

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

啟明大學 學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/醫藥系/2A

獲獎生姓名：蔡安歲

研修國家：韓國

研修學校：啟明大學

研修期程：一學年

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

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

緣起/準備

我從國中就對韓國文化很有興趣，因此在之前申請大學時看到長榮大學有交換學生的計畫，就很期待在大學生涯中能留下更多回憶。但由於我的英文口說實力有待加強，所以對於申請後的面試能否通過而感到擔憂，不過還好的是我之前有學過韓文一段時間，韓文口說有一定的程度，所以過程算是蠻順利的。而通過後學校在下學期有一個全體交換生都要上的英文課，在那半學期的時間一方面增進了一些英文口說實力，另一方面認識其他交換生，是一段滿有趣的時光。

在幾乎所有需要申請的東西都已經完成的時候，台灣的疫情在五月爆發了，就變成要重新思考還要不要按照原定計畫出國，再加上疫苗缺貨……等問題，讓許多原本要前往交換的同學們決定延後甚至放棄前往國外。不過我實在太想要去，我的家人也完全支持我，所以還是決定按原定計畫前往。

因為疫情的關係申請簽證要等十個工作天才能領到簽證，在前往辦事處之前都需要先線上預約，然而暑假要出國的人很多很難預約。好不容易預約後啟程到達辦事處時，卻發現學校提供的資料因名字格式錯誤無法使用，我不禁因時間緊迫感到擔心，連絡學校承辦人員也暫時無法幫助我，只是要我在那裡等，幾乎等了一整天，最後工作人員提供補救方案才解決這件事。

因為我提早去韓國，所以我自己就有先在首爾找好防疫旅館，一下機就乖乖坐著防疫巴士去隔離，隔離之後稍微在首爾觀光一陣子，才搬行李去大邱的學校。

研修學校簡介

啟明大學是一所位於韓國大邱廣域市的基督教私立大學。啟明大學有兩個校區，一個是城西校區，大部分科系的學生都是在這個校區上課，所以校園非常大，是兩個地鐵站中間的距離。而美術相關科系的學生在離市中心比較近的大明校區上課，那裡相比之下校區就小很多。兩個校區相隔有些距離，是需要搭綠線地鐵轉黃線才會抵達。

我都在城西校區上課，宿舍也在那裡。從宿舍走到離宿舍最近的江倉地鐵站要 12 分鐘，走到教學區大概都要走 15 到 30 分鐘，而且大部分的路都有點陡，所以大部分的韓國學生會騎電動車去上課，如果有國際通用駕照的外國學生也能使用電動車，不過台灣的駕照好像要另外去換證，我就認命地每天都提早起床走路去了。因為校園大多都在山坡上，再加上校園很大，一開始時常迷路，教學樓也沒電梯，每次都走到上氣不接下氣，不過經過一學年的訓練就感覺好像沒那麼辛苦了。

大邱是內陸盆地，南北兩側被高山環繞，屬大陸性氣候，冷熱溫差很大。冬天大概在 $-2\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，夏天大概在 $24\sim 31^{\circ}\text{C}$ 。雖然冬天跟首爾這種北部的寒冷度完全無法相比，但對於從台灣來的我還是一個需要稍微保暖的氣候，大邱的冬天幾乎不下雪，所以如果想看雪，還是前往更北部的地區會更合適。夏天走在室外就像冰棒要融化的感覺，超級熱！再加上韓國是一個需要一直走路的地方，所以每次出去都像掉進水坑裡一樣，衣服全部都會濕掉。

課程學習

第一學期去的時候不太知道能修甚麼課，也不太知道怎麼選，所以簡單的選了「旅行與幸福」、「韓文口說」、「韓文練習」以及「韓國舞蹈」這四門課。

「旅行與幸福」和「韓國舞蹈」都是英文授課。「旅行與幸福」是一堂會討論幸福是甚麼的課程，在這堂課中會閱讀心理相關的英文文獻後，在小組中理性並有根據的敘述自己對幸福的想法，在討論當中會發現英文翻成中文的「幸福」詞語的有很多些微的差異，也能試著去找尋自己的幸福，另外這是韓國人的選修課，所以在這堂課可以認識很多英文很好的韓國人。而「韓國舞蹈」是學習韓

國傳統鼓的打法跟姿勢，因為打鼓的時候全體講求一致性，所以在課堂上會一直重複練習，雖然偶爾會打到手臂很累、拍子混亂，但這堂課很有趣，授課教授人也很好，還能認識其他外國的學生(歐美的學生在這堂課中比例很高)，在期末大家一起打鼓考試的時候，還能穿到表演服，所以我強烈推薦要來啟明的同學們可以選這門課。「韓文口說」、「韓文練習」是韓文授課。「韓文口說」是韓文表達課，課堂上常常有小組討論，然後期中和期末都是要個人上台發表。「韓文練習」則是按能力分班，跟學校語學堂用一樣教材，但並不像語學堂課程那麼緊湊，所以如果想快速提升韓文實力建議還是直接去上語學堂會更好。

第二學期修了「韓檢閱讀」、「文化韓文」、「韓文長文」、「韓檢聽力」、「韓檢寫作」、「跆拳道」六門課。

因為上學期怕韓語能力沒那麼好會跟不上，所以沒選很多韓文授課的課程，但經過一學期好像沒有想像中那麼困難，所以這學期除了跆拳道之外都選了韓文授課的課程。大部分的課都是主要在教如何考韓檢，對考試非常有幫助，只要上課很認真都能學到很多。課程難度大概是這樣：文化韓文 < 韓檢閱讀 = 韓檢聽力 < 韓檢寫作 < 韓文長文。文化韓文是教韓文諺語，內容比較單純，基本上有韓檢一、二級教授上課說的話都能聽懂；閱讀跟聽力可能需要 2.5~3 級以上的程度會比較好；寫作三級以上會更好；長文就要四級以上了，不然上課跟考試的時候可能會有點吃力。

生活學習

除了學期中選的課程，在 International Lounge 每學期都有語言交換的活動，不單可以學韓文，也能認識韓國學生。此外還有定期舉辦其他語言的課程，例如：阿拉伯文、英文……等語言可以學習。無聊的時候也能在那邊玩桌遊、讀書、休息……等，是一個非常開放的空間。在語言交換的時候我就認識了一個吃素的姊姊，他帶我去韓國的素食餐廳吃飯，還帶我去無包裝商店喝咖啡，甚至邀請我去他家玩，努力讓我體驗到他平日的的生活，也努力滿足我對韓國的好奇，雖然他第二學期暫時休學，但她依然會特地聯絡我、邀約我出去，是我這一學年最感謝的人了。

另外韓國的三月是第一學期，跟台灣的學制不一樣，再加上我剛去韓國的時候有疫情，所以剛去的時候沒有機會參加社團。不過在交換的第二學期—韓國新生入學的季節，就有機會參加社團，我參加的社團是熱舞社，運作方式是分小組小組一起跳舞，參加越多小組越可以認識人，不過也不用擔心學期結束時有期末公演，暑假還有社團 MT 可以參加，都是能認識其他人的好機會。

剛好第二學期疫情減緩，韓國政府重新開放舉辦活動，我就參加到傳說中的大學季，第一天有競走活動跟潑水活動，學校直接派出蓄水車狂噴；第二天跟第三天都有很有名的藝人來學校唱歌，完全見識到韓國學校對這種活動的重視，雖然人超多而且又需要長時間站著，但能體驗到韓國大學文化的一部份對我來說是一段特別的經歷。

日常生活

啟明大學給交換生提供兩種宿舍選擇，一種是比較便宜，房間沒附衛浴，床是上下舖；另一種是比較貴，房間有衛浴，床是一人一一個。無論價錢女生宿舍都是兩人一間，貴的房間是便宜的房間的將近 2 倍大。因為我在台灣就住在學校宿舍，所以對宿舍生活算是蠻習慣的，不過我沒想到啟明大學的宿舍沒有想像中那麼好……學期中的時候我都住在比較貴的協力棟，放寒假跟暑假只能住便宜的房間，寒假的時候住在愛心棟，暑假的時候住在希望棟。會覺得不太好的原因如下：1. 房間設計讓人有壓迫感。協力棟的格局是兩人一左一右鏡面的設計，而燈管都設計在房間的正中間，導致雙方都背光，必須自己買一個檯燈才能解決；床是一人一一個平面單人床，不面牆側睡的時候能和室友

對到眼。愛心棟跟希望棟是睡上下舖，燈管是直接在上舖的人的頭上，比較淺眠的人可能會因為燈的關係睡眠品質下降。因為整個設計都會讓兩個人的動線都塞在一起，所以如果跟室友作息不一樣會很辛苦。2. 愛心棟的浴室沒有門，只有小塊隔板和拉簾隔開，無論是裸體被看或是看到別人的，都讓我覺得不自在，再加上當時我遇到一個不太好的室友，所以我在寒假過得有些痛苦。3. 每個假期都要搬宿舍。因為寒、暑假只開放便宜的房間，我每到學期開始跟結束都要搬宿舍，每棟宿舍都相隔一段距離，路途又陡，每次搬宿都會累到只剩下半條命。

結論來說如果把宿舍定義在「只是單純睡覺的地方」，那住便宜的會比較好，寒暑假都不用搬，一年四季都可以住在那裡，但是如果平常會長時間待在宿舍，那選擇相對空間大的房間會比較好。不過通常交換生選貴的房間學校都會安排在協力棟，但便宜的房間會安排在哪一棟就需要看當時學校的狀況，若不幸住到設施比較不好的就可能辛苦一點了！

至於吃飯的問題，啟明大學宿舍在山坡上，要下去覓食對我有些困難，再加上韓國餐廳很多都需要點兩人以上的餐點，所以學期中我都直接訂宿舍餐廳的伙食，基本上訂晚餐就可以一勞永逸的每日規律生活。唯二的缺點就宿舍餐廳供餐時間是晚上五點到七點，過了時間就掰掰了。另一個缺點是一次訂就是一學期不能取消和退費。所以如果覺得自己會常常跑出去玩或是社交圈廣大的同學們建議不要訂比較好，如果真的不確定要不要訂，可以先申請並吃個幾天，確定不要後在學期初的一個禮拜結束前趕緊跟宿舍管理組說。

啟明大學離市區有點距離，坐地鐵需要三、四十分鐘，離有火車、高速巴士的東大邱站需要轉線，總共坐大概一小時會到，要去其他城市，像慶州、釜山大概兩小時的車程。是一個離哪裡都不遙遠但都要坐車的地方。

費用篇

在韓國因為人民的平均所得較台灣的基本工資高出一些，因此，生活的物價也相對的高出許多，以前我們都有一些錯覺，認為韓國的化妝品跟衣服比台灣便宜，但實際上好像也沒有明顯差異，而且這兩項東西都是能用長時間的物品，所以生活的花費可以說是台灣的一倍半左右！例如：在台灣一個便當大約 100 元左右，但在韓國一個十分普通的湯飯都要韓幣 8,000~12,000 元左右，折合台幣大約 250~350 元之間，更遑論若要吃烤肉或其他韓國著名料理，則更是以 15,000 元起跳，由此可見日常基本飲食的花費就已經佔掉生活費中的很大部分！此外，韓國是一個很重視聚餐文化的國家，三不五時就會有很多聚餐，甚至每一次的交際聚餐，都會有喝咖啡，續攤的流程，往往會讓荷包大大失血！！

其他生活所需，因為韓國的四季十分分明，因此交換期間所需要的日常用品都需要重新購置，例如：禦寒的棉被，床單，枕頭，檯燈，甚至過冬的衣物等等，這可以說是必要的支出，但等到要回國的時候卻又不見得能夠帶回來的物品！因為住學校宿舍的關係，為了節省開支，都訂宿舍的伙食，但宿舍餐廳用餐時間都有限制，再加上宿舍禁止開伙，還有自己閒暇的社交生活，加上我很喜歡吃水果……因此免不了偶爾還是會去採購生活補給品。

另外韓國因為地大，學校與市中心距離甚遠，除了步行之外，交通工具就顯得不可或缺，無論是公車或者是地鐵，甚至是有時要去到外縣市的火車，高速巴士等等，都成為生活中必須的支出。

總結來說：

1. 學校上學期的住宿費加平日早晚餐、假日三餐為₩2,050,000，下學期因為只有晚餐則為₩1,634,000 寒暑假住宿費不含餐各₩450,000 跟₩416,000，加總起來，繳交給學校的住宿費用約為₩4,550,000 折合台幣約 13 萬左右。

2. 其餘生活開支除了剛開始購置必需用品與住宿設備花了₩300,000 左右，去除宿舍餐廳的飯錢每個月的飲食約莫為₩200,000，生活補給品與雜支₩100,000，因此每月的生活費約莫₩300,000，換算台幣約為 24,000 元，不包含學校、社團以及個人的活動開支等等。

3. 每月交通支出約₩50,000

4. 每個月保險費約₩56,000

此次研修經驗的具體效益

1. 更多認識韓國的文化。本次交換特別選修了許多有關韓國傳統文化的課程！
2. 有膽量使用第二及第三外國語言。交換期間搬了大約五次的宿舍，其中遇到的有法國人、愛爾蘭人、非洲人、越南人以及馬來西亞人和中國人！
3. 更具有自主獨立判斷及處理事情的能力。文化不同，處理事情的方式便迥異，本來在台灣覺得理所當然的事，在韓國則有其相關的流程，很多時候必須去詳細的了解與學習適應！
4. 體力鍛鍊得更好。韓國大部分都是山丘地，而我的學校又離大邱市區有些遙遠，學校的區域包含一個山，每棟建築物與建築物之間大約要走超過 10 分鐘，每天在不同的區域上課，上下坡，我真心覺得我的小腿肌已鍛鍊得十分發達了。
5. 應變能力的強化。交換期間不小心感冒，後來才驗出確診，確診需要隔離，外國生該何去何從？隔離期間該如何生活？種種問題一擁而上！我立馬連絡學校國際處，要求其安排住處，協調送餐事宜，頓時之間覺得自己真的很厲害！！
6. 提升財務管理的能力。交換期間，雖然有補助及家人的支持，但固定的一大筆金錢，該如何省吃儉用，維持一年的生活，就是一門學問，此外，因為常常需要自己採購，無形中也更懂得貨比三家及更多省錢的妙招了！
7. 促進國民外交的機會。因為所選的課程中有許多文化的議題，因此大幅地提高了我介紹台灣文化、美食、景點的機會，自己也覺得成功地將我所認識的台灣介紹給不同國家的朋友們知道！

此次出國期間正逢 COVID-19 盛行，特別在韓國，他們從原本的防疫後來逐步採取與病毒共存的趨勢。因此，剛開始在韓國的學習都是使用線上，但一個外國學生，突然之間要使用不同的語言進入學習狀態，沒辦法與同學之間有任何的互動，也沒有任何緩衝的空間，所有的事情都必須自己去想辦法，自己去找答案，特別是我遇到的室友都是從不同國家來的學生，偶爾會遇到兩個人雞同鴨講的情況，讓自己在這種沒有預料的狀況下，開始學習獨立，也變得有勇氣去使用第二或者第三外國語言，無形之間，好像自己的能力也變強了，而且也開始學會適應韓國的生活節奏與食物！下學期開始，韓國防疫全面鬆綁，生活逐漸恢復常態，學校也開始實體的上課，生活變得更多元也更有趣了，有了同學的互動，可以有機會參加學校社團的活動，課堂上與其他國家的交換生認識，自己的眼界無形間好像被打開了，與此同時也結交了許多的朋友，讓學習不再只是課本上的文字了！

感想與建議

雖然因為疫情使得我在第一學期的交友、活動和課程都受到許多的限制，不過還好很幸運的在第二個學期因為韓國政府放寬防疫政策而參加到很多活動。然而一個人在國外，勢必會遇到許多許多得自己處理的狀況，曾經在台灣覺得易如反掌的日常瑣事，到了國外都變得千倍萬倍的困難重重。舉例來說，想吃個飯，首先就要面對閱讀菜單的問題，如果沒有韓文基礎，光連看個菜單都要花上好幾甚至好幾十分鐘，選好之後還得思考該怎麼點餐，遇到能跟比較和善的店員點餐的店家還算慶

幸，去到只能使用自動點餐機的餐廳，菜單只能用點餐機看的，進去直接先哭一波，後面一堆人在排隊等你點完，壓力大到想說要不要乾脆放棄換家餐廳。程度沒那麼好的人日常生活好不容易鼓起勇氣講出一句話，卻會因為腔調、用詞……等原因，人家聽不懂，甚至很多時候一些權益都會間接/被迫放棄。那語言程度好就沒有這種問題了嗎？也沒有耶！雖然語文程度好的人相對來說資訊量比較多，但卻反而會遇到去爭取而進入鬼打牆被氣到快腦充血的狀況，畢竟再怎麼說一個外國人跟母語人士吵架怎麼可能會贏，每當這種時候都會覺得自己到底為什麼要來這裡受這種委屈，但是當事過境遷，再回想起這些種種經歷，會赫然發現自己比想像中成長了更多，學會與自己相處、學會爭取自己的權利、看見自己的原本生活是多麼珍貴……。然而一定要出國留學才能學到這些嗎？我的答案是不一定，畢竟也不是每個人都出國留學過，也不是每個人出國後都變更成熟、更獨立了，但是不可否認的是，出國之後眼界一定會變寬，一段不算短的時間生活在別人的國家無可避免的一定會觸碰到，甚至融入別人的文化，並且下意識地思考兩國生活當中的相異點，自己在異國生活遇到的不便，是不是來台灣的人們也會遇到的，那麼怎樣的幫助、改善會更好，開始對自己國家的政策、文化……等事情感到好奇，並發現自己國家的優點。

綜上所述，如果是想來韓國追星、體驗韓國人的娛樂生活的，建議還是選擇位於首爾或是首都圈的學校將會更為合適，否則可能會因為理想與現實的差距而幻想破滅，並且後悔不已，留下遺憾；若是抱著想深入了解或認識一個韓國城市的想法而來交換的話，啟明大學將會是個很好的選擇。

照片區



社團活動的期末公演

在宿舍認識的妹妹們



跟法國室友的朋友們
去爬山



跆拳道課

跟韓國的朋友們
去打保齡球



獨自去觀賞韓國的演劇



啟明大學的韓屋村

語言交換的小夥伴們

