

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

崇實大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/航運管理系/5B

獲獎生姓名：余●●

研修國家：韓國

研修學校：崇實大學

研修期程：一學期

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-

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少5000字及6張圖片(含說明)，12號字：

1.緣起/準備（可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

有關交換生資格及申請方式請參考學校國際處頁面，有詳細介紹，至於申請時間點大約是在每年九月份開學期間就會公佈下個年度可申請之地區姐妹校名額、申請資格及徵選日期，亦可追蹤國際處社群粉專獲取最新消息，若對於姐妹校有任何相關問題可以參考之前同學的交換生研修心得。

由於報名韓國地區等學校，除英文面試外尚需準備韓文面試，基本的自我介紹務必準備之外，也需要真正表達出為什麼自己想去這個國家，有什麼樣的原因及嚮往，以上也請儘可能地呈現在申請計畫書上，面試時間大約15分鐘，韓文老師幾乎只說韓文夾雜一點英文跟同學面談，多多表達和回答問題，讓老師們感覺到你是真的很想去交換研修，而不是只有為了玩樂或者根本對要去的研修的國家毫無認識及準備。

待通過面試後，學校也規定所有錄取交換生在出發交換前需修習英文溝通及表達之課程，這堂課是必修，九週課程有考試，請認真上課，全英文上課模式，如果無法通過或者半途放棄者，則無法進行交換。通過這關後，就開始研修學校所需文件以及出國文件（護照、文件公証、簽證），由於韓國政府在前些年公佈前往交換之學生需將在學證明文件公證後寄到韓國，所以請要申請的同學將各個文件需要的資料以及需等待的工作日都做好功課並妥善安排時間完成，YouTube 上已經有許多人分享他們的準備過程，也可以到「駐台北韓國代表部」官網上確認最新資訊。

另外，欲申請教育部學海系列獎學金或長榮大學獎學金者，請提前至官網確認自己是否有達到成績要求以及各項作業截止日期還有參與學校辦理之說明會。

準備各項申請文件的過程中包含前期的交換資料申請，能夠學習到獨立解決問題以及妥善安排時間，英文溝通課對於抵達研修國家後上課有很大的幫助，如果在臺無法適應，那在國外會更吃力，訓練自己突破個人極限，還有自信地表達。

在抵達韓國後，學校沒有安排接機，需自行前往，仁川機場入境後可藉機場巴士、地鐵及市

區公車抵達，而金浦機場由於今年有些公車時段尚未恢復，無法直達需要轉車，但也沒有太大的問題，交通問題可以下載「Naver map」提前瞭解及規劃。

## 2. 研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

崇實大學位於韓國首爾特別市銅雀區，位於漢江以南，設立於西元1897年，學校以 AI 人工智慧領域聞名，校園整體為斜坡狹長型，附近鄰居為中央大學，底部為地鐵7號線崇實大學入口，頂部則是學生宿舍，校內有多間便利商店及無人便利商店，學生餐廳三間及教職員餐廳，多間咖啡店及不定時餐車活動，校內足球場還會舉辦校際足球賽，校外有許多食堂和咖啡廳，生活機能中等，若要採購生活用品則需搭地鐵或公車至較為繁榮中心的超市或鄰近的大創採買，亦可使用線上訂購日常生活用品及食物。

## 3. 國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

我一共選修三門課程，總共9學分，以下逐項介紹

Korean wave:

全英授課，從認識「韓流」開始，分為各個細項介紹，分別有電影、戲劇、音樂、食物及美妝，除校內上課外，教授還會安排任課班級學生們在韓國各處的博物館和美術館進行參訪（稱為 Field trip），進一步認識朝鮮古代歷史、南北韓關係、首爾特別市歷史，由於是外國學生緣故，教授更開放我們如果有去韓國其他地區甚至日本旅行，可以將屆次出席以旅遊心得換取，鼓勵大家實際去看看當地文化，這堂課的作業為電影觀後心得、參訪心得三篇、團體及個人韓流報告。

Global issue:

全英授課，每週課程都會有一個主題，呼應聯合國提出的 SDGs17項，教授都會提前上傳上課要探討的問題，上課時會觀看影片，觀看前會先讓大家 brain storm，觀看後則是讓大家分組討論，我最喜歡這堂課，因為和自己本身科系所學呼應，也透過這堂課培養信心和更廣的國際觀，因為要和多國同學去分享自己國家是否也有那些議題，如何看待議題，才發現每個國家所關心的事都不同，以及看見歐美地區和亞洲地區的共同話題亦不相同，期中和期末可自由選擇分組報告或是個人手寫申論，這堂課的課程參與度佔比百分之二十總成績，所以

要儘量跟上教授節奏一起探討，建議可以預習。

Korean:

為學校提供給外國人修習的韓文課，上課前老師會傳送表單讓我們填寫以區別每個學生程度，若沒有學過韓文的學生可以直接選擇從基礎班開始上，大致分為四個等級：沒學過韓文、看得懂韓文、讀得懂韓文以及通過韓檢五級的高段班，皆為同一位教授，每週都要上三個小時，幾乎每堂課都有練習卷要寫，還有要跟附近同學練習課本對話，期中期末皆為手寫考試。

4.國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)

在韓國大學不免都要提到九月份的學校慶典，這一次比較多樂團還有女團 StayC。

學校的學伴組織大約每個月都會有活動讓我們可以體驗韓國文化，像是開學時適逢中秋節有舉辦活動，玩小遊戲還有做手環，另外我們也去了樂天世界，還有參觀青瓦台總統府，也有和學伴們一起去漢江公園吃拉麵看夜景，順便看燈光秀。學期末也舉辦 Farewell party 讓大家能夠和彼此互相道別、拍照留念。

我和認識的臺灣及外國朋友們，一起去了釜山還有濟州島旅行，也去漢江公園騎自行車看風景，也度過聖誕節，並且體驗 Secret Santa，常常在與他們聊天的過程中會互相交換國家文化，例如我們可能搭地鐵的時候，就會去聊到臺灣這邊有怎麼樣的規定，跟韓國不一樣的地方，還有他們歐洲地區的地鐵其實不乾淨，諸如此類的日常對話。

5.國外研修之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

崇實大學提供給交換生的住宿地方有兩個，校內宿舍及校外宿舍，兩者就在隔壁，校內宿舍為 Resident hall，雙人房，與國內大部分大學設施、環境大致相同；校外宿舍為 Daeha villa，四人房，不一樣的是有廚房以、微波爐及自有洗衣機，但這裡沒有提供飲用水，需要的話要自己去購買瓶裝水，建議可買熱水壺，更方便平時喝水需求，不管哪個宿舍，夏天時候因潮濕緣故還是會有很多蚊蟲出現，但前者一樓有警衛看管，進出門都需要刷卡，後找環境更像是公寓，沒有警衛，也不需要刷卡，若對安全有疑慮，建議在一開始入住時就去辦公室協議

能不能更換住宿。

學校交通方面，大門口就是地鐵7號線，前面也提到學校屬於狹長坡型，所以中門和宿舍的位置都會有公車經過，班次很多，非常方便，去明洞、景福宮或弘大等漢江以北地區大致上要45分鐘到1個小時，江南的話大概半小時就能到達。

飲食方面，韓國除了常見的韓式食堂外，也有很多西式料理和中式料理，餐廳都會附上小菜以及冰開水。不見得每樣料理都會辣，有的只是顏色上看起來紅但其實不會辣，韓國飲食對素食主義者比較不友善，料理大部分都會有肉類，他們的料理內容大部份都是以澱粉類、油炸類為主食，吃拉麵當正餐是一件正常的事，和台灣大部分習慣有青菜在桌上不同，也不會講究色香味俱全，如果對吃比較講究可能需要考慮自己煮，會比較好。

6.費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

前期必要支出項目

住宿費：1,609,000 韓元(台幣約3萬8千元)

在韓保險費：83,280 韓元(台幣約1960元)

寢具：62,500 韓元(台幣約1500元)

購買生活用品：100,000 韓元(台幣約2,350元)

生活費支出項目

食：由於通膨問題，加上首爾物價，外食一餐一人大約落在7000~15000韓元，如果還有加上後續朋友聚餐，一天餐費多的話可以到快4萬韓元，少則1萬韓元。而學餐提供午餐及晚餐，一餐價格在5000~6000韓元，依食堂而定，自己煮會更省錢，但是韓國食物價格也不太親民，購買時要選當季蔬菜水果，才能有效降低支出。

衣：韓國一定不會錯過買衣服，一件上衣從便宜到貴，大約是在1萬韓元到15韓元不等，但是韓國經常有折扣季，若是衣服沒帶夠需要購買，可上網做一下功課。

行：首爾常見運輸工具有地鐵、巴士及高鐵，在2023年10月7日後已經漲價為地鐵每次1400韓元，巴士每次1500韓元，若是常常出門的話，每個月的交通費蠻可觀。高鐵是 KTX，前往大邱釜山等地區常搭乘的交通工具，價格區間可以去 Korail 官網查詢。

其他：由於文化關係，韓國咖啡店密集程度和台灣手搖店差不多，一杯冰美式最便宜有900韓元，但普遍都是1500韓元。

補充，每次進行海外提款時都會被收取海外提款手續費及海外交易手續費(提款金額1.5%)，皆為台幣，長久下來也是一筆不少費用，學期開始後，有規定自己每個月只能花1百萬韓元(台幣約2萬5千元)，財務上才會夠用。

#### 7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 獨立完成各項事務
- 跨出舒適圈
- 外語水平提升
- 體會在韓國當地生活
- 獨自旅行
- 自信心加增
- 國際觀視野變得更廣

#### 8.感想與建議

建議：

這次在準備交換生時，有遇到不同於以往需要準備的資料，例如文件公證，需要花更多時間多跑幾趟外交部跟駐台北韓國代表處。同學不管在準備什麼資料時，除了學校發佈之外，也要多上去網路看即將前往的國家有無任何新規定，可即時與學校國際處反應。

感想：

夏天到韓國，跟臺灣差不多的溫度，記得剛抵達時，想著自己即將迎接一段奇幻旅程，雖然迎接而來的是要拖著行李箱爬坡到學校的最上面報到，雖然之前來過韓國玩，但都是跟團，會有人幫你準備好所有的一切，包括吃飯，第一天因為韓文不是很好只能去吃便利商店當午餐和晚餐，接連兩三天後，發現繼續吃超商不是辦法，開始上網學習進餐廳和結帳的唸法，終於隔天第一次在餐廳裡點餐和結帳，一開始我其實沒有去掌握自己花錢的預算，但當我第一個月記帳下來後才發現這裡讀書不能像是之前觀光客的心態，所以開始規定自己的每月

開銷，讓自己在有限的存款下，每個月都能做很多自己想做的事，後期也有和新認識的朋友們一起去了釜山和濟州島，還有多的預算自己去一趟日本獨旅，這次的交換生，真心讓我學會財務上的規劃，還有安排日程。

而在大學上課方面，我也是第一次被歐美學生都是帶3C 電子產品來上課感到訝異，這對我來說很稀奇，縱使我知道臺灣部分地方都是這樣上課，因為教授是不會去懷疑你有沒有在分心在電腦或平板上，還有透過這學期的上課洗禮，我也在學期中的時候嘗試用英文回答教授問題，雖然自己會認為可能沒有到理想，但教授和身邊同學都會認真有耐心的聽我分享跟回答。另外，國際觀的培養大部分都是來自於我們每次下課前的分組討論，聽到來自芬蘭、法國、德國、厄瓜多等國家的同學們分享他們對於每件議題上，國民的討論度和網路上熱度，也被其他同學回答教授問題時那股自信鼓勵到，覺得自己也能做到。

住宿舍時和室友雖然平時感情都還算不錯，但是我們在學期剛開始時沒有先規劃大家打掃公共區域的值日生，導致我們後期其實會心裡覺得不舒服，幸好後期大家有稍微溝通，才讓環境改變，我這次在住宿遇到最大的挑戰就是要和異國室友一起住，很不巧的我們必須用韓文溝通，因為對方不太會說英文，不過也托室友的福，我在除了韓文課以外的地方還可以再多學一點韓文，這是對我來還蠻加分的地方。有的時候看到彼此下廚，就會交換料理，室友也說之後也想來臺灣旅行，走走看看。

我覺得這次最大的收穫莫過於每次跟朋友們聊天了，每次都可以聽到他們超真實的講話方式，跟他們聊天都覺得非常開心，不管誰有的時候心情低落，大家一定都會衝上去給彼此加油鼓勵，並且說一句：「一定都會好的！」還有不吝嗇的給上一個溫暖大擁抱，每次與朋友們見面的時光都成為我這次交換收穫到的最大禮物。

在出發交換前的我，其實對於所有身邊的一切都覺得正常，也不認為自己到了韓國會有思鄉的問題，但到了第二個月，我才發現原來原本每天都能吃到早餐店早餐是一件幸福的事，也才發覺自己身邊其實有著很多便利和包容，出去才懂自己的家哪裡好哪裡不好，我想這是我會記得一輩子的事。

如果正在看這篇心得的你，不管你對交換生有著什麼樣憧憬，我想你會開始學習對自己負責

任，因為不讓家裡人擔心是最大的平安，也會透過每次的分享發現自己小小的轉變，如果你也在猶豫或者已經準備好要徵選交換生，我想分享一句之前看到的一句話：「如果你在猶豫的話，我覺得去做就對了」，這世界很大，交換生是看世界的其中一種方法，不管後面得到的結果滿不滿意，都是交換的意義本身，會看到想看的、沒看過的人事物，但另一方面也會看到不想看的，旅行都會有意料之外，驚喜還是驚嚇，由本身而定，對我而言，這次一學期交換生研修，值得。







- 由左至右順序，教室上課、中秋節參加學伴組織舉辦的活動、Field trip、釜山旅行、看完首爾煙火節後的散場、聖誕節玩 secret santa

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）
3. 檔案會公開於學海計畫網站（請於返國14天內上傳），以及本校赴外交換生網站。