

# 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：2026/02/23

英文姓名(姓, 名): Peng, Hsin Yi	臺師大就讀科系所、年級: 設計系三年級
修習國家: 日本	
修習校名: 千葉大學	
修習學院: 工學部	
修習科系: J-PAC	
赴外學期別: 114 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2025 年 10 月 ~ 2026 年 1 月	

## 二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
日本語501(総合)	西住 奏子	2	秋季/T4-5
日本語502(口頭表現1)	西住 奏子	1	秋季/T4-5
現代社会と民俗	和田 健	1	秋季/T5
中国語 I 文化(18)	WANG WEITING	1	秋季/T4-5
異文化交流演習(JS)	西住 奏子	2	秋季/T5
日本のポップカルチャー(JS)A	Martinez Oliver Lisander	1	秋季/T4
コミュニケーションデザイン IIA	張 益準	1.5	秋季/T4
コミュニケーションデザイン IIB	張 益準	1.5	秋季/T5
日本語504(文章表現)	西住 奏子	1	秋季/T4-5

(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）

#### （一）學術

千葉大學一學期有分成兩個 term，後期(秋季)的學期就是 T4跟 T5，而交換生最少須修10學分或是一個 term 滿7堂コマ。因為我在出國前有申請選修千葉大學設計系的課，因此我被歸類為工學部特別聽講生，但仍在 J-PAC Program 裡面，可以同時修設計系的課以及 J-PAC 的課。一般人的話則是會被分到國際教養學部。在開學前會有線上說明會以及事先做線上測驗以及面試來分級日文班級，從初級到進階有100到800等8個等級，而我是被分到600，但是面試時覺得自己口說不夠好所以最終選了500。等級越高能修的日文課數越少，例如500的等級就只能選四堂(如果還想多選的話可以寫信問老師看看)，而必須修的通識課就越多。通識課部份建議可以挑戰自己多選一些全日文授課的課程，會感到受益良多，還能夠與千葉大學當地學生交流。由於一學期是分成兩段的，所以課業不會很重，但還是能夠收穫滿滿。班上可能會有很多中文母語的同學，所以日文要進步的話要靠自己主動避免一直使用中文。

#### （二）生活

住宿的部分，我是選擇桃太郎不動產公司的獨立公寓(ブランチエ松波)，離學校走路15-20分鐘左右並且離千葉車站走路6分鐘非常方便，生活機能也很完善。走路5分鐘左右就有一家 Big A 超市以及藥妝店，而我平常因為價格的關係則會走30分鐘左右到千葉站附近的業務超市採買。

課後活動的部分，千葉大學有非常多元有趣的活動可以參加，像是校內社團以及 English House 和 CISG 不定期舉辦的各種活動。我參加的社團是千葉貓咪社(ちばねこ)，每週四五會去西千葉校園的幾個定點餵食已結紮的流浪貓們。English House 以及 CISG 舉辦的活動有很多並且能夠自行報名參加，例如萬聖節變裝派對、聖誕節交

換禮物、各種麵包和菓子等零食工作坊、成田山郊遊、豪華露營、採草莓等等，能夠體驗日本文化以及交到新的朋友。English House 還有舉辦 LEX program，也就是語言交換，提供日本當地學生以及交換生能夠學習雙方的語言。我是以英文交換日文並被分配到了兩位當地日本同學，每週一次與他們聊天，到後面成了很好的朋友。

千葉大學還有所謂的 Tutor Program，也就是千葉大學會在行前詢問 J-PAC 學生是否想要安排 tutor，並且為有意願的學生安排一位同樣學部的當地同學擔任各交換生的 tutor，其主要是幫助交換生適應校園生活以及練習日文。

11月初有千葉大祭，類似台灣的園遊會以及校慶，是各學部以及社團校隊等團體擺攤、表演等的校際活動。

學校活動之外，我常在學校圖書館或是 English House 或是 Japanese Study Room 借日文檢定書以及原文書籍，除了借書以外這些地方都有空間讓學生讀書做作業，很適合像我一樣無法在家專注的人。

### (三) 開銷概算

1. 房租、水電瓦斯：房租每月47000日幣，水費約每2個月3500日幣至便利商店現金繳交，電跟瓦斯費每個月跟房租一起信用卡扣款約每個月3500日幣
2. 交通：因為公寓離學校走路只要15-20分鐘，所以平常不會有交通的費用，但是因為我很常去旅遊，加上 JR 價格比台灣捷運還要高很多，所以總共花了約40,000日幣。
3. 保險：一個月大約3500日幣
4. 網卡：一個月3800日幣，第一個月會比較多約7400日幣
5. 飲食：在千葉一餐約1200-1500日幣，學校食堂及商店較便宜約600-900日幣，業務超市一次採購約2500日幣/一個月採購兩次。
6. 旅遊娛樂：我買了較多衣服以及動漫周邊，還有到名古屋北海道等較遠的地區，所以旅遊費用花了比較多，總共約250,000日幣。

房租水電瓦斯	47,000/月；260,000/5個月
交通	10,000/月；50,000/5個月
保險	3,500/月；17,500/5個月
手機網路	3,800/月；19,000/5個月
飲食	40,000/月；200,000/5個月
娛樂消費	250,000日幣
機票	100,000來回
總額	約900,000日幣

#### 四、照片（如有，請提供）

<p>公寓</p> 	<p>千葉大學國際教養學部</p> 
<p>Halloween Party</p> 	<p>千葉大學食堂</p> 

千葉大祭表演



千葉大學南門、視覺傳達設計課



CISG 外出活動



貓咪社



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他