

# 美國西南奧克拉荷馬州立大學 交換學生心得

Southwestern Oklahoma State University (SWOSU)

休閒運動管理學系 高毓翎

## 壹、前言：

你現在會點進這篇文章來看我的分享是因為你有興趣對嗎？還是你跟我一樣有出國冒險的雄心壯志呢？我能先跟你說，這趟交換學生之旅讓我擁有全然不同的西方文化體驗，不做不會怎麼樣，但做了就是很不一樣！由於受限於地區、學校、科系等等的差異，所敘述的事物並不代表全美國，僅以個人實際經驗作分享。以下多用西方文化特色層面做描述，並不多贅述準備細節，有意瞭解者請自行連絡我。交換資料：

- (一)地區：美國奧克拉荷馬州(Oklahoma State, US)
- (二)學校：西南奧克拉荷馬州立大學(Southwestern Oklahoma State University 以下簡稱(SWOSU))
- (三)科系：公園與育樂管理(Parks and Recreation Management)
- (四)交換計畫時間：107 年度第一學期(08/15/2018 - 01/04/2019)



## 貳、內在動機 - 為什麼我選擇到美國交換？

「美國大學生都在幹嘛？」當初我就是一個好奇寶寶，不管天高地厚的就繳交資料申請交換計畫，什麼都沒擔心的我反而順利的申請上，真是謝謝老天眷顧。想像著大學生活是在一兩百人的國際廳澎湃教室上課呢？還是就像《歌舞青春》的場景一樣？師生間的交流、朋友間的友好、課業上的切磋、愛情面的風氣，種種的校園酸甜苦辣等著我去探險！你說我怎麼能不期待？

## 參、行前準備 - 複雜的、緊張的、花錢的、意義重大的申請程序

不得不說，第一階段校內初選通過後，準備第二階段相關資料給美國學校，還有美國寄紙本通知書來時，真的一度覺得：「天啊！我一定是瘋了才會選擇出國交換！怎麼那麼麻煩……」無論監護人及個人銀行的財力證明、SEVIS I-901 申請、簽證申請(含面試)、打疫苗、訂機票、學校食宿申請等等的準備資料，在沒有詢問學長姐的狀況下，都花上我好一段時間理解，一直很緊張的深怕沒有準備好必需資料而被拒於國內。最吃不消的是，腳都還沒踏出台灣就花了不少費用在申請上，尤其簽證、疫苗、機票的費用對於學生來說或許有點壓力，我都聽到錢包在哭了。總之，經過一翻繁瑣的申請我終於起飛出發美國。由於選課需要到美國才能進行、開立金融卡、開通 SIM 卡、提前入住、適應環境等等總總因素，開學的前一個星期就抵達美國，為開學做準備。

## 肆、抵達奧克拉荷馬州(Oklahoma State)之後 - 你知道嗎！超酷的！

### (一)熱情友好的人們

出發前一直被師長朋友們提醒，要小心美國的治安(手機和錢要保管妥當)、與人相處的方式(被霸凌記得要回嘴)等等的戒心，但到了當地才知道根本不是這回事，他們比臺灣南部人還熱情還友好，一看到是新來的交換生就主動前來認識、邀請我們參加活動、約我們出去玩，甚至約去運動。



### (二)年齡和長相搭不起來的學生

我們對他們來說應該也有相同的驚嚇度。或許是西方臉孔較成熟立體，平均身高也較高，整體外表相較來說我們稚嫩了點。我的美國人室友一直不相信我大她三歲。

### (三)喝溫水是件噁心的事？

飲水機只有冰水？開甚麼玩笑？我尋尋覓覓常溫水的下落，最後只好放棄，試著喝本來不能接受的水龍頭常溫自來水(美國的自來水能直接飲用)。我問美國人為什麼沒有溫水，他們回問我：「為什麼要喝溫水？不喝冰水？」甚至我的美國人室友說：「溫水很噁心，會讓我想吐。」就連冬天還是有人拿著瓶外有水珠的礦泉水在喝，邊喝邊說：「真是舒服。」

### (四)法律規定車必須讓行人的德政

在這裡尤其是校園內，除非你自己去撞車，不然基本上閉著眼睛走沒問題。剛開始很不習慣，走過馬路看到車都會先停下來，才想起來他們會先讓我們。當然最好是跟駕駛者有眼神接觸，一來是禮貌，二來也預防他們沒注意到你。

### (五)食-口味重到不行的食物

油炸、重鹹、糖分高是美國飲食的標準，就連健康的生菜都要配上熱量高的十種沙拉醬、起司、乾乳酪等等。或許這就是他們的平均體型比亞洲人高大一倍的主因。由於交換生的食宿是綁在一起的，所以一週最少要刷 10 餐用在學校餐廳，一餐為 6 美金相當於 180 臺幣，有 Cafeteria(自助式吃到飽)、Grill(單點式)、Bulldog Beanery(校內星巴克)。當然如果想自己煮的話，走路半小時的路程也有 Walmart 大型超市可以買食材和生活用品。



#### (六)衣-室內外溫差大的強大空調設備

基本上只要是室內，除了樓梯間，走到哪都有空調。夏天跟台灣差不多，但一定要帶外套，因為無論房間內和教室內的空調冷氣都會冷到讓你皮皮剝。冬天必須全副武裝，尤其雪靴，否則一定無法安全抵達上課教室，雨、雪、冰雹讓地面結冰，一不小心就摔一個屁股開花(親身經歷)，搞的人心惶惶。常常下個小雪就全校停課，原因不是停電就是車子沒辦法在地面開，Hurray！



#### (七)住-不同等級、分類的宿舍任你挑選

有 Stewart(女宿)、Neff(男宿)、Oklahoma(混宿)、Jefferson(混宿)、Mann(混宿，第二高級)、Black Kettle(混宿，最高級)，當然依等級不同費用也會不一樣，通常交換生都是選擇到 Oklahoma Hall，原因是離上課的地方最近，價格也最便宜，但就沒有其他宿舍的高級。我選擇的是 Jefferson Hall。

#### (八)行-寬敞平坦的奧克拉荷馬州



這裡不是繁華的大城市，路邊草原就可以看到 American Buffalo 美洲野牛、乳牛、肉牛。交通不便利，沒有地鐵、捷運、公車等大眾運輸工具，故幾乎人手一台汽車。寬敞平坦的地形加上沒有高的樓層，在天氣好時的視線範圍大概可以環視整個臺北市，這樣的舉例你就能知道有多誇張了吧！所以迫使我們必須和美國朋友打好關係，請他們載我們去較遠的地方，無論是做作業還是出去吃飯、逛街、遊玩都需要當地人的協助。

#### (九)育-美國 VS 台灣的學校制度

##### 1. 學期制度之差異：

美國比台灣早三個星期開學。因為台灣等亞洲地區多數是以一學年兩個學期制，只有某些例外如日本為三學期制；美國則沒有固定的學期制，是依照各個學校的規定，而我們 SWOSU 是以三學期制的方式，分為 Fall(秋)、Spring(春)、Summer(夏)學期。所以開學和學期結束的時間都會比台灣早。故美國學期結束後到台灣開學前的寒假會比較長，於是我充分的利用了這寒假安排了與朋友的自助旅行，體驗了美國不同州的文化。

##### 2. 班級制度之差異：

SWOSU 在這裡沒有班級制度，不像台灣相同科系、相同年級的學生定期聚在一起有所謂的班會課時間。各自有不同的朋友圈，相較台灣的團體生活就少了一點向心力，但不可否認就是因為這樣交到的朋友才是志同道合的知己。

3. 個人選修的課程：

共六堂課，共 12 學分



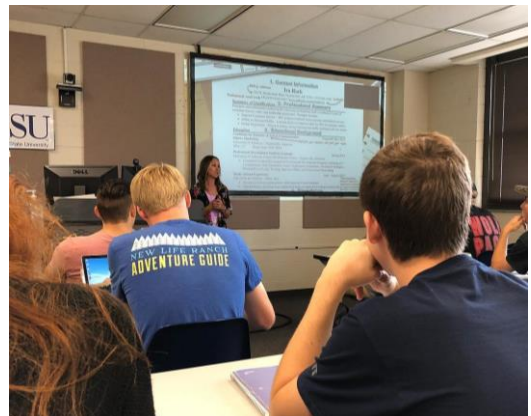
Freshman orientation



Basic yoga



Care/prevention of athlete injury



Foundation park & Recreation



Recreation management












Sail canoe hike climb

(十)樂-多到爆炸的學校活動

雖然在這裡交通不便利，沒有車就等於沒有腳，頂多在學校附近逛逛。但幸好學校的活動無論是宿舍活動或是學校社團，都有參加不完的活動可以認識新朋友，舉辦的頻率大約是一周 2-3 次。

1. Residence Life 宿舍活動：

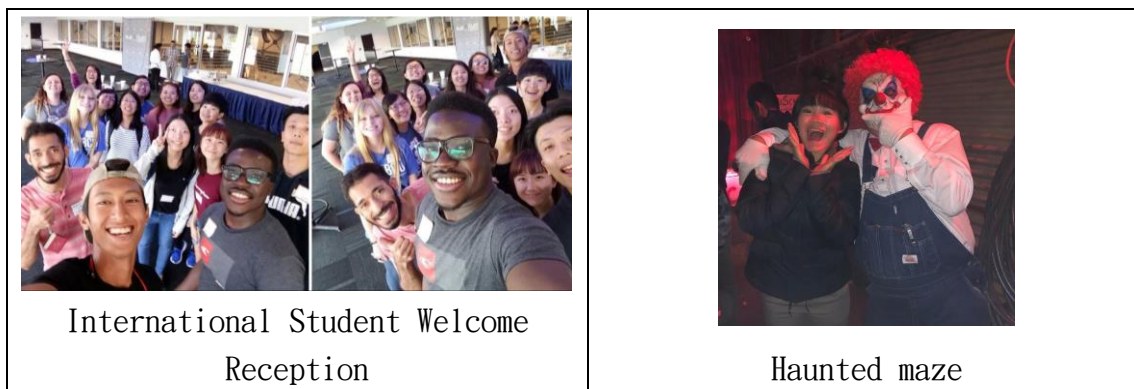
 <p>Moana on the LAWN</p>	 <p>Res-life relays</p>	 <p>Root beer pong</p>
 <p>Mega messy</p>	 <p>State fair</p>	 <p>Water park</p>
 <p>Painting pumpkin</p>	 <p>Halloween party</p>	 <p>String Art</p>

除了以上還有很多好玩的活動，例如：

Hydro free fare、Snow cone bar、Play with fire、Incredible movie night、Scavenger hunt、Sweets & wreaths、Bingo night、Scary movie night light out、Candy land、Painting、Christmas party……

2. 學校社團組織：

(1)SISA：



Friday volleyball at crowderlake

(2)ECC：General meeting

(3)BCM：



(4)AASA：Dumping meeting、Pho night

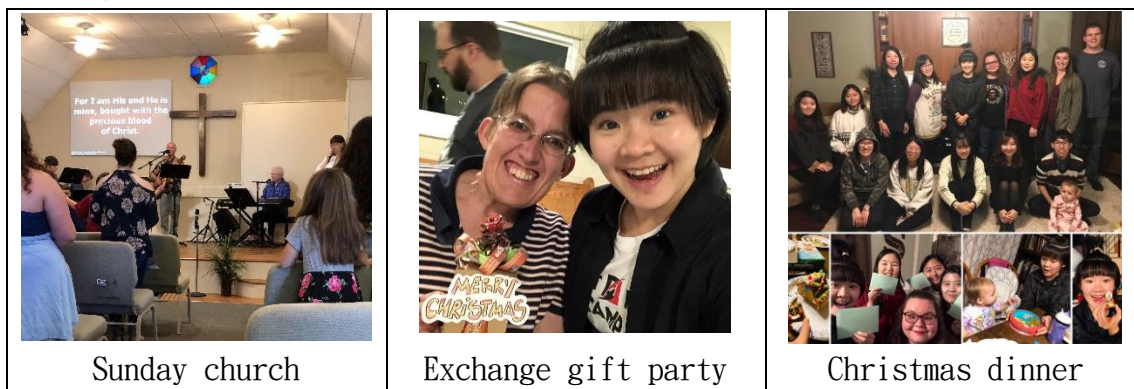
3. 校園活動：



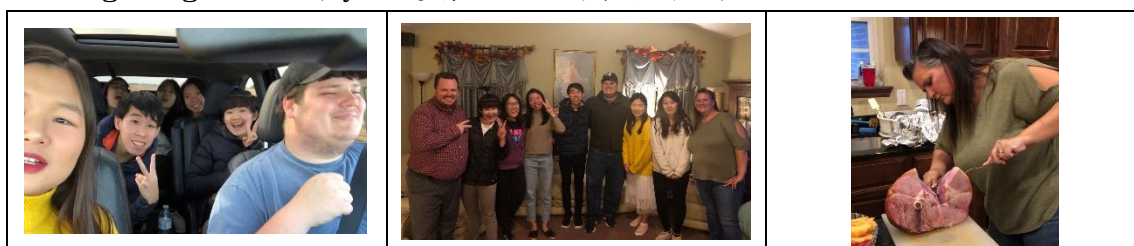
Parents day、Mid-autumn festival、Choral concert、Almost maine

#### 4. 校外活動：

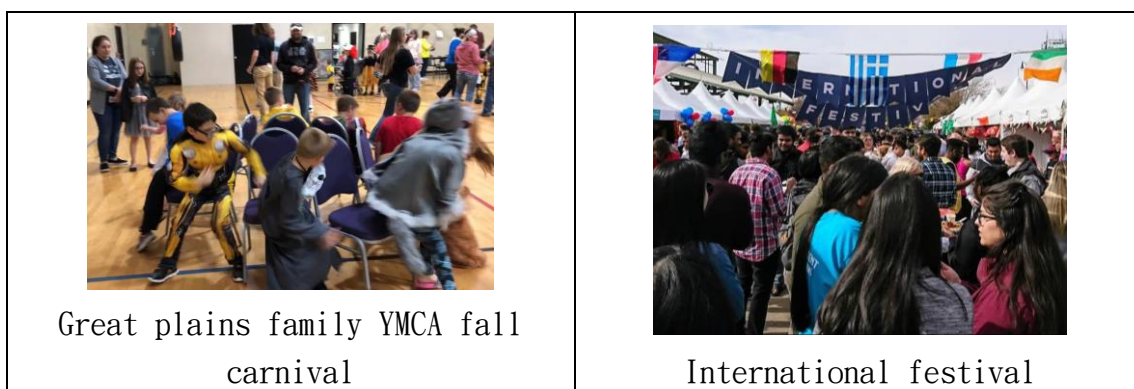
##### (1)Trinity church：



##### (2)Thanksgiving Dinner(Ryan 邀請交換生到家中作客)



##### (3)



#### 伍、整體心得及建議：

老話一句：「不做不會怎麼樣，但做了就是很不一樣！」可能上面文章已經很長了，但其實還有很多好玩又有趣的事情沒有打出來，一篇文章真的沒有辦法把半年所體驗的生活，全部分享給有興趣的各位，那怎麼辦呢？如果想知道，不如開始準備申請資料，好好善用學校提供給學生的資源，不要錯過應享的學生福利，飛去美國成為一個冒險的青年吧！如果要我給即將要出發的青年們建議，唯一關鍵就是：只要有勇敢挑戰的精神，到哪裡都不用擔心，因為種種的問題都會是讓你想要躍躍欲試的挑戰，也會成為你驕傲的墊腳石！雖然會有很多的困難等著你，但親身的體驗才是無可取代的美好回憶！

