

华人学生生活手册

（2012 版）

Chinese Student Handbook

(2012 Edition)

©2005-2012 版权所有

纽约州立大学奥尔巴尼分校中国学生学者联合会执委会


©2005-2012 All Rights Reserved

Chinese Students and Scholars Association Executive Board

University at Albany, State University of New York

webpage: www.albany.edu/~cssa

e-mail: ualbanycssa@gmail.com



目录

前言	1
——给新生的欢迎信	1
第一章 出国前的准备	2
§1.1 需携带的行李	2
§1.2 联系 CSSA 执委会	4
§1.3 住房	5
§1.4 新生接机和临时住宿报名	5
§1.5 提供帮助志愿者报名	6
§1.6 赴美行程	7
(1) 所要携带的重要文件	7
(2) 出入境须知	7
第二章 初到 Albany	10
§2.1 新生接待	10
(1) 新生接机及临时住宿参见第一章第四节	10
(2) ISSS Orientation	10
(3) CSSA Orientation/Welcome Party	10
§2.2 抵达后须做的重要事项	10
(1) ISSS 报到	10
(2) 系里报到	11
(3) 办理 SUNY Card	11
(4) 办理 Social Security Number(SSN)	11
(5) 校医院做 PPD 皮试	11
(6) 银行开户	12
(7) 选课注册	12
第三章 在 Albany 的衣食住行	13
§3.1 学习	13
(1) 教科书	13
(2) 图书馆	14
(3) 打印复印/传真/邮政	15
(4) 学校电脑网络	15
§3.2 住房	17
(1) 居住环境	17
(2) 租房流程	18
(3) 房屋选择注意事项	19
(4) 签合同注意事项	21
§3.3 餐饮	23
(1) 超市	23
(2) 中餐厅	24

(3) 西餐厅.....	25
§3.4 购物.....	26
(1) 生活用品.....	26
(2) 文具.....	26
(3) 服装.....	26
(4) 手机及电话卡.....	28
(5) 电子产品.....	28
§3.5 交通.....	29
(1) 公共交通.....	29
(2) 买车.....	29
(3) 考驾照.....	32
§3.6 理财.....	33
(1) 银行开户.....	33
(2) 申请信用卡.....	33
(3) 个人报税.....	35
§3.7 娱乐旅行.....	38
(1) 周边地区.....	38
(2) Albany 本市.....	38
§3.8 Intensive English Language Program (IELP)新生学习生活手则.....	40
(1) 常见问题 (Frequently Asked Questions)	40
(2) 有条件性入学办法 (Conditional Admission)	43
(3) 学业与生活的建议 (Suggestions)	43
后记 致谢辞.....	46
第一版 后记 致谢辞.....	46
第二版 后记 致谢辞.....	47
第三版 后记 致词.....	48
2009 版 后记 致词.....	49
2011 版 后记 致词.....	50

前言

——给新生的欢迎信

各位 UAlbany 的新生：

你们好！

SUNY-Albany 的中国学生学者联合会(CSSA)在此诚挚祝贺你们获得我们学校的入学许可，热烈欢迎你们的到来！我们相信，CSSA 将会因为你们而更加精彩！

纽约州立大学奥尔巴尼分校 (University at Albany, State University of New York) 始建于 1844 年，是一所全美知名的优秀公立大学。学校目前由三个校区、十所学院组成。纽约州府地区良好的地理和人文环境为学生们在这里的学习和就业提供了丰富的机会，SUNY-Albany 也正成为新兴纳米科技领域的国际中心，被 Wall Street Journal 评为“全美最热门的学校之一”（One of America's Hot Schools”）。

作为一个活跃的学生组织，CSSA 每年都会举办各类文体活动，丰富中国学生学者的课余时间，促进学生学者间的交流，推动中国文化的传播。同时，本着服务中国学生的使命，执委会每年都会组织安排新生接洽。为了使新生来美后尽快适应这里的学习生活，2011 届执委会在往届 CSSA 出色工作的基础上，推出了内容详实、全面周到的《华人学生生活手册(2011 版)》。内容包括从出国准备开始，直到来到 Albany 后的学习生活的方方面面，总结了我们中国学生在 Albany 生活的多年经验，凝聚了 CSSA 所有成员对你们新生的一份心意。

我们会尽最大努力为你们解决初来乍到以及往后学习生活中遇到的各种困难，希望你们将来能喜欢这个远在他乡的大家庭，同时也希望大家能积极参与我们组织的活动并对我们的工作提出意见和建议，共同努力让这个大家庭变得更加丰富、精彩！

在此，我们 CSSA 执委会向你们表示最热烈的欢迎！



第一章 出国前的准备

§1.1 需携带的行李

首先要说明的是因为行李属于私人物品，肯定会因人而异，我们的建议仅作为参考。其次，你是到纽约州的首府来学习生活，不是去原始丛林探险野营，所以你要相信绝大多数你需要的物品都能在当地买到。如果实在有特别需求，还可以驱车往南三小时到纽约市的新中国城——法拉盛，在那里从笔墨纸砚到笛箫琴箏一应俱全。当然你带的东西越周全，初期的生活就会越方便，进而就能将更多时间和精力留出来应付其他的事情。

下面给出我们关于携带物品的建议，供新生在准备行李时参考。

(1) 衣服：

上装：Albany冬天漫长寒冷，可带羽绒服、皮质夹克、登山服等防风保暖的厚外套，但也可以来美之后再买。围巾、手套和帽子在户外也是需要的。厚毛衣和毛裤很少用到，这里室内都有暖气，除了冬季去滑雪等运动之外几乎用不上，建议带薄羊毛衫或针织衫。春秋季节的休闲外套、连帽衫(hoodie)、衬衫、长袖Tee也可带来，对于夏天则是T恤多多益善，最好不同颜色款式，男生有领T恤比短袖衬衫更常穿。另外墨镜要带一副，最好是偏振镜片，这里夏天太阳很刺眼。由于贴身衣物每天都要换，内衣裤及袜子一定要带足以备换洗，因为在美国多以自助洗衣机洗衣并烘干，一两周才去一次洗衣店。此外考虑衣服是用机器洗涤、烘干的，为缩水起见，棉质衣物建议买大一号的。

下装：牛仔裤是永恒的经典，一年四季都可以穿，休闲裤和夏天短裤、裙装也可以带，只是男生西裤款的短裤，或者女生裙摆很大的泡泡裙这样过于正式或夸张的，穿上会显得不合主流。至于男生泳裤，只有在正规游泳馆才会穿紧身的泳裤，而平时游泳都是穿宽松的沙滩裤。

鞋：皮鞋、休闲鞋、运动鞋、凉鞋、拖鞋等自己已有并合脚的都应带来。雪地鞋可以到了之后再买，主要考虑防滑、防水，是否需要保暖，可根据自己实际需要到时决定。

正装：考虑到学习期间可能会做较正式的presentation，或者参加晚宴或舞会，以及将来的工作面试，男生可带一套西服和领带，女生可带一套套装和礼服。正式场合的西服一般以黑色或深色为宜。

(2) 日常用品：

厨房用具：不管你以前是否做饭，来美国基本上都得自己动手，厨房用具必不可少。虽然这些东西在Albany基本都能买到，不过质量好的微波炉盒、筷子、菜刀、水果刀、擀面杖、锅铲、薄砧板、磨刀的工具这些体积较小又肯定会用到的东西都可以带来。至于高压锅，这里也能买到，只是铝合金的多，不锈钢的少。另外高压锅的气垫圈可以带少量备用，但得事先想好自己将来用的尺寸。电饭锅不要带，电压和频率都不匹配。如果自己厨艺还在学习阶段，可带一两本大众化的菜谱。菜叶和香料也可以带，**但是熟食和种子不能带。**

床上用品：被子、枕头可以到了之后再买，毕竟太占体积，但是如果睡惯了蚕丝被、麦麸

枕那最好还是带来吧。床单、被套、枕巾、枕套可带。褥子不用，这里都用床垫。毛巾毯可以带来夏天用。不管是否带被子，被套建议要带，因为这里被套只有很少选择而且比一般被子还贵。在准备被套和床单时，注意买大一点，因为美国的床只有四种大小，除了Twin Size较窄，相当于单人床以外，Full Size已近相当于国内双人床了，而Queen Size和King Size还要更大。

电子产品：一般大型的电器，如电脑、电视，美国都比中国便宜，但是小型的电器，例如电脑配件美国就贵很多，不过需要外置电源的都不要带，因为这里的电源是110V/60Hz，与国内220V/50Hz的不兼容，除非你的电器本来就已表明是这两种电源都能用的，否则你需要一个专门的转换器，（注意不是插座转接头，而是电压电流转换器）。所以建议带的东西包括：网线长短各一、电话线、耳机、鼠标，鼠标垫，如果希望以后和家人朋友视频聊天，还需带摄像头、小话筒。另外闹钟、手表、纽扣电池、男生的电动剃须刀也可根据自己需要考虑。另外值得一提的是关于盗版光盘，我们建议尽量不要带盗版光盘，特别是光盘封面还有英文的操作系统之类的软件，如果被海关抽检查到，罚金之重会超乎你的想象。如果对自己运气比较有信心，也可以尝试，但带移动硬盘相对安全不少。

盥洗用品：牙刷、牙膏、毛巾、浴巾、浴球、抹布、指甲剪、耳勺、别针、梳子、小镜子等。至于沐浴液、发胶、护肤品之类的液态用品，最好携带旅行装放入行李箱托运，避免占太多分量，况且美国的价格不贵。

常用工具：由于美国崇尚DIY，很多电器和家具买回来都需要自己装备之后才能使用，所以一个包括螺丝刀、扳手、锤子、钳子等常用工具的工具箱很实用。另外理发工具如平剪、牙剪，推子带来之后可以和同学相互理发。针线盒也需要带，虽然不是要你做设计裁剪，但是钉纽扣这样的事情还是得自己完成。

娱乐用品：如果喜欢以下项目，那么这些东西需要带：桌游，如三国杀；中国象棋，没看到有卖；乒乓球拍，美国的乒乓球运动还很落后，所以球拍也很简易；羽毛球，这里卖的一般是塑料的，羽毛的很贵。其他东西如果自己已有并用习惯的，也可以带来。另外，还可以带点有中国特色的小饰品或小礼物，一来以后布置自己新家时用的上，二来可以送给对自己帮助很多的国际友人。

(3) 常用药品：

在美国不少药需要处方才可买到，因此建议带少量常备药，肠胃药如氟哌酸、黄连素、藿香正气水；感冒消炎药如泰诺、阿莫西林、安必仙、板蓝根、金嗓子喉宝；皮肤药如达克宁、皮炎平、万金油、风油精、白花油；外伤、烫伤药如云南白药、创可贴、正红花油；其他包括眼药水、体温表、计划生育药品、中成药之类可带。注意不要带太多的药品，药品有一定的有效日期。

美国眼科牙科昂贵是众所周知的。治疗一颗牙的费用比买一辆二手车还贵，也是很正常的事。所以趁着还在国内，眼镜多配好一两副，并将验光单带来。此外，还可以考虑配一副带度数的墨镜，开车、外出都能用上。来前最好做一次口腔检查，消除隐患。

(4) 书和文具：

如果在来之前已经向师兄师姐打听到以后会用到的教材，在国内买到国际版本或影印版带

来的话, 的确会省下不少钱, 但随行李带实在很占分量, 所以尽量带本专业被奉为经典的教材和参考资料。I-20, 毕业证, 学位证, 官方成绩单 (T/G/成绩单、学校、IELTS或托福的成绩单原件), 各种证明, 各种公证书(做个Copy, 分开放)要带。两寸照片没必要, 这里办证件的照片都是现场照的。耐用书包一个, 双肩包为宜, 因为书很重。电子词典如快译通、文曲星一个。计算器一个。文具盒/笔袋、圆珠笔、铅笔、橡皮、笔芯之类的文具可带。钢笔这里用的很少, 只有在很正式的场合如签署协议才会看到, 平时大家都用一次性的圆珠笔, 用铅笔写作业也很普遍。

行李打包装箱以后在箱外贴上标签写明目的地的地址和你在美国的联系方式, 要是没有在出国前联系好固定居住点, 学校International Student Services提供的地址和联系方式也是可以用的, 这样就以防在长途飞行转机的过程中行李丢失, 即便丢了航空公司也可以联系到你。

§1.2 联系 CSSA 执委会

第一, 如果新生有任何问题, 需要执委会的帮助, 或是对执委会的工作有任何建议和意见, 欢迎发邮件至: ualbanycssa@albany.edu

此邮箱是CSSA执委会对外与组织和个人沟通的官方通讯工具, 由现任主席行使执行权, 现任网管行使监督权, 代表执委会的集体意见。对于任何来函, 执委会主席会与相关成员商议后做出恰当回复。

新生也可通过CSSA网站所公布的执委会各成员的个人联系方式与各个成员单独联系, 执委会成员以个人联系方式对外所作沟通未经声明不代表CSSA执委会官方意见。

第二, 目前由 CSSA 执委会负责的 Email List 是 http://groups.yahoo.com/group/CSSA_UALBANY_SUNY/ 此 Email List 给大家提供了一个互通有无的便利条件, 建议使用一个专门的信箱订阅该 Email List, 订阅之后, 给以下地址 CSSA_UALBANY_SUNY@yahoogroups.com 发送的任何信件都将被所有订阅此 Email List 者收到, 大部分 CSSA 的成员都在这个 Email List 上。

第三, 以下为CSSA执委会能够为新生提供的各项服务, 如果你需要我们的帮助, 请与CSSA执委会成员联系, 执委会在协调后将作统一安排。

- 在出国前后的过程中提供帮助, 介绍经验, 回答问题。我们争取做到让大多数常见问题的答案在CSSA网站中找到。
- 执委会安排热心的同学或友人到机场接机, 新生务必把到达时间, 地点, 航班号以及航空公司等信息发给CSSA执委会。接机费用统一为\$15/人, 详细内容见第4节。
- 新生到达之后安排临时住房, 费用为每人\$15/天。详细内容见第4节。
- 在新生到达后, 执委会介绍如何安家落户等基本生存经验, 并尽量联系有车的老生带新生去各大超市购置生活必需品。
- 执委会将组织文体娱乐活动, 如迎新联欢等。
-

§1.3 住房

住房分为 on-campus 和 off-campus 两类，顾名思义，on-campus 是校内住宿，off-campus 则是校外住宿。除本科一年级学生（freshman）要求第一年住校之外，其余学生可自由选择。

On-campus 的住房可在来美之前就通过学校网站预订，如需更多细节，请参考学校网页：

<http://www.albany.edu/housing/index.html>

On-campus 的住宿相对较贵，但对于没有车的同学会方便很多。

Off-campus 的住房较 on-campus 便宜一些，但受到地理位置限制，可能会离工作学习地点较远，交通不便。但是相对的，距离超市、餐馆等生活区较近。

对于 off-campus 的住房，因为受多方面条件影响：如合同、押金房租、地点以及个人喜爱程度。我们的建议是，新生到达美国之后再开始找房子。对居住条件比较在意的同学，在国内可以提前跟系里的老生联系，询问一下他们的意见。如果师兄师姐有可能给你提供一个刚到 Albany 的临时住宿，你就可以等到来了之后再亲自比较挑选了。原则上，如果新生有自己认识的亲属朋友或师兄师姐接机和提供暂住，我们就不对其负责了，我们只对与我们取得联系并提出需要由我们执委会提供接机和暂住的新生负责。

CSSA 执委会为新生提供一些房源信息、租房步骤、以及注意事项，详见第三章“住房”部分。

§1.4 新生接机和临时住宿报名

需要由执委会安排接机或临时住宿的新生请按照以下格式，将自己的详细信息发给 CSSA 的邮箱（ualbanycssa@gmail.com）。受条件限制，我们仅提供 Albany 当地的接机服务。接机地点：Albany International Airport（Code: ALB），。在您订好了机票后，请一定及时与我们联系，并提供以下信息：

- 1 姓名 性别
- 2 Email
- 3 专业，program（IELP/本科/master/Ph.D./交流学者）
- 4 抵达Albany的日期（美国东部时间）
- 5 您的航空公司和航班号
- 6 是否需要临时住宿
- 7 一张正面清晰照片（护照照片为佳）

在我们收到您的 Email 后，我们会向您发送邮件，确认我们收到您的请求；在我们安排好您的接机以及住宿之后，我们会及时通知你。

我们的回复将包括：

- 1 接机人姓名
- 2 接机人联系方式
- *3 接机后的住宿情况（如果需要临时住宿）

更详细的报名方法和格式请查阅我们在网站上的说明或 QQ 群上的最新通知:

<http://www.albany.edu/~cssa/arrivalinfo.htm>

2012 Fall 新生群: 231955045

住宿细节问题:

1. 能住多久?

通常您有一周的临时住宿时间, 如需延长请与接待您的志愿者协商。

2. 会住在哪里?

我们首先会在 CSSA 的志愿者同学家中安排住宿。另外, Albany 当地的华人教会每年也会参与我们的新生接待活动, 并帮助我们向新生接机以及临时住宿。住宿家庭都非常友好和善良。

注意:

- a. 我们会在你到达日期前至少一周把安排结果反馈给你, 如果离到达日期不到一周还没有收到我们的邮件, 请即使与我们取得联系, 并注明“紧急”。
- b. 经执委会商定, 接机费用统一为\$15/人(ALBANY AIRPORT), 临时住宿\$15/人/天 (**不包含餐饮费用**)。我们希望以及建议新生主动向提供接机以及住宿的志愿者们支付此费用。**CSSA 不参与费用转交**。
- c. 接机费用: 按照每年的惯例, 请您主动向接机人支付\$15.00 的接机费用, 该费用为补贴接机人的汽油费和停车基本费用。**备注:** 停车基本费用为\$2.00, 超时需另外缴费, 另外缴纳的费用不包含在\$15 以内。
- d. 原则上, 我们向初来 Albany 的同学提供接机以及临时住宿服务, 如果您希望自己能够按照自己的时间进行安排, 也可与当地的出租车公司和旅店取得联系联系:
 - a) 出租车费用约为 \$25.00, 出租车公司电话:
Yellow Cab :(518) 434-2222; Duffy's Taxi Inc :(518) 433-8400。
 - b) 旅店费用 “\$46.00 or up” + tax, 旅店电话: (**多数旅店需提前预订**)
Hilton Garden Inn: (518)453-1300; Red Carpet Inn: (518)459-3100;
Holiday Inn Express: (518)438-0001; Days Inn: (518)489-4423

§1.5 提供帮助志愿者报名

有能力提供帮助的志愿者(老生或热心友人)可以向执委会报名, 把姓名、QQ、电话号码、e-mail、美国居住地、available time 以及能提供的帮助方式(接机 or 临时住宿)等信息提供给执委会: ualbanycssa@gmail.com。

更详细的报名方法和格式请查阅我们在网站上的说明或群内的最新通知。

§1.6 赴美行程

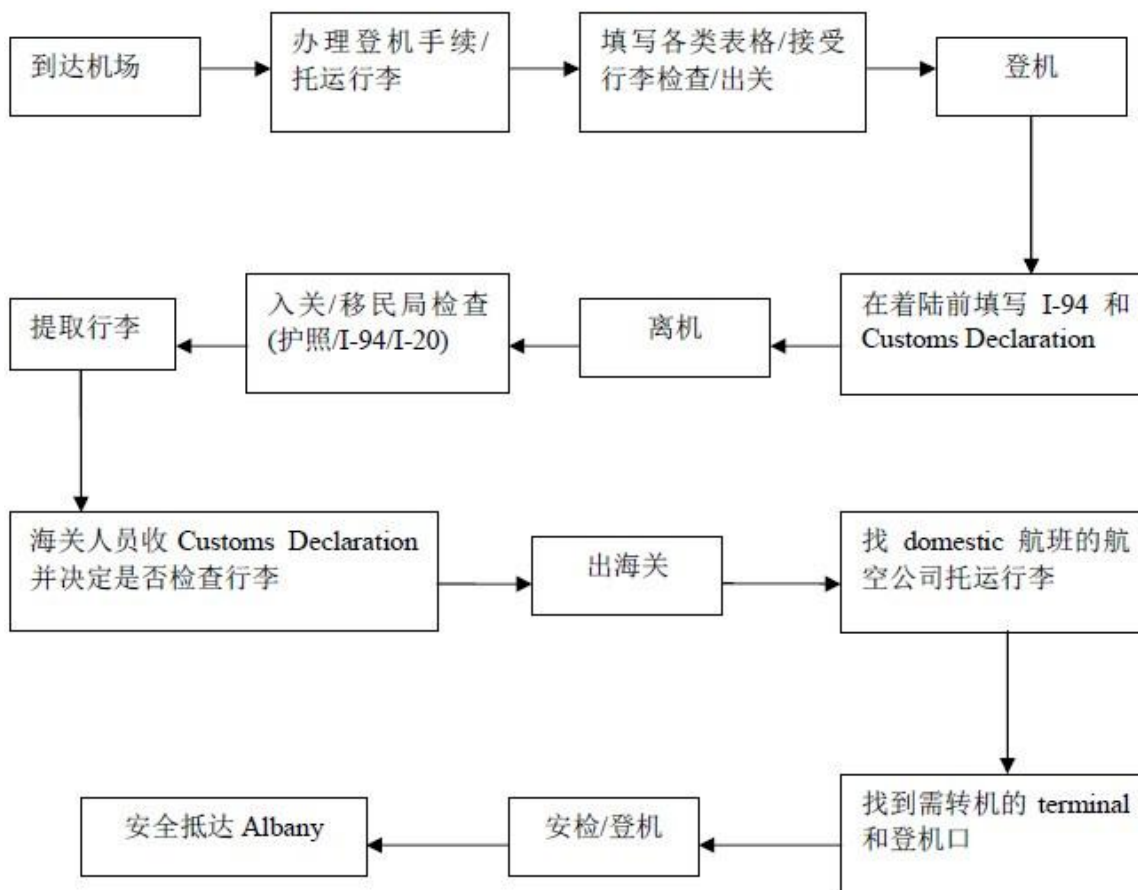
(1) 所要携带的重要文件

- a. I-20 表 (随身带)
- b. 护照 (随身带)
- c. 机票 (随身带)
- d. 其它重要文件: 毕业证、学位证、官方成绩单、各种公证书、MMR 证明、健康体检证明、财力证明等。
- e. 通讯簿或重要联系人的姓名、电话。

注: 所有文件请复印二份备用。一份留在国内家中, 一份随身携带。

(2) 出入境须知

出入境流程图:



a. 拿行李标签或挂单, 填好姓名及在美地址、电话(可填学校的 International Student Services 的地址), 张贴于每件行李上。(目的地是 Albany, NY)。然后进机场大厅的里面相应航空公司柜台托运行李, 同时换登机卡, 护照、I-20 等随身携带。然后过中国海关(填出境登记表), 候机, 登机。

b. 进入美国前, 空服员会发给你二种表格:

1) I-94: 其中的美国联络地址, 可填学校的 ISSS 地址。

2) 报关单: 即使没有任何东西要申报, 申报单还是要填一份, 入境时交还。一般要申报的东西是植物、动物、水果、蔬菜、肉类食品等(这些东西不可以带)和现金超过一万美金。其他没关系。

c. 抵美入境有两关, 一为移民官, 一为海关人员。前者检查来美资格, 也就是可否入境, 后者检查行李。来 Albany 的同学一般在 New York City, Chicago 或 Detroit 入境。到机场后需注意:

- 下机, 排队等候移民局检查。受检时, 将护照、I-20、I-94、报关单一并交与移民官查验(留指纹, 同签证时)。移民官主要会问你来美之目的、来美后的住所、携带多少钱等。不必紧张, 从容回答。
- 移民局官员问完问题, 就会在 I-20 或 IAP-66 及 I-94 上签章——盖章注明入境日期, 签字注明签证身分及再次合法入境的期限。如果你持(F-1)签证, 美国将允许你在美停留至学业完成的必要年限。因此, 通常移民官会在 I-94 表的停留期限栏打上 D/S (Duration of Status) 印记。如果你持交换学者(J-1)签证, 美国只允许你在特定时间内停留, 并必须攻读 IAP-66 上所指定的课程以维持交换学者的身分。无论你持 F-1 或 J-1 签证, 你必须注意入境时护照的有效期必须始终保持比预定在美停留期限多出六个月以上。
- 移民官会将 I-94 的出境部分撕下, 钉在护照上, 并将 I-20 或 IAP-66 的第三页一并交还给你。(立即确认添加资料无误)要千万注意, I-94 是唯一证明你合法入境美国的证件。虽然只是一张小纸, 在居留美国期间一定要和护照一起妥当保管。遗失的话, 须向临近移民局申请补发。
- 领行李、缴交报关单及验关根据走道上的指示走到 Terminal 领行李处, 依电脑屏幕或告示找到自己班次的行李招领台。从转盘上取下自己的行李, 核对行李号码, 因为不少皮箱非常相似, 容易混淆。机场备有手推车, 可能需要一定费用。
- 国际机场很大, 领行李时常容易找错转盘, 有时航空公司也会作业疏忽。找不到行李别紧张, 持登机证上的行李注册存根向航空公司查询, 万一还是找不回来, 则须填写报失单, 并记下机场服务人员的姓名及电话, 以备日后询问。
- 排队验关时, 不要左顾右盼, 犹豫不决, 被认为形迹可疑而遭受仔细盘查。受检查时有问必答, 态度诚恳, 但不要多话, 以免自找麻烦。

- 检查行李时要递上证件，如海关要求开箱检查，立刻打开受检，不要迟疑。如果验关人员示意通过，迅速提出行李离开。
- 如果在行李中被打发现有禁带物品，是要被当场没收的，甚至罚款。下次入境的时候有很大可能性必须接受检查。原本打包好的行李弄得一团乱，得花点功夫让东西归位。但有时运气好，也能快速通关。
- 随时注意自己行李证件，不可离身，以防被人盗取。
- 换机及国内航班 check-in:一般出了海关后，国内航班行李可能需要重新 check-in，托运行李马上就可以放上转机托运行李的传送带。这时带好随身行李，尽早到要转换的航空公司机场柜台去报到。在 Chicago 机场需要坐 subway 从国际航班楼转到美国国内航班楼，根据 Boarding pass(登机牌)，找到站点下，然后找到正确的登机口，check in。国际机场非常大，不同航空公司有自己的 terminal，为避免走冤枉路，不确定时不妨问一下工作人员。
- 在换机手续办妥，找到确定的登机口后，你可能有一段休息时间。这时不妨四处走走，舒展一下筋骨或上一下洗手间，Chicago 机场有不少书店和咖啡店可以逛逛。如果你乘坐的航班晚点,也请及时和安排去机场接你的同学取得联系,机场设有投币电话。

第二章 初到 Albany

§2.1 新生接待

(1) 新生接机及临时住宿参见第一章第四节

(2) ISSS Orientation

国际学生服务办公室 (International Student & Scholar Services—ISSS) 每年都会在八月中下旬开学前的这段时间安排新生接待 Orientation。这是熟悉校园环境、练习口语和结交朋友的好机会。Orientation 的内容主要包括了参观学校、图书馆、学习选课注册、银行开户、住房、健康和去市中心观光等内容，而更重要的是其中包括了集体办理 SSN (社会保险号) 的 Workshop。所以无论你是否参加 Orientation，都一定不要错过其中的 SSN Workshop。参加 Orientation 对迅速适应美国的学习生活是有所帮助的。Orientation 会收 60 美元左右的费用，主要用于这期间的餐饮和外出参观的开销。在学校 ISSS 的网页上有关于 Orientation 的具体介绍，而且还有很多有价值的信息，请新生仔细阅读：

<http://www.albany.edu/iss/>

(3) CSSA Orientation/Welcome Party

CSSA 执委会每年也会举办面向中国学生的 orientation 和新生聚会。讨论的话题基本与全校性的话题相似，但更加针对中国学生的情况，也会提供新生向同系老生咨询的机会。具体的时间地点和活动方案请留意我们届时在新生群和网站上的通知。

§2.2 抵达后须做的重要事项

(1) ISSS 报到

到 ISSS 注册是很重要的一个事情，要记得在指定时间内做好。这个注册可能包括了一些国际学生文件的备案和向美国出入境管理局的申报，比如 I-20 以后的处理都会经过 ISSS，对于维持你合法的 F-1 或 J-1 身份是十分重要的，所以大家不要忘记。ISSS 在 Uptown Campus 的 Science Library，学校发给大家的 packet 里面应该会有地图。

在 ISSS 注册的同时，工作人员会发给你一张最初几天需要完成事项的 Checklist，你可以参照这个清单，看自己有哪些事情还需要完成。此外，工作人员也会有一张表给你填是否参加 ISSS 的 Orientation，建议参加。

(2) 系里报到

到达 Albany 之后需要到系里报到，而系里也有可能给你安排 Orientation、健康保险 Workshop、或者安全知识课程等活动，各个系不同。系里的联系人应该是在你拿到 Admission 期间，和你联系比较多，负责学生事务的秘书或者助理，研究生则不要忘记要早点见导师，拿到 AVN 后注册选课。

(3) 办理 SUNY Card

ISSS 报到以后，可以在同一天去办理 SUNY Card。SUNY Card Office 在 Campus Center，可以问 ISSS 的老师怎么过去。SUNY Card 是当场拍照办理的，有了这个学生证以后，你就可以免费乘坐几个和学校关联较多的公车线路了（注意：选课之前在公车刷卡是无效的）。SUNY Card 可以在 SUNY Card Office 充值，这样可以方便你在图书馆打印或在学校餐厅里面划卡吃饭。

(4) 办理 Social Security Number(SSN)

以下信息主要针对有奖学金或校内工作的同学。

如果你在学校里面接受 RA 或者 TA 的奖学金，办理 SSN 对于你来说是非常重要一件事。ISSS 组织的 Orientation 里会有一个讲座专门办理 SSN Card，在那里会有专门的工作人员教你怎么填写一些表格，而这些表格也会统一处理。所以即使你不参加 Orientation，也一定要问去参加的同学，这个讲座是在什么时候，且记得要去参加。

如果你没有能够参加这个讲座，或者你是在春季入学而学校没有举办这样的活动，请参照以下信息：

<http://www.albany.edu/iss/pdf/Obtaining%20a%20Social%20Security%20Number.pdf>

拿到 SSN Card 之后，第一件事就是牢记自己的 SSN，然后把卡放在安全保险的地方，也不要轻易把自己的 SSN 告诉别人。

(5) 校医院做 PPD 皮试

纽约州立法案要求，所有选课超过 6 学分的 SUNY 学生都必须提供 Measles, Mumps and Rubella (MMR) 的免疫证明才有资格注册选课，如果你在来校之前还没有将免疫证明寄回的话，就要尽早将证明交到学校 Health Center 以免影响选课。开学后 Health Center 也可能会发邮件提醒大家。

另外，校医院的结核菌素皮试(PPD skin test)对于除少数国家外的国际学生都是必须的。如果你在国内已经做过 PPD 皮试，要是结果呈阳性的话，开具英文证明，可以避免重复做，但是阴性结果并不被承认，还需要在学校再做一次。对于阳性结果的同学，校医院会要求去医院

做一个 X 光胸透(Chest X-ray)。校医院会根据胸透结果建议你吃专门的抗生素，你可以选择不吃，但要在声明上签字。即使真的选择吃药，药物也是由政府免费提供。

(6) 银行开户

新生刚到美国的时候，大都携带有一定数量的现金，寻找合适的银行开立账户便成了当务之急。美国的银行账户，基本上分为支票账户 (checking account) 和储蓄账户 (saving account) 两种。前一类账户是活期账户，而后一类账户将当于零存整取账户。

在 Albany 有十多家银行，如何选择呢？请参考以下条件：

1) 离住处近。

2) 有庞大的 ATM 网络。除了开户银行外，最好能够在学校，Crossgates Mall 等学生常去的学习购物场所属于该银行的 ATM 机(如果使用别的银行的 ATM 机，会产生相关手续费)。

目前中国学生使用较多的是 American Bank, Citizens Bank 和 Keybank。

(7) 选课注册

这个问题各系情况有所不同，但基本上是你去系里报到和导师见面时会涉及的主要话题之一。主要步骤是先从导师那里获得 Advisement Verification Number (AVN)，再通过 MyUAlbany 网上操作进行，有时可能还需要从授课老师那里获得 Permission Number，步骤顺序请参见：

<http://www.albany.edu/advisement/Newsite/registration.html>

具体操作说明请见：

http://www.albany.edu/myualbany/howto_brochure.html#getting_started

通常根据学校规定，graduate student 如果有 RA 或 TA 职位的话一学期注册 9 个学分 (一般是 3 门课)。Full-Time 学生每学期注册 12 个学分，考虑到适应问题，允许国际学生在第一学期注册 9 个学分。有些 program 有比较 fixed 的课程设置，情况就会有所不同，比如 MBA, MS Accounting 等。选课注册也是初到学校后比较重要的一件事情，希望大家积极主动。

第三章 在 Albany 的衣食住行

§3.1 学习

(1) 教科书

美国的教科书制作精良但由于印数不多，价格非常昂贵。我们在选课以后，登录“My UAlbany”页面“Academics”专栏的“View/Buy Course Books”选项(登陆方式参见“学校电脑网络篇”)，可以看到我们这学期所需要的所有教科书。我们获得教科书有几个途径，首先是学校的书店。学校书店的书可以保证是老师的选用教材，可以在两天内全额退款(情况根据不同的书有变动，所以如果你想退款，记得提前询问店员时间问题)。当学期结束，你还可以把旧书以一定折扣卖还给学校书店。而你也可以在学校书店里面选购用过的二手书，这些书还是非常新的。但是，即使是用过的书，学校书店的价格仍然非常贵。

学校 Uptown Campus 的书店在 Campus Center 的地下一层，另一家 Downtown Campus 附近的 Mary Jane Books 在 Quail St. 和 Western Ave.的交界处，地址是 215 Western Ave.。

除此之外，我们有更加便宜的做法，是到网上购书或者向同系师兄师姐购买、借阅。网上购买教材一般可以便宜很多，但是买到的一般就是 International Education 的版本，可能会没有彩图，而且是软皮。但是这些书的质量还是可以信任的，足够我们上课使用。下面介绍几个专门购买书籍的搜索引擎：

<http://www.AddAll.com/>

<http://www.textbookx.com/>

<http://www.abebooks.com/>

<http://www.dealoz.com/>

通过搜索教材的 ISBN 号码或者书名及作者，这些网站就会给你在许多卖书的网站上查找这同一本书，并把所有的查找结果按照价格高低顺序排列。这样你就可以在这个网站里面找到最便宜的，或者最合适你的书了。一般这个网站并不直接销售书籍，而会连接到其他网站上去，请大家选择较有口碑的书店，比如 Amazon.com、Half.com、ebay.com、dealsea.com 等等。网上购书的唯一缺点是邮寄需要很长时间，根据卖家的地理位置(会在卖家信息中注明)，大约需要一周到三周不等，所以我们最好能在学期开始前提早买书，而且选择卖家的时候尽量选择距离纽约州近的，不要选择在海外的。

建议大家使用 International Education 的版本，而不要复印教科书。复印会更便宜一点，但是需要大量的时间，更重要的是这样做已经侵犯了原作的版权，可能会给你上课的时候带来尴尬，要是惹上法律责任就更是得不偿失了。

（2）图书馆

我们学校的学生卡 SUNY Card 是一卡通用的，不但可以用在公共汽车上，可以在充钱在 Dining Hall 刷卡消费买东西，图书馆的所有书籍和设备也均通过 SUNY Card 借用。比如你要借阅图书的时候，你在藏书处把书籍找到，带到 Circulation Desk，出示你的 SUNY Card，即可把书籍借到。我们学校的图书馆借书时间长、数量大，本科生为一个月，借书上限 50 本书；研究生为三个月，借书上限 100 本书。借期长、可续借是优点，但也有可能让你永远拿不到你想要的书。为了解决这个问题，图书馆有一个 Recall 的功能，当你发现你要的书被借走，网页上有一个连接，可以提供你以权利，让借书人必须在两周内还书。而如果你在网上发现某本你想要的书，也可以先 Hold 它。同样，我们借书的过程中，如果有人 Recall 我们所借的书，我们必须要在两周内讲书归还，但是可以再归还后申请预订，并在两周后重新拿回这本书。如果没有预订的书籍，我们可以连续 11 次续借，也就是可以借一年。但要记住在过期之前续借或者还书，否则将会被罚款。

由于图书馆很大，所以，我们可以通过以下连接和书名等信息，查找需要借阅的书的位置：

<http://library.albany.edu/>

或者通过“学校主页”中的“Library”专栏来找到。点击 Catalogs 旁边的 Minerva, Minerva 是我们学校图书馆查找引擎的名字。使用搜索引擎有很多的技巧，请大家在使用的时候注意总结。一般来说，查找作者比查找题名更容易找到你要的书；如果你有 ISSN 的话，就应该使用这个数字来找书。当你找到你想要的书以后，页面将告诉你书所在的位置，常见的是 University Library 或者 Science Library 两个馆，而紧接的一些数字则说明了书的具体位置。比如：

University Library / PR 6052 Y2 P6 1990

我们就要先 University Library 去，然后找到 P，再找 PR 等等。

在 Minerva 页面里面，有一个有用的连接：My Minerva Account，你可以看到你借过的书、需要还书的日期，而且你可以在这个页面上续借，而无需亲临图书馆。

另外在图书馆的主页上，还有一个重要的连接是：Interlibrary Loan。当你确认无法在我们学校图书馆找到你需要的书以后，可以到这个地方，要求图书馆帮你从其他图书馆借书。用你的 NetID 登陆以后，你会被询问你要借的书的信息。尽你最大的可能给这个网页提供尽量多的信息，比如题名、作者、ISSN、年份等等，这样才能保证能从其他图书馆借到书。这些服务同样是免费的，但是 Interlibrary 的书借期较短，而且只能续借一次。

图书馆中还有许多其他资源可以利用。比如我们可以在里面借到影视资源；我们可以在图书馆里面使用相当好的公用电脑；可以无线上网（需要用 VPN 软件，参见“学校网络”部分）；可以享受图书馆安静的环境在里面自习；甚至可以免费租用 Science Library 里的 Discussion Room，邀三五好友去讨论问题。如果你们系里面没有打印和复印的话，还可以在图书馆打印和复印，价格为每张 10cents，Science Library 二楼还有扫描仪。

(3) 打印复印/传真/邮政

除了刚才提到可以在图书馆打印和复印之外，一般系里办公室都提供有打印复印，不过一般需要自带打印纸。如果你是研究生的话，学校 GSO (Graduate Student Organization) 也向 graduate students 提供免费的打印复印传真服务，地址在 Campus Center 的 GSO Office (CC165B)，但每周打印复印总数不可超过 100 张。校外的复印打印服务在 UPS Store 有，中国学生去的比较多的一家店在西门购物中心 (Westgate Shopping Center)，就在 Price Chopper 附近，地址是 911 Central Avenue。

至于邮政服务，学校内设有邮筒，可以投寄信件明信片，但并没有全套的邮政服务，在 Business Administration Building 的地下室有一个邮室，可以提供邮箱出租，也可以帮你称信件包裹重量，不过不出售邮票不提供校外邮递服务(邮票在 Campus Center 的自动贩卖机上有售)。

你要寄包裹挂号信还是要去校外的邮局，在 Western Ave.和 Madison Ave.交汇处以南的 South Allen St.上有一家。另有一家离学校比较近的在学校以西的 Stuyvesant Plaza (475 Western Ave. Suite 45)。从学校坐 10 路车可以到那里。

(4) 学校电脑网络

NetID 和邮箱

在来到 UAlbany 之前，你应该会收到来自学校的一封信，里面包括了你的 NetID 和一个 PIN number。这封信非常重要，是用来设置登陆并且共享一切你的校园网络资源的号码和密码，请携带它回学校。收到这封信以后，你就可以设置密码，然后使用学校的邮箱和 My UAlbany 了。如果你没有收到这封信，也不要着急，你可以打电话 518-442-4000 到学校 ITS(Information Technology Service)询问，需要告知你的录取通知书上面的学号 001XXXXXX。

在信里面有一个设置密码的网页，你们需要登陆这个网页，把 NetID 和 PIN number 输入，并且设置密码。这个密码有一些比较复杂的要求，使得你的密码不容易被破解。密码要求不低于 8 位，而且要包括至少一个数字，至少一个字母，至少一个特殊字符。我们再给你一个建议是，尽量把这个密码设置成易于记忆的一句话，一句包括进数字、字母和特殊字符的话。这样你就不会忘记这个复杂的密码了。设置好密码以后，你就可以使用学校的邮箱了。你的邮箱地址是 yourNetID@albany.edu。NetID 的格式一般是你名字的首字母缩写加 6 位数字(或者 4 位，如果你是学校职员)，比如张三的 NetID 就应该是这样的形式：sz654321。这样，张三同学的邮箱地址就是：sz654321@albany.edu。

请用这个地址登陆你的学校邮箱：

<https://webmail.albany.edu/src/login.php>

或者通过学校主页上的 My UAlbany 进入。在网页上输入你的 NetID 和密码即可。

My UAlbany IT Services

网页上提供了大量可供学生使用的资源，My UAlbany 是其中很重要的一个，它包括选课、邮箱、交学费以及学生生活信息等各种功能。可以通过学校主页”-“IT Services”-“My UAlbany Logon”进入，或者使用这个连接：

<http://www.albany.edu/myualbany/>

同样，你要使用 NetID 和那个复杂的密码来登陆。你将需要使用 My UAlbany 来选课，取消选课，查看成绩单，查看学费账单等等。里面的功能非常多，请同学们在使用的時候慢慢发现。这里要提醒大家注意几个问题：

第一，如果你的电脑使用了英文操作系统，你将不会出现这个问题；但是如果你使用了中文系统，在使用 My UAlbany 之前，你需要到控制面板做两个修改：一是把电脑时区设成美国东部时间，二是在“区域和语言选项”中，把“标准和格式”选为“英语（美国）”。

第二，My UAlbany 中有一个 My Address Information 的选项。建议大家把里面的 Mailing Address 随时修改成你的最新地址，而 Campus Address 也要正确地写对你的学校地址，比如某校某系等等。而 Permanent address 原则上应该写我们在国内的永久地址的，但我们的建议还是使用美国的寄信地址。因为这个 Permanent address 将会被用来寄一些重要的文件，例如你的学费账单和税表。而如果这些文件被寄回国内的永久地址，将会给你带来很多不必要的麻烦。

开设个人主页

开设一个正式的个人主页非常重要，将会给你以后找工作带来影响。学校的 IT Services 给大家提供了这个方便。所有关于开设个人网页的知识可以在以下网页上找到：

<http://www.albany.edu/its/web/students/>

你需要使用 Telnet 来激活网页的功能，使用一个 FTP 工具来上传做好的网页。而期间你可以使用任何你熟悉的工具来制作网页。

UEmail (Microsoft Exchange) 邮箱系统的使用

纳米工程系和其他一些系的同学，可以使用学校的 Microsoft Exchange 服务。他们可以获得额外的邮箱和日程等服务。以纳米工程系的同学为例，你们需要经过以下步骤来使用这些服务：

首先，在 Orientation 时你会获得来自系里给的一个账户和初始密码。如果你没有，你需要联系系里管理学生的秘书。账户应该是你名字的首字母缩写，比如周星驰的账户应该是 XZhou，张三的账户应该是 SZhang。然后，你需要在一台系里公用的电脑上面使用一次你的账户和初始密码。你重新开机或者注销以后，使用你的账户和初始密码来登陆 Windows。这时，系统会提示你是第一次使用这个账户，让你修改密码。这个密码和 NetID 的密码是用同样复杂要求的，可以和 NetID 的密码相同或者不同。不过，强烈建议 Microsoft Exchange 的用户使用和学校 NetID 相同的密码。这样可以避免使用时的混乱。

经过这些步骤以后，你就可以使用 Microsoft Exchange 账户了。你对外的邮箱地址是以 @uamail.albany.edu 结尾的，例如周星驰同学的邮件地址将是 XZhou@uamail.albany.edu。通过

“学校主页” - “IT Services” - “Outlook Web Access” 或者以下连接，可以找到这个邮箱的登陆页面：

<https://web.albany.edu/exchange/logon.asp>

请在 Logon 处写入你的帐户，比如 XZhou，或者 SZhang。回车后会出现一个密码询问的对话框，在里面的“用户名”处写入“ualbany/<your NetID>”。注意，在 ualbany/后面键入的是你的 NetID，比如 xz792435，而不是你的 Microsoft Exchange 帐户（如 XZhou）。密码中写入 Microsoft Exchange 的密码。即可进入邮箱。这个是 Outlook 的 web 版，里面除了邮件以外，还有一些非常有用的功能，比如 Calendar 和 Contacts。

这个 Exchange 邮箱还可以通过 Outlook 登陆，设置的方法是（在学校局域网内）：

控制面板-邮件-MS EXCHANGER-添加 MS EXCHANGE SERVICE 服务器： email 用户名： 你的名字 然后可以运行 MS OUTLOOK EXCHANGE，系统配置后会出现三个需要填写的窗口 用户名： NETID 域名： ualbany 密码： 同学校的邮箱（xx434546@ualbany.edu）

这里提到的这个帐户和密码，还使得你可以使用学校里面的其他一些网络资源，比如 catgrad。这些是某些系才有的，我们就不在这里过多叙述了，请同学们多询问本系的师兄师姐。

IT Services 的其他服务

学校 IT Services 还提供许多其他的 service，我们可以尽量利用。比如：

1) 我们可以在 IT Services 的网页上下载免费的诺顿防病毒软件企业版，安装后成为客户端之一，随时得到最新定义的杀毒文件，有很高的利用价值。

2) 网页上还可以下载 VPN 的软件。这个软件将可以帮助你在家访问学校的网络。如果你在学校的局域网内有访问某个共享的打印机或者 catgrad 硬盘的权限的话，VPN 软件可以使你在家的时候，也像在学校的局域网一样，操作打印机为你打印或者在 catgrad 上面上传和下载。VPN 软件还有一个很重要的功能，可以让你的笔记本电脑使用图书馆的无线网络。

最后，给大家提醒一两句话：切记小心版权问题，尽最大可能使用免费软件或者购买正版软件；慎用 BT，不要自己还不知道却已经触犯了法律。

§3.2 住房

(1) 居住环境

首先大致介绍一下 Albany 市整体环境。Albany 是一座非常适宜生活、学习和工作的中型城市。它坐落于纽约上州 Hudson River 之畔，属温带大陆性气候，植被覆盖率高，水源充足，

水质优良，四季分明，春夏秋三季宜人，冬季相对寒冷（跟中国大陆沈阳，长春气候接近）。其地理位置更是得天独厚，不仅交通便利，距纽约、波士顿均为大约两个多小时，形成一个黄金等边三角形，而且占尽自然资源之便利，州立公园露营，Lake George 扬帆，萨拉托加赛马等都是 Albany 人钟爱的亲近自然的休闲方式。由于系最早脱离英国殖民统治的北美地区之一，这里保留了非常地道传统的美国文化，各类历史人文景观俯仰皆是，为周末休闲，感受美国传统的好去处。大 Albany 地区，城市环境清洁，治安状况良好，市政效率较高，人口规模适中（近期统计数字，人口大约在 9 万左右，其中 63% 白人，28% 非裔，亚裔社群占了大约 3.3%）。虽然没有 Chinatown，但是中餐馆，中国超市随处可见，华人在此生活可以说是相当容易适应。

当你选择了在 Albany 居住，你便是选择了生活品质。这里没有大都会的川流不息，熙攘嘈杂，却又不失大城市的生活便利。所谓安居乐业，如果能选择好一间/套适合自己，温馨舒适的住房，更是锦上添花，为你的留美生涯营造一个良好的开始，也为你今后能够开心舒畅的工作学习提供便利。接下来，我们将结合数届老生的亲身体会，总结一下如何在 Albany “广厦千万间中”选择最适合自己的的一套居室，从而“大庇天下寒士尽欢颜”。

（2）租房流程

实用租房信息

校内：

如果你选择 on-campus housing,那么只需和学校 Department of Residential Life 联系好就可以了，页面上有详细的介绍：

<http://www.albany.edu/housing/index.html>。

住校的好处是校舍离教室和院系大楼较近，同时校舍硬件设施较好，如研究生公寓 Empire Commons 房型结构为一户四间，中央空调系统，每人都有独立的卫浴，电话专线，TV cable 和 internet access，还可以利用周边的健身房。此外如果选择在 Residential hall，对于不善烹饪的同学也是一个便利，不过食物偏西餐口味，不一定适合所有亚洲同学。当然，住校的缺点也有不少，首先价格不菲，通常数倍于在校外租住房屋的价格，（2010 年的价格为 6,557~11,155/yr. 不等）

具体价格请参见学校相关网页

http://www.albany.edu/studentaccounts/costs_ug.php#room_meal

校外：

研究生必须住校外。

大部分的中国学生和访问学者都会选择更为灵活多元的校外居所。校外租赁房屋居住，通常价格相对便宜，而且有更多的私人空间，有家的感觉。虽然地理位置，周边环境，硬件条件

等不尽相同，但是在 Albany 地区众多的出租屋中，只要耐心选择，总有一套是适合你的。如果有意在校外居住，租房时可以参考以下几个房源信息：

1) 以前认识的学长校友等可靠人士转租的房屋，这也是最省心的途径；

2) 学校 Dept. of Residential Life 关于 off-campus housing 的相关页面：

http://www.albany.edu/housing/living/rl_offcampushousing.html

3) CSSA Yahoo Email List，这里有即时、动态、丰富的房屋出租、转租信息，而且多为 UAlbany 华人学生学者发布，比较容易找到合适中国人居住的房屋以及寻找生活习惯相近的 roommate：

http://groups.yahoo.com/group/CSSA_UALBANY_SUNY/

4) 在 Albany 几个影响较大的信息共享网站：：

<http://albany.craigslist.org/hhh/>

<http://www.rentersguidealbany.com>

<http://www.apartmentguide.com>

<http://timesunion.com/classifieds/classSel.asp?section=6>

5) 致电 Apartment 等小区或者大楼的 rental office，提前咨询，预订房屋。例如亚洲学生学者偏好的 Danker Village Apartment，他们的 rental office 电话是：(518) 482-1996 如果你是到了 Albany，想先在临时住处下榻，然后亲自选择合适的房屋，除了上述网络资源外，还可以留意以下广告：

6) 学校和街边贴的“For Rent”的广告，通常生活区基本上每条街道都有类似的房屋；

7) The Renter's Guide 宣传册，在 Hannaford, Price Chopper 以及不少中餐馆门口都可以免费索取。

(3) 房屋选择注意事项

本节主要针对有意在校外租赁房屋居住的同学。我们结合 UAlbany 老生多年的租房经验，总结在租房全过程中应该考虑的几个问题。

1) 价位的权衡

Albany 整体消费指数在全美居中，平均房价相对适中。考虑到大多数初到 UAlbany 学习的同学的经济状况，如果与他人合租一套住房，租金可以控制在 200 到 400 每人不等。当然这取决于房屋位置，环境，新旧程度，硬件环境，是否包括家具以及 utilities 等。对于单身学生，可以选择生活习惯接近的 roommates，最常见的模式是三人合租一个 3 bedroom 的 private family house，或者两人合租一套 2 bedroom 的公寓房，共用厨房和卫生间。Local family 出租房间，也

是个不错的选择，可以跟当地居民共同生活，提高语言。目前 Albany 也有不少中国学生住在有统一物业管理的 Apartment 和 Studio。

2) Utility 的考虑

这里特别强调的是大家在查看租房信息时，一定要看清租金是否包含 Utility。这里所说的 Utility 通常包含 heating, electricity & gas, 24 hour hot water 等。例如 Danker Village, 房租已经包括了 heating, 但是电费和瓦斯费要自己另外直接支付给电气供应商 National Grid。Albany 纬度较高，冬季漫长，（有时长达半年，例如 2007 年 4 月上旬还在下雪），在计算 utility 开销时，heating 是首先需要考虑的。如果房租不包含 Heating, 一定要了解清楚房屋供暖系统是 Electricity 式还是 Gas 式，通常一套房屋要至少考虑每月 100 多元的 heating 支出，瓦斯式的取暖设备支出，可能还会受到油气价格浮动的影响。千万不要租 Oil 式供暖的房屋，这个费用将会非常昂贵，即使是当地本地人，也不愿意租 Oil 供暖的房屋。

3) 房屋结构的选择

本地的出租型房屋常见的有以下几类结构：

Studio: 客厅与卧室没有隔间，包含卫浴厨房的单人住房，通常较贵，但是比较独立安静。（整套月租 500-600 元）

Apartment 的 one-bedroom: 通常客厅卧室分开，有独立卫浴和独立厨房，适合两口或者三口之家居住，价格对家庭而言适中。（通常整套月租在 600 元左右）

Apartment 的 two-bedroom: 两间卧室，一卫或者两卫，共用厨房，客厅和储藏室，适合 2 人合租，分摊之后，价格适中。（月租大致 350-450/人元不等）

独立 House 的 two or three bedrooms: 不少在 Albany 置业的房东会把整栋 house 出租，通常是楼上楼下各有 2-3 间卧室，一间厨房和一个卫生间，分摊下来在几种住房中是相对便宜的。（月租大致 250-400/人不等）

如果私人物件较多，是否有额外的空间如壁橱，储藏室，地下室等也应考虑。除此之外，是否方便 laundry 也很重要，basement 或者小区周围应该有便捷的洗衣，烘衣设施。垃圾处理在这里也不能小觑，什么时候集中处理垃圾，如何放置自己负责的垃圾桶等都要了解，例如 Albany 不少街区周四晚到周五早上由市政统一清洁，如果垃圾桶处理不当，可能会遭致罚款，还有秋天是否需要自己负责清扫门前树叶等，都要提前明确。

如考虑今后购车，房屋是否自带 garage，使用 garage 是否需要每月额外缴费，是 off street parking 还是 on street parking，如果 on street parking 通常会有两天因为市政清理马路，需要变换停车方向，否则会被拖走或者罚款。另外，雪天是否能租到临时停车房也要搞清楚，比如 Albany 2010-2011 年的冬天大雪很多，最大时积雪没膝深，如果在外停车，铲雪是个大问题，而库房存车的话，就省却了很多力气。

4) 周边环境的选择

选择一个良好的 neighborhood, 对于居住的安全性, 舒适性都是至关重要的。对于 Albany 市区而言, 由于诸多历史经济等原因, 通常 downtown (例如 UAlbany downtown campus 附近) 房屋的租金相对便宜, 但是 neighborhood 相对较差, 一个标志就是房屋老旧居多, 间隔较小, 周边街道时常可见无业游民四处游荡, 噪音也较多, 而 uptown (例如 UAlbany uptown campus 附近) 房屋虽然价格略高, 但是 neighborhood 较好, 很多地方由 working people 和学生集中居住的, 学区好, 绿地面积大, 房屋间隔大, 有安全感, 独立感和生活气息。

对于初来 UAlbany, 没有买车, 需要乘坐公交的同学, 在租赁房屋时最好选择在可以免费搭乘的公交沿线, 包括 12 路驶经的 Washington Ave 沿途, 10 路、11 路和 UAlbany Shuttle 驶经的 Western Ave 沿途, 例如不少中国同学都选择了这两条主干道附近的诸如 Danker, Lincoln, Manning, Winthrop, Homestead, Campus view 等街区居住。

5) 室友和邻居的选择

俗话说在家靠父母, 在外靠朋友, 一个好的室友也是我们海外生活的宝贵财富。是否吸烟, 饮酒, 是否喜欢邀请朋友造访开 party, 是否饲养宠物, 是否有特殊的烹饪习惯, 是否有特别的作息习惯等, 都要考虑, 特别是如果同其他族裔的朋友合租, 还要考虑是否有生活习惯, 宗教礼仪等方面的冲突。

邻居也非常重要, 特别是对于居住 apartment, 如果房屋隔音不是特别理想, 前后左右, 楼上楼下的邻里关系如何处理好也很讲究技巧, 虽然很多时候需要相互包容和理解, 但是有些邻居最好还是敬而远之。例如笔者自己亲身经历过楼下居住的老年邻居, 对风吹草动格外敏感, 又异常怪吝古怪, 如果笔者在自己卧室内行走稍不注意, 都会遭来投诉, 有一次甚至因为对电话的声音敏感, 就打电话报警, 带来许多不必要的麻烦。还有的朋友不幸住在了音乐发烧友或者 Party king 的旁边, 每到周末便不堪其扰。因此, 在决定选择一个住房前, 最好尽可能的多方打听自己邻居的信息, 做到心中有数。

(4) 签合同注意事项

在本地, 大部份房子需要签 lease, 也就是租约, 多数为期 12 个月, 也有一些半年一签。偶尔也会见到不签 lease, 一月一付的房子, 虽然价格便宜, 但是潜在的问题可能较多, 一定要慎重对待。跟房东签定 lease 之前, 一定要亲自验房。因为可能存在实际房情与房东在广告上, 网络上甚至电话中宣称的有所偏差甚至严重不符的情况。切记一个原则, 如果发现陌生的房东, 格外热情主动, 极力推销自己的房屋, 便可能是一个危险的信号, 一定要格外小心, 多方查证, 一旦发现猫腻, 及早婉拒, 另寻房屋。如果有意居住, 在验房过程中, 特别需要检查排给水系统, 如下水是否流畅, 管线是否有渗漏, 热水水温是否稳定等, 此外, 墙壁、地板、天花板是否完好, 暖气的温度传感/控制装置是否正常工作, 窗框密闭是否良好, 如果铺地毯是否近期清洁过, 是否有害虫滋生的迹象等等, 都需一一考虑, 不要马虎, 因为任何一点纰漏, 都可能引来今后生活中不少的烦恼。此过程中, 发现任何问题都要及时责成房东在你入住之前修缮完毕。

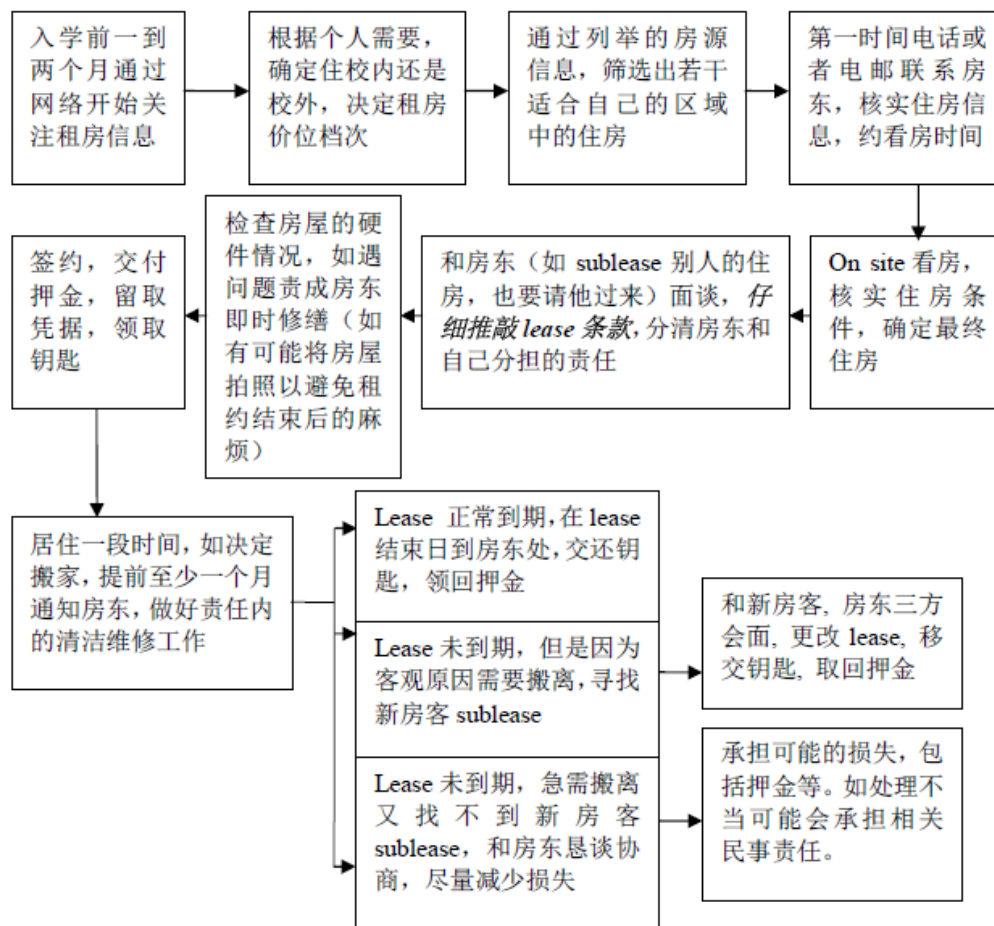
一旦决定入住, 在和房东签 lease 之前, 一定要仔细的查看条款, 弄清楚各自承担的义务和房东应履行的责任。不要因为 lease 上的英文相对晦涩就草草了之, 一定要反复研读推敲, 对于自己应有的权利, 一定要据理力争, 把条款责权明晰在动笔签字之前。有不少房东会催促你赶

快签 lease，说出诸如：“这个 lease 其实就是一些套话，没什么内容，你随便看看就赶快签了吧”之类的话，如果这样的情况出现，也要敲响警钟，更要仔细研读条款，以防落入陷阱。还有特别要注意的就是房东是否注意房客的 privacy，通常房东检查房间，应该事先知会房客，但是也出现过房东连门都不敲就擅自进入房屋，侵犯了房客隐私的案例，所以对于这一点，一定要事先跟房东声明，最好以相关条款文字化确定下来。签 lease 之后需要缴付押金，通常押金一般是一个月的房租，所谓的付一押一，就是签 lease 时交付一个月房租数额的押金，然后交付第一个月的房租。付款建议不要采用现金，而最好采用私人支票，这样在银行电子系统上会留有凭据，以备不时之需。签合约后房客需要履行 lease 规定的自己范围之内的责任，如维持房间、厨房、卫浴。家具的清洁等等，不可含糊。

如果你是 sublease 别人的房间，流程同上，不同的是办理 sublease 手续时，原来的房客和房客都需要在场，验房时发现问题应知会房东，如果是在原住户负责范围之内的，应由其负责修缮。lease 由房东更改，双方签名，sublease 生效。

下面再谈谈退宿的手续问题。lease 如果期满正常终结，房客应仔细清洁房屋家具，房东验房完毕后，住客交还钥匙，房东退还押金。如果 lease 未到期，但是房客遇到特殊情况需要搬走，通常应提前至少一个月通知房东，然后寻找 sublease。如果有新房客，需要经过房东和现在的 roommate 的认可，之后履行上段所述的转租手续。对于这种情况，押金可以有两种处理方法，第一种是原房客直接从房东手里拿回押金，新房客向房东缴纳押金，也有不少人选择另一种方法，就是新房客向原房客缴纳押金，而房东处的押金由新房客搬离之时领取，无论哪种方式，大家事先应讨论清楚，避免今后不必要的麻烦。还有一种应当尽量避免的特殊的退宿情况，就是住客急需搬离，短期之内又找不到人 sublease，处理这个问题一定要慎之又慎，还是一个原则，诚恳！应尽早通知房东，然后跟房东恳谈，讲明自己的情况，争取对方理解，在适当补偿房东损失的同时，也可以相对减少自己的损失，如果沟通不当，轻则赔付押金，重则追加罚款甚至对簿公堂，对信用记录也会产生影响。

为了让大家对整个租房流程有个一目了然，直观全面的认识，我们制作了一个简要的租房流程图作为参考如下：



§3.3 餐饮

(1) 超市

中国超市:

1) 家家乐超级市场 (Asian Supermarket Corp.) 1245 Central Ave, Albany, phone: (518) 438-8868

这是 09 年新开的 Albany 地区最大的亚洲超市, 来自中国的货品齐全, 包罗万有, 价廉物美, 可以便宜的买到你能想到的所有中国货品。没有车的同学可以在 Central Ave 上坐 55 路车到这里, 从 Downtown 前往 uptown 方向往家家乐, 可以在路右边看到家家乐招牌后拉绳索, 请 Bus 司机停车。超市内部有正宗港式明火烧腊, 快餐西饼, 新鲜的蔬果出售, 还有鲜肉档和海鲜档。因其规模品种, 卫生条件受到大家好评, SUNY 同学会经常光顾这里, 店里面有长途电话卡出售。

2) 东方超市 (Asian Food Market): 91 Colvin Ave, Albany, phone: (518) 458-8166

没有车的学生坐 12 路公交车到 Mobil Gas Station 下车沿着 Colvin 走 5 分钟就可以到。东方超市还给学生提供 5% 的折扣, 购买这里的 Giftcard 还会有更高的折扣。

3) 韩国 Kim's 超市 (Kim's Oriental Shop): 649 Central Ave, Albany, phone: (518) 869-9981

这里多是韩国物品, 规模不大, 但是喜欢韩国柚子蜜、大麦茶和韩式烤肉酱的朋友还是会发一些值得一买的物品。

美国超市:

1) Price Chopper

在学校及生活区周围均有店面。可以拿有效证件 (Driver License/Passport) 在店内 Customer Services Center 申请 Advantage Card, 就算是他们的会员卡, 手续简单, 只需填写一张表格。凭会员卡可以享受折扣, 买到比较廉价的东西。

2) Hannaford

在东方超市隔壁, 24 小时营业。Hannaford 采取的是 "Everyday Low price" 策略, 而 Price Chopper 更多的是 "High and low", 也就是说 Price Chopper 一般的物件比 Hannaford 贵一点, 但是它打折的时候却比后者的同类物品价格便宜很多, 而且它每天都有很多的东西 "on sale".

3) Wal-Mart Supercenter Store

Wal-Mart 的东西以廉价而闻名, 它的蔬果什么的也比一般的店便宜很多, 最近的一家在 141 Washington Ave Extension, 周六周日 12 路公交车可以到达。

4) Wholesale Clubs: Sam's Club, BJ's

均要交会费成为其会员之后方可进入购物, 里面的东西很便宜, 但是量很大, 什么东西买起来都是家庭装, 比较吓人。但是如果两个三个朋友合起来, 买一张会员卡, 然后买东西的时候把家庭装分分, 也是很好的省钱方法。

(2) 中餐厅

1) ICHIBAN Restaurant (一级棒餐厅): 一个兼具中国和日本特色的餐厅, 生意很不错。在 Central Ave 和 Western Ave 上有两家分店。

2) CCK (食得福餐厅): 一家老牌的中餐馆, 位于 Central Ave 上。该餐厅为广东福建风味, 共有 100 多种菜式。特产为各式腊味, 如叉烧, 烤鸭, 烤乳猪, 咸鸡等。除此之外, 价廉物美的各式盖浇饭也深受同学们的喜欢。

3) 香港饼屋: 位于家家乐超市内 (1245 Central Ave)。这里是港式茶餐厅和糕点屋的合体, 家庭口味的粤式菜肴, 可口的港式糕点赢得了很多华人的青睐, 不妨一试。

4) 紫荆阁 Shining Rainbow Restaurant: 中餐厅, 也经营日式料理, 餐厅环境优雅。位于 209 Central Ave. 该餐厅广东香港风味菜肴口味正宗。每天中午推出的 Lunch special, 价格合算, 适合学生。可以访问 <http://www.shiningrainbow.com/>。老板是 SUNY 的校友, 提供 10% 的学生折扣。

5) Capital Buffet: 位于 Wolf Road 上, 是吃到饱、喝到饱的自助餐。价格适中, 是很多中国学生“打牙祭”的好地方, 里面的蟹腿、凤爪很推荐的。

6) Dragon Buffet: 和 Capital Buffet 齐名。里面的 Mongolia BBQ、鱼片粥、炒面等味道都很不错。

7) Nikko Sushi & Seafood Buffet: 是一个偏日餐的自助餐厅, 有寿司、海鲜、生鱼片、冷盘、蟹腿、鱿鱼等品种。中午与其他 buffet 店差不多, 十几刀左右, 但晚上和周末由于品种更加丰富, 价格位于人均 25 刀左右。

8) Ala Shanghai: 位于 Latham 地区, 需要开车, 车程超过 15 分钟。是 Albany 地区唯一的上海菜馆, 其地道的各式小吃菜系以及优良的服务深受顾客欢迎。

(3) 西餐厅

比较廉价的美式餐厅主要是那些连锁的快餐店, 像 Burger King, McDonald, KFC, Subway, Wendy's, Taco Bell 等在 Albany 多可以很方便的找到, 东西不贵, 味道也还可以, 偶尔不想做饭的时候这些店倒是不错的选择。

其他的比较值的一去的餐馆还有:

1) Delmonico's: Center Ave 上一家档次较高的意大利餐厅, 招牌菜为牛排, 汁多味美。除牛排外, 其他意大利菜肴也很有不错。但在此处消费价格偏高, 人均需 20 美元以上。

2) Olive Garden: 位于 Wolf Road 上, 是 Albany 另外一家很有名气的意大利餐厅。其招牌菜为各式意大利面, 味道鲜美, 配送的 Salad 和面包也颇具风味。

3) Cheese Cake Factory: 美国很有名的一家连锁店, 位于 Wolf Road 上。里面的 Cheese Cake 为一绝, 香甜可口。但价格昂贵, 人均消费 30 块左右。

4) Denny's: 好像在 Albany 有三家的样子, 早餐不错, 量很大, 一般两个人叫一份早餐的话就足以把肚子填饱。

5) Boston Market: 在学校 Western Ave 校门口的 University Plaza 上, 里面的烤鸡很有风味。

6) TGI Friday: 估计大家对这家都有所耳闻吧, 是比较 upscale 的饭店, 价格也比较贵。

7) Jack's: 历史很是悠久, 是纽约州政客们的聚集之地, 里面的 Crab Cake 很是好吃。

8) Apple Bee's: 是美国第三大的餐饮公司, 东西不错, 价格也比较公道。

9) Red Lobster: 也在 Wolf Road 上, 不过纽约这里的 lobster 普遍比较贵, 大家可以等到去加州或者佛州旅游的时候好好吃了。

10) Bugaboo Creek Steak House: 位于 Crossgates Mall 内。

11) Hooters: 这家应该是男生比较爱去的地方, 当年 Hooter Girls 新鲜出炉之时轰动至极, 现在的话还是很多男生的最爱。

12) Gandhi 和 Curry House 为正宗的印度菜, 中午有 6 快钱的自助餐。此外, 还有 five guy's(or guys), central steakhouse, outback steakhouse 等。

§3.4 购物

(1) 生活用品

1) Wal-Mart: 实惠之首选。周六周日从学校坐 12 路车可以到 141 Washington Ave Extension 的 Wal-Mart Store, 里面东西比较全, 又比较便宜。刚到美国的第一次大 shopping, 一般人大都是跑到这里。

2) Target: 在 1440 Central Ave, Northway Mall 里面, 也是大型超市, 东西比 Wal-Mart 的档次要高一点, 很多是 Wal-Mart 没有的, 如果对生活品质要求较高的话, 在 Target 能找到不少自己喜欢的日用品。

3) Price Chopper, Hannaford 等的店里也有一些生活用品, 打折的时候也比较便宜。

4) 百货商店, 在 Crossgates Mall 里面的 JcPenny, Macy's, Filene's, 在 Colonie Center 里面的 Sears, 牌子一般比较好, 价格也比较贵。

(2) 文具

文具在很多超市里都有卖, 比如前面提到的 Wal-Mart 或是 Target 都有卖文具的区, 但是如果买很多文具, 或者比较大型的如打印机及各种耗材的话, 就得去 Staples 或是 OfficeMax 了, 前者就在 Target 旁边, 而后者在 Wolf Road 上。在这种大型文具商店, 不仅有很多不同商品可供比较选择, 而且价格相对便宜。

(3) 服装

到了美国之后, 不少同学都会发现周围同学的着装风格与国内或多或少有所不同, 例如冬天再冷, 美国同学也只会在外套之外再穿大衣或风雪衣, 而不会在毛衣之内再穿另一件毛衣。夏天的时候, 男生有领/圆领 T 恤(Polo/Tee), 女生吊带衫(Tank); 加上短裤短裙, 再配夹趾拖鞋(flip flop), 是随处可见的搭配。所谓入乡随俗, 再加上一年中大大小小 sales 的诱惑, 在美国 shopping 也是生活中很重要的一个环节, 有时不失为一种乐趣。

以下是一些 shopping mall 的介绍:

Crossgates Mall

在 Albany 地区,当然首推 Crossgates Mall, Crossgates Mall 是纽约上州最大的 shopping mall, 有超过 250 家的店面和一个拥有 18 屏的电影院。Mall 的两端分别是 JCPenny 和 Macy's 两家大百货公司, 其余就是很多单独的店面。比较大众的品牌都很找到, 现在简单介绍如下:

Banana Republic: GAP 集团的高端品牌, 风格较内敛, 比较适合上班族。

GAP: 和 Levi's、Nike 一样被视为美国文化代表的休闲品牌, 很多美国典型的基本款都能买到。

Old Navy: GAP 集团的低端品牌, 设计略显粗糙, 而且每年变化不大。所以价格能压得较低。

Abercrombie & Fitch: 推崇阳光、自然的生活方式, 价格稍贵。

Hollister Co.: A&F 集团的年轻化品牌, 以加州阳光海滩为设计主线。

American Eagle Outfitters: 风格和 A&F 很相近, 质量稍差一些, 不过价格便宜很多。

J. Crew: 与 Banana Republic 类似的休闲品牌, 在设计中常引入海洋元素, 也是其命名的初衷。

Ann Taylor: 时尚但又不夸张的专门女装品牌, 深受女生青睐。

除此之外, Crossgates Mall 还有卖鞋的如 DSW, 卖饰品、眼镜、香水如 Swarovski、Sunglass Hut、Perfume Guy、Yankee Candle Home、卖电器如 Best Buy 等等, 实在是举不胜举, 如果不嫌累在 Mall 里逛一天都可以。

Colonie Center

在 Albany 本市, 除了 Crossgates Mall 就要数 Colonie Center 了, 虽然总体面积小一些, 但 Colonie Center 有 Christmas Tree Shops 和 Sears 这些 Crossgates 没有的商场, 另外 Macy's 也比 Crossgates 的档次更高, 东西更齐全。

Woodbury Common Premium Outlets

在 Albany 附近, 最值得去的应该就是 Woodbury Common Premium Outlets 了, 这个品牌折扣中心在 87 号公路 16 号出口旁边, 是整个纽约州最大的 Outlet Center, 有超过 220 家的 designer stores。整个中心从 Armani、Zegna、Dior、Gucci、Burberry、Chanel、Prada 这样的一线品牌到 Polo by Ralph Lauren、Tommy Hilfiger、Nike、Levi's、Diesel、GAP、Nautica 这样的大众品牌应有尽有, 虽然 outlets 都不是当季商品, 但是仔细挑选的话, 去的人多少会有些收获。从 Albany 过去的话开车 2 小时, 在 Broadway 和 State Street 交界的地方也有公交车过去。去之前的话最好先到它网站上注册一个会员, 打印出来会员的凭证, 可以到 Main Tower Building 领一本 coupon book, 还可以省的更多。

Lee's Outlet Store

在麻省的 Lee's Outlet Store 是离 Albany 更近的一个品牌折扣中心，规模比 Woodbury 小一些，但常见品牌都有，而且在麻省买衣服是不需要交税的，开车过去不到一小时。对于不喜欢太远或者不想逛得太累的同学来说是一个很好的选择。

(4) 手机及电话卡

买手机 plan 的时候，也要 shop around。一般最普通的手机是免费的，但是有些很好的手机会有 mail-in rebate。常见的运营商有 Verizon、Sprint、AT&T 和 T-Mobile 等。

买手机的时候一般需要 Social Security Number + Credit Card，很多同学要等到一个月或者两个月左右的时间才有上面两样；不过在没有这些条件的情况下，可能需要交一定的押金，等到 plan 结束的时候可以拿回。

打中国的电话卡，比较推荐的是到 www.onesuite.com 上买，虽然价格不是最便宜的，但是在计时方面比较可靠，购买起来也很方便，上网用信用卡支付，如果刚开始没有 credit card，可以去银行购买 gift card，支付方式与 credit card 一样。没法到网上购买的话，可以到东方店买电话卡，也比较方便。其他的电话卡的话可以到 www.mitbbs.com 的广告网页上看，但是要仔细看，很多的电话卡表面上看起来很便宜，但是在计时方面比较不可靠，还有很多还要收连网费。

如果不介意使用网络电话的，那么 Skype 也是不错的选择。

(5) 电子产品

当你需要购买电脑或者其他一些较为昂贵的消费电子产品的时候，你可以参考以下几点意见：

首先，不要在没有读过大量的 Review 之前做决定。美国有很多网站提供了大量的用户 review，这些 review 都是使用过的人的客观意见，有些还是专业人士特别写得测评文章，非常值得参考。

其次，在购买以前，留一定的时候给自己等待好的 deal。商家的价格波动很大，有时候会突然降价促销，所以需要等待机会。举个例子，比如你决定在假期之前购买一个数码相机。那么第一步你应该去看大量的 review。一般来说，www.pricegrabber.com 可以找到几乎任何一个产品的报价和 review。而如果你要买数码相机的话有一些专业的数码相机 review 网站，比如 <http://www.dpreview.com/> 和 www.DCResource.com 可以看到很专业的 review 和拍摄样片。当你决定好要购买的机型以后，如果市场的价格你还不能接受的话，就应该经常关注一些专门报道促销的网站，比如：

www.dealsea.com

www.headlinedeals.com

www.deal2buy.com

www.shopping.com

这些网站会报道最新的降价促销的消息。在购买消费电子产品和电脑等方面，这些网站会给你提供非常有用的信息。

另外还有一个购买消费电子产品的地方是 eBay: www.eBay.com 在那里可以享受拍卖的乐趣，但是要非常小心出价，出价就是一种合约，不能反悔的，要三思而后行，当你非常清楚一个物品的价值，并且清楚自己能接受的价格以后，再去竞拍。

我们给新生一个关于购买笔记本电脑(Laptop)的建议。笔记本电脑是很多同学的必需品。首先我们建议不要在国内购买，因为美国的价格要便宜很多。其次，也不必刚到美国就马上购买，多留一点时间看看 review，问问师兄师姐们的意见。

另外，我们 Albany 地区，有两个较大的消费电子零售商，一个是在 Crossgate Mall 的 BestBuy，一个是在 Wal-Mart 旁边的 Circuit City。他们的价格一般不会很便宜。但是在购买昂贵产品之前，非常建议你们到这些零售商那里，把你喜欢的型号拿在手上感觉一下，再做决定。

而如果你要购买一些普通的日常电子产品，比如电扇、电饭煲或者咖啡机，我们建议到 Wal-Mart 去。Wal-Mart 的货物一般较为便宜，而且能找到大多数我们需要的东西。购物以后，记得保留发票。大多数的产品都可以在一个月内凭发票全价退货。

§3.5 交通

(1) 公共交通

刚来美国时一般大家还没有车，必须依赖公共交通工具，只是美国的大众公交并不发达，公车班次远不如国内的频繁，需要掌握其时刻表，不然有很多时间都会浪费在等车上，冬天就更惨了。SUNY-Albany 学生常坐的 local 交通工具是校车和 CDTA 的公交车。学校网站上可以查到详细的校车线路图和时间表：

http://www.albany.edu/pmts/bus_schedules.html

CDTA 的公交车是无车族们的必需，SUNY-Albany 学生凭 SUNY card 坐 10 路、11 路、12 路免费。这几路车往返于 Albany 的 Washington 和 Western 两条主干道上，是 SUNY-Albany 学生上学最常坐的几路车。公车时刻表在车上和很多公共场所（学校 ISSS 等）都有免费发放。更详细的信息可以在其网站上查到：

http://www.cdta.org/schedules_service_areas_albany.php

(2) 买车

在美国生活过一段时间的人都会有一种感觉，美国地广人稀，没有车简直就是寸步难行。Albany 也是如此，买个菜来回也需要步行一段时间。所以很多同学来美国后，如果经济上允许都会尽快买一辆二手车代步。

在美国，你要是想买一辆二手车非常容易找到卖家，除了校园里的张贴栏上时不时可以看见卖二手车的广告，在很多餐馆和超市入口供免费领取的分类广告上，也刊登着许多二手汽车出售的广告，车的种类齐全，价钱从数百美元的旧车到几万美元的高档车不等，应有尽有。在路边的停车场也常能看见挂着一“For Sale”牌子的车子。如果找到了合适的车，就可以根据卖家提供的联系电话和卖家联系。

因为大多数留学生买车是用作代步工具，所以选车主要是考虑经济实惠。建议将第一辆车的价位定在 4000-6000 美元之内。这些价位的车子大都生产于 2000 年前后，性能比较稳定，外观上也不难看。看到你觉得合适的车的广告，就可以尽早给车主打电话，因为价钱好车况又好的车总是很快就能卖掉。跟车主联系时，电话里要问清楚如下一些问题：

- 自动挡(auto)还是手动挡(standard or manual)
- 里程数 (mileage)
- 有没有出过事故
- 有没有 salvage 的纪录，engine 有没有翻修或者被水淹过；有这三点任何一点的，都不要考虑，虽然有可能你能开很久，但是更大的可能是它在不长的时间里就变成一堆废铁。
- 最近又没有什么新更换的 parts，如果是 new tire, new brake, new battery 之类的，可以放心，如果是重要的部件，比如 transmission (变速箱) 就要留心了。
- 问他车有什么毛病，虽然他未必说实话，但是也有很多人是诚实的，如果他告诉你的毛病不可忍受，你就可以省了白跑一趟。

最后和他约怎么见面，然后你就可以去看了。如果你不会开车，一定要找开车比较熟的朋友带你去，需要试开一下。以下这些是要看的：

- 外观，有没有撞过的痕迹，尤其是发动机外面，那里的碰撞有可能会影响发动机的功能，如果有，就要小心了。
- 看底盘上有没有漏机油的痕迹，老车都有点漏油，通常如果很轻的话也不是什么大毛病，你可以伸手到底盘上摸一下看看。漏油是非常难修的毛病，如果底盘厚厚的一层油，可能就是漏的很厉害，你就需要仔细考虑了。
- 检查一下各灯是不是工作正常，大灯，转向灯，刹车灯。
- 检查离合(手动车)，先踩到底，试试硬度，如果非常费力，可能就是磨损的比较厉害了。
- 刹车，让你的朋友帮你开车的时候试试。刹车的时候车不应该有振动(除非ABS开始运作)，不应该跑偏。
- 空调，打着火之后，过几分钟，风口就应该处来很凉的风了，否则就有可能工作不好。修空调很贵，如果你拿不准它的毛病该怎么修的话，最好开到一个车库仔细检查，或者就不要买。
- 一定要上高速试车，看看在 70mile 左右的时候是不是还是工作正常，最好能开个十几分钟，看看发动机会不会过热(overheat)。如果你自己这么大致地看不出明显的毛病的话，就可以去找个车库检查了，通常车库有两种价钱，一种是免费的，就是大致看一下，另外一种收一些钱，可以很仔细的检查。除非你或者你的朋友很懂车，否则这个钱切记不可省。

- 车里面的情况也需要考虑，看车内是否整洁，有没有异味，如果前车主是smoker或者喜欢把宠物也放在车里的话，有些异味很难除尽，你要自己决定是否可以忍受。

还有个问题，也是挺重要的，就是他为什么卖车。如果他回答是买了新车，或者要搬家了，或者急需现钱，通常是比较好的，但是现在不管真正的原因是什么，他通常都会告诉你上面这几条，所以这个问题可以问，但是不要太当真了。还有就是查查他住哪里，一般富人区的车比较好，保养也好，穷人区的车就比较差，尤其是黑人区，尽量不要买那里的车。如果对车子比较满意，还应该在付款前和车主开车到自己指定的修车场对车子进行一次专业的检查，听取维修技师的建议，包括价钱方面的估定。有些二手车刚买下来没几天就坏了，有可能修车花的钱比买车花的钱还多。

另外，title 一定要仔细看，拿到之后，仔细检查是不是 duplicate 的，如果是的话，找他要 Original 的，如果他说没有，那这车你就不要买了。还要看 title 上有没有 salvage 的标记，title 上其实没有几个字，你拿出十分钟就能把所有的字仔细看一遍，切不要粗心。到车的挡风玻璃左下角找到 VIN，跟 title 上的仔细核对，看有否差别。如果时间够的话，最好到网上查一下这辆车的历史（网址附在后面），输入你的 VIN，需要另付部分费用，你就可以马上看到在线的信息，如果有过大毛病，你可以在这里查到，还可以看 mileage 是否有问题。

如果最后决定买了，就要讲价了。去之前先上网查一下 trade in 和 retail 的价钱各是多少（网址附在后面）。一般来讲 kbb 的 trade in 偏低而 retail 偏高，edmunds 好一些。Trade in 就是很便宜的价钱了，你有可能以 trade in 买到车况很好的车，但是这种事并不常见，通常合理的价钱是 trade in 和 retail 的折中价，偏向 trade in 一点。讲价也很重要，你不管你多喜欢那辆车，都不要让车主看出来你很急迫。旧车通常都有一堆毛病，很多无关紧要，但是都可以用来讲价，至于怎么讲，自己发挥去吧。通常新生买车有两个毛病，一个是太急作决定，另外就是贪便宜。这样都不好，如果可能的话，最好能多看几辆车。也不要太贪便宜。看起来太好的东西很有可能看不出来的大毛病，如果车况很好，车主又不肯降价的话，你可以等下一辆，或者就不要太在乎多花两三百块钱。修旧车是个无底洞，贪几百块的便宜，很可能将来要付出上千块的代价，而且还花很多精力，给生活也带来很多不方便。

一切决定之后就可以一手交钱一手交货了，要付钱买车时须注意，由于留学生没工作，而买车需要一次性现金付款，所以应该多向卖主压点价。一般卖主标的价都比他自己预期底线要多几百美元。但是千万别自己手上多出 3000 元就买辆 3000 元的车。因为在你开车上路前，除了付清买车钱，还要交车税和买保险。在美国，没有保险开车上路和没有驾照开车上路一样糟糕，所以在你开车上路前一定要有驾照和保险。给汽车买保险，是件很麻烦的事。美国的汽车保险业可以说是一个赚钱的铁饭碗，保险公司有一万零一个提高你保费的理由。一辆九十年代的二手车，本身的保费并不贵，但是如果你是刚在美国拿到驾照，那就比有良好记录的司机交的保险费要高，但是比有不良记录的司机便宜。如果你的车是个双门的跑车，那你的保险费又要比同样四门房车贵。最倒霉的是，如果你撞了车或者被警察开了罚单，保险公司还会马上提高你的保费。作为司机能节省的地方，就是选家便宜的保险公司，这就需要多打听，货比三家后。如果保证自己能文明驾驶，可以买只保对方不保自己的保险，这种保险是你撞人，保险公司只赔他的损失。如果别人撞了你，那就是肇事人的保险公司赔你的损失。

剩下的就是更换 title 了, 这个过程较为简单, 原车主需要在 title 上签名, 接着到 downtown 的 DMV 去办就行了 (坐 12 路车可以到)。换 Title 的时候要告诉 DMV 买车的价钱并在这个价钱的基础上交税。有人报价的时候如果讲是 gift, 则一点税都不用交; 有人讲个比买的车价低很多的价钱, 如 \$1000, 这样可以少打许多税。总之, 如何报价最好事先和卖主商量好, 纽约州的税大约 8%。当然如果价钱报得低, 在车的质量一栏里也要相应调整, 如讲 fair, 一般或是 not great, 而不会讲 excellent。

总的来说, 买辆车是留学生一个不小的花费, 买车时能省的当然要省点好, 但是别为占小便宜吃大亏。很多本来还较宽裕的留学生在买了车以后, 为了养车不得不到餐馆刷盘子, 真是得不偿失。

二手车信息网站:

<http://albany.craigslist.org/cta/>

<http://wad20.wantaddigest.com/view/wadhome20.asp>

<http://autos.timesunion.com/index.htm>

二手车评估网站:

<http://www.edmunds.com/>

<http://www.kbb.com/>

<http://www.autobytel.com>

<http://www.carsdirect.com>

<http://www.jdpower.com/autos>

查询 VIN 号记录:

<http://www.carfax.com/>

<http://www.autocheck.com/consumers/gatewayAction.do>

(3) 考驾照

如果你以前没有驾照不会开车, 通常的买车考照流程为: 1) 考 learner permit, 2) 买车, 3) 买保险, 4) 上牌照, 5) 学车, 6) 路考, 7) 驾照。

驾照在美国是可作为身份证使用的有效证件, 因此即使来美以后没有打算马上买车, 也建议你尽快把 learner permit 考出来, 去银行或住旅馆买酒等等就免得把护照带在身上了。获得 learner permit 后只要有一位持有正式驾照的人坐在副驾驶座上就可以合法开车了。考试前只需花几天空闲时间认真阅读 Driver's Manual 就能通过, 此手册的电子版可以在网上找到:

<http://www.nydmv.state.ny.us/dmanual/default.html>

这个网上还附有真题测试，正式考试的题目就是从中选的，当然每张试卷都会出现几题是你没见过的。考题总共是 20 道选择题，大于等于 12 题正确即通过。

参加考试时需带上护照，I-20 表，SSN 卡，有照片的 ID，credit/debit ATM 卡等足够 6 个分值的身份证明。Learner permit 考试地点位于 224 South Pearl St. 的 NYS DMV，坐 12 路车延 Washington Ave. 到 South Pearl St.，下车后向南步行 10 多分钟就到了。更具体的信息可以在 NYS DMV 上找到：

<http://www.nydmv.state.ny.us/license.htm#newdrivers>

§3.6 理财

(1) 银行开户

关于银行开户，在第二章第 2 节“抵达后须做的重要事项”中已有详细叙述，请参阅前文，此处不再赘述。

(2) 申请信用卡

众所周知美国是个信用社会，大部分地方接受信用卡作为付款方式，其方便之处自不必多说，所以拥有一张或几张信用卡是很必要的。部分新生来时或许有中国银行发行的外汇信用卡，但大部分学生是没有这种以美元结算的信用卡的。那么如何申请美国的信用卡呢？

秋季开学后不久，差不多在新生拿到社会安全号以及奖学金到账后，就会有各家信用卡公司来学校的 Student Union 摆摊设点邀请学生申请他们的信用卡，许多公司还会赠送一些免费的 T 恤或其他小纪念品。大部分新生都是在这个时候申请到了他们的第一张信用卡，但也并不是每个申请都会成功，毕竟新生在美国还没有什么信用度可言。

申请信用卡时应该注意的几个问题：

1、信用卡公司

美国主要有四种类型的信用卡，Master, Visa, American Express 以及 Discover。并不是所有的商家都接受后两种卡的，所以支付之前要问清楚。申请信用卡要挑大公司的卡，因为一般这些公司服务好，利息低。Master 和 Visa 卡可以申请 CitiBank（花旗银行）和 Chase（大通）的，American Express 和 Discover 是自成体系的，没有什么选择，但这两家公司也提供种类繁多的信用卡，客户权益及利息各不相同。

2、利率 (interest rate)

信用卡是一种先预支后偿还的结账方式。一般的信用卡有 20-28 天的优惠期 (Grace Period)，所谓优惠期是指从信用卡的月结算日起一段时间，如果用户在这段时间将先前预支的款项结清，则没有任何附加费用，所谓的利率这时是没有什么用的。如果你只支付了最低支付额 (Minimum Payment)，那么剩余的透支部分要按天计算利息，一般学生都是按时结清，免得要支付高额的

利息。所以利率低的卡当然好些，万一手头经济紧，可以先支付最低支付额，日后有钱时再连本带息还清。小公司的卡容易申请，但利息较高。大公司的利率较低，但难申请一些。

3、信用额度 (credit line)

是指你在这张卡最多可以透支的额度。信用额度从几百到几千甚至上万不等。新生由于信用度的原因，初次给予的信用额度一般不会高于\$3000，一般来说也够用了。

4、利益

不同的信用卡有着不同的客户利益(benefit)，这些利益通常包括什么交通保险，现金折扣，失业保护什么的，甚至有些卡还具有延长产品质保期的功能，更有些卡是每花一元钱，给你一个 Mile 的空中里程，积到一定程度可以换飞机票。在接受信用卡要仔细阅读条款内容。

5、惩罚

如果没有按时支付最低应付额度，你还要支付一笔罚款，一般是\$29-\$35 不等，也许还有更高的。

有关申请及使用信用卡的几个建议：

- 1、关于收入这一栏，这是非常关键的。对于有奖学金的同学，这一栏的数额应算上学校为你支付的学费加上你的奖学金，这样一来一般人的收入总在\$25,000 到 \$30,000 之间，对于申请信用卡来说应该是足够了。如果只有免学费，也不要客气，按全年能免的学费加上必要的生活费。
- 2、如果你在国内曾有过中国银行发行的外汇卡(Master 或 Visa)，你的申请被批准的可能性将很高。
- 3、如果同时收到几个信用卡的 Offer，应该挑选一下，选取其中各项指标较理想的。不要持有太多的信用卡，免得麻烦。
- 4、如果你错过了在学校的申请，可以直接到各信用卡公司的网站上去申请。
- 5、申请表上的 Mother's Maid Name 请用你母亲的名字，最好不要用姓。
- 6、信用卡申请成功后到信用卡公司的网站上登记一下，可以在线管理你的账户，甚至可以在线支付，免去写支票贴邮票的麻烦。
- 7、如果觉得有必要，可以打电话给你的信用卡公司，要求为你的账户加上密码。这样每次你打电话给信用卡公司，他们都会先问你的密码，这样可以有效避免别人盗用你的信用卡。
- 8、永远不要在电话中透露你的信用卡号、密码、生日、社安号及母亲的 Maid Name。

9、接到自称信用卡公司来的电话，让对方告诉你他的号码，然后你打过去，以防诈骗。信用卡公司一定有 800 号，如果是你已持有的信用卡公司打来的电话，你可以很简单的打卡背面的电话去验证。

10、信用卡背面的签名可以用中文签名，好处是一般美国人无法效仿。

有关信用卡的连接：

<http://www.visa.com>

<http://www.master.com>

<http://www.americanexpress.com>

<http://www.discovercard.com>

<http://www.citibank.com>

<http://www.chase.com>

（3）个人报税

在美国，令人闻之色变的机构，可说非国税局（IRS）莫属。非法逃漏税，除须缴纳数倍巨额罚款外，还可能被判刑入狱。

留学生虽然收入菲薄，却仍有可能被稽查。故千万不可掉以轻心，更莫以税小而不报。近年来，国税局高度电脑化，雇主或奖学金的发给机构之申报结果，与你的申报不符，是很容易被比对出来的。首先，对于报税人之身份，国税局不以有无居留权为定义标准。国税局判断居民（Resident）、非居民（non-resident）系以申报人实际在美居留时间为准。且不论该居留，甚至该项收入为合法或非法，均不得逃漏税。本节中所指之居民，系以国税局定义为准，读者请勿与移民局之居留权观念混淆。国税局认为：

- （1）持有 F、J、M 签证之留学生来美超过五年者；
- （2）持 J 签证之访问或交换学者来美二年以上；
- （3）持 M 签证且合于上述中任何一项者，均属于“居民”（Resident）。

若为“非居民”（Non-resident）则：

- （1）自美国以外所得之奖学金及收入均不必申报，若校方先行扣缴，亦可申请退税；
- （2）银行利息免税，但开户时应填 W-8 表格，说明开户人的非居民身份；
- （3）仅得申报个人税务，配偶不得同时申报。若被国税局定义为“居民”，则所有收入皆须申报，也得付社会安全福利税及失业救济福利税。

但若您能证明：

- （1）在签证之居留期满前会离开美国；

- (2) 在自己国家仍有报税或持续居留之记录;
- (3) 无意长期居留美国。

完全符合以上三点, 并能提供相关之文件, 国税局分区主管亦可核准您以“非居民”身份报税。

“非居民”报税, 须填两项表格:

- (1) 1040NR;
- (2) 个人资料表, 包括姓名、地址、社安号码、护照号码、国籍、签证种类与号码、来美时间、预定居留时间、校名、系别、指导教授姓名、地址、电话等。

“居民”报税, 有三种表格可选, 不必上缴个人资料。

- (1) 1040EZ, 最为简单, 申报者须:
 - 未婚;
 - 只申请个人宽减额;
 - 综合净所得少于五万元;
 - 收入来源仅为薪资、奖学金, 及低于四百元之银行或其它投资所得之利息;
 - 只有标准扣除额。
- (2) 1040A, 与 1040EZ 不同点在已婚或有扶养子女者, 可以此申请扶养人之宽减额。
- (3) 1040, 项目多, 但扣除额 (Itemized Deduction) 的项目也多。

一般各种报税表格, 年初起即可于各公共图书馆、邮局、银行等处免费取得表格, 抑或电 1-800-TAX-FORM 向国税局索取。该号码亦提供各种报税的说明手册 (Publication)。此外, 1-800-829-1040 亦为国税局所设的税务咨询服务专线, 您无须透漏姓名、电话、地址等资讯, 国税局有义务为您解答问题。

填妥税表后, 请仔细核对, 并检查应附上之相关资料, 以免日后补寄。最后, 务必将一切表格及所附文件, 一一影印, 妥善保存至少五年, 以备稽查。报税时, 先填联邦税, 得出综合净所得后, 再以此数据填报州税。并于截止日四月十五日前寄出。若无任何收入者, 则截止日期为六月十五日。

总之, 诚实申报, 固然是您的义务, 但别忘了, 于合法范围内, 节税与避税, 也是您应享有的权益!

中国留学人员如何免税

中美两国政府一九八四年四月三十日在北京签订的“中华人民共和国和美利坚合众国政府关于对所得避免双重征税和防止偷漏税的协定”于一九八六年十一月二十一日正式实行。

该协定的第十九条、二十条涉及我留美人员享受免税待遇的问题，我留学人员可据此向美国税务部门申请免除联邦所得税。中国税务部门目前不对我留学人员在美收入征税。下面对我留学人员在美国的纳税、免税作一简单介绍：

一、税的种类

我国留学人员一般只与下列四种税有关（凡是没有从美国政府取得任何收入的人员，如国家公派留学人员，就不必纳税）。

1、FICA 税，此项是联邦退休基金，全称是 FEDERAL INSURANCE CONTRIBUTION ACT, 占收入的 7%，持 J-1 和 F-1 签证者不必交纳。如第一次被扣除了，可持护照去学校的留学生办公室或人事部门办理免扣手续。

2、联邦税，这是比例最高的一项税，按收入多少不等，留学生约占 11%-15%，由于中美两国避免双重征税的协定，留学人员可以全免或部分免交。

3、州税，各州税率税法不一，以宾州为例，年收入在四千五百元以下者免交，五千四百元以上者交 2% 二者之间的则按收入多少定不同的比例。免税协定对州税不适用，但有些收入如奖学金（SCHOLARSHIP, FELLOWSHIP）仍是免税的，但要到系主任那里开证明。

二、联邦税免税问题

中美两国的避免双重征税的协定自一九八七年起生效，与留学人员有关的是第十九条、第二十条。在美时间不超过三年的访问学者、客座教授，从事教学与科研的收入不必交税（仅指联邦税，下同），第二十条指出，留学人员的收入若系奖学金则不必交税；若属个人劳务所得，可从总收入中除去 5000 元再计联邦税。至于当 TA、RA 的收入属于那一种，可在报税时询问当地税务部门，以他们的回答为准。

三、避免扣除

如果不做声明，留学生每月的收入中税都会被自动扣除，尽管有很大一部分是不必交的。到第二年夏天退回你时已损失不少利息。要想避免这种损失，可申请免扣（EXEMPTION）。FICA 只要去申请一次，地方税不可以免扣。关于联邦税，可向系办公室索取 W-4 及 W-4E 卡片，每年二月二十五日前填好交上，即可免扣。

四、填表报税

每年春季留学人员都会收到报税表，让你计算自己一年应交的税，多退少补。填表时可向老同学和留学生办公室咨询。每年截止报税的时间是四月十五日，如不交不退或需补交税的，在此日期前寄出就可；要是准备退税的，则越早寄出报税表，越早得到退款。

各种表格以下载及其他更详细的实时更新信息，请关注 IRS 官方网站：

<http://www.irs.gov/index.html>

§3.7 娱乐旅行

(1) 周边地区

奥尔巴尼市 (Albany) 是纽约州的行政中心, 纽约州立大学本部 (奥尔巴尼分校) 设立于此。1686 年取得特许状, 1797 年成为州府。奥尔巴尼位于哈德逊河畔, 东有波士顿, 南有纽约市, 西有水牛城, 尼亚加拉大瀑布, 多伦多。北有萨拉托加, 蒙特利尔。奥尔巴尼可以说是占有绝佳的地理位置。

纽约市(New York City), 波士顿(Boston)

每年学校 GSO 都会组织一两次去纽约百老汇看歌剧或是波士顿观光旅游的活动。票价比自己单独去要便宜许多, 大家可以借此机会去纽约和波士顿玩玩。不过大家要及时关注学校的邮件通知, 因为这样的优惠活动往往报名很快就会报满。

尼亚加拉大瀑布(Niagara Falls), 多伦多(Toronto)

向西 5 小时车程左右的尼亚加拉大瀑布, 一半在美国水牛城, 一半在加拿大, 一边是繁华的多伦多都市景象, 一边是郁郁葱葱的美国公园。如果你想近距离接触瀑布, 还可以乘坐轮船在瀑布下兜一圈, 千军万马奔腾的声音夹杂着暴雨似的瀑布扑面而来, 极其震撼, 只是小心拍照的时候别打湿了相机。

萨拉托加(Saratoga), 蒙特利尔(Montreal)

奥尔巴尼以北大约一小时车程的 Saratoga 也是一个著名的旅游小镇, 可以洗温泉, 冬天可以滑雪。而且每年七八月都会有赛马比赛, 还会有些乐团, 乐队, 歌手到此做演出, 很值得一去。在往北距奥尔巴尼约四小时车程的蒙特利尔位于魁北克省南部, 人口约 372 万, 是加拿大第二大城市。主要使用法语, 是法语世界仅次于巴黎的第二大城市, 也有“小巴黎”的美称。蒙特利尔也是世界最大的双语城市。但大家去玩的时候别忘了办签证。

除了以上几个地方, 在奥尔巴尼周边不远的一些郊外也有非常好的风景, 聚些好友一起去登山或是烧烤, 也都是很不错的选择。隔壁的麻州还有 six flags 游乐场, 想去的同学可以网上搜索一下, 还可以在网上买到打折票。

(2) Albany 本市

节假日大家可以出行旅游, 平时如果闲来无事想放松一下, 奥尔巴尼市内也有许多地方值得去看看。州政府大楼(New York State Capitol Building) 奥尔巴尼最具特色的楼群, 以帝国广场为中心, 耸立着州议会大厦。是纽约州政治中心, 纽约州长的行政总部, 纽约州参议院和众议院都在这里。纽约州所有的重要法令都在这里决定。这里除了是政治中心外, 也算是个艺术文化之地, 里面的阶梯, 屋顶都经过精心的雕琢。每年七月四日美国独立日晚 9 点还会在门前的帝国广场燃放绚烂的烟火, 颇为壮观。

华盛顿公园(Washington Park)

这里风景优美，公园里还有一个小型露天剧院，夏天在这会有些音乐或是戏剧表演。因为奥尔巴尼原为荷兰人建立的贸易站，所以这里的荷兰后裔比较多。每年五月会在这里举办郁金香节，各式各样的郁金香让人目不暇接，整个公园像一片花的海洋。不过据说这个公园晚上不太安全，建议大家入夜后还是不要去这个公园。

Swinburne Park

在冬季时您要是觉得没有户外活动的话都可以去位于 809 Clinton Ave 的 Swinburne Park 滑冰，这里离 Alumni Quad 很近，从每年的 11 月中旬到次年的 2 月都开放，票价是 3 元，其中包含滑冰鞋。场地里面有保护你的人，所以不会滑的同学也不用担心，有滑过冰的同学都可以去尝试一下。

保龄球馆 (Albany Bowling Association)

保龄球是现代社会中的一项时尚运动，轻松而又有趣。让你在锻炼的同时又能放松自己，周末闲暇时光不要再待在房间里面了，出去打保龄球吧！

地址：253 Central Ave Albany, NY 12206-2672, United States. (518) 465-4878

桌球馆 (Golden Cue Billiard LoungeGolden Cue Billiard Lounge)

桌球是趣味性很高的一项运动，在国内也十分的受欢迎。这是 Albany 为数不多的桌球馆，票价约为\$6/per hour，周二和周四有优惠，周二为半价，周四则是\$10 包下一张桌子。

地址：1048 Central Avenue, Albany

Lake George

本市以北一小时车程的 Lake George, 有一个 six flags 游乐园, 当你 winter break 或者 spring break 没地方去玩的时候, 这里就是一个很好的选择了。与朋友一起结伴去游乐场会是很不错的经历。成人票价约为\$30-\$50。

地址：89 Six Flags Drive Queensbury, NY 12804-6215, United States. (888) 708-2684

滑雪场 (Jiminy Peak)

距离 Albany 大约 40 分钟车程的 Jiminy Peak 有一处滑雪场，门票约为\$40,器材的租赁约为\$35，从冬天一直开放到一月底。去之前建议先去 Dick's 里面买滑雪用的外套裤子和手套。

地址：37 Corey Road Lanesboro, MA 01237

博物馆

The Albany Institute of History and Art

这是纽约州最古老的博物馆，成立于 1791 年，收藏所有 Albany 及 Upper Hudson Valley 的历史，文化和艺术相关的文物资料。

The New York State Museum

这里不定期展出各主题画展，还有纽约州的历史。

第一教堂(First Church in Albany)

奥尔巴尼第一教堂建于 1642 年，是美国最早的教堂。每周一至五 9:00am 到 4:00pm 开放。圣彼德天主教堂周一至周五 11:30am 到 1:15pm 开放。如果你是基督教徒，这里还有华人教会会定期组织活动和学习，大家可以关注 yahoo list。

电影院

Albany 有几家电影院。离学校比较近的叫做 Madison Theater 票价 6 块多。非节假日学生可以凭证 4 块多进场。在 Crossgates Mall 里面有一家 Regal，全国连锁的，设备是 Albany 最好的，票价 10 元左右，AAA 的会员可以买到 7 元左右的票。

§3.8 Intensive English Language Program (IELP) 新生学习生活手则

由于 SUNY Albany 在国内知名度的迅速窜升，更多的本科同学通过 IELP 方式来到 Albany 学习，IELP 的学习生活与研究生以及访问学者很大的不同，我们特地罗列了一张 IELP 新生注意手册以方便广大 IELP 新生生活、学习。

The Intensive English Language Program (IELP) 是一个有多层次，旨在以针对性的教学方式提高学生英文水平的项目。它为那些计划申请美国大学、商务运用，以及个人或专业原因而寻求改善英语能力的人提供教学服务。

本文共分为两个部分介绍纽约州立大学奥尔巴尼分校 (University at Albany-SUNY) 的 IELP 情况：第一部分以“常见问题 (Frequently Asked Questions)”形式简要回答学生有关疑问；第二部分将介绍“有条件性入学办法 (Conditional Admission)”第三部分将提供有关“学业与生活的建议 (Suggestions)”。

(1) 常见问题 (Frequently Asked Questions)

- “IELP 有哪些 (学术上) 特色呢?”
- “可以简略介绍一下所学课程吗?”
- “上课时间是怎样安排的呢?”
- “我听说要分班，请问具体是什么情况?”
- “IELP 的成绩评分标准是怎样的呢?”
- “学期结束后我能获得类似英语等级的证书吗?”
- “有哪些政策规定是我应该遵守的?”
- “请问报道当天有哪些活动?”
- “可以谈谈住宿的情况吗?”
- “听说国际学生要交强险?”
- “要是生病了怎么办?”
- “有哪些课余活动我可以参加呢?”
- “我可以在 IELP 学习多长的时间呢?”

1. IELP 有哪些 (学术上) 特色呢?

- 16 周秋季，春季强化班

- 8周夏季强化班
- 初级、中级，以及高级三阶段性课程设置（按入学考试的成绩分为六个等级，1、2为初级，3、4为中级，5、6为高级）
- 阅读、写作、语法、听力，以及口语等针对性课程
- 每周21小时课程时量
- 选修课：TOEFL, Idioms, Pronunciation, 以及American Culture, 等
- 文化体验，演说等课余活动
- 多媒体电脑实验室
- 实用英文交流课程
- 专业学术辅导

2. 可以简略介绍一下所学课程吗？

IELP认为，学习英文最好的方法是将书面以及口头技能相结合。所有课程均以一种互动交流的方式在教授，并尽可能的包含多文化的内容。因此，学生在提高英文能力的同时，还将掌握在美国学习生活的必要技巧。以下具体介绍有关课程：

- 听力和口语 学生将接触到各种各样，以日常生活为背景的视听材料（如现场讲座、录音讲座，和电影，等）来提高听力水平。口语班学生将采用以英文为主语的密集性训练办法，把重点放在人际沟通、解决问题、或是辩论等不同层面的学习生活需要之上。课程将会强调在不同场合如何正确的使用语法、词汇，以及发音等实用技巧。
- 阅读和写作 阅读旨在教授学生在把握各式文章主题的同时，掌握略读、精读、推论，分析等重要技巧。此外，为提高授课的实践性，学生将使用与大学课程相近的教材进行学习。阅读能力的提高将最终反映在写作水平之上。学生将以大量的时间进行写作练习。初级班的学习重点是语法、句子，和段落；高级班的学生有机会探索学术著作中的修辞结构和技巧，例如描述、叙事、劝说，和分析，等。
- 语法

该课程是为了教授学生在正确使用口头以及书面交流的前提下，进行的语法结构学习。初级班的学生将学习语法结构的基本形式、意义，和使用规则；高级班的学生则将更多的考虑如何规范化的熟练使用英文惯用（口语化，正式化）的语法形式。

- 选修课一周一次，针对性的目标导向型课程。例如，Practice for IBT TOEFL Exam, Pronunciation, Everyday Idioms, American Art & Computers, Travel English, 以及American Culture, 等。

3. 上课时间是怎样安排的呢？

周一至周四的上午9:20到下午2:30；周五的上午9:20到中午12:30。晚间和周末没有课。

4. 我听说要分班，请问具体是什么情况？

报道当天（Registration Day），学生将规定参加分班考试。考试的内容包括笔试，口试，听力，写作四个部分。IELP将根据学生的得分和表现情况评估其英文等级。初级班到高级班，一般有5-6个层次。

5. IELP的成绩评分标准是怎样的呢？

学生的最终成绩将根据其期中，期末考试之得分，以及平时上课、作业和小考的表现进行综合评定。

6. 学期结束后我能获得类似英语等级的证书吗？

在学期末，学生将获得一个有关于个人学业表现的评价单。此外，每一名学生都将在结业当天参天一项目有老师参与讨论会议，评估自己一学期之所学和确定下阶段的学习目标和人生规划。出勤率达到90%的学生将另外获得一份（Certificate of Attendance）。”

7. 有哪些政策规定是我应该遵守的？

- English Only Policy 该项政策规定学生在课堂之上只能使用英文，并且鼓励学生在课外也自觉保持这一纪律。
- Certificate of Attendance 它规定学生必须有90%以上的出勤率以及有参加学期内的所有考试。

8. 请问报道当天有哪些活动？

IELP的报道日（Registration Day）的内容主要有：报到、护照和身体健康检查、在美学生生活学习情况介绍、留学法规，和校园走览等。时间一般都是早上九点。

9. 可以谈谈住宿的情况吗？

住宿一般有两种：

- 校内：绝大部分IELP学生的寝室是在Alumni Quad，靠近Downtown校区。每间寝室两人。学生可以购买Meal Plan，提供早餐、中餐，和晚餐，晚上8：30之后会有outtake直到晚上11：30。
- 校外：居住在校外的学生必须自己安排好个人日常生活。学生最好在注册日（Registration Day）前一周到达Albany，以寻找合适住房。

10. 听说国际学生要交强险？

SUNY Albany规定所有国际学生购买医疗保险。医疗保险将覆盖疾病和人身意外。此外，University Health Center Fee也是强制性要缴纳的。

11. 要是生病了怎么办

当你生病的时候你需要打电话到health center去预约一个时间，然后可以选择去colins circle或者science library坐去health center的shuttle bus。

12. 有哪些课余活动我可以参加呢？

IELP的课余活动的主要目的是要让学生更好的学习英文和了解美国文化。活动包括当地旅游、野餐、派对、体育运动，以及有关文化冲击（Culture Shock）、留学法规，和移民政策的宣传演说等。

13. 请问我可以在IELP学习多长的时间？

学生可以根据自身情况选择在IELP学习的时间。为提高英文实际能力，大部分的学生至少经历两期的学习。

（2）有条件性入学办法（Conditional Admission）

就大多数中国学生来说，在申请IELP的同时也准备了有条件性入学办法（Conditional Admission），该办法是针对于那些：

- 1) 想申请美国大学，
- 2) 但目前英语水平还未达到入学之标准，如TOEFL（托福），IELTS（雅思）等，
- 3) 愿意通过在IELP之学习强化自身英语能力，
- 4) 而最终实现入学目标的学生。

需要提出注意的是，并不是通过IELP，就能“自动”的，“顺利”的进入大学阶段学习。下面这句话摘自University at Albany – SUNY，IELP网页：

“It should be noted that completion of the program does not provide university credit, nor does it assure automatic acceptance into a university program of academic study.”

那么，如何才能通过IELP的学习，实现入学目标呢？下面这句话同样摘自University at Albany – SUNY，IELP网页：

“Upon successful completion of IELP, achieving a 79 IBT or 6.0 IELTS score, and having the recommendation of the Director of IELP, students will be able to matriculate as full-time undergraduate students.”也就是说，进入大学阶段的学习必须达到两个要求：

- 1) IBT TOEFL达到79分，或者IELTS达到6.0分；
- 2) 出色的完成在IELP的学业，并且有Director of IELP的入学推荐。

IELP提供了一个锻炼英文的良好环境，同时也是一个进入美国大学的契机，但是机会始终都由个人把握。每一名有Conditional Admission的学生都应在IELP的学习过程中抓紧冲刺，尽早达到各项入学标准，开始更高阶段的学习。

（3）学业与生活的建议（Suggestions）

首先是如何提高英文能力。

我们知道，听、说、读、写是掌握语言的根本；我们还知道，在美国学习的机会提供了一个良好的语言环境。如何去适应，去利用这一环境，我们还需了解以下这些除IELP自身课程以外的渠道。

1. 语言是为沟通。我们可以主动和美国学生（或许就是你的室友）、Professor，或是Service Staff交流、咨询，和交换意见。该聊些什么呢？和美国学生，我们可以聊Sports——Football, Baseball, or Basketball——三项运动中他们必感兴趣或聊得来其中一种；和Professor，我们可以询问课程难题；我们还可以就对课程的理解，发挥独到观点和看法——不用担心是对是错，有新颖——就证明我们在思考，在学习，他们也会更乐于交流；和Service Staff，我们可以咨询生活上，学业上的疑难，寻求他们的帮助。这些都是基本的途径，我们可以根据自身不同情况，加以补充和修改。

2. 多利用外界环境。在当今飞速发展的社会，信息是关键。我们可以使用互联网来达到提高英文能力的目的。比较推荐的门户网站有：

The New York Times (<http://www.nytimes.com>)

Business Week (<http://www.businessweek.com>)

The New Yorker (<http://www.newyorker.com>)

收听YouTube的“讨论频道”。例如，“Google Talks”

Google Talks's Channel (<http://www.youtube.com/user/AtGoogleTalks>)

我们还可以登陆个人感兴趣的网站，例如，NBA.com, Wikipedia, 等。总之，Google信息，掌握信息，有更广泛的兴趣让我们学习英文不再枯燥！

3. 参加各种活动。学校各院系会不定期的邀请相关领域内的专家和学者来校座谈，演说。我们可以根据个人爱好，选择性的参与。喜欢篮球的同学可以主动加入有美国或是其他国际学生的比赛中去，增进友谊和下次组队的机会。我们还可以申请学校内的社团，发挥自己的特长、开阔自己的知识面，并达到社交的目的。这些活动对英文能力的提高都有帮助，一起主动参与吧。

我们再来谈谈生活。

首先由吃开始。相信大家一开始到美国，都不太适应这边的饮食。这是一个必需的过程。美国大学有句话叫作“Freshman Fifteen!”就是说，新生（一般指女生）由于大学的饮食，在一年之内会长胖15磅！美国的很多食物是高热高脂，我们在食用和习惯它们的过程之中，在保证营养汲取充分的前提下一定不要过饥过食。另外，在“第三章 在ALBANY的衣食住行”之“餐饮”部分有对中、西餐厅的介绍，大家不妨参考一下。

然后是住。一般IELP的学员都住在Downtown Dorm的Waterbury，但是从08年秋季开始，部分新生学员被安排在Uptown的四个Quads里。Uptown Quads的房间相对较小，有公用的Living Room，最大的好处是便捷，离上课地点和图书馆近，此外对参加校园内社团活动也是有所帮助的；住在Waterbury的同学，上学或出行一般都要乘坐校车或者CDTA11、10路。公用卫生间和浴室，房间较大。值得注意的是个人安全，因为离Downtown较近，我们应尽量少在夜间出行。

最后我们谈谈如何更好的融入校园环境。IELP的学员在正式成为本科学生进行专业课学习之前，部分学校社团间的活动信息是不能完全接收的。为此，我们应该更主动的去搜寻，去融入校园文化。就CSSA来说，我们主要有两个信息传播途径，一是我们的网站；第二个是我们在Yahoo Group上的公告栏，大家可以发布自己的信息，并获取他人的信息，比如租房、Carpool、和二手家具电器出售等生活条目，网址：

CSSA Yahoo Group

http://groups.yahoo.com/group/CSSA_UALBANY_SUNY/?v=1&t=search&ch=web&pub=groups&sec=group&slk=1

请大家留意上述两项发布的CSSA活动信息。另外，请大家仔细阅读：《华人学生新生手册2011版》（Chinese Students' Handbook 2011 Edition）。

最后，我们来探讨在IELP与其他国际学生的社交。在IELP的学习过程中，我们将遇到来自不同国家、不同背景，和不同文化的学员。如何能够更好的与他们交往呢？首先，我们要认识到世界是平的。各个国家之间的文化学术交流日益加深，经贸政治合作日趋紧密。为适应全球化的大趋势，我们应当主动加强沟通与理解的能力。在与来自不同国家的同学的交往过程中，我们可以：固本而不失体：本住我们民族的五常——仁、义、礼、智、信——积极并自信与他们沟通。勤于思辨、乐于实践、善于合作——遇事多想，主动发表自己的看法；乐于脚踏实地的办事和处理问题；有团队意识，善于组织和融入集体行为。讲创新，讲科学，讲和谐，展现中华民族优秀文化——在课堂和生活的言行当中得体的展现我们优秀的民族文化。我们当中的每一个人都是中国的代表，在学习和生活里我们应当加强与其他国家学生的交流，促进彼此的信任和理解。

再次代表 CSSA Executive Board 成员，向 IELP 的新生表示祝贺。

接下来的路很长，每一步都很关键，希望大家健康自信的生活，持之以恒地学习，顺利实现人生目标！

后记 致谢辞

第一版 后记 致谢辞

本着服务 SUNY-Albany 全体中国学生的宗旨, SUNY-Albany 中国学生学者联合会(CSSA) 执委会于今年着手编写了这本手册, 旨在为来这里求学的新老中国学生的学习和生活提供一个详尽而又清晰的介绍。本手册的内容涵盖了出国准备, 入学事项和在 Albany 的衣食住行的方方面面, 是我们中国学生在 Albany 学习生活的多年经验和智慧的总结。我们至诚希望这本手册能为大家在异国他乡的物质和精神生活提供良好的引导。

本手册是在 CSSA 执委会的鼎力支持下完成的, 得到了许多同学的无私帮助, 编纂组的同学志愿地、无偿地利用自己学习和工作之余的时间开展手册的编写工作。还有不少同学参与了手册的策划和审稿工作, 提出了宝贵的意见和建议。在此表示衷心的感谢! 在本手册编写过程中, 我们还参考借鉴了全美各著名高校较具影响力的中国学生学者联合会的一些成功的做和经验, 也向他们表示感谢。鉴于本手册为初稿, 如有疏漏错误之处, 恳请大家的指正和建议。

此外, 我们藉此机会感谢来自纽约总领馆的长期的关怀, 向一贯与 CSSA 执委会保持友好合作关系的中美友协(USCPFA), Horizons International 等组织表示诚挚的问候, 并对大力支持我们手册出版和其他各方面工作的赞助机构致以特别的谢意!

以下为本手册各章节的执笔人:

前言 欢迎信: 编纂组全体成员

第一章 出国前准备: 鲍星

第二章 初到 Albany

1. 新生接待: 鲍星
2. 抵达后须做的重要事项: 卞洋, 阮俊儒

第三章 在 Albany 的衣食住行

1. 学习: 阮俊儒
2. 购物: 许佳, 阮俊儒, 鲍星
3. 餐饮: 许佳
4. 交通: 于天骅, 鲍星
5. 住房: 鲍星
6. 娱乐旅行: 杜华

后记 致谢辞: 编纂组全体成员

前后参与本手册编写策划工作的还有: 朱煜(President 2001-2002), 邸明(President 2004-2005), 谭燊(Vice President 2004-2005), 李俊涛, 胡蓉, 田剑波, 邵永平, 杨帆等。

最后, 真心祝愿各位中国学生在 Albany 学习工作生活愉快! 好运!

编纂组全体成员

中国学生学者联合会 执委会(SUNY-Albany CSSA Executive Board)

2005年7月

第二版 后记 致谢辞

自从《华人学生生活手册》（以下简称《手册》）第一版在 2005 年发布以来，已经有数以百计的华人学生从中受益匪浅，其中既有这两届的新生，又有已经在 SUNY-Albany 的老生，不但有本校的同学，还有其他兄弟院校的同学。而且本《手册》还被其他高校 CSSA 在编写新生手册时参考和引用，可谓在华人学生学者界中产生了不小的影响。不过在使用《手册》的过程中，我们也发现《手册》还有需要修订和完善的地方，这也是本届 CSSA 执委会组织编纂第二版的初衷。

经过本届及上届 CSSA 执委会成员近一个月的共同努力，新版《手册》细化了住房信息和行前准备；增加了理财部分，更新了餐饮、购物及旅行的有关章节，并在手册中使用流程图，使繁杂的事情变得清晰明了。和第一版一样，新版《手册》的问世离不开长期以来一直关注和支持我们工作的个人、组织和机构，我们在此再次向你们表示诚挚谢意，并希望你们在今后能继续给我们学生会的工作以指导和帮助。

以下为新版《手册》执笔人主要工作：

于天骅（上届执委会主席）：第三章：理财、餐饮；

宋达（上届执委会秘书长）：第三章：住房；

李四维（本届执委会主席）：第三章：娱乐旅行；

王云飞（本届执委会执行副主席）：第三章：购物，第一章，第二章。

新版《手册》在编纂过程中还参考学习了 SUNY-Albany 台湾同学会 TSA 网站以及很多著名高校 CSSA 的成功之作，他们是：雪城大学、迈阿密大学、辛辛那提大学、斯坦福大学、佛罗里达大学、MIT 和 UIUC，此外《手册》也引用了很多网络资源，恕不能一一列出。我们对以上学校学生会以及网络资源的作者一并表示感谢。

我们相信本《手册》的受益者在不久的将来很可能就是更新版本《手册》的编撰者。我们真心希望 SUNY-Albany CSSA 的优良传统能积淀和传承下来，最后衷心祝愿各位在 Albany 的中国学生学者健康快乐！

中国学生学者联合会 执委会
(SUNY-Albany CSSA Executive Board)
2007 年 7 月

第三版 后记 致词

2008 年《华人学习生活学生手册》第三版有了新的更新，本届 CSSA 执委会 以第二版本为基础，对于《手册》中餐馆的变更，以及手机服务，银行服务的变更进行了略微修改。并且加注了关于语言项目 IELP 新生需要注意事项。和第二版一样，新版《手册》的问世离不开长期以来一直关注和支持我们工作的个人、组织和机构，我们在此再次向你们表示诚挚谢意，并希

望你们在今后能继续给我们学生会的工作以指导和帮助。

以下为新版《手册》执笔人主要工作：

戴頔（本届执委会主席）：关于手机服务、银行服务；

黄喆（(本届执委会副主席)：关于 IELP 新生注意事项

就像第二版的后记所诉，我们相信本《手册》的受益者在不久的将来很可能就是更新版本《手册》的编撰者。我们同时也真心希望 SUNY-Albany CSSA 的优良传统能积淀和传承下来，最后衷心祝愿各位在 Albany 的中国学生学者健康快乐！

中国学生学者联合会 执委会
(SUNY-Albany CSSA Executive Board)
2008 年 9 月

2009 版 后记 致词

《华人学习生活学生手册》2009版有了新的更新,本届CSSA 执委会以第三版本为基础,对于《手册》中的内容进行了校对。和第三版一样,2009 版《手册》的问世离不开长期以来一直关注和支持我们工作的个人、组织和机构,我们在此再次向你们表示诚挚谢意,并希望你们在今后能继续给我们学生会的工作以指导和帮助。

以下为新版《手册》校对人员:

柳祖彬 (本届执委会主席) 第一章

李晓虎(本届执委会副主席) 第二章

时昕(本届执委会副主席) 第三章 第一部分 page11-20 学习 住房

谭琳艳(本届执委会副主席) 第三章 第二部分 page21-42

徐晓晨(本届执委会财务长)设计排版

就像第三版的后记所诉,我们相信本《手册》的受益者在不久的将来很可能就是更新版本《手册》的编撰者。我们同时也真心希望 SUNY-Albany CSSA 的优良传统能积淀和传承下来,最后衷心祝愿各位在 Albany 的中国学生学者健康快乐!

中国学生学者联合会 执委会
(SUNY-Albany CSSA Executive Board)
2009年8月

2011版 后记 致词

本手册是在2009版的基础上编辑更新的，和前几个版本一样，2011版《手册》的问世离不开长期以来各方的支持，我们在此再次向大家表示诚挚谢意，并希望你们在今后能继续关注我们学生会并给以指导和帮助。

以下为2011版《手册》编辑、校对人员：

前言 欢迎信：编纂组全体成员

第一章 出国前准备

1. 需携带的行李：孔笛（本届执委会宣传）
2. 联系CSSA执委会：党琳（本届执委会主席）
3. 住房：祁凡（本届执委会副主席）
4. 新生接机和临时住宿：祁凡（本届执委会副主席）
5. 提供帮助志愿者报名：成舒雅（本届执委会秘书）
6. 赴美行程：成舒雅（本届执委会秘书）

第二章 初到 Albany 华沁（本届执委会副主席）

1. 新生接待
2. 抵达后须做的重要事项

第三章 在 Albany 的衣食住行

1. 学习：彭月（本届执委会秘书）
2. 住房：彭月（本届执委会秘书）
3. 餐饮：谭琳燕（本届执委会财务）
4. 购物：谭琳燕（本届执委会财务）
5. 交通：孔笛（本届执委会宣传）
6. 住房：党琳（本届执委会主席）
7. 娱乐旅行：杨硕（本届执委会宣传）
8. Intensive English Language Program (IELP)新生学习生活手则：杨硕（本届执委会宣传）

后记 致谢辞：编纂组全体成员

整理排版：华沁（本届执委会副主席）

本《手册》凝聚了历届CSSA执委会成员的心血，在此2011届CSSA执委会成员向前辈们表示致敬并希望这个传统能继续传承下去，让每一位中国学生或学者在赴美之前做好充分的准备，尽快适应新环境新生活。最后衷心祝愿在SUNY Albany的中国学生生活愉快，万事顺心！

中国学生学者联合会 执委会
(SUNY-Albany CSSA Executive Board)
2011年5月