

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

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

C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

D. 交換/研修之具體效益 ( 請條列式列舉 )

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？

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？

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？

H. 感想與建議

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

#### A. 學校簡介

三重大學位於愛知縣，和中山大學一樣是靠海的大學，從中部國際機場搭乘快速船 1 小時半小時內可以到達。從學校最近的江戶橋車站出發，一小時可以到達名古屋，搭乘特急電車 2 個小時可以到大阪，附近也有許多有名的景點像是鈴鹿賽道、鳥羽水族館、伊勢神宮等。

學校的農林水產專業的研究有較長的歷史，在改組為生物資源學部的時候，成為包括農林水產的科學、社會科學、理工學的綜合學部。另外由於學校近於伊賀，有研究與介紹日本忍者歷史文化的課程。

#### 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

非常推薦由正路真一老師所開設的三重的社會與文化 ( 三重の社会と文化 )，課程有一半的時間會實際帶我們走訪三重大學附近重要的神社古蹟，在課堂上也可以和許多國家的同學交流，非常推薦！另外想增精日文能力的話，非常推薦松岡知津子老師的課，由於老師本身對「語言」非常有興趣，因此當遇到不懂的文法或單字時，老師總能用生動且標準的英文幾上一點點中文解釋給我們聽。另外如果本身已經有基礎的日文能力 ( 大概 N2 左右的程度 )，想大量與日本人交流溝通的話，推薦開設在人文學部，由早野香代老師開設的日本與對話 ( 日本語コミュニケーション )，課

程非常扎實，從發音到敬語都會稍微提到，每週上課都會強制你和很多日本人一對一對話，日文能力在一學期的練習下，真的會突飛猛進。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我在這裡待了兩個學期，第一個學期參加了很多的國際交流的聚會和活動，除了認識了一些日本人以外，更多的和來自世界各地的人用英文交流。從一開始生疏的問候、玩桌遊、吃流水素面，到上學期的中期已經非常要好到一起去京都旅行，也一起玩了聖誕節交換禮物和一起跨年，非常開心也非常幸運可以在這裡認識一群很善良又有趣的朋友！

而下學期由於報考了七月的日文檢定考試，假日時間大多都在讀書準備考試，就沒有那麼熱衷參加交流活動，上學期認識的朋友們也有一半回國和畢業了，沒有再積極去認識新朋友有些可惜。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 日文能力大幅提升(N3 進步到 N1)，日常生活對話和書寫沒有問題。
2. 深刻體驗日本文化，學習到日本人的謹慎、嚴謹、以及文化和傳統。
3. 認識了許多良師益友，其中包含瑞典、法國、泰國等，除了瞭解了其他國家的國情和美食外，英文會話能力也升許多。
4. 在異鄉獨自生活，學習到了對自己生活負責，並在獨旅和獨處時，更深刻了解自己是一個怎麼樣的人。
5. 學會分配時間和金錢，在有限的時間和金錢裡對旅行、生活等做出取捨和規劃。

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？

很幸運在這邊生活的一年算是沒有遇到什麼困難，頂多就是日文能力不足，自己又選了比較困難的課程，每次到了期末週都因為報告差點交不出來有些應付不來，但兩學期都順利熬過過了，日文能力也因此快速提升！

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？

最大的文化衝擊是在課堂上聊了很來的日本同學，下課後馬上就拉開距離，想要和日本同學當朋友，真的要花很長的時間去聊天，而且要見面很多次，因此要交到日本朋友相較其他國家的人困難，更何況我的口說能力還沒有到非常流暢，想要交到日本朋友更何況是難上加難。我想應該很多人跟我一樣，到另外一個國家後想要結交當地的朋友，因此社交這件事對前期的我來說是很大的挫折。

克服的方式就是更加努力練習日文，並每次遇到之前聊過天的日本人就主動上前打招呼，每次聊天時也用盡全力用日文表達自己想說的話，久而久之就成為好朋友了！雖然現在也只有和大概 3、4 個日本人成為朋友，但真的非常開心！謝謝當時有鼓起勇氣一直去說話的自己。

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？

最大的成長是真正意義上的學會對自己的生活負責。在台灣我被照顧得很好，不論是電信、保險、健保、房租等，都是家人幫我處理，回到家馬上就有熱騰騰的飯可以吃，原則上只要專心在讀書或是自己想做的事情就好，但是來到日本後一切都要自己處理，要自己去研究什麼時候要繳保險、要保什麼保險、電信方案網路等，中間只要一不小心錯過一些資訊或資料，可能就要比別人多繳很多錢，另外日本外食偏貴，也很少有蔬果的配菜，為了自己的健康和荷包也開始學習料理，在享受獨自主所帶來的自由自在，也同時開始學習如何為自己的生活負責。

H. 感想與建議

來日本生活一段時間是我從高中以來的夢想，如今在大學畢業之前可以實現這個夢想真的很開心。在三重大學生活的一年，讓我從忙碌的生活裡放慢了步調，在畢業之前透過到自己嚮往的國家，重新體驗生活，自我探索，找尋自己喜歡的生活步調，到現在還是有很多家人朋友不能理解為什麼我選擇這個有點偏僻非主流的三重縣，但正因為我來到了這裡，離開了人多擁擠吵雜的大城市，身心靈才有治癒的感覺，在這裡的這一年我很幸福。

建議未來要來三重大學的學弟妹除了練習日文以外，也可以練習一些簡單的英文口說，這樣到這裡後才可以和很多國家的人交流辦派對，並不要害怕說話！只要勇敢的說話，就算說錯了大家不止不會笑你，還會稱讚你語言能力很好（本人多益才 550 分就來這裡結果被外國朋友們票選為英文第二好的台灣人）。總之來到這邊後請盡情體驗生活，你會喜歡上這個純樸又有趣的地方的！

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

Mie University is located in Aichi Prefecture and can be reached within an hour and a half by express boat from Chubu Centrair International Airport. The university's research in agriculture, forestry, and fisheries has a long history. When it was reorganized into the Faculty of Bioresources, it became a comprehensive faculty encompassing the natural sciences, social sciences, and engineering, including agriculture, forestry, and fisheries.

During my year here, the focus was primarily on learning Japanese. Under the guidance of the teachers, I was able to improve my Japanese proficiency from N3 to N1 within a year. My speaking skills also advanced from feeling lost at the beginning to being able to communicate fluently with Japanese people today. Additionally, there are many exchange activities prepared for international students outside of class, such as participating in festivals and food exchange parties, making life here very fulfilling.

Living in Japan for a period has been a dream of mine since high school, and I am truly happy to have achieved this dream before graduating from university. The year I spent at Mie University allowed me to slow down my pace amidst a busy life. Before graduation, I had the chance to experience life in the country I longed to visit, engage in self-exploration, and find the lifestyle that suits me. Even now, many family members and friends do not understand why I chose Mie Prefecture, which is somewhat remote and less mainstream. But precisely because I came here, away from the crowded and noisy big cities, I found a sense of healing for both my mind and body. I feel truly fortunate during this year in Mie.