

# VIPP 学员手册



Visiting International Professional Program  
MICHIGAN STATE UNIVERSITY

目录	学术信息	17
	学会使用 Google	17
	学校图书馆	17
行前准备	学术要求	17
申请 VIPP	学术活动	17
申请 VISA	每周访学时间记录	18
住宿选择	D2L(Desire-to-learn)	18
申请住宿	课程评估	18
OISS 的重要性		
到达 MSU	教学日历	18
Pick-up ... <b>Error! Bookmark not defined.</b>		
Check-in	法律信息	19
TB Awareness 了解肺结核	密西根州法定儿童乘车要求	19
	儿童独自在家	20
生活信息	被警察拦下时应如何应对	20
银行		
手机	与 VIPP 和 MSU 保持联络的渠道	20
K12 子女入学		
子女疫苗接种		
保险		
校内外就医		
学校信息		
学校地图		
周边餐馆		
英语学习资源		
打印		
体育设施		
周边超市		



## 行前准备

国际长途旅行行李重量有限，不是必需品的话大可以到达美国之后再购买，建议轻装上阵。

请一定查看[美国交通安全管理局](https://www.tsa.gov/) (<https://www.tsa.gov/>)的网站来了解哪些物品是不能带上航班的。

## 天气提醒

- 密西根四季分明，冬天较冷并伴有大量降雪，夏天炎热，春秋气候宜人。请确保携带的衣服符合各种天气。
- 不要忘了带泳衣哦！密西根湖离东兰辛很近，学校里也有游泳池向公众开放。
- 美国的服装物美价廉，因此无需大量从国内携带衣物，可在到达美国后购置。
- 大多数学生上课的穿着都很随意，最常见的就是牛仔裤和T恤衫。
- 我们建议您至少携带一套正装，因为有些课上展示及其他正式场合可能会对它有要求。

## 携带物品提醒

- 您可以带一些家人的照片来装饰房间，也可以带一些家乡的小礼物送给美国的朋友。
- 因为电压的不同，在美国许多来自亚洲、非洲和欧洲的学生需要带电器的转换插头。常见的家用电器，

包括电饭锅是无须携带的，可在到达后在美国的超市购买。

- 美国的医疗和药品比较昂贵。您可以根据留美的时间长短从国内带一些常见药品。您也可以带传统中成药，但建议您携带的所有药品都要有医生开具的处方和翻译，并且到[美国交通安全管理局](https://www.tsa.gov/) (<https://www.tsa.gov/>)的网站查看相关法规，不要携带美国违禁药品入境。
- 中国超市能买到国内绝大多数食品和食材，所以无需携带。尤其要注意的是，种子是被美国海关严格禁止的。

## 申请 VIPP

申请之前，请确定你的学费，因为这决定你所需要提交的费用和个人经济担保额度。以下是你必须提供的申请材料。填写在线申请时，姓名一定要和护照上你的名字一样。其他的申请资料包括你的简历也请用一样的名字。

1. 一张护照照片
2. 护照复印件（扫描，不可以复印）。如带家属和 21 岁以下未婚小孩，请提供家人护照扫描件。我们只有收到所有人护照后才会办理你的申请。
3. 简历
4. 你的访学目的（一页长）陈述你个人和职业背景，以及访学期间希望达到的学习目的。
5. 学位证书（仅限最高学历）。
6. 英文水平考试证书。
  - 最低要求托福 60-78（网测），500-549（笔试），



或者雅思 6.0 单项不低于 5.0。

- 如没有官方英语水平考试成绩，或者没达到我们最低要求，我们会通过视频或电话面试测试你的英文水平。

7. **奖学金资助信。**这是最重要的申请材料。总共需要提供多少资助证明是根据你的课程费和课程类别决定的，但基本原则是你需要提供涵盖所有访学费用的资金证明，包括你的学费，生活费和医疗保险费。VIPP 主要受理 J1 学生签证申请。此类签证需提供经济资助材料要求如下：

- 你来美访学全部费用的 51% 以上需要来自第三方的资助（第三方可以是你的公司，政府奖学金或其他机构提供的资助）。你必须在申请时提供第三方资助证明，我们只有收到你的资助证明，才可以开始为你及你的家人办理 DS2019 签证申请。
- 资助证明必须用英文书写，打印在资助单位官方信纸上，由单位负责人签字盖章。资助证明有效期 6 个月。需写明资助金额和资助期限。
- 如第三方资助不能涵盖全部费用，你可以提供个人银行存款证明，以证明有足够资金支持你整个访学。出于个人银行信息安全考虑，你的银行证明请不要通过我们的申请网页提供，而是应该电邮给我们。在初期申请咨询时，我们会告诉你需要的资金数，你可以根据第三方资助情况，计算出需要

提供多少个人存款证明，以便及时准备。

8. **申请费 150 美元。**此费用不予退还。我们只有收到申请费后才能开始受理你的申请。付费有 3 种方法：

- 网上信用卡或现金卡支付，  
[https://commerce.cashnet.com/m su\\_3800](https://commerce.cashnet.com/m su_3800)
- 若使用银行现金支票，
  - 收款人:Michigan State University.
  - 寄送地址:Visiting International Professional Program Michigan State University Wonders Hall 891 Birch Road, Room2HW4 East Lansing, MI 48825 U.S.A.
- 银行转账到 MSU 账号:
 

Bank Name: Bank of America  
Address: 2600 W. Big Beaver Rd., Troy, MI 48084  
Account Name: The Board of Trustees/Michigan State University  
ABA Routing Number: 026009593  
Account Number: 1935-218139  
SWIFT Code: BOFAUS3N  
CHIPS (Clearing House Interbank Payments System) participation number: 095  
**请注明:** Department: ISP/VIPP – Ryan Thelen  
VIPP Account Number: DS100201  
Sender: 你的姓名



9. **成绩单。**如果你是在校大学生和研究生，申请 GYPP 课程或者 SGPEP Public Policy and Government Leadership Track 2，请在网申时提供你的在校成绩单。

### VIPP 学期开始时间和申请截止日期

我们是一年滚动式申请及录取。VIPP 提供秋季，春季和夏季学期。我们的学期和 MSU 学期保持一致，但要比 MSU 学期晚开学一周。学者每年有 6 个入学时间选择，但申请必须在开学前 3 个月提交。以下是开学时间和相应申请截止日期。

2021 年秋季学期 I — 开学日期 2021 年 9 月 8 号 — 申请截止日期 2021 年 6 月 8 号

2021 年秋季学期 II — 开学日期 2021 年 10 月 26 号 — 申请截止日期 2021 年 7 月 26 号

2022 年春季学期 I — 开学日期 2022 年 1 月 18 号 — 申请截止日期 2022 年 10 月 18 号

2022 年春季学期 II — 开学日期 2022 年 3 月 14 号 — 申请截止日期 2021 年 12 月 14 号

2022 年夏季学期 I — 开学日期 2022 年 5 月 16 号 — 申请截止日期 2020 年 2 月 16 号

2022 年夏季学期 II — 开学日期 2022 年 7 月 5 号 — 申请截止日期 2022 年 4 月 5 号

### 申请审核信息

VIPP 接受你提供的申请后，你的申请还要通过 MSU 内部两个阶段的审核。首先根据你提供的申请材料，我们向 OISS

（国际学生和学者办公室）提交您的学习计划，DS2019 申请表，和你的经济资助和存款证明。他们审核所有材料以确保你有资格申请 J1 签证，并且你的学习计划可以使你在学期间可以一直保持 J1 签证身份。这一环节通常需要一个月时间。

同时，我们还将向 MSU 出口管制办公室提交你的申请。美国政府对于信息，民生商品，技术和软件有专门出口条例，因为这些领域被认为有可能会涉及美国国家安全，经济和外交政策。MSU 出口管制办公室审核你的学习计划以确保你的学习计划符合相关美国法律和政府政策。这是你申请很重要的环节，需要一定时间。出口管制办公室会详细审阅你的简历，资助机构及来源和你的职业领域经历。

以上两个办公室是学校两个独立机构，有各自独立审核过程。我们尊重他们的工作流程，希望大家理解 DS2019 申请需要较长的时间。这也是为什么我们有至少三个月申请期的要求。

### 有关美国签证的重要信息

你的申请被 VIPP，OISS 和 MSU 出口管制办公室批准后，我们会邮寄给你 DS-2019，这是申请交换访问 J1 签证的证明。DS2019 本身并不是美国签证，不能用它入境美国。所有外国公民必须获取美国签证才能够入境。你可以查看所在居住国美国使馆或领馆网上签证信息 (<https://www.usembassy.gov/>)，按要求准备申请签证材料以获取非移民暂居访问的 J 签证。



## 申请 VISA

申请签证有几个步骤。获取 J 签证，你首先需要填写 DC-160 表，支付签证申请费，预约签证时间，然后通过签证面试。查看申请流程及所需资料是申请人的职责。不要忘记你在申请签证前要有有效护照。

获取签证还不能保证最终入境美国。当你到达美国海关边境时，入境官还会询问你访美目的。你最好随身携带我们的邀请信和你的返程机票。

通过最后入关面试，取了行李，你的美国生活、学习就正式开始了。

## 住宿选择

### Spartan Village 校内住宿

VIPP 的大多数老师都住在 Spartan Village，它离校园很近，全年都有公交车（38、35 和 20 路）直达校园主校区，适于单人及家庭居住，生活起居方便。另一优势是房租包含所有费用，无需购置家具及单独支付水电、网络等费用。

**租房办公室(Leasing Office):** 租房办公室主要帮您处理房租的问题，或者帮助您找到相关部门解决您的问题。他们的电话是 517-884-1746。

**邮件收发室(Mail Room):** 每一间公寓会对应收发室里的一个邮箱。邮箱的钥匙应该在签房租的时候和房间钥匙同时交给您。大件的包裹会被储存在另外的柜子中，该柜子的钥匙会被留在您的邮箱里。

**维修(Maintenance):** 您的房间有任何例如水、电、气和暖气方面的问题，可以联系维修部，电话是 517-355-9557。

## 校外住宿

如果您想住在校外的话，我们无法协助您安排住宿。希望以下这些资源能帮到您  
<https://offcampushousing.msu.edu/>  
<http://www.collegelifeel.msu.edu/housing-resources>

## 申请住宿

### 步骤一：决定房型

Spartan Village 提供一间或两间卧室的公寓，公寓都经过翻新，并带有家具，包括床，书桌和椅子，餐厅桌椅，沙发。公寓均包括热水，电，天然气，有线电视，网络服务以及垃圾清除。以下是 F1 和 J1 学生签证持有者 2021-2022 年的每月房租参考 (价格可能有变)。

#### F1 学生签证持有人

- 一间卧室 :\$ 723
- 两间卧室 :\$ 864

#### 对于 J1 学生签证持有人

- 一间卧室 :\$ 871
- 两间卧室 :\$ 1,028

### 步骤二：填写申请表

申请表可以在以下链接下载：

<http://liveon.msu.edu/sites/default/files/2018-10/Housing%20Applications%20for%20Spartan%20Village%20Faculty%20and%20Staff.pdf>

申请表中会要求您填一些个人基本资料，您可以在申请表中标明选





择的房屋类型，并在申请中填写与您合租的室友(如果有的话)。如果你想与另外一人成为室友，可以在室友请求部分填写他/她的信息，他/她也应该在他/她的申请表中的填写您的信。

MSU 联系人应该填写您在 VIPP 的项目联系人。

### 步骤三：将申请表发给 Spartan Village

将完成的申请表用电子邮箱发送到 [liveon@msu.edu](mailto:liveon@msu.edu)

### 步骤四：支付申请费

您需要支付 40 美元不可退款的申请费。支付链接在申请表上。请点击支付链接并支付住房申请费。

### 步骤五：支付第一个月租金

一旦您收到 Spartan Village 的电子邮件回复，您可以通过 Spartan Village 提供的支付方式支付第一个月租金，以完成公寓预订。如果因故取消访问 MSU，押金可以退还。

### 特别注意：

- SV 入住时间是周一至周五，早 8 点到晚 5 点。节假日不办公。你如果在这以外时间到达，需要在酒店住一晚。VIPP 可以帮助你预定当地酒店，第二天一早接你到 SV 办理入住手续及签署租约。
- SV 提供简单家具，床单和浴巾，但不提供床上用品如枕头和被子。你可以考虑自带或到达后购买。VIPP 会安排你在到达当天或第二天购物。

## OISS 的重要性

Office for International Student and Scholars, 国际学生学者办公室。它可以给学者提供在美国期间最重要的资源和支持。它的几大主要功能有：

- 美国政府的签证政策
- 综合类咨询
- 美国出入境所需的相关手续或证明
- 社保号码 SSN 和驾照方面的支持
- 健康保险咨询

OISS 办公室位于 International Center 105 室，周一至周五下午 1-3 点可免预约咨询 (Walk-in hours)，请带好学生证。其他时间可通过电话预约。

Phone: 517-353-1720  
Fax: 517-355-4657  
Email: [oiss@msu.edu](mailto:oiss@msu.edu)

## Spartan Village 提早搬出申请流程

如果您在原始签署的租约终止前提早离开 SV，请遵循以下步骤：

意向退出通知书 – 此表格可从 SV 租房办公室获取，填完之后应在搬出前 **45** 天之前交给 SV 租凭办公室，填表过程中，请确保您提供准确的地址，从而在离开 SV 后收到退款支票。

此外，学者将需要从有关部门 (VIPP) 获得有 MSU 信笺抬头的证明信件，证明项目的终止日期，包括毕业，项目终止或者转移的证明。

SV 凭借这封信停止与需要提早离开学者的租约。

学者应在每个月的第一天或之前缴纳房租，如果在当天或者之前没有收到付款，则需要缴纳 25 美金的过期罚款。



当公寓的钥匙归还后，工作人员会检查房子设施是否损坏，从租金里扣除之后会把退款寄给提前搬出的学者。

搬出手续 – 请与 Spartan Village Leasing Office 联系并了解相关退租手续以及注意事项。

## 到达 MSU

### 接机

**最佳路线是在底特律韦恩国际机场入境，乘大巴 Michigan Flyer 到达东兰辛。如果您在周末到达东兰辛，您需要先入住酒店，我们会在工作日帮助您办理学校报道事宜。**

### 机场

密西根州立大学位于东兰辛(East Lansing)，一个充满活力的典型大学城。距离密西根州首府兰辛（Lansing）仅几分钟路程。MSU (Michigan State University) 校区距离兰辛国际机场（Capital Region International Airport）有 15 分钟车程。如果您的到达时间在上午八点到晚上八点之间，VIP 将会提供接机服务，您也可以选择出租车或者网约车（例如 Uber）。

MSU 距离底特律机场（DTW）有 75 分钟车程。密西根州的机场班车（Michigan Flyer）每天运行多次，行程大约需要两个小时。东兰辛站是最后一站，单程费用约为 32 美元。

### 底特律机场使用 Michigan Flyer

在您抵达底特律机场（DTW）并领取行李后，您将乘坐 Michigan Flyer 前往东兰辛。在底特律机场（DTW）有两个航站楼：McNamara Terminal and North Terminal。请注意，您需要知道自己在哪个车站上车，并且找出机场班车在该车站的正确的接送时间。

建议您访问底特律机场的[官方网站](#)来了解更多关于航站楼和机场班车车站的信息。例如，如果您乘坐达美航空公司的航班，您将抵达麦克纳马拉航站楼（McNamara Terminal），并且在 Michigan Flyer 班车[官方网站](#)上找到班车的确切的接送时间。如果您乘坐美国联合航空公司的飞机，您将会在北部航站楼（North Terminal）下机。您可以在 Michigan Flyer 班车[官方网站](#)上找到班车的确切的运行时间。

您可以通过预付所需金额和[网上在线预订](#)来节省费用。您不必打印车票。当你到达航站楼后，请去 Michigan Flyer 班车车站，并告诉司机你的名字。班车司机会在网上查询到你支付的信息。如果您选择以现金支付车费，那么现金票价会稍高一点，您将需要支付准确的金额司机不会找零。我们建议您最好通过在线支付所需金额。请务必在 Michigan Flyer 出发前到达您所在航站楼的机场班车车站，以确保您不会错过班车。如果你想了解更多有关信息和 Michigan Flyer 出发时间表，请参阅[Michigan Flyer 时间表](#)。

### 火车

进入 MSU 校园的另一种方式是飞往芝加哥奥黑尔国际机场（ORD），然后搭乘 Amtrak 火车从芝加哥市中心联合车站（CHI）前往密西根州的东兰辛（LNS）。行程大约是 4 个小时左右。





我们会从兰辛机场（**Capital Region International Airport**）、**Amtrak** 火车站（**LNS**）或 **Michigan Flyer** 车站（**East Lansing**）接您到校园，然后协助您办理学生卡和住宿。

## Check-in

### OISS 报到（**Government Check-in**）

您到达之后要尽快到 OISS 办理报到手续。一定要带好 DS2019 表格的原件 and 护照，您需要更新您在美国的联系方式，包括地址、电话和紧急联系人。之后应该到 MSU 学生 ID 办公室办理学生证，更改学校账户默认密码，如果有需要的话可以买公交卡，并尽快更新紧急联络人。

### TB Awareness 了解肺结核

在 MSU 系统中注册为国际学生后，您需要在[学校教学网站](#)完成一门叫做“肺结核认知”的课程。课程简短，之后在网站上通过小测试结课。过期未完成则无法进行下一学期的课程注册。

肺结核为常见且可致命的一种传染病，由结核分枝杆菌（*mycobacterium tuberculosis*）导致。结核通常感染并破坏肺以及淋巴系统，但其它器官如脑、中枢神经系统、循环系统、泌尿系统、骨骼、关节、甚至皮肤亦可受感染。



## 生活信息

### 银行

您到达以后也应该尽快办理一个美国的银行帐户。可供选择的银行有很多，推荐 MSU 自己的银行：MSU Federal Credit Union。该银行在校园及周边都有分行和自动提款机，并且可以免去交学费的手续费用。去银行办卡之前请带好护照，DS2019 以及租房的 lease，办好卡之后可以获得账户的信息以便于日后存取或者从国内汇钱。

### 手机

美国的移动运营商主要有：AT&T、T-Mobile、Verizon 和 Sprint 等。他们在校园周围都有网点来帮您办理手机卡。您可以根据自己的喜好进行选择公司及套餐。

### K-12 子女入学

在 MSU 周边，East Lansing, Okemos, Haslett 三大学区都享有优秀的教育资源，您可以随时访问他们的网站或者校区来了解更多信息。

#### East Lansing 学区：

网址：<http://elps.us/>

#### Glencairn Elementary School

939 Harrison Rd.  
East Lansing, MI 48823  
Phone: 517-333-7930  
Fax: 517-333-5091

#### Marble Elementary School

729 Hagadorn Rd.  
East Lansing, MI 48823

Phone: 517-333-7860

Fax: 517-333-5092

#### MacDonald Middle School

1601 Burcham Dr.  
East Lansing, MI 48823  
Phone: 517-333-7600  
Fax: 517-333-5098

#### East Lansing High School

509 Burcham Dr.  
East Lansing, MI 48823  
Phone: 517-333-7500  
Fax: 517-333-7559

#### Okemos 学区：

网址：<https://www.okemosk12.net/>

#### Bennett Woods Elementary School

2650 Bennett Road, Okemos, MI 48864  
Main Office Phone: 517-706-5100  
Fax: 517-351-1912

#### Cornell Elementary School

4371 Cornell Road, Okemos, MI 48864  
Main Office Phone: 517-706-5300  
Fax: 517-349-2080

#### Kinawa School (grade 5-6)

1900 Kinawa Drive, Okemos, MI 48864  
Phone: 517-706-4700  
Fax: 517-347-9824



**Chippewa School (grade 7-8)**

4000 N. Okemos Rd, Okemos, MI  
48864

Phone: 517-706-4800

Fax: 517-347-4189

**Okemos High School**

2800 Jolly Road, Okemos, MI 48864

Phone: 517-706-4900

Fax: 517-351-9786

**办理入学:**

VIPP 可以帮您与当地中小学预约时间，需要您带着孩子一同前往学校，并携带以下文件：

- 孩子疫苗接种记录
- 孩子和家长护照
- DS2019 表格
- 租房合同或账单

**子女疫苗接种**

在美国，子女入学需强制接种疫苗，推荐接种疫苗请访问以下链接

[http://www.michigan.gov/mdhhs/0,5885,7-339-73971\\_4911\\_4914---,00.html](http://www.michigan.gov/mdhhs/0,5885,7-339-73971_4911_4914---,00.html)

<https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>



下表为入学接种最低标准:

Vaccine/Age	4 years through 6 years	7 years through 18 years including all 7 <sup>th</sup> graders
Diphtheria, Tetanus, Pertussis	4 doses DTP or DTaP, one dose must be on or after 4 years of age	4 doses Diphtheria and Tetanus OR 3 doses if #1 given on or after the first birthday. 1 dose of Tdap for children 11 years of age or older upon entry into 7th grade or higher.
Polio	4 doses of polio. Only 3 doses of polio are required if dose 3 is administered on or after the fourth birthday.	4 doses of polio. Only 3 doses of polio are required if dose 3 is administered on or after the fourth birthday.
Measles,* Mumps,* Rubella*	2 doses on or after 12 months of age	
Hepatitis B*	3 does	
Meningococcal Conjugate	None	1 dose for all children 11 years of age or older upon entry into 7 <sup>th</sup> grade or higher.
Varicella*	2 dose of varicella vaccine at or after 12 months of age OR current lab immunity OR reliable history of disease.	

\*If vaccination is not administered, current laboratory evidence of immunity is required.

\*\*Students susceptible to these diseases may be excluded from school.

## 保险

医疗保险是您及您的家人在美国的强大经济保障，因此 MSU 硬性规定每位访问学者 J-1 和家属 J-2 必须持有最基本的医疗保险。从 2021 年秋季开始，MSU 要求所有持有 J1 身份的学生，访问学者及其持有 J2 身份的家属（包括配偶和子女）必须购买 MSU 指定的密西根 Blue Care Network (BCN) 的保险。MSU 会为已注册的 VIPP 的访问学者自动购买 Blue Care Network (BCN) 健康医疗保险，但是他们也可以为自己或家属选择按天购买保险。

该医疗保险覆盖面广，保险报销金额高。保险价格及详细信息请访问下表：

[https://vipv.isp.msu.edu/files/9116/3060/4897/VIPP\\_Health\\_Insurance\\_Information\\_2021-22\\_Final.pdf](https://vipv.isp.msu.edu/files/9116/3060/4897/VIPP_Health_Insurance_Information_2021-22_Final.pdf)。

由于具体覆盖范围种类繁多，篇幅限制，需要具体查阅的可以进入相关页面进行浏览。大体而言，该保险覆盖了您大多数的日常就医需求。

理论上而言该保险对所有 MSU 的学生都开放。请注意，由于学校自动购买的保险受保区间是固定的，与许多访问学者项目的开始和结束时间不吻合。这时您的和家



属可以灵活选择受保时间，按天购买，从您到达美国的当天购买到离开美国的当天(2021-2022 学年约每天每人\$6)。

按天购买保险申请表请见如下链接：  
[BCN health insurance daily enrollment](#).

注意，请在到达美国之前作出决定，并填写这份表格发给 VIPP office:

[https://vipv.isp.msu.edu/files/9116/3060/4897/VIPP\\_Health\\_Insurance\\_Information\\_2021-22\\_Final.pdf](https://vipv.isp.msu.edu/files/9116/3060/4897/VIPP_Health_Insurance_Information_2021-22_Final.pdf) (PDF)

OISS 保险咨询地点及时间:

OISS 为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)一楼进门左侧的办公室。还可以参见 OISS [官网](#)。

## 校内外就医

校内 **Olin Health Center** 需要提前预约，前去就诊时请带好学生证和保险信息。

- 预约电话: 517-353-4660

校外 **Sparrow Hospital** 是兰辛地区最大的综合性医院。

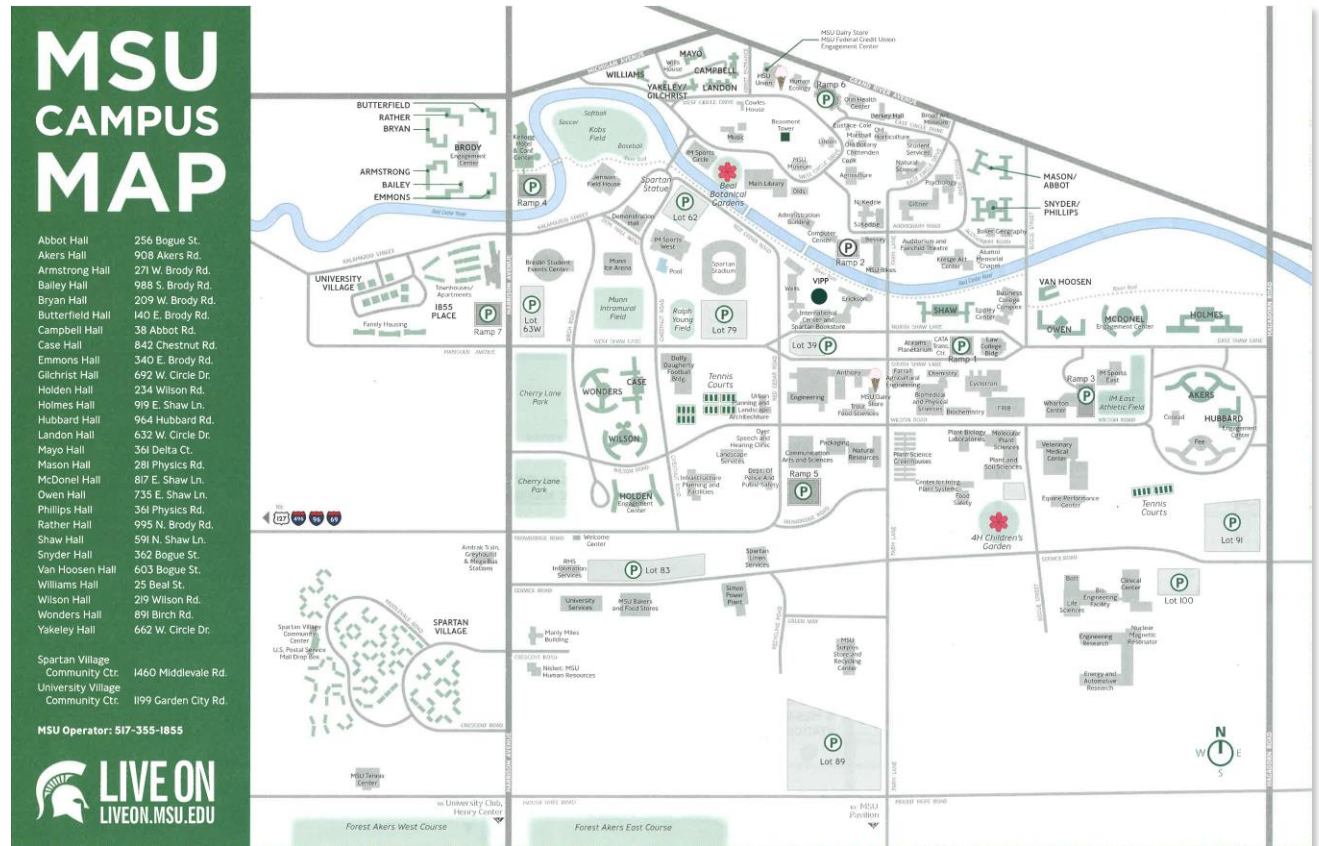
- 电话: 517-364-2605
- 地址: 1215 E. Michigan Avenue, Lansing 48912

**Urgent Care:** 在 Olin Health Center 不接诊的时段内、有急诊需要但并不危及生命时，尽量不要拨打 911 呼叫救护车，会产生高昂的急救费用。您可以选择离家较近的 Urgent Care 就医。



# 学校信息

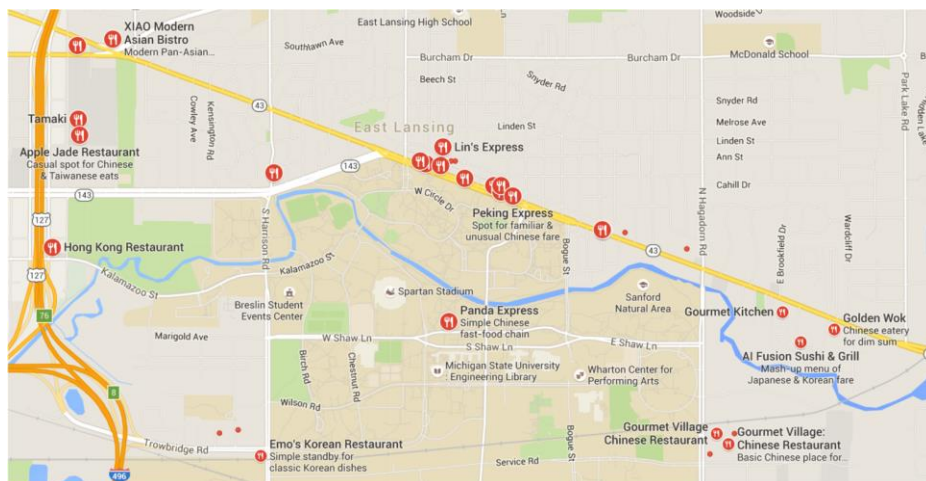
## 学校地图





## 周边餐馆

在 MSU 想吃到家乡的美食也不是难事。东兰辛周边有很多亚洲餐馆供您选择。在谷歌地图上搜索就能轻松找到，南北菜系一应俱全。



## MSU 周边部分中餐馆列表

### 1 Gourmet Village (Chinese Restaurant)

菜香轩(中餐) 4790 Hagadorn Rd, East Lansing, MI 48823 517-333-6666

### 2 Royal Pot (Chinese Restaurant, Hot Pot)

御鼎鲜(中餐, 火锅) 4750 Hagadorn Rd, East Lansing, MI 48823 517-483-2780

### 3 East Café (Chinese Restaurant)

东边(中餐) 1001 E Grand River Ave, East Lansing, MI 48823 517-853-6828

### 4 Peking Express (Chinese Restaurant)

北京(中餐) 611 E Grand River Ave, East Lansing, MI 48823 517-351-0533

### 5 Hong Kong Restaurant (Chinese Restaurant)

川菜坊(中餐) 315 Homer Street, Lansing, MI 48823 517-332-5333

### 6 Every Day Restaurant (Chinese restaurant + Lunch Buffet)

天天(中餐+午餐自助) 1375 E Grand River Ave, East Lansing, MI 48823 517-337-1882

### 7 The KungFu

川粤轩 730 N Clippert St, Lansing, MI 48912 517-333-9993



## 英语学习资源

- [Volunteer English Tutoring Program](#)
- [East Lansing Public Library](#)
- Trinity Church, University Lutheran Church, etc.

## 打印

MSU 校内打印非常方便，VIPP 有专供访问学者使用的打印设施。此外，图书馆、教学楼通常都设有打印机供学生、学者使用。通过 Net ID 登陆，使用 E-Token 打印。一个 E-Token 5 美分，每次购买最低 100 个，也就是 5 美金。可在 <https://print.msu.edu> 支付购买。图书馆还提供复印和扫描的服务、Main Library 和 Engineering Library 有大型彩色喷绘机可提供海报打印。

## 体育设施

- [健身房](#): IM East, IM West & Circle
- 室内/室外游泳池定时开放,运动设施凭学生证免费租借(球拍、球网等);
- [Munn Ice Arena 滑冰场](#)
- [Forest Akers Golf Course](#) 高尔夫球场;
- [The Demmer Center](#) 靶场(射箭和射击)。

## 周边超市

### 1 Walmart

MSU 附近的 Walmart 超市地址:

- 1) 3225 Centre Blvd, Lansing, MI 48912 (电话 517-487-9150)

- 2) 5110 Times Sq Dr, Okemos, MI 47764 (电话: 517-381-5243)

### 2 Kroger

Kroger 是一家区域性的以卖食品为主的超市。离 MSU 较近的 3 家 Kroger 分别位于:

- 1) 443 Mall Ct, Lansing, MI 48912 (电话: 517-332-2090)
- 2) 1550 W Lake Lansing Rd, East Lansing, MI 48823 (电话: 517-351-9361)
- 3) 4884 Marsh Rd, Okemos, MI 48864 (电话: 517-347-0100)

### 3 Meijer

Meijer 物品种类多, 综合性强, 平时打折比较多, 是较为实惠的超市。MSU 附近的两家 Meijer 分别位于:

- 1) 1350 W Lake Lansing Rd, East Lansing, MI 48823 (电话: 517-332-2444)
- 2) 2055 W Grand River Ave, Okemos, MI 48864 (电话: 517-349-6800)

### 4 Costco

会员制超市, 适合家庭, 大包装, 物美价廉。MSU 附近的 Costco 地址: 2540 E Saginaw Hwy, East Lansing, MI 48823 (电话: 517-903-5000)

### 5 ALDI

低价连锁超市。MSU 附近的 ALDI 位于:

- 5165 Marsh Rd, Okemos, MI 48864 (电话: 855-955-2534)

### 6 Whole Foods

高端有机食品超市，产品质量过硬，价格较贵。MSU 附近的 Whole Foods 位于：2750 E Grand River Ave, East Lansing, MI 48823 (电话：517-319-2000)

### 7. Fresh Thyme 社区超市

Fresh Thyme 超市位于 MSU 校园旁边。从 Spartan Village 公寓区步行五分钟即可到达。坐 20 路，39 路公共汽车可在 Fresh Thyme 门口下车，非常方便。超市食品，蔬菜，水果以及其他日用品齐全，而且价格便宜。

Fresh Thyme 地址：940 Trobridge Road, East Lansing, MI 48823 (电话：517-203-4366)

Fresh Thyme 网址：

<https://www.freshthyme.com>

### 8. Oriental Mart East Lansing (东方店)

东方店是兰辛地区最大的亚洲超市。超市出售各种新鲜和冷冻食品，各种来自中国的调味料，酱料，以及干货。东方店距离 MSU 大约 10 分钟的车程。

东方店地址：2800 East Grand River Avenue, East Lansing, MI 48823.

网址：[www.asianmarketlansing.com](http://www.asianmarketlansing.com)

---

## 学术信息

### 学会使用 Google

#### 谷歌

是全球使用率最高、信息量最大的网站之一。在美国，绝大多数问题通常都可以在谷歌上找到答案。

#### 谷歌地图

有计算路线和导航的功能。不管是开车还是乘坐公交车，谷歌地图都可以为您提供详细准确的出行信息。手机下载谷歌地图的 APP，确保您到哪里都不会迷路。

#### 谷歌学术搜索

可通过关键词查找相关领域的学术论文和期刊发表。通常美国的学术期刊都要收费阅读，当您找到需要的论文后可以通过 MSU 图书馆的关口登陆查看。MSU 的学生 ID 有免费的查看权限。

#### 学校图书馆

美国的学术系统比较完善，各个领域的学术期刊绝大部分都已完成电子录入，在网上即可找到。通过 MSU 图书馆网站端口登陆搜索，即可获取大量在线学术期刊的文章，为学生、学者的学术研究提供了极大的方便。

---

## 学术要求

### 学术活动

按照 J1 签证的要求，您必须至少完成每周 18 小时的学习，如果达不到 18 小时，您的签证有可能被吊销。

下表是几种学术活动的简介：

学分/课程	每周 6 至 9 小时
* 其他学术交流活动	每周 3 至 6 小时
** 个人科研项目	每周 3 至 6 小时

\* 其他学术交流活动包括：



- VIPP 讲座
- Brown Bag 午餐研讨会
- VIPP 学术交流会
- 学术论坛
- 结束访学报告会
- 校内其他学院提供的学术活动
- 与 MSU 老师交流
- 社区服务
- 参观访问本地的学校、企业及政府办公室

\*\* 个人科研项目将会由 VIPP 项目联络官协调。您需要每周单独或以小组的形式和联络官见面，讨论项目进展。项目联络官将会提供学术建议和支持，并将帮助您和 MSU 的专业教师、当地组织或社区保持联系与协调。

\*\* 每位访问学者在访学即将结束时必须提供个人科研项目的最终报告，报告可以采用以下三种方式的一种：

- 提交论文
- 课堂报告
- 公开演讲 - 学术论坛，结束访学报告会或 VIPP 学术交流会

### 每周访学时间记录

- 每位访问学者必须提交[每周访学时间记录](#)作为访学期间每周学术活动

的汇报。比如您在夏季学期选了三门课共九个学时，那么您将需要另外 9 个小时去参加其他学术交流活动和独立研究。

- 如果您不提交您的每周访学时间记录，您将无法获得结业证书。
- 每周花几分钟来填写访学时间记录还有另一个好处，将来回国向本单位或访学资助单位提供访学报告的时候，您可以利用这份记录来总结在 MSU 访学期间的收获。

### D2L(Desire-to-Learn)

学校官方的学习管理系统，用于共享学习资源，增强和导师的联系

<https://d2l.msu.edu/>

### 课程评估

- 您需要在每学期的最后两个星期完成 VIPP 课程评估。您的反馈将帮助我们进行未来的课程设计并提高教学质量。
- 课程评估的链接会提前发送到您的邮箱。



## 教学日历

2021-2022			
2021			
May 17	MSU & VIPP Summer Session 1 Begins	July 2	MSU & VIPP Summer Session 1 Ends
July 5	MSU & VIPP Summer Session 2 Begins	August 20	MSU & VIPP Summer Session 2 Ends
Sept. 1	MSU Fall 2021 Semester Begins	Sept. 8	VIPP Fall 2021 Semester Session 1 Begins
Oct. 25	VIPP Fall 2021 Semester 2 Begins	Dec. 10	MSU & VIPP Fall Semester Ends
2022			
Jan. 10	MSU Spring 2022 Semester Begins	Jan. 17	VIPP Spring Semester 1 Begins
March 7	MSU Spring Break (No MSU & VIPP Classes)	Mar. 14	VIPP Spring Semester 2 Begins
April 4-8	VIPP Spring Break (No VIPP classes)	April 29	Last Day of Classes for MSU & VIPP

## 法律信息

### 密西根州法定儿童乘车要求

四岁以下的儿童乘机动车时，应坐在机动车后座、使用儿童安全座椅并系好安全带。

### 8岁或145cm以下的儿童必须使用安全座椅！

- 安全法：请勿将儿童独自留在车内
- 每年美国都有儿童因车内温度过高窒息死亡的案例
- 惩罚措施每个州各不相同
- 请不要将您的孩子独自留在车内



## 儿童独自在家

- 密西根州规定 10 岁以下儿童不可以在没有成年人监护的情况下独自在家
- 在考虑年龄的同时也要考虑到您孩子的心理成熟度

## 被警察拦下时应如何应对

- 若在驾驶情况下，应尽快在路边可以停车的地方停下。双手放在方向盘上或警察可见的地方，**不要下车，不要到副驾驶或其他小隔间取东西。不要移动，等待警察上前。**
- 遇到紧急情况不要惊慌，请登录 [MSU 社区警察](#) 资源网站的网站了解与 “What to do if I am stopped or contacted by the police?” 有关的信息。

## 与 VIPP 和 MSU 保持联系的渠道

VIPP 采用多种讯息方式与您保持联系，让您及时知晓周围活动、截止日期、新闻、重要信息以及学习收获等内容。

VIPP 希望通过给大家提供各种信息、资源，充实您的访学经历，全方位体验美国文化。

### 电子邮件 (MSU Email)

定期检查您的 MSU 电子邮件以接收来自学校和 VIPP 的更新及通知。您可以将 MSU 电子邮件转发到您的个人电子邮件帐户。要执行此操作，请登录您的 MSU 帐户，然后转到设置>邮件>帐户>转发。

### VIPP 网站 (VIPP Website)

您可以在 [vipp.isp.msu.edu](http://vipp.isp.msu.edu) 网站上浏览所有 VIPP 的资源和信息。具体来说，网站上的“资源”选项提供了 MSU 活动日历，东兰辛当地活动及 MSU 餐饮指南，MSU 体育，VIPP 博客、时事通讯等的链接。

### 脸书 (Facebook)

请访问

<https://www.facebook.com/msuvipp/> 关注 VIPP。如果您还没有 Facebook 帐户，则需要申请设置一个。Facebook 页面是一个很好的社交工具，可以随时了解 MSU 和 VIPP，并与您的美国朋友保持联系。

### 博客 (Blog)

访问 <https://vippmsublog.wordpress.com> 关注我们的博客。在主页右侧，输入您的电子邮件地址就可以自动接收新帖子。我们会分享访学教师在密西根州立大学的美国经历。如果您想接受采访或有故事要提交，请告诉我们！[请发送电子邮件至 vippnews@isp.msu.edu](mailto:vippnews@isp.msu.edu)。

### VIPP 新闻 (VIPP News)

VIPP 新闻会发布我们举办的项目、成就、活动和其他重要事件，同时我们的新闻也会在社交媒体上分享。请定期访问 <https://vipp.isp.msu.edu/news1/?department=14> 查看新闻页面。

### 通讯简报 (Newsletter)

VIPP 会发送季度通讯简报至您的 MSU 电子邮箱内。

### MSU 活动 (MSU Events)

访问您感兴趣的 MSU 部门或机构，并订阅他们的通讯简报。这样您就可以根据自己的兴趣访问活动和新闻了。例如，如果您对亚洲研究感兴趣，请在 <https://asia.isp.msu.edu/> 订阅他们的通讯简





报，您将定期收到有关其活动的电子邮件。这是查看 MSU 部门或机构的网站：  
<https://msu.edu/academics/colleges.php>

### 活动汇集 (Event Round Up)

VIPP 将每两周向您的 MSU 电子邮件发送活动信息，包括校内举行的所有学术、文化或社区活动。

### 布告栏 (Bulletin Board)

VIPP 将在办公室外的公告板上发布活动和公告。

### VIPP 联系方式 (VIPP Contacts)

办公室电话号码：517-432-3663

电子邮件：vipp@msu.edu

地址 Wonders Hall, 891 Birch Rd, Room 2HW4, East Lansing, MI 48825

相关故事和照片，请发送电子邮件至  
vippnews@isp.msu.edu

