MY JOURNEY | CAMPUS | LIFE & WORK | REVIEW

International Exchange Student Programs

Faculty of Global Interdisciplinary Science and Innovation
Shizuoka University, Shizuoka, Japan
Oct. 2025 - Aug. 2026

PANWADEE CHAMCHUMRAT



Application

📢 Follow the News

- ติดตามประกาศโครงการแลกเปลี่ยนผ่าน Facebook: *LATU International Office*
- เด็กเอกญี่ปุ่น สามารถดูข้อมูลเก่าของรุ่นพี่จากเว็บไซต์ของสาขาได้

📝 Prepare Your Documents

เริ่มเตรียมเอกสารตั้งแต่ช่วงปลายปี โดยมีเอกสารสำคัญ เช่น

- ผลสอบ JLPT (ตามเกณฑ์ของแต่ละมหาวิทยาลัย)
- Study Plan 300–500 words
- เอกสารตาม Format ที่กำหนด

Tips

- 💡 ก่อนสมัคร
  ควรศึกษารายวิชาของมหาวิทยาลัยปลายทาง และดูว่าสามารถ เทียบโอนหน่วยกิตได้ไหม เทียบวิชาอะไรได้บ้าง สามารถปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาได้
- ✍️ Study Plan
  เขียนเกี่ยวกับตัวเอง เป้าหมายในการไปแลกเปลี่ยน แผนการเรียน กิจกรรมนอกห้องเรียน และสิ่งที่ตั้งใจนำประสบการณ์กลับมาใช้หลังจบโครงการ

- ปลายปี: เริ่มเตรียมเอกสาร
- ปลายมกราคม: สัมภาษณ์
- ปลายกุมภาพันธ์: ประกาศผลทุน Yasuda Scholarship
- ต้นมีนาคม: ประกาศผลโครงการแลกเปลี่ยน

💰 Scholarship

- โดยทั่วไปอาจมีทุน JASSO สำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนบางม. *(แต่ในปี 2025 Shizuoka University ไม่มีทุน JASSO)*
- ส่วนตัวสมัคร ทุน Yasuda Scholarship โดยทราบข่าวสารจากประกาศของ Facebook เอกภาษาญี่ปุ่น และสมัครในช่วงเวลาใกล้เคียงกับการสมัครโครงการแลกเปลี่ยน

📌 My Tip: ติดตามประกาศจากทั้งกองวิเทศสัมพันธ์และสาขาวิชา เพราะอาจมีทุนอื่น ๆ อีก

Getting ready!

Important Checklist

💴 **Tuition Fee**

วางแผนเรื่องค่าใช้จ่ายล่วงหน้า (ต้องชำระค่าเทอม มธ. ทั้ง 2 เทอมก่อนเดินทาง)

🇯🇵 **After Being Accepted**

หลังได้รับการตอบรับ มหาวิทยาลัยปลายทางจะส่ง Timeline และขั้นตอนต่าง ๆ มาให้ เช่น

- ✔️ สมัครหอพัก
- ✔️ ดำเนินการขอ COE
- ✔️ ได้รับ Guidebook
- ✔️ ยื่นขอ Visa

🩺 **Insurance**

- สำหรับการไปแลกเปลี่ยนระยะยาว สามารถเลือกทำประกันที่คุ้มครองตลอดระยะเวลาที่อยู่ต่างประเทศได้
- <u>ส่วนตัวไม่ได้ซื้อประกันเพิ่มเติมจากไทย</u> เพราะทุกคนจะต้องสมัคร National Health Insurance ของญี่ปุ่น และชำระค่าประกันเป็นรายเดือนอยู่แล้ว

🧳 **Packing**

- 🔌 Electronics ตรวจสอบแรงดันไฟฟ้า (Voltage) ของอุปกรณ์ และเช็กว่าปลั๊กหรือสายชาร์จสามารถใช้ในญี่ปุ่นได้หรือไม่
- 💊 Medicine เตรียมยาสามัญหรือยาที่ใช้เป็นประจำจากไทย เพราะบางยาหาซื้อในญี่ปุ่นได้ยาก (ญี่ปุ่นแอบซื้อยายาก)
- 📄 Important Documents เตรียมและสำรองเอกสารสำคัญ เช่น Passport, COE, เอกสารมหาวิทยาลัย, ใบขับขี่สากล (ถ้ามี) และข้อมูลที่พัก
- 💳 Money & Payment: บัตร YouTrip กดเงินสดที่ตู้ 7-11 ญี่ปุ่นแบบไม่มีค่าธรรมเนียม
- 📱 Phone & Internetซื้อ eSim ก่อนไปถึง เพราะถึงแล้วจะยังเปิดซิมไม่ได้ทันที (ยกเว้นซื้อ Prepaid Sim ไปก่อน แต่แพงและไม่ค่อยแนะนำ)



⭐ *My Biggest Packing Tip*

Don't overpack!

Life @ Shizuoka Uni





📚 Study Life

มหาลัยจะมีโปรแกรมสำหรับ นักศึกษาต่างชาติโดยเฉพาะ โดยก่อนเริ่มเรียนจะมีการสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่น เพื่อแบ่งระดับและจัดวิชาที่เหมาะกับความสามารถของแต่ละคน

📝 Learning Style

- เรียนคาบละประมาณ 1.5 ชั่วโมง
- สามารถลงทะเบียนเรียนได้หลายวิชาต่อวัน
- เลือกวิชาตามความสนใจและระดับภาษาของเรา
- มีการบ้านค่อนข้างเยอะมาก 🙄
- บางงานไม่มีคะแนน แต่เป็นส่วนหนึ่งของแบบฝึกหัด

💭 My Impression: ส่วนตัวรู้สึกว่ารูปแบบการเรียนค่อนข้างคล้ายมัธยม เพราะมีการบ้านและงานค่อนข้างเยอะมาก







⛰️ Campus Life

มหาวิทยาลัยชิซูโอกะตั้งอยู่บนเนินเขา
ดังนั้นช่วงแรกอาจจะไม่ชิน เพราะต้องเดินขึ้นเขาไปเรียนทุกวัน



Details here!

🏠 Dorm Life

พักใน หอพักสำหรับนักศึกษาต่างชาติของมหาวิทยาลัย

👥 อยู่ร่วมกับเพื่อนทั้งหมด 5 คน

🛏️ แต่ละคนมีห้องนอนส่วนตัว

🛋️ มีพื้นที่ส่วนกลางและ Lounge

ส่วนตัวแล้ว หอพักนี้เป็นหนึ่งในส่วนที่ทำให้ชีวิตแลกเปลี่ยนสนุกมากที่สุด เพราะได้ใช้เวลากับเพื่อน ๆ จากหลายประเทศมากที่สุด ได้ปาร์ตี้ด้วยกันตลอด

🚲 **Distance: จากหอพักไปมหาวิทยาลัย ปั่นจักรยานประมาณ 15 นาที**

🚲 **My Recommendation จักรยาน = จำเป็นมาก!**

แนะนำให้ซื้อมือสอง หรือสอบถามจาก 管理人 (ผู้ดูแลหอพัก) เพราะสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้

🏪 **ใกล้หอพักมี Supermarket 7-Eleven Lawson**

🍳 **ส่วนตัวทำอาหารกินเองบ่อย เพราะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้มาก**

CATEGORY	ESTIMATED COST
🏠 ค่าหอพัก + น้ำ/ไฟ	ประมาณ ¥35,000/เดือน
🍳 ค่าอาหาร (ทำกินเอง)	ประมาณ ¥15,000+/เดือน
🧴 ของใช้ส่วนตัว	ประมาณ ¥5,000–10,000
🩺 National Health Insurance	ประมาณ ¥2,000/เดือน
เที่ยว และอื่น ๆ	ประมาณ ¥20,000/เดือน
TOTAL	**¥70,0000-100,000**



BEYOND THE CLASSROOM

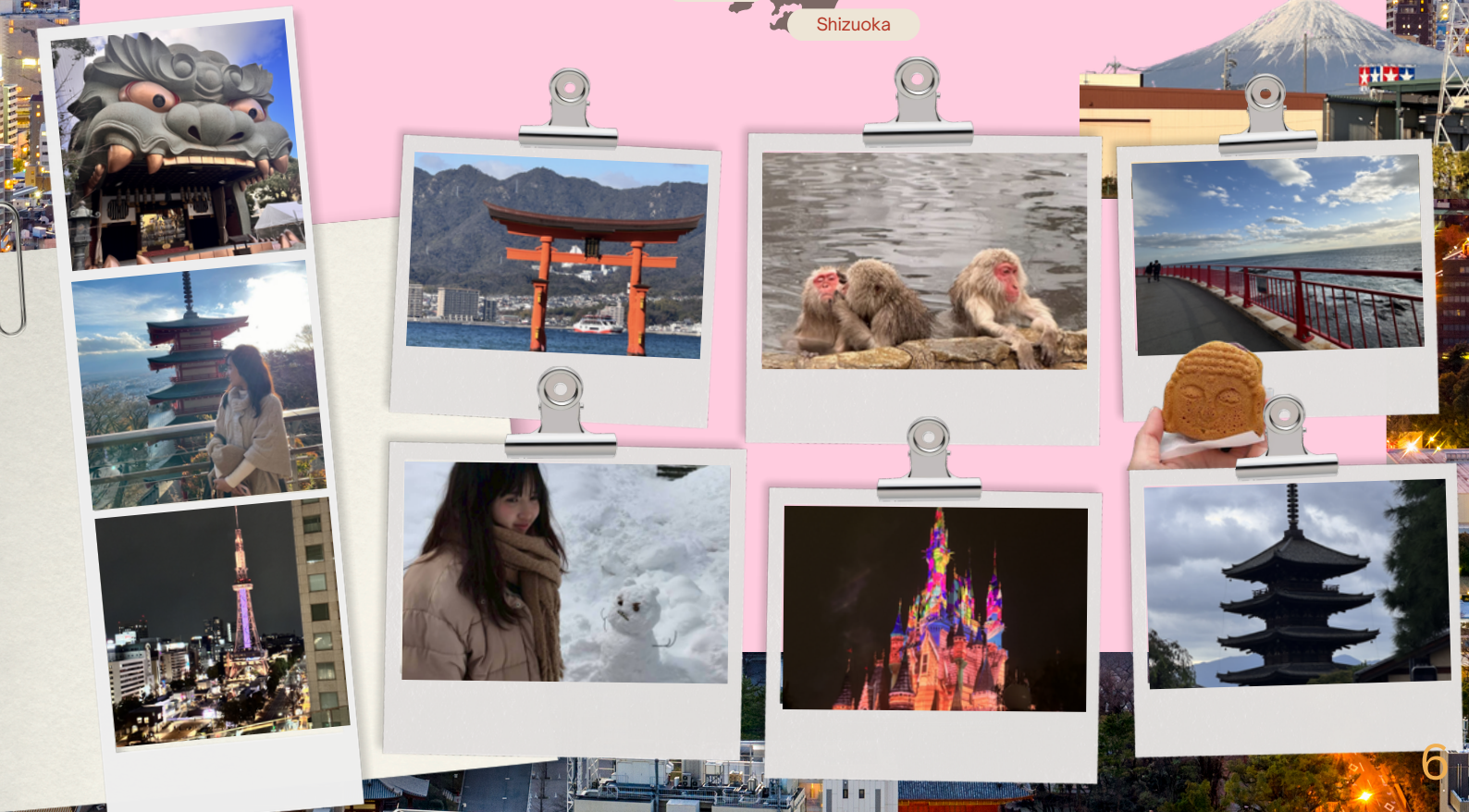
💼 Part-time Job

- นักเรียนแลกเปลี่ยนสามารถทำงานพาร์ทไทม์ได้ ไม่เกิน 28 ชั่วโมง/สัปดาห์
- อย่าลืมขออนุญาตทำงานพาร์ทไทม์ตั้งแต่ตอนเข้าประเทศ
- KURA SUSHI (3 months),
  KAPPA SUSHI (4 months)



Travel & Memories







I had SUCH a good time there
I will never forget these precious memories
and these people
Thank you, Shizuoka <3















