A. 學校簡介

首爾大學（Seoul National University, SNU）創立於 1946 年，是韓國第一所國立綜合大學，也是韓國最具代表性的高等教育機構之一。共有四個校區，主校區位於首爾市漢江西南方的冠岳區，以卓越的教學品質、研究能量及國際聲譽聞名，長期被視為韓國頂尖大學，在亞洲及全球大學排名中亦名列前茅。首爾大學目前設有多個學院與研究所，涵蓋人文、社會科學、自然科學、工程、醫學、農業與生命科學等多元領域，提供完善的教學與研究資源。

坐落於首爾冠岳山區，校地廣大，校內地形起伏大、道路陡峭，卻也因地勢較高能一覽城市美景。平時多仰賴公車及校內接駁車通勤，偶爾下課也會選擇步行返回宿舍當作休閒運動，假日更能夠見到當地居民前來登山，另外首爾大學地鐵站位於貫穿首爾許多鬧區之二號線上，也有多班公車行駛到校區內，交通易達性高。校內建築物會定期翻新，也設立許多舒適的讀書與休息的空間，在課間或是下課後永遠找的到地方待，提升學生待在校園的意願。

除了一般課程，學校、不同科系組織，甚至宿舍經常會舉辦各領域的講座供學生參與，學校郵件信箱或是走在校園中經常可以看到活動資訊，豐富學生課後生活、鼓勵學生接觸不同領域的知識。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

Topics in Public Administration and Policy (Topics of Sustainable Development and Global Public Administration)

這是一堂開設在國際公共行政研究所的選修課程，課程內容是關於聯合國永續發展目標與公共政策之連結，作為政策制定者在達成國家經濟發展與永續目標的過程中應如何去考量並權衡對各利害關係人之間的影響以及在國際上的影響力。

來自該研究所招收許多國際學生的特性，在這一堂課中我覺得最特別的一點是班上三分之二的學生為國際生，而韓國學生僅占班上的三分之一，上課討論氣氛熱絡、師生之間相處融洽(老師甚至在學期間組織了一次爬山活動！)，比起上課我覺得更像是在聊永續目標在不同國家間的看法，而期末報告更是要我們以自己國家的一項與聯合國永續發展目標有關的政策提出研究問題並撰寫研究計畫書，再加上許多學生過去有實務經驗，在口頭報告的過程中，除了可以聽到來自不同國家關注的政策議題和內容，以及他們當前的作法，更能夠藉由那些有經驗者的視角來看待一個問題。

這一堂可以說是我這一個學期中最喜歡且受益最多的一堂課，教授授課風趣，學生國籍的多元組成讓身為交換生的我不會感到孤單，也從這堂課中認識許多之前不太熟悉的國家的人，他們也都很熱情，讓身處異國他鄉的我也能感受到來自國際的溫暖。

C. 國外研修之生活學習（課外）

學伴計畫(SNU Buddy)

這個學期我參加了首爾大學的學伴，我在韓國這半年的社交活動與課外生活體驗大概八成以上都來自於這個組織，更是深刻的體會到了韓國人對於團體生活與組織文化的重視。

除了有整個大團隊的活動，每一個小組也會辦自己的組內活動，我很幸運地跟到了一個還算活躍的小組，每周通常會有三到四次的小組活動，且幾乎每個周末都會有活動，另外每周也有固定兩次的小組午餐，因此如果積極參與的話，其實會和韓國學伴們還有其他國家的交換生有蠻緊密的交流和連結，透過他們舉辦的活動也可以體驗到更多韓國的景點和一些韓國大學生通常會做的事(不然我可能只會一直去逛街)

ISF 韓語課

學期初偶然發現的一個由叫做國際學生協會的組織所開設的韓語課，上課方式很輕鬆，老師們也都是首爾大學的大學生，寓教於樂的課程進行方式很像是一邊和朋友遊玩一邊學習韓語，令我印象深刻的是有一堂的上課主題是點餐，結束後老師們直接帶我們到餐廳吃飯兼實際演練上課內容！除此之外也在韓國兒童節時帶我們去漢江公園野餐，準備了很多應景的遊戲和玩具。最後在這個課程結束的時候，其中一位老師很用心地用每個學生的母語寫卡片給大家，很驚喜也很感動，真的很開心當初有發現這一個課程，算是我在這裡做的最值得的選擇。

春季慶典

慶典是韓國大學的一大特色，通常是每學期舉辦一次，為期三到五天，其中又以春季慶典的規模為大，大學慶典最為人熟知的便是他們會邀請許多 K-POP 明星來學校表演，但這次參與慶典的經驗，我覺得最有趣的部分是整個活動過程中的氛圍感受，在正式進入藝人表演之前，是由學生應援團帶領現場的觀眾學生大合唱和喊應援詞，現場的人勾肩搭背的搖擺衝撞、嘴上一邊激昂地喊"大韓民國"、"首爾大學"，過去在臺灣只會在選舉前後的造勢晚會上看到類似的畫面，從來沒有想過會出現在校園中，其實最初我的心情還蠻複雜的，心想作為國際學生的我也能夠跟著喊嗎？但很奇妙地當下的氛圍就是會想讓人加入一起歡呼，突然會有一種周圍的人都是我的好朋友的感受，不論來自何方，我就是屬於這裡。這展現身為青年的活力，也很明顯可以感受到他們強烈的民族意識，那份對於自己國家和學校的認同和歸屬感，以及對於群體精神的重視。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- **外語和跨文化溝通、建立國際友誼**

基本上都使用英文溝通，在英文口說上得到了一些進步和信心，也變得更勇敢開口去跟這些外國

人講話，因此也有結交到一些還不錯的外國朋友！

- **更了解交換國家的文化與社會氛圍**

  相較於過去僅從娛樂和影視作品認識韓國，透過半年在這裡的生活以及觀察，沉浸式的去體驗了一輪這裡人們的生活方式，對於這裡的的社會氛圍及文化有了更深入的認識。

- **用不同視角理解專業知識**

  從不同國家的視角來看待專業課程和教學方法，獲得對學科更全面的學習。

- **獨立解決問題的能力**

  不論是在面對不理解的學科、社交，或是生活中大小事的問題，能夠獨自以冷靜的態度嘗試解決應對。

- **個人成長、更認識自己**

  身處異國他鄉，最常面對和相處的人仍然是自己，在適應新環境、認識陌生人及迎面各種挑戰的過程中更知道自己是一個什麼樣的人。

E. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我通常都是以一個蠻開放、碰到就是學到了的心態來面對和認識這些與自身熟悉的文化不同的事物，所以自評自己算是一個適應蠻快的人，也不太需要花很多力氣來接受這些差異。然而仍有幾個雖然接受了，但還是會有些耿耿於懷的地方，主要來自於飲食和物價。

在飲食上，韓國攝取蔬菜的方式通常就是生吃、醃漬或涼拌成小菜(而且量少)，幾乎看不到熟的、熱的青菜，即使是中餐廳也找不太到，使得我在韓國的飲食中很少吃到蔬菜，學校學餐甚至經常出現澱粉配澱粉的組合，但是在韓國吃生菜沙拉常常可以碰到一些我意想不到的沾醬(像草莓優格醬、奇異果優格醬)，其實也還蠻特別蠻好吃的。另外就是飲料的部分，我發現只要是非咖啡的飲料都很甜，且無法調整甜度，這讓我到後來有點害怕嘗試新飲料，擔心買到不好喝的，而這份擔心中，價錢也是原因之一。韓國的物價對我而言其實算高，確實花了一些時間習慣這件事，買東西的時候常常會有理性和感性之間的衝突，但最後通常都會著重經驗和體驗而消費，以及對於韓幣換算的不靈敏，導致在記帳的時候才意識到花了不少錢。

在面對這些文化衝擊時，正如在開頭所提的保持開放心態，與其當成困難去反抗讓自己次次產生負面情緒，不如當作一種學習的經驗，也能作為回國後與親朋好友分享這段旅程的一段故事。

F. 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?

我覺得在這一次的海外生活經驗中，我所遭遇到最大的困境是初期在群體中人際交流的方面，如何在陌生的環境下用非母語適應和生存。交新朋友對我的性格而言一直以來都是件需要花點心力的事，雖然習慣獨處，但還是會希望能有歸屬的群體和可以聊天的朋友，因此我很積極地參加各種活動、社交、和別人聊天，然而我發現越努力想融入，越容易對每一次的社交感到焦慮，尤其是用著非母語的語言，總是很擔心自己說錯話，或是講話不夠有趣，也不知道如何講話有趣，前期真的很辛苦，腦中經常會有一些負面臆測；明明在當天活動認識了很多人，卻經常在結束活動時感受到一種孤獨感，不過這樣的感覺在後期更認識大家後就減少了許多，然而仍然覺得自己和所有人都有著距離感。

令我意外的是，到了學期末我才知道自己在大部分人眼中的印象其實蠻正向的，甚至有人覺得我是一個外向的人。但是對於這個困境和問題，我並不認為是已經解決的，我仍有一些還沒想開的問題在其中，只不過我才發現那份距離感好像其實是來自於自己對社交的焦慮，並且也體會到交朋友並不一定是多有趣、口才多好，而是足夠真誠。交朋友其實也不用強求，即使自己希望融入，但絕不會耍弄心機、挑撥離間，真誠自然會吸引到與自己同頻的人，不同頻也許只會相互消耗，這算是我這半年在人際關係上蠻大的啟發。

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?

我覺得最大的成長應該是更認識自己是一個什麼樣的人，除了過去沒有發現的優點，也看清一些自己的缺陷，仔細去思考每一個情緒背後緣由，認清自己的底線在哪裡，會被甚麼樣的特質吸引？又會不認同甚麼樣的人？另外也明白了很多事情眼見不一定為憑，事事都可以保留一點空間，不需急著下結論。

H. 感想與建議

總結這半年的交換與在韓國的生活，整理出以下建議：

- **氣候方面，韓國四季分明，不太會有像臺灣可以一年都穿短袖短褲的狀況**
- **地形起伏不小，就算是市區也有很多有坡度的路面，走路可以當健身**
- **建議可以多社交接觸和認識不同人，除了確實可以比較融入他們的生活，獲得更多體驗，和不同文化成長背景的人交流總是能夠學到一些不一樣的東西。**
- **只要不是壞事，有什麼想法或想做的事、想去的地方，就勇敢衝，有時候過多的猶豫會換來回國後的後悔。**

很開心自己能夠完成這個從很久以前就想著出國交換學生的夢想，真的非常感謝這一路上給我支持幫助與包容的學校家人朋友們，在這半年協助申請、提供海外生活金援，或是隨時聽我分享海

外生活，還要感謝在交換期間碰到的所有人事物，讓我能夠順利的在韓國度過非常精采而充實的半年。我也不後悔選擇這個與自身成長背景較為相近的東亞國家作為交換，正是因為比較熟悉，在碰到與過去理解不同的東西時更能夠感受到真正的衝擊，另外也讓我能夠有機會認識到觀光購物以外的韓國，經由較長時間的停留，嘗試去體驗他們真實的生活，我想這就是作為交換學生最珍貴的經驗之一，也是最吸引我的地方。

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

My exchange semester at Seoul National University (SNU) was one of the most valuable and unforgettable experiences of my university life. Founded in 1946, Seoul National University is Korea's first national university and is widely recognized as one of the most prestigious institutions in Korea. The main campus is located at the foot of Gwanak Mountain in southern Seoul. Although the campus is large and hilly, it offers beautiful views of the city and an excellent learning environment. The university provides well-maintained academic facilities, comfortable study spaces, convenient transportation, and numerous seminars and extracurricular events that encourage students to explore different fields beyond their regular coursework.

Among all the courses I took, *Topics in Public Administration and Policy (Topics of Sustainable Development and Global Public Administration)* was the class I like the most. The course explored the relationship between the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) and public policy, encouraging students to analyze how governments balance economic development, sustainability, and the interests of different stakeholders. What impressed me the most was the diversity of the classmates. Most students were international students from different countries, and many had practical working experience in government or international organizations. Through class discussions and presentations, I was able to learn about public policy issues from various cultural and professional perspectives. The final project, which required us to develop a research proposal based on an SDG-related policy in our home country, also strengthened my academic thinking and research skills.

Outside the class, I participated in the SNU Buddy Program which greatly enriched my exchange experience. Through regular group activities, weekly lunches, and weekend

outings, I had many opportunities to interact with Korean students and exchange students around the world. These experiences allowed me to understand Korean university culture and develop meaningful international friendships. I also joined a Korean language class organized by the International Student Fellowship (ISF), where university student volunteers taught practical Korean in a relaxed and interactive way. Instead of simply studying in a classroom, we practiced ordering food in restaurants, enjoyed picnics by the Han River, and celebrated Korean holidays together. In addition, attending the university's spring festival gave me a deeper understanding of Korea's strong sense of school spirit and strong sense of unity and solidarity. Watching thousands of students sing, cheer, and celebrate together created a sense of belonging that I had never experienced before.

This exchange experience brought me many benefits. Academically, I gained a broader perspective by learning from professors and classmates with diverse cultural and professional backgrounds. Communicating primarily in English throughout the semester significantly improved my confidence in speaking and discussing academic topics. Living independently in a foreign country also strengthened my problem-solving abilities and adaptability to a new environment. More importantly, I developed a deeper understanding of Korean society beyond what can be learned through media or tourism.

Looking back on this semester, the greatest achievement of this exchange was not only the knowledge and friendships I gained but also the opportunity to better understand myself. Living abroad challenged me to step outside my comfort zone, overcome social anxiety, and face unfamiliar situations with an open mind. I realized that meaningful friendships are built through sincerity rather than trying to impress others. This semester broadened my international perspective, increased my confidence, and encouraged me to embrace new experiences. It has become an important milestone in both my academic journey and personal growth, and I believe the lessons I learned will continue to influence my future studies and career.