

# 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



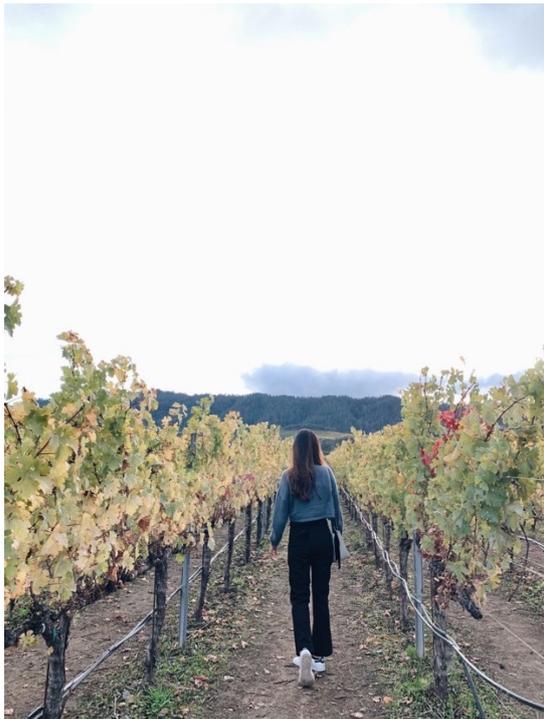
Japan Town



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



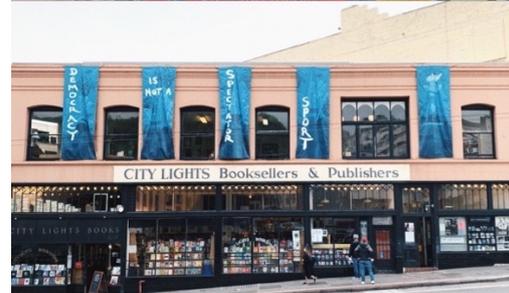
Watch SF Baseball Game – Go Giants!



Chase Center – NBA game



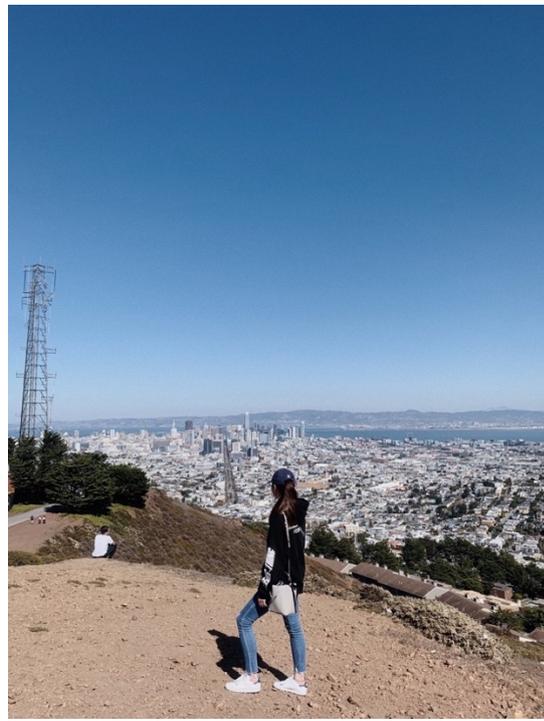
Golden Gate Bridge view from Battery Spencer



ChinaTown



Golden Gate Bridge



Twin Peaks



Bay Bridge



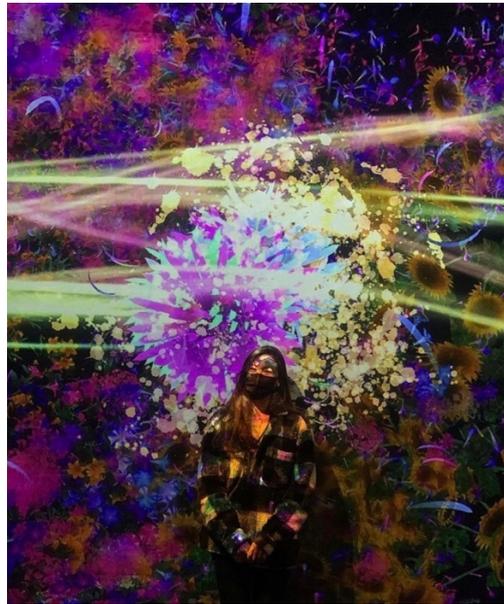
San Francisco City Hall



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