

學校簡介

三重大學是一所公立大學，涵蓋了廣泛的學科領域。在各個領域都設有多個學院，包括人文社會科學、自然科學、工程技術、醫學等。學校在多個領域都有積極的研究項目和合作夥伴關係，旨在推動學術知識的創新和應用。

三重大學的國際化程度不斷提升，積極招收國際學生，提供英語授課的課程，並與世界各地的大學展開合作交流。

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

日本課程的教學方式和台灣不同，如何適應新的教學方式十分重要，雖然並不是那麼容易，但它讓我離開舒適圈，在有壓力的情況下學習讓我進步很多。

老師們都很友善，即使我的日語不好，他們會耐心地聽我講，並用我能理解的方式解釋問題。

來到日本後，我同時提升了我日文和英文的語言能力，這對我來說是一個很好的機會，讓我在未來工作有更多籌碼。

另外我推薦三重 社□ 文化這門課，這是一堂外國人和日本人同時討論三重文化的課程，可以同時提升日文和英文能力。

國外研修之生活學習（課外）

在日本的生活也教會了我如何獨立生活。我必須了解如何獨自遊覽一個新的城市、管理我的開支，並處理日常事務。

雖然很有挑戰性，但它提高了我的自力更生和解決問題的能力。

我還學會了了解當地的交通系統或在餐廳成功點餐。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 跨文化體驗與人際關係：交換留學讓我有機會與來自不同國家和文化背景的人互動，增進跨文化交流與理解。

2. 語言能力提升：在日本留學，讓我被迫在日常生活和學習中使用新的語言。使我更加流利地掌握日文。

3. 個人成長：留學經歷可讓我更好地適應變化和不確定性，培養我的自信和自主能力。

4. 開闊視野：交換留學讓我更深入地瞭解世界各地的教育體系、社會制度和文化背景，培養全球化思維。

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?

最一開始的時候日文程度跟不上上課的內容，一度想要放棄選擇較簡單的課程。

不過心想來日本學習的機會以後不會再有了，於是開始尋求一些會英文的日本朋友的幫助和花更多時間來學習跟上進度。

這讓我學到面對未來的挑戰時，咬牙堅持下去並且適時的尋求幫助是非常重要的。在困境中成長培養更強的適應能力使我更加靈活和自信地應對未來的挑戰。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

因為台灣的日本同樣是亞洲國家，所以文化並沒有太大的差別。因此沒有遇到文化衝擊的問題。

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？

在日本的生活認識了很多外國人也進行了文化交流和各國近況的分享，發現到每一個國家都面對著不同的問題。曾經的我認為台灣是個很糟糕的國家，但在國外生活過後發現國外的月亮並沒有比較圓，找到一個自己生活起來最舒適和適合的環境才是最重要的，不需要一昧的追求不適合自己的人事物。

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？

獎學金給我最大的幫助就是我可以不用向父母索取太多的金錢也可以維持基本的生活水準，即便獎學金沒有充裕到可以完全支付我的所有生活開銷。同時也讓我更懂得如何規劃和支配所擁有的金錢，這是在台灣較弱的一部分，因為平常都是缺錢了就和父母索取。獎學金絕對是影響我出國留學的一大誘因，所以對我來說有無獎學金會改變我的出國計劃。

感言及心得感想

在日本交換留學的一段時光，對我來說是一段充滿挑戰、成長和難忘的旅程。這個經歷不僅豐富了我的人生，還在許多方面帶來了深刻的影響和啟示。

首先，我要感謝中山大學給我這個機會讓我深入瞭解了日本的文化、風俗和生活方式。一開始，踏上日本的土地，我感受到了濃厚的文化氛圍和獨特的生活方式。從繁華的城市到寧靜的鄉村，每一個地方都散髮著與眾不同的魅力。在這個陌生的環境中，我面臨了許多挑戰，最大的困難之一就是語言障礙。雖然我事先學習了一些日語，但實際生活中的溝通仍然是一大難題。然而，這個困境激發了我更加努力地學習，通過與當地人交流，我逐漸提高了自己的語言水平，適應了新的語言環境。

在三重大學的生活中，我不僅學到日文，還鍛鍊了自己的獨立能力。從應對語言障礙到適應日常生活的方方面面，每一次挑戰都讓我更加堅定地相信，只要克服困難，就能不斷成長。我也很慶幸有機會結交了許多來自不同國家的朋友，通過交流，我更深刻地認識到了世界的多樣性。與此同時，我也深刻地體驗到了日本文化的獨特之處。無論是日本的傳統儀式還是現代流行文化，都給我留下了深刻的印象。我參觀了許多歷史遺跡、博物館和藝術展覽，這些體驗讓我更加瞭解了日本的歷史和文化傳承。與日本人交流的過程中，我也體驗到了日本人民的友善、謙虛和尊重。這些美好的品質讓我深受感動，也激勵著我成為一個更好的人。

然而，適應新的環境和文化並無法一帆風順。在我經歷的過程中，也充滿了挫折和困惑。有時候，我會感到孤獨和不適應，但正是這些挑戰讓我更加堅強和成熟。我學會了從困境中尋找機會，從失敗中吸取教訓，逐漸克服了自己的心理障礙。

這段日本交換留學的經歷最大的收穫是在個人成長方面。我變得更加開放、自信和勇敢。我學會了適應新的環境，尊重不同的文化，同時保持自己的獨立思考。我培養了更強的解決問題的能力和團隊合作的精神。這一切都讓我深信，無論將來面臨怎樣的困難和挑戰，我都能夠勇敢地迎接，克服困難，不斷前進。最重要的是，這次交換留學讓我更加熱愛和尊重不同文化。我深深感受到了日本人民的友善和禮貌，也學到了許多關於尊重、耐心和謙虛的品質。這些寶貴的價值觀將伴隨我一生，影響我的行為和決策。

總之，日本交換留學是我人生中的一段難忘旅程，它豐富了我的知識，培養了我的能力，也讓我在心靈上得到了成長。我對這段經歷充滿感激，期待將來有更多類似的機會，繼續拓展自己的視野，豐富自己的人生。

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)

Studying in Japan has been an incredible adventure that I will never forget. It was a big decision for me, leaving my hometown to go to a new place where I don't know their language, but it was totally worth it. I want to share some of the highlights and lessons I've learned during my time studying in Japan.

First of all, the people I've met here make a huge impact on me. I've made friends from all over the world, and we shared our cultures, languages, and stories. It's been eye-opening to see how different yet similar we all are, especially Japanese. We've had so much fun exploring new places, trying Japan's foods, and learning about Japan's culture.

Studying abroad has presented me with positive challenges. The course was taught differently and I had to adapt to the new way of teaching. It wasn't always easy, but it taught me to be resilient. The teachers are very kind, even if my Japanese is not good, they will listen to me patiently and explain the problem in a way that I can understand. Coming to Japan I improved my language skills and it was a great opportunity for me.

Living in a foreign country has also taught me a lot about independence. I had to figure out how to navigate a new city, manage my expenses, and deal with everyday tasks on my own. It was challenging at first, but it boosted my self-reliance and problem-solving skills. I also learned to understand the local transportation system or successfully ordering food at a restaurant.

Of course, there were moments of homesickness. Missing my family and friends back home was tough, especially during holidays and special occasions. But these feelings made me value my relationships even more and taught me the importance of staying connected, even from a far.

Exploring the local culture and sights has been a highlight of my study abroad journey. I've visited museums, historical landmarks, natural wonders, attending firework festival, that I had only seen in books or online. Every new place I discovered felt like a small victory, and I've created memories that will stay with me forever.

In conclusion, studying abroad has been a life-changing experience. I've grown as a person, made friends from around the world, adapted to new challenges, and created lasting memories. It wasn't always easy, but the lessons I've learned and the experiences I've had are truly priceless. I'm grateful for this opportunity, and I can't wait to carry these lessons with me as I continue on my journey.