

前 言

欢迎您来到位于马萨诸塞州（麻州、Massachusetts）西部的先锋谷（Pioneer Valley）！这里风景优美；秋季的枫叶是这里最独特的景致，到时可谓满山秋色，五彩缤纷。这里也人文荟萃，被称为是新英格兰地区的知识走廊（Knowledge Corridor）；其中一个原因就是这里有著名的五校联盟，包括 Amherst College、Mount Holyoke College（MHC）、Smith College（Smith）、University of Massachusetts Amherst（UMass）和由这四校共建的 Hampshire College。安城（Amherst）这座美丽的小镇，就位于先锋谷及五校联盟的中心位置。

安城华人基督教会（Amherst Chinese Christian Church）坐落在安城一座美丽的小山上。她已经有 35 年的历史，主要由安城附近的华人居民和五校学生组成。为方便五校的新生尽快融入美国生活，安城华人基督教会同 MHC、Smith 和 UMass 三校的基督徒校园团契于 2010 年共同编写了这本集衣食住行、文体娱乐等信息为一体的新生手册，并且每年更新内容。在此衷心地感谢各位参编的兄弟姐妹和朋友们的辛苦努力。但由于我们能力有限，疏漏之处在所难免，请大家在使用时提出宝贵意见，我们会努力完善。我们的联系方式和今年的迎新活动在手册最后。



安城华人基督教会
Mount Holyoke College 校园团契
Smith College 校园团契
University of Massachusetts 校园团契

2013年8月

目 录

一、衣	4
二、食	6
三、住	11
四、行	13
五、医疗指南.....	14
六、UMass Day Care.....	15
七、运动健身.....	15
八、校内工作.....	16
九、银行开户.....	17
十、信用卡	18
十一、通讯	19
十二、图书馆、网络和软件.....	20
十三、书籍购买.....	21
十四、车辆购买.....	22
十五、驾照和驾校（驾训班）	24
十六、景点	24
十七、实用网站.....	25
版权和免责声明.....	25
附录一：安城华人基督教会简介、联系方式及聚会时间表.....	26
附录二：安城华人基督教会各学生团契及福音组联系方式.....	27
附录三：安城华人基督教会 2013 年秋季迎新活动.....	28

一、衣

1、衣物准备

Amherst 天气四季分明，冬天较长（11 月到第二年 4 月），但室内通常都有暖气，暖和干燥。由于冬季时室内外温差大，建议以洋葱式穿法来搭配衣服，以免出现在室外太冷，进室内又太热的窘境。冬季下雪时人行道上有时结冰易滑，建议准备一双防滑且防水的鞋子。

提示：美国衣服的尺码普遍偏大，以男生尺码为例，小号通常比亚洲地区的中号还大。个子小巧的同学到儿童区选购，可能会有意外的收获。

2、洗衣

美国校内宿舍和公寓通常都有公共使用的洗衣机和烘干机，通常为投币或刷卡使用，价格约为每次 2 美元，但每台机器的价格略有不同。

提示：非纯棉衣物的烘干温度一定注意衣物上的标示。

3、衣物的购买

在美国衣物大致可以通过以下途径购买：服饰专卖店、百货公司、Outlet（品牌直销购物中心、畅货中心）、旧货商场以及网上（线上）购物等。附近较为平价的实体店铺有 T. J. Maxx、Marshalls、Old Navy、J. C. Penney、Walmart 和 Target 等。这些都位于 Hadley，都可以搭乘 PVRTA (Pioneer Valley Transit Authority) 系统的公车(公交)到达。

提示：有关 PVRTA 的说明请见第四章——“行”。

- ❖ Amherst College 和 Smith 的同学可乘坐 B43 路公车直接到达这些商场。
- ❖ Hampshire College 和 MHC 的同学可以先乘坐 38 路公车去 Amherst College 或 UMass，再转乘相对应的公车线路。
- ❖ UMass 的同学可以乘坐 37 路或 B43 路公车到达这些商场。
- ❖ Northampton 也有 Walmart，但因为从 Smith 需要步行三十多分钟，所以不是很方便。

(1) 附近的商场

- ❖ Hampshire Mall (<http://www.hampshiremall.com/>) 是离学校较近的一个小型 shopping mall，可以乘坐 B43 路公车到达。品牌服饰店有 Aeropostale、Americian Eagle Outfitters 和 New York & Company；百货公司有 J. C. Penney。而 Walmart 就在 Hampshire Mall 的对面。
- ❖ Holyoke Mall(<http://www.holyokemall.com/>)是一个大的 shopping center，对于有车的同学会比较方便。有许多服装、电子产品的品牌店，也有很多的餐厅。地址为：50 Holyoke Street, Holyoke, MA 01040。
 - 对于 MHC 的同学，学校每周二、四、五下午各有两班去 Walmart 和 Holyoke Mall 的车，车费为 1 美元。上车时间分别是 4: 30PM 和 6: 30PM。乘车地

点为 Blanchard Bus Stop。购票或获得详情请去位于 Blanchard 学生中心的 Information Desk。在 Crazy Moon 前乘坐 R25 路公交车，也可以到达。

(2) 折扣百货店

- ❖ Marshalls (<http://www.marshallsonline.com/>) 是一个物美价廉的折扣百货店，经常可以以低价买到名牌商品。Marshalls 在 Walmart 旁边，可以乘坐 B43 路公交车到达。
- ❖ T. J. Maxx (<http://www.tjmaxx.com/>) 同上，在 Stop&Shop 旁边，可以乘坐 37 路公交车到达。

(3) 旧货商场

- ❖ Goodwill (<http://www.goodwill.org/>) 是一个慈善机构，提供价格非常低廉的物品。衣物等都是经过消毒的，可以放心使用。Goodwill 在 Big Y 旁边，可以乘坐 37 路公交车到达。
- ❖ Salvation Army (<http://www.salvationarmyusa.org/>) 也是一家慈善机构，不过东西比 Goodwill 要多，尤其是二手家具。

(4) Outlet (品牌直销购物中心、畅货中心)

- ❖ 麻州有几个的大型 Outlet，通常都拥有众多国际名牌，节假日更有额外折扣。附近的 Outlet 地址分别是：

Wrentham Premium Outlets One Premium Outlets Boulevard Wrentham, MA 02093 (508) 384-0600	Prime Outlets At Lee 50 Water Street Lee, MA 01238-9149 (413) 243-8186
---	---

(5) 网上 (线上) 购物

美国大部分大型服饰品牌都可在网上购买，包含 AF 集团 (A&F、Hollister、Gilly Hicks 等)、GAP 集团 (GAP、Old Navy、Banana Republic 等)、以及其它各大欧美品牌 (厂牌)。

- ❖ 网上服饰百货：

Macy's: <http://www.macys.com/>

Amazon: <http://www.amazon.com/>

Urban Outfitters: <http://www.urbanoutfitters.com/urban/index.jsp>

ASOS: <http://us.asos.com/>

- ❖ 可从亚洲运至美国的网上购物：

YESSTYLE: <http://www.yesstyle.com/>

PChomeUS: <http://www.pchomeus.com/>

阿里巴巴旗下的全球速卖通: <http://www.aliexpress.com/>

(6) 特殊购物机会

- ❖ Hampshire College 在 International Orientation Week 会带学生去 Hampshire Mall 购物, 详情请注意学校安排。
- ❖ MHC 通常会在 January Term 有去 Woodbury Common Premium Outlet 的机会, 这是全美最大的 Outlet。地址是: 498 Red Apple Court, Central Valley, NY 10917。
- ❖ Smith 通常会在 ISP (International Student Pre-orientation) 期间有去 Holyoke Mall 的机会, 在 J-term 时也会带学生去附近廉价冬季二手服装店。
- ❖ UMass 会在 International Student Orientation 时带学生去 Holyoke Mall 和 Boston, 这都是很好的购物机会。详情请见 IPO (International Programs Office) 网站: <http://www.umass.edu/ipo/iss/trips.php>。

二、食

1、食物购买

(1) 亚洲超市

- ❖ Mom' s House 是 Amherst 的唯一一家亚洲超市, 兼外卖晚餐 (周日除外), 但这家店只收现金或支票, 不能刷卡, 地址为 318 College St, Amherst, MA 01002。
 - 各校学生在往返安城华人基督教会的途中均可在此停留。Amherst College 的同学也可以考虑步行前往这里。
- ❖ Trans World Food Market 是一家位于 Hadley 的亚洲超市, 地址为: 50 Russell Street, Hadley, MA 01035-9556。
- ❖ International Food Market 也位于 Hadley, 有许多美国超市难买到的亚洲蔬菜, 调味料, 五谷杂粮等各类食品。地址为 206 Russell St #6, Hadley, MA 01035; 网址为 <http://www.grocerystoreinhadleyma.info/>。
 - 五校的同学都可以乘坐 B43 路公交车前往, 在快到的时候按铃下车, 很方便。第一次可以和有经验的同学陪同去往。

(2) 美国超市

- ❖ 位于 Hadley 的 Stop&Shop 及位于 Amherst 和 Hadley 交界处的 Big Y 都是比较大众的大型超市, 食品种类丰富; 除食物外, 还有其它各种商品; 可以办会员优惠卡。
 - UMass 的同学可以乘坐 37 路公交车; 其它学校的同学可以先到 UMass, 再转乘该路公交车。但从 Amherst College 步行前往这两家超市也不是很远。

- Northampton 也有 Stop&Shop, 但因为从 Smith 需要步行二十多分钟, 所以不是很方便。
- ❖ ALDI: 这是 Amherst 附近最便宜的超市, 商品主要是各种食品。地址是 354 Russell Street Hadley, MA 01035, 在 Walmart 的对面, Home Depot 的旁边, 但是没有直达的公车。此超市只收借记卡和现金, 且无免费包装袋。
- ❖ Whole Food 和 Trader Joe' s 有较多的有机和特色食品, 价位较高。这两个超市都可以乘坐 B43 路公车到达。Whole Food 在 Walmart 旁边, Trader Joe' s 则在 Hampshire Mall 旁边。
- ❖ Maple' s Farm 和 Atkins Farm 都是当地农场超市, 蔬菜品种丰富, 新鲜, 价格相对低廉。它们的地址分别是: Maple' s Farm, 10 South Maple Street, Hadley, MA 01035-9736; Atkins Farm, 1150 West Street, Amherst, MA 01002-3327。
 - Hampshire College 的同学去 Atkins Farm 不用坐车。它就在学校里 Dakin 后面, 步行到 Dakin 后方的停车场, 从一条小路穿过玉米田就可到达; 但穿越马路的时候要注意车辆。
 - Amherst College 和 MHC 的同学如果想去 Atkins Farm, 可以乘坐 R38 路公车前往 Hampshire College 的方向, 请司机停在 Atkins Farm 附近

2、饮用水

美国绝大多数的自来水都可直接饮用, 麻州的水质安全也很有保障。但是如果担心饮水安全, 可以将生水烧开或在超市买 Water filter 过滤后再喝。

提示: 如果房屋建于 1986 以前, 请确定水管是不是用铅焊接的铜管。如果是, 只能使用水龙头出来的冷水烹调食物及饮用。请不要生饮热水, 特别是孕妇和小孩。因为热水会使水管中的铅释放出来, 混入水中。

3、餐厅

(1) 学校餐厅

- ❖ Amherst College 只有一个餐厅——Valentine。通常在刚刚开学的 3-4 个星期之内食物是最好的, 建议平时去之前看一下其网站上的菜单。学校中在 Keefe Campus Center 有一个 Café, 提供 Burger、fries 和 Sandwich 之类的食物, 理论上开到晚上 12 点, 但是通常过了 11:30 就没有热食了。此外, Keefe 在期中之后会提供 Grab' N' Go, 很受没时间吃饭的同学们的欢迎。
- ❖ Hampshire College 只有一家餐厅——Saga, 偶尔会有各地的特色小吃。另外, 学校里有一个 Night Truck, 供应宵夜, 开放时间根据实际情况变化。
- ❖ MHC 的情况与下文中 Smith 的类似。Prospect 通常是全校公认食物最多样化, 最好吃的餐厅。Wilder 和 Prospect 一样, 午餐时间会特别拥挤, 建议如果不嫌远的话可以去 Ham-McGregor。Wilder 提供 Kosher 食品, 一个星期会有几天 Meat Day 和 Dairy Day。Meat Day 的时候值得一去, 食物会很好吃。Blanchard

是营业时间最长的餐厅，如果错过正常午餐时间可以去 Blanchard，正常午餐时间的时候会提供每日 special，有各式各样的吃的，有时候也会有 sushi。午餐时间，Kendade 会有 Grab 'N' Go。星期天早上的 Brunch 每个餐厅都有不同的特色，Abbey-Bucklan 有 crepes，Prospect 有 omelets，Ham-McGregor 有 smoothies。可根据个人喜好去相应的餐厅，但是周间很少人去的 Abbey-Bucklan 星期天早上却通常很难找到位子。

MHC 各个餐厅的开放时间：<http://www.mtholyoke.edu/dining/hours.html>。
MHC 各个餐厅的每日菜单：<http://chef.mtholyoke.edu/foodpro/location.asp>。

- ❖ Smith校内共有11个餐厅，学生可以根据菜单选择在其中任何一个餐厅吃饭，且不计次数，只需在进入餐厅时刷OneCard。每年学生的OneCard上会有8个Guest Pass，用于邀请非Smith的朋友来就餐，且每年学生的OneCard上会有25美元的Dining Dollar只能用在Campus Center的Café 使用。OneCard用于支付校内的洗衣、打印、自动贩售机以及在Campus Center里的Bookstore和café 的消费。在Campus Center的底层及Neilson图书馆一楼有OneCard的充值（储值）机。关于OneCard详情请见：http://www.smith.edu/its/onecard/campus_cash.html。

Tyler是全校关得最晚的餐厅，周一至周四晚餐开放至8:30。Hubbard和Chapin中午是Grab 'N' Go，非常方便。Hubbard提供热食，Chapin提供冷食。

Smith各个餐厅的开放时间：<http://www.smith.edu/diningservices/hours.php>。

Smith各个餐厅的每日菜单：<http://www.smith.edu/diningservices/menus.php>。

- ❖ UMass 的学生餐厅 (<http://www.umassdining.com/>) 有数个 dining common。其中几家在全美名列前茅；因此，UMass 的学生餐厅也被公认为五校当中最好的。这里提供丰富多样的菜色，而且都是自助餐形式，对食量大的同学是很划算的。学校有各种 meal plan，请选择适合自己的，这会比每餐都单独付费要划算一些。

(2) 校外餐厅

- ❖ Amherst College 和 UMass 周围有很多餐厅，大部分位于 Amherst downtown，部分位于 Hadley 或其它位置。以下资料总结自 Amherst Chamber of Commerce。

Butterfly Chinese & Japanese Restaurant	Sushi bar, Japanese, Chinese food, Full bar. 附近比较受欢迎的中式餐厅	48 Russell St. Hadley, MA 01035 Phone: 413-585-8989
Amherst Chinese Foods	Amherst downtown 的美式中餐厅	62 Main St. Amherst, MA 01002

		Phone: 413-253-2813
Antonio's Pizza	人气较高的披萨店，是当地的一个特色，营业时间长	31 N. Pleasant St. Amherst, MA 01002 Phone: 413-253-0808
Judie's Restaurant	Popovers, creative, eclectic, American fare. 中高档美式餐厅	51 N. Pleasant St. Amherst, MA 01002 Phone: 413-253-3491
Subway	Subs, Salads and flatbreads at a great price, open late with friendly service. 三明治（潜艇堡）连锁店	4 Main St. Amherst, MA 01002 Phone: 413-256-1919
House of Teryaki	Japanese, Korean food, Sushi bar. 受欢迎的韩式料理	1177 N. Pleasant St. Amherst, MA 01002 Phone: 413-549-3666
Amherst Coffee	Single origin coffee, espresso, artisanal loose leaf tea, wine, spirits. 本地特色咖啡厅	28 Amity St. Amherst, MA Phone: 413-256-8987
Panda East	Chinese, Sushi Bar. 美式中餐	103 N. Pleasant St. Amherst, MA 01002 Phone: 413-256-8923
Bart's - Amherst Ice Cream	人气高的 Ice Cream 店	103 N. Pleasant St. Amherst, MA 01002 Phone: (413) 253-9371
Rao's Coffee Roasting Company, Inc.	Locally Roasted Coffee beverages, beans, Fine pastries, Food till 11PM. 人气高的咖啡店，上网方便	17 Kellogg Ave. Amherst, MA 01002 Phone: 413-253-9441
Ginger Garden (鲜宴)	离 UMass 最近的中式餐厅，有各色菜系，服务态度好	351 Northampton Road, Amherst Phone: 413-256-6666
Chipotle	墨西哥快餐（速食），物美价廉，很受年轻人喜欢	334 Russell St, Hadley, MA 01035 (413) 587-9888
Fresh Side	特色料理餐厅，环境还不错	39 S Pleasant St Amherst, MA 01002 Phone: (413) 256-0296

Miss Saigon	附近有名的越南餐厅	96 N Pleasant St Amherst, MA 01002 Phone: (413) 253-9988
Gohyang (故乡) Korean Restaurant	韩国餐厅, 店虽然小但是味道不错	111 Russell St Hadley, MA 01035 Phone; (413) 586-2682
GoBerry	Amherst 有名的 Frozen Yogurt 小店, 尤其对于女生是不可少的休闲之地	28 Amity St #1e Amherst, MA 01002 Phone; (413) 256-6003

- ❖ Hampshire College 学校外最近的餐厅在 Hass 加油站附近, 沿着 Route 116 向 Amherst 方向走大约 500 米 (公尺) 就到了。这里有 Mission Cantata, 一家墨西哥餐厅, 价钱公道, 食物可口; 还有一家 Zhang's Kitchen, 一家中餐馆, 但只卖一些简单的中式快餐。
- ❖ MHC 对面的 downtown South Hadley 通常被称为 Village Commons, 这里有一些餐厅: Authentica (墨西哥菜); Johnny's (美国菜); Main Moon (中餐馆); Thirsty Mind (咖啡和点心); Tailgate Picnic (各种西式熟食)。另外, Tower Theatre 是一家电影院, 播放最新和经典电影。

提示: 想国内家常菜的时候, 不妨可以去 Main Moon。老板娘会说中文, 也会按照我们所点的菜式做。简单的有鱼香茄子, 鱼香肉丝, 番茄炒蛋。

在离 MHC 更远一些的地方还有两家不错的餐厅, 并可以提供外送: Ichiban (Japanese and Chinese Cuisine, 是在 MHC 非常受欢迎的一家餐厅, 可以外送), 地址为 2090 Memorial Dr, South Hadley, MA 01075, 电话为 (413) 533-9988; Thai Place (泰国菜, 有时外送), 地址为 480 Granby Rd, South Hadley, MA 01075, 电话为 (413) 533-9231。

提示: MHC 周围的餐厅比较少, 但是还可以坐五校间的公车去 Amherst downtown 及 Northampton 享受那里的餐厅, 非常方便。网购也是一个获取中餐的好途径。网上华人超市 (比如华人村) 就有比较齐全的中式零食和调味料等。

- ❖ Smith 所在的 Northampton 有很多的亚洲餐厅, 如: Teapot, Soora (韩式), Taipei Tokyo, Osaka (日式), Zen 等, 另有闻名全镇的 Ice Cream 店 Herrell's Ice Cream。另外还有位于 King Street 的中式自助餐 Sakura, 价格比较低廉, 从学校步行约 15-20 分钟, 可以用 Google Map 搜寻路线。

提示: Sakura 的对面是 Stop&Shop 超市。Baldwin House 对面有一家叫 Hungry Ghost 的小面包店和一家叫 Serio 的食品小超市, 有新鲜蔬菜和肉类, 可买来在 house 里的厨房自己做菜。

Smith 附近餐厅推荐:

Osaka	Sushi, Japanese Cuisine 日本餐厅	7 Old South Street Northampton, MA 01060 (413) 587-9548
Siam Square	Thai Restaurant 非常有名的泰国餐厅	84 Pleasant Street Northampton, MA 01060-3909 (413) 582-1817
Zen	Asian fusion 价格偏贵, 很有特色	41 Main Street Northampton, MA 01060-3136 (413) 582-6888
Indian Palace	印度餐厅, 素菜非常好吃	28 Main Street Northampton, MA 01060-3142 (413) 584-4892
Mama Inguana	非常有名的墨西哥菜, 周末晚上 人非常多	274 Main Street Northampton, MA 01060 - (413) 586-0400
Indian House	口碑很好的印度餐厅	45 State Street Northampton, MA 01060-3010 (413) 586-6344
Teapot	Japanese and Chinese Food	116 Main Street Northampton, MA 01060-3160 (413) 585-9308
Soora	韩国餐厅	30 Crafts Ave Northampton, MA 01060 (413) 387-6333
GoBerry	Forzen Yogurt	80 Main Street Northampton, MA 01060 (413) 586-9290
Gohyang	家常韩式餐厅, 但是只能开车去	111 Russell St Hadley, MA 01035

三、住

除 UMass 以外，其它学校学生基本只能住在校内；UMass 的高年级的本科生（大学生）或研究生可以选择住在校内或是校外。两者各有利弊。通常来说：住在校内方便，易于结识美国人，但是价格比较贵；住在校外便宜、自由，但是有需要自备家具等问题。建议根据自己的实际情况来选择住房。以下是 UMass 校内部分宿舍及校外部分房源的简介：

UMass dorm	Northeast: 条件好, 较贵	http://www.housing.umass.edu/
UMass dorm	Southwest: 聚会较多, 比较吵	http://www.housing.umass.edu/
北村 North Village	学校福利住房, 主要提供给已婚夫妇居住	http://www.housing.umass.edu/family/nvillage.html
Presidential	离学校很近	http://kaminsrealestate.com/home/properties/presidential-apartments
Brandywine	中央空调, 有阳台, 环境不错, 房源紧俏	http://www.brandywine-aps.com/
Mill valley	在 bus 线上, 坐车相对方便	http://www.millvalleyaps.com/
Boulders	在 bus 线上, 房子面积大, 价格相对便宜	http://www.bouldersapartmenthomes.com/
Southpoint	有 apartment 和 town house 供选择。缺点是不够安静	http://www.apartments.com/rent/Amherst-MA/Southpoint-Apartments/272564.4
Puffton Village	离学校近, 但是比较吵, 房子比较旧	http://www.pufftonvillage.com/index.php
Colonial Village	公车线路上, 离妈妈店很近	http://www.apartmentratings.com/rate/MA-Amherst-Colonial-Village-Apartments.html
Windfield	公共交通不便, 价位较低, 环境好, 面积较大	http://www.apartmenthomeliving.com/apartment-finder/Windfield-Senior-Estates-Hadley-MA-01035-75504
Cliffside	房子比较小, 客厅不适合住人	http://www.forrent.com/apartment-community-profile/1000009508.php

Sugarloaf	风景好，可以养宠物，离学校较远	http://www.aspensquare.com/massachusetts/sunderland/sugarloaf-estates/
Squire Village	通风，房价相对便宜，但是离学校远，冬天暖气需要单独付费	http://www.squirevillage.net/
Hawkins Meadow		http://www.rent.com/rentals/massachusetts/amherst-and-vicinity/amherst/hawkins-meadow/475892/

四、行

1、公共汽车

五校区域里的公车主要属于 PVRTA (Pioneer Valley Transit Authority) 系统，各线路的时刻表和交通图可在其网站查看 (<http://www.pvta.com/>)。各个学校之间都有公车路线连接，如 38 路 (Hampshire College、MHC)、39 路和 B43 路 (Smith)。五校学生乘坐 PVRTA 系统的公车穿梭五校之间不需付费，但要出示学生卡，如 OneCard 等；个别线路在假期中可能需要付费 (如 B43 路)。

提示：PVRTA 的网站上有一个查询实时公车信息的页面 (<http://m.pvta.com/routes/bus>)，很适合有智能手机的同学使用。另外，Apple 有一个叫做 UMass BusTrack 的 app 也有相似的功能。

2、长途客运

运营 Amherst 线路的长途客运公司有 Peterpan 和 Megabus 两个。Peterpan Bus 可到达波士顿，Springfield, Hartford, Providence, 纽约，费城，DC 等东北部众多城市。Peterpan Bus 在每一所学校都设有车站以及车票销售点，也可以去公司的网站上直接订票。详情请见 <http://www.peterpanbus.com>。

Megabus 在 2010 年末才来 Amherst 开设站点，目前只到 New York City、CT 的 Hartford 和 VT 的 Burlington 三个地方。Megabus 目前只可通过其网站 (<http://us.megabus.com>) 购票，它最大的优势是价格便宜。如果能提前较长时间在其网站上订票，常常可以购得很便宜的车票，甚至去 New York City 可能只需要 1 美元；否则，则优惠不大。通常网站上购票需要提前至少半天到一天。其车站位于 Hampshire Mall 的 Cinemark 和 Arizona Pizza Company 之间 (367 Russell St # 7, Hadley, MA)。

3、Amtrak 火车

从 Amherst 出发，乘火车可以到达纽约，费城，DC 等城市。环境很好，但票价稍贵、速度稍慢，并且每日经过 Amherst 的班次不多。可在网上订票和查询时刻表 (<http://www.amtrak.com/home>)。安城车站的地址为：13 Railroad Street, Amherst, MA 01002。

4、租车

这里仅列出 Enterprise 的联系方式，其它租车公司的资料也可以很方便在网上找到。

Enterprise Rent-A-car 213 College St. Amherst, MA 01002 (413) 259-1188	Enterprise Rent-A-Car TRANSIT SERVICES FACILITY AMHERST, MA 01003-9248 (413) 577-7368
---	--

5、出租车

Valley Transporter 是位于 Amherst 的出租车服务公司，可以提供往返于周围各机场的 shuttle 服务（从 BDL 到 Amherst 单程车费约为 50 美元）。详情请见其网站 (<http://www.valleytransporter.com>)。另外两家价格比较便宜的公司是：

GottaGoTaxi www.gotagotaxi.com 256 N. Pleasant St. Amherst MA 01002 413-461-3070	Seemoshuttle www.seemoshuttle.com 413-586-1120
--	--

五、医疗指南

- ❖ Amherst College 的 Health Center 位于 Moore 的旁边，是一座黄色的小房子。规模很小，可处理平常的小病。可以预约，也可以直接 walk in。如果没有打全疫苗的话，开学之后去可以在那里打针，学校会有相应的 email 通知。Health Center 的下班时间比较早，而且暑期是不开放的。
- ❖ Hampshire College 的 Health and Counseling Services 位于 Route 116 上的校门旁边，预约电话是 413-559-5458。
- ❖ MHC 的 Health Center 在靠近 Torrey 和 Career Development Center 附近。日常情况前门进出，紧急情况可以在后门按门铃。通常开学的时候，学校会要求国际生前去做肺结核疫苗的测试。此外，学校也会阶段性的提供一些流感疫苗的注射，这些到时候会有邮件通知。特别要说的是，Health Center 内部有一侧有专门的 consulting service，有需要的同学们可以去与 consultant 预约。

- ❖ Smith 的同学若有任何与身体和心理健康相关的问题请首先向学校的 Health Services 咨询和预约。每年秋天 Health Services 会有打流感疫苗的服务，具体通知会放在网站上 (<http://www.smith.edu/health/>)，请有需要的同学留意。若有任何意外受伤请先拨打 Campus Police 的电话（如用 campus phone 只要拨打 800，如用其它电话要拨打 413-585-2490），会有专人为您进行初步伤口处理，并根据情况将您转至 Health Services 或医院。
- ❖ UMass 健康中心 (University Health Service, 简称 UHS) 的地址为：150 Infirmary Way, Amherst。看医生通常需要预约。如有急症也可以 walk in，但等候时间往往很长。若看专科需由 UHS 转介。预约方式等详情请见其网站 (<http://www.umass.edu/uhs/>)。

UMass 要求国际学生必须购买学校所指定的医疗保险。如果您该学期注册 5 学分以上，会自动加入保险计划。注册少于 5 个学分的同学需要自己去 UHS 入保。保险费会列入您的学杂费账单上（现在约为每人每学期 1370 美元）。

如果学校将付给您工资，建议您加入学校的研究生工会 (Graduate Employee Organization, 简称 GEO)。只要工资达到他们所规定的最低标准，您就可以享受一系列福利，包括：只需支付学校的医疗保险中 95% 的保费、享受优惠的牙科及眼科保险（通常美国的医疗保险里不含牙科及眼科保险）等。如果您有家庭，GEO 还有家庭保险计划，您自己只需支付其中一小部分的保费。GEO 会在学期中通知加入工会的具体方法。详情请留意 GEO 的网站：<http://www.geouaw.org/>。

六、UMass Day Care

UMass 的 day care center 叫做 CEEC (Center for Early Education and Care)，为孩子年龄在 15 个月到 5 岁的学生家庭提供 day care 服务。CEEC 分为大班 (Preschool) 和小班 (Toddler)。学生通常属于低收入家庭，可以享受免费入托，但需要排队。通常等候时间约为 1 年到 1 年半，所以学生须提前一年左右申请。免费班为 flexible-schedule，即按照学生夫妻双方是否同为全日制学生决定每周 day care 的时长。详情请参考网页：www.umass.edu/ofr。

七、运动健身

- ❖ Hampshire College 有两个健身去处。一个在 Multi-Sport Center, 里面面积 200 平方米左右，有基本的健身器材。另一全在 RCC 的第二层，有跑步机等。Hampshire College 还有非常好的 Outdoor Program，在每年的春假、秋假都安排有活动（7 天左右，价格 350-450 美元），在有的周末也会安排活动（通常是一天，50 美元左右）。活动内容通常是攀岩、皮划艇、独木舟、徒步、

自行车（脚踏车）等；冬季活动有攀冰、滑雪（高山滑雪和平地滑雪，其中高山滑雪的危险性较大）等。

- ❖ MHC 的体育馆有 Kendall, 还可以申请在体育馆里的 locker, 用于运动时存放衣物。如果要进行羽毛球, 壁球等运动, 可向前台（柜台）借用相关器材。学校每周还会有 Zumba, kick boxing, spinning 或 yoga 等活动, 只要按时前往即可（时间表可以向前台索取）。学校还有很多运动俱乐部（社团）（Sports Club）, 可以在 organization fair 得到更多相关活动的信息。MHC 的学生可以使用学校所有的运动场地和器材。

- ❖ Smith 的各种设施的开放时间见以下链接：<http://www.smith.edu/athletics/facilities/calendars/sept.html>。

GetFitSmith 项目学期中每天都有跳操、瑜伽、普拉提等有氧运动, 不需要注册（报名）, 只需查看时间表：http://www.smithpioneers.com/sports/2010/9/27/GEN_0927103914.aspx?tab=getfitsmith。在想参加的 section 开始时到达场地就可以了。

- ❖ UMass: 学校有很好的运动健身设施, 研究生每个学期的 Gym Membership Fee 为 100 美元, 暑假的 membership fee 为 40 美元（但 GEO 成员（会员）可以每年报销 80 美元）。学校几乎所有的健身设施都对 member 开放, 但个别地方还需要另外购买 membership, 如 Totman 里的健身房。学校场馆有三个室内体育馆, 分别为: Recreation Center, Boyden 和 Totman。Recreation Center 二、三楼提供各种健身器材, 还有室内跑道、篮球场兼羽毛球场（同一区域可以用于两种场地, 定时开放）。馆内还安排各式的健身课程（如 yoga, boxing 等）。Boyden 和 Totman 除了有最基本的篮球场、羽毛球场、室内足球（都与篮球场在同一场地）、健身设施, 还有游泳池。详情请见：<http://www.umass.edu/campusrec/index.html>。

喜欢网球的同学可以去 Amherst College 或者学校的 Mullins Tennis Courts。前者的网球场是免费的, 后者需要 Membership。

打乒乓球可以去 Newman Center 的一楼, 里面通常有 2-4 张乒乓球台（球桌）可以免费使用。

喜欢室外足球的同学可以在 Recreation Center 对面的广阔草坪上游戏。

另外, 暑假期间只有 Recreation Center、Totman 和 Boyden 的游泳池在周间开放。

学校还有很多 Sports Club, 详情请见 <http://www.umass.edu/campusrec/>。

八、校内工作

国际学生（F-1）只能在校内工作。校内工作是很好的机会, 不仅可以累积经验, 而且可以有笔收入。

提示: SSN(Social Security Number, 社会安全号码)是在美国一项重要的身份验证号码, 对于申请信用卡、电话都很有帮助。美国移民局规定只有在有工作的情况下才能申请 SSN, 所以对于过来美国的同学来说, 有一份校内的工作是很重要的。

- ❖ Amherst College 内的工作很多。通常来说, 校内餐厅的工作是最好找的。其它工作则需要更为繁琐的申请, 也会更 competitive。开学之后, 学校会举办说明会来介绍找工作的过程。学校也会定期有去 Holyoke SSN 办公室的 trip。
- ❖ Hampshire College 内工作机会比较多, 基本上每个 building 都需要招人, 越早申请越好。
- ❖ MHC 的校内工作可以在这里找到: <https://seojobs.mtholyoke.edu/JobX Home.aspx>。
Level 1 的 on-campus job 是仅限于有 work-study 的同学。Non-work study 的学生可以按个人情况申请 Level 2 的工作。申请 SSN 的具体时间和手续请随时留意邮件提醒或向在校学生咨询。
- ❖ Smith: 有 FA 的同学可以在学期开始时 sign up for work study。大一同学的工作基本上在餐厅。从大二开始没有 FA 的同学也可以在开学一个月后申请学校工作。在新生 Orientation 时学校会帮助有 work-study 的同学申请 SSN。
- ❖ UMass 学校内的工作通常有 work-study 和 non work-study; 通常国际学生只能申请 non work-study 的工作。校内的工作主要分布在 Auxiliary Services, Libraries, Dining Commons, 和 Residence Hall Security, 其中 Dining Commons 的工作比较好找。Dining Commons 工作的申请流程通常是先去找 manager 填写工作申请表, 然后按照指示去 Campus Center 8 楼拿到一系列表格(其中包括办理 SSN 的 Employer Letter), 再将表格填好交给 manager, 订下您的工作 schedule 就可以来上班了。其它工作, 以及其它信息请见 <http://www.umass.edu/umfa/seo/>。

九、银行开户

- ❖ Hampshire College 的学生通常都在 BoA (Bank of America) 开户。学生可以随时乘坐公车到 Amherst downtown 的支行办理开户, 另外, 学校在 International Orientation Week 里也会带学生到 Amherst downtown。
- ❖ MHC 开学当天在 Blanchard 前面的草坪上会有 BoA 还有 PeoplesBank 的工作人员。所以可以直接填写申请表。BoA 的 ATM 机在 Blanchard cafe 外面。Village Commons 那有 PeoplesBank 的 ATM。
- ❖ Smith 会在九月份由 ISP 带领国际学生统一申请银行帐户, 需要 I-20 表和相关证件。
- ❖ UMass 的同学通常需要自己办理开户, 下面简单介绍一下开户的相关信息。

Amherst 附近有几家银行，包括 BoA、TD Bank 和 PeoplesBank 等。BoA 是最大的 一家，也是 UMass 大多数华人学生开户所选的银行。在同一个银行开户可以方便 学生之间的转账，而且在校园里有很多 BoA 的提款机。BoA 的支行就在 Amherst downtown, 交通便利。其营业时间可以在 BoA 的网站 (<https://www.bankofamerica.com>) 上找到。

BoA 的银行开户比较简单。通常来说，银行开户需要 SSN，但 BoA 对还没有 SSN 的新生也提供了开户服务。开户时只需说明自己是 UMass 的新生即可，但必须携 带护照和 I-20 表。工作人员会认真地带您完成余下的开户步骤。

提示：因为大多数银行业务不需要亲自去现场办理，有越来越多的人选择在 网上办理其它银行的账户。详情请见各银行的网站。

提示：开支票可以按照以下的格式填写。1) 日期；2) 收款人或公司；3) 金额，数字格式；4) 金额，文字格式；5) 备注；6) 个人签名；7) 支票 号码 check number；8) routing number；9) account number。



十、信用卡

在美国，信用记录是非常重要的东西，如果有良好的记录，今后买房、买车都会 很方便。其它地方的信用卡消费记录在美国是没有用的。信用记录从您到美国的 第一天起就存在了，而真正有效的 Credit History 要等您有了第一张信用卡后 才会存在。所以，如果拿到了 SSN 最好去一张申请信用卡。申请信用卡其实不是一 件难事。下面只简单介绍 UMass 同学办理信用卡的流程，其它学校的同学所需的 流程与此类似。

对 UMass 的学生来说，最稳妥的发卡机构是 UMassFive College Federal Credit Union。其办事处就在 Student Union（理发店的隔壁）。他们最主要的客户就是 UMass 的学生、员工及其家人，所以只要您有 SSN，而且在学校有工资，就几乎肯 定可以申请得到信用卡。请提前与其预约，并且确认所需要携带的材料。UMassFive 的信用卡的特点是 无年费，但也没有特殊的优惠方案。

拿到 SSN 的新生其实也较容易在网上申请到各种各样的信用卡。因此通常建议申 请容易通过的信用卡，等信用信用纪录升至一定程度时，再申请更为优惠的信用 卡。每个银行或是 Credit Union 都提供很多的信用卡方案，建议大家多多询问有 经验的前辈，再做决定。网上申请的步骤很简单，只需按发卡机构所需要的提交 信息并邮寄相关材料即可。

提示：网上申请 Citi 的信用卡的同学请注意！申请过程最开始有一个问题会问您是否为美国的 resident，请务必选择“是”。因为这里问的是否在美国居住，而不是问国籍。如果选“否”，则一定会被拒绝。

十一、通讯

1、手机

美国最主要的四个移动运营商（行动通讯业者）为：Verizon(CDMA)、AT&T(GSM)、T-Mobile(GSM)、Sprint(CDMA)。

- ❖ 信号（收讯）：在五校区域内，Verizon 的信号无疑是最好的，其次是 AT&T，然后才是 T-Mobile 和 Sprint。T-Mobile 和 Sprint 可能在一些地方没有信号。选择运营商之前，最好咨询一下有经验的前辈。

提示：但 AT&T 的信号在 MHC 很好。

- ❖ 资费：在美国本土 48 州之内，无长途限制，也没有漫游费。美国的手机资费方案基本分为以下三种：Prepaid (Pay as you go)、Individual Plan、Family Plan。通常来说，多人合开一个 Family Plan 会比较划算，这也是大多数华人学生的 common practice。如果以前的学生留下的 Family Plan 有空位，您可以选择直接加入。各种 plan 的具体资费详情请见各运营商的网站。

提示：许多移动运营商，如 Verizon 和 AT&T，都会在某些服务上给 UMass 师生提供 10%到 15%的折扣。详情请于办理手机服务时咨询业务员。

2、国际通话

(1) 电话卡

国际通话可以通过购买电话卡来进行。与插卡式公用电话所使用的卡不同，美国的电话卡是根据卡上的号码及密码，使用室内电话或手机来拨打国际电话。买电话卡后，折算起来很便宜，国际长途一分钟只要 1 美分左右。不同品牌的卡很多，但其实大同小异。以下只列几种供参考，详情请自行上网搜寻：

- 擎天 e 卡：<http://www.dynasky.com/>
- LoudClear：<http://www.loudclear.com>
- World Phone Card：<http://worldphonecard.com/>

(2) 其它方式

电脑、智能手机和普通手机上现在也已经有各种不同的国际通话方案可供选择。以下仅列出几种供参考。您可以自己探索更多更好的方案！

- ❖ 从美国打出：Skype（电脑/智能手机）、Rebtel（市话/手机）、Google Voice（电脑/智能手机 to 市话/手机）、SkypeOut（电脑/智能手机 to 市话）。

- ❖ 向美国打入：Skype（电脑/智能手机）、SkypeIn（市话/手机 to 电脑/智能手机）、PHS 手机（市话/手机）、Google Voice（电脑/智能手机 to 市话/手机）、Google Voice + Groove IP（智能手机 to 市话/手机）、Whistle（智能手机 to 市话/手机）、Google Voice + Talkatone（智能手机 to 市话/手机）。

十二、图书馆、网络 and 软件

1、图书馆

五校联盟的馆藏资源原则上是共享的，您可以从各校的馆藏系统查询所有共享的资源，当您在馆藏预约系统上向其它学校借阅书籍或资源后，可以指定领取的图书馆，不必到其他学校自取，非常方便。

- ❖ Amherst College 有三个图书馆——Frost、Keefe Science 和 Music。Frost 是最主要的图书馆，独立成栋，其余两个都是某栋楼的一部分。Frost 地上三层（1、2、3）地下三层（A、B、C），A 层全是电脑，且有 group study rooms, 3 层是 quiet floor，其余的几层较为普通。所有的图书馆都只开到凌晨一点，如果想要待到更晚，建议选择 Math Reading Room（SMudd 5 层）、Econ Lab（Converse 3 层）、Q-Center（Merrill 2 层）、Physics Lounge（Merrill 1 层）等小空间自习室。
- ❖ Hampshire College 的图书馆除了馆藏图书、期刊，还有配有其它的设施，包括：Hampshire Store（可买书、零食和生活用品）、电脑、打印设备（学校每年给每个学生提供 25 美元的打印额度）、职业介绍所、用于影像处理的 studio 等。
- ❖ MHC 的同学到大四才可获得图书馆的 Carrel。但有一些小房间分别在二楼三楼五楼尽头，有 3 小时的免费使用时间。
- ❖ Smith 有四个图书馆，分别是 Young Science Library, Nelson Library, Hillier Art Library and Josten Performing Arts Library。其中 Nelson Library 是最大的图书馆，有四层楼；每学期初，所有学生都可只凭 OneCard 租一个 Carrel。图书馆的开放时间可由以下链接获得：<http://www.smith.edu/libraries>。
- ❖ UMass 的同学如果想找个个人的空间安静地学习，可以到图书馆的 quiet study 区域；如果需要更安静的地方，可以到图书馆申请免费的单间（carrel）。图书馆有很多免费的电子资源和参考文献管理软件，所以绝大多数情况下，您不需要为文献支付任何费用，请好好利用。详情请咨询馆内的员工。

2、公共网络

- ❖ Hampshire College 的公共网络用学生的 ID 和个人密码就可以登录；当然也可以使用 Guest 登录，但安全性较低。

- ❖ 使用 MHC 的无线网络必须先去图书馆二楼的 info commons 注册。如果不想注册的，就可以使用 MHC-guest，不过会经常断线。
- ❖ Smith 校园各个地方，无论是在宿舍还是在 Campus Center 都有无线网络，通常只需要学校的邮箱地址就可以登录。
- ❖ UMass 校园里主要有两套无线网络。一套是 UMASS 网络，只要个人的学校账户和密码就可以使用；另一套是更为安全的 UMASS-SECURE1X 网络，具体过程请见 OIT (Office of Information Technology) 的网站 (<http://www.oit.umass.edu>)。某些院系也有自己的区域网络 (比如 ECS)，连接方法请联系其管理人员。
- ❖ 校外也有一些可以免费无线上网的地方，比如公车上和咖啡店内，在这些地方都会有各自的上网方式说明。

3、家中网络

住在校外的同学通常都需要自己办理网络服务。这里最大的营运商是 Comcast (<http://www.comcast.com/>)，Amherst 的营运处地址为 160 Old Farm Rd, Amherst, MA。另外 Verizon (<http://www.verizon.com/?lid=//global//residential1>) 也提供网络服务。营运商们往往会在开学的时候提供一些优惠活动，详情可以在他们的网站上找到，也可以在一些专门的比价网站上找到 (如 <http://www.offervire.com>)。某些服务会为新用户赠送 modem 和 router。

4、软件

每个学校通常都会给本校师生提供折扣甚至免费的软件，请购买之前先询问学校的相关部门。

- ❖ Amherst College 的 IT 中心也提供很多便宜的软件，比如 Office 就只要 10 美元，杀毒 (防毒) 软件则直接免费。详情请见其网站。
- ❖ Hampshire College 的学生从软件厂家购买产品会有优惠，详情请咨询图书馆三楼的 IT 办公室。
- ❖ MHC 的同学可以去图书馆二楼的 Info Commons 咨询。
- ❖ Smith College ETS 提供许多免费的软件 (<http://www.smith.edu/tara/>)。
- ❖ UMass OIT 对 UMass 师生提供很多折扣甚至免费的正版软件 (授权软体)，包括操作系统，详情请参考 OIT 的网站 (<http://www.oit.umass.edu/software>)。

十三、书籍购买

美国大部分教材很贵。通常老师会把 required 的教材放在图书馆 on reserve，或者允许学生购买相对便宜的旧版本教材。从家中带书过来、在网上购书都是不错的选择。也有越来越多的人选择在网上租用教材。以下是几个知名的网站，仅供参考：

- <http://www.amazon.com/>
 - <http://www.abebooks.com/>
 - <http://www.chegg.com/>
 - <http://www.bookrenter.com/>
 - <http://apexbook.tw/> (可从台湾运至美国)
- ❖ Amherst College 的同学可以在开学的时候到 Garman 地下一层的 Option 买书，这是一个旧书市场，卖的是学长学姐使用过的二手书。这些书都是由原来主人标价的，因此价格差得很大，通常建议提早去（如早一两个小时），以找到最便宜的书。此外，Amherst downtown 里面的 Amherst Book, Food of Thought 都会提供教材。
 - ❖ Hampshire College 的同学可以去图书馆地下一层的书店购买教材。
 - ❖ MHC 同学如果等不及网购而急于用书，可以去学校对面的 Odyssey Bookstore 购买书本。该书店也提供教材租用，费用会比直接购买的便宜。
 - ❖ Smith 有 financial aid 的同学可以申请 SSAS 的 Textbook Funding。所得的 funding 只能在 Smith College Greccourt Bookstore 买 textbook，详情请见 http://www.smith.edu/doc/funding_textbooks.php。
 - ❖ UMass 每学期期末学校的书店都会推出 Cash back for textbooks。自己的教材也可以卖回学校，很多时候还会卖出高于买价的好价钱。

十四、车辆购买

1、预备

可以直接去车行，也可以先在网上选。常用的网站有 www.craigslist.org、www.autotrader.com 和 www.edmunds.com 等。只要输入所在地址和理想的车型，就可以看到附近销售的车。其中卖主分为 dealer 和 owner。Dealer 就是经销商，向 dealer 买车过程简单，选好车后，所有的手续他们都会帮您做好。价格可能稍贵，但相对有保障。Owner 或者 private party 就是指私人卖主。通常情况下很多手续需要自己办理。价格会比 dealer 便宜，但是相对风险较大。

很多网站对买车很有帮助，如定价网站 KBB(www.kbb.com)和 Nada(www.nada.com)。输入车辆的资料后，该网站就会估价。通常此价格分三种：trade in 是 dealer 向您买车的价格，private party 是私人对私人交易的价格，retail 是您向 dealer 买车的价格。

如果要了解某辆二手车的历史记录，使用它独有的 VIN (Vehicle Identification Number) 就可以在 Carfax 网站上 (www.carfax.com) 得到。通常只建议购买 clean title 的车。车辆如果有一点问题，价格就会低很多。Carfax 网站是收费的，但这也属于买车过程中必要的成本。

提示: *Clean title* 的意思有: 此车之前没有遭遇过重大问题 (*flood* 或 *salvage title* 则说明此车曾有过大修); 以前的车主完全拥有此车, 而非贷款购买(正在贷款买的车可能需要您还一些贷款)。

提示: 在 *Carfax* 上还可以看到每一任车主对车的使用情况, 通常来说车的易手次数越少越好, 但是也有特例。

2、试车

在看到理想的车, 并经过以上的步骤, 就可以打电话预约一个时间去看车。试车时注意以下几点: 外观、车内配件、轮胎、手煞、变速器, 及发动机的声音等。尽可能请懂车的朋友帮忙试车, 更可以去专门修车的地方做一个 *mechanical check*。

3、付款

付款的方式因卖主而异, 请与卖主事先咨询。

4、保险

麻州强制每辆车必须保险, 无保险的车辆不可以上路。各家保险公司的保费差别很大, 请详细咨询、对比, 以选择最适合您的保险公司及方案。下面简单汽车保险的一些术语。

- ❖ *Liability coverage* (责任险): 如果投保人肇事, 保险公司将只赔偿他人, 而不赔偿投保人。这是必须购买的保险类别。它主要包括 *bodily injury liability* 和 *property damage liability* 两项。
 - *Bodily injury liability* 指车祸(被认定为投保人负责)伤及他人身体时, 保险公司将负责法律上的 *defense* 和经济上的赔偿。
 - *Property damage liability* 指车祸(被认定为投保人负责)伤及他人财产时, 保险公司将负责法律上的 *defense* 和经济上的赔偿。
- ❖ *Collision* (碰撞险): 如果车祸(无论被认定为哪一方负责)造成投保人车辆受损, 保险公司将负责赔偿。
- ❖ *Comprehensive* (意外险): 如果火灾等自然灾害或车辆被盗, 造成投保人车辆受损, 保险公司将负责赔偿。

提示: *Collision* 或 *comprehensive* 类别的保险说明之中常出现“*deductible* 金额”一词。这是指如果投保人车辆受损, 投保人要先自付这一金额, 保险公司再赔偿差额部分; 如果损失尚不及这一金额, 则保险公司将不负责赔偿。显然, *deductible* 金额越低, 保费越贵。

- ❖ *Uninsured motorist coverage*: 如果没有买汽车保险的人肇事, 或者有人肇事逃逸, 造成投保人的损失, 则保险公司将负责赔偿。
- ❖ *Underinsured motorist coverage*: 如果肇事者的保险不足以赔偿投保人的损失, 则保险公司将负责赔偿差额部分。

- ❖ Personal injury protection (个人伤害保险)：保险公司负责赔偿投保人、家人，及车上其他乘客的损失。

提示：对上述各类别，保险公司的赔偿均不会超过保险方案中写明的上限。

- ❖ 除上述主要保险类别之外，常见的还有 towing(拖车(拖吊)保险)、rental reimbursement(租车补偿)、emergency roadside assistance(道路救援保险)等。

提示：美国最常见的道路救援保险是 AAA (American Automobile Association)。建议为车辆再另外加保 AAA，以确保远行更有保障。

提示：俗称的“半保”、“全保”都只是很模糊的说法。前者通常指只买了 liability coverage，后者通常指既买了 liability coverage，又买了 collision。

提示：拥有美国以外的驾驶记录很可能大大降低保费，请到本国的交通管理部门(监理所)开具相关证明。

十五、驾照和驾校(驾训班)

1、驾校

去驾校学车，既可以接受较全面的安全意识教育，也可以学到较正规的驾驶技术。尽管整套课程的收费较高，但是学成后在买保险时会有很多折扣。对于以前没有驾驶经验，但希望在美国买新车、并购买“全保”的同学来说，保险折扣通常会高于整套课程的费用。在 RMV 网站上 (<http://www.massrmv.com/rmv/driversed/selectschool.htm>) 可以查到 RMV 所认可的 Professional Driving School。目前在 Amherst 附近唯一获得认可的驾校是 Pioneer Valley Driving School，其网站是 <http://www.pioneervalleydriving.com/>。

2、驾照

考麻省驾照分为两部分：permit test (笔试) 和 road test (路考)。通过了 permit test 才可以申请 road test。Permit test 的内容都是出自麻省的驾驶手册 (<http://www.massrmv.com/rmv/dmanual/index.htm>)。通过 permit test 以后，就可以在副驾驶位置上有人(美国驾照满一年以上)监督的情况下，上路开车，也可以预约 road test 了(要尽早预约)。两种考试的详情请见 RMV (Registry of Motor Vehicles) 的网站：<http://www.massdot.state.ma.us/rmv/>。

提示：若有台湾驾照，可至监理所换发国际驾照。国际驾照需与护照一并使用(连同携带台湾驾照正本更为保险)。国际驾照可在麻州使用一年。到期之前需考取麻州驾照或是再出入境一次。

十六、景点

五校附近可以游玩的景点很多。各校的校园也都是很值得一看的地方：博物馆、温室花房，或者是历史悠久、独具特色的建筑。

提示：*Hampshire College* 学校边上有一条“秘密”的山地单车道，详情请咨询学校老师 *Glenna Alderson & Earl Alderson*。

下面是一些附近景点信息。

Puffers Pond State Street Amherst, MA 01002 UMass 学生喜欢去散步和游泳的地方	Skinner State Park 10 Skinner State Park Rd. Hadley, MA 01035 风景优美，可以俯瞰康河和 UMass
Mount Sugarloaf State Reservation 300 Sugarloaf St. South Deerfield, MA 01373 俯瞰康河和 UMass 的好去处	Quabbin Reservoir, Massachusetts 485 Ware Road (Rte. 9) Belchertown, MA 01007 给波士顿供水的大水库
Yankee Candle 25 Greenfield Road South Deerfield, MA 01373 非常有名的蜡烛店	Magic Wings Butterfly Conservatory & Gardens 81 Greenfield Road South Deerfield, MA 01373 蝴蝶园

十七、实用网站

- 五校详细地图：
https://www.fivecolleges.edu/architecture/resources/new_page
- PVRTA 公共交通系统网站：
<http://www.pvta.com/>
- UMass 国际学生处：
<http://www.ipo.umass.edu/>
- UMass 学生学者联谊会：
www.umasscssa.org/forum

版权和免责声明

本手册遵循 MIT License 版权协议，即在非商业活动和非商业性机构使用的情况下，本手册可以自由拷贝，打印，分发，转载，但是必须保留原文出处和相应链接。安城华人基督教会保留一切合法权利。本手册版权及著作权受美利坚合众国版权和著作权法保护。

本手册属于参考性质。我们竭尽所能确保手册所提供的信息正确有效。但本手册及相关组织和人员对手册中任何疏漏、错误和不足，不承担任何责任。如果对本手册有任何的评论和建议，请发电子邮件到 acc.mail@gmail.com。

附录一：安城华人基督教会简介、联系方式及聚会时间表

安城华人基督教会（Amherst Chinese Christian Church）是一个相信圣经真理、不属于任何宗派的教会。如果您是一个正在寻找教会的基督徒，希望安城教会成为您属灵的家；如果您是一位渴慕真道朋友，希望您在这里能找到真理，认识耶稣基督。

Amherst Chinese Christian Church (ACCC)

611 Belchertown Road, Amherst, MA 01002

网站: www.accch.org

电子邮件: accch.mail@gmail.com

电话: 413-259-1500

王玉庆牧师: 电话: 413-687-8844; 电子邮件: davidyq.wang@gmail.com

	聚会	时间	地点
星期日	中文崇拜	9:30-11:00AM	教会
	英文查经班	9:30-10:45AM	教会
	少年团契	9:30-10:45AM	教会
	儿童崇拜	9:30-11:00AM	教会
	英文崇拜	11:15AM-12:15PM	教会
	中文成人主日学	11:15AM-12:15PM	教会
星期五	中文查经班: 家庭团契、 五校学生联合团契、 福音组	7:30-9:45PM	教会
	AWANA Clubs	7:45-9:45PM	教会
星期三	祷告会	7:30-9:30PM	教会
星期二	妈妈祷告会/查经班	9:30-11:30PM	北村
	UMass 校园团契	12:30-2:00PM	UMass Campus Center

附录二：安城华人基督教会各学生团契及福音组联系方式

Mount Holyoke College 校园团契

联系人：费向尔

电 话：413-588-6223

邮 件：fei22x@mtholyoke.com

Smith College 校园团契

联系人：倪芸；许天艺

电 话：551-574-8656；413-230-0227

邮 件：wni@smith.edu；txu@smith.edu

University of Massachusetts 校园团契

联系人：张佑辉

电 话：413-345-2810

邮 件：tangzimo@gmail.com

五校学生联合团契

联系人：李恩欣

电 话：413-695-3316

邮 件：annjoylee@gmail.com

安城华人基督教会福音组

联系人：张佑辉

电 话：413-345-2810

邮 件：tangzimo@gmail.com

UMASS
MOUNT HOLYOKE
HAMPSHIRE
SMITH
AMHERST

附录三：安城华人基督教会 2013 年秋季迎新活动

日期	时间	活动	内容 (若无特殊说明, 活动地点均在安城教会)
8/25 星期日	5:00PM	UMass 迎新联谊晚会	<p>怀着梦想、告别亲人和故土、拎着两个皮箱漂洋过海, 您也许没有想到, 在这片陌生的土地上, 安城教会的兄弟姐妹因着对上帝和同胞的爱, 正欢迎您的到来。希望您在这里交到朋友、找到家的感觉, 我们特别准备了晚餐和介绍安城的短片。于 5:00PM 在 Boulders, Southpoint 和 Colonial Village 车站备车接送新同学、</p> <p>*其它四校的华人新生联谊晚会的时间和细节, 请留意校内的电子邮件通知。</p>
8/30 星期五	6:15PM	PIZZA 晚餐及新生讲座	<p>中美教育差异巨大, 出国留学费用不菲, 学业如何获得成功? 读书怎能事半功倍? 麻州大学邢宝山教授的专题讲座: “如何在美国做一名成功的学生”, 将助您一臂之力。主讲人: 邢宝山教授。</p>
9/6 星期五	7:30PM	真的有神吗?	<p>浩瀚宇宙, 真的有神存在吗? 茫茫人海, 神会在乎眷顾我吗? 如果真有神, 如何能认识这位创造之主呢? 请听 Novartis 制药公司科学家梁进声博士的专题讲座。题目: “真的有神吗?”</p>
9/13 星期五	7:30PM	基因、进化和神的创造	<p>生命和物种究竟是物竞天择还是智慧设计? 基督信仰与进化论究竟谁是谁非? 请听 Novartis 制药公司科学家黄西中博士的专题讲座。题目: “基因、进化和神的创造”。</p>
9/20 星期五	6:15PM	中秋节特别聚会	<p>每逢佳节倍思亲, 异国他乡也隔不断同胞的骨肉情深。带上您的拿手好菜, 和兄弟姐妹一起过中秋节吧! 初到美国读书, 一定有很多生活上的问题, 饭后会分组解答大家的疑问。</p>

9/27 星期五	详情请留意电子邮件通知。	更丰盛的生命	<p>耶稣是谁？这个两千多年前来到世间的人到底想要做什么？圣经里有一句话概括了他的目的：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。（约翰福音 10：10）”本周末，春田（Springfield）华人基督教会与我们共同举办了张路加牧师的布道会——“更丰盛的生命”。周五晚上，我们将带您一同去春田，这座麻州第三大的城市，去参加这次布道会。</p> <p>*详情请留意电子邮件通知。</p>
10/4 星期五	7:30PM	科学与信仰	<p>信仰是反科学的吗？科学与信仰之间是水火不容吗？您也许是把科学当作信仰的科学家，也许是探索科学的信仰者，或是纠结在理性和信仰之间，渴慕真理的朋友，欢迎参加专题讲座：“科学与信仰”。</p>
10/12 星期六	详情请留意电子邮件通知。	赏枫郊游	<p>麻州——Massachusetts，常被谐译为“满山秋色”。秋天是这里最美的季节，登高远望，恰如五彩缤纷的童话世界。让我们一起到郊外欣赏绚丽多彩的麻州秋景吧。</p> <p>*10/11日的周五活动暂停一次。详情请留意电子邮件通知。</p>
10/18 星期五	7:30PM	The Secret of America's Greatness	<p>美国是一个发达国家。它强盛背后的动力究竟是什么？难道只是机缘巧合？David Teague 牧师是一位土生土长的美国人，但他也到过世界上超过 25 个国家，他将带来专题讲座：“The Secret of America's Greatness”，与您一同来探寻个中奥秘。</p>
10/25 星期五	7:30PM	从科学的角度看圣经	<p>圣经是什么？神话、寓言，还是谎言？这一切都似乎和科学与现实背道而驰。但事实真的如此吗？王玉庆牧师将带来专题讲座：“从科学的角度看圣经”。</p>
11/1 星期五	7:30PM	基督教在中国	<p>基督信仰和中国、中国人有联系吗？您也许不知道，就在安城周边，百年前曾有一批中国留学生在这里生活和学习，又带着新知和信仰回到祖国，成为第一代海归。您也许未</p>

			曾了解基督信仰是多么强劲地推动了中国的现代化进程，可能也未曾考虑过这样的信仰和自己有什么关系。欢迎您参加专题讲座：“基督教在中国。”主讲人：徐广。
11/3 星期日	9:30AM	洗礼	地点：教会。
11/8 星期五	7:30PM	书中之书 ——圣经	浩瀚书海中，有一本书您也许还不熟悉：它由四十多位不同背景的作者、历经一千五百多年写成，有二千二百多种语言译本和六十亿册的销量。这就是圣经：它讲述了宇宙的创造、神圣的救赎和永恒的生命。请听专题讲座：“书中之书——圣经”。主讲人：蒋正平牧师。
11/15 星期五	7:30PM	美国梦	蓝天白云之下，年轻的思绪放飞着五彩的梦想。您的美国梦是什么呢？经历了美梦成真的欢喜？圆梦的艰辛，还是半梦半醒的迷惑？在美国的职场上打拼了多年，并且事业有成的李新华长老将带来专题讲座：“美国梦”。
11/22 星期五	7:30PM	人中之人 ——耶稣	他是木匠的孩子，渔夫的朋友，平平常常，既无高位也无强权，三十多岁就被钉死在十字架上。但人类的历史以他断代纪年，他的国度荣耀而不朽，无数人以爱和生命追随他。他就是耶稣。他何以有如此的吸引力？请听专题讲座：“人中之人——耶稣”。主讲人：徐志秋牧师。
11/29 星期五	详情请留意电子邮件通知。	感恩节 特别聚会	美国的感恩节是举家团聚，共享美味的重要节日。但您知道感恩节本来的意义吗？欢迎您带上拿手好菜，一同来享用感恩节的佳宴。饭后，王玉庆牧师将带来感恩节的特别信息。 *详情请留意电子邮件通知。
12/6 星期五	7:30PM	一代人的见证	2008年12月，300多位和我们有相似经历，曾留学北美的大陆学人，在旧金山讲述了他们自己所经历的故事。其中包括：孙海英、

			吕丽萍（演员），洪予健、冯秉诚、周小安（物理、化学、生物学家）等等。倾听这些海内外赤子的心路历程，相信会带给我们更多的思考。欢迎观看 DVD：“一代人的见证”。
12/13 星期五	7:30PM	生命泉	为什么在无神论、唯物论的背景下，中国大陆的基督徒不但没有消亡，反而从 1949 年的 70 多万，增加到现在的 7000 多万？欢迎观看 DVD “十字架·生命泉”。大陆各个不同阶层的基督徒将在片中向您见证，中国大陆基督徒发展的现状如何，以及他们对社会产生着什么样的影响。
12/21 -12/25 星期六 至 星期三		NEWS Camp 新英格兰 学生冬令会	尽快在网站 NEWS CAMP. ORG 报名。地点：营地。 *留在安城的朋友，请注意电子邮件通知 12/20 日（周五）在教会的活动。
12/27 星期五	7:30PM	分享	让我们敞开心扉，回味过去一年所走过的道路。以心灵和诚实诉说感恩，以欢笑和泪水分享见证，以信心和期盼庆祝新年。