

## A. 學校簡介

成均館大學 ( Sungkyunkwan University, SKKU ) 為韓國歷史最悠久的高等學府之一，創立於西元 1398 年，最初為朝鮮王朝的最高學府「成均館」。如今的成均館大學兼具深厚的人文底蘊與現代研究實力，是韓國具代表性的頂尖私立大學，並與三星集團有密切的產學合作，使學校在研究資源、國際交流與教學品質上皆維持高度水準。交換生主要就讀於首爾人文校區，以藝術、教育、社會、文學等科系為名，許多韓國知名藝人皆是校友，如宋仲基、車銀優等人。校園位於市中心生活圈，交通便利且生活機能完整，讓海外學生能在安全且舒適的環境中學習與生活。校方亦設有完善的國際學生支援系統與活動社群，協助交換生快速融入校園與當地文化。

## B. 國外研修之課程學習 ( 課內 )，推薦受益最多/最喜歡的課程

我真的非常推薦我這學期所修習的兩門課程，Basic Korean Program 還有 Learning and Experiencing Confucian Culture。

Basic Korean Program 顧名思義就是學習基礎韓文單字、句型等生活用語，推薦教授 WOOILL，老師的上課態度親切又熱情，擅長鼓勵學生發言，注重口說能力的培養，安排以兩人一組的形式，並會親自至每組身旁驗收。

另一堂課 Learning and Experiencing Confucian Culture 則是超乎想像的有趣，把看似傳統的韓國儒家文化融合現代生活、多元議題、實作體驗。老師上課風格是輕鬆又活潑，而且十分用心，會記住每一個學生的名字跟特點，像是真正的班導師。老師對於各國文化非常感興趣，時常拋出生活化的問題讓同學自由發言，或是將議題討論當作小作業。班上有來自各國的學生，像是德國、西班牙、丹麥、英國、美國、法國、愛沙尼亞、台灣、中國、日本……因此可以快速大量的了解不同國家有趣的民俗風情。還有邀請不同領域的專家來演講，不管是歷史、文化、藝術方面，都得到了許多知識。除了課堂講授外，老師還有加入許多體驗活動，像是校外教學、喝茶文化、書法撰寫等等的，讓同學們能在愉快的心情中學習滿滿的知識！

## C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

在課外生活方面，成均館為交換生提供了相當完整且友善的支持系統。學校設有國際學生專屬社團，例如：舉辦迎新活動、超多明星的校慶、啦啦隊表演、韓服文化體驗、國際學生交流的社團，讓海外學生能快速建立人際連結並感受韓國校園文化，使我在學習之餘也能深入理解韓國的歷史與社會氛圍。

而在日常生活與娛樂方面，校園周邊具有多樣美食，尤其是泡菜烤肉、牛肉湯鍋、馬鈴薯燉肉湯、海鮮煎餅、熱騰騰湯飯、石鍋拌飯、辣炒雞、咖啡廳……每天都在煩惱今天要吃什麼美食！或是也可以選擇去到遠一點的市區，學校周邊交通十分便利，公車與地鐵路線密集，前往首爾各大商圈與景點都相當輕鬆，距離僅約十五分鐘至一小時，不管是購物、跑咖、吃美食都有多

樣的選擇。而且我認為每一個商圈都有不同的特色，聖水有許多小眾時尚品牌，弘大有多元的平價飾品，明洞有很多特色小吃攤，因此來到韓國生活不只是純粹逛街，還可以根據需求與心情選擇逛街地。此外，韓國是擁有豐富藝文、美術活動的國家，因此時常有許多免費的藝術展覽、煙火秀、燈光秀等等，街邊的建築物、路人穿搭也都充滿著美的氣息，整個首爾就像是行走的藝術教科書。

在旅遊方面，韓國的各個城市都有不同的特色，如果要各用一句話概括的話，首爾是步調快的大都市，濟州島是自由無際的空間，釜山是溫暖親切的故居，還有首爾周邊的城市也都有各自的特色景點，整個韓國都非常值得人去探索！

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 提升英文與跨文化溝通能力
2. 培養獨立生活與自我管理能力
3. 擴展國際人脈與友誼
4. 深入理解韓國社會與文化
5. 增強適應新環境與解決問題的能力
6. 提升自信心與行動力
7. 增加未來履歷之國際經驗亮點

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？

在交換期間，我曾遭遇一段對我而言相當艱難的時期。學期中，家中發生重大變故，先是爺爺離世，接著父親突發健康問題，使我一度必須長時間留在台灣陪伴家人，無法如原計畫返回韓國完成學業。當時我面臨是否中斷交換計畫的抉擇，也擔心影響學業進度與交換資格，心理壓力相當大。

面對這樣的突發狀況，我選擇積極尋求協助與資訊。我主動向台灣與韓國兩校的國際處諮詢相關規定，與兩國行政單位確認可行方案，同時與修課老師溝通課程安排，也請教曾有海外學習經驗的職涯前輩提供建議。在多方討論與協調後，學校與教授們給予彈性與支持，讓我得以透過大部分線上課程的方式完成當學期學業，最終順利突破困境並完成交換計畫。

這段經歷讓我深刻體會，海外生活的不確定性不只來自環境適應，更來自人生中無法預料的變化。然而，真正重要的是在困境中保持冷靜、主動溝通並尋找解方。這次經驗不僅讓我學會如何在壓力下做決定，也培養了面對突發狀況時的應變能力與責任感。

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？

在韓國生活期間，我確實有感受到一些文化差異，例如韓國生活步調快速、人際互動保守、冬季寒冷的氣候環境，還有來自世界各地不同的人文風情，例如南美洲人的熱情、法國人的親臉

頗打招呼文化、美國人對於兩岸政治的好奇。面對這些文化習慣的不同，我會試著保持開放與觀察的心態，努力理解背後的文化與個人背景。我也透過主動參與學校活動與朋友聚會，讓自己在交流中逐漸適應當地的生活方式，成為具有彈性的人。隨著時間推移，我不再只是適應這個環境，而是開始欣賞其中的特色，並學會在不同文化中找到自己的節奏與舒適感。

#### 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？

這段海外生活讓我在性格與思維上都有明顯的轉變。過去的我較容易擔心自己做得不夠好，但在交換期間，就像是來到了一個全新的場所，讓我拋下從前的束縛，且許多事情都需要獨立決定與快速行動，使我學會相信自己的判斷並勇敢嘗試。我開始願意主動開口與他人交流，也更敢走出舒適圈去探索未知的環境。最大的成長並不只是語言或學業上有顯然進步，而是內在自信與行動力的提升。我深刻體會到，當願意跨出第一步，世界就會慢慢向你展開！

#### H. 感想與建議

總結前述，這次在成均館大學的交換經驗，對我而言不僅是一段海外學習歷程，更是一場深刻的人生成長旅程，是人生中最正確的選擇之一。成均館擁有悠久的歷史底蘊與現代化的教學資源，校園位於首爾市中心，交通與生活機能完善，加上學校對國際學生友善且支援系統健全，使交換生能在安心的環境中專注學習與體驗文化。

在課程方面，我特別推薦 Basic Korean Program 與 Learning and Experiencing Confucian Culture 兩門課。前者讓我扎實建立韓語基礎並提升口說自信，後者則以活潑多元的方式將傳統儒家文化結合現代生活與跨文化討論，並透過實作與校外體驗深化理解。課堂中與來自世界各地的同學交流，使我能在短時間內拓展國際視野，也真正感受到「在世界中學習」的意義。課外生活同樣豐富。學校安排多樣的國際學生活動與文化體驗，幫助我們快速建立友誼並融入韓國校園文化。首爾本身也是一座充滿活力與美感的城市，美食、咖啡廳、時尚街區、藝術展覽、燈光秀與煙火活動讓日常生活充滿驚喜。每個城市也各具特色，首爾的快節奏、釜山的溫暖海港、濟州島的自由自然，都讓我深深感受到韓國多元且立體的魅力。

然而，這趟交換也讓我體會到海外生活的不確定性。學期中家中突發重大變故，使我一度必須留在台灣，面臨是否中斷交換學業的抉擇。透過主動與兩校國際處、行政單位及授課教授溝通，最終順利以大部分線上形式完成學業。這段經歷讓我學會在壓力中冷靜思考、主動尋求協助，並相信「只要願意溝通，就會有解方」。在文化適應上，我也從不同國家的同學身上看見多元的生活方式與價值觀，學會尊重差異並找到與世界共處的節奏。最大的成長，是從原本容易擔心自己做得不夠好，變成願意相信自己、勇敢行動、主動表達的人。我深刻體會到，當願意跨出第一步，世界就會慢慢向你展開。

若要給未來有意申請交換的學弟妹一些建議，我認為：不需要等到準備完美才出發。交換生計畫不只是讓我們學習知識，更是一場重新認識世界與自己的旅程。只要勇敢踏出第一步，就會收穫遠超預期的視野、成長與感動！

## 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)

My exchange experience at Sungkyunkwan University was not only an academic journey abroad, but also a profound period of personal growth. With its long history, strong academic resources, and supportive international student system, SKKU provided an ideal environment for exchange students to learn, explore, and adapt. Located in the heart of Seoul, the campus offered excellent transportation and living convenience, allowing me to fully immerse myself in both university life and the city culture.

Academically, I especially recommend the courses Basic Korean Program and Learning and Experiencing Confucian Culture. The Korean language class helped me build a solid foundation in daily communication and gain confidence in speaking. The Confucian culture course exceeded my expectations by connecting traditional values with modern society through interactive discussions, hands-on experiences, and field activities. Studying alongside classmates from all over the world allowed me to broaden my global perspective and experience what it truly means to learn in an international environment.

Beyond the classroom, SKKU provided abundant cultural activities and international student events that helped me quickly build friendships and adapt to campus life. Seoul itself is a vibrant and inspiring city filled with delicious food, trendy cafés, artistic exhibitions, fashion districts, and seasonal festivals. Traveling to different cities such as Busan and Jeju Island further showed me the diverse and unique character of Korea, making everyday life an exploration of culture and aesthetics.

During the semester, I also faced unexpected personal challenges when family emergencies required me to stay in Taiwan temporarily. At one point, I worried about whether I could continue my exchange program. Through proactive communication with both universities' international offices and my professors, I was eventually able to complete most of my courses online and successfully finish the semester. This experience taught me the importance of staying calm under pressure, seeking help, and believing that solutions can always be found through communication.

Culturally, interacting with people from different backgrounds taught me to respect diversity and adapt flexibly. My greatest growth was developing self-confidence and courage to step out of my comfort zone. I learned that once I take the first step forward, the world gradually opens up new possibilities.

To future students considering an exchange program, my advice is simple: do not wait until you feel fully prepared. Exchange is not only about studying abroad, but about rediscovering yourself through new experiences. As long as you are willing to step forward, you will gain far more than you ever expected — in knowledge, perspective, and

personal strength.