

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：2025/05/29

英文姓名（姓，名）： Cheng, Wen Hui	臺師大就讀科系所、年級： 幼兒與家庭科學學系碩四
修習國家： 美國	
修習校名： 天普大學	
修習學院： Incoming Exchange Program	
修習科系：	
赴外學期別： 114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： 2025年 1月 ~ 2025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
Personal Defense for Women	Gray, Donna	2	春季
Philadelphia Sketchbook	Altomare, Kim	3	春季
Michael Jackson: Entertainer, Artist, Celebrity	Heller, David Francis	3	春季
Hip Hop	Valme, Jerry	2	春季
The Learning Community: Family and Community Relationships	Hunter, Cody	3	春季

(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）

• 治安

去美國念書前，治安大概是最讓我擔心的事情，不論新聞、親友或是朋友都會叮嚀要小心，但交換期間關於治安我有些想法想和好奇或擔憂的你分享。

首先，美國的治安相較於台灣的確不太安全，但是我覺得去任何國家，甚至在我們自己居住的地方都有一定的危險性，所以一定要認識你待的地方，以及了解有哪些資源能幫助自己脫離危險的困境。在費城我自己天色黑之後我會盡量不出門，如果真的需要出門一定會結伴同行，不自己落單。另外，天普大學自己有一個 APP 叫 TU SAFE，如果夜間想回家學校會提供小巴士載你回家，或是可以在上面請求保安人員陪同回家，我自己就有利用過幾次這個資源，方便且安全。

白天呢，剛開始我到費城的衝擊大概就是黑人很多，應該說大多是黑人，所以心裡會有些擔心，但後來發現他們只是講話比較宏亮，所以剛開始會嚇到。他們也很熱情喜歡聊天，如果不確定對方是不是好人，就假裝聽不懂英文，就能降低自己陷入危險。如果學校附近發生危險的事，他們會寄信通知大家，以避免到那個地方。總和上述的經驗，我覺得只要自己提高警覺，並且避免到危險的場所就能降低自己遇到危險的機率。

• 交通

在費城我多半搭公車、Uber 或 Lyft(美國比較便宜的 Uber)移動，交通工具非常方便，上下車刷 Apple Pay 或實體卡。我自己不喜歡搭他們的地鐵因為非常臭(記得戴口罩)，但如果你不介意或是想省車資，地鐵還是很便利，但晚間不要搭乘會有很多遊名，鬧事的人也比較多。如果是想去其他州玩，費城自己有火車站和機場可以去不同的城市旅行。

• 飲食

美國的食物相當貴，我自己平常住宿都會煮飯，只有朋友邀約或是旅行時才會

外食。但是如果懶得煮，學校的餐車非常好吃又便宜或是可以向學校買餐卷吃學餐，餐車的費用平均是8~12美(240~360元台幣)，學餐的部分學校會請你繳一個金額，然後整學期吃到飽(因為我沒有買所以我不確定價格)。

- **住宿**

我住在距離學校走路5分鐘的公寓，因為我是研究生所以無法住學校宿舍。這間公寓叫 Skyline Apartment，是兩人一間，獨立房間、共用衛浴和廚房。洗衣機放在同層樓其他的空間，需額外付費(一次2美)，樓上有健身房，頂樓有可以和朋友聚會的空間及超級美麗的景色。一樓有一間辦公室，會有人在那邊收包裹但不是24小時，基本上上班時間是9:00-17:00，但有時他們會提早下班所以要拿包裹要記得提前去或是自己注意包裹的動向。

- **學校課程**

天普的課程真的很讚，我獲得了很多自己在台灣沒有機會學習的知識和文化。因為我在師大的碩士學分已修習完畢，所以我選擇自己喜歡的課程學習。我自己很喜歡他們引導我們學習的方式，老師會提供閱讀的文章或是課前須預習的材料，並在課堂上用討論的方式了解我們學習到什麼，以及給予我們回覆。以下我就簡單介紹每個我修過的課程內容與進行方式：

1. Personal Defense for Women：這門課是女子防身術，我非常推薦女生去上這門課，老師會用實際操作與討論的方式，帶領我們思考每個可能遇到的危險情境，並教我們怎麼保護自己。
2. Philadelphia Sketchbook：這堂課我們去了很多費城的景點畫畫，我自己不是一個很會畫畫的人，但在老師的引導下我慢慢感受到畫畫的美，也在與老師討論的過程中提升自己的藝術鑑賞能力，經過這堂課他會顛覆你對美術課的想像。
3. Michael Jackson: Entertainer, Artist, Celebrity：因為我自己很喜歡美國音樂，Michael Jackson 對我而言是重量級的巨星，這門課學到了很多美國的黑人音樂

文化，了解 Michael Jackson 的背景、音樂和事蹟，帶給我最大的收穫就是如何評析新聞內容，做一位有思辨能力的媒體識讀人。

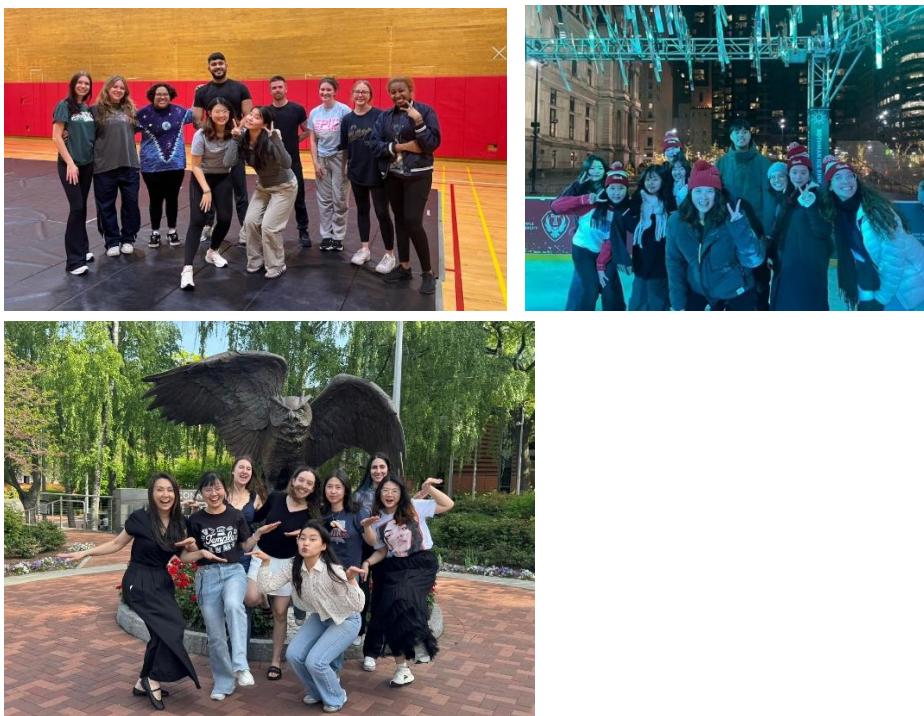
4. Hip Hop：到美國體驗與學習舞蹈一直是我的夢想，如果你也喜歡跳舞那一定要去天普上一堂自己喜歡的舞蹈課。天普的舞蹈系有開很多舞風的課程，只是在選修前要確定交換生能不能上。嘻哈舞蹈是其中一門有開放交換生選修的課，老師的帶領方式與台灣差異很大，多數是要你去感受舞蹈和音樂，了解自己的身體並提升跳舞的自信。很難形容，但熱愛跳舞的人我相信會愛上這門課。
5. The Learning Community: Family and Community Relationships：這是我唯一修習與幼教相關的課程，這門課是線上課，內容是關於家庭與孩子學習的關係，上了很多師大有教過的課程，例如 FoK、SEL、生態系統等觀念，但因為是在美國教育脈絡下討論，所以角度和探討的議題和台灣差異蠻大的。我會推薦給對於這些議題有興趣的幼教專業同學修習，對於專業能力有很大的幫助。

四、照片

住宿：



學校活動與課程：



五、影音檔（如有，請提供連結）

以下提供我和我室友等台灣人一起拍攝的美國 QA：

致 猶豫是否前往美國留學的你 | **To those Hesitating About Studying in the U.S.**

<https://youtu.be/roHNDNnrMAA?si=Z2eMN1pH467qL2cL>