

# 2017春季学期夏威夷大学马诺阿分校 (UHM) 交流总结

2017-10-31 16:05:11

2016年11月刚刚在上海的电影院里看过 Disney 的新片 Moana, 2017年1月我就已经身在 Manoa 山谷的夏威夷大学校园里了。每一个人一生可能有很多种到访夏威夷的理由, 但来到这个太平洋海岛上的州立大学交流学习的机会却很难得。夏威夷大学马诺阿分校 (University of Hawai'i at Mānoa) 是 UH 系统当中规模最大、学科最全的一所, 位于瓦胡岛 (Oahu) 东南马诺阿 (Manoa) 山谷的大学路 (University Avenue) 上。作为一个大四才出去交流的学生, 复旦的修读计划已经几近完成, 所以我并没有转换学分的压力, 率性地选择了最释放天性的艺术系 (Department of Art & Art History), 度过了在 studio 里赶 project、周末还要去画室画画的 5 个月, 很忙碌也很充实。这篇交流总结一方面是写下我对这段时光的印象, 另一方面方便之后去 UHM 交流的同学提早了解夏威夷生活的模样。



法学院新楼建筑工地的外墙被艺术系的同学画上了涂鸦 出国之前的准备 1. 关于交流学习专业的选择: 很多同学在出国交流时会选择之前在复旦就读的专业继续学习, 其实也可以做一点小变化, 选择一个自己向往已久的专业, 或是自己日后深造的方向。我的本科是在复旦新闻学院的广告学专业就读, 个人本身在校内经常做宣传品的设计, 对于艺术类的课程一直很有兴趣 (但是本校只有模块通识课, 没有开设本科的专业课), 所以在 UHM 就选择了艺术系进行交流, 算是补全了大学学习生活中的一个小缺憾。选择与复旦所学专业不同学科进行交流之前, 需要写一封邮件申请到 UHM 的 MIX office (相当于他们的外事处, 主管学生国际交流项目的部门), MIX 的老师会和对院系的教务人员给你相关的答复。在这封申请邮件里面, 需要申明自己选择这个专业的动机, 能附上自己的相关作品证明学习热情当然就更好了。2. 办理签证: 本次交流项目使用的是 J-1 签证, 详细的办理指南在美国驻华大使馆的网站上有详细介绍, 按照流程办理就可以了。需要注意的文件有存款证明 (含英文)、美签照片、UHM 发来的 DS-2019 表格, 在面签的时候可以选择用英文或中文回答面试官的问题。J-1 签证只要资质齐全, 通过率还是很高的。因为美签需要的时间会比较长一些, DS-2019 表格到手之后就就去办理, 这样可以保证行程开始之前一切都能安排得很稳妥。3. 疫苗接种: 出发前需要到上海国际旅行卫生保健中心接种疫苗, 两针中间也有几个星期需要等待, 所以也是确定交流项目之后尽快接种比较妥当。不必在国内开具皮试证明, 除非你能找到具有美国行医执照的医生, 否则开出的 TB test 证明在 UHM 是不被认可的, 只需要有疫苗接种的黄色的本子保证出入境就可以了。4. 商业保险: 之前很多交流的同学推荐的那款保险是一个很小的品牌.....在真正需要报销的时候是不会起到作用的。我自己购买的是 ISA (<http://www.isabenefit.com>) 的 J Plan, 便宜好用。我在 UHM 的时候被蜜蜂蛰过, 这个保险就帮我 cover 了几乎所有的费用, 我只花了 4 刀买了止痒药。赴美交流的同学都可以在 ISA 的官网查询自己的学校是否支持这款保险。5. 机票选择: 大陆地区直飞夏威夷的航班只有首都国际机场和浦东机场才有, 北京有国航和夏威夷航空的航班, 上海只有东航的 MU 571/572 航班。东航的航班实际飞行时间在 10 个小时左右, 如果不是热门节假日时段的话, 机上旅客大概只有全部座位的 80%。你还可以在购票后用东方万里行会员提前申请机上免费 Wi-Fi, 运气好的话, 乘坐的飞机会提供无线网络。我自己购买的是东方航空的往返机票, 但如果你更在意旅程的舒适程度的话, 不妨选择韩国或日本的航空公司, 经由首尔或东京转机。在交流项目名单公布之后, 就可以在航空公司官网或者飞猪、携程等 OTT 平台上购买机票了, 这个时候一般可以拿到不错的价格。如果是购买往返套票的话, 建议将回国的时间稍微延长一点 (学期结束的一个月内签证依然在有效期, 无需续签), 可以利用这一点时间在其他岛屿游玩, 或者去美国本土。6. 住宿选择: 从 2017 的秋季学期开始, YMCA 应该就不再开放了。我自己住的是 Kalo Place 的 Hawaii Student Suite, 门口有七八路公交的车站, 穿过 lower campus 的运动场馆, 经由车库电梯, 10 分钟就可以走到艺术系大楼。这是一幢四层公寓, 楼下有停车场和泳池, 每一间有独立的厨房, 两个房间公用一个洗手间, 相较于 YMCA 的房间会更干净更大一点, 但是月租也确实是有有点离谱 (后来和当地人交流才知道有很多物美价廉的选择), 我的美国室友在秋季学期因为价格原因搬走了, 所以并不是太推荐。推荐加入夏威夷大学中国学生学者联谊会的 email list, 里面会有各种便宜好住的房屋出租信息。在租房的时候可以看一下家门口有没有 6 路公交 (间或有班次途经校内段的 Dole Street 和东西方文化交流中心, 可以直接坐车去上课), 或者 Rainbow Shuttle (校车, 终点站在 QLC 门口)。7. 双币信用卡: 之前也有同学带着农行和万事达联合推出的旅行支票到夏威夷, 不过那个相当于一张储值卡, 使用起来不是太灵活。也有同学在国内换了一大堆美金, 人肉携带到夏威夷办理了一张 debit card 的.....还是推荐大家使用双币种信用卡, 有 VISA 或者 MasterCard 图标就可以, 其中招商银行的信用卡在 Oahu 的 outlet 购物时可以直接走银联通道, 有优惠。招商银行也有和美国运通 (American Express) 合作的 Blue 全币种国际信用卡, 可以考虑办理一张。还可以办理一张带有 JCB (相当于日本银联图标的信用卡, 夏威夷因为日本游客众多, 很多场所 (比如 Alamoana Center) 和部分旅游巴士对 JCB 持卡用户都有很大优惠。现在很多信用卡都提供微信提醒, 使用便捷放心。

抵达夏威夷的第一周 建议在开学前至少一个星期抵达夏威夷, 这样会有充足的时间办理手续、准备入学。1. 建议在抵达之后先熟悉一下校园的环境, 地图可以参看这里: <http://manoa.hawaii.edu/campusmap/>, 先找到 QLC、Campus Center 和 Health Service 的位置。2. 初到学校, 一般都是在 QLC 的 2 层 MIX 办公室开一个简短的见面会 (详情会在 MIX 发给大家的邮件当中提到, 可能需要预约), 然后就可以去健保中心清 TB Test 的 hold 了。这时 Health Service 有可能会提醒你去 Alamoana 的诊所做胸透 (也就是之前提到的具有美国行医执照的那个证明), 最好在工作日趁早去做这件事, 方便昨晚胸透之后回到健保中心做皮试。做完皮试, 可以询问医生帮你暂缓皮试的 hold (皮试还需要几天时间才能看到结果), 这样就可以参加线上系统选课了。下一步最好是去 Campus Center 二楼办理 ID Card, 学生卡自带一个学期的 U Pass, 也就是说接下来你乘坐公交都不需要付费了, 只要在上车的时候向司机亮出身份就可以啦。3. 有了公交乘车凭证, 你就可以坐 A 路车 (夏威夷的 ABCDEF 路都是快速公交, 停靠点少、速度快; 带有数字的公交停靠点多、速度慢) 去 downtown 的超市采购生活用品了。如果有大件物品乘车不便的话 (比如我就因为课程要求买过 50 刀的木材, 每一根都有两米长的那种), 可以使用 lyft 叫车 (Uber 因为不能绑定中国发行的信用卡而无法使用), 比打

出租还是要便宜很多的。4. 锅碗瓢盆和被褥可以在 ROSS 购入，不过不排除 Walmart 自有品牌有更低价。生鲜、蔬菜可以在 Don Quijote (低价、中老年选择) 或者 Safeway (平价、年轻人喜爱、冷得像冰窖) 采购。King Street 和 University Avenue 交汇处的 Nijiya Market 可以买到很多日本产品以及笋和藕这样难得的蔬菜，btw 他们家自产的豆奶很好喝，购买酒精饮料需要带着护照，因为夏威夷立法 21 岁以上才可以购买酒水。Nijiya 附近的那一段 King Street 上还有滑板店、盆景店、烟草店和中餐厅。你还可以在每周三、五在 Campus Center 一层的 ATM 那里购买小摊的蔬果，物美价廉。装修用具可以在附近的 citymill 买到 (比如我课程作业用到的木材)。老干妈以及广东煲汤的材料可以在中国城找到。当然，如果你自己有合法的驾照 (之前看到过中国驾照在夏威夷不被认可的说法) 或者有朋友开车，还可以去 COSTCO 或者 Sam's Club 采购家庭分享装的量大从优的物品。5. 建议在选课之前去到自己院系，和教员进行沟通，她会根据你的实际水平给出一些不错的推荐。因为我之前没有过艺术类课程的经历，所以她推荐给我的都是 Introduction 类型的课程。艺术系的一部分课程，如果涉及到陶艺、雕塑、3D 构成、绘画、印刷，是需要额外付材料费的，金额不等，都会在选课系统中标注出来，选上之后可以通过在线系统付掉。



Waikiki 海滩的日落百看不厌 正式开始上课以后 1. 我自己选了 4 门课，美国的课程安排一般都是一周上好几次课的，如果认真完成每一项作业的话，4 门其实是比较合适的选择。5 门以上会有点忙得不可开交，没空出去玩的。我修读的四门课分别是：Introduction to Drawing、Introduction to 3-D Composition、Elementary Japanese 和 Chado-The Way of Tea Practicum。2. 艺术类课程和其他学院的课程授课方法会很不一样，我们主要是在 studio 里完成的。老师会在第一节讲解 syllabus 和课程要求。比如绘画课的第一节，老师就明确地告诉了我们一共会有四次 critique，每次需要上交的作品各多少幅，包括课上绘画、课后绘画、课外的灵感素描各多少幅 (于是很多人就被吓退课了)，然后又带我们去书店看了一圈需要购买的绘画材料，大概有 20 种吧，嘱咐我们一定要在下一堂课都置办好。绘画课同学的专业来源非常广泛，有一半都不是艺术系的学生，甚至还有其他院系的老教授跑来旁听的。三维构成课的老师也是在第一堂开宗明义，告诉了我们这个学期需要完成四个项目，分别是纸板拼贴做的 shelter、纯木工制作的板凳、纯银铸造的戒指，以及自由发挥的项目——戒指盒，每个项目都分为一周的工艺介绍和两到三周的制作时间，最后经过展示、评审而确定成绩。3. 鉴于夏威夷和日本的来往很密切，所以日语老师基本上都是日本人。我的日语老师就是环境工程学的教师兼任的。日语课也会在第一节讲解 syllabus，告知大家需要购买的教材和练习册名称。日语课每周四次，基本上就是听说读写四门课一周一次的节奏，每个 unit 上完会有一次书面测验，期中和期末各有一次全面的测验，加上平时作业和出勤的分数，就是总成绩了。4. 茶道课我是第二节才选上的，本来是需要上过茶道与文化的讲座课之后才可以上这门 3 级课程的。之前我提到的三门课在系统中都是 1 打头的，也就是入门课，做开选课不受限制；这门 3 字头的课程就必须经过先生的允许，才可以在系统中选的上。茶道课开始的时间很早 (相对于一般的课程 11 点才开始)，早上 9 点就要换好服装、佩戴好用具在茶室端坐了，算上从家到学校的时间，还有做早饭的时间，7 点起床才能赶得上。这门课在东西方文化研究中心隔壁的日式花园里的小茶室上课。茶道课由期中自然分成两段，第一段学习进入茶室的礼仪以及简单的接人待物之道，经过期中演习考核之后学习宾客双方的炊茶、饮茶乃至清洗茶具的方法，最后经过完整的宾客配合演练给出评分。这门课最大的挑战其实是跪坐，差不多就是先秦时期的那种坐法，基本上一刻钟过去之后腿就会发麻了，不过经过一个学期，最后一节课我也是可以像先生一样连着跪坐三刻钟了。这门课的先生很严格，喜怒不形于色，所以大家都很守规矩，在课上有一点节奏没有跟上都会觉得很难堪，不过到了期末最后一节的时候，先生反而变得非常和蔼，大概是觉得大家的练习成果都有模有样吧。这门课的代码是 ASAN 324，推荐给有意向的同学，真的是非常难得的经历 (全世界大学里面有日式茶道实践课的应该都不多吧)。5. 前面也提到了，很多课程需要购买教材甚至画板等器具。位学校 Campus Center 一层的 Book Store 可以购买或者租赁书籍 (Amazon 租赁寄到岛上来的速度真的是不敢恭维)，在书店的一区可以买到非常全的绘画用具和理工科的用品，还可以买到夏威夷大学的定制款卫衣、帽子。btw，美国的文具很贵，可以考虑在出国的时候随身带几支笔、一两个本子。



Lanikai 白沙滩的海水纯净 课余可以这样探索夏威夷 1. 开学之前可以看一下校历，给自己的假期做个简单的安排：<https://manoa.hawaii.edu/records/calendar/index.html>，长一点的假期可以离开 Oahu 岛去玩，比如我就在春假去了隔壁的大岛，看了岩浆入海。2. 提前下载 DaBus2，这个应用可以帮你查询岛上所有的公交线路，有雷达定位的车辆还可以帮你推算到你所在的公交站还需要几分钟，是无驾照学生的出行必备工具。乘坐 22 路可以去到 China Walls，然后就可以坐在悬崖峭壁上等海浪拍过

来了。乘坐 55 路可以很方便地走遍北岸，北岸随处下车都是很棒的沙滩，但是浪很大，非常适合冲浪（老手）。去北岸一定要品尝只有这里才有的虾饭。3. 我自己最爱去的沙滩是在东岸的 Lanikai（白沙滩）和 Kailua，这里的海水非常干净，海滩也很平，很适合浮潜。这两处的游客都不多，主要是本地人，可以很放心地把自己的东西仍在岸上就直接下海。很多游客去的 Hanauma Bay 虽然可以凭借学生卡（当做本地居住证明）免费进去，但是游客实在是太多了，需要一大早就动身前往，不过在 Hanauma Bay 浮潜可以看到各式各样的鱼，会给初学者不错的体验。至于南边的 Alamoana 和 Waikiki 就是很方便的去处了，我从住处出发差不多 20 分钟就可以到这里看日落了，是很适合舒心散步的地方，不过游客真的非常多，尤其是周五晚上 7 点多 Magic Island 放烟花的时候（这个时间真的很难算，一定要早点去才能看到，我因为周五上课到 5 点，几乎每次都错过烟花，只闻其声）。4. 再说徒步，Diamond Head 是鼎鼎大名的线路所在地，如果有兴趣挑战 Koko Head 的话，可以顺路去 Sandy Beach 看一看奥巴马最爱的海浪是什么样子。距离学校最近的 Manoa Fall 很值得一看，徒步穿过热带丛林就可以到达最核心地带的瀑布，甚至可以在下面的潭水里面游泳。Manoa Fall 比我之后在大岛去的几个瀑布看起来都要好。5. 如果有机会去到大岛的话，逛火山公园、深夜火山观星、绿沙滩冲浪都是非常值得推荐的项目。住在 Kona 会有很美味的咖啡，但是去到各个景点不太方便，住在 Hilo 虽然距离景点比较近，但是会经常下雨（位于岛的迎风面）。大岛非常适合自驾游玩四五天，岛上遍布十多种不同的气候类型，因地变换，一定会给你留下深刻的印象，尤其是号称美国领土最南端的 South Point，你还可以看到大胆的人们从悬崖上跳进海里。6. 除了自然景观之外，夏威夷的人文历史景观也很值得游览，作为二战纪念的珍珠港有非常详尽的战争介绍，亲临亚利桑那号纪念馆的感受和读史书一定大有不同。Iolani Palace 是很好的了解夏威夷本土历史的地方，皇宫遗址配有很棒的中文语音讲解器。檀香山在中国近代革命的历史上也是很有意义的存在，在中国城你可以找到孙中山的雕塑，有兴趣的游客还会去岛上拜谒张学良夫妻的墓地。值得说的是，「檀香山」三个字所指的 Honolulu，并非整个 Oahu 岛地区的名字，而仅仅是东南部最繁华地区的名字，当你到了东岸、北岸的时候，手机定位的地点都会随之改变，那时你就会真正意识到 Oahu 岛还是很大的，非常值得用一个学期细细地游览。7. 岛上的博物馆都非常棒，在去之前可以在官网上看一下最近有哪些展览。我在岛上的时候刚好赶上了第一届火奴鲁鲁双年展，有非常多有趣的装置艺术，我的三维构成课最后的艺术体验游记就是写的去博物馆看展的经历。8. 购物的话推荐去 DFS，没有税负，可以用支付宝，拿着护照还可以上三楼。Alamoana Center 是世界上最大的露天购物广场，也很值得去逛逛，一楼 Shirokiya 的日本料理便宜好吃。Outlet 会有点偏，在珍珠港和国际机场以西了，可能需要大半天才能逛完。总而言之，夏威夷的生活节奏非常舒缓，离开繁忙的魔都前往太平洋中间的群岛上享受生活绝对是个不错的选择，UHM 交流学习的 5 个月一定会让你觉得不虚此行。如果你已经拿到了交流学习的名额的话，不妨现在就开始播放猫王 Elvis Presley 的专辑 Blue Hawaii，学习如何融入夏威夷的节奏吧。且复且兮，日月光华。能够天天在光草看到落日余晖，固然是一件乐事。此外，在夏威夷大学的屋顶、威基基的海边、钻石山顶欣赏海岛的日出日落，也绝对会是复旦交流项目提供给你的难忘经历。