

此次前往日本筑波大學以交換生的身分上課，並且體驗日本在地生活，期間為二零二四年九月至二零二五年二月，為期五個月的交換生活，我的心得如下，可分為五個部分說明。

一、食：每日的食物來源

筑波大學的留學生大部份都是被分配到一之矢宿舍，在學校的最北邊，也就是學校最裡面，附近的餐廳非常少，要往車站的方向才有餐廳。不推薦全部外食，能吃的食物種類不多，會很膩。

不過也有其他筑波大學的交換生是依靠超商便當過活，只是離宿舍最近的超商騎腳踏車 5 分鐘，晚上完全沒有路燈。建議自炊搭配外食，最近的超市騎腳踏車需要 15 分鐘，搭公車 5 分鐘，但需要配合公車時間。最常去的超市反而是車站的超市，直接搭公車去買一個禮拜的份回來。ロピア，即車站的超市，價錢聽說是比カスミ便宜，但因為我沒有特別比較過，沒有很清楚，但應該是沒有差很多。

ロピア的水果、蔬菜、肉類種類都比較多，特別是牛肉，偶爾會有特價和牛，不過整間超市只賣食品，生活用品的話可以在カスミ購買。不同超市會有不同的商品，可以找自己喜歡的品牌。

二、衣：依據季節給予建議以及購買方式

如果有打算在日本購買衣服的話，一開始真的不需要帶太多，尤其是夏季衣服，

只有前幾週穿的到，之後就開始進入秋天，早晚都很冷，建議買發熱衣。

筑波基本上沒有知名服飾店，想要買衣服可以搭電車到研究學園、柏の葉キャンパス、流山おおたかの森、北千住等等，簡而言之，就是要往東京的方向去，也很推薦線上購物，直接寄到宿舍就可以了。

三、住：宿舍的各種資訊

一之矢分成四個房型，我是住最大的房型，只有這個房型有電梯，但樓梯只停

1、5、7 樓，電梯在兩個樓層中間，這個房型樓層也是最高，很推薦的原因有三個。

一、一之矢根本跟森林一樣，所以很漂亮，住高樓層可以趴在窗戶看外面，但依據被分配到的房間，風景可能不同。

二、含陽台共有 10 坪左右，適合喜歡購物以及在房間運動的人，不過房間的置物架只有一個，可以考慮購買便宜的置物架。

三、浴室空間也比較大，不會撞來撞去。

但是反之也有缺點，價錢很貴，本身宿舍費¥44000，因為房間大，暖氣費也會比較高。房間真的超級冷，地板也很冰，洗澡出來感覺會變冰棒。

夏季的時候，蟲真的很多，基本上不能開陽台的門，但十月會漸漸減少。

四、行：交通方式以及優缺點

經常出去玩的人推薦買公車的年票，但身邊朋友都沒有購買，靠腳踏車也是沒有問題，也不需要等公車，但冬天早上騎腳踏車真的好冷。

腳踏車在入學前就會收到學校的郵件，有提供租借服務的腳踏車店家，在入住宿舍那天在一之矢領取，歸國前在歸還就好。

筑波快線雖然價格很貴，但也是最方便的交通工具，最快速到達東京的方式，如果不趕時間也可以搭乘快速巴士到東京站，價錢會比較便宜一點。不過回程的時候遇到通勤時間可能會需要排隊。

五、育：交換生的上課須知

學校在開學前就會舉辦說明會，說明學校的選課方式，加簽方式，開學前就必須查好想修的課程，並不是每堂課都開放交換生修習，請自行參照課程網站說明。

加簽是以加簽單的方式，想修的課直接到該堂課去請老師簽名，但如果老師有其他規範可能會標注在課程大綱，並不保證每個老師都適合這樣的方式。

交換生第一週不會收到上課消息，第一週不上課的課程也有，只能事先寫郵件詢問老師。

分成一般課程以及日本語課程，由於筑波大學將每個學期又分成 ABC 三個部分，日本語課程全部都是 ABC，到二月中時候結束。

一般課程只有 AB 的也有，也就是只上課十週，非常短暫。

通常一般課程都是日語授課，建議可以事先閱覽老師的簡報，或是記下聽不懂的部分，回去再查，因為通常沒有期中考，有很長的準備時間。評分方式，老師會因為是留學生而給比較甜的分數，考試也不會太要求文法正確率。課堂上大部分都是日本學生，因此老師並不會因為有外國學生在班上就放慢速度，除非你的日文程度很好，或是對該科系很了解，否則很容易一節課聽完還是不知道。上課時間一堂是 75 分鐘，老師都會很準時下課。