

臺北市立大學出國交換心得

姓名	林字弘	系所	體育學系
學號	U10513007	交換國家	南韓
交換學期	109-1	交換學校	首爾中央大學
交換期間	中華民國 109 年 08 月 08 日 至 110 年 01 月 02 日		

壹、第一部分

一、行前準備(100 字)

第一部分是繳交申請資料與依照中央大學公布時間上網申請宿舍及選課等事項。第二部分是簽證，辦理簽證需要先拿到中央大給的入學許可書加上 48 小時之內的身體健康證明之後才能申請，但是不能確定什麼時候會拿到入學許可，我拿到簽證已經是我要出發的兩天前，整個時間是非常趕的。第三是兵役，因為我還沒服兵役，所以要請教官送役男出國交換的公文到縣政府。第四部分是機票，正常會在拿到簽證之後才買機票，因為沒辦法知道什麼時候會拿到入學許可，並且申請簽證後還需要等待七天的工作天。但我的情況比較不一樣，學校有規定入宿隔離的日期，但是那兩天從台灣到韓國時已經超過他們可以入宿的時間，所以我只能在學校外的地方隔離 14 天，隔離完還要肺結核檢查，並且在第二次的入宿日期之內入宿，因為以上原因我在還沒辦簽證前就買機票了，整個時間很緊迫，但是過程都相當順利。第五部分是防疫旅館，因為沒辦法在學校宿舍進行隔離，所以我找了一間在明洞附近與政府合作的旅館，防疫旅館的部分在出發前就應該處理好。最後一部分就是沒有那麼重要的事情，包括韓元、信用卡及電話號碼等等，韓元的部分我是到銀行換的，換了第一個禮拜及宿舍的錢，攜帶一些韓元對於前幾天的生活是很重要的，信用卡就帶台灣的信用卡，電話其實沒有很重要，主要是網路，建議可以先在台灣買一個月的網卡。

以上的順序依照重要性排序

二、修課介紹(200 字)

這次我共選了五堂課，後來因為太多課了所以退了一堂，韓國跟台灣學分算法不一樣，幾乎每一堂課都是 3 學分，所以是三小時，有些課是連續三小時，有些則是分兩天各 1.5 個小時，在台灣可以一學期修 27 個學分沒問題，在韓國則會死，大部分的人 18 學分已經算很多了。我修的課分別是韓國藝術與文化、中級韓語、物理安全及

體育產業。因為疫情的關係，這個學期中央大學採線上的上課方式，大部分老師用全英文上課，課程分為直播與錄播課程，另外因為都在網上上課的緣故，所以我沒有認識什麼同學，這是這次交換比較可惜的部分。韓國升學競爭大，壓力自然而然也大，在學期期間會有一堂課是預防自殺的課，如果有需求的人就可以在線上尋求幫助；特別的是在期中與期末時，會要求每位學生填一個問卷，是確認在考試時不會作弊的問卷，這個是我第一次填這種問卷，覺得很特別。

三、交換學校住宿、當地 / 該校學生活動、費用 (保險費 / 生活費 / 特殊支出)、或是在當地遇到的特殊經歷(200 字)

中央大學的宿舍是近幾年完工的，所以宿舍整體環境都算蠻新的，宿舍共有兩棟，男女分開，原本兩人一間的房間，因為疫情的關係改成一人一間，對我來說一個人一間比較剛好，如果是兩個人，那會很沒有隱私。宿舍裡面有食堂，一餐 3200 韓元，每天的菜色都不一樣。另外特別的是在宿舍內有一間無人的便利商店，只要刷學生證就可以進出，結帳要自己來，而且全部的東西都打 9 折，真是一個有趣的體驗。因為疫情原本學校有很多的活動還是社團都取消了。這次費用的部分，全部大概花了 15 萬左右，主要有隔離旅館和住宿費、機票、生活費、玩樂還有一些雜費，生活費一個月大概 1 萬 5 台幣，但是常常會超過，因為旅遊的時候不太會管花了多少。在當地特殊的經歷，其中一個是在開學不久後，我跟著一群外國朋友去慶祝生日，他們慶生的地點很特別，在首爾北方的一座山上，我一開始並不知道要去哪裡慶生，所以跟他們到那的時候傻眼了，就是在山上一處比較平坦的小空地，旁邊還有以前首爾的城牆，沒有什麼地方能坐，也有許多民眾經過，但是他們就在那開始喝起了酒，到了晚上 8 點多，他們喝醉了，開始唱歌，唱得很大聲，原本想說要到隔天的慶生，直到 9 點多，突然有好多個警察來，要我們戴口罩，並且說我們不能在這裡，所以我們就被帶下山了，到了半路，因為晚上封路了是軍方管轄的地方，所以還有韓國軍人也來幫忙，就這樣在迷迷糊糊的情況下被帶下山，到了山下警察就幫我們叫計程車，讓我們回學校，一個奇幻的旅程就這樣結束了。

貳、第二部分

一、心得經驗分享(300 字)

在這個幾乎不太可能出國的時期，我能如願以償的出國交換，不知道幾輩子修來的福氣。這次交換我真的有許多收穫，認識很多人，而且每個人對我都很好，我也藉此在與不同文化的朋友交流中，獲得許多不一樣的想法與觀念，這也是為什麼要出國或是學習語言，為了就是在與人交流之中獲得許多難能可貴的人生經驗，增加見識、也去很多地方旅遊，體驗韓國文化，更認識韓國。雖然花了不少錢，但是獲得的經歷卻是用錢買不到的，其中包括認識了很要好的朋友(他們進入我的生命都是有原因的)、學習獨處，這是我第一次在國外自己生活這麼久，整個過程中，我學會如何與自己對話，如何處理自己的情緒、學習如何與不同國家的人相處、也體驗到了韓國大學的上課方式，在期末考週的時候，我一個禮拜只睡了 24 小時、還有體驗了第一次在國外的生日、聖誕節與新年，雖然有疫情的限制，但我還是玩得很開心。謝謝這次旅程中幫助我的每個人，還有謝謝自己在大學有選擇交換，並且也順利的完成了。

二、給未來參加交換計畫同學建議(200 字)

在交換的時候，盡量的去體驗、嘗試各式各樣的事物，不用擔心對自己會有不好的結果，除了對自己生命有威脅之外的事，都可以盡全力的去享受。在交換時不用因為想要拿到好成績而花太多的時間在功課上，因為還有太多的事情比功課重要，多交朋友，找到跟自己相處好的朋友，多去各種地方，多嘗試不一樣的食物，跳脫自己的舒適圈，因為人生只有一次，你們既然選擇了出國交換，一定是想要體驗國外生活或是不排斥異國文化而做的決定。

三、具代表性之出國交換照片說明(4 張)

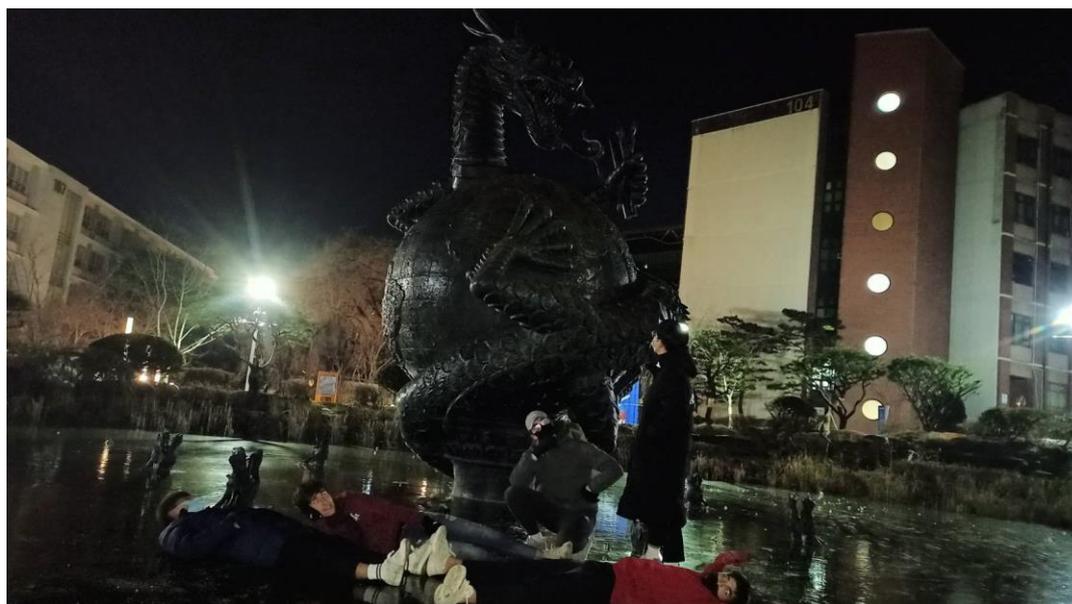


圖 1

說明(20 字)

我和外國朋友到學校池塘玩，因為池塘結冰了，我們在上面滑來滑去，這是一個難忘的回憶。



圖 2

說明(20 字)

第一次在韓國國內坐飛機旅行-濟州島，在最後一天我們去爬了韓國最高的山-漢拏山，海拔高度 1947 公尺，跟台灣比起算不高的山，但是當我們花了 4 小時辛苦的走到山頂時，可以看到四面的海景，還有遠遠無止境的海平面，一切辛苦都是值得的。



圖 3

說明(20 字)

我和另一個朋友臨時起意要到慶州，慶州的美讓我難忘，那一個充滿歷史、安靜又美麗的城市，我們悄悄的來，悄悄地離去，帶走的只有回憶。



圖 4

說明(20 字)

第二次國內旅行-釜山，是在出發前兩天才認識並加入這群朋友的行程，這趟旅行難忘的是吃飯時選擇餐廳是宇宙困難的事情，一個不吃肉、一個不吃辣、三個不吃海鮮，我想我們只有麥當勞可以吃。還有我們幾乎每一天都在海邊度過，然後晚上酒吧，隔天宿醉，這趟旅程最有趣的回憶就在與他們的相處吧!

*格式依需求可自行調整