

研修心得

社會暨公共事務學系

學期:106 上下兩學期 2017/8-2018/5

交換學校: Southwestern Oklahoma State University

西南奧克拉荷馬州立大學

很開心到西南奧克拉荷馬州立大學,讓我看到真正的美國,體驗了真正的生活.

行前準備提醒:

- 藥物一定要攜帶/台灣特色的小物品/美工用品/台灣零食醬料/洗衣袋/薄外套/乳液/簽證/中文書/拿到購買機票的收據/保存課程課綱/先了解 Oklahoma
- 若不想延畢,出國前可以先到課處室詢問抵課的規定,基本上都是多抵少,至於課能不能抵,要看各系而訂,事先詢問會比較安心,回來跑流程也會順利。我的例子是總共抵了 13 學分。

課業: 我選擇在一開始修了很多困難的課,雖然很辛苦,但是英文能夠迅速進步。上課時間不多,但課程大部分都有課後作業,也就是需要課餘的時間自行閱讀。如果課業上需要協助,要”主動”向任課老師和班上同學要連絡方式尋求協助,大部分都是樂意幫忙。有任何寫作的問題,可到圖書館的 writing center 尋求協助,不用擔心取笑,那邊的人都很友善。◎**關於選課**,要選什麼課是向自己的 advisor 登記即可,台灣的學生導師大部分是在那邊教書的台灣老師 Sophia。到達學校之前,可以先到學校網站選好自己想選的課,寄 email 給老師。◎**推薦的課:** Social psychology/Philosophy/Sail Canoe/Negotiation/ Fundamental of Arts

生活: 奧克拉荷馬州完全不是個大城市,也沒有完善的大眾運輸工具,出校園幾乎都要依靠朋友載。生活也不至於非常乏味,宿舍有很多活動可以參加,可以抓住機會認識朋友。對社團有興趣,建議毫不猶豫地加入,有共同的興趣更容易交朋友,也能夠有機會去不同的地方看看。我加入美術社,有了很好的回憶!

住宿: 一般來這邊的人都會住宿舍,我個人覺得宿舍很不錯,常常會舉辦有趣的活動!兩個人住一間,室友都可以自己選,如果不滿意原本學校配的人,有 Roommate social 可以找新室友! Fall semester 我室友是美國人,第二學期我換了室友,我和宿舍幹部說我想跟其他國際學生住,後來就跟韓國人當室友。

旅行: 冬天建議往低緯度旅行,夏天往高緯度。如果有時間,推薦到中南美洲旅行,物價便宜,人也熱情,感受 Hispanic culture! 建議半年前就可以開始計劃,機票會便宜很多!

花費: 來之前我以為開銷會非常大,但其實不然。住宿+Meal Plan+保險約一學期 10 萬台幣。因為住宿有規定要買 meal plan,一餐六塊錢,大部分都會在學校

吃飯. 在校園外吃一餐大概是 11 美金以上. 學校附近沒有能夠購物的商場, 最好的就是 Walmart, 買一些生活用品及生鮮食品! 我屬於比較節省的人, 出國共 8 個月, 包括寒暑假旅行、機票所有花費大概花了 35 萬。一般來說, 帶 45-50 萬台幣來應該很足夠!

其他經驗談：

或許有些人會說：為什麼你要去那個鳥不生蛋的地方？或許有些人會說：好好喔！去美國！對我來說，他們說什麼都不重要，重要的是你經歷過的所有故事。你會知道一些身在其中才知道的各種感覺。每件發生在你身上的事，開心的、悲傷的、無助的、驚喜的，都是獨一無二的，而且還有很多你可能也從來沒想過它會發生。享受每個當下，把握每一次的機會，心裡可能會擔心、害怕，有問題就問就解決。英文可能一開始不是很好，或是生活會稍微不習慣，但是不用擔心，英文多講了多被笑幾次，你會慢慢地進步，慢慢地習慣。到了某一天，你好像不會怕了。

我不敢說，交換這段經驗改變了多少的我，但我相信這段日子永遠在我心裡，你會時不時想到當時的自己還有所有的點點滴滴。台灣是一座小島，出去幾乎大部分都只會遇到台灣人，講著一樣的语言、吃著差不多的食物。台灣是個寶地，有好多好多有趣的事情。在出去交換和旅行之中，你會驚訝你看到各種景色，你會聽到很多你從來沒聽過的事情。之後，你的世界會慢慢變大，心也會越來越寬。



離開提醒： 申請成績單回台灣抵學分/拿回 300 美金宿舍訂金