

國立成功大學
校級赴國外交換姊妹校學生回國報告書



出國期間：2019 年 8 月至 2020 年 7 月

交換地點：韓國 慶熙大學

心理學系 109 級 侯承慧

學號：D84051078

中華民國 109 年 8 月 9 日

摘要

我在 2019 學年度到韓國慶熙大學做交換學生，在國外生活了一年之後將我在國外所累積的經驗以及所見所聞記錄下來。本文描述選擇交換的目的、交換的準備過程、以及交換過程中所經歷的事情。交換主要目的是希望能有在國外生活的體驗，而在交換前期按照學校的指示與規章完成各項條件。交換過程中對韓國的各項事務有所了解後詳細描述在內文，包括在慶熙大學交換時可能需要了解的選課、住宿、資源等等，及韓國生活中所歸納出的一些現象以及這一年遇到的事情。最後給予這一年的生活表述自我看法，並給予整體計畫的想法與建議。

Abstract

I have been an exchange student at Kyung Hee University in Korea starting from August 2019 to July 2020. After living a year abroad, I concluded my own experiences and thoughts in this document. This article first describes the reason why I choose to apply for the exchange program, then explains the preparation process before going abroad, and recorded some information and thoughts I had during this year of being an exchange student in Korea. The main purpose of applying this exchange program is because I am willing to have the experience of living abroad. As for the applying process, it is necessary to complete the instructions and follow the regulations set by the school. I list the things I saw and knew during the exchange period in detail, including the course selection part, accommodation, and some common problems or resources people could have in especially Kyung Hee University or in Korea. I also write some of the phenomena and cultural findings including my own experience during this year in the article. Last but not least, I concluded my own opinions and suggestion at the end of the paragraph so that this article might be helpful for other students going to Kyung Hee or even just applying exchange for other countries and schools.

目錄

摘要	1
目的	2
過程	3
1. 前期準備	3
2. 在慶熙大學裡	4
3. 生活的樣子	5
4. 時間管理	7
5. 疫情及各種事件的爆發	7
心得及建議事項	8
附錄	9

目的

對我來說出國生活一直是我希望在大學中想完成的事項之一，只是最後實現的辦法是透過交換計劃來達成，如果今天換成是打工度假、實習、遊學等等我也會想去的，不過單就整體得失與性價比來看，交換是最好的選擇。透過交換生計畫，不僅可以得到在國外生活的機會，也可以讓我同時有機會接觸不同的文化、不同的學術內容，以及以學生這個身分去更深入並且無後顧之憂的探索自我以及探索社會、價值觀等。整個過程都可以是一種未知的挑戰，雖然可能因為不確定性很高，所以相對的對自己的焦慮與容易遇到的風險也很高，但也正因為如此收穫也會更大。我想透過這一年的時間挑戰自己，並且找出我在過去的三年可能沒有機會發現的自我，甚至可能在過程中明確自己未來想要走的路。學生這個身分是非常珍貴的，看著身邊的家人朋友在步入社會後總是惋嘆，就會懂得我能夠在這時候做的事情比自己想的還要多，所以也會更竭盡所能地讓自己抓住任何一個機會，交換計劃就是其中之一。

過程

1. 前期準備 - 如何申請以及申請後到出國前準備。

- **校內審查**：根據交換的時間不同，申請時間通常是去的一年前，像是申請大四一年（也就是秋季到春季一整年）交換，則申請時間會是大三的上學期。如果只是申請上學期的也是同一個時間，而只申請下學期則是前一學年度的下學期報名。
準備的資料在申請網站上都會有一一說明，上學期的時間大約會落在10月左右，務必關注國際處的公告。有些資料必須盡早開始準備，比如在校成績會影響志願的最終結果，語言檢定也務必要確定到期時間以及學校的規定標準。基本上語言證明在校內這一關不會太困難，但基本上到校際審查都會需要，所以可以直接用同一個結果下去申請，最好不要臨時才去準備考或者讓自己低飛過，畢竟考試時間不是很密集而且語言檢定考通常一次費用也不低。申請資料另外一個比較重要的是推薦信，由於這部份很依賴教授的時間以及空閒程度，建議最好剛開學甚至假期間就開始聯絡教授。讀書計畫以及自傳在這個時候可以根據第一志願的學校下去寫，可以先做好功課並了解一些背景知識再進行撰寫。
- **姊妹校審查**：這部分根據學校的不同繳交的內容也會不同，慶熙大學要求的東西校內審查是差不多的，然後語言檢定部分可以選擇英語檢定證明或是韓語檢定證明，根據語言不同會有不同的授課，剩下的後面選課時再詳細說明，讀書計畫也可以選擇韓文或是英文書寫。另外會需要處理的財力證明以及保險證明，這兩個部分都可以跟自己的保險公司以及存錢的銀行或郵局申請，記得申請時要特別要求英文的證明。慶熙大學還有另外要求健康證明以及肺結核篩檢，這個最好提早去做，因為通常姊妹校聯絡的時候申請期限大約是兩周，而健康檢查以及肺結核篩檢多數會需要一段等待結果的時間，為了避免壓線可以提早去做。（通常健檢是必須的，無論你上哪個學校）
- **出國準備**：最主要了兩件事情就是簽證申請和打包行李。
韓國的簽證申請必須要在台北的駐台北韓國代表部申請，現場會有申請表格以及示範表格給予填寫，交換學生的簽證是D2簽，準備的東西包含護照、身分證、韓國校方入學許可、存款餘額證明、學習計畫書、台灣在學證明，申請費用，詳細說明在駐台北韓國代表部的官方網站都可以看到。申請簽證過程需要約五個工作天（至少大約一

周)，之後帶著申請時拿到的收據去就可以拿回印有有效簽證的護照。

行李的部分根據個人情況不同，比如去了之後的交通、金錢花費、機票配給的行李限制等等，會有一些差異。我當初收拾行李是比照在成大住宿時所使用的日用品來收，並且盡量縮減一些可以到韓國再採購的必需品。主要帶了要用的衣褲、日用品(少量衣架、帆布袋、毛毯等瑣碎物品)、少量的紙筆、大約可以使用兩周的梳洗用具、一些可以在住處使用的掛鉤、筆電、插座轉接頭、少量化妝品、基本藥品。原則上盡量減量行李，雖然到現場有校方的人接機，但行李還是要自己搬運，所以我只帶了一個行李箱加一個後背，剩下的東西多數都是直接到當地採買。韓國的冬季最低溫可以抱零下10度上下，我冬天的外套衣物等也以當地買為主，有比較多選項可以比價，也比較不難找。

2. 在慶熙大學裡 - 關於學校的一些事情跟活動等等(皆以首爾校區為例)。

- 科系與選課

慶熙大學的科系選擇十分自由，並非一定要是本科系才可以選，這部分會關係到讀書計畫擬定的部分，以及未來選課的考量。但其實到真正選課的時候這些都沒有太大關係，基本上沒有特別設定門檻的課程都是可以選擇的。主要的問題在於個人的語言程度以及課程難度，我雖然是英文檢定申請的但是也可以選擇韓文授課的課程，只是程度上稍有不足，所以我後來上的韓語授課課程只是用旁聽。

慶熙擁有自己的選課系統 info21，當你擁有自己學號之後就可以順利進入系統。第一次選課時間是在約略八月中旬，時間上因為有一個小時的時差，所以要注意不要搞錯時間不然就只能一直反覆刷新等有沒有名額了。因為英文授課的課程並不是很多，加上有些課程是不同專業的，大多數交換生的選項十分重疊，後來慶熙的國際處有開放讓大家另外選填並加開名額，但自己如果一開始就有搶到課會最好。我除了正規的選課外，也有去旁聽兩門。基本上第一周上課因為名額都還會持續變動，可以先去看自己選的課是不是真的想上，以及是否真的是全英文授課(因為有些課程雖然說因文授課但有的教授還是會用韓文上，只是教材跟考試是英文)。我當初是先去試聽之後發現韓文上有些困難，因此退選課程後跟教授商量旁聽，這樣比較不會有期中期末壓力，但教授也要求我必須跟進小組報告的部分，詳細後面心得部分會再提。

- 住宿選擇

慶熙在申請的時候就會調查是否需要申請宿舍，申請通過之後會再調查一次住宿部分以便掌握學生資訊，皆會通過 email 聯繫。總共有三種：校內宿舍、校外宿舍、自行找房子。我選擇的是校內宿舍，價位大約一學期 110 萬韓幣上下(約台幣三萬左右)，宿舍就在校區內，上下課方便許多，旁邊便利商店、提款機、學生餐廳等皆有，只是學餐秋季學期末已結束營業，春季學期因為肺炎的關係也沒有再開。校內宿舍為兩人一間並附有衛浴，比較麻煩的是有門禁時間，半夜一點至早上五點不能進出，外宿也必須申請，有交誼廳、健身房、基本微波爐與烤箱但沒有廚房。校外宿舍有分兩個，一個是靠近校區的 I-house，另一個是靠近地鐵站的 Dwell(距離校區走路約 10~15 分鐘不等)，設備上相對更完整，有廚房並且沒有門禁，但是距離上以及管理(如打掃或是管理室等等)則相對較差，價位也更高(但我並不清楚)。學校官網上都有放宿舍的詳細說明以及照片。

如果是自行找房子的話遠則就很多(但就不是學校的責任範圍)，最常見的幾個包括下宿(하숙)、考試院、one room、share house。但是除了下宿外，其他幾個通常都會有訂金部分，韓國租房訂金起價通常兩三個月房租或是更多，所以以交換學生來說其實不太方便。因為我自己並沒有考慮找房子所以這部份資訊並不確切，建議多上網爬文或是找認識的朋友(會韓文最好)一起看房會更好。

- **社團與課外活動**

交換生基本上身分跟一般學生一樣，所以並沒有關於社團上的限制，但是通常因為社團內部都是韓國人，韓文好的話比較容易認識人或是加入社團。不過他們也有類似社團博覽會的活動，英文相關的社團也非常多，雖然我個人沒有跑社團，但各種各類的都有，有興趣的話很值得嘗試。

課外活動的部分，慶熙首爾校區有專門負責接待交換生的學生社團 IFCC，從開學的接機、迎新說明會，還會舉辦一些韓國文化體驗活動(韓屋村參觀、MT(類似宿營)、料理體驗、寺廟體驗等等，除此之外也會有配給交換生的 buddy 和語言交換夥伴。因為算是學校專門規劃的社團，所以會有經費來源，但本質上還是一般的學生社團，有些事情並不算是真的面面俱到，也會因為遇到的人而有所差別。我上學期沒見過我的 buddy，安排的語言交換也根本沒有下落，下學期即使疫情嚴重卻跟新的 buddy 經常一起出去吃飯或是野餐。

- **關於負責人**

必須說韓國的辦事能力真的差強人意，再加上今年疫情的緣故更是突顯了這個問題。交換學生在慶熙大學的專門負責處是國際處，基本上名單跟學生的任何問題都需要透過他們處理，包含住宿狀況、選課問題、在韓簽證跟登錄證(類似身分證)辦理等等。但是很多時候會遇到的情況是，我們直接去詢問負責辦理的處室會被要求去國際處處理，但國際處就會請我們等他們詢問完負責處是在給我們答案，一來一去不僅花費很多時間，有時候資訊也會變得不清不楚。所以不管遇到什麼事情先問就對了，然後就是要催，像是選課的事情具有時效性，讓他們一拖再拖真的會出事，所以要催並且講清楚可能的後果還有時間期限，最有效的得到解答。但是請記得一定要有基本禮貌。

- **疫情造成的變化**

春季學期因為疫情的關係產生了很大的變動，校方也因應當時的情況做出了線上上課的選擇，雖然直到期末有改為由教授自行決定是否恢復，但依舊受到很大影響。我一共修了三門課都是線上上課，只有一堂最後有進行線下的期末考(筆試)，其他則是以報告和線上考試作結。校方在這部份上最麻煩的是資訊流通過慢，尤其是交換生由國際處聯繫的情況下，正好碰上原本負責人更換(國際處負責聯絡交換生的專人辭職)，我們經常會在事情前一周甚至兩三天前才會收到消息。學期延後開學之外，宿舍搬遷等等的公告皆是一周甚至三天前才公告的。校園內也少了很多人，除了因為線上上課之外，很多學生出自學費以及教學品質的考量而休學。

- 其他

3. **生活的樣子**-敘述韓國生活大致情況。

- **生活所需**：手機門號辦理以及銀行帳戶開戶(以我個人情況說明)

手機門號可以在學校內辦，或者自行在校外找預付卡或是門號合約。我個人是選擇門號合約，基本上這樣是最貴的，但是整體風險最低。慶熙門口就有專門的門市，裡面也有會講中文的人可以幫忙，且慶熙本來交換生就多他們也很了解流程。最不建議的就是為了方便或優惠的合約而去找非專門窗口辦理門號，我有朋友因此受騙所以每個月多付了非常多錢最後甚至可能會需要賠一筆違約金。在韓國有可以用的門號非常重要，網購、外送、辦帳號、辦會員、買票等等都會需要手機門號，並且有時也是直接用手機門號驗證個人身分。

銀行我辦理的是友利銀行(Woori Bank)的帳戶，會配一張簽帳金融卡，除了因為我的生活費會由家人直接匯款進帳戶之外，韓國消費多數都可以用卡，相對可以不用帶這麼多現金在身上，比較方便。慶熙正門就有一間友利分行，並且有中文行員可以協助辦理。申請開戶需要攜帶護照(已經有登錄證的話更好)、在學證明、現金，現場辦理就可以拿到。建議在辦理的時候可以同時開網路銀行，這樣匯款或是網路結帳都會方便很多。慶熙大學學生證其實也是可以辦銀行卡的，合作銀行是新韓銀行，只是當初新韓銀行無法使用護照開戶，所以我們同梯的交換生基本都是拿友利的卡。

- 飲食習慣

韓國飲食偏辣，並且幾乎不管吃什麼都會附泡菜，無論是吃韓式、日式、中式、美式都可以看到。在韓國便利商店可能沒有台灣多，但咖啡廳絕對比便利商店的數量還誇張，無論是去喝咖啡、去聊天休息，都是韓國人生活的一部分。由於地理位置跟長久的飲食習慣，韓式料理的蔬菜類並不常見，主食基本上以澱粉類以及肉類為主。吃飯的價位大約落在 7000~10000 韓元(約台幣 200-400)不等，在學校附近的飲食會比較便宜，而在鬧區或是觀光地的畫價錢大約是一萬甚至一萬五起跳。韓國吃飯經常都是大家一起分著吃，所以很多經典的韓式料理例如炸雞、烤肉、豬腳、烤腸等等，店家都會標明兩人分以上才可以點餐。另外韓國也有非常多喝酒的店家，並且會有很多類型的下酒菜可以選擇，基本上就跟吃正餐很類似。

- 交通

韓國主要有兩種交通卡 T-money 和 Cashbee，基本上全國的公車跟地鐵都可以通用，並且在便利商店可以儲值。以首爾的交通費為例，地鐵基本起價是 1250 韓元，超過一定距離會以 100 為單位往上加，公車則是 1200 單趟，轉車不收費。其他地方的交通價錢單趟也大多是落在 1100~1300 韓幣。旅遊的話可以選擇搭巴士、火車(SRT)、高鐵(KTX)，價錢會根據距離、時間以及座位等及有所不同，巴士通常最便宜。如果要搭計程車的話會建議下載 kakao taxi 叫車，不僅可以先預估費用，也可以不用擔心受騙，比隨意攔車更安全。另外首爾也有可租借的簡易交通工具，基本的腳踏車、單輪車在路上都十分常見。手機地圖 app 建議可以用 Naver Map 或是 Kakao map，因為 google map 在韓國是沒有什麼用的。

- 校園生活差異

韓國的上學方式跟台灣其實相差不多，但是團體性的報告更多，而且評分方式我一年下來也沒有搞懂(雖然教授通常在第一節課會說明配分跟標準)。一門課是三學分上兩堂，每堂 75 分鐘休息 15 分鐘，兩堂多數會拆成一週兩天來上，少數課程才會連上三個小時。課表時間從早上九點報晚上九點都有，並且不會中午休息，所以如果課程連

排的話很可能換完教室就沒有時間吃午餐了。

- 消費購物

韓國網購十分盛行，基本上手機在身沒有你買不到的東西。除了最廣為人知的外賣、網購服飾、生活用品、書籍等等，甚至生鮮蔬果都可以上網買。除了現場刷卡消費之外，韓國也有數個手機支付的 app，只要綁定身分認證以及金融卡/信用卡後都可以快速的附費，當然這裡的卡僅限於韓國當地銀行發放的卡。

一般的日用品採買也很容易，慶熙附近有 emart、LOTTE mart 是較大的家庭超市，也有許多類似便利商店的小超市。如果想找日用雜貨的話 DAISO 也有，並且很多地方都可以看得到大間的 DAISO。

- 與人相處

與其說是交不到韓國朋友，不如說因為自己語言能力不足所造成的溝通落差，畢竟這裡是他們自己的國家，也是韓國的學校，比起勉強自己用不熟悉的語言對話，多數人當然會選擇更好溝通的對象交朋友。我在這一年間交到的韓國朋友屈指可數，對交換生而言，外國人跟外國人之間其實有更多共同語言，無論你來自哪裡。尤其我住的宿舍幾乎都是外國人住，除了交換生也有其他國家來的留學生，大家在宿舍住著住著總是會稍微認得彼此，第一學期其實整體來說比起講韓文，英文用的更多、甚至中文也很多。但是其實只要你會一些基本的韓文，對韓國人來說就已經很了不起了。我經常自己出門閒晃或是旅行，就時常遇到被店員、路人、或是隔壁座位的人搭訕聊天，當然多數還是相對年紀較大一些的人。

4. 時間管理 - 對生活的掌握與安排

第一學期過完的時候，我發現我比自己想像中的還要認真念書，雖然只選三堂旁聽兩堂課，我幾乎每個禮拜會去三到四次咖啡廳好好讀書，感覺甚至比在台灣還要認真準備考試。而在讀書之餘我也不會放棄其他課餘活動，第一學期經常跟朋友去玩、逛街、看景點、在中秋連假時一起旅遊、或是自己跑去小旅行。韓國可以看的東西十分多元，雖然感覺好像有些部分隱約會有台灣的樣子，但總是會有很多不一樣的東西存在。長假的時間我飛去了日本找朋友，彌補自己沒去過日本的遺憾，也因為地利之便所以才做這樣的決定。第二學期疫情的暴發很大部分影響了我下學期的規劃，因為不適合去人多的地方或者密閉空間，加上下學期來韓人數驟降少了很多朋友，我選擇一邊上線上課程之餘一邊去自然風光的地方旅遊。當然即使如此我也是一堂不落的把線上課程聽完，準備作業報告，抽出一定的時間念期末考。線上課程是一個考驗毅力與意志力的上課方式，即使老師再怎麼面面俱到，和上學期在教室上課的感覺還是有落差。

5. 疫情及各種事件的爆發 - 所謂武漢肺炎，COVID-19。還有其他。

交換這一年間發生很多事情，韓國的疫情相對其他國家算控制不錯，但跟台灣相比簡直是無話可說。當時韓國一情大爆發的時候我人剛好在日本，當時的是本狀況還算穩定而不嚴重，我的家人甚至希望我在日本等疫情趨緩再回韓國。二月末大邱的新天地教會爆發，三月開始首爾感染人士不斷增加，五月出現夜店感染，直到六月七月一直都不斷少量增加感染者。從一開始的排華，到後來的旅遊淡季，再逐漸回溫，韓國的情況一直一波三折的進行著。除了最引人注目的防疫問題之外，2019 開始與日本進入貿易冷戰，年末發生的 N 號房事件、四月碰上韓國國會選舉、六月北韓炸毀南北韓聯絡處、七月首爾

市長因不明原因死亡。韓國的社會事件一件接著一件的發生，神奇的是感覺韓國人本身不怎麼有感覺，反而是在韓的外國人們不停更新新聞。

心得及建議事項

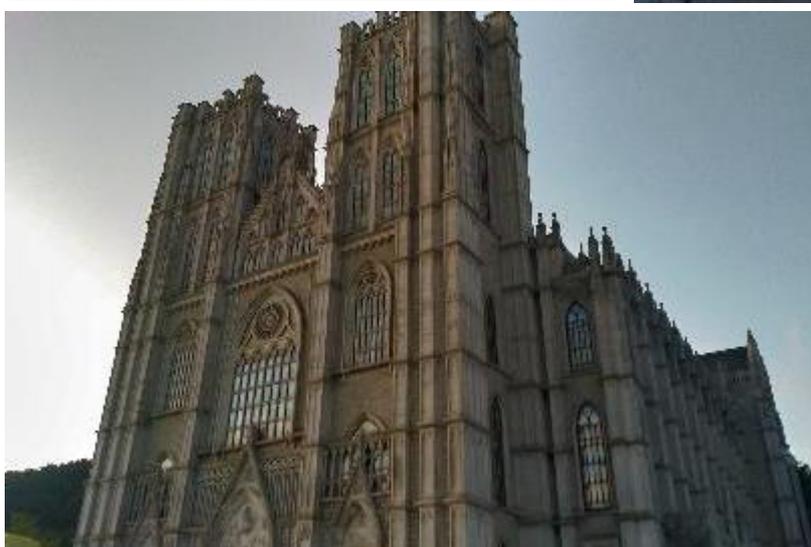
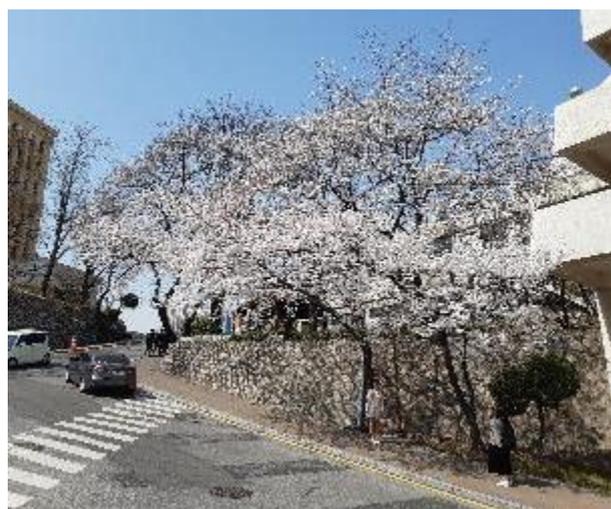
總的來說我覺得這一年很棒。雖然很多人可能會覺得碰到疫情，再加上韓國今年動亂不斷感覺肯定比往年差，但我覺得其實很棒。疫情其實給了我很大的空間去掌握自己的生活，反而因為這樣所以我覺得自己學到很多，無形中也增加自己對環境以及情境的抗壓能力。在國外生活一年一開始會覺得很難以想像，現在卻是難以想像一年就這麼過去了。這一年下來我看見很多不一樣的我自己，有時候也發現自己的性格變了很多，以前不願意嘗試的事情變得不那麼難以接受，個性也有一些改變。

我覺得最重要而有用的就是語言，我在這一年之間用自己都覺得不可思議的速度把我的韓文變得熟練了。最明顯的是，我到現在都還記得我前三個月連去吃飯買東西都要擔心很久，因為店員說話我聽不懂，或是不敢跟店員說韓文。到下半年自己開始旅遊之後常常在途中跟偶遇的人用韓文聊天，甚至聽講解或者簡單的告示，我才驚覺我的韓文進步了很多，最重要的是我不再那麼害怕開口。

第二個是懂得照顧自己，懂得好好解決問題而不是等著問題被解決或放棄。如同我在前面說的，韓國人的飲食習慣中真的沒有太多蔬菜水果的觀念，尤其是外時就更明顯。以前在台灣真的要吃什麼有什麼，自己記得營養均衡就好。但在韓國自己記得是沒什麼用的，因為你很難找到蔬果，而真的有蔬果的餐廳通常不僅稀少而且還很貴。到韓國的第二個月我開始習慣去逛超市買菜，自己煮比起在外面吃雖然不會便宜很多，但相對的可以自己控制油鹽更健康。關於解決問題的部分也如同上述所言，韓國的行政方法以及效率真得驚人的差，雖然在來之前已經有一定的想像，但很多時候他們還是很超乎我的理解。比如說選課，我們有最低選課限制，但是有時候就是搶不到課就必須去拜託教授加簽。但我朋友遇到的問題是教授說要請課程安排的系統加開名額他才能簽，於是我們就去找處理選課的行政組，他們卻要求交換生只能透過國際處加簽，然後國際處又表示要先詢問選課行政人員才能回復。所以一來一去就拖延了時間，而加簽本身就有一周的限制，問題卻被踢皮球的回到原點。以前肯定就會想說算了選別的課，但遇到多了就發現這樣委曲求全是沒有用的。其他還有住宿問題也非常嚴重。所以真的奉勸要出去交換的人，遇到問題就要不厭其煩死纏爛打的較他們給個說法，當然運氣不好的話有可能會遇到態度很糟糕的處理人員，但最重要的是要到自己想要的結果才能罷休。

最後一個是關於旅遊與參觀，雖然今年狀況真的很不佳，但我覺得以學生身分去旅友是很重要的，不一定是很長期的，即使只是去看個博物館也很好。我在線上上課期間選擇去旅遊，一部分是想讓自己多看看，另外一部分也是因為漸漸對韓國的文化及歷史產生了興趣，所以決定去不同地方的國立博物館了解的更詳細。一個地方的歷史真的會讓人對國家有更多的理解，同時也可以從中看見值得讓自己去和台灣比較的東西，進而衍生出多元的世界觀以及思考。尤其韓國是一個亞洲國家，又跟台灣距離很近，可以很容易在他們的歷史軌跡上找到很多台灣的蹤跡以及歷史上的相似之處。另外韓國也有很多很特別的展覽以及演出，除了最廣為人知的演唱會之外也有很多不同的表演，我個人最喜歡也最驚豔的是韓國的音樂劇，非常推薦對這種演出有興趣的朋友一定要去韓國看一次。

附錄



校園景色

上：本館

左中：宿舍前的櫻花

右中：冬天雪景

下：和平的殿堂(慶熙禮堂)



上：韓國料理(調味排骨)
左中：江陵咖啡廳
右中：DMZ 區可看到的北韓國旗
下：首爾夜景



上排：蔚山鯨豚博物館 / 音樂劇〈笑面人〉
中排：印象派時期特設畫展 / 國立博物館展示品
下：統營 洗兵館