

類別：其他(國際參訪交流)

地區：日本

## 114 學年度赴日本教育文化交流 出國報告

主辦機關：新北市立板橋高級中學

上級機關：新北市政府教育局

## 目次

第一章目的.....	1
第二章過程 .....	4
第三章心得 .....	9
第四章建議 .....	11
附錄 .....	12

# 第一章 目的

## 第一節 緣起

本校長年推動赴日教育交流活動，已發展為年度國際交流之重點項目。去年 12 月，秀峰中學蒞校交流，雙方學生共同參與潑漆扇製作、共進午餐，並一同參訪板橋林家花園，於互動過程中建立良好情誼，並達成今年度回訪之共識。此次為本校首次與長野地區學校進行交流，期間獲當地觀光單位大力協助，包含行程規劃建議及 Homestay 之媒合與安排，使整體行程得以順利推展。

本次交流行程結合校園互動、自然景觀參訪、傳統工藝體驗、產業發展認識及文化學習等多元面向，內容豐富且具教育意義。其中，以校際交流及農村寄宿家庭體驗最具核心價值，使學生得以深入了解日本家庭生活樣態與在地文化。透過實地參與與互動，學生不僅拓展國際視野，亦能學習日本之生活禮儀與優良特質，進一步培養對不同文化之理解與尊重，並為兩校師生建立長遠且穩固的跨國友誼基礎。

## 第二節 計畫目的

### 壹、深化台日教育交流

本次與秀峰中學之交流活動，係延續前一年度該校訪問板橋中學所奠定之良好互動基礎，雙方持續維繫穩定且友善之合作關係。本次回訪除進一步鞏固校際情誼外，亦深化雙方教育交流之內涵。透過實際進入對方校園進行學習與互動，學生得以親身體驗不同教育制度與校園文化，進而拓展其對國際教育環境之理解。同時，教師團隊亦藉由觀課與專業交流之機會，了解彼此於課程設計與教學理念之差異與特色，進而相互借鏡，精進教學實務與辦學發展。

整體而言，本次交流活動有效促進臺日雙方教育合作關係之持續發展，不僅強化學生之國際學習經驗，亦有助於提升校際間教育交流之深度與廣度，對未來雙方持續合作具正向助益。

## **貳、拓展學生國際視野與文化理解**

本次活動透過安排學生參與日本校園課程及農村寄宿家庭（Homestay）體驗，使其得以實地接觸當地教育環境與家庭生活型態，進一步了解日本社會文化與日常生活習慣，並培養對多元文化之理解與尊重。活動期間，學生藉由課堂參與、生活互動及日常對話交流，實際運用日語與英語進行溝通，有效提升語言表達能力與跨文化溝通技巧，並於互動過程中逐步建立自信心。整體而言，本次活動有助於拓展學生之國際視野，深化其文化理解能力，並引導學生以更開放之態度面對不同文化與生活方式，進而達成國際教育交流之預期目標。

## **參、學習日本學生生活自律，培養品格教育素養**

本次活動透過進入日本校園進行實地學習，使學生得以觀察並參與當地學生之日常學習與生活情境，包含數學課中的學習競賽、美術課之分組合作，以及午餐時間之自助配餐流程等，進而深入理解日本校園之運作模式與學習文化。於實際參與過程中，學生能切身感受日本學生對紀律、自主管理及團隊合作之重視，並在課堂互動中體會良性競爭所帶來之學習動力。透過多元學習情境之觀察與參與，有助於培養學生自律之態度、團隊合作能力及持續精進自我之學習精神。本活動亦可視為品格教育之具體延伸，使學生於國際教育交流情境中建立正向學習典範，進一步強化其生活素養與學習態度，整體而言具高度教育意義。

## **肆、結合多元景點，促進學生自我探究與生涯發展**

本次行程規劃涵蓋多處具代表性之文化、歷史與產業景點，包括松本城、白川鄉合掌村、豐田產業技術紀念館及大王山葵農場等，內容橫跨文化創意、歷史保存、工業發展與農業生產等多元面向。透過實地參訪與觀察，學生得以於不同類型場域中進行比較與反思，進一步理解各產業之發展特色及其與社會環境之互動關係。在此歷程中，學生不僅能體會產業多樣性與發展脈絡，亦有助於引導其探索個人興趣與潛能。本活動除有效拓展學生學習視野外，並能培養其自主探究與多元思辨能力，進而對未

來生涯發展方向形成初步認識與啟發，整體學習效益顯著。

## 第二章 過程

### 壹、行前教育

為使學生順利參與本次國際教育交流活動，並提升整體學習成效，於出國前辦理完善之行前教育與準備課程，內容如下：

#### 一、音樂表演訓練與團隊展演準備

安排學生進行音樂表演訓練，由鋼琴及長笛進行現場伴奏，搭配學生合唱及肢體動作演練，強化整體表演之協調性與默契。透過反覆練習，提升學生團隊合作能力與舞台表現自信，作為校際交流活動之重要展演內容，也讓每位學生都有展現自我的機會。

#### 二、語言能力與文化認識培訓

由旅行社的日本導遊進行基礎日語教學，協助學生熟悉常用生活會話用語，並介紹日本基本生活習慣與文化禮儀，使學生能於實際交流及寄宿生活中適應當地環境，降低文化適應落差，提升跨文化互動品質。

#### 三、行前說明會與親師溝通

辦理行前說明會，邀請學生及家長共同參與，說明活動行程內容、學習目標、生活規範及安全注意事項，並進行相關行政與保險事項宣導。透過親師共同參與，有助於建立共識並提升家長對活動之支持與理解，確保活動順利進行。

### 貳、參訪過程

#### 【第一天】

在本次教育旅行的首日，我們首先來到豐田產業技術紀念館。這座紅磚瓦砌成的巨大廠房，不只是博物館，更是 TOYOTA 集團的「起點」。這裡原是豐田創辦人佐吉先生於 1911 年建造的紡織工廠。館內完整保留了豐田家族如何從「紡織機械」

起家，大膽轉型挑戰當時無人看好的「國產汽車製造」，最終成為世界龍頭企業的熱血歷史。與一般靜態博物館不同，這裡充滿了機器的運轉聲。館內動態展示了從早期的木製手搖織機，到世界第一台「G 型自動織機」，再到現代化的工業機器人手臂。透過此次參訪，學生們認識產業發展的歷程，也了解到工業進步之迅速。

隨後我們前往位於名古屋東區的德川園，此園區為日本江戶時代尾張德川家別邸舊址，是典型的池泉回遊式日式庭園。園區以水景、巨石、橋樑、瀑布與四季植栽構成優雅的景觀意境，充分展現日本傳統庭園設計的美感與文化底蘊。德川園環境靜謐、規劃完善，讓學生看到江戶時代庭園的建築特色，是具教育價值與文化深度的參訪場域。

## 【第二天】

第一站我們來到世界文化遺產——合掌村。合掌村以其獨特的「合掌造 (Gassho-zukuri)」傳統建築聞名全球。這種將茅草屋頂設計成 60 度陡峭傾角的建築形式，宛如雙手合十祈禱，是為了防止嚴冬的豪雪壓垮屋頂。對於自然組或對建築工程有興趣的同學來說，這是一堂最生動的結構力學課。同學們可以近距離觀察工匠如何「不使用一根釘子」，僅運用卡榫與結繩，就打造出能挺過數百年極端氣候的堅固木造建築。合掌村之所以能成為世界文化遺產，不僅因為建築獨特，更因為這裡保留了名為「結」的傳統互助制度。導遊告訴大家，每當村中有村民需要更換龐大的茅草屋頂時，全村人便會放下手邊工作，不分男女老幼共同參與這項浩大工程。這也讓處於都市的我們感到十分驚訝與感動。

第二站我們到了飛驒祭典之森博物館，高山祭被譽為日本三大最美祭典之一，而「祭典之森」則是將這份短暫的絢麗化為永恆的寶庫。帶領學生走進這座別有洞天的博物館，映入眼簾的是八座一比一等比例打造、金碧輝煌的巨型祭典花車（屋台）。這些屋台集結了飛驒地區最頂尖的木雕、漆器與金屬金飾工藝。除了讓大家嘆為觀止的祭典花車之外，高山祭博物館位於開闢於山脈岩盤之中直徑 40 公尺、高 20 公尺的山洞之中，運用這樣的低溫山洞使祭典花車得以被完整且長久地保存，這

樣的智慧也讓我們感到新奇與佩服。

當晚入住 Dormy Inn 松本溫泉飯店，實地體驗日本溫泉文化與住宿設施，了解其結合休閒、養生與觀光之文化特色。透過親身體驗泡湯流程與相關禮儀規範，使學生認識日本溫泉文化中重視公共禮儀與整潔秩序之精神。

### 【第三天】

第三天是此行最重要的行程——與秀峰學交流。秀峰中學是完全中學，校園小而美，校舍精美而溫馨。進入校園開始就要換上拖鞋，校園是較為封閉的狀態，不會有落葉掉入校園，也不易有沙塵，因此校園極為乾淨。此次的交流先安排了一個歡迎式，雙方學生都有很好的演出活動，也和學伴分享各自國家的特色零食，在交流的一開始就有了很棒的開始。稍後，秀峰安排得學生的數學與美術課程，數學課程透過分組競賽，讓學生有更多的互動與一起思考的機會。美術課同樣安排小組繪畫活動，特別的是最後將各組的繪畫組合後，會變成一幅校園圖。

學生在參與課堂活動時，師長們除了進入課堂觀察外，也與秀峰中學的師長們進行交流，了解彼此學校的運作模式、教學理念，也互相交換彼此辦學所遇到的困境以及解決辦法。雙方都期待透過實際的交流及語言上的意見交換，可以激盪出新的想法與火花，讓兩間學校都朝更好的方向前進。

離開秀峰中學後，我們來到有著「烏城」之稱的松本城，松本城為日本現存最古老的五層六樓天守，完整保留戰國時代的木造構造與防禦設計，包括狹間射口、石落、防禦梯層與多樓層空間。城體周圍水堀、石垣及庭園景觀同樣保存完善。可惜當天要趕到安曇野參加 Homestay 的入村儀式，加上雨天擔心行程延宕，沒有辦法登到天守閣，實為此行的遺憾之一。

當晚，我們進行農村 Homestay 體驗，舉行了簡單的入村式之後，由當地農家接待入住，寄宿家庭安排多元生活體驗，包括手做壽司或讓學生體驗自己煮壽喜燒。晚餐後，home 爸 home 媽帶著學生體驗平日的的生活，有的彈吉他一起唱歌、有的帶學生逛超市、有的帶學生玩牌，甚至還有幫學生慶生，讓學生體會到日本鄉村的純

樸與熱情，也讓學生留下滿滿的美好回憶。

#### 【第四天】

上午在簡單的離村儀式後，我們造訪了大王山葵農場。大王山葵農場為日本規模最大的山葵（水芥末）栽培地之一，擁有廣闊的水耕農園、清澈湧泉水源與自然景觀。農場結合農業生產、自然保護與觀光教育功能，是兼具文化與生態價值的參訪場域。在這裡，不論是師長或學生，都是第一次吃到山葵口味的霜淇淋，和想像中的嗆辣口感不同，反而有種天然的植物香氣，十分特別。

鄰近中午時，我們到 Vif 穗高進行手作蕎麥麵體驗，由當地蕎麥麵名師指導，從揉麵團、擀麵皮、切麵條到煮麵，完整學習傳統日本蕎麥製作流程。體驗結束後，即場享用自己親手製作的蕎麥麵作為午餐，體驗「做中吃、吃中學」的趣味與成就感。

傍晚我們來到妻籠宿，為中山道保存最完整的江戶時代驛站之一。街區以傳統木造町家、石板步道、低矮招牌與無電線景觀著稱，完整呈現 17~19 世紀旅人往來的街道風貌。妻籠宿以「禁止賣地、禁止拆屋」的社區規範成功維持聚落原貌，讓參與者得以深入理解日本文化資產保存、地方觀光與傳統生活共存的典範。

#### 【第五天】

本日為名古屋城市文化探索日，採學生自主規劃與分組實作方式進行，充分展現自主學習與主動探究精神。學生於行前完成資料蒐集、路線規劃、時間安排及地圖工具應用，並依個人興趣選擇歷史文化、現代都市與流行文化路線及科學與創新路線等不同主題路線進行深度探索。

本次活動亦設計小組任務挑戰，包括路線選擇與學習目標達成、日語溝通任務、文化觀察紀錄及團隊合作實踐，藉此培養學生計畫執行與問題解決能力，並建立責任分工與準時回報與集合之團隊紀律。

透過整日自主探索活動，學生不僅跳脫課堂學習框架，更在實地體驗中培養獨

立思考、團隊合作及問題解決能力，並於「規劃—執行—反思」之學習歷程中深化學習成效，整體具高度教育意義。

### 【第六天】

最後一日，我們首先來到熱田神宮，熱田神宮為日本三大神宮之一，供奉「草薙劍」所在的熱田之大神，歷史超過 1,900 年，是名古屋最重要的信仰與文化象徵。參訪途中可漫步於神宮境內的廣大森林步道，感受傳統神社建築、鳥居、御神木與清幽自然氛圍。熱田神宮亦保存眾多古文物與祭祀儀式，是了解日本神道文化、古代皇室傳說與地方信仰的最佳場域。導遊也教導大家正確的參拜禮儀，並提升跨文化理解與尊重。最後學生也體驗了抽籤文化，與台灣宮廟的抽籤文化不同，日本需要再抽籤後，到服務台購買印有籤詩的籤紙，對來自台灣的我們來說，很是特別。

我們在日本時間 12:30 左右抵達機場，大家逛逛機場免稅店，並撰寫此趟旅程的心得，會別日本返航回臺。此次行程師生皆滿載而歸。

## 第三章 心得

### 壹、建構「歷史厚度」與「地方保護」

透過參訪名古屋城與松本城，學生得以領略日本城郭建築之美，尤以名古屋城內之本丸御殿為代表，其修復工程充分展現對傳統工藝之高度重視與嚴謹考據精神。於導覽過程中，除引導學生觀察建築特色、體會空間美學外，亦可適時融入文化資產保存之觀念，強化其對古蹟維護之認知與責任感。此外，白川鄉合掌村與妻籠宿皆完整保留傳統聚落之建築風貌。合掌村於屋頂修繕時，常需全村協力完成，展現高度的社區共生與互助精神；妻籠宿則秉持「不賣、不租、不毀」之原則，致力維護江戶時代街道原貌，體現對歷史文化資產保存之堅持。綜合上述觀察，可引導學生進一步思考地方文化保存之價值與意義，深化其文化素養與公民意識。

### 貳、培養「自主規劃」與「問題解決」

本次行程中特別規劃一日「城市探索」活動，由學生分組自行規劃當日行程。各組成員依任務進行分工，包含導航、紀錄與時間控管等，藉此培養學生之合作能力與責任意識。在實際執行過程中，雖曾發生個別學生與同組成員走散，或整組迷失方向等情形，惟學生皆能透過討論與應變機制，逐步克服所面臨之困難。此一歷程正是教育所期望達成之學習目標之一：引導學生面對問題時能保持冷靜、理性分析，並積極尋求解決之道。透過真實情境之歷練，不僅強化學生解決問題之能力，亦有助於培養其獨立思考與臨機應變之素養，整體具高度教育價值。

### 參、反思「教育理念」與「教師角色」

此次與秀峰中學之交流活動，除參與課堂學習外，亦安排校園參訪。於走訪過程中，可觀察到校園環境整潔有序，整體氛圍樸實溫馨。在巡堂期間，發現部分進行自主學習之教室未有教師在場，然學生仍能專注於個人學習。經詢問後得知，該

時段為選修課程時段，未選課之學生則留於原班進行自習。此一情境顯示，在缺乏即時督導之情況下，學生仍能維持良好學習秩序與專注力，令人印象深刻。此外，午餐時段由學生自行進行配餐作業，負責服務之學生均配戴帽子與口罩，展現高度之衛生意識與責任感。校方表示，其教育目標之一在於培養具備良好自主學習能力與高度自律精神之學生。

上述觀察引發本校師長進一步反思：在臺灣教育情境中，學生自主與自律能力之培養仍有精進空間，相關教育歷程與制度設計是否尚有可調整之處，亦值得深入探討。同時，教師於學校教育中所應扮演之角色，亦可在此脈絡下重新檢視與定位，以促進學生學習成效之全面提升。

## 第四章 建議

### 壹、校際交流時間較為不足，影響互動深度

本次與秀峰中學之交流時間相對有限，學生雖已完成表演及入班體驗活動，惟雙方實際互動與深入交流之時間仍略顯不足。未來建議可適度延長交流時段，或規劃為整日之校際交流活動，以提升互動品質與交流深度。

### 貳、Homestay 體驗時間偏短，文化融入程度有限

農村寄宿家庭（Homestay）活動具高度教育意義，惟本次停留時間較短，學生尚難充分融入當地生活情境。建議未來可延長住宿天數，或規劃連續兩晚以上之寄宿體驗，以深化學生對當地文化與生活型態之理解，進而提升整體交流成效。

### 參、參訪地點交通距離較長，影響整體活動效率

部分行程因地理位置較為分散，往返交通時間較長（如長野地區移動），進而壓縮實際參訪與學習時間。未來行程規劃建議優先考量區域集中性，並適度調整參訪路線或採分區住宿方式，以減少交通耗時並提升整體活動效率。

### 肆、文化體驗活動項目可再多元化

本次行程以參訪與交流活動為主，雖已安排蕎麥麵手作體驗，惟整體具代表性之日本傳統文化體驗仍可再行充實。未來建議可納入和服或浴衣體驗、茶道文化課程，或結合傳統工藝等活動，以提升文化體驗之多樣性，並深化學生對日本文化之理解與感受。

## 附 錄

### 壹、學生心得

#### 一、201 李家賢

這趟日本行讓我深深體會到日本人的文化與生活。本次安排了許多神社、老街，讓我們能夠深入瞭解日本的宗教信仰，以及歷史脈絡。令我最印象深刻的是日本人的小細節，在某些不會注意到的小地方非常用心，例如：買伴手禮接掌會把價格撕掉、廁所附有雨傘掛勾，這些地方是我在其他國家所看不到的。再來就是他們的禮儀，日本人普遍都很有禮貌，當我聽不懂日文時總會有人熱心幫我翻譯。日本的環境衛生也做得相當不錯，街道乾淨整齊，定期有人修剪樹木枯葉。日本整體給人一種非常先進的國家，舊有的歷史的與新世代的融合，創造出一個會令我想移居的夢想國度。非常感謝老師與導遊的用心安排，才能讓我們一群人玩的開心快樂且平安回家！

#### 二、205 吳宜庭

這次去日本交流，我覺得自己收穫很多，不只是看到了不同的風景，也更認識了日本的文化。以前對日本的印象大多來自動漫、網路或課本，但實際到了當地後，才發現很多細節都很想像中的不太一樣。例如吃飯前會說「いただきます」、吃完會說「ごちそうさまでした」，不只是禮貌，也是對準備餐點的人表達感謝的方式。這讓我感受到日本人很重視生活中的儀式和尊重。

在這次交流中，我也學到了一些日常會話。雖然我的日文還沒有很好，有時候聽不太懂，也會害怕自己說錯，但寄宿家庭和日本朋友都很親切，願意慢慢聽我說，或者用簡單的英文或翻譯和對話。像是打招呼、道謝、詢問東西在哪裡，或是介紹自己的興趣等等的，交流起來也沒什麼障礙，當我學的日文真的用在生活中時，會讓我很有成就感。也因為這樣，我更想把日文學好，以後能更自然地 and 日本人聊天！

最讓我印象深刻的是，我在日本的寄宿家庭的那天，他們幫我慶祝生日。那天他們特別準備了蛋糕，還有章魚燒派對！也對我說生日快樂。雖然我們來自不同國家，語言也不是完全相通，但那真的讓我感覺非常溫馨。對我來說是一段非常特別的回憶。透過這次經驗，我發現文化交流不只是參觀景點或上課，更重要的是和當地人一起生活、互相理解。

### 三、201 林尚岳

在這六天五夜的日本旅行裡，我真的覺得我遇到一群很好的同伴，我們在盡情遊玩的同時也提醒著彼此一些需要注意的事情，認識了很多不一樣的人，還有別的國家的人，我學著用英文去跟他人溝通，一開始或許很害羞，漸漸的跟很多人用英文講話之後，發現好像講英文這件事對我來說越來越輕鬆了，只要慢慢的說其實都可以聽得懂，後來甚至是相談甚歡，跟日本人成為很好的朋友，這次旅遊我真的收穫很多美好的回憶，我不知道如何述說我內心無限的感動，或許這就是無價的青春，充滿活力，好想再回到那一天，我們一起走在名古屋的街道上，無限的歡樂，雋永的回憶。

### 四、115 邱少芸

這是我第一次自己一個人到國外玩，出發前父母一直為我糟糕的生活習慣感到惶恐不安，深怕我弄丟任何重要證件於日本。但經過這五天的磨練，我學會了如何有效管理自己的貴重物品，不去依賴他人而是靠自己打理一切生活所需物品，學習獨立自理是個很大的成長。

此外，在這趟旅程我最難忘於第三天（和秀峰高校交流那天），包含了解日本學生的課程日常、入住當地農村，及雖然語言不通但彼此努力透過英語、微薄的日語和身體語言傳遞訊息，由於其他天幾乎很少用外語交流的機會所以對整天大量使用外語的行程感到印象深刻。順帶一提，我非常享受 homestay 的時光，和ますみさん一起唱歌、遛狗和聊天的過程不僅讓我英語和日語單字量提升許多，且讓我知道人與人

拋開手機，面對面互動的機會是多麼難能可貴，再台灣我和朋友若不用手機都不知道要幹嘛了何況是和一位素昧謀面的陌生人，但我們卻可以表現出一見如故的情誼，我對ますみさん只有滿滿的感謝和喜歡，真的很謝謝她的照顧，在不到一天的時間內創造出十年忘不了的回憶，這趟旅程對我來說真的收穫滿滿，非常值得。

#### 五、302 楊昀蓁

學校交流的時間有點短，不過活動設計的很不錯，能讓大家一起聊天討論，如果時間能再長一點會更有趣。還有這次學伴是一對二的分配，比起我高一時參加的小組分隊，一對二的分配方式更舒服一點，不會有人單獨被冷落。homestay 的體驗也很特別，能了解日本人的真實生活，並且深入體驗一天。還有自由行程，原本一組分配六人，但後來經過大家幾天的交流，熟識的人變多，並且每個人的想法都不一樣，導致原本的分組被打亂，這部分有點可惜。我認為減少一組人數是一個解決的方法。

#### 六、302 郭宇禎

距離上次出國到日本過去了快要三年，第二次出國一樣到日本旅行，這一次踏上語言不同的國家，我更敢於運用我所擁有的日語能力及文化知識，也在六天中培養出了日本的文化素養。之前我接待過兩次日本學伴，這次是我成為到他們學校參訪的學伴，儘管依然需要翻譯機輔助，我還是和他們聊了共同的興趣愛好，和這次旅行的行程，有機會使用到日文交流我很開心，但也同時希望未來能夠用更流利的日文溝通。這次雖然每一個行程都不長，但這讓我們看到了更多地方的風景。

#### 七、105 盧佳彌

此次旅行我們走進名古屋的山間，透過親身造訪和體驗，了解許多日本傳統文化與歷史，例如 homestay、手作蕎麥麵以及漫遊妻籠宿老街...等，都是非常特殊的體驗。而其中，最令我印象深刻的是飛驒高山祭典之森博物館，在一個隱蔽的山洞內，竟存放著 8 座約莫數十公尺高的巨大神轎，每十分鐘就會搭配音樂擊鼓演出機

關人偶劇，其生動莊嚴之景令人震撼與敬佩，也讓我一個門外漢體會到高山祭的美麗之處。除了傳統體驗與文化學習之外，還有許多特別的經歷，例如搭乘日本地鐵，體驗所謂的「擠沙丁魚」，以及看地圖轉乘，或是使用外語和學伴、寄宿家庭、店員溝通等，讓我從中學習獨立與變通能力，是一般旅行無法獲得的珍貴收獲。

#### 八、302 陳可馨

到日本的交流除了增廣見聞，也增進了課本以外的知識，以及提升了適應和隨機應變的能力。在與秀峰中學交流時，除了能看到另一種與臺灣相異的課程與習慣，也能藉此反思有哪裡是我們可以學習的地方，像是環境整潔是我們可以再多加注意的。除此之外，與 Home stay 的交流中，能深度的了解日本的生活習慣與傳統文化，也因為語言不通，要如何透過翻譯或肢體語言甚至音調來表達想法是很重要的，也需要集中精神來思考如何做回覆，我覺得是很有挑戰同時也很有趣的部分。這些不是平常去日本玩可以體驗到的，因此我覺得是此次旅行很有價值的地方。

#### 九、101 賴玉函

在這一趟旅行中，我覺得收穫良多，日本風景美不勝收，學伴友善，homestay 的家庭很用心，這些種種都是這趟日本教育旅行帶給我的重要禮物與回憶，過程中除了讓我對於日本更感親切之外，也讓我在潛移默化之下學了很多日本單字，且增加了練習外語口說的機會，對於我來說，這些都是課本上學不到的，也很感謝同行的老師，校長，導遊，每一位都非常用心的在帶我們，也給予我們很多支持和鼓勵，心態也良好，非常慶幸自己有來參加此次旅行。

#### 十、110 高巧恩

第一次出國體驗到了日本各式各樣的文化，也看到了許多以前只會在動漫看到的事，感到非常稀奇，遇到的日本人每位都非常有耐心，食物也都非常好吃，只是份量有點小而已，日本的便利商店也比台灣好很多，很多台灣看不到的東西，這次能去日本我非常的開心。以前不理解早餐為什麼要吃飯，去了之後才發現感覺是很正

常的一件事，而且非常好吃，我到現在還是在懷念咖哩飯的味道。在 home 爸 home 媽家時，雖然我們語言不通，但還是在盡可能的聊天，我們介紹了許多台灣食物，結果 home 媽拿出了一本書裡面全是台灣食物，他把他吃過的都圈了起來，我這才發現我這個台灣人也許都沒吃這麼多，在 home 爸 home 媽家也是過了很開心的一天。

#### 十一、105 周莉璇

我認為這次的活動使我印象深刻，體驗到了一般旅行都不會有的行程，像是學校交流。雖然這次的排程因為各個站點距離過遠，而無法在每個點待到自已覺得逛完，也有很多時間都在遊覽車上，但我還是覺得這是非常難得的旅行，我一點也不後悔參加。雖然由於我日文不太好，更不擅長講日文，在買東西時多少有點障礙，但我發現我好像慢慢可以聽懂一定程度上的句子，也體驗到日本的食物，並且發現除了溝通困難以外，日本對我來說是很棒的。期待下次來日本的那天。

#### 十二、119 徐子涵

這次真的非常特別非常好玩，原本還覺得沒和熟人一起報名會不會沒辦法放開來玩，結果沒想到會在這裡組成新的朋友團，也玩得非常盡興。這次的行程安排了許多很酷的景點，充分了解了那邊當地的特產與美景，有一些景點好像還是通常觀光比較不會安排的，而且沒有一個景點是不好玩或不漂亮的。這次吃的也很好，每一餐都很驚艷，有看起來很高級的日式定食和會席料理，還有品質很高的吃到飽，超級幸福。住的飯店也都很有水準，體驗感非常好，早餐也很好吃。交流的那天也很棒，我的學伴們很可愛，學校環境也很好，他們的表演也很棒，只是數學課的安排我認為有點缺少交流的概念，因為不是入班上數學，題目也是邏輯題然後給我們很多時間寫，我覺得有點缺少互動的空間和學校體驗，美術課很有體驗感，最後的成品展示出來也很有成就感，蠻好玩的。homestay 我們住在一個鄉村民宿，整體屋子風格非常日式溫馨，而且有來自各地不同的人，但因為都喜歡鄉村所以在這裡相聚，他們準備的食物真的非常好吃，人也都很好，真的是超級特別的一天。城市探

索當天我們約到了上次來過台灣的日本學生，一整天和他們相處也很幸福，分別時很捨不得。總之這次的交流旅行很充實很滿足，來到了沒來過的城市，遇到了很多不同的人，去了很多很酷的地方，受益一定是不少的，很感謝學校和旅行社和導遊和老師們給我這個機會。

### 十三、207 陳好瑄

在這次的旅行中，從最一開始落地到豐田汽車紀念館參觀，到最後參訪了熱田神社，過程中不僅了解到日本最大汽車廠牌是如何發展、進步，欣賞美麗的日本庭園，走訪飛驒古街，實際看到了合掌村的獨特建築，還去了學校參訪及體驗當地家庭生活，甚至自由城市探索逛街，並且買了好多伴手禮，每個行程都十分充實且快樂，拍了許多的照片留念，而吃的美食也都很美味及豐富，很慶幸自己能夠利用這六天，深刻體會名古屋的美，這其中導遊更是幫了很多忙，讓旅程更順利，很感謝學校舉辦這次教育旅行，也很期待今後自己能夠再次去名古屋旅遊。

### 十四、207 賴云琦

這次前往日本名古屋的旅行，讓我對當地的文化與生活有了更深刻的體驗。不同於東京的繁華或大阪的熱鬧，名古屋給人的感覺比較沉穩、悠閒，特別是鄉村的生活，我特別喜歡。在飲食方面，名古屋的特色料理也讓我很驚艷，雖然有點不太習慣冷食，但是能吃到在台灣比較少見的風味，也是一種新體驗，透過這些美食，深深體會到地方文化的不同。我最喜歡的行程大概就是參訪、homestay 與自由活動，那段時間使我有與當地人交流的機會，雖然一開始有點緊張、語言也不同，但改用肢體語言去表達，或多或少還是能讓對方理解。未來如果有機會，我也希望能再次來到日本，探索更多不同城市的魅力。

### 十五、201 許旻皓

這次去名古屋玩真的很充實也很好玩。飛機上我就開始下西洋棋，整趟旅程幾乎到處都在下棋，像是在德川園、飯店，甚至在 homestay 時也邊聊天邊下，氣氛很輕

鬆。第一天參觀了 TOYOTA 產業技術紀念館，覺得日本工業真的很厲害；也去了白川鄉合掌村，風景很特別。有天晚上還去松本城和四柱神社夜遊，夜晚的松本城很漂亮，水面還有倒影。還有在安曇野的 homestay，和當地人聊天、喝茶，很有親切感，還去學校交流也很新鮮。後面還逛了名古屋城、名古屋電視塔，吃拉麵，最後一天去熱田神宮參拜，為旅程畫下句點，整體來說很有趣，還交到不少新朋友。

#### 十六、104 林云淇

這次日本教育旅行中，我覺得最有意義的是 home stay 的行程。在寄宿家庭的安排下，我們一起準備晚餐，體驗日本傳統料理的製作過程，也實際生活在日式老屋中，感受到與平常不同的生活氛圍。也在飯桌聊天時，體驗到日本家庭泡澡文化跟生活日常用語，即使很多聽不懂也靠翻譯、肢體表情等溝通。讓我印象最深刻的是奶奶分享她自身的經驗，她提到自己如何參與地方推廣，讓高齡者也能成為振興地方經濟的一份力量。這讓我感受到，即使年紀增長，仍然可以透過行動為社會帶來影響，也讓我對高齡政策、地方振興與創生有了更深的理解與想法。

#### 十七、106 楊玄鎡

本次日本教育旅行整體行程安排豐富，讓我有機會參與 Homestay、校際交流以及多個文化與自然景點的參訪，收穫非常多。在白川鄉合掌村、松本城及豐田產業技術紀念館等地的參訪中，我對日本的歷史文化、自然環境與產業發展有更深入的了解，也感受到不同領域的特色與價值。此外，Homestay 體驗讓我實際感受日本家庭生活，校際交流則提升了我的語言表達與互動能力，整體而言非常充實。不過，本次行程部分路段拉車時間較長，舟車勞頓稍微影響體力與休息時間。若未來能在交通安排上再做調整，整體體驗將會更加完善。

#### 十八、120 黃浩楨

這次的日本教育旅行中，我發現日本的道路走起來不用怕被車撞，有些地方更是有柵欄來保障行人用路安全，和臺灣絕大多數的道路大不相同。除此之外我還發現日

本的一些賣場有使用自動化結帳的設施來應對少子化帶來的勞動力不足問題，我認為這兩點應該向他們學習。我個人還在豐田產業技術園區中學習到了精益求精和從嘗試與文獻中學習以及永不放棄的精神與要達成目標，必須要找到達成目標所需的方法與工具的事實，還在每天的住宿和配合行程中學到了凡事都需要提早行動。

#### 十九、111 劉映辰

這次的旅行對我來說很不一樣，是我第一次在沒有爸爸跟媽媽的情況下出國，也是我第一次去國外的學校交流。在眾多有趣的行程中，我印象最深刻的是去學校交流，認識學伴、體驗國外的營養午餐跟看看其他國家的學校，我覺得這些都很有趣，除此之外，我的學伴也很熱情跟熱心的接待我，在我不知道要做什麼的時候也都會細心的解釋，讓我可以快速的融入。另外我覺得 homestay 也是很有趣的行程，我的 home 媽好像本來就有在學中文，所以溝通的起來比較沒有障礙，home 媽也準備了很多好吃的料理來招待我們，在吃完晚餐後，她拿出國語練習簿問我們怎麼念，過程中感覺別一種在教小朋友的感覺，是個很新奇的體驗，之後我們就一起唱歌，有唱中文歌、英文歌和日語歌，雖然日語歌我都不太會，但我覺得當下的氛圍很好，我很開心，在 homestay 中，唯一讓我驚訝的是她們的廁所，竟然是旱廁。這次的旅行我覺得我體驗到了很多不一樣的東西，很值得，如果有機會，我還會想再去。

#### 二十、104 韓承邵

此次旅行涵蓋了許多種類，在參觀不管是合掌村、飛驒或名古屋城時，不僅僅是被眼前的壯觀所震撼，也因為是親自到了這個地方，更是有一種透過自己在踏足日本歷史的感覺，尤其是在名古屋城，感覺吸收了非常非常多的日本歷史文化，或者像是 TOYOTA 的歷史館，也讓我看到除了車子以外，更多是紡織業的歷史，常常在一個地方學到很多不一樣的東西，甚至讓我有想要研究日本歷史的想法！還有自己在名古屋和組員逛街的時候，在購物的同時也參觀了許多日本的店家，看到很多與台灣不同之處，這次也有許多行程不是在很繁華的都市，反而讓我更加認識日本的各

種風貌，而且其實我個人本來就一直嚮往可以體驗這種行程！所以這次的經驗讓我學了非常非常多，尤其是日本文化！很感謝這次學校的安排讓我有機會體驗這麼多事物！

#### 二十一、106 郭語欣

本次日本教育旅行中，讓我印象最深刻的是城市探索活動與學校交流的經驗。原本我以為跟著旅行社安排的行程會比較沒有自由，活動內容也可能較為制式，因此一開始興趣並不高。但實際參與後，發現行程安排其實相當充實且有趣，特別是在城市探索過程中，能和同學一起討論路線、一起找景點，讓整個過程變得更有互動性與挑戰性。學校交流活動也讓我感受到不同文化的學習方式與校園氛圍，收穫很多。整體而言，因為是和朋友一起參與，即使是團體行程也充滿樂趣，並沒有想像中的無聊，反而留下了非常愉快且難忘的回憶。

#### 二十二、106 李芷嫻

可以參加這個活動真的非常的開心，雖然跟學伴還有 home 爸 home 媽語言不通，但用簡單的英文和日文還有翻譯軟體，還是可以溝通甚至聊天的

其他天參觀景點的部分也很有趣，像是第一天的德川莊園還有第二天的合掌村，都很放鬆、親近大自然。這是我第一次不是和家人出國，感覺非常不一樣，有些東西都要由自己完成，也讓我更了解了出國的一些事（像是：機場 check in 行李托運）之前我和家人到日本自由行幾乎都是搭地鐵等大眾運輸，但因為這次是搭遊覽車，機動性相比地鐵來說比較高，所以也比較可以去到一些比較鄉下的地方。一整趟旅程都非常的開心，如果高二可以的話還會想參加

#### 二十三、212 陳橋萱

在這次的日本教育旅行中，我體驗到了很多事情。第一天在德川園認識了日本江戶時代的庭園文化，那邊的風景很美，我和同學們拍了好多照片，我也很喜歡第二天合掌村的風景，天氣很好，未來有機會希望可以冬天的時候再去一次。我最印象深

刻的就是第三天了，這天不僅有到秀峰高校交流，還有 Homestay，我和兩位學伴雖然不太會說英文，但我感受到他們的熱情，而且我很喜歡他們的學校，既乾淨又整齊，晚上要去寄宿家庭前原本會擔心語言不通或不知道要說什麼，但他們都會主動和我們聊天，我還體驗了日本和服，很感謝他們的熱情招待。這次行程中還體會到了一些文化的不同，像是日本人在吃飯前要先雙手合十說いただきます，而且日本人都很有禮貌，這是一個很值得學習的部分。

#### 二十四、110 黃鈺軒

在這次的旅程中，我學會了很多，我開始可以開口與人對話，不會害怕語言不通的問題；在城市探索中，我也學會了去解決問題，並且控制自己的情緒保持滿滿的正能量。這是我第二次在國外與其他學校進行交流，雖然日本已經來了數次，但這跟家庭旅遊的感覺完全不同；就像是我更加接近了這個我喜愛的國家的真正樣子，人們的生活、想法、民俗習慣、日常、周遭環境... ..都是一個新的觀察。我在這套旅程看到的風景讓我感觸很深，看似荒涼的地方，卻有種說不出的美，讓我不禁思考，我所出生的台灣，會不會也有那般景色？希望在未來的某天，也能再有新的體驗。

#### 二十五、101 陳宜蓁

第一次跟著學校到國外的學校交流，非常開心，去了很多名古屋的景點，每個景點都超級美也很好玩，很喜歡日本的景色！跟日本學生交流的時候沒想到可以這麼順利，雖然只有短短的一天，但是跟學伴們聊了蠻多事，知道他們升學制度大概是怎麼樣，也稍微了解了他們的興趣，而且他們的學校很年輕、很新，連制服都是跟大品牌合作的超級酷，學伴們也都很用心的接待我們，真的很感動，而且還要加到他們的聯絡方式很難忘的一天～但這趟旅程我最印象深刻的是 homestay 時跟奶奶相處的時光，奶奶是一個人獨居，他到現在八十幾歲去過二十六個國家，身體有開過刀但還是活力滿滿，被奶奶照顧的很好很開心！要離開的時候還有的鼻酸的感覺，離

開時奶奶有跟我們分享他們家開的旅館希望之後有機會可以去住看看～也希望還能見到奶奶！

#### 二十六、106 楊沛涓

很感謝自己在 11 月的時候跟同學一起報名了這個遊學交流，每天都吃好睡好逛很多有名的景點，享受日本的舒適天氣，城市探索瘋狂買買買，每天晚上在飯店與同學聊天，在 homestay 手作美味飯卷和日本傳統點心，大家一起開暖氣睡在榻榻米上，享受日本人的一天，還有到秀峰高校交流，體驗日本高中生的行程，也和學伴創造很多美好的回憶與留下照片紀念，讓我在枯燥乏味的生活有了一絲樂趣，就算回來要補的作業很多，但我從不後悔去這趟旅程，這些寶貴的回憶是書上看不到的，要自己體驗才會刻骨銘心！

#### 二十七、302 葉宥儀

這次的旅行相較自己和家人出國，深入了解當地日本人的生活，如：寄宿家庭和日校交流。其中也讓我發現許多日本學制和臺灣的不同，像是他們需要一週上六天的課程。在寄宿家庭時，我們也有試穿和服、和寄宿家庭的家人們聊天，儘管語言不相通，但我們還是努力的比手畫腳溝通，透過交談、飲食習慣和住宿環境發現日本與臺灣的許多不同。同時，在這次的日本教育旅行中，我們不僅去知名的觀光景點，也去到日本的農村體驗當地人的生活，參訪平時至日本旅遊不會到達的地方，如：山葵農場和蕎麥麵製作。沿途經過許多日本的農田，感受農村氛圍，不同於日本在我既定印象中的繁華熱鬧，反而別有一番風味，也更加深入了解日本當地的生活。

#### 二十八、106 柯羽葵

本次日本教育旅行帶給我與以往家庭旅行截然不同的體驗。沒有家人協助處理各種生活瑣事，我必須學習獨立面對問題，從日常安排到行程應對，都需要自己負責，讓我明顯感受到自我成長。其中最大的突破是在與日本人的交流上。過去即使有學

習日文，遇到外國人仍容易緊張而不敢開口，但這次在實際情境中，我必須主動與店員、當地學生及寄宿家庭成員溝通。從一開始的不安，到逐漸能夠表達想法並完成對話，讓我建立了很大的信心。這次經驗不僅提升了我的語言運用能力，也讓我更勇於面對陌生環境與挑戰，收穫十分豐富。

#### 二十九、209 林湘庭

這趟旅行認識了很多很好很可愛的人，無論是板中自己的學生，還是一宮高校的他們，都超級喜歡

在 homestay 的時候，認識了兩位打工換宿的以色列女生，聽他們分享著他們國家的特色、語言，真的很有趣！除此之外，在那裡還和三歲的あいなちゃん玩，我們用著簡單的日文聊天，她牽著我到處走，還一直來抱我，真的好萌要融化了

城市探索的時候，和一宮高校的他們也玩得很開心，他們教我們怎麼在神社參拜，帶著我們搭電車，和我們一起逛街、一起聊天，甚至還送我們卡片和小糖果，最後要離開時真的很捨不得

還有吳若熙他們七個，雖然每個都超級 E，但真的都很照顧我！講話也都很好笑，很喜歡和他們在一起，很開心當初城市探索若熙有找我一組，才可以認識他們！

謝謝在日本每一份相遇，讓這次的旅行在我的青春裡留下一頁閃閃發亮的篇章

#### 三十、212 陳以薰

在這次的日本教育旅行，我的收穫良多。在這趟旅行中，我最印象深刻的是學校交流、homestay 還有城市探索。我們這次是與秀峰高校進行學校交流，我的學伴是個 15 歲的國三生，由於我不會日文，所以其實是靠英文、google 翻譯還有最重要的通靈來聊天。最好玩的是我的學伴竟然也玩世界計畫，而且還同推，她還會畫畫好強。經過交流，我覺得這些日本比我想像中的還成熟禮貌，他們再怎麼吵，我都覺得給人的感覺比我國中遇到的某些同學禮貌好多。再來是 homestay，那邊的轟爸轟媽人好好，我們一抵達就拿出他們做的手工巧克力餅乾，很好吃（隔天離開來還給

我們一大包)，晚餐跟隔天早餐量挺多的不過也很好吃，就只是好像有點太多，那天早餐的量感覺比我一整年的早餐加起來還多。城市探索的部分就是當個大盤子，日本的唐吉柯德很好逛，我買了很多抹茶零食，還幫別人代購娃娃，總共花了20000日幣，免稅不是免費！在安美也買了一堆周邊，比台灣的多好多。日本的扭蛋也好便宜，感覺台灣都是日本扭蛋日幣除以二加個台幣，日幣300（大約台幣60）的扭蛋在台灣可能變成台幣150。逛了一整天，我發現感覺在外國逛街，很容易抓不到金錢的感覺，不太有覺得貴或便宜的直覺，通常還要想一下，所以感覺更容易衝動消費了，因此回到家我還稍微反省一下，畢竟有些東西幫下買很開心，一回到家根本不記得買了什麼，有些拿回家就放角落直接遺忘。

### 三十一、120 陳諺鋒

本次名古屋六日教育旅行內容豐富且充實，讓我留下深刻印象。我們參訪了名古屋磁浮鐵道館，了解日本鐵道技術的發展，也前往白川鄉合掌村欣賞傳統茅草屋聚落與優美景色。最難忘的是到松本秀峰中等教育學校進行交流，雖然日文不夠流利，但能與當地學生互動仍讓人感到新鮮又有趣。

### 三十二、113 蕭宇倫

這次去日本的教育旅行，我看到了許多與台灣不同的文化，例如：駕駛是右駕、在路上有路人要過馬路的時候汽車會主動停讓、路上有很多販賣機、汽車小小的很可愛、機車很少大多都是腳踏車跟汽車、男廁小便斗是沒有隔板的、水龍頭的水可以直接喝、上廁所用的衛生紙可以直接丟垃圾等。去 home stay 的時候吃了超好吃的大板燒，打麻將的時候還出現了五個五筒。但這次我覺得最好玩的是遇到了一群人，雖然我們各自都沒有認識彼此全部人，但是卻像久沒見面的朋友玩在一起，一起聊天，玩遊戲，雖然旅行總會結束，但我想維持這段難得的緣分。

### 三十三、102 楊侑霖

本次交流讓我正視英文的重要性和同學之間如何禮貌得相處。首先是英文為何重

要？因為透過和日本同學的交流，我深感自身英文詞彙使用和文法理解還不足以用於正常溝通，讓我知悉英文口說的必要性。接著是和同學的相處方式，由於高密度和同學相處，使我開始學習說話的藝術，尤其是和同學自由行時，學習如何在自由行表達自己的需求，例如：適度和同學討論自己想去的景點以及小組工作分配。最後，這次日本交流也讓我更理解日本語言文化和在地生活。

#### 三十四、107 李珏葦

這次的國外交流之旅是我許多「第一次」的集合。印象最深的是踏入寄宿家庭和學校的那一刻，油然而生的緊張，雖然語言不流利，但透過簡單的單字和真誠的笑容，我們與學伴、寄宿家庭建立了跨越國界的友誼，也體驗到了不同的文化、氛圍和生活習慣。城市探索那天最令我難忘的，並非著名的觀光景點，而是與同學、朋友在沒有老師引導下，獨自研究路線並走入異國街頭的時光。過去總習慣依賴長輩安排，這次我們必須同心協力，看著地圖討論、研究複雜的地鐵轉乘。雖然過程中一度差點在繁華的街頭迷失方向，但也正因此，我們在解決問題的過程中，培養出無可取代的默契。這趟旅行讓我明白，「出國」不只是單純的觀光旅遊，更是一種內在的成長。我們在沒有父母保護下，學會了自律與負責任。和好朋友體驗的每個活動不僅是旅遊的樂趣，更是我們邁向獨立的足跡。這段時光，將成為我南印忘懷的青春回憶。

#### 三十五、110 簡翊丞

這次去日本的行程我很滿意，從一開始跟大家都不熟到最後大家都玩在一起，每天都都很開心。去了好多有名的景點全部都好漂亮，都很喜歡。因為在日本很多時候都需要講英文所以我在去日本的那個禮拜英文口說都一直練習，也提升了我的英文能力。去交流學習的時候也和學伴聊得很開心我們和日本人他們都很歡樂。去 home 家住的時光讓我印象也相當深刻，home 爸 home 媽人都很好我們也會聊天讓我們在那段時光裡很開心！希望有機會還可以跟大家一起去！

### 三十六、210 吳若熙

非常有趣充實。一個禮拜內學到了日本當地的文化跟習俗。尤其在 homestay 的時候，用英文和日文跟他們聊天，那天還有以色列人，他們給我們看了以色列文字，超級酷的，我也有給他看中文字，他們說很像在畫圖哈哈哈哈哈。學校交流的時候也十分快樂，享受和他們相處的時光，美術課和大家畫學校的大門，看到成品拼起來的時候真的很有成就感。另外，晚上在房間的時候也很自由快樂，難得有機會和一群朋友待在一起聊天玩遊戲，回來之後也有跟他們持續聯絡聊天，很溫馨的回憶。

貳、活動照片



圖 1(115/04/21)：豐田產業技術紀念館參訪



圖 2(115/04/22)：世界文化遺產—合掌村



圖 3(115/04/23)：秀峰中學參訪-歡迎儀式



圖 4(115/04/23)：秀峰中學參訪-入班上課



圖 5(115/04/23)：松本城參訪



圖 6(115/04/23)：農村 Homestay 體驗活動



圖 7(115/04/24)：大王山葵農場—山葵霜淇淋



圖 8(115/04/24)：蕎麥麵手作體驗



圖 9(115/04/24)：景觀參訪-妻籠宿



圖 10(115/04/25)：城市探索-名古屋城



圖 11(115/04/26)：熱田神宮-神社體驗



圖 12 (114/04/25)：名古屋中部機場返程