

Chi Fang Cheng's Exchange Experience

國立體育大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@mail.ntsue.edu.tw 信件標題請註明 《薦
外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4(含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國際交流中心 <http://iec.ntsue.edu.tw/front/bin/home.phtml>，以
供未來交換之學生參考。

基本資料

1.填表日期： 2012/12/08 (YYYYMMDD)

2.系級： 適應體育學系

3.學號： 989012

4.姓名： 鄭綺方

5. Email： chi_731_o@yahoo.com.tw

6.交換學校及系所(全名): Korea National Sport University / Adapted Physical Education

7.交換學期：自 100 學年 2 學期起至 101 學年第 1 學期止

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

出國前最重要必須要準備的就是簽證，之後準備個人所需要的個人用品之外，我個人建議
最好去辦理一張信用卡(出國旅遊專用)的會比較保險，關於金錢拿捏的話，基本上在韓國
體育大學的交換學生，學校提供許多的資源所以在來韓國體育大學之前在台灣換去 20-30
萬韓幣就足夠了，其餘的到韓國以後去民營的換錢所換前匯率會比較划算也比較方便。
簽證辦立必須要等韓國體育大學寄就學證明之後才能到台北駐韓代表處辦理簽證，接機
的部分，韓國體育大學會安排可以說中文的學生到機場接機後共同搭客運返回學校宿舍。
基本上準備的事宜不困難。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

學校會安排一位互助夥伴，互助夥伴基本上中文是流利的，然後會協助你選課，除了自己
必須了解回台後可抵的課程之外，必須也要考量韓文能力的因素，因為如果函文能力不好
許多教授是避而遠之，所以並不是每個科目都可以想修就修，雖然交換學生在韓國體育大
學有所述的本系所但是是無限制的可以選其他非本系所的課程，如果因為韓文因素而不能
選很多課程，我個人建議可以選全英文授課的課程，這也是一種另類的語文能力學習和特
別的經驗，因為畢竟英文課程裡全班同學的能力相等，所以也比較無壓力的學習。我個人
是屬於適應體育學系，雖然我能選的可不多但是我選擇了另類的方法去選課，我專注於全
英文授課和韓文的(實際操作課程),意思是全韓文授課但是視實際的操作運動項目或是體
驗一些殘障運動，對我來說實際操作後的效果不錯，雖然聽不懂韓國，但是做之後再去試
著理解，會更容易一些。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

Chi Fang Cheng's Exchange Experience

因為我把大部分的時間花在翻譯筆記以及複習課程，所以我沒有參加任何社團活動，我曾經想參與運動舞蹈社團但是礙於時間不足所以放棄，在課餘的時間，我會上網查詢一些語言交換的團體然後免費的加入，在其中可以交到許多不同國家的朋友，或是在韓國工作的外國人或是英文老師等等。我的未來志向以及我的需求不同，所以我專注於把我的英文能力提升，而至於韓文的部分是放輕鬆的態度學習，我曾經試著同時學習兩種語言，但是因為文法的問題，我才有所領悟同一時間最好只專注一種語言學習對於學習才不會有問題及障礙。我覺得韓國首爾這地方對於語言交換有很大的幫助，因為不僅街頭上有許多外國人，也提供許多免費的語言學習課程，不僅僅只有韓文英文還有世界各地你所想學習的語文。

四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

在韓國體育大學交換學生所住的地方就是選手的宿舍，首先較令人不習慣的是必須裸體共浴，要不然也是有個人的淋浴室，只是較少，但是在宿舍的生活品質很高不僅提供免費的洗衣機，夏天時還有冷氣冬天時還有暖氣等，都不需要再支付額外的費用，只需要購買自己的個人用品就好，交通部分從學校到地鐵只需要十分鐘，到任何地方都非常方便只不過，地鐵的費用比起台灣的捷運費用較高了一點，飲食的部分我們是使用選手的餐廳，在選手餐廳所有的食物都是免費提供以外，還會提供水果，牛奶，飲料，甜點及麵包，對於營養方面是非常足夠，而且最重要的是，餐廳內是無限量的供應所以不會有吃不飽或餓到的情況發生，但必須小心吃太多而熱量攝取太多而過胖。

五、文化交流篇（請就**與當地及其他外國學生或民眾之文化交流**經驗分享）

在韓國體育大有幾位來自中國的學生，但是基本上要碰到彼此是需要一點緣分或著是朋友介紹，韓國體育大學的學生基本上是非常友善和熱情的，所以不用擔心輩份之分只要基本的禮貌以及禮儀做好，就不會有太大的問題，韓體大也時常會有來自不同國家的選手來訓練，如果夠勇敢的話也可以因此交到許多外國的朋友，在奧林匹克公園這一區想要認識外國學生是有點困難的，不訪去參加語言交換會認識的更多，當地的民眾也是非常友善，除了一些大觀光地區例如東大門以及明洞等等，會出現一些歧視的狀況發生，但如果真的遇上了就保持平常心面對以及用最禮貌的方式回應之後離開，歧視的問題無所不在所以，做好自己就好了，在韓國生活除了無所不在的漢字以外有需多高齡著和民眾的英語能力都有一定的水準，所以只要勇敢開口，就沒有問題。

六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

我對於學校給於我們這個讓自己人生能提升經驗的機會感到非常的感激，關於甄試的部分更是感激因為不向其他學校一樣非常的困難，關於聯繫的部分，這次在聯繫的部分出了一點小狀況導致我到韓國體育大的時間延後了許多，不過其他的方面都做得非常好，老師也會傳訊息問候，非常的鐵貼以及窩心。我想建議國際交流中心，在學生到韓國體育大學就讀之前就能安排他們在韓國體育大學的互助夥伴聯繫上，這樣在交換學生在出國以前就不會有過多的擔心，在出國前準備上會比較有頭緒，對於去新的環境之前也會有良好及足夠的心理準備。

七、就體育大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

我對於兩所學校的運作不是相當了解，但就我交換心得最深的感觸就是，國立體育大學以及韓國體育大學的適應體育學系相較之下有非常大的不同，經過這兩學期下來，我覺得國立體育大學在

Chi Fang Cheng's Exchange Experience

適應體育學系的進步空間很大，而韓國體育大學的適應體育學系已經發展到一個穩定且持續成長的階段，如果將來有機會兩校兩系交流的話對於國立體育大學的適應體育學系會有很大的突破。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

如我所說在韓國體育大學，基本上開銷並不大，除了基本必須要支付的一些書籍費，學校的外出旅遊，生活用品，電話費，交通費以及社交活動費用，其他的基本上如果平平淡淡地過一年是不需要花太大的費用，如我來說，我常常有許多的聚會所以我的開銷會花在聚會上許多，然後不定時如果朋友來訪韓國，必須要陪同所以此時又會有另一筆開銷比需要支出，如果在韓國留學期間去參訪鄰近國家或外島，例如日本或是濟州島，又必須要在準備機票費或是船費，但這些都是非必要性的支出，如果在韓國旅遊的話，在韓國有一個社團是提供給外國人的，免費的旅遊韓國三天兩夜而且是完全的免費，如果擔心自己開銷太大的話就選擇平淡安穩地過日子基本上不會有太大的問題或著是多交朋友透過朋友而得到一些韓國政府或是私人機構給予外國人的優惠福利活動。