

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：115/01/22

獲補助出國年度：114 學年 下 學期	
姓名：張馨文	臺師大學號：61288020I
臺師大系所：大眾傳播研究所	
臺師大學院：國際社會科學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：115/01/22

獲補助出國年度：114 學年 第一 學期	
中文姓名： 張馨文	英文姓名（姓，名）： Chang Hsin Wen
臺師大就讀科系所、年級： 大眾傳播研究所 碩三	臺師大學號： 61288020I
修習國家：韓國	
修習校名：西江大學	
修習學院：	
修習科系：커뮤니케이션	
修習期間：114 年 9 月 ~ 114 年 12 月	
護照入出境時間： 出境：114年 8 月 19 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：115年 1 月 15 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
미디어,인간,사회	김정현	3	2025 Fall
공공외교와글로벌전략커뮤니케이션	정수린	3	2025 Fall

(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）

（一）生活方面

● 排華

疫情後的韓國排華嚴重，來這邊不到半年，我已在各大商圈鬧區遇到三次的排華遊行。在他們眼中，中文就是中文。我很在意外界眼光，平時在外講中文都會刻意壓低音量，特別在地鐵或公車、餐廳裡。請要有心理準備。

● 外國人登錄證

非常重要的國際學生必需品，沒有他，不能開銀行戶、也就不能網購與外送，韓國也是網購、外送很興盛的國家，建議要在出國前1~2個月，就上HiKorea預約（預約憑簽證，步驟都是環環相扣的，可以多看看網路分享好好做功課），強烈建議不要跟學校一起辦，除非他們禁止自己去辦。因為要等很久，學校還會說不要自己去辦。南部出入境的公務人員態度大多偏不耐煩，打個預防針。

● Gonzaga Hall-西江大學宿舍

作為短暫的交換學生，以2025年的韓國物價比較，選擇住學校宿舍是最方便與省錢的。Gonzaga Hall是一個沒有廚房，無法開伙的宿舍，但降低了各種生態系在宿舍形成的可能性，一方面來說是個優點。樓下的廣場有GS25、還有一些咖啡廳跟餐廳，校內最便宜的學生食堂是在宇庭園大樓，但菜色真的篇普通，後門也有不少便宜的餐廳，可以自己去探索。並且從正門走到新村也是很方便的。

宿舍房型以雙人房為主，分為兩張單人床與上下鋪兩種房型，學校應是隨機分配房型。室友可以在申請時預選，我與另一位同時來西江的同學在填寫宿舍申請時，互相指定對方為室友，校方直接幫忙配對完成。因此建議同學在學校分發確定後，也願意住宿舍的情況下可以直接跟同校同學商量。寢具方面建議自己處理，宿舍有附有點硬的床墊，想住宿舍的要考量這點進去。

出入宿舍和房間需要QR code通行碼，使用app通行，而不是學生證，我忘記帶手機被鎖在房外幾次過，出房間必須把手機焊在身上！整個宿舍的公告與通知，透過Kakao work app進行，包含入住前需填寫「冰箱使用同意書」、「入住誓約書」。其餘申請包括外宿與學期結束後，皆在Gonzaga Hall 網頁/app上皆能操作。

(二) 開銷

● 換匯、網購與銀行卡

西江大學的國際學生沒意外都會是在學校內的友利銀行申辦，等到登錄證收到後，需要先去鄰櫃預約，真的要預約，真的。櫃檯的人員態度都很友善，但要預約就是。辦好銀行卡後，強烈建議綁kakao pay，過程有點麻煩，但很建議辦，就像是台灣的line pay，因為不少網購會擋金融卡、只能用信用卡，但幾乎都能用kakao pay，部分連鎖還會有小額回饋。為了省下大家寶貴的時間和金錢，建議不要花大錢去辦信用卡。

外匯的部分，我帶了10萬左右的台幣帶來韓國，再去明洞換錢，因為宿舍費用要匯款，那時候還不可能有帳戶，所以前期的大筆現金是必須的。之後可以趁朋友、家人來韓國玩的時候，請他們帶台幣過來，比國外提領方便與不必要的手續費支出。

● 生活花費

最大開銷即為「飲食」，這邊沒有類似原萃的各式茶飲，以及沒有隨處可見的自助餐等健康餐盒、便宜又好吃的poke，以上皆無。支出最少且能吃得健康和飽足的前提：學校餐廳與隨處皆有的紫菜飯卷和便利超商是國際學生剛到韓國時最好的朋友。但2025年紫菜飯卷的最低單價來到5,000 ₩以上，西江大學的學餐（宇庭園），基本價也在5,000 ₩上下。如果有跟我一樣其實不能吃辣，也對又甜又膩的食物以卻步，找一些賣烏龍麵的日式餐飲連鎖店，還有新村很多間麻辣燙，是其他好選擇。

在還沒辦法網購時，小型的居家用品皆可在大創/e mart/宜得利買到，大創雖然便宜，基本上沒有大型傢俱，有些需要基本品質的也不建議在大創購買（譬如吹風機、床包、枕頭等）。

或在小紅書上收中國學生的優良二手傢俱，可以在去韓國前幾週、鄰近暑/寒假結束前多多刷出清，我自己在上面撿了吹風機(10,000₩)、無印良品棉被(20,000₩)、小型生活用品等等... 超市購買建議孔德的e mart，東西會比新村的多！酷澎在還沒有銀行卡前，用wowpass能不登入會員下單，但app要跨地域，因此建議直接用電腦版網頁購買。

交通方面，首爾的氣候卡等同台灣的月票，也能有共享腳踏車方案可以選擇，30日票落在62,000-65,000₩之間。但因為9月未拿到外國人登錄證，氣候卡價錢無法使用青年優惠，這個優惠要去t-money網站設定，有點麻煩，爬小紅書有教學。並且需注意部分公車與較遠的地鐵無法使用氣候卡！

電話與網卡，網上許多推薦親辜通信，但品質有人認為不夠好，我自己使用下來還算堪用，並且宿舍與首爾隨地有wifi。親辜可以網路下單付款，落地後再去實體店取卡，十分方便，個人訂閱了150天的方案，台幣約2,300TWD。

(三) 學術方面

我來韓國並無選擇任何韓文課程，是個人的選擇和安排。但如果想要免費上相關韓文課程的，有些課程在選課時要自己做功課(查看前學年的開課)。除了語學堂外，這些免費課程，開給國際學生、交換生的語言課都需要第一週去加簽，無法直接線上選課。若無法加簽、原科系跟韓文無直接相關，就需要花錢上語學堂的課了。

若是修習韓文相關的各項課程，肯定會比較輕鬆一點，或是選擇課程負擔輕的英語授課課程。我最終選擇與自己專業相關的課程，因此是全英授課，同學西方國家為主，若平時無機會使用外文、沒有國外旅居經驗等，會痛苦蠻久的。尤其我在期末有遇到一個無法溝通的德國同學，讓整個小組都很痛苦，部分西方同學一定還是友善的，但還是會有遇到自負的西方人，會因語言能力刁難，希望大家出國都不要遇到這種人。

TMI

一定也有許多像我一樣，已經不是大學生的年紀、有論文畢業壓力、有一般經濟壓力、沒有任何出國生活與讀書的經驗、生活費高度擔憂，還在考慮出國交換的同學們，如果有時間做好最多的準備，千萬不要猶豫，反正準備是無法做到100%的！

西江是推薦各位來首爾交換的好選擇學校沒有之一，尤其是社會科學人文專業推薦。其中我選的김정현教授所開授的미디어,인간,사회，是基於傳播心理學的全英專業課程，若同學有傳播專業背景、或是社會心理學背景，對於這種新媒體和社會議題討論的主題有興趣，並且也認可批判學取向，一定要選這堂課！雖然我已研究生的身份上課，我認為以大學生的程度，授課內容是篇有深度與難度的，但依舊收穫良多！

因個人對媒體和傳播心理學有高度興趣，然而台灣我所知道的許多大學，其傳播專業多以新聞學或廣電為主流，因此對於新媒體、或與傳播心理學相關的專業一直都是較少關注的。韓國與台灣的傳播領域關注的方向有一定程度上的差異，身為研究生的我，能夠在課堂上學習到長期關心的專業議題，十分開心。除了一開始上課，我對全英環境感到無比陌生與焦慮，逐漸熟悉與上手後，每一堂課程都是令人期待且滿意的。

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他