

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
108	清華大學材料系	陳劭綺	美國 UCSD	暑期

一、目的 (Purpose)

對於這次能夠申請到美國暑期交換，非常感謝也很珍惜這個機會，由於我未來計畫要去美國繼續念研究所，因此一直很想在畢業之前找機會到那裡走走，了解當地文化與實驗室環境。UCSD 是一所在醫工、工程、和腦神經科學等方面都十分頂尖的學校，剛好與我未來想走的研究領域相符，因此當我得知學校全球處提供這個交換機會時，在考量到所需花費和投入時間後，還是決定把握這個機會，跨出舒適圈去嘗試一些之前以前沒有過的經驗。

二、過程 (Visiting Details)

時間流程圖		12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
行前準備	校內申請		(系上申請11/28截止)								
	台聯大審查、公布錄取名單										
	填寫錄取後資料										
	聯絡教授										
	訂機票										
	繳費給UCSD										
	Visa 申請										
行前準備											
美國生活	UCSD exploring										
	返國、心得撰寫										

❖ 出國前

■ 校內申請截止 (以清大為例，日期僅供參考)

這個交換計畫的日期落在暑假七月到八月，當時我們是從前一年(2018)的年底就開始準備申請的資料。由於這是由台聯大所提供的交換計畫，審查程序會依序通過系、院、學校，最是台聯大的審核，因此整個過程十分漫長也需要提前許多開始準備。

當時材料系的系辦收件截止日期落在 11 月底左右，比較重要的文件有 SOP、CV、教授推薦信、以及托福成績單(UCSD 托福門檻約為 60)，尤其是推薦信需要給教授一些時間、托福成績需要 10 天才會出來，所以在這之前都是需要先提早規劃時間把這些東西準備好的哦。

■公布錄取名單、填寫錄取資料、聯絡教授

送出文件之後，大概需要等到過年後(3月初左右)，才會收到最後的錄取結果。因為我們這次申請和以往不一樣，是沒有任何獎學金補助的(須額外申請)，因此申請的人不多最後也是全員錄取的。

台聯大系統的負責人是李安玲小姐(Angling)，等到審查結果出來後會由她接手負責所有的相關聯絡事項，因此是我們和 UCSD 中間一個非常重要的橋樑，在往後與 UCSD 的聯絡上有任何問題也都可以和安玲姐討論。結果公布後會開始收到大量的 email，這時須先回覆安玲姐是否確定要參加這項計畫，並且填寫錄取後的各項資料。這些資料主要是提供給 UCSD 協助我們辦理簽證，同時也會有一份教授名單，可以讓我們從中挑選想要媒合的實驗室並且填寫想要申請的實驗室志願序。在填寫志願序的同時，我另外寫了一封信給志願序一的教授，跟他自我介紹、附上 CV、並說明想要去交換的意願，大概在 3 月底便收到由 UCSD 負責老師的來信，告知我有順利媒合到這位教授。其他兩位同學則是完全透過學校的媒合，大概到 6 月時確認交換的實驗室。因此建議學弟妹之後如果有確定方向，也能考慮直接寄信給有興趣的實驗室，如此一來便能提早開始準備，並和老師提前討論過去之後的研究方向。

另外，不用太擔心配對失敗的狀況，我們這次有同學到了之後才得知原本媒合好的教授剛好出去旅行了，所以沒辦法收額外的交換生，當時 UCSD 的負責老師 Argiria 也很迅速的幫忙那位同學找到其他有意願的教授，因此不用擔心會就這樣失去這個交換機會。最後是記得去之前可以寄信跟老師打聲招呼，自我介紹之餘也可以先詢問教授是否有需要準備什麼東西或是閱讀相關文獻等等；抵達美國後也可以再寄一封信跟教授揮揮手說我到了哦，當時我是到美國之後的兩三天後提著兩袋鳳梨酥去實驗室，一袋給教授一袋給實驗室。

■訂機票囉～

在確定錄取後便可以開始訂機票了，越早訂通常是越便宜的。當時我們三個都是清大的同學創了一個群組，從此變成共同體開始討論機票、簽證等相關事情。我覺得這點非常重要也很有幫助，申請簽證對大多數人來說是陌生且複雜的，加上會需要在不同階段繳不同的費用，時程上也需要特別細心注意，所以大家一起討論的效率會高很多，也可以利用這個群組跟大家一起討論 program 結束後的行程。

當時我們選擇的是先飛香港轉機(華航, 飛 1hr, 轉機等待 1hr)、再飛到洛杉磯機場 LAX(香港航空, 飛 13hr), 下飛機後搭類似 uber 的車子(1hr)到學校。會選擇轉機是因為便宜很多, 後來也很開心發現行李是可以直掛的, 當時 4 月中訂來回機票約台幣 26000 左右, 機場到學校的接送車大概 65+5 美金。

- p.s. 1. 朋友建議可以帶頸枕去飛機上, 特別推薦無印良品的很舒服哦(*'▽)~
2. 若是在香港轉機, 可提前辦理台灣居民預辦入境登記通知書

訂機票的日期取決於行程規劃, 當時是開放 6/30 開始住宿, 因此我們訂 6/30 抵達當地的機票。如果想提早去買生活用品跟熟悉環境的話也可以寄信跟學校說, 可以加錢多住幾天, 要注意飛機抵達當地的時間不要太晚會比較危險。雖然簽證上印的時間是交換計畫的日期, 不過 J1 Visa 本身可以提供日期開始前後 30 天的彈性時間, 因此那段時間都是可以待在美國自由運用的。當時配合機票價錢, 我們發現計畫結束後一週的機票價錢會便宜很多, 因此我們還另外安排了在計畫結束後一個禮拜的洛杉磯、大峽谷之旅。建議可以在出國前就先安排好行程、訂好住宿、門票、旅行團等等, 選擇較多時間上也會比較充裕。

■繳費給 UCSD

匯款金額包括宿舍住宿費\$2,240 (\$40/night with no meal plan)以及 program 費用 \$1,525, 總共\$3,765。(美金)

■美簽申請

四月底左右學校會收到 UCSD 寄來的 DS-2019, 就可以開始辦簽證了。這時需要先填寫 SEVIS I-901 並繳 SEVIS Fee (\$180), 並接著填寫 DS-160。之後, 上 AIT 網站預約簽證面試時間, 並依照預約的時間前往面試。

以上是大致的流程, 附上我覺得不錯的網路教學:

http://eceryan.pixnet.net/blog/post/40953177-美國簽證申請及ait面試心得?fbclid=IwAR0K2LMYTHABevldw0k9quY4fvAN1QGYfgeUxYtOxRUE_-DGJZIDktHRQTg

然後是 DS-160 教學:

<http://clairechen0108.pixnet.net/blog/post/321381841-美簽-%7C-ds-160填寫教學?fbclid=IwAR2xc4QTfRC3bjBB4dfIsb0BCqImcUMOdCrHcVCZ4zLuHb8rgaRlZqUqB9>

0

p.s. 填寫 DS-160 教學時要記得存檔並且有耐心～也要提前去拍美簽專用的大頭照，會需要上傳電子檔～

簽證面試當天記得有禮貌並主動遞上文件，雖然 J1 Visa 通常不難申請，不過因為貿易戰的關係，美國在對於台灣和中國到美國留學的簽證申請門檻已經提高了，所以留下好的第一印象、提早辦理以預留被卡關的時間還是比較保險的。當天被問到的問題有：

是不是大學生、什麼時候畢業、去那邊做什麼、是誰幫你付錢、還有旁邊的安全手冊在講什麼（我回答 protection of our rights）整個過程包含等待大概 45 分鐘，早點去可以早點排隊。

拿到簽證後，就可以繼續完成 pre-arrival required material、實驗室安全訓練和辦保險了。因為 UCSD 對於保險的要求越來越嚴格，因此我們的做法是辦 UCSD 提供的基本保險，外加辦台灣的旅遊不便險和旅遊平安險。特別注意的是，pre-arrival required material 是線上作業，需要找到一個平常比較常看診、對你健康狀況較熟悉的醫師，幫忙線上填寫你的身體健康狀況。實驗室安全訓練的部分，需先寄信問實驗室有哪些影片要看，並完成線上測驗，等到都完成後才能夠真正開始進實驗室做實驗。

■行前準備

1.廚具：

學校餐廳暑假到晚上 18.00 就關了，也因為外食很貴，所以大家都會買食材回去自己煮，宿舍裡有烤箱、電熱爐和冰箱。如果事先知道宿舍室友名單，可以與室友分配廚具帶去美國，行李箱有空間的話也可以帶快煮鍋。

我們當時由於幾乎沒有攜帶任何廚具過去，所以都是到附近的 ross 買的，那裡是一間專門賣過季商品的賣場(廚具、衣服、包包、鞋子、行李箱等等)可以挖到許多便宜的寶。調味料則是可以到 ross 旁邊的 Ralphs、Traders joe's 購買，或是遠一點到華人超商 99 ranch、韓式超商 H-mart 購買。記得帶購物袋哦。

2.衣服：

聖地牙哥暑假天氣很涼爽，雖然有太陽不過都會伴隨著微風，第一天來的時後

有種行走在冰箱裡的感覺，是很舒服的天氣。不過偶爾還是會有點冷，所以建議帶件薄外套過去，平常穿著短袖配長褲、薄外套即可。雖然不是熱到會流汗的天氣，不過紫外線還是很強，所以建議戴頂帽子和太陽眼鏡過去。

衣服可以不用帶太多件，因為附近的 shopping mall、outlet 有很多大牌子但是打很多折的衣服，通常大家都能買到一些舒適且划算的衣服們。

3.盥洗：

宿舍定期有門房服務，會提供打掃及倒垃圾的服務，也會幫忙補充源源不絕的衛生紙，因此衛生紙不需要帶太多。打掃人員也會頻繁地提供床單、枕頭套、毛巾等等(有床墊)，如果擔心衛生問題也可以自行攜帶。盥洗用品類可以到 Ralphy's 購買，或是到宿舍旁邊 5 分鐘路程以外的 market、price center 的 sunshine market 也都有賣。記得攜帶指甲剪等。

4.藥妝類：

防曬、蘆薈、保濕面膜、胃藥、退燒藥、止痛藥以及個人藥品等

5.證件類：

學校裡面有一種特殊的交通工具叫做 scooter，類似有握桿的滑板那樣，趕路的時候很方便，不過需要先下載 app 並且有國際駕照才能使用。另外，護照和 I-20 也是需要隨身攜帶的證件。

6.電器類：

宿舍房間光線偏黃、偏暗，建議帶檯燈。吹風機、延長線也是需自行攜帶。

7.信用卡：

美國消費方式以刷卡為主，幾乎每間店都可以刷卡，加上可能會需要網路購票、搭 uber，所以很建議辦一張提款卡，身上再留一點現金。由於我們持有 J1 Visa，所以在美國辦 Debit card 是不用錢的(但不確定是不是每一家銀行都免費)學校裡面有很多 chase 的提款機也有臨櫃服務，因此建議可以帶一筆錢過去，一到學校就去臨櫃辦卡，並把錢存進去，這樣一來在當地刷卡就不用任何手續費了，另外，搭配使用 apple pay 服務甚至可以只帶手機出門消費。如果要用台灣的信用卡，要記得確認每筆消費的回饋是否大於手續費。

8.手機網卡：

當時在蝦皮上購買美國 30 天 5GB 無線上網*2 (T-mobile)和美加 10 天吃到飽*1(AT&T)網卡，因為平常在學校裡的 wifi 覆蓋面積廣、網速快，宿舍也有網路，所以不太需要到吃到飽，不過如過之後離開學校到其他地方玩的話，會需要用

到 google map 和網路查一些資訊，所以可以考慮吃到飽。購買網卡要小心，某些手機不支援美國的某些頻段，要先和賣家確認清楚。

9. 獎學金申請：

這次的計畫本身是沒有提供獎學金的，所以在美國期間最好也能夠隨時留意學校寄的信，可能會有不錯的獎學金機會。這次我額外申請了全球處提供的領航計畫(8萬元)以及材料系提供的國際訪問獎學金(機票實報實銷，工學院另外補助2萬元)，減輕了不少負擔。

❖ 出國後

■ 食

(1) 餐廳、飲料

a. 學校裡面的 Price Center、Salk Café、Sanford Consortium 樓上的餐廳、Student Center 對面的拿鐵、Yogurt world

b. 學校外面：Shake shack、Biggies Burger、99 Ranch 中的華人餐廳、Little Italy、Tea N More、Happy Lemon

(2) 超市

距離學校 5-10 分鐘車程會有一片 plaza，有各種超市，若湊滿 3-4 人可以一起搭 uber 過去，或是搭公車 101 過去也很方便。我們之前嘗試過走過去大約 40 分鐘，回來再搭 uber，如果想體驗小腿肌爆發可以試試

a. Ralphps:

包含各種食材、餐具、廚具、保鮮盒、馬克杯、麥片、果醬、生活用品等等，款式齊全但東西較貴，但是肉肉便宜可以在這裡買。

b. Traders Joe's:

通常我們會在這裡買很便宜的蔬菜水果，尤其是蛋和香蕉。大推他們的巧克力蝴蝶餅乾太好吃了嗚嗚。身為一個很愛洗碗的人，我覺得這裡的洗碗精很好用很可以買。美國的橄欖油也會比台灣便宜不少可以試試。較特別的是有販賣一些果乾、有機食品，而保養品類也是網路上很推的。

c. Target:

到美國後不久 Argiria 會安排時間帶大家一起搭公車去 target 買生活用品，例如沾板、檯燈、果汁(? 等等，有點類似家樂福，東西比較便宜。

d. 99 Ranch:

離學校大約 20 分鐘的車程，販賣各式台灣味的商品，而且是不另外加稅的哦。印象最深的是買了很多蛋餅皮跟辛拉麵，如果忘記帶伴手禮這裡也是有鳳梨酥的，附近也有不少華人餐廳。

e. H-mart:

離學校大約 20 分鐘的車程的韓式餐廳，一樣位於華人區，有好吃的金桔醬可以泡來喝。

f. Walmart:

大大型超市，有很多神奇的東西，例如 marvel 公仔、衝浪板和各種玩具，也有賣保健食品和衣服。另外還有很多和台灣相比便宜很多的糖果、巧克力。

g. Costco:

美國 Costco 很多保健食品都比台灣的還便宜許多。

h. Ross:

販賣各式過季商品，可以在這裡買齊所有廚具們。

■ 衣

宿舍有洗衣機與烘乾機，可以向宿舍服務中心購買 Triton Cash 的卡付錢使用，類似校內悠遊卡，一張 USD\$5 或 USD\$10，洗一次衣服需要 USD\$1.25，烘一次衣服需要 USD\$1.00，若沒有把卡片餘額用完，無法退錢，但可以在校內店家使用。可以帶一些衣架去晾衣服。美國幾乎是找不到臉盆的，所以如果習慣用臉盆的人可以帶上。最後一天有 final symposium，需要準備一套稍微正式的服裝。

■ 住

宿舍附近有一個 24hr 宿舍服務中心，如果不幸忘記帶門卡出門的話可以走過去請他們幫忙。如果宿舍廚房水槽堵住的話，也可以打電話請他們派人來維修。學校裡面也有健身房可以去運動，一個月大約是台幣一千多塊。宿舍是沒有冷氣的，不過我們今年去沒有遇到熱浪所以好像影響也不大。影印的話可以到圖書館一樓買影印卡，或是詢問實驗室是否可以使用影印機。

■ 行

(1) 校內

學校公車班次多，搭車前可以上網查 UCSD bus 就會有即時的公車動態與到站時間，而且都是免費的哦，非常方便。美國公車下車時需要拉窗邊的線，平常過馬路時需要自己按馬路旁的按鈕，交通號誌才會變成可以過馬路的小白人。另外，如果有國際駕照，也可以上網申請 scooter 帳號。

(2) 校外

a. Uber:

人多時可一起分，有時會比公車還便宜，需要綁信用卡或提款卡。

b. Bus:

常搭公車有 101 (US\$1.75)、201 (US\$2.25)、150 (US\$2.5)。若是利用 compass cloud app 購買當日票，可以在一天內無限次搭乘 bus 跟 Trolley，不管是當天什麼時候買都是隔天凌晨一點過期。另外需注意美國有些公車路線假日會停駛，公車票也是上車投錢、但不找零的。路線查詢 app: one bus away。

c. Flixbus

從 sd 到 la 最便宜的交通工具，在 UTC 搭車，是蠻舒適的公車。

d. Amtrak:

搭乘太平洋衝浪者號列車也是一種到洛杉磯的好選擇，如果天氣不差可以沿途看到美麗的海岸線，是相對安全的交通工具，火車上也有販賣食物，但票價相對較高。

e. Greyhound:

最後一週由 sd-ana、ana-lv 以及 lv-la 我們選擇的交通工具是灰狗巴士，行李限制如下：

■ 購物

UTC、洛杉磯的 Ontario Outlet、靠近墨西哥的 Las Americas Premium Outlet、UCSD Bookstore (每週五穿著在 bookstore 買的衣服或是帽子去可以有 9 折優惠)。

■ 樂

(1) San Diego

Black Beach, La Jolla Cove(cute sea lion), La Jolla Shore(watersport), Scripps Beach, San Diego del mar fair, Sea World, San Diego Zoo, Balboa Park, Potato Chip Rock, Old

town, Little Italy (Farmer Market), USS Midway, LGBT Pride Parade, Coronado Beach Kayaking

大推 Ralphs 旁邊的 MAC 電影院，每週二只要 2D US\$6、3D US\$10。

(2) Los Angeles

Universal studio Hollywood, Hollywood sign, Hollywood Walk of Fame, Griffith Observatory, Walt Disney, The Broad, MOCA, Grand Central Market, The Last Bookstore, Urban Light, Beverly Hills, Venice Beach, Santa Monica Beach, Disney Land

洛杉磯治安比聖地牙哥混亂很多，要隨時注意提防周圍人事物，盡量不要在外面待到太晚。

(3) Mexico

提華納(到墨西哥是沒有網路的，大家要集中行動，並且隨時注意安危，帶上護照和 DS-2019，可以試著跟店家殺價看看)

(4) Grand Canyon, Las Vegas

大峽谷行程我們在 kkday 上買套裝行程，全程在露營車上移動，兩天一夜，晚上住在大峽谷裡面，途中還去了包威爾湖、羚羊峽谷和馬蹄灣，一人大約一萬多塊台幣。須注意大峽谷裡面是沒有訊號的，可以先跟家人說聲報平安。由於是屬於近沙漠地區，這一帶天氣非常乾燥炎熱，要注意補充水分和防曬，很容易中暑。

■ 研究生活

我去的是 Dr. Adam J. Engler 的實驗室，是 Jacobs 工程學院生物工程系的一部分。實驗室地理上位於 Sanford Consortium，是一棟以跨學科的幹細胞研究為中心的建築，緊鄰 UC 聖地亞哥分校，旁邊是著名的 Salk 研究中心和 Scripps 研究中心。

Engler 實驗室專注於心血管疾病、癌症和衰老的生物力學研究。實驗室開發了微加工技術和新型生醫材料，以研究細胞外基質 ECM（三維纖維狀生物支架）如何引導細胞行為。在「衰老」的研究中，實驗室使用許多模式生物，例如果蠅，

進行深入研究。

平日早上 8.00 到晚上 5.00 左右我會到實驗室學習各種不同的實驗內容。這次帶我的主要是一個博班學長和一位助理姊姊，由於學長做的東西對我來說算是很新鮮的領域，所以剛開始花了不少時間在聽學長解釋實驗內容以及整個實驗設計的概念和流程。之後學長和姊姊會帶我做各式各樣有趣的實驗，等我上手之後便會讓我試著自己操作，過程中他們也會在旁邊耐心指導我、傳授我一些小訣竅，幫助我讓實驗進行得更順利。

每週三的下午實驗室有固定的 group seminar，雖然我沒辦法完全聽懂台上學長姐的報告內容，不過每次的參與都能夠幫助我更了解實驗室的研究方向和主題，並且同時訓練我的英文聽力。Seminar 結束後，實驗室老師會帶著我們到實驗室樓上的咖啡廳請大家喝飲料，我們會一起坐在咖啡廳外的戶外陽台上聊天，享受下午暖暖的太陽和微風吹過的舒服天氣，十分愜意。

我在那裡研究的題目是 Heterogeneity in the brain tumor contributes to increased cell migration，是關於腦腫瘤的異質性使得癌細胞轉移的侵略性增加。Tumor heterogeneity 指的是腫瘤異質性，是惡性腫瘤的一大特徵。所謂的腫瘤異質性指的是在腫瘤細胞生長、母細胞進行複製與分裂的過程中，子細胞所產生的基因變異，使得腫瘤細胞在生長速度、侵略程度及藥物敏感度上的差異。這樣的差異性會使得同一個腫瘤中的不同細胞類型表現出樣不一樣的性質，所以單一個腫瘤內的某些細胞類型可能是具有較強的侵略性的，而有些類型則可能相對是比較不具侵略性的。而我這次的研究重點主要就是要去找出特定腦腫瘤內，侵略性和相對非侵襲性細胞類型他們之間交互作用的機制。

剛到美國時我們都不太會做菜，而外食一餐平均都要 10 塊美金左右，在受夠了自己勉強的廚藝後，和室友一起看影片學做菜，離開前廚藝也算是小小突飛猛進的一番（笑。平日我們大部分人都會待在實驗室裡，假日除了偶爾需要看看實驗相關 paper 之外，我們每個禮拜都會安排時間到附近走走。聖地牙哥是一個治安十分良好、環境清幽的美麗城市，這裡的人假日最常去的地方就是綿延不盡的海邊，所以要不曬黑回來是很難的～～也因此，為了體驗不一樣的都市風

格，我們安排了往北的洛杉磯行程、以及往東的大峽谷之旅，深刻地體驗到了很不同的文化和氣候。同時，也因為這趟旅程，讓我們更珍惜在台灣所擁有的一切便利、良好治安和親民物價，大開眼界之餘也更感受到自己的不足以及未來能更努力精進自己的方向。

三、心得 (Comment(s))

1. 透過這次交換，讓我更實際的了解當地文化與實驗室環境、氛圍，可以作為日後申請學校的考量依據。
2. 在實驗室實習的過程中，讓我接觸到以前比較陌生的領域，提供我更多想法去選擇日後研究所的研究方向。另外由於美國特殊文化的關係，我覺得那裡是一個很適合新手學習任何東西的地方，這段時間的實驗室學習經驗讓我在做實驗時變得更有自信了。
3. 深刻體會到語言的重要性：雖然平常在和美國人聊天的過程中，可以深切感受到他們會貼心地放慢速度並使用較簡單的詞彙和我們溝通，不過當越來越多人加入對話時，他們的語速便會默默提升，當語速高到某一個程度時聽力也會跟著離他們越來越遠…但語言不是單靠一兩個月的交換就可以突然有長遠進步的東西，而是需要至少一兩年的時間慢慢的累積和練習，重要的是要有願意去接觸和嘗試的態度和心情。對我來說，語言是一種讓別人認識你最直接的方式，如果沒有一個工具可以好好的表達自己，和別人交流和認識的機會自然就會減少很多。
4. 體會到學會寫一些基本程式的重要性：不管是什麼領域的研究都會有面臨大量實驗數據和結果的時候，如果可以學會一些基本的工具讓我們把複雜的東西簡單化，那省下來的時間就可以拿來做更多的研究，因此我覺得程式是一個很值得投入的學習。

四、建議 (Recommendation(s))

首先很感謝學校提供這個機會讓我能出去開開眼界，負責聯絡的老師在過程中給我們很多協助，也很謝謝實驗室老師的協助和同學的鼓勵，以及最感謝的家人願意支持我這趟旅程並且讓我沒有後顧之憂的完成這個小小夢想。

小建議是或許之後能夠再將與對方實驗室媒合的日期往前挪，這樣便能夠給交換的同學更多的準備方向和時間。由於此計畫本身沒有補助，去美國的機票加上食衣住行上花費真的蠻多的，因此希望學校未來也能夠繼續提供更多的獎學金補助，相信會對學弟妹幫助很大。最後謝謝所有參與這個計畫的人們。

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



▲ 平常與我一起做實驗的姊姊 Mariam、博班學長 Afsheen、和我一起實習的 Stanford 弟弟 Tristan、美麗的 Geisel Library 和晚霞。



▲ Symposium 當天合影以及和錢煦教授的合照。



▲ In-and-out、Disney 燈光秀。



▲ 國慶日當天到 del mar fair、參加 LGBT Pride Parade、感受 Hollywood Walk of Fame 明星風采、一望無際的包威爾湖畔



▲大峽谷遇到的重量級土撥鼠、在露營車旁吃早餐、馬蹄灣、羚羊峽谷



▲離開學校前一天在宿舍大合照、宿舍區看到的浣熊、繽紛的 Little Italy、Scripps Beach



▲ 提華納與美麗的室友欣鈺、提華納捲餅店老闆熱情招待



▲ 到 La Jolla Shore 學衝浪