

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

東新大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/健康心理系/3A

獲獎生姓名：張○萱

研修國家：韓國

研修學校：東新大學

研修期程：107/8-108/1

獲獎年度：106 年度

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路1號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

一、緣起/準備

大二的時候，學校有舉辦交換生的說明會，參加聽完學長姊的國外生活，跟家人討論後，在家人的支持同意下，決定要報名參加交換生，在經濟和自己語言方面的考量，最後選擇適合自己的國家，然後再針對語言部份增進，在申請的部分，除了要準備韓文，也要準備英文，所以自己有好好的認真上學校的韓文課，私下也會自己多多研讀語言，我們學校剛好是不用韓文檢定的證明，但需要修韓文的課程證明，之後在繳交學校所需要我們準備的資料就可以了，繳交完資料是申請的第一步，第二步就是韓英面試，面試完就會公布分發學校，如果有分發到學校，下學期要半個學期的英文課，通過才真正符合出國交換的資格，最後繳交完最後需要的資料就可以準備出國了，這是申請的過程。準備出國前，學校也會要求我們申請保險，以防在國外生病，因為在國外看病的費用非常昂貴，還有簽證，我們是到台北韓國駐台代表辦理的簽證，最後準備好衣物、藥物或一些必要用品就可以出國了。

二、研修學校簡介

課程方面我在韓國修的系是商談心理系，因為在台灣也是修心理相關的系，在韓國的學分是要修滿九學分，且一定要通過六學分，學校在開學的第一週會帶我們去系辦討論要修什麼課程，討論完之後，會由系所的助教幫我選好課，因為我想更加強韓文，所以上午是修大學的專業課程，下午一點到五點是上語言班的課程，語言班的部分是不另外收費的，而除了專業課程外，我也有多修一堂全校的必修課-奉獻課。

三、國外研修之課程學習

在商談心理的專業課上課，其實每個韓國同學和老師都會很幫助你，所以不管課業遇到什麼困難，都不用太擔心，我們上課都是老師放投影片，學生在台下聽，而因為我們專業的課程，常常會有英文，所以不怕完全聽不懂，不懂的可以用字典查，一樣可以學習到的。語言班的部分是周一到周五都是要上課，在韓文方面，聽說讀寫都進步得很快，語言班的每位老師也都很有耐心的教導，也會認識到不同國家的人還有他們的文化，上課的時候，老師都會讓每一個同學練習說到韓文，也會讓同學上台用韓文報告自己國家的文化，讓彼此更認識，人數大概是十個人左右，屬於小班制，所以每個人都可以充分學習到，在班上的同學老師們感情都非常好，不管有什麼困難，都會全力協助的。除了專業課程之外，我也修了奉獻課程，主要是到圖書館去做社會上幫忙，也學到了專業課程之外學不到的知識。

四、國外研修之生活學習

學校都會定期舉辦一些外國人的活動，像我之前有參加過-愛寶樂園及珍島的三天遊，這個活動只要們繳交一千元不到就可以參加，提供我們吃住及門票，這三天帶我們去遊樂園玩和參觀一些著名的景點，也在過程中讓我們去學習樂

器，還有玩一些團康遊戲，晚上的時候，學校也提供我們消夜讓我們在房間裡跟不同國家的人增進感情，這三天大家都體驗很多、認識更多朋友也非常開心。而語言班也會帶大家一起去旅遊，也留下了美好的回憶。接下來國際處也舉辦了與韓國人一對一認識的活動，我覺得這個活動讓我留下最深刻的印象，我們會和其他組的一起出遊玩，每次都是三個韓國人跟兩個台灣及一個中國人一起，學校也會提供一些經費給我們，我們一起做了好多也體驗了好多事情，我們一起去其中一位韓國朋友的家鄉玩，也一起去唱歌、打保齡球和一起吃韓國的美食，讓我真正體驗到韓國人的生活，也讓我更認識韓國人，而且在語言方面，我們都會互相學習，所以對語言的增進也是很好的。

五、國外研修之日常生活

環境方面，東新大學其實有點小偏鄉，剛開始會很不習慣，因為有很陡的上坡，不過空氣很乾淨，而且秋天的時候風景很漂亮，冬天下雪的時候，學校也會很雪白很美，住宿方面，我住的是學校的女性宿舍，宿舍都很安全，二十四小時都有警衛在門口，也有門禁時間-十二點，在周末可以在廚房做菜，所以宿舍方面都還不錯。交通方面，我們如果要去吃飯或出去遠一點的地方玩，都是靠走路、搭公車及地鐵，但平常出去超市買東西跟吃飯都是走路，差不多走十五到二十分鐘的距離。

六、費用篇

費用的部分，一天的生活費差不多是三百到五百，通常韓國人比較少吃早餐的習慣，所以我也不會吃早餐，一天吃的方面花三百到四百左右，一個月的生活費是一萬五到兩萬左右不一定，如果那一個月有要出遠門旅遊的話，就會需要比較多一點，交通費通常是台灣的兩倍，但如果不是很常出去搭公車或地鐵，其實不會花費到太多交通費，住宿費大概一個月四千多，然後生活用品剛開始會花比較多，大概會花個兩三千，我一個月大概會去逛街買衣服買差不多三千到五千，然後娛樂那些就看自己了，吃的如果要省一點的話可以到學餐吃，都會比外面的便宜一些，而且可以吃得很飽。

七、研修之具體效益

1. 在這裡我真正體驗到了韓國的生活：也學習到韓國人的禮貌，例如吃飯的時候不能把碗拿起來吃、跟長輩吃飯不能一手筷子一手湯匙、不管去哪裡都要問好跟說謝謝還有跟對方說話的時候不可以直接說你，必須稱呼他人的名字才有禮貌，還有很多很多，都是在半年的時間，一點一滴學習到的。
2. 我覺得語言方面也增進非常多：在每天韓文上課下，久而久之也都聽得比較懂而且也比较會說了。
3. 而在生活方面進步很多：這半年知道了該怎麼搭韓國公車，怎麼搭韓國地鐵，怎麼點餐或怎麼解決生活上的困難，這些都是在這半年學習到

的，而且也更會做菜了，因為都會在宿舍裡做料理。
4. 做人處事更會應對。

八、感想與建議

這半年的交換計劃，從一剛開始報名的不確定感，申請時的困難，跟準備要出國時的膽怯害怕，到最後出國了，這都是很不容易的過程，心理層面不斷的起伏，但卻換來我這一輩子沒有體驗過的，回到台灣後，我很想念韓國的一切，也覺得這一切向不真實的美夢，時間很快地就這樣過去了，但我很認真地享受當下，所以不會覺得時間好像很短都沒有待夠的感覺，在這半年我也會和朋友一起去釜山跟首爾旅遊，在我們韓文剛開始不通的狀況下，其實遇到很多的困難，但完成旅遊之後，我們真的很有成就感，所以我覺得雖然在國外你可以選擇每一天的生活，但除了可以待在寢室看劇之外，不妨可以計劃到遠一點的城市旅遊看看，多看看這個世界，可以發現就算都是在韓國，但每個城市都有每個城市的特色及文化，都是很值得親自去體驗看看的，而也很建議大家可以參加韓國一對一的活動，除了可以交到韓國的朋友之外，也可以學到很多道地的韓國生活文化，而我覺得韓國人很熱情也很溫暖，讓我對韓國人留下很好的印象，在交換期間，一定會碰到很多的困難，但學校老師同學們都非常友善，也都會全力協助你，所以你不用擔心任何一切問題，在國外的安全問題也很重要，韓國也很盛行飲酒文化，自身的安全不管如何都是最重要的，因為一人在國外，遇到什麼危險都是很難保證的，也當然出國了也代表自身是代表台灣和長榮大學的，除了在學校不要逃課，也要好好上課，任何行為大家都看在眼裡，所以在外的禮貌也很重要，不要因為是外國人就可以肆無忌憚的為所欲為，最後非常謝謝家人給我這個資源，讓我出國交換，還有謝謝東新大學的每個老師同學，謝謝大家在這交換期間的幫助，這半年我過得很開心也留下了一輩子都不會忘記的回憶。







