

哥伦比亚大学 中国学生学者联谊会

2016新生指南



目录

序言

行前准备

新生关怀项目
预约接机
机票预订
疫苗·体检
行前准备

初到纽约

机场交通
新生住宿
注册·开户
保险·医疗

入乡随俗

安全问题
生活用品
国际长途电话卡
交通出行
法律纠纷

校园生活

熟悉校园
图书馆
语言水平的提高
CUCSSA旗下社团介绍及纳新通知

后记

序言

亲爱的新生朋友：
您好！

作为哥伦比亚大学中国学生学者联谊会（COLUMBIA UNIVERSITY CHINESE STUDENTS AND SCHOLARS ASSOCIATION, CUCSSA）联合主席，我们谨代表CUCSSA及所有在哥伦比亚大学学习和生活的中国学生学者向您致以最诚挚的祝贺和热烈的欢迎！

哥伦比亚大学是世界著名的常青藤盟校之一，历史悠久、学风严谨、思想活跃、人才辈出，是最早与中国建立联系的美国高等学府之一。地处世界大都会纽约，哥伦比亚大学是一所国际化与多元文化相融合的学府。在未来几年的学习生活中，您不仅能亲身经历各种文化思潮的交流与冲击，还能感受到纽约作为世界金融中心的无穷魅力。

哥伦比亚大学中国学生学者联谊会CUCSSA(以下简称哥大学联)成立于1996年，是美国最大的由华人学生、学者为主体综合性非盈利学生组织，也是全美最具影响力和知名度的华人组织之一。联谊会的宗旨是服务校内的广大中国学生、学者，密切其联系，团结校友、华人、华侨，服务纽约地区的华人社区，弘扬中华文化，促进中美文化交流与相互理解。

“哥大中国展望”自2010年开创以来，邀请了来自中美两国政界、企业界、文化学术界的领军人物与哥伦比亚大学的学子以及纽约地区的华人们共同探讨今日中国之发展。以往演讲嘉宾包括著名经济学家许小年，国开行前副行长高坚，上海绿地集团董事长、总裁张玉良，中国诚信公司创始人、董事长、中国人民大学经济研究所所长毛振华，中央电视台《新闻联播》主持人郎永淳，康奈尔大学第11任校长、上海纽约大学美方校长JEFFREY LEHMAN，美中关系全国委员会（NCUSCR）主席STEPHEN A. ORLINS，著名经济学家、联合国秘书长潘基文、前秘书长科菲安南特别顾问JEFFREY SACHS。哥大学联于2011年春季推出的“百家讲坛”系列讲座活动，邀请了各个行业的权威专家为饱含求知欲的大纽约地区学生、学者进行讲座，使之成为各行业权威人士和学生学者之间沟通交流的有效平台。在过去的四年中共举办了十三期讲座，重量级嘉宾包括南方科技大学校长朱清时，上海交通大学校长张杰，香港交易及结算有限公司总裁李小加，中国创投行业的奠基人之一王功权，国际钢琴巨星朗朗，刑事鉴识专家李昌钰，中国国家一级演员刘晓庆等。除此之外，历年哥伦比亚大学农历新年晚会吸引1200名观众到场观看，特邀嘉宾包括曲婉婷，宋冬野，阿肆，曾轶可，“奶茶妹妹”章泽天等。腾讯视频还独家转播了2014年晚会的盛况。大家可以通过登录腾讯视频观看：[LINK](#)。

新生关怀项目作为哥大学联重点活动之一，致力于为帮助新生尽快熟悉美国环境，顺利度过初到国外的适应阶段所开展的一系列迎新活动。本系列活动从5月初陆续展开，内容包括《2016新生指南》、新生官方QQ群答疑、国内新生见面会、新生机场接机、新生注册指导、银行手机开户、新生聚餐、CUCSSA招新等。NSCP系列活动的消息将通过CUCSSA网站以及各个公共平台同步发布，请大家保持关注。

希望通过我们的不懈努力，给每一位初到异国他乡的哥大学子带来温暖和关怀。哥大学联将在新学期根据哥大中国学生学者群体的需求，在活动开展及学联发展方向进行策略上的调整。同时，我们也非常期待你的加入，使CUCSSA更加充满活力，一同更好地为广大中国学生学者服务。

最后，祝你一路平安，我们纽约见！

吴舒怡
哥伦比亚大学中国学生学者联谊会主席
二零一六年四月十五日于纽约

加入哥大学联MAILING LIST:

登录 CUCSSA官网[HTTP://WWW.CUCSSA.ORG](http://www.cucssa.org)加入CUCSSA MAILING LIST。哥大学联定期发送NEWSLETTER，告知CUCSSA近期举办的各项活动及招聘信息。注册链接[HTTPS://LISTS.COLUMBIA.EDU/MAILMAN/LISTINFO/CUCSSA](https://lists.columbia.edu/mailman/listinfo/cucssa)

关注各网络公共平台:

微信公众平台：哥伦比亚大学中国学生学者联谊会

新浪微博：CUCSSA哥伦比亚大学中国学联 [HTTP://WWW.WEIBO.COM/CUCSSA](http://www.weibo.com/cucssa)

新生QQ群名：哥大CUCSSA2016新生群（群号：551871326）

FACEBOOK PAGE: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/CUCSSA/36845738820](https://www.facebook.com/pages/CUCSSA/36845738820)

优酷用户名：哥伦比亚大学中国学生学者联谊会[HTTP://I.YOUKU.COM/CUCSSA](http://i.youku.com/cucssa)



行前准备

【新生关怀项目】

(NEW STUDENTS CARE PROGRAM: NSCP)

活动安排为暂定时间，如因特殊情况有所变动，我们会通过学联官网、QQ群、新浪微博、微信公众平台、人人网以及FACEBOOK公共平台同步通知。请同学们关注哥大学联的各大平台，以了解活动最新资讯。

■ 新生答疑安排

(QQ群号：551871326，加群请提供姓名，专业和UNI)

- 2016年5月21日9:00PM (北京时间)
QQ群新生综合答疑
- 2016年5月22日9:00PM (北京时间)
QQ群STATISTICS专业答疑
- 2016年5月28日9:00PM (北京时间)
QQ群TEACHERS COLLEGE专业答疑
- 2016年5月29日9:00PM (北京时间)
QQ群OPERATIONS RESEARCH & FINANCIAL ENGINEERING专业答疑
- 2016年6月4日9:00PM (北京时间)
QQ群ELECTRICAL ENGINEERING专业答疑
- 2016年6月5日9:00PM (北京时间)
QQ群COMPUTER SCIENCE专业答疑
- 2016年6月11日9:00PM (北京时间)
QQ群SCHOOL OF INTERNATIONAL AND PUBLIC AFFAIRS专业答疑

■ 新生见面会安排

CUCSSA将在暑期于中国大陆举办2016 NSCP暑期新生见面会活动。暑期新生见面会具体时间将在官网、QQ、微信、FACEBOOK等平台上公布，请同学们持续关注我们CUCSSA的信息，以了解我们的资讯！参加的同学，请您于见面会当天携带个人有效身份证前往会场，各地见面会将于会议开始前一小时允许入场。由于场地容量有限，我们将优先按照报名名单人员入场。非注册名单人员（包括亲友，未注册新生）将视会议当天场所情况最后入场。感谢您的支持和理解。2016 CUCSSA 暑期新生见面会期待您的参与！

【预约接机】

为了更好的安排接机引导服务，请有需要接机意向的同学填写此“接机日期意见征集表”：

[HTTP://WWW.CUCSSA.ORG/INDEX.PHP?M=EVENT&A=DETAIL&ID=65](http://www.cucssa.org/index.php?m=event&a=detail&id=65)

我们将会根据调查结果和接机志愿者时间，选择到达人数最多的5天提供机场接机引导服务。具体接机日期将会在新生手册第二版（6月初发布）、官网和官方QQ群公布。有需要接机意向的同学可在接机日期发布后再购买机票。

【机票预订】

美国政府规定所有首次赴美留学的学生最早只能在I-20表上注明的开学日期之前的30天入境美国。请在制定赴美旅行计划时充分考虑这个限制。

注意事项：

1 正规渠道——国际机票预定通常是提前2-3个月，学生购票时建议选择正规，信誉和服务较好的大型旅行社，或者直接前往航空公司官方网站；不要把低价作为购票的唯一标准，以免要更改机票等事宜上发生纠纷。

无论是在网站还是代理处购买机票，都需索要电子票，并第一时间使用电子票号到航空公司网站确认自己的名字行程是否正确。

2 联程票要完整使用——国际段的联程票和往返票，前一段或者出发段不用，后面所有段或者回程段的行程可能会被视为自动放弃，不能再使用；如果有特殊情况，前一段或者出发段不能使用的，要提前联系旅行社或航空公司。

3 提前选好座位——寒暑假旺季，各大航空公司无论是国际线路还是国内线路都会存在5%-10%的超售情况，以防止客人临时取消或变更行程给航空公司造成上座率不足；故在订票时最好要求旅行社代为划座位，或者拿到机票后联系致电航空公司或登陆网站确认机票的同时，要求其划座位。通常航空公司只能给最先订票的一部分人划座位，其他座位要在出发前24小时才放出来，或者要到机场才能划上座位，这就需要大家提早至少3个小时到达机场，以免航班出现超售后影响行程。通常航班超售会安排没有办法登机的乘客顺延到下一航班，但有些航空公司也会以乘客到达时间太晚为由，要求

乘客自己出钱更改航班，所以大家一定要提早到达机场，以免造成行程延误。

4 留意临时变更——机票购买时原定的时刻在实际出发前通常会发生变更并且原定航班号（特别是国内航班）也可能发生变更。为了方便出行，在出发前72小时一定要致电航空公司或者登陆官网查询是否有时间变更的情况。出发当日最好提早3个小时，以免由于在机场排队时间过长而造成登机困难。

5 重要文件随身携带——入学通知书，护照，I-20等重要文件应放在手提行李箱，不要托运，因为出关才可取托运行李。

6 留意额外收费——美国的所有机场的行李车都是收费的，准备些零钱。拨打美国当地电话需加拨+1，可以开通国际漫游功能（详询自己的手机运营商），如果想用机场的公用电话，事先准备一些25美分的硬币。

【疫苗·体检】

MMR疫苗和出国体检是每年新生出国前需要准备的重要事项。注射MMR疫苗是哥大大部分专业要求的（少部分专业会有不同要求）。

When? 一般MMR需要分两针注射，间隔一个月，所以请大家提前做好安排。

Where? 国内各大城市的国际旅行卫生保健中心均提供此两项服务。如果时间第一针打完后时间不足以打完第二针，可以申请第二针在哥大的健康中心注射。

How? 如果你是COLUMBIA COLLEGE, SEAS, GSAS, GENERAL STUDIES学生，请参考以下信息：

1 查找离你最近的国际旅行卫生保健中心，根据当地流程，体检，打疫苗（请参照学院网站的要求，打印学校要求的MMR表格 (https://health.columbia.edu/system/files/content/healthpdfs/insurance/health_immunization_mmr_form_8.22.14.pdf)，请医生签字盖章）。

2 尽快提交MMR疫苗证明，一般有以下三种方式：（请留意DEADLINE，否则影响选课，一般要求“NO LATER THAN 30 DAYS PRIOR TO COURSE REGISTRATION”）

□ IN PERSON: IMMUNIZATION OFFICE, WIEN HALL, ROOM 108B, MONDAY-FRIDAY, 9 A.M. - 5 P.M.

□ BY MAIL: IMMUNIZATION OFFICE, WIEN HALL, 411 W.116TH STREET, MC 3712, NEW YORK, N.Y. 10027

□ BY FAX: (212) 854-5078

3 尽快登录SSOL网站上，填写电子表格(<https://ssol.columbia.edu/ssv/crt/menintro.html>)，选择是否已经接种过或者拒绝接种MENINGITIS（流脑）疫苗。

4 出关时，请携带好卫生保健中心发给你的小黄本《疫苗接种或预防措施国际证书》，小红本《健康检查证明书》，以及其他体检、疫苗等相关文件。

如果你是TEACHERS COLLEGE（教育学院）的学生，请点击哥大教育学院疫苗接种记录表 (<http://www.tc.columbia.edu/admitted/docs/immunizationform.pdf>)。

如果你是BARNARD SCHOOL（巴纳德学院）的学生，请点击巴纳德学院网站信息 (http://barnard.edu/pr_imarycare/newstudents)，学院将在五月中旬发布最新消息。

不同的学院要求打的疫苗可能会不同，请注意学院相关通知。

【行前准备】

□ 补牙、理发、配眼镜：由于牙科和眼科服务一般不被保险覆盖，所以在美国补牙、配眼镜的开销非常高。建议大家提前在国内把问题解决。由于一般理发店水平比较差，想要在纽约做到心仪的头型费用也会很高。在美国，不管是普通眼镜还是隐形眼镜，都需要有医生开的处方（PRESCRIPTION）才可购买。

□ 书籍、文具：专业用书在美国很贵。工具书可以带一些，但不建议带中文教科书，这样有可能产生依赖性，一定需要的话也可以尝试找电子版的中文书，以减轻行李重量。每学科都有书单，建议提前查好。教科书可以在AMAZON上购买新的或二手的；还有一些购书租书网站，可以咨询本学科学长学姐；在学校的BOOKSTORE可以预订或者租借教科书，租借的书不能随便涂写，到期后归还即可。文具也会价格较国内更贵一些，比如笔和小本可以在国内买好。

□ 药品：刚来美国，由于水土不服造成的肠胃病，或者天气变化造成的感冒是很常见的。在美国看医生需要提前预约，在药房买有好的治疗效果的药都需要医生开药方，大家一开始对流程不熟悉，所以备用一些简单药品是必要的：感冒药（如板蓝根），下火药（如牛黄解毒丸），消炎药，肠胃药，过敏药，眼药水，跌打膏，烫伤膏；女生可以带些乌鸡白凤丸。

□ 衣服鞋袜：轻装上阵。美国，特别是纽约，衣服经常打折，价格比国内便宜很多。纽约郊区的名品打折村WOOD-BURY（有专车可去），纽约市区SoHo地带，34ST，42ST和96ST附近买衣服都非常方便。冬天需要穿羽绒衣，可以带一件，当然这边也有又便宜又好的可买。正装可以带一两套合身的，参加PRESENTATION, CAREER FAIR以及面试的时候会用到。学校的CAREER SERVICE提供CK的各种SIZE的职业套装供学生免费租借。在纽约买正装会涉及到合身的问题：因为西方人整体比中国人高大，所以瘦小的同学最好能在国内买，以保证尺码合适。

□ 床上用品：对被褥等有自己特别要求的同学可以带一些轻薄的被子。这边不同类型的被子在AMAZON和大型超市（BED BATH & BEYOND, TARGET, IKEA等）其实都可以买到。需要注意的是，美国床上用品分TWIN, - FULL, QUEEN, KING不同尺寸（和国内有区别），请根据需要搭配购买，而且套装里经常只包含床单枕套，购买的时候需要注意包装的说明。

□ 厨艺：最好能学些简单的厨艺。刚来美国的留学生有些为了方便或者尝鲜，每天在外购买的食物，免不了油多盐重，对健康不利，而且特别在纽约，开销不少。为了健康和经济实惠的同学，可以学些简单菜，在时间允许的情况下，去超市买新鲜食材自己做，既能GET到新技能，又能保持身体健康。

□ 朋友和家人的照片：来了美国后肯定会有想念家人和朋友的时候，带上一些照片挂在家里，会甚感安慰。

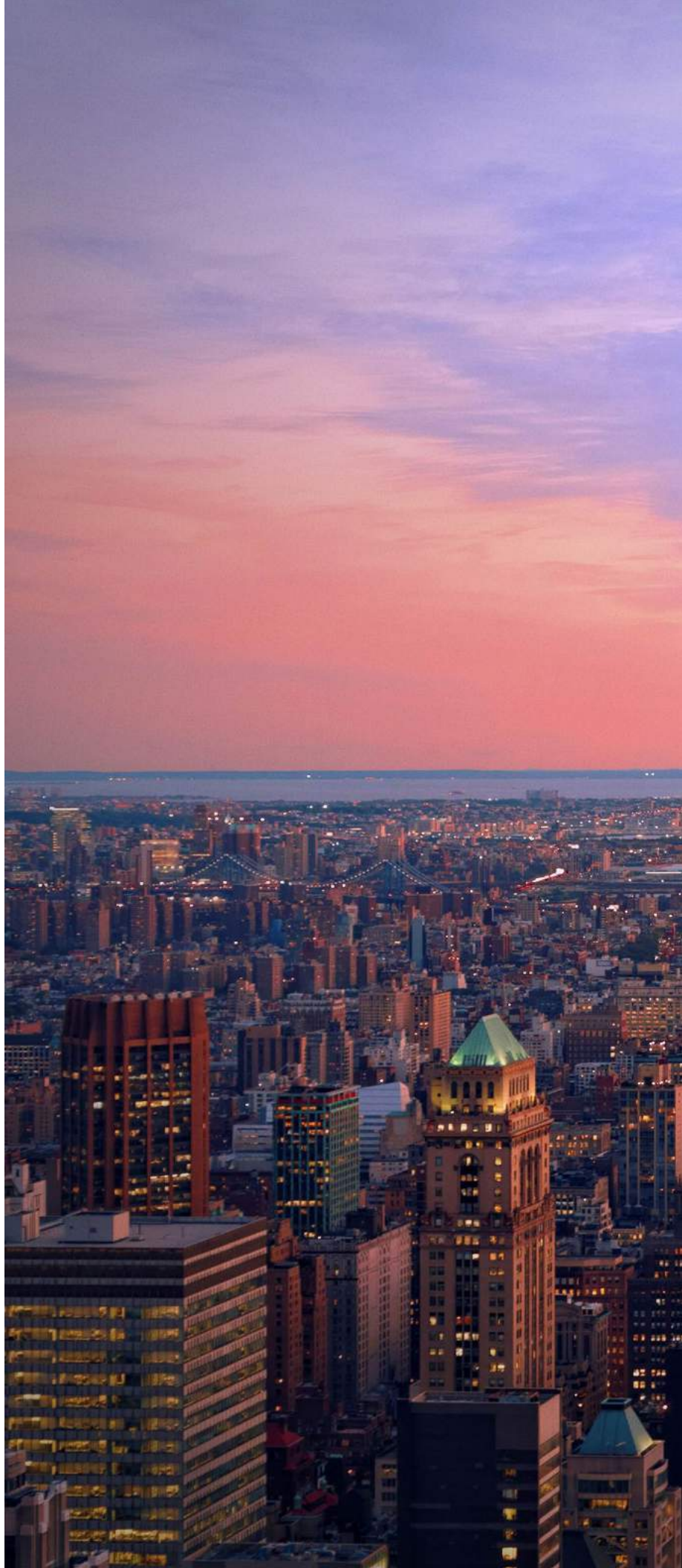
□ 中国特色的小礼物：出国前，可以挑选一些有特色的小礼品带出国，送给房东或同学，小小礼物，浓浓心意，联络感情最合适了。



初到 纽约

*"Each man reads his own meaning
into New York."*

- Meyer Berger





【机场交通】

接机形式

具体信息将在新生指南第二版中说明。(6月初发布)

机场交通

纽约主要有三个机场，JFK和NEWARK为国际机场，LA GUARDIA为国内机场。交通方式、费用根据机场的不同，会有相应的差别。对于不在CUCSSA接机时间、地点到达的同学，有以下几种交通方式可供选择：

1 SUPER SHUTTLE BUS (JFK/NEWARK/LA GUARDIA)

这也是我们接机选取的交通方式。SUPER SHUTTLE BUS一般可以坐10个人左右，坐满即可以出发。可以在机场的服务台(GROUND TRANSPORTATION)叫车。如果出关的时间太晚，服务台已下班，可以使用服务台旁边放置的专线电话，免费与SUPER SHUTTLE总台联系。需要告诉总台你的航站楼、人数、行李数等，并把车费问清楚(因机场而不同)。SUPER SHUTTLE会将每位乘客送到各自的目的地。司机上下车会给你搬行李，需要给司机小费，大概准备好\$5零钱。总计费用：约\$30。SUPER SHUTTLE也可以从网上直接预订，你可以在出发之前就提前预订。需要提供一个LOCAL电话号码，订好之后请记好CONFIRMATION NUMBER，然后出关后去服务台打他们电话，说明你的名字以及CONFIRMATION NUMBER，他们会派车来接你，送你到你网上预订时提供的地址，所有费用都在网上支付。此外，还有一个公司也提供SHUTTLE BUS，叫做AIRLINK SHUTTLE。价格比SUPER SHUTTLE略低，服务也还不错。也可以在网上预订([HTTP://WWW.GOAIRLINKNYC.COM/](http://www.goairlinknyc.com/))。

2 出租车 (JFK/NEWARK/LA GUARDIA)

出关之后，根据路标到达出租车等候站，一般24小时都有车。大部分出租车可以刷信用卡，可以在上车之前先问清楚。费用：出租车从机场到曼哈顿任何一个地方都是固定价格，包含车费、过路过桥费和小费之后的到MORNINGSIDE CAMPUS总价格为：JFK \$60左右，NEWARK \$80左右，LA GUARDIA \$35左右。到哥大医学院费用为：JFK \$80左右，NEWARK \$80左右，LA GUARDIA \$40左右。要注意的是，机场有黑车，出于安全因素考虑，一定要乘坐那种黄色的有TAXI标识的车(YELLOW CAP)，或是华人电召车，如纽约的金麒麟电召车(718 661 3888)、金马电召车(718 358 9898)等。

3 地铁和公交车(不推荐)

JFK机场有A线和E线直达，A线(207ST-INWOOD方向)可以直达168街COLUMBIA UNIVERSITY MEDICAL CENTER，到哥大主校区则需要在中间换乘1号线，到116街和BROADWAY哥大校门口下车。此外，在LA GUARDIA机场可乘坐M60公交车直达116街哥大正门口。要去医学院则乘坐M60到W 125ST/ST

NICHOLAS AV站换乘地铁A线到168 ST; 或到BROADWAY & W 116TH ST站换乘地铁1线(UP-TOWN方向)到168 ST。从EWR机场可乘坐AIR TRAIN出机场后可选择NJ TRANSIT或AMTRAK (NJ TRANSIT相比AMTRAK更便宜，两个分别有列车时刻票可以查看)到曼哈顿的PENN STATION，之后换乘地铁A线或1号线抵达哥大(116ST STATION)或哥大医学院。

由于新生的行李都比较多，所以不推荐乘坐地铁和公交车。此外，纽约地铁MTA会不定期的整修，运营线路时常会有所调整。如若选择搭乘地铁，还请点击MTA官网查询即时地铁信息([HTTP://NEW.MTA.INFO/NYCT](http://new.mta.info/nyct))。

4 综合推荐

根据同行人数，我们推荐以下交通方式：

A. 如果一个人或多人同行，推荐SUPER SHUTTLE。性价比较高，但是速度较慢，因为要把每个人送到目的地，且需要凑够人数才可以出发。

B. 如果两人同行，推荐TAXI。由于新生行李较多，一般每车坐两个人，分担费用后每人\$30左右，较为快速舒适。



【新生住宿】

UAH住宿

UAH住房是指学校的房屋住宿系统，房源主要集中在MORNINGSIDE CAMPUS附近、MEDICAL CENTER附近以及BRONX附近（ARBOR）。房间类型主要分为两种，一种是APARTMENT，另一种称为DORMITORY。APARTMENT一般是指两室一厅或三室一厅的公寓房，一般带有一个厨房、一个卫生间以及一个客厅。整栋楼一楼可能会有DOORMAN，但是大多数是没有的。DORMITORY是指一间较大的房屋内具有相对独立的约10个左右的房间，房间大小根据房型结构不同而不同，DORM一般配有一个公用的厨房和两到三个公用的卫生间，定期会有人进行公共部分的打扫，楼下都有DOORMAN。DORM的房间可能是单人间，也可能是双人间，个人根据不同情况选租。另外一种UAH的宿舍类型是STUDIO，较为适合携带配偶的学生居住，但申请时需提供相应法律关系证明。

相比较而言，APARTMENT的有利条件在于有较大的独立空间，厨房和卫生间共同使用的人较少，个人生活，特别是洗漱和做饭相对方便，并且比较容易和室友建立较紧密的关系；缺点在于价格较贵，大约是900-1000刀/月，并且房屋的卫生需要自己清洁，如果遇到不合适的室友，生活可能会相互影响。DORM的有利条件在于费用相对较低，大约是700-800刀/月，而且公共区域卫生有人打扫，舍友间相互影响较小；缺点在于厨房、卫生设施人均分享到的资源较紧张，使用不甚方便。

区位选择上，首选住在MORNINGSIDE CAMPUS，即哥大主校区附近。位于BRONX的ARBOR，有一个哥大新建的住宿区，环境优雅，条件很好，性价比很高。但是离哥大校区、市区都很远，即使早晚都有班车往返主校区（免费，且半小时即可达到学校），平常生活依然不是很方便。

总之，UAH的房源性价比一般都比较高，位置好，而且管理好，如果有问题会有学校工作人员及时上门免费维修。所以建议申请到UAH的同学认真考虑入住。当然，难免有一些UAH的房子比较老旧或者不是你喜欢的类型。所以，大家在正式签约前可以申请先去看一下你分到的房子。这样可以大大地帮助你做出正确的决定。申请看房和签合同都得到UAH的办公室，地址是401 WEST 119街，时间为9:00AM-3:30PM (MONDAY-FRIDAY)。签约时记得带上两张2×2寸的照片。周末、或下班之后到达UAH办公室，是不能当天入住的，需要在下一个工作日再到UAH办公室签约。



I-House住宿

INTERNATIONAL HOUSE ([HTTP://WWW.IHOUSE-NYC.ORG/S/707/START.ASPX](http://www.ihouse-nyc.org/s/707/START.ASPX))是一个连锁的独立公寓机构，开放给各类学生和实习生，提供短住和长住。I-House是独立于哥大的系统，所以其申请也可以不受制于学院审核。它位于RIVERSIDE DRIVE & W122ND STREET，临着两个公园，其中很多房间可以看到HUDSON RIVER的河景。旁边是大教堂和曼哈顿音乐学院。步行10分钟即可到达哥大。如果已经申请成功并接受了I-House的房子，在到达的当天就可以入住（其位于CLAREMONT AVE的入口/办公室是24小时办公的）。

公寓楼里设备齐全：有健身房，音乐练习室，食堂，酒吧，游戏室，学习室，电脑房，舞厅，室内篮球场。I-House的约700名住户来自超过100个国家，因此它提供大量与国外学生交流的机会，加上定期举办的各类活动，有利于提升英语水平和加强对各国文化的了解。其南楼（SOUTH）的房间都为单人间，北楼（NORTH）的房间均为2-5人套间。宿舍收费包含了I-House的活动费和每月137刀左右的餐费。

I-House每年申请竞争都很激烈，他们非常强调入住者的背景多样化和个人能为这个社群带来什么。申请的时候需要提交学生或实习身份证明，个人陈述和资金证明。其中个人陈述对获录取与否影响很大，需要认真撰写。大部分申请提交后两周内会有结果。

TEACHERS COLLEGE (TC) 学生住宿

TC为被录取学生提供在校单人住宿和家庭住宿。房源有限,需要提前申请。目前TC提供的单人宿舍包括WHITTIER HALL, NEW HALL和GRANT HALL。家庭住宿包括BANCROFT HALL, SARASOTA HALL和GRANT HALL。所有宿舍都提供免费有线电视信号,宽带上网服务以及门禁保护。宿舍房型价位各不相同。(HTTP://WWW.TC.COLUMBIA.EDU/HOUSING/STUDENT-HOUSING/)

校外住宿方面, TC的OFFICE OF RESIDENTIAL SERVICE也为大家提供了很多有用的信息。包括INFORMATION SESSION, INDIVIDUAL COUNSELING以及LIVING GUIDE。(HTTP://WWW.TC.COLUMBIA.EDU/HOUSING/STUDENT-HOUSING/OFF-CAMPUS-HOUSING-RESOURCES/)

COLUMBIA UNIVERSITY MEDICAL CENTER 学生住宿

医学院校内住宿(HTTP://WWW.CUMC.COLUMBIA.EDU/FACILITIES-MANAGEMENT/HOUSING/HOUSING)主要有5处, BARD HALL, TOWERS (有两处), 154 HAVEN和GEORGIA。住宿类型包括单人间、APARTMENT、-SUITE、STUDIO等。有些有独立洗手间和厨房,有些则没有。是否配家具也因住宿类型而异。医学校区校内住宿申请的日期是每年4月15日左右(具体时间请参见学校邮件), 强烈建议打算校内住宿的同学尽早提交申请。CUMC HOUSING会发送邮件给每个新生, 其中附有申请表, 可以填上自己的志愿, 如果填了服从调配的话, 可能会被安排的房型不是自己申请的那一类。

OCHA (OFF-CAMPUS HOUSING ASSISTANT)

OCHA系统(HTTP://OCHA.FACILITIES.COLUMBIA.EDU/REGISTRATION/INDEX)是哥大为学生们于曼哈顿地区搜索校外住宿时所提供的帮助。由于这是学校官方整理的信息, 这个数据库比其它网上的找房系统更为可信。只需要把你的UNI输入即可登陆。透过这个数据库, 那些没有申请到学校宿舍以及想住校外的同学可以找到直接联系长租或短租的室友, 并可以设立自己的资料页面寻找一起合租的小伙伴。那些已经找到住房但需要多一个或几个室友的同学也可以在这里找到可信赖的未来室友。

同时, 哥大CUCSSA2016新生群(群号: 551871326), 以及各学生会论坛上都有实时房源信息更新, 方便大家解决住房问题。



□ 其他住宿选择

没有申请到学校宿舍的同学，请尽早开始寻找校外住房。同学们可以登录CUCSSA BBS ([HTTP://CUCSSA.ORG/INDEX.PHP?M=BBS&A=INDEX](http://CUCSSA.ORG/INDEX.PHP?M=BBS&A=INDEX))，查询房屋出租或转租信息。同时，也可参考纽约房源比较多的几家房屋中介公司。

□ 住宿地点选择

大家在选择校外住宿地点时，除了考虑价格因素外，也要充分考虑安全因素。大家找房时也可以参考NYPD发布的纽约市犯罪地图([HTTP://MAPS.NYC.GOV/CRIME/](http://MAPS.NYC.GOV/CRIME/))了解附近的治安情况。一般认为学校往北的地方较不安全（特别是125TH STREET以北）；越往南的地方越安全；学校的东边靠近MORNINGSIDE PARK和CENTRAL PARK的地方也相对较不安全；BROADWAY和AMSTERDAM AVENUE之间比较安全。大家选择住宿时可多咨询学长学姐意见。如果想住在125TH STREET以北或者东边一点的地方，可选择哥大SHUTTLE BUS经过的地方，这样可以每晚免费搭乘哥大SHUTTLE BUS回家，减少安全

隐患。学校SHUTTLE BUS路线及时刻表：[HTTP://TRANSPORTATION.COLUMBIA.EDU/EVENING-SCHEDULE](http://TRANSPORTATION.COLUMBIA.EDU/EVENING-SCHEDULE)。

医学院附近主要是HISPANIC聚居区，在校区附近还算比较安全。从校区向南向东逐渐进入HARLEM非裔美国人聚居区，治安相对来说要差一些。租住学校附近建议选择在165TH STREET街以北，175TH STREET以南，BROADWAY以西这个区域左右。步行可达，方便省时。距离校区稍远的181ST STREET附近RIVERSIDE DRIVE有一小片区域治安还比较好，学校有一些POSTDOC和FACULTY选择租住在那个区域，大家也可以考虑。另外医学中心有SHUTTLE到哥大主校区和HUDSON对岸的FORT LEE。位于NJ的FORT LEE社区是中韩裔集中的地方，环境优美，租金较便宜。

□ 找房经验

没有申请到学校宿舍的同学不得不面对就是找房子了。对于没有租房经验的同学来说，这并不是是一件容易的事。建议同学们在租房前一定要事先实地看过再做决定。如果国内的同学想要在来纽约前就提前确定房子，也一定得找人帮忙代看才行，照片有时是非常不真实的。

除了房子的地理位置、居住环境、配套设施等这些大家惯常考虑的问题外，还有以下几点需要注意：

1. 是否有老鼠、蟑螂等，确认中介是否派人定期杀虫：这个问题再任何地方都不会像在纽约那么重要，因为纽约老鼠的数量大概比人的数量还多吧。由于房子老，如果没有定期杀虫的话，一般住房都存在老鼠蟑螂等问题。光问中介有时还不靠谱，因为中介有时也会和你打个马虎眼，蒙混过去。所以在看房时如果有机会碰到楼里的住客，可以趁机向住客了解下，以便了解真实情况。

2. 是否安静：纽约很多房子墙壁薄，隔音不好。只要临马路，不管是小马路还是大马路，都会有非常大的噪音。对声音敏感的朋友可能会因此休息不好，所以在看房时一定要注意房间是否安静。

3. 阳光：在拥挤的纽约，房间里的阳光有时候是一种奢侈品。因为房子间距较小，且房间朝东南西北各个方向都有，有些房间可能是常年无光的。对于喜欢晒太阳的朋友，住久了可能会觉得压抑。

4. 其他：租房时同时也因考虑是否有洗衣机烘干机等等

□ 签订合同

签订合同之前要先问清楚水、气、暖、电、网等费用(UTILITY)是否包含在房租内。一般地，水费是包含的，而气、暖、电、网费则需要自己另外支付。签约一般至少为一年。由于学生没有收入，房东一般都会要求提供担保人(GUARANTOR)，而且对担保人的收入有很高的要求。担保人可以是多个。如果实在没有本地亲友提供担保，可以尝试下面办法：1) 商量预付房租的办法(PRE-PAY)，比如一次性预付半年或一年房租。2) 商量用国内父母的收入证明，父母做GUARANTOR，并提供公证。

房东一般都要额外收一个月房租作为押金(DEPOSIT)，有时可能为两个月租金，在你搬出的时候退回。和房东签约时一定要看清合约上所有的条款及条目，防止被骗，以保障自己的权利。若有二房东租房给你，一定要求其出示原始租房合同，防止受骗，比如被利用差价赚取黑钱（适量盈利的情况也许存在，关键在于你自己的心里价位）。若其不愿或无法出示原件，尽量不要承租以免上当受骗。如果遇上任何纠纷，同学们一定要懂得维护自己的利益。



□ 临时酒店

在没有找到住处之前，可以考虑先住在哥大周边的酒店里，安全相对有保障，并且方便在学校周围找房子。一般来说，依然是学校南边比学校北边安全。123街以北的尽量不要考虑。

□ 购买家具

基本上所有的OFF-CAMPUS的房屋都需要自己购买家具，部分UAH的房子也是没有家具的。纽约家具价格比较贵，购买新家具可以去IKEA或CHINATOWN。两个地方的家具价格基本差不多，买基本一套家具（床、床垫、书桌、椅子）可能需要四五百到一千美元。IKEA所购买的家具基本都需要组装，CHINATOWN的家具店基本会帮你组装好。购买完家具可以选择自己带回来或厂商运送。需要注意的是，新生开学期间，IKEA很多比较实惠的家具经常会卖断货，大家要尽量早去。

对于项目只有一年或者一年半的同学来说，买了新家具没住多久就扔掉可能会有些可惜。同学可以考虑在走后卖给之后的住客或者其他需要的同学，或是找周围的同学或者在网上购买一些二手家具。CUCSSA BBS ([HTTP://CUCSSA.ORG/INDEX.PHP?M=BBS&A=INDEX](http://CUCSSA.ORG/INDEX.PHP?M=BBS&A=INDEX))上的二手市场里可以查找到各类信息。很多学长学姐会在论坛上出售一些只用过一两年的东西，价格相对会便宜很多。



【注册·开户】

□ 新生注册

□ 新生ISSO注册

ISSO (国际学生办公室) 的注册, 可以在网上填写完成。([HTTPS://WWW1.COLUMBIA.EDU/SEC/CU/ISSO/NEW_ARRIVAL_CHECK_IN.HTML](https://www1.columbia.edu/sec/cu/isso/new_arrival_check_in.html))

请大家注意保管好几样重要文件: 护照、I-20(如果是J-1交换学生, 保管好DS-2019)。请留意, I-94已于2014年改为电子表格, 故在海关办理入关手续时, 无需填写I-94纸质表格。

如有任何有关于国际学生身份的问题, 同学们也可咨询ISSO的办公人员。以下是国际学生办公室的地址:

524 RIVERSIDE DRIVE IN INTERNATIONAL HOUSE NORTH (NORTH OF 122ND ST.),
10:30AM-4:00PM (MON-FRI EXCEPT WED), WEDNESDAY: OFFICE CLOSED FOR WALK-INS.
E-MAIL: ISSO@COLUMBIA.EDU,
TEL: (212) 854-3587,
WEBSITE: [HTTP://WWW.COLUMBIA.EDU/CU/ISSO](http://www.columbia.edu/cu/isso)

□ TEACHERS COLLEGE (TC) 新生注册

由于TC是哥大的附属机构, 财政与管理相对独立, 因此拥有独立的学籍注册系统。到达以后, 请备齐以下文件赴国际办公室 (OFFICE OF INTERNATIONAL SERVICES, 位于L5 WHITTIER HALL, 1230 AMSTERDAM AVE.) 进行注册: 护照、I-20 (或J-1签证的DS-2019)。每位新生在到达后务必完成注册手续。

□ 银行开户

分布在学校附近的银行有很多, 如CITIBANK, TD BANK, CHASE 和 BANK OF AMERICA。美国的银行提供多种类型的账户, 对国际学生的优惠政策也不尽相同。主要账户分为支票账户(CHECKING ACCOUNT)和储蓄账户(SAVING ACCOUNT)。CHECKING ACCOUNT相当于现金账号, SAVING ACCOUNT相当于国内的活期账号。美国使用的银行卡有两种: 借记卡(DEBIT CARD) 和信用卡(CREDIT CARD)。开户当天, 你将可以拿到一张临时借记卡具有和正式卡一样功能, 而正式的银行DEBIT卡和支票簿, 则会在1-2个星期之内邮寄给你。通常美国办信用卡需要SSN (社会安全号)。CITIBANK则针对没有SSN的国际学生提供信用卡服务。去开户时所需材料有两类, 第一类是身份证件: 护照+国内银行卡或者学生ID, 第二类: 地址验证材料: 美国租房合同或者60天之内国内银行账单。只要有美国或者中国任何一个地址验证材料即可。在拿到临时的银行卡后就可以把现金存入银行了。如果在中国有CITIBANK账户的话,

可以免费给美国CITIBANK账户转账。在CITIBANK开户同时可以申请信用卡, 这对在美国建立信用非常重要。学生如要申请CITIBANK学生信用卡需要携带: 护照, 学生ID, 美国租房合同等。信用卡通常2-3周可以收到。

同时, 国内多家银行也针对了留美学生提供海外银行业务。以工商银行为例, 学生可以在大陆和香港的指定工行分行提前开设美国学生账户, 到达美国后可在工商银行美国分行立即获得银行卡, 支票本等其他账户材料。开设学生账户可享受免费支票账户 (最低账户余额为\$100.00), 在美使用网上银行、国内外汇款无手续费、全世界任何银行取款免手续费 (账户余额大于\$1000.00) 等多项优惠。学生也可在出国前提前存储学费及生活费用。当然, 学生也可在美国当地开设工商银行学生账户。学生带有中华人民共和国居民身份证、护照、有效赴美签证、学校录取通知书以及I-20 表格即可前往工行见证开户。具体代理见证开户业务网点还请向当地工商银行咨询。



手机服务办理

在纽约，一般有四个电信服务商可供选择：AT&T、VERIZON、T-MOBILE和SPRINT。由于AT&T在纽约地区信号比较好，并且有深受大家欢迎的IPHONE套餐。所以，哥大的学生大多选择AT&T，出示哥大学生证还可享受8折优惠。办理时需要携带ID（如：护照）和哥大学生证。

在美国，手机通常会有PRE-PAID和PLAN两种服务模式。PRE-PAID即预付服务，需要提前往账户上

充入一定的金额。资费单价比较高，适合非常短期访美的人。而PLAN为套餐服务，是后付费的，适合平时电话、短信较多的同学。套餐服务又分为个人套餐(INDIVIDUAL PLAN)和家庭套餐(FAMILY PLAN)。个人套餐价格相对较高，推荐大家一起办理家庭套餐，价格相对较低。家庭套餐即是由2-5个人一起共享一个套餐，具有一定的基本费和额外费，由于总费用可由最多五人一起付，所以每人平摊费用较低。只要一个人有SSN作为 FAMILY

PLAN的HOLDER，其余四人押金均可免去。如果5个人分享一个家庭套餐，但是5个人都没有SSN，那么每个人都需要缴纳一定数目的押金。不过只要不违约，押金在一年之后一定是可以拿到的，大家尽管放心。运营商只会向PLAN HOLDER一人追缴账单，所以其他参与者应自行与HOLDER协商付款方式。办理手机服务通常会有免费手机赠送，也可以加钱以优惠价购买其他手机，例如IPHONE。



【保险·医疗】

由于美国医疗很贵，所有国际学生都被强制购买保险。大家收到录取包裹时也会收到关于哥大保险的资料介绍。学校保险分为两块，一为STUDENT HEALTH SERVICE FEE，类似于校内医疗服务费，用于支付校内的一些医疗资源的使用，一学期大约500多美金，属于强制费用；另一块为HEALTH INSURANCE PLAN，属于一家叫Aetna校外保险公司的保险计划，一年收费是2000-3000多美金不等（取决于你选择的是BASIC PLAN还是COMPREHENSIVE PLAN，每年保险费用具体数额会有上下浮动）。这个计划不是强制的，理论上是可以WAIVE的。但是你必须有其他符合学校要求的保险计划才能成功WAIVE。哥大为WAIVE学校保险计划设定的要求很严格（查看具体规定请点击[HTTP://HEALTH.COLUMBIA.EDU/STUDENT-INSURANCE/ENROLL-WAIVE-STUDENT-HEALTH-INSURANCE](http://health.columbia.edu/student-insurance/enroll-waive-student-health-insurance)）。

要用校外保险计划来WAIVE学校保险计划有以下风险 -

风险1：你可能WAIVE不成功。即使另外一个人曾经WAIVE成功了，而且你和TA使用的是同一个校外保险计划，也依然存在WAIVE不成功的可能。同时，若以其他保险计划WAIVE学校保险不成功，很多售出这些保险计划的公司是不退款的。

风险2：有些WAIVE成功的同学反映校外保险公司在需要理赔的时候效率较低，不如学校提供的保险理赔方便。另外，WAIVE校内保险需要在指定日期前提交申请，具体日期请点击学校网页查看。



MAIN CAMPUS : [HTTP://HEALTH.COLUMBIA.EDU/STUDENT-INSURANCE/ENROLL-WAIVE-STUDENT-HEALTH-INSURANCE](http://health.columbia.edu/student-insurance/enroll-waive-student-health-insurance)

TEACHERS COLLEGE : [HTTP://WWW.TC.COLUMBIA.EDU/INSURANCE-IMMUNIZATION-RECORDS/WAIVER-INFORMATION/WAIVING-THE-COLUMBIA-HEALTH-INSURANCE-PAN/](http://www.tc.columbia.edu/insurance-immunization-records/waiver-information/waiving-the-columbia-health-insurance-plan/)

如果你在这个日期前没有成功WAIVE，这笔校内保险费就会和学费一起出现在你的校内账单上。

不管最后购买了何种保险，都不代表在美国看病会免掉大笔的花费。首先，很多类型的医疗服务，保险计划并不覆盖。比如，牙科基本上都不予覆盖。而这里看牙、补牙、洗牙、拔智齿等服务通常要花费上千美金。其次，

即使是保险覆盖的服务，依然只是赔付医疗费的一个部分。所以再次建议同学们来美国之前先做好体检，把问题在国内解决。

以上均为编者个人建议，详情还请参照学校具体规章为准。

([HTTPS://HEALTH.COLUMBIA.EDU/STUDENT-INSURANCE/ABOUT-COLUMBIA-INSURANCE-PAN](https://health.columbia.edu/student-insurance/about-columbia-insurance-plan))

入乡 · 随俗



*In New York,
Concrete jungle where dreams are made of
There's nothin' you can't do
Now you're in New York
These streets will make you feel brand new
Big lights will inspire you
Let's hear it for New York, New York, New York*

- Jay-Z, Empire State Of Mind



【安全问题】

纽约的治安状况近几年有所好转，哥大周围已很少发生抢劫事件，大家不必对安全问题有过多的担心。当然，大家仍应该注意保护自己。尽量避免夜晚，特别是12点以后孤身一人在偏僻的地方行走。如果一旦不幸遇上歹徒，交出钱财即可，尽量不要反抗。最好随身携带一定现金，用之以应付此情形（\$20-\$30，也不要太多）。歹徒一般都只对钱财感兴趣，得手后即离去，很少对受害者施以攻击。

如有必要可以打电话给哥大警卫部门，请求免费护送服务(ESCORT SERVICE)。主校区护送服务的电话为4-SAFE(212-854-7233)，此号码可以在哥大学生证背面找到。医学院护送服务的电话为212-305-8100。

哥大校园周围有附有**特殊标识的电话**，用于紧急情况下向警卫部门求助。**求助号码为99**。一旦安全或者健康出现紧急问题，可以打学校的应急电话：**212-854-2797**。美国的报警电话是911。

哥大在每天晚上6点到凌晨4点之间，每半个小时派出两辆SHUTTLE BUS从116校门口开出，以两条不同路线在学校周围绕一圈。可凭哥大ID免费乘坐。查看免费SHUTTLE线路图。

【生活用品】

哥大附近有很多超市和百货店，可以购买日常用品和食物，非常方便。如果要前往大型超市，可以去曼哈顿东边117TH STREET& 1ST AVENUE的TARGET (在116TH STREET学校门口乘坐M60SBS公交至125TH STREET& 2 AVENUE)。纽约市区没有沃尔玛。如果需要买到地道的中国食材以及其他便宜小物件可以去中国城或者法拉盛。

食品超市

(可以购买水果、蔬菜、肉、蛋、奶、熟食等)

WESTSIDE MARKET: 位于111TH STREET AND BROADWAY。价格合适，且这家超市的水果蔬菜新鲜，有一些海鲜可以买。学校附近最佳。

M2M: 位于114TH STREET AND BROADWAY。是一个韩国超市和食品店，有各种亚洲食材出售，比如各种米、调味料、方便面、速冻饺子汤圆包子以及各种亚洲零食。这家也出售熟食，比如乌冬面和寿司。

MORTON WILLIAMS SUPERMARKET: 位于115TH STREET AND BROADWAY。东西齐全，价格略贵。

APPLE TREE: 位于120TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE，离TEACHERS COLLEGE较近。整体价格适中，东西比较新鲜，这家有1刀的咖啡，和较便宜的自选沙拉和熟食。有鲜花买。

MET FOOD MARKET: 位于124TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE。价格合适，有新鲜的叶子蔬菜，但是水果质量较差，挑选肉类要注意保质期。出示哥大学生证有9折优惠。

C-TOWN FOOD MARKET: 位于125TH STREET BETWEEN BROADWAY AND AMSTERDAM AVENUE。

GREEN MARKETS: 每周四和周日，在115TH STREET AND BROADWAY都有纽约当地农场在学校门口附近摆摊，出售当地新鲜蔬菜，水果，面包等食材，价格便宜。有时候可以碰到农场主提供一些DEAL，比如每周交15美金，该农场将提供一大袋应季蔬菜，非常划算。一般只接受现金。



日常用品

(主要可以买药,小感冒可以去这里找医生开处方。还可以购买清洁用品、洗漱用品、厨具、文具、小家电等)

□ Rite Aid: 位于110TH STREET AND BROADWAY.

□ DUANE READE: 位于111TH STREET AND BROADWAY, 以及125TH STREET AND BROADWAY

□ HARTLEY CHEMISTS PHARMACY: 位于120TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE.



五金杂货

(可以购买手电、小工具等)

□ UNIVERSITY HARDWARE: 位于BROADWAY BETWEEN 113TH ST AND 114TH ST (主营五金商品,小工具等)

□ UNIVERSITY HOUSEWARE: 位于BROADWAY BETWEEN 113TH AND 114TH. (主营各种家庭用品,如饭盒、镜子等)

□ CLINTON'S HARDWARE STORE: 位于122ND AND AMSTERDAM. 此外,很多99 CENTS店也有一些五金工具,最近的一家位于125TH ST.

邮寄

(街边有绿色邮筒,小型文件信件贴好邮票可以直接投递)

POST OFFICE 位于112TH STREET BETWEEN BROADWAY AND AMSTERDAM AVENUE, 104TH STREET BETWEEN BROADWAY AND AMSTERDAM AVENUE, 以及125TH STREET AND MORNINGSIDE DRIVE.

另外在一些打印店提供快件邮寄服务,比如121ST STREET AND BROADWAY有家COPY店,就提供UPS, DHL等公司境内境外邮寄服务。需要私人快递,也可以直接上UPS, DHL官网预定。

打印复印

□ VILLAGE COPIER: 位于118TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE.

□ COPY EXPERT: 位于121ST STREET AND BROADWAY

哥大学生每周有免费的打印份额(本科生、研究生及访问学者数量不同),在各个图书馆都可以打印。如果不够可以购买升级QUOTA ([HTTP://PRINT.COLUMBIA.EDU/](http://print.columbia.edu/))。需要注意的是有些学院里电脑房打印和图书馆打印的付费系统是分开的,购买打印CREDITS时要考虑好。

纽约大型家居超市

□ TARGET: 116TH STREET & 1ST AVENUE, 地铁比较不容易到达。

□ IKEA: 位于1 BEARD STREET, BROOKLYN, 以及1000 CENTER DRIVE, ELIZABETH, NJ. 周末在TIMES SQUARE (PORT AUTHORITY) 有免费的SHUTTLE可以去。



非处方药

虽然大多同学会自备一些国内带来的药品，但在不得已的情况下还是需要买西药的以下介绍几款生活中最常用到的非处方西药，以防不时之需。一般在WALGREEN, DUANE READE等大型商店都能买到。（不代表CUCSSA观点。资料来源：亚洲杂志）

1. IBUPROFEN是一种非类固醇的消炎药，也是世界卫生组织指定的必备药品之一。它主要用于减缓疼痛、炎症或者感冒引起的发热症状，为避免服用后可能会产生胃部不适或者胃灼热，一般推荐与食物同时服用。正常情况下儿童可以服用。

推荐品牌：MOTRIN, ADVIL



2. ACETAMINOPHEN是非处方药类里一款缓解疼痛和退烧的非消炎药。按照标准剂量服用ACETAMINOPHEN是相当安全的，因此，患病婴儿或者儿童都适宜此药。需要提醒的是，如果用量过多，且在服药时同时饮酒，会引发肝功能损伤。因此，每日最大服用剂量不能超过4000MG（相当于8片500MG的药片）。

推荐品牌：TYLENOL



3. DIPHENHYDRAMINE 主要用于一般性过敏引起的荨麻疹和皮肤瘙痒症状，还可用于预防晕船、晕车、晕飞机等晕动病。由于服用后的不良症状多为困乏嗜睡，该药品一般归于药房的助眠药物区域。但就儿童青少年而言，服用后反而容易产生高度兴奋。

推荐品牌：BENADRYL



4. LOPERAMIDE 是最有效的治疗腹泻的非处方药。药片和液体形式都适宜儿童服用。但该药物不能减缓消化不良症状，建议搭配PEPTO BISMOL服用。

推荐品牌：IMODIUM, PEPTO BISMOL



5. PSEUDOEPHEDRINE 是唯一一投放在市场上，用于治疗由过敏或上呼吸道感染引发的鼻塞、镇咳、祛痰药。该药的口服溶液也适宜六岁以上的患病儿童。它最常见的副作用是刺激肾上腺素升高，从而导致心率过快，心悸，高血压等症状。

推荐品牌：SUDAFED



6. MECLIZINE是一款常见止吐产品，可以作为处方药或者成药。它对于治疗晕动病（指晕船、晕车、晕飞机）非常有效。最常见的不良反应是导致困乏嗜睡。

推荐品牌：BONINE, DRAMAMINE



7. RANITIDINE 是一款非常有效的缓解胃酸过多所致的胃痛、胃灼热（烧心）非处方药。市面上同类用于减轻胃酸或者反胃的药物，还有PRILOSEC、PREVACID、ZEGERID等。其中，PREVACID适合孕期服用，缓解孕妇胃灼热。

推荐品牌：ZANTAC



8. HYDROCORTISONE CREAM里百分之一的药物成分是类固醇膏。它对于治疗由感染或过敏引起的轻微皮肤不适非常有效。患病成人或儿童均宜使用。同类产品还推荐DIPHENHYDRAMINE CREAM。

推荐品牌：CORTIZONE



9. NEOSPORIN OINTMENT是一款常用的抗菌药膏，主要用于治疗轻微皮肤割伤裂伤，避免再度感染。

推荐品牌：NEOSPORIN



10. CLOTRIMAZOLE主要用于治疗真菌感染。一般通过局部涂抹来治疗皮肤上的真菌感染，比如癣菌病，尿布疹等。用于治疗女性宫颈感染时，可以选择其栓剂或者膏药形式。

推荐品牌：LOTIMIN



以上推荐的非处方药物价格均在\$50以下。一般情况下，这些药物都可以在一定程度上缓解症状。为了安全起见，还是建议患者在购买和使用相应的药物前咨询当地药剂师意见。

【国际长途】

现在大家用微信和家里联系较方便，像T-MOBILE一些手机运营商也会提供一些含有国际长途的套餐。如果需要，在纽约打国际长途电话到国内可以使用电话卡，在CHINATOWN或者FLUSHING购买。但购买前最好询问用过的用户，注意选择品牌，因为许多电话卡存在通话质量和时间不足等问题。

【交通出行】

纽约最主要的交通方式就是地铁和公车。需要注意的有两点：

1. 是1,2,3号线遇到旧车的话，可能是人工报站，刚来纽约的同学可能会听不清列车员的口音，所以建议大家留意看车窗外的站名。
2. 地铁里手机会经常没有信号，所以建议大家提前规划好路线。

纽约有数十条地铁线路和数十条公车线路，基本上可以坐到纽约的任何角落([HTTP://WWW.MTA.INFO/NYCT/MAPS/SUBMAP.HTM](http://www.mta.info/nyct/maps/submap.htm))。建议手机下载离线地铁地图APP，如KICKMAP NYC。所有交通方式的费用统一为\$2.75每人。可以购买METRO CARD，有按次数充值的，也可以购买周卡月卡省钱。([HTTP://WEB.MTA.INFO/METRO-CARD/MCGTRENG.HTM](http://web.mta.info/metro-card/mcgtreng.htm))

哥大附近的地铁有1号线及A/B/C/D线。1号线在110街、116街、125街BROADWAY均有站。A/B/C/D线在125街ST-NICOLAS AVE有站，其中A线可最终换乘AIR TRAIN去JFK机场，B/D线可以直接坐到GRAND STREET去CHINATOWN。A/B/C/D线离哥大并不远，但是处于非洲裔社区HARLEM。所以，晚上出行，不建

从哥大附近1号线坐到59街后换乘A/B/C/D线。

由1号线可以到达的大站有：42 STREET TIMES SQUARE, 34 STREET PENN STATION等。这两个站都是交通枢纽，可以在这些站倒其他线路的地铁。在42 STREET有SHUTTLE地铁（标志为S）可以直接到另一个交通枢纽GRAND CENTRAL。GRAND CENTRAL以及34 STREET PENN STATION会有很多巴士发车去往各地。可以乘坐NJ TRANSIT去新泽西，LIRR去长岛的海滩，AMTRAK去波士顿和华盛顿等地。

另外需要注意的是，纽约的地铁分UPTOWN和DOWNTOWN两个方向，不同的方向地上入口也不同，大家出行时一定要坐错方向。同时，纽约地铁也有LOCAL TRAIN和EXPRESS TRAIN之分。EXPRESS TRAIN只在大站停车，但速度很快，可以节省出行时间。比较常用的EXPRESS TRAIN为2/3号线，A/D线，在42 STREET TIMES SQUARE, 34 STREET PENN STATION等都会停站。搭乘哥大附近的1号线在96街下车，即可以转乘2/3号线。

哥大附近的公车有M60，M104，M04，M11。其中M60是开往125街的火车站和LAGUARDIA机场的，在110街BROADWAY、116街BROADWAY、120街BROADWAY和123街AMSTERDAM均有站。

纽约的出租车是招手即停的。由于纽约室内交通比较拥挤，所以一般不建议乘坐出租，但是遇到公共交通覆盖不到的情况，可以选择出租车，UBER，或电召车。

【法律纠纷】

□ 生活类

A 意外伤害事故类纠纷

□ 行车

纽约法律允许国际驾照和外国驾照在本州开车（相邻的新泽西州和康州就绝对禁止非美国驾照）。中国大陆非国际驾照组织的成员国，因此不会发放国际驾照。持中国大陆驾照的同学可以在纽约州开车、租车、但不能买车。

□ 美国驾照

美国驾照分为PERMIT和LICENSE：LEARNER PERMIT：笔试通过之后会拿到的类似实习驾照。持PERMIT的同学可以买车和开车，但是车内必须要有一位有持LICENSE的人从旁指导，否则被警察逮到是会被开罚单的。

LICENSE：笔试以及ROAD TEST都通过后拿到的正式驾照。持LICENSE的同学可以独自开车上路。

□ 一般交通罚单

收到罚单后，根据签发罚单的警察局的不同，最终做出处罚决定的法院也不同收到罚单后：不要逃单。美国的法律机制很完善，警察签发罚单的时候，有可能决定了罚多少钱或者扣几分，但很多时候不会决定罚多少钱或者扣多少分，而是最终由法院决定。因此如果觉得自己没有过错或者有减免处罚的情形，完全可以上庭抗辩。但是如果逃单，也就是不认罚也不出庭抗辩，那么会罚得很重，法院会做出缺席判决，即使有减免处罚的理由也因为不出庭而视为放弃。

□ 交通事故

交通事故发生以后，应立即报警并拍照。一般情况下美国警察会在10分钟之内赶到现场，拍照是为了第一时间保留证据，用以证明事故发生后的现场情况。发生

交通事故的同学一定要记得索要交通事故其他当事方的保险信息、驾驶员信息，用于之后进行理赔。

B 房东房客纠纷

□ 租房

在美国法律规定，LAWYER、BROKER、SALESPERSON/ REAL ESTATE AGENT都可以进行房屋租赁的业务，都有资格来收取BROKER FEE。一般非从业人员进行房屋交易租赁业务的，将会视为违法行为。其实一个简单的租房业务，至少有5-6个工作流程才能够完善。对于国际学生的租房来讲，如果你初到美国，工作流程需要至少10步以上，并且房东并不是一定要把房子租给你。

□ 租房的一般流程

联系房东/中介—入住前检查房屋—签署书面合同(LEASE)—缴付押金—缴付房租(CHECK/银行转账，以保存交易记录)

□ 如何签租约

1 看完房之后如果觉得合适，不要马上付定金，先要一份租约（也就是“合同”，LEASE OR CONTRACT）或者租约的范本（THE SAMPLE OF THE LEASE），然后拿回住所认真阅读。

如果你并非法律专业，这一份合同给你两天你可能都看不完。不过还好租房合同大同小异，所以我到时候会在群共享内上传一份合同范本，并附带部分条款的中文翻译，希望大家能在来美国之前就读一下合同，到时候顺利看懂合同，从合同中找出对自己不利的、不合理的条款(CLAUSE)，在群内咨询学长或学法律的同学，然后第二天让房东或者中介修改。关键条约不能妥协，不改就不租，对方也不想浪费时间，往往会妥协。

2 合同上房东的姓名、房东的住址（住址一定要有，否则到时候发生纠纷都找不着房东）、房租(RENT)、押金(DEPOSIT)、中介费(BROKER FEE)、租期(TERM)，还有押金退款方式和退款时间租约上都要写清楚。

3 押金和中介费一般都是一个房租，有些中介还要求预先支付最后一个月房租的，或者付相当于两个月房租的押金，这个也是合理的，因为怕有些房客把房子弄坏之后就赖着不付最后一个月房租，想用押金抵最后一个月房租。押金一般是在租约结束并且房客搬出房屋之后4周内，通过支票寄到房客的新地址，这点一般不会有大问题

4 租期一般为9个月（8月份入住的话就是到第二年5月，春季学期一般5月20日结束）或者1年，两者都可以。再长就不太推荐了，因为到第二年一般大家都会买车，然后搬到比较好的区域去，室友也会重新调整。

5 房租的支付：一般都为月付。有些房东或者中介要求一次支付半年或者一年的房租，强烈不建议新生选择这样的屋子，因为在不了解房东或者房屋管理人的情况下，付一年房租是有很大风险的。到时候东西坏了，你找房东人都找不到。如果你是按月付房租，出现问题你还可以通过拖欠租金才逼迫房东出现。

6 纽约州法律严格规定，房东必须要单独开设一个账户，将所有押金(SEcurity DEPOSIT)存放进去，并写一封挂号信(CERTIFIED MAIL)通知房客该账户的账号及银行。到租约结束时，房东必须在2周内退还押金。押金可以用来抵扣没有结清的房租或者房客对房屋造成的损坏，但不能用来抵扣水电暖气费(UTILITY)。

7 签完租约之后再付定金。千万不要先付定金再签租约，否则上面肯定会出现很多霸王条款，比如“如果房子因为自然灾害受损，租客(TENANT)必须负责修理”等。到时候你都付了钱，再让房东改就难了。

8 合同一式两份，自己一定要留一份，保存好，并且确定上面有房东或者中介的签字。现在有些中介耍小聪明，让你签字后自己不签字，万一到时候发生对他不利的事情，他可以说合同上他没有签字，合同无效。如果发生对你不利的事情，他就可以马上签上字然后来告你。

C 吸烟、饮酒

□ 美国饮酒的法定年龄是21岁，无论是在酒吧喝酒还是去LIQUOR STORE购买酒精饮料，必须携带ID用以证明年龄，例如护照、驾照、DRIVING PERMIT。

□ 公共场所严禁饮酒，违反这一规定是犯罪，有可能被逮捕。通常在酒吧或者自己家喝酒都是合法的，但是开车时车内不允许出现打开的酒瓶，否则也是违法，不管驾驶员是否饮酒。

□ 公共场所尽量不要吸烟，虽然法律并不绝对禁止在公共场所吸烟，许多地区有自己的规定，严禁吸烟。



身份类

A 工作签证申请

□ 关于OPT的申请

OPT的全称叫OPTIONAL PRACTICAL TRAINING, 是美国政府给F1签证下的国际学生在毕业后合法工作实习的一项福利。还未完成学业的留学生想要去校外实习, 需申请CPT(CURRICULUM PRACTICAL TRAINING), 申请方法与OPT有所不同。

申请OPT一般是在毕业前的90天内或者毕业后的60天内提交材料。比如某同学5月12日毕业, 那么他的OPT申请期间应该是在5月12日前的90天或5月12日后的60天内。如果大家准备毕业后留在美国找工作, 那么最好在毕业前提前申请。申请审理时间一般为2-3个月。。如果毕业后找到工作, 但OPT申请还未被批准, 或是劳工卡, 即EAD卡还没有拿到, 将是件很麻烦的事情。但同时, 我们又不建议大家过早申请, 因为OPT的一般有效期长为12个月, 应尽量把这一年的时间最大化的利用起来。

□ 关于H1B的申请

H1B工作签证是一种非移民签证, 它允许美国雇主临时聘用从事“专业职位”的外籍专业技术人员, 为美国的经济作出宝贵贡献。在H1B申请过程中, 雇主为申请人, 外籍员工为受益人。外籍员工个人不能为自己申请H-1B签证。该外籍员工最低必须拥有学士学位或者同等学历。美国移民局每年4月1日起开始接受申请, 如果申请获得批准, H1B工作签证将于每年的10月1日开始生效。如果大家OPT的有效期内已经找到了正式工作, 则可以顺利申请H1B签证, 在美国合法工作。H-1B签证一次签发有效期长达三年, 并可以续签。一般情况下, H-1B的有效期, 即H1B持有者在美国

工作时间最长可达到六年。在律师的帮助下, 符合相关规定的H-1B签证持有者, 还可申请将H-1B签证延期。

目前每个财政年度有65,000个H1B签证发放名额, 另有20,000个名额分配给在美国的大学获得硕士或者更高学位的外籍员工。H-1B雇主和雇员必须满足以下移民局的要求, 并且雇主需为H-1B申请者向劳动部申请“劳工条件申请”(LCA)。

美国雇主必须证明H1B申请的职位是需要专业性知识的职位, 全职或兼职均可。雇主必须付给该外籍员工不低于当地现行工资标准的报酬。现行工资标准(PREVAILING WAGE), 简称PW是美国劳工部国家现行工资的中心(NATIONAL PREVAILING WAGE AND HELPDISK CENTER, 简称NPWC), 根据劳工市场信息在某一时间段, 某一地区, 某一职位所得出的普遍工资标准。现行工资标准随着地域和职位的不同而不同。这个职位必须在公司运作过程中有实际的作用。

从4月1日开始递交申请, 到10月1日H1B正式生效, 申请人如何在这段时间保持合法有效的身份是众多留学生都要面临的问题, 下面简单举例说明常见的三种情况:

第一种: 申请人的OPT在10月1日后才会过期

这种情况最为理想。如果申请人的H-1B获得批准, 从10月1日开始, 申请人的身份就会自动转为H-1B。尤其是美国国土安全局在2008年4月4日颁布了新的规定(该规定延长了理工科学生毕业后的实习期, 从原来的12个月延长至29个月)后, 很多自然科学学科包括科学、技术、数学、工程(总称STEM: SCIENCE, TECHNOLOGY, MATHEMATICS, AND ENGINEERING)类的留学生, 就有充足的时间在OPT的有效期内找到比较理想的工作并成功申请H-1B。

第二种: 申请人的OPT实习期在4月1日到10月1日期间过期
根据国土安全局的条例, 如果H-1B申请获得批准, 这样的申请人OPT工作许可将会自动延长至9月30日, 在4月1日到10月1日的等待期间, 申请人可以在美国合法居留和工作。当年10月1日申请人的H-1B正式生效。

第三种: 申请人的OPT实习期在4月1日前过期

□ 申请人的OPT实习期在2月份到4月1日之间过期

由于F-1国际学生在OPT实习期结束之后, 仍有一个为期60天的宽限期(Grace Period), 允许学生在这60天内合法在美国逗留。倘若申请人雇主在4月1日向移民局递交H-1B申请并成功拿到H-1B名额, 申请人在美国的合法身份就可以延长至9月30日。但由于OPT早于H1B申请递交日结束, 申请人可以于10月1日前, 合法在美国居留, 等待H-1B批准, 但不能工作。

□ 申请人的OPT实习期在2月份前过期

在这种情况下, 申请人必须提前采取措施来保持在美国的合法身份, 比如延续F-1学生签证, 或者有家庭的申请人可以转换成H4或者F2等等。这样才能保证在4月1日递交H-1B申请前的合法身份。



B 绿卡申请

□ H-1B签证转劳工绿卡

持有H-1B签证后，申请人可边工作，边申请绿卡。H-1B签证的有效期总长最长为6年，新的H-1B签证初次签发的有效期为3年，首次续签可长达2年，第二次续签（也是最终续签）为1年，一共不超过6年。而6年的时间足够申请人申办美国绿卡。通常美国公司在H-1B签证持有人为其工作满1年后，将为该雇员担保，向美国移民局申请美国绿卡。

□ L-1签证转绿卡

对于一些家里有企业又不想为别人打工的留学生来说，申请L1签证也许更为适合。L-1签证是美国政府专门发给在美国设立分公司的跨国公司经理及特殊专业人才的工作签证，它属于非移民签证的一种。它的特点是：准许申请人具有双重“倾向”，既为非移民，又可以有移民的特征。现在，已经有不少申请人以这种方式入境美国，而且获得了美国绿卡。

美国政府为了鼓励更多的海外企业到美国投资，允许海外母公司在美国设立子公司时，派1-2名公司的管理人员到美国出任分公司的经理，这种提供给海外公司经理的签证就是L-1签证。被调派到美国工作的L-1签证申请人必须是公司高层管理人员，如公司总经理、副总经理、办公室主任、或公司某部门经理，如财务经理、业务部经理等，或者是具有专业知识的专业人员，并在母公司内担任一年以上前述职位。

移民局目前所公布的L-1申请审理时间为两个月左右，但移民局官员拖延审理时间是常有的事。如果提出加快申请(I-907 REQUEST FOR PREMIUM PROCESSING)，移民局须在15天之内做出决



定。从用新公司首次递交L-1类别I-129申请开始，到通过EB-1申请绿卡为止，大约需要2-4年时间。首次申请L-1，只能获得1年的签证。以后可续签两次，每次各为3年；或可以续签三次，每次2年时间。一个人的L-1A身份，最长不得超过7年。

□ EB-5投资绿卡(现已有排期)

由于每年H-1B工作签证的申请人越来越多，即使拿到H-1B工作签证，到申请绿卡再到绿卡批准又需要时间的等待。为了吸引外资，创造就业机会，刺激美国经济增长，美国政府于1990年修订了《美国移民归化法案》，创立了职业移民第五优先类（第203(b)(5)条的8 U.S.C. §1153(b)(5)款，又称EB-5投资移民），鼓励外国投资者通过投资获得美国永久居留权。美国每年约有10,000个签证名额分配给合格的外国投资移民申请人，其中有3,000个签证名额预留给投资到目标就业区（TARGETED EMPLOYMENT AREA，又称TEA）创立新企业的投资移民者；另外3,000个签证名额预留给投资到地区中心（REGIONAL CENTERS，又称RC）的投资移民者。

EB-5 最低投资金额限制如下：

- 1) 美国移民局要求投资金额的下限为100万美元
- 2) 为了刺激美国偏远或高失业率地区的经济发展，移民局规定

如果申请人投资的对象处在“目标就业区域”（TARGETED EMPLOYMENT AREA），即人口低于2万的农村地区或者失业率高于美国平均失业率50%的高失业率地区，投资金额的下限可下调至50万美元。

对于一些有条件的留学生家庭来讲，很多学生家庭偏向选择EB-5拿绿卡的快速通道。EB-5益处有如下几点：

- 1) 多次入境：EB-5 批准后，拿到绿卡可多次反复入境
- 2) 申请速度快：申请最快6个月可以获得签证
- 3) 可长期留美：EB-5 申请第一次发2年绿卡，到期后可以转成10年永久绿卡
- 4) 家属绿卡：EB-5的配偶及未满21岁的子女可以一起申请绿卡
- 5) 无国籍要求：投资移民申请人没有任何国籍要求
- 6) 无特别经历要求：投资移民不要求申请人拥有任何资历
- 7) 无专业学位要求：投资移民不要求申请人拥有任何学历
- 8) 无特殊资质要求：投资移民不要求申请人拥有任何其他资质
- 9) 无配额要求：目前，美国对EB-5没有提出配额限制，可以免除绿卡漫长的等待期限
- 10) 多个EB-5申请人可以同时投资一个企业，但该投资的数额和创造的工作机会平均到各个投资者的头上依然必须满足移民局的要求。

□ 税务类

是否按时报税直接关系到每位同学在美国的信用记录，因此希望能藉此提醒所有留学生重视且审慎地处理这个问题，建立正确及持续的纪录，以免造成以后申请居留时的一些困扰。

有关中国公民的免税条约，主要有三项：一是在美居住一年之内不超过一百八十三天者，所有收入免税；二是访问学者与交换学者的收入可享受三年免税；三是奖学金和用以维持学习、研究与实习的国外收入，以及在美国的个人服务收入中的第一个五万美元都是免税的。关于退税，由于学生属于低收入人群，根据美国法律规定，要进行一部分的退税。每年4月15日之前把向国税局递交一份个人数据说明书 (FORM 8843)，并申报联邦税表 1040 NR (U. S. NONRESIDENT ALIEN INCOME TAX RETURN)，并寄回纽约及联邦税务局即可。

A 不同阶段的报税

□ ON CAMPUS JOB期间如何报税

校内打工每年挣的钱不超过5000美元是不用缴税的，不过记得要和PAYROLL OFFICE签一份证明，到时候PAYROLL会通知过去签的，这个不用担心。

□ CPT/OPT期间如何报税

持有F1签证的国际学生，如果在OPT期间没有任何应申报收入，则可只申报FORM 8843。

□ 奖学金如何报税

非居民得自美国以外地区或国家的奖学金及收入都不必申报，凡是 GRADUATE ASSISTANTSHIPS (TA, RA, GA) 获得的奖学金，均须以薪资所得报税，学费并无法以「教育支出」(QUALIFIED EDUCATIONAL EXPENSES) 抵税，校方通常会先行扣缴。经过申请退税后，合乎退税标准的部分，则可领

回。然而自学校所获得的 学费减免 (TUITION REMISSION OR REDUCTIONS) 奖学金，可不必缴税。

B 纳税人的居民与非居民身份

国税局对居民所作的定义一般是：

□ 凡是持有 F、J、M 签证的留学生来美时间超过五年者。

□ 持 J 及 Q 签证的访问或交换学者来美时间超过二年者 (其中 Q 签证持有人可将其曾持有过 F、J 或 M 签证的时间并入计算)。

也就是说，就报税身份而言，符合国税局居民定义的外籍人士，可以选择与美国居民相同的申报程序与福利，或继续以非居民身分申报税务。

C 非居民身份报税

非居民报税，须填写下列两项表格：1040 NR 或 1040 NR-EZ 和人资料表 (FORM 8843)。非居民可使用 1040NR-EZ (较简易的表格)，如果：(1) 无扶养 (DEPENDENT)；(2) 在美只有薪资和奖学金收入；(3) 综合所得净额 (TAXABLE INCOME) 低于五万美元 (其它相关规定请参照 1040NR-EZ 说明书)。如果银行利息是免税，非居民虽有利息收入但仍可使用 1040NR-EZ；如果不符合使用 1040 NR-EZ 的规定，非居民得使用 1040 NR。

如前所述，根据国税局的新规定，持 F、J、M、Q 签证的非居民除了申报税表 (1040 NR) 外，同时也要提供一份个人数据表 (FORM 8843)。这份资料的主要作用在于配合 1040 NR 税表，证实申请人的非居民报税身份。其中数据包括：姓名、地址、社会安全号码 (或个人报税识别号码)。护照号码与国籍、签证种类、号码。来美时间及预

定居留时间。学校、系别及指导教授姓名、地址、电话。

检具上述资料，连同填好的 1040 NR 税表，寄到：INTERNAL REVENUE SERVICE CENTER。

D 居民身份报税

如果以居民身份报税，则只须就个人的情况，填写下列三种表格之一即可，不必缴交个人数据。

□ 1040 EZ (EASY)：是最简易的税表，只要符合以下的几点条件，就可以使用此表：(1) 未婚；(2) 只须申请个人宽减额 (PERSONAL EXEMPTION)；(3) 综合所得净额 (TAXABLE INCOME) 低于五万美元；(4) 收入来源只有薪资、可课税的奖学金，及银行或其它投资所得的利息低于四百美元；(5) 只有标准扣除额，没有其它分项扣除额 (ITEMIZED DEDUCTION)。

□ 1040 A：和 1040 EZ 相似的简易表格，填表人的条件也差不多，最大的不同在于已婚者或是有扶养子女的情况必须使用此表，以申请扶养人的宽减额。

□ 1040：是最繁琐的税表，也是一般美国家庭使用的报税单，项目多且复杂，扣除额的项目也较多。

每年报税的最后期限是每年的四月十五日，但是如果尽早寄出 (但不得早于1月1日)，就可以早日收到退税支票 (约十周之内)。如无法在四月十五日前完成报税，你可以利用 FORM 4868 在四月十五日之前延长四个月的报税期限。至于没有任何收入的报税人，其1040NR税表及数据卡，只要在六月十五日以前寄出即可。



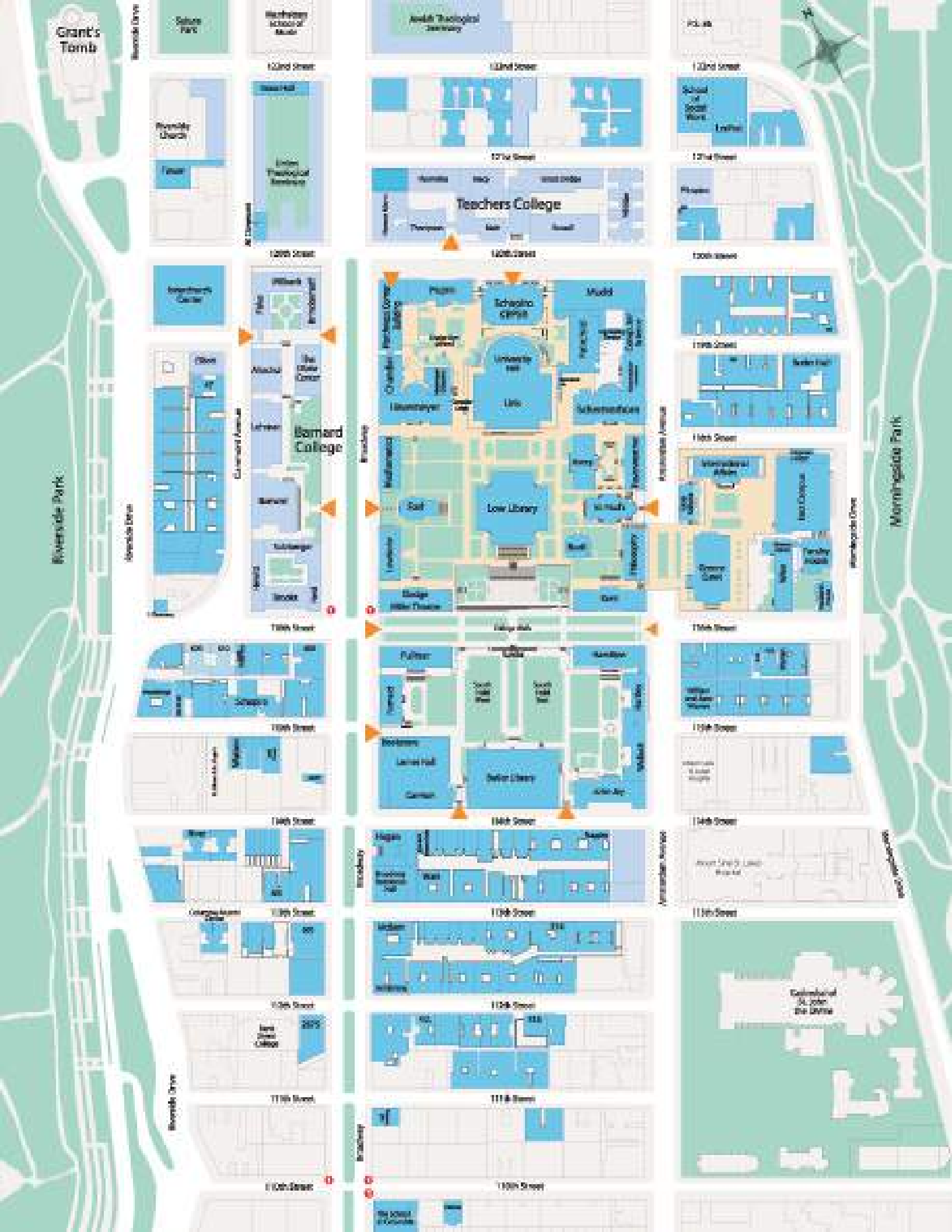
校园





生活





Grant's Tomb

Sutton Park

Manhattan School of Music

Yeshiva Theological Seminary

Y.U. 4th



Riverside Park

Riverside Drive

Riverside Drive

Clemson Avenue

Barnard College

Bradyway

Amherst Avenue

Morningside Drive

Morningside Park

Riverside Church

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4th

Y.U. 4

【熟悉校园】

校园建筑物位置都可在校园地图中查到(上一页),方便了大家找到上课的地方和各种活动的场所。

图书馆

([HTTP://LIBRARY.COLUMBIA.EDU/ABOUT.HTML](http://library.columbia.edu/about.html))

图书馆一般都需要ID才可以进入。除了借阅图书外,图书馆里一般还会提供打印、复印、扫描、装订等服务。不同图书馆有不同的开放时间。

主要图书馆有:

□ BUTLER LIBRARY: 最大的主图书馆,位于学校南侧。古色古香的建筑和内饰,可以带饮料但不能带食物进去,有小组学习室。

□ WATSON LIBRARY: 商学院图书馆,位于学校中部靠北URIS HALL。允许交谈讨论,是小组学习的好去处。

□ ENGINEERING LIBRARY: 工学院图书馆,位于校园东北角, MUDD BUILDING 4楼。不需要学生证即可进入。

□ GOTTESMAN LIBRARY: 教育学院图书馆,位于120街BROADWAY与AMSTERDAM大街中间。一共四层,允许带食物饮料进去。适合自习和小组讨论。

□ AVERY ARCHITECTURAL & FINE ARTS LIBRARY: 建筑系图书馆,位于学校中部靠东AVERY HALL。要求绝对安静,适合静心学习,不能带任何食物、饮料进入。

□ SCIENCE LIBRARY: 哥大新开的图书馆,位于校园西北角的西北楼,高端计算机配置,学习位置较多。

□ LEHMAN SOCIAL SCIENCES LIBRARY: 位于校园东侧的SIPA BUILDING,既有提供小组讨论场地,也有安静学习的场地。

哥大还有很多其他图书馆。关于各图书馆的详细位置、图书分布及开放时间可以查询 [HTTP://HOURS.LIBRARY.COLUMBIA.EDU/](http://hours.library.columbia.edu/),

也可以在该网站上查索图书和延长借期。每年开学后,图书馆都会组织新生参加图书馆的使用培训,有专门的图书馆管理员指导大家如何借阅图书及如何使用丰富的电子资源。

若想带访客参观图书馆,则需要在工作日白天到BUTLER图书馆进门左手边办公室领取VISITOR PASS,有效期仅限当天。

行政楼 (不适用于TEACHERS COLLEGE学生)

位于校园中部偏东的KENT HALL,可缴交学费、索取成绩单、补选课程、查询选课事宜等。

体育馆

([HTTP://WWW.DODGEFITNESSCENTER.COM/](http://www.dodgefitnesscenter.com/))

DODGE FITNESS CENTER位于校园中部偏西,URIS HALL旁边。GYM提供健身器材、跑道、泳池、壁球场、篮球场、瑜伽教室等运动场地。在我们学费中已经包含了GYM的费用。凭哥大ID CARD可以免费进入健身区、游泳区等绝大部分活动场地。如需使用毛巾或者租用更衣室柜子等其他服务,可以办理各种不同会员。更衣室提供免费淋浴,体重测量和桑拿间。

壁球等场地一般需要提前预约,可在网上预约或者在入口处向工作人员索要登记表格,进行预约。一些运动器材,如球拍等,可以在入口处左手边的办公室内购买。GYM还可以根据个人需要提供专业的PERSONAL TRAINER,详情可以在网上查到。

GYM提供各种课程班,一个学期GROUP FITNESS PASS通票需要\$175,可以任意尝试任何一天的任何一节瑜伽、健身操、形体塑造等,SCHEDULE可以在网上查到。课程在学期开始时提前注册可以有折扣,等到学期中通票PASS也会有半价\$87.5。

学校书店

□ BARNES & NOBLE @ COLUMBIA UNIVERSITY BOOKSTORE: 2922 BROADWAY (115TH ST.) 位于校园西南部LERNER HALL地下一层,可由BROADWAY入口进入。书店可购买教科书、各种文具、哥大纪念品、哥大服饰等。

□ IVY LEAGUE文具店: 116TH&BROADWAY,有各种文具出售,比学校书店便宜。

□ BOOK CULTURE: 536 WEST 112TH STREET

进入校园的捷径

除了几个校园大门外,以下路径也可以方便的进入校园:

□ 120TH STREET, BROADWAY和AMSTERDAM AVENUE之间有一个小门可以进入MUDD BUILDING一楼,乘坐电梯到四楼即可进入校园。需要注意的是,这个门周末不开,晚上6点之后基本也会被锁。

□ 119TH STREET, AMSTERDAM AVENUE马路西侧,可以通过停车场进入MUDD BUILDING一楼,并乘电梯到四楼进入校园。但此门有时需要出示学生证才可进入,周日不开。

□ 120TH STREET, BROADWAY,可以进入西北楼乘坐扶梯进入校园,但有时需要用学生证刷卡才可进入此楼;旁边还有一个楼梯,也可以进入校园。



□ **STUDENT SERVICE ONLINE** (不适用于TEACHERS COLLEGE和BARNARD COLLEGE学生)

□ **SSOL:**

这是哥大学生的在线服务系统。选课、资料登记、交学费、成绩单申请等都是在这个系统中完成。登入该系统需要UNI以及对应密码。该系统可通过[HTTPS://SSOL.COLUMBIA.EDU/](https://ssol.columbia.edu/)登入。

□ **COURSEWORKS :**

这是哥大学生的课程资料系统。通过该系统可以查看所选课程的作业、下载课件、查看成绩等。登入该系统需要UNI以及对应密码。网址：[HTTPS://COURSEWORKS.COLUMBIA.EDU/](https://courseworks.columbia.edu/)

□ **LIONMAIL:**

这是哥大的邮箱服务，学生邮箱由UNI@COLUMBIA.EDU组成。今后，校方各种通知都会向此邮箱发送。登入该系统需要UNI以及对应密码。可以通过LIONMAIL.COLUMBIA.EDU登入。

□ **LIONSHARE:**

这是哥大的求职网站，其中会发布许多有正对性的求职机会。

□ **MYTC PORTAL** (TEACHERS COLLEGE学生)

MYTC PORTAL ([HTTPS://AUTH.TC.COLUMBIA.EDU/CAS/LOGIN](https://auth.tc.columbia.edu/cas/login))是教育学院学生的在线服务系统。在MYTC你可以完成注册、选课、交学费、交作业并接收和发布各种活动信息以及工作机会。

如果你不知道自己的UNI，请用自己的姓名点击[HTTP://CUIT.COLUMBIA.EDU/CUIT/MANAGE-MY-UNI](http://cuit.columbia.edu/cuit/manage-my-uni)查询UNI。

【语言提高】

语言是困扰很多初来乍到的中国学生的大问题之一。虽然大家学了很多年的英语，也通过了各种英语能力测试和考试，但是想要和以英语为母语者自由沟通交流还需要大家主动努力。建议大家入学后多参加不同社群的活动，尝试和外国人交流外。另外，有一些语言项目和校外免费课程也建议大家报读。

哥大ALP项目受到很多中国学生的的好评。有些学院（比如GSAS）允许其学生申请选修ALP课程，并且不用额外交学费。虽然这些课程不能算学分，但却是一个提高英语水平的好机会。

哥大语言项目：

□ **AMERICAN LANGUAGE PROGRAM**
([HTTP://CE.COLUMBIA.EDU/AMERICAN-LANGUAGE-PROGRAM](http://ce.columbia.edu/American-Language-Program))

□ **TEACHERS COLLEGE COMMUNITY ENGLISH PROGRAM (CEP)** ([HTTP://CE.COLUMBIA.EDU/AMERICAN-LANGUAGE-PROGRAM](http://ce.columbia.edu/American-Language-Program))

校外免费语言课程：

□ **RIVERSIDE LANGUAGE PROGRAM**
([HTTP://WWW.RIVERSIDELANGUAGE.ORG/INTENSIVE-ENGLISH-CLASSES](http://www.riversidelanguage.org/intensive-english-classes))

□ **NEW YORK PUBLIC LIBRARY ESOL ONLINE RESOURCES** ([HTTP://WWW.NYPL.ORG/HELP/COMMUNITY-OUTREACH/IMMIGRANT-SERVICES/LEARN-ESOL-ON-LINE-RESOURCES](http://www.nypl.org/help/community-outreach/immigrant-services/learn-esol-online-resources))

□ **ESL CAFÉ** ([HTTP://WWW.ESLCAFE.COM/](http://www.eslcafe.com/))

□ **MEETUP.COM** (很多在纽约定期见面的语言练习小组) ([HTTP://MEETUP.COM/](http://meetup.com/))



【CUCSSA旗下社团介绍及纳新通知】

□ 《势WAVE》

《势 WAVE》是一个独立的媒介平台。它即不是传统报社也不是新闻社，不被现有新闻评论形式所局限。社团现通过哥大微信号公共号向大众推送高质量的原创文章及评论，同时也记录下身在哥大的莘莘学子的声音。社团先后发表了对杨雪兰，蒋昌建，KEN ROSS，二手玫瑰的深度采访报道，前后共积累上万点击量。今后，社团将更加注重对哥大及纽约社区内原创文学和社会评论类的挖掘，成为大纽约地区的优质中文文字，文化和思想交流的平台。详情请联系：CUCSSA.WAVE@GMAIL.COM

□ 哥大华人足球队

“冲出沉闷的职场，抛开繁忙的学业，血气男儿们在绿茵场上风驰电掣”——苏夏竹（侨报记者）

“美国学生军里面的旗帜”——iiWii（未名空间站）

没错，就是哥伦比亚大学华人足球队！WE WIN AS A TEAM!

如果在美国东部任何一场比赛中，如果你的对手是哥伦比亚大学，那，请你提前做好准备，因为你遇到的是东部最强的对手。荣誉是汗水的结晶，更是团队合作的象征。

仅2013年度，哥大足球队赢得了NYC ONE DAY TOURNAMENT 冠军（8人制，其他球队均为美国球队），美东杯亚军（11人制），更在2014年度IVY LEAGUE CUP上兵不血刃，横扫IVY LEAGUE 7名校，豪取冠军，并在美东杯上改写历史，首次捧得美东华人最高

首次捧得美东华人最高水平杯赛冠军。2015年度，哥大在IVY LEAGUE CUP再次夺冠，成为IVY LEAGUE CUP历史上首次成功卫冕的球队，续写辉煌。

星光灿灿的哥大华人足球队也吸引了CHINADAILY，美国中文网，侨报的争先报道。这些荣誉都是一届届哥大学长、校友拼来的，更离不开CUCSSA的支持。如果你也有出色的足球意识，过硬的脚下功夫，加上一颗永不服输的心，请加入哥大华人足球队，一起并肩作战！

不管你是风骚盘带帝，还是空中小霸王；不管你是推搡拉拽男，还是粗壮肉坦克；不关你是解围狂魔，还是扛人狂魔——哥大华人足球队欢迎你，因为足球是我们统一的话题。

- 1，意识出色，基本功扎实；
- 2，有过院（校）队经历者优先

球队将在学期初（2016年9月）在学校附近体育场举行纳新测试，具体时间地点我们将通过如下方式公布：

人人网公共主页：[HTTP://PAGE.RENREN.COM/601861928](http://PAGE.RENREN.COM/601861928)

联系人：

刘晓XINGZHELEW@GMAIL.COM

王同SDUWANGTONG@GMAIL.COM

高铭GAOMING0320@GMAIL.COM

□ 哥大健身俱乐部

“哥伦比亚大学中国学生健身俱乐部”是CUCSSA（哥伦比亚大学中国学生学者联谊会）旗下的健身小组。CUCSSA成立此俱乐部，是为了在哥大中国学生中推广健身运动，增强体质，养成健康积极的生活方式，并促进同学们之间的交流。欢迎在同学在俱乐部中交流体育方面的各种计划和知识，以及多参加每周两次的定期的健身训练。男生主要是力量训练为主；女生的话，俱乐

俱乐部里有志愿者给女生指导一些健身的动作以及健身房里面的器械的使用。夏季学期俱乐部每周活动两次：每周四的8:30PM，以及每周日的4:30PM。每次活动大概有1小时。

感兴趣的同学欢迎加入俱乐部人人主页了解更多信息：

[HTTP://XIAOZU.RENREN.COM/XIAOZU/250860?WC=COMMENT_0&REF=DISCOVER](http://XIAOZU.RENREN.COM/XIAOZU/250860?WC=COMMENT_0&REF=DISCOVER)

如果有任何疑问，请联系：王云飞 微信：YUNFEI_W_A_N_G

□ 哥大篮球俱乐部

篮球是哥大中国学生中最普及、最受欢迎、最高富帅的运动之一。本俱乐部是CUCSSA（哥伦比亚大学中国学生学者联谊会）旗下的篮球小组。CUCSSA成立此俱乐部，是为了在哥大中国学生中推广篮球运动，增强同学们的体质，促进同学们的交流。篮球俱乐部每周至少组织一次统一的活动：周三晚上或者周五下午，根据LEVIEN GYM的场地空余情况而定。其余时间主要是由群内成员互相联系前往活动。感兴趣的同学欢迎加入篮球俱乐部QQ群“CUCSSA篮球俱乐部”。群号：314827323。如果有任何疑问，请联系微信：BOWEN

□ 舞韵 - 哥大中国舞蹈社（CU CHINA DANCE）

“风随竹影舞婆娑，雨打长亭六月荷。霜染金秋陶令菊，雪飘山外腊梅歌。”

舞韵 - 哥大中国舞蹈社（CU CHINA DANCE）成立于2013年9月。该社旨在召集所有对中国舞蹈文化感兴趣的同学，将中国民族舞、古典舞在哥大校园以及纽约范围内推广。舞韵自成立，先后在COLUMBIA UNIVERSITY NIGHT MARKET, CU TASA PHILANTHROPY BANQUET, 2014哥大马年春晚等大型活动的舞台上表演。舞者通过优美的舞姿及气韵演绎中国舞蹈

的刚柔相济，同时将中华民族独特的文化以表演艺术的形式展现给观众，赢得了一致好评。

舞韵 - 哥大中国舞蹈社希望舞者们通过舞蹈陶冶情操，以刚柔并济的姿态面对生活，发现身边一切美的事物，获取生活的真谛。期待每一位对舞蹈感兴趣的同学的加入。

联系人：夏紫珊 CASSANDRA
邮箱：zx2104@columbia.edu
FACEBOOK: <https://www.facebook.com/pages/CU-CHINA-DANCE/172983376230811>

哥大音乐社
哥伦比亚大学音乐社是13年新成立的、隶属于CUCSSA的哥伦比亚大学音乐类学生社团。社团秉承CUCSSA服务哥大华人学生学者乃至大纽约地区华人社会的宗旨，以在华人学生群体中推动音乐文化发展、丰富日常文娱社交生活为目标，并通过组织校内外各类对外开放的文艺演出等活动，以音乐为媒介促进华人学生对外的文化交流和互动。欢迎哥大所有爱好音乐的同学积极加入，无论你是否拥有音乐方面的专长，一个爱乐的灵魂就是通往音乐殿堂最高贵的钥匙。同时也欢迎所有同学在FACEBOOK上关注舞指如歌的主页，音乐社会在上面分享社团的活动信息、照片以及其他各类与音乐有关的信息：
<https://www.facebook.com/groups/407732419327847/>

社团福利：虾米音乐精选集系列：进入虾米音乐主页或APP，搜索“哥伦比亚大学音乐社”关键词即可根据自己喜欢的音乐风格选择精选集
联系人：刘晏辰 (yl3063@columbia.edu)；微信DANTE734534208

哥大桌游俱乐部
加入哥大桌游社是一种怎样的体验？
“我想特别感谢导师一直以来给我空间让我追求梦想，还有每个夜晚一起挥洒激情忘记时间的朋友们。”-----学长
“每周最累的不是上班，而是每周五的晚上。”-----会长
“6666666666。”-----ZLQ
“我想静静。”-----很多人
“桌游社就是一个大家庭。”-----奥利奥
加入条件：无
选拔过程：无
哥大桌游社为哥大学生提供了一个相互认识一起玩耍的平台。无论是狼人杀，三国杀，德州扑克，升级，拱猪，麻将，你都能在这里找到志同道合的小伙伴。桌游社将在每周五晚9点在LERNER HALL 2楼钢琴区进行例行活动，加入桌游社成为我们的一份子，让那些DUE都在周五晚灰飞烟灭吧！
联系人：陈哲东 7186639221
钮韵珊 6464601889

哥大相声社
哥伦比亚大学相声社成立于2012年9月，成员里有CUCSSA历届春晚的相声演员，也有爱好相声表演和创作的哥大本科生及研究生，发展至今已有十余人，原创相声将近10段，有2012年哥大春晚相声《如此纳贤》，对口相声《做礼拜》和相声小品《康熙没来---都教授访谈》。这几年来我们与来访哥大的著名相声艺术家郭德纲见面交流，和来纽约学习的脱口秀新秀王自健同台演出；在期末考试期间我们举办了多次相声专场，为同学们在紧张的复习中缓解压力；更在一年的哥大春晚作为压轴节目里引爆全场笑点，并受邀参加费城四校、普林斯顿大学以及USC等高校举办春晚，反响依旧热烈火爆。在社成立两周年之际，诚挚邀请对相声表演创作感兴趣的新

同学们加入哥大相声社，共同交流技艺，想新包袱，练新段子，参与相声专场表演，用相声为哥大同学带来更多的笑声。期待你的加入！
请感兴趣的同学请联系微信
OWENBOY007或发邮件至COLUMBIA.CROSSTALK@GMAIL.COM



后记

在CUCSSA工作人员的大量调查和细心编撰下，《哥伦比亚大学2016新生指南》终于和大家见面了。希望它对各位新生有所帮助。感谢历年以来，从辛苦收集信息，到编写，美化，校对，再到策划等等，在各个环节辛勤无私复出的同学们，这种不计回报，关爱新同学的精神，作为学联的传统，已经也必将继续传递下去。如果有任何疑问请访问我们的哥伦比亚大学中国学生学者联谊会官方网站 <http://www.cucssa.org>，加入CUCSSA2016新生QQ群，新浪微博、微信公共平台以及Facebook。

2016第一版编辑组：张千惠 陈天健 孙浩洋 程明昊

2015第一版编辑组：王力君 程明昊 杨珮珮 王四维 郑作

2014第三版编辑组：朱靓妤 俞至诚 李沛哲

2014第二版编辑组：俞至诚 马汉东 朱靓妤 周碧雪 刘晏辰 李沛哲

2014第一版编辑组：俞至诚 安然 蒋碧琚 张东山 李沛哲

2013版：林雪娇 朱欣娅 蔡礼晶 杨璋

2012版：吴蓝翔 卜书剑

哥伦比亚大学中国学生学者联谊会
2016年4月30日

