



一一四學年度教育部學海飛颺 出國研修結案報告書

交換學生：國立臺北護理健康大學 生諮系 黃珮榛

交換學校：日本名古屋市立大學Nagoya City University

交換期間：2025年9月～2026年3月

目 錄

一、 自我介紹

二、 前言

- 交換動機與背景

三、 研修學校與課程

- 名古屋市立大學簡介

- 修讀課程與社團活動

四、 日本生活經驗

- 日常生活與文化體驗

- 人際互動與挑戰

五、 收穫與心得

自我介紹



姓名 | 黃珮榛

就讀學校 | 國立臺北護理健康大學

系所年級 | 生死與健康心理諮商系 大四

研修國家 | 日本

研修學校 | 名古屋市立大學

研修科系 | 人文社會學部 特別聽講生

前言

五年前就讀文藻外語大學日文科時，原本就有規劃要到名古屋市立大學交換，但因為疫情的關係，最後沒有成行。這件事其實一直放在心裡，多少有點遺憾。直到進入北護後，再次看到有機會申請同一所學校的交換計畫，讓我覺得好像是一種緣分，也讓我更想把握這次機會。

不過，在真正決定要不要出發之前，我其實猶豫了很久。因為交換的時間剛好和原本安排好的國小輔導室實習撞期，讓我一直在「把握機會」與「留在既有軌道」之間拉扯。但後來想到自己在帶營隊的時候，常常鼓勵孩子們要勇敢去做自己想做的事，這也讓我重新檢視自己，是否願意為自己的選擇負責並跨出舒適圈，我問自己：「是不是也應該為自己勇敢一次？」。最後，我選擇踏出這一步，感謝國際中心提供這個機會，也很感謝家人的支持，讓我可以安心做這個決定。

對我來說，這半年的交換生活其實有點混亂，也充滿不確定，但同時又非常重要。在一個不熟悉的環境裡生活、學習，為自己的決定負責任，也更了解自己在面對選擇和改變時的樣子。這段經歷或許不完美，但對我來說，是一段很真實、也很珍貴的時間。

到桃園機場送機的爸爸媽媽→



研修學校

交換就讀於名古屋市立大學，我們主要活動的校區為人文社會學部所在的滝子校區（Takiko Campus）。校區規模不大，但整體環境單純且安靜，離留學生宿舍徒步35分鐘，日常活動的動線也相對集中，待久之後會有一種熟悉與安心的感覺。

校內設有兩個食堂，除了用餐之外，也成為學生日常交流的重要空間。像是在沒有課的時候，我和朋友常會到「Taki Teria」一邊聊天一邊寫作業，慢慢也形成自己在校園中的生活節奏。這些看似平凡的日常，反而讓人更容易融入當地的學生生活。

在國際學生支援方面，學校提供的資源相當完善。每位交換生都會有學伴協助，從剛到日本時的生活大小事，例如：區役所的遷入手續，到平常在校或生活上的問題，都能獲得實際的幫助。國際中心也會在入學前舉辦新生說明會及宿舍導覽，在學期間也會不定期舉辦旅遊或文化體驗活動，讓國際學生有機會更深入認識日本，也增加與他人互動的機會。

在這樣的環境中生活，雖然校區不大，但卻讓人能慢慢建立屬於自己的節奏，也在日常的累積中，逐漸適應並融入當地的生活。



←學生證也是交通卡

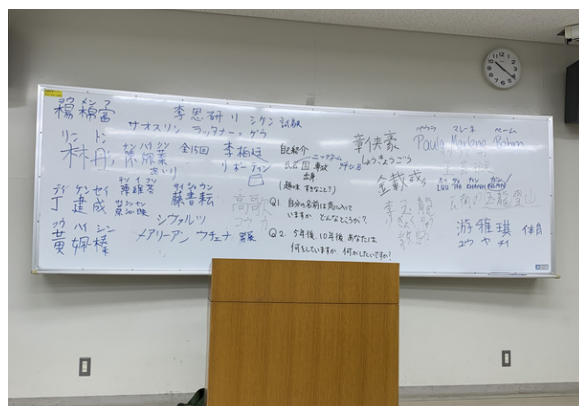
修讀課程

在交換期間，我總共修習了五堂日語課程以及一堂專業課程「言語習得論」。日語課程的安排相當全面，除了基本的聽力與閱讀之外，也很重視口說練習，課堂中有許多需要開口表達的機會，讓我在實際使用日文的過程中，逐漸提升自己的表達能力，也比較不會害怕犯錯。

專業課程「言語習得論」則是與日本學生一起上課，透過課堂討論與交流，可以接觸到不同的觀點，也讓我更理解日本學生在學習上的思考方式。雖然一開始在表達上還是會有些不習慣，但在多次參與討論後，也慢慢能夠跟上節奏，並試著用日文表達自己的想法。

觀察發現，日本與台灣的課堂氛圍其實沒有太大的差異，但有一個讓我印象特別深刻的地方，是大多數課程在下課前都會有當天的小報告或心得感想，作為出席紀錄的一部分。這樣的方式也讓我在每次上課後，都需要重新整理當天所學的內容，對於理解與吸收知識有一定的幫助。久而久之，也培養了我在課後即時反思與整理重點的習慣，讓學習更加扎實且有系統，這對我未來的學習態度也產生了正向的影響。

第一堂課大家輪流上台→
自我介紹



修讀課程

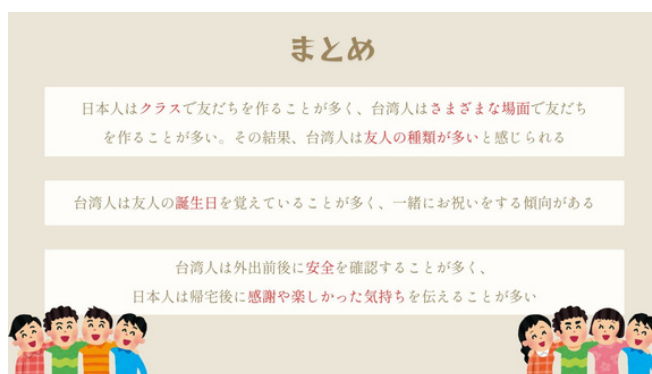
在這次交換期間，我印象最深刻的課絕對是「日本語プレゼンテーション（日文報告課）」。這門課雖然重點是練習製作簡報並跟老師來回討論，但我覺得最有趣的地方在於報告的主題可以自己發揮。

期中報告時，我介紹了綠島，而到了期末報告，老師讓我們自訂題目，我決定把這半年在日本生活觀察到的小細節拿出來討論，主題訂為「日台交友觀差異」。

為了想知道大家的想法，我發了問卷給日本和台灣的朋友，沒想到收到的回饋非常有意思！結果顯示，大家普遍都覺得無論是在心理上的「距離感」，還是平常傳訊息的「聯絡頻率」等方面，兩邊真的存在明顯差異。看到問卷結果跟我的觀察對上時，真的覺得非常有趣。

能夠把自己在日本生活這半年觀察到的現象，透過問卷調查來驗證，並在課堂上跟老師、同學一起討論，最後完成一份屬於自己的報告，真的讓我覺得很有成就感。這門課不只讓我學會怎麼用日文做簡報，更重要的是，它讓我能把生活中的發現轉化成具體的作品，這段過程真的讓我的學習變得非常有意義且扎實。

期末報告的結論簡報→



修讀課程

另一堂讓我印象非常深刻的課是「日本語ディスカッション（日文討論課）」。這門課的節奏很快，真的非常考驗即時反應，期中時我們針對「是否支持同性婚姻」這種比較嚴肅且深層的社會議題進行探討，而期末則是以正式的「辯論賽」形式進行，題目是「是否支持動物園廢止」。

為了要在辯論中站穩腳步，我必須強迫自己去看大量的日文文章、找數據資料，並從中整理出邏輯通順的論證。這對當時的我來說壓力不小，因為在這種高壓的環境下，如果不開口就沒辦法參與，所以這門課等於是「強迫」我必須開口說話，讓我在短時間內快速組織語言並表達出自己的立場。這不僅磨練了我的日文聽力與表達，更讓我學會如何站在不同立場去思考問題，並在密集的攻防中鍛鍊邏輯思考。

雖然過程很燒腦，但我覺得非常有成就感，尤其是能用日文去討論這種沒有標準答案的議題，並試著反駁對方的觀點，這讓我的口說能力有了很大的進步。能把自己收集到的資訊轉化成有力的說法，並在課堂上與日本老師和同學進行思想上的碰撞，這段經驗真的讓我的學習變得非常紮實，也讓我對日文溝通更有自信了。

課堂中的同學和老師→



社團活動

除了課業，課外活動也是我交換生活裡非常精彩的一環。我加入的是「ワンダーフォーゲル部（登山社）」，非常感謝我的學伴熱心帶領我進入這個社團。雖然我是在學期中才加入，但社團幹部們對我非常照顧，完全沒有因為我是中途加入的新手就忽略我。

為了讓我能安全參與，幹部們特別挪出時間幫我上登山預備知識的課程，從基本的安全觀念到如何挑選裝備都教得非常仔細，甚至連保險申請都一步步帶我處理好。對我來說，跟著一群專業又熱情的日本同學一起去爬山是很酷的經驗。我們進行的是當天往返的行程，雖然登山時間大約要六小時，體力上很有挑戰，但過程非常愉快。

在爬山過程中，我不僅能親身體驗日本的自然美景，更能在那種放鬆的環境下，跟社員們用日文天南地北地聊天，這比起在教室裡更有生活感。這種從零開始學習裝備知識，到最後跟著大家一起登頂的過程，讓我學到很多課本以外的技能，也深深感受到日本大學生互助合作的溫暖，真的讓我覺得這段社團經歷非常值得。

和社團成員們去爬山→



社團活動

我還參加了「EPRA」(英文會話社)。與其說它是正式社團，不如說是學生自發組成的英文會話團體。成員大多是國際文化系的學生，因為系上很多人都有出國交換或實習的計畫，大家都希望有更多開口說英文的機會，所以組成了這個練習環境。我們每週都會針對不一樣的話題進行討論，氛圍非常自由且輕鬆。

對我來說，這是一個很奇妙的語言交換場域。在規定的英文討論時間結束後，剩下的社交時間就變成了我的日文練習時間。這群同學人都非常友善，也會很有耐心地聽我用日文表達想法。

我覺得這種非正式的團體反而讓我學到更多，因為大家都有著「想把外語學好」的共同目標，所以溝通起來特別有共鳴。在 EPRA 的日子裡，我不僅能維持英文語感，更透過跟這群國際化視野的日本學生交流，了解他們對未來的規劃。這種一邊說英文、一邊切換回日文的過程，雖然腦袋轉得很累，但真的讓我的語言切換能力進步神速，也交到了許多好朋友。



←每週三中午的團體

日常生活

在日本這半年的日常生活，我建立了非常規律的作息。每天早上我都會早起晨跑，這不僅是為了鍛鍊體力，更是因為我給自己訂下了一個目標：在離開名古屋前要參加一場半馬比賽。晨跑結束後，簡單打理好自己，便會散步走路去學校上課，享受早晨街道。

午休時間我的安排也很充實，通常會去學校附近的健身房運動，接著才去吃午餐，讓身體保持在充滿活力的狀態。而下午放學後最期待的行程就是去逛超市，我特別喜歡研究各家超市的折扣時間，看看能不能挖到便宜的打折品或特價食材，這也成了我在日本生活的一種樂趣。

回家後我習慣自己煮飯，這不僅能省下不少餐費，也讓我學會了如何簡單又健康地打理三餐。這種早起跑步、上課、健身、買菜煮飯的簡單生活，雖然看起來平凡，但卻讓我感到非常踏實。這種高度自律的生活方式，不僅讓我朝著半馬目標邁進，也讓我學會了如何在異國他鄉把日子過得井然有序且富有成就感。



文化體驗

在這半年的交換生活裡，我為自己安排了一場場旅行，足跡遍布了日本共 19 個縣市。這些旅程有的是與好友同行，有的則是獨旅，享受那份隨心所欲的自由。對我來說，旅行不只是看風景，更是一場場與陌生人、與自己對話的修煉。

為了節省開支並體驗在地生活，我大多選擇搭夜間巴士及入住青年旅館。在那裡，我有機會認識來自世界各地的旅人，大家在公共空間交換彼此的旅遊故事，即便語言不盡相同，那份對探索世界的熱情卻是共通的。這些有趣的偶遇，讓我學習努力用不熟悉的語言，聽到了許多不同的人生觀點。

此外，這半年也有家人和台灣的朋友特地來日本找我。換我帶領他們走訪我熟悉的街道、品嚐在地美食時，那種從轉變為小導遊的角色切換，讓我非常有成就感。這 19 個縣市的旅遊，讓我學會了應對旅途中的各種突發狀況，更讓我明白：旅行的意義不在於蒐集了多少景點，而是在於途中遇到的那些人、那些事，以及那個在陌生城市裡變得越來越勇敢、越有自信的自己。



文化體驗

在離開日本的前兩週，我給自己安排了一份意義非凡的畢業禮物——參加 2026 東京馬拉松的志工。東京馬作為世界級的頂尖賽事，能親自參與其中一直是我的夢想。這次我被分配到終點區的「衣物保管組」，這個崗位對我來說是一個極大的挑戰，因為組內的成員清一色都是日本人，我必須在完全沒有退路的情況下，用日文與夥伴們進行即時溝通與協作。

這場馬拉松不僅是跑者的殿堂，更是我這半年日文學習成果的「終極驗收」。在忙碌的賽事現場，我發現自己竟然能聽懂夥伴們大約八成的對話內容，無論是指令傳達還是臨場應變，我都能順暢地參與其中。這種從原本的生疏到能與日本人並肩作戰的感覺，給了我很大的信心，也讓我變得更敢開口與人聊天。

透過這次志工經驗，我深刻體會到日本人在舉辦大型國際賽事時的嚴謹與細節。看著跑者們衝過終點的感動，加上自己能用日文完成任務，這種成就感甚至超過了語言進步本身。這段經歷讓我明白，語言不只是課本上的文法，更是人與人之間產生連結的溫度，這絕對是我這半年交換生涯中最難忘、也最具代表性與成長。

衣物保管組的夥伴們→



文化體驗

在離開名古屋前，我給自己安排了最後一個大任務，就是參加名古屋城市馬拉松。這場比賽對我來說，是這半年規律生活的總結。靠著每週跑 4 到 5 次課表、搭配重訓與嚴格的飲食睡眠管理，我最終不僅達成了完賽目標，成績甚至比預期快了整整 13 分鐘！看到這份紮實的成果，心裡真的充滿了激動與成就感。

更讓我印象深刻的是，日本朋友在知道我要參賽後，竟然為了幫我加油，主動去報名了大會志工，還特別跟我說希望能爭取到補給站的工作，想在賽道上親手幫我遞水。雖然最後因為大會工作隨機分配的關係，我們在當天並沒有見到面，但這份溫暖的心意卻给了我極大的動力。

即便在賽道上跑得很累，只要想到有朋友在某個角落默默為我應援，心裡就會湧現出一股力量。這場馬拉松讓我深刻體會到，這半年我不僅在體能與自律上有了成長，更珍貴的是建立了這份跨越國籍、真誠相待的友誼。能用人生第一場半馬的成績與朋友的溫暖支持作為名古屋生活的句點，真的讓我覺得這趟旅程非常圓滿且值得。

參與大會志工的朋友→



人際互動

這半年交換生活中，最讓我珍惜的是與日本朋友之間深厚的緣分。其實這段故事在出發前就已經開始了，暑假時名古屋市立大學的六位學生來到北護參加暑期研習，我有幸擔任學伴。那段日子我們形影不離，白天一起參與學校活動，放學後我們帶著他們到處體驗台灣的生活。我們去淡水看夕陽、爬象山俯瞰 101 夜景，也一起品嚐了鼎泰豐和小火鍋，甚至還帶他們去攀岩館挑戰自我。週末時更安排了九份與十分的深度旅遊，那段精彩的時光讓我們建立了深厚的友誼。

正因為有了這段在台灣埋下的種子，當我抵達日本時，這份情誼長成了最溫暖的依靠。這六位朋友不但為我們舉辦了歡迎會，週末更經常開車帶我們到處遊玩，體驗在地人才知道的私房景點。日常生活裡，我們有空就會聚在一起吃飯、唱 KTV，他們甚至還耐心地教我滑雪，讓我的冬天生活豐富許多。



←在台灣一起爬象山



在日本一起去吉卜力公園→

人際互動

在離開日本前，他們也特地為我們準備了歡送會，雖然心裡有無數的不捨，但我深深相信這段緣分並不會因為交換結束而斷掉。這半年來，從我在台灣努力把家鄉介紹給他們，到後來他們在日本對我無微不至的照顧，這種「善的循環」讓我體會到跨國友誼最純粹的樣貌。

這段珍貴的人際互動不僅豐富了我的留學生活，更讓我深刻體會到如何用真誠跨越語言與文化的隔閡，去連結廣大的世界。從最初在台灣擔任接待者，到後來在日本成為被照顧的一方，這種身分轉換讓我學會了體貼與回饋的價值。這份情誼絕對是我這趟旅程中最寶貴的財富，它讓我明白，真正的交流不在於語言多麼精準，而是在於那份想為對方付出的心意。這段緣分不僅是留學回憶的終點，更是我未來持續探索世界、建立跨國友誼的起點與動力。



收穫

日文能力的實戰躍進

從原本課本上的文法，進化到能在討論課中進行辯論、在報告課中獨立發表，甚至在東京馬拉松擔任志工時，能聽懂日本團隊八成以上的指令並順暢溝通。這半年讓我明白，語言不僅是溝通工具，更是與當地文化產生深度連結的鑰匙。

獨立生活與解決問題的能力

第一次在異國他鄉打理一切，從研究超市打折時段、自炊省錢，到處理生活上瑣碎的事情，自己與電力、瓦斯公司聯繫，這段過程讓我學會了如何在陌生的環境中建立秩序。這種「為自己的負責」的底氣，是我最實質的成長。

極致自律帶來的成就感

為了在名古屋城市馬拉松突破自我，我堅持每週跑課表並配合重訓、飲食及睡眠。這份自律最終轉化成成績達標的驚喜，讓我深刻體會到：對的事情持續做，身體與心靈都會給予最誠實的回饋。

在河口湖旅遊也不忘練跑→



收穫

學會和自己相處

無論是清晨一個人的晨跑、午後在健身房的鍛鍊，還是獨自在日本街道上的漫步，這些「留白」的時間讓我學會了如何安靜地與自己相處。在忙碌的交換生活中，我找回了內心的平靜，也更清楚自己未來的目標與方向。

擁抱更開放的心胸與視野

透過與「EPRA」團體中國際文化系學生，以及來自各國留學生的交流，我學會了用更包容、更開放的心態去理解不同的價值觀。這份跨越國籍的真誠友誼，讓我明白世界的廣大，也讓我更勇於嘗試未知的挑戰。

跨文化共感與建立深層連結的能力

從在台灣接待名市大學生，到在日本受他們的照顧，我學會了如何跨越語言隔閡，用真誠與他人建立深層連結。這份友誼讓我明白，真正的跨文化溝通不在於文法精準，而是在於理解對方的需求並給予溫暖的回饋。這份共感力讓我更有自信在任何文化環境中，都能與人建立真摯且持久的情誼。

回台前擁抱彼此說很快再見！→



心得

跨文化連結中，遇見更開闊的自己

「人與人的相遇，是為了照亮彼此。」(Meetings between people are meant to light up each other.) 這句話是我這半年交換生涯最深刻的註解。這段旅程對我而言不僅是空間上的位移，更是一場心靈與認知的深度重塑。透過與不同文化背景的人相遇與合作，我體會到「開放心胸」不只是標語，而是在面對未知挑戰時，能從容且真誠地去理解。這段時間的磨練，讓我學會了如何在獨處中找到平靜，在自律中建立秩序。

在橫跨日本 19 個縣市的旅程中，我從各國旅人的故事裡汲取了不同的生命觀點；而與名市大朋友之間那份從台灣延伸到日本的友誼，更讓我明白真誠的付出終會開花結果。這些超越語言、跨越國籍的情誼，照亮了我的留學生活。

最後，我要由衷感謝國際中心提供這個珍貴的機會。感謝老師的專業支持，讓我有機會踏出舒適圈，在名古屋這片土地上寫下屬於自己的精彩篇章。感謝家人朋友無條件的信任，讓我能在異國他鄉毫無後顧之憂地追求目標。

這半年所累積的挫折、驚喜與成就感，都將化作我未來人生道路上最強大的力量。帶著這份收穫與感恩，我準備好以更勇敢、更開放的姿態，去迎接未來的每一個挑戰。