถึงร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่จัดโดยเครือข่ายนักศึกษาไทยในญี่ปุ่นได้

5. ระบบการศึกษาและการลงทะเบียนเรียน (ปี 2026)

- วิชาด้าน Cybersecurity ในปีนี้มีค่อนข้างน้อย ระบบการศึกษาแบ่งเป็น Quarter (Q1: เดือนเมษายน - พฤษภาคม และ Q2: เดือนมิถุนายน - สิงหาคม)
- เรียนคาบละ 1 ชั่วโมง 40 นาที วิชา 2 หน่วยกิต เรียน 2 คาบ/สัปดาห์ และวิชา 1 หน่วยกิต เรียน 1 คาบ/สัปดาห์
- **ตัวอย่างรายวิชาที่เราเรียน:**
    - **Q1:** Cryptocurrency and Blockchain Technology (2 หน่วยกิต) เรียนที่ Ookayama campus
    - **Q2:** Human-Centric Information System I (2 หน่วยกิต) และ Optics in Information Processing (1 หน่วยกิต) เรียนที่ Suzukakedai campus
- ก่อนลงทะเบียนเรียนควรตรวจสอบรายวิชา Quarter เวลาเรียน และสถานที่เรียนให้ละเอียดอีกครั้ง

6. ข้อมูลวิทยาเขตและการเดินทาง

- **Ookayama Campus:** ตั้งอยู่ในเขตเมือง บรรยากาศดี มีร้านอาหารและร้านค้ามากมายรอบวิทยาเขต
- **Suzukakedai Campus:** วิทยาเขตมีขนาดใหญ่ ร่มรื่น เต็มไปด้วยต้นไม้ บรรยากาศเงียบสงบ แต่อาหารการกินรอบวิทยาเขตมีค่อนข้างจำกัด
- **ตัวอย่างการเดินทางจากหอพัก Komaba:**
    - **ไป Ookayama Campus:** นั่งรถไฟจากสถานี Komaba ไป Shibuya (140 เยน) และต่อรถไฟจาก Shibuya ไปลงที่ Ookayama (ผ่าน Jiyugaoka, 227 เยน) ใช้เวลาเดินทางประมาณ 50 นาที
    - **ไป Suzukakedai Campus:** นั่งรถไฟจากสถานี Komaba ไป Shibuya (140 เยน) และต่อรถไฟไปยัง Suzukakedai (347 เยน) ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที
- แนะนำให้ผูกบัตร Pasmo ไว้กับกระเป๋าสตางค์ เพื่อความสะดวกในการใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะและซื้อสินค้า

7. การสื่อสารและการใช้จ่าย

- ใช้บริการซิมการ์ดของ Rakuten แบบอินเทอร์เน็ตไม่จำกัด (Unlimited) สัญญาณมีความรวดเร็วดี แต่อาจมีปัญหาอับสัญญาณในบางพื้นที่ห่างไกล (เช่น บริเวณห้องเรียนวิชา Optics)
- ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณ 70,000 เยนต่อเดือน (ไม่รวมค่าหอพัก) โดยทำอาหารรับประทานเองบ้างและรับประทานอาหารนอกบ้าน ค่าใช้จ่ายอาจสูงขึ้นในเดือนที่มีการเดินทางท่องเที่ยว

8. ประสบการณ์การทำวิจัย

- ได้เข้าร่วมทำวิจัยในห้องปฏิบัติการของ Prof. Keisuke Tanaka เน้นงานด้าน Cybersecurity
- มีการบ้านและการบ้านในรูปแบบของการอ่านและศึกษาบทความวิชาการ (Paper) ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมานำเสนอและอภิปรายร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นประจำทุกสัปดาห์
- เมื่อใกล้สิ้นสุดโครงการ นักศึกษาในโครงการ YSEP จะต้องเตรียมตัวนำเสนอสรุปผลงานวิจัยและประสบการณ์การดำเนินงานตลอดระยะเวลาแลกเปลี่ยน