

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。

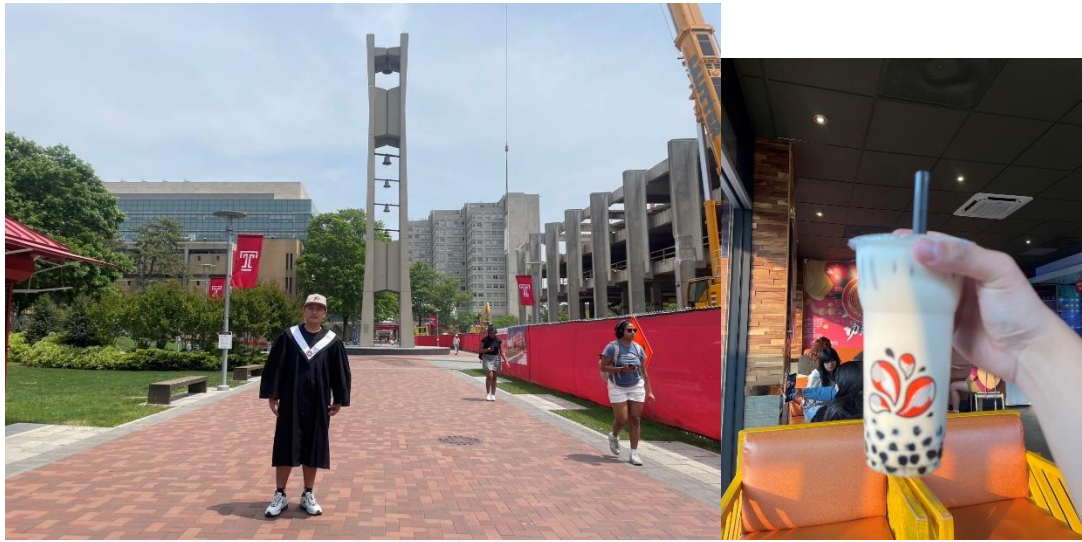
四、照片（如有，請提供）

約



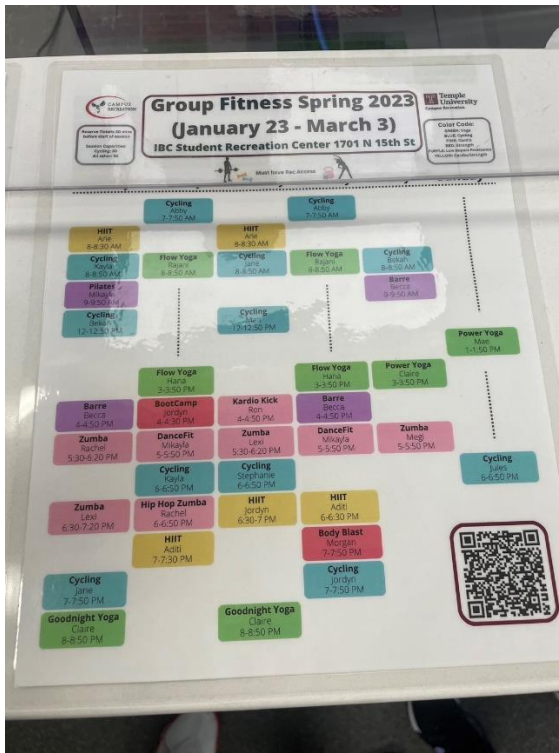












Friday March 3rd



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!













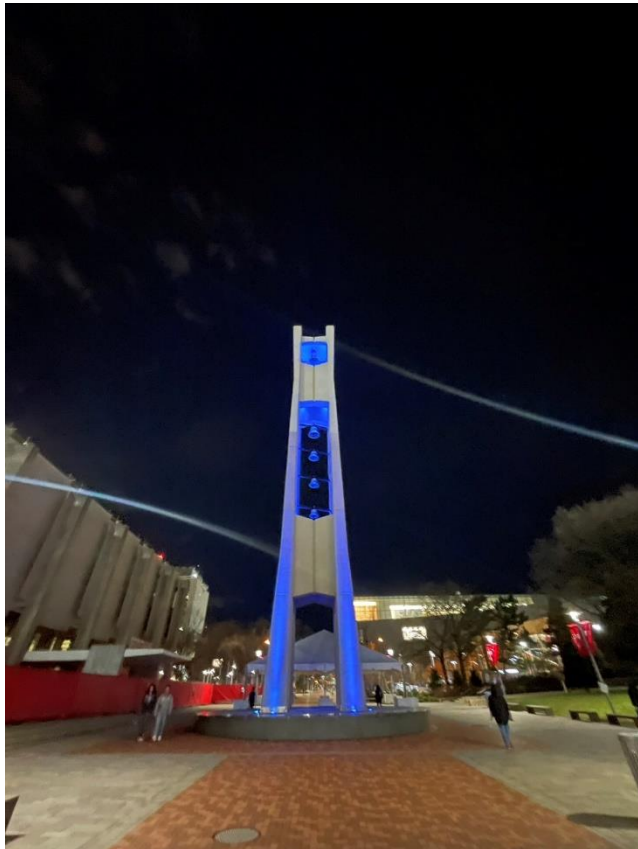












五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

有問題都可以來詢問我，信箱為 lololo22207@gmail.com