

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第2學期赴日本筑波大學出國報告書

出國期間：2026年04月01日~2026年07月31日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學文學院歷史系

職稱：學士

姓名：周淳芊

中華民國 115 年 08 月 01 日

摘要

本報告為至筑波大學一學期交換之紀錄，內容整理了交換期間的申請流程、行政手續，以及食、衣、住、行、育、樂等生活經驗，提供未來有意前往筑波大學交換的同學參考。

透過四個月的交換生活，我不僅接觸到不同文化背景的人，也願意嘗試新的事物，在課堂學習與日常生活中累積了許多平時難得的經驗。雖然一開始面對陌生環境難免感到不安，但也因為這段經歷，讓我變得更加獨立，對不同文化有了更深的理解，也成為我大學尾聲一段珍貴而美好的回憶。

Abstract

This report summarizes my one-semester exchange experience at the University of Tsukuba. It includes the application process, administrative procedures, and my experiences with food, clothing, accommodation, transportation, academics, and daily life during the exchange. I hope this report can serve as a useful reference for students who are interested in studying at the University of Tsukuba as an exchange student.

During the four months in Japan, I had the chance to meet people from different cultural backgrounds and became more willing to try new things. Through both my classes and daily life, I gained many valuable experiences that I would not have had otherwise. Although I felt nervous when I first arrived in a new environment, this experience helped me become more independent and gave me a better understanding of different cultures. It also became one of the most memorable and meaningful experiences of my university life.

目次

一、目的	4
二、申請過程	4
1. 薦外申請階段	4
i. 註冊	4
ii. 推薦信	4
2. 抵達交換校前行政手續	4
i. 租借腳踏車	4
ii. 簽證	4
iii. 學伴	5
三、研修期間	5
1. 初抵交換校行政手續	5
i. 說明會	5
ii. 市役所	5
iii. 電信	6
iv. 銀行	6
v. 保險	6
2. 食	6
3. 衣	7
4. 住	7
5. 行	7
6. 育	7
i. 日文課	8
ii. 其他選修	8
7. 樂	8
四、心得及建議事項	9
五、附錄	9

一、目的

由於學習日文已有一段時間，我希望能在大學的尾聲前往日本交換，親身體驗當地的生活與文化，深入了解日本人的日常習慣、價值觀及社會氛圍。

此外，我也希望能與來自不同文化背景的人交流互動，拓展國際視野，培養跨文化溝通能力，並透過這段交換生活累積不同於以往的經驗，讓自己在學習與生活上都有所成長。

二、申請過程

1. 薦外申請階段

i. 註冊

筑波大學一學期分為 A、B、C 三個學期，可選擇註冊 AB（10 週）或 ABC（15 週）。我選擇的是 AB，因此交換期間至 7 月 31 日結束；若註冊 ABC，則可待到 8 月 31 日。

學校會事先提供選課系統，讓交換生查詢各學期開設的課程，因此可以先確認 C 學期是否有自己想修習的課程，再決定要註冊 AB 或 ABC。需要注意的是，註冊階段一旦確認後便無法再更改，因此建議事先評估自己的修課規劃及交換期間安排。

ii. 推薦信

筑波大學申請時需提供一封由系主任或院長簽署的推薦信。學校已提供固定格式，因此一般只需將文件交由系主任或院長簽名即可，不需要另外準備其他推薦信。

不過，我的系主任除了簽名外，也額外寫了一些推薦內容，因此實際做法仍可依系主任或院長的安排辦理。

2. 抵達交換校前行政手續

i. 租借腳踏車

學校有合作的腳踏車租借店家，在出發前會寄信詢問交換生是否有租借需求。由於筑波大學校園腹地廣大，平時往返宿舍、教室及校園周邊都相當依賴腳踏車，因此建議可以申請租借。

抵達學校後，需於指定時間至宿舍附近領取腳踏車，並於現場支付租借費用。若能提早前往，通常會有較多車款可供選擇。租借的腳踏車皆附有簡易車鎖及車燈，基本上可滿足日常使用需求。

交換結束後，再依照規定將腳踏車騎回合作店家歸還即可。

ii. 簽證

我是四月出發，但大約到二月中旬才收到 CoE（在留資格認定證明書）及錄取通知，因此這段期間需要耐心等待。取得相關文件後，即可前往台北或高雄的台日交流協會辦理學生簽證。建議收到 CoE 後就盡早安排辦理，以免接近出發日期時較為匆忙，也能預留時間處理其他出國前的準備事項。

辦理簽證時，需攜帶護照、身分證正本及影本、CoE，並可事先至台日交流協會網站下載並填妥簽證申請書，同時準備現金以支付相關費用。我的簽證約一週內便完成核發，之後再依通知前往領取即可。

iii. 學伴

出發前約一週，我的學伴便主動與我聯繫，並約好抵達學校後見面的時間。除了陪同出席交換生說明會外，雖然並非學伴的必要工作，他也陪我前往市役所辦理行政手續，讓我初到日本時安心不少。

幸好我有事先準備一份簡單的伴手禮送給對方，藉此表達自己的感謝。

三、研修期間

1. 初抵交換校行政手續

i. 說明會

抵達筑波大學後不久，學校會安排兩場交換生說明會，詳細時間依學校通知為主，學伴也會陪同出席。

第一場說明會主要介紹新生報到相關事項，當天會發放入學手冊，並說明學生帳號的註冊方式，同時也會發下學生證及住民登錄申請書，填寫完成後，再攜帶至市役所辦理住民登錄即可。

第二場說明會則以選課流程為主，學校會發放加簽單。交換生無法自行透過系統選課，必須在開學第一週攜帶加簽單請任課老師簽名，再將簽妥的加簽單繳交至指定辦公室，才能完成選課。若之後需要退選，也必須至辦公室請行政人員協助辦理。

ii. 市役所

抵達日本後，須於 14 天內至市役所辦理住民登錄、加入國民健康保險及國民年金相關手續。建議拿到學生證後再前往辦理，因為辦理國民年金免繳時會需要出示學生證。

首先，攜帶住民登錄申請書及在留卡至住民登錄櫃台辦理。完成後，在留卡背面會印上宿舍地址。接著，行政人員會引導至國民健康保險櫃台辦理相關手續，健保卡之後會郵寄至宿舍。

最後是國民年金。交換生可申請學生納付特例，因此無須繳納保費，辦理時記得攜帶學生證。若之後收到國民年金繳費通知，通常無須另外繳納。

需要注意的是，每到一個新的櫃台都必須重新抽取號碼牌。由於開學期間辦理人數較多，整個流程可能需要花費不少時間，建議預留充足的時間前往。

交換結束離開日本前，也需再次攜帶在留卡前往市役所辦理遷出手續，同時至國民健康保險櫃台完成保費結清。

iii. 電信

由於宿舍及校園皆有提供 Wi-Fi，因此我選擇申辦 IJmio 每月 10GB 行動網路搭配國內通話無限方案，每月費用約 1,000 多日圓，對我來說已相當足夠。

我是透過線上申辦，只需要下載官方 App 進行身分驗證並上傳在留卡即可。若選擇 eSIM，通常隔天就會收到 QR Code，開通速度快，整體申辦流程相當方便。

至於是否需要申辦日本手機門號，我認為並非必要，但有門號確實會方便許多。例如開設日本銀行帳戶時通常需要提供手機號碼，此外，收取包裹、申請會員或使用部分線上服務時也會更加便利，因此可以依自己的需求評估是否申辦。

iv. 銀行

由於我只交換一學期，房租也選擇以信用卡自動扣款，且沒有打工需求，因此評估後認為沒有開立日本銀行或郵局帳戶的必要，所以這次並未申辦。

不過，如果有打工、需要以銀行轉帳繳費，或預計在日本停留較長時間，還是可以考慮開立銀行帳戶，使用上會更加便利。

v. 保險

除了強制加入的日本國民健康保險外，筑波大學也提供「學生教育研究災害傷害保險」，保障學生在校內外及通勤途中因意外造成的傷害。印象中保費約為 1,000 日圓，可先至校內郵局繳費，再將收據繳交至學生支援中心，即可完成投保手續。

如果像我一樣出發前沒有另外投保意外險，可以考慮加保這項保險。由於筑波大學校園腹地廣大，上下坡路段也不少，平時騎腳踏車通勤時多少都有發生意外受傷的風險，因此我認為這項保險相當值得申請。

2. 食

雖然校園腹地廣大，但各個校區都設有學生餐廳及輕食店，每天也有不同的校外餐車進入校園販售餐點，因此即使在課堂與課堂之間，也能方便地解決用餐需求。

學校和宿舍附近的餐廳選擇不多，因此大部分時間都是自行下廚。我通常會到筑波中心附近的 Lopia 採購食材，不過該店僅接受現金付款，記得先準備好足夠的現金，不然結帳時才發現不能刷卡會有點麻煩。

3. 衣

我是四月抵達日本，雖然當時已進入春季，但天氣仍偏涼，氣溫約在 10~20°C 之間，早晚溫差也較大，建議來日時攜帶外套，以便因應氣溫變化。

如果衣物準備不足，也可以到當地再添購。像是 iias 購物中心就有許多連鎖且平價的服飾品牌可供選擇，購買相當方便。

4. 住

我入住的是 Type C 房型，每月房租約 36,000 日圓，不含水電及瓦斯費。房租可透過日本銀行帳戶匯款或信用卡繳納，由於我沒有申辦日本銀行帳戶，因此選擇以信用卡自動扣款。房型為套房，房內設有小廚房，並附有床墊和棉被，也提供 Wi-Fi。不過房內插座數量較少，我後來有另外購買延長線，使用上會方便許多。

入住第一天，宿舍會提供一次性的盥洗用品，因此若不想攜帶過多行李，可以先使用宿舍提供的用品，再於隔天到當地購買其他生活必需品。

宿舍也提供許多免費借用的設備，例如吸塵器、腳踏車打氣筒等。此外，每個月有三次更換枕頭套、被套及床包的服務，日常生活相當便利。

洗衣機的使用費為每次 200 日圓，烘衣機則為每 30 分鐘 100 日圓。宿舍沒有公共曬衣場，不過每間房間都備有曬衣繩，可在室內晾曬衣物。

宿舍外設有垃圾集中處，沒有固定的垃圾丟棄時間，但須依照日本的垃圾分類規定做好分類後再丟棄。

退宿時，須至少提前一個月通知住宿服務組，並與工作人員預約房間檢查時間，以完成退宿相關程序。

5. 行

筑波大學校園腹地廣大，平時在校內移動以騎腳踏車最為方便。學校也提供交換生腳踏車租借方案，不論往返教室或前往校園周邊地區都十分便利。

若要前往筑波中心，體力較好的話可以直接騎腳踏車，附近設有腳踏車停車場，三小時內免費。若搭乘循環公車，從交換生居住的一之矢宿舍出發，不論搭乘左回或右回路線，距離都差不多，單程車資皆為 310 日圓。公車也提供年票方案，但由於我只交換一學期，依照搭乘頻率計算後並不划算，因此沒有購買，可依自己的需求評估。

從筑波中心返回宿舍時，可至六號月台搭車，再依宿舍位置選擇於「農林技術中心」或「一之矢宿舍站前」站下車即可。

6. 育

根據日本規定，交換生平均每週須修習至少 600 分鐘的課程。筑波大學每節課為 75 分鐘，因此平均每週至少需修習八節課。此外，學校規定日文課最多只能修六

節，因此為符合修課規定，仍需選修其他課程。

i. 日文課

若要修習日文或漢字課，首先需完成日文及漢字分級測驗，再依據測驗結果選擇相對應的課程。日文程度在 L3 以下的學生需同時修習聽、說、讀、寫四門課程；L4 以上則可依自己的需求選修。第一堂課時，記得攜帶分級測驗成績單，以便老師確認分級結果。

A. ES 日本語 3

由於我的日文分級為 L3，因此需修習聽、說、讀、寫四門課程，每門課皆由不同老師授課。

聽力課主要學習文法與聽力技巧，也會介紹一些日常對話的表達方式，內容輕鬆有趣。口說課每週會安排不同主題，並隨機分組討論；期末需訪問日本同學並進行成果發表，是一門很適合提升口說能力的課程。閱讀課則由老師提供多本書籍，供我們自由選擇閱讀，並撰寫摘要與心得，並於隔週與同學分享。寫作課每週都需完成一篇作文，互相評論彼此的文章，再依照建議修改重寫，是四門課中作業負擔相對較重的一門。

整體而言，四位老師的教學方式都很活潑，也讓我在聽、說、讀、寫各方面都有明顯的進步。

B. ES 漢字 4

漢字課的內容相對扎實，每週都需要預習下週課程並完成作業，也會安排小考。不過整體準備時間不算長，只要按部就班學習，就能明顯感受到漢字能力的提升。

ii. 其他選修

A. 古代西アジア史特講 III-a

這是一門英語授課的課程，主要介紹美索不達米亞文明的歷史與儀式。課程幾乎每週都需要閱讀指定文本，老師也會事先提供引導式問題，讓同學隔周在課堂上分組討論。老師較少以傳統講授的方式上課，而是透過討論引導大家思考。我覺得這是一門內容充實且十分有趣的課程，可以更深入了解當時的儀式及人們的思想觀念。

B. 基礎ロシア語 BI、基礎スペイン語 BI

交換生也可以選修其他外語課程。課堂以日本學生為主，且語言課經常安排分組會話與互動，因此是認識日本同學、拓展交流機會的好方式。

7. 樂

筑波周邊的休閒娛樂相對不多，iias 購物中心算是附近最大的商場，可以逛街、用餐或看電影。電影院提供學生優惠，記得攜帶學生證；此外，每月 1 日也會有較優惠的票價。

如果想親近自然，可以前往筑波山，從筑波中心搭乘直達公車即可抵達。

我個人覺得，筑波與其說是適合觀光，更像是一座適合生活的城市。因此，假日時我大多會搭乘 TX（筑波快線）前往東京，一個多小時內就能抵達，無論是逛街、看展或品嚐美食都十分方便。另外，也有直達東京車站的高速巴士可搭乘，但可能會遇到塞車，且票價與 TX 相差不大，可以依照自己的行程安排選擇適合的交通方式。

四、心得及建議事項

到陌生的環境生活，一開始難免會感到不安，但也因為如此，讓我在這四個月的交換期間迅速成長，變得更加獨立。

回頭看這四個月的交換生活，雖然我不是特別擅長社交的人，但仍因為課堂、朋友及學伴的緣故，接觸到許多平常不會有的體驗，也願意踏出自己的舒適圈，嘗試新的事物。這段交換生活讓我對不同文化有了更多理解與體會，是一段非常充實且值得珍惜的經歷。

五、附錄

日文課



卡啦 ok



環球影城



筑波山



仙台

