

學校簡介

三重大學是位在三重縣，十分鄉下且臨海的城市，在這裡沒有城市的喧囂便利，最常聽見的評語是很恬靜，只要不說話，坐在路邊只會聽到風聲，這也是我喜歡三重的原因，身心都能在此被大自然療癒，鄉下的大家也很純樸，路上行人都很友善。

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

在第二學期我選修了日文寫作，這是最喜歡的課程，老師每次上課都會先交一些文法，之後初一些題目訪問自己的課堂中的同學，下課前寫成一篇文章給老師，收穫良多之外，課程設計也十分有趣，和他人有所互動。

國外研修之生活學習（課外）

我參加了名古屋的歌手徵選比賽，初賽得到人氣投票第一名，得到去名古屋ZeppNagoya舞台上唱歌的機會，徵選過程每天都在線上和日本觀眾聊天2~3個小時，讓我日文會話進步迅速。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 開闊了我的國際觀
2. 結交不同文化背景的朋友
3. 日文能力迅速提升
4. 獨立生活的技能增強
5. 對未來想法更加明確

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?

我的身體出國前就一直飽受脊椎傷害所苦，不能提任何重物，連後背包都不能使用，床也需要特定硬度，不能跑步、跳、走樓梯，這讓我的國外生活充滿挑戰。剛來的時候，因為脊椎實在太痛了，床墊又太軟，導致我睡在地板上一個禮拜，自己的行李搬運也很有困難，最嚴重的時候我的右腳完全不能踏地行走，只能繼續躺在地上哭等自己好轉。後來我找到用單槓拉伸脊椎的方式改善症狀，也找到適合的床墊，除此之外，我的新朋友們知道我的狀況後紛紛幫了我很多大忙，甚至我的一位來自德國的好友只要知道我又開始痛了，身邊沒有單槓，會小心地把我抱起幫我拉伸脊椎，只能說要感謝的人實在太多了，讓我有驚無險地度過這一年。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在日本大家會很自動的男女分組，即使沒有任何規定，休息時間幾乎都是男生一團女生一團在一起聊天、嬉鬧，如果要去和異性說話需要鼓起一點勇氣走到另一邊去，別人也會注視，但後來發現這可能只是一種習慣，他人的注視多半不帶有惡意，僅是帶好奇，這對從台灣來的我來說需

要鼓起一點勇氣。

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？

我學會事實的依靠他人，以前一直很害怕麻煩他人，但後來知道人士無法僅靠自己活在這個世界的，或許我有身體上的困難，其他人有心理上的困難，或其他的煩惱，互相發揮長處陪伴彼此，互相幫助，是我學到最寶貴的一課，在這些珍貴的友誼中，我學會愛人和被愛。

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？

絕對是最大大大的幫助，身為低收入戶的我，又帶著脊椎的傷，光是醫療費就是很大的問題，要出國簡直是想都不敢想，是只能放在心裡，期盼自己出社會工作後才能完成的夢想，因為獎學金的關係，我的夢想被化為現實，如果沒有獎學金，這絕對是一場遙不可及的夢。

感言及心得感想

我從來沒有在國外生活過，這次在日本待了一年，改變了我的國際觀，我的語言能力也大大提升，出國前為了最大化精進自己的語言能力，我從坐上飛機的那一刻起，就不說任何中文了，也在社群軟體上公告「一年不說中文挑戰」，可以預想的是剛來的第一個月十分艱難，靠著破破的英文和剛學不到三個月的日文交朋友和生活，只能書臉皮厚一點、態度友善很重要，只要帶著大大的微笑，即使對方聽不懂也會試著和我交流，有一次我和一位日本朋友聊了大概20分鐘但其實我完全聽不懂，全程靠肢體語言和表情進行對話，很有趣的同時也讓我越來越有勇氣，經過一年後我的英文可以直接去面試外商公司，日文也考過N2，對於這次挑戰完全不後悔也很慶幸自己勇於突破。

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)

I had never lived abroad before, and this year in Japan changed my international perspective. My language skills also improved significantly. To maximize my language proficiency before going abroad, I made a commitment not to speak any Chinese from the moment I boarded the plane. I also announced the "One Year Without Speaking Chinese Challenge" on social media. The first month was extremely challenging, relying on my broken English and less than three months of learning Japanese to make friends and navigate daily life. Being a bit thick-skinned and maintaining a friendly attitude was crucial. As long as I wore a big smile, even if the other person couldn't understand me, they would try to communicate with me. One time, I had a 20-minute conversation with a Japanese friend, but I couldn't understand a word. The entire conversation was carried out using body language and expressions. It was both amusing and empowering. After a year, my English had improved enough for me to interview with foreign companies directly, and I also passed the N2 level in Japanese. I have no regrets about this challenge and am grateful for having the courage to break through.