

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：110.1.11

英文姓名(姓,名): Chiang, Pei-Rong	臺師大就讀科系所、年級: 健康促進與衛生教育學系 五年級
修習國家: 美國	
修習校名: 舊金山州立大學 San Francisco State University	
修習學院: Department of Biology	
修習科系: Biology & Health Education	
赴外學期別: <u>110</u> 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: 年 月 ~ 年 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
A U 110 LIVING IN SAN FRANCISCO	Marisa Jimison	1	Fall 2021
BIOL 100 HUMAN BIOLOGY	Heather Murdock	3	Fall 2021
HIST 130 SURVEY OF U.S. HISTORY FOR FOREIGN STUDENTS	Arturo Arrieta	3	Fall 2021
PH 221 HEALTH AND SOCIAL JUSTICE	Katherine Brown	3	Fall 2021
RPT 230 GROWTH THROUGH ADVENTURE	Manav Thapar	3	Fall 2021

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. COVID-19 疫情下的交換

在疫情爆發之後，所有關於交換的事情都變成變數很大的一件事，我原本是2020年秋季班，但因為那時疫情在美國大爆發，學校都轉線上課程，所以我決定延後一年。今年決定要出發前，考量疫苗在美國已經普遍，確診數在美國已降低，經過深思熟慮後，就決定出發。在疫情下做出是否出去交換的決定，不只是需要自己的勇氣，也要有完善的計畫才能獲得家人的支持。不管最終是否真的有出去交換，自己要能承擔起所有所做之決定的責任。未知的染病風險絕對是最大的缺點，加上當時相較於美國，台灣確診數極低，媒體將美國人對於疫情的不重視、不戴口罩的狀況寫得很可怕，因此造成家人極為擔心，我在出發前也十分擔心。

實際上在舊金山的生活中，我感覺跟在台灣生活一樣，學校、公共場所、公共運輸工具、賣場都要求民眾要戴口罩，在這些場合中我很少遇到沒有戴口罩的人，大家都有戴口罩（只是口罩的類型有很多種-凡是有蓋著口鼻的都是）。遇到沒有戴口罩的人通常是在公園運動或者在路上運動的人，通常這種時候他們也會自動繞開、保持距離。到餐廳吃飯也要求要出示疫苗接種證明，有些店家還會強制要求要兩劑疫苗接種過後14天才能內用。學校要求選擇校內實體課程的所有學生在第一週上課之前必須要上傳兩劑疫苗接種證明，若沒有上傳，則在第一週時所選擇的實體課程都會強制被退選。因此，能在教室上課的人都是已打過兩劑疫苗的人且上課時強制要求學生要帶著口罩，我從未看過沒有戴口罩的人在教室內上課。通常在校園內走路的人有7成的人戴著口罩，但進教室前所有人都會戴上口罩再走進教室。校園內的活動也漸漸恢復，但相比疫情前少很多，也要求要戴著口罩。在學校的健身房運動需要出示疫苗接種證明與身體健康申明，並且運動時一定要戴著口罩，工作人員很常四處巡，一看到沒戴上口罩就會要求戴上。

疫情之下在舊金山的生活沒有當初在臺灣時想得那麼危險，只要自己做好該做的防護措施就好。普遍民眾的防疫措施基本的都會做（只是他們多了些自由而已）。

2. 學術方面

在選擇課程時，可以上 rate my professors(<https://www.ratemyprofessors.com/> 查看課程評價。通常3學分的課會拆成兩天上，上課時大家不會滑手機，很少有人睡覺，但是每個禮拜的作業很多，幾乎每門課每個禮拜都會有作業或小考或是要在討論區回覆。真心建議12學分（SFSU 的最低要求）就已足夠，除非很想要體驗美國學生忙碌的課業生活，否則選更多課程會沒有時間體驗其他生活。

老師們都很熱情，且都強調有任何問題都可以找他們，十分歡迎在 office hour 找他們。也可以善用學校內的資源，圖書館二樓有 Tutoring and Academic Support Center (TASC) 課業上有什麼問題都可以預約 tutor 求助，我有約一個每個禮拜固定見面的 tutor，看我當週作業有什麼問題他都可以幫我解決，像是不清楚老師作業的格式要求、不知道從何處找資料、寫完的作業請他看文法或是內容，是校內免費的資源，很推薦！

因為疫情，所以學校的課程分為三大類：Online 線上 (Asynchronous 異步、Synchronous 同步、Bichronous 雙時-同步與異步)、Hybrid (混合-實體與線上)、In-person 實體。

我這此選了13學分，三種課程 (異步線上、混合、實體) 都有。

(1) A U 110 LIVING IN SAN FRANCISCO

這堂課是混合課程，只有一學分，是學校為了給 J-1 交換學生能滿足美國政府要求的課程。美國政府要求 J-1 交換學生必須有至少 1 單元的實體或混合課程。

這堂課只有三次的實體上課-field trip，在選課的時候會寫哪三天，三次去不一樣的地方，每次兩小時，讓交換學生能了解舊金山灣區的歷史、環境跟舊金山州立大學歷史及建立與當地的聯繫。第一次在學校內，介紹校園、學校可用資源；第二次去 Mission District Murals；第三次去 Chinatown。每次 field trip 20%，見 instructor 10%，完成 iLearn 的討論區 30%。只要三次 field trip 跟見 instructor 有去這堂課就會過。

上課的同學通常是同國家的交換學生，如果想認識別國的交換學生建議退掉系統預選的那個時段去選別的時段就會跟不同國家的人一起上課。如果有其他實體課程可以退掉這堂課。

(2) BIOL 100 HUMAN BIOLOGY

這堂課是實體的通識課程，老師很活潑，上課的內容不難，多是高中所學的生物內容，課程很有趣。班上大概有 50 人，同學多是美國人。第一個月有一個大報告，總共三次線上考試，每週有線上小考或是要在討論區中回答問題。

(3) HIST 130 SURVEY OF U.S. HISTORY FOR FOREIGN STUDENTS

這堂課是實體課程，只開給外籍學生，班上同學都是交換學生，但上課都是以講述為主，要認識其他同學只能下課後認識，上課中沒有機會認識。班上只有 10 幾個人。

總共有三次的實體考試 (選擇、簡答、申論題)，老師知道都是外籍學生，所以考試的時候可以帶翻譯機或字典，後面兩次考試可以帶小抄。

是一堂課以深入了解美國歷史的課程，跟我們在臺灣所學到世界

史中的美國會有更不一樣的角度，更能了解歷史上有關美國的事件前因後果，也更能了解受到歷史造就現在美國社會上、文化上的結果。

我推薦這堂課，但是課程內容有點重，是要讀書才能獲得分數的，老師很注重歷史事件的前因後果，也因為這樣能學到的更深入。

(4) PH 221 HEALTH AND SOCIAL JUSTICE

這堂課是異步線上課程，每個週六老師會把上課的內容放在 iLearn 上，要在禮拜四之前將作業寫好上傳，然後禮拜六之前要回覆同學的作業，期末有一個大報告。老師都會清楚地把時間寫在上面，按照規定完成就會得到分數。除非在 office hour 跟老師用 zoom 見面外，是完全沒有接觸到老師與同學的一堂課。

這堂課是我 loading 最重的一堂課，每個禮拜都要花很多時間先看上課的內容，再花很多時間尋找資料，才能完成一個作業。許多東西都需要靠自學，也因為這樣反思才會更深刻。

(5) RPT 230 GROWTH THROUGH ADVENTURE

這堂課是我最喜歡的一堂課，十分推薦！！是實體課程，總共有六個老師開這堂課，每個班的上課方式不一樣，但是都會有 field trip，每個老師安排每個禮拜的上課地點都不一樣，有時候會跟其他班級一起上課，每班都只有5.6人，跟老師的關係很緊密，同學多是美國人。

很多在教室外上課，很少會在教室上課。會去 Lake Merced kayaking、Golden Gate Bridge walk、Fort Funston hiking、Golden Gate Park Biking、學校健身房裡的游泳池 kayaking、學校健身房內 Rock Climbing、Crocker Gate Trail-San Bruno hiking。上課的時候很重視大家的成長，希望大家可以踏出舒適圈，但是也同時告訴大家如果上課時所做的事情是你感覺到不舒服、不想踏出舒適圈的話，也可以不做。是一個能夠邊玩邊認識自己的課程。很推薦！

3. 開銷方面

舊金山是美國數一數二物價高的城市，決定來之前真的要三思！因為舊金山市大城市，去哪都方便，什麼種類的餐廳都有。一餐如果到餐廳吃20塊以下是便宜，通常加上稅與小費一餐都要25塊以上。學校每個禮拜會有 Gator Grocery 一箱裡面有很多蔬菜水果等可以免費拿。台灣美國的來回機票也因為疫情的時候比平時的還要貴。學校有強制交換學生要買學校的醫療保險一學期945美金。房租也是極大的開銷之一，若要選擇在較安全的地區租房子，一個月大約是1000美金，在學校宿舍大約是1400美金。若要出去到其他地區遊玩的話要準備更多錢，至少會花到45萬以上。

四、照片（如有，請提供）