

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：2023.7.17

獲補助出國年度：111 學年 下 學期	
姓名：楊潔欣	臺師大學號：40907237E
臺師大系所：公民教育與活動領導學系	
臺師大學院：教育學院	
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： 2023.7.17

獲補助出國年度：111 學年 第二學期	
中文姓名：楊潔欣	英文姓名(姓，名)：Yang, Chieh Hsin
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系 三年級	臺師大學號：40907237E
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	
修習期間：2023年 3月~2023 6月	
護照入出境時間： 出境： 2023年 2月 22日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 2023年 6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
연애학개론 An introduction to love	장재숙	3	2023-1
광고홍보의이해 Understanding advertising and public relations	안정용	3	2023-1
호신술 Self-defence	서종석	1	2023-1
커리어 디자인 Career design	박소연	1	2023-1
자아와명상1 Practice in Seon 1	조서호	1	2023-1

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

在韓國交換的四個月，有了不少心得。首先關於我去交換的東國大學，做為交換學校我覺得是個蠻好的選擇，學校的位置在首爾中間，去各個地方都還算方便；學校內的學餐有三家，雖然我沒有全部都嘗試過，但以價位 5500-7000 韓元左右算是蠻好吃的了，足球場旁邊樓梯上的學餐一樓有賣起司辣炒雞鐵板飯，是我覺得最不錯的一道，去東國一定要試試！東國有配給交換生當地的學伴，不過似乎不是每個交換生都有，在韓國當地要交到韓國人朋友的機會需要自己去找，也沒有想像中容易，所以學伴是一個可以和韓國人交流的好機會！除了學伴之外，東國有個社團叫做 Haram，裡面是由韓國部員和外國學生組成，依韓文程度分成基礎、初級、中級班，每週六會由韓國部員上一堂關於韓國文化的課，課後會再一起聚餐，是可以和韓國人多聊天的好機會，社團每月有一次 event day，會去漢江野餐、市場 tour 之類的，外國人參加社團是不用錢的！除了 Haram 之外，也還有很多社團可以參加，大多數不會限制只有韓國人能加入，所以如果有興趣的話可以多參加，社團應該算是在韓國要認識韓國人朋友最方便的方式了。我在東國上的克共有五堂，分別是「愛情學概論」、「廣告宣傳的理解」、「防身術」、「職涯設計」、「自我與冥想一」，五堂都是大學部的課，除了防身術和冥想之外，其他三堂都建議有一定的韓文能力再去上。愛情學概論是一堂很好玩的課，每堂課開頭都要跟旁邊的人聊天（每堂的主題不一樣），上課過程也滿多需要和旁邊同學討論的時候，教授超級親切，總而言之就是一堂很有趣的課，十分推薦！廣告宣傳的理解則是可以用到蠻多行銷策略，大多數和心理學有關，內容滿多的，不過考試不會太難。防身術就是體育課，但不會很累，每堂課教授會教幾招防身術，不過不會複習所以通常隔週就忘記了...是一堂蠻有趣的課。自我與冥想是東國的必修通識，由僧人教授授課，蠻多跟佛教相關的用語會聽不大懂，大家可以當作是去教室放鬆冥想的一堂課。職涯設計也是東國的必修通識，會讓我們在學校網站測 MBTI、職涯性向之類的，缺點大概是我選到早上九點的課，所以每次上這堂都會很累。

我在東國交換的這個學期，剛好有遇到佛誕節和東國的慶典，東國是佛教學校，所以從四月中下旬開始就會在全校掛上燈籠，還可以寫祈福表掛在燈籠上面，晚上的時候整片亮的燈籠真的很漂亮！還有慶典也是我覺得有機會來韓國交換的話一定要體驗到的活動，學校會有各系和社團擺的攤子（大部分是賣韓國小吃和酒），也有外面廠商的餐車，最重要的就是藝人的舞台！在校生可以進到比較靠近舞台的區域，能比較近得看到藝人，而且是免費的！

關於宿舍，我是住在東國的忠武宿舍，就在忠武路外面，交通超級方便，用走路去學校大概 10 分鐘，去明洞也是走路十分鐘左右。整體來說我覺得很不錯，除了浴室是像澡堂一樣沒有門，一開始可能需要點時間習慣，其他部分都很舒適，也有廚房可以使用，房間置物空間也蠻足夠的，如果有網購的話宿舍的行政室也都會負責收件。

生活方面我覺得和台灣的生活不會差異太大，首爾交通很方便，就算是韓文不太熟練的人也不大會找不到路，不過交通費真的比台灣貴很多，坐一趟地鐵或公車就要 30 塊，所以在韓國如果是 20 分鐘內的距離常常就直接用走的了。建議來交換的人在準備行李的時候，衣服可以不用帶太多，因為到韓國後一定會買很多，為了預防日後行李額度不足，來的時候真的不用帶太多，而且韓國女生衣服很便宜！（男生的不大確定）剛來的時候生活用品建議去大創買，會比去大型賣場便宜許多，用 coupang 訂也很方便，很快就可以收到商品。

生活開銷方面，韓國的生活支出真的比台灣高上許多，我覺得不含旅遊、追星等娛樂，一個月至少也要台幣 17000-18000 左右（韓元 70-75 萬元）而實際上會比這個數字高出不少，因為一趟三天兩夜旅遊可能就需要 6、7 千台幣，大家可以每個月抓個兩萬台幣生活費左右，如果想去旅遊或追星可能就要再加上不少。

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

無

六、其他

無