

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：日本筑波大學交換學生報告

出國期間：2022/9/20~2023/2/18

經費來源：高教深耕計畫

單位：外國語文學系

職稱：學士

姓名：徐硯筠

中華民國 112 年 3 月 18 日

# 目錄

摘要 .....	1
交換目的 .....	2
準備 .....	2
一. 出發前 .....	2
二. 剛抵達 .....	3
校園生活 .....	4
一. 課程 .....	4
二. 社團 .....	6
三. 活動 .....	7
感想與建議 .....	8
附錄 .....	9

## 摘要

為了學習日文，以及從小對日本文化的憧憬，因此我選擇了在畢業前到日本筑波大學進行一個學期的交換生活。

我在這學期參與了許多課程、社團、活動，遇到了許多來自不同國家的人，也看到了日本不同的方方面面。這趟交換學生的生活讓我體驗到與來自不同背景的人交流的快樂，也切身感受到不同文化的差異。我學習到如何在異地生活，如何獨立，以及懂得在遭遇困難時向人求助。當然我也踏遍了不同的地方，享受了日本的美景、食物，更深入的了解日本並加深了我對日本文化的喜愛。

在交換的期間，我受到了非常多人的幫助與支持，包括學校和家裡的支援、從搭機開始一起前往日本的成大朋友、在筑波親切的台灣人與交換生，與一路上遇到各種各樣給予溫暖和關懷的人們。

## Abstract

Because of my interest in Japanese culture, and in order to learn Japanese, I joined the exchange program at University of Tsukuba for one semester.

I attended a lot of classes, clubs, and activities this semester. I met people from different countries, and also saw the different aspects of Japan. Life as an exchange student makes me understand the joy of interacting with people from different backgrounds and the variety of cultures. I learned how to live in an unfamiliar place independently and how to ask for help when confronting difficult situations. Also, I explored different places and enjoyed the beautiful sight and food. I got more understanding of Japan and also increased my love for their culture.

During the exchange period, I got a lot of support and help, from NCKU, the University of Tsukuba, my family, my friend from NCKU, warm Taiwanese in Tsukuba, other exchange students, and the kind people who accompany me to finish this trip.

The experience brought me a transition in my values and thoughts. I will cherish this special experience and keep the lesson in my mind, and I hope I could have such courage to face the following problems that I will encounter in the future.

## 交換目的

我一直對日本文化充滿興趣，從高中時就開始接觸日文，在外文系的第二外語課程也選擇了日文課。在大三即將升大四時，我正在猶豫畢業未來的出路，看到許多系上學長姊選擇延畢去國外交換一學期，便也動念想申請交換學生。我覺得能在國外生活一段時間是非常難得的體驗，特別是以學生身分體驗其他國家的大學生活的機會更是珍貴。

除了希望增進自己的語文能力，也希望能有一段在國外生活的經歷。對外文系學生來說，未來有可能到國外工作，而我認為這段經歷有助於作為生涯規劃的參考。

成大與很多日本大學有簽訂交換學生契約，讓我在多方比較之後選擇申請了國際學生比例較多，離市區交通也算近的筑波大學。

## 準備

我從 2021 年暑假開始準備申請 111-1 學期的校內交換資格，年底時確定校內交換生資格，再透過成大校方協助向筑波大學提名交換計畫。

因為當時還在疫情期間，在前一學期，許多交換學校或國家都沒有開放留學生或是直接改成線上上課，所以我在收到筑波校方的聯絡之前非常忐忑。還好在交換前日本開放了日本短期留學生入境，筑波大學也睽違兩年地開放交換生入學。

### 一. 出發前

#### 1. 簽證申請

完成申請後，筑波大學的學生交流課寄信過來確認資料以及協助 COE 的申請。CoE 是在留資格認定證明書，必須由日本校方協助申請，在核發後再由校方寄到家裡。CoE 是申請留學資格的必要文件，當時可能因為疫情關係，日本政府核發的速度較慢，我在預定出發的一周前才拿到 CoE，趕在出發日前非常驚險地到日台交流協會拿到留學簽證，差一點就需要改機票日期。

#### 2. 確認宿舍和機票

學生交流課會寄信請交換生填寫宿舍志願，短期留學生都住在筑波大學最北邊的一之矢宿舍，總共有四種房型，可以填三個志願。我選了套房房型的 35 棟作為第一志願並且很幸運地抽中，但也有朋友沒上第一志願，很看緣份。

學生交流課也會詢問到達的日期和要不要搭接駁巴士，當時學校 9/20~9/22 提供成田機場到

筑波大學的接駁巴士，在這個時間以外或在別的機場抵達的話就要自己前往。

### 3. 與 Tutor 聯絡

筑波大學會給每一位交換生安排一位 Tutor，有任何問題或需要協助的地方都可以問 Tutor。若 Tutor 一直沒有聯絡或消失也可以寫信跟學生交流課說。我的 Tutor 是一位日本人，在出發前他就寄信過來並提供他的聯絡方式，在出發前和到日本後他都幫了我非常多忙。

### 4. 找同伴

在出發前，在同個學期一起要去筑波交換的成大同學聯絡到我，我們搭同一班飛機一起出發，在各種事情上都互相幫助，後來也變成了好朋友。我覺得在出發前和剛抵達日本時因為很多不熟悉，有認識的人可以互相提醒幫助會安心許多。

## 二. 剛抵達

### 1. 跟 Tutor 碰面

到日本的當天，在機場搭學校的接駁巴士後會直接在一之矢校區下車，我就在那裏跟我的 Tutor 會面。會面後他帶我去辦宿舍入住和領寢具，還帶著我認識校園和吃飯。Tutor 在剛到日本的那幾天真的非常重要，我下面提到的事幾乎都是 Tutor 陪我或幫我完成的，雖然可能會怕太麻煩他們但是 **Tutor 都是有領薪水的，所以可以盡量依靠他們!**

### 2. 採買生活用品

筑波大學校內有一間 Kasumi 超市，但只能刷卡而且沒有折價券。我固定去的超市是カスミ フードスクエア テクノパーク桜店，每個禮拜四和禮拜天會有 10%折價券，附近還有百元商店 Seria 和藥妝雜貨店 Welcia 跟 Kawachi，基本生活用品都在那幾間都買的到。家具和家電類的可以到車站的 Nitori，或二手商店 Second Street 跟 WonderRex 找找看。

### 3. 參加說明會(Arrival Orientation/College Orientation)

Arrival Orientation 是學校為交換學生辦的說明會，會由 Tutor 跟交換生確認說明會的時間並陪同參加，說明會上會說明所有交換生應該辦的手續和注意事項。說明會上很重要的事是**拿到學生證**，有學生證才能到市役所辦手續，Tutor 有空的話可以參加完說明會就往市役所出發!

另外我們系上也有舉辦說明會(College Orientation)，主要在說明學分規定和如何選課。每個系的選課單和介紹方式都不太相同，但交換生的選課方式都是類似加簽的方式，第一堂課時帶著選課單給老師簽名，拿到全部老師的簽名後再交回系辦才算完成選課。

### 4. 市役所辦手續

入國後 14 天內就要到市役所辦登記住所，つくば市役所在筑波快線的研究學園站走路十分鐘左右的地方，十分方便。去的時候帶著**在留卡**(在機場入境時會拿到)、**護照**、**印章**(不一定會用到)。先填寫「住民異動届」，抽號碼牌等叫號，到櫃檯之後就照著櫃檯人員的指示填資

料，再來也會告訴你接下來去哪裡接著辦健保和年金減免，有甚麼問題的話可以請 Tutor 跟他們轉達，基本上一個小時左右就可以結束。

## 5. 辦網路

我選了最多留學生用的 Linemo，選擇有門號的方案，有門號在申請很多東西時會方便很多，但我也有朋友是沒有申請門號的。申請門號時會需要有一位日本人的資料，當時我直接請 Tutor 填他的資料。申請後過幾天就會寄 Sim 卡過來，之後所有操作都可以在網路上完成。但要注意的是由於他的門號通常是大家申請來短期使用，所以可能在註冊某些網站時會出現已經被註冊或被拒絕的情況。

## 6. 找二手腳踏車或買公車票

筑波校園非常大，留學生宿舍又在最北邊的一之矢校區，因此最方便的移動工具就是腳踏車，可以到腳踏車店詢問有沒有二手腳踏車。沒有買腳踏車的人通常會買校內循環公車的年票，平日公車的班次很多，顛峰時間十分鐘就有一班，離峰時也二十分鐘左右有一班。我和朋友很幸運地遇到在筑波台灣家庭願意借他們的腳踏車給我們一學期，因此我有腳踏車也有買公車年票。

# 校園生活

## 一. 課程

筑波的一學期中會分成 A、B、C 三個階段，不同課程的階段也不同，所以每堂課開始跟結束的時間可能都不太一樣。

### 1. 日文課: 総合日本語 3B Fall(ABC)

在選日文課前要到筑波大學的日文檢定網站測驗，拿到成績之後再去上符合自己程度的日文課。拿到的成績有日本語力(J1~J7)和漢字(K1~K7)兩項，1 是最初級，7 是最高級。我的日檢成績是 N3，測出來的日本語力是 J3。而 J1~J3 的課都是 4 學分，包括聽說讀寫，分別在一周的四天，J4~J7 的課則是分成文法、話す聞く、読む書く、演習各 1 學分，看自己選擇要不要全選。

我當初在猶豫要不要去選 J4 的課，因為網站測驗是可以重複做的，如果拿到 J4 的成績是可以去選的，但後來怕 J4 的課程太難就還是留在了 J3，至於漢字的課程因為排課時間的考量就沒選了。

J3 的課程都以滿沒有壓力的步調上課，老師都會盡量用簡單的日文上課，作業也不會太多。我覺得有個滿有趣的部份是聽力課老師是用畫圖說故事的方式上課，每個禮拜他都會講一個故事，邊說邊在白板上畫畫或補充單字，說完故事後再請大家說一次給隔壁的同學聽、或是全班接力一起把故事重複一次。

我認為 J3 的課程著重在練習生活日文，不像 J4 以上的日文課那麼紮實，但相對的課業負擔也沒那麼重，如果是有心想加強日文實力的人可以嘗試聽聽看上一級的課，但如果不希望課程難度太重的話可以選符合自己程度的就好。

## 2. 體育課: 基礎體育弓道(秋) Fall (AB)/應用體育劍道(秋) Fall (AB)

在來筑波前看到別人分享修體育課的心得，就決定來這裡一定要體驗看看體育課。有開放給交換學生的體育課不多，所以選擇滿有限的。弓道課大概有三分之一的學生都是交換生，但劍道課就只有三位外國人。

這兩堂都是日文授課，所以要努力聽懂老師在講甚麼和觀察同學的動作。弓道課的前幾堂課都在介紹弓道，上了兩三堂後就分組開始下場練習射箭。射箭前要先穿上護胸和手套，剛開始會發給每個人一個手套的白色內裡，每次上課時都戴著，學期末再收回去。以前只有在夜市射過箭的我第一次碰到日本的弓覺得非常新奇，弓比我想像中還大，要瞄準靶心也比我想像中難很多，不過老師和助教會在旁邊巡視，隨時會過來幫忙調整姿勢，練習幾次之後就慢慢知道該怎麼找到感覺了。弓道課到後來幾乎每次都是分組對抗，包含期末測驗也是。我也藉此認識了同組的日本同學，後來跟其中兩位變成了會約出來吃飯的好朋友。

至於劍道課不知道為甚麼就沒什麼外國人上課，而且剛開始的感覺比弓道課嚴肅許多，每次上課開始都要先向道場和老師行禮，由助教帶領暖身和練習揮劍，之後老師再講解示範動作。一開始真的聽不太懂老師的講解，總是很怕自己做錯，每次上課前都有點緊張，但老師後來找來了社團的外國助教來帶我們，還特別印了英文版的講義，真的非常感謝老師。有了助教的幫忙後，我也慢慢漸入佳境。整學期我們都在學習劍道型的一到七式，期末測驗是筆試測驗以及和搭檔把一到七式的演示拍成影片上傳，我和同學在拍影片前還拿著雨傘去活動中心練習，最後很順利的完成了課程。

這兩堂課讓我認識了弓道和劍道，雖然只是學習很基礎的部分，但也是我覺得是很有意思的體驗。雖然上課時一直希望自己日文能夠再好一點，可以聽懂多一點，但也努力逼自己打開耳朵去理解，有時抓到關鍵字就可以瞭解意思，而真的有問題時同學和老師通常都很願意幫忙。

## 3. Japanese Issues: Japanese Issues (Culture) (Taught in English) B Fall (ABC)/Japanese Issues VI(Living and Learning among the Japanese) Fall (AB)

Japanese Issues 是讓外國人的認識日本文化的課程。Japanese Issues (Culture)也是屬於專門給交換生的綜合日本語課程之一，Japanese Issues VI 則是屬於 English program course 的課。

Japanese Issues (Culture) (Taught in English) B 的課程主要在介紹日本文化中的特質，像是曖昧、內と外、腹芸、集團意識等等，可以認識到很多日本人做人處事的精神、態度和價值觀，但是這堂課的老師的上課風格比較嚴肅，評量方式也比較嚴格，很多人來聽了第一堂課就離開了，留到最後的人不到一半。每堂上課前會有小測驗，剛上課五分鐘時也會有另一個兩三

題的小考，而期中期末是我覺得在日本少數遇到比較有難度的考試，因為考了許多名詞定義和解釋，但不確定是我理解的問題還是用英文表達的關係，我覺得許多名詞的界定很模糊，很難做出判斷，而最後全班的成績都沒有太高。

Japanese Issues VI 是在探討外國人在學習日文的過程，比較偏理論的課程。課前老師會指派文本要我們閱讀，每周的份量都不少，我因為本科是外文系，理論中包含語言學的部分我還算熟悉，但文本的分量和難度對英文非母語的外國人來說實在有點吃力，還好在撐過前半個學期就好。在學期初老師請我們持續記錄自己學習日文的狀況，類似每天的小日記，在後半學期老師將我們進行分組，閱讀同學的日記並上台報告我們觀察到的情況。這部分還蠻有趣的，可以看到大家有不同的背景、程度，也用不同的管道學習日文。

## 二. 社團

### 1. Omochi

這是一個語言交換的社團，固定每個禮拜五的晚上在一之矢學生活動中心舉辦聚會。每個禮拜都有不少想練習日文的外國人和想練習英文的日本人來參加，到集合的時間大家就隨機一桌一桌坐下聊天，第一個小時講英文，第二個小時講日文，聊天內容都很隨意。特定的節日時幹部們會準備特別的小活動，結束後會問大家想不想一起去吃晚餐。社團聚會前不會調查大家的出席，單純有空就去就好，非常自由。我去的頻率沒有很高，但每次去遇到的人都很友善，就算講錯或講不出來也沒關係，旁邊的人會很親切地提示或糾正。除了練習口說之外，認識不同國家的人也很有趣，是個可以認識外國朋友的好機會。

### 2. Spikers

Spikers 是國際排球社團，主要幹部都是日本人，也有很多外國人參加，比例大概一半一半。練習的頻率大概是一個禮拜兩次，每個月會在 Line 群組公布練習時間，練習前會調查出席，但還是自由參加。通常會在春日校區體育館練習，要自備室內運動鞋，每次開始前先簡短的碰球，之後開始分組打 Play，基本上就是快樂打球的社團，不會有壓力。我是被認識的台灣朋友帶進去的，剛開始會有點害怕自己會不會打不好，但社團的大家其實不會計較很多，盡力打就好。雖然日本人還是習慣自成一團，但鼓起勇氣跟他們說話還是能漸漸變熟的。

### 3. CASA

CASA 也是另一個國際交流社團，但我只有去過剛開學時的校園認識活動和運動會，可能因為和 Spikers 同樣都是國際社團，所以在兩邊會看到滿多同樣的外國人出現。

他們的運動會讓我印象十分深刻。我們被分成紅白兩隊對抗，開始前就發給大家一人一條頭巾，還做了日本體操，非常有日本風格。不過他們的運動會特別融合了來自不同國家的遊戲，其中就有台灣的老鷹抓小雞，非常有趣。好幾個項目中包含了像拔河和鬼抓人這種十分耗體力的運動，但同組小隊地大家都會彼此加油打氣，還會在上場前一群人圍在一起想計策，一整天下來體力真的透支，但也非常好玩。

#### 4. 筑波大學台灣留學生會

可以認識許多在筑波念書或工作的台灣人的社團，出發前就可以先申請加入他們的臉書社團，社團舉辦的許多活動都會在裡面公布。如果生活上遇到甚麼問題，社團的人也都很願意提供幫助。我參加過他們的迎新和忘年會，後來跟著他們去長野滑雪，也多認識了幾個交換生，可以說是台灣留學生不可或缺的社團。

### 三. 活動

#### 1. Tsukuba Live!

Tsukuba Live!是筑波大學的一個運動比賽，當時在學校官網上看到在徵活動工作人員的消息，而且特別說明外國學生也可以參加，就和同學一起報名了。可能是怕外國人日文不夠流利，所以留學生基本上都被分到場地組。比賽前一天的工作是把各種設備從器材室搬到體育館，再把體育館用不到的東西去器材室，而比賽當天早上則是開始布置體育館裡的擺設。

我們的組長是一個會講英文的日本人，我們的指令基本上都是由她來傳達，但到後面開始忙碌時，大家都在各自的地方忙碌，就由其他講日文的幹部直接發號施令。而我覺得在這過程中可以看到日本人做事的各種細心之處，包括把體育館旁邊底下的小窗戶用黑紙貼起來、鋪觀眾席的地墊時不能有皺褶防止別人跌倒、還有引導動線的標語擺放位置，很全面地照顧到整個活動的方方面面。

因為看比賽還要買門票，當時想說不想花錢就沒買了，事後想起來有點小後悔，只有前一天瞄到一點點球員練習的樣子。比賽時我們暫時解散各自休息，傍晚再回到體育館收拾場地。最後與整個活動的工作人員一起拍大合照，晚上去酒吧參加慶功宴。不過去慶功宴的外國人只有我和另一個台灣同學和另一個馬來西亞人，幸好活動的老師非常親切，跑來我們這桌跟我們一起喝酒聊天，跟我們介紹了很多日本的文化，還和我們學中文，非常好玩的體驗。

#### 2. 雙峰祭

雙峰祭就是筑波大學的學園祭，我們這學期剛好也遇到時隔兩年沒辦的雙峰祭重新舉辦，數量眾多的社團在校區的各個大樓教室中擺出自己的攤位，數量多到一整天下來差點逛不完。許多社團是做餐飲類，像是炒麵、咖啡廳、章魚燒等等，有的是表演類型，如熱音社、弦樂團等，還有展現自己研究成果獲收藏的社團，如科研社、生物研究社。種類非常豐富，而且他們對社團的投入程度令人讚嘆，也讓我體驗到動畫中看到的學園祭的氛圍。

## 感想與建議

在這半年我經歷了許許多多值得紀念的回憶，很想一一記錄下來，但只能挑出最精華的部分。我很幸運能成為疫情後的第一批交換生，雖然入境日本時還是經歷了重重關卡，但相比疫情嚴重時，我已經幸運許多。這趟旅程中遇到非常非常多熱心幫助我的人，不論是陪我一起搭飛機過來、也陪著我整個半年的台灣同學、在筑波熱情的台灣人、在宿舍經常串門子的交換生們、在校園內遇到的老師同學，甚至是在路上遇到的陌生人，都讓我感受到滿滿的善意和溫暖，也讓我更喜歡日本這個地方。

這半年當然也有讓我遺憾的地方，希望自己日文早一點變好、希望可以多去一點地方、或是希望讓自己在多做點嘗試，但這些小小的遺憾也變成未來的動力，期待在將來可以再度回來日本完成這些沒達成的清單。

我覺得最大的收穫是拓展了自己的視野。我最初會做出交換這個選擇的原因是還沒訂下自己未來的方向，而這趟讓我看到不同國家背景的人都在做不同的嘗試，大家都勇於踏出舒適圈來到陌生的地方追求自己想要的事情。而我也體會到我之前一直被外界的眼光侷限住自己的格局，但在一個沒有人認識我的地方，我反而更有勇氣做不同的事，我意識到或許不用把他人的想法放在那麼前面，以後要更為了自己的想法堅持下去。

對於還在猶豫是否要交換的人來說，我認為條件許可的狀況下，就交換看看吧。或許會有猶疑或害怕遇到許多困難，但這趟旅程絕對會讓你成長，這期間遇到的各種人事物為你帶來不一樣的想法，而遇到的這些點點滴滴也會成為你的養分，成為人生中特別的一段經歷。

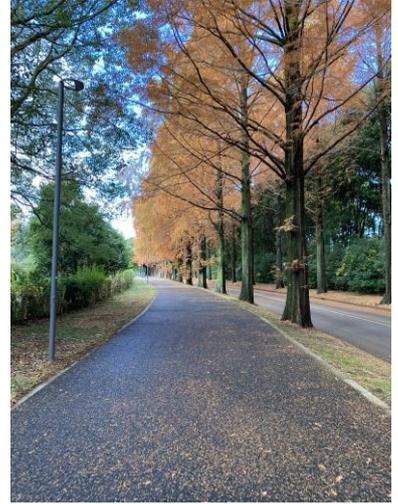
## 附錄



▲ 宿舍房間(35 棟)



▲ 校景



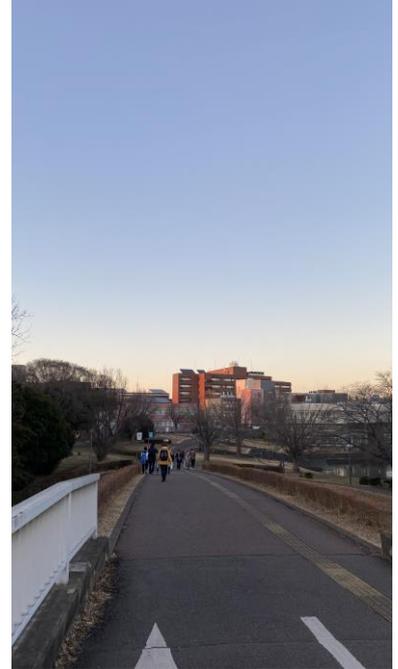
▲ 校景



▲ 校景(秋)



▲ 校景(冬)



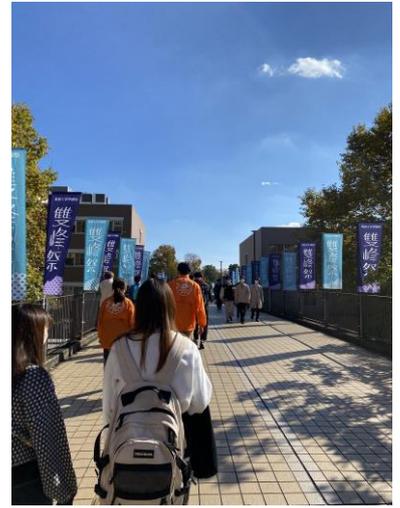
▲ 校景



▲劍道場



▲弓道課



▲雙峰祭



▲弓道課



▲Omochi



▲Tsukuba Live!



▲與台灣交換生共度聖誕節



▲Spikers



▲CASA 運動會