

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：114.12.15

英文姓名(姓,名): Ting-xiang Zhuo	臺師大就讀科系所、年級: 特殊教育所 二年級
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: 114 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 114 年 8 月 ~ 114 年 12 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
Introduction to Academic Discourse ESL	Lebofsky-Downs, Erin R.	4	2025 Fall
Personal Defense for Women	Gray, Donna	2	2025 Fall
Badminton	Smith, Adrian	2	2025 Fall
Analyzing and Changing Behavior	Schellinger, Lauren	3	2025 Fall
Topics in Communication Sciences and Disorders	Garcia, Felicidad	3	2025 Fall

(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)

學術

一開始美國上課模式花了點時間習慣美國的上課模式，老師會提出一些問題讓大家思考，並且會要求學生發表意見，上課時間通常比較短，但需要花大量時間在課後完成作業。另外我選了一門課 Personal Defense for Women 教授了基本身術，和對危險的意識，非常推薦給女性參與。剛到美國生活如果想要精進自己的英語能力可以去學校圖書館的 Student Success Center 預約 Language Learning 一對一 tutor 練習英文口說，每個禮拜可以預約總共兩個小時，除了英文也有其他語言的 tutor。

生活

費城不太安全，尤其是學校周邊，盡可能和朋友同行，晚上不要自己一個人出門，學校往北會開始越來越不安全，推薦如果要住校外往南邊找，尤其避開 kensington area。學校旁邊有公車和地鐵到 central city，一次大概 2.9 鎊，公車會比地鐵安全，地鐵有點可怕，我如果自己一個人會盡量搭公車，並且天黑之後一定會搭 uber

移動，請一定要保護自己的安全，另外，如果跟朋友一起去市區強烈推薦看看 uber 和 lyft 多少錢，有可能更便宜，學校旁邊也有火車站到 China town 和機場，到機場一次10鎊 (uber 大概 30-50 鎊)，有時候上下班時間，火車會比 uber 更快。

為了省錢我大多都自己煮飯，食材跟台灣差不多價錢，學校旁邊有一間超市但比較貴，我是用 amazon 申請學生 prime (半年免費) 直接在上面訂食材，隔天就到了，大概是超市的快要半價，而且不用扛牛奶好方便 (另外美國牛奶好便宜！也是台灣的半價！)，如果去市區可以去逛逛 trader joe' s，他們的酸種麵包做得很好吃，如果出去吃的話大概都要15塊左右，如果在學校附近的話，我會吃 chipolata (墨西哥料理)，honey trunk (三明治)。

我住在校外，因為校內住宿時間短，入住時間很固定，學期一結束就要搬出來，算起來一個月要1000多塊，所以我選擇校外的住宿，但校外的住宿要找半年約的其實不太容易，我當時問了很久才找到我目前住的 skyline apartment 有半年約，後來聽說對面的 university apartment 也有，但 university apartment 就比較貴一點，大概每個月貴200鎊。skyline apartment 我覺得還可以，大門

有磁扣鎖，進入客廳一個鎖房間還有一個鎖，走路10分鐘到主校區路上還算安全，走路3分鐘就有公車站到市區，有自己的獨立房間，並且另外一個人共衛浴客廳和廚房，包含水電和家具，有附書桌椅，衣櫃，床架和床墊，帶床單就可以了！另外有包裹收發室，在上班時間有人在裡面，包裹比較不會被偷。

我在學校參與了羽球社，需要在學期初參加 try out 才能入會，不需要非常厲害才能參加，一學期會費是 40 鎊，每週三次，每次兩小時的練習，蠻推薦大家除了學術交流外，也可以參加一些運動休閒社團，能夠更快融入校園生活。

我有辦銀行帳戶，我辦 Bank of America 的簽帳金融卡，我用這張卡，用 ACH 繳房租，就不用繳 3 % 的信用卡手續費 (每個月快 1000 鎊的 3% 也很可觀！)，有時候跟朋友出去玩要用 Zelle 轉錢給別人也很方便，也有些人開 chase，Bank of America 和 chase 學校附近都有，可以看你喜歡哪家，Bank of America 有給 24 歲以下的同學免維持費，但 24 歲以上就要在帳戶裡至少放 500 鎊以上來免除維持費 (一個月 5 塊的樣子)。

如果有繼續維持台灣的手機電信方案，如果需要收簡訊 (例如：

轉帳給台灣的朋友，台灣刷卡 OTP 碼) 可以開啟 Wi-Fi calling 收簡訊不用錢。

因為在費城蠻推薦可以在課餘時間在美國東岸走走，除了最經典的紐約，也可以去華盛頓 DC (可以在春天櫻花季去)，大約2小時的火車，還有波士頓大約一小時的飛機可以到 (波士頓11月的楓葉非常漂亮！)，加上費城 central city 的簽署獨立宣言的獨立廳和獨立鐘，非常適合來個美國建國歷史之旅。另外也有一些人會去尼加拉瀑布，搭飛到水牛城很近大約也是一小時，如果要省錢也可以搭巴士，但要搭10個小時才會到，並且要記得帶護照才可以去搭船。

開銷

- ✧ International Student Fee 175鎊
- ✧ 房租 950鎊/月 (skyline apartment)
- ✧ 學校 Howard Gittis Student Center 地下室有 Cherry Pantry，有免費食材和生活用品可以拿，每週有點數上限，有蔬菜水果罐頭和沐浴用品，刷學生證和給 TUID 就可以了！
- ✧ 手機：我用 mint mobile 三個月45塊的方案，mint mobile 在

費城速度還不錯！如果有五六個人湊團也可以用 google fi 吃到飽一個人24鎊。

四、照片（如有，請提供）

左圖：自由女神 右圖：天普大學 Bell Tower



左圖：天普大學 Ritter Hall 右圖：麻省理工圓頂



左圖：波士頓公共圖書館 右圖：費城獨立廳



五、影音檔 (如有，請提供連結)

無

六、其他

- ◇ 天普大學台灣同學會 https://www.instagram.com/tu_tsa/
- ◇ Cherry Pantry <https://www.instagram.com/tucherrypantry/>
- ◇ 學校附近的火車站 (可以到機場)
<https://maps.app.goo.gl/Ho6nQJSwJdWeYcGp7>
- ◇ 我的 email: hsianggggg@gmail.com 。有問題歡迎來信 !