

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: 2025/09/03

英文姓名(姓, 名): CHENG, RUO-YU	臺師大就讀科系所、年級: 華語文教學系大四(延畢)
修習國家: 日本	
修習校名: 筑波大學	
修習學院: 情報學群	
修習科系: 情報科學類	
赴外學期別: 114學年(民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間: 2024 年 4 月 ~ 2025 年 8 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
Data Science for Social Sciences	RAMDANI Fatwa	2	2025 SpringAB
Comprehensive Japanese 1A	関崎 博紀、文 昶允、菅野 沙也香、金子 信子	4	2025 SpringABC
Computer Science in English A	五十嵐 康彦、Bou Savong	2	2025 SpringAB

(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)

在這段交換期間, 我有幸在日本排名前十的筑波大學就讀。筑波不僅在日本國內享有高度學術聲譽, 也是一所學術資源豐富、課程設計扎實的綜合型大學。透過這段經驗, 我不僅提升了自己的語言能力, 也對日本地方大學的生活模式、學習方式與文化氛圍有了更深的理解與體會。

學術方面

選擇筑波大學的其中一個主要原因, 是因為它不像許多東京市區的大學, 把交換生集中分配到語言中心類似的系所。當初我還在準備申請的時候, 系上的學姊就提醒我, 如果選擇東京市區的大學, 交換生很有可能只會被安排進入語言中心, 修習的課程也會以語言學習為主, 較少有機會接觸實際的專業課程。但筑波大學不同, 它提供交換生選擇自己想修習的主修科系, 讓我們能更深入參與當地學生的課程與學術環境。

我自己在筑波選修了多門與自己主修相關的專業課程, 課程內容相當紮實, 授課老師也都很用心準備教材與講義, 課堂討論也常鼓勵學生主動參與, 這讓我在知識上獲得不少成長。即使是以日文授課的課程, 老師們對交換生也都很友善, 並願意在課後進行個別說明與輔導, 讓我不會因語言障礙而跟不上課程進度。

此外, 筑波大學的日語課程也相當有水準。我有一位在上智大學交換的台大朋友, 偶然間聊到日語課所使用的教材時才發現, 我們所用的課本居然是同一本, 而且這本教材是由筑波大學的語言中心出版的。這也間接證明了筑波語言教育的品質受到其他頂尖大學的肯定。語言中心的課程安排循序漸進, 從文法、閱讀到會話訓練都有涵蓋, 加上小班制教學, 學生有更多機會練習口語與聽力, 使我在短時間內有顯著進步。

生活方面

然而, 學術上的優勢也伴隨著生活上的挑戰。筑波地區位於茨城縣, 相較於東京、大阪這些大都市, 生活環境屬於較為鄉村的型態。雖然這樣的生活節奏較為舒適安靜, 但交通與語言的限制也是我初來乍到時必須克服的兩大難題。

首先是交通問題。筑波不像台北有密集的大眾交通運輸系統, 除了

市區內的巴士與少數電車線路外，基本上日常移動仍仰賴汽車。沒有車的話，不管是採買生活用品、外出吃飯、甚至只是簡單地去學校或圖書館，往往都會花費很多時間與體力。我強烈建議未來有意來筑波交換的同學，如果持有國際駕照且有駕駛經驗，可以考慮在當地租車或購買二手腳踏車，會讓生活便利許多。

再來是語言環境。由於筑波屬於地方城市，居民英文能力普遍不高，甚至許多店家連簡單的英語對話都不熟悉，因此生活上大多需要使用日文。這對我而言是一大挑戰，因為我雖然具備基本日語能力，但並沒有通過正式的日語檢定考試。剛開始常常因為聽不懂店員或公務員的指示而感到焦慮，甚至一度懷疑自己是否能夠順利生活。

不過也正因如此，我的日語口說能力在這樣的全日語環境中有了飛躍性的進步。每天都必須使用日文處理生活大小事，例如問路、買東西、跟房東或室友溝通，這些看似瑣碎的小事累積起來，都讓我更習慣以日文思考與表達自己。雖然一開始很不習慣，但現在回頭看，這樣的沉浸式語言環境反而是我進步最快的關鍵因素。

開銷與預算

談到生活成本，筑波的物價整體而言比東京便宜許多，特別是在飲食方面。學校附近有許多價格親民的超市與餐廳，自己煮飯的話，每週食材開銷可以控制在合理範圍內。而且學校食堂也很便宜又多樣化，是節省預算的好選擇。

當然，生活開銷還是取決於個人的消費習慣。像我自己因為喜歡動漫，常常會忍不住購買週邊商品或是特典，因此在娛樂消費這部分支出就比較高。此外，筑波市中心也有大型購物中心與百貨公司，類似台灣的新竹巨城(Big City)，每次去都很容易手滑買下各種生活用品或零食，所以自制力也是控制開銷的重要一環。

總體而言，只要妥善規劃開銷，筑波的生活費用是可以控制得很合理的。學校也會定期舉辦二手市集或學生交換市集，可以用低價取得二手家具或生活用品，對交換生來說相當便利。

結語

綜合這幾個月的交換生活，我認為選擇筑波大學是一個非常值得的決定。雖然生活上會遇到交通不便、語言隔閡等挑戰，但這些都是讓我成長的重要經驗。在學術上，我得以深入修習自己有興趣的專業課程；在語言與生活上，我也透過不斷的練習與適應，讓自己更加獨

立與成熟。

如果你希望在交換期間能真正體驗日本在地文化、提升語言能力、並且接觸真正的學術內容，而不是只待在語言課裡，那我非常推薦筑波大學。只要你願意多花一點心思準備、學習日文，並且對鄉下生活持開放態度，那麼筑波將會帶給你難忘又充實的交換經驗。

四、照片(如有, 請提供)







五、影音檔(如有, 請提供連結)

六、其他

謝謝筑波大學、謝謝師大！