

新生手册

New Student Handbook

2016



斯坦福中国学生学者联合会
Association of Chinese Students and Scholars at Stanford

<http://www.stanford.edu/group/acsss>

acsss-contact@lists.stanford.edu

2016 年 7 月

前言

亲爱的同学们，欢迎来到斯坦福！我们斯坦福的“老同学们”真诚希望大家能够在这个充满激情的校园度过一段美妙而充实的时光¹。

本手册主要是为初来美国，刚到湾区的同学，学者及其家人提供一些基本生活、学习信息资源，以帮助大家顺利地适应这里的生活，学习和工作。资料收集以及编写工作由斯坦福大学中国学生学者联合会-- Association of Chinese Students and Scholars at Stanford (ACSSS) 完成，其中包含了几代学生会成员以及众多同学的辛勤工作和热情支持。他们或参加编写，或提出中肯的意见，为这个册子的产生和改进投入了大量的时间和精力，做出了巨大的贡献。在这里我们学生会向所有参与手册编写的同学们、朋友们表示深深的感谢。

需要说明的是，在本手册中编写者提到一些服务商和商店等，这些信息仅反映作者个人或者在同学中较为流行的一些观点或习惯，既非广告，也非基于所有人的口味的评判，仅作为一些建议供新来者参考。您很可能在日后的生活学习中发现更好或更适合您个人的方式方法等，我们当然欢迎您同将来的新同学分享。

另外，虽几经修改，本手册还存在许多疏漏或错误，欢迎大家坦诚指出。特别地，希望每年都有同学参加手册的更新工作，使其能提供最新最有效的信息，更好地服务于以后的新来者。非常感谢！

¹声明：本手册的版权属于斯坦福大学中国学生学者联合会(ACSSS)，未经许可，请勿翻印。如果您希望对于本手册提出建议或意见，请联系 ACSSS。

同时，我们也热切地盼望着更多的同学能加入到学生会组织的各项活动中，或者提出建议意见，或者提供支持帮助，大家一起努力，把我们的社团变成更加团结友爱的集体，变成斯坦福中国学生和学者温暖的家园。

最后，让我们在这里再次向参与手册编写和校对工作的同学们表示谢意。

斯坦福大学中国学生学者联合会主席团

2016 年 7 月

目录

前言.....	1
新生必读（快速启动版）.....	6
学生证和 SUNet ID.....	7
Wi-Fi 网络.....	7
地图.....	7
手机和通讯.....	7
储蓄和信用卡.....	8
交通.....	8
购物及饮食.....	8
国际学生服务中心.....	9
Vaden 学生健康中心.....	9
联系我们.....	9
学校主要网站.....	11
新生指南（从头细说版）.....	12
第一章：初见斯坦福	10
斯坦福大学介绍.....	10
要带的东西.....	14
医疗保险.....	16
如何交学费.....	16
英语考试.....	19
第二章：住在斯坦福	24
宿舍类型介绍.....	20
宿舍内网络.....	29
有线电视.....	29

RA 和宿舍活动	29
保安系统	29
配镜.....	29
购物.....	31
第三章：吃在斯坦福	37
自己下厨	33
吃食堂.....	33
斯坦福校园内餐厅.....	35
湾区餐厅介绍.....	36
第四章：行在斯坦福	46
自行车和滑板	46
公共交通	47
出租车和 Super Shuttle.....	48
飞机.....	49
考驾照和买车	49
第五章：学在斯坦福	52
如何选课	52
经典课程介绍	55
英语提升	59
图书馆.....	60
电子邮件	61
校内常用网络资源.....	61
教材和文具	61
学术相关活动	62
第六章：玩在斯坦福	76
体育健身	65

艺术与博物馆	67
周边景点一日游	67
卡拉 OK	70
电影	70
第七章：职业发展	71
Social Security Number (SSN)	71
Individual Taxpayer Identification Numbers (ITIN)	71
校内兼职	72
如何找实习	73
退税和报税	73
附录一：留美安全手册	76
附录二：湾区买房	76
特别鸣谢	90

新生必读（快速启动版）

Checklist

- ☐ 领取钥匙并填写房屋检查清单
- ☐ 领取学生卡
- ☐ 在 AXESS 上更新信息，确认 to do list 和 hold 的内容都已经清除
- ☐ 复印 I-20, I-94, 护照等，并保管好原件
- ☐ 参加 I-Center 的 Maintain Your Legal Status Workshop
- ☐ 办理手机业务
- ☐ 银行开户
- ☐ 去 Vaden Health Center 打 TB 疫苗
- ☐ 申请社会安全保障号(SSN)或者个人税务申报编号（针对 PhD，TA,或 RA）

学生证和 SUNet ID

Student ID 是一个以 0 开头的 8 位的数字，在录取通知信上有，也会印在你的学生证上。如果未在 Front Desk 领取学生证，可以到 459 Lagunita Drive 的 Student Services Center (Campus Card Office) 办理。领取学生证后，请随身携带，它会是你的宿舍门卡，借书证，在很多部门的身份证，斯坦福书店购买教科书的优惠证，和一些教学楼的钥匙。在学生证中充值后，你也可以把它当成现金卡在 Dining Halls 及 Tresidder Union 使用。

有了 Student ID 后可申请 SUNetID，这是一个 3-8 个字母的用户名，为校内很多系统服务（包括电子邮件）的用户名。修改个人信息和邮件转发：<http://stanfordyou.stanford.edu>

Wi-Fi 网络

住在学校的同学在宿舍区域可以链接 Wi-Fi: Stanford Residences. 第一次连接系统时，一个注册页面会自动弹出，需要选择“Student”按钮进行进一步验证。在注册之前，请准备好你的 SUNet ID. 注册过程只要按照系统提示一步步进行操作即可。成功提交申请后，你会收到一封确认邮件：Ethernet Connection New Request Accepted。网络连接通常要等待 15 分钟左右才会建立。如果有问题可以联系住宅区的 RCC:

<https://rescomp.stanford.edu/directory/rcc.php>,也可以登录 Academic Computing Services 的网站寻求帮助: <https://acomp.stanford.edu/students>

地图

初到校园，一张地图可以帮助你熟悉校园，你可以在住房办公室索取，同时学校的 I-Center，Old Union，Hoover Tower 也都有免费的地图。学校有免费的公交车 Marguerite，车上也会有地图和行车线路图。另外，建议使用 smart phone 的同学下载 iStanford，这个 app 提供可以定位的地图及学校各方面的信息。目前 Google 地图可以满足查阅具体建筑的功能，但查具体房间仍然推荐 <http://campusmap.stanford.edu>.

手机和通讯

在湾区信号比较好的手机公司主要有 AT&T 和 Verizon，斯坦福的学生可以享受优惠。公司会提供各种套餐，不过大多数同学选择二至五人的 family plan。AT&T 在 El Camino Real 和 Page Mill 交接处有一个专卖店，距离 EV 步行大约 25 分钟，在 EV Studio 2 前的车站乘坐 X 线

亦可到达。通常在开学之初，AT&T 在 Tresidder 门前会有 booth，现场服务。对于学生以及医学院的学生来说，Verizon 的信号较弱，尤其在地下室以及医学院附近，所以不为推荐。AT&T 的更多信息可以在 <http://att.com/wireless/stanfordstudents> 上看到

用 Skype. Skype 用户间打电话或视讯都是免费的，信号也比较好。有 Smartphone 的同学也可以选择用微信。

储蓄和信用卡

斯坦福附近的银行有 Stanford Federal Credit Union, Wells Fargo, Bank of America, Citi Bank 和 JPMorgan Chase. 其中前三者在 Tresidder Union 设有 24 小时可用的提款机。在美国生活，很有必要办理银行帐户，开户需要提供护照，学生证和住址。美国的银行户头分 Checking account 和 Savings account 两种。Checking account 一般是用来开支票，交付银行卡和信用卡等费用用的，一般利息很低。Savings account 类似于国内的活期存款帐户，里面的存款不能直接使用。不过两个帐户其实是统一管理的，开通电子银行后，你可以根据自己的需要在网络帐户上调配在两个 account 上的金额，无需手续费。

交通

斯坦福校园很大，一辆经久耐用的自行车是十分重要的。自行车一般在 Walmart 或者 Target 两家超市购买。比较好的车可以在 El Camino Real 街对面的 Cardinal 车行买到。在 Tresidder Union 也可以买到自行车，只是价格比较高。如果想节省开支，可在 SUpost 上耐心等待其他学生的二手车。另外，一把坚固的 U 型锁也是非常必须的，校园丢车的现象并不罕见。

除自行车外，也可以选择步行或者坐公交。校内免费公共汽车 Marguerite Shuttle 十分便捷：可乘坐 X,Y,C 或 SE 线，建议在车上拿一份运行时刻和路线表或者用 smart phone 下载 iStanford。另外，纵贯旧金山半岛的铁路 Caltrain(从 San Francisco 到 San Jose)也在 Stanford 所在的 Palo Alto 和 California Avenue 设两站。

购物及饮食

ACSSS 建议帮忙接机的志愿者在新同学到达学校的初期带他们去采购启动日常生活的必需品。离学校最近的购物区为 Town & Country Center, 从 Escondido Village 步行 25 分钟左右

可到达，在 CVS 以及 Trader Joe's 可买到简单的生活必需品以及食物。中国超市一般比较远，最好还是等周末的时候联系有车的同学一起去。

学校步行范围内的餐厅有 Tresidder Union，Thai Cafe(午餐，位于 Main Quad 心理系地下室)，在食堂吃饭也是不错的选择（如 Arrillaga, Wilbur, Stern, Lakeside 等），赶时间的话也可以去 Green Earth Sciences Building 附近的餐车，具体信息可查看：

<http://foodtrucks.stanford.edu>。

国际学生服务中心

I-Center (全程 Bechtel International Center)是学校为国际学生服务的机构，所有有关 I-20、SSN、ITIN、离开和返回美国、以及暑期实习和工作时的身份问题都需要到该机构办理。开学初必须要在 I-Center 听 Maintain Your Legal Status 的讲座才能够进行 enrollment 和选课。你还可以在 I-Center 找到不少与国际学生生活相关的有用信息，如 bus tour，English improvement program 等。I-Center 也为广大新生准备了一个非常有用的 Checklist，建议大家可以对照执行 <https://stanford.app.box.com/v/Grad-orientation-schedule>。

Vaden 学生健康中心

Vaden Health Center (不是 Medical Center)在学校的东南角。斯坦福要求所有的新生做一个 TB (tuberculosis) test，所以要去那里扎一针。如果感到身体不舒服，建议及时去 Vaden 检查。基础的检查以及短期的治疗的费用都是包含在 Campus Health Fee 里的。在药店买药时则需要出示保险卡才可享受一定的优惠。如果你已经买了药但是没有享受优惠价，可以到 CardinalHealth 的网下载报销表格，填好后连同购买收据一起寄到保险公司报销。在去 Vaden Center 看病之前一般需要预约，<http://vadenpatient.stanford.edu> 关于 Vaden Health Center 的详细信息，可查看：<https://vaden.stanford.edu/>

联系我们

建议大家订阅 ACSSS 的邮件：

<https://mailman.stanford.edu/mailman/listinfo/acsss-announcement>，以便及时收到我们的活动通知。大家也可通过人人微信微博等形式关注我们：

官方主页：<http://www.stanford.edu/group/acsss>

微信公共账号：StanfordACSSS



微博：<http://weibo.com/u/5065926851>

人人公共主页：<http://page.renren.com/601542877>

如果想了解更多关于学生会的信息或是需要寻求帮助，也可以和我们的主席团联系。

部门	联系人
联席主席	李晓澄 熊泓宇
生活体育部	李云坡
文艺部	刘锐 张舒彤
秘书部	臧晓羽
学业规划部	石凡奇
职业发展部	张峻梓
校友部	张瑞麟

外联部	徐晗
财务部	苗菁
宣传部	夏丹青
博后部	曾芝瑞 陈嘉民

斯坦福中国学生学者联合会(ACSSS)将于九月底举办迎新晚会，欢迎大家踊跃参加！
ACSSS 与你不见不散！

学校主要网站

[Axess](#) - 选课，查成绩，办理很多手续的 link

[Registrar](#) - 登记，填课表，成绩单，学生证，毕业事宜等等

[Controller's Office](#) - 财务处

[Information Technology Systems and Services](#) - 电脑和网络服务

[Student Housing Services](#) - 校内住房申请

[Associated Students of Stanford University \(ASSU\)](#) - Stanford 全体学生的学生会

[Graduate Student Council \(GSC\)](#) - Stanford 研究生学生会

[Bechtel International Center \(I-Center\)](#) - 国际学生服务中心，身份和签证等

[Vaden Student Health Service](#) - 学生健康中心，提供医疗保险服务

[Career Development Center \(CDC\)](#) - 职业发展中心，为找工作提供信息和帮助

[SUPost](#) - Stanford 官方网络交易平台。提供更多校内租房、二手产品交易信息

新生指南（从头细说版）

第一章：初见斯坦福

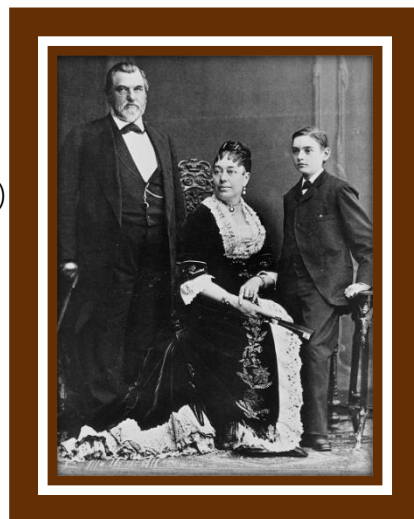


衷心祝贺并且热烈欢迎大家来到世界上顶尖的高等学府之一——斯坦福大学。在本章中，我们将向大家介绍斯坦福大学的历史和校园景观、入学要准备的东西以及刚来斯坦福需要注意的各项事宜。

斯坦福大学介绍

斯坦福大学的诞生

斯坦福大学成立于 1885 年，开放于 1891 年。它是由老斯坦福（Leland Stanford）及其妻子为了纪念他们唯一的儿子，里兰德·小斯坦福（Leland Stanford Junior）而建的。来自美国东部的老斯坦福为西部修建铁路做了很大的贡献，曾是加州州长和参议员。他中年得子，孩子非常聪明，能讲一口流利的法语，并且对艺术有着浓厚的兴趣。不幸的是在 1884 年，年仅 15 岁的小斯坦福就因伤寒在去欧洲的旅途中夭折。斯坦福夫妇非常伤心，在小斯坦福去世的那天，老斯坦福对他的妻子简说，“加利福尼亚的孩子都将是我们的孩子”。这句话预示着斯坦福大学的诞生。老斯坦福先后访问了康乃尔大学、耶鲁大学和哈佛大学。最后在哈佛大学校长的建议下，斯坦福夫妇决定建一所大学。



斯坦福大学的校训、校徽和吉祥物

在斯坦福大学的校徽上可以看见校训：

Die Luft der Freiheit weht

英译为：The wind of freedom blows, 中译为：自由之风永远吹拂。这句话源自 16 世纪的德国人类学家（Ulrich von Hutten），校训的含义就是鼓励和保证学校师生能自由无阻地从事教学和相关的学科研究。斯坦福的精神是自由、乐观和勇敢，就像加州明媚的阳光一样。关于校训的具体渊源和历史，大家可以参见 1995 年前任斯坦福大学校长 Gerhard Casper 的文章：

<http://www.stanford.edu/dept/pres-provost/president/speeches/951005dieluft.html>



虽然斯坦福大学一直没有一个官方的吉祥物，但是在许多学校的体育比赛中，我们还是能在学校的仪仗队里发现一棵外形奇特的树 - Stanford Tree。Stanford Tree 是仪仗队（Leland Stanford Junior University Marching Band）的吉祥物，最常见的地方就是橄榄球赛时的 Stanford Stadium 和篮球赛时的 Maples Pavilion。Stanford Tree 的形象源于美国加州特有的一种高大红杉树 - El Palo Alto（在西班牙语里是高大耸立的意思），在斯坦福和学校旁边小镇 Palo Alto 的官方印章上都能见到。

斯坦福大学的校队被称为 Cardinal，意思是深红色，这也是斯坦福校园遍地能见到的主色调，尤其是房顶的瓦片。

斯坦福大学校园

斯坦福大学坐落于四季如春的小镇 Palo Alto，位于硅谷的中心，邻近西海岸大城市旧金山约 30 英里，占地约 33 平方公里，是美国最大的大学校园之一。

棕榈大道 (Palm Drive)



棕榈大道是斯坦福大学最主要的一个入口，路边大约有 150 棵棕榈树。近处的棕榈大道和大椭圆草坪，稍远一些的大方院、教堂、胡佛塔，以及远方的小山坡构成了斯坦福经典的代表画面。在斯坦福的网页上以及各种有关书籍的封面，我们经常会看到类似的图片。在加州阳光下行驶在大道上是一种不错的感觉。

大方院 (Main Quad)_



大方院是斯坦福最早的建筑，建校之初只有 12 座楼，1903 年又添加了 16 座以及教堂。1906 年大地震之后，部分建筑进行了重建。二次大战之后，大部份的科学和工程院系都搬到了周围别的建筑。现在，大方院的建筑里大多是人文学科。一些大的典礼

和活动时常会在大方院中心的广场举行。比如传统的 full moon party(被老生吻过的一年级新生才可成为真正的斯坦福学生,一般是 fall quarter 第一个满月夜)以及毕业典礼等。从教堂门口附近,在地面上我们可以看到一些刻着数字的铜方块。这被称为“时光匣子”(time capsule)。它们是由每年的毕业生埋下的最能代表当年的一样东西。

纪念教堂 (Memorial Church)



教堂是斯坦福的妻子简为了纪念他建筑的。老斯坦福 1893 年去世,教堂 1899 年开始建造,1903 年完工,由于大地震的破坏,1906 年教堂重建了一些部分。如果你比较了解宗教并且比较细心的话,你会发现教堂里的彩绘反映了很多相当开明的思想:那里既有男性的神,也有女性的神;既有旧约里的人物又有新约里的人物;在最靠门边的一副绘画中,我们还可以看到人和神共存:一个在母亲怀抱中的孩子正要被神带到天堂。这副画暗喻着他们失去了小斯坦福。这个教堂从建立时起就是没有宗派的。考虑到所有这些相当开明思想发生在一个世纪以前,斯坦福的包容性的确非常令人钦佩。



怀特广场 (White Plaza)

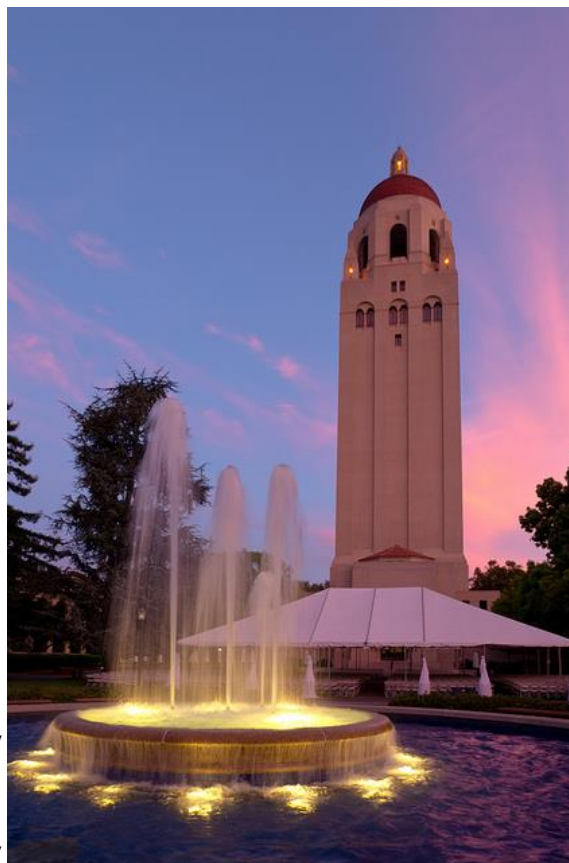
怀特广场是校园学生组织各种活动的场所：比如政治活动，俱乐部，体育活动，音乐表演等等。它是一个中心地带，学生管理机构(Old Union)、学生服务中心 (Tressider 二楼)、书店，邮局，富国银行，美食广场 (Starbucks, Subway, Panda Express 等)，自行车店、咖啡厅(Coffee House)等都在这周围，所以这经常很热闹。怀特广场中间的喷泉被大家叫做“爪子” (Claw) 喷泉。

胡佛塔 (Hoover Tower)

胡佛是美国第 31 任总统的名字，他也是斯坦福早期的毕业生。1919 年，他捐了 \$50,000，成立了胡佛研究中心。胡佛塔是斯坦福 50 年校庆的时候建的，它成为了研究中心的一部分，并以胡佛的名字命名。胡佛研究中心是美国最有影响力的研究中心之一，它主要研究世界的社会，政治，经济变迁，倡导和平。胡佛塔对本校师生以及好友（凭有效 SUID 最多可带 5 人）免费开放。在一层是关于 Hoover 的生平简介及相关历史资料。乘电梯可以到达顶楼，在那里可以一饱整个斯坦福校园的景色。

欲知更多更详尽的有关斯坦福的介绍，请访问：

<http://www.stanford.edu/dept/visitorinfo>



要带的东西

其实大部分东西都可以到这里来买。当然，初来乍到，没有时间也不方便去采购，所以，斯坦福新生可以考虑携带如下一些东西，可与网上流传的各种史上最全的出国留学清单配合使用。**为了节省箱子空间和重量，许多物品可以在抵达美国前几天在网上订购，直接送货到宿舍。**

生活用品

只要带刚来时就需要的东西就可以了，比如：

- 床单（如果住学校宿舍，床垫的大小是 200cm*85cm*16cm，这里的价钱是 US\$20-30）
- 夏天只需要薄空调被（晚上室内一般 15-20 度；冬天宿舍室内有暖气，但是夏天没有空调），怕冷的同学冬天可能也需要羽绒被，可以带来或来美国后再购买
- 枕头

***学校宿舍只提供床和床垫，不含床上用品**

- 拖鞋（宿舍地上铺有地毯，但是厕所和厨房地上是瓷砖）
- 浴巾
- 基本洗漱用品：牙刷、牙膏

服饰

这里穿的很随便，有很普通的，有很时髦的，也有很有个性的。一般一周洗一次衣服，只能烘干，没有地方晾，所以，尽量带可以用洗衣机洗和烘的衣服。洗衣机和烘干机是免费的。国内很多棉织品没有经过高温处理，在烘干机里会缩水，所以不建议多带。洗衣机可以选择用冷水洗，但是烘干机即使选最低的温度，还是会缩。这里的最高气温是春秋天 20 度左右，夏天 27 度左右，冬天 10 度而且下雨。宿舍夏天没有空调，但冬天有暖气，基本恒温于 20 度。

常穿的衣服有：春秋天长袖上衣 + 牛仔裤 + 薄外套，夏天短袖上衣 + 牛仔裤或者裙子（但是上学一般骑车，裙子会不太方便），冬天长袖上衣 + 厚外套（最好是防水的）+ 牛仔裤。因为亚洲和欧美人体型不同，女生的裤子裙子比较难买，最好多带一些来。而且，这里比较别致的衣服就会比较贵，所以爱漂亮的就多背一些不是 T-shirt 的衣服。一般短袖上衣\$20-30，长袖的\$30-40，外套\$50 以上。

女生可以考虑带些连衣裙，开 party 和舞会的时候会用得上。最好带一件礼服，可能会有 formal dressing 的场合。男生可以带一套西装，至少一件正式衬衫和领带。

这里太阳非常的晒，记得带上太阳眼镜。

厨具和食物

这里什么都有，来了以后买好了。刚来，可以带几个微波炉餐盒，筷子调羹，至少能煮方便面吃。很多食物不准进入美国，比如肉制品。第一次过来的同学建议不要带食物，以防入境的时候在海关被耽误或弄得不愉快。这里的华人超市什么都有的卖，光榨菜就有很多个牌子，中秋时节，各式各样的月饼很齐全。九月到十月海关对留学生的行李检查会比平时严格很多，以防大家带月饼！

学习用品

硬盘把以前的资料带来，还有各种软件。专业参考书可以带，这里有中文书店，也不贵，所以消遣的书就不用带了，而且图书馆里可以借到不少中文书籍。如果你知道来了以后自己会选的课以及课上会用到什么课本，如果国内有影印版的，可以考虑带过来，这里**教科书非常贵**。

医药保健

强烈建议从国内带感冒药(这里一会儿冷，一会儿热的，感冒还是经常有的)、肠胃药、云南白药、消炎药等家庭常用药品。补充维他命的不用带，这里便宜。

美国购买隐形眼镜需要医生开处方。

加州太阳很大，记得带上防晒以备下飞机时需要。当然也可以来这里后购买。Stanford shopping center 有一家 sephora，离学校开车仅 4 分钟，妹纸们可以说走就走。

其他

- 现金，以备不时之需
- 可以带一张有一定存款的银联借记卡，以备刚到美国时取款，救急之用。
- 送人的小礼品
- 以前的成绩单以防需要申请新的奖学金
- 手机不需要带。来了美国以后，可以找同学一起去运营商处比如 AT&T, T-mobile 办手机卡，多人的 plan 会比较划算，还有很多签约机可以选择，比如 iphone，三星等。

最后在这里强烈推荐一个帖子：[已经无法再忍受误人子弟的帖子！什么该在中国买什么该在美国买？美帝两年实战经验](#)。写的很好很有用，小编当年也是看了各种误人子弟的帖子，带了不少不必要的东西来，希望大家能从这之中吸取到经验。

医疗保险

美国这里的医疗保险费很贵，中国学生有一些是直接买的学校的保险，费用最贵(\$3,936/Year)，但是覆盖面最广，几乎所有去医院的花费都可以报销。在美国看病十分贵，小编的朋友打篮球时候眼睛被划伤，晚上在医院缝了五针花费近 4000 块。也有同学申请用校外的保险来 waive 掉学校的保险，它们通常费用较低，但是覆盖面没有

学校自带保险那么广。常用到的校外保险机构有：DIAN, PSI, 和 ISO，身体素质又较好的同学可以考虑购买以下的保险来替代学校的保险。

DIAN INS: <http://www.dianinsglobal.com/>

PSI: <http://www.psiservice.com/psiweb/index.jsp;jsessionid=8364FEE25D2C6A5D39743122FC8CEAF6>

ISO: <http://www.isoa.org/?gclid=COT-rdXWjbgCFaU5QgodzSUA1w>

学校对于 waive 保险的要求请参见下面链接的 International Students 部分：

<https://vaden.stanford.edu/insurance/choosing-your-insurance/waiving-cardinal-care-international-students>

注意你所购买的保险必须要满足学校的要求。购买完满足要求的保险（要 cover 当年 SEP.1-Oct.31）后，在学校 waive 保险的表格上填上自己的名字和签名后，发给选择的保险公司，让他们帮忙完成这份表格，之后再发给学校。表格可以在上述链接找到。

以下内容仅供参考，不代表 ACSSS 观点：

ISO 留学生健康医疗保险

ISO 留学生保险公司是美国留学生健康保险行业的领军企业，为留学生提供优质便捷的多语言客户服务。ISO 为斯坦福大学专门设计了符合学校要求的保险计划 — Med 1 for Stanford University: https://www.isoa.org/stanford_university. 月费从\$58 元起，可以成功 waive 掉学校的高额保险计划；成功购买后，可以将填写好个人信息包括名字、学生号码以及签名的 waiver form 发到 customercare@isoa.org，ISO 会帮助同学填写 waiver form 并传真给学校。

学校保险的 waive 信息，请点击：

<https://vaden.stanford.edu/insurance/choosing-your-insurance/waiving-cardinal-care-international-students>

ISO 的 Med 1 for Stanford U 保险覆盖全面的意外受伤和疾病医疗，每年最高承保金额达一百万美元。查找医生信息，请到 www.isoa.org 上查询 network 内医生，获取更合理医疗价格；咨询保险问题，请拨打 1 (800) 244-1180 或者发邮件到 customercare@isoa.org。

ISO 也是为留学生提供咨询和帮助的 Int'l Student Organization: <http://www.intlstudent.org/>，在主页上留学生可以查看留美咨询和讯息，也可以查询奖学金信息。

欢迎关注 ISO 官方微博：@ISO 学生健康医疗保险。

如何交学费

一般而言，交学费的方式有几种，在这里介绍一种最普通最常用的方法。在斯坦福交学费可以一般可以分为两个步骤：将钱从国内汇到在美国办的银行卡上（办卡方法请参见快速启动之储蓄卡部分）、通过 Axess 使用自己的储蓄卡进行交费。首先我们来介绍第一个步骤，将钱从国内汇到美国办的银行卡上（自己的卡）。

国内的大部分银行都可以做境外汇款的业务，汇款速度、手续费略有不同。这里使用**中国银行的网络汇款**作为范例，直接到银行进行汇款或使用其他银行进行汇款的方法所需要的信息基本相同。以下就是在网上汇款汇款方所需要的你这边的信息。

Cross-border remittance

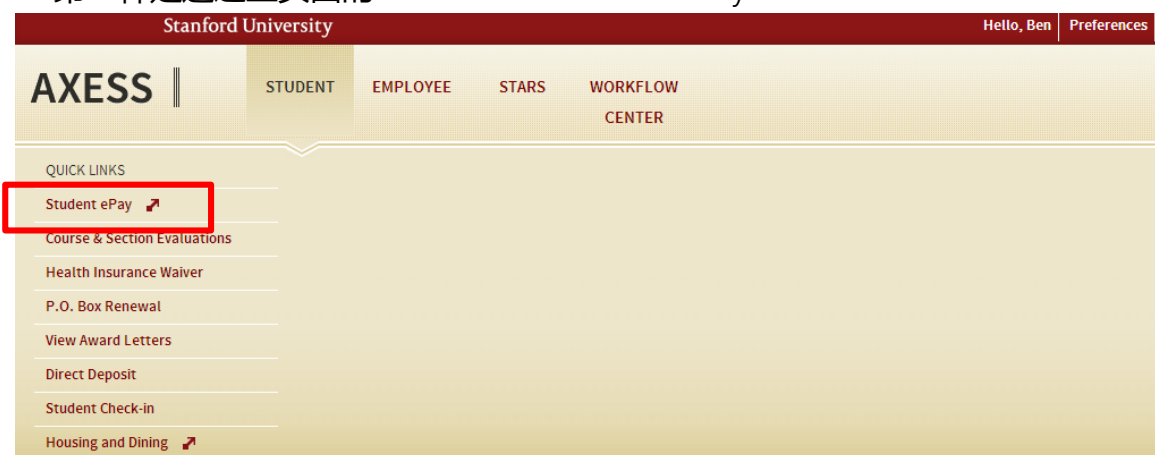
跨境汇款需要的收款人信息必须完全准确

步骤二：请您填写收款人信息	
收款人名称（大写英文或拼音）：	Lei Li
收款人地址（大写英文或拼音）：	YOUR HOME ADDRESS, STANFORD, CA, USA
收款人邮编：	For Stanford 94305
收款人账号：	Account Number XXXXXXXX7616
收款银行全称及地址： 收款银行全称及地址：	收款银行全称应包括分支机构名称；且须填写详细的收款银行地址。 如斯坦福外的 BOA BANK OF AMERICA-STANFORD FINANCIAL SQUARE 2600 EL CAMINO REAL, PALO ALTO, CA,94306
收款银行 SWIFT 代码：	可在银行给的材料里找到，或直接问银行职员。 如斯坦福外 BOA：BOFAUS3NXXX 11 位字符（英文字母及数字），不允许填写连接符或空格。不足 11 位用 X 代替

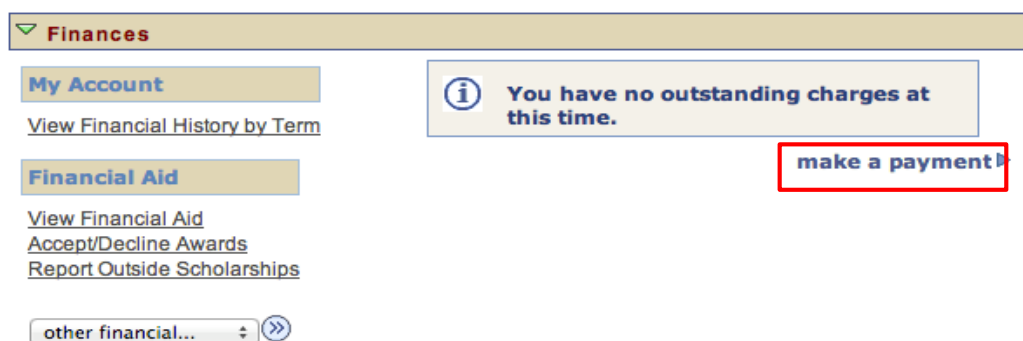
在这些信息中，比较重要的包括 SWIFT Code，收款人账号（account number），比较容易出错。其他的汇款所需要的信息基本由父母在银行的协助下都可以完成了。

当学费从国内汇到美国的银行卡上之后，就可以进行第二个步骤，通过 Axess 交学费。首先通过自己的 SUNet ID（见快速启动中 SUNet ID）和密码进入 Axess (axess.stanford.edu)。进入之后可以通过两种方式进入缴费系统：

第一种是通过主页面的 Student → Student ePay



第二种是通过 Student Center 界面的 Finances —— make a payment.



点击之后进入 Stanford ePay 系统。斯坦福交学费以及其他通过学生卡产生的费用均通过网络支付。首先需要把 ePay 系统跟自己的银行账户绑定，这样就可以通过这个银行账户付钱给学校。

Current Account Summary Pay here	
This information is accurate up to Mon 07/28/2014 10:13:17 PM	
Prior Bill Balance	\$0.00
Current Activity (Detail)	\$0.00
Current Balance	\$0.00
Anticipated Aid	\$0.00

Your Recent Payments	
06/13/2014	\$2,937.00 View
04/04/2014	\$12,022.00 View
01/06/2014	\$12,338.00 View

Authorized Payers	
Add New	

University Bills	
View All	
To view all your bills click 'View All'.	
☒ STANFORD EPAY	07/21/2014 View
☒ STANFORD EPAY	06/19/2014 View
☒ STANFORD EPAY	05/19/2014 View

Auto Payments	
Set up automated payment	

Saved Accounts	
CITI	Add New Edit Delete

在右下角 Saved Account 处 Add New. 注意阅读对于可以绑定的银行卡的说明：只有美国国内 debit card 的 checking account 才能交费 (checking account 见快速启动储蓄卡部分)。输入所需要的账号信息之后就可以成功绑定了。

绑定之后点网页上部的 Make Payment，进入交费界面。输入所要交的金额就可以成功交费了。每次完成交费之后都会收到一封确认邮件。

STANFORD UNIVERSITY ePay	
Your Account	View Bills
Make Payment	Pending Payments
Help	Sign Out

英语考试

入学之后不少人都要参加 English Placement Test。也许有同学会说我 TOEFL 成绩很好哇为什么还要考，或者为什么我比他高但他不考我要考？一般情况是以 TOEFL 作为参考标准之一，但是单项不达标可能也要考，还有其他一些 X 参考因素。总之考试而已大家不要过于计较。关于这个考试着实没什么可以准备的，其实也没必要准备，一是临时抱佛脚不见得有效，二来考试内容虽说是听力写作口语但是平时不注意确实也没什么可准备的素材。

考试听力部分是几十个选择题，听一段语速极快的小片段然后从四幅图里面选出合适的。一般情况可能要 75 分以上才不用上听力课。写作部分是一小时内读一篇文章然后写自己的观点，不少于 3 页。其实这个还是略有难度，因为时间紧任务重。口语

则是跟一个教授面谈 30 分钟，就是闲聊，但是他会评判你的英语水平，能幸免于口语课的考生不多。在和教授面谈结束后，他会告诉你你所需要上的课程，你只有完成这些课程才能顺利毕业。具体的考试说明请见：
<http://www.stanford.edu/group/efs/platest.html>

希望大家不要把英语考试以及接下来的上课作为一种压力和抑郁。如果你认真参与，上学校开设的英语课程还是很有好处的。

第二章：住在斯坦福

来到斯坦福的第一件事儿就是要拖着几个大箱子进驻到自己的宿舍里，而这也是我们今后几年奋斗的阵地。这一章就为大家介绍一下斯坦福的宿舍以及相关的生活设施。

宿舍类型介绍

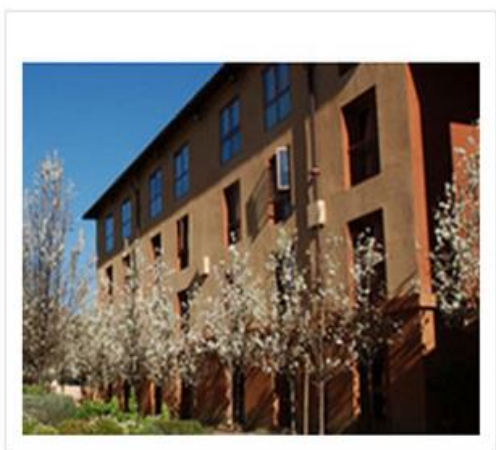
斯坦福大学及其附近地区非常适于居住，住宅数量也很多。大体的住宿分为校内住宿和校外住宿两种。本手册将偏重校内住宿的选择，并提供校外住宿的一些建议和可以使用的资源。

在斯坦福，几乎所有的本科生和大部分研究生都住在校园内部，因为住校可以很容易的让同学们接触到学校的各类资源。关于住校的所有最新信息均可在 Student Housing 的主页上查找到：

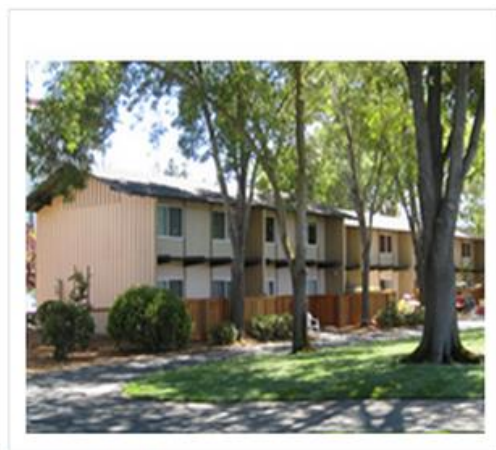
<https://rde.stanford.edu/studenthousing>

在校住宿有如下选择：

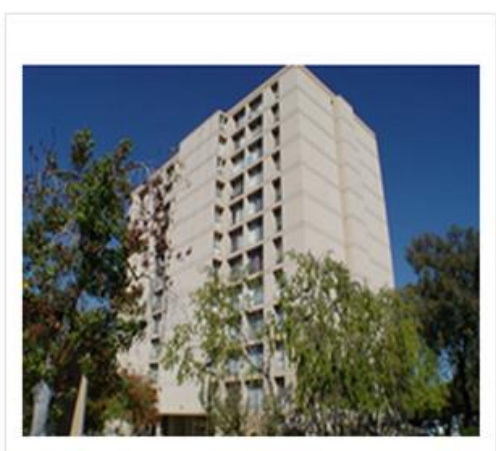
1. 本科生公寓。本科生的住宿公寓遍布于学校各个角落，有近 10 个较大的、能容纳几百人的 Residence Halls。同时，学校还有三处更偏向于高端公寓式的、可以提供给高年级本科生的住宿地区：Mirrielees House, Governor's Corner, Oak Creek Apartment 从今年起不向本科生开放。除此之外，参加兄弟会的同学，还可以住有校园周边的主题 House。
2. 单身研究生公寓。这是 ACSSS 学生的主要选择，一般情况下都可以申请到满意的宿舍，但要留意每年及时更新 contract。学校为同学们提供了大致 7 种不同的区域和类别的选择：
 - a. Escondido Village：EV 是斯坦福校园上最大的住宅区。拥有 Studio, low-rise, mid-rise 和 high-rise 等 4 种不同楼型和超过近十种的不同房型。这里有近四千名研究生及其家属。



Exscindido Village Studios



Exscindido Village Lowrises



Exscindido Village Highrises



Exscindido Village Midrises

EV 各个房型的代表性图片如下：

EV Studios:



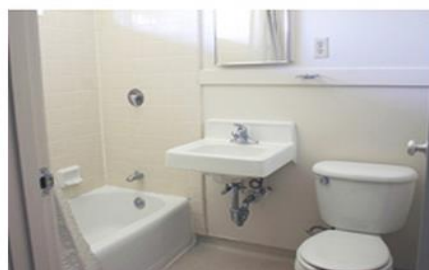
Dining/Living Room



Kitchen



Bedroom



Bathroom

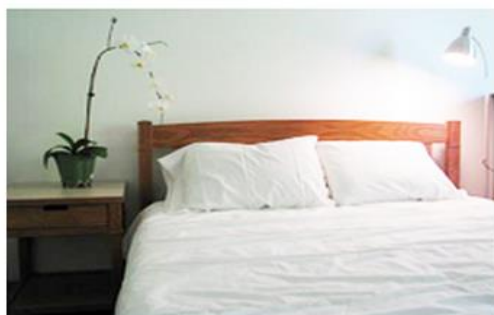
EV Lowrise:



Dining Room



Kitchen



Bedroom



Bathroom

EV Highrise:



Efficiency apartment bedroom



Efficiency apartment kitchen



Comfortable common spaces



Bathroom

EV Midrise:



Living/Dining Room



Kitchen



Bedroom



Bathroom

- b. Escondido South. 这部分在 EV 南边的总共有 88 套不同房型的住宅，联合前面提到的 EV 和之后要提到的 Rains 形成了学校东侧一个巨大的研究生及家属的住宅区。



- c. Lyman Graduate Residences. Lyman 是位于学校西部的一处研究生住宅，总共包含 112 套两室一厅的房子。Lyman 离工程类院系和医学院比较近，但离商学院较远。



Living Room



Kitchen

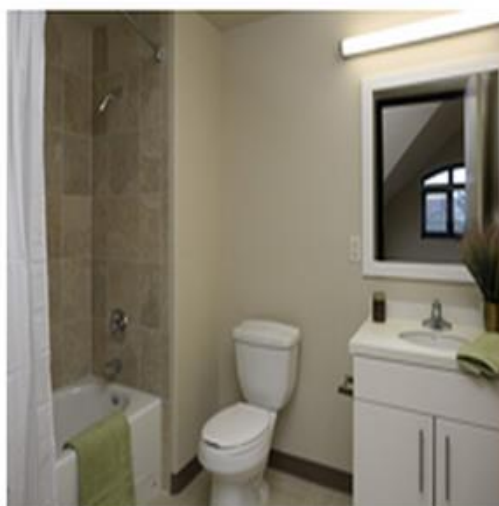
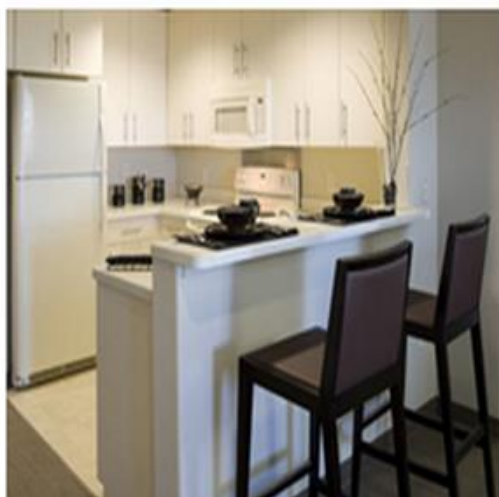
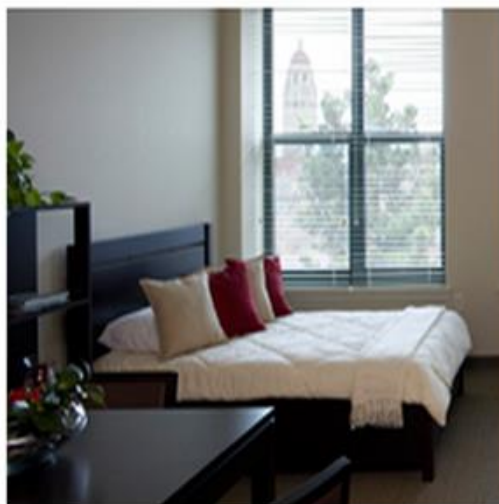
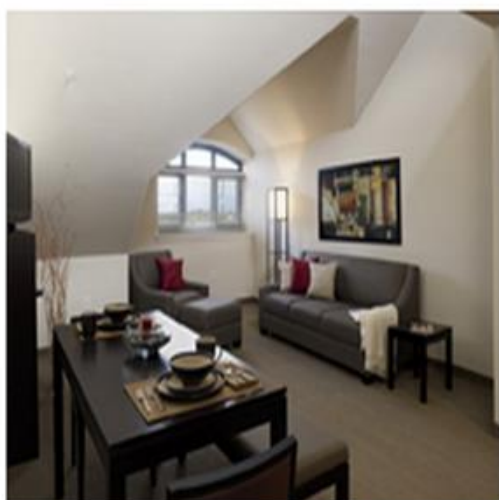


Bedroom



Bathroom

- d. Munger Graduate Residences. Munger 是法学院东南侧的一处高端住宅，还有 Studio，2-bed room 和 4-bed room 三种房型。价格比较贵，但是设施非常齐全，环境也很好。入住需要申请，有排队的可能性。



- e. Rains. Rains 同样位于 EV 南侧，以西班牙殖民式房屋为特点。大体的配置和 EV 相同，但是同时引入了许多各地的文化元素，比如一些 Cultural House 和 cultural groups 的学生.



Rains Living/Dining Room



Rains Kitchen



Rains Bedroom



Rains Bathroom

- f. Off-campus Subsidized Apartments. 这些是分散在学校附近各处的，有补助的公寓。主要是方便一些想住在学校但未能分到校内住房的同学。此类房子好处在于价格优惠，住宿条件非常好。稍微不方便的就是一年后不能直接续约。



Arastradero West



Camille North



Hawthorne



Merrilee Terrace



Noel Oaks



Oak Creek



Sharon Green



Southwood



Stanford Villa

- g. Schwab Residential Center. Schwab 是主要为 Graduate School of Business 的同学提供的离商学院和学校中心很近的一处住宅区。



3. Housing for couples without and with Children。对于有家属的同学，EV 里面的 lowrise, midrise, 以及 Munger 也可以根据需求以家庭为单位进行申请。

宿舍内网络

斯坦福整个校园的大部分地区都覆盖了免费的 Wifi 网络，部分宿舍还在每个房间配有以太网的接口，学校里的网络链接非常方便。刚来的时候需要用自己的 SUNetID 对自己的电脑、手机、IPAD 等进行注册。在任何网络连接方面遇到问题的话，可以向自己住宅区的 RCC (Residential Computing Consultant) 咨询。

具体信息参见：<https://uit.stanford.edu>

有线电视

宿舍提供有线电视接口。购买电视机以后如果没有有线电视的接线可以到附近的 Fry's 等店购买。有线电视接口不激活就有一些电视台可以收看，连接接线以后可以立刻观看几个基本的频道，但是如果要看丰富的电视节目特别是美国大的电视台和体育节目，就需要正式开通有线电视服务。可以参考

<https://uit.stanford.edu/service/cabletv>

有一些电视台和相应服务及收费的介绍。开通有线电视的方法和开通宿舍电话类似，可以网上开通或者去 Telephone and Cable TV Services Office。网上开通可通过 university bill 缴费。

RA 和宿舍活动

斯坦福的每个在校宿舍区里都配备有二年级或者以上同学担任的 Residential Assistants. 他们主要负责协调宿舍同学之间的关系，并组织学校的社区活动 -- 包括吃饭、电影、戏剧和体育运动等。住校的同学成功申请到住房以后会被自动加入该宿舍区 RA 的邮件列表，收到相关的活动信息。

保安系统

虽然 Stanford 处在一个相对安全的区域，但是偶尔再校园内或者附近仍然会有一些非法行为的存在。为了最大限度保证同学的安排，学校开通了 5-Sure 的护送服务。此服务时间为每天晚上九点至次日凌晨 1:45。

学生只需访问：

<https://alcohol.stanford.edu/5-sure-students-united-risk-elimination>

或者拨打(650) 725-7873，就可以享受免费的安全护送服务。任何同学均可使用。

配镜

在 Stanford 配眼镜必须要有加州医生的验光单，但是验光非常贵，特别是如果要配隐形眼镜的话，隐形眼镜的验光更贵。但是学校的 cardinal insurance 中含有每年一次的 eye exam,只需 co-pay20 美元，可以在 Stanford eye clinic 同时拿到 regular eyeglasses 和 contact lenses 的验光单。

具有学生折扣的眼镜店具体见下表：

名称	地点	电话	具体
For Eyes	83 Town & Country Village, Palo, Alto	650-329-0557	20% off on eyeglasses. 10% off on disposable contacts or specialty lenses.
Palo Alto Eyeworks	461 California Street, Palo Alto	650-327-5665	\$50.00 off complete pair of eyeglasses
Peninsula Optical Company	417 University Avenue, Palo Alto	650-326-8415	\$25.00 off complete set of glasses with coupon from directory
Site for Sore Eyes	479 University Avenue, Palo Alto	650-327-2020	50% off designer frames with purchases of lenses. \$159 for 1 year of disposable contacts after mfg.

			rebate.
Sharon Heights Optical	325 Sharon Park Drive, Menlo Park	650-854-3002	10% discount on frames and lenses
Altos Optical	762 Altos Oaks Drive, Los Altos	650-948-0403	10% discount on eyewear
A-1 Value Optical	2031 West El Camino Real, Mountain View	650-964-2020	20% off new pair of glasses and/or 10% off on new lenses
The Eyeworks	19680 Stevens Creek Blvd, Cupertino	408-446-0890	20% off all services
Tiernan Opticians	1225 San Carlos Ave, San Carlos	650-592-1666	10% Discount
Eye Definition	94B Serramonte Ctr, Daly City	650-992-8007	20% off on exam and eyeglasses without insurance
Frame & Eye	904 Irving Street, SF	415-665-3000	15% off frames, lenses & contact lenses
Lux Eyewear	1805 El Camino Real, Palo Alto	650-324-3937	15% on eyewear
Brownie & Madam Optical Co.	http://browniemadam.com/style-session	855-860-8100	Mobile optical service, offering women's frames & lenses for \$150

购物

大型购物超市

自己做饭通常比较经济，对于大多数不讨厌做饭，有时间做饭的同学来说，解决吃饭问题主要是去买原材料回来自己做。这也是最好的厨艺锻炼机会。下面介绍一些常去的食品超市。对于没车或者没空去采购的同学，可以到 [Safeway](#) 进行网购，可以送货上门。第一次免费（promo code：EASY7），之后每次的送货费为\$9.95，购物满\$150 免送货费。另外推荐同学们办理 Safeway 的会员卡，超市近三成商品会有折扣。

名称	地点	距离	备注
Trader Joe's	855 El Camino Real, Palo Alto	自行车：10 分钟 汽车：5 分钟	美国高档食品超市，几乎全部都是有机食物
Safeway	325 S Sharon Park Dr., Menlo Park	自行车：15 分钟 汽车：5 分钟	24 小时开放，相对离学校较近，但是规模中等。
Safeway	525 El Camino Real, Menlo Park	自行车：15 分钟 汽车：5 分钟	品种全，24 小时开放，便宜，美国食物几乎都有。
Whole Foods Market	774 Emerson St, Palo Alto, CA	开车：15 分钟	有机食物很多，蔬菜新鲜
Andronico's Market	Stanford Shopping Center	自行车：15 分钟 汽车：5 分钟	美国高档食品超市，种类多，价格较高
Safeway	San Antonio Shopping Center (每天有校车 shopping express 前往, 两趟班车相隔 45 分钟, 足够购物)	自行车：30 分钟 汽车：15 分钟	品种全，24 小时开放，便宜，美国食物几乎都有。
Ranch 99	1350 Grant Rd, Mountain View	汽车：20 分钟	最普遍的中国超市之一，应有尽有
Ranch 99	Cupertino Village	汽车：25 分钟	最普遍的中国超市之

			一，应有尽有
Marina	Cupertino	汽车：25 分钟	最普遍的中国超市之一，应有尽有

购物中心

● Stanford Shopping Center: 骑车距离内。内有百货公司如 Neiman Marcus , Nordstrom , Bloomingdale's。另也有奢侈品专卖店如 Tiffany, Louis Vuitton, Burberry。稍微平民一点的店有: J crew , Banana Republic , Tory Burch, Urban Outfitters , Abercrombie & Fitch, Gap, Aldo. 网址：www.stanfordshop.com

● San Antonio Shopping Center：位于 El Camino Real 和 San Antonio Road 交接处，很多大的连锁店都在那儿，比如 Wal-mart , Target , Sears , Mervyns , Albertson , Safeway。除了 Safeway 和 Albertson 是食品店以外，大多是百货超市。其中 Wal-mart 属于中低档百货商店，日常用品那里最便宜。周末 Marguerite 的 Shopping Express 可以到达这两个购物中心。具体的站点和时间可以在网上查询，网址如下：

<https://transportation.stanford.edu/marguerite/schedules.php>

第三章：吃在斯坦福

也许来到异国他乡恐怕最不适应的就属吃了，毕竟咱们拥有博大精深的华夏饮食文化，其他地方很难匹敌。所以，刚刚从国内饮食天堂出来的同学们，做好一些思想准备过点“苦”日子吧。下面是我们为大家整理的斯坦福中国学生学者可能采用的“吃”的方式，希望你能找到合适自己的那一种。

自己下厨

斯坦福所有的研究生宿舍都配有厨房（厨房的具体内部结构请参考“宿舍类型介绍”部分）。通常来说，厨房的标准配置是一个冰箱、一个四炉灶台、一个烤箱、一个抽油烟机、若干壁柜，部分宿舍配有微波炉。总的来说在宿舍内做饭是非常方便的，相对于其他吃饭方式来说也经济许多。做饭所需的工具、食材和调料可以在各大超市购买，但有中国特色的工具、食材和调料（如菜刀、鱼丸、酱油和鸡精等）只有在中国超市才可以买到。大多数房型配有四人餐桌，所以大家偶尔下个厨，做一桌菜或者一顿火锅，然后邀上三五好友来一起吃饭也是备受喜爱广受欢迎的小型聚餐方式。

其中最近的超市有 Trader Joes (855 El Camino Real Palo Alto, CA 94301), Safeway 。如果想买到一些有中国或者亚洲特色的菜，可以去 Ranch 99, Nijiya Market, 或者 Mitsuwa Market Place.

吃食堂



Arrillaga Family Dining Commons

由于学业繁忙，更多的时候大家可能更倾向于吃食堂。还有一些系、教学楼里面有小型的餐厅供午餐（如商学院，法学院、医学院和教育学院），大家对校园比较熟悉了以后可以自己灵活选择。斯坦福校园内一共有 9 个食堂，都采用自助餐形式就餐。详情请见 <http://www.stanford.edu/dept/rde/cgi-bin/drupal/dining/dining-locations>

Arrillaga 是最大的一间，也是唯一一间全年开放的食堂。另外的 8 间在学年内开放，在假期和一些法定假日关闭。在食堂吃饭需要购买 meal plan，早午晚餐是分别购买的，各有 5 次，10 次和 25 次三种不同的 block 可供选择。Meal plan 可以在网上 <https://rde.stanford.edu/dining/mealplans> 或者 Arrillaga 的一楼购买，购买成功后相应次数的 meal plan 会存入你的 SUID 中，此后每次就餐后只需在食堂入口出刷卡即可。Meal plan 是 9 间食堂通用的。需要注意的是，meal plan 是不可以取现或转让的（但是毕业的时候如果没有用完可以申请退款），所以在购买的时候建议大家根据个人需求购买相应的次数。每学年开学初（9-10 月左右）meal plan 会有折扣，这是购买 meal plan 最好的时候。另外，食堂的餐桌上一般会有当月斯坦福食堂的各种美食活动，如春节的时候 Willbur 会有以中国新年为主题的晚餐（有乳猪，锅贴，绿茶雪糕等）。



中国新年前后学校数个食堂都会有特别活动

除了最方便的 Arrillaga 以外，Wilbur 以其具有亚洲特色的食物而受中国学生喜爱。平时会有越南粉，各式炒菜和白米饭，周一晚上会提供 Grilled Asian Noodle，还经常会举办各式各样的特色美食节，比如有时候会有 Thai tea, mochi ice cream, sushi bar 等等。另外 Wilbur 周末早上的 brunch 也是非常受欢迎的，可以自己选择水果和 yogurt 用搅拌机 make your own smoothie，还有配上巧克力酱的 crepe，以及白粥加上葱花和泡菜等等。不过 Wilbur 一般节假日不开，所以如果是放假的时间最好上网确定一下是否开放。

如果是在 Engineering Quad 附近上课的同学则可以选择距离较近的 Lakeside Dining. Lakeside 的一大特色就是平时晚饭时可以自己炒饭，放一点鸡蛋，火腿，加上白米饭，很容易就做出一份香喷喷的蛋炒饭了。

最后有一些在本科生宿舍楼里的食堂大家也是完全可以去的，比如说 Branner Dining, Florence Moore Dining 等。有时候这些 dining hall 有门禁，因为是在宿舍楼里面，所以只有住在这里的同学能够刷卡进去。但是你如果请楼里的学生帮你刷进去，也是完全可以去里面的食堂使用你的 meal plan 的。在斯坦福要呆很久的小伙伴们，至少每个食堂都得去吃一次吧！

斯坦福校园内餐厅

总的来说，斯坦福饭堂的质量在全美大学中有很好的口碑。但是每顿都在饭堂吃着大同小异的自助餐有时难免会想换换口味。斯坦福校园内有超过三十个餐厅，以 Café 为主，Café 是美国最常见的小型餐馆，提供咖啡等各式饮料，以及各类 sandwich，panini（另一种 sandwich...），salads，burger，汤，零食等，作为早饭或者午饭都不错。下面是斯坦福学生比较常去的一些餐厅。

名称	地点	内容
The Axe and Palm	520 Lasuen Mall	"Best Burgers on the Farm", chicken Fingers, salads, fries, daily soups, desserts. Yelp: 2.5 Stars, Price Range: \$
Arbuckle Dining Pavilion	Graduate School of Business	Taqueria, Freshly Prepared Sushi, Panini, soup & salad sandwiches. Yelp: 3.5 Stars, Price Range: \$\$
Ray's Grill	Graduate Community Center	离研究生宿舍区最近的餐厅，burger 和一些 thai food 都不错。 Yelp: 3 Stars, Price Range: \$
Thai Café	Jordan Hall	Thai food，有米粉,咖喱饭和沙拉，只收 cash，6 美金一份。 Yelp: 3.5 Stars, Price Range: \$
CoHo	Tresidder 1st floor	Coffee, tea, pastries, paninis, and full restaurant dining options. Yelp: 3.5 Stars, Price Range: \$\$
Coupa Café	Green Library & Y2E2	离学生们最近的 Café，买咖啡最繁忙的地方，Panini 还不错。 Yelp: 3.5 Stars, Price Range: \$
Nexus Café	In Clark Center (along campus drive)	主营健康西餐,无垃圾食品,Asian noodle bar 很好吃，salad 也不错。 Yelp: 3.5 Stars, Price Range: \$
The Treehouse	Tresidder 1st floor (near the gym)	Mexican food 为主，汉堡和 Teriyaki 鸡肉也很好吃, Pizza 供应到很晚。 Yelp: 3.5 Stars, Price Range: \$

Russo Café	Munger Graduate Residence, Bldg. 4	Pizza, Sandwiches, hot entrées and sides, fresh seasonal salads, Starbucks Coffee. Yelp: 3.5 Stars, Price Range:\$
------------	------------------------------------	---

除了以上介绍的这些餐厅外，在 Tressider 一楼还有一个 Union Square 为众多吃货提供 hangout 的机会。Union Square 集合了诸多店铺，包括：

1. Kikka sushi，供应各种 sushi，周一到周五中午 11 点到 2 点。
2. Heirlooms: 新鲜沙拉等，周一到周五中午 11 点到 2 点。
3. Basils: 意大利风味，有三明治，披萨等，周一到周五中午 11 点到 2 点。
4. Starbucks: 咖啡，饮料和 cookies。
5. Panda Express: 美式中国菜，偶尔吃一次还可以，晚饭也供应。
6. Fraiche: 酸奶冰淇淋店

Palo Alto 附近美食攻略

提起 Palo Alto，好像并不觉得是一个因为美食而闻名的小城，因为耀眼的标签太多太多：人才辈出、财大气粗的名校斯坦福自带光环，硅谷的历史从 Palo Alto 车库里的 HP 开始，Sand Hill Road 上那些低调的小楼蕴藏着“西海岸华尔街”左右全球资本市场的力量；而如今提到湾区惊人的房价，总是要搬出 Palo Alto 作为最好的例证。

当你来到这块传奇的土地，感慨万千、发自拍签到之后，肯定会面临一个问题——等下吃神马？所以，小分队和斯坦福大学 ACSSS 的同学们一起，为大家整理了一份 Palo Alto 美食攻略。暑假期间，除了络绎不绝的游客以外，Palo Alto 又会迎来一批新居民，希望这篇攻略能够帮到你~

故乡味道

嘴上说喜欢美国、向往美国，真的来了美国，还是身体最诚实.....和湾区其他地方相比，Palo Alto 的中餐不算多，但早茶、川菜、烤鸭、上海本帮菜等丰富的类别，倒也能满足平时的需求，忙碌的日子里不用跑太远也能吃得舒心~

聚宝楼 | Tai Pan

中高端粤式餐厅，价位偏高，环境和总体评价都非常赞。上海赛螃蟹、四川水煮鱼都是不错的选择。另外这家餐厅在周末的早上还提供早茶，是距离学校最近的一家提供早茶的餐厅了。

地址：560 Waverley St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 329-9168

Steam

中高端粤式早茶，环境和总体评价都非常赞。厨房是以透明玻璃隔开的，顾客可以直接看到所有的制作过程，对于中餐来讲还真是不容易呢~ 各式早茶点心都做的还不错，另外推荐牛肉面（braised beef noodle soup）和海鲜炒饭。

地址：209 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 322-1888

鸭子阁 | Peking Duck Restaurant

招牌菜是北京烤鸭，可以尝尝他家全套的“烤鸭三吃”，包括：北京片皮鸭、白菜粉丝鸭肉汤、鸭肉丝炒豆芽。如果更喜欢传统的吃法，单点北京片皮鸭也是极好的，而且价格要实惠很多呢~

地址：151 California Ave, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 321-9388

满炉 | Mandarin Roots

中高端美式中餐（类似 P.F.Chang's），环境和评价都不错，菜式很精美。其中北京烤鸭是个必点的前菜。

地址：3345 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 565-8868

大四川 | Da Sichuan Restaurant

辣子鸡、水煮牛肉等地道家常川菜，算是斯坦福为数不多的新式中餐厅，比较符合留学生的口味。

地址：3781 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 849-2000

苏杭小馆 | Su Hong Eatery-Palo Alto

这家主打江浙风味，他家的砂锅小馄饨很值得一试，另外鱼香肉丝、蒜蓉豆苗、狮子头、盐水鸭等等也是比较受欢迎的选择。

地址：4256 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 493-4664

香港小馆 | Hong Kong Restaurant

评价不错的粤式家常菜，关键是价格很实惠~

地址：3691 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 251-9062

金金饭店 | Jing-Jing Szechwan & Hunan Gourmet

地址：443 Emerson St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 328-6885

川悦轩 | China Delight

地址：461 Emerson St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 326-6065

高大上的西餐

作为世界上最寸土寸金的地区之一，Palo Alto 的高档西式餐厅质量自然也不低。有米其林两星，有知名的牛排馆，还有顶级海鲜料理。无论宴请长辈、贵客，庆祝大考通过、论文发表，还是和另一半分享最重要的 moment，总有一家适合你~

Baumé

Palo Alto 的米其林两星餐厅！分子料理！光是这两样头衔就已经够吸引眼球啦~ 整套 Prix Fixe 晚餐八道菜、午餐六道菜，既有分子料理的高科技含量，又不失美轮美奂、创意无限的摆盘造型，加上惊为天人的味道，可谓最奢华的感官体验。不过请注意老美的口味和咱们不大一样，很多吃货试过以后表示不理解这两颗星星是怎么拿到的、(´▽`)/

<http://www.yelp.com/biz/baum%C3%A9-palo-alto-5>

地址：201 S California Ave, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 328-8899

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

Fleming's Prime Steakhouse & Wine Bar

覆盖全美的高端牛排连锁店，品种选择较多，不过食客对牛排的评价褒贬不一，倒是其他前菜、甜点之类的很受欢迎。

地址：180 El Camino Real, Palo Alto, CA 94304

电话：(650) 329-8457

<https://www.flemingssteakhouse.com/locations/ca/palo-alto/>

Sundance The Steakhouse

始于 1974 年的湾区老字号，服务和环境都是一流的。Prime ribs 或 petite filet mignon 配澳洲龙虾尾，一次尝够草原和大海的味道。

地址：1921 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 321-6798

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

The Sea by Alexander

吃货们强烈推荐！是 Alexander's Steakhouse 的一家分店，特色是海鲜：大龙虾、海胆、鱼子酱.....还有松露、和牛等名贵食材。就连前菜也非常精致可口，比如必点的 Hamachi Shots（葱、姜、红辣椒、芝麻、牛油果、松露油、柑橘酢）。

地址：4269 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 213-1111

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

轻松悠闲的异域美食

平凡的日子，也要活出精彩！主要就是靠好吃的~ 在美国最幸运的一点就是可以吃到来自世界各地的特色食物，而汇集全世界各地学生和学者的高等学府，似乎更容易吸引小众口味餐馆来附近安营扎寨。斯坦福附近就有脍炙人口的美式 diner、日本料理、印度咖喱、法国鹅肝，甚至还有缅甸、古巴、希腊等菜系，不出城就能让味蕾环游世界。

Buck's of Woodside

美式早餐+brunch 店，值得一提的是这家“垄断”Sand Hill Road 附近的餐饮，硅谷有影响力的风投和资本家们都会来吃饭。如今被人熟知的 Hotmail，PayPal，Tesla 都是在这里遇到了生命中的伯乐，Buck's 也变成了历史上第一家创业主题餐厅。考虑到周围都是高收入人群，餐厅的价格也不便宜，但餐点美味还是值得推荐的。而且店内装潢很特别哦~

地址：3062 Woodside Rd, Woodside, CA 94062

电话：(650) 851-8010

Lyfe Kitchen

主打绿色健康食品的美式连锁餐厅，店名的意思是“Love Your Food Everyday”。全素的沙拉和汉堡，不含麦麸（gluten-free）的 flatbread，精致又清新的小食.....这些速食菜品也能做得很健康。店里环境很好，有免费 wifi，还有一“墙”绿植，来这里自习也不错。

地址：167 Hamilton Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 325-5933

Crepvine

主营可丽饼的湾区老牌连锁店。推荐咸味的可丽饼“Tuscany Savory Crepes”，甜味的“Jamaican Sweet Crepe”。店内还有其他丰富的早餐、午餐选择，看菜单的时候可是要花一番功夫了呢。

地址：367 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 323-3900

Umami Burger

始于 LA、几乎开遍美国大城市的汉堡店，虽然加州招牌 In-n-Out 名声在外，但是 Umami 的汉堡可不是廉价快餐那么简单。创始人将日本料理中的“鲜味”（也就是 umami）引入美式汉堡的创作理念中，通过新鲜的原料（没错，牛肉饼都是新鲜的，不是冷冻的，做出来的状态也有一点夹生）和蘑菇、松露等食材的鲜香，打造出豪华版汉堡。

地址：452 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 321-8626

Crawfish Fusion

刚来湾区的同学一般都会被安利 Boiling Crab，然而离 Palo Alto 挺远的，而且到了门口看到长长的队伍就跪了.....其实还有别的店可以吃 Cajun 风味小龙虾呀，比如 Palo Alto 的这家，小龙虾、蟹腿、Cajun 蒜味面、炸海鲜+Cajun 薯条，还有贝奈特饼，尽情享受扑面而来的路易斯安那气息吧~

地址：423 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 323-6888

Curry Up Now

特色是 Chicken Tikka Masala——风靡英国的“英式印度菜”，既然是改良的就不用太担心自己 hold 不住“异域风情”，可以卷在饼里或者搭配薯条一起吃。店家还特别贴心地提供了素食、Gluten Free 等选择，所有肉类都是清真的。最后，别忘了带走一杯印度特色酸奶 Mango Lassi。

地址：321 Hamilton Ave, Palo Alto, CA 94301

电话 : (650) 300-4690

Amber Dhara

印度餐馆，推荐 Frontier Lamb Rack, Dum Nalli 等，也可以问服务员有哪些 signature dish。如果还是对印度菜很茫然，和印度同学一起吃次饭就能打开新世界的大门啦~

地址 : 150 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话 : [\(650\) 329-9644](tel:(650)329-9644)

Evvia

入选米其林“Bib Gourmand”（性价比最高的餐厅），是 Palo Alto 知名的希腊餐厅。虽然价格有点小贵，但分量真的不少，推荐 Octopus salad，lamb chop，pistachio icecream。

地址 : 420 Emerson St, Palo Alto, CA 94301

电话 : (650) 326-0983

YAYOI

“高科技”日料店，最大的噱头就是智能自助点餐系统：墙上装着一个触屏 pad，看着图片和描述点单，不需要和服务员纠结陌生词汇的读音，而且据说连小费都免了！至于味道嘛，至于味道嘛，最近被吐槽得挺厉害，别抱太大期望。

地址 : 403 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话 : (650) 494-4437

Jin Sho

非常精致的日餐，是史蒂夫·乔布斯生前最爱的日餐，价格偏高。推荐 Angus Beef "Rib Eye" Toban Yaki，Roasted Duck Breast, Baked Oyster, New Style Sashimi。

地址 : 454 S California Ave, Palo Alto, CA 94306

电话 : [\(650\) 321-3454](tel:(650)321-3454)

Rangoon Ruby

缅甸菜，但其实有一点中餐的影子，一份菜配一碗米饭，推荐 Chicken or beef kebat, Ruby Shrimp, Rangoon Chicken Curry 等。Entree 里的都可以试试。还可以点一个 coconut，喝新鲜的椰子汁。

地址：445 Emerson St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 323-6543

Tamarine Restaurant

越南菜就是越南米粉店吗？no no no，以越南风味为主的 Asian fusion 也很赞哒~ 比如这家 Tamarine，Clay Pot Cod 砂锅鳕鱼鲜香软嫩，Shaking Beef 越南烧牛肉和 Lamb Chop 羊排多汁入味，别忘了配上清香微甜的椰子饭作为主食。

地址：546 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 325-8500

INDO Restaurant & Lounge

类似上一家，是改良版的印度尼西亚+泰国菜。推荐 Chicken Satay 印尼烤串，Duck Kapitan 东南亚版油封鸭。

地址：3295 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 494-9184

Zola

吃货们非常推荐的法国餐馆，老板是地道的法国人，推荐 Grilled Bone Marrow。想吃鹅肝也可以来这家~

地址：565 Bryant St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 521-0651

La Bodeguita Del Medio

学校附近最好的一家 Cuban Restaurant，推荐 Paella De La Bodeguita 西班牙海鲜饭，还有其他几个鸡肉和牛肉的主菜也都不错，可以请服务员推荐。

地址：463 S California Ave, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 326-7762

So Gong Dong Tofu House

Palo Alto 有名的韩国餐厅，离斯坦福比较近。店里还比较宽敞，而且最主要的是价格很实惠，暖暖的豆腐锅，简单好吃又饱腹。

地址：4127 El Camino Real, Palo Alto, CA 94306

电话：(650) 424-8805

适合自习的咖啡馆

图书馆固然好，但既然来到了硅谷，怎能不去咖啡馆感受这火热的创业 geek 氛围.....

Coupa Café

孕育了 40 多家初创公司的传奇咖啡店。创业者们在这不仅能够工作讨论，更赞的是许多投资人都会在咖啡店里寻找感兴趣的产品。喝杯咖啡就把点子卖出去了，想想都觉得鸡血沸腾！作为一家咖啡店，Coupa Café 尽职尽责的做好食物和咖啡，美味的食物也吸引了很多休息日想放松的年轻人。

地址：538 Ramona St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 322-6872

地址：198 Junipero Serra Blvd, Stanford, CA 94305

电话：(650) 331-0517

Philz Coffee

将用户体验发挥到极限的咖啡连锁店，创始人有着异乎寻常的实干精神和对咖啡品质创新的执着，每一杯咖啡都是当着客人面现场制作，希望客人们能在整个咖啡的制作过程中，享受咖啡的香味带来的愉悦。必尝经典款 Mint Mojito。

地址：101 Forest Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 321-2161

地址：3191 Middlefield Rd, Palo Alto, CA 94303

电话：(650) 251-9798

Blue Bottle

三番最知名的咖啡品牌之一“蓝瓶子”，掀起了湾区乃至全美国的精品咖啡风潮，逼格满满。据说喝过蓝瓶子就再也瞧不上星巴克了。Palo Alto 的这家店有超美的西班牙殖民地风格门廊和天井，坐在这里喝咖啡、写作业，不知道会效率更高还是根本就陶醉得无法专心呢？

地址：456 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 326-1263

奶茶 & 冰淇淋

T4

离斯坦福非常近，除了奶茶还提供鸡蛋仔、盐酥鸡等小食。

地址：165 University Ave , Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 321-5588

贡茶 | Gong Cha

地址：439 Waverley St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 494-4173

CREAM

把冰淇淋夹在软曲奇或脆脆的华夫饼里，再撒上杏仁碎、焦糖酱甚至小熊糖，这种罪恶的吃法不容错过~

地址：440 University Ave, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 321-2390

Tin Pot Creamery

离斯坦福很近的一家冰淇淋店，Earl Grey 口味的冰淇淋一定要试一下！

地址：855 El Camino Real, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 327-1715

Pinkberry

Frozen Yogurt 冻酸奶连锁店，有好多种口味，配上水果、巧克力片、mochi 等 topping，不能更好吃了~

地址：180 El Camino Real, Stanford Shopping Center, Palo Alto, CA 94304

电话：(650) 322-6030

Palo Alto Creamery

相传每个在斯坦福住了很久的 professor 都会推荐这里的 cake+icecream+brunch，非常 classic。

地址：566 Emerson St, Palo Alto, CA 94301

电话：(650) 323-3131

你也可以关注吃货小分队微信，它们会定期推送湾区最佳吃食去处，也会通过 ACSSS 的活动给予斯坦福学生折扣。



当然，如果你喜欢宅在家里，湾区一样可以满足你。没有车的同学，想要订外卖的话，推荐两个外卖神器。Ricepo 是针对中国人的，不再需要堆积如山的快餐外卖单，不再需要讲不清的电话，用 Ricepo 随时随地订外卖。第一次下单可以使用 code：freeStanford 免运费~扫描二维码下载 app



另外一个同样第一次送餐免费：<https://www.doordash.com/>

Free Food

在美国的校园文化中，Free Food 是非常重要的一项，一般的 Free Food 和我们在食堂里或者外面餐馆吃的水平差不多，还可以节约不少开支，很多人都把 Free Food 作为自己饮食中很重要的部分。斯坦福的校园活动丰富多彩，伴随而来的当然就有各种吸引人的 Free Food。碰上活动多的时候，连续几天完全靠 Free Food 填饱自己也是完全不成问题的。一般来说，最多的 Free Food 出现在大家各自系里组织的活动、会议、Happy Hour 中，只要经费允许，组织者都喜欢把活动放在饭点然后附带 Free Food。某些学校级别的活动也会提供 Free Food，如每年秋季学期的社团宣传活动等。另外还会有一些学校内部的组织也经常提供一些 lottery 的 Free Food，通常是周末

carpool 去学校附近某家餐馆就餐，然后餐费由他们 cover。除此之外，大家宿舍所属的 community 的 CA 也经常可以获得经费来给各 community 组织活动，其中 Free Food 占到很大的比例。只要大家有一双善于发现的眼睛，身边 Free Food 的机会可是不少的哦！

第四章：行在斯坦福

作为全美校园面积第七大的学校 (8,800 acres)，在斯坦福生活光靠走实在是有些辛苦。而在湾区吃喝玩乐，便捷的公共交通或者一辆汽车更是必不可少。本章我们就向您介绍在斯坦福生活可能用到的种种交通工具。

自行车和滑板



自行车是学校内最普遍的交通工具，美国的自行车很贵，大多在\$200-\$300 左右。离我们最近的购买地点在 Tressider Union，那里也可以租借自行车。学校附近也有不少自行车专卖店，但是普遍要贵一些。El Camino Real 上的 Bike Connection 和 Mike's Bikes 往往是新生购买自行车的首选。最便宜的要数 Walmart 和 Target，从便宜的到贵的自行车均有出售，不过据说\$100 以下的一般质量较差，骑一阵就散架子了，建议大家别买太便宜的。如果不着急可以在 Amazon 上买一辆，3-5 天寄到，但是需要自己组装。此外 SUpost 上面有很多卖二手自行车的同学，有很多很便宜但又很好的自行车，有空可以去淘一下。校园内偶尔会发生自行车盗窃案，所以不建议大家买太高端的自行车代步。

我们在此总结一下自行车购买场所的优点与缺点：

购买场所	优点	缺点
------	----	----

Student Union	方便，组装完整， 有维修保证	较为昂贵（300 / 400+）， 种类与品牌少
Mike's Bike / Bike Connection	方便，组装完整， 有维修保证，品种多	较为昂贵（300 / 400+）
Target / Walmart	较为便宜（100 / 200+），组装过	不方便购买，需自行维修
Amazon / 其他网站	品种多，便宜（75+）	需自行组装，维护

几个推荐的自行车品牌：Giant（需网购），Trek, GT, Schwinn（walmart, target 经常有卖），Diamondback（student union 有卖），Pure Fix（网购，很多人喜欢的死飞）。

特别需要新生注意的是，购买自行车锁时，尽量选用 U 型锁或是铁链锁。Cable Lock 可以用专门的剪子直接剪断。

斯坦福中另一大交通工具要数滑板了，走在校园里可以看到很多人脚踏滑板去上学，既锻炼了身体，又保证了速度。滑板相对自行车而言便宜不少，而且斯坦福校园里比较平坦，不会特别累，所以用滑板代步也是一个不错的选择。

公共交通

校内公共交通

斯坦福的校车 Marguerite shuttle 在斯坦福校园内以及周边地区形成了相当发达的公交系统，该系统有十多条线路，近 250 个站点。乘坐 Marguerite 可以到达校园的每个角落，周边的 Walmart, Caltrain station 也可以乘车到达，全程免费而且十分方便。具体的路线及时间表可以查看：<http://transportation.stanford.edu/marguerite/>。



校外公共交通

湾区比较著名的两套公共交通系统包括 Caltrain System 和 BART (Bay Area Rapid Transit).

Caltrain 是一条连接 San Francisco 和 Gilroy 的铁路，在 Palo Alto, Mountain View, San Jose 等地都有停靠，是去三番非常方便。从斯坦福外的 California Avenue 坐车到三番单程\$7，全天不限次数\$14，单程时间在 40 分钟到一个小时，买票直接到车站的自动售票机即可。查询 caltrain 的列车时间表，停靠站以及票价等信息，请参考：<http://www.caltrain.com/main.html> .

BART 是连接三番, Oakland, Berkeley 等东湾城市的一套轻轨类公共交通系统。经常去三番、Berkeley 的同学可能会用到 BART，具体各项信息，请参考：<http://www.bart.gov/index.aspx>. 如果常常坐 Caltrain/BART, 或者常去东湾南湾，可以购买 Clipper Card (类似于我们的公交卡) .



所有公共交通都通用，比直接买票便宜不少，经济实用方便。网上和车站都可以充钱，还能设置银行自动转账。除了可以在网上以及车站买，还有在一些大的药店比如 CVS 也能买到。

网上订卡：<https://www.clippercard.com/ClipperWeb/index.do>

出租车，Super Shuttle，Uber/Lyft

美国出租车比较贵，一般不建议大家经常使用。但有时候时间比较晚，或者需要喝酒的话，还是需要订一辆出租车。由于街上很少看到出租车，所以需要提前在网上预订。斯坦福预订出租车的网站见：<http://stanfordtaxicab.com/>

Super shuttle 是一种蓝色的面包车，是学生常用的一种从学校到机场往返的交通方式。你只需要在网上填好你的航班以及其他信息，一辆 shuttle 就会提前到你指定的位置接你。从斯坦福到三番机场单程大概在\$25 左右，比较划算。缺点是 shuttle 一般都会比较早来接你，需要提前空出时间。

Super shuttle 的订车网站见：<http://www.supershuttle.com/>

Stanford 学生订 super shuttle 目前有减 6 刀的 coupon 哦，coupon code:T9X58



需要注意的是，和吃饭一样，无论是出租车还是 shuttle，都需要给司机 10%-20% 的小费。

手机招车 App Uber 或是 Lyft 在湾区的使用也很方便快捷，而且可以选择 SUV 车型，对于行李较多的同学来说比较方便。

飞机

离学校比较近的有两个机场，一个是在旧金山南部的 SFO，另一个是在 San Jose 的 SJC。两个机场到学校的距离也差不多，不堵车的的情况下 20-30 分钟车程。

对于需要在美国飞来飞去的同学，我们提供了以下一些机票网站供大家选择。国际机票也可以在上面购买，但有时找代理可能会更便宜。

- Student Universe: <http://www.studentuniverse.com/>
- Travelocity: <http://www.travelocity.com/>

- Orbitz: <http://www.orbitz.com/>
- Cheaptickets: <http://www.cheaptickets.com/>
- Priceline: <http://www.priceline.com/>
- Airlinestickets: <http://www.airlinestickets.us/>

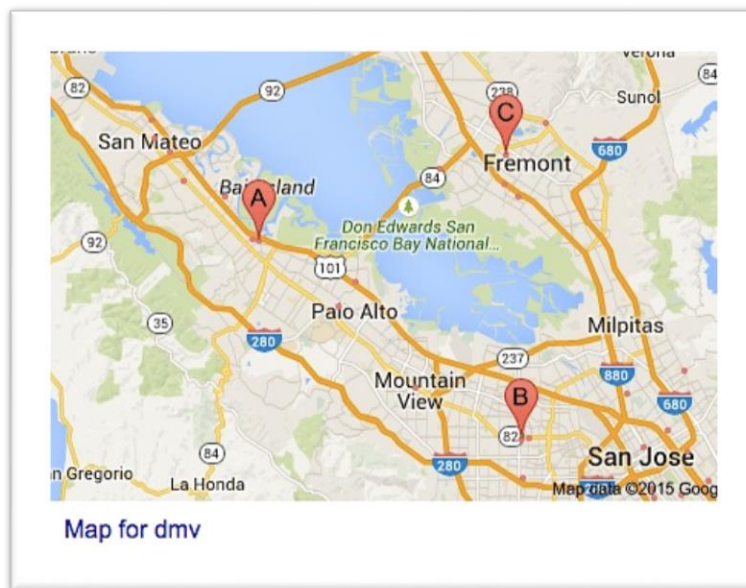
如果图省事的话直接用 Google Flight 搜就可以了，很方便快捷，也不会贵很多。
<https://www.google.com/flights/>

考驾照和买车

说到底，想要在美国过上自在的生活，一辆属于自己的车必不可少。否则你就只能每天吃学校的食堂，每次出去都要麻烦朋友，很多时候有了车才能真正体验到生活的乐趣。我们在这里为大家介绍一下如何考驾照及买车，更多的内容还需要大家自己去体会。

想要拿到驾照须通过笔试和路试两个步骤。笔试和路试都要到 DMV(The Department of Motor Vehicles)的网站上进行预约。

DMV 的网站如下 <http://www.dmv.ca.gov/portal/home/dmv.htm>.



笔试预约是在 Online Service 下面 Appointments 的 Office Visit Appointment。离斯坦福比较近的考点有 Redwood City, Santa Clara, 笔试的内容都是一样的，所以选哪个考点都可以。需要注意的是，笔试的预约并不是必须的，你可以直接去 office 申请进行笔试，在 DMV 会有分开的窗口受理，预约可以节约一些时间。笔试比较简单，初次申请驾照错六个以内就可以通过。一般来说只要稍微记一下往年的考试题和题库就可以轻松通过。

试题的资源可以参考:

- <http://wenku.baidu.com/view/427484c4aa00b52acfc7cabb.html?from=rec&pos=1&weight=98&lastweight=34&count=5>
- <http://www.yibada.com/forum.php?mod=viewthread&tid=6433&highlight=%E5%8A%A0%E5%B7%9E%E9%A9%BE%E7%85%A7>

笔试通过后就能拿到 Permit 之后就可以考虑学车了。在斯坦福学车一般找当地的华人老师来教你（大约每小时\$65 学费），教师会提供专门的教练车上课和路考，而且通常教法更加正规和高效。如果你身边有会开车的朋友，也可以找他们带你练习，优点在于可以省点钱，缺点在于教车者也要承担一定的安全风险并花费时间。一般跟老师上过几次课，再让朋友带自己练习一阵，就可以预约路试了。具体的考试流程和项目在上面的日志有，这里再为大家推荐加 [DMV 的 Youtube 主页](#)，上面的视频可以帮助你更快地通过路考。办各种手续的预约，以及其他更多的信息可以在 [DMV 的网站](#) 查询。据说路考 Redwood City 比较严，一般推荐选择 Santa Clara 进行路考。考驾照不需要 SSN 或其他身份文件，只要有护照就可以了。如果有中国驾照最好带过去，笔试通过后能直接换临时驾照。临时驾照有效期 2 个月，之后自动转为学习许可有效期 2 年；如果 road test fail, 可以 renew。

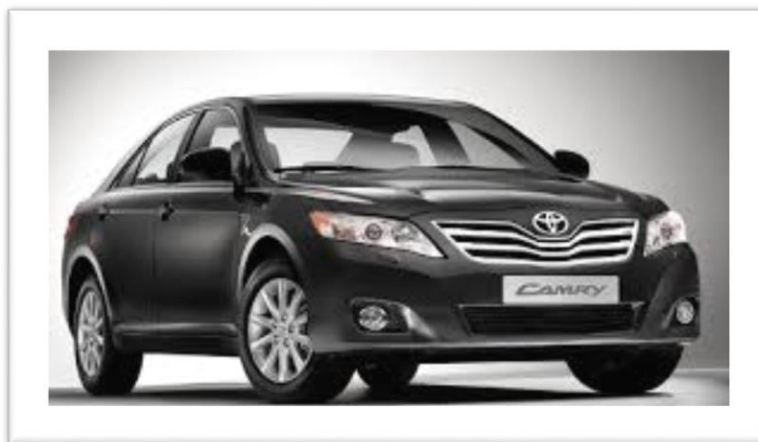
考完驾照就可以考虑买车了。买车是一件比较麻烦的事，但是因为加州地大且公共交通不发达，有车以后会为生活带来各种方便。在这边买车的途径大致分为三种：1). 在专卖店买新车 2). 直接和车主买二手车 3). 在车商代理（Dealer）处买二手车。

车是折旧比较快的商品，对于初来美国的留学生，大家一般会选择购买比较经济实惠的二手车。



买二手车的话，直接和车主购买是比较理想的选择，因为买卖双方可以避免给 dealer 的手续费，降价空间也比较大。要直接从个人的手里买，最好去 <http://www.craigslist.org> 有些同学会在 Stanford 的 [supost](#) 上买卖旧车。在 [supost](#) 上买车，优点是通常学生比较诚实，从学生卖主那儿可以得到比较准确的关于车的信息；而且大家都在校园里，看车也比较方便。[supost](#) 上买车的缺点在于，由于数量有限，选择的余地比较小；而且学生卖车通常价格比较贵。

其实一般的汽车专卖店都会二手车卖，质量比较好，但是价格会比 dealer 贵一些。如果大家需要更多的选择，最好和 dealer 买，因为美国人换车比较快，所以新车多，二手车多，自然地 dealer 也多。Dealer 可以根据自己买车的要求在网上找，比如 <http://autos.yahoo.com/>，<http://autotrader.com> 和 <http://www.cars.com>。看好车后通常要通过 VIN 查车的历史，看看有没有车祸等影响车质量的不良记录，（可以在 www.carfax.com 上查）。同时，你也要查询该类型车的市场价。通常大家以 [Kelly Blue Book](#) 上面的 Private Party 价格为主要参考，然后再根据车的具体情况决定双方可以接受的价格。买了二手车以后一般要在 Dealer shop 做 mechanical check 和在加油站做 Smog Check，对车最全面的检查，更换相关的部件。更具体的问题可以在 www.mitbbs.com 的汽车版与那里的汽车爱好者讨论，也可以向周围有经验的老生咨询。若买新车并无力一次付清，你可向银行申请贷款。大家可以参考一下美国买车攻略(<http://jingyan.baidu.com/article/2c8c281de658e60008252ad2.html>)，看看别人买车的心得。一般来说，二手车里面日本车比较吃香保值，而二手的美国车德国车比较容易出问题。同时从节油的角度上来说，日本车也很经济实用。经常有同学总结说北美有四大神车（路上十有八九开的都是这四种），分别为：本田的雅阁，思睿，丰田的花冠和卡麦瑞。推荐去一些比较二手车的网站，先查询各种型号与价格一下再要考虑购买的汽车：<http://www.cars.com/go/compare/index.jsp>



最后，车的保险是必须要买的。一般保险有两种：1). liability only，这种保险出车祸时，你的保险公司不会赔偿你车的损失。（若是对方的错，对方的保险公司会赔

偿你的损失。通常这种保险半年要 250-400 元。2) . full coverage , 这种出车祸时 , 若是你的错 , 你的保险公司会赔偿你的损失 , 但通常会有 500-1000 的 deductible (费用中的头 500 - 1000 元需要自己付)。这种保险半年需 500-800 元。美国一些比较大的保险公司为 : Statefarm , farms , Allstates , Geico 等都提供比较完善的服务。最终保费将根据驾龄及车型等信息来决定。

第五章：学在斯坦福

学习是我们在斯坦福最重要的事情之一。本章主要介绍一些对同学们选课、学习和语言提升方面有帮助的资源，以及与学业相关的一些活动。

如何选课

我们在选课的时候主要会用到三个网站：

- [Explore Courses](#)
- [Axess](#)
- [Canvas](#)

下面依次向大家介绍这三个网站的用途。

1. Explore Courses (<http://explorecourses.stanford.edu/>)

这个网站根据学科分为了几大类，如果要浏览具体学科的课程开设情况，可以点击学科所在学院，Explore Courses 可以为你提供课程简介，开课老师，具体的上课时间和教室。

2. Axess (<https://axess.sahr.stanford.edu/>)

Axess 和我们国内的选课网站很像。首先用自己的 SUNetID 和 Password 登陆。进入它的 Homepage 如下图：



 All Axess Users
Log In Using Your SUNetID & Password

Log In

WHAT IS AXESS?

FORGOT PASSWORD?

 Parents
Authorized Payers

Pay Bill 

Authorized users without a SUNetID can pay bills here.

进入 Axess 之后，在 Current Courses-Student 一栏可以看到本学期所选课程的相关信息。点击 simple enroll，根据学期（term），可以在 Enrolled 看到已选课程，在 Planned 中搜索想选课程的课程号，点击 Enroll 即可。

SimpleEnroll

SimpleEnroll

Spring 2015-2016
Summer 2015-2016
Autumn 2016-2017
Legend

ENROLLED (0 Units) [view textbooks](#)

You are not enrolled in any courses for 2016-2017 Autumn.
Use the search box below to find courses,
or enroll in courses that you've planned.

PLANNED (0 Units)

"CS 229"

+ new tab

new search

filter by instructor

reset



CS 229
 LEC 01 | Andrew Ng, Xueqian Jiang, Irene Kaplow, ...

Course CS 229
enroll plan textbooks

Title Machine Learning
 Section Info Lecture, Section 01
 Units 3-4
 Class Number 8661
 Grading Basis Letter (ABCD/NP) or Credit/No Credit
 Andrew Ng
 Xueqian Jiang

Mo Tu We Th Fr

9
 10
 11
 12
 1
 2
 3
 4

9/26 - 12/9

点击 Enroll 之后，可以选择 Letter(ABCD/NP)或者 Credit/No Credit 的 grading basis。Grading basis 最晚可以在学期第八周周五之前进行更改。

Spring 2015-2016 Summer 2015-2016 **Autumn 2016-2017** Legend

ENROLLED (0 Units) [view textbooks](#)

You are not enrolled in any courses for 2016-2017 Autumn.
Use the search box below to find courses,
or enroll in courses that you've planned.

PLANNED (0 Units)

	Mo	Tu	We	Th	Fr
9					
10					
11					
12					
1					
2					
3					
4					

9/26 - 12/9

"CS 229" x + new tab

new search

filter by instructor

[reset](#)

CS 229
LEC 01 | Andrew Ng, Xueqian Jiang, Irene Kaplow, ...

close

select your desired grading basis

Letter (ABCD/NP)
Credit/No Credit

Course	CS 229
Title	Machine Learning
Section Info	Lecture, Section 01
Units	3-4
Class Number	8661
Grading Basis	Letter (ABCD/NP) or Credit/No Credit

部分课程可以选不同的学分，课程的任务量有可能会不一样。与 grading basis 不同的是，学分数在第三周周五之后就不可以进行更改了。

Spring 2015-2016 Summer 2015-2016 **Autumn 2016-2017** Legend

ENROLLED (0 Units) [view textbooks](#)

You are not enrolled in any courses for 2016-2017 Autumn.
Use the search box below to find courses,
or enroll in courses that you've planned.

PLANNED (0 Units)

	Mo	Tu	We	Th	Fr
9					
10					
11					
12					
1					
2					
3					
4					

9/26 - 12/9

"CS 229" x + new tab

new search

filter by instructor

[reset](#)

CS 229
LEC 01 | Andrew Ng, Xueqian Jiang, Irene Kaplow, ...

close

select the desired number of units

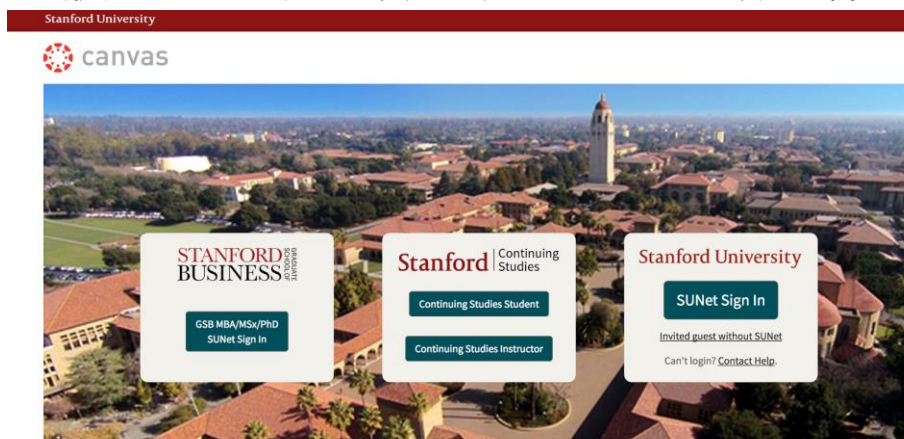
3
4

Course	CS 229
Title	Machine Learning
Section Info	Lecture, Section 01
Units	3-4
Class Number	8661

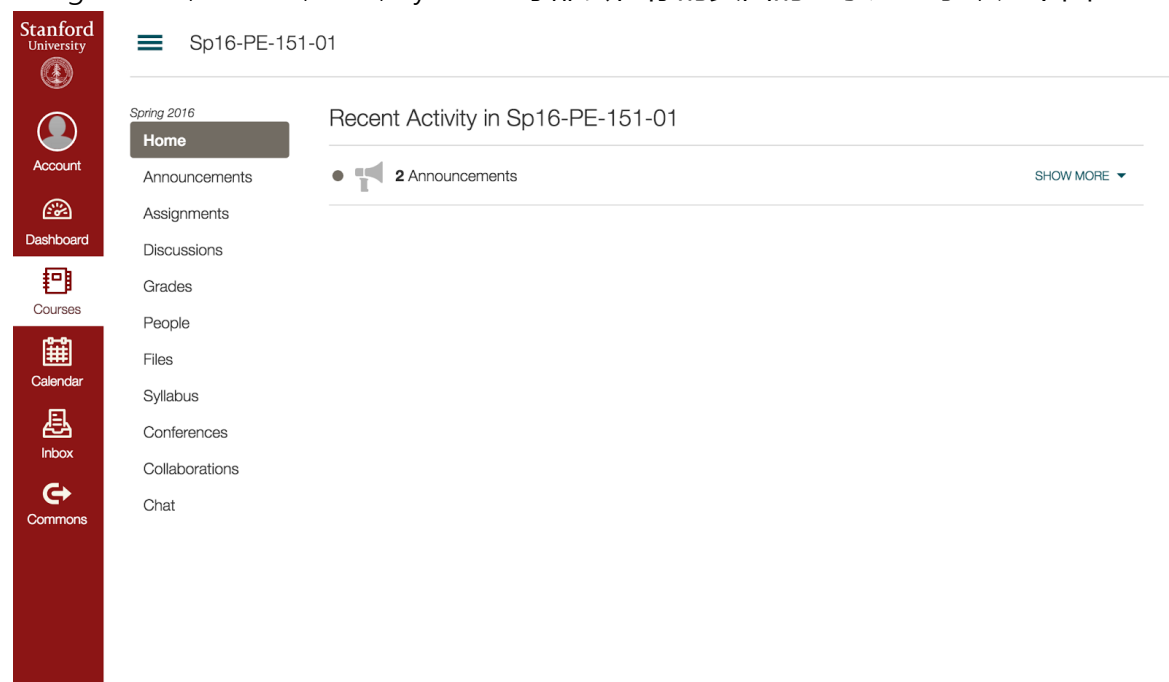
大部分的体育课和音乐课都会有选课人数的限制，以及这些课程都有 waiting list。如果是想选热门课程的话，建议关注开放选课的时间，及早选课。如果在 waiting list 上，可以在开学以后先进行旁听，与授课老师沟通并表达出来对课程的兴趣，这样仍然有很大机会能够选上这门课程。

3. Canvas (<https://web.stanford.edu/group/canvas/discovery/>)

许多教授会使用 Canvas 作为共享资料，提交作业，显示成绩的平台。



进入 Canvas 之后，用自己的 SUNet ID 进行 sign in，随后你所选的部分课程会在你的 Canvas 的 Dashboard 上显示。你选定一门课后，这门课的 Announcements, Assignments, Grades, Files, Syllabus 等都会在你的页面的左手边显示，如下图。



有很多课（特别是 CS 的）都有自己的网站共享课程资料，而不使用 Canvas。一般直接在浏览器中输入课号就能找到。部分 CS 的课程会使用 Gradescope (<https://gradescope.com/>) 和 box(在课程主页上会有相应的链接)提交作业和查看成绩。

另外常用的网站还有：

<https://mvideox.stanford.edu/Graduate#/> (本学期的课程视频，可以通过安装 chrome 插件下载感兴趣的课程)

<https://secure-classx.stanford.edu/Courses> (过往经典课程的视频，视频根据内容被剪成小片段方便理解，新生可以在入校前在这个网站上对了解学习感兴趣课程。)

<https://piazza.com/> (课程论坛，教授或者 TA 会在这个论坛上回答问题，在写作业的时候遇到问题可以在 piazza 上问或者看看别人是否已问过相关问题并得到解答)

<https://www.coursera.org/> (许多名校学校的公开课视频和资料)

经典课程介绍

对于选课这件头等大事，很多新生肯定会觉得比较迷茫，ACSSS 会在开学初组织中国人自己的新生 orientation，邀请各个专业的大牛来和大家分享学习、选课等方面经验。新生们也可以联系自己院系的学长学姐，听取他们的建议。

<http://wenku.baidu.com/view/b4922afd770bf78a652954b9.html>

不仅仅满足于上自己的专业课？那就来看看其他专业的一些入门课程（或者是比较有用的课）吧！

编程入门

如果你不是 CS 专业，但是想跳进码农的坑，可以考虑选：

CS 106A、106B

这两门课算是斯坦福最负盛名的神课，对于想要入门 CS 的人来说非常有用。这两门课分别以 Java 和 C++ 为载体，循序渐进地教授编程基础知识，作业经常是编写各种酷炫的小游戏，特别有意思哦！对于有一定编程基础的同学可以直接从 106B 上起，如果没有编程基础但是对自己学习能力有信心的话，也可以尝试去上 CS 106X，也就是在一学期内学完 106A 和 B 的内容，可以节省不少时间。

CS 公开课 CS106A 视频

<https://www.youtube.com/watch?v=KkMDCCdjW8&list=PLg8KZgTw-gyGqG2AQb66QWsTevTZ92I7p>

CS 公开课 CS106B 视频及教材下载链接

<https://www.youtube.com/watch?v=kMzH3tfP6f8&list=PLF2A5F78338CF4601>

<http://www.1point3acres.com/bbs/thread-31224-1-1.html>

<http://www.1point3acres.com/bbs/thread-31224-1-1.html>

<http://www.1point3acres.com/bbs/thread-31224-1-1.html>

如果你有一定的编程基础（其实没有也没关系），而且想学其他编程语言的话，在学分不够的情况下可以上 CME 192 - 196 系列课程，可选择的语言有 Matlab（高级版是 CME292），Python，R，Fortran，MPI。

CS 161 则是经典的算法课，上了这门课，对编程的理解会有一个质的飞跃。

另外，更多 CS 课程可以在 Explore Courses 网站上找到。

统计入门

在斯坦福的博士生往往会选择多拿一个硕士学位，不管是文科和理科，都有很多人倾向于拿一个统计学硕士学位，以方便他们的科研中的数据处理工作。

统计学硕士的要求和其他硕士一样，都是修满 45 个学分就可以毕业，有基础的同学可以直接选 CS 229, Stats 305A, Stats 315A, Stats 315B 等课程，如果没有基础，建议循序渐进，个人认为比较好的课程是（由易到难）

Math 115:

简单的实分析，往往是由博士后或者年轻的 assistant professor 授课，讲授欧几里得空间中的简单实分析，包括

sequences and series, limits, continuous functions, derivatives, integrals 和 basic point-set topology. 这门课对于本科只接触过高等数学和线性代数的同学比较有用，平时作业任务不是很重，考试也比较简单。如果有一定基础，可以选学更难的 Math 171，甚至 Math 205A, Math 205B.

Stats 116:

概率论入门。以前没有学过概率论，或者只在国内上过简单概率统计的同学可以在第一学期就学这门课，这对于以后学习随机过程是非常有帮助的。主要是介绍离

散和连续分布，包括随机变量，期望值，独立性，条件期望等。学完这门课，基本的概率论的东西就学的差不多了。一般是由博士后讲授，但是课程结构基本不会变化。

Stats 217/218:

随机过程，是比较无聊而且无用的两门课，是统计学硕士的必修课程（选一门），不建议其他系的同学选修。

Stats 200:

统计学入门，无用且枯燥，作业比较难，考试比较难，给分很差，建议不要选。

Stats 305:

虽然授课教师在给大家的邮件中一再强调这门课是博士课程，但是还是有很多硕士和本科生选修，因为这门课难度不大，而且比较有用，属于应用统计学的 introduction 性质的课程。涵盖的分为非常广，会从最基础的线性回归一直讲到机器学习。但是这门课很大的问题就是很多东西都是点一下，并不会深入讲解，所以要想了解现代的统计学，还是要学习 315A/B.

Stats 300:

很难，非常难，做好被虐的准备。

Stats 310:

非常有用的一个系列，博士学生可以选修一下提升自己的概率论素养。

金融入门

学金融的课，一般有两个途径：

第一就是去 GSB 选课，已知可以选的是 Finance 620/621/622，小班授课，一般一门课不会超过十个人，大家都会积极发言，会很累，但是很充实。

第二就是在统计系选 Lai 的金融系列课程，课程本身很好，学完之后应付投行的笔试绰绰有余了，下面简单的说一下这一个系列：

Stats 240

秋季课程，有志于去业界的同学必学。用的是 Lai 的黄皮书的前半本，系统讲述了金融中的统计学方法，课程并不是很难，主要是金融中的回归，PCA 和多元分析，likelihood 方法，贝叶斯方法，时间序列，volatility 估计和 portfolio 管理。

Stats 243/244

冬季课程。选完 240 之后，就可以继续深入学习这两门课了，冬季同时开课，都是由 Lai 来讲，243 主要是风险管理，244 主要是量化交易。都是很不错的课程。

Stats237/242

夏季课程，一般是有 Lai 的好朋友 Velu 讲，或者是 Lai 的学生讲，很多暑假不回国的博士生或者参加暑期课程的本科生会选。237 比较基础，和 240 有一定重叠；242 则非常难，主要是对量化交易进行建模，和 Stats 315A/b 一样注重作业，每次作业都是建模，工作量巨大。期末要写一篇论文，阅读文献然后讲一个新的方法。这两门课给分非常好。

大数据相关

现在大数据概念很火爆，如果你也对统计/大数据感兴趣，可以选：

CS 229 -- Machine Learning （800 人的著名课程，教授是 coursera 创始人 Andrew Ng，网上亦有课程视频）

STATS 202/ STATS 216 -- Data Mining （基础数据挖掘）

Stats 315 A & B （高级版数据挖掘）

CS 246 -- Mining Massive Datasets. （偏应用）

Stats 306 A & B -- PhD level sequence in applied statistics. Like Stats 315, but with a focus on classical statistics.

CS 221 -- Artificial intelligence. 用 statistical learning 来实现语言图像识别

Stats 270/370 -- Bayesian analysis.

MS&E 111/ENGR 62 -- Introduction to Optimization.

EE364 A & B -- Convex optimization.

创业类课程：

Startup Engineering （CME/CS 184）

Technology Venture Formation (MS&E 273)

Entrepreneurship in Civil & Environmental Engineering (CEE 246)

我们学校各种专业的好课当然不止以上这些，由于篇幅限制在此就不一一例举了，大家可以多多咨询相关专业的先辈，或者在学期开始第一周多去旁听（Shopping）自己感兴趣的课。

生活娱乐类课程:

除了各个院系的专业课程以外，斯坦福还有很多非常好玩的课程。比如：

演说 Public Speaking (ENGR103)

品酒 Wine Tasting (EFSLANG 689T)

交谊舞 Social Dance (DANCE 46)

各类乐器 Applied Music Lessons

(<https://music.stanford.edu/ensembles-lessons/lessons>)

高尔夫 Golf (PE 51-54)

马术 Horsemanship (PE 65-70) (需要先学养马一学期才能骑马)

此外，还有帆船、器乐、网球、肚皮舞等等课程，大家可以根据兴趣自行探索一番。PE（Physical Education 体育课），OUTDOOR（户外活动）和 WELLNESS（身心健康教育，包括压力缓解，饮食健康等）都是丰富生活不错的选择。此类课程各专业都可选修，占用学分较少（1-2 units），但一般不会计入 degree program requirement，并且部分课程需交额外费用。

毕竟读万卷书不如行万里路，我们学校还开设了很多需要 field trip 的课，世界这么大，让我们去看看吧：

OUTDOOR 105: Outdoor Living Skills

这门课除了 summer 以外每个 quarter 都会开设，主要讲解一些野外生存的设备、技能和食物搭配。最有趣的是，这门课的两次 field trip（其中一次 optional）是让学生自己计划路线、设计菜单、准备（营养均衡的）食物以及分析和应对紧急状况和危机。

ENERGY 101A: Energizing California

这门课一般在春季学期开设，对于对新能源感兴趣的同学是个很好的选择。为期两天的 Fieldtrip 会组织参观加州境内的各种能源基础设施，包括 Wind Farm, Solar PV farm, Solarthermal, biomass plant 等等。

GS 5/EARTH 15: Living on the Edge

这门课由 Geological and Environmental Science 开设，一般在秋季学期。为期两天的 fieldtrip 会带你去 Pacific Rim，参观各类地理构造，了解海滩形成，最重要的是，领略美丽壮阔的太平洋！Fieldtrip 会组织在 Santa Cruz 海边过夜，可以选住小木屋或者帐篷，还有海边 BBQ 烧烤活动。此课寓教于乐，既能游览风景，还有专业人士讲解地理常识。

EARTH 193: Natural Perspectives: Geology, Environment, and Art

这门课由 Earth Science Department 开设，春秋两学期都有开设，利用小长假进行为期四天的 Field Trip，探索 Eastern Sierra & Owens Valley 奇特的自然地理、生态环境。Field Trip 过程中还会教授基本的作图技巧，通过绘画作图记录自然景观。

英语提升

根据 ACSSS 的统计，Stanford 的中国学生接近 900 人。较大的中国人圈子使得我们在生活学习上有很多便利之处，但也在一定程度上“制约”了我们英语水平的提高。一部分同学来 Stanford 很久都不敢参与课堂讨论，听不懂快速的或略带口音的英语，不能快速准确表达自己的观点，所以大家更愿意写邮件或发信息交流。ACSSS 在这里建议大家平常上课的时候积极思考，勇于发言，不要怕自己讲得不好，讲的多了就会变好了；试着交一两个美国朋友，和他们聊天是最直接的提高口语的方式。TOEFL 成绩不达标且英语分级考试没过会被强制要求上 EFS 开设的英语课；EFS 开的很多课都非常不错，只要投入时间和精力在课程里面都会有不错的收获。对于想要提高英语语音语调的同学，EFSLANG 695A (Pronunciation and Intonation) 和 EFSLANG 695B (Advanced Pronunciation and Intonation) 是非常不错的选择。另外 EFSLANG 694 (English for Business, Industry and Professional Life) 对于在找实习准备面试的同学会比较有帮助，这门课会让大家准备自己的 elevator pitch，CV 以及练习与教授进行信件交流等，对于当时正有这些需求的同学是一个很好的练习机会以及一对一修改英文的机会。秋季学期的英语课程设置请见：

<http://www.stanford.edu/group/efs/>

除了平时上课，工作，和社交以外，练习听说可以通过听新闻（如 BBC, CNN），看体育比赛（如 NBA）和看电影（Green Library 地下室的音像室免费外借）。练习读写可以每天坚持读一些报刊杂志，比如 Stanford Daily, NYT, TIME（可在 Green Library 一层的报刊杂志书架阅读）。另外遇到不懂不清楚的要经常查字典，比如 iPad 和 Mac 上的欧路词典，和一些网上字典（如 M-W: <http://www.m-w.com>）。

除了自我修行以外，还可以参加学校为国际生提供的英语辅导，基本都是免费的资源，以下是几个新生可以重点的 program：

1. LOT

(<https://lot.stanford.edu/>)

LOT 的全称是 Language and Orientation Tutoring program。是一种和美国学生一对一交流的项目，每个星期 meet 一次，每次一个小时。在这一个小时中你可以和 tutor 胡侃来锻炼自己的口语能力，也可以把自己的 writing 或者简历拿给 tutor，让他帮你做一对一的辅导和修改。而且也可以持续地参加这个项目并且选择同一个 tutor（如果那个 tutor 也一直在这个项目里），说不定能发展出长期的友谊。

2. I-Center English Learning

(http://icenter.stanford.edu/families/learning_english.html)

I-Center 为国际学生提供不少 informal 的英语课，有空儿可以去上一下，另外还有 English-in-Action Program，可以让你和美国人（一般是退休的老人）一对一配对，每周见面一次练习英语会话，有时候老人还会带你到他家吃饭或者带你去外面玩，没准可以遇到忘年交。

3. Hume Writing Center

(<https://undergrad.stanford.edu/tutoring-support/hume-center>)

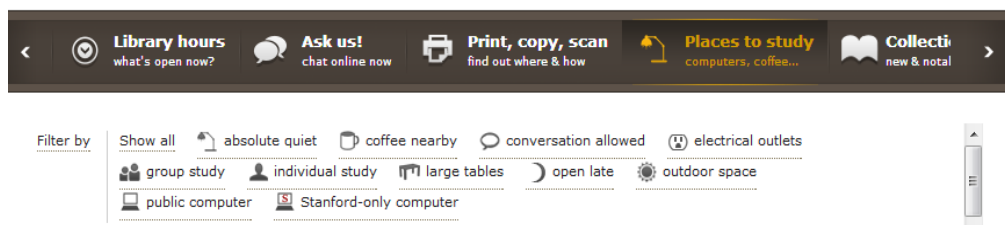
这是一个专门提升你写作技巧的地方，里面分 drop in tutor 和专职的，需要你事先 make appointment 的 tutor。Drop in tutor 通常是学校的本科生，他们在 HWC 里面坐班，无需预约，先到先得。另外一些比较 experienced 的 tutor 一般都是专职的写作老师，他们可以给你提供更加详细，更加专业的写作指导。

预约网址：<https://sututor.stanford.edu/tracweb40/main.4sp>

<https://sututor.stanford.edu/tracweb40/main.4sp>

图书馆

图书馆设施



学校的图书馆是以 Green Library , Lathrop Library 为主的人文图书馆，辅以各学院，系图书馆的分布式体系，加在一起一共有超过 20 个。Green 复合功能性强，Lathrop 有 24 hours 自习的空间。Media, East Asia, Art, Music 等图书馆藏有一些具有娱乐性质的书籍资料。学校图书馆有相当好的查询系统，具体信息见 library.stanford.edu/ 学校图书馆网站。首页可查询各馆开放时间，逢节日/周末时间会稍有变化。学校图书馆都有很多公共电脑，并有扫描打印复印等服务。如果你喜欢在图书馆自习，请访问图书馆的 place to study 页面，挑选自己喜欢的自习地点。

文献搜索

在学习和研究的过程中，搜索合适的文献期刊是必不可少的技能，斯坦福庞大文献 database 为我们提供了便利。一般来说，大部分图书、期刊、毕业论文都可以在 Searchworks.stanford.edu 的网站上找到。<http://library.stanford.edu> 是另一个提供正版电子书籍、文献的平台。很多听过书名但是网上下载不到 pdf 资源的书籍都可以在这个网站上找到。另外，直接在 Google Scholar 上搜索到的期刊，大部分都可以通过学校的网络免费阅读或下载。

关于 database 的使用，具体细节还可以向图书馆管理人员咨询，各领域人员名单可以通过 <http://library.stanford.edu/people/subject-librarians/> 找到。

关于引用文献的一些规范，可以阅读：

<http://library.stanford.edu/research/bibliography-management>。

电子邮件

收发 email 有以下几种常用的办法：

1. 网络直接访问：<http://webmail.stanford.edu>
2. 使用客户端访问（如 Outlook，Apple Mail 等）：

<http://www.stanford.edu/services/email/config/>

3. 直接转发到你的其他常用信箱：在 <http://stanfordyou.stanford.edu> 设置

垃圾邮件（spam）已经成为网络的一大公害，Stanford email 服务器会自动标记垃圾邮件并且在邮件主题上标明 [SPAM ##] 以方便 email 客户端过滤（# 的个数表示这封邮件是 SPAM 的概率），但是这个标记不很准确，特别是从大陆过来的正常信件很容易被标记成 SPAM。另外，请大家注意保护自己的 email 地址，特别是不要用自己 Stanford email 信箱随便在网站上注册，只要有一个 spammer 收集到了你的 email，你可能就将面对无数的垃圾邮件。如果垃圾邮件实在太多，可以使用带 junk mail filter 的客户端软件，或者求助学校的 IT Help Desk（电话 5-HELP）。建议注册一个专门的信箱在网站上用于购物，这样 spam 邮件就不会影响你的 stanford 主用邮箱。其他信息请参阅 <http://www.stanford.edu/services/email/>

校内常用网络资源

申请了 SUNet ID 之后，你就可以使用校内许多服务了。比较常用的一些资源有：

1. 校内查人：

查机器/IP：<https://stanfordwho.stanford.edu/> 可以搜索姓名、email、办公电话、SUNetID 等。搜索方式可选择 public 或 Stanford-only，前者比后者信息少，但后者需要 SUNetID 和密码。

2. 重要软件：

学校很多软件都可以免费使用和安装，具体请参考以下网站：

<https://stanford.onthehub.com/WebStore/Welcome.aspx>

3. 更多校内网络服务相关内容可以参考下面的网站：

<http://www.stanford.edu/group/networking/index.shtml>

教材和文具

教材

1. Campus Bookstore :

购买教材最方便、最权威的途径便是去 Bookstore 购买了，这里不但可以买到 7% off 的正版教材和老师自己编写的 Reader，而且在购买后一周都可以全价退书。但是由于版权，在 Bookstore 买到的教材价格不菲，所以推荐大家先尝试以其它途径购买书本。

2. Abebooks.com :

评价真实，三星级以上店家 used book 质量均靠谱，价格也很合理，幸运的话十几刀可以淘到原价上百的教材。网站上部分教材还有 international 版，就是影印版，绝对物美价廉。

（顺便打个广告，如果通过 TopCashback 进入此购书网站还可以有额外 5% 的返现，6 - 8 周到账；其实不仅仅局限于此网站，除 Apple 以外的几乎所有网购都有额外返现，大家可以用我的 referral link 注册：<http://www.topcashback.com/ref/ericshi>）

3. Amazon.com :

大家比较熟悉，质量有保证，但价格跟 bookstore 比不会便宜太多。（提示：用学校的邮箱 sign up amazon prime 后会有 two - day free shipping。Amazon prime 第一年免费。）

4. SUpost.com :

不仅有教材，SUpost 上还有其他二手货的交易（包括二手车、租房等），堪称斯坦福学生学习生活的好帮手。

5. 其他：

很多教授课上所使用的教材是他们自己编写的未出版的讲义，在以上网站上一概买不到，大家可以向认识并且买了的师兄师姐借一下（记得要还哦）。其实很多课程只要课件就可以了，但是教材确实在有些方面讲的更细致，更容易理解。此外，不少网站还有电子书下载（如国内熟知的人大经济论坛）。

文具

大家可以到 Wal-Mart，Target 等超市购买。时间来的及还是推荐大家网购，ebay，amazon 快速便捷。另外强烈推荐 Google Express，开户三个月以内免费试用，可以网上购买大部分超市里的物品，（除生鲜外）所有东西可以当天或者第二天送达且免运费，十分便利。如果一次性要买较多文具的话，Google Express 不失为一个好选择。

学术相关活动

学校活动

为了丰富学生的学习生活，扩充视野，学校提供了形形色色的活动，各种 seminar, talk, speaker series，不一而足。在 Academic Chats，你可以聆听教授们的职业生涯，结识志同道合的学术界同侪；在 Alt Ac Speaker Series，你可以了解在学术道路以外更多的可能性；在 Leadership Lab，你可以获得商学院的领导力培训，更好地锻炼自己的领导能力；另外，各个系每周都会邀请教授、学者和优秀的 PHD 学生分享自己的研究，你可以了解专业内最前沿的研究成果.....

了解更多相关信息，你可以关注 Office of the Vice Provost for Graduate Education 网站：<https://vpge.stanford.edu/events/programs> 也可以注册系内外的各个 Mail list，获得更多活动资讯。

学业规划部活动

当然，我们 ACSSS 学业规划部每学期也会组织各种学业、职业交流相关的活动。很多刚入学的同学们会产生对毕业后就业的迷茫和专业再选择的困扰，我们希望能通过这些有针对性的活动，提供一些指导与建议，帮助大家更好地规划在斯坦福的学业、从而更有利于未来的就业选择。

学业规划部的特色活动有：

1. 斯坦福华人教授 Luncheon (Aut, Win, Spr)
2. Master 转 PhD 经验交流会 (Aut/ Spr)
3. 名人讲座系列 (新活动，敬请期待)
4. 就业导向经验交流会 (Spr)
5. 学术成果展示比赛 (Aut)
6. FACES series lectures (Aut)

由于篇幅限制，我们在此就不对活动进行详细介绍，具体请关注 ACSSS 公众号 (微信搜索 ACSSS)。如果有兴趣更多了解，或成为我们中的一员，非常欢迎参与秋季学期初的 ACSSS 招新宣讲和新生迎新。

科研

无论本科生、硕士还是博士生，斯坦福很多学子都对科学研究有浓厚的兴趣。考虑到各个专业的巨大差异，我们在此不做详细介绍；但为了给大家感性的认识，特意请到两位在研究方面颇有建树的学长谈谈自己的感受。具体情况还请大家咨询经验丰富的学长学姐。

陈锴沣 (Applied Physics, starting year 4 in fall 2016)

斯坦福的学术生活虽然忙碌但是充实。要过好自己 PhD 五年，选择导师和课题方向非常重要。很多系比如 EE，MSE 第一年会给 fellowship，这个时候最好的事情是稍微做到两次 rotation。rotation 是一个帮助自己了解自己兴趣爱好、并且选好自己导师的非常行之有效的途径。做 rotation 有下面几个建议：

1. 尽量早联系导师。有的实验室想进去的人特别多，这样如果下手太慢了就容易失去机会。最好的办法是拿到 offer 或者到了斯坦福来立马就找老师。
2. 找导师的方法：首先是了解一下想找的导师的工作，最好是自己感兴趣的。第一步最好是发邮件等回复。不过斯坦福的教授很多时候很忙，所以如果一段时间邮件没有回复，可以亲自登门拜访。
3. 找什么样的老板。有的系会给新来的学生列出该系所有有 opening 的教授的名单。这个名单是找教授的来源之一。当然也不仅仅局限于这个名单。如果想换方向，可以尝试找找外系的教授。有些教授名字没有被列出来，并不代表没有位置。有时候需要自己去争取。

然后就是做 research 的一些建议。斯坦福的导师一般都比较 nice，不会非常的 push，很多时候靠的是自己的自觉性。所以自觉和自律要放在第一位。做的 project 一般一开始会比较基础，上手比较快，这个时候最适合做的事情是广泛涉猎相关的方向，把基础打扎实。可以适当上一些跟 research 相关的课。同时跟组里的其他同学保持好关系。到了后面几年可以自己慢慢想一些课题跟老板讨论，不过这些都是基于第一年打好基础之上。

阮丰 (Statistics, starting year 3 in fall 2016, SGF recipient)

我补充一下锴沣的观点。

1. 找导师的方法：有的老师可能会长期不更新自己的个人主页，不利于同学去了解这些老师的最新动态。在这种情况下，可以去积极询问自己意向导师实验室的学长学

姐，这样既可以快速了解自己意向导师的最新科研动态，也便于自己今后勾搭 Professor。

2. 做 research 不可功利，不可一味追求速度，急于求成。一项好的研究成果当是长期思考长期积累的果实，经得住时间的检验。因此，在做出好的研究前，我们势必会遇到挫折。这事，需要的是用强大的内心和良好的心性去面对这些困难所带给我们的煎熬，并最终克服它们。做学术，当拿出做学术的精神。谨以学术圈的一句古话赠与即将迎来自己学术生涯的新生们：publish but not perish。

第六章：玩在斯坦福

到了斯坦福怎么能不好好玩，这里体育氛围浓厚，设施齐备，临近三番娱乐圣地，周边又有诸多国家公园。这一章就简单为大家介绍一下斯坦福可以玩的东西，当然更多的还需要大家自己去探索咯~

体育健身

Stanford 体育概况

Stanford 的体育在美国高校中常年总排名第一。在美国 National Association of Collegiate Directors of Athletics (NACDA) 在 2015 年 6 月 17 日公布的成绩统计中，Stanford 位列 Division I 的第一名，这是 Stanford 连续 21 年蝉联赛事冠军，赢得 NACDA Sports Director's Cup（迄今共举办了 22 届），这在美国学术顶尖的高校中是唯一的。Stanford Men's Football 在 2012 年核心四分卫 Andrew Luck 毕业（后加入 NFL）、球队不被看好的情况下一路高歌猛进，拿下 Pac-12（斯坦福所在联盟）的冠军，并代表 Pac-12 一举拿下 Rose Bowl，而后在 2013 年又蝉联了 Pac-12 的冠军。每届奥运会的美国体育代表团中都有大量 Stanford 学生。从上世纪八十年代以来 Stanford 已经向美国贡献了数十枚金牌和上百枚奖牌，获奖人员名单可在游泳池旁边的纪念碑查询。Stanford 经常举行各种校际州际和国际体育比赛。前不久这里刚刚举行过美国田径公开赛，世界杯现代五项锦标赛，国际女子网球巡回赛（WTA Bank of the West）Stanford 分站。Stanford 高尔夫球场在全美上千的高尔夫球场中名列前一百位。泰格伍兹就是从这里开始了他的职业生涯。Stanford 的男女网球常年列 NCAA 第一。八十年代的著名网球运动员麦肯罗就毕业于 Stanford，刚过去的奥运会里面也不乏来自斯坦福的好手。

Stanford 学生参与的体育运动

Stanford 所在地 Palo Alto 阳光充沛，四季温差不大，是个及其适合室外运动的地方。西靠太平洋，东临洛基山脉，所以水上运动和冰雪运动在这儿也十分普遍，想冲浪开车一小时到 Half Moon Bay 或者 Santa Cruz，想滑雪驱车几小时到 Tahoe。以下大约能概括 Stanford 学生参与的运动：足球，美式足球，篮球，排球，沙滩排球，羽毛球，乒乓球，网球，高尔夫，壁球，棒球，曲棍球，游泳，跳水，旱冰，滑冰，滑雪，雪板，滑板，自行车，健身，长跑，登山，漂流，健行(Hiking)，野外宿营，徒手攀岩，保龄球，冰球，马术，跆拳道，柔道，武术，瑜珈，国标舞，拉丁舞，HipHop，等等。

Stanford 体育课

Stanford 为学生提供了大量的体育课程。这些体育课程面向所有学生开放注册，既可以选择学分，也可以 Audit，意思是不用学分，但需要交相应费用，一般都十分便宜。例如网球课一学期 20 节只要\$25。此外这些体育课的教练不乏当年叱咤体坛运动员，他们不但技术精湛，而且善于教授不同水平的学生。再以网球为例，课程包括初级，初中级，中级，高级，巡回赛等五级。教练中有麦肯罗的 Stanford 女队友。又如高尔夫球课和游泳课很受欢迎，以至于不同的学期不同的姓名的首字拥有报名优先权。这里的国标舞课也小有名气，Hip Hop 也有不少人跃跃欲试。Stanford 也提供击剑和攀岩等在国内鲜有的课程。马术课比较贵，但值得一试。一般来说，体育课除了在网上选好之外，需要在第一节课时本人去报到。很多比较热门的体育课是在第一节确定课程名单的。如果学分允许而大家又想更好的监督自己，不妨每学期选上一分的体育课，课程的介绍以及课号都在选课网站上提供（<https://hhp.stanford.edu/pe/courses/>）。除需要 enroll 的体育课外，Stanford Recreation 还提供各类健身课程，需要付费但不算入学分，你可以在 Stanford Recreation 网站（<https://cardinalrec.stanford.edu/>）进一步了解。

Stanford 的体育比赛

Stanford 有着数目众多，成绩骄人的校运动队，还有一直可爱搞笑的仪仗队。Stanford Tree（吉祥物）的身影经常能在 Stanford Stadium（橄榄球赛）或者 Maple Center（篮球赛）里出现。所有校队中最受关注的莫过于橄榄球队了。每年秋季是橄榄球赛季，其中 Stanford 和 Berkeley 的对决是东海岸 Harvard 和 Yale 对抗的翻版。两校间的橄榄球赛叫作 Big Game，赛前一周就能看到图书馆上悬挂着巨大的“Beat Cal”

的字幅。从秋季开始，各种比赛接踵而至，大部分都是免费的。用学生 id 在 <http://www.gostanford.com> 注册一个帐号就可以 claim 免费的橄榄球票。有些比赛直接用学生卡就可以进场，比如 Maple Center 的篮球赛。每看一次比赛可以获得积分，积分越多忠诚度(points)越高，之后一些比较热门的比赛就会获得优先购买权或折扣。ACSSS 体育部会组织大家观看一些热门比赛，敬请大家期待参与。

Stanford 体育俱乐部

Stanford 拥有有众多的校级体育俱乐部，在 <http://cardinalrec.stanford.edu/clubsports/teams/> 可以看到对各个俱乐部的介绍。虽然这些俱乐部大部分由业余选手组成，但因为美国大众体育运动非常普及，很多业余俱乐部也具备相当的水平。Stanford 的很多俱乐部有专门的教练，每年开学招人需要试训（网球为例），并且加入后要求一定的训练量（篮球、足球和网球为例），同时也会参加一些周围联盟的比赛。如果你十分擅长某项运动，并期待和一些水平不错的外国人一起切磋，那校级俱乐部是个不错的选择。当然，学校也有一些俱乐部欢迎各个水平的同学积极参与，具体细节可以点击上面的链接，去各俱乐部网站上了解。

除了俱乐部之外，Stanford 有一个非常成熟的 Intramural Sports 系统，也就是校内体育竞技。每个学期都有各种各样的业余锦标赛供学生们自由组队（或个人）参赛。比赛种类很多，有些比赛需要少许报名费，但会有专业裁判执法。冠军会得到 Stanford 特有的 IM Champion T-shirt。

有兴趣的同学可以参见

<https://www.stanford.edu/dept/pe/cgi-bin/services/intramural-sports/>
<https://www.stanford.edu/dept/pe/cgi-bin/services/intramural-sports/>
<https://www.stanford.edu/dept/pe/cgi-bin/services/intramural-sports/>

Stanford 体育设施和环境

Stanford 主校园和宿舍区有各种各样的运动设施，比如篮球场，排球场，网球场。仅仅网球场就有将近 30 片，不但有夜间照明，而且还有网上预约系统。Arrillaga Outdoor Education and Recreation Center (AOERC) 和 Arrillaga Center for Sports and Recreation (ACSR) 是学校最大的两个健身中心，是学生们经常锻炼的去处，出示学校的证件(Student ID Card)，免费对师生开放。此外，持 ID 卡的同学还可以为外来的朋友购买 guest ticket，一般比外面的健身房便宜不少。这两个地方有健身房，室内篮球场，攀岩馆，壁球馆，体操馆，排球馆，乒乓球桌，羽毛球馆等等。学校有里两个主

要的露天游泳池 Avery Aquatic Center 和 Avery Recreation Pool。健身房和游泳池的开放时间可以在

<https://cardinalrec.stanford.edu/facilities/facility-hours/>

查到。喜欢跑步的同学还可以到 Sullivan Track , Stadium , Foothill 或 I-center 后面的 Lagunita“湖”边去转转。在硅谷和太平洋之间的山脉(San Antonio Range)中藏有大量的 hiking 小径。另外 Stanford 的 Dish 后山和湾北 Muir Woods 也是 hiking 的好去处。去 Yosemite 和 Lake Tahoe 宿营和旅游也是节假日黄金选择。ACSSS 会不定期组织大家外出活动，敬请大家留意。

艺术与博物馆

Stanford 每年都会推出一系列高水平的艺术表演。这些演出一般都会归入 Stanford Live (<http://live.stanford.edu/>)，演出门票可以通过网上预约、电话预约或者到 Bing Concert Hall Ticket Office 购买。由于节目水平很高，有时票会比较紧张。碰上特别精彩的演出，只有在学校开始卖票后马上购买才有可能买得到。另外的文艺演出和讲座信息也会发布在 Stanford Ticket Office 的网站上 (<https://tickets.stanford.edu/>)，也可以在网上、电话或者到 Tressider Union 二楼的 Ticket Office 购买门票。Stanford Museum (Cantor Arts Center)位于校园内，靠近 Oval，去那里观光是免费的，不论你是不是学校师生。

如果你对博物馆感兴趣，湾区有很多不错的博物馆，这里仅举几例：

Stanford Art Gallery

(<https://art.stanford.edu/exhibition-spaces/stanford-art-gallery>)

Asian Art Museum of San Francisco (<http://www.asianart.org/>)

California Academy of Sciences (<http://www.calacademy.org/>)

San Francisco Museum of Modern Art (<http://www.sfmoma.org/>)

De Young Fine Arts Museum (<http://deyoung.famsf.org/>)

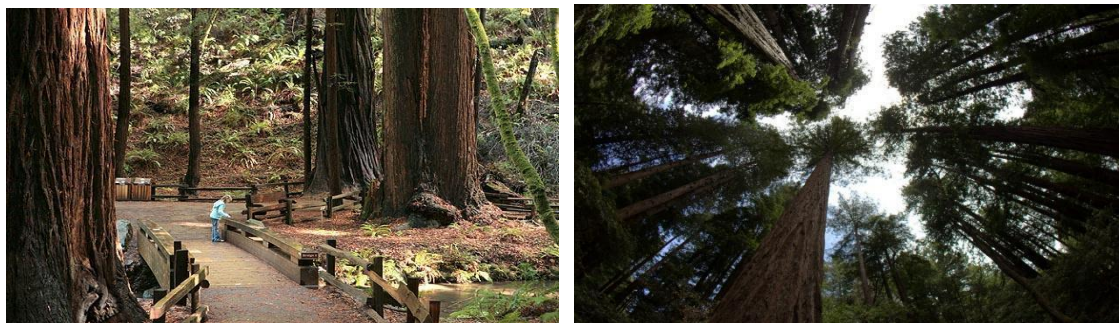
更多内容你可以到 Google 输入“California Museums”进行查询。

周边景点一日游

在斯坦福上学不同于其他玉米地学校、草原学校的好处是，以学校为圆心，100 miles 为半径画个圆，这里面的自然和人文景观够你玩一年有余。下面姑且对比较著名

的景点略叙一二，更多的内容等待同学们自己去发现。当然，如果要去这些地方，最好还是几个人有一辆车才方便，可以联系师兄师姐或者自己有车的朋友们。

Muir Woods National Monument：侥幸逃过大砍伐的一小片红木林，十分壮美肃穆，离旧金山很近。



Half Moon Bay：人在湾区怎能不去 Half Moon Bay 看日落。距离学校不远的小镇，清爽的风景与石堤，坐在海鲜店里吃着最新鲜的 oyster, crab 欣赏日落是格外舒畅。另外如果你看过《Chasing Mavericks》这部电影，你一定要来半月湾，因为 Mavericks 就在附近。此外，美丽的半月湾旁还有许多花卉种植的 farm。如果喜欢花卉的同学还可以在附近开车留意下路边的小摊位，把鲜花和美景全都带回家。



San Francisco：作为斯坦福附近的“大城市”，三番能让你找到北京上海的感觉。无论是购物、饮食、娱乐，观光三番的条件都比斯坦福附近要好很多，很多同学都选择周末到三番来放松一下。此外，比较著名的旅游景点包括，Fisherman's Wharf（渔人码头），Lombard St（九曲花街），The Palace of Fine Arts（艺术宫），Golden Gate Bridge（金门大桥）等等。不过交通状况大家要有所心理准备哦。



Santa Cruz：美丽的海边小镇，沙滩和海边游乐场。



Monterey：美丽的海岸半岛，尤其是沿海公路及其路边的花草美景，当然还有著名的 17 miles drive。不远的 Carmel 小镇更有一点童话世界的味道。



Point Lobos：一个在 Monterey 半岛南边不远的国家公园，虽不大，但是能看到很多海狮海鸟小鹿松鼠等动物，还是欣赏日落的好去处。



卡拉 OK

美国也有卡拉 OK，尤其在加州，一些 KTV 有大量的中文歌曲，包括国内最新的流行歌。在 Stanford 附近，比如新开的 Focus Music KTV & Café (<http://www.yelp.com/biz/focus-music-ktv-and-cafe-san-jose-2>)，环境很好，设备也非常新，歌曲存量可以和国内相当，有奶茶和其它饮料，价格大概每人\$20-\$40/Hr，从 Stanford 出发车程大概 25 分钟。还有台湾人开的 Music Tunnel (www.musicunnelktv.com)，车程 25 分钟，里面音响灯光条件不错，有奶茶、餐饮。另外一个车程 35 分钟的 Music Land:

(<http://www.yelp.com/biz/music-land-ktv-milpitas>)，歌曲不错，价格差不多，而且有大家坐在榻榻米上的那种房间，别有风味，但音响要比 Music Tunnel 稍差一些。

电影

美国的电影院一般都很大。一个电影院里有十几甚至二十几个小影院，同时播映不同的电影。Stanford 附近主要有两个院线：

Century Theaters : <http://www.cinemark.com>

American Movie Classic (AMC) :

<http://www.amctheatres.com/movie-theatres/amc-cupertino-square-16>

车程均在 20-30 分钟左右。Palo Alto 有一家不错的放老电影的影院 The Stanford Theatre (<http://www.stanfordtheatre.org/>)。电影院门票一般是\$6。有些影院周四有学生票。通常也是大片上映之时你也可以在网上预定门票。如果想家了，不要紧，三番的AMC每年都会有许多华语影片和国内同步上映。我们ACSSS也会不是组织大家一起前往电影院观看特色影片。

在 Stanford 校内，有一个学生组织的电影俱乐部 Flicks，每周日在 Cubberly Auditorium 免费放映相对较新的电影。Stanford 的学生电影社团 Stanford Film Society (<http://www.stanfordfilmsociety.com/>)，不仅有免费电影放映，还为电影爱好者提供了交流机会和关于电影制作的 workshop。Green Library 的地下一层可以借电影录像带，VCD 和 DVD，并且那里也有可供看录像带的电视。DVD 可以外借，但只能保留一天，然后可以续借一天。超时需支付每天五美元的罚金。

第七章：职业发展

Social Security Number (SSN)

基本信息

SSN 适用于需要 on campus 工作(TA/RA)或者需要 off campus 工作（如暑期实习）的学生。原则上，Fellowship 的受资助人是不可以申请 SSN 的，但由于没有 SSN 会对日常的某些活动带来很多麻烦，因此建议接受 Fellowship 的同学找一份批改作业（Course Grader）之类的工作并以此来申请 SSN。此外，也可以在学校图书馆打一个 quarter 工（每周至少 4 小时）来获得 SSN。在此提醒大家注意：请不要在找到短期工作并获得 SSN 后很快辞去工作或对工作不负责任，这样会对以后的同学申请类似的工作有很坏的影响。

SSN 一般由学生本人到 Social Security Administration (SSA) 办公室申请，SSA 办公室不会派人到学校统一办理。I-center 会提供两个 SSA 办公室的地址供你选择。办理时需要带上以下证件：

1. 护照、I-20、I-94 (直接 Google 打印即可) ；
2. 完整的 SS-5 表格 (<http://www.socialsecurity.gov/online/ss-5.html>) ；
3. 提供工作 offer 的系所的介绍信 (如 Course Grader 等等可到相应院系的小秘书处开具介绍信) ；
4. 学校的介绍信 (在 I-center 的二楼领取，具体细节可以直接到 I-center 二楼现场咨询，不用预约) 。

请注意原则上，你必须在到达美国满 10 天以后才可以申请。

交通信息

学生常去的是位于 Mountain View 的 SSA 办公室：

地址: 700 East El Camino, Suite 350. Mountain View, CA 94040

办公时间: M-F 9:00 am to 4:00 pm, Phone: (650) 9615324

乘公交车: 在学校外的 El Camino 路上乘坐 22 路公交车(southbound)。上车后可告知驾驶员要去 SSA Office (Sylvan Avenue Bus Stop)，并请他在到站后通知你下车。下车之后 (返回的乘车地点就在马路对面)，向回退过一个十字路口，SSA 办公室就在马路对面的 Commonwealth 大厦里面。进入大厦之后，按照指示乘电梯去三楼的办公室。建议尽早去办理，这样等候时间相对较短。先在特定窗口取号，然后等待被叫号即可。办理过程非常快，只需要向办事员出示必要材料 (I-20, 两封信, I-94 等)，他就会为你办理并给你一张受理的收据。SSN 大概会过 1-2 周邮寄到你家。一般 SSN 的卡片不用随身携带，自己保存好，只需要记住 SSN 的号码即可，在办理信用卡和填写税表一般都需要填写 SSN。要注意的是，所需要填的 SS-5 表格最好在去之前完成。

以上信息适用多数 F-1 学生，仅供参考。正式详细信息请阅读 SSA 官方网站及斯坦福国际学生中心官方网页(包括 F-1 及 J-1 学生学者)：

<http://www.socialsecurity.gov/pubs/10120.html>

http://www.stanford.edu/dept/icenter/new/orientation/SOCIAL_SECURITY_NUMBER.htm

Individual Taxpayer Identification Numbers (ITIN)

基本信息

ITIN 的全称是个人纳税识别号码(Individual Taxpayer Identification Numbers), 由美国国税局签发。它和社会安全卡 (SSN) 一样, 共九位数字。ITIN 是供给没有社会安全卡 (SSN), 但是有意纳税的人申请的。其主要的功能是作为纳税和退税以及为美国工作的纪录。

对在校学生来说, ITIN 仅适用于只接受 Fellowship 的学生 (因为他们没有工资, 不能申请 SSN)。如需办理, 需要直接去 IRS OFFICE 或者邮寄申请, 学校不会组织办理, 但同样可以在 I-center 二楼进行现场咨询。此号码可以在退税时同步申请, 不过提前申请会带来一些方便 (见退税一章)。

交通信息

最近的办理地点在 San Jose :

地址 : 55 S. Market St. San Jose, CA 95113

工作时间 : 8:30 a.m.- 4:30 p.m., 周一至周五

联系电话 : 408-817-6747。

与申请 SSN 相似, 建议在去之前完成相关表格 (请到 I-center 二楼进行现场咨询) 的填写, 并带上 I-20、护照及它们的复印件。在 Palo Alto Down Town 或 California Avenue 乘坐 Caltrain 至终点站 San Jose。请大家注意时刻表, Caltrain 大概是每 30 分钟一班车, 如果错过可能会耽搁不少时间。出站后步行至一个丁字路口, 右转沿大道一直行至 Market Street, 右转再步行大约 150 米就可以看到 IRS Office。Caltrain 上面是可以携带自行车的, 但必须在特定的车厢里面。骑自行车前去可以节省不少时间, 但请记得佩戴头盔并注意安全。进门后说明来意, 工作人员会给你一个号码, 按照号码等待办理即可。申请成功递交后, 最快大概需要一个月的时间可以收到 ITIN 号码。由于美国税法本身的繁琐, 申请时候可能会遇到不少意想不到的情况。譬如, 工作人员可能会告诉你只能在退税的时候才可以申请。遇到这种情况就要同其交涉, 或者选另外的时间再去办理一次。因此在可能的情况下我们都建议大家尽早取得 SSN, 以避免这种尴尬的发生。

关于邮寄申请可参考 I-center 的网站 :

<https://bechtel.stanford.edu/practical-matters/individual-taxpayer-identification-number-itin>

此外, 直接到 I-center 二楼进行现场咨询也是非常方便的, I-center 会现场告诉你基本的邮寄申请流程并将表格发至你的邮箱, 直接打印、填写并在 Stanford Bookstore 旁邮寄即可。另外, 建议大家现场问清表格填写等细节。

校内兼职

在校内兼职方面，有很多的 on campus employment 机会，很多时候要靠自己去发掘。一个很有用的链接如下：

<https://stanford.joinhandshake.com/>

在这里应该可以找到大多数的 openings。但是很多美国学生由于经济独立比较早的原因，会非常乐于申请这些 position，而且很多 positions 对于英语要求较高，所以申请难度有时比较大。不过如果主动去跟 hiring in charge 的人联系并面对面交流一下的话，成功的机会还是不小的。

另一种校内兼职形式是各种课程的 Course Grader，顾名思义就是改作业者。Course Grader 的 pay 一般不算高，是按小时计算，约 14/hr（税前），申请也比较激烈，一般 Science 和 Engineering 的课需要比较多的 grader。这样的机会要自己多多发掘，最好提前联系这门课的老师并表明自己的能力和态度。但是申请之前一定要仔细考虑一下，拿出每周很多的时间来赚取不高的报酬是否合适，会不会影响到自己的日常学习和其他发展的机会。

如何找实习

不论是来斯坦福读硕士还是博士，我们都鼓励大家第一年就找到实习。一方面，受到硅谷大环境的影响，斯坦福的学生乃至教授都对实习持开放态度，一些教授甚至非常鼓励学生进行实习。另一方面，这里许多大公司（如 Google、Walmart、Facebook、Twitter 等）都专门设置了 Research Lab，所以在其中实习很大程度上也是在做非常有趣且很可能立即看到成效的科研。

此外，对硕士生而言，申请 full time 的工作需要积累经验；而对博士生而言，在确定导师、投入 research 的之后的暑假很可能需要留在学校做研究，只有在临近毕业的时候才方便出去找实习——所以第一年的机会还是请大家都尽可能把握住。

每年秋季学期和冬季学期，学校的 Career Development Center (CDC) 都会有大型的招聘活动。春季学期则规模较小，一般会在 White Plaza 附近举办。一般来说实习最好在春假 3 月底之前找到，之后一些比较热门的公司，例如 Google、Qualcomm、Facebook 等就都已经招满了，很多公司也已经确定了实习生的名单，这时候再找会比提前准备来的困难许多。当然，如果条件允许，建议大家尽量在刚到斯坦福的秋季学期就开始找实习。

1. 招聘会

秋季、冬季和春季学期的 CDC 招聘会请大家务必把握住，会有很多公司到场，是跟 HR 们好好展现自己的大好机会。但是也请大家做好心理准备，招聘会竞争可能非常激烈，尤其是秋季和冬季学期。EE 和 CS 的同学会有很大的优势，因为除了 CDC 之外，Computer Forum（专门服务于 EE 和 CS 学生找工作的学校机构）会组织专门面向 EE 和 CS 学生的招聘会。如果没能在当季找到实习，也请大家抱着好好跟 HR Social 的心态认真建立自己的 network，也许当时认识的 HR 会在招聘的淡季向大家伸出橄榄枝。

2. 人脉：

跟国内一样，这边也**非常**讲究人脉。一般最有希望找到实习的其实是公司招人的组里面的成员推荐的学生，或者直接认识 hiring manager 的学生。如果你认识公司的总裁，VP 或者 manager，那么公司甚至有可能在没有空缺的情况下给你空出一个职位把你安排进去。

公司在筛选简历的时候有自己的一套程序。当你网申的时候，你是在一个 pool 里面，如果你没有任何背景。那么除非你非常 match 那个职位或者运气特别好，很有可能你的简历甚至都不会被 hiring manager 看到。但如果你认识 HR，她可以把你放在简历的最上层，保证你的简历会被人看到，能不能进就靠你了；如果你认识正在那个公司里面工作的人，他们可以 refer 你，但是他们不能保证你的简历会被人看到，因为同时会有很多人被该公司的人 refer 去某个职位；而如果你认识正在招人的组里比较有话语权的人，那么你基本上可以进了，只要你的面试不要太差就行。

如果你谁都不认识，那就请多参加 ACSSS Career Development 部门组织的活动，多多 social 吧！

3. 通过 CDC 网站申请

CDC 的网站每天会有很多职位更新，可以逐一投递简历尝试。

4. 网申

这是最难的一条路，但是希望还是有的。

最后，关于专业方面，普遍现象是 EE 和 CS（以及具备类似背景或进行相关科研的同学）是最好找的，其他专业都要差一点。很多专业不是非常技术性的同学都没有在美国找到实习。但是作为世界名校，我们学生会经常吸引到国内很好的公司或者机构在美国招聘，比如国家开发银行、国家航天局、涌金集团（国金证券）、McKinsey

China 等等，这些都是相当好的机会。此外，香港也有很多金融相关的工作很欢迎斯坦福的学生。所以就算没有在美国找到实习，国内还是有很好的机会等着咱们的。

退税和报税

税收及其相关法规是美国最为繁琐的一个方面。

每年 4 月 15 日前的一段时间可以说是全民都疲于退税交税的日子。

税款分为两部分：联邦税（Federal tax）与州税（State tax）。

联邦税的计算相对容易，因为学校已购买了相关软件 GlacierTax，并免费提供给学生使用。大家可以从 I-center 的主页上找到该软件的链接，并通过自己的 SUID 获得用户名和密码。该软件可以快速准确地生成退税所需的所有文件和退税说明文件，十分方便。

至于州税的表格，就需要大家亲自填写了。一般应使用 540-NR 表格，或者 540-NR2EZ 简易表格。链接可以在 I-center 的报税指南上找到，I-center 也有 tutorial 的 slides 教大家怎么填写。美国人表格制作得十分科学，只要严格按照说明的步骤要求来填写是不会出错的。一般来说，没有在美国工作过（TA/RA/Course Grader 等校内工作以及校外实习工作）的同学是不需要报州税的。

退税时需要申请人有 SSN 或者 ITIN。如果大家不想延误退税的时间，就要尽早申请两个号码中的一个。Fellowship 学生可以使用 ITIN 或 SSN，Scholarship 学生使用 SSN，而 Self-pay 的学生 No Need to Pay Tax。由于中美两国政府有协议（article 20），中国留学生接受 Fellowship 的人在 5 年内是无需交税的，而接收其他有工作需要的奖学金的学生前 5000 美元的收入是免税的。

得到 ITIN/SSN 之后，可以去学校的 Financial Office 填 8233 表（tax exemption withholding），此后每年年初再填一次，这样，学校会把你奖学金的钱全数发还，不会扣除任何税款，而报税也就变成了一个填表活动。否则，你会在奖学金列表里面看到 Tax depending 一项，显示着被提前扣除的税款。要拿回这些钱就要在第二年的 4 月 15 日之前递交退税申请表之后才可以。

当然，第一年必须填写一些列表格进行报税和退税的——从 2 月份开始，大家会收到各种和报税相关的表格，如 W-2，1042-S，还有 1099 系列表格等。这些表格一定要收留好，否则补办需要花一定时间。

此外，每年退税季节前，学校 I-center 会提供一系列讲座，指导学生报税。如果有问题也可以自己到 IRS 的网站上查询相关信息和表格。

General tax help - IRS website:

<http://www.irs.gov/uac/Free-Tax-Help-Available-From-the-IRS-1>

最后，提醒大家务必注意，对于在美国时间不超过 5 年的学生而言，全部按照 Non-resident 来计算。

附录一：留美安全手册

(<http://www.uscssa.org/>)

附录二：湾区买房

详细图解在美国买房的四个步骤:

<http://www.bayvoice.net/gb/bay-life-magazine/blm-gardening/2014/04/17/详细图解在美国买房的四个步骤-140339.html>

新手湾区购房全攻略:

<http://opinionminer.blogspot.com/2013/11/california-life.html>

特别鸣谢

过往历届参与新生手册编辑的师兄师姐以及 ACSSS 的赞助商及合作伙伴！

Premium Sponsors



Gold Sponsors



Silver Sponsors



Partners





Cheetah Mobile is the fastest-running mobile internet company in the world, shaping the future of technology and society through the power of its user-behavior big-data platform.

Hi 我是途小风 大名途风

很高兴认识大家!

携程
旗下

很幸福每年这个时候可以出现在这里跟大家相识!
也希望能够通过能跟大家相知!

扫一扫进入途风网 ▶



我们是一个可爱的大家庭, 喜欢全世界撒欢跑, 欧洲、美洲、澳洲、亚洲都有我们的Home。也欢迎你们加入进来!



今年我们有了一个新成员:

学生专区网页版!

扫一扫进入学生专区 ▶



全网产品9折
(游轮除外)



常年不定期的旅游活动,
折扣、秒杀、特价,
反正想着法的
让你好好玩。



还有很多互动活动,
更有丰富奖品
等你拿。



还有让您一夜
成名的大型
活动哟!

以上那么多, 还有没有提到的, 你是不是应该不定期来踩踩我呢。





天使科技汽车服务

人在异乡为异客，每逢佳节倍思亲
留学美国不容易，路上行车我帮你

身处美国的广大留学生们，都是大浪淘沙，甄选出来的珍珠和金子。但是在异国他乡，我们总有时候需要国人的贴心关怀和帮助。

天使科技汽车服务公司专门为在美留学生提供：

汽车买卖 汽车租赁

汽车快修保养 汽车清洗美容

汽车金融 汽车托管寄存



如果你有任何关于汽车的需求，或者汽车金融方面的需求，请联系我们！我们会帮用最便宜的价钱，让你享受完善的服务。



联系我们：

天使科技

微信：369057363 电话：5109655888

邮箱：angeltechautoservice@gmail.com