

选课？住房？下馆子？

VCU生存 指南手册

2020

保险？交通？交朋友？



前言

欢迎来到弗吉尼亚联邦大学(Virginia Commonwealth University,简称VCU)。今年8月,当你第一次踏进里士满的土地,走入VCU的校园,一定会这个陌生的城市与学园充满着好奇与困惑。不用担心,弗吉尼亚联邦大学中国学生学者联合会(CSSA)已经在这里恭候大家多时!不管大家是对这个校园、学习上的疑问,还是对生活方面的困惑。这些通通都由这本新生手册来为大家答疑解惑。希望这本手册能够真正给大家的学习生活带来帮助!

弗吉尼亚联邦大学中国学生学者联合会
二零一九年八月



目录

关于我们

学校简介1-2

重要信息篇3-6

学习篇7-10

生活篇10-14

安全篇15-16

联系我们 20

特别鸣谢 21

关于我们

WHAT IS VCUCSSA

弗吉尼亚联邦大学中国学生学者联合会(Virginia Commonwealth University Chinese Students and Scholars Association, 简称 VCU中国学联,VCU CSSA或 CSSA@VCU)VCU CSSA 是由弗吉尼亚中国学生学者构成的非营利,非政治,非宗教的公益组织。我们在以往历届的节日欢庆和体育赛事中,以杰出组织而饮誉里士满华人社区,并于弗吉尼亚州其他高校CSSA及其他当地组织保持密切的合作关系。本届CSSA仍会以为服务每一位VCU华人学生学者为宗旨,为大家生活提供便利,丰富大家的留学生活。让大家能在异国他乡感受到温暖,关爱和活力。想您之所想,为您之所为。希望大家借此平台在异国他乡更加紧密团结,互相关爱。

VCU CSSA成员将以CSSA为平台,更有效地服务VCU学生学者。我们也将吸引更多的人为VCU中国学生学者社区服务。并与Richmond及Virginia其他城市华人社区团体建立良好的长期合作关系。建立一个透明,民主,高效,可持续的VCU 学生学者联合会。

中国学联是我们在海外学生学者最主要的联系纽带。每一年学联承担着新生接待,中国传统节日欢庆及一系列文艺、体育活动丰富大家的课余生活。同时中国学联也是VCU中国社区和当地社区的重要文化艺术信息互通平台。希望有识之士加入CSSA主席团。只要你愿意展示你的才华,CSSA将提供给你一个让你绽放的舞台!VCU全体中国学生学者及家属需要你的加入!

WWW.VCUCSSA.COM



学校简介

VIRGINIA COMMONWEALTH UNIVERSITY

弗吉尼亚联邦大学(Virginia Commonwealth University, VCU)是一所公立的研究性大学,并坐落在里士满市区内。VCU建立于1838年,最初是汉普顿—悉尼(Hampden-Sydney)学院的医学分部。该学院在1854年成为了弗吉尼亚医科学院(MCV)。在1968年,弗吉尼亚议会决定将MCV和里士满职业技术学院(RPI)合并,建立了如今的弗吉尼亚联邦大学。这一段历史被整合到了VCU的校徽之中,两所前身学院的名字并列在学校标志性的埃及大楼的图案上下。

如今的VCU包括了13个院系和一所学院。同时,VCU健康系统支撑着学校的健康教育,研究以及疾病治疗。VCU在卡塔尔首都多哈也有一个独立的校区,主要提供艺术和设计类的本科教育。

VCU拥有超过31,000名学生(2015年数据)。大概85%的学生来自弗吉尼亚州内,9%来自美国其他地区,6%是国际学生。VCU是美国境内公立大学里面少数族裔学生比例最高的高校之一。在人口上,除了国际学生外,VCU的学生里面51%为白人,15%为黑人,7%为拉丁美洲裔。近年来,来自中国的国际学生数量持续上升,VCU也不遗余力地在东亚地区展开招生,并且设置了专门处理亚洲学生事物的职员。2016年,VCU大概有400名来自中国的留学生和访问学者。VCU被卡内基高校机构分类认定为“R1:博士级研究型大学”。根据2016年的美国及世界新闻网(U.S. News & World Report)排行榜,VCU被划定为第一梯队的大学,VCU在美国境内综合排名156名,并且在公立学院中排行84名。2017年,弗吉尼亚联邦大学艺术学院(VCUarts)是美国境内排名第一的公立艺术学院,并且在全美所有艺术学院里面排名并列第二。

VCU Brandcenter 的广告专业(VCU商学院的研究生专业之一)被创意杂志(Creativity Magazine)列为全美第一。医学院的健康管理研究生被当代医学(Modern Healthcare)列为全美第二。VCU的医院及健康管理系统两度被Solucient公司列为全美最好的100所医院之一。VCU的篮球队,VCU Rams,是NCAA美国高校联盟里面的第一梯队,并且是大西洋顶尖十名的成员之一。

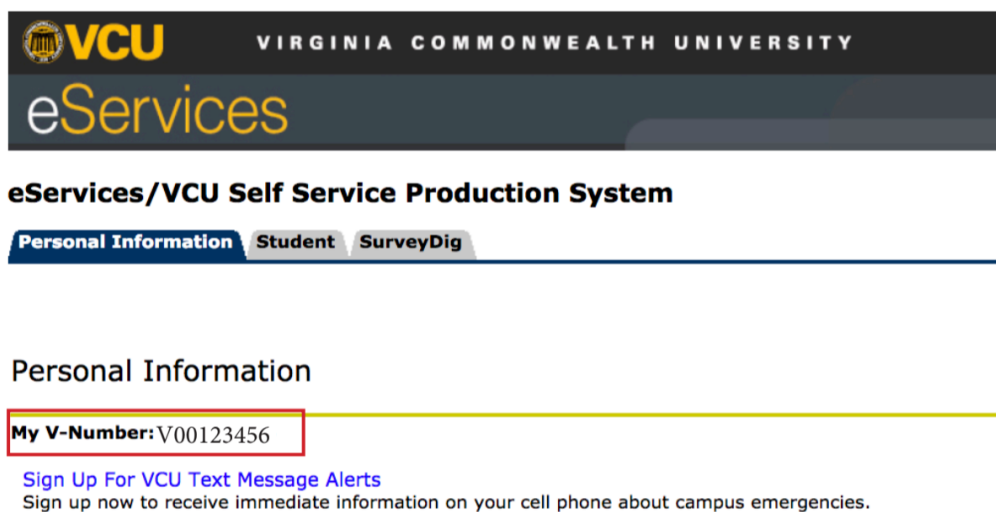
VCU在里士满有两个校区:位于市区西部的门罗公园校区(Monroe Park Campus),以及位于市中心的MCV校区。VCU的校区占据了相当显著的里士满市区比例,其学生数量也占据了市区内15%的人口。

这是我们的图书馆哦



V NUMBER

所有被VCU录取的学生(以及访问学者) 都会获得V number。 V number 是一条以V开头和8位数字组成的号码(如:V12345678)。V number 是VCU学生最重要的ID号码,无论在获取学生证,学生各种表格填写,预约advisor见面,以及每次考试都需要提供您的Vnumber。您的V number 会在录取通知书或者i20上标明。我们建议您把自己的V number 熟记于心。也可以通过VCU官网登陆my vcu –e Services – Personal Information 找到你的V number。



VCU VIRGINIA COMMONWEALTH UNIVERSITY

eServices

eServices/VCU Self Service Production System

Personal Information Student SurveyDig

Personal Information

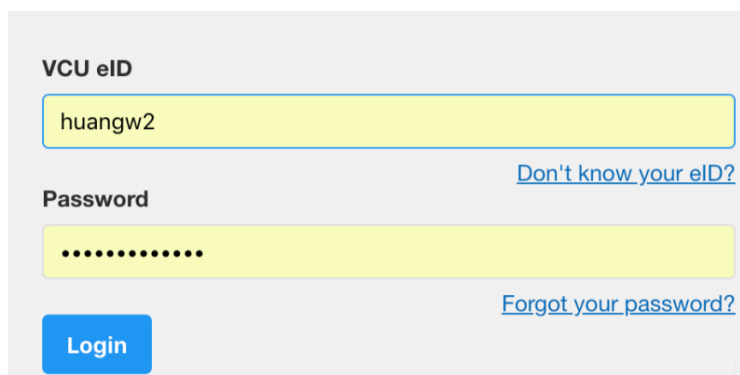
My V-Number: V00123456

[Sign Up For VCU Text Message Alerts](#)
Sign up now to receive immediate information on your cell phone about campus emergencies.

eID

eID是一个以您的姓、名的字母缩写、以及数字合成的号码(如:huangw2)
eID会是您在VCU的邮件账户名称(如:huangw2@vcu.edu)。eID是您在VCU最常用的号码,您会在以下情况使用eID:

- 登入您的myVCU
- 登入学校校园网wifi (如:图书馆、教室)
- 登入您的VCU邮箱



VCU eID

huangw2

[Don't know your eID?](#)

Password

.....

[Forgot your password?](#)

Login

学生卡/VCU ID

所有学生(以及访问学者)可以到VCUcard office领取学生卡。领取ID需要携带您的身份证明文件(如:护照)。您也可以提前登陆VCUcard office的网站上载证件照,缩短当场领取学生卡的时间。来校办好学生证卡片后,请随身携带该卡,它将会是你的宿舍门卡,借书证,书店购买教科书的优惠证,图书馆出入身份证,和一些教学楼的钥匙。在学生证中充值现金后,你也可以把它当成现金卡在校内一部分餐厅,图书馆(打印服务),咖啡店(如 Starbucks 等)通用。另外,使用校园交通(RamRide和RamSafe)时需要出示您的校园卡。如果丢失以下是VCUcard office的地址和网站:

VCUcard Office

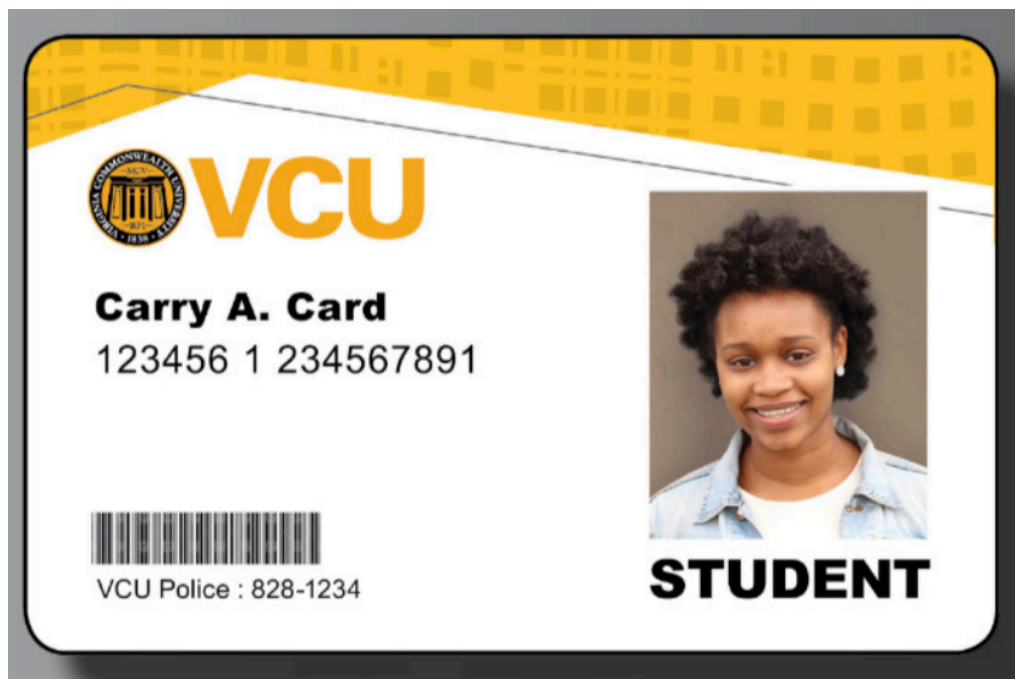
701 West Broad Street

Richmond, Virginia 23284

(804) 827-CARD (2273)

Monday - Friday, 8:00 am - 5:00 pm

<https://vcucard.vcu.edu/>



my VCU

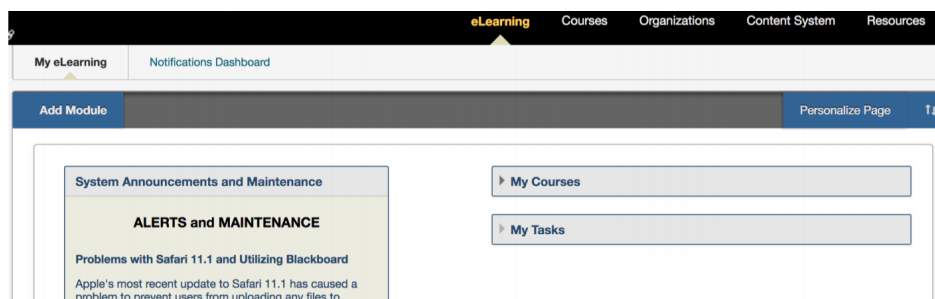
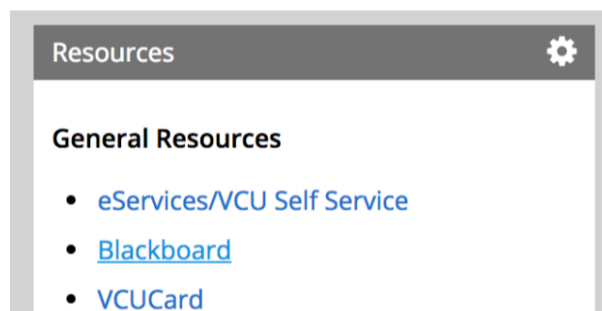
myVCU是一个包括你所有个人信息的网页,登陆学校邮箱,blackboard,课表等很多有用的链接。需要使用你的eID来登陆myVCU。

网站地址:<http://myvcu.edu/>



Blackboard

Blackboard是学生学习课程的一个平台。上面包括了每一门课的具体信息(成绩,课件,作业,联系方式等)。几乎每一门课老师都会使用它来与学生进行课外交流。



Global Education Office (GEO)

Global Education Office (GEO) 是学校为国际学生服务的机构,你所有有关 VISA (如:F1 or J1)、I-20、DS2019、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。需要法律帮助的时候,GEO 会提供律师介绍的服务。GEO也会定期举办国际学校交流活动。您可以在GEO 找到不少与国际学生生活和活动相关十分有用的信息。

Global Education Office
912 W. Grace St. 4th floor
Box 843043
Richmond, Virginia 23284-3043
Phone: (804) 828-8471
Fax: (804) 828-2552
Email: geo@vcu.edu
<http://global.vcu.edu/>



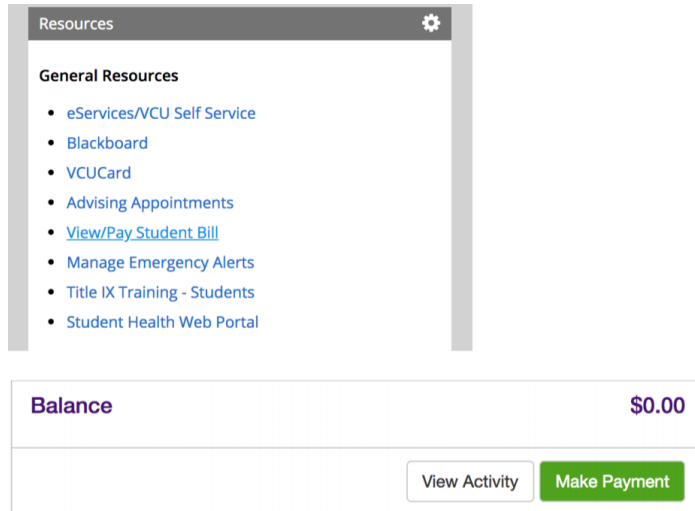
交学费，在读证明

在VCU可以通过两种不同的方法交学费:网上支付或者支票支付。

网上支付:登陆 myVCU-Resources -View/Pay Student Bill -Make Payment

电子支票支付 如果有美国本地的debit card，可以在View/Pay Student Bill -Make Payment里选择E-check 的选项，不会有额外的任何手续费。

信用卡支付和电子支票的方式几乎一样但是银行会收取5%左右的手续费。



支票支付: 在myVCU – View/Pay Student Bill 查清楚学费的具体金额,去到Harris hall一楼左手边交学费。***支票支付会用到V number**

在读证明 当你使用F1申请其他国家的签证的时候(旅游,study abroad等),在读证明是必不可少的一个文件,**在读证明不是在GEO开,而是在Harris Hall开。**

在Harris Hall的右手边的表格放置处找到相应的表格(enrollment / degree certification)填写完相关信息扔到相应的箱子里即可。填写相关信息会用到**V number**(不需要排队跟工作人员交谈。)三天后带着你的校园卡排队去工作人员处领取即可。

注册选课

在选课前建议和自己专业的academic advisor先聊一下,他会给你一些选课的建議。同时,他也可以告诉你选修哪些课可以达到毕业要求。所有的选课都可以通过eServices网页上完成。在开学以后,所有的学生有一周的选课和退课的时间,在这一周内,选课和退课都不会有任何惩罚。在开学一周以后到10周以前,如果学生需要退课,退课后会在记录里有withdraw的纪录。10周之后不允许退课。在选课的过程当中也有可能会遇到被Hold的情况,这个时候需要去eServices 查看到底是什么hold,然后联系相关部门解决。实在不知道怎么办可以找academic advisor。如果在选课过程中遇到本门课已满员等无法选课的情况,可以让授课老师签发一个override的表。但是不一定授课老师会同意。如果想选超过19个学分,也可和academic advisor商量。他可能会允许你选超过19个学分。

课程安排&暑校

VCU 的本科课程一般由general education 和专业课构成，大一的时候以general education 为主。选课的时间批次和已有的学分挂钩，学分越多的人选课越早（除了honor 系统的同学最早）

学校的general education 选修课普遍比较基础，如果想要提早毕业的同学可以考虑通过暑校用更短的时间更少的学费修满学校要求的课程并且规避杀手课保护GPA。这样在学校的时间可以把更多宝贵的时间精力专注在专业领域减小压力。

我们在这里推荐我们的赞助商JNC国际暑校，JNC和我们学校有多年合作可以涵盖90%的general education 选课需求，很多学长学姐亲身体会过。CSSA专属折扣邀请码：**VCUCSSA**

4204	Taiwan	Feng Chia University	Art History: Renaissance to Modern Art in West	ARTH 104
4205	Taiwan	Feng Chia University	Calculus	MATH 200
4206	Taiwan	Feng Chia University	FIN 300 Financial Management	FIRE 311
4207	Taiwan	Feng Chia University	Fundamentals of Physics I (with lab)	PHYS 201
4208	Taiwan	Feng Chia University	Into to Financial Accounting	ACCT 203
4209	Taiwan	Feng Chia University	Introduction to International Relations	POLI 105
4210	Taiwan	Feng Chia University	Introduction to Marketing	MKTG 301
4211	Taiwan	Feng Chia University	Introduction to Modern Western Literature	ENGL 202
4212	Taiwan	Feng Chia University	Introduction to Philosophy	PHIL 101
4213	Taiwan	Feng Chia University	Introduction to Religions	RELS 311
4214	Taiwan	Feng Chia University	Introduction to Sociology	SOCY 101
4215	Taiwan	Feng Chia University	Introduction to Statistics	STAT 210
4216	Taiwan	Feng Chia University	Macroeconomics	ECON 211
4217	Taiwan	Feng Chia University	Money and Banking	ECON 307
4218	Taiwan	Feng Chia University	Principles of Psychology	PSYC 101

提前做好规划

对于本科的同学来说四年的时间稍纵即逝，只有提前做好准备才能应对激烈的竞争。相关考试的准备，背景的丰富，领导力的项目。大家一定要利用好学校的advisor，教授，以及学姐学长的校友资源尽快确定方向并且开始规划。无论是研究生还是工作都需要GPA以及专业领域的能力和经历。如果同学需要更细致专业的指导推荐我们的合作伙伴美国思源教育，他们有专业的老师提供一对一的咨询服务。

课本买卖

VCU 校内有三大书店: Barnes and Noble, Virginia book company, 以及BookHolders. 其中Barnes and noble 和 Virginia book company主要销售新书以及各类生活用品以及各类校园周边物品。相较之下BookHolders价格比较优惠,出售教科书多数为二手书。如果不在乎课本是否为新书,BookHolders是个不错的选择。当然在亚马逊可以找到更加便宜的新书或者二手书。如果教授不要求实体书的话电子书会更加便宜。(tips:全新的课本非常昂贵,我们建议可以通过facebook或者我们的微信群来购买你需要的课本,会比书店买的便宜。你也可以在图书馆一楼的前台租借课本,但是时常较短,通常是2~3个小时,而且不一定有库存。)卖书也可以通过这三个书店或者facebook或者微信群。

Barnes & Noble @ VCU

1111 W Broad St, Richmond, VA 23284

Virginia Book Company

900 W Franklin St, Richmond, VA 23284

BookHolders

720 W Grace St, Richmond, VA 23220

图书馆

图书馆无疑是我们学习最大最全的资源之一。在2016年的扩建完成后,James Branch Cabell图书馆成为了弗吉尼亚州内最大的图书馆之一。这个图书馆有全面而深入的藏书类别,包括了科学,艺术,商科,期刊,本地文献等众多类别。图书馆拥有北美地区最大的艺术图书收藏之一,并且拥有全美第五大漫画和漫画小说收藏。James Branch Cabell图书馆每年的访问人数超过200万,而且图书馆在白天也向公众开放。

图书馆开放时间:周日到周四:24小时 周五周六: 7am–10pm

楼层:一楼和二楼为公共学习区,可以交谈以及讨论。三楼和四楼为绝对安静区,不允许交谈。

special-collections:位于图书馆的最顶楼,收藏了各种网上以及外面书店找不到的各类文献。

<https://www.library.vcu.edu/research/special-collections/>

workshop:位于图书馆的负一楼,可以使用超大扫描仪,激光切割,3D打印,缝纫机等,也可以租各类器材(相机,投影仪等)。

星巴克:位于图书馆一楼,周一到周五7am–2am,周六7am–6pm,周日9am–12am

房间预约: 登陆图书馆网站:<https://www.library.vcu.edu/> –Reserve a Room 就可以预约图书馆里面的独立房间,房间有大有小,最短半个小时,最长不超过两个半小时,每人每周不得超过四个小时使用独立房间。

扫描,打印:图书馆的每一个楼层都配备打印机,扫描仪在一楼公共电脑区附近。打印需要向学生卡充值RamBucks)

电脑使用: 图书馆里所有的公共电脑都可供学生使用,你只需要登陆你的eID就可以使用,也有手提电脑可以借,也需要你的学生ID。

健身房&Ramtech

健身房:

地址:101 S Linden St, Richmond, VA 23220

开放时间:周一~周五:6am~10pm,周六:8am~8pm,周日:9am~8pm

网址: <https://recsports.vcu.edu/facilities/>

我们学校的健身房为我们提供了不少免费的健身课程以及活动,详情可登录网站查看哦。

RamTech:

RamTech是VCU的一个电子产品商店,里面有电脑,音响,耳机,手绘板应有尽有,而且还可以享受学生价哦~几乎每个学期开学都有deal,买手提电脑送beats耳机,在开学之际想要入手新电脑的朋友们就不要错过这个那么好的机会啦~

网址:<http://ramtech.shoplightspeed.com/>

地址: 930 W Grace St, Richmond, VA 23284

学生保险

所有VCU的国际学生要求购买个人健康保险。在美国看病十分贵,比如在医院缝针需要花费近 4000 美元。根据学校Global Education Office (GEO) 提供的指引,国际学生购买的健康保险应可以提供覆盖80-90%的医疗费用。同学们可以在以下网站了解更多VCU对健康保险的要求和说明:

http://global.vcu.edu/students/international_students/info1/insurance-immunizations/

在购买保险之前,我们建议跟GEO职员联系,确保该保险是受VCU承认。

校园医疗

University health service 为在校学生提供基本的医疗保健服务。在两个校园(Monroe Park Campus 和 MCV Campus)中各设立一个中心。在开学之前,所有国际学生求所有的新生做TB(tuberculosis) test,所以首先要去那里扎一针。如果感到身体不舒服,建议及时去此处检查。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。那里也有药店提供的买药服务。需要转介的时候,该处会提供医生转介文件,您可以透过您保险上的医生和医院名单,选择进一步的医疗服务。此外,该中心还提供其他检测服务(如:HIV检测)。

您可以透过他们的网站获得更多有用的信息:<https://health.students.vcu.edu//>

Monroe Park Campus

1300 W. Broad St., Suite 2200

Phone: (804) 828-8828

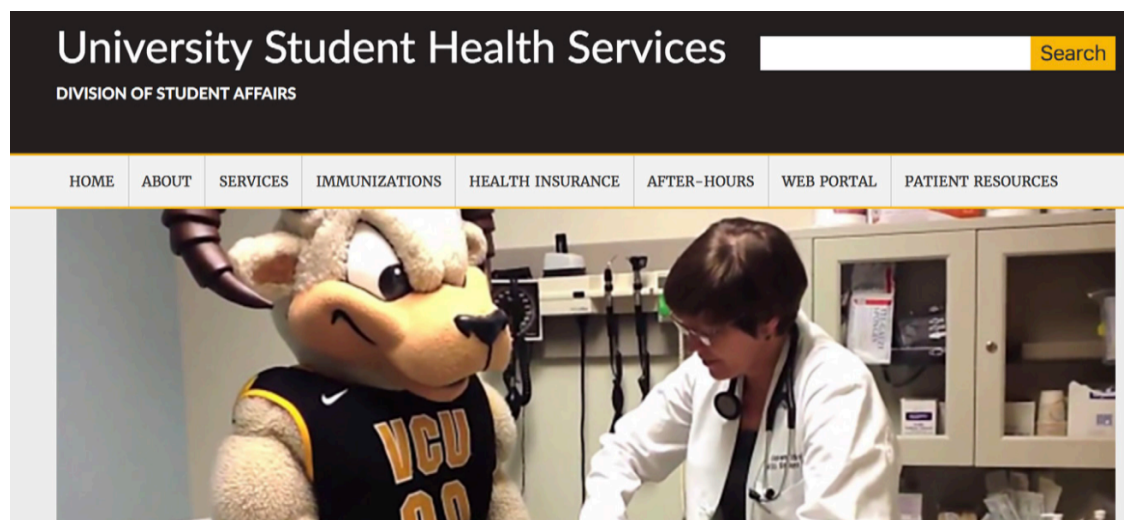
Fax: (804) 828-1093

MCV Campus

1000 E. Marshall St. Room 305

Phone: (804)828-9220

Fax: (804)828-3181



保险介绍&看病就医

留学美国,难免隔三差五地有些小问题。美国的医疗系统十分健全,不同的医疗机构为同学们提供不同的看病便利。众所周知,美国的医疗费用简直高得惨无人道,如果没有医保,看一次病动辄就是几千刀,所以美国政策规定,大学生必须购买医保。

获得医保卡

在美国看病是需要带上医保卡的。同学们在购买了保险之后,请前往保险公司官网,登录后即可获取保险卡。

如何看病

普通症状 一般看病最方便的选择是学校的Health Center,如果是感冒发烧、外伤包扎等小病,不需要预约就可以去校医院。但是其他项目,例如体检、打疫苗等一般都需要提前打电话或在网上预约。

紧急症状 遇到紧急情况可拨打 911 急救。虽然有医保,美国的急救费用仍然较高,仅推荐在危及生命的情况下使用。如果病情不严重,但是晚上校医院关门,可以查找附近合作的 Urgent Care 看病,可以直接看病,不需要预约。

校外就医 如果需要校外就医,前往UHCSR官网,登录后点击Find a Doctor,查找附近的网络内医疗机构。

体检&疫苗 学校疫苗做体检和打疫苗都是免费的,可以节省一大笔入学打疫苗的费用。不过使用前,需要先上官网或者打电话预约。

留学必备-留学健康医疗保险

根据Virginia Commonwealth University 的学校规定,所有国际学生在学期间必须购买留学健康保险,才能进行选课。在美国看病十分昂贵,一份好的医疗保险能为同学们带来很好的保障。我们的合作伙伴虎虎保险是专业面向华人留学生医疗健康保险,为不同留学身份的同学提供多种plans。(24/7中英客服非常方便)

Essential 500	POPULAR Pro 500	Pro 100
\$48 /月 官方认可替换保险	\$86 /月 官方认可替换保险	\$95 /月 官方认可替换保险
✓ 最高承保额 \$100,000/次	✓ 最高承保额 无限额	✓ 最高承保额 无限额
✓ 自付额 (网络内) \$500	✓ 自付额 (网络内) \$500	✓ 自付额 (网络内) \$100
✓ 赔付比例 (网络内) 80%	✓ 赔付比例 (网络内) 80%	✓ 赔付比例 (网络内) 80%
立即购买	立即购买	立即购买
查看详情 →	查看详情 →	查看详情 →



扫描使用专属链接购买享受CSSA专属优惠
详情咨询校园大使

通讯

运营商

Verizon 信号好、资费贵

AT&T 信号好、资费便宜、数据流量少

T-Mobile 信号一般、短信流量无限、4G网络、自带手机。

Sprint 信号好、使用人群少、短信流量无限,资费比AT&T和Verizon都要便宜

银行开户

Wells Fargo

全美店面数量

5,380

非本银行ATM取款费用手续费

\$2.50

余额不足透支罚款

\$35.00

往国外电汇手续费

\$45.00

国外电汇转入手续费

\$16.00

办理地址

122 E Grace St, Richmond, VA 23219

Bank of America

全美店面数量

6,236

非本银行ATM取款费用手续费

\$2.50

余额不足透支罚款

\$35.00

往国外电汇手续费

\$35.00

国外电汇转入手续费

\$16.00

办理地址

1111 E Main St, Richmond, VA 23219

社会安全号 (SSN)

美国社会安全卡的英文全称就是“Social Security Card”. 社会安全卡上面的9位数字就是 “Social Security Number”, 简称为SSN。

为了申请获得社会安全号码和社会安全卡片,你应当:

获得一份工作(助教之类的也算)

填写一份社会安全卡申请表(Form SS-5)

出示能够证明移民身份(护照,I-20等)以及年龄和身份的文件的原件

将完整的申请表格和文件带到或者寄到你的当地的社会安全办公室。

地址:1834 WEST CARY STREET RICHMOND, VA 23220

考驾照

笔试

美国汽车驾照笔试的考卷,内容主要是交通规则。在笔试报名前,可以到居住地附近的汽车监理所(DMV-department of motor vehicles)索取一本汽车驾驶人规则手册(driver manual),先作一番研读。参加笔试时,外国留学生必须携带以下证件:

- 1)有效护照;
- 2)i20(针对F1留学生);
- 3)居住证明(可以在你住的地方的office开,也可以用银行账单。上面需要有你的名字和住址)

获取学习驾驶执照

笔试及格后,可当场领到一张限期一年的学习驾驶执照。有了学习驾驶执照,可以找朋友带着学开车,也可以花钱到驾驶学校去学。如果未满19周岁,必须要到驾驶学校学习后才可进行路考。

路试

路试前,须先向汽车监理所预约考试的日期。路试是在汽车监理所附近的路试场或街道进行。路试时必须携带的文件有:1)学习驾驶执照;2)路试申请表;3)参考车辆的汽车保险证明以及行车执照。参加路试时一定要持有持驾照的朋友陪同。

获得驾照

路试通过后,DMV会先给出一张临时驾照,正式驾照将会随后寄到住址。

以下是DMV的地址和联系方式:

2300 W. Broad St.

Richmond, VA 23269

DMV Phone Number:(804) 497-7100

Fax: (804) 367-0915

RamRide&Ramsafe

为了提供校园周围更便捷和安全的交通服务,VCU为学生和教职工提供免费校园穿梭巴士(RamRide)和安全巴士(RamSafe)。RamRide 总共有两条线,其中一条线穿梭于Monroe Park校园和MCV校园之间。RamRide发车时间准时,工作天服务时间较长(从6:00am 到12:00am)。RamRide的站点信息和时刻表可以使用手机APP "Rider" 随时获取得到 (可以在Apple store 或者Google play上下载)。RamSafe在5pm到8am之间提供服务,覆盖两个校园的周围社区。需要使用RamSafe的同学可以通过在apple store上下载app叫车。如果同学在图

书馆或者实验室工作到时间比较晚,我们强烈建议使用RamSafe服务。可以透过以下网页获取更多有关RamRide和RamSafe信息:

RamRide:

<http://www.parking.vcu.edu/transportation/ramride/>

RamSafe:

<http://www.parking.vcu.edu/transportation/ramsafe/>

校园安全

及时报到以被列入预警名单

留美学子到国外院校注册后,应立即向国际学生办公室报到,这是美国移民法规所要求的。而且经过多次校园安全事故发生后,美国很多大学在不断地通过邮件、短信、广播等方式建立安全预警系统。报到后才能够被列入通知名单,从而及时得到各种安全预警,避开危险。另外,在更改住址十天之内一定要告知Global Education Office (GEO)。

认真参加迎新培训

迎新培训一般会有学校周边的安全情况较为详细的介绍,并有高年级的师兄师姐的切身体会。如果有疑问,可以到国际学生辅导员和校园安全办公室以及高年级同学那里了解信息。询问校园以及社区的安全,了解你应该怎样做来保证你的个人安全。请记住,好的判断、警惕心以及常识能够大大减少不愉快、甚至有害的经历。

熟悉安全环境

在你熟悉校园、居住的地区前,应该特别小心,应该尽快了解哪些地区不安全。学校一般会有对各个区域历史上发生的安全事故有一个统计,不妨关注一下,做到心中有数。同样每个城镇都有不安全的地区,应该争取通过各种渠道,尽快了解。

利用学校护送服务

从犯罪警告中可以看出,大多数校园周边的犯罪都发生在凌晨一点到五点之间。因此,尽量避免深夜单独在校园内走动,尤其需要避开那些犯罪高发区。而留美学子学习辛苦,不免在实验室或图书馆熬到深夜才回家。如果无人陪伴,请用ramsafe app。此项服务对本校学生是随打随到并免费。

备好零钱,应对抢劫

留美学子会经常遇上一些人伸手要钱。这些人一般都是为了一些小钱,得到20美元左右就不会为难人。为了避免不必要的人身与财产安全,请保证钱包里有20美元左右,遇到抢劫,请将自身的生命安全放在第一位,不要惊慌或与其搏斗,将现金给他。记下罪犯相貌特征,尽快报警。即使是在校车上,也要有一份警惕,曾经有留美学子在校车上被劫走财物的情况发生。

冷静应对突发事件

美国允许私人持有枪支,校园枪击案时有发生。一旦遇到此类突发事件,首先要冷静,然后根据情况选择应对方案。例如利用手边一切东西和技术进行防护,例如趴在地上,躲在有效障碍物后躲避伤害,或者选择锁门、来回跑动等等,这样枪击者就不容易枪击目标,寻找一切机会逃跑。

远离各种伤害环境

美国校园文化相对开放,酗酒、吸毒、强奸等事件都是屡禁不止,并不罕见。所以与美国同学聚会时候应注意文化差异,参与各种活动时候提前有所准备,珍惜自己,远离对自己可能造成危害的人和环境。不得已要参加时,首先要注意自己的人身安全,同时考虑到各种规章措施对国际学生尤其有严格规定,不要以身试法。

坚决应付性骚扰

首先在心理上不能有“这是我的错”此类想法。应该勇敢地,严肃地,清晰,不含糊地对骚扰者说不。不要带有歉意,不要带有微笑,要义正严辞。如果口头上的警告无效,写一封信给骚扰者,将你认为是骚扰的事件详细写明,并严肃警告。无论是对方是谁,只要你认为你被骚扰了,你可以找本校关于此类事件的专员寻求帮助。记录下所有事件的时间,地点,目击者,和骚扰者做过的事情或说过的话。学校会非常严肃地处理此类事件。

认真填写紧急联系人

在美国,同房东、银行、医院或其它机构打交道时,会被要求提供一个紧急联系人的姓名和手机号码。请认真填写一位同自己关系密切的同学的手机号,以备不时之需。如果暂时没有符合条件的朋友,可以向本校CSSA的新生负责人咨询。

停车安全

车停在校园内,一般比较安全,但是如果把贵重物品(特别是电子产品,如GPS),放在车内。还是很可能给小偷以可乘之机。所以使用完GPS后尽量放到车内暗盒或者不显著的位置。曾经多次发生过小偷为了偷GPS而砸碎车窗的事情。不要马虎大意,请随身携带或者锁进后备箱,不要放在车中。如果有重大活动(如毕业典礼)或比赛(如校际橄榄球比赛),学校交通部门会对停车的区域进行相应的调整,请学生和学者们注意关注,避免因乱停车导致车被拖走。



生活安全

妥善保管重要证件

护照、I-20表、驾照、社保卡、身份证、信用卡、机船车票等重要身份证明和凭据应当妥善保管,切勿轻易示人。重要的文件自己应当注意备份好复印件以防万一。遇到有人检查证件时要有礼貌地请对方出示其身份或工作证件以核实,不要轻易应允。如对方是警察,可在检查中记下其证件号、胸牌号和车号。证件一旦遗失或被偷被抢,要及时向学校反应并向警方报案,要求警方出具书面遗失证明,配合相关部门尽快做好补办申请。

钱包带少量现金

在美国使用信用卡/借记卡十分普及,钱包内不宜也无需存放大量现金。但要带\$40-60的现金,如遇抢劫双手奉上。即所谓的“保命钱”。同时可备硬币应不时之需,因为虽然紧急电话免费(911),但是向友人求救可能还需要硬币付公用电话费用。如果特殊情况需要携带大量现金,请注意举动如常,不要让人知道你携有巨款,而且现金最好分开放,例如“保命钱”和其他钱分开等。开两个以上的银行账户,平常只带放零用钱(出门够用就好)的提款卡。若不幸发生了意外,能将伤害减到最少。

妥善保管钱财和贵重物品

家中贵重物品不要集中放在一处,应当分几处存放规避风险,特别是现金如果数额较大要及时存入银行。平时不妨在多个银行开户,以便出门旅行时提款需要。在外现金和贵重物品应注意妥善安放,不要随便放在托运行李或是外衣口袋里。一旦发现钱物丢失或被偷盗要立即报警。在外提款时尽量不要一次提取大量的现金,应分多次提取。同时要留意身边环境,用身体遮挡操作手势。在外如果遇上抢劫千万不要抵抗,等回到安全场所确认无事时方可报警。

保护个人隐私增强防范意识

自己平时要将信用卡、银行账户等相关信息抄写备份或告知父母,注意定期查看核对银行余额,如有出入应该及时向银行反应。信用卡卡号,个人账户密码等重要信息切勿告知他人,也不要轻易将个人资料真实信息公布在网上。网上交易或购物时要先确认网站是否安全,注意阅读使用条款,轻易不要在公用的电脑上登陆个人银行帐户或填写重要的个人信息。每次付款成功后都要保留单据或凭证以防万一。不要随便借钱给他人。

钱包、信用卡被盗或遗失

钱包被盗或遗失后第一时间报警,和信用卡公司联系挂失。一般信用卡公司都有处理遗失卡片的部门,最好将电话号码和自己的信用卡号码抄写备份,若不慎遗失,立即打电话挂失,争取把损失降到最低。如果被盗或者遗失的信用卡被盗刷,可以去信用卡公司凭报案凭证赎回被盗刷金额。

日常言行要谨慎,避免害到朋友和家人

不要向陌生人或者不熟的朋友透露自己朋友的私人信息。开车送朋友回家,要等朋友进了家门才好离去。经常给国内亲人打电话会吸引电话诈骗集团以绑架或者看病的理由向你的亲人勒索或者骗取钱财。所以要和远方的亲人建立多渠道联系,除了电话,还要有电子邮件,短信,或者可以向亲人告知身边朋友的联系方式。

谨慎交友,注意交流

常言道多个朋友多条路,独身在外求学孤独的情绪在所难免,因此有交友的需求。在外要摒弃万事不求人的想法,多和朋友保持联系与沟通,不仅能避免摩擦互相帮助,而且在意外发生也便于他人及时报警。但是在选择过程中应该谨慎考察,避免上当。但同时也要注意谨慎交友,尽量远离有不好生活习惯、背景复杂诸如吸毒、赌博的人。与人交往要注重交流的方式和场合,有理有节,措辞得当。或者“那个,那个”(和N word这一歧视黑人群体的词发音相近)等容易引起歧义的词要少用。

重要电话

Global Education Office

(804) 828-8471

geo@vcu.edu

<http://global.vcu.edu/>

学生卡

(804) 827-CARD (2273)

<https://vcucard.vcu.edu/>

校园医疗

(804) 828-8828

(804) 828-9220

<https://students.vcu.edu/health/>

VCU Police

804-828-1196

<https://police.vcu.edu/>

联系我们

官方主页:www.vcucssa.com

微信公众号:VCU_CSSA (扫一扫下方二维码)

QQ群:102601802 (VCU-CSSA 官方唯一指定群)

新浪微博: 弗吉尼亚联邦大学CSSA

Facebook :VCU-CSSA

如果想了解更多关于CSSA的信息或需要帮助,欢迎联系我们的成员:

贺楠(主席)微信:Nan__H

郑依瑞(副主席)微信:zheng_selina

蔡静仪(副主席)微信:cjy897858917



鸣谢



虎虎保险
Tigerless.com



JNC国际暑期学校平台
JNC STUDY ABROAD PLATFORM

北京

上海

广州

深圳

杭州

台湾