

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

千葉大學是由千葉醫科大學、千葉師範專門學校、東京工業專門學校等等大學所合併新設立的綜合大學。大學部包含國際教養學部、文學部、法政經學部、教育學部、理學部、工學部、情報・資訊科技學部、園藝學部、醫學部、藥學部、看護學部等 11 所學部。校區包含西千葉、亥鼻校區、松戶、柏之葉及墨田五所校區。千葉大學是一間國立大學，在日本算是很不錯的學校，地位對比台灣大約就像是中字輩學校。我所在的西千葉校區非常廣大，環境也非常美麗、平靜及舒適。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

我在千葉大學是就讀國際教養學系，在千葉大學所修的課程大概分為日語、系選修、體育、外語等等。日本語又分為 100~800 八個不同的等級。數字越大表示難度越高，而每一種等級又有不同種類的日語課程。我所選修的有三堂，分別為讀解、口說以及綜合。

對我來說，日語課的幫助非常大，因為這些課程所訓練的不只有語言能力，也包含思考能力、溝通能力等等。而這些能力都是用日文來訓練的。多虧這些課程讓我能夠培養出日文腦，思考、表達全部都用日文，日文進步的效果非常好。因此我覺得我選的三種日文課都是對我幫助最大的。

系選修則大部分是國際教養學部的課程。舉例來說，我所修的課程有國際人權論、語言與文化、多文化共生教育論等等，這些課程旨在培養學生的國際觀及思考模式，內容非常豐富且有趣。大多涵蓋口說及書面報告，因此也讓我有機會能夠訓練日文報告的能力。

體育及外文則是額外選修，讓學生有機會去接觸其他領域。體育方便我是選擇了足球，因為在台灣很少能夠有踢足球的機會，我也體驗到了足球的樂趣。另外，我在中山大學所選修的第二外語是法文，為了讓學習能夠持續進行，我也選修了千葉大學的法文課，希望能夠在語言方面更加精進。

我覺得千葉大學，或者是日本的大學學制非常特別。日本的開學時間通常是四月及十月，與其他國家不太一樣。各個學期為十四週的上課時間，比台灣的十六週還短，讓我覺得有點驚訝。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除了上課之外，在日本交換也能夠讓自己更加獨立，包含一些手續、銀行開戶、申辦手機門號等等。這些都是需要自己去處理的事情。另外，校內校外都有許多活動可以參加，體驗日本的生活方式或者是傳統習俗。我在留學期間也參加了非常多的活動，認識了很多人，不只是日本學生，也包含許多來自不同國家的人，不但能練習日文也能練習英文，非常值得。

千葉大學有一個社團叫做 CISG，這個社團主要是舉辦一些活動，讓國際學生能夠參與體驗日本當地的風土民情，並促進日本學生及國際學生的交流。比如說有一個活動叫做「東京 Tour」，由日本學生分組帶領國際學生去遊覽東京。在這個活動中，我們去了澀谷、明治神宮、淺草以及上野。有了日本學生的帶領，東京的旅行變得更加地放鬆且有趣。

除了東京 Tour 之外，也有其他好玩的活動，像是成田山賞楓，料理活動等等。成田山是位於千葉縣成田市一個很適合賞楓的地方。那裡不像一般知名景點充滿外國人及觀光客，那是一個靜謐的空間，讓我們能夠舒舒服服地欣賞楓葉、漫步在充滿秋意的公園裡，十分閒適。另外一個我印象很深刻且覺得最好玩的活動則是期中派對。這個活動主要是讓各國留學生製作自己國家的料理並提供給大家品嚐，可以說是一種關於料理的國際交流。身為台灣人的我做了滷肉飯給日本學生及其他國家的留學生吃。這個活動不只能夠好好飽餐一頓，也能夠增進彼此交流。我最喜歡的一個場面是，大家料理製作完成時一起喊「いただきます！（我開動了！）」。那個場面很有青春的感覺，讓我體會到大家一起吃飯的樂趣。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 語言能力顯著地進步，說日語時更加地有自信且流暢
2. 結交到了許多國家的朋友，不但能拓展視野，也拓展人脈
3. 學習如何獨立自主在一個人生地不熟的地方生活，迫使自己成長
4. 有更多的機會去日本的各個地區旅行
5. 各種活動體驗日本當地風土民情，更加認識日本

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明

事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在國外生活對我來說最大的問題可能是文化的不熟悉。例如有時候去神社參拜時會不知道要怎麼做，或是辦手續的時候會不了解流程等等。這些都是一些當地人才比較熟悉的部分，因此我極力推薦到國外就找當地人聊天交朋友，大家也都樂於幫助，可以讓自己在國外遇到問題的時候不太需要煩惱。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

文化的不同是有的，但是對我來說都不算大問題。比如在日本的電車上不能講電話，手搖飲料店很貴等等，這些都是稍微改變一下習慣、入境隨俗就好的。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

絕對有。在國外生活所看見的、感覺到的、遇到的都是跟以前在台灣不一樣的，有這個機會體驗國外的生活非常值得，因為不僅能拓展自己的視野，讓自己的認知不侷限在台灣，也能夠結交許多國外的朋友，分享彼此的生活、體驗生活的樂趣、充實自己的人生。對我來說，這次留學後最大的成長，除了語言能力，再來則是在日本學到了很多禮儀及「不造成別人麻煩」的精神。這個精神是我最敬佩日本人的一個地方。回到台灣後，我也會持續注意自己的舉動會不會造成別人困擾，希望讓自己變成一個更加有內涵的人。

H. 感想與建議

如果問我這次的交換留學值不值得，我會說一定值得。因此我建議剛上大學的人可以直接以交換

為目標，因為你不需要付昂貴的學費就能夠在另一個國家體驗當地的大學生活以及學習方式，對我來說只有優點沒有缺點。如果時間允許，也建議可以趁在國外交換時多到其他地方旅遊，探索新的環境。時光匆匆，沒想到我現在已經結束交換回到台灣了。這次為期五個月的留學對我來說就像是五天而已，深深體會到了時光流逝的殘酷。這次交換讓我愛上了在日本的生活，也因此讓我有在日本就職、生活甚至定居的目標。我希望總有畢業後總有一天會再回到日本，以社會人士的身分，到千葉大學找所有幫助過我的朋友，向他們感謝，給了我一個美好的留學時光。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

Chiba University is an above-average university situated in Chiba, Japan. It contains a large scale of high-quality faculties, students, and educational resources. The university has clean surroundings, peaceful vibrance, and several attractive stores nearby. The main program for international students is called J-PAC (Japan Program at Chiba), which contains Japanese language courses, department courses, PE courses and foreign language courses, most of which taught in Japanese. In the class, I felt incredibly comfortable because the professors and the local students are friendly and passionate of helping us with significantly useful information. Outside of class I had a lot of chances to participate in various activities and gatherings, which are amazingly fun and meaningful. I genuinely feel that the life in Chiba University is enjoyable and abundant. I met a lot of friends, Japanese and non-Japanese, who are interesting and easy to talk and have fun with. We had good times, and I am still in touch with most of them, wishing I can meet some of them again in the future.

There are several advantages living in Japan. I became independent gradually since I had to deal with all the processes and daily matters. For example, I had to run to the ward office to register as a resident in Chiba using Japanese. At first it was challenging because I was not so familiar with Japanese language. However, as I kept conducting these processes, I gradually became aware of their habits, languages and behaviors. In other words, I became more like Japanese that some of the Japanese people I met mistook me as a Japanese. I felt privileged that I have receive their recognition, and it was awesome, as it means my Japanese had a huge progress during the exchange program. Living in Japan offered me several chances to explore the nation, experience the cultures and discover the so-called Japanese spirit. Thanks to the exchange program, I got a lot of chances to travel around. I have went to a lot of area in Tokyo, Yokohama, Enoshima, Saitama, Chiba, Narita, etc. Each area has its own unique parts that are worth visiting. Even five months has passed, I still can't finish visiting most of the area in the east Japan and I wish I could stay longer to travel more in Japan. One more advantage of living in Japan is that I had a ton of opportunities to make friends either Japanese or foreigners. I made a lot of Japanese friends that helped me on my Japanese abilities. I also made a lot of friends from all over the world that gave me the chances to practice my English. Thanks to them, I became more fluent, more confident, and more expressive when speaking Japanese and English. Besides the language improvement, they also gave me a lot of good memories since the student organization has held several events for international students. Moreover, some of the Japanese students would like to help me to deal with any problem or confusion in Japan which has saved me a lot of time and energy. Therefore, I strongly recommend making friends when studying overseas. It helped a lot.

In my opinions, the exchange program is beneficial for me, and if time goes back, I would still choose to apply the exchange program to colorize my life.