

罗城生活求学 实用手册

目录

| | |
|-------------------|----|
| 前言 | 2 |
| 修课 | 3 |
| 中国同学会 | 4 |
| 生活情报指南 | 6 |
| 理财信息 | 6 |
| 住屋问题 | 9 |
| 日常生活购物 | 11 |
| 常用换算 | 13 |
| 简易食谱 | 14 |
| 交通问题 | 15 |
| 如何选购一部汽车 | 15 |
| 怎样获得汽车驾驶执照? | 17 |
| 汽车保险与意外处理 | 22 |
| 简易食谱 | 29 |
| 邮寄服务 | 24 |
| 休闲娱乐 | 25 |
| 心灵广场 | 28 |
| 文选 | 30 |
| 护照签证问题 | 34 |
| 海外中文刊物 | 36 |

罗城华人胜利浸信会

Victory Baptist Chinese Mission of Rochester

www.VictoryChinese.com

前言

亲爱的新同学，欢迎您来到罗切斯特（罗城）！虽然这个坐落在美国东北的城市有着漫长的冬季，但我们也拥有山花烂漫的春天，凉爽的夏天和万紫千红的秋天。正像罗城主页所说的，这里可能没有加州明媚的阳光，但我们拥有更加碧绿的青草、我们非常理解大家背井离乡，异国求学的艰辛，孤独和压力。但大家别忘了还有我们这些同胞，同学，朋友就在您们的周围。我们期待着能够和您们交流沟通，共享喜乐平安。

这本手册的目的是帮助刚到罗城的中国同学，尽快认识当地环境，适应北美的生活。以下所列的，如修课、存款、买车、考驾照、购物、旅行……等等，都是相当切身且实际的问题。承蒙北卡洛丽华人教会提供资料，特此致谢。衷心祝愿您学业有成，生活愉快！

罗城简介

坐落在纽约上州的罗城位于安大略湖之滨。这里四季分明，风景如画。在附近有很多州立公园（State Parks），如 Letchworth, Stony Brook, Finger Lakes, 等等，都是郊游的好去处。在扬扬洒洒的冬季中，有 Skiing, skating, Sledding 诸多冰雪运动，可以让在国内机会不多的同学们尽兴领略。罗城还被 Expansion Management Magazine 评为全美生活质量最高的城市（注意，没有“之一”）。这里有全美数一数二的幼儿和中学教育。

一些介绍罗城特色的好网站：

<http://www.urmc.rochester.edu/aboutRochester/flash.html>

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

<http://rocwiki.org/>

选课

一、简介

来到一个新的求学环境，应尽快把规矩弄清楚，才不至于一路打迷糊仗。由于每个系都有不同的规定，所以千万不要存有“某某系是如此，我这系也该是如此”的想法。各系教务处都有关于学生选课取得学位的文件规定，在选课以前一定要先拿一份研读清楚。以材料系为例：有三份文件说明取得学士学位，硕士学位，博士学位所具备的条件。弄清楚哪些课该修，哪些课即使修了也不承认，免得花冤枉钱又浪费时间。例如，美国的硕士分很多种，比如 M.E.(Master of Engineering), M.S. (Master of Science); 学习计划也有很多，有只修课程以考试为结业标准的，有作研究写论文的，要明确你想念的是什么。有些系可以直攻博士，但是必须通过资格鉴定考试(Qualification Exam)，这些规定都可以在系上的文件找到。

二、每季该修多少课

按照移民局规定，外国学生必须维持全时间学生身份(Full Time Student)。每学期大学部学生应修课程，不得少于 16 个学分，在 UR/RIT 研究生 Full Time 不得少于 12 个学分。新生刚来，如果没有师兄师姐帮忙，不易进入状况，最好是少修学分，较易取得好成绩。一般而言，工程学生选课都需要与导师(Advisor)讨论决定。研究生如果修任何 Supervised Research，既挣 Research Credits，那么 Courses Credits 可相应减少要求。比如 UR 的 ECE 系，如果选择只修课程不写论文，那么 Research Credit 就不能超过 6 学分数。若有任何不确定之处，不要犹豫，向系里小秘询问。

三、加退选(Add or Drop)及中途退课

加退选的截止日期在学校印的课表中都会有详细说明。超过这个时间以后，如果发现选课压力太重无法应付，可以试着请任课老师批准(理由要充分)，报请学校注销(Withdraw); 但此时学费已无法全数退回，而且成绩单上会有记录。研究生的及格成绩是 B。在别的学校曾有学生选了课以后，不知道还可以退，修不动只能硬撑，结果两个学期都不及格，遭到退学处分。此例不可不注意。

有些课程（例如所有生物领域的研究生都要学 Advance Biochemistry）会提供免费的单独的辅导，一般由往届的高年级学生担任。如果觉得课程太难，但又是必修，可以尽早跟课程负责人谈。

实用网站：

<http://listener.uis.rochester.edu/csched/> (上面有整个 UR 的课程列表)

<http://www.cs.rochester.edu/~xshen/service/newstudents/> (一位老生写的心得, 主要适用于 Computer Science Department)

<http://listener.uis.rochester.edu/Registrar/CourseInfo/gsm.html> (School of Medicine and Dentistry 提供的课程的介绍)

四、 指导教授

部分 Ph.D 学生在入学前已经选定了指导教授, 对于未确定导师的 Ph.D 及 MS 学生, 一般刚入学时, 会由系里安排临时辅导老师。入学之后, 研究生作论文要有指导教授, 新生可以把这位教授的研究项目弄个大概, 挑定几个较有兴趣的题目, 以后即可与教授约谈。如果已有中国学长在, 可以从那儿打听资料, 但是只能拿来作参考, 绝不可轻易放弃与教授当面请教的机会, 才能进一步了解其研究概要, 并打听他是否有研究计划支持学生作研究助理(Research Assistant), 简称 R.A.。有的教授会问你以前的成绩, 或要求先念一个学期, 有了美国的成绩以后再去找他。当你与几位教授都谈过以后, 作好决定, 接下来是把这位教授给你的资料研读一番。有看不懂的地方, 再去找他, 让他觉得你很有心, 不要傻傻的直等到一个学期以后再去找他。如果有好的成绩当然要立刻让他知道。有的教授有所谓的“试用期”, 先付学生少量的钱, 在实验室打零工, 这也是一个很好的表现机会。

指导教授的选择对一个人的影响很大, 尤其对于博士研究生: 小从研究题目的确定, 念书时的经济资助, 大到何时可以毕业, 甚至毕业后的就业问题。所以在选择时不可单贪图一时的方便(譬如语言上)或是一时的经济资助。教授的名气也不是唯一的准则, 指导教授的人品才是最重要的!这可从与他(她)的交往和从他(她)现有的学生或博士后研究员口中得知。前车之鉴, 数不胜数, 不可不慎。

中国同学会

罗切斯特大学中国学生学者联谊会 (Chinese Student and Scholar Association at the University of Rochester, CSSAUR) 给同学们提供很多的帮助。CSSAUR 的 Group Email 上经常有人发出有用的信息如各类活动消息, Moving Sale, Car pool, 卖车, 等等。

To subscribe or unsubscribe group mail, email to majordomo@cc.rochester.edu, with body "subscribe cssaur" or "unsubscribe cssaur".

Websit: <http://www.cssaur.net>

BBS: <http://bbs.cssaur.net>

CSSAUR 今年主席是 罗熙, 电话: 585-733-3432, Email: juvenshe@gmail.com.

UR TSA 罗彻斯特大学台湾同学会

web: <http://sa.rochester.edu/urtsa/>

email: urtsa2008@gmail.com

RIT 中国学生会(RIT CSSA)的联系邮箱为: ritcssa@gmail.com

MCC 中国学生团体 MCC Chinese Culture Club 的联系人是: Jasmine Tang, 电话 292-2000,
phone mailbox 6520, E-mail: jtang@monroecc.edu

生活情报指南

理财信息

银行开户

刚抵美国，身怀巨款，第一要事就是要赶快去银行开户 (open an account)。在日常生活中，使用支票如同使用现金一样，甚至更方便安全。像要邮寄电话费、电费就得用支票。不过当你外出游玩时，只有现金，旅行支票或信用卡可用。

1. 选择银行要考虑:

1. 规模要大的，所提供的服务比较完善且稳固，不过利息比较低 (约低 1%)。有一些叫 Trust and Loan 的公司，给的利息会较一般银行高，不过服务范围较小，也容易倒闭。还有一些网上银行，比如 ING Direct，利率较高，也有联邦风险保障。
2. 离学校和所住的地方有多远。
3. 是否在校内设有 24 小时自动提款存款机 (automatic teller machine-ATM)。
4. International Money Order 要多久才可换到现金。
5. UR 用 Chase 和 HSBC 的比较多，Todd Building 有 Chase 银行，图书馆门口有 ATM，Medical Center 也有 Chase。

2. 开户必备证件

护照、社会安全码(Social Security Number，可用 I-20 上的临时号码，对于新生可能会有政策不需要社会安全码，但是需要由学校国际学生处 ISO 出具的证明)、学生证(或其他有照片的 ID)、通讯地址和电话(可用临时住处的，确定之后在到银行更改)。学生证可凭 I-20 事先至学校申请。可以找有 Chase 帐户的同学，他们也许有 coupon，你用 coupon 办帐户，Chase 会给你的帐户打 10 美元以上。

3. 户头种类

支票账户(Checking Account)与储蓄账户(Saving Account)是必备户头，若有多余的钱则可存在定期存款户(Certificate Deposit，简称 CD)，利息较高，但必须在约订期限后方可领取(一般有三个月、六个月、一年、十三个月期到二年不等)，若不得不提前解约，则须支付解约金。

4. 自动提款卡(ATM Card)

开户后，会分别收到银行寄来的 ATM Card 及密码(Pin number)，有了这两样，就可到

24 小时营业的自动柜员机(ATM)去存、提款、转账和查账。非不得已, 请不要在别家银行的提款机领钱, 手续费很高, 很不合算。很多银行的 ATM 卡也是 Debit Card, 此卡与一般信用卡的作用相同, 买东西时不必付现金或支票(只能在接受信用卡的商店使用), 却完全不具有信用价值, 表面上像是使用信用卡, 实际上是使用支票, 存在的理由是方便一些申请不到信用卡的人。

注意: 密码要记牢, 通知单最好撕毁, 但别把密码写在 ATM Card 上, 卡片使用完毕勿忘拿回, 万一遗失必须尽快通知银行挂失及补发。

5. 网络服务

几乎所有的银行都提供网络服务, 开户时, 可顺便申请账号及密码。网络服务包括转账、查账、缴交账单等, 各家银行的服务不一, 请参阅银行的相关资料。可以网上交房租, 还钱等等, 银行会寄支票到相应的地址, 你就不用填支票了。

****婆婆妈妈的话****

1. 开户后, 银行所发给你的相关资料, 一定要仔细阅读, 如手续费、额度、转账次数及其它服务等, 若有不明白要问清楚。
2. 最好养成对月报表的习惯(信用卡账单、电话账单亦同), 若有支票金额不对或不明原由的费用等, 都可向银行问清楚, 不要平白蒙受损失。
3. 夫妻可使用同一账户, 只要开户时一同去银行, 便可共享支票及取得两张 ATM 卡, 方便很多。申请信用卡时, 亦可为伴侣申请副卡。
4. 多多利用网络或电话查询帐户情形, 避免不必要的手续费或罚款。

信用卡取得

刚到美国, 没有信用度可备查, 所以较难申请; 但开学期间, 很多信用卡公司, 如 City Bank、AT&T、American Express 会到学校促销, 可每家都试试看, 而且还会送实用礼物, 可说是一举两得。当申请到一张卡并使用后, 按期付款, 过一段时间有了信用历史, 再申请其它的卡就容易了。不过, 现在 Chase 银行也可以在新生没有信用记录, 也没有社会安全码的情况下, 办理信用卡。

1. Visa or Master Card

大多免年费, 由银行或银行与厂商合作, 提供消费红利(购物的 1%-5%), 例如 Chase、City Bank 与 Shell 加油站, Bank one 与 BP 加油站合作等, 几乎所有商店都收。

2. American Express (AE)

免年费(也有多种不同账户, 详阅申请书), 买机票有优惠, 大多数商店都收。

3. Discover

免年费，每年依消费额度有红利可领，多数商店都收。

****婆婆妈妈的话****

1. 信用卡不必多，累积信用在同一张卡上，一可减少每月的各类账单，二来可使你的信用卡升级为银卡或金卡，提供更多优惠。每个月务必对账单，一旦有不明公司的消费，要向信用卡公司问清楚，这常是不经你同意又擅自销售或加入某计划的结果，因美国邮购或电话购物很普遍，不须签帐也会有消费记录的，不能不小心。信用卡付款的方式有两种：一是完全付清，另一是支付部分(但必须付高过它的 Minimum Payment，而迟付部分被收的利息非常高，要记得理性，节制消费)。尽可能在 Grace Period 之内， Due Date 之前付清，则不会被收利息。

2. 美国人的一切分期付款行为，都建立在 Credit History 上。如果一点历史都没有，就和有非常坏的历史一样，不为商家所接受。收到信用卡、电话、水电帐单等要即时付款，以保持好的信用历史。

住屋问题

租屋常识

大凡来美国求学的留学生都住在出租公寓里。找公寓有时会是一件十分棘手的事情，既要地点合适，又要租金适中，还要样式满意，实在不太容易。

对于学生来讲，公寓出租的消息可以有以下的来源：老生介绍，学校 Housing Office 的租屋广告，Dining Hall, Student Center 以及其他校园中的广告栏上也常有租屋启示，或到超级市场（如 Wegmans, Tops）、平价百货商店（如 Wal-Mart）拿取免费租屋指南（Apartment Finder），CSSAUR Mailing List，还可以买当天报纸，查寻公寓租赁的消息。租屋前，先要将地址看好，把看中的区域划出来，再比较租金和条件，如公寓大小，有无包水包电或包热水取暖，之后就可以打电话预约看公寓了。

当然了，公寓的找法和好坏标准见仁见智，涉及个人的喜好及需求，在此不一一深谈，只就租屋所应具备的基本常识举例一二如下。

一、与出租人的承诺 – 租约

旅美的留学生中，除了携家带口的，大多与他人一同分租一间公寓。无论几个人同租，责任和义务一定要先弄清楚。在美国这个处处讲究法律的国家，租屋合约无疑是支配业主与住客之间关系的法律文件，具有约束性的同意书，当中列出双方要遵守的条件和规定。租约因不同的出租公司而定，其内容可多可少，但通常包括下列各项：

- 业主与住客的姓名；租出公寓之地址及单位号码；租约之有效期；月租 金额；定金的数目；租约的开始及结束日期。
- 出租人的责任（如是否提供暖气、冷热水、瓦斯，并有责任修理下水管道、暖气、空调及电路系统等）
- 租屋人的责任（如不得变换公寓内任何设施，不得分租或转租给他人，以及迟交租金的处罚等）
 - 对于意外事故的处理（如遇淹水、火灾等）
 - 对于其他细节的规定（如可否养宠物、对邻居有抱怨）
 - 对于毁约、提早解约的规定

纵使没有任何书面合约，业主与住客的关系仍然存在。若住客按月支付租金，称为按月计算的租客，只要某一方在卅日前通知(有些是二个月前)，便可终止双方的关系。

要成功地驱逐租约中的住客，业主一定要持有有效的法律根据，最普遍的一种是住客欠租。其他如租约已满期，但住客却拒绝迁出；住客不让业主在有需要的情况下进入公寓；住客没

有保持公寓清洁；在没有获得业主的同意下，住客分租或转租该公寓给其他人；有些业主还规定住客被邻居正式抱怨三次就可予以驱逐。

二、与其他租屋人之间的承诺

租屋人不仅要与屋主(Landlord)有合约的承诺,还要与其他租屋人或称同屋(Housemate)有一定的彼此承诺。这种的承诺可以是口头,亦可以是书面,以前者为常见。(在美国,书面承诺才具有法律效力,保护应有的权益不受侵犯。)它包括下面一些内容:

- 所应分担的租金(或者再加上定金)。一般公寓,无论二房或三房均有一间主卧室较大,分担房租时,住大房者平均多\$10-40不等,可与室友协调。
- 交付租金的时间
- 所应分摊的其他费用(包括电费、水费、电话费、瓦斯等)
- 所应分担的义务(包括清洁、打扫等)
- 对于生活细节的认定(如起居习惯、爱好)
- 对于转租的认定(要先确知可否允许转租,以免与屋主发生纠纷。另外转租人与原租人间的责任分担也应有清楚的认定,以免将来有麻烦时处理不清。)

学校附近大型公寓群简介

- Rustic Village 424-4380
999 East Henrietta Road
www.rusticvillageapartments.com
一室或两室公寓,条件优越,但价格稍贵。RIT 一些学生住这里,乘公交车上学方便,现在 UR 也有从 River Campus 到 Rustic Village 的校车。
- Crittenden Way Apartments 424-2680
249 Crittenden Way
Rochester, NY 14623
一室或两室公寓.
- Elmwood Manor 271-8740
On Lilac Drive, off Elmwood Ave.
www.elmwoodmanorapts.com
studio, 一室或两室公寓, townhome。价格适中,离 UR 较近,离 RIT 较远。

日常生活购物

UR 校园附近

1. 步行可以到达的地方[在 Mount Hope Ave.(Rt. 15)]上:

快餐店: McDonalds, Wendy's, Subway(近 Goler House), Burger King(近 UPK)

亚洲店: 光盛 (1667 Mount Hope Ave., Tel: 461-3180, Mount Hope Plaza 内, 近 UPK, 中国货为主); Chang's Oriental (1867 Mt. Hope Ave., Tel: 426-7660, Rt.15 与 Westfall Rd. 路口南边, 韩国货为主)

2. 搭公交车可以到达的地方:

Wal-Mart(1200 Marketplace Drive, 平价购物中心, 兼营副食)

Wegmans (650 Hylan Drive), Tops (1100 Jefferson Road) (本地连锁食品超市)

Market Place Mall 及周围的商店群 (Jefferson Road 沿线, Rt.15 &15A 范围)

3. UR 在周末都有从 River Campus 开往 Market Place 以及 Public Market 的校车, 方便同学采购。

食物杂货

1. 西湖食品店:

85 Commerce Drive, Rochester, NY 14623. Tel: 334-0372

2. Lee's Oriental Food:

900 Jefferson Road, Rochester #1-1, NY 14623. Tel: 272-7020

3. 永发超级市场:

4 Lake Ave., Rochester, NY 14608. Tel: 546-1250

4. 海源公司:

971 South Clinton Ave. Tel:271-3705 (与 Goodman Street 交叉口的南边)

5. 亚洲超市:

Brighton-Henrietta Townline Road. (与 West Henrietta Rd.交叉口的东边)

6. Public Market:

位于 downtown (280 North Union Street) 的农贸市场, 每二、四、六上午营业。新鲜蔬果, 物美价廉。

日常用品及电器

1. 日常用品：除超市外，平价商店如 Wal-Mart 等，大批发店如 Sam's Club、BJ(需购买会员证方能入场购物)。Big Lots, Family Dollar, Dollar Tree 等，提供更便宜的物品。
2. 电话卡：可在网上订购：www.firstphonecard.com, www.phonecardonsale.com
3. 电器及文具：除平价商店及大批发店外，专卖店如 Best Buy、Circuit City、Office Max、Office Depot 及 Staple 等可提供更多更好的商品选择。
4. Yard sale /Garage sale/Moving sale：可以买到又好又便宜的二手物品，但得花时间逛，大多在周六的早上。可开车寻找或网上、报纸查询。
5. 加入学生会的 group mail list, 可收到校内和校外朋友发出的二手货讯息。
6. 邮购和网络购物：有时可以买到较便宜的货物，但得花时间找寻，且无法知道物品的质量，所以最好在市面上看过该货物，或比较过后再买。初到美国没有信用卡无法在网络上消费。有信用卡也要小心网络上当。以下网页仅供参考：

www.bestbuy.com

www.slickdeals.net

www.circuitcity.com

www.techbargains.com

www.pricegrabber.com

www.pricescan.com

www.fatwallet.com

www.ubid.com

www.dealsea.com

<http://rochester.craigslist.org/>(网上买卖旧货)

购物折扣

1. 本地报纸 Demorat and Chronicle 经常会登载各商店的减价消息，周日的报纸都会赠送各类的折价券(coupon)，这些折价券可以在超级市场使用，有的超级市场还给予双重折扣(Double coupon)。
2. 有些商店可免费申请贵宾证或购物证，可享受该商店的折扣活动，在该店的顾客服务处可以立即申办(须有 ID)。
3. Mail-in Rebate (邮寄回扣)是一些商场和网页常用的促销方式。要记得购买后及时按照回扣要求寄去相关材料如收据，包装上的条码等。若未按期收到回扣支票，可打电话去询问。

婆婆妈妈的话

1. 美国的商店均有提供退货(Refund)的服务，但必须凭收据并在有效期内至服务台办理退货，每家商店的退货有效期规则可到服务台的刊板上查看。所以收据可不要乱丢。
2. 如果商店的折扣品已售完，可至服务台索取 Rain Check，当货物补齐后(大多过了折扣期)，可凭 Rain Check 来购物，售价是 Rain check 上的折扣价。

常用换算

长度(Length)

1 inch (in) = 2.54 厘米

1 foot (ft) = 12 in = 0.3048 米

1 yard (yd) = 3 ft = 0.9144 米

1 mile = 1,760 yd = 1.6093 公里

面积(Area)

1 square foot = 0.093 平方米

1 acre = 4046.86 平方米

1 square mile = 640 acres = 2.59 平方公里

体积/容积 (volume/capacity)

1 teaspoon (tsp) = 5 毫升

1 tablespoon (tbs) = 3 teaspoons = 15 毫升

1 cup = 8 fluid ounces (fl oz) = 16 tablespoons = 237 毫升

1 gallon = 4 quarts = 8 pints = 16 cups = 128 fl oz = 3.7854 升

1 bushel = 35.239 升

1 cubic inch = 16.387 立方厘米

1 cubic foot = 0.0283 立方米

质量/重量 (mass/weight)

1 ounce (oz) = 28.35 克

1 pound (lb) = 16 oz = 0.4536 公斤 \approx 9 两

[速算例: 130 lb \approx (130-13) 斤 = 117 斤]

温度 (temperature)

华氏(fahrenheit) 转摄氏(celsius): 1) 减去 32; 2) 除以 1.8

(速算近似: 减去 30 除以 2)

{例: 80 F = [(80-32)/1.8] C = 26.66 C, 或取近似 80 F \approx [(80-30)/2] C = 25 C}

摄氏(celsius) 转华氏(fahrenheit): 1) 乘以 1.8; 2) 加上 32

简易食谱

温馨提示：厨房里面有烟雾探测器，厨房油烟太多的时候，它会响。

在 Walmart 的海鲜区附近，有非常精美的食谱卡片，对还不熟悉做饭的同学不失为好的教材

红烧肉

材料：水和酱油的比例为 4:1，葱，姜，冰糖适量

做法：将猪肉切块，至于锅中，以水和酱油淹过猪肉的量，加葱姜，以大火滚开，关小火焖一小时后，再加冰糖，再焖半小时即可。可按照个人喜好，往里面加土豆、黄豆、粉条、白萝卜等。

生菜肉松(猪肉馅，葱头碎，青豌豆)

原料：猪肉馅 10oz，甲作料(酱油、米酒各半匙，淀粉 2 小匙)1 份，葱头碎、慈姑、青豌豆各 1oz，干蘑菇 5 个，生菜叶数片，米粉 2oz，作料(酱油、水各 1 大匙，淀粉、盐、香油各 1 匙，胡椒粉适量)1 份，花生油适量。

制法：1. 肉馅用甲作料腌制，干蘑菇切丝，生菜叶洗净。

2. 热油锅干炸米粉，控油装盘；锅内留油烧热，放入肉馅和葱头、蘑菇、慈姑，大火煸炒，肉熟后加入青豌豆和乙作料翻炒，装入米粉盘内，拌匀。

3. 用生菜叶包好即可食用。

牛肉炖萝卜

原料：牛肉 10 oz，白萝卜、胡萝卜各 2oz，盐、酱油、料酒、糖、黑胡椒粒。

制法：1. 牛肉洗净，下热水烫过，捞起沥干，切块；白萝卜、胡萝卜削皮，切成小块。

2. 牛肉放入锅内，加调味料和适量水，大火煮开后转小火，煮约 40 分钟，再放入萝卜块同煮，至肉烂即可。

碎肉蒸蛋

往碎肉中加点油、盐、一点酱油、糖，调好；往上面混合物中打蛋，打匀；加一点水，不要太多；架在电饭锅里面蒸，米饭好，碎肉蒸蛋也好了，易做好吃。

红烧鱼

鱼：光盛有活的鲫鱼卖

鱼洗净，晾干水，裹上面粉

烧热锅，放少许花椒，过一会儿倒油，油热后，放鱼进去，等鱼的两面成金黄色，拿出鱼。

调好调味料：适量的水、料酒、生抽、醋、糖、盐。

往锅里放适量葱姜蒜，炒出香味之后，把鱼放进去，倒入调味料，大火烧，等调味料收得差不多时，就可以盛出来了。

交通问题

初来美国，大凡不住在大城市的新同学都有一个相同的感触，那就是出门难。这种出门难是相对没有代步交通工具而言，特别是当习惯了大城市便利快捷的公交车设施，更会对中小城市的公交车或多或少地产生一些失望。公交车的时间表和路线图可看网址：

<http://www.rgrta.com/SchedulesMaps>

在罗城住上一阵子的朋友就会发现，不仅搭公交车有诸多的不便，就算是想要以自行车(脚踏车)代步，主要也是在校内。因这里的许多马路都没有为骑车人作特别的设计，于是骑车人与快速行驶的汽车齐头并进，平添了许多马路上的惊险感。为了行动方便及安全，最好是自己开车。因此，一旦住所安定下来，经济能力许可下，很重要的事就是赶快选部好车并学会开车。

如何选购一部汽车

1. 根据你的需要，决定车型(四门车、二门车、旅行车等)。
2. 根据车厂的信誉和车型的评估，决定选购的牌子。
3. 按预算范围，决定车内配附件的多寡。消费者杂志推荐下列的选项：

1. 空调系统 (Air conditioning)
2. 收音机或卡带或 CD (Radio and/or cassette and/or CD player)
3. 动力方向盘 (Power steering)
4. 自动排档 / 手排档 (Automatic transmission / Manual transmission)
5. 车外后照镜 (Outside mirrors)
6. 后车玻璃除雾器及雨刷 (Rear-window defroster and/or wiper)

4. 根据「购买新车指南」 (*New Car Cost Guide*) 计算新车的 Dealer Invoice 及 Suggested Retail 的价格，或根据购「买旧车指南」 (*N.A.D.A. Official Used Car Guide*)，按旧车的年份、车型、哩程和配备等，计算该车当月份的市价 (Retail price) 或折旧换新价(Trade-in)。(*New Car Cost Guide* 和 *N.A.D.A. Official Used Car Guide* 可洽询公共图书馆、银行或保险公司，网址 <http://www.nada.com/>)

5. 买旧车时：
 - a. 要考虑到年份、状况及码表哩程数，保养状况良好的车子值得考虑。
 - b. 旧车可从下列处选购：
 - 专卖新车经记人的旧车部
 - 专卖旧车的经记人
 - 个人处(报纸或网络广告)

c.看到合适的旧车后,按其年份、码表哩程数、配备、款式等从 *N.A.D.A. Official Used Car Guide* 计算该车的价格。

d.可考虑选择在 www.carfax.com 上花 25 元购买为期一个月的帐户, 其间可以不限次数输入汽车的车辆识别号码(VIN, Vehicle Identification Number)以取得该车的历史记录(曾有多少车主,有无出过严重车祸,报废等),到 mitbbs 的车版常常有很多人提供帮助免费查询 carfax.

e. 静态验车包括 :

- Shock absorber test on 4 corners
- Wheel suspension test (push and pull wheels)
- Check tire thread for uneven wear
- Check brake system (踩煞车踏板一分钟内, 踏板不下沉)
- Outside and underframe rust inspection
- Inside inspection for gages, controls, all lights, radio, air conditioning
- Check fluid levels

f. 动态试车包括 :

- Transmission test for smooth shifting including reverse
- Steering test for right and left turns
- Steering wheel test when still, check for noise
- Brake test at 45 mph.车辆不应摇摆或有刹车的杂音
- Fuel mixture/piston test, 等车降到 25 mph 后, 急加速看排气管是否冒蓝烟
- Temperature check 车行驶一阵后看仪表盘显示引擎温度是否正常
- Pull to sides

g. 试车后,谈价钱以前,可将看中的车子开去给信用可靠的汽车检修工 (Mechanics) 检查车况及做下列试验 :

- Cylinder compression test
- Brakes inspection
- Check for oil leaks
- Check for old repairs
- Belts and hoses
- C.V. joints and boots
- Suspensions
- Muffler
- Cooling system

这些检查大约要\$40-\$60, 但非常值得。请 Mechanics 将检查到的毛病及修理的费用做估价表。

h. 按照 6.c 的旧车行情及 6.g 各样修理的费用，向车商或车主义价，求一个合理的价格，如售价包括保用款项(Warranty)，应写明包括项目、期限。

i. 相关网页：www.kbb.com，www.cars.com，www.autotrader.com

6. 买新车时：

a. 多到几家卖同一车型的汽车经记人(Dealer)处试车、看车。

b. 检查车内的安全设备(如安全带等)、驾驶者的视野、各样配件开关是否容易操作、放行李的地方够不够大、颜色是否喜欢等。

c. 耗油程度是否可以接受。

d. 选定车子后，一定要试车。检查噪音程度是否正常，车子的操作是否便利，换挡是否平顺，倒车文件是否正常，仪表显示、各样开关、车内外灯光是否正常，刹车是否平稳。交车前把各样小毛病修好，可免日后的麻烦。

e. 新车讲价时，由 Dealer Invoice 讲起，再比较其他车行所议的最后价格作决定。除了价钱以外，售后服务的便利及顾客的满意程度也应列入考虑。

f. 注意经记人巧立名目的项目，如有不明白或不合理的项目要谈清楚或除去。

g. 如有旧车要 Trade-in 时，等一切新车价格都商定后，再提出来谈。

h. 新车买卖与经记人签约时，要详读条文，并请经记人的经理签字。

7. 迅速买保险及办理过户手续。

8. 州政府规定，车子如搭载婴儿或孩童，应为他们准备合适的 car seat。

怎样获得汽车驾驶执照？

纽约州法律规定，驾车者必须持有合法有效的驾驶执照，颁发驾照的机构是州交通部下属的机动车管理所（Department of Motor Vehicles），简称 DMV。DMV 在罗城地区的办公地点有多处，你可前往这些地方申请驾驶执照。最近的办公地点在 2199 East Henrietta Road (Suburban Plaza)。DMV 电话 1-800-225-5368；或查询 [http:// www.nydmv.state.ny.us](http://www.nydmv.state.ny.us)。获得驾驶执照必须经过两个步骤，即：首先应申请一个实习许可证（Learner's Permit），然后才能学习驾驶。持这种许可证开车时，在车的前排乘客座位上，必须有一位持有该类车正式驾照的人一同上路，否则违法。

当你确信自己掌握了驾车技巧，熟悉了本地区的交通规则及交通信号后，才可申请正式驾照（Driver's License）。

一、申请实习许可证（Learner's Permit）

A. 首先要有一本《驾驶员手册》（Driver's Handbook），该书可在 DMV 的各个办公地点免费索取，也可以由 DMV 的网站下载。该手册详细介绍了本州岛的道路法规、交通规则、信号标志及一切有关驾驶的内容，希望能花时间熟读，大多数考试题目均可在书中找到相应答案。

B. 当你认为有把握进行笔试时，可前往 DMV 进行笔试，在申请进行笔试前，你必须准备齐全相关的文件(详细说明可查阅驾驶员手册)：

C. 实习许可证不仅是学习驾驶汽车的第一步，而且可以当作个人身份证。它可以代替学生证、护照，是买东西出具个人支票时携带方便的身份证明。

二、申请正式驾照 (Driver License)

只有通过实际驾车上路考试，才能拿到正式驾照。

A. 在申请路考前，须先到 DMV 网站上预约考试时间和地点。同学们常去的考点有 Emerson Street 和 East Rochester 等。(Emerson 的路况比较多简单，比较类似 UPK 傍边的小区，推荐选这里)

B. 考官在与你上路前，通常会要求你依次打开车前灯、方向灯、刹车灯、紧急灯等，然后再上路考试，考试过程中，不得有朋友陪伴。

C. 通常路考的时间为 5-15 分钟，内容可能包括：

1. 启动、停车 (Stop)、趴车 (Park)、平行趴车 (parallel parking)，倒车。
2. 依据各种道路标志和交通讯号灯做适当的反应。
3. 跟车、超车、被超车、紧急刹车。
4. 换道 (lane)、转弯、以及在不太宽的路上进行三点掉头。
5. 开车的姿态。
6. 如果是手动排档的车，还包括换档、离合器的使用等。

D. 路考通过后，考官会给你一张简易证明当作临时驾照，正式驾照将会邮寄到你家里。如果不通过，需要再次预约路考时间。拿到驾照后，千万不要过分得意，请记住从你独立开车的那天起，每次开车上路都是考试，而且必须通过。祝你成功！

婆婆妈妈的话

1. 考路考时，监考官最重视你有没有“很小心地”开车。你知道有人早会开车了，或者学的很熟练，驾车技术可说是到了如火纯青的地步，但却没考上，为什么？因为技术太好，动作太快，太利落了，考官“看”不到他很小心地开车。所以奉劝各位新手或老手，在美国考驾照时，别忘了多多“左顾右盼”且不时地察看后照镜，转头的动作要清楚，让考官“看”得到你的“小心”。

2. 拿到驾照后能独立开车是很让人欣喜的事，但从今以后要独自一人开车才是大学问。笔者在此期盼新手最好练熟后在去考驾照，千万不要勉强去考驾照，万一幸运的拿到驾照，以后上路没人指导，碰到问题才是大麻烦，千万别把开车当游戏，太危险了。

3. 多数人学车时只是在地方道路(local road)上练习, 未曾上过高速公路(highway)。拿到驾照后头两次上高速公路时最好请在 highway 上驾驶熟练有经验的人坐在旁边帮忙指导。多年前笔者的一位大学同学拿到驾照后自己开车上高速公路, 第一次就出了车毁人伤的严重事故。

4. 冬季在雪地上开车时, 无论车子有多么先进完全的防滑措施或配置, 慢速行驶和保持车距永远是最基本和必要的。当必须刹车时, 应及早减速, 点刹(多次轻点), 防止猛踩刹车造成车辆打滑失控。要牢记安全第一, 莫让国内父母亲人担心!

车辆故障的征候

使用汽车如若发生下列情形, 可能有若干原因, 应尽早将车送修:

1. 自动排档换档时不平顺, 不上高速档, 或有齿轮相磨的声音
 - a. 变速箱油液不足
 - b. 调速器失效
 - c. 离合器内部损坏
2. 刹车时有金属摩擦的声音
 - a. 刹车片磨损
3. 踩刹车踏板时, 踏板松软或下沉
 - a. 刹车管路中有气泡
 - b. 刹车管路系统漏油
4. 冷车时, 引擎颤抖
 - a. 阻风门(choke)需要调整
 - b. Emission control system 失调
 - c. 油门不顺
5. 引擎加速时有连续的「答答」声(knocking)
 - a. 先改用 unlead plus 或 super unlead 的油看看情况有没有好转
 - b. Timing belt 需要调整或换掉
 - c. Emission control system 需要保修
6. 车内废气味道很重, 或引擎排气系统有漏气的声音
 - a. 排气管漏气
 - b. 车辆板金有缝
 - c. Muffler pipe 漏气
7. 手排档不易上档或容易跳档
 - a. 变速箱油液不足

- b. 离合器需要保修
- 8. 汽车拉向一边
 - a. 轮胎漏气
 - b. 左右边的胎压不同
 - c. 前轮定位失调(Front-end alignment)
- 9. 车子上下摆动
 - a. 避震器失效
 - b. 悬吊系统 (Suspension system) 失效

汽车维护摘要

一、气：

1. Air cleaner (月查, 10, 000-20, 000 miles 换)
2. Vacuum lines and hoses (月查) to PCV, EGR, power brake, etc.
3. PCV valve, Charcoal Canister (20, 000 miles 换)
4. EGR valve (半年查)
5. Exhaust pipe, catalytic converter, muffler, tail pipe (半年查)
6. 冷气系统 (周查), 必要时加 freon, 可保夏凉。
7. Sight glass (月查)

二、油：

1. 汽油：

Fuel filter (20, 000miles 换)

Fuel additive (carburetor, fuel injector cleaner, fuel line antifreeze) 每两月至每半年

2. 机油：

Multigrade (10w-40) motor oil: 3000-5000miles 换 (月查)

Oil filter 5000-6000miles 换

3. Transmission fluid (月查): top it with correct fluid, do not overfill

Fluid and filter, 20, 000-30, 000mils 换

4. Power steering fluid (月查): 不要使用 transmission fluid

5. Grease job (每半年): ball joints, steering joints, hoods and door joint

三、水：

1. Antifreeze : 每两年更换, 更换前先清洗, 使用 50/50 (Antifreeze/water)

2. 水箱水位 (周查)

3. Cooling system: hoses, belts, heater hoses, hose clamps (月查)

4. Windshield washer fluid (月查)

四、电：

1. 蓄电池水位(月查，多数新型电池不需)：添加时使用蒸馏水或 demineralized water
2. Battery posts：每半年 cleaning
3. Battery tester 之使用
4. Spark plugs and rotor：10, 000-20, 000 miles 更换 (tune-up)
5. Ignition cables (半年查)，偶而夜间检查
6. Timing belt：某些车种规定 60, 000 miles 时更换
7. Alternator belt tension (半年查)
8. 电线 insulation (半年查)，oxygen sensor
9. Neutral switch (半年查)
10. Jumper Cable 随车带
11. Multitester 之使用

五、车体：

1. 清洗(每两周或大雪过后，或至少在开春时去洗车房清洗车身，车底，以去除冬季路上融雪盐的残留腐蚀。)
2. Touchup point 与 spray paint 的防锈功能
3. Undercoating 与车体防锈
4. Windshield shade 能保护车内塑料部分

六、车轮：

1. Tire size 要统一，不可混用 radial 与 bias ply tires
2. Tire pressure (月查)：25-35psi，小备胎：40-60 psi (Tire gauge)
3. 适时作 balancing 或 alignment (Toe in/out, camber, caster)
4. Tire quality standards, Treadwear 100-300, Traction A, B, C, Temperature A, B, C,
5. 纹路深度 (Tread depth): 不得低于 2/32 英寸(一美分硬币倒插在轮胎纹路间，林肯像的头顶不可露出)，否则要换新轮胎。
6. 冬季可考虑换用雪地轮胎(snow tires)，以减少路上打滑。磨损较多，接近光秃的轮胎在雪地上防滑性最差，入冬前应更换(snow tires 或新的 all season tires)。

七、刹车：

1. Brake line (橡皮部份)和 brake fluid level (月查) 添加 brake fluid 时，小心不可滴至车体，会损车漆
2. Brake shoes (drum brake) 与 brake pads (disc brake)的厚度检查(每半年) 最低厚度不能少于 1/8 inch

3. Parking brake 的调紧,宜在 4 格到 10 格间。可用 shoe adjustment 或 cable adjustment, 以前者较妥。

4. 刹车 pedal 被踏后徐徐下沉, 表示 master cylinder seal leak 需要更换

汽车保险与意外处理

汽车保险：

1. 至少比较两家保险公司, 再做决定.
2. 汽车保险一般可分两类：第三责任险(liability)与全险(comprehensive), 本州岛法律规定每部车至少要保第三责任险。
3. 每类保险再下分为医疗费用(medical payment)、身体伤害险(bodily injury)与物险(property damage), 保额愈高, 保险费用亦提高。车龄、车型、驾照年数、记录(record)亦有关系。
4. “全保”有自付额(deductible)之规定, 一般新车在 50-150 元, 旧车在 100-200 元之间为普遍。
5. 决定之前, 向朋友或老生打听一下, 若价钱相差无几, 宜选择信誉好的公司, 若公司有“纠缠”前科, 处理脱缓等, 绝不考虑。

意外事故处理：

1. 不要与对方争理, 不要移动车位置
2. 迅速找一、二位目击者, 或抄下车牌(车型)
3. 抄下对方车牌号码
4. 请路人通知警方, 或自己拨 911 报警
5. 遵照警方指示, 完成双方记录
6. 问下警察名字、电话号码
7. 通知自己的保险经纪人, 告知情况
8. 若保险公司负责修理车子, 开去两家修理厂要求估价(estimate), 寄给保险公司
9. 若身体受伤, 不要匆促与保险公司签字和解, 观察数周后再做决定

****婆婆妈妈的话****

1. 中国人一向很有礼貌, 即使自己没错, 也习惯说对不起, 这在意外事故发生时, 会很吃亏的, 所以千万别随便说“I am sorry”。
2. 保险公司会依你的开车纪录, 每年加减你的保费。如果你一直是优良驾驶, 你的保费会下降。如果你有超速、被开罚单或车祸赔偿纪录, 那你的保

费会再下次保单开始三年内，被提高保费。连续三年无肇事纪录，则可减低保费。所以奉劝诸位，开车请小心，这不仅为了荷包，也为了身家安全。

3. 拥有一部车，的确方便不少，但保费、修车费的开销也不少，所以选购一部好的旧车很重要。如果你是单身，也不喜欢乱跑，搭便车，公车购物、出游也是一个节约好方法。

美国汽车协会(AAA)简介

美国汽车协会（American Automobile Association，简称 AAA），又称“Triple A”，是特为开车人而设立的全国性的机构，向会员提供多种的路况服务（例如拖车、援救、换轮胎、开锁等）以及旅行帮助（例如免费定票、地图、旅行指南(Tour Books)、旅行策划等）凭会员证在一些商店，景点，租车行，旅馆有折扣，且一年有四次抛锚时免费拖车。旧车易生“状况”，尤可考虑加入成为 AAA 会员。根据拖车距离远近，有两档会员，年费不同：若主要在本地开车，可成为普通会员，抛锚时免费拖车几英里；若常出远门，可成为 plus 会员，抛锚时免费拖车 100 英里。

A A A Emergency Road Service: 461-4100 (Rochester 本地); 1-800-222-4357 (全美)

网址: <http://www.aaa.com>

其它出行方式

去其他城市除了飞机以外，一般可以乘坐灰狗（<http://www.greyhound.com/home/>）或者火车（<http://www.amtrak.com/servlet/ContentServer?pagename=Amtrak/HomePage>）但是经常比较慢，而且比较贵（有时甚至比飞机贵）。如果是去纽约市或者水牛城（尼亚加拉瀑布）可以乘坐 Megabus（<http://www.megabus.com/us/index.php>）经常会便宜很多（甚至偶尔会有 1 美元或者其他低于 10 美元的票价）。另外一个方法就是找 Car pool，cssaur 的 mailinglist 上经常有相关信息。

邮寄服务

邮局

来到新的环境后，一定想向家人报平安，许多新的体验亦急于与亲朋分享。除了 E-mail，写信、寄送照片应是个最简单也最经济的方法。信封、信纸各个商店均可购得，可是航空邮票、邮资的决定就非得到邮局一趟才可解决了。近来计算机网络日益普遍，美国邮政局也设立了在线信息服务，其网址为 <http://www.usps.gov>，有兴趣的话不妨利用此项服务取得更多的信息，或电 1-800-ASK-USPS。

UR 在 River Campus 的 Todd Building(也是 Chase Bank 所在)有一个 Post Office，另外在 Medical Center 也有一个 Office。

常用平信邮资

美国国内：1 oz.以内\$0.42(letter)，1 oz 以上每 oz 再加\$0.17；\$0.27(postcard)

国际（除加拿大及墨西哥外）：1 oz.以内\$0.94(First class letter & postcard)，(邮价随时调整，以当时为准)

UPS

UPS 全名为：United Parcel Service，是面向全美的快递邮件服务。特点是取件到家、送货到家，适合于大宗货物的邮寄。但是须自行包装，自秤重量，之后打免费服务电话询问计价并告之住址以便取件。UPS 的运费是与邮件的大小、重量及寄送的距离相关，具体的限制要求请拨打免费电话（1-800-742-5877）询问，或查阅其网站 <http://www.ups.com/>。

Intramural Mails

在 University of Rochester，各系之间、各可校区(含 Medical Center 与 Laser Lab)之间，都有学校自身的邮寄系统。只需用专门的信封，填上收信人及地址就可投寄，不用邮资，非常方便快捷；尤其在学习工作繁忙而不能去亲自其它校区送相关文件时，很有帮助。

休闲娱乐

旅游信息

旅游点介绍

Lake Ontario: 安大略湖北美五大湖的最后一个，罗城就坐落在湖的南岸。Ontario Beach Park 和 Duran Eastman Park 是市区两个主要的湖滨公园。

Niagara Falls: 举世闻名的尼亚加拉大瀑布位于罗城以西开车大约一个半小时，美加边境上，Lake Erie 在此流入 Lake Ontario。此乃必去之处。

Letchworth State Park : 号称美东大峡谷。曲折的 Genesee River 在壮观的峡谷中流过，留下 Upper Falls, Middle Falls, Lower Falls 三个大瀑布。峡谷两岸有许多开辟的小径(Trails)，适于健行，贴近大自然。秋季的漫山红叶吸引无数游人。

Finger Lakes : 纽约上州的“手指湖”地区风光秀丽，且有众多的州立公园开辟在深山峡谷中，地形奇特，瀑布连连：

Stony Brook State Park, 10820 Rt. 36S, Dansville, NY14437

Watkins Glen State Park, Watkins Glen, NY 14891

Robert H. Treman State Park, 105 Enfield Falls Road, Ithaca, NY 14850

Taughannock Falls S.P., 2221 Taughannock Park Road, Trumansburg, NY 14886

Buttermilk Falls State Park, Rt. 13, South of Ithaca

Thousand Island: 千岛湖，位于罗城东北开车三小时的美加边界上，是安大略湖流入 St. Lawrence River 之处，岛屿星罗棋布，别墅众多。

Adirondack Mountains: 纽约州东北部的自然保护山区，有许多高山，湖泊，冬奥会曾在此举办，乃旅游胜地。

纽约市，波士顿，Washington DC 等处游览，可开车前往，亦可结伴参加从多伦多出发的旅游团，可在附近上车。

Entertainment

本地向顾客开放采摘水果的果园

Pick-your-own farms and orchards for **Rochester, Monroe County:**

1. **Gro-Moore Farms Inc.** - <http://www.pickyourown.org/>, **Strawberries**, pumpkins. 736 Rush-Scottsville Rd., Rush, NY 14543. Phone: 533-1588. Hotline: (585) 359-4345, Email: gbmoore@rochester.rr.com. The strawberry season starts **mid to late June** depending on the weather, started the pick-your-own season Tue. June 13th, 2006 already. Hours for Pick-Your-Own Strawberries: 8am - 8pm Mon-Fri; 8am-6pm Sat and Sun.
2. **Schutt's Apple Mill** – <http://www.schuttsapplemill.com/> U-Pick **Cherries - last week in June**. 1063 Plank Rd , Webster NY , 14580. Phone: 585-872-2924. E-mail: DMRDE78@aol.com
3. **Jerome's U-Pick, Grapes**, 6850 Pressler Road, Rt. 53, **Naples**, NY, Phone: 585-374-6112, U-Pick hotline: 1-800-874-2548. June-strawberries and peas; July-red raspberries; Sept-Oct–Grapes and pumpkins
4. **Whittier Fruit Farm** - Apples, blueberries, cherries, flowers, plums, pumpkins, raspberries. 219 Whittier Rd , Rochester , NY 14624. Phone: 585-594-9054. Email: info@whittierfruitfarm.com. Cherries: mid-July, Raspberries: mid-July-early September, Plums: mid-August- mid-September, Apples: Late August-early November, Pumpkins: Late September-Early November.
5. **Green Acre Fruit Farms** – U-Pick Apples, strawberries, Peaches, blueberries, plums. 3480 Latta Rd, Rochester NY, 14612. Phone: 585-225-5926. E-mail: GACRE@AOL.COM
6. **Jack Munt Farm**, Crops: strawberries, 51 Probst Road, **Pittsford**, NY 14534, (585) 624 9423, dmunt8331@aol.com.
7. **Baumans' Farm Market**, Crops: strawberries, raspberries, 1340 Five Mile Line Road, Webster, NY 14580, (585) 671-2820.
8. **Creekege Farm Market**, 683 Ridge Rd, Webster, NY. Phone: 716-671-6772.
9. **Kirbys Farm Market**, 9739 West Ridge Rd, Brockport, NY. Phone: 716-637-2600. E-mail: linda@kirbysfarmmarket.com
10. **Van Dorn Fruit Farms** - U Pick Apples, 1282 West Ave., Hilton NY, 14468. Phone: 585-392-8264
11. **Cobblestone Farm** - U Pick Apples, 1191 Manitou Rd, Hilton NY, 14468. Phone: 585-392-8422. E-mail: hwyant8422@aol.com

Movies

There are two movie theaters, one is MOVIES10, the other is Regal Henrietta. Also 2 Bowling centers nearby, these entertainment facilities are very close to UR campus and not that expensive to most of the people, you can find the address and contact info below:

Movies 10
2611 W Henrietta Rd
Rochester, NY 14623
585-292-5840

Bowl-A-roll Lanes
1560 Jefferson Rd
Rochester, NY 14623
585-427-7250

Regal Henritta
525 Marketplace Dr.
Rochester, NY 14623
585-424-3223

Bowlers World
376 Jefferson Rd #7
Rochester, NY 14623
585-424-3720

花絮

□来美后，最会用和最常用的字眼就是“pardon me”。只要听不懂，就pardon me，对方一定会很有礼貌地再说一遍。特别是在超市，举凡刷卡“debit”或“credit”，购物袋“paper”或“plastic”，一来不懂意思，二来听不懂他说啥。某日与好友一同上超市，这回该懂的都懂了，应该可以快速结账吧?!要离开柜台时，收银员说了一句话，朋友直觉地脱口而出：“Pardon me?”只听见对方慢条斯理地将话再说一遍：“Have a nice day!”真是太糗了!

□美国人很会与人寒暄客套，不管去哪里、做什么，分开时大家都会彼此祝福：“Have a nice day!”或是“Have a good one!”之类的，当别人对我们说“Have a nice day”时，我们就回答：“You too.”表示同样的祝福之意。话说一天，奕婷去超市买东西，结完帐，店员一面把收据拿给她，一面说了一句话，奕婷习惯性地回了一句：“You too!”话一出口顿觉尴尬。因为店员说的是：“This is your receipt。”

心灵广场

教会介绍

我们是罗城华人胜利浸信会(Victory Baptist Chinese Mission of Rochester)的一群中国基督徒，因为上帝的真理和博爱而认识了祂。我们大多数都来自中国大陆，也有来自台湾，香港等，五湖四海，背景也是千差万别。为了同样一份爱而走到一起。在我们中间，既有刚来美国的莘莘学子，也有大学教授和各个公司的业务骨干，还有那些功成名就已经开始享受悠闲的退休生活的老年朋友。恰似人生中的每一个阶梯，在我们教会的不同年龄群体中都有所体现。但这些阶梯通向哪里呢？人生的终极目标是什么？如果您有这样的疑问，或许我们这里的热心朋友会给您一些回答。

如果您已经是基督徒，我们期盼着能和您在主的道路上共同前进。

如果您想发觉生命的真正意义，我们愿意和您共同探讨。

如果您想了解基督教的文化，我们也张开双臂欢迎您的参与。

我们教会里有很多和大家年龄相仿的年轻人。我们非常愿意和您交朋友。我们教会除了每礼拜天下午四点的主日崇拜，主日学和晚餐，之前有体育俱乐部，有英语学习班，其他时间还组织各种娱乐活动。有每周四上午有长辈聚会和姐妹会，也有周五晚在 UR Whipple Park 的学生聚会和在教会的家庭聚会。我们追求的是身体的强健，更追求精神的富足。如果您遇到什么困难，请不要犹豫，我们会尽我们的所能帮助您。如果您想更多地了解我们，请登陆我们的网页：www.ChineseVictory.com。在网页上也可以下载这份罗城手册的最新版本。我们的地址是 32 Wildbriar Road, Rochester, NY 14623 (距 UR, RIT, MCC 都在十分钟以内车程)。

我们的牧师来自中国大陆，毕业于北京大学，相信与您会有许多共同语言。欢迎您和冯伟牧师联系：电话 585-305-7768，Email: pastorweifeng@gmail.com。

团契介绍

罗城华人胜利浸信会校园团契

初到异乡，置身于这陌生的环境，你是否感到惶然？面对课业、生活、家庭的种种压力，你是否重新思想人生意义？你是否在新环境中感到孤单而渴望回家？

我们的学生团契就是留学生的家。在这里有一群中国学生，定期聚在一起，一同研读圣经、寻求人生意义和真理，一同切磋学业、交换心得，并且分享与分担生活的喜和忧。在这个家中，我们找到休憩之处，也在这个家中，我们得到真诚的爱和友谊。

我们的时间安排是：每周五晚上六点半晚餐，七点半开始聚会。聚会地点在 UR Whipple Park, 649 Richardson Road (杨东和吴霞家)。杨东的 Email: dxy8692@yahoo.com, 电话: 585-354-0484。我们的聚会方式有：唱诗歌、祷告、查经、见证、专题、座谈、分享、电影欣赏等。不定期的聚餐 potluck, 大家各展厨艺，轻松享受弟兄姊妹为大家准备的美肴。此外，不定期举办户外活动，包括郊游、烤肉、赏枫叶、野餐等等。

听起来学生团契的活动式样繁多，但却是以研究圣经、认识真理为主。诚挚地邀请你成为这个家中的一员，我们愿意与你一同度过在此留学的春夏秋冬，与你一同经历享受神的爱，并成为你的好朋友。

简易食谱

烤鸡腿

材料：大鸡腿(在美国，带骨头的肉食一般都很便宜)，盐、酱油、料酒少许

做法：将大鸡腿抹上适量的盐、酱油、酒，腌一小时以上。将鸡腿摆放在有滴油的烤盘上，以 375 度烤 50 分钟即可。(若没有滴油的烤盘，一般的也行，但较不酥脆。)

文选

您想认识神吗？到处可见！

“如何知道有神存在？”“你能拿出证据来吗？”这是我们和人谈论信仰时，常常遇到的问题。我们大陆来的中国人，长期生活在无神论的环境并接受一切从科学实证为出发点的教育，对于是否有神，产生这样的疑问，是很自然的。这个问题早在第一世纪，圣经就已经告诉我们：“上帝的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为上帝已经给他们显明。自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物，就可以晓得，叫人无可推诿。”(罗马书 1:19-20)

上帝创造万物的时候，造了一个有灵的活人来管理万物。这个人不但有物质的身体，还有灵可以与神交往；有魂可以思想，有自由意志可以作决定。是一个有灵魂体的活人。当始祖亚当犯罪之后，人的灵与神隔绝了，但神放在人心里良知，仍能感觉到创造者—神的存在，仍有追求神的倾向。我们中国人，自古以来也普遍有“敬天”的思想。北京至今还保留当时皇帝带着他的臣民拜天敬天的天坛。虽然当时人不知“天”是谁，但承认有超乎人类之上的权能者，也就是有敬畏神的心。春秋战国之后，人本思想泛滥。发展到今天，“人类万能”，“人定胜天”成了社会上教育的基础和考虑问题的出发点。可是即使在这样的情况下，人们的内心，仍然有良知和是非之心，对无法无天的事有辨别的能力，而且在危难时就自然而然呼求神的帮助。原始人类如此，现代人也一样。这是人类和其它动物根本不同的地方。人之所以呼求神寻找神，是因为神已将自己显明在人心里。历史上有许多唯物论者，口头不承认有神，甚至一生反对神，但内心却不可避免地不断有挣扎，面对死亡时也会恐惧。感叹人生的空虚与无助。要想抹掉在人心中关于神的事情是不可能的，因为神已经给人显明。人的这种求神的倾向，正是神存在的一个明证。

其次，借着所造之物，也可证明神的存在。我们可以从宇宙的浩瀚，天体运行的规律，物质结构的精密，生物构造与功能的奇妙等等，看到神创造的伟大和神奇。只要是人，就不得不承认，在这一切之上，必然有一位极具智慧的创造者。就拿野地的一朵小花来说，当你看到那排列匀称，色泽鲜艳的花瓣，配合上结构精致的花蕊，衬托在绿色的枝叶上，在日光下吐露芬芳，你决不会相信它是偶然碰出来的吧！更何况在气象万千的广大宇宙中的自然现象呢！根据天文学的研究，如地球绕太阳运行的轨道或速度稍有不同，或和太阳的距离稍有改变，都会带来灾难性的毁灭。可是千百年来宇宙天体，却有条不紊地运行着。也许有人说这是自然规律，不错。可是谁制定了这些自然规律？又是甚么力量使这些自然规律维持和运行？神已从圣经中清楚告诉我们：“常用祂权能的命令托住万有。”(希伯来书 1:3) 六十年代中国文化大革命时期，由于人为的祸乱，造成政府瘫痪，城市秩序无人管理，交通混乱，生产停滞。一个城市，一个国家尚且需要正常的管理，更何况是如此浩瀚无穷的宇宙？如果不是有一位伟大的全能者的设

计，创造和管理，怎么可能使整个宇宙如此和谐协调？上帝的永能和神性，在祂所造的万物中清楚地表明出来，使我们可以知晓，无可推诿。“诸天述说神的荣耀，穹苍传扬祂的手段。”(诗篇 19:1-6) 在这样奇妙的自然面前，我们应该谦卑地赞美说：“神啊，您真伟大！”

我很喜欢“创造奇功”这首诗。曲调优美流畅，诗词表达了对神创造大自然的惊叹与赞美：仰看天空，浩大无穷，万千天体，纵横错综，合成整个光明系统，共宣真神创造奇功。一轮红日，西落东升，是神太初创造大工，光辉照耀天空，显示真神能力无穷。

不论你仰望天边无际的星空，或是俯视极美的辽阔大地；不论你凝视那波涛汹涌的海洋，或是闲步于碧绿的山坡草地；不论你身在万花齐放的春天或是身处五彩缤纷的秋景，当你引吭高歌这首诗时，你会发出内心的赞美和对神奇妙创造的敬仰。但愿神的创造奇功，引发我们心灵深处积压已久的对神追求的那一点火苗，及时拨旺燃烧，投身到造物主的怀抱。

第三，“神既在古时借着众先知多次多方的晓谕列祖，就在这末世，借着祂儿子晓谕我们。”(希伯来书 1:1-2) 神通过祂的创造向世人启示自己以外，还通过祂的儿子耶稣基督向我们显明，给我们启示，使我们进一步领会祂的公义和慈爱，以及神对整个人类的救赎计划。单凭自然启示知道有神还是不够的，因为自从始祖犯罪后，人的灵死了，处于与神隔绝的地位，无法认识神，更谈不上与神交通。这是为甚么我们的祖先虽然有求神之心，却找不到真神，于是观音，菩萨，土地公，灶王爷，甚么都拜。神为了拯救世人，差祂的儿子耶稣基督来到人间，道成肉身，把自己有形有体地显明出来。“从来没有人看见神，只有在父怀里的独生子将祂表明出来。”(约翰福音 1:18) 人找不到神，神来找人了！基督耶稣来到世上，为我们受死，完成了神的公义，显明神的慈爱。祂的复活，显示了神的大能。祂的一生向我们显明神的完美。祂有神的一切权能和属性。我们只有接受耶稣基督作我们个人的救主和生命的主，才能与神和好。耶稣说：“我就是道路，真理，生命；若不借着我，没有人能到父那里去。”(约翰福音 14:6)

可见神既是创造者，又是救赎者。神创造人是为了让他管理万物，和神同享荣耀。当人堕落背离，神又差遣基督来作救赎的工作，使人重新与神和好。耶稣基督是救赎工作的中心，是我们的救赎主。

第四，神还通过祂的话语圣经向我们说话。全部圣经六十六卷，由四十几位经历学识迥然不同的作者，在前后相隔一千五百年的时间写成。风格文笔虽各不相同，但其内容却惊人地和谐一致，就如出自一人之手。实际上它的确也是出于一位作者，就是神自己。是神的灵感不同的人写出，所以“圣经都是神所默示的。”(提摩太后书 3:16) 它的发行量之大，流传之广，是世界任何书所不可比的。虽历经浩劫，却愈压愈旺。它几千年前写的预言，都准确地应验，更是令人叹为观止。关于圣经的神圣性和正确性，以及道德标准的高超性，已有无数著述加以论证。它是神向人说话，也是神向人的启示。所以要认识神，就要认真研读和考查圣经。

超脱理性的束缚

远志明

理性的思维方式是人类文明的重要标志。但是，人若将生活完全建立在理性上，是很可怕的。你可以想象一个人，什么事都经过计算，经过推论，经过比较，然后才说出来、做出来；这种人，你怎么跟他打交道呢？你跟他交往，他却全是算数，一加一等于二。英国作家狄更斯笔下的万来硬，用这种公式教育他的孩子：你别信什么高妙的真理，你就信一加一等于二，人生就是计算。这种人何等可怕！虽然这种人也可能有某种成功，有高的地位，或赚很多钱，但他得不到真诚的爱，也付不出真诚的爱，没有良知，不讲情义，毫无潇洒……这样的生命不是又可怕又可怜吗？

人生不光是理性。譬如，一个人的爱，包括夫妻的爱、亲情的爱、朋友的爱，如果是通过理性计算，那就不叫爱，那叫欺骗或利用。这样的人，你娶她，嫁她，或跟他做朋友，你就要倒霉了。所以我们若说：「人是理性的动物」这句话是不对的。人如果真的只是理性动物，那么人就是狼，是有头脑的狼，是带着计算器的狼。

基督教重视人性的灵性部份，这部分包括由良知生发的真诚的爱，就是超理性的爱，不计算的爱，牺牲的爱；这种爱来自心灵深处。人性中这一宝贵的灵性部份必须被唤醒，人才有希望。一个失去灵性生命的人，就是一个理性的陷阱；而他本人，也曾像在上飘泊的陌生人，找不到真诚情感的落脚之处，找不到心灵的故乡。

当一个人的灵性被唤醒后，他就找到了心灵的故乡，一旦你找到了，就一见如故，因为你的灵性是从那儿来的，不用证明就会知道。就像一个吃奶的孩子投入母亲怀抱时的那种感觉。心灵寻求自己的故乡，这种饥渴是每个人都有的，没有人敢说没有这个要求。你可以赚大钱、得学位、有地位，但你无法使你的心灵沉默不语，它要回归母亲的怀抱；尤其当你面对死亡，你的心灵将向你发出抗议，因为心灵的饥渴是不能用理性或物质来填补的。耶稣说：「人若喝我所赐的水就永远不渴，我所赐的水，要在他里头成为泉源，直涌到永生」。又说：「我就是生命的粮，到我这里来的必定不饿，信我的永远不渴」。人若找到了这生命的泉源，就找到了心灵的故乡，你的心灵将因此而欢喜跳跃。

不信神的人，常常以理性自居，然而当他们面对超越理性的事实时，又显得毫不讲理。比如，人能造汽车、飞机、计算机等，要先设计、造模型、精雕细刻，不能有一点误差，造好后还要经过反复试验、修正才能算大功告成。

可是人却不想一想，人自身是怎么被造成的？人这么复杂的生命，比汽车、飞机复杂多了，是从那里来的呢？人们回答说：「这是自然进化的结果」。什么是自然进化呢？就是偶然性产生的。因为地球历史很长，它们经过几百万年，几千万年，或者更长时间，然后就出现了，好像时间会造就一切可能性。我现在真惊奇这种大胆的思维方式！人这么复杂的东西，既然可以偶然产生，那么你试试看，把那些钢铁橡胶等等堆在一块儿，过上一千万年，或者一亿万年，

看看能变成汽车吗？我实在觉得，人虽标榜理性，遇到自己不明白的事却蛮不讲理；人认为只有自己造的东西才是造的，不是人造的东西，都不是造的，都是偶然产生的，这不是理性的思维方式。圣经上说：「自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物，就可以晓得，叫人无可推诿」。今天人不承认上帝非因证据不足，乃是人怕面对上帝存在的后果，怕对自己所做的事负责。不少人的确愿在快活中堕落至死，也不想向神认罪悔改以求永生；今朝有酒今朝醉而已。

圣经上说上帝是个灵，寻求上帝的人必须超越理性的束缚，用心灵和诚实来寻求祂。当你的心灵真正接触到上帝后，你会发现一个新天新地，就是心灵之乡；你以前没经历过却又十分亲切熟悉。信上帝的人跟不信上帝的人最大的区别是：那些不信的人，并没有得到丰盛的生命，却自以为是得到了，他们不知道天外有天，不知道他们本应得到的是什么。我说这话，因为我是过来人。当我寻到后，立即意识到，这才是生命的真谛、人生的至宝，也就不能不对别人诉说。一个信了耶稣的人若不把这么宝贵的经验告诉别人，就是自私、就是犯罪，难怪基督徒们会不厌其烦的传福音了。很多以前的疑问、看不惯的事，在我成为基督徒之后，自然都消解了；因为我经历了事实，有了新生命的体验，能看得更远，想得更深。这样，人生不再受理性思维的束缚，而是超越它，在灵性的层面经历上帝的大能大爱。但愿更多更多焦渴不宁中的心灵，归向它们的故乡。神在呼唤。

作者来自北京，是《河殇》撰稿人之一。八九年六四事件后至巴黎，后到美国普林斯顿大学任访问学者，现于密州 Jackson 进修神学。本文是九二年九月的讲章。



如果你想更认识基督教信仰

我们欢迎您 每周五晚上六点半

在 Whipple Park 649 Richardson Road

与我们一起来分享晚餐，查考圣经



护照签证问题

美国移民局

Citizenship and Immigration Services (INS)

www.uscis.gov

电话 : 1-800-375-5283

(来自中国大陆)

中国大使馆

Embassy of P. R. China

2300 Connecticut Ave., Northwest

Washington, D.C. 20008

电话 : (202) 328-2517

纽约领事馆

Chinese Consulate General in New York, NY

Address: 520 12th Avenue, New York, NY 10036

Tel: (212) 244 9392

Fax: (212) 502 0258

(来自台湾)

台湾驻美办事处

Taiwan Coordination Council for North American Affairs

Suite 1290, Two Midtown Plaza

1349 West Peachtree St., NE

Atlanta, GA 30309

电话 : (404) 872-0123

如何申请赴加拿大旅游（临时居住）签证

在美国有合法居留身份的外国人可以申请签证前往加拿大旅游。（美国公民和永久居民不需要签证，只需出示美国护照、出生证或绿卡等证件。）

下载申请表格 IMM 5257 的网址：

[http://www.cic.gc.ca/english/pdf/kits/forms/imm5257b\(pilot\).pdf](http://www.cic.gc.ca/english/pdf/kits/forms/imm5257b(pilot).pdf)

加拿大驻布法罗领事馆地址：

Canadian Consulate General

Immigration Regional Program Centre

1 HSBC Center, Suite 3000

Buffalo, New York 14203-2884 U.S.A.

网址：<http://www.canadainternational.gc.ca/buffalo/>

若本人前往申请，最好争取在上午 10 点以前赶到排队，因 11 点就不再准许入内申请了。递交申请后，当场坐候两个小时左右，一般就可以拿到签证。

所需相关材料：

- 1) 护照（不少于三个月剩余有效期）和美国签证、I-94 卡
- 2) 两张护照标准像片
- 3) 申请费（现金或银行汇票 Money Order, 目前单次入境签证申请费是 65 美元）
- 4) 财力证明（银行存款证明，工资单等）
- 5) 填妥的 IMM5257 表格（一家只需填一份）

如果您在美国是 B1/B2 身份，还需出示将回中国的证明（如飞机票等），若您在美探亲，还需出示亲人在美国的合法身份证明。

如果您在美国是 F-1 or M-1 身份，还需出示：

- I-20 表格（endorsed within the past 12 months by your student advisor for re-entry to the US）；
- 当前学期注册的证明。

如果您在美国是 H-1 身份，还需出示：

- I-797 批准通知单
- 你当前工作证明（如雇主开据的证明信）

如果您在美国是 J-1 身份，还需出示 DS-2019

海外中文刊物

生命与信仰

670 Bonded Parkway
Streamwood, IL 60107
(630)837-7551
Home page: <http://www.cclife.org>

海外校园

Overseas Campus
P.O. Box 638
Lomita, CA 90717
(310) 325-7968
Home page: <http://www.oc.org>

使者杂志

Ambassadors for Christ
P.O. Box 280
Paradise, PA 17562-0280
(717) 687-8564 / 1-800-624-3504
mail: am@afcinc.org

中信

Chinese Today
P.O. Box 750759
Petaluma, CA 94975-0759
(707) 762-1314
Email: ccmlit@ix.netcom.com
Home page: <http://www.webdomain.com/cpw/CCM>

号角 Herald (免费赠阅)

48 Allen Street, 2/f
New York, NY 10002
(212) 334-2061
Home page: <http://www.cchc.org>

世界日报 (718) 746-8889

中央日报、人民日报海外版 (可与学生会联系订阅)