

108-1、108-2 美國西南奧克拉荷馬州立大學交換心得  
心諮所碩二 宋易安

對 SWOSU 的第一印象只能用「超級偏僻」來形容，對於生活在台北市的我們也許一開始會覺得很不習慣，甚至有點怯步，但這所學校帶給我的東西太多太多，最後超級慶幸自己選了 SWOSU 交換呢！

記得到美國的第一天，國際學生會 SISA 的學生就很熱情地迎接我們，即使時間很晚了，還是開了一個簡單的歡迎會歡迎這學期新來的所有國際學生們，當晚我們也請他們協助載我們去超市買一些生活用品，隔天也去辦了銀行帳戶與電話卡，有任何需求需要協助都可以跟國際學生會的學生們說，只要他們有空都會很樂意的幫助我們。剛到學校至正式開學前最重要的一件事就是找 Sophia 老師選課，因為當地學生很早就可以選 Fall 的課，但我們要到了才可以請 Sophia 老師幫忙，所以本來有些想選的課都沒有位子了，所以當時在老師的辦公室花了滿久的時間才決定好課表。



學校校門口的吉祥物



新生典禮

### 交換學生課程

Fall 的課除了兩堂新生必選的科目以外，我還選了 Fund of English, Intro to music therapy, Sail 及一堂研究所的線上課程 Life Span Development, 因為我在台灣是研究所的學生，所以在 SWOSU 時若有想修的研究所課程可以詢問該課老師與 Sophia，也許有機會可以體驗到國外研究所的課程喔！Spring 時就可以跟著當地學生一起選課，不會有太晚選的問題，就可以修比較多更有興趣的課程！Spring 時我選了跟本科系較為相關的課程: Intro Public speaking, Foundations of wellbeing, begin guitar class, abnormal psychology 及一樣一堂研究所的課程 adv Tests/Measurements。課程方面都可以跟其他國際學生多交流，有些課程都是韓國朋友們上過後推薦給我們的。



有些課程需要上台報告



我修的管樂課程音樂發表會

### 住宿

交換生沒意外的話通常都住在 oklahoma hall，是個二、三樓為女宿，四、五樓為男宿的混和宿舍。可以選擇雙人房或單人房。一開始申請宿舍時若想跟認識的人一起住可以在申請單上提出，但我想體驗看看並認識不同的人所以請學校幫我安排室友，上學期我的室友是一個來自非洲的轉學生，雖然與她平時相處沒有任何問題，她為人也非常和善，但還是避免不了一些東西方生活習慣的差異，所以下學期與她溝通協調後我選擇換房間與新認識的台灣朋友同住。宿舍幹部們人都非常好，有任何住宿問題都可以跟他們反應，若想要學期中換房間只要跟舍監們申請都是可行的。Oklahoma hall 的一樓可以讓學生煮東西也有冰箱可以使用，學生需要自備鍋子或爐子，平常我們常常在一樓一起煮東西吃，跟其他國際學生們聚會也常選擇宿舍一樓，相當方便！宿舍也常常會舉辦不同的活動供學生參加，每個活動也都會準備一些食物或零食，oklahoma hall 是個溫暖的大家庭。

### 交通

距離 SWOSU 最近的超市 Walmart 開車還需要 5-10 分鐘，不過學校很貼心地為學生安排每周日下午的 shopping van，只要是小鎮上任何地方都可以請司機載我們去，大部分都還是去 walmart 採買一周所需。除此之外，國際學生會大約一個月會有一次到 oklahoma city 的 shopping trip，學生可以透過這個活動到市區的購物中心或亞洲超市等等買些東西。除此之外，若想開車出門只能問問有車的朋友了，在能力範圍中他們都很樂意幫助我們。若是平時想到外面走走或是吃點鎮上的餐廳，其實從學校走到街上也不遠，大約 20-30 分鐘，就可以走到郵局、銀行、速食店等等，天氣好時我們會心血來潮走到 wendy' s 吃個漢堡，順便散步一下！

## 學校活動

Fall 這個學期因為碰到新生季，所以學校會舉辦很多活動。國際學生會每個月也會有一些活動帶國際學生們出去玩，我們這一年體驗了美國的恐怖遊樂園、國際學生節、電影節、萬聖節迷宮等等，除了這些，教會組織也會有一些歡迎或是節慶活動，感恩節時我們就參加了教會舉辦的感恩節晚餐，非常的豐盛，是一個很特別的經驗。



國際學生會聚會



週日教會禮拜



SWOSU 的美式足球季



教會準備的感恩節晚餐



宿舍活動-NBA 雷霆隊比賽



一年一度的 state fair

### 費用

我們很幸運地在學分費部分有因為交換生的身分而被減免，但學雜費、住宿費與餐費還是得自己付擔，一個學期大約為\$4000 美金上下。生活費的部分主要就是看個人購物慾了。日常生活上平常大部分都吃學餐，偶爾可以跟朋友到鎮上吃點速食或餐廳，平均一餐大概\$10 左右，每週超市採買費建議可以跟朋友們一起合買一起煮，這樣費用部分相對來說可以節省許多。



唯一一次下大雪的日子↑

### 生活感想

身為從台灣過去的過敏兒，美國的空氣真的很舒服，夏天時雖然溫度很高，但因為氣候較乾所以也不會流太多汗。一直期待冬天可以看到大雪紛飛的樣子，但今天當地天氣較為異常，平常不太下雨卻常常下雨，冬天的雪也不多，只有一次遇到大結冰而停課，當地學生說今年的天氣跟以往較為不同。在SWOSU生活因交通不便所以大部分都待在學校，建議可以好好利用學校的健身房，設備相當齊全，且刷了學生證就可以使用了，可以藉此稍微體重管理一下！除此之外，也建議交換生上學期就可以申請到學餐自助餐打工！我們到了下學期經韓國朋友的建議才去申請，很懊悔為什麼上學期沒有申請呢，自助餐的工作都不難，時段也不多，不僅可以交到不同的朋友，對交換生來說也是很棒的體驗，最重要的是還可以賺點零用錢！

### 整體心得

SWOSU對於國際學生非常的貼心，也可以交到很多不同國家的朋友。學校裡也還有許多其他的台灣學生，我們相處上也非常融洽，如果說這次交換最大的收穫，我會說就是「朋友」了！這次交換因為疫情影響而提早回台灣，沒有充裕的時間跟每個老師、朋友好好再見是最大的遺憾，但最後在這裡交到的朋友們還是臨時地幫我們辦了一個小小送別會，讓我們帶著滿滿的收穫回來。也許是冥冥中註定吧，剛好SWOSU這裡因為較偏僻，疫情的影響較晚也較不嚴重，若是當初選擇了一些大都市的學校，可能更早就得回台，所以最後很慶幸自己選擇了SWOSU交換。



Fall break 至芝加哥遊玩



Winter break 時至邁阿密遊玩