

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2020/07/31

中文姓名：林詩耘	英文姓名(姓, 名)：Lin, Shih-Yun
臺師大就讀科系所、年級： 地球科學系四年級	臺師大學號：40544007S
修習國家：美國	
修習校名：舊金山州立大學	
修習學院：College of Sciences and Engineering	
修習科系：Department of Earth & Climate Sciences	
修習期間：109年1月～109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/期
Quantitative Methods in Earth Sciences	Shirin Leclere	3	Spring2020
Earth Sciences Capstone Presentation	Petra Dekens	1	Spring2020
Earth Climate History - GVAR	Mary Leech	3	Spring2020
Adventures in Marine Science	Karen Crow	3	Spring2020
Senior Project	Petra Dekens	3	Spring 2020

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學術方面

選課

這次來舊金山州立大學交換選了 13 學分，都是修跟地科專業科目相關的課程，並沒有修學校為國際生開設的語言課，因此同學也都是美國的學生，可以讓我更深入體驗當地的教學環境。

美國的上課時數不長，基本上都會把三小時的課分兩天上，老師也會希望學生在這短短的上課時間內完全沉浸在學習中，所以很要求學生的課堂的參與度與專注度，非必要不能滑手機，也會一直拋出問題要同學互相討論，所以也不會有機會打瞌睡。雖然上課時間短也沒有期中期末考試，但每周的功課跟期末報告的 loading 卻非常重，光是要找資料就要花很多時間，他們也很重視課後的自學與反思，老師會希望學生至少花幾個小時在課後的探索上。作業也會經過老師多次反覆修改，雖然過程辛苦但可以感受到老師的用心，因此建議選大概 12 學分就好，不然課業會負荷不來，還是要留點時間體驗美國的生活。

生活方面

食

舊金山的物價高的驚人，在學餐隨便點大概都 10 美起跳，為了節省開銷幾乎都去超市（華人超市、Saveway）買食材自己煮。學生餐廳也有提供微波爐，中午可以加熱自己做的便當，在美國為了生存廚藝都會變好。除了美式的食物以外（漢堡大推 superduper!），學校附近也有很多亞洲餐廳，不管是日本料理、廣東燒臘、韓式部隊鍋應有盡有，有機會都可以去體驗一番。

衣

舊金山的冬天溫度大約在 12-8 度之間，白天時太陽照的到的地方溫暖但一進到陰影就會很冷，一到晚上溫度就會驟降。舊金山常下雨風也很大，所以體感溫度常常蠻低的。我的穿著通常是一件保暖衣再加厚長袖，外面穿羽絨外套配圍巾，褲子就一般在台北冬天會穿的長褲，鞋子則會穿刷毛的靴子保暖。

住

舊金山的租金很高，宿舍又比外面更貴，但享有的福利也很多。我是住學校附近的 sunset 社區，治安不錯，交通也很方便，房東是台灣人相對安心很多。房子是在舊金山州立大學台灣同學會的社團 (<https://www.facebook.com/groups/sfsutsa>) 找到的，裡面有很多住宿的相關資訊，也可以加入校內的租屋版 (<https://www.facebook.com/groups/738047442971463>) 建議出國前就找好房子並跟房東接洽好會比較安心，但也要小心避免受騙。

行

舊金山市跟台北市差不多，交通非常方便，沒有車也不用擔心。市區交通主要是 Muni 系統，有公車跟地鐵，刷學校的學生證享有免錢的優惠；較長距離的有

BART Train，由舊金山國際機場延伸至整個灣區。Uber 跟 Lyft 在舊金山也很普遍，幾乎 24 小時都有車子可以搭，價格不便宜但跟他人共乘會比較划算，晚歸或很多行李的時候是不錯的選擇。

育

學校有很漂亮寬敞的圖書館，採光很好可以從大扇的落地窗欣賞整個校園，裡面也可以吃東西小聲討論，平常課間的空檔都會去圖書館待著。圖書館也有提供一對一家教的服務，包括寫作、口說以及課業輔導，只要事先登記就會有專人幫你解決學業上的問題，是可以多善加利用的資源。

樂

舊金山是一個美麗的城市，有很多觀光景點包括最著名的金門大橋還有加州科學院、金門公園、藝術宮、漁人碼頭等等，去市區的時候要多注意安全，有很多流浪漢跟吸大麻的人，會自言自語或大聲咆哮，經過他們的時候快步離開就好，晚上絕對不要久待。

學校內也有健身房、游泳池，還有許多有氧課程可以參加，只要是學生都可以免費進場。如果喜歡戶外運動，學校有舉辦各類登山、滑雪、露營的活動，價格便宜又安全。舊金山州立大學台灣同學會(<https://www.facebook.com/TsaAtSfsu>)會不定期舉辦一些活動，有任何問題都可以問社團的學長姊，他們都會很樂意幫忙。國際學生也會被加進國際學生會(IEEC) (<https://www.facebook.com/sfsuieec>) 並選擇自己的職位，在這裡可以認識世界各地的學生，我也在這裡交到了來自日本、法國的朋友，彼此互相交流的感覺很棒！

手機

考量到怕到美國人生地不熟沒有網路，銀行開戶又需要美國的手機號碼，所以我在台灣 CT 國際電話服務站先買好三個月 T-Mobile 的網卡，一個月 1500 左右，網路 8G，無限次美國境內通話+簡訊，美國 wifi 很普及不用怕沒有吃到飽。

銀行

我是在 Urvine 那條街上的 Bank of America 開戶，25 歲以下的用戶有免收保管費的優惠。美國無現金支付很普遍，基本上都刷卡，如果真的要領錢學校附近 Bank of America 的提款機也很多。跟朋友出去吃飯要轉錢給對方可以下載 venmo，不同銀行可以互轉而且免手續費。

開銷

舊金山的高物價是全美數一數二的，決定來之前要先三思。我在舊金山花費最高的是房租，單人雅房一個月要 1050 美元，但這個價格在舊金山很一般，住更貴的大有人在。其次是旅行的花費，包括來回機票，以及原本安排好但因為疫情的關係取消的國內機票(美國國內機票無法退費只能轉讓到下次使用)等等。再來是購買生活用品、三餐食材的開銷，自己煮真的可以省很多，一周伙食費可以壓在台幣 1500 左右，但就是吃得非常節省 XD。我在舊金山只待兩個月，如果要待整個學期又想去其他州旅行的話建議準備 50 萬台幣會比較保險。

四、照片（如有，請提供）



騎單車遊金門大橋



漁人碼頭



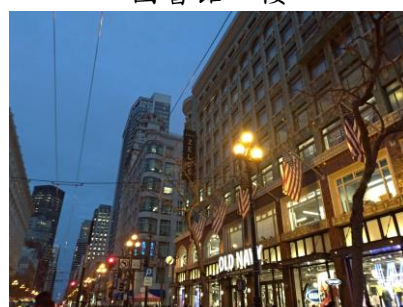
校園一角



圖書館一樓



台灣文化週



舊金山市區



泰浩湖滑雪



柏克萊大學鐘樓