

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：教育

系所、年級：特殊教育學系 四年級

學生姓名：陳珮穎

研修國家：韓國

研修學校(中英文)：中央大學 (CHUNG-ANG UNIVERSITY)

研修時間：中華民國 114 年 8 月 27 日至 114 年 12 月 21 日

國外研修成績：3.75

短片時間及標題：

3:01 CAU VLOG | 韓國中央大學交換生的一天 | Nov. 2025

中華民國 115 年 1 月 1 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)	3
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	3

壹、緣起

行前準備(100 字)

一開始只是因為喜歡 K-pop 和韓劇而接觸到韓文，沒想到真的踏上韓國後，才發現語言不只是課本裡的內容，而是每天生活中不可或缺的工具。之前在台灣學韓語、準備 TOPIK，讓我到當地後適應得更快。出國交換前，我還創了一個社群，把要去韓國的台灣人聚在一起，有朋友相伴，讓異鄉生活不孤單，也多了不少歡笑與回憶。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

韓國中央大學是一所歷史悠久、聲譽卓著的頂尖私立綜合大學，以戲劇、電影、攝影等藝術與媒體相關科系聞名全韓，培育出玄彬、朴信惠等知名校友。學校由斗山集團支持，設有首爾與安城兩大校區，並重視國際化與 AI+X 教育。對交換生而言，校園資源完善、學習環境多元，是深入體驗韓國高等教育與文化的理想學府。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容 (100 字)

交換期間我共修習四門課程，包含本系、外系及語言課程。在

本系幼兒教育學系的「아동권리와복지」課程中，我深入了解韓國在兒童與家庭福利制度、政策發展與實務歷程，對不同國家在兒童保護與福利上的作法有更全面的認識。

此外，我也修習體育教育學系的「피트니스운동」，學習基礎健身知識與指導他人運動的方法。語言方面，我選修學校為國際學生開設的 BASIC KOREAN (2) 與 BASIC KOREAN (3)，同時修讀兩門課程，大幅提升了我的韓語聽說與實際應用能力。

肆、國外研修之生活學習(課外)

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)

交換期間我住在學校宿舍，整體環境比想像中好很多。宿舍有雙人房和四人房，每個房間都有獨立衛浴，生活相當方便。每層樓也設有共用休息室，晚上常能看到不同國家的同學聚在一起聊天、吃宵夜，在練習外語的同時，也會分享彼此國家的文化。

學校為國際生舉辦了不少活動，其中最讓我印象深刻的是 Global Fair。活動由國際學生親自規劃，各國學生擺攤介紹自己的文化，準備家鄉美食、穿傳統服飾，還設計小遊戲，整個校園就像一場小型世界博覽會。

在花費方面，整體支出和原本預期差不多。我搭乘 KTX 前往了三個外縣市旅遊，但最大的開銷其實不是交通，而是吃完飯一定要去的咖啡廳，還有因為網購實在太方便，所以我買了很多衣服。

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

- 獨立生活能力大大提升，很多事情自己就能搞定，不再老是依賴別人，也對自己更有自信。
- 發現每個人都有自己的步調，不一定什麼事都要照計畫走，遇到困難也能保持正面心態，不會太緊張或害怕。
- 變得更敢主動開口和人聊天，也因此認識了來自不同國家的朋友，看到各種有趣的生活方式。
- 個性變得活潑，更願意嘗試新事物，讓每天的生活和學習都充滿趣味。

陸、 感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議(350 字)

這次赴韓交換的經驗，對我來說是一段非常珍貴且難忘的學習歷程。出發前，我其實也曾經猶豫不決，擔心語言、生活適應，甚至懷疑自己是否真的做得到。但真正踏上交換生活後，我發現很多原本以為不可能的事，其實只差一點點勇氣就能開始。在這段時間裡，我常常告訴自己如果什麼都不嘗試，未來一定會後悔，也因此多了勇氣，經歷了許多人生中的第一次。

在韓國生活與學習的過程中，我看見許多同學都能為自己的選擇與學習負責，也懂得在課業之外安排時間，參加活動、

認識新朋友，讓生活過得充實而有意義。這讓我慢慢體會到，大學生活不只是累積學分或成績，更是一段認識自己、培養獨立與自信的重要過程。

如果你也正在猶豫要不要參加交換計畫，我非常能理解你現在的不安。也許會害怕未知、擔心適應不良，但只要願意給自己一次機會，用開放的心去嘗試、去感受，這段經驗很可能會成為你學生時期最值得珍惜的一段回憶。

3 分鐘短片連結：

https://youtu.be/khwikr5_Ztc?si=xoeybNIDabVs0IKa

具代表性出國交換照片說明(4 張)

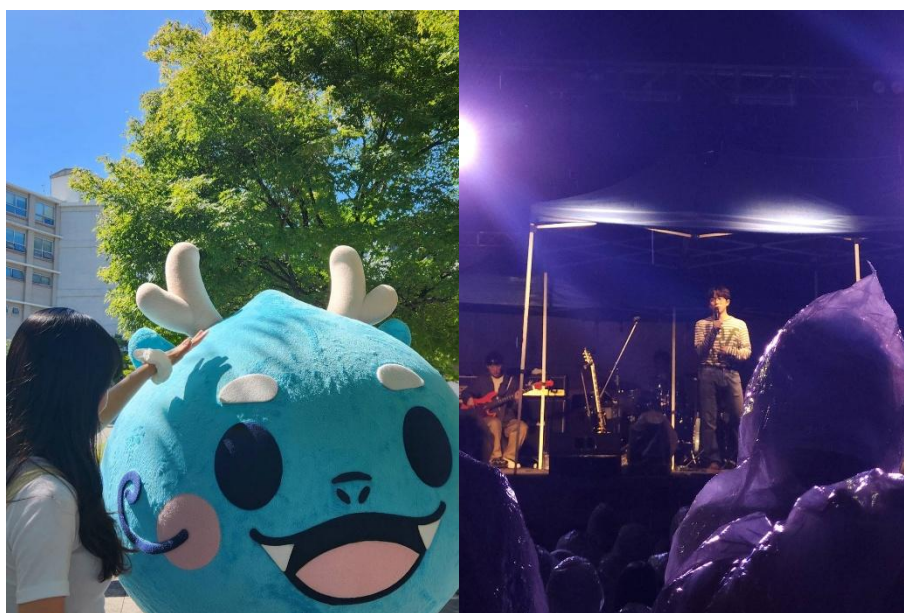


圖 1 說明(20 字)

校慶活動：每學期一次的校慶，可以和中央大學吉祥物 Puang 合照，白天逛社團攤位，晚上看歌手公演。

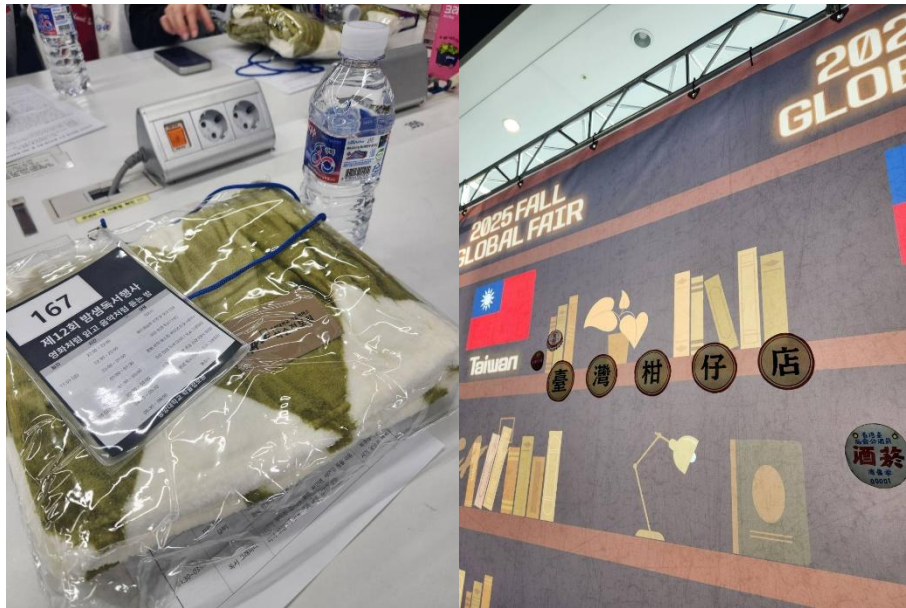


圖 2 說明(20 字)

其他校園活動：圖書館通宵閱讀活動，學校貼心準備毛毯與點心，讓學生安心讀書、Global Fair 由國際學生擺攤介紹各自國家的文化與特色。

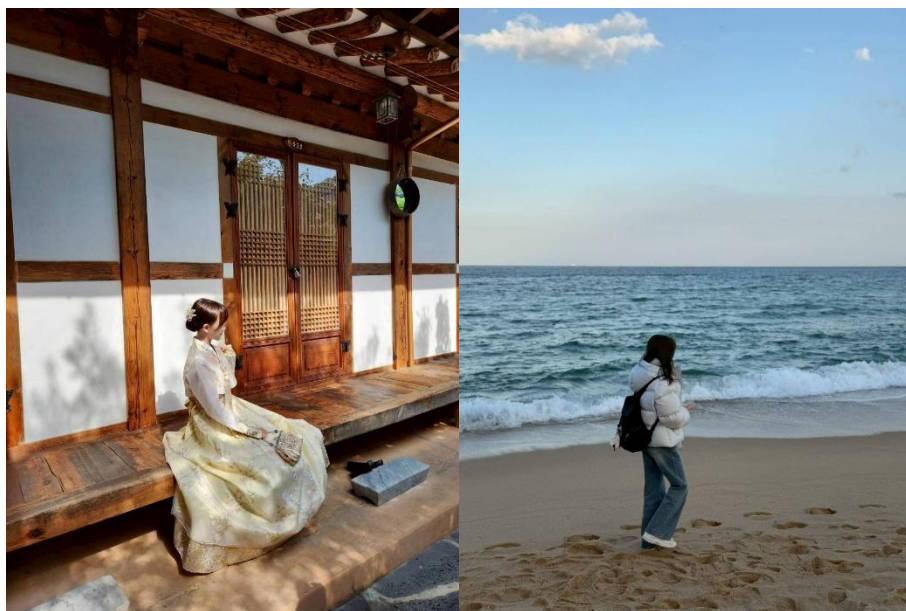


圖 3 說明(20 字)

外縣市旅遊：搭乘 KTX 和巴士到首爾外的縣市旅行，在全州穿

韓服、住韓屋，還有去江陵、東草看超漂亮的大海。



圖 4 說明(20 字)

初雪：第一次看到、摸到韓國初雪，大家都在足球場堆雪人、拍照。

*格式依需求可自行調整