

姊妹校交換計畫心得

姓名	陳其謙
系所	資管系
前往交換國家	美國
交換學校	SUNY Oneonta
交換時間 Ex. 2021 年秋季班	2022 春季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>ESL (English as Second Language) 這是一堂當地國際處推薦剛來學校的國際生及交換生選的英文課，老師很友善，上課也蠻輕鬆的，主要是以會話的方式進行，教導美國文化並讓來自各地的學生聊聊彼此文化相似相異之處，是個很好認識人及了解多國文化的好課。</p> <p>Nutrition in Everyday Life 中正比較少這類型的課，除了可以學習營養學相關知識，教授也會將理論納入生活中，幫助同學們一同實作，課堂中教授也很樂於與學生互動，並分享很多有趣的故事。</p>
宿舍概況	交換生固定住雙人房，需要與整層共用廁所浴室。環境其實蠻乾淨的，學校每天都有請人打掃，見到他們可以打個招呼哈拉幾句，他們都蠻樂於跟學生聊天的。
支出金額	<p>總花費約： 機票：約 6 萬 簽證費用： 住宿費用： 每月餐飲費： 每月當地交通費：持學生證搭公車免費 其他支出：</p>

不太記得詳細支出，但當地總花費大概是 30 萬

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

除了考托福比較耗時外，其他資料準備起來都不難。校內申請的資料國際處列的蠻清楚的，照著清單準備就可。申請通過後 SUNY Oneonta 會寄 email 過來，告訴你下一步要準備什麼資料，email 內也有該校的網址，點進去有詳細的清單及分別該如何準備，如果有任何疑問也可以寄 email 詢問，他們的回覆都很快。

交換期間(食衣住行育樂、選課注意事項等)

食：

基本上吃的都可以在校內的學餐裡解決，學餐是便宜的 buffet，CP 值蠻高的，如果不習慣美國重油及重口味的食物，學餐也有不少清淡的食物可以選，相當推薦，不僅省錢還能避免回國時多了好幾公斤！而校外餐廳的話，我個人是蠻推薦 Downtown 的 Simply Thai 跟 Yellow Deli，食物好吃而且衛生都不錯，另外 Yellow Deli 是邪教所以不用付小費，詳細的故事可以問當地學生，大部分人都會知道，但也別因為是邪教就害怕，老闆人很好的還會說些中文，去餐廳用餐時可以跟他聊聊天，他會很熱情的招待你。如果喜歡吃速食的話，一定要試試 Zaxby' s，我跟朋友在比較完每間速食店後一致認為他們的炸雞超好吃，但他們好像只有在美國東南部才有分店，有去那旅遊的話記得試試。

衣：

這邊季節變化蠻大的，三、四月換季的時候特別明顯，可能今天超熱隔幾天又開始下雪，出門前絕對要記得看天氣預報。在商場裡冬季的衣服相較於台灣都蠻便宜的，而且保暖效果也比較好，可以考慮來這邊再補充冬季的衣服。但撇除掉保暖的顧慮，個人蠻建議多帶點的衣服來的，我之前跟朋友去美國第六大的 Shopping Mall(Destiny USA)，真的覺得衣服都偏醜哈哈，雖然也有可能是我不習慣啦，但建議帶衣服要三思。

住：

學校有很多棟學生宿舍，不同宿舍也有不同的房型和設計，不過基本上交換生不太能選宿舍，房型為雙人房，與整層共用衛浴。如果室友

很雷的話可以跟國際處的 peer mentor 講，請他們幫你想辦法換到其他房。Btw 有健身需求的話，每棟宿舍都有簡易的健身房，Alumni House 也有完善的設備，都可以供大家免費使用。

行：

學校附近的交通其實還算方便，從學校搭公車到 downtown 大概只要 10 分鐘，班次也蠻密集的，到凌晨都有班次，而且用學生證就可以免費搭乘。如果是要到 Southside 的 Walmart、Mall 或是去朋友家的派對的話，通常開車比較方便，真的不要怕問朋友能不能 give a ride，他們都蠻樂意的載你一程的。

育：

學校有很多課可以選擇，尤其這間學校是以藝術人文及教育方面有名，所以非常推薦可以選修這方面的課程。學校的圖書館及 Hunt Union 的星巴克都是蠻適合讀書或是小組討論的地方。圖書館也有非常多學習資源可以使用，但我不是來讀書的，有興趣的話可以問你的 peer mentor。

樂：

雖然 Oneonta downtown 蠻小的，但該有的玩樂真的不會少，Downtown 有蠻多餐廳、酒吧及大麻專賣店，可以找到不少樂子的，如果不知從何玩起，我個人蠻推薦 Red Jug 及 Tiger Asian 的 Sake Bombs 挑戰，這通常會是我跟朋友們的第一站。但要注意美國要 21 歲才能喝酒，入場檢查蠻嚴格的，需要出示護照。即便未滿 21 也不要難過，我可以私下跟你說怎麼進去，或是你就都去朋友辦的 Party 就好，他們其實 Party 蠻多的，從三到日其實都有局讓你去，可以好好去玩。

如果你是喜歡從事戶外活動的人，一定要認識 Outdoor Adventure Office，他們幾乎每週都會辦活動，帶著一群人出遊，平日也可以跟他們借雪橇、單車等設備使用。他們都非常友善，在我剛到美國英文超破的時候，他們都會很有耐心地理解我在說什麼，也會很樂於分享及講解美國的道地文化與俚語，而且他們對臺灣很有興趣，常常會問我關於臺灣食物、文化、歷史，甚至是臺灣跟中國的關係哈哈！

學期中也有很多假期可以利用，假期及學期結束後一定要好好地去旅遊一番。我在學期結束後跟朋友在東岸進行 Roadtrip，東岸的州我幾乎都去過了，其中我非常推薦大家一定要去 Boston、New York City、Miami + Key West，除了玩樂很多以外，他們也都各有各的道地風格，

很值得去體驗一番。另外，如果對百老匯有興趣的話，可以選擇去看 Sleep no more，是一個非常酷的沉浸式體驗。

雖然我覺得玩樂才是重點，但因為真的要寫篇幅會太多，這邊就簡單帶過，如果有興趣、疑問或是任何我沒寫到的部分，都可以私訊我的 Instagram 帳號@marcusc7k，我再詳細地回答。
