

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114 學年

研修領域：

系所、年級：運動教育研究所 三年級

學生姓名：高瑀

研修國家：韓國

研修學校(中英文)：首爾市立大學 University of Seoul

研修時間：中華民國 114 年 9 月 1 日至 114 年 12 月 19 日

國外研修成績：**GPA4.17**

短片時間及標題：

中華民國 年 月 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

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).....	2
伍、研修之具體效益(請條列式列舉).....	2
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結).....	3

壹、緣起

之所以選擇前往韓國交換，源於自小對韓國文化與流行產業的關注，大學期間開始系統性學習韓文，逐漸意識到語言學習與文化脈絡密不可分。透過交換計畫，期望能在實際生活與學習情境中提升語言能力，深化對韓國社會與文化的理解，並培養跨文化溝通與國際視野，作為未來學術研究與專業發展的重要基礎。

從得知國際處公告交換生資訊並著手準備申請資料開始，到名單公布、訂購機票與整理行李，整個行前準備歷程歷時近半年。出發前兩個月，前期需完成論文口試與研究定稿，後期同時投入國家隊密集訓練，在學業與專項訓練雙重壓力下完成各項準備。甚至於出發當天早上仍完成訓練後才前往機場，踏上交換旅程時，內心既期待又感到不真實。

貳、研修學校簡介

首爾市立大學位於首爾東大門區清涼里，校園環境單純寬敞，學習氛圍良好。校內設有完善的圖書館、運動空間與多處學生餐廳，提供學生穩定且舒適的學習環境。學校對國際學生相當友善，設有國際處與多元支援資源，協助交換生適應校園生活與課程學習，促進跨文化交流與國際學習經驗的累積，且不定時會有個社團或處室辦理校園小活動，發放韓國傳統點心及想禮物等。從仁川機場到學校坐車（地鐵或巴士）約兩小時，金浦機場搭地鐵約一個半小時。學校大門靠近地鐵清涼里站，宿舍後門靠近地鐵回基站。

參、國外研修之課程學習(課內)

本學期共修習三門課程，分別為「中級韓文 1」、「韓文與中文翻譯」及「英文口說與討論」，皆為三學分課程，課程內容兼顧語言能力培養與跨文化學習。

中級韓文 1 由朴隆培（박용배）老師授課，教學方式活潑且重視互動，課堂中會針對學生的口說發音與文法進行個別指導。每堂課需繳交二十句韓劇對話作為作業，培養實用語感。期中與期末考皆為筆試，內容包含聽力、選擇題、句子填空與文法修正。原訂期末安排口試，但因多數同學意願不高而取消，對於喜歡實際韓文對話練習的我而言略感可惜。

韓文與中文翻譯 由來自朝鮮的姜雪金（강설금）老師授課，課程著重中韓語序與文法差異。初期因語言結構落差而感到困難，但透過每堂課五至六篇文

章的翻譯練習，逐步提升閱讀理解、口說表達與翻譯能力。具中文背景的學生於期中與期末考需進行中文轉韓文的筆譯測驗，對語言精準度要求甚高。**英文口說與討論**為本學期最具國際交流特色的課程，班級成員由韓國學生與來自各國的國際學生組成，由美籍外師 Mel 授課。課程每週設定不同主題進行全英語討論，透過多元文化觀點的交流，有效提升我的英語口說自信與跨文化溝通能力。

肆、 國外研修之生活學習(課外)

住宿情形

交換期間入住校內國際宿舍四人房，一學期住宿費約新臺幣 25,000 元。入住後需至宿舍辦公室領取繳費單，並至銀行以韓幣現金繳納。入住條件須繳交健康證明及 MMR 疫苗兩劑施打證明，入住時間為 8 月 27 日中午 12 時，退房須於 12 月 22 日中午 12 時前完成。宿舍應有盡有，對國際學生相當友善。

費用概況

保險費用約四個月新臺幣 5,000 元；生活費平均每月約新臺幣 8,000 元，包含飲食與交通等基本支出。另有特殊支出為交換生學校棒球外套，每件 55,000 韓幣，該外套印有學校標誌，為韓國大學生常見的校園文化象徵。

當地生活與特殊經歷

交換期間後兩個月適逢季節快速轉換，秋季短暫即進入寒冬。為準備禦寒用品，我前往首爾廣藏市場多方比較後，選擇第 158 號店家購買四季被。雖該店未見網路推薦且無中文說明，但店家以親切的韓文詳細介紹商品，價格亦相對實惠。事後我於網路分享購買經驗，意外促進該店在臺灣旅客間的知名度。後續再訪時，店家因感謝分享而贈送被子表達心意，讓我深刻感受到跨文化交流中人情互動的溫暖，也成為交換期間難忘的生活經驗。

伍、 研修之具體效益

- 一、提升韓文聽、說、讀、寫整合能力，並能實際運用於課堂學習與日常生活溝通。
- 二、透過中韓翻譯與英語討論課程，強化跨語言轉換能力與多語言表達信心。
- 三、在多國籍學習環境中培養跨文化溝通能力，拓展國際視野與文化敏感度。
- 四、藉由獨立生活與問題解決歷程，增進自我管理、適應能力與自主學習態度。
- 五、透過實地文化參與與在地生活經驗，深化對韓國社會、文化及流行產業之理解。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

本次韓國交換經驗對我而言，不僅是語言學習與學術進修的延伸，更是一段結合文化參與與自我實踐的重要國際學習歷程。透過實際生活於當地，我深刻體會語言與文化密不可分，無論在課堂討論、日常溝通，或與不同國籍學生的互動中，都促使我培養更開放的視野與跨文化理解能力。

此外，交換期間也讓我有機會以更貼近生活的方式接觸韓國流行文化。作為長期關注韓國流行樂壇，來到韓國後，終於能近距離參與追星文化。我曾在課餘時間前往仁川與金浦機場，與喜愛的藝人 Blackpink 短暫交流，並將來自臺灣的小零食親手送出。這樣的經驗不僅拉近了文化距離，也讓我意識到流行文化作為跨國溝通媒介，能在情感層面產生強烈連結，進一步強化我對韓國社會與文化的理解。

在生活適應方面，從住宿、交通到日常採買，皆需獨立完成，過程中學會在不確定中做決定，提升自我管理與解決問題的能力。對未來欲參加交換計畫的同學，建議事前培養基礎語言能力與文化理解，並於交換期間保持主動與彈性，勇於走出舒適圈，將學習延伸至生活場域，才能真正發揮交換經驗的價值，累積難得且深刻的國際學習成果。

3 分鐘短片連結：<https://youtu.be/vT278wV-u9A>

具代表性出國交換照片說明(4 張)

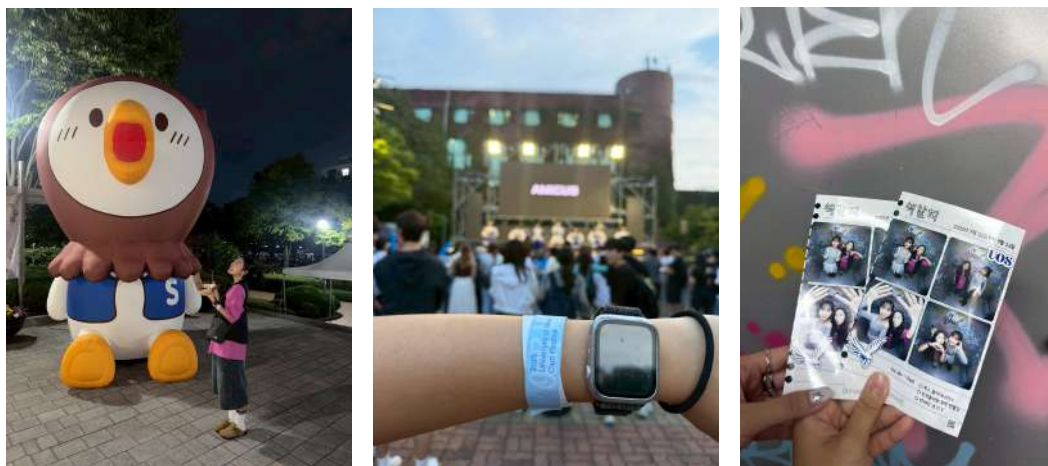


圖 1 校慶活動：各社團擺攤、校慶表演請到 apink 等其他藝人，還有學校圖案的拍貼機！



圖 2 利用課餘時間去舞蹈教室學習 locking！左圖為 Simmon 老師，右圖為 locker Zee 老師。



圖 3 交換生運動會：左圖與韓國學伴們同為藍隊。右圖認識了新朋友，來自韓國的 Kaya 和美國的 GG。



圖 4 期末考結束，與老師們合影紀念！從左開始依序為朴隆培教授、Mel 教授、姜雪金教授。

