

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名：Juniata College -交換於 107/108 學年度-第 2/1 學期

<p>~寫在前面~</p> <p>還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。  還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。  還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？  還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？  如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗，  讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯，  也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>			
填表人：林OO		性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	
留學校名：Juniata College		留學時間：自民國 107 年    1    月    15    日	
研習系所：Finance		至民國 107 年    12    月    20    日	
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每( <input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月 )：NTD <u>0</u> 元	
搬入時宿舍內已有設備： 單人床、書桌椅、衣櫃、鏡子 建議另行添購或攜帶物品： 1. 床單及被單、棉被、枕頭、浴巾、毛巾（這些可跟學校租借及購買） 2. 衣架 3. 熱水壺 4. 快煮鍋			
除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)			
名稱：餐費	金額：NTD 92,895	元/月(學期)	
名稱：迎新費	金額：NTD 3,300	元/月(學期)	
名稱：訂金	金額：NTD 7,559 (會退還)	元/月(學期)	
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	
其他：	金額：NTD	元/月(學期)	
每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)		有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD	
伙食費	NTD    0    元		
交通費	NTD    0    元		
宿舍費	NTD    0    元		
水電及電信等雜費	NTD    0    元		
教材書籍費用	NTD 6000 元		
其他	NTD    0    元		

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

建議第一次入國所需攜帶金額： NTD <u>150,000</u> 元																																																							
機場至學校之交通方式 <input checked="" type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input type="checkbox"/> 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘) 方式：_____																																																							
出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)  無																																																							
保險：赴姊妹校後校方協助辦理 ( <input type="checkbox"/> 國民健康保險； <input type="checkbox"/> 學生平安保險； <input checked="" type="checkbox"/> 其他保險) 金額：大約 29,631 元/年																																																							
簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 天數：依據個人備齊資料的速度。 金額：J1 簽證為美元 160 元，約為台幣 4960 元																																																							
其他校方提供使用服務： <input checked="" type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 ( <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦室) <input checked="" type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 ( <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 義工同學)																																																							
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 無																																																							
學校週邊生活機能，是否有下列設施： <table border="0"> <tr> <td>書</td> <td>店</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>超 級 市 場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：Weis，走路約 10 分鐘</td> </tr> <tr> <td>百 貨 商 圈</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>24H 便利商店</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>醫 院</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：Downtown，需要開車</td> </tr> <tr> <td>地 鐵 車 站</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：Huntingdon 車站，開車 5-10 分鐘，也可走去約 30 分鐘</td> </tr> <tr> <td>公 園</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>電 影 院</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：Downtown，走路約 20 分鐘</td> </tr> <tr> <td>體 育 場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：校內，學校旁有附設足球場</td> </tr> <tr> <td>社區文化中心</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>其 他</td> <td>Standing Stone</td> <td></td> <td></td> <td>簡述：是一間咖啡廳，走路約 10 分鐘</td> </tr> </table>	書	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Weis，走路約 10 分鐘	百 貨 商 圈		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	醫 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Downtown，需要開車	地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Huntingdon 車站，開車 5-10 分鐘，也可走去約 30 分鐘	公 園		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	電 影 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Downtown，走路約 20 分鐘	體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內，學校旁有附設足球場	社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	其 他	Standing Stone			簡述：是一間咖啡廳，走路約 10 分鐘
書	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Weis，走路約 10 分鐘																																																			
百 貨 商 圈		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
醫 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Downtown，需要開車																																																			
地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Huntingdon 車站，開車 5-10 分鐘，也可走去約 30 分鐘																																																			
公 園		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
電 影 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Downtown，走路約 20 分鐘																																																			
體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內，學校旁有附設足球場																																																			
社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
其 他	Standing Stone			簡述：是一間咖啡廳，走路約 10 分鐘																																																			
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...> Center of International Education：814 - 641- 3183																																																							

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

Juniata College 所在的區域是一個類似小鎮的地方，很純樸。因為所在區域較為偏僻，生活機能並沒有向大城市一樣有便利商店或是有很多餐廳跟咖啡廳的娛樂場所，但在學校基本上該有的設施都有具備，也有超市，生活上並沒有什麼大礙。唯一比較不便的是沒有可以通往城市的交通工具，除非朋友有車不然基本上都是待在學校，但是學校會辦很多活動給國際生以及在宿舍可以跟朋友一起所以也不會無聊。學校裡的老師及工作人員都很親切，如果有什麼不懂得他們都很樂意幫忙。我很喜歡這裡的生活方式，很慢步調然後很寧靜不會吵鬧。

**留學心得感言 2000 字：**

(例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考)

在確定可以去交換並且拿到姊妹校寄來的說明書之後，心情上真的很興奮也很緊張，因為這是我第一次去美國。再去美國之前要準備的資料很多也很煩雜，像是準備美簽、施打疫苗以及做身體健康檢查都是必備的，所以一定要盡早準備不然會來不及。在出發前，只知道那間學校位於比較偏僻的地方，抵達的機場也是小機場，實際出發之後發現真的是一個很漫長且疲憊的路程，要有心理準備要至少轉機 2、3 次並且抵達機場後還要花 1 個小時的車程才會到學校。

學校的宿舍分為 9 棟，分別為 Tussey、Terrace、Sherwood、Sunderland、Leshner、South、Cloister、East 以及 Nathan。Tussey 跟 Terrace 是連在一起的，這兩棟為 Global Village 也就是說基本上都是國際生，也是唯一一間宿舍並沒有分男女生在不同樓層的宿舍。Tussey 一樓為 IC Floor，想住這層需要提前申請才能住然後他們不定時會有很多活動，二樓三樓是以語言區分的樓層，分為 Chinese Village、French Village 及 Spanish Village，如果想學別的語言可以申請住這裡，他們也會辦很多活動而 Terrace 雖然也是 Global Village 但樓層沒有分別。Tussey 和 Terrace 的交誼廳常常會有學生在哪裡玩遊戲或唱 KTV，如果有看到他們在那辦這些活動都可以去參加，很有趣。Leshner 為女生宿舍，Sherwood 為新生宿舍也就是大一生規定需要住在這間宿舍。Sunderland 及 South 是普通宿舍，Cloister 為這間學校最舊的宿舍所以設備都比較老舊而 East 為特別宿舍，基本上如果不是很喜欢 party 或是去夜店的不是合住那裏，因為每個假日那裏都會辦 party 像是夜店那種可以喝酒以及跳舞的地方，學生假日常常去那裏喝到醉。也因為這樣這間宿舍的地理位置非常偏遠，去上課很不方便。Nathan 是唯一一間整棟都是單人房也是最新且設備最高級的宿舍，如果想住這裡需要經過學校同意。

剛抵達學校的第一個月其實都還是很懵懂的，因為對生活環境以及學校都不是很熟悉，可能會迷路一陣子所以開學第一個禮拜一定都要提早出發去教室，避免迷路導致上課遲到。學校裡的老師及工作人員都很親切，所以不用害怕，當你有不清楚的事情都可以詢問他們都很樂意幫忙。在你抵達學校的時候一定不會只有你一個交換生，會有一群來自不同國家的交換生所以不用怕孤單，學校會以這群交換生為單位辦很多活動，讓大家彼此熟悉，久了就會交到很多好朋友。我喜歡這間學校的其中一個理由就是他們會為國際生辦很多活動，印象深刻的有 Lobster Fest，顧名思義就是可以免費吃龍蝦，還會有社團表演。Mountain Day 是學校會在不告知學生情況下隨便選一天不上課，在前一天的半夜請各樓層樓管突然用大聲公和鳴笛告知明天為 Mountain Day 然後隔天提供免費公車載學生到附近的湖邊可以玩水、野餐、划獨木舟、跳跳床等活動，這是我覺得最特別且喜歡的活動。接近學期尾聲會有 Madrigal，是類似舞會的活動，學生都會打扮的正式去參加。還有很多數不清的活動，真的都很有趣，只要不要太害羞基本上會交到很多朋友然後跟他們一起參加這些學校的活動，留下很多美好的回憶。學校附近雖然沒有很多娛樂場所，但是想看電影可以走 20 分鐘到 Downtown 的一間電影院，雖然是很舊又沒有冷氣的電影院但是也還算可以。如果想去咖啡廳，可以走 10 分鐘到 Standing Stone Coffee，那裏的老闆人很好，咖啡也很好喝適合在那裏悠閒的喝咖啡或是讀書。學校附近有個景點叫做 The Cliffs，是一個斷崖，需要走一段路。冬天不太適合前往因為雪很厚又很滑會很危險，春天前往

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

的話會開很多花非常漂亮，是我覺得來這裡讀書一定要去的地方。

在剛開始上課的第一周一定會很不熟悉，因為教學方式很不同，像是美國的教授比較重視分組報告以及舉手發言所以在課堂上不要害羞，尤其是分組報告一定要跟組員互動因為教授在這方面打的分數比重不小。如果有英文方面不是很流利的問題，學校有開設專門給國際生的英文課程，或是可以申請學校的免費家教，基本上這些家教都是學生，但是他們可以幫助你在課業上的問題並且他們都很親切，有很大的幫助。在美國基本上大家上課都是使用筆電，課堂上不使用也沒關係並不是強迫性的但是繳作業就必須使用，每堂幾乎都會有功課或是 quiz 跟 exam 很多，所以一定要認真學習才不會跟不上進度。美國學生跟教授之間基本上都是使用信箱聯絡，所以在抵達學校之前學校會給你一個學校信箱，每天都要記得察看信箱。

學校會附一張學生證給你，他們稱作 gold card。這張卡的功用很多，基本上如果是在學校範圍內活動我都不會帶錢包只帶 gold card。在出入宿舍大樓時一定要帶，因為需要刷這張卡才能進宿舍大樓，進學生餐廳也一定要帶因為要刷卡才能進去吃飯。關於餐費部分，學校有提供三種 meal plan，基本上不自行更改都是無限制金額的，而依據不同 meal plan 會有不同金額的 DCB，例如 250 美元的 DCB。這些錢只能在學校的咖啡廳內使用，所以這就是為什麼我基本上不帶錢包因為可以使用卡內的 DCB 購買咖啡或是輕食。

這趟交換生的旅程中我得到很多以往沒有的經驗，在這裡雖然因為語言的不同導致學習方面要花更多時間跟精力去學習，課業壓力也很大，但是過得很充實。回國之後雖然放鬆了不少，但是還是很想念在那裏的生活，我很慶幸自己當初有申請交換生因為這一個計劃在我的人生中留下了一個很難能可貴且重要的回憶。如果曾經有這個想法要出國交換，趁還沒畢業前一定要趕快準備因為絕對不會後悔！

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



拍攝日期：2019 年 3 月 7 日

拍攝地點：The Cliffs

照片描述：

這裡是學校附近著名的景點，是個斷崖。如果有機會來這裡一定要來，風景很漂亮，但是比較推薦春天來因為冬天雪很後很滑會很危險，而且春天有花可以欣賞。



拍攝日期：2019 年 11 月 7 日

拍攝地點：Tussey 交誼廳

照片描述：

萬聖節剛過，所以學校準備了很多南瓜讓我們刻。刻完之後可以帶回宿舍或是放在色攝大樓外面展示。



拍攝日期：2019 年 9 月 16 日

拍攝地點：學校附近的湖邊

照片描述：

這天是 Mountain Day，學校載我們去附近的湖邊玩水、野餐和划獨木舟等。這個活動提供免費的短暫性的刺青，我們覺得很新鮮所以就嘗試了。



拍攝日期：2019 年 12 月 7 日

拍攝地點：學校的體育館

照片描述：

這天是 Madrigal，類似像舞會的活動。大部分的人都是盛裝出席，有提供食物及飲料，還有放音樂讓大家盡情地跳舞。

## 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書


※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※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，請同學勿提供不宜及不雅照片。