

A. 學校簡介

三重大學位於三重縣津市，坐落於伊勢灣中間，與中山一樣鄰近海邊，據說在海岸能看到整個伊勢灣的花火大會。離學校最近的車站為江戶橋車站，到名古屋可以直達，但到大阪等地區的話需要到津站換乘。三重大學學部分為醫學部、教育學部、人文學部、生物資源學部、工學部。另有忍者相關課程，為日本唯一能取得忍者學位的學校。學校設備齊全除了一般的圖書館，另在校外有三重大學生能夠免費利用的共享空間。社團多元，除日本傳統文化茶道、弓道部等，還有較為特別的運動性社團，如馬術社等等。雖自己未能成功加入社團，但聽其他台灣交換生分享感覺頗有收穫。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

因隸屬於國際交流中心且日文能力偏低，因此大多只能選擇國際處開設的日文課程。雖然課程選擇較少，但對我的日文能力十分有幫助。剛開始來的時候對文法幾乎沒有什麼概念，也不太能夠順暢的對話。經過一學期的初級課程讓我增加了不少文法知識與日常單字。寫作課則讓我能更流暢的組織句子表達自己的想法。但是對於日文程度較高的人可能會認為課程過於簡單，建議到各個學部聽講不同專業的課程。下學期嘗試選擇的通識課講述了三重海女的歷史與文化，剛開學還和老師討論到台灣也有相關文化等，個人認為十分有趣，後來因為時間規劃放掉這堂課程非常可惜。

最喜歡的課程是「三重的社會與文化」，這堂課老師會安排戶外教學，到三重各個地方參訪，期末再分組製作關於三重的報告。在來日本之前完全不知道三重這個地名，也不清楚這裡是怎麼樣的地方，透過這堂課認識了許多三重的史地、文化特色等等。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

■ 日常生活與旅行

回想起來這一年間課外活動的收穫似乎比課內還要豐富。雖然學校規定一個學期要選 7 堂課，平課餘時間比預期的少，但大學生的長假意外的很多，除了聖誕節與新年的寒假，春假與暑假都各有兩個月。加上交換生互相邀約，除了自己規劃的獨旅外也參與了許多預期外的活動與小旅行。很幸運地自己的學伴是中山系上學姊去年在這邊認識的朋友，或許也是因此才能夠有機會發展成朋友的關係，會多花時間一起出遊，像是舉辦章魚燒派對、賞花、穿浴衣去花火大會等，前週三人也成功在大阪相聚看展覽。其他近期印象較為深刻的是四月去瀨戶內海藝術季的時候被記者採訪意外上了報紙，還遇到很多友善的當地居民。以及前陣子和日本的國中生一起砍竹子、流水素麵。至於挑選的三張照片則分別是 1.為了看 PWA 風浪板比賽第一次在國外獨旅，在神奈川縣成

功和關注的選手合照。2.參加學校的活動，人生第一次滑雪。3.新的臺灣交換生來時一起舉辦的台灣料理聚會。

■ 打工

自己是到了下學期才開始找打工，有幸被學校附近的手工藝品店錄取，體驗了半年的打工生活。雖然原本的科系有些相關，對布料、手作材料有一點點基本的概念，但商品的種類實在過於繁複，日文的說法也要重新學習，下班後自己也花了滿多時間做功課的。從一開始連結帳都很害怕說錯、沒辦法好好表達，到後來能夠幫助客人找到想要的東西、給出一些建議，真的很有成就感。只是電話應對和比較專業的製作跟材料用量計算等等還是沒辦法獨自處理，深深感受到日語和專業能力不足的無力感。店長和同事都非常溫柔，總是會主動幫忙。遇到事情也是一起解決，這半年從來沒有被責備過。昨日最後一天上班，還收到同事的手作禮物，甚至還有已經離職的同事特別送禮物到店裡。不知道會不會是最後一次見面，大家都很珍惜，真的離開後感覺有點孤單呢。

■ 其他

當初選擇這間學校一部份原因是因為有帆船社，而且靠近海邊。雖然因為時間太短被拒絕入社，但參加了試乘會因此認識了帆船碼頭的人，在這邊體驗了不同船型的帆船，後來更輾轉認識了開設水上活動教室的人，挑戰了未嘗試過的風翼，達成在日本的海域玩風帆的目標。

在宿舍也發生了意外的插曲，和朋友幫忙誘捕了宿舍前面的流浪貓後，與一位日本奶奶一起成功將他送養出去。有時候會覺得日本什麼都要照制度很麻煩，甚至還要跟負責宿舍事務的學生支援組開會，才能決定那些流浪貓的處置方式，小到連送養海報上面的連絡資訊都要討論，平常是不能隨便餵食校園內的浪貓的。因為這件事結識了收養 13 隻浪貓的日本奶奶，偶爾會去當志工幫忙照顧貓或幫忙弄園藝等。偶爾還會一起出去吃飯，個人認為是非常難得的緣分。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 強化危機處理與應變能力
- 增進國際視野、認識不同文化的差異
- 提升日語能力 (尤其在聽、說的部分)
- 培養溝通技巧

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

1.來日本第一天就掉了護照，然後晚上抵達宿舍的時候總電源是壞的，一片漆黑完全無法整理。護照後來學校老師幫忙聯繫機場警察後有找回來；宿舍問題則是很感謝同行的臺灣友人讓我寄宿一晚，(剛好住在同一棟宿舍)，隔天再找樓層長幫忙。

2.因為二手市場較多器材相對便宜，於是衝動在這裡買了一組風浪板。飛機跟船班解決之後，發現器材長度過長，叫不到那麼長的計程車，抵達港口有困難。最後是 Homestay 願意開車來載我，應該能順利解決。最大的啟發是做任何事之前盡量先考慮清楚後續可能會遇到的狀況跟處理方式。雖然這樣也有可能想過多導致失去很多機會，但若完全沒有規畫的話也有可能遭遇無法解決的問題。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

不像臺灣早餐有很多選擇，來這裡還沒看過早餐專賣店。吃了一年的土司麵包跟飯糰當早餐非常想念台灣的早餐。晚上店家也都很早關門，住宅區路燈很少非常昏暗。還有飲水機很少，但是很多販賣機，覺得出門反而帶水壺很不方便。說起來也不算文化衝擊，就是有些不習慣，沒有特別適應久而久之也只能習慣了。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

最大的轉變可能是比起過去，更能為了自己喜歡的事物或是想嘗試的東西，鼓起勇氣去面對陌生的人事物吧！以前面對陌生人都不太敢主動出聲，但在這邊很多時候遇到問題，就算害怕自己的日文很糟沒辦法被理解，還是只能鼓起勇氣向周邊的人詢問。從在車站遇到票務問題、青旅遇到自己的床位被睡走等生活大小事，到為了玩到帆船主動聯絡社團、遊艇碼頭的人，甚至在海邊跟陌生人搭話。但跟陌生人搭話這件事建議還是小心，雖然大部分遇到的人都很友善，但也有遇到友善過度且距離感過於近的人。如果察覺狀況不對一定要想辦法連絡到能支援自己的朋友，且盡量避開可能回有危險的場域。

個人特質的部分倒有些趣事。近年流行的 MBTI 常常會被拿來開啟聊天話題。之前測試兩次我的結果都是 I 人，但身邊朋友都認為我是 E 人。前陣子再重新測試之後，發現自己的狀態確實變成偏向 E。稍微思考後我猜測可能是為了在陌生環境建立朋友圈，變得比較不排斥社交，也漸漸在交談互動的過程找到樂趣，變得喜歡接觸不一樣的人和想法。自己的變化或許自己比較難察覺，像這樣透過朋友跟心理測驗等了解到自己的改變還滿有趣的。

H. 感想與建議

除了小時候和家人去過一次香港之外，這是我第一次出國、第一次在陌生的環境生活這麼久。很感謝學校提供資源和機會，還有完備的行前說明會及協助各種手續。說明會的認親讓我有幸認識可靠的朋友，從出國前一起買機票、討論網路、駕照各種手續等等，到這邊變成可以說走就走的旅伴兼談各種話題與心事的友人。很多時候和日籍生、交換生的聚會，也都是來自她和其他這邊認識的臺灣朋友的邀約。另外系上學姐剛好是在我上一梯次的交換生，除了行前給我很多資訊和建議，還留下腳踏車跟一些生活用品給我。來這邊之後也遇到很多值得感謝的人，我認為自己能夠順利來到這邊，生活能夠這麼順遂鐵定少不了這些善意與幫助。也或許是這樣我覺得自己並沒有變得特別獨立或是有很明顯的成長，但這段期間珍貴的回憶我都有盡量用圖畫日記保存下來，或許未來回想起來才會察覺這段時間的改變，或是有不同的體悟跟想法吧！

給學弟妹的建議是不要害怕去嘗試，在能做到的範圍內想做什麼就去挑戰看看。多認識不一樣的人生活會變得豐富許多，遇到困難也不要害怕求助。

日常生活建議大概是三重大學生活有腳踏車生活會比較輕鬆、如果有打工的計畫的話要提前申請「資格外活動許可」、一開始現金多帶一點會比較有安全感，剛開始會需要用到比較多，附近的ドン・キ和超市目前也沒有支援 Paypay。

總結很感謝一路上給予支持與幫忙的許多人，還有鼓起勇氣踏出第一步提出交換的自己。希望這份報告能幫助到還在猶豫要不要出國交換的學弟妹，可以的話非常推薦給自己一個認識世界和自己的機會。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

My exchange year at Mie University was one of the most meaningful experiences of my academic life. Located in Tsu City, Mie Prefecture, the university sits on the coast of Ise Bay and is accessible from Edobashi Station, with direct trains to Nagoya. It has faculties in Medicine, Education, Humanities, Bioresources, and Engineering, and is uniquely known for offering a degree in Ninja Studies, the only one in Japan. The campus has excellent facilities, including libraries and free co-working spaces, and its clubs range from traditional tea ceremony and archery to horseback riding. Although I was unable to join a club, I learned from other exchange students that participation provided valuable experiences.

Academically, I mainly took Japanese language courses offered by the International Exchange Center due to my limited proficiency. While the options were fewer, the classes significantly improved my skills. When I arrived, I barely understood grammar and could not hold smooth conversations. After a semester of beginner courses, I gained confidence in grammar, vocabulary, and writing. My favorite class was Society and Culture of Mie, where we visited local sites and later presented group projects. This course gave me a deeper appreciation of Mie's history and traditions, which I had known nothing about before.

Life outside the classroom was even more rewarding. Japan's long university breaks allowed me to travel widely, sometimes alone and sometimes with friends. I joined activities such as fireworks festivals, cherry blossom viewing, cooking parties, and even skiing for the first time. During the Setouchi Triennale, I was unexpectedly interviewed by a journalist, creating a unique memory. I also enjoyed cultural exchanges like bamboo cutting and nagashi-sōmen with local middle school students, which helped me build lasting friendships.

In my second semester, I began working part-time at a handicraft shop near campus. At first, I struggled with specialized vocabulary and was nervous about interacting with customers. However, with time and support from my kind colleagues, I learned to assist customers confidently and even give recommendations. Their farewell gifts on my last day left me deeply moved. Beyond work, I pursued my goal of trying water sports in Japan, experiencing sailing and windfoiling through connections at the local harbor. An unexpected experience in the dormitory was helping rescue stray cats, which introduced me to a local woman who had adopted many of them. I occasionally volunteered to help her care for the cats and garden, turning this into a meaningful relationship.

The benefits of this exchange were clear: stronger problem-solving and adaptability, broader international perspectives, improved Japanese—especially listening and

speaking—and better communication skills. On a personal level, I became braver in approaching unfamiliar people and situations. Even when worried about my language ability, I learned to ask questions, solve issues, and connect with others. Interestingly, my personality shifted as well. Once considered strongly introverted, I grew to enjoy social interaction and became more open, which I believe was a natural adaptation to living in a new environment.

This was my first long-term stay abroad, and I am grateful for the resources provided by my university, the support of friends, and the kindness of people I met in Japan. While I may not feel drastically more independent, the experiences and friendships I gained are invaluable and will shape my future perspective.

For future exchange students, my advice is to be open to challenges, seek help when needed, and connect with people from different backgrounds. At Mie University, having a bicycle makes daily life easier, work permits should be applied for early, and carrying enough cash at the beginning is practical.

In conclusion, I deeply appreciate everyone who supported me, as well as myself for taking the first step to join this program. I wholeheartedly recommend the exchange experience, as it is not only a chance to explore the world but also to better understand oneself.