

美國西南奧克拉荷馬州立大學交換心得

教育者李乙暲



能夠成為交換生真的是寶貴的經驗，在這一年的過程當中，我學到也體驗到很多新的事務，最美好的是遇到了很多很棒的人！當然，生活也並非想像中那麼的容易，有許多需要克服和調適的難題！但絕對都是非常美好的回憶，在下面分享給大家～

出發前

- ✓ 機票越早買越好，如果能搶到學生機票價錢是最優惠的。時間定在開學前幾天(確認可入宿時間)上午(有問題較容易找到人協助並有時間去採買生活用品)到達最佳，有問題也可以找專業旅行社代辦
- ✓ 上網填寫簽證之前可以多爬網路上專業的教學文並且把資料都先備齊，效率會快很多
- ✓ 美國學校寄來的資料袋有很多資訊，一定要詳加閱讀，同行的夥伴也要互相提醒繳交的時間
- ✓ 由於和美國學校的聯絡方式只能透過e-mail，一定要養成常常收件的習慣，加上美國學校的辦事人員是非常準時上下班的，所以要多留意台美之間的時差，耐心等待不要太過於心急
- ✓ 宿舍會在開學之前會透過學校的信箱通知你的室友，而且室友是可以替換的，所以通常會有好幾次變動。確定室友後也可以透過宿舍給的信息聯絡室友
- ✓ 到當地之後會到銀行開戶將帶去的錢存到戶頭，並能夠辦理一張現金卡，但建議可以另外帶一張台灣信用卡以備不時之需
- ✓ 從台灣帶去的行李盡量越少越好(因為之後可能會多買很多東西)，會用到的才帶去(也可和學長姊詢問需要帶的物品)，但各個季節的衣服都要帶到。消耗性的生活用品(洗髮精、沐浴乳)可以考慮帶一點，之後到當地再去購買即可。另外可以帶些台灣紀念品送人，泡麵一定要帶！開學前學校餐廳開的時間很短，SWOSU又地處偏遠沒車等於沒腳，外出用餐不方便，帶著以免餓肚子
- ✓ 常備藥品、化妝保養品、衛生棉…等，不用擔心買不到但如果用習慣台灣的可以從台灣帶過去
- ✓ 搭機前一定要和美國學校的接機人員再三確認好聯絡方式、時間、人數和行李數量，建議在台灣買好一個月的美國電話卡與接機人員聯絡比較保險(也可以用機場wi-fi但有一定的風險接機人員沒看到訊息)，之後再到當地的電信公司辦理預付卡(prepaid card)，也可以上Amazon找找便宜的方案



下機後

- ✓ 到學校後辦理入學手續、學生證(當場拍照五分鐘立即拿到)、入宿及至 Financial center 繳費，國際處的老師和RA們人都非常好而且熱心，生活上遇到任何事情都可以找他們協助
- ✓ 在確認入住前會先核對房間的物品狀況(僅提供書桌、椅子、床墊、衣櫃)，物品有任何狀況要提出來，退宿時若發現汙損是會被扣訂金的。住宿中若有要修繕的部分(燈不會亮、洗手台漏水)都可以告知RA，會有專人來修且通常不會被收取任何費用
- ✓ 宿舍的公共空間都是可以使用的，要借用任何器材只要向櫃台值班的RA押學生證即可使用
- ✓ 可向advisor詢問先前學長姐留下的物品，再去Walmart購買需要的用品
- ✓ 多少都會有一個禮拜的時差(依照我的經驗)，不用太擔心。若之後有不舒服需要看醫生，可以先去wellness center 給護士看診(假如嚴重到需要轉介他會幫忙安排)
- ✓ 從北市大到SWOSU一定會覺得校園很大，雖然SWOSU在美國算很小的學校，但可以找時間先認識校園，開學時才不會因為找不到教室而驚慌失措



學期期間

- ✓ 學校會不定期舉辦各種活動(Bingo game, football game, concert)，可以就多多參加!



把學生餐廳打造成一間PUB是開學的活動之一!和大家一起跳舞非常有趣!更讓人大開眼界~不過美國是21歲才能喝酒的，所以現場不提供酒的哦~

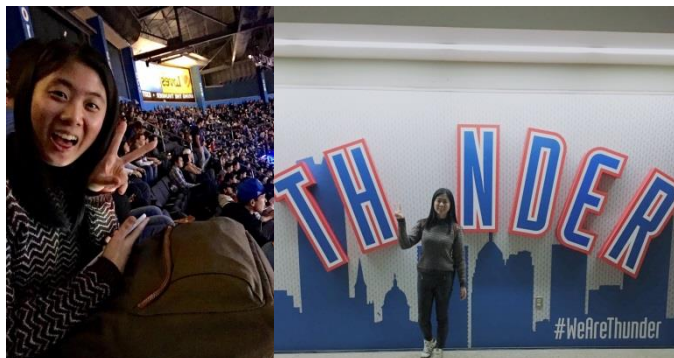
國際學生的welcome reception(歡迎會)，有好吃的食物、認識學校其他國家的國際學生的機會，並且能夠和校長(右一)合影哦!



期末會有president's pancake night!校長親自做鬆餅請你吃，陪你度過期末考週~只不過時間通常都很晚(晚上十點)會有點小罪惡但鬆餅和香腸都超級無敵好吃的啦!

- ✓ 宿舍更是每個禮拜幾乎都會有活動 (movie night, ice cream night)，有吃有玩~最棒的是Residence Life每學期還會免費帶你出去玩一次! 上學期是去遊樂園，下學期則是去看NBA。對於我們沒車的交換生更是一大福音呀~

宿舍上學期帶我們去的遊樂園 (state fair)，所有的門票費用、車資都是由 Residence Life 出的，因此僅限住宿生參加且名額有限，想報名要隨時注意公佈欄的資訊!



來美國絕對不要錯過精彩的體育賽事，即使對NBA相當陌生的我也當了一日的雷霆球迷~感受現場一起幫雷霆加油，大喊defense、萬雷轟動的氣氛，相當過癮!

- ✓ SISA 每兩周都會固定有一次Meeting (是認識其他國際學生的主要管道) 和 Walmart 採買 (會寄e-mail通知，如果沒收到要再次確認才不會撲空)。另外，也會定期舉辦一些去city 玩的活動 (去動物園、溜冰、逛mall)，不過有時候會需要自行負擔一些小額的費用



參加Weatherford 的homecoming parade，大舉自己國家的國旗穿梭在學校附近的小鎮，與居民一起同樂

- ✓ 在下學期SISA會舉辦banquet，讓國際學生們展現自己家鄉的飲食與文化



大家都著正式服裝或自己國家的傳統服飾參加。而每個國家皆會準備特色料理，我們今年準備的是麻婆豆腐和珍珠奶茶提供給與會的近兩百人品嚐~這也是讓其他在校師生多認識國際學生的一個盛大活動

- ✓ ESL Club會提供課外練習英文的社團活動，每學期也會有出外踏青的一日遊

平時的課程和到市區參觀Farmers Market，藉此更了解並融入美國文化



參與Research Fair不但讓我們能夠多和其他學生交流，更讓我們有機會向其他師生介紹台灣的夜市文化和台灣小吃。另外，我們還在現場特別準備了自製的珍珠奶茶讓聽我們解說的聽者在聽我們講解的同時也能夠一飽口福~

- ✓ BCM和教會常常會合辦一些活動，教會的人都非常友善，無私的對我們付出和照顧讓人在他鄉感到非常溫暖與窩心

在感恩節時BCM準備了感恩節大餐，讓我們可以體驗國外過節的氣氛和認識其中的文化和意義



萬聖節的變裝派對!大家都應景的特別打扮，我還領到了一堆糖果呢!



帶我們到學校附近的Crowder Lake看星星，這輩子第一次看到這麼多星星真的超美，也體驗到了真的營火~

- ✓ 在美國的假期除了週休二日、寒暑假跟一些特定紀念日會放假之外，上學期還有為期約四天的fall break，五天左右的感恩節假期；下學期則是有一個禮拜的spring break。這些日子都可以提早安排活動，不管是交通或住宿都可以有比較多選擇



感恩節時我們選擇搭灰狗巴士到達拉斯旅遊並由Uber代步。但由於遇到假期很多博物館都沒開我們只能在外面拍拍照並且把重心放在Black Friday的大採購!



平時也會有朋友載我們去City 走走晃晃，照片中的大樓是奧克拉荷馬市的最高樓也是著名的地標哦!

- ✓ Weatherford 的天氣非常善變，風也超級大。我也曾經有遇到過因為路上結冰跟因為龍捲風導致的大雨使學校停電所以停課的情況發生!
- ✓ 吃的部分大多是在學校的cafeteria(吃到飽) 跟 grill(類似速食店) 為主，住宿生學校會要求你買meal plan。第一學期十餐是最低下限，第二學期則降為八餐。使用限制是平日至多可以刷三次，假日兩次，每刷一次就是六塊錢。然而，如何好好使用meal plan不浪費真的是一門大學問，因此建議可以多吃grill 的早餐、換水果或在happy hour (半價) 去星巴克喝飲料，真的花不完也要記得去C-Store把餐用掉。加上，美國食物真的會讓人很易胖一定要養成運動的習慣!!!不然不知不覺體重就會急速上升



雖然在節慶的時候餐廳會有特別餐變換菜色，但吃不習慣美國食物(不健康又大份)的人，會很辛苦，需要適應這裡的飲食習慣。不過左二是在grill 點的墨西哥菜叫Taco salad 佐上酪梨醬很特別蠻好吃的~



吃膩了美國食物可以嘗試自己在宿舍的廚房下廚。不但可以換換口味，更能用食物一解鄉愁~假日時也可以請朋友載去市區的亞洲超市買些食材(如果請朋友載去市區主動說要分攤油錢的話對方會很高興，這也是基本的禮貌喔!)

- ✓ 選課的部分我兩學期都有修教育相關的課程，雖然有些在台灣已經上過了，但再上一次國外的課程也很有收穫



因為修習教育的相關課程讓我有機會觀課、參訪美國的小學跟到附近的教會做課輔。藉由這些經驗，我可以更深入的接觸美國的教育機構，而透過我的觀察，也發現台灣與美國教育態度的不同，有了不一樣的認識與體悟



- ✓ 其他比較特別的課程包括English composition, Public speaking, Clay studio, Freshmen orientation. English composition我選擇的是國際學生班，老師是一位馬來西亞人所以她特別了解學習英文為第二語言的辛苦。因此，她非常照顧國際學生，也會隨著我們的學習狀況調整進度，上起來相較於其他專業課不會很吃力。另外，英文作文分成1、2。1屬於練習寫小短文跟認識文章的結構，2就會比較進階，開始寫一些比較長的文章跟做研究。而Public speaking是一門訓練在公共場合演講的課，平時有小考、期中期末，還有上台演說。因為在台灣並沒有類似的課程，縱然和一群美國人一起上這種說話課很恐怖，但我還是把它當成一項挑戰。由於我是在第一學期就選擇上這門課，難免會遇到一些困難，但是經過一學期的練習和老師同學的幫助，我因為這門課口說方面也有了很大的進步。Clay studio是藝術系的課程，不過因為是交換生所以學校除了某些專業領域的課程不能選之外並沒有其他太大的限制。每個禮拜可以有自己動手做陶土的時間非常的紓壓也十分好玩。Freshmen orientation則是學校規定我們第一個學期必須要上的課程，這個課程其實只上半個學期，但我們卻可以在這堂課獲得許多學校相關的訊息，包括校務系統如何使用、最近學校有哪些活動、哪些資源是我們可以參加運用的，使我們更快能夠適應新生活。



在陶土課製作的成品之二，能夠親手完成自己的作品不但很有成就感，更是一個很不一樣的體驗。在台灣我們選課並沒有這麼大的自由，所以交換生的身分讓我們能夠去多嘗試不同的課程和新事物！

- ✓ 每個課程通常都會有指定用書，但由於國外的教科書非常非常的昂貴，建議買二手書或到學校圖書館的藏書搜尋看看。如果必須要很快拿到書的話可以在學校的兩家書局購買。若不急，就上Chegg或Amazon租或買相對都會比較便宜。(如果Amazon有prime其實很快就可以拿到)
- ✓ 如果在學習上遇到問題可以寫e-mail或課後尋求老師的協助，只要你事先說出你的困難並展現出有想要解決問題的誠意，老師都會非常樂意幫助你解決。如果是寫報告遇到不清楚的地方，因為美國超級注重Plagiarism的問題，假如被查出來有剽竊的事實是會被學校嚴重處罰的。因此，只要我有正式報告要交我就會去圖書館的Writing center諮詢，他們會幫你處理格式上的要求或給你寫作上的建議。

學校的圖書館開放時間很長，平常除了可以影印資料外，也提供讀書室給學生使用。照片是位於二樓的study room 是很好的讀書環境



- ✓ 生活上除了北市大學生的advisor李老師幫我們處理大小事外，音樂治療系的陳老師、洪老師和數學系的張老師也都非常照顧同樣來自台灣的學生



張老師在中秋節時請我們吃月餅，讓我們遠在美國也能過中秋~來自台灣的老師們真的都很照顧我們，讓我們在美國時過得很好，給我們許多適應美國生活的撇步，非常貼心!

- ✓ 主動踏出舒適圈，平時多參加活動認識來自不同國家的學生，在這裡遇到各式各樣的人將會是這一年中最好的事情!





學期結束

- ✓ 及早開始整理行李，如果發現行李可能超重，可以考慮以海運或空運的方式把部分物品先運回台灣，以免到時被航空公司罰款，得不償失
- ✓ 把不會帶回去的用品捐出去、送人或是整理好留給下一屆並詢問可以借放的地方(因為宿舍學期末時是要清空的)
- ✓ 辦理退宿前要遵守規則仔細打掃(RA檢查得很嚴格)、繳回鑰匙，千萬不要存僥倖的心態，更不要去機場前才辦理退宿會太趕
- ✓ 記得去申請成績單寄回台灣、領回一百塊的宿舍訂金、並和Financial center 確認沒有欠學校任何款項(只要有欠學校錢一概不會寄成績單給你)，事後跨海處理很麻煩，在離開前最好再次確認
- ✓ 好好和一年來認識的人道別，還可以邀請他們有朝一日來台灣玩!



在離開前舉辦的同樂會，邀請所有在這一年來認識、照顧我們的人來參加。我們準備了一大桌的食物，有披薩、炸雞、台菜和珍珠奶茶來表示我們最誠摯的謝意。感謝他們在這一年之中給我們不管是生活上的幫助還是美麗的回憶!

最後，想鼓勵所有不管是想去或是正在準備去交換的人：離開舒適圈並不是一定要去去做一件很大或很厲害的事，關鍵是你要如何學習自我成長。交換的日子並沒有想像中的容易，真的真的很艱難也辛苦許多。也絕對會有挫折、受到文化衝擊、想家甚至自我懷疑的時候發生。然而，保持一顆開放的心和勇氣是面對一切難題最有效的良藥!

要相信經過交換一定會有所成長的! 加油~