

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：110.01.15

中文姓名： 冉晴云	英文姓名(姓, 名)： JAN,CHING-YUN
臺師大就讀科系所、年級： 運動休閒與餐旅管理研究所 三年級	臺師大學號： 60731004A
修習國家： 韓國	
修習校名： 淑明女子大學	
修習學院： 理學院	
修習科系： 體育學系	
修習期間： 109年 9 月 ~ 109年 12 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
TAEKWONDO & KOREAN SPORTS CULTURE KOREAN	LEE CHEON HYEONG	2	秋季/109-2
SKI BASIC	HA SUYOUNG	2	秋季/109-2
CLIMBING & HIKING	HWANG INSUN	2	秋季/109-2
LANGUAGE FOR FOREIGNERS III	CHOI JIHUI	3	秋季/109-2

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

【疫情特殊事項】

因為疫情的關係，所以到韓國先隔離了 14 天才開始出門，隔離時學校有備餐，但因為我是吃素所以學校就沒有幫忙準備，建議若有特殊飲食習慣的要買可以接收當地簡訊的網卡，這樣才可以註冊他們的購物平台。

當地的生活費用首先就是那些比較帶不過來的生活用品，必須要在當地購買，建議吹風機這種高功率的電器就在這邊直接買因為韓國電壓是 220v，臺灣吹風機不一定每台都可以用（我自己帶去的就用不了），再來枕頭、厚棉被、鍋子（個人需求）也是會需要在當地買的東西，這些東西除了可以去大賣場買之外也可以在網站上訂，這邊的快遞非常方便，生鮮食品也可以快遞，到貨也很快，以下關於隔離的兩個事項提醒：

- 1.一開始來建議不用換太多錢，大約兩三萬台幣就夠了，宿舍費繳納期間再去明洞換就好，匯率會比較好。
2. 建議在臺灣就買好有韓國手機號碼（要能收發簡訊）的網卡會比較保險，無論是填入境時的疫情檢查表格、隔離期間叫外送或是註冊網站收簡訊認證碼之類的會比較方便。

【學術方面】

學校活動、公共事務宣達上還有課程部份因為疫情關係幾乎都改成線上進行，而因我有修習術科課，中途有一段時間控制比較穩定時有幾週上課是以線下進行，但最後疫情嚴重時又都改為線上了，考試也都是線上進行，修習的滑雪課最後原本要去滑雪營也因疫情取消了，這是比較可惜的一點。雖然相對其他時候來交換的學生雖會少一點交朋友的機會，但是在疫情期間這樣也比較保險，有些國家的交換生就直接在自己的國家上線上課，沒有來到當地，這也是一個辦法，不過個人認為改為線上時間變得很彈性，其實會安排時間的話也可以過的還蠻豐富的，若不是即時線上上課而是預錄好的課程的話都可以自己安排時間，會多出很多自己的時間，可以自由安排自己的行程；再來學校都會分配學伴，我覺得是很棒的一點，雖然公共活動（歡迎會、飲食製作體驗、歡送會等）都改為線上，但如果想要交朋友還是可以自己私下約出來，像我就跟自己的學伴隔離結束後有約幾次見面，她帶著我去採買東西，也有出去玩等等，非常友善！自己也有參加了這學期舉辦的語言交換 program，因此也跟語言交換的學伴很常見面，最後也變成很好的朋友。整體來說雖然學校等官方活動大多是線上進行，但其實還是會有一些私約，交朋友的機會還是有的。

語言的部分因為韓國的生活模式跟臺灣其實滿像的，基本上不會韓語或像我韓語不是非常好的話，跟學校溝通可以用簡單英語，他們也有會中文的職員，學伴如果有會中文的也會被安排給中文語系國家，所以不用太擔心。課程部份可以依照自己的程度上韓語課，也有用英文授課的課程，像我有入科系修習全韓文課程的

話，線上上課反而會比較有利，因為簡報上不懂的地方還可以暫停查詢意思，也可以調整影片的速度等等，比較幸運這學期上的課幾乎是預錄影片，因此可以以這樣方式來調整自己的上課節奏。

【生活方面】

韓國疫情比臺灣嚴重，有社區感染，而且第三波疫情爆發是小型聚會感染，所以回國前是政府調高社交距離 2.5+級的政策，店家都進行實名制，晚上 9 點後規定店家關門，這期間大家口罩也帶滿緊的，不過去餐廳會比較危險一點，因為大家吃飯時不會戴口罩，所以可以減少外食機會，少去人多的地方，食物多外帶或自己煮會比較安全，酒精、口罩這邊都很好購買，剩下的就是做好自己的防疫措施為主。

在生活費用的方面，韓國的外食費用大概比台灣貴兩倍左右，一餐大概要 150-200 間，不過我吃素，所以蠻常自己煮，因為吃素要在韓國外食確實比較困難，大部分餐廳料理可以去除肉，沒吃那麼純的話還是能吃，而自己也在這期間挖掘了很多韓國的素食餐廳及烘焙坊，仔細找的話還是有的，蠻有趣的。一般的生活用品開銷就跟臺灣是差不多，可以大概計算一下四五個月的用量一次買好，自己是剛好到回國時東西都用得差不多，所幸沒有浪費太多東西！

在娛樂方面因為疫情關係，當然很多娛樂活動不太能做，像是韓國有名的桑拿、練歌房或是酒攤等等，但是旅遊還是可以的，所以自己也趁四個月期間去了很多地方旅遊，幾乎一個月一到兩次左右，所以該體驗的韓國文化也沒少體驗，也創造了很多美好的回憶，整趟交換個人覺得是值得的，但因為剛好處於韓國疫情漸漸升溫的期間，因此一開始有體驗到沒那麼多限制的韓國生活，到後期其實就限制蠻多的，現在又有變種病毒的關係又更加小心翼翼了，因此對於下學期要去的學生我建議還是多多考慮，畢竟跟台灣相比起來還是危險一點。

【開銷概算】

因為四個半月期間很多零零碎碎的花費，所以我依照刷卡的紀錄以及換的韓幣大概推個金額，總共大約花費 15 萬，這其中包含四個半月所有的開銷：宿舍費、隔離費、食費、交通費、娛樂消費（旅遊費、咖啡店等）、學校保險、回程機票錢、核酸檢測費……等，當然也依據自己個人平常花費習慣不同有所差異，個人在韓國並沒有太多購物，吃的方面並沒有特別省，只是因為比較常自己煮，有時一天只吃兩餐，所以應該相較他人花費較少；隔離費用因為是住在學校宿舍隔離所以也相對住旅館的同學便宜，個人花比較多的應該是在旅遊費上，如要去的人可以考量自己的消費習慣來估算。

四、照片（如有，請提供）



因為疫情空蕩蕩的校園



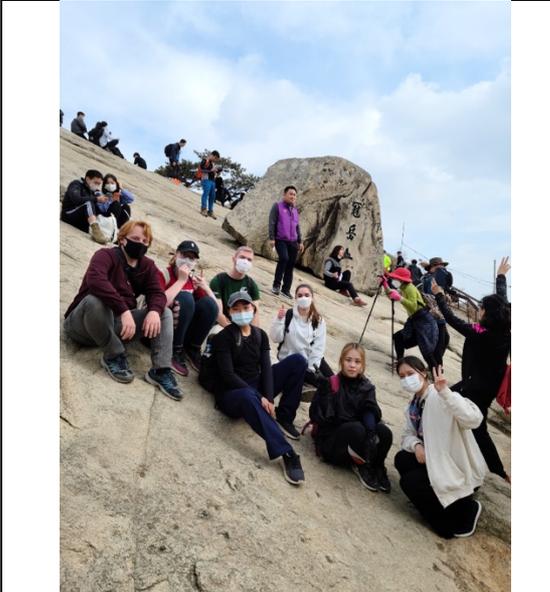
學伴社團偶爾還是有活動



社團線上歡送會



這學期錄製社團主題曲的練習照片



跆拳道課老師帶大家去爬山



唯一一次線下登山課到首爾林散步

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他