

出國報告（出國類別：其他——國際教育交流活動）

本市 112 年度與日本宮崎縣 高中生交流活動

服務機關：桃園市立壽山高級中等學校

姓名職稱：呂雅惠 秘書

派赴國家：日本

出國期間：112.03.04-112.03.07

報告日期：112.05.05

桃園市政府及所屬各機關出國報告提要

出國報告名稱：本市 112 年度與日本宮崎縣高中生交流活動

頁數 11 含附件： 是 否

出國計畫主辦機關／聯絡人／電話／e-mail

壽山高中／陳運欽實驗研究組長／03-3501778#215／sssha1255@sssh.tyc.edu.tw

出國人員姓名／服務機關／單位／職稱／電話

呂雅惠／壽山高中／秘書室／秘書／03-3501778#215

出國人員詳見下表：

編號	職稱	中文姓名	性別
1	壽山高中秘書	呂雅惠	女
2	學生	程○薰	女
3	學生	詹○瑄	女
4	學生	陳○亘	女
5	學生	楊○甯	女

出國類別：1.考察 2.進修 3.研究 4.實習 5.其他 國際教育交流活動

出國期間：112.03.04-112.03.07 出國地區：日本

報告日期：112.05.05

關鍵詞：壽山高中／國際教育／交流活動／宮崎／高中生交流

內容摘要：（200 至 300 字）

本次「日本宮崎縣高中生交流活動」背景為桃園與日本宮崎縣締結姊妹城市 5 周年的友好交流活動。在 Covid-19 三年多的疫情下，outbound 出訪與 inbound 接待的交流事務都暫時停擺，但本校與宮崎縣高校的交流透過視訊交流維持一定的情誼。

本校於 2017 年暑假接待宮崎高校學生入班交流、社團體驗、Homestay 接待與安排桃園市知名景點實地踏查與參訪，2018 年暑假本校學生受邀前往日本宮崎縣參加英語夏令營隊，2019 年暑假持續辦理接待宮崎高校學生事宜，今年(2023 年)3 月本校學生再次受邀前往日本宮崎縣教育參訪，拜訪日本宮崎縣廳，與兩所高校學生進行課程交流、社團見學、文化參訪、當地知名景點實地踏查與參訪等行程，加強本校學生對日本文化的認識，期望壽山高中學生與日本宮崎高校學生攜手並進，桃園市與宮崎縣兩市友誼永存。

目錄

一、目的.....	4
二、過程.....	5
三、心得.....	7
四、建議.....	10
五、附錄.....	10

一、 目的

● 活動宗旨

1. 結合學校與社會資源，發展具國際觀的學校特色。
2. 因應全球化發展之必然趨勢，增廣師生見聞，開拓師生視野，認識多元文化，增進未來進入國際化社會之競爭力。
3. 培養學生「自我理財」觀念與態度。
4. 推展國際文化交流，營造國際化生活環境，以豐富學生心靈，貢獻國際社會。
5. 觀摹並學習他國學校教育之優點，實施學術與文化交流參觀訪問，並藉由與國外學校之積極互動，以期建立姐妹校關係。
6. 教導學生認識並尊重不同族群文化，培養學生宏觀的國際視野。
7. 提升高中學生第二外國語能力，強化國際交流基礎。

● 預期效益與評估指標

預期效益	評估指標
提升學生國際合作及合群精神	認識並尊重不同族群文化
提升師生外語能力，增廣師生國際見聞，開拓師生全球視野	參觀、訪問、旅遊心得寫作
透過國際文化交流，豐富學生心靈，建立本校特色	學生能了解日本與臺灣教育、文化之差異

二、過程

● 實施計畫

(一) 目的：

- 一、為慶祝桃園市與日本宮崎縣締結友好城市邁入第 5 年。
- 二、透過實際不同國度交流體驗活動，提升學生對文化的認知與興趣。
- 三、藉由海外文化交流與互動經驗，提升學生多元文化意識，培養國際觀與全球視野，與國際接軌、推展桃園市邁向國際。

(二) 活動概要：宮崎縣和桃園市締結友好城市邁入第 5 年，將邀請桃園市與新竹縣的高中生與宮崎縣的高中生進行交流&當地參訪，活動時間為四日。

(三) 參與對象：

桃園市高中生 4 位、陪同師長 1 位(新竹縣亦同)

一、壽山高級中等學校師生

- 1.參加人數：隨團教師1人，及本校4名高中生，合計5人。
- 2.資格條件：本校之高一學生，德行優良、個性開朗樂於接受新事物、具英語聽說讀寫及基本溝通能力者，願意推廣行銷桃園市能見度為主

(四) 辦理期程：

111 年 12 月	募集高中生
112 年 1 月	決定參與學生
112 年 2 月	確定行程
112 年 3 月	活動實施 3/4(六)~3/7(二)，預計 4 天 3 夜

(五) 行程：

日期	時間	內容
3 月 4 日 (六)	7:30	桃園機場集合
	9:30	從桃園機場出發
	11:50	抵達那霸機場 入關→領取行李→午餐→寄放行李
	16:50	離開那霸機場
	18:10	抵達宮崎機場、搭乘巴士
	19:30	晚餐暨歡迎活動 【住宿：宮崎觀光飯店】
	3 月 5 日 (日)	8:30
10:00		日南振德高中參訪

	10:20 12:30 14:30 15:30 16:15 17:30 18:00	學生交流（花道社/書法社/茶道社） 午餐（飫肥城附近自由活動） 鵜戶神宮參訪 離開日南 抵達青島、青島自由活動 抵達飯店 晚餐 住宿：宮崎觀光飯店
3月6日（一）	7:30 10:00 12:00 14:00 15:00 16:30 17:30 18:30	早餐 高千穗町觀光及考察 午餐 離開高千穗 宮崎縣政府拜會 離開宮崎縣政府 抵達飯店 晚餐 住宿：宮崎觀光飯店
3月7日（二）	7:30 9:15 10:55 12:50 13:30	早餐 從宮崎機場出發 抵達那霸機場、辦理出關手續 離開那霸機場 抵達桃園機場、賦歸

(六) 預期效益：

- 一、提供學生應用國際語文之經驗，並強化搜尋資料、英文聽講能力。
- 二、增進學生國際交流機會與多元文化體驗學習之經驗，拓展學生國際文化視野。
- 三、藉由學生海外學習體驗活動，建立與海外學校合作模式，促進姐妹校之簽定，未來渴望有更多辦理交流機會，培養學生全球競爭力。
- 四、突破學生一時一地學習之限制，提升學生應用國際語文之經驗。

三、心得

詹○瑄同學

非常榮幸這次能夠參加台灣和日本的交流活動。我從沒想過有一天我能夠代表桃園市去到日本，和當地的學生及政府交流。即使在前往旅館的路上，看到了充滿日本風格的街道，還是有一種不真實感。

到了日本後的第一個活動就是參加迎接晚會，第一次去到如此充滿日本氣息的房屋內，吃到了很多美味的食物，感受到了日本政府對此次交流的用心。前去晚會的路上，聽到等一下要做一個簡單的自我介紹時，我的內心是很緊張的，幸好最後還是完成了我在日本的第一個自我介紹。

第二天我們和日南振德高中一起交流，當看到一群高中生揮舞著台灣的國旗，歡迎我們的時候，我的內心是很激動的。我們體驗了穿和服、射箭並和日本的高中生一起在肥沃城散步，之後還和日本的高中生一起去鵜戶神宮。一路上我和日本的高中生聊了很多，我們分享了彼此的興趣、喜歡的食物與想做的事。他也和我介紹了日本的歷史和當地的自然景觀，我真切地感受到了他們的熱情。

第三天我們和高千穗高校的學生一起交流，我們欣賞了他們的神樂舞，雖然表演的地方不大，但當鼓聲響起時，他們的表演是非常驚心動魄的，我們一起去看了神社還有瀑布，那裡無論是空氣還是景觀，無一處不吸引著我。高千穗高校的學生明顯比日南振德高中的學生還要害羞，一開始在車上的氣氛十分的尷尬。但和他們說了幾句話後會發現他們其實也對台灣很感興趣。有人和我分享了之前他來台灣的經歷，之後我們就開始分享各自國家的文化，並推薦了有趣的景點。

這四天的交流我們主要是用日文還有英文，抱持著既然學了日文，又難得有機會和日本高中生交流，一定要好好把握機會練習一下日文的想法，我決定盡量不借助科技的力量，我們最後用簡單的單字和文法，再加上肢體語言聊天。他們知道我只學了半年多的日文，程度沒有很好，所以當我不確定他們在說什麼時，他們會放慢速度，用簡單的詞彙和我聊天，當我講得比較慢時，他們也會耐心等我表達完我的想法，並給出回應。

兩個學校交流時最期待，也是最不捨的時候就是和他們交換禮物的時候，我們一面開心地分享著彼此帶來的特產及紀念品，一面又不捨地說再見。因為這次的交流讓我更想要學好日文，期待如果將來的某一天，我們還能再見面時，我可以好好的用日文和他們聊更多有趣的事。

這次短短四天的交流，不論是從食物、住宿、行程等各個方面我都能真切地感受到日本政府的用心。第四天時，我真實地感受到何謂「快樂的時光總是特別的短暫。」內心充滿了不捨。無論是熱情地揮舞著國旗迎接我們的高中生，還是汽車駛過不斷向後退的充滿日本風格的街道，都讓我一次又一次地愛上日本，相信這四天會成為我高中時期最特殊的回憶。也不禁讓我開始期待下一次去日本又會有什麼新的體驗。

楊○甯同學

透過這四天在宮崎的參訪，我親身體驗到了日本的文化，也嘗試突破自己的舒適圈與他人交流，交到了很多朋友，跨越文化差異與語言的障礙收穫了許多意想不到的經驗。十分幸運地能夠擁有這難能可貴的機會拓展自身的視野。

第二天的行程是與日南振德高校的學生們交流，一開始的自我介紹，看到日本的學生也和我們一樣努力地使用對方的語言來溝通，雖然都不是那麼地標準，但已經盡了自己最大的心力與勇氣。主要的活動是射箭和和服體驗，非常新鮮也十分興奮。穿上典雅的和服，振德高校的學生們帶著我們參觀了飫肥城，沿途的山林充滿朝氣，很是舒服。飫肥城內的建築也佈滿了歷史的痕跡，走到某間御殿俯瞰河川的美景，在平靜悠閒的氣氛下，我們在飫肥城保存了無數美好的回憶。

第三天去了高千穗高校，有了昨天的經驗，我變得更主動了。嘗試和他們攀談，試著用黑白猜來展開話題，也學會了日本的玩法，十分有趣。今天也觀賞了高千穗當地傳統的神樂舞表演，好驚艷。不論是跳舞的人，還是演奏樂器的，在表演時全神貫注展現的每一個細微動作，想必用了不少時間練習，我認為將傳統文化傳承是一件不簡單但重要的事情。因為他們日月積累的努力，我們才得以看到今天如此精彩的表演。

之後由高千穗的學生們帶領我們參觀高千穗有名的景點「高千穗峽」。波光粼粼的河流、壯麗的山峽，都讓我不禁感嘆大自然的鬼斧神工，有如身處於桃花源般的秘境。往靜謐的小徑深處走去，眾多疊起的小石堆圍繞著神社，據說疊石是人們許願的儀式，疊得越高，心願便越能成真。

在這兩天的交流中，雖然我們的日文不太好，但還是拼命地一邊利用翻譯，一邊用簡單的英文和日文甚至是肢體語言溝通。對方也積極地想辦法打開話匣子、貼心地不斷調整語速，並用簡單的短句和我們聊天，也不忘仔細地介紹當地的神社風光和如何參拜祈福。即使語言上不是那麼的流利，但彼此的心意與熱情還是促成了大家深厚的友誼。

在宮崎的這幾天裡，我們還品嚐了當地特產的美食，諸如：宮崎牛、南蠻雞、地雞、日向夏等，其中南蠻雞甚是美味，外是酥脆的皮，內有鮮嫩多汁的雞肉，配上点睛之筆的酸甜塔塔醬，滋味豐富，吃下的每一塊都是滿足的享受。但最令我印象深刻的是宮崎牛，入口即化，肉質滑順，甘甜的鮮味迅速在嘴中擴散。雖多汁，但卻清爽，能夠在宮崎吃到這些美食，十分幸福。

萬分感謝宮崎縣政府熱情的邀請與接待，讓我們可以進一步了解日本的文化，體驗到宮崎的風土民情，也感謝老師和同學們這次的陪伴與相互幫助。經過這次的參訪，增進了我與他人社交的能力，也學習了不少日本禮儀，更獲得了許多難忘的回憶。希望有幸還能再有更多機會去日本交流。

陳○亘同學

我是台灣桃園市壽山高中的學生，這次有幸參加了由宮崎縣商工觀光勞動部觀光經濟交流局主辦的學術交流活動，與宮崎縣立日南振德高等學校和高千穗高等學校的同學們進行了友好的互動和學習。在這次交流中，我不僅拓展了視野，也深刻體驗了日本的文化和風土人情。

我們在宮崎縣停留了四天三夜，我是第一次去日本，難免有點忐忑和緊張。但在機場過海關和轉機時，因為有平時訓練的日文能力和同學老師的陪伴，才得以順利地完成了所有手續。

在宮崎的期間參觀了許多名勝古蹟和自然景觀，例如：宮崎鵜戶神宮、青島神社、天岩戶神社、高千穗峽等。我印象最深刻的是高千穗峽和鵜戶神宮。高千穗峽有著清澈的河水和壯麗的山巒，沿途還可以看到許多小神社和石碑，彷彿置身於一個神秘而美麗的世界。我們還有幸欣賞到高千穗特有的無形民俗文化財「神樂」，這是一種以舞蹈、音樂和口頭敘事來表達對神明的敬拜和感謝的表演藝術。我被神樂表演者們所展現出來的氣勢和技巧所震撼，也對日本的信仰和傳統有了更深的理解。

鵜戶神宮是傳說中日本第一代天皇——神武天皇父親的出生地，有著濃濃的神話色彩，還有特別的許願方式，像是台灣的許願池一樣。許下願望後，男生用左手，女生用右手瞄準龜岩，將「運玉」投進，願望就能實現。不過實際有些距離，需要一點技術才能投進，是一項很有趣的活動。

除了觀光之外，我們也與日南振德高等學校和高千穗高等學校的同學們，進行了多元化的交流活動。我們和日南振德高校的學生一起體驗和服和參觀飫肥城、鵜戶神宮以及青島神社。他們細心地和我們講解關於這些建築的故事和歷史，高千穗高校的學生則是為我們表演了神樂舞，和我們分享他們的信仰故事，還帶領我們前往天岩戶神社，為

我們講解天照大神的故事。

我發現日本高中生們非常認真地學習和生活。他們不僅成績優秀，也有各自喜愛的興趣專長。他們對台灣也很好奇，問了我們很多關於台灣文化、食物、歷史等方面的問題。我們大多使用日文溝通，遇到不會的詞彙就使用翻譯軟體，有時會遇到一些困難或誤會，但都能及時解決並增進彼此之間的友誼。我們還送給他們一些台灣特產作為紀念品，例如：義美小泡芙和鳳梨酥等，他們品嚐後都讚不絕口。和他們道別時，我們都感到依依不捨。

前往宮崎縣政廳拜會時，和這次邀請我們的長官們分享了這幾天的心得和回憶。這是我第一次在這麼正式的場合交流，心裡有些興奮也有些緊張。把我想傳達的話都說出來後，看到對方長官也和我們一起熱情地討論，終於放下了心中的大石頭，最後一起在縣政廳門口合照完後，就與他們道別。

回想起這次交流活動，在宮崎縣留下了許多美好而難忘的回憶，而且有許多練習日語口說的機會，能夠自由地使用日文和日本人交流非常方便，也更有親切感，更加能拉近彼此間的距離。我非常感謝宮崎縣政府這次的邀約，讓我在稍微緩解學習壓力之餘，還能增廣見聞，拓展國際視野。

程○薰同學

這次很榮幸能去日本和宮崎市交流，讓我借此次機會拓展視野。在第一天的晚宴，宮崎市就帶給了我們優質的接待服務，食物很豐盛也很好吃。宮崎的吉祥物表演，讓我對此次交流充滿了期待。

第二天要和日南振德高校一起交流。在享用完豐盛的早餐後，搭乘巴士欣賞沿海風光，一路就到了飢肥城，看到振德高校的學生們熱情地歡迎我們。交流典禮很順利，看了宮崎市的介紹影片後，還去體驗了弓道和穿和服。弓道雖然很難，但是很有趣，是很難得的體驗。褪下和服後，和日本的高中生們一起享用了宮崎當地有名的南蠻雞。我和另一位同學吃得比較快，所以就有兩個振德高校的學生帶著我們漫步飢肥城。雖然對方努力地用簡單的日文和英文介紹著當地文化，並與我們聊天，但我還是沒有辦法完全聽懂他們在說什麼。可是看得出來他們的用心，讓我在這短暫的時光裡過得非常快樂。

接下來去到鵜戶神宮，振德高校的學生們一起帶領我們走到目的地，一路上用著零星的日文單字和對方溝通，用熱情表達自己，還一起拍了照，留下了回憶。在離開鵜戶神宮後，和振德高校的故事也落下了帷幕。

拜訪完青島神社後，享用了當地有名的宮崎牛。晚餐豐盛美味，令人心滿意足。第三天是去高千穗，首先欣賞了高千穗高校的神樂舞表演，神樂舞非常厲害，是我整趟旅程中印象最深刻的事物，也讓我更想了解日本神話。

抵達了高千穗峽，瀑布的景色讓我彷彿置身秘境。我們在如此山清水秀之地交換名片並拍了照片，還去餵了魚，到了午餐時間，一起享用了美味的便當和起司饅頭。啟程至下一個目的地前，大家一起拍了張大合照。

下一站是天岩戶神社，參拜後，到了安河原的洞穴。附近有許多被疊起來的小石頭，據說是遊客們為了祈求好運而疊起來的。水非常清澈，風景也很美麗，是個非常舒適的地方。巴士把我們載到一個空地，讓我們和高千穗高校的大家告別。再來歷經兩小時多的車程後，到了宮崎縣政府拜會，身處這麼正式的場合多少還是會有些緊張。和部長談話後，拍了合照就去居酒屋吃晚餐。隔天搭機回台，我們的宮崎之旅也就此畫下句點。

這趟旅程獲得了非常多的回憶，就算已經回到臺灣兩個禮拜了，還是會很想念那兩間學校的學生們。雖然語言不通就像一道牆隔著我們彼此，但還是要用自己的能力去打破那道牆，好好表達自己。如果下次還有機會，還是想用自己的方式去和日本人交流，讓他們多認識台灣。

四、建議

1. 國際交流在日本當地為結合學校、官方單位和媒體的重要活動。我們日後在辦理類似接待工作，可學習日本端一樣指派專業人員協助翻譯工作，預先收集致詞內容，必定能在交流業務上更加順暢。
2. 本市國際教育發展可結合觀光局規畫，加強桃園市觀光路線規畫行銷，結合國際教育旅行行程安排，認識臺灣，認識桃園，擴展桃園市經濟發展。
3. 本校與日本高校端進行國際教育參訪交流數年，每次出訪對於紀念禮品選擇多有困擾，建議市府可設計代表桃園的紀念品，除了讓國際友人認識臺灣美景，也能讓更多人進一步看見桃園。

五、附錄

附錄一 課程實施內容

本市 112 年度與日本宮崎縣高中生交流活動培訓課程

日期	時間	內容	授課時數	
2/16(四)	12:00~13:00	國際教育概論	1 小時	
2/17(五)	17:00~18:00	行程說明、組織分工及注意事項	1 小時	
2/20(一)	17:00~18:00	日文常用句練習、日本禮儀介紹	1 小時	
2/21(二)	17:00~18:00	名片製作、自我介紹詞撰稿	1 小時	
2/22(三)	17:00~18:00	日文生活用語練習	1 小時	
2/23(四)	17:00~18:00	日文打招呼語、自我介紹詞修稿	1 小時	
2/24(五)	17:00~18:00	表演歌曲練習	1 小時	
3/1(三)	17:00~18:00	桃園景點日文介紹練習	1 小時	
3/2(四)	17:00~18:00	自我介紹驗收	1 小時	
3/3(五)	17:00~18:00	表演歌曲驗收、桃園景點日文介紹驗收	1 小時	
合計		10 小時		

附錄二

活動照片分享集



抵達宮崎機場迎接會



第一天歡迎餐會留影



第一天歡迎餐會致詞



與日本高校學生弓道交流體驗



與日本高校學生穿著和服交流體驗



與日本高校學生參訪鵜戶神宮