

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.ntsui.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.ntsui.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： 20140312
2. 系級： 休閒產業經營學系四年級
3. 學號： 994007
4. 姓名： 段瑞柔
5. Email： duannst29@gmail.com
6. 交換學校及系所 (全名)：韓國體育大學 社會體育學系
7. 交換學期：自 101 學年第 2 學期起至 102 學年第 1 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

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)

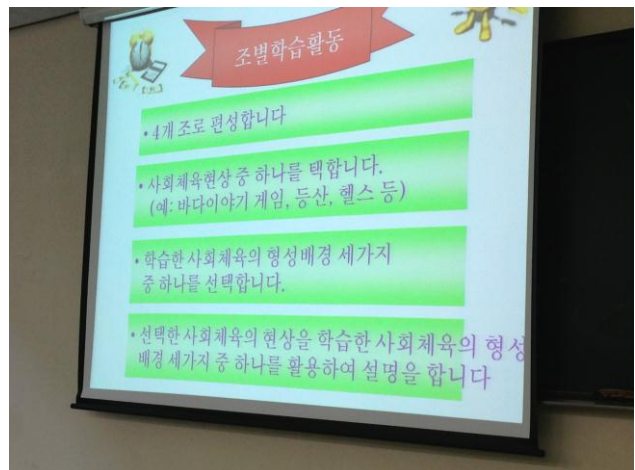
出國前之準備有事先連絡過去年至韓國體育大學交換之交換學生，學姐給了很多建議並且回答我很多問題，也在網路上找了很多關於至韓國後簽證與居留證申請的規定。韓國學校方面因為入學證明給得比較晚，距離我前往韓國的時間太接近，因此在台灣辦理留學簽證的時間就很趕。本次飛行至韓國是與龍仁大學的交換生一起，所以在桃園機場能互相照應，且由於申請至韓國交換之前有參加學校的韓體大交流回訪團，因此在當地學校負責國際交流的處室中已有認識的學生，在接機方面也直接透過網路的通訊軟體與他們進行良好的溝通。關於行李方面，由於二月底前往韓國時天氣仍寒冷，因此厚的衣服必須攜帶，生活用品倒是可以在韓國當地購買即可，避免因為行李過多超重而受到罰鍰。

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)

由於選課的程序跟台灣一樣是從上學期結束前就線上選課，因此我是開學那週由交流中心推派的同學與我一同前往手動加選課程。上學期主要是選了社會體育的本系課程，還有一些共同的通識課程，學校有些課程會特別標明是用英語授課的。

上課的情況基本大家都很準時的到達教室，因為韓國教授習慣一上課就點名且遲到也有限制次數。一般第一堂課會先請大家做自我介紹，尤其是不同系一起上的通識課程，所以一開始上課的時候就能夠先讓教授和同學認識我是交換學生，因為本身能聽懂一些韓文，所以聽講上大致還算可以，教授有些也會安排能夠講英語的同學協助我在不懂的時候可以詢問，或是用英語在大略講過剛才講授的內容。

基本上聽講的內容都可以聽懂，但是遇到講話略有口音的教授，還是會有一知半解的狀況，但是在詢問過同學之間的解答與團體討論後還是能大致了解。英語授課的教授的授課教材會使用英語，但是有些同學對於用英語授課聽不太了解，就會變成用韓語講解，一開始覺得很不適應，後來配合老師授課的英語教材就變成韓語的聽力練習，其實相對來說也不算沒有收穫，只是自己要懂得調適。



三、社團篇 (請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

韓體大的社團有很多種，每個社團都能有其社團教室供成員休息聚會。韓體大因為有冰上運動的選手，因此有屬於自己的冰宮，我參與的是學校的冰上運動社團「Ice Storm」，社團中不須自己購買冰鞋，有社團用的練習冰鞋可以借用。社團中會教導社員們滑冰，利用每周二和五的中午時段十二點半到兩點，進行滑冰的練習。練習完之後兩點是專長選手的練習時間，沒有課的同學還能夠在場邊看專業選手的練習。



另外，我也參與了由社會體育學系的學長姐和學弟妹組成的讀書會，並申請了學校的讀書會獎學金，供讀書會在運作上能有更良好的支援。我們每周最少會聚會一次，時間由成員進行協調配合，因此更為彈性且參與度高。讀書會的主旨是英語的學習，有鑑於韓國也是重視英語發展的國家，人與人之間卻沒有機會用英文做交流，所以特別做英語讀書會，成員們在聚會時只能用英語溝通，增加彼此英語會話實力。成員中有美籍韓裔的同學、曾在加拿大工作學長、與曾去菲律賓遊學的學妹，成員組成十分有國際觀，探討的方向也十分多元。當然，也特別因為我是交換學生，有時也會限制我要用韓語來回答與交談。



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）

學校的宿舍因為只有體育學院的選手可以居住，因此也有機會認識平時上課不易遇到的學生，也由於選手們大多不太善於用英文進行溝通，因此在宿舍中我有更多的機會用韓文來進行對話。基本的衛浴設備都很齊全而且每天她們都會由學生在宿舍進行打掃，因此衛生環境非常整潔。入住當天也有備好床單被子與枕頭，所以不用在另行購入，宿舍中天氣冷也有地熱供應，夏天也會開放冷氣，雖是中央控制但是已經非常足夠。韓體大的正門口有地鐵五號線可以乘坐，搭乘巴士也可直接前往江南地區等二號線，也有機場巴士可以直接抵達機場，聯外交通十分方便。由於交換學生由學校提供三餐飲食，直接前往學校專門給體育學院的學生們吃飯的食堂即可，自助取餐的方式讓一開始不適應韓國食物的我可以不至於浪費食物，學校後門出去也有一條街上有較多的餐廳和咖啡館，其他學系的學生除了學校的一般食堂，大多都會到這邊用餐，有時我也會與一起上課的同學至這裡用餐。



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）

韓國的大學在第一學期的一開始都會舉辦 MT(Mountain Training)，身為大一新生和大二大三學生都必須參與，大四學生則可以選擇性參與，MT 並不一定要是在山上，這次我們學系是去滑雪度假村做兩天一夜的 MT，有點類似迎新宿營但又不完全相同。韓國人重視長幼禮節是眾所皆知的，所以一方面參與 MT 可以讓大一新生認識所有學長姐，一方面也可以趁機教導該有的禮貌與在學校應該注意的地方。MT 會分成各組由不同年級的學生組成，兩天一夜都由這些成員一起活動。第一天的登山訓練是在度假村中的各個地方設有任務點，每一個任務點由學長姐或是系學會的成員把守，得完成所有任務才算完成，那些任務的艱辛在於關主說什麼就得做什麼，不過我與一位聽障的大一新生沒有辦法參與這部分，因為我的年紀已經算是大四了，而且對於韓語還不太熟悉，但是回來的隊伍每個人都是在低溫五度下汗流浹背的，可以想見有多辛苦。晚會的時候每組都要上台表演，而我也有加入一起表演，最後我們組別得了第二名，得到了牛肉作為消夜的主餐！消夜時間就是各組成員彼此談話，經過這樣的相處我也跟我 MT 的成員們特別的好。



在韓國的第二學期結束前，我接受了韓體大的學校報社採訪，內容為個人在韓國生活的課業與其他點滴，也說明韓國與台灣之間的差異，提供一些關於交換生的建議，另外也談論到在台灣與國體的經驗。報社出版的報紙會發派到各個教授與處室中，也提供學生在校園做拿取，也是傳達台灣與國體的一個好的交流方式。

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？

學校在一開始的時候負責聯繫對方學校進行必要的文件與訊息交換，由於我個人之前在交流團有認識韓體大學校的同學，因此在訊息傳遞上我有問題可以透過他直接詢問，因此我是沒有太多問題需要學校再進行幫忙的，但是並不是每一個同學都能有我這樣的機會先認識對方學校的同學，所以希望學校未來能主動提供協助。

除了英語能力之外，基本的韓語還是必須具備的，起碼要能夠學會發音和閱讀，因為即使看不懂但是能念得出來，一般韓國人還是願意幫忙告訴你或解決你的問題。因為除了學校的人能夠用英語對話之外，一般在街上除了在觀光地區能夠用英語流暢的說明，其他地方其實只能用基本的對話來溝通，更不用說是去到南部一點的城市觀光。因此希望學校再進行甄試的時候能夠挑選已經具有韓語能力的人，或是在挑選之後能夠有韓語基本課程加以輔導，才能夠更快的融入當地生活，也不會害怕與人交流。

七、就體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？

既然每位交換學生都會撰寫此心得報告，我在網路上並不能點閱以前的交換學生所寫的心得，對於想去不同學校而猶豫的同學們在做決定的時候，有時並無法聯絡到當時交換生的情況下，這份心得報告要能讓更多學生看見才具有參考價值，而非只是作為給學校交待的事項之一。

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）

機票來回一趟約 10,000 元 共來回兩趟 約為 20,000 元

部分餐費與生活費總計一年約 200,000 元

個人旅遊與購物方面不詳細計算