

國立中正大學

2025 年日本東北南三陸暨東北大學寒假遊學計畫書

一、活動名稱

國立中正大學 2025 年日本東北南三陸暨東北大學寒假遊學

二、活動目的

為促進學生自主學習與增長歷練，透過短期日本寄宿家庭及遊學活動提升外語應用能力、擴展國際視野，體驗並深入了解日本文化，以培養學生學習及獨立自主能力，本中心規劃海外遊學非學分班，鼓勵學生利用寒假期間出國學習，感受外國學習氛圍、與東北大學學生交流並拓展見聞。

三、活動日期

2025 年 1 月 10 日至 1 月 28 日，共計 19 天。

四、主辦單位

國立中正大學清江進修推廣暨數位學習中心。

五、活動地點

日本宮城縣南三陸及東北大學。

六、參加對象

日本宮城縣東北大學合作夥伴大學在學學生，需年滿 18 歲以上。

七、語言程度

可使用英語或日文日常會話者。

八、招收名額

- (一)每梯次預計招收 20-30 人。(20 人即成團，優惠人數合併計算。)
- (二)若報名人數未達成團標準，主辦單位保留開團與否決定權；倘若報名人數額滿，依報名先後順序優先錄取。

九、活動行程須知

(一)行程特色

1. OCW 平台線上課程(1/10-1/11)

- (1) 課程內容融合日本文化、歷史與語言學習，幫助學生更深入理解語言背景。

- (2) 課程設計注重日常會話和實際應用，強調聽說能力的培養。
 - (3) 學生可根據自身進度靈活安排學習時間，增強學習自主性。
2. 南三陸町寄宿家庭(1/12~1/14)
- (1) 位於日本東北的南三陸町是 2011 年 311 大地震受到海嘯侵襲的受災處，町內唯一的公立醫院遭到破壞。災後得到來自世界各地的支援得以重建，特別重建經費中約四成預算來自台灣的捐款。南三陸町的居民，為了感念台灣民眾帶給他們的溫暖，希望能多與台灣交流。
 - (2) 當地具生命教育環境：日本與台灣同屬地震、颱風等自然災害頻發的地區；南三陸町經歷 311 大地震與海嘯侵害經驗，無論是災害防備措施、意識外，生命的可貴及人與人之間的羈絆，都可作為生命教育的學習對象。
 - (3) 寄宿家庭與住宿優勢：透過與寄宿家庭的交流，遵守規定、體驗並尊重日本家庭文化。
 - (4) 各項當地特色體驗：南三陸町富有豐饒的自然景觀與海洋資源，以及地方特色的生活與產業，可透過短期活動感受當地居民生活日常。
3. 東北大學(1/15~1/28)
- (1) 2020 及 2021 年《泰晤士世界大學排名》名列全日本第 1 名，2023 年《THE 世界大學排名》名列全日本第 3 名。
 - (2) 日本東北地區的最高學府，也是日本頂尖大學集團「舊帝一工神」之一。
 - (3) 2017 年選定東北大、東京大學、京都大學為三大「指定國立大學法人」頂尖大學。
 - (4) 本活動全程安排本校教職人員 1 名，本活動採團進團出，以確保師生安全。
 - (5) 重視當地文化交流與探索，由南三陸町觀光協會與東北大學設計獨家課程、文化參訪及生命教育與寄宿體驗，並安排他國學生與台灣合作夥伴大學學生間的多元互動。
 - (6) 強調語言文化的實際運用，除課堂學習外週間與課外皆安排豐富行程，提供學生們融入在地「開口說」的機會。
 - (7) 課程內容包含「語言課程」、「日本傳統文化課程」，詳細課程規劃請參與要點十八。

(二)費用說明

1. 費用包含：

- (1) 旅遊平安險。
- (2) 日本機場至南三陸町交通。
- (3) 寄宿家庭住宿費。
- (4) 南三陸町至東北大學交通。
- (5) 日本東北大學課程申請費。
- (6) 語言文化課程費。
- (7) 體驗活動費及門票費。
- (8) 學生宿舍住宿費。
- (9) 東北大學至日本機場交通。
- (10) 證明書費用。
- (11) 活動紀念T恤。

2. 費用不含：

- (1) 國際線來回機票費。
- (2) 護照新辦費用(效期須超過 2025 年 7 月 31 日，不足者須重辦)。
- (3) 個人另行投保之保險費及行李超重費。
- (4) 活動行程表中未註明之任何消費，如額外付費活動、小費及純屬個人消費。
- (5) 除在寄宿家庭以外之膳食餐費。
- (6) 國外電話 SIM 卡及海外漫遊費。

(三)行程交通

課程活動期間：提供遊覽巴士。

(四)行程住宿

1. 南三陸町(114 年 1 月 12 日~114 年 1 月 14 日)
2. 日本學生宿舍 Urban Castle Kawauchi 國際宿舍或其他東北大學宿舍(114 年 1 月 14 日~114 年 1 月 28 日)

十、證明書

1. 本中心核發研習證明。
2. 日本東北大學頒發成績證明書。

十一、活動費用

每人新臺幣 106,000 元整，請於報名時繳交。

十二、 活動說明會

(一)第一場：開放同步視訊

1. 日期：2024年10月9日(三)
2. 時間：18：00-20：00
3. 地點：推廣中心校本部共同教室大樓115會議室

(二)第二場：開放同步視訊

1. 日期：2024年10月16日(三)
2. 時間：18：00-20：00
3. 地點：推廣中心校本部共同教室大樓115會議室

十三、 報名截止日期

即日起至2024年10月22日(二)。

十四、 報名繳交資料

- (一)活動報名表。
- (二)活動切結書。
- (三)學生證、身分證及護照影本。
- (四)活動費用。
- (五)基本日本語能力測驗

十五、 優惠方案(優惠擇一使用，恕不併行)

- (一)早鳥優惠：95折(即日起至10/11前報名享早鳥優惠)
- (二)中正大學學生：9折
- (三)現職、退休教職員工眷屬：9折
- (四)本人持身心障礙手冊、中低收入戶證明：8折
- (五)3人以上團報優惠：9折(請來電報名)

十六、 注意事項

- (一)預定行程、出發及回程日期可能因機位等因素而有所更動，請以行前說明會提供之資料為準。
- (二)如遇不可抗力因素，或報名人數未達成行標準，主辦單位保有延期、變更或中止之權利。
- (三)本活動不支應配合防疫措施所涵蓋之費用。

十七、 退費原則

本團為確保營期間的活動品質，出發前已投入許多前置工作、時間及預繳經費。請於報名前謹慎考慮是否參與完整活動。若已匯款學員，因臨時而無法參與者；或因應國內外備受重視之疾病或

天災（以下簡稱國內災害），本團退款方式如下：

(一) 如為學員個人因素，於 2024 年 10 月 16 日前(含) 退回團費用百分之九十；之後，恕不退回。

(二) 若無法成團，將全額退回。

(三) 如因天災、罷工、交通狀況等不可抗拒之偶發事件，保留更動權。

十八、 預定活動行程表

2025年1月10日至1月28日

國立中正大學2025年日本東北南三陸暨東北大學寒假遊學-行程表

星期別	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期						1月10日	1月11日
0900-17:00						非同步遠距課程 基礎日本語-50音	非同步遠距課程 日常會話技巧 日本文化概論 日本生活分享
日期	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
08:50-10:20	桃園機場集合	南三陸 生命教育體驗	告別、移動至 東北大學	自習/課程準備	自習/課程準備	自習/課程準備	鹽釜神社、 志波彥神社見學
10:30-12:00				日文課(1)	日文課(3)	日文課(5)	
12:00-13:00	~午餐時間~						
13:00-14:30	出發至仙台...	南三陸 生命教育體驗	東北大學歡迎會 校園導覽	日文課(2)	日文課(4)	日文課(6)	
14:40-16:10			城市導覽	落語工作坊	浴衣工作坊	TU學生 輔導時間	
住宿地點	南三陸旅館	南三陸 Homestay	東北大學住宿	東北大學住宿	東北大學住宿	東北大學住宿	東北大學住宿
日期	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
08:50-10:20	松島 (搭乘松島觀覽船)	辦公室 輔導時間	青葉山校區導覽	自習/課程準備	自習/課程準備	DEI多元共融	自由時間 行程建議: 1.大崎八幡宮 2.瑞鳳殿 3.仙台城跡(青 葉城)
10:30-12:00		日文課(7)		日文課(9)	日文課(10)	日文課(12)	
12:00-13:00	午餐：海鮮燒烤自助	~午餐時間~					
13:00-14:30	五大堂、瑞巖寺、 福浦橋、觀瀾亭、 圓通院見學	日文課(8)	校外教學： 宮城學院中學校 高等學校	主題講座	風呂敷工作坊	主題講座	
14:40-16:10		主題講座 防災防震		文化社團參觀	日文課(11)	介紹東北大學 交換資訊	
住宿地點	東北大學住宿	東北大學住宿	東北大學住宿	東北大學住宿	東北大學住宿	東北大學住宿	
日期	1月26日	1月27日	1月28日				
08:50-10:20	自由時間	成果發表	返程				
10:30-12:00							
12:00-13:00		~午餐時間~					
13:00-14:30		閉幕典禮	搭機回台				
14:40-16:10							
住宿地點	東北大學住宿	東北大學住宿					

亮點行程

圖片示意	亮點課程/景點
南三陸生命教育體驗	
	
<p>南三陸町隸屬日本東北地區宮城縣東北部的小漁村，早期以產金及養蠶盛行，曾是支撐東北的重要文化地。如今，當地主要產業受惠於豐饒的海、山，以牡蠣、扇貝、海帶等養殖漁業，以及栽種稻米和蔬菜為主。</p> <p>311 大地震後，當地進行了住宅、商店街及魚市場的復興工程，居民與政府攜手推動城鎮計畫，居民利用現有素材，考量永續經營發展與鎮上珍貴的資源。透過參加生命教育體驗讓我們吸取過去經驗，思考如何預防未來災害，激發了我們的學習動機，使我們更深入地認識自身與環境的關聯。</p> <p>來源: minimisankiku tourism portal site https://www.m-kankou.jp/</p>	
浴衣工作坊	
	
<p>浴衣在最早的時候僅僅是在沐浴前後穿著的衣服。人們經常在泡完溫泉之後穿著，昭和時代發展成睡衣的一種。</p> <p>現代日本常見到浴衣的場合，一是每年夏天的煙火大會（花火大會），會看到人們穿著各種各樣的浴衣結伴去看煙火；二則是很多溫泉旅館會免費提供浴衣給客人穿著。此外，由於浴衣輕便、吸汗，很多日本人在觀看體育比賽、演唱會、或是去遊樂園等場合，也會穿著浴衣。</p> <p>來源: GetAroundJapan https://ch.getaroundjapan.jp/archives/3771</p>	

志波彥神社・鹽竈神社



鹽竈神社自古以來是鎮守東北的陸奧國一之宮（等級最高的神社），備受庶民崇敬。此地原僅有鹽竈神社，其後明治年間，志波彥神社遷移至此，目前並稱「志波彥神社、鹽竈神社」。2012年，正殿、拜殿、石鳥居（牌坊）等獲指定為日本國家重要文化財產。

神社內博物館收集、保存並展示鹽竈神社相關史料。在此能欣賞武器、繪畫、工藝品、古文書等文化財產，進而了解神威遠播「鹽竈樣」的悠久歷史。

來源：旅東北 東北觀光旅遊資訊網 https://www.tohokukanko.jp/zh_TW/attractions/detail_1173.html

松島



松島灣內外散布著大大小小 260 個島嶼。松島以松島灣遊船之旅而聞名，是公認的「日本三景」之一。甚至連著名俳句詩人松尾芭蕉（1644-1694年）也難以用文字描述他在東北宮城縣海岸所看到的美景。

來源：松島 | Travel Japan - 日本觀光局（官方網站）

瑞巖寺



瑞巖寺為知名日本戰國諸侯—伊達政宗的菩提寺，與岩手縣平泉的「中尊寺」、「毛越寺」及山形縣山寺的「立石寺」並列「四寺廻廊」巡禮目標之一。

「本堂」、「庫裡」獲指定為國寶，華麗的本堂拉門畫不容錯過。春季時本堂前的「臥龍梅」盛開，「庫裡」其實是寺裡的廚房，但仍能看到唐草花紋等雕刻，也表現出伊達政宗對美學的堅持。

「御成門」、「中門」、「太鼓塀」獲指定為日本國家重要文化財，此外「洞窟遺跡群」、「法身窟」等也值得一遊。

「青龍殿（寶物館）」還展示與伊達家族淵源深厚的繪畫、茶具及本堂拉門畫的真跡等。

來源：旅東北 東北觀光旅遊資訊網 https://www.tohokukanko.jp/zh_TW/attractions/detail_1437.html

五大堂



突出的小島上有朱紅色橋樑，並有五大堂佇立，是松島的代表性風景，也是能遠眺松島灣的美麗景點。

目前的五大堂由知名戰國諸侯—伊達政宗建造。屋樑下的4個方向各刻有不同干支，是西元16世紀後半到17世紀初期發展的桃山文化風格。五大堂是東北地區最古老的桃山建築物，獲指定為日本國家重要文化財產。

「透橋」從腳邊的空隙能看到下方的海面，據稱意味著參拜時「必須隨時集中注意力」。目前放上縱向木板以方便步行，以往則是繩梯狀。

來源：旅東北 東北觀光旅遊資訊網 https://www.tohokukanko.jp/zh_TW/attractions/detail_1289.html

觀瀾亭



建於松島海岸小丘上的茶室，能在此賞瀾（漣漪）。據傳伊達政宗從豐臣秀吉手中接收原先位於伏見桃山城的茶室後，移往江戶藩邸；第二代藩主—忠宗則再將茶室原封不動地移到能欣賞松島灣美景的現在位置。當年眾多政要曾到此遊覽、住宿，高格調的建築物十分豪華，獲指定為日本國家重要文化財產。

來源：旅東北 東北觀光旅遊資訊網 https://www.tohokukanko.jp/zh_TW/attractions/detail_1437.html

風呂敷工作坊



風呂敷是日本傳統上用來包裹和運輸貨物的一塊方形布。布料可以由多種材料製成，包括絲綢、棉和聚酯。風呂敷以其多功能性而聞名，因為它可以用來包裝禮物、攜帶雜貨，甚至可以用作時尚配飾。

說於室町時代，足利義滿將軍建造了一個大浴場，讓他的手下去洗澡。大家為了避免拿錯其他人的衣物，於是會於自己的衣物下放一塊印有家紋的布，去包裹自己的衣服，這就是風呂敷。

風呂敷比起傳統的禮品包裝紙更環保，可以重覆使用，特別切合現今社會關注的資源問題。此外，風呂敷有多種顏色和圖案，方使用家自行製作精美而獨特的禮物。

來源：風呂敷介紹 https://zenpop.jp/blog/post/5439/how-to-wrap-gifts-using-a-furoshiki-zh?srsltid=AfmBOoqJKY5-WLztUurILYgCHWmZYi-UzDA7ioqs_trnE6ZluUORUXZ

十九、 經費預算表

1. 預定每人收費早鳥價 100,700 元，定價 106,000 元，以此梯次 20 人計算，總收入預計為 2,014,000 元整。
2. 採購項目逾新臺幣 10 萬元以上者，採購辦法依校內採購流程辦理之。

國立中正大學2025年日本東北南三陸暨東北大學寒假遊學-經費試算表

分攤比例	項目	內容	台幣	備註
營業成本(56.6%)	南三陸、東北大學	國外大學課程費	476,700	
		國外住宿費	363,200	
		國外交通費	113,500	
		國外保險費	22,405	
		國外活動費	163,440	生命體驗+周末出遊
小計			1,139,245	56.6%
營業費用(8.4%)	保險費	旅行平安險	15,750	旅行平安險
		領隊人員住宿費	18,160	
	通訊費	領隊人員國外SIM卡	1,000	
	交通費	領隊人員國際機票費	33,000	來回機票
		領隊人員高鐵費	1,560	
	行銷宣傳費	fb臉書、IG	3,500	
	領隊人員工作津貼		54,400	
	印刷費		2,876	手冊、郵資、名牌等文具
	遊學團紀念T恤		7,980	
	工讀費	113年10月份-12月份	11,712	行銷及說明會共3場
		114年1月	11,020	
	勞健保、勞退		6,270	
	二代健保		1,627	
雜支		1,000		
小計			169,855	8.4%
其他統籌款(5%)			100,700	
			100,700	5%
管理費(30%)	學校管理費(12%)		241,680	
	推廣中心(18%)		362,520	
			604,200	30%
合計			2,014,000	

國立中正大學
2025 年日本東北南三陸暨東北大學寒假遊學
活動報名表

中文姓名		英文姓名 (與護照相同)		照片黏貼處
出生日期 (西元)	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
身分證號碼		用餐類別	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
所屬學校		系所		
年級		學號		
通訊地址				
連絡號碼	(宅)	(手機)		
常用Email				
緊急聯絡人		關係		
聯絡人電話	(宅)	(公)	(手機)	
申請者簽名	(本人確認以上所填資料均屬實)			
填表日期	年 月 日			
<p>備註： 所蒐集的姓名、身分證字號，僅供活動依據。電話、e-mail及住址等資訊，則作為結果分析及回覆之用，並不作其他用途。</p>				

國立中正大學

2025 年日本東北南三陸暨東北大學寒假遊學 切結書

本人_____（以下簡稱乙方），為_____（所屬學校）
_____系/所_____年級學生（學號：_____），計劃於
_____年____月____日～_____年____月____日前往日本宮城縣南三陸町及東北
大學(TohoKu University)參加國立中正大學（以下簡稱甲方）主辦之「2025 日
本東北南三陸暨東北大學寒假遊學計畫書」。

乙方清楚了解以下聲明，並同意甲方所列之規定，特立此聲明切結書為證。

- 一、乙方確實了解研習國家之新冠肺炎疫情目前情況，且未來仍存在諸多變化及風險，經個人評估後，仍決定出國。
- 二、乙方確實了解並會遵照研習國家所有防疫規範，若因此次旅程途中而染疫，將自行支付所有醫療費用，不得向甲方請求任何費用。
- 三、乙方願意配合所有課程及活動安排，並遵守團隊及日本東北大學要求之規章制度，且於遊學團活動期間隨時注意自己身心狀況，若有身體不適立即回報帶隊教師或隨隊人員。
- 四、乙方倘因個人因素而造成任何意外，或致非原訂時間須返國，主辦單位保有退訓及不退費之資格，且相關衍生費用及後果需自行負責。

如有違反以上之情形，本人及本人之保證人願負法律上一切責任，且不殃及他人及本(原)校。

此致

國立中正大學

立書人（學生）：_____（簽章）

日期：_____年____月____日

連絡電話：_____

立書人之保證人（監護人）：_____（簽章）

日期：_____年____月____日

連絡電話：_____