

在大學期間，我一直希望能有一次長時間在國外生活的機會。相較於短暫的旅遊，我更想真正走進當地人的日常，體驗不同的教育方式與文化環境。因此，在碩班期間，我申請並前往韓國東國大學進行為期一年的交換學生計畫，開啟了一段對我而言非常重要的人生歷程。

在出發前，我的韓文程度為 TOPIK 3 級。雖然具備基本溝通能力，但我心裡其實非常清楚，真正進入全韓文的學習與生活環境，才會是挑戰的開始。剛到韓國時，不論是生活細節、上課方式，甚至與同學交流，都讓我深刻感受到語言能力不足所帶來的壓力。尤其是在課堂上，教授全程使用韓文授課，必須高度專注才能跟上進度。

對我而言，最痛苦也最具挑戰性的時刻，是考試需要全程以韓文書寫作答。那種明明知道答案，卻因為詞彙量不夠、句型不夠熟練而無法完整表達的挫折感，讓我印象非常深刻。然而，也正是這樣的壓力，逼著我每天持續練習閱讀與書寫韓文，主動查單字、練習造句，逐漸突破語言瓶頸。

在東國大學的學習過程中，我不僅提升了語言能力，也認識了許多來自不同國家的交換學生與韓國朋友。透過分組報告與日常互動，我學會如何在跨文化的環境中溝通與合作。與來自世界各地的朋友交流，讓我看見不同的思維模式與生活觀，也拓展了我的國際視野。

這一年中最讓我感到開心與有成就感的，正是語言能力的明顯進步。從一開始上課必須非常吃力地理解內容，到後來能自然參與討論、完成報告，甚至在 TOPIK 檢定中進步至 4 級，距離 5 級僅差幾分，這樣的成長讓我對自己更加有信心。

除了學業上的成長，獨自在異國生活也讓我變得更加獨立。無論是處理生活大小事、規劃時間，或是面對問題時學會自己尋找解決方法，都讓我在心理層面成長許多。我不再害怕陌生的環境，也更勇於主動與人交流。

這一年的交換生活，不僅讓我提升了語言能力與學習經驗，更重要的是，我學會如何在陌生環境中適應、突破自我，並從中建立自信。韓國帶給我的，不只是珍貴的回憶，而是一段改變我思考方式與人生態度的重要經歷。