學校簡介：

Chung-Ang University（中央大學，簡稱 CAU）創立於 1916 年，是韓國歷史悠久的私立研究型大學之一，擁有首爾校區（Heukseok）與安城校區兩個校區，其中交換學生多數課程會在交通便利的首爾校區進行，而本次我前往交換的就是首爾校區，學校在新生入學歡迎會上強調本校秉持「Truth and Justice（真理與正義）」的教育理念，而目前該校設有多個學院，涵蓋人文、社會科學、商學、工程、自然科學、醫學、藥學及藝術等領域。

當然中央大學在韓國可是以影視、戲劇、傳播、文化藝術及商學等領域而出名的，培育出許多知名演員、導演及文化產業人才，因此在韓國演藝界具有相當高的知名度，而最大咖的當屬現任韓國總統李在明。同時，學校也積極發展人工智慧、軟體工程及商業管理等新興領域，並與世界各地超過 600 所大學建立合作關係，每年接待約 1,000 名交換學生，校園國際化程度相當高，走在校園內的感受是外國面孔甚至與本地生的數量不相上下。

在中央大學交換期間，我修習了兩門專業課程，分別是程式設計與當代熱門流行文化（Pop Culture），另外也修了一門韓文課。

程式設計課的課程進度相當快，對我來說有些吃力，再加上教授的英文口音較重，因此在理解課程內容時需要花更多時間。如果本身沒有一定的程式基礎，我會比較不建議選修這門課，否則可能會比較難跟上進度。相較之下，我非常推薦當代熱門流行文化這門課。中央大學本身以藝術、演藝、電影等相關科系聞名，因此這門課能夠學到許多關於韓國流行文化、娛樂產業與大眾文化的知識，內容非常有趣，也很能結合在韓國交換的生活經驗，透過課堂學習的內容再體會韓國的生活會截然不同的感受。

另外，韓文課也是我很推薦交換學生選修的課程。老師會依照學生的程度進行教學，因此不需要太擔心跟不上。同時，這堂課也能認識來自不同國家的交換學生，是一門很適合增進外語能力與拓展社交圈的課程。

交換／研修之具體效益

1. 提升跨文化適應能力：在韓國生活與學習期間，需要適應不同的語言、飲食、交通、課堂模式與生活習慣，讓我更能接受不同文化之間的差異。
2. 增進外語能力：透過全英文授課、韓文課程，以及與各國交換學生互動，我有更多機會練習英文與韓文，也提升了自己在不同語言環境中的表達能力。
3. 拓展國際視野：在中央大學認識了來自不同國家的交換學生，透過課堂討論與日常交流，了解不同國家的學習方式、生活觀點與文化背景。
4. 增強獨立生活能力：在海外生活需要自己處理住宿、交通、課業、行政手續與日常生活問題，因此培養了更強的獨立性與解決問題的能力。

B. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？

在交換期間，我遇到的主要困境是課業適應問題。尤其是程式設計課的進度相當快，加上教授的英文口音較重，因此一開始我在理解課程內容時感到有些吃力。另外就是在韓國生活如果韓語不是很好的話，出門相對不方便，因為當地人有一點點排外，用英文幾乎無法溝通，後來我學習了韓文後就改善很多了。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，如何面對及適應？

在韓國生活期間，我感受到的文化衝擊主要來自生活節奏與人際互動方式。韓國的生活步調比我原本想像中更快，尤其在首爾，交通、人潮與城市節奏都非常緊湊。此外，韓國社會在禮貌、年齡關係與用語上也有較明顯的文化規範，一開始需要花時間觀察與適應，而面對這些文化差異，我選擇先觀察當地人的行為方式，再慢慢調整自己的習慣。例如在日常生活中學習基本韓文用語、了解韓國的用餐禮儀與社交方式。

海外生活歷練是否帶來改變或個人特質上的轉變？

這次交換經驗讓我最大的成長是變得更加獨立，也更敢面對不確定性。過去在熟悉的環境中，很多事情都有固定的方式可以依循；但到了海外後，無論是課業、生活、交通或人際關係，都需要自己主動處理。

國外研修之生活學習（課外）

除了課堂學習之外，學校也安排了許多課外活動，讓交換學生更深入體驗韓國文化。其中讓我印象最深刻的是學校邀請我們到蠶室棒球場觀賞韓國職棒斗山熊隊的比賽，還貼心提供炸雞作為晚餐，這是我第一次在韓國現場觀看職棒比賽，球迷們熱情地應援、齊聲唱歌和揮舞加油棒，現場氣氛非常熱血，也讓我深刻感受到韓國棒球文化的魅力。透過這次活動，不僅體驗了韓國最具代表性的運動文化之一，也與其他交換學生一起留下了難忘的回憶，讓我的交換生活更加充實且精彩。

感想與建議

這次到韓國中央大學交換，是我大學生活中非常難忘的一段經歷。除了在課堂上學習專業知識之外，也有機會親身體驗韓國的校園文化、生活方式以及流行文化，這些都是在課本中無法獲得的收穫。透過與來自世界各地的交換學生交流，我的英文溝通能力、跨文化理解能力以及獨立生活能力都有明顯提升。

我認為中央大學是一所很適合交換的學校，校園環境完善，國際學生資源充足，也經常舉辦各種活動，讓交換學生能更快融入校園生活。如果對韓國的流行文化、影視娛樂或藝術領域有興趣，那韓國中央大學會是非常值得選擇的交換學校（國家）。

建議未來有意前往中央大學交換的同學，可以在出發前先學習一些基礎韓文，雖然校內許多課程以英文授課，但在日常生活中仍有許多場合需要使用韓文，具備基本溝通能力會更加便利。另外，選課時建議先了解課程內容與難度，尤其是程式設計等專業課程，若沒有相關基礎，可能需要投入更多時間準備；而韓文課及韓國流行文化相關課程則相當值得推薦，不僅內容豐富，也能更深入了解韓國文化。

最後，我認為交換學生最大的收穫並不只是學分，而是在陌生環境中學會獨立、主動解決問題，並勇於與不同文化背景的人交流，是一段值得珍惜且充滿收穫的旅程。

School Introduction

Chung-Ang University (CAU), founded in 1918, is one of South Korea's leading private universities. It has two campuses, with most exchange students studying at the Seoul campus. CAU is especially well known for its programs in film, performing arts, media, and business, while also offering strong programs in engineering, science, and other academic fields. The university welcomes many international students each year and provides a diverse learning environment.

Courses

During my exchange, I took two major courses, Programming and Contemporary Pop Culture, as well as a Korean language course.

The Programming course was quite challenging because the pace was fast and the professor had a strong accent. Without a programming background, it may be difficult to keep up, so I would not recommend it for beginners.

I highly recommend the Contemporary Pop Culture course. Since Chung-Ang University is famous for its arts and entertainment programs, the course provided interesting insights into Korean popular culture and the entertainment industry.

The Korean language course was also one of my favorite classes. The instructor adjusted the lessons according to students' language levels, making it suitable for beginners. It was also a great opportunity to meet exchange students from different countries while improving both language skills and cultural understanding.

The exchange experience made me more independent, adaptable, and confident. Living abroad taught me how to solve problems on my own, communicate with people from different backgrounds, and step outside my comfort zone.

Reflections and Suggestions

Studying at Chung-Ang University was one of the most valuable experiences of my university life. Beyond academics, I gained unforgettable experiences through Korean culture, campus life, and friendships with students from around the world.

I highly recommend Chung-Ang University to students interested in Korean culture, entertainment, or the arts. Before studying abroad, I suggest learning some basic Korean and carefully checking course difficulty, especially for technical courses such as Programming.

Overall, the greatest value of studying abroad is not only earning academic credits but also becoming more independent, open-minded, and prepared for future international opportunities.