

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：2026/3/2

英文姓名(姓, 名): LI, HSIN JUNG	臺師大就讀科系所、年級: 社會教育學系五年級
修習國家: 日本	
修習校名: 筑波大學	
修習學院: 人文・文化學群	
修習科系: 日本語・日本文化學類	
赴外學期別: 114 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: 2025 年 10 月 ~ 2026 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
総合日本語5文法B	石田 麻実	1.0	秋AB
総合日本語5話す聞くB	堀 恵子	1.0	秋AB
総合日本語5読む書くB	柳田 しのぶ	1.0	秋AB
総合日本語5演習B	劉 悦	1.0	秋AB
様々な日本語IB	石田 麻実	1.0	秋ABC
Japanese Socio-cultural Studies	Vanbaelen Ruth	1.0	秋ABC
中国文学と日本文学	葛西 太一	1.0	秋AB
日本文学史	吉森 佳奈子	1.0	秋AB
日本語教育概論	田中 祐輔	1.0	秋AB

中国文学史	稀代 麻也子	1.0	秋AB
応用体育バドミントン	谷藤 千香	0.5	秋AB

(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）

◆ 學業方面

在開學之前，學校會要求交換生做線上的日語程度測驗，再依據測驗結果選擇語言課程，例如我的測驗結果是 J5，就只能選擇 J5 等級的語言課。而包含系所開課、通識、語言課等所有課程的選課方式，都是在開學第一週時拿著寫好的選課表到課堂上給授課老師簽名，查詢課程列表的網站上會註記短期交換生是否需要事先寫信給授課老師，有些課則是下課時直接去詢問老師就可以拿到授權。

筑波大學的學期制度跟其他學校不一樣，將一個學期分為 ABC 三個模組，大部分的課程都只上 AB（十月到十二月），只有少部分的課程上滿 ABC（十月到隔年二月初），所以最低時數計算的規則就比較不同，需要 ABC 加起來共 24 堂課，也就是平均一個模組 8 堂課。也因為這個特別的計算方式，筑波的交換生與他校的交換生相比，在過年之前會顯得十分忙碌，但過完年之後一週大約只會有一兩堂課，就有比較多時間可以安排出去走走。

另外，筑波為了平衡每堂課放假的次數，時常會有週一放連假但利用週二到週五補週一課程的情形，建議大家開學前參照行事曆，比較方便規劃行程。

◆ 生活方面

◆ 住宿

學校統一分配給短期交換生的宿舍是位於學校北部的一之矢宿舍，總共有四種房型，我住的是房型 C（一個月不含水費、瓦斯費共 36100 円），個人覺得房間空間蠻剛好，也有一口瓦斯爐可以煮飯，缺點是沒有衣櫃。女生的房型 C 位在一之矢宿舍 35 棟，樓下就是管理辦公室，要問事情、借打氣筒和吸塵器都蠻方便的，不過離開之前有聽說新學期的房租會漲價，空間最大的房型 B 似乎漲得最多，但我有去同學房間看過，空間是真得很寬敞，廁所也很新，就看大家自己怎麼衡量。

◆ 交通

在筑波的交通主要依賴腳踏車，出發之前學校會寄可以租借腳踏車的店家資料，填寫租借資料後，在入住宿舍的那幾天店家會到宿舍附近讓大家挑腳踏車，但回國之前就要自己騎去店家還。而從宿舍騎腳踏車到上課地點大概需要 10 到 15 分鐘，

比較累人的是會有各種上下坡，所以建議大家挑有變速器的腳踏車會比較輕鬆。冬天騎腳踏車的話，也非常建議大家戴帽子、口罩、手套，不然冷風吹過來時耳朵和喉嚨都會很難受。

此外，也有筑波大學循環公車可以利用，有分為左回和右回，都是從筑波車站發車繞學校一圈後再開回車站，所以要先看清楚自己要搭去哪裡，才能避免搭錯邊。筑波學生可以在校內書店購買循環公車年票，但我計算下來，若以交換半年，每週從宿舍搭一至兩趟的公車到車站的頻率而言，其實開銷差不多，大家可以衡量自己的使用量再決定要不要購買。

提到筑波車站，就不得不提筑波到外地最主要的交通方式——筑波快線，搭乘筑波快線的快速車到終點站秋葉原大概只要40分鐘，然後就可以轉其他線到東京的其他地方，雖然還算方便，但來回也是要花上至少三小時，其實也蠻費時間的。

◆ 飲食

在國外交換的話，自炊一定是最便宜的，外食平均下來一餐也要大概1000円，不過中午去學校食堂吃也蠻便宜的，但時常人山人海。我個人最喜歡的是2B棟一樓的麵店，那邊基本上都一定有位置，而且速度也很快，熱呼呼的湯麵很適合冬天吃。2B後面的Cafe Marhaban也不錯吃，但比較晚開，而且每次都排很多人，一定要確定自己下午第一節沒課再去吃。

◆ 購物

大部分的東西都可以在車站旁一間叫 tonarie 的商場買到，通常我都會去裡面的 Lopia 買食材，日用品則可以去松本清、大創、Loft 等地方找。如果想要在同一個地方買齊所有東西，則可以去 Kasumi，附近一共有兩間，校內那間僅能使用信用卡付款，另外一間則規模更大且營業24小時。

想買衣服的話，可以搭筑波快線到筑波的下一站研究學園站，走幾分鐘就可以到更大間的商場 iias，裡頭有各種服飾店可以逛，還有電影院可以看電影，算是打發時間的好去處。

◆ 其他

另外想特別提出的一點是，住在一之矢宿舍35棟的話，LINEMO 的網路是收不到訊號的！回宿舍之後只能仰賴 Wi-Fi，但長期下來感覺並沒有特別不方便，需要收包裹的話其實還是接得到電話，不過建議大家辦電話之前可以先查查該公司的基地台覆蓋範圍，像 LINEMO 在筑波基本上都是4G，去到東京之類

的地方才會有5G，不過整體下來以我自己的使用程度而言還算不錯，在某些訊號不好的教室（例如交換生上語言課程的大學會館）也可以使用學校的Wi-Fi，所以不需要特別擔心。

至於當時會選擇辦LINEMO的原因是因為可以線上申辦，但要注意的是，申請LINEMO需要先輸入一支日本的手機號碼，這點就必須請日本朋友或學伴幫忙了。

◆ 整體感想

其實一開始來到日本之前，我對於要獨自在陌生環境下長期生活這件事感到非常擔憂，但好在後來有認識很友善的朋友，以及同為台灣來的交換生，讓生活感覺沒有那麼孤單，也多了很多跟其他人一起出去玩的機會，製造了許多交換生活獨特的回憶。雖然不能保證自己的日文能力有非常大的進步，但有感覺到自己心態上變得更加獨立，一個人在國外也能學會自己處理各種事務。

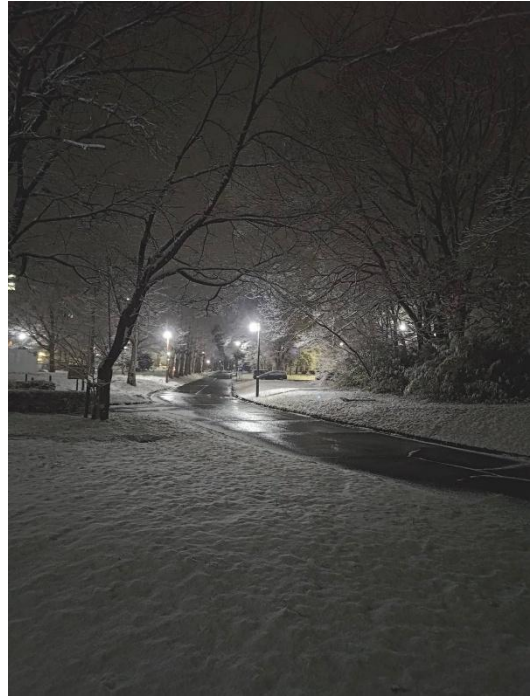
我覺得在畢業、踏入社會之前申請出國交換是十分值得的事情，一來是可以利用這段時間轉換心情，二來是可以增廣自己的見聞、與不同國家的學生交流。雖然我不屬於會拚命參加活動、結識各種人的類型，但我想，不同的人會有不同的方式去探索、體驗交換生活，最重要的是，在交換期間，除了能夠提升自己的能力，還能交到一群一同努力的朋友，是很難得的體驗。起初會覺得筑波大學比自己想像中的還有偏遠，但習慣這樣的校園生活之後，要離開就變得有些捨不得了。也期待有更多學生可以利用交換制度，出國體驗不一樣的生活，搭起與國際交流的橋樑。

四、照片（如有，請提供）
一之矢宿舍35棟（房型C）



筑波校園





土浦煙火大會



五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無