

A. 學校簡介：延世大學是韓國歷史最悠久、最具代表性的私立大學之一，成立於 1885 年，位於首爾市中心的新村地區。學校以卓越的學術聲譽、國際化的教學環境及完善的交換學生制度聞名，並在商管、人文社會、醫學及工程等領域具高度影響力。作為韓國「SKY」三大名校之一，延世大學提供多元課程與豐富的校園資源，是深受國際學生青睞的交換學校。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程：在國外研修期間，我修習了一門名為 Innovation and Corporate Transformation 的課程，這也是我在延世大學期間受益最多、也最喜歡的一門課。這門課程內容相當實用，課堂不僅著重於理論基礎，更強調創新思維與實務應用的結合。教授在課堂中系統性地說明創業者應具備的核心能力，包括機會辨識、市場分析、商業模式建構以及組織轉型的策略思維，讓學生能從宏觀角度理解創新與創業的全貌。

此外，教授經常透過現實生活中的企業案例進行分析，帶領學生深入拆解成功企業的發展歷程，說明其如何找出市場尚未被滿足的需求，並透過創新策略成功切入市場。這樣的教學方式讓我能將課堂所學直接連結到真實世界的商業情境，加深對課程內容的理解與記憶。透過這門課程，我不僅提升了對創新與企業轉型的認識，也對未來如果我有創業的需求時有了更清楚的方向，是一門讓我收穫非常豐富的課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在海外生活期間，我確實曾遭遇文化衝擊，其中以宿舍生活帶來的影響最為明顯。延世大學是一所國際化程度非常高的學校，校內聚集了來自歐美及世界各地的學生，因此在日常生活習慣

上，能明顯感受到不同文化之間的差異。實際入住宿舍後，我逐漸發現部分歐美學生的生活方式與自己原本習慣的模式有所不同，例如有些同學會將鞋子直接放入洗衣機清洗，或是在公共空間的沙發區未穿拖鞋便直接踩踏，這些行為與我原本對公共衛生與生活禮儀的認知存在落差，對我而言是一種相當大的文化衝擊。

面對這樣的情況，我並未選擇正面衝突，而是以調整自身心態與生活方式來因應。我告訴自己這是不同文化背景下所形成的生活習慣差異，學習以更開放的態度看待。實際做法上，我會特別留意哪些洗衣機曾被用來清洗鞋子，並避免使用該設備，同時也減少在公共空間停留的時間，以維持自己感到舒適的生活品質。透過這樣的方式，我在尊重他人文化的同時，也找到適合自己的調適方法。這段經驗讓我更深刻體會到跨文化交流中「理解與包容」的重要性，也提升了我在多元文化環境中自我調整與適應的能力。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

海外生活的歷練，為我帶來了相當明顯的人生轉變，其中最大的成長來自於心態調整與做事方式的改變。交換前，我的 MBTI 類型為 ESTJ，做事一向偏好事前縝密規劃，無論是課業、行程或生活大小事，都習慣提早安排好進度，只要事情沒有按照計畫進行，便容易感到焦慮。然而，在獨自一人來到韓國生活與學習後，我逐漸發現海外生活充滿許多不可預期的變數，並非所有事情都能單靠計畫來掌控。

在實際生活中，不論是行政流程、課程安排，或與不同文化背景的同学合作，都經常出現臨時調整的情況，讓我意識到過度追求「一切都先準備好」反而會替自己帶來不必要的壓力。也因此，我的行事風格開始產生轉變，從原本凡事提早很久準備，慢慢調整為在事情即將發生前，再根據當下狀況進行更彈性的應對。

以課堂報告為例，在台灣時我通常會提前兩個禮拜開始準備，否則內心便會感到不安；但來到延世大學交換後，我發現組員們的課業負擔相對較重，能夠配合討論與準備的時間較為有限。在這樣的情況下，我開始學習放慢腳步，不再急著要求所有事情都提前完成，而是尊重彼此的時間安排，適度調整自己的期待。到了期中階段，我也明顯感受到自己較少出現因自我要求過

高而產生的壓力，整體心態變得更加放鬆。

透過這段海外交換的經驗，我不僅從 ESTJ 逐漸轉變為較能隨機應變的 ESTP，也學會在不確定的環境中保持彈性與冷靜。這樣的轉變讓我在面對未來的學習與生活挑戰時，更能以從容的態度應對，這也是我在此次海外生活中最大的成長與收穫。

H. 感想與建議：

在眾多韓國大學之中選擇延世大學作為交換學校，對我而言是一個至今仍深感慶幸且無比正確的決定。延世大學不僅地理位置優越，位於首爾市中心、交通便利，周邊生活機能完善，校園內的學習氛圍同樣十分濃厚。學校對學業的重視可從圖書館的使用情況明顯感受到，即使到了深夜十二點，館內仍有許多學生專心讀書，這樣積極向學的環境在無形中也激勵我更加投入課業。

此外，延世大學特有的校園文化也讓我留下極為深刻的印象。每年延世大學都會與高麗大學舉辦傳統體育競賽，俗稱「延高戰」。比賽期間，全校師生會穿上代表學校的服裝，為參賽隊伍加油應援，並齊聲高唱校歌。那種全體師生凝聚在一起、為同一目標努力的氛圍，展現出強烈的向心力與團結感，是我過去從未在其他地方體驗過的獨特校園文化，也讓我真正感受到身為延世一份子的榮耀感。

另一方面，若以生活層面來看，韓國也是非常適合交換學生的國家。對於喜愛 K-POP 與韓流文化的同學而言，韓國更可說是交換首選。相較於台灣，在韓國觀看演唱會的機會明顯更多，整體成本也相對較低，此外還有各式站台活動、音樂節目預錄等能親身參與的機會，這些都是其他國家較難獲得的寶貴經驗，讓交換生活更加豐富且充滿回憶。

整體而言，這次在延世大學的交換經驗，不論是在學習、校園文化或生活體驗上，都為我帶來了極大的收穫。即使時間倒流，需要再次選擇交換國家與學校，我仍會毫不猶豫地選擇韓國，並選擇延世大學作為我的交換目的地。這段經歷不僅豐富了我的學生生涯，也成為我人生中一段難以取代的珍貴回憶。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

My exchange experience at Yonsei University in South Korea has been one of the most meaningful and transformative periods of my academic and personal life. Yonsei University, located in the Sinchon area of Seoul, is one of the most prestigious private universities in Korea. The campus is not only spacious and well-equipped but also surrounded by convenient transportation, restaurants, and commercial areas, making daily life as an exchange student both comfortable and enjoyable. What impressed me most was the strong academic atmosphere; even late at night, the libraries were still filled with students studying diligently, which motivated me to maintain a disciplined learning routine.

In terms of academic learning, I enrolled in several courses, among which Innovation and Corporate Transformation left the deepest impression on me. This course was highly practical and closely connected to real-world business scenarios. The professor introduced essential entrepreneurial skills such as opportunity recognition, market analysis, and business model development, and frequently used real-life corporate cases to explain why certain companies succeeded and how they addressed unmet market needs. Through case discussions and group projects, I was able to bridge theory with practice, which significantly enhanced my understanding of innovation and entrepreneurship.

Living abroad also provided me with valuable life lessons beyond the classroom. Dormitory life at Yonsei exposed me to a highly multicultural environment, as many students came from Europe, North America, and other regions. Differences in daily habits and cultural norms initially caused some discomfort and culture shock. However, instead of resisting these differences, I learned to adapt by adjusting my mindset and finding

solutions that allowed me to respect others while maintaining my own comfort. This experience greatly improved my intercultural communication skills and tolerance for diversity.

One of the most significant personal changes I experienced was in my approach to planning and stress management. Before the exchange, I was someone who relied heavily on detailed planning and strict schedules. However, living independently abroad taught me that many situations are unpredictable and cannot always be controlled. I gradually became more flexible and learned to respond to situations as they occurred, rather than stressing over everything in advance. This shift helped me reduce self-imposed pressure and develop a more balanced mindset.

Beyond academics, Yonsei University's campus culture also left a strong impression on me. The annual sports competition between Yonsei University and Korea University, known as the Yon-Ko Games, showcased an incredible sense of unity and school spirit. Students proudly wore school apparel, cheered together, and sang the school anthem, creating an atmosphere of solidarity that I had never experienced before. Additionally, being in Korea allowed me to engage deeply with Korean pop culture. Compared to Taiwan, there were more opportunities to attend concerts, music show recordings, and fan events at a relatively lower cost, making my exchange experience even more memorable. Overall, this exchange program not only strengthened my academic knowledge but also enhanced my adaptability, independence, and cultural awareness. If given the opportunity to choose again, I would undoubtedly select South Korea and Yonsei University without hesitation. This experience has become an irreplaceable chapter of my life and will continue to influence my future academic and career paths.