

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114學年度

研修領域：幼兒教育

系所、年級：幼兒教育學系二年級

學生姓名：陳宣瑜

研修國家：南韓

研修學校(中英文)：中央大學/CHUNG-ANG UNIVERSITY

研修時間：中華民國 114年9月1日至114年12月20日

國外研修成績：G.P.A. 4.05/4.50

中華民國 115年03月02日

目 錄

壹、 緣起	1
貳、 研修學校簡介	1
參、 國外研修之課程學習(課內)	1
肆、 國外研修之生活學習(課外)	1
伍、 研修之具體效益	1
陸、 感想與建議	2

1、緣起

行前準備

我申請秋季交換，大概在四月中旬時收到中央大來信，就可以著手準備公證文件，只有成績單需要公證(財力證明不用)，公證我找了民間公證人進行公證，費用是750元台幣，可以參考這個網站——邁爾斯的影響世界，流程都寫得非常清楚詳細！財力證明需要申請英文版，中央大要求存款至少要有6000美金(約20萬台幣)，可以用父母或是個人帳戶，使用父母帳戶需要另外附上有父母簽名的擔保聲明，內容沒有特定格式，我是用一張白紙自行書寫英文再請父母簽名，繳交掃描檔給中央大。都完成後就是漫長的等待，到七月初中央大會寄辦理簽證的通知，八月底出國前需要做結核病檢測(TB test)，不能太早檢查(中央大要求四周內的檢查報告)，我們是去防癆防治協會檢查，照X光開證明就可以了。

2、研修學校簡介

學校介紹

中央大學是韓國歷史悠久的私立大學，在韓國大學中綜合排名第十，以藝術與表演領域聞名，尤其在戲劇、電影與傳播相關學科具備高度聲譽。學校設有首爾校區及安城校區，而我交換的幼教系則位於首爾校區。中央大學設有師範大學部，科系包含教育學系、幼兒教育學系、英語教學系及體育教學系。

3、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容

這一學期我總共修了四門課，分別為BASIC KOREAN (3)、INTERMEDIATE

KOREAN、PSYSICAL FITNESS 及 CHILDREN' S RIGHTS AND WELFARE。期初原本還有一堂COMMUNICATION IN ENGLISH，是中央大大一新生的必修教養課，上完四週後覺得對我而言負擔太重就退選了，如果本身英文口說能力不錯的話很推薦上這門課，教授會帶大家進行很多主題的英文溝通練習，像是約會相親、職場面試模擬以及看圖說故事。上這門課如果夠主動的話可以認識很多韓國人，他們有用英文程度分班，但大家基本上都比建議分級的程度還要好，能夠流利地用英文進行日常對話。這門課有蠻多時段及程度可供選擇，選課前也可以去看授課大綱選擇適合自己程度的課程。

作為到幼教系交換的學生，我選修了系上難得有開設的全英文授課 CHILDREN' S RIGHTS AND WELFARE，是我選修的課程中最難的一堂，課程主題圍繞在兒童福利，關注兒童虐待、韓國幼兒福利政策與美國的比較等等，上課時教授會先用英文講授再用韓文覆述，偶爾會有小組討論，教授會幫大家分組，而交換生們會分散在不同小組與韓國人一起討論。期中和期末為紙筆考試，考題包含手寫題、克漏字、是非題等，最後還有一個心得報告，交換生可以選擇介紹本國兒童福利機構或是去參訪韓國的兒福機構。

初級和中級韓文上課模式很相似，很多人看到中級會想是不是很難？在選這門課之前我有先問過早一學期去交換的學姐，他說通過二級的人來上會是適中偏易，而我實際上上完也覺得還算輕鬆，每堂課上課前教授會請大家和不同人坐在一起，簡單聊天分享生活，課堂中也會點名同學回答問題。

最後是比較冷門的PSYSICAL FITNESS，沒什麼人上過因此沒有可以參考的經驗，在選課時也沒有更新課綱，想說可以第一週先聽看看，沒想到選到一堂很有趣的課~期中前上羽球，期末則是健身，教授很照顧交換生，會在課堂中另外用英文指導我們，而平常上課就是全韓文。特別的是這門課只有我和學姐兩個交換生，全部也只有11名學生，整體而言很像大學的體育課，但課綱是寫體育教育學系的系選修，此外這門課只有一學分，原本預計詢問抵免北市大的體育課，後來發現教授更新的課綱跟我們實際上課內容完全不同！他寫的是學術導向，像是解剖生理學和書面考試，因此最後放棄抵免，不過能體驗到韓國的體育課真的是很有趣、可貴的經驗~

4、國外研修之生活學習(課外)

整體總花費約為22~25萬元台幣左右，每月生活費約3萬5至5萬台幣，中央大宿舍一學期費用為1366400韓幣(約3萬台幣)，交換期間有至全州三天兩夜、束草江陵兩天一夜、麗水釜山六天五夜，加上12月19號退宿之後在首爾訂了airbnb五天四夜，因此我在住宿方面花費較高。此外我們經常叫外送或是外食，在首爾一餐費用大約為1萬至1萬5韓幣，平均一個月的飲食花費為1萬3台幣，包含去咖啡廳和日常三餐。比較特殊的飲食花費是喝咖啡，一個月花費約1200台幣(未包含在餐費內)。我還有看了三場演唱會，總費用是391400韓幣(約8500台幣)。原本想要續住寒假期間的宿舍，但在詢問國際處後得到的回信是待一學期的無法申請，於是就放棄續住，但後來發現有其他交換生是有成功申請到寒宿的，推薦大家可以在學期結束後繼續在韓國旅遊，住宿舍真的很划算，寒宿四週大約7000台幣，無論如何都可以先申請看看！保險部分韓國有健康保險必須繳納，一個月大約1500台幣，我們在9月下旬就拿到登錄證，通常會寄信到宿舍通知可以繳納保險了，但我等到10月底都沒收到，後來還繳了遲繳的費用，推薦下載The 건강보험，每個月直接轉帳很方便，也有自動扣繳能夠設定。我認為準備20萬台幣就足夠交換一學期了，學餐4500至1萬韓幣都有得選擇，我的花費中有蠻多是可以節省的個人支出。關於銀行帳戶可以在學校內的友利銀行辦理，交換一學期也可以有銀行帳戶！不太會韓文也完全不用擔心，行員會幫你完成整個申請流程還會教你怎麼登入網銀，網銀也有國際版的中文介面，另外我還有辦TOSS網銀，可以進行高額轉帳，繳宿舍費很方便，友利上限一次只能夠轉一百萬韓幣。其他像是下載PASS進行實名認證及辦理電話卡這些在小紅書上都有完整的攻略可以參考~

5、研修之具體效益

韓文口說與聽力進步：生活在全韓文的環境下，最大的改變是我更敢開口說韓文了，我原本是一個不多話且內向的人，然而因為日常生活都必須用到韓文，會迫使自己多開口，而且我遇到的韓國人大部分都很友善，願意聽你慢慢說，加上選修的韓文課堂上每週都會跟不同的外國人進行對話，雙方都是外國人也比較不會怕說錯。

變得更加獨立自信：這是我第一次離開家自己在外住宿，從洗衣服到與室友一起整理房間諸如此類的生活小事都要學著自己處理協調，出國前辦理簽證、到韓國後預約辦理登錄證，我覺得自己可以獨自完成的事情變多了，變得更加獨立，也在人際關係方面處事更加圓滑，能夠不再過多的內耗與自省，學會與人建立更深的關係。

6、感想與建議

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議

這次的交換生活只能說非常幸福且值得，還好自己沒有因為會延畢就放棄出國交換的夢想，很多人聽到延畢還是會有負面的想法，但我想說，這樣的經歷真的會令人永生難忘。就像很多韓國人會去gap year一樣，探索自己想要的生活是什麼樣子，以及希望自己成為什麼樣的人？這一學期讓我對自我有更深入的理解，也更加喜歡自己！感謝高中的我萌生了至韓國交換的想法，在大學面試時也曾經承諾過進入北市大後我想去韓國交換，如今已完成交換計畫回台，感覺對自己的人生規劃完成了一大里程碑。這半年真的太短了，時間過得好快，其中於我而言很大的一項收穫是認識了感情很好的朋友們，感覺是我人生中第一次遇到這樣的朋友，我們就像家人一樣互相照顧、每天一起吃飯、一起出去玩還有上課，是很珍貴的回憶。想到什麼就去做，大學生生活只有一次，真的要好好玩、好好體驗。

具代表性出國交換照片說明



圖1說明

中央大秋季校慶期間(約九月中旬)會有PUANG(中央大吉祥物)的拍貼機，值得紀念！比起秋季韓國更加重視春季慶典，若是想體驗韓國大學盛大的校慶，推薦在春季時交換或是待一學年。



圖2說明

我和室友及北市大同期交換的學姐們一起在韓國中秋連假時至全州旅行三天兩夜，除了體驗住韓屋村以外，也吃了全州最有名的拌飯並租借韓服拍攝，非常推薦大家來全州體驗傳統韓國文化~



圖3說明

中央大學舉辦GLOBAL FAIR多年，這是讓交換生能夠擺攤讓大家認識自己的國家及大學的活動，我們在酷澎上訂到了蘋果西打，並集結大家從台灣帶來的零食們，以柑仔店為主題，透過小遊戲的方式介紹了台灣並分裝零食飲料給學生們試吃，不只認識了其他台灣交換生，也獲得滿滿的成就感。



圖4說明

期末與下學期要至北市大交換的中央大學生見面了~透過中央大的橋樑計畫讓我能夠協助來我們學校交換的學生，非常榮幸也很開心能因此認識韓國朋友！