

2025 國北護姊妹校 韓國大邱保健大學學期研修交換計畫 出國研修結案報告書

系所、班級：運動保健系、運四二B

交換學生姓名：陳艾彤

研修國家：南韓

研修學校：대구보건대학교 물리치료학과

交換期間：2025.03.01 - 2025.05.28



研修學校簡介

大邱保健大學(대구보건대학교／Daegu Health College / DHC)建立於1971年，是一所位於大韓民國大邱廣域市北區的重點私立專科學校。

學校旨在培養醫療保健人才，擁有經驗豐富的師資隊伍和先進實驗設備，校訓為「創意、研磨、誠實」。

開設臨床病理、放射、牙齒衛生、物理治療、臨床治療、健康飲食、保健行政、語言能力康復、美容搭配、餐飲、糕點、酒店酒水、食品營養、看護、消防安全管理、幼兒教育、金融會計、室內設計、生活體育、武道指導等專業。



物理治療系研修課程概要

- 정형도수치료학 및 실습 I
整形徒手治療學與實習 I
Orthopedic Manual Physical Therapy & Practice I
- 전기광선치료학 및 실습 I
電氣光線治療學與實習 I
Electrophototherapy & Practice I
- 근골격계측정 및 평가 II
肌骨格量測與評估 II
Musculoskeletal Measurement & Evaluation II
- 스포츠물리치료학
運動物理治療學
Sports Physical Therapy
- 일상생활동작실습
日常生活動作實習
Activities of Daily Living Practice
- 근골격계운동치료학 및 실습 II
肌骨格系統運動治療學與實習 II
Musculoskeletal Therapeutic Exercise & Practice II

外國學生額外課程

- 한국어 수업
韓語課
Korean Class

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
8					
9					
10					Musculoskeletal Measurement & Evaluation II 김윤성 701 A
11			Musculoskeletal Therapeutic Exercise & Practice - II 김광수 809 B	Activities of Daily Living Practice 이관성 701 B	Orthopedic Manual Physical Therapy & Practice I 서현규 807 A
12					
13					
14				Electrophoresis therapy & Practice I 민동기 609 E 6208	한국어 수업
15					
16			Sports Physical Therapy 권원만 606 A		
17					
18					
19					
20					

物理治療系研修課程學習內容(一)

肌骨格系統運動治療學與實習 II

這門課主要從治療師的視角出發，訓練我們如何以正確的姿勢和技巧，協助患者處理肌肉與關節的不適。課堂上，我們會實際演練讓患者以平躺的操作方式，用適當的力道針對患部進行按壓、旋轉等手法操作。這些手法通常以次數為單位進行計算，講求節奏與控制力道的精準。治療範圍涵蓋了上肢、肩頸、腰部、骨盆、下肢等常見的問題區域，讓我們能夠從理論走向實務，逐步建立臨床處理能力。

運動物理治療學

這門課前期以課本講授為主，內容涵蓋運動治療的基本理論與應用概念。隨著課程進展，後半段開始了實際操作，我們使用各類治療輔具進行訓練與演練，例如懸吊系統、平衡墊、治療球與肌內效貼紮等。課堂中，我們練習如何指導患者進行適當的運動介入，目的是改善功能、提升活動能力，並促進肌骨系統的協調與穩定。從靜態的學習到動態的實踐，這門課讓我們更深入理解運動治療在臨床中的實際操作與應用價值。



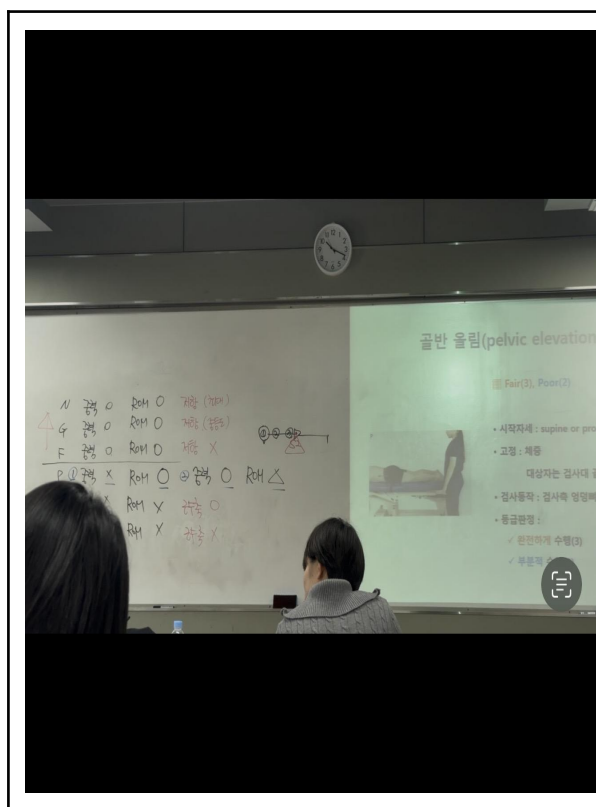
物理治療系研修課程學習內容(二)

日常生活動作實習

這是一門強調實務應用的課程，學習如何協助個體在日常生活中維持基本活動功能，提升自理能力。課程內容涵蓋從基本肢體活動到輔具的使用，例如輪椅、助行器等，並針對不同需求設計出實用的介入策略。課堂上也會接觸如「關節活動度(Range of Motion, ROM)」這類較進階的評估工具，學習如何判斷個案的功能限制與潛在風險。

電氣光線治療學與實習 I

這是一門以基礎理論為核心的課程，主要探討電能在物理治療領域中的應用方式。內容涵蓋電流類型、刺激參數設定、治療適應症與禁忌症等，屬於知識密度高、需要大量理解與記憶的學科。實作部分雖不多，但課堂中曾安排體驗通電設備的操作，讓我們實際感受電刺激對神經與肌肉的反應，加深對理論的理解與臨床應用的連結。



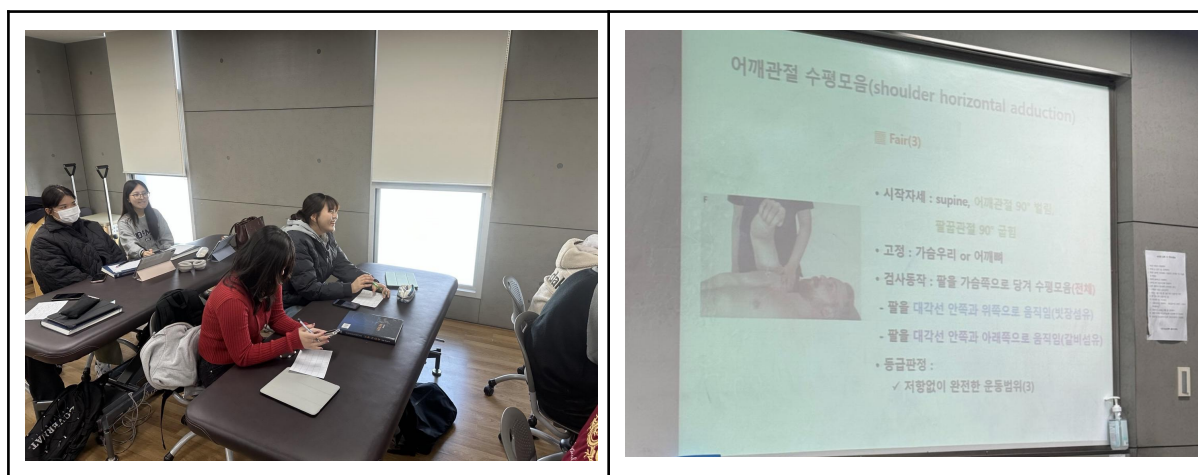
物理治療系研修課程學習內容(三)

肌骨格量測與評估 II

這門課結合理論與實作，學習如何透過觸診與操作辨識人體骨骼與肌肉的位置，並進行基礎的關節活動與功能性評估。課堂幾乎每週都會進行實作，透過實際按壓、旋轉關節、模擬徒手檢查等方式，讓我們熟悉身體構造與復健流程。實作中常需兩人一組互為對象，逐步累積臨床操作的手感與精準度，為未來的治療實務奠定基礎。

整形徒手治療學與實習 I

這門課以徒手治療的理論與應用原則為核心，課堂中大多時間進行課本內容講解，涵蓋矯正技術、組織伸展與操作手法等知識。在學期末的課堂中，教授有要求我們穿著輕便服裝進行動作練習，透過簡單的身體操作初步體驗徒手治療的臨床應用。

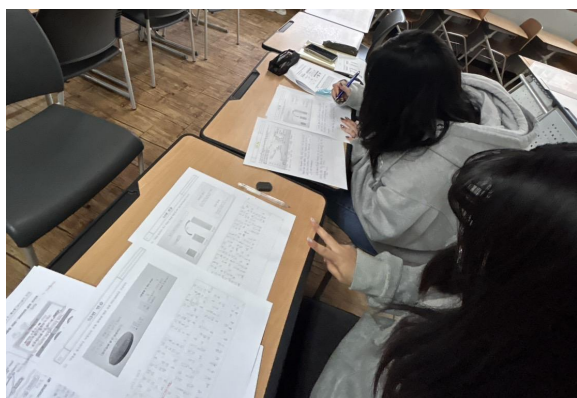


外國學生額外課程

韓語課

這堂課是專門為我們外國學生所準備的課程，以 TOPIK II 的備考為核心，每堂課都會安排大量的題目給我們練習。前半段時間主要是聽力與閱讀的選擇題訓練；後期則是練習寫作，每堂課大約會寫三篇小作文，雖然對我來說十分吃力，但我的韓語程度大幅進步了不少！！

老師除了非常貼心又親切，還會說中文！溝通上完全沒有壓力，也很關心我們的學習狀況。她還曾經帶我們去E-World 遊樂園、還有做傳統美食海苔飯捲，能在繁忙的課程中參與一些文化活動，我非常謝謝這位老師的用心！

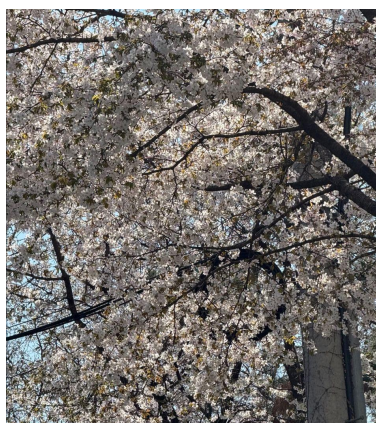


한국어와 한국문화의 이해	중간고사	출석	과제
	61/100	19/20	20/20
취업한국어	중간고사	출석	과제
	55/100	19/20	20/20

學習以外的生活(一)

日常生活

平常下課後我最常去學校旁邊那間傳統小吃店，裡面幾乎什麼韓式料理都有賣，我最愛的是他們的雞蛋捲海苔包飯和豆腐鍋！！是很獨特的味道，我現在回想起來還是十分想念。這段時間也交了很多非常可愛的朋友，大家都很善良、很好相處。除了平常有時候會一起吃飯之外，我們也常在假日約出去玩。一起去啟明大學賞櫻、去慶北大學野餐、去玫瑰園拍照聊天，還有好多地方都留下了我們的回憶！！

[illegible]

學習以外的生活(二)

與學伴一起出遊

4/6是我們第一次和學伴出遊，她的名字叫做나윤！她不但漂亮又溫柔貼心，整趟旅程非常謝謝她，為了我們特地從釜山的家開車到大邱載我們去慶州，辛苦她了，非常的感謝和感動……我們中午吃了一間很特別的餐廳，賣相十分澎湃，這是我第一次吃生牛肉，味道很不錯！吃完我們在周邊走走逛逛，那裡的櫻花盛開得很美，處處都有櫻花樹，空氣中充滿著飄落的櫻花瓣。後來我們吃了當地很有名的十元燒作為小點心，逛了周邊許多小商店、一起拍了拍貼機還有漂亮照片們，留下了很美好的回憶！



5/3 是我們第二次和學伴一起出遊，這次我們去了釜山玩，最開心的是我的學伴현정也一起來了！這趟行程要特別感謝나윤姐姐的弟弟，一整天載著我們到處玩，辛苦他了……雖然一直下著雨，但完全不影響我們玩得很開心。第一站是我期待超久的膠囊小火車，沿路能看到整片汪洋大海，美到不行～下車後，我們四個一起在伴手禮店買了一樣的手環當紀念！接著去搭纜車，我上次搭是五年前，現在再去看還是一樣沒變呢>> 最後用一頓超級超級超級澎湃的烤海鮮大餐收尾，這是我人生第一次吃這種類型的烤海鮮，太幸福了……很謝謝學伴們幫我們安排這次釜山行程，無論是景點、美食等等，都是我難忘的回憶！



有什麼收穫

語言能力

經過這三個月的生活，語言能力是我最明顯的收穫之一。還記得一開始到韓國的時候，上課時或是跟朋友聊天常常需要依賴翻譯軟體，當時的情況讓我心理壓力不小，也容易感到挫折。可是慢慢地，隨著生活經驗累積和每天的課程練習，我發現自己的口語和閱讀能力都越來越流利了！大約從五月初開始，我能逐漸不需要使用翻譯軟體，也能自然地和朋友們聊天，在課堂上的內容能理解得也越來越多。我感到很大成就感，同時更讓我覺得之前的努力和勇氣都非常值得。

獨立

雖然在臺灣讀大學的這兩年間我也是離開家在臺北生活，但或許是因為還在同一個國家，想回家很方便，心理上總有一種「隨時有人可以依靠」的安全感。然而，這三個月真正獨自在韓國生活，讓我徹底明白了什麼叫做「獨立」。從生活起居、三餐安排到處理大小瑣事，都必須靠自己完成。而且我認為我不只在實質生活上變得更加自理、自律，也在心理上學會了獨立思考。遇到問題時，我能有自己的一貫想法、冷靜分析，並理性地做出對自己最有利的決定。學習如何兼具內外的獨立感，是我以前沒有體驗過的成長。

面對困難冷靜的面對

雖然整體來說，這三個月的交換生活算是平安且順利的，但因為第一次在異鄉生活，難免還是會遇到一些挫折或突發狀況，即便感到無助，但每當這種時候，我還是會告訴自己必須拿出十足的應對能力、勇氣，以及足夠強大的心理素質。回想起那些不大不小的困難，雖然心裡總是感到十分無奈，但我並不會妥協讓自己委屈，還是會努力用自己的方式去處理，並且盡量讓自己冷靜、成熟地面對每一個問題。當然，最後每件事我都盡我所能好好解決了！這種「靠自己處理好一切」的體驗，也讓我更有信心去面對未來的挑戰。

珍惜我得到的一切

去韓國讀書一直是我的夢想，如今這個願望終於實現了！雖然只有短短三個月，但我真的非常感謝這段時間，從抵達的第一天開始，我就一直在思考要如何把這三個月的價值最大化讓自己沒有任何遺憾，而我做到了。每一天都在心裡提醒自己：「我正活在曾經的夢想生活裡，我要好好珍惜現在的一切。」我想體驗韓國的校園生活、想深入當地文化、像真正的韓國人一樣過著他們的日常；我想去旅行的地方、想買的東西、想見的人、想做的事，全部都實現了。當我帶著這些幸福回憶回到臺灣時我感到非常自豪，很開心能夠把這三個月的點點滴滴與家人朋友們分享，因為這都是我努力爭取來的，是我人生中最珍貴的篇章之一。

我的心得

謝謝這段時間所有的一切，謝謝所有支持我、幫助我的老師家人朋友們。

在韓國讀書這件事是我一直以來想完成的目標，這一切來得很突然，一天之內就交了資料出去，幾個月後就懵懵懂懂的踏上了韓國大邱這塊土地。
像夢一樣，似夢非夢，這一直是我的夢想。

要回臺灣的不久前，媽媽傳訊息問我：「妳在韓國想做的事情都做完了嗎？」老實說我嚇了一跳，這個問題來得很突然，但仔細一想，這些年來針對在韓國生活這件事，我列出了不少願望清單，那時回過神一看，我似乎都完成了。
「我沒有遺憾了。」

三個月不長不短，磕磕撞撞地走來，一邊享受著自由，一邊徹底了解什麼是思鄉；一邊實踐自己的夢想，一邊自我懷疑。笑容跟眼淚不停的交替出現在我的臉上，就連我自己也搞不懂笑容是不是幸福的、眼淚是不是悲傷的。

我知道我還有很多不足、可以做得更好的，但在最起碼的平安健康，我確定我學會了什麼是獨立和照顧自己。

我能有如此的感受不單單是來自我自己，是因為有身邊的新朋友們。很謝謝我認識了不少善良的朋友們，默默地幫助我、照顧我、關心我，在往成熟大人的路上前進時，我仍然像個孩子一樣被好好的呵護著。希望我在韓國的這段期間留下美好的回憶，在課堂以外的時間常帶我認識新朋友、去新的地方走走看看、體驗不一樣的環境，並沒有因為我是外國人而有所顧忌，每個人都有各自貼心與善良的地方，這些好我一定會留在心底一輩子。

課堂內學了許多在臺灣沒有接觸過的，徒手治療、運動治療、電力治療、日常生活運動等，一切都很新奇且有趣，學著不一樣的東西，也好讓我認真思考未來的方向。

在尾聲的其中幾天，天氣就像臺灣一樣，帶著厚重濕氣的悶熱，總笑著說這天氣簡直就跟臺灣一模一樣，但心裡默默的覺得這似乎是在告訴我要提早重新適應臺灣，該收心了。
再怎麼不捨，生活必須繼續走下去。

曾經聽說過，要帶著一點遺憾離開才能有下一次的旅行。但我不知道我有沒有機會再次踏上大邱這塊土地、見到一樣的人、走著一樣的路、再吃一次那間又溫暖又傳統的韓餐廳，畢竟這對我來說這不是一般的不捨，它承載著我的人生、我的目標、我的情感。

或許未來的某天我還是會因為想念這段日子而鼻酸，但希望那時的我回過頭來看會二話不說的為當時的自己感到驕傲，記得我的青春年華曾經有那麼一段時光。

2025.03.01 - 2025.05.28
學期結業證書

