



新生手冊

留學康乃爾的懶人包

ed. 5, 2023

康乃爾大學臺灣同學會

CORNELL TAIWANESE STUDENT ASSOCIATION

目錄

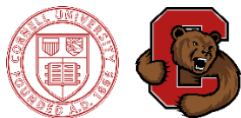
康乃爾與伊薩卡簡介	3
出發之前	3
參考攜帶物品	4
不須／不能攜帶的物品	4
出關與入關	4
大眾運輸／交通指南	4
抵達以後	6
入住	7
超市與購物	8
開車上路	10
外食	13
住宿地點	14
冬季著裝	15
運動與健身	15
休閒與生活體驗	16
戶外景點	17
其它資源	18
家庭相關	18
作者與版本資訊	22
附錄：CTSA 活動回顧 (臉書社團連結)	23

歡迎來到康乃爾大學！

相信各位會對不久後即將到來的新生活感到非常興奮及緊張。不用擔心，這本《留學康乃爾的懶人包》，將會協助各位做好萬全的準備，迎接在伊薩卡小城的樂活人生。在本文中以藍色標示的文字，皆有提供網頁連結，以方便各位查閱。

康乃爾與伊薩卡簡介

- [康乃爾大學](#) (Cornell University)



- 由 Ezra Cornell 和 Andrew Dickson White 於 1865 年創辦，最初的辦學理念「Any Person, Any Study」流傳至今已成為學校的中心思想。八所常春藤盟校之

一，代表色是紅與白，尤其是紅色 (Carnelian) 常被用作主色，因此「Big Red」的暱稱也被廣泛使用於任何與康乃爾有關的東西。吉祥物是一隻叫「Touchdown / Big Red Bear」的熊。

- 根據校方 2018 秋季入學的統計數字，來自台灣的國際學生有 113 位，僅次於中國 (2,388)、印度 (637)、加拿大 (382) 與南韓 (344)。
- 更多關於康乃爾大學的資訊請見[網站](#)。

- 伊薩卡 (Ithaca)

- 紐約州湯普金斯縣 (Tompkins County) 的行政中心，2018 年人口約 102,793 人，雖然不是大型都會區，但生活機能仍一應俱全。
- 位於五指湖 (Finger Lakes) 中的 Cayuga Lake 南端，風光明媚，托冰河地形的福，以峽谷、瀑布與酒窖聞名，是很受歡迎的紐約州出遊景點。
- 最近的大城市是雪城 (Syracuse)，約需一小時多一點的車程。最近的國際級觀光景點是尼加拉瀑布與紐約市，均需 4-5 小時車程。
- 本地為東部時區 (Eastern Time Zone)，標準時間為 UTC-5，慢臺灣 13 小時，日光節約時間 (每年三月中至十一月初) 為 UTC-4，慢臺灣 12 小時。
- 氣候較美國其它地方潮濕，天氣多變化，一月均溫 -4.6 °C，七月均溫 20 °C。
 - 極端寒冷的天氣有機會出現，最低溫在過去曾下探至 -30 °C，不過康乃爾不常因極端天氣放假。

出發之前

- **Cornell To-Do List**
 - 取得 ID、NetID 與 Cornell Email
 - 決定要住在校內還是校外，詳見「住宿」一節。
 - 決定是否要參加學校的 Meal Plan 或直接買 Big Red Bucks (tax-exempt，意味省下 8%消費稅)。康乃爾的學生餐廳是全美大學中的佼佼者，校園中有多樣化的餐食任君選擇，且價位比校外略便宜一些。雖然 Meal Plan 未必能省很多錢，但「輕量級」的 Meal Plan 值得考慮，作為懶惰或想嘗鮮時的替代方案。
 - 填寫體檢表。對於臺灣人而言，除了需要掛號預約體檢外，也可能需要額外注射指定的疫苗。由於每個人的疫苗接種史都不太一樣，因此細節詳見體檢表上的說明，再備妥接種紀錄卡前去預約注射。
 - 想省錢的話也可以等八月一日 2019-2020 學生健康保險 Student Health Plan (SHP) 生效後，至校內健康中心 Cornell Health 免費補打必要的疫苗，但**若沒有在九月二十日以前滿足預防接種條件，則會被學校罰一百美金**！詳情請見 [New student health requirements](#)。
- **申請指定的簽證** (F-1 或 J-1)。請儘早開始準備，預留三個月的時間較為保險。(F-2 簽證有一段時間 AIT 有提供免面試服務，但詳細還是要以現時資訊為主)
- 確認住宿與抵達新家的交通方式，詳見「住宿」與「交通」之說明。
- 決定是否在台灣就先買好美國的手機預付卡。美國主要電信業者有 AT&T、T-Mobile、Verizon 等公司。不急的話也可到美國再申辦購買 Sim 卡。
- 康乃爾的 2023-2024 學生健康保險 Student Health Plan (SHP) 的起始日為 8/1/2023，在此之前如果你有健保上的需求，需自行購買。也正因以上規定，在開學日之前你在美國是沒有健保身分的，因此建議先在台灣處理完醫療需求再前往美國。

- 建議在台灣申辦好自然人憑證；評估停辦台灣健康保險的優缺點，決定是否續保。
- 康乃爾學生健康保險預設上沒有涵蓋牙科跟齒科，若有需要，可向學校另外購買牙齒(dental)和視力(vision)保險。(牙科險大概 200 多元)
- 機票請勿早於 I-20 或 DS-2019 規定的最早入境日期。
- 訂閱 E-List：實用資訊的來源
 - **CTSA E-List**：CTSA 活動的消息和各種資訊，如欲加入，可在連結的 CTSA 官網點選「加入轉信名單」或是寄出一封標題叫做「join」的空白 e-mail 到 ctsa-l-request@cornelledu，然後等待回信中的指示操作，即可完成！
 - 如果你有各種問題想詢問大家或資訊想分享，歡迎前往 [CTSA 的臉書](#)或發信至 ctsa-l@cornelledu！

參考攜帶物品

基本上，你要帶的物品清單可以很容易的透過 Google「出國清單」找到。不用擔心！伊薩卡不是什麼荒涼的地方(雖然有時候真的覺得很荒涼 [ww](#))，幾乎所有的生活用品都可以在當地買到，或是透過二手交易的社群取得。以下列出的，是屬於「不帶的話會很麻煩」的東西，以及「比較難買或價差很大」的東西。

- 重要文件
 - 效期內護照、簽證、I-20 或 DS-2019
 - To-Do List 要求攜帶的資料，主要有照片、健康資料、成績單等等。
 - 現金與金融卡。建議開通海外刷卡，在你當地的帳戶開通前，主要就是靠它們過活。如果你是領學校或臺灣政府的獎學金，現金 (或可刷卡的額度) 建議攜帶為大約 2-4 禮拜的生活開銷。
 - 臺灣的住所和緊急聯絡人資訊 (有時填表會需要)
 - 有駕照的話，請一併申請國際駕照和無肇事證明，租車時和買車保險均會用到。
- 雜物與文具
 - 筆記本 (尤其是無橫線筆記本)
 - 如果你對日系文具與修正帶有偏好，請一併攜帶
 - L 形文件夾。注意：美國紙張的慣用尺寸非 A4 (210mm × 297mm) 而是 letter size (215.9mm × 279.4mm)，所以除了 L 夾外，其他種類的資料夾大多規格不符，可以不用攜帶。
 - 備用眼鏡、隱形眼鏡
- 衣著與美顏
 - 因為康乃爾多坡地，所以請備一雙好走的鞋。
 - 如果你偏好日系或臺灣品牌的衛生用品、化妝品或保濕用品，請自行攜帶。
 - 體型偏瘦、小隻身材 (例如身高 <150 cm) 的人可能要斟酌攜帶幾件合身的衣服，雖然當地不是買不到，但可能要花時間尋找。女生 6 號以下尺寸的鞋子亦同。
 - 可愛風的衣物與娃娃鞋。

- 當地可訂做但亞洲人版型的西裝，但較不易買到現成的，因此是否該帶西裝請自行斟酌。

不須／不能攜帶的物品

- 不用帶 (如果你有品牌偏好則不在此限)：
 - 成藥，可以很容易的在藥局或雜貨店買到。(普拿疼/伏冒熱飲買不到)
 - 任何寢具用品，太占行李空間，賣場的平價款式也不貴。
 - 所有的禦寒裝備，除非你的行李箱很大，而且已經沒東西可塞了。
 - 衛生棉片。這裡的導管式棉條選擇多又不貴，在台灣沒有使用棉條習慣的可以試試看。
- 不能帶
 - 農、畜產品如蔬菜水果類、種子類，還有肉類。原則上只要包裝上看得出有肉就不能帶，若要避免不必要的麻煩請避開這些物品。

出關與入關

- 在臺灣出發可以申請自動通關服務，節省排隊時間。
- 美國入境時確實填寫海關申報表(CBP Declaration Form)(機組人員會在飛機降落前發表格給需要的旅客)。攜帶總金額超過 \$10,000 須另外填寫 Customs Form 4790。攜帶禮品單價超過 \$100 可能會被課稅，使用過一段時間的個人用品如衣物、筆記型電腦、相機等不會被課稅。含麻醉成分之藥物和注射藥物均須附處方證明。
- 有可能會被帶進去小房間，但是不用驚慌。

大眾運輸／交通指南

- 到伊薩卡的最簡便方式 (細節請參考「聯外交通」)
 - A - 入境後直接轉機至伊薩卡當地機場。
 - B - 從紐約入境，搭客運到伊薩卡。
 - C - 包車直接載你進去 Ithaca
- 聯外交通 (空路)
 - 伊薩卡有一座只開國內線的機場 Ithaca Tompkins Regional Airport，位於康乃爾校園的北方，一天約有 10 班飛機起降，有公車路線 (TCAT 32 路) 接駁至市中心。
 - 目前有四個機場可以直飛伊薩卡：
 - JFK, NYC
 - Philadelphia, PHL
 - Washington - Dulles, IAD
 - Detroit, DTW

2018 年 10 月 4 日起，伊薩卡機場新增往返華盛頓 DC 的直飛班機，取消原有的 Newark 航線，但達美航空(Delta)重新開啟了 Ithaca – JFK 的班機。

- 距離伊薩卡最近的國際機場位於雪城：Syracuse Hancock International Airport。

- 雖然雪城有 Trailways 客運至伊薩卡，但一天只有兩個班次 (下午四點或五點發車)，車程 1.5-2.5 小時。
- 如果攜帶許多行李，可以考慮從雪城機場轉搭計程車或 Uber/Lyft 直接抵達伊薩卡的住處，減少搬運行李的勞累。價格方面，計程車沒有尖峰和非尖峰的差別，約\$130；Uber 或 Lyft 在非尖峰時刻比計程車便宜一些，單程約\$80，但尖峰時刻會漲價。
- 由於伊薩卡與紐約市之間有最多客運往來，因此紐約市的機場(JFK、EWR 或 LGA)也是聯外交通的空路選項之一。大眾運輸發達，三座機場皆容易轉乘至長途客運的搭車地點，或是搭乘稍貴一點但較快的 NYC Airporter 至客運站。計程車也是可考慮的選項，至曼哈頓市區或所有的客運站約 \$20 多，比 NYC Airporter 更貴一點。
- 包車
 - 龍之旅-中國人經營的公司，提供東岸的包車服務，只要是路沒有封還能正常行駛就照樣出車無誤，JFK – Ithaca 單趟收費約 USD 550，雖然很貴但是是最方便且有效的方式。(預約方式僅有微信：fyzq2509)
- 聯外交通 (鐵路)
 - 伊薩卡並沒有客運鐵路。最近的火車站在雪城，由 Amtrak 營運從紐約市出發，途經 Albany、雪城、Rochester 抵 Buffalo 之路線。查詢與訂票網站
- 聯外交通 (公路)
 - 伊薩卡的公路大眾運輸近年來發展得不錯，目前有 Shortline、Greyhound、Trailways NY 與 Big Red Bullet 四家業者提供伊薩卡與鄰近城市的客運服務，以及 Cornell C2C 的校區接駁專車。
 - 鐵公路查詢與訂票網站：Wanderu
 - 許多客運公司有提供學生優惠，詳情可連結至各自的官網查看或買票時直接詢問售票窗口。
 - Shortline (Coach USA 旗下品牌)：路網涵蓋紐約市在內的附近城市。學期中的大部分班車會停 Cornell 校園，非常便利。伊薩卡的客運總站則離伊薩卡市中心步行約 15-20 分鐘。紐約市的上車點是在 Port Authority。有直達車(Platinum)與一般路線 (停 Binghamton 與 Owego)，但前者僅限網路上購票。
 - Greyhound：全美的皆有路網分布，伊薩卡的站點和 Shortline 相同。紐約市的上車點也一樣在 Port Authority。
 - Trailways NY：路線涵蓋紐約上州區域，伊薩卡的站點與 Greyhound 和 Shortline 相同。
 - Cornell C2C (Campus-to-Campus)：紐約校區和伊薩卡校區的接駁專車，因是直達車所以搭車時間較短，但是票價則比其他業者稍貴。紐約市的上車點有 Cornell Club 或 Weill Cornell Medical College，地鐵可達。車上有咖啡、點心水果、插座還有廁所。須事先訂位、留手機號碼。
 - Ourbus：Ourbus 票價最為便宜，尤其因為採取浮動票價，越早訂的話還會越便宜，但晚鳥可能比

Shortline 還貴。一天班次較少，長假前也可能會有特別班次。可以下載 App，用 App 就可以買好票並當票券使用。另外，Ourbus 的 membership 可以讓每張票折 15 塊，對常搭的人很划算。

2018 年 10 月，Big Red Bullet 司機酒駕造成巴士翻覆，一死十幾傷，該客運公司因此永久歇業。

• 當地公車路網：Tompkins Consolidated Area Transit (TCAT)

- 以 Ithaca Commons 為中心，向外輻射的區域性公車路網，官網可見班表與服務路線，車上也有班表本可索取，亦可下載 APP 追蹤公車動態，例如：Ithaca Transit – Live Tracking、Transit App、myStop Mobile、Google Transit and Trip Planning。



- 經過康乃爾校區的常見班次有：10、30、31、32、51、70、72、81、82、90、92、93。有一些班次在抵達 Ithaca Commons 後會換號繼續開，例如 32 號會換成 15 號續駛伊薩卡的購物區。路線有關資訊詳見「購物」與「住宿」。
- 週間週末、白天晚上的路線不盡相同，請注意當日始末班車時間（尤其是星期天）。節慶假日、寒暑假時，也須注意官網的班次調整公告。
- 公車正前方有攜車架，可以載兩台腳踏車。
- 基本上司機只要看到有人在等車就會停，不須特別招手搭車。下車前一樣要按下車鈴。本地有些公車站牌的位址不明顯，所以請不用客氣跟司機詢問你想下車的地方附近是否有站牌。
- 收費模式為區段制，整個伊薩卡分成 Zone 1 (中心區域) 和 Zone 2 (外圍區域)，票價只看你出發的站牌位在哪個區段內。Zone 1 的成人 (18-59 歲) 票價為單趟 \$1.5，不找零。伊薩卡的購物區、康乃爾大學以及其他常去景點大部分位在 Zone 1 內，上車時可使用零錢支付車資或使用儲值卡。轉乘時，可以免費搭乘下一段的公車，但不論是使用儲值卡或投現，都要記得在前一段上車時跟司機拿轉乘單 (transfer slip)。
- 康乃爾的學生證本身就是儲值卡，第一年有無限的使用次數，第二年後僅在週一至五下午 6 點後，以及六日全天，享有無限次數免費搭乘，其他時段搭乘須先行儲值，或以 \$200 購買無限搭乘的權利。詳情請見這裡。
- 沒有學生證的話，儲值卡販售地點可於這裡找到。(例如：Wegmans、Tops 或 Cornell Store 皆買得到)。

• 計程車

- 主要營運：

- Collegetown Cab (607) 588-8888
- Ithaca Dispatch (607) 277-7777

- 預約時可請司機報價。在離市中心較遠的地區可能要等一陣子。從機場、Ithaca Mall 或 Walmart 一帶到康乃爾校區約 \$10-15。小費並非強制，不過如果你很感激司機的服務，可給 \$1-2 (或 10-15%)。
- Zimride：康乃爾的共乘網社群。
- Uber 或 Lyft：使用 APP 叫車，需事先註冊並登記信用卡卡號。



抵達以後

- 若在開學前抵達伊薩卡，無法使用學生證搭乘本地公車，可購買計次公車卡，\$20 可搭乘 15 次 (15 Ride card)。公車卡可在 The Cornell Store 等地買到。額度用完，上網登錄後還可繼續儲值使用。詳情請見官網。
- 連絡房東、入住，詳見「住宿地點」與「入住」兩節。
- 前往 International Services, Office of Global Learning (舊稱 Cornell ISSO) 報到填表。
- 申辦 Social Security Number (SSN)。注意：並不是每個人都有資格申請 SSN，請詳見網站說明。也有些人可能需要取得 Individual Taxpayer ID (ITIN) 作為沒有 SSN 之下報稅所需的號碼。

• 辦手機

- 如果你從台灣帶手機過來，只想申辦門號，那麼屬於 GSM 系統的 AT&T 和 T-Mobile 或是其虛擬服務商較適合，而 AT&T 在本地的覆蓋率又比 T-Mobile 要好。如果你想申辦門號的當下也一併購買新手機，那也可考慮其他的系統商如 Sprint 或 Verizon。

- 你有兩個選項：

1) 申請綁約

- 最常見的選擇是 AT&T，AT&T 的 SIM 卡可以在官方門市免費索取，只需要付每個月的月費即可（目前 9 GB data/一個月是 \$35）；店員會在現場幫忙設定手機，確認可以通話和上網。（地點：748 S Meadow St Suite 200, Ithaca, NY）。
- 也可以找幾個人一起申請/加入其他人的 Family Plan 方案，共同分享固定的費率與數據使用量，但有時候未必比較划算。

2) 購買預付方案 (每月預繳固定金額)。不須簽約，只需要準備好自己的手機。可以在 Amazon 或許多商場買到這類型的預付 sim 卡，之後再自行上網儲值即可。購買虛擬服務商的預付方案通常比較划算，列表可在這裡查詢。

- 資費最彈性的選擇是 H2O Wireless (北邊的 Best Buy 和 Target 買得到 sim 卡)，雖然比較沒有名氣但其實 H2O 和 AT&T 使用相同線路。H2O Wireless 的 Pay-As-You-Go 資費最低 \$10/三個

月，適合電話、數據用量較小的族群；Monthly Unlimited Plan 則有\$20、\$30、\$40 等方案供選購。

- 可先在台灣買好美國的預付卡，一下機就有電話與網路可使用。

• 開戶

- 請攜帶護照及留學證明文件（例：I-20、DS-2019）。SSN 非必要，但沒有 SSN 的話，申請信用卡會受到很多限制。
- 辦銀行帳戶要注意 online banking 是否需要 SSN 才能用（CFCU 改版後需要 SSN 才能用 online banking）
- 你可以選擇美國比較大的銀行開戶，不過區域性銀行更有許多地利之便，尋找分行、提款機時都比較容易。伊薩卡市區有一間全國性和六間比較大的地區性銀行：

全國性銀行

- Chase：在 Downtown 全新開幕，是目前 Ithaca 唯一一家全國性的大銀行，建議一抵達後就趕快約時間辦開戶，不然要等很久(8-9 月旺季可能一個月開戶量達 500+)

裡面有一個台灣人，陳小姐 (shu-chang.chen@chase.com)，有需要可以和他聯繫

地區銀行

- CFCU：Cornell Store 和 East Hill 等地方有分行
- Tompkins Trust Company：Cornell Store 和 East Hill Plaza 以及 Commons 有分行
- M&T Bank：Triphammer 和 Commons 有分行
- Key Bank：Triphammer 跟 Downtown 有分行
- Elmira Savings Bank：Triphammer 有分行
- Chemung Canal Trust Company

- 美國的銀行制度與臺灣大不相同，開戶時請詳讀用戶契約書上的各項規範，尤其注意可能會讓你多付錢的一些功能與規定，如支票簿、帳戶保管費、刷卡超支的墊款處理等等。

- 如果在申請某些東西時需要 I-94 表，可於此列印。
- 電話預約 Cornell Health (舊稱 Gannett) 健康中心的 TB screen，理論上因為健保生效日之緣故，你只能預約開學後的時間。
- 選課、交成績單、參加學校的新生訓練、領學生證。參加系所的迎新、說明會，正式開始康乃爾的新生活！

入住

如果你是住在校內（詳見「住宿」一節），那麼你要注意的事情就會少很多。由於契約通常已經簽訂，所以只要確認家具狀況即可。Cornell 的校內住宿都是水電全包，加上

固定的網路使用額度。如果你是住校外，那麼就需要再額外注意幾點事情。

- 一般來說出租的房型以 Apartment（單一樓層）或 Townhouse（整棟）為主。如果房間很多，租整層/整棟的房客通常會再分租房間出去。
- 租屋詢問重點（可在此網頁下載 [Housing Search Checklist](#)、[Apartment Selection Checklist](#) 等表單）
 - 是否可分租 (通常是可以的)
 - 電費是否含在房租內。如果不含，房客是不是要自己申裝/改約。
 - 暖氣系統型式與管線配置。有些公寓可能沒有很好的電/水暖氣系統，某些角落會比較冷。
 - 網路是否含在房租內。如果不含，房客是不是要自己申裝。
 - 如何洗衣服 (不少公寓需要去獨立的洗衣房洗衣服)
 - 如何倒垃圾。大型公寓社區會有統一的垃圾收集點，獨立公寓的話則須購買貼紙 (徵稅用) 貼在垃圾袋上，再拿到戶外的集散地。
 - 如果你想殺價，可以詢問房東能不能用一些勞務的方式換取折扣，例如冬天幫忙鏟門前的雪等等...
 - 是否包含車位/其他停車問題
 - 確認家具與押金數量
 - 檢查熱水系統
 - 其他房客的基本資訊
- 自行申辦網路 (或電視)
 - Spectrum 是本區最大家的業者。你有兩種申請方式：1) 從 Spectrum 網站申裝。需要跟技師約時間到府安裝，要等一兩個禮拜而且需外繳安裝費。2) 前往本地的 Spectrum 辦公室申裝，當天即可拿到數據機，但是要自己安裝。申裝時請攜帶護照及留學證明文件。依照你的信用記錄不同，可能需要一定量的押金。
 - 只裝網路的話，一般型的網速方案，一戶約每月 \$45 (第二年開始會漲價)。
- 繳納電費 (如果沒有含在房租的話)
 - NYSEG 是多數居民採用的電力服務，但詳情請詢問你的房東。申請服務必須要填表，再交由房東或自己寄到指定的位置。如果沒有信用記錄的話，須要繳兩個月的電費作為押金。注意：暖氣系統如果是吃電力的話，冬天的電費可能會很可觀。
 - 紐約州的電費是每月浮動制，大概落在每度 \$0.16-0.20 左右。

超市與購物

Ithaca 有兩個主要的購物區，一個在市中心的西南側，有許多大間的超市、商場與餐廳；一個在康乃爾校園北方的 Lansing (Triphammer Road)，規模稍小但許多大型住宅區都在這附近。

- 伊薩卡西南區：15 路公車的主要目的地。
 - **Trade Joe's**：多數都是有機商品的新超市，2021 年 4 月正式開幕，從來不折扣和促銷，但是時常推出自有品牌的新商品，品質也都不錯。服務很好，如果買到不喜歡或不新鮮的東西，直接拿去退貨(款)毫不囉唆。
 - **Wegmans**：營業到 12 點的大型生鮮超市，是本地食品種類最齊全的店家。店裡有沙拉吧與中式熟食區，買菜前可以先吃晚餐。裡頭也有藥局可以買成藥。水果價格相較高昂，同樣的東西比 Trader Joe's 貴上一截。
 - **Walmart**：全美最大的連鎖零售百貨，一切的日用品都可於此購買。Walmart 的網購品項也可在此取貨。
 - **Ren's Market**：目前 Ithaca 最大的華人超市，青菜種類較多也有多種海鮮，但品項以中國商品為大宗。
 - **Win Li Supermarket** (永利超市)：老闆和老闆娘係系經營的店(以前是本地區中式烹調材料品項最完整的商店)，品項偏少不如新開的 Ren's Market (但這裡有販賣桂冠湯圓)
老闆娘相當健談也非常親切，有時候買東西會送他們自家種植的韭菜，但是購買商品時保存期限要稍微注意。
 - **Lowe's**：專售家具、五金材料、裝潢工具與器材。
 - **T.J.Maxx**：服飾店，有許多過季名牌和化妝品。
 - **Staples**：辦公室用品、文具專門店。
 - **Barnes & Noble**：伊薩卡的誠品書局，書、音樂、玩具與桌遊的集散地。
 - **PetSmart**：寵物用品店，從貓、狗、鳥、倉鼠、水族到爬蟲，無所不包。
 - **The Home Depot**：專售家具、五金材料、裝潢工具與器材。
 - **Dollar Tree**：伊薩卡的大創，\$1 商品雜貨店。
- 校園北方 (Lansing)：30 路公車的主要目的地。
 - **Ithaca Mall**：許多品牌集合的大型商場。內有 Best Buy (電器行)、Target (零售百貨)、Michaels (手工藝品材料行)、Dick's (戶外與運動用品)、許多的服飾店(如 Old Navy) 與鞋店(如 DSW)、理髮店等等。
 - **TOPS**：營業到晚上 12 點的生鮮超市，附有加油站，價位偏高，東西有時候不新鮮，水果發霉了跟店員反應也沒啥用。
 - **Ithaca Tofu**：老闆和老闆娘都是韓國人，販賣韓國、日本、臺灣與中國的食品與廚房用具，尤以韓式食材為大宗，喜愛韓國商品的千萬不要錯過這裡！價位比一般生鮮超市略高。(店員 Andy 是韓裔美國人，英文相當流利，也會親切主動詢問是否有需要幫助或是在找什麼。)
 - **BJ's**：會員制百貨量販店，在 Ithaca Mall 隔壁。大量採買很便宜。
 - **Triphammer Marketplace**：很多不同商店的集合體。值得一提的商店有 Instant Replay Sports (體育用品專賣店，可以買到二手滑雪用具)。
- **Cayuga Mall**：此區的另一間購物中心，值得一提的商店有 JOANN Fabrics and Crafts (布料行)。
- 其他地區
 - **P&C Fresh**：位在校園東南邊的 East Hill Plaza，24 小時營業，專賣食品與生活雜貨。
 - **Ithaca Farmers Market**：當地小農的市場組織，除了新鮮蔬果，還有手工藝品和各國美食等攤位。主要市集位於 Cayuga Lake 的南端湖畔 (Steamboat)，周末才有集市；六月到八月期間，每周四加開黃昏市集。五月到十月之間在 Dewitt Park (近 Commons) 和 East Hill Plaza 也有據點，只是規模較小，每周只擺攤一次。
 - **GreenStar**：在 Ithaca 有多家分店，最大的店在 Cascadilla St.，是有機健康食品專賣店，優點是人員都相當友善，各種在地的小農有機產品；缺點就是東西真的非常貴。
 - **Ithaca Organics**：數個農場協力經營的自產自銷的組織。可以線上訂閱購買每週的蔬果，再到指定的地點(如 Farmers Market) 取貨，當然，是產季限定。
 - **Green Castle Asian Market**：在 Collegetown 和 Triphammer Marketplace 各有一家，是間亞洲小雜貨店，販賣如泡麵、醬料、零食之類的雜貨。
 - **Aldi**：德國生鮮超市，主打自有品牌、便宜量販。價錢應該是所有超市中數一數二低，現在有兩個點，一個在 Ithaca 另一個在 Lansing。
 - **Costco**：台灣人相當熟悉的美式量販店，最近的點在 Syracuse 北邊，開車大概 70 分鐘，會員卡學生專案 60 USD 一年。
- 更遠的超市
 - **Mitsuwa Marketplace**：位在 Jersey, NJ，東岸首屈一指的日本超市，這裡可以買到各種日本商品還有更高等級的生鮮食材(盤克夏黑毛豬和正宗日本和牛)，如果害怕美國的豬肉味可以來這邊，旁邊還有正牌的大創和日本書店，還有日本山頭火拉麵可以吃：)
 - **H Mart**：韓國商品的首選，最近的店也在 New Jersey，有機會買到韓國原裝進口麝香葡萄，旁邊可能會有 Bonchon 韓式炸雞，很好吃。
 - **99 Ranch**：台灣老闆開的亞洲超市，應該是在東岸最多台灣商品的超市，離 Ithaca 最近的在 Hackensack, NJ。
- 更遠的大型購物中心
 - **Waterloo Premium Outlets**：最近的大型暢貨店，位於 Waterloo (~53 mi)。
 - **Destiny USA**：紐約州最大的購物中心，位於雪城 (~56 mi)。

- **Woodbury Premium Outlets**：在紐約市近郊 (~186mi)，號稱東岸最大暢貨店，一二線品牌齊全，開車去紐約市時可以順道過去。
- **Shorthill**：大紐約地區最大的購物中心，由多個百貨公司相連而成，Chanel、Hermes、Rolex、LV、Gucci、Prada...都在這邊。
- 網路購物
 - **Amazon**：憑學校信箱可申請加入 Amazon Student Prime。Free Trial 是 6 個月，可享兩天到貨服務。6 個月之後則需支付\$59／年或是\$6.49／月的費用。
 - **Newegg**：專營軟硬體、3C 產品的線上商店。
 - **Free & For Sale**：康乃爾 Facebook 社群二手物品交易平台。
 - **Cornell Buying and Selling**：另一個康乃爾 Facebook 社群二手物品交易平台。
 - **Craigslist**：分類廣告網站，可能可以找到一些二手或不易尋得的物品，不過資訊良莠不齊。
 - 當然，CTSA 的 Facebook 社群不時也會出現二手物品出清的訊息。
 - **Yamibuy** (亞米網)：可以買到亞洲零食、泡麵。
 - **FreshGoGo**：週六於校內停車場取貨，可以買到亞洲生鮮/冷凍食品。
- 二手用品商店：
 - **Triphammer ReUse Center**：非營利組織，可在店裡找到二手衣物、家具、廚具及各式生活小物，如果願意花時間挑寶，價格非常划算！好貨常常一下會被買走，流動率算高，所以可以定期來挖寶。
 - **Ithaca ReUse Center**：同上。
 - **The Salvation Army of Ithaca**：可以在店裡找到二手衣物、鞋子、家具等。
 - **Mimi's Attic**：專賣二手家飾、家具也有一些新品。店內擺設富有品味，商品質感佳。
 - **Plato's Closet**：專賣名牌（有牌子的）二手衣物。
 - **Instant Replay Sports**：二手體育用品專賣店，買得到雪板、雪鞋之類的用品。

開車上路

- 駕照
 - 紐約州承認臺灣給發的國際駕照，唯須同時攜帶臺灣駕照與翻譯本以備查驗。
 - 如果你想在紐約州考駕照：
 - 標準流程：1. 前往監理站 (DMV) 筆試、現場檢查視力；2. 五小時教室課 (Pre-licensing Course)；3. 練習道路駕駛；4. 路考
 - 筆試前可以研讀 DMV 出的手冊，熟悉交通法規與考題。

- 筆試通過後可以拿到學習駕照 (Learner's Permit)，只要車上有其它持有美國駕照的人陪同，就可以在路上練習開車。
- 五小時教室課可在任一間駕訓班上課。
- 有別於台灣，駕訓班非考照必要條件，但如需要，伊薩卡當地只有一家駕訓班：**Learn-Well School of Driving**。電話預約 (607-546-2192)，駕訓班提供接送服務，教練多為現役或退休警察。每次課程結束後於車上刷卡或付現 (四十到五十分鐘的道路駕駛課：\$60-65)。上課次數彈性，可以自己決定要上幾堂，一定要學會 Parallel Parking 路邊停車跟 Three-Point Turn 再去考路考。)
- 在路考前建議至少要有 50 小時的路駕經驗 (含 15 小時夜間駕駛)，但其實筆試過後就可以上網預約路考了。

Big Red Bell Driving School 已被 Learn-Well School of Driving 買下，所以在地只剩一間駕訓班。

租車

- **Ithaca Carshare**：短租首選(比方說只租幾個小時)，會員制，要提供無肇事證明才可申請會員，康乃爾學生不須會費。租車費平日一小時\$7.95，自助取車地點很多。租車流程：上網預訂、使用 personal keycard 解鎖取車、車輛使用完畢將車停回原處。
- 超過一天的長租，可考慮當地的租車公司如 Avis、Hertz、Budget 或 Enterprise 等等。

租車前須備妥：

國際駕照或美國駕照
美國銀行核發的信用卡
信用卡上的名字必須跟登記租車的姓名相同

對於國際學生，租車公司往往會要求\$300 押金。

買車

經過 COVID-19 的影響，現在在美國買車和疫情前相差甚遠，從買方市場變成賣方市場。熱門車款一車難求，經銷商各種加價(markup/ADM)或是強迫購買零配件或服務(add-on)讓車價屢創新高，曾幾何時建議售價(MSRP)就會是很優惠的價格了。

好加在，現在美國邁向後疫情時代，如果本來就喜歡非熱門車款/品牌，或可用不錯的價格買到心儀的車。

- ✓ 如果是唸碩士班(待兩年內)：建議買保值度高的車款和品牌，這樣過兩年後要離開車子還會很有價值，推薦車款：Honda CR-V Hybrid 或 Toyota RAV4 Hybrid
- ✓ 如果是念博班要待較久的時間(五年以上)：或許可以考慮較為冷門或不保值的車款/品牌(Chevy、

Jeep、Fiat)，畢竟折舊經過五年後就不會感覺那麼明顯。

全新車-一般品牌

現在買二手車其實不是很划算的選擇，原因無他，就是二手車價實在是太貴了，買新車有保固可以省去遇到小毛病或待修的困擾。

- **Maguire Cars** : Ithaca 在地頗具規模的車行，代理許多汽車品牌，包括：Toyota、Honda、Hyundai、Subaru 等等。

特點：價格較為透明，比起某些不老實的車商(多半都在大城市)整天只會叫你打電話(Please call)或是跑去展間然後報高到嚇死人的價格，Maguire 基本上都會把價錢寫在官網上，你看到是多少錢就是多少錢，較無亂灌水的問題，當然也就沒有殺價的空間。

缺點：有些業務會挑客人，他不想賣你車還會唬爛你都沒有車，或是提出要試乘時刁難你說沒有美國駕照就不讓你試乘，建議可以多去幾次找不同的業務。

(特別注意)：通常月底的最後一天有些經理為了拼業績，有可能會願意多放一點價格出來；Maguire Toyota 現在狂打價格戰，有機會找到一個 Good deal!

- **Williams Car** : Ithaca 鄰近的 Elmira 車商也有販售 Toyota、Honda、Hyundai、Subaru 等等品牌。

(推薦業務：Honda - [Jessica Link \(607-269-8305\)](#)，兩個孩子的媽，做生意滿實在的，有車就會跟你說有車，沒車也會直接拿車源表跟你核對並告訴你什麼時候可能會有車，CTSA 有不少人都有跟她購車的經驗。)

- **Dovi Motors** : 福特(Ford) 專賣店，在 Ithaca 開車約 2-30 分鐘的小城市 Cortland，所有的優惠價都會清楚寫在網站上，老闆 Jesse Dovi 自己就是業務員，所以如果你想殺價，他不需要問主管(Ask a manager)，因為他自己就是可以做決策的那個人，裡面的人都相當和善，喜愛 Ford 的人可以考慮。
- **West Herr Auto Group** : 紐約州西部(West NY)最大的汽車經銷商，甚至是全美最具規模的之一，整個集團裡各種品牌應有盡有，幾乎沒有沒在代理的品牌，相較於規模較小的 Maguire，他們的現車或配額(Allocation)會多很多，缺點就是要開車超過 100 分鐘去到 Rochester 甚至是 150 分鐘的 Buffalo。

全新車-高級品牌

Ithaca 的高階品牌經銷商並不多，目前只有 Audi、Cadillac (GM 高階品牌)、Lincoln (Ford 高階品牌) 和 Volvo，如果是要找台灣人熟悉的高級品牌例如 Mercedes-Benz、BMW、Lexus 或甚至 Porsche 就得要跑去鄰近較有規模的城市購買(Syracuse 的 Driver Village 或 Rochester)

全新車-特殊車款

如果你有特別想買的車款然後剛好又是稀有車，譬如 Ford F-150 Raptor、Ford Bronco、Honda Civic Type R、Golf R、Jeep Rubicon 392、Land Rover Defender...等等，你可能會需要到別的州去購買的機會，因為這種車不是隨處可見。

別擔心，跨州購買車輛也是沒問題的，通常車商會幫你辦臨時牌(Temporary Registration) 會有一個月有效期，你必須在一個月內拿相關的文件去 DMV(監理站)註冊你的車，並繳納稅金(車價的 8%)

中古車

- **Automotive Consultants**: 伊薩卡當地的獨立小車行，專賣二手車。

- 買車注意重點：

- **要求試開，特別是買二手車**。如只有國際駕照，因牽扯到保險問題，能否試開可能要看運氣，或是使出三寸不爛之舌看看。

- **Kelley Blue Book** : 汽車估價網站。

- **Carfax** : 車輛歷史紀錄查詢網站。在美國每輛車都有 VIN (Vehicle Identification Number)，在網站上輸入此組號碼就可查詢車子之前是不是發生過一些麻煩的狀況。

* 請注意，這個可以當作參考，但不是唯一依據，譬如前車主自撞但是隨便找一個地區性的小修車廠處理了，有可能 Carfax 是查不到的。

- 購買二手車前可約前車主帶車子去伊薩卡的各個修車廠如 [Patterson's Service Station](#)、[Hunt's Auto Service](#)、[Varna Auto Service](#) 進行購買前檢查 (pre-purchase inspection)。

- 若確定車子正常並要購買，須至監理站辦理過戶 (title transfer) 以及車輛安全檢查 (car safety inspection)，確定車子可以上路。

- 如果新車購買後發現有瑕疵，請盡力向原廠商爭取退換貨。

- 領牌／車輛註冊

買到心儀的車輛後，要開車上路前肯定是要註冊你的愛車跟領牌，你必須要提供 6 點的有效證明文件來證明你是紐約州的人，裡頭包括：學生證、國際護照、租屋單據、信用卡...等等。

一般來說，新車經銷商都會幫你打點並辦妥這些東西，只是會收取相應的手續費(Dealer fee)，此手續費從 \$ 0-799 不等；如果你是到別的州購買車輛，按照個人的經驗，自己弄這些東西大概 2 小時內可以完成。

車牌號碼是沒有辦法自己決定的，但是你可以在拿到車牌後去 **客製化車牌部門** 辦自己想要的車牌號碼，不同的設計會有不同的規則，但簡單來說就是 6-8 碼英文/數字混合。(價錢不到 100 元，等待時間約莫 4 周)

- 汽車保險

- 當地有許多保險業者可供申辦，如 NYCM、Progressive、Geico 等等。但如果你只有國際駕照，

選擇就會比較少。(Downtown 的 [True Insurance](#) 是專營 Progressive 的保險代理商，有超過 150 年的營運歷史，裡面的服務人員都很親切)

- 你是否持有美國駕照、你的年齡與是否有無肇事紀錄皆會影響保費，保費為每半年計算一次，每年費用約 \$1000-\$5000 都是有可能的。
- 保險費用計算是相較複雜的，你選擇的品牌、車款、車價、保險涵蓋的項目多寡、保險理賠的金額還有自付額(Deduction)都會影響到保費。同樣是 5 萬美金的 Ford Explorer 和 BMW X3，在同樣保險設定下後者的保費就會明顯高於前者。(油電車保險費也普遍較高)
- 如果房屋險和汽車險投保在同一家保險公司，可以享有一些折扣(Bundle)。
- 旅遊時，保險通常可攜至美國境內其它州。
- 上路
 - 隨時攜帶駕照、保險文件與道路救援電話。上路前檢查胎壓、水箱與機油。
 - 合法的行駛速率就是速限，高過速限值或遠低於速限值都視為違規。但在實務上，市區在速限 +5 mph 以內，或州際道路(interstate)在 +10 mph 以內，是不太會被取締的。
 - **行人友善**：和“行人地獄”台灣有明顯不同，美國相對之下非常重視行人的路權，基本上絕大多數的駕駛看到有行人在過馬路或甚至預備通過，就會減速至停止，讓行人優先通過。行人也會揮揮手或點頭示意向你回禮，用路環境樂勝台灣。
 - **開車禮儀**：美國駕駛整體來說比台灣駕駛的開車禮儀好很多，違規仔/違規魔人講話比守規矩的駕駛還大聲在這邊是相當罕見。鄉村地區(例如 Ithaca)普遍都是溫良恭顯讓，但進到市區(NYC)就完全沒在跟你客氣，按喇叭、閃大燈、大聲叫罵、問候祖宗十八代、比中指樣樣來。
 - 有時會見到兔子、松鼠、鹿等野生動物在馬路上，請不要為了避開動物而開至對向車道。萬一撞到了動物造成車子損傷，可依保險合約商討理賠。
 - 美國快速道路的速限大概在 55mph (90 km/hr) 而高速公路(interstate)大概是 65mph (105 km/hr)，一般來說超速 5-10 mph 不太會怎麼樣，但是超過就很可能會引起埋伏的 Troop (州警) 攔查甚至開單，務必要注意。
 - 如果違規被警察攔下時，搖下車窗後，手請放在方向盤上，不要急著解開安全帶。警察會要求看你的駕照和保險文件，然後會開單並問你認罪與否(如果要求情必須要趁他開單前，開單後就沒有任何轉圜餘地)。你也可以選擇不認罪(Plea not guilty)，這樣必須把警察開的單寄去法院等出庭通知，只是如果選擇不認罪必須要在 48 小時內把那張罰單寄回去或親自拿去給法院(會有地址跟哪個法院)；倘若選擇

認罪(Plea guilty) 一樣也是寄回去或是親自送一趟，只是時效長達一個月。

- 選擇不認罪就要出庭，有些人甚至會選擇請律師，但基本上警察都有證據證明你超速，除非你去賭警察沒空不出庭讓法院撤銷罰單。
- 超速過大(>20 mph) 除了高額罰單外，還會拿到一張 DA 的單子，要額外繳納 300 USD 的 assessment fee，相當昂貴，請同學務必注意速限和己身車速，安全行駛平安回家。
- 冬天駕駛
 - 天氣或路況不好時，建議保持低速駕駛。本地雖然剷雪頻繁，但大雪剛下下來的期間是很危險的。秋天上路也要盡量避開路邊的落葉堆，避免翻覆。
 - Ithaca 內有幾個陡坡，FWD、RWD 的車在雪未剷除的情形下極危險，如 Pleasant Grove Rd. 和 Buffalo St.，車子有可能爬不上坡，硬爬有可能造成進退不得的窘境。
 - 為了安全在雪地駕駛，即使是 AWD 也建議換上雪胎，才能減少打滑機會與確保煞車能如常運作。
 - 雪地駕駛時盡量避免重踩煞車，可以放開油後輕踩煞車，用點放的方式減速甚至讓車輛停下，否則輪胎容易鎖死造成失控。
 - 任何種類的車在雪太深時都會被困住出不來。因此冬季駕駛請在車內備好雪鏟。刮刀與雪刷也是必需品，以清除車上積雪與擋風玻璃的結冰。
- 停車
 - 校外停車要注意，亂停被拖吊需繳交 \$120 管理費 + \$30 罰鍰。
 - 校內分為計時停車和憑證停車。停車證可在線上購買等郵寄或現場購買領取，詳情請參考[這裡](#)。停車證的代號與校內可停的位置有關，請謹慎選擇。
 - 如果你是校內住宿的話，宿舍停車位和校內停車位只能擇一購買。
 - 校內停車規定與罰則請見[這裡](#)。
 - 建議註冊 Parkmobile 的 APP 付款(不繳停車費或是停車逾時會被開罰單，\$35)，每次停車收取手續費 0.35 美金，此程式校內校外皆可使用，非常方便(校內可以用 Parkmobile 停車的地點[請點此](#))



外食

- 何時該給小費：當你進入的是有服務生會過來你的座位點餐的餐廳，就該給小費。至於其他種類的餐廳包括速食店、咖啡廳、美食廣場、自助式餐廳、街頭小販，給小費並不是強制，而且通常也會較低。
- 餐廳用餐時該給多少小費：雖然並沒有絕對的標準，不過一般會以稅前消費金額乘上某個固定的比例當作範

圍：午餐內用通常會給 10%-15%小費，晚餐內用一般會給 18%-20%，甚至會給得更高，但其實要給多少多半看自己的能力與心情。有些餐廳服務生完全靠小費過活，多給一點小費也是給服務生的一種肯定。超過六人以上一起吃，通常餐廳會直接列 20% 以上的小費在帳單上，就不須另外給了。

- 很多餐廳現在會直接把服務費計算在稅後金額，所以如果不注意就會多付出不必要的金額，請務必特別留心。
- 雖然也沒有絕對的標準，不過仍然推薦叫外送應該要給小費，而且考慮到外送的距離與天候，有時候小費應該要給的與餐廳相等或更高。
- 康乃爾的 **Meal Plans** 有非常多種組合包，不過大部分是包含自助餐額度與 Big Red Bucks (BRB) 的儲值兩類，也有部分方案僅含其中之一。

- 自助餐額度要在校內的 All You Care to Eat 餐廳使用。如果沒有額度的話也可用信用卡或 BRB 付款。自助餐額度必須在該學期用完，沒用完不會保留到下學期。
- BRB 就是儲值卡的概念，可在校內任何餐廳或咖啡廳使用。使用 BRB 購買校內食物與飲料皆免 8%消費稅，用完後也可透過網站儲值。BRB 效期為一學年，過期的 BRB 將作廢，不保留到下學年。
- 如果你覺得你不會常在校內吃東西，可參加 Graduate Student Meal Plan (\$50 BRB) 來開啟 BRB 之功能。

- **City Bucks**：一樣是以學生證為載具的儲值卡，但跟 BRB 不同的是，它是用來購買校外合作店家的餐食，而且仍然要繳消費稅。唯一的好處是：有時候合作店家可能會對持 City Bucks 消費的人有特別優惠。合作店家清單請參考這裡。
- 校內餐廳：選擇非常多，有些餐廳的 MENU 還可線上查詢，詳情請參考學校網站。
- 校外餐廳：用 Yelp 或 Google 搜尋都非常方便，也可參考網路上的食記：吃在伊薩卡(一)(二)。餐廳主集中在 Commons 或 Collegetown (C-Town)，落在其他區域的則有 BoatYard Grill、Agava、Ciao!等餐廳。

- 中式料理：
 - 故鄉味 (De Tasty Hot Pot Restaurant)：C-Town
 - 狀元樓 (Apollo)：C-Town
 - 海鴻樓 (Hai Hong)：C-Town
 - Tibetan Momo Bar：Ithaca Commons Mall
 - Hakacha
 - 川味坊 (Spicy Asian)
- **大雷(極不推)**：天津小吃 (Ithaca Mall) – 老闆娘態度非常差，也極度不衛生，常常摸完錢就直接摸包子或包水餃，當然是沒有洗手：) (重點是包子中間還是冰的)

- 日/韓料理：
 - Koko (韓)
 - Gangnam Station (韓/中)
 - Kimchi (韓)
- *** (雷) Maru Ramen** – 如果你很愛吃拉麵，對日式拉麵有所期望，這裡大概不是你該來的，千萬別被官網的那些日式拉麵照片還有這個日本名字給騙了。

- 西式料理：
 - **Le Café Cent Dix**：法國餐廳，之前因為疫情休息了幾格月的時間，去年重新開張，生意非常好，由於不接受訂位，建議可以 6 點以前去吃
 - **Simeon's**：另一家高檔餐廳，有龍蝦和生蠔可以選擇，生意也非常好。
 - **Hazelnut Kitchen**：在鄰近開車約 20 分鐘的小鎮 Trumansburg，是創意料理，生意很好建議先預約和訂位，以免向隅。
 - **ESTB**：Cornell Hotel School 學生營運的創意料理，基本上は無菜單模式，相當難訂位。
 - **Thompson & Bleecker**：近期新開的義式餐館，義大利麵和披薩都不錯，常常高朋滿座，但不接受訂位。

- 手搖飲料：
 - 功夫茶 (Kung-Fu Tea)
 - 友茶 (U Tea)

- 外送服務：UberEats 漸漸普及，可以使用 GrubHub 或 DoorDash 來叫外送。一些餐廳如 Taste of Thai Express 也都提供外送服務，一般都會給 10%左右的小費（但也沒有一定的標準）。

住宿地點

目前學校的研究生宿舍有 Hasbrouck Apartments、Maplewood Apartments 與 Thurston Court。Hasbrouck 住有許多攜家帶眷的訪問學者家庭，小孩容易找到玩伴；Maplewood 於 2018 年秋全新修建落成；Thurston Court 的規模則是三者之中最小的。房型與價格皆列於網站上。學校周邊住宿點則大概可以分成獨棟的公寓與新建的公寓社區兩大類型，整體租房價位約在 \$500-\$1300/月-人。

• Hasbrouck Apartments

- 位於北校區，82 路公車可接駁社區與校園中心。就算不搭公車，走路也可抵達校園的大部分地區。兼具 Apartment 與 Townhouse 兩種房型，可以選擇附或不附家具的寓所，居住環境也非常優良。
- Community Center 提供代收包裹、洗衣卡儲值服務(附設洗衣間)，社區中心不時會舉辦電影之夜或異國美食日之類的活動。社區內也有兒童的遊樂設施，適合有家庭的人入住。

- 如要單人住宿，可以選擇跟其他學生分租的 Townhouse 或獨享一整層的 Apartment，但後者因原本是家庭取向，所以對單人來說可能會稍貴點。
- **Maplewood Apartments** :
 - 位於校園東南方的 East Hill Plaza 附近，82 路公車可接駁社區與校園中心，走路可到 P&C Fresh 超市，買菜方便。
 - 原本的 Maplewood Apartments 因房屋老舊，於幾年前全部拆除就地重建，現在的房舍是 2018 年秋季才蓋好的，全新裝潢與全新家具。
 - 和 Hasbrouck 一樣有 Community Center，提供的服務大同小異。
 - 房型選擇較多，有 Studio、一人房或二到四人 Townhouse 供選擇。社區有 Community Garden、Outdoor Charging Station、健身房等設施。
- **獨棟的公寓**
 - 學校周邊有非常多這類型的公寓。校園西邊、西北、西南、Collegetown、市中心的房子大多偏老。非常建議簽約、入住前先看房，有些問題從照片中是看不出來的(如房屋地板傾斜)。
 - 這類型的公寓通常外觀較公寓社區漂亮，有些也位在不錯的地理位置，像是湖畔小屋之類的，不過代價是你可能要花較多時間找到最適合你的房子，出入也需要車子代步才行。
 - 除了 Hasbrouck 和 Maplewood 外，這種房型比起公寓社區，也較適合家庭入住。
- **公寓社區**
 - 近年來伊薩卡附近新建了許多大型公寓社區，空間大，房租隨著時間浮動的情況也大。以下列出現在或曾經有台灣學生入住過的、評價不錯的公寓。
 - **City Centre Ithaca** : 目前是全 Ithaca 最豪華和高級但也最高單價的屋子，媲美高級飯店的外觀和裝潢，但 1B1B 的房型動輒超過 3000 美金，水、電、瓦斯、網路、垃圾處理費全部都要另外算錢，又加上 Non-furnished 的設計，多數傢俱(沙發、椅子、床)都得自行購買。雖然很貴，但一屋難求。另外，月租 250 美金的停車位基本上都得排隊等半年以上才排得到。
 - **Ithacan** : CCI 的姐妹社區，預計在 2023 年 8 月開始正式營運，房價和 CCI 不相上下，最高樓層為 12 樓，停車位相對充裕，有地下停車場(住戶專用)和地上停車場(開放讓外車停放)。
 - **Lansing West** : 位於 Lansing 商圈附近。公寓門口可讓住戶自由停車，30 路公車可達，但週間末班公車只到九點左右。離北邊的 Tops 超市很近，步行可達。[官網在此](#)。
 - **Gaslight Village** : 位於 Lansing 商圈附近。木造房屋，含室外戲水池，免費停車。30 或 32 路公車可達。離韓國雜貨店 Ithaca Tofu 很近，走路可達。[官網在此](#)。

- **University Park** : 位於 Lansing 商圈附近，30 或 32 路公車可達。離韓國雜貨店 Ithaca Tofu 很近，走路可達。[官網在此](#)。
- **Summerhill Townhouses** : 位於 East Hill Plaza，82 路公車可達，離 P&C Fresh 超市很近，步行可達，附近生活機能充足。
- **Collegetown Terrace** : 接近 Collegetown，附有健身房，外表很華麗的公寓社區。
- 其他還有 **North Wood Apartments** 或 **Warren Wood Apartments** 可考慮。
- 在伊薩卡市區周圍還有更多的公寓大廈或是單層私人出租公寓，可透過 [Craigslist](#) 搜尋。

冬季著裝

- 由於室內與公車上都會有暖氣，所以**輕便的衣著加上厚重的大衣**是最佳選擇。(推薦洋蔥式穿法)
- 推薦穿著
 - 上半身：吸濕排汗衛生衣+保暖毛衣+防風防水外套。厚手套與頭部保暖帽子也是必須裝備。可常備乳液與護唇膏。
 - 下半身：衛生褲+外褲。真的很冷的時候可考慮雪褲，但室內可能會沒那麼舒服。在鞋子的選擇上，可考慮**防水防滑的雪靴或高筒健行鞋**。由於冬天路上會撒鹽防道路結冰，靴子可能需要時常保養。
- 本地商場即可購買禦寒裝備。如想買折扣品，也可以去較遠的暢貨中心。

運動與健身

- 健身
 - **Cornell Fitness Centers (CFC)**，在校內有 Teagle Hall、Helen Newman Hall、Noyes 以及 Appel Commons 四個地點。需**辦理 CFC 會員**，年費 \$159，只上飛輪、瑜珈、Zumba 等團體課(**Group Fitness Classes**)的話價格較便宜。配偶申辦需出示 **Spouse ID Card**。
 - Ithaca Mall (**Planet Fitness**) 和 Commons (**Finger Lakes Fitness Center**) 也有健身中心。
- 游泳
 - 校內游泳池持學生證免費入場，Teagle Hall 和 Helen Newman Hall 都有游泳池，分別為八水道和六水道，都是 25 yard 長。通常水道有分泳速，游較快和較慢的分別在兩側。學期間水質狀況較差。**開放時間**每天總計約四小時。康乃爾兩個泳池都有提供浮板，但是開放時間較短，也常常變動，建議出發前上學校網站查詢以免撲空。
 - 校外有 YMCA 和小的 Island Health and Fitness、Ithaca Swimming Club Inc.，但是都不推。

- 夏季的州立公園可以游泳，有救生員，但要停車費，附近較推薦的是 [Robert H. Treman State Park](#) 的游泳池。

游泳禮儀

美國游泳與台灣不同的是，因為泳客較少，常常會有一個人占據一水道的情形發生。這時如果想使用同一水道，可以問對方是否願意 split the lane，這樣就兩人共用一道，一人游水道左方，一人游右方。想加入成第三人的時候，就要詢問可否 do circles，就跟台灣公立游泳池一樣，每個人都是右去左回。

- 球類
 - 網球：Appel Court
 - 籃球：Barton Hall、Bartels Hall、Noyes Hall、Helen Newman
 - 羽球：Helen Newman
 - 足球：Appel Court 附近
 - 桌球：Noyes Hall
 - 曲棍球：Lynah Rink
 - 保齡球：Helen Newman 地下室
- 其他運動
 - 跑道：Barton Hall
 - 攀岩：Bartels Hall ([Lindseth Climbing Center](#))、Noyes Hall
 - 溜冰：Lynah Rink
 - 有氧：Noyes Hall
 - 滑雪、雪板：[Greek Peak Mountain Resort](#)
 - 健行與越野跑步：校內的 [Cornell Botanic Gardens](#) (舊稱 Cornell Plantations) 非常適合短距輕鬆的健行。
- 體育課 ([Cornell Physical Education](#))
 - 由於位在風光明媚的手指湖區，康乃爾大學以極端多樣的體育課聞名。這其中又有許多是與康乃爾的戶外教育辦公室 ([Cornell Outdoor Education, COE](#)) 共同開設。在台灣比較無法接觸的有滑雪、雪板、溜冰、攀岩、攀冰、爬樹、探洞、風帆、輕舟、皮艇、槳板、潛水、拉丁舞、Barre、體操、雜技、按摩、射箭、擊劍、釣魚、手槍、步槍、野外求生、野外救護、Geocaching、背包露營等等。

休閒與生活體驗

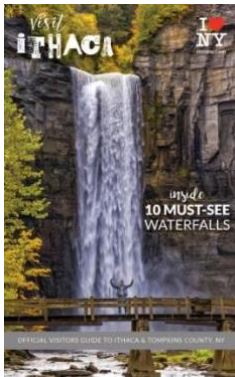
- 電影
 - [Regal Cinemas](#) (位於北邊 Ithaca Mall 內。商業片，有 3D、無 IMAX) (有傳聞說可能會歇業，若屬實就要跑去 [Syracuse](#) 看電影 ww)
 - [Cinemapolis](#) (位於 Downtown。藝術電影與獨立電影。這裡選片眼光不錯，常常上映影展得獎片。)

- [Cornell Cinema](#) (位於校內 Willard Straight Hall 一樓，Cornell Store 對面，CU Grad Students: \$5.50，有時候會有免費的電影試映會。)
- 有趣的課 (列在 [161 件康乃爾人必做的事](#)中)
 - 酒類入門：HADM 4300: Introduction to Wines
 - 心理學導論：PSYCH 1101: Intro to Psychology
 - 神奇的蘑菇，淘氣的黴菌 PLPPM 2010: Magical Mushrooms, Mischievous Molds
- 生活與節慶
 - [Cornell International Friendship Program](#)：參加之後，會依照你的興趣與偏好與合適的當地家庭進行配對。當地家庭會帶你探索伊薩卡不為人知的一面，或是帶你融入當地社群的活動中。
 - 夏天 (約五月底六月初) 會有 [Ithaca festival](#)，在地的盛大扮裝遊行。
 - 秋天 (約十月) 會有 Apple Harvest Festival。
 - 五指湖的釀酒業發達，品酒之旅很流行：[Cayuga Wine Trail](#)
 - 當地的啤酒廠則是 [Ithaca Beer Company](#)
 - 果園採果 (如 [Indian Creek](#))、騎馬、湖畔野餐、湖區划船等都是常見的休閒活動。
- 其他
 - 高級精油按摩：[RASA SPA / Inns of Aurora](#)
 - [Herbert F. Johnson Museum of Art](#)：校內美術館，由知名建築師貝聿銘 (I. M. Pei) 所設計。2017 年曾和台北市立美術館合作，展出台灣藝術家關於戒嚴時代的藝術創作。

戶外景點

- 州立公園：注意許多州立公園在冬季開放的區域會比較少。旺季時停車需要門票，但也可買年票，詳情可在各州立公園的網站查詢。
 - [Buttermilk Falls State Park](#)：最近的州立公園，在 Walmart 南邊，公車可到。公園深處是水壩和 Lake Treman，可接到 Finger Lakes Trail 的主線步道。
 - [Robert Treman State Park](#)：在 Buttermilk 州立公園的西南方，有很棒的戶外泳池，水較乾淨。公園深處的 Lucifer Falls 是亮點之一。
 - [Taughannock Falls State Park](#)：在伊薩卡西北邊，有天外奇蹟一般的瀑布，也是游泳的好所在。
 - [Watkins Glen State Park](#)：在伊薩卡隔壁鎮 Watkins Glen (Seneca Lake 南方城鎮)，車程約一小時，峽谷步道的景致和伊薩卡這邊的相似但卻長得多，還有漂亮的石橋。
- 其他值得推薦的一日內健行景點
 - [Ithaca Falls](#)：位於校園西邊，非常壯觀的峽谷瀑布，寬度比其他當地的瀑布要大上許多。在瀑布上方沿著 Fall Creek 也有許多景色不錯的道路。

- **Cascadilla Gorge Trail**：其中一個入口就在康乃爾的正門口 (Schwartz CPA 公車站牌後方)。沿著步道走到 Commons 約需 30 分鐘，順便飽覽峽谷風光。
- **Six Miles Creek 與 Mulholland Wildflower Preserve**：位於校園南邊，植物與水壩是賣點。
- **Cayuga Trail**：位於校園東側，是 Cornell Platanon 步道的延伸，走完全程需花費 5-6 小時。
- **Finger Lakes Trail**：全長 50.4 mi，但比較常見的走法是只走其中的一個段落。利用公車當作頭尾的接駁是可行的，但如果時間允許，兩天一夜或更長的健行行程較為理想。
- 如果健行想找伴，可以考慮看看 **Cayuga Trails Club**，他們常常會有揪團行程。
- 伊薩卡當地景點：也可參考 **Visit Ithaca** 網站，下載旅遊指南或免費索取紙本手冊



- **康乃爾鳥園 (Ornithology Lab)**
- **Fuertes 天文台**：在 Hasbrouck 附近，週五晚上開放
- **Hartung-Boothroyd 天文台**：離校區遠但觀星品質好
- **Ithaca College**：可以遠眺整個 Cornell 校景
- **鄰近景點**
 - **Stoughton Farm**：有農夫市集、玉米迷宮、玉米砲等等的東西，約 0.5 小時車程
 - **Seneca White Deer Tour**：巴士生態導覽之旅，乘車遊覽舊時秘密軍用基地並欣賞全身雪白的小鹿。建議冬季前往，需事先預約，車程約 45 分鐘。
 - **The Corning Museum of Glass**：位於 Corning 的一間玻璃博物館，館內收藏豐富，約 1 小時車程
 - **Howe Caverns**：著名的洞穴景點，約 3 小時車程
 - **Darien Lake**：紐約州最大的主題樂園以及水上樂園，約 3 小時車程
 - **Niagara Falls**：世界級瀑布景點，約 3.5 小時車程，美國側可以體驗被瀑布冲刷的感覺，而加拿大側可以看到瀑布全貌。兩側都有河上渡輪可供乘坐。目前台灣護照加拿大免簽，但重入境美國時需要簽證資料。
 - **Thousand Islands**：一樣位於美加邊境，約 3.5 小時車程，以自然風光和島群上的人文建築聞名。
 - **Adirondack Mountains**：紐約州北部的森林、湖泊與山丘區域，約 5 小時車程，是非常熱門的度假與露營

去處。水上活動、健行、攀岩、攀冰、賞楓在此處也非常流行。

其它資源

- **課程**：可於 **Class Roster** 瀏覽，**Student Center** 則可以進行加退選等操作。務必注意加退選時間，在加退選時段已過還想要加退選的話，得跑一趟 Graduate School 寫書面申請表。加退選時間可在 **Student Center**、**Cornell Calendar** 或你的 **Email** 信箱搜尋相關信件。
- **校內無線網路**：Wi-fi 涵蓋大部分的區域，校內人士使用 **eduroam** (Secure Wi-Fi) 或 **RedRover**，校友與訪客則使用 **Cornell-Visitor**。
- **校內列印**：一般文件可用 **NetPrint**，海報輸出可至 **Mann Library** 進行操作。
- **繳費**：在 **Office of the Bursar** 網頁有相關的說明。現在學校使用 **CASHNet** 系統管理學生財務，學生可至網站上查看繳費紀錄與待繳帳單。
- **保險與看病**
 - 學生會強制加保學生保險 **Student Health Plan (SHP)**。相關規定與保費請見 **學校網站**。目前的保險公司是 **aetna**，看病前可以到 **他們的網站** 上列印保險 ID 卡。
 - 康乃爾的診所是 **Cornell Health** (舊稱 **Gannett Health Services**)。伊薩卡另外也有較大間的醫院 **Cayuga Medical Center**。
- **安全**
 - **校警**：(607) 255-1111 或 911 (在校園用手機播 911 會連到 Cayuga Police，用電話播 911 會連到校警)
 - 校園內可見許多的藍色燈光 (**Bluelight**)，下有電話，有緊急事件可用，也可以請警衛半夜護送在校區內的移動。
- **學英文**
 - 康乃爾提供許多校內資源給有需要的國際學生，例如：**English Language Support Office (ELSO)** 提供 **ELSO Speaking Groups Program**，幫助增進口說能力，也可以認識其他國際學生。更多英語學習資源請見學校的 **國際事務處網站**。
- **心理健康**
 - 遭遇重大挫折，需要找人傾訴的時候可利用學校的諮商資源：
 - **"Let's Talk"**：康乃爾學生免費使用心理諮商服務。據點多但每日開放時間短。
 - **EARS**：諮商志工由受過培訓的大學生或研究生擔任。服務時段多，可在電話上傾訴 607-255-EARS (3277)，或至諮商室面談，地點在 213 Willard Straight Hall。

家庭相關

• 學生配偶證 (Student Spouse ID Card)

- 帶著**\$40 現金**、**填好的表格**與相關文件，到 **B07 Day Hall**即可辦理。持有配偶證，可到校內圖書館申請借書證，也可以到健身房購買會員資格。非必要證件，可視自身需求再決定是否申辦，若學生配偶願意幫自己借書，本身也沒有上健身房的習慣，其實也不需要辦理。

• 健康保險&就醫

- 康乃爾校內保險：**Student Health Plan (SHP)** 雖然昂貴，但好處是可在校內的 **Corenll Health** (舊稱 **Gannett**) 健康中心使用預防接種、打過敏針、按摩治療等服務。

• 政府低收入戶保險 **Medicaid** : \$0

在指定的醫院看病不需診療費，只需要付一點點藥錢。配偶們應該都符合低收入戶的資格，可自行連絡專員，預約會面時間，請他們免費協助辦理，當天即可處理完畢。

- **Elizabeth Hoyt** 是個非常親切的女專員，如有辦理健保/後續相關問題都可以找她，聯絡資訊如下：

Elizabeth Hoyt

ehoyt@hsctc.org

Health Access Coordinator - Health Insurance
Human Services Coalition of Tompkins County
171 E. Martin Luther King Jr./State Street #133
(Center Ithaca, Suite 275)
Ithaca, NY 14850
Phone: 607-273-8686 x236
Fax: 607-273-3002
<https://hsctc.org/community-health-advocates/>

• 學英文 (ESL: English as the Second Language)

- 校內 ESL 課程：**Community ESL at Cornell**

開放給學生與配偶的免費英文課，上課地點在校內教堂或其他地方。一班人數約為 8-10 人，授課講師全都是志工，有些是在校學生，有些是退休人士，素質良莠不齊。沒有分級測驗，只概略地分成中級/高級兩種班級，供學生自行選擇，因此高級班可能仍教授初級英文，但多少可以練習口說。

- **Gail Sakai** 是位看起來嚴厲的女教師，教學風格認真紮實不花俏。她使用報章雜誌的文章帶討論，還會糾正發音與文法錯誤的地方。除了 ESL 課程，她也提供家教、校稿等服務，聯絡資訊與收費方式如下：

Gail Sakai

gail.sakai@gmail.com

(607) 277-5209 (h) (607) 280-5064 (cell)

家教課程收費：(僅供參考)

1 小時 \$35 / 90 分鐘 \$50

- **TST Boces**：校外機構，ESL 課程同樣是教師素質良莠不齊，但推出的時段多，可自行過濾與選擇。

- 校外圖書館辦的 ESL TALK TIME：每週三的 3:45-4:45 pm 在 **Tompkins County Public Library** 有英文會話練習，現場提供零食與帶活動的母語人士。沒有程度分級，比較像是社交場合，若本身英文程度不錯去那邊幫助不大。

- **Language Expansion Program**：康乃爾的語言交換社團，每週五的 4:30 在 **Stimson G25** 有定期聚會，和語言學習同好一起練習英文、法文、西文、日文等語言。本學期的活動排程請參考**官方網站**，於網站登錄會員即可定期收到社團發送的電子郵件。

• 進修

- 修課

- 申請 **Visitors Program**：每學分\$136，不會得到修課證明或成績單，一些語言、攝影、科學實驗等課程無法選修。
- 註冊成為 **auditor**：每學分\$1,360，可得到修課證明與成績單。

- 旁聽

- 上百人的課堂可直接加入旁聽；若是規模較小的課堂，需獲得授課講師的同意後方可旁聽。課程的規模可利用學生配偶的帳號登入 **Student Center** 查看修課學生人數。

- 線上課程

- **Coursera** 或 **Khanacademy** 等都有很多線上課程影片可以觀看學習。
- **語言學習軟體 Mango**：憑 **Tompkins County Public Library** 的借書證號與密碼，即可線上登入 **Mango** 語言學習軟體，用英文學習其他七十幾種語言，軟體本身音質極佳，功能健全，可錄音再同步播放比對自己的發音，網站也會記錄使用者的進度與學習時數，是個非常實用的語言學習網站！

• 學做菜

- **Cornell Wellness Program** 網站上有**影片與食譜**可供參考。
- **Betty Crocker**：全世界最暢銷的食譜書，堪稱美國家庭煮婦煮夫的代表。非常推薦購買實體書研讀，但光看網站上的食譜也足夠讓你功力大增。
- **Allrecipes**：由社群回饋評分的食譜網站。
- **愛料理**：台灣版本的、具有社群回饋的食譜網站。

• 運動

- **康乃爾體育課**：一些為免費課程(如：慢跑、體操)，另一些要額外繳交學費。任何人都可加簽體育課，但非康乃爾學生必須等加退選階段(開學第一天後)

尚有空額才能加簽，而且只接受臨櫃辦理。帶著學費到 Helen Newman Hall 樓上的體育組辦公室辦理即可。

- 免費活動：學校常常有冥想、瑜珈、Zumba 之類的活動可參與，請多留意校內布告欄所張貼的海報。
- 游泳：持有 Spouse ID 卡即可免費在 Helen Newman Hall & Teagle 游泳。
- 校內健身房：憑學生配偶證到 319 Helen Newman Hall 繳交年費後才可使用健身房的器材或上團體課(例如：皮拉提斯、瑜珈、Zumba 等)。健身房費用從 \$70 到 \$159 不等，可視自身需求選擇。

• 閱讀

- 校內圖書館：憑學生配偶證可申辦校內借書證。若不想出門也可以請與另一半共用學生的帳號密碼，於線上閱讀電子書或聆聽有聲書。
- **Tompkins Public Library**：在 Downtown，館內藏書、影集、電影都非常豐富，不時有讀書會可參與或有免費小說可拿，有小孩的話，也可以參加 Baby & Toddler Playtime 或是一些 Kids' workshop。持有效雙證件即可辦理借書證。

• 參加社團

- 校內社團：建議參加學校舉辦的社團博覽會 (ClubFest)，可收集到更多關於社團的情報。
- 女性配偶社團：**Cornell Campus Club**，目前成員多為來自世界各地的年長女性，但她們相當活躍也很照顧後輩。
 - 繳交 \$25 成為終身會員後，平日可參與讀書會、法文會話、桌遊、賞鳥、健行、烏克蘭麗麗、園藝等子社團，容易和其他人維繫感情。
 - 只加入 International Friendship Group 的話則免交年費，大家每個月會定期在不同社員家中聚會，從事跳舞、烘焙、桌遊、Potluck、分享旅遊照片等各種活動。
- 校外社團：**Ithaca Board & Card Games Meetup**，週二或週三 6-8 pm 在 Purity Ice Cream 聚會，創辦人會負責帶很多桌遊供大家玩賞，一個晚上通常可以接觸至少三、四種桌遊，是學習英文和美國文化的好教材。

• 當志工

- 提出教案，通過徵選後到小學帶課堂活動；提供社區翻譯服務；加入社區美化社團，幫忙翻新道路中央的景觀植物等。當志工的機會很多，可參與 ClubFest 了解更多服務性社團(例如：**Destination Imagination**、**Translator Interpreter Program** 或聯絡 **Cornell Public Service Center** 的 Program Coordinator 以了解更多服務機會。聯絡方式如下：

Nicole R. LaFave

nrw6@cornell.edu

Program Coordinator, Community Service and Leadership Development
Cornell Public Service Center
(607) 255-0094

- 參加 **Tompkins Time Traders**：把付出的時間當作酬勞，和別人交換技能和服務。

• 活動情報

- 臉書：**Cornell Students with Families**，有育嬰、津貼、志工、保險等與配偶相關的資訊。
- 請學生配偶轉寄來自康乃爾的電子郵件，例如 Graduate School Announcements 或是 Community Connection Weekend Edition，裡頭常有各類活動資訊。設定「自動轉寄」是一勞永逸的作法。
- Graduate Student Partner E-list：寄一封標題為「join」的空白 e-mail 到 STUDENTPARTNERS-L-request@cornell.edu 即可訂閱此訊息。
- **Big Red Barn Graduate and Professional Student Center**：可追蹤臉書，不時會舉辦烤肉、Graduate Student's Better Half Happy Hour 等活動。
- **Cornell Events Calendar**：一些活動配偶可參加。

• 打工

- 如簽證為 **F2**，依法無法受雇於他人，無法承接需報稅的工作。
- J2 配偶申請 EAD (Employment Authorization Document，工作許可文件) 與 SSN 後就可以合法工作。
 - 目前 EAD 申請費用為 \$410，效期為一年或與 DS2019 結束日期相等。網路上可以找到**相關說明、表單與注意事項**。護照格式的大頭照可以去 Cornell Store 或是 Collegetown 的 UPS 拍攝。申請社會安全卡 (Social Security Card) 不用錢，前往 The Commons 附近的 **Social Security Office** 填好表格，備妥 EAD 證件，當天就可以拿到卡。
- 可以多參加 **Tompkins Workforce NY** 舉辦的各類 workshop，學習求職歷程與面試技巧，也可以請他們幫忙修改履歷或做性向測驗，那裡也提供印表機免費列印履歷。若不排除派遣工作，可以到 **Kelly Services** (位於 The Commons) 投履歷，若有媒合的工作就會通知你。
- 校內打工可選擇 **Cornell Catering**，時薪 \$15 (視工作經驗增減)，上班時間彈性，內容好玩但必須搬重物，工作地點遍布校內各大系館與校外場地，主要承辦會議、婚禮、聚餐等活動，憑員工證週一到週五搭 TCAT 免費。
- 其他職缺情報 & 實用網站

- **Student Spouse/Partner Employment E-List**：提供職缺或志工資訊。如同其他 E-list，寄一封標題為「join」的空白 e-mail 到 DUAL_CAREER_POSTINGS-L-request@cornell.edu，就可訂閱此訊息。
- [康乃爾的求職網站](#)
- [NYS Job Bank](#)
- [Indeed.com](#)
- [Students with Families](#)

• 生育

- 伊薩卡現在只有一間婦產科：[OB-GYN & Midwifery Associates of Ithaca](#) 與 [Cayuga Women's Health](#)。
 - 前者規模大，有四位醫師、六位 midwives 輪流值班，每次看診的醫師或 midwife 都不同人。
 - 後者規模小，只有一位醫師與一位 midwife，每次產檢可以指定給同一位醫師或 midwife 看診。
- 如符合低收入資格，可加入 WIC Program (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children)，領取一張簽帳卡，每個月約有\$70 買菜金，以購買牛乳、全麥麵包等食物。夏天還提供 \$20 Farmer's Market Coupon 供購買新鮮蔬果之用。[WIC](#) 也提供哺乳方面的協助與支持。



- 如符合低收入資格 (通常保險也使用 Medicaid)，可加入 [MOMS Program](#)，會有社區護士定期到家訪視，解答孕期相關疑問也提供哺乳相關資源。
- 康乃爾研究生的帶薪產假一般為六星期 (Six-Week Paid Accommodation)，相關規定請見[網站](#)。
- 康乃爾提供衛教講座、津貼補助、親子友善活動等資源，詳情請見[網站](#)。
- 一些孕期相關書籍可在 [Tompkins County Public Library](#) 找到。

- 全新或二手嬰兒用品則可在 [Jillian's Drawers](#)、[Mama Goose](#) 等實體商店找到。

如果你在康乃爾做博士後研究員而且懷孕了...

參加 HR 籌辦的 [HYPERLINK](#)

["https://hr.cornell.edu/wellbeing-perks/parenting/parenting-workshops"](https://hr.cornell.edu/wellbeing-perks/parenting/parenting-workshops)

[Parenting Workshops](#)：關於衛教有七堂免費講座，內容涵蓋學校資源、孕期照護、生產過程、產後恢復、伴侶關係、新生兒護理、基礎哺乳、職場媽媽哺乳等。

[Cornell Reproductive Health Program](#)：計劃懷孕或懷孕中，可以請 Environment, Health and Safety department (EHS) 派人來評估實驗室環境是否對孕婦和胎兒造成危害。

Prenatal Yoga and Prenatal/Post-Childbirth Fitness Consultations：員工皆免費成為學校體育館會員，可參加每週一次[孕期瑜珈課程](#)。另外還有孕期、產後的一對一免費健身諮詢。

Lactation Room：學校很多建築都設有[哺乳室](#)，裡面有斜躺椅、冰箱、置物櫃、桌子、洗手台等設施。如果你工作的地方沒有哺乳室，可以聯絡學校的 Work/Life (worklife@cornell.edu)，請其提供協助。

[Maternity and Nursing Mother Parking Permits](#)：專為產前六週和產後復職的媽媽提供停車證優惠價。

[Child Care Grant](#)：學校提供申請 childcare 補助，家庭總收入越少、補助越多，津貼匯入 Flexible

Spending Dependent Care Account (免稅)。

當地唯一的醫院 Cayuga Medical Center 的 [Birthplace](#) 是近年新建的，據說 Rosa Spa 有參與設計，產房皆是單人房，燈光美、氣氛佳、採光極好，而且都有自己獨立一間極為舒適高級的浴室，有一個大型按摩浴缸以舒緩產婦陣痛不適也可供水中生產之用。孕期可預約參觀。產後的第一個晚餐可選牛排、羊排、提拉米蘇等食物，相當美味豐盛。

產後最多可請六到八個月帶薪產假，詳情請見[網站](#)裡 [Academic Leaves Policy](#) 檔案的 P. 34、P. 39、P. 43。

- 其他資訊：
 - [Top Ten Things to Know if You're Having a Baby at Cornell](#)
 - [Parenting](#)
 - [E-lists](#)

作者與版本資訊

第一版 (2013)：

主編與封面
白雲衣

編輯小組

白雲衣、楊郁中、陳亭璇、彭冠銓、許博雅、
李政緯、白書豪、葉多容

特別感謝

Sharlyn Wang、Chi-Feng Pai

CTSA 出品

2013 年 **6** 月 **11** 日

第二版 (2014) :

主編

Yi-Yun Ho

排版與校稿

曾士豪

編輯小組

Yi-Yun Ho、藍棣彥、曾士豪、**Chun-Ti Chang**、
Yvonne 張玉芳

CTSA 出品

2014 年 **6** 月 **28** 日

第三版 (2016) :

主編

鄭懷傑

編輯

黃敬婷

特別感謝

張耀全、李佳杰、駱彥如、李侃衡、吳冠逸

CTSA 出品

2016 年 **8** 月 **15** 日

第四版 (2019) :

主編與編輯

附錄：CTSA 活動回顧 ([臉書社團連結](#))

端午包粽 & CTSA 與台灣同鄉會聯合 Potluck – 2018 年 6 月



黃敬婷

校稿與核對 (按姓氏筆順)

王郁霖、何紹庭、林宏璋、侯宗佑、陳奕豪、韓欣芳

特別感謝

林致均、鄭懷傑

CTSA 出品

2019 年 **6** 月 **17** 日

第五版 (2023):

主編與編輯

林聖錡

校稿與核對

劉冠廷、郭晏寧、李易遠、張鈺平、林佳怡

特別感謝

CTSA 出品

2023 年 **5** 月 **1** 日

校園歷史導覽 & 迎新活動 - 2018 年 8 月



中秋烤肉 & Potluck - 2018 年 9 月



保齡球 (2018 年 11 月) & 卡拉 OK (2018 年 12 月) & 春節 (2019 年 2 月)



春節 (2019 年 2 月)



送舊活動 (2019 年 5 月)



迎新（2022 年 8 月）



過年活動 (2023 年 1 月)





—全文完—