

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：2023/03/09

英文姓名(姓, 名): WU, CAI WEI	臺師大就讀科系所、年級: 歷史112
修習國家: 日本	
修習校名: 筑波大學	
修習學院: 人文・社會	
修習科系: 日本語・日本文化系	
赴外學期別: __111__學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022 年 10 月 ~ 2023 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4文法 B	陳 一吟	1.0	秋 ABC
総合日本語4話す聞く B	山本 千波	1.0	秋 ABC
総合日本語4読む書く B	石田 麻実	1.0	秋 ABC
総合日本語4演習 B	中野 二郎	1.0	秋 ABC
様々な日本語 IB	石田 麻実	1.0	秋 ABC
日本の生活文化	加藤 晴美	1.0	秋 C
民俗学特講-b	武井 基晃	1.0	秋 AB
アジア研究概論	山本 真	1.0	秋 AB
近代日本の文化交流演習	朴 宣美	1.0	秋 AB
日本の宗教と芸能	山澤 学	1.0	秋 AB
日本語・日本文化共同研究 IV	加藤 晴美	1.0	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）

在筑波的五個月，無庸置疑地是相當美好的回憶，體驗到非常多新事物，遇到非常多十分溫柔的人們，也發現很多以前在台灣沒有注意過的生活細節，我很感謝當初選擇赴日交換的自己！在筑波生活的點點滴滴很難濃縮成簡單的幾行文字，以下是一些日本生活的分享：

交通：筑波大學的校園非常遼闊，真的建議直接買一台二手腳踏車或是購買公車定期票。冬天因為風大體感溫度較低，我比較建議搭乘公車。我主要的交通方式是腳踏車（於「井上サイクル」購入的二手腳踏車、約9500日幣），從一之矢宿舍出發到日語課程的9A教室約10分鐘，到KASUMI超市約15分鐘，到筑波中心約30分鐘，到ias購物商場約30分鐘。交通時間相較於在台北的時候長了許多，一開始不太習慣，但後來也逐漸習慣這樣的生活步調。

日本的交通費用相較於台灣高，旅遊時的交通費占比有點高而且很難節省，只能善用JR PASS和夜行巴士節省交通費，我到東京市區通常都是乘坐高速巴士到東京車站，會比筑波TX快線節省一些，交通時間約90分鐘。

飲食：在筑波的期間我蠻常自炊的，因為宿舍距離超市和餐廳有一段距離，且房間內就有小冰箱和瓦斯爐，對我而言自炊比較方便，也能順便節省伙食費。我只從台灣帶了小電鍋，其餘鍋具和碗盤都是在大創等的百圓商店添購。

因為出國前看了很多在日本生活的心得都建議自炊，但實際到了筑波之後，我覺得飲食這部分比我想像中的方便很多，平日中午有學生食堂，校園附近也有不少餐廳。所以不會下廚的人不會餓死的！伙食費確實會略高一些，但並不會佔據生活費太多。另外，筑波大學附近的拉麵店很多，我很喜歡茅堂寺、清六家、虎巴徠！

課程：依據留學簽證的規定，留學生每周最少必須修習12小時的課程。筑波大學的課程多為一學分，一堂課90分鐘中間不下課，也就是一周大約要修8門課。筑波的交換生選課制度是「紙本加簽」，新生說明會給的文件中會包含選課表以及課程說明，Kdb網站上也有開課一覽能夠詳閱課程大綱，必須在開學第一周拿給課堂老師親自簽名或蓋章，再繳交至各系所屬的支援室，線上課程也需要透過Email聯絡授課教師並向支援室提供Email信件影本。

我在筑波的課程，大致上可分成「日本語課程」和「一般課程」。「日本語

課程」是面向外國留學生而開設的課程，出發到交換校前會做線上日文測驗，綜合日本語課程的分班會依據這個測驗成績。課堂上有很多和外國交換生交流的機會，因為大家都是非日文本語人士，在課堂上練習口說不會有太大的壓力，4級的課堂上有很多歐洲人同學。中野二郎老師的演習很推薦，害怕上台的人可以選這堂課，能夠有練習上台發表的機會，老師真的人很好也很有趣，不會給學生太多壓力和作業；石田麻実老師的課也很推薦，作業比較多但是作業規範和考試方式都很明確，我在作文課練習到很多書寫技巧，様々な日本語則是可以學到很多日本的各地方言。

「一般課程」就是和日本學生一起上課的，因為主要授課對象是各系學生，老師的上課速度比較快，作業規範通常也和日本學生一樣，難度確實比較高，但在這樣高強度的課程下日文會進步飛快。朴宣美老師的近代日本の文化交流演習是我最累但收穫最多的課堂，每周需要閱讀論文，課堂上和同學針對議題分享自己的論點和發問，雖然是在歷史系課堂就經歷過的上課模式，但閱讀日文論文和使用日文發表論點仍然相當有挑戰性，一開始因為無法用日文好好表達自己腦中的想法而感到挫折，但幾周過後也漸漸知道抓到準備的要點，且朴老師曾經在下課後找我聊天，分享了她大學時代從韓國到日本求學的經驗，對我來說是很大的鼓勵，真的是相當溫柔的老師！

筑波的學期劃分有點複雜，不像師大是明確的16周。筑波共15堂課，遇國定假日會順延或調課，每門課都一定會上滿規定的節數，而每學期會再劃分為ABC三段，一般課程多為AB，會在12月底的新年假期前結束，而ABC的課程就會上到2月中（師大可能已經下學期開學）。開設給短期留學生的綜合日本語都是ABC，如果趕著要畢業或是一、二月希望比較有餘裕能夠出去旅遊，選課時一定要考慮清楚！另外，交換生也是可以選體育課的，想要體驗日本大學體育課的話很推薦！

校園活動：因為我們是疫情後的第一屆交換學生，筑波校方籌備的留學生活動不算很多，可能需要自己比較積極的找尋活動和日本學生交流。我在筑波印象最深刻的活動就是11月的雙峰祭，日本大學的學園祭籌辦規模很大也很熱鬧，和台灣的籌備方向也不太一樣，真的和漫畫裡的學園祭一樣，會有炒麵、飲料甚至女僕咖啡的飲食店，也會有文藝社團的靜態展演等，晚會還有校園公主和王子的選美比賽，學院祭最後施放的煙火也超美！

筑波的社團活動相當活躍，有很多運動類社團，各個社團的入部規定不太一樣，如果有興趣的話要自行私訊社團的社群專頁，或是問Tutor有沒有認識的人在該社團，通常可以先體驗社團活動後再決定入部。

筑波會幫每個留學生分配一位日本學生作為Tutor，出發前就會透過Email

聯絡，Tutor 會帶著留學生參加入學說明會、到市役所辦理遷入手續等，在日本的生活期間遇到的問題都可以詢問 Tutor。我遇到的 Tutor 是日日的大四生，因為剛好都是要準備畢業的年級，也有喜歡旅行等共通點，學期間就主動約了很多次吃飯，我回台灣之後也一直保持著連絡。

另外，筑波有台灣學生會！我有參加到學生會辦的忘年會，在日本能夠參加到一群台灣人辦的居酒屋忘年會是很特別也很好玩的體驗，一月時學生會也有揪滑雪團之類的活動。我們這屆的台灣交換生有十幾人，大家都人很好，生活上也提供我很多幫助跟資訊，也有一起在冬至吃湯圓或是去唱卡拉 OK，能夠在筑波遇到一群很棒的人我覺得很幸運。

旅行：我覺得出國交換最棒的優點之一就是有很多旅行的機會，日本的國定假日和學校調整放假其實滿多的，每次假期我幾乎都會去旅行，這五個月間曾經去過青森、弘前、八戶、會津若松、仙台、河口湖、輕井澤等地。旅行期間體驗到很多日本不同的生活型態，也觀察到日本對觀光事業的重視和認真，分別以生活的觀點和旅行的觀點來看日本會體驗到很多不同的事物。

總計開銷：我在筑波的開銷總計約為95萬日幣（約21萬新台幣），包含宿舍費和水電瓦斯費、伙食費、旅遊支出以及生活各種開銷。另外，我在出發時大約帶了40萬現鈔，親友赴日旅遊時再幫我帶了20萬，其餘花費則使用信用卡。日本的超市、餐廳、商店幾乎都可以使用信用卡，因此我會推薦帶簽帳卡或信用卡到日本，日幣現鈔依據個人需求準備就好。確認申請上後就可以開始注意日幣匯率，我的現鈔幾乎都是在匯率低點先換的（最低有換過0.218）。

四、照片（如有，請提供）



筑波圖書館



日本語課程的9A棟



從宿舍到教室會經過的道路



校門的筑波T柱



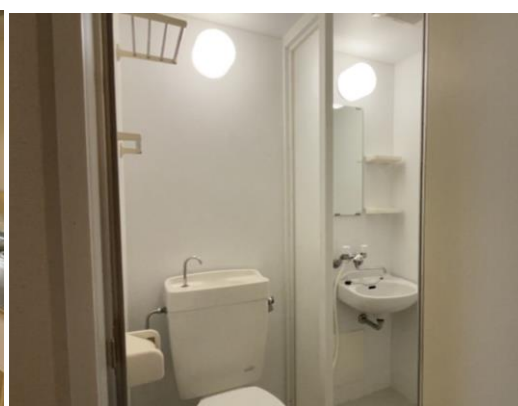
3学食堂的拉麵



2学食堂的便當



一の矢宿舍35棟



乾溼分離的房內衛浴



和 Tutor 一起吃飯

雙峰祭的應援隊表演



雙峰祭與11月的銀杏



難得一遇下雪的筑波

五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無