

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@ntsu.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研發處國際事務中心

<http://international.ntsu.edu.tw/bin/home.php>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20200302 (YYYYMMDD)
2. 系級：體育推廣學系四年級
3. 學號：1055026
4. 姓名：呂湯琳
5. Email：1055026@ntsu.edu.tw
6. 交換學校及系所 (全名)：祥明大學體育健康管理學系
(상명대학교-스포츠건강관리학과
SANGMYUNG University-Sports Health Management)
7. 交換學期：自 108 學年第 1 學期起至 108 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)

我準備去交換的大學是位於韓國首爾的祥明大學，因此去了位於台北的駐台北韓國代表部申請簽證(申請的簽證為 D-2 學生簽證)，又因為祥明大學為 2018 年 3 月至 2019 年 2 月外籍留學生招生管理認證的韓國優秀大學之一，幾乎是很多資料都可以省去，只需提交共同具備文件及標準入學許可證正本而已，而且韓國簽證費用也是免費的!!!準備申請的時候，真的覺得選擇去韓國交換完全是選對了呢!從辦簽證開始就有了要去韓國生活的實感了，心情莫名地緊張也期待^^

其實在學校通知我可以去韓國交換，也就是得知了能夠出國交換這件大事的時候，我就報名了韓文的補習班，雖然只有四個月短短的時間，算是有點臨時抱佛腳吧，不過我覺得就是因為有報名了課程，因此讓我對在韓國的生活有了更多的憧憬及想法，也更加認真地想把韓文學好，描繪了在韓國生活的藍圖，不光只是要去哪裡玩要體驗怎麼樣的文化，也具體地給自己訂定了一些目標，就算是有點害怕在韓國會有聽不懂或無法溝通怎麼辦的情況，也還是期待大於擔心，給自己做了心理準備。

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)

不得不說，祥明大學是很善待國際交換生的，但也有可能是因為中國人佔了大部分，在新生說明會時，學校也安排了人幫忙將尹老師說的話翻譯成中文(但只有翻中文，交換生也有越南人跟日本人，所以可能還是有點不夠周全)，就算完全不會韓文即使是用英文也是可以溝通的，但大部分交換生的韓文程度都挺不錯的，這點讓我很佩服，也認知到了自己有多麼地不足。而當天也發下很多很多必要資料，資料雖然是韓文，但學校也幫我們整理了一份重點清單，也幾乎都有中文跟英文版本，感受到學校對交換生很貼心，資料大略如下：選課清單(國際學生課程)、整個學期的日程表、宿舍注意事項及費用位置、外國人登錄證申請準備物件、保險.....等等。

學校也有專門給國際學生參加的一些計劃與活動，像是學伴計畫、韓國語學堂課程、韓中越交流教育旅行，我幾乎只要有活動都會去積極參加，因為參加活動不但是免費的，優秀生還會頒發獎勵金，基本上都會受到很好的待遇，但最讓我驚豔的是，韓國語學堂課程居然是免費的!!!光是這一點就讓我愛上了這個學校，上課時間都在晚上，因此是特別安排與學校課程時間不相衝突的，也是我在這間學校收穫最大的課，畢竟語言的提升是每天每天在進步的，自己也有很大的感受，尤其是在口說跟閱讀方面，接觸量大大提升，老師也又親切又可愛，每天都期待要上那老師的課^^。

再來是專業課程的部分，我體育相關的課只修了一堂冬季運動，一直以為是滑雪，結果第二週才知道是溜冰，總共實技課只有 8 堂，而且要另外付 64000 韓幣，原本是說本科的學生可以減免，但後來開始實技課前又說我們因為是交換學生所以學校沒有補助，我是覺得這點有點不公平啦，因為畢竟我也是交換到那個科系，上課又要花一個小時搭車到高麗大學溜冰場上課，個人認為其實 cp 值不太高；而其他專業的課，還有公演製作實習、現代舞蹈實技與創作、韓國文化學習、英語會話，總共是修了這些課 13 學分，所有課都是全韓文，英語的話就是全英文，真的是挺挑戰的，畢竟我的韓文也沒有多好，但老師們幾乎都很親切，尤其是舞蹈系的老师，那幾堂都是同一位老師的課，上課都會問我們聽不聽得懂或有沒有問題跟困難，但大部分偏術科內容所以還算可以負荷，唯一最困難的點我覺得是韓國文化學習課，雖然是開給留學生上的課，但對我來說還是很難理解上課全韓文的 ppt，老師口說部份幾乎都聽得懂，但 ppt 的韓文我常常都要找翻譯有一點辛苦，閱讀速度跟不上，考試也是全韓文有選擇有簡答問答，需要手寫韓文的關係，在所有課裡面是最吃力的.....，考試週幾乎每天都要讀書到一兩點，體驗到了韓國大學生壓力真是山大!!!英文也是，全部都要手寫，在韓國我覺得比在台灣認真學習很多，不僅是增加了外語練習機會，也會更加珍惜時間，把休息時間過得更有意義。



韓中越出去拍的團體照(歷史村落-良洞村)



中級班語學堂最後一堂課的大合照



當然，那麼愛那老師的我一定要合照一波拉<3



韓中越三天兩夜每天都要生出 YOUTUBE 影片(免費出去玩但真的是很累人啊!!!)



語學堂也有一堂文化體驗課這次帶我們去看 在清溪川的燈節，看完還走去廣藏市場聚餐!



英語會話老師聽到我們從台灣來的,就把自己和台灣教授合作出的書送了一本給我們^0^

三、社團篇 (請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

我參加了國際學生交流社團 SISO，簡單來說就是想跟外國人交流的韓國人與想跟韓國人交流的外國人們參加的社團，與其說是語言交換，更可以說是一起體驗韓國文化及各種休閒娛樂，像是韓劇裡都會出現的青春記憶 MT、一起去登首爾四高之一的山(登這座山我真的差點腳廢了...)，時不時也會有聚餐，去體驗他們的이차(喝酒或ktv)，也因為參加這個社團的關係，我交了韓國、香港、中國朋友，現在也都一直有在聯絡，尤其是最近疫情爆發，我都很替他們擔心呼；也有辦與 EF 留學機構的交流會，也因為這個關係，我居然認識到了各國人，甚至交到了美國、德國、法國、比利時朋友，活動結束之後還有一起出去吃飯，年末還一起出去了釜山玩，真的讓我體會到了認識各國人的神奇。



SISO-MT(根本喝酒夜晚)



SISO-登山(人生第一次登這麼累的山...)



SISO 團員們和 EF 學生們交流會完聚餐

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)

說到日常的話就不能少了宿舍的樂趣，非常慶幸我住在離學校最近的宿舍，並且也因緣際會地認識了一個會打球的中國人，進而開啟了我精彩的交換生活 XD(精彩之處會在下一點詳述)首先生活環境，真的是會處在全韓文環境，什麼都是講韓文招牌韓文菜單韓文，所到之處也只有韓文，但因為中國人還有留學生變多的關係，有些地方

也有中文，但如果不懂韓文其實很多人會講中文!!!而且大部分講英文也會通，韓國人其實英文是很不錯的(我只能說首爾或是其他觀光地區地方的話不了解);再來宿舍，我住在學校宿舍是 D 棟 302-3 三樓的閣樓，可堪稱是天堂，兩人室有獨立衛浴獨立床鋪，下面一進門有客廳另一套衛浴廚房冰箱洗衣機，像是家庭套房的感覺，而且才四個人住，極度豪華，樓下二樓是十人住一整層才一間衛浴，每天都要排隊洗澡真的很辛苦；交通的話，祥明大學算是挺方便的，離景福宮大約搭巴士 15 分鐘，算是離市中心很近的，往弘大方向的話下山搭別的車也是 20 分左右，而且學校巴士站剛好在我們宿舍門口，一走出來就到了，超級方便，真的很慶幸我有住到這間宿舍!!!現在韓國也有免費轉乘的優惠，刷一次卡 1200(我們學生)，所以常常換乘巴士或轉地鐵跑出去溜搭，也是一筆不可小覷的消費；飲食方面，韓國料理不外乎就是各種鍋、烤肉、炸雞、飯捲之類的，其實變化不怎麼多，沒有台灣這麼多種類，所以吃一陣子會有點吃膩，想念台灣味，但我個人很愛吃韓式的東西，也不太會怕辣，所以適應得很好，沒有什麼問題，反而覺得我的口味好像變清淡了哈哈，最想念的食物是早餐店的蛋餅!!!在韓國我早上都只能吃 GS25(巴士站對面算是上學必經之路)或咖啡廳的輕食(學校裡有 3.4 家幾乎每個學院的樓都有)，好像韓國人都不怎麼吃早餐，這應該是最經典的台韓差異了!!!

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)

這一點實在太多太多可以說了，從同是祥明大學的留學生開始，想當然爾能輕鬆用中文交流的中國人就成了我最常交流的對象了，也要謝謝籃球讓我們相遇，果然喜歡運動的都是好孩子!!!打了幾次球之後，因為宿舍就在上下樓，所以常常去串門子，之後也是幾乎天天過去玩一起讀書一起追劇一起吃飯，也成了我在韓國交到最好的朋友 ^0^ 也因為她們的關係，更加認識了同是交換的日本人，我原本其實內心就渴望和日本人做朋友哈哈，常常說話說一說就覺得和日本人用韓文溝通真的很酷 XDD 大家都住同一棟宿舍，所以晚上都會玩在一起，讀書啊聊天阿聽歌啊吃宵夜阿(喝酒阿)，彼此互相了解，讓我對中國人了解了好多也發現跟我想像中的很不一樣，當然也有互相了解敏感的問題(不好說想知道來問我哈哈)，日本人也是，看得到私底下的樣子，很可愛，還說沒上妝絕對不出門!我覺得比較特別的我們都互相交流食物(?)日本人做了大阪燒跟很好喝的奶油濃湯(還說日本女生不會做這道菜嫁不出去 XD)，住一起的中國姐姐們也做了好幾道中式料理給她們吃，互相交流，而我不會做菜只能貢獻台灣的零食哈哈；我們也會一起出去玩，去體驗拍復古服也看了電影(冰雪奇緣 2，幾乎都聽英文韓文字幕太快了無法)，還有一起去了樂天世界跟仁川，真的超開心^^成了我一輩子都忘不了的回憶啊~

還有印象深刻的是，我分別去了韓國人跟香港人的家裡作客，有點像喬遷宴，我們都叫外送(炸醬面跟 PIZZA)來家裡吃，然後聊聊天阿互相聊自己的經歷興趣未來之類的，發現大家經歷都好酷，對自己的人生也好有抱負，一下子說韓文又說英文也說中文，每個人都好厲害好認真地在對自己人生負責，感覺在台灣我很少碰到這種如此勤奮上進的大學生，是如此地努力生活，也開拓我對學習的視野啊!!!

還有認識了歐洲人，這點真的是我沒有出國的話，應該一輩子都沒有這種機會了吧，認識之後也常常約吃飯甚至還一起去 BAR 呢，我還把認識的韓國香港中國人一起帶來互相認識哈哈，我們都覺得跟外國人一起玩真的很有趣，而且她們年紀都很小，隻身飛過來真的很有勇氣。跟我最好的比利時人，我們在學期結束放假的時候也一起相約去了釜山玩(雖然本來是要去濟州島的有點可惜)，住了青旅跟很多來韓國的外國人交流到，大家都是離鄉背井一起互相扶持鼓勵玩耍，感覺到了一股很令人激動很青春的抱負感，也是這點讓我很想留在國外，想要到處走走。

當然也認識其他同是台灣的交換生，幾乎每個禮拜都一起出去各個地方走遍了首爾也往郊外走，遇到了很多很親切的阿珠媽跟大叔，聽到我們是台灣來的都會說台灣東西很好吃哈哈，也常常聽到說來台灣玩過啊吃過什麼東西之類的，很稱讚台灣，頓時都會覺得身為台灣人很驕傲，就會跟她們推薦我更喜歡的食物或是來台灣一定要體驗的事情◎

最後想說一件受到韓國人很大的幫助，切實發生在我身上的事情，有一次我媽來韓國找我，我們就一起在韓國到處走走吃吃，一個晚上突然發現錢包不見，要找警察局報警，找到了之後發現沒有人，有一個韓國大叔就來跟我們說那個不是警察局，好像只是社區安全防治的那種小派出所(我也不確定)，反正裡面沒人我們就很著急，結果叔叔的家人就也走過來問怎麼回事，就說我們錢包不見要報警，每個人都很擔心結果那個姐姐會說一點中文，就

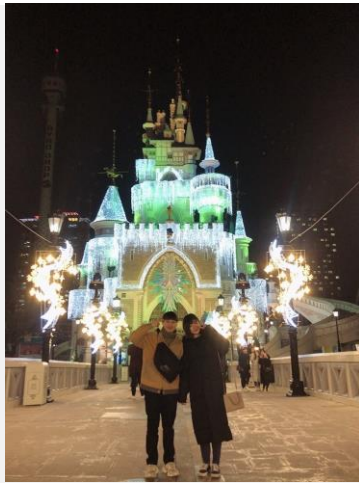
說要帶我們一起搭車過去!!!後來我媽就說會不會有可能落在早上的咖啡廳，她們就一句話說走一起過去，幫我們問了店員，結果真的在咖啡廳!!!當下超級感動，錢包都沒事還遇到超級好心的韓國人幫助，真的讓我備感慶幸，真的韓國人是很熱情相助的!!!切身經歷阿 QQ



太多照片想分享，從最有回憶的第一張合照開始分享起哈哈

日本人做菜給我們吃 D-DAY

看不到成品的成品照(找不到剩這張 QQ



嘿嘿和日本人去拍復古服

也去了樂天世界玩到它打祥 XD 更去仁川看到了夢寐以求的海!!!



很快地聖誕夜到了,我們也相約度過!!!

但也是大家要分別的日子ππ(和中國人相處的最後一日)

也很酷的和歐洲人去了釜山四天三夜~~~



還有(偽)喬遷宴四人組!

最喜歡的韓國姐姐

跨年一起過的香港姐姐!

當然還有一起到處趴趴走的台灣碰油啦~

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？

其實我不清楚，因為我是史上最初，在沒聽過學校名字的情況下就決定要去了，因為對我來說只要是韓國我都接受，對於想學習韓文以及體驗韓國生活的我，環境肯定是最重要的，但就算完全沒有韓文實力會英文在祥明也可以生存得挺好的，但選課的話可能就只能選擇用英文授課開給國際生的課程，就體驗韓國生活來說，挺可惜的。

不過有一點我想建議，和我最熟的日本女孩她日本的學校有給她在韓國要做的作業，像是學習單的那種，可能每個月要繳一份文化交流的心得，或是紀錄這邊的生活之類，我覺得這點可以效仿，畢竟我們來交換的也不可以過得太糜爛或是太放縱，簡單的回報生活也是個很不錯的做法，也是可以確認目前有沒有困難以及在姊妹校學習狀況的好方式。

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？

我不太曉得我們體大對待國際交換生是如何，不過我從對方學校得到的經驗來說，首先有宿舍住很重要，再來是第一個月的幫助也很重要，語言不通的話，疑問與問題會很多，畢竟都還對附近很不熟，體大的交通也不怎麼方便，像祥明我們到的第一天就有跟我們說要去買床包棉被枕頭什麼的，也有將交通資訊列印下來給我們，這點我覺得很貼心，之後的交換期間還有會有免費的聚餐跟文化體驗，也都是很棒的一環。

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）

基本上我沒有特別去算，但因為很多餐都是自己煮來吃的相對便宜，買東西也就沒有特別節制(但當然會比過價之後才買哈哈)，可以互相抵銷一些費用吧，應該是不會差太多，學費繳體大的兩萬多台幣，住宿費學校宿舍兩人室 90 萬左右韓幣(含保證金 30 萬之後有還回來 18.9 萬左右)，在外吃飯一餐基本 6000-10000 好一點 15000-20000，聚餐的話就通常會花到 30000 了，因為在首爾常常出去溜搭或去別的城市玩的話更不用說交通費門票費住宿費美食費，全部零零總總大概有花了 18-20 萬台幣吧。