



>Welcome 密西根州立大学欢迎您！

# 密西根州立大学 国际学生和访问学者手册

# 欢迎加入 MSU 大家庭！

---

## 来自州长里克·斯奈德 ( Rick Snyder ) 的欢迎辞：

感谢您选择密歇西州立大学来学习。我谨代表密西根全体人民祝你们学业有成！相信学业以外的生活也可以带给你们快乐和启迪。请在这里多交朋友，多去本州有特色的地方旅游。密西根州有很多地方与众不同，我们称之为淳静密西根。

## 来自国际学生学者办公室主任的欢迎辞：

我谨代表全体国际学生学者办公室工作人员欢迎您来到密西根州立大学 (MSU) 就读。如果您在学习和生活方面如果遇到各种问题，请及时联系国际学生学者办公室。

新生在刚入学的时候会遇到交流困难的问题，希望你们在不懂的时候可以大胆提出来。这本新生入学手册非常重要，里面包含了许多您将要面临的问题，望您认真阅读。

国际学生办公室每年也会举办各种各样的活动，您可以登录我们的网站 [www.oiss.msu.edu](http://www.oiss.msu.edu) 查阅活动列表。活动信息有可能会更新，我们也希望您定期查阅。

此外，我们在每周五下午会举行免费的咖啡交友会，这会是一个很好的社交机会。我们邀请您来国际中心参加此活动。

# 目录

新生入学.....	5
迎新活动和入学教育 (Orientation) .....	5
留学/学术访问政策与法规 .....	6
1. 护照.....	6
2. I-20 或 DS-2019 表格 (学生或访问学者合法身份证件) .....	6
3. 签证.....	6
4. 出入境记录 : .....	7
5. F1 签证持有者——全日制学生 .....	7
6. J1 签证持有者——非学位短期交流者 .....	7
7. 移民法规.....	7
8. SEVIS (学生和访问学者系统) .....	8
9. 国际学生的角色和责任 : .....	8
10. 注意事项.....	9
11. 课程注册信息.....	9
12. 工作.....	9
13. 转学.....	10
14. 退学.....	10
15. 访问学者.....	10
注册课程和考试.....	12
1. 学生号码.....	12
2. PAN/PIN 码.....	12
3. 电子邮箱账户 : .....	12
4. 残疾学生 : .....	12
5. 英语语言测试 : .....	13
文化冲击 (Culture Shock) .....	14
1. 第一阶段 : 惊讶.....	14
2. 第二阶段 : 文化压力.....	14
3. 第三阶段 : 文化冲击.....	14

4. 第四阶段：重获自信心 .....	14
5. 一些有用的建议： .....	15
6. 一些需要心理咨询的信号: .....	15
财政信息.....	16
1. 社会保险号 (SSN) :.....	16
2. 个人报税号 (Individual Taxpayer Identification Number, ITIN) :.....	16
3. 个人所得税信息： .....	17
4. 社会保障税 (Social Security Tax) .....	17
住房.....	18
1. 宿舍.....	18
2. 校外公寓.....	18
3. MSU 日用品中心.....	18
4. 食品银行 (Food Bank): .....	19
健康保险.....	20
1. 学生、访问学者及家属健康保险 .....	20
2. 卫生保健.....	20
3. 校外就医.....	21
校园和社区.....	22
在密西根开车： .....	22
MSU 地图.....	23

# 新生入学

## 迎新活动和入学教育 (Orientation)

迎新活动在每年的 8 月份，秋季学期开始之前举行。春季或夏季学期前也会有迎新活动，但是相对简短些。对于国际学生来说，这是一个很好的交朋友和了解学校资源的机会。在迎新活动上您将会了解学校的基本信息和各种资源，以便您更好地适应校园生活。在迎新活动上会有学生代表为您解答关于学习、生活等各个方面的问题，还会带您参观学校、认识新朋友。在迎新活动上您也有很好的机会来认识今后在学习上、生活上帮助您的老师。

国际学生办公室的宗旨是为国际学生和访问学者提供支持和帮助。我们的服务包括：

- 1) 解答留学相关的政策及法律法规问题
- 2) 协调美国出入境管理局对留学生和访问学者进行管理
- 3) 帮助留学生和访问学者适应美国的学习和生活环境
- 4) 与美国政府机构、外国大使馆和教育基金会等保持密切的沟通
- 5) 促进密西根州立大学的国际多样化，通过加强跨文化交流活动来吸引更多国际学生

### 联系方式：

国际学生学者办公室  
105 International  
Center  
Michigan State  
University  
East Lansing, MI 48824  
电话：5173531720  
传真：5173554657  
电子邮件：oiss.msu.edu  
网址：[www.oiss.msu.edu](http://www.oiss.msu.edu)

### 办公时间：

周一至周五  
上午 8:00 - 12:00  
下午 1:00 - 5:00

### 临时访问 (Walk-in Hours)：

春季/秋季学期：  
周一至周五：  
下午 1:00 - 3:00

夏季学期：  
周一、周二、周四、周五：  
下午 1:00 - 3:00

您无需预约便可与顾问面谈，但是面谈的时长通常在 15 分钟以内。如果您需要更长的时间，建议您提前与顾问预约。

希望这本新生入学手册可以帮助您熟悉密西根州立大学和兰辛地区。如果您有任何问题请及时与 OISS 联系。

# 留学/学术访问政策与法规

## 1. 护照

您的护照有效期必须在六个月以上。若需要更换新护照，请联系中国政府或中国驻美国领事馆。MSU 所在的领事馆是芝加哥领事馆，您可在线预约申请护照。详情请参阅[护照申请在线预约指南](#)。

有时领事馆也会提供现场办证服务，请关注[领事馆网站](#)或微信号获取最新办证消息。



图 1 中国驻芝加哥领事馆微信号

## 2. I-20 或 DS-2019 表格（学生或访问学者合法身份证件）

I-20 表格是 F1（留学生签证）或 F2（留学生家属签证）持有人的合法身份表格，DS-2019 是 J1（访问学者签证）或 J2（访问学者家属）持有人的合法身份表格。您的 I-20 或 DS-2019 表格是您的出入境文件，非常重要，里面有您的出入境信息。不管是在美国期间还是离开美国后，都请您妥善保管。

## 3. 签证

签证是美国领事馆或大使馆为外籍人员在其所持的护照或其它旅行证件上的签注、盖印。签证根据访问目的的不同而分为不同类型（学生和访问学者最常见的是 F1 签证和

J1 签证)。注意：签证上的有效期只限制入境期，在签证有效期内持签证者可以多次入境，而对停留期没有要求。有些签证的有效期只有 3 个月或 6 个月，若签证失效旅客依然可以在美合法停留，只要 I-20 表格或者 DS-2019 表格仍然有效，并且 I-94 表格有旅客合法的出入境信息。签证会显示入境次数，通常有 1, 2 或 M（多次）三种。如果旅客在签证有效期内用完了入境次数，旅客必须申请新的签证。

#### 4. 出入境记录：

自 2013 年开始，美国出入境记录全面电子化，通过航空和海路客运合法进入美国的旅客不需要填写纸质的入境登记卡。旅客在出入美国前，相关的出入境资料已经通过海、空客运公司预先收集。旅客经海关核查资料无误后，方可入境。

#### 5. F1 签证持有者——全日制学生

F1 签证是发放给在学术机构或语言机构学习的全日制学生。此签证只能用于学习目的。

#### 6. J1 签证持有者——非学位短期交流者

J1 签证发放给短期交流者。在密西根州立大学，访问教授、研究学者、短期访问学者、非学位交换生和攻读学位的交换生均可持此签证。

#### 7. 移民法规

美国有针对在美境内的外国公民的联邦法律，所以请您认真学习移民法规：

- 1) 护照必须在有效期内，且签证保持有效状态。
- 2) 根据 I-20 或者 DS-2019 表格上的信息，明确自己在美合法停留时长。若需要延期停留，请及时到 OISS 办公室更新您的 I-20 表格或 DS-2019 表格。
- 3) 如果您要终止在 MSU 的学习、工作或访问，请于 I-20 或 DS-2019 有效期终止之前通知 OISS。
- 4) 若您要去美国境外旅行，请于出行前六个月内携带您的 I-20 或 DS-2019 找 OISS 顾问老师签字。

- 5) 您不可以在校外工作，除非经 OISS 允许。
- 6) 若您在学校工作，请于每年 4 月 15 号之前申报个人所得税。
- 7) 移民法规问题请咨询 OISS。

注：如您有任何移民法规问题，请咨询 OISS，我们有专业的顾问老师为您服务。

## 8. SEVIS（学生和访问学者系统）

SEVIS 是 the Student and Exchange Visitor Information System 的缩写，是美国国土安全部记录 F 类、J 类和 M 类非移民签证者信息的一套网络系统。最初申请签证时，您缴纳过 200 美元 SEVIS 费，这些费用是国土安全部记录和管理您的信息的资金。

## 9. 国际学生的角色和责任：

国际学生须明确以下事项：

- 1) 请确保护照在有效期内
- 2) 请确保 I-20 或 DS-2019 表格是有效的，包括其中信息：专业、教育等级、年均费用、资金来源、学术项目最晚完成日期等。
- 3) 秋季学期和春季学期必须注册课程。夏季学期没有硬性规定，可根据自身进度和状态选择。如果由于一些原因春季或秋季学期需要停一学期课，请联系 OISS 顾问老师，您须获得 OISS 的批准。
- 4) 若暑假学期是您在 MSU 学习的第一学期，必须选够 12 学分或以上的课程。
- 5) 在常规学期（春季和秋季学期），您必须保持全日制学生身份。其要求是：本科生选满 12 学分的课，硕士生选满 9 学分的课，博士生选满 6 学分的课。如果您获得了助教奖学金，硕士生降低至 6 学分，博士生降低至 3 学分。若博士生在某学期需要通过综合考试（Comprehensive Exam），那么全日制要求降低为 1 学分。
- 6) 必须去 I-20 或 DS-2019 上登记的学校读书或做学术访问。如果您想在其它学术机构修双学位（比如兰辛社区学院），须到 OISS 提前办理手续。此外，必须在 MSU 修全日制要求的一半以上的学分。每学期至多只能上一门线上课程。

## 10. 注意事项

- 1) 在每学期开始之前务必注册课程。OISS 须在选课截止后 30 日之内通过 SEVIS 系统向国土安全部报告不满足全日制要求的学生信息。如果您想退课，且退完之后不满足全日制学生身份，请于退课之前联系 OISS。
- 2) 请经常查阅 MSU 邮箱邮件。OISS 把邮件作为与国际学生联系的最重要渠道。任何关于签证的问题都会在邮件里说明。我们强烈建议您每天查邮件。

## 11. 课程注册信息

- 1) 若您不能选满全日制学分或退课后不满足全日制学分，须提前获得 OISS 的批准。您和您的顾问老师须要完成“课程减少申请”表格。
- 2) 每个学位只有一次注册低于全日制学分的机会。您需有正当理由减少学分课程的注册，具体信息请咨询 OISS。
- 3) 如果是因为健康原因，可有两次机会低于全日制要求学分，但是须由医生或美国认证的心理医生开具证明。
- 4) 若您最后一学期不需要修全日制的学分即可毕业，请来 OISS 办理手续。同时，您的 I-20 失效日期也会提前。
- 5) 若有地址变更、姓名变更，请于在变更后五日内通知课程注册办公室（Office of the Registration）。变更的信息将于接下来 21 日内报告给国土安全局。您可以登录 [www.reg.msu.edu](http://www.reg.msu.edu) 修改地址信息。若名字变更，您须本人去课程注册办公室办理或发送具有法律效应的相关文件。
- 6) 若您在规定时间内不能完成学业，请于提前 30-60 日内提交延长 I-20 表格或 DS-2019 表格的申请。
- 7) 若您教育等级发生变更（比如从本科变为研究生）、所在学院发生变更（例如从文学院转到工程学院）、专业发生变更、或者奖学金信息发生变更，您须更换新的 I-20 或 DS-2019 表格。

## 12. 工作

校内工作：F1 学生允许在校内工作。学期期间，工作时长为一周不超过 20 小时，放假期间可以超过 20 小时。

校外工作：校外工作有两种形式：CPT 或 OPT。CPT 全称是 Course practical Training，中文是课程实习训练，工作领域必须与课程相关，是您就读期间进行的专业实

习。OPT 的全称是 Optional Practical Training，是在毕业后进行的选择性实习训练。不同专业 OPT 时长不一样，科学、技术、工程、数学相关专业（STEM）可能有 36 个月的时间。

J1 访问学者在校内工作不能超过 20 小时，且需要项目赞助者的批准。毕业后也可做校外实习或在美开始全职工作。更多信息请来 OISS 与顾问老师面谈。

### 13. 转学

F1 学生：若您即将转学，请通知 OISS，并向新学校索取新的 I-20 表格。在新 I-20 标注的项目开始日期 15 天内请到新学校注册。

J1 访问学者：请通知本校 OISS 转校事宜，且入学 30 日之内去新学校办理手续。

### 14. 退学

如果您想退学，必须提前向 OISS 报告，这样您会被授权，并留出 15 天时间离开美国；如果不向 OISS 报告，您的签证将在您退学当天失效。

通常 F1 学生在学位完成后的要在 60 天内离境；J1 访问学者是 30 天。若想跟踪移民法变化及了解 OISS 政策变化，请经常查阅邮件或访问 [OISS 网站](#)。

### 15. 访问学者

- 1) 在任何时候您和您的家属都必须持有效护照。若护照过期您的签证将自动失效。如果您的 J1 签证失效，那么家属的 J2 签证也随之失效。
- 2) 您必须始终持有有效的 DS-2019 表格，这个表格准确地反映您留在 MSU 的目的。当 DS-2019 即将到期时，请联系 OISS 办理延期。
- 3) 如果您将在美国境外旅行，您必须来 OISS 办理 DS-2019 旅行签字。签字有效期为 6 个月。若您或您家属有姓名变更请务必通知 OISS。
- 4) 若有地址变更，请于 5 天内向 OISS 报告。或发送 email 至 [oiiss@msu.edu](mailto:oiiss@msu.edu)
- 5) 如果您在 MSU 工作，则需要一个社会保险号（SSN）。若没有，请访问 OISS 网站查看申请指南。
- 6) 离校：

当您完成学术访问后，必须给 OISS 发一个离校通知。OISS 需要向联邦政府报告您的学术访问结束日期，这个日期是您 DS-2019 上面标注的日期。如果您提前完成，OISS 将会向联邦政府提前报告。

7) 延期

若需要延期，您所在院系需要提交一个 J-1 延期表格，这个表格可以从 OISS 网站上下载。

您必须在 DS-2019 上标注的到期日之前办理好延期。若未办理好延期，您将不能延期在美停留，若此情况发生请联系国际中心。为了确保延期工作顺利进行，请至少提前 30 天联系您所在的院系开始申请。经过 OISS 审批，若您符合延期规定，我们将会发给您一个新的 DS-2019 表格。

8) 转到另一个访问学者项目

想要转到另一个机构的 J-1 学者必须在转项目之前告知 OISS。您需要填写转出 (Transfer Out) 表格，且您所在的学院要批准。MSU 和新的学校将会协同完成您的 J-1 转移程序。这个过程要持续很长时间，所以请至少提前于 30 天告知 OISS。

9) 其它事项：

J2 访问学者家属可以从美国国土安全部申请工作许可，也可以选修课程。更多资讯请访问 OISS 网站。

如果您在美国工作，请于每年 4 月 15 日前申报个人所得税。

使用 J-1 签证会影响您使用其它类型的签证。如果您在完成访学项目后打算留美生活或工作，请咨询 OISS 老师。

注意：以上信息可能会变更，如有问题请拨打 (517) 353-1720

# 注册课程和考试

选课、毕业要求和注册课程是由学术顾问协助完成的。研究生和有确定专业的本科学生将会每人分配到一个学术顾问。没有确定专业的本科生从学校本科部门学生教务处 (UUD: [www.msu.edu/~uud](http://www.msu.edu/~uud)) 进行学术咨询。本科生将会在 Orientation 期间见到学术顾问。研究生需要在开学之前几天与他们的学术顾问进行交流。

## 1. 学生号码

PID 是学生的身份号码，此号码在录取信上也有显示。

## 2. PAN/PIN 码

这是您的个人密码，用于登录网站。对于新入学的本科生来说，PAN/PIN 码在录取信上显示。其他学生将会发邮件通知。

注意：如果您丢失 PID 或 PAN 码，请联系课程注册办公室 (517) 355-3300.

## 3. 电子邮箱账户：

MSU 的学生会经常用到电子邮箱。请您在 Orientation 开始之前就激活邮箱，并且获得 PAN 码。请登录 <http://www.netid.msu.edu> 来激活邮箱。

关于移民和联邦政府规章信息都会发到您的 msu 邮箱。如果您经常使用别的邮箱，请把 msu 的邮箱连接到常用邮箱里面，以免错过重要信息。您可以登录 [www.help.msu.edu/newstudent](http://www.help.msu.edu/newstudent) 来激活您的 MSU NetID.

如有问题请登录 [help.msu.edu](http://help.msu.edu) 或给 [help.msu.edu](mailto:help.msu.edu) 发邮件，或致电 (517) 432-6200

## 4. 残疾学生：

MSU 为残疾学生提供学习和活动上的便利，如果您需要便利服务请致电残疾人资源中心 (Resource Center for Persons with Disabilities) : (517) 884-7273 来预约与专家交谈。更多信息请访问 <http://www.msu.edu/webaccess/computing.html>

## 5. 英语语言测试:

每学期在国际学生的 Orientation 之前学校都要对有条件录取的新生 (provisionally admitted) 进行英语语言测试 (MSU-ELT)。参加测试的新生需要在入学前两个月网上注册。更多信息请访问 <http://www.elc.msu.edu>。

# 文化冲击 (Culture Shock)

每当来到一个新国家，您离开了熟悉的环境，到了一个全新的环境，就会面临文化冲击。刚来的时候，可能会感觉到不适应、不开心，甚至沮丧，因为新的国度跟您的祖国一点也不一样。在起初的几个星期里，您会体验到各种文化冲击，您也会慢慢适应。不同的人适应快慢不同，以下列出来的是适应新文化的常用方法，不同的人因为性格不同、生活习惯不同，适应能力也不同。以下为适应的几个阶段。

## 1. 第一阶段：惊讶

刚来美国的前几天，您会对周围一切不一样的事物感到好奇。比如说，美国人穿衣服的风格不一样；一些标语代表不同的含义；人们的手势、眼神、身体接触的习惯都不太一样，一个常见的例子就是走在路上会有陌生人对您微笑。

## 2. 第二阶段：文化压力

一段时间以后，您的新鲜感会减弱。您会发现自己更加适应这个新环境了，应对以前不理解的美国人的行为变得得心应手了。有一个小建议是，跟美国人学，做同样的事，尽管有时候您不太理解。比如说：你期望在上课学到什么、在课下想做什么，自己注册课程、买自己想要的东西等等。

## 3. 第三阶段：文化冲击

在一段时间的文化压力下生活可能会使您身心俱疲。在面对文化冲击的时候，您有时候不想融入，或者想强迫自己融入。文化冲击不是一时的，而是一个缓慢的过程，它使您慢慢克服冲击，慢慢适应。文化冲击是进入一种新文化环境后一种常见的心理反应。

您会有紧张和焦虑的心情，因为您以前对新文化不熟悉。很多行为跟您祖国的文化的含义是不同的。您的行为和表达有时候并不能让美国人完全理解，有时候沟通不是有效的，但是您会慢慢克服。

## 4. 第四阶段：重获自信心

在经历了前三个阶段之后，某个时刻您会找回自信心。这时，您不仅会适应美国文化，在新文化中您也会重新获得信心。

## 5. 一些有用的建议:

- 1) 不要隔离自己: 与朋友、学校老师、教授或您信任的其他人沟通, 分享您的感受。请记住, 这些都是释放压力的好方法, 不要感到害羞。
- 2) 保持幽默感。在尴尬的时候, 笑容是解决问题的好方法。
- 3) 不要发表评论, 直到您对事情有所了解。
- 4) 关注身体健康, 保持充足睡眠, 保持锻炼, 合理饮食。
- 5) 保持个人爱好: 画画、弹奏乐器等等

## 6. 一些需要心理咨询的信号:

- 1) 长期感觉到沮丧
- 2) 感觉无助、无望
- 3) 经常担忧事情
- 4) 睡得/吃得太多或太少
- 5) 身体上感觉疲惫
- 6) 精神萎靡、做事没有动力、对事情没有兴趣
- 7) 有伤害自己的想法
- 8) 感觉到孤独或被孤立
- 9) 个人习惯变化 (比如经常课堂缺席)

心理咨询中心在学生服务楼 (Student Services Building) 207 室。您可以致电 517-355-8270 或直接过去。更多信息请访问 <http://www.counseling.msu.edu>.

## 财政信息

提前为教育经费、生活花销做预算很有必要。刚来到美国的前几个星期可能是花销最大的时候。开学之前要购置一些必需品，也要交一些定金。如果您从中国带来一些银行汇票，在这里开户，您可能得等到当地账户完全开好之后才能取钱。这个过程通常持续 10-15 天，所以立即用钱的话不要这样做。如果是电汇，这边收到钱之后可以立即取出。

校园内由自动存/提款机，您可以用国内的银行卡，但是我们建议您提前咨询中国的银行，以免被扣不必要的手续费。

您的家庭可以直接给学校汇款，金额满足学费和住校食宿的费用即可。您的个人花销不要转到学校账户。更多信息请咨询学生账户办公室：电话 5173553343，或 8007754323。MSU 只接收以下银行的转账：万事达卡（Mastercard），发现卡（Discover）和 美国运通 American Express.

### 1. 社会保险号（SSN）：

在美国工作将需要社会保险号。如果您在 MSU 工作，财务部门必须有您的 SSN 信息。在美国停留 10 天后、在跟 OISS 报告 2 天后，您可以申请 SSN。届时您需要在社保办公室提供以下文件：

- 1) 护照原件及 I-94 出入境记录卡
- 2) I-20 原件或 DS-2019 原件
- 3) OISS 出具的认可文件（除了做 CPT 实习的 F-1 学生）

F-1 学生必须先申请 SSN 才能工作。如果您在校内打工，您的 SSN 批准信必须由您的受聘部门和 OISS 两方签字。如果您已经有了课程实习训练（CPT）或选择性实习训练（OPT）的批准文件，您可以用它直接申请 SSN，不需要再要 OISS 的批准信。J-1 访问学生和学者在任何情况下都需要批准信。

### 2. 个人报税号（Individual Taxpayer Identification Number, ITIN）：

ITIN 是美国的非居民和在美居住的外国人和他们的配偶和家属（配偶、家属不能申请 SSN）使用的。ITIN 是一个以 9 开头的 9 位数密码，格式与 SSN 一致（NNN-NN-NNNN）。若要申请 ITIN 请致 MSU 电税收办公室：(517) 336-8088.

### 3. 个人所得税信息：

作为一个在美国的国际学生，您必须了解联邦、州以及当地法律，并遵守这些法律。如有税收筹划方面的问题，请致电 MSU 法学院税收部门：(517) 336-8088，或者志愿税收助理 (Volunteer Income Tax Assistant, VITA)：(517) 353-4400。纳税表格和填写指南可从 <http://www.irs.gov> 网站上查阅。如有更新信息，OISS 网站会公布。

### 4. 社会保障税 (Social Security Tax)

F-1 学生和 J-1 访问学者的社会保障税一般不会扣，个人所得也不会上报。如果您的社会保障税被扣了，请联系雇主。如果雇主为 MSU，请联系学校财政部门。如果您不能从雇主那里得到退税，您可以填 843 表格或 1040X 表格，让雇主来申报您的退税。

# 住房

MSU 的学生可以住学校宿舍或周围公寓。如果您还没有提交宿舍住宿申请、没有缴纳住宿费，请尽快申请或缴纳。住宿申请请访问：

[http://liveon.msu.edu/pdf/10212080Contract11\\_12Fillable.pdf](http://liveon.msu.edu/pdf/10212080Contract11_12Fillable.pdf)（新生住宿）和 <http://liveon.msu.edu/>（Owen 宿舍住宿）。更多信息请访问[校园住宿服务网站](#)。

## 1. 宿舍

MSU 宿舍服务是全美规模最大的服务系统。全校有 24 个本科生公寓和 1 个研究生公寓，和占地 2200 英亩的花园式公寓。每个宿舍都是一个单独的社区，里面可容纳男女生共 1000。宿舍餐厅从每天早晨 7 点开始到午夜提供食物，一星期七天。并有 24 小时全天候前台服务。每个宿舍都可以投币洗衣。每间房间可以接入电视和以太网。Sparty's 便利店遍布校园。

学校要求第一年的本科新生必须住在校内本科生宿舍。24 个本科生宿舍被划分为五个学习生活社区，社区里有学生服务和活动中心，有专职辅导员。中心有学习辅导站，医疗站，提供各种校内资源信息等，以便帮助新生适应大学生活和学习，顺利过渡和融入校园生活。在校内住宿的学生比在校外住宿的学生有更多的机会结交朋友，接触教职工，学业成功率更高。

## 2. 校外公寓

除了校内公寓，校外公寓也有多重选择可供同学们参考。学校附近的公寓一般为单人间或两人间，租金\$500-\$700 不等。想要寻找更多房源，请参考 [www.elmanac.msu.edu](http://www.elmanac.msu.edu)。请注意，在校外住宿要考虑交通是否方便，是否有直接通往校园的公交。

## 3. MSU 日用品中心

MSU 日用品中心为国际学生和教职员工提供免费服务。学生和教职工可借用台灯、碗碟和家庭用品等等。这些服务基本是免费的，但是可能会收取少许费用，以供清洁和维修。请在离校前归还物品，以便他人使用。本项服务由国际项目社区志愿者提供 Community Volunteers for International Programs (CVIP)。

**联系方式:**

MSU Lending Center, 1434 F Spartan Village

Phone: (517) 351-4538

[www.cvip.isp.msu.edu/lending](http://www.cvip.isp.msu.edu/lending)

**4. 食品银行 (Food Bank):**

MSU 食品银行为需要帮助的学生和家人提供食物。通常每隔一星期，周三下午 5: 30-7: 00 开门，地址是 Olin Health Center Dining Room.

学生需要出示 ID 卡来领取食品，并在前台登记。通常学生需要跟工作人员做个简短的面谈，说明自己最需要哪种食物。学生得到的食物取决于需求与供给的数量。

要得到食物，学生必须每次都带 ID 卡。学期开始前，学生要出示选课的证明，上面要包括学生姓名、ID 卡号、所修学分数。每个发放食物的日子，学生都可以去。要想知道具体食物发放日，请致电 (517) 432-5136 咨询。更多问题或信息，请发邮件至 [foodbank@msu.edu](mailto:foodbank@msu.edu).

# 健康保险

医疗保险在美国是各位访问学者和学生及家人的重要保障，因此 MSU 规定每位学生、访问学者及其家属必须持有最基本的医疗保险。

## 1. 学生、访问学者及家属健康保险

MSU 会为已注册的国际学生自动购买 Blue Cross Network (BCN) 健康医疗保险。该医疗保险覆盖面广，保险报销金额高，是目前在校学生和访问学者使用最多的一种保险。

MSU 规定所有的学生和访问学者必须参加医疗保险并达到校方规定的最低保险覆盖范围。具体最低要求请见如下链接：[2017-2018 MSU health insurance waiver criteria](#) (PDF)。由于具体覆盖范围种类繁多，篇幅限制，在此我们提供了如下[链接](#)。需要具体查阅的可以点击链接进行阅览。大体而言，该保险覆盖了大多数的日常就医需求。

该保险对所有 MSU 的学生都开放。请注意，由于学校自动购买的保险受保时间段是固定的，与许多访问学者项目的开始和结束时间不吻合。这时访问学者及其家属可以灵活选择受保时间，按天购买，从到达美国的当天购买到离开美国的当天(2016-2017 学年约每天每人\$6)。

OISS 保险咨询地点及时间：

OISS 为学生和访问学者提供医保面对面咨询。具体时间为每周一至周五下午一点到三点，地点为国际中心(International Center)一楼 105 室。还可以参见 OISS [官网](#)

## 2. 卫生保健

MSU 健康保险为学生，访问学者和他们的配偶及家属在校期间供医疗和健康教育服务。Olin 健康中心 (Health Center) 是提供学生健康服务的主要机构，在里面工作的医生等都持有职业证书。内科门诊部包括：初级护理科、妇女保健科、矫型治疗科、精神科以及运动医疗科。可以通过预约看病。如有问题，请致电 (517) -353-4660。

Olin 健康中心还提供其它服务：配药、化验、物理治疗和放射治疗。健康教育服务包括：营养咨询、体能测验；艾滋病咨询、检查和教育；为学生团体提供的外联服务等。网上也提供了多种信息，请访问 [olin.msu.edu](http://olin.msu.edu) 查看。更多信息（包括药店送药信息）请致电 24 小时服务热线 (517) 353-5557。Olin 健康中心提供免费接送病人服务，为住在学校宿舍、学校公寓，以及学校周边的学生提供便利。

学生健康服务社区诊所为学生受轻伤时提供了一个更便利的场所。这个诊所可以治疗感冒、做性病检查 (STI-Screening) , 以及其它的身体检查。诊所地址是 148 Brody Hall, 以及 127S Hubbard Hall。更多信息请访问 [www.olin.msu.edu](http://www.olin.msu.edu)。

### 3. 校外就医

**Urgent Care:** 在 Olin Health Center 不接诊的时段内、有急诊需要但并非危及生命时, 尽量不要拨打 911 叫救护车去医院的急诊室看病, 因为会产生高昂的急救费用, 您可以选择离家较近的 **Urgent Care** 就医。在 MSU 附近有多家 **Urgent Care** 诊所。如果是严重的伤病, 需要去医院的急诊室 **Emergency** 就医, 可联系当地最大的综合医院 **Sparrow Hospital**, 地址为 1215 E. Michigan Avenue, 电话 : 517-364-2605。

## 校园和社区

MSU 坐落在东兰辛市，人口约 5 万人。东兰辛市拥有紧密生活在一起的居民、出色的公立学校、大量的社区公园、以及出色的娱乐设施。本市的公共图书馆是州最好的图书馆之一，是学生学习 and 上网查阅资料的好去处。学生们也爱参加很多娱乐项目，比如户外游泳、骑行、登山旅行、踢足球或打垒球。东兰辛市 Hannah 社区中心提供运动设施和游泳池，很多学生经常使用。可以乘坐 CATA 公交车到 Hannah 中心，或从校园北区走路到达。东兰辛市中心是喧闹的社交和商业中心，学生可以在那里社交、购物、吃饭和娱乐。

城市最主要的建筑是 MSU 校园，一年四季都很美。大学为学生和东兰辛市民提供丰富的文化生活，包括讲座、音乐会、戏剧、博物馆展览以及最重要的美国高校十大盟校的体育赛事。城市和学校联合保障学生安全，促进学生健康发展。更多信息请访问东兰辛市官网：[www.cityofeastlansing.com](http://www.cityofeastlansing.com)。

### 在密西根开车：

如果您打算在密西根开车，您必须持有本州有效驾照，因为如果您会在密西根待 6 个月以上，会算作密西根人，所以您如果有开车的打算，请尽快考取驾照。

有了驾照才可以合法开车。很多国家的人可以用自己国家的驾照在美国合法开车，但是他们也需要提供驾照英文翻译版本。如有想知道哪些国家的驾照可以在本州直接用，以及英文翻译信息，请访问 OISS 官网。国际驾照不可以在密西根单独使用，但是它可以作为外国驾照的认证英文翻译。

您可以在密西根州务厅（Secretary of State）申请驾照。申请驾照的流程是：笔试、视力测验、路考。通过后即可获取驾照。您可以去州务厅办公室获取一个帮助笔试的小册子。考试时必须出示有效签证、密西根居住证明和社会保险号码。更多信息请看 OISS 官网。

MSU 地图 : [https://maps.msu.edu/public/pdfs/MSU\\_main\\_campus.pdf](https://maps.msu.edu/public/pdfs/MSU_main_campus.pdf)

