

台灣聯合大學系統學生出國交換計畫心得報告

年度	學校	姓名	出國交換學校	交換方式
104	陽明大學 生物醫學影像暨放射 科學系	莊凱丞	美國 UCSD	暑期

一、目的 (Purpose)

1. 美國生活 American Life

在外國生活是我從小的夢想，體驗與台灣不一樣的生活環境和步調，從中觀察和學習兩地生活的差別，也對於未來出國念書和工作有一個生活的經驗。

2. 研究經驗 Research Experience

在實驗室學習和做研究是台灣部分大學生都有的經驗，在國外的實驗室工作會是一個特別的體驗，並了解兩地實驗室文化上的不同和想法上的差異。

3. 學習英文 Learning English

身在一個英語為主的環境中，必定是學習英語最快也最容易的方式，學習道地的美式英語，這將是一個很好的機會。

4. 認識更多人 Get Friends

有機會認識來自台聯大四校的朋友們，透過生活和交談可以了解學習不同領域的朋友對於事情的不同認知和想法。另外，來自同樣計畫中國浙江大學的學生和在當地實驗室、校園中的各項課程活動都可以讓我們接觸到來自世界各地的看法和文化。

5. 暑期遊玩 Journey and For Fun

聖地牙哥是個充滿陽光的城市，動物園、海洋公園、沙灘和美墨文化共榮的城市，絕對是一個充滿驚奇和歡樂的城市，兩個月的時間可以用悠閒的步調好好享受位於加州南部的好天氣。

二、過程 (Visiting Details)

A、Before Visiting

1. 簽證 Visa

這是出發前準備最麻煩和複雜的部份，一定要用最速件和警慎的態度來辦理。

從 DS2019 到 MRV 面談申請有許多表格需要填寫，小心填寫避免有寫錯的情形，才可以順利拿到簽證。每當拿到文件時以最快的速度來完成，才不會因為時間延遲無法在出發前拿到簽證，無法如期出發。

2. 機票 Flight Ticket

有直飛和轉機的航班可以選擇，票價大概都在新台幣 40000~60000 之間。我選擇搭乘台北直飛洛杉磯的航班，抵達洛杉磯後可以搭乘火車 Amtrak，從 Los Angeles - Union Station, CA (LAX) 前往 San Diego - Old Town, CA (OLT) (單程車票美金\$37)，再轉搭公車 MTS 系統 route150 或是 route30 抵達學校(單程票美金\$2.5)。

另外也可以選擇轉機航班抵達聖地牙哥國際機場，在搭乘 UCSD 有特別優惠的 SuperShuttle 前往學校(單人單程美金\$27)。

3. 保險 Insurance

國外的醫療費用和各項花費相當昂貴，UCSD 方面也會要求每位同學在出發前先買好保險，作為一項對自己的保障。

4. 認識相同計畫的台聯大同學們 FB Group

可以成立 FB 社團，一同討論申請簽證的複雜表格；一起搭機同行，這次我和清大的 Kerry 一同前往，在遙遠的路途上可以互相照應。另外可以討論分擔攜帶共同生活用具，例：鍋具、吹風機，減少大家行李上的負擔。

B、Visiting

1. 實驗室 Multimodal Imaging Laboratory

早九晚五的規律生活，每天在實驗室都可以接觸到新的事物。我的實驗室主要從事大腦影像(Brain Imaging)的研究結合基因資訊(Genotype Data)和臨床的統計資料(Phenotype Data)，透過電腦程式的處理和分析，以了解腦部疾病的發生和結果。從第一天帶著緊張的心情到實驗室報到，面對完全陌生的實驗室，拿著一本書學習著 Linux 作業系統，漸漸習慣看著網路上的教學學習實驗中會用到的各個程式和軟體，第一次寫出一個 script 可以快速的整理好龐大的數據，原始影像的檔案經過一步步的處理終於可以看到清楚的腦部影像，學習的過程即使非常無趣，不過當自己寫的程式碼可以順利執行，心中總有小小的喜悅。短暫的兩個月要做出一個完整的結果是相當困難的，不過能夠在兩個月當中從頭學習實驗室中各項使用的軟體和程式，和一個概念性的瞭解實驗室運作模式，這是一個非常充實的兩個月。



Professor and Seniors in Multimodal Imaging Laboratory

2. 結業報告 Symposium

即便兩個月的研究沒有相當深入，但透過英文做一個簡短的報告，讓來自兩岸的同學們和實驗室的老師、學長姐們了解我們所學習接觸到的各項事務，為兩個月的實習計畫化下完美句點。



3. 圖書館 Geisel Library

在實習計畫的開業典禮當天，我們會拿到臨時學生證，拿到學生證後就可以和 UCSD 的學生一樣，擁有在圖書館借閱書籍的權利，為校園的標的圖書館不僅外觀壯麗，館內的藏書和電子資源也是相當多元、豐富的。另外，圖書館內還會不定期舉辦展覽和活動，我觀賞 Dr. Seuss 手稿展覽和紙劇場(Paper Theater)的展覽和演出，體驗不同的文化氣息和互動性極佳的劇場演出。



Geisel Library



Performance of Paper Theater

4. UC 學習中心 UC Learning Center

除了實驗室以外，另一個學習的好地方，上百種線上課程和傳統教室教學，課程內容廣泛：實驗室安全、健康資訊、商業管理、體育相關，只要時間允許通通可以報名上課。我挑選了我有興趣的老人照護和輻射安全講習課程參加，課堂中參與課程的同學們

都會非常踴躍的表達自身經歷和看法，這使我感到驚訝和發覺自己的不足，透過每位同學都發言讓課程變成一個討論會，經驗的分享讓我有更深的了解和體會每一項講義中提及的概念和實際情形。我深深感受到美國課堂進行的特色與我們平時在台灣有太大的不同。

5. 住&食 Living & Dining

在廣大的校園中好不容易找到宿舍後，我們入住的是在 North Campus 的 Torrey Pine Village West Apartments，一個 unit 可以住六個人，兩個人共用一個房間，另有一個廚房和兩套衛浴，室內空間寬敞，但是 Village 附近商店餐廳共兩家，採購日用品和用餐則相對麻煩。用餐方面可以到校園中的 Price Center(營業至下午六點)或是到校園南方外的 Plaza，或是在同樣校園南方外的 Plaza 的大賣場(ex. Ralphy's, Whole Food, and Trader Joe's)採購食材，在宿舍一展長才。

6. 玩樂 For Fun

聖地牙哥有著還算方便的大眾交通工具 MTS 系統，搭乘公車 Bus 和電車 Trolley 可以順利抵達沿海的各個地方和景點(ex. La Jolla, Sea World, San Diego Zoo, Balboa Park, and Del Mar)。另外，也可以選擇搭乘 Uber 前往比較內陸的旅遊景點(ex. San Diego Zoo Safari Park, Potato Chip Rock)。當然，位於海邊的 UCSD 用走路 10~20 分鐘就可以抵達海岸邊，欣賞美麗的夕陽為一天忙碌的實驗室生活畫下美麗休止符。另外，UCSD 的國際事務處也貼心的安排這次實習計畫的學生一同在周末出遊，我們在 Mission Bay-Ski Beach Park 體驗了 Kayak Adventure 沿著小島划行一圈，享受加州南端的陽光，海灘邊則是一棟棟華美的別墅，並在岸邊野餐，體驗優閒的美式生活。



Kayak Adventure

C、 其他 Others

1. 手機 SIM 卡 Mobile SIM

可以在台灣透過網路訂購([CT 國際電話服務站](#))，選擇美國兩大電信業者 AT&T 和 T-Mobile 的預付卡。另外也可以選擇到美國當地機場或是校園外的 La Jolla Village Square 購買。我在 LAX 機場購買 SIMPLE Mobile 的預付卡，雖然是沒有聽過的業者，不過服務收訊也是相當不錯。

2. 當地學長姐 TGSA@UCSD(Taiwan Graduate Students Association)

認識在 UCSD 就讀碩士和博士學位的學長姐們，讓我們兩個月的生活更加便利和多采多姿。也可以進一步了解如果未來出國求學可能會碰到的各項問題。

三、心得 (Comment(s))

兩個月的時間匆匆飛過，從出發前因為簽證問題無法如期出發，延遲了一個禮拜踏上旅程，帶著行李來到了一個陌生的世界。沿路走馬看花，終於來到美麗的校園 UCSD，廣大的校地，遙遠的實驗室，兩個月的規律充實生活。每日早晨騎著腳踏車抵達實驗室，看著螢幕中的數據和程式碼，每

個午餐時光和學長姐們閒話家常，陌生的環境漸漸有了熟悉的感覺。每個周末搭著大眾交通工具，穿梭在聖地牙哥的各个地區，體驗著美國悠閒的生活，在海邊躺上一個下午、進入球場觀賞一場球賽。然而，在擁擠的電車上、搖晃的公車上和便宜的速食店裡，我也看到了在這個社會較低層的人們的努力生活和現實議題，讓我體認到每個社會都有著相同的問題。這是一段不常也不短的旅行，卻是讓自己看到更多不同世界的機會，從校園內到整個城市，從學術到生活，每一項事物都是新的衝擊，都是一個新的學習。感謝台聯大系統和 UCSD 提供我這個特別的機遇，讓我可以看到讓一個社會，體驗另一種生活。

四、建議 (Recommendation(s))

1. 建議可以將申請簽證作業的時間儘量提前，預留較多時間，以便提早辦理簽證面談，能夠在出發前愈早的時間能到簽證，避免像是我們今年因為簽證問題，延後出發而將交換期間縮短的情形發生；另外，也可以讓學生避免在期末考的時候還須辦理簽證面談的程序。
2. 延長每位同學在結業報告時的報告時間，今年每位同學僅有 5~7 分鐘的報告時間，時間過少，較難完整呈現整個交換過程中所學習和實作的實驗內容。建議可以將時間延長為每位同學有 10~20 分鐘的報告時間，讓同學有充分的時間可以清楚表達和報告，另外也可以也讓台下聽眾有時間可以提問，增加整個結業報告的完整性和專業感。