

## 2021/2022 UCSD 交換心得

公衛雙心理四 梁嫚芳



歡迎來我 blog 看更多：[梁嫚芳冒險日誌](https://mfliang.wordpress.com/)

[\(https://mfliang.wordpress.com/\)](https://mfliang.wordpress.com/)



從選課開始就能感受到與台灣大學完全不同的學風，我交換的 UCSD 為 quarter 制，通常每學期修 3-5 門課，每門課 4 學分，因此一學期學分數通常為 16 學分，對於在台大每次都選好選滿到 25 學分的我而言(我在台大時一學期通常可以修到 10 門課，而每門課 2-3 學分，完全是嚴重的學分膨脹)，起初十分詫異，不過學分數確實也正比於課程負擔時數，尤其一學期只有 10 週，從學期第一週課程開始就十分緊湊之外，每週都有作業，不像台大 semester 制剛開學或期中考完還有喘息的幾週，我與這裡的同學都戲稱是趕 due 人生。而課程選擇上我幾乎都修 Data science 和 Math department 所開授的 Upper division 課(這也是不同於台大之制度，課號通常為 100 以上)，幾乎都是撿剩下的選，因為學校選課系統上依然對交換學生不甚友善，若要選有 prerequisites 的課，由於過去沒有成績紀錄，每門課要選之前都要向 Easy 系統提交申請，十分不便。至於課程內容，對我而言難度不高，成績打分也不會很硬，只要 A 以上都是 4.0 (因此我在這 overall GPA 是 4.0)，甚至還有 P/NP 制度，真希望台大能效法，能大幅減低學生的成績焦慮。教學上每個老師風格迥異，可能也與系所有關，有些會手把手帶著操作，而我遇到更多的則是直接叫學生看 document 自學。除了單純修課以外，我也在此進入 Psychology department 的 lab，做 Cognitive science 的專題研究，體驗美國實驗室運作生態是非常珍貴的經驗。



環境上，我參訪了東西岸各大城市和校園，依然最喜愛充滿陽光的 San Diego，氣候宜人，不常下雨，治安良好，十分適合一個人出門運動，因此我在美國的這一年週週騎公路車，心肺適能大幅提升，超越我被升學主義綁架前的體能巔峰。而加州壯闊的美景讓我在情緒低落時，出門與朋友看看海、看看夕陽，就會很快充飽電，繼續拚搏。生活方面，我體驗了美國節慶派對文化，如萬聖節、感恩節、耶誕節，讓我明白儀式感為生活所增添的色彩，原來美國的人們都是這麼地沉浸在每一個節日中，從超市就可以觀察到他們對這的重視。同時我也和各種不同文化的人交流，如我在這不乏來自印度、日韓。此外，我也觀察到留學生與台灣本地學生的價值觀差異，甚至更細緻地連從高中就來留學，與大學才來，甚或碩班的留學生，都有不同的特性。而派對文化更是我十分感興趣的一環，小

至家中邀請三五好友自己辦的 house party，大至學校官方在學年開始之初砸重金籌辦大型派對，整個校園變成有摩天輪、大型溜滑梯、夜市攤位的遊樂園，種種都讓我大開眼界，也不禁感嘆，美國學校學費難怪這麼貴，而我也觀察到，這邊的學校十分會做行銷，無論是校園一隅或活動剪影，都能變成網美照般的貼文，光是在 instagram 上滑學校的官方帳號，就會讓人心中嚮往想來此求學，這點是台大有所不足之處。



回到我的生活本身，在美國生活所費不貲，主要開銷仍是加州昂貴的房租，我住客廳卻每月依然需花費\$700，而飲食方面外食約為台灣 3 倍價，為了省錢我餐餐自炊，也週週騎車去學校 food pantry 報到扛十幾公斤的免費食糧。雖然

在美國生活的成本甚高，但非常值得，在這一年，我學會了一個人生活的獨立，學會了一個人冒險的勇敢，這些都是我在台灣時所無法達到的。我的各方面能力都提升許多，無論是生活起居自理、廚藝、體能、社交、應變能力等等，期待我可以將這些在美國生活的經驗與心得傳遞給台灣的學弟妹們。



非常感謝李淑玉教授獎學金與李明瑱教授，讓我能更專注完成學業。由於家境不甚富裕，自從我考上台大後就沒再向母親拿錢，憑藉自己的力量維持生計，因此每學期都忙碌地工作並且兼顧學業，因此非常感謝能在此時獲得獎學金，這項獎學金不僅是對我學業表現的肯定，更大幅減輕我在美國的經濟壓力，使我了

卻後顧之憂，能夠有更多心力完成學業，並有餘裕秉持敞開的心胸，持續在美國挑戰自我。

一直以來，我都有著出國深造的夢想，畢業後預計前往美國鑽研生物統計、資料科學、人機互動等領域的博士班。我計劃將獎學金一部分供予家庭急支，一部分作為自己的生活費與出國讀研究所的資金。我會用我的熱情，盡心盡力地完成學業，並將在美國交換的經驗分享給台灣的學弟妹，期待能引領學弟妹抱持向上提升的動機，而這部分我已經在網路上創立部落格，叫作梁嫻芳冒險日誌，分享美國交換過程的所見所聞。最後，期望在不久的將來，我能夠回饋幫助過我的這個社會，再次誠摯感謝李淑玉教授獎學金與李明瑱教授的支持與鼓勵。