

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

又松大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學翻譯系五 A

獲獎生姓名：蔡○○

研修國家：韓國

研修學校：又松大學

研修期程：一年

獲獎年度：113 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，**④**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：

注意事項與說明

3. 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，**㊟**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>
4. 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：

緣起/準備

緣起：

國小時期因為韓流開始盛行接觸了流行音樂和韓劇，並且喜歡上韓國團體，所以我開始對韓國有興趣並且想要深入了解。進入大學後，學校有開設韓文課所以我開始學習韓文。在學校的韓文課程中，我不僅學習語言本身，也進一步理解韓國的歷史。剛開始學習韓文並不容易，從字母發音、文法結構到日常對話，漸漸的我開始能夠聽懂韓綜的片段、看懂一些未翻譯的韓劇字幕，這讓我感到無比的成就感，也有了想要親身到韓國生活與學習的想法。後來學校釋出了交換生的申請資訊，一開始其實我蠻猶豫要不要報名，因為要自己一個人去到另一個國家生活一年，語言不同、文化不同，內心難免感到不安，剛好我的朋友們也有想申請交換的想法，因為她們也讓我不再猶豫並且有勇氣地去報名徵選。因為有她們的陪伴，我才更有信心踏出這一步，克服原本的猶豫與不安。最後，我們四人都順利通過徵選，成為即將赴韓國的交換學生。能夠與志同道合的朋友一同出發，不僅減少了對未知環境的擔憂，也讓我對這段即將展開的交換旅程充滿期待。

準備：

徵選通過後，我們還要修一堂「國際英語」課程。這堂課不只是幫我們練習英語，更像一種提前適應在國外生活的準備。透過這門課，我們會在課堂上練習用英語進行對話與一些報告，漸漸地習慣用英文進行思考與溝通，讓我們可以更自在地使用英文，這樣的學習過程讓我在面對未來即將到來的國外生活時，能更加從容，減少語言上的焦慮與不安。除了上國際英語課之外，我們還需要準備一系列的行前資料。從等待韓方學校寄來的入學通知到辦理簽證，每一步驟都需要時間與耐心，並且按照流程，一個階段接著一個階段完成。首先，需要到法院或民間公證單位進行文件認證，接著到外交部進行公證，最後去台北的韓國辦事處繳交資料所有相關資料。整個流程大約需要一個月的時間左右，為了避免資料準備不齊全而來回奔波，建議在辦理前先上網查詢最新的辦理規定與需要的文件，這樣能夠大大節省時間與精力。

另外，在出發前也需要準備行李帶去韓國，由於交換期間長達一年，必須提前規劃攜帶物品。考量到氣候變化，我也分季節準備了適合的衣物。在用品方面，我特別攜帶了常用藥品和轉

接頭。至於盥洗用品和電器用品，考量到行李的重量限制以及韓國插座規格和電壓與台灣不同，我認為可以到當地在購買。此外，因為在韓國資料時常需要照片，所以我還特別帶了大頭照，以備不時之需。

研修學校簡介

我研修的學校是位於韓國的第五大城市-大田的又松大學，這裡同時也是宋仲基的鄉。又松大學又分成三個校區，東校區、西校區和 Solbridge 國際商學院。而我主要是 Solbridge 國際商學院上課，這裡的課程幾乎是英語授課，所以非常適合國際生，因此幾乎所有交換生都會在這裡上課。雖然我在 Solbridge 上課但住宿被安排在東校區的宿舍。由於宿舍跟 Solbridge 校區之間有一段距離，所以我每天都會搭公車通勤，單程大概 10 到 15 鐘。雖然需要通勤，但交通還算便利，也讓我有更多機會熟悉韓國的生活環境。學校周邊的生活機能非常完善，從宿舍下山後步行不遠就可以抵達熱鬧的商圈，餐廳選擇多樣，不論是韓式、異國料理或速食餐廳都能找到。生活用品方面像是 Olive Young、藥局與便利商店也一應俱全非常方便。此外，還有投幣式 KTV 和 PC 房等休閒設施，讓我們課餘時間有多元的選擇。

國外研修之課程學習

兩個學期我修了六堂課。因為是交換生，課程選擇有所限制，尤其在沒有韓檢成績的情況下，能修的課程更少了。因此，我特別挑選了一些以韓文和韓國文化為主的課程，希望能在有限的語言能力下盡可能多學習一點。

Korean Beginner1&2

基礎韓文主要是著重在閱讀跟寫作方面，老師會從韓文的基本字母開始教起。透過課堂上的練習、隨堂考試與回家作業，我也學會了一些簡單的句子與文法，例如自我介紹、詢問時間與天氣等的表達方式。在課程中老師也會安排一些小組討論讓我們能夠鞏固語言的能力也能讓我們在語言上打下良好的基礎。

Daily Korean

這堂課主要是著重在聽力與對話方面，課堂中，老師經常安排情境模擬讓我們練習，

內容包含打招呼、買東西、問路等的一些日常情境主題。在每堂課的下課十分鐘，老師會進行一對一的簡單聊天對話，在對話的同時，老師也會即時修正我們語法與句型或發音上的錯誤。這種直接的練習方式讓我更能掌握自己的弱點，也能提升韓語表達的熟練度。此外，每堂課最後十五分鐘老師也會讓我們進行分組對話練習，老師特別要求每次都要與不同的同學練習。這樣安排不但增加練習機會，也讓我認識了許多來自不同國家的同學。

值得一提的是，老師鼓勵我們參加「韓文自我介紹影片比賽」。這個活動是專門為有選修韓文課程的學生所設計的。我也參加了這個比賽，最後也獲得了名次與獎學金。這次經驗對我來說不僅是對學習成果的肯定，也讓我更勇於在公共場合開口說韓文。

Foundations of K-Pop Dance and Entertainment

這堂課又分成 KPOP 歷史與舞蹈兩堂課，歷史課主要從最一開始的各家經紀公司成立，像是 SM、YG、JYP 等主要經紀公司的創立背景、經營理念與在 KPOP 產業中的發展過程，並且說明如何打造不同風格鮮明的偶像團體，以及如何因應不同時期的流行趨勢，並且創造出具有代表性的作品。老師還帶我們從 1990 初期開始回顧，到 2000 年中後期透過網路和社交媒體走向全球化的過程。課程中也強調了幾個關鍵時期和代表團體，例如 H.O.T.、少女時代、BIGBANG 等，這些團體不僅在韓國本土擁有巨大影響力，也成功打開國際市場，讓 KPOP 成為全球文化現象。在 KPOP 舞蹈課程部分，我們實際學習跳舞，練習偶像團體經典舞步及最新熱門曲目的舞蹈。老師會分解動作，逐步帶領我們熟悉每個舞蹈細節，並強調節奏感與肢體協調。從基本練開始，慢慢進入整支舞蹈的串接。這堂課不只是認識 KPOP，透過理論與實作的結合讓我對 KPOP 有更深刻的理解。

Music in Practice and Theory

這堂課在介紹音樂的發展脈絡，從古典樂的結構特徵到不同時期風格音樂類型，例如爵士、搖滾、電子音樂等。課程中不僅講解不同音樂類型的歷史背景與風格特色，並且讓我們了解一首歌曲是如何組成的，包括旋律、和聲、節奏等元素，也包含了編曲與製作的基本概念。

Chinese Beginner1

在韓國選修基礎中文是一段很特別的經驗，雖然我是中文母語者，選擇這堂課是希望能藉由一起上課的機會更容易與韓國人接觸與交流。課程內容涵蓋中文拼音、發音、語法結構和日常會話。這堂課對我來說很簡單，所以我也會協助其他同學練習發音或解釋語法，這也讓我結交了幾位韓國

朋友。

國外研修之課程學習與本科專業之關聯性

這一年交換學生的期間，我所選的課程雖然不是翻譯系專業課程，但整體內容與我在翻譯系的課程仍有密切關聯，特別是在語言能力和文化理解的方面。

首先，在語言能力的方面，我選修了「韓語初級 1 與 2」和「Daily Korean」等語言課程，這些課程為我提供系統性的韓語基礎訓練，涵蓋聽、說、讀、寫四種技能。透過日常生活的學習與實際練習我的韓語理解與表達能力有明顯提升，這對於未來從事翻譯工作是一項重要的基礎累積。

再來，是文化理解的方面，我選修了「KPOP 理論與舞蹈」和「音樂理論」等課程。這些課程雖然非語言類課程，但涵蓋了大量與韓國流行文化、音樂產業與藝術表現有關的資訊，讓我可以從文化與社會的角度理解韓國語言使用的背景。我認為，學習一種語言需要搭配對該國文化的了解，才能真正掌握語言使用的方式。對翻譯系而言，這種語言與文化的學習整合，有助於避免機械式翻譯，使翻譯更貼近原意與文化情境。另外我還選修一堂「中文」，做為以中文為母語的學生，在這堂課中我能反思自身的語言結構與教學邏輯，這對口譯與筆譯的訓練也有所幫助。國外研修之生活學習

在正式開學前的前一個禮拜，學校特別為所有國際新生舉辦迎新週的活動，由於所有新生都會加，所以活動採小組制，也讓我們能在短時間內迅速認識彼此並且融入新環境。這一週的安排非常豐富，我們參加了多場講座，了解了韓國的法規、文化、校園生活、及選課的注意事項。學校也協

助我們填寫申請外國人登錄證和銀行卡的資料，讓我們少了許多困擾。此外學校還設計許多文化體驗活動與遊戲。最讓我印象深刻的是親手製作韓式飯捲，一開始，食堂阿姨們為我們介紹飯捲的歷史和常見的食材搭配。接著我們一組會有份材料盤，上面放著紫菜、醋飯、紅蘿蔔絲、黃蘿蔔、煎蛋條、蟹肉、火腿等傳統食材。阿姨們示範一次接著就輪到我們。做飯捲最難的部份是用竹簾小心地捲起來。一邊捲還要一邊固定形狀，不然很容易就會散開。迎新的其中一天我們的組長帶我們去逛逛學校周邊，熟悉環境，還帶我們去吃了大田最有名的麵包店-聖心堂。最後一天學校安排了首爾的樂天世界的一日遊，雖然天氣很熱，但經過一周的相處，我們和組員們彼此熟識許多，大家都玩得十分盡興。在韓國每個學期都會舉辦一次校慶演唱會，這是學生們最期待的活動之一。活動當天

學校會變得非常熱鬧，除了演唱會之外，也會設立許多攤販。這些攤販由學生自行籌備，其中包括各國留學生設置的攤位，有玩的也有吃的。學校也會請藝人來表演，我們今年請了 PSY、CRUSH、李泳知、SOMI 等，氣氛真的很好。

國外研修之日常生活

學校的宿舍分成兩區，一區是東校區的宿舍另一區是在西校區，而我住的是東校區的宿舍。又松的東校區是在山上，有很多坡，剛開始的時候從山下走到宿舍都會很喘，真的很累。但是後來發現一條走起來比較輕鬆的路線後原本要走 15 分鐘的路程可以縮減成 10 分鐘。

宿舍的出入都是用房卡感應，像是大門跟房門都要刷卡才可以開。宿舍門禁是從晚上 11 點到早上 5 點半，每天晚上 11 點舍監都會來查房。如果要外宿的話要去舍監辦公室填外出單。而且一個月平日只能外宿三次，超過或是沒填就會被記點，記一次是三點，超過九點就會被請出宿舍不能再繼續住。我們宿舍是雙人房，房間裡的設備蠻齊全的，有床、書桌、衣櫃、浴室、鞋櫃、鏡子、暖氣和冷氣，兩個人住的空間也算蠻大的。枕頭和棉被可以自己攜帶或是直接跟宿舍管理員購買，還蠻方便的。宿舍裡也有一些公共設施，每層樓都有飲水機、垃圾桶、洗衣機，不過烘衣機只有 1、3、5 層有。宿舍的洗衣機需要去舍監辦公室旁邊的機器購買洗衣卡並且儲值才能使用。宿舍一樓是學生食堂，早餐午餐晚餐都有，一餐是 4000 韓元(約台幣 91 元)，每人每天可以免費吃一餐。如果不想吃學餐的話，也可以叫外送或是到 4 樓有的廚房可以煮飯但是需要自備鍋子和器具。

交通的部分，搭公車或地鐵進站都是刷 T-money 卡，刷一次韓幣 1500 元(約台幣 34 元)，大田的公車和地鐵比起來我覺得公車比較方便，班次比較多站也比較多，而且距離目的地也會比較近一點。但是缺點就是在上邊時間需要在公車上人擠人，有的時候還上不去需要等下一台。

飲食的部分從宿舍走下山就會看到一條美食街，除了韓式料理外也有炸豬排、麻辣麵、義大利麵、咖啡廳或速食餐廳等應有盡有非常方便。有的時候我們也會去銀杏洞吃飯，那邊像是大田的明洞，什麼都有，不只有吃的、也有很多店逛的，有的時候我們也會在那邊待一整天。

費用篇

必要支出

住宿加學雜費:1,743,780 韓元(約台幣 4 萬元)

前期購買生活用品:100,000 韓元(約台幣 2265

元)在韓保險費:每個月 76,390 韓元(約台幣

1730 元)

韓國 SIM 卡:4 個月方案 116,000 韓元(約台幣 2530 元)，買了三次總共台幣 7590

元生活費支出

韓國的物價偏高，飲食的部分，在外用餐一餐大約 7000~15000 韓元，如果跟朋友去聚餐的話可能會到 4~5 萬韓元。飲料的話最便宜的美式 2000 韓元就有，但是如果要喝其他像是珍奶之類的一杯就要 4~5000 韓元，價格真的不太親民。

交通的部分，搭一次公車是 1500 韓幣搭地鐵則是 1400 元韓幣，因為我都是搭公車通勤上學所以交通費非常可觀，所以每個月都會儲值 5 萬韓幣在交通卡裡面。有的時候假日也會去別的縣市玩會搭客運或是 KTX，每一種車的價格都不太一樣，可以到官網上面查詢。

娛樂費的部分，主要是花在假日去其他縣市旅遊、逛街或跟朋友聚會上。有的時候我們會搭客運或 KTX 到其他縣市玩，像是首爾、春川、全州等，不同交通方式票價也不同，但是很方便。有空的時候也會去逛街買衣服衣服的價格落差比較大 1 萬~15 萬韓幣的衣服都有。平常我們下課也會去學校附近的投幣式 KTV 唱歌，1000 韓幣可以唱三首，每次唱完大家評分下來大概只需要 5~6000 韓幣而已非常便宜。有一段時間我很常去看音樂劇，幾乎每隔一兩週就會進劇場欣賞演出。演員們都非常專業，每次觀賞都能感受到現場舞台的震撼與情感張力。雖然一張票約 7 萬到 15 萬韓元之間，雖然不便宜，但現場表演魅力真的很吸引人。另外韓國演唱會非常盛行，我也去看了幾場，票價大約是 5 萬到 15 萬都有，有些拼盤演唱會甚至是免費的。我的一個月生活費大概是 130 萬韓元(約台幣 3 萬)，雖然娛樂支出比較高一點，但每一次的體驗都讓我覺得值得，也是交換期間珍貴的回憶。

此次研修經驗的具體效益

- 增強生活能力且變的自律
- 學會獨立不依靠別人
- 學會理財

- 學會韓語並且增進英文能力
- 學會與不同國家的人相處並且了解他們的文化
- 更有勇氣去嘗試新事物
- 變得更會交朋友

感想與建議

回顧這一年的韓國交換生活，整體而言是充實且具有挑戰性的一年。在生活與人際互動方面，我覺得我獲得了不少新的體驗與成長，而大致上這一年我過得很開心，無論是適應新環境或認識新朋友的過程中，都收穫許多難忘的回憶。

雖然我之前有來韓國旅遊過，但這次是以學生身分在韓國長期生活，還是讓我感到有點陌生。像是街道、人群甚至是日常步調，都與過去短暫的觀光經驗不同。我也花了一段時間才慢慢適應這座城市的節奏，也在摸索中找到了屬於自己的生活方式。

生活方面，一開始最大的挑戰是語言與文化差異。日常生活方式基本上使用英語和一些韓語來溝通，但真正理解當地生活習慣與模式校更多的觀察。例如飲食、時間觀念、人際互動等方面都與我原本生活有些微的差異。但是這也讓我在不知不覺中變得更有包容力。這一年我住在宿舍，我的室友是越南人。一開始我們互相都不太會講話，但是漸漸地我們會互相分享彼此國家的文化或零食之類的，這也讓我更加了解不同國家的文化。

在人際方面，我比較不善於與人交際，特別是在陌生環境中更容易感到拘謹與不安。但是透過第一個禮拜的迎新週，我認識了來自不同國家的朋友並且和他們互動、參與團體遊戲。這樣的活動也讓我認識到幾個比較好的外國朋友。值得一提的是，這所學校的台灣學生非常少，包括我在內只有三個人。或許正因為人數少所以我們三個人也特別好。我們除了上課之外其他時間幾乎都一起行動，像是吃飯、逛街或是去別的縣市玩等。這樣的陪伴讓我在韓國生活的日子裡不會時常感到孤單，也多了一份歸屬感。彼此都懂對方的玩笑、討論家鄉的話題，是我特別珍惜的一部份。從一開始的害羞，到後來能夠自然與人分享生活，也讓我打開視野，這對我來說是一個很大的突破。此外我也很感謝另外三位和我一起交換來韓國的朋友，雖然我們平常各自都很忙碌也不常見面，但因為

知道他們跟我在同一個國家生活平常也會互相分享生活上的瑣事，讓我多一份心理上的安定。

整體來說這一年交換經歷讓我學習到如何適應不同環境，也提升自己的獨立性與生活能力。離開熟悉的生活圈固然會面對許多挑戰，但正是這樣的經驗，讓我更認識自己，也更有自信去迎接未來人生的每個階段。



又松大學 SOLBRIDGE 國際商學院



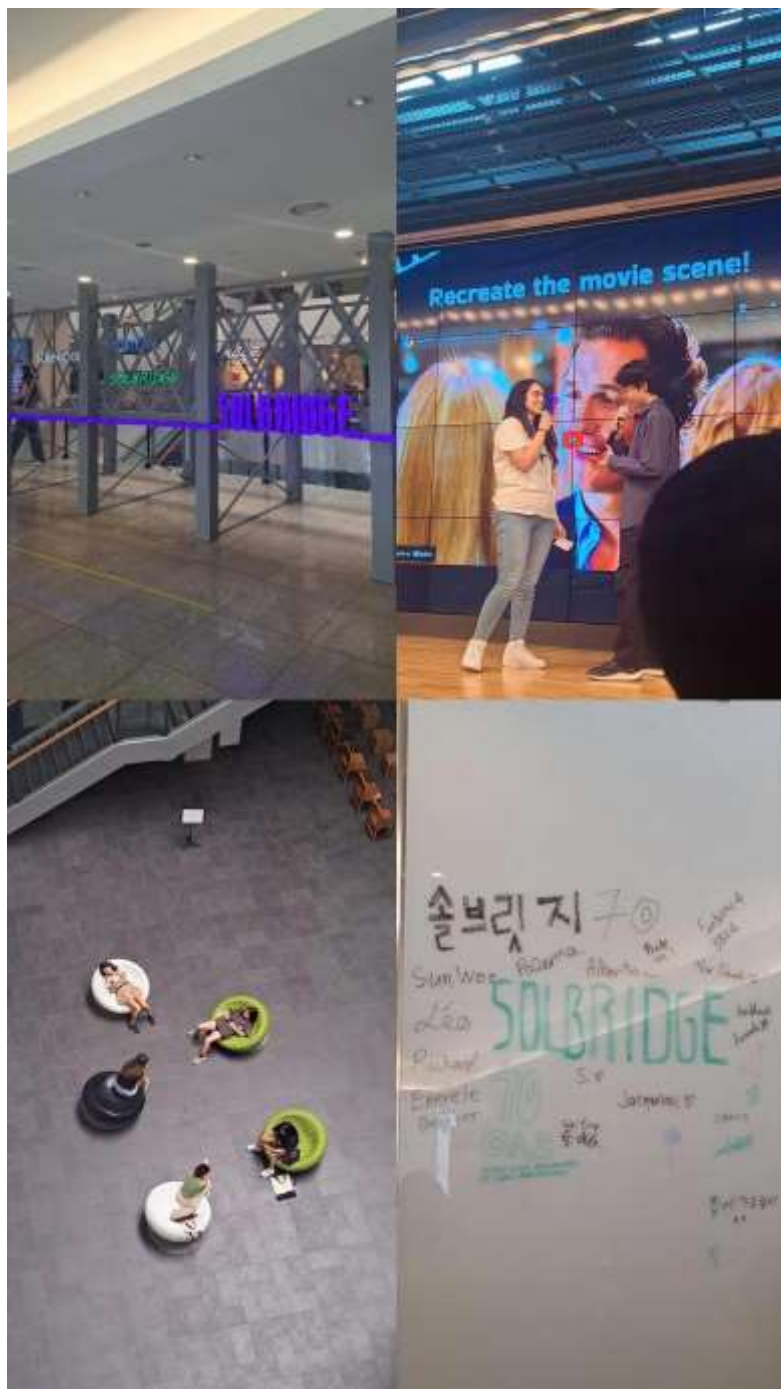
我們最常做的娛樂活動是去練歌房唱歌



迎新周、製作韓式飯捲、大田最有名的麵包店-聖心堂、樂天世界



仁川、全州、慶州、水源



校園生活



韓國非常多拍貼

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