

類別：其他(國際參訪交流)

地區：日本

新北市立錦和高級中學
115年度赴日本教育文化交流出國報告

主辦機關：新北市立錦和高級中學

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	8
第四章建議	10
附錄	12

第一章 目的

第一節 緣起

繼113年度等歷年辦理赴日國際教育旅行，深獲本校親師生高度肯定與迴響後，為持續擴展錦和高中學子的國際視野，深化跨文化溝通能力，並進一步尋求未來締結姊妹校之契機，本校於115年度再次精心籌劃赴日本之國際教育旅行。

本次教育旅行將地點聚焦於蘊含深厚歷史底蘊與現代產業交融的關西與和歌山地區，並特別與和歌山縣立日高高等學校進行深度交流。有別於以往的展演形式，本次交流更強調入班實作共學，安排本校學生直接參與音樂、美術與書法等常態課堂，並共同體驗日本校園學餐，讓學生能最真實地融入日本高校生的日常。

在文化與城市探索方面，本次行程設計緊扣探究與實作精神，除安排寄宿家庭體驗，讓學生深度沉浸於日本在地家庭生活外，亦融入多元的產業與人文見學。包含湯淺醬油工廠與日清泡麵博物館的職人手作體驗、東大寺與和歌山城紅葉溪庭園的歷史巡禮、明石大橋的宏觀工程參訪，更安排大阪環球影城的台日主題樂園比較專題，以及全日的大阪城市自主探索任務。

本次旅行全面涵蓋了人文歷史、跨域學習、產業見學與城市探索，期盼透過這些全方位的沉浸式活動，不僅提供學生學術與文化交流的機會，更能培養其獨立自主、團隊協作與自我負責的態度，厚植迎向未來的全球競合力。

第二節 計畫目的

壹、藉由全日大阪城市探索與台日主題樂園差異比較等實務任務，深化學生獨立規劃、資料蒐集與問題解決之綜合能力。同時透過寄宿體驗與

團隊協作，強化學生在異國情境中的跨文化適應力與自我管理，為未來接軌國際舞台奠定厚實基礎。

貳、跳脫單向參訪，透過實質的跨國互動，引導學生自信展現自我，主動行銷台灣與新北市之文化與教育特色，落實青年國民外交。在真實的交流情境中，驗證語言溝通技巧與應變能力，培養尊重多元、包容差異的胸襟，全面提升學生的國際競合力。

參、實地觀摩日本在地產業發展與教育體制，並透過入班共學體驗，與和歌山縣立日高高等學校建立實質且深厚之友好情誼。期能以此交流為契機，暢通雙邊未來於線上課程協作、全球議題探討之互動管道，並為日後締結姊妹校鋪設穩固基石。

第二章 過程

壹、行前教育

為了讓同學在本次參訪中能將學習效益最大化，本校針對今年的交流特色與專題任務，事前擬定了系統化的培訓計畫，涵蓋分組培訓、專題探究、文化禮儀及親師生說明會。首先，在學校交流與實作培訓方面，我們於出發前兩個月即進行編組。除了基本的學生代表致詞與台灣特色介紹訓練外，今年也針對和歌山縣立日高高校的入班實作（音樂、美術、書法）進行先備知識與情境模擬演練，有效提升學生的表達自信與跨文化協作能力。其次，在自主探究與專題準備部分，開設了城市探索規劃課程，指導學生善用數位工具蒐集資訊，分組規劃大阪全日自由行之路線及交通應變方案；同時也針對台日主題樂園差異比較專題進行背景知識建立，讓學生帶著明確的任務意識出發。再者，為因應本次深度的文化體驗，特別安排了日本禮儀與寄宿家庭生活日語課程。課程中除了指導學生製作個人名片與準備伴手禮外，更針對寄宿家庭的應對進退、浴衣穿著與溫泉泡湯規範進行詳細解說，確保學生能得體且迅速地融入在地農家生活。最後，於出發前召開實體行前說明會，邀請家長、學生及帶隊師長共同參與。會中不僅說明行程細節，更針對海外安全防範、突發狀況應變（如交通變更因應）及寄宿家庭安全規範進行重點宣導，藉此凝聚親師生共識，為旅程做好最萬全的準備。

貳、參訪過程

本次參訪活動共計6天5夜。

第一天自學校集合出發前往桃園機場，飛抵日本大阪關西空港。首站前往蘊含濃厚職人精神的湯淺醬油工廠見學，了解日本傳統調味料的釀造過程與產業歷

史；隨後前往和歌山著名自然景觀「三段壁」，見證大自然的鬼斧神工與海岸地質景觀。晚間入住溫泉飯店，學生體驗日式浴衣穿著及傳統溫泉泡湯文化，洗去旅途疲憊，並為隔日的學校交流做好準備。

第二天是本次的重頭戲，我們參訪和歌山縣立日高高等學校也體驗寄宿家庭：

一、課堂初體驗：用音樂與美術打破語言隔閡

上午我們參訪了和歌山縣立日高高等學校，在兩校代表親切的致詞與學校簡介後，學生們隨即進入班級，展開深度的實作交流。本校學生分別加入了音樂、美術和書法等常態課程，與日本學生一起上課、互動，雖然語言不完全通，但透過共同的活動，很快就建立起不錯的情誼。

在音樂課上，上課方式非常特別。老師沒有一開始就彈琴唱歌，而是先讓全體學生站起來進行熱身運動，等身體和心情都放鬆下來後，才開始進行聲樂練習，這種循序漸進的方式讓大家都覺得很有趣。而美術素描課也顛覆了大家對傳統教學的印象。課堂一開始，老師先安排兩位學生面對面坐著，彼此做簡單的自我介紹來打破尷尬，接著就輪流幫對方畫素描。在繪畫的過程中，可以明顯感受到日本學生扎實的美術素養，不論是線條的掌握還是構圖的流暢度，都展現出相當高的水準，讓在一旁觀摩的同學們非常佩服。然而最重要的，是兩校學生之間的友誼與默契，就在為彼此描繪的過程中建立起來，如同林子涵同學說的「語言真的不是交流的唯一方式」。

二、墨香專屬空間：書法課裡的專注力量

除了動態的音樂與美術，書法課則帶來了截然不同的沉靜氛圍。與台灣通常在一般教室裡鋪報紙、克難寫書法的方式不同，日高高校擁有專門的書法教室。

一走進教室，映入眼簾的是擺設講究的文房四寶，空氣中瀰漫著濃濃的墨香。這樣專屬的空間規畫，成功營造出一個充滿傳統文化氣息的書寫環境。在這種氛圍的感染下，本來還在說笑的學生們一坐到座位上，神情立刻變得認真起來。大家端正姿勢、專心提起筆，在宣紙上一筆一畫地練習。整間教室非常安靜，只聽得到筆尖劃過紙張的聲音。這種因為環境營造而產生的專注力，讓兩國學生都能全神貫注地投入在書法練習中，深刻體會到文字藝術的靜謐與美感。

三、校園日常：體驗日本學餐與午後的校園漫步

不知不覺到了中午，大家迎來了期待已久的午餐時間，準備體驗道地的日本學餐文化。在學校餐廳裡，學生們跟著日本學伴一起排隊打飯，並且打散分組一起用餐。台日兩地的飲食習慣沒有明顯的差異，所以大家很自然地在餐間更進一步的交流。平心而論，日高高校的餐點不僅營養均衡，味道也很道地，讓大家充分感受到了日本學校對飲食教育的用心。吃飽喝足後，日本學伴們熱情地帶領本校學生參觀校園。大夥兒在教學大樓、運動場和特別教室之間穿梭，一路上雖然主要靠著簡單的英語和豐富的手勢溝通，但年輕人之間沒有隔閡，聊著彼此的學校生活、追星話題或興趣愛好，校園裡處處充滿了笑聲。這段輕鬆的午後時光，讓兩校學生的感情又往前跨進了一大步。

四、走進農家：最接地氣的寄宿與國民外交

下午，大家揮別了學校，驅車前往寄宿家庭，準備展開令人期待的農家生活體驗。抵達會場後，主辦單位準備了溫馨的相見歡儀式。接待家庭的爸爸媽媽們展現出日本鄉村特有的熱情與親切，真誠的笑容一下子就化解了學生們心中的緊張感。

儀式結束後，同學們跟著各自的接待家庭回到農家。隨著黃昏降臨，真正的

在地生活體驗正式開始。學生們攏起袖子、走進廚房，跟著寄宿家庭的媽媽一起認識當地的食材，從洗菜、切菜到動手幫忙製作日本的家常料理，大家分工合作，現場氣氛就像一家人一樣溫馨。

晚餐時間，餐桌上擺滿了熱騰騰的道地農家飯菜，雖然不是餐廳的奢華大餐，卻充滿了滿滿的誠意。在共進晚餐、聊天互動的過程中，學生們不僅展現了台灣青年熱情、有禮貌的國民外交風範，更在這種深度交流中，為這次的和歌山之旅留下了最溫暖、最深刻的回憶。

第三天上午與寄宿家庭依依不捨地道別後，安排搭乘具地方特色的貴志線電車，體驗日本細緻的鐵道文化與觀光行銷。隨後漫步於歷史悠久的和歌山城紅葉溪庭園，欣賞日式傳統庭園造景之美。下午跨區前往奈良，參訪世界文化遺產東大寺及生態豐富的奈良公園，學生在近距離接觸梅花鹿的同時，也深刻體會日本對歷史古蹟保存與自然生態共存的用心。

第四天全日為主題式專題考察。師生前往大阪環球影城，此行跳脫純粹的遊樂行程，賦予學生明確的探究任務：實地觀察並比較日台主題樂園在空間設計、經營策略、動線規劃與跨文化體驗上的差異。透過實境踏查，激發學生的觀察力與問題意識，將遊樂體驗轉化為豐富的學習養分。

第五天為大阪城市文化探索自由行。學生須依據行前教育課程中所規劃的路線，運用數位工具及大眾運輸，分組前往預定地點進行探索。過程中不僅考驗學生的資料蒐集與外語溝通能力，更培養了團隊合作與突發狀況的解決能力。為確保學生安全，各組需定時回傳定位與現況，並於規定時間內順利返回飯店集合。

第六天上午前往宏偉的明石大橋及充滿異國風情的神戶港見學，學生親眼見證日本頂尖的橋樑工程技術與現代化港灣建設。隨後前往日清泡麵博物館，除了

了解泡麵發明的歷史脈絡與企業創新精神，學生們也親自動手參與杯麵 DIY 體驗，製作獨一無二的專屬紀念品。午後帶著滿滿的收穫前往大阪關西空港，搭機返回桃園機場，圓滿結束此次豐碩的國際教育文化探索之旅。

第三章 心得

壹、領會傳統職人精神與現代創新，反思文化資產之活化與行銷：

本次見學活動中，師生深刻體驗了日本如何將傳統文化底蘊與現代產業創新完美融合。從湯淺醬油工廠的傳統釀造工藝，到日清泡麵博物館的企業創新歷程；從東大寺與和歌山城紅葉溪庭園的歷史古蹟保存，到明石大橋的現代宏觀工程。這些行程讓我們見識到日本在注重細節、禮儀與美感的同時，更能將職人精神轉化為極具吸引力的觀光體驗。這不僅讓學生對於跨文化理解有更深層次的認識，更激發師生反思如何推廣與行銷台灣在地的文化資產。

貳、深度體會日本在地家庭生活，實踐跨文化溝通與人文關懷：

本次活動特別安排於和歌山地區進行 Homestay 寄宿活動，讓同學褪去觀光客的角色，真實走入日本農家。透過與接待家庭共同製作在地餐食、體驗日常作息，學生不僅深刻感受到日本一期一會的真誠款待文化，更在語言不完全相通的情況下，成功運用基礎外語與肢體語言進行跨文化溝通。此外，實地觀察日本如何透過寄宿家庭政策活化地方創生，讓高齡者持續參與社會互動，也進一步拓展了學生的人文關懷視野與對高齡化社會的省思。

參、入班共學體驗日本教育現況，展現自主探究與團隊協作能力：

本次於和歌山縣立日高高等學校的交流，跳脫了傳統的單向參訪，學生實際入班參與音樂、美術及書法等課程。這種做中學的跨域實作交流，讓學生得以最自然的方式與日本高中生互動，深入了解彼此在學制與校園文化（如學餐體驗）的異同。同時，搭配大阪環球影城的台日主題樂園比較專題，以及全日的大阪城市自主探索任務，學生們在資料蒐集、路線規劃與問題解決上皆展現出極高的成

熟度。這些結合跨國互動與自主探究的寶貴經驗，無疑將成為他們日後面臨全球化挑戰的重要資產。

第四章 建議

壹、藉由在地產業見學與寄宿體驗，反思台灣地方創生與文化推廣：

本次見學活動走訪湯淺醬油工廠與日清泡麵博物館，師生深刻體會日本如何將傳統職人精神與現代創新體驗完美結合，並成功將其轉化為具高度教育與商業價值的觀光資源。此外，和歌山的寄宿活動讓學生親身走入在地農家，體驗最真實的日式生活與款待文化。我們應引導學生反思，如何將台灣或新北市的在地特色與傳統產業，轉化為具吸引力的文化體驗。面對社會發展議題，未來亦可思考優化國內的接待家庭培訓機制，讓日後回訪的國際友人也能深度體驗台灣人文之美，藉由微型觀光外交活化地方產業。

貳、藉由日校入班實作交流，反思跨領域共學與校園多元文化之營造：

本次於和歌山縣立日高等學校的交流模式有別於以往，不僅止於單向的致詞或舞台表演，而是安排學生實際進入音樂、美術與書法等常態課堂進行共學。這種跨越語言隔閡、透過藝術與實作建立深刻連結的交流模式，非常值得國內教育借鏡。建議未來校內在推動跨域課程或全英語授課環境時，可進一步將國際視野與雙語元素自然融入藝能與實務科目中；同時，透過本次對日本學餐及校園作息的實地觀察，亦能反思並營造本校更具包容性、多元性與國際化的校園生活環境。

參、借鏡主題式任務考察模式，落實校外教學之探究與實作精神：

日本極善於利用當地資源規劃教育旅行，本次行程的亮點即在於跳脫走馬看花的傳統觀光模式，賦予行程高度的教育意義。例如安排學生在大阪環球影城執行台日主題樂園經營與文化差異的比較任務，以及明石大橋工程見學、第五天的

全日大阪城市自主探索等。這些規劃成功將學科知識與實境場域結合，大幅激發學生的自主學習動機與問題解決能力。建議未來校內的各項校外教學或班級旅遊，亦可積極導入此類主題式專題或任務導向的設計，讓學生帶著明確的問題意識進行實地踏查，將旅遊昇華為符合新課綱精神的深度探究學習。

附 錄

壹、學生心得

一、唐翊華

雖然這趟日本行只有短短六天，但我發現了許多跟台灣不一樣的生活方式。像是他們進家門都會有一個小玄關專門用來放鞋子，台灣雖然也會脫鞋，但通常不會有這麼明確的區域隔開。而且他們的地板大多是木地板或榻榻米，踩起來很舒服，穿著襪子在上面滑來滑去真的很好玩！另外，他們吃飯時大多是配麥茶，而台灣好像都是喝湯居多。一定還有許多不同的生活細節是我還沒體會到的。其實我一直都很想在日本定居，多虧了這次的交流，讓我更加堅定了這個夢想。整趟旅程讓我印象最深刻的就是 Homestay 了！接待我們這組的是一位非常活潑的日本太太，另外還有一位太太是她的朋友。她教我們怎麼製作抹茶，在教我們之前還先親自泡給我們喝。我還觀察到一個小細節，就是她們非常講究「左腳先進」的原則。在吃飯的過程中大家聊得不亦樂乎，真的是天南地北什麼都聊，最後我們還唱了許多首歌給她們聽。雖然我們大多是用破破的英文溝通，但我發現如果偶爾蹦出一些簡單的日文單字，她們會非常驚喜地說：「你居然懂這個日文！」這份成就感，也讓我決定回台灣後要好好學習更多日文單字了。

二、陳巧庭

參加這次學校舉辦的日本教育旅行，雖然只有短短幾天的時間，我卻得到了滿滿的收穫。這次的交流活動不僅讓我拓展了國際視野，更讓我學會了如何跨越語言障礙去與外國人交流。不論是體驗傳統文化、參觀古老的歷史建築，還是和日本學伴以及 Homestay 寄宿家庭的相處，都將成為這趟旅程最珍貴的回憶。整趟旅行讓我印象最深刻的就是 Homestay 和去日高高校參訪了，因為這兩個行程都有機會直接跟

日本人溝通和互動。因為我只會幾個簡單的日文單字，一開始其實很擔心會不會冷場、沒辦法溝通。結果到了當地才發現根本不用擔心！即使語言不通，我們還是用了各種方式努力跟對方聊天，像是出動 Google 翻譯，或是直接比手畫腳。雖然靠這些工具和肢體語言也能順利溝通，但我心裡還是默默許下願望，希望未來有一天能把日文學好，直接用流利的日文跟他們暢聊！

三、周芷綺

在這次的日本教育旅行中我學到了很多，像是學會如何在沒有家人陪伴的狀況下，自己打理好生活的一切。不過，這趟旅程最大的收穫，其實是「見識到了自己的不足」。在跟日本同學交談的過程中，因為自己的英文程度不夠好，導致聊天時氣氛有時候滿尷尬的。希望如果還有下次機會，我一定會努力精進自己的英文實力，讓彼此溝通起來可以更順暢！這次交流中最讓我難忘的活動就是 Homestay！因為平常跟家人去日本旅遊時，根本不可能跑到日本的深山裡，更別說體驗當地最接地氣的生活了。能藉著這次教育旅行體驗到這麼不一樣的活動，真的非常開心！

在參訪日高高校時，我深深感受到了日本高中生的熱情，也看到了不同國家在教育方式上的差異。特別是在書法體驗活動中，同組的日本同學不僅很照顧我，還非常努力地想辦法跟我溝通，那個畫面真的讓我無法忘懷。還有，看到他們每天都有很長的時間可以投入在自己喜歡的社團活動裡、追求自己的夢想，真的讓人好羨慕啊。非常感謝學校舉辦這次的活動讓我受益良多，希望下次還有榮幸可以參加！

四、曾于庭

以前和家人去日本旅遊時，大多是去熱門的觀光景點，很少參觀歷史博物館。那時的我總覺得這類景點比較無趣，所以對日本文化的了解並不深，甚至還有一點「日本人好像不太喜歡外國人」的刻板印象。然而，這次的教育旅行卻讓我看見了

完全不一樣的日本，也徹底改變了我原本的想法！這趟旅程中，讓我印象最深刻的行程，就是第二天拜訪日高高校以及 Homestay 的體驗了。

剛走進日高高校的時候，好多日本學生擠在窗邊好奇地看著我們，還有熱情的同學主動跟我們打招呼，那種溫暖的歡迎真的讓我受寵若驚。接著，我和組員一起去參與他們的音樂課。本來很擔心語言不通會不會氣氛很尷尬，但一走進教室，大家就超級親切地歡迎我們。當他們開始合唱日文歌時，我深深被那優美的歌聲給吸引，見識到了日本合唱文化的實力！後來老師還安排日高高校的同學教我們唱日文歌，原本擔心的尷尬場面完全沒有發生，整個交流過程非常愉快有趣。他們超有耐心地指導我們，感覺就像在照顧弟弟妹妹一樣，讓人覺得既溫馨又可愛，真的好希望未來還有機會能再次跟他們見面。午餐過後，寄宿家庭的爸媽開車來接我們回當晚要入住的家。接待我們的家庭非常有經驗，以前還接待過美國、瑞士和印度等不同國家的外國人呢！雖然我們共通的語言只有英文，但大家還是手腳並用、非常努力地聊天溝通。那天晚上，我們和寄宿家庭一起準備晚餐，真真實實地體驗了日本家庭的日常。跑了一整天的行程後，能品嚐大家親手做的美味晚餐，真的讓疲憊瞬間煙消雲散。最酷的是，我還第一次體驗了日本傳統的「流水麵」，感覺超級新鮮有趣！

這6天的日本教育交流之旅，不僅讓我看見許多美麗的風景，接觸到新的人事物，也對日本文化有了更深一層的認識。這趟旅程不但讓我放鬆身心，更大大開拓了我的視野，帶給我好多難忘的回憶。真的很感謝學校舉辦這次的交流活動，未來如果還有機會，我一定還要再參加！

五、曾凱若

這次6天5夜的日本國際教育旅行，真的讓我對日本的文化、自然景觀和生活方

式有了很不一樣的認識，也留下了超多難忘的回憶！第一天剛抵達日本，我們就去了三段壁。那邊壯闊的海岸景色跟台灣的海蝕地形感覺很不一樣，吹著舒服的海風，讓人超級放鬆。晚上住進溫泉飯店，不管是晚餐、房間還是溫泉設施，都舒服到讓我印象超深刻。

第二天的重頭戲是去和歌山縣的日高高校交流。我體驗了書法課，雖然因為語言不通沒辦法跟日本同學聊得很深，但還是能滿滿感受到他們的熱情跟友善。晚上我們去了 Homestay，最酷的是還跟來自其他國家的旅客一起生活、準備晚餐！這讓我體會到跨文化交流的樂趣，也享受了日本鄉下那種寧靜又溫暖的感覺。第三天我們搭了超有特色的小玉列車，還去了和歌山城跟奈良公園。和歌山城讓我認識了當地的歷史，而奈良公園裡那些自由走來走去的鹿群，也讓我看到日本對生態保育的重視。接著去參觀東大寺，看到那尊莊嚴又超巨大的佛像，真的只有「震撼」兩個字可以形容。第四天終於來到我最期待的環球影城啦！園區裡面把電影場景還原得超級精緻，真的有種走進電影世界裡的錯覺。其中哈利波特園區最讓我瘋狂，逼真的場景配上超好玩的遊樂設施，真的是台灣在設計主題樂園時可以借鏡的地方。第五天是大阪城市探索的自由行，我們自己去逛了心齋橋和梅田，直接感受日本大都市的繁華。最讓我佩服的是，即使在人擠人的商圈，街道還是超級乾淨，幾乎看不到垃圾，日本人的公德心真的太強了！而且我觀察到，日本人的生活步調雖然很快，但大家還是很有秩序又守禮貌。這天不僅讓我看到現代化的大阪，也讓我更懂得怎麼去觀察當地的社會環境。最後一天，我們去了舞子海上步道跟泡麵博物館。走在海上步道、隔著玻璃地板往下看的時候，那個高度真的讓人腳底發麻，但也覺得大橋的工程設計實在太神了！接著去泡麵博物館，除了了解泡麵的發明歷史，最開心的就是可以自己畫包裝、挑配料，做出一碗全世界獨一無二的專屬泡麵，為這趟旅

程畫下了一個超開心的句點。

總結來說，這次的旅行真的不只是出去玩而已，更是一次讓我長大的寶貴經驗。雖然在跟日本學生交流時，因為外語不夠好沒辦法完整表達自己的想法，心裡覺得有點小遺憾，但這也變成我以後想把英文跟日文學好的最大動力！而且，這是我第一次沒有家人陪著出國，從自己收行李、注意集合時間到照顧自己的生活起居，真的讓我學會了獨立。在跟同學互相照顧的過程中，也更懂得包容和幫忙。這趟旅程讓我親眼看到了課本外更廣闊的世界，也讓我明白文化交流不只是看見彼此的不一樣，更是在互動中學習尊重與理解。超級感謝學校辦了這個活動，未來如果還有機會參加，我一定會帶著更開放的心態和更充足的準備去迎接挑戰，讓自己成為一個更能跟世界接軌的人！

六、江品萱

雖然這次說是要去體驗日本的在地生活，但 Homestay 的時候，Home 爸和 Home 媽在煮飯時我們其實沒幫上什麼忙，不過我們有幫忙摺被子啦！還有吃到他們煮的日式燉菜，那個燉菜真的超級好吃！回到台灣後，我還是會一直想念 Home 媽煮的那一味。去日高高校交流的時候，那裡的學生都超級熱情！我們也看到很多跟台灣不一樣的風景和特色。像是他們有表演日本的古箏，這還是我第一次親眼看到呢！我們還跟著學唱日文歌，當時坐在我旁邊的那個日本同學很認真地教我唱，而且他唱歌真的超好聽的！整趟旅程讓我最懷念的，大概就是去環球影城了吧！我們看了很多不同的表演，玩了超多好玩的設施，也拍了滿滿的照片。不過排隊真的都排超久的，回到飯店後大家第一件事就是跑去買「休足時間」貼小腿，甚至還有人開玩笑說要把整間店的庫存全包了！那天雖然走到腳超級酸、整個人快累癱，但真的超級好玩！

七、陳亮豫

透過這次機會，讓我能進入日本的高中體驗他們的上課日常。一進到學校，各式各樣的禮儀就讓我感受到跟台灣很不一樣的氛圍。在休息室等待時，我們就跟著入班體驗課程，下課時間，日本的在校生還熱情地帶著我們參觀體育館、劍道館、棒球場以及圖書館等校園設施；有一回走進教學區，還被教室內的學生熱情地叫進去看看。一路上，每逢下課時間，當地學生總會跑出教室熱情地跟我們打招呼；就算在上課時間，也會感受到很多雙眼睛往我們這邊看，然後輕輕地對我們點點頭、揮揮手，真的超級親切！午餐過後展開了歡迎儀式，先是互贈見面禮，接著他們表演了古箏，我們也派代表唱了一首歌。那美妙的音樂讓我至今印象深刻。雖然半天的交流中，因為對方聽不太懂英文，我們也不會日文，導致沒辦法很順暢地溝通，但雙方都努力用自己的方式表達，這個經驗真的非常特別，也讓我相信未來一定還有機會體驗更多不同的文化。這堂課我選擇的是音樂。一開始老師簡單講述了內容，做了發聲練習，接著由日高高校的學生演唱校歌，輪到我們學習一首日文歌。在學伴們的教學下，我們一起合唱，最後寫了一張關於音樂喜好的自我介紹表互相交換，並利用剩下的時間小聊了一下，就在美好的歡笑聲中結束了這堂課！

而寄宿家庭，早在幾年前就已經列入我想體驗的清單中了！這次我們這組被分配到的是「武士家」！起初在集合點時，覺得 Home 爸好像是個比較嚴肅、有距離感的人，但實際相處後完全不是這樣。離開集合點到了寄宿家庭，映入眼簾的是非常寬闊的居住空間。Home 爸詳細介紹了環境，並說明行程，下午還帶我們寫信，讓我們親自到附近的郵局把信投進郵筒寄回台灣。Home 媽準備的晚餐至今讓我難以忘懷，那是冷義大利麵和燉菜。平常我對燉菜類的食物沒有特別感興趣，但那天的燉菜是我有記憶以來吃過最好吃的！晚餐後我們交換了禮物，Home 爸還帶我們去參觀他們

家的另一個房子，上面還親手貼著寫有我們名字的字條，感覺我們在他們家留下了拜訪的足跡。之後甚至帶我們去參觀他們自家的廣播電台。當 Home 爸發現我們晚上在院子裡賞星星時，主動問我們想不想去看更厲害的星星，於是 Home 媽開車帶我們去距離約五分鐘車程、幾乎沒有光害的地方。一抬頭，真的是360度的星星環繞著我們，連北斗七星都清晰可見，那真的是我人生中看過最多星星的一次。隔天一早，整理好床鋪、吃過豐盛早餐後，我們準備回到集合點。最後，Home 爸帶領我們一起喊著「One, two, three, happy!!!」來作為道別。直到我們坐上遊覽車，Home 爸都還在用手機記錄著我們，這真的是一次難忘又有趣的體驗！

八、謝寶萱

這趟日本旅程中，最讓我印象深刻的，絕對是去「和歌山縣立日高高校」的學校交流，以及隨後的 Homestay 寄宿家庭體驗。回想起來，當時面臨最大的難關絕對是語言的隔閡。出發前我雖然做了不少準備，但當真正面對面坐下來時，我幾乎聽不懂他們在說什麼，而他們的英文也不太好。交流前半段，我們把所有能用的肢體語言都用上了！眼看時間過得太快，轉眼就到了即將離校的倒數階段，我索性直接拿出手機，點開翻譯軟體來溝通。雖然透過冰冷的螢幕少了一點面對面聊天的溫度，但至少能把心裡真正想問、想說的事情傳達出去，讓我們更了解彼此。雖然語言不同，但大家都超級熱情。我永遠記得，一進到教室，坐在我旁邊的日本女生一看到我，眼睛立刻亮了起來，直呼我很可愛！那一瞬間我真的超激動，也回了她一個最燦爛的微笑。

隨後的 Homestay，更是讓我感動滿滿。在台灣時，我就聽說日本人的隱私觀念滿強的，通常不太習慣讓完全不認識的陌生人住進家裡。所以在踏入寄宿家庭前，我內心其實塞滿了焦慮，很怕自己沒辦法好好表達。但他們毫無保留的款待，完全

打破了我的刻板印象，讓我感受到前所未有的開心與幸福！熱情的 Home 媽，親手煮的餐點都超級好吃；而 Home 爸人也超好，他總是默默觀察我們，再默默帶我們去想去看星星。那天晚上，我們在院子不斷舉起手機想拍天上的星星。其實，看星星根本不在既定的行程裡，但 Home 爸注意到我們對星空的著迷，就主動問我們要不要去看星星？我們激動地狂點頭答應，他立刻轉身拿了車鑰匙示意要帶我們出門。當車子開到一處完全沒有光害、視野極度遼闊的草原，搖下車窗的那一刻，我們全車集體發出了驚呼！那是一整片超美的星空，我們甚至還看到了北斗七星呢！面對他們這麼用心的招待，我們當然也想毫無保留地回報。於是我突然想到，可以把我們的合照用手機連拍立得印出來，讓大家都在相片上簽名，親手送給他們當作紀念。這張照片不只是一個小物件，更是想讓他們知道，曾經有這麼一群台灣女生走進他們的生活，並且在這裡留下了非常快樂的回憶。當我們把寫滿字跡的拍立得遞給他們時，我清楚看到 Home 媽眼神裡掩飾不住的驚喜與感動。那一刻，所有的語言隔閡彷彿瞬間消失了，取而代之的是心意相通的默契。離別的早晨，大家都非常捨不得。Home 爸在門口幫我們拍了一大堆照片，彷彿想用快門留住我們在一起的每一個笑容。當最後揮手道別、遊覽車緩緩駛離時，望著窗外他們漸漸變小的身影，我心裡真的好酸。雖然相處的時間不長，但他們無微不至的照顧，已經深深印在我的心底。

這次的交流與 Homestay 體驗給了我很大的震撼：語言隔閡絕對阻擋不了人與人之間的真誠。我們和原本毫不相識的人，在異國展現出最大的熱情，這份情感真的不需要言語，只要用心去感受就夠了。這趟旅程帶給我的，遠遠不只是手機裡滿滿的照片和美食回憶，更是一份在異國被細心呵護的感動。現在回到台灣，回歸忙碌的學生生活，每當讀書讀到很累時，只要看一看房間裡的日本紀念品、他們送的美味零食，或是點開手機裡的星空照和合照，心裡就會湧上一陣幸福感。這些回憶

讓我下定決心，未來如果有機會，我一定要把日文練得更流利，不再只依賴翻譯軟體！總有一天，我要親口對他們說：「謝謝你們的款待，你們會永遠留在我的回憶裡！」這份熱情不會隨時間消逝，以後我也會用同樣的心情去對待每個來到台灣的外國人，讓他們在異地也能感受到像家一樣的溫暖。

九、張文菱

這一次的日本教育旅行對我來說是一件很特別的事！因為這是我人生第一次去日本，而且不像以往出國是跟著爸媽，這次是跟老師和同學一起去，這代表著很多事情需要自己想辦法解決，也要照顧好自己，不能再像以前一樣想幹嘛就幹嘛了。出國前一天，我的心情其實沒有很緊張，就跟平時一樣做該做的事、做最後的行李確認。到了當天本來也覺得還好，不過就在準備將行李託運的那一刻，我突然莫名的緊張了起來！抵達日本當地後，我一直覺得很不真實，不敢相信自己真的來到了這個一直以來都超級期待的國家，總覺得這一切都像是在作夢一樣。

在這一次的旅行中，最讓我感到特別也最新奇的是第二天的行程。對一個長年都在看動漫的我來說，日本的校園就像是一個非常特別的聖地，好像走在走廊上就會遇到一些很有趣、很特別的人。但實際上，他們的學生也和我們一樣要乖乖上課、讀書啦！不過讓我感到很意外的是，他們學校的樓層並不多，不像我們的教學大樓動不動就到七樓，每次上晚自習的時候都爬樓梯爬到快累死。而且他們的上學時間比我們晚，放學時間比我們早，放學後也沒有像我們台灣一樣大家都要衝去補習班，而是把時間投入在自己選擇的社團活動上。課程體驗時，我們上了一門書法課，這是在台灣平時比較少有機會專門體驗的課程。離開學校前，他們還準備了古箏的表演，超級精彩！雖然這不是我第一次看到有人彈古箏，卻是我第一次對這項樂器產生這麼強烈的好奇心，真的覺得台上表演的同學超級厲害。

結束參訪學校的行程後，接下來就是我既期待又有點擔心的重頭戲 Homestay 了。這是我人生第一次在別人家過夜，而且還是外國人的家！我第一個擔心的就是語言問題，雖然我會一點點日文，但也真的只有「一點點」。加上日本是個很注重禮貌的國家，我深怕自己會不小心做出一些在台灣覺得沒什麼、但在日本文化裡卻很失禮的行為，所以我這段期間一直都非常小心翼翼。在 Homestay 的過程中，我們參觀了寄宿家庭，他們的家非常大，還有一些很特別的擺設。晚餐吃的是 Home 媽煮的燉菜，那是我第一次吃日式燉菜，真的超級無敵好吃！讓我對這道料理留下了極好的印象。最幸運的是，那天晚上天氣非常好，Home 爸主動邀請並開車帶我們去看星星。當我們抵達賞星地點時，我整個人都被震驚了！我以前在台灣也看過星星，但通常只能看到零星的一兩顆。我從來沒有看過那麼多、那麼璀璨的星空，甚至連北斗七星都清晰可見。看到那個畫面的當下，我真的差點感動到哭出來，從沒想過這世界上居然還有地方能看到這麼不可思議的星空。

這一次的日本教育旅行中，我經歷了很多，也學到了很多。我相信這絕對會成為我人生中一段難以忘記的美好回憶！

十、周禹宏

這次參加日本教育旅行，對我來說是一場結合理性學習與感性體驗的國際文化饗宴。在學校參訪中，我們走進日本高校，與當地學生入班共讀。雖然彼此語言不通，但透過簡單的英語、寫漢字，再加上比手畫腳，我們居然也順利跨越了隔閡，共同完成手作課程！在過程中，我深刻感受到日本學生嚴謹守時與專注積極的學習態度，這點真的非常值得我們反思與效仿。此外，文化體驗也讓我印象非常深刻。無論是參訪古色古香的古蹟，還是入住傳統的寄宿家庭，都讓我親身體會到日本茶道與飲食文化中，那種對「細節」與「職人精神」的堅持。這趟旅程不僅開闊了我

的國際視野，也讓我學會用更包容的心態去欣賞異國文化，是一次難忘的成長印記。城市探索行程讓我在這過程中，成功讓自己鼓起勇氣，用有限的語言能力跟店員溝通、順利買到東西，真的很有成就感！這趟旅行不僅讓我交到了好朋友，也學到了很多東西，希望之後還有機會能再去一次，我真的非常開心！

十一、林敬一

這趟去日本的教育旅行非常特別！雖然之前已經來過日本幾次，但這次進校園參觀和 Homestay，真的是一般觀光客絕對體驗不到的。在日高高校裡，我學到了日本書法該如何書寫，還欣賞了古箏社帶來的表演。這些都是我在台灣沒接觸過、沒體驗過的新鮮事物，真的非常有趣。而讓我印象最深刻的，絕對是 Homestay 的體驗了！這讓我們有機會和日本人深度交流，更了解他們的文化習慣。在這短短的時間裡，我們就像家人一樣，一起去參觀神社、一起做菜、一起聊天看棒球比賽。就算有語言上的隔閡，我們還是聊得超級開心，甚至還教了 Home 媽她們很多中文呢！我也體驗到了一般日本人常吃的早餐，還有睡在傳統的榻榻米上。最棒的是，在那半山腰的房子裡，一抬頭就能看見滿天的星空！雖然因為在山區所以蟲子有點多啦，但這完全不影響我們對 Homestay 的興致。只住一天真的感覺好可惜，那樣的環境讓我好想再多待久一點。

非常開心我有報名這次的教育旅行，讓我能不只待在台灣，而是有機會出國拓展國際觀，見識世界各地不同的文化、信仰、美景和美食。希望下次還有這種教育旅行，讓我可以去認識更多不同的地區或國家。我一定會積極參加，不想錯過任何能讓自己成長的機會！

十二、許子瑞

在這次的教育旅行中，我最期待但也最擔心的行程就是去和歌山縣立日高高校

交流，還有 Homestay。雖然我覺得自己的英文要應付基本對話應該是綽綽有餘，但我知道自己只要一緊張就會結巴講不出話，很怕他們聽不懂我在講什麼，然後氣氛變得很尷尬。不過實際交流後我發現，其實根本不一定要用非常完整的句子或艱難的單字，用最簡單基本的英文就可以溝通了！像是我在體驗書法課的時候，老師其實也沒有說太多話，但透過動作引導我們也都聽得懂。能體驗到不同的文化也讓我覺得很特別。在台灣，應該很少有高中會專門開設書法課，但日本的高中竟然有！

而讓我印象最深刻的，就是她們的古箏表演。我原本以為古箏的聲音可能會比較單調，但當她們開始演奏時，才發現完全不是我想的那樣，音樂超級豐富好聽。再來就是 Homestay！我學到了很多去別人家作客的日本禮儀，像是進門脫鞋後要把鞋頭朝外擺放整齊，還有房子內不同的房間都有專屬的拖鞋，絕對不能把廚房的拖鞋穿去廁所。而且我也親身體驗了睡在榻榻米上，這在台灣的家裡是非常少見的。在晚餐備料階段，因為我們幾個都不太會煮飯，Home 媽很熱心地教我們哪裡要特別留意。吃晚餐時，大家英文和日文夾雜著聊天，原本還擔心會冷場不知道要聊什麼，但 Home 媽超級熱情，一直問我們在台灣喜歡什麼，還問要怎麼記住我們的名字，所以我們每個人都幫自己取了一個簡單好記的綽號。

總結這次的教育旅行，我覺得收穫最大的一點，就是意識到自己要好好增進英文口說能力，或是以後去別的國家前，要先學一點當地的基礎語言。另外，我也告訴自己以後要更外向一點！像是在學校交流那天吃午餐的時候，有一個日本學生剛好坐在我旁邊，我一開始想找他聊天，但猶豫了一下不知道要聊什麼就放棄了。好在後來大家玩了一個自我介紹的遊戲，讓我意外發現原來他也有在打籃球！我們就因為這樣聊開了，最後還成功交換了 IG。真的很謝謝學校這次提供這麼難得的機會，讓我能出國體驗不同文化並與當地學生交流。如果下次還有機會，我一定會再報名

參加！

十三、鄭博文

這次去日本真的讓我學到很多新的東西！像是去神社參拜時的動作跟台灣很不一樣；進家門脫鞋後，鞋子擺放的方向也不同；拍照的時候，台灣人習慣喊「3、2、1」，但日本人是喊「1、2、3」；去便利商店結帳時，店員還會把找的零錢一個一個數給顧客看。另外，日本的電車還有專門規劃給女性的專用車廂。在日本的第一天晚上，我學會了浴衣到底要怎麼穿，去泡溫泉的時候，也了解了泡湯前沖洗身體的正確順序與禮儀。

第二天去和歌山縣立日高高校交流時，我在書法課上學會了寫日本書法要注意的事項，還有他們的墨水是怎麼使用的。參觀校園時也了解到，他們大概下午3、4點就放學了，放學後大家都會去參加社團。而且他們的社團活動是每天都有的，這點跟台灣真的超級不同！還有，他們去補習班通常都只會補一個小時而已。晚上在 Homestay 的時候，我和組員跟 Home 媽一起動手做了日本家庭常吃的馬鈴薯沙拉和炸雞，隔天早上我們還學了怎麼包日式飯糰，真的超有趣！城市探索的時候，我終於學會怎麼看複雜的日本地鐵圖了。

真的很感謝學校舉辦這個活動，讓我有機會擁有這麼特別的體驗。這幾天滿滿的行程都讓我學到了超多新知識。經過這次，我也發現如果自己的日文再加強一點，交流時一定能更順利。希望之後還有機會能繼續參加類似的活動。

十四、江承瀚

這次旅行中最讓我印象深刻的，是第二天在和歌山縣立日高高校和 Homestay 的行程。在日高高校的參訪活動中，從一早的入班學習、中午的午餐交流，一直到下午雙方學校的才藝表演，都讓我深刻了解到日本高中生的上課模式、社團活動的形

式，以及他們的流行文化和人際溝通模式。最棒的是，我還交到了日本朋友，而且回台灣後我們一直都有保持聯絡！他們對待台灣學生真的非常熱情，完全沒有那種排外或是很內向的感覺。在校園參觀時，能和當地的學生一起打排球，也是一個超級特別的體驗！還有他們學校的古箏表演，讓我深刻感受到日本傳統音樂的美，我真的非常喜歡這個演出。

學校的參訪活動結束後，我們到了Homestay的家中體驗日本的居家文化。Home媽首先帶我們去了附近的小神社走走，接著安排了晚上的行程，包含一起煮晚餐、吃飯、洗澡和晚間活動等等。在大家一起做飯的過程中，我不僅了解了日本家庭的各種生活習慣，我們也互相分享彼此的興趣，整個過程真的聊得很開心！晚上我們還去看了星星。我從來沒有在台灣看過一片天空中竟然有數不完的星星，當下真的超級震撼！希望之後還有機會可以再到日本的學校和家庭中，更深入去了解當地的文化特色。

十五、劉秉恩

這次參加學校的日本國際教育旅行，真的是我高中生涯中最特別的出國初體驗！這趟旅程跟一般跟著家人去觀光完全不一樣，讓我親自感受到了日本社會對細節跟秩序有多麼要求。不管是乾淨到發亮的街道、安靜又準時的電車，還是東大寺那種超壯觀的木造古蹟，都讓我超級佩服。另外，去湯淺醬油工廠和泡麵博物館的時候，我也看到日本是怎麼把傳統手藝加上新創意，變成很有特色的文化產業，這點真的很厲害。當然，最讓人期待的就是跨文化交流了！在日高高校，我們跟日本同學跨越了語言障礙，用簡單的日文、英文加上瘋狂比手畫腳一起上課。接著住進Homestay 體驗在地生活，在跟寄宿家庭溫馨聊天的過程中，我發現原來台日學生在課業和生活上的壓力其實滿像的！這也讓我深刻體會到，雖然彼此文化不同，但人

與人之間的情感是真的可以相通的。

除了看到更廣闊的世界，這趟旅行也是一次訓練獨立與團隊合作的機會。在大阪市區自由探索的那天，我學會了怎麼跟同學一起規劃路線、控制時間和花費。在人擠人的心齋橋還有超好玩的環球影城裡，遇到問題都要想辦法自己解決；而且看到他們超精緻的商品包裝和服務態度，也讓我默默反思了很多我們可以學習的地方。這六天的團體生活也像一面鏡子，讓我明白出國團體行動真的不能只顧自己。從準時集合到每天整理行李，都需要大家的包容、責任感和配合。真的非常感謝老師們的用心安排，還有同學們一路上的互相照顧。這趟旅行不僅讓我打破了以前只能從動漫或網路上認識的「日本印象」，真正體會到他們的生活精神，更讓我在交流中學會了尊重與獨立。這絕對會成為我未來成長路上最棒的養分！

十六、許楚涵

這次的日本教育旅行讓我有機會親身體驗當地的生活文化，其中最特別的絕對是 Homestay！剛開始其實滿擔心自己的日文不夠好、會沒辦法溝通，但實際入住後才發現這些擔心根本是多餘的。我的 Home 爸、Home 媽超級親切熱情，不只細心照顧我們的生活起居，還主動找我們聊天，問我們來自哪裡、接下來想去哪些景點玩，跟我們分享日本當地的文化與習慣，真的讓我們感受到像家人一樣的溫暖。很有趣的是，在 Homestay 期間，我發現家裡還住了許多來自不同國家的旅客。大家因為文化背景不同，都有各自獨特的故事與想法。透過彼此交流，我不僅認識了各國不同的生活方式，也發現大家來到這裡都有一個共同的目標，那就是體驗最道地的日本生活！從日式住宅的環境、家庭用餐的習慣，到當地人親切的態度，都讓我深刻感受到日本文化的魅力。這段經歷讓我對不同文化有了更深的理解，也學會用更開放的心態去認識世界。

整趟旅程中，讓我印象最深刻的就是 Homestay 的農村體驗了。我們親自走到菜園裡摘新鮮蔬菜，了解當地的種植方式。看著自己親手摘的蔬菜變成沙拉端上餐桌，真的讓我深刻感受到食物「從產地到餐桌」的過程，也變得更珍惜得來不易的食材。另外，我們還學了怎麼做日本傳統飯糰！在 Home 媽的指導下，大家把熱騰騰的白飯努力捏成三角形。一開始因為抓不到力道，捏得歪歪扭扭的，但慢慢抓到訣竅後就越做越順手了。吃到自己親手捏的飯糰時，真的超級有成就感，這些親身參與的活動讓我感覺自己真的融入了當地的生活。

這次的教育旅行真的不只是一次出國參訪，更是一段讓我長大很多的經歷。在跟不同國家的朋友交流時，我發現就算國籍和文化背景不同，還是能透過溝通建立友誼。但同時，我也深深體會到「語言」有多重要！雖然靠著簡單的英文和肢體動作還是能溝通，但有時候真的沒辦法完整表達心裡的想法。這讓我意識到，學好英文真的超重要，它不只是學校的一門科目，更是能跟世界接軌的工具。如果英文變好了，以後就能更自在地跟外國朋友聊天了。最後，日本人守時、有禮貌還有做事認真的態度，也讓我印象超深刻。這提醒了我，回台灣後也要在日常生活中培養責任感跟自律。真的很感謝學校舉辦這次旅行，讓我能走出課堂、大開眼界。

十七、陳令健

剛抵達大阪時，我對周圍的一切都感到超級新鮮！整潔的街道、有秩序的交通，還有充滿特色的建築，都讓我印象非常深刻。旅途中我們參觀了許多知名景點，像是和歌山城。站在雄偉的城堡前，我彷彿能深深感受到日本歷史的魅力，也對他們的文化背景有了更多的認識。除了歷史景點，我們當然也去了超級熱鬧的心齋橋！街道兩旁開滿了各式各樣的商店和美食，尤其是那個超有名的巨大招牌，真的讓人完全感受到大阪繁華的一面。我還品嚐了道地的章魚燒和拉麵，能跟同學一起開心

分享美食的時光，真的非常幸福。

這次教育旅行最特別的地方，在於它不只是去觀光，更是去學習。實地走訪讓我觀察到日本人很多生活習慣和文化禮儀，像是搭大眾運輸工具時大家都保持安靜、排隊時也絕對遵守秩序。這些看似平常的小細節，展現了日本社會對公共秩序的高度重視，也讓我默默反思了自己平時的生活習慣。在這趟旅程中，我也學會了獨立與合作。每天都要自己注意集合時間行動、整理好自己的行李，還要跟同學互相照顧。有時候遇到語言不通，或是行程上的小狀況，我們都會一起討論、想辦法解決。透過這些經驗，我發現自己變得更有責任感了，跟同學之間的感情也變得超級好！

6天5夜的教育旅行很快就結束了，雖然覺得超級不捨，但這趟旅程帶給我的收穫遠遠超過想像。我不僅欣賞到了大阪的風景與文化，也學習到團體生活的重要性，並留下了好多珍貴的回憶。這次旅行絕對會成為我高中生活中最難忘的一段經歷，未來回想起來，一定還是會覺得無比珍貴！

十八、陳宥臻

其實我從來沒有想過會跟著同學一起出國！段考完後即將踏上前往日本的旅程，我心中充滿了期待，但也夾雜著一點對未知的忐忑。之前雖然也有很多跟家人朋友去日本的經驗，但跟同學一起出國真的是第一次。當我真正踏上這片土地，聽到那熟悉又親切的日文，我知道我又來到這個記憶中喜歡的國家了，這趟交流旅行也正式拉開了序幕。

這次行程中，我們去了很多景點，當然也包含大家最期待的環球影城。不過，整趟旅程讓我印象最深刻的，其實是去日高高校交流的那天。我覺得跟台灣最不一樣的就是當地的教育氛圍！在音樂課上，我們學唱了他們的校歌，真的超級好聽，而且日本同學也都超熱心、很願意教我們。即使語言溝通上會有一些障礙，但我

想，心與心之間的距離是不會被語言影響的。還記得那天一走進他們的校園，就看到日本學生超熱情地跟我們打招呼，我當下心想：「我也要讓他們感受到台灣人的熱情！」結果我也跟著開始瘋狂地跟他們揮手打招呼，現在想起來真的很有趣。除了一起上課的收穫，人與人之間的互動更是讓我留下滿滿的溫暖回憶。不論是 Home 媽準備的道地晚餐，還是我們在大阪城市探索那天向路人問路，都讓我深刻體會到：雖然語言和文化不同，但那份渴望交流、互相幫忙的善意是完全沒有隔閡的。在一次次的對話與歡笑中，我們分享著彼此的日常與文化，這份跨越國界的友誼，絕對是這趟旅程中最珍貴的寶藏。

6天的時間真的一轉眼就過去了。回望這段日子，這次的交流活動讓我學會用更包容、更開闊的角度來看待這個世界。走過這一遭，我帶回來的不僅僅是滿箱的伴手禮，還有更寬廣的國際視野。我會把這份感動記在心裡，在未來的學習道路上，繼續勇敢地跨出舒適圈，去探索更多未知的世界！

十九、林子涵

這次的日本國際教育旅行，對我來說不只是一次離開臺灣的校外參訪，更像是一堂把課本直接搬到生活現場的課！這趟旅行帶給我的遠遠不只是照片和紀念品，而是對日本文化、公共秩序、團隊合作與自我成長，有了更具體的理解。

第一天參觀醬油工廠時，一開始覺得看製作流程可能會有點枯燥，但直到吃到「醬油冰淇淋」後，才深刻感受到地方產業原來也能用這麼有創意的方式被推廣！醬油原本只是日常調味料，但透過導覽、展示與商品設計，它竟然變成了讓外國學理解在地文化的媒介。接著去三段壁，壯觀的海岸景色和超大的海風讓我印象深刻，同時也看到日本對觀光環境的用心維護，能讓旅客在安全的狀態下欣賞自然美景。第二天到和歌山縣立日高高校的交流，是我印象非常深刻的經驗。我們在美術

課上和日本學生互畫肖像，雖然一開始有點尷尬，也覺得自己因為準備不足畫得不够好，但這個活動讓我體會到「語言真的不是交流的唯一方式」。透過眼神、表情、動作和手上的畫筆，我們也慢慢拉近了彼此的距離。在午餐交流與才藝表演中，我充分感受到日本學生的禮貌與熱情，尤其是他們的古箏演奏，音色與氛圍都跟臺灣印象中的古箏很不一樣，非常有日式特有的韻味。寄宿家庭則是整趟旅行中最貼近日本日常的一段時光。接待我們的 Home 媽超級親切，帶我們體驗茶道，還讓我們一起動手做章魚燒！我也觀察到許多跟台灣不一樣的生活細節，像是他們配的飲料多半是無糖茶、家中水龍頭打開就可以直接喝水，室內空間也都整理得一塵不染。最讓我感動的是，離開時 Home 媽對我們說：「等你們二十歲以後，也可以再來找我玩！」這讓我覺得，跨文化交流真的不只是短暫的見面，而是能留下真實且深刻的情感連結。

第三天到奈良公園和東大寺，這是我第一次近距離看到這麼多鹿群和遊客共處。看著鹿群對人點頭鞠躬討仙貝吃，真的覺得很有趣，但走路同時也要小心地上的鹿糞。這讓我發現，觀光勝地不只是一個「好玩」的地方，更是一個需要遊客自律與尊重規則的公共空間。而東大寺內的御守、祈願與鑽柱洞傳說，也讓我看見宗教信仰是如何跟觀光文化巧妙結合的。另外，大阪的交通也讓我大開眼界。日本的車站規模超大、路線像迷宮一樣複雜，即使有明顯的標示和中文資訊，還是很容易迷路。電車上設有女性專用車廂，讓我感受到日本在公共安全上的制度設計；還有日本街道上幾乎看不到垃圾桶，卻依然能保持得非常乾淨乾淨，商店店員也總是親切地問候顧客。這些經驗都讓我反思，臺灣可以向日本學習的不只是硬體建設，更包含公共禮貌、垃圾分類的習慣與共同維持環境的責任感。

第四天的環球影城絕對是整趟旅程中最令人熱血沸騰的行程！哈利波特園區的

場景逼真到讓人彷彿走進電影世界裡；瑪利歐園區的造景還原度也超級高。雖然排隊排了很久，但園區的設計讓我深深佩服日本在動漫、遊戲和觀光產業的整合能力。他們不只是在「賣商品」，而是把故事、角色、建築、互動裝置和消費空間整合成一個超完美的體驗。第五天的城市探索，我們自己去了梅田、神社、通天閣等地，也逛了藥妝店和商圈。高中旅行跟國中很不一樣，老師給了我們很大的自主空間，只要定時拍照回報就好。這種自由讓行程變得更有趣，但也時刻提醒著我：自由不是想做什麼就做什麼，而是必須守時、互相配合、注意安全，並且尊重團體的節奏。

這次旅行也讓我看見了團體生活中很真實的一面。和同學一起住宿、搭車、排隊跟討論行程時，每個人的個性與習慣都會被放大。有人很願意配合團體，有人則比較容易只顧慮自己。這讓我學到，旅行中的人際相處真的不能只靠「聊得來」，更需要責任感、同理心與拿捏好彼此的界線。最後一天，在參觀完明石大橋和泡麵博物館 DIY 專屬泡麵後，我開始捨不得回臺灣了。

回顧這六天，我最難忘的其實不是某個單一的景點，而是和朋友一起在陌生的城市裡找路、解決問題、發現新事物的成就感。真正的國際教育，不是單純去比較哪個國家比較好，而是在體驗中看見別人的優點，並思考自己可以如何改進。未來如果還有機會到不同國家交流，我希望自己不只是負責拍照紀錄，而能更主動地去觀察、提問與反思，把每一次的旅行，都變成累積人生視野的寶貴學習！

二十、張語恬

6天5夜的日本教育交流之旅，在不知不覺中就結束了！回想出發當天，大家還帶著超興奮又期待的心情踏上旅程，現在回到台灣，心裡真的塞滿了感動與回憶。這趟旅程雖然只有短短6天，但我得到的收穫真的遠遠超過原本的想像。

整趟活動中，我最期待的就是去日本高中跟當地學生交流了。實際來到日高高

校後，我發現他們的校園生活跟我原本想像的有很像的地方，也有很不一樣的地方。透過一起上課、參觀校園還有吃午餐，我不只交到了新朋友，也更了解日本高中的環境和校園文化。雖然有時候會卡在語言不通，但大家都很努力想表達自己的想法，也很耐心聽對方說話。這讓我深刻體會到，交流最重要的真的不是語言能力多強，而是那份真誠和尊重！

另外一個讓我印象最深刻的，就是 Homestay 體驗了！這是我第一次住進外國人的家，一開始其實滿緊張的，很怕自己會無法融入。但實際相處後，發現 Home 媽超級親切！她不但細心照顧我們，還特別安排了茶道體驗，也讓我們一起幫忙做晚餐。透過這些最真實的日常互動，我才真正了解到日本家庭的生活方式跟待客之道，也親身感受到日本人對禮儀和細節有多麼講究。這些真的是課本上絕對學不到的寶貴經驗。

除了學校交流，我們也去了超多著名景點，像是醬油工廠、三段壁、和歌山城、奈良公園、東大寺，還有明石海峽大橋跟神戶港。親自走到這些地方，不只欣賞到了超美的自然風景和建築，也對日本的歷史文化有了更深的認識。尤其在參觀和歌山城跟東大寺的時候，看到那些保存得超完整的歷史文物和壯觀的建築，真的會打從心底佩服日本對文化保存的用心。第五天的大阪城市探索也是一次超特別的考驗！我們必須自己查路線、掌控時間，還要跟組員討論行程。雖然過程中一直很緊張，超怕會迷路或是趕不上集合時間，但最後大家互相幫忙，竟然順利完成了當天的探索任務！這真的讓我學到了獨立解決問題、時間管理還有團隊合作有多重要。

透過這次的旅行，我不僅打開了眼界，也學會用不同的角度去看待文化差異。我發現，雖然不同國家有著不同的生活習慣與背景，但只要願意互相尊重和理解，一樣可以建立很棒的友誼並從中學習！這次旅程真的讓我成長了許多，也讓我更珍

惜這種出國交流的機會。如果未來還有機會參加類似的活動，我希望自己能變得更主動去跟外國學生聊天，並且好好加強自己的外語能力，讓自己有更多機會去認識這個世界！

二十一、李知璇

這次的日本教育旅行讓我留下了許多美好的回憶，其中讓我印象最深刻的，絕對是到日高高校交流，還有在紀美野町進行 Homestay 的經驗！剛踏進日高高校的時侯，我其實有點小緊張，超怕因為語言不通就乾瞪眼、沒辦法交流。但真的見到面後，發現一切擔心都是多餘的！雖然彼此會的單字有限，但日本同學們都超努力用英文跟我們溝通，加上各種簡單的單字、手勢和超浮誇的表情，滿滿的熱情和友善直接傳達過來。他們總是帶著笑容迎接我們，看到我們還會主動打招呼、開心地找我們聊天。這讓我發現，即使來自不同國家，只要有心，還是能用各種方式拉近彼此的距離！

另外，這次交流中我還接下了一個大任務——上台向日本師生介紹我們錦和高中！老實說，要用不熟悉的語言在那麼多人面前做簡報，真的緊張到快發抖，超怕一不小心就出錯。不過當我順利講完的那一刻，心裡真的超級激動，也覺得自己變得更自信了！這次經驗讓我學到，一定要勇敢嘗試新事物，就算過程中很緊張，最後獲得的成長絕對是自己的。而在紀美野町的 Homestay，更是整趟旅程中超難忘的體驗。我的轟爸和轟媽人都超級無敵親切！剛見面就送了我們一本漫畫、一些零食，還有一雙筷子當見面禮，滿滿的用心真的讓我們超感動。

Homestay 這段期間，我們一起動手做了好多美味的日本料理，像是藍莓大福、章魚燒，還有稻荷壽司。大家一起擠在廚房做菜的感覺超級溫馨有趣，也讓我真正體驗到日本家庭的日常。到了晚上，轟爸轟媽神秘地問我們要不要去看星星，接著

就把我們載到他們的「私房景點」。一抬頭，我整個人都呆住了，那是台灣平時根本看不到的無敵美景！滿天星斗直接映入眼簾，形成一整片超壯觀的星空。一開始我甚至沒看出來北斗七星在哪，還是學姊指給我看才發現的。這真的是我人生中第一次這麼清楚地欣賞星空，那個震撼的畫面到現在還深深印在我的腦海裡。隔天早上大家一起準備早餐，最爆笑的絕對是做「玉子燒」的環節！原本信誓旦旦想煎出漂亮的日式玉子燒，結果火候沒控制好，一不小心就燒焦了，最後只好把它弄碎變成「炒蛋」。雖然有點小失敗，但大家一起在廚房笑得東倒西歪，反而成為這趟旅程中最特別也最可愛的回憶！

二十二、盧弘軒

這次日本國際教育旅行讓我留下了超級深刻的印象，也讓我體驗到和平常完全不同的生活！從出發前的滿心期待，到真正踏上日本的土地，每一天都充滿了新鮮感與驚喜。雖然一開始有點小緊張，但實際參與後發現，這次旅行真的比想像中還要有趣太多了。其中讓我印象最深刻的，絕對是到日本高校交流，由我擔任學生代表「用全英文致詞」這件事了！雖然站上台的那一刻真的緊張到發抖，但能夠代表學校發言並順利完成演說，真的讓我超有成就感！透過和日本同學的互動，我也發現，即使語言沒有到完全相通，還是能透過簡單的單字和熱情的態度，建立起跨越國界的友誼。

寄宿家庭的體驗也是我超難忘的回憶。和轟家一起動手做蕨餅、打球、準備晚餐，讓我真真實實地體驗到了日本家庭的日常。一開始還擔心會不會不習慣，但實際相處後發現他們超級無敵熱情！在他們家作客，也讓我學到了許多不同文化的生活習慣與價值觀。除了交流活動，這次我們也去了超多著名景點和體驗活動，像是玩瘋了的環球影城、去奈良公園看鹿，還有親手做專屬自己的泡麵等等，每個行程

都讓這趟旅程無比充實。雖然旅程最後我不小心感冒了，但我真心覺得這點小插曲完全不影響我對這次旅行的滿分評價！

總結來說，這次的日本交流旅行對我而言，絕對不只是一次出國觀光而已，它更讓我學會了獨立、學會主動去與不同文化交流，大大拓展了我的國際視野。如果未來還有機會參加類似的活動，我一定會毫不猶豫地再報名一次！

二十三、薛羽晴

這次的日本國際教育旅行對我來說，絕對是一段超級特別的回憶！因為這是我第一次去大阪，也是第一次參加這種跨國交流活動，心裡真的是既期待又緊張。出發前其實有點擔心自己能不能適應，但因為一直都很喜歡日本的文化和風景，所以還是決定勇敢挑戰自己。現在回想起來，這絕對是一個非常正確的決定！

這趟旅程中，讓我印象最深刻的就是到和歌山縣立日高高校交流。以前在錦和，都是看著日本學生來我們學校參訪，這次終於換成自己飛到日本的學校入班上課，感覺真的超級新鮮！我選擇參加美術課，和日本學生一起畫素描。雖然彼此的語言不是那麼通，但大家都很熱情、很努力地想交流。我發現，其實就算說著不同的語言，還是能透過表情、動作和笑容精準傳達自己的想法！這次交流讓我體驗了不同的學習方式，也讓我更有勇氣去主動接觸不同文化的人。

Homestay 也是我最難忘的體驗之一。我的寄宿家庭超級用心，不但特別準備了歡迎牌，還安排了滿滿的活動。我們一起動手做章魚燒、豆皮壽司和藍莓大福，晚上甚至還一起放煙火、看星星！因為轟家住在山上，那裡看到的星空比平常在都市裡看到的還要璀璨漂亮好幾倍。透過大家一起準備早晚餐，我也深刻學習到團隊合作的重要性。只有大家互相幫忙、分工合作，才能順利完成每一件事。離開時心裡真的很捨不得，因為短短一天，就已經深深感受到他們滿滿的熱情和無微不至的照

顧。

除了學校交流，我們也走訪了許多知名景點。像是三段壁、東大寺、奈良公園和和歌山城等地，都讓我親身感受到日本的自然美景與歷史文化底蘊。尤其在奈良公園能近距離接觸滿滿的鹿群，真的非常有趣；而東大寺壯觀的木造建築更是讓我大開眼界，親眼見到的震撼感，絕對是看照片完全比不上的！在環球影城和大阪城市探索的行程中，我也獲得了很大的成長。因為這次我擔任小組長，負責規劃行程和注意所有組員的狀況，肩膀上比平常多了一份責任感。老實說，這次因為時間安排沒有抓得很精準，導致有些想去的地方沒辦法全部走完。這讓我深刻體會到：行程規劃絕對不能只顧著把景點塞滿，更要精算交通時間和大家的體力！雖然過程中有些小失誤，但也讓我累積了超級寶貴的實戰經驗。

經過這6天的旅程，我學到了許多課堂上絕對學不到的事。不管是跨文化交流、團隊合作、時間管理，還是獨立思考與解決問題的能力，都讓我有大幅度的成長，真的很慶幸當初自己有鼓起勇氣報名參加。這趟旅行不只是一次出國觀光的經驗，更是一段讓我長大許多的人生回憶。未來如果還有類似的機會，我一定會毫不猶豫地再次參加！

二十四、黃羿淮

當初被甄選上去日本教育旅行時，真的非常驚喜！我認為這是一件無比幸運的事，我也暗自決定絕對不能辜負這份幸運。為此，我還特地去下載了 Duolingo 學了一些基礎日文，希望能讓這趟旅行更順利。行前說明會上，老師多次強調「守時」的重要性。我平常其實是個有賴床習慣的人，但在這次旅行的六天裡，我從來沒有賴床過一分一秒，這點連我自己都覺得進步超大！行程第二天讓我印象最深刻。早上我們先去當地的日高高校參訪，校園大致上跟台灣差不多，但我超級喜歡他們的

公共設施，進去還要換穿拖鞋，這非常有效地讓室內地板保持乾淨，這也是我這麼喜歡日本的原因之一。晚上的 Homestay 更是超級厲害！我們脫離了都市的喧囂，也褪去了一般觀光客的身分，跟著轟爸、轟媽一起去戶外散步、聊天，還一起動手做晚餐跟甜點。這種真正融入日本郊區風俗民情的感覺讓我非常自在。在他們家，我也真真實實地學到了「啊，原來這個要這樣做」、「原來這裡不能那樣」之類的在地禮節。

透過這次學校辦的交流活動，我發現自己面對來自陌生人的熱情時，內心還是會有點小緊張。這也讓我立下目標，以後如果有機會，一定要多跟外國人交流，讓自己不再那麼容易怯場，一步一步慢慢進步！

二十五、楊苡萱

在這次的赴日教育旅行中，最令我印象深刻的是第二天的日高高校參訪，以及晚上的 Homestay 體驗。前往學校參訪時，有兩點最讓我感到新奇與震撼。首先是校園的每個角落，都可以看到學生們穿著非常統一且正式的服裝。無論男女都穿著襯衫，女生的裙子長度一定在膝蓋或膝蓋以下，不會穿得特別短；而男生則一律穿著西裝式的長褲，完全沒有人穿短褲！這種對服裝規範的集體認同與落實，讓我感到十分新奇。第二點，是每個班級的教室走廊外都整齊擺放著安全帽，而且上課的椅背上也套著防災背心。台灣和日本同樣身處地震頻繁的地區，但看到日本把這種防範措施如此徹底地落實在日常校園的每個角落，真的達到了未雨綢繆的作用，這點非常值得台灣的學校去學習與效仿。

而晚上的 Homestay 體驗也讓我留下了超級深刻的記憶。一進到寄宿家庭，轟爸轟媽就拿出了一個寫滿事項的小白板，和我們一起坐下來討論每個行程應該在什麼時間完成，隨後我們便嚴格按照這個時間表來行動。在台灣，我們其實很少在生活

小細節上做如此精準的規劃，這讓我深刻體驗到日本人嚴謹的守時觀念，感覺自己彷彿也當了一天的「真正的日本人」！此外，這次的晚餐與早餐都是我們親手做的。晚餐時，我們從零開始，將章魚粉加蛋、加水調成麵糊，親手做成章魚燒；還自己調配醋飯製作豆皮壽司。吃著自己做的食物真的超有成就感！第二天早上的早餐，原本滿心期待想做日式玉子燒，卻不小心失敗了，但我們將錯就錯把它變成了「炒蛋」。這份意外的小插曲，反而變成了另一種特別的美味與歡樂回憶。

這次的教育旅行不僅讓我親身體驗了日本高中的校園生活，也透過 Homestay 深度走入了日本家庭的嚴謹與日常，真的讓我大開眼界、開闊了視野。這些珍貴的回憶與體驗，絕對會成為我未來繼續學習與進步的巨大動力！

二十六、陳宥鉸

從台灣飛到日本，一切都讓人感到新鮮又期待。剛抵達時，我對當地的街景、交通和文化充滿了好奇，也立刻感受到日本社會的整潔與秩序。第二天我們前往和歌山縣立日高高校進行交流。透過實地入班體驗，我更深入了解了日本的校園文化與學習方式。晚上則是期待已久的 Homestay，親身住進日本家庭，讓我近距離觀察到他們在日常生活中做事的細心與禮貌。

第三天早上先搭乘了非常有特色的貴志川線電車，接著前往壯觀的東大寺及奈良公園。原本滿心期待可以親手餵鹿的，可惜最後因為人太多沒有餵到，但能近距離看到這麼多可愛的梅花鹿在身邊穿梭，還是覺得非常開心。第四天是大家最期待的日本環球影城！一入園，我們就直衝瑪利歐園區去玩最新的「咚奇剛」設施。雖然排隊等了很久，但真的非常值得。而最讓我印象深刻的，還是「哈利波特魔法世界」，精緻的造景讓人彷彿真的置身於霍格華茲。台灣主題樂園在這方面可以借鏡日本經驗來設計。城市探索的規畫我們從熱鬧的心齋橋開始，到了寶可夢中心朝聖，

也去了 Animate 購物，動漫商品琳琅滿目！之後搭車到大阪港搭乘「聖瑪利亞號」遊船，吹著海風欣賞港灣風景，感覺非常放鬆。最後一天，我們先到舞子海上步道欣賞無敵海景與壯觀的明石海峽大橋，接著前往神戶港散步，再到泡麵博物館體驗 DIY 專屬自己的杯麵。最後抵達關西機場準備返程。

這次大阪6天5夜的教育旅行，我不僅親身體驗了日本的在地文化與生活方式，也透過與當地學生的交流，了解了不同國家的教育環境與價值觀，更在團體行動中深刻學會了「守時」的重要性。這真是一趟收穫滿滿的旅程！

二十七、蘇士誠

從學校集合出發前往機場，搭乘飛機抵達關西機場。這是我第一次和同學一起出國，心情真的十分興奮！抵達後的首站是參觀「湯淺醬油株式會社」，我們不僅了解了日本傳統醬油的製作過程，更深刻認識到職人對品質的那份堅持。晚上入住溫泉飯店，親身體驗了日本的泡湯文化，徹底洗去了一整天搭機與拉車的疲憊。

第二天我們前往和歌山縣立日高高校進行交流活動。雖然彼此語言不通，但透過簡單的英文、日文以及生動的肢體動作，還是能和日本學生愉快地互動。我們一起參與活動、交換紀念品，也分享了彼此的校園生活。晚上的 Homestay 更是難忘，親身住進日本家庭，讓我真實感受到日本人的熱情與禮貌。離開寄宿家庭後，我們搭乘了特色觀光列車，親身感受日本便利又準時的鐵路系統。之後參觀和歌山城與紅葉溪庭園，欣賞充滿歷史感的建築與優美景色。接著前往東大寺，親眼看到巨大的佛像真的令人非常震撼，也感受到日本對文化古蹟保存的用心。

最後來到奈良公園，只可惜因為當天人潮實在太多了，沒有機會親手餵到小鹿。城市探索行程，我們到大阪著名的心齋橋，這裡有許多特色商店和美食，是大阪最熱鬧的商圈之一。我一邊逛街、一邊感受當地的城市氛圍，也買了一些紀念品。接

著搭乘「聖瑪利亞號」遊船，在大阪灣欣賞海港風光與城市天際線，享受了一段悠閒的航行時光。傍晚回到梅田自由活動，與同學一起逛街、品嚐美食，為這趟旅程留下許多美好的回憶。最後一天，我們先前往舞子海上步道，站在透明的玻璃地板上俯瞰腳下洶湧的海面，既刺激又壯觀！接著參觀泡麵博物館，除了了解泡麵的發明歷史，更認識到創新思維的重要性。之後便前往機場搭機返台，結束這趟充實的教育旅行。

二十八、王祐鈞

這趟日本國際教育旅行讓我有機會走出課堂，親身體驗不同國家的文化與教育環境。6天的行程中，除了參訪各大景點，最讓我印象深刻的，莫過於到日本高中交流以及入住寄宿家庭的經驗了。這對我來說不只是一趟單純的旅行，更是一堂寶貴的人生課程，讓我學習到如何與不同文化背景的人相處，也讓我對教育這件事有了更深刻的認識與反思。

在日本學校交流的過程中，我最大的收穫是學會如何與語言不通的人溝通。出發前，我一直很擔心自己的英文不夠好、又不會說日文，害怕會無法和日本學生交流。然而真正到了學校之後，我才發現溝通其實不一定完全得靠語言。當遇到不會表達的時候，我們可以透過手勢、表情、肢體動作，甚至畫圖來傳達想法。雖然現在的手機翻譯軟體確實很方便，但如果一遇到問題就立刻依賴翻譯，反而很容易失去與對方「直接互動」的機會。有時候一個微笑、一個點頭，甚至是一起完成一個小活動，都能瞬間拉近彼此的距離。這讓我深深了解到，人與人之間最重要的不是語言能力有多強，而是那份願意主動溝通與理解對方的心。而在交流時，日本學生也給我留下了極為深刻的印象。他們待人有禮、做事認真，而且在校園裡展現出高度的自律精神。例如在課堂中，他們總是專心聆聽；在校園裡遇到來訪的我們，也

會超級熱情地主動打招呼。這些看似平凡的日常習慣，其實反映出日本教育對品格與責任感的重視。從他們身上，我學到了尊重他人、遵守規範，以及對自己負責的重要性。

透過實際入班參訪，我也發現日本和台灣的教育方式有著許多不同之處。日本的教育相當重視學生的興趣探索與能力發展，除了學科知識，也非常鼓勵學生參與社團活動、培養專長和團隊合作的能力。在交流過程中，我看到許多學生全心投入自己喜歡的領域，不論是運動、音樂還是美術，都能獲得充分的支持與發展空間。相較之下，台灣的教育雖然也逐漸朝多元發展邁進，但整體而言，似乎還是比較重視學科成績與升學考試。許多學生花費大量時間在準備考試上，有時反而容易忽略了興趣的培養與實作能力的發展。這樣的差異讓我開始思考：教育的目的究竟是什麼？我認為，學習不應該只是為了應付考試和追求分數，而是要幫助每個人找到自己的興趣與價值，培養解決問題的能力，以及面對未來社會的競爭力。日本教育強調個人特色與自主學習的精神，讓我看見了教育的另一種可能；這也促使我反思，自己是不是應該更積極去探索潛能，而不只是把目光侷限在課本的知識裡。

除了校園交流，讓我覺得最溫暖的就是在和歌山縣紀美野町的寄宿家庭體驗了。第二天晚上剛抵達寄宿家庭時，我其實非常緊張，因為我從來沒有在陌生人家裡過夜的經驗，更何況是在國外。雖然彼此的語言不完全相通，但我的 Home 爸和 Home 媽都超級親切，讓我很快就融入了當地的家庭生活，原本的不安與緊張也跟著煙消雲散。寄宿期間，我有機會真正走進日本人的日常生活，而不只是以觀光客的身分走馬看花。從家庭的作息、用餐禮儀，到家人間的相處方式，都讓我感受到日本文化中重視禮貌、尊重與秩序的一面。例如，大家在用餐前後一定會雙手合十表達感謝；日常生活中也時時刻刻注意著不去影響到他人。這些看似微小的細節，其實都

反映出日本人對於「他人感受」的重視。我發現，真正的文化並不只是存在於課本或知名景點之中，而是深深融入在人們每天的生活裡。

這趟日本教育旅行，我不僅欣賞到了美麗的風景，更重要的是學到了課本上無法獲得的寶貴經驗。我學會了如何跨越語言障礙與人交流；也看見了日本教育中重視興趣發展、自律與品格的一面，進而重新審視自己的學習態度。這趟旅程大大拓展了我的國際視野，也讓我更加珍惜這種跨文化交流的機會。未來如果還有類似的活動，我一定會更主動地參與，持續提升自己的溝通能力與國際觀，期許自己能成為一個更具包容力、也更有競爭力的人！

二十九、陳奕瑄

第一天的第一站是「湯淺醬油株式會社」。在導遊的解說下，我了解到他們堅持傳統大木桶發酵的手工製法與使用日本國產原料，這份釀造技術甚至被視為日本重要的文化遺產。他們展現了日本職人精神中對文化傳承的極致追求，這份執著令我非常欽佩。接著，我們去參觀了擁有壯麗懸崖與神祕海蝕洞的太平洋海岸奇景三段壁，最後終於前往我最期待的溫泉度假酒店了。無論是在溫泉池裡，還是穿著浴衣吃飯、睡覺，對我來說都是超級新奇的體驗，久久無法忘懷。

第二天我們前往和歌山縣立日高高校進行交流。一進學校，就看到窗邊有許多活潑的日本學生在向我們熱情揮手，超級可愛！我也越來越期待接下來的課堂會擦出什麼奇妙的火花。正式開始上音樂課時，老師發下了一張日文樂譜。正當我因為看不懂日文而不知所措時，我的學伴指了指樂譜，又指了指自己，表示他可以教我。後來我才發現，樂譜上的日文下面還貼心地標註了英文拼音！在他「唸一遍、我跟著唸一遍」的耐心教導下，我成功學會了一首日文歌，並在最後的大合唱中完整唱完了。下課鐘響道別後，我們去參觀校園的其他角落，每經過一間教室，裡面就會

有人揮手或大喊一句「Hello！」，真的十分熱情。接著接待我們的寄宿家庭轟媽非常慈祥可愛，跟她一起來接我們的還有一位穿著和服的奶奶。轟媽開始為我們準備晚餐，而奶奶則帶著我們進行體驗活動。聊天後才知道，原來奶奶是一位專門教授茶道的老師，對抹茶有著深刻的熱愛與研究。喝過我們自己「亂泡」的茶後，果然還是老師泡的最好喝。

隔天我們去體驗了貴志川線電車，這裡有一個令人感動的故事：一條因為虧損即將被淘汰的冰冷鐵道，和一隻因為都市規劃而無家可歸的流浪貓，因為鐵道社長的一個溫暖決定，交織出了動人的奇蹟。這不僅拯救了鐵路，更將沒落的小鎮變成了溫暖全世界的觀光勝地。每一個生命都有其價值，這份愛與溫暖的鐵道精神，至今依然在後繼的貓咪站長身上延續著。下午我們遠離城市喧囂，來到充滿靈氣的奈良公園。這裡步調很慢，看著小鹿們在草地上悠閒曬太陽、互相依偎的模樣，真的超級治癒。接著參訪傳說中的東大寺，親眼見到全世界最大的木造大佛殿，那種古蹟帶來的視覺震撼和莊嚴感，真的要親臨現場才能體會。漫步在古樹與綠地之間，吹著微風，感受人與自然最和諧的模樣，這幾天的疲憊彷彿都被沖刷掉了。

第四天的大阪環球影城哈利波特禁忌之旅的牆上會動的肖像畫和鄧不利多的辦公室，精緻的4D 畫面加上超真實的離心感，真的讓人歎為觀止！真心認為台灣的主題樂園應該要能跟這些主題 IP 的合作。城市探索我們小組規畫了一場從傳統信仰、昭和懷舊到現代潮流的文化巡禮。第一站「難波八阪神社」，一踏入神社，那座高達12公尺的巨型獅子殿便帶來強烈的視覺震撼。這座威風凜凜的建築傳遞出「吸走厄運、招來勝利」的強大力量，我們在此共同祈求學業與生活順遂，也深深被日本將信仰與獨特視覺美學完美結合的智慧所打動。緊接著，我們走進充滿「下町」風情的新世界通天閣，時光彷彿倒流回昭和時代。高聳的通天閣見證了大阪的復興，街

道兩旁誇張的巨型立體招牌與滿街的串炸香氣相呼應，展現出極具草根性的大阪活力。午後，我們轉往風格180度大轉變的「堀江立花通」，這裡聚集了潮流買手店、文青咖啡廳與精緻的手作家具店，散發著內斂乾淨的都市氛圍，與前兩站形成了強烈的對比。旅行最後一天的壓軸，我們來到了神戶的舞子海上步道。這座步道巧妙地嵌入在世界級的明石海峽大橋橋墩內部，讓我們能以獨特的「橋內視角」，近距離觀察錯綜複雜的鋼骨結構。搭乘電梯直達距離海面約47公尺高的展望大廳，迎面而來的是強勁的海風與瀨戶內海一望無際的蔚藍。站在這裡遠眺淡路島的輪廓，剛好讓我們能靜下心來，好好回味這幾天在日本的點點滴滴。最後一站來到了泡麵博物館。看著一整面牆的泡麵歷史，還能親手繪製專屬杯身，並從4種湯底、12種配料中自由搭配，創造出世界上獨一無二的自製泡麵，真的超級酷。

在這6天5夜的教育旅行中，我不僅深刻體會到日本人的熱情、文化與細節，還在地下鐵留下了「被車門夾到」的深刻印象（日本的地下鐵是真的非常非常擠啊）。這一路的風景深深刻入了我的腦海，成為無法抹滅的特別記憶。這段時間認識的人，無論未來還有沒有機會再相遇，我都很感謝他們的照顧與幫助。如果下次還有機會，我一定會再來到日本這個可愛的國家！

三十、張又辰

這趟旅行對我來說，絕對是一場充滿驚喜與成長的跨國大冒險！從踏上日本土地的那一刻起，不管是白天的學校交流，還是晚上的寄宿家庭體驗，都讓我深刻感受到台日文化的不同與有趣之處，也真正看見了更廣闊的世界。

在日高高校的交流中，日本同學充滿朝氣的问候與自律的態度讓我印象超級深刻！這次我們特別和他們一起上美術課，課堂上日本同學展現出的專注力與豐富創意讓我非常驚豔。雖然我們的語言不夠流利，但透過簡單的英文、翻譯軟體，還有

對動漫和流行音樂的「共同話題」，我們一邊創作一邊聊天，很快就打破了隔閡，聊得超級開心！我也發現他們對於學校環境的整潔與工具收納非常講究，這種認真嚴謹的態度真的很值得我學習。這次經驗讓我明白，只要敢開口，跨越國界交朋友其實一點都不難！而晚上的 Homestay 寄宿家庭體驗，則是這趟旅行最難忘的回憶。一走進寄宿家庭，Home 爸、Home 媽熱情的笑容立刻融化了我所有的緊張。晚餐時間，我們一起體驗了動手做章魚燒的樂趣！從一開始翻轉章魚燒那笨拙的手勢，到最後灑上柴魚片和美乃滋、整間客廳香氣撲鼻，大家真的是笑聲不斷。更棒的是，飯後我們還一起動手做了日本傳統甜點「蕨餅」！看著液體在鍋中慢慢攪拌成透明 Q 彈的麻糬狀，再裹上香濃的黃豆粉，自己親手做出來吃進嘴裡，真的是滿滿的成就感。我們一邊吃著甜點，一邊努力用手勢和「破碎的日文」分享彼此的生活。雖然相處時間很短暫，但他們的包容與耐心聆聽，讓我感覺自己好像在異鄉多了一個溫暖的家。

這趟旅行不僅開闊了我的國際視野，更讓我變得更加勇敢與獨立。我發現，溝通最重要的真的不是完美的文法，而是那份「想與人連結的誠意」。這段充滿歡笑與感動的青春回憶，絕對會成為我未來繼續學習外語和探索世界的最大動力，也讓我有滿滿的信心去迎接未來更多的挑戰！

三十一、邵竑睿

第一天清晨，懷著興奮的心情從學校出發！飛到關西後就去參訪湯淺醬油株式會社，繁複的傳統工序令人驚豔。不過，在勇敢挑戰了獨特的「醬油冰淇淋」後，那鹹甜交織的微妙口感實在讓我感到十分不適。壯麗的三段壁，看著巨浪拍打岩石，非常震撼。晚間換上浴衣、睡在榻榻米上，第一天就把日本的飲食、歷史與居住文化通通解鎖！

第二天迎來期待已久的日高高校交流。出發前其實很怕語言不通，還好日本學生超級熱情，我們用破英文加上豐富的手勢順利跨越了隔閡，最後還成功互換了社群軟體，真的超好玩！下午入住農家鄉間的 Homestay，和當地人一起在廚房準備現炸豬排晚餐、喝著熱騰騰的味噌湯。這種真正走入日本當地家庭生活的機會，讓我深刻感受到課本上絕對學不到的台日文化差異。

第三天早上搭乘貴志川線電車，幸運地看到超萌的貓咪站長。下午參訪奈良東大寺，一走進去就被木造大佛的宏偉給震撼到了。接著在奈良公園與可愛的梅花鹿近距離互動時，看著牠們為了討仙貝吃而頻頻點頭的模樣，整顆心都快被融化了。第四天在環球影城裡，不論是霍格華茲特快車，還是充滿兒時記憶的超級任天堂世界，逼真的視覺特效配上高科技硬體，都讓我感到一種「不真實的有趣」！第五天去心齋橋打卡經典的「跑跑人」看板，中午吃了滑嫩的歐姆蛋包飯與厚鬆餅。下午逛百貨公司的迪士尼商店和街頭的大型動漫裝置時，那些熟悉的經典角色瞬間勾起我滿滿的童年記憶。第六天走上舞子海上步道，透過透明的玻璃地板俯瞰明石海峽湍急的海流，實在有點刺激。接著前往泡麵博物館，親手做出了專屬自己版本的泡麵，最終帶著滿滿的歡樂情緒平安回到台灣。

這趟旅行不僅讓我走出了舒適圈，更帶回了走過世界後更寬廣的眼界，這絕對是我高二生活裡，除了畢旅之外最難忘的回憶了！

三十二、林承佑

這趟日本交流之旅，對我來說是一段超級充實又難忘的經驗！不論是在學校的交流活動，還是在大阪城市探索的自由行，都讓我有著完全不同層面的收穫。

在日高高校交流時，我深刻感受到日本學生在互動上的禮貌與規律，這也讓我明白，跨文化交流真的不只是「語言」上的轉換，更包含在態度與細節上對彼此的

尊重。在大阪環球影城的行程中，雖然排隊的時間超長，但也讓我在無形中學會了如何調整心態。我試著把等待當作旅程的一部分，而不是單純在消耗時間。而當實際踏進園區，尤其是看到超級任天堂世界的那一刻，真的有一種「我竟然走進遊戲裡了！」的震撼感，整個體驗實在太棒了！不過，在城市自主探索的那天，我因為沒有抓好時間節奏，不小心遲到了。這真的讓我覺得非常不好意思，也瞬間意識到：「守時」其實不只是個人的習慣，更是對整個團體的一份責任。另外，在行程安排上，我也因為花太多時間在挑選紀念品，導致手上提的東西越來越多，嚴重影響了移動的效率。因為帶著大包小包，最後我們並沒有照著原本的計畫走完所有景點，只能提早回到梅田集合。雖然這個過程留下了一點小遺憾，但現在回頭看，反而讓我學到了更多實際的教訓。自由探索看起來彈性很高，但其實想要在「享受當下」與「完成目標」之間取得平衡，更需要清楚的規劃與懂得取捨的能力。這絕對是我在這次旅程中最重要、也最深刻的收穫之一。

這次的經驗讓我更清楚自己在時間管理與行動安排上的不足。這也時刻提醒著我，未來不論是參與團體行動還是自己規劃行程，都要更有節奏感與判斷力，這樣才能讓未來的每一趟旅程都變得更加完美且完整！

三十三、陳浩羽

這次的日本教育旅行真的讓我收穫滿滿，也留下了超級多難忘的回憶！從搭上飛機前往關西的那一刻起，一直到最後一天返回台灣，每一天的行程都充實到不行。

第一天參觀湯淺醬油株式會社，讓我見識到日本傳統產業的發展，更深刻體會到日本職人對品質那份堅持到底的精神。

第二天前往日高高校進行交流，透過和日本同學的實際互動，我不僅認識了截然不同的校園文化，還勇敢地用簡單的日文和英文跟他們交流溝通！而晚上的

Homestay 更是重頭戲，親身住進日本家庭，讓我完完全全感受到了當地人的熱情與友善。

第三天我們搭乘了超特別的貴志川線電車，接著參觀和歌山城與奈良公園。在奈良公園能近距離看到那麼多可愛的梅花鹿，真的讓我印象超級深刻！第四天則是整趟旅程中最期待的行程—大阪環球影城！在裡面瘋狂體驗各種遊樂設施，彷彿走進了電影世界，真希望台灣的樂園也可以與這些 IP 合作。第五天的大阪城市探索，則讓我們有機會自由自在地去觀察大阪的街道、商店和最真實的庶民文化特色。最後一天，我們漫步在刺激的舞子海上步道，欣賞著壯觀的無敵海景；接著參觀神戶港與泡麵博物館，不但了解了泡麵的發明歷史，更見識到把創意變為現實的職人精神。

透過這次教育旅行，我不僅學習到了日本的歷史與文化，也在不知不覺中培養了獨立生活和與人勇敢交流的能力。雖然六天的旅程眨眼間就結束了，但這些珍貴的回憶和滿滿的學習經驗，絕對會成為我未來成長路上最重要的一部分！

三十四、黃書玄

這次的日本國際教育旅行真的讓我收穫超級多！抵達日本後，我們先參觀了湯淺醬油工廠，了解日本傳統醬油的製作方式與歷史，還鼓起勇氣品嚐了超特別的「醬油冰淇淋」。透過導覽，我深刻感受到日本人對於傳統文化和職人精神的重視，即使是日常生活中最常見的醬油，也蘊含著滿滿的歷史與文化價值。晚上入住和歌山的溫泉飯店，迎來了傳說中的「裸湯」體驗！老實說，一開始真的覺得超尷尬、超不習慣，但實際體驗後才發現，泡湯不只是單純放鬆身心的活動，更是日本非常重要的文化之一。泡湯時需要遵守許多禮儀，像是必須先將身體清洗乾淨才能進入浴池，而且要保持安靜不去影響他人。透過這次初體驗，我不僅更了解日本文化，

也學會了敞開心胸去尊重不同國家的生活習慣。

第二天，我們前往和歌山縣立日高高校進行交流活動。因為我的日文能力有限，出發前其實超擔心會沒辦法跟日本同學溝通，所以我在行前培訓課程很認真在，也特別準備了「台灣特色的零食和卡片」當作秘密武器！到了學校後，我們透過簡單的英文和日文進行自我介紹，也互相分享了彼此的校園生活。雖然交流的時間不長，但我深深感受到他們的熱情與友善，也讓我體會到「語言與分享」真的是認識不同文化最棒的橋樑。交流活動結束後，我們緊接著展開 Homestay 體驗。第一次住進日本人的家裡，讓我既期待又緊張，還好寄宿家庭的轟爸轟媽都超級無敵親切，讓我很快就融入了他們！我們一起吃晚餐、聊天、去爬山，還親手做了日本傳統點心「蕨餅」。雖然彼此的語言沒有到完全相通，但靠著簡單的英日文加上瘋狂的肢體動作，我們還是聊得超開心。這次 Homestay 讓我真正走進了日本家庭的生活，留下了超多美好的回憶。

隔天，我們搭乘了可愛的貴志線電車，體驗日本便利的大眾運輸系統；之後參觀和歌山城，從天守閣的眺望台俯瞰整個和歌山市區，街景超級壯觀。下午前往東大寺與奈良公園，親眼看見以前只在歷史課本上見過的宏偉建築，還被許多自由奔跑的鹿群包圍！看到奈良的人與動物能夠如此和平共處，讓我深刻感受到日本對自然環境與動物保護的重視。旅程的後半段，我們前進環球影城以及大阪市區進行探索！除了瘋狂體驗各種遊樂設施，也實際感受到了大阪繁華熱鬧的都市風貌。在自由活動的過程中，我學會了如何自己看指標、利用日本超複雜的交通系統規劃路線，也觀察到日本人在公共場所絕對遵守秩序與重視禮貌的好習慣。最後一天，我們來到神戶港散步，欣賞美麗的港口景色，並在泡麵博物館親手製作了專屬的杯麵，為這趟旅程畫下最特別的句點。

這6天的日本教育旅行，不僅讓我體驗到不同的文化與生活方式，更讓我學會了如何「主動」與他人交流，大大提升了我的國際視野。這些絕對都是課本上學不到的寶貴經驗，這趟旅程真的讓我成長了許多，也成為我高中生活中最難忘、最珍貴的回憶！

三十五、莊若蕙

這是我第一次跟這麼多不認識的同學一起出國。雖然心裡充滿忐忑，但我覺得這是一個很好的突破機會，也是很難得的跨國交流，所以最後還是在沒有朋友陪伴的情況下，勇敢報名參加了。

整趟旅程中，我最期待也最喜歡的，就是第二天與日高高校交流和 Homestay 的行程。我平時有在自學日語，但一直覺得自己的程度還不到能與人流利對談的地步。不過經過這天，我發現自己的日文好像沒有想像中差，一般的日常簡單對話都還能應付！雖然到了第三天時，腦袋和耳朵因為一直接收日文已經有點快打結了，但這些交流經驗真的讓我覺得既新鮮又超有成就感。

在交流時的自我介紹小卡上，我用日文寫了自己的興趣—冰球和冰壺。有趣的是，比起這兩項特別的運動，日高高校的老師和同學們似乎更驚訝「我居然會一點日文」這件事。上音樂課時，我因為上週比賽感冒，聲音有點沙啞，看日文歌詞的速度也沒那麼快，但日本同學們還是非常有耐心，一句一句教我怎麼唱。午餐交流時，我也和旁邊的女同學聊了許多話題，我們甚至還開心地交換了一塊肉來吃！但最讓我印象深刻的，還是 Homestay 的時光。晚餐我們一起動手做了章魚燒和稻荷壽司，飯後甜點是藍莓大福，晚上還玩了仙女棒、看了滿天星空。原本有點擔心會不會跟其他組員處不來，但可能因為我偶爾可以充當一下「小翻譯」，加上我也有滿多在外過夜的經驗，自然而然就和大家有了更多互動。在跟轟爸、轟媽聊天時，因為

內容比較日常，壓力沒那麼大，我大概能聽懂七成左右。他們也很貼心地放慢語速，搭配一點英文和比手畫腳，溝通上完全沒問題！學妹們給予的熱情和滿滿的「情緒價值」也剛好彌補了我的不足，讓大家在這短暫的時光裡都非常放鬆愉快。最讓我驚喜的是，晚上洗完澡後，我各送了一張自我介紹的小卡給轟爸和轟媽。沒想到他們立刻拉開椅子、為我倒了一杯麥茶，坐下來和我聊天！我們就這樣聊了大約45分鐘，而且全程都沒有用翻譯軟體！雖然沒辦法百分之百聽懂，但我們從興趣愛好聊到生活文化，有來有往地交流了許多話題，這真的讓我超有成就感。

另一個讓我覺得突破自我的，是隔天的致詞。早上原本負責致詞的同學臨時問我要不要換我講，我想說這好像是個很不錯的經驗和挑戰，壓力也不會太大，於是就答應了。雖然上台只講了短短三句話，緊張到連自我介紹和打招呼都忘了說，也不知道自己發音標不標準、他們有沒有聽懂，但最後還是順利完成了人生中的「第一次日文致詞」！事後導遊還特別稱讚我的發音很漂亮，讓我非常驚喜。原本以為自己的日文能力還不到能溝通的程度，但經過這一天多的實戰交流，我發現日語對話其實沒有想像中困難。

這次的經驗為我增添了滿滿的自信心與學習動力。真的很感謝有這次走出舒適圈的機會，讓我能看見不同的世界，也讓我在人際交流與語言能力上，獲得了超乎預期的成長！

貳、照片



圖1(05/18)-桃園機場—師生準備前往關西空港



圖3(05/18)-三段壁見學—大自然的鬼斧神工



圖2(05/18)-湯淺醬油工廠見學



圖4(05/18)-日式浴衣體驗



圖5(05/19)-書法課入班共學



圖6(05/19)-校園參訪—至球館一起打球



圖7(05/19)-美術課與學伴互相臨摹人物畫



圖8(05/19)-寄宿家庭體驗



圖9(05/20)-寄宿家庭離村式



圖10(05/20)-貴志線電車—鐵道文化與行銷



圖11(05/20)-紅葉溪庭園—日式傳統庭園造景見學



圖12(05/20)-文化遺產東大寺見學



圖13(05/21)-大阪環球影城考察——台日主題樂園設計差異



圖14(05/22)-城市探索分組自由行



圖15(05/23)-明石大橋見學

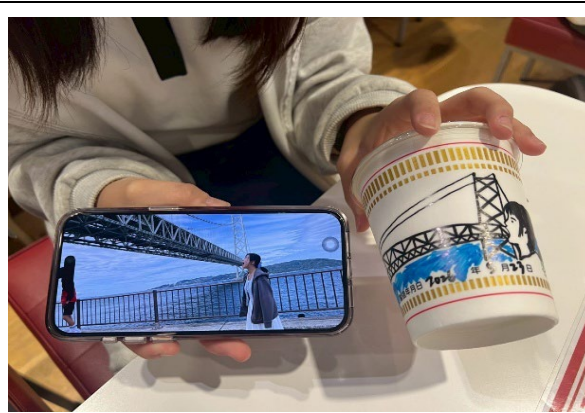


圖16(05/23)-泡麵博物館自製杯麵