

美國天普大學 交換學生心得

李淑玉教授獎學金
公衛五 劉德駿
2022 Fall

前言 (Feb20, 2022)

一時興起才有這篇紀錄文的產生，人越是機關算盡，越是無法抵擋突如其來的變故：所以很多時候想到就去做吧！也許未來充滿不確定性，但隨著一次次迎刃而解的挑戰過去，當初做的決定才會是一場有趣的冒險。

寫下這篇遊記的時點是剛在臺大錄取美國的 temple，我預計在 2022 的 FALL 交換一學期，對於從未去歐美國家的我而言，現在完全是手足無措的感覺，不知道當地環境、不知道現在可以做哪些準備，也不知道下學期到底能不能順利出去。

不管最後結果如何，這篇遊記會按時間線，紀錄去美國交換前的重要時程與準備，從錄取學校後開始，抵達當地結束，之後若有時間會補上當地的食衣住行育樂，希望能有個紀念！

(Jan 6, 2023)

相信妳會看這個心得代表你想盡可能的在出國前多準備一些，雖然沒有辦法做到 100%的準備（到時候還是會遇到意料之外的狀況），至少能用我自身的經驗、先前碰到的親身經驗，幫助你應付第一次一個人出國會遇到的所有狀況。此文章希望的幫助你，來源來自於前幾屆學長姊整理的資訊集合、以及親身經驗。

如有任何問題，都歡迎聯繫我詢問。

聯絡方式：e66096@gmail.com

錄取學校前

關於出國交換申請的流程，學長姐的經驗談五花八門，卻甚少有以第一人稱，實用地紀錄從錄取到上飛機這段時間的準備，這邊列下一些重要的事項供參：

一、志願

我的成績是 3.77，排名 165（34%左右），GPA 3.48，履歷和讀書計畫都 3.9，第一次志願選填是紐西蘭的南島，那裡的環境我很滿意，只是紐西蘭現在因為疫情還在鎖國，忍痛放棄進入第二階。

志願序	志願學校	交換期
1	E0004 加拿大 維多利亞大學	上學期
2	E0008 加拿大 加拿大英屬哥倫比亞大學 (卑詩大學)	上學期
3	E0006 加拿大 西門菲沙大學	上學期
4	E0015 美國 北卡羅來納州立大學	上學期
5	E0005 加拿大 多倫多大學	上學期
6	E0017 美國 奧瑞岡大學	上學期
7	E0142 澳大利亞 昆士蘭大學	上學期
8	E0145 澳大利亞 阿德雷德大學	上學期
9	E0147 紐西蘭 坎特伯雷大學	上學期
10	E0094 匈牙利 布達佩斯考文紐斯大學	上學期

圖# 第一階段志願選填 | 上第九

志願序	志願學校	交換期
1	E0008 加拿大 加拿大英屬哥倫比亞大學 (卑詩大學)	上學期
2	E0023 美國 天普大學	上學期
3	E0014 美國 加州州立大學	上學期
4	E0021 美國 猶他大學	上學期
5	E0139 澳大利亞 墨爾本大學	上學期
6	E0154 荷蘭 馬斯垂克大學	上學期
7	E0017 美國 奧瑞岡大學	上學期
8	E0154 荷蘭 馬斯垂克大學	下學期
9	E0107 荷蘭 萊頓大學	上學期
10	E0013 美國 奧克拉荷馬大學	上學期

圖# 第二階段志願選填 | 上第二

我自己比較想去歐美，所以前 10 志願大多是北美，選 temple 是因為看了之前去交換的心得，覺得他是一個重視國際學生、活動豐富的學校，能帶給交換生很好的體驗，剛好符合我的需求，加上因為是交換，所以學校排名不怎麼重要，反而地理位置和生活花費比較是我的考量。

二、 語檢

我是考托福，是自己讀+參加校內讀書會，花了不少時間，申請開始後成績才出來，幸好低空飛過。

三、 Covid 疫苗

我打的是兩劑 medigen，當時不受國際承認，所以申請階段還挺焦慮的，還好不久中央宣布一項政策，打兩劑 medigen 的學生若有出國需求，可補打 3、4 劑。

四、獎學金

這是最擔心的部分，因為家裡不會給我錢，所以我要自己湊齊 25 萬左右。找了各種管道的獎學金，後來申請的獎學金如下：

經費來源	金額 (臺幣)
學院獎學金	100k
自籌款	120k
助學獎學金	30k
Temple 獎學金	--
家人贊助	2000 申請費/6000 托福

除了之前實習存的少許錢，這學期還接了 3 份家教，希望能順利出國。之後有機會做一份支出表。

五、錄取當下做的功課

當地住宿花費、治安、景點，以及詢問對方學校有無獎學金。

另外，馬上報名 3 月初的天普大學臺灣說明會，希望能獲得一些交換的資訊。

重要時程記錄表

時間	事項	補充
2021/12	考托福	
2022/02	第三劑疫苗	Bnt
2022/02/17	錄取 temple	
2022/02/22	收到 OIA/姐妹校的信	比較重要的資料是 covid 接種證明/I20 (visa)
2022/02/23	詢問 Vantage 住宿方	歷屆天普交換心得
03/03	在天普大學臺灣學生社團找到好人幫忙	校外租宿地圖： https://reurl.cc/0215eA 初步詢問 The edge
03/04	天普台灣辦事處說明會	
03/05	送出姐妹校的申請文件	含 I-20 form

03/06	找到臉書社團的住宿	和美國房東約視訊看房
03/08	送出臺灣獎學金的申請文件	
03/09	收到天普的錄取通知	
03/30	寄信詢問錄取通知和 I20 處理進度	姐妹校表示 3/10 就寄給我了，在 TU 信箱
03/31	收到錄取通知信	
04/04	刷到韓亞便宜機票	到 jfk 800 美金
04/06	李淑玉教授獎學金錄取	比預期少兩萬
04/06	Course Registration Webinar	對選課很有幫助!
04/14	4 th covid vaccine	Mordena
04/15	選課表送出	
4/27	預約美簽面試	30 天後
5/5	Receive acceptance packet	
5/11	Pre Arrival Webinar	
5/31	美簽面試 收到 AP CheckL:(沒有問任何問題 沒有檢查輔助文件
6/2	拿到簽證了!	
7/11	買健保	ISO compass PPO
7/18	Waive 疫苗 上傳 covid 證明	
7/23	繳第三次選課表	收到學雜費帳單
7/28	繳電信費	6 個月 mint 10G
8/15	抵達紐約	
8/25	買回程機票	545 JAL

實際支出表

項目	費用
交換申請費用	3000
托福	5800
臺大學費	30000

機票 (去)	23321
Sevis fee (4/23)	10257
簽證費(4/25)	4800
健保費 4 個月	6350
電信費	4980
用品採買	6006
來美第一週	

***Plus the statement of Taiwan VISA Card**

所以來美國交換一學期，不包含臺大學費但含房租、機票的總必要性支出為??；非必要性支出為：

住宿

校內住宿要 5000 刀一學期，所以一開始就決定租外面。天普大學西部有很多不錯的住宿，像是 **The edge, skyline, cherry common**，但租約大多都是一年，轉租需要去天普 FB 社團找，且需支付 85% 月租費的轉租費用，另外租金都是月初給，大概 700-800 刀就有不錯的住宿了。靠近校園的租宿都有 24 小時校警巡邏，且太晚回家可以打電話請警衛護送。

我只去一學期，不會推薦去租一年的約，聽學長姐說可能會有合約糾紛，不過可以試著找找看社團裡有沒有人要把未到期的租約轉出，也是很有機會的。

我的選擇是早一點找，自行和社團的房東約視訊看房，位置離學校稍微遠了些(1 km)。

Oct 28st (2.5 months)

心得

為什麼來？

來美國 2 個多月了，生活的一切都適應得差不多了，如果當初可以重新選擇，我還是會放棄歐洲選美國，畢竟不管是文化、生活以及語言等面向，我都達到了超乎預期的收穫。**Temple** 對國際生的活動和資源面面俱到，每天的行程幾乎都是忙到很晚才結束，收穫滿滿。

安全

比起市中心，**Temple** 位處的北費城環境一般，市容、治安都不怎麼樣，如果沒法容忍槍聲的，建議不用考慮 **Temple**，我家附近一個月大概會 2-3 次槍擊，多是口角和示威

等原因，極少是隨機攻擊。我來的這半年不曾目睹任何槍擊案（即使我常常早出晚歸）。加上可以請學校保安送你回家（我後來覺得他們走太慢，晚上 12 點前都會自己走回家 XD），所以安全對我來說不是一個問題，而是來美國生活必須適應的地方。

學校附近區域介紹

（地鐵站、安全區、超市、巴士站）

往市中心的交通 23、16、4、火車，記得搭配 Transit 看，需要先有美國銀行信用卡/簽帳卡才能跨區下載美國的 App

Trolly

銀行、信用卡以及支付工具

來美國的第一天我帶了 3000 美金在身上，建議在台灣換錢的時候可以換 29 張 100 美（存進美國的銀行），100 美金換成 20 元以下的小鈔（5 元和 1 元），畢竟大部分店都不收超過 20 元的面額。

銀行我選的是 BofA, 另一間資產額比較大的銀行是 chase，也是另一個可以開戶的選擇，以下說的都是 BofA。建議辦一個 saving 和一個 checking account，平常 checking 裡的錢我都會維持在 100 以下，需要花錢的時候再透過手機 APP 把 saving 的錢轉到 checking 裡面。25 歲以前開戶是不會有保管費、年費、最低存款限制或取消費，可放心將錢存入，期末再零風險關閉帳戶。

信用卡：BofA 是極少數辦信用卡不要求 SSN 的發卡銀行，這張 Cash Reward 可在大多數情況取得無上限 3% 的現金回饋，記得把 Reward category 改成 online shopping 即可，我這學期含開卡送的 \$200，共計賺了 \$400-500 的現金回饋、還能提前累積信用。另外，若是有找到校內的工作，亦即取得 SSN，強烈推薦申辦以下幾張卡：

（Reward 上限）

Discover it Student

Apple Card

Chase Unlimited Freedom

BofA Travel Rewards

Deserve EDU: 3 個月限制

其中 **Discover** 的卡在旅遊的類別享有 6.5% 的現金回饋，堪稱學生神卡。我每次都會主動幫大家訂機票、住宿，再請大家轉帳給我 (**Zelle** 轉帳，後面介紹)，一個學期光是機票和住宿便能刷到 6000 美金，折合現金回饋 \$390，能省下不少錢。這些沒有年費卡回國之後都可以留著紀念，關於信用卡的問題歡迎寄信詢問，這邊不是重點 XD。補充一點，這些信用卡都是沒有年費或額外的交易手續費的，只要定時付掉卡債，功能就和一般的 **debit card** 一樣，還多出了現金回饋。如果不想辦信用卡，也可以用當初開戶發的 **debit card** 打天下，沒有帳單，刷多少，帳戶就會當下扣多少。回國前記得再去關銀行帳戶，信用卡可以自己留著，5 年後就會過期，只要不使用都不會產生額外費用。

資料：當天我準備很多資料（網路上找的），包含財力證明和居住證明，最後行員只要求我的護照和 I-20，就給我開戶+辦信用卡，信用卡的額度有 1000 美元，算是中規中矩。信用卡和 **debit card** 會在 3 天內寄到家門，在那之前先用臺灣的 **Visa** 卡應急吧。

國際電匯：來台灣前先去銀行詢問國際電匯需要的資料，確保給你匯錢的人知道整個流程。接著來美國開戶的時候，行員會跟你介紹這些需要的資料。值得注意的是，款項大概 1~2 天才會收到，且台灣的銀行、美國的銀行都會收手續費，**BofA** 會收 16 美金，其他銀行不清楚，有的不會收。使用國際電匯由於固定手續費高，建議金額較大使用。

Visa 卡提領當地貨幣：小額急需用錢，可以用郵局 **VISA** 卡在當地 **ATM** 提領美金。

美國 99% 的店家都接受行動支付，只要把信用卡/**debit card** 綁在手機就可以用 **apple pay/Samsung Pay**，出門不用帶錢包、卡或現金。（例外：**walmart** 不接受行動支付，我那天只好借朋友的卡來刷。）

因此，前面提到的 100 元現金一個學期是花不完的，加上現金帶在身上不安全，所以..。

由於信用卡的回饋是有上限的（**BofA** 刷滿 3000 就沒有 3% 回饋了），建議辦 2~3 張信用卡，出去玩的時候可以自告奮勇幫大家訂機票/房間，賺一筆可觀的現金回饋，並提早累積信用紀錄。

電信

美國的電信訊號都很差，幾家電信業者的優缺點、涵蓋率、收費等比較可自行上網查詢。我自己買的是最便宜的 **Mint Mobile**，6 個月 10G 的資料花費 \$160，且由於其支

持 ESim，一到美國下飛機就能使用號碼和行動網路，算是相當方便。一般在外可正常看影片、傳訊息，甚至到 Maine 的山上都有微弱的訊號可以看導航。

當然如果要有城市裡滿格的 5G、到了加拿大還有訊號的手機，AT&T、T-Mobile、Verizon 都是不錯的選擇，一個月\$50 以上，沒有預算限制的話自行評估。

房子：之前學長姐整理好的連結（表格）

評分：考慮 CP 值

Apex Diamond：\$800 左右，住的值得，位處校園邊邊、回家安全、沒什麼太大的問題。洗衣烘衣另付錢，水電費\$10/month，加上公共設施、健身房、車庫、免費咖啡。沒什麼大問題。隔音不錯、可以養狗。有包裹室，可協助收/寄。門禁很鬆。

離超市有點遠、某些住戶可能會聽到火車聲、會需要自購落地燈。

70 分

University Village：700-800，隔音不好、房間很暗、維修東西很慢。位置還好，旁邊有球場和鐵軌，容易聽到雜音。離學校有點距離、門禁很嚴。

房間佈局還不錯。

讀書室有 apple 電腦、籃球場、客廳電視很大。

洗衣烘衣一樣要錢。

70 分

Vantage

上述提到的設施全部都有，頂樓還有超棒的夜景，很多外面的人會溜進去開 party，大廳有一個很浮誇的畫廊。

沒有預算上限的最佳選擇。

65 分

Skyline

\$900 多，房租貴、房間小、地點遠&小危險。

60 分

The nest

\$1200 設施齊全，內部和 vantage 等級差不多，但地點太遠了。

65

The edge

無資訊，聽說 CP 值很高

W Norris St & 17th

Cecil B Moore Ave & Broad St

Cecil B Moore Ave & 17th

N 11th St & W Oxford St

基本上最推最後一個地點（校外住宿），租金便宜、地點絕佳（離地鐵站、往中超市的巴士近）、附近又安靜、包裹也很少被偷，想不到什麼缺點。

App：來美國後下載的

（按推薦度分類）

以下都是舉 iPhone 為例，若是安卓使用者請離開本篇文章：)

App Store 切換地區是要求美國的 credit/Debit card 以及美國的居住地址的，要注意的是，切換地區後，原本在臺灣的訂閱項目，例如 iCloud，都會轉而向美國的這張卡請款。

Transit, Transloc, Google Map：費城的交通在美國算很方便了，不過誤點的狀況真的蠻嚴重的，建議搭配 **Transit**、**Google Map** 看，而且手機幫你規劃的路線不一定是最快的。例如：從我住的地方到唐人街，**App** 會建議從 17 街搭公車往南，但其實可以先往東走到 **Broad** 再搭 **4/16**/地鐵或是一路走到 12 街再搭 **23** 往南，這些都是地圖不會告訴你的，所以在規劃路線時有個小技巧：把起始點設在目的地正北方、走路到得了的地方，**App** 就會告訴你公車再過多久來了。差不多一個月後，熟悉市容（學校到市中心這段）後就可以靠自己規劃路線了，費城的路都是棋盤式的縱橫交錯，很多都是單行道，所以我想即使是路癡也不怕迷路。

銀行 App：**BofA**，辦銀行的時候會有人幫你下載，平常拿來看戶頭剩多少、繳卡債 & 看現金回饋。**BofA** 的 **App** 內建 **Zelle**，功用為轉帳。

Citizen：看你附近有什麼犯罪行為，還蠻多人說是必備的，但我生活久了覺得警報多到有點煩，就把他刪掉了。推薦剛來的時候下載，幫助你了解學校/住家附近有什麼地區是晚上不能走的，保護自己。

一開始看到家裡附近持槍、刺人之類的還是會怕怕的，但沒必要讓自己那麼擔心，這些都只是日常的一部分，順其自然吧。

同樣可以訂閱學校的 **TU alert** 簡訊，第一時間接收校園附近的危險。

Lyft, Uber：費城比較少用到，畢竟交通很方便，不過到其他城市旅遊，特別是 LA 和溫哥華的話，成了必備 APP，畢竟 LA 地鐵很危險。（題外話）

據當地人說，搭車不用給小費，我自己是深夜車會給一點小費。

Turo, Hertz：賓州的規定是一年內可不換照，直接帶好台灣的駕照和國際駕照即可租車上路。建議一個星期前租車會比較划算，記得租車前/後拍照，還車前把油加回來。我這學期用 **Turo** 租了 5~10 次的大小旅行，沒出過意外，算是十分幸運。如果有固定租車的車主更好，可以選擇私底下和車主租車，省去平台的高昂費用。

Splitwise：分帳 App，有固定的旅行夥伴後，可以建立群組來分配支出。

Airbnb, Booking：租房，請自行比價，90%的狀況我都是用 **Airbnb**。

DUO Mobile：登入學校帳號時需要一道驗證手續，詳情請自行 **google** 或詢問 **Global Program**，完成設定後，從電腦登入學校帳號，只需在手機上點個確認即可。

Amazon, Temu, Go Puff, eBay：購物網站，**Amazon** 記得辦 **Student Premium**，有免費半年的試用期；**Temu** 則是美國版的淘寶，東西便宜但缺點是運送時間要一個星期；**eBay** 則是 **Amazon** 的替代品，有時候也能從上面找到不錯的二手價格、私人的好物（例如郵票）；

GoPuff 則是美國人最常用的雜貨外送平台，我沒用過所以不清楚，室友都拿來買零食。

SeatGreek: 演唱會、NBA、棒球賽、音樂會、**Ice Hockey** 的活動資訊，費城是個非常瘋運動的城市，所以上述提到的記得有時間和朋友一起去看，**GP** 這

邊也會提供限量的低價票，像是有一次提供\$15的棒球票，先搶先贏。注意從平台購票會收手續費，所以可以再去 google 上自行比價。

十分推薦 12 月的 Jingle Ball 演唱會 & 11 月的悲慘世界歌劇。

記得去看 NBA 的時候不能帶後背包 & 要過安檢。

Wallet：機票、活動門票、巴士票以及信用卡，來美國後其實不用帶錢包/票卷出門，用 **APPLE PAY** 就好。

Weee, Aldi（電腦官網）：懶人福音，價格都跟店內買多一點點，可以直接叫生鮮雜貨送到家門口，**weee** 2 天會到（他會提供估計時間），**Aldi** 則是 1 個小時內會到。

Weee 的 VIP 建議常買的人可以訂閱

Weee 的貨源是唐人街，**Aldi** 則是店裡現貨。

Weee 的運費很便宜，司機小費都會給 2-3 塊；**Aldi** 則是前兩單免運，運費+服務費+小費大概\$12~15，通常我下雨/下雪不想出門才會用叫的，不然平常都是下課走過去/搭公車。

麥當勞、**Paris Baguette**：美國這邊要下載 **App**，會在店裡多出很多優惠，像是麥當勞會有免費大麥克、1 元大薯；**PB** 時不時會有集點換咖啡、麵包，順帶一提生日蛋糕我都是買 **PB**，有點小貴但真的還蠻精緻的。有價錢考慮可以買 **Reading Terminal Market** 裡面的，但品質就不太行。

Text, GroupMe：美國這邊常用 **iMessage** 和 **Groupme**，記得善用 **Socials**，建立你和本地人的社交圈。

Venmo：有的美國人沒在用 **Zelle**，那就不用 **Venmo** 吧！可綁銀行或是 **debit card** 進行支付/收款。我覺得 **Zelle** 可以應付 90% 的狀況，兩者擇一即可，碰到不用 **Zelle** 的人，到時候再下載吧。

各大航空、巴士的 **App**：可以在登機/上車前把票存在手機，平常拿來訂票，算是旅行必備。飛國內線時可以直接在手機 **check in**，到機場後直接過安檢就好，後面會介紹搭飛機要注意的事情。

*例如：**flixbus, frontier airline**

MeterUP, Upside：通勤族福音，可以看附近的停車位&油價便宜的加油站。

Mint Mobile：看自己這個月剩多少網路。

FaceTime: 和台灣朋友視訊，高畫質且低延遲的選擇，安卓使用者請離開。

行前：只能說行前是永遠都準備不完的。我出國前窮盡了歷屆交換心得（包括別的美國學校）、**OIA** 的交換手冊、上網找遍所有的出國準備資源、以及詳細記錄天普每場說明會的筆記，到了美國還是有種措手不及的感覺 **xdd** 我想原因是沒有和一個住過這裡的人請教吧。

我大概出國半年前就找好房子、弄完美簽面試、買機票以及手機、保險那些，出國前申請疫苗證明、國際駕照，準備好一切可能用到的資料（財力、居住證明、錄取通知），再帶上一切可能用到的東西（包含平底鍋、刀子、砧板、電鍋、被子枕頭、台灣零食）。花費很多時間和心力，但蠻多都是不必要的 **xdd**

所以～不用擔心太多！雖然美國海關出了名的機車，只要 **I20** 和護照（美簽在護照裡的其中一頁）帶好、自信的回答海關問的問題（我自己面試、入境兩次都沒被問），我想不會有太大的問題。

來美國前建議能從台灣帶的、行李箱塞得下的話就儘量帶，沒有也沒關係。我帶了全套廚具、調味料、被子枕頭、電鍋、保鮮盒、保溫瓶等等，因為這些東西會馬上用到。記得帶上乾糧和水煮蛋，到美國第一天吃。或是去超市買冷凍炒飯 **or** 去速食店買食物應急。（我自己是三餐自己準備，很少在外面吃的。）

記得在台灣的時候先用 **weee** 訂米、水果、肉、蔬菜那些食物，設定來美國第一天的時間就送來家裡（記得跟室友說一聲），確保不會餓肚子 **XDD** 份量就先買一個禮拜的份。後面會提到 **meal prep** 和肉類分裝的生活技巧。

家具建議用 **IKEA** 訂，價格都很不錯，請事先請室友幫忙收包裹。

訂家具：濾水器、白色的落地燈、熱水器、摺疊購物籃、剃刀、肌肉酸痛藥、感冒藥、護唇膏。

下飛機：記憶有點模糊了，我大概回想一下：首先手機網路、學生證先激活，排隊等海關的時候填一下台灣外交部的「旅外安全」登錄以及 **OIA** 要你填的出國登錄系統，晚一點再填天普 **ISSS** 這邊的抵達表單。

海關：不用太緊張。我自己只被問現金有沒有帶超過 1 萬美金，他只檢查了 **I20** 和護照，第二次入境甚至連一題都沒問。我其他同學常被問的是「來美國做什麼」，但如

果太緊張導致問題回答不出來&護照照片差很多，還是可能被帶進小房間的，到時候會浪費一點時間，所以表現自然一點即可。

從紐約 JFK 抵達：下飛機後搭 Air Train、去機台付錢、從 Jamaica Station 搭火車到 penn station（這一步小複雜，畢竟走到火車月台還要選對班次+買票，所以建議看 google map 或是請站務人員幫忙，就跟他說你要去 penn Station 就好。不買票搭火車也行，上車後再補票就好）、接著走到 port authority（大概 20 分鐘、拖著行李欣賞紐約第七大道吧；也可以叫車但紐約小貴）、到地下二樓搭 peterpan bus（出示手機裡的票卷即可，記得提早 10~20 分鐘到）、搭巴士抵達費城市中心。

（市中心交通示意圖）

從市中心/唐人街到 temple 通常會搭 23 公車/地鐵或是火車，建議直接叫 uber，10 元以內就好，方便快捷且省得夜長夢多。

記得帶臺灣郵局的 VISA 卡和些許美金零錢，抵達美國第一天應急，像是搭 Air Train、叫 uber。

（我自己是搭火車到學校，花了 1 個多小時拖行李，全程很痛苦）

從費城 PHL 抵達：學校會提供接送服務。自行前往的話也很方便，從機場搭火車坐到 Temple University 即可（上車前問一下站務員這班車會不會到 temple）、目前沒有 septa key card，上車再補票即可。到了後建議買張 septa key card，搭火車地鐵或公車都會用到。

像我住的地方離學校的火車站很遠，第一天在豔陽下拖行李真的痛不欲生、還遇到怪人，強烈建議叫 uber 送你回家，這個錢最好別省。

到費城後：到房間後先看銀行關門了沒，還沒的話就建議立刻飛奔到銀行開戶&把現金全放進去，建議帶個 3000-4000，我自己是 29 張 100 存，身上帶 100 元現金（\$20*1，\$10*5，\$5*5，\$1*5），平時再找機會換些許硬幣（quarter），debit card 和 credit card 3 天內會送到，在那之前銀行會先給你一張虛擬的 debit card 加到 apple pay，可暫時拿來使用，拿到卡後再去激活&加到 apple pay，以後出門就不用帶錢包了！詳情請看銀行那段。

收到 weee 的包裹後，記得把食材分裝&冷藏/凍，並做個 2~3 餐的 meal prep（詳見上面），接著就可以去 Aldi（早餐）和 Target（生活用品）逛逛。

台灣生活圈

選擇天普交換的特色有二：一是學校很照顧國際生、二是這邊的臺灣人/韓國人真的超多，好處是彼此照顧、壞處則是沒辦法 100%脫離中文的舒適圈，我在這邊交換，有

70%時間都是跟臺灣人行動，所以趁開學前兩週盡可能地拓展自己的交友圈吧！過了兩個禮拜就很難認識人了，到時候會很孤單：)

我開學初也曾想要避開臺灣人，後來發現太難了，混入國際生會讓自己變得太累，混入美國人需要參加社團活動/課堂活動，加上美國人大多獨來獨往，所以我的建議是可以試著多接觸美國人，如果開學 1 個月還無進展，就順其自然吧。

自煮食物：這邊校內吃飯都要 10 元左右，假日學餐不開還很難找到外食，除非買 TJ 的冷凍食物。我這學期都是自己料理 3 餐。建議帶一個大的平底鍋、一個小湯鍋和 2-3 個可微波保鮮盒，我下廚一次都會準備 2-3 份餐點，煮好便放進保鮮盒冷藏，要吃的時候微波即可，一次下廚+洗碗大概 40 分鐘左右，詳情請自行搜尋‘meal prep’，可以幫助你省下超多時間。

舉例來說，我自己算是食量很大，今天煮四餐的話，會用到 3.2 杯米、1.6 磅肉、炒高麗菜半顆、一袋冷凍花椰菜、4 條水煮紅蘿蔔，配上大蒜、蘑菇加 2 顆洋蔥。

早餐則是 Aldi 的柳橙汁/摩卡咖啡 + 鬆餅/火腿蛋吐司/果醬吐司 + 一條香蕉
這樣優點是省錢、健康，缺點是會吃膩且需要採買食材，後面介紹食材採買篇。

肉類分裝：Aldi 火腿片和中超的豬肉，買來後需要先切片、用保鮮膜分裝、再全部放進保鮮袋或保鮮盒，最後進冷凍庫，要料理的前一天晚上拿一份肉，放進冷藏室即可。這樣做可以省很多時間。

(我剛來美國真的是生活白痴，連肉要冷凍都不知道，結果把肉放冷藏 3 天就發霉了 XD)

什麼東西去哪裡買？

廚具、餐具、家具、寢具、消耗品、第一天會用到的東西，建議行李有空位的話就儘量塞，原則上能從臺灣帶的，像是電鍋、棉被、保溫瓶，就帶上飛機，IKEA 確保抵達美國的當天送達。

Fresh Grocery：離學校最近的生鮮超市，不僅價格貴還不新鮮，曾有朋友買到過期的牛肉，我自己寧可去市中心採買也不會去的地方。不過香蕉、柳橙汁、調味品和雞蛋可以買。

Aldi：我最喜歡的地方，價格非常便宜，主要是買些早餐食材以及水果，比較可惜的是蔬菜的選擇很少。我推薦雞蛋、火腿、麵包、可頌、蘋果派、零食餅乾、巧克力、冷凍花椰菜、柳橙汁、咖啡、各類水果、果醬、絞肉、洗衣精、洗碗精、芳香劑、廚房紙巾。學校走路 15 分鐘/地鐵 5 分鐘。有寄送服務。

中超/weee：生鮮最便宜且最新鮮的地方，蔬菜的選擇非常多，肉也很便宜，地下還有賣很多香料、調味品、冷凍食品&意想不到的零食品牌。我會來這買蕃薯、豬肉、各式蔬菜、米。（中超的水果看起來不新鮮，但 weee 上訂的還行）

Weee 的貨源便來自於中超。

Trader Joes: 經典的美國超市，有很多美食果乾、酥皮、有機小農的蔬果、自有品牌的洗滌品、優格、喉糖、零食和冷凍食物之類的，乍看之下品項多但其實不實用&很貴，建議回國買禮物前可以來逛逛、並且加入 **Trader Joe** 的臺灣人粉絲團。**Trader Joe's** 在每一個州、城市都有推出環保袋, 我到每個城市旅行都會搜集，至今搜集了 15 個以上的袋子 XD

Target：有點類似全聯，除了生活用品還有生鮮超市，價格還不錯，可以事先上官網查詢商品品項。建議可以去買些護唇膏、藥品、廚具、垃圾桶、廚房紙巾之類的用品，由於 **Target** 的定位比較模糊、離學校交通不方便，故不常用到。

Amazon, Ebay, Temu：單品網購，送貨速度分別為 1 天/4 天/7 天，價格也依次遞減。**Amazon** 上可以用實惠的價格買到很多正版/品牌貨，我有買過充電線、保健品、藥品、跑鞋、棉被、桌椅、垃圾桶、耳塞等等。如果不緊急的話，不建議在 **Amazon** 上買：家具、棉被、桌子、或一些小東西，價格都會特別貴。相對來說，買給家人的保健食品可以在 **iHerb** 官網會 **Amazon** 上訂，價格都比實體店要實惠許多。

Ebay: 著名的是其二手商品，有時在 **Amazon** 賣很貴的東西/找不到的民間商品，都可以在這個平台上面找到。我有很多原文課本都是在這上面訂的。

Temu：美國版淘寶，上面兩個網站找不到的商品可以在這邊找，價格最便宜但送貨要一個星期。

Walmart：大型美式量販店，生活用品、蛋白粉、藥和保健品都很便宜，生鮮食材價格中下，沒有到最便宜。因為太遠了，所以我這學期只去一次。

Nordstrom Rack/TJ Maxx/Marshalls：名牌的集散地，舉凡衣服、香水、手套、配飾甚至保養品，各種名牌都會以便宜的價格在這邊出售，想省錢用名牌的話千萬別錯過。我的厚衣服、厚褲子就是在這買的。

Five Below: 感恩節家庭推薦的店，商品都 5 元以下，我看過一次覺得沒有特別想買的。如果去的話，那附近有很多不錯的店，像是 UNIQLO、L'OCCITANE、MAC 等等，這些品牌建議黑五的時候到官網/實體店買，折扣都很多。

Fashion Dist：黑五的時候可以來這邊血拼，我買了一個\$80 的 Kate Spade 包包送家人，基本上黑五的折扣真的很多，記得前一天研究一下自己想買哪些禮物、品牌，免得時間有限、措手不及。黑五過後的星期一是 **Cyber Monday**，是專為網購促銷的節慶，我在 Amazon 下單了一雙 Asics 的跑鞋，其他網站的優惠卷領到手軟。記得事先研究品牌、刷卡務必控制，考量回國行李有限。

Outlet

費城附近有兩個比較大的 outlet，都要叫 Uber 才能去，我去的是 Philadelphia Mills, 買了 Ck 的衣服&若干冬衣褲，折扣都很不錯，整天才花了 100 元。

CVS, Rite Aid: 到處都有的藥妝店，可以想成是美國版的超商。東西都很貴，不要去買:) 買藥或保健食品一律建議用 Amazon Premium，隔天清晨就會送到家門口。

Whole Foods Market：生鮮超市，只會蓋在安全的地方，所以學校周圍沒有這間 XD 基本上價格最貴&東西最好。

Produce junction: 便宜的有機蔬果，只會開設在郊區，秋天南瓜節去 Linvilla Orchards 的時候，記得順帶拜訪一下。下午四點關門。

H Mart：韓超，價格頗貴，但可以買到道地的韓國食材。需開車。

IKEA (哀-key-呀)：桌椅建議在這上面買，很便宜，學期結束再賣掉就好。包裹被偷的話可以和客服盧，通常都會同意重發或是退款。棉被、床墊和落地

燈，我不確定會不會是最便宜的，建議 google 商品名稱，多方比價。建議到美國前就買好。

生存訣竅

1. 肉類分裝

2. Meal Prep

3. 一週去 Aldi/恆發採買一次，懶得出門就用 weee 叫，第一次採買建議叫 Uber 回家。一盒蛋價\$2.5-3.5 算便宜，一磅豬/雞肉\$2-4 算合理價格，牛的話比較貴，我很少買。一星期的肉量差不多 2.5-3 ponds。建議蛋可一次買 2 盒囤著。

4. TJ 發現的 3.99 冷凍炒飯 在美國最後一天才發現，懶人救星，可以吃兩餐。有微波爐即可，建議冰箱有空間便屯個幾包，省去烹飪的痛苦。

5. Doordash/Grubhub/熊貓：外送都超貴，沒有預算考量可以叫一下，記得給外送員小費。

6. 找房子時請務必考量與超市的距離，否則採買會花超過一小時。畢竟費城的公車誤點情況嚴重。

該帶的東西：常備藥（內用/感冒）、大同電鍋、郵局 VISA 卡、肌肉酸痛藥、保鮮盒 2-4 個、頸枕、剪頭髮的剃刀、一件外套即可。

*雪褲和外套都是 decathlon 的，其中外套是臺灣買的防水保暖外套，大概\$28，18 度穿起來不會太熱、太重或看起來臃腫；-10 度穿起來又很保暖。這半年穿這一件就夠用了 xd 如果對裝扮不挑的話，這一件外套可省很多錢。

*保鮮盒用來裝 meal prep

不該帶的：棉被枕頭、厚衣服、沐浴乳、洗髮乳、洗衣粉、延長線

*這些東西都是太重、同時在美國買，較便宜的物品，建議把行李空間優先留給體積小、重量低、然後美國買比較貴的物品。延長線則是用不到。

*原則上，能從臺灣帶的東西就儘量帶，除非太重 or 太大

沒帶的：護唇膏、淨水器、保溫杯、熱水壺、靴子

*美國這邊臉部和嘴唇的保濕一定要做好，買個臉部乳液、護唇膏吧。到了冬天-10 度以下的天氣，手會乾裂，務必擦護手霜&戴防寒手套，不信的話可以試試看:) 苦主在此

*保溫杯和熱水壺擇一即可，COVID 的時候需要狂灌熱水；淨水器（Brita）用來接水龍頭的水，濾完就能喝，家中必備物品。記得要定期換濾芯。

*膠帶剪刀：和美國室友住，冷氣都開 63 度 F，記得把網購的紙箱留起來，剪下一片把冷氣出風口堵住，度過漫長的夏天。

*鎖：通常住的地方是浴室、洗衣機、廚房共用，每個人有自己獨立的房間。請在簽約前詳細了解房子有沒有你需要的東西（例如微波爐、洗衣機），並帶門栓和門鎖，因為像我住的地方門是沒辦法從外面鎖的，因此白天出門時，室友都可任意走進來。這部分務必簽約前確認清楚。

*生日卡、文具

*靴子：10 度以下可以穿，建議買防水、保暖的，我自己是買迪卡儂\$50 的雪靴，去白山國家公園的時候有穿到。

天氣

我待的這個學期天氣還蠻穩定的，沒有 advisor 說的這麼瘋狂，且 1 月初的氣溫還達到了罕見的 18 度 C。

8-9 月很熱、空氣乾燥，兩個禮拜下一次雨，且太陽很晚下山。

10 月中以後：天氣開始變涼，大概 15 度左右，週末派對也跟著消失不見。偶爾會起霧。

11-12 月：0~10 度 C 左右，下雨的日子變多了，每當下雨天反而會比較熱，多是高於 10 度的天氣。聖誕節當天因寒流，降到-13 度，當天有下雪，出門很痛苦。

1 月初：10-20 度上下，不過每年狀況不一致，通常都會比 12 月更冷 且下雪。

選房子篇

家裏該有的東西：有沒有洗衣機、微波爐、電磁爐、垃圾桶...（自行想

噪音：鄰居會不會辦 Party、門口路車多不多？

室友的生活習慣：冷氣、洗碗習慣、抽大麻、唱歌

浴室、廚房長相、乾不乾淨？

包裹會不會被偷？

房間門鎖不鎖得起來？

離 Broad St or 11th st 的距離：地鐵、火車、23 公車

安全區 & 建議範圍？待補充

*大概只有室友是不確定因素，像我這次遇到一個生活習慣蠻糟糕的美國室友，造成很多困擾，還拒絕和亞洲人講話。所以出發前祈禱一下吧。

小結

這是我第一次到歐美交換，和美國的學生坐在同一個教室學習，看著自己努力融入當地學生的生活、認真過好每一秒，才發覺收穫的成長是無盡無窮的。

多虧李淑玉教授獎學金給我一個寶貴的出國留學的經驗，讓我看到文化、教育以及生活的不同面向，同時收穫了美國口音、西方文化思維、人際互動的經營，以及一人在外、獨立生活的能力。這次交換學生是我做過最寶貴的一次投資！



圖 1. 課堂活動



圖 2. 學術中心幹事介紹學校學習資源



圖 3. 拜訪費城知名的美術館



圖 4. 美術館的美術作品



圖 5. 寫作中心結識的口說老師



圖 6. 學習結束後和學術顧問分享這學期的收穫



圖 7. 參訪著名的麻省理工學院



圖 8. 和同學一起看 NBA 的球賽



圖 9. 和另一位臺大的交換生一起參訪現代藝術博物館



圖 10. 和國際生一同參訪美國首都



圖 11. 和國際生一同參訪費城市中心