A. 學校簡介 三重大學位於自然資源豐富的三重縣，校園緊鄰海岸線，並鄰近鈴鹿山脈等自然環境。該校生物資源學部的學術領域涵蓋環境保育、農業與海洋資源管理等，對於學習海洋環境與河川生態的學生而言，具備良好的地理與學術優勢。校內設有國際交流中心，提供分級別的日語課程，協助外籍生適應生活並促進跨國文化交流。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程 在課內學習方面，讓我收穫最多的是日語課程。出國前我的日語基礎僅限於五十音，但在學校系統化的日文課程以及日常環境的輔助下，語言能力有顯著提升，最終順利考取 JLPT N3 並獲得 159 分。這門課程不僅幫助我建立語言基礎，更讓我能順利參與校外的生態調查與社團活動。除了語言，我也修習了與自身專業相關的課程。由於我在台灣的論文主題與河川工程相關，三重大學的環境資源相關課程讓我能對照台日兩地在河川管理與生態工法上的差異，進一步補足了學術上的理論基礎。

C. 國外研修之生活學習（課外） 在課外生活方面，我的學習重心主要聚焦於「三重縣漁業聯合會」的實務活動。透過學校釣魚社前輩的引薦，我得以跨出校園，直接參與在地漁業組織的運作。在聯合會期間，我不僅協助策劃並舉辦了釣魚教室，向大眾推廣河川資源保育與休閒漁業觀念，更跟隨專業團隊深入地方，實際執行河川生態調查。在這些合作過程中，我結識了許多深諳在地水文的地方長輩，其中一位更親自指導我日本傳統的「香魚友釣」技法，讓我對日本河川的在地技藝與傳承精神有更深的認識。而在聯合會的實務任務之餘，我也結合自身的戶外興趣，安排了前往北海道與南阿爾卑斯山及西表島體釣魚，以及在和歌山進行背包客露營等行程，藉此更全面地觀察日本各地的自然環境。

D. 交換/研修之具體效益 此次研修的具體效益涵蓋語言、專業實務與生活能力三個層面。在語言方面，從零基礎進步至通過 N3，具備了在日本進行專業溝通的基本能力。在專業實務上，由於我具備三年的生態調查實習經驗與河川工程背景，透過參與三重縣漁業聯合會的河川生態調查，我成功將台灣的學術經驗應用於日本的實務現場，對日本河川環境管理有更深入的理解。在生活能力方面，透過參與社團以及自行規劃至北海道、和歌山等地的長途戶外露營與釣魚行程，大幅提升了異地適應力、問題解決能力與獨立規劃的能力。

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? 留學初期遇到的主要困境是參與漁業聯合會的河川生態調查時，面臨語言溝通及專業術語的障礙。當時我的日語能力尚無法完全應付當地生態學的日文專有名詞，導致初期溝通效率較低。為了解決這個問題，我主要仰賴過去三年的生態調查實習經驗與河川工程背景，透過觀察現場的水文環境與調查手法，以實務經驗和專業直覺來彌補語言的不足。同時，我也會在活動後記錄下不懂的日文術語並加以研讀。這樣的應對方式讓我順利完成了調查任務，也逐漸克服了語言帶來的隔閡。

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? 在社團活動與地方交流中，我深刻體驗到日本社會重視的前後輩文化以及嚴謹的做事態度。起初對於階級分明的互動方式感到不太習慣，這與台灣較為輕鬆的氛圍有所差異。然而在實際相處後，我發現這種制度不僅維持了組織的運作效率，前輩對後輩也負有實質的照顧與指導責任。例如，正是因為建立了良好的信任關係，釣魚社的前輩才將我推薦給漁業聯合會；在三重縣結識的當地長輩，也熱心指導我日本傳統的釣法。我透過觀察並尊重當地的禮節，逐漸適應了這種文化，也因此獲得了許多實務學習的機會。

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? 這次海外生活最大的成長是學會如何將學術專業與個人興趣轉化為跨國交流的實質媒介。過去我主要在台灣進行河川生態調查，而這次留學讓我親自走進日本的河川環境中，並將自身九年的釣魚經驗與河川工程知識應用於聯合會的實際調查與推廣活動中。這樣的歷練讓我變得更加主動與獨立，不再侷限於單一的學習環境，也讓我對未來在生態工程或相關領域的職涯發展，具備了更寬廣的國際視野與實踐能力。

H. 感想與建議 回顧這 11 個月的留學生活，最大的收穫是能跳脫單純的學生身分，深入當地的自然環境與社會運作。建議未來有意申請出國交換的學弟妹，除了在校內的課堂學習外，可以嘗試結合自身的興趣或專業，積極參與當地的社團或地方組織活動。以我自身為例，釣魚與生態調查的經驗成為我融入日本社會、與當地漁業聯合會合作的關鍵。主動發掘校園外的學習資源，會讓整個交換計畫更具深度與實質意義。

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 The 11-month exchange program at Mie University provided a comprehensive academic and cultural experience that closely aligned with my background in river engineering and ecological studies. Located in a region with abundant natural resources, the university offered an ideal environment for studying environmental conservation and biological resource management. The campus facilities and the support from the international office greatly assisted my transition into life in Japan.

Academically, the most significant progress I made was in the Japanese language. Before arriving, my proficiency was limited to the basic alphabet. Through the structured language courses provided by the university and daily practical use, my language skills improved steadily. I eventually passed the JLPT N3 examination with a score of 159. This improvement in Japanese was crucial, as it allowed me to engage in academic discussions and participate in off-campus ecological activities.

My extracurricular life was deeply integrated with my nine years of fishing experience and my interest in outdoor activities. I joined the university's fishing and aquarium clubs, which gave me the opportunity to travel across Japan. My trips included fishing for Amemasu and rainbow trout in Hokkaido during April and June, pursuing

Yamato char in the Minami Alps in August, and experiencing saltwater fly fishing in Iriomote Island. Additionally, I went skiing in Nagano, wild camping in Shikoku, and completed a five-day solo backpacking and camping trip in Wakayama.

A major highlight of my exchange was the opportunity to work with the Mie Prefecture Fisheries Federation, introduced to me by a senior club member. I assisted in organizing fishing classes and participated in their river ecological surveys. Initially, the language barrier and specialized ecological terminology presented a challenge. However, I overcame this by applying my three years of prior internship experience in ecological surveys and my academic background in river engineering. My familiarity with fieldwork allowed me to contribute effectively while gradually learning the required Japanese terminology. Furthermore, interacting with local residents, including an elderly angler who taught me the traditional "Ayu Tomozuri" (sweetfish decoy fishing), helped me adapt to the hierarchical yet supportive Japanese social structure.

Overall, this exchange program yielded substantial benefits. It improved my language proficiency, enhanced my practical experience in ecological management, and strengthened my ability to plan and execute independent fieldwork in a foreign country. By combining my academic focus with my personal interests, I was able to gain a deeper understanding of Japan's approach to environmental conservation. I highly recommend future exchange students to actively utilize their hobbies and professional backgrounds to engage with local communities, as it provides a more profound and practical learning experience.