

# 纽约州立大学Albany分校交流小结

2017-06-07 09:56:25

2016年8月19日是我出发到美国的日子，2017年1月2日是我圆满完成交换回国的日子，百来天的时间，时光荏苒如白驹过隙。在去程的飞机上，我激动着也略忐忑，激动是因为要去到一个截然不同的国度开始一段崭新的生活，忐忑是因为不知道新的开始会带给我怎样的惊喜和挑战，我又能不能好好利用这些新生活的馈赠；在返程的飞机上，又是百感交集，欣喜也怀念，满足也憧憬。很感谢学校提供如此宝贵的出国交流的机会，也很荣幸自己能成为交换生大军中的一员。作为一名五年制的医学生，国内的课程压力很大，空出一学期的时间参加交流是需要经过审慎的考虑的，但是当时的我似乎没有那么多纠结，只是“世界很大，我想去看看”。现在的我很庆幸也很感恩当初鲁莽又勇敢的选择，短短的一学期，却让我有幸体验和国内不一样学习和生活方式，领略了北美别样的风土人情和自然风光，这会是永远留恋和珍藏的记忆。一、“学”之篇 学校的大部分课程都是中小班教学，十几、二十个人，桌椅可以移动，便于讨论。也有lecture类型的大课。学校规定国际生每学期至少修12学分，至多修19学分，一般是三学分一门课，也就是至少修四门课。我一共选了五门课，四门专业课加一门艺术课beginning drawing。（出于兴趣爱好~）专业课卫生统计biostatistics，在机房上课，老师instructor是学校的PHD。教授的内容比较简单，教辅材料老师给了电子书（纸质教辅书相较中国真的贵好多...）。考核方式较复杂，有平时作业、随堂测试、期中考和期末考。美国学生很喜欢在课上提问，老师每节课也都会反复强调“whenever you have question, feel free to stop me”。我好像习惯了课后再去找老师问问题，但是有时留有疑惑会影响接下来的学习。于是，渐渐地我也习惯了课上提问或者纠正错误。美国老师很欣赏也很鼓励团队合作，有时候，课堂上布置几道题，她总会鼓励同桌之间讨论解答，课堂氛围非常自由。因为biostatistics的教学内容比较简单，我另选了门数学院开的statistics。老师有点像爱因斯坦，长长的头发，长长的胡子，人很和蔼。一共有四次考试，两次课堂考，两次带回家写（因为要用R语言），最后给分是去掉最低分，取三次较好的成绩结合考勤成绩。每个老师都有自己的office hour，可以答疑或者聊天~ 另一门课是专业选修课健康心理学health psychology，是lecture类型的大课。每节课前老师会给ppt带音频，把下节课要讲的内容大致过一下，很像网课。阅读材料是用一个learnsmart的软件在网上看，并且每个章节有配套的习题。也是有四次考试，去掉最低分，还有Extra credit，是要写一篇要求不怎么严格的essay，结合课堂内容来写，但是是自愿的。因为人多，每次考试都有四个版本的考试卷子，所以坐一块的同学的答卷都不一样。还有一门课是international health and human rights，是以讨论课的形式开展的，课上有来自不同专业，不同年级的同学，甚至有研究生和博士生，称之为interdisciplinary。所有的同学坐成好几个圆桌，每个圆桌的同学按专业和年级平均分配。前半节课是不同学院相关领域的老师讲课，后半节课是group study，先由研究生和博士生做pre，他们会根据pre内容列出一系列问题，然后分组讨论展示。每节课前有很多阅读材料，还要写一篇简短的feedback。期末要结合课程内容交一篇grant proposal，本科生是两个人合作完成。我的partner是本校同专业的同学，我们用google doc在线上合作完成了proposal。老师对于文章中的in-text citation要求非常严格，只要不是自己的话，都要列出引用，我刚开始写的feedback只有文末的reference，但没有in-text citation，还被老师“批评”了。不管是直接引用还是间接引用（paraphrase）都必须有in-text citation。这样的严格要求让我慢慢学会了如何书写符合要求的英文论文。Beginning drawing算是忙碌的学习生活之外的放松。但是这门课也着实为我打开了艺术新世界的大门。课程内容分为静物和人物，人物是鲜活的裸体，这应该就是西方世界的艺术。美国大学的课堂相较国内会更加活跃，可能班级小也利于和老师的沟通交流。学期中间就有很多考试安排，大大减少了期末季的压力，虽然平时就会比较忙，而且每门课老师基本都会给大量的课外阅读材料，这也是和国内教学比较不同的地方。每个老师都有office hour，如果这个时间段没空的话还可以发邮件和老师约时间交流。学校图书馆的规划很完善，有电脑区，有讨论区，有自习区，还有study room是供两人以上的同学一起交流学习的小房间。每个区域对于声音有限制，有的可以讨论，有的则是silent zone。学期中，图书馆会开一些不同类型的workshop，有教学如何正确写论文的，有教学如何使用各种电脑软件的，等等。我就是通过参加书写论文相关的workshop，学会如何正确写in-text citation、如何便捷的电脑生成in-text citation、references，以及被无数次灌输plagiarism的概念！这些workshop可以在网上预约，也可以当天walk-in，每天有邮件告知也可在学校官网查找，都是十分有用、有意义的课程。二、“生活”之篇 开学前，学校有个“迎新周”，迎新周会免费提供三餐，对美帝“单调”的食物会有个初步的印象，披萨汉堡意面沙拉.....味道还不错，如果没有“舌尖上的中国”的话。迎新周会开展针对交换生、留学生、转校生的参观校园、城市的活动，观看棒球赛等，学期间也会时不时地组织旅行，有“纽约行”、“苹果农场行”、“万圣节游乐园行”等。交换生在SUNY Albany的生活还是十分精彩和充实的。学校的Campus Center前经常会有学生社团摆摊，和复旦光华楼前一样，有学生艺术家免费为学生制作DIY喷绘的帽子，有结合pokemon游戏送小玩偶的活动，万圣节的时候会有南瓜雕刻活动，期末季的时候还会发免费的曲奇和热巧，plus工作人员暖心的祝福“Good luck on your final”.....CC前每天都会有不一样的惊喜。学校健身房每天也都会开不同类型的健身课，瑜伽课、骑自行车等。期末季的时候，学校还会开放三天的夜宵食堂，每天都是不一样的食物且是免费的。期末季的学校似乎特别呵护学生。另外，令我印象深刻的是，交流期间，一共参与了两次消防演习，一次是社区的，一次是学校的。都是实景演练，会搭建一个房间，里面摆放家具，然后一把火烧了，再请消防员灭火。燃烧的过程，整个现场都是烟雾弥漫的，十分呛人，消防员紧急灭火之后也只能剩下房子的残骸和一堆灰烬，非常的怵目惊心，让在场的所有人都真切地感受到了事态的严重性。因为地理位置比较偏北，（所以靠加拿大很近~）冬天的雪下的很大，积雪的厚度没过脚踝是常有的事，虽然北风凛冽，但是每天早晨踏着纯净的白雪去上学的日子还是很开心的，尤其是南方没见过雪的同学~ .....在Albany的生活还有太多可以分享的。所以，对报名交换的同学还有一丝犹豫的同学，赶紧行动起来吧，不要犹豫，异国的生活有太多的精彩，让自己换个环境，换种心情。三、“旅行”之篇 周末的时候可以坐公交去附近的购物中心看电影、逛街，电影票在学校campus center可以买学生票的。假期的时候，我们从复旦一起过来交流的同学也会聚会，一起旅行。圣诞节的时候，和室友的buddy一起去参加了一个圣诞party，每个人带上礼物，party中会有个“white elephant”的礼物交换环节，在party大家一起吃零食聊天，认识新朋友，围坐在一起唱歌，不亦乐乎.....我们利用假期，去了纽约，参观了帝国大厦、时代广场；去了波士顿，参观了dream school——Harvard、MIT；游览了跨国大瀑布——尼亚加拉瀑布；在十月去后山——state park赏枫；学期结束后去了奥兰多的迪士尼和环球影城.....文字并不足以记录下这一学期，四个多月，我在美国精彩的学习和生活，一切都被铭刻在心里。我想当初的我要是因为害怕延毕而放弃交流的机会，一定会感到遗憾的。只是，有一点小遗憾，就像一个美国朋友说的“you Chinese like to be together, but, of course, you feel comfortable there”，当课上有中国学生时，我们会先打招呼，一起上课，有的时候因为这样和美国学生少了很多交流，也失去了锻炼英语的机会。我想告诉即将要出国交流的同学，勇敢的走出你所熟悉、让你感到舒适的朋友圈、华人圈，多和美国学生交流沟通，了解他们的生活、文化，这不才是我们出国交流真正的意义么！有一次聊天，我一个朋友问一个韩国同学，怎么才能和美国同学交朋友，他说，“just walk to him, ask his Facebook, add a friend, then you will have the chance to talk”，同学之间Facebook加好友这样的要求一般不会拒绝的，但却让你又认识了一个新朋友，所以一定要勇敢的走出第一步！再次感谢学校和外事处给予的这次出国交换的机会。学中玩，玩中学，一个学期就这样过去啦，但是收获颇丰。同学们千万别错过交换的机会哦，祝交流顺利！TIPS：1. 住宿可以选择on-campus或者off-campus。校内住宿可能会和本校学生一起住，应该会比较有趣的经历，但是有强制附加的meal plan，而且价格比较高。校外住宿有house和apartment两种，house会和其他人合租，但基本都是本校学生。校外找住宿一定要考虑交通问题，最好离公交车站比较近的，这样有晚上的课的话比较方便。（在美国，晚上一定要结伴出门！）2. 关于麻腮风疫苗和结核检测。麻腮风疫苗要两针，最好先在国内打一针，到交换学校再补第二针。疫苗和结核血液检测的钱，都涵盖在交换学校的医保中，可以报销。结核测试皮试结果是无效的，必须是血液测试。3. 选课比较自由，除了商学院的课。和复旦一样，你想选的课如果没有余量了是可以直接找老师要选课码加课的。研究生的课只要老师同意也是可以选的。4. 入学前会填一个申请表，里面会问你愿不愿意参加buddy项目，这个是很好的机会，和复旦的buddy一样，会有本校学生在这一学期里一直和你沟通联系，热情的buddy可能还会带你去参加他们自己的party，融入他们的校园生活，那就很幸运啦~就算没有，借此机会练习英语口语也是很好哒~



@Galaxy\_Holly  
weibo.com/u/2286876544



@Galaxy\_Holly  
weibo.com/u/2286876544

