

類別：其他（國際交流參訪）

地區：日本

2026 年新北市立三重高級商工職業學校
Upskills 國際交流文化探索體驗(台日
商業管理與社會情緒學習 SEL 國際交
流)出國報告

主辦機關：新北市立三重高級商工職業學校

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.....	11
第四章	建議.....	13
附錄		15

第一章 目的

第一節 緣起

面對全球化發展趨勢及國際人才培育需求日益提升，培養學生跨文化理解、國際溝通能力及全球視野已成為當前教育的重要課題。本校長期致力推動國際教育課程與跨國校際交流活動，積極建構學生與國際接軌之學習平台。近年來，本校陸續接待多所日本學校來臺進行教育旅行與文化交流，不僅深化雙方友好關係，更讓學生透過實際互動增進國際理解，拓展世界觀與學習視野。

為持續深化臺日教育交流成果，並建立長期穩定之合作夥伴關係，進一步朝締結姐妹校方向發展，本校特規劃辦理「2026 年新北市立三重高級商工職業學校 Upskills 國際交流文化探索體驗—台日商業管理與社會情緒學習（SEL）國際交流」活動。本次交流以「國際教育」、「社會情緒學習（SEL）」及「文化探索」為核心主軸，透過校際交流、產業參訪、文化體驗及民泊寄宿等多元學習方式，引導學生於真實國際情境中學習與成長。

壹、深化校際互動與社會情緒學習實踐

安排參訪國立三重大學及三重縣立松阪商業高校，透過校園導覽、師生互動及 SEL 主題交流講座，讓學生於跨文化情境中學習溝通表達、合作協調及尊重差異等能力。同時規劃入住日本民泊家庭（Homestay），透過沉浸式生活體驗增進跨文化理解與國際適應能力，培養同理心、責任感及全球公民素養。

貳、考察產業創新與科技應用發展

透過參訪豐田產業技術紀念館、美秀美術館（MIHO Museum）及大阪 TeamLab Botanical Garden 等場域，了解日本產業發展歷程、數位科技應用及創新設計理念，觀察科技、藝術與環境永續之融合發展，拓展學生產業視野與未來職涯探索能力。

參、探索歷史文化與地方創生價值

藉由走訪伊勢神宮、託福橫丁、清水寺及花見小路等歷史文化場域，認識日本文化保存、觀光發展及地方創生模式，學習其將文化資產活化、地方特色產業及觀光經濟成功結合之經驗，進而反思臺灣在地文化保存與永續發展之可能方向。

綜上所述，本次活動不僅是一趟國際文化交流之旅，更是結合國際教育、社會情緒學習（SEL）、產業探索及文化理解之跨域學習歷程，期能培養學生具備跨文化溝通能力、國際移動力及全球競爭力，成為兼具專業能力與人文關懷精神之世界公民。

綜上所述，本次活動實為兼具實務學習、文化涵養與國際公民素養培育之多元知性交流。

第二節 計畫目的

壹、深化台日校際實質交流，培養社會情緒學習（SEL）核心素養

本次交流以社會情緒學習（SEL）為核心主軸，透過松阪商業高校 SEL 交流講座、茶道文化體驗、三重大學校園交流及民泊家庭生活等活動，引導學生於真實國際情境中學習與不同文化背景人士互動。

在 SEL 分組討論中，學生透過跨國混合編組，共同探討情緒管理、人際關係、壓力調適及未來規劃等議題，培養【自我覺察】、【社會覺察】及【人際關係技巧】能力；茶道體驗則透過專注、禮儀與尊重的學習過程，深化【自我管理】能力。透過民泊家庭寄宿生活，學生實際融入日本家庭文化，在生活互動中學習尊重差異、感恩包容與換位思考，進一步提升【人際關係技巧】及【負責任的決定】能力。

本次共有 15 位學生與 75 位日本學生共同參與交流，完成 15 組跨國討論，累計 16 小時國際交流學習歷程，充分展現 SEL 與國際教育結合之學習成果。

貳、考察傳統文化與地方創生模式，啟發文化永續與創新經營思維

透過實地走訪伊勢神宮、託福橫丁、清水寺及花見小路等歷史文化場域，深入了解日本如何保存傳統文化資產，並透過觀光行銷、品牌經營及地方創生策略創造文化價值與經濟效益。

學生除認識日本歷史文化底蘊外，更觀察地方經營者如何結合文化傳承、產業創新及社區參與，成功推動地方再生與永續發展。藉此啟發學生思考臺灣在地文化資產保存、老街活化及特色產業發展之可能性，培養文化關懷與社會責任意識。

參、觀摩產業創新與數位轉型發展，拓展全球視野與永續思維

藉由參訪豐田產業技術紀念館、美秀美術館及大阪 TeamLab Botanical Garden，學生得以了解日本近代工業發展、智慧科技應用及創新設計理念。

從豐田企業持續改善（Kaizen）精神與技術革新歷程，到美秀美術館綠建築與環境共生理念，再到 TeamLab 以數位科技結合自然景觀之創新展演形式，學生深刻體認科技發展、人文藝術與環境永續之間的密切關聯。透過實地觀察與體驗，有效提升學生【社會覺察】能力，並培養具備國際競爭力與永續發展思維之世界公民素養。

第二章 過程

壹、行前教育

行前教育著重社會情緒學習(SEL) 五大核心能力培訓。為深化本次考察效益，特著重於「跨文化適應力」與「團隊社會責任」之培養。在【自我覺察與管理】方面，行前規劃有關生活日語、日本文化、日本禮儀、各景點做解說，引導學生學習調適情緒並展現國際禮儀。在【社會覺察與人際技巧】上，針對民泊體驗進行指導，學習傾聽並尊重台日文化差異，內化家庭接待的感恩之心。最後，任務說明透過分組引導自由行路線規劃，建立團隊互助機制，培養學生在集體行動中的【負責任決策能力】，為代表校方與國家形象奠定良好基礎。

貳、參訪過程

一、第一天（臺北市、名古屋市）

導遊接機與步行前往飯店：學生在初抵異國的陌生環境中，學習觀察機場與街道標示。此過程著重於【自我管理（Self-Management）】，學生須克服初來乍到的興奮與疲憊，配合團隊指揮，安全有序地完成步行移動。

二、第二天（三重縣津市、松阪市）

本次「2026年新北市立三重高級商工職業學校 Upskills 國際交流文化探索體驗—台日商業管理與社會情緒學習（SEL）國際交流」活動，以國際教育與社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）為核心主軸，接下來兩天的行程就是最重中之中的重點，也是師生們最期待的行程。透過日本三重大學參訪、松阪商業高校交流及伊勢神宮文化探索等活動，讓學生在真實國際情境中與日本師生互動交流，培養國際理解、跨文化溝通及 SEL 五大核心能力。

1.國立三重大學參訪—拓展國際視野與生涯探索能力：活動第二天上午參訪三重大學，由校方介紹學校辦學特色、各學院系發展、農林水產等特色研究領域，以及日本大學升學制度與入學管道。透過實地參訪與交流，學生不僅了解日本高等教育環境與產業發展趨勢，也進一步思考自身未來升學及職涯發展方向。

參訪期間，三重大學特別安排學生擔任接待志工，陪同本校學生進行校園導覽與交流。透過面對面的互動分享，大學生介紹校園生活、學習經驗及未來規劃，本校學生則分享臺灣校園文化及學習歷程。雙方在輕鬆愉快的氛圍中建立友誼，展現良好的跨文化交流精神。

在 SEL 學習層面上，學生透過與日本大學生交流，增進【自我覺察（Self-Awareness）】，開始思考自己的興趣、能力及未來方向；同時也透過接觸不同文化背景的學生，培養【社會覺察（Social Awareness）】能力，學習理解與尊重不同文化價值觀，拓展國際視野。

2.松阪商校 SEL 交流講座－培養跨文化溝通與情緒管理能力：下午前往三重縣立松阪商業高校進行本次交流活動最重要的核心行程——「台日 SEL 交流講座」。本次講座以「壓力與情緒管理」為主題，由台日師長共同主持，透過混合分組方式，讓兩國學生共同參與小組討論、學習單反思及成果分享。

討論內容聚焦於學業壓力、生活壓力、人際關係、自我認同及情緒管理等議題。學生分享自身面對考試、升學、人際互動及未來規劃時的經驗與感受，並探討不同文化背景下學生面臨的共同挑戰。

在交流過程中，學生透過表達自己的情緒與壓力來源，學習辨識自身情緒狀態與需求，展現【自我覺察（Self-Awareness）】能力；同時透過分享運動、音樂、書寫、與朋友談心等壓力調適方式，學習運用適當策略管理情緒與壓力，提升【自我管理（Self-Management）】能力。

此外，透過台日學生混合分組討論，學生學習傾聽他人觀點，理解不同文化背景下的情緒表達與價值觀差異，培養【社會覺察（Social Awareness）】能力。學生發現，雖然台灣與日本的教育制度及校園文化有所不同，但面對升學、人際關係及未來規劃時，都有相似的壓力與困擾，也都需要他人的支持與理解。

在互動交流過程中，學生必須主動溝通、合作討論、分享意見及共同完成發表，進一步提升【人際關係技巧（Relationship Skills）】。許多學生突破語言隔閡，運用英語、日語及肢體語言進行交流，不僅建立跨國友誼，也提升國際溝通能力與團隊合作能力。

活動最後由台日學生代表共同上台分享討論成果，整理出兩國學生共同面臨的壓力來源、情緒管理方式及文化差異觀察。透過反思與分享，學生學習如何在面對壓力時做出健康且正向的選擇，展現【負責任的決定（Responsible Decision-Making）】能力，將 SEL 學習落實於日常生活之中。本次 SEL 交流充分展現社會情緒學習結合國際教育的價值，也是本校推動 SEL 教育國際化的重要成果。

3.茶道體驗與民泊生活－深化文化理解與同理心：講座活動後松阪商校安排日本茶道體驗，學生實地體驗日本傳統茶道文化。此過程強調【自我覺察（Self-Awareness）】與【自我管理（Self-Management）】，學生在茶道「和、敬、清、寂」的嚴謹儀式中，練習沉澱思緒、專注於當下的舉止，並從中覺察個人內心的平靜與對他人的敬意。學生透過靜心體驗與禮儀學習，培養自我管理與尊重他人的態度。晚間入住日本民泊家庭（Homestay）則是最真實的跨文化學習場域，學生必須主動與寄宿家庭溝通互動，了解日本家庭生活習慣與文化特色。學生分配至在地家庭生活。許多學生表示，雖然一開始擔心語言問題，但透過真誠交流與彼此關懷，逐漸建立信任與情感連結。這段經驗讓學生學習同理、尊重與適應不同文化，也深化 SEL 所強調的【自我管理（Self-Management）】、【人際關係技巧（Relationship Skills）】與【社會覺察（Social Awareness）】能力。

三、第三天（三重縣伊勢市）

1.伊勢神宮文化探索－深化跨文化理解與全球視野：台日師生共同前往日本重要文化資產伊勢神宮參訪。透過實地走訪與文化解說，學生深入認識日本歷史文化、宗教信仰及傳統價值觀，並在參訪過程中持續與日本學生互動交流。活動中引導學生在莊嚴肅穆的氛圍中進行內省。此行程著重於【自我覺察（Self-Awareness）】，讓學生在靜謐的神社建築中，體驗內心的平靜，並體會日本傳統信仰對大自然的敬畏。

學生透過文化體驗與交流活動，進一步理解不同國家在歷史背景、文化傳承及社會價值上的特色與差異，培養尊重多元文化的態度，深化【社會覺察（Social

Awareness)】能力。同時，透過共同參訪與交流，也持續強化人際互動與跨文化合作能力，讓前一天建立的友誼更加深厚。

2.託福橫丁（おかげ横丁）與厄除町文化探索與跨文化友誼深化：在參訪伊勢神宮後，師生一同前往鄰近的託福橫丁（おかげ横丁）及厄除町進行文化探索活動。該區完整保存日本江戶至明治時期的傳統街町風貌，融合歷史文化、地方產業及觀光發展特色，是日本重要的文化保存與地方創生示範區。

參訪過程中，學生透過實地走訪街區，觀察日本傳統建築、特色商店及地方文化展示，了解伊勢地區的歷史發展脈絡及居民生活樣貌。街區內保存許多傳統工藝、美食文化及地方特色產業，讓學生透過【社會覺察（Social Awareness）】體驗日本如何透過文化保存與觀光發展帶動地方經濟，進一步認識文化資產活化與永續經營的重要性。

活動期間，學生也與日本師生共同參觀及交流，分享臺灣與日本在傳統文化保存、地方特色產業及觀光發展上的異同。透過實際觀察與討論，學生對於文化傳承與地方創生有更深刻的理解，也學習以不同角度欣賞各國文化特色。

在 SEL 學習層面上，學生透過文化體驗培養【社會覺察（Social Awareness）】能力，學習尊重不同文化背景與生活方式；在與同儕共同探索及交流過程中，提升【人際關係技巧（Relationship Skills）】與跨文化溝通能力。學生也藉由觀察日本社會重視秩序、禮儀及文化保存的精神，反思自身在公共生活中的責任與態度，培養【負責任的決定（Responsible Decision-Making）】能力。

本次託福橫丁與厄除町參訪，與一般觀光不同，本次活動最大的特色在於台日學生共同參訪與交流。學生在參訪過程中持續分享彼此對文化傳承、歷史保存及社會價值的看法，進一步深化前一日建立的友誼。不僅讓學生深入認識日本傳統文化與地方特色，更透過實地體驗與交流活動，增進文化理解、國際視野及多元包容能力，進一步落實國際教育與社會情緒學習之核心精神。

這兩天的國際交流最大的特色不在於參訪景點，而在於「人與人的交流」。從三重大學學生接待、松阪商校 SEL 講座、民泊家庭生活到台日學生共同文化探索，學生皆在真實情境中與日本師生及家庭建立互動關係。透過交流與對話，

不僅提升國際理解與跨文化溝通能力，更完整實踐 SEL 五大核心能力，培養具備同理心、責任感及全球視野的新世代公民。

四、第四天（名古屋市、京都府）

1. 豐田產業技術紀念館：豐田產業技術紀念館完整呈現日本從紡織產業邁向汽車工業的發展歷程。透過實際參觀機械設備、產業演進及技術創新展示，學生了解日本企業如何透過持續研發、品質管理與創新精神，建立國際競爭力。

參訪過程中，學生不僅認識日本製造業發展脈絡，也進一步思考科技創新與產業升級對國家發展的重要性。此行程有助於學生建立產業視野與職涯探索能力，並理解企業在面對挑戰時所展現的問題解決能力與社會責任。

2. 京都清水寺／二三年坂文化探索：清水寺為世界文化遺產，也是日本重要歷史文化地標。透過實地走訪古寺建築及保存完善的歷史街區，學生認識日本如何兼顧文化保存與觀光發展。

參訪期間，學生觀察日本民眾及觀光客共同維護古蹟環境與公共秩序的方式，體會文化資產保存的重要性。同時透過比較臺日兩國在歷史建築保存及文化推廣上的作法，增進文化理解與國際視野。

五、第五天（京都府、滋賀縣、大阪府）

1. 祇園・花見小路文化參訪：花見小路是京都最具代表性的歷史街區之一。學生透過導覽與實地觀察，了解日本對傳統文化保存及居民生活權益的重視。

特別是在禁止攝影區域，學生學習遵守當地規範與文化禮儀，理解國際旅遊中尊重他人與遵守規則的重要性，培養良好的國際公民素養。

2. 美秀美術館 MIHO：MIHO 美術館由世界知名建築師貝聿銘設計，融合自然景觀、建築美學與藝術收藏。

學生透過欣賞藝術作品與建築空間設計，感受藝術與自然共存的理念，培養美感素養與多元文化欣賞能力。許多學生表示，在寧靜的環境中能放慢腳步，重新思考人與環境、藝術與生活之間的關係。

3.TeamLab Botanical Garden（夜間展）：TeamLab Botanical Garden 運用數位科技與自然景觀結合，打造沉浸式藝術體驗。

學生透過互動展覽感受科技與自然融合的創新概念，了解現代科技如何應用於藝術創作與環境教育。活動過程也引導學生思考永續發展、人與自然共存等全球議題，拓展跨領域學習視野。

六、第六天（大阪城市自由行）大阪城、心齋橋與道頓堀商圈考察：

本日採小組自主學習模式，學生依規劃路線搭乘大眾運輸工具，前往大阪城及市區商圈進行文化與商業觀察。

大阪城讓學生了解日本戰國歷史及城市發展背景；心齋橋與道頓堀則提供學生觀察日本商業經營、品牌行銷及觀光產業發展的機會。

在小組自主行動過程中，學生需共同討論交通路線、時間管理及經費運用，培養團隊合作、問題解決及自主學習能力。透過實際體驗日本城市運作模式，也提升學生跨文化適應與生活能力。

七、第七天（大阪環球影城）主題樂園經營與國際觀光體驗：

大阪環球影城為日本具代表性的國際觀光景點之一。學生除體驗園區設施外，也觀察園區在人流管理、服務品質、主題設計及品牌行銷等方面的經營模式。

透過實地觀察，學生理解大型觀光產業如何透過創意設計與顧客服務創造價值，同時學習日本服務業重視細節與顧客體驗的精神。

活動過程中，學生須與同儕共同規劃行程、協調活動安排及管理時間，進一步提升合作能力與團隊默契。

八、第八天（大阪府、桃園市）交流成果整理與學習反思：

返國途中，學生回顧八天參訪歷程，整理國際交流、文化探索及 SEL 學習成果。

透過實際參訪與跨文化互動，學生不僅認識日本教育、文化與產業特色，更在與日本師生、大學生及寄宿家庭交流過程中，培養國際理解、溝通表達及同理關懷能力。

本次活動讓學生體認到國際交流不只是語言學習，更是理解不同文化、尊重多元價值及培養全球視野的重要歷程，充分展現本校推動國際教育與社會情緒學習的具體成果。

參、本次國際交流與 SEL 學習成果統計

項目	成果數據
參與學生人數	15 人
日本學生參與人數	75 人
台日混合討論小組	15 組
民泊接待家庭	4 戶
國際交流總時數	16 小時
日本媒體報導	1 則
參訪日本學校	2 所（三重大學、松阪商業高校）
文化交流活動	SEL 講座、茶道體驗、民泊生活、伊勢神宮文化探索
交流主題	商業管理、社會情緒學習（SEL）、跨文化理解

第三章 心得

本次國際交流活動共有 15 位學生參與，與 75 位日本學生進行互動交流，完成 15 組跨國混合分組討論，累計國際交流時數達 16 小時，並獲得日本地方媒體專題報導。透過三重大學參訪、松阪商業高校 SEL 交流講座、民泊家庭生活體驗及文化探索活動，學生在真實情境中與日本師生及家庭建立互動關係，展現本校推動國際教育與社會情緒學習（SEL）之具體成果。

本次「2026 年新北市立三重高級商工職業學校 Upskills 國際交流文化探索體驗—台日商業管理與社會情緒學習（SEL）國際交流」活動，不僅是一趟國際教育參訪，更是一場融合國際交流、文化理解、產業探索及社會情緒學習（SEL）的深度學習歷程。透過八天的實地體驗與跨文化互動，讓師生對日本教育、產業、文化及社會價值有更深入的理解，也進一步驗證國際教育與 SEL 課程結合的教育價值。

首先，本次交流最具特色且最具教育意義的成果，在於與日本師生建立真實且深入的人際互動關係。無論是三重大學學生接待、松阪商校 SEL 交流講座、茶道體驗、民泊家庭生活，或是台日學生共同參訪伊勢神宮與託福橫丁，學生皆有機會在真實情境中與日本學生進行交流。相較於一般觀光旅遊，本次活動最大的收穫並非景點本身，而是透過「人與人的交流」，讓學生學習理解不同文化背景下的思維模式與生活方式。

其中，松阪商校 SEL 交流講座更是本次活動最重要的核心亮點。透過以「壓力與情緒管理」為主題的跨國交流討論，學生分享自己面對課業、人際關係、升學壓力及未來規劃時的經驗與感受，也聆聽日本學生的想法與觀點。交流過程中，學生發現即使身處不同國家，青少年所面臨的成長挑戰其實十分相似，而彼此支持、理解與同理是面對壓力的重要力量。學生在討論中學習表達自己、傾聽他人、尊重差異，也實際展現 SEL 五大核心能力，包括自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧及負責任的決定。

其次，三重大學參訪讓學生對日本高等教育及未來生涯發展有更深刻的認識。透過大學科系介紹、農林水產研究成果分享及入學制度說明，學生了解日本高等教育發展特色，也開始思考自身未來升學及職涯規劃方向。特別是在與日本大學生互動交流的過程中，學生看見不同國家青年對於學習與人生規劃的態度，進而反思自身優勢與不足，提升自我探索與生涯規劃能力。

此外，民泊家庭體驗也是本次活動最珍貴的學習經驗之一。學生實際進入日本家庭生活，透過日常互動認識日本家庭文化與生活習慣。許多學生原本擔心語言溝通問題，但在真誠交流與彼此關懷之下，逐漸建立信任與情感連結。透過寄宿家庭生活，學生不僅提升跨文化適應能力，也學習尊重差異、感恩付出及主動關懷他人，這些都是課堂中難以獲得的寶貴學習經驗。

在文化探索方面，伊勢神宮、託福橫丁、花見小路及清水寺等參訪行程，讓學生看見日本如何保存歷史文化並結合地方產業發展。尤其託福橫丁及厄除町成功結合文化保存、觀光行銷及地方創生的案例，讓學生理解文化資產不只是歷史記憶，更可以透過創新經營創造地方價值。這些經驗對於未來學校推動地方文化課程及學生培養創新思維均具有重要啟發。

在產業與科技學習方面，豐田產業技術紀念館及 TeamLab Botanical Garden 則展現日本在工業技術、創新研發及科技藝術領域的發展成果。學生透過觀察日本企業對品質管理、創新精神及永續發展的重視，理解產業競爭力的形成並非偶然，而是長期累積與持續精進的結果。同時也體會科技與藝術、環境與生活之間可以產生創新的連結與價值。

綜合而言，本次國際交流活動成功結合國際教育、產業探索、文化體驗及 SEL 教育，讓學生從課堂走向世界，從觀光走向學習，從認識自己走向理解他人。學生不僅提升國際理解與跨文化溝通能力，更在實際交流與生活體驗中培養同理心、責任感與全球視野。未來本校將持續推動國際教育與 SEL 課程結合，深化與日本學校交流合作機制，讓更多學生透過國際交流拓展視野、豐富生命經驗，培養成為具備國際競爭力與人文關懷精神的新世代公民。

第四章 建議

壹、持續深化台日校際交流，建立長期合作夥伴關係

本次與三重縣立松阪商業高校及三重大學之交流成果豐碩，學生透過實際互動建立良好友誼，也讓雙方師生對彼此教育文化有更深入的認識。建議未來持續推動雙向互訪交流機制，逐步朝向締結姐妹校或合作備忘錄（MOU）方向發展，建立穩定且永續之國際合作夥伴關係。

除實體互訪外，亦可規劃線上課程、跨國專題討論及學生共學計畫，讓國際交流從短期活動轉化為長期學習歷程。

貳、建構 SEL 國際交流特色課程，發展學校亮點品牌

本次松阪商校 SEL 交流講座獲得學生高度肯定，顯示社會情緒學習結合國際教育具有高度教育價值。

建議未來持續發展「SEL 國際交流課程」，將情緒管理、人際互動、跨文化理解及國際議題等內容融入課程設計，並結合國際交流活動形成完整學習歷程。未來可逐步建立三重商工特色國際課程品牌，展現本校推動 SEL 教育及國際教育之特色成果。

參、推動國際接待與民泊交流機制

本次民泊體驗為學生提供最真實且深刻的跨文化學習機會。透過家庭生活體驗，學生學習尊重文化差異、培養獨立生活能力及提升跨文化適應能力。

建議未來建立校內國際接待機制，結合家長及社區資源，規劃接待國外學生來臺交流，讓學生同時具備「出國交流」與「在地接待」兩種國際學習經驗，深化國際理解與公民素養。

肆、強化國際教育與產業教育鏈結

本次行程除校際交流外，亦參訪三重大學、豐田產業技術紀念館及地方創新據點，讓學生了解日本教育制度、產業發展及地方創新模式。

建議未來結合本校商業、設計、機械、資訊等群科特色，發展國際產業見學課程，引導學生從產業觀察、企業管理、創新設計及永續發展等面向進行探究學習，提升學生國際競爭力與職涯發展能力。

伍、建立國際交流成果分享與傳承機制

本次參與交流學生在語言表達、文化理解、人際互動及國際視野方面皆有顯著成長。建議返校後透過成果發表會、國際教育週、班級分享及學生講座等方式，將學習成果擴散至全校。

同時可成立國際交流學生大使團隊，培訓參與學生擔任校內國際教育推廣種子，協助接待外國訪賓及分享交流經驗，形成經驗傳承與永續發展機制，進一步擴大國際教育推動效益。

陸、建立國際教育成果量化評估機制

本次交流活動共有 15 位學生參與，與 75 位日本學生進行交流互動，完成 15 組跨國討論，累積 16 小時國際交流學習歷程，並獲得日本媒體報導肯定，顯示活動已具備良好成效。

建議未來可建立國際教育與 SEL 課程成效評估機制，透過前後測問卷、學生反思紀錄、交流成果發表及跨文化能力評估等方式，持續蒐集量化與質性資料，作為未來推動國際教育及申請相關計畫之重要依據，進一步提升活動品質與教育效益。

附 錄

本附錄收錄參與本次日本國際教育參訪交流學生之核心學習心得及照片：

壹、學生心得

一、廖哲邑

這次去日本松阪商校的交流體驗非常特別且有趣。在與日本同學討論 SEL（社會情緒學習）的過程中，我學到了很多日本文化，也深入了解了日本同學的壓力來源、排解方式，以及他們與朋友的相處模式。

在學校裡，我們還體驗了當地的茶道社。我發現茶道與 SEL 其實有許多相通的地方，例如在過程中需要細心「觀察他人正在做什麼」，這就是一種很好的社會察覺。此外，松阪商校裡有許多英文母語者，讓我能充分發揮自己的語言能力，同時也察覺到自己的英文還有進步的空間。我很慶幸這趟第一次出國的旅程中，自己有努力放開包袱，主動用英文和大家盡情聊天。

另一個讓我印象深刻的畫面，是和日本同學一起逛神社時，他們明明也才剛學會怎麼在「手水舍」淨手，卻已經非常積極、熱心地教我怎麼做。這次能有機會和大家一起出國交流，真的非常幸運。這趟旅程不僅讓我看見了自己的渺小，也讓我更清楚找到了未來繼續學習英文的意義。

二、許懷宇

五月二十二日的松坂高校之行，是一場對「細節美學」的震撼洗禮。我深刻體察到台灣校園隨性活力的氛圍，與日本高校極高自律感之間的文化差異。初抵校園，全日文與英文環境帶來的語言障礙，確實產生了不小的壓力，但我意識到交流的核心不僅在於語言，更在於「非語言的尊重及文化學習和實務體驗」。觀察日本同學從入座姿勢到聆聽時的專注神情，我發現「尊重」被落實在每一個微小的細節中。尤其在茶道體驗中，奉茶前的每一動作與對茶具的愛護及茶的味道最好的保留，讓我理解了「日式款待」——這是一種「傳統記憶」的堅持，體現了對當下的珍視。

這場文化洗禮讓我明白，將標準流程轉化為具有溫度的文化展演是對傳統記憶堅持和茶道的尊重。

三、廖鉉璋

透過這次日本教育旅行，我不僅參觀了許多著名景點，也親身體驗了日本的文化與生活方式。其中最讓我印象深刻的是與日本學校的交流活動，透過與日本學生互動，我了解了他們的校園生活和學習環境，也感受到不同國家之間文化上的差異。

此外，參訪伊勢神宮、大阪城等景點，讓我更深入了解日本的歷史文化與傳統精神。日本人非常重視禮貌、秩序及公共規範，無論是在學校、車站或街道上，都能感受到他們對他人的尊重。

這次旅行讓我開拓了國際視野，也讓我學習到尊重他人以及守時的影響。未來如果還有機會參與國際交流活動，我希望能提升自己的外語能力，勇敢與更多人交流，進一步了解不同國家的文化，讓自己成長並累積更多寶貴的經驗。

四、王弘毅

這次參加日本教育旅行，真的讓我收穫滿滿，學到了許多平常在課堂上學不到的事情。

在參觀日本學校和日本學生交流的過程中，我發現他們非常有禮貌，而且很重視團隊合作與時間觀念。雖然我們的語言不完全相同，但大家都展現了無比的熱情，這讓我體會到，溝通不一定只能依賴完美的語言，只要勇敢表達、展現誠意也同樣重要。

此外，日本的生活文化與習慣也讓我印象深刻。例如，他們在搭乘大眾運輸時會保持安靜、對垃圾分類非常嚴格，並且全社會都很重視環境整潔，這些細節都非常值得我們學習。

這次的活動不僅開拓了我的國際視野，讓我認識到不同國家的教育方式與文化特色，也教會我用更開放的心態去尊重、理解他人的想法。更棒的是，我變得更有自信和外國人交流了！這趟旅程不只是一次單純的出國參訪，更是一次難得的成長機會。

一路上留下的珍貴回憶，讓我至今仍難以忘懷，希望未來還有機會能和學校及同學們，一起去更多不同的國家學習與交流。

五、吳宥宸

這次和學校一起去日本教育旅行，讓我深刻體會到了台日文化之間的有趣差異。

首先在飲食上，我發現日本同學的午餐和台灣很不一樣，他們的便當幾乎都是冷的，也不會特別去加熱。另外在人際互動方面，日本人對任何事物都十分有禮貌，即使內心不一定這麼想，但表現出來的態度總是讓人感到備受尊重。

在寄宿家庭（Home Stay）的體驗中，我更深入感受到了在地文化。我們和 Home 媽聊到關東煮，才知道原來每個日本家庭都有自己獨特的風味。她還熱心地教我們如何做捲壽司，雖然餐點不是什麼大魚大肉，但我卻能滿滿感受到主人的用心、尊重與熱情接待。透過與她分享日本的家庭與文化，也讓我刷新了許多過去的認知。

接下來的景點參訪也讓我大開眼界：

伊勢神宮：我學到了日本獨特的祈福方式，不僅和台灣很不一樣，甚至連投什麼硬幣比較好、參拜的步驟都有講究。

美秀美術館：原本以為只是一座普通的美術館，但走進隧道後，看見建築與自然完美融合的景色，彷彿進入了另一個世界。這種外面看似平淡，走進去卻別有洞天的震撼，讓我留下極深刻的印象。

大阪城天守閣：站在八樓的展望台上，可以將大阪城公園和整個大阪平原的優美景色盡收眼底。我也注意到大阪城周圍有護城河，這讓我聯想到古代城堡除了是統治中心，也具備重要的防禦功能，看著展覽室裡的真實歷史資料，深深感受到這座城堡的魅力。

城市探索（海遊館）：這大概是我這輩子看過最令我震撼的水族館了！裡面的生物非常多樣，從水母到豐富的珊瑚礁都有，真的非常值得來參觀一次。

總結來說，這次的 SEL 教育旅行讓我看見了日本與台灣文化的差異，也讓我學會用不同的角度去觀察世界。無論是寄宿家庭的溫暖接待、神社的傳統文化，還是各個

景點展現出的歷史與藝術，都讓我收穫良多。這趟旅程不只是一次旅行，更是一段讓我受用無窮的難忘經驗。

六、卓逸軒

這次是我第三次跟著學校來到日本，但這趟旅程對我來說依然充滿驚喜。

在和松阪商校交流時，我認識了好多新朋友，甚至到現在我們都還保持聯絡。希望回台灣後這份友誼能繼續延續，而且聽說他們明年2月也會來台灣，到時候我們不僅能再次見面，還會換我來盡地主之誼接待他們，真的讓人非常期待！

此外，在寄宿家庭（Home Stay）的時光，讓我深刻體驗到了道地的日本文化。而這次參訪景點，也因為我的專業有了不同的視野：

豐田博物館：因為我現在是學機械的，這次看到的東西和國小四年級來的時候完全不同。我開始能看得懂那些機械機構的原理，也對相關的加工製程有了進一步的瞭解，很有成就感。

美秀美術館：欣賞到了許多歷史悠久的珍貴文物，感受到濃厚的藝術與歷史氣息。

伊勢神宮：在參拜時，跟著我的日本學伴一起體驗了好多當地的傳統習俗，過程非常有趣。

環球影城：雖然去玩的那天很不巧地下著雨，但完全不減我們的興奮，大家還是玩得非常開心！

這次的教育旅行對我來說真是一舉兩得，不僅玩得很盡興，在課業和文化上也有了許多深刻的學習。希望未來還能有這樣的機會，繼續出國開拓視野！

七、林冠維

雖然這不是我第一次去日本，但卻是我第一次參加學校的教育旅行。這次我報名的動機，除了想去許多能了解日本文化的不地方外，主要也是很好奇：日本的學校生活，真的跟動漫裡演的一模一樣嗎？另外也想親自看看日本學校和台灣有什麼不同、有什麼值得我們學習的地方。

在這趟旅程中，我觀察到了幾個和台灣很不一樣的有趣現象：

首先是街道與車輛。日本街道上的汽車，每一台都乾淨得像新車一樣，連工程用車都擦得亮晶晶的。這點跟台灣真的差很多，台灣的工程車有些看起來就像剛從土裡挖出來一樣，整台都是灰色的。

其次是免治馬桶的普及度。在日本，不論是飯店、商場的公共廁所，最讓我驚訝的是連寄宿家庭（Home Stay）的廁所，全部一律都是免治馬桶，真的非常貼心。

最後，最讓我欣賞的是工作人員的服務態度。每位員工都非常尊重顧客，絕對不會因為你買不買東西而改變態度。像是在環球影城，就算只是走過去，他們也會熱情地跟你打招呼，甚至每個區域的出入口都有工作人員在揮手致意，完全感受不到任何「我不想上班」的負面磁場。

這種「用最完美的一面面對客人」的敬業精神，我覺得非常厲害，也是台灣很值得學習的地方。畢竟在台灣，偶爾還是會遇到不買就擺臉色、或是上班上到脾氣很差的人。

這些日常與文化上的細節，就是我這次教育旅行最大的收穫。不過我覺得自己一定還有許多地方沒有學夠，如果以後還有機會，我絕對還想再去一次日本！

貳、照片：



圖 1(115/05/22)
說明：中日師生文化交流



圖 2(115/05/22)
說明：中日師生學術交流-SEL 討論



圖 3(115/05/22)
說明：日本三重媒體報導交流活動



圖 4(115/05/22)
說明：民泊家庭(Homestay) 體驗在地生活



圖 5(115/05/23)
說明: 走訪複合園區【多氣町 vision】



圖 6(115/05/24)
說明: 參觀【豐田產業技術紀念館】



圖 7(115/05/23)
說明: 參訪日本信仰中心【伊勢神宮】



圖 8(115/05/26)
說明: 引導自由行攜手規劃地鐵路線