

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名：\_\_\_\_\_韓國東國大學\_\_\_\_\_ - 交換於\_\_110\_\_學年度-第\_\_1\_\_學期

~寫在前面~  
 還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。  
 還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。  
 還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？  
 還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？  
 如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗，  
 讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯，  
 也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。

實踐大學國際事務處

填表人：龍昱臻	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：國際經營與貿易學系
---------	--	----------------

留學校名：韓國東國大學 研習系所：國際通商學系	留學時間：自民國 110 年 8 月 31 日 至民國 111 年 1 月 26 日
----------------------------	---

居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃	住宿費用每( <input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月 )：NTD 約四萬元
---	---

**搬入時宿舍內已有設備：**  
 床墊、床架、書桌、衣櫃、鞋櫃、小冰箱、地暖、冷氣機、個人衛浴

**建議另行添購或攜帶物品：**  
 衣架、洗衣精、個人盥洗用品及日用品

**除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額：**  
 (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)

名稱：學生會費	金額：NTD 約 1000	元/學期
名稱：語學堂學費	金額：NTD 約 20000	元/學期
名稱：住宿費	金額：NTD 約 40000	元/學期
名稱：國民健保費	金額：NTD 約 1000	元/月
名稱：外國人登錄證申請費	金額：NTD 約 1000	元
名稱：電信費	金額：NTD 約 800	元/月
名稱：隔離住宿費	金額：NTD 約 30000	元
名稱：防疫計程車	金額：NTD 約 2000	元
其他：	金額：NTD	元/月(學期)

<b>每月基本生活費預估：</b> <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位) 伙食費                      NTD    12000      元 交通費                      NTD      2000      元 宿舍費                      NTD    40000      元 水電及電信等雜費      NTD      800      元 教材書籍費用              NTD              元 其他                          NTD              元	<b>有無取得獎助學金補助</b> <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD
---	--

**建議第一次入國所需攜帶金額：**  
 NTD 30000 元

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 機場至學校之交通方式

☐ 校方派員至機場接機

☒ 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘)

方式：入境後搭乘政府指派的防疫計程車至防疫旅館

## 出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

新安東京海上旅遊平安險

保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (☐ 國民健康保險；☐ 學生平安保險；☐ 其他保險)

金額：無

## 簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

天數：一至兩周，通常為十日左右。

金額：免費

特別注意事項：申辦時護照會一併收走，領簽證當天會一起歸還。

## 其他校方提供使用服務：

☒ 是否有直接網路連線 (☒ 宿舍 ☒ 圖書館 ☒ 電腦室)

☒ 是否有安排輔導人員 (☒ 輔導老師 ☒ 義工同學)

## 有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

有，SKT 每月預付方案，NTD 800 元/月

可先用護照申辦，待收到外國人登錄證後至電信行轉換成實名認證。

## 學校週邊生活機能，是否有下列設施：

書店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：東大門教保文庫
超級市場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：步行五分鐘，Lomen Mart
百貨商圈	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：明洞商圈
24H 便利商店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內外皆有便利商店
醫院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校園後門
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：正門近東國大學站，宿舍近忠武路站
公園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校園正門附近
電影院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：忠武路站 1 號出口附近
體育場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校園內附屬運動場
社區文化中心	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：中區居民中心
其他			

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...>

有任何問題可以利用 e-mail 聯絡交換學生負責人梁老師，老師會很樂意的幫助你。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

東國大學是在韓國國內排名較前面的大學，學校最廣為人知的科系是電影電視相關科系，也有眾多演藝圈前輩的校友。學校最特別的是為佛教學校，因此校園各處都會有佛教相關的物品。校園在首爾市中心，交通方便，不管想要去哪裡接有各種交通工具可以搭乘利用。

留學心得感言 2000 字：

交換學生是我一直以來的夢想，在大一時了解我們學校有合作的相關姊妹校就著手準備申請交換學生的資料，得知申請初選通過成功被姊妹校錄取時，只能用激動來表達我的心情。相較於以往，在疫情下出國留學所需要準備的事務變得更多更繁雜，準備簽證資料及等待簽證核發所需的時間成本、保險、預訂防疫旅館、訂購機票、預約出國用的核酸檢測等等。雖然流程繁雜，但對於出發去韓國真是既期待又興奮。

初來乍到韓國，有別於以往快速通關，在新冠疫情的肆虐下，必須配合韓國政府的防疫方針。通關流程的層層關卡較為複雜緊湊，建議在出國前幾天可以反覆檢查當地政府是否有更改新的政策，並且也可以參考網路上其他人分享的經驗談。而我一抵達機場，突破重重通關關卡，便搭乘由政府安排的防疫計程車至防疫旅館隔離了，在抵達的 24 小時內及解除隔離的前一天會有專人提醒你要做快篩並且回報，確認陰性後，隔離流程才算完成。

解除隔離後就搬進了學校宿舍，在開學前幾天就先從慢慢熟悉附近環境開始。由於學校座落於首爾市中心，不管去哪裏搭乘大眾運輸工具都很方便快捷。姊妹校的國際處負責老師既親切又熱心，如果有任何問題都可以寄信詢問老師。在我出發前至抵達校園宿舍，老師都有持續寄信告知我應該準備及申請領取的資料。當然，我也遇見我的學伴，是個可愛的韓國女孩，第一次見面她就很熱情告訴我很多校園的奇聞軼事以及修課的注意事項，也介紹了很多首爾當地人旅遊景點與生活風俗，爾後我們也時常約出來在咖啡廳見面聊天。

因應新冠疫情，學校是採用新型態的上課模式，遠端教學，但並不是不用到校上課就可以隨便應對，遠距教學開鏡頭和麥克風是基本，並且在課堂中教授會時不時的抽點同學回答提問以及每週的摘要報告與口頭報告，在期中期末考試時皆要求我們學生到校考試。在考試結束後教授也會歡迎同學與教授討論問題或是聊天對話也可以，是良好的教學模式。

由於現在入境的留學生都會被政府納入繳交健保費的對象，每個月都會繳交新台幣一千元左右的韓國健康保險費用，因此我覺得要讓這個費用花的有價值，便利用課餘時間與朋友一起去慶熙大學附屬醫院施作全身的身體健康檢查。雖然說是健康檢查，但因為是免費的，所以檢測項目就是較為基礎的流程，身體健康檢查的報告可以當作參考就好，若是想要更為詳細的訊息，建議還是付費檢查才好。此外，因為新冠肺炎，疫苗的施打也是必不可少。原先我是在出國前就在台灣打了第一劑的疫苗，想說有一劑疫苗可以加減保護自己。後來抵達韓國後，韓國政府也開放讓外國人預約施打疫苗，我便在韓國接種了第二劑疫苗與追加劑。

雖然只有短短半年的交換學生時光，卻是我人生中最珍貴的回憶。實現了一直以來的目標，在我喜歡了很久的國家生活著，說著他們的語言，體驗當地的文化。在韓國的期間，利用空閒假期去了水原、麗水、順天、釜山及大邱旅遊，感受到不同首爾的韓國風情。這段時間真的獲益匪淺，一個人在國外生活使我成長獨立許多，認識結交到來自不同國家的朋友們，大家各自說著不同的語言，卻是因為喜歡同一件事情而聚在一起互相交流。這堂交換學生的經驗讓我大開眼界，發現世界是如此之大，如果你也想挖掘、發現不同的自己，我會非常鼓勵你踏出舒適圈，到世界各地體驗生活。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



(範例：請以 5cm x 7cm 格式附上照片)

(範例)

拍攝日期：2013 年 3 月 27 日(三)

拍攝地點：實踐大學國際事務處

照片描述：此為國際事務處海外參訪團宣傳海報，此海報目的為吸引實踐大學北高兩校區之全體師生報名參加，所使用的圖片素材皆以此次參訪地點所觸及景色為主.....。



拍攝日期：2021 年 8 月

拍攝地點：東國大學側門

照片描述：此圖為東國大學側門，時常會有校園貓咪出落於此處。



拍攝日期：2021 年 8 月

拍攝地點：東國大學宿舍

照片描述：此為女生宿舍，兩人一房，共用衛浴、鞋櫃及小冰箱。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2021 年 9 月              拍攝地點：首爾塔(南山塔)              照片描述：此為首爾指標性地標，座落於南山的首爾塔。</p>
	<p>拍攝日期：2021 年 10 月              拍攝地點：南陽州              照片描述：此為首爾郊區南陽州，假日時會有許多年輕人來此放鬆。</p>
	<p>拍攝日期：2021 年 11 月              拍攝地點：麗水路邊大排檔              照片描述：此為韓國南部麗水市的大排檔，燒酒瓶與鐵甲醬油蝦是當地特色小吃。</p>
	<p>拍攝日期：2022 年 1 月              拍攝地點：東國大學校園              照片描述：此為下雪的東國大學校園，也是我人生中第一次迎接的初雪。</p>

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。