

2022 UCSD ISRP 心得

M105110003 NSYSU IMEC 方澤

- 申請文件準備
 - 英文成績單
 - 英檢
 - 兩年內的 TOEFL, IELTS, Duolingo English Test 都可以
 - 校內老師推薦信 (英文)
 - 校內申請表 (格式同楊信基金會申請表)
 - CV
- 錄取後出國前準備
 - DS - 2019 : UCSD 會通知請你完成，要填表格並繳交一筆 SEVIS 費用
 - 美簽面試：完成 DS - 160 並拿到 UCSD 寄的 DS - 2019 後就可以約面試
 - 與指導老師聯絡：實驗室媒合成功後可以寫信給老師自我介紹並討論之後的實驗主題
 - 訂機票：可以揪其他 ISRP 的同學一起上路，有旅伴可以互相照應
 - 買保險：UCSD 會通知要大家買保險
 - 買電話卡：
 - 建議在台灣就買好，一下機就可以用，到美國買不會比較便宜
 - 我是從翔翼通訊買的，可以選擇適合自己的流量包
 - 申請 COVID 疫苗證明

項目	金額 (台幣)	備註
Program fee	150,000	計畫費用加住宿費
機票	35,000	TPE → SFO → LAX
SEVIS	5,566	辦 J1 visa 所需
簽證面試	4,960	J1 visa 面試
保險	6,930	UCSD 合作保險公司，2,310 /月
電話卡	2,400	CT 國際電話網路站、翔翼通訊
飲食	15,000	外食一餐約 300，自己煮一餐 100 以內
total	約 220,000 (不含購物娛樂)	中山 100,000、J. Yang 獎學金 USD 5,000 (支付 program fee)

- 實驗室生活

- 這兩個月我待在 prof. Ken Loh 的 ARMOR lab，他是結構工程的實驗室但大部分的計畫都是跟 human performance 和 physical asset 有關。我跟另外兩個 ISRP 的同學同個實驗室，學長姐就安排我們一起做事。我們的題目是要用 motion capture system、motion tape 和 EMG sensor 去預測人體的動作 (關節的角度)。
- Lab meeting
 - 平均每周一份進度報告
 - 正式報告前會預報 1 - 2 次給學長姐聽
- 平均待在實驗室的時數：2 - 4 hour /day
 - 進度有完成，跟學長姐約好 meeting 就可以
 - 可以遠距做報告、分析數據
- Final symposium
 - 一人 10 分鐘報告 + 2 分鐘 Q&A
 - 因為我們是三人一組，所以我們報了 30 分鐘 XD
 - 主要的聽眾是 ISRP 的同學和承辦人，但實驗室學長姐和老師可能會出席

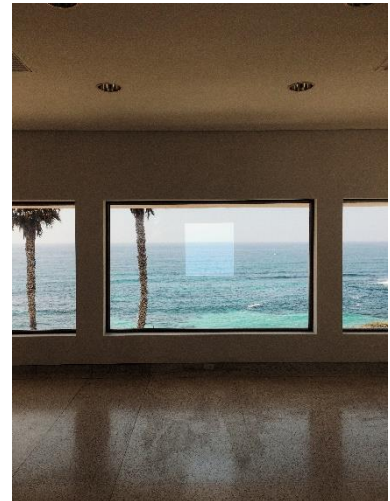
- 宿舍、日常生活相關

- 天氣：白天短袖短褲，晚上會變涼，再加一件薄外套或帽 t 就很剛好。加州陽光很刺眼，可以帶個太陽眼鏡，如果出去玩記得擦防曬，真的會曬傷！
- 宿舍只有大燈沒有桌燈，行李有空間的話可以自己帶個檯燈。
- 宿舍是 3 個人一戶，每個人都是單人房，共用浴室、廚房和客廳。每個禮拜都會有人來打掃公共空間、提供新的毛巾和床單，衛生紙也會補。我覺得住起來很舒服！
- 廚房有爐子、微波爐和冰箱。鍋子和碗可以去那邊和室友合買。
- 衣架、洗衣精可以到學校的 target 買，跟室友合買一起用。(洗衣服、烘衣服照理來說要去 hospitality desk 付錢辦卡，但有一些免費的機器可以用。)

- 日常生活花費 (不包含購物、娛樂)

- 食
 - 外食很貴，一份餐大約台幣 300 - 450，但份量通常滿大的，食量不大的同學可以吃兩餐。

- 建議還是自己煮，省的話一餐 100 快以內可以解決。學校裡面的 target 和附近 Nobel drive 的 Ralphys (搭 trolley 10 分鐘可以到) 都是我們很常去買菜的地方。
- 行
 - Pronto 是 SD 公車和輕軌的付費系統，有手機 app 也有實體卡片。單趟台幣 75 元，一天最多扣 180，我們公車跟輕軌都很常搭，到 downtown 或是各種海邊都算方便。
 - Spin 是校園內的共享電動單車/滑板車，費率跟 Ubike 比起來超貴 (開鎖費 30，之後每分鐘 5 元)，但校園真的很大，趕時間或很懶的時候可以騎。
 - 我們大家一起去一些公車到不了的地方玩也滿常叫 Lyft 或 Uber。
- 購物、娛樂
 - 電影：nobel drive 和 UTC 各有一個 AMC 電影院，辦免費會員每周二票價只要 USD 5，超賺。
 - Outlet：北部跟南部各有一個 outlet，坐車都滿遠的，購物戰士可以衝。
 - UTC：從學校做兩站 trolley 或是用走的就可以到的購物中心，有 AMC 電影院也有很多餐廳。超好逛，我們很常去。
 - Petco park：棒球賽的現場氣氛很棒，而且有時可以買到 USD 10 左右的門票，有機會一定要去！
 - 浮淺、潛水：在 La Jolla 潛水可以看到海藻森林、鯊魚和海獅！
 - Old town：坐 trolley 可到，一個墨西哥文化村的感覺，很多小店跟餐廳，還可以聽現場音樂表演。是個很適合買紀念品的地方！
 - Downtown 幾個不錯逛的地方推薦：USS Midway Museum、Seaport Village、Gaslamp Quarter、Little Italy、Balboa Park。
- SD 我去過的美術館們
 - Museum of Contemporary Art San Diego：有兩個分館，一個在 downtown 一個在 La Jolla，兩邊都是每月第二個周日門票免費！我超級喜歡 La Jolla 的那個，美術館本身建築很漂亮，展品也很多元，美術館有露台還有很多窗戶可以看海發呆，我可以在裡面混一整個下午。Downtown 那個就滿空虛的，時間不夠的話可以 pass。



▲ MCASD La Jolla，大推！

- San Diego Museum of Art：在 Balboa Park 裡，附近很適合散步。學生票 USD 8，特展另外加錢。
- SD 我去過的海灘們
 - San Diego 非常多漂亮的海灘，大部分海灘旁會聚集衝浪店、咖啡廳、餐廳等各種店家，很好逛。有些則是附近有步道可以爬山，傍晚太陽沒那麼烈的時候很適合去散步等夕陽。
 - 有空可以去衝浪、浮淺、潛水、SUP、獨木舟！這邊的海跟西子灣旗津比起來，都很乾淨 XDD 必須把握！
 - 帶食物去海灘上要小心海鷗！他們就跟中山猴一樣兇殘！

名稱 (北到南)	交通	備註
Torrey Pines	101 號公車	爬山
Blacks	走路	爬山、nude beach
Scripps pier	走路、30 號公車、UCSD bus	連接 La Jolla beach
La Jolla shores	走路、30 號公車	衝浪、看海獅
Pacific	30 號公車	衝浪
Mission	Trolley 轉 8 號公車	衝浪、Belmont 遊樂園
Ocean	Trolley 轉 35 號公車	衝浪、比較髒
Point Loma	Uber	國家公園入場費、燈塔
Coronado Is.	ISRP program 會開車去	獨木舟



▲ Point Loma 燈塔、海景



▲ La Jolla shores beach 夕陽

- 心得回饋

- UCSD ISRP 是很開心很特別的經驗，除了在實驗室學習，也可以同時體驗南加州超舒服的生活！
- ISPO (UCSD 的國際處)的承辦人 Kathleen 人很好，任何實驗室或生活上的大小問題都可以請她幫忙，她也很用心的在規劃各種活動，讓我們可以吃到免費的食物並且認識更多人。

- 建議

- 美國人都很會尬聊，大方一點的話可以交到很多新朋友！
- 在實驗室可以積極一點問問題，不然可能會被學長姐放生。
- UCSD 有很多台灣的教授跟學長姐，有規劃之後要去美國讀書的同學可以多跟他們聊聊，或是藉機跟有興趣的實驗室聯絡。