

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：111 學年度日本筑波大學交換返國心得

出國期間：2023/04/04~2023/08/31

經費來源：高教深耕計畫

單位：醫學檢驗生物技術學系學士班

職稱：學士班

姓名：鍾恩葳

中華民國 112 年 09 月 15 日

中文及英文摘要(各 200-300 字)

短短五個月的日本交換生活毫無遺憾的結束了。過去這段時間除了在校修課，我也加入了太鼓社、在日式餐廳打工、參與學校舉辦的文化交流活動，和朋友到各地旅行，交到很多日本朋友和外國朋友。因為知道交換只有短短的五個月所以更加珍惜每一天，用盡全力去嘗試和挑戰。去日本前對於留學有很多美好的想像，但實際到當地生活會發現很多事情跟想像中的不一樣，所以一開始面臨很多不適應，但過程中學習去適應和解決，也慢慢學習獨立，變得夠有耐心，學習享受當下並接受不一樣的觀點。能在大學階段完成交換留學的夢想是最珍貴的回憶。

I lived my exchange student life in Japan without further regrets. For the past five months, I tried many things for the first time, for example, taking classes with Japanese students and other exchange students, joining Taiko club and having performances, having a part-time job in a decent Japanese restaurant, joining a lot of culture exchange events at school, traveling with foreign friends by night bus and Shinkansen, and making a lot of Japanese friends and foreign friends. I seized every day and tried my best to experience and challenge myself because I know that I would just stay in Japan shortly for five months. Before going to Japan, I had some expectation of Japan. However, when I arrived there I realized that something was not like what I expected in the beginning, so I felt disoriented. It was the chance that made me learn how to solve problems and adapt to new environments. After experiencing the journey in Japan, I became more independent and more patient. I also learned how to live in the moment and openly accept different opinions from different people. Being an exchange student in University of Tsukuba was the most memorable experience in my college life.

目次

- 一、 交換目的 (p.4)
- 二、 交換過程 (p.4-6)
 - 1. 筑波大學介紹
 - 2. 宿舍/食堂
 - 3. 校內交通
 - 4. 選課
 - 5. 社團活動
 - 6. 打工經驗
 - 7. 旅遊/其他收穫
- 三、 心得與建議事項 (p.7)
- 四、 附錄 (p.8-9)

一、 交換目的

出國留學是我從高中以來就有的夢想，因為總覺得世界很大很想出去看看。大三時的我開始思考未來的方向，在選擇自己的本科和有興趣的領域之間搖擺不定，同時因為大一時因緣際會認識日本朋友並開始學習日文，本身對語言充滿極大熱情的我一直希望可以加強自己的語言能力，因此希望透過交換這段期間看到更多未來的可能性並藉此體驗真正的日本文化和增進語言是我這趟交換旅程中的一大目的。

二、 交換過程

1. 筑波大學介紹

筑波大學位於東京右上角的茨城縣，搭巴士或電車從學校到東京車站需要一個半小時左右。筑大是日本排名前十的國立研究型大學，體育專門學群更是強項，許多有名的運動員都是來自筑波大學。筑波的校園整體來說像個大森林，校園周圍是整排高大的樹木，烏鴉和昆蟲更是隨處可見，夏天在宿舍裡每天早上被烏鴉的叫聲和蟬鳴吵醒更是一如往常，騎腳踏車在校園周圍的路就像在綠色隧道裡非常舒服。四五月的筑波還需要穿長袖，晚上甚至有點冷，六月開始轉熱，七八月則是日本最難耐的季節，炙熱的陽光讓人不想出門更會讓人中暑。

2. 宿舍/食堂

學校的宿舍有三個區域，追越、平砂和一之矢，但交換生只能住在一之矢宿舍，也就是離筑波中心最遠的的宿舍。開放給交換生的宿舍共有四棟，房間內都有小冰箱、小型瓦斯爐和洗手槽可以煮飯，32 號棟套房房間最大但價格最貴；34.35 號棟套房的廁所是乾濕分離，但聽說沒有衣櫃，價格第二貴；38 號棟套房有神奇空間運用的廁所，價格第三貴；6 號棟則是雅房，房間最小最便宜，但公共洗澡間須投幣 100 日圓使用熱水九分鐘。我住在 38 號棟，廁所空間雖小，但房間有衣櫃、五層的架子，還有陽台可以曬衣服，整體住起來剛剛好很舒適。

學校總共有三個區域有食堂，1A、5C、醫學院，販賣烏龍麵、拉麵、咖哩、便當、麵包等，但我覺得價格和校外相比沒有比較便宜份量也沒有大多少，因此若想省錢自己煮會比較經濟實惠的方式。筑波附近也有很多餐廳，除了日式餐廳、西式家庭餐廳以外，印度料理和土耳其料理特別多，因此也有機會嘗試各國不同的料理。

3. 校內交通

筑波校園非常大，占地 258 公頃，是日本第二大的校園，因此大多數學生都是騎腳踏車、開車或搭公車。校內有循環巴士，單趟 170 日幣起跳，最貴 280 日幣，年票 19000 日幣，當初覺得循環巴士年票太貴所以沒有購買。學校和附近的二手腳踏車店 cycle chic 有合作，租腳踏車費用 1000-3000 日幣(看車種)，再加上每月 500 日幣租金，整體來說還是比買公車年票便宜所以我選擇和學校租腳踏車，還可以到店裡請他們幫忙免費輪胎打氣，很方便。

4. 選課

筑波大學的學期制度和其他大學不一樣，一學期又分成 ABC 三個學期，因此有些課程只有上 AB 學期，有些課程則是上 BC 學期，當然也有課程是上 ABC 三個學期。另外筑波的一堂課是

75 分鐘，中間沒有下課，基本上 75 分鐘是承認一學分。交換生基本上全校的課都可以選(大學部不能修研究所的課)，但需要每一堂課請老師簽名，有些課堂也需事先寫信獲得老師的准許才能加入(特別是體育課)，因此在正式上課前看清楚選課限制非常重要。另外筑波的日文課分成文法、讀寫、聽說、演習、漢字等面向，可以依照自己的日文程度和想加強的部分選課。這學期我選了十一堂課，五堂日文課，六堂非日文課。其中印象最深刻的課是様々な日本語。這堂課介紹日本各地的方言(也包括學習茨城縣的方言)，還有介紹日文中的男女用語和役割語，去日本前我只知道關西腔，但藉由這堂課我認識了茨城弁、京都弁、名古屋弁、沖繩弁等很多地方的方言，讓我對日文充滿更多興趣，也在八月到各地旅遊時更注意聽當地人的日文或是去發現和標準語的不同。

5. 社團活動

學校在開學後會舉辦新歡祭(類似台灣的社團博覽會)，有各個社團的宣傳及表演活動。日本社團招募和台灣社團不同之處在於，會由長達一到兩個月的體驗會，體驗會類似正式社課但也會介紹該社團的運作和學期的活動，目的是把時間拉長希望可以招募到更多人，體驗會結束後才有正式的迎新(飲み会)並開始一學期的例行社課。這學期我和另一個台灣朋友加入了太鼓社，當初在新歡祭上被他們精湛的表演所吸引而加入，幸運的是太鼓社很歡迎留學生，社團也有其他留學生所以從一開始加入很快就能適應而不感到格格不入。加入太鼓社後被他們有組織的運作和大家的向心力、認真程度感到佩服，除了用 APP 和 YOUTUBE 管理社團每次的公演、練習日程、出席率、表演曲目的練習影片以外，每周兩次的練習也是扎扎實實得練到最後一刻，最初先是基礎的節奏練習，之後則是練習該次公演的曲目，三個小時的練習結束後還會舉行簡單的會議宣布重要事項大家才能解散。除此之外，若自己負責的曲目覺得不足他們還會另外自主練習並請前輩幫忙指導糾正，最初看到日本社團是如此認真有規劃，真的是打從心底覺得該向他們學習。

在太鼓社的五個月，除了每周的練習以外，也跟社團朋友去爬筑波山、泡溫泉、參觀位於淺草的太鼓館、去飲み会、參加三次公演等，其中印象最深刻的是 8 月 26.27 日我們受邀參加筑波市過去四年以來最大的夏日祭典，規模可和有名的青森ねぶた祭り相比。祭典對於外國人來說是在日本必須體驗的文化活動，但我從沒想過有一天自己會成為負責祭典遊行的一員。第一次參與如此盛大的祭典，也是我第一次打直徑長達 3.1 公尺的出世大太鼓、需要邊走邊打的三連太鼓台車以及演奏銅鑼。連續三個小時的遊行，大家輪流上台車打鼓，其他人則演奏笛子和銅鑼，並大聲喊らせらせらせら一帶動觀眾氣氛，兩天共六小時的遊行，聲音啞了，手也因為打鼓摩擦破皮了，但這是個一輩子大概只有一次的經驗，真的是難以忘懷。祭典的事前準備過程中，我們也有幸和其他的太鼓團體一起練習，看到更多的事，認識更多的人，因為這次的祭典讓我認識到日本對於傳統音樂文化的傳承和注重，也讓我對日本太鼓和祭典文化大開眼界。

另外因朋友的介紹，我也參加了學校的 Omochi 和 Japanese chat 的交流活動。除了 Japanese chat，學校也有 English chat, Spanish chat 和 Franch chat，讓學生可以互相練習語言，交流文化。每次的交流活動都是認識不同國家的人的好機會，也是藉此介紹台灣文化的好時機，我也在這些活動中認識更多不同國家的留學生，拓展視野。

6. 打工

留學生在日本是可以打工的，但須申請資格外活動許可且一周打工時數不得超過 28 小時。可事先在網路上印出申請單填寫好，在出境日本海關的時候交給海關，海關會在在留卡後面蓋上資格外活動許可的印章，打工的申請許可就完成了。

當初去日本前就有打算要嘗試打工因為希望可以增進日語能力，所以事前花了一些時間研究如何面試、如何寫日文履歷表等。在日本找打工有兩種方法，一種是利用打工 APP 或是官網應徵，另一種是很多店家會在店外張貼招募資訊，可以直接進店家詢問或是打電話詢問。一開始問了麥當勞的打工但他們沒有收短期的打工，之後面試了すき家但最後沒有錄取，最後偶然在路上看到坂東太郎在大量招募工讀生，所以抱持著最後一次嘗試的心態應徵面試，結果錄取了，接著就是兩個月心力憔悴的生活。以外國人的身分在日本餐飲業上班其實不容易，除了基本熟悉所有的菜單以外，還要熟練接客、帶客、點餐、送餐、結帳的敬語，加上坂東太郎是關東地區有名的日式連鎖餐廳，價位稍高一點，因此更注重外場服務員的禮貌。兩個月的打工沒有一天是輕鬆的，一周三到四天每天四五個小時，中間沒有休息因為餐廳真的很忙碌，每次去上班都戰戰兢兢，除了騎去打工的路上趕快默背敬語和菜單，也很怕店長或客人跟我說的東西我聽不懂所以需要另外記很多餐廳相關的單字。除此之外，過程中因為遇到排班和銀行帳戶的一些問題，加上有點年邁的店長講的日文和口音時常讓我無法理解，每件事都在考驗我和店長的日文溝通能力。

整體來說，雖然打工曾經消磨我對在日本就職的想法和對日本美好的想像，也經歷很多辛苦之處，但同時也讓我體驗到日本待客的注重，以及大大訓練並提升我的日文能力、膽量和溝通能力。很感謝店長當初錄取我可以只讓我上班兩個月，也很感謝對我很好常常幫助我化解危機的同事。現在回想起來如果沒有這份打工，留學生活或許會覺得少了點甚麼。

7. 旅遊/其他收穫

在日本交換的五個月，是我第一次自己旅行、搭夜巴、住青旅，也是我第一次和外國朋友在外過夜旅行。學期中因為課業、打工忙碌，平常假日頂多到東京或茨城縣一日旅遊，期末考結束到回台灣之間大約有三周的時間，則安排到名古屋、大阪、京都、東北旅遊。短長期的留學生無法購買關西 JR 周遊卷，但可以買東北五天的新幹線周遊卷，只要兩萬日幣在五天之內可以任意搭乘東日本新幹線和部分巴士，所以我邀了另外兩個德國朋友一同加入這次的旅程，短短五天造訪了青森、角館、仙台三個城市。本次旅行中最大的收穫其實不是沿途看到的美景和品嚐的美食，而是旅程中的友誼、文化交流及文化衝擊，除了在行前安排上體驗到中西文化做事風格的不同以外，每天旅行的景點、想吃的食物都深刻體驗到文化上的不同，旅程中我們也常常互相學習對方的語言，也分享對方國家的文化，藉此讓我更認識德國，也學了幾句德文。

去日本交換前，以為到了日本就可以交到很多日本朋友，但其實不一定，除了在社團活動和打工能夠認識日本朋友以外，平常上課都是和其他留學生一起行動，我雖然有修和日本學生一起上的課，但大家上課時不太會有交流，下課後也就各自解散了無法有更深的認識。此外，雖然在社團活動認識了日本朋友，但他們本身還有其他課業或各自忙碌的事情，日本學生的三餐也較常自己回家煮，所以較少能像台灣一樣常常約吃飯或吃宵夜等。相反的，因為交換生常常一起上日文課，住宿地點也都在一之矢，反而有很多機會可以認識其他交換生，因此過去五個月較熟的朋友反而不是日本朋友而是來自台灣、德國、韓國、越南的其他交換生。

三、 心得及建議事項

交換生活的五個月，是我大學生活最精采的時光，因為知道自己為了交換延畢，也知道在日本只有短短不到半年的時間，所以會更加把握每一天，更主動去交朋友，去嘗試沒做過的事，去練習日文，儘管過程中難免會遇到不順利的事情，或是一開始會面臨生活上的種種不習慣，但每次的經驗都是成長的養分，也藉此一步一步更認識自己。很慶幸也很感謝在日本遇到很棒的人、事、物，讓我可以完成自己的人生清單，也讓我充分體驗日本文化並提升日語能力。因此如果能再交換一次，毫不猶豫絕對會再次挑戰自己。

附錄(學生請附上其參加會議或活動之出席照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



環繞學校的路色隧道



食堂附近的校園照



我的宿舍房間



つくば祭り我們負責打出世大太鼓



太鼓公演結束和大家去飲み会



演習日文課的最後一堂課



和太鼓社的朋友一起去爬筑波山



打工的店



和德國朋友一起去東北旅行