

# 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：2025.06.27

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 英文姓名(姓,名):<br>CHAN, YU-JU   | 臺師大就讀科系所、年級:<br>東亞學系碩士班三年級 |
| 修習國家:<br>大韓民國   |                            |
| 修習校名:<br>成均館大學  |                            |
| 修習學院:   |                            |
| 修習科系:<br>政治外交學系   |                            |
| 赴外學期別:<br>__113 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年 |                            |
| 修習期間: 2025 年 2 月 ~ 2025 年 6 月   |                            |

## 二、修習課程名稱

| 修習課程名稱      | 任課教授 | 學分數 | 學季/學期 |
|-------------|------|-----|-------|
| 高級韓國語 고급한국어 | 유하라  | 6   | 1     |
|             |      |     |       |
|             |      |     |       |
|             |      |     |       |
|             |      |     |       |
|             |      |     |       |
|             |      |     |       |
|             |      |     |       |

(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）

韓國交換生活在白雪紛飛的二月冬天開始。今年韓國的冬天非常寒冷，氣候也十分異常，在三月和四月的時候都還有下雪，三月底的時候，竟然出現櫻花與白雪同時出現在校園的畫面，極度衝突卻又夢幻的景象，彷彿走進電影場景之中，也深感氣候的異常。

這並不是我第一次來韓國，因此對於當地的生活環境、交通制度與基本文化已具備一定程度的熟悉，再加上我在台灣持續修習韓語，基本的日常溝通並沒有太大的困難。不過，真正讓我感到需要適應與克服的部分，反而是飲食和物價高昂的消費。

韓國飲食口味偏重，以泡菜、辣醬、醃漬食物與各種辣味料理為主，剛開始還能接受這樣的飲食風味，但持續一兩個月確實有些吃不消，除了想吃清淡飲食外，也開始懷念台灣的食物。若想吃比較清爽或清淡的食物，往往需要特地尋找或是搭車前往市中心，如光化門、明洞、鐘路等地，才較有機會吃到合胃口的餐點。不過，市中心的消費自然也高，加上通勤成本，往往讓人望之卻步。

韓國的物價可說是我此行中最深刻的衝擊之一。最基本最便宜的簡餐價格，也要5,000~7,000韓元左右（折合台幣約125~175元），外食普遍落在10000韓元（折合台幣約250元），若是稍微精緻一點的餐點或連鎖餐廳，一餐常常落在15000~20000韓元之間（折合台幣約375~500元），遠高於台灣日常外食的水準。為了節省開銷，我選擇自己下廚，不過到了超市才發現，食材價格也遠比台灣高出不少。以最常見的櫛瓜為例，在韓劇中常看到的這種蔬菜，一條竟然要價50至100元台幣，堪比一整份便當的價格。其他如青江菜、空心菜等常見蔬菜，不是價格高昂就是很難找到，真正便宜的蔬菜只有像是生菜、野菜這類限於特定用途或較少人食用的食材。水果方面，小番茄一盒就要新台幣200元起跳，特價時也得花上150元。若想維持飲食均衡與營養，開銷真的相當可觀。根據最近OECD的統計，韓國的物價指數位居全球第二，作為留學生，每天最基本的三餐就成了壓力來源。

除了飲食與物價之外，交通費用也是一筆不容忽視的開支。以首爾為例，搭乘一次地鐵需支付1400韓元（約新台幣35元），公車則略高一點，1500韓元（約新台幣38元）。如果每天都有外出需求，長期累積下來會是一筆不小的花費。建議在拿到外國人登錄證後，考慮申辦「氣候卡」的青年方案，能夠大幅降低交通成本。如果每日移動不多，也可以購買短期定期票或直接使用 Tmoney 卡支付。關鍵在於對自己每月的交通模式有清楚認識，再選擇最適合的方案。

至於外國人登錄證的申請，這是每位在韓國居留超過90天的外國人都必須完成的重要程序。一般情況下，收到入學通知後，學校會協助統一辦理外國人登錄證，只需上傳資料與支付費用即可。不過這種方式的缺點在於等待時間較長，從抵達韓國算起，通常要一個月後才能拿到登錄證。由於韓國各大平台與電信使用要求「實名認證」，沒有登錄證便無法完成手機號碼綁定，也就無法註冊會員、線上購物或使用許多 App 服務。若有這方面需求，建議可於獲得簽證後，自行上網預約登錄證辦理時間，以便提早完成申請。雖然自己申辦會多出一些步驟，如需請學校開立住宿證明與在學證明等，但整體流程會比跟校方統一申請更有效率。

辦理外國人登錄證時，學校也會推薦學生開設韓國當地的銀行帳戶。開戶與否決定在於個人，並非強制性，但我個人非常建議開設韓國帳戶，因為許多韓國網站與 App 僅接受韓國卡付款，若沒有韓國發行的銀行卡，日常消費會遭遇許多不便。初次開戶時通常會以護照辦理，等登錄證下來後，需要再持登錄證、存摺與保安卡，再到銀行完成實名認證程序。完成實名後才能在銀行的 App 上申請金融認證書與共同認證書，正式啟用線上交易功能。

另外，保安卡是進行線上轉帳時不可或缺的工具，輸入錯誤或遺失都會導致無法交易，建議可將保安卡密碼拍照備份，或考慮轉存至 Kakao Pay、Toss 等行動支付平台，轉帳操作會更加簡便。再者，韓國的金融監管相當嚴格，從銀行轉帳流程到手機認證機制都有一套複雜規範，對初次接觸的外國人，可能需要一點時間適應。

整體而言，韓國交換生活雖然在某些方面比預期中艱難，例如高昂的物價與繁瑣的制度流程等，但也讓我學會了如何更靈活地應對陌生環境與生活挑戰。每一次自己煮飯、獨自跑銀行辦事、或是面對從未遇過的生活問題時，我都更加深刻地體會在國外生活的不容易。這些經驗不只是交換學生時期的瑣事，更成為人生中特別的經驗。

#### **四、照片（如有，請提供）**

#### **五、影音檔（如有，請提供連結）**

#### **六、其他**