

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期 113.6.6

英文姓名(姓,名): Yuyu Chen	臺師大就讀科系所、年級: 公民教育與活動領導學系大四
修習國家: 美國	
修習校名: 天普大學	
修習學院: General studies	
修習科系: General studies	
赴外學期別: 112 學年(民國113年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113 年 1 月 ~ 113 年 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Investing for the Future	Tom Intoccia	4	2024 Spring
Advertising and Globalization	Cook, William B	3	2024 Spring
Volleyball	Hampton, Linda	2	2024 Spring
Philadelphia Sketchbook	Vance, Ziui Chen	3	2024 Spring

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

首先，很感謝師大提供了這麼好的資源讓我有機會參與天普大學的交換生計畫，在這段旅程中受益良多，不僅是英語能力上的提升，也更加了解自己並看到不一樣的世界，以下是我的心得分享。

行前準備：機票、簽證、疫苗、電信、保險、租屋

機票我是訂華航桃園直飛 JFK 機場，提前三個月訂來回約 6 萬，下飛機後我是和同行同學一同搭 uber 到費城，大約台幣 1 萬上下，但也可以問看看有無接駁車可以搭乘，或是轉機至費城機場再搭計程車。

簽證建議越早申請越好，可以在學校發送簽證所需資料後就著手申請，申請簽證要準備的資料很繁雜，建議大家可以事先上網查詢，相關問題回答得越詳細越好，包括住宿、機票資訊.....等，回答的內容也可能會在後續面試的時候被面試官提問，因此建議都先整理好資料再上網申請並繳交，繳交後才可以預約面試，我前前後後大約花了快兩個月才拿到簽證。

疫苗的部分每個學校規定的不一樣，天普規定蠻多的，我補打疫苗花了 1 萬元上下，如：水痘、腦膜炎、百日咳.....等，但實際入學後天普並沒有向我們索取注射證明，行前負責人是說強烈建議注射，這部分可以看大家自己的選擇。

電信我選擇的是 MintMobile，在費城收訊蠻好的，視訊、看影片等都沒有什麼問題，購買的方案是吃到飽但 40G 後會降速，一個月 35 美，另外，因為我租屋處沒有 WI-FI，加上美國通訊通常熱點都會限流，因此我抵達後有自行至 T-Mobile 租 WI-FI 機，一個月 50 美左右，如果有室友可以一起分擔費用。

保險我是保 Overseas Insurance（相關資訊：<https://overseasins.com>）與中國信託海外險，天普也有蠻多交換生保 ISO 這家公司，但因為我沒有使用到保險，因此沒辦法給太多意見，建議大家多查相關資料，如果真的有不確定的部分也可以寄 email 詢問天普國際事務處，在海外生病看醫生真的很貴！

最後是住宿，在天普交換期間我選擇在外租屋，租期是1-6月，每月670美金，相較宿舍來說便宜許多，也比較有彈性，但宿舍可以認識到更多的交換生，相對而言也比較安全。

交換期間：食、衣、住、行、育、樂

食：美國現階段外食或學餐大致上都10美起跳，因此我大多時間都自己準備三餐，天普旁邊有家超市，走路約5-10分鐘，基本的蔬菜、肉類、牛奶、麵包等那邊都有販售，但大多時候我會搭公車去中國城採買，路程約10-15分鐘，中國城基本上什麼都有，水餃、罐頭、泡麵、蔥抓餅……等，除了普通的超市與中國城外，可以去trader joe's 與 whole foods 買食材或醬料回家煮，這些超市都是搭公車或是地鐵可以到的地方，最後是H Mart，這是一間韓式超市，但離天普蠻遠的，建議可以找同學一起搭uber前往。

衣：剛到美國的那週非常冷，幾乎都零下，建議大家可以多帶發熱衣、毛帽、手套等，而市中心也有Uniqlo、H&M等品牌，可以依個人喜好攜帶與購買。

行：在美國除了uber也可以下載lyft這個軟體，可以兩邊比價，費城的地鐵蠻髒亂也蠻危險的，交換期間我沒有自己搭過地鐵，公車相對而言安全一些，但很常改道或是誤點，但費城主要的幾個景點都是可以搭大眾運輸抵達的。

育：學業的部分我選了Volleyball, Philadelphia sketchbook, Advertising and Globalization, Investing for the Future 總共四堂課程，整體課業負擔不會過重，而天普大學教授的教學模式大多是每週都會有2-3個作業或是每週都有小考，開學後還會有兩週可以加退選，但建議大家在一階選課時就先瀏覽課綱或教授提供的介紹影片等。

排球課（Volleyball）與素描課（Philadelphia sketchbook）對我來說是很好的機會認識與接觸到班上其他同學，也可以更快的融入美國校園，很推薦交換生可以選Ziui Chen教授的素描課，老師人非常好，這堂課也會一直帶同學去費城的各個角落素描，而廣告學（Advertising and Globalization）與投資學（Investing for the Future）相對來說作業與考試比較多，但可以體驗到美國教授對於這些議題有著什麼樣的想法與見解，大部分的教授在上課前都會放課程資訊

到 Canvas，可以在課前先自行預習，上課時會更容易跟上進度，也可以先在腦中有大致上的構思與想法，小組討論時可以讓自己更融入群體。上課的時候我會透過錄音的方式避免自己錯過重要的章節，日常生活中多聽多講多問，多和同學聊天，讓自己可以更加習慣美國的語速或是不同地區的口音。

樂：天普對國際生有著很完善的活動規劃，透過參與活動可以更好的融入校園並且認識到其他的同學，不僅校內活動，天普還會帶國際生去校外遊玩，例如 NBA 籃球賽、遊樂園...等。除了天普規劃的活動外，費城離紐約和華盛頓都可以一天來回，去紐約可以搭乘巴士，如：Mega bus. Our bus……等，單程大約 2 小時，去華盛頓可以搭乘 Amtrak，這幾種大眾運輸票價都是浮動的，建議越早訂購可以買到越便宜的車票。除了紐約、華盛頓這兩個比較近的城市外，在春假與期末期間我也有到邁阿密、芝加哥遊玩，國內航班約兩個多小時，如果有興趣也可以提早規劃，提早訂機票與住宿會便宜很多。

開銷預算

隨著美國物價不斷上漲，生活費用的區間差異很大，依照我個人的生活習慣，基本開銷不含房租可以抓 700 美金上下，但如果要含旅遊、購物、生活娛樂等，大約都會超過 1000 美金。

四、照片（如有，請提供）



▲ 華盛頓紀念碑



▲ 大都會博物館



▲ 紐約布魯克林大橋



▲ 芝加哥千禧公園



▲ 奧蘭多環球



▲ 費城人主場



▲ 費城美術館



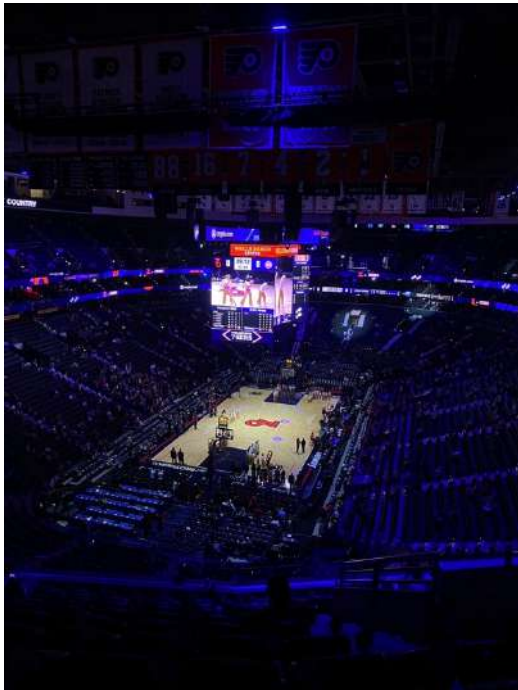
▲ 紐約時代廣場



▲ 邁阿密八街



▲ 邁阿密市景



▲ 76 人主場



▲ 邁阿密海邊

校園生活





五、影音檔（如有，請提供連結）
無

六、其他

可下載 app

搭車：Uber. Lyft

大眾運輸：Transit（公車）. Amtrak（火車）. OurBus（巴士）.

Frontier（廉航）....

購物：Amazon. Rakuten. Weee!

教育：eAccounts. Canvas Student. Duo Mobile. TUSafe