

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：

2026/08/11

英文姓名（姓，名）：LIN CHE CHENG	臺師大就讀科系所、年級： 電機工程學系 五年級
修習國家：日本	
修習校名：筑波大學	
修習學院：情報学群	
修習科系：情報科学類	
赴外學期別： 115學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2026年04月 ～2026年08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
基礎体育サッカー(春)	稲垣 和希	0.5	春 AB
ES 日本語 5 文法	石田 麻実	1.0	春 AB
ES 日本語 5 読む書く	柳田 しのぶ	1.0	春 AB
考古学概説-a	滝沢 誠	1.0	春 AB
特別研究 A	アランニャ, クラウス	4.0	春 ABC
Web プログラミング	阪口 哲男	2.0	春 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）

有鑒於其他人已經寫過很多有關食衣住行之類的基本事情，要我重複寫實在是有點無聊，我主要寫我在這邊加的社團以及課程還有我對於交換的一些心得感想。

我來交換的目的是來體驗日本大學文化，包括研究所以及社團，我主修情報科學類並興趣為排球，內文會著重在這些領域中，以下只根據我的興趣與專長撰寫，如果你比較想知道來筑波大學該注意什麼或是吃啥住哪，那你可以跳過我的心得。

1. 排球

如果你想來日本打排球，有幾個前情提要，第一個是日本基本上沒有野場，這邊的排球基本上是建立在社團（學校內的社團或社會人士的社團），學校內的社團可以分為兩種，「部活」と「サークル」，前者就像是大家對日本社團印象中那種很認真練習、為了優勝為目標的那種，這種社團在筑波有兩個，一個是校隊（全バレ），第二個是醫學系排（医バレ），我加的是後者，不能參加比賽但可以一起練習，程度我覺得差不多是好一點的系隊程度，排球分級B+。為什麼我沒加前者是因為聽說練習真的很累，以我現在的年紀可能我想奉獻我的全部給一支球隊，尤其交換期間我還有其他想做的事情，所以最後放棄了，但如果你很嚮往這種環境，聽說校隊沒有限制身份，你可以試試看。サークル相較於前者就沒那麼認真，想去不去都可以，筑波大學校內有三個這種的排球社團，強度由強到弱分別是「バレー同好会」、「Ulis」と「Spikers」，三個基本上想去再去，平均一個月10次練球左右，我最後只有加 Spikers 而且也沒有很常去打，排球程度新手友善。バレ同的程度大概是B-~B+，Ulis 大概C~C+，但這兩個我沒加所以詳情不是很清楚。除了學校的社團之外就是外面一些社會人士的社團，許多社團是邀請制的，但我沒有這種門路，他們有些社團徵人會放在網路上的揭示板，我有使用過的是，「ジモティー」と「スポーツやろうよ！」這兩個，第一個比較麻煩要有日本的電話號碼跟 my number card 才可以申請帳號，第二個印象中不需要，筑波附近我有參加的社會人士社團是「ZWV」，男女混排，程度大概B-~B+，理論上每週都會有部活但是有些時候人數過少會取消，基本上參加者每週不超過12個，其他許多社團練習時間與医バレ練習時間衝突無法參加，個人認為筑波附近沒有太多排球社團，並且沒有車子的話交通不方便，想透過社會人士社團打很多球我不是很建議。我個人程度約介於校隊與系隊之間，程度B+，医バレ的練習每週三天，一次3小時，秋季

不知道但春季主要在準備8月的醫學系際盃（可以想像成大醫盃），這邊的比賽只有醫學系可以參加，所以加入也無法打比賽，練球內容大概變動程度是一個月換一點菜單，因為在B隊練球內容對我來說其實有點無聊，如果你希望打 play 或是希望菜單豐富一點的話筑波可能要再三考慮，但大家都很好，很願意跟你一起打球，也沒有學長學弟制，很容易在這邊交到朋友。

2. 健身房

筑波校內有免費健身房，但只有體育系才能做自由重量，並且開放時間只有一三五晚上跟六日的下午，去第一次要聽工作人員講解，因為覺得時間太局限了而考慮學校附近的健身房，聽到比較多人去的有兩間，「Anytime fitness」跟「LifeFit」，前者一個月8000~9000日圓不等，後者一個月3000日元左右，雖然後者比較便宜但我是去前者，開放時間一樣是24小時，沒什麼原因只是我是臭盤子，兩者都有第一次免費體驗，你可以都去過再決定。日本的健身房偏向器械為主，基本的啞鈴槓鈴會有，但不會有草皮區那種可以跑跳的空間。這兩間健身房都是連鎖的，會員全國通用，最近的分店都在櫻區，離宿舍騎車約10分鐘，可以當有氧。

3. 課程

我修的課相比其他人少很多，原因是我修了一堂叫做「Directed Research」的課程（據我所知這堂課是只有情報科学類才有的課），可以想像成專題課，會與你的 advisor 討論你的研究題目以及每週的 meeting 跟 zemi，最後有一個 final resentation，但不需要做海報或是在大庭廣眾面前發表，只需要在 zemi 時在教授和學長姐面前用英文說就可以了。筑波大學一學期要修 24 コマ，這堂課佔有 12 コマ，相當合算，但個人覺得要認真做的話也會花上許多時間，我對於這堂課花的心力遠比其他課程來得多，平均算下來每週大概需要 3-4 個工作天產出進度，一天約 4-6 小時，要花多久時間與你有沒有相關背景以及選題目有很大的關係，我在這邊的研究是 Evolutionary Computation 相關研究，我並沒有相關的背景，但個人認為這個題目算是上手難度低的，學會基本的演算法並不會花太多時間，實驗所需程式碼也不會太困難，以 4 個月來說我認為是不錯的選項，成果放在 Github (<https://github.com/Milo-91/softrobot/>) 上。研究方向是跟著學校指派的 advisor，如果你希望進去特定的實驗室可能要在自介欄中寫一些相關背景，我的推測是教授或是 Tutor 決定要不要收你當學生，有相關背景也許能增加機會。其他課程像是體育課或是日文課大家應該都會有充分的介紹我就不多說，專業課程我也只修一堂課，只能說日文對我來說還不足以100%理解老師的上課

內容，所以我修的其實有點吃力。

4. 實驗室

儘管師大在我眼中已經是學術風氣良好的學校，筑波的研究環境比起師大又好上一些，日本讀研究所與台灣有些不同的是他不像是一個社會壓力，會在日本讀碩士的主要有兩種人，第一種是真的想做研究的日本人，第二種是想來日本工作的外國人，到了博士更是只剩下對於這個領域真的有熱誠的人，在研究室中可以很明顯感受到大家不是在焦慮自己 deadline 或是抱怨教授，而是真的想理解所以在討論與發問，meeting 與 zemi 也能看到他們對於一個問題的執著，並且這邊的研究室會有寒暑假跟週休二日，可以有自己的生活。我的教授是 Claus Aranha (webpage: <https://conclave.cs.tsukuba.ac.jp/>)，一位巴西人但精通日文以及英文，主要的項目為 Evolutionary Computation、Multi Agent Simulations 相關的研究，他是一位非常好的老師，個性溫和且會給情緒價值，對於研究也很專業，僅僅只有四個月我也獲益良多。

5. 感想

感謝医バレ以及實驗室的大家，少了你們的陪伴這邊的生活肯定會乏味許多，感謝這四個月的照顧，お世話になりました。

這次交換在我的人生中是個蠻重要的體驗，決定交換是在我大二下時做的決定，當時在聽完指導教授經歷以及畢業學長演講後，便嚮往著脫離原有環境向外探索的體驗，並訂下畢業前要去異國交換的目標。不幸的是我不是一位勇於跨出舒適圈的人，對於獨自一人前往陌生環境對我來說是個艱難的挑戰，在剛抵達日本時認為筑波對我不怎麼友善：要在大雨中拖著兩手大行李狼狽地前往宿舍，在泥濘與雨水中步行 30 分鐘以上尋找還有營業的餐廳，並且要不依靠摔壞腿的學伴獨自完成接連而來的手續與選課，在這如地獄般的前兩週讓我一度懷疑自己是否能堅持到最後，但幸好這個情況在學期開始後逐漸好轉，在課堂上以及社團中認識到許多朋友，也慢慢熟悉筑波的生活方式，原本看似如此不安的 4 個月，最後也被添上了美好的回憶。在這 4 個月中，我學會了一點如何享受體驗沒體驗過的事，也更能不同國籍、語言之間交朋友，我想這些是選擇繼續待在台灣的我無法理解的事情。

6. FAQ

➤ 筑波附近無聊嗎？

說實話沒有很多休閒娛樂，但也還是有值得一去的地方，如果你喜歡泡湯的話我最推薦的是喜樂里溫泉。希望之後有人可以整理出一張美食地圖或是娛樂地圖，讓大家知道來筑波怎麼玩。

➤ 筑波能加社團嗎？

大多都可以，除了弓道社聽說要交換一年以上才能參加外，我沒有聽過被拒絕的案例，在開學前幾天會有許多的社團輪流表演以及發傳單招生，第一個月也會是他們的迎新，可以趁剛開學時多去看看。筑波網站也有條列所有的社團，來之前可以先了解一下。我蠻推薦參加幾個你有興趣的社團，能體驗日本社團文化也可以結交一些日本朋友。

➤ 交換生活很閒嗎？

基本上相較於大學沒有太多的課業壓力，自己的時間會變比較多，但如果好好安排自己的生活的話其實也不會到太閒，在筑波生活平常也會花許多時間在煮飯跟騎腳踏車上，不至於沒事做。我的作息大約是睡到中午先吃一頓午餐後去上課，約莫三點下課後做事情或是採購，到六點後去社團練球一路到十點結束，回去煮晚餐或是隨便吃，然後再做點事情結束這一天，如果沒有練球就會去健身房，出去玩比較有機會在假日或是比較少課的七月份。

➤ 再選擇一次還會來交換嗎？

會。如果你不急著出去工作或念碩班，我認為能出去看看是很難得的經驗，尤其是以學生的身份，你會有更多機會與不同文化的人交流，或許交換後的你會對未來有不同想法。如果你和我一樣是 I 人，對於社交或溝通需要蠻大的勇氣的話，交換或許能幫到你建立信心，至少熟悉這個過程。

四、照片（必要，請提供至少3張）

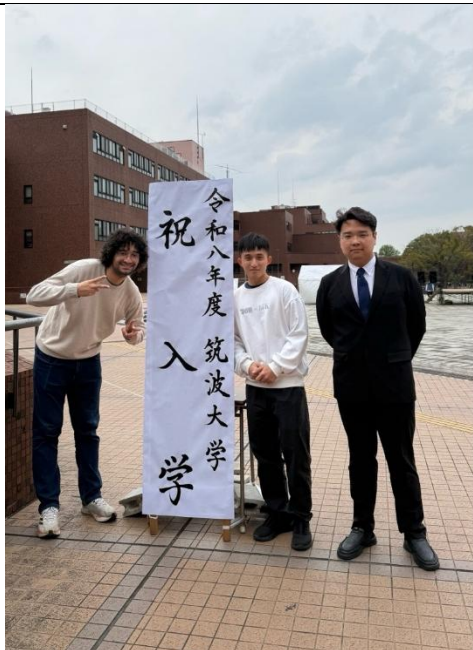
	
可能是筑波正門口的校門	春天來的話可以趕上櫻花季，學校附近就有許多的櫻花樹，天氣好的話會挺好看的



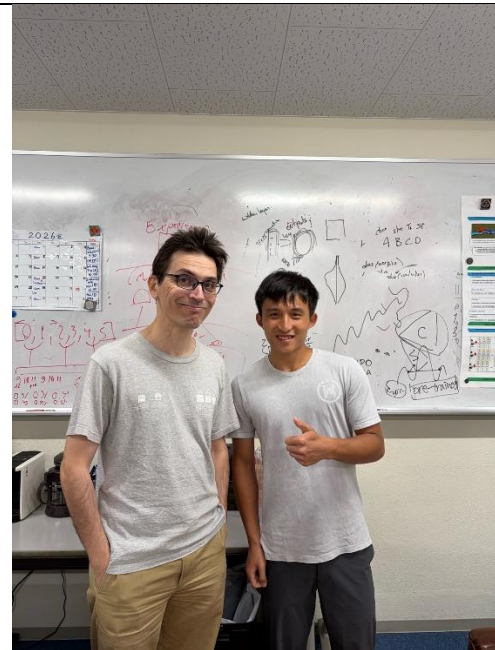
夏天一之矢宿舍附近會有很多的甲蟲，晚上出門可以觀察到許多的锹形蟲或是獨角仙



第二體育館，醫學系排時常在這邊練習，但裡面沒有冷氣，夏天跟烤箱差不多



這是我的實驗室夥伴們以及不是我的入學典禮



總是給我一堆情緒價值的 Advisor



醫學系排大合照

五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube（約2分鐘）或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六、其他