

圣路易斯大学新生指南

I. 圣路易斯大学中国学生学者联合会简介

II. 赴美之前准备事宜

1. 入学许可
2. 签证
3. 体检
4. 购买机票与换外汇
5. 联系老生接机及安排临时住处等
6. 准备出国材料清单（建议）

III. 报到手续

1. 校内报到流程
2. 保险
3. 办理 SSN (Social Security Number)
4. 开通银行账户

IV. 租房问题

1. 租房简介
2. 校内住房
3. 校外住房

V. 买车

VI. 公共交通

VII. 民以食为天

1. 超市
 - 1.1. 中国超市
 - 1.2. 美国超市
 - 1.3. 亚洲超市
 - 1.4. Farmer Market
2. 餐馆
 - 2.1. 中餐馆推荐
 - 2.2. 美国餐馆
 - 2.3. 亚洲餐馆
3. 特色饮食

VIII. 玩转圣路易斯

1. 购物中心 (Shopping Mall)
2. Saint Louis 景点

- 2.1. Arch
- 2.2. Saint Louis Zoo
- 2.3. Forest Park
- 2.4. 百威酒厂 Tour
- 2.5. Union Station
3. Saint Louis 附近景点

IX. 常用电话

Part I. 圣路易斯大学学生学者联合会简介

圣路易斯大学学生学者联合会（SLU Chinese Student and Scholar Association, 简称 SLU CSSA）服务于所有圣路易斯大学的中国学生学者以及对中国文化感兴趣的国际朋友，是一个非营利组织。SLU CSSA 会定期的举办一些活动，比如春节晚会、中秋晚会和户外烧烤等，以丰富大家的留美生活。

圣路易斯大学学生学者联合会自成立以来得到了中国驻芝加哥总领馆教育处的大力支持。SLU CSSA Committee 策划与负责 SLU CSSA 活动，并接受所有成员的监督。

Part II. 赴美之前准备事宜

1. 入学许可 (Admission or Offer letter)

I-20 表是美国学校提供给自费留学生 (F1 visa) 签证的证明文件。一般要收到I-20 表之后才能预约签证。收到I-20 表之后要检查表上的各项信息是否正确, 尤其是姓名以及出生日期, 这两项上的信息要与你护照上的信息一致。还有第 5 项的报道日期是否合理, 以及第 10 项的school official的签名有无遗漏。如果任何一项信息有问题, 请及时与Saint Louis University的Office of International Service联系(<http://international.slu.edu>)。

2. 签证

根据户口所在地, 选择美国驻华大使馆预约签证 (部分资料来源于网上)。

下面的材料清单仅供参考:

- 1) 填写好、并附加照片的 DS 表格 (总有人问是否需要撕开? 可以撕开。撕开以后英文、中文分开, 按顺序排好);
- 2) 本人护照;
- 3) 中信银行签证费收据 (切记, 2 张都要带上, 有不少人因为只带了一页而导致面试推迟);
- 4) I-20 表原件
- 5) offer or admission letter 原件;
- 6) 毕业证书、学位证原件。如果尚未毕业, 需要教务处的在读证明, 说明身份并且保证该生可以顺利毕业;
- 7) 成绩单。最好使用申请学校时候的那种形式, 就是信封上加盖密封章的。密封不是必要的, 因为多数可能性是 VO 让你自己打开, 把成绩单递送进去;
- 8) GRE、TOEFL 成绩单原件;

以下是自费生或非全奖学生还需要的一些材料:

- 9) 证明有足够学习生活资金数目的存款证明;
- 10) 担保人工作证明、收入证明。担保人是个人私企单位公司负责人, 可以带上公司的营业执照、税单, 是股东的要带上验资报告; 担保人是公司单位实体的, 带上公司简介、营业执照、同申请人之间的关系的证明材料。
- 11) 担保人资助声明;

其他补充材料 (可选择, 都不是必须的):

- 12) 未来老板写的 support letter;
- 13) 将来工作单位写的 support letter;
- 14) 当前工作单位的工作证明; (如果在国内有工作单位的话)
- 15) 教授和本人之间关于学术问题的信件和 email;
- 16) 将来学习的专业或 program 的介绍 (直接打印自学校网页);
- 17) 教授的简单介绍 (直接打印自学校网页);
- 18) 曾经发表在国际、或国内的科技学术刊物上的论文详细列表 (直接的刊物更好);
- 19) 其他支持材料。

关于签证材料的说明：

由于美国采用的是面签，是否能够获得留学签证，很大程度上取决于面试时签证官对于申请者的主观判断。签证官在签证面试前是假设每一个申请者都已经具有移民倾向，谈话的目的是为了能够消除签证官的怀疑，材料只是作为补充。当发现签证官对自己留学目的、留学能力发生怀疑时，应及时补充材料说明情况。

材料准备的选取应当适应个人的实际情况。事实是多数情况下，一些签证官并不是喜欢看太多的材料。以上所述各个材料，除一些属于必备材料以外，是否准备其他材料要根据个人具体情况选取或补充，太多或者太少都是不好的。如果太多的话，很可能在签证时会急于出示材料忽略了和签证官的交流，并且可能会造成不好找到真正需要的材料，产生紧张情绪。如果太少的话，不能在需要的时候出示有力证据支持自己的观点，导致签证官的错误判断。

3. 体检

持学校的体检表以及免疫表格到出国体检机构进行体检以及注射免疫疫苗。全国各地的出国体检机构列表详见：<http://bbs.gter.net/bbs/archiver/tid-519293.html>。

一些注意事项：

- 1) 一些已经注射过的疫苗，可以到医院开证明。这样就不用再在出国检疫的地方再注射了。
- 2) 关于肺结核测试呈阳性：请让医生再帮你做胸腔的 X 光透视，一般来说如果胸腔的 X 光透视呈阴性就没有问题。

4. 购买机票与换外汇

机票的话可以选择购买国内的中国国际航空公司的票，也可以选择美国航空公司的票，比如 AA, UA, 西北等。国内现在有很多的机票代理，请选择一些信誉比较好的代理买票，以防止上当。

换取外汇的时候请换取一些小面额的纸币，比如 1 美元，5 美元的，还有一些 25 美分的硬币。这些小面额的纸币和硬币当你在机场候机或者转机的时候可以用的上：比如，在机场买吃的东西，租行李车（部分机场行李车需要租）要用到纸币，打电话的时候需要用到 25 美分的硬币。

5. 联系老生接机及安排临时住处等

要尽早联系老生负责接机以及安排临时住处。

可以联系你认识的人接机，也可以与 SLU CSSA 成员联系。联系接机事宜的时候，要把抵达日期、航班号等告诉负责接机的人，并尽量记得要接机人的手机号以方便在机场的时候联系。如果中间需要转机的话，请在转机的机场与接机人联系，确认航班达到 Saint Louis 的时间——因为有些航班会出现延误的情况。如果到达机场无人接机（没有事先联系、负责接机的人临时有事、某些不可抗拒因素等等），你可以选择从机场坐 MetroLink 到学校，坐到 Grand 站下。出了站台之后可以坐学校的 Shuttle 到学校。也可以选择在机场直接打车到学校，车费大概在 40—50 美金，打车的话一般要给司机小费在 15% 左右。

一般来说，如果住在校内的话可以通过 email 或者电话直接与学校联系，在抵美之前就可以先把住房落实。如果住在校外的话需要自己去找房，这种情况下可以联系老生，在老生家暂住几天。

另外，别忘了对帮你接机和安排临时住处的师兄师姐致以口头的感谢。

6. 准备出国材料清单（建议）

该带什么？这是很多新生会问到的问题。在 Saint Louis 一般的生活用品都可以买到，除了美国超市如 Walmart, Schnucks, Target 很便利外，Saint Louis 还有几家中国超市，常用的中餐调料都可以买到。以下所带的物品清单仅供参考：

1). 个人衣物

圣路易斯的四季比较分明。

- 🌈 夏天太阳会比较毒，这边夏季的时候很少有人打伞，所以女生可以多准备几顶帽子。另外，一般在办公室或者教室，空调都比较足，可以准备一些薄的外套在办公室或者教室用。
- 🌈 冬天室内一般都有暖气，但是外面比较寒冷。羽绒服轻便保暖，值得推荐。长、短皆可。
- 🌈 平时穿正装的机会不多，但是也建议大家准备一套正装，在一些场合还是会用到。
- 🌈 如果带泳衣的话。女生的泳衣差别不大，但是男士用的泳裤和国内的不太一样，这边用的泳裤一般如下图所示：



上面的图片只是给大家提供一个参考而已。如果从国内带泳衣的话可以参考着买。

- 🌈 最后一个就是：这边洗完衣服之后一般会用烘干机把衣服烘干。纯棉的衣服烘干的话容易缩小，所以如果买纯棉的衣服建议可以稍微的买大一码。

2). 书

一些常用的参考书，教科书以及字典等。美国的书相对来说贵很多，一些常用的书建议能带的尽量带过来，行李如果太重的话，书可以选择海运。海运的费用不高，但是耗时比较长，大概要 1—2 月。国内一般的邮局就可以办理海运。

3). 药品

新生大部分都有医疗保险。但是如果不是 Emergency 的情况，平时看病都得先进行预约，一般都要几天之后才能看到医生。建议大家一些个人的特殊药品，应急的肠胃药和感冒药都可以带一下。其他的药品和维生素这边的超市很容易买到，而且也不贵。

4). 电子产品以及软件

有一些同学会从国内带电脑以及移动硬盘过来。其实这边的电子产品相对于国内来说，会更便宜。所以如果需要笔记本电脑的同学建议可以过来再买，没有必要特意的在国内买。还有可以把自己常用的软件，刻录成光盘带过来。

5). 日常用品

国内有几个网站，比如太傻，还有寄托家园都有关于该带什么东西出来的物品清单，大家也可以参考一下。我们建议的是一些比较容易带的，而且相对来说这边比较贵的东西。拖鞋，不论是浴室用的拖鞋还是冬天用的棉拖鞋都建议各带一双；牙刷，相对国内来说贵一点，牙刷也不占地方，可以多带几支；围裙和袖套，如果自己做饭的话，建议买一套围裙和袖套，围裙在 Sam's Club 还看到有买的，袖套倒是没看到。其他的东西大家可以根据个人需要来带，大多数东西在这边都可以买到，而且也不贵。国内还有一些原材料比如木耳，香菇，笋干等也值得带。

6). 礼品

所谓“礼多人不怪”，可以准备一些有中国特色的小礼品带给系里的教授或者外国的朋友。

7). 其他

如果有必要的话可以准备一本电子词典，比如文曲星等。还有一些亲友的照片，个人的通讯录等等。

小结：所有手续办好以及材料准备好之后，那么剩下的就是坐飞机到 Saint Louis 了。因为 Saint Louis 没有直达的飞机，所以中途可能需要转一下飞机。大家记得在登机前要和接你的师兄师姐确认你的航班号，中途转机如果出现航班延迟或者改变的话记得要通知接机的人，以免浪费他人的宝贵时间。还有乘坐飞机的话最好要穿上长袖的衬衫，长裤，平底鞋以及袜子，以免冻感冒。

Part III. 报到手续

1. 校内报到流程

新生最好在Orientation之前到校。一来可以按时注册，二来也有时间熟悉一下学校周围的环境。到达学校之后，可以先找导师，获取相关的信息，讨论一下选课的事。在admission letter上注明的orientation的日期，到Office of International Services报到；相关的一些信息可以在Office of International Services的网页上可以获得：<http://international.slu.edu/>。报到之后需要办理的手续有：

- Saint Louis University ID, 详细的流程可以在链接的网页获得信息：<http://www.slu.edu/services/parking/>
- 到学校诊所交体检表以及免疫证明，须做肺结核皮试。如果呈阳性的话，不用担心，只要有X光胸透呈阴性就没问题。
- 到Busch Student Center一楼的US Bank开通一个Checking Account账户，可以把国内带过来的现金存起来。也可以在那边申请一个学生信用卡。
- 如果有奖学金或者其他收入的，需要办理Social Security Number. 可以请老生或者熟人带你去办理，去的时候请带齐所需要的文件。

2. 保险

1) 医疗保险

在美国看病的费用远远高于国内，所以建议新生都要买医疗保险，如果条件允许的话也给配偶和子女购买。有奖学金的同学，医疗保险奖学金有cover。但是保险有些科目不包括，请仔细阅读自己的policy。自己买保险的同学请和Office of International Services联系，他们会为你们提供不同的购买方案，大家可以根据自己的需要来购买。

2) 车保险

除了医疗健康保险之外，另外需要购买的就是车保险——如果买车的话。汽车保险分为两种，一种是半保(Liability 责任险)和全保(Liability 责任险+Collision 碰撞险)。这两种保险具体的分别可以咨询保险公司和其他老生。这边开车如果出事故的话，赔偿的金额有时候会很大，不是个人能力所能承担的，所以建议大家即使买的是半保也选保额比较高的买，你付的钱相差也就几十块钱。购买保险的金额，和个人的信用记录、驾龄、年龄、居住区域等等有关系。

3. 办理 SSN (Social Security Number)

如果你有正式的收入，比如说有RA, TA 或者在图书馆打工，你就可以申请SSN. SSN在美国特别重要，你在申请信用卡、租房、开银行帐号等等场合都有可能用到。一定要妥善的保管好SSN，尽量只让自己知道，因为别人如果知道你的名字和SSN就可以盗用来申请信用卡、贷款之类的。如果遗失的话，要尽早报告。

办理Social Security Number的时候需要去Social Security Administration Office. 你可以让老生带你去。去之前请准备好以下材料：

- Office of International Services Authorization Letter
- Your Passport
- Your I-20 Form or DS-2019
- Form I-94
- Your SLU ID Card

4. 开通银行账户

一般来说，美国的银行账户可以分为Checking account, saving account, money market, Certificate of Deposit (CD). 各个银行的利息高低，手续费还有提款机的多少等各有不同，

在申请的时候都要考虑到。一般在 Saint Louis 用的比较多的银行是 US Bank, Bank of America, 还有一些其他的银行。请根据自己的需要进行开户。下面介绍一下几种不同账户的区别:

④ Checking Account

申请到 Checking Account 之后, 银行一般会给你几本个人支票。你就可以用这个账户的支票来支付一些日常的支出, 比如付房租, 电费, 买车等, 而且每个月开多少张支票没有限制。不好的地方是几乎没有利息。

④ Saving Account

这种账户的利息比较高, 但一般会有最低存款额度的要求, 不同的存款额度利息率还会有所不同。也会有支票本, 但是支票有限。

④ Money Market

利息较 Saving Account 来得高, 但是存款额度的要求也会比较高。

④ Certificate of Deposit (CD)

这也就是国内所谓的定期存款, 利息最高, 一般有最低额度的要求, 一段时间内不能取出。时间从一个星期到一年的都有, 但是利息率会随着时间的不同而不同。如果有比较大额的存款, 短期内又不需要使用的, 可以考虑存 CD。

通常, 开通一个 Checking Account 的时候, 银行也会给你一张 Debit 卡, 你可以通过支票或者 Debit 卡来支付各种日常费用。有多余的资金可以根据个人的需要存入不同的银行的不同账户。

一般刚来美国的学生, 因为没有信用记录, 所以比较难申请到信用卡。大概要过个半年左右, 积累一些消费记录就比较容易申请到。不过 Orientation 的时候, 学校周围会有一些信用卡申请的摊位, 这时申请还是比较有可能拿到的。

Part IV. 租房问题

1. 租房简介

Saint Louis University 在 Saint Louis 的市区，相对来说晚上不是特别安全。校园里面还是挺安全的，对于本科生和不打算买车的同学可以考虑住在校内或者校园附近。住在校外的话，West County 和 South County 比较安全但是离学校比较远，课不多的研究生或者访问学者可以考虑这些区，这两个区的租金相对来说比较贵。

这边的房子一般分为 Studio, X bedroom(X 代表不同的数目), town-house, house 等。Studio 就是一个单独的房间，里面有浴室，厨房，比较适合单身或者不带小孩的夫妇，房租大概在 400—500 之间。One bedroom 就是一室一厅，外加浴室，厨房，房租在 500—600 之间，和 studio 的价格相差不多；two bedroom 有只有一个浴室的，也有两个浴室的，还有 1.5 个浴室——指一个浴室有可以洗澡的，另外一个只有洗脸池加马桶的，价格比 one bedroom 贵不了太多，大概在 700—800 美元之间，而且两个 bedroom 的大小也不一样，有大有小，如果有同学选择合租的话，可以根据自己的情况进行选择。Townhouse 是指上下两层的公寓，可以有自己单独的出入口，楼下是厨房，客厅等，楼上是卧室，也有分 one bedroom, two bedroom 的，价格在 800—1000 之间。House 是指单独的房子，一般有前院和后院，不和其他的房屋连在一起，house 也有 one bedroom, two bedroom, three bedroom 之分，价格不等。租房的价格和所在区的位置密切相关。

Saint Louis 的房价相对来说不是特别贵，除了 studio 之外的其他房子一般都只有两层高，地下一层是 basement，可以存放一些杂物。遇到龙卷风之类的，也可以跑到 basement 躲避。

2. 校内租房

校内租房可以在线申请：http://www.slu.edu/services/residence/apply_online.html。相对来说租金比较贵，好处就是在学校里面，每天可以步行上课。学校的住房一般也有提供网络，有线电视和电话；水，电还有煤气都是开通的。

3. 校外租房

首先可以根据自己的需要选择租房的类型。在路边有很多免费的杂志例如<Apartment Finder>，上面按照区域的不同进行划分，会有房子的大概介绍以及公司的联系电话。有些公司对于第一次入住的住户会有 special 的价格，所以大家租住公司的房子的时候，一定要咨询是否有 special 以及学生的优惠等等。一般公司的房子都要进行申请，申请的时候与你的收入以及信用记录会有关系，一些公司会要求房租不多于你收入的百分之几。有很多地方要求交申请费，但是可以申请免掉。押金也是必须的。如果选择租私人的房子，要记得和房东签合同，交房租的时候要记得要收据。另外，电，煤气都要自己开通，有线电视，电话和网络也要自己开通以及付费。

有几个不错的网站，大家考虑校外租房的时候可以参考一下：

<http://www.slu.edu/x13333.xml>

<http://stlouis.craigslist.org/apa/>

<http://stlouis.craigslist.org/roo/>

www.movingoffcampus.com

Part V.买车

可以根据自己的经济状况，选择买新车或者买二手车。Mitbbs有一个版面叫“车轮上的传奇”有一些购车的经验和tips，大家可以参考一下：<http://www.mitbbs.com/bbsdoc/Automobile.html>。买新车要和dealer砍价，注意银行给的贷款利率是否可以接受，车已有的里程数等。对于大部分的学生来说，选择买二手车，相对来说会划算一点。在买车之前最好先考好permit或者driver license，这样买到车之后你才能上牌照，买保险等。

1. 考 Permit 或者 driver License。Permit 的考试就是交规和一些交通标志和视力的考试，如果近视的同学一定要记得戴眼镜。拿到 permit 之后，不会开车的同学就可以学开车，但是副驾驶的位置上必须坐一个 25 周岁以上有驾照的人才可以。有 permit 之后可以考 driver license。美国这边各个州的交规不同，每个州都有自己的 driver guide。密苏里州的 driver guide 可以从下面的网站下载：

<http://www.dor.mo.gov/mvdl/drivers/dlguide/>

去考试之前要带所需的证件。不同签证类型所需的材料要求不一样，比如说 F1 与 F2；具体的要求请参考 drive guide 里面的要求。

离学校最近的考点是：

4628 South Kingshighway, St. Louis, MO 63109

Hours: 8:30am-5:00pm Monday-Friday

9:00am-12:00pm Saturday

你从 google map 输入地址就可以知道搜索到地图。推荐在 4:30pm 之前到达，留出足够的时间考试。

2. 如何找车？你可以从网站上搜集信息，也可以从报纸或者一些超市门口，图书馆门口的小海报上得到相关的信息。常用的几个网站是：

<http://stlouis.craigslist.org/car/>

<http://www.stltoday.com/autos>

<http://www.autotrader.com/fyc/index.jsp>

报纸有 Saint Louis Post—Dispatch 等，注意看报纸的分类广告。

遇到合适信息后，致电卖主，进一步了解车的大体情况，并索取VIN number(每部车都有的注册号)根据VIN到 www.autocheck.com 或者 www.carfax.com 确认车有过几任车主，有无事故纪录和有无贷款等情况。请注意，这两个网站提供的查询是收费服务。

你还可以通过KBB网站：<http://www.kbb.com/> 或者msn网站：<http://autos.msn.com/default.aspx> 来评估车主的要价是否合理，并做为杀价的参考。

3. 看到合适的车之后，要尽快的与卖主联系看车试车。一般好车很快就会卖掉。看车与试车的时候有很多事项要注意。

看车试驾最好是找个有经验的老手一起去。其中有很多注意事项，一般老手都会了解，在这里就不赘述了。

推荐买车前做一个详细的 Mechanic Check. 外行从外表是看不出一部车的实际情况的。必须由专业人员作专业的检测才能知道这部车是否物有所值，是否值得买。如果买下，大概要投资多少银子才能安全上路。一个全面细致的检查价格不菲，大概在一百美元左右，但是是非常值得的，买个放心，也是和车主讨价还价的根据。当然，考虑到价格，一般是已经看中的八九不离十的车子才拿去做。

4. 如果已经决定要买了，别忘了要求卖主做Safety Inspection和Emission Control. 如果卖主不做的話，要和卖主立下书面的字据，说明车子肯定可以过这两项测试。如果要给车上牌

照的话，需要这两项测试都能通过。车子如果没有问题的话，就是付款拿车了。有些卖主会有指定的交款方式，比如现金，Money Order, Cashier's Check等，如果卖主有特定要求，就按卖主的要求做。但请千万注意，必须一手交钱，一手交货。货指的不仅仅是车本身，还有Certificate of Title. 这是日后车辆登记时必须出示的。如果没有，就无法证明你是车的所有人。交易时要问清车主有否备用钥匙和平日的维修纪录，如果有，需一并索取。

另外：在网站上买车的时候一定要提防骗子。有些人会在网站上登出一些看起来不错的车，而卖主的要价又和你在Kbb, MSN查到的价格低很多。当你联系他的时候，卖主会说自己的车不在Saint Louis, 比如说在英国或者在外州等。然后卖主会要求你先付款给他，他会把车运给你，运费由他来出，如果你收到车之后不满意，可以再把车退回去给他，退回去的运费他仍旧会出。如果碰到类似的状况千万不要上当。你如果把钱寄出去了，他是不可能把车寄给你的。

5. 买到车之后，那么接下来要做的就是买保险。如果车主没有做Safety Inspection和Emission Control的，你需要先去做这两项测试。买完保险之后，就可以申请Plate, 转Title了。具体信息参考：

<http://www.dmv.org/mo-missouri/vehicle-registration.php> (关于车辆注册)

<http://www.gatewaycleanair.com/needtest/outside.htm> (Emission Control的相关信息)

买到车之后，会开车的在熟悉好车辆以及交通规则之后就可以开车了；不会开车的同学就可以找个好师父，开始学车。请不要持 permit 单独上路！

Part VI. 公共交通

Saint Louis 的公共交通还可以。你即使没车也不用担心，通过 Metrobus, Metrolink 以及短距离的步行，基本上所有的地方你都可以到。Metrobus 就是公共汽车，票价在 1 美元左右，Metrolink 有点像国内的轻轨，有一些地段在地面行驶，一些在地下，票价一般是 2 美元，但是如果你在机场那一站买的话，可能会比较贵。

Metrobus 和 Metrolink 的日程表你可以通过下面的这个网站来查询：<http://www.metrostlouis.org/>。在这个网站首页的右上方有一栏：TripFinder。你在这栏输入你出发的地点，目的地，以及计划的时间等，网站就会给你一个路线规划，告诉你要先走几分钟可以坐公车或者轻轨，做的是哪一路公车，从的轻轨的哪一站上车都会有说明。

除了，Metrobus 和 Metrolink 之外，Saint Louis University 还会有自己的 Shuttle，不过行车的路线比较少，大家可以上学校主页查查。

Part VII. 民以食为天

1. 超市

美国的超市挺便利的。除了我们熟知的 Walmart 之外，这边还有 Schnucks, Target, Walgreens, Diebergs, Aldi, Shop' n save, Save a lot 等美国超市。中国超市主要分布在 Olive 街道上，有百利，中央，吉祥等。

1.1. 中国超市

大家经常逛的中国超市主要是百利 (Olive Farmer Market)。百利里面买的东西比较全，从调味品到蔬菜到海鲜基本上都可以买到。

1.2. 美国超市

📍 Schnucks

先说 Schnucks 的原因是因为它除了买日常用品之外，还可以买菜。Schnucks 是一家以 Missouri 为大本营的连锁超市。出了 Missouri，它的分店几乎没有。Schnucks 买的肉类以及海鲜一般都比较新鲜，蔬菜，水果比较贵但是也较为新鲜。Schnucks 还有酒，烟，有药房。

📍 Walmart

你在 Walmart 几乎所有的东西都可以买到，价格和 Schnucks 比起来也会便宜一点。Walmart 也会买一些食品，主要是面包，牛奶以及一些冷冻食品。据说一些地方的 Walmart 也卖蔬菜，肉类之类的，但是离 SLU 比较近的那家店 (Walmart-Maplewood) 没有卖蔬菜和肉类。你如果从国内什么东西也没带，那么你几乎可以在 walmart 买到所有你想要的东西，从床上用品到厨房用具到衣服鞋子，基本上都有。

📍 Target

Target 是一家和 Walmart 经营品种接近的超市。价格相对来说贵一点，东西的质量也相对的好。购物环境比 Walmart 要好。也不卖蔬菜、肉类和酒。但是卖一些冷冻食品还有一些不带酒精的饮料。Target 的衣服和家具都有自己的设计师，所以也有不少人在他家淘衣服。

📍 Walgreens

Walgreens 主要是药房。即使没有保险，你也可以到他家药房那边要求一个医生给你推荐一些非处方药。他家卖的其他东西比较贵。但是他家每月都有一个 Easysaver 的目录——一本小册子，你进门就能拿到；每个礼拜都有不同的产品在做特价，你如果买 Easysaver 上的东西或者正在做特价的产品，就会比较便宜。

📍 Diebergs

Diebergs 和 Schnucks 的经营范围类似。卖食品和酒，还有其他的日用产品；不卖家具和衣服类产品。价格和 Schnucks 差不多，只是分店不如 Schnucks 多。

📍 Aldi, shop' n save, save a lot

Aldi 里面的水果，牛奶，还有一些零食都比较便宜。一个不方便的地方，就是在 Aldi 里面买东西，你必须付现金或者 Debit 卡。

Shop' n Save 和 Save a lot 的东西也比较便宜，只是分店并不多。

小结一下：大部分的超市都可以用信用卡，只有部分超市要求用现金或者 Debit 卡付帐。

1.3. 亚洲超市

olive 上有一家叫耀池的越南超市，海鲜比较便宜，而且可以买到一些越南独有的香料叶子等。Olive 上还有一家韩国超市。

1.4. Farmer Market

农贸市场 (Farmer Market) 有点类似与国内的菜市场，还会有一些买小工艺品和服装的。

东西比较便宜，有些时候还可以砍价。比较有名的 Farmer Market 是 Soulard Market, 地址是: **730 Carroll Street, St. Louis, MO, 63104**。这个农贸市场历史比较悠久，平时都会有一些旅游车拉人到那边参观。市场的开放时间是每周三到周五，上午 **8** 点一直到下午 **5** 点，礼拜六是上午 **6** 点到下午 **5** 点。

2. 餐馆

2.1 中餐馆推荐

SLU 的 CSSA 正致力于推广一个 project: 就是和 Saint Louis 一些不错的中餐馆协商，我们通过我们的宣传材料替一些中餐馆做宣传，而中餐馆看到拿 SLU CSSA 制作的 VIP 卡就给予一定额度的折扣。这个项目现在还在洽谈中，也希望擅长于社会活动的同学加入这个项目。下面我们就先介绍几家口碑还不错的中餐馆：

Emperor Palace (御苑)

是家不错的中餐馆，主要是吃自助，每人大约 15 美元左右。比较远，在 West County 那边，而且周末的时候人比较多，需要排队。

17360 Chesterfield Airport Rd

Chesterfield, MO 63005

(636) 537-8188

金满楼 (LuLu)

是家粤式酒楼。价位还可以，人均 15 美元左右。也在 Olive 街道上，就在百利超市的斜对面。

味香海鲜酒楼

也是一家粤式酒楼，烤鸭相当的不错，价位比较贵。也在 olive 上，离金满楼不远。

7740 Olive Blvd., Saint Louis.

福乐园 (Joy Luck)

是家川味馆子，老板是东北人。有自助也有点菜。地址和电话是：

8030 Manchester Rd

St Louis, MO 63144

(314) 645-9982

东兴园

也在 Olive Blvd. 上，价位相对来说比较便宜，量也挺足的，菜也不错。地址和电话是：

7930 Olive Blvd.,

St. Louis, MO 63130

Tel: 314-726-4049

其他的饭店，有去过的同学可以把地址和电话告诉我们，我们会加上去。

2.2. 美国餐馆

美国的餐馆几乎全美各个地方的餐馆都差不多，因为很多餐馆都是全国连锁的，你到哪都可以吃到。还有很多快餐店。可以根据自己的口味来选择。地址你上网查一下，就能很快的知道离你最近的餐馆在哪。

你还可以上<http://www.restaurant.com/> 去买一些打折券。请阅读打折券的说明以及要求。

2.3. 亚洲餐馆

Saint Louis 也有很多不错的日本餐馆、韩国餐馆和越南餐馆。在 Olive Blvd.上也就是中国店的附近就有一些日本餐馆、韩国餐馆和越南餐馆。

3. 特色饮食（待补充）

Saint Louis 有一家冰激凌店挺有名的：Ted Drewes Frozen Custard. 地址是：

Ted Drewes Frozen Custard
4224 S Grand Blvd.
St. Louis, MO 63111

Ted Drewes Frozen Custard
6726 Chippewa
St. Louis, MO 63109

Part VIII 玩转圣路易斯

Saint Louis 是密苏里州最大的城市，地处美国的中部。美丽的密西西比河就从市中心穿行而过。密西西比河畔伫立着 Saint Louis 的标志性建筑——Arch。有 3—4 座大桥连接着 Saint Louis 市和 Illinois 州。它的棒球队曾经是全美排名第一的，它的社会治安也曾经排过第一，不过是倒数第一。一开始，你可能不会很喜欢这个城市的宁静，甚至可能会觉得有些沉闷，但是在待上一段时间之后，你会慢慢的喜欢上这个在绿树丛中的城市。喜欢上它的安静——不管到哪人都不是很多，喜欢上它的四季分明，喜欢上这儿人的文明有礼貌。总的来说，Saint Louis 只能算是一个中型城市，和纽约，Chicago，旧金山之类的大城市还是不一样的。然而，中型城市也有中型城市的魅力。

1. 购物中心 (Shopping Mall)

🌐 Saint Louis Galleria Mall: <http://www.saintlouisgalleria.com/html/index8.asp>
离学校最近的一个 shopping mall。

地址是:

1155 Saint Louis Galleria
St. Louis, Missouri 63117
(314) 863-5500

🌐 Chesterfield Mall: <http://westfield.com/chesterfield/> , 在 West County。
地址是:

291 Chesterfield Mall
Chesterfield MO 63017
(636) 532 0777

🌐 Crestwood Plaza: <http://westfield.com/crestwood/>
地址是:

109 Crestwood Plaza
St. Louis MO 63126
(314) 962 2395

🌐 Plaza Frontenac: <http://www.plazafrentenac.com/home.asp> , 据说是
Saint Louis 最高档的 shopping mall.

地址是:

97 Plaza Frontenac
St Louis, MO 63131
(314) 432-6760

🌐 除了上述的几家 Mall 之外, Westfield 在 Saint Louis 还有不少的分店, 你们
可以上它家的网页: <http://westfield.com/aucentres/> 直接查询。

2. Saint Louis 景点

2.1. Arch

Saint Louis 拱门为 Saint Louis 的地标, 高 630 feet, 比华盛顿纪念碑 (555 feet)、自由女神像 (455 feet) 或者是欧洲的比萨铁塔 (Leaning Tower of Pisa, 179 feet) 都还要高! 您可从拱门正下方搭乘电车登上拱门顶端的观望台俯瞰西方圣路易斯市中心的街景 (Busch Stadium, 老法院, Union Station) 或者是东方的密西西比河。观赏完毕, 便可至地下室的 Jefferson National Expansion Memorial 或者 Museum of Westward Expansion 参观美国早期及印第安文化。密西西比河上还有一些邮轮可以搭乘, 你可以一边坐船一边欣赏密西西比河上的风景。
(部分文字摘自 美国国家公园巡礼 <http://geocities.com/americanp/>)

2.2. Saint Louis Zoo

Saint Louis 的动物园号称是全美第一的动物园, 占地面积 83 英亩, 里面有 2800 多种动物, 全年免费开放, 时间是上午的 9 点到下午的 5 点。地点是在 Forest Park 里面, 附近还有一些博物馆。

2.3. Forest Park

森林公园位于 Kingshighway and Skinker, Lindell and Highway 40 之间。电话: 314-289-5300。

整个公园占地 1300 英亩，有长过 6miles 的自行车道，二十多个河和池塘，三十多个运动场，两个高尔夫球场和许多其他历史遗址和纪念雕塑等。森林公园曾是 1904 年世界博览会和奥林匹克的场所。动物园里的世界博览会大鸟笼和在公园东北部的圣路易斯艺术馆是公园里仅存的两个为 1904 年世界博览会特别建造的建筑物。森林公园还包括了圣路易斯科学中心，圣路易斯艺术馆，密苏里历史博物馆，圣路易斯动物园等。另外还有 Dwight Davis 网球中心，The Muny 室外剧场，业余田径运动协会，珠宝盒植物房，Steinberg 溜冰场，是全美最繁忙的郊游胜地之一。

以上文字摘自 圣路易斯时报的网站：<http://www.stlouischinesejournal.com/travel.htm#for>

2.4. 百威酒厂的 Tour

Anheuser- Busch Brewery

地点：13th and Lynch, St. Louis MO 63118

电话：314-577-2626

开放及费用：

全年开放（星期日及假日除外），免费。六月至八月：周一至周六，9:00AM-5:00PM. 其它：周一至周六，9:00AM-4:00PM

简介：Anheuser-Busch 啤酒厂是世界上最具规模的啤酒制造商之一。在这里，Anheuser-Busch 啤酒公司提供免费的工厂参观并有免费的啤酒试饮。啤酒厂参观的地点离市中心很近，与圣路易斯拱门约三分钟的路程。从 Highway55 到 Arsenal 出口下高速公路，顺着 Anheuser-Busch 啤酒厂参观的指标便可到。

以上文字摘自圣路易斯时报的网站http://www.stlouischinesejournal.com/travel_3.htm#busch

2.5. Union Station

地点：在 downtown 的 Market 大街上，介于 18th Street 和 20th Street 之间。

电话：314-4216655

简介：曾是世界上最忙碌的火车站，现已改成美国历史建筑物，占地 11.5 英亩，内有商店、餐厅、旅馆及剧院，有时提供现场娱乐表演。

以上文字摘自圣路易斯时报的网站http://www.stlouischinesejournal.com/travel_2.htm#sta

除了列出来的这几个景点之外，Saint louis 还有很多很好玩的地方，比如天主教大教堂，Busch Stadium，植物园等，圣路易斯时报的网站 (<http://www.stlouischinesejournal.com/index.htm>) 都有一些简要的介绍，感兴趣的同学可以自己查阅。

IX. 常用电话

1. 911

在美国，你在所有紧急的情况下都可以拨打 911，包括匪警，火警，急救等，甚至比如邻居比较吵闹，你也可以拨打。

2. Saint Louis University 校内常用电话。

（这个要大家补充）