

美國伊利諾州立大學交換心得

社會暨公共事務學系四年級



回想過去這一年的交換生活，猶夢似幻的過程和經歷是我出國前意想不到的。

美國伊利諾州立大學位於芝加哥(美國第三大城市)西南方車程兩個多小時的小鎮-諾默爾。兩個多小時的車程在幅員廣闊的美國來說並不算多，平時皆有巴士和火車直達芝加哥市區，可以說是非常方便。伊利諾州立大學(簡稱 ISU)創立於 1857 年，是伊利諾州第一間公立學校，也是發展十分健全的綜合大學。而諾默爾這座大學城也是因應這間大學而生的，英文叫做 Normal，和當初學校設立的宗旨相同-師範教育的培養。超過 150 年的歷史已讓 ISU 茁壯至一個大型的綜合型大學，擁有超過兩萬多名學生，2017 年來自校友各界的捐贈就超過一億美金，可說是資源十分充分。

來到 ISU 可別錯過擠進全美前 10 的健身房。各種你意想不到的健身器材、飛輪室、還有因應冬天下雪的室內跑道。每天每個時段都有不同的健身課可以免費參加，且不綁約，給予最大的自由空間。從皮拉提斯、核心訓練、甚至是拳擊課，應有盡有。學校擁有全美國最老的大學馬戲團，至今仍



在運作。表演十分高水準，一點也看不出是學生的演出。一年一度的馬戲團公演絕不能錯過。

交換生通常都是住在 Manchester Hall 的八、九樓，是國際生專門的樓層。ISU

有 400 位來自 66 個不同國家的國際生。我們就像個大家庭一樣，常常一起出遊，學校也常常辦國際美食展和交流展，讓我們彼此的關係更緊密。我很慶幸選擇了住宿舍而不是自行租屋在



外。因為這樣我交到了一大群來自不同國家的好朋友。例如我的室友就是一位法國人，我們相知相惜，每天聊我們感受到的文化衝擊、自己國家的文化和對方的又有甚麼差異性。最後，她甚至成為我最好的朋友之一，並且計劃來台灣找我玩。

飲食方面，學校餐廳擁有非常豐富的選擇。在入學前就會給予購買 Meal Plan 的選擇，學校給你一張卡，進學餐就直接刷進去。是個吃到飽的形式，所以刷進去要待多久、吃多少都不會限制。通常我都是買 14 Meal Plan，也就是一周 14 餐，雖然這樣看起來很少，但其實買 Meal Plan 時也會包含 Flex Dollar，也就是額外餐錢的意思。14 Meal Plan 包含了一學期 \$490 的 Flex Dollar (含在卡內)，可以拿去校內的委外餐廳如星巴克、美式餐廳 McCallisters 購買，基本上非常夠用，絕對不會餓著。學餐都是由廚師現場烹飪，第一次進去時我非常驚艷，美式、義式、墨西哥式、甚至連中式都有，水果也給的毫不吝嗇，有哈密瓜、葡萄、草莓，甚至還有吃過芒果。(全都不限制次數拿取)

學術方面，我主要修的是政治系的課，但也有修商學院的會計、經濟系的貨幣銀行學、還有犯罪科學系的課，原本甚至打算去修織品設計。交換生的修課十分自由，基本上只要沒有修課門檻 (例如 coding 的課可能就需要修過微積分



的門檻)，就可以任你選擇。查詢課程的步驟是先去 ISU 的 University Catalog 上看各系的課，記下課程代碼，再去 Course Finder 上確認這學期有沒有開以及開課老師是誰。再來可以善用 RateMyProfessors 這個網站，輸入老師的名字就可以看到學生對他的評價，看完之後再決定要不要選這門課。我修過印象最深刻的是底片攝影課，ISU 擁有自己的暗房，那一學期我大半時間都待在暗房裡和傳統曝光相紙、顯影劑、定影液為伍，是一段難以忘懷的時光。那門課叫做 Photography I，非常推薦。政治課運作的模式是上課前讀好老師發的文章或論文，課堂上再由學生舉手發言及互相辯論。這和台灣的教學方式十分不同，但也刺激了學生的獨立思辨能力，讓我學到非常多東西。另外，對於二年級以上前來交換的同學，我建議你們選擇課程代碼 200 以上的課，因為 100 系列通常都是給大一學的，是偏通識的課程。200 以上的課更紮實，偏小班制，我認為能學到更深的知識。

最後，我要大力推薦 ISU 提供的課外活動，非常多、非常豐富。不怕沒有，只怕你不參加。春季和夏季都會舉辦大型的博覽會和演唱會，往往都有吃不完的免費食物和贈品可以拿。學校還會舉辦戶外的電影會，大家拿著毛毯在草地上坐著、躺著，學生會則是炸爆米花給大家吃。也有舉辦時裝伸展台秀，由 ISU 服



裝設計系的學生擔當。最酷的是，學生會之前還有辦變裝皇后秀，請來知名電視節目 RuPaul' s Drag Queen Race 的優勝者前來表演，那次活動整場爆滿，連許多老師和職員也前來共襄盛舉。學校也會不定期辦幾天幾夜的校外參訪，全程免費，最遠的去過華府。我參加過三次，第一次是密西根的社會正義之旅 (認識美國民運、平權運動)，第

二次是去知名藍調之都曼菲斯 Memphis，參訪了馬丁路德金被刺殺身亡的 Lorraine Motel (現改為國家民權博物館)，還有早年黑人逃離奴隸束縛的地



下鐵道，學校甚至安排我們在著名的藍調音樂街 Beale Street 用餐，吃著有名的南方 Soul Food，伴著 Live 樂團現場的音樂。最後一次，我去了一個名叫 Leadershape 的計畫，那是個六天五夜的 retreat，在一個鄉村小鎮進行培訓，訓練我們的領導精神。光是這個 Leadershape 學校就要支付四萬美元的活動費，學生呢？完全免費。

在美國生活的每一個當下，我都在學習、體會。過去這一年內發生了太多美好的事，無法用僅僅幾頁的文字概括形容。如果未來的學弟妹對於這間學校有任何疑問，或是想知道更多我所經歷的美國文化，歡迎與我聯絡。

Email: U10415021@go.utaipei.edu.tw