

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03月31日~2026年08月05日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學理學院化學系

職稱：學士

姓名：朱柏翰

中華民國 115 年 08 月 05 日

中文及英文摘要(各200-300字)

出國交換一直是我夢寐以求的經驗。日本高素質的人民、對基礎學科的深耕早已世界聞名，更是我一致嚮往生活的國家。本次交換除了體驗日本在地的生活模式外，也觀摩日本大學的授課模式，比較兩國的教學模式，以及和各國的學生互相交流拓展國際視野。

此份報告詳盡記錄了，申請時我準備的過程與所面臨到的問題，在日本上課的收穫與比較，和在筑波生活的點點滴滴，盡量紀錄我當時在網路上沒有找到的資訊給大家。此份報告依照申請交換流程的時間來撰寫，希望能幫助不論是申請日本或筑波大學的同學們。

Studying abroad as an exchange student has always been an experience I have dreamed of. Japan is world-renowned for the high quality of its people and its deep commitment to fundamental academic disciplines, and it has long been a country where I have aspired to live. In addition to experiencing the local way of life in Japan, this exchange program also allowed me to observe the teaching methods used at Japanese universities, compare the educational approaches of the two countries, interact with students from different nations, and broaden my international perspective.

This report provides a detailed record of the preparations I made and the difficulties I encountered during the application process, what I learned from attending classes in Japan and the comparisons I made, as well as the many moments of my life in Tsukuba. I have tried to include as much information as possible that I was unable to find online at the time, in the hope of sharing it with others. Also, this report is organized chronologically according to the exchange application process. I hope it will be helpful to students applying for exchange programs in Japan or at the University of Tsukuba

目次

1 目的.....	4
2 申請過程.....	4
2.1 校內甄選.....	4
2.2 薦外申請.....	5
2.3 辦理簽證.....	5
3 研修期間.....	6
3.1 抵達筑波.....	6
3.2 修課.....	7
3.2.1.. ES 日本語2.....	7
3.2.2.. Computer science in English A.....	7
3.2.3.. Data Science	8
3.2.4.. Food Process Engineering	8
3.2.5.. Biochemistry	8
3.2.6.. 基礎体育フィットネストレーニング.....	8
3.2.7.. 量子力学序論.....	8
3.3 交通.....	8
3.3.1.. 公車.....	8
3.3.2.. Eco bike	9
3.4 飲食.....	9
3.4.1.. 學校食堂.....	9
3.4.2.. 午餐.....	9
3.4.3.. 晚餐.....	10
3.4.4.. 日常用品.....	10
3.5 運動.....	11
4 心得及建議事項.....	11

1 目的

雖然從很久以前就有交換的想法，但礙於本系的課程規劃，到大四上仍有必修課程。若要出去交換，就有機會要延畢，因此一直不敢下定決心。同時準備交換的過程，也需要消耗許多時間和精力，對本來就繁重的課業來說也是一大負擔。一直到大三上的寒假看到朋友暑假要去美國留學兩個月，才下定決心自己也要利用最後一個學期出去走走。

從小以來，我一直都非常喜歡日本，在來交換以前，就已經來過日本很多城市了。但始終是以遊客的角度來看日本，卻從未真正在這塊土地生活過，甚至是成為居民。而交換就提供了我在不耽誤學業的情況能有這樣的機會。

會選擇筑波大學，主要是我的日語不好，而筑波大學是一所非常國際化的學校，國際生的比例就佔了21%。除此之外，筑波更是成大的姊妹校，因此有額外的獎學金和更多的名額。而筑波在日本和國際的排名也很前面，更出過三位諾貝爾獎得主。除了能和日本人交流更能和其他國家的人交流，是個非常珍貴的機會。

2 申請過程

2.1 校內甄選

由於我很晚才決定要申請交換(大概是大三上的寒假二月)，所以在時間上是相對其他人緊迫很多，大部分的事情都是先求有再求好。像是語言檢定的部分，一年只有兩次的日檢就不用想了，沒時間準備也來不及報名了，但幸好日本還是有部分的學校可以只接受英文證明。英文檢定的選擇當然也是選擇難度較低且場次較多的多益，雖然雅斯和托福可以申請更多的學校，但我對我的英文能力實在是沒有自信。多益的準備則是每天都寫一回模擬試題並訂正，這樣的準備模式在成績的進步上蠻有感，從一開始的剩下20多題沒有寫完，到最後正式考試時還有時間檢查。

學校的選擇上則是依據當年度的交換簡章的學校列表，需要注意的是每年的學校都會不太一樣，尤其是那種名額特別少的學校很有可能下一年就消失了。由於自身很喜歡日本的文化、離台灣近、也很多日本的交換校，所以我就鎖定日本為目標。在蒐集學校的時候要特別注意各個學校的要求，絕對不能只單看成大簡章上面的要求，很多隱形的要求都沒有寫在成大的簡章上面，要是到後面校級交換時才發現就來不急了。另外，有一些規定也未如成大簡章上寫得這麼嚴格，有些門檻可以用其他方式折抵。總而言之，大家在找尋學校的時候，一定要點進去該校的網站查詢簡章，並仔細看看還有什麼隱形的需求。同時也需要注意對方的學校有沒有和自己專業類似的科系，以免到時候錄取後會變得沒有相似的科系可以選擇，同時若有獲選成大的交換獎學金也需要修一門與自身專業的課程。若有打算要讀研究所的也要注意每間學校學期結束的時間，因為必須要等到交換正式結束後，才能拿到畢業證書，基本上不要拖到9月才回來都是來得及。

在確定好學校後，就是以第一志願的學校撰寫各種資料(交換動機、讀書計畫)，這些東西網路上也有很多範本可以參考。推薦信的部分，會推薦找自己熟悉的老師幫忙撰寫，要不

然寫起來會很客套，可以先列一些自己的特點給老師(或是直接幫老師寫一封)。我自己是找專題的指導老師和系主任。接著就是把資料上傳到系統上，等待通知了。

2.2 薦外申請

在確認上榜後，大概要9月開始才會開始需要繳交資料。在選擇想要交換的科系，我的第一志願是填理學院的化學系，但在資料送出後筑波就來信說化學系大部分的課程都為日文授課，會建議我選擇有比較多雙語課程的系所，因此我最後選擇生物資源系。但實際來到筑波之後，其實選哪個系所都沒差，都還是可以選課。成大的獎學金也要記得申請，每年實際拿到的金額會不太一樣，資料基本上就是當初校內甄選的資料。從筑波開始來信的這段時間，就需要特別注意信箱的消息，以免漏接資訊。

在宿舍與腳踏車的選擇上，首先在一之矢的四種房型中我會最推薦 B Type 的宿舍，有個人的獨立衛浴與廚房，價格也不至於太貴。但一之矢宿舍的缺點就是都沒有收納空間，只有一個四層的層架可以放雜物，沒有衣櫥或櫃子。腳踏車也一定要租，腳踏車在筑波是必需品，從一之矢到上日文課的地方走路就大概要25分鐘，而且這邊的大眾運輸也不是那麼方便。

2.3 辦理簽證

簽證和兵役緩徵都必須等到拿到筑波發出的正式錄取通知後才能開始辦理。我自己是在2/13拿到錄取通知，大概是除夕前幾天，每個人拿到的時間都不太一樣，但都是在2月就拿到，所以絕對是有時間去辦理簽證跟兵役緩徵。

簽證的部分，其實只要兩、三個工作天就好了，可以選擇要去高雄或台北的辦事處。就攜帶你的 COE 還有所需要的資料去辦理就好，雖然感覺很荒謬但 COE 就是筑波連同錄取證明寄給你很像郵件的東西，文件上面會有一串代碼的那個。因為我是跟要去千葉大學交換的朋友一起去辦簽證的，千葉的 COE 就是長得像網路的那樣，有你的各種個人資料還有照片，不知道筑波為什麼發來的是黑白的。高雄辦事處只有兩個櫃台，加上3月事辦理簽證的高峰期，所以一定要預留排隊的時間，我兩次去都大概排了一個小時左右。另外要記得攜帶成大的學生證，好像是要為了證明你學生的身份。我那時候沒帶，所以還去對面的影印店印電子版的學生證，結果就是多來了一個小時。

兵役緩徵相較於簽證需要更多的時間來辦理，大概需要兩個禮拜的時間，所以最好是拿到錄取通知書就趕快去辦理。由於役男短期出境的期限是四個月，如果有打算中間回來台灣的話，也是可以用兩次短期出境來解決兵役的問題。辦理兵役緩徵的小姐會很熱心得跟你分享很多事情，因此去辦理時也要預留大概30分鐘的時間，打電話時也是一樣。需要注意的是，辦理兵役緩徵的期間是不能出國，且辦理完之後直到要交換前也是不能出境的。所以若2、3月有出國的打算，要出國玩才能回台灣辦理兵役緩徵，最好是在交換前一個月都不要出國，以免程序有耽擱的話就麻煩了。我是3/4提出申請的，3/14就拿到相關的公文了。在出境時也必須走人工通道。

3 研修期間

3.1 抵達筑波

大部分都會是從羽田或成田抵達日本，由於一開始的行李較多，最方便的便是從機場搭巴士到筑波中心，而這兩個機場也都有直達的高速巴士到筑波中心。到筑波中心後可以選擇搭公車前往一之矢，或是搭乘計程車(車資大概在2000日幣上下)。強烈建議先在便利商店買個麵包或可以吃的東西，離宿舍最近的便利商店走路大概要25分鐘，一開始入住的時候也還不能領腳踏車。一開始入住需要先繳兩個月的租金根類似訂金的費用，租用的腳踏車也是在領車時就需要繳費，所以記得來的時候經需要攜帶足夠的現金或信用卡。

接著到開學前就是要辦一連串的手續(住民登錄、辦手機號碼、保學園災、國民年金免除、登錄健保、選課)，最先而來的會是國際生的說明會，沒意外的話你的學伴會跟你一起參加說明會，說明會的內容大概都是已經寄信過的內容，也會把學生證發下來。之後就可以趕快跟學伴約時間去市役所辦理這些手續了，由於年金免除需要學生證，所以還是建議參加完說明會再去市役所辦理。市役所辦理這些手續快的話可能一、兩個小時就可以處理完，但也有那種要排四個小時以上的。學園災的部分在學校的郵局繳費就好了，若要修學校的體育課，則會要求你有保學園災才能上。

銀行開戶的部分可以看個人的需求，除非有申請日本的獎學金，要不然是沒有強制規定要開戶的，要注意的是離開日本的時候還要去辦理註銷帳戶，且礙於短期交換的身分也只能開郵局的帳戶。另外，若想像台灣一樣，把錢存在帳戶要使用時再去 ATM 領可不太一樣。日本的 ATM 不僅有些會有營業時間，若在非營業時間去提款不僅要加收手續費，跨行提領的手續費更是高到嚇人。因此我認識的大部分留學生仍然是選擇帶現金，若真的很怕放在宿舍會遺失，也可以考慮存入 PayPay，日本大部分的商店都可以使用 PayPay，基本上除了只收現金的店以外都可以使用 PayPay。這邊指的 PayPay 並非是從台灣的全支付或街口支付開啟的 PayPay，而是日本的 PayPay。只要帶著現金去7-11或 Lawson 的 ATM 存進去就可以使用了，也有朋友間互相轉帳的功能，有點類似 LinePay 的功能。

必須要先拿到在留卡，才能辦理手機門號。除此之外也需要一隻日本的門號才能辦理，可以先詢問學伴能否使用他的門號。但實際上那個門號也沒有作用，我猜你隨便填一個學校的號碼也不會怎麼樣。電信的選擇部分，我非常不推薦樂天。雖然樂天是最快又最便宜又最方便的通訊公司，3000日幣就有網路吃到飽，但是樂天只要在人多的地方網路訊號就會很差。基本上，你在東京網路從來沒有好過。除此之外，由於手機常收不到樂天的訊號，手機就會用更高功率的模式去搜尋訊號，這樣就會導致你的手機非常耗電。我在台灣從來沒看過我手機有出現過一格訊號都沒有的狀況，甚是會出現 SOS 的字樣，但經過樂天的洗禮，SOS 的提示我早已見怪不怪。電信公司的選擇還是推薦大家找老牌的三家電信，或是使用軟銀訊號的 Linemo 也很多留學生使用。如果線上辦理遇到問題，也可以直接做筑波快線道秋葉原找那種大型的電器賣場(Bic Camera、Yodobashi Camera、Yamada Denki)裡面基本也都會有這三家電信的服務櫃檯。手機號碼也是越早越好，有很多東西都會需要日本的手機號碼才可以使用。

3.2 修課

筑波大學的一個學期可以分為 A、B、C 三個模組，每個模組各五個禮拜，總共15個禮拜。比較特別的還有這邊一堂課是75分鐘。大部分的課程和日文課都會集中在 AB 模組，單純 C 模組的課比較少。需要注意的是三個模組的平均每周修課時數必須達到600分鐘以上，才符合日本政府的規定。我是選擇在 A、B 模組把課都修完，這樣 C 模組就可以盡情出去玩。

這邊選課的方式很像成大的紙本加簽的模式。先至 KdB 找想要上的課程，再把課程的相關資訊寫到選課單上，之後再找老師簽名，完成之後再把選課單拿到系辦。需要注意的是0開頭的是研究生課程，大學生修課是不會被承認的。若課程是有跨到春秋兩個學期的，因為沒有辦法拿到成績所以也不能修。在 KdB 上可以篩選開放給短期交換或是英文授課的課程，基本上這類課程老師會比較容易同意交換生修。當然，有些不開放給交換生修的課程去問問看授課老師還是有機會的。由於選課期間只有一個禮拜，所以最好是提早寄信給授課老師詢問是否同意授課。

3.2.1.. ES 日本語2

修日文課之前，需要先在線上做一個類似分級測試的測驗，之後透過分數來決定你要修哪種程度的日文課。但這分數只是參考，要修更高程度或是更低程度的日文課，只要老師同意就可以。我自己測出來的分數在二級的上，因此有想要挑戰修三級的課程，加上三級的課也比較多台灣人。但在第一周的突襲考試中，老師看完我寫的考卷就跟我說我的程度比較適合二級的課程，當時也因為這一件事導致很多已經選好的課程不能再修了。所以還是建議大家依照測驗的分數來選班。只要在程度4以下的話，日文課都必須一次修四堂(聽、說、讀、寫)，比較沒有自由。

ES 日本語2由四位不同的老師來負責聽說讀寫四個部分(有賀 照道、張 瀟尹、近藤 幸子、陳 一吟)，兩位老師是日本人另外兩位則是中國人。但老師基本上沒有什麼中國的口音，基本上跟日本老師沒什麼差別。這邊的上課模式是你必須要先預習完要上課的內容，正式上課會快速帶過，還有補充一些文法。其餘時間主要是在練習，基本上每堂課都有開說說話的機會，說錯也不會怎麼樣，老師很鼓勵大家敢說。基本上一個禮拜的上課流程是:複習文法、文法練習、寫作練習、口說練習，每天也都會有作業。是我所有課程裡面需要花最多時間準備的課程。考試則是有期中和期末考，期中考只有考紙筆測驗，題目包含聽力和基本的文法與寫作，有些題目甚至是考前有複習到的，只要有準備基本上不會太難。期末考除了原有的紙筆測驗外還多了需要上台報告的考試，報告的題目是從已經寫過的五個作文來做延伸，時間則為三分鐘，並且可以攜帶講稿上去看。整體來說是堂收穫滿滿且非常充實的課程。

3.2.2.. Computer science in English A

這是一堂遠端非同步的課程，基本上就是看麻省理工的開放式課程(Matrix Methods in Data Analysis)，並作線上測驗。雖然課程名稱是電腦科學，但其實是滿滿的線性代數。會推薦有修過基本的線性代數再選修這堂課會比較適合，像我只有高中的基礎就修得很痛苦，每次都得抓著 AI 不放一直問問題。但這堂課的負擔沒有那麼重，作業只有每個禮拜看完影

片的測驗跟唯一一次的報告，報告是交一個類似證明的東西，再用 python 去模擬數值的狀況。

3.2.3.. Data Science

這一堂算是我覺得沒什麼收穫的課程，基本上就在教你很基礎的 excel，最難頂多教到表格整理跟標準差的公式。第一堂課老師會先講解內容，第二堂課則是根據講義的內容，把對應的 excel 做出來，只要做完就可以先離開。10次上課中，有兩次是播完影片做完測驗就走，兩次是交類似心得的作業。老師人也很好，很喜歡跟大家聊天並用英文授課，但真的就學步道什麼東西就是了。

3.2.4.. Food Process Engineering

這是我的指導教授粉川老師和 MARCOS 教授合開的課程，兩位老師的英文都非常標準。前五周是 MARCOS 老師授課，老師的課程比較無聊，大部分都是照著投影片念，而且老師規定不能使用任何電子設備。粉川老師的授課模式就比較好了，常常會補充課外的影片。比較奇怪的是這堂課包含我只有6個學生，而且都是國際生。但其實負擔不會很重，整堂課下來就是交四次作業而已。而且課程蠻有趣的，就在介紹一些食品製成的知識。

3.2.5.. Biochemistry

這其實就是生物化學，但是由4位老師共同授課，我覺得他比較像是導論的感覺。這堂課有實體授課和線上非同步課程，但我沒注意到要實體課程，結果都沒有去，幸好最後還是有過。4位老師分別講授他們的專業，有介紹植物細胞、動物細胞、營養素等等，雖然每一個部分都只有幾堂課，但我認為講授的內容還蠻深入的。這堂課也是英文授課，但四位老師都是日本人，所以英文的口音就要看運氣，有老師講英文真的是聽不懂只能靠簡報大該猜老師想表達的內容。每堂課結束都會有一個小測驗，難度的部分則是依照每個老師都不太一樣，但大部分都還蠻容易的，都是有上課就答得出來。除了在植物那部分的測驗，需要依照化學性質背出20種胺基酸的名字，還不能使用縮寫。他就是要你純背起來而已，還有背一些專有名詞，我覺得挺沒意義的。

3.2.6.. 基礎体育フィットネストレーニング

這堂體育課是日文授課，且整堂課只有我和另外一位台灣人是國際生。但老師和同學都蠻友善的，重要的事情會用英文在體醒我們一次，除了學到很多好玩的知識，也體驗到他們的體適能測試。筑波的體育也是非常有名的。

3.2.7.. 量子力学序論

這是在 C 模組唯一休的課，這堂課的負擔蠻大的。必須要在上課前把艱澀難懂的量子力學，先自己讀完，上課基本上就是在講解題目而已。

3.3 交通

筑波大學的校內交通主要依賴自行車跟校內公車，而要去東京或機場(成田、羽田)的話，則有高速巴士和筑波快線可以選擇。

3.3.1.. 公車

公車月票對很多曾經來交換過的學長姐來說都不是必需品，主要是他的價格真的不便宜。但如果你是個很懶得騎腳踏車出門，又很常外食或要去東京，相信我這張月票絕對是必

需品。我在來到筑波生活的第一個禮拜，就馬上買月票了。目前的價格是19000日圓，在大學會館對面的二樓書局購買，他其實就是一張貼紙貼在你的學生證上面。你要搭公車的時候，就是抽整理卷，下車的時候把你的學生證給司機看並投入整理卷。可以從4月一直用到隔年的3月底，但不管你什麼時候購買，月票的使用期限都是從該年的四月到下一年的三月。19000的價格大概是搭40趟宿舍到車站的公車會回本，大家可以自己斟酌。

3.3.2.. Eco bike

本質上就是 you bike，筑波沒有像東京或其他大城市一樣有像 LUUP 一樣的電動腳踏車。在晚上10.過後沒有巴士時，或是想去沒有巴士的地方他就會是你的好朋友。在車站前面就有租借點，但最遠只有到圖書館，且腳踏車的數量也不多，因此常常發生車子借完的狀況。

3.4 飲食

筑波大學附近的飲食機能並沒有像東京都心來得這麼的完善，不只附近的連鎖店有限，大部分的店家也蠻早就關門了，車站的美食街也晚上八點就關門了。當然學校附近還是有像松屋、すき家、松のや、ココス。原本我是打算四個月都要吃外食的，但在來到這邊第一個月就開始自己做菜了。自己煮飯不僅便宜很多，也可以省下很多通勤的時間，只要出去吃飯，交通的時間基本就是一個小時。但還是推薦一些我覺得好吃的店家給大家。

3.4.1.. 學校食堂

第一エリア食堂位於1A的地下一樓。這裡的食堂有賣咖喱、定食、拉麵、蕎麥麵。定食的菜單每天都會更換，會有兩種定食可以選擇。咖喱也會每天更換，但只有一種可以選。這邊食物的口味都比較清淡，感覺上份量也比較少。但是這邊外面的景觀很漂亮，可以直接看到學校的湖景。在1A的樓上也有 soup factory 在買簡餐。

第二エリア食堂這是學校唯一一個需要學生證逼卡才能進入的食堂。裡面有賣定食、蕎麥麵、烏龍麵、麵包店。這也是唯一一個不用點餐機的食堂，因此各種需求都必須直接跟點餐人員講。但這邊也有最多種類的定食，甚至禮拜六中午也有營業。應該是學校最大的食堂了。

第三エリア食堂這邊有咖喱、義大利麵、拉麵、麵包店可以做選擇，第三食堂的東西也是我體感上筑波裡面最好吃的食堂。尤其是咖喱跟麵包店，基本上無時無刻都在排隊。咖喱是那種比較濃稠的咖喱，而麵包店則是會有新鮮出爐的麵包。

3.4.2.. 午餐

福軒餃子，算是筑波這一代比較好吃的中國料理，老闆跟工作人員都是中國人。餃子是他們家的招牌，咬下去很甜很多汁，其他都西也都蠻好吃的。餐期去也都沒有排隊過。

ドルフ是一家俄國菜，餐期也都沒什麼人，很適合在吃膩了學校的東西後，來轉換一下口味。チキンピラフ是我覺得最好吃的，而且套餐有附湯跟沙拉，算是很新奇的體驗。

定食屋ふくろう，是一家很熱門的定食料理。由於店裡座位比較少，餐期時常常會客滿或是需要併桌。這是家非常經濟實惠的餐廳，白飯跟味噌湯都可以免費續，而且定時均一價

只要750日圓，甚至比學校食堂的定食便宜。定食的選擇除了有常見的唐揚炸雞和烤魚之外還有類似もつ煮(豬雜)的東西，我自己最常點的就是もつ煮這在外面很不容易看到。

ジュエル・オブ・インディア，是大學會館附近的印度咖哩，只要一千出頭就可以享有完整的套餐，有沙拉、飲料、甜點，印度咖哩的核心ナン甚至還是吃到飽的，而且整間餐廳都沒什麼人可以吃得很自在。

3.4.3.. 晚餐

伊堂寺是我認為筑波最好吃的東西，也是我覺得最好吃的拉麵。這家算是有朋友來的時候，我會帶我朋友來吃的店。基本上它無時無刻都在排隊，假日要吃排個一小時也很正常，比較推薦打烊前去吃，比較不需要點太久。最推薦他的沾面，還有他的替玉也很好吃。絕對是來筑波必吃的一家店

活龍大衆麵処 真壁屋同樣也是家拉麵店，他追求的是極致的性價比，最便宜的拉麵不到500日圓，也都不太需要排隊。但味道並沒有因此馬虎，可以不用動到鈔票就吃得很滿足，同時他的餃子也很好吃。而且地點就在公車站旁邊，非常適合當伊堂寺人太多時的備案。

とんかつ純平，是家小小的餐館，只有老闆自己一個人作業，加上豬排都是現炸，所以時間會稍微久一點。這家也是我認為筑波最好吃的炸豬排，但營業時間只到晚上七點，所以太晚來就打烊啦。

3.4.4.. 日常用品

超市的部分，我比較常去學校或櫻區的カスミ，櫻區のカスミ不僅營業24小時外，東西也比較齊全，但學校裡面的超市比較方便，該有的東西也都有。除此之外，我一個禮拜也通常會去筑波中心的Lopia，不得不說Lopia的肉是真的很便宜。其他日用品也比其他超市便宜，像是牛奶就便宜了快20%。

各種日用品基本上筑波中心的大創也都可以解決，若嫌筑波中心的大創不夠的話，可以選擇坐車到僅有一站之隔的研究學園的Iias，不僅有更大的大創外，還有3coins。也有GU跟UQ還有ABC。基本上Iias就可以滿足生活所需了，甚至裡面還有電影院，是家非常大的購物中心，餐廳的選擇也比筑波中心來得多。在買生活用品時可以思考這個東西有沒有要帶回台灣，如果沒有的話就可以選擇去二手店租或買百元商店，也不建議買太大的東西，以免到時候丟棄時還得申請粗大ゴミ的許可。

3.4.5.. 二手商店

日本的二手商店非常盛行，想跟大家推薦在學校旁邊のつくばローカルコミュニティーTsukuba Local Community，這是一家只有筑波大學學生才能使用的二手商店。由於老闆也是筑波的校友，所以東西真的都非常便宜。除販售二手商品外，也提供租賃大型家電的服務，而且價格非常實惠。我租了5個月的微波爐租金才1000日幣而已，雖然買新的或許也不貴，但可以免去離開日本前需要賣掉或丟掉的麻煩。

3.5 運動

1.1 日本這邊基本上所有的運動場地都是室內場，沒有辦法像台灣一樣想打球就去野場找人報隊。因此想要打球，一定要加社團或社群，一群人申請室內場地才可以。因緣際會之下，我加入了中國人的籃球群組，每個月會有固定的時間可以使用學校的場地。但人數都不太夠，頂多就是投投籃打打單挑而已，比較可惜。可能還是加入社團，人數才會比較多。但能夠免費用到學校的室內場，真的是件很享受的事情。

學校裡面也有健身房，但是只開放特定的時間，所以使用上沒那麼方便。我自己是去學校外面在櫻區的健身房(LifeFit)，他24小時都開放，裡面也有淋浴間跟飲水機。一個月月費只要大概3000日圓，且可以隨時線上解約，缺點是空間跟器材比較有限。櫻區附近也有很多餐廳，像是 coco 壹番屋、家庭餐廳、松屋等，也有大型超市跟藥局。很適合訓練完去逛逛或吃飯。

4 心得及建議事項

- 把日文學好在過來一定會比用破爛的日文加英語來得好，會建議起碼要過 N2 才比較適合。有好的語言能力，日本人也才更願意跟你交流，上日文授課的課程也才比較聽得懂，才能更好的融入日本社會。
- 筑波大學比想像中的更大更偏僻，由於學校是狹長型的校園，所以去哪都需要騎一段距離。生活機能也不可能像台灣這麼好，要吃飯要去超市都需要騎一段距離，大概是學校到南紡的距離。所以要做好一直騎腳踏車的準備
- 各種行程要先規劃，要不然時間常常就過了。我自己盡量每個周末都匯出去東京或去筑波附近走走，把握在日本的難得時光。

如果有任何想詢問或是我可以幫助的，請不吝嗇地寄信到 hank031349@gmail.com 這個電子郵件，讓我有機會幫助大家。

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



一之矢34棟宿舍(Type B)



宿舍前盛開的櫻花



與中國的朋友們報名學校的籃球比賽



與體育老師和助教合照



台灣來的朋友被我們拖去台灣祭



與台灣人吃壽喜燒慶祝