

2017圣路易斯华盛顿大学暑期交流攻略

2017-11-23 13:38:55

此次在圣路易斯华盛顿大学的暑期交流对我来说是一次难忘的经历。这不仅是我第一次去外校交流，也是我第一次出国。由于缺乏经验，在这个过程中遭遇了种种困难，虽然在老师和同学们的帮助下，所有问题都得以解决，然而如果能够提前了解这些困难并有所准备，肯定能够节省不少时间和精力。因此，本文不会涉及太多抒情的内容，我想做的是为和我一样初次出国交流同学，介绍这一项目的各个方面以及分享我的经验，希望这些“干货”能帮助同学们获得更好的交流体验。文章分为以下几个部分：(1)行前 (2)旅行 (3)学习 (4)生活 (5)娱乐 (6)其它。要声明的是，本文基于我的个人经验，可能下次交流情况会有所变化，这一点需要注意。

一、行前 交流之前有两项重要的文件要拿到：**DS2019**表格和签证，下面详细谈谈流程。1、**DS2019**表格 在确认录取之后，**WashU**会要求我们填写若干材料并缴纳学费，之后才会发给正式的录取通知和**DS-2019**表格。后者虽然只是一张纸，但几乎和签证一样重要，上面有交流项目的各种信息，相当于外方为你开的凭证。在拿到这一凭证前，你需要填写若干材料，主要是各种知情确认书，会发给你电子版，可以使用电子签名也可以打印后签名再扫描上传。比较重要是一张关于体检的表格，上面有各种疫苗注射的情况，只要根据自己的疫苗接种证书填就好。重要的是肺结核测试(**TB TEST**)的部分，这一测试可以由学校团体预约，之后带**300**元和各种证件、表格到**金浜路15号**上海国际旅行卫生保健中心拍**X**光，大约三个工作日后可以得到结果。拿到了**DS2019**才能去签证。2、签证 我们申请的是**J-1**签证。首先需要填写**DS160**表格，可参考<http://bbs.qyer.com/thread-1377248-1.html>。在填写之前要注意确保自己的护照离失效还有六个月以上，并且应到照相馆拍摄美签专用格式的照片，注意要电子版，以便上传。此外，**DS160**表格的申请号码也很重要。如果因各种原因而重新填写表格，这一号码可能有变动，需要特别注意。之后便可到美中签证信息服务网注册账号，强烈建议使用**VPN**，否则验证码无法显示。这个网站很不稳定，如果注册不成功，可多次尝试，一直到成功为止，我花了几天时间，试了不下百次最后才成功。然后就是缴费，持有**J-1**签证的人需要缴纳签证费(**160**美元)和**SEVIS**费(**180**美元)，其中前者要求使用中信银行账户付费。回执单号十分重要，而且建议打印**SEVIS**费的缴费确认单，签证时会有用。费用缴纳完成之后才可以在网上预约面签时间，因为就算签证顺利通常也需一周以上才能拿到签证，所以建议尽量提前预约面签。如果当前没有合适的时间也不必着急，他们会随时放出新的面签时间，经常去网站看看，总能预约上。签证并不难，签证官可以说中文和英文，一般只会问几个问题，查看一下护照、**DS2019**表格和**SEVIS**缴费凭证就可以通过。需要注意的是，不必特别早到，因为他们会按预约时段放入进去，提前到只能在外面等，只要能在预约时间之前进入签证处就没有问题。签证可选择邮寄或自提，自提需要提前选择一个中信银行的网点。二、旅行 处理好各种证件的问题，就要进行旅行的准备了，有以下几个要点：1、搞清楚免费托运行李的件数和重量，不同航空公司有不同规定。我们乘坐的是达美航空，可免费托运行李两件，每件不超过**23**公斤。建议带一个便携式弹簧秤，可以避免回程行李超重。2、最好办理信用卡，不要带太多现金，几百美元就足够了，而且建议换成零钱，尤其是一美元的，很有用，因为自动售货机(**vending machine**)几乎只收一美元。3、要带转换插头，美国的电压是**110V**，而且他们的三孔插座和中国的不兼容，国内的插头根本插不进去。一般来说，笔记本和手机充电电压在**100V**到**250V**之间，可以直接使用。不过如果你的笔记本是三孔插头或你需要其它电器，那就要考虑买一个转换插头了。这种插头在沃尔玛里就有卖，复旦校名礼品店里好像也有。4、随身携带的行李中不能有超过**100ml**的液体，最好别带任何液体。沐浴露、洗发水、防晒霜一类洗化用品完全可以放在托运行李里。笔记本需随身携带，不可托运。5、要带颈枕，在飞机上坐十几个小时，没有颈枕会非常难受。6、可能需要在美国转机，转机时需要入关、拿行李，重新安检。入关时要询问一些问题，主要包括你带了多少美元、有没有带食物等问题。安检时需要脱外套、鞋，过程比较繁琐。买机票时最好留出充裕的时间。7、上海免税店可以帮你保管购买的商品，等回程再去取，而且价格似乎比美国低。三、学习 学习是交流的主要部分也会占去大量的时间，提前做好各项准备非常有必要。首先，要提前买好教材。在你选课的时候，教授会提供一个教材清单，这些都是需要你自备的，有些课需要不只一本教材。一般来说，教授会提前给**bookstore**打招呼让他们进货，所以你完全可以到了学校再去买。但是，美国教材很贵，动辄上百美元，而且可能仅仅作为参考材料，用不了几次，却可能要花数百美元，实在不太值得。因此，最好的办法是去**bookstore**的网站租书，网址为<http://www.bkstr.com/washingtonstore/shop/textbooks-and-course-materials>。一般教材都会有四个选项，全新买、全新租、旧书买、旧书租，其中租旧书的价格可能只有买全新书价格四分之一到五分之一，而且无需押金。由于他们会从别的地方把书调过来，考虑到美国快递可能不太靠谱，建议提前一两周在网上用信用卡下单，快递状态可在网上查看，也会有邮件通知，等到了之后去书店拿就好。这一网站除了书还有各种纪念品乃至生活用品卖，只是有一个**bug**，经常有些快递好多天了却还显示**in transit**，但实际上它们已经到了，只需要去问就知道。此网站反应较慢，建议使用**VPN**浏览。总的来说，美国的课堂要小很多，因而师生的互动也要多一点，老师普遍鼓励发言和提问。但具体到课堂上，每位老师讲课的风格都有不同。下面我便分享一下我自己所上的两门课，可以给大家作为参考。我选了文化人类学和亚洲艺术两门课，每天**9-13**点上课。文化人类学上课的主要模式是老师用**PPT**讲解，谈论到一些问题时会和学生互动。老师要求上课之前，读完参考材料并提出两个问题，到周五时，总结其中的问题来要学生分组讨论并回答。此外，老师在课堂上经常放和文化人类学相关的影片并邀请一些学者来做报告，这些内容有些也会包含在考试内。此外，还要交四篇**response paper**，要求针对所阅读的材料来写。期中和期末考试的形式是名词解释、简答题、小论文等。而亚洲艺术这门课主要模式也是老师使用**PPT**讲解，有些问题需要学生讨论，比如怎样理解这个作品或如何设计博物馆内展览等等。老师还带我们参观了两次艺术博物馆，现场给我们授课。她还会从图书馆借来作品让我们近距离观察。考试的形式主要是给我们展示图片并要求我们写出作品的名称并分析作品的特点。而且还要求针对博物馆里的某一展品写一篇论文并配上素描图。此外，两门课上都会有各种小活动，比如进行问答竞赛、去咖啡馆里观察路人、品尝亚洲各国零食等等，以加深我们的理解，内容和形式都可谓非常丰富，老师备课显然也十分用心。总而言之，这两门课上课的形式都很灵活，但也给我们这些国际学生带来了不少挑战。比如，写英文的论文对我们来说可能就很难，老师还给我修改了很多语法和用词错误；还有，**PPT**上图片会很多，而文字会比较少，所以对听力水平来说会是一个挑战，因为有大量专业词汇，想要听明白并迅速在笔记本上记下课程内容并不是那么容易。此外，阅读材料非常多，每门课每天都要读三四十页专业论文，加上课本，两门课往往起码每天要读一百多页，基本每天要投入四五个小时阅读英文文献，还要记笔记，因为这些考试都会考，还是相当困难的。在课堂上，经常要即兴发言。我建议，在出发之前先预习一下课程内容，读一些中文的材料，并且背记一些英文的专业词汇，应该会有很大帮助。此外，学校会专门发一本小册子，内容是美国的课堂文化，也可作为参考，以便更好地融入。学习建议去图书馆，不仅有宽敞的书桌、台灯、沙发，还有饮水机，打印机、扫描仪等。打印机会常用，因为有大量阅读材料，学校会专门发给使用说明。宿舍底层也有打印机可用。四、生活 圣路易斯在美国中部，昼夜温差较大，夏天比较热，降水也多，但不及上海闷热。不过阳光十分强烈，所以有必要做好防晒工作。有时下雨后气温会下降的很厉害，雨后的清晨甚至可以达到十几摄氏度，而且室内有时空调很冷，所以一定要带一件长袖外套。1、宿舍 抵达圣路易斯市后就正式开始暑期学校的生活了。我们住在**Lopata House**，在校园的西北角，靠近地铁站，我不确定是否暑期交流的学生都安排到这个宿舍，不过宿舍的基本结构应该大同小异。这一宿舍的条件据**WU**本校的学生说在所有宿舍中都属于前列，事实上也是非常豪华。宿舍外有草坪、游泳池，内部全是实木装潢，共四层，地上三层，配一部电梯，地下一层(**lower level**)有厨房、洗衣房(内有自动售货机)、打印室、穆斯林祈祷室、饮水台(**water fountain**)以及各种活动室。地上三层则是宿舍，每层均有客厅、垃圾间，客厅中有电视、餐桌、沙发、冰箱、微波炉、水槽，其中三楼的客厅还有书房和乒乓球台。每间寝室由四个小房间及两个卫生间组成，寝室共用一套空调系统，旋钮在寝室的走廊里。寝室内铺设地毯，走廊的清洁工作有人负责，但卫生间和小房间的卫生需自己维持。小房内有桌子、书柜、衣柜、沙发、床、毯子、枕头、床单，床上用品完全不需要带。2、校园卡 抵达**WashU**后，我们会拿到三张卡：第一是带照片的学生卡(**student ID&Bear Bucks**)，相当于一卡通，是校内很多地方的通行证。卡内有**500**美元，可以在校内以及学校周边商店使用，而且学生卡在某些商店还可以享受打折。另一张是房卡，主要在宿舍楼内使用，开各种门以及坐电梯几乎都需要刷这张卡。这卡时灵时不灵，需要特别注意刷卡手法。最后就是交通卡了，公交车需要刷卡上车，地铁则只需，但偶尔会有警察查票，所以坐车时一定要随身携带。3、卫生 寝室内的卫生间兼浴室一直有热水，洗漱比较方便。洗衣服应去楼下洗衣房，那里有洗衣机和干衣机，使用一次一美元，可用**25**美分的硬币或刷学生卡使用墙上的控制器。比较难办的是宿舍内并无可以刷鞋和洗袜子的地方，地下一层的厕所或许是一个选择。每一层都有垃圾间，丢垃圾时应

注意垃圾分类，这点挺重要的。

4、交通

宿舍附近就有地铁站（**university big bend**），非常方便。可以使用谷歌地图查询出行路线，地铁和公交何时到站都可以在上面看到。此外，当步行时要注意，有时过马路之前需要先按路旁电线杆上的一个按钮，等交通灯变成白色小人后才能通过。还有，一般来说，当行人过马路时，汽车经常会远远地停下，等你先过，所以不必太过匆忙。

5、购物

日常用品和食物可以在超市里买到。乘坐地铁向西四站就有一处购物广场，那里有**target**超市，还有一家大型食品超市，卖各种食品，包括水果蔬菜坚果蛋糕熟食等等，其中还有一家中餐馆。购物广场上有十几家各种商店，包括理发店、卖衣服鞋子的、做指甲的、快餐，甚至连汽车、电脑配件、超大码衣服都有卖，几乎你需要的东西都能在这里买到。超市里东西的物价基本比中国贵三五倍，但有些会比国内还便宜。乘地铁向东一站，再向北走数百米就是一条购物街（**Delmar Loop**），街上有形形色色的商店，包括美式烧烤、中餐、泰国菜、书店、电影院等等。其中最有用的是家叫**united provisions**的超市，这家超市有大量进口食品，主要是亚洲的。你可以买到油盐酱醋茶、老干妈、挂面、小笼包、汤圆等等，几乎大部分国内可以买到的食品这里都有，物美价廉，而且可以刷学生卡。如果你想买衣服、箱包、香水或纪念品，则要去其它地方。首先学校的**bookstore**就是一个好地方，因为可以刷学生卡，500美元看上去不多，但一个月基本是花不完，所以可以在**bookstore**购物。店内的衣服是和各知名公司合作，质量较高，校名纪念品比外面的东西略贵，但电子产品常常比国内便宜，因为有学生折扣，如果在免税日（**tax-free weekend**）购买，就更加优惠。行程安排中可能包括**outlets**，那基本是一个在郊外的大型购物广场。有各种打折的名牌服装、香水、箱包、墨镜等等，价格也比较优惠，是一个购物的好去处。缺点就是太远，如果行程表没有安排，自己乘车去则需要坐二十几站公交、地铁，来回在路上就要花近三个小时。相比之下，距离近的**Galleria**就有很大优势，坐地铁只需要三站，类似万达广场，东西的价格可能略贵一些，但大部分还算亲民。

6、吃饭

据说**WahU**的食堂很有名气，但是不幸的是暑期只开放一部分，主要是**DUC**（**Danforth University Center**）、咖啡厅和**bookstore**的小吃等，其中**DUC**是主要食堂，有中餐。这些地方都可以刷校园卡，一般来说消费在数美元到十几美元不等。学校附近有不少餐馆，很多都可刷校园卡。在**delmar loop**上还有一家**Corner 17**，店分为两半，一半是快餐，卖美式中餐，口味比学校餐厅好；一半是正式的餐厅，卖正宗的中餐，菜式很多，基本国内能吃到的在这里都可以吃到。我吃过他们的珍珠奶茶和卤肉饭，即便在国内都算很不错了，价格也还好，算上小费大约十几美元。我们也可以在**Target**买微波速食食品，只要放在微波炉里转一下就可以吃了。超市里这样的速食食品种类极多，但就我的经验来说，都不太好，而且分量少，性价比不太高。**Target**里的牛奶、鸡蛋是根据新鲜度来定价的，不同日期生产的牛奶、鸡蛋，价格差别很大，有些会很便宜。当然，你也可以自己做饭。事实上，在交流期间差不多所有人都或多或少的自己做过饭。前面已经说过宿舍的地下一层有厨房，厨房内有煤气灶、烤箱、微波炉、冰箱等设备，还有之前的同学留下的平底锅、炖锅、铲子、菜板等。只要自己再买一些碗筷、油盐酱醋等调味品，就可以自己做饭了。这些东西都可以在**United Provisions**买到，如果仔细寻找，甚至花椒、茴香、干辣椒都可以找到，虽然价格比国内稍贵，但买来大家可以一起用，还是相当划算的。煎牛排、鸡蛋，下面条、水饺都很简单，只需买一些原料就好了，经济实惠。如果你的时间较为充裕，完全可以做一些更复杂的菜式。可以去买超市买冷柜里的馒头或即食米饭，拿回来在微波炉里蒸一蒸就可以作为主食。

7、安全

安全问题是重中之重，在行前教育和到美国后学校的教育中都会特别强调，**WU**会专门请驻校警察为大家讲解校园安全的注意事项，比如如何使用警报系统，还会发给一个哨子，遇到危险可以吹哨子示警。但就我个人的感觉，学校附近的治安还是不错的，在我们停留期间，只在附近发生过一起持枪抢劫。圣路易斯市黑人较多，乘坐地铁时，车上八成都是黑人，这可能是一些人感觉治安不好的原因，不过我见到很多黑人，普遍也比较热情善良，并没有任何问题。当然，小心无大错，天黑后最好不要出门，平常出门也建议结伴同行，出门时最好少带现金，更不要带贵重首饰和手表一类。街上人比较少，这降低了犯罪发生的可能，但若你戴着名贵手表、首饰，街上人少却可能增加你被抢劫的概率。

五、娱乐

学校为我们安排了丰富的课外活动，包括观看棒球比赛、戏剧，去**OUTLETS**购物以及到**Six Flags**游玩等等。和我们结对的本地学生也会策划一些活动，而且交流的学生自己也会组织活动，比如看电影，去博物馆，甚至去芝加哥游览等等。此外，虽然是暑期，学校内也有很多活动，比如乐队演出等。而且学校内的健身房只需要25美元就可以办卡，里面设备先进，跑步机、划船机、篮球场、游泳馆、壁球场、乒乓球桌等等，都可以使用。总之，在美国停留期间，娱乐还是相当丰富的。

六、其它问题

- （1）建议下载一个叫**WUSTL**的APP，里面有很多关于**WU**的有用的信息。
- （2）在国外理发很贵，建议留短发的同学在出发前理好发。
- （3）美国的税是很多的，常常能达到百分之十，计算物价时不要忘记算上。
- （4）水管中的热水大约能达到六十摄氏度，想喝热水可以从水管里接。若想喝开水，可以带一个电热水壶，但由于电压不同，烧水可能会很慢，同样的情况也发生在电吹风等设备上。这些电器在当地也可以买到。
- （5）校内校外的自动售货机很多，基本只接受25美分和1美元纸币，不仅卖饮料，还卖小吃、冰淇淋
- （6）很多超市可以自助结账，不必要非得去人工柜台。而且超市柜台可以自动称重，购物区内的弹簧秤只是方便顾客估算价格的。
- （7）在点餐时，他们会问“**for here or to go**”，意思是带走还是在这儿吃。这类从来没在课本上学过的对话经常会发生。比如，你只是在逛街，但销售人员会过来问“**Are you looking for something specific?**”之类的话，开始时我完全不知道怎么回答，后来就学会说“**I'm just browsing**”了。类似的还有“**have a nice day**”。
- （8）有些老师不允许在课堂上使用电子设备，甚至不给PPT，因此最好要提前问清。
- （9）种族歧视在美国是很严肃的事情，不仅要注意维护自己的权利，同时也要注意不冒犯别人。
- （10）**WU**全校禁烟，也不允许带酒进入宿舍，且按照美国法律，未满21周岁不得饮酒。

总之，在圣路易斯华盛顿大学的这段时间，我不仅学到了知识，而且增长了见闻，更重要的是在一个月当中结识了很多复旦、外校甚至外国的同学，这对我来说是一段珍贵的经历。也祝愿每一位去**WU**交流的同学能够拥有一个快乐而充实暑期。