

# 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：2023.12.17

英文姓名(姓, 名): YANG, Ting Hsuan	臺師大就讀科系所、年級: 東亞學系大四
修習國家: 美國	
修習校名: 舊金山州立大學 San Francisco States University	
修習學院:	
修習科系: 人文 Humanities	
赴外學期別: 112學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112年 8月 ~ 112年 12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
PH 290 - 01 PROMOTING POSITIVE HEALTH Fall 2023	Vivian Chavez	3	上學期 /fall
HH 205 - 01 RELAXATION & STRESS REDUCTION Fall 2023	Richard Harvey	3	上學期 /fall
HUM 225 [01] - Values in American Life	Taylor Nasim Stone	3	上學期 /fall
RPT 205 [02] - Adventure Travel	Pavlina Latkova, Paige Viren	3	上學期 /fall

(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）

#### 住宿：

我是住在學校宿舍 village at centennial square(VCS)，關於宿舍和外面租房子的比較，住宿舍會貴很多，住外面的話，我大概有問到 900-1400/一個月，通常不包含水電費，垃圾處理費等，不過這些通常加起來也不會超過學校宿舍錢，不過住在宿舍我覺得「相對」安全很多，不過也要看哪一間宿舍，之前 Mary Ward Hall 也有發生性侵事件(BTW 他們不會告訴 J-1 的學生，最好認識一下 F-1 簽證的同學，會得到更多資訊)。

住宿	優點	缺點
	在學校裡面，上學方便	貴
	宿舍旁邊有 stonestown，方便採買	Mary 開頭的宿舍沒有人把關進出，UPN 和 UPS 會跟一般家庭當鄰居，不太算是全學生宿舍
	有室友，可以多認識人	室友可能會很髒
	如果喜歡趴踢，很方便	宿舍常開趴，可能偏吵
		強迫+meal plan(如果不喜歡，可以寫信說過敏)

當地生活費用:住宿 \$1638+meal plan \$220/一個月(5餐/一個禮拜)  
想要外食的話，大概15-20美金(視小費決定)，如果想要吃有點情調或是高級一點的餐廳，也有機會到40刀，自己煮就會便宜一些，如果想要買便宜鍋子，可以去 DAISO(在 stonestown 裡面)，如果你有一個亞洲胃，附近有 H-mart 韓國超市，在 mashouf 前面搭57路公車就可以到了，他們公車站不一定有站牌，可以看看桿子或是地板，會是黃底黑數字。

#### 學術：

每個星期基本上都會有作業要交，所以會花很多時間讀文本和寫功課，我自己覺得課業比台灣硬很多，不過也不會很難，只是需要花一點時間，選課的部分全部都可以選，不一定要選自己系的課，只要滿足他的修課條件就可以了。

#### 健身：

Mashouf Wellness Center 是免費提供給 J-1 學生的，包括攀岩牆，也有 group fitness 免費課程，只要線上先預約即可，

<https://member.campusrec.sfsu.edu/>，喜歡游泳的話，記得帶泳衣，學

校有泳池，不過常常壞掉，可以追蹤他們的 **IG:sfsu\_campusrec**，如果有課程取消，會在限時通知。

### **健康:**

#### **心理**

學校也有提供免費諮商，直接打進去預約時間，就可以了，地點是 student service 二樓。<https://caps.sfsu.edu/>

#### **生理**

學校看醫生是免費的，但要自己負擔藥費，可以網路預約。

<https://health.sfsu.edu/>

### **食物:**

一樣 FOOD PANTRY 在 student center 地下一樓，也可以追蹤他們 **IG: as\_marketandpantry\_sfsu**，星期一到星期三是可以直接走進去，星期四五則是要先預約，其他前面學姊都說得很詳細了，所以我就不多重複，有時候裡面給的食物是過期的，大家要自己確定一下。

### **交通:**

搭 MUNI(路上的公車)和 METRO(地下鐵)刷學生證都免錢，只有搭 BART 要錢。

如果有車子或是租車的話，跨金門大橋和跨海大橋(往奧克蘭的方向)都會跟你的車子收過橋費用，大概7-10刀。

### **學校資源:**

學校有時候會有免費電影可以看，**IG: as\_productions\_sfsu**。

### **餐與 IEEC 活動:**

有5個工作可以選擇，選一個就可以了。我是 country ambassador，基本上就是每一個星期去一天 tabling，如果有 SF state 的學生想要交換，就跟他聊天；不過我有加入另一個 commitment，他們會分配組別，有 social event, media, academy 等，我是 sport，就是加入你有興趣的組別，大家可以一起去玩，另外，因為有興趣也比較有話題，規定一個月要規劃兩個活動，但我們甚麼都沒規劃，就不了了之了。

基本上多參加活動，多認識人，就會自然地參與活動了，保持開放的心態，會比較容易。

### **景點:**

我自己覺得 cable car 必坐，很好玩。

推薦 Dolores Park, Salesforce Park, golden gate park, golden gate bridge, pier39, union square, Washington park, 九曲花苑，palace of fine arts, coit tower, chinatown, twin peaks, baker beach, sunset beach, Alcatraz

Island, Sausalito (小義大利)，喜歡看球賽的當然 chase 跟 oracle 就不能錯過。

如果想去遠一點的地方，Lake Tahoe, San Jose, Yosemite National park, 這些地方開車都可以到，LA 可以選開車或是飛機。

如果喜歡動物園的話，我建議奧克蘭動物園，大概是24刀，需要提前預約，不過奧克蘭相較於灣區比較危險，美國告訴我因為近年來舊金山生活成本愈來愈高，所以比較窮的人會往奧克蘭搬家，那搶劫和犯罪事件就層出不窮，若是要前往奧克蘭記得要保護好自己，財不露白；SF State 動物園要31刀，我自己覺得偏爛，不推薦。

如果是秋季去的話，會有一個 thanksgiving day 的9天假期，我自己是去 Florida 的 Disney World 玩，可以提前想想看要怎麼運用這個假期。

### 價錢：

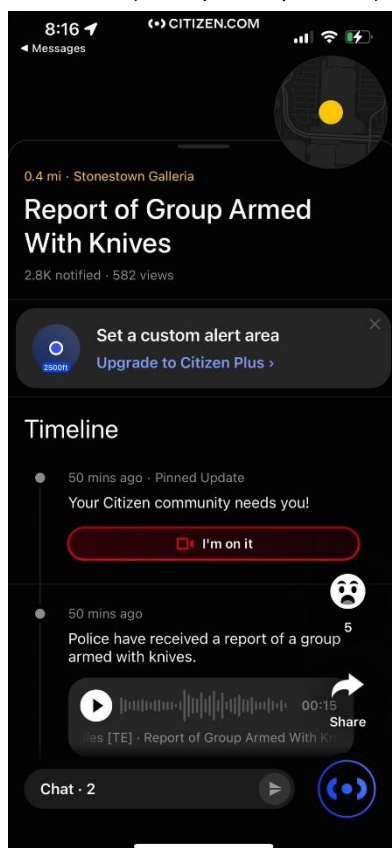
申請的時候，就會要求你必須要有存款證明，並且存款簿是你自己的名字，大概會要求你存40萬台幣進去，差不多全部開銷會落在40-50左右。

### 安全：

路上如果有人跟你要錢，就跟他們說你只有信用卡或是假裝聽不懂英文，無視他們的話，有時候他們會生氣。

有時候會有持刀事件、偷竊、搶劫、性侵等奇怪的事情發生，我認識的本土美國女孩通常都會有防狼噴霧，有陌生人搭話的話，也會很警覺，不過基本上沒有新聞講的那麼可怕，市區偏危險，不要單獨走，警覺一點，我覺得沒有問題，祝福玩得愉快。

## 四、照片（如有，請提供）





公車站

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

如果有什麼想要詢問的，也可以直接私訊我的 IG:veronica\_cacacca