

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	李晴安	學號	4108030307
性別	女	就讀本校系所	生技系(所) 四年級
研修學校	UC San Diego	研修系所(學程)	Extended Studies
研修學校獎學金補助經費	N/A	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	學海飛颺 \$ 120,000
實際花費金額 (新台幣)	學費: \$228,000 學雜費: \$40,200 住宿費: \$189,000 (US\$2,100/月) 生活費: \$54,000 (US\$600/月) 來回飛機票: \$58,000 合計: \$569,200 (USD:NTD=1:30)		
國外修讀學分數	12 units	薦送學校採認學分數	12
實際出國日期	2023/3/24	實際返國日期	2023/6/25

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張)

1、緣起

從國小到大學都在台灣就學，我很好奇也很想體驗有別於台灣的教育制度，因此出國留學一直以來都是我的夢想之一，想藉著留學國外的機會拓展視野，體驗不同的校園生活以及文化。此外，平時常接觸、關注很多美國的事物，像是看美劇、聽英文歌，讓我很想去美國生活一段期間，因此便有了去美國交換的想法。剛入學中興大學時，我就開始查詢交換計畫的資料，發現有可以去美國學校交換的機會，甚至可以申請去我很嚮往的學校：UC San Diego，因為 UC San Diego 是一所頂尖研究型大學，且以生物醫學研究聞名，因此我希望能到 UC San Diego 交換。我在大四上學期前將系上要求的畢業學分修完，同時完成交換學校所要求的英文檢定考，經過一連串的申請過程，最後順利申請到去 UC San Diego 交換的機會，希望藉此體驗美國大學生活，增進英文能力之外，也希望了解美國在生醫研究方面與台灣的不同。

2、研修學校簡介

UC San Diego 成立於 1960 年，是加州大學第七個成立的校區，校園非常廣大，是加州大學中佔地最大的學校。擁有「公立常春藤」的美名，UC San Diego 是一所學術聲望很高的頂尖研究型大學，以生物醫學、電腦科學以及生醫工程方面的研究著名，UC San Diego 擁有許多研究機構及學者，還有相當豐富的研究資源，這也是我選擇去 UC San Diego 交換的原因。UC San Diego 位於 La Jolla，是 San Diego 的高級住宅區，La Jolla 也被譽為全美最適合居住的城市之一，氣候乾燥舒爽，又有迷人的海景。UC San Diego 校區非常漂亮，學校緊鄰海岸，步行就可以到海邊，甚至在學校就可以看到海，兼有岩岸、沙灘和海洋的景觀。UC San Diego 生活機能也很好，學校裡面就有 Target，一般日常生活用品、文具和食材都能在 Target 買到，學校附近搭公車就能到其他超市，基本上生活算蠻方便的。



### 3、 國外研修之課程學習(課內)

- Introduction to Global Health

這門課上課內容主要以課本為主，會需要買原文書。由於 UC San Diego 是學季制(quarter)，上課步調非常緊湊，每一堂課就會教完一個章節，所以會需要先自己預習課本內容，每堂課之前老師也會上傳指定的補充資料、文章讓我們閱讀。這門課除了讓我們了解一些 Global Health 的重要學術名詞之外，更重要的是其探討的議題，Global Health 是一門跨領域的科學，其中包含生物醫學、社會科學、人類學、政治學、心理學等，老師花了很多時間講解社會文化如何影響人類健康，社經地位、經濟狀況、社會價值觀和文化都會對健康產生很大的影響，像是有許多弱勢族群、較貧窮的國家由於沒有能力得到良好的醫療照護，他們的平均壽命都比較短。Global Health 不僅只是單純的生物科學，探討更多的是社會議題、貧富差距。除了授課之外，有時候上課老師也會播放一些紀錄片或是電影來輔助教學，這些影片都是上課曾提到的個案，以影片的方式讓我們更了解個案，包括想解決、改善的健康議題、解決辦法以及成果。

- Immunology, Vaccines, and Immunotherapy

很喜歡這門課，上課內容豐富也很有趣，也和我的主修比較有相關。老師先講解一些免疫學的基礎概念，再教了幾種免疫療法，很多都是在中興修課時沒有學過的。有幾次上課，老師也請了其他研究專長也是和免疫相關的教授來演講，講解教授自己的研究主題，每一次演講都能學到很多。不過老師為了確保學生有了解上課內容，每週都會有小考，作業份量也不少，但這樣確實可以學得更扎實。

- Organizational Behavior

這門課主要在學人際關係、個人特質、人的行為對企業組織或公司的影響，像是公司成員的多元性、企業文化的形成、員工對公司的參與度、個人特質，這些都是影響企業成功與否的重要因素。這門課的作業份量也不少，除了每週都要寫一篇作文，還要交一份 individual paper，最後還有分組報告，不過這也可以順便練習我的英文寫作能力。

- Career Success: ESL workshop

這門課非常實用，學到很多，主要在學習如何向企業介紹自己、如何撰寫好的履歷和求職信，還有如何建構出完好的簡短自我介紹，讓企業主管印象深刻，每週老師都會出作業，讓我們練習寫履歷、練習自我介紹，還有設定自己的 LinkedIn 頁面。這些對於未來找工作時，不管是投履歷或面試，都很有幫助。

### 4、 國外研修之生活學習(課外)

除了上課，我參加不少活動，也探索了 San Diego 這個大城市。UC San Diego 每週都會舉辦許多活動，除了學校辦的活動，還有各種社團的活動可以參加。我有參加一個 identity film festival，因為整個五月是 Asian and Pacific Islander American Heritage Month，為了慶祝，五月每週三晚上都會放映和 Asian, Pacific Islander 相關的電影，像是 Everything, Everywhere, All at once 和 Moana,

3 idiots。

參加活動之外，我也去了許多地方。最常去的大概就是海邊，來到 San Diego，當然不能不去海邊，我去了很多次 La Jolla 地區的海邊，那裡是我最喜歡的地方，我本身就很喜歡看海，加上 La Jolla 離學校也比較近，而且 La Jolla 海邊的景觀非常漂亮，La Jolla 是高級住宅區，所以街道市容都比較漂亮乾淨。La Jolla 另外很有名的就是海景餐廳，沿著海岸線有許多熱門餐廳，可以邊吃晚餐邊觀賞夕陽和海，傍晚時如果沒有訂位，基本上排不到位子。



San Diego 有很多博物館，我也去參觀了一些，最喜歡、印象最深的是 USS Midway Museum。這個博物館很特別，是去參觀一艘航空母艦，這艘航空母艦是在二戰的時代，現在已退役開放民眾參觀，航空母艦很值得去參觀，可以學到很多當時二戰的歷史，還有當時生活在這艘航空母艦的船員的生活，裡面很大，整個參觀完大概需要三個小時。



另外，我很喜歡收集咖啡廳，來到一個新地方，當然要去踩點咖啡廳。San Diego 有許多很有特色的咖啡廳和早午餐店，我有去的幾乎每一間店內裝潢都很漂亮，也會販賣咖啡廳自己出的週邊商品還有甜點，常常只是進去點一杯咖啡跟餐點，最後走出來手上多了好多東西。



## 5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 提升英文能力：  
來到美國後，我可以感受到我的聽說讀寫英文能力都有進步，尤其是英聽和口說有大幅進步。剛開始有時候當地人說太快，或是有幾個字沒聽過，還是會聽不懂對方的意思，但是慢慢地我也習慣了他們講話的速度，基本上都可以聽懂對方的意思。環境改變真的能促使自己提升英文能力，畢竟每天都會接觸英文，為了要和別人溝通，必須增強自己的英文能力。
- 解決問題的能力：  
來到美國後，畢竟身邊沒有家人和朋友，遇到問題都要自己想辦法。交換期間也讓我更獨立自主，遇到問題時，不管是和租屋相關的問題，或是選課、各種生活大小事遇到的問題，都要自己解決，因此這段期間也培養了我解決問題的能力。
- 文化交流：  
這是我第一次出國讀書，也是我第一次離開台灣這麼久，這次交換讓我有機會可以在美國住一段時間，深入體驗不同文化。加州是一個融合不同文化、有許多族群、不同國籍的人居住的州，走在校園或街道上常常遇到不同國籍的人，這段期間也認識許多來自不同國家的人，有時候和他們去吃飯、聊天，彼此都會分享自己國家的文化和生活，讓我能有機會認識不一樣的文化。

## 6、 感想與建議

當初申請交換的過程真的很辛苦，經歷很多繁複的手續，除了要準備 UC San Diego 要求的文件，還要自己找租屋，還有許多出國前要辦的事情，其實過程中也產生遲疑的念頭，但很慶幸自己仍堅持繼續申請交換，才能有這段精彩豐富的交換生活。從交換經驗學到許多，透過交換，我才知道原來出國前要辦的手續這麼多，也因此學會自己辦理各種出國手續。在交換期間，體驗了美國大學生活，了解美國大學上課方式，除了從所修的四門課學到很多，我也藉此了解 UC San Diego 在生醫方面的研究。這幾個月認識很多來自不同國家的朋友，也和幾個當地學生交流，能遇到他們真的是緣份，要離開美國時甚至有點不捨要和他們說再見，只能期待未來也許能在某個地方再次相見。

這次交換也是我第一次出國讀書，一個人出國確實會有點緊張，畢竟來到一個完全陌生的環境，身邊沒有熟悉的人事物，難免會覺得孤獨，擔心自己沒辦法習慣這邊的生活，但其實我很快就能熟悉並習慣美國加州的生活步調，也因為沒有認識的人一起來 UC San Diego 交換，對我來說 San Diego 是一個全新的環境，我更能從零開始、沒有成見地認識一個地方，以開放的心態接觸、了解不同的文化、體驗生活的一切，接納不一樣的聲音，我想這也就是出國的意義，交換經驗讓我能勇於跳脫舒適圈，嘗試、體驗在台灣從沒接觸過的新事物，不畫地自限，勇於接受新的挑戰，相信這些能力都能成為未來很有幫助的養分。

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw