

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：2024.11.5

獲補助出國年度：112學年 第一/⊖學期	
中文姓名：陳昕妍	英文姓名（姓，名）：Chen, Hsin Yen
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系、五年級	臺師大學號：40805022E
修習國家：日本	
修習校名：筑波大学	
修習學院：体育専門学群	
修習科系：体育専門学群	
修習期間： 2023年 4月 ~ 2024年 8月	
護照入出境時間：	
出境：2023年 9月 4日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：2024年 9月 6日 <input checked="" type="checkbox"/> 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	所屬學季/期
総合日本語7文法A	陳 一吟	1.0	春ABC
総合漢字7A	石田 麻実	1.0	春ABC
体育・スポーツ心理学	國部 雅大 雨宮 伶	2.0	春AB
応用体育リフレッシュ体操(春)	長谷川 聖修	0.5	春AB
応用体育バスケットボール(春)	坂本 拓弥	0.5	春AB
感性デザイン学と融合科学	李 昇姫	1.0	春AB
博物館学I	滝沢 誠 木塚 久仁子	2.0	春ABC / 春C 集中

(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）

在留資格更新（延長）

寫在最前面是希望能給同樣也是連續交換兩所日語組學校的同學一些經驗分享，因為第一間學校交換期間是一學期，所以給的簽證通常就是半年而已，為了不非法滯在，當然也可以在兩次交換的中間回台灣一趟，重新申請一次 CoE，不過如果和我一樣不想回台／不想多花機票錢／想多玩一點的話，就勢必要在日本完成在留資格更新（延長）的手續。

需要做的事情就是把所需資料全部準備齊全，親自到入管局申請，我在橫濱所以是去到「東京出入国在留管理局橫濱支局」，因為他在很偏僻的地方（雖然那邊很漂亮）希望大家能儘量事先備齊不要像我一樣因為行政上的流程或自己的疏失多跑了不必要的幾趟。

- 我自己的情況是神奈川大學 9/1-1/31；**在留期限 3/4**；筑波大學 4/1-8/31。
- 11/2 和筑波聯絡，希望在申請更新時能得到他們的協助，並確認對方能協助我。
 - 1/15 向筑波大學申請**所屬機關等作成用紙**（向各校申請此申請書時所需文件可能會因校而異，可以參考學校官網或直接向學校負責處理外籍生簽證問題的負責人聯絡）
 - 2/12 從神大宿舍退宿以後聯絡管理人麻煩他們幫我代收筑波大學將郵寄的**申請用紙**
 - 2/16 收到筑波大學的入學許可（網路電子文件）
 - 2/19 神大宿舍收到所屬機關筑波大學作成的兩頁**申請用紙**（郵寄）
 - 2/21 早上八點先到神大宿舍拿**申請用紙**，前往橫濱入管辦理更新手續，被審查官要求須在 3/4 前郵寄或親送補件「出席證明或成績證明（神奈川大學）」及「修課表或能證明科目及課堂時間的文件（筑波大學）」。
 - 2/28 神奈川大學無法提供出席證明，因此只能等開放網路成績查詢，於是先電話聯絡入管說明我無法如期提供成績證明，對方明白後說可以等成績出來之後再送去入管沒關係
 - 3/04 筑波大學準備好說明我一週上多少時數的課程的證明文件
 - 3/06 因為學校規定無法郵寄或寄送電子檔所以只能直接跑一趟筑波大學拿那一張紙
 - 3/08 神奈川大學開放網路查詢成績、列印成績證明文件（本來是週四結果系統有問題延到週五下午五點，因此成績到手後也無法當天去入管，只能等下一個週一）
 - 3/11 到入管的提交補件窗口將「成績證明」「課堂時間證明」投入
 - 3/19 收到可以領取新的在留卡的明信片
 - 3/20 到入管門口看到沒開才想到春分の日休日入管不開，這很重要！（單純自己愚蠢）
 - 3/21 到入管花 4000 日圓（期間更新）和不敢算的交通費領取到新的在留卡，並且非常晚才意識到資格外活動許可（打工）不會連同更新期間許可就一起更新。於是在領取新在留卡的同一天才填寫交出了申請資格外活動許可的申請書。（愚蠢事蹟+1）
 - 4/01 到區役所辦理轉出手續、健保退保、重新申請個人編號卡。詢問才知道如果拿到新的在留卡時會超過本來的在留卡期限，可以在期限內先去區役所告知要做更新，像我一樣等到新的在留卡到手才去已經來不及了，只能白花錢與時間重申請（愚蠢又+1）
 - 4/09 已經搬進筑波宿舍一週後才收到入管來的明信片，為了在在留卡背面蓋上一個資格外活動許可章坐巴士 125 km、電車 82 km、徒步 5 km。
 - 4/10 到市役所辦理遷入，因為在橫濱已辦理轉出，所以重新申請的個人編號卡只能作廢不算數，要在筑波市重新申請一次，一個月後的 5/15 才終於拿到手。（愚蠢再+1）

心得：不回台灣直接在日本申請再留期間延長，是絕對辦得到的事情！雖然能提早幾個月申請是最好，但礙於要等待成績照會、入學許可等的文件效率就是沒有那麼高，所以只要在過期前能跑一趟入管申請就好，只是舊的在留卡會蓋上申請中的印章，必須過著一段在留卡過期的日子而已。另外還要先有打電話、寄好幾十封電子郵件的心理準備，雖然其實資料準備並不難，但我一邊和家人旅遊，一邊處理在留相關的事項，就會覺得瑣事很多很麻煩，

也因為行程安排關係沒辦法收到什麼就立刻去做。不過也因此書信往來的敬語能力增加了非常非常多，算是額外收穫。

重點（我愚蠢的地方）整理

- 1) 記得申請期間更新的同時！同時！順便一起申請資格外活動許可
- 2) 最好把所有準備的文件都備齊了再去入管，不用多跑或等更久
- 3) 看好入管的營業時間、檢查要去的那天不是假日、不是休日，能早上就去是最好的！
- 4) 在留期限到期前就先到區役所告知正在申請在留更新中，雖然還沒拿到新卡但是要先更新個人編號卡（因為期限內更新的話免費，也不用重新申請一張，多等一個月）

自己要準備的文件 (<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/student.html>)

文件項目	必要	內容說明／我實際提出的文件	
更新許可申請書 申請人等作成用 1-3P	○	和當初填申請 CoE 差不多	
更新許可申請書 所屬機關等作成用 1-2P	○	請第二間交換校協助製作提供	
提出文件一覽表	○	我是適用網站中提及的 (1) a.版本	
出席證明（若能取得）、成績證明書及畢業證明	○	第一間交換校成績證明網頁截圖	
修課表或能證明科目及課堂時間的文件	△	雖然官網寫當研究生（修士前的旁聽生）才需要，但實際上入管有要求我追加提出，最後是請第二間交換校幫我製作證明文件	
在學證明（若在入學前申請則提出入學許可）	○	第二間交換校入學許可	
在日生活費支付聲明	△	申請時有在打工才須提供	
本人負擔	薪水明細（打工未滿一年的話） * 銀行存簿或網頁截圖皆可	△	若申請時有在打工且以此收入來負擔在日生活的費用，須提供
	在日本的收入或資產額證明	△	申請時有在打工才須提供（雖然我沒有，但仍以本人在日及在台的銀行存款作為財力證明提交）
他人負擔	轉帳證明	△	申請時有在打工才須提供
	帶錢過來的攜帶者的身分證名		
	與經費負擔者的關係證明收入證明	△	若和上一次申請在留時不同才須提供
	經費負擔者的收入證明	△	負擔者於日本在住且申請時有在打工才須提供
獎學金證明	△	若上一次申請在留後有獲新的獎學金才須提供	

宿舍

1. 地理位置

一の矢位在筑波校區裡最偏遠的地區，聽說筑波大生都說那邊是北極。附近生活機能較差，但有單車的話去超市或上課也不會到非常不方便。

2. 費用

我住在 35 棟。一個月 ¥36,100；光熱水費按使用量連同下一期宿舍費一起繳納。我雖然有在用煮飯鍋、微波爐跟烤箱，但幾乎不開冷氣都吹電扇而已，所以房租加水電總共大約是 ¥38,000，但朋友們通常都 ¥40,000 僅供參考。

3. 環境

一樓的朋友 A 如果有開窗戶，我住在四樓和朋友 B 聊天太大聲的話會被他聽到。聽別人說冬天的時候宿舍外面的湖會結冰，夏天倒是滿適合在湖邊野餐的。附近生態豐富，我有從自己陽台看到湖上有蒼鷺與少年的蒼鷺。投幣式洗衣機用一次 ¥200，如果衣服還沒洗完洗衣機就停止運轉導致衣服超濕或是拿不出來的話，可以去找 34 棟的管理人退錢，望周知！

生活

[つくばローカルコミュニティ](#)是畢業學長姐經營的二手店，剛到缺電器真的可以把握機會到店裡逛逛，可以用非常便宜的價格買到實用的生活用品，大力推薦！（超連結的推特帳號可以看到有沒有臨時休業的狀況，也可以看到現在有哪些東西在賣，雖然還是去現場看最準不過也可以先參考看看）

我搬到筑波後第三天去買，剛好趕上筑波大一新生搬宿舍，有免費幫你載到宿舍的服務（平常要加 ¥1000），我是騎腳踏車去的，就幫我順便把腳踏車和我本人一起帶回宿舍。我選到的便宜好貨有 ¥300 的小電風扇、¥1300 的微波爐、¥300 滾輪可伸縮直立曬衣架、¥1000 煮飯電子鍋、¥600 小烤箱。

注意事項：**一定要攜帶筑波大學的學生證！**流程是和店員拿單子以後，自己填寫想要購買的物品編號、品名、價格，交給店員確認好以後他會給便條紙讓你寫名字日期貼在那些你預定的物品上，從此以後他們就是你的了！最後要搬離筑波的時候應該也可以再賣回去他們家，不過我是直接把東西都送給朋友了。



・超市

カスミ：附近有開在校園內的以及離宿舍較近 24hr 的這兩間。推薦從一開始就下載 scan & go app 自己掃描商品後直接手機結帳瀟灑離開超市，還可以累積點數當成円來消費不無小補。

TAIRAYA：不同的商品可以自己比價有些在這家買會比較便宜！

滿載物產：各種中式料理食材，也有進口滿多台灣來的東西，特殊節日也可以吃粽子吃湯圓。

・餐廳（店）

ZEYO.カレーうどん：超好吃便宜能吃飽還開很晚，學生可以花銅板加料（不可置信的佛）

むじゃき：つけ麺・まぜそば份量多可免費加大，水餃子不錯吃，有集點卡跟 line 好友酷碰體育系學生愛店：**Dorf ドルフ**（大盛無料）、**かつ大**（外帶便當專門店便宜份量多）

超好吃咖哩飯：**TRIGGER**、**Coocy（クーシー）**

荊堂寺：大家都說是筑波最強的拉麵店，非尖峰時間還是要稍微排隊，正餐會排到不行。

Soup Factory：第一エリア食堂旁邊的賣湯的店，湯超好喝。

而且**アーチェ**：沒吃過但是聽現在還在筑波的朋友說的新開的台灣藥膳料理店！

・娛樂

「**イーアス**」這間百貨公司我們都說那裡是筑波的巨城（請自行帶入新竹人角度），裡面有離我們最近的電影院 **MOVIX つくば**，推薦先免費線上註冊會員之後再去看電影，每看完一部隔天都會給下次可使用的 ¥1400 クーポン（原本是大學生價 ¥1500），而且看滿六部的話可以兌換一次免費電影票，買六送一超划算！

つくば温泉喜楽里：從早上 9 點開到晚上 12 點，平日 ¥1200 假日 ¥1400（有附浴巾），岩盤浴要 + ¥350（一定要加超級爽）館內有其他付費按摩服務、餐廳餐點都很好吃！泡累了還可以去休息看整櫃的漫畫，喜歡泡溫泉的人超級推薦，可以直接在裡面待一整天！

スポーレクライミングジム：距離宿舍有點遠的岩館，但是在日本的抱石體驗也很不錯，選平日去的話會比較便宜，推薦想去一次以上的人，因為第一次註冊要多付 ¥1100 而且還很有機會在那邊一賭現在就讀筑波大學體育系東奧選手森秋彩抱石或上攀的風采，我去第一次就幸運遇到了還要了合照和簽名超級開心！

・Amazon 會員

學生可以免費試用 Prime 半年，享有免運且下單隔天馬上到的服務、Prime Video（線上串流平台）、amazon music、有些電子書可以免費看、amazon photo 雲端空間

・電信

LINEMO 可以選擇 3GB、10GB、20GB 不同的方案，我自己是用 3GB 就很夠用，畢竟宿舍和學校都有 wifi 可以使用，使用 Line 傳訊息、通話也都不計算流量，就超省錢，我就省。

選修課程

有很多其他的學長姐詳細的介紹過筑波學制所以這裡就不贅述了。

可以使用 Twin:te 這個 app，排課很方便，剛開學課表或上課時間還記不太得的時候，放在手機鎖定螢幕的小工具還可以提醒自己下一堂上什麼課。

這學期選修系上的「**体育・スポーツ心理学**」本來都是去體藝圖書館（題外話，體藝圖書館很漂亮！）借教科書，後來我的指導教授買了一本新的課本給我。一週兩堂課兩個老師分別指導教科書的前半本與後半本，一個學期 15 週就把整本的內容教完，所以知識量很大，老師也很用心整理講義。

國部老師的風格是穿插比較多小活動，從和同學互動過程中讓我們看見他想表達的心理學概念；雨宮老師的風格是中規中矩的講課，講很多實例、貼近生活以加深印象。因為這堂課我覺得我的日文聽力大幅進步，心得是期末考很難。

另外比較特別的是上了一堂通識課「**博物館学**」，要考取日本「**学芸員**」這個從業資格

的其中一個條件就是要選修學校開設的培育學藝員的一系列課程，修畢後也要經過一定時數的實習才能赴考。這一堂博物館學就是最基礎的一堂，從了解博物館的定義、分類、經營相關的大小事開始。其實學藝員也不僅僅只是在博物館（包含美術館、動植物園、水族館、歷史文化科學或其他各種分類的博物館）工作的人，除了要會策展，考慮展出內容本身、展出前中後的所有事宜辦理，也要會考慮博物館經營層面的問題。這堂課討論了我沒接觸過的領域，覺得在制度上日本和台灣的執行方式感覺真的有所不同，這點很有趣。

還有推薦大家在筑波大學交換可以選體育課！我自己上比較常見的籃球、玩瑜珈球跟輪式體操的大輪子（很初階）的體操課這兩堂體育，是很輕鬆運動、不會到很累但很有趣的體育課。也有朋友去選修弓道課感覺很有趣，也推薦！

活動、休閒

1. Realjam 熱舞社

我在春學期來到筑波交換，所以也把握機會加入了社團。一住進筑波宿舍過沒幾天就是新歡祭，那天學校會很熱鬧，可以到逛逛認識有什麼社團和看看表演。日本大學的熱舞社還有 Japan Universities Street Dance League 這種組織聯盟，包含了各個地區的聯盟，例如筑波大學的 Realjam 所屬的就是「北関東大学ダンス連盟 Roar」，聯盟內當然就會舉辦各種活動，大大小小的交流、比賽、表演等。從這邊就可以看到日本大學生舞者其實很有系統，整合性很高。

Realjam 有 lock, pop, waack, hip, house, break, jazz 七個舞風，入社是只能選其中一個進入。我自己最後是進了熟悉的 Lock（不知道為什麼他們都是說ロック或ロックダンス，不會像台灣習慣說的 locking，可能是簡稱，像ヒップホップ就直接簡稱ヒップ了）固定練習是每週二四的 18:30-21:00，也會有因為要表演所以有自己出的表演自己協調的加練情況，表演前也都會有幾次驗收，模式就跟在台灣大學出排舞表演的感覺差不多。交換生基本上能參加到的大活動（在春學期）就是觀看**新歡祭**與**春メル**的表演、大一可以被請客的燒肉、和他校交流的活動與表演 **Mix Six** 及 **Move**、整學期重點在準備的**夏メル**、三天兩夜的**夏合宿**（比較晚回台灣的話可以參加得到）

害羞或慢熟的人雖然可能比較不吃香，才剛變熟就要分開，但聚集在熱舞社的日本人其實已經相比外面的日本人來說更容易拉近距離、變熟非常多了！因為常常見面、有時候也會有檯面上檯面下的各種飲み会，所以參加社團真的是交朋友的好機會。

2. Omochi

這是我另外一個有點半途而廢的社團，只有剛開學去過幾次而已，但也滿有趣的可以推薦給想要和外國人交流的學弟妹參加。這是每週五晚上會在一の矢共用棟和外國人聊天的社團，可以練習英文和練習日文，也會有一些日本人參與。社團時間的前半會和同桌的人用英文聊天，後半則會隨機換座位，和同桌的人用日文聊天，結束後大家會一起去吃晚餐。

3. 工讀

我在筑波大學台灣留學生會的臉書社團看到學長分享的校內工讀機會，順帶一提臉書社團內有時候也會舉辦一些促進筑波在日台灣人之間的交流，有興趣也都可以參加（新歡、爬筑波山、吃燒肉之類的）

在校內工讀時薪一律是¥960，想賺更多錢的人在外面找工作會比較適合。我的工作內容主要是在幫教授照顧研究進行所需要的蛾和寄生蜂，在他們慢慢長大到不同生命階段的時候去分裝到其他容器、分辨雌雄等等，這些工作內容很有趣，天氣慢慢變熱之後還要每天去澆水照顧植物。

4. 校內比賽觀戰

筑波畢竟是體育實力還滿強的學校，各種運動的校隊比賽其實很多也很盛行體育賽事觀戰，我自己就看了很多場在筑波主場的足球比賽、美式足球比賽。很推薦大家追蹤校隊的社群，有空的話都可以去支持！氣氛很好很熱血！

5. Community Bookshelf

中央圖書館門口旁邊有一個書架，有要割捨的書都可以放在這個書櫃裡，相反地看到書櫃裡有想要的書也都可以免費拿回家，拿或是放都要記得在書櫃上的筆記本留下紀錄。我在這裡拿了好幾本喜歡的漫畫和雜誌還有小說！所以沒事推薦可以去逛逛。

6. 音樂祭

個人很喜歡聽音樂去音樂祭，在筑波期間（4月到9月）去了つくばロックフェス，在筑波山附近的露營地舉行，是只有一大一小總共兩個舞台的小型音樂祭，體驗非常良好！大自然+音樂雙重沐浴的感覺。還有去了也是在大自然環境的（冬天是滑雪場）Fuji Rock，就是世界級的那種大型音樂祭不用多介紹了，想了很久終於去到，除了很貴要準備砸很多錢以外幾乎沒什麼缺點，如果有興趣想知道更多細節的朋友都可以聯絡我，我很願意分享心得！

四、照片（如有，請提供）

<https://100notth.myportfolio.com/>

五、影音電子檔（如有，請提供）

<https://www.youtube.com/@1950n>

六、其他

若有任何問題都歡迎電郵詢問 100notth@gmail.com

或者私訊 https://www.instagram.com/1950n_/