

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

我這次交換留學的學校是日本的三重大學 (**Mie University**)，位於三重縣的縣廳所在地——津市 (**Tsu City**)，地理位置介於名古屋與大阪之間，搭乘電車約一小時可達名古屋，兩小時可達京都或大阪。雖然不像東京或大阪那樣熱鬧，但交通還算便利、生活步調悠閒，治安良好，也很適合留學生生活與學習。

三重大學是一所國立大學，在日本的入學難度屬中等偏上，尤其理工與醫學領域具有一定的實力與評價。學生整體感覺蠻認真，尤其理工與醫學部的學生普遍學習態度積極，不過也能感受到這所大學整體氣氛相對開放、自由，師生互動也很自然。學校雖不算大型，但設施完善，圖書館、自修室、運動空間與社團資源都很齊全，也對國際學生提供許多協助與支援。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我覺得整個學期下來，讓我受益最多的課程是「中級 I 寫作」。原本我的日文程度頂多只能應付 **JLPT** 的聽力跟閱讀，根本無法自然地輸出自己的想法，特別是寫作部分幾乎完全沒練過。但透過這門課每週的寫作作業，我慢慢開始能夠自己完成一篇篇小文章，看著自己從「寫不出來」到「可以獨立完成作品」，真的蠻有成就感的。

至於最喜歡的課程，那就非「用英語學習三重的社會與文化」莫屬了。這堂課我們幾個外國留學生會和日本學生一起分組，實地去探索三重大學附近的景點和文化，然後做報告。除了能更了解我所在的三重縣，也讓我有機會和其他日本學生有比較深入的互動，一起完成分組報告的過程也很新鮮有趣。

另外我也有修習與我本科系比較相關的「圖像處理」，這堂課是以聽講為主，老師講課時我們就是不斷抄板書，沒有作業也沒有實作，跟其他同學的互動也不多。老實說上起來有點空虛，但老師教的內容確實是對我未來有幫助的，我也都有認真記筆記。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

先從學校資源講起，我真的很感謝指導教員林田老師。雖然我不是隸屬於國際交流中心，但他還是幫我安排了在實驗室的位子，還特別在實驗室中找了一位學伴陪我，甚至邀請我參加實驗室的烤肉、幫我過生日、辦歡送會…這些真的讓我覺得備受歡迎與溫暖！

另外，我共參加了三重大學的四個社團：羽球社 (月バード)、全學輕音部、表千家茶道社與 **International Group**。每個社團的體驗都不太一樣，也讓我學到很多。羽球社是我認識最多人的地方，每次活動都會分組，讓我有機會跟不同的人聊天、交流；輕音部則是可以和日本學生一起組成自己的樂團，從練習到表演，整個過程真的很有趣；表千家茶道社是我最推薦的社團！因為社員比較少，他們對外國人非常友善，而且成員都很溫柔親切。在加入之前我對茶道完全沒有概念，但在社團裡跟著老師實際學習後，我不但產生興趣，還自己買了茶道具，甚至回台灣後也想繼續練習；

International Group 則是身為交換生一定要參加的社團，裡面有很多想與外國人交流的日本學生，我們一起辦運動會、派對，甚至有機會被邀請到他們住的江戶 **share house**，一起煮飯吃飯。這些活動都非常溫暖又有趣，也讓我更自然地融入當地生活。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- ☐ 提升日文能力，特別是寫作與口說，從幾乎無法輸出，到可以自信地用日文寫文章與進行日常溝通
- ☐ 養成自炊與理財習慣，學會規劃生活開銷與料理三餐 (在台灣幾乎沒煮過飯)
- ☐ 學會使用腳踏車作為主要交通工具，培養耐力與行動力

- ☐ 主動參與四個社團，交到日本朋友、練習語言、體驗當地文化（茶道、輕音、羽球、International Group）
- ☐ 練習英文口說，與德國、澳洲等國留學生交朋友並一同出遊
- ☐ 體驗獨旅與遠征挑戰（ex. 兩天一夜腳踏車環琵琶湖 200km），建立自信與毅力
- ☐ 適應地方型城市的生活節奏與資源限制，學會簡化生活與轉換心態
- ☐ 培養跨文化理解能力，面對不同生活與價值觀學會保持彈性與好奇心

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？

剛到日本時，原本以為只要控制外食頻率就能省錢，但實際上日本的交通費、外食價格、電費等等都非常高，加上三重地區交通不發達，連最近的超市都要走 **30 分鐘**，一開始非常不適應。

為了解決這個問題，我開始每天用腳踏車通勤，就連 **50 分鐘** 的路程也硬騎；另外也學會了自己煮飯，從零開始摸索食材與烹飪方式。雖然麻煩，但後來真的有省下一大筆錢，也讓我養成了健康又有自律的生活習慣。

雖然這些狀況在台灣幾乎不太會遇到，但這次的經驗讓我明白：「能力不是準備好才會有，而是遇到了才會逼你成長。」下次如果還有類似的情況，我相信我能更從容地應對。

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？

雖然日本文化跟台灣滿像的，而且我也不是第一次來日本，但這次長時間在地生活，還是有幾個文化差異讓我特別印象深刻。

最明顯的是。部分老師對「準時」的要求非常高，鐘聲一響就點名，晚到幾分鐘就算遲到，三次遲到等於一次缺課，五次就被當。這對習慣「寬容一點」點名制度的我來說，一開始有點難適應。但也因此讓我開始提早出門、提前到教室，學會更有時間觀念與責任感。

還有就是生活作息與城市節奏的上課文化的嚴謹程度差異。三重算是比較鄉下的地方，晚上九點以後街道幾乎一片安靜，店也都關光光，根本沒有宵夜文化。這對習慣台灣便利生活的我來說，是滿需要時間去適應的。但久了也會學會提前準備晚餐、改變行程安排，生活步調也漸漸變得更緩、更有餘裕。

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？

這段交換經驗帶給我最大的改變，就是我變得更獨立、更有行動力，也更願意接觸人群。

在日本，我第一次自己計畫旅行、自己找青旅、自己面對陌生的環境與人，還參加了許多以前的我根本不會嘗試的活動，像是社團、全日語交流，甚至是用淑女車兩天一夜環琵琶湖這種瘋狂挑戰。以前的我不是討厭運動，就是很懶得出門，沒想到到了日本，我居然也可以這麼青春、這麼拼命，而且還騎完了 **200km**，拿到了環湖證明書！

另外，我也開始更享受和人互動的過程，無論是跟不同文化背景的外國人聊天、還是和日本學生做報告、喝茶、打球… 這些過程都讓我學會更自然地交朋友，也更理解自己在團體中的角色與節奏。這些轉變，不只是語言能力的提升，更是個性上的成長，我現在也更相信自己未來能夠在任何地方生活、適應、甚至做得很好。

H. 感想與建議

總結來說，這趟交換經驗真的讓我收穫非常多，不管是語言、文化、人際關係還是生活技能方面，我都感受到自己很大的成長。

我一開始對日文超沒信心，開口講話也會緊張，但現在至少可以跟朋友自然地聊天、在社團活動中用日文表達自己。更重要的是，我開始相信「語言不是完美才可以說，而是透過說才會變得更好」。給未來想交換的學弟妹們幾點建議：

- **參加社團：**這真的是最快認識日本朋友的方式，也是讓自己跳出舒適圈的好機會。
- **多嘗試新事物：**不會沒關係，不懂也沒關係，願意學就夠了。
- **提前查好當地生活細節：**像是交通、商店營業時間、生活成本等等，會幫助你更順利適應。
- **記得保護自己，也相信自己可以做到：**無論遇到什麼難題，只要你願意學習和面對，都會變成你成長的養分。

我很感謝自己當初有踏出來參加交換的那一步，這趟旅程真的讓我更認識自己，也看見了世界的另一面。

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

赴中國交換者免填英文心得

Spending a semester at Mie University has been one of the most meaningful and transformative experiences of my academic journey. Located in Tsu, Mie Prefecture, Mie University is a regional national university with a welcoming and supportive atmosphere. Although it is not in a big city, the calm surroundings, helpful faculty, and engaged students made it an ideal place for both focused study and cultural immersion.

One of the people I'm most grateful for is my academic advisor, Professor Hayashida. Even though I was not affiliated with the International Exchange Center, he kindly arranged for me to join his laboratory, assigned me a personal desk, and even matched me with a lab student as a buddy. Beyond academics, he invited me to join the lab's barbecue party, celebrated my birthday, and held a farewell gathering when I was leaving. These warm gestures made me feel truly welcomed and cared for in a foreign country.

Among the courses I took, "Intermediate I Writing" in Japanese was the most beneficial for my language development. Prior to coming to Japan, my Japanese skills were limited to listening and reading for JLPT exams, but I struggled with output. This class gave me weekly opportunities to write, and I slowly became able to complete short essays on my own. It was incredibly rewarding to witness my own progress. Another favorite was "Learning Mie's Culture and Society in English," where international and Japanese students worked in groups to explore local culture. We conducted fieldwork and presented our findings, which helped me connect deeply with both the place and my classmates.

Outside of academics, I joined four student clubs: the badminton club (月バード), the light music club (全学軽音部), the Urasenke tea ceremony club (裏千家茶道部), and the International Group. These clubs were the highlight of my time here. The badminton club helped me meet many students through team matches. In the light music club, I formed a band and practiced with Japanese students. The tea ceremony club, although small, welcomed foreigners warmly and introduced me to the beauty of Japanese traditional culture—I even bought my own tea utensils! The International Group connected me with local students who wanted to communicate with foreigners. I participated in sports festivals and parties and was even invited to cook and eat together at a shared house. These experiences helped me feel like I truly belonged.

There were challenges too. Transportation in Japan is expensive, and Mie is a car-based society. To save money, I often cycled long distances—sometimes up to 50 minutes. I also began cooking for myself, something I never did in Taiwan due to the convenience of cheap dining options. Additionally, I undertook a big personal challenge: biking 200 kilometers around Lake Biwa with a regular bike over two days. I never thought I could do something so active, but I did it!

This exchange experience taught me not only language skills, but also how to live independently, face difficulties, and connect with people from diverse cultures. I became more outgoing, brave, and self-reliant. I also

surprisingly practiced a lot of English through interactions with students from Germany, Australia, Korea, and beyond. It was a reminder that stepping out of your comfort zone always leads to unexpected growth. In the end, I'm very grateful for this opportunity. For future exchange students: don't be afraid to join clubs, ask questions, or make mistakes. You'll gain so much more than just academic knowledge—you'll learn how to live.