

# 圣村超实用生活攻略

2017-11-22 11:21:20

圣村超实用生活攻略 衣 衣服放在第一个说是因为：圣路易斯真的超级晒！太阳从早六点到晚八点半超长待机，走在路上就感觉像躺在烤肉架上。一定要带上薄长袖长裤。即使你不怕晒，也最好带一件外套，因为教室里空调温度会打的比较低。补充一个关于空调的tip：寝室里的空调是可以调的，大家刚去的时候有人因为不知道怎么调被冻得睡不好。套间里有一个旋转式的温控，我们寝室一般调整到70-80华氏度。宿舍地下室有一个洗衣房，洗衣机烘干机都有，可以刷学生卡，很方便。食 美国这边的口味偏重，放糖放盐都像不要钱一样。平时吃的清淡的可能会有点不习惯。不过相信我一个月呆下来什么都能习惯了。这里物价高，一顿吃个十刀是很正常的事。不要想着换算人民币是多少，习惯那里的物价会更快乐。大多数人卡里的钱（学生卡里有五百刀餐费）都花不完的，所以不用太节俭，想吃什么就试试看。

学校里有DUC, Subway, Bauer Hall三个主要选择。DUC是主食堂，有披萨沙拉窗口、汉堡薯条窗口、中餐窗口和一个Café。披萨是薄底那种，一般是凉的，诚实地说不太好吃。沙拉小份份量就很足，建议made-to-order，凯撒沙拉食材种类太少。汉堡薯条炸鸡就是纯美式，可以试试红色的那种薯条。DUC的中餐甜到一言难尽，菜偏生。Bauer Hall有一个餐厅和Starbucks。餐厅菜式种类很多，并且会更换菜式。这里的中餐比DUC好吃很多，早餐的flatbread和omelette也都不错，这边的披萨是现烤的，趁热吃还蛮好吃的。Starbucks和国内新品是不统一的，常规饮品就按照国内喜欢的点吧。不过抹茶是green tea，第一次点抹茶拿铁因为说matcha店员没有get僵持了一会而十分尴尬。



讲到点单，一开始总会有尴尬和麻烦的。这边餐厅的菜单一般是没有图的，菜名也不太看得懂。没关系，勇敢说，大胆问，当地人大都很友善且乐于助人。关于学校内的饮食，还有一个重要的提醒：这里食堂的工作时间非常短暂，所以一开始不习惯会常常饿肚子，DUC和Subway一般是早九点营业至晚七点左右，Bauer Hall则三点就会准时关门。在超市买一点零食很重要，免得哪天要早出门买不到早餐挨饿，或者晚上吃饭太晚半夜饿醒。可以试着点外卖，我在yelp上点过一次，结果外送员找不到地方我要在电话里尬聊指路，可以说是很珍贵的体验了。宿舍外面对街有一家达美乐，便宜方便，口味一般，可以用bear bucks。校外的loop一条街是吃饭的好去处，街上意菜、泰式、日料、韩料都有，还有最受欢迎的中餐馆Corner 17。Corner 17老板好像是中国人，口味正宗，辣子鸡和排骨都很好吃，还有奶茶卖（是我在美国喝过最好的最接近国内口味的奶茶了）。意大利菜馆有好几家，我去的那家份量挺大，口味就看人了...泰菜也尝试了一下，觉得很好吃，很多当地人喜欢东南亚菜，所以泰式的菜口味都很正。loop上的BBQ和日料店据说也不错。



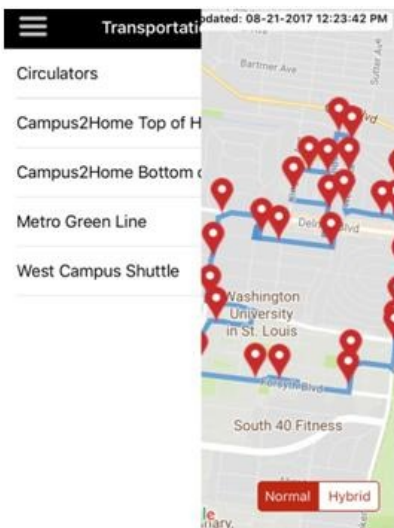
loop有一家亚洲超市United Provision，里面你想要的都能买到，各种酱料、方便面、速冻水饺、蔬菜水果、巧克力薯片饼干、餐具等等。而且这家店可以刷bear bucks，花不完钱可以去那里解决。坐三站地铁有Normstrom之类的shopping mall，那里的cheesecake factory又便宜又好吃！就是份量太大啦，点的时候悠着点，两个人一份差不多。cheese cake几乎每一种都好吃，就是吃到一半可能就会有点腻。商场负一楼也有一片卖吃的的店，都是简餐，那里卖的奶茶水平极其不稳定，要么好喝要么特别难喝。对，我喝到的是特别难喝的。



坐四站地铁有一个大超市Target, Target对面有Chick-fil-A和中餐厅, 还有一个类似屈臣氏的卖平价化妆护肤品的店。你可以在Target买各种食材, 带回宿舍在负一楼厨房烧饭吃。如果你不会做饭, 来之前学两个菜, 或者抱紧会做饭的朋友的大腿, 帮忙洗菜切菜洗碗什么的。讲真我吃上一顿我们自己烧的西红柿炒蛋都感动的要哭了。这里的冰激凌种类繁多而且几乎不会踩雷, 可以多尝试。圣路易斯最有名的冰激凌就是图中右二Ted Drewes custard, 据说它的配方和别的冰激凌不一样, 算是当地声名远扬的特产了, 很多学校的活动会发这个。



住 我们住的Lopata House据老师说是WashU最高级的宿舍了。一般来说一个套间里有四个单人间和两个洗手间, 洗手间有浴室。一层楼有四个living room, 里面有冰箱微波炉。总的来说宿舍条件还是很好的。学校里有一个超级无敌豪华的健身房, 花25刀可以办月卡。里面跑步机、游泳池、动感单车、按摩椅要什么有什么, 每周都有不同的老师在固定时间开设不同的运动课程, 比如瑜伽和跳舞。喜欢运动或者不想长胖的同学不要错过。行 出门有Uber地铁greenline三大法宝。一开始去基本上步行到处跑, 但是实在是太晒了, 最后大家纷纷向烈日投降, 能坐上车就不走路。校园app WUSTL里显示校园交通方式的实时信息, 很可能不准, 最好用google map确认一下。在学校里还是靠走, 不过校园活动范围其实不算大, 走路基本上十五分钟以内可到达。



学 最后补充一下学。如果你选课选的是文化和写作相关的, 你会过的非常辛苦, 我身边选这种课的同学每天都要看很多阅读材料, 写

作课的天天写文章改文章，每天折腾到一两点。不过这种课能让你暴风成长啦。我选了一门project导向的课design thinking，事情很多，几乎每次课都有作业，十分注重团队合作和交流能力，能学到很多新的想法。我的另一门课是宏观经济，一开始觉得简单，到后来专有名词越来越多、上课内容越来越深就开始觉得有一些难度。一般数学、商学的课相对容易接受和理解，这类课程的老师也大多是在WashU读博的中国人。想要学好，关键是要习惯英文的授课环境，有不懂的及时问明白。在orientation时会发一本介绍美国课堂的小册子，你可以在正式上课前翻一翻。在美国课堂上老师和同学的关系更像是朋友，老师鼓励你随时举手提问，你回答了什么问题，不管说的什么样，都会超夸张的说很多cool、awesome这样的话来鼓励你。Stay hungry, stay foolish and be bold. 这大约就是美国课堂的精神吧。最后，我想说在圣路易斯华盛顿大学的这四十天，让我成长了很多。人在异乡的感觉和在复旦的离开家的感觉完全不一样。在全新的环境里，很多问题要靠自己解决，很多事情要自己想办法完成，比如迷路、点菜、做饭、课业问题（大家上的课基本不一样）。和国内有着13个小时的时差，和父母朋友的聊天周期都是早晨和深夜的一两个小时。但是我也在这四十天之间渐渐地适应了这里的生活，上课、作业、健身房、聚会、采购。在这里我认识了很多世界各地的小伙伴，甚至和WashU的教授因为聊的投机，现在还保持着邮件联系。我在这次的队伍里算小的，学长学姐们都很照顾我，也很感谢顾一然老师，鼓励我们多体验的同时又关心担心着我们，也和我们一起去逛街吃饭玩耍~WashU认真的准备了各种各样的活动和各种各样的惊喜，我就不剧透啦！这四十天已经成为了我珍贵的记忆了，也期待你能去亲自体验！