

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料 填寫日期：7/17

獲補助出國年度：113 學年 第二學期	
中文姓名：謝沛峻	英文姓名（姓,名）：HSIEH,PEI CHUN
臺師大就讀科系所、年級：體育與運動科學系 三年級	臺師大學號：
修習國家：韓國	
修習校名：漢陽大學	
修習學院：COLLEGE OF SPORTS AND ARTS	
修習科系：SPORTS COACHING	
修習期間：2025 年 3 月 ~ 2025 年 6 月	
護照入出境時間：	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學期
BADMINTON	LEE SU AH	2	1

SOCCKER 1	KIM YOUNG HOON	2	1
GYMNASICS 2	HWANG YONG JAE	2	1
1st SEMESTER 2025 SURVIVAL KOREAN LANGUAGE	송주영	3	1

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

漢陽大學交換心得分享

這四個月在韓國交換，是一段讓我想起來都覺得收穫滿滿的旅程。從課堂到生活，從飲食文化到交友經驗，每一天都充滿新鮮感，也讓我重新認識自己，甚至對未來有了更清晰的想法。

一、為什麼選擇韓國？

當初會選擇韓國，最主要的原因是它在體育運動和教育領域有一定的水準，加上距離台灣近，生活習慣上不會差異過大。我也希望透過交換機會，觀察韓國體育教育的現場，並嘗試體驗不同的教學模式，讓自己未來在教學領域上更有競爭力。

二、課程與日常作息

我的課表主要集中在週一、二、三，修習的課程有體育實作（例如羽球、體操）另外還有每週二、四的韓文課，幫助我適應生活。週一或週五偶爾會參加籃球社團。

剛到韓國時，我給自己一個小目標：「每天至少運動一次」，因為我相信運動能讓自己融入環境，也能拓展人脈。不過，前期因為水土不服甚至還搭過救護車，加上小小的運動傷害，這個目標一度中斷。但這段空檔，我決定重新安排時間，開始把重心轉向英文學習，因為未來若要成為雙語教師，英文能力一定要再提升。所以後期，我每天固定花時間讀英文，甚至開始做單字筆記，讓自己保持進步。

三、交朋友的故事

在韓國，交朋友一定要主動，這是我學到最深的一課。我的朋友圈主

要來自三個地方：籃球社團、羽球課，以及中國留學生。

1. 籃球社團

剛開始時，我因為不知道如何安排休閒時間，就去籃球社團打球。結果大家看到我球技不錯，直接問我要不要加入。後來我甚至買了社團球衣（）。雖然我們不是每天見面，但每次打球都能聊得很開心，其中有一位同學對我幫助特別大，不僅在球場給我傳球，課堂上也幫我翻譯，還帶

我去參加一些聚會，讓我感覺到「我並不是孤單一個人」。

2. 羽球課的朋友

羽球課第一天，我直接用英文問：「Can I join?」沒想到對方很熱情，還介紹其他朋友給我認識。我們後來常常一起練球、吃飯，甚至假日還相約去水原玩，途中還聊到韓國的文化，讓旅程更有深度。課後，我們也

會在手機上玩韓國的手遊，這成為我們保持聯繫的另一種方式。**3. 中國朋友群體**

除了課堂和社團，我還透過打球認識了一些中國同學。我覺得這是一個很重要的交流機會，因為中國學生在韓國的留學生圈子相當活躍，他們常會組織聚會、打球或吃飯。我也因為運動結識了不少中國朋友，大家文化背景相近，溝通起來更輕鬆，甚至可以互相分享對韓國文化的觀

察。這段經歷讓我體會到，不同國家的留學生彼此交流，也能拓展自己的視野。

四、食衣住行的體驗

1. 住宿

我住在學校宿舍「創意館」，整體設備不錯，比另一棟「人才館」舒適。宿舍距離校門口要走 10 多分鐘，如果不想走路，可以搭接駁巴士，或用 APP 租電動滑板車，校園裡騎車感覺也挺有趣。

2. 飲食文化

韓國飲食最大的特色是「共享文化」。很多餐廳（像烤肉、泡菜鍋）不接待單人客，或要求你點兩人份以上。像我這種習慣一個人吃飯的人，一開始覺得很不方便，但後來找到解法：找小餐館或速食店。我最常光顧的是一家刀削麵店，那家店真的對我胃口，但要用韓文點餐，這也讓我被迫學會一些簡單的韓文，比如「這個」、「多少錢」。

價格方面，韓國外食比台灣高約 1.5~2 倍，一餐基本 200 元台幣起跳，連簡單的紫菜飯捲也要 4000 韓元（約 100 元台幣）。跟台灣 50 元就能吃到的便當相比，差距蠻大。如果你對吃比較講究，預算一定要拉高。

3. 穿衣風格

韓國人的穿搭給我兩個印象：低調但精緻。大多數人喜歡黑白灰，少見鮮豔色彩，但每個人都穿得很整齊，而且搭配得體。剛到韓國時，

我還注意到一個重點：天氣比想像中冷。我去的時候是春季，但氣溫很低，厚外套基本上要穿到學期後段才換夏裝。所以，如果有人打算來韓國交換，厚外套一定要帶！

4. 校園交通

漢陽大學 ERICA 校園非常大，比我體感上比台大還大一點。從宿舍走到教室要 10 多分鐘，但校內有接駁車，還能租電動滑板車，對不愛走路的

人來說很方便。

5. 假日活動

一開始，我假日都留在學校打球，但後來覺得應該多出去看看。於是去過東大門、廣藏市場、首爾林、漢江，還有水原的華城（歷史古蹟+現代都市的結合）。最特別的是，我還飛去日本找朋友，五天四夜，因為韓國飛日本真的超便宜！單程最低只要 1600 元台幣，這個價差讓我超驚訝。

五、特別的回憶：校慶

漢陽的校慶真的讓我印象深刻，長達三天，每天都有演唱會，藝人包括 G-IDLE、10CM 等，雖然 ERICA 校區沒有首爾總校那麼豪華，但氣氛依舊超熱鬧。校園裡擺滿攤位，有賣吃的、有遊戲，還有限定活動。我覺得韓國校慶比台灣盛大，尤其是晚上，攤販一路開到 11 點，學生們坐在獅

子湖旁邊聊天吃東西，整個氛圍就像韓劇一樣。

六、花費總整理

很多人問：「去韓國交換要花多少？」以下是我的實際開銷：

- 住宿費：約 3 萬台幣（4 個月）
- 每月生活費：約 1.5 萬台幣 \times 4 個月 = **6 萬台幣**
- 娛樂與旅遊：約 1 萬台幣
- 總計：約 **10 萬台幣**

另外，我有申請到近 **2 萬台幣** 的獎學金。

七、交換給我的啟發

這段交換經歷讓我明白，最大的挑戰不是語言，而是「在陌生的環境找到自己的節奏」。剛到韓國時，我完全不會韓文，還因為水土不服搭救護車（笑），但後來我慢慢調整，用運動交朋友、用旅遊豐富假日，甚至重新拿起英文書，幫自己未來鋪路。

另外，我體會到文化差異帶來的學習機會。韓國人重視群體，這和台灣的自由彈性差很多，但也讓我學會更多社交技巧，懂得欣賞不同的文化。

最後，我想給未來要交換的同學一個建議：不要害怕主動，也不要行程排太滿，留一點空間給自己探索。有時候，最美好的回憶，來自那些沒有計劃的瞬間。

四、照片（如有，請提供）



