

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2022/06/21

獲補助出國年度： 111 學年 下 學期	
姓名：柯盈嘉	臺師大學號：40783032I
臺師大系所：東亞學系	
臺師大學院：國際與社會科學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2022/06/21

獲補助出國年度： 111 學年 第二學期	
中文姓名： 柯盈嘉	英文姓名（姓，名）： KE, Ying-Jia
臺師大就讀科系所、年級： 東亞系四年級	臺師大學號： 40783032I
修習國家： 美國	
修習校名： 天普大學	
修習學院： Global Program	
修習科系： Global Program	
修習期間： 2022年 1月 ~ 2022年 5月	
護照入出境時間： 出境：2022年1月 4日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2022年6月10日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
The American Political system	Susan L. Sullivan	3	學期
Foreign Gov'ts & Pols	Dr. Alistair Howard	3	學期
Founding Philadelphia	Donald Dostie	3	學期
Advertising and Globalization	William Cook	3	學期
Careers in Political science	Nicolaos Catsis	1	學期

(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）

事前準備：

1. 校內申請、台灣獎學金申請
2. 提交交換學校所要求資料、選課清單
3. 美國簽證申請，包含 I20、SEVIS 國土安全費、簽證本身
4. 住宿、機票、施打美國要求疫苗、役男出境申請
5. 師大與天普大學分別的行前說明會
6. 申辦電話號碼、銀行戶頭（可以到美國再處理）

生活方面：

食物：美國平均消費水準高上台灣許多，完全反應在餐費上，若是外食，消費基本上都是10美元起跳，在校園周遭有一些相對平價的攤位或餐車提供給學生，其他餐廳則較為昂貴，若內用還須加上服務費。因此建議練習自己烹煮，能省下許多花費，費城市中心有 Chinatown，買得到台灣常見的食材，甚至也有手搖飲料，如果偶爾想回味熟悉的料理也不用擔心吃不到。

穿著（天氣）：春季學期會經歷美國1至3月較為寒冷的天氣，除了下雪以外，加上費城的風勢偏大，讓體感溫度感覺更冷，因此較為厚重的大衣有其必要性，身邊許多朋友都是來了美國之後再去 outlet 購買，在賓州購買衣服是免稅的，聽說價格相對便宜不少。室內則隨時都有暖氣，在學校上課或是在住宿的地方不太需要擔心會受寒，4月之後天氣便溫暖許多，短袖短褲原則上都沒什麼問題。另外，美國在住宿處習慣不脫鞋，如果不習慣一直穿著鞋子，可以帶一雙室外拖鞋，如此一來既能脫鞋，不會因為一直被包覆住而不舒服，也不需要擔心地板不整潔而弄髒了腳。

住宿：美國住宿費用比台灣高上許多，若選擇住天普附設的宿舍，如 Morgan Hall 或 Temple Towers，一個月大約700-1200美元不等，校園周邊還有 Skyline、Vantage、The View 等選擇，費用也是一個月大約800至1200美元，依不同房型而定，住這類宿舍大樓的好處是維安相對森嚴，並提供健身房、交誼廳等設備，相當豪華高級。若有預算的考量，則可以選擇 off campus 的住宿，詢問是否有人在出租房子，運氣不錯我有找到一個台灣的房東，一個月包含水電費僅需繳交530美元，儘管屋內配備或許不比校園的宿舍，但我認為已相當夠用。

交通：對學生而言，平時上課基本上步行便能到達學校。若要到市中心、觀光景點，或是市區其他地方，可以選擇的交通方式主要有地

鐵、公車以及腳踏車，美國的地鐵普遍較為髒亂，治安也比較不好，有可能會遇到精神狀況不太穩定的乘客，不過我半年搭乘的經歷倒也沒有遇到真的危險的狀況；公車的情況類似，好處是看得到路面，比較有安全感，若真的遇到狀況也比較好脫身，地鐵與公車搭乘的費用是2.75美元與2.15美元，依次計費距離不限，建議剛到費城可以在白天搭乘看看，再評估自己是否習慣；另外我也很推薦公共腳踏車 Indego，市區常去的熱區都有車站可以租借歸還，一個月是30美元，一次可以騎乘一個小時不需額外收費，相當方便，也是遊覽城市很好的方式。汽車部分則有 Uber 或 Lyft 可選擇，可兩相比較何者較便宜。

育樂：費城是個歷史悠久，且在美國歷史有重要地位的城市，城市裡有許多能充實知識的地方，如費城美術館、美國革命博物館、Franklin Institute、Barnes Foundation，其中費城美術館前的階梯正是電影洛基中經典的場景，相當值得造訪。至於娛樂的部分，我個人最推薦到不同的體育賽事現場觀賽，美國主要四大運動在費城都有職業球隊，無論想看籃球棒球，或是台灣比較冷門的美足與冰球，在費城都有機會進場欣賞，若不想花大錢看球賽，天普大學校隊的球賽也是很棒的選擇，學生球隊的氣氛很熱烈，非常過癮。另外，費城距離紐約或華盛頓大約2至3小時的車程，相當方便快捷，甚至一天就能來回，這些地方都有著名的博物館或景點可以參觀。

學術方面：

美國大學上課，一門課一天通常只會上一堂，以三學分的課程為例，會切割成同一時段在一三五都有課，一次一個小時，或是二四上課，一次一個半小時左右，有點類似我們高中的上課形式。美國的學生組成很多元，課堂中經常能看到來自不同文化背景同學，發言也相當踴躍，人既然已經來到國外不妨就鼓勵自己多發表看法，美國的大學相當重視多元與平等的議題，因此老師通常相當尊重不同族群不同意見。另外一件蠻有趣的事，這裡的學生下課後離開教室的速度相當飛快，還沒宣布下課就已經收拾好東西，來到這裡後我經常是最後一個離開教室的人，或許是因為要趕著去上其他課程吧。

我的選課中，其中一堂 Careers in Political science 很有意思，這堂課更像是老師提供的諮商服務，介紹就讀政治學系未來的出路，面試技巧，也邀請畢業的學長姐分享求職的心路歷程，是我過去在台灣較沒有經歷的課程。

學校提供了許多資源，例如身為天普的學生可以免費使用 Adobe 的各個軟體，學校的圖書館也是一個很棒的去處，很適合在需要趕報告

或作業時窩在那一整天。

開銷：

在美國將近半年下來的總花費約為1萬3到1萬4美元，這之中包含了在美國各地的旅費，每個人的規畫不同，不必然會花這麼多錢，若單以當地生活來說，一個月的花費大約抓2000元上下。

結語：

美國一直以來是我最希望能夠交換的國家，所謂文化大熔爐，在這能夠遇到世界各地、文化背景不同的人，既然已經選擇交換不妨就以開放的心態與大家交流，多認識朋友，去學習去認識不熟悉的文化，把握每個時刻享受與台灣截然不同的大學生活，多去嘗試自己以前沒有做過的事情，作為交換學生，我們相對沒有沉重的學術壓力，可以好好認識一個國家、城市，絕對會是無價的經驗與回憶。

四、照片（如有，請提供）



coffee meet-up



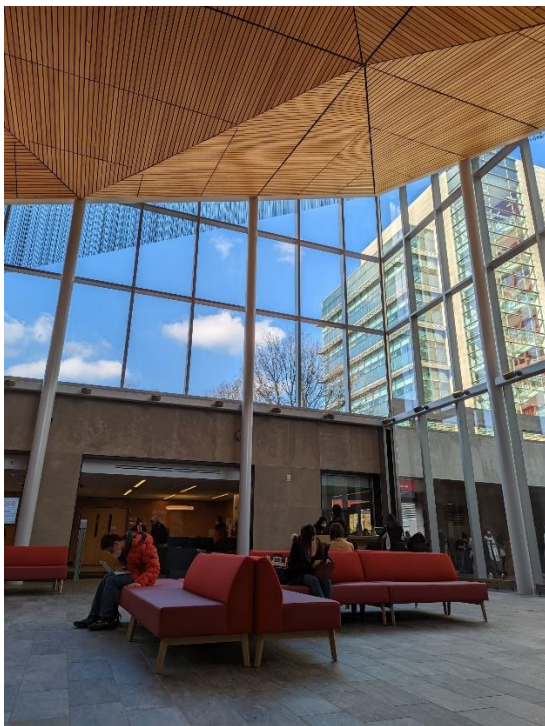
Global Program 專員



與其他交換生合照



天普大學校景



天普大學課堂大樓內部



天普大學校景



冬天校園雪景



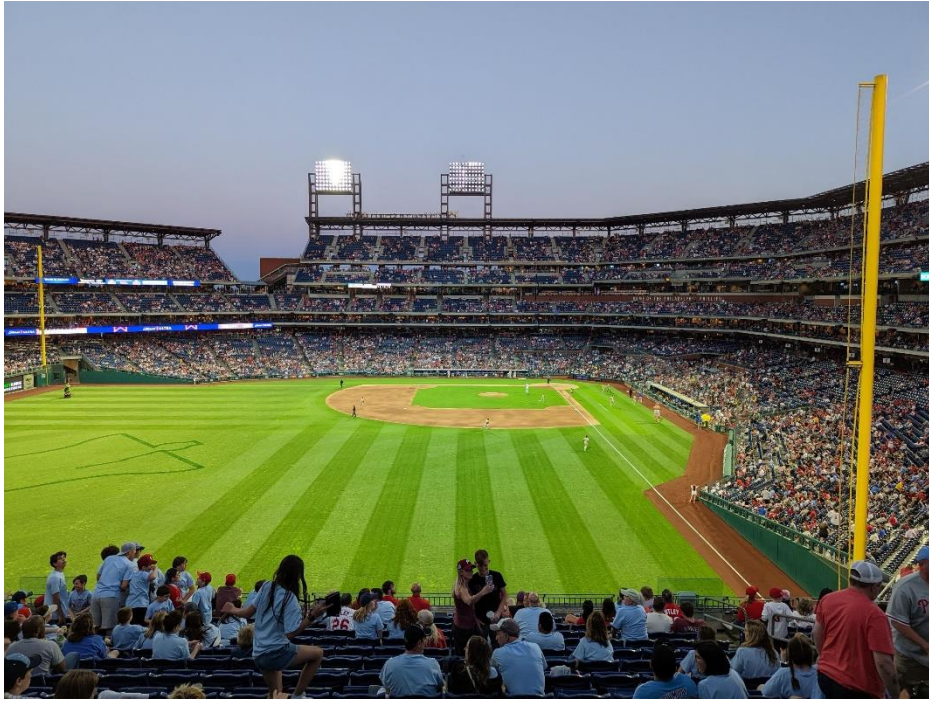
校內草地很多人野餐曬太陽



費城市政廳



美國獨立紀念廳



費城人球場

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

Temple Global Program Instagram:

<https://instagram.com/tuglobalprograms?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

裡面有很多心得分享或校園介紹

Global Program Blogger & Vlogger:

<https://globalprograms.temple.edu/blogs>

天普大學提供了 Blogger 與 Vlogger 的職缺，每個月固定產出一篇文章或影片便能領取不錯的酬勞，個人覺得這是一個紀錄生活同時也補貼點生活費的好方式，連結內有我撰寫的文章，也有其他人的分享，可以參考看看。

我的 Instagram

<https://www.instagram.com/michaelke19/>

如果還有其他問題歡迎透過社群連繫