韓國中央大學是位於首爾的私立大學，韓國國內大學排名位列前十。學校地理位置在熱鬧的江南區及龍山區旁，雖離市中心有點距離，但因被兩條地鐵路線（7、9 號線）包圍要抵達各處都很方便。學校的著名學系除了經營學院出名外，戲劇系、電影系其藝術傳播類學科也頗負盛名。

在韓國交換這段時間，我主要修了中級韓文和肢體開發課，其中讓我印象最深刻、收穫也最多的是肢體開發。
這門課是全韓文授課，一開始有很多專業詞彙無法馬上理解，但在每周的課程練習下，漸漸地能跟上上課的節奏，理解老師的授課內容，課程內容是用肢體去感受空間、節奏和情緒的變化。有一堂課我最有印象的是老師帶我們系館後方的駱山公園步道，跟著韓國同學一起爬山結束了那一天的課程，我覺得很有趣也感受到不同的課堂氛圍。

中級韓文的教授對象則是外國學生，上課方式以口說對話、教材文法教授為主要教學方式，這堂課可以跟各個國家的同學用韓文討論韓國文化及自身文化，讓我不只可以吸收到韓文的知識，更可以領略到他國的文化。

肢體開發讓我參與了與我同樣專業的韓國學生的課程，中級韓文課扎實地提升了我的日常聽說與課堂表達能力。

課堂之外的校園生活同樣非常充實。學校宿舍特別為交換生規劃了許多專屬的文化體驗課程與交流活動，像是宿舍曾帶大家去參加傳統慶典的活動，體驗當地的山野風味，讓我們直接走進韓國在地節慶氛圍中，深刻體會當地的民俗風情與熱鬧氣息。

除了校內與宿舍的活動，我也走出首爾、前往外縣市旅行，其中最難忘的就是前往歷史文化名城「慶州」走訪。在慶州漫步於古蹟群、大陵苑瞻星台與古色古香的街道之間，親眼見到保存完好的歷史文化遺產，感受到了與首爾都會繁華截然不同的寧靜底蘊。這些課外走訪與活動讓我不再只是個旁觀的交換生，而是能用在地生活者的角度深入感受多元的韓國樣貌。
我在韓國交換獲得的具體效益如下：

- 外語溝通更自然：在全韓文與全英文的環境下上課與生活，大幅降低了開口講外語的緊張感，溝通變得更順暢。
- 拓展戲劇與藝文視野：實地去大學路看了音樂劇和話劇，親身感受韓國的劇場環境，讓我對自己的專業有了更多啟發。
- 提升獨立處理危機的能力：在國外遇到遺失皮夾與證件的突發狀況，能冷靜完成全韓文報案、及時止損並補辦各項證件，訓練出臨危不亂的獨立應變能力。
- 建立跨國人脈：認識了許多來自世界各地的朋友以及韓國在地同學，拓展了自己的社交圈與眼界。

在交換結束前兩個月左右，我遇到了在國外最麻煩的突發狀況——弄丟了錢包。裡面除了外國人登錄證，還有好幾張在韓國常用的銀行卡。在沿路找了一圈確定找不到後，我第一時間就先跑去警察局報案，避免證件被別人冒用。
當天晚上，我的手機陸續跳出卡片被嘗試盜刷的通知。還好一發現東西不見時，我就先做好防範，把主要帳戶的錢轉到了安全的備用帳戶，所以完全沒有金錢損失；加上宿舍裡還有放備用卡，生活費也沒受影響。因為案件變成竊盜盜刷，我再次回警局做筆錄，需要寫全韓文的報案陳述書，在警察很有耐心的引導下，我順利把韓文文件寫完。
之後案子轉交給其他部門調查，我也配合警方提供當天的衣服照片和詳細路線去調監視器，並隨時上網追蹤遺失物進度。雖然現金和有紀念意義的隨身小卡最後沒找回來，但我還是冷靜地把所有證件和卡片補辦好。這次經驗讓我學到在國外隨時都要有警覺心，也證明了自己在遇到突發狀況時，有能力一個人冷靜把事情處理好。

日常生活裡讓我印象最深的是韓國的「續攤」習慣。在台灣聚會通常吃完一餐就差不多散會，但在韓國不管是吃午餐還是晚餐，吃飽後大家都會很自然地接著去第二攤。就算肚子已經很飽了，還是會一起去咖啡廳點杯咖啡配甜點繼續坐著聊。剛開始覺得很特別，有點不習慣，後來我抱著體驗的心態融入大家，體會到了台韓在聚會步調和社交習慣上的不同。
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?

這趟交換帶給我最大的改變，是想法上的轉變。以前在台灣熟悉的環境裡，身邊同學的生長背景和想法大多滿相似的；但在韓國遇到來自世界各地、不同背景的人，看見大家面對同一件事時有著完全不同的處理方式。因此我學習到最大的成長就是學會了「放下執著」。我不再堅持事情一定要照著自己的想法走，而是能用更坦然、更包容的心態去接納別人的做法，學會敞開心胸看待不同的價值觀。
感想與建議

這半年的交換生活對我來說非常有意義。不僅僅是去到自己喜歡的國家走走看看，更重要的是能擺脫觀光客的角度，真正像當地居民一樣在這裡生活。透過和當地人交流、和世界各國的朋友聊天，我得到了只來旅遊一兩個月絕對體會不到的珍貴經歷。還有在藝文劇場的普及度是我最羨慕韓國的地方，韓國的表演藝術產業非常成熟，特別是大學路的音樂劇和話劇，

不管是演出水準、題材多樣性還是觀眾的熱情，都讓我滿震撼的。我發現看戲對很多韓國人來說就像日常休閒一樣自然，下班下課就到劇場看演出，不限定時間，每個人都很直接地走進藝術。而且很多劇目為了推廣，現場都有提供多語言字幕機，就算韓文台詞比較難也不用擔心看不懂。這個友善又專業的環境，讓我能很舒服地走進劇場感受現場魅力。

建議

放寬心去體驗，不用害怕浪費時間：偶爾想待在宿舍休息也沒關係，不用給自己太大壓力。想做什麼就趁這半年趕快去做，勇敢跳出原本的生活模式，多嘗試不同的挑戰。

多參加學校和宿舍的活動：學校為交換生安排的活動和宿舍課程都很有幫助，能快速認識新朋友、打開自己的生活圈。

大膽走進劇場看戲：強烈推薦一定要去體驗韓國的音樂劇或話劇！很多劇都有字幕設備，完全不用擔心韓文太難聽不懂。

注意學校的重要時程：韓國學校給的活動通知和截止日期（Deadline）通常滿緊湊的，一定要每天注意信件與公告，提早準備。

備好證件影本與生活用品：出國前可以多印幾份護照、簽證和入學證明影本備用；生活用品方面，台灣的抽取式衛生紙比韓國的好用很多，習慣的話可以自己多帶一些。

多往其他城市跑跑：首爾交通很方便，除了在市區逛街體驗大都市生活，也很推薦多安排去外縣市走走，看看不同城市的風貌。

隨時記錄生活：不管是拍照、錄影還是寫日記，把在韓國的生活點滴記錄下來。

Chung-Ang University is a top-ten private university in Seoul. Located near Gangnam and Yongsan, it has great subway access with Lines 7 and 9. While famous for business, the university is especially well known for its theatre and film departments.

During my exchange, I took Intermediate Korean and Movement Ⅰ. The movement class was taught entirely in Korean and became my favorite course. Although the terms were hard at first, I learned to express emotions and rhythm through my body. One memorable day, our professor took us hiking up the trail behind the building to Naksan Park with our Korean classmates. Meanwhile, the Korean language class helped me practice speaking with international students and talk about our different cultures.

Outside the classroom, my life was full of new experiences. The dormitory organized fun activities for exchange students, including a trip to a local traditional festival where we tasted regional food. I also traveled outside Seoul to historic Gyeongju, where I visited ancient heritage sites. Living like a local rather than a tourist gave me a much deeper look into Korean culture.

This exchange brought me great personal growth. Living in an immersive environment made me much more confident in speaking Korean and English. When I lost my wallet and cards, I stayed calm, transferred my money to avoid theft, and finished a police report in Korean on my own. Most importantly, meeting people from different backgrounds taught me to let go of stubborn thinking and stay open-minded.

I was also deeply impressed by the performing arts culture around Daehangno, where watching plays and musicals is a normal part of everyday life. Many shows even provided subtitle devices for foreigners.

For future exchange students, I suggest keeping an open mind, joining dormitory events, and visiting the local theaters. Make sure to check school deadlines often, pack extra copies of your documents, and take time to travel to other cities beyond Seoul. Most of all, take photos and record your daily life—these memories will stay with you forever.