

# 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1學期赴日本 筑波大學出國報告書

出國期間：2025年09月17日~2026年03月03日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學\_規劃設計學院\_創意產業設計研究所

職稱：碩士

姓名：朱翔歆

中華民國 115 年 03 月 29 日

## 中文摘要

時隔一年的申請及準備，過程中充滿緊張和期待，一直到出發前一個月的簽證到手，才有真實感。抵達一個全然陌生的環境，無論事前做了再多功課或準備都還是緊張不安。出自於喜歡日本的文化、飲食及自然風景；憧憬筑波大學美麗的校園、豐富的學術資源及國際化的環境。初期約有兩個禮拜處理各項事務的時間，也是給自己的適應時間，重新建立起生活的節奏，煮飯、採買、運動、唸書，在外的日子過得很單純，多了很多獨處的時間。

抵達後有一連串的行政手續，不免想念台灣便利的交通。交換生選課要透過加簽的方式，第一週可以多去聽聽不同的課程再決定。因著學生簽證到國外交換，重點還是學業，我們代表著自己國家和學校，上課出席、完成報告，仍是第一重要的事情。

本篇報告記錄了事前準備、在日本的生活及個人心得感想，希望對即將出發交換的同學有所幫助。

## 英文摘要

After nearly a year of application and preparation, the process was filled with both anticipation and anxiety. It was not until I received my visa one month before departure that everything finally began to feel real. Arriving in a completely unfamiliar environment, I still felt nervous and unsettled despite all the prior preparation.

My motivation for participating in this exchange program stemmed from my appreciation for Japanese culture, cuisine, and natural landscapes, as well as my admiration for the beautiful campus, rich academic resources, and international environment at the University of Tsukuba. During the initial two weeks after arrival, I focused on completing various administrative procedures while also allowing myself time to adjust. Gradually, I established a new daily rhythm—cooking, grocery shopping, exercising, and studying. Life abroad was relatively simple, and I found myself spending much more time alone.

Upon arrival, there were numerous administrative tasks to handle, which made me miss the convenience of transportation in Taiwan. Course registration for exchange students required obtaining instructors' approval, and during the first week, students were encouraged to attend multiple classes before making their final decisions. As an exchange student studying abroad under a student visa, academic responsibilities remained the top priority. We not only represent ourselves but also our home country and university; therefore, attending classes and completing assignments were essential.

This report documents my pre-departure preparation, daily life in Japan, and personal reflections. I hope it will serve as a useful reference for students who are planning to participate in an exchange program in the future.

# 目錄

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 中文摘要 .....                | 2  |
| 英文摘要 .....                | 3  |
| 1 目的 .....                | 5  |
| 1.1 交換動機 .....            | 5  |
| 2 申請過程 .....              | 5  |
| 2.1 甄選過程、薦外申請階段 .....     | 5  |
| 2.2 簽證辦理、抵達交換校前行政手續 ..... | 6  |
| 2.3 抵達後行政手續 .....         | 7  |
| 2.4 信用卡和現金 .....          | 7  |
| 3 研修期間 .....              | 8  |
| 3.1 交換生選課 .....           | 8  |
| 3.1.1.1 課程內容 .....        | 8  |
| 3.1.1.2 收穫與困難 .....       | 9  |
| 3.2 交換生的日常生活（食衣住行） .....  | 9  |
| 3.3 生活費用 .....            | 11 |
| 3.4 回國前 .....             | 12 |
| 4 心得與建議事項 .....           | 12 |
| 5 附錄 .....                | 13 |

## 1 目的

### 1.1 交換動機

工作後幾年回到校園，一直對在國外生活、唸書很感興趣，交換是個相對負擔小的選項，而日本一直是我很喜歡旅遊的國家，但旅遊跟居住是兩件事，想藉由這次的機會試試適不適合在日本工作及居住。而日本一直給我的印象就是好吃跟好玩，幾次的旅遊體驗都很好，雖然耳聞朋友對於在日本工作生活後有各種不便，但結論都是利大於弊，更加深了我想體驗的動機。而以學生的身份在日本生活更是個很好的機會，不用負擔高額的生活成本，感受日本的生活。

### 1.2 個人背景及選校

在創產所學習服務設計，是跨領域、產業的橋樑，而日本在地方創生、高齡議題都十分吸引人，也因為本人的研究和旅行及行為改變設計相關，因此日本是個很適合體驗的國家，在統計下，日本是台灣人出國的首選國家，藉由這段時間可以探索日本的魅力。

筑波大學在學術研究、藝術方面都很有成就，雖然我受限於語言，但英文授課的選擇還是有的，也有許多外國教授可以交流。校園和位置也是一大考量，生活在森林裡的感覺，有很多自己的時間可以靜下來思考未來。

## 2 申請過程

### 2.1 甄選過程、薦外申請階段

暑假開始準備英文檢定，學校公布交換的簡章之後開始大量搜尋交換學校相關資訊，因為考慮到職涯發展、文化體驗及學術交流等，我鎖定了日本。從學校網站可以看到很多學長姐的心得，最後在決定學校的排序時，我用了幾項標準衡量：公立學校、有交換生宿舍、有多門英文授課課程、關東地區。在學校選擇上大家的考量點不太一樣，因此排列出來的志願序也會不一樣。

通過校內的徵選之後要先回覆學校這邊確認要出去交換，會需要繳一筆保證金，這個費用之後交換回來後續文件都繳交完之後會退回。

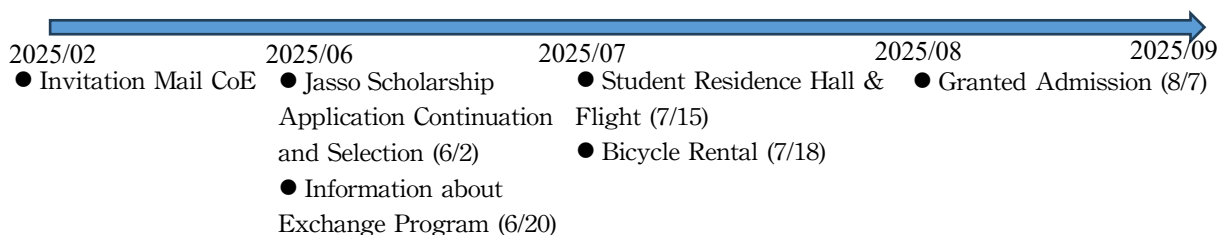
我的申請過程多一個程序是，我是以研究生身份申請校級交換，在日本學校申請的階段，學校會來信確認你想要申請「特別聽講學生」還是「特別研究學生」，前者是和大學生一起修課，後者是要找想要加入實驗室，獲得老師的許可後申請。因為我已經將碩士學分修畢，沒有學分轉換的需求，加上先前不知道有這兩種身份的差別，所以直接申請了「特別聽講學生」(修課型)，這邊要注意的是，日本學校的學生簽證要求 ABC 學期平均要有八個學分，一堂課是75分鐘，會花蠻多時間在課程進度上的。

日本學校會發信來請你上系統填寫資料，這部分只需要按照他的要求在時間內完成即可，若有任何填寫上的問題，可以先詢問成大的國際處，避免送出後無法自行修改。

上系統填寫資料時需要填寫想交換的系所時，如果是不會日文的，需要確認想交換的系所有五門以上的英文授課課程，這也避免有選不到課的問題，所以要仔細研讀課程網站，但實際上選課沒有限制只能選交換的系所。以自身經驗來說，想交換的學系是 Art and Design，但因為系所僅有兩門英文，所以沒辦法選擇掛在該系所，最後我是申請在 Social and International Studies，選課選藝術學院的兩堂英文授課課程再搭配其他課程。

## 2.2 簽證辦理、抵達交換校前行政手續

時間軸：



一定要維持看信件的習慣，手續都有時效性，過程會來回很多信件，我自己有遇到的兩個資料修正，一個是我的畢業年份，因為我是延畢去交換的，在填資料時我是碩二，沒注意到我出去交換是碩三，以及預計畢業年份應該要是2026，第二個是我上傳到系統的照片和護照的照片一樣，但他們要求是要上傳不一樣的照片。

行政系統的填寫，學校都有範本說明，仔細研讀都可以找到答案。時間軸如上，我在六月份收到 Jasso 獎學金的申請程序，今年是要繳交兩支影片的腳本，影片主題有提供八個或可以自由發想，分別是一分鐘的直式影片、三分鐘的橫式影片。這個獎學金的獲得有很多說法，有人說申請了就會上，也有人說 GPA 很高但沒拿到，影片腳本的申請內容似乎也是第一次要寫，建議這個獎學金不要計入原本抓的生活費。

七月中申請宿舍，供給交換生的有四種房型，但據說我這屆結束之後宿舍大漲價了。以 CP 值最高的是 C 房型，34/35 棟，但房間分配有點看運氣，大小有些微差異，一二樓在春夏容易有蟲蟲危機，我很幸運住在三樓的中間，房間比較大，窗外是自然風景；B 房型很大，但暖氣冷氣會吹不涼，BC 都有自己的衛浴和廚房。A 房型最便宜，但廚房和衛浴在二三樓共用空間，每層樓有廁所，是雅房的概念，但洗澡是投幣式的，冬天很冷的時候痛苦指數加倍。D 房型是簡配版的 C，小一點的流理台、小一點的衛浴，洗手台轉過去可以把馬桶蓋起來，獲得大一些的洗澡空間。大漲價後有些來交換一年的同學可能會考慮在外租屋，但我們只來一學期的，可能住在學校宿舍還是方便許多。

班機的部分，如果提早訂機票的話都建議訂可以改票的，因為我來回都遇到需要改票的狀況，原本想說去程一定沒問題就沒有加改票計畫，結果多花了一筆錢。學校在信件裡會提到幾號後可以入境，2025 年是 9/15 可以入境，9/17,18 兩天有機場到學

校的接駁巴士，採先到先登記，費用是2000日幣，現場收現金，雖然學校有先統計多少人要搭，但還是有但書說沒有保證都可以搭，當天實際感覺不會有搭不到的情況，但要注意的是，要搭接駁車的話必須是前一天或當天抵達日本才可以搭乘接駁車。

大部分交換生都會租借腳踏車，少數不會騎車的在筑波大學可能都學會騎，或是提早出門搭公車。

在八月份收到辦學生簽證所需要的文件，如果獎學金有申請到的話也會一併收到通知，這時候才有，啊我真的要去交換了的真實感，相比其他國家交換的同學，日本拿到簽證的時間真的蠻晚的。拿到文件之後到台日交流協會（高雄、台北）辦理簽證，要準備的文件有：護照正本、簽證申請書、證件照一張、身分證正反面影本、CoE 一份、入學許可一份，繳640元，兩個工作天後就可以領取。

個人有加保半年的旅遊平安險，約是六千台幣，很幸運沒有使用到，但有台灣朋友在日本受傷，去看了好幾次醫生，就有使用到，都還是建議要了解一下保險的部分，以備不時之需。

### 2.3 抵達後行政手續

筑波大學會分配學伴給交換生，通常是分配的指導老師的學生，很幸運我的學伴有將我需要辦理的手續先訂好時間一起去辦，也有帶我認識校園附近的超市等。比較有時間性的手續分別是市役所的轉入、電話的申請、郵局的開戶，尤其是電話的部分，蠻多資料需要填手機號碼，我的學伴帶我去辦的是 Ymobile，費用比較高但網路相對穩定，大部分想省錢的交換生會辦樂天，這部分可以看自己怎麼衡量。市役所的轉入跟郵局的開戶，可能因為筑波大學交換生太多，學校都有開放一個時段大家可以一起去辦理（英文），否則這些手續上還是需要會日文的朋友會方便許多。

年金的減免時間很長，去市役所辦手續的那天會拿到單子，回來填完後回郵寄出，中間會收到兩封信要你繳國民年金（不用繳），一直到十二月份我才拿到減免成功的信件。有申請成大獎學金的記得要完成上傳行政契約書。

學生簽證的學生都會被要求要繳日本政府的健康保險，一期是1500日幣，以及學校本身有活動的保險，建議可以繳。

### 2.4 信用卡和現金

蠻建議大家確定要來日本交換之後可以陸陸續續把錢存在手機的電子交通卡裡，大部分的商店都可以用交通卡付款，也算是一個先存錢的方式！而學校附近的業務超市、Lopia（比較便宜的超市）、學校裡的食堂跟超好吃的麵包店都只能用現金付款，如果現金不夠會覺得有點小壓力，我總共是換了八萬台幣，初期繳了宿舍費用以及一些生活用品的費用其實花的比想像中快，後來就有控制一下現金的使用，把生活費先留下來。我遇到的台灣交換生們大部分都有現金不夠用的問題，或許也可

以研究一下海外提款怎麼樣比較划算，或是其他花費以刷卡為主。也有同學用 paypay 付款，這部分我就沒有研究。

宿舍的費用可以選擇刷卡、現金、銀行自動扣款，刷卡的部分是寫信去給宿舍管理公司，會給刷卡連結；現金是每個月收到帳單去35棟的管理室繳費；有些同學會把帶來的現金全都存進銀行，可以設定自動扣款繳費，三種都有人使用，看大家怎麼選擇。

### 3 研修期間

#### 3.1 交換生選課

事前就有先研究這學期的課程，交換生選課是用加簽的方式，筑波有 Manaba 跟 Twins 兩個校內系統，可以先在 Manaba 上把想修的課加進去，每堂課老師可能有不同的加簽方式，大部分可以寫信給開放交換生選課的老師，少部分老師是要求第一堂課要出現才幫簽名，有些課程雖然不開放交換生，但如果你很有興趣，語言能力（日文）也有的話，老師通常不太會拒絕，除非是有連貫性的課程，可能會因為進度而拒絕你修課，但可能可以旁聽。紙本文件最後送至學系的辦公室就完成選課了。

出發前可以多研究選課系統，也可以多跟同學討論要修什麼課，很剛好朋友跟我說有一堂純線上上課的課程我可能會有興趣，也剛好補足了我需要的學分數！

學校會建議多選一門課，以免有被當的風險會沒辦法滿足獎學金的要求，但個人覺得只要有乖乖去上課，基本上不太會有問題。這學期的經驗來說，蠻多交換生出席率很低，也有很打混的組員，難免讓人覺得觀感不好。用學校的資源交換到國外，你本身就代表著你的國家跟學校，因此對自己的學業負責是很基本的！

課表：

|           | 一                                                       | 二                                        | 三 | 四 | 五                        |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|---|---|--------------------------|
| 0840-0955 |                                                         |                                          |   |   |                          |
| 1010-1125 |                                                         | YBL1713<br>Contemporary Photog-<br>raphy |   |   |                          |
| 1215-1330 |                                                         |                                          |   |   | YBL2042<br>Visual Design |
| 1345-1500 | YBL1701<br>Basic Lec-<br>tures on Pic-<br>torial Images | 日文課 J1                                   |   |   |                          |
| 1515-1630 |                                                         | BC51161<br>Media Policy                  |   |   |                          |
| 1645-1800 |                                                         |                                          |   |   |                          |

##### 3.1.1.1 課程內容

畫像論：

前半段是日本老師授課，但簡報都有英文的文字，後半段是英國老師授課，每週會上傳新的影片，完成每堂課的作業即可。期末會有期末作業，按照要求在時間內上傳。

當代攝影課：

這堂課主要要完成三本攝影集，第一、二本為團體作業，第三本是個人作業，老師會透過課程的引導給你想法，也帶大家進專業的攝影棚，了解光影、色溫等。老師也是個厲害的攝影師，跟他聊天會有滿滿的正能量！

媒體政策：

授課老師剛好是我的指導老師，是個人非常好的老師，但同時也很有原則跟個性。每堂課都是在講各國的媒體策略，會有一些理論需要自己閱讀，課堂也喜歡分組討論讓大家發表意見。有一次的期中考試，期末是小組報告和一份對於自身國家的媒體政策小論文。

視覺設計：

大致上分為團體作業和個人作業，約是一半一半。團體作業很看組員的溝通，每一週都報告要完成，下週要報告。個人作業的部分，老師會給主題，每一週都需要完成一張圖，讓大家給評語，下週再改進。

日文課：

最基本的就是從五十音開始，再來是基礎的文法和日常情境對話，這部分蠻需要花時間記憶，而學習進度緊湊，對於零基礎的人來說會小有壓力。分別有兩次的大考，期中跟期末的感覺，有筆試加上對話，對話是自己分小組，根據上課的內容去設計三分鐘的對話，用情境和演戲的方式呈現。

#### 3.1.1.2 收穫與困難

學生會遇到的問題，不限於國籍，團體作業中難免會有付出相對少的同學，加上英文授課的課程會有不少交換生選，組員可能來自不同國家，有著不同的個性。好處當然是老師在課堂上給予的不同視角以及和同學的交流，困難處是小組報告時要一直溝通協調，很幸運地，我分到的組，組員都十分負責友善，即使是日本同學英文不是太好，也願意用翻譯跟我溝通。若是不幸遇到不負責任的同學，建議一定要跟老師反應，不要內耗自己。

#### 3.2 交換生的日常生活（食衣住行）

**食：**大部分都自己煮，每週會去超市採買，最常去的是筑波車站的 Lopia，下午五點後會開始有打折的貼紙可以去撿便宜；學校裡的 Kasumi 是偶爾不想跑遠會去，大家說比外面超市再貴一些；研究學員和 Sakura 也都各有一家 Kasumi，而研究學員的 Ilas 是百貨公司，算是離筑波最近的一家，有無印良品、電影院等，附近有一家肉店 あんず お肉の工場直売所 つくば店，牛肉的種類更多，價錢也蠻划算。

衣：九月大概是秋季，十月中後我就都穿長袖了，在打包衣服的時候可以抓一下數量，免得帶太多會沒辦法帶戰利品回台。看起來沒有帶很多，但是打包起來真的不少...，這半年下來，因為冬季佔大部分時間，再加上發熱衣會暖，毛衣可能帶個兩件就好，短褲也都沒穿到。

衣物打包清單

帶去的 [在日本買的](#)

|                        |                        |      |                       |                      |                     |
|------------------------|------------------------|------|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 薄外套*2                  | 短袖*3                   | 短褲*2 | 襪子*3                  | 圍巾*2                 | 涼鞋                  |
| 大衣*1                   | 薄長袖*3                  | 長褲*5 | 貼身衣物*6                | 毛帽*1                 | 布鞋                  |
| 羽絨衣*1                  | 毛衣*4                   | 長裙*1 | 發熱衣*2                 | <a href="#">手套*1</a> | 靴子                  |
| <a href="#">雪衣雪褲*1</a> | <a href="#">薄長袖*1</a>  | 洋裝*4 | <a href="#">發熱衣*3</a> | <a href="#">毛帽*1</a> | 包鞋                  |
|                        | <a href="#">排汗內層*2</a> |      | <a href="#">襪子*5</a>  |                      | <a href="#">運動鞋</a> |

住：我是抽到第35棟的宿舍，住在三樓，算是我覺得最理想的房型跟樓層！有聽說一二樓的都有蟲蟲危機...，房間大小以半年一個人生活來說很足夠，也會促使自己不要過度消費。房間內有冰箱、瓦斯爐、流理台，採買好食材可以閉關幾天不用出門。宿舍的費用會是初期有三萬日幣的押金，加上按天數比例去計算租金，每個月會再繳前一期的水電及瓦斯，洗衣機/烘衣機一次是¥200。

|          |          |       |
|----------|----------|-------|
| 十月       | 11月住宿費   | 36100 |
|          | 9月共14天住宿 | 16846 |
|          | 押金       | 30000 |
| 十一月      | 12月住宿費   | 36100 |
|          | 10月電費    | 1816  |
|          | 10月水費    | 770   |
|          | 10月瓦斯    | 313   |
| 十二月      | 1月住宿費    | 36100 |
|          | 11月電費    | 1229  |
|          | 11月水費    | 770   |
|          | 11月瓦斯    | 217   |
| 一月       | 2月住宿費    | 36100 |
|          | 12月電費    | 1608  |
|          | 12月水費    | 385   |
|          | 12月瓦斯    | 304   |
| 二月<br>退宿 | 清潔費      | 10450 |
|          | 1月電費     | 2218  |
|          | 1月水費     | 1155  |

|  |          |              |
|--|----------|--------------|
|  | 1月瓦斯     | 552          |
|  | 剩餘水電瓦斯費  | 1384+770+449 |
|  | 二月實際住宿費用 | 33521        |

行：公車/腳踏車/走路，筑波大學蠻大的，上課都會靠腳踏車穿梭在校園，從交換生宿舍騎到校園，以我上課最遠的教室在6A來說，有四個上下坡，大概一趟15分鐘。腳踏車學校有配合的租借計畫，選車的部分很看運氣，有人說早點去可以選到比較好的車，有變速的，但主要還是看工作人員補車的時間點。再來就是公車，筑波校園有左/右回循環公車，刷交通卡來回要660，如果一週會搭三次的話建議就去買公車卷，在大學會館的書店那邊，拿到學生證之後馬上去買。校園其實很美，天氣舒服的話，走路很舒服，跑步也很舒服。

筑波大學到東京大約是一個半小時到兩個小時，有兩種方式，公車或是校內循環公車+筑波快線，校內循環公車最晚的班次是十點二十分，趕不上的話走路回宿舍估計要一小時，有些同學會騎半小時的腳特車去停放在車站，也是一種方式。從筑波大學中央站可以搭高速巴士到東京車站。最晚可以從東京回到宿舍的方式是晚上十點半的巴士，到校園之後走路大概十分鐘回到一の矢宿舍。

### 3.3 生活費用

這部分的花費很看每個人的規劃，初期採買一些生活用品花費會比較大，有些人可能會買微波爐、電鍋等電器，就看個人的生活習慣。以大部分自煮來說，一週食材採買約落在4000-5000日幣，外食一餐大約是500起跳，學校周圍有些家庭餐廳，可以待比較久，同學聚會也會選在那邊。

交通費佔蠻大比例的，筑波快線來回就要2500日幣左右，新幹線的價錢比台灣的高鐵再貴一些，東京到京都一趟約15000日幣，夜行巴士可以買到5000日幣左右，如果想出門玩比較多趟的話，提早規劃交通方式會省不少，例如：夜巴、巴士、自駕、國內線。

初期還有準備的東西，如果行李有空間可以帶，沒有的話就當地買

在筑波倒一般垃圾是需要買專用垃圾袋的，入住宿舍後會有一本說明，告訴你如何分類、倒垃圾及更換寢具。

|                 |                   |      |              |
|-----------------|-------------------|------|--------------|
| 個人藥品、保健食品       | 防蚊液               | 生理用品 | 隱形眼鏡         |
| 工具類<br>(美工刀、剪刀) | 水壺、餐具             | 延長線  | 雨傘           |
| 吹風機             | 湯鍋                | 泡麵   | 醬料(辣椒醬、蒜醬)鹽巴 |
| 文具              | 各類文件、證件<br>(正本副本) | 信用卡  | 購物袋          |

|     |    | 學 期 / 大學院 (筑波キャンパス)                                                                    |    |    |    |    |    |   |                                                               |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|---|---------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|     |    | 秋 学 期                                                                                  |    |    |    |    |    |   |                                                               |    |    |    |    |    |    |
| 月   | 日  | パターン1 (ABCモジュールを基本)<br>・ABCモジュール15週授業・期末試験<br>・Aモジュール 5週授業・期末試験<br>・BCモジュール 10週授業・期末試験 |    |    |    |    |    |   | パターン2 (ABモジュールを基本)<br>・ABモジュール10週授業・期末試験<br>・Cモジュール 5週授業・期末試験 |    |    |    |    |    |    |
|     |    | 日                                                                                      | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 | 日                                                             | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 10月 |    |                                                                                        |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 |                                                               |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
|     | 5  | 6                                                                                      | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |   | 5                                                             | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
|     | 12 | 13                                                                                     | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |   | 12                                                            | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|     | 19 | 20                                                                                     | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |   | 19                                                            | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|     | 26 | 27                                                                                     | 28 | 29 | 30 | 31 |    |   | 26                                                            | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
| 11月 |    |                                                                                        |    |    |    |    | 1  |   |                                                               |    |    |    |    |    | 1  |
|     | 2  | 3                                                                                      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |   | 2                                                             | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|     | 9  | 10                                                                                     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |   | 9                                                             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|     | 16 | 17                                                                                     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |   | 16                                                            | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|     | 23 | 24                                                                                     | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |   | 23                                                            | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 12月 | 30 |                                                                                        |    |    |    |    |    |   | 30                                                            |    |    |    |    |    |    |
|     |    | 1                                                                                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |   |                                                               | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|     | 7  | 8                                                                                      | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |   | 7                                                             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
|     | 14 | 15                                                                                     | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |   | 14                                                            | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | 21 | 22                                                                                     | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |   | 21                                                            | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 1月  | 28 | 29                                                                                     | 30 | 31 |    |    |    |   | 28                                                            | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
|     |    |                                                                                        |    |    | 1  | 2  | 3  |   |                                                               |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
|     | 4  | 5                                                                                      | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |   | 4                                                             | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | 11 | 12                                                                                     | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |   | 11                                                            | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|     | 18 | 19                                                                                     | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |   | 18                                                            | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 2月  | 25 | 26                                                                                     | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |   | 25                                                            | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|     |    | 1                                                                                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 |                                                               | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|     | 8  | 9                                                                                      | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |   | 8                                                             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|     | 15 | 16                                                                                     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |   | 15                                                            | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|     | 22 | 23                                                                                     | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |   | 22                                                            | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

學校行事曆

學校會有一些彈性調課的安排，開學前可以先研究一下假期。隻身在外很常是一個人旅行，要找到合適的旅伴不容易，筑波大學的台灣交換生不少，也有台灣留學生會，可以趁聚會時多認識一些朋友。個人經驗來說，各地的青旅以東京最貴，有住過一萬日幣的，到後期剛好遇到政策變動，覺得降一些。其他地方的青旅，例如京都，一晚約五千日幣內就有品質不錯的。

### 3.4 回國前

退宿要一個月前跟辦公室人員壓日期，退宿當天去還寢具，在房間等待工作人員來檢查房間內物品是否有損壞等等，最後在辦公室結帳。建議要早點開始打包整理，住了近半年真的會多出不少物品，有些生活用品可以留給認識的朋友們，或看看可不可以交接下去。

確定離開日期的兩週內要去市役所辦轉出，這個部分要預留約兩小時在那邊，確認保險費以及其他事項，保險費建議不要繳滿，退費會很麻煩，反而是可以現場繳足不夠的部分。

## 4 心得與建議事項

五個多月的時間，有種剛要開始習慣這邊的生活就結束的感覺，相比有些同學非常不適應，很想趕快回台灣，我倒是十分享受在日本的生活。筑波大學有種鬧中取靜的感覺，有豐富的學術資源、圖書館空間、校園空間，離東京市區也是約兩小時的交通時間，找到生活的平衡之後覺得十分愜意。秋冬季的時間，看到人生第一次下雪，心裡滿滿的感動，謝謝學校的資源，讓這個夢想中的生活體驗成真。

常看到前輩們提醒，到日本交換，可以的話學日文越早開始越好，無奈平時事務繁忙，幸好筑波大學有非常多交換生，來自世界各地，因此英文在學校內是沒問題的。建議即將來日本交換的人們，準備好錢錢，享受這段時間。

#### 4.1 給交換生的建議

財務管理規劃絕對會很大程度影響在國外生活的體驗，除非你都待在宿舍不出門，否則一出門就是在花錢。可以想成你在這半年省了很多趟機票錢在日本旅行，旅行本身還是有一定的花費。請對自己選的課程負責，可以不要那麼認真唸書，但上課出席、小組討論及報告的參與都是基本該做的事情。放寬心去體驗不同的文化，可能很難交到日本朋友，但交換生們很容易打成一片！如果你的體力非常好，日文也有基本能力，或許可以考慮領在留卡時說你要打工，也會是很好的體驗，但半年的時間很短也很緊湊，這部分可以斟酌。

#### 4.2 感想

能夠有本次機會，要感謝創產所，我的指導老師，楊老師以及成大國際處、筑波大學學生交流課還有許多人的協助，即使有手冊、文件說明，還是麻煩各位人員的各種提醒，在繁忙的課業、事務中，完成各種申請程序。據我所知，日本應該是最晚拿到學生簽證的，但基本上不太有被學校拒絕的問題。近半年的生活，每一天都很感謝這一切的發生，對於思考未來職涯、研究發展都有很大的幫助。

### 5 附錄



除夕夜 \_ 年夜飯



日文課同學



媒體政策 \_ 期末報告



筑波大學罕見的雪景



海濱常陸公園 \_ 秋季



滑雪

兩支繳交給學校的影片

<https://www.instagram.com/reel/DUxwprEg64/?igsh=anVwOWdxenc4a212>

<https://www.instagram.com/reel/DULQKmcEglP/?igsh=NXJlMnRrdTVmbHJz>