

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：_2023/9/10_

中文姓名： 黃晨欣	英文姓名（姓，名）： HUANG, CHEN-XIN
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系 三年級	
修習國家： 韓國	
修習校名： 東國大學	
修習學院： 社會科學院	
修習科系： 政治外交學系	
赴外學期別： _111_ 學年 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 2023年 3 月 ~ 2023年 6 月	
護照入出境時間： 出境：2023年2月21日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2023年7月19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	學季/學期
TOPIK	백수혜	3	2023-1
자아와명상 Practice in Seon I	조서호	1	2023-1

(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）

學校課程（大學部、語學堂）

大約開學前一個月便會收到東國大學國際事務處的梁老師（會中文、人很親切！）寄的選課指南及開課資訊，可以按照上面的教學在規定時間內於學校系統進行選課，或是回傳想選的課給梁老師選（非即時搶課因此可能選不到想要的），建議自己選，可以體驗到韓國搶課十分競爭。我考慮到自己還要上語學堂，因此大學部課程只選了一堂全韓語授課的外國人專用課—TOPIK，及東國大學的必修特色課程—自我與冥想。TOPIK 課程紮實，以要考取 TOPIK 中高級為目標進行教學。老師會一步一步帶領學生解析及如何應答考試的題型，也會有上課練習作文的環節。雖然課程內容有點硬，每週也要小考有些艱澀的單字和慣用語，但韓文程度沒有很好的同學也不用擔心，因為期中期末考的題目都和平常上課完全一樣，只要有複習一定可以高分通過。另外冥想課則是東國大學學生的共同必修，老師是僧人，且大部分班級會在校內的佛堂上課，但有點可惜我上的班是在普通的教室上課。教學方式主要為老師講述，偶爾會問同學一些關於心靈的簡單問題，下課前寫課本上的小提問即可，也可回去再補寫，因為老師期末才會一起檢查，期中期末也僅需寫一些簡單的回答即可，非常建議來東國交換的同學可以上上看，不用很好的韓語程度便能和韓國學生一起上課，也能體驗到東國的特色。另外要注意韓國的大學非常注重學生出席率，每堂必點名且佔總成績重。

語學堂也是梁老師在寒假就會先寄資料，當時交換學生的費用會打七折，到韓國以後再去銀行繳費即可。我上的時候每個級數的課程時間都是週一至週五的10:10至14:00，但後來改成一級是13:40-17:30，其他級數是09:40-13:30，因此有想額外上語學堂的需要斟酌一下自己可能級數的上課時間是否會和大學部課程有衝堂。開課前須自行上網進行分級考試，我上的是二級班，但自己當時的程度大概界在二級至三級之間，因此覺得課程內容蠻簡單的，除了每天都要花時間去上課外壓力不大。東國語學堂也是小班制，我們班上只有14個人，三個老師輪流上課，都很認真教學、非常親切地和學生互動，個人認為自己的班上較注重口說，一堂課有很多機會可以向旁邊同學對話練習，或回答老師的問題，且剛好我們班上有很多國籍的學生，除台灣外還有越南、法、德、荷蘭、義大利等，有很多時間可以和他們用韓文互相交流真的蠻有趣的。每學期也會有幾

次的文化課程和一次校外參訪，我們當時是去景福宮體驗韓服，雖然以前就穿過韓服了，但能和不同國家的人一起穿還是很新鮮有趣，不過有點可惜的是體驗時間很短。

學校活動（學伴、社團、慶典）

東國的交換生學伴制度我覺得沒有到很好，因為並不是每個人都能分配到學伴。而我很幸運和另一位也是師大去東國的同學有一位漂亮人又很好的學伴，當時配對後很快就聯絡我們了，詢問她時也都很及時給予解答或幫助，後來我們三個也都有約去吃飯、咖啡廳等，甚至回國後她剛好來台灣我們還一起去了淡水玩。

如果沒有被分配到學伴也別太擔心交不到韓國人朋友，因為東國還有個專門為外國人開設的社團—하람 Haram，分為基礎班、初級班和中級班，基礎班用英文進行，初級班和中級班都用韓文進行差別不大。幾乎每週六都會開課（包含寒暑假），先由韓國學生上課，之後各國交換生和韓國學生聊天交流，午餐有時是訂外送或去餐廳吃飯。後期社員間變得更熟時基本上都會到咖啡廳續攤，是可以和韓國人聊天的好機會，在這個社團遇到的韓國人都很親切很樂意和外國人做朋友，同時也能和其他國家的人交流。除此之外，也會有不定期的活動，像是我有參與到的逛市場、野餐、聚餐等，都是很好的互動機會，也能藉此獲得很多樂趣。

來韓國交換最不能錯過的活動之一就是各大學的慶典，春季慶典大多辦在五月底，五月初便能在 IG 找到很多各個大學的表演陣容資訊，不過因為我不是個愛追韓團的人所以只參與了東國的慶典。東國的陣容就很厲害了，有(G)I-DLE、Highlight、臉紅的思春期、Punch，Day6的 Young K.等。除了藝人和社團的表演外，東國慶典有三天，校內晚上會充斥各個學系、社團開的「布帳馬車」及外面商家的餐車，非常建議大家一定要體驗一下慶典的氛圍。

另外因為東國是佛教學校，五月又剛好有佛誕節，約前一個月學校就會到處掛滿多彩的燈籠一直到暑假中，整個學校會變得非常可愛，夜晚觀看更是美麗。佛誕節也是韓國很重要的節日，除了會放假外也有個全國類似大遊行的活動—燃燈會，今年是從東國走到韓國佛教聖地之一的曹溪寺，活動前語學堂和國際事務處都會詢問我們是否要報名參加，當時和其他語學堂同學、台灣交換生們都一起報名了，活動當天會發燈籠和食物補給。當時站著等待前面遊行隊伍走出學校約1小時，走路時間大概3小時，雖然很累但很值得，因為是全國性

的大活動所以人非常多，馬路都封起來，也有空拍機和媒體採訪，一路上還能看很多做工精緻的大型花燈，我從來沒有親自體驗過類似的活動，因此印象非常深刻。

生活（交通、學校環境、宿舍、飲食、旅遊等）

首爾的交通不會太複雜，推薦下載 Naver Map、KaokaoMetro 和 Tmoney GO，最前者類似 google map，中間是能看地鐵路線和到站資訊的 app，最後者則是在上面充值 Tmoney 和訂購去別的縣市的高速巴士票。首爾以外的縣市交通便有點不太方便，我去過的縣市除了釜山、大邱等有地鐵外，其他如慶州、全州、江陵、襄陽等，公車班次都非常少很難等，多需要靠雙腳或計程車。

我認為東國大學非常適合作為交換學校，校內硬體設備新穎，對交換生友善，且地理位置處在首爾的中心，去哪兒都很方便，尤其交換生幾乎都會被分配住在忠武路宿舍，離換線方便的忠武路站走路僅需2分鐘左右，平常下課就能在首爾到處逛了，走路至明洞或東大門附近也是二十分鐘以內可以到達。缺點是東國是在山坡的學校，直接從校外的忠武路宿舍走過去中間會遇到爬坡蠻累的，且還要排隊搭電梯才能到達主要校區，如果是語學堂早上上課要多抓一點等待電梯的時間才不會遲到。

東國有兩個宿舍，校內的南山宿舍（2人套房、無廚房）及校外的忠武路宿舍（3人一間雅房、每層樓有大廚房）。當時去東國的交換生有申請宿舍的全都是分配到校外的忠武路宿舍，3個人一起睡一間4人房或6人房，因此空間很大，房內有冷暖氣、冰箱及洗手台。雖然外觀有點老舊但室內空間都有翻新過，房間內都有大窗戶，有些房間及廚房都可以直接從窗戶看到宿舍後面的南山谷韓屋村或更遠一些的首爾塔，景致非常美麗。除了公共浴室是類似大澡堂的淋浴空間沒有獨立隔間需要一段時間適應，以及平常禁止使用電梯外，宿舍生活相當舒適。宿舍會安排和自己同國籍或同語言的人一起住，當時我們一整層都是台灣人和中國人。寒暑假也能申請續住，因此不用擔心會有學期結束後想留在當地繼續玩會需要另外找地方住的情況。

韓國的物價比台北高了不少，因此若想省一點生活費自煮或去學餐都是很好的選擇，東國的學餐有三間，一間位於南山宿舍一樓，是全新的且旁邊有咖啡廳，我在的時候選擇有韓式的拌飯、日式的豬排及烏龍麵、自助餐等，價錢大約6000至8000韓幣，美味且份量十足；另一間叫常綠苑在明進館後面，有三層樓不同的餐廳，裡頭除了漢堡王，賣的都是韓式，比較舊一點但更便宜一點

大約5000至7000韓幣，口味較重但也不錯吃；再另一間是在靠近東國大學地鐵站的文化館附近，有賣義大利麵和披薩，價錢大約8000韓幣，CP 值高。自煮的話，則可至學校附近類似全聯的的가자마트進行採買，雖然好像比大超市貴一點點，但除非要大採購不然在這裡買就很方便了。自煮的話一餐餐費不太會超過台幣100元，鍋子可以在 coupang 上買，快速又便宜。

在韓國交換時覺得這樣可以不顧課業壓力的日子很難得，因此幾乎都在玩，平日或學期間的假日都會在首爾到處閒晃，明洞、弘大、安國、聖水等地方更是去了不少次。韓國咖啡廳也有非常多值得去的，很多咖啡廳裝潢都很有特色且甜點好看又好吃，不過飲料就不太推了（但很多低消都是一杯飲料），韓國的飲料都很甜很貴。另外我覺得一定要去漢江邊野餐看看，建議日落前來野餐到晚上，天氣涼爽且氛圍感十足，韓國人也似乎很喜歡野餐，每次都能看到很多人在野餐。除了首爾外，我也覺得這樣長住的機會很難得而去了很多其他縣市，濟州島、水原、釜山、大邱、慶州、全州、江陵、襄陽，體驗了很多與首爾不同的特色，也藉此踩點了好幾個韓劇拍攝地，推薦大家在有時間和預算之下可以多去首爾以外的地方看看，會很值得。另外濟州島建議至少四個人去並且租車自駕（提前在台灣辦好國際駕照，且推薦對外國人友善的樂天租車），費用平分較便宜且旅程會方便許多。

在韓國幾乎都用信用卡進行結帳，建議大家去之前辦至少一張海外回饋高的卡，回國以後會發現可以靠回饋吃幾頓飯或買一些東西。雖然多用卡結帳但還是會有不少要用到韓幣的地方，例如繳費、網購（幾乎都只能使用當地的金融卡）等，但也不必換太多韓幣或帶很多台幣去換，因為宿舍旁邊友利銀行的 global ATM 就能直接使用已開通海外提款功能的金融卡進行韓幣提款。

開銷

韓國物價比台灣高蠻多的，在外面吃飯普通的一餐落在8000（飯捲小吃類）至15000（鍋物、定食等）韓幣左右，偶爾吃好一點的如烤肉、咖啡廳 brunch、海鮮料理等多要15000韓幣以上。所以如前面所述想省一點錢的話可以多吃學餐或自煮。咖啡廳平均每次消費大約13000-18000韓幣（甜點+飲料），只點飲料的話大約7000-9000韓幣。交通費也比台灣高一點，地鐵和台灣差不多但公車一趟是台灣的兩倍，至於我去外縣市旅遊的交通，首爾釜山來回搭乘 ktx 共2千台幣左右；金浦機場濟州島搭乘濟州航空來回僅需2千多台幣（非假日）；去其他縣市則皆搭乘高速巴士，價格隨地點遠近來回大約800-1600台幣，建議體驗

premium 等級，座位可躺非常舒適且比其他等級價格高一點而已。韓國的美妝產品及服飾和台灣差不多有些更便宜一些（女生的，男生不清楚），所以衣服帶少少的就好，在韓國可以買到許多自己喜歡又符合預算的東西，回國行李一定超級多（冬天衣物可利用貨運行海運）。總結而言，一個月生活費（不含住宿交通）省一點大約2萬台幣左右，我後期因多去外縣市旅遊、想去的餐廳和咖啡廳去不完等原因一個月生活費大約3-4萬台幣。

其他較大金額之費用

機票	華航約16000/來回（台幣）
宿舍費用-學期（4個月）	1,492,500（韓幣）
宿舍費用-暑期（2個月未住滿可退部分金額，詳細須問宿舍方）	850000（韓幣）
語學堂學費	1225000/期（韓幣、原價七折）

四、照片（如有，請提供）



校園裡的櫻花



語學堂文化課程



語學堂校外參訪



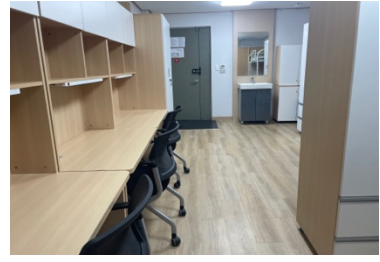
하람社團野餐日



常綠苑三樓學餐



忠武路宿舍廚房窗外風景



宿舍房內



夜晚的東國大學



慶典藝人表演



慶典期間校內概況



燃燈會遊行終點-曹溪寺



하람社團分組逛市場



景福宮穿韓服



釜山海雲台



慶州

五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無