

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書**

一、學生資料

填寫日期：2025 年 3 月 4 日

獲補助出國年度：113 學年 第一學期	
中文姓名： 黃飛鴻	英文姓名（姓，名）： Huang, Fei-Hung
師大就讀科系所、年級： 國文學系五年級	臺師大學號： 40920220L
修習國家： 日本	
修習校名： 国立千葉大学	
修習學院： 國際教養學院	
修習科系： 國際教養學科(J-PAC)	
修習期間：2024 年 10 月 ~ 2025 年 02 月	
護照入出境時間： 出境：2024 年 9 月 23 日 ☐ 使用自動通關 入境：2025 年 2 月 24 日 ☒ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
ドイツ語 I 文化 (11)	RIESNER FRANK-PETER	1	後期 4-5 ターム
フランス語 I 文化 (4)	佐原 怜	1	後期 4-5 ターム
日本語 622 (口頭表現 1)	吉野 文	1	後期 4-5 ターム
科学哲学	神里 達博	1	後期 4 ターム
観光を考える	植田 憲	1	後期 4 ターム
日本のポップカルチャー(JS)A	Martinez Oliver Lisander	1	後期 4 ターム
近代日中の文化と 思想を考える 1	見城 悌治	1	後期 4 ターム
心理学 A 2 (4)	金子 功一	1	後期 5 ターム
大学生のための世界史再入門 2	小澤 弘明	1	後期 5 ターム
近代日中の文化と 思想を考える 2	見城 悌治	1	後期 5 ターム
地方創生を語る	鈴木 雅之	1	後期 5 ターム

(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）

關於國立千葉大學本身，由於它的地理位置，處在本州地區中，由古來稱作「下總」、「上總」，及「安房」三部分所組成的千葉縣境內。因此，以整個日本國土的相對位置來看，可以說它處在屬於最中間的心臟部分。所以，在交通上面，是進可攻退可守的，這也就是說，在「文化探索」及「觀光旅遊」上，欲集中火力在關東地區，或是想將整個日本天南地北走一回，都是可以因應個人情況去做滾動式調整的！而且，千葉大學實際上又在千葉縣的精華地段，也就是市中心千葉站的一站之隔——「西千葉車站」正對面，所以在食衣住行育樂的安排採購上，亦十分方便。此外，與大家科普一下，這條 JR 路線稱作「總武本線／そうぶほんせん」，於 1894 年左右開通營運，見證了歷史的興衰與二戰的禍福相倚，因此是年代久遠，又具有代表性的鐵道，所以在設計上，必須也是別出心裁的，因而，它是有辦法搭其快車直通東京站，以至「橫濱」、「鎌倉」，以及「橫須賀」的；或者是說，乘其慢慢車，通過「上野」、「秋葉原」，與「新宿」等，抵達在吉卜力博物館附近的「吉祥寺」站。所以從此，又更能證實它的交通方便性。

同時，由於千葉縣的大部分區域位在「房總半島」上，有著三面環海的得天獨厚之地理優勢，因此在冬天，總是被當地人稱作「避寒勝地」，這也可以從冬季時，千葉縣是整個日本地區最難下雪的「難攻不落（雪）之地」看出幾分端倪，所以也適合想秋季前往，但又擔心太冷的朋友們來交換。另外，因我們位於東京的稍邊，因此在物價上，也不會像東京市中心這麼貴，亦是此地一大好處之一。

再來，溯回本源，我們也是要來讀萬卷書的。在西元 1814 年時，日本第一位戲作曲家曲亭馬琴（きょくていばきん）耗費二十八年的人生光陰撰述了《南總里見八犬伝》（なんそうさとみはっけんでん），成為江戶時代戲作文學的代表作，而「南總」其實就是在千葉縣境內，由此，可推估千葉縣也算是一個文風鼎盛的地方，而此果然也不負所望，特別是「千葉大學」本身，在與縣內的當地人談到時，都說其為「千葉第一學府」，是千葉高校學子們心中所盼望的夢想之地，因此其學習資源也是十分豐富的！以我們交換生來說，我們進去時，是屬於透過千葉大學的「交換生計劃 J-PAC」（Japan Program at Chiba）來加入的。

其中包含了「國際教養コース」與「日本研究コース」兩個種類。由於「日本研究コース」是給日文系的學生參與的，因此師大的夥伴們應該都以參加「國際教養コース」為主。在這邊，我們可以選修留學生課（International Support Desk，ISD）開給我們 J-PAC 生的「推薦歷史文化相關課程」，以及「日本語課程」（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）。只要達成選課規定上，每個 term 規定最少修 7 個課程（コマ），兩個 term 合計須達 10 單位（學分）以上的標準就可以了。

此外，若想修其它系的課，可以寄 Email 詢問、獲得那門課的老師之許可後，透過日後發給大家的線上選課表單，自主加選即可。同時，也有別種的語言課及體育課能選修，只是不能超過 2 單位（學分），也就是兩堂課的意思，這個就需要稍微注意！再來，千葉大學的學制亦別有一番趣味，將秋學期又拆成兩個 term，term 與 term 之間會有一週能放假的時間，可以自主安排。而在每日課時的設計上，其一日有 5 節課，早八課雖說早八，但其實從 8:50 才開始，一節課為 1.5 個小時，中間無下課，稱為 1 コマ。基本上，包括日語的語言學習課，1 コマ等於 0.5 單位，而其他的非語言學習課程，1 コマ則等於 1 單位。在這邊，非常推薦日文程度比較好的夥伴們，可以試著挑戰看看他們放置在校網「シラバス」內的課程，說不定會發現意外的驚喜。雖然，缺點是你所選的課，可能班上除了你之是國際生之外，其他人都是日本人學生。但好處是，除了可以有機會認識到更多的日本朋友之外，也更能了解真正的日本教育文化景緻！

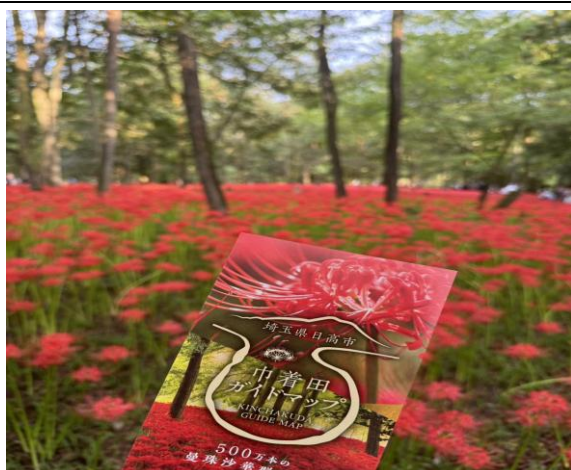
以上，除了課程方面有豐富的選擇外，在交換時，面臨生活的嶄新挑戰，抱持著關關難過關關過的信念，勇往直前，一路過關斬將，也是其中的一大亮點！首先，在日本生活，飲食絕對是最直接的文化衝擊。千葉市雖然距東京不遠，卻保留著地方城市特有的生活節奏與價格彈性。以我來說，平時的三餐多依靠便利商店、神秘山龜家的拉麵店、超市熟食區、學校食堂，與佔一半比例的「自炊」，綜合交錯處理。其中，便利商店的便當價格多落在 550~650 羊之間。若食量比較大，想在學校附近的食堂解決的話，最貴大概也是 1500 羊有找。此外，若是想要更省的話，「自炊」不外乎是您的最佳出國交換良伴之一！由於剛來日時，我就帶了「大同電鍋」與「快煮小鍋」，因此要料理一餐簡單但營養充足的飯或麵料理，就不是什麼問題了。而且，如果看清楚保存期限後，一次就先將一週的食材買齊的話，就能完美壓低伙食的成本費，如此，一餐最低大概可以在 300 羊。當然，如果擔心「過」與「不及」的話，也可以選擇吃學校食堂的餐點，因為，除了「省時」跟「省力」外，亦「省錢」。不過，若想吃得愜意，避開中午尖峰時段人潮或者是提早前往，會是個不錯的選擇！

其次，在住宿方面，我是申請到由千葉大學與桃太郎不動產房屋公司所合作安排的名為「ビューシティー西千葉」的雙層アパート，處在民宅區內，與真正的日本人圈子共居，也就是說，周圍幾乎沒有一起的國際生可以當鄰居。而房間型態，我居住的則是以 1K（ワンケー）的樣子來設計的，並設有一個樓中樓，空間算蠻大的！不過，隔音效果不大好，因此需要控制音量。此外，由於這類型的宿舍，就像是自己在外租的房子一樣，因此在最初，它是給你像家徒四壁的感覺。不過，可以透過千葉大學發的協助信件，先將諸如折疊床、桌椅、冰箱、微波爐，與洗衣機等等的傢俱租起來，它們就會在你入住前都先擺好了，這些全租的價錢，一個月不到 10,000 羊，是還處在可以接受的範圍。雖然這間房子，一個月的租金落在 49,000 羊左右，不過，由於沒有管理員的關係，不用另外再加上管理費的羊，因此，若想真實生活在日本的住宅區的話，也可以試看看這種類型的宿舍！然而，缺點也是一樣的，你的朋友們可能就會住的離你遠很多。但最後

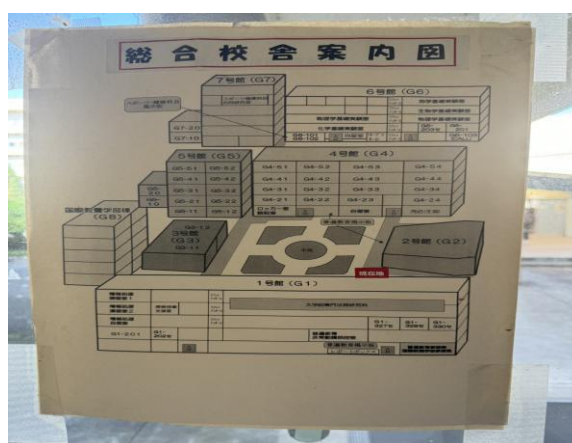
不管怎麼選擇，在未來，一定都會產生很棒的回憶的！

最後，在這半年中，我覺得，如果說「課堂」與「生活」，是給我「知識」與「能力」的原動力，那麼這段交換的最大改變，則來自一連串無法預期的觀察與反思。它們藏在每日例行的通勤中、餐桌上的餐食、頃刻間一瞬的思緒，甚至是一場搭錯電車的意外、偶然結交到的好朋友們，或是一場突然下起的紛飛暴雪。這些細微時刻如漣漪般，一圈圈把我們原以為本該如此的世界觀，重新塑形，藉由已不是距離的「文化差異」，來構築並認識嶄新的自我！雖然，此趟對我來說，看似已邁向終點。然而，我始終相信，出國不是終點，而是一個問句，那就是「你想帶著這些經驗，在未來做些什麼？」雖然，以我來說，目前仍只有個模糊的概括答案，但能肯定的是，它能讓我們的世界觀變得更加寬廣，海闊天空，使我們在未來未知的挑戰之中，能夠有所本，乘風破浪地勇敢築夢去。最後，引一句詩，「江山代有才人出，各領風騷數百年」與大家共勉之！

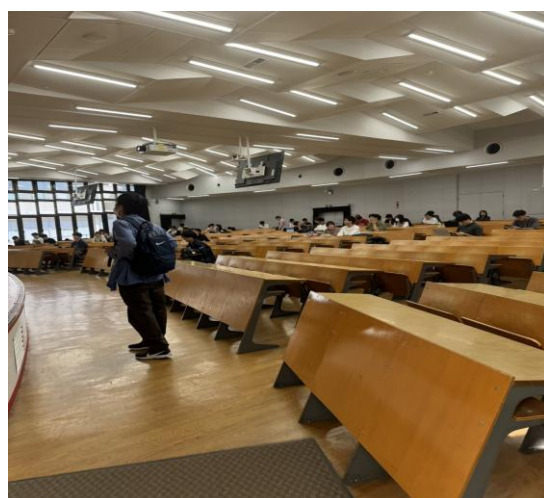
四、照片（如有，請提供）



九月底的彼岸花海一景



國際教養學部生的上課教室導覽圖



G2 大教室



G1-201 大講義室



CISG 大出遊-明治神宮一景



學餐餐食模型



成田花火大會花火秀



G8 四樓的科學哲學課教室

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他