

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：_2023/07/27_

英文姓名 (姓, 名): Yu, Bing-San	臺師大就讀科系所、年級: 企業管理學系大四
修習國家: 美國	
修習校名: Temple University	
修習學院: Global Programs	
修習科系: Global Programs	
赴外學期別: _112_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: 111年 1 月 ~ 111年 5 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
Global Cities	Naida Elena Montes	3	2023 Summer
The Art of Acting	Matthew Tallman	3	2023 Summer
Piano For Non-Music Majors I	Joann Marie Kirchner	1	2023 Summer
From Page to Stage	Nathan Gabriel	3	2023 Summer
Pilates I	Wilkinson PhD, Anne M.	2	2023 Summer

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

行前準備

師大和天普在交換方面的經驗和資源都很充足、老師們都很積極協助交換生解決問題，兩邊也都會有說明會協助交換生所有準備工作，原則上只要跟著兩校提供的進度就沒有問題了！如果擔心有遺漏的事項，可以參考過去學長姐的心得（例如 111-2 柯盈嘉學長的返國報告就有逐項列出事前準備事項）。想特別分享以下幾點：

1. 美國簽證的部分請一定要儘早完成！一是申請過程較繁瑣，二是面試有可能要排到很久以後，三是可以提早買機票（錢差很多~），另外也建議要在確定拿到簽證後再訂機票，以免浪費了錢錢。
2. 住宿部分如果打算自己找，建議在取得交換資格後就可以開始找了，因為非常的費時！若是已經和天普的老師連絡上，也可以寄信請他們協助過濾房源的安全性與詐騙問題。
3. 天普對於交換生的保險有一定要求，可以買學校提供的（比較貴），也提供以下網站參考：https://www.isoa.org/temple_university。
4. 電話號碼的部分，自己當初是選擇 MintMobile 的 unlimited 方案，和其他交換生比較後認為是 cp 值最高的方案！也推薦選擇 e-sim 卡，一落地美國就有網路可以使用，對於第一次自己出國的朋友來說很方便。
5. 很多人會說不用帶太多衣物，到當地再購買就好，但我個人建議金錢預算沒有這麼多的交換生可以將這筆預算留下來、到不同城市轉轉，會比買衣服更值得！

生活經驗分享

食

食大概是除了住宿和機票外最大的開銷了。外食的話一餐大約要花費10美元上下，如果是自己採購、在家煮的話，我自己估大約30美金左右的食材（搭配提供免費食材的 Cherry Pantry）可以吃兩到三個禮拜，省很多很多！

外食的部分，校園裡有很多餐車（最愛 student center 前面的 Halal Food! ），student center 裡面也有食堂，都是學生中午常選擇的去處，偶爾肚子比較餓的時候也會去 Morgan Hall（on-campus 的宿舍之一）二樓的吃到飽食堂大吃一頓。如果有擔心自己不會煮飯或沒時間煮飯的人也可以考慮買（unlimited）meal plan，吃飽絕對不是問題，小心不要速食吃太多就好（真的很容易胖…）。

自己 DIY 的話，我們比較常搭地鐵到 City Hall 再走去 China Town 的恆發

市場買，一個是比較便宜（4隻雞腿只要不到2美金！！），一個是那裡很多中式料理，想家的時候可以多去（湯圓水餃吃起來），還有一個是可以多帶新認識的國際朋友去那裡逛逛，介紹一下中餐的同時還可以增進感情☺。時間比較趕的話也會直接走去 Morgan Hall 旁邊的 the Fresh 超市，需要什麼基本都買得到，遠一點的 ALDI 也很推，東西比 the Fresh 便宜一些，缺點就是比較遠，買很多食材的話可能搭車回家比較方便。最後一個食材的重要來源就是前面有提到的 Cherry Pantry！他位在 student center 二樓的一個小空間，每天開放的時間不一定、提供的食物也不一定（可以追蹤他們的 Instagram: *tucherrypantry*），每週可以去拿一次，幫留學生省了不少錢。

衣

因為我是春季交換，有經歷到的費城天氣主要還是台灣的冬天天氣，基本上我認為毛衣加上擋風的外套就夠用了（但我比較不怕冷）。走在校園裡風很大，所以建議帽子、圍巾、手套能帶就帶著。如果行李箱裝不下，City Hall 的 Fashion District 有很多店可以逛。不過美國的版型跟台灣/亞洲不太一樣，建議不要全部依靠用買的（尤其是褲子！美國人腿有夠長的…）。

另外建議在收行李時要特別注意衣服是否可以水洗和烘乾，因為這邊幾乎都是用洗衣機+烘衣機，多數時間的天氣也不適合晾曬☹。

住

住宿分 on-campus 跟 off-campus 兩個選項。

如果是國際生申請 on-campus 宿舍，通常都是分配到 Temple Tower，有很高的機會跟美國人一起當室友，宿舍位置離前面一直提到的 student center 很近，公共空間我認為也挺大的，房間就是夠用的大小（我記得天普有拍影片/照片介紹，可以上網看看），最大的缺點就是貴，一個月依房型 \$5500～\$7500 不等，而且宿舍的燈光比較昏暗一些。

如果有時間的話，建議自己花時間找找 off-campus 的住宿，Vintage、the Nest、the View 等等都是滿熱門的選項，因為有大樓管理系統所以比較安全一些，出入的人也單純，不過價格、設施多寡、新舊、位置好壞等落差比較大，只能交換生依自己的需求做評估。我自己的話是和一起至天普交換的師大學生一起在臉書社團找到一間公寓，室友和房東都是華人，相處起來習慣不會差太多、也比較容易互相照顧，地點和安全性也都挺好的，一個月價格在 \$600（不含水電等），供參考。雖然找房子很累很花時間，但如果找到喜歡、舒適的，在這邊的一學期會很快樂！

另外想特別提醒兩個地方，一個是合約的部分，一定要特別注意合約時間是否接受一學期短租或轉租，以及是否包含水電、管理費等等各種 fee。第二個是隔音，不管是自己家、朋友家、宿舍還是出去玩住的民宿，目前遇到的房子

隔音都不是很好，室友對於生活的影響也因此較大。

行

平時如果課都在主校區，上學都是走路就可以到的距離。如果是在費城兜兜轉轉，可以選擇公車或地鐵（都是使用 SEPTA 的交通卡），搭一次約 \$2.5（不看距離）。地鐵滿髒亂的，建議多結伴搭乘，遇到奇怪的人就不要理會就好，基本上裝作自己是當地人，其實不會有什麼人來招惹你。

如果是到比較遠的地方遊玩，我們通常會一起叫車。雖然 Uber 也可以用，但我們通常會選擇比較便宜的 Lyft，比較特別的是每個人的 Lyft 顯示的價格都不太一樣，建議可以請一起搭乘的人都查查看價格後再叫車。

此外，有駕照的交換生也別忘了在出發前換一張國際駕照，春假或是週末出去玩的時候在交通方面會更有彈性！

樂

學校和國際處的活動非常多，國際處更是常常主動寄信告知，就連不愛熱鬧、很少主動找活動資訊的我都能夠知道最近有哪些活動可以參加。舉例期初有很多 game night、sports night 或是 coffee hour 等社交型的活動，提供很多認識其他國際生、甚至其他國家的機會，之後也有一些看球賽、一起去溜冰、一起探索費城等的活動（可以去 Philly night out 看看），讓我們進一步認識這座城市的文化與樣貌。比較不一樣的是，以往在台灣的這種迎新場合，多會有主辦人主持活動，讓被動的人也能夠參與其中、認識新朋友，但這邊的社交型活動比較像是提供你一個場合，剩下全靠自己的造化，比較害羞的人一開始可能會比較不適應。如果真的不喜歡這樣的社交方式完全不用勉強，每個人都是獨特的，只要清楚自己交換的目的為何、努力朝那個方向邁進就好。

也想鼓勵交換生假日多出去走走，鄰近的 NYC 和 DC 都是一日遊好去處！（和喜歡百老匯的人推薦 todaytix_這個購票網站，雖然位子比較不好，但價格低很多！）每個城市的樣貌、顏色、味道都不一樣，相信交換生們可以在不同城市裡看到不一樣的人、認識不一樣的自己。

學習概況

美國大學的課作業量很多，每週課前的閱讀量更是多，非常有助於學生練習時間管理這項軟技能，但只要課前有好好預習，課中能夠收穫到的東西是很驚人的，讓我對於課本的定義有新的認知。而這學期遇到的每一個教授人都非常有耐心，他們很尊重每一個學生的想法，相較於儒家對於師生關係的定義，美式教育下的師生更像是朋友，老師更多是一個引導的角色，努力帶出每個學生不同的想法，不是用對錯來回應學生的發言，而是「對，而且……」，打造了

很好的交流環境。

育的部分每個人的心得應該都不太一樣，我自己認為最重要的是心態的調整。「多舉手發言」是每個人對於美國教育體制的印象，但我認為這個背後帶給我最大的觀念是「每個人（的意見）都一樣重要」，前幾週上課下來，多數課堂內容和語言都不是問題，反而是在同學發散的發言時間很容易迷失自我，為什麼我的想法跟大家都不一樣、為什麼大家的想法都很獨特？但其實後來轉念一想，我自己的想法在他們看來也是獨特的，並沒有誰比較好誰比較不好，甚至後來我常常認為有國際生在課堂上是他們的福氣☺，因為當我們不自覺地用自己的角度去看待問題時，我們的想法對他們來說就是全新的、獨特創新的。每位交換生都有能力用自己的方式、讓當地學生用不同的方式看到更大的世界。而越接近期末、感觸越深的是同學們的態度/心態，從課堂到校外，我看到無數的大學生因為自己的努力爭取，得到讓自己、或讓自己想傳遞的東西被看到的機會。他們很敢大方展現自我，面對不同的聲音也能不卑不亢；他們追求的不是上下的關係，而是和更多人平等交流的機會；他們敢於為自己爭取權益，也能用適當的冷漠為彼此劃下恰如其分的界線。

想告訴每一位交換生，不要害怕踏出各種第一步，也不用擔心自己在那裡成了少數族群。你們每一個人（在他們看來），都比自己想像的還要勇敢和特別！

四、照片（如有，請提供）

/ 喜歡的費城小角落 /



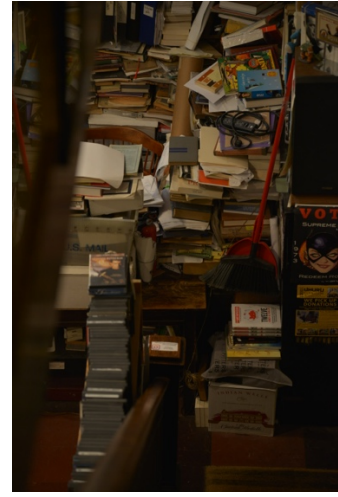
TU



扎實綿密的冰淇淋

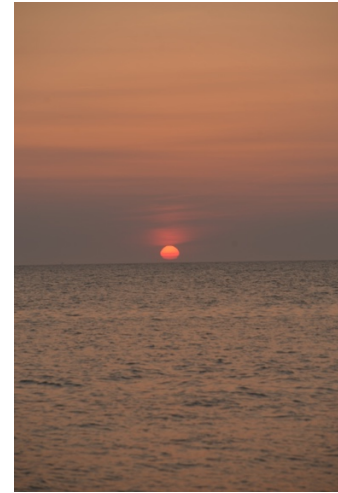


Old city 靜謐的石子路

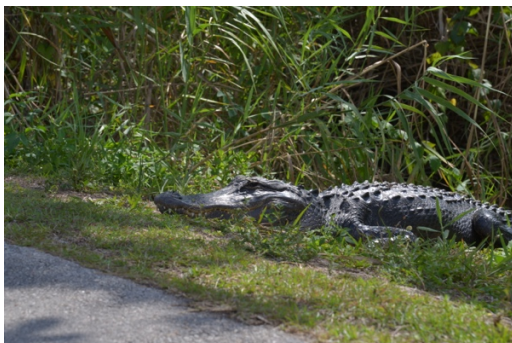


舊城區的二手店們，以及和時間與記憶共處的小橘貓

/ 淡季的賓州海邊 (Wildwood & Cape May) /



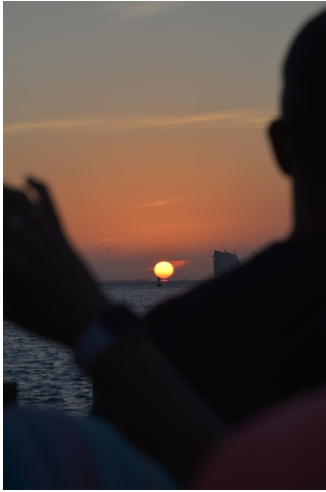
/ Spring Break —— Florida & Orlando /



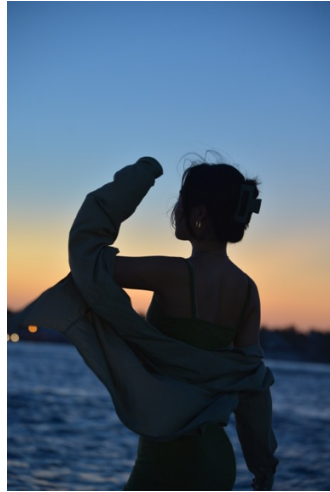
Everglades National Park



海明威故居's 六趾貓

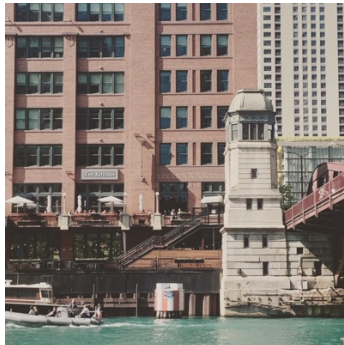


Mallory Square 的夕陽與夕陽下的美朋友



Magic Kingdom

/ 絢爛又平靜的城市—— Chicago /



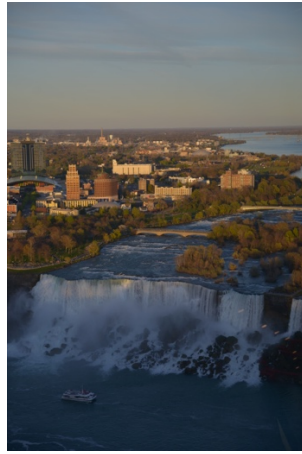
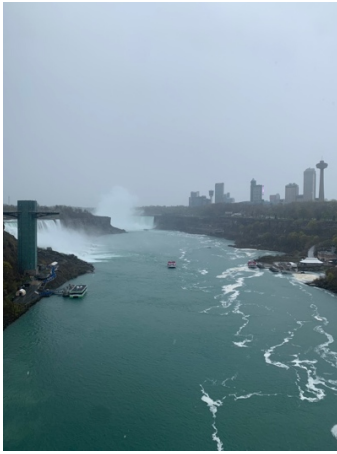
/ Washington DC /



/ NYC /



/ Niagara Falls — Buffalo & Toronto /



/ 可愛的人類們 /



五、影音檔 (如有, 請提供連結)

無 ☹

六、其他

分享幾個相關的 Instagram 帳號:

- 各種校際活動 | <https://www.instagram.com/tuactivities/>
- 各種國際生活動&分享 | <https://www.instagram.com/tuglobalprograms/>
(天普有提供國際生應徵 vlogger 和 blogger 的機會 (有\$\$!), 開學前學校會寄申請方式和連結給交換生們, 有興趣的交換生可以先到校網 or ig 看過往國際生的分享喔!)
- 天普大學台灣同學會 | https://www.instagram.com/tu_tsa/
(人都非常好笑好玩好相處! ☺)
- Cherry Pantry | <https://www.instagram.com/tucherrypantry/>
(前面提到有很多免費食物的好地方~ 他們人也超好~)

出遊交通比價用過的網站:

- Bus and Train | <https://www.wanderu.com/en-us/?cur=USD>
(去紐約、DC 坐巴士很便宜也很方便~)
- Flight |
<https://www.expedia.com.tw/en/Flights>
<https://www.skyscanner.com.tw/>
(美國國內的廉航 (Spirit, Frontier 等) 很容易誤點延遲, 強烈建議選擇直飛。如需要轉機一定要預留非常充足的時間!)