

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：_朱尼亞塔 Juniata College_ - 交換於_108_學年度-第_1_學期

~寫在前面~																																					
<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>																																					
實踐大學國際事務處																																					
填表人：余亞璇	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女																																				
原屬系所：ETP																																					
留學校名：Juniata College 研習系所：Business	留學時間：自民國 108 年 8 月 18 日 至民國 109 年 3 月 26 日																																				
居住處：V 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃	住宿費用每(V 學期 <input type="checkbox"/> 月)：NTD 100,000 元																																				
<p>搬入時宿舍內已有設備： 床單棉被枕頭等等可以跟學校購買（有全新及二手的）</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： 感冒藥，Sim card，一些泡麵零食</p>																																					
<p>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)</p> <table border="1"> <tr> <td>名稱：迎新活動(Inbound)</td> <td>金額：NTD</td> <td>3000</td> <td>元/(1 學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：床組(棉被/枕頭/床單/附浴巾)</td> <td>金額：NTD</td> <td>1800</td> <td>元/(1 學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：學生保險</td> <td>金額：NTD</td> <td>33000</td> <td>元/(2 學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：Activity Fee</td> <td>金額：NTD</td> <td>3100</td> <td>元/(2 學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：Health Center</td> <td>金額：NTD</td> <td>3300</td> <td>元/(2 學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：Technology Resident</td> <td>金額：NTD</td> <td>5800</td> <td>元/(2 學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：Student Security Deposit</td> <td>金額：NTD</td> <td>7400</td> <td>元/(2 學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td></td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>其他：</td> <td>金額：NTD</td> <td></td> <td>元/月(學期)</td> </tr> </table>		名稱：迎新活動(Inbound)	金額：NTD	3000	元/(1 學期)	名稱：床組(棉被/枕頭/床單/附浴巾)	金額：NTD	1800	元/(1 學期)	名稱：學生保險	金額：NTD	33000	元/(2 學期)	名稱：Activity Fee	金額：NTD	3100	元/(2 學期)	名稱：Health Center	金額：NTD	3300	元/(2 學期)	名稱：Technology Resident	金額：NTD	5800	元/(2 學期)	名稱：Student Security Deposit	金額：NTD	7400	元/(2 學期)	名稱：	金額：NTD		元/月(學期)	其他：	金額：NTD		元/月(學期)
名稱：迎新活動(Inbound)	金額：NTD	3000	元/(1 學期)																																		
名稱：床組(棉被/枕頭/床單/附浴巾)	金額：NTD	1800	元/(1 學期)																																		
名稱：學生保險	金額：NTD	33000	元/(2 學期)																																		
名稱：Activity Fee	金額：NTD	3100	元/(2 學期)																																		
名稱：Health Center	金額：NTD	3300	元/(2 學期)																																		
名稱：Technology Resident	金額：NTD	5800	元/(2 學期)																																		
名稱：Student Security Deposit	金額：NTD	7400	元/(2 學期)																																		
名稱：	金額：NTD		元/月(學期)																																		
其他：	金額：NTD		元/月(學期)																																		
<p>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)</p> <table border="1"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD</td> <td>22500</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD</td> <td></td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD</td> <td>25500</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD</td> <td></td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD</td> <td>(看選課)</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td></td> <td>元</td> </tr> </table>	伙食費	NTD	22500	元	交通費	NTD		元	宿舍費	NTD	25500	元	水電及電信等雜費	NTD		元	教材書籍費用	NTD	(看選課)	元	其他	NTD		元	<p>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</p>												
伙食費	NTD	22500	元																																		
交通費	NTD		元																																		
宿舍費	NTD	25500	元																																		
水電及電信等雜費	NTD		元																																		
教材書籍費用	NTD	(看選課)	元																																		
其他	NTD		元																																		
<p>建議第一次入國所需攜帶金額： NTD 30,000 元</p>																																					

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

機場至學校之交通方式

校方派員至機場接機

V 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: \$1500 從紐約搭火車前往 Huntingdon 車站集合,學校會派車來接

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

no

保險:赴姊妹校後校方協助辦理(國民健康保險;V學生平安保險;其他保險)

金額:33000

簽證:辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

總共花了一萬多塊(簽證費+DS-2019),三天

其他校方提供使用服務:

V 是否有直接網路連線(V宿舍 V圖書館 V電腦室)

V 是否有安排輔導人員(V輔導老師 V義工同學)

有無使用行動電話?公司與費率方案為何?

台灣蝦皮買的 Sim card

學校週邊生活機能,是否有下列設施:

書店	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述:
超級市場	<input type="checkbox"/> 無	V有	簡述:Weis 走路15分鐘
百貨商圈	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述:
24H便利商店	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述:Sheetz 走路10分鐘
醫院	<input type="checkbox"/> 無	V有	簡述:往Sheetz的路上走路大概5分鐘
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	V有	簡述:Huntingdon station
公園	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述:
電影院	<input type="checkbox"/> 無	V有	簡述:Clifton 5 走路25分鐘
體育場	<input type="checkbox"/> 無	V有	簡述:學校裡面就有(旁邊有足球場,棒球場)
社區文化中心	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述:
其他			

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...>

Juniata College (1700 Moore St, Huntingdon, PA 16652 USA)

Phone number: +1 814-641-3000

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):

位於偏鄉的一個小鎮,大家都很熱情,交通很不方便,很安靜是個適合讀書的地方。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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)

出發前的前置作業很多，等到收到錄取通知後，馬上去辦美簽，開始上網填資料，然後去面試等等...過程很多大家可以上網爬文。接著要繳交健康檢查表 Health information sheet 給美國學校，記得先到衛生所申請預防接種證明書，看還有哪些學校要求的有少打，之後我是到台北馬偕醫院醫院掛家庭醫學科補打針，記得我花了四千多塊打了兩針。在入選後學校還會寄一份宿舍調查表，內容大概是詢問整潔度、興趣、作息時間等等好讓學校加以分配適合的室友，每個交換生都會跟一個當地美國學生一間宿舍，只要有問題就可以詢問室友，還可以練練英文。我後來分配到的室友直接 email 我，跟我自我介紹然後說他會準備冰箱、微波爐放在宿舍一起使用，提醒我這些都不必準備等等，確實有冰箱跟微波爐在宿舍裡真的方便很多，雖然學校廚房有冰箱，不過每個宿舍的規範不一樣，我住在 Tussey 我們的廚房都要預約才可以使用，所以要放或拿東西都很不方便。還有如果打算要在美國自助旅遊開車的話記得要先去換國際駕照，之後租車只需要帶著國際駕照與台灣的駕照即可。之後最重要的就是網路啦！先在台灣訂 sim 卡比較便宜，可以訂個五天 or 七天放連假需要離開學校的時候用的到，至於其他時間在學校都有網路，所以是可以不用花錢再另外買網路的。接著開始訂機票買火車票等等..(一定要提早訂！價差很大) 到學校有兩種方式，我是選擇飛機直飛到紐約甘迺迪機場(JFK)然後隔天早上再到 Penn Station 搭火車(Amtrak)前往 Huntingdon Station，學校會派車來接學生(火車費須自行負擔，一天只有一班火車在早上十點多)也可以選擇搭飛機到芝加哥機場再轉機到 State College University Park Airport (SCE)，一樣學校也會派車來接學生。

我是拿雙學位，所以在 Juniata 待了一學年。我最推薦秋季的時候去交換，有迎新活動 Inbound，Lobster festival，Mountain Day，Storm of the arch，Korean Dinner 跟 Japanese dinner 還有足球賽也都是在秋季舉辦，秋季還有感恩節放連假一個禮拜，還有一個秋季假期四天(推薦秋季連假的時候可以到加拿大看楓葉，很漂亮) 其中我覺得最特別的就是 Mountain day，通常在十月的時候，學校會隨機選一天，在一大早拿擴音器公告全校今天放假！載學生到河邊玩，可以滑獨木舟、下水游泳等等！Inbound 迎新活動我也很喜歡，可以選擇自己喜歡的活動，我選泛舟，非常推薦！在急流中泛舟記得我們當時花了三個小時可以下水游泳、跳水(記得要帶衣服替換)。下學期的活動就比較少不過還是有一些像是 Chinese dinner、spring break，學校有時候在春節會舉辦活動趁著櫻花季載學生到 Washington 賞櫻花。再來就是我住的宿舍是 Tussey，通常國際學生都會被安排住在這邊，不定時還會舉辦活動，像是一起煮晚餐等等，這裡還有全校最棒也是最新的交誼廳，冬天的時候也不用怕會很冷，每個房間都有提供暖氣可以自己調整溫度，學校總共有八個宿舍，其中最遠就是 East 宿舍，適合喜歡開 Party 的人住，還有自己的客廳，如果喜歡自己住也有宿舍有單人房的，但住宿費就是要自己額外多負擔。至於學校食物，學校只有一個學生餐廳兩層樓，前一個月我還蠻喜歡的，但一個月後開始就蠻膩的，不然就是沒有時間到學餐，所以幾乎都在宿舍吃泡麵也會自己煮飯來吃(要記得多帶點泡麵零食)，當然也可以在網路上亞洲超市(亞米網)買東西寄來宿舍。學校餐費還有包含卡片點數，點數可以用來買學校的零食飲料，我都花在買學校裡面的星巴克，如果不用點數，學校也不會退錢，所以就是盡量幫他花完。推薦秋季連假的時候可以到加拿大看楓葉，很漂亮！學校附近的餐廳推薦 Boxers 漢堡很好吃，還有 Standing stone coffee、Memories 是間餐廳綜合酒吧，在每個禮拜三晚上九點過後還會有 KTV 活

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

動，可以上台唱歌，不過美國成年可以喝酒年齡是 21，所以如果在九點後想留下來跟朋友喝酒、唱歌，要帶上身份證！離學校最近的超市就是 Weis 我住在 Tussey 走路過去大概十五分鐘，如果想到更大的超市、賣場像是 Walmart 或是 Giant 就得找朋友載，開車大概十分鐘，鎮上沒有公車，只有一台 Uber 但也不是天天營運，所以如果朋友有車真的會方便很多。在鎮上有一間也是唯一一間電影院叫 Clifton5，走路下去大概二十多分鐘，雖然影城有點老舊，不過老闆不定期還會舉辦免費看電影的活動，有時間的話還是可以去看看。花費的部分其實平常在學校不太需要花到錢，住宿費與餐費等等都是出國前就已經繳給學校了，除非是個人網購的部分或是連續假期出去玩，不然在學校是花不太到錢的(建議不要帶太多現金在身上，如果可以帶信用卡的話會方便很多)。再來秋季還會遇到美國的 Black Friday 是大噴錢的時候..真的超級便宜！行李箱也推薦可以直接在美國買很便宜，買了還可以順便把網上買的其他東西裝回台灣。

Juniata is a liberal art school，學校規定大家除了自己的專業外也要修其他專業的課，每個學生都會有一個 Advisor 指導學生給予學生在選課上建議。在課程上，幾乎每堂課都有作業，還有很多 readings 要念，還有課每堂都要考試。如果是要拿雙學位的話有很多選課上的規定，像是兩學期要修滿 30 學分，30 個學分被分為上下學期，這兩學期要各選一門非專業相關課程等等。

很推薦大家有機會的話多出國交換，踏出舒適圈看看世界！不只要會讀書擴展交友圈也是一門很重要的課程，踏入不一樣的文化與學習環境，學習如何與自己獨處和與別人相處，再從中成長。

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：2019/08/30

拍攝地點：學校美式足球場

眷戀



學校每年秋季都會舉辦 Lob Festival,有龍蝦可以吃還可以選想參加的社團！



校園的一角

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



學校餐廳 Baker，Stir Fry 是我每次都會點的，比較 Asian style。



學校有星巴克可以喝，記得用卡片的點數去換！！

※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。