

一、 學校簡介

韓國中央大學 (Chung-Ang University, CAU) 為韓國具代表性的私立綜合大學之一，以人文社會科學、傳播、藝術及商學等領域聞名，學校分成首爾以及安城兩個校區。

中央大學是全方位的綜合型大學，中央大學相當適合來自不同專業背景的交換學生。每年來交換的學生非常多，在學校裡面可以看到很多不同國家的人，有很多機會跟不同國家的人交流，台灣來交換的人數也位居第三名的國家 (約近百人)，因此台灣人來中央大學交換，也能夠找到很多台灣的朋友！由於中央很注重國際交流，國際生眾多，英文開課的課程也很多。再加上學校針對國際生的交流也有做很多的規劃，包含學伴、舉辦交流活動等，因此來中央交換我覺得是很好的選擇。

在交通方面，中央大學距離市中心雖有一段距離，但整體交通仍相當便利。校園周邊有多條公車路線可直達市區，校內也有設有校園接駁車，會經過地鐵站上道站與鷺梁津站。從宿舍步行約十五至二十分鐘，也可抵達黑石站與上道站兩個地鐵站。由於學校周邊多為老住宅區，生活機能完整，日常採買與用餐十分便利。

二、 國外研修之課程學習 (課內)

這次在中央大學交換的系所是 Global MBA，修了三門專業課，以及一門開給研究生的語言課。

【專業課：Integrated Marketing Communication】

整合行銷溝通是我覺得很不錯的一堂課！老師很嚴格，即使遲到一分鐘也會被扣分，因此上課氛圍較為正式，課程進行方式也以講授為主，較少安排討論，但我很喜歡老師在講解理論的時候，會搭配大量實際案例進行說明，尤其多為近年發生的韓國最新行銷案例。老師在選擇案例時也相當用心，會根據班上學生的國籍背景，分享來自不同國家的行銷案例。

【專業課：Marketing Research】

行銷研究學習如何使用 excel 以及 SPSS 分析市場調查的分析資料，程內容主要著重在如何透過軟體操作得到想要的分析結果，至於背後為什麼要這樣分析，相關理論說明則相對較少，因此如果本身對行銷或統計較不熟悉，學習上可能需要多花一些時間消化。由於過去在較少接觸實際市場資料要如何分析，因此這堂課讓我對市場數據的實際應用方式有了更清楚的認識，對我來說有幫助。

【專業課：Organizational Process】

這堂課主要是講解組織行為的相關理論，上課的時候會搭配很多的討論或是活動，所以會有很多跟不同國家同學交流的機會，老師甚至有帶我們到鷺得島野餐玩團康遊戲，是相對輕鬆、沒有壓力，也會覺得比較有趣的一堂課。

【語言課：Basic Korean For Foreigner】

我選得課程是了解基礎的發音、基礎的文法，稍微再進階一點的初級韓文課程，課程的安排是禮拜六早上，因此很多行程都會跟這堂課卡到，但還是有盡力的出席每一堂課。因為這堂課是專門開給研究生，整堂課只有四個台灣人，很像一個小型家教班，但也因此收穫很多，因為只要有問題都可以很不害羞的舉手發問，老師也可以關注到有沒有每個人都聽懂。

三、 國外研修之生活學習 (課外)

在生活層面上，中央大學提供了多元的課外活動，讓交換學生能在學習之餘，更深入體驗韓國的生活與文化。宿舍每個月皆會舉辦出遊活動，相關費用已包含在宿舍費中，由宿舍統一報名並負擔交通與活動支出，使學生能在無額外經濟負擔的情況下參與，出資所有費用讓大家出去玩，所以如果有時間的話很鼓勵大家去參加，因為能以相對輕鬆的方式認識韓國不同地區，我參加了前往坡州與慶尚北道的行程，透過實際走訪當地，更具體地認識韓國的文化。宿舍也有安排免費前往愛寶樂園的活動，雖然我因錯過報名未能參加，但可感受到學校在規劃學生生活體驗上的用心。

此外，學校也積極促進韓國學生與國際學生之間的交流。將四位外國學生與四位韓國學生分為一組，並提供活動經費，鼓勵成員一起外出吃飯或進行文化交流活動，透過這樣的安排，我可以在較自然的情境下與韓國學生認識，並因此結識了幾位韓國朋友，也有了實際使用韓文進行溝通的機會。國際事務單位也辦理 Buddy Tint 活動，為國際學生配對一位韓國學生，作為類似學伴的角色，協助彼此認識與交流。若雙方見面次數達到一定次數，並完成拍照認證，還可獲得學校提供的小獎品，這個活動讓我體會到跨文化交流除了制度設計外，也相當需要雙方的投入程度與個性契合度。

除了校內活動之外，我也把握在韓國研修期間，前往首爾以外的城市旅行，包括水原、束草、江陵與釜山，透過探索各

地更了解韓國各地在城市風貌與文化特色上的差異。也透過在韓國的機會參加了很多大學慶典、音樂祭等，看到了在台灣不容易看到的演出。

四、 交換/研修之具體效益

（一） 語言能力提升

由於中央大學校園中有相當多來自不同國家的學生，使我在研修期間有許多使用英文進行交流的機會，也因此讓我的英文口說能力有明顯的進步。此外，在韓國生活期間，我也刻意要求自己多使用韓文與當地人溝通，無論是在校園或日常生活中，都盡量勇於開口嘗試。透過不斷練習與實際運用，我逐漸建立起使用韓文的信心，整體語言能力也有所提升。為了持續檢視並強化自己的學習成果，我也報考今年的韓文能力檢定，作為自我檢視方式，期許在這次交換結束後，還能夠持續投入韓文學習，使語言能力持續成長。

（二） 認識跨文化的朋友

透過在多國籍學生比例高的校園環境中學習與生活，讓我更理解不同文化背景下的思考方式與溝通習慣，對跨文化合作與人際互動有更深刻的體會，也提升了在多元文化環境中溝通跟建立關係的能力。

（三） 培養自主的能力

在異地生活的過程中，也培養了獨立規劃行程、適應新環境及與不同文化背景的人相處的能力，讓這次交換經驗不僅限於旅遊或是念書而已，是讓我更全面的生活學習與自我成長的經驗，也讓我有了一個機會更知道自己未來在不同地方生活的可能性。

五、 海外生活期間曾遭遇的困境

在韓國生活整體並不會很困難，因為整體環境並不會跟台灣差太多。比較困難的第一個在於語言，韓國其實蠻多情境還是難以用英文溝通，尤其是打電話的時候每次都戰戰兢兢，因為韓文不太好，所以很常有誤解或不知道如何說明的情況，這時候善用 papago 真的十分重要，像打電話這樣沒辦法使用翻譯軟體直接當面給對方看的情境，就只能事先查好自己要講什麼才能順利溝通，第二個困難在於適應天氣，韓國到了冬天真的非常冷，加上室內都有超級溫暖的暖氣，冷熱交替非常容易感冒，如果身體不太好的人要記得繳交韓國的健保費。

六、 海外生活期間曾遭遇的文化衝擊

韓國在日常生活與公共空間的使用習慣上跟台灣有些不一樣，在外面的公共場所可以見到有人脫下鞋光腳放在椅子上，或在街道上出現吐痰的情況，另外，吸菸文化也非常盛行，雖然有設置吸菸區，但街邊走走邊抽菸的人仍不少，這些生活細節與我在台灣所熟悉的環境有所不同，也是我比較沒辦法習慣的部分。

七、 海外生活歷練最大的成長

出國交換我覺得是很好跟自己對話、深入體驗生活的時光，因為在台灣可能周遭有熟悉的家人以及朋友，因此常常會安逸於舒適圈，然而，當來到一個截然不同的環境，便必須獨自面對許多陌生的挑戰，重新適應生活節奏，建立全新的社交關係，透過這樣的歷程，我不僅更加認識自己，也逐漸培養出主動面對改變、勇於嘗試新環境的能力。

八、 感想與建議

真的很感謝能有這次前往韓國交換的機會，在國外生活一段時間一直是我人生中很想嘗試的一件事，而獎學金的支持也讓這個想法得以真正實現。出發前，我其實也曾有不少擔心，例如會不會因為交換而與已經進入職場的同齡人拉開距離，或是這樣的選擇是否會帶來不必要的經濟壓力。然而，這些疑慮在實際踏上交換生活後逐漸消散，取而代之的是每天累積的新體驗與成長。回頭看我很慶幸自己當初有決定申請並把握了這次交換計畫！

實際到韓國生活後，發現自己每天都在做過去很少嘗試的事情，像是主動使用外語與不同國家的人溝通認識、獨立安排生活與旅行行程，或是在陌生環境中學習如何解決各種問題，這些經驗都讓我對成長有更具體的感受。透過這段交換生活，

更清楚認識到自己的適應能力與行動力，發現自己其實能比想像中更能夠面對未知，也重新思考了自己對未來的想像。

九、英文心得

Chung-Ang University (CAU) is a well-established private comprehensive university in Korea, known for its strengths in humanities, social sciences, communication, arts, and business studies. The university operates two campuses in Seoul and Anseong and attracts a large number of international exchange students every year. Due to its strong emphasis on internationalization, CAU offers many English-taught courses and well-organized exchange programs, including buddy systems and cultural activities. Taiwanese students also form one of the largest exchange groups at CAU, which provides both a sense of familiarity and opportunities for broader intercultural interaction.

Although the campus is located slightly outside the city center, transportation is convenient. Multiple bus routes and a campus shuttle connect the university with nearby subway stations, and daily necessities are easily accessible in the surrounding residential area, making student life comfortable and practical.

During my exchange, I studied in the Global MBA program and took three professional courses along with one graduate-level Korean language course. Integrated Marketing Communication was a rigorous and well-structured course. The professor emphasized discipline and combined marketing theories with recent Korean and international case studies, which helped bridge theory and practice. Marketing Research focused on hands-on data analysis using Excel and SPSS. While the course placed less emphasis on theory, it provided valuable experience in analyzing real market data and strengthened my practical research skills. Organizational Process was more interactive, incorporating discussions and group activities that encouraged communication among students from different cultural backgrounds. One memorable activity was an outdoor team-building session, which made the learning process more engaging and relaxed. I also enrolled in Basic Korean for Foreigners, a small-sized graduate-level language course. With a limited number of students, the class allowed for frequent interaction with the instructor and significantly improved my confidence in using Korean, despite the early Saturday schedule.

Beyond academics, CAU offered diverse extracurricular opportunities. The dormitory organized monthly trips with costs covered, enabling students to explore different regions of Korea and gain firsthand cultural experiences. The university also promoted interaction between Korean and international students through group activities and buddy programs, providing natural opportunities for cultural exchange and language practice. In addition, I traveled independently to several cities outside Seoul, which further deepened my understanding of regional cultural differences.

This exchange experience brought clear benefits. My English speaking skills improved through daily interaction in a multicultural environment, while regular use of Korean in daily life helped build confidence and motivation to continue language learning. Living abroad also enhanced my cross-cultural communication skills, independence, and ability to adapt to new environments.

While life in Korea was generally manageable, challenges included language barriers in certain situations and adjusting to the cold winter climate. Some everyday habits in public spaces also differed from those in Taiwan,

requiring personal adjustment and cultural understanding.

Overall, this exchange experience allowed me to step out of my comfort zone and gain deeper self-awareness. I am grateful for the opportunity and financial support that made this journey possible. Looking back, I am confident that this exchange not only enriched my academic learning but also contributed significantly to my personal growth and future perspective.