

類別：其他(國際參訪交流)

地區：日本

115 年赴日本廣島河內高校交流計畫 出國報告

主辦機關：新北市立金山高級中學

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.....	3
第三章	心得.....	9
第四章	建議.....	13
附錄		14

第一章 目的

第一節 緣起

自民國 102 年 2 月本校與日本河內高校締結姊妹校以來，雙方秉持推動國際教育與文化交流之理念，持續深化校際合作關係，並透過定期互訪維繫彼此情誼。多年來，兩校皆固定辦理交流參訪活動，提供師生跨文化學習與互動的寶貴機會。然而，自 2019 年起受到 COVID-19 疫情影響，實體交流活動中斷長達五年之久。隨著疫情趨緩，兩校於 2024 年重新啟動實體交流。

在長期穩定的互訪基礎下，兩校已建立深厚友誼與良好合作默契。本校於五月前往日本參訪，深入體驗河內高校的課程活動及校園文化；而河內高校師生則於十一月至十二月初回訪本校，參與學術與文化交流活動。透過雙向交流，不僅讓兩國學生有機會深入認識彼此的文化背景與生活方式，更藉由家庭寄宿體驗，實際融入對方的日常生活，學習跨文化溝通與人際互動技巧。本次交流活動不僅有助於拓展學生的國際視野，增進對不同文化的理解與尊重，更能培養其獨立自主、溝通表達及適應多元環境的能力。相信這段難得的學習歷程，將成為學生求學階段中珍貴且深具意義的成長經驗。

第二節 計畫目的

壹、深化姊妹校交流，拓展國際視野

透過與河內高校持續辦理校際交流活動，延續兩校友好關係，並培養學生跨文化理解與國際視野。學生藉由海外學習與生活體驗，提升自主學習能力及外語應用能力，增進國際競爭力。

貳、參與校園活動，促進文化交流

藉由參與河內高校課程、校外教學及各項校園活動，深入了解日本教育特色與在地文化；同時邀請姊妹校來臺參與本校規劃之交流活動，促進雙方文化理解與學習交

流。

參、體驗寄宿家庭，深化文化認識

由於本校與河內高校皆位處偏遠地區，交流經費取得不易，因此每次互訪學生人數多以二至三人為主。透過寄宿家庭的安排，學生能更快速融入當地生活，親身體驗在地文化與生活習慣。雖然交流時間僅有 6 至 7 天，但因與接待家庭及交流夥伴朝夕相處，得以建立深厚情誼，並在活動結束後持續保持聯繫，進一步深化交流成果與跨文化友誼。

第二章 過程

壹、行前準備

十二月份開始招募前往日本廣島河內高校參訪的學生。對於地處偏鄉的金山高中學生而言，能夠走出國門、與世界接軌是一項難得的學習機會。在歷屆學長姊交流經驗的鼓勵下，115 年度共有兩位學生參與本次日本教育旅行及文化交流活動。

自二月開學起，學生即投入交流簡報的製作與日語表達訓練，內容涵蓋金山高中校園特色、臺灣文化及臺日歷史關係等主題。經過 3 個月的準備與練習，學生們從原本不熟悉日語表達，到能夠以日語進行簡報發表，展現積極學習的態度與成果。五月赴日交流期間，學生於河內高校進行簡報分享，並參與課程體驗、校園活動及文化交流。在實際互動過程中，不僅提升了日語溝通能力與表達自信，也增進對日本教育環境及文化特色的理解。透過此次交流活動，學生拓展了國際視野，培養跨文化溝通能力，並建立珍貴的國際友誼，達成國際教育交流之目標。

貳、參訪過程

【第一天：重逢的感動】

凌晨時分，在主任的帶領下，兩位來自金山高中的學生踏上前往日本廣島的旅程，展開期待已久的河內高校交流活動。雖然天色未亮，但大家心中都充滿興奮與期待。下午順利抵達河內高校後，一進校園便感受到熱情的歡迎氛圍。在歡迎會上，再次見到許久未見的植中老師，內心感到十分親切與感動，那份熟悉感也讓旅途的疲憊瞬間消失。

最令我難忘的是與寄宿家庭的重逢。距離上次見面已經過了半年，當再次見到接待家庭成員時，彼此都難掩激動的心情。重逢的擁抱讓我想起初次見面的情景，也讓我深刻感受到這段跨國友誼的珍貴。雖然相隔兩地，但彼此的關心與情誼從未因距離

而減少。

【第二天：課程體驗與跨文化學習】

第二天行程以深入體驗河內高校的課程活動為主，讓本校學生實際感受日本高中課堂的學習模式與校園文化。上午首先參與家庭科課程，透過教師講解與實作活動，了解日本在生活教育與家庭技能培養上的重視。課程內容貼近日常生活，讓學生體會到日本教育強調「學以致用」以及「文化傳承」的精神。

隨後進行摺紙課程（折り紙體驗），學生在指導下完成多項摺紙作品，從基本折法逐步進階到較為複雜的造型。透過親手操作，不僅學習到日本傳統文化的藝術美感，也訓練專注力與耐心，並在作品完成後獲得成就感，進一步加深對日本文化的興趣。

文化交流活動中，安排臺日兒時遊戲對照與分享。雙方學生互相介紹童年常見的遊戲與玩法，並實際進行體驗。過程中發現雖然成長環境不同，但仍有許多相似的遊戲記憶，也透過交流了解彼此文化差異與生活背景，增進相互理解與情誼。

下午進行體育課程體驗，參與日式排球活動。在分組練習與對抗過程中，學生需透過簡單日語、英語及肢體語言進行溝通與合作。透過運動互動，不僅提升團隊合作能力，也拉近與日本學生之間的距離，現場氣氛熱絡且充滿歡笑。

最後進行英文交流課，主題為「臺灣漢字、日本漢字與英文大猜謎」。活動以分組競賽方式進行，學生需運用英語與日語理解題目並進行討論與作答。透過多語言交錯學習的方式，不僅提升語言應用能力，也增進跨文化溝通技巧。整體活動在輕鬆活潑的氛圍中進行，學生積極參與，展現良好的學習態度與交流精神，充分達成國際教育交流之目的。

【第三天：校外參訪與文化體驗活動】

第三天安排校外教學活動，由河內高校師生陪同前往馬自達博物館參訪，並體驗廣島著名的特色美食——廣島燒製作課程。

上午參訪馬自達博物館，透過館方專業導覽，學生認識馬自達汽車的創立歷史、企業發展歷程及汽車製造技術。館內展示多款經典車型及相關生產設備，讓學生了解

日本汽車工業的發展與創新精神，也對日本企業重視品質管理與技術研發留下深刻印象。透過實地參訪，學生不僅增加產業知識，更進一步認識廣島地區的重要產業特色。

下午則參加廣島燒製作體驗課程。在專業講師的指導下，學生親手完成食材準備、麵糊製作及煎製等步驟，體驗廣島燒獨特的製作方式。過程中，學生與日本同學相互交流、共同完成料理，不僅學習到廣島在地飲食文化，也增進彼此互動與合作的機會。

透過本日校外參訪與文化體驗活動，學生從產業、歷史及飲食文化等不同面向深入認識廣島地方特色。藉由實地觀察與親身參與，不僅豐富學習經驗，也深化對日本社會文化的理解，充分展現國際教育交流的學習成果。

【第四天：連結歷史傳承與現代青春的交流體驗】

第四天持續參與河內高校的課程與交流活動，從傳統文化學習到現代青年議題討論，再到體育交流與歡送活動，讓學生在多元體驗中深化對日本文化與教育的認識。

上午首先參與國語課程，以《論語》為學習主題。透過教師講解與課堂討論，學生認識儒家思想對東亞文化的影響，也了解到日本學校如何將傳統文化融入現代教育之中。隨後參與英文交流課程，臺日學生以小組方式進行互動，分享彼此的興趣嗜好、流行文化及現代年輕人關注的議題。透過英語交流與意見交換，學生不僅提升語言表達能力，也進一步了解不同文化背景下青少年的生活樣貌與價值觀。

前往出土文化財中心參訪，透過導覽了解當地歷史文化及考古發掘成果，認識文化資產保存的重要性。活動中特別安排鑽木取火體驗，學生親手操作傳統取火工具，實際感受古代生活的智慧與不易。從上午《論語》的文化學習到下午的歷史體驗活動，學生彷彿穿越時空，親身感受歷史文化傳承的意義。

返回學校後，臺日學生共同參與飛盤躲避球活動。透過團隊合作與競賽互動，大家在歡笑聲中建立默契，也讓交流關係更加緊密。即使語言不同，仍能透過運動展現合作精神與青春活力。

放學時舉行歡送會，為此次交流活動畫下圓滿句點。雙方學生回顧幾天來共同學習與生活的點滴，分享交流心得與感想。面對即將到來的離別，許多學生都表達出不捨之情，也感謝彼此在交流期間的陪伴與照顧。雖然交流時間短暫，但透過真誠的互動與相處，雙方已建立深厚友誼，並期待未來再次相見，延續這份珍貴的跨國情誼。

透過本日課程學習、歷史體驗、體育交流及歡送活動，學生不僅深化對日本文化與教育的理解，也在交流過程中建立國際友誼，充分展現國際教育交流的豐碩成果。

【第五天：探索日本歷史文化與自然景觀】

第五天安排日本文化與自然景觀參訪行程，透過走訪知名歷史景點與特色地標，深入了解日本的宗教信仰、歷史文化及地方特色。

上午首先前往稻佐海濱參訪。稻佐海濱為日本神話故事的重要舞臺之一，學生漫步於海岸沿線，欣賞優美的海濱景色，了解當地相關傳說與歷史背景。接著前往出雲大社參觀，出雲大社為日本最具代表性的神社之一，也是日本重要的文化資產。學生透過實地參訪認識日本神道文化、參拜禮儀及傳統建築特色，進一步了解宗教信仰在日本社會中的重要地位。

隨後漫步於神門通商店街，體驗當地特色街區文化。沿途可見各式具有出雲特色的商店、紀念品及傳統美食，學生在輕鬆的氛圍中感受地方文化與觀光產業發展特色，也增進對日本地方創生與文化保存的認識。

下午前往日御碕神社參訪。神社依山傍海而建，擁有悠久歷史與獨特建築風格，學生透過導覽進一步認識日本神社文化與地方信仰特色。接著登上日御碕燈塔，從高處俯瞰日本海壯麗景色，欣賞海岸地形與自然風光。遼闊的海景與優美的自然環境，讓學生留下深刻印象，也體驗到日本對自然景觀保育與觀光發展的用心。

透過本日參訪活動，學生不僅認識日本神話、宗教信仰與歷史文化，也親身感受當地自然景觀之美，從文化、歷史與自然等不同面向深入了解日本地方特色，豐富此次國際教育交流的學習內涵。

【第六天：歷史反思與生命教育之旅】

第六天行程前往大久野島（又稱「兔子島」）及大久野島毒氣博物館參訪，透過自然生態觀察與歷史學習，進一步了解戰爭歷史與和平教育的重要意義。

上午抵達大久野島後，學生在島上觀察自由棲息的兔群，體驗與自然生物近距離互動的生態環境。大久野島因大量野兔而聞名，被稱為「兔子島」，學生在輕鬆的氛圍中感受自然生態的多樣性，同時也對島嶼歷史背景產生更深層的理解。

隨後參訪大久野島毒氣博物館，透過展覽與導覽了解第二次世界大戰期間該島曾被用作毒氣製造基地的歷史事實。館內展示相關史料、製造設備及歷史紀錄，使學生對戰爭所帶來的傷害有更具體且深刻的認識。在參訪過程中，學生對歷史的沉重面向有更深反思，也體會到和平的可貴與重要性。

透過本日行程，學生從自然生態與歷史教育兩個面向，理解大久野島的多重意義，不僅認識當地特殊的地理與生態環境，也從二戰歷史中學習反思戰爭與珍惜和平，為此次國際教育交流增添深刻的人文與生命教育意涵。

【第七天：歷史古蹟與和平教育之旅】

第七天行程前往山口縣錦帶橋及廣島和平紀念公園參訪，透過歷史建築與戰爭紀念場域的實地走訪，深化學生對日本歷史文化與和平教育的理解。

上午前往山口縣錦帶橋參訪，錦帶橋為日本著名的木造拱橋，以其精巧的結構設計與悠久歷史聞名。學生在導覽與實地觀察中，了解橋梁建築的工藝特色與維護技術，也欣賞其融合自然景觀的獨特美感。透過現場參訪，不僅認識日本傳統建築工藝之精湛，也感受地方文化資產保存的重要性。

下午前往廣島和平紀念公園參訪。學生依序參觀原爆圓頂館及和平紀念資料館，透過展覽照片、史料與遺物，了解廣島原爆事件的歷史背景與造成的深遠影響。在肅穆的氛圍中，學生對戰爭所帶來的破壞與人類生命的脆弱有更深刻的體會，也更加珍惜和平的可貴。

透過本日行程，學生從歷史建築到戰爭紀念場域，進一步理解日本文化資產與和平教育的重要意義，不僅拓展國際視野，也在歷史反思中培養尊重生命與珍惜和平的價值觀。

【第八天：返程與交流延續】

一早八點出發前往廣島機場，為此次日本教育旅行與文化交流行程畫下句點。在依依不捨的氣氛中與廣島道別，結束為期數日的跨國學習旅程。回顧整體行程，學生在課程體驗、文化參訪及歷史學習中皆獲得豐富收穫，拓展國際視野並深化跨文化理解。

第三章 心得

壹、王皓正主任

金山高中與日本廣島河內高校自 2013 年締結姐妹校至今，雙方交流已超過十年。回想 2020 年接任訓育組長時，「河內高校」對我而言，只是資料夾中的一個名稱。當時正值疫情期間，實體互訪全面中斷，兩校除了每年一次的書信交換外，這所連網路資料都不多的學校，和我幾乎沒有太多連結。

直到 2022 年接任學務主任後，才開始真正參與並投入兩校交流事務，也逐漸累積起對這段跨國友誼的情感。特別是在疫情解封後，感謝河內高校師長持續的努力與支持，以及局端、校內夥伴、家長的共同協助，讓這項一度中斷的交流活動得以重新啟動，並逐步恢復穩定運作。

然而，國際教育交流的推動並非外界想像中輕鬆。由於經費有限，且旅行社報價超出學校可負擔範圍，我們必須自行處理機票訂購、住宿安排、交通規劃與行程設計等事務。同時，也利用課餘時間培訓學生，訓練原本毫無日文基礎的學生，讓他們能夠順利站上台，用「日文」介紹台灣、金山與金山高中，展現自身文化特色與國際交流能力。

許多人曾詢問：「為何不直接使用英文報告？」我們認為，英文固然是國際語言，但更重要的是展現理解與尊重對方文化的態度。如果今天國外學生來到金山高中，願意使用中文介紹自己的國家與文化，我們也一定能感受到對方的用心。因此，我們鼓勵學生用日文報告，不只是為了溝通，更是為了拉近彼此距離，培養跨文化理解能力。而在規劃交流活動時，我們始終思考一個問題：「這趟交流能為學生留下什麼？」因此，本校堅持將大約一半的時間安排於校園學習與寄宿家庭體驗，希望學生能真正走進日本高中生的日常生活，而非僅止於參訪與拍照留念。

在校內課程中，學生完整參與河內高校的日常學習，與日本學生一同上課、用餐及互動，實際感受不同國家的教育模式與學習文化；在寄宿家庭中，學生則走進日本

家庭生活，在真實的日常相處中學習主動溝通、適應差異，也從餐桌、作息與生活禮儀中體會理解、包容與尊重的重要。

而校外文化走讀，則進一步拓展學生對日本社會的認識。透過走訪廣島和平紀念公園與和平紀念資料館，學生理解戰爭創傷與和平價值；參訪馬自達博物館，認識廣島戰後產業復興與地方發展；前往出雲大社、錦帶橋等文化場域，則讓學生接觸日本的歷史、信仰與傳統工藝之美。

這些經驗彼此串連，使交流不只是單一的參訪或課堂學習，而是一段完整的跨文化學習歷程。學生在課堂中看見不同教育制度，在家庭中感受生活文化，在走讀中理解歷史與社會脈絡；也在一次次與人互動、面對陌生環境的過程中，培養跨文化溝通能力、獨立思考能力與面對挑戰的勇氣。這些收穫，遠遠超過語言能力的提升。

近年來，我們也看見交流帶來的長遠影響。有學生在參與交流後愛上廣島，主動利用寒假前往當地進行打工換宿；並帶著家人重返廣島，拜訪當年的寄宿家庭與日本朋友。當交流不再只是一次活動，而能成為影響學生人生選擇與國際視野的重要契機時，所有投入與努力便顯得格外值得。

貳、林嘉慧組長

在金山高中服務的第 13 年，從未想過自己有一天會承接國際交流業務。三年前轉任訓育組後，承接了日本廣島河內高校交流的工作，而今年也迎來了自己第 3 次帶領學生前往廣島交流參訪。回顧這一路走來的歷程，有挑戰、有壓力，也有許多感動與收穫，更讓我深刻體會到國際教育對偏鄉學生的重要價值。

對於資源相對有限的偏鄉學校而言，推動國際交流從來不是一件容易的事。經費不足、人力有限，許多工作都必須靠著團隊的熱忱與使命感來支撐。每年寒假開始，我與主任便著手規劃交流活動，從與日方教師聯繫、確認交流內容、安排住宿家庭、規劃校內外參訪行程、預訂機票，到處理各項行政事務與家長溝通，每一個細節都必

須反覆確認。雖然過程繁瑣，但想到學生能夠透過交流走出金山、看見世界，再多的辛苦似乎也變得值得。

二月開學後，交流活動正式進入準備階段。我們利用午休、課後及假日時間進行培訓，除了介紹日本文化與交流禮儀外，更著重於日語能力的培養。由於參與學生大多沒有日語基礎，因此從最基本的發音、自我介紹開始練習，一步一步建立信心。接著指導學生蒐集資料、製作簡報，內容包含臺灣文化、金山地區特色以及金山高中的校園生活，希望學生能以自己的語言向日本師生介紹家鄉與學校。

最令人感動的是學生們的投入與努力。從一開始連日文都不敢開口說，到後來能夠站在臺上以日語進行簡報發表，過程中經歷無數次練習與修正。有些學生為了把發音練好，回家後反覆錄音、自我修正；有些學生則利用課餘時間背誦講稿，只希望能在交流當天有最好的表現。當我看見他們站在河內高校的大禮堂，用不太流利卻充滿自信的日語向日本學生介紹臺灣與金山時，內心真的充滿感動與驕傲。

本校與河內高校的交流最大的特色，在於並非走馬看花式的校園參訪，而是真正深入校園學習。今年學生在河內高校進行為期四天的入班學習，實際參與國語倫理、英文、家庭科、體育等課程，並與日本學生共同討論、學習及活動。透過長時間相處，學生不再只是以觀光客的角度看待日本，而是以學習者的身分融入當地校園生活。尤其在英文課的小組討論、飛盤躲避球活動以及各項課程互動中，學生逐漸放下緊張，主動與日本學生交流，也建立起珍貴的友誼。

寄宿家庭更是交流活動中最重要的學習課程之一。學生入住當地家庭，從早晨起床、用餐習慣到家庭互動方式，都能近距離觀察與體驗日本人的日常生活。這些生活中的細節，往往是課本中無法學習到的。學生透過實際生活，學習尊重不同文化、適應不同環境，也培養獨立自主的能力。每年交流結束後，學生最難忘的往往不是景點，而是與寄宿家庭相處的點點滴滴。

在校外參訪方面，我們希望學生看到的不只是觀光景點，而是能從中學習歷史、文化與產業發展。參訪馬自達工廠時，學生不僅看見日本精密工業技術的實力，也了

解廣島如何在二戰後逐步復興，成為日本重要工業城市的歷史。親手製作廣島燒的課程，讓學生體驗當地飲食文化，也從料理製作過程中學習團隊合作與耐心。參訪出雲大社、神門通、日御碕神社及錦帶橋等文化場域，則讓學生接觸日本悠久的歷史、宗教信仰與傳統建築工藝之美。

此外，大久野島毒氣博物館與廣島和平紀念公園的參訪，更是一次深刻的生命教育課程。透過歷史文物與真實故事，學生了解戰爭帶來的傷害與苦難，也重新思考和平的價值與意義。許多學生在參觀後主動分享心得，表示過去只在課本上讀過相關歷史，真正來到現場後才深刻感受到歷史的重量。這樣的學習經驗，是任何課堂都難以取代的。

我始終相信，教育不只是知識的傳授，更重要的是讓學生擁有看見世界的能力。對偏鄉孩子而言，踏出國門往往需要更多的勇氣與機會。國際交流的意義，不在於去了多少國家，而在於是否能透過交流拓展視野、培養自信，並重新認識自己與世界的關係。當學生發現自己能夠與自己同齡的外國人、合作，甚至建立友誼時，那份自信與成長往往會成為未來人生的重要養分。

最讓我感到欣慰的，是看到交流的影響持續發酵。三年前第一批參與交流的學生，如今已升上大學。因為這段經驗，她持續利用課餘時間學習日文，寒假期間回到廣島進行打工換宿，親身體驗日本生活。今年暑假，他更計畫帶著家人再次前往廣島旅遊，並與當年的寄宿家庭相聚。當我聽到這些消息時，心中充滿感動。原來一次短短幾天的交流，真的有可能改變一個人的視野，甚至影響未來的人生方向。

回首這三年的交流工作，雖然過程中有許多辛苦與挑戰，但看到學生的成長與改變，一切都值得了。我們或許無法決定學生未來會走向哪條道路，但可以努力為他們創造更多接觸世界的機會，讓他們勇敢跨出舒適圈，看見更廣闊的天空。

我想，國際教育最珍貴的地方，不是讓學生出國旅行，而是讓他們相信自己有能力走向世界；而身為教育工作者，能夠陪伴學生踏出這一步，便是這份工作最有價值、也最令人感動的地方。

第四章 建議

壹、提升語言能力，強化交流成效

本年度參與交流的兩位學生中，未曾選修日文課程，僅能以簡單詞彙進行交流，較難深入表達個人想法。建議未來持續加強行前日語及英語培訓課程，提升學生口語表達與跨文化溝通能力；同時鼓勵學生選修校內日文課程，並參與校外日語研習、文化體驗營及相關活動，培養自主學習語言的興趣與能力，以提升未來交流時的互動品質與學習成效。

貳、深化交流成果，落實品格教育

國際交流不僅是語言與文化的學習，更是品格教育的重要實踐機會。返國後持續安排成果分享活動，讓參與學生於朝會、週會或相關課程中分享交流心得與學習收穫，使更多師生了解臺日文化差異及交流經驗。同時透過交流歷程中的觀察與反思，引導學生學習日本社會重視禮儀、責任感、守時及團隊合作等優良特質，並將其融入日常生活與學習態度之中，進一步培養良好的品格與公民素養。

參、持續推動國際教育，拓展學生視野

國際交流活動已成為本校推動國際教育的重要特色之一，對於拓展學生視野及培養全球素養具有顯著成效。未來除持續深化與河內高校的交流合作外，也可積極尋求與日本其他學校或英語系國家學校建立合作關係，增加學生參與國際交流與文化體驗的機會。同時鼓勵師生踴躍參與各類國際教育活動、線上交流及交換學習計畫，透過多元管道接觸不同文化，培養學生國際理解、多元包容及世界公民素養，為未來升學與生涯發展奠定良好基礎。

附 錄

壹、學生心得：

一、黃子家同學

很開心能有第 2 次機會可以參加日本廣島和內高校交流，有了上一次的經驗，我也更確定我想要的是什麼。

出發前，我們很認真的準備介紹金山的簡報，希望能帶給日本的同學有關金山的環境以及學校的特色，在河內高校的分享會上，我們用不熟悉的語言(日文)緊張地和大家分享，很開心大家都很熱情的與我們互動，讓我減少了緊張。

在河內高校上課的這 4 天，我覺得過得很充實，雖然是在日本，一個不熟悉的環境，但我覺得我很沉浸在課程中。我印象最深刻的一節課是家庭演習，在出發之前我很好奇這堂課是什麼？上網查了一下，我以為會就像我們的家政課一樣，但真正上了之後才發現不一樣，在日本，他們很注重「文化傳承」，這堂課的主題是童玩，因此我們在學習摺紙，我會覺得很特別是因為在台灣我們根本不可能會學摺紙，這個經驗讓我覺得很特別。

身為一個排球隊隊員，我很期待體育課，這次上了兩節，也讓我體驗到了上次沒體驗到的做操及躲避飛盤，他們做操的動作真的讓我印象很深刻，節奏很快而且我做起來超不協調的，然後躲避飛盤的部分，雖然在台灣也玩過，但我覺得在那玩得比較開心，或許是因為大家都很熱情、很活潑，因此就讓我很樂在中。

我很謝謝我的寄宿家庭，這次我遇到的是很活潑的一家，因此住在寄宿家庭的每天我都很開心，都不會有壓力，就像待在自己家中一樣，而且每個晚上都很充實，印象最深的是第二天晚上，和日本同學出去玩後，爸爸媽媽又帶著我去打保齡球，這其實也是我第一次接觸這項運動，讓我覺得很新奇，還有第三天放學後，我們回家之後，就帶我去吃我最愛的天婦羅，吃了很多又接著去吃拉麵。還有媽媽每天一早辛苦

做的早餐和午餐的便當，一大早看到這些豐富的餐點心情就好了起來，中午也都很期待吃便當，能遇到他們那麼好的家庭，真的讓我覺得很幸福！

這趟旅程很快地來到了尾聲，明明前幾天還是陌生人的我們，過了幾天卻變成了讓彼此依依不捨的人。雖然只有短短幾天的交流，但真的帶給我很多收穫。這次的旅行不僅是交流活動，還是擴展視野、豐富人生的一次人生重要經驗，我會將這次活動的回憶牢記在心，不會忘記這幾天大家對我的好，有機會的話，我一定會再去的。

二、江馥君同學

這次的交流真的讓我收穫非常多，也留下了很多難忘的回憶！前四天我們都在日本的河內高校上課，親身體驗日本高中生的校園生活～原本以為跟台灣的學校不會差太多，但實際參與之後才發現有很多不一樣的地方！讓我印象最深刻的其中一件事，就是他們的體育課打排球時，竟然不是使用一般的排球，而是使用比較柔軟的沙灘球！一開始看到的時候真的超驚訝，還以為是不是拿錯球了，後來才知道，老師是因為擔心學生在上課時受傷，所以選擇較柔軟、安全的球具。雖然打起來的手感跟平常的排球完全不一樣，但也讓我感受到日本學校對於學生安全的重視！

除了學校生活之外，寄宿家庭也讓我留下非常深刻的印象～每天早上當我起床時，早餐都已經準備好了！後來才知道，寄宿家庭的媽媽幾乎每天早上五點就起床幫我們準備早餐、整理家務以及安排一天的事情～看著桌上豐盛又用心的早餐，真的很感動！即使語言不一定完全相通，但依然能感受到她們滿滿的照顧與溫暖，也因為這幾天的相處，讓我更加了解日本家庭的生活方式以及待客的熱情！接著幾天，我們參觀了許多具有歷史文化意義的景點。其中讓我印象深刻的是 出雲大社、床浦神社以及日御碕神社。雖然都是神社，但三座神社卻展現出完全不同的風格與特色。出雲大社整體建築莊嚴雄偉，給人一種神聖而寧靜的感覺，據說這裡是日本非常重要的結緣神社，因此吸引許多人前來參拜。床浦神社面向瀨戶內海，這個地方是當地人祈求出海平安、漁業豐收的地方，這次前往時，根本沒看到人，但是有種說不出的神聖感！日御碕神社則以鮮豔的朱紅色建築聞名，和前面兩座神社相比更有不同的氣氛，走進神

社時，可以感受到濃厚的歷史感與神秘感，也讓人不自覺地放慢腳步欣賞周圍的環境。

除了欣賞文化與歷史之外，我們也參觀了許多與戰爭相關的重要地點。其中最令人震撼的就是大久野島毒氣資料館，大久野島現在因為島上有大量野兔而被稱為「兔子島」，看起來十分可愛又療癒，但其實這座島曾經是二戰期間日本秘密生產化學武器的重要基地，當時為了保密，甚至一度從地圖上被移除！在毒氣資料館裡，我看到了許多歷史照片、文件以及當時留下來的設備介紹，當看到曾經因毒氣而受害的人們照片時，心情真的變得非常沉重，那些畫面讓我深刻感受到戰爭帶來的傷害並不只是數字，而是真實發生在人們身上的痛苦與犧牲。之後我們也參觀了廣島原爆館與廣島和平紀念公園。我更加了解人類歷史上第一顆原子彈投下後造成的巨大傷害，讓人難以想像當時的人們究竟經歷了多麼可怕的災難。走在和平公園裡時，看著紀念碑與來自世界各地祈求和平的人們，我一直在想，如果人類能夠多一點理解與包容，也許許多悲劇就不會發生，這些地方不只是歷史景點，更是在提醒我們戰爭所帶來的代價，以及和平的珍貴。

另外，讓我非常喜歡的景點還有錦帶橋和岩國城。錦帶橋是一座擁有超過三百年歷史的木造拱橋，由五個連續的木拱所組成，是日本三大名橋之一，站在橋上時，可以感受到古代工匠精湛的建築技術！明明沒有現代鋼筋結構，卻能建造出如此優美又堅固的橋樑，真的令人佩服！橋下的錦川水質清澈，周圍群山環繞，不論從哪個角度看都像是一幅風景畫～穿過錦帶橋後，我們搭乘纜車前往岩國城，岩國城最早建於江戶時代初期，雖然曾經被拆除，但後來重新修建成現在的模樣，可以俯瞰整個岩國市區、錦川以及遠方的山景，景色非常壯觀！站在高處吹著風，看著眼前的景色，真的有種穿越時空回到歷史中的感覺～這趟日本交流，不只是一次出國旅行，更是一堂走出課本的歷史課、文化課以及人生課，我看見了不同國家的教育方式，感受到寄宿家庭的溫暖，也透過許多歷史景點了解過去發生的故事。

最重要的是，無論是在大久野島毒氣資料館，還是在廣島和平公園，我都更加深

刻體會到和平的重要！戰爭留下的傷痕或許會隨著時間淡去，但那些曾經發生過的痛苦不應該被遺忘。我真心希望，未來的世界不要再有任何戰爭，不要再有任何無辜的人因為衝突而受到傷害，願每個人都能珍惜現在所擁有的和平，也願世界能夠一直永保平和。

貳、照片：



圖 1(115/05/12)：寄宿家庭學生相見歡以及
河內高校吉祥物心美體健



圖 3(115/05/13)：家庭演習課~摺紙課程



圖 2(115/05/12)：王皓正主任代表金山高贈
送河內高校校長禮物以表謝意



圖 4(115/05/13)：體育課~排球課程



圖 5(115/05/13)：科學與人間課程~水火箭課
程



圖 6(115/05/14)：參訪馬自達博物館



圖 7(115/05/14)：廣島燒製作課程



圖 8(115/05/15)：資訊課程



圖 9(115/05/15)：日本史探究課程~鑽木取火



圖 10(115/05/15)：歡送會



圖 11(115/05/16)：參訪出雲大社



圖 12(115/05/17)：參訪大久野島(兔子島)



圖 13(115/05/17)：參訪錦帶橋



圖 14(115/05/18)：原爆圓頂館，它是原爆後
在廣島唯一保留下來的建築物