

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114 - 1

研修領域：運動科學系 Department of Sport Science

系所、年級：休閒運動管理學系 大三

學生姓名：董子瑄

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：Beginning Korean Language2:A+/ Intermediate Korean Language1 B+/ Pronunciation of Korean and its Application B / GPA 3.67

短片時間及標題：14:42 / 韓國交換日記 新生訓練＋韓國外國人
登錄證 A R C 办理流程＋廣藏市場

<https://youtu.be/mBLtBo6hkzA?si=69lSDZUBYI-Vv1P1>

中華民國 115 年 2 月 21 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

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).....	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

透過多次與家人赴韓旅遊，我對韓國文化、飲食與娛樂產業產生濃厚興趣，大二選修韓語深化理解。希望藉由交換學生計畫親身體驗當地生活，與師生交流，深入認識韓國歷史與社會。錄取後積極準備體檢、簽證與文件，也獲教育部學海飛颺獎學金。

貳. 研修學校簡介

首爾市立大學創立於1918年，位於首爾市東大門區，由首爾市政府支持，以學費與宿舍費用親民聞名。學校強調城市研究與公共事務領域，培育具國際視野人才。交通便利，步行約10分鐘可達回基站，自清涼里站亦可搭公車直達校門口，生活機能完善。

參. 國外研修之課程學習(課內)

本次國外研修以提升韓語能力為主要目標。我的韓文程度約為韓檢1至2級，過去曾於校內修習韓文課程，具備基礎聽讀能力，但口說與實際應用仍有進步空間。因此本學期我選修了《Beginning Korean Language 2》與《Intermediate Korean Language 1》，並加選《Pronunciation of Korean and its Application》，希望從基礎結構、進階閱讀到發音細節全面強化語言能力。雖然學校原先建議一學期勿同時修兩門語言課程，但我評估自身能力後，主動與授課老師及校方溝通，確認程度與修課可行性，最終成功同時選修兩門不同級別的語言課，讓學習密度與成效同步提升。

-《Beginning Korean Language 2》是我最喜歡的一門課。教師教學認真且十分友善，每週上課兩次，透過大量對話練習與口說訓練，搭配定期測驗，循序漸進地建立語感與表達能力。因下午班人數較少，我選擇下午時段，能有更多與老師直接互動的機會；老師也彈性開放學生於上午與下午班間調整，教學態度相當體貼。

-《Intermediate Korean Language 1》對我而言具有挑戰性，但也正因如此，更能補足我在閱讀與口說之間的落差。課程強調文本理解與實際運用，使我在壓力中加速成長，也更清楚自身不足之處。

-《Pronunciation of Korean and its Application》則是我原本最猶豫的一門課。雖然事前評價兩極，但實際修課後發現老師雖然要求嚴格，卻能從最基礎的發音原理逐步帶領學生修正細節。在韓國當地學習發音，能即時對照生活語境，我認為對建立扎實基礎相當關鍵。

此外，我也想分享一點選課建議：由於第二週前皆可退選，建議對有興趣的課程先行選修並實際體驗，再於期限內評估是否保留。後續加選相對困難，我曾親自與老師溝通並撰寫email才成功加選，因此把握前兩週的彈性調整期相當重要。

肆. 國外研修之生活學習(課外)

這次交換期間，我選擇入住學校的國際館宿舍。宿舍分為生活館與國際館，多數國際學生都住在國際館，採男女分宿制度。一學期費用約韓幣 1,048,000 元。雖然是一戶 2-5 人共用，但其實每個人都有自己的獨立房間，這點真的讓人很安心。戶內有兩間乾濕分離的衛浴，不太需要擔心排隊問題，整體在隱私和生活機能上都算滿完善的。洗衣房和廚房設在一樓公共空間，偶爾也會在那邊遇到不同國家的同學，算是自然交流的小場所。

生活開銷方面，韓國健保每月約韓幣 75,000 元；網路我辦的是吃到飽不降速方案，三個月加一個月續約大約韓幣 105,000 元，實際用起來網速很穩，看影片或視訊都沒什麼問題。交通和日常支付真的非常方便，我申請了氣候卡學生方案，每月韓幣 55,000 元，搭配韓國很普遍的 T-money 交通卡（有點像悠遊卡）就可以搭地鐵、公車，幾乎走到哪刷到哪。平常消費也大多是刷卡或轉帳，所以其實不用帶太多現金，只要在台灣先開通信用卡國外交易功能就很夠用了。

網購的話，我最常用的是 Coupang，它真的很誇張，幾乎隔天就到貨，有時候晚上下單，隔天早上就收到了。不過付款需要韓國銀行卡，所以建議拿到 ARC（外國人登錄證）後盡快去開戶，後續生活會方便很多。平常買生活用品，我通常去 Daiso、Olive Young、Homeplus 或 E-mart，從日用品到零食、保養品幾乎都能一次買齊，價格也算合理。

通訊方面幾乎大家都用 KakaoTalk，不管是和朋友聊天、和同學討論報告，甚至一些通知也會用到。搜尋資料我比較習慣用 Naver，在韓國找餐廳或在地資訊真的比 Google 好用；地圖我則是下載 Naver Map，定位和公車資訊都很準。叫車會透過 Kakao Taxi，價格透明，也不用擔心語言溝通問題，對外國學生來說滿友善的。

旅遊的時候，我多半從回基站搭地鐵出發，或是直接從校門口搭公車去其他地方。韓國的交通系統真的做得很好，轉乘清楚、資訊透明，加上各種 App 幾乎都能即時查詢，整體生活非常數位化。剛開始可能會有點不習慣，但熟悉之後會發現其實比想像中簡單很多，也讓我在交換期間能更自在地探索不同城市與文化。

整體來說，從住宿、交通到日常消費，其實都比我原本預想的還順利。慢慢適應之後，就會發現這些生活細節也成為交換生活很重要的一部分，讓人真的有「在這裡生活」而不只是「來念書」的感覺。

伍. 研修之具體效益

一、語文能力提升

在韓國生活期間長時間使用韓語，透過課堂與日常情境實際應用，使聽說能力與臨場反應顯著進步。

二、體驗在地大學文化

實際參與韓國大學課程與校園活動，感受不同的教學模式與校園氛圍，深化對當地教育與學生文化的理解。

三、拓展國際視野

與來自各國的交換生交流互動，提升英語口說能力與跨文化溝通能力，並培養多元思維。

四、深化文化理解

透過學伴制度融入在地生活，更貼近韓國社會與文化，增進對當地風俗與生活方式的認識。

陸. 感想與建議(含3分鐘短片連結)

透過這次的韓國交換學期，我深刻體會到「事前規劃」與「自我管理」在異地生活中的重要性。從最一開始的選課階段，我便仔細評估自己的韓語能力與不足之處。由於我的韓文程度約為韓檢1至2級，基礎尚可，但在口說流暢度與實際應用上仍有明顯落差，因此我在排課時便以「強化語言實用能力」為核心目標，選擇能夠加強口說、閱讀與聽力的課程。同時，我也策略性地將課程集中安排在兩天內完成，讓自己在其餘時間能夠進行自主學習與文化探索。這樣的安排不僅提升了時間運用效率，也讓我真正做到將語言學習與生活體驗結合，而不是只停留在課堂之中。

課餘時間，我積極創造語言使用的機會，主動與韓國學伴交流，練習日常對話，也嘗試用韓文處理生活中的大小事，例如購物、點餐、詢問交通等。這些看似平凡的生活場景，反而成為我語言進步最快的時刻。除此之外，我也安排了獨自探索城市的行程，包含到不同餐廳與咖啡廳體驗當地生活氛圍，觀察韓國人的社交模式與生活節奏。我也規劃了濟州島五天四夜以及釜山四天三夜的旅行，從交通安排、住宿預訂到行程規劃皆自行完成。在這些過程中，我不僅練習使用韓文查詢資訊與購票，也學會更有條理地規劃時間與預算，培養獨立思考與解決問題的能力。

在校園生活方面，我也積極參與各種文化體驗。例如與朋友一同前往韓國投幣式KTV（노래방），感受韓國年輕人的娛樂文化；參加韓國團體的演唱會與見面會，體驗粉絲文化與現場應援氛圍。這些活動讓我更深入理解韓國的社交方式與文化特色，也讓我在情感層面與這個城市產生更緊密的連結。

然而，這段交換生活中最具挑戰性的經歷，莫過於最後一個月滑雪時意外骨折。從前往醫療診所就診、安排復健，到後續與保險公司聯繫與申請理賠，所有程序都必須由我親自處理。在語言並非母語的情況下，與醫護人員溝通、閱讀醫療文件與保險條款，對我而言都是一大考驗。但也正因如此，我學會在壓力之下保持冷靜，逐步釐清問題並尋求協助。這段經歷雖然辛苦，卻讓我真正體會到獨立生活的意義，也更加相信自己具備面對未知挑戰的能力。

回顧這一學期，我認為交換生活帶給我的不只是語言能力的提升，更是整體心態上的成長。我學會為自己負責，學會規劃與取捨，也學會在陌生環境中建立安全感。對未來有意參與交換計畫的學生，我會建議在出發前先明確設定學習目標，善用選課與時間安排的彈性，同時也要勇於走出舒適圈，積極參與校園與文化活動。唯有真正投入當地生活，語言才會從課本知識轉化為實際能力。我相信，只要願意用心規劃並全力投入，每一段交換旅程都能成為推動自我成長的重要養分。

<https://youtu.be/mBLtBo6hkzA?si=69lSDZUBYL-Vv1Pl>

圖1



圖1說明

這裡是首爾市立大學國際館宿舍的大廳處，每天經過這裡都會拍個照記錄一下，回憶起許果在韓國生活的趣事。



圖2說明

在韓國學校按排的學伴以及其他交換生們，我們這群人除了固定每週的小組學習時間外，也時常出去參與許多韓國在地活動和演出，十分有趣。



圖3說明

我和同為北市大的交換生一起去濟州島遊玩，這張照片拍攝後我的錢包就留在拍貼機夾層上，幸好有即時發現並且找錢包，但是過程還是十分緊張所以十分難忘。

圖 4

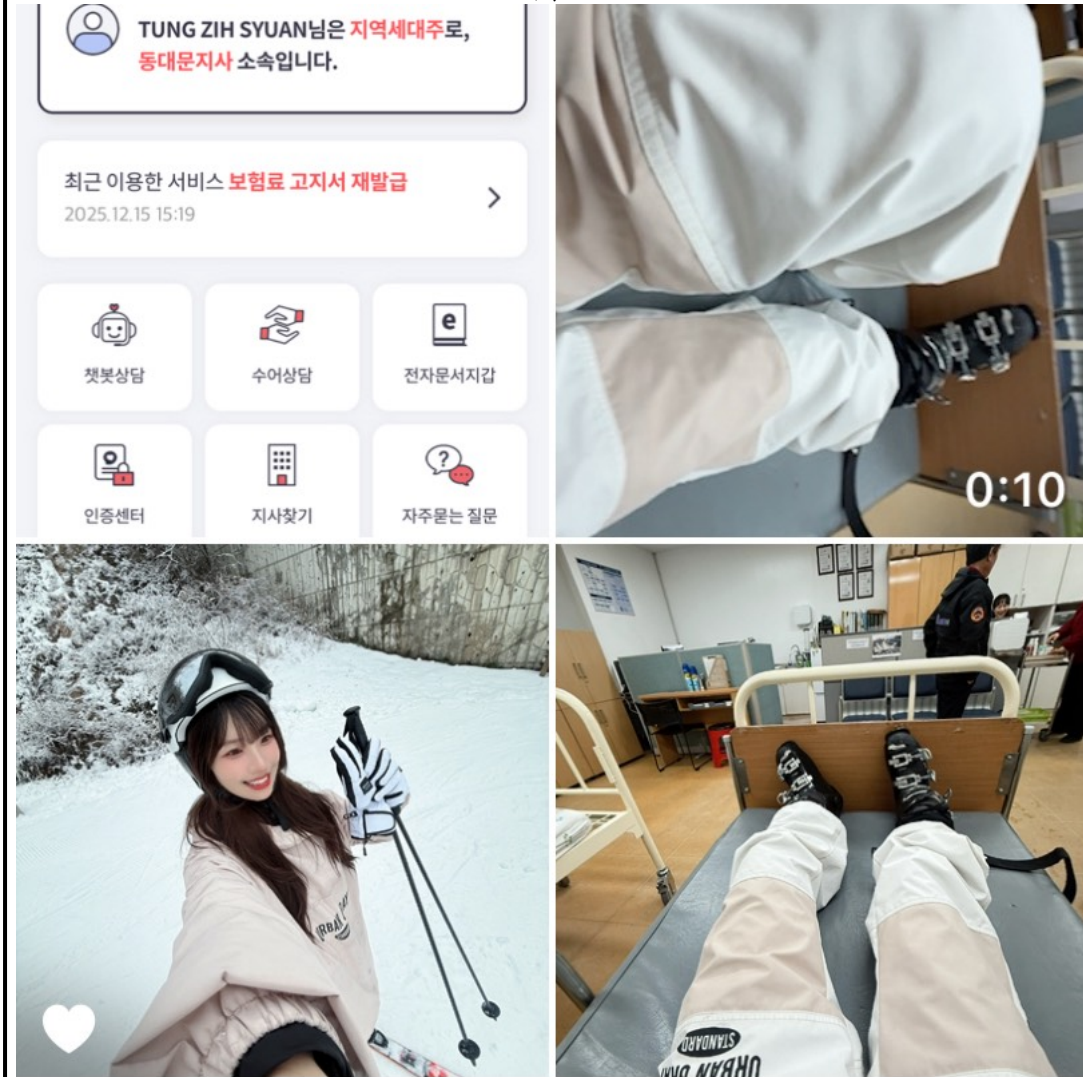


圖 4 說明

在交換學期最後兩週時和學伴們一起去滑雪，不幸摔倒骨折導致整整一週無法行走，但也因此體驗到了韓國醫療和復健系統，獲益良多。