

國立政治大學交換學生報告表

☑ 請依序回答題目，並將檔案回傳 oiic@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://oiic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2023/09/11
2. 系級：金融學系四年級
3. 學號：109302024
4. 姓名：阮思芮
5. 交換學校及系所(全名)：日本 國立千葉大學 國際教養學部
6. 交換學期：自 111 學年第 1 學期起至 111 學年第 2 學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少300字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

我排定交換的時間剛好介於日本半開放的狀況（商務&留學開放，旅遊短期簽尚未），所以這之間夾雜了一些當時因應疫情做的各種準備跟文件等等。在疫情之後要前往千葉大學交換的學弟妹可以把中間這部份省略掉來看

出國前準備時間線

- 2021.12.28 校級交換放榜
- 2022.01.04 繳交國際交換學校同意書
- 2022.02.04 向國合處提出提名
- 2022.02.10 繳交提名資料
- 2022.02.17 千葉大學收到提名&提供 J-PAC 申請資料準備指引
- 2022.02.25 交換學生保證金期限
- 2022.03.15 申請資料送件期限
- 2022.03.17 學海飛颺獎學金期限
- 2022.05.16 收到 COE 填寫表格
- 2022.05.18 信件來回補齊所需資料
- 2022.06.27 收到電子檔錄取通知、宿舍意願調查、日語修習等級調查
- 2022.06.29 繳交宿舍意願調查
- 2022.07.02 繳交日語修習等級調查
- 2022.07.04 學海飛颺名單公佈
- 2022.08.01 收到 JASSO 獎學金獲薦通知
- 2022.08.03 繳交 JASSO 獎學金確認表
- 2022.08.05 收到受付濟証申請表單、入境資訊
- 2022.08.10 收到受付濟証、預約交協簽證申請
- 2022.08.11 繳交出國選課申請表
- 2022.08.30 收到 COE 影本
- 2022.08.31 收到千葉大 Guidebook、宿舍入住指南、課程登記說明
- 2022.09.01 日台交流協會辦理簽證
- 2022.09.05 領簽證
- 2022.09.12 收到 COE&入學通知正本
- 2022.09.15 日本語課程選課開始
- 2022.09.20 千葉大線上 Guidance
- 2022.09.21 飛往日本

簽證辦理

疫情管制下的留學簽證申請程序大概是這樣的：拿到學校發放的受付濟証 → 向日台交流協會寄送時間預約信 → 確認時間預約 → 攜帶所有資料前往協會辦證 → 領證

1. 受付濟証：這是在疫情之後多出需要的資料，不過簡單來說就是需要透過學校來事先申請的一份文件。每間日本學校使用的受付申請系統不盡相同，千葉大使用的方式是寄來 Microsoft Form 給我填寫資料，回傳後兩天就會收到。

2. 簽證申請預約：拿到受付的申請 ID 之後，寫 email 向交流協會預約簽證申請的時間。信中需要提到的資訊除了基本資料跟受付 ID 之外，也需要寫上希望辦理的時間。雖然不一定會完全按照期望時間安排，但是協會會盡量安排在航班時間之前。

3. 申請所需資料：

a. 申請表：日台交流協會的網站上就能找到這個表格，總共兩面，主要是一些基本資料的填寫。

b. 護照、身分證及其影本：就是基本證件。如果有以前入境日本的紀錄但已經換過護照，可以把舊護照帶著。除了申請表上會需要填上次入境日本的時間之外，協會人員也會詢問。（我沒有被問到，但我同時間申請隔壁窗口的人就有被問）

c. 在留資格證明書（COE）：申辦簽證的時候可以先使用影本，但協會人員有提醒，出境時最好要把正本攜帶著。

d. 受付濟証：只需要把學校寄來的電子檔印下來就行了。

4. 辦理簽證：當時交流協會有特別加開窗口給留學簽證紓解塞車的留學簽證辦理，工作人員請我在座位上等一下，約莫過了十分鐘就把我叫進加開窗口的小房間。工作人員接過我的資料，全部確認過沒有問題之後，就在受理憑單上寫了一個日期，跟我說在這個時間帶著憑單、簽證規費770元跟身分證就能來領證了，整個過程大概五分鐘。

5. 領簽證：雖然官網上寫需要五個工作天才能製作好簽證，但台北事務處大約都兩到三個工作天就能領證了。

接機

千葉大學沒有統一安排接機，但在八、九月左右學校分配的學伴（チューター）有來主動跟我聯絡，如果學伴有意願的話可能會來。

距離上來說，機場選成田（NRT）會比較近，JR 總武快速線成田空港→稻毛一班車就能抵達。要注意的是，如果要在抵達日本當天就入住宿舍的話，要稍微留意班機抵達後加上 JR 通車時間能不能趕上宿舍管理員的下班時間。宿舍管理室的上班時間只到下午五點，如果是中午以後抵達的班機加上出關&通車時間後可能會來不及。我當時是先在千葉站附近的飯店先住一晚，隔天才去宿舍辦理入住。

二、學業篇（請就**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述）

以校級交換到千葉大的學生統一歸屬在 J-PAC（Japanese Program at Chiba）計畫底下，學校在發送訊息通知時也會以 J-PAC 生稱呼。

千葉大學 J-PAC 生有兩個計劃可以選：國際教養コース跟日本研究コース。兩個コース的本質上沒有太大差異，選擇日本研究コース的話需要選修一門「特別研究（文系）」的課程與最後需要參加一個研究發表會。而日本研究コース的必要條件是需要主修日文，因為我不是日文系所以就選擇了國際教養コース。

一般來說 J-PAC 生都會被歸類在國際教養學部裡。在填寫申請表的時候也可以選擇希望進入其他學部，只是會需要填寫申請動機而且學部也可能拒收。當初我沒有特別希望所屬的學部所以就被統一分配到國際教養學部底下，但跟被分配到其他學部的學生比較起來，國際教養學部會有比較多留學生向的活動跟課程，也能認識比較多其他國家的留學生，而且國教學部的日本學生也大多比較願意跟留學生互動。如果沒有非得在其他學部修課的話，個人建議就直接選擇歸屬在國際教養學部底下就好。

選課程序

千葉大交換生的課程分為日文課程與非日文課程兩個部分。

日文課程需要到千葉大的線上系統選課（日本語受講登録システム）。千葉大的日文課程分成八個等級（100~800），每個等級再下分不同的項目（文法、口頭表現、文章表現等）。選課前會有一個等級與對應 JLPT 級數的參照表可以對照，確定了自己大概的等級後，需要寫一個簡單的測驗確定你上這個級數的課不會有太大的等級落差。測驗是一個自我評價表跟二十題的文法選擇（不太確定其他級別是不是如此，500跟600的測驗是這樣），通過標準是七十分。通過之後就能透過選課系統選自己想上的日文課。

原則上日文課不能跨級別上，但 J-PAC 生如果有事先跟自己的導師（担当教員）商談過自己的情形，則可以透過導師從系統設定加選。

非日文課程則是千葉大的一般學部課程。學期開始前（秋學期的話大約是8月底會收到）會收到千葉大學提供的課程清單與選課 excel 表。課程清單裡是「由千葉大學推薦留學生可以修的課程」，主要是普遍教育課程（近似於台灣的通識課）與國際教養課程（國際教養學部的基礎選修課），內容大多跟日本文化或國際議題有關。選好課之後把當時附件裡的選課 excel 表填完回傳給千葉大的國際學生處（以下稱 ISD）就行了，開學後也還有一週的加退選時間。如果想修清單之外的課程也沒問題，只要先寫 email 詢問授課老師，獲得同意後就能一起寫進選課 excel 表了。只不過要注意，有些清單外課程有限制 J-PAC 生不得修習，選課前需要看清楚。

千葉大的學分算法有些複雜，一個學期分為兩個ターム，一週裡必至少有六堂課（コマ），兩個ターム加起來必須有十學分。但一堂課又不一定等於一學分（需要看個別課程規定），在計算學分最低限的時候必須注意一下。

上課情形

千葉大的一堂課（コマ）是以90分鐘為單位，日文課基本上都只有一個コマ，有些通識會到兩個コマ但屬於少數。我感受到在千葉大上課的最大挑戰是，不管是日文課還是通識課基本上都需要大量的思考跟輸出。千葉大的日文課非常注重學生的表達跟師生互動，即便是文法課也不單單只有文法的教學，老師還會要求學生針對教過的文法造句、跟其他相似文法比較講出差異。在400以上級數還有「統合/總合」的整合型課程，這類課程裡更多是在跟同學們討論、發表等等表達自己想法的內容。而不只老師，來自不同國家的同學們也很積極發言詢問、帶動討論，課堂氛圍很熱絡。在課堂一開始會發現東亞學生是相對被動發言的，但漸漸地大家可能被氣氛帶動或沒發言到的人也會被老師點名發言，到課程後期大家就變得越來越勇於表達自己的想法，這是我覺得在千葉大上課得到最難能可貴的事。

如果有機會上400-600級數的課，我非常推薦西住奏子老師的課。西住老師是曾經在英國留學過，上課風格相對活潑的日文老師。西住老師很樂意跟學生討論，無論是日文本身或是個各個國家的文化差異等等。另外，西住老師也有開一堂「異文化交流演習」的國際教養課程，課堂裡會讓留學生自由跟日本學生分組，針對每週不同的主題討論各個國家的差異（例如我們有討論過教育制度、新年、節慶等等），除了認識到各國文化，透過討論也能訓練自己日文口語表達的能力與膽量。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

社團

千葉大的社團博覽會只有辦在春學期初（配合日本新生開學），所以如果是秋學期去交換的人想加入社團就需要自己去找社團的人問。

我在秋學期有加入一個休閒性質的羽球社團，一個月會固定幾個時間一起打球。但幾次下來，個人感覺是沒有接近母語等級的溝通能力會有點難融入全部都是日本人的社團。當時我自己的日文口語沒有很流利，有些日本學生聊個幾句就會慢慢走掉；一方面是大部分的人幾乎都是春學期就加入，秋學期才加入的我有點難融入他們已經形成起來的交流圈。

但如果還是想嘗試加入社團的話，可以嘗試看看 CISG。它是千葉大專門舉辦日本學生跟留學生交流活動的社團，裡面的日本學生都很樂意跟留學生交流，也有不少留學生有加入社團，在那邊應該能交到不少朋友。

課餘活動

千葉大主要有兩個單位會舉辦交流活動：ISD 跟 English House。

ISD 舉辦的主要是校外的文化體驗活動，例如巴士旅行、坐禪體驗跟歌舞伎鑑賞。非常推薦有時間真的可以去參加 ISD 舉辦的活動，雖然他去的地點看起來都蠻平淡無奇

(歷史博物館、文化村之類的)，但實際上每個景點都非常豐富，而且學校會幫忙負擔大部分的費用。花少少的錢就可以跟其他留學生朋友一起體驗平常觀光旅遊比較少能體會到的日本，非常值得。

English House 則是舉辦各種節慶、國家節日的活動為主。偶爾會有不同國家的留學生會帶領一些自己國家的節慶活動，做一些手工藝；聖誕節、復活節等則會有老師帶領的團康(?)遊戲。

除了學校主辦的，留學生之間也會相約一起去東京近郊或是旅行社辦理的巴士ツアー一日來回。這一年下來約其他留學生或是被邀約了幾次，感覺是除了課堂以外最容易跟其他學生熟起來的方式。



圖 1 跟其他留學生一起參加茨城的巴士旅行

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

學校與宿舍位置

千葉大總共有三個主要校區：西千葉、亥鼻跟松戶，而交換生的活動範圍主要會在西千葉的主校區而已。西千葉校區位於 JR 中央總武線西千葉站，從車站北口走出來大約三分鐘可以到學校南門；宿舍則位於 JR 稻毛站，距離西千葉只有一站。學期開始去 ISD 申請在學證明，就能拿去辦 JR 的通學票，我當時的許多同學都有辦，有些人甚至會辦稻毛—千葉的通學票，偶爾要去千葉站買個東西、逛個街也很方便。但因為中央總武線很常因為各種原因發生遲延或列車直接消失三十分鐘，再加上從宿舍走到車站也有一段距離，所以我是選擇去二手店買一台腳踏車，從宿舍騎到學校，時間上也比搭電車省時（大約十五分鐘）。

住宿與周邊生活機能

如前面提到，千葉大提供給交換生的宿舍（國際交流會館）位於 JR 稻毛站走路10分鐘左右的位置。一開始學校有讓我們選擇單人、雙人與三人三種房型，但因為雙人以上房型沒辦法選擇室友，怕跟室友相處上有摩擦我最後是選擇了單人房型。單人房型的

大小換算下來大概只有三坪多左右，說實在連一個人生活都有一點狹窄，但裡面的機能算很齊全，除了洗衣機、烘衣機以外其他設備都不需要跟其他人共用，而且還有一個小廚房，對習慣自己處理餐食的我來說真的很方便。

宿舍周邊的生活機能也都還算健全。走路5分鐘可以到**マルエツ超市**跟**ウェルシア藥妝店**；稍微再走遠一點點可以到**イオン稻毛**，那裡面就有超市、藥妝、服飾、家居等等的販賣；稻毛站裡的**ペリエ**也有松本清、ユニクロ等等的連鎖店。而稻毛站本身除了有中央總武線之外也有接總武快速線（橫須賀線），如果覺得買不到東西，坐一站就可以到千葉站或是直接一班車也可以到東京站。

飲食

學校：學校正門對面那條街有幾間千葉大學生常常去的餐廳，**ガザルー印度料理**、**明韓國料理**等等，但一般來說通常都會因為趕課沒時間去外面吃而在學校食堂解決午餐。學校食堂總共有三個區域，麵食、自助餐跟丼飯區。雖然吃久了會覺得重複，但價格相對外面餐廳來說便宜許多，大約300~600日幣就能解決一頓午餐。



圖2 學校食堂&餐點

宿舍：如果偶爾想吃點外面的東西，稻毛站附近也有不少選擇。如果想要便宜一點的話有丼飯御三家（松屋、吉野家、すき家）、丸龜製麵、中華料理或是イオン樓下的薩利亞。偶爾想吃好一點的話也有居酒屋、串燒、燒肉等等。個人很推薦稻毛站附近的牛繁燒肉，車站出來左轉一直走就到了。他算是日本的平價燒肉，如果跟幾個朋友去吃一個人大約2000~2500日幣就能解決了。（一般來說在日本吃燒肉要更貴）

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

學校方面，千葉大在每個學期都會舉辦一次 Host Family 的活動。會幫交換生配對當地家庭去做家庭訪問。我因為時間配合不上的關係最後都沒有去成，但是聽有去成的朋友們都說還蠻有趣的，有些家庭還在帶交換生去插花、體驗茶道，甚至在訪問之後也都還有聯絡。

如果想認識日本學生，個人覺得學校一開始分配的學伴（チューター）是最好入手的。在交換的第一個學期，ISD 會分配給每個交換生一個日本學生作為他們的學伴，主要是讓日本學生幫助交換生更快適應當地生活。學期間依每個學伴可能會有不同的活動，通常是約吃飯、看電影等等，我跟我的學伴當時是每週一次午餐，聊聊自己的生

活。學伴的任期只有一個學期，如果是一年的交換生第二學期就不會被配到新的學伴。聽其他交換生說，有些學伴過了一個學期就不再跟交換生有聯絡，而我算蠻幸運還有跟學伴保持聯繫，第二學期有持續約吃飯，一起去咖啡廳、賞櫻、吃燒肉等等，最後離開前學伴也有來幫我送機，算是交到一個很好的朋友。

除此之外，也可以去參加社團（但有可能遇到我上述的問題）、CISG，或者去國際教養學部棟的二樓討論區，那邊會有很多國教學生聚集在那邊。



圖3 跟學伴去お花見&學校附近的咖啡廳

至於外國留學生，我覺得就是多多跟班上同學互動以及參加學校活動。如果日文課是上500以上等級，班上的同學組成大多就是中、台、韓，文化交流上可能會覺得比較沒那麼有新鮮感；400以下等級的班級就會有比較多歐美學生。我的經驗是多多跟不同國籍的同學出去玩、看展覽等等，關係鏈就會一個牽一個認識的人就會越來越多。

另外，我自己在春假期間去找了一個京都的打工換宿（需要事先申請資格外活動許可以及報備學校），在京都的一個 Guesthouse 待了一個多月，除了有稍微增進自己的日文對話能力，也認識了來自日本、台灣、韓國、香港、德國等等地方的旅客。



圖4 在 Guesthouse 認識的韓國、日本、美國、台灣朋友

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

生活費用

千葉雖然在首都圈裡，但我覺得物價還算中庸，非常非常省著花的話大概8~10萬日幣就能解決，普通一點10~12萬也還算過得去。

吃的部分，如果自己煮食材會省很多，尤其大概晚上6點以後去超市可以買到不少打折品，外面吃的話可能800~1000日幣跑不掉，一個月的餐費大概抓個5萬左右。日常用品平均下來抓個1萬左右也還可以。住宿方面，千葉的宿舍在日本來說算是非常便宜，一個月租金加管理費只要19000日幣（2023年）。交通看個人常不常出去玩，因為日本交通真的挺貴的，去東京來回一趟最便宜也要1000日幣，但如果有辦通學票又不怎麼出去玩的話可能沒有太大影響。個人覺得最傷荷包的是千葉宿舍的電費。千葉大的國際交流會館可能因為管線老舊，沒用什麼電一個月就要四、五千塊日幣（沒開冷/暖氣）。冬天的暖氣又更耗電，我當時一天只開2~3小時一個月的電費就破萬了，有的同學怕冷開一整天電費就更驚人了。

以上都是不包含出去玩（過夜）的部分。正如上面所說，日本的交通費真的很驚人，四天三夜的預算可能要抓個5~6萬日幣左右，其中有一半的錢會花在交通上。

獎學金

在出國前兩個月左右收到千葉大的 email 通知說我有拿到學校給的 JASSO 獎學金。JASSO 一個月是給8萬日幣，大概就能 cover 一半到三分之二左右的生活費。申請方式也很簡單，交換申請書上有一欄是可以勾選要不要申請 JASSO 獎學金，只要勾一勾就算是申請完畢，只不過 JASSO 的審核標準一直以來都是一個謎就是了。

JASSO 的義務也還算簡單，在交換開始與結束時要填一個前後問卷，以及在第二學期要修一堂學校指定的課。那堂課主要就是總結自己在千葉大的交換經歷、有國際交流活動的說明會要去幫忙說明。