

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/7/25

英文姓名(姓,名): LIU, FANG-YU	臺師大就讀科系所、年級: 表演藝術研究所-四年級
修習國家: 美國	
修習校名: San Francisco State University	
修習學院: College of Liberal & Creative Arts	
修習科系: Broadcast and Electronic Communication Arts	
赴外學期別: 112學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2024年1月 ~ 2024年5月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
LIFE ON TV: A CRITICAL VIEW	Shabnam Piryaei	3	春季
ENTERTAINMENT CAREER PREPARATION AND DEVELOPMENT	Miriam Smith	3	春季
INTRODUCTION TO HOSPITALITY AND TOURISM MANAGEMENT	James Brian Aday	3	春季
PERSONAL DEFENSE	Stephanie Cyr	2	春季
INDIVIDUALIZED WEIGHT TRAINING	Kaleigh Doyle	1	春季

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

食：

搬進宿舍前選擇住在一間廚房器具一應俱全的 airbnb 一個禮拜，所以只需要買自己想吃的食材再回去料理即可。問題比較大的是這邊食材的量都很大，只有一個人吃飯的話，東西很難在一個禮拜內吃完。

搬進宿舍後基本上都吃學校餐廳，儘管宿舍本身已經有廚房，但因為選擇的宿舍類型必須搭配學校的餐食計畫，所以為了不浪費餐費，大部分時間還是會在學校餐廳裡進食。餐食計畫基本上有 2 個種類 6 個價位，一種是一學期買 100 或 50 次的餐數，一種是一週可以吃 5/12/15/19 次的餐數，其中 5 次的餐數是需要單獨跟他們詢問，不在一開始可選的範圍內。學校餐廳是屬於吃到飽的類型，所以餐數等同入場卷，進去一次就扣一次，如果額度用完還想進去就得單獨購買當次的費用。學校餐廳在菜單的安排很用心，除了會一直存在的 2 種 沙拉吧、漢堡薯條、義大利麵、麵包、麥片牛奶、白飯、水果與甜點之外，還各有東西兩方的主食料理。有的時後還有主題日，例如過農曆年時就充滿了東方食物，也有鬆餅日、草莓

日與墨西哥日等。

衣：

1-4月可能是因為春季的關係，溫度大多圍繞在偏低的 8-12 度，出去時基本上都要上衣褲子都穿兩層，有時還會來個大雨狂風特報。不過這邊的大雨狂風雖然沒有台灣猛烈，但學校都會發信提醒住宿生，說可能會有斷電危機，請我們儲備好糧食應急。隔天校園也真的會看到倒塌的樹，還有同學談論哪區昨晚又斷電。在這裡也經歷人生第一次的冰雹，雖然小小顆不會痛，但由於一開始是先下小雨後來才下冰雹，所以被砸到的時後還是嚇一跳。後期進入夏季的5-6月時，天氣就變得非常舒適涼爽，是舒服的22-26度，還可以曬到溫暖的太陽又不覺得熱。這種時候就可以理解為什麼大家都說舊金山最適合的天氣是夏季，以及大家愛曬太陽的原因了

住：

雖然知道學校宿舍住一個月等同外面住兩個月，住學校宿舍也不一定比較安全，但礙於在台灣聽聞舊金山混亂的程度以及評估自

己個性後，決定還是選擇住校。畢竟在校出事的可能性比起市區出事的可能性還是低多了。

抽中的宿舍是 Village at Centennial Square(VCS) 4 人房，2 人共用一間雅房與浴室，4 人共用開放式廚房與客廳，基本上跟學校網站上呈現的一模一樣。比較特別的是他們這裡不愛用頂燈，除了浴室跟廚房有昏黃的頂燈之外，其他都是昏黃的立燈(客廳一支，餐桌一支，臥室一支)所以強烈建議自備檯燈，不然挑燈夜戰時超級痛苦的。

在這裡常常聽到朋友們的室友生活習慣與價值觀落差極大，導致室友間的感情不好。雖然可以申請換宿舍，但申請不一定過之外，還要給申請費，所以若有團體生活顧慮的人，也可以考慮在外租房。而前面提到的安全性問題，基本上出去盡量結伴同行，不要天黑後單獨進出市區就都還好。

申辦銀行卡的部分，雖然我是申辦對外國人申辦友好的 BANK OF AMERICA (BOA)，但朋友都說申辦 Chase 銀行的話有100美元的回饋。所以抵達美國時可以先了解兩家銀行現在的優惠方案，再

做決定。

行：

Muni (公車跟地鐵)跟 Bart Train 是舊金山主要的交通方式，憑學生證搭 Muni 不用錢，但上下車還是要刷學生證，不然被抓到可是要罰錢的。搭 Bart Train 則是半價。但如果想體驗當地特色叮噹車 Cable Car 的話就要付現金或下載當地交通卡 Clipper Card。iPhone 使用者可以直接在 wallet 下載交通卡，餘額不夠時也可以直接 apple pay 儲值很方便。

在這邊可以透過 google map 或 citymapper，來交叉查看怎麼出行。也建議如果乘坐 Muni 地鐵時，進到地下前先將路線記下，不然在地下通行時通常是沒有網路的。

有時候市區待得比較晚，為了安全考量可以搭乘 uber 或 lyft，兩個計程車的價錢通常都會有點小差距，結束時 APP 也都會詢問是否要給小費。

育：

在台灣的時候因為系統問題一直無法登入選課，直到後面郵件相關單位才順利解決，但因為這次國際學生的選課是早於美國當地一般生的，所以當時的課程還是有很多可選的。

在開學第一週把所有課堂都體驗一遍後，決定把其中一堂介紹國際關係的課給退選了。主要的原因還是因為英文跟不上，再加上這是從來沒接觸過的領域，所以理解起來有很大的難度。所以如果對自己的英文不是非常有自信，建議 lecture 的課不用選太多，畢竟一堂課如果只聽懂 20%-30%，成績基本上就不會及格了。

LIFE ON TV: A CRITICAL VIEW 是個十足的 lecture 課程，每堂課都需要分組跟同學進行討論，老師還會在每個組別裡面隨機點一位起來分享。學期中間也需要跟組別進行上台報告，結束時還需要交一篇 7-8 頁不含參考資料的報告，是個相當學術的課程，但因為選用的材料大多來自兒童動畫或主流媒體，因此也不會那麼沈悶痛苦。

ENTERTAINMENT CAREER PREPARATION AND DEVELOPMENT

也是個 lecture 課程，但是老師上課相當隨性，多數時間都是在討論如何寫履歷，準備其中團體報告，以及安排春假(3/25-3/29)去 LA 參訪的行程，所以並沒有感覺到很重的上課壓力。

INTRODUCTION TO HOSPITALITY AND TOURISM

MANAGEMENT 是一堂純網路授課的 lecture 課程，老師對於網路授課相當有經驗，在開學第一週時已經將整學期的教材、功課、測驗與考試都放上 CANVAS(學習系統)並允許我們可以自由選擇要不要出席每週的線上課堂，如果無法出席線上課程，我們完全可以透過他預錄好的課程影片搭配教材與 PPT 進行自習，甚至可以依照自己的學習進度超前完成整學期的功課、測驗與考試。

PERSONAL DEFENSE 是一堂線上與線下整合的 active 課程，可能是因為老師有些課程會用線上系統授課，所以才是 2 學分的課程，不然大部分的 active 課程都是 1 學分。這堂課每週教授防禦動作之前，都會花 20-30 分進行暖身(慢跑、開合跳、伏立挺身與拉筋等等)。也會透過每週不同的防禦主題提交的簡短地感想，以及在討論

板上分享自己的見解。

INDIVIDUALIZED WEIGHT TRAINING 是一堂實體的 active 課程，課程開始時也都會透過跑步、拉伸、橋式與伏立挺身等進行暖身，後面會依組別能力進行各自當日的訓練。雖然組別是依照能力進行區分的，每個組別的動作都不太一樣，但老師都會講解當日的動作，動作也會有變化版或基礎版。學期中間學生也會透過提交的作業例如幫動作分類(上肢拉、下肢拉、上肢推、下肢推或核心等)與規劃訓練表等更深入了解課程。

樂：

學校的活動真的很多，其中最喜歡 Mashouf Wellness Center，每天都會有不同的團體課程可以上，例如 HIIT, CORE, ZUMBA, AQUA ZUMBA 與 PILATES 等，裡面還有攀岩牆、游泳池、桑拿、籃球場、羽球場、壁球室等，甚至還有付費按摩室可以放鬆。同時還有戶外活動，像是露營、登山、攀岩等等，但因為都很熱門，所以必須及早報名。

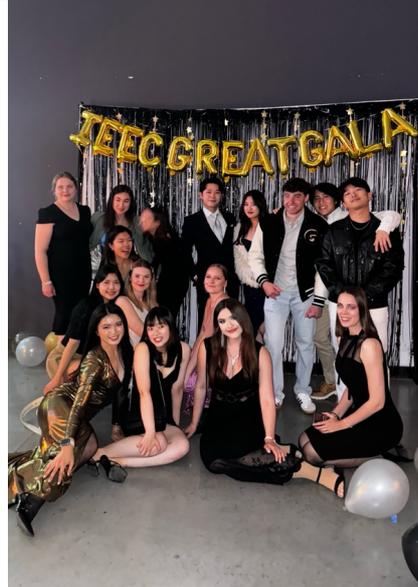
四、照片 (如有, 請提供)

<p>宿舍期初會議</p>	<p>校內更衣室充滿鼓勵的便利貼</p>
	
<p>國際事務處舉辦的 交換生海邊篝火活動</p>	<p>NBA- 這場我們舊金山贏了!</p>
	
<p>洛杉磯參訪美式橄欖球 NFL</p>	<p>洛杉磯參訪廣告公司 canvas</p>
	

學校吉祥物 Gators



國際事務處舉辦的
交換生畢業舞會



五、影音檔 (如有，請提供連結)

無。

六、其他

無。