

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期:2024/12/24

英文姓名 (姓, 名) : HUANG,YUKAI	臺師大就讀科系所、年級 : 表演藝術學士學位學程115級、大三
修習國家 : 韓國	
修習校名 : 東國大學	
修習學院 : 藝術學院	
修習科系 : 電影學系	
赴外學期別 : 113學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間 : 113 年 9月2~ 113 年 12 月13	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
EnglishThroughDrama	스티븐쿤스	3	2
Mordern dance2	전지연	2	2
Sport English	염희옥	2	2
Yoga	김도희	1	2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

作為一名交換學生，這將近一年，在韓國的經歷無疑是我人生中一段寶貴的篇章。從剛到首爾的文化衝擊，到逐漸適應並愛上這座城市，再到與同學建立深厚的友誼，每一天都充滿挑戰與收穫。以下，我將以三大重點來回顧這段交換生活：環境與文化適應、個人成長與反思，以及人際關係的建立與維繫。

1. 環境與文化適應

抵達首爾的第一天，我感受到的並非期待中的興奮，而是陌生與壓力。首爾這座城市雖然繁華熱鬧，但高密度的人口與快速的生活節奏，讓我一時無法適應。公共交通系統雖然便利，但繁複的地鐵路線和韓文標示對初來乍到的我來說，無疑是一場挑戰。

四季的魅力與生活細節

然而，隨著時間推移，我開始注意到首爾的另一面：四季分明的自然美景。初秋的涼風與金黃的銀杏樹，冬季的初雪與街頭熱騰騰的小吃，都讓我感受到這座城市的獨特魅力。在生活中，逐漸適應了韓國的飲食習慣，從泡菜到燒烤，這些獨特的味道已成為日常的一部分。

文化差異中的學習

此外，韓國的文化禮儀與社會規範也深深吸引了我。無論是對長輩的尊敬、講究秩序的排隊文化，還是小小的細節如用雙手遞物品，這些都讓我重新審視自己的行為模式並進一步學習尊重他人。雖然初期難免出現一些文化誤會，但透過觀察與學習，我逐漸融入了這個社會（燒酒文化）。

2. 個人成長與反思

適應與自我突破

在交換的過程中，適應異國生活是我面臨的最大挑戰。從語言障礙到獨自在外的生活，我學會了如何在困難中尋找解決方案。例如，面對語言不通的情況，我開始用簡單的韓文與當地人溝通，或透過翻譯軟體來解決日常問題。這些經驗不僅增強了我的自信，也讓我明白，只要勇於嘗試，沒有什麼是解決不了的。

冥想與內心的平衡

這段期間，我也重新拾起了高中時期學會的冥想技巧，透過每天短暫的靜心，幫助自己整理情緒與思緒。冥想讓我在忙碌的學習與生活中找到片刻的寧靜，也幫助我更好地面對壓力與孤獨感。

自我價值的重建

此外，交換生活也讓我重新審視自己的價值觀與目標。在一個完全陌生的環境中，我開始思考：什麼是真正重要的？這段時間，我發現自己對探索新事物的熱情以及對藝術的興趣更加明確。透過參觀韓國的博物館與藝術展，我找到了與自己內心對話的方式，並且更加堅定未來要走的方向。

3. 人際關係的建立與維繫

與同學的友誼

在交換的過程中，與同學的互動是一大亮點，無論是與當地同學還是其他國際學生的相處，都讓我學到了許多課堂外的知識，韓國同學在學業上的認真與努力，讓我深感佩服，這也激勵我更加投入學習，而來自其他國家的同學，則帶來了豐富的文化交流，讓我有機會從多元視角看待世界。

文化交流中的趣事

在與同學們的日常互動中，也發生了許多有趣的小故事。例如，有一次我嘗試向同學解釋台灣的傳統美食，卻因語言不通而鬧出笑話，最後乾脆帶著手工製作的小吃到學校分享。這不僅增進了彼此的友誼，也讓更多人認識台灣的文化。

特別的人際關係

除了同學之外，我在韓國也遇到了一位特別的人。這段關係成為了我交換生活中最溫暖的一部分，讓我在異鄉的日子多了一份安心與歸屬感。我們每天的聯繫，讓我明白即使在文化差異中，真誠的情感依然可以跨越所有障礙。

結語

回顧這段交換生活，環境與文化的適應、個人成長的突破，以及人際關係的建立，構成了這段旅程的三大主軸。雖然即將回到台灣，內心充滿了不捨，但我相信，這段經歷所帶來的成長與回憶，將會成為我未來人生中重要的一部分。這段時間，我不僅看到了更大的世界，也更加了解了自已，這正是交換生活的最大意義。

四、照片（如有，請提供）







五、影音檔 (如有，請提供連結)

[表演課演出影片](#)

六、其他