

首先先自我介紹一下，我是東吳大學企管系的鄭堉安。

於2024年10月底開始到2025年的2月底在日本的筑波大學，社會國際學群的國際綜合學類當交換學生。以下分幾個項目對我在筑波大學的交換學生生活做簡單的介紹與心得分享。

課程

首先先對我在筑波大學的期間所選修的課程進行介紹，在這期間我修了七門課程，並將在以下部分逐一介紹。

國際政治學：

國際政治學這門課我覺得非常有趣，課程中主要注重在三個主要流派的想法與討論上，課堂中也有不少與各種現實生活中的政治問題的探討。尤其是這一學期選這門課程的外國人非常多，應該有來自30~40個以上的國家的學生參與，課堂中老師也讓大家積極發表自己的想法，就算只是單純聽大家討論我覺得都是個很特別的體驗。課堂中還有放了一部與古巴危機有關的電影，讓大家更能體會到國際政治對我們生活的影響及其重要性。最後還有一個分組報告，因為給的時間並不算很長，因此總感覺報告其實能做得更好。我們小組中有來自日本、韓國、印尼、哈薩克、烏克蘭、以及一位德裔泰國人，小組主題則是川普上任後的以色列問題。和一群來自不同國家的人探討一個其實本來就不算很熟悉的議題，整體來說我覺得還是蠻困難的，而其中最重要的我認為就是要敢主動發言參與討論，才能更加凝聚小組，讓討論更順利，也是讓我覺得若有更多時間能做得更好的原因。

日本與世界：

日本與世界的課程則是專注於日本於二戰後與國際間的關係，不過重點還是放在周邊國家，包含蘇聯、美國、東亞以及東南亞諸國的國際情勢與外交關係上。這門課主要是以老師的講述授課為主，會帶到日本自二戰後至約1980年代的種種內政外交上所遇上的情況，包含政黨、戰爭、以及各種組織。因此我認為有一點看個人對這樣的課程內容有沒有興趣，畢竟這一學期的評分標準100%是個人繳交一份相關報告，若是不感興趣的人可能就會比較吃力。



總體經濟學：

對於總體經濟學的這門課，我個人覺得獲益良多，主要跟老師的教學方式有蠻大的關連。首先，老師安排所有人都要加入一個讀書小組，這一個小組會進行習題作業的作答、閱讀內容的討論等等。除了一般來說課程中的授課以及考試，學期中總共有大約4、5次的作業，其中一部分是習題，有兩次則是閱讀。一本是漫步華爾街，另一本則是將軍的黃金。兩本書的呈現形式差很多，但光是這兩本書就讓我學習到不少。漫步華爾街是與現代投資相關觀念、股票市場和理論有關的書籍，而將軍的黃金則是以英國外交官/英國首任駐日公使的視角去看日本幕末時期開港與貴金屬外流等事件的筆記重新編寫過的小說。兩本閱讀的內容豐富，雖然給了我不少課業壓力，但最終的結果讓我覺得很有收穫。除此之外，老師課堂中也會不時和同學們確認剛才授課的內容大家有聽懂，和大家的互動也很有趣。



日本經濟：

日本經濟主要是以美國為對照基準來討論日本自江戶時代末到近代的經濟狀況。比如戰前戰後的對照，經濟的高速成長與衰退、企業的制度與產業樣態、一般民眾的消費儲蓄等等。對日本比較有了解的人很可能聽過其中的一些概念，但往往又不大清楚，若是對經濟學不感冒的話我認為很值得修，可以從中了解到很多日本的經濟構造，歷史背景等等。像是對日本財閥的介紹與工作制度的狀況，其中也透過詼諧的方式破除了一些對日本經濟有關的迷思，讓我覺得非常有趣。其中授課的老師也是個很詼諧幽默的人，除了基本課程外還會透過有些惡搞的方式介紹日本的文化，其實若是有機會的話會讓我想再修這位老師的其他課程。

社會發展：

社會發展這門課從我個人角度來看，並不算我特別有興趣的那一種，課程中主要是講解社會發展相關的種種理論，並附上各種實際例子、影片與紀錄片的介紹。主題有教育、健康、勞動、安全、永續與國際組織等。課程中除了豐富的實例解說外也讓同學們參與，分享自己的想法，雖說不是我特別有興趣的課程但內容也算是蠻扎實的。



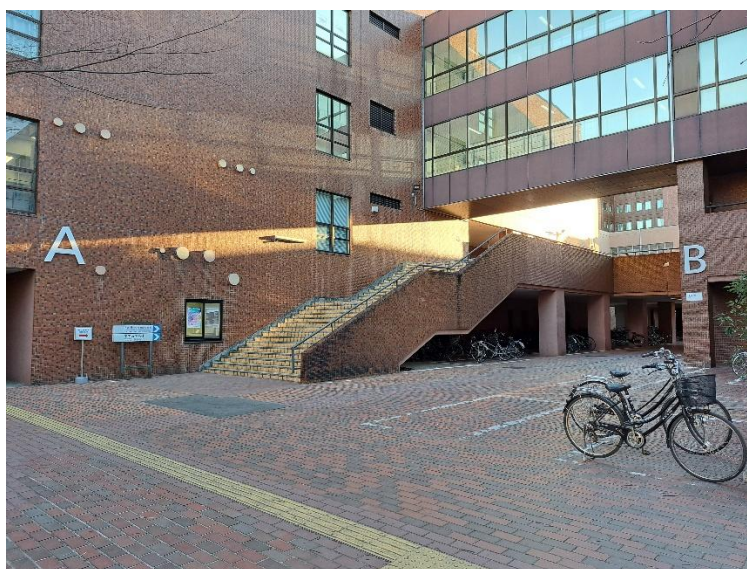
經濟思想史：

經濟思想史就如其課程名稱，介紹了從大航海時代重商主義開始的各種經濟思想。包含重要與重農主義、亞當斯密、馬爾薩斯、李嘉圖、馬克思、凱恩斯等等的不同經濟思想。課程中可以學習的部分很多，課堂作業則是讓我們對於馬爾薩斯的人口論進行思考，期末考試也是偏向歐美的考法，完全以申論題為主軸，讓大家依據自己對不同經濟思想的所學進行討論。或許是因為老師是外國人(好像是衣索比亞人)，整體的教學、考試模式都比較不像東亞所常見的模式，其實還蠻新奇的。不過老師的英文也有一點口音，若要選這門課可能要先去聽看看能不能懂再選修。

日本的生活文化：

這門課是在筑波大學的C學期所開的集中課程，因此是一天內連續上幾個小時，但總共只上兩次的課程。概念上應該有點類似台灣的暑期課程，但課程的老師說這種集中課程其實是比较輕鬆的，我個人也覺得是沒有壓力，考試也很簡單的課程。這門課是專門開給外國學生的課程，雖然授課是全日語，但老師的講課速度並不快，因此至少對我個人而言沒有什麼理解上的困難。課程中介紹了日本人的飲食，與山川海洋的互動、日本人的娛樂、城鄉關係等等。這門課認為若是想對於日本有更深入的认识的人非常適合，對台灣人來說雖然可能不會有特別大的文化衝擊，但在很多細節上都讓我覺得學到了不少。尤其課堂氛圍也很輕鬆愉快，反而讓我希望這門課能夠更長一點。

在筑波大學所修的各門課程我都算滿意，雖然有部分課程可能沒有那麼算是我的興趣，但可以感受到老師們的教學熱情，而且課程內容豐富且扎實，讓我在筑波大學的學業旅途感到充實、愉快。



宿舍與飲食

有關宿舍的部分，我選的房間是筑波的選項中第二大的，也就是有自己的廚房和浴室、廁所的類型。整體來說，廚房和浴室、廁所都不算大，但其實也已經很夠用了。若是選擇更小的房型，則需要與其他人共用衛浴空間與廚房，這點我覺得就要看個人考量了，如果沒有必要的話我是沒有到特別推薦。在入住宿舍時可以去領寢具組，包含一顆小的麥殼枕、枕頭套、保潔墊、床單、棉被與棉被套。床單、枕頭套與棉被套每個月有三次可以更換的時間，一次約兩到三天，建議大家是可以常去換，因為如果太久沒換，寢具髒過頭的話是會要求賠償的。在垃圾處理方面，可燃垃圾是需要用到筑波市的專用垃圾袋，這個東西在絕大多數超市能夠買到。這些垃圾可以丟到宿舍區的集中區，回收也是同理。不過由於要看集中區的鐵籠上貼的是甚麼回收才能丟什麼，所以我常常是收集好之後拿到附近的KASUMI超市，這邊絕大多數回收都可以丟，我個人是認為這樣方便一些，還可以順道採買需要的東西。不過提到筑波大學的宿舍，就不得不說到這邊的環境了。這附近晚上有些地方真的很黑，甚至可能沒有路燈。再加上筑波真的很多樹，甚至有有些小路因為樹根導致凸起，因此騎腳踏車的話一定要注意安全。我剛開始還不熟悉附近狀況時，有次晚上騎車去超商就因為光線、落葉的因素摔傷了。提到筑波周邊的

環境，也必須說真的含蠻接近大自然的。校園內可以看到包含各種鳥類、青蛙、甚至有小蛇、浣熊、黃鼠狼一類的生物出現。聽說過往還有山豬出現的傳聞，不過是真是假就不得而知了。也是因此，校園與宿舍內也免不了有各種蟲子出現。剛入住時，我房間內就直接出現過兩次蟑螂，不過在我買了蟑螂藥、溫度也開始下降後就沒有再次出現了。不過如果是夏天來筑波同學的話可能就要注意了，畢竟甚至還出現過好幾次椿象不知道怎麼跑進我房間的情況。另外，有幾個有關設備的問題我覺得可以提一下，就是宿舍內沒有微波爐也沒有飲水機。微波爐是用超市的，但是整個校園裡面幾乎沒有飲水機，因此基本上幾乎無可避免地要買瓶裝飲料。最後，在宿舍方面有任何問題，基本上都可以去詢問35棟的宿舍管理處，在那邊還可以借用掃把、吸塵器、腳踏車的充氣泵等等。管理員們人其實都很不錯，如果真的碰上麻煩、有問題的話真的不需要猶豫，向他們求助會比較好。

雖然過往到海外交換的心得中，往往會看到人說建議大家自炊，自己煮比較便宜等等。但實際上我並不完全這麼建議。正如前面所提到的，我的房間是選擇裡面第二大的，但不建議自炊的原因包含但不限於：廚房的大小並不算大；流理台的大小其實不大，如果要切菜洗菜等其實空間不太夠。在收拾，洗廚具餐具等時也會明顯的感覺到被空間限制住。另外爐子只有一個，因此也不能滿足要煮太複雜的料理。還有在剛來筑波時，若要自炊則一定會需要買各種鍋碗瓢盆，柴米油鹽。炊具類的就得考慮要離開時的處理方式，而調味料與油等等在半年內其實很難用完，另外，自己煮還得考慮包含菜根、骨頭、蛋殼等廚餘的處理方法。我在筑波認識的朋友中，有一位同樣是交換生的同學平日就煮得很勤，但油最終也只用了半罐。有另一位筑波正規生的朋友也和我提過，這些東西其實他一兩年過去了，也用不了那麼多。因此，我得提醒未來來交換的學弟妹，自炊並非不可行，但必須考慮清楚，而且自炊我也不建議煮太複雜的東西。而在日本的超市其實可以買到許多食物的半成品、且大多超市都有自己的廚房，每天都會做出不少便當與料理，我會建議可以到超市買一些需要的以減輕自炊的壓力。



交通

筑波大學在交通方面，我還是必須得說多少有些不方便。首先必須要說到筑波大學的校園大小，就有大約258公頃，在日本似乎是單一校區面積的第二名。這樣子講似乎有點模糊，但這已經比整個東京迪士尼與渡假村的面積還大不少，面積約等於55個東京巨蛋。而由於校區呈狹長形，南北甚至有約4~5公里左右。在這樣的校園中，腳踏車基本上是必不可少的，筑波大學在事前就有先寄一封電子郵件詢問說是否要和學校合作的腳踏車租借服務借一輛，除非有辦法自己搞一輛到日本，或是在日本買一輛，不然建議租借一輛，不論是上課、去超市等等都會方便很多。當然校內的循環公車也是很方便，可以從宿舍附近搭到筑波快線的鐵路站。不過想當然不是免費的。筑波大學的正規生有不少都會買公車定期票來搭乘，但對半年的交換生來說，就得看個人會搭乘的次數來判斷划不划算了。一定程度上來說，筑波市的對外交通一定會比東京都內還要不方便，畢竟往外的一大交通手段就是筑波快線，另外就是客運巴士了。若要轉接到JR等其他鐵路線主要都還是得靠筑波快線，或是校內/筑波站有往東京、土浦、水戶的高速巴士。筑波快線從筑波站到另一個終點站秋葉原根據不同的速度約45分鐘到1個小時多，而高速巴士往東京則得看當天的路況決定，有些時候一進入東京就開始塞車了，也是蠻花時間的。最後推薦一個似乎是筑波大學的學生做出來的APP，えりたんBOT，可以提供校內各大樓的地圖，筑波快線與校內循環以及部分高速巴士的班次、甚至有課程相關的查詢功能，非常實用。



活動

學園祭

筑波的學園祭由筑波山命名，因此名字叫做雙峰祭。這次是在舉辦在11月2日晚上至11月4日晚上的活動。雖然11月2日晚上的前夜祭最終因為下雨取消了，但光是後面兩天的活動就讓我覺

得非常精采。首先是各式的美食攤位，比如日本都道府縣的同鄉會所擺的攤位中，我就有去品嚐到北海道的炸雞與馬鈴薯、廣島燒等等，另外還有來自各國學生所擺的攤位，比如俄羅斯、柬埔寨等等。甚至還有一個攤位是推廣茨城縣/筑波市當地所產的酒，有達到日本飲酒條件的人都可以憑身分證明去試喝。除此飲食攤位之外，還有各色社團的攤位，有關於科學研究的，也有陶藝、羊皮紙等工藝社團，還有校刊雜誌的社團、音樂表演的社團等等，若要仔細的把所有活動都逛完幾乎不可能。更別說還有藝術系學生的雕塑、油彩、日本畫展覽；以及多達三個舞台場地的各種表演，比如能與狂言、爵士樂、KPOP、太鼓、武術、日本傳統樂器，甚至還有特攝的舞台活動、御宅藝和動漫歌曲的表演，更別說最後一天晚上最終在校內的煙火秀。老實說這種規模的學園祭真的讓我備感震驚，可能因為日本這邊的一些活動更加多元也讓我更有連結感，讓我玩得十分開心、盡興。



春節交流

在過年的期間學校有舉辦一個小活動，基本上就是新年派對。這個活動要事先到宿舍辦公室報名才能參加，活動中參加的學生被分配到一個約4~5人的小組裡，讓大家聊聊天，也是因此我認為這個活動其實就可以算是一種簡單的交流會。活動中有附上料理和飲料，甚至還有甜點，並讓大家以自助吧的方式取用，不過畢竟參加的人很多，有些東西確實是搶不到，像是甜點我就完全沒吃到.....。除此之外，還有新春搗麻糬的活動以及賓果遊戲。和大家一起搗麻糬確實是蠻新奇的體驗，我也有上去嘗試看看，我個人是覺得拿著那個大槌子搗麻糬其實還挺紓壓的。賓果遊戲的部分則完全就是看運氣了，我有朋友運氣很好，最終真的拿到獎品。不過獎品是一整箱的泡麵，反而多到他有點難消化掉，因此最後是到處分發給大家才減緩了他食物庫存的壓力。整體來說，我覺得這個活動其實還蠻不錯的，雖然感覺有些地方可以改善，但途中我也和來自不同國家，學習不同專業的人交流，聽到也學到了不少有趣的事物。雖然最終因為那陣子剛好是感冒高峰期，這種大量學生參加的活動幾乎可以說是毒窟，是不是流感我並不確定，但也讓我後續病了好幾天。



博物館

另外，身為筑波大學的交換學生，在東京國立博物館、國立科學博物館與國立西洋美術館等多間美術館和博物館都可以在售票處出示學生證免費換到常設展的門票，甚至特別展的門票還有打折，若是假日無聊的話，我也很推薦到這些地方逛逛。

出遊

在筑波大學當交換學生的期間，若是碰上假日，我建議大家可以多出門走走，不要像我一樣有時候太看重課業的東西，反而錯失了很多機會。像是有我同學就在週末跑去名古屋、長野，甚至有人在長假期間直接從仙台的機場飛到北海道玩。

筑波大學台灣留學生會

最後幫筑波大學的台灣留學生會宣傳一下，他們基本上會盡量每個月都會至少舉辦一次活動，比如講座、大家一起出遊等等。幹部是由筑波大學正規生的台灣人組成，交換生在交換期間也可以加入參加他們的活動。不過大家出國交換感覺不太見得會去參加這些活動，雖然我自己基

本也沒參加多少，但還是鼓勵大家可以去玩一玩。其中有一位幹部和我關係蠻好的，目前好像是副會長，未來不久後應該就會變成會長。他人很好，在筑波的生活中也幫了我很多忙，雖然也不是說希望大家去麻煩他，但也希望未來到筑波大學交換的學生可以多多去參加活動捧場一下。

結尾

在筑波大學的生活在我回國之前就讓我感到非常不捨，如此獨特的生活經驗就此畫下句點，讓我在回國後仍非常懷念。最終想要感謝我的父母與家人、在筑波大學的老師們與台灣的老師們，尤其是我的日文與英文老師、協助我處理交換事務的珮雯助教與國際處的孟儒學長、筑波大學國際處的Shizuka、交換初期幫我辦理諸多事務的筑波大學Tutor志建學長、以及我在筑波大學認識的朋友們。感謝你們讓我有了一個精彩的交換生活。

