

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：_2026.1.22_

英文姓名(姓,名): YEH,MAN NI	臺師大就讀科系所、年級: 東亞114
修習國家: 韓國	
修習校名: 東國大學	
修習學院: 經營學院	
修習科系: 經營學系	
赴外學期別: _ 114 _ 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2025年9月~2025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/學期
시사한국어1	이경애	2.0	秋季
자아와 명상2	이동하	1.0	秋季

(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）行前準備：入選交換生資格後，在開學前2個多月就會收到東國校方寄來的信，包括：入學許可書、學期行事曆、宿舍申請等注意事項。一拿到入學許可書，建議及早去申請D-2簽證，拿到簽證後就可以上網預約辦理「外國人登錄證」，需要的「住宿證明」即「在學證明」，前者可以請宿舍辦公室協助影印，後者在學校的機台也能自行列印，具體的預約時間推薦約在「交換生說明會」之後，會說明申請登錄證的注意事項。

（二）住宿與交通：我是住在學校的忠武路宿舍，申請是填寫線上表單採「先到先得」的方式。2~4人一間寢室，有共用的廚房、廁所、衛浴、洗衣機，宿舍的地理位置在3號線和4號線交匯的忠武路站，可以選擇搭車或是步行20分鐘到學校，附近就有餐廳、超市、便利商店…生活機能非常便利。平時如果是喜歡出門的人，推薦儲值30天的「氣候卡」，儲值後首爾地區的地鐵、公車基本上都可以無限次搭乘，拿到登錄證後還可以申請青年優惠，不只超方便還能省下不少交通費！

（三）課程與學習心得：

시사한국어1（時事韓國語1）：上課方式是以時事新聞切入，探討韓國的教育、科技、經濟等議題。評量方式分成：出席率、個人書面報告以及團體上台報告。這堂課不只可以學到許多新聞常見詞彙、增強閱讀理解能力，還能了解不少韓國關注的時事議題，是一堂課業負擔不會太重又能有所收穫的課程。

자아와명상2（自我與冥想2）：上課地點在佛堂，每週都由僧人老師來教授一種冥想方式，像是走路冥想、吃的冥想…，是一堂非常放鬆又舒壓的課！結束後會和同學一起討論、分享當天冥想完的感受並寫在教材上，學期結束後再交回，與出缺勤一起作為評分的項目。

語學堂：因為想更扎實的提升韓語實力，我有另外申請為期10周的秋季語學堂課程，需要另外自付學費，交換生優惠後的價格是1,225,000韓元。課程以全韓文的小班制方式進行，上課時會有許多寫作、會話練習的機會，另外，同學們來自世界各地，因此除了學習韓文之外，還能和各國文化交流，老師也經常分享許多有趣的韓國文化與知識，不定期還會舉辦文化體驗、學伴計劃等活動可以參加！

語學堂入學前會有線上分班測驗，期中考和期末考除了聽、讀、寫之外，口說還會分成「考試」與「報告」兩個部分。雖然平日每天都要上4小時的課程，下課後還要寫作業、準備考試會耗費不少時間，但是上課氛圍很輕鬆歡樂，老師也都很親切又專業，扎實又豐富的課程讓我覺得對韓語的「說」和「寫」方面幫助很大！

(四) 學校活動參與：

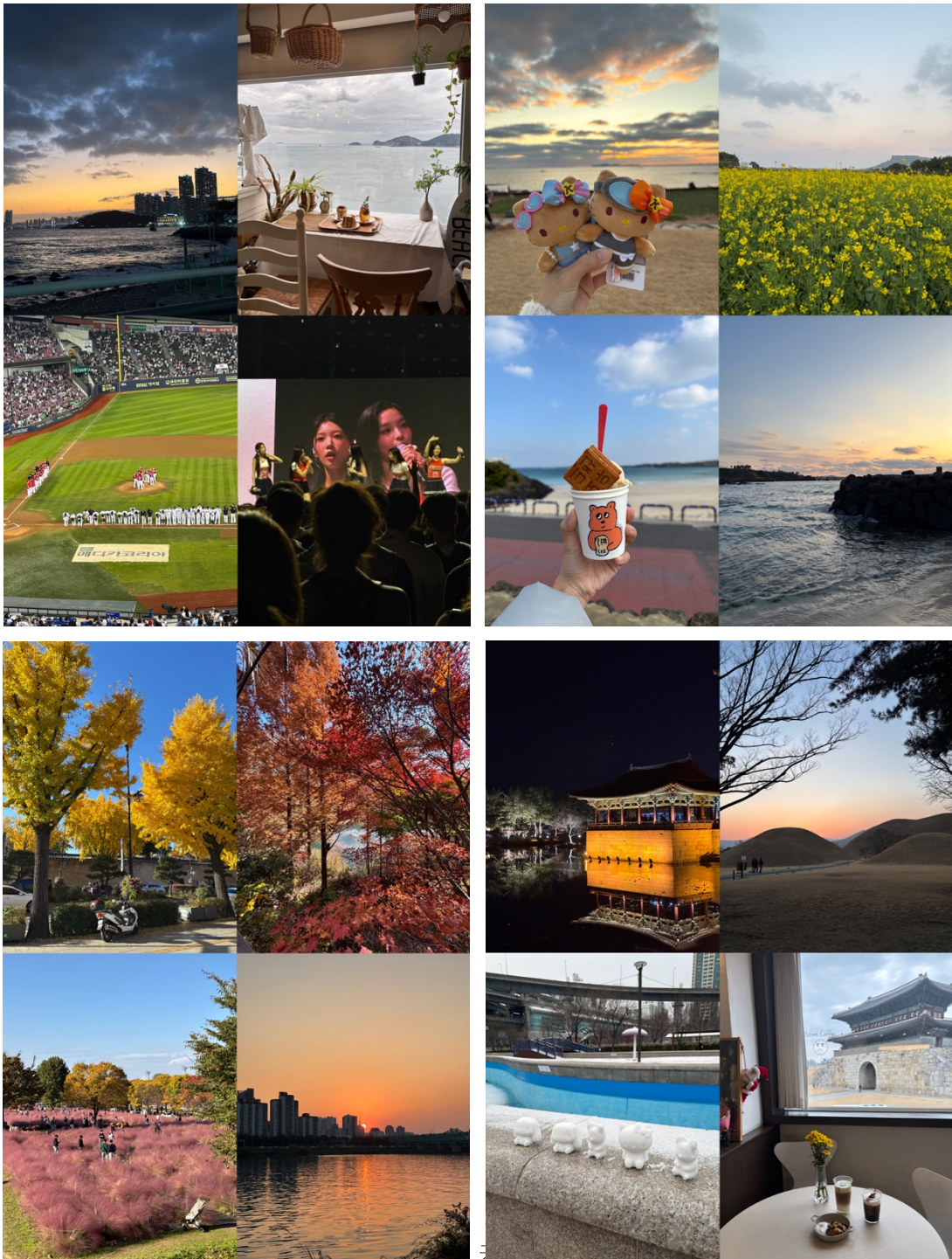
DISSA：比較像是幫學校國際處辦活動的學生組織，會強制收取10萬韓元的費用做為舉辦交換生活動的經費，像是體驗韓國的棒球應援文化、樂天世界樂園一日遊、萬聖節運動會等活動，不只活動參與全免費，還經常會附餐點或是贈送禮品，所以只要有時間的話都蠻推薦去參加！

하람 (Haram)：每週六都會有社課，根據不同程度分班，每堂課都是由韓國學生來教大家以「韓國文化」為主題的課程，台下的每一桌都會由外籍學生搭配韓國學生一起互動，下課後還能一起去吃飯、喝咖啡、聊天交流，不定期也會舉辦Event Day，想多認識韓國朋友的話更推薦參加這個社團！

(五) 旅遊與娛樂：交換期間去了濟州島、釜山、慶州、大邱等多個地方旅遊，很推薦在秋天可以走訪一些首爾周邊的城市或是去漢江散步野餐，不只氣候舒適宜人，還能看到楓葉、銀杏、夕陽等漂亮的景色！冬天的話，可以去「首爾市廳滑冰場」和「漢江公園雪橇場」玩，門票不貴又可以體驗韓國冬天的娛樂活動，一定要去試試！另外，咖啡廳和노래방也是和朋友們聚會的好去處，不只隨時隨地、想去就可以去，cp值還超級高！

(六) 生活方面、開銷概算：這次交換在韓國待了約6個月的時間，學期間的宿舍費是1,562,500韓元，須事先在台灣的銀行用美金換算等值金額後匯款，等辦完韓國的銀行帳戶後會再退回部分宿舍費，實繳金額約2.7萬台幣。另外，寒假宿舍續住費用約1.5萬台幣，語學堂學費約2.7萬台幣，保險約5千台幣，來回機票約1.2萬台幣。其餘的旅遊、飲食、交通和社交娛樂花費總共約11萬台幣左右，保險起見建議準備20萬台幣。

四、照片 (如有，請提供)



五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他