

# 國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期： 2024/08/19

英文姓名(姓, 名): HO, MING-JUNG	臺師大就讀科系所、年級: 營養科學學士學位學程、五年級
修習國家: 日本	
修習校名: 千葉大學	
修習學院: 國際教養學院	
修習科系: J-PAC 國際教養學程	
赴外學期別: <input checked="" type="checkbox"/> 112 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2024 年 4 月 ~ 2024 年 7 月	

## 二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	上課語言	學分數	學季/學期
日本語501(総合)	中村亜美、西住奏子	日文	1	Term 1・2
日本語502(口頭表現1)	中村亜美	日文	1	Term 1・2
日本語504(文章表現)	小林佳代子	日文	1	Term 1・2
日本語507(文法1)	小高愛	日文	1	Term 1・2
国際移動論概説	福田友子、周飛帆、見城悌治、小林聡子、佐々木綾子、五十嵐洋己	日文	1	Term 1
日本の言語文化	西住奏子	日文	1	Term 1
日本イメージの交錯A	見城悌治	日文	1	Term 1
日本の食文化(線上課)	和田健	日・英文	1	Term 1
アメリカ映画における日本(JS)	小林聡子	日・英文	2	Term 2
多言語コミュニケーション(JS)	野村和之	英文	1	Term 2

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

#### 學術方面：

千葉大學的交換生計劃 J-PAC (Japan Program at Chiba) 包含兩個種類：國際教養コース、日本研究コース。我參與的是「國際教養コース」，「日本研究コース」是給日文系的學生參與的。

「國際教養コース」的學生可以選修日本語科目以及留學生課 (International Support Desk, ISD) 推薦給 J-PAC 生的選課名單。若想修其它系的課，可以寄 Email 詢問、獲得那門課老師的許可後，請 ISD 人工加選。另外也有別種語言課及體育課能選修，只是不能超過2單位（學分）。

千葉大學學制很特別，將春學期又拆分成兩個 term，term 與 term 之間會有一週準備週能放假休息，可及早規劃。每日有5節課，最早的課8:50開始，一節課為1.5個小時，稱為1コマ。基本上佔用1コマ≒1單位。選課規定上，每個 term 規定最少修7個コマ，兩個 term 合計須達10單位（學分）以上。

日本語科目由簡單到難共分為1~8個等級，開學前會請學生用表單的題目進行自我評量，以及老師約10分鐘的線上面談來綜合評估學生應上哪一級的課程。我雖然有通過N1，但口說偏弱，線上面談時口說表現太差了，因此老師建議我選擇第5級。

我一共修習了四門日文課：綜合、口說、作文、文法。實際上過課程後，我認為千葉大學的日本語科目課程十分扎實，每週都會有小作業，個人一小時左右能完成。口說與寫作的練習量讓我進步非常有感，比如口說有練習到演講、辯論、訪談；作文有練到說明文等等較學術應用的寫作，也對我其它通識的報告幫助很大。而第5級的文法以及綜合課程大約是邁入N2的程度，對我來說稍嫌簡單。師資部分，我遇到的老師都十分細心教學，語速及講解方式容易理解，面對學生的問題也都很有耐心，不用害怕去提問。

我這一級的同學們有德國人、韓國人等，上課交流時也會練習到日語；但聽其他上第7級的臺灣人說，她們的級數大多是臺灣人或中國人了，都是講中文的人一起上課反而會有些無趣。

其它的選修課程，即 ISD 推薦的選課名單，全日文、日+英文、全英文都有，主題也都很有趣。了解日本文化的課程，幾乎是全日文，而那些課也才比較見得到日本學生，有些老師會給機會讓留學生們和日本學生討論交流觀點。

如果英文或日文都處於不上不下的程度的話，上起課來及做小組作業時可能會有點痛苦。

因為對語言及其差異有興趣，所以我選修了語言、日本文化差異有關的課程。全日文的「國際移動論概說」，考試也是用日文寫申論題，對我來說很有挑戰性。「日本の食文化」「日本イメージの交錯A」「日本の言語文化」「多言語コミュニケーション(JS)」則是以繳交小論文一樣的報告作為評量方式。大部分的通識課都會要求課後回饋作為出席成績，簡單寫即可。

上課地點主要在國際教育中心及G大樓。國際教育中心主要留學生在使用；G大樓是通識大樓，最大的教室能容納百人，教室都很乾淨。空堂時個人推薦去 English house 及 G8大樓，有冷氣環境也很舒適，像師大圖書館三樓那樣的感覺，但可以吃輕食及小聲交談。

## 學校生活：

千葉大學的 J-PAC 制度個人認為很完善。每位 J-PAC 生皆有導師及學伴，ISD 所提供的協助也很多，從最初入學前到學期中、學期末，都有舉辦說明會關心學生狀況，並提供資料繳交、手續申請等說明。

另外，ISD 在學期間還舉辦過許多活動，比如巴士旅行去博物館；歌舞伎鑑賞活動；HOME VISIT 拜訪家中有小學生的日本人家庭，讓你能更貼近了解日本家庭平凡一天。甚至我和那家日本人家庭後來又約出來一起玩了一次，小孩大人都盡興，真的很推薦參加。更何況這些活動也不額外收費，何樂而不為呢！

而學伴的機制或許比較因人而異，但我和學伴每週挑一天一起吃午餐聊聊天，甚至後來一起去看電影等，口說程度也不知不覺間成長了，讓人很有成就感！

社團方面，由於四月是日本的新學年，許多社團都會在這時招收新人，想加社團也會比十月份入學的人更好參與。我沒有特別參與社團，但千葉大學有專門針對留學生的 CISG 國際學生會 (Chiba University International Students Group)，裡面有想認識外國人的日本人和國際生們，他們每月會定期舉辦活動可以自由參加，比如4月淺草／原宿一日遊、5月烤肉大會、6月冰宮溜冰、7月稻毛海岸放花火。我很推薦可以參與看看，大家都很熱情，也更容易認識到日本人朋友。

## 日常開銷：

以下為沒有特別節省，但也沒有去特別貴的店的花費。扣除旅遊娛樂等共花費日幣600,794円，包含房租288,548円與四個月生活費312,246円，如下表。另外，機票為臺幣19,237元。

類別		日幣	折合臺幣 (× 0.2150)
食	多外食，自炊約40餐	¥ 176,983	\$ 38,051
住	房租：初期費¥30,000+月租¥60,000含水電瓦斯網路	¥ 288,548	\$ 62,038
	電話費(一次性購買175GB/180天，相當於吃到飽)	¥ 12,980	\$ 2,791
	生活用品、郵寄費等	¥ 65,322	\$ 14,044
行	定期券三個月： 西千葉↔蘇我	¥ 10,600	\$ 2,279
	其它通勤交通	¥ 17,661	\$ 3,797
育	書籍費：教科書×2、影印費	¥ 4,340	\$ 933
醫	保險：健保+學生保險	¥ 16,000	\$ 3,440
	醫療用品、看醫生、其它	¥ 8,360	\$ 1,797
總計		¥ 600,794	\$ 129,171

千葉大學四月份去交換的學生不能申請 JASSO 獎學金，但十月份去的同學似乎可以，有 JASSO 獎學金的話每月能補助8萬日幣。而半年的短期交換生，學校基本上不允許打工。

### ➤ 食

吃食部分，外食餐廳價格為1000日幣起跳，便利商店約500日幣。學餐我沒怎麼吃過，但學校的 Life Center 很方便，食物文具都有賣，價格比便利商店再便宜一些些。午餐時間簡單買完可以去隔壁二樓的 English house 坐著用餐，那裡大多是國際生在使用，不用和日本學生人擠人。

家庭餐廳（比如薩利亞、gasuto）通常不限時價格也實惠，比如靠近學校的 gasuto 西千葉站店，有些座位還有插座，點個小份沙拉或是飲料吧不超過 500 日幣就可以坐一下午，是讀書做報告的好選擇。

另外我個人沒有吃早餐的習慣，所以上述食物類開銷未包含早餐。自炊食材我都在家附近的 maruetsu 購買，算是日本的平價超市。但可能因為我很少煮都買小份量食材，又有買調理包之類的關係，似乎沒有特別便宜？可能平均每餐也要 500 日幣左右。

## ➤ 住

學校在交換前約四個月（2023/12）就會有住宿調查，詢問你考量的房租、房型、通勤距離、單人房與否等條件，進行志願排序後幫你分發住宿。有一次更換分發結果的機會。因為千葉大學的學生宿舍在整修，我身邊問到的臺灣同學幾乎都被分發／選擇學校協助在外租單人套房，像我一樣選 share house 的臺灣人滿少的。

我選擇學校提供的 share house 選項—[Mamasan](#) 的單人房。Mamasan 是一間和千葉大學合作的 share house 公司。底下有很多間 share house（像蠟筆小新家那樣的一戶建），可以填表單選擇要住哪一間的哪一房。

share house 裡的室友都是千葉大學的外國學生，住客單純。我選的 share house 含我共 7 位住客，我和一個韓國女生之外，還有其他歐美國家的外國人。住民登錄的手續是負責人集合室友們一起去區役所辦理的，在人生地不熟的情況下有人陪同非常安心。（其他在外租屋的人，國際學生會 CISG 也有派成員帶大家去辦手續。）

房租部分，初期費 3 萬日幣、月租 6 萬日幣，包含水電瓦斯網路，有家政婦打掃公共空間。一年內的短期租約需一次繳清費用（從台灣電匯到日本），到日本後沒有再交過任何錢。（在外租屋可能會有需要額外租借家具的情況。）

我入住時似乎是那間 share house 的第一批住客，床單被套全新，房間內有冷氣、單人床、桌椅（我的房間房型有衣櫃）；廚具、碗盤全新且一應俱全，還有炊飯機、烤箱、微波爐等等；浴室熱水加熱很快溫度穩定；也有洗衣機、烘衣機。入住後只需要再買沐浴乳、洗衣精之類的消耗品就好。共同的消耗品可以和室友討論平分，但我們是輪流買，所以最後大家就沒有再互相分錢了。

整體住起來很滿意，那間 share house 位於環境清幽的住宅區，離超市、

大創走路7分鐘，郵局、藥局走路4分鐘，買東西很方便。然而最大的缺點是離最近的蘇我車站走路17分鐘，到學校通勤一趟要40分鐘左右，電車延遲時就會很麻煩。雖然到了日本會發現走路10幾20分鐘滿正常的，但介意距離的人在選擇住處時要評估一下。

## ➤ 行

日本的交通費滿貴的，電車一站¥146 (NT\$30) 起跳，還沒購買定期券時，蘇我站到西千葉站來回需要¥378 (NT\$81)；公車就更貴了，從蘇我站搭公車到離我家走路6分鐘的公車站，一趟3分鐘的車程¥189 (NT\$41)。外出去東京旅遊一日來回交通費約¥2000 (NT\$430)，電車車程1~1.5小時。

買三個月的學生定期券，可以在選定的車站區間內無限次搭乘，以我一週去學校四天的頻率來算，大約是打43折的價錢。若是像我一樣定期券的區間包含了千葉站這樣的大站，外出時在轉車上會更有靈活性、更容易省錢。另外日本的車站內也會有餐廳、麵包店等商店，買定期券就可以更方便地進入車站內購物了。

還有日本的交通卡 (SUICA 卡) 仍然不容易單獨購買，若是購買定期券選擇以 SUICA 卡發行，便等同於購買一張 SUICA 卡，即使定期券效期過後仍能正常儲值使用。SUICA 卡和臺灣的悠遊卡一樣，除了交通，在許多商店也都能付款，十分方便。

## ➤ 醫

「国民健康保險」約¥2000一個月；在開學前的說明會上，學校會請你保學生保險，叫做「学研災・インバウンド付帯学総」，約¥8000。這兩樣保險費都可以在超商繳費。

交換期間我有因為甲溝炎去看醫生過。千葉大學也有健保室一樣的地方，那邊的護士表示不能處理後，給了我一張印著診所位置的小地圖請我去看診。

醫療費因為有健保所以減免了70%，掛號費為¥1100、藥費¥630，總共換算成臺幣約為372元。看病步驟和臺灣類似，到了診所填初診單→給健保卡→掛號→等待叫號→看診 (醫生診斷解釋病因病情+護士解釋用藥方法) →繳交診療費 (歸還健保卡) →獲得處方簽。但全程都是日文的，不會日文的話可能要再上網找找有沒有能以別的语言對應的診所。

與臺灣最不一樣的是，診所只負責診察，藥品要額外拿著處方簽去藥局購買。到了藥局後，藥師會跟你要健保卡、處方簽、「藥物手帳」來幫你配藥，然後收取藥品費。藥物手帳是用來記錄你過往的用藥紀錄與過敏史的，我們是外國人所以沒有，跟藥師說明可以請他給你一本新的不用錢。

#### 四、照片（如有，請提供）

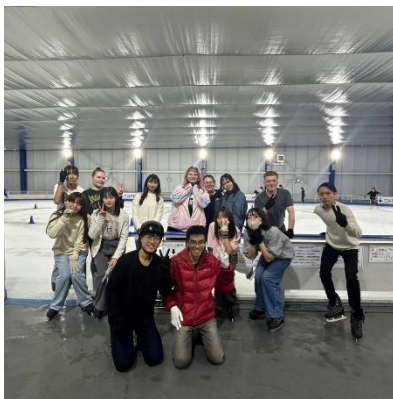
<b>千葉大學</b>	
<b>4/8開學正值櫻花季，學校正門</b>	<b>國際教育中心旁的步道</b>
	
<b>時值盛夏的校園</b>	<b>國際教育中心，日文課上課地點</b>
	

## CISG 活動

### 5月烤肉大會



### 6月冰宮



### 7月線香花火



## ISD 活動 (巴士旅遊、家庭訪問)

### 巴士旅遊—房總之村(房総のむら)



### 日本人家庭給我的回禮





## Share house

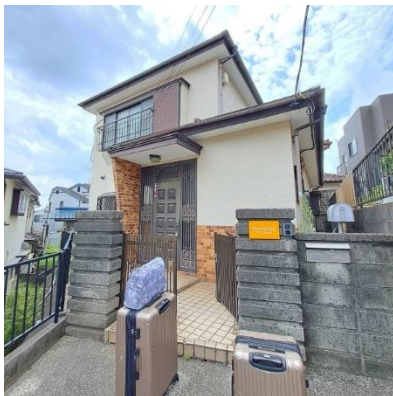
我的房間



房間外有小陽台



外觀



房子有庭院，可以一起烤肉



五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無