

# 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：2023/9/12

英文姓名(姓,名): Wang, Pei-Ying	臺師大就讀科系所、年級: 社會教育學系研究所 碩三
修習國家: 日本	
修習校名: 筑波大学	
修習學院: 人間総合科学学術院	
修習科系: 教育学学位プログラム	
赴外學期別: <input checked="" type="checkbox"/> 111 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: 2023 年 4 月 ~ 2023 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
生涯学習・社会教育学特講	上田 孝典	2	春 AB
ヨーガコース	坂入 洋右、ラクワール ランディープ、雨宮 怜	1	春 AB
応用体育剣道(春)	鍋山 隆弘	0.5	春 AB
補講日本語6話す-1A	糸川 優	0	春 AB
補講日本語6書く-1A	平形 裕紀子	0	春 AB
補講日本語7話す-1A	平形 裕紀子	0	春 AB
補講日本語7読む-1A	伊藤 秀明	0	春 AB

自然災害にどう向き合うか	白川 直樹	1	春 B
テクニカルコミュニケーション	野村 港二	1	春 B
キャリア支援日本語 BJT 運用 A	吉田 麻子	0	春 C
キャリア支援日本語 中級話す聞く A	高橋 純子	0	春 C
21世紀と宗教	木村 武史、吉水 千鶴子	1	春 C
比較文学	谷口 孝介、増尾 弘美、加藤 百合、青柳悦子、茂野 智大	1	春 C

(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）

#### ● 學術

目前來日本交換，一週都需要上8堂（600分鐘）的課程。來日本前可以先上學校的網站（[KdB 筑波大学](#)）規劃一下自己要修課的內容。筑波大學有非常特殊的學期制度，一個學期還會再分成 A、B、C，且 A、B、C 都必須要有8堂（600分鐘）的課程，所以可以安排很多不同的課程。但是研究生只能上研究所的課程，修大學部的課不會被採認學分，所以如果是研究生的話可以考慮一下自己的需求。

日語課程部份，會在上課前先用線上做日語的測驗，這個測驗沒有限制測驗的次數，所以可以一直重考到自己滿意的分數。上課內容部分，A、B 會分成文法、漢字、話す、読む、聞く、書く，C 學期則是會上キャリア支援日本語，可以根據自己需求選擇課程。自己非常推薦平形裕紀子老師，除了上課非常認真之外，也會針對學生的問題提供具體的建議，如果有機會一定要修一下平形老師的課。

除此之外筑波大學的體育非常專業，我自己就修了瑜伽還有劍道課程，非常推薦交換的時候可以安排一些體育課程。

#### ● 生活

##### 1. 住宿

房型都是單人房，一共有四種類型可以選擇。我選的是房型 C，是全新裝潢的，室內有獨立衛浴以及小廚房，隔音也很好，但缺點是房間裡面沒有衣櫃。所有留學生都會住在一之矢宿舍，離上課的教室以及車站都有點距離，而且外面沒有什麼路燈，也有很多不知名的昆蟲會出現，如果是怕蟲的人可能要做好心理準備。

繳費方式可以選擇信用卡或是現金繳費，我自己是選擇用信用卡繳費。一開始入住需繳交前兩個月的費用加上三萬元的保證金，最後退宿時會扣掉最後一個月的電費後退還保證金。

##### 2. 交通

- 1) 校內循環公車：可以從一ノ矢宿舍搭到筑波センター，但是單趟要280元，且班次不多。如果要看公車時間可以下載[えりたん](#)。
- 2) 腳踏車：學校有提供短期交換生腳踏車租借服務，一個月只要500円，學校會寄信詢問是否需要申請。
- 3) 到東京：從學校到東京還算方便，可以從學校的大學中央搭乘快速巴士到東京車站（約1小時15分），也可以到筑波センター搭乘TX到淺草或是秋葉原（約45分鐘）。如果搭乘 TX 的話，可以在車站附近購買格安乘車票，比刷 IC 卡便宜很多，尤其是假日的話會更划算。

### 3. 日常用品採買

距離宿舍最近的 Lawson 需要騎腳踏車約五分鐘，離宿舍最近的超市也需要騎腳踏車到桜通り約10分鐘才有。超市推薦 [TAIRAYA](#)，商品種類的選擇比 [Kasumi](#) 更多。校內也有一家 Kasumi 超市，但是選擇比較少，而且不能使用現金，只能用信用卡或是其他電子支付。如果想要採買大量的物品，也可以考慮到 [TRIAL](#) 採買，騎腳踏車約15分鐘。

如果想要採買新鮮蔬果的話，推薦 [La frutta らふるった](#)，有時候會有很便宜的水果可以買。

### 4. 飲食

學校內的食堂幾乎都只開中午，餐廳也離宿舍有點距離，自己煮飯會比較方便。非常推薦超市賣的冷凍炒飯跟煎餃，便宜又方便。

學校附近的店家推薦 茅堂寺（拉麵）、Zeyo.（咖哩烏龍麵）、Lamp（咖啡廳）、とんどこ豚（炸豬排）、ふくろう（日式定食）。

### 5. 娛樂

日本的 KTV 非常便宜，唱歌都會附飲料喝到飽，而且歌曲很新，也會有中文歌或西洋歌曲可以點，非常推薦可以跟朋友一起去唱歌。離學校最近的有 BIG ECHO，自己最推薦的是筑波センター車站附近的カラオケ BanBan。

看電影院的話，可以到研究學園的 iias 購物中心裡的 MOVIX つくば，學生價1500円，每月1日或是每週三會有優惠價1300円。但是日文片不會有字幕，西洋片幾乎都比較晚上映，而且很快就會下檔，如果喜歡看電影的可以去體驗一下。

## 四、照片（如有，請提供）



一ノ矢宿舍外的馬路



大学中央