

大邱保健大學交換計劃



交換學生：國立臺北護理健康大學 護理系 許舒媛

交換學校：韓國大邱保健大學

交換期間：2025年3月~2025年5月

前言

一直以來對於韓國文化充滿熱情，無論是傳統與現代融合的生活樣貌、獨特的醫療護理體系，或是引人入勝的飲食文化，都深深吸引著我。因此，當得知學校有機會能以交換學生的身分前往韓國學習一學期時，我毫不猶豫地報名參加。

選擇大邱保健大學作為交換學校，是希望能跳脫原本熟悉的學習環境，在全新的國度裡重新認識護理專業，尋找護理的價值。同時，也期望透過實際生活體驗，增進我對國際醫療體系的理解和跨文化溝通能力。我相信，這次踏出舒適圈的經歷，不僅是拓展國際視野的重要一步，也將成為我未來護理職涯中極具價值的養分。

壹、大邱簡介及學校簡介

一、介紹大邱

大邱廣域市（대구광역시）位於韓國東南部，是韓國第三大城市，也是韓國重要的教育、文化與產業中心之一。大邱以其溫暖乾燥的氣候聞名，擁有「韓國的鍋爐」之稱。這座城市結合了現代都市風貌與傳統文化底蘊，無論是歷史建築、在地美食還是現代藝術，都呈現出多元而迷人的樣貌。

大邱是韓國紡織產業的重鎮，有「時尚之都」的美譽，也積極發展醫療觀光與高科技產業。教育方面，大邱有多所知名大學，如：大邱保健大學、慶北大學、啟明大學等，吸引國內外學生前來就讀，營造出充滿活力的學術氛圍。

此外，大邱還擁有許多值得一訪的景點，如八公山、東城路購物街、大邱美術館等。每年舉辦的大邱國際身心靈音樂節與藥令市韓方文化節，也展現了當地的文化特色與市民的熱情好客。這座城市不僅是韓國南部的重要交通樞紐，也是體驗韓國多元魅力的理想地點。



▲ 大邱市街景

壹、大邱簡介及學校簡介

二、介紹大邱保健大學

大邱保健大學（Daegu Health College）自1971年創校以來，已成為韓國最具代表性的醫療與健康專業高等教育機構之一。地處大邱北區，交通便利，鄰近地鐵站、公車站與主要醫療機構，提供學生理想的學習與實習環境。作為韓國專注健康醫療領域的專門大學之一，該校持續以「實務教育」為核心，致力於培育能即時投入職場、具有專業倫理與國際競爭力的醫療與保健人才。該校與多家地區醫院合作，並積極拓展海外實習與國際交流機會，與日本、臺灣、越南等多國大學建立合作關係。

其中，護理學院（Department of Nursing）為學校的核心科系之一，享有高度評價。該學院注重理論與臨床實務並重，學生能在附屬實驗室與合作醫院接受完整訓練。護理學院特別強調人本照護、臨床判斷與多元文化素養的養成，並積極推動國際交流計畫，使學生有機會參與海外短期研修或國際志工服務，拓展全球視野。

隨著韓國社會逐漸高齡化，大邱保健大學持續深化醫療教育，特別是在護理、物理治療、牙科衛生、放射線技術等領域培養優秀人才，為韓國乃至全球的健康照護體系注入新動能。



貳、研修課程

一、修習課程

交換期間修習6門共13學分的護理專業課程，內容涵蓋成人護理學、女性護理學、身體評估、解剖學、醫學英文與護理研究概論等核心科目；此外亦選修一門韓文課程，以提升在地生活與學習的溝通能力。這些課程有助於深化我對護理理論與實務的理解，並拓展國際視野。

與臺灣不同，韓國的學制以三月為新學期開始，此次交換正值第一學期。在第八週迎來期中考，第十五週則為期末考週，接近考試日期，教授也會耳提面命叮嚀學生多複習課業，也透過課堂小考進行複習。

2025년도 1학기 강의계획서

교과목명	의학용어	이수구분	전기필수
교과코드	000000001608	분반	A
학과	간호학과	학년	1
교수	이지은	학점	2
강의시간	화(16:00~17:50)	E-mail	yje24@dhc.ac.kr

교과목 개요
및 학습 목표

1. 의학용어의 기본적인 원칙, 용어, 약어 등을 설명할 수 있다.
2. 의료현장에서 필요한 의학용어를 적용할 수 있다.

교재

현장중심 의학용어, 메디컬백과사전, 이지은 외 공저, 2024

참고문헌

쉽게배우는 의학용어, 수문사, 남지란외, 2023
알기쉬운 의학용어, 의학교육, 김이석 외, 2025

주차	강의범위 및 내용
제 1주	교과목 오리엔테이션 의학용어의 구조
제 2주	인체의구조
제 3주	심혈관계통
제 4주	호흡계통
제 5주	소화기계통
제 6주	비뇨기계통
제 7주	뼈관절근육계통
제 8주	중간고사
제 9주	여성생식기계통
제 10주	남성생식기계통
제 11주	신경계통
제 12주	내분비계통
제 13주	피부계통
제 14주	감각계통
제 15주	기말고사

교환학생 시간표

	월	화	수	목	금
1교시	3/24 3C(전산실) 간호연구 및 통계	4/22 3C(전산실) 간호연구 및 통계			
2교시					
3교시	3C(7105) 여성건강간호학1		1B(7108) 해부학	3C(7308) 간호연구 및 통계	
4교시	3C(7105) 여성건강간호학1		1B(7108) 해부학	3C 간호연구 및 통계	
5교시					
6교시	2A(7502) 건강사정				
7교시					
8교시	3C(7405) 성인간호학2	1A(7402) 의학용어	3C(7408) 성인간호학2		
9교시	3C(7405) 성인간호학2	1A(7402) 의학용어	3C(7408) 성인간호학2		

▲ 課程時間表

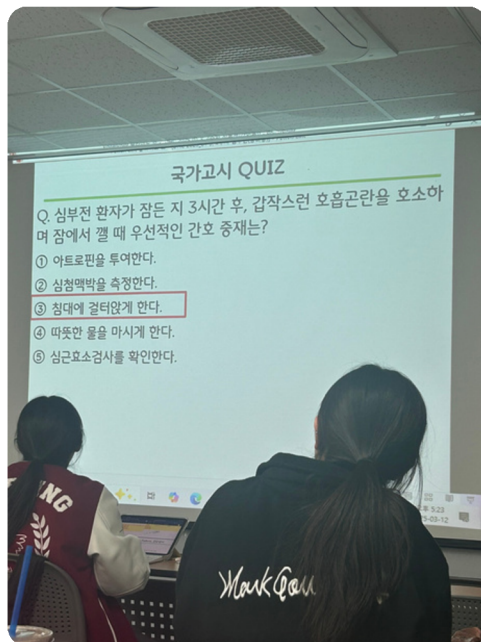
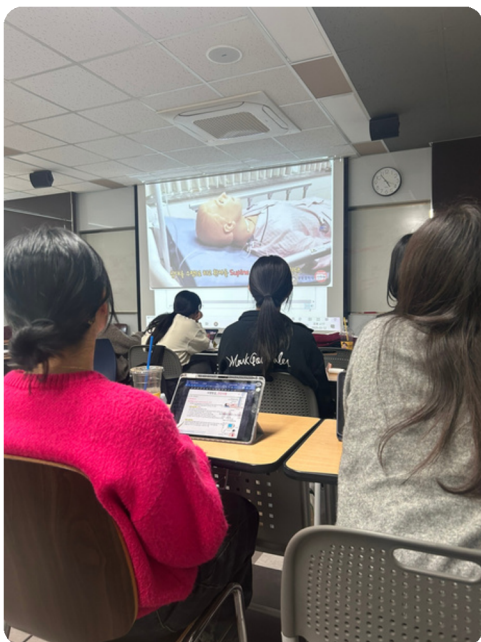
▲ 課程進度表

貳、研修課程

二、學習與課堂經驗

在學習方面，這一學期讓我深刻體會到韓國與臺灣在護理教育上的諸多差異。雖然兩地的課程都以簡報（PPT）為主要教學方式，但整體的教學風格與課堂互動卻有顯著不同。在北護大的課程中，教師經常安排小組討論、分組報告與實務演練，例如：PBL案例討論或臨床情境模擬，學生們透過合作與討論激發思考，進而培養批判能力與團隊溝通技巧；而在大邱保健大學，課堂以講授為主，學生多半專注於聆聽與紀錄，課堂互動相對較少，學習模式較為被動且強調個人吸收與記憶，使學生能更專注在學科學習上。

在課程安排上，為了配合當地學生的醫院實習計畫，原本為期15週的學期課程被濃縮至10週完成，這意味著要在更短時間內完成相同份量的學習內容。起初，我幾乎每天都在準備小考、複習課業，同時還要克服語言隔閡與陌生的教學步調，身心壓力非常大。然而，也正是這樣的密集訓練，讓我重新調整自己的學習節奏，強化了時間管理能力，也學會更主動地與教授與同學互動、主動發問，逐漸在壓力中找到平衡。



▲ 課堂照片

貳、研修課程

二、學習與課堂經驗

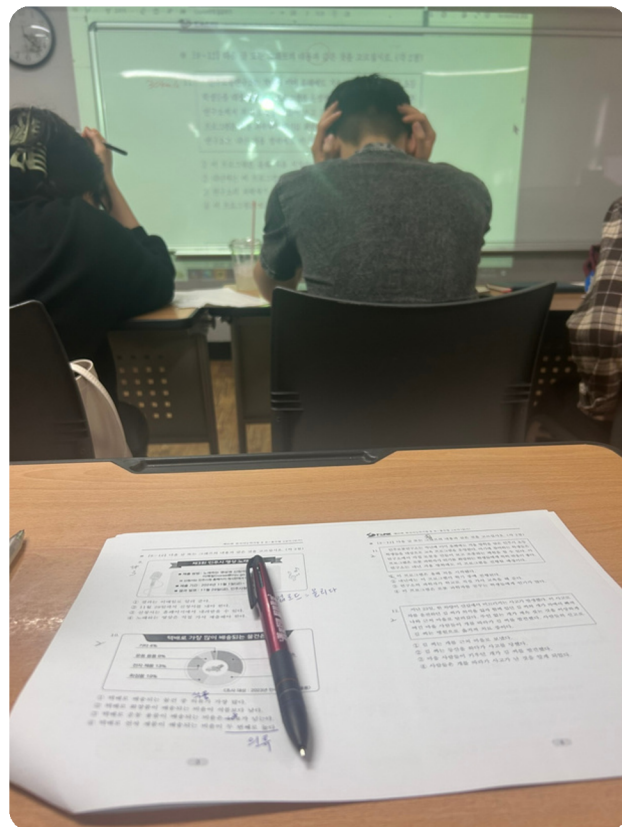
雖然課程充實緊湊，但我也從中獲得了極大的成長。值得一提的是，韓國課堂上教授常利用實際醫院的技術影片進行教學，讓我能更具體地連結理論與臨床操作。其中最令我印象深刻的是「成人護理學」，教授在課堂中播放來自當地大型醫療機構的教學影片，詳細講解各種技術操作與臨床流程。雖然這些內容我在五專與北護課堂中已經學習過，但這次重新修習，反而讓我更快理解課程重點，也能更清楚地釐清自己過去模糊的知識與觀念，對我的專業學習幫助很大。雖然這次交換期間並沒有實際到醫院實習，但透過技術影片與課堂學習，我仍然感受到韓國在臨床教學上的用心安排，並重新認識了護理專業的細緻與深度。跨文化的學習過程不僅讓我強化了已學基礎，也讓我體會到學習是一種持續累積與深化的過程。護理不只是技術的練習，更是態度、同理心與細節精神的綜合展現，而這些，都將成為我未來投入臨床工作的重要養分。

我也觀察到韓國在班級制度上有其獨特之處。每學年都會重新分班，藉此訓練人際關係互動，另外我也發現同一個班級中會出現來自不同年齡與背景同學，大多是剛升上三年級的正規學生，也有部分轉學生、延畢生，甚至包括休學後重返校園者。這樣的組成讓班級氣氛更加多元與成熟，同學之間彼此尊重、互相協助，也讓我這位來自臺灣的交換生更容易融入其中，感受到平等與溫暖的人際支持。

貳、研修課程

三、韓文課程

交換期間選修了一門韓文課，與來自越南的其他交換學生一同上課。由於他們的韓文程度普遍較高，剛開始我在課堂上感到相當吃力。然而，在老師的耐心指導下，我逐漸建立自信，努力跟上課程進度，老師也配合我的語言程度設計不同的教材。課堂上，老師非常鼓勵我們多開口發言，透過輕鬆的對話練習口語表達，讓學習過程更加自然與生動。除了課堂上的學習，我也會課後複習單字及文法並練習寫作，最後成功完成一篇韓文作文，對自己的進步感到非常欣慰。



▲ 課堂照片

參、語言與文化適應

在韓國交換的這段期間，語言無疑是我面臨的最大挑戰。由於我本身的韓文程度尚在初學階段，剛開始時無論是上課聽講、閱讀教材，還是日常交流，幾乎都充滿了障礙。特別是在專業課程中，醫學與護理術語本就較為複雜，加上語言隔閡，讓我一度感到挫折與無力。

所幸，學校在教學資源上的安排相當貼心。課堂提供線上課程，部分影片甚至配有中文字幕，讓我能在課後反覆觀看、加深理解。上課時我也會搭配即時翻譯軟體來輔助理解內容，遇到聽不懂的部分則會主動下課後向老師請教。教授們都非常有耐心，願意用簡單的英文或慢速的韓文進行說明，讓我逐步克服了語言的焦慮感。

除了課堂學習之外，我也積極參與學校安排的文化交流活動，這些經驗讓我感受到除了語言之外，「真誠的互動」同樣可以跨越國界。學校為我們安排了韓國學伴，他們的友善與熱情讓我非常感動。他們主動帶我們熟悉校園環境，介紹各系教授，甚至在課堂結束時送上小禮物，傳達溫暖的心意。我們在下課後一同用餐聊天，他們也會細心地提醒我們課程異動、報告繳交或考試相關事項，讓我在陌生的教育體制中依然感到安心與被照顧。



▲ 與教授及同學合照

參、語言與文化適應

大邱保健大學舉辦多樣韓國文化體驗活動，包括親手製作紫菜飯捲，透過動手準備傳統料理，感受到韓國人對飲食文化的重視；登上大邱知名地標——83塔，俯瞰整座城市的景色，讓我對這座生活數月的城市有了更深刻的情感；以及與朋友們一同前往當地的遊樂園，在歡笑與刺激中留下珍貴回憶。

回顧這段交換經驗，我最大的體悟是「願意走出舒適圈，就能擁有意想不到的收穫」。儘管語言曾是阻礙，但透過主動學習、善用資源與他人的幫助，我不僅突破了原本的局限，也收穫了許多跨文化的人際連結與難忘回憶。這些經驗讓我更加珍惜自己所學的專業，也讓我在面對未知環境時，更加有勇氣與信心。未來若有機會再次出國深造或從事跨文化的臨床工作，我相信這段旅程所帶來的成長，將會是我最堅實的基礎。



▲ 文化體驗-紫菜飯捲製作



▲ 文化體驗-83塔參訪

肆、生活體驗

在韓國的交換生活，是一場充滿挑戰與收穫的旅程。從日常作息到文化體驗，每一個環節都讓我學習與成長。剛抵達韓國時，我最擔心的是宿舍生活的適應。慶幸的是，一人一間的住宿安排讓我得以保有個人空間。宿舍也很貼心地提供了自助洗衣和廚房管理制度，讓我學會了如何獨立自主地打理生活，也更懂得規劃時間與空間。在飲食方面，對於熱愛手搖飲的我來說，韓國確實讓我「心癢難耐」，路上大多是咖啡店，起初不太敢嘗試冰美式咖啡，淺嚐一口之後覺得很不錯，是可以接受的味道，但我還是最喜歡超商賣的玉米鬚茶，每天都要喝上一瓶。一開始對韓國的辛辣飲食有些不習慣，但漸漸地，我愛上了泡菜、飯捲和豆腐鍋等地美味，甚至回臺灣後還會想念宿舍前阿姨賣的豆腐鍋。而氣候上，韓國比臺灣乾燥寒冷許多，三月初甚至還會下雪，這對於第一次看到雪的我來說是全新的體驗，站在雪地裡拍照拍了好久，也讓我學會了如何在寒冷天氣中保暖與穿搭。但很不幸地，在季節交替時我感冒了，聽從學伴的建議到當地買感冒藥水，意外地很有效，兩天就好了。交換期間跨越了兩個季節，從變化多端的春天到炎熱的夏天，相較於臺灣，我深刻感受韓國鮮明的四季變化，像是春天來臨時，路邊開滿各式各樣繽紛的花，到了五月櫻花漸漸凋零留下翠綠的樹葉。

肆、生活體驗

交通方面，學校附近有地鐵站及公車站，熟悉了韓國的地鐵與 T-money 卡系統後，我的日常移動變得更便利，也得以獨立探索大邱各地。我也體驗了 KTX、SRT、客運等等交通方式到其他城市旅遊，相較於臺灣火車上沒有月台閘門可以直接進入，韓國每台車上都會有列車長檢查車票，這點讓我覺得很特別。

熱愛旅行的我，利用週末與朋友們一同前往釜山廣域市、木浦市、首爾特別市等地，深入體驗當地的文化、美食與風景。首爾真是個逛街天堂，作為韓國首都，它非常繁榮且吸引了許多外地遊客。因為家鄉靠海，我對海邊情有獨鍾，前後去了兩次釜山市、木浦市，其中最喜歡木浦，即使天氣很冷，當地人也很友善，海的味道就像家一樣。這段時間，我也嘗試了獨自旅行，從宿舍啟程到浦項是，我幾乎沒有做攻略，隨興地來一趟說走就走的旅行，坐在公車上吹著風欣賞風景，甚至遇到當地的婦人和我聊天，一個人在浦項的沙灘上散步，享受難得的寧靜。這段交換生活，不僅讓我體驗了不同的文化，更讓我學會了獨立、適應與自我成長。這些寶貴的經驗，將成為我未來人生道路上的重要養分。



▲ 木浦市街景

伍、自我成長與反思

這趟韓國大邱的交換之旅，原先並不在我的人生規劃中，卻意外成為我最難忘的記憶。它不僅是我學術生涯中的重要里程碑，更是我個人與專業成長的關鍵轉捩點。在這學期中，我不僅深入體驗了異國文化，更在護理領域獲得了前所未有的啟發。

初抵韓國，面對全新的環境，一切都充滿了新奇。我經歷了一段適應期，從獨立打理生活、規劃時間，到學習與不同文化背景的人相處，這些挑戰都迫使我踏出舒適圈。過去，我或許更習慣按部就班，但在韓國交換的這段期間，因為課堂空閒時間較多，我學會了彈性應變與獨立思考，並重新規劃自己的時間。我發現自己變得更加開放，樂於嘗試新事物，也更能接受並欣賞文化差異。這種心境上的轉變，讓我對待生活和學習的態度更加積極主動，也更勇於面對未知。

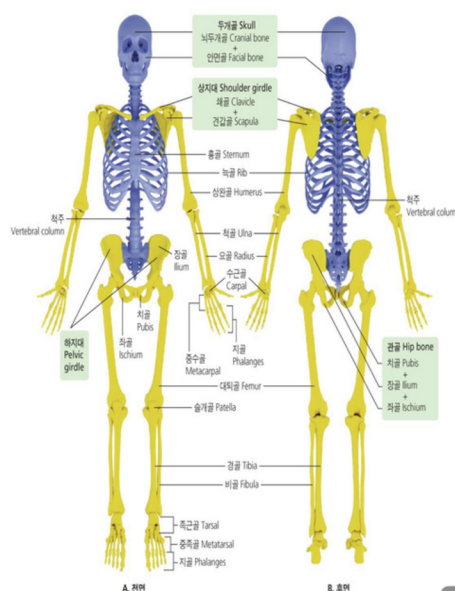
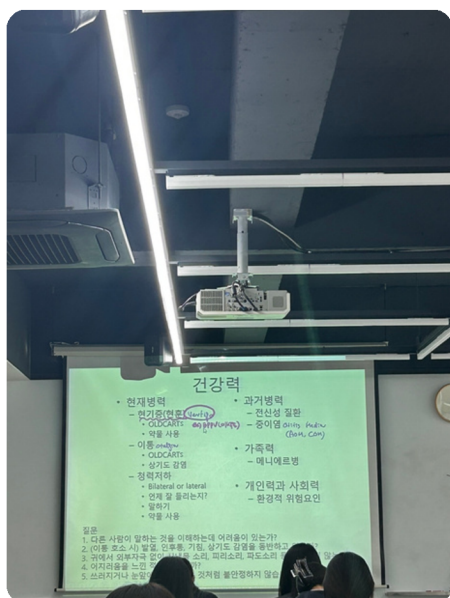


▲ 韓國傳統市場及飲食

伍、自我成長與反思

這次交換經驗對我未來的護理職涯產生了深遠的影響。身處在不同於臺灣的醫療體系中，我觀察到韓國在護理管理、病患照護流程以及醫療科技應用上的獨特之處。例如，在學術交流中，我接觸到韓國護理對於高齡化社會的應對策略，以及智慧醫療在臨床上的實際應用，這些都提供了我寶貴的比較學習機會。此外，透過與當地學生的交流，我對國際護理發展有了更具體的認識。這讓我了解到，護理專業不僅限於單一國家或地區的範疇，而是需要具備國際觀與跨文化溝通能力的全球性專業。

此次交換最寶貴的收穫之一，便是開啟了我對護理工作國際視野的想像。過去，我對護理的認知可能僅限於臺灣的醫療環境，但透過韓國的學習與生活，我意識到不同國家在醫療倫理、護病關係以及護理教育方面都有其獨特的發展與挑戰。這次經驗讓我看到護理專業在全球化背景下的多樣性與發展潛力。未來，我希望能將在韓國所學到的經驗與觀察，應用於臺灣的護理實踐中，思考如何引進新的照護理念或技術。同時，我也將持續精進自己的語言能力與跨文化溝通技巧，期待未來能有機會參與國際醫療合作，為全球的健康照護貢獻一份心力。



陸、結語

這趟前往韓國大邱的交換之旅，對我而言不僅是學術上的成長，更是一次意義非凡的人生洗禮。我衷心感謝國立臺北護理健康大學提供了如此寶貴的交換計畫，讓我有機會走出舒適圈，親身領略世界的遼闊與多元。尤其要感謝國際中心的職員師長，在我們身處異鄉、面臨各種挑戰時，即使臺灣時間已是深夜，依然不辭辛勞、積極協助，提供了我們最即時的支援與溫暖，這份無私的幫助讓我銘感於心。在大邱，我也感受到了當地師長的熱情與友善，特別是金教授多次盛情邀請我們共進晚餐，以及護理系的教授們在課餘時間帶領我們體驗當地風情，這些都讓我在異鄉倍感溫馨。

此次韓國交換的經歷，從學業到日常生活，都帶給我前所未有的啟發。我學會了在陌生的環境中獨立生活、解決問題，並以更開放的心態去接納與欣賞不同的文化。這趟旅程讓我深刻體會到「讀萬卷書不如行萬里路」的真諦。親身感受韓國的醫療體系、護理實踐以及社會文化，不僅拓寬了我的國際視野，更讓我對護理專業在全球脈絡下的角色與發展有了更深層的理解。我堅信，這段寶貴的經驗將成為我未來護理職涯中極具價值的養分。它不僅增強了我跨文化溝通的能力，也激發了我對國際醫療合作的熱情。未來，我將帶著這份廣闊的視野與實踐精神，持續探索護理領域的無限可能，並期許自己能為全球健康照護貢獻一份心力。這次交換之旅，讓我的人生藍圖增添了濃墨重彩的一筆，也為我開啟了通往更廣闊世界的大門。