

# 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
106	陽明大學 生醫暨放射系	張 譽	美國 UCSD	暑期

## 一、目的 (Purpose)

雖然已經到美國旅行了不下數次，但對於所謂的美國大學生活，還是很想要親身經歷過一遍。抱持著這樣的心態，交換學生一直是我大學生活的小小夢想與目標；但又因為科系的關係，大四暑假必須到醫院實習，所以升大三的這個暑假，就成了我實現夢想的最後一個機會。

一直以來，對於美國有著莫名的嚮往，也許一方面是因為很多親友都在美國生活，一方面因為常和家人到美國自助旅行，總覺得這是個相當吸引人的地方。除此之外，也一直有想要出國唸書的打算，所以也想趁這個交換的機會，確認一下自己對於美國的憧憬，是否僅限於旅行，又或者留學美國的生活是否是我所想要的。

## 二、過程 (Visiting Details)

我認為申請過程算是蠻疲憊的，除了時間漫長以外，有些時間是很無助的等待，有些時候更是匆忙的準備。

以下是我個人粗略的準備過程：

月份	準備內容
12月	12/10 報名托福
1月	開始準備申請資料 (包含推薦信，申請成績單，UCSD 的申請表格等等)
2月	2/4 考托福 (成績在兩週後會收到) 2/24 台聯大收件截止 (與校內截止時間不同，要注意學校國際事務處的公告)
3月	3/8 收到台聯大錄取通知

	3/11 購買機票 3/20 前繳交 UCSD 申請表格 3/23 收到 UCSD 的 VISA 申請資料 3/29 寄 VISA 的資料
4 月	4/21 收到 DS2019 （有這個文件才能去面試簽證） 上網填寫資料與預約面試（填寫資料會花一小時左右） 4/27 到 AIT 面試簽證
5 月	5/3 收到 UCSD 教授的 email 5/9 收到繳費通知
6 月	6/17 飛往美國 6/20 完成 lab safety training
7 月	7/5 住進 UCSD 宿舍 7/6 開始暑期實習
8 月	8/28 回台灣
9 月	寫回國報告

不懂或有疑慮的地方就趕快寄 email 問國際事務處或是台聯大，不要自己理不出個頭緒還弄錯了！

### 『簽證』

申請 VISA 的部分會有很多資料必須填，真的需要有耐心，加上課業也很忙，時間的規劃很重要。面試簽證的部分，不太需要緊張，總之把該準備好的資料準備好，基本上都沒有問題！

### 『機票』

大概收到錄取通知後可以開始買機票，因為加州有朋友家可以讓我借住，所以我很早就買了機票，也很早出發，這樣機票也比較便宜。

我選擇的航空公司是 ANA，票價比華航或長榮便宜，但比廉航貴，算是中價位的航空公司。除了可以從松山機場出發以外，搭乘的經驗也非常好，轉機等待時間也非常短，幾乎走到登機門就差不多要上飛機了。

## 『宿舍生活 ——個人用品』

宿舍每兩三天都有打掃人員會來打掃，並附上乾淨的床單、被套、毛巾，但我自己還是習慣用自己的毛巾。盥洗用具和吹風機需要自己帶。

## 『宿舍生活 ——廚具』

可以和大家一起分工帶到美國，鍋子，炒鍋，鍋鏟，碗筷，盤子，刀子，削皮刀，等等，都是大家的好朋友。其實到當地買也不會太貴，大家平分起來，加上每天用，其實還是划算的。另外，宿舍沒有微波爐，但有烤箱、電熱爐和冰箱。

吃飯方面，在美國一餐大約都要\$10，但如果到超市買食材回宿舍自己煮，平均下來一餐可能\$2，這個差距是非常大的，所以我大部分的時間都是在宿舍吃飯。

## 小訣竅

美式超市 ex. Ralphs，牛奶比華人超市便宜，肉類也較便宜，也可以買一些神奇的調味包。華人超市 ex. 99 Ranch，可以買青菜蔬果，醬油等調味料。還有記得帶購物袋，有些超市買塑膠袋會要加錢，購物袋除了環保也省錢！

## 『宿舍生活 ——必帶用品』

除了廚具和盥洗用具以外，延長線也是非常重要的東西！房間裡的插頭位置不是很理想，有點被書桌擋到，如果有延長線會方便很多。

另外，書桌沒有檯燈，讀書寫字會有點暗，但是我如果真的要去看書都去圖書館，所以檯燈就看個人需求。

## 『宿舍生活 ——洗衣服』

洗衣服可以到 conference desk 買洗衣卡，一張\$5 或\$10，洗衣服一次\$1.25，烘衣服 40 分鐘\$1，洗衣機算蠻大的，可以找室友一起洗，比較划算。

## 『San Diego 天氣』

因為比較乾燥，不會像台灣的悶熱，大部分時間都很涼爽，穿短褲短袖就可以了。但早晚溫差很大，晚上有時候真的有點冷，或是實驗室也有可能冷氣也比開較強，厚外套需要帶一兩件。

## 『消費』

非常建議大家到當地辦金融卡，除了不會被扣手續費之外，不用提心吊膽帶著大把鈔票出門，刷卡其實是非常方便的。我個人是辦 wells fargo 富國銀行的金融卡，辦理時只需要準備護照和有照片的證件。辦理的當天就有臨時卡可以用，大約兩週後會拿到正卡。但這家銀行似乎沒有提供學生方案，所以必須一個月有消費十次，或是戶頭內有 1200 以上才不會被扣保管費，在美國的兩個月都沒有問題，但回國後不會繼續用那張金融卡，所以我是回國前就關掉帳戶了。

之所以非常推薦，是因為有一次去比較遠的地方玩，操作上不知道哪裡出了問題，發現 Uber 多收了一趟車程的費用（將近\$50），但 Uber 其實是沒有客服的，所以我打到銀行請他幫我處理，很快就處理好了。當地的銀行仍舊比較方便，如果是刷台灣的信用卡，處理起來可能就沒有那麼方便了。

## 『手機與網路』

我是到當地才買預付卡，在台灣先買好像也沒有便宜很多。我買 T-mobile 的 4G 吃到飽，打電話簡訊無上限，一個月 \$45 的方案。使用上並沒有任何問題，訊號也很不錯。

## 『休閒娛樂』

光是 UCSD 校園裡就很夠逛了，平日可以在校園內或附近逛逛，週末可以跑遠一點的地方，Uber 和 Lift 是大家的好朋友。我想這個大家在網路上都可以查到非常多資訊。

## 『實驗室生活——必需品』

最後有 presentation，你會需要用電腦做報告或是查資料等等。

伴手禮也要記得帶，我帶了茶葉給我的教授，畢竟人家光看著我的申請資料，就讓我到他的實驗室打擾六週，這方面還是必須好好謝謝教授的。

也可以多帶一些台灣點心，分給實驗室的大家，或是在校園內認識的其他外國人，他們都會很喜歡！我自己還另外帶了文具店買的很多可愛便利貼，因為美國這些小東西很貴，剛好在實驗室認識了教授的兒子和他的其他同學（高中生），他們收到都很興奮！

### 『實驗室生活——服裝』

每個人實習的實驗室不同，穿著也會有所不同。

我自己因為是在 dry lab，所以基本上沒有服裝的規定，只有第一天穿得比較正式，和實驗室的成員們打招呼，之後就和大家一樣穿短褲短袖了。

### 『實驗室生活——上班時間』

基本上大家都是早上九點開始，待到下午五點。中間可以出去吃飯，或是在宿舍準備好便當帶過去。我自己因為情況比較特殊，所以待到中午就可以離開了，剩下的工作可以帶回宿舍或是到圖書館完成就好了，所以多了很多在學校附近逛逛的時間。

### 『我的實驗室』

我申請的是 Center for functional MRI。其實到了大二，還是常常不知道自己以後想要往哪個方向走，所以當初選擇指導教授時，除了花了很多時間瀏覽網站以外，更多時候是問自己到底對什麼東西有興趣。選擇 fMRI 的原因是因為大一修了一堂通識課，就提到了 fMRI 配合 EEG 等等其他的研究，因為覺得很特別，所以想要多多了解這方面。

我的教授是 Thomas Liu，也是 Director of Center for functional MRI。他是在台灣出生的，但在美國長大的，不知道是不是因為兩歲就移民到美國的關係，他從來就沒有跟我說過中文。在學習的方面，我想『西方的教育與東方的思維』是最好的解釋吧！儘管在每天的研究內容中，教授給了我很大的自由空間，還有充裕的理解時間，在許多小細節中，仍是非常嚴苛的。像是最後一週的 presentation，教授要我提早一週完成，並在實驗室演練了三次，ppt 也是一頁一頁被修改小細節的！

### 三、心得 (Comment(s))

如果問我在美國的兩個半月裡獲得了什麼，文化衝擊會是最貼切的答案。

即便常常聽人說美國的教育方式和台灣有多不一樣，即便深知自己擁有的思考模式、自己所受的教育，自己身處的教育系統有多少漏洞，倒不如親身經歷一次所謂的美式教育，那種切身的震撼，就是所謂的文化衝擊吧。

說起來也奇怪，雖然不是第一次來美國，倒也是第一次在西岸待這麼久，相較

華麗的紐約街頭，加州的步調就是種樸實的悠閒吧。要說這次出國最特別的地方，就是第一次一個人離開家這麼久，第一次不是以玩樂為目的的出國，第一次靠自己的力量拿到飛越太平洋的機會。

出發前，我期待的是實驗室裡將要面對和學習的一切。一月倉促的考了托福、三月台聯大放榜、五月初收到教授的信、六月考完期末考就飛到加州，回頭想想這一切還是覺得像夢一場。像是以為自己根本考不到托福門檻、像是每個想要放棄申請出國的時候、一邊準備期中考期末考的時候。到搬進宿舍的那一個晚上，才真的意識到『我真的來到這裡了』。

回國後，我發現在實習過程中得到最多的，反而不是在實驗室裡摸索出多少 coding 的方式，而是學到一種學習的態度。很多事情必須自己主動想盡一切辦法去理解和學習，而不是一味地處於被動接受知識的那一方。在實驗室中最讓我挫敗的，大概就是『不懂得發問』了，對於接受台灣填鴨式教育的學生來說，主動積極發問實在不是一件容易的事情，但我的教授常告訴我，『發問你才能有所收穫，如果不開口的話，那就什麼都沒有了』。又或者，在面對一件新的事物時，我們其實是很難有強烈的好奇心的，當教授問我一個我從沒聽過的專有名詞時，『我不知道』永遠不會是他滿意的答案，他要的是我的猜測、我從何推理、我有什麼樣的想法，這類的感觸是很深的。在實驗室的六週裡，教授的 16 歲兒子和他的好朋友剛好也一起才實驗室裡學東西，所以大多數時間我們是做一樣的研究內容的，在相處過程中，就可以很明顯地發覺，接受美式教育的小孩的思維，和我們真的是有著天壤之別。每當我還在『等一下要怎麼回答教授的問題』的掙扎中，兩個高中的男生就已經可以用他們已經學過的觀念去回答問題，即便在我聽來其實他們的假設很明顯是錯的，仍不能不佩服他們勇於嘗試和提問的精神。或是當他們已經完成教授要求的內容時，他們也不會就此鬆懈，甚至會主動查 paper，看看他們還有哪裡可以改進的地方，這不禁讓我回想自己 16 歲時，根本沒有這樣的學習熱誠。

#### 四、建議 (Recommendation(s))

1. 從簽證費、保險費、UCSD 的 program fee 等等，加上在美國兩個月的生活費與交通費，兩個月來的花費累積起來也是相當可觀的，更遠遠超過了台聯大補助的兩萬元，需要做足必須花一大筆錢的心理準備！
2. 準備上有些慌亂，如果等看到學校公告才開始準備的話，其實是非常匆忙的！若真的有出國的打算，可以早早開始做準備。提早一學期我也覺得不誇張，有些事情真的需要花些時間才能好好處理。

五、照片或其他附件 (Picture(s) or other attachment(s))



▲學校的圖書館



▲Center for Functional MRI



▲實驗室裡我的位子



▲和其他交換學生在宿舍裡聚餐



▲學校附近的 La Jolla shore，可以來野餐看夕陽



▲學校附近的 Black Beach，懸崖下是海灘



▲學校附近的 Black Beach，懸崖下是海灘



▲Salk Institute，前往 Black Beach 會經過的地方



▲La Jolla cove，周圍可以看到很多海豹



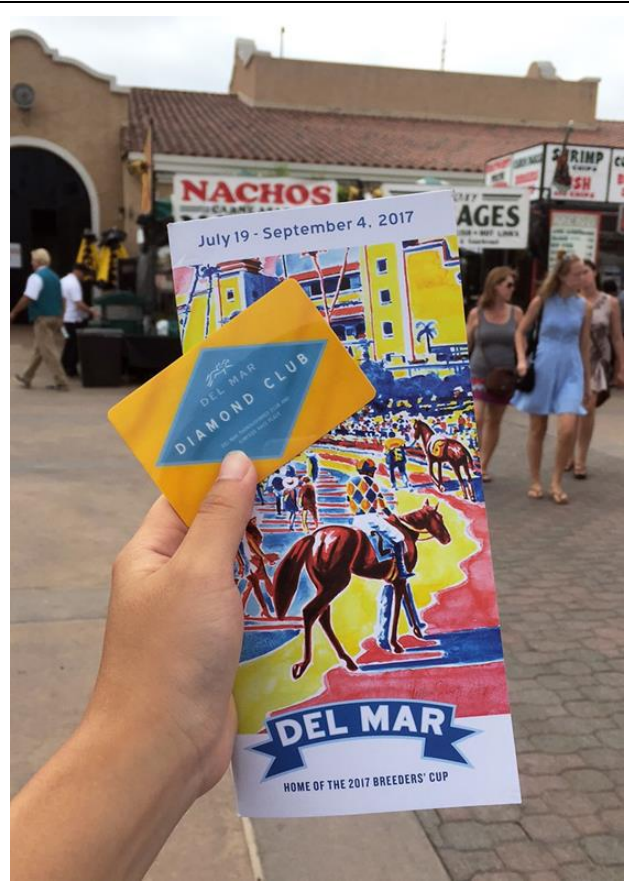
▲岸上睡覺的海豹



▲Comic Con.



▲風格很特別的 Balboa Park



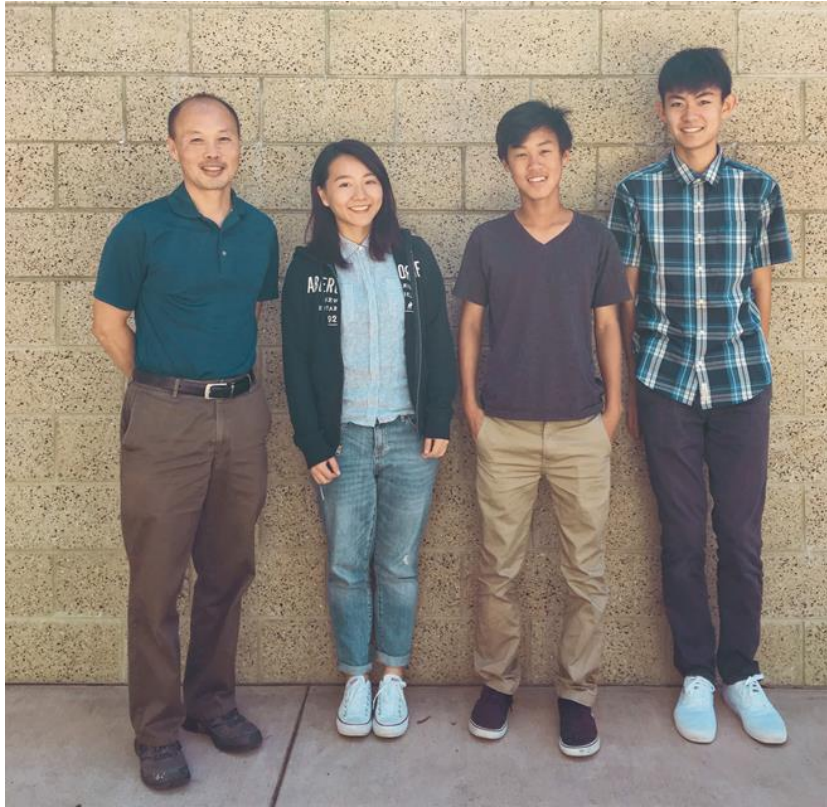
▲到 Del Mar 看賽馬



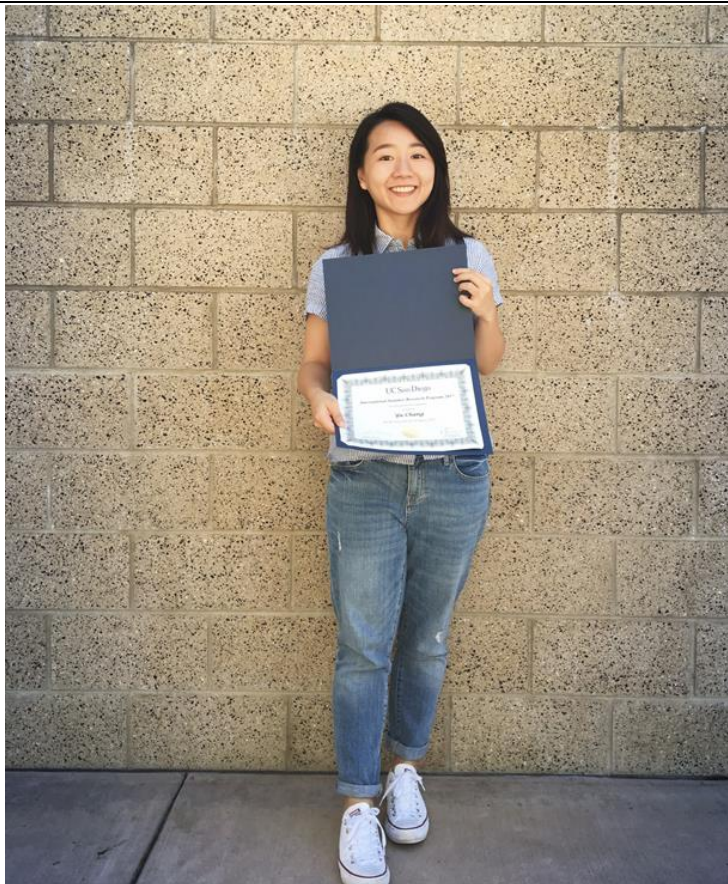
▲賽馬場內的景象



▲presentation 當天和大家的合照



▲presentation 當天和教授還有教授兒子&同學的合照



▲presentation 當天就會拿到證書