

# 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：2019/9/5

中文姓名：石羨	英文姓名(姓, 名)：SHI XIAN
臺師大就讀科系所、年級：美術學系	臺師大學號：80660019T
修習國家：美國	
修習校名：舊金山州立大學	
修習學院：Creative Arts	
修習科系：Creative Arts	
修習期間： 2019 年 1 月 ~ 2019 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
Kinesiology (KIN)	Supervisor	3	學期
Communication Studies	Deborah	3	學期
DANCE (DANC)	Cathleen	3	學期
MUSIC (MUS)	Woodward	3	學期

(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）

#### 1. 學術方面：

在這次美國三藩市州立大學春季交換學習中，依據學校要求每個交換生必須修滿 12 分以上，我選了四節課即：口語交流課、瑜伽課、鋼琴課、舞蹈課。我們在選課時主要會用到的網站就是我們的 Student Center，這個可以在學校官網的左上角的 Login 點進去後看到，然後選擇 SF State Gateway/MySFSU，輸入自己的 student id 和密碼就可以登錄進去了。登錄進去以後會出現 SF State Gateway 的主頁，這時候選擇 Future Students 或是 Student 任意一項，展開後點擊下麵的寫著 Student Center 的白色選項就可以進入 student center 了。課已經滿了怎麼辦？這時候建議大家可以給這節課的老師首先發郵件（老師的郵箱可以直接在學校官網搜索老師的名字找到），告知老師你想加入這節課，詢問是否能給你一個 permission number。不過這裏要注意的是，有的老師不太回復郵件，或是回復的很慢，這時候就非常令人著急了。所以最好的辦法還可以直接在上課第一天，在你想上的課的上課時間去教室直接找老師，並告訴老師你很想加入這節課，看老師是否願意給你一個 permission number

在學習中，其實不論是和誰用英語交流，重點就是一定要自信，在課上多點發言，或者和英語老師聊天，老師也會很耐心的聽你說話，給你指導，所以不用害怕哦。學校有很多不同的組織，而且有各種不同種類，比如某一些學科的組織，他們就會不定期的開展一些演講，或是讓大家交流學習的聚會，偶爾參加一下，或者加入他們，都可以學習到很多新東西。另外，學校的校園內也會不定期有一些學術活動舉辦，具體的活動和時間日期等等，大家可以看平時在學校內做宣傳的海報等等。如果你想看學校有些什麼組織，可以詳見：<http://www.sfsu.edu/~sicc/>

#### 2. 生活方面：

##### 住宿：

春季入學很難申請到學校宿舍，學校周邊有很多住宅區可以有很多很多的選擇。比如離學校最近的 Parkmerced 就是一個非常大的住宅社區，裏面有很多戶型，從一層樓的一房一廳到高樓公寓社區裏面都有。很多我們學校的學生都住在這裏。社區裏有洗衣房，健身房，還有大草坪可以遛狗。重點是離學校非常近，每天都可以步行上學。當然，除了學校旁邊的 Parkmerced，還有很多別的可以租房的地區，比如 Ocean Ave 附近的很多住宅區，靠近學校的 19th Avenue 一帶，或是在靠南邊的 Daly City 一帶都有人向外

出租，而且很多華人。這些房子的房東通常會在一些灣區 Facebook 平臺上發放一些出租資訊，找到自己合適的房子。

#### **校園保安：**

學校區域雖然相對很多地方安全很多，但還是很難避免一些違法行為的存在。所以學校為了保護大家的安全，有一個 C. A. R. E. 護送服務，服務時間是太陽落山以後，一周七天。如果你有很晚的課，下課時天已經黑了，一個人走覺得很不安全，只要在校園範圍內，他們都可以來陪同你一起在校園內行走。

詳情請見：<http://parking.sfsu.edu/care-escort-program>。

除了護送服務之外，我們學校也有專門的校園員警。如果有任何非常緊急的情況需要幫助，可以直接使用手機撥打 911，也可以撥打校園員警的電話：

(415)338-2222。如果沒有什麼緊急情況，需要聯繫校園員警的請撥打

(415)338-7200。

出行：

#### **三藩市公共交通及學校周邊公共交通**

三藩市是一個交通相當發達的城市，在市內可以不開車就出行。主要的交通工具是有軌電車和公車，如果需要出遠門的話還有類似輕軌的火車。下麵就來為大家做個更詳細的介紹。

Muni 是三藩市公共交通的一個系統，主要經營有軌電車和公車，單程票價 2.75 美元。我們學校的學生卡可以免費乘坐 muni 的所有線路。

Muni 有軌電車：有很多條線，主要是 E, F, J, K/T, L, M, N，在學校門口就有 M 線，M 線可以直達 downtown，也途徑很多地方。

Muni 公車：有很多很多路，遍佈整個三藩市。學校門口有 3 路 muni 公車：28, 28R, 29。離學校比較近的 Bart 站有 Balboa Park 和 Daly City Bart Station，位置在 Geneva Ave，三藩市城市大學 (CCSF) 附近。

穀歌地圖在這裏非常實用，當你想去一個地方的時候可以很方便的搜索到如何乘坐公共交通出行，而且穀歌地圖 app 內還會提供公交到站時間，大部分時間還是很准的，手機裏備一個 Google Map 就再也不擔心自己迷路啦。有時候因為一些施工等等的原因可能 muni 的線路等等會有臨時的變化，有變化時每個月臺會有貼一張通知告訴大家具體的內容，所以大家如果經常乘坐 muni 一定要時刻關注哦。關於 Muni 的更多詳細介紹以及路線圖等等，詳見：<https://www.sfmta.com/muni>。

類似輕軌的火車，叫 Bart，這個公共交通用我們的學生卡是不能完全免費的，但是可以在學生卡內充值後，使用學生卡乘坐 Bart 可

以打 5 折。更多有關 Bart 的詳情與諮詢請見：  
<https://www.bart.gov>。

### **藝術與博物館**

在三藩市周圍，灣區有很多不錯的博物館，放假或是週末閒暇時間有興趣都可以去逛逛。三藩市作為一座美國西岸的大城市，當然是有很多很多觀光和旅遊的景點，比如大家都比較熟悉的金門大橋（Golden Gate Bridge），還有漁人碼頭（Fisherman's Wharf），九曲花街（Lombard Street），藝術宮（The Palace of Fine Arts），金門公園（Golden Gate Park）等等。不過大家要注意交通情況，週末和假期可能會有超多遊客哦。金門公園是三藩市最大的公園，裏面生態環境非常好，公園內還有一些景點，例如上面提到的 California Academy of Sciences 和 De Young Fine Arts Museum 就包括在公園內，公園內還有個小的日本茶園（Japanese Tea Garden），大家也可以去看看哦。公園內的人相對來說沒那麼密集，平時會有很多人在公園野餐，或是遛狗，跑步等等，大家閒暇時也可以來公園逛逛哦。

### **3. 開銷概算：**

舊金山最主要的開銷就是住宿跟生活費了，我在外面租的房子是一個月將近 1200 美金（包含水電瓦斯垃圾處理費），單人雅房並與另外兩位房客共用衛浴、廚房、洗衣間；因此在出國前最好先花時間上網找好住宿，多比價多查資料，才有辦法找到最適合自己的住宿。

交換五個月下來，包含電話費、保險費、住宿費、生活費、機票費、旅遊費等各項花費，所有費用包含下來我大約花了 44 萬台幣左右。此外，春季班跟秋季班比起來，假期比較少，只有一個為期一週的春假，以及期末回臺前的時間，

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他