

# 國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：陳瑀潔 日期：108 年 5 月 21 日

|            |                      |
|------------|----------------------|
| 活 動 名 稱    | 107 學年度交換學生          |
| 活 動 時 間    | 107 年 8 月至 108 年 5 月 |
| 活動地點(學校名稱) | 美國匹茲堡州立大學            |

## 心得報告

還記得第一次有想當交換學生的念頭是五專一年級，教官跟我們宣導了有姊妹校交換的機會，我下課便興沖沖的去了國際處詢問申請資料跟需要考的證照，回到家後，我跟爸爸討論了這個似乎夢幻不已的資訊，家人也同意讓我去試試看，我便開始了我的準備之路。一開始準備雅思時，我打擊很大因為沒寫過這類型的題目也不懂怎麼抓重點，我途中想放棄了好幾次，很感謝有家人的鼓勵我才有機會實現了這個不可思議的夢。

到美國的第一個月，我覺得最重要的不是你英文流不流暢，或發音標不標準，最重要的是要懂得鼓起勇氣主動跟其他國際生和美國人聊天，一開始大家人生地不熟難免害羞些，你主動了他們就像水龍頭一樣開始跟你聊開了，要注意的是，千萬不要害羞！在前幾周新生訓練的時候是最好拓展人脈的地方，不要跟台灣同學常常待在一起，美國人或其他國家的人看到我們成群結隊的也會害怕不敢跟我們說話。

匹茲堡本身不是一個大城市，基本上要去熱鬧的地方都要依賴腳踏車或請朋友幫忙開車載，但這也是很好的機會自己騎腳踏車去 downtown 仔細看看街景和熟悉整個地方，如果天氣不好的話不必不好意思請美國朋友幫忙，他們只要有空都是很樂意的。

學生餐廳是很好多認識和跟老朋友敘舊的場所，可能食物不是說特別好吃，但跟好朋友們去食物就不是最重要的了，也是我和朋友歡笑和回憶最多的地方。

在課業方面我認為可以多選修一些台灣修不到的課程，或自己非常渴望挑戰的東西，例如我有選修了兩堂演講技巧課真的非常實用而且也是我所有課程下來收穫最多的，班上有非常少的亞洲人，甚至只有我一個的時候，美國人會對你好奇且保有一些不管是看不起、欣賞或崇拜也好，讓我每次站上台前背後其實做了無數的努力跟練習，從一站上台會緊張眼神無法聚焦，到很穩定且 eye contact，最後做了人生第一次嘗試演講的 audience engagement。過程中一定會經歷許多挫折或覺得不公平，畢竟英語不是我們的母語，但經過無數次練習和改進自己缺點後我相信所有努力都是值得的。

最後，這次交換的機會無疑是我生命中最珍貴的一年，我除了接受了無數個 culture shock，也變得更獨立和增加語言能力，到美國朋友家體驗了最道地的萬聖節挖南瓜，聖誕節一早起床興奮拆禮物和復活節找蛋的樂趣，每天起床一

睜眼又是一個刺激的一天，也感謝爸媽、學校和政府的補助，讓我在人生中譜下了最精彩的一年。

實際遭遇到之困難/解決方法：

對未來前學妹的建議：

1. 最後要關銀行帳戶時，因為有款項未決導致差點要再多等一天，可是我隔天就要離開Pittsburg了。建議如果跟我一樣辦debit card的學弟妹在準備關帳戶前的一個禮拜都不要刷卡，使用現金會比較容易避開這種不必要的麻煩。
2. 如果冬季下雪時有night class在ktc，一定要小心安全不要硬撐去上課，地上常常結冰腳踏車容易打滑以及路燈照明不足，容易發生危險。



匹茲堡每年都有學校的足球比賽，能感受到大家團結一致的心和熱情。



Pit pal 活動，在不能用手的情況下將額頭上的 oreo 移到嘴巴裡。





協助匹茲堡州立大學校園網頁的繁體中文翻譯和中文語音導覽錄製。



在感恩節拜訪 pit pal 在 Oklahoma 的家人



和朋友在 dining hall 吃飯聊天。

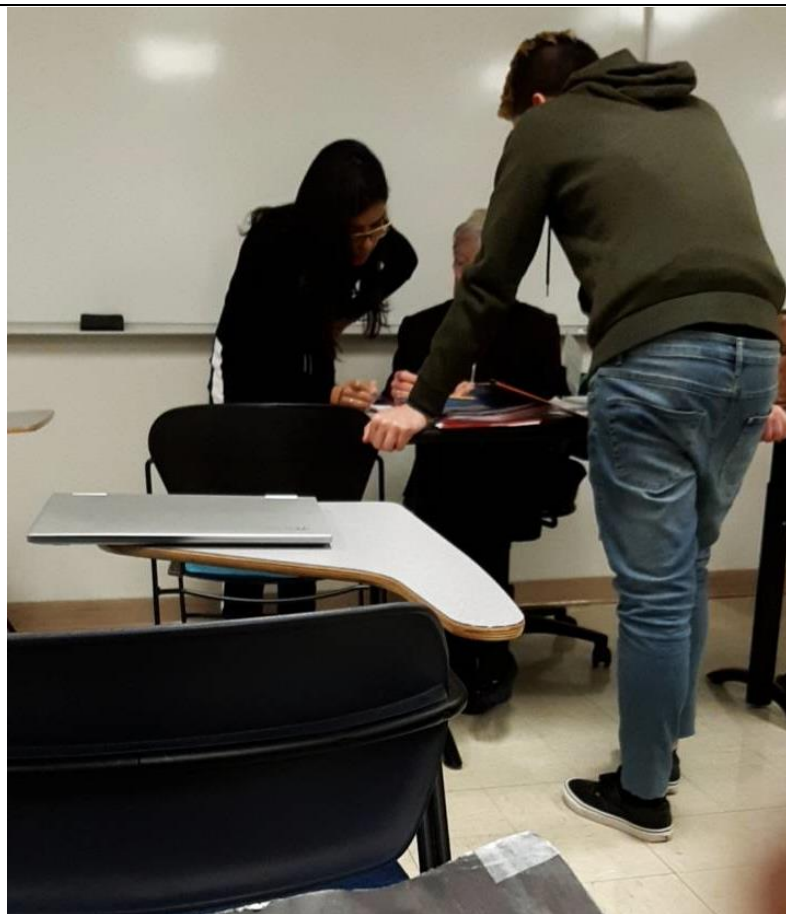


在宿舍 lobby 跟巴拉圭、巴西和美國朋友的 girls night.





Hang out with my close friends, Heaven and Gracie.



老師很有耐心的個別叮囑和講解問題。



和馬來西亞朋友 Kiat 去 rec center 練球。



品嘗各國茶葉及協助台灣學生協會準備烏龍茶。





輪到 pit pal 家的狗狗 Obi 拆聖誕節禮物啦~~



第一次生日不在台灣過，卻也是最難忘的生日。





不忘記分享台灣食物~~麻糬、泡芙和麻花捲



和超 nice 的德國朋友 Timo 去室外打靶



去 humane society 當 volunteer



與馬來西亞朋友 Brandon 在高速公路上等待道路救援，冷靜才能解決問題。





期末考在圖書館讀書時一起發瘋。



和 Heaven 和 Aaron 的家人度過難忘的復活節。

※說明：

1. 請將 WORD 電子檔回傳國際事務處，E-mail：[tinatsai@ntub.edu.tw](mailto:tinatsai@ntub.edu.tw)）。
2. 檔案名稱請以交換出國學期\_系所\_班級\_交換校\_姓名；  
如：(1061\_國商系\_四技三甲\_匹茲堡州立大學\_王小明)
3. 文字心得內容請填寫至少 1,000 字以上，頁面若不敷使用，請自行增加。
4. 請附照片至少 4 張，至少含上課情形照片 1 張，心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜、不雅照片，以及由網路截圖而非自行拍攝之照片。
5. 勿呈現個人基本資料(身分證字號、出生年月日、電話、住址等)