

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：2022/01/07

英文姓名 (姓, 名) : Sugijoto, Vanessa Adrienne 中文姓名 : 莊雪貞	臺師大就讀科系所、年級 : 衛教系四年級
修習國家 : 美國	
修習校名 : 舊金山州立大學	
修習學院 : Public Health	
修習科系 : Public Health	
赴外學期別 : 110 學年 (民國年) 上學期	
修習期間 : 2021 年 8 月 ~ 2021 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
Living in San Francisco	Marisa Jimison	1	學期
Relaxation and Stress Reduction	Kenn Burrows	3	學期
Promoting Positive Health	Dr. Vivian Chavez	3	學期
Adventure Travel	Paige Viren	3	學期
Growth Through Adventure	Manav Thapar	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）

學術方面

這次來舊金山州立大學交換我真的覺得很幸運，因為我本來是去年（2020年）要去交換的，但因為疫情的關係被取消了。還好 SFSU 還讓交換生延到2021年。我在 SFSU 選了 13 學分。本來就選了12學分而已，但另外一個學分是必修課。今年學校的規定是每個人一定要選 Living in San Francisco Fall 2021如果沒有其他 in-person class. 但如果有選了其他實體課就不用選 Living in San Francisco 的課。我是因為大部分的課是線上的，所以我選了這一堂課。

美國的學習方式真的比台灣不一樣。特別是 Zoom 線上上課，老師常常拋出問題要同學互相討論，每次上課每個人都要說話，說自己的想法，因為 participation 很重要。有一些老師也要求每個學生要開 video camera。我覺得在美國的學習風格是作業跟 quiz 比較多，但是期中考跟期末考沒有很難。每個禮拜每堂課都有作業要繳交的。作業也不是很簡單的那種，但真的要先閱讀很多 paper and article 然後去做 reflection assignment. 所以壓力有點大。有一些課的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，不然會覺得太多作業會很累，也沒有辦法好好享受美國的生活了。

生活方面

住宿

如果打算租屋，建議可以去 FB Group 「旧金山湾区买房卖房租房自由版」尋找適合的房源。外宿的租金在 \$850~1100/月，如果住學校宿舍，大概 \$1200~1500/月。我在 Sunset District - Santiago Street 找到適合的房子，房租為 \$850/月，水電、瓦斯、網路與垃圾處理費約為 \$150/月，所以每個月的 total rent fee 大概 \$1000。我覺得 Sunset District 環境很不錯，因為是住宅區所以很安靜，也很安全。離學校也蠻近的（大概15-20分鐘搭公車）。缺點就是如果晚上才回家（從晚上5點開始）天超黑，路燈也很少，所以有一點可怕。

手機

網路的話我是用 mint mobile 的 3 month unlimited plan. 三個月價錢是 \$90、不包

含 tax 跟其他 fees. 因為我每次出門都會用 google maps & social media，所以我就選了上網吃到飽的方案會比較方便。我覺得 mint mobile 還不錯，網路速度快，用了五個月也沒有遇到任何問題。

交通

我覺得舊金山的交通很方便，不需要有自己的車。舊金山有 Muni (公車跟地鐵) 跟 Bart Train。上 Muni 公車的時候是你自由的選擇要不要刷卡。大部分美國人都沒有刷，但刷學校的學生證(Clipper Card)可以免費搭 Muni。Muni 的缺點就是常常不準時，常常沒車來，所以要等很久。Bart 是比較像台北的捷運，比較準時事件到的，可以搭這個去機場或是整個灣區。但是 Bart 一定要付錢的，每個 trip 大概\$3到\$6 左右。但是缺點是 Bart 會有很多很奇怪很可怕的人。我每次搭 Bart 一定會遇到各種怪怪的人。重點是不要看他，也不用關他。其他交通有 scooter (lime, bird, scoot, etc.) 還有 Lyft electric bicycle。但這兩個真的很貴，比搭 Uber 貴。但如果要試試看也可以！真的很好玩！Uber 跟 Lyft 也有，價格不便宜但是比較安全也比較快。

食物

每個人都應該知道在舊金山什麼都很貴。在外面吃東西最便宜是\$10-\$15 (any kind of fast food, ex: in n out, five guys, chick fil a)，但如果要買比較好吃的食物大概 \$20-\$35。也不要忘記要算 tax & tips. Tips 最小是15%，正常是18%。如果外帶不用給 tips 也沒關係。

在舊金山的時候我比較多自己煮飯。因為自己煮飯會比較便宜，而且比較健康 (美國的食物真的不健康都是炸的東西- 薯條，炸雞，漢堡，等等)。我平常在 Safeway, H Mart, Kukje Market, and Trader Joe's 買食材。學校也有 Gator Groceries 發放免費食材。網站是 <http://asi.sfsu.edu/gator-groceries/> 或是 IG: as_farmersmarket_sfsu.

他們每個禮拜三，四，五 開的，然後可以每個禮拜領取一次。Gator Groceries 會提供很多食材，例如 celery, eggs, onions, watermelon, cucumber, honeydew, fruits, milk, instant noodle, cereals, snacks, bread, and snack-bars. 但每週不一樣，他們每週會發 Groceries 裡面的東西在 IG。

在舊金山一定要多出門吃個不同的東西。我本人是很喜歡很愛 food culinary。這些是我覺得很好吃的餐廳一定要吃吃看：House of Prime Rib, Daeho Kalbijim & Beef Soup, La Taqueria, Farmhouse Kitchen Thai Cuisine, The Italian Homemade

Company, Saigon Sandwich (Banh Mi) and Kitchen Story (美式早午餐). 想吃甜點可以來 Naya Dessert Café and Souvla greek yogurt (大推!)。想知道更多好吃的東西可以看我的 IG : @hungryvea 😊

開銷

舊金山的 living expenses 應該是在美國最貴的地方。跟 New York 差不多一樣貴。我在舊金山花費最高的是房租，單人雅房一個月要 \$1000，但這個價格在舊金山很一般。其他是旅行的花費，包括來回機票，還有 checked-in baggage 是要分開買的，租車，飯店，等等。再來是購買生活用品，手機網路卡，live ticket concerts, 三餐食材的開銷，自己煮真的可以省很多。我在舊金山五個月，建議準備 \$15000 會比較保險（不包含房租）。所以加上五個月的房租我大概花了 20,000 美金。

天氣

舊金山的天氣在每個社區會不一樣。因為我住在 Sunset District，跟海邊很近，所以每天都很冷大概 8~16 °C。但是到了 downtown 以後天氣就變了很熱，22~26 °C。最好是去那裡都要帶外套，因為雖然有太陽有時候也會非常涼爽宜人。入冬後，大概十一月低的時候，氣溫大概在 10°C 以下，建議準備一些禦寒衣物。舊金山常下雨風也很大，所以體感溫度常常蠻低的。

學校 resources

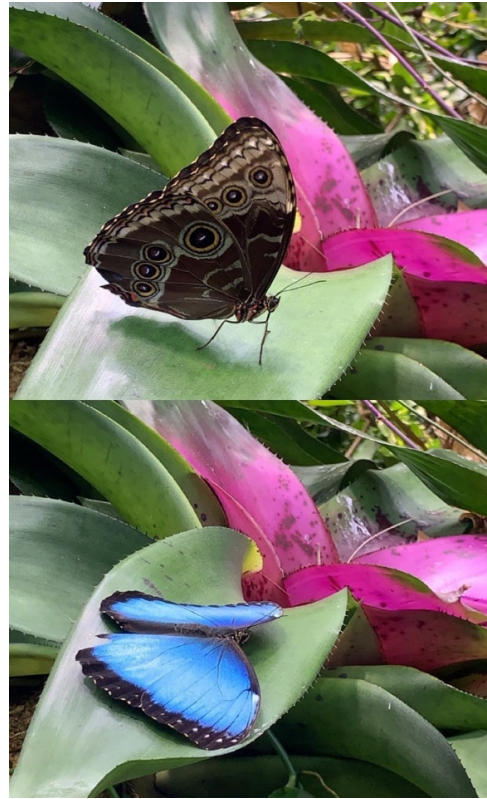
學校內我最愛的地方就是 Mashouf Wellness Center 健身房！在健身房裡面有游泳池，很多跑步機，indoor running track，rock-climbing wall，籃球場，羽毛球場，乒乓球，racquetball，還有許多有氧課程可以參加，只要是學生都可以免費進場。他們的 IG 是 sfsu_campusrec. 也可以下載 SFSU Mashouf Wellness Center App for aerobics class reservations.

學校圖書館也很美，裡面很大還有自己的 study room 可以先訂。在圖書館的二樓有 free tutoring class, 如果想問問看關於你的英文 grammar，他們可以幫忙看你的作業，然後可以一起學習。

四、照片 (如有 , 請提供)



Gator Fest SFSU (免費 tacos , churros)



California Academy of Sciences



San Francisco Zoo



Cable Car San Francisco



Baker Beach



San Francisco Street - City View



Japan Town



Golden Gate Park Ferris Wheel



Mashouf Wellness Center – Rock Climbing RPT Growth Through Adventure Class



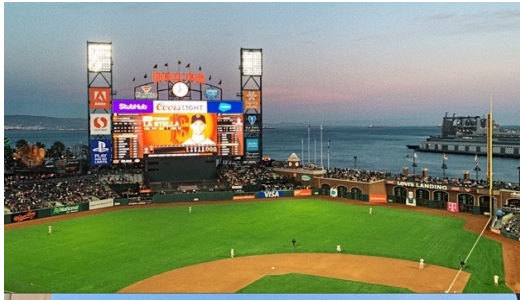
Napa Valley Wine Vineyards



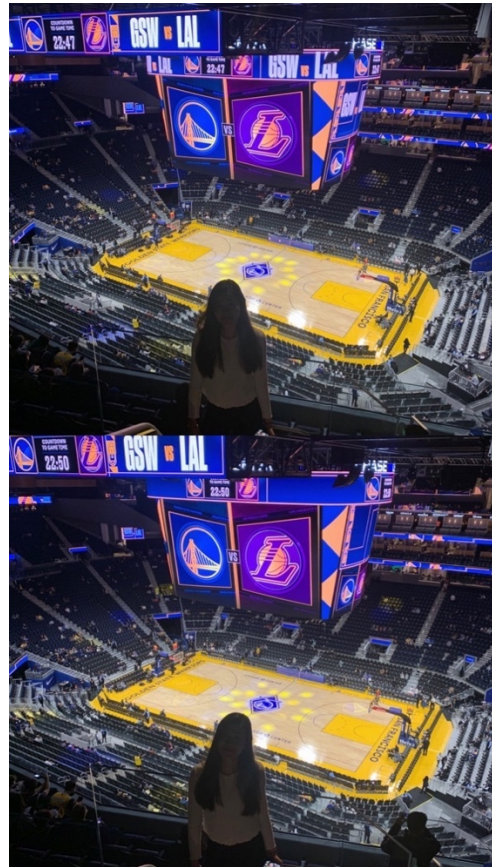
Santa Cruz Beach Boardwalk



RPT Growth Through Adventure Class – Kayaking at Lake Merced



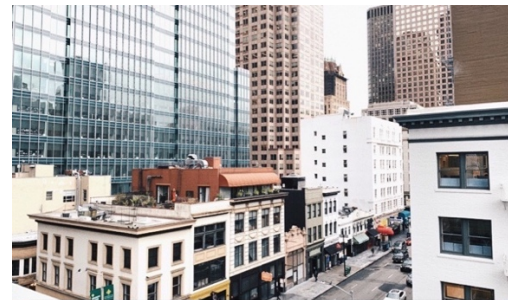
Watch SF Baseball Game – Go Giants!



Chase Center – NBA game



Golden Gate Bridge view from Battery Spencer



ChinaTown



Golden Gate Bridge



Twin Peaks



Bay Bridge



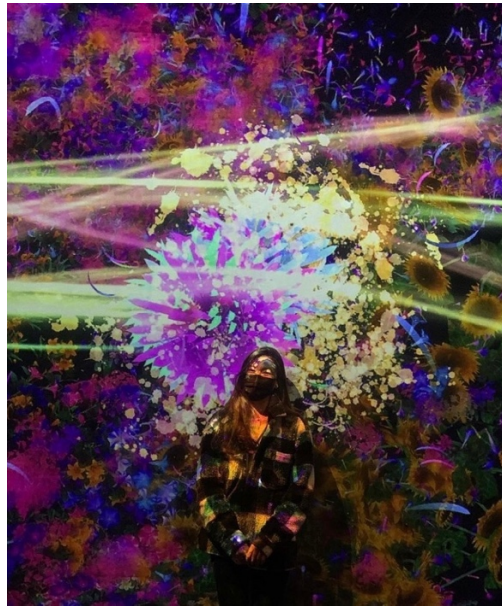
San Francisco City Hall



Sausalito



Thanksgiving ☺



Asian Art Museum



TSA SFSU X USF Mid-Autumn BBQ
(Taiwanese Student Association)

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他