

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：劉珮瑜 日期：111年06月10日

活 動 名 稱	110 學年度交換學生
活 動 時 間	110 年 08 月至 111 年 05 月
活動地點（交換學校名稱）	美國匹茲堡州立大學

心得報告

一、學校資源與課程介紹：

交換生能選擇的課程不拘，所以是能夠跨系選修有興趣的課。因著未來工作的方向，我選修的大部分都是教育系的課。教育系的課程內容很豐富，也很多實務演練。像是我有一門課是 interact with children，每個學生就會配合去幼稚園實習。還有另一門是 children literature，這堂課就需要我們去找兒童繪本編寫教案，也要錄下模擬教課的過程。一開始我並不知道教育系就有一間教室提供繪本讓學生可以使用，所以我是到圖書館找書。圖書館的資源很多，並沒有限制借書數量的上限。學校也有跟其他的公共圖書館合作，意思是如果學校圖書館沒有你要的書，可以到學校圖書館的網頁查詢其他圖書館有沒有你要的書，然後預訂之後，書隔幾天就會送來學校的圖書館。當初我就是利用這個方式借到很多兒童繪本，用完書之後只要在還書截止日前還到學校圖書館就可以了。既然提到圖書館了，就再推薦兩個資源，第一個是 writing center，這個資源我大推！因為第一個學期大家必修寫作課，加上美國的老師會要求格式，我當初就是靠 writing center 修改我的寫作作業。基本上你有任何寫作的問題，就去那邊尋求幫助！不過需要注意的是一定要提早上網預約時間，因為他們常常時間都是滿的，特別是期中、期末考的時候。第二個資源是 conversation partner。在新訓的時候會提起這個資源，可以透過學校網站申請或是到圖書館申請也可以。圖書管會幫忙配對能配合你時間的人成為你的 conversation partner。我當初的 partner 是學校英文系的學生，主要就是聊聊天幫助口說，一開始到美國可能還不是這麼敢開口說英文，所以我覺得這個也是很棒的機會增強口語能力。像是後來我們會一人準備2則當週的新聞，然後互相分享討論，就幫助我培養看國外新聞的能力和習慣。最後一個學校資源就是 international office，不管你有什么疑難雜症，去那邊一定能得到幫助。

二、氣候與衣著：

我只能說熱的時候很熱，冷的時候很冷。一開始去正值最熱的時候，當地屬於乾熱，不像台灣是濕熱。很奇怪的是我的皮膚不太適應那裡的天氣，臉都會乾到脫皮，隔了好一陣子才恢復。不過我覺得夏天至少有冷氣能夠拯救我們，在轉冬天的那陣子，溫度已經是個位數了，但宿舍(我住 Tanner)暖氣卻遲遲沒來。學校的回應是暖氣會統一變更，所以需要等待。我不誇張，那時候我在房間讀書是需要穿外套加手套才能存活的！我記得到1月暖氣才來吧，而且最高溫也只能到差不多23度。因為冬天會下雪的關係，我也比較怕冷，所以我那時候是會穿發熱衣、發熱褲再加毛衣跟羽絨外套。不過學校會視雪量大小發佈需不需要停課，我記得那時候放了好幾次下雪假。

三、日常生活住宿、交通及飲食：

我是住在學校宿舍，所以會搭配 meal plan。平常就可以拿學生證去學餐買食物吃，不過我兩個學期剩下的錢滿多的，其實花不太完。另外在宿舍洗烘衣服或是影印東西是需要儲值 banana bucks 在學生證的，一次可以存一點錢進去(最少10塊美金)，花完再存。因為在台灣沒有烘衣服的习惯，在美國開始烘就發現衣服都會縮小。所以我通常會把毛衣類的拿到房間裡晾乾，因為毛衣容易烘一烘變短！交通的部分，雖然我們住在宿舍平常上學用走的就可以了，不過要去賣場或是比較遠的地方就沒辦法走去。學期一開始我們有租腳踏車，但夏天太熱冬天太冷，腳踏車實在沒有很方便。學校內外是有公車可以免費接駁的，但我們只搭過一兩次，假日好像也沒有。後來我跟朋友決定一起買一台二手車，去哪裡就也比較方便！飲食的部分基本上就是速食類居多，學校附近沒有中式料理，我們最常吃的可能是學校外面的日式料理。美國的食物就是高熱量，所以要不胖很難。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信：

簽證的部分我覺得是出發前最煩瑣的事，因為去 AIT 面試前需要填一堆資料，其實自己用會不太確定自己有沒有預備的完整。所以那時候我是跟要一起來交換的朋友通電話一步一步填寫，確定彼此資料填寫的內容等等。當時我們遇到的問題是 AIT 安排我們面試的時間太晚，我們會沒辦法如期抵達美國學校。所以我們就寫信跟 AIT 說明我們的急迫性，請他們提前讓我們面試。最後很順利的提早面試，隔幾天就收到簽證了。銀行開戶的部分不需要擔心，學校會帶學校去銀行辦理，那時候我們去的是 US bank。手機電信的部分在新訓的時候也會有說明，我們選擇的是 AT&T 的家庭方案，不過 AT&T 相較其他電信費用稍高了一點。

五、社團生活、學校活動：

社團的部分我參與的是 TSA(台灣人的社團)和 ISA(國際生的社團)。ISA 上下學期會有 food & culture 的活動，大家會準備自己國家的食物和表演，像我們就準備珍奶和茶葉蛋。第一個學期還有 homecoming parade，國際生就會拿著自己國家的國旗遊行，每一年 ISA 也會用不同主題的裝飾佈置車子然後跟著遊行。International office 也常常舉辦活動給國際生參加，像是 outdoor activity 帶大家去攀岩、划船、釣魚等等。我覺得一定要參加的就是美式足球賽，在台灣看不到美式足球，所以第一次去看的時候超級興奮，就很像美劇裡面演的場景！

六、其他心得分享：

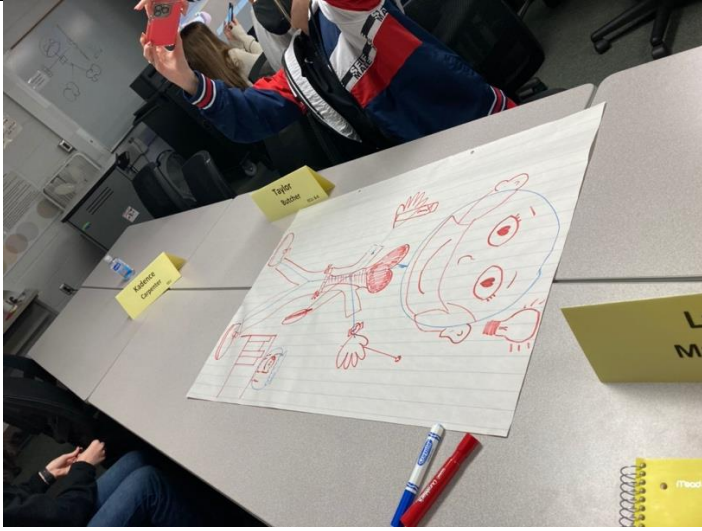
另外補充兩個我覺得一定要參與的是 friendship family 和 pitt pal 的申請。這些是 international office 會幫國際生配對接待家庭和配對認識學校的美國學生。這會在學期初就舉辦，我配對到的接待家庭跟美國學生都很熱情也很關心我。我覺得很幫助國際生更融入這裡的文化而且常常有什麼問題都可以詢問他們。一定一定要參與這兩個申請！

給未來交換生的建議：

我覺得既然選擇出國，代表你即將跨出自己的舒適圈，那就好好享受每一刻吧！我覺得一開始都會先被自己的假想限制，像是怕自己英文講得不夠好或是怕外國人講太快聽不懂等等。但其實遇到的老師、同學和外國朋友都可以明白我們想表達的是什麼，而且我覺得大家對國際生都滿有耐心的，畢竟這是他們的母語耶！我印象深刻有一次我問我 pitt pal 說妳會不會覺得我講英文很慢，或是文法常錯讓妳聽得很辛苦？她的回應是，其實很多時候外國人不太敢跟非母語人士講話是因為他們怕自己聽不懂對方要表達的，這樣他們會覺得丟臉因為這是他們的母語。所以我覺得就放膽講，畢竟都在這個環境了，哪裡有比在這裡更好練習口說的機會！

活動照片

(照片說明：這是我一堂課的小組討論，我們的題目是一個老師要具備的有什麼。)



(照片說明：homecoming parade，拿著國旗遊行。)



(照片說明:Pitt Pal 相見！)



(照片說明:friendship family 來參加我的結業式)

