

天普大學 (Temple University) 位於美國東岸的賓州費城，在東京跟羅馬以及全球其他地方都有分校，校區距離費城市中心不遠。費城同時是個兼具歷史又結合現代的城市，有歷史古蹟可以走訪，生活機能也很便利，地理位置鄰近紐約，交通方便，讓交換生活不只侷限在校園，更能夠延伸到整個東岸。學校的學生來自各地，校園文化相對多元。在校內資源方面提供得很充足，圖書館的環境舒適，提供不同的讀書與討論空間可以利用，可以感受到自由又有熱忱的學習氛圍。

在所修習的課程裡對我來說最有趣的是「Data Science」，這堂課的難易度不會讓人感到過度吃力，老師漸進式的教學，會確保所有學生都能夠理解課堂上的理論，設計的課程活動會將所學實際知道可以怎麼被運用，不管對於是不是有理工背景的人來說都不會到很生硬又可以真正學到東西。

除了課程本身，學校的課外資源也非常豐富。學校有很多課後的團體課程可以參加，以及不同的運動場館可以使用，加上住宿的地方也有健身房，讓我在美國養成規律運動的習慣，有足夠的體力去應對多變的環境。很特別的是，學校每週也會給予對應的點數去兌換一些生活用品或是食材，是一個很直接又很有用的福利！另外，學校有提供琴房可以預約去練習鋼琴，讓生活多了一些療癒的時刻。國際處也會舉辦很多跟節日相關的活動可以去參加，還有提供口說練習或是作業校正的資源，會有跟其他學生對話到的機會，練習自己的表達能力，這對我來說非常有幫助，藉由一對一聊天的過程中無痛升級自己的口語表達，也可以學到道地的用法，還有機會認識其他人。除了有很多可以認識外國學生的機會，對於台灣的學生也有學生會，在學生會裡可以遇見一群志同道合的朋友，每週有固定的聚會聚在一起吃火鍋，大家會各自帶自己的食材或是拿手菜互相分享，放長假時也會一起出去玩，讓我們在異鄉也可以有一個依靠，像是在海外的家人，有困難的時候可以互相幫助。

在整個交換過程裡的具體效益包涵了：

一、問題解決能力

在國外常常會遇到需要自己獨立處理的事情。很多時候情緒並不能解決問題，冷靜下來思考對策才是最重要的。這段時間讓我學會獨立，也更清楚自己在壓力下該如何處理事情。

二、生活管理能力

生活的一切都得靠自己打理，而留學生最大的安全感無疑是冰箱裡永遠有食物！因為可能會有突發狀況像是遇到大雪無法出門的時候，就不會困在家裡把自己餓死。在國外看醫生不方便，有良好的生活品質與規律的運動生活，可以讓自己的身體更健康外，還可以有更好的體力去更多地方玩。低落時也只能自己整理情緒，沒有人會替你解決問題，這讓我更成熟。

三、更勇敢、更果斷

踏出舒適圈本身就不容易了，藉由這次機會讓我知道，其實自己遠比自己想像中的還要勇敢，在未來有更多試錯的勇氣，不對迎面而來的機會先恐懼或是先卻步。在高爾夫球課老師常對我說：

「Don' t hesitate, give me speed！」擊球的瞬間要夠果斷，球才會飛得遠、飛得高，這句話其實也像是在提醒我，人生不能總是在交叉路口猶豫不決。很多事情要先去做，才知道結果如何。不試過，永遠不會知道。

四、英文口語能力的提升

環境逼著我必須開口說英文。從一開始的不自信，到後來能精準的表達想法，這種進步是最真實的成長。

當然，這段交換生活也不總是一帆風順。我的交換之旅開頭可以說是一場「震撼教育」。前往美國的途中，轉機的下段航班突然取消，我被迫在機場露宿一晚。在極度疲憊下，必須冷靜下來與航空公司反覆交涉，才終於排到隔天的班機。抵達後，行李又失蹤了一天才送到飯店，住宿方面也發生問題，原本預訂的住處無法如期入住，雖然對方開立支票退還訂金，但銀行存入後卻遲遲無法入帳，甚至帳戶被凍結。經過幾個月來回溝通與銀行介入，才終於拿到應得的款項。過程中對方態度強硬甚至辱罵，讓我一度非常受

挫。但也正因為這次經驗，我學會更謹慎看待租屋合約細節，也知道要堅定捍衛自己的權益，不因為對方聲量大就退縮。

文化衝擊方面反而沒有太強烈的不適應。對於不同文化抱持開放與接納的態度，覺得能夠親身體驗不同生活方式其實很有趣。比較深刻的體會是人與人互動之間「直接」與「邊界感」，剛開始不太習慣他們那種「有問題就直說」的風格，對於稱讚也是不吝嗇的給予，後來發現這樣能夠大幅減少溝通成本，也能最直接的感受到他們的真誠。

整體來說，海外生活最大的成長無疑是學會真正的「獨立」，在不同的時區裡大家都各自走在自己的步調完成應有的任務。學會把自己照顧好，學會在困難中解決問題，也學會規劃旅行與理財。出國其實沒有想像中困難，只要做好計畫，就能夠精準的消費又同時能夠收穫良好的旅遊體驗。

交換不僅是出國讀書，更是一個難得的成長機會，這段生活絕對是人生中最精彩的回憶！既然都踏出舒適圈了，就不要過著跟在台灣一樣的生活。即使內向，也要嘗試認識不同的人、接觸新的事情。走過沒看過的風景，體驗沒做過的事，這樣才不會辜負這段難得的契機。永遠不要害怕開口，也永遠不要害怕麻煩。所有遇到的阻礙，最後都會解決並且變成成長的養分。生活中所有的突發狀況，都是在教我們如何成為一個更強大、更獨立的人。

Temple University is located in Philadelphia on the East Coast of the United States. Philadelphia is a city that blends history and modern life, and it is conveniently located near New York City, which made my exchange experience extend far beyond campus. The university is very diverse, and I truly felt the open and energetic learning atmosphere. There are plenty of study spaces and a comfortable library environment that encourages students to explore their interests.

Among the courses I took, my favorite was Data Science. The class was challenging in a good way but never overwhelming. The professor taught step by step to make sure everyone understood the core concepts. We didn't just learn theory, but also how to apply it in real-world situations. Even students without strong technical backgrounds could follow along and genuinely gain useful skills.

Life at Temple was more than just textbooks. There are many group fitness classes and sports facilities available, and my residence also had a gym. Because of this, I developed a consistent exercise routine, which helped me stay physically and mentally strong. The university even provides weekly points that can be exchanged for daily necessities, which was surprisingly helpful. There are music practice rooms, holiday events organized by the international office, and language conversation programs that allowed me to improve my English naturally through one-on-one discussions.

Living abroad strengthened my independence. From flight cancellations and delayed luggage to housing deposit disputes, I learned to stay calm, communicate persistently, and handle problems rationally while protecting my rights.

Culturally, I did not experience strong shock, but I did notice how direct communication is valued in the U.S. At first, I was not used to it, but I gradually learned that being honest and straightforward actually reduces misunderstandings and builds trust.

Exchange is not just about studying abroad; it's a journey of self-reliance. Stepping out of my comfort zone revealed how capable and resilient I truly am. This experience taught me how to take care of myself, solve complex problems independently, and face new opportunities with newfound courage. I returned not just with a better transcript, but with the strength to say "yes" to whatever challenge comes next.