



Shih Chien University

Office of International Affair

交換學生心得報告

班級 日應四乙

學號 A9327026

姓名 邱婉瑜

交換學年度: 97

交換姐妹校: 美國威斯康辛大學河瀑分校 University of Wisconsin-River Falls

交換課程: (一學期)

一、出國前

還記得當初會參加交換學生計畫完全是一時興起的念頭。在聽到班上某位同學有申請英國姊妹校的打算時，整個人好像突然清醒了一樣，心想，我居然沒有意識到這是一個多麼好的機會，因為相較於正式的留學生，交換學生節省了許多費用和時間，卻又同時可以得到相等的學位。以一學期來說，除了學雜費比正式學生便宜了快一半，美國校方還會提供三名免學費名額，只是不包含住宿及飲食的費用；雖然實踐的學費也需同時繳納，但在錄取通過之後，同學可考慮用英語檢測成績(TOFEL 或 TOEIC)來申請三萬元“姊妹校獎學金”以支付台灣的學雜費。此外，透過這個計畫，除了可以增進自己的英語表達能力，也可以更深入的體驗一下美國的大學生活，這都是在語言學校或只靠電影敘述所無法體會到的。

UWRF 的 Global Connection(GC)如同美國的國際交流組，Katie 和 Connie 是主要的承辦老師。在收到美國的錄取通知後，GC 會陸續透過 E-mail 寄發相關重要文件給你，尤其要詳讀“Arrival Guide for International Students”，裡頭包含了許多重要資訊，像是學生簽證、入境須知、當地交通及緊急聯絡方式等，其中得特別留意 Falcon Account 的網路開通。Falcon Account 就像是我們的學號一樣，除了一開始必須靠它來申請學校宿舍及選擇自己想要的 Meal Plan 外，往後還得常常用它來登入 eSIS 選課及查詢帳戶和 E-mail 等。此外，GC 還會再各寄一份 Preliminary Course Selection Form 及 Travel Plan 要你填好寄回。選課表當然是越早寄回，課也比較容易選到；Travel Plan 則是你的班機相關資訊，得在抵達日兩個禮拜前寄回並附上一張自己的照片，到時學校會安排人去機場接你。班機的抵達時間最好是訂在他們一般的上班時間，週一至週五早上九點到下午五點，好讓學校的人安排接機。強烈建議不要錯過學校安排的 Orientation 跟 Registration，因為到時每個人都會被分配一位 Study Advisor，他們是主要幫你完成選課的人。Study Advisor 除了會給你選課上的建議外，也可以幫你加選當初人數過多的課，假如班機抵達時間是在這個之後的話真的會很麻煩。

二、姊妹校簡介

University of Wisconsin 有多所分校，全都在威斯康辛州；河瀑分校(River Falls)則位於威斯康辛州中西部，緊鄰明尼蘇達州，距離該州的雙城(St. Paul & Minneapolis)只需四十分鐘至一個小時的車程。University of Wisconsin River Falls (UWRF)坐落於 River Falls 這個宛如十八世紀的美國小鎮。還記得剛去的時候很不能適應，因為一眼望去人煙稀少，一棟高樓大廈也沒有，而且最熱鬧的地方居然是一條不起眼的街，感覺北安路都比那

裡熱鬧。但也許就是少了都市那種緊湊的生活步調，這裡的人普遍都很熱情、友善，人與人之間也比較容易打開心房接納外來的事物。而單純的生活除了不易受物質欲望的影響外也營造了一個適合讀書的環境，最明顯的便是反映在大家的穿著。一開始還會有女生化妝穿高跟鞋，漸漸地大家也都變得很隨性，常常一條短褲加夾腳拖鞋就出門了，後來甚至干脆直接素顏不化妝。住在這裡或許少了許多城市所能提供的娛樂，但也相對少了許多物質欲望。簡單的生活使我們不用浪費太多時間在自己的打扮及追求眾多的物質需求，反而可以好好的專心在自己的課業上，心也比較安定。

UWRF 的校地還蠻集中的，大概是北實踐的五、六倍大，上課的大樓及主要建築都位在校園正中，宿舍則環繞於校園外圍。雖然和美國其他的大學比起來這所學校不算大，但在地狹人稠的台北待久了，可就感覺一點也不小，因為不管到哪都至少要走五分鐘以上，夏天還行，但到了冬天可就挺辛苦的。基本上除了 South Fork Suite 比較偏內陸外，從各個宿舍到主要建築及上課教室皆可在步行距離五到十分鐘以內到達。由於這裡沒有公車，再加上大部分的學生都住宿，所以步行是當地學生的主要交通工具，其次則是開車和騎腳踏車。假如幸運有被分配到 Host Family 的同學，則可向自己的 Host Parents 借腳踏車，不過那可能要等到十月以後了。要不然也可以到 Main Street 上的腳踏車行詢問，由於一台要價不便宜要美金 \$400 塊左右，建議用租的，老闆人很好，只要跟他表明你是短期的交換學生，他會願意算一學期的出租價格給你的。

學校附近的 Main Street 是鎮上居民的主要活動商圈，舉凡銀行、超商、理髮院、咖啡廳、酒吧、餐廳、電影院等各式各樣生活機能所需的商家皆可在這條街上找到。

三、初抵留學國的注意事項

出國前再次跟 GC 的人確認你的行程並記下緊急聯絡方式，接機的人會以你當初寄去的照片來確認，所以基本上沒有他們的聯絡方式，到時只好自己也睜大眼睛留意一下東張西望的人。假如到時沒有人來接機的話，可以打電話叫計程車(Hudson Taxi Service)，電話是(651)439-5700，不過有點貴，要美金 75 塊左右。要不然也可以選擇搭機場的 Eau Claire Shuttle Service(\$22) 到 Hudson House 等學校的人來接。搭乘地點在機場最底層的 Ground Transportation Area，只要出發前致電給 International Programs Office(715)425-2891 並告訴他們你大概四十分鐘左右會抵達 Hudson，到時就會有人去那裡接你。由於學校宿舍並不會提供床單、棉被和枕頭，接機的人在抵達學校前會先帶你到類似家樂福的大賣場採購一些生活必需品。想省錢的則可以到 Main Street 上的二手店 "Treasure's From the Heart" 購買。這家店應有盡有，舉凡飾品、衣服、床單、棉被、衣架甚至鍋碗瓢盆等，有很多意想不到的東西，重點是他們的品質不差而且價格又超便宜的，大概都只要美金 2 到 3 塊左右，是還蠻有趣的一家店，可以挖到很多寶。抵達學校後，他們會隨即帶你去拍照辦學生證，記得要打扮一下，因為我們當時事前都不知情再加上剛下飛機有時差，所以拍出來的照片普遍臉色都有點難看。學生證的功能很多，除了是進出各宿舍大門的鑰匙外，加值過後也可以用來影印、洗衣服及在學校的商店消費。University Centre 裡有一家銀行，只要拿著學生證跟護照就可以開戶，到時再請家人把錢匯入這個帳號，所以來的時候就不需要帶太多美金。

四、住宿、費用

UWRF 總共有 10 間宿舍，西半部的宿舍(Johnson Hall、May Hall、Prucha Hall 及 Stratton Hall)離 Main Street 最近，只需步行五分鐘；東半部的宿舍比較偏內陸(McMillan Hall、Grimm Hall、Parker Hall、Crabtree Hall 及 South Fork Suites)，依各個位置不同，到市區大概至少要走 10 到 20 分鐘。Hathorn Hall 則地理位置比較好，位於校園正中，離圖書館及主要上課教室都很方便。這裡的宿舍除了 South Fork Suite 有單人房外，基本上都是兩人一間，然後大家一起共用衛浴。每棟宿舍的格局大致上都差不多，一樓大廳有電視和販賣機，每一層有公共衛浴；洗衣間、廚房、遊戲間及公用電腦則在地下室。除了 Stratton Hall 的書桌上方有燈外，住在其他宿舍的人可能需要自備一盞檯燈，要不然會太暗。想要有一點自己空間的則可申請 South Fork Suite 四人一個單位的公寓式套房。每個人有自己的房間但要一起共用廚房和廁所。那裏還蠻新、蠻高級的，有電梯和健身房，缺點是價錢比較高而且還是最內陸的一間宿舍。一般的宿舍一學期要 1542 美元，South Fork Suite 則需 2052 美元。有任何事都可以詢問自己宿舍的 Resident Assistant(RA)，他們人很好，都會很願意幫你的。

五、健康、保險、醫療

因為在這裡看醫生很貴，所以註冊的時候，學校會強制要求每位國際學生需繳納一學期\$350 美元的保險費。生病的時候就先打電話到 River Falls Medical Clinic 預約時間並告訴他們你的症狀，之後再打電話叫計程車(River Falls Ride Shared Taxi Service)送你去診所，回來的時候也是打同一支電話叫車。這些都是不用付費的，到時學校會給你更多詳細的資料。

六、食、衣、住、行、購物

由於這裡不像市區交通方便又有很多餐廳可以選擇，以住宿生來說，假如三餐都要自己準備真的還挺麻煩的，所以大部分的學生會考慮搭配學校的 Meal Plan。學校有提供多種 Meal Plan 的選擇，以一個學期為單位，像是一學期 60 餐、120 餐亦或是一個禮拜 14 餐或 19 餐等不同選擇。這裡的學生餐廳我個人是覺得還不錯，因為它是採自助餐吃到飽的型式，再加上食物種類又多，早上有牛奶、各式穀類麥片、鬆餅、炒蛋、培根和香腸等；午餐和晚餐除了有熱炒、義大利麵、漢堡、薯條、PIZZA、和沙拉等美式餐點外，他們也有另闢一小區中式餐點給亞洲學生，只是沒有那麼好吃。汽水、咖啡、茶和果汁等飲料全都是外面叫得出牌子的，更棒的是他們還有提供蛋捲冰淇淋。像我比較懶，本身不太愛煮飯，就選了一個禮拜 14 餐的 Meal Plan；不喜歡每天都吃一樣東西的人則可以購買一學期 60 餐，價錢也相對便宜了一半以上。

Econo Foods 是這裡主要的超級市場，什麼都有賣，除了一般的食物外裡面還設有藥局跟 DVD 店，而且買東西只要出示 UWRF 的學生證就可以享有折扣唷！幾乎每天都有營業，而且還到晚上 12 點，不過假日我不太確定有沒有到這麼晚。

River Falls 九月的天氣就已漸漸轉涼，日夜溫差大，雖然感恩節(每年十一月的第四個星期四)之後才會開始下雪，但十月中以後的氣溫往往就已經 10 度左右了，下雪之後主要都在 0 度與-15 度之間，冷得話甚至會到零下二十幾度。由於到哪都需要用走的，所以務必要準備一件保暖的羽絨衣，長度至少要能蓋過屁股，超過大腿一半當然最好。這裡的室內都會開暖氣，有一件羽絨衣的話其實裡面就不需要穿太多。

七、假日、休閒、交友

由於這裡很小也不像大城市有公車或地鐵那麼方便，平常假日學生不是回家就是在校園及 Main Street 活動。以國際學生來說，我們每個禮拜五固定會去 PUB 喝酒、跳舞，禮拜六則會聚在一起煮東西吃。Main Street 上的酒吧琳瑯滿目，我們最常去的一家叫“Bo、s”，因為裡面氣氛很好，而且 Lady's Night(Friday)只要付美金 5 塊錢就可以無限暢飲。之後大家就會繼續到鎮上唯一的夜店“Library”跳舞，“Library”不收門票，不過記得要晚上十一點以後再去才會比較好玩。此外，Main Street 上有一家二輪電影院“River Falls Theater”，只要美金 3 塊錢，因為價錢很便宜還有人每個禮拜都去看呢！明尼蘇達州的 Twin City(St. Paul & Minneapolis)是離 River Falls 最近的主要大城，我們常會自己租車到 Minneapolis 及 St. Paul 的 Mall of America 逛街、吃東西。尤其是 Mall of America，大家百去不厭，聽說它是全美最大的 Shopping Mall，所有叫得出來的牌子(Macy, A&F, Ikea, H&M)那裏都有，mall 的正中居然還有室內雲霄飛車、海盜船等遊樂設施，整個很誇張。租車需要國際駕照，一天大概要 45 美元，相關資訊可以到 Main Street 上的 Ford 車行詢問，不過有點距離，從學校走可能要花個 15 至 20 分鐘。

基本上這裡的生活步調緩慢、也很單純，還挺安全的。剛來的時候或許會不太適應，但就像我先前所說的，簡單的生活不僅營造了一個好的讀書環境，也較易拉近人與人之間的距離，使大家更珍惜每個周末相聚的時光，漸漸地你會發現這個地方的可愛之處。換個環境學習，除了可以拓展自己的視野外也可以體驗不同的文化及學習方式，這些心靈上的成長及體驗都是無可取代的。