

類別：其他(國際交流參訪)

地區：日本

112 學年度南強工商國際教育旅行計畫 報告

主辦機關：新北市私立南強高級工商職業學校

上級機關：新北市政府教育局

目次

第一章	目的	2
第二章	過程	4
第三章	心得	12
第四章	建議	17
附錄		19

第一章 目的

第一節 緣起

本校自 112 年 5 月 18 日申請 112 年國際教育旅行，112 年 9 月辦理國際交流宣導說明會，對象為全校師生、家長，調查學生意願，並預估報名情形，112 年 10 月與日本學校聯繫確認參訪日期與時間、流程，112 年 11 月辦理行前教育及說明會，實施國際禮儀、日語學習、安全教育、多元文化、教育旅行書製作等培訓課程。出發前一個月期間，旅行社協助教授日本文化禮儀 1 小時，基礎日語溝通 1 小時以及東京城市介紹 1 小時，藉由行前教育讓教育旅行同學，在出發前學習先備基礎知識，做好國際教育旅行之準備，以利提高教育旅行之效，此為日本國際教育旅行的目的，12 月 17 日上午所有教育旅行的師生至松山機場開始展開旅程。

第二節 計畫目的

- 壹、配合國際教育政策，深入瞭解我國文化特色，能夠向交流對象介紹臺灣傳統文物、景點特色、風土民情和學校特色，提昇學生文化認知和語文表達能力；結合學校與社會資源，發展具國際觀的學校特色。
- 貳、培養學生自主學習的觀念與態度，鼓勵學生實際參與國際交流，瞭解他國學生的學習狀況及能力表現，增廣師生見聞及視野，激勵學生主動學習的動機和動力。

參、透過雙邊學校教育交流，學習跨文化溝通的知識和技巧；經由參訪不同國家的產業和教育發展，關心世界發展趨勢，並瞭解國際間的競爭與合作關係，激勵學生學習動機和生涯發展之規劃與準備。

第二章 過程

壹、行前教育

一、教育旅行參訪規則

(一)計畫撰寫：

1. 擬定參訪學校。
2. 瞭解參訪學校附近產業特色及景點，配合學校職科，擬定產業參訪重點。

(二)學生招募：

1. 透過意願調查表瞭解學生參加的意願。
2. 發放計畫暨報名表。
3. 確認招標完成後，簽訂教育旅行合約書，簽署家長同意書與學生報名表。
4. 收取教育旅行活動費用。
5. 收取並協助學生辦理護照。

(三)行前課程：

1. 第二外語日語溝通基礎課程。
2. 日本（參訪地區）地理環境特色及民俗文化課程。
3. 教育旅行書素材選用及編製
4. 甄選並訓練學生利用日文介紹臺灣、新北市及學校特色。
5. 指導學生製作教育旅行書之準備，將自己的參觀旅行心得至編成一本書冊，可自我回饋亦可分享其他同學。

(四)秋田縣仙北村日本家庭生活體驗、角館高等學校與練馬工業高校教育交流、及產業參訪：

1. 了解秋田縣及東京都地理環境及體驗活動內容；建立角館高等學校、練馬工業高校教育交流與本校聯繫窗口，以電子郵件方式聯絡。
2. 配合本校職科選定演藝與觀光產業參訪地點。
3. 確認參與人數後，排定活動行程表。

二、經驗分享與傳承

基於期望本校前往日本參加教育旅行的學生，應有教育旅行的目的及概念，也應該有經驗分享全校學生的機會，於行前教育及旅行規劃時，即建立共識，由帶隊老師分別指導各組學生於結束教育旅行行程之後撰寫教育旅行心得，預定將同學們的作品彙編成冊，納入圖書館藏書，以利學校學生參閱分享。

貳、參訪過程

一、學校教育參訪對象學習

(一)角館高等學校教育交流

1. 歡迎會

進到角館高校一下車就是秋田縣觀光局的長官在迎接我們，角館高校師生也在門口迎接我們，在玄關換上拖鞋後，學校校長引導大家進到活動場地大會議室，時間安排上是先用餐，有日本的同學老師一起同坐。歡迎會由角館高校校長及本校校長致詞並交換紀念品後，對方學生以英文致詞，本校學生以日文致詞。接著是由角館傳統歌舞社進行專業的舞蹈表演，兩校學生交換小紀念品為彼此友誼跨出了第一步，短暫地交流兩校學生也留下了良好的印象。

2. 社團學習體驗

歡迎儀式後，同學共分成三組，先在教室內由角館的老師同學為我們介紹學校及秋田縣的特色，一組去角館傳統歌舞社進行社團交流，一組在原教室進行茶道社的社團交流，最後一組去到書道社(書法)教室和學生進行書法交流，日本同學們比在歡迎會表情輕鬆許多，是很難忘在角館的一堂課。

3. 離別會

社團後，學生返回會議室，由於需要趕著去公民會館由 Homestay 家庭接回去，才劃下完美的句點，依依不捨互相道別。

(二)練馬工業高校教育交流

1. 歡迎會

進到練馬高校，進入眼簾的是東京都市的風格，乾淨與安靜的感受，深深傳達了日本文化崇尚禮節的精神。練馬高校的校長親自參與全程的活動，學生們抵達會議室後，雙方校長彼此開場勉勵同學之後，台日同學便進行交流。首先由練

馬高校的學生代表用英文致詞，我方代表用日語致詞，雙方交換了紀念品。接著由本校學生展開一連串的表演呈現，讓日本學生們大開眼界。練馬高校特地安排學生們一對一的認識，學生們透過出發前所學的簡單日語，認識與日本同學交流。

2. 社團學習體驗

歡迎儀式後，由練馬高校的老師同學為我們介紹學校的特色，同學共分成四組，輪流參加不同的學校社團，包含籃球、劍道、攝影、熱舞。在籃球社上，先一起練習後進行了兩隊的友誼賽；劍道社上，劍道老師教學生基本動作及體驗服裝及對打；攝影社上，學生們帶著參與學生們走遍全校，進行了各式各樣的攝影作品。；熱舞社上，老師教導著舞蹈，引導學生用肢體溝通。能與日本學生們一起上社團的經驗，讓本校的學生們非常難忘。

3. 離別會

社團後，學生返回會議室，雙方致詞代表用日語表達了這段時間的感受後，日方代表學生贈送他們自製的手製品給南強的學生們當作紀念品，由於對方校長有公務離開而由副校長表達了對本校參訪的歡迎，並且提到明年三月將會有三位師長先參訪作為學生前來的考察，最後副校長及島野老師送我們至校門口一起合照後，最後還送我們到大馬路口上遊覽車後才劃下完美的句點，依依不捨互相道別。

二、日本家庭生活體驗

第一天轉機下機後前往秋田縣仙北市的鄉間體驗日本家庭生活，同學們要像電視節目一樣來去鄉下住一晚。20 位的南強同學分別到 5 戶民家，帶隊老師們就近住在飯店。這裡的民家生活各有特色，有老夫婦、小家庭、三代同堂，也有些組別是住在食堂店鋪、傳統日式民宿、照相館等等特別的體驗，居民和店家工作之餘，政府也協助他們轉型與教育產業聯結，接待外國學生，讓外國學生體會日本農村的生活及日本文化特色。理事長在公民館前歡迎我們，入村式揭開體驗的序幕，開始體驗特別的日本民家夜晚。每間民家的主人都開著轎車到公民館迎接同學，大家拎著輕便的換洗袋到寄宿家庭共用晚餐並住兩晚。

秋田縣觀光局的人員帶著校長老師和領隊於晚餐時驅車到鄰近各家探望同學，同學們準備的一些小禮品，令寄宿家庭的爸爸媽媽都十分感動！經過這兩夜的體驗學習，

不僅瞭解了仙北市的民家環境及轉型特色，更在短暫的時間中，真正體驗日本的生活方式、餐食及寄宿家庭的爸爸媽媽的副業專長，更受到誠懇與親切的招待和交談，在同學們的心中留下了極深刻的印象與美好回憶。要離開的隔天早晨，同學們各個依依不捨地跟寄宿爸媽擁抱話別，有的同學利用所學的日文，盡情溝通，收穫頗多。在這純樸的鄉村小鎮，留給師生們溫暖的感受和回憶，更讓人讚賞日本鄉村成功轉型的政策。

三、產業參訪觀摩與多元文化學習

(一) 田澤湖辰子姬像・浮木神社

田澤湖水深達423.4公尺，是日本最深的湖泊，千變萬化的湖色，時而呈現靛紫的亮藍色，時而碧綠，時而湛藍，非常值得一看。可以乘坐觀光遊覽船、腳踏船，或是划獨木舟、皮艇、SUP 槳板等，以不同的方式欣賞湖色美景。亦可在湖畔騎乘自行車、健行、兜風等，隨著觀賞的地點不同，湖面所呈現的顏色也會有所變化。若在湖畔露營，還能隨時段變化樂享湖泊呈現出的多種樣貌。佇立在寬廣湖泊前方的金色女性雕像「辰子像」，是田澤湖的著名景點。相傳在過去有位名叫辰子的女孩希望能永保美貌，最後卻幻化為龍，躍入田澤湖中成為湖神，而之後坊間也依此傳說在湖畔豎立了辰子像。其實這個傳說還有後續。據說在八郎瀉湖裡也住著一位由人類幻化成龍、名叫八郎太郎的男子，兩人陷入愛河後，男方為了與辰子相廝守而追隨至田澤湖共同生活，因此田澤湖即使入冬也不結冰，而且越來越深，相對地失去湖神的八郎瀉湖，則是年復一年越來越淺。與辰子傳說有關的除了這尊辰子像外，還有位於湖泊東岸的「辰子觀音」，以及御座石神社境內的「辰子姬像」共3座。而鄰近辰子像的「浮木神社」，是保佑締結良緣的能量景點。還有主祀龍湖姬神的「御座石神社」，專賜予人美貌，神社內的紅色鳥居更是人氣拍照景點。

(二) 角館武家屋敷・青柳家見學

以擁有高雅格調的藥醫門而眾所皆知的青柳家，是角館代表的武家宅邸。滿栽四季花草的3000坪宅院中，有主屋、彈藥武器庫房、解體新書紀念館、秋田鄉土館、武家道具館、洋風館（復古畫廊品茶館）、幕末照片館、時代體驗屋等設施，完全公開約3萬件貴重古物。歡迎您前來盡情親身體驗、親手感覺一趟歷史之旅！青柳家

主屋保持約 200 年前的建築樣貌。玄關以帶有除災解厄意涵的屋脊裝飾及懸魚，並加入職人設計而成；廳內的板欄間，鏤刻著家紋；還有雪國特有的房屋迴緣等，在在充滿武家的凜嚴之氣。館內公開展示著深藏在青柳家倉庫內的古時照片，以及 40 多年前再製後的幕末照片，每一張照片，都是經過仔細的復原手續而成的（館內還有日本初次公開展示的照片）。

（三）紅花資料館

河北町紅花資料館設置的所在的河北町與白英町、高瀨地等地都是山形廣泛種植紅花的產地，更是日本產量最多的地方，每年四月開始播種，在夏天時便會開花，紅橙橙的紅花滿開一片花海據說美極了。開花之時，也是當地人最繁忙的時候，工人們便以人工的方式採收紅花，而且並不是每一朵都可以採摘，要目測挑選最紅的採摘，最後經過後續加工、提煉才能得到最豔麗的紅色，並運用在染布技術上。待布料經過多重染色後，顏色也越來越豔麗，最後即可當成商品運送出去販售。而過去山形因交通不便，所有貨物運輸都仰賴最上川，從最上川透過河運方式運出去到日本個地販售給有錢的貴族，在京都地區更深受歡迎。

紅色是許多國家喜歡運用在國旗上的標準色，台灣和日本也不約而同的將紅色運用在國旗上，日本的國旗紅色其背後也象徵許多目的，為何這些國家這麼喜歡紅色？其實在色彩學理論中也藏著許多玄機。在日本，古代的時候紅色是非常珍貴的顏色，更是貴族用來彰顯身份地位的一種顏色。紅花染的染劑得來非常不易，每一朵紅花在採摘下來後，經過沖洗、泡水，自然發酵後變成深紅色，第三天會呈現濃稠狀黏在一起，再揉成團子狀晾乾，一週後就會成為「紅餅」。這種紅餅就是專門用在染物的用料，大約需要 70 朵紅花才可以做成一塊，而且一塊只能染不到的一公斤的布料，像我們五個人、五塊布就大約用到十片，換算數量大約要 700 朵花，非常驚人啊！河北町紅花資料館其實是一個比較少人知道、比較冷門的山形景點，不過近年來台灣有一些旅行社也會把行程安排至此參觀，而且館內還有一位台灣來的妹妹當導覽員，非常親切活潑，讓原本乏味的歷史景點有了更活潑、就親切的解說方式，在旅遊的同時又能了解地方的特色文化產業。有機會到山形千萬別錯過這個河北町紅花資料館了！

(四)上杉神社

上杉謙信號稱日本戰國時代最強的武士，建於米澤城本丸遺址上的上杉神社奉祀的正是上杉謙信，據稱能護佑開運招福，心願實現，學業進步及生意興隆，是一個能量景點。

參拜道路的舞鶴橋上有寫著「毘」、「龍」字樣的軍旗飄揚。「毘」起源自上杉謙信對毘沙門天的虔誠信仰。「龍」則代表不動明王，據稱是全軍進擊時的暗號旗幟。上杉謙信篤信佛教，作戰時希望獲得毘沙門天、不動明王兩大神祇護佑。

「上杉神社稽照殿」則展示了上杉家族遺物等眾多重要文化財產，歷史迷不容錯過，也能看到文武雙全，以聰明才智著稱的武士—直江兼統的「愛」字圖樣甲冑。

上杉神社也是知名賞櫻景點，每年 4 月中下旬，護城河沿岸 200 棵櫻花樹上櫻花盛開。每年 4 月 29 日～5 月 3 日舉辦的「米沢上杉祭」中，會舉辦一千數百人參加的絢爛甲冑遊行「上杉行列」，並重現戰國時代規模最大戰事「川中島合戰」。每年 2 月第 2 個週六及隔天則舉辦「上杉雪燈籠祭」，300 座以上的雪燈籠及高達 1,000 個雪洞點起燭火，景色如夢似幻。

上杉鷹山以名言「萬事為則成，不為則不成」著稱，「松岬神社」奉祀上杉鷹山，是上杉神社的攝社（境外小神社）。位於上杉神社附近，請務必一併參拜。

(五)史跡~山形城跡霞城公園

「山形城」由東北首屈一指的戰國諸侯—最上義光建成，入選日本國家歷史遺跡及日本百大名城。山形城位於山形市區，二次世界大戰後則作為霞城公園對外公開。近年正在推動發掘調查及復原工程。2018 年復原的是巨大城門「二之丸東大手門」及「本丸一文字門」，希望能找回往年風情。園內有看來十分驍勇的最上義光銅像，過去山形城主不斷更換，之所以選擇最上義光製作銅像，是因為他靠自己的力量成為諸侯，並對城市的發展貢獻卓著，備受歡迎，銅像是他身先士卒奔赴戰場的雄姿。這裡還有「山形市鄉土館（舊濟生館本館）」，建築物本身於 1878 年作為山形縣立醫院建成，1969 年移建至此復原，可以免費參觀。山形城遺址位在霞城公園裡，有約 1,500 棵櫻花樹，是山形市數一數二的知名賞櫻景點，花季時從東側到南護城河沿岸會為櫻花樹打燈。此外，公園內及周邊一帶除了前面提到的山形市鄉土館外，還有山形縣立博物館、山形美術館、最上義光歷史館等眾多文化設施，是知名觀光

勝地。

(六)會津若松城

「會津若松城」，由於在 1868 年的戊辰戰爭中，面對新政府軍的猛烈攻擊堅守城池約 1 個月，獲得「難以攻陷」稱號。鶴之城入選日本百大名城，自 1965 年重建以來多次改建，2011 年重新鋪上重現 17 世紀風貌的「紅瓦」，是日本唯一一座能看到紅瓦的城池。此外，天守閣石牆在 1611 年的大地震中也沒有崩塌，直到現在仍保有當年的雄偉風貌。天守閣內部為資料館，從最上層能將城下町的會津若松市街區一覽無遺。鶴之城公園內有據稱由千利休之子一少庵建成的「茶室麟閣」，能在庭園裡品茶並享用茶點。這裡也是知名賞櫻景點，春季公園裡約 1000 棵櫻花樹上櫻花盛開，夜間還會打燈。秋季賞楓季也會打燈，冬季的「會津彩繪蠟燭節」中，蠟燭火光照耀下雪景如夢似幻，吸引眾多遊客來訪。以主題串起巡遊的東北之旅：城堡與武士。

(七)台場・自由女神像・獨角獸鋼彈超人廣場

導遊介紹了台場自由女神的由來，原來是 20 年前在台場曾舉辦法國年，法國女神本尊曾座落於此，在東京市民的請願，繼而得到法國官方許可仿造這尊充滿歷史意涵的雕像，他也順帶提及法國和美國的自由女神的緣由，以及遠方的純白的彩虹大橋，當天陽光也特別作美成為學子們邁向世界和連結人與人最好的一幅美景。東京台場景點，必朝聖超大獨角獸鋼彈，燈光秀變身時間(白天 11:00-17:00，4 次；夜晚 19:00-21:30，6 次)一定要來啊，實在太帥氣了！獨角獸鋼彈就位於東京台場購物廣場 (DiverCity Tokyo Plaza) 前，超大一尊非常好找。看完後別忘了再去鋼彈模型店 & 咖啡廳，裡面還有不少必買限定鋼彈商品喔，很推薦來訪的日本台場景點，讚。整隻獨角獸鋼彈高達 19.7 公尺，重 49 公噸，身形巨大無比。但做工卻絲毫不馬虎，從頭到腳，就連關節處都極為精細，每個環節做得有模有樣，越看越覺得好像有生命一樣。

(八)日本科學未來館

在這裡介紹了日本許多面向最先端的科學技術，也看見日本從如何應用科學在小小孩的教育，大到地球環境的關懷，浩瀚宇宙的電波探測乃至高端醫學的體內深究，真教人目不暇給。參觀安排恰逢兩足機器人的表演示範，不只跑步跳舞難不倒

它，連足球都能精準地踢向標的物，機器人和未來社會共生關係真的是近在眼前的趨勢了。想必同學們在滿滿的收穫雜陳著內心震撼前往機場返台時又成長了一點點吧？日本科學未來館可說為這次的日本教育旅行畫下一個深刻的句點。

(九)東京城市探索(秋葉原，東京鐵塔)

在一條繁華大馬路的兩側分別代表了秋葉原的四十年發展，從 1870（明治 2 年）的大火而設立了鎮火的秋葉神社因而得名，秋葉原可說是見證了東京經歷數次的災難又一再的復興，1900 的前後 20 年也因鐵道建設盛極一時，經歷二〇年代的關東大地震、二戰的大轟炸，美軍接管開始重建民生百業，最早的黑市販賣許多民生必需、美軍伴隨而來的酒吧林立、歐美舶來品，到後來販賣起家庭電器、八〇年代家庭遊樂器紅白機開啟次世代 ACG 的濫觴、九〇年代百花齊放的電腦產業，到兩千年女僕咖啡來到現實世界，浪潮迭起都變成日本一層層新的文化。即使晴空塔已屹立數年也不減最經典東京地標的人氣指數，在二次大戰後復興十餘年，東京各家電視台籌資合作興建的電波發射塔，趕在 1964 年東京奧運完成，仿造巴黎鐵塔結合工業美學的與日本文化的傳統代表色紅與白，座落在港區成為東京及日本人的最重要的精神指標之一，我們也搭乘快速電梯登上了大展望台，大片夜間展望窗配合完美搭配的投影雪景(四季都不同內容)，讓冬季也鮮少下雪的東京夜景宛如日劇情節般的浪漫至極。

第三章 心得

壹、多元課程的實踐：

在角館高校體驗學習的課程裡，同學們實際參與了諏訪高校當日的社團課。令同學印象最為深刻的莫過於角館傳統歌舞社、茶道社及書道社。在這些社團上，看見日本學生活潑不失禮節，尊重老師不失學習精神，學校環境極為整潔、樸素，這些是值得我們共同學習得地方。練馬高校讓本校學生，參與了籃球社、攝影社、劍道社、熱舞社，日本高校的學生每日，都有社團時間，讓本校學生們相當羨慕。

貳、提升外語能力：

許多人都認為日本人的英文不佳，但實際去到日本課堂發現不然。其實目前日本學校教育已非常重視英語教學，代表發言的學生，為表現國際禮儀，發表英語演說。進入諏訪高校的課堂學習中，本校同學使出渾身解術將自己所能用的日文、英文、筆錄、比手劃腳等等方法與松代高校的同學溝通，這些過程激發同學們體會出語言句通的重要，有些同學表示回學校後應認真學習外語，在交流過程中學習的氛圍濃厚，讓同學提升了外語使用的能力，也警覺學習外語的重要。

參、教師心得：

教師-許迦凱

赴日教育旅行一開始很難成行，因為本校的家長及孩子們對國際的觀念其實相當薄弱，另一方面，出國需要一筆龐大的經費，對許多家庭們來說其實是很不容易的事。但本人因為曾在出國交流的過程中有很多的體會，認為出國觀光與跟當地人一起生活、交流是完全不同的經驗，於是花了很長的時間與本校的家長溝通，最後終於邀請了 20 位學生一起參加這次的赴日旅行，沒想到在這七天六夜當中孩子跟家長們果然覺得不虛此行。

第一天抵達日本是已經是晚上了，秋田縣觀光局的人直接在機場接我們，到達仙北市公民會館舉行完見面會後，學生們共分五組由 Homestay 爸媽會後帶回家中進行交流。

第二天前往學校之前我們參訪了田澤湖辰子姬像・浮木神社，它是日本一個非常有名的陸地湖，聽說最深有到四百多公尺，是日本最深的陸地湖，當天到達時正飄著大雪，對雪很陌生新奇的我們看著美景，體驗著雪地的樂趣。接著我們來到了角館武家屋敷・青柳家見學，裡面有主屋、彈藥武器庫房、解體新書紀念館、秋田鄉土館、武家道具館、洋風館（復古畫廊品茶館）、幕末照片館、時代體驗屋等設施，充滿了各種貴重古物。裡頭保持約200年前的建築樣貌，學生們非常好奇的在一旁拍攝，這一站讓我們收穫豐富。抵達秋田縣角館高校時，學生們非常熱情的歡迎我們，簡單用餐後，學生們開始進行社團分組交流的活動。首先是角館傳統歌舞社，學生們跟著換上日本傳統服飾，一起練習著日本文化獨特特色的舞蹈與鼓；接著為茶道社，茶道文化在日本有著相當的禮儀，學生們互相交著細節，彼此慢慢脫去羞澀的外衣，期待能達成日本茶道的一期一會；最後是書法社，意外地我們的學生大部分沒有寫書法的經驗，因此在交流中也沒發現二國書法不同之處，但還是不影響彼此交流互動的熱情。最後我們回到大會議室，本校用日文致詞，對方使用英文致詞，接著觀賞對方的表演包含角館傳統歌舞以及團體英文發表。日本學生非常的周到，尤其在我們要離去的時候，全校師生都到校門口列隊歡送跟我們並道別，不斷的揮手直到看不見我們的巴士為止，相對的導遊也教導我們，我們也要不斷的跟他們揮手直到看不見他們為止，這樣的一個經驗對學生們來說，讓他們感覺到日本文化的熱情以及好客。接著又回到 Homestay 爸媽家進行第二天的農家體驗生活。除了與學校交流之外，同學們最棒的體驗莫過於日本家庭 Homestay 的體驗，當天晚上除了晚餐之外，他們可以用很多的時間進入到日本家庭了解他們的生活方式，如他們料理如何擺設，習慣吃哪些東西，看到父母如何教育他們的孩子等。有些家庭家裡經營民宿和餐廳，住宿的同學們一起幫忙打理，感覺非常的親切，有些學生們接受到 home 爸 home 媽熱情的款待，隔天要離開的時還依依不捨的留下感動的眼淚，日本人、日本文化、日本家庭，在他們心目中留下了深刻美好的印象。

第三天我們開始往東京前進，首先到了秋田故鄉村進行味噌秋田米棒的手作體驗，接下來來到紅花資料館，介紹早期當地的經濟來源-紅花，隨著時代進步染料的變化，當地環境生活也跟著發生鉅變的過程，學生們都體會到不同文化的衝擊。當天晚上到了溫泉飯店，所有人體驗了一次日式會席料理，並且穿上日本浴衣體會日本文化。

第四天一早先到了奧之細道~山寺見學爬山，路途中又下起雪來，因為要到東京的

關係，學生們知道後面幾天就看不到雪了，所以很珍惜這樣的時刻，努力用手機相機留下美好的回憶。接著我們進到了山形縣，首先到的是山形城跡霞城公園，旁邊剛好有個圖書館(濟生館)，裏頭有著豐富的醫學資料設備，讓人嘆為觀止。下一站到上杉神社參拜，在同學們參拜時，導遊也教大家日式的參拜方式，首先要用泉水洗手代表潔淨，接著要投入許願的硬幣一起合掌拍手，並且很精準的許下「一個」願望，因為日本的神彼此之間是互相合作的，如果一個人許超過一個以上的願望，神與神之間不知道由誰主導，反而會對你開起玩笑，小整你一番，你的願望就沒有辦法達成了。學生們參拜後都去為親友們買護身符，祈禱所許的願望可以達成。接著我們到了豬苗代湖溫泉 LISTEL 飯店，裡頭還有著滑雪場，可惜的是雪不夠厚無法進行滑雪體驗。

第五天起床後我們來到國定史蹟~會津苦松城(鶴城天守閣)，此城由於在 1868 年的戊辰戰爭中，面對新政府軍的猛烈攻擊仍堅守城池約 1 個月，獲得了「難以攻陷」稱號。鶴之城入選日本百大名城，自 1965 年重建以來多次改建，2011 年重新鋪上重現 17 世紀風貌的「紅瓦」，是日本唯一一座能看到紅瓦的城池。我們看著關於這場戰爭的介紹，彷彿身歷其境，看著白虎隊及其他隊陸續的犧牲，壯烈的情景讓人留下深刻的印象。接著我們進到福島縣，首先進行福島鄉土吉祥物紅牛彩繪體驗，大家都親手完成自己的作品，留下特別的回憶。午餐後來到了日本重要傳統的建造物群存區-大內宿，來大內宿的時候下大雪，別說有些商店沒開門，就連走上制高拍攝點都感覺困難重重(很滑)，但由於這是我們到日本的最後一場雪，大家還是非常興奮，甚至找到了很棒的小山坡進行了大家的第一場雪仗，雪仗後雪停了商店也開了，還有不少賣土產、小吃、手工藝品的店家可以逛。大內宿從 500 年前的德川幕府時代，就是商人往來經商的驛站，主要的街道大概就是 300 公尺的長度，兩邊都是商家。更可貴的是這一幢幢充滿歷史感的茅草屋，依舊充滿活力的迎接著我們。晚上來到了東京大森飯店，我們將在這裡過兩夜。

第六天，導遊首先帶我們來到台場-自由女神像及獨角獸鋼彈超人廣場，在日本的這些景點當中同學們都看到了不同的文化，讓他們覺得日本的各個景點都非常的新奇有趣。午餐後我們來到第二所參訪的學校-東京練馬都的練馬高校，抵達練馬高校時讓我們非常的意外，這所學校在東京的巷子裡，下車後我們走十分鐘才到校門口，但是他們的校地卻非常的大又乾淨。進入學校時，必須拖鞋子穿上乾淨的拖鞋，這個校舍的安靜與典雅，也讓學生們在學習的過程當中靜下心來，讓大家覺得非常的耳目一新。

練馬高校的學生非常熱情，除了用英文對我跟我們介紹他們學校的特色之外，也安排了學生跟學生之間一對一的交流，在交流的過程中，本校的學生也運用了出發前學習的簡單日文做自我介紹，交到了非常多的朋友。接著當展現我們所預備的舞蹈及歌曲時，練馬高校的老師及學生也表示非常的讚嘆與羨慕，現場的氣氛非常熱烈與融洽，老師們甚至有跟著一起歌唱(鄧麗君-我只在乎你<日中混合>)。歡迎會後學生們分成 4 組，進入日本社團與同學一起活動，這對他們來說是非常期待的事情，社團分成籃球、劍道、攝影以及熱舞社，在這過程當中同學們不只學到了日本新的知識，也跟同學們一起互動，才發現原來國際之間雖然語言不通，但仍可以透過音樂文字肢體等的方式做交流，在過程中也讓學生們興起想要學好第二外語的念頭。最後練馬高校副校長及島野老師送我們校門口時，與正要放學離開的交流學生又合照了一張照片，副校長甚至送我們到遊覽車目送我們離開，讓我們體會到日本的友誼。

第七天我們進行了半天的東京城市探索，學生們分為五組各自參訪了幾個重要的景點，像是秋葉原、淺草觀音寺、東京都會廳、東京鐵塔等。在日本的這些景點當中同學們都買了很多著名的名產，這過程當中所有的同學也學習到了很多能力以及自己規劃行程，這對他們來說是非常難忘的學習經驗。

七天六夜的日本教育旅行，說長不長、說短不短，但卻讓學生們在過程當中打開了國際的視野，並讓他們回到學校之後，將他們所見所聞分享給同學，他們也反思了在台灣學習的過程當中，有哪些優缺點是他們可以改善與改進的，在這個國際交流過程當中他們終於體悟到其中的意義以及價值，並且也開始討論接下來要繼續存錢前往下一個國家做教育旅行。

肆、走百里之感觸：

一、掌握先知，邁向未來

七天的旅程中，路途上看到日本建築的美感，環境的整潔，溫柔謙虛的應對，令我印象深刻。看到最後一天的行程中，參觀日本未來科學館，走進館內，看到即時變化的地球表面，機器人的表演，醫療藥品創新，再再提醒我們，不要沉溺舒適圈中，應該走出圈外，瞭解世界目前的趨勢，掌握現在脈動，創新與改變自己的思考，才能創造與連結世界每個角落，結合各國力量，發揮極致的科技尖端。

二、堅持的態度

這次旅行中，學生最多的回饋便是看到遊覽車司機或是飯店的服務人員，無論如何都是面帶微笑的跟你說「すみません」(抱歉)。在離開飯店時，會有飯店員工一直揮手道別直到看不到為止。另外，在角館高校及練馬高校時，不但非常熱烈迎接我們，更是在路上遇到任何學生、師長絕對都是「こんにちは」(你好)。我們的學生也透過這樣的感受，學習看到人都要打招呼；不論遇到什麼事，當你代表著團體時，都要微笑面對。

三、嚴謹且專業的做事精神

在我們搭乘的遊覽車上，遊覽車司機每每在出發前二十分鐘就提早整理車子，打開行李箱，恭敬嚴謹的準備幫大家上行李，再者，身上的服裝總是白色襯衫及領帶，絲毫不苟且。參觀角館及練馬高校時，所有師生帶著微笑及嚴謹的態度迎接我們，令人感受到其嚴謹性。我們的學生也從中感受到，從校門迎接、歡迎會到茶道表演，均秉持專業的做事精神，是值得我們師生學習效法。

第四章 建議

第一節 整體活動建議

壹、深入地方文化探索的國際教育旅行值得持續推動：

本次的教育旅行，在秋田縣讓學生藉由與日本角館高校、東京練馬高校學生的互動與結交朋友，也從中瞭解日本教育培養日本學生的素養及其文化，學習其優點。另外，在日本家庭住宿體驗中，同學近距離的和日本家庭接觸，面對面的分享學習心得與生活點滴，在當今講求商業化與快速都市化的時代裡，學生不僅拓展國際視野，也能深入鄉村脈絡體會不同的生活經驗。還有，一路的日本景點見學也讓學生更了解日本文化，一方面，增加其國際視野，另一方面，刺激其對於臺灣生活與文化的反思。本計畫整體收穫豐富，值得再持續推行。

貳、本次參與的學生將可作為本校推展國際教育旅行之種子學生：

藉由平面影像加上說明方式，讓本次參加的 20 名學生預計於教育旅行後以旅行書方式進行成果發表，並且可以讓對此活動有興趣的學生有基本了解，增加對本活動的認同。更重要的是本次參與學生可以作為種子學生，將日本學習、生活經驗傳承給下次參加活動的學弟妹們，以親身經驗分享與提醒應注意事項。

第二節 國際教育規劃建議

本次赴日教育旅行計畫之寶貴經驗，讓本校對於持續推展國際教育旅行的意義和內容有進一步的想法：

壹、訂定明確目標作為規劃基石：

- 一、從培育外語與國際溝通人才到培養具國際視野之學生，使同學從教育旅行中驗證教學課程內容、掌握國際脈動，進而具備國際化的視野。
- 二、引導學生深度認識臺灣文化脈絡，發掘臺灣文化特色和能量並思考臺灣未來發展性，體認社會責任。

三、妥善規劃參訪學校及產業，扣緊本校職業類科學生專業技能之學習視野及終身自主學習態度之培養。

四、涵養學生寬大胸懷與視野，從了解文化差異而至欣賞多元文化與價值。

貳、發展務實專業課程培植學生國際競爭力：

一、本校除務實致用專業課程外，須加強學生外語能力，增強學生未來競爭力。

二、透過國際教育旅行，與多國文化的學生交流互動，認識國外學生之學習態度和能力，激勵學生學習能力及國際競爭力，提升學生國際能力。

附 錄

壹、學生心得

一、汽二乙 陳威廷

第一天，早上5點多就爬起來了，很怕自己遲到五萬塊就離我而去，但還好我很早就到了因為今天有路跑路被封住差點遲到。從台灣松山機場出發到東京羽田機場很興奮，因為這是第一次自己出國，到東京其實天氣跟台灣差不多還蠻涼爽的，但東京的秋田就不一樣了，一下飛機不說以為是在冷凍庫裡面，而且因為天氣關係飛機晃來晃去這是我第一次坐飛機會想吐，但一下飛機就看到在下雪還有人來接我們感覺也是值得了。到集合地點看到 home 爸媽他們都很熱情，沒有一點點不耐煩的感覺，因為我們集合差不多都6點50了到 home 爸媽家已經7點30了，他們還用剛煮好的米飯來招待我們，真的很感動。

第二天，早上被 home 爸媽叫起床，他們把我們叫起床之後就把剛煮好的早餐端過來一早就吃得飽飽的，不像台灣我早上都吃微波食品，感覺 home 爸媽很厲害一早就幫我們用好早餐了。吃完早餐 home 爸跟我們說要載我們去公民館集合，集合前我們還在他們家門口小玩了一下。到公民館我們是第一個先到的，集合完畢我們直接去《田澤湖辰子姬像》，那裡有一個小神社聽說很靈驗尤其是姻緣的部分。我們去的時候積雪很多我們在那邊玩得很開心。接下來我們就去《浮木神社》那裡有以前武士的古蹟還可以體驗拿武士刀的重量，感覺還蠻新奇的。之後直接去角館高校跟學生交流，還有體驗他們的社團，他們學生都好熱情但我因為語言上的隔閡我沒有很自在的跟他們聊天拍照，現在想想很後悔為什麼沒有跟他們多互動，離開前他們甚至還準備了一個表演，看了超級震撼。

第三天，早上我們還沒起床就被 home 爸叫起床吃早飯，吃到一半的時候他的小孩還進來跟我們說再見。要出門時看到 home 爸在堆雪人，堆的很可愛。到公民館我們跟 home 爸媽拍了很多照片，我還跟他們說歡迎隨時來台灣玩我會招待你們，他們很開心的跟我們說謝謝。我們還去體驗秋田的手作米棒，就是把煮好的米用成棒狀拿去烤，中間還會刷味噌，吃起來別有一番風味。體驗完我們就去紅花資料館，聽導遊說這些紅花都是拿來製作空紅之類的東西，雖然沒有體驗，但在那裡玩雪還蠻開心的，手都凍到沒知覺了。然後我們還去天童將資料館。

第四天，我們第一個行程就是去爬山，爬到山上沒有感覺很冷反而覺得很熱，可

能是一直走路的關係，登頂後看到山下的美麗風景感覺沒白爬，爬上來後就不想下去了。接著我們去《山形城跡霞城公園》他是古蹟跟公園結合在一起，雖然沒有很大但古蹟跟公園結合在一起還蠻特別的。

第五天，早上我們去看《國定史跡~會津若松城》，看起來很壯觀因為外面圍牆都是大塊的石頭，很難想像以前沒有起重機他們是怎麼堆起來的，而且他古蹟頂端是以上去的，非常冷，但可以從上面看到很漂亮的風景非常漂亮。看完古蹟我們去彩繪紅牛，我在上面幫他畫了智慧的眼神。接著我們去大內宿，那裡的房屋都很特別。

第六天，早上我們去看日本的自由女神像，聽導遊說這個自由女神像也是法國送的，就是美國女神像縮小版。接著去《日本科學未來館》裡面的東西真的非常新奇，雖然看不懂日文，但每個東西都看起來非常厲害，幾乎都可以互動而不只是擺在那裡供人觀賞，例如裡面有一個機器狗我摸他他會跟真的狗狗一樣汪汪叫，還會坐下來非常可愛。下午則跟練馬工業學校的學生交流，跟他們交流非常開心，而且交流開始前學姐們有表演，雖然看起來感覺有點緊張但他們一定排練很久，成果也非常好。之後體驗他們的劍道社團，非常有趣是我完全沒體驗過的，原以為劍道只是拿竹刀打人但其實有禮儀還有技巧要學，我們要走之前老師還跟練馬的學生演繹真正的劍道，看起來超有魄力。

第七天應該是我們每個學生最期待的一天了，上午是讓我們探索東京，讓我們學會怎麼搭日本地鐵，他們地鐵跟台灣差不多就是有點花，我們第一站先去澀谷，澀谷就是超大的西門町人非常多，還賣非常多的公仔等等。第二站我們去新宿，雖然新宿沒有什麼東西可以逛但我們也看到日本的有些沒有很好的另一面～。第三站去秋葉原，去秋葉原的時候我發現我的 JR 一日票不見了所以接下來都是買票搭車：(，秋葉原非常大人非常多，都在賣電子產品跟公仔，還有很多人在 cosplay 不說會以為這裡有再辦漫畫展。接著我們就趕著回去飯店因為要搭飛機回台灣，一路上都不太想回台灣，我都有想在日本定居的念頭了，日本給我的感覺非常舒服希望下次還會有這種交流活動，如果可以我還會非常想參加

二、汽二甲 陳秉暉

小時候我有一個夢想就是可以去日旅行，因為我喜歡他們的文化和每天生活的方式。今年學校剛好舉辦國際教育旅行，跟日本學校交流，因此我就參加了。來到日本時，讓我印象深刻的是日本人的態度很親切。第一天我們到了 homestay 體驗日本人的

生活，home 爸 home 媽他們的人很好，他們煮了咖哩給我吃讓我們保溫身體，他們煮的咖哩飯很好吃。

第二天我們去了田澤湖辰姬像・浮木神社，那裡的風景很漂亮，清澈的湖水搭上白色的風景讓每一個人看到了之後感覺很浪漫。接下來我們來到了角館武家屋敷・青柳家見學，那裡展示了很多有關武士的裝備，和很多之前的古物。下午也是我最期待的活動是跟日本的學生交流，我們來到了秋田縣的角館高校交流。令我感到很幸福的是我們來的時候，他們很熱情的歡迎我們。不論我們語言不通我們也想辦法跟彼此溝通交流。我們每個人可選一個想要體驗的社團，因此我就選了角館傳統歌舞社。我參加社團時，社員教我怎麼打鼓。而且打鼓的節奏需要一直保持的，不能打得快也不能打很慢，另外我也有跟他們一起跳舞的。體驗社團時，能跟他們一起交流讓我跟覺得很幸福。最後也是我最不喜歡的一件事就是要跟他們告別，那一刻我心裡真的覺得很難過很痛苦，如果時間不要過得那麼就好了。這一天的感受我會保留下去，希望有機會再跟他們交流，跟他們交好朋友。

第三天早上因為我們要到其他縣市參觀，所以一大早我們就要跟我們住宿的 home 爸 home 媽說再見。雖然我們彼此不認識，但是他們帶來給我的感覺就是一個溫暖的家庭一樣。我們只住短短兩天但是我真的很感謝他們很溫柔的對待我們，跟他們說再見的那一瞬間令我很感動。接下來我們來到了秋田故鄉村～味噌秋田米棒手作體驗，我們親自做了米棒，並且自己享受自己做的米棒。到了晚上我們住在天童溫泉～日式會席料理、浴室泡湯體。但次因為有某一些原因，所以我來不及去享受泡溫泉的感覺。不過我那天晚上還覺得蠻開心的。

第四天我們來到了奧之細道～山寺見學。一大早我們就開始去爬山。雖然一大早就要去爬山很累很辛苦但是因為山上的風景很漂亮所以覺得很值得。從山上往下看，瀟灑的霧加上白色的雪和綠色的樹葉創造成浪漫的畫面。下一個行程我們來到了史跡～山形城跡霞城公園，在那邊有一個非常大騎馬的武士的雕像，看起來很英俊。到了晚上也就是我最飯店期待的事情是泡溫泉，晚上我們住在豬苗代湖溫泉飯店。我一吃完晚餐就馬上跟幾個好朋友一起去泡溫泉。因為我們都是第一次體驗泡溫泉再加上泡溫泉的時候必須把身上的衣服全部都脫掉，所以覺得很尷尬。但是為了能體驗泡溫泉是怎麼樣的感覺，我們都勇敢得去體驗了。泡完溫泉後感覺全身體能放鬆很舒服。

第五天我們來到福島鄉土吉祥物紅牛繪體驗。我們以自己的想像力把原本只有紅

色的紅牛畫成自己想要的作品。晚上我們來到東京的飯店休息享受吃晚餐，並且體驗泡溫泉，泡溫泉的時候不能穿衣服進去泡的需要把身上的衣服脫光，所以一開始我覺得很尷尬，因為這次是我第一次體驗泡溫泉再加上泡溫泉時是跟其他人一起泡的，因此為了體驗泡溫泉是什麼樣的感覺我就勇敢地進去泡了。泡完溫泉之後覺得身體很舒服。

第六天我來到了台場・自由女神像獨角獸鋼彈超人廣場和日本科學未來管與機器人互動參觀。到了下午也是我很期待的一個行程是跟東京都立練馬工科高校的學生交流。每個人可以選一個想要跟他們一去參加的社團因此我選了籃球社。雖然跟他們打比賽時我們輸了但是我不會因為那樣而覺得難過，因為可以跟日本學生打比賽是一個難得的經驗。

第七天也是最後一天我們在日本旅行，我們有大約六小時可以自由的旅行。因為我沒有規劃要去哪一個景點參觀，所以我就陪著兩個三年級的學姐一起去逛街。雖然過程中發生了一些不愉快的事，不過陪著她們去逛街也是一個新的體驗。

參加這七天國際教育旅行令我覺得很高興又難過，令我高興是因為這次是我第一次去日本、而且是跟很多學長姐、學弟妹、同年級的同學、校長和老師一起去的。雖然我們一開始彼此不認識，但是透過這次的國際教育旅行令我們的距離更拉近更了解彼此。令我難過是因為這七天的國際教育旅行感覺時間過得有一點快，跟日本學生交流的時後一開始覺得很開心，但是到了要跟他們告別的時候又捨不得離開他們。希望這次國際教育旅行的感受會一直保留在我心裡，因為對我來說這是一個很難忘的回憶。

三、資二甲游宗鑫

去過香港和泰國的我，一直想要來日本玩玩，終於在今天能夠圓夢，從松山機場飛到東京羽田機場，再轉機到秋田，一下飛機就感受到了零下體感溫度的威力，一出機場就看到了滿地的冰霜，雖然跟想像中的冰天雪地有點落差，但至少還是體驗到了踩在冰上的感覺，上了公車後，我們到了與 home 爸、home 媽見面的會場，接待我們的是一個老婆婆，看上去和藹可親，雖然我們語言不通，但我們還是拿出手機翻譯，努力的溝通，後來婆婆開著車載著我們到他的家，向我們介紹家裡的設施，還煮了豐盛的大餐給我們，第一天就這樣匆匆的結束了。

第二天早上一大早起床，就感受到了寒意，咬著牙爬起來開了暖氣，才覺得舒服許多，做了簡單的梳洗後，便到客廳去吃婆婆為我們精心準備的早餐，有生菜沙拉、

橘子優格，還有一些道地的日式小菜，吃完美味的早餐後婆婆帶我們去和大家集合。我們先去了田澤湖辰子姬像・浮木神社，短暫休息停留與參拜後，坐上遊覽車去到武家屋敷—青柳家參觀，在那裡看到了真正的武士武器與盔甲，還可以體驗兵器拿在手上的重量與感覺，武士刀比自己想像中的還要重一點，也看到了平常在遊戲裡才能看到的銃與太刀，這時雪下得更大了，走出青柳家後，就像真的在冰雪奇緣裡一樣，下大雪的景觀非常漂亮。接下來就是大家最期待的角館高校參訪與交流，我們在 2 樓的休息室和學生會的成員一起吃飯，也交換了聯繫方式，用完餐之後就分組體驗，我體驗的是茶道，真的覺得好新奇也好特別，角館高校還在我們離開前安排了他們的角館傳統歌舞表演，他們那驚人的嗓音，真的讓人讚嘆，短暫的交流後，大家依依不捨的道別，上了遊覽車回到了集合地點，讓 home 爸 home 媽各自領回，吃完了婆婆煮的愛心晚餐，就累得睡著了。

第三天早上起床吃了婆婆準備的美味早餐後，就出發到了集合地點集合，大家與自己的 home 爸 home 媽擁抱、合照，依依不捨的道別後，坐上遊覽車到了秋田故鄉村，體驗了自製味增烤米棒，吃起來像是烤玉米，非常好吃，還在商店買了秋田的名產，下一站到了紅花資料館，裡面展示了各種與紅花相關的製品、染料，再來到了天童將館，裡面展示了各種日本將棋，讓我想到了蠟筆小新某一集也曾經教過將棋的下法，竟然可以在現實生活中看到真正的將棋，真是大開眼界。再來就是入住旅館的時間了，在那裡第一次體驗穿日式浴衣吃晚餐，還泡了露天溫泉，在零下的溫度下泡溫泉，真的讓人通體舒暢。

第四天早上享用了早餐後，就出發到寶珠山立石寺，在下著小雪的天，一邊爬著山，一邊看著美麗的風景，準備下山時還起了霧，雲霧繚繞的感覺真的想在仙境一樣，我還在山下求了一個護身符，希望神明保佑。下一站來到了山形城跡霞城公園，聽導遊先生說，那裡以前的城主叫做最上義光，讓我想到小時候玩的戰國遊戲，最上義光在遊戲裡是大魔王，但聽導遊解說完才知道他其實是很偉大的人，再來到了上衫神社，在那邊體驗了日本的參拜方式，也求了御守，希望我的學業進步！今天的旅館是豬苗代湖溫泉旅館，這裡提供的餐點竟然是 buffet，不管是餐點還是甜點，都非常精緻美味，大家都吃到撐才停下來，泡了露天溫泉後，結束了這一天。

第五天早上享用了豬苗代湖溫泉旅館的 buffet 早餐，就出發到會津若松城—鶴城天守閣，裡面展示了一些武士頭盔，還有這座城的歷史，還看到了一直想看到的德川家

康的故事，還去體驗了福島鄉土吉祥物紅牛彩繪，在上面畫了自己喜歡的圖案，紅牛的頭 還能搖來搖去，非常可愛。接下來到了大內宿，聽說是以前江戶時代的會津西街道的宿場，在那邊還下起了大雪，景色非常的美麗。歷經三個小時的路程，終於到了東京飯店，人潮也變得更多了。

第六天早上享用完飯店的早餐，就出發到台場的自由女神像與鋼彈超人廣場，廣場中央豎立著一個超大的鋼彈，真的超級帥氣，短暫拍照與休息後，就前往日本科學未來館與機器人互動，裡面展示著很多太空科技，當時我帶著藍牙耳機進去，直接被雜訊干擾，果然這就是太空科技的強大！裡面還有一個可以寫字給大家看的大螢幕，我在上面寫了 Taiwan 後，那天剛好有其他間日本高校到那裡校外教學，他們一看到 Taiwan，都紛紛向我們微笑打招呼。接下來就到了東京都立練馬工科高校交流，在練馬高校我是體驗攝影社的活動，攝影社社員發給我們一人一台相機，並帶著我們參觀整間學校，讓我們邊走邊拍照，難得可以摸到真正的相機，真的是非常特別的體驗，臨走前大家都依依不捨的擁抱。

第七天是大家最期待的東京自由行，我們這組安排的行程是新宿、澀谷、秋葉原，各組拿著地鐵一日票，自行搭乘地鐵，大家都戴著怕迷路的心情出發，首先我們先到澀谷，在那邊分為兩邊，一邊是辦公大樓區，一邊是販賣街區，我們剛好走錯方向，走到了辦公大樓比較多的那邊，不過也因為時間比較早的關係，開的店面很少，最後我們到星巴克喝了咖啡等到 10 點，才開始在那裡看起公仔及動漫周邊。再來我們到了新宿，新宿的人潮就像台灣的耶誕城，人山人海，在那裡玩了各種扭蛋，還買了一些藥妝，之後我們就上地鐵到了我最期待的秋葉原，但秋葉原跟自己想像中的有點不太一樣。

四、演一甲 楊傑凱

第一天今天從松山機場坐飛機到羽田機場後轉機到秋田機場見到 Homestay 的媽媽、阿嬤、弟弟，這中間的路途雖然花費了很多時間，不過被他們熱情的招待還有一起共享晚餐，一起開心聊天，前面的辛苦都是值得的，今天還有玩到雪，晚餐還很好吃，非常的滿足。

第二天我們去了田澤湖的浮木神社，在那邊參拜了祠堂還玩了雪，雖然只是個小景點不過還是很開心，之後去參觀武家宅邸的青柳家，它是一個由古代建築造成的博物館，裡面有眾多的日本古物，對於喜愛日本歷史的我來說是一個非常有趣的地方，

最後我們拜訪了角館高校，角館的學生們都很熱情、友善，體驗茶道的同時品嚐了當地特色小點心「金桔餅」，酸酸甜甜的與抹茶非常契合，最後離別時雖然有些許不捨，不過我們還是得回去 Homestay 的家休息，結束第二天的行程。

第三天是在 Homestay 最後的早晨，我們吃完早餐和媽媽與阿嬤一起拍了全家福，在離開家之前我們和阿嬤一一擁抱進行道別，儘管有所不捨，我們還是繼續了我們的旅程，接著媽媽送我們到了集合地點，我們也一一和媽媽擁抱道別，抱著不捨與幸福的心情暫時與我們在日本的家人分離，下一個行程我們參觀了紅花館，館內介紹了紅花的歷史、用途、成品，是個相當有歷史的文化，接著參觀了將棋博物館，同樣介紹了將棋的起至今，可惜的是館內賣的將棋價格過於昂貴，沒辦法買一組來遊玩，最後我們抵達了山形縣天童市榮屋溫泉旅館，雖然今晚還沒泡湯，不過我打算明日早點起床先去泡湯再吃早餐。

第四天第一站是立石寺，位於海拔 100 公尺高的寺廟，途中看見了許多墓碑才發現是一座靈山，不過給人的氛圍是一種祕境的美而不是陰森詭異的氛圍，登至最高點的瞭望台時，映入眼簾的風景美不勝收，離開前一刻，白霧瀰漫，帶給人一種踏入祕境的感覺，讓人體會到大自然之美妙，第二站是山形城跡，雖然不是復原的很完整，不過還是有捕捉住日本古城之美，最後一站為上杉神社，這是屬於我比較熟悉些許的歷史景點，上杉謙信，原名長尾景虎，是位非常有名的武將，擁有非常具標誌性的象徵昆沙門天，在那裡我們體驗了完整的神社參拜流程，從使用神水淨身開始至投五圓參拜結束，是個非常有意義的經驗。

第五天只前往了兩個景點，其餘時間都在移動反而感覺更加疲憊，首先去了會津若松城，城跡復原的相當完整，內部空間與印象中的古城近乎相同，接著前往大內宿，抵達時正飄著大雪，雖然很冷不過很美，在那邊捕捉了很多美景，非常滿意。

第六天第一站去了台場，看了自由女神像、鋼彈和一些裝置藝術，還算不錯，第三站則是前往科學博物館，有很多看不懂卻很美的藝術和可愛的 AI 玩偶，最後前往練馬高校進行交流，體驗了劍道，可以感覺到打劍道的氣勢與文化，讓我非常滿足。

第七天是東京探索自由行，我們的行程原本安排的相當豐富，不過由於組員的意向而臨時改變了行程，但並不影響我們行程上的不順，我們一早出發前往淺草寺進行觀光，而後步行 20 分鐘左右至東京晴空塔，於此因組員意向分歧便採取了分組行動，晴空塔上的景色非常壯觀，可以一覽無遺整個東京，雖然沒有太多可以觀光的景物，不

過還是挺滿足的，最後本應前往池袋進行購物，不過因時間不足的關係我們改變了行程於晴空塔購物商場逛街購物，今天一天雖然很疲憊，不過結果是滿足開心的。

五、演二甲 陳莎莎

第一天一早很期待到日本，因為是我第一次一個人出國，從一開始就覺得時間觀念非常重要，日本人都很守時，飛機起飛時間完全不能抵累，搭國內線因為下大雪（雨），所以有點大亂流，下飛機後就看到了雪，是我人生中第一次看到雪，然後也很冷，地板很滑，還有下雪，就進去開幕儀式了，第一天就迎來了期待又緊張的 Homestay，開幕儀式結束後就跟媽媽聊聊天，雖然語言不通，但還是感受到媽媽的熱情，接著媽媽就開車帶我們回家，媽媽說家中 7 個人，還有一個 3 歲的弟弟，進到家中家人們都很熱情，一到家中就帶我們認識環境，還有到房間放行李，等晚餐煮好再帶我們下去，一下去媽媽準備超級豐盛又道地的晚餐，晚餐過程還問了很多問題，有問日本人平常真的有這樣跪著吃飯嗎？結果媽媽說很少，現在幾乎都坐著，之類等等有關日本的話題，吃飽後就去洗漱睡覺了，但因為飯量真的太多了，只好跟媽媽說對不起是我吃不下，不是不好吃！越來越期待接下來的活動。

第二天早上起床媽媽就幫我們準備好早餐，很豐盛很好吃，終於喝到日本道地味噌湯了，後來媽媽開車帶我們到集合地點，路途都是雪超級漂亮，接著就開車前往第一站田澤湖，大家在那邊玩雪還有買紀念品，雪景超好拍，接著在到青柳家，到那裡參觀一下日本武士的東西，最後抵達我們今天的目標，就是去角館高校交流，一開始進去就要跟他們吃午餐有點害怕，但真正開始吃的時候，大家都很開心的在跟他們交流，吃飽後就開始分組活動，我選的是民俗舞蹈，謝謝同學們幫我換衣服，跟交我們跳舞，結果突然說也可以體驗打太鼓，就跟著同學一起打，我還跟他聊起來，也加了聯繫方式，最後禮物當然也是給他，走的時候大家都超依依不捨，因為才剛認識就要分開，希望有緣還可以再見面，回家後吃晚餐，媽媽突然跟我們說要帶我們做麻糬甜點，我們就跟著媽媽一起揉麵團、包紅豆泥，那個畫面很感動，就算語言不通還是可以跟媽媽有說有笑的，我們還跟他說明天就要分開了很難過，媽媽說等我們之後一起來滑雪，今天過的真的很充實，充滿愛的一天。

第三天一早就跟 Home 媽道別，媽媽還送給我們紀念品，超級捨不得，一直跟媽媽拍照，還擁抱了一下，跟他說謝謝你的照顧，下次再來找你，我們就上車前往第一站了，第一站我們去做味噌米棒，把米球插上竹棍，把米用滿竹棍，在放上去烤，最後

沾上味噌，就大功告成，簡單的食物，但非常好吃，吃完後接著吃午餐感覺有點撐，再來就前往第二個景點紅花資料館，也是類似博物館，參觀類型的，還有買紀念品，第三站象棋博物館，我覺得很酷，跟台灣的象棋不太一樣，是立體的，但區域真的太小，一下就看完了，又跑去逛紀念品，今日最後一站溫泉飯店，晚餐大家都是穿著和服吃，體驗當地和服，吃飽後老師還讓我們去逛日本藥妝品店，超級開心，買了很多零食，晚上回到飯店好好睡一覺，非常喜歡今天的太陽，冷中帶點溫暖。

第四天早上享用了飯店的早餐，我們就離開飯店前往第一站山寺，樓梯真的很多，又很陡峭，加上有冰很滑，走的時候都要很小心，但最後還是有成功的爬到一定的高度，欣賞山上的風景，再來下一站就是霞城公園，也是參觀類型的，但超級冷，進去室內區有看到日本小學生來校外教學，大家都超可愛，還會跟我們拍手打招呼，他們上課也都很認真，一人都有一個板子抄寫筆記，看完後我們就去吃飯，這一餐我比較不喜歡，因為小菜味道我個人都不愛，今天景點最後一站上杉神社，體驗洗手跟參拜，我還買了兩個御守，之後就回飯店，今天的晚餐是自助式，超讚，吃多少拿多少，不會剩下，今日美中不足的地方就是下雨（雪）。

第五天一早一樣享用飯店的早餐，我們就離開飯店前往第一站鶴城，參觀了很多也是有關戰爭之類的東西，再來就是彩繪福島吉祥物紅牛，大家都很有創意畫的好好，吃飽飯後我們就那須高原，沒想到一去竟然又下大雪了，全部人還集到某個角落打雪仗，結束後就搭車到東京都，搭超級久，到了東京都變得好多人，很像台灣的西門町，我們在東京都享用了我們的晚餐燒肉吃到飽，超級好吃，吃飽後大家就回到飯店休息。

第六天吃飽早餐我們就出發去台場，看到了自由女神像，再去鋼彈超人廣場，鋼彈真的超高大，接下來就去日本科學未來館，有點像台灣的科教館加天文館，很喜歡裡面的機器人，超新科技，雖然大多數的日文我都看不太懂很困擾，下一站就是今天的重頭戲，跟東京都立練馬高校交流，日本同學們還是一樣熱情，見到我們都跟我們說你好，接下來就是分組課程，我選的是劍道，劍道是一個非常講究禮貌的，所以一開始就先學如何敬禮，再來學拿劍，劍真的超級重，他們真的很厲害，還看了一場學生跟老師的比賽，很好玩，老師、同學也都很親切，希望未來都還有交流的機會，明天就是最後一天了，很捨不得。

第七天是最後一天，是大家的自由行，一開始很緊張，因為人生地不熟，又知道日本的地鐵很複雜，但還好我們很順利的抵達我們的第一站新宿，一去那邊還很早，

想說附近晃晃，但日本很多店家都是 10:00 才開始營業，連我想逛的迪士尼旗艦店也是，我們就只能亂走，一到 10:00 我們就進去迪士尼旗艦店購買東西，達成目標就在搭上 JR 去原宿吃午餐，也一樣很順利的抵達，還沒到原本我訂的時間就到了，午餐我們吃拉麵，是用類似飲料機按鈕的方式點餐，店員有問我們問題，但日文所以直接聽不懂，吃飽午餐就吃原宿最有名的可麗餅，第一次吃很多選擇很好吃，吃完之後就回飯店，準時出發去機場，準備回台灣，謝謝這七天幫助我們很多的導遊光哥，還有老師、校長，謝謝你們，還有司機，7 天都開車載我們，希望未來還有這種校際交流的活動，很好玩也學到了很多。

六、演三甲 德米諾歐蜜

第一天是日本之旅第一天 7:00 就從松山機場出發，在登機前我真的都還覺得是在做夢，直到飛上了空中，看到了窗外的景色，以及飛機起降的顛頗感，我才真真切切的相信了「我真的要飛出國了」這件事，在路途中或許是我太緊張很多時候都犯了一些小差錯，但幸好沒有出什麼大事，真的是不幸中的萬幸～經過了八 九個小時的長途車程我們終於到了今天的目的地秋田縣仙北市。這裡真的很美麗，地上天上皆是雪，雪覆蓋著每一座大小山，我伸出我的手接住了飄下來的雪花，心中真的是滿滿的感動，接下來來到寄宿家庭的家中，他們準備的非常周到，很多特色小吃還有傳統美食每一道菜都非常好吃，甚至差點吃不下，接下來就是跟 home 媽的聊天時刻，雖然我們都不會彼此的語言，但是我們用了谷歌翻譯所以還算可以溝通，家人們都非常的可愛，很有耐心的聽著我們講話，我開始期待明天的生活了。

第二天我們去了田澤湖看到了金雕像他真的很漂亮，但是他一年四季都被雪堆著感覺她好冷，金雕像的旁邊是浮木神社，在台灣只能藉由電影電視才能看到的神社現在就真真切切出現在我眼前，我真的既感動又開心，我走了上去，這間雖然神社跟這附近的雪景融為一體，但一看上去真的很與眾不同，再來這一天我最期待的行程來了就是去角館高校參訪交流，我走進去之後真的對高中的印象完全改觀了，他們的不管是走廊、教室、禮堂、籃球場，全部都乾淨的不得了，還有他們的制服也全部都好統一甚至連鞋子都是，我真的好震驚，到中午了，我們跟著日本的同學們一起吃飯，我認識了一個二年級的女孩，她很可愛，吃飯也很優雅，再來我發現我不知道是因為是這間高中的緣故還是什麼，我發現他們女生的食量真的好小，小到真的不可思議。

到了下午我們參加了他們的社團活動，體驗到了他們的傳統樂舞，他們很厲害，

看起來大家是真的很喜歡這個文化很用心很盡力的在學，並且表演給我們交流生看，我由衷佩服他們，到了傍晚，他們依舊熱情的對著我們說再見，好喜歡他們，他們真的好可愛，回到家中後，媽媽照樣給我們準備了好吃的飯菜，接下來他教我們作紅豆麻糬，我其實本來對紅豆沒什麼興趣，直到媽媽把它煎完拿給我們吃後我真的愛上了這個甜食它最外面是一層脆脆的餅皮再來是麻糬的口感最後配上紅豆沙 真的好吃的不得了，做完後我們把這些包起來準備明天送給老師同學們，真的很謝謝媽媽，明天早上就要道別了真的有些不捨，希望之後有生之年可以再來看一次媽媽。

第三天我們去了紅花博物館，看見了日本人之前需要染布用的花 還有各種衣服的展示，再來我們還去了將棋館，那邊的二樓同時也是車站，我們在車站裡看到了一位很漂亮的日本女生，我們鼓起勇氣去跟他要了 ig 他真的給我了，於是我就多了一個日本朋友，接下來我們去了溫泉旅館，聽導遊說這一間旅館有大眾池還有露天溫泉，我跟學妹本來想要去旅館溫泉，但發現真的太冷了，所以我們改去一樓的大眾池，裏面的溫泉真的好熱，本來想要泡久一點，但真的太熱了所以我跟妹妹不到 10 分鐘就起來了，雖然泡不久，但也是一個很新奇的體驗。

第四天我們去山上爬山，日本的山真的好陡又好滑，今天好幾次都快滑倒，但爬到上面風景真的真的超級美的，而且又有在下雪，那個景象真的深深的印在我腦袋裡，風景真的很好，拍了很多的照片，後來我們到了上杉神社，我真的覺得日本神社真的好漂亮好乾淨，真的感覺進去鳥居之後到了另一個世界的感覺，在這裡我買了兩個保佑平安的御守給我的爸爸媽媽還有買給屬於自己的合格御守，哈哈私心買了一個緣結守給自己以及自己之後找尋到的另外一半～ 總之今天真的很開心～（提格外話今天我生日）。

第五天最印象深刻的事是去大內宿那裡，因為那裡還有持續的在下雪，而且下完雪還出太陽，大家在雪地裡打雪仗打得不亦悅乎，在陽光下得雪不會太冷，但也不會覺得熱，整個就很好玩，大家互相丟著雪球歡笑嬉戲真的是很珍貴的回憶，我帮大家拍了好多的照片～ 留下了很多的回憶照片，希望大家之後回頭看看這些照片會想到我們這群一起出國旅行的同學朋友們，再來我們做了好久好久好久的車做到東京都，去吃了燒烤，很好吃，剩下兩天的旅程了，接下來也要盡情的享受當下。

第六天我們早上我們去了科學博物館，裏面有好多的高中生，日本的高中生真的好可愛會熱情的跟我們打招呼，跳回來我看到了好多機器人，都長的超可愛，有毛茸

茸的娃娃，海報，狗狗等，還有一些互動的遊戲體驗，真的好好玩，下午我們去了練馬高校，我們要上台表演好緊張，我們甚至在去的途中都還在練習，在演出的時候意外的順利，我非常之感動！社團活動當下他們好可愛很認真的教我們跳，我們跟他們交換了禮物，好開心又認識到了新朋友。

第七天是東京城市探索，我們這組成員是葉雯萱、陳俞安、曾梓恩、楊傑凱，我們去了淺草寺去看到了雷門，裏面真的超漂亮！再來我們走了 30 多分鐘走到了晴空塔，我們分頭行動，我跟雯萱去了水族館，傑凱、梓恩去了晴空塔，我們去的水族館裡面好多魚，他們的裝潢超級漂亮，也跟台灣好不一樣，裏面雖然很簡單，但卻精巧可愛，最印象深刻的是海豹跟企鵝，他們真的有夠可愛，雖然最後差點遲到，但我們最後壓線收尾，再來我們就來到了機場要回國了，真的好捨不得，去完日本我有一個夢想就是帶著全家人一起去日本。

七、演三甲葉雯萱

第一天早上第一次進機場，不管是過海關、放那些行李都是第一次！上飛機真的非常有趣，雖然跟坐火車蠻像的，但不同的是我坐到一半耳朵真的超級痛！超級不舒服，但下飛機之後就好多了。之後要轉機到秋田先坐了巴士，東京的天氣還很溫暖，風景很漂亮～之後要去坐國內飛機，一樣耳朵很痛，甚至暈機，下飛機之後下雪真的很浪漫，全部都白白的。接下來坐巴士和 home 媽見面！超級可愛的，她叫月脇富士美，他帶我們先去超市買好多零食！之後回到家是在山區民宿！超級道地，晚餐是吃烏龍麵好溫暖，床也好溫暖，要燒木頭那些的！跟 home 媽聊天真的很開心超級想要 6 天都住在星雪館！

第二天早上去駒田湖玩雪！湖很漂亮，浮木神社也是！全部都是白色的超級浪漫。在去角館高校之前，先去了青柳家，看了很多有關武士的文物，很震驚，日本的武身上要背負的東西很多，拿的劍也不輕！當武士也是不容易的。再來就到了角館高校先一起和日本同學們吃午餐一起交流、給禮物。接著社團時間-茶道，日本對於茶道很有講究，我們是泡抹茶，一個步驟一個步驟，每個步驟動作都小小的又很流暢，教我茶道的同學泡的茶很好喝，雖然有點淡，但有滿滿的愛，我覺得我做的茶也還不錯醬子，喝茶的人要分三次喝完！超級酷的！還有給茶的時候要轉漂亮的那一面給對方！真的非常有講究。結束之後就是晚餐時間回去 home stay 最後一晚！交換禮物！超級可愛，我們的媽媽也送我們毛巾！上面有印富士美的媽媽和爸爸！真的可愛到不行。我還有

偷偷留言和折紙鶴給星雪館！真的滿滿的感謝。

第三天一早和我們的媽媽分開，下一個行程是去做米棒！他是飯然後把他撮到棒子上，接下來拿去烤然後塗味噌醬再烤一次，口感很特別，又糯又脆！好吃。接著去了紅花資料館，有著紅花染色成商品的作品，和服或是布...很有趣。

第四天一早就是去爬山！聽說有1千多階，一聽到差點暈倒，但爬上去沿路的風景真的很美，不管是高聳的樹木們、很多個寺廟、佛像佛祖，都讓我印象深刻，很累但很值得。

第五天是去鶴城！聽到光哥說白虎隊的存在我就自己先上網查了一下，到了鶴城裡面才真的看到他們的歷史，很可惜沒有去到他們切腹自殺和他們葬的地方，看完鶴城之後還有去畫紅牛，每個人畫的都很有創意，我覺得我自己畫的也是很漂亮！下一站前往大內宿，光哥說是古代走運輸的一個地方，那邊都是土真的很古老。

第六天早上去了台場，看了鋼彈和自由女神！之後去未來科學館！超級有趣，有很多高科技的東西，裡面也說著現在地球遇到的種種問題，人類的破壞和人類貪婪的行為造就地球現在的樣子。下午去了姐妹校-練馬高校，超級好玩！一到學校我們就先表演鄧麗君的我只在乎你，一開始真的很緊張慢慢的被氣氛帶走不緊張了。日本人其實很熱情耶！社團時間-我是去劍道社，我真的非常認真學習！劍道很注重禮節，以及劍道其實不能太用力的握劍，反而會慢，無法攻擊到對手。真正穿上戶具，打日本學伴之後真的很緊張，很怕他們會痛但他們說不會。交流以後我真的好喜歡劍道！非常想學習！

第七天城市探索的一天，從一早小組自己買票、搭地鐵，地鐵超級難的，有一點像台灣的火車但又不一樣，頗困難。我們去了晴空塔，但我沒有上去只看了外觀，之後我去了那裡的水族館，非常漂亮，一進門就是水母，音樂挑選的也很有感覺，彷彿自己就在水裡，視覺和聽覺饗宴。再來看到很多魚、大鯊魚、大紅魚待在一起，我還有去看企鵝、金魚、海獅，超級有趣，還轉了紐蛋！企鵝關係圖超級可愛！竟然有相愛之後分手然後跟別隻企鵝在一起的關係！再來就是去逛街。結束之後一樣做地鐵回去，沿路一樣還是問了很多日本人，但很順利的沒有遲到！

我真的非常喜歡日本，很慶幸有來，最後離開我直接爆哭一遍，日本的歷史、人文、風景，一切的一切都讓我很難忘，第一次出國就是去日本第一次出國就是和南強

的大家，很開心也很榮幸！希望有更多人可以有機會去到國際教育旅行，這七天我真的學到很多，入境隨俗。我愛日本！

貳、照片：

	
圖 1(112/12/17)：出發當日日本下機的合影	圖 2(112/12/17)：秋田 Homestay 相見歡
	
圖 3(112/12/18)：田澤湖辰子姫像・浮木神社	圖 4(112/12/18)：角館武家屋敷・青柳家見学
	
圖 5(112/12/18)：與秋田縣角館高校午餐	圖 6(112/12/18)：角館傳統歌舞社

角館高校～茶道社 	角館高校～書法社 
圖 7(112/12/18)：角館茶道社	圖 8 (112/12/18)：角館書法社
角館高校～交流 	高橋 輝子 
圖 9(112/12/18)：角館高校交流	圖 10(112/12/18)：高橋輝子 Homestay
	秋田故郷村～味噌秋田米棒手作體驗 
圖 11(112/12/19)：與 Homestay 媽告別	圖 12 (112/12/19)：秋田故郷村～味噌秋田米棒手作體驗

紅花資料館



圖 13(112/12/19)：紅花資料館

日式會席料理~浴衣泡湯體



圖 14(112/12/19)：日式會席料理&浴衣泡湯體

奥之細道~山寺見學



圖 15(112/12/20)：奥之細道~山寺見學

史跡~山形城跡霞城公園



圖 16(112/12/20)：史跡~山形城跡霞城公園

上杉神社



圖 17(112/12/21)：上杉神社

國定史跡~會津若松城(鶴城天守閣)



圖 18(112/12/21)：國定史跡~會津若松城

日本重要伝統的建造物群存区～大内宿



圖 19(112/12/21)：大内宿



圖 20(112/12/21)：打雪仗



圖 21(112/12/22)：參觀自由女神像

獨角獸鋼彈超人廣場



圖 22(112/12/22)：參觀日本未來館



圖 23(112/12/22)：練馬高校交流

練馬高校～籃球社



圖 24(112/12/17)：練馬籃球社

練馬高校～剣道社 	練馬高校～熱舞社 
圖 25(112/12/22)：練馬剣道社	圖 26(112/12/22)：練馬熱舞社
	
圖 27(112/12/22)：與練馬高校離別	圖 28(112/12/23)：東京半日探索
半日城市探索 	
圖 29(112/12/23)：東京半日探索	