

回信要 cc 給 oia.exchange2@mail.nsysu.edu.tw 張心玲小姐
信件附帶三張照片 (JPG 檔案，每個檔案要 1MB 以上)，

繕打中文及英文心得報告，應包含下列項目（中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。赴中國交換者不需撰寫英文心得。）

A. 學校簡介

三重大學是在日本三重縣津市裡面，靠近伊勢灣旁邊就有大海，最近的近鐵車站是江戶橋站，要去其他縣市通常都從這裡出發，生活機能也相當不錯。學校主要分為「全學部」與「醫學部」兩大體系，「全學部」包含人文學部、生物資源學部、工學部與教育學部；「醫學部」則設有醫學科與看護學科。

原本中山大學是只有後醫系的，但我申請交換時卻能是有選擇申請醫學系相關的選項。我認為，只要具備一定的選課或相關經驗，即使申請的不是自己本科的科系，也不會太困難。雖然我最後是以國教系學生的身份參加交換，但在三重大學也有其他朋友，像是原本是日文系的學生，選修了教育相關課程，所以在這部分不是特別嚴苛。

B. 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

依據不同身分來交換，會在選課上有不同的差別或規定，而我是以特別聽講生的身分來進行交換，因此隸屬在國際交流中心，所以我的指導教授也是國際交流中心裡面的老師來擔任，若是以專門學部的交換生身分來交換的話，就會隸屬於該學部。開學前會有一個關於日語能力的小測驗，用線上的方式進行 J-CAT 日文能力測驗，依據成績分類為初級一、初級二、初級三、中級一、中級二、上級共六個等級，交換生就是只能選擇自己能力測驗分級裡面的課程，並且交換生在日本一學期都至少要修習七門以上的課程，也通常就是國教中心開設的課程。而這類的語言課程大多修的也是其他國家的交換生，並且通常這類課程也比較相對要求沒專門學課這麼高，給分野比較甜，但若是以專門學科的方式交換的話，則會需要與該學部的學生們修習至少一門的專業課程，而這部份就有好有壞，但可以跟實驗室的教授打好關係，通常也是蠻好的經驗。

我最喜歡的課程是正路教授開設的三重社會與文化，裡面會有大包車帶這課堂的同學去各個附近的景點，用實地探訪的方式更加認識三重縣，我認為是容易可以與其他國家的同學認識的課程與機會

C. 國外研修之生活學習（課外）

我有去參加羽球社團以及咖啡社的社團，我認為跟台灣的社團性質相差很多，這 2 個社團較多是以談話為主的性質，因此因為我口說沒有很流利，所以一開

始沒有很適應，並且社團的同學，不一定會像是外國學生交流團裡面的成員，對外國人較有興趣，如果真的想認識朋友的話，必須得自己多主動才行，此外有許多中國學生們自己舉辦的行程，如果可以的話，也可以參加看看，中國的留學生們有許多資源，在生活用品，選課，旅遊方面都有提供很多協助。在三重有一些與外國學生交流為導向的同好會，可以進一步與其他班上的交換生交流，這時也會有一些對外國文化有興趣的日本學生會來參加，對於日語特別聽講生來說是一個相當不錯的機會能與日本學生交流。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1 培養自我管理與獨立生活的能力

→ 學會在異地安排生活起居，養成自主解決問題與自律的生活態度。

2 提升人際溝通與應對能力

→ 在跨文化環境中學習傾聽、表達與協調，增進處理人際關係與衝突的技巧。

3 鍛鍊面對挑戰的勇氣與適應力

→ 在陌生環境中主動跨出舒適圈，面對各種新經驗與挑戰，培養心理韌性。

4 拓展國際視野與多元文化理解

→ 透過實際交流，深入了解不同國家的文化、價值觀與社會運作方式。

5 了解其他國家的學術體系與研究方法

→ 實際參與當地課程與研究活動，對比不同教育制度與學術取向，豐富自身的學術觀點。

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？

我是以大四的身分去交換的，以我的狀況遇到最大的困境就是，研究所在交換的期間備上了其他學校，因此需要在國外完成教授的聯繫、實驗是參訪、與學長姐面談、與教授預約面試等等問題，主要就是厚著臉皮去跟有興趣的教授說名字記的情況，再繼續與願意面談的教授深入面談，這是我在交換前就有考慮到的情況，因此事先就有先準備一些資料在身上做預防，

此外也有在黃金周的時候完全訂不到房間，最後只好去網咖過夜的經驗，但網咖第一次住的話，需要暫留證書，但那時候學校還沒發給我，是後來用破日文詢問可不可以使用護照來租賃，不然就要睡在大阪的路邊了，我學到在大阪的 4 月凌晨 5 點在路上大街上漫無目的得走是很容易被大風吹走的，並且我也覺得在日本的路邊睡是絕對會失溫的選擇，請有預算的同學出遊要好好確定好落角處，不要想著大不了睡公園或是車站的想法。

E. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

日本人其實沒有想像中遵守規則，也沒有想像中有禮貌，路上的垃圾桶是真的少，但它們對約定好的事情真的會好好遵守，必且十分注重誠信，如果沒有把

握的事情不要隨便答應，不然會傷害彼此的感情，並且我認為日本人雖然在不認識的時候比台灣人更害羞，難以親近，但熟了之後他們比台灣的朋友更敢表達自己的感覺，除此之外我還是不太清楚日本人對親密朋友的邊界感，只能慢慢調整自己的心態，並用更開闊的想法去交朋友，並且尊重各文化不同的差異，如果真的不行接受的話，再向日本的朋友求助的話會比較好。

F. 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？

很多事情要主動自己去規劃，我算是一個比較被動的人，常常許多事情被家長打理好，自己不用考慮太多事情，但透過這次交換，有很多事情家長也不懂，就必須靠自己，或是盡力讓自己變得更好，我覺得認識不同國家的朋友算是讓我跳開自己的舒適圈，從與朋友的相處中，像是閱讀他們的人生，也同時更加了解自己，想要甚麼喜歡什麼，正在尋找甚麼，羨慕著甚麼，並且開始焦慮，開始付出，開始自己著手思考自己的未來能不能有其他可能

在心境這方面，我覺得我成長了很多，感覺自己更加成熟許多，並且學會好好表達自己的想法出來，也同時襖腦只有 4 個月的生活真的太少，不夠讓我看夠整個的日本，如果可以的話，之後選希望能有一段更長的時間去開闊自己眼界。

G. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

讓我有錢不餓死，讓我有錢能參加活動，我愛學海飛颺出資人爸爸，沒有獎學金，會處處綁手綁腳，不敢出遊，不敢報名活動、不敢參加社團，讓我在旅日生活中有更多的選擇。

H. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

感謝乘風萬里獎勵金的捐贈與支持，讓我有機會踏上海外研修的旅程。對我而言，這不僅是一段學習之路，更是自我成長與開拓視野的重要契機。

在日本的交換期間，我學會了如何獨立生活、面對挑戰，也在跨文化交流中提升了語言與人際溝通的能力。更重要的是，我有機會深入了解當地的學術研究風氣與教學方式，這些寶貴的經驗將成為我人生道路上難以取代的養分。

這一切都要歸功於獎勵金捐贈者們無私的支持與信任。正因為有您們的善意與付出，才讓像我這樣懷抱夢想的學生能夠乘風萬里，拓展人生的可能性。

未來我也期許自己能將這段經歷轉化為動力，持續學習、貢獻所學，並將這份溫暖與正向力量傳遞下去。

謹以此致上最深的感謝之意

I. 別具意義的照片



和社團朋友和台灣朋友和澳洲與德國朋友一起大出遊的合照



台灣朋友幫我們辦的迎新唱歌活動



與朋友們去第一次去日本的萬博打工!!!