



國立雲林科技大學 學生出國研習成果報告

附件 1

研習類別：交換學生
學生姓名：洪禎晴
系所年級：四前瞻四 A
研習期間：民國 113 年 9 月至民國 114 年 8 月
研習國家：韓國
研習學校：首爾科技大學
國外研修成績：92.9

目錄

壹、進修計畫摘要.....	3
(一) 緣起	3
(二) 研修學校簡介.....	4
一、校園環境.....	4
二、學生宿舍	5
(三) 國外研修之課程學習(課內).....	6
一、2024-2 秋季學期.....	6
二、2025-1 春季學期.....	8
三、成績單	8
四、ISC 校內學伴組織.....	9
(四) 國外研修之生活學習(課外).....	11
一、語學堂課程簡介	11
二、語學堂特色與概況	11
三、教學風格(以一級班為例)	12
四、學習重點與心得	12
五、文化體驗	14
六、結業證明	15
七、成績單	15
貳、研修之具體效益.....	16
參、本次出國進修經驗與心得分享.....	18
肆、建議事項.....	22
伍、附件	23

壹、進修計畫摘要

(一) 緣起

身為不追星、佛系聽 K-pop、偶爾看看韓劇跟電影的人，多數友人得知我要來韓國交換時，常瞪大眼睛、不可置信地反問：「為什麼是韓國？」究竟為什麼呢？說實話，這個問題我也問過自己很多次。出發前的那一刻，仍猶豫且疑惑著。為何非得喜歡追星，才有資格選擇韓國作為交換國家？好像要有個合乎主流期待的動機，才能心安理得地啟程。但我想，就是很單純隨著心之所向吧。

當然，這份心動還是有源頭的。最初，是覺得韓文字體跟發音很可愛，起了想要學習的念頭，順勢用交換學生的名義，給自己一個沉浸式學習的環境，也立下目標，希望能掌握第二外語。

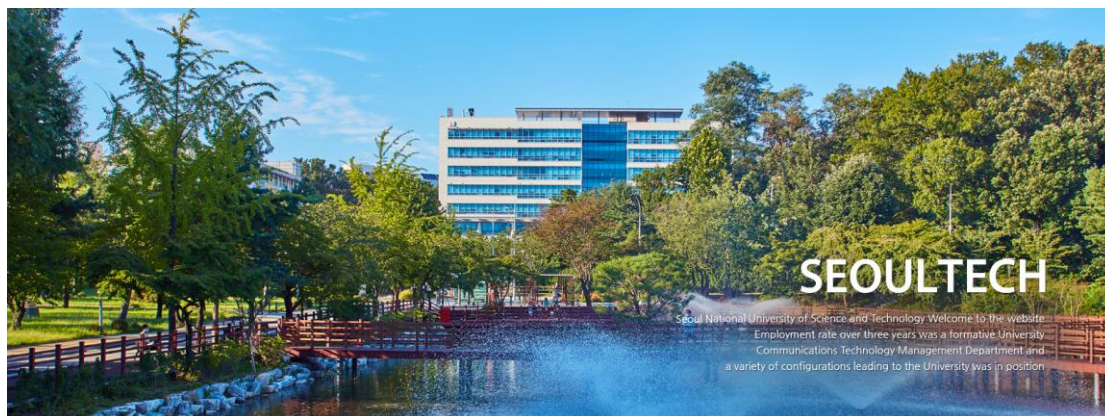
再加上，我從未踏上過這片土地，對於真實的韓國樣貌充滿好奇，趁著即將畢業之際，想送給自己一份特別的畢業禮物，也許在這段旅途中，能更清楚看見未來的方向與人生的藍圖。幸運的是，這一年裡我適應得很好，也深深喜歡上這裡的一切。更難得的是，對職涯也有了新的思考與規劃。雖然當初沒有明確的“為什麼”，卻在過程中找到了意外的收穫。

『有時候，不是因為有理由才出發，而是出發了，才找到那個屬於自己的理由。』



(二) 研修學校簡介

一、校園環境



首爾科技大學（Seoul National University of Science and Technology，簡稱 SeoulTech）成立於 1910 年，是韓國歷史悠久且極具影響力的理工類大學之一。

校園位於首爾市東北部的孔陵洞（공릉동），雖然距離市中心稍遠，但交通便利，地鐵 6 號線和 7 號線皆可輕鬆抵達。學校涵蓋工學、資訊、設計、經營管理等多個領域，重視實踐與產學合作。除了完善的實驗室與研究設備外，學校亦設有專業工坊與創新中心，鼓勵學生將理論知識轉化為具體作品。

周邊有許多價格親民、選擇多元的餐廳，是學生們放學後的覓食天堂！出校門口左轉的主幹道兩側林立著各式餐廳，包括韓式拌飯、炸雞店、拉麵、部隊鍋、路邊攤等，也有咖啡廳與甜點店，整體價格比市中心更實惠。



（學校附近炸雞店）



（學校旁知名傳統下酒菜店）

二、學生宿舍



▲學校宿舍依性別及國際學生需求分為女生棟、男生棟和國際棟

- **女生宿舍：**採雙人房設計，有獨立衛浴及 Wi-Fi。每層樓均有兩台飲水機，一樓則設有微波爐、自習室、包裹收發室及洗衣房（內有數台洗衣機和烘乾機，需登錄會員並付費使用）。八樓有廚房及兩台大型冰箱，儘管空間寬敞，但因多數留學生習慣料理自煮，尖峰時段常人滿為患，建議避開用餐時間，以免需等待較長時間。
- **周邊設施：**宿舍旁地下室設有 CU 超商、健身房；對面則有維修中心，若宿舍內有設備故障，可至維修中心報修，另外也有提供吸塵器可借用；校外周邊還有 HOMEPLUS、大創、Olive Young 等商家，步行即可抵達，機能完善且便利！
- **住宿及學餐費用**

A. Dormitory Fee

Building name (Male/Female)	Type	Facility Standards					Maintenance Fee (KRW)			Eligibility for application
		Occupancy	Area (m2)	Number of indoor rooms	Number of shared bathrooms	Cooking facilities	Daily rate	1st semester (112days)	2nd semester (110days)	
Sunglim (Male)	Single room	1	15	1	3인 공용	-	11,040	1,236,480	1,214,400	No Restrictions
	Double room	2	17	1	3인 공용	-	8,690	973,280	955,900	
	Quadruple room	4	32	2	4인 공용	-	7,160	801,920	787,600	
Sunglim (Female)	Double room	2	20	1	2인 공용	-	8,830	988,960	971,300	
Sunglim (International)	Single room	1	23	1	1인	0	19,140	2,143,680	2,105,400	
	Double room	2	36	2	2인 공용	0	13,310	1,490,720	1,464,100	
	Quadruple room	4	48	2	4인 공용	0	10,110	1,132,320	1,112,100	

B. Meal expenses (optional meal plan)

Meal Selection		Cost per meal	1st Semester Meal Cost (KRW)	
			Number of Meals	Price
3 meals	Breakfast/lunch/dinner	3,900KRW	111days(333 Meals)	1,298,700
2 meals	Breakfast/lunch	4,100KRW	111days(222 Meals)	910,200
	Breakfast/dinner Lunch/dinner			
1 meals	Breakfast/Lunch/Dinner	4,700KRW	111days(111 Meals)	521,700

※ Meals Provided on Weekdays and Weekends/ No Meals on School Foundation Day (4/15)
 ※ Option to choose no meals

(三) 國外研修之課程學習(課內)

一、2024-2 秋季學期

- 課程名稱/課號: Issues on English Education(124526-41001)
- 課程教授: 이종일
- 課程時間: 화(2~3), 목(3)

這堂課主要教如何正確使用 AI 工具，發揮最大功用將其應用在生活及學習等各層面，包含了解現有 AI 工具、下指令、測試反饋等等，全程以英文教學。

第一堂課為了活絡氛圍，老師先是請大家彼此自我介紹，接著玩破冰遊戲記同學姓名，遊戲規則後面的人要講出前面所有人的名字。班上約 20 幾名學生，少數幾位留學生來自其他國家，包含蒙古、緬甸、俄羅斯。記得當時我跟朋友是最後一位，要背出全班所有同學的韓文名字，所幸在老師的協助下驚險過關，算是滿有趣的破冰互動。

課堂中，教學偏向以分組方式進行討論，每堂課都會打散洗牌。課後幾乎沒有回家作業，成績比重落在期中、期末跟分組報告。期中約有 2-3 道題，以申論方式答題，寫出對 GPT 下的指令。期末同樣開放式問答，需寫出對 AI 未來發展的看法與期待，以及本學期課堂上的收穫。分組報告則是針對任何感興趣的 AI 工具進行研究，向大家分享、介紹教學及成果展示。

課堂氛圍輕鬆但不隨便，也許受風氣影響或小班制緣故，大家對師長存在一份敬重，少有上課滑手機的行為，就算有也不會名目張膽大滑特滑，更不會有睡覺的狀況。而讓我印象深刻的是，期中期末考試僅有簡單的幾道題，班上同學卻能將兩大面空白的題目卷寫好寫滿，顯示出韓國學生對於課業的重視，及成績上的要求。此外，老師對於交換生會特別照顧，由於曾隻身在外留學，對於離鄉背井的孤立無援非常能感同身受，因此常常送上關心，學期結束時，甚至還邀請一起吃飯，讓我感受到莫大的溫暖！



(與老師一起吃飯)



(續攤咖啡店)

- 課程名稱/課號: Basic Korean 1 for Foreign Students(100433-31001)
- 課程教授: 김지영
- 課程時間: 월(4), 수(3~4)

學校有開設好幾堂 0 基礎韓文課程，全以英文教學，這是其中一門。基本上從認識韓文 40 音開始，不用怕完全沒基礎，且同學皆為交換生，大家程度相仿，討論練習時反而更好。

上課兩兩一組，常常會有對話練習或全班性活動，需要站起來走動認識新朋友。期中考試需以韓文做 1-2 分鐘的自我介紹，期末考試則以筆試進行，唯一的回家作業就是作業簿習題，只要上課認真聽，不會有太大困難。

上課風格輕鬆緩慢，顧及到大家沒有學韓文的經驗，教程十分緩慢。由於當時有另外報名語學堂，快速緊湊的教學，使得校內韓文課程顯得相對容易許多，不小心變成語學堂的課後複習班。比較令我意外的是，下半年的課程剛好撞到許多國定假期，就算是國定假期，韓國的老師們還是會按照原訂課表進行線上上課，或預先錄製好影片請同學觀看，這跟台灣認知中定義的”假日”稍有不同。不過總結來說，對於完全沒韓文基礎又想接觸看看的話，這門課很適合當入門款，老師也很親切友善，學期結束時，甚至應學生要求拍抖音，逗得全班大笑，也為此堂課畫下完美句點！



(最後一節課大合照)

二、2025-1 春季學期

- 課程名稱/課號: English for Business&Professional Communication
- 課程教授: Eric James Busch
- 課程時間: 화(8~9)

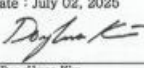
本堂由外籍老師指導教學，原訂開設給基礎班學生，沒想到同學們程度意外之好，使得教程從單純的教科書，增添補充教材輔助，並加上大量口語表達橋段，讓內容變得更扎實，也學到更多道地且進階的商業語法。另一方面，為了延伸課堂內容，幾乎每兩週都會指派作業，如:小組錄影、紙本作業、書信撰寫等。由於學習環境偏向中高階，課間又十分注重互動表達，幾乎人人每堂課都會被點名，在這樣的氛圍下，多少會被感染，驅使主動學習形成良好的循環。

三、成績單

AUTHENTICATION NO ■ WS7E-00ED-F10C-15AD ■

OFFICIAL TRANSCRIPT

232 Gongsang-ro, Nowon-gu, Seoul, 01811, Korea
TEL. +82-(0)2-970-6114
FAX. +82-(0)2-970-6388

Name		Date of Admission		September 05, 2024	
Date of Birth		Sex		Female	
Date of Graduation					
Affiliated Department: Global Technology Management					
Degree Conferred:					
Program:					
Certificate Registration Number:					
Course Title	Term	Cr.	Gr.	Course Title	Term
Fall 2024					
Issues on English Education		3	AO		
Basic Korean I for Foreign Students		3	A+		
Credits : 6 GPA : 4.25					
100-point scales : 97.1/100					
Spring 2025					
Logical Writing		3	W		
English for Business&Professional Communication		2	B+		
Credits : 5 GPA : 5.50					
100-point scales : 88.6/100					
Total Attempted Credits : 11					
Total Completed Credits : 8					
Total Grade Points : 32.5					
Total Grade Point Average : 4.06					
GPA(s) 100-point scale : 95					
**** The End of Transcript ****					
Remarks				Date : July 02, 2025	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 credit is equal to one hour of class work per week, per semester or two hours of laboratory work per week, per semester. - 1 semester is equal to 16 weeks and 2 semesters make one academic year. - Grade Point System: <ul style="list-style-type: none"> A+(4.5) A(4.0) B+(3.5) B(3.0) C+(2.5) C(2.0) D+(1.5) D(1.0) F(0.0) - The lowest passing grade is B(3.0). - Cr. = Credit; Gr. = Grade. - Grade Label Change: Due to the revision of the university rules on October 2021, Pass/Fail courses will be graded with S(Satisfactory) and U(Unsatisfactory) starting from the Fall 2021 semester. 				 Dongilwan Kim President Seoul National University of Science and Technology	

This certificate may be confirmed with the original copy on dms.ensitech.ac.kr



(2024-2、2025-1 學期成績單)

四、ISC 校內學伴組織

International Student Club(ISC)是由學校國際交流處招募的韓國學伴組織，總成員超過 50 名以上，分為「國際交換生組」和「語學堂組」，旨在幫助交換生們適應抵韓後的生活，解決生活上的疑難雜症。通常接近開學前半個月左右，會收到來自學伴的郵件。接下來，從入境後的接機、日用品採買、校園導覽，到社團活動、文化體驗、校園野餐等，有一系列幫助融入環境的團體活動，提供彼此交流的機會，能夠結交世界各地的朋友們。

■ 2024-2 秋季學期

攝影社團	語言交換社團	爬山社團
		

2024.09.28 文化體驗(一)	2024.11.16 文化體驗(二)
<p>首爾民俗村(Korean Folk Village) 參訪</p>	<p>惠化站欣賞音樂劇: Finding Mr.destiny</p>
	

■ 2025-1 春季學期

語言交換社團	運動社團	文化體驗社團
		

2025.04.05 文化體驗(一)	2025.05.24 文化體驗(二)
小型運動會 + 手作體驗	京畿道漣川郡
	<p style="text-align: center;">(未參與)</p>

(四) 國外研修之生活學習(課外)



(語學堂秋季班結業式)

一、語學堂課程簡介

- 教育期間：一年四個學期，分為春、夏、秋、冬季班
- 教育時間：週一至週五 09:00-13:00(二至六級) / 13:00-17:00 (一級)
- 課時安排：共 200 小時，每週五天，每天四小時
- 分班：共 6 個等級，依照入學前的分班考試結果分配
- 韓國文化體驗活動：每學期約 1~2 次 (視情況變動)
- (註:若有報名意願，需自行主動聯繫負責人員！)

二、語學堂特色與概況

全年級採小班制教學，每班學生數約 15 位左右，幾乎來自不同國家，越南佔最大宗，其次緬甸，再來非洲、台灣和中國。華人佔極少數幾乎五隻手指頭數得出來，台灣人全年級只有我和我室友。

第一級和第二級的實體教課書由首爾科技大學出版，一學期分 AB 兩套，一套有兩冊包含課本跟作業本，共約韓幣 40,000 元，需自購。

上下兩套內容剛好對應期中考跟期末考。一本共 8 個單元，換言之，約 2-3 天上完一單元，同時需背完 60-80 不等的單字，進度可說是非常快！

三、教學風格(以一級班為例)

課程由主副老師帶領，一三五為主老師，二四為副老師，老師們皆為韓國人，全程韓文教學。觀察下來，通常兩位老師性格、教學模式、擅長領域上等互補，文化趣事分享因人而異，唯一相同的地方是老師們人都非常好，極度有耐心且充滿教學熱忱，常把我們當幼幼班學生一樣，用浮誇的肢體動作比手畫腳，只為讓我們掌握一個句型或單字的意思。他們幾乎把稱讚掛在嘴邊，用各種方式肯定學生，讓我們在學習過程中常常覺得被支持與鼓勵。

四、學習重點與心得

■ 關於『聽』

- ◇ 一級：老師會刻意放慢說話語速，用幾乎 0.3 倍速在溝通教學，還時不時來個聽力抽考，每單元的音檔會重複撥放至我們能夠完全意會或寫出內容為止。
- ◇ 二級：老師說話速度又比一級更快，約 0.6 倍速，儘管適應過後理解能力大幅提升不少，不過去外面用韓文對話時仍非常吃力。
- ◇ 三級：由於內容緊湊，聽力練習容易快速帶過，比起老師帶領，更多的是課後自己想方設法加強語感。
- ◇ 四級：不論老師說話語速或播放音檔，幾乎都沒在客氣，尤其是音檔對話內容又臭又長，單字量瞬間暴增，還夾雜俚語、諺語等。必須在短時間內熟記用法，否則在語速加快、詞彙量又跟不上的情況下，很難拼湊出完整內容。

■ 關於『說』

- ◇ 一級：上課時會有大量師生互動，老師們會一個一個輪流點名，確保每位學生都能開口練習，從中矯正發音也培養學生開口說話的自信。同時，也有很多分組活動，諸如角色扮演、情境造句、對話背誦、上台發表等等。剛開始這是最痛苦的環節，在不熟悉句構跟文法的情況下，那些單字跟句子在我眼裡就像長腳的文字天書，無論怎麼死記硬背，還是無法講出完整的一句話，有時甚至會前後顛倒。
- ◇ 二級：文章越來越長，隨著一次次練習，有意識地將內容應用在生活中逐漸有起色。
- ◇ 三級：口說是人人必備能力與課程主軸，多數人能夠將文法運用自如，反射性用韓文應對。且會不定期安排韓檢口說課程，甚至有考試，此時期要兼顧多到讓人崩潰的文法同時，又要求口說能力，前期沒打好底子的話，後面會追得很辛苦。
- ◇ 四級：四級中最關鍵的一環。課堂中有大量對話互動，老師會不斷提問，對句子完整性與單字運用都有明確要求。

■ 關於『讀』

- ◇ 一級：多以累積單字量為主，並輔以閱讀文章。
- ◇ 二級：每單元錄製四則音檔回傳給老師當作練習。
- ◇ 三級：偏向自主加強，老師不會額外派課本跟讀作業。
- ◇ 四級：偏向自主加強，不過課程中仍會安排音變、順口溜等輔助練習，幫助學生矯正發音。

■ 關於『寫』

- ◇ 一級：每上一單元會有一則短文寫作，通常利用上課時間完成。初期能力不足以產出像樣的文章，只能跟著課本照樣照句。
- ◇ 二級：會發一疊作文紙，回家作業寫完第一次作文後，交由老師批改完寫第二次到作文紙上。直到寫作的時候，我才發現我對韓文嚴重『臉盲』，過於簡單的一筆一劃對我反而造成困擾，不是多一豎就是少一橫。但經過一段時間，多看多練字，身體自主產生記憶後不知不覺錯誤減少許多。
- ◇ 三級：雖然不會指定文法，但對句子和文章長度，以及詞彙難易度等，會依照韓檢寫作標準去指導。
- ◇ 四級：難度大幅提升，單字量增加意味著不只要會背，還得會靈活運用並寫出來。考試中作文長度比照檢定規範，須完成兩篇，其中一篇需達400-600字。同時也會安排正式的韓檢模擬測驗，所以需持續精進寫作能力，才能在正式考試中游刃有餘。

■ 關於『加強』

當然，純粹仰賴上課還是不足以應付考試，因此，我也試著積極找各種方法針對弱點加強，像是課前預習、課後複習，並利用額外線上資源與文法書輔助參考，也與三五好友組成學習會，練習口說相互勉勵，感受明顯進步的同時獲得莫大的成就感。

五、文化體驗

2024.10.25 南怡島(一級班)



2025.02.07 手作飯捲(二級班)



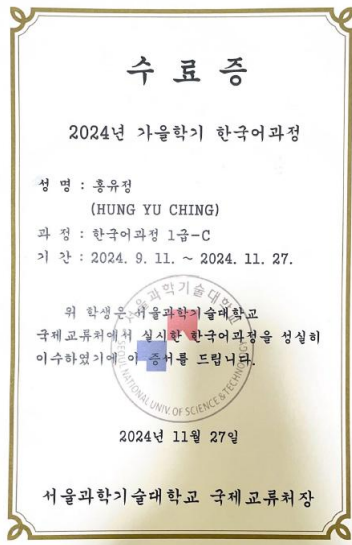
2025.02.21 小型運動會(二級班)



2025.04.25 樂天世界(三級班)



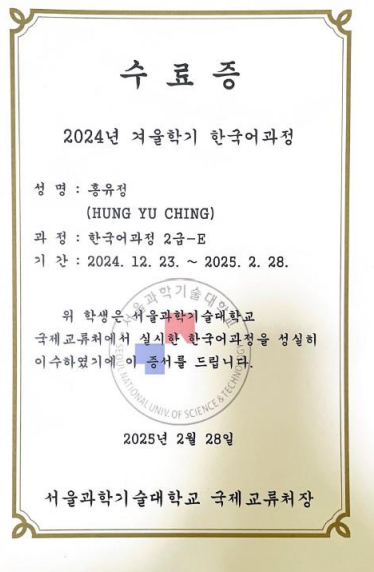
六、結業證明



(一級班)



(二級班)



(三級班)

七、成績單

□ 한국어성적 [총 4건]

No	학년도	학기	과정	반	강사	중간고사					기말고사					과제	출석	총점	등급	출석일	출석일수	출석률	진급 여부
						말하기	쓰기	듣기	읽기	문법	말하기	쓰기	듣기	읽기	문법								
1	2025	여름학기	4급	A	박미령	68	63	86	100		0	0	0	0	0					92	92	100	
2	2025	봄학기	3급	F	장혜윤	81	76.5	86	82	0	77.5	80	73	94	0	10	9	84	B	196	200	98	진급
3	2024	겨울학기	2급	E	홍지현	83	82	90	93	0	94	89	100	90	0	10	10	92.1	A	200	200	100	진급
4	2024	가을학기	1급	C	차주원	88	75.8	85	93	0	60	87.3	92	92	0	10	9	86.3	B	192	200	96	진급

貳、研修之具體效益

韓文成長 | 突破 × 開啟新世界

這段交換經歷中，最大的改變，莫過於韓文的進步吧！從最初完全不懂、連基本問候語都不會的門外漢，到現在可以用韓文和同學聊天、溝通，這樣的轉變連我自己都感到驚訝。語言不只是工具，更像是一條導引線，牽引著我深入了解當地的文化與脈絡。

走入歷史 | 深入文化 × 感受脈動

在學習語言的過程中，我也走進了各式文化場域，如美術館、博物館，或是街頭巷弄的傳統建築，都讓我對這個國家有了更深的理解。我曾靜靜站在展示古文物的玻璃櫃前，想像著它們所屬的時空背景，臨摹他們的文字與服飾細節，彷彿一腳踏入了歷史，體會了背後的故事。

攀上高峰 | 登山挑戰 × 克服障礙

除了語言與文化的學習，我也試著親近大自然，印象最深刻的是挑戰北漢山。第一學期挑戰失敗後，第二學期又再次挑戰，這一次，我們成功了！來回6小時的路途，說難不難、說簡單不簡單。身為一個懼高的人，過程中有幾段幾乎只靠一條細繩保護、沿著峭壁前進的路段，恐怖到讓我幾度想放棄。然而，沿途壯麗的景色分散了我的注意力，同時又有其他登山客相伴，讓我抓回勇氣繼續向前走。當終於站上山頂的那一刻，內心充滿感動和暢快。我想，這不僅是一場體能上的挑戰，更是一段心理與意志力的突破，無疑是這段旅程中，重要的里程碑！

明信片 | 手寫溫度 × 分享感謝

我一直很喜歡收集明信片，只要到異地旅遊，總會習慣性挑選幾張明信片當作見證！這樣的喜好也延續到了韓國，不同的是，寄送的對象變成了親朋好友，書寫的同時不僅僅是傳遞情感給對方，也在與自己對話，整理這段旅程中的思緒與感悟。看著明信片貼上郵票、蓋上郵戳，一路裸奔飄洋過海寄達對方手中，那份殷切期盼的心情可以延續好久好久。所以，我把在韓國收穫的美好、感謝言語，透過明信片分享了出去，我想這是我感謝這個世界的方式之一！

記錄生活 | 限動挑戰 × 自我成長

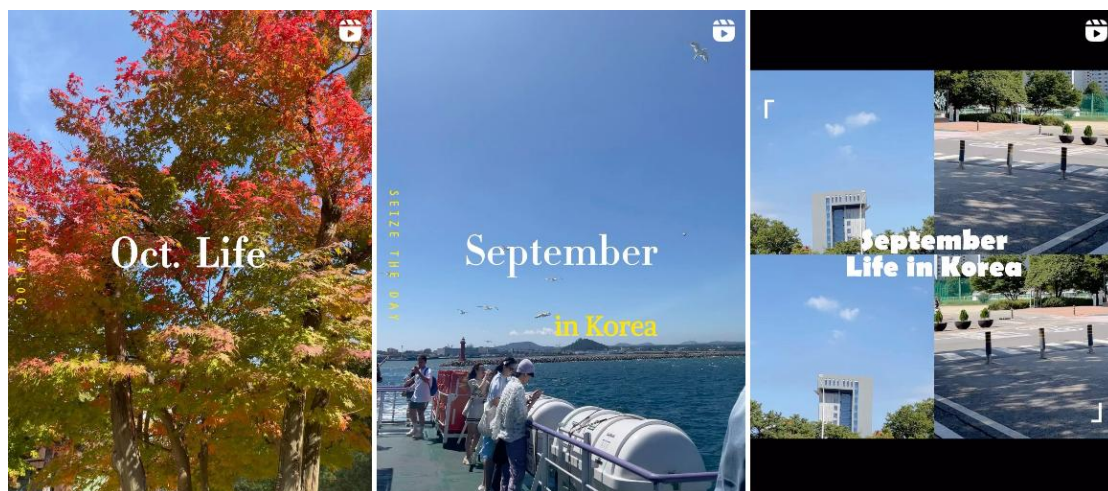
對於一向不喜歡宣揚，選擇低調的我，在台灣時幾乎可說是哀居專業潛水員：不拍照不上傳。到了韓國，為督促自己不浪費每刻，也為了儲存回憶勉勵未來的自己，跟室友相互約定，限時動態必須達到一定的量。為了達標一改懶惰性格，開始積極尋找各式素材、好玩的景點、有趣的地方，與朋友們共同列出超過50個願望清單，並持續不斷增加中，盡可能塞進排程中。期間更是挑戰剪影片，甚至成功剪出超過一隻影片，習得一項新技能！在找尋素材、遊玩輸入知識、回憶的同時，又透過上傳發文、剪輯影片加深印象及回憶。且當開始經營個人形象時，會希望內容維持一定水準不要太差強人意，開始對自身各方面開始留心，生活細節上也會加倍用心，簡直一舉數得！



(明信片)



(博物館文物)



(社群平台影片製作)

參、本次出國進修經驗與心得分享

韓文 0 基礎 | 語言不是問題

初來韓國時，我的韓文程度只認識 40 音，算是全盲狀態，不過只要具備英文能力、保持微笑和友善態度，依舊能暢行無阻！通常願意鼓起勇氣發問，多數韓國人都很樂意幫忙，畢竟韓文中外來語約佔 20%，即使發音稍有出入，多數情況下能猜出一二。此外，根據與韓國人互動的經驗，之中不少人會使用中文或正在學中文的路上，尤以年齡相仿的年輕人居多，其次中壯年，所以不需要過度擔心。不過若要跟長輩溝通，建議還是會一點基本韓文較好，畢竟在異地以當地國家語言溝通較有禮貌，不僅好感大加分還能快速拉近彼此距離，促成一段意想不到的友誼！

食 | 韓式料理初體驗

在台灣的韓式主食不外乎韓式嫩豆腐鍋、韓式拉麵、韓式拌飯、海鮮煎餅等，來到這才發現還細分很多種料理，驚覺原來道地韓式料理跟想像中大不同，好比湯飯類除上述之外還有豬肉湯飯、血腸湯飯、馬鈴薯排骨湯、解酒湯、雪濃湯、年糕餃子湯等；麵類則有炸醬麵、冷麵、拌麵等，其餘常見並喜歡的還有雜菜、紫菜包飯、炸雞、路邊傳統小吃，光聽名字就會讓人眼花撩亂。儘管選擇遠高於想像，論多樣性，還是華式功夫料理及台式特色小吃更勝一籌，且加上物價高、蔬果選擇少難取得，真心覺得台灣是平價美食天堂，水果王國當之無愧，不得不說偶爾會非常想念台菜和蔬果呢！

衣 | 韓國穿搭與風格觀察

第一次去到知名商圈時，眾多服飾店玲瓏滿目，每間店款式新穎、價格實惠，心裡默默讚嘆簡直撿到寶！來這裡晃一遭發現，在韓國流行的元素，從 y2k、美式街頭風、酷辣率性到質感簡約和甜美繽紛等都有，跟批發進台灣販售的風格有些不同，選擇也更多樣。雖然在本國購買具優勢，不過放眼望去，韓國人穿搭清一色偏好黑色簡約風格，而髮型、配飾、包包、鞋款更是雷同。以學生來說，以乾淨簡約為主，女生寬牛仔褲+緊身上衣+短版皮外套為標配，男生則是 T-shirt+寬褲，社會人士也多整體走簡約風，如套裝或黑、灰、白單品。冬天更不用說，人人一件長版羽絨衣或長版西裝大衣，無論男女宛如韓劇中走出來的俊男美女，不過另一方面來說，由於人們過於追逐大眾化流行，造成識別度不高、缺乏個人特色，相形之下，台灣穿搭更自由，更懂得不畏他人眼光，嘗試透過穿搭凸顯個人色彩！

住 | 首爾住宅型態觀察

在首爾地區，掃視一圈，幾乎看不到透天厝，取而代之的是一幢幢外觀相似、由數字標記的公寓。初次見到時，由於外觀過於單調，乍看像是來到虛擬遊戲世界，每棟建築像複製貼上般一致，不僅難以分辨那是公寓，連是否為高價住宅都無從判斷，因為裝潢與設計上幾乎沒有太大差異。爾後，從韓國老師口中得知，多數人比起住豪宅，更偏好住公寓，原因很簡單——好打理又方便。至於最貴的地段，是眺望出去景觀最好的地理位置，也就是漢江沿岸。如果是以一般套房租金來說，撇除保證金，首爾的月租跟台北差不多。而韓劇中常見的半地下屋，目前在商圈觀察到的，許多被打造成營業用商家，與想像中較不同。

行 | 大眾運輸與行人友善程度

比起開車或騎摩托車，首爾交通普遍依賴大眾運輸工具，如地鐵、公車或共享自行車，尤其首爾更為明顯。首爾地鐵四通八達，幾乎遍及大部分能去的地方，再加上公車，兩者還有轉乘優惠，能夠善用的話幾乎無所不達。當然機車機動性更高，不過因為道路規劃，以及氣候寒冷容易下雪的緣故，騎士不多見，除非是外送員，因此跟被稱作「行人地獄」的台灣相比，個人感覺行人在韓國安全不少，汽車也會以行人優先，甚至早早就停下來等待，禮讓用路人先行。

飲酒文化 | 從文化衝擊到理解

在交換期間，我有幸受學伴邀約體驗到韓國獨特的飲酒文化。傳統上，韓國飲酒通常以大壺裝酒，要喝的時候再倒進小瓢中。雖然同儕之間，諸如轉頭飲酒、雙手接酒等細節禮儀不需要特別講究，不過有一點千萬不能忘記——不能自己倒酒，據說是不禮貌的行為！身為「能自己來就不麻煩別人」的客氣台灣人，起初對此文化無法理解也不習慣；然而，隨著觀察我慢慢明白，這種有來有往的倒酒行為，有著相互尊重和變親密的象徵。這種互動也體現在禮尚往來中，當以小禮物釋出友好、表達善意時，韓國朋友往往會回贈更具心意的禮物！

另外，雖然韓劇中常看到一人桌上堆滿空酒瓶，彷彿韓國人酒量驚人，我也將此信以為真，但實際上酒量因人而異。女生酒量普遍一瓶燒酒，如果能喝到3至4瓶已經相當驚人！

雖然我尚未有跟長輩共桌喝酒的經驗，但在與師長及年紀稍長的朋友吃飯時，間接瞭解到付錢基準：主餐通常由年長者請客，續攤的輕食咖啡則由晚輩負擔，這樣的方式顯現出年長者的慷慨和對後輩的照顧，又兼顧了公平性，使得雙方維持良好的互動關係。

四季變化 | 心境轉換

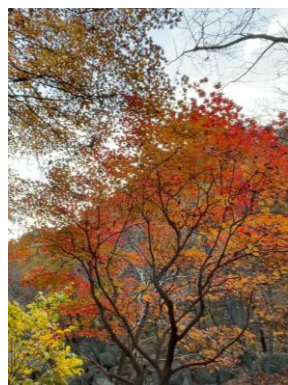
如果有人問我：「你最喜歡韓國什麼？」我總是毫不猶豫地回答：四季變化。身為長期處在亞熱帶的居民，總有種一年四季皆夏天的錯覺。那種四季分明的概念，過去對我來說只是課本上的描述，難以想像實際會是什麼模樣。直到來這邊，才切切實實體會到何謂四季分明。不同季節有著不同景致，政府也常配合季節舉辦各種慶典與活動。對我而言，這樣的變化不僅令人目不暇給，更讓心境隨之轉換。再加上我本身怕熱，韓國偏涼爽乾燥的氣候，很難讓人不愛上。還記得剛抵韓的9月，夜間已經能感受到明顯涼意。而直至隔年6月初，溫度都尚未破30度，等於真正意義上的「夏天」，約莫正好四個月左右。這樣漸進式的變化，也讓人們日常容易躁動的心，稍稍緩和了些。



(韓式料理)



(人參雞湯)



(秋天景緻)



(冬天景緻)



(春天景緻)



(夏天景緻)

心得分享：

當時抱持著「畢業前想給自己出去闖闖」的念頭，加上實習暫時告一段落，正好是轉換心情的好時機。我告訴自己，不論交換的過程是好是壞，都要盡情享受，當作學生時代的最後一塊拼圖。秉持著這樣的心情，我來了。沒想到，來了幾個月後，一切比想像中順利很多，我感受到前所未有的快樂。出發前聽過不少對韓國的負評，像是排外、歧視、急性子、不愛道歉等等，這些聲音一度讓我猶豫，甚至把期望值歸零。但正因為「不抱期待」，反而讓印象分數三級跳。這也說明了一件事：所有的真真假假，終究要親身去判斷。

在台灣時，我生活重心幾乎都擺在課業、打工與實習，少有空間去探索其他可能。而來到這裡，我拿出 100% 的精力，盡全力學習、盡全力玩樂、盡全力交朋友。雖然偶爾把自己搞得疲憊不堪，但生活很充實，心靈也很富足。更幸運的是，身邊總是出現一群願意互相幫助的好夥伴，那些來自台灣與世界各地的人們，因韓國而相識、相伴、共同奮鬥。此時，我也開始問自己：既然我能在異國這麼努力、這麼積極，回國後，是不是也能延續這樣的狀態去生活？

另一方面，身在異地的人們，通常擁有著極大的語言包容力與學習熱情。身邊不少人正在同時學習多國語言、甚至已精通多種語言，他們的能力總讓我佩服，也成為我想學習的對象。但這樣的競爭環境，無形中產生了一種壓力。尤其在學期結束、朋友們陸續回國，加上迎來寒冬，那股徬徨與孤單更加明顯。陷入語言撞牆期的低潮，我開始懷疑自己，也越來越想家。當時，我把出發前的疑問重新拿出來反覆思考：「我未來想要過怎樣的生活？」「我想成為什麼樣的人？」各種答案在腦中盤旋，但始終無法下定論。最後，我告訴自己：現階段，我只想成為一個「勇敢」的人。滾動式調整，也許就是我該採取的策略。隨著時間過去，那段迷惘逐漸被稀釋、被轉化，淡淡地融進現在的信念中。

回頭來看，這段旅程彷彿讓我體驗了兩種身分，交換生與留學生，某方面來說很超值！作為交換生，我盡情玩樂、結交朋友、走訪景點、品嚐美食、參與活動，不帶包袱、自由自在地享受每一刻。而以留學生角度，我回到現實層面，專注提升韓文、準備升級考、規劃職涯、參加就博會。光鮮亮麗的旅遊日常漸漸退場，取而代之的是苦讀、孤獨與疲憊。為了探索畢業後工作的可能性，我也將腦中的規劃實際落地。真正落實後，隨著角色、視角切換，我開始體會到更多生活中的酸甜苦辣。那些最初的美好想像，一旦與柴米油鹽混合在一起，變得不再那麼輕鬆。

這段交換旅程，沒有讓我找到所有答案，但讓我更清楚自己的定位與方向。過程中，有歡笑、有低潮、有衝擊、有突破，我慶幸自己沒有錯過這段經歷。或許，我還不知道未來要成為什麼樣的人，但我知道，無論在哪裡，我都想當一個「勇敢去嘗試」的人。謝謝這段時間給予我幫助、支持、鼓勵的所有人！

肆、建議事項

1. 設定目標 | 許下願望清單，讓行動更有方向

出發前，建議先列出一份必做願望清單，內容越多越好！把想體驗的事一一寫下，身體會自然引導你去執行，實現率也會大幅提升。每三個月回顧一次，檢查自己是否偏離初衷、是否還在朝目標前進，否則一旦新鮮感過去，活動變多，容易陷入隨波逐流的怠惰期。

2. 社交參與 | 有活動就去，出去走走交朋友

不論你的交換目的是放鬆、追星、冒險還是尋找自我，可以的話盡量多參加活動、多出門走走，到哪都行，即使只是隔幾條街的巷口。有時遇到低潮或迷惘，更應該這麼做，當走進一場活動、和陌生人小聊幾句，也許就能有意外的驚喜與收穫。

3. 培養好奇 | 當個觀察家，讓日常變有趣

生活中，總有那麼些值得我們去觀察思考的地方。初來乍到的環境總讓五官特別敏銳，這正是觀察力最好的時機。鼓勵自己保持開放與好奇心，從日常小事中找尋新發現：為什麼當地人這樣做？這個文化背後藏著什麼邏輯？當你開始主動思考、連結、提問，生活會變得比想像中有趣許多。

4. 人生體驗 | 嘗試打工，深入探索當地文化

打工不是必要選項，但如果你具備語言能力、符合資格、想探索工作可能，建議可以嘗試看看。不僅能讓你試探未來職涯的可能性，也能實際體驗當地的工作環境和文化。若未來有意長期在韓發展，這段經歷更能成為寶貴的履歷資源。

5. 衣物準備 | 怎麼帶衣服？在哪買才聰明？

相信大家在出發之前，一定很苦惱衣服該怎麼帶？基本上，不管秋季班還是春季班，夏裝跟秋冬裝建議比例約為 2:1。秋天氣溫涼爽，夏天衣服馬上能派上用場又不占重量。10 月後會明顯感受到氣溫下滑，可先備幾套厚衣服，但不用太多，因為當地衣服保暖性高、款式多樣、價格便宜、線上線下又有各大節慶促銷，反而值得來韓國再買。同理春季，遇換季反而更容易撿到出清價！

6. 金融卡提醒 | 到期日先檢查，安心多一點

信用卡的辦卡攻略、辦卡推薦等，網路上已有非常充足的資訊，這邊暫不贅述。比較想提醒各位的是金融提款卡，除了要開通跨國提款功能，持舊卡的人請務必檢查卡片到期日，必要時在出國前先更換，否則就會像我一樣，遇到卡片一張張過期被停用，面臨無法跨國領款的窘境。事前檢查，不僅多一層保障，也省去不少麻煩！

伍、附件

(一) 其他有關資料

● ISC 粉絲社群連結：

1. (2024-2 校園導覽)

https://www.instagram.com/p/DCDWTZxB1hn/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

2. (2024-2 第一次文化體驗)

https://www.instagram.com/p/DCTGrrZB-AN/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

3. (2024-2 第二次文化體驗)

https://www.instagram.com/p/DEOd7IwBgYj/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

4. (2024-2 歡送晚會)

https://www.instagram.com/p/DEOxhH8hfWp/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

5. (2025-1 手作體驗短片)

https://www.instagram.com/reel/DJf7CD1pnDr/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

6. (2025-1 手作+運動會)

https://www.instagram.com/p/DJ8QomZB6id/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

7. (2025-1 歡送會)

https://www.instagram.com/p/DLwgW27pnPf/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

8. (2025-1 歡送會影片)

https://www.instagram.com/reel/DLwgpQBphtI/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWF1ZA==

9. (2025-1 歡送會整學期花絮節錄)

<https://youtu.be/IDsKuDtPjZQ?si=G4gtai011oPztxJX>



(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	--

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

所屬系所 審核意見	此份研習成果報告完整說明了洪瑜晴 同学在韓國交換學習 的過程及收穫 指導老師簽名： 系所主管核章：   2025 0908 (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。