



爱荷华州立大学中国学生学 者联谊会

新生手册

(第四版)

Iowa State University Chinese New Students Guide (Fourth Edition)

©2014 All Rights Reserved CSSA Executive Board, Iowa State University, Iowa

©2014 版权所有

爱荷华州立大学中国学生学者联谊会执委会



编委（排名不分先后）：

总策划：朱殿军 王小龙 王锡陆

策划：戎璇 张文悦 李雨芮 尹安璐 冯靖宇

封面设计：李琪奕 杜筱姝

编著：应圆圆 于天宇 曹星 沈凌霄 陈晓慧 刘明川

郭抗抗 朱殿军 郭狄 李明欣 陆广 蒋仁洁 张小嫒 赵晔

方正

校正/统稿：郭抗抗 沈含怡

*排名不分先后



赞助商：

Wells Fargo 富国银行

Wells Fargo 是在美国排名第二的全能服务银行，在全美覆盖服务点广，在 Ames 里面有两个点为客户提供服务。同时为了给中文为第一语言的客户提供方便，Wells Fargo 提供中文的电话服务。Wells Fargo 的服务态度和质量都受到好评。

Address: 424 Main St, Ames, IA 50010

Scott Richardson State Farm Insurance

State Farm Insurance 是一家美国的保险公司，提供汽车，个人，住房等保险投资及金融投资服务。

Address: 101 Main St, Ames, IA 50010

Phone: (515) 232-0030

The Ark Pet Shop

Ark 是一家销售小动物的宠物店，Ark 有各种各样的爬行类动物，鱼类，鸟类出售，也可以提供帮助购买其他店内没有的小动物。

Address: 3705 Lincoln Way, Ames, IA 50010

Phone: (515) 292-4646



Joyce Travel 悦禾旅游

Joyce Travel 悦禾旅游，是一家提供世界各地飞机票销售，世界各地旅行订购及签证服务的综合型旅游公司，总部设在美国纽约，分部设在中国北京。他们明白留学生购买机票及寻找适合的旅游产品的不易，特以帮助广大留学生，华人华侨朋友寻找到最适合自己的机票旅游产品为服务宗旨成立了 JOY TRAVEL 悦禾旅游。

<https://www.joytrav.com/>

Habhab' s

Habhab' s 是一家提供修车服务，拖车服务及二手车销售的公司。服务店位于 Ames 市中心的南边，服务态度及质量均受好评。

Address: 529 E Lincoln Way, Ames, IA 50010

Phone: (515) 233-3493



目录

前言	7
第一章 介绍	8
1.1 爱荷华州 (Iowa)	8
1.2 埃姆斯屯	9
1.3 爱荷华州立大学	10
学术	10
Veishea	11
爱荷华州立大学中国学生学者联谊会简介	12
第二章 行前准备	18
2.1 行李准备	18
2.2 初次飞行小贴士	20
2.3 出入境须知	21
2.4 国际学生健康要求	22
第三章 到达美国	23
3.1 到达 Ames 与新生接待	23
3.2 新生注册 (Orientation)	29
3.3 录取种类及入学考试	31
3.4 银行开户, 支票使用与汇款	32
3.5 社会安全号 (Social Security Number)	35
第四章 美国生活	35
4.1 饮食	35
Part 1. 校内就餐	35
Part 2. 校外餐馆	42
4.2 住房介绍	53
Part 1. 学生宿舍	53
Part 2. 校外租房	70
4.3 出行介绍	79



第五章 生活百科	81
5.1 紧急电话	81
5.2 邮寄与快递	81
5.3 度量衡换算	83
5.4 学校网站使用	84
5.5 实用链接	90
结语	92



前言

亲爱的同学们：

欢迎大家来到爱荷华州立大学！为了帮助新同学尽快的适应美国新的环境，新的生活，少走弯路，2014-2015 届中国学生学者联谊会（CSSA）经过细心准备，以及结合老生们多年的生活经验和感悟，整理、编辑了这本属于我们爱荷华州立大学自己的《新生手册》（第四版）。

参与编写这本《新生手册》的编委会成员均为 ISU-CSSA 的成员，他们来自不同的专业领域，且具有丰富的在美生活学习经验。他们牺牲了自己大量的休息时间，，尽最大的努力去完成这些工作，以便帮助身边的每一个同胞。在这里，我谨向参与编著这本《新生手册》的各位编委同学以及在编写过程中对我们表示出很大的支持的同学致以深深的谢意。

由于涉及内容广泛，难免有所遗漏，我们希望在您参考本指南的同时，能为我们提供宝贵的意见和建议，方便我们进行完善，以便为今后的新生提供更加准确信息。

最后，衷心祝愿大家身体健康，学业有成，在 ISU 实现美好的梦想

二〇一四年四月十六日

爱荷华州立大学中国学生学者联谊会



第一章 介绍

1.1 爱荷华州 (Iowa)



爱荷华州,名称来自印地安语,其意义为“昏昏欲睡” Sleepy Ones。位于美国中西部境内的大平原地区,其首府为得梅因



一七八八年开始殖民。一八四六年十二月二十八日成为美国第二十九州。以野玫瑰 Wild

Rose 为州花。本州别名叫做“鹰眼之

州” Hawkeye State 本州箴言：“珍视自由,保卫

权利” Our Liberties We Prize and Our Rights We Will Maintain。

该州介于密西西比河与密苏里河之间,除西北一隅地势较高外,绝大部分地区为坦荡开阔的平原。土壤肥沃,农产丰富,素有“美国粮仓”之称。西北角为冰碛丘陵,奥契叶丹冈海拔 510 米,为全州最高点。地势从西北向东南和西南倾斜。锡达河、艾奥瓦河和得梅因河系河流向东汇入密西西比河,小苏河、大苏河和 弗洛伊德河向西汇入密苏里河。属温带大陆性气候。冬寒夏热。西北部 1 月平均气温为-9℃,东南部为-4℃,大风暴时可下降至-34℃。7 月白昼平均气温为 34℃,十分炎热。来自墨西哥



湾的热带海洋气团经常带来雷阵雨。西北部平均年降水量为 711 毫米，南部为 864 毫米，大部分在夏季内降落。冬季降雪少于东部和北部各州。常有旱灾发生，西北部尤甚。行政区位上，艾奥瓦州北接明尼苏达州，西边与内布拉斯加州与南达科他州相邻，南接密苏里州，东邻威斯康辛州与伊利诺州。本州特征有：第一，本州猪产量，在五十州内，列第一位。肉牛产量仅次于德克萨斯州，列第二位。第二，玉米产量，在五十州内，与伊利诺州同列第一位，大豆产量列第二位。本州粮食产量占美国粮食总产量十分之一。这一州是美国大粮仓之一。殖民时期之前，住在本州之内的印地安人，不必太劳，即可获得温饱。

本州是“黄土之州”。土质极细，非常肥沃。本州介于密西西比(东境)与密苏里(西境)两大河之间，有水运之利，也有灌溉之利。本州地势平坦，很少起伏，农产虽然丰富，但近年来，工业突飞猛进，工业产品总值，已远超过农牧产品总值。

1.2 埃姆斯屯

爱荷华州立大学 Iowa State University 所在的 Ames 为一所美国中西部典型的大学城，拥有全美治安良好城市的美称，主要在于 Ames 居民失业率低，平均个人所得高，整座城市艺术气息浓厚、活力充沛。Ames 离爱荷华州首都得梅因 Des Moines 约需 50 分钟的车程，交通上十分便利。

1.3 爱荷华州立大学



Iowa State University 是 1858 年成立的祖父级大学,简称 ISU,全校共分五大学院,其中设计学院是晚至 1978 年才统合四个主要科系成立的,该校的建筑和景观学院历史悠久,在 Design Intelligence 分别排名全美第九和第十。爱荷华州立大学占地 2,000 亩,在园林式的校园里拥有 160 多座建筑物。其中很多都是在国家登记的有历史意义的建筑物。坐落在坎帕尼勒校园里的斯坦顿纪念钟是这所大学里最著名的标志它拥有九所学院,能提供 100 多个本科学位和将近 200 个领域的硕士和博士学位及专业学位。其专业广泛,在生物和物理研究领域处于世界领先地位。爱荷华州立大学还在研究和科技成果转化¹为现实生产力方面在全国的大学当中处于领先地位。在最近几年,爱荷华州立大学在农业生物科技,植物和动物基因工程,生物信息工程,农产品和市场开发,人类营养,人类电脑功能,生物再利用和食品安全等重要的领域进行了大胆的新的成果转化研究。

学术

爱荷华州立大学以其在科学,工程和农学方面的专业见长,并且也是世界上第一台电子计算机阿塔纳索夫-贝瑞计算机的诞生地。



2011 年美国能源部埃姆斯实验室(Ames Laboratory)助理、爱荷华州立大学材料科学教授丹尼尔·舍特曼 (获得诺贝尔化学奖，开辟了准晶体研究的新领域。

Veishea

从 1922 年开始，每年四月的第三个星期，根据学校传统，爱荷华州立大学都会有一场为期一周的大型校庆活动——Veishea。Veishea 以学校内历史渊源的五个学科的英文简写拼成，分别是 Veterinary (兽医学)，Engineering (工程学)，Industrial Science (产业科学)，Home Economics (经济学) 以及 Agriculture (农学)组成，是全美最大的学生组织的年度活动。



爱荷华州立大学中国学生学者联谊会简介

爱荷华州立大学中国学生学者联谊会 (Chinese Students & Scholars Association--CSSA) 是由在校中国学生学者自愿发起并组建的非盈利、非政治、非宗教的华人自治服务组织，是爱荷华州立大学华人的忠实权益代表。CSSA 致力于加强中国学生彼此之间的凝聚力,团结华人力量，提高中国学生在美学习和生活的适应能力，发展与本地人民的友好关系，以及在周边地区弘扬中国文化，树立良好形象。CSSA 将一如既往的坚持服务于奉献于广大华人学生学者。为丰富和便利华人学生学者生活，促进华人团体内部和对外交流。

CSSA 将长期举办各种丰富多彩的活动，包括中秋晚会，春节晚会，歌手大赛，各种体育比赛，以及电子竞技等活动，并得到了芝加哥领事馆，及周边华侨的大力支持和肯定。

爱荷华州立大学中国学生学者联谊会社交平台：

1. FACEBOOK : CSSA ISU
2. 微博：爱荷华州立大学中国学生学者联谊会
3. 人人主页：爱荷华州立大学中国学生会
4. 微信公共平台：ISU_CSSA
5. CHINALIANYI 谷歌邮件群 (二手交易市场) : china-lianyi@googlegroups.com
6. 2014FALL 新生 QQ 群：289910132

学年主要活动

迎新大会及新生活活动：

中国学生会在学期开始之前会开展迎新大会，通过迎新大会提供新生各种在美生活及学习的信息，同时让新生对美国有大概的了解和相关条例和法律认知。在大会中会给学生分享具体的在美学习及生活的经验，并解答新生刚到美国遇到的各种问题。



为新生的新生活给予支持和鼓励。在开学过后的一周，我们会举办一系列的新生活活动，通过活动，增加新生的生活增添色彩同时增加他们与其他学生及在校学长学姐的交流机会。



Asian Idol

在秋季学期中，中国学生会联合其他亚洲国家的学生会举办 Asian Idol。其中包括韩国，日本，印度尼西亚，马来西亚等国家。比赛以歌舞形式的舞台表演为主，各个国家各自举行独立的初赛，然后选出自己的代表选手或队伍参加决赛，经过激烈的角逐最后选出冠亚季军。Asian Idol 是迄今为止中国学生会举办的最高规格的晚会，一共吸引了超过 700 名观众来到现场观看，观众们反应热烈，并得到了极高的学校关注度及认可。



篮球比赛

每年秋季 11 月，我们会在学校内的 state gym 举办中国学生篮球比赛，报名参赛的队伍会在两个周末的时间进行比赛，由于每年只有八队的名额，所以报名情况都十

分热烈。报名队伍经过两周的激烈比赛选出冠亚季军。获得冠亚季军的队伍会获得奖牌及奖品。我们希望通过篮球比赛丰富同学们在校生活，提高同学们锻炼身体的积极性。



春节联欢晚会

春节是中国最传统而隆重的节日，由于中美两国的文化差异，美国没有太多关于春节的庆祝，因此，中国学生会会在春节前后举办一次大型的春节联欢晚会，让全体中国学生欢聚一堂，共同庆祝春节。晚会以中国特色的歌舞，小品等节目为主，不但让中国学生一解思乡之情，同时让国际观众更深入了解中国文化。2014 年的春节联欢晚会举办的空前成功，甚至登上了爱荷华州立大学的报纸头版。



Veishea 嘉年华

Veishea 是爱荷华州立大学的重要的年度活动，在 Veishea 周的周末，学校内全部的组织会参加展示游行，展现自己组织的特色及成就，吸引更多学生的注意。我们中国学生会也会参与其中，我们会在游行中展现中国的文化及特色。与此同时，我们也会在 Veishea 嘉年华中参加国际食品展。在食品展中我们会提供具有中国特色的食品给爱荷华的学生品尝，让大家了解更多的中国饮食文化。





第二章 行前准备

首先，要先送上我们 CSSA 对新朋友们最热烈的欢迎，祝愿你们在 ISU 有一个顺利的开始，有一段美好的回忆，有一群知心的朋友。

下面，我们就几个初来乍到的常见问题，给大家一些建议，希望对大家有帮助。

在到来之前，请大家认真阅读 ISU 国际学生办公室给出的指导，同时参考我们给大家的信息。

国际学生办公室新生信息：

https://www.issso.iastate.edu/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=106

2.1 行李准备

一．电器

请注意，国内电压是 220V，美国的是 110V，如果带一些特殊电器，请看清标示，需要提前购置变压器。

移动硬盘,笔记本电脑等（也可以到美国再买）。

二，厨具



筷子、各种，茶叶，干货 可以从国内带，也可以在亚超买，不过从国内带的质量会更好。

三，文具

（美国都有，但是不如中国的样式多，中国会更便宜）笔记本，笔袋（带个自己喜欢的过去）橡皮 尺子 书包(可放笔记本电脑的那种结实的) 自动铅笔，铅芯

四，出关入境

护照（复印一份给家人留着） 录取通知书原件（复印一份给家人留着）

毕业证书 体检证明（很重要的本本） 通讯录和备份 护照照片 I-20 原件 复印件 机票 接机人联系方式，美国亲友电话，家里电话和地址 往国内拨打 011-86-城市区号家里电话）

五，洗具

我们建议生活用品随身一部分，做好航空公司运输原因造成的行李晚到 1,2 天。最好携带旅行装，洗发水类的便宜。请大家别忘了大瓶液体要托运！

牙刷 牙膏 浴巾 毛巾 针线盒（有用） 梳子 洗面奶等美国不好买的护肤品化妆品 比如大宝等。

旅行装洗发水沐浴露 洗衣袋 洗内衣袋女生

的话，还可以带点卫生巾

六，衣服

春夏秋冬衣服，内衣各带几件，不够在美国买，便宜实惠。

正式套装



唐装/旗袍/汉服等传统服饰

七, 药

感冒药 消炎药 (在美国是处方药) 温度计 黄连素 胃药

等。中成药在美国不易买到。

八, 其他

眼镜*2 (美国巨贵 要在国内配 配个好点的 这个很重要) 旅行枕 耳塞

眼罩 雨伞 手电 指甲刀小镜子 饰品若干

总体来讲, 大部分东西美国都可以买到, 但是样式, 质量都会有所差异。这个 LIST 只是简单版, 大家请按需所带。

2.2 初次飞行小贴士

-由于在芝加哥或者其他中转机场降落以后, 入关的排队很可能会很长, 一般总耗时 2-3 个小时。所以大家购买机票的时候要注意航班的间隔时间, 留出足够的节余给办理出关手续。

-芝加哥机场 (或是其他中转机场) 前往 Des Moines 的航班, 常常会多次改变登机口, 所以大家要注意听机场广播, 并定时查看航班显示屏, 以免耽误行程。



2.3 出入境须知

外国人搭机抵达美国国境，必须在最先着陆的机场办理入境手续，就是在机场接受移民官及海关官员检验。前者检查旅客的来美资格和是否可以入境；后者查验旅客的行李是否应课关税，或者违禁物品应予没收。

-入境检查手续

- 1) 旅客被引导到入境检查室，按照入境签证的不同，排队等候检查。持非移民签证者(F1) 应排在 nonresidents (非移民) 的队伍，持移民签证或绿卡者在 citizens/residents (居民) 的行列。
- 2) 轮到你受检时，将护照、I-20 或 IAP-66、及报关单(植物、水果、肉类(如火腿肠，牛肉干等)，蔬菜、珍贵动物的皮毛(裘皮大衣等)、象牙、黄色书籍，弹簧刀等均不得入境。美国对于带多少现金入境没有约束，也不需纳税，但如果随身携带现金量在 10000 美金以上，要申报(CF-6059 海关申报表)一并交给移民官查验。
- 3) 照惯例，移民局官员会问你一些问题，这些问题最主要的是确定你来美之后的住所地、来美的目的、携带多少钱等。不必紧张，从容回答即可。
- 4) 移民局官员问完问题，就会在 I-20 或 IAP-66 上盖章注明入境日期，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，通常移民官会在护照本的停留期限栏打上 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 上所指明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。
- 5) 2013 年 4 月 26 日美国 CBP 颁发了新的 I-94 (出入境日期卡) 政策. I-94 目前已变成电子版，所以将不会发放纸质 I-94。



具体信息，请看：<http://www.cbp.gov/newsroom/national-media-release/2013-04-26-040000/cbp-begin-rollout-automated-form-i-94>

经历了十几个小时的飞行旅程之后，大家终于来到了 Des Moines International Airport。不用怀疑，这个看起来跟火车站一样，只有 10 个登机口的二层建筑就是 Iowa 州府 Des Moines 的国际机场。

从 Des Moines 机场到了 ISU 距离大概为 50 分钟左右的车程。

2.4 国际学生健康要求

学生在达到美国前需要在中国当地的出入境管理部门进行体检以及疫苗的注射

需要注射的疫苗为：

Measles

Meningitis

Tuberculosis

在体检以及注射完疫苗后，出入境管理局会签发两个小册子。一个证明了你的体检状态，另一个证明了你所注射的疫苗。拿到小本以后请按照学校的要求上 A+ 进行扫描提交。因为有的疫苗需要打两针，所以各位同学请提前安排好时间。

2011 年签发的两本册子的样子：



爱荷华州立大学的健康要求细则：<http://www.cyclonehealth.org/new-students/immunization-requirements/international-student/>

到达美国的需要完成的清单：

http://www.cyclonehealth.org/new-students/immunization-requirements/international-student/international-student_checklist/

第三章 到达美国

3.1 到达 Ames 与新生接待

Part 1. 如何从机场到达学校



爱荷华州立大学所在城市艾姆斯与州府得梅因机场大约有 40 分钟车程，所以到了机场后需要坐车到达学校，而得梅因机场不像国内机场有机场大巴能直达学校，需要自己申请学校大巴来接送。

预订学校大巴的网址如下：

<https://executiveexpress.hudsonltd.net/res?USERIDENTRY=ISU&LOGON=60>

进入网站以后出现的页面如下。因为这个服务学校是承包给 “Executive Express” 这个公司办理，为了方便区别其他乘客，先在页面最下方的 “FREQUENT USER LOGIN” 中输入 “International” ,单击 “GO” , 然后再点击蓝色框中的 “ONEWAY”



DEPARTURES

Reservations & quotes for transportation to MSP or DSM airport.

ONEWAY

ROUNDTRIP

ARRIVALS

Reservations & quotes for transportation from MSP or DSM airport.

ONEWAY

ROUNDTRIP

VERIFY or CANCEL

Reservations made on-line.

VERIFY or CANCEL

填入International

FREQUENT USER LOGIN

Group, Corporate or
Frequent Rider ID

international

GO



Iowa State University Chinese Students and Scholars Association

Please select one of the options below to request a fare quote or to make a res

DEPARTURES
Reservations & quotes for transportation to MSP or DSM airport.

ONEWAY

ROUNTRIP

ARRIVALS
Reservations & quotes for transportation from MSP or DSM airport.

ONEWAY

ROUNTRIP

VERIFY or CANCEL
Reservations made on-line.

VERIFY or CANCEL

FREQUENT USER LOGIN

Group, Corporate or
Frequent Rider ID

GO

Powered by advanced technologies from

预约页面中有一项“DROPOFF”选项请选择“Iowa State University”，这样大巴会在 Ames Intermodal Facility 129 Hayward 停下。

Dropoff location (select only one)

Scheduled Stop (Best price available)
or Home Pickup/Dropoff
Home Pickups or Dropoffs are an additional feature
that will incur an additional charge.

大巴的花费是 34 美元一人，可以选择用信用卡支付“credit card”或者“Direct Bill”。如果选择“Direct Bill”在最后交钱的时候填入你的 ID 码（9 位），这样大巴的费用会出现在 Ubill 上。



想舒适、方便、快捷的同学可以选择出租车，当然价格不菲，大约 90 美元（要讲价）。得梅因机场出口就会有出租车在等待。

另外，如果大家可以联系到在校的学长学姐，可以让他们来接机，价钱大概在 30-40 左右。

学生会也将在开学前为部分学生提供志愿接机服务，详情请关注新生群以及各大社交网络。

Part 2. 宿舍与临时宿舍的申请和入住

很多新生到了学校以后可能还不能入住学校宿舍，或者还没找到房子租住，学校会在宿舍入住之前给国际学生提供临时宿舍，如果太早到学校，学校的临时宿舍还没开始入住，那就只能在外自己找房子住了直到临时宿舍开始入住。到了学校宿舍开始能入住后，临时宿舍将会关闭，学校的国际学生办公室将会在那天帮助新生搬运行李等物品。所有临时宿舍的房费将会被添加在之后的学费中。

临时宿舍的申请要在这个网页中申请：<https://istart.its.iastate.edu/>。打开网页后点击右边的“Limited Services”，打开后，申请者需要学校的学生 ID 号，生日和 PIN 号，PIN 号会以电子邮件的方式发送。临时宿舍需要提前申请。

Wilson Hall 是其中一个临时宿舍，也是会作为临时宿舍的学校宿舍，是 Ames 最高的建筑之一。价格是 35 美元一晚一人。



上图为 WILSON HALL 的外貌和里面房间的样子。

另外，学校还会借用学校周边的旅馆作为临时宿舍，价格在 50 至 70 美元不等。这要看学校的安排如何。

学校宿舍办理入住时间是从早上 8 点至下午 5 点，如果新生在下午 5 点后才到学校就需要联系当时正在执勤的管理员来办理入住手续，因为临时宿舍至开放至开始办理宿舍入住手续为止，所以无法暂时入住临时宿舍。

如果有之前没有申请宿舍，但希望能住在学校宿舍的同学可以在 “Department of Residence Offices” 申请宿舍，地址是 2419 Friley Hall；电话 515-294-2900；电子邮箱：housing@iastate.edu。



3.2 新生注册 (Orientation)

学校的新生注册报到会在正式开学前一周开始，并且有一周的时间让学生能完成各种注册手续、熟悉学校环境和参加各种小演讲来了解学校及其注意事项。注册时，学校会把国际学生随机分成小组，每组会有一个专业人员帮助学生注册。学校的报到注册流程中会让每个学生去 “Beardshear Hall” 办理一张学生 ID (ISU card) ，当然这也可以自己办理。

什么是 ISU Card ?

ISU Card 也就是 ISU 的学生卡，卡上有你的 17 位 ID，主要常用的是中间 9 位，是你的学生证明。ISU 卡内可以充入学校的 Meal Plan 和 Dining Dollars，用来在学校餐厅消费。ISU 卡也会用于体育场馆的进入，电子器械的租借等学校提供给学生的服务。

另外一个非常重要的作用就是，凭 ISU 卡可以在 Ames 免费搭乘公交车 (Cyride)。

如果遗失了你的 ISU 卡，可以到 ISU Card 办公室进行挂失，挂失会收取\$20 的费用。

ISU Card 办公室地址: 0530

Beardshear Hall 电话:

(515)294-2727



图为“BEARDSHEAR HALL”

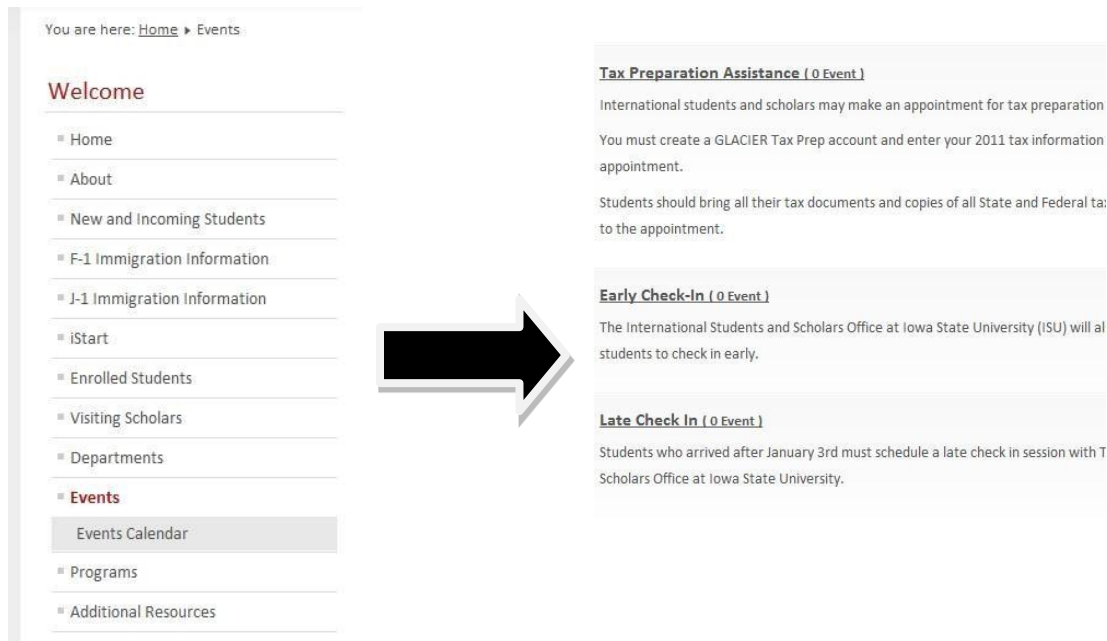
在报到注册期间，学校的语言学校（IEOP）会给需要上语言学校的学生进行一次托福测试，这也是最后一进入自己的学院上正课的机会，达到分数要求就能进行上正课需要的注册；达不到要求就只能进行 IEOP 的注册。

不论如何进行注册，国际新生都需要去学校的 “Health Center” 进行体检，当然需要提前预约。

在 Orientation 中的一天（英语入学考试之后），新生会被安排和自己的导师 (advisor) 见面并讨论新学期的选课情况。一般情况下导师会帮新生完成选课，如果选课出现问题（比如某门课满了），导师会告诉你确切的解决办法，大家不用太过担心。

对于研究生和博士生，应直接与自己的导师联系，确定选课事项。选课表可从秘书处领取，也可直接在网上选课。

- ❖ 如果到学校晚了，错过了统一报到注册的时间了怎么办？学校当然会把这一点考虑进去。在学校 ISSO 的主页左边的导航栏中，点击“EVENT”在出现的页面最下方有“Late Check In”在这里，学校会告诉晚来的学生该如何注册信息。



3.3 录取种类及入学考试

双录取

对于单项未达到要求或总分不到要求的同学，学校会给予双录取。双录取要进入 Intensive English and Orientation Program(IEOP) 加强英语的学习，相当于是进入爱荷华州立大学的语言学校。经过一段时间的学习，然后参与托福或者雅思的考试，达到录取分数线后才可转成正式学生。转成正式学生后，学校会给你一张新的 i-20，旧的 i-20 作废。



直录及 EPT 考试

直录的同学可以直接进入专业学习或选课，不用进入语言学校。但会参加一项英语能力测试：English Placement Test (EPT)。这个英语测试包括了听力、阅读和写作。大家不用担心，内容都是很基础的词汇和语句。这次考试不会影响你的录取，如果考不好只会多修几节英语课，而不是进入语言学校 IEOP 学习。学校会给你明确的日程表告知在何时何地地进行考试。通常会在 Orientation 周的第 3, 4 天。考试结束后的一周内会收到考试结果，不会以分数的形式告知，而是会告诉你你需要上哪几节提高英语的课程，如果没有就说明你考得很好，可以直接修大学英语课了。以下是可能出现的几项提高英语的课程：

对国际学生所设的额外的英语课有 99L (听力)、99R (阅读)、101B、101C 和 101D (这三个都是写作课，其中 C 是针对本科，D 是针对研究生)。

研究生和博士生中申请 TA 的同学入学以后会要求参加一个口语测试，每个学院关于口语测试的政策都是不一样的。具体细节请咨询自己的学院或者同专业的老生。

除了英语考试，还会有数学考试。由于每个学院对数学要求不同，数学考试内容与难度也会不同，比如商学院的数学考试会考一些简单的解方程等等，而工程学院的就会涉及到导数等。学校同样会给你明确的日程表告知在何时何地地进行考试。

3.4 银行开户，支票使用与汇款

在美国银行账户有 checking account (常用账户) 和 saving account (储蓄账户)。常用账户类似于国内的活期账户，利息接近与零或者等于零。储蓄账户的利息相对高一些，但会对使用金额有所限制，比如一个月只能取款多少，或者一次性消费不得超过多少金额等，而常用账户没有这些限制。刷卡时钱是从 checking account



里直接划出的，所以如果银行卡内有大量钱的话，存入 saving account 是比较安全的。

开户银行主要有两个选择：1) Wells Fargo(富国银行) 2) US BANK (不是美国银行 BOA)

Wells Fargo (CSSA 推荐，赞助商之一)：1) 与中国农业银行合作 2) 美国第一大银行 (market capitalization) 美国第二大银行 (基金，股票，银行卡...) 美国第四大银行 (资产) 3) 服务项目广且服务态度极好 4) 各项服务费用远低于 US BANK，并且不会像 US BANK 出现盗刷和恶意克扣费用 5) 从 Memorial Union 到市中心的 Wells Fargo 1.8 公里，坐公交车 15 分钟左右。

地址：424 MAIN ST , AMES, IA, 50010

US BANK：1) 无国内合作银行，国内部分小银行将其列为汇款黑名单 2) 美国第九大银行 3) 由于和学校合作，学校只会介绍新生去 US BANK 3) 服务态度每况愈下 4) 服务手续费高，如汇款接受费 US BANK 收 35-50 Wells Fargo 收 15。不小心透支时，US BANK 每天收 10 美金第五天起涨到 25 美金每天无限循环，Wells Fargo 会立即锁住账户并联系卡主 5) 离学校走路 5 分钟

在美国，除了现金付款和刷卡付款以外还有一种很普遍的付款方式，支票。在国内除了商业上会用到支票，一般生活中是不会用到支票的，所以小编现在就来普及一下美国支票使用的知识。有了银行账户以后就可以问银行工作人员要支票，申请账户后 wells fargo 会给你一本支票。支票对于我们国际学生来说最重要的就是交房租（对于在校外租房的同学）。

下面是对于如何填写支票的介绍：



➤ 如何从国内汇款: 从国内汇款一般有 2 种途径, 分别是电汇和汇票/ 旅行支票。

-电汇：也就是把钱从国内账户电汇至美国的账户（Wells Fargo 用户可去中国农业银行办理，手续费要低一点），学生需要把自己的姓名，和美国开户银行的 Swift Number(可前往银行直接询问),Routing Number 和 Account Number（可以在开户时银行所给的账户信息单上找到）告诉国内的汇款方，然后让汇款方在国内各大银行的省行办理国际电汇。电汇最快可在 24 小时之后到账。

-汇票/旅行支票：可以在国内银行办理以后，带到美国将钱放入美国这边的银行账户或是直接带到学校办公室交纳学费。



如果在关于银行账户上有任何问题，比如遗失了银行卡或支票本，请立即前往银行求助银行职员，银行职员会详细解答你的疑问。

3.5 社会安全号 (Social Security Number)

社会安全号并不是一种身份证，但功能却比身份证多得多，例如，它跟医院、银行等系统都有链接，所以欠了费，到哪儿都逃不掉，当然有了社会安全号能给留学生在美国的生活带来很大的好处。美国是一个讲究信誉的社会，有了社保号，就能开始在美国的信用记录，对以后想留在美国的同学在贷款等方面都会带来便利，银行会根据信用记录来设定可贷款金额和利息等。最快最眼前的好处就是只要有社会安全号就能去银行申请信用卡，另外就是申请退税，特指个人所得税。

国际学生唯一能申请社会安全号的就是学校，并且要先在学校找到工作才能申请，具体申请过程学校会在你得到工作后详细的介绍给你。

第四章 美国生活

4.1 饮食

Part 1. 校内就餐

-校内就餐是？



校内就餐就是指在学校的餐厅用餐，餐厅可以使用现金，信用卡付账，不过更多选择在校内吃饭的学生会购买学校的 Meal Plan 或是 Dinning Dollars，我将在下文详细介绍关于校内用餐信息。

-校内就餐的优缺点

优点：方便快捷，学校有 5 个餐厅，从教学楼步行到任何一个都不会超过 5，6 分钟。食物种类比较多，尤其是最大的 UDCC 餐厅，自助餐形式。

缺点：相对昂贵的价格

-Meal Plan 的选择以及 Dinning Dollar

Meal Plan 是学校提供的一种就餐 Plan，不同种类的 Meal Plan 里包含了不同组合的就餐消费计算方式，以适应学生不同的需要。从价格上，选择订购学校的 Meal Plan 可以得到一些折扣，节省一部分钱。但如果选择不当，也可能使自己在限定学期内用不完订购的额度,使 Meal Plan 成为一个负担。

❖ 特别需要提醒一下的是，居住在学校宿舍（FC，UV，Wallace Hall 除外）的同学，是必须订购 Meal Plan 的。如果有关于宿舍选择的问题请参阅本文的住房章节。

➤ Meal Plan 分 Semester Plans 和 Yearly Meal Blocks 两种。



-Semester Plans

以下是该类型 Meal Plan 的详细价格列表

Semester Plans					
Plan 名称	每学期可用餐数	DD*/学期	每周平均可用餐数	每顿价格	价格/学年
Cyclone	304	\$125	19	\$6.15	\$3989
Cardinal	275	\$150	17	\$6.66	\$3964
Gold default	225	\$200	14	\$7.18	\$3628
Silver	175	\$250	11	\$8.71	\$3549
Bronze	125	\$300	8	\$9.23	\$2906

*DD 即 Dining Dollar，后文会有介绍

大多数同学在入校以后都会选择这种类型的 Meal Plan。从价格表中我们可以发现，这种 Meal Plan 是由每学期固定的餐数和每学期一定数量的 Dining Dollar 这两部分组成。每学期可用餐数表示，你在一学期内，可以使用此 Meal Plan 在学校就餐的顿数。每周平均可用餐数表示，你在每一周内，可以在学校就餐的平均可用顿数。Dining 的数量则表示在这个学年中你可以使用的 Dining Dollar。

❖ 特别需要提醒的是，一般情况下，推荐选择每学期 175 顿或是以下的这种 Plan，由于可以吃饭的地方只有学校，外加学校餐厅的价格和口味并没有太大优势，如果订购超过每周 14 顿的 Plan，到最后多半会成为自己的负担。



-Dining Dollar

Dining Dollar\$	Price Per \$	Discount
\$10-\$190	\$1.00	---
\$200-\$390	\$0.95	5%
\$400-\$590	\$0.93	7.5%
\$600 or more	\$0.90	10%

-Yearly Meal Blocks

以下是该类型 Block Meals 的详细价格列表。

Yearly Meal Blocks			
Plan 名称	餐数/学期	价格/学期	每顿饭价格
25 Meal Block	25	\$241	\$9.64
50 Meal Block	50	\$477	\$9.54
75 Meal Block	75	\$707	\$9.43
100 Meal Block	100	\$933	\$9.33



Block Meals 不是固定每周餐数，而是固定每学期的可在学校用餐次数，超过这个次数以后就要用其他的方式来交费。

➤ Meal Plan 的注册方法

和有关学校的其他服务一样，Meal Plan 也是在学校 A+ 系统上进行选择和注册的。

下面，我们就来一步一步地详细介绍一下。

-在学校主页 (www.iastate.edu) 的左下角，点击 Access Plus。

-进入后输入你的 9 位学生 ID 和密码，点确定，再在刷新的页面的右上角点选 Student。

-等新页面出现以后，在左手的直排菜单中点选 Dining Services。

-接下来，屏幕的左上角就会出现如下的菜单，点选 Meal Plan。

-点选之后，右侧的主页面中就会出现如下选项，选择 Meal Plan，然后点击 next step。

-然后，我们就会看到一个下拉选择框，选择你想要订购的 Meal Plan。

-之后点击屏幕下方的确认选项。

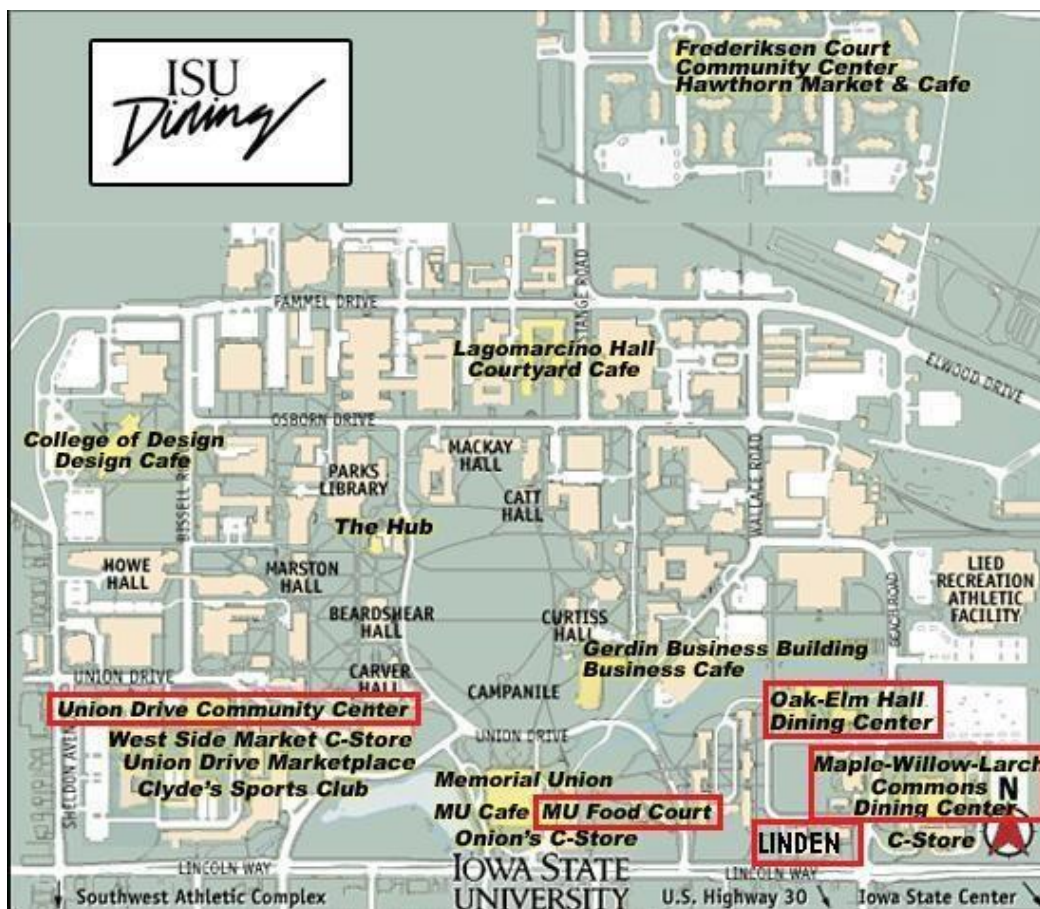
-进入下个页面后，再点击一次 yes，就完成 meal plan 的注册了~

❖ 小 TIP :

选择了某种类的 Meal Plan 之后，在开学内一段时间是可以换为其他 Plan 的，所以大家可以在体验一下学校餐厅以后，再根据自己的需要改变 Plan。

➤ 校内就餐的地点

Meal Plan 的餐数可以在学校全部 5 个餐厅中使用。下面我们就一起走进 ISU，走进餐厅。



地图中被红色方框圈出的 5 个地点，就是学校内的 5 个餐厅。下面我们就来详细地逐一介绍：

-地图最左边的，是 Union Drive Community Center，简称 UDCC。UDCC 是学校最大也是最热门的餐厅。该餐厅属于自助餐形式，内容丰富，不论是正餐还是水果或



是甜点，都是无限量供给。由于学校的 meal plan 是按照顿数来计算的（即每周可以吃固定的N顿饭，但地点不限），所以 UDCC 也成为了校内最合算的餐厅。

UDCC 内每天都会供应意大利面，美式汉堡/热狗，三明治，铁板夹饼，肉类和土豆泥，中式炒菜，例汤，沙拉，甜点，多种水果，饮料和冰淇淋。所有类型的食物都是可以无限量索取的。

-地图右边的，分别是 Season' s Dinning Center, Oak-Elm Dinning Center, Linden Dinning Center,这 3 个地方的形式基本是一样的，同样是自助餐，不过丰富程度远不及上文提到的 UDCC，一般就正餐，汤，沙拉，三明治，饮料和冰淇淋等食物供给。

-地图中间的，就是 MU Food Court 了。该餐饮区位于学校的重要办公/活动楼 Memorial Union (简称 MU)内。这个地方可以说是最不适合消费 Meal Plan 的地方，

因为一顿 Meal Plan,只能在这里拿到，一个汉堡，一个薯条和一个饮料..=.. 不过这里有另外 2 个学校以外的餐厅可以选择，外加地理位置便利，大家也时常会在这里用餐。

-不过在 MU 内，Food Court 旁边还有 2 个另外可以就餐的店面，分别是 Panda Express 和 Subway。Panda 提供的是中餐，Subway 提供的三明治，价格都算比较合理。所以很多时候我们也都会去这 2 个地方就餐。不过需要注意的是，这 2 个店面虽然在学校里面，但是不可以使用学校的 Meal Plan，需要用现金或是信用卡付款。

➤ 咖啡厅和超市

另外，在学校各处有不少咖啡厅和超市，这些地方不但提供饮料，也可以买到面包和其他充饥用的食品。课件休息的时候大家可以来这些地方补充一下能量。这些地方都是可以使用学校的 Dinning Dollar 进行消费的。



关于校内餐饮我们就介绍到这里，有更多问题请登陆

<http://www.dining.iastate.edu/>进行查询。

Part 2. 校外餐馆

校园以外的地方...

在 Ames，星罗棋布着各种各样的餐馆，从最便宜的中餐馆到昂贵的龙虾店。下面我就向大家介绍一下 Ames 各个餐馆的情况，并对各餐馆的价位，口味进行一次相对客观的评估。

Ames 餐馆一览

➤ 亚洲风格餐厅

小台北 Little Taipei

小台北，这可能是大家来 Ames 以后听到的最多的一个餐厅名字之一。这家中餐馆的店主是一位台湾同胞，所以取了这个名字。小台北可以说是 Ames 最便宜的中餐馆了，不过口味比较一般。

上菜速度非常的快，这一点很值得称道。提醒一下，小台北的米饭只可以续一次，如果要更多，需要另外付钱了。

地理位置：位于学校南方 Welch Ave 和 Chamberlain St.的交叉口附近，从学校中心校区步行到此不会超过 10 分钟，十分方便，所以很多同学都会在这里用午餐。



梅厨 May House

梅厨可以说是本地味相对较好的中国餐厅了，据老板说开梅厨的初衷就是为了服务中国人的口味。这里的单人消费在 8 美金以下。该餐馆的特色是供应一种小火锅，底下有固体酒精的那种。在 Ames 的寒冬能吃到一锅热乎乎的汤菜也是一件很让人舒服的事。

另外这里也可以无限续饭。梅厨的雪菜肉丝，霉菜扣肉，牛肉面等味道也都不错。

地理位置：位于 West Hyvee 超市对面，坐红一路公交车往西走，到 West Hyvee 下车，梅厨就在 Lincoln Way 的南边。从学校前往大概要 15 分钟左右的时间。

新中国 New China

New China 是一偏广东风味的餐厅，人均消费一般在 12 美金以下，风味正宗。这里的龙俐鱼，黑椒牛仔骨，烧鸭等，都比较推荐。

地理位置：New China 位于 West Hyvee 超市旁边。坐红一路公交车往西走，到 West Hyvee 下车，New China 就在 Lincoln Way 的北侧。从学校前往大概要 15 分钟左右的时间。

CHC - Chinese Home-style Cooking



位于学校西边的一家中国餐厅，台湾风格为主的餐厅，口味十分不错。店里的招牌菜牛肉面和卤肉饭，有着久负盛名的“Ames 最强牛肉面”的美誉。店主待人热情，在本地风评颇好。人均消费一般在 9 美金以下。不习惯吃辣的同学需要注意一下，这里的菜如果选择加辣，是真的很辣的。

地理位置：CHC 的地址是 2702 Lincoln Way, Ames, IA，位于学校西边 Lincoln 上，从学校步行前往大概需要 9 分钟的时间。

豫园

这是中国人经常去的中餐馆，因为离学校较近，味道也比较正宗，用餐高峰期店里人会较多，价格一般在 8 美元一道菜。

地理位置：该店位于 Lincoln Way 和 Hayward Ave 的交叉处，US Bank 旁边。可从学校直接步行到达。

福禄寿 Mandarin

这是一家装修比较考究，顾客群体主要是美国人的中国餐厅。价格一般在单人 13 美金上下。这里的口味比较偏美国向，价格也不太合理，一般不推荐大家来这里就餐。

地理位置：该店位于 Lincoln Way 和 Clark Ave 的交叉处，搭乘红一路往东走在 East Hyvee 超市下车，继续往东步行 5，6 分钟就可到达。



2020

这是一家越南餐馆，烧鸭面和烧鸭炒饭是推荐菜，人均 9 美元左右。

地理位置：位于学校南边的 Welch Ave 233 号二楼，从学校步行大概要 15 分钟左右。

King Buffet

一家中式自助餐厅，菜式种类比较多，口味还可以。晚餐时间为 12 美金左右一位，中餐的时候便宜一点。顺便，这里周末的时候的食物会比较好😊

地理位置：Ames 南边 Duff Ave 的南端，Best Buy 对面，Movie 12 电影院旁边。

Mongolia Buffet

与上面的 King Buffet 是同一个老板开的，是埃姆斯屯里面最大的中餐自助了，菜式相对比较多，而且还有 DIY 铁板炒面，人多的聚餐这里还是不错的选择

地理位置：South 16th St. 和 S Duff Ave. 的交叉处，Fuji 的正后方那。

Thai Kitchen



俗称泰国店，味道很好的一家餐厅，菜式香味浓郁，极富东南亚风格，也没有什么中国人不喜欢的奇怪味道。人均价格在 9 美金上下。这里的各种咖喱（Curry），干炒粉条（Pad Thai）和猪肘饭（Pork Leg，很大很好吃）都是非常好吃的。

地理位置：该店位于 Welch Ave. 和 Chamberlain St. 的交叉口，从学校步行前往大概需要耗时 10 分钟左右。

Scallion

俗称韩国店，我个人认为味道相当不错，价格也还算公道，一般人均在 8 美金以下。

这里的豆腐汤（Tofu Stew），棒子拌饭（Bibibum），棒子石锅拌饭（Stone bowl Bibibum），棒子泡菜面（Jumbo），棒子凉面（Scallion Noodles）都是点击率很高的菜式。

地理位置：韩国店位于 Welch Ave 上，Subway 的后面。也离学校非常的近，步行从学校基本只需 5，6 分钟。

Shogun

开张时间不长的一家日本餐馆，相对比较廉价。主要提供各种日式料理和火锅，人均消费在 10 美金左右，当然如果你要点上些寿司和生鱼片，那就不只这个价格了。总体味道还凑合。



地理位置: Shogun 位于 West Hyvee 超市旁边(New China 隔壁)。坐红一路公交车往西走, 到 West Hyvee 下车, Shogun 就在 Lincoln Way 的北侧。从学校前往大概要 15 分钟左右的时间。

Fuji Steak House

这是一家比较大, 价位也比较高的日本餐厅, 主要供应各种生鱼片, 寿司, 铁板烧和日式面条。

店内有铁板烧吧台, 有闲情逸致的时候可以找个位置欣赏欣赏铁板烧师傅的表演。这里的人均消费一般在 15 美金上下。店里乌东面, 鳗鱼饭, 天妇罗等都很受欢迎, 如果有充裕的资金, 偶尔享受一下生鱼片的滋味也是很不错的。

地理位置: South 16th St. 和 S Duff Ave.的交叉处, 一般情况下需要开车前往。

The Spice

仿佛很高级的泰国餐馆..也的确很高级..价格颇高, 提供各种咖喱, 泰式炒菜以及点心。大多数菜色都很好吃。来这里吃的一般都是有节余资金来消遣的。人均消费在 17 美金上下。

地理位置: Ames downtown (市中心), 402 Main St. 坐红一路公交车到 City Hall 下车以后, 找到 Main St, 沿路寻找即可。



其他风格餐厅以美国式餐厅为主，由于餐馆数量众多，我只在这里介绍一些比较有特色，比较显眼的。

其他的就要靠大家自己慢慢发掘咯

➤ 其他风格餐厅

Perkins

Perkins 是全 Ames 唯一一家 24 小时开门迎客的餐馆，光这一点就让它显得十分引人注目。这里主要供应就是比较传统的美国食物。早餐，沙拉，牛排，各种肉类是菜单是的主调。和朋友半夜聚会，或是看完最晚场电影，肚子饿了的时候，就可以来这里坐坐了。这里的消费大概是人均 12 美金左右。

地理位置：325 S Duff Ave，蓝三路公交车向南乘坐至终点，往北走 5 分钟左右可以到达，不过一般都开车去。

AppleBee' s

一家环境不错的美国餐馆，菜式味道很不错。主要也是供应各种美国食物，如牛排，沙拉，意大利面，三明治等等。笔者经常来这里就餐，觉得这里的牛排味道不错。人均消费一般在 15 美金左右。

地理位置：105 Chestnut St, 位于 Movie 12 电影院旁边，Best Buy 对面，一般开车前往



Hickory Park Restaurant

这是一家久负盛名的烤肉餐厅，据说其他地区的人都会慕名而来。这里的主打当然就是烤肉了，不论是烤牛肉，烤鸡还是烤猪肉，都会乘放在一个野性十足的大铁盘里端上桌。Hickory Park 的烤肉分量十足，价格也很公道，一般人均消费在 15 元左右（很多时候是吃不完要打包的）。笔者建议各位男性同胞如果去那里吃，一定要点一个 full order 的 Beef ribs，然后用手吃..

地理位置：位于 1404 S Duff Ave，Best Buy 南边，一般建议开车前往。

Legend' s

介绍 Legend' s 的主要原因，是因为这家餐馆有着得天独厚的地理优势。

Legend' s 位于一座紧贴着 ISU 南沿的大楼顶楼，如果你在学校湖边往南眺望，很容易就能发现 Legend' s 显眼的红色霓虹灯高高地挂在一幢大楼的顶端。坐在这家餐馆的窗边可以俯瞰整个 ISU，虽说不上气势磅礴，但也算别有一番风味。

Legend' s 主要提供的也是美国食品，各种肉，鱼类，沙拉，三明治等等。人均消费大概是 17 美金左右。顺带一说，这里点酒类饮料一般情况下是不检查客人的 ID 的哟..

地理位置：119 Stanton Ave，7 楼，湖对面。

Old Chicago



我们都知道 Chicago 的 Pizza 很著名，而 Old Chicago 正是一家历史悠久的 Pizza 餐厅，该店主要供应各种类型 Pizza，三明治等传统美国食物。味道和环境都是一流，是当地人十分喜欢的一家餐厅。

这里的人均消费稍贵，大概在 19 美金左右。

地理位置：1610 S Kellogg Ave，一般建议驱车前往。

Cafe Shi

这是一家比较高档的餐厅，食物走的是偏亚洲风格的路线，做工精致，口味不错，但是价格比较昂贵，人均消费在 20 美金左右。如果想带上自己的另一半，营造一点浪漫气氛，可以来这里试试。

地理位置：823 Wheeler Street，North Grand Mall 的北侧，所有公交车都可到达。

Red Lobster

你可以不知道 Ames 的其他任何餐馆，但是你不能不知道这家，因为当有人说想请你吃饭的时候，你就可以准确地说出它的名字: Red Lobster!!!

扯淡到此为止，Red Lobster 可以说是 Ames 最贵的餐厅之一，原因从餐厅的名字上就能看出来-----

这家店的主打菜是龙虾。相信大家也可以理解，在美国中部大平原吃龙虾是一件比较奢侈的事。



虽然这里的人均消费高达 25 美金以上，但不得不说的是这里的食物味道和量都不错，龙虾的味道也很甜美。

在重要的日子或是经济条件宽裕的时候去吃上一顿吧~

地理位置：1100 Buckeye Ave，Movie 12 电影院旁，建议驱车前往。

The Café

地址: 2616 Northridge Pkwy, Ames IA, 50010

电话: 515-292-0100

环境极其优雅，美味的美式餐厅，但顾客比较多，经常需要排队

人均消费：\$10-20

Taxes:

地址：519 S. Duff Avenue, Ames, IA 50010

电话：Phone: 515-232-7427

正宗的美式牛排，是牛排爱好者的最佳去处。此外，免费提供的小面包跟花生特口味别诱人。

Buffalo Wild Wings

地址：400 S. Duff Avenue, Ames, IA

电话：515-232-9464

22 种不同的风味的鸡翅，绝对满足各种挑剔的舌头。顾客比较多，经常需要排队

Olde Main



地址：316 Main Street Ames, Iowa 50010

电话：515-232-0553

一家比较高档的美式餐厅，提供各种美味的汉堡跟甜点

Plus 39

地址：2640 Stange Road, Ames, Iowa

电话：515-292-0039

Ames 最正宗的意大利餐馆，但比较符合西方人的口味。人较多，需要预约

另外的...

村里的美式快餐店有 Wendy' s , Arby' s , KFC , McDonald' s , Burger King

村里吃冷饮的地方有 Orange leaf, Cold stone, Dairy Queen 。

除了我们以上说的餐馆以外，Ames 当然还有很多快餐店，Pizza 外卖店，墨西哥餐馆等等，这些就让大家自己去发现了，想了解更多的信息，也可以咨询咨询身边的老生，相信他们一定会很愿意提供帮助。

OK，餐馆我们就介绍到这里，各个餐馆的具体位置大家可以在 Google Map 中很容易的找到。希望大家在 Ames 吃的愉快。关于其他方面，大家可以参看另外的章节，谢谢！



4.2 住房介绍

Part 1. 学生宿舍

Ok, 我们先来清晰一下概念，这里所谓的学校住宿，是指所有和学校签约（A+上可以看到的）住房类型。

-具体包括了

位于校区以内的 Union Drive 区域，Richardson Court 区域，Buchanan Hall, Wallace Hall；位于校区以外的 Frederiksen Court (即 FC) 和 Schilletter & University Village (即 SUV)。

关于每个区域，我会在下文中详细介绍

-学校住宿的优缺点：

优点：

方便.校区内的宿舍到达所有上课的教学楼基本都步行 10 分钟以内的路程，而且校内也有 23，21 路等环线公交车可以作为有效的代步工具.学校的所有房子内都可以享用到学校的 Internet 服务，速度很不错而且不用额外收费。学校住宿除了 SUV 以外，其他所有宿舍的房间中都有现成的家具，免去了到处求购家具的麻烦。每个宿舍楼还都配有自己的活动室，电脑室，作为宿舍的一员，学生可以随意使用。再者，住在学校宿舍的好处就是你有非常的多的机会和老美接触，尤其是对于住在校区内宿舍的同学。楼层会议，Party 等活动都是锻炼自己英语水平，了解美国文化的很好途径。这些可都是和中国同胞在校外自己租房享受不到的。



缺点：

说了那么些优点，我们再来说说学校住宿缺点。学校住宿最大的缺点就是其相对较高的租金。在美国大学有一个不变的定律：不论什么，学校的一定就是最贵的。校区内的学生宿舍价格一般从 \$3750 至\$5000/学年不等，而且还要求一定要定学校的 meal plan（也比较贵，平均一顿\$8 左右的自助餐）。

相对来说，在校区以外的 FC 和 SUV 的还比较可以让人接受。

除 FC，SUV，Buchanan Hall 以外,其他所有种类的宿舍都只提供 9 个月合同，也就是说暑假不能居住并且必须把所有私人物品全部搬运出去。并且 9 个月合同的住房，绝大多数寒假也不能居住（寒假不用将行李搬出） 校区内所有的宿舍（即除 FC，SUV 以外）的房间内是不能用火的，如果要烧饭，只能去宿舍的公共厨房，对于想自己做饭的同学，会相当麻烦。

学校宿舍大多数房间（除 SUV）都是 2 人共享一个卧室的，对于比较重视私人空间的同学，可能会比较不适应。

笼统的就先说这些，以上的优缺点都是比较概括的，下文中将每个宿舍做更详细的介绍，给大家作为参考。



➤ 如何注册学校住宿：

对于绝大多数同学，注册学校宿舍的整个过程都是在学校的 A+ 系统中完成的。

在学校主页 (www.iastate.edu) 的左下角，点击 Access Plus，

进入后输入你的 9 位学生 ID 和密码，点确定，再在刷新的页面的右上角点选 Student.

等新页面出现以后，在左手的直排菜单中点选 campus housing，



进入后按照步骤一步一步选择就可以了，系统会要求你选取 8 个候选宿舍，在一段时间（1 个月不到）之后，你的最终住房决定就出现在你 A+ 的 Campus housing 一栏里。特别注意一下，有时候由于房间紧张的原因，你最终得到的房子有可能不在你的 8 中候选类型中。

如果在选房子等方面有任何问题，请用以下联系地址直接寻求学校住房管理办公室的帮助

Department of Residence, (515) 294-2900 or (800) 854-9050

2419 Friley Hall, Ames, IA 50010. housing@iastate.edu

➤ 分类介绍

说了那么多..我们终于可以进入正题了，接下来 我就向大家来介绍一下每个宿舍的具体特点和情况

-校内宿舍 (Residence Hall) :

包括 Union Drive 区域，Richardson Court 区域，Buchanan Hall, Wallace Hall。

这些宿舍的统一特点是：房间以 2 人共享一室为主，房间空间较小，绝大多数的房间没有自己的卫生间/浴室，不允许在寝室内使用明火，相对昂贵的房租，并且必须订购学校的 meal plan (除了 Wallace Hall 不要求 meal plan) 。

概念上比较接近中国的“大学宿舍”。



➤ Union Drive :

在地图上我们就可以看到，Union Drive 是位于 ISU 校区西南角的一块宿舍区。这个区域可以说的学校地理条件最为便利的地方。从此处步行前往一半以上的教学楼都只需要花上 5 分钟左右的时间，而且 Union Drive 还毗邻 UDCC---学校最大也是最核算的餐厅，所以就餐也十分方便。宿舍区的附近还有 2 个学校体育场馆，提供壁球，篮球，游泳，健身，体操等多种体育运动的器材和场地。



Friley Hall

Friley Hall 是 Union Drive 占地面积最大的宿舍。宿舍建造年代比较早，所以宿舍内的装修和设施相对比较老。宿舍提供单，双，三人间，部分房间装有制冷空调。

双人间标准价格在\$4146 每学年左右，单人间，三人间请参照下文的住房详细价目表。

该宿舍在暑假和寒假均不开放全年龄可选

Helser Hall

学校年代建造最久远的宿舍，也是相对硬件条件比较不足的。宿舍提供双人间，豪华单人间，三人间，所有房间都没有安装制冷空调。顺便..非常容易在其中迷失方向。

双人间价格为\$4146 每学年，三人间请参照下文的住房详细价目表。

该宿舍在暑假和寒假均不开放全年龄可选

Eaten Hall & Martin Hall

全校最贵，的宿舍，经过翻新的这 2 幢宿舍有着所有宿舍里最好的硬件设施，配有电梯，制冷空调。提供双人间，单人间，以及其他款式的房型（比如套房）。双人间的价格为\$5457 每学年，单人间，套房请参照下文的住房详细价目表。

该宿舍在暑假和寒假均不开放全年龄可选

➤ Richardson Court:



Richardson Court 是位于学校东南角的一片宿舍区。住在这片区域的同学不论是步行还是搭乘校内 23 路公交车，都可以轻易到达学校的大多主要建筑。Richardson Court 毗邻学校最大最新的运动场馆 Rec-center。附近还有免费使用的网球场和羽毛球馆等。

Maple-Larch-Willow Hall (MWL)

Maple-Larch-Willow Hall 是由 3 幢姊妹楼组成的宿舍群，是 Richardson Court 中最新也是硬件设施最好的宿舍。宿舍高 8 层，整体建筑风格和学校其他宿舍十分不同。其中 Maple Hall 是 3 幢楼之中环境最好（也是最安静的）一幢宿舍，但价格也相对比较贵一点。MWL 的房间普遍以双人间为主，有少量单人间，配有制冷空调。

MWL 主要的劣势在于，这里的房间面积相对较小。

Maple Hall 双人间价格为\$4683 每学年，Willow & Larch Hall 双人间价格为\$3915 每学年，单人间价格请参照下文的住房详细价目表。

该宿舍在暑假和寒假均不开放全年龄可选

Barton-Freeman-Lyon Hall 和 Birch-Roberts-Welch Hall

这 6 幢宿舍就一起讲了。他们位置相对更靠近于中心校区，房子相对比较老，价格也算是全校宿舍里最便宜的。宿舍没有配备制冷空调，提供单，双，三人间。

双人间的价格都为\$4146 每学期，其他房型请参照下文的住房详细价目表。

宿舍暑假和寒假均不开放全年龄可选



Elm-Oak Hall

Richardson Court 最北侧的宿舍，离体育中心 Rec-Center 仅几步之遥，底楼有学校的餐厅，就餐十分方便。由于房子较老，价格也相对便宜。宿舍没有配备制冷空调，提供单，双，三人间。

双人间价格为\$4146 每学期，其他房型请参照下文的住房详细价目表。

宿舍暑假和寒假均不开放全年龄可选

Linden Hall

Richardson Court 南侧，贴近 Ames 主干道 Lincoln Way。中等程度的硬件设施和价格。该宿舍是学校少数寒假依然开放的宿舍，这意味着住在这里的同学可以避免寒假大包小包搬出去的麻烦。宿舍没有配备制冷空调，提供单，双，三人间。

双人间价格为\$4381 每学期，其他房型请参照下文的住房详细价目表。

该宿舍寒假开放，暑假不开放全年龄可选

Buchanan Hall

位于 ISU 校园正南边的 Buchanan Hall 是一幢 8 层楼高的宿舍。Buchanan 的内部设施十分不错。该宿舍的交通也十分便利，紧贴着学校的重要办公/活动建筑 Memorial Union，步行前往其他教学楼并不会花上太多时间。Buchanan 内的所有房间都是套房结构，不仅有相对较大的空间，而且每个房间都有自己的洗手间/浴室。另外，这个宿舍提供寒暑假的住宿。不过相对来说，这里的价格就是比较高的了。宿舍提供单人和双人的套房。配有制冷空调

双人套房的价格为\$5298 每学年，其他房型请参照下文的住房详细价目表。（该



价格不包含暑假)

该宿舍暑假，寒假都开放

19 岁及以上可选

Wallace Hall



Wallace Hall 位于相对偏远的 ISU 校区以南的地方，交通不是十分便利，如果没有车的同学，平时只能搭乘 4 路公交车前往学校，步行至学校要用大概 10 分钟左右的

时间。该宿舍的最大特点就是所有的房间都是 Super Single，也就是空间很大（和标准双人间差不多大）的单人间，不过价格就比较贵了。宿舍配备有超市，健身中心，电脑室等完善的配套设施，硬件相当不错。另外，Wallace Hall 也是在寒假依然开放的宿舍之一。

Super Single 单人间价格为\$4965 每学年该宿舍寒假开放，暑假不开放

19 岁及以上可选

➤ 校区外的宿舍：

包括 Frederiksen Court Apartment（简称 FC）和 Schilleter (SV) and University (UV) Villages Apartment(合称 SUV)

这些住宿区的主要特点是：

地理位置在学校校区以外不远的地方，通过搭乘公交车方便的往返学校。相对较为便宜的房租。每一户都有自己的厨房，浴室。配备有制冷空调。有别于校区内宿舍的，这些宿舍提供全年 12 个月的合同，所以如果愿意，住户完全可以不用在假期搬家出去。概念上比较接近“校外公寓”，但房子的所有权属于学校。

Frederiksen Court Apartment



Frederiksen Court, 简称 FC, 可以说是一个非常热门的住宿区。地理位置上来说 FC 紧贴学校的北沿, 交通十分便捷。步行至中心校区耗时 15 分钟左右, 而且还有往返于校园和 FC 的公交专线 21 路可以乘坐。FC 一户通常居住 4 人, 户型为 2 室 1 厅 (2 人共享一室) 或是 4 室一厅 (一人一室), 每户配有一卫一浴一厨, 每个房间都有必需的家具。配有制冷空调

FC 住宅区内配备了活动中心, 内有餐厅, 电脑室以及一个小型健身房



2 室 1 厅 (2 人共享一室) 的价格为\$4189 每学年，其他房型请参照下文的住房详细价目表。(该价格不包含暑假) 该住宅区寒假暑假均开放入住该住宅区需 19 岁以上

Schilletter (SV) and University (UV) Villages Apartment

Schilletter and University Villages，简称 SV 和 UV，合称 SUV，是我们介绍的最后一种属于学校的宿舍。SUV 中 SV 由于种种限制一般不大有学生选择，所以下面我们就以 UV 为主进行介绍。

UV 现在也是一个相对热门的住宅区，其地理位置在学校的北边 (FC 以北)，步行至学校一般要 20 分钟左右，不过一般住户最常用的交通工具是 3 路公交车，3 路车贯穿

Ames 城南北，发车频繁，所以也十分便利，乘车到学校一般耗时 6 分钟，早上上学高峰期公车班次会有增加。

UV 的户型也十分有特色，概念上接近排屋或是连体别墅，每一户有 2 位住户，楼层为 2 层，一楼为厨房，客厅，储藏室，2 楼为 2 个卧室，一个厕所和一个壁橱。

UV 价格相对便宜，租金已经和校外的租房价格相仿，一位住户的月租为 594 美金 (不包括气费) 其他房型请参照下文的住房详细价目表。

绝大多 UV 的公寓内是没有家具的，床，沙发，桌子等家具都需要自己添置，不过厨房中有现成的冰箱和烤箱可以使用。配有制冷空调

UV 配有自己的活动中心，内有自习室，电脑室，还有一个配备厨房的大活动室供



住户免费预约使用。

该住宅区寒假暑假都开放入住该住宅区需要 19 岁以
上



- 房间室内预览如果你想看看这些宿舍房间内部究竟是怎么样的，可以进入下面的链接里，里面是学校的宿舍动态展示，你可以选择你想看的宿舍后，观察内部的细节。提醒一下，要使用这个页面需要预先安装 JAVA。

<http://housing.iastate.edu/places/tours/>

➤ 住房详细价目表

以下是详细的住房价目表，供大家方便查阅(每年放假都可有轻微变动，准确价格以官网为准)。

普通宿舍类型									
宿舍名称	有 无 空 调	寒 假 开 放	MP	Double	Triple	Quad	Single	Double as Single	Triple as Double
Traditional – No AC ¹	- - -	- - -	Yes	\$4093	\$3888	\$3684	\$5321	\$5935	\$4707
Traditional – with AC ²	Yes	- - -	Yes	\$4146	\$3923	\$3710	\$5426	\$6040	\$4760
Linden Hall	- - -	Yes	Yes	\$4381	\$4176	\$3972	\$5609	\$6223	\$4995



Iowa State University Chinese Students and Scholars Association

Maple Hall	Yes	- -	Yes	\$4683	- - -	\$4192	- - -	\$6555	- - -
Wallace Wilson Halls	/ - - -	Yes	No	\$3915	- - -	\$3500	\$4965	- - -	- - -

套房类型

宿舍名称	有 无 空 调	寒 假 开 放	MP	Double	Triple	Single	Double as Single	Corner Suite ³	Lofted Suite ³
Buchanan Hall	Yes	Yes	Yes	\$5298	- - -	\$6093	\$6623	- - -	- - -
Maple Hall	Yes	- - -	Yes	- - -	\$4899	- - -	- - -	- - -	- - -
Eaton / Martin Halls	Yes	- - -	Yes	\$5675	- - -	\$6526	\$7094	\$6607	\$7540



1. 这里包括的房间有 Barton, Birch, Elm, Freeman, Friley, Helser, Lyon, Oak, Roberts and Welch halls. Triple 房间不适用于 Freeman, Lyon or Roberts. Single 房间不适用于 Helser.
2. 这里的房间包括有 Friley, Willow and Larch. Single and Triple 房间不适用于 Larch and Willow.
3. 这些房间只适用于 Martin Hall. 所有 Corner and Lofted Suite rooms 都是双人间. Doubles as Singles 不适用于这些地点

FC 详细价目表

公寓类型	每个房间的人数	Apts.	有无空调	寒假开放	MP	价格
2 Bedroom Shared	2	155	Yes	Yes	No	\$4189
4 Bedroom Private	1	328	Yes	Yes	No	\$5257
2 Bedroom Private	1	10	Yes	Yes	No	\$6424
2 Bedroom Double single	1	---	Yes	Yes	No	\$6424



SUV 详细价目表 (此月租为两位住户平分)

UV - Single Student Apts.	Apts.	有 无 空 调	寒 假 开 放	MP	每学年价 格	每月价 格
1 Bedroom, 1 Level	8	Yes	Yes	No	\$4604	\$513
2 Bedroom, 1 Level	24	Yes	Yes	No	\$4945	\$551
2 Bedroom Townhouse	270	Yes	Yes	No	\$5260	\$586
2 Bedroom Townhouse - Furnished	30	Yes	Yes	No	\$5574	\$621
2 Bedroom Townhouse - Pet	162	Yes	Yes	No	\$5574	\$621

SV - Family Apts.	Apts.	有 无 空 调	寒 假 开 放	MP	每学年价 格	每月价 格
2 Bedroom	165	Yes	Yes	No	\$5331	\$594
2 Bedroom - Pet	12	Yes	Yes	No	\$5574	\$621



SV - Guest Apts.	Apts.	有 无 空 调	寒 假 开 放	MP	以日 计费	月计费 ¹
Furnished	70	Yes	Yes	No	\$36	\$1116

1. 月计费以 31 天计费。

学校住宿我们就介绍到这里，有更多的问题可以在 I S U 学校的住房网站
www.housing.iastate.edu 上查阅:)

Part 2.校外租房

-什么是校外租房？

顾名思义，校外租房就是在校园外面自己去租房(Ok..这的确是废话)，学校没有对学生进行校外租房有任何限制，这也是大多数研究生和博士生在住宿方面作出的选择。

-校外租房的优缺点

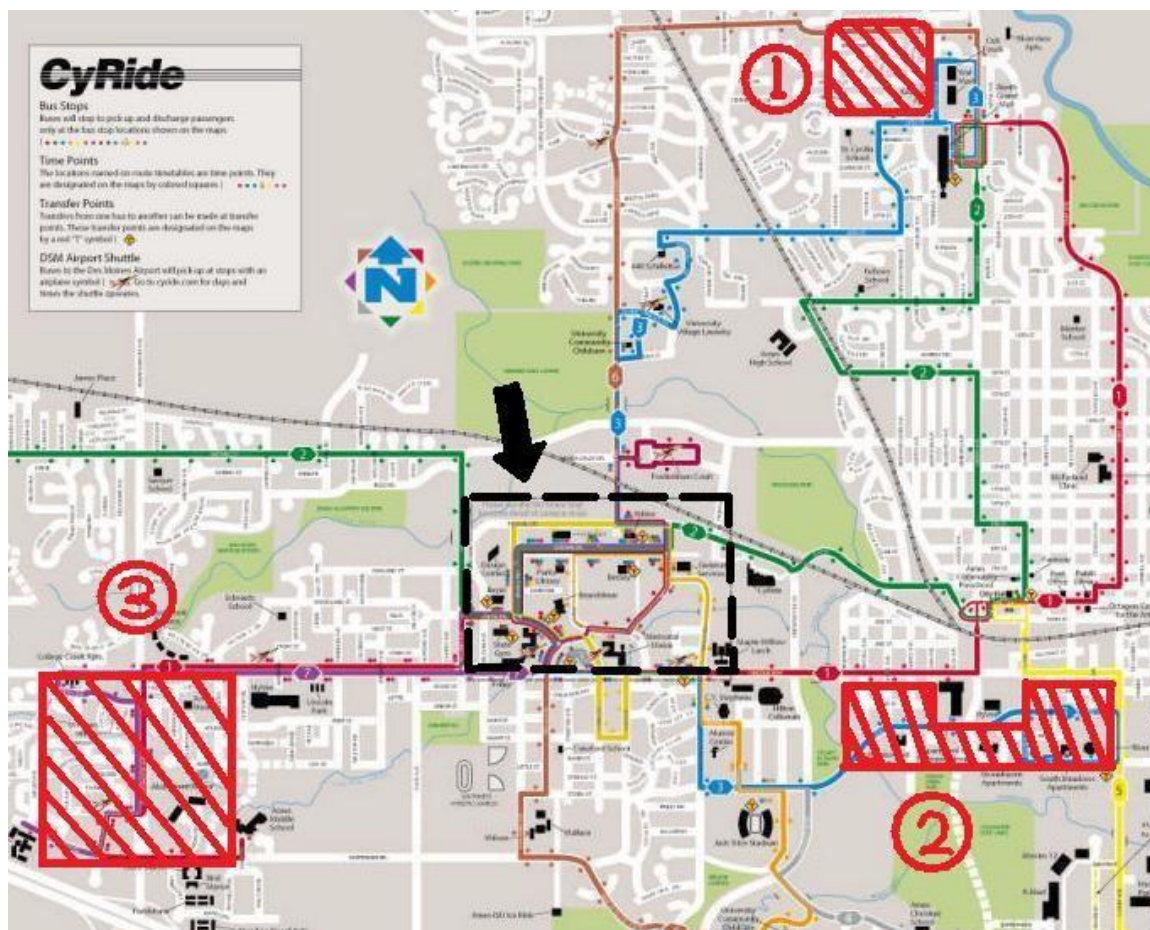
校外租房最大的优点就是便宜，通常情况下 2 人或是 3，4 人合租，平均的单人月租大概在 300 至 400 多美金之间，同样或是质量更好的公寓，比起住学校的房子会节省相当分量的开销。校外租房所有的房子都是一人一卧，通常是 N 室一厅的结构，住



户可以获得足够私人空间，也可以避免大学宿舍的吵闹。另外，一部分房子会配有自己的车库。至于缺点，一是离学校相对比较远，另外是家具和一切用具都得自己添置了。

➤ 校外租房的选址在校外租房，除了房子质量，价格以外，另外一个重要因素就是地点。一般我们从两方面来考虑这个问题，交通与购物的便利程度。交通方面，强烈推荐选择位置靠近公交车站（Cyride 车站）的公寓，虽然大家以后都有可能买车，但是学校的停车位短缺，前往学校通常还是会搭乘公交车，而且公交车对于 ISU 学生是免费搭乘的。购物方面，只要是邻近大型超市，walmart 等，就可以了，其实搭乘公交车可以到达几乎所有大型超市和商场。

那么下面就让我们一起，看地图，找住址。



我们采用的地图，就是 Ames 公交车（也就是 Cyride）的公交路线图，该图内容完整，不但可以当作公交路线图，也是一张非常好 Ames / ISU 地图。此图可以在 www.cyride.com 上下载，或是在公交车上免费索取。上图中心我用黑色虚线和箭头标出的区域就是 ISU 的校园。而图中各种彩色的路线，就是公交车的路线（蓝色和红色为最主要的线路，发车最频繁）。而大多数中国学生的租房区域主要集中在 3 个区域，也就是红色阴影区域①，②和③。

区域①：North Grand Mall 后面以及附近区域



这个区域靠近 Ames 唯一的大型购物中心 North Grand Mall(即区域右下侧的黑色方块)，毗邻 walmart 和食品超市 Cub Food.附近还有一家韩国超市，购物可以说是十分便利。

而 North Grand Mall 也是 Cyride 公交车的发车起点站，从这里几乎可以乘坐所有始发线路前往 Ames 各处。

区域②：东 Hyvee 后面以及 South 5th Street 附近区域

这个区域也是一个比较热门的租房区域，因为周围有食品超市东 Hyvee，亚洲食品店，Target 超市，和一个 Super Walmart. 往南边走一小段路就可以到达贩卖电器的 BestBuy 和 Ames 的电影院 Movie 12。另外，附近还有很多不错的餐厅。这里的公交线路主要是依靠蓝色 3 路公交，3 路也是 Cyride 发车最频繁的线路之一。

区域③：西 Hyvee 周边以及 Ames Middle School 周边区域

这一块区域位于 Ames 城的西边，附近有西 Hyvee 食品超市，2 个亚洲小超市。这个区域主要依靠红 1 路公交车往返学校。

注意一下，这 3 个区域并不是住址的唯一选择，只是这几个区域交通和购物都十分便利，给大家做个参考。其他也有很多好的地方，大家可以多多打听，多多了解。

➤ 校外住房的具体步骤

-确认室友



考虑到今后的生活方式和互相交流，中国学生一般会找 2 个或是 3 个同是来自中国的同胞一起居住，然后确定下想寻找什么房型的公寓（当然如果你对异国情调十分向往当然可以找个老外）。找几个意气相投，生活习惯不冲突的室友可以有效提高以后的生活质量，当然如果找到个厨艺高手做室友，那就有口福了。

-寻找租房信息

这可以说是租房的一个重点步骤，比较见的一种，就是登陆房地产公司的网站，在他们提供的房源中选择符合自己需求的房子。

还有一种资源就是登陆我们 CSSA 的 CHINALIANYI 谷歌网上邮件论坛寻找中国人转租的资源，直接在 GOOGLE GROUP 里搜索 ISU CHINESE ASSOCIATION MAIL LIST 就会出来。具体的加入办法可以参加人人公共主页日志以及新生群分享。

本章结尾处会给大家推荐一些看房子的网站，上面基本都会提供房源的具体信息和照片。当然还有很多其他的房产公司，大家可以上 Google 上找找或是向老生们多多打听大家也可以直接从 Ames 的黄页上找到许多房地产公司的信息，拨打他们的电话，了解房子的信息。另外，很多时候路边待租的房子旁，会有房东或是房地产公司的电话。

通常到了 5 月份之后，房东会推出一些 promotion（促销奖励），比如（8 月免费）。

5 月之后理论上可能争取到的促销奖励的机会更多，可是好的房子也是先到先得，7 月份的时候也许租金便宜些，但可能就剩下一些歪瓜劣枣了。



➤ 联系房东、看房子

找到自己有兴趣的房子之后，选个好日子，打电话联系房东，预约看房子（通常需要提前一天预约）。约上将来的室友，一起到目标房子仔细研究，有任何疑问要及时询问。建议多看几套，货比三家，并综合地理位置、房子质量和心理承受价位得出最佳选择。要牢记的是，不论何时都不要放弃讨价还价，Ames 的房子总是比人多，我们是不可能租不到房子的

➤ 签合同、付费、入住

带上自己的护照和支票本(当然现金亦可)

签合同前谈好价钱，仔细看清楚 lease agreement，包括水电气费和其他附加费用是否包括。

另外如果标注不让养 pet 的话，就还是不要养猫猫狗狗了（Ames 绝大部分房子不让养 pet）

通常房东会要求交一个月的押金，签合同同时当场交

通常每个月房租当月一号交，千万不要晚交，否则会有\$5~\$50 的延迟罚金。用支票即可。（也有房东有 autopay 服务，每个月月初从你的银行直接划走）

- Check in：签约完房东会给你一份 lease 的复印件，建议留着备份。然后一份钥匙，小心保管，万一不小心丢掉，先找室友复制（Walmart 内有）；若一个人住找房东要（可能\$10 一把）。通常每年的 8 月 1 号可以搬进去住，但有时候也可



以提前几天，需要问房东实际情况（一般只要你要搬进的房间提前空出来就行）。

- Check out:若不续签，每年 lease 到期（通常 7 月 31 号）之时要搬出去。搬家前的大扫除是项大工程，若不够干净或达不到房东的要求，会扣除你的押金。所以建议平时保持卫生。发现损坏的家具及时向房东报修。

以上就是寻找校外租房的大致步骤，衷心希望大家都能找到适合自己又物美价廉的房子。关于住房的介绍就到此为止了，关于其他内容，请参阅其他章节，谢谢~ 附：

学校给出的校外租房资源：

<http://www.housing.iastate.edu/places/offcampus>

下面是 CSSA 整理出来的 Ames（如果打电话请加拨区号 515）部分房产公司的联系方式与网站：

Rentiowa

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

1st Property Management

www.fpmofames.com | 292-5020

Oakwood Apartments

www.oakwoodames.com | 292-0005



Hickory Ridge Apartments

www.hickoryames.com | 292-2848

Hunziker Property Management

www.hunziker.com | 233-4440 Shriver

Rental Properties

www.shriverproperties.com | 232-4765

Horizon Properties www.horizon-

properties.com | 292-3479 J&L Sorenson

Enterprises www.jlsorenson.com | 292-

6642 Campustown Property

Management www.isucampustown.com |

598-9000 Arkae Management

www.arkae.com | 292-7871 University

West www.university-west.com | 292-

9790 South Meadow Apartments

www.southmeadowapartments.com |

232-4765 Triplett Real Estate



Iowa State University Chinese Students and Scholars Association

www.triplettire.com | 232-5240 University

Plains www.universityplains.com | 292-

0229 South Duff Community Park

www.southduffatisu.com | 956-7660

Haverkamp Properties [\[properties.com\]\(http://properties.com\) | 232-7575 Professional](http://www.haverkamp-</p></div><div data-bbox=)

Property Management [\[inc.com\]\(http://inc.com\) | 232-5718 Martin Property](http://www.ppm-</p></div><div data-bbox=)

Management

www.martinpropertymanagement.com |

233-4531 Total Property Management

www.totalpropertyames.com | 292-7777

Petallowed.com www.petallowed.com |

232-8579 Jensen Property Management

www.jensengroup.net | 233-2752 Real

Estate Service Group www.resgi.com |

268-5485 Prairie West



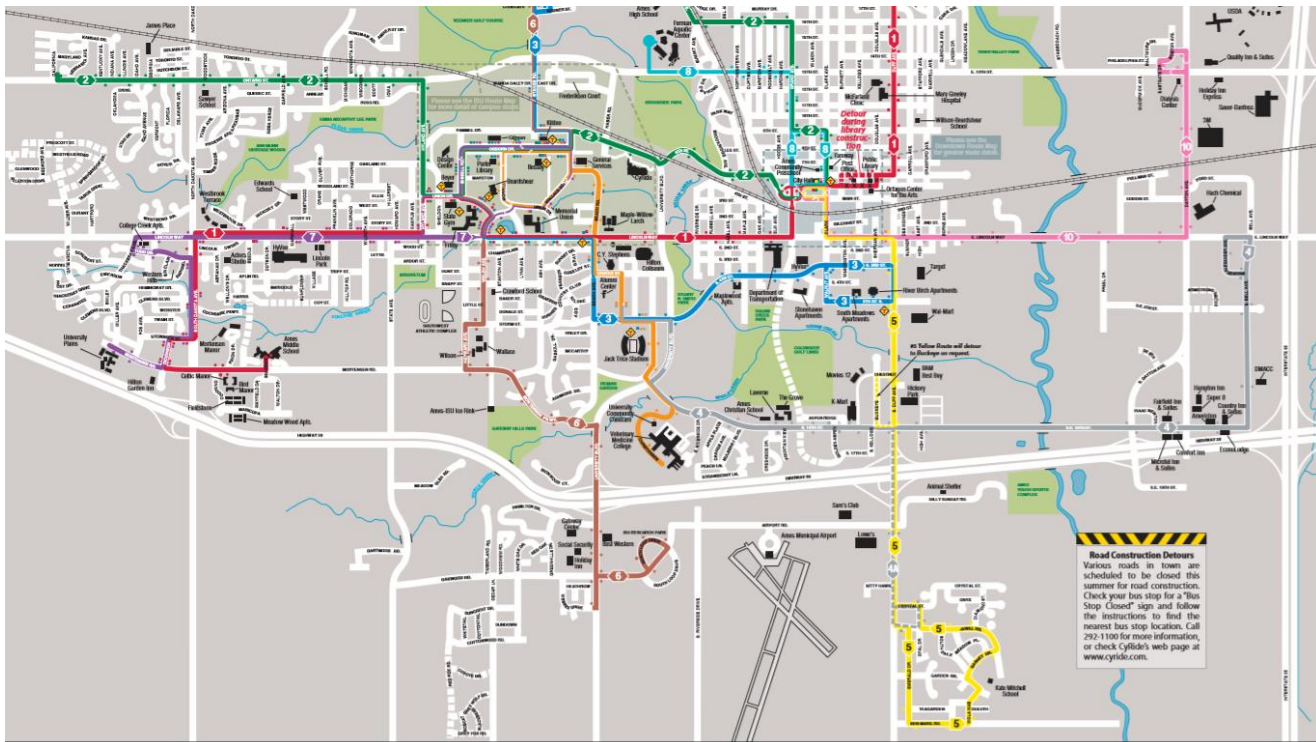
4.3 出行介绍

Part 1. Cyride

Cyride 作为 Ames 的公交系统，以合理规范的时间和路线安排，电子化的管理在全美的公交系统中享有盛名。每个人都可以通过 App Store 搜索 Cyride 在手机上下载 Cyride 的 App 软件，通过这款 App 都可以直接查询到每一条公交线路，每天每一班次的时间。也可以在每个公交站点扫描二维码或者通过短信发送站点代码来获取下一班次的时间。也可以从网页上获取下一班次的信息。

Cyride 网站是 <http://www.cyride.com/>

Ames Cyride map



Part 2. Greyhound 灰狗

对于没有车的同学来说，中途旅行最经常乘坐的就是 Greyhound(灰狗)公司的大巴。乘坐灰狗大巴，需要提前在官网订票（<https://www.greyhound.com/>），然后凭车票上车（邮寄或打印）。所有大巴都是空调车，比较舒适。

灰狗官网：<https://www.greyhound.com/>



乘车地点：AMES INTERMODEL FACILITY , 129 HAYWARD AVE STE 103 ,
Ames, IA 50010 (就在学校附近)
电话：(515) 232-2404

第五章 生活百科

5.1 紧急电话

➤ 911

911 是美国全国统一紧急电话，它囊括了各种紧急电话（报警，火警，急救等）的功能。如遇到任何紧急情况均可拨打。

5.2 邮寄与快递

➤ USPS 美国邮政：2-8 个工作日



优点：价格低。询网站信息更新快, 遇到问题解决及时。缺点：速度比 UPS 和 FEDEX 慢。

官方网站：<https://www.usps.com/>

地址：

210 Welch Avenue , Ames	(515) 292-2098
729 East Lincoln Way , Ames	(515) 233-4423
525 Kellogg Avenue , Ames	(800) 275-8777
3800 Lincoln Way , Ames	(515) 232-0120

➤ *UPS*：2-4 日工作日。

优点：速度快,特别是美国 48 个小时能到达，询网站信息更新快,遇到问题解决及时。

缺点: 价格高.体积重大于实际重量按体积重量计算, 对受理物品也有许多的限制.

官方网站：<http://www.ups.com> 地址：809 Wheeler Street

#6 , Ames (515) 232-1188

729 East Lincoln Way , Ames (515) 233-4423



➤ FEDEX : 2-4 个工作日. 优点 : 速度快。网站信息更新快,

网络覆盖全, 查询快.

缺点: 价格比同类快递公司高 15% 左右, 体积重超过实际重按体积重量计算, 对所运物品限制较多.

官方网站 : <http://www.fedex.com/us/> 地址 : 238 Alexander

Avenue , Ames (800) 463-3339

5.3 度量衡换算

在美国 , 有些计量单位与国内不同。

➤ 华氏温度 (F) 与摄氏温度 (C)

$$^{\circ}\text{F} = ^{\circ}\text{C} \times 1.8 + 32$$

➤ 磅 (lb) 与千克 (kg)

$$1\text{lb} = 0.4536\text{kg}$$

➤ 加仑 (gal) 与升 (L)

$$1\text{gal} = 3.7854\text{L}$$

➤ feet 与 meters

$$1\text{ft} = 0.3048\text{m}$$



➤ inches 与 meters

$$1\text{in}=0.0254\text{m}$$

➤ Miles/Hour 与 Kilometers/Hour

$$1\text{mph}=1.6093\text{km/h}$$

5.4 学校网站使用

学校网站使用

学校主页的八大常用功能：



Iowa State University Chinese Students and Scholars Association



①CyMail: 学校邮件。平常查收来自各教授、各社团的信息。

②Blackboard：黑板。学术方面最重要最常用的平台。用于课程信息的查询，像课程的时间安排，具体的作业要求；作业的提交；考试成绩的查询等等。

③AccessPlus：A+。用于交学费、注册课程、课表查询、课本信息查询、学分查询、校内打工信息查询等等。可以说是在 ISU 的生活基础。



Login Method: [Login Method?](#)

Login ID:

Password: [Forget your password?](#)



Login ID 是上图所示的 9 位 University ID. 也是大家申请 ISU 时候的申请 ID。

进入 A+后的主页面。



Iowa State University Chinese Students and Scholars Association

点击进入 Student 分栏，

点击左边的一系列选项进行相关功能的使用。例如 Account/Ubill 用于缴纳学费；Campus Housing 用于校内宿舍的注册等等。



④Directory：目录。ISU 学生和教授基本信息的百科全书。在搜索栏里输入姓名，可查询到相关人员的专业、电话、邮件和住址。

⑤Maps：学校地图。帮助大家了解学校环境，对学校教学楼、宿舍楼进行定位。

⑥Search：学校网页内部的搜索引擎。大家可输入关键词对于感兴趣或者有疑问的问题进行查询。举例来说，如果大家想了解学费的相关信息，可输入关键词 tuition 进行搜索，进入相关网页了解所需信息。

此功能非常实用。

⑦Academic：学术信息。在下拉菜单里比较常用的是 College, department 和 Library。点击进入 College, department，可链接进入各个学院的子网页。平常用于对自己学院相关专业进行了解。Library，校图书馆网页。大家可以搜索相关书目，定位书籍所在位置，帮助借阅。

⑧Students：学生信息。在下拉菜单里比较常用的是 Schedule of class，可以了解学校的课程开设情况，课程编号，上课时间，教授信息等等。是选课的好帮手。

学校相关软件：

1. Mystate-----手机随时随地查询 Cyride(学校公车)时间表。



2. Iowa State Daily---校报的电子版。每天了解学校最新动态。



5.5 实用链接

ISSO: International Students and Scholars Office

国际学生办公室：了解关于护照和 I-20 续签信息

https://www.isso.iastate.edu/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=8&Itemid=101

IEOP (Intensive English and Orientation Program)

爱荷华州立大学语言学校：双录取学生选课须知



<http://www.ieop.iastate.edu/>

Consulate-General of the People's Republic of China in Chicago

中华人民共和国驻芝加哥总领事馆：对中国学生保护领事保护和最新教育动态

<http://www.chinaconsulatechicago.org/chn/>

Health Care Technology

学校诊所：有学校的保险可诊费，药费另算

<http://www.cbe.iastate.edu/research/research-areas/health-care-technology-and-biomedical-engineering/>

Department of Public Safety

爱荷华州立大学公共安全部门：如有危机事情发生可给 911 或 5152944428 校警联系

<http://www.dps.iastate.edu/>

Admission Office 招生办

http://www.admissions.iastate.edu/contact_us.php



结语

本文由 Iowa State University 中国学生学者联谊会撰写编辑

全部版权归作者以及爱荷华州立大学中国学生学者联谊会 (CSSA) 所有。

如有转载，请先注明，非常感谢！！！！

第三版修改内容

1. 修改部分排版。
2. 除去爱荷华州立大学中国学生学者联谊会介绍中的电邮地址和网页地址
3. 删除行前准备章节中的学校接机与临时住处。
4. 增加银行比对以及注意事项
5. 添加 3.3 新生考试中的遗漏部分。
6. 添加校内用餐中 Block Meals 的说明。
7. 删除 4.2 住房介绍中 mail list 的介绍部分。

第四版修改内容

1. 更新校外饮食不分
2. 更新出入境部分
3. 更新携带物品部分
4. 更新校外住房选择部分
5. 增加 5.4 章节
6. 增加 5.3 章节
7. 增加学生会活动介绍
8. 增加赞助商数量