

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：

英文姓名(姓, 名): Wu Shu Shiun	臺師大就讀科系所、年級: 東亞所碩四
修習國家: 日本	
修習校名: 筑波大學	
修習學院: 國際総合学類 社会・国際学群	
修習科系: 國際公共政策	
赴外學期別: __111__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: 2022年10月 ~ 2023 年 2 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
補講日本語4文法-1B Japanese 4 Grammar 1B (Pre-intermediate)	石田 麻実	0	秋 AB
補講漢字5-1B Kanji (Intermediate) 5-1B	金 成 姫	0	秋 AB
補講日本語4読む-2B Japanese 4 Reading 2B (Pre-intermediate)	三谷 絵里	0	秋 AB
補講日本語4話す-2B Japanese 4 Speaking 2B (Pre-intermediate)	杉浦 千里	0	秋 AB
補講日本語4書く-2B Japanese 4 Writing 2B (Pre-intermediate)	杉浦 千里	0	秋 AB
補講日本語4聞く-1B Japanese 4 Listening 1B (Pre-intermediate)	堀 恵子	0	秋 AB
Seminar on Central Eurasian Studies (SPJES) I	Yukiko Yamamoto, Timur Dadabaev, Leslie Tkach Kawasaki, Akifumi Shioya	2	秋 AB
International Relations A	関根 久雄, 南山 淳, 鈴木 伸隆, 柏木 健一, 東野 篤子, 鈴木 創, 毛利 亜樹, 秋山 肇, 寺内 大左, 日高 薫	1	秋 AB

キャリア支援日本語 N2読解 B	人見 香緒	0	秋 C
キャリア支援日本語 中級メディアリテラシーB	山本千波	0	秋 C
キャリア支援日本語 中級話す聞く B	高橋純子	0	秋 C

(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）

1. 下飛機當天入住時，會先被告知繳一筆當月的住宿費(按入住日期開始算，像我的話是 9/21-9/30，10 月住宿費 36100，以及 30000 保證金)
2. 秋學期距離開學 10/1 會有一個多禮拜可以適應環境的時間。
3. 會有一名學伴帶著你辦理各種程序，如填寫資料、領寢具、熟悉環境、到市役所辦理健保、住民票、國民年金等，該名學伴也會帶你參加由類似國際處所舉辦新生訓練以及由學院舉辦的新生訓練。
4. 開學前會有小型的社團展覽，建議可以去找找適合的社團。
5. 初期花費會很多，各式各樣的東西都需要購買，前三四天大約花了台幣約一萬塊，最貴的單品是二手腳踏車(一萬元日幣)
6. 開學前學生交流處也會舉辦一些導向的活動，是自由選擇參加。
7. 強烈建議，雖然是來日本交換，但若日文會話不是太好，英文會話必須要行得通，不然會非常麻煩。
8. 學校附近有許多店家，如二手店(井上、2ndstreet 等)、超市(カスミ)等若有腳踏車後建議可以繞繞。
9. 電信方面我自己是辦 linemo(不是 line mobile 喔，這已經停止新規申辦)，用 linemo，line 不計算網路流量，也不用安裝日本版的 line，直接使用台灣版本就可以，有 3GB 與 20GB 的方案可以選擇，我自己是選 20GB 的方案，申辦到解約都是電腦與手機操作，sim 卡直接寄到宿舍，解約不用回寄 sim 卡，算蠻方便的，不過在宿舍的訊號不是很好，但宿舍自己房間都有 wifi 所以影響不大。另外在筑波校園、教室中都可以連到師大就可以用的「eduroam」wifi，還算蠻方便的。
10. 我一開始是帶了 30 萬元的日幣過來，約莫在 11 月底的時候就快要花完，其中還有一些用刷卡的費用不包含在內，如出外遊玩花費、住宿費等，這些都取決於個人的節省程度。

食

1. 學校附近有許多還不錯的店家，例如:福軒餃子、茅堂寺、ZEYO，如果要便宜一些的松屋、松の屋也都有。不過我本身大多是自行料理，可以去つくば駅附近的大創買一些便宜的鍋碗瓢盆，當然學校附近都還是有一些百元商店可以去探索。最常去的超市是 Kasumi，每個禮拜四、日去消費都可以拿到一張 10%的折價券，下課後三五好友就可以相約去超市撿一些便宜。車站附近也有許多超市可以去比價，像是西友、ロピア、時不時都可以看到一些便宜的打折商品。
2. 學校附近有一間「滿載物產」，裡面會賣一些台灣與中國的食物，像是冬至想要吃湯圓的話，裡面就會有賣

衣

1. 洗衣服的話一次是 100 元日幣，烘衣服也是，都在宿舍裡。到日本後因為沒有戴太厚重的衣物，所以有在日本添購一些冬衣。

住

1. 住宿方面如上所說的住宿費，一開始會 email 一份住宿選擇清單，總共會有四種房型，我的算是第二貴、第二大，但我覺得 cp 值最高的，有自己的衛浴與小廚房，我覺得蠻重要的，詳細的住宿情況，在開學前都會寄詳細資訊給你。
2. 住宿費的繳納方式我是選擇用金融卡支付，記得在來日本前挑一張回饋比手續費高的卡片，我是用永豐多幣簽帳金融卡，刷卡回饋有 3% 無上限，每個月有三次跨國提領外幣免手續費(但日本當地 ATM 還是會收應該是 220 元日幣的手續費)

行

1. 學校會有公車年票可以購買，不過我自己多是以腳踏車去上課，去筑波車站、或是研究學園的大型商場 Ijas 看電影、買東西通常都是騎腳踏車
2. 因為筑波校地真的很大，所以走路走個 20 幾分鐘去上課，或是騎腳踏車到其他地方 20 幾分鐘都算是正常範圍

育

1. 交換生每一學期都要修八節課，而筑波大學的課程分為 ABC 三學期，也就是說總共要修 24 節，但開設給研究生修的日文課程僅在 AB 學期(大學生的則就一次開 ABC 三學期)，且可以選修的日文課上限是 6 節，所以就算你修完了全部的日文課程，自己還要去找 2 節課來達到 AB 學期規定修課時數。而在 AB 學期結束後，C 學期就必須要再找 8 節課來達到修課規定，這是與大學生來交換最大的不同。不過 C 學期有另外「キャリア支援日本語課程」可以選修，這個課程就不分研究生與大學生，都可以選擇。
2. 在開學前，要先做一個線上能力分級，要記得認真考，不然修課內容會都是感覺像在複習（如同我）。
3. 課程裡面比較特別的我覺得是漢字，雖然我本一直都在使用中文字，但我覺得一開始有點把這門課看得太簡單，它其實比想像中還困難些。
4. 推薦要修一門體育課，像劍道、弓道等，雖然在筑波 KDB(類似課綱查詢的網頁)，是顯示研究生不能修大部分體育課，但其實只要寫信問老師，多半就可以上了，不過這是我後來才知道的資訊，所以沒有修到體育課覺得蠻可惜的
5. 每張學生證可以去圖書館印 200 張免費的影印

樂

1. 連假非常的多，建議要事先規劃去哪裡遊玩，不然真的會放假放的措手不及，開學後的幾個連假如:學園祭連假、入學考連假、冬季休業等等，中間還有像勞工感謝假、考試假、成人之日等等的，依照排課的情況，最長有可能半個多月都在放假，像我本身 C 學期後，刻意將課集中在兩天(當然會很累)，但每個禮拜都會有 5 天可以放假的情況出現，除了住宿費之外，我自己多半花的錢都是在連假出外的遊玩上面。\
2. 我自己有參加一個名叫 CASA 的社團，會辦一些活動，如萬聖節的時候，平常都是禮拜一晚上會去聚會，內容大多是聊聊天，接觸一些來自各地的外國朋友，可以依自己喜好的時間參加就好，去不去都沒有任何限制，我碰到的狀況大多都是以英文來聊天，雖然本來的初衷是想要去練習日文會話，但總體來說還是不錯

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他