

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	李○安	學號	
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