



美國西南奧克拉荷馬州立大學

交換研修心得

交換學生：數學五朱偉荏

U10411015

目錄

行前準備.....3

校園生活.....5

交換心得.....9

行前準備

在確認上了交換學生的名額之後，緊接著就是繳交各種資料以及準備各種文件的時候。一開始會收到美國西南奧克拉荷馬州立大學(SWOSU)寄來的 email，裡面包含了英文版的歷屆成績單、英文版的財力證明(需要證明有錢支付交換期間的費用)、英文檢定證明跟護照(有相片那頁)。

成功上傳這些文件後，再來會收到在 SWOSU 的 Student ID(學號)、SWOSU 的 email 以及 Canvas 的帳號及預設密碼(帳號密碼要記好，未來在 SWOSU 選課以及繳交線上作業都會用到)。再來 SWOSU 會寄跟學校相關的文件給你，有包含 I-20(很重要不能弄丟，有這表格才能申請 F1 簽證)、學校的食宿申請表格(交換學生都會住在學校宿舍，同時也會供餐給學生)、疫苗紀錄表(記得要在出國前就打完一定要打的疫苗，SWOSU 也會建議一些非必要性的疫苗，這部分就看個人決定是否接種)、SIM 卡(到了美國也會有老師帶交換學生去辦理 SIM 卡，可以自由選擇要用學校事先給的這張 SIM 卡或是到了再辦當地 SIM 卡)以及一些學校的介紹。

行前準備

最後就是辦理美國 F1 學生簽證(沒辦的話進不了美國)，辦理簽證的步驟雖然多，但美國在台協會 AIT 官方網站都有詳細的說明，照著指示來就不會出問題了。

要繳交 SEVIS-1901 費用、上網填 DS-160 表格、申請簽證、預約面試時間並在約定時間抵達美國在台辦事處進行面試(面試官會簡單問你一些問題，例如交換的學校是哪間、在美國待多久等等的簡單問題，所以不用太緊張)。面試完會收走你的護照，代表簽證申請成功，之後大約一星期簽證就會辦好並寄到指定地點(看當初預約面試時你是指定送到家還是其他貨運公司)。

以上事項都完成，行前準備就到這告一段落了

校園生活

食:在 SWOSU 的餐每週都是固定的數量，數量會在申請住宿的時候也同時決定，有一週 10 餐、14 餐跟 18 餐可以選擇，個人建議如果想在宿舍自己煮的話可以選擇一週 10 餐就夠用了。平常在學校可以選擇吃 Grill 或者是 Cafeteria，也可以拿去買學校小賣部的食物或者是學校內的 Starbucks。每一餐都是價值 6 塊美金，金額如果超過 6 塊可以補現金。如果一個禮拜有剩下沒花完的餐，那未用完的餐並不會累積到下一週，每個禮拜一早上餐的數量會重新計算。

個人是比較推薦 Cafeteria，一週五天的菜色都會換，也都

會
供
適
大



固定提
沙拉，
合食量
的人

住:交換生都會統一住在 Oklahoma Hall 裡面，一樓有公共設施可以用，要煮東西也都必須在一樓，不能私自在房間開火，一樓同時也有電視跟桌球可以使用。每個樓層都有兩台洗衣機跟烘衣機。宿舍也有免費 Wi-Fi 可以使用(不過經常突然斷線，不是很穩定)。房間都是雙人房，不過可以選擇自己一個人住或是兩個人住一間(自己住價格比較高)，每一層樓都有四個公共衛浴區域，所以不用擔心洗澡要排隊。

行:每個禮拜日下午，學校都會有專車載學生到 Walmart 去採購食物或是補給生活用品，所以原則上不太需要擔心，不過如果想要出去玩的話就必須要拜託有車的朋友幫忙載，這是比較不方便的地方。

育:因為交換的關係，我們選課很自由，可以修自己有興趣或想修的任何課程，不過要選課都要透過在 SWOSU 的台灣老師幫忙選課，我們不能自己加選。在 SWOSU 有很多有趣的課程可以修，例如有一門課叫 Sail, Canoe, Hike, Climb，老師會帶學生划獨木舟、垂降、爬





山，是一門很有趣的課程

樂:除了長達一個月的寒假 Winter Break 之外，SWOSU 每個學期中間還都會放一次一個禮拜多的假期，Fall Break 跟 Spring Break。所以可以趁這個時候到美國各個地方到處玩到處看。像我跟這次一起來交換的同學就趁著假期一起到處玩，有去芝加哥、波士頓、紐約、費城、華盛頓特區、邁阿密等等知名的地方，原本還想在 Spring Break 去西雅圖跟溫哥華，但因為武漢肺炎的疫情關係只能放棄。



交換心得

這次出國交換對我來說是很特別的經驗，第一次踏上美國這個跟台灣完全不同的國家，能夠在美國體驗不同的文化跟事物，我真的覺得很新奇。在這次的交換過程中，我認識到了不少來自世界各地的外國朋友，也體驗到了特別的美國文化，這讓一開始對於出國交換學生不感到興趣的我大大的改變了想法。讓我覺得能來交換真的是太好了，我很慶幸自己有來交換將近一年的時間，雖然中途因為疫情提早回台灣有點可惜，不過回想在美國的那段時光，真的覺得來美國一趟是值得的，可以學到很多在台灣學不到的事情。

所以在此鼓勵有機會出去同學們，把握機會出去看看，絕對不會後悔。