

# 教育部學海飛颺暨學海惜珠

## 國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

### 一、學生資料

填寫日期：\_\_2023-01-16\_\_

中文姓名：陳沛仔	111-1 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級：英語 111	
研修國家：美國	
研修校名：舊金山州立大學	
研修學院：N/A	
研修科系：Women and Gender Studies	
研修期間：	2022 年 8 月 ~ 2022 年 12 月

## 二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
AU 110 Living in San Francisco	Claude Bartholomew	1	Fall 2022
KIN 100 Aerobics: Low Impact	Laura Gross	1	Fall 2022
RPT 230 Growth Through Adventure	Aiko Yoshino	3	Fall 2022
SXS 110 Sexuality in Society	Rita Melendez	3	Fall 2022
SXS 456 Psychology of Human Sexual Behavior	Charlotte Tate	3	Fall 2022
WGS 200 Introduction to Women and Gender Studies	Sheila R. Tully	3	Fall 2022

### 三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

#### Housing

當初最擔心的就是租屋，出發前三個月就開始找，宿舍太貴沒考慮，加了所有的灣區租房臉書社團、看各種網站，基本上單人套房每月\$1200美以上才有，聯繫很多房東都沒有結論。直到出發前兩週在臉書社團發文，房東主動聯繫我才確定住處。我自己覺得只有半年的時間，不想遇到文化差異太大的室友，後來找房鎖定華人房東，生活習慣、安全性、溝通上比較有保障。我原本想住 Sunset，那區治安好也蠻多超市、餐廳，小缺點就是離附近的 Metro 比較遠，需要依賴公車上學和去市區。我住在 Parkmerced 的大樓，是學校旁邊的社區，租客有很多國際學生和家庭，感覺還算安全、交通蠻方便的。雖然離市區有點通勤距離，但步行15分鐘就能到學校和 Muni 站，搭公車去 BART 站約10分鐘。生活機能也算好，步行15分鐘能到 H-Mart (亞洲超市)，以及學校旁邊的 Stonestown 是個幾乎可以解決大部分生活上基本需求的 mall，那邊有 Target、Trader Joe's、Wholefoods 可以買食物跟日用品，也有電影院跟 food court，有很多台灣就有的品牌和亞洲菜，例：丸龜製麵、藏壽司、Uniqlo、一芳、85度C、ZARA、麥當勞，走之前剛開了一間 Shake Shack，想吃不用跑到市區。

#### Phone/ Bank

我是在台灣就先上網買好電話卡和號碼，店家是去辦簽證的時候在 AIT 外拿到翔翼通訊 (<https://www.aerobile.com/eshop/index.php>) 的傳單，一到美國就能用。當初買 T-mobile 網路吃到飽方案，之後每個月儲值續約，在美國使用網路普遍偏慢。我朋友使用 Mint mobile 感覺不錯，網速比較快也比較穩定，聽說一切在網路上操作，這部分建議可以多查資料再下手。

上面提到的 Stonestown 附近有三家銀行 BoA、Chase、Wells Fargo，我到舊金山的第一天就帶一筆錢去開戶，在 BoA 辦了 Debit 和 Credit 各一張卡，之後基本上都用 ApplePay 消費，偶爾在餐廳會刷實體卡，只有少數店家只收現金。btw美國很多電話詐騙，要格外謹慎。

#### Budget

我當初買 United 來回直飛機票台幣\$45000左右，辦簽證約花一萬元台幣，手機門號共約九千元台幣，買 SFSU 要求的健保約\$1000美，房租半年大概七千美，通膨很嚴重，花費僅供參考。前幾天會大量買日用品、家具、電器之類的，因為只有短短半年，我堅持找有提供家具（至少床、衣櫃、書桌）的房源，自己另外購入的只有熱水快煮壺、晾衣架跟小燈，盡量不買太多反正離開前也要想辦法處理掉。美國很多房子都沒有天花板上的燈，我覺得晚上靠立燈照整個房間偏暗，所以買燈；大家都仰賴烘衣機通常不會有晾衣服空間，飲水機只有冷水。我大概

每週洗一次衣服，到大樓的洗衣房跟其他住戶共用，覺得不太乾淨但也沒辦法，洗加烘每次約十元。第一週採購生活所需買一買也\$500跑不掉，之後大概每週再花\$30~50美。外食的部分小點心每次消費約\$5、簡單吃一餐\$10以上、餐館用餐加稅加小費每人\$30起跳，如果不自己煮，伙食開銷會很驚人。

旅遊的部分，上學期 Fall Semester 交換的話要提早計畫假期的旅遊，感恩節開始到一月初的機票住宿會比平常高很多，聖誕節前後可能飆到淡季價格的三到四倍。今年聖誕節遇到氣候異常，很多班機受暴風雪影響被取消或改期，很多人困在機場一票難求，如果可以避開精華時段飛，會有比較舒適的旅遊體驗。

### Food

我有從台灣帶一些泡麵、餅乾、堅果，剛開始比較茫然至少手邊有備糧。第一週逛很多超市，買食物自己煮，因為外食物價太高錢花不下去。等比較熟悉環境之後，才慢慢在外面吃，從速食像 burger, burrito, sandwich, wrap/roll 之類的（約\$10美）到後來跟新朋友到餐廳消費，開銷每餐約\$20~\$50美。學校有提供免費的食材給學生領，大致上有罐頭食品、馬鈴薯、蘋果、芹菜、黃瓜、牛奶、起司等每週不同，細節可以到 [instagram: @as\\_marketandpantry\\_sfsu](#) 參考。偶爾也會有提供免費食物的活動可以參加，通常是 pizza，學期初特別多宣傳的攤位幾乎都會發零食。住宿舍有些會要求買餐卡可以去食堂吃，如果沒有卡也可以付單次錢（約\$13美）吃到飽，細節可以到 [instagram: @sfstatediningservices](#) 參考。

### Transportation

舊金山市的大眾運輸系統 Muni 每趟\$2.5，包含 Metro 和 Bus，兩個小時內無限搭乘算一趟，可以下載 Muni Mobile App 購票。另外一個系統 BART 有往東到 Oakland 跟到南灣，這兩個系統都可以交通卡 Clipper 有點像悠遊卡，可以存在手機裡像 ApplePay 那樣手機感應刷卡。學期開始後可以用學生證免費搭程 Muni，以及從 Daly City 搭 BART 有半價優惠，不過每學期的政策可能不一樣，學校應該會在 Orientation 跟大家說清楚。公車有點難等，可以上 [sfmta.com](#) 查時間。在舊金山不開車完全能活，除了大眾運輸，可以搭 Uber 或 Lyft，再來就是走路了。舊金山的地勢很起伏，地圖上看起來方方正正的路走起來上上下下的會比想像的累，但我很喜歡走路，邊看沿路的建築和風景。如果要探索更遠到整個 Bay Area 或 San Jose 的話，要搭 Caltrain 或再研究其他方式。到其他州旅遊的話，基本上搭飛機，想體驗火車也可以搭 Amtrak，我有從西雅圖搭23小時的 Amtrak 回到舊金山過，雖然長途小累，個人覺得是蠻有趣的體驗。

### Schoolwork

每學期 SFSU 要求至少修滿12學分，我這學期修了14學分。兩堂 lecture 的課各三學分，拆在星期二跟星期四各上75分鐘。Intro to WGS 那門課很重，每週的閱

讀量30~70頁，需要寫 reading notes 跟幾篇 essays，教授全程講課不用PPT就一直講話，我跟我朋友都覺得修起來挺辛苦的，也很考驗毅力；雖然是WGS的課，但內容上扯到很多種族議題。SXS Psy 那門課的教授非常有趣，雖然多在介紹理論和研究方法等，但對於深入了解多元性別性向受益良多。而 Sexuality in Society 是一堂三學分的非同步線上課，老師每週一會放當週課程內容到 iLearn（類似 Moodle）自己完成，討論的議題面向蠻廣的，但因為沒什麼教學互動都在念文本，有點無聊。我還選了一門一學分的體育課，分別在週一跟週三各到體育館50分鐘，雖然課名是 Aerobics 但幾乎都在非正式規則的踢足球或玩其他球類運動。再來是一門戶外活動的冒險教育課 Growth through Adventure 也三學分，每週五早上在不同地點集合 Hiking 加問題討論，學期中有一次露營，喜歡嘗試新事物或喜歡大自然的人可以修，不過每週的作業量也非常驚人。學校圖書館有提供免費的 Tutor 可以諮詢課堂上或是作業上遇到的問題，我覺得是不錯的資源，每位教授也會有自己的 Office Hour，他們都蠻關心學生的，有機會可以去聊聊天。

#### Overall

以美國來說，在舊金山生活算是容易，交通便利、氣候宜人、文化多元、有山有海有文藝氣息，可以去的地方很多，還可以吃到道地的各種料理，美中不足的就是物價過高和治安問題，到處都是遊民和大麻味。上學期 Fall Semester 交換的話，八月蠻涼的，舊金山的夏天在九月跟十月比較暖，全年都風很大。如果喜歡自己一個人到處玩的話蠻適合的，想要交朋友也不難，世界各地的人都會遇到，我發現如果英文不好其實也可以活得很好，講西班牙文跟中文的人很多。真的到舊金山的話，推薦小義大利 North Beach 附近的餐廳，幾乎都很好吃、周圍氣氛愜意、店員也算友善。喜歡 vintage 的話，可以去 Haight 或 Valencia Street 有很多風格小店可以逛。如果有機會出來交換，可以開闊視野也能透過探索更認識自己，保持開放的心態多嘗試新事物，做好治安很差的心理準備、錢準備多一點，把握這個機會好好體驗、從生活中成長。

四、照片 (如有, 請提供)



Free Foods from Campus Activities (Pizza, Burger, Burrito)



Mediterranean Bowl/ American Burger/ Italian Benedicts



Self Cooked Meals

