

北卡州大新生实用手册

环境介绍

校园资源巡礼

生活情报指南

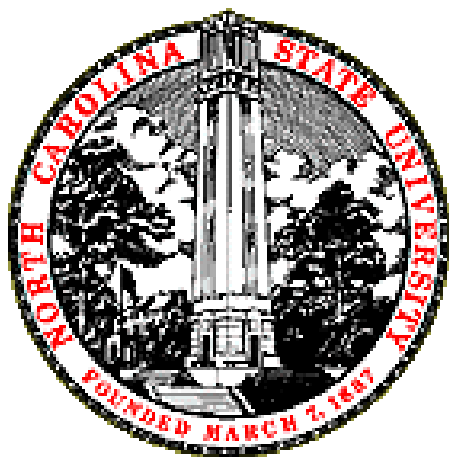
休闲娱乐

进修篇

家庭生活

心灵广场

文选



洛丽华人基督教会学生团契
RALEIGH CHINESE CHRISTIAN CHURCH
STUDENT FELLOWSHIP

目 录

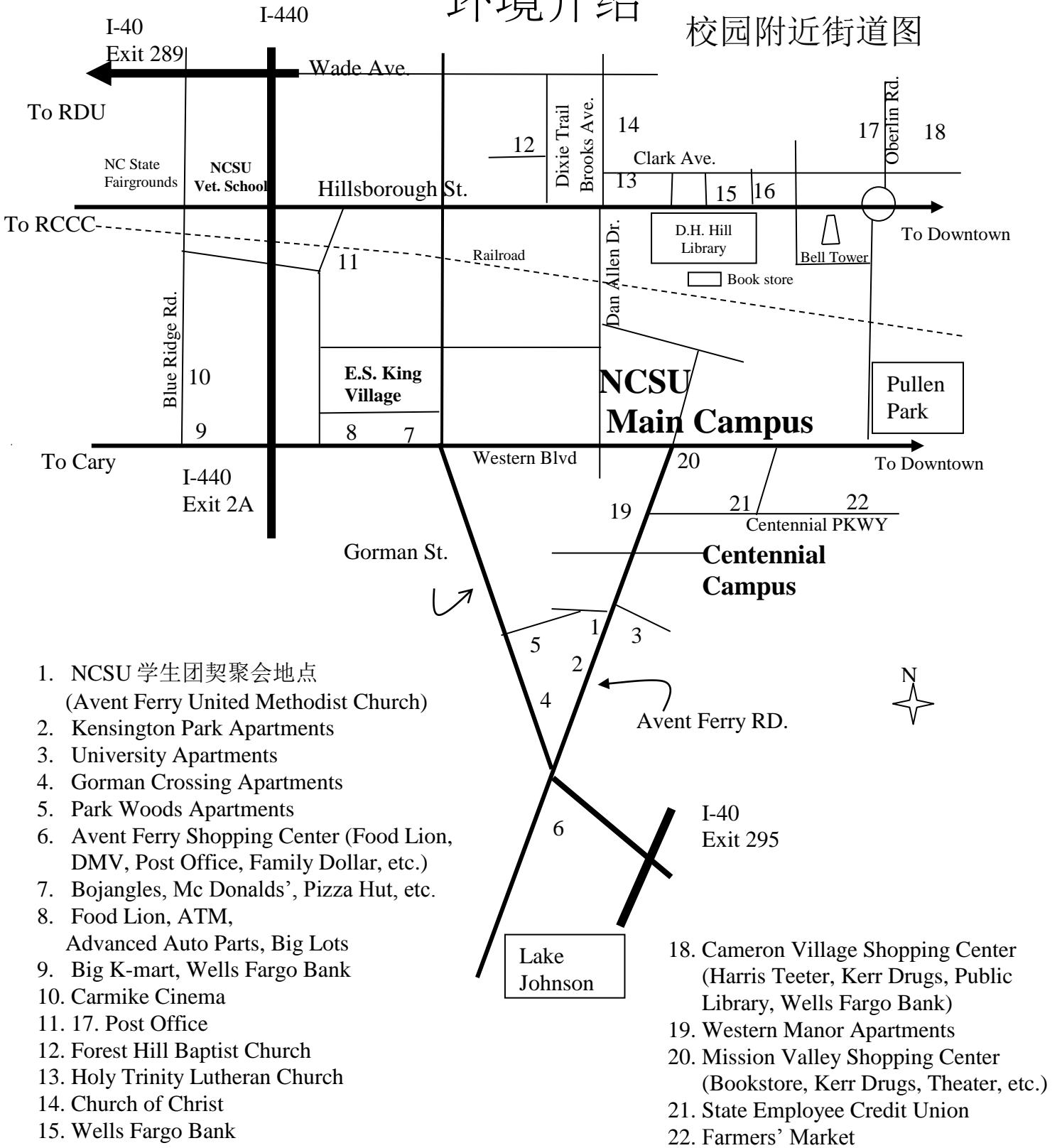
环境介绍.....	1
校园资源巡礼	1
学术资源.....	2
计算器设备.....	2
图书馆.....	2
学校书店.....	2
国际学生相关信息.....	3
国际学者学生事务处.....	3
学生会.....	4
基本保健.....	4
学生保健中心.....	4
体育馆.....	6
生活情报指南	7
理财信息.....	7
银行业务.....	7
信用卡取得.....	9
住屋问题.....	9
租屋常识.....	9
学校附近大型公寓简介.....	11
实用电话.....	13
日常生活购物.....	14
校园附近.....	14
食物杂货.....	14
日常用品及电器.....	15
购物折扣.....	16
实用电话.....	17
交通问题.....	18
如何选购一部汽车.....	18
怎样获得汽车驾驶执照?.....	20
车辆故障的征候.....	23
汽车维护摘要.....	24
汽车保险与意外处理.....	26
邮寄服务.....	28
邮局常用平信邮资.....	28
UPS	28

休闲娱乐.....	29
旅游信息.....	29
北卡州旅游一览.....	29
三角区介绍.....	29
旅游点介绍.....	29
开车旅行.....	30
交通工具.....	30
美国汽车协会(AAA)简介	31
寓教于乐.....	31
电影院.....	31
公立图书馆.....	31
书局.....	31
进修篇.....	33
语言学习.....	33
学校附近的英语学习场所.....	34
专业课程学习.....	34
家庭生活.....	36
子女教育.....	36
学校系统.....	36
学习制度.....	36
学校分配.....	36
分级与课程.....	36
入学手续.....	37
相关事项.....	37
中文教育.....	38
学校介绍.....	38
心灵广场.....	39
教会介绍.....	39
洛丽华人基督教会	39
团契介绍.....	40
洛丽华人基督教会北卡州大学生团契.....	40
生命见证.....	41
文选.....	49
护照签证问题	56

海外中文刊物57

环境介绍

校园附近街道图



校园资源巡礼

学术资源

计算机设备

NCSU提供了非常发达的校园网络系统。各图书馆、各实验室提供了各种不同类型的桌面工作站，终端环境包括Windows/Linux/MacOS/SunOS等，提供各种常规桌面软件和专业软件。几乎所有的通用实验室计算机都向全体学生开放，学生使用unity id登陆。NCSU信息技术部(ITD)还向学生免费提供email服务、www服务、基于AFS的网络存储、远程计算服务(RDP/SSH)以及部分常规软件的下载，收费提供复印和网络打印服务。有些系或专业还提供高性能计算机群服务。校内绝大多数教学楼、实验室和办公楼都有无线网络覆盖，学生可以登陆ESSID为ncsu的无线网络（web方式unity id认证），也可到<http://nomad.ncsu.edu/>注册自己的无线网卡。关于计算机设备和服务的信息详参<http://www.itd.ncsu.edu/>。

图书馆

本校的图书馆包括 D. H. Hill Library (main campus), James Hunt Jr. Library (centennial campus) 和四个分馆: Harrye B. Lyons Design Library、Natural Resources Library、Burlington Textiles Library、Veterinary Medical Library。本校图书馆提供相当充实的资源及服务，书籍期刊计有一百五十万册，微缩影片三十七万份，超过一万八千本的丛书，以及两百种光盘数据库。为了服务研究生，图书馆提供馆际合作服务，您可以透过本校图书馆向其它学校借阅数据。图书馆内各机房实验室还提供各种计算、扫描、专业制图服务。网址：<http://www.lib.ncsu.edu/>，电话：919-515-3364。

学校书店

学校书店(临时位置)位于Harrelson Hall，主要是买卖教科书，一般图书杂志、文具、计算机设备、纪念品等。在美国，新的教科书相当昂贵，因此学生多半在书店买二手教科书(used textbooks)*；学期过完了，如果不想保留用过的课本，可再将其卖给书店。此外，

书店二楼计算机部门提供学生优惠的价格，需要购买相关软硬件者，可凭学生证至其中选购。电话：919-515-2161，网址：<http://www.fis.ncsu.edu/ncsubookstores/>。

*注：二手教科书除了可在学校的书店购买外，以下几间校外的书店亦有出售，或者上网购买，书价更便宜。如果教材有相应国际版(International Edition)的话，售价最低可到同版美国版(US Edition)的一半左右。一般国际版除了书号、装帧、封面可能和美国版有所不同外，其余内容完全相同。在美国使用国际版书籍是合法的。

- | | | |
|----------------------------------|--------------|--------------------------|
| 1) Addam' s University Bookstore | 919-832-9938 | 2109-100 Avent Ferry Rd. |
| 2) Dollins Bookstore | 919-832-2882 | 3950 Western Blvd. |
| 3) Hillsborough Street Textbook | 919-664-8733 | 2416 Hillsborough St. |

网上购书搜索引擎：<http://www.campusi.com/>

国际学生相关信息

国际学者学生事务处

留学生办公室 (Office of International Services) 简称OIS，凡与国外学生有关的问题均可至OIS寻求帮助，例如：

(1) I-20的签发、补发等。此外，如果你要离开美国一段时间再回来，则需在离美前先至OIS签名将来才能再入境。

(2) 签证 (Visa) 问题。不论是要换身份、签证到期、或是要前往其它国家游玩等等，OIS提供了相关信息、申请表格、递送等服务。

(3) 建教合作 (Co-op) 与实习 (OPT)。留学生合法打工除了当助教和研究助理外，到与学校有建教合作关系的公司工作是另一不错的选择。不论是毕业前的co-op或是毕业后的实习 (OPT, Optional Practical Training) ，都需要OIS在I-20上注明和签名始有效力。

(4) 奖助学金 (Scholarship or Fellowship)。OIS有给国外学生及其眷属的奖助学金数据，有需要者可至OIS询问。

(5) 退税 (Tax Return)。任何在美国境内取得的收入每年都需要向IRS报税。美国的报税程序比较复杂，一般每年在报税前OIS会为国际学生组织一次退税讲座。

(6) 社会保险号码 (Social Security Number) 之申请。 在新生Orientation不久后OIS会统一为TA/RA以及其他取得校内工作的学生组织一次SSN的申请办理。错过该次办理的学生可以个人到Social Security Office办理。地址：4701 Old Wake Forest, Raleigh, NC 27609
网址：<http://www.ssa.gov/> 电话：919-790-2782

OIS的电话为919-515-2961，网址为<http://www.ncsu.edu/oisss/>

学生会

为服务中国同学，NCSU有中国学生学者联谊会 (http://www.ncsu.edu/stud_orgs/cssfa/) or (<http://oischina.wordpress.ncsu.edu/>) 和台湾学生会 (http://www.ncsu.edu/stud_orgs/tsa/)，同学可透过网页了解更多学生会的活动及相关信息。

基本保健

学生保健中心

本校学生保健中心 (Student Health Service) 位于2815 Cates Ave. (在Cates Ave. 和Dan Allen Dr. 交界口)，提供学生各种生理和心理病症的医疗及保健服务，除了门诊部门外，中心亦设有药房、化验室、健康指导中心等以服务学生。所有在本校就学的学生均可利用保健中心的服务。电话：919-515-2563，网址：http://www.ncsu.edu/student_health/

一、开放时间：

1. 保健中心开放时间：

上课期间：星期一到五，上午八时至下午十时。

周末：上午八时至下午四时，假期休诊。

暑期：星期一到五，上午八时至下午五时。

2. 医生门诊 (M. D. Appointment) 时间：星期一到五，上午8:00至下午5:00。

二、预约：

除了来不及预约的急诊外，看病前必须先预约。8:30AM-4:15PM可以直接到保健中心预约，或电话预约：919-515-7107（一般医疗）、919-515-7762（妇科医疗）。

三、服务项目及费用：

保险公司规定除非急诊、遇假日或毕业等特殊情形，学生生病必须先至学生保健中心就医。在保健中心的门诊就医以及部份处方用药不收费，照X光、某些药品、化验和特殊服务项目（如子宫颈抹片、验孕等）会酌收费用（价目表贴在保健中心挂号处）。保健中心亦提供健康检查服务，由受检者自付检查费用。对花粉、灰尘等过敏的同学可定期至保健中心打过敏预防针，打针前需先预约并缴交工本费。另外，学生可在保健中心购买或租用拐杖及其它骨科器械。

四、药房(Pharmacy)：

依医师处方为学生配药（保险公司通常百分之百支付有北卡州立大学健康保险的学生的处方用药，最高到四百元），也提供保险套和避孕药（收取适当费用）。对于小感冒、喉咙痛、小伤口等病症，保健中心有治过敏药片(allergy tablets-Chlorpheniramine)、喉糖(throat lozenges)、阿司匹林(aspirins)、解热止痛锭(acetaminophen)、OK绷(band-aids)、温度计(thermometers)、止痒乳液(Calamine lotion)和外伤抗菌药膏(antibiotic ointment)等让学生取用（只拿一种药免费，超过一种则酌收工本费）。药房电话：919-515-5040。

五、学生医疗保险：

NCSU的学生团体医疗保险(如果你是RA或者TA, 保险由学校或者导师的grant里面出)由Hill Chesson & Woody代理Blue Cross and Blue Shield of North Carolina。学校规定所有国外学生都必须购买医疗保险。由于大部分医疗保险公司对单独申保有身份限制（持绿卡或在美国居住两年以上），因此购买学校的团体保险基本上是新生唯一的选择，并且相对而言这种团体保险的性价比是比较高的。一般而言，若在保险公司指定的医院看病，保险公司会支附70%或90%的医药费。眷属亦可加入保险，但保费较贵。参<http://www.hillchesson.com/>。

在北卡州立大学 OIS 网站上介绍 (<http://oischina.wordpress.ncsu.edu/%E6%A0%A1%E5%8C%BB%E9%99%A2/>)：“在你付学费的时候，费用明细内，学校会自动将Pearce & Pearce 的保险包括进去，每学期的费用为\$709. 属于比较贵的，如果你想省心，你可以选择接受学校给你推荐的这种保险，但

是你完全可以买你觉得合适的保险。只要你买的保险符合学校的最低要求，就可以取消学校的保险。

学校对于医疗保险的最低要求如下：

Provides a Lifetime Maximum of \$200,000 or greater

Provides coinsurance of at least 80% for in-network services

Provides a policy year deductible of no greater than \$500

Provides coverage for pre-existing conditions after six months of enrollment if there was no prior coverage, and covers pre-existing conditions immediately with prior creditable coverage

Maternity covered as any other medical condition

Provides minimum of \$7,500 for repatriation of remains to the home country and a minimum of \$10,000 for medical evacuation to the home country.

你可以在OIS推荐的几家其他的保险公司中，选择适合你且符合学校要求的保险。
<http://www.ncsu.edu/ois/current/rc12012.php>

如果你买了你自己的医疗保险，你可以根据Waive的步骤取消学校为你选择的保险。”

六、医疗史和免疫文件：

所有的新生(大学生、研究生、转学生)在入学前都需缴交免疫证明。破伤风(tetanus)、麻疹(measles)、德国麻疹(German measles)和小儿麻痹症(polio)等疫苗注射证明，需由医师或健康中心盖章或签名才为有效。未缴交完整的免疫证明者，将依法强制退学。医疗史的表格需在初入学第一次注册前三十天内填妥，并寄或交至学生保健中心。

七、急诊及重病：

遇有急诊可电话通知校园公共安全部(University Public Safety, 电话：在校园范围内直播911，会自动转接给校警)，他们会协助将病患送至保健中心，严重者则由救护车送至当地医院(救护车费用由学生负担)。

体育馆

1. 室内场地：篮球、排球、羽毛球、回力球场、乒乓球、健身房、韵律操、游泳池、蒸气室及室内跑道等场地。
2. 室外场地：篮球、网球及足球场。
3. 开放时间可在GYM拿到。学生眷属可在每学期申请临时学生卡，并缴交\$60(暑期\$45)，就可以享用GYM的各项设备（但是不能租借衣柜、外借设备、衣物、器材等）。若带小孩者，只有Family Time的时间才可一起进去使用室内场地的设备。
4. 网址：<http://www.ncsu.edu/carmichael/>

生活情报指南

理财信息

银行业务

刚抵美国，身怀巨款，第一要事就是要赶快去银行开户。学校附近有多家银行，但大多数中国学生都在Wells Fargo银行（2600 Hillsborough St.）开户。也可以选择其它银行，例如Bank of America(Cameron Village, 321 Oberlin Rd.)。此外，本州职员（包括NCSU的TA及RA）可以在State Employees' Credit Union (2802 Hillsborough St.)开户，有较高的存款利率和较低的贷款利率。

一、开户必备证件

护照、社会保险号(Social Security Number, 可用 I-20上的临时号码)、学生证(或其它有照片的ID)、通讯地址和电话(可用临时住处的, 确定之后在到银行更改)。学生证可凭 I-20事先至学校申请。一般开户时学生还没有拿到SSN, 在拿到SSN后还需要知会银行, 否则银行会预扣(withhold)部分利息, 报税也会麻烦。

二、户头种类

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

三、自动提款卡(ATM Card)

开户后，会分别收到银行寄来的ATM Card及密码(Pin number)，有了这两样，就可到24小时营业的自动柜员机(ATM)去存、提款、转帐和查帐。非不得已，请不要在别家银行的提款机领钱，手续费很高，很不合算。

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

四、网络服务

几乎所有的银行都提供网络服务，开户时，可顺便申请账号及密码。网络服务包括转帐、查帐、缴交账单等，各家银行的服务不一，请参阅银行的相关资料。

五、银行信息

Wells Fargo 电话：1-800-869-3557 网址：<http://www.wellsfargo.com/>

Bank of America 电话：1-800-900-9000 网址：<http://www.bankofamerica.com/>

Credit Union 电话：1-888-732-8562 网址：<http://www.ncsecu.org/>

BB&T 电话：1-703-771-7204 网址：<http://www.visitloudoun.org/>

婆婆妈妈的话

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

信用卡取得

刚到美国,没有信用度可备查,所以较难申请;但开学期间,很多信用卡公司,如City Bank、Chase Bank、American Express会到学校促销,可每家都试看看,有的还会送实用礼物。

1. Visa or Master Card

大多免年费,由银行或银行与厂商合作,提供消费红利(购物的1%-5%),几乎所有商店都收。

2. American Express (AMEX)

大多免年费(也有多种不同账户,详阅申请书),有很多购物(包括机票)优惠,大多数商店都收。

3. Discover

免年费,每年依消费额度有红利可领,多数商店都收。

婆婆妈妈的话

信用卡除了等同于短期贷款外,最重要的实际功能是累积你的信用记录。良好的信用记录对于以后买房买新车贷款是必不可少的。贷款者会根据你的信用记录计算一个信用分数,一般信用分数越高就可以拿到越优惠的贷款。但是信用卡不是越多越好,过多的闲置信用卡会对你的信用分数有负面作用,并且每月大量的信用卡帐单会带来较大管理负担。每个月务必对账单,及时付清账款。一有不明公司的消费,要向信用卡公司问清楚,这常是不经你同意又擅自销售或加入某计划的结果,因美国邮购或电话购物很普遍,不须签帐也会有消费记录的,不能不小心。

住屋问题

租屋常识

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

对于学生来讲,公寓出租的消息可以有以下的来源:老生介绍,学校Housing Office的租屋广告,Dining Hall, Student Center以及其它校园中的广告栏上也常有租屋启示,或到超级市场(如Harris Teeter, Food Lion)、平价百货商店(如K-Mart)拿取免费租屋

指南 (Apartment Guide)，还可以买当天报纸，查寻公寓租赁的消息。租屋前，先要将地址看好，把中意的区域划出来，再比较租金和条件，如公寓大小，有无包水包电，之后就可以打电话预约看公寓了。

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

一、与出租人的承诺 - 租约

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

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

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

要成功地驱逐租约中的住客，业主一定要持有效的法律根据，最普遍的一种是住客欠租。其它如租约已满期，但住客却拒绝迁出；住客不让业主在有需要的情况下进入公寓；住客没有保持公寓清洁；在没有获得业主的同意下，住客分租或转租该公寓给其它人；有些业主还规定住客被邻居正式抱怨三次就可予以驱逐。

二、与其它租屋人之间的承诺

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

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

学校附近大型公寓简介

找轉租房的几个方法

1. 来美国之前, 建议请先从学生会的 yahoo group 中找室友
 - a. 旧生会在这个 yahoo group 发送各种讯息, 包括找室友、卖旧家具或电器及其它物品。
 - b. 请先到 http://www.ncsu.edu/stud_orgs/cssfa/ 注册。
 - c. 为避免以后会有很多 Junk mails, 最好使用另一个新的 email address 注册, 千万别用目前最常用的。
 - d. 联络好后, 我可以帮你们事先看看室友或住屋条件如何, 但由你自行决定。
2. 校区若属 Centennial Campus (如 电机计算机及纺织学院的学生), 因校区在 Avent Ferry Rd. 上, 可尽量找 Avent Ferry Rd. 两旁的几栋大型公寓及小公寓。方便放假期间可走路到实验室。
3. 学校附近有很多小型公寓没有一一列出, 如果是在 yahoo group 找室友的, 请新生向旧生问清楚相关资料。
4. 如果您还是其它问题, 可个别和我联络。

学校附近大型公寓简介

Gorman Crossing

Townhouse: 2房1.5卫或2.5卫、3房2.5卫或3.5卫

Garden: 2房1卫或2.5卫、3房1.5卫或2卫

网址: <http://www.trinitypropertiesapartments.com/gorman-crossings.html>

电话: 919-851-8309

Kensington Park

All Garden: 1房1卫、2房1卫或2卫、3房1卫或2卫 (有些多了一间Den)

网址: <http://www.trinitypropertiesapartments.com/kensington-park.html>

电话: 919-851-8309

E.S.King Village (只有夫妻可以申请, 属学校)

All Garden: Studio、1房1卫、2房1卫

地址: 3820 Jackson St. 电话: 919-515-2430

网址: <http://www.ncsu.edu/housing/apartments/esking/>

Parkwood Village

All Garden: 1房1卫、2房1.5卫、3房1.5卫

地址: 2729A Conifer Dr. 电话: 919-832-7611

网址: <http://www.parkwoodvillageapts.com/>

Avery Close Apartments

All Garden: 2房2卫、2房2.5卫

地址: 2508 Avent Ferry Rd. 电话: 919-832-8506

网址: <http://www.universityrenter.com/ncsu/averyClose/>

Ivy Commons Village

All Garden: 1房1卫、2房2卫

地址: Ivy Commons Dr. 电话: 919-851-6665

网址: <http://www.universityrenter.com/ncsu/ivyCommons/>

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

University Apartments

Townhouse: 2房1.5卫

Garden: 2房1卫

地址: 700 Ryan Ct. 电话: 919-833-5588

网址: <http://www.ncsuniversityapartments.com/>

Western Manor

Townhouse: 2房1.5卫

Garden: 1房1卫、Studio

地址: 2300 Avent Ferry Rd. 电话: 919-513-0599

网址: <http://www.ncsu.edu/housing/apartments/westernmanor/>

Rhyne's Gate

Garden: 2房2卫

地址: 1822 Gorman St. 电话: 919-787-9315

网址: <http://www.universityrenter.com/ncsu/RhynesGate/>

University Commons (与Avery Close同一公司)

All Garden: 4房4卫

地址: 1523 Graduate Ln. 电话: 919-755-0864

网址: <http://www.universityrenter.com/ncsu/univCommon/>

Lake Park:

All Garden: 4房4卫

地址: 1410 Collegiate Cir, Raleigh, NC 27606

电话: (919) 665-5902

网址: <http://www.lakeparkcondos.net/>

Centennial Village

All Garden: 3房3卫

地址: 2320 Crescent Creek Dr, Raleigh, NC 27606

电话: 919-836-8662, (919) 233-1019

网址: <http://www.universityrenter.com/colleges/1/communities/2>

Gorman Place

2b/1b,3b/2b,4b/2b

地址: 1822 Gorman Street, Raleigh, NC 27609

电话: 919-832-8770

网址: http://www.apartmentcities.com/North-Carolina/raleigh_Apartments/gorman_place/6758/

* **Townhouse:** 房间及浴室在二楼, 客厅及厨房在一楼。

* **Garden:** 全在一层楼。有二层楼及三层楼的公寓, 每层楼有4户。

* **Studio:** 厨房、客厅和卧房没有隔间。

关于详细价格信息参见<http://www.universityrenter.com/ncsu/rates>

评分满意度数据来源: <http://www.apartmentratings.com/>

实用电话

Duke Energy (电力公司)

1-800-777-9898 <http://www.duke-energy.com/north-carolina/service.asp>

City of Raleigh Utility (市政设施, 包括供水、下水道、垃圾处理)

919-890-3245 <http://www.raleighnc.gov/>

PSNC Energy (瓦斯公司)

877-776-2427 <http://www.psncenergy.com>

AT&T (电话, 手机)

888-333-6651(sales) 800-331-0500(service) <http://www.att.com/>

Time Warner Cable (有线电视, 宽带网络)

日常生活购物

校园附近

1. 步行可以到达的地方:

在Hillsborough Street上:

Subway (美式三明治店)

金龙 (中式快餐店)

在Cameron Village Shopping Center (位于Bell Tower以北):

Harris Teeter (超级市场)

Eckerd (药房及简单生活用品)

K & W Cafeteria (美式自助快餐厅)

2. 搭校车可以到达的地方: (详见 p. 1的地图)

K-Mart (平价购物中心)

Food Lion (超级市场)

Jan Chee Supermarket (韩国食品店, 在E. S. King Village附近)

食物杂货

1. 东方食品店:

韩国超市 S-mart: 919-469-0559 (1000 Ryan Rd., Cary)

大亚洲店 Grand Asia Market: 919-468-2988 (1253 Buck Jones Rd., Cary)

美亚超市 A&C Supermarket: 919-232-2288 (3210-131 S. Wilmington St., Raleigh)

今天超市 Today Supermarket: (919) 380-0588 (1207 Kildaire Farm Rd Cary, NC 27511)

2. 新鲜海产：

大亚洲店 Grand Asia Market: 919-468-2988 (1253 Buck Jones Rd., Cary)

美亚超市 A&C Supermarket: 232-2288 (3210-131 S. Wilmington St., Raleigh)

Sea Food: (在Centennial Parkway与Lake Wheeler Rd. 交叉路口附近)

3. 超级市场 (Grocery Stores):

Food Lion(<http://www.foodlion.com/>)、Harris

Teeter(<http://www.harristeeter.com/>)、Lows

Food(<http://www.lowesfoods.com/>)、Supper K-mark、Kroger, Super Walmart等美式大型超市。

4. **Farmers Market:** 类似于国内的社区式菜市场，分为零售区和批发区。零售区东西相对比较新鲜，但价格也相对较贵，批发区价格比较实惠，不管是水果还是蔬菜比多数亚洲超市便宜近三分之一左右，如果有三五个人合伙买回家分的话是不错的选择。地址：1201 Agriculture St., Raleigh, NC, 27603. 离学校约3mile左右。

日常用品及电器

1. 日常用品：多数生活用品包括部分非处方药可以在超市或平价商店购得。常见的商店除超市外有：Big K-Mark、Wal-Mart、Target, Bed Bath & Beyond, Kolhs等；大批发店如Sam's Club、BJ, Costco(需购买会员证方能入场购物, 可两人合伙办卡, 费用每人20-30不等)；廉价超市如Big Lots, Family Dollar, Dollar Tree, Dollar General等，商品相对比较便宜，质量相对较差，但也是一个不错的选择；家具及装修材料：Lowes, Home Depot等；大多数非处方药和处方药可以在三大药店如Rite aid, CVS, Walgreens购得。
2. 电话卡：大亚洲店有便宜的预付电话卡，可用现金购买，价格也不错，但没有在网上订购方便。www.firstphonecard.com, www.phonecardonsale.com
3. 电器及文具：除平价商店及大批发店外，专卖店如Best Buy、Office Max、Office Depot及Staples等可提供更多更好的商品选择。

4. Yard sale /Garage sale/Moving sale: 可以买到又好又便宜的二手物品, 但得花时间逛, 大多在周六的早上。可开车沿Cary Parkway 寻找或网上、报纸查询。最实用的网站: <http://raleigh.craigslist.org/>, 在for sale那一栏里, 你可以找到各式各样你需要的东西如: 床垫, 书柜, 桌子, 椅子, 洗衣机, 书等等, 虽然是二手的东西, 但很多东西性价比很高。
5. 加入学生会的mail list, 其它同学会发出二手货的讯息。中国学生学者联谊会的网页下, CSSFA Service / Subscribe to mailing list。
6. 邮购和网络购物: 有时可以买到较便宜的货物, 但得花时间找寻, 且无法知道物品的质量, 所以最好在市面上看过该货物, 或比较过后再买。初到美国没有信用卡无法在网络上消费。有信用卡也要小心网络上当。以下网页仅供参考:

- ❖ www.bestbuy.com
- ❖ www.pricegrabber.com
- ❖ www.fatwallet.com
- ❖ www.mrrebates.com
- ❖ www.dealsea.com
- ❖ www.dealnews.com
- ❖ www.deal2buy.com
- ❖ www.techbargains.com
- ❖ www.pricescan.com
- ❖ www.ubid.com
- ❖ <http://slickdeals.net/>

购物折扣

1. 本地报纸The News & Observer经常会登载各商店的减价消息, 周日的报纸里会有各类折价券 (coupon), 周日的报纸通常是\$2一份, 在多数超市门口或是车站附近有卖, 但是住在学校附近公寓的同学通常有免费的广告页送到邮箱, 一般是周三或是周四送到, 有时会包含coupon book, 最大的两本coupon book 是Redplum和P&G brandsaver, 里面多数是日常生活用品如洗发水, 洗衣液, 尿布, 牙膏牙刷等的coupon。大多数美国商店都接受这些折价券 (coupon), 但每个店的使用规则不一样, 可以去各商店的网站上去看它们的coupon policy. 像CVS, Rite Aid, Walgreen等店在店里促销的时候 (基本每个星期都有) 用上coupon之后经常能买到免费的牙膏牙刷等。

The News & Observer电话: 919-829-4700, 网址<http://www.news-observer.com/>。

2. 除报纸coupon外, 也可以去网上打印, 部分店接收打印的coupon, 常见的打印coupon的网站有www.coupons.com, <http://www.redplum.com/> .
3. 有些商店可免费申请贵宾证或购物证, 可享受该商店的折扣活动, 在该店的顾客服务处可以立即申办(须有ID)。

婆婆妈妈的话

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

实用电话

Pizza Hut (Western Blvd.)	919-851-3583
Papa Johns (Avent Ferry)	919-834-7272
Pearl 中餐 (Avent Ferry/ Gorman St.)	919-233-8776
Kentucky Fried Chicken (Western Blvd.)	919-833-0553
Hardee 快餐店 (Gorman St. /Avent Ferry Rd. 交叉口)	919-233-8287

简易食谱

红烧肉

材料: 水和酱油的比例为4:1

葱, 姜, 冰糖适量

做法: 将猪肉切块, 至于锅中, 以水和酱油淹过猪肉的量, 加葱姜, 以大火滚开, 关小火闷一小时后, 再加冰糖, 再闷半小时即可。

交通问题

初来美国，大凡不住在大城市的新同学都有一个相同的感触，那就是出门难。这种出门难是相对没有代步交通工具而言，特别是当习惯了大城市便利快捷的公交车设施，更会对中小型城市的公交车或多或少地产生一些失望。在洛丽住上一阵子的朋友就会发现，不仅搭公交车有诸多的不便，就算是想要以自行车（脚踏车）代步，也可能会因着那高低起伏的急弯陡坡而望路止步。况且这里的许多马路都没有为骑车人作特别的设计，于是骑车人与快速行驶的汽车齐头并进，平添了许多马路上的惊险感。为了行动方便及安全，最好是自己开车。因此，一旦住所安定下来，经济能力许可下，很重要的事就是赶快选部好车并学会开车。

如何选购一部汽车

1. 根据你的需要，决定车型(四门车、二门车、旅行车等)。
2. 根据车厂的信誉和车型的评估，决定选购的牌子。
3. 按预算范围，决定车内配附件的多寡。消费者杂志推荐下列的选项：
 - a. 空调系统 (Air conditioning)
 - b. 收音机或卡带或CD (Radio and/or cassette and/or CD player)
 - c. 动力方向盘 (Power steering)
 - d. 自动排档 / 手排档 (Automatic transmission / Manual transmission)
 - e. 车外后照镜 (Outside mirrors)
 - f. 后车玻璃除雾器及雨刷 (Rear-window defroster and/or wiper)
4. 根据「购买新车指南」(*New Car Cost Guide*) 计算新车的 Dealer Invoice及 Suggested Retail 的价格，或根据购「买旧车指南」(*N. A. D. A. Official Used Car Guide*)，按旧车的年份、车型、哩程和配备等，计算该车当月份的市价 (Retail price) 或折旧换新价 (Trade-in)。(*New Car Cost Guide*和 *N. A. D. A. Official Used Car Guide*可洽询公共图书馆、银行或保险公司，网址<http://www.nada.com/>。)
5. 买旧车时：
 - a. 要考虑到年份、状况及码表哩程数，保养状况良好的车子值得考虑。
 - b. 旧车可从下列处选购：
 - 专卖新车经记人的旧车部
 - 专卖旧车的经记人
 - 个人处(报纸或网络广告)

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

d. 购买一个CarFax账号(www.carfax.com),取得旧车的VIN (Vehicle Identification Number) 后在CarFax上检查一下该车的历史记录,看是否有过事故或其它不良记录。

e. 静态验车包括 :

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

f. 动态试车包括 :

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

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

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

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

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

- i. 相关网页: www.kbb.com, www.cars.com, www.autotrader.com
6. 买新车时:
 - a. 多到几家卖同一车型的汽车经纪人(Dealer)处试车、看车。
 - b. 检查车内的安全设备(如安全带等)、驾驶者的视野、各样配件开关是否容易操作、放行李的地方够不够大、颜色是否喜欢等。
 - c. 耗油程度是否可以接受。
 - d. 选定车子后,一定要试车。检查噪音程度是否正常,车子的操作是否便利,换档是否平顺,倒车文件是否正常,仪表显示、各样开关、车内外灯光是否正常,刹车是否平稳。交车前把各样小毛病修好,可免日后的麻烦。
 - e. 新车讲价时,由Dealer Invoice讲起,再比较其它车行所议的最后价格作决定。除了价钱以外,售后服务的便利及顾客的满意程度也应列入考虑。
 - f. 注意经纪人巧立名目的项目,如有不明白或不合理的项目要谈清楚或除去。
 - g. 如有旧车要Trade-in时,等一切新车价格都商定后,再提出来谈。
 - h. 新车买卖与经纪人签约时,要详读条文,并请经纪人的经理签字。
 7. 迅速买保险及办理过户手续。
 8. 州政府规定,车子如搭载婴儿或孩童,应为他们准备合适的car seat。

怎样获得汽车驾驶执照?

北卡州法律规定,驾车者必须持有合法有效的驾驶执照,颁发驾照的机构是北卡州交通部下属的机动车管理所(Division of Motor Vehicles),简称DMV。DMV在洛丽地区的办公地点有多处,你可前往这些地方申请驾驶执照(最近的办公地点在3231 Avent Ferry Rd. <Gorman 和Avent Ferry交界处),电话816-9128;或查询<http://www.ncdot.org/dmv/>)。获得驾驶执照必须先通过笔试,拿到实习许可证(Learner's Permit),然后才能学习驾驶。实习许可证相当于临时驾照,但是持实习许可证开车时,在车的前排乘客座位上,必须有一位持有该类车正式驾照的人一同上路,否则违法。当你确信自己掌握了驾车技巧,熟悉了本地区的交通规则及交通信号后,方可申请路考,路考通过后即可拿到正式驾照(Driver's License)。

一、申请实习许可证(Learner's Permit)

A. 首先要有一本《驾驶员手册》(Driver's Handbook),该书可在DMV的各个办公地点免费索取,也可以由DMV的网站下载

(http://www.ncdot.org/dmv/driver_services/drivingpublic/applying.html) 该手册详细介绍了本州的道路法规、交通规则、信号标志及一切有关驾驶的内容，书后附有10道模拟试题及答案。笔试题通常是25道题，大多数题目均可在书中找到相应答案。

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

1. Proof of Residency(居住证明)：

必须显示你的名字和现在住址，例如：租屋契约(lease, housing contract)；水电账单；学校纪录(必须有学校方面的有效签名)，移民局文件(I20)等等。

2. Proof of Age & Identity(身分及年龄证明)：

必须包含你的全名、及出生日期，必须提供**两件**(而且是不同类别)，其中至少一件必须显示你的出生日期，例如：护照；出生证明；社会安全卡；结婚证明；报税纪录(W2 forms or 1099 forms)；学校纪录(必须有学校方面的有效签名)；移民局文件(I20)等等。至少有一件必须显示你的全名。

3. Proof of Liability Insurance(第三责任险证明)

必须显示你的名字、保险生效日期、有效日期及保险发出日期，例如：DMV form DL-123；original liability insurance policy binder；certificate of insurance等等。

综上，刚到的新生在没有SSN的情况下，可以出示I20，房屋租赁证明，护照以及汽车保险证明即可。

C 文件审核通过后，接下来是视力测试及道路标志识别测试。这两个测试是同时进行的，测试中首先出现几组数字或字母，只要你能看清将其念出来，即说明你的视力合格。接下来是道路标志，包括规定标志与警告标志(Regulatory Signs and Warning Signs)。通常只出现标志的形状，你必须准确地答出其含意，其中有一种空白标志，它实际上是去掉了中间的文字，你只需将符合这种标志形状中的任意一个答出即可(因为文字标志形状都相同，只是内容不同)。这些标志在手册中有详细介绍，望牢牢背记。

D 接下来是考笔试(计算机出题)，坐到指定计算机去考试(不可翻书及交谈)，时间不限，答对20题及通过。错六题就不可继续再考，你可以回家复习重新再考。两次考试时间间隔不限，重考次数也不限，但要注意每次题目会不一样，也可以选择以中文试题应考。

E 以上考试都通过后，考官会要求你付申请费(具体费用见手册)，然后询问你的一些个人数据(如生日、身高、地址等)，在照相机前照一张像，便可当场拿到实习许可证。

F 实习许可证不仅是学习驾驶汽车的第一步，而且可以当作个人身份证。它可以代替学生证、护照，是买东西出具个人支票时携带方便的身份证明（多数情况下可以等同于国内的身份证使用）。

二、申请正式驾照 (Driver License)

只有通过实际驾车上路考试，才能拿到正式驾照。

A. 在申请正式驾照前，必须先到保险公司购买驾车保险，然后到DMV同时出示你的保险证明和实习许可证，方可申请路试。

B. 路试前考官将询问你考试所用车的车型、年份、颜色及有关情况，然后要求你填一份表，该表声明你必须承担一切在路试过程中出现意外的责任，必须填写，否则不予考试。

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

D. 通常路试的内容包括：

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

E. 路考通过后，考官会请你交申请费，然后照像，当场即可拿到正式驾照，同时收回实习许可证，如果不通过，一星期后才可以再来考。拿到驾照后，千万不要得意忘形，请记住从你独立开车的那天起，每次开车上路都是考试，而且必须通过。祝你成功！

换发驾照、汽车牌照

如果你已拥有外州的驾照和汽车，可先至Avent Ferry 路上的DMV换本州驾照(需通过笔试及视力测验)，再到License Plate Agency (电话919-469-1444, 1251 Buck Jones

Rd. 位于大亚洲隔壁)换发汽车牌照,并缴交牌照税。DMV要求本州的新居民,于30天内换发本州驾照及牌照,并于10天内做本州的汽车年检。

婆婆妈妈的话

1. 考路考时,监考官最重视你有没有“很小心地”开车。你知道有人早会开车了,或者学的很熟练,驾车技术可说是到了如火纯青的地步,但却没考上,为什么?因为技术太好,动作太快,太利落了,考官“看”不到他很小心地开车。所以奉劝各位新手或老手,在美国考驾照时,别忘了多多“左顾右盼”且不时地察看后照镜,转头的动作要清楚,让考官“看”得到你的“小心”。
2. 拿到驾照后能独立开车是很让人欣喜的事,但从今以后要独自一人开车才是大学问。笔者在此期盼新手最好练熟后在去考驾照,千万不要勉强去考驾照,万一幸运的拿到驾照,以后上路没人指导,碰到问题才是大麻烦,千万别把开车当游戏,太危险了。

车辆故障的征候

使用汽车如若发生下列情形,可能有若干原因,应尽早将车送修:

1. 自动排档换档时不平顺,不上高速档,或有齿轮相磨的声音
 - a. 变速箱油液不足
 - b. 调速器失效
 - c. 离合器内部损坏
2. 刹车时有金属摩擦的声音
 - a. 刹车片磨损
3. 踩刹车踏板时,踏板松软或下沉
 - a. 刹车管路中有气泡
 - b. 刹车管路系统漏油
4. 冷车时,引擎颤抖
 - a. 阻风门(choke)需要调整
 - b. Emission control system 失调
 - c. 油门不顺
5. 引擎加速时有连续的「答答」声(knocking)
 - a. 先改用 unlead plus 或 super unlead 的油看看情况有没有好转
 - b. Timing belt 需要调整或换掉

- c. Emission control system 需要保修
- 6. 车内废气味道很重, 或引擎排气系统有漏气的声音
 - a. 排气管漏气
 - b. 车辆板金有缝
 - c. Muffler pipe 漏气
- 7. 手排檔不易上檔或容易跳檔
 - a. 变速箱油液不足
 - b. 离合器需要保修
- 8. 汽车拉向一边
 - a. 轮胎漏气
 - b. 左右边的胎压不同
 - c. 前轮定位失调(Front-end alignment)
- 9. 车子上下摆动
 - a. 避震器失效
 - b. 悬吊系统 (Suspension system) 失效

汽车维护摘要

一、气：

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

二、油：

1. 汽油：

Fuel filter (20, 000miles 换)

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

2. 机油：

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

Oil filter 5000-6000miles换

3. Transmission fluid (月查): top it with correct fluid, do not overfill
Fluid and filter, 20, 000-30, 000换

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

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

三、水:

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

2. 水箱水位 (周查)

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

4. Windshield washer fluid (月查)

四、电:

1. 电瓶水位 (月查): 添加时使用蒸馏水或demineralized water

2. Battery posts: 每半年cleaning

3. Battery tester之使用

4. Spark plugs and rotor: 10, 000-20, 000 miles更换 (tune-up)

5. Ignition cables (半年查), 偶而夜间检查

6. Timing belt: 某些车种规定 60, 000 miles 时更换

7. Alternator belt tension (半年查)

8. 电线 insulation (半年查), oxygen sensor

9. Neutral switch (半年查)

10. Jumper Cable 随车带

11. Multitester 之使用

五、车体:

1. 清洗(每两周) wax and polish (半年), 1985 以后的车子因有clear coat paint处理过, 不需要wax polish

2. Touchup point 与 spray paint 的防锈功能

3. Undercoating 与车体防锈

4. Windshield shade 能保护车内塑料部分

六、车轮:

1. Tire size 要统一, 不可混用radial 与 bias ply tires

2. Tire pressure (月查) : 25-35psi, 小备胎 : 40-60 psi (Tire gauze)
3. 适时作 balancing 或 alignment (Toe in/out, camber, caster)
4. Tire quality standards, Treadwear 100-300, Traction A, B, C, Temperature A, B, C,

七、刹车 :

1. Brake line (橡皮部份)和 brake fluid level (月查) 添加 brake fluid 时, 小心不可滴至车体, 会损车漆
2. Brake shoes (drum brake) 与 brake pads (disc brake)的厚度检查(每半年) 最低厚度不能少于1/8 inch
3. Parking brake 的调紧, 宜在4格到10格间。可用 shoe adjustment 或 cable adjustment, 以前者较妥。
4. 刹车 pedal 被踏后徐徐下沉, 表示master cylinder seal leak需要更换

汽车保险与意外处理

汽车保险 :

1. 至少比较两家保险公司, 再做决定
2. 汽车保险一般可分两类 : 第三责任险(liability)与全险(comprehensive), 本州法律规定每部车至少要保第三责任险。
3. 每类保险再下分为医疗费用(medical payment)、身体伤害险(bodily injury)与物险(property damage), 保额愈高, 保险费用亦提高。车龄、车型、驾照年数、记录(record)亦有关系。
4. 购买“无险车”险(uninsured vehicles), 花费有限。
5. “全保”有自付额(deductible)之规定
6. 旧车易生“状况”, 可购买“拖车险”, 其花费有限。
7. 决定之前, 向朋友或老生打听一下, 若价钱相差无几, 宜选择信誉好的公司, 若公司有“纠缠”前科, 处理脱缓等, 绝不考虑。

意外事故处理 :

1. 不要与对方争理, 不要移动车位置
2. 迅速找一、二位目击者, 或抄下车牌(车型)

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

婆婆妈妈的话

1. 中国人一向很有礼貌，即使自己没错，也习惯说对不起，看这在意外事故发生时，会很吃亏的，所以千万别随便说“I am sorry。”
2. 保险公司会依你的开车纪录，每年加减你的保费。如果你一直是优良驾驶，你的保费会下降。如果你有超速、被开罚单或车祸赔赏纪录，那你的保费会再下次保单开始三年内，被提高保费。连续三年无肇事纪录，则可减低保费。所以奉劝诸位，开车请小心，这不仅为了荷包，也为了身家安全。
3. 拥有一部车，的确方便不少，但保费、修车费的开销也不少，所以选购一部好的旧车很重要。如果你是单身，也不喜欢乱跑，搭便车购物、出游也是一个节约好方法。
4. 学生凭学生证可免费搭乘Cat市公交车，可上网查询路线及班次，搭公交车逛逛也不错。

简易食谱

烤鸡腿

材料：大鸡腿(特价时，一磅才29分)

盐、酱油、料酒少许

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

邮寄服务

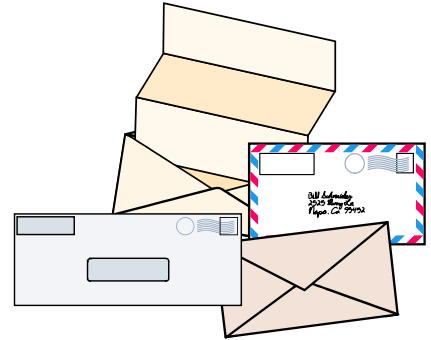
邮局常用平信邮资

美国国内：1 oz. 以内\$0.44(letter)，1 oz以上每1 oz再加\$0.17；\$0.27(postcard)

国际（除加拿大及墨西哥外）：1 oz. 以内\$0.94(letter)

\$0.94(postcard)

离校园最近的邮局位于Lake Dam Rd. (2100 LAKE DAM RD,
RALEIGH, NC 27606-9997) 919-420-5230



UPS

UPS全名为：United Parcel Service，是面向全美的快递

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

学校附近的 Ups and Fedex 地点： 3104 Hillsborough St. Raleigh, NC 27607

电话： 919-821-9233

休闲娱乐

旅游信息

北卡州旅游一览

北卡罗莱纳州是个风景优美，旅游资源丰富的州，集自然、文化及名胜于一体。东部绵延着300英里的沙质海滩、岛屿和海湾，这里是海钓和水上活动的好去处，除了长长的海滩外，有飞机之父莱特兄弟首航试飞纪念处(Kill Devil Hills)，有世界最大的砖石灯塔(Cape Hatteres)，还有滨海城市Wilmington等。

中部则有许多名城和平原，湖泊和农场及漂亮的高尔夫球场。名城如Charlotte、Greensboro、首府Raleigh均有历史、艺术、自然科学等博物馆。Asheboro有北卡动物学公园，是世界有名的自然生态动物园之一。

西部则座落有Appalachian山脉，Blue Ridge山脉及Great Smoky山脉，其最高峰超过6,000英尺，这些群山是四季皆宜的旅游胜地，是春天赏花、夏季避暑、秋天赏枫、冬天滑雪的好去处。旅游点有：Blue Ridge Parkway、Grandfather Mountain、Great Smoky Mountains、Chimney Rock Park及名城Ashville等。

三角区介绍

洛丽市(Raleigh)地处美东中心，是北卡州首府，也是北卡州政治、文化教育、工商业中心。洛丽及其附近的教堂山(Chapel Hill)和杜兰(Durham)有着“三角区”(Triangle Park)之称，以高等科技而著名。近些年来，洛丽地区成为全美国发展最快地区之一，其优越的地理位置和适宜的气候无疑带来许多的便利条件。以洛丽为中心点，你可以方便快捷地往来于美东南北，为节假日的旅游增添许多景点和去处。

旅游点介绍

Grandfather Mountain: 是十月一览秋天美景的好去处，提前预定住处非常重要，可以好友结伴同往，经济又实惠。

Topsail Beach: 位于洛丽以东150哩, 开车大约三个小时, 是看海、钓鱼、抓螃蟹、走沙滩, 娱乐休闲的渡假去处。

Charleston: 是南卡名城, 在独立战争和南北战争时期都曾扮演重要角色。以大种植庄园而著名, 其中独具特色的有Magnolia Plantation and Gardens和Middleton Place。市中心的住宅建筑错落有致, 富有南方情调, 供游客观景、漫步。

Washington D.C.: 美国首府, 有许多博物馆, 还有白宫、国会山庄、华盛顿纪念碑、杰弗逊纪念馆、林肯纪念馆、Smithsonian Institute等等。

Disney World: 美国最大的游乐场, 由四部分组成, 每一处大概都需要花上一天时间, 门票各为\$40左右。这四部分是: EPCOT Center (未来世界)、Magic Kingdom (魔术王国)、MGM Studio (米高梅影城) 和Animal Kingdom(动物王国)。另外其附近两处值得一去的渡假地: Universal Studio (环球影城) 和Sea World (海洋世界)。【经验谈: 前往Disney World的最佳时节是在春假和秋假, 天气宜和, 游客较少, 排队时间较少。】

开车旅行

3-5 小时可到达的地方: Washington DC, Beach, Zoo, Grandfather Mountain, Ashville, Blue Ridge Parkway, Outer Banks, Charleston, Myrtle Beach, Busch Garden...

6-7 小时可到达的地方: Atlanta, Baltimore, Pennsylvania, Smoky Mountain...

10-12 小时可到达的地方: New York City, Disney World...

交通工具

乘坐飞机:

RDU 机场的询问服务电话: 919-840-2123

乘坐火车 (Amtrak):

询问服务: 1-800-872-7245

买票订位: 919-833-7594 (320 W. Cabarrus St., Raleigh)

网址: <http://www.amtrak.com/index.html>

乘坐灰狗巴士 (Greyhound Bus) :

询问服务: 1-800-229-9424

买票订位: 919-834-8275 (314 W. Jones St., Raleigh)

网址: <http://www.greyhound.com/>

美国汽车协会(AAA)简介

美国汽车协会 (American Automobile Association, 简称AAA), 又称“Triple A”, 是特为开车人而设立的全国性的机构, 提供会员多种的路况服务 (例如拖车、援救、换轮胎、开锁等) 以及旅行优惠 (例如免费定票、地图、旅行指南(Tour Books)、旅行策划和旅馆减价等)。详细情形可查询<http://www.aaacarolinas.com/>。

A A A 在Raleigh的电话与地址: 919-832-0543 (2301 Blue Ridge Rd., Raleigh)

A A A Emergency Road Service: 1-800-477-4222

寓教于乐

电影院

1. United Artist Theaters: 位于 Mission Valley, 2109 Avent Ferry Rd., 919-834-8520, 播放首轮片, 票价\$4.50-7.00左右, 学生凭学生证可享受优惠。
2. Carmike Blue Ridge: 600 Blue Ridge Rd., 828-9003, 播放二轮片, 票价\$2, 有十多个播放厅同时播放影片。
3. Witherspoon Student Center: 在学校内, 播放二轮片, 票价\$1.50, Student Center 有播放影片的目录单, 有时会播放国际影片, 有些影片是免费入场。

公立图书馆

离学校最近的公立图书馆 (Wake County Public Library) 是Cameron Village Regional Library, 位于1930 Clark Ave。

其它图书馆可查询<http://www.wakegov.com/county/libraries/>。

书局

美国著名的连锁书局Barnes&Noble (<http://www.www.bn.com>), 除有各类书籍外, 还有儿童图书区, 不定期地举办活动, 如说故事等。书局内还设有咖啡厅, 可以在此喝咖啡、看书, 增添读书的气氛。此二书局的营业时间都很长, 规模也很大, Barnes&Noble位于Cary Town Center。

相关网页: <http://www.addall.com>, <http://www.amazon.com>

花絮

- ★来美后, 最会用和最常用的字眼就是”pardon me”。只要听不懂, 就pardon me, 对方一定会很有礼貌地再说一遍。特别是在超市, 举凡刷卡”debit”或”credit”, 购物袋”paper”或”plastic”, 一来不懂意思, 二来听不懂他说啥。某日与好友一同上超市, 这回该懂的都懂了, 应该可以快速结帐吧?!要离开柜台时, 收银员说了一句话, 朋友直觉地脱口而出: ”Pardon me?”只听见对方慢条斯理地将话再说一遍: ”Have a nice day!”真是太糗了!
- ★美国人很会与人寒暄客套, 不管去哪里、做什么, 分开时大家都会彼此祝福: ”Have a nice day!”或是”Have a good one!”之类的, 当别人对我们说”Have a nice day”时, 我们就回答: ”You too.”表示同样的祝福之意。话说一天, 奕婷去超市买东西, 结完帐, 店员一面把收据拿给她, 一面说了一句话, 奕婷习惯性地回了一句: ”You too!”话一出口顿觉尴尬。因为店员说的是: ”This is your receipt.”

进修篇

语言学习

能来美国留学的人，大都拿过TOEFL和GRE的高分，但他们来到这里后，与美国人交流仍有困难，问题就出在：你所学过的英文不是地道的美式英语，地道的美式英语中的许多东西你以前都没有学过，而这些恰好是交谈中很重要的部分。因此，如果有可能的话，你可以参加一些英文课，强化一下自己的英语，以便尽快地适应这里的生活。

在美国的教育体制中，有一种小区大学，称作Community College，他们便设有这样的课程，叫做English as a Second Language，简称ESL。这个课程主要是帮助在美国的外国人学习英文。学校聘请老师，设立不同等级的班次，开设各种各样的英文课，来帮助英文程度不同的外国人。所有这些课程都是免费的，并且对学生的国籍、年龄、程度（甚至从来没有学过英文的）没有任何限制。

通常ESL开设的课程有基础课、阅读和写作课、会话课、发音课和TOEFL课等，并设有初级、中级、高级不同的等次。你可以根据自己的程度和需要选择课程和班级。

基础课的内容是综合性的，它包括语法、生词、发音、听力、阅读和简单的写作。阅读和写作课训练你的读写能力，会话课训练你的交谈能力，发音课讲授美式英语中发音的方法和规则，而TOEFL课则旨在帮助那些将要在研究院深造的学生准备TOEFL考试。以上这些课程，你都可以根据自己的需要选修。

ESL入学手续非常简单，你只需到ESL分校所在地，找到注册办公室负责注册的人（通常上午办公）。他们会与你交谈并请你填写一份入学申请表，这一过程可以有朋友陪伴。然后他们会给你一份考题，对你进行单独测试，以便了解你真实的英文程度（考试通常维时一小时）。最后，他们会根据你现有的英文程度，建议你参加相应等级的班级。当然你也可以根据自己的需要，提出所想要参加特定班级的要求。不同任课的老师都有自己不同的教学方法和讲课风格，你也可以根据自己的喜好来作选择。ESL有固定的上课时间，但并不严格考勤。

ESL的老师认真负责，并经常举办一些课外活动，如参观、旅游、聚餐和到老师家里作客，努力营造一些不同的英文环境。因着良好的学习环境和有果效的ESL教学，一个学期下来(通常为三个月)，你会发现你的英文已大有长进。

ESL的学生来自世界各地，与他们交往，你会有机会了解各种不同的文化和习俗，还能与他们成为好朋友。能说一口流利的英文对你在美国的事业和生活都会有很大的帮助。现在ESL给你提供很好的补习机会，你要不要试一试呢？

Wake Technical Community College (WTCC)在校本部、Raleigh及Cary均有授课。学校的网址<http://www.wake.tec.nc.us/>可查询到完整的授课地点、时间和班别，或洽询715-7409。

学校附近的英语学习场所

1. Holy Trinity Lutheran Church: 位于Brooks Ave. & Clark Ave. 的交叉口，上课时间是周二和周四早上 9:30-11:00 有婴幼儿照顾。每年九月第一个星期二报名，星期四开始上课，学期中也可随时报名。请搭校车至图书馆，步行约三至五分钟即可到达。
2. Church of Christ: 位于Brooks Ave. 上，由WTCC免费授课，上课时间是周一至周五早上 9:00到下午1:00(亦可上到中午)。每年九月第一个星期二新生面试及分班，星期三开学，有完整的分级班别，但有名额限制，额满须等通知(候补)。搭校车至图书馆，步行约十几分钟即可到达。
3. Forest Hill Baptist Church: 自1978年以来在这个区域提供会话课程帮助外国学生及移民，每年九月至来年五月的星期三晚上六点上课，课程分两堂，第一堂大堂课程着重美式发音听力练习，辅以文法、字汇的学习；第二堂则为分级的小班课程，内容各异，除了英语的学习，也能对美国文化有进一步的了解。课程免费，全年都可以随时报名，同时提供适合小孩的课程以及三岁以下婴幼儿的照顾。201 Dixie Trail, 919-828-6161 ext. 111

专业课程学习

WTCC除了有免费的ESL课程外，也有开设付费的英语课程，有基础课、阅读和写作课、会话课、发音课和TOEFL课等，等级分的很细。基础课的内容是综合性的，它包括语法、生词、发音、听力、阅读和简单的写作。阅读和写作课训练你的读写能力，会话课训练你的交谈能力，发音课讲授美式英语中发音的方法和规则，而TOEFL客则旨在帮助那些将要在研究院深造的学生准备TOEFL考试。以上这些课程，均属高学术的进修，课程很严谨。

WTCC还设有计算机、商业、会计……等专业课程，设有学分制或无学分制，有些可颁发结业证书，提供找工作的机会。此校亦可申请F1，有兴趣者可到前面所列的学校网址查询细节。

花絮

某日，国内来的项彬打电话问台湾来的玫玉如何作「土豆烧牛肉」。玫玉一听，非常热心专业地教他：「先将土豆泡一夜，因为土豆不易煮烂，然后……」

项彬听得一愣一愣地：「为什么土豆要泡水？不会发芽吗？」

「不会的，土豆很硬，不像绿豆才会发芽。不过，我们台湾通常是拿土豆炖猪脚，好像没有人用来卤牛肉。」

「那你们牛肉都和什么一起卤呢？」

「红萝卜、洋葱、马铃薯呀。」

这时项彬恍然大悟：「大姊，土豆就是马铃薯。」

「是么？我们的土豆是指花生。」

原来都讲中文，也会有文化差异！

简易食谱

清蒸鱼

材料：鱼片或整条鱼

葱姜切丝，盐、酱油、料酒少许

做法：将鱼洗净，铺在可微波的盘子上，抹上适量的盐，淋上酱油、酒，腌二十分钟以上。将葱姜丝铺上，盖上保鲜膜，以强微波4-5分钟即可。（功夫一点，可先不铺葱，等鱼熟了，除去保鲜膜，再铺葱，热油，均匀淋在葱丝上。）

家庭生活

子女教育

美国的正式教育从Kindergarten开始，入学年龄各州有不同的规定。幼儿园(Pre-School)属非正式教育，大多由教会办理，必须自费学习。以下是介绍我们所属的威克郡公立学校系统Wake County Public School System；简称为WCPSS。

学校系统

居住于洛丽市(Raleigh)及佳丽市(Cary)的居民，其子女就读的学校皆属于WCPSS。

学习制度

WCPSS的学习制度可分为两种。一种是一班的秋(八月中至十二月)、春(一月至五月底)两季的学期制度，与北卡州大的学制一样。另外是全年制(Year Round)，全年分四学期，学生每上课九个星期，就放假三个星期，第一学期于七月初开学。

学校分配

WCPSS的学校分配由Office of Student Assignment来分配。根据你所居住的地址，分配于特定的学校，叫做Base School，学制均为两学期制。另外有Optional，可就读全年制或Magnet的学校，但必须向Office of Student Assignment申请，且不一定通过，申请表可向Base School索取，于每年二月递交申请表。Magnet的学校有较多的选修学科或特殊才艺，有些Base School本身也是Magnet School。

分级与课程

WCPSS的学校分级可分为三个阶段，分别为：

Elementary School：从Kindergarten到五年级，相当于国内幼儿园大班到小学五年级。主要课程为数学(Math)、阅读(Reading)、自然科学(Science)及社会科学(Social Study)。副科有美劳(Art)、体育(PE)、音乐(Music)、计算机(Computer)及外国语言。

Middle School: 从六年级到八年级, 相当于国内小学六年级到国中二年级。课程包括必修及选修课程, 必修课程种类与小学类似, 但选修课程内容更为广泛。

High School: 从九年级到十二年级, 相当于国内国中三年级到高中三年级。学生的选课内容更广泛及自由, 甚至可选修大学课程。

入学手续

入学年龄: 你的子女在当年度的十月十五日满五岁, 即可于八月中入学就读Kindergarten, 如果你是在学期间到达美国, 亦可随时申请进入子女所属年级。

所属学校: 可上网查询<http://www.wcpss.net/schoolmain.html/>, 或向房东或邻居询问。

注册通知: 打电话给学校, 询问必要携带的证明文件, 一般所需证件为:

- a. 居住证明(Proof of Residence): 租屋合约、电话费账单等等。
- b. 出生证明(Birth Certificate): 医院出生证明或护照。
- c. 疫苗注射纪录(Immunization Records): 五次白喉、破伤风、百日咳三种混合疫苗(DPT)、四次小儿麻痹口服疫苗(OPV)及两次麻疹疫苗(MMR)。若在国内没有注射, 可到Wake County Health Department预约免费打预防针。
- d. 入学Kindergarten者, 必须有附体检证明, 体检表格于注册由学校发给, 可到医院或Wake County Health Department检查。

相关事项

1. 大多数的学校都附有ESL的课程, 这是专为母语为非英语的学生设计的。外籍学生入学时, 学校会要你填写一份上ESL的申请书, 如果你的子女需要加强英语学习, 可参加这个 Program, 以便帮助孩子尽快适应学校的课程。
2. 只要是就读Base School, 就有校车接送。就读Optional School就不一定了, 可上网查询。
3. 学校都设有餐厅, 可预缴费用, 享用早午餐。一般留学生的收入均属低收入户, 于开学时可向学校索取Free or reduced meals application form, 大都可以享用免费的早午餐。

4. 学校大多有提早到校或课后照顾的program, 但须自费。这些信息可于入学时向校方询问。

美国学校的学习环境和教学方式与国内有很多不同, 如果想了解更多学校事宜, 可参加家长教师协会(PTA)所举办的活动, 或主动参加班上的义务服务, 协助老师及学生, 藉此了解子女的在校学习与同学相处的情形。若对子女的学习状况有疑问或其它事情, 均可随时和老师联络。

WCPSS管理局地址: 3600 Wake Forest Rd., Raleigh 网址: <http://www.wcpss.net>

中文教育

不管是美国出生的ABC或是在中国生的小孩, 我们总希望孩子仍能懂中国文化, 不仅要会说, 还要求他们会读会写。所以中文教育在美国就很重要了, 而且会中文, 以后申请大学会很吃香的。

学校介绍

洛丽汉语学校(简体字教学) Raleigh Academy of Chinese Language

校址: Forest Hill Baptist Church (201 Dixie Trail, Raleigh)

上课时间: 周六上午9:30-11:30, 课外活动: 上午11:30-下午12:30

网址: <http://www.racl.org>

北卡洛丽中文学校(繁体字教学) NC Raleigh Chinese Language School

校址: Forest Hill Baptist Church (201 Dixie Trail, Raleigh)

上课时间: 周六下午1:30-3:30, 课外活动: 下午3:30-4:30

网址: <http://www.ncrcls.org>

凯瑞中文学校(简体字教学) Cary Chinese School

校址: 目前借用Sterling Montessori Academy and Charter School 的校舍

上课时间: 周六上午9:00 - 11:00, 课外活动: 上午11:00-12:00

网址: <http://www.carycs.com>

心灵广场

教会介绍

洛丽华人基督教会 Raleigh Chinese Christian Church

洛丽华人基督教会成立于七十年代，由十几位学生开始，发展到今天一间功能齐全的教会，聚会人数大人、小孩共三百余位，有来自大陆、台湾、香港……等亚洲地区的华人，有在美国出生成长的下一代，也有地道地道的美国人，大家齐聚一堂，共享主爱，共担忧烦。

每个星期天早上，我们固定有三堂主日崇拜——中文崇拜(9:30 - 11:00)、粤语崇拜及英文崇拜(11:15-12:30)，另外还有为造就生命、更认识信仰的成人中、粤、英文主日学与儿童主日学。本教会二十几年来人数不断增长，但初衷不改，一直以追求上帝的真理、学习耶稣基督爱人的心为目标，并力求尽全力服务三角地区的华人。不管是新移民还是老住户，不论是学生还是上班族，我们都愿与其交朋友，如有需要，亦尽力协助。

除了主日崇拜与主日学外，在周间我们也按不同年龄、居住地区、惯用语言等分有许多小组，例如讲广东话的组成广东团契、在学学生参加学生团契、为爷爷奶奶们设立的长青团契，以及按地区成立的各个家庭小组；至于在美国生长或是很早就来美就读的学生，亦有属于他们的青少年及大学团契。

教会是上帝的家，也是你我的家，不论你已认识上帝与否，我们都竭诚欢迎你与我们在这里共同圆梦，追求更丰盛的生命！

地址电话

9266 Chapel Hill Road, Cary 27513

(919) 834-3815

中文牧师：叶永华(Wing Yip)

英文牧师：谭保荣(Po-Wing Tham)

中文传道：林春腾(Eric Lin)

网址

www.raleighccc.org

团契介绍

洛丽华人基督教会北卡州大学生团契

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

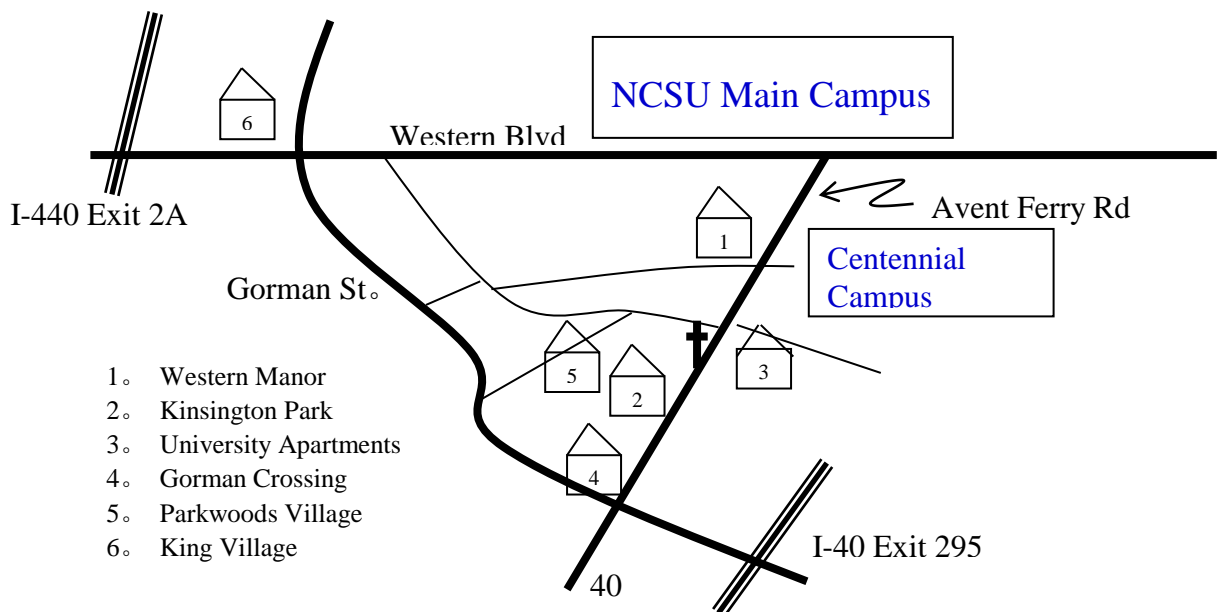
洛丽华人基督教会的学生团契就是留学生的家。在这里有一群华人学生，定期聚在一起，一同研读圣经、寻求人生意义和真理，一同切磋学业、交换心得，并且分享与分担生活的喜和忧。在这个家中，我们找到休憩之处，也在这个家中，我们得到真诚的爱和友谊。

我们的聚会时间是每周五晚上七点半，聚会地点在 Avent Ferry United Methodist Church。聚会方式原则上：唱诗歌、祷告、查经、见证、专题、座谈、分享、电影欣赏等。不定期的聚餐potluck，大家各展厨艺，轻松享受弟兄姊妹为大家准备的美肴。每年在重大节日，如新年、复活节、中秋节、感恩节、圣诞节，都有精心设计的特别聚会。还有例行的迎新会、布道会、福音营(由RCCC举办)。此外，不定期举办户外活动活动，包括郊游、烤肉、赏枫叶、钓鱼、抓螃蟹、溜冰、打保龄球、唱卡拉 OK、北城南镇之旅等。

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

聚会时间：每周五晚上六点四十五

聚会地点：Avent Ferry United Methodist Church(位于Avent Ferry Rd. 和Crest Rd. 交叉口)



生命见证

易子南 (NCSU Operations Research PhD Student)

我是2010年8月从中国大陆来到NCSU读PhD. 在来美国之前, 从来没有想过自己有一天会成为一名基督徒。“上帝”这个词离自己很远。在我的生活里, 上帝这个词出现得最多的地方大概是来自“顾客是上帝”这句话吧。

刚到Raleigh的我, 和每个新生一样, 吃遍各大了教会。每天都在蹭饭, 跳 American Line Dancing, Picnic..... 最主要的是: 这些都免费! 这对于我们这些刚来到美国, 锅碗瓢盆什么都没有, 花钱还在换算汇率的穷学生来说还是非常有诱惑力的。

这些教会的每一个人仿佛都有取之不尽的爱。你能明确感受到他们的温暖和关心。带你去买菜, shopping, 买家具, 耐心地跟听你讲蹩脚的英语。。。。。。这种温暖和关心是很奇怪的, 因为里面没有掺杂任何利益关系。一切都很单纯, 简单。在我以前的世界里, 除了父母, 好像没有人会这样无缘无故, 不计回报, 无私地爱你。不知道是谁给了他们如此大的力量? 我很羡慕他们有用不完的爱, 很羡慕他们能这样完全敞开心胸, 没有芥蒂地去爱一些不相干的人, 非常希望自己也能活出他们的样式。

就这样, 我开始接触他们的信仰。2010年8月底的一个周日, 第一次去教堂。看着那些基督徒们唱着赞美主的歌曲, 眼神中流露的是单纯的爱, 是简简单单的满足, 是心中的平安, 是真正的喜乐。我内心又一次地被触动到。当时没有奖学金的压力, 国内父母的等等问题堆积在心中形成的巨型大坝终于hold不住了, 眼泪就像决堤的水, 不停地流。从教会出来, 我特别轻松, 心里也很平安。好像所有的重担都不再存在, 主耶稣都帮我背起来了。

我开始通过祷告和神沟通。告诉神我希望能有奖学金。我不想花家里的钱读书。我希望自己的脾气可以好一点, 可以心平气和地和父母说话。这些我都和神求, 求神给我一个把学业继续下去的理由, 求神赐给我一颗温和, 忍耐, 充满爱的心。神都听到了我的祷告, 神奇地解决了我的奖学金问题, 对我的脾气也慢慢地在我心中做工, 我变得没那么爱发脾气, 慢慢地学会和平地与父母沟通。

这一切真的是太美好了。我原本是一个罪人, 犯下了无数的罪, 生活得没有安全感。现在主耶稣用他的宝血, 洗净了我的罪, 让我得以重生, 开始新的生活。所有问题都不需太愁烦, 因为有主与我同行。我不再是孤零零的一个人, 因为主永远爱我。我不再觉得害怕, 因为这是一个赐平安和喜乐的主。

江海庆 (NCSU Computer Science PhD Student)

2011年的圣诞节对于妻子和我来说意义非凡，因为我们在那天受洗归入主的名下。受洗当天我异常的高兴，因为耶和華神成了我天上的父。所以从那天起我变成了真正的“富二代和官二代”：因为天父拥有天上地下一切的财富，权柄和荣耀！

我在这想要跟大家分享的见证是关于恩典和生命的话题。因为这条恩典之路将我指引归向神！主给每个人都特别安排了属于他自己的信主经历。而我的信主经历更像是回应上帝在我生命中的无数的奇妙恩典。

在来美国之前，我完全不懂什么是基督教，但我对拜偶像倒是很有经验，因为我妈妈是一位极其虔诚的拜佛信徒。正如同现在很多的国内出来的莘莘学子一样，我对于信仰没有任何的概念，也根本不在乎。因为我们从一开始接触文化（接受教育）开始就不被允许相信唯物之外的任何东西。我上大学是在中国科技大学，这是一所众所周知的最没有人文气息的理科大学。我压根就没有听过任何关于“耶稣”和“耶和華”之类的词汇，在我脑子里只有复杂的数理逻辑和托福GRE。相信你们中大部分人也跟我一样有过类似的经历，纯粹且拼搏着。然后我内心却是不断地在寻求一个问题：生命，到底它的本质是什么？

虽然我来自中国最没有人文气息的大学(中科大)，但我绝对不敢说我是一位无神论者或者不可知论者，因为我怕黑，怕鬼，怕雷劈！大学结束后我来了美国，我的人生发生了完全的改变，就跟现在你们中的所有入一样。奇妙的是，我来美国之后最早认识的人群几乎都是基督徒，那个时候我还很鄙视他们，觉得他们脑子有问题。我说他们有问题是有根据的：他们成天就是欢喜快乐，什么都说感谢神，感谢主；他们也不显明他们的意图，就尽情的帮助我，让我无所适从；他们中很多是教授，是写了很多top paper的Ph.D，但是一说到神，就都完全顺服，完全谦卑。这一群人真是“有病”啊！怎能不让我这个一个“高材生”给视呢？

但是当我逐渐熟识这群基督徒的时候，我开始鄙视我自己。我内心震撼！因为我以前从没见过如此喜乐和平的生命！那种生命让人渴慕！那天真无邪的笑脸让你觉得他们生活没有沧桑！虽然他们当中有人都年过半百，但是从内在流露出来的生命比我这80后都还年轻，有活力，更关键的是有喜乐和平安！于是我不断地问自己，什么让他们的生命如此不同？不仅他们，包括我当时认识的所有的基督徒，是什么让这一个群体这么的不同，他们的言语似乎对于生命的本质有另外的诠释！

我认为真理应该是藏在他们的共同所追求的“某种东西”的背后，于是我很乐意地加入NCSU学生团契生活（当然，当时也有存着一个坏心思，觉得这些人有求必应，真好）。当然这里不能不感谢当时每个礼拜来接我的弟兄姐妹！还记得当时第一次去学生团契的时候，就恰巧听到这么一句话：“我（耶稣）就是道路，真理，生命”。当时那叫一个兴奋啊！这句话直接命中藏在我心中多年的疑惑：生命，它的本质到底是什么？于是，我告诉

自己，一定要去弄明白这句话的意思。我知道，理解这些哲学性的东西（当然现在我知道他远高于哲学）要比做research难多了；但是我暗示自己不能迷迷糊糊的轻信，或者轻易就不信、抨击。于是，我在不知不觉中，竟“叩”响了寻求主耶稣的门！

正如神在马太福音7章7节所说：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。一个月后，神的恩典给我一个清楚的答案。在张路加牧师的布道会上我得到了这个一直寻求的真相：耶稣基督的爱让这些基督徒们得着如此丰盛的生命！当牧师呼召是否愿意让耶稣基督住在我心中的时候，我举手并站起来。感谢神，我寻着了！！！！

与主同行后，我的生活确实变得无比快乐！追求生命、真理并享受在主的恩典和无比的爱中。神赐予我健康的身体，幸福的家庭，贤惠的妻子，亲爱的弟兄姐妹，良好的学习环境，丰富的知识和能力，等等等等。。。试问，我凭什么得到这么多的赏赐？若非神的恩典，我根本不配拥有！今天我要归向我主耶稣基督，因为我本是蒙恩的罪人！

也许今后神也回赐予我人生的种种试炼，但那也是他的爱。因为神所给我们的恩典够我们用，神给我们的试炼必小于我们所能承受的！

一切荣耀和颂赞都归于主耶稣基督！阿门！

曹维（NCSU电子工程系学生，2007）

NCSU学生团契让我写一点东西给今年的新同学，这让我很为难。因为，作为一个仅仅只读了一点点马太福音和约翰福音、刚刚很尴尬的弄明白写约翰福音的约翰原来不是故事一开始的那个约翰的超级菜鸟，我实在是没有什么资格来给大家讲基督和圣经的故事；而作为一个去学生团契不过半年多、三个月前“火线”信主、目前处于毕业&失业状态的“新鲜”基督徒，仔细想想，我身上好像也没有什么神迹或者特别的经历可以跟大家分享。我想了半天，既然没有什么东西可以写，那就只好记流水帐，和大家讲讲我这大半年来过程吧。

其实我之所以去NCSU学生团契（fellowship），完全是被介乐和纪莹夫妇所“引诱”的。我太太因为上学的关系，认识了纪莹。去年底一次我们一起出去吃饭的时候，他们热情邀请我们参加教会的感恩节晚会，诱饵是“教会的姐妹做的菜很好吃哦”。我们果然中计，就跟他们一同去了，大吃一番，满意而归。这是我们第一次去教会。之后大概圣诞节左右的时候，他们再度邀请我们去乾隆和玫玉家吃饭，这次的诱饵是“玫玉姐家有卡拉OK哦”。我们不出所料再度中招，欣然赴约，大吃并卡拉一番。期间乾隆邀请我去团契，因为他是我的学长的关系，而且我就住在团契聚会的地方附近，我在周五时不时就会去那里，吃吃饭，唱唱歌，一来二去的也和团契的兄弟姐妹们混熟了，有时在外面大厅和大家聊聊信仰和教会，有时去里面小屋跟美女Maria读读英文圣经，有人茶水伺候，到了9点还有点心夜宵，颇让人有点乐不思蜀的味道。我就这样成了团契的常客。

至于我信主，是因为今年五月底的一次福音营。我当时临近毕业，自己很忙，本来是不想去了，可是玫玉告诉我说：“一起去嘛，那里有卡丁车哦！”我犹豫了好久最后一秒种还是忍不住报了名。我一到那里，就告诉介乐说，我听完lecture就要去玩卡丁车了。哪知道听着来自南卡大学的郭振游教授所传的福音，我就有些跟平时不一样的感觉，于是结束之后，又留了下来和郭教授继续讨论。可能是郭教授讲得精彩，也可能就是所说的被圣灵感动吧，我竟然当时就在郭教授带领下做了祷告，信了耶稣。教会的兄弟姐妹都来祝贺我，我们一群人在lobby里讨论和聊天一直到第二天凌晨。就这样一直到两天之后离开，我也没能玩上卡丁车，但是我心里非但没有遗憾，反而是充满了喜悦、温暖和一种长久没有的满足感。

我的这个平常得接近无趣、普通得接近庸俗的见证，只是想告诉你们，参加团契或者教会其实是一件很轻松的事情，你可以来这里和大家一起查读圣经、了解耶稣，但是你也完全可以就是来团契里吃吃饭聊聊天，认识认识新朋友。要是你有关于学习或者生活上的任何问题或者困难，团契或者教会的兄弟姐妹们也都会非常热心的帮助你。

有人说，人可以分成两种，要么你觉得你无所不晓，你100%的确定这个世界上完全没有任何超过你知识范围之外的事情（比如神的存在）；要么你承认你有不知道的东西，你承认神是有可能存在的，即使你还没有认识到他。亲爱的同学们，如果你认为你也是属于后者的话，为什么有空的时候不来我们学生团契坐坐呢？

程淑会

(程淑会2008年3月底来自宁夏，曾经在在NCSU做访问学者)

时间如飞，转眼间已来美国4个多月。在这段暂的时间里，我经历了从非基督徒向基督徒的转变，大家都认为我是蒙神恩典的人，是最幸福的人。

我的母亲是个基督徒，可她的眼睛不好，自己不能读圣经，不能去教会。因此在小时候我经常陪母亲去教会，给她读圣经。圣经已在家里放置很久了，可我却从未认真地读过，也从未想到过要去接受主耶稣。在农村的教会里，我听过太多的关于主显神迹的见证，可是我一直都认为这都是迷信，包括我母亲所信仰的这位真神主耶稣，我也认为这是母亲心灵的寄托，其实他根本不存在，且在自己的心底深处却从来没有想过要去信他。可是主耶稣一直没有放弃我，一直看护着我，在我身上显示各种各样的神迹，使我这只迷途的羔羊最终找到了家。

读博士期间，国家留学基金委有一个博士生出国学习的机会，我有幸参加这个项目，并顺利地获得国家的资助。因为科研的原因，导师让我年底出来，可是在办手续的过程中出现各种各样的问题，经历太多的波折和起伏，使我曾一度想过放弃，但在我悲伤难过的时候，我也从没有想过要信主。在最后一次失望后，我本不想告诉母亲，不过难受的我还

是告诉了母亲，母亲就让教会的兄弟姐妹们为我祷告，也劝我自己在困难的时候叫主。当天晚上主显神迹给我母亲，只要过了这一关，你女儿一切顺利，让我保持一颗平常的心，且7天后会有好消息传来。在第三天，正在开会的我突然接到学校的电话，留学基金委那边已同意我的延期申请，但是前提条件是我必须在三月底出国。周围很多同学都因为是国家留学基金委的资助而被check，我只有在不被check的前提下才能顺利出国。主在这个过程中一直没有放弃我，引导着我准备各种各样的材料，也因为有主，在第七天的下午我顺利通过签证。主耶稣所说的七天的好消息，原来是我顺利通过签证，感谢主，在我还是迷失的小羊时，一直保守着我，看护着我，也是因为主的引导才使我顺利地来到美国，在这里认识潘英，她带我来到学生团契，来到主的面前。

在我处于低谷的时候，我没有信主，并且对主安排的一切事情存在怀疑，用半信半疑的态度对待主的存在与否。在我处于顺境时，在团契兄弟姐妹们的帮助下，我学到了很多，也认识到了我自己的力量是多么渺小，如果没有这位真神，我什么都做不了。在学习的过程中，我逐渐认识和相信确实存在这样一位真神，也逐渐认识到主在我身上所彰显的各种各样的神迹，同时也意识到了以前自己所犯的错误，这些罪不仅违背了神的意愿，也隔离了我和主耶稣之间的交流，且这些罪唯有借着主耶稣的大能和恩典才能得到赦免。在一次主日崇拜时，我在主面前请主饶恕我的罪，求主原谅孩子的软弱，同时也迫切地想认识归向这位主，也请主接纳我。感谢主在我还是一个门外汉的时候，一直不放弃我，一直保守在我身边。回想我这20多年的学习和生活，终于理解了母亲曾告诉我的，你所走的每一步都是在主的引导下走过的，每一步都是主预备的，人的力量是渺小，是微不足道，只有我们所信仰的主才是值得我们依靠，值得我们信赖的。

与许多朋友一样，我也是一直受无神论的影响，也一直怀疑甚至不相信有这位真主的存在，但是没有关系，只要你愿意敞开你的心怀，愿意去认识这位真主耶稣，你最终会发现耶稣就是一直看护在你身边的主。再次感谢主，感谢他的大能和无私，感谢他为了人类的罪而被钉在十字架上，同时感谢他在我软弱、怀疑甚至偏离他的时候一直呵护着我，一直鼓励着我，一直引导我。同时愿主保守基督徒或者非基督徒的学习和生活，愿主保守每一位愿意认识你，接触你的人，同时也保守那些现在还处于彷徨怀疑甚至有些敌对的人。

范翔

(2002年来自山东青岛，2003年3月受洗，2003年毕业于NCSU电子工程系，现在RTP工作。)

我的家乡是中国大陆的青岛，是一个美丽海滨小城。在家乡有许多外国传教士所留下漂亮的哥特式教堂，但我从来没有进去过。

在我所认识的人之中，没有基督徒。基督教在人们的心中好像是神秘的。我也不太知道基督徒的生活是甚么。在来美国求学之前，我的生活中没有基督（恳请主原谅我直到现在才认识你）。更感谢主，在我来美国求学的第一年里，给予我机会认识祂。在我写这篇见证时，是满心的喜悦。迷途的羔羊从此有了大牧人，今生有了永恒盼望。混乱的人生从此有了意义，俗云“朝闻道夕可死”正可表达我现在的心情。

来美国的第一学期，生活不适应，学校成绩太差，以致第二学期之奖学金都被取消，最后只得借钱念书。自信心受到极大的打击，经济上承担着前所未有的压力。那时的我如同生活在一个冰窟里，总觉整个世界都在跟自己作对，却从没想过问题出在那里。现在知道，这其实是神为我这个瞎眼的人所安排的一次考验，也是一个机会，当头棒喝，让我打开封闭的心门，睁开属灵的眼睛。

此时，我遇见了赵兴海弟兄，我与他同修一门课。如同其它的基督徒一般，赵弟兄有着火热心肠。当他明瞭我的情况，便真诚地介绍我认识神，帮助我走出生命的低潮，获得新生命。暑假时，他每周开车到我家，带我去查经。在此，我再次赞美主，赞美祂的慈爱，不放弃任何一个拯救世人的机会。在我短暂的人生道路上，早就安排机会让我认识祂。我要赞美祂的大能，在我困惑迷茫，需要祂的时候，给我送来引路人。

最初开始查考圣经时，我是半信半疑，毕竟这位神的独生子耶稣是个犹太人，祂会照顾我们这些讲汉语，用筷子的中国人吗？新约时代的神迹超出我一个凡夫俗子的理解力，到底那是神迹还是神话？很快的，透过兴海弟兄的代祷，在我身上每件事的发生，神以祂的大能显现了祂的存在与慈爱。

暑假时，当我得知有一个实习机会的消息时已经很迟，近乎是最后一个接受面试者。我知道兴海一直为我的经济状况祷告，于是我特意请他为这份工作代祷。面试当天，我的英语讲的很糟糕，但幸运的是考官对我以前所作过的一份研究报告很感兴趣，于是耐心的听我说完。面试后，我忐忑不安，因为我知道其它参加面试的同学条件都不错，且有推荐人。三日后，我出乎意料收到了聘书。这如同雪中送炭的帮助，疏解了我经济上的困难，累积了工作经验，恢复了我的信心。这是我第一次经历神，主说：「你们祈求，就给你们，寻找的，就寻见，扣门的，就给他开门…」真的是没错。神要我认识祂：“你不是怀疑我的存在吗？不是怀疑我的大能吗？我就让你看看！”

不久，神又一次显现了祂的大能。未婚妻在欧洲读书，我们分离一年多。我因担心签证，不能随便回国，真不知我们何时可以再见面，两人经历了非常大的精神折磨。偶然一个机会，未婚妻联系到加拿大交换一学期的机会，如此我们便有机会可在加拿大见上一面。这事我并未祈祷，亦不知是否是神预先安排的。但是未婚妻却在申请由欧洲到加拿大的签证时，遇上了困难：申请的邮件往返数次，眼看开学日期将近，我很着急。在查经后，请兴海弟兄为这事代祷。神没有抛弃我，又一次展现祂的大能，签证终于在开学前申请到。

类似的经历还有几次，惭愧的是每次碰到困难时，虽然我想到向主求助，诚心祷告，主也每次应许我，每次我也折服在神的大能下，但是一碰上新的困难，我还是小信、恐惧、慌张。我向圣洁和慈爱的神祷告，做我生命的主，掌管我生命的全部，让我不再软弱，不再混乱，让圣灵充满我，活出基督的样子。

我最大的罪，就是在过去的日子没有认识主，亏欠了神的荣耀。如今我接受洗礼，求主接纳我，使我成为一个新造的人。幸运的我终于被祂找到，我从此不再孤独，将获得更丰富的生命。主啊，你是道路、真理、生命，我愿背负我的十字架，跟随你，荣耀主名，阿门。（本文乃范翔弟兄于3/16/03受浸礼时的见证。）

李思博

（09年赴美，来自天津，2010受洗，2012年毕业于Steven Institute of Technology，现就读于NCSU机械系。）

09年，盛夏，我和所有莘莘学子一样，从地球村的村东头一溜小跑到村西头，开始留学生涯。头几个月，杂七杂八，时紧时颓，情绪也不咋稳定，有时候伴着老干妈就能美滋滋下饭，有时候出去大快朵颐也觉着无味。表面上，紧张充实，实际，空虚潦倒。我们脚下是别人的土地，嘴上蹦出的是别人的语言，羡慕别人生活的恬退，却不曾尝试了解或进入这个在报纸网络和新闻联播屡次提及的国度。尽管每个周末，都会撒丫着跑出去，领略一下大都会风光，逛逛博物馆，但好像只是舔到了浓汤表面的几枚油花，对于汤头的浓郁，却从未感受到。

一个周末，窃据在图书馆一隅，想起了古代先贤们忙闲或者心灵空虚，便会一炷灯，一盏茶，一卷书。仿照古人，我也捧起书，胡乱阅读。翻看着美国的历史，我读到了英国圣公会，读到了五月花号，读到了感恩节。想象着那个时代的北美大陆，这个清教徒建立的国家里，每个人在属于自己的一片迦南地上，劳作耕耘，建立家园。此前宗教对我来说，遥远陌生，脑子里从来就没有这根弦儿，这会儿却深处一个与宗教如此紧密的地方，很奇妙。在宗教隔绝的环境里，好像水族箱里出生的热带鱼，成天面对日光灯与氧气泵，从未到过江川溪流池沼。如今，我来到了溪边，体会到了生活里的另一番风光，看到了神的大能，浩渺旖旎，妙造自然。我可以贪婪领受生命中的这番风光吗？宗教可以成为我生活中的一部分吗？不晓得。后来偶遇一位在教会的本科师兄，向他问及有关宗教的话题，有些问题现在看甚是失礼，没想到他却耐心解释，并邀约一起去教会。现在想来，也许从那时起，我便已得到上帝的拣选，不知不觉走上信主的道路。

第一次捧起圣经是在教会的布道上，初读，通俗易懂，老妪能解，但是微言大义，字字珠玑，句句摄心。牧师信手拈来几则，便可作为一场布道的主题。每一句都有他自己的

故事，每一句都有人生的体会。在教会，所有人都亲如兄弟姐妹，彼此关心，不是亲人，胜似亲人。人们放下手中的烦恼，在神的家中，脸庞上飘出幸福。渐渐地，我觉着，教会和圣经让我变得有滋味，他就是生活中的一道汤，没他不香。天父对我们的爱无以复加，就像空气一样，弥漫四周。无论你在哪里，神都会看顾保守。同样我也要活在主里，为主而活，我愿把自己的一生献上，交托给主，为主所用，我无所牵挂，无所求。无论今后的人生道路如何，有主引领，有主看顾。主耶稣要我在他的教会中与大家一起成长，一同经历他的苦难，一同经历他的恩典，一同经历他的生命，这是何等的美，这是何等的荣耀。

10年的复活节，对我来说是个大日子，好日子，终身难忘的日子。风清日暖，春芽破土，上帝洗净了我的罪，让我重生，我愿耶和華作为我的父，我愿自己归于主的名下，我愿从此过上属灵，平安，喜乐的生活。12年夏，我寻求学业上的突破，来到北卡州立大学，我祷告上帝为我开启这扇窗，为我指明前方的道路，神奇的是，导师得知我是一名基督徒，便立刻决定将我收为门下。这本可能成为我生命中的一道坎儿，却意外如此顺利。我知道这一切都是上帝的做工，没跑。耶利米书 33:3 “你求告我，我就应允你，并将你所不知道，又大又难的事，指示你。”生活中，我们困惑，我们无奈，我们抱怨，但我们只需安静在主前，他便知晓一切，我们也会喜乐自在。

回顾这几年，圣灵充满并浸润到我生活的每一个角落，我来自遥远的东方，跨越时区，也跨越文明，跨越大洋，也跨越自我，我热爱真理，敬畏真相，追求有灵性的生活。神赐予我们恩典，好像庞沛普照的阳光，但我们渺小如尘埃。我们仰望天父，好比夏日里草丛间的萤火虫，尽管可以时而发出微弱而短暂的光，但从未曾忘记仰望布满钻石的夜空。

文选

更高维度的生命空间

当我们从一个被动性的政治文化体系中破茧而出，呼吸到主观能动的空气时，都如同久旱逢甘霖一般，迫不及待地高举“自由精神”的信条，将任何对思想的束缚视为愚昧的暴政。我们或多或少建立起自己的一套价值观，并根据自己的好恶设立了个人的道德律，我们相信，人在面对这个世界时不可盲从任何流派，而必须在开放的知识体系中亲自成为法官，以严谨的态度、独立的精神判断一切。只是世界未必如我们曾经幻想的那样简单，当我们试图以自己零星平凑而来的价值工具去解构这个光怪陆离的现实时，才失望地发现，在我们亲手建造的法庭上，价值与原则由于自由意志的个体差异变为复杂，以至于混乱，不但思想系统朝令夕改，即便道德律暂时敲定，自己在客观上也时常违犯。这种藏于灵魂深处的矛盾日积月累，终于让很多人抛弃了法官的角色，推倒了先前自己设定的律法，开始接受后现代主义对存在的荒诞解释，走向生命的混沌状态，企图将灵魂安放在怀疑论的栖息所里。

可是后现代主义对生命的嘲笑与自我耽溺式的狂欢，并未使我们因此得以解脱，反而愈发感觉荒谬与飘渺。我们自以为自由，却发现实质上早已被深深捆绑在各种诱惑中，骄傲、虚荣、自私、贪婪常主宰我们的生活，我们的心纵有向善的瞬间，也会迅速被软弱所掩埋。失落无助时，固然心如死灰，即使风光狂喜中，也常感空虚。米兰·昆德拉的《不能承受的生命之轻》像是一盆凉水冲在我们头上：“最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它……负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。那么，到底选择什么？是重还是轻？”

人类科技的进步无法最终解决生命的痛苦问题，“生存还是死亡”这样一个终极问题始终悬挂在我们的头顶，使人迷茫、置疑甚至绝望。在整体性悲剧这样一个沉重困境面前，人类无法自救也无法互救，因为倘若能够自救，困境就不再是困境。但人类的困境并不一定是无解的，因为极有可能在人类认知条件下的困境，在更高维度的认知下毫无困难可言。换言之，任何解决人类困境的企图，必须先假定一个高于人类存在的存在。正如一些人所说：“我们不能从任何抽象的原则出发寻找上帝，而只能从具体生存的整体性体验中内省地沉思上帝，从无法摆脱的痛苦及悲剧性的结局出发寻求解脱。”上帝提供了生命存在的渊源、意义和价值。上帝的现实就是在人类不可控的深渊面前、在死亡的恐惧面前，为生存提供值得活下去的勇气和意义。它首先取决于对永恒的一种基本的信任态度。它虽然不能消除现实的不确定性和诸般悲剧，但却能建立起对生存意义的信心。凭借着信心，我

们就能够在生活的不安全感、知识的不确定性和价值的迷失中重建精神的格局，获得灵魂真正的归宿。换言之，上帝给予人类生存以信心和终极的意义，这就是信仰。这个信仰要求我们在充满仇恨和歧视的困境中寻找爱和平等。即便明天世界就将化为灰烬，我们也有热情在今晚种下一株希望之树，因为死亡不是终结。当人的生存提升为基督信仰的存在，就是对今生所需的一种超越，从而有机会挣脱价值标签的捆绑而做真正的人，满怀平安地去起居、工作、享乐、受苦和死亡，在上帝的支持下，走向永恒的天国。

成为基督徒并非逃离世俗的生活去追求虚空的精神境界，相反，是积极地参与到上帝在尘世间的工作，为一个高于我们的存在而实现我们本应有的价值。创世纪第一章说，上帝最初造人的目的是“治理这地”。人的存在并非一个随机事件，生活也绝非无情的玩笑，相反是“天生我材必有用”，每一个人都当珍惜善用神所赐的才能，以荣耀神的方式成为地上世界的“管理者”而非旁观者。成为基督徒并非苦行修道以获得灵魂的解脱，圣经清楚地告诉我们：“你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的。”

（以弗所书2:8）因为在神看来“没有一个义人”，即没有人可以仅仅通过自己的行为而回到神的面前成为神所喜悦的人，相反，是神的主动救赎给了人白白的恩典。成为基督徒并非跳进教条的捆绑终日挣扎在矛盾中，“因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。”（罗马书8:2）每一个基督徒都当拥有神所赐的平安与喜乐。这世界固然有无数的挑战和试探，我们无可避免会遇到许多艰难的抉择，“然而靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。”（罗马书8:37）成为基督徒并非自恃不凡以为高人一等，耶稣教导门徒说“若有人愿意作首先的，他必作众人末后的，作众人的用人”

（马可福音9:35）事实上，成为基督徒的必要条件之一就是承认人的罪性，承认人的局限，当我们承认软弱谦卑己身之后，在耶稣的怀抱里，反倒能获得超乎我们原有的坚强。成为基督徒也并非满足于自己获得天国的门票，耶稣吩咐门徒的大使命是：“你们要去使万民作我的门徒，奉父子圣灵的名，给他们施洗。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”（马太福音28:19-20）基督徒在每日的生活中彰显彼此相爱的心，将领受的福音分享给更多的人，就是使神的国拓展，使神的名传扬，使神的爱蔓延。

您想认识神吗？到处可见！

“如何知道有神存在？”“你能拿出证据来吗？”这是我们和人谈论信仰时，常常遇到的问题。我们大陆来的中国人，长期生活在无神论的环境并接受一切从科学实证为出发点的教育，对于是否有神，产生这样的疑问，是很自然的。这个问题早在第一世纪，圣经就已

经告诉我们：“上帝的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为上帝已经给他们显明。自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物，就可以晓得，叫人无可推诿。”（罗马书 1:19-20）

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

其次，借着所造之物，也可证明神的存在。我们可以从宇宙的浩瀚，天体运行的规律，物质结构的精密，生物构造与功能的奇妙等等，看到神创造的伟大和神奇。只要是人，就不得不承认，在这一切之上，必然有一位极具智慧的创造者。就拿野地的一朵小花来说，当你看到那排列匀称，色泽鲜艳的花瓣，配合上结构精致的花蕊，衬托在绿色的枝叶上，在日光下吐露芬芳，你决不会相信它是偶然碰出来的吧！更何况在气象万千的广大宇宙中的自然现象呢！根据天文学的研究，如地球绕太阳运行的轨道或速度稍有不同，或和太阳的距离稍有改变，都会带来灾难性的毁灭。可是千百年来宇宙天体，却有条不紊地运行着。也许有人说这是自然规律，不错。可是谁制定了这些自然规律？又是甚么力量使这些自然规律维持和运行？神已从圣经中清楚告诉我们：“常用祂权能的命令托住万有。”（希伯来书 1:3）六十年代中国文化大革命时期，由于人为的祸乱，造成政府瘫痪，城市秩序无人管理，交通混乱，生产停滞。一个城市，一个国家尚且需要正常的管理，更何况是如此浩瀚无穷的宇宙？如果不是有一位伟大的全能者的设计，创造和管理，怎么可能使整个宇宙如此和谐协调？上帝的永能和神性，在祂所造的万物中清楚地表明出来，使我们可以知晓，无可推诿。“诸天述说神的荣耀，穹苍传扬祂的手段。”（诗篇 19:1-6）在这样奇妙的自然面前，我们应该谦卑地赞美说：“神啊，您真伟大！”

我很喜欢“创造奇功”这首诗。曲调优美流畅，诗词表达了对神创造大自然的惊叹与赞美：
仰看天空，浩大无穷，万千天体，纵横错综，合成整个光明系统，共宣真神创造奇功。

一轮红日，西落东升，是神太初创造大工，光辉照耀天空，显示真神能力无穷。

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

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

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

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

超脱理性的束缚

远志明

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

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

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

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

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

可是人却不想一想，人自身是怎么被造成的？人这么复杂的生命，比汽车、飞机复杂多了，是从那里来的呢？人们回答说：「这是自然进化的结果」。什么是自然进化呢？就是偶然性产生的。因为地球历史很长，它们经过几百万年，几千万年，或者更长时间，然后就出现了，好像时间会造就一切可能性。我现在真惊奇这种大胆的思维方式！人这么复杂的东西，既然可以偶然产生，那么你试试看，把那些钢铁橡胶等等堆在一块儿，过上一千万年，或者一亿万年，看看能变成汽车吗？我实在觉得，人虽标榜理性，遇到自己不明白的事却蛮不讲理；人认为只有自己造的东西才是造的，不是人造的东西，都不是造的，都是偶然产生的，这不是理性的思维方式。圣经上说：「自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物，就可以晓得，叫人无可推诿」。今天人不承认上帝非因证据不足，乃是人怕面对上帝存在的后果，怕对自己所做的事负责。不少人的确愿在快活中堕落至死，也不想向神认罪悔改以求永生；今朝有酒今朝醉而已。

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

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



如果你想更认识基督教信仰
我们欢迎您 每周五晚上六点四十五
在Avent Ferry United Methodist Church
(位于Avent Ferry Rd. 和Crest Rd. 交叉口)
与你相遇



护照签证问题

Director of OIS: Ms. Elizabeth James

OIS (Office of International Services)

208 Daniels Hall

Campus Box # 7306

NC State University

Raleigh, NC 27695-7306

电话: (919) 515-2961

E-mail: oisss@ncsu.edu

移民局

Immigration and Naturalization Services (INS)

6130 Tyvola Center Dr. Charlotte, NC 28217

电话: 1-800-375-5283

中国大使馆

Embassy of P. R. China

2300 Connecticut Ave., Northwest

Washington, D.C. 20008

电话: (202) 328-2517

台湾驻美办事处

Taiwan Coordination Council for North American Affairs

Suite 1290, Two Midtown Plaza

1349 West Peachtree St., NE

Atlanta, GA 30309

电话: (404) 872-0123

海外中文刊物

海外校园

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

使者杂志

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

中 信

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

号 角 Herald (免费赠阅)

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

世界日报 (718) 746-8889

中央日报、人民日报(可与学生会联系订阅,亦能从学生会的网址中阅读中文刊物),其它中文报刊杂志(中央日报、光华杂志等)可至NCSU Library west wing 取阅。