

A. 學校簡介

三重大學位於三重縣津市江戶橋的日本國立大學，簡稱為三重大 (みえだい)。所有學部都集中在近鐵江戶橋站附近一處。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自然科學、社會科學、理工學的綜合學部。

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程

因為我是以人文社會科學學部的學生去交換的，可以同時修習人文學部以及國際中心的語言課程。我想分別介紹兩邊最推薦的課程。人文學部我最推薦早野老師開設的「日本語と日本社会」，這堂課老師每週會帶大家討論一則 NHK 的新聞，並由學生每週輪流上台報告 (語彙、問答及討論)，每一堂課都可以練習到口說，雖然討論新聞難易度有點高，但只要每週都有事先準備的話，個人覺得不會很難！早野老師開設的課程幾乎都有開放給國際中心的學生去修課，但規定要日檢 N2 的程度才能履修，有想修的同學要自己考量一下日語程度。國際中心的語言課最推薦正路老師的「三重の社会と文化」，由於我交換一學年，剛好上下學期都有修到正路老師的課程 (英文、日文)，簡單來說就是校外教學的概念，老師會安排一系列的參觀行程，帶著學生到三重縣的一些景點觀光並學習，課程結束後需要填寫回饋但都不會很難，可以藉此去一些三重縣的景點旅遊和學習在地知識，非常推薦。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

我在出發交換前有申請資格外活動許可，因此有嘗試在學校附近的日本料理餐廳打工。在打工期間不僅可以強迫自己沈浸在必須使用日語的環境，還可以體驗一些日本職場的概念 (但仍然跟正式員工不同)，像是如何使用敬語跟前輩或上司溝通跟職場禮貌等等，由於我是外國人還是學生身份，同僚跟上司都待我很親切，甚至會嘗試使用簡單一點的日文跟我溝通，個人覺得在日本打工是我本次交換最值得紀念的體驗之一。除此之外，我也體驗了一些英語相關的工作，其中一個是透過學校介紹的在鳥羽市的一個英語講師，工作內容是帶領日本的中高年級學生用英文闖關，全程都是用英文進行，只要你的英文是可以流利溝通的程度的話，都

非常推薦去嘗試看看！最後，由於我在交換期間很剛好遇到大阪萬博的展期，我也透過朋友的介紹獲得了在萬博當即時日英口譯的經驗，雖不算正式專業的口譯，但可以藉此磨練自己日文跟英文的翻譯，是非常難得的經驗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 日語口說能力明顯提升
2. 獲得一些海外工作經驗
3. 提升信心，學習獨立生活
4. 結交來自世界各地的朋友
5. 開拓國際視野

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？

最大的困境應該是一開始到日本生活全部都要用日文處理的時候，雖然我的指導老師有替我申請一位 tutor，但由於我想測試自己的能力因此大部分都還是嘗試自己去處理。解決方法就是事前準備好可能會用到的對話跟查好相關資料。由於三重縣算是鄉下的地方，使用英文的頻率不高，大部分遇到的人（學生除外）都不太能跟你用英文溝通，像是去市役所或是一些機構處理保險或年金問題時，全部都是日文進行。雖然日本人大部分都很親切，但由於文化習慣，他們會很親切「等」你詢問或是開口，並不會因為你呆在那邊就來協助你，因此事前準備好是必須的，就算沒辦法用整個句子表達，還是要記下一些關鍵字會比較好。

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？

由於學校附近晚上八點之後就沒什麼地方可以去了，有時候晚上出門會有點危險，像是遇到剛二次會完喝醉的人或是改裝車子的ヤンキー（不良），曾經有一次跟朋友晚上 10 點聚餐完在走向宿舍的路上，因為大家都騎腳踏車，被經過的警察通知說要「排成一列」行走，警察甚至停在不遠處一直看著我們，雖然當下蠻困惑

的，心裡想著難不成我們也被認為是潛在的危險份子了嗎？最後還是乖乖遵守了。後來日本朋友們說確實有這個規定，只是大家通常不會照做，那時才領悟原來只是一種文化差異。

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？

我非常慶幸自己有來交換，除了語言能力精進之外，還開拓了視野跟結交了各國的益友！當中我感受到自己對於與人交際更為進步。由於在這裡會遇見來自各國的交換生們，我們各自的母語不同，但都聚在這裡共同學習日文跟體驗日本文化，該如何跟不同文化背景的人相處並建立聯繫，成為了在交換期間最活用的課題。如果你的英文跟日文能力還不錯，可以好好善用這項技能多結交當地跟外國的朋友。除此之外的最大改變是，訓練自己獨立生活跟處理問題的能力，如何在課業跟休閒中平衡，控管時間及金錢等等，在國外由於疊加語言跟文化的障礙，難度更為提升。因此，當自己又順利解決一項事情時，會感受到難以言喻的成就感，進而提升自己的信心。

H. 感想與建議

總結來說，如果你是個不追求娛樂跟刺激，喜歡鄉下生活的人，非常推薦來三重大學。三重縣的步調很悠閒緩慢，不像大阪或東京那樣擁擠（人行道寬到腳踏車在上面蛇行都可以），要是想要去熱鬧一點的地方，搭電車到四日市市或遠一點的名古屋都還算方便，一個小時左右就可以到。由於學校附近的娛樂很少，甚至在地朋友常笑說「ここは何もない」（這裡什麼都沒有）但如果你喜歡自己找樂子做，也喜歡留一些時間跟空間給自己摸索或學習，歡迎來三重大學交換，還能因此省點錢，挪到旅遊或是其他休閒花費（聽演唱會等等）。更不用說如果還有搭配打工的話，這一趟交換下來其實不會花費太多預算。但前提是你要能妥善安排時間，雖然交換生不像正式生一樣的課業壓力繁重，但由於三重大學有交換生必須修七堂課的規定，如何在課業跟休閒之間平衡，是最大的課題。

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 a national university in Tsu, Mie prefecture of Japan. This campus is surrounded by nature, and the atmosphere here is chill and relax. It's quite convenient for transporting. For example, from campus

to train station just 15 minutes on foot or 5 minutes by bike then you can achieve Nagoya or Osaka by train easily. The teachers who are supporting exchange students here are very nice, they would treat you like friends and help you handle many things during exchange period. There also have many events for foreign students to join which are free. In my opinion, participating in a student exchange at Mie University was truly a life-changing experience for me. Before arriving, I applied for the permit to work outside school, which allowed me to try part-time jobs around campus. Working at a Japanese restaurant forced me to immerse myself in a Japanese-speaking environment and helped me learn workplace customs such as using polite language and proper etiquette with seniors and supervisors. Although I was a foreign student, my coworkers and managers were very friendly and understanding; they even used simpler Japanese to help me communicate better. It quickly became one of the most memorable experiences in my exchange journey.

Apart from working in the restaurant, I also tried jobs that made use of my English skills. Through a school introduction, I became an English activity leader for local students in Toba City. The job involved running English game programs for Japanese schoolchildren entirely in English. I highly recommend trying this if your English is fluent, as it's a great way to practice leadership and language skills. Additionally, I was fortunate to be in Japan during the Osaka Expo and gained valuable experience in onsite English - Japanese interpretation, helping participants communicate across languages. Although not professional interpreting, it was a meaningful way to improve both Japanese and English skills.

I feel extremely grateful for coming on exchange. Besides improving my language abilities, I broadened my horizons and made many friends from different countries. Interacting with international students taught me how to connect with people from various backgrounds, which was one of the most useful lessons during my time here. If you have decent Japanese and English skills, use them to make friends both locally and internationally.

Living in Mie also helped me become more independent and capable of problem-solving, especially since managing studies, leisure, time, and finances becomes more challenging in a foreign country. Each success in overcoming obstacles boosted my confidence.

Overall, if you prefer a slower pace and rural lifestyle rather than excitement, I highly recommend Mie University. The area is quiet but convenient for travel to busier cities like Yokkaichi and Nagoya. While local entertainment is limited, learning to enjoy time alone and explore new things will make your exchange more fulfilling and cost-effective, especially if you combine it with part-time work. Just remember to manage your time well, as exchange students at Mie University must take seven courses, making balance essential.