

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告

報告名稱：112-1 學期赴日本筑波大學交換心得

出國期間：2023/09/21～2024/02/28

經費來源：高教深耕計畫

單位：心理學系

職稱：四年級學生

姓名：曾子恩

中華民國 113 年 03 月 23 日

### 中文及英文摘要(各 200-300 字)

大一時自學考過 N4 後，我的日文程度毫無進展。申請交換學校主要是為了完成高中時的夢想，並規劃預計大三前完成畢業學分，讓自己在沒有學分與畢業壓力的情況下出國放風一學期，好好學習日文，體驗日本生活。

交換過程中，生活困難重重，位於荒涼地區的筑波大學帶來了種種挑戰。缺乏日文能力和英文口說能力成為了障礙，建議未來交換生提前準備。

雖然生活中遇到許多困難，但這段交換經歷讓我更深入理解了日本文化，並認識了來自不同國家的朋友。感謝這段經歷帶給我的成長和寶貴的人生經驗，同時也希望能夠幫助未來的交換生做好準備。

After passing the N4 exam through self-study in my freshman year, my Japanese proficiency showed no improvement. Applying for exchange programs was mainly to fulfill my high school dream and to plan to complete the graduation credits before my junior year, allowing myself to go abroad for a semester without the pressure of credits and graduation, so that I could focus on learning Japanese and experiencing life in Japan.

During the exchange process, I faced numerous challenges due to the difficult living conditions in the desolate area of University of Tsukuba. Lack of Japanese proficiency and speaking English became obstacles, suggesting that future exchange students should prepare in advance.

Although encountering many difficulties in life, this exchange experience deepened my understanding of Japanese culture and allowed me to make friends from different countries. I am grateful for the growth and valuable life experience this experience has brought me, and I also hope to help future exchange students prepare well.

## 目次

一、交換動機與目的.....	1
二、交換過程.....	1
三、交換心得與建議事項.....	4
四、附錄.....	7

## 一、交換動機與目的

我自幼因為觀看漫畫當宅宅的關係，對日本文化充滿好奇與熱愛。國中時被父親威逼利誘記起五十音，開啟自學日文之路。在大一時自學考過 N4 後，日文程度便毫無任何進展。雖然曾經修習過校內的日文課程（如：井上老師的日語生活會話、巧蟥老師的日文（四）），然因程度不相符（會話課程太困難，日文四大部分重疊 N4 文法），故實際上通過 N4 後日文毫無進展，甚至因為長久無使用、沒有像往常一樣接觸許多日劇、動畫，故有大幅的退步。

申請交換學校主要是想要完成高中的自己的夢想，預計大三結束前修完畢業學分，讓自己在沒有學分與畢業壓力的情形下出國放風一個學期。因此，我申請交換時的目標基本上是體驗異國生活與學習日文，並且在遙遠一點的環境中思考自己未來的職涯方向。申請筑波大學主要是因為醫學系的秀雲老師先前有舉辦成大與筑波大學的交流講座，對於筑波大學中老師們多元的研究領域印象深刻，所以儘管第一志願的慶應大學沒有上（由於慶應有提供單純學習日文的計畫），能夠來到筑波大學學習我也非常興奮。

## 二、交換過程

然而，如前所敘，由於我在赴日交換之前沒有做足準備功課，只是憑著想要在「課業告一段落後來一場為期一學期的旅遊」的精神來到日本，故在交換前期的生活著實是兵荒馬亂，旅途多舛。以下將介紹我在日本生活與在筑波大學學習所遇到的問題與趣事，經驗與感思。

首先，筑波大學在茨城縣的筑波市（つくば市），位於北關東，到關東的其他縣市費時一點但十分方便，公共運輸上除了高速巴士以外都是透過筑波快線（つくばエクスプレス），反而想在茨城縣內部觀光旅遊相對不便許多。從交通不是特別發達我推測筑波本身算是關東地區的近郊區，由筑波大學和附近的研

究機構（如：JAXA 筑波太空中心）帶動整體發展。

然而，由於我抵達筑波大學之前完全沒有對筑波大學附近生活樣態的認識，反而套用對繁華關東的想像，導致在交換的第一個月中我十分驚訝於這裡的荒涼。筑波大學有很多短期交換生（短期為少於一年（含）），學校宿舍有特別規劃一區皆是提供短期交換生住宿。我的房間位於一之矢的 35 棟一樓，屬於 Type C 的房型，租金為 36,100 円 / 月，水電及瓦斯費另計。房間小小的但一應俱全，有小小的流理臺跟一個瓦斯爐、書桌、一個架子、床架與獨立筒床墊、衛浴設備等。並且在房間外有小小的陽台，陽台看出去是小小的池子。一之矢區域為在筑波大學的北區域，樹木環繞，還有植物樣本園。秋天時的落葉銀杏絢爛，冬末時的梅園豔麗，天冷時池塘的水面會結冰，映射朦朧的天色。總之是漂亮、清新、自然、充滿原始氣息的地方，卻也不免荒涼。

最近的超市カスミ距離宿舍一公里以上，最近的便利商店 Lawson 大約要走十分鐘。雖然一之矢的交流中心（一の矢コミュニティセンター）有一家 Yamazaki shop，但晚上八點便結束營業，著實不便。

此外，由於居住地區在大學北邊，上課區域通常在一公里以上的地方。以日本語課程為例，教室統一在大學會館的 9P 棟，距離宿舍將近兩公里。而因應不同科系的專業課程，教室分佈也可能會到更遠的校區。筑波大學的校區綿延數公里，校地面積廣大，雖然不像成大在不同校區往返可能需要穿越馬路，但校園真的長到騎腳踏車會懷疑人生，尤其不同區域間常以上下坡連接，在騎車趕去教室時真的會氣喘吁吁，大腿痠痛。

同時，也因為宿舍的一之矢在森林中，所以在天氣尚未轉涼的十月與十一月初時，住在一樓的我經歷了蟲蟲危機，以及蟑螂危機。蟲蟲狀況到冬天便趨緩，但或許因為自烹的香氣又或者室內暖氣宜人，蟑螂還是時不時出現。

其次，雖然來日本交換的本意是多了解日本文化，但在人際方面，我的日本朋友屈指可數，反倒是結識了來自世界各地的朋友，迫使我的英文口說能力大躍進。在交換的初期，雖然有認識一些台灣人朋友，但因為課程不一，交流

機會相對少。所以一整天除了跟台灣的親友視訊以外，很可能說不到中文。

我在筑波的五個月，與許多國家的朋友建立關係，有好多國家我過去都不曾有明確的認識，所以也同時認識了許多國家與其英文名稱。除了英美的同學以外，英文並非多數同學的母語，但仍可感受到西方同學或許因為歐美語言的同源性而英文較我流利許多。在學期初我還會抱怨一整天都講英文好疲倦，而到歸國前我早已習慣用英文表達自己。

在課程方面，筑波大學將一學期分為 A、B、C 三個模組，每個模組五週，多數專業課程只會在 A,B 的十週授課，少數有 C 學期的課程。在我的認知裡，只有日本語課程是延續 ABC 三個模組，也就是十五週的課程。

筑波大學的日本語學習課程在選定課程程度之前，學校會要求你在開學前進行 TTBJ 測驗，也就是筑波大學設計的日文分級測驗，整個測驗耗時約一小時左右，會有聽力跟文法選擇，答題限時 4 秒。由於我很久沒接觸日文，我的日文程度是 J3，而我認識的台灣人除了日文小白以外幾乎都在 J5 以上的課程，因此我同班的同學主要以西方人為主。由於華語使用者習慣使用漢字，故在日文的學習上是一大福音，對於我認識的非華語使用者同學而言，漢字對他們而言幾乎是在畫圖，學習起來非常痛苦。在 J1-J3 的課程皆是包聽說讀寫四堂課，也就是無法選擇要上哪一個，要上日文課就是四堂都要上。由於課程會因為日文程度與專門科目不同而有很大變異，故以下我只簡單介紹我修的課程。

我的聽（聞く）課程是由吉陽老師授課，雖然感覺許多同學跟吉老師不對頻，但我自己很喜歡他。他會將 NHK 的 easy Japanese 新聞，或一些簡單的日本故事挖空，讓我們填空訓練聽力。說（話す）課程由山本老師負責，在與同學練習口說時幾乎沒有機會糾正自己的日文使用錯誤，因此多數同學都不喜歡山本老師。寫（書く）課程由鴻島老師授課，會有一些作文以及表達句型、文法的練習。讀（読む）課程的岩崎老師是全班同學的最愛，是個貓奴，非常活潑，課程除了練習讀解題目，便是在閱讀簡單的課外讀物（多読）。

由於我幸運地獲得成大的跨國雙項獎助學金，必須在交換期間修習至少一

門專業相關課程，故除了日語課程外我還修了一些心理學類、障害科學類的課程。我的日文程度並不好，但因為看得懂漢字而恣意地修了幾門日語授課的專業課程，又或者說人間學群的專業課程基本上都是日文授課，我別無他選。我上的課程老師都會把課程簡報上傳到 manaba（就像是成大的 moodle），所以即使跟不上老師的日文，又或者像我一樣就是聽不懂，也可以讀讀簡報的漢字，了解課程梗概。上課是這樣，但遇到考試，尤其是申論題完蛋了。但我還是很幸運地及格了。

在追越校區的 Global Village 常常舉辦各國文化交流的活動（compur），會邀請來自不同國家同學介紹自己國家的文化、美食、民俗活動、遊戲等等，非常推薦大家參加。

### 三、交換心得與建議事項

在日本生活，由於台灣大多數都長得一副亞洲人臉，又因為自身打扮風格，很可能很容易被認成日本人，而被講快速的日文。因此，若情況允許，在赴日之前具備 N3 以上程度為佳。像我在日本認識的清大朋友便是在來到筑波之前先去了一個月的語言學校，也因此他交到不少日本人朋友，在與店家溝通上也較無阻礙。交換至日本應該是難得日語是第二語言而非外語的環境，因此強力建議大家掌握一定的日文能力過來，應該可以透過日常中的運用與練習感受到自己日文能力的進步。否則就會像我一樣，經過五個月的日本生活後，日文能力沒有太多進展，也錯失許多與日本人建立關係，更加理解日本文化的機會。

同時，因為會結識許多來自不同國家的人們，所以也推薦大家在交換之前除了地方國家的語言以外，也要做好會不斷說英文的心理建設，甚至好好練習英文口說再過來。我的英文程度沒有非常差勁，但幾乎沒有練習過口說，導致在交換的初期壓力很大。

如前所述，筑波大學提供給交換生的宿舍在森林區中，故建議其他同學若

是有意來筑波交換，要提前做好在森林中生活的心理建設。並且在我交換的期間，幸運的有 cycle chic 的腳踏車租借計畫，可以以七千圓的費用借六個月的腳踏車。若想去筑波同學有收到這個計畫的通知，強力推薦從這裡借腳踏車！早一點去領車可以挑選到較好的腳踏車，故要注意時程，準時報名喔！若是沒有腳踏車，從宿舍到筑波中心（つくばセンター，也就是要去關東其他地區又或者搭公車到其他地方的必經之處）的公車需要 280 圓，甚至我記得我離開後（2024/03/01 起）要調漲至 300 圓。

此外，會想來日本交換的同學應該都對日本外食的價格有一定認識，這裡真的是很適合自己烹飪的地方。在超市的部分，雖然多數人都會去桜エリアのカスミ，但我個人更推薦再過一個馬路的 TAIRAYA，價錢更加實惠，只是付款方式沒那麼多元。

筑波附近的餐廳我大推宿舍附近（一點五公里以內，到筑波後真的會覺得這是附近了）のくい亭，有份量很大，選擇多元的美味定食。在大學會館附近，有我的寶藏愛店あじよし，店主是一位日本婆婆三井さん，他們店沒有菜單，基本上只會在星期二開店，每日會將開店資訊與今日菜色公布在 twitter 上。食物份量極大，非常有飽足感，我從來沒見過去那裡沒吃飽的人，只見過吃太飽甚至吃不完的人。因此建議第一次去可以帶著食物容器，以免自己吃不完，三井さん會生氣的。我的日本朋友基本上都是在あじよし認識的，我非常無敵愛那家店的氣氛，很輕鬆也親切，很像台南的小吃店，即使日文程度不好，三井さん還是會一直跟我聊天。若是有其他交換生去筑波，拜訪了あじよし，可以跟三井さん說你跟我（子恩 / シオン）來自同一所大學，透過我的介紹知道這家店的，我想他會很開心的。我跟三井さん以及あじよしの常客的分匪淺，甚至在我離開日本之前他們還特別為我舉辦了餞別宴慶祝，也在我這輩子第一次一個人度過的年夜飯後，在大年初一時借我們他們的廚房，集合了中國、尼加拉瓜、巴西的朋友們，彼此負責做自己國家的料理，一起吃快樂的新年圍爐。

即使日本與台灣地理位置相近，並且有許多文化重疊，在日本的生活確實與台灣不一樣。而對我而言最顯而易見的差異是沈默，無論是在交通工具或餐廳，可以從中感受到這個社會的壓抑。同時，在一開始申請電信公司網路方案的時候，我多次被拒，但信件中完全不會通知自己是哪方面的資訊不足。

最後，我個人十分推薦使用 Paypay，手機號碼即可註冊，即使像我一樣沒有信用卡，也可以直接存現金進去，消費會有保底 0.5% 的點數回饋，一點即是一円，可以直接折抵消費，就像 Line Pay 一樣。有時候甚至有 30% 的點數回饋，建議窮學生們都可以考慮看看 paypay 的使用！

在日本生活的這段時間裡，我體會到了這個國家的獨特之處。但比起日本給我的印象，在這裡認識的朋友們才是我最捨不得離開、很遺憾成大只有一學期的交換計畫的主因。由衷希望透過我的紀錄與建議，能夠提供未來要去筑波大學的同學們一些方向與心理準備。祝福你們一切順利，我深深相信每個來到筑波大學的人，都會有一段自己很珍貴的旅程。

最後，由衷感謝在我的交換過程中幫助我的人們。為我提供金援，在我短短五個月的交換中找我三次的我的家人、很多時候是我整天唯一練習中文時刻的與我視訊的情人、為我寫獎學金推薦信看著我在大學長大的俊嘉老師、幫我修改成大校內申請文件的品諭與嘉恩、聽我抱怨日本生活的媽咪、阿毛犬、色色房間的所有朋友、來找我玩的外星人、一直默默陪伴我的綸，以及關注我生活，在我失意到沈淪時擁抱我的朋友們；以及在日本結識、建立關係的每一個對象，無論是讓我抱大腿上日文授課心理學課程的清大紫紫人、來自法國的土耳其裔 Mummy、巴西的 Janjan 和 Lulu、陪我好多好多的 Gaby（甚至送我到機場目送我歸國）、以及所有認識的朋友們，雖然他們一定看不到這段文字，但真的非常非常感謝這些相遇，豐富圓滿了我這五個月的生活，讓我充分體驗在異地生活的苦與蜜，孤與融，不堪與狂喜，哀愁與委屈，豐沛與空虛。時至歸過將近滿月的今日，由於銜接生活的繁忙，依舊尚未釐清對於這段旅程的感想與感謝，僅能以少少的文字紀錄，提醒匆忙準備畢業的現在，不要忘記這段時光。

#### 四、附錄



一之矢區域的景象



我的房間



松美池與紀念樹



松美池



三井さん送我的花@あじよし