

# 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：2023/06/17\_

英文姓名(姓, 名): Lo, Pin Yuan	臺師大就讀科系所、年級: 教育心理與輔導學系四年級
修習國家: 美國 United States	
修習校名: 天普大學 Temple University	
修習學院: Global Studies	
修習科系: Global Studies	
赴外學期別: 111 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112 年 01 月 ~ 112 年 05 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
Basketball	Pete Vincent	2	2023 Spring
Exploring the Music	Ephraim Schafli	3	2023 Spring
Guitar for Non-Music 1	James Hontz	1	2023 Spring
Human Sexuality	Sandra Sepulveda-Kozakowski	3	2023 Spring
Introduction to Psychology	Joclyn Malys.	3	2023 Spring
Volleyball 1	Jack Sears	2	2023 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）

## 住宿

我們住在校外的公寓，我和另外一個交換生一起住，雖然是校外的公寓，但是離學校很近，基本上就是在學區內的校外公寓，對面就是學校的健身房。這裡一樓有電子鎖，所以如果要鎖門可以用手機處理就好，但是大家不一定會隨時鎖門，所以還是要注意自己的包裹，如果有訂東西還是趕快去拿比較好。學校校內住宿也有很多選擇，但是相對來說真的貴很多，我這裡(一間雅房和隔壁房共用衛浴)目前是530美金一個月不含水電，加水電大概會落在600美金左右，學校的選項給國際生的就只有 temple tower，雖然相對安全但是算是價位偏高，大概住4個月要花5000美金，可以自己衡量要安全第一還是價位優先，最後總結住起來覺得挺好的，比較有家的感覺，很溫馨，雖然不知道之後還會不會有這間房子可以租，但是有機會的話可以先去 FB 社團天普大學台灣同學會看看，也可以直接在上面詢問住宿，搞不好有機會找到便宜又方便的住宿。

我本人就是因為不想要和別人一起住同一間房間才堅決要住外面，學校住宿基本上都是要和別人共用房間。

## 食物

食物的價位以外食來說，大概每餐要吃飽要落在10美金上下，其實這樣換算下來很不划算，所以通常我們很常會自己煮，但自己煮飯就是會比較耗時，我們大概兩周會去採買一次，每次買的東西大概落在40美金左右，是給我們兩個人吃的量，很常會有剩。通常會去附近的 Fresh Grocer、走路比較遠(搭地鐵只要兩站，搭到 fairmont)的 ALDI(比較便宜)、還有中國城的恆發超市(最便宜也有最多亞洲美食的地方)。如果是經濟比較拮据的人可以多多去學校的一個組織叫做 Cherry Pantry。那裏每個禮拜可以去一次，會可以拿很多不同種類的食物，像是米飯、麵、花生醬、罐頭、泡麵、零食、還有麥片等等。另外，她也會有一些時間可以拿新鮮蔬果，所以就是記得關注她的 ig 就對了，每個月也會可以拿清潔用品等等。推薦食物的部分，學校的餐車推薦 Halal Food 還有 Orient Express，在圖書館後面那條，有一個中式料理也不錯，在學校的 subway 旁邊，但我不知道他叫什麼名字。另外，還有一個韓國的餐車在學生中心和 pearson hall 的中間，這就靠你們找看看啦！

我們住的公寓底下的 owls breakfast 還有旁邊的 China House，學校路上的 Wendy's 也可以吃，她有時候會有兩個漢堡6美金的活動，算是很便宜，但我覺得不是說真的很好吃就是了，China house 大概就是8美金可以吃一個飯盒，不要太期待美國的中餐，都是中式的不是台式的，而且大概只會有兩朵花椰菜。想多吃菜還是自己煮比較好。

懷念台灣的食物，可以去中國城找看看有沒有自己喜歡的東西，雖然可能不會太便宜，但是真的可以吃到家鄉的味道。

至於飲料的部分，學校有一間珍珠奶茶叫做 Hank's，喝起來味道蠻不錯的，我們家往後走也有一間幸茶可以買，大概一杯都落在6-7美金。

有很多那種18美金的那種中式 buffet 也不錯，可以自己搜尋看看，有車比較方便，我們很常去吃！

## 衣服

通常會去 city hall 的 Fashion District 買衣服，可以搭地鐵去大概10分鐘，裡面有蠻多的品牌，對於男生來說，這裡的 NIKE 其實不算貴，便宜的可能10美金就有了，球鞋也會有很多零碼可以買，都會超級便宜！另外 Holister 也很好逛，她會有很多特價活動，衣服和褲子外套就會變得很便宜，不過真的很看時機。如果你是很需要衣服，想要便宜的衣服，我最常去逛的是零碼店叫做 Ross Dress for Less，她的衣服很便宜因為都是清倉貨，也是各個品牌都會有，我也在那裏買了一些 Nike 的衣服！然後我會建議衣服來美國不用帶太多，就是幾件可以換洗就好，剩下的就在這裡買就好，不然行李會很難裝也很重。因為天氣變化其實蠻大的，有可能一天8度，另外一天就28度，就是非常讓人難以理解，下雨的部分不用太擔心，秋天冬天其實不太會下雨。

## 交通

一般你在學校都可以直接用走的就好，學校其實沒有想像中這麼大，但中間下課都只有10分鐘的話，要趕去另外一間教室其實會挺困難的，所以建議不要排太多連堂的課。如果想要出去走走的話，地鐵是一個蠻好的選擇，地鐵一般來說搭一次是2.5美金，但其實很多人會逃票，你自己可以決定要逃票還是要付錢。通常我會都會去 city hall 附近走走，因為有逛街有中國城還有一些博物館或藝術展覽之類的可以看，附近也有一些需要搭公車才能去的地方，像是 king of Prussia mall 或是 New Jersey mall，這些你如果想去都

是需要搭公車。有一個 outlet 很好逛，叫做 Philadelphia Premium outlet，有人開車比較方便。

如果想要去外面的城市，紐約的話建議就是訂巴士，網站上找很容易找得到，而且大概落在15-25美金之間，如果你早點訂票就會有比較便宜的價格，時間愈近票價愈貴。然後華盛頓也是一樣的概念。如果要去遠一點的城市，像是邁阿密或是奧蘭多還有中部西部，都基本上要搭飛機，切記不要選轉機的班機，因為很容易因為延誤然後滯留在機場。盡量還是找直達比較好，除非是中間有給你3-5小時的轉機時間再來考慮。這裡也可以開車，不過你就是得花錢租停車位，方便許多但是也可能會因此花更多。電信有很多選擇，我們是用 Mint Mobile，一個月30美金吃到飽然後35GB 之後會降速，我覺得算是划算。

## 購物

如果要購物，推薦比較近的 fashion District，搭地鐵到 city hall 就可以到達。另外 Philadelphia Mills Mall 也不錯，只是大概要搭車30-40分鐘才會到。再來就是 Philadelphia Premium Outlet 了，搭車大概一小時，但是真的是最好逛的。

## 學業

美國的課業就我自己看來是會比台灣更重一點的，尤其你又是用第二外語學習，那個難度會增加許多，但是學習的風氣也更自由點，大家上課都會自主發言，會比較不害怕說話和溝通。這裡就算是通識課程也會有需要大量閱讀的文本，所以要選課程之前可以先查好上她的課程需要準備什麼。而同時，來到這裡會發現亞洲人的思考模式和美國人還是差蠻多的，我們會比較在意整體和群體之間的關係，美國人比較會把關注放在自己身上多一點。所以，當今天有小組討論的時候，就要小心有沒有人會偷偷懶，我自己的個人經驗就是，他們比較消極而且不會主動幫忙。

我上的課程分成兩種，我的專業相關領域還有娛樂性領域。我的專業領域的課都會比較重一點，需要閱讀的資料比較多，還有會需要期中期末可能也會有小論文要做。雖然我選的這兩堂課都是通識，但是兩堂都算是多作業和考試的課，所以還是得注意選課的時候要怎麼選比較好。另外一種像是排球、籃球、音樂、吉他，這些都是我自己喜歡的興趣，我也想體驗看看不同的教學方式，但我覺得沒有到差很多，我覺得就我看來老師們都差不多，但是都感覺比較親切和溫暖一點。

## 語言

來到這裡就是為了逼自己學英文，還有勇敢地變成這裡的少數，並堅強的活著，所以我認為自己也找到了很多機會可以和不會中文的同學聊天，有很多朋友其實都會主動認識你，他們其實覺得我們很酷，因為我們是對他們來說完全陌生的不同種族，有很多亞裔美國人，但是我覺得我們和亞裔美國人還是有很大的差異的，可以勇敢地找人聊天。

我個人認為他們是不太在乎別人的看法，蠻有自信的人。我覺得光是上課是沒有辦法讓英文整體變好的，你還是需要去交朋友和美國人多聊聊天，這樣才能全方位的顧到，但我認為這件事情其實對每個人來說都很難，所以如果可以跨出去的話，就嘗試看看讓自己進步。

其實在這裡的人都蠻有耐心的，會聽你慢慢的把話說完，也不會中斷你說的話，文法什麼的她也都不在意。所以不用擔心自己英文很不好，就是來這邊只要敢說就會進步。

## 參與活動

天普的活動其實蠻多的，很多時候會有專門給國際學生的活動，像是交流會之類的，台灣日等等，會有免費食物可以拿。所以就都可以盡量去參加，會比較容易可以認識人，也會吃到很多不同國家的食物。天普的健身房和運動場館基本上都是免費，所以就可以一直使用不用擔心錢的問題。健身房還會有一些免費的課程可以上，其實蠻實用也有幫助的。我也有去參加非洲鼓社團，在裡面一起玩非洲鼓其實還蠻快樂且有趣的，也會有所謂的社團博覽會，可以去看看自己有沒有想要加入的社團，應該會挺有趣的。

照理來說，一群華人會聚在一起，我覺得這是件蠻好的事情，一群人如果誰出什麼意外還可以互相照護，這樣子一個人在外生活也會比較安心。也可以常常和華人們出去走走，探索不同的文化和城市。

如果是籃球或是棒球的粉絲，可以去費城76人或費城人看比賽，會很快樂和很精采，那裏的氣氛其實很好，大家團結在一起支持自己喜歡的球隊。

## 開銷概算

食：我大概一天外食一餐10美金，自己煮大概4美金。一個星期餐費大概128美金，一個月大概550美金，總共大概4個半月2500美金。

玩樂：就看你有沒有出去玩的需求，春假大概就是十幾天，出去玩的機率比較高，我們是去邁阿密和奧蘭多大概花了1000美金左右。紐約通常也是當天來回就是100美金左右。

華盛頓大概是也是100美金

芝加哥或是比較遠的東偏中岸就要看你的機票，盡量能早訂就早訂，因為那個錢非常浮動，很容易一下子漲個100美金，我去芝加哥7天也是大概花了快1000美金。

房租：我大概是600一個月，我五個月就是3000美金。

機票：我本來就訂來回，所以算便宜，總共是44000台幣，換算美金大概是1450美，然後記得要找有接駁車從費城到甘迺迪機場的，比較方便也比較不辛苦。

購物也花了蠻多錢，我自己買了很多衣服和鞋子，所以說這個也是比較難算，不過我會建議就是準備10000美金以上會比較方便，如果你是住宿舍那就更貴一些。當然也是有人很省可以只花200000台幣，所以說就是見仁見智，看你想要怎麼花。

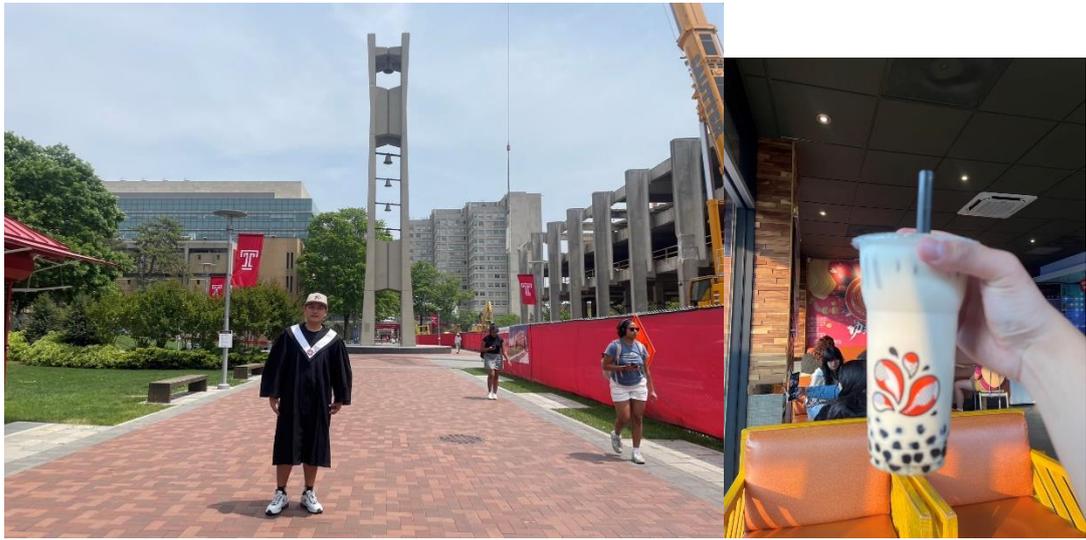
#### 四、照片（如有，請提供）

約



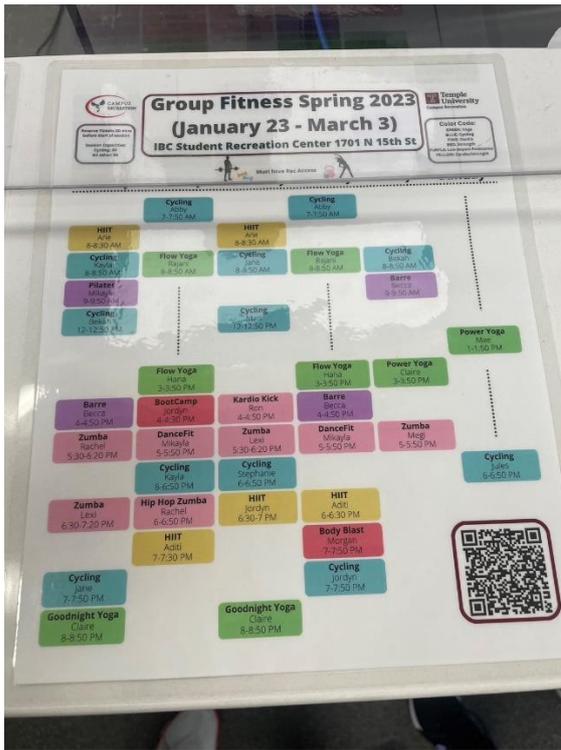












Friday March 3rd

**PHILLY NIGHT OUT**

**FIRST FRIDAY IN OLD CITY**  
Enjoy free admission and discounts at art galleries, restaurants, museums, and local shops in Philly's most historic neighborhood on First Friday!

PRODUCED BY **campusphilly**

PRESENTED BY **OLD CITY**

**Philly Night Out at First Friday in Old City!**













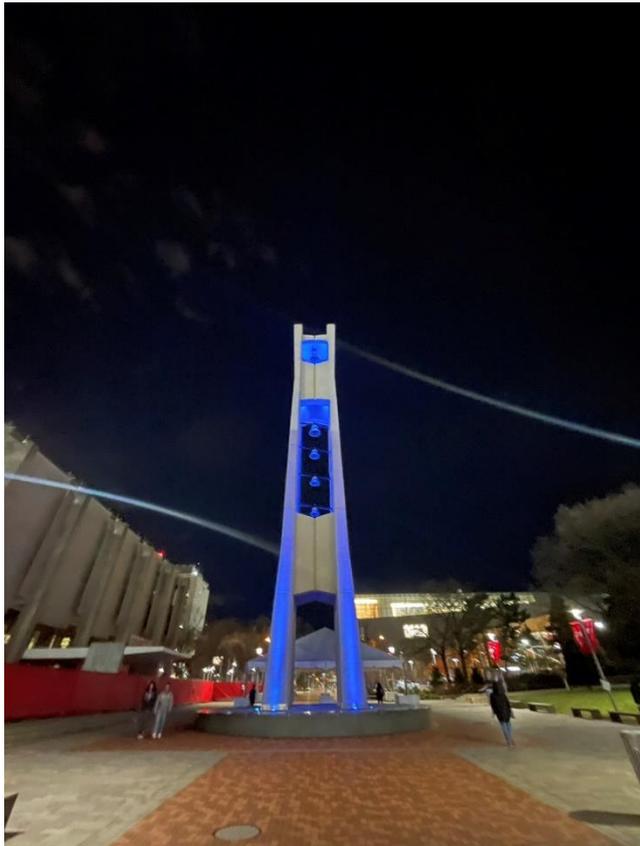












五、影音檔（如有，請提供連結）

無

## 六、其他

有問題都可以來詢問我，信箱為 [lololo22207@gmail.com](mailto:lololo22207@gmail.com)