

類別：其他(國際參訪交流)

地區：日本

113 年赴日國際教育參訪活動 出國報告

主辦機關：新北市立淡水高級商工職業學校

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.....	2
第三章	心得.....	8
第四章	建議.....	13
附錄		14

圖次

圖 1	明櫻管樂團表演.....	3
圖 2	雙方互贈紀念品.....	3
圖 3	淡商學生上臺日文自我介紹 1.....	3
圖 4	淡商學生上臺日文自我介紹 2.....	3
圖 5	入班體驗 1.....	4
圖 6	入班體驗 2.....	4
圖 7	豆腐團子製作說明.....	4
圖 8	團子內餡.....	4
圖 9	團子製作中 1.....	4
圖 10	團子製作中 2.....	4
圖 11	淡商同學竿燈體驗 1.....	5
圖 12	淡商同學竿燈體驗 2.....	5
圖 13	日本兄弟檔.....	5
圖 14	最後大合照.....	5
圖 15	明櫻老師解釋班級課程分類.....	6
圖 16	與東京食糧學院簽訂 MOU.....	6
圖 17	調理學校老師示範握壽司之製作.....	6

圖 18	教室轉播功能齊全 1.....	7
圖 19	教室轉播功能齊全 2.....	7
圖 20	握壽司製作 1.....	7
圖 21	握壽司製作 2.....	7
圖 22	獲頒研習證書 1.....	7
圖 23	獲頒研習證書 2.....	7

第一章 目的

第一節 緣起

日本明櫻高校（ノースアジア大学 明桜高校）位於日本秋田縣，學園自西元 1953 年創校，第一代理事長為古田重二良，校長為中川秀松。以「努力造就人才」(努力が人を作)、「以熱情與戰鬥精神盡善盡美」(情熱と闘志で最善を尽くす)為校訓，致力於培養能夠適應社會生活的人才。該校以其棒球隊和足球隊等部活動的優異表現而聞名。2009 年時與明櫻高校締結姊妹校，展開後續至今 15 年的交流情誼。

另外，本次亦參訪了東京食糧學院的東京調理製菓專門學校。東京食糧學院創立於西元 1939 年，由東京大學榮譽教授鈴木梅太郎博士等人，集結了優秀的師資創立，首任校長為貴族院議員、陸軍中將三井清一郎先生。目前東京食糧學院旗下有兩間學校，其一為本次參訪的東京調理製菓專門學校，其二為東京營養食糧專門學校。本次參訪與東京食糧學院簽訂 MOU，並於東京調理製菓專門學校進行日式料理製作體驗，為日後交流開啟新頁。

第二節 計畫目的

壹、配合國際教育政策，開拓學生國際視野，培養學生往本校「追求自我實現的世界公民」目標前進。

貳、透過赴日國際教育參訪活動，增進與姊妹校情誼，結合雙方學校及社會資源，帶給雙方學生寶貴的國際教育經驗。

參、推展國際文化交流，營造國際化生活環境，透過國際教育，豐富學生心靈，從中習得尊重多元文化，瞭解世界脈動，認知自己身為世界公民的一份子，進而促進世界和平。

第二章 過程

壹、行前規劃

自 2009 年簽訂姊妹校合約開始，本校與明櫻高校頻繁交流，幾乎年年互訪，兩校情誼十分堅定。自去年八月收到明櫻高校正式的參訪邀約及行程的提案，便開始密切的與該校國際交流部負責人柴田秋子老師進行討論，確認出訪日期、班機、住宿、參訪行程等事項，為出訪做準備。

另外，於去年十月也與先前曾拜訪過的東京調理製菓專門學校教務長橫谷修先生敲定，將於本次參訪時與東京食糧學院簽訂 MOU，並做一日日式料理體驗課程。

一、計畫撰寫：

安排姊妹校參訪行程、查詢秋田一帶文化景點、研擬東京參訪之文教設施。

二、姊妹校明櫻高校及東京調理製菓專門學校參訪：

(一)提出本校需求後，確認參訪的日期、活動流程。

(二)確認參與人數後，排定活動行程表。

三、本校所需文件：

新北市立淡水商工 113 年赴日國際教育參訪活動實施計畫。

貳、行前集合說明

針對行前準備事項安排定期集合，與預定交流之兩校協調注意與事前準備事項、討論參訪活動行程。並針對參訪期間學生應具備之能力，例如日語溝通、與日文化差異的理解、規劃自由行的注意事項、推薦工具及方法等，做事前訓練課程。

參、赴明櫻高校交流期間

抵達秋田時，是本次參訪的第一天，明櫻高校的老師及數年前曾至本校交換三個月的明櫻畢業生至秋田機場熱烈的歡迎我們的到來，讓人備感窩心。由明櫻師長親自駕駛

大型巴士將我們一行 30 人載至明櫻高校，所有的接待家庭在學校迎接大家，場面盛大又熱鬧。短暫寒暄後，接待家庭將淡商寄宿孩子帶回，展開兩天一夜的寄宿體驗生活。

隔天早上，在明櫻高校體育館，由今年榮獲全國管樂金牌獎的明櫻管樂團演奏曲目（圖 1），表達他們的歡迎之情。明櫻管樂團還於事前詢問臺灣目前流行的動漫曲目，當天特地為了歡迎會，額外練習，讓淡商孩子聽到時又驚又喜，內心很感動。歡迎會上，除了雙方校長致詞、互贈紀念品外（圖 2），每位淡商孩子都上臺用日語做簡單自我介紹（圖 3 及圖 4），讓日方同學感受到我方誠意，也增添淡商孩子的自信心。



圖 1 明櫻管樂團表演



圖 2 雙方互贈紀念品



圖 3 淡商學生上臺日文自我介紹 1



圖 4 淡商學生上臺日文自我介紹 2

歡迎會後，是進班交流時間（圖 5 及圖 6）。幾乎每位淡商孩子都要單獨進班，班上僅有寄宿家庭的同學陪伴。事前淡商孩子對於這件事都感到非常緊張，但事後看到他們都笑嘻嘻地交到許多日本朋友，單獨進班的確能讓人快速成長，也能確切感受到交流的成功。



圖 5 入班體驗 1



圖 6 入班體驗 2

之後，明櫻方面安排了與班級分組製作日式糰子，在動手做的過程中，同學們互相提醒、詢問、通力合作，不只做出好吃的糰子，還展現了合作的精神。(圖 7 至圖 10)

當天下午，在明櫻高校學伴的陪伴下，參訪了竿燈體驗館、秋田縣立美術館等文教機構(圖 11 及圖 12)，增加與學伴的情誼，也增加對秋田的認識。當晚學生跟著學伴回寄宿家庭，體驗日本的交通及寄宿家庭的生活。



圖 7 豆腐團子製作說明



圖 8 團子內餡



圖 9 團子製作中 1



圖 10 團子製作中 2



圖 11 淡商同學竿燈體驗 1



圖 12 淡商同學竿燈體驗 2

第二天一早，短暫寒暄交流後，我們出發去雪場。回到明櫻高校後要趕赴仙北市與仙北市觀光署的長官及農家民宿相見歡，時間倉促，結果明櫻的孩子聽到我們回來，各個跑來擁抱、合影、道別。最後臨別依依不捨，團體大合照參與的人愈來愈多，彷彿整個學校的人都跑來合影留念，場面盛大，確切感受到明櫻的熱情，與兩校堅定的情誼。

(圖 13 及圖 14)



圖 13 日本兄弟檔



圖 14 最後大合照

與明櫻高校的交流中，可以感受到他們在教學與社團活動的用心與努力，各班有自己不同的課表與學習目標(圖 15)，不論臺日的老師，都在教育這條路上盡心盡力，為孩子的未來努力。



圖 15 明櫻老師解釋班級課程分類

肆、赴東京調理製菓專門學校交流期間

本次赴日參訪最後一天，至東京調理製菓專門學校簽訂 MOU(圖 16)，並讓學生學習日式料理製作。這次體驗課程是學習製作握壽司，並於研習完成後，獲頒課程體驗證書。

體驗課程一開始，由東京調理製菓專門學校的老師、也是專業的日式料理師傅進行講解(圖 17)。東京調理製菓專門學校不愧是專門的料理學校，進行料理時的轉播臺設計很好，附有多角度鏡頭，並有專人操作、轉播，讓位於教室後方的同學也能看清楚老師的手法(圖 18 及圖 19)。稍作練習後，便讓學生至料理教室，從攪拌醋飯、切生魚片、到捏握壽司，自己製作自己的午餐，是很特別體驗(圖 20 及圖 21)。體驗結束後，淡商同學獲頒研習證書(圖 22 及圖 23)，事後不少學生回饋說這是他們第一次做菜，沒想到自己能做到，增添了自信心。



圖 16 與東京食糧學院簽訂 MOU



圖 17 調理學校老師示範握壽司之製作



圖 18 教室轉播功能齊全 1



圖 19 教室轉播功能齊全 2



圖 20 握壽司製作 1



圖 21 握壽司製作 2



圖 22 獲頒研習證書 1



圖 23 獲頒研習證書 2

在東京調理製菓專門學校，我們看到料理職人的專業，與校方對學生的用心。校方各式課程及料理教室的設計，讓學生能在專業的環境及教導下學習料理的技能與職人的精神，期盼在簽定 MOU 後，能讓本校對料理有興趣、以及餐飲科的同學有更好的進路。

第三章 心得

第一節 明櫻高校及東京調理製菓專門學校交流心得

壹、交流學校簡介

日本明櫻高校（ノースアジア大学 明桜高校）位於日本秋田縣，自 2009 年本校與明櫻高校締結姊妹校後，展開後續至今 15 年的交流情誼。兩校頻繁交流，除疫情那幾年外，幾乎年年互訪，這次是疫情後的第一次拜訪，已談妥後續三個月交換生和明年的來訪計畫，令人期待。

另外，本次亦參訪了東京食糧學院的東京調理製菓專門學校。目前東京食糧學院旗下有兩間學校，其一為本次參訪的東京調理製菓專門學校，其二為東京營養食糧專門學校。本次參訪與東京食糧學院簽訂 MOU，並與東京調理製菓學校進行日式料理體驗課程。

貳、東京食糧學院介紹

東京食糧學院創立於西元 1939 年，由東京大學榮譽教授鈴木梅太郎博士等人，集結了優秀的師資創立，首任校長為貴族院議員、陸軍中將三井清一郎先生，目標在培養研究與開發等食品領域的專業領導人員。目前東京食糧學院旗下有兩間學校，其一為本次參訪的東京調理製菓專門學校，其二為東京營養食糧專門學校。

一、東京調理製菓學校

東京調理製菓學校課程的四大特色是「豐富的實踐經驗」、「全面的實踐教育」、「出國留學專案」、「免費培訓的技術支援」。特色是透過大量的實習與培訓，秉持「練習愈多會愈有自信」的原則，目標讓學生能立即就業，已連續 17 年畢業就職率達 100%，達成「即戰力的調理師」培養目標。而該校與法國有合作計畫，在校內第一年學習基本烹飪技術後，可至法國留學一年，精進西餐與高點的廚藝。另外，最特別的一點是，該校學生可以在星期六和放學後免費使用學校的設備與設施，自主練習，也可以向老師諮

詢，提供完善的對於基本技術考試和比賽的建議。東京調理製菓學校提供這麼多精良設備、優秀師資、及練習機會，難怪可以連續 17 年畢業就職率達 100%，是不得了的紀錄。

二、東京營養食糧專門學校

東京營養食糧專門學校目標培訓「營養師」，在日本僅有兩間專門學校可以學習營養師一種及二種的資格，更是東京唯一一所擁有營養師及管理營養師課程的專門學校，非常難得。另外，東京營養食糧專門學校還有各種選修課程，可以根據目標工作和感興趣的領域來增強專業知識。東京營養食糧專門學校有「營養學系 X 健康甜點研究科」，適合未來想進入教育機構、托兒所、食品相關公司與其他提供零食和甜點的設施的人就讀。「營養學系 X 調理技術科」則以取得國家資格為目標。「健康甜點研究科 X 糕點師」則適合想掌握製菓及烘培技術的人就讀。東京營養食糧專門學校是一所培訓營養師的專門學校，對於學生未來進路是很大的福利，並結合同學院的東京調理製菓學校提供更多樣的課程，對有意願從事營養師或烹飪相關行業的人，是非常棒的選擇。

參、結論

此次參訪與東京食糧學院簽訂 MOU，等於本校學生可同時享有東京調理製菓學校及東京營養食糧專門學校兩校的資源，對本校學生來說是一大福音。東京食糧學院做為培養烹調、烘培、及營養師等人才的專門學校，看到他們的課程及各式烹飪教室的設備及設計，令人佩服，也期許本校學生能好好把握這個精進自己的機會，與東京食糧學院好好交流與學習。

第二節 教師心得

壹、于賢華校長

國際教育的目的在於促進跨文化交流、增進全球視野，並培養具有國際競爭力的人才。包括文化交流：透過與不同文化的人互動，學習尊重、理解和欣賞不同的價值觀、習慣和傳統；語言能力：學習外語，提高溝通能力，並能夠在跨國環境中流利地交流；全球視野：了解全球議題、經濟、政治和文化，並能夠思考全球性的問題；跨文化技能：培養適應不同文化環境的能力，包括解決問題、領導能力和團隊合作；學術交流：參與國際學術活動、研討會、交流計畫，擴展知識和經驗。

此行與日本秋田明櫻高校交流為重點之一。同時參觀仙北市的「角館」(Kakunodate)，被譽為「陸奧小京都」，是一個充滿歷史風情的地方，位於日本東北地方的秋田縣仙北市。頗具特色如下：武家屋敷通 (Bukeyashiki-dori)：這條街道保留了許多自江戶時期以來的武家屋敷，是日本重要的文化遺產之一。您可以漫步在這些古老的建築群中，感受陸奧小京都的氛圍。

枝垂櫻 (しだれざくら)：角館有約 400 棵枝垂櫻，其中 162 棵被列為日本天然記念物。這些櫻花樹與黑色木板圍牆形成強烈對比，春季時更顯嬌嫩，為街道增添華麗的色彩。參觀武家屋敷：部分宅邸開放供遊客參觀，您可以一探究竟，了解當時武士們的生活狀況。

最後，日本國際教育旅行的豐富文化和優質教育讓人感動，豐富的歷史文化和自然風景，感受日本的獨特之處。優質且多元的教育，日本教育重視各領域的發展，技職與學術並重。學生可以參訪當地學校，與日本學生互動，拓展世界觀。深入了解歷史、文化和大自然，親身體驗日本的獨特之處。日本的教育旅行將豐富師生的見聞知識，建立跨越國界的友誼，並留下美好的回憶。

貳、曾才榮主任

第 22 年的赴日教育參訪(因疫情停了 4 年)，18 年前和日本明櫻高校的初次交流，13 年前的姊妹校締結，久違進入明櫻高校交流，就像回娘家一樣，19 間的寄宿家庭安排，25 位學生進入不同家庭體驗，滲入 20 個不同班級交流，歡迎會所有師生的夾道熱情揮舞，淡商同學瞬間變成巨星，被吹捧著進場，聆聽獲得全國特優的銅管 5 重奏，宛如在國家音樂廳般的音樂饗宴，淡商 25 壯士用著順暢的日文自我介紹，臺下驚訝著的回應，2 天 2 夜的學校間深入交流。

仙北市分組農家寄宿生活體驗，東京城市探索、食糧學院的日式料理實作與姊妹校的締結、TEAMLAB 的沉浸式體驗藝術學習等，只能擠在不到 3 天半的時間，若能 7 天體驗學習，應該會更臻完美。

參、李致瑩組長

第一次帶學生出國參訪，深刻感受到事前有許多事情要準備，也會有許多需要臨機應變的地方，還好有經驗豐富的主任一起帶團，加上和明櫻高校負責老師的一拍即合，讓這次的明櫻參訪之旅能順利進行，也達成了許多從前沒能做到的事：淡商 25 個學生，被分置 19 個寄宿家庭、20 個班級接待，每位淡商學生幾乎都要單獨面對全日語的環境，對學生來說是一件很刺激的事，但也看到他們的成長，不論原本是不是內向的孩子，在寄宿家庭一晚、隔天到學校的時候，都是紅光滿面、很興奮的表情，和日本學伴相處非常熱絡。看到這一幕，就覺得這樣的參訪安排是值得的。另外的首度嘗試，是讓全部的淡商學生上臺用日文做簡單自我介紹。感謝行前日語老師京子老師的協助，我們讓每位學生寫了簡短的自我介紹、附給明櫻高校、讓對方方便配對寄宿家庭，同時讓學生練習日文自我介紹，日語能力比較好的同學就多講幾句，不會日文的同學可以簡單的講個三句就好。歡迎會當天，每位同學都成功的上臺用日文自我介紹，獲得臺下日本同學熱烈的回應，淡商孩子臉上的自信光彩，令人印象深刻。

農家民宿對學生來說也是一大挑戰，要住在像是鄉下爺爺奶奶家裡一樣，有些爺爺奶奶可能對科技沒那麼熟悉、不會使用翻譯軟體，這下淡商孩子該怎樣跟他們溝通呢？沒想到，果然，最好的學習方式，就是把人丟到環境裡就對了！後來農家民宿和學生們的回饋都說，可惜相處的時間太短，只有一個晚上、到隔天的早餐後，希望以後能有更長的相處時間，可以和爺爺奶奶聊更多、體驗更多日本傳統文化。

這次的旅程因為費用的關係，縮減為六天五夜，真是有點倉卒，希望日後能有更充裕的時間，安排更多讓學生與姊妹校師生互動的交流機會，拓展學生的視野，增添國際觀，用更開闊的心胸，挖掘自己更多的可能性。

第四章 建議

壹、期許與明櫻姊妹校能保持友誼關係

本次赴日參訪活動進行順利，兩校自締結姊妹校後交流密切，此次交流為疫情後之再開活動，期待往後能恢復密切交流，兩校友誼長存。

貳、增進與東京食糧學院之交流

本次赴日參訪與東京食糧學院簽訂 MOU，期盼日後能互通有無，增加交流機會，為本校對餐飲有興趣、特別是餐飲科同學謀求更好的進修與交流機會。

參、鼓勵學生運用英語與科技跨越國際隔閡

由於日本主要使用日語，一開始學生因不太會日語，對交流有所卻步。但經過鼓勵及本次實際交流，學生們發現用英語、搭配手機軟體的使用，彼此可以溝通，因而交到不少日本朋友，達成真正的國際交流。有許多學生下定決心返校後要參加日語班、把日語學好，達成本趟參訪打開學生國際視野、與國際接軌之目的。

肆、期待臺灣能真正做到適性教育

本次參訪活動感受到明櫻高校學生非常有禮貌，在走廊遇到都會打招呼，服儀也都很整齊，顯見品德教育的成功。另外，與明櫻老師交談中了解到，日本學校對於社團與課外活動之重視，學生的學習重點不是只有在課業上，也能適當的發展額外的興趣。而日本的課程較彈性，真正做到因選課不同而有不同的課表、不同的上下課時間。這些都是臺灣教育可引以為鑑之處，更貼近理想的適性學習。期待臺灣的教育改革能愈改愈好，帶給臺灣學子更好的教育環境。

附 錄：學生心得

壹、林以晴

老師說我們回去時「明櫻」還在上課，沒辦法送我們，沒想到他們為了我們留下來！行李都弄好後，我跑到學校門口，原來 1C 的同學都在哪裡，我眼眶泛紅，我們拍了一張照片，接下來我們要走了，我們一直擁抱，不知道下次見面是哪時候，那時候很想哭但一直微笑。爺爺一直和我們聊天握手，爺爺說他生過病，不過現在看起來很健康。爺爺說他來過臺灣兩次，希望下次還能去日本找爺爺。最後坐遊覽車到機場，是真的要和日本說再見了。赴日教育真的讓我學習到很多很多，第一次出國沒有家人在身邊，也讓我學會獨立。

貳、潘冠儒

這次的赴日教育旅行非常的開心，是我第一次參加這種交換生的活動，也是第一次外宿別人家裡。這次的行程中我印象最深刻的是第二天，因為是第一次有這種入班的機會。一進到教室我超級緊張，之後就安心了。兩位男同學開始主持，邀請班上同學自我介紹，也問了一些問題，還邀請我上臺自我介紹，一點都不緊張，之後他們做了卡片也送了禮物給我，真的很開心，還拍了集體大合照。很開心能參加這次的赴日教育參訪，認識許多日本同學，可以一起交流、分享事物、體驗到日本文化等等。如果下次還有機會我還會想再參加，多認識朋友，看看國外的風景及文化，學習獨立生活，也能讓自己學會成長。

參、林宥彤

這是我第一次參與姐妹校的交流。我非常高興能夠去日本，「雅優」是我第一個認識的日本朋友，不管是明櫻的學生還是寄宿家庭都很熱情的歡迎我們。去他們學校的時候我既緊張又開心，緊張是因為我們要面對明櫻的學生自我介紹，開心是因為可以入班

認識更多日本朋友。回到明櫻拿行李的時候，原本以為不會再看到他們，結果回去的時候他們都還在，而且還幫我們拿行李，最後我們跟明櫻的學生一起拍了大合照，拍完照就要分別了，非常捨不得離開，希望下次還能再見面。雅優說下次換她來台灣找我，我非常感動。農家民宿的爺爺奶奶很可愛，希望爺爺奶奶長命百歲，下次去的時候還能吃到奶奶做的飯，爺爺開的車。

這次去日本我也發現了臺灣與日本的差別，日本的電車跟臺灣的捷運很像，不過他們的路線比我們還要複雜，而且他們沒有飲水機，都是直接裝自來水喝。經過這次的交流，讓我們都不想回台灣，很慶幸能夠來日本，雖然都要靠翻譯聊天，不過還是認識到不少日本朋友，回來後決定要學日文，這樣下次去日本的時候才能溝通無礙。

肆、蔡子妍

抵達秋田、上車後，我們拿出了學校的手冊開始練習一些比較基本、日常的日文。中途明櫻的老師還有轉過頭來教我們怎麼發音、怎麼唸還有聊天，讓我們更期待見到明櫻高校的學伴們。明櫻舉辦的歡迎會非常隆重盛大，一開始雙方校長致詞、學生自我介紹和雙方學生代表致詞等，接著他們就開始了明櫻管樂團的表演。這真的是一場聽覺上饗宴，真想知道他們到底花了多少時間和心血為了我們的到來做準備。大家跑來跑去，相互交流，真的很喜歡這樣歡樂的氛圍，不需要去擔心是否有目的性，純粹的主動去找人搭話的感覺我很喜歡。滑完雪後我們回到明櫻和大家道別，我們一回來時，好多學生都從窗外探出了頭，也有些同學專門跑到樓下送我們最後一程。最後我們上了遊覽車，還有一些明櫻的學生追著我們的遊覽車跑，真的是很深刻的體驗，有一種「我們明明才認識不久為什麼你們可以對我們那麼好」的感覺，很感動。

伍、林琦靜

老師以帶隊的方式帶著我們到托運行李以及過海關的地方，學到如何轉乘國內線和

過海關等程序。抵達了秋田機場，領完行李出去，令人意外的是明櫻的老師都好熱情的接待我們！不知道為什麼那時候很緊張、很想哭，可能是想到等等就要和寄宿家庭相處，有點害怕又有一點期待吧。後來我們坐了巴士到明櫻，一下車就看到他們舉著我們的牌子歡迎我們，真的當場差一點哭出來。令我印象深刻的是，明櫻的歡迎會真的很盛大，還特地演奏音樂給我們聽，還有他們的老師很努力的用中文翻譯，真的很感動。雖然上臺用日文自我介紹有點緊張，但其實是一種自我突破！這一趟旅行真的是太太好了！

陸、 柯子宣

我覺得這次的赴日教育旅行，是一個不錯的體驗，我學習到了日本和臺灣的文化差異、認識了蠻多的日本學生、學會自己搭日本的地鐵了，我原本就有想去日本讀書和工作的夢想，這次去完後，我以為這個夢想會放棄，結果去完後，這個想法卻越來越強烈，我一定要把日文學好，考到 N1。

柒、 陳臻儀

懷抱著緊張又期待的心情，我們搭上了飛機前往日本，一路上我不斷的在練習老師要我們準備的日文自我介紹，為的就是要讓日本同學們看到我們也很認真地看待這次的交流。隔天早上，我們參加了明櫻的歡迎會，我從未想過會如此盛大，過程中眼眶頻頻泛淚，實在是太感動了，為了我們還特地練曲子！到了晚上睡覺的時候，看著窗外突然有點難過，想到就快要和這些同學們分開，讓我覺得很不捨，但至少這短短相處的時間彼此都是開心快樂的！晚上我們到了仙北市體驗農家民宿，那邊的爺爺奶奶都把我們當成是自己的孫女孫子般照顧，讓我感受到這地方滿滿的人情味。與爺爺奶奶們道別後，我們前往了當地擁有 400 年歷史的角館武家屋敷，這裡保存的非常好，不管是建築本身，還是當時的文物，絕對能讓你嘆為觀止！晚上回到飯店後，突然覺得自己好像長大了，

明明在臺灣不會搭捷運的我，在日本搭地鐵竟然成功地沒搭錯車！在臺灣常常都要看著地圖繞來繞去找不到路的我，在日本竟然能成功地抵達景點！這6天我體驗到了當地的民俗風情，也成長了不少，雖然有些遺憾，但也因為有了遺憾，才會讓我有想再度回訪的念頭。日本，我們下次見！

捌、張治馨

進入會場，看見日本的同學熱烈歡迎並舉著臺灣國旗向我們問好，心情不禁感到溫暖與喜悅，接著雙方校長致詞，展示了對這次文化交流活動的重視和支持。這種跨文化交流的體驗不僅擴展了我們的視野，也增進了我們之間的友誼。下課後，我們一起前往食堂享用美食。當所有人坐齊後，大家一起說出「我要開動了」的日文，這一刻不僅見證了日本人的用餐禮儀，也讓我更加了解了日本文化中的禮貌和尊重。

這短暫的兩天就像是與第二個奶奶共度的時光，他們關心、照顧著我們，讓我感受到了家的溫暖。在這段時間裡，我不僅僅是體驗了他們的食物文化，還感受到了他們的熱情和關懷。每一頓飯都是用心準備的，每一個細節都讓我感到溫暖和感動。即使語言不同，但情感的交流卻是最真摯的。他們用行動告訴我，家人不一定是血緣關係，也可以是來自不同文化背景的人。他們是我的第二個家人，他們的溫暖將永遠留存在我心中。

玖、張妤綸

這次去日本，對我來說有一種「驗收日文學習成果」的感覺。歡迎會開始，到了我最緊張的環節：自我介紹。令人慶幸的是，我的自我介紹沒有問題，老師也說我的發音很標準。再來是欣賞管弦樂團的表演，真的超級厲害！歡迎會結束，接著是入班交流，我們一起玩了抽鬼牌，送禮、拍照等等。認識了很多新朋友！回到明櫻，等著我們的是全校的學生，在教學樓的樓下等著大家，向我們告別，當下真的超想哭的，完全不想離開明櫻。隔天，我們去參觀了角館，途中我還因為日文比較好而被叫去接受採訪，在日

本上電視真是難得的經驗。這是我第一次去日本，絕對不會是最後一次，我一定還會再去日本，我想認識更多日本的朋友，我會更努力的學習日文，精進自己之後再去一次。

壹拾、洪詩涵

我最緊張的時候——進班自我介紹！我坐在講台前，他們問我問題，超尷尬因為我不會日文，只懂一點點，需要翻譯，還好接待我的同學超好的，都會幫我翻譯。離開學校的時候還以為見不到他們了，結果發現大家都在外面要跟我們道別，超感動的！跟他們抱抱的時候超想哭的，他們真的很熱情，雖然才經過一兩天的相處，但感情已經變得很好，尤其是寄宿家庭，miika 還手寫中文的信給我！這幾天裡過得很充實很快樂。這六天五夜下來真的充滿超多回憶，也學到了幾句日文，我回台灣之後也開始學五十音，希望之後有緣還可以見到他們的時候，就可以用到了！也很謝謝全部的人，尤其是寄宿家庭還有接待我的同學，這次的日本赴日教育讓我有許多開心的回憶。

壹拾壹、陳靖曄

秋田的竿燈光用看的沒什麼感覺，當時的介紹人員有讓我們去舉看看竿燈，讓我們感受一下，他們對於平衡桿的操控真的很好，每一個竿燈都是 15 公斤以上(國小生拿的)，高中生和大人拿的每一個都超過 25 公斤，祭典當天還會越來越高、越拿越高，重量都會愈來愈重，這就可以知道，他們每一個能上祭典拿竿燈的人，都不簡單。六天的行程雖然有些匆忙，沒辦法仔細看什麼，但收穫依然很多。如果不踏出去，在這小小的臺灣國度裡真的看不到什麼，走出去，會看到更大的、不同的世界。

壹拾貳、周奕君

日本的文化深深吸引著我，從古老的傳統到現代的潮流，每一個角落都充滿著獨特的魅力。在京都的古老寺廟中漫步，感受到悠久的歷史和宗教氛圍，讓我對日本的傳統

有更深入的了解。

食物方面，日本的美食更是一大亮點。品嚐新鮮的壽司、拉麵和烤肉，每一口都充滿著和式風味；在小巷中尋找隱藏的料理寶藏，更讓我的味蕾享受到無窮的驚喜。而且，體驗傳統的日本料理文化，如在櫻花季節品茶賞花，更讓我感受到當地獨有的生活方式。

在東京的霓虹燈海洋中，我感受到現代與傳統的碰撞。高樓大廈、時尚購物區和科技展覽館展現了日本的現代風貌。同時，參與櫻花祭和夏日祭典，我感受到日本人熱情歡樂的節慶氛圍，這些體驗彷彿讓我置身於一場盛大的文化盛宴。

旅程中，我深深感受到日本人的禮貌和服務意識。無論是在餐廳、購物中心還是交通工具上，每一位工作人員都以微笑和專業的態度服務著。這種文化融合的禮儀，使我在陌生的環境中感到溫馨和安心。

總的來說，此行不僅滿足了我的視覺和味覺享受，更讓我深刻體會到這個國家獨有的文化魅力。無論是古老的傳統還是現代的創新，日本都以其獨特之處深深吸引著我，讓這趟旅程成為一段難以忘懷的回憶。

壹拾參、陳長寬

日本的某些食物完全顛覆我的認知，例如：日本的冰淇淋是全部填滿的，洋芋片的量是臺灣的1倍。另一個讓我感到震驚的是日本的城鄉差距，我們在秋田的時候，基本上看到的只有一些獨棟的木屋和一望無際的稻田，但抵達東京後印入眼簾的便是現代化和繁忙。高聳的摩天大樓、熙熙攘攘的街道，以及五光十色的霓虹燈，所有這些都展示了東京作為世界級大都市的活力與鄉下地帶的秋田形成鮮明的對比。不過秋田雖然是鄉下，但是我在秋田滑雪場看到的美景和與明櫻高校交流的美好記憶是我這輩子都不可能忘記的。我已經決定了，等我把日文學好了之後，我要一個人去日本。

壹拾肆、許禕宸

我覺得最開心的部分果然還是在明櫻高校和姐妹校的師生們交流的時候，不只是在歡迎會上令人驚艷的管樂隊表演，更重要且可貴的是能直接和日本學生交流的部分，能和他們用日文溝通來訓練並確認自身目前的日語能力，不只從中學到自己有什麼不足的地方，還能交到難能可貴的日本朋友，並和他們一起到秋田的街上到處散步，見識一下和都會生活不一樣的田園風情，加上在秋田的住宿是當地姐妹校學生的家，也可在寄宿期間體驗到他們的生活習慣，可說是收穫滿滿。在仙北市的農家民宿也見到了不少世面，尤其是和民宿的爸爸媽媽們聊天時，我深刻的體會到了日本方言的特別之處，因為他們說話的方言腔調實在太重了，所以經常需要再請對方說一次或再跟對方多確認幾次內容，看自己理解的是否正確才行。以上的種種都是我不參加本次赴日教育旅行就無法親身體驗的寶貴經驗。

壹拾伍、林書丞

我真心很慶幸自己有來參加這次的赴日教學，讓我體驗到真正的日本人的一天，不然每次我都只能透過動漫或是日劇之類的方式來了解日本。還好我自己本身有學一些日文所以在溝通上面基本沒什麼問題，有一些學弟妹的日文是零基礎，但明櫻高校的學生們也不會太在意，大家都很有耐心的用翻譯軟體溝通，也都很順利的度過這三天。這次的赴日教學真的是我最難忘的回憶！

壹拾陸、李澤禎

第二天去明櫻高校上課，上午去他們的歡迎會，管樂隊超級厲害，之後去班上交流，我跟很多人聊得很開心，有些人到現在還在還有聯絡，因為我們都喜歡寶可夢還有動漫！這次學術交流是我從來沒有體驗過的，我以為日本人都是安靜乖巧、不敢講話，沒

想到那麼熱情，我跟他們的興趣 99%都相同，講什麼都接得起來，我甚至懷疑我是不會說日文的日本人。這次吃到了真正的日式料理，道路上的燈、馬路整齊，臺灣都亂亂的，讓我又刷新了對日本的三觀。謝謝學校辦理這次的活動，希望明年也有，我想再去一次。

壹拾柒、何承陽

一到體育館看到一大群同學在臺下，想到等等要對這一大群人自我介紹就覺得很緊張。在校長致詞之後，我們一個一個起立向臺下的同學自我介紹，還好有充分的練習，每個人都順利過關，沒有卡詞。之後聽了他們管樂團的演奏真的很厲害，還為了我們專門練了鬼滅之刃主題曲紅蓮華！結束之後跟著到寄宿家庭同學的班上，每個人都很熱情，還有人跟我擊掌，好開心。回到學校，一大堆學生熱情的跟我們打招呼，昨天去的 2G 班的同學也都跑來跟我們道別，原本聽學校說不會再見到，結果跑來給我們一個驚喜，真的太感動了！我們還上了日本電視台，真的是很酷、很難得的體驗。日本真的很好玩，很捨不得回臺灣，希望明年還有這個活動，我還想再去一次！最後，謝謝老師們精心準備這些行程，我每一天都很開心！

壹拾捌、鄭文嘉

下午去學校外走走看看，先去了ねぶり流し館看百年文化，稱之竿燈祭，我自己也有去撐看看，非常好玩，但好重，不敢相信他們可以撐那麼高、那麼重的東西在路上走，真是佩服傳統技藝。去東京調理製菓專門學校，我們在那裡做壽司我覺得我做的壽司非常好吃，醋飯酸剛剛好。我們去了 Teamlad，那裏非常好玩，裡面有很多沉靜式的體驗，非常的漂亮。我這六天學到非常多，我還想來日本學習更多事情。

壹拾玖、黃奎皓

一上車滿滿的日本高中生坐在一起聊天，感覺很歡樂。一進去大家非常熱情的歡迎

我們，我整個人都興奮了起來。後面聽了明櫻管樂團表演，真的是我人生以來在現場聽的最棒的管樂團表演，樂音一出來直接震撼了我，全身都雞皮疙瘩了起來，好棒的表演。晚上準備要回臺灣了，雖然很不捨，想要再去明櫻找大家。能見到明櫻的大家真的是太好了，有機會一定會再回到秋田找寄宿家庭。