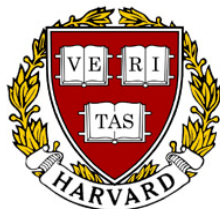


## 生活指南-----

## 给初到 Boston 的 Harvard 新生及学者（2010 版）



欢迎大家来到哈佛大学！

**A very warm welcome from Harvard CSSA to all the new students and scholars!**

欢迎大家来到 Boston。这份生活指南面向初到 Boston 的 Harvard 新生及访问学者，根据中国籍 Harvard 学生学者的亲身体验而编写，实用性、针对性强。由于 Harvard 分为 Harvard Square 附近的主校区和 Longwood (HMS、HSPH、HSDM) 分校区，所以文中在某些方面对两处进行分别介绍。

## ● 从国内携带物品

一般而言大家从国内带生活用品主要出于两点考虑：一是在美国买价格高；二是美国的东西可能用得不舒服。前一个因素当大家在这边有收入并摆脱 x7 的习惯后就释怀了；后一个因素么所谓入乡随俗，美国的生活质量该不逊于中国吧。我们的体会是可以带齐刚来三四天内所需的各项用品，但没有必要携带并囤积一年所用的东西。以下就所携带物品的轻重缓急分四类介绍。

### ➤ 必须带的（Boston 难买或者是刚来急用来不及买的）：

**美元：**一般而言每天的伙食可控制在 20 元内，至于日用品消费则因人而异。就价格水平而言，1 元人民币在国内大城市的购买力大致相当于 0.5 美元在这儿的购买力。如有国内的双币信用卡，可带来，方便付款，但非必须。

**衣物、鞋（拖鞋）：**Boston 冬季与国内东北地区差不多冷，但降雪更多。户外羽绒服加一件薄毛衣可御寒，户内有暖气。夏天的衣裤多带些，如可以机洗的长、短袖衬衫、T 恤和袜子等。须注意纯棉衣物在烘干时较易损坏。正装准备一套即可，穿的机会很少。

旅行装洗漱、洗浴用品。女生可根据自己喜好带一些头绳发饰。

微波炉用具、筷子等少量餐具、水杯

**抗生素、感冒药、发烧药、创可贴等常用药品。**怕冻的同学可带一些防冻伤的药品，冬天这边室外很冷。

定时器（手表或闹钟）

转换插座（如果所带电器的电源接口与美国不通用）。另外美国的电压是 110V，如果所带电器的电源不兼容 110V，就需带变变压器。但是由于变压器较重，而且价格不菲，所以建议到美国来买电器。

**少量方便面或干粮：**由于到波士顿一般是午夜，飞机上又吃不饱，刚来也不熟悉，所以可在托运的行李中带一些干粮。水果肉类等新鲜食物是不能携带入境的，尤其是肉类，包括

## Harvard CSSA New Student Guide

在月饼里的咸蛋黄，在海关入境处会有专门人员设备进行检查。

薄毯子、被子、枕头、床单等床上用品（如果租用的房间不配套提供或嫌不干净的话）

雨具：Boston 多雨雪，尤其是冬天，风也较大。

网线

少量文具

剪刀、指甲钳等

### ➤ 建议带的（考虑价格因素）：

防水长筒靴或防水鞋：Boston 冬天雨雪多，穿靴子走路不湿脚。

手套、帽子等：冬天防寒用，不过这些小件也可在这儿买。

眼睛：这边很贵而且需要处方。

墨镜（滑雪用）、泳装等运动用品：这边体育活动的场所比较多

移动硬盘（含各类软件、电影、游戏等）

各种线缆：根据个人需要，如耳机延长线、电脑端口连线、转换接口、USB 线等。

### ➤ 不建议带的（这些东西在 Boston 添置不贵）：

电饭锅、菜刀、菜铲、铁锅、不粘锅等厨具

手机：在申请套餐时可免费或以低价得到一个不错的手机。

衣架：这里不需要晾衣服，洗涤衣物都是先机洗，然后由烘干机烘干。挂衣服所用的衣架可在超市买，很便宜。

洗衣粉（液）、大瓶洗发水、浴液

大量笔、本子等

### ➤ 不必带的：

脸盆，肥皂：这儿衣服不用手洗，都是自动洗衣机，然后用烘干机烘干，方便快捷。

手纸：洗手间都免费提供

另：

Harvard 学生购买 Apple 和 Dell 的电脑可获折扣，详见

[http://www.uis.harvard.edu/technology\\_services/](http://www.uis.harvard.edu/technology_services/)，在 Science Center 地下一层有样品展示。

## ◆ 到校后的手续办理

在启程前，请大家认真阅读学校或院系寄出或 Email 的各种材料。一般而言，新生到校后都会有 orientation，告知各项事宜。对学者而言，到校后一般会到 Harvard International Office (HIO), 864 Holyoke Center (1350 Mass Ave) 办理相关手续。无论有无报到要求，到所在 program 或院系的秘书处打个招呼，了解相关信息都是有益的（诸如门卡、实验室钥匙、申请邮箱等等）。

如果你是国家留学基金委资助的访问学者，赴美后尽快与驻美纽约领事馆教育处取得联系，并完成报到手续。教育处提供了指南：

<http://www.nyconsulate.prchina.org/chn/jysw/jyswxx/t521757.htm>。在指南上有详细的需要办理的各类手续的信息，以及工作人员的分工与联系方式：

<http://www.nyconsulate.prchina.org/chn/jysw/jyzjs/glsfg/>。按照教育处网站上的要求，将报道卡，以及 DS 表等材料寄出；开通银行账户，将账户信息同报到卡等资料一同邮寄给教育处

## Harvard CSSA New Student Guide

(表单上须填写的支票账户) 奖学金将按季度发放到你提交的账户中, 具体的填写方式以及奖学金发放方式, 教育处网站上都有非常详细的说明; 有关保险的购买, 在教育处网站上有相关推荐保险的链接, 同时建议大家向之前来的访问学者询问相关信息。

### ◆ 市内交通

Holyoke Center (1350 Mass Ave) 一楼的书店出售彩版的 Harvard 地图。Widener library 和 Law School Library 可免费领取 Harvard 地图。各家书店一般都出售波士顿城区的地图。当然可用免费的 Google map。

Boston 的公共交通由 MBTA ([www.mbta.com](http://www.mbta.com)) 承担, 其标志为黑色的 T。地铁票价统一为 2.00 元, 市内汽车 (含电车) 为 1.50 元。如果使用 Charlie Card (一种充值卡, 可在各地地铁站向工作人员免费索取) 可享受折扣, 地铁为 1.70 元, 汽车 (含电车) 为 1.25 元, 地铁和汽车或汽车和汽车间两小时内还可免费换乘一次。运营时间一般为 5: 30am 至 0: 30am。地铁班次较多, 以颜色标记不同线路 (其中 Silver Line 属地铁系统, 但是实际是汽车)。Boston 地铁系统的示意图载于 [http://www.mbta.com/schedules\\_and\\_maps/subway/](http://www.mbta.com/schedules_and_maps/subway/)。汽车班次较少, 这点与国内差别较大, **乘坐前应查明时刻**, 最好提前 5 分到达。

由机场到 Harvard Square, 可坐 Silver Line 1 线 (SL1) 到 South Station, 转乘 Red Line, 至 Harvard 站下车。由机场乘出租至 Harvard Square 车费约 35 元。

由机场到 Longwood, 可坐 Silver Line 1 线 (SL1) 到 South Station, 转乘 Red Line, 至 Park Street 站下, 转乘 Green Line 中的 E Line, 至 Longwood 站下, 往前走到 Longwood Ave 右转, 走过两个街区后即是 Harvard Medical School。

由 Harvard Square 至 Longwood, GSAS、HMS、HSPH 等学院的师生可免费乘坐 M2 shuttle。Harvard Square 的上车点在 Lamont Library 外的 Quincy St 上, Longwood 的上车点在 Ave Louis Pasteur 上, Vanderbilt Hall 对面。没有 shuttle 的周日可由 Harvard 坐 Red Line 至 Park St 转 Green Line E 至 Longwood, 或者坐 66 路车由 Harvard Square & Garden St 上车至 Francis St (Brigham Circle) 下车, 或者从 Harvard square 坐 1 路车到 Central square 同站转乘 47 路到 Longwood。这个线路路程短, 但是周日车少, 需要查好班次。

某些学校、医院、shopping mall 等为方便公众或单位员工会安排定点定时的班车 (shuttle), 其中大部分是免费的。Harvard 主校区有学校提供的 shuttle 连接校区内各点, 详情可参见 <http://www.uos.harvard.edu/transportation/shu.shtml>。在 Longwood 有通向主校区、MGH (麻省总医院) 及各地地铁站的长程 shuttle, 由 MASCO 和 Partners 承运, 具体参见 <http://www.masco.org/transit/ptsWelcome.html> 和 [http://www.partners.org/ourhosp/ourhosp\\_shuttle.html](http://www.partners.org/ourhosp/ourhosp_shuttle.html)。

自行车在学生中的普及程度远低于国内, 主要用于短距离代步 (5-10 分钟车程), 不适合于长途跋涉。原因一是 Boston 冬天雨雪频繁, 道路湿滑; 二是鲜有自行车道, 须占用机动车道。可在 Target 超市买到较便宜的车 (交通见下文“购物”部分), 从 60~200 元不等。Central Square 附近往 MIT 方向有自行车专营店; 靠近 Longwood 的 REI, 也有相对高端的自行车出售, 价值在 300 元以上, 如果长距离经常骑行的话还是购买这些自行车比较可靠。学校里丢车较频繁, 须买质量上乘 (20~30 元) 的一两把锁, 推荐到 REI 之类的专业店而非超市购买, 质量要可靠的多。Boston 和 Cambridge 每年的自行车车祸不少, 虽然法律不要求, 还是强烈建议骑车要带上一个质量可靠的头盔, 安全第一。买车后带 Harvard ID 到 harvard police/ parking office 登记, 从而可停入车棚 (免费)。一般只有专卖店提供修车服务, 每小时费用约 60 元 (按分钟收费, 单独补胎收费大概 6-10 刀左右)。所以自备一些简单修车工具可节约时间和花费。

### ◆ 外出旅行

感恩节、圣诞节、春假期间可外出旅行。可以在 expedia 或 orbitz 等网站上预定机票、旅馆。Priceline 上可通过 bid 获得更低的价格。

除少数 airline (如 southwestern) 外,大部分航空公司国内航线对托运的行李会计件收费。随身携带的行李中只允许有少量液体,具体见各公司规定。

地铁 Red Line 上的 South Station 是一个长途汽车及火车换乘枢纽,从此可坐大巴或 commuter rail 或 Amtrak 去 New York City 或 New Heaven 等城市。去 New York City 的大巴平均半小时一班,全程约 4 个半小时。可在网上提前购买 Boltbus 和 Megabus 的车票,越早价格越优惠;Fungwahbus 和 Luckystarbus 到站购票,适合机动出行。Bolt、Mega、Luckystar 上都有免费 Wi-Fi 无线上网。

### ◆ 购物

Shaws (含 Star Market) 和 CVS 为分布最广的两家超市,可申请 Shaws card 和 CVS card (手续简便,询问店员即可),这样购物有优惠。C Mart 和香港超市卖各种中国食品,包括蔬菜、生鲜水产(这边的海鲜品种丰富、价格低,有 Rock Crab、Lobster、海虾、各种海水鱼等)、零食、方便面、熟食卤味等,兼售各种厨具、日用品等。价格便宜且适合中国人需求。书店 Coop 有多家分店,办会员卡年底时可以拿到 7% 的 refund。不过教科书往往比较贵,在网上的 Amazon ([www.amazon.com](http://www.amazon.com)) 买较便宜。

#### ➤ Harvard Square 附近

距 Harvard Square 较近的,有 CVS (Mass Ave 和 JFK St 上各一家)、Coop (Mass Ave)、Staple (JFK St, 卖便宜文具的)

从 Harvard Square 沿 Mass Ave 往北走约 15min, 为 Porter Square, 有 Shaws、CVS、ACE (便宜的灯泡厨具插座等日杂五金用品) 等超市。Mass Ave 在 Harvard Square 和 Porter Square 之间有一家小店卖各种杂货比如厨具储物柜之类的,比上面提到的几个连锁大超市都要便宜,而且质量不错。

从 GSAS residence hall 往东北走可到 Star Market (275 Beacon St) 和 Food Master (45 Beacon Street)。

#### ➤ Longwood 附近

Longwood Ave 从 Children's Hospital 到 Brookline Ave 这一段有 CVS、Coop。

从 Vanderbilt Hall 往南穿过 Quad 和 Countway Library, 到达 Huntington Ave 后, 继续往南走可到 Brigham Circle, 有 Stop&Shop (食品超市), Walgreens (综合/药店) 等。

从 Vanderbilt Hall 往北走, 到达 Fenway 后左转, 前行至 Brookline Ave, 这里是 Landmark Center, 有 Shaws、Bestbuy (电器电脑), Staple (办公/文具/电脑), Bed Bath and Beyond (床上用品/厨具/简易家具等), REI (户外体育用品包括羽绒服, 档次较高) 等。

#### ➤ South Bay Mall

South Bay Mall 有很多大超市, 能涵盖日常衣食住行所需。其中 Target 卖日用杂货, 品种齐全, 价格便宜, 适合规模采购。

## **Harvard CSSA New Student Guide**

交通：由 Harvard Square 坐 Red Line 至 Andrew 下，出站后坐去 South Bay Mall 的 free Shuttle（有站牌）；由 Longwood 在 Vanderbilt Hall 对面坐 8 路汽车至 South Bay Mall 下车。

### ➤ **Chinatown**

C Mart: 692 Washington St 和 109 Lincoln St。还有其它许多亚洲商品商店。

交通：由 Harvard Square 坐 Red Line 至 Downtown Crossing 下，转 Orange Line 至 Chinatown 下车；由 Longwood 坐 Green Line E 至 Boylston 下车。

Chinatown 南缘有 C Mart (50 Herald St) 和 Ming's (1102 Washington Street)。Orange Line 至 New England Medical Center, 向南走过立交桥。

### ➤ **Prudential-Copley-Newbury St**

Prudential-Copley 为几幢连廊相连的商业楼，毗邻的 Newbury St 是商业街。其价位较高，以服饰为主，还有化妆品，首饰，鞋帽等。很多名牌汇集于此，但也有 Express, Gap 等大众品牌。在每年的几次换季折扣中能买到不少好东西。

交通：由 Harvard Square 坐 Red Line 至 Park St 下，转 Green Line 至 Copley 下车；由 Longwood 坐 Green Line E 至 Prudential 下车。或者从 Brigham and Women's Hospital 坐 shuttle 直达 Prudential。

### ➤ **Downtown Crossing**

Macy's, 以服饰为主。周围还有其他小店。

交通：毗邻 Chinatown。由 Harvard Square 坐 Red Line 至 Downtown Crossing 下车；由 Longwood 坐 Green Line E 至 Park St 下车，转 Red Line 至 Downtown Crossing 下车。

### ➤ **Cambridge Side Galleria**

Shopping Mall, 有多家服饰、化妆品专卖店及手机入网服务点。

交通：由 Harvard Square 坐 Red Line 至 MIT 下车，到 Main St 北侧坐 free shuttle 去 Cambridge Side Galleria。由 Longwood 坐 Green Line E 至 Lechmere 下车。其中二楼的手机入网服务点比一楼好一些。

### ➤ **Outlets**

Wrentham Village Premium Outlets, Boston 市郊的超大型 shopping mall, 品牌齐全, 价格便宜, 每逢节日有打折, 可朋友结伴驾车前往。

Natick Collection, Boston 市郊又一家大型 shopping mall, 有自助寿司店, 和 3D IMAX 影院。

### ➤ **省钱小策略**

某些用品如果不是急需不必买新的。9 月中上旬新生入学前后, 在 Science Center 前面会有大型的 Yard Sale, 有诸如衣帽架, 小柜子, 小冰箱, 试衣镜, 打印机等家具、家电出售, 价格低廉。假期内在 GSAS Residence Hall 外或走廊里有时也能捡到丢弃的冰箱, 多半是能用的。另外在 Staples, Amazon 上面买大件东西, 可以要求送货上门。刚来时时在 Ebay 上买大件需谨慎, 尤其是在没有可以 dispute 的信用卡之前。因为 Ebay 上货物良莠不齐, 有了纠纷很麻烦。家具买来的话都是要自己组装的。Longwood 的 Vanderbilt Hall 不允许运进外购的床垫, 因为怕夹杂寄生虫。节日期间(如感恩节、圣诞节等)各类商家一般会有较大幅度的折扣。

## Harvard CSSA New Student Guide

### ➤ 关于网上购物

很多不急用的东西可以在网上购买，如营养品、化妆品、服装鞋帽等，遇到打折加 free shipping 会便宜很多。Bing ([www.bing.com/cashback](http://www.bing.com/cashback))、Ebates 和 FatWallet 对许多购物网站提供 2-8% 的 refund. 如果在 Amazon 上购物，建议通过海外中国教育基金会 [www.ocef.org/newocef/en/](http://www.ocef.org/newocef/en/) (click 'shop to help' tab)，可以在购物的同时给希望工程捐款。

## ◆ 亚洲饮食

### ➤ Harvard Square 附近

Food truck: Perkins Hall 外，由小货车改装，卖盒饭，价廉，仅中午供应。

燕京：1326 Mass Ave，近 Harvard Square

风味亭：289 Beacon St，靠近 Star Market

常熟：1712 Mass Ave，靠近 Porter Square

香港楼：1238 Mass Ave，近 Harvard Square

9 Tastes：50 JFK St，泰国菜，近 Harvard Square

Spice：24 Holyoke St，泰国菜，近 Harvard Square

Smile：16-18 Eliot St. 2nd Floor，泰国菜，近 Harvard Square

Le's：36 Dunster St，越南菜，米线不错，价格较便宜而量足。

Porter Exchange Building：1815 Massachusetts Avenue，在 Porter Square，日本、韩国等风味小食店。

### ➤ Longwood 附近

Longwood Galleria：快餐广场，Brookline Ave 近 Longwood Ave。

Food truck: Vanderbilt Hall 对面，供应工作日午餐。

鸿厨：快餐店，728 Huntington Ave，近 Brigham Circle。

### ➤ Chinatown 附近

有多家餐馆，喜临门、金沙和龙凤酒楼的广式早茶 (dim sum) 不错，其余海之味经济实惠，醉琼楼菜品较高；金川的四川火锅较正宗。Chinatown 之外，木兰、上海石库门、雅苑、久久台北、小绵羊、瑞福等中餐馆较受青睐，详见

[http://mitbbs.com/mitbbs\\_bbsdoc.php?path=chinese.faq/Boston/Food/Restaurants&ftype=5](http://mitbbs.com/mitbbs_bbsdoc.php?path=chinese.faq/Boston/Food/Restaurants&ftype=5) 或

<http://www.shenghuonet.com/phpBB2/yellowbook.php?yc=15>

## ◆ 洗衣和理发

这边的衣物都是机洗。将每天换下的衣物存在储衣篮内，积满一篮后拿到洗衣房（一般每个宿舍楼都有）。洗衣为自助式，投币或用 Crimson Cash (Harvard 校内使用 <http://cash.harvard.edu/>)，洗衣半小时，烘干 1 小时，简单快捷。

理发可去 Chinatown，便宜。在中国城牌坊内 Oxford St 上靠近 Beach St 位置，有香港嘉丽发廊等一排小店，简单理发 12 元。Boylston St 上的 Hair adventure 提供比较精致的服务，价格在 30-35 元左右，需要提前预约 (<http://www.hairadventure.com/salon.html>)。Chinatown 外 Newbury St 上有一家日本人的理发店 hair design 也不错。也可学生间互相帮助剪头发。

## ◆ 消费税与小费

Massachusetts 的普通消费税率为 6.25%，超市内的食品免税，但餐馆、快餐店、咖啡店等提供现制食品的地方是需交税的。餐馆、出租车须付小费，一般为 15%。对于小费，简单的算法是账单上的 tax 数额乘以 2.5（15%）。如果是现金消费，可以在结账后留下现金在桌上或连同账单一起付；信用卡消费，结账刷卡反还后，将小费额写在收据上。有些餐馆如果一次接待比较多的顾客，会把小费自动加在帐单上。

## ◆ 通讯

手机一般多选用Verizon公司，信号最好。为节省话费，大家常选用family plan，即二至五个人参加一个套餐，由其中某一个人申请，大家每月分享一定的通话时间（双向计时；晚间9pm-7am不计、周末不计、非周末的节日计；同公司的手机间通话不计），期限为两年。一般而言，四个人分享700分钟一月是足够的。开通时每人可选一个免费的手机，但若申请人没有social security number (SSN)或刚申请，则每个号码都需要交400元定金，11个月后返还。办理入网可去各Verizon门店，Harvard Square就有一家。Verizon对Harvard在购买手机和话费上有折扣，跟店里的工作人员提起并出示ID即可。也可在网上申请折扣<http://www.verizonwireless.com/getdiscounts>。T-mobile公司偶尔信号不行，但是一般还是能满足学生使用的需求，用T-mobile可在Starbucks上网。由于同一公司内手机的通讯一般是免费的，所以对于couple而言最好选择同一个公司的手机。挑选手机的时候请着重考虑电池性能的耐久和稳定性。

往国内打电话可在 super 88 等处购买电话卡，20 元可打 1000-1500 分钟。在网上能买到更便宜的电话卡，<http://www.pc2asia.com/pcinfo-en.cfm?ProductID=1&CountryID=1>，[www.168talk.com](http://www.168talk.com)，<http://www.cybercalling.com/?from=aladding2>，<http://www.ecallchina.com/>等等。在[http://www.uis.harvard.edu/student\\_telecom/wireless.php](http://www.uis.harvard.edu/student_telecom/wireless.php)上有时也有便宜的通话项目。如果国内、外双方都有网络，可用免费的 skype 或 msn。一般拨往国内的号码为 011-86-21（以上海为例）- xxxxxxxx。

GSAS Residence Hall 的宿舍里有市内免费的电话线路可用，不过需自己购买一个电话机。Harvard Square 附近的 CVS, Radioshack 都可以买到简单的电话（10-20 元）。当然，有了手机以后宿舍电话的用处就不大了。Longwood Vanderbilt Hall 宿舍的电话线须付月租费。

## ◆ Social Security Number (SSN)

SSN 中保存个人的信用记录，在办信用卡（Harvard Credit Union 除外）、驾照时都需要。按照规定只有有了工作（如 Teaching Assistant）后才能申请 SSN。第一个学期往往没有工作，所以难以得到系里开出的工作证明。但不同系的情况不同，比如 Medical School 比较容易办到，具体可咨询所在系的高年级中国学生。早一些申请到 SSN 有利于早日建立信用记录，会给生活带来很多方便。

## ◆ 银行

新生来到学校后，在开银行卡方面建议联系 CSSA（通过邮件即可），这样去 Harvard Square 的 Bank of America 开 Checking Account 和 Savings Account，可以得到为 Harvard 学生特设的优惠，通过 CSSA 和 BOA 的协议，新生可以拿到\$50 的免费账户金额，也就是说你开会的时候银行会白送你 50 美金。Checking Account 即现金帐户，可自由支取，但没利息。Savings Account 为储蓄帐户，有非常低的利息，但每月只能取三次，超过要交手续费。Savings Account 的好处是相对安全，这个账户里的钱是不能直接用于消费和 ATM 取款的。需要注意的是，在拿到银行卡（Debit Card）后，即使上面标了 Visa，但这并不是信用卡，只是可当信用卡付款，没有透支及追回消费的权利。Longwood 也有 Bank of America 的网点，在 333 Longwood Ave, Children's Hospital 对面。

去 Holyoke Center 旁的 Harvard Credit Union 开 Checking Account, Savings Account, 以及申请信用卡。由于初到美国没有 SSN (即使有了之后也要在半年或一年后才能建立起较多的信用记录), 所以一般无法申请信用卡。但是 Harvard 雇员、学生可申请 Harvard Credit Union 的 master 卡, 信用额度为 1000, 如果可提供 SSN, 则为 2000 (如果在没有 SSN 的情况下申请信用卡, 信用记录是无法积累的)。在这儿信用卡消费是最常用的, 所以申请一张很有必要。在 Harvard Credit Union 开户需要至少存 25 元在帐户里面, 而且只能付现金或者支票, 不能刷卡。Harvard Credit Union 在 Longwood 的网点为 677 Huntington Ave. (Harvard School of Public Health)。

在积蓄较多后 (如 5000 以上) 可以开定期存款帐户 (CD) 或者 Money Market (可随时提款) 帐户, 利率比 Savings Account 要高。Harvard Square 附近有 Bank of America, Harvard Credit Union, Citizen Bank 等银行, 还有 ETRADE 等网上银行, 存款前可先比较各家利率高低。

如果有国内以前的双币信用卡 (比如招商银行、中国银行的信用卡等), 只要有 visa 或者 master 标志, 这边都能用, 而且刷卡消费没有额外的手续费, 可以在刚到的一阵子凑合用。如果曾来美国面试并收到 reimburse 的支票 (check), 只要在 6 个月有效期内, 建议来美国兑取 (clear), 这里所有 check deposit 不收跨行手续费; 而在国内办理通常需要中国银行托收, 需要等待 1 个月且缴纳一定数额的手续费。

## ◆ 体育活动

### ➤ Harvard Yard 主校区附近

Hemenway Gym (Hem Gym) 在 Law School 附近, 有篮球、羽毛球、壁球; Malkin (Mac Gym) 在 Harvard Square 附近, 还有游泳池, 均对学生免费开放。对学者而言, 可以在 <http://gocrimson.com/recreation/membership/purchase> 购买会员资格, 大概 20 美元一学期。冬天在 Law School 前面还会建一个免费的冰场。这两个地方每学期都有一些免费的或者付很少费用的健身课。

Charles 河南岸 Business School 那边有很大的运动场, 可以去玩棒球、垒球、壁球、网球, 走过去约 15 分钟。河边的草坪是个搞集体运动的好地方, 可以一起去玩飞盘。关于运动设施的详情可见:

[http://www.gocrimson.com/ViewArticle.dbml?DB\\_OEM\\_ID=9000&ATCLID=695153](http://www.gocrimson.com/ViewArticle.dbml?DB_OEM_ID=9000&ATCLID=695153)。Dudley House 有很多自己的运动队, 比如 Squash, Tennis, Basketball, 每年都和本科生打比赛, 大家

## Harvard CSSA New Student Guide

都可以参加。MAC 和 Hemenway 有一些免费课程，如跆拳道、瑜伽等，大家可以去 [http://www.gocrimson.com/ViewArticle.dbml?SPSID=102195&SPID=11955&DB\\_OEM\\_ID=9000&ATCLID=1286417](http://www.gocrimson.com/ViewArticle.dbml?SPSID=102195&SPID=11955&DB_OEM_ID=9000&ATCLID=1286417) 查看和注册。

### ➤ Longwood 附近

Vanderbilt Hall 内有网球场、篮球场、及各种健身器械，免费对Harvard学生开放。使用Tennis Court/ Squash Court等可在facility manager处（Courtyard 的 Gate G里面）的本子上预约登记，以确保有位置。Vanderbilt Hall也有免费的健身课程，请参考：

<http://www.hms.harvard.edu/operations/vh/aerobicssched.html>

## ◆ 文化娱乐

### ➤ 中文图书借阅

哈佛-燕京图书馆（Harvard-Yenching）内有不少中文读物可供借阅。

### ➤ Chinatown 附近

Golden Leaf 卡拉OK，20 Hudson St.

### ➤ Allston

Do Re Mi 卡拉OK，442 Cambridge St.

### ➤ Quincy

坐Red Line到Quincy Center站，打的至JazzMoon 卡拉OK（219 Quincy Ave），旁边还有个不错的自助以及金门超市，可吃好玩好又满载而归，只是路途远了些。

针对各个消费场所的详细信息多可在其网站上查到。生活网波士顿版 <http://bos.shenghuonet.com/>及 mitbbs <http://mitbbs.com/local/Boston/>上载有各类生活相关信息可供查询。另外 GSAS 也提供 student survival guide <http://www.hcs.harvard.edu/%7Egsc/guide/>

## ◆ 考驾照及租车

在美国开车是一项大众技能，家庭汽车普及率高。对于初到 Boston 的留学生而言，由于便利的城市公共交通及昂贵的停车、保险费用(200 元每月)，大部分学生没有汽车，但是租车外出游览、购物的机会还是比较多。另外，由于驾照在美国是一项通用的身份证明，并且以后买车加汽车保险的费率也与驾龄有关，所以早一些考出驾照是有不少好处的。

由于美国多是自动挡车，与国内的手动档车相比操作简单，而且考试内容也较国内少，所以驾照考取较容易。对于从没开过车的学生而言一般经过 5-8 小时的驾驶训练基本能达到 road test 要求。考驾照的流程大致如下，到 <http://www.mass.gov/rmv/dmanual/index.htm> 下载 Driver's Manual，其中包括了考照、汽车注册等各方面的信息。按照上面的要求准备齐证明材料，去相关的 RMV service 申请考照，交费，参加知识测验，通过后你会得到一个 permit，它允许你在一名有一年以上驾龄的驾驶者的看护下开车，以方便你学车。如果你的朋友有车，可请他（她）教你开车。或者去驾校学车，如 City Auto School，\$28/45min，有中英文双语教学(617-988-6288)。可以请驾校帮着预约 road test 时间，之前可实地看一下考场。Cambridge 东南角近 Gore field 的考场位于居民街区，没有主干道，路况相对简单，较容易考。

## Harvard CSSA New Student Guide

有了驾照，则可以开始买车或租车。如前所述，租车对于新生而言是方便、经济的选择。Zipcar 是大家常用的租车公司 [www.zipcar.com](http://www.zipcar.com)，其采取会员制，对 Harvard 学生有优惠，会费每年 25 元。由老会员介绍新会员，双方都可得到一定车费折扣。Zipcar 采取自助式取车、还车方式，其取车点分布密集，在 Harvard Square 和 Longwood 附近一般每隔一公里就有一处。会员通过网上或电话预订车辆，租车费用约为 10 元每小时，租一天的价格约为 90 元。收费中已包括油费、保养、保险等。但驾车需要小心，由于该车保险额较低，如果发生事故，租车者需要承担很大一笔费用，这在不熟悉车况的情况下更容易发生。这笔费用默认 500，可通过逐年交费而降低。50/year 降到 250；75/year 降到 0。还有 Hertz（适合远距离出行）、U-Haul（租小卡车）等其他公司提供租车服务。

## ◆ 学校活动及学生组织

GSAS 为帮助英语为非母语国家的学生适应这儿的学习、生活，每年八月会举办 English Language Program (ELP)。这尤其对于理工科学生而言是一个很好接触西方人文社科领域知识的机会。另外这也是大家在 Harvard 与其它学生建立社会关系的良机。一般系里在四、五月份会发通知邀请参加，如果没有的话可主动向系里申请。另外，Host Student Program 和 Host Family Program 也旨在帮助学生更好的适应生活，加强社会联系，新生可能会从中受益不少。

Harvard 从学校至各学院大多成立了中国学生学者团体，组织各类文娱活动，增进中国学生学者间的交流，提供各类信息资源。其中哈佛大学中国学生学者联合会（HCSSA）是哈佛大学最大的中国学生学者团体，注册其 Mailing list <http://www.hcssa.org/index.php> 可及时收到各项活动的通知。另外，HCSSA 提供到机场接新生的服务，期限为 7 月 15 日-9 月 2 日。请大家尽量联系乘坐同一趟飞机的同学，选一两位同学负责，把航班号、到达日期时间、同行同学人数及名单发给 [harvardcssa@gmail.com](mailto:harvardcssa@gmail.com)，使用标题：2010Pick-up。HCSSA 将安排专人与大家联系，并负责去机场接机。单独成行的同学也同样会安排接机。各学院也大多有各自的中国学生组织，如医学院的 HMS-CBSO，组织开展各项学术、文体活动。

---

## 结束语

跨越重洋，到异国他乡开始新的生活，这对于大多数学生而言是一个挑战，但同时也是挖掘自身潜力，接受新事物，掌握新技能的契机。到这儿的绝大部分新生在经历了最初一段时间的磨合期后，都很好地适应了这边的环境，相信各位读者也能平稳跨越。崭新的生活即将开始，祝愿大家在前进的征途中再创辉煌！

本文由 Harvard 中国籍博士生及访问学生叶立、王一恺、贺一磊、李璞琳、刘佳凝、斯翀、张驰、苏晓磊于 2007 年春完成。由周雯、王一恺、李璞琳、贺一磊、楼珊、许枞、于悦洋、苏晓磊于 2008 年春修订。由王一恺、陈津竹、杨璐菡、周雯、陈崇毅、边和、苏晓磊于 2009 年春二次修订。由叶立、周雯、丛乐、楼珊、杨璐菡、王一恺、苏晓磊，李铁风于 2010 年春三次修订。本版终稿由苏晓磊，丛乐修订完成。如有疏漏错误之处，恳请谅解和指正。