



NUAA-CHICAGO

NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION

CHICAGO CHAPTER

南大芝加哥友

大芝加哥地区南京大学校友会会刊



第六期

2021 · 08

大芝加哥南京大学校友会理事会编辑

编辑团队

总编：吕涛（生物化学）



主编：张鸣（计算机）（校对）



高洁（地海）（排版）



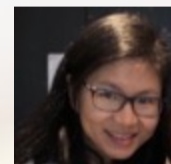
封面：项妍妍（国际贸易）



编辑：曹文怡（国际贸易）



石岩（法学）



叶雨佳（英文）



周明（电子通信）





NUAA-CHICAGO

NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION

CHICAGO CHAPTER

目录

总会信息	Page 3-7
芝友短讯	Page 8-15
芝友下一代	Page 16-21
校友访谈	Page 22-26
芝友随笔	Page 27-40
芝友讲堂	Page 41-43
芝友学堂	Page 44-47
芝友摄影	Page 48-51
芝友烹饪堂	Page 52-55
编辑后语	Page 56

总会信息 (一)

点亮你的 ∞ 无限宇宙!

南京大学录取通知书重磅发布

2021年6月29日，南京大学2021年本科录取通知书发布。不同于传统的单张纸质通知书，今年的通知书以一个红色的盒子为容器，以“点亮你的 ∞ 无限宇宙”为主题，以“光的原点”“文明之光”“新生宇宙”“回到奇点”等为主题章节展开设计。



录取通知书的外观以及内容

打开录取通知书盒盖，录取通知书、“好事近”集句贺词映入眼帘。盒子内的通知书底封则是以红色为底，印有屈原《天问》的诗句：“遂古之初，谁传道之？上下未形，何由考之？”启发新生与先贤智者神交。伴随着贺词一起出现的，是与孔子、孟子等先贤相伴的“文明之光”。更精美的设计在打开这一层之后，黑色底板的背景里，浓缩了一个蓝色的球形，那是380000岁的

空。南京大学本科招生办公室主任助理王来兵介绍，宇宙微波背景(CMB)，是创世后的第一缕光，是大爆炸以后残留在宇宙中最古老的余晖。380000岁的天空，蕴藏着新生宇宙的奥秘。通知书有此设计，便是希望带领新生透过无限，穿越时空，回到宇宙大爆炸的原点。



内部设计细节

盒子里包含南京大学吉祥物——蓝鲸，遨游与无限宇宙之中。愿你如鲲鹏，来南大，实现无限人生。在盒子底部有一个独特的机关设置，新生轻触∞符号，点亮中心的小宇宙，可让盒内的宇宙星空都见证光的能量。这是一趟“点亮小宇宙”的奇幻旅行，“星空”里，不

仅有计算基本法则、勾股定理、杠杆原理、一元二次方程求根公式等前辈的思想结晶，还有一颗颗“南大星”在闪耀：戴文赛星、曲钦岳星、南京大学星、苏定强星、陆燠星、冯端星、南大仙林星、方成星、孙义燧星、闵乃本星、黎介寿星、吴良镛星、张存浩星、傅海星……“点亮全宇宙，让星空响应你的光芒。”王来兵表示，通知书的设计理念里除了“顶天”，还有“立地”。“宇宙”之下，录取通知书还有一层，这是“亘古地层”。中科院院士，南京大学地球科学与工程学院陈颢教授带领团队从1995年开始探索高效的地震监测技术，首创提出可主动发出地震信号的地震信号发射台的概念，取得良好效果，被誉为造福人类的“地下明灯”。



南京大学吉祥物——蓝鲸（左），浩瀚的星空（右）

信息来源：微信公众号“南京大学校友总会”

https://mp.weixin.qq.com/s/QQVbymG6w4N3TG_J5W2Lig

总会信息 (二)

重磅加盟！张文宏受聘南大



张文宏被聘为兼职教授和名誉所长

2021年7月2日上午，南京大学病毒与感染病研究所正式成立。国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏，被聘为兼职教授和名誉所长，并现场做了《人类传染病的过去现在及未来》的主题演讲。



张文宏现场做了《人类传染病的过去现在及未来》 的主题演讲

演讲中，张文宏提到，从人类与传染病的斗争史来看，病毒将长期存在，今天有新冠病毒，明天可能还会有其他病毒。而与病毒做斗争，疫苗接种非常关键。只有尽早达成群体免疫，才能尽早打开国门，恢复正常生活。

为了提升病毒与感染病的防治能力，除了邀请张文宏这样的国内顶级专家来授课讲学，南京大学医学院附属鼓楼医院近期还将组织31名青年才俊，陆续前往复旦大学附属华山医院、上海交通大学附属瑞金医院等，加入到由院士领衔的专家团队里专题学习，全方位提升自己的专业水平。

来源 | 微信公众号“南京大学”

<https://mp.weixin.qq.com/s/UKcZgieijFQsktqRFf7jjg>

芝友短讯 (一)

大芝加哥地区南京大学校友会2021系列讲座 第二讲《如何健康跑步》成功举行

【文，图】 吕涛，周明，曾鸿，张鸣，谈克敏
(芝加哥南京大学跑团)

2021系列讲座第二讲 如何健康跑步



主持人：周明

芝加哥南京大学校友会副会长
南大芝加哥跑团团长



讲座首页

6月26日下午，大芝加哥地区南京大学校友会2021系列讲座第二讲《如何健康跑步》在跑团团长周明的主持下成功举行。讲座内容主要涵盖：1. 如何爱上跑步并坚持下去； 2. 跑步技术3. 跑步比赛和计划； 4. 跑步装备。

芝友短讯 (一)

讲座各位嘉宾周明，张鸣，谈克敏及曾鸿都是南京大学热爱长跑运动的各届校友。讲座的第一部分由南京大学计算机专业校友，大芝加哥地区南京大学校友会副会长张鸣分享自己的长跑经验。张鸣新手上路，离开校园之后就没跑过。2019年下半年从零开始，新冠疫情居家正好有了时间，非正规训练，没想到现在能跑下半马。张鸣提到利用跑步app记录自己的跑时，距离及速度很有帮助。

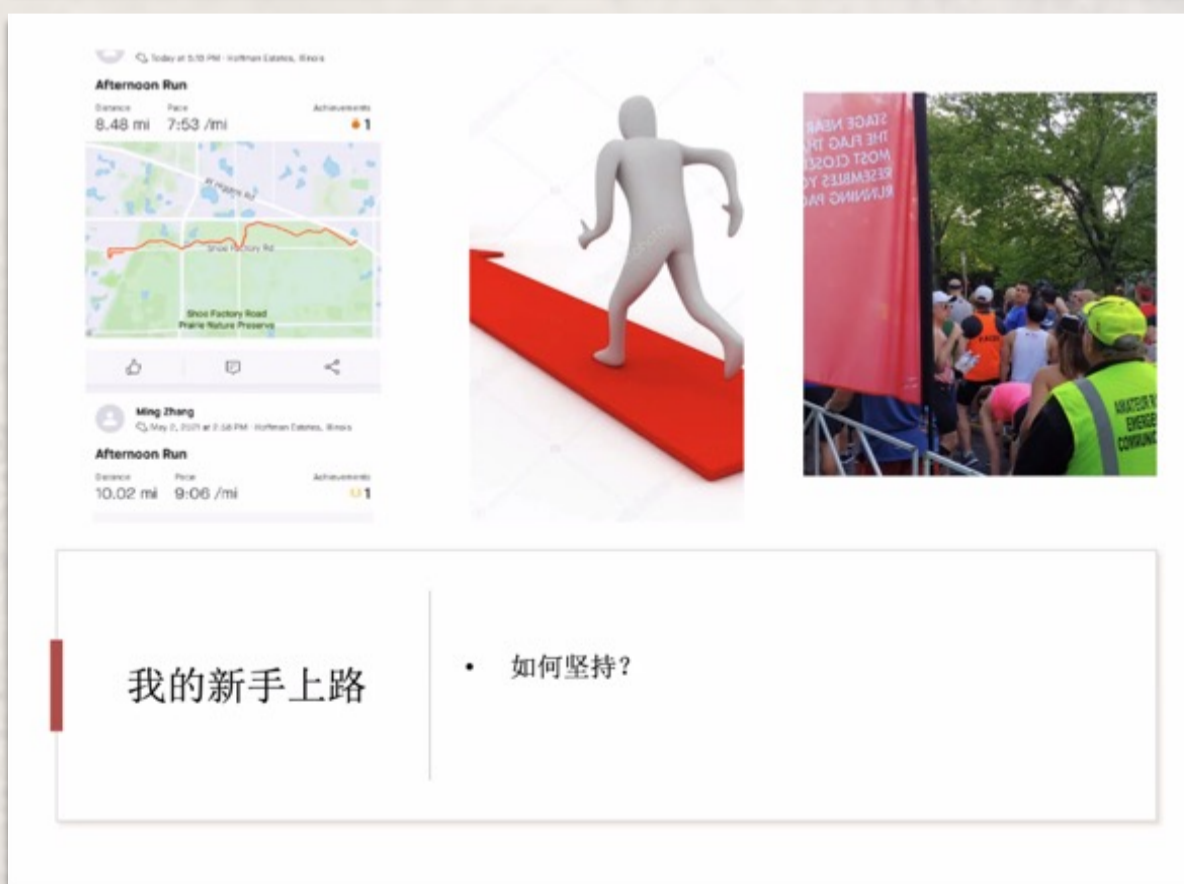


讲座嘉宾：周明（主持人，左上），张鸣（右上），谈克敏（左下），曾鸿（右下）

讲座第二部分由南京大学电子通信专业校友，南京大学芝加哥跑团团长，大芝加哥地区南京大学校友会副会长周明讲解。他集中分享了自己关于跑步技术的多年

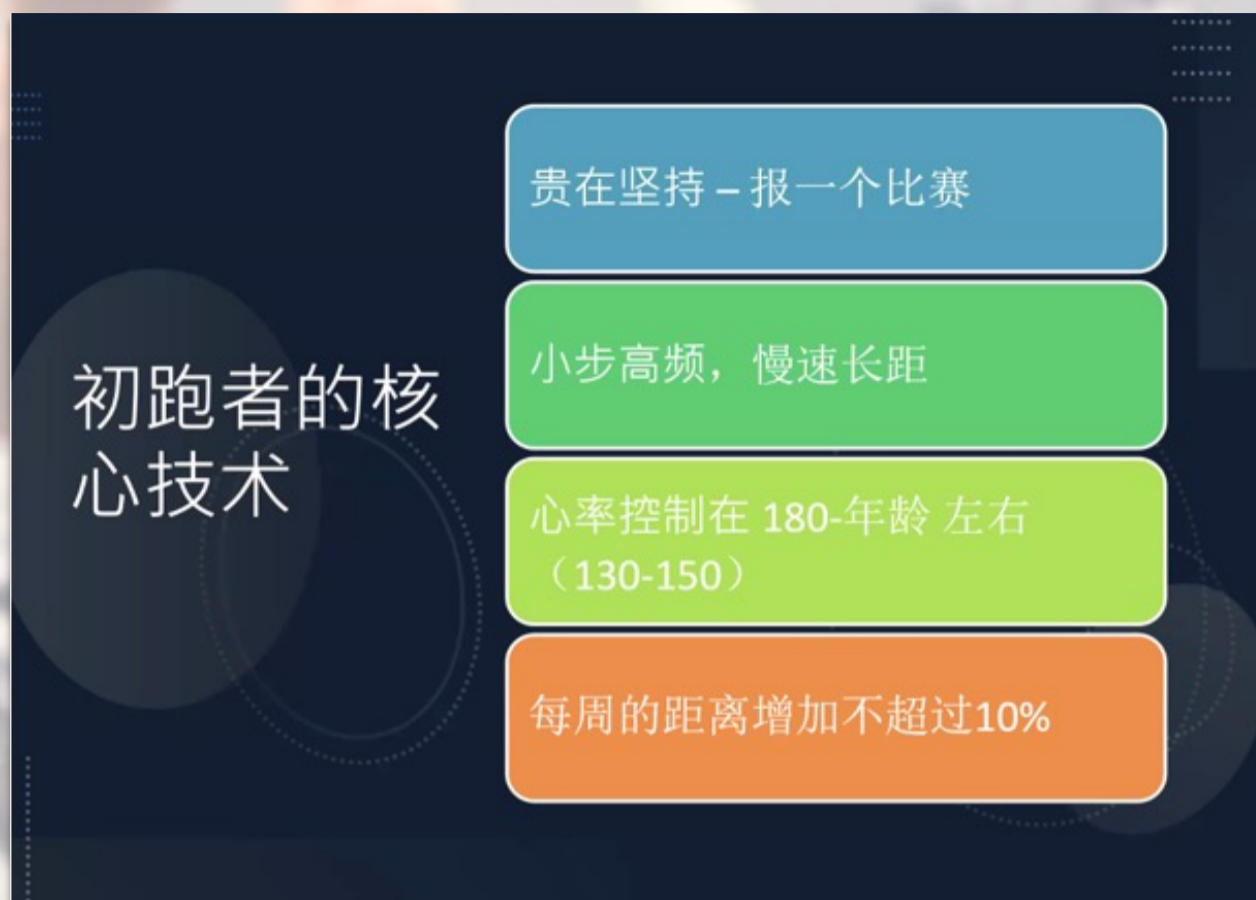
芝友短讯 (一)

积累的体会。周明是十年跑龄的跑步老将。热爱耐力运动，每年参与数个马拉松，超马，铁人三项比赛，准备跑马到75岁。周明提及报名参加马拉松赛是激起跑步兴趣及坚持下去的一个很好的动力。



张鸣分享“如何爱上跑步并坚持下去”的经验

芝友短讯 (一)



周明介绍“初跑者的跑步技术”

接下来，南京大学物理专业校友，大芝加哥地区南京大学校友会董事会董事谈克敏为大家介绍了各大主要马拉松赛事以及如何制定跑步计划。谈克敏认为跑马是一种自我激励的手段，保持日常锻炼才是真正的目地。每年参加一到两次马拉松或马拉松相关比赛，会让您一年精力充沛，前进的脚步永远停不下来。谈克敏提到每次的马拉松赛都是人生美好难忘的经历。

最后与大家分享经验的是南京大学大气科学系校友曾鸿。曾鸿给大家介绍了各种跑步装备，以及选择装备的注意事项，跑友们喜爱的各种品牌及其购货渠道。曾鸿校友告诉大家自己是曾经的体育差生，在年过半百后始学跑步。她从走2迈开始到跑。6年来攀登大雪山、穿越大峡谷，并在欧美澳亚4大洲参加马拉松比赛。她的下一目标是非洲safari马拉松。

芝友短讯 (一)

Largest Marathon in USA

MARATHON	FINISHERS (2009)
1. ING New York City, NY	44,977 (largest all-time)
2. Bank of America Chicago, IL	36,088
3. Boston, MA	22,672
4. 25th Honda LA, CA	22,580
5. Marines Corps, DC	21,944
6. Honolulu, HI	20,180
7. Walt Disney World, FL	16,923
8. Rock 'n' Roll San Diego, CA	10,650
9. Philadelphia, PA	8,956
10. Medtronic Twin Cities, MN	8,197
11. Portland, OR	7,850
12. Chevron Houston, TX	6,287
13. San Francisco, CA	5,992
14. California International, CA	5,887
15. P.F. Chang's Rock 'n' Roll Arizona, AZ	5,741
16. St. George, UT	5,702
17. Grandma's, MN	5,611
18. Rock 'n' Roll Las Vegas, NV	5,180
19. Nike Women's, CA	5,091
20. Rock 'n' Roll San Antonio, TX	4,675

谈克敏介绍“跑步比赛和计划”

从头到脚的装备



1. 帽子- 遮阳挡汗, 有防汗带的墨镜?
2. 衣裤袜-速干轻便防晒
棉质衣服吸汗且不易干
3. 袖套 - 防晒, 保暖
4. **compression calf sleeves** 预防肌肉酸痛
5. 腰包 - 手机 钥匙 驾照, 水壶
6. 耳机 - **bone conduction headphones**
AfterShokz Aeropex

“最好的装备是自己的身体”
一双合适的跑鞋和一颗坚持的心
就足够了, 其他的都是浮云。

曾鸿介绍“跑步装备”

芝友短讯 (一)

嘉宾们分享的经验令观众们收益匪浅。会后，大家互动热烈，与会朋友们提及了很多关于如何练习健康跑步的问题。主持人周明留下了自己的联系方式，并热心把感兴趣跑步的与会朋友们引荐到芝加哥跑团群里。这次讲座举办及时，为打算参加10月份芝加哥马拉松赛的朋友们提供了有益的指导信息。也给很多感兴趣跑步但不知如何开始并坚持下去的朋友们提供了很好的入门信息并极大增强了大家的信心。

“南大芝跑团”期待更多的校友加入我们！欢迎大家以跑会友、强身健体，共创美好未来！

联系方式：NUAA.Chicago.US@gmail.com



芝友短讯 (二)

南京大学芝加哥校友会积极参与华人华侨“抗洪救灾，你我同行”救灾募捐

【文，图】：张鸣（计算机），根据芝加哥华联会美篇报道改编



满载芝加哥华人捐赠的救灾物资的车辆

近日，中国河南郑州、新乡、鹤壁等地市遭遇了百年不遇的暴雨，造成了重大人员伤亡和财产损失，已有1100万人受灾，直接经济损失数百亿元！防汛形势十分严峻！

一方有难，八方支援！我们身为海外华人，也无时无刻地在关注着灾区的情况。7月22日大芝加哥地区华侨华人联合会（华联会）与中西部河南同乡会共同发出

芝友短讯 (二)

“抗洪救灾 你我同行”捐赠倡议！美国华人科学家工程师和专业人士协会（科工专）及芝加哥各大学校友会呼吁所有科工专的会员和校友会以及科工专群的群员们积极响应。本着“自愿参加，量力而行”的原则，咱们南京大学芝加哥校友会的校友们也积极响应参与募捐，通过捐赠的方式献出我们的一份爱心，表达我们对灾区民众的一份慰问，并为防汛和灾后重建贡献我们的一份力量。截止8月1日，华联会收到 \$89,500 善款认捐，折合人民币57万。第一、二批救灾物资已经运送到河南省新乡市卫辉和辉县、鹤壁市浚县等重灾地区。



救灾物资抵达重灾地区

芝友下一代 — 少年风采

本栏编辑：高洁

供稿：朱永红（医学院）

姐姐Lilian，热爱滑冰并擅长烘焙；弟弟Jaiden，爱打游戏，热爱篮球。



姐弟俩感情非常好



芝友下一代 - 少年风采



最爱《超级玛丽》



热爱烘焙的
小姐姐

芝友下一代 - 少年风采

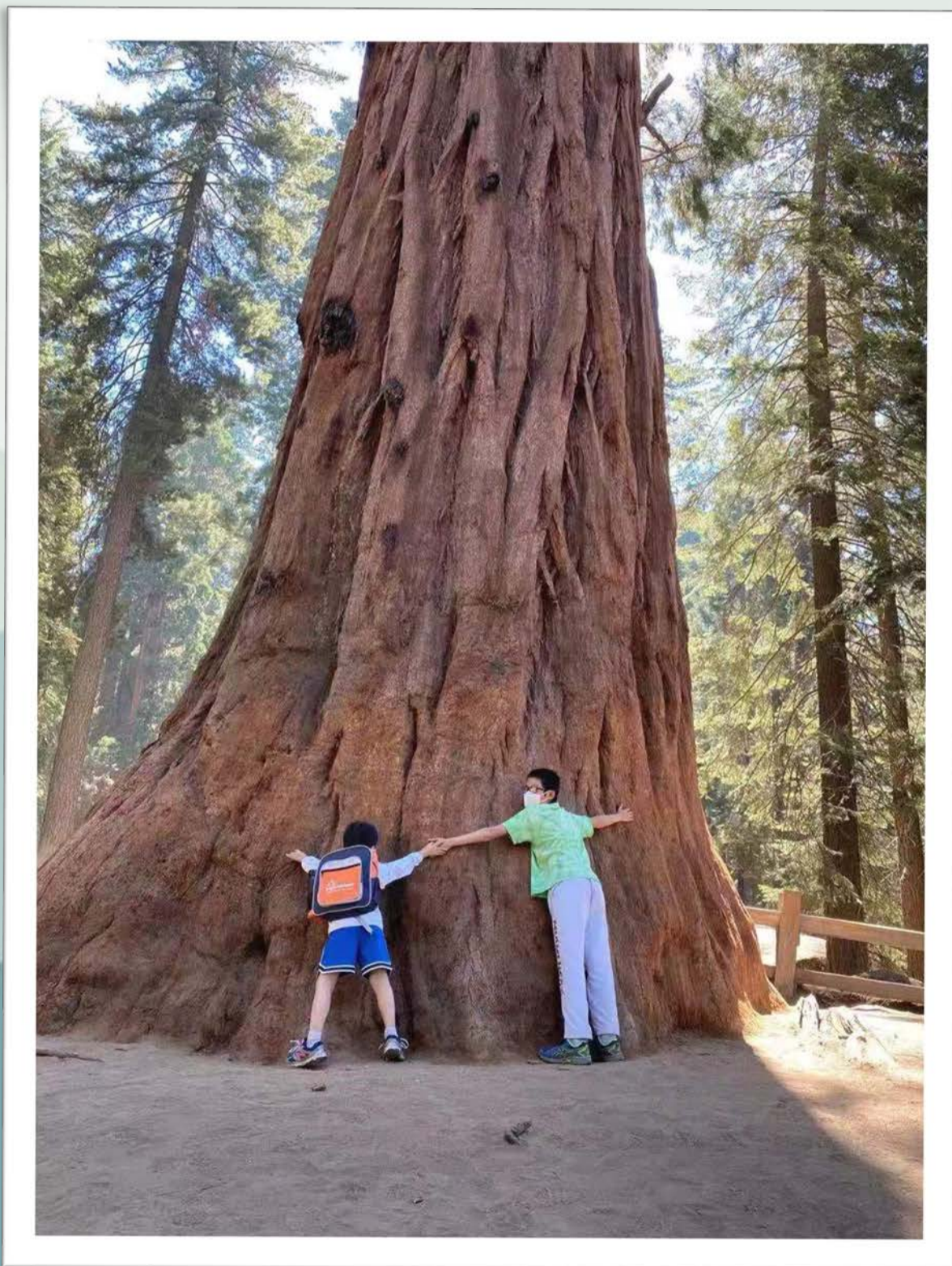


在冰上勤奋练习的姐姐

芝友下一代 — 少年风采

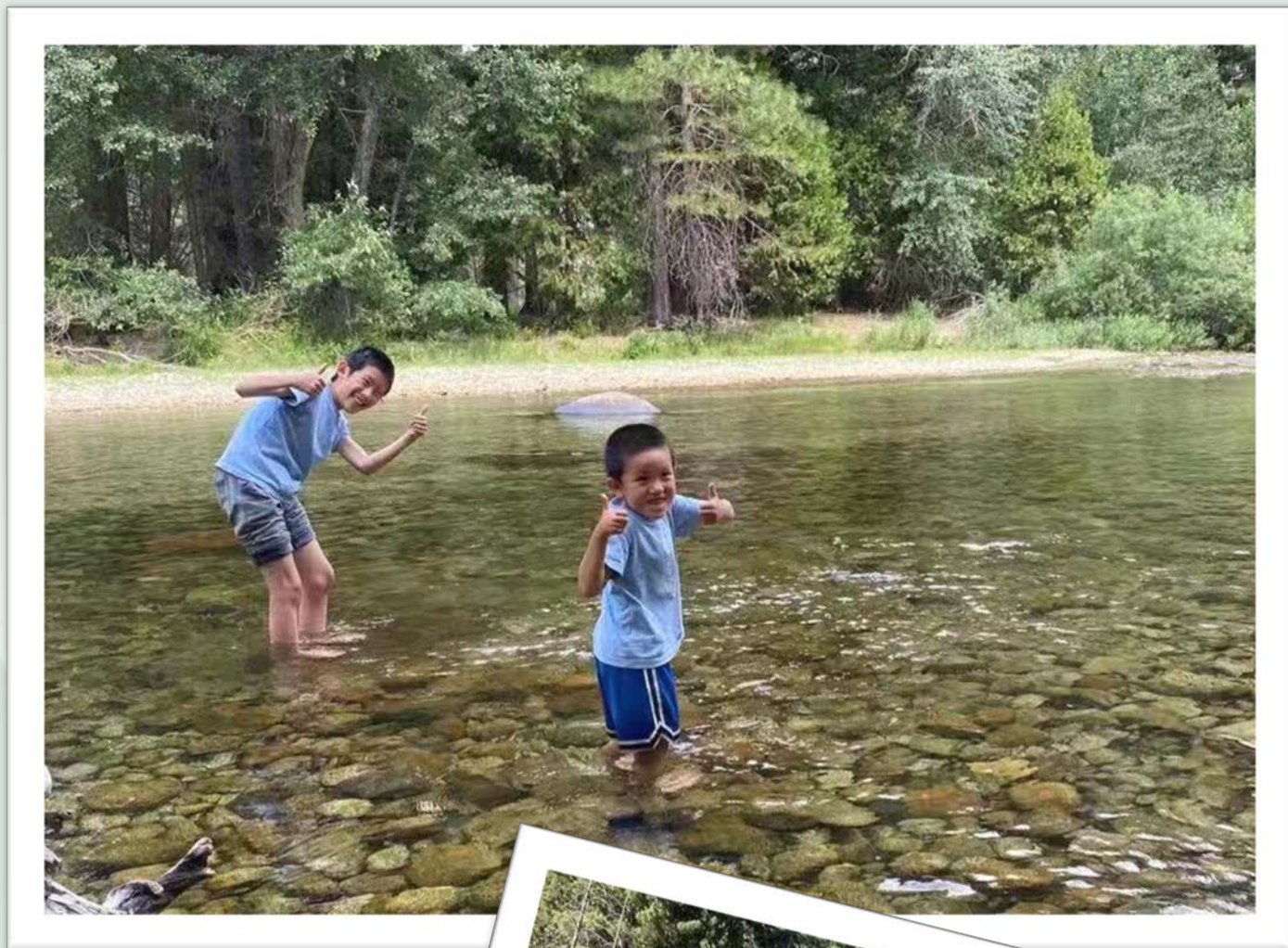
供稿：苏宁（生物）

哥哥吴嘉安，11岁，弟弟吴嘉源，5岁。兄弟俩喜欢户外活动，热衷旅行，并自幼学习小提琴。弟弟还很擅长讲故事。



Sequoia National Park 之行

芝友下一代 - 少年风采



一起下河
捉鱼



一起比个
👍

芝友下一代 - 少年风采

瀑布旁边拍照
留念



校友访谈

芝加哥，一个让人留恋的城市 —采访大芝加哥地区南京大学校友 董事会成员王亚冰

作者：项妍妍（国际贸易）



王亚冰女士（哲学）

校友访谈

问：亚冰学姐，首先，非常感谢您接受我的采访。您在芝加哥这么多年，也曾经做过大芝加哥地区南京大学校友会的会长，在各届会长的带领下，咱们校友会在芝加哥地区一直都非常活跃，有没有您印象比较深刻的活动和传统呢？

答：有几个我印象比较深的活动和传统。

我记得之前校友会组织过去Dells旅游和看红叶的活动，这样的活动非常好，让大家更好的互相了解，同时又能放松心情，很多校友通过这样的活动变成朋友。

另外就是我们做过几次关于职场的panel，我觉得非常有意义。校友活动不能只能是吃和玩，最应该做的就是帮助校友适应美国的文化环境，帮助校友在工作上更上一层楼。希望给校友们带来自我提升的价值。

第三就是跟各大校友会的合作，因为当南大校友会做的好的时候，别的校友会或者组织都愿意跟我们一起做活动，我们跟东南大学、浙江大学、山东大学、南开大学的校友会都一起组织过活动，还有跟东写西读读书会、海外基金会（OCEF）也一起组织过活动。

当然南大校友会还有很多其他很好的活动，比如potluck，球类比赛，野餐，走路等。说真的，我觉得你们这一届做得非常好。在疫情期间，还能有这样的校友会期刊，和很多线上的活动，让很多校友们能感受到校友间的情谊，给你们点赞！

校友访谈



问： 我们也很期待在疫情得到更好控制之后，能够恢复这些活动，更好地促进校友情谊，特别是跟其他校友会及组织的合作，未来您有没有什么期待呢？

答： 前面提到，我们跟东南大学、浙江大学、山东大学、南开大学的校友会，以及海外基金会（OCEF）一起组织过挺多活动，长期的跟科工专的合作，还有和东写西读读书会，你们这次跟珠海南大校友会和东南大学校友会合作的云校庆，希望能够继续保持，这样友好的合作互助。这些合作能帮助校友认识更多在芝加哥的华人，扩大校友们的交际圈以及南大校友会的影响力，是非常好的传统。

校友访谈

问： 我们一定延续合作互助的传统。另外我了解到因为您最近工作的变动，很快要搬到德州去了，对芝加哥这个城市你最留恋的是什么呢？

答： 在芝加哥待了20多年，最留恋的肯定是朋友了，毕竟在芝加哥累积了很多各行各业的朋友。当然我特别欣慰信息技术和社交网络的发达，我相信我以后和朋友们的交流肯定也没问题。

我其实特别喜欢芝加哥，一方面城市非常多元化，有大城市的感觉，另一方面住在郊区又很方便，社区活动也很丰富，想去城里凑热闹也可以，加上芝加哥文化氛围很浓，还有芝加哥的建筑、食物、活动等，各种文化活动都很丰富多彩，并且想去就能去。另外，芝加哥靠近密歇根湖，自然风光特别优美，夏天很舒服，也非常适合做有很多水上的活动。对芝加哥我真的是印象是最好的，特别喜欢，也非常留恋。

不过朋友也都说，20多年在一个地方没有“挪过窝”，还是不能像美国人那样，一直呆在一个地方，需要“挪一挪”，换个地方，所以我也很期待在德州开启新的生活。



校友访谈

问： 是的，我也觉得芝加哥真的是一个可静可动，城市的生活对年轻人很友好，郊区的生活方式和成本对于家庭也很同样友好，是一个非常好的城市。最后，对于大芝加哥地区南京大学校友会未来的发展，您有什么寄语和期望吗？

答： 我真的希望你们能继续发展壮大。你们在疫情期间这么艰难的情况下都能做的这么好，尽可能的发展线上的活动，并且一直坚持做校友会会刊，主要靠的就是创新的意思，非常棒！毫不夸张的说，我认为我们芝加哥校友会在全美的校友会中肯定是排名前三的。

未来我希望你们能够继续坚持我们校友会的宗旨，帮助校友、解决校友们的需求，无论是生活上的还是职场上的，多多给我们校友会增加凝聚力。祝愿校友会越办越好！



芝友随笔

美国回上海隔离攻略 (2021/06/11)

作者：戴悦（哲学）

时间线

- 4月底 确定航线、购买机票
购买核酸检测+材料准备一条龙服务
预定机场附近酒店
- 5月初 疫苗接种完毕，保存好小白卡和预约记录
向本州卫生局申请疫苗接种记录（非必要）
填写入境所需的《新冠疫苗接种声明书》
预约核酸检测，存档
- 6月8日 飞底特律，入住酒店
确定第二天核酸检测的流程
- 6月9日 上午前往检测实验室，门口和检测时务必拍照记录
晚上拿到证明，开始申请绿码
- 6月10日 获得绿码，打印核酸检测证明
向酒店提出延迟退房服务
- 6月11日 晚上前往机场check-in
机场贵宾室用餐、休息至10点30
前往候机区申请海关指尖码
晚11点准备登机
- 6月13日 抵达上海，核酸检测，入境分流，前往酒店

材料（已接种疫苗）

- **必备材料**

有效护照、机票行程单、签证照片、CDC小白卡、《新冠疫苗接种声明书》、疫苗预约证明、检测现场照片3张、检测报告

- **建议材料**

本州疫苗接种记录、酒店预订单、酒店会员、Sky Club 准入证、小额现金、国内手机卡、小刀（酒店发水果，但不允许买刀）

具体流程

- **机票篇**

4月底先定好哪家航空公司，选什么路线。据说一些国内航空公司存在票价高、不提供热食等问题，而UA和AA某些航班容易被取消或熔断。请在购票前做好攻略。

我计划上海入境，因此倾向于Delta西雅图或底特律前往上海的两个路线。Delta航班被取消的概率很低，底特律那班基本没有取消过。有朋友买了AA从达拉斯到上海的航班，似乎比较容易出红码。洛杉矶出发的，可能会被随机取消。因此，买这些航班的旅客要多

承担一些心理压力。

该航线的另一个好处是底特律归芝加哥领事馆负责，此辖区航班相对较少，领事馆人员工作效率高，审批绿码很及时。相反，由于休斯顿领事馆关闭，达拉斯目前归到大使馆管辖。由于业务繁忙，绿码审批的会慢一些。

当然，底特律-上海这个航线有一个致命弱点——时间长（18小时），包括中途要技术性经停韩国2-3小时。而其他航空公司基本是直飞，更加快捷。但从另一个方面说，底特律航班是夜晚11点多起飞，白天6点抵达。旅客不需要因此而早起奔赴机场，抵达国内后，也是第一批进行检测和去酒店的人员，比较舒心。其他航班可能需要在3、4点早起，前往机场check-in。

最后是票价问题。4月底，Delta经济舱的票价（圣路易斯-底特律-上海）是4000多刀，据说后来涨至5000多。相对而言，比AA和部分国航要便宜一些。并且Delta并不满座，有不少空位，相对安心。之前听说UA出现过满员，甚至超售现象，需要警惕。

4月底时，我购买的航班还可以加几十刀，把作为调到经济舱的最前排，有足够的伸腿空间，让长途旅行更舒适。当然，经济条件许可的话，也可以考虑商务舱和头等舱，这样不仅空间更加宽敞，还可以享受优先办理行李、登机、使用Sky Club休息室的各种福利。对于一次18小时的旅行而言，升舱是值得考虑的。

- **酒店篇**

底特律机场附近酒店很多，大家可以先去booking等网站上看看评价。距离最近的是Westin威斯汀酒店，不需要乘坐酒店巴士。但由于疫情的缘故，酒店-机场的直通走廊被关闭，旅客需要从机场外部绕行，略为不便。

我定的是Marriott旗下的Delta Hotel，乘坐免费巴士大约10分钟左右。出航站楼后，需要根据标识前往酒店巴士等候区。先电话联系酒店前台，然后他们会派车辆接应，约30分钟一班。司机很友好，建议准备2-5刀的搬行李小费。



底特律机场附近的Delta Hotel酒店

预定房间时，可以在网上免费办个Marriott会员，享受优惠；大床房，8-11号3晚，共计400刀。且酒店内部有一个中型餐厅，提供早餐和晚餐服务。不出酒店，就可以解决掉吃饭问题。美式餐饮，价格适中。酒店外8分钟步行处有一个小型美食广场，其中有1家星巴克，1家奶昔店，1家热狗店。不喜欢吃酒店食物的，也可以来这里用餐。

住该酒店的另一大好处是，可以延迟退房。只要办理会员入住，就可以延长最后一天的住宿时间。一般酒店标准是12点退房，会员可以延迟到4点。如果当天入住人数不多，还可以更晚。我在协商后，把退房时间定在了5点。这样还可以睡个午觉，洗个澡，为后面的长途旅行做好准备。

• 检测篇

因为我4、5月份比较忙，无暇顾及检测所需要的各种材料，就花钱把这些交给相关中介（悦禾旅游）。我选择了C套餐，可以说很值得（见下文）。但我去达拉斯的那个朋友就遇到了检测机构的假阳性乌龙，后来中介又派人带她去了另一家机构检测，好在最终及时拿到绿码，但破费了一笔。

简单的说，C套餐就是包含了检测机构预约，材料清单，各项环节的提醒和帮助，以及检测当天的点对点接送服务，满足了我的需求。B套餐不包括检测点接送，需要自行前往距机场30分钟路程的监测点。打车的话，也不太安全，不推荐。D套餐包括机场接送机、当

面指导绿码申请和打折酒店服务，适合英语不足或者年纪大的旅客。其中的打折酒店就是我住的Delta Hotel，所以检测当天，我们5人就直接从酒店大堂出发了。

就个人经历而言，自5月初对接人员就开始督促我填写相关声明，并提供绿码申请手册，很负责。前往底特律之前，司机会主动加微信，确定当天时间和流程，并新建一个指导小群，其中包括我和7个服务人员，回复得也很及时。

检测当天，司机每次接送5名乘客前往实验室，并指导我们在相关地方拍照。诚实地说，由于之前没做功课，我确实不知道需要在检测点门口和过程中举起护照拍照。进实验室后，大家首先要注册账号，以便之后接收检测报告。对于英语好的人，医生会自行带进房间，进行鼻拭子测试和抽血，其间会帮助你举护照拍照。对于英语不太好的顾客，司机会全程陪同，翻译并帮忙拍照。

另外，底特律的对接是一对夫妇。男士负责开车接送，女士负责联系并提供外卖，价格良心。对于不喜欢吃酒店和外边美式餐饮的人们，他们提供的中餐外卖和甜品，还是很值得推荐的。我除了中饭，还买了一点方便面，留在酒店里吃。



必要紧急 出行时的完美选择

第四代双测服务套餐助您健康安全赴华



2020.12.23开始实施 赴华新政策

“非必要，非紧急，不旅行”

- 血清IgM抗体检测改为**静脉采血**
- 核酸和抗体检测报告都需明示具体的**采样及检测方式**
- 需本人前往赴华直飞航班起飞地采样并在**使领馆指定实验室进行检测**

适用人群

- 套餐A:** 自行预约实验室,但是需要陪同、翻译、交通等服务
- 套餐B:** 需要预约、陪同、翻译服务但是不需要交通服务
- 套餐C:** 需要预约、陪同、翻译服务且需要交通服务
- 套餐D:** 从外地飞到检测城市需要一条龙服务



- 纽约** 42-11 Parsons Blvd, Flushing, NY 11355
- 洛杉矶** 28222 Agoura Rd, Agoura Hills, CA 91301
- 旧金山** 160 E Tasman Dr, San Jose, CA 95134
- 西雅图** 4916 Center St Suite C, Tacoma, WA 98409
- 达拉斯** 4100 Fairway Ct, Carrollton, TX 75010
- 底特律** 33469 West 14 Mile Rd, Farmington Hills, MI 48331

服务套餐

套餐包含	每人价格	收费
套餐A <ul style="list-style-type: none"> ☑ 全程交通服务 ☑ 政策及信息咨询服务 ☑ 陪同、翻译服务 ☑ 专人负责采样现场照片采集 ☑ 一对一指导申请绿码服务 	\$150	工作人员到您指定的地点把您接到实验室做检测,结束后再送您回到您指定的地点,往返专车接送。客人指定接送点到汇合点的行驶距离超出5英里之内的,每英里加收\$8(包括接送前后来回空返费,即\$2×4)。* 行驶距离以谷歌地图为准。如涉及新泽西州需加收来回过桥费\$40。
套餐B <ul style="list-style-type: none"> ☑ 预约使领馆指定实验室 ☑ 使领馆指定实验室PCR鼻咽采样、IgM静脉采血及检测报告 ☑ 政策及信息咨询服务 ☑ 陪同、翻译服务 ☑ 专人负责采样现场照片采集 ☑ 一对一指导申请绿码服务 	纽约: \$450 洛杉矶: \$450 旧金山: \$600 西雅图: \$550 达拉斯: \$550 底特律: \$450 芝加哥: \$500	客人前往指定汇合点与工作人员汇合,并在工作人员陪同下前往实验室进行检测。
套餐C <ul style="list-style-type: none"> ☑ 预约使领馆指定实验室 ☑ 使领馆指定实验室PCR鼻咽采样、IgM静脉采血及检测报告 ☑ 全程交通服务 ☑ 政策及信息咨询服务 ☑ 陪同、翻译服务 ☑ 专人负责采样现场照片采集 ☑ 一对一指导申请绿码服务 	纽约: \$500 洛杉矶: \$500 旧金山: \$650 西雅图: \$600 达拉斯: \$600 底特律: \$500 芝加哥: \$550	工作人员到客人指定地点接上客人以后,前往实验室(拼车)做检测,结束后再送您回到指定的地点。客人指定接送点到汇合点的行驶距离超出5英里的,每英里加收\$8(包括接送前后来回空返费,即\$2×4)。* 行驶距离以谷歌地图为准。如涉及新泽西州需加收来回过桥费\$40。
套餐D <ul style="list-style-type: none"> ☑ 预约使领馆指定实验室 ☑ 使领馆指定实验室PCR鼻咽采样、IgM静脉采血及检测报告 ☑ 接送机及全程交通服务 ☑ 政策及信息咨询服务 ☑ 陪同、翻译服务 ☑ 专人负责采样现场照片采集 ☑ 一对一指导申请绿码服务 	纽约: \$750 洛杉矶: \$750 旧金山: \$900 西雅图: \$850 达拉斯: \$850 底特律: \$750	客人需提前2-3天抵达检测城市,我们在检测城市的机场提供中文接机送机服务,专车接送。收费包括接送机、前往实验室(拼车)和机场酒店(酒店自理)等多段交通及单牌接机服务。* 如涉及纽瓦克机场EWR接机需每车加收\$50。如自行预订其他区域酒店需加收额外交通费(酒店到机场的单程距离×\$8)。

附加增值服务

服务名称	服务包含	收费详解
1 加订检测城市的酒店	机场区域希尔顿或者万豪旗下品牌酒店	每房每晚仅需+\$100(该优惠价仅限套餐D加选)
2 中文点餐服务	服务人员帮客人在外卖平台(例如UberEats/DoorDash/Grubhub/Chowbus)上点餐	每次点餐收取服务费\$10(直接支付给服务人员)
3 当面指导申请绿码	工作人员前往机场区域酒店,现场指导客人上传检测报告和申请绿码	每人+\$30(仅限套餐D加选)
4 洛杉矶全程专车服务	不与陌生人拼车,全程专车接、送机以及实验室检测。	每组1-4人+\$150(仅适用于套餐C、套餐D加选)

加订检测城市的酒店:洛杉矶自2021年4月1日起,套餐D每房每晚需\$138;旧金山自2021年6月1日起,套餐D每房每晚需\$138

本套餐服务方仅提供政策及信息咨询、使领馆指定实验室预约、前往检测机构的全程交通服务、陪同翻译服务或指导绿码或二维码上传服务。服务方不对承诺范围外的任何结果负责。



对接人员提供的一些可供选购的甜品

一般来说，检测当晚的9点左右会收到报告，但也有少数人是第二天上午才收到。不要紧，毕竟我们是提前2天检测，时间完全来得及（绿码是按天数，而不是48小时来计算时长）。我大概8点就收到了报告，无病毒体，IgG呈阳性，IgM呈阴性。这个大家不要紧张，因为打过疫苗的人体内有抗体，大多IgG呈阳性，只要IgM是阴性就没问题。

但如果距离打疫苗时间太短，IgM也可能呈阳性，这时候就需要加测N蛋白。阴性，则无事。一般在预约

检测时，打过疫苗的人都会多付加测N蛋白的钱，以防出现差错。但前文提到，达拉斯的某间检测机构由于测试方法的问题，很容易误测N蛋白阳性。这时候就需要另外多花几百刀，第二天去另一家实验室作加急检测。往往证明前者是假阳性，虚惊一场。这一点，达拉斯出发的旅客要格外注意。司机告诉我，在他接送的200多名底特律旅客中，还没有出现N蛋白假阳性的情况，还是比较靠谱的。

收到检测报告后，就可以着手开始申请绿码了。按照旅行社的指导手册，把各类照片准备好，一起上传。我在2个小时后，大约晚上10点钟，就收到了绿码，非常顺利。其他同伴最迟也在第二天白天收到了绿码，没有障碍。

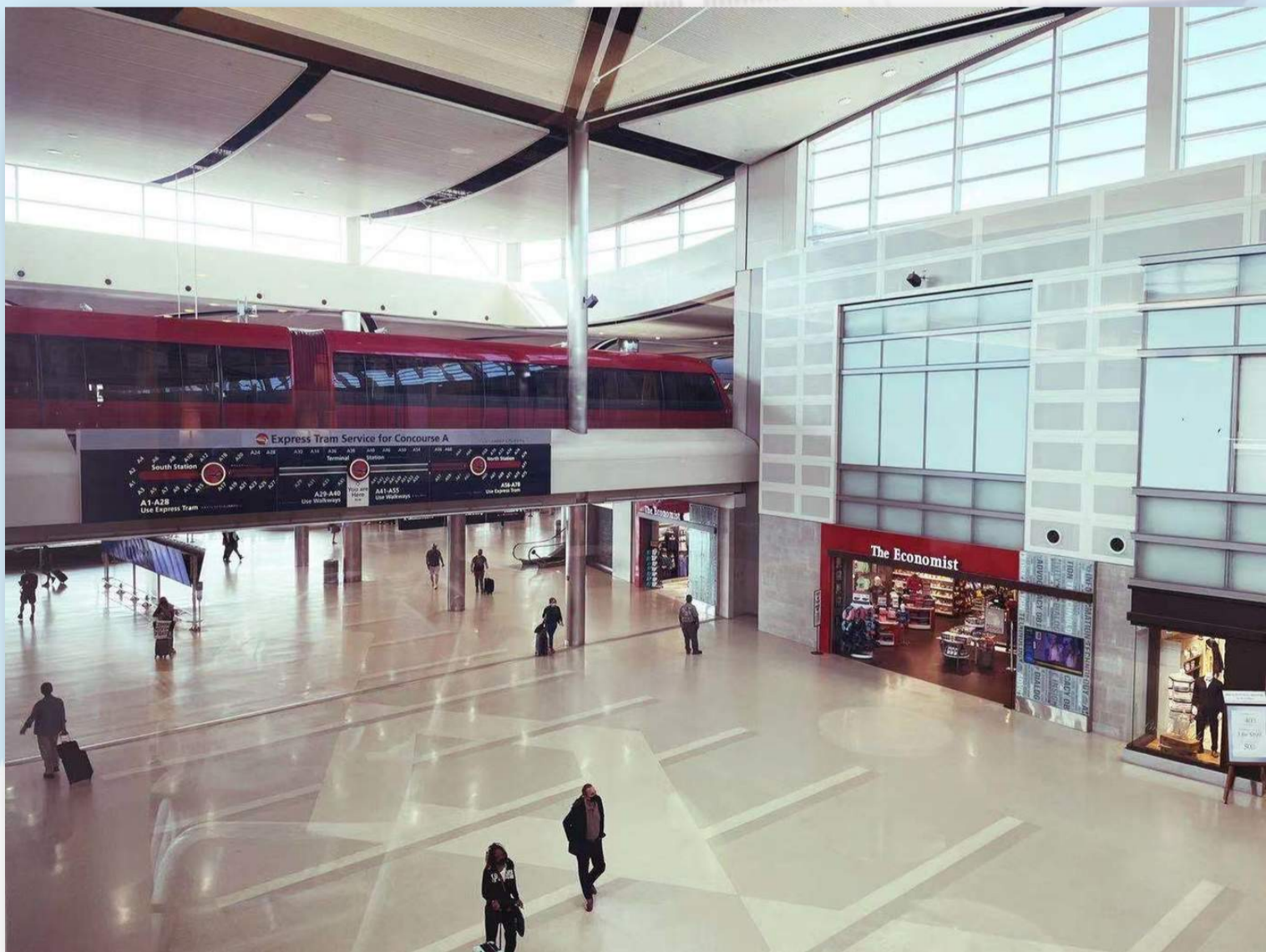
• 机场篇

在我和酒店协商过之后，我的退房时间就改到了下午5点。大约5点15分，酒店巴士就把我们送到了航站楼。因为飞机11点多才起飞，所以前来办理托运的人并不多。事实证明，托运行李办理的迟一点为好。我们几个5点多办理的旅客，因为办理的过早，到上海几乎是最后才拿到行李的，不分普通乘客还是头等舱乘客。

托运时，工作人员会要求查看你的绿码，不看检测报告。我当时没太排队，前后共15-20分钟搞定，很快。安检也是常规操作，没有长队。6点前后，我就已经正是进入候机大厅了。

底特律机场比较新、宽敞，内部有穿梭列车，很方便。餐厅也很丰富，适合年轻人的口味。有一家很大的日料和中餐酒吧。当天日料开门了，中餐厅还是关着的。相较而言，在底特律乘机更加舒适一些。

个人比较推荐的休息处是散布在机场的Sky Club，天合联盟贵宾区。除了购买商务舱和头等舱的旅客可以进入外，有天合联盟信用卡或达美会员卡的也可以进入。比如，和我同飞的一个妹子就用自己东航的联名卡进入，并且可以另付20刀，额外再带一名访客入内。由于当时离登机还有5个小时的时间，这20刀的门票费是完全值得的。



底特律机场候机厅



天合联盟贵宾区

首先，休息室空间很大，有不同款式的桌椅让你选择，随处可见的插座和充电口。最重要的是，它一直提供免费的饮料和简单自助餐，包括沙拉、水果、汉堡、奶酪、汤等。在机场的餐厅吃一顿，恐怕也要花到20刀。那么，不如在这里消磨时光。卫生间也很宽敞，适合在登机前洗漱一下。

我在前往底特律之前，无论是从微信还是微博上，一直没有找到同航班的人。但意外听说很多留学生会把经历分享到小红书上，一查，没想到真的找到了另外3个同航班的妹纸。我们几个就在这间休息室中，聊聊天，分享一下回国隔离的经验，时间很快就过去了。

10点30分休息室关门，我们也前往附近的登机口。在登机前，必须完成最后一道工序，海关指尖码的填写和申报，并测量体温。合格后，机组人员会给你一个小贴纸，有了它才能最终登机。尽管我们的航班延误到了第三天，但是绿码有效期多出了几个小时，以确保大家能够顺利登机。这个设计，非常贴心。整个登机过程，大家也都井然有序。

• 落地篇

在经历了漫长的18个小时后，我们终于于上午6点抵达了浦东机场，为当天入境最早的航班。下飞机后依然需要用海关指尖码来过通道，一般来说指尖码有效期为24小时，请留到登机前再填。然后就是核酸检测，2份鼻拭子，1份咽拭子。体验完全依靠测试的人员，看人品。

完毕后，就是过海关，拿行李了。前文提到，所有行李都必须经过消毒防疫。因此，并不一定是头等舱的先抵达，而是打乱的。这一部分耗时很久，可能有半个多小时。所以，无论是否先下飞机，大家都会在行李转盘回合。

出关很顺利，然后就是人员分流。有上海居住地址的（自家或亲戚）的分一队，外地的分一队。上海的会根据各个区进一步分成小队，前往每个区进行报道。测量体温后，可以从该区当日酒店中（高中低三挡）选择想去的那个。然后，坐等接送车的来临。当天我所在的区人数很少，我等了很久才上车。幸运的是，该区工作人员很热心，会帮忙提行李。

外地的旅客会根据省份，分成几个区。每个区会派一辆大巴来接送，酒店不能自己选择，完全看当天的空间。同行的妹纸有说带宠物的会分到比较好的，有说迟一点的会比较好，都不确定。同时，每个区域，每间酒店的规范都是不同的。有的比较老旧，但是可以点外卖。有的比较方便，但是不能外卖快递。想要了解细节的话，可以看小红书上的经验分享。图文并茂，非常用。

除邻近省份的3天隔离外，大部分人都要在上海隔离14天。然后，每个人会根据所填的去向再一次分流。有的人会继续在上海换酒店隔离，或社区隔离，或回家隔离。这个要看具体的规定。



窗明几净的隔离酒店

返校的情商准备

作者：李晓红（计算机）

孩子一年半没去学校，转眼要开学，兴奋和紧张难免都有，上周校长在致家长信中说的本学期 Awareness/Supports for our students' Social, Emotional and Learning Habits, Equitable Grading Practices & Policies, and Academic Supports & Interventions. 对没在美国上过中小学，对SEL的内容没有了解的家长，如果配合学校，把“觉察和支持学生的社会-情感学习”放在了首位？在此提供一点简介和资料源。

SEL是按学区推广的，伊利诺伊州是全美第一个采用CASEL SEL系统框架（包括态度、知识和技能）的，虽然学区不同实施不一，均根据CASEL的5大组成：自我觉察，自我管理、社会觉察、社会关系技能、负责任的决定。成为全面育儿的基础。

瑞博地区（203学区）网站上为家长提供SEL Snapshot，在此仅对1年级的做直译，起个窥豹一斑的作用，有兴趣的校友可直接点击链接 <https://www.naperville203.org/Page/6224>

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

社会 — 情感学习 — 1年级

自我觉察/自我管理/社会觉察/关系技能/负责任的决定

优后基准：

- 在提示和帮助下，知道自己强烈的情绪并识别出平静下来的方式
- 在提示和帮助下，探索管理自己情感和行为的策略
- 在帮助下，识别出建设性的解决冲突方式
- 在帮助下，与同学互动时可做出正面选择

基本技能：

- 描述基本情感以及触动相应情感的场合
- 标识自己和他人的关系
- 标识让自己平静下来的办法
- 根据他人的面部表情推断其情感
- 表达自己对他人的感觉
- 认识到情感和行为之间的联系

留意观察：

如果出现下列情况，你的孩子可能需要更多帮助：

- 难以入睡
- 持续做噩梦
- 过多的害怕、担忧或啼哭
- 常发脾气、耍泼
- 格外的不服从、强势霸道

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

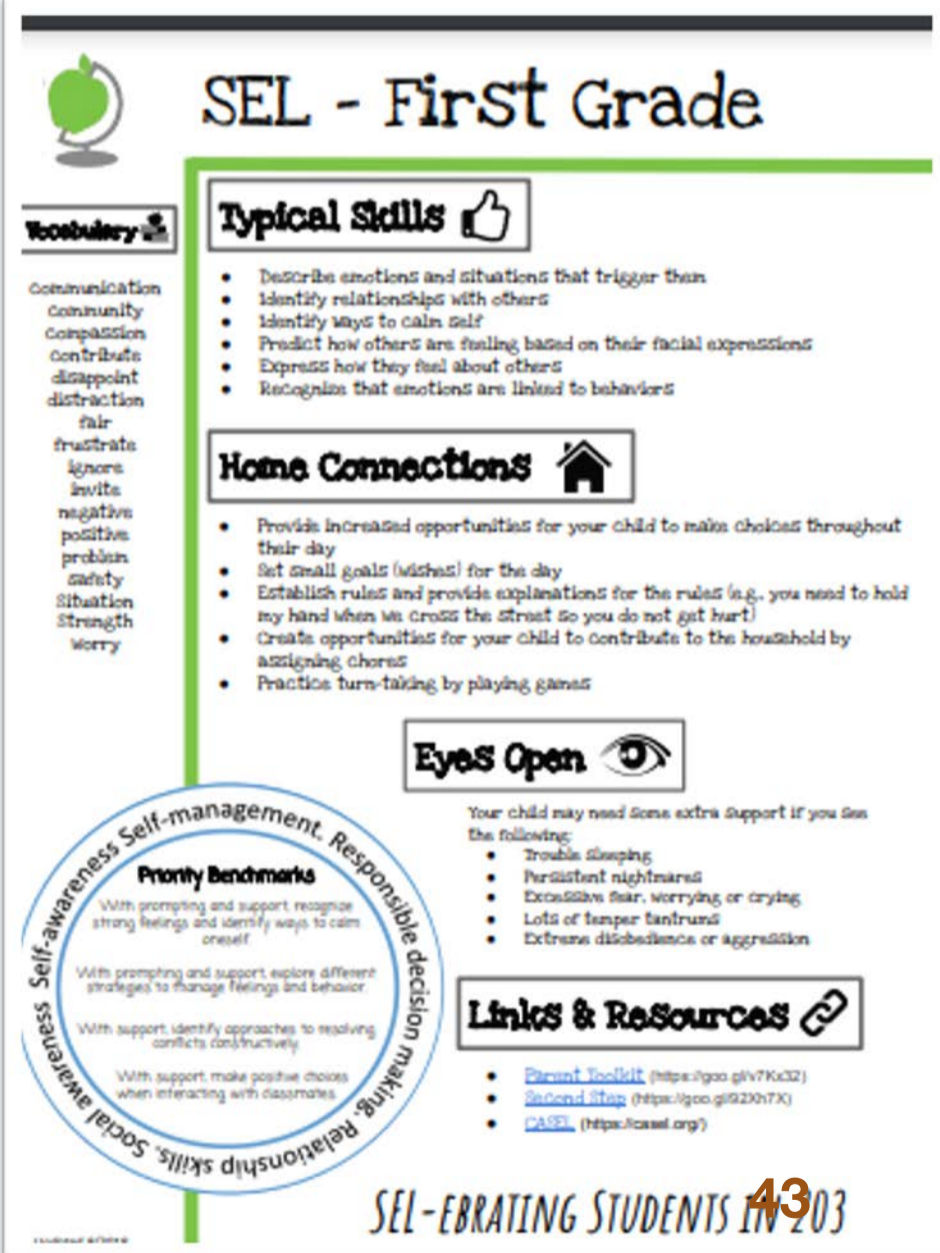
社会 - 情感学习 - 1年级

家庭配合：

- 不断增加一天中孩子做选择的机会
- 确立一天的小目标/希望
- 建立规则并解释规则（例如：你要拉着我的手才能过马路，这样做你不会受伤）
- 分派一些家务，创造一些孩子贡献家庭的机会
- 用游戏的方式练习Take-turn/轮流

相关词汇：

- Communication/交流
- Community/社区
- Compassion/同情
- Contribute/贡献
- Disappoint/失望
- Distract/打扰
- Fair/公平
- Frustrate/纠结
- Ignore/忽略
- Invite/邀请
- Negative/负面
- Positive/正面
- Problem/问题
- Safety/安全
- Situation/情况
- Strength/长项
- Worry/担忧



The infographic is titled "SEL - First Grade" and features a green apple icon. It is organized into several sections:

- Vocabulary**: A list of 20 words including Communication, Community, Compassion, Contribute, Disappoint, Distract, Fair, Frustrate, Ignore, Invite, Negative, Positive, Problem, Safety, Situation, Strength, and Worry.
- Typical Skills**: A list of 6 skills such as "Describe emotions and situations that trigger them" and "Identify ways to calm self".
- Home Connections**: A list of 4 activities for home, including "Provide increased opportunities for your child to make choices throughout their day" and "Practice turn-taking by playing games".
- Eyes Open**: A section with an eye icon stating "Your child may need some extra support if you see the following:" followed by 4 bullet points: "Trouble sleeping", "Persistent nightmares", "Excessive fear, worrying or crying", and "Extreme disobedience or aggression".
- Priority Benchmarks**: A circular graphic with three benchmarks: "With prompting and support, recognize strong feelings and identify ways to calm oneself", "With prompting and support, explore different strategies to manage feelings and behavior", and "With support, identify approaches to resolving conflicts constructively".
- Links & Resources**: A list of 3 links: "Parent Toolkit", "Second Step", and "CASEL".
- Footer**: "SEL-CELEBRATING STUDENTS IN 2013" with the number "43" in a red box.

芝友学堂 一彩虹汉字

作者：曹文怡（国际贸易）

经典名家儿童诗文

12

我懂得了

（日）坂诘由纪子

十一岁——

爸爸送我一粒种子，

种在地里生根发芽，

我懂得了自然。

十二岁——

妈妈送我一只小鸟，

哺育它长大生蛋，

我懂得了生命。

十三岁——

妹妹送我一声祝贺，

留下一颗温暖的心，

我懂得了爱。

经典名家儿童诗文

12

我懂得了

简单字

（日）坂诘由纪子

组合字

子生了自只
小鸟它长大
下心

岁爸送我粒种
在地里根发芽
懂得然妈哺育
蛋命妹声祝贺
留颗温暖的爱

43

个学习字

经典名家儿童诗文

我懂得了

(日) 坂诘由纪子



十一岁——
爸爸送我一粒种子，
种在地里生根发芽，
我懂得了自然。



芝友学堂 — 彩虹汉字

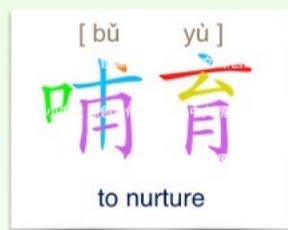
经典名家儿童诗文

我懂得了

(日) 坂诘由纪子



十二岁——
妈妈送给我一只小鸟，
哺育它长大生蛋，
我懂得了生命。



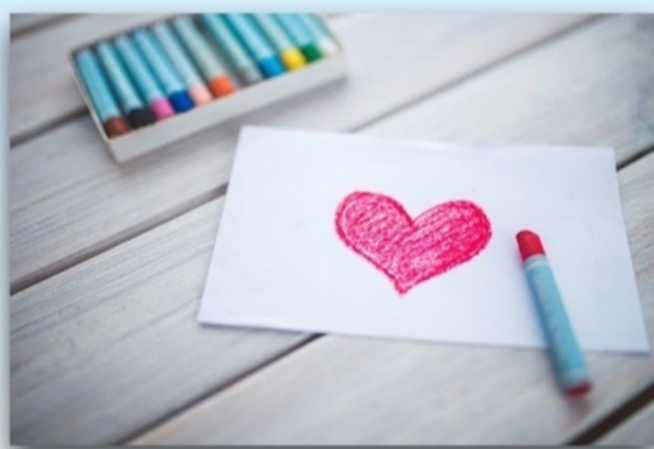
经典名家儿童诗文

我懂得了

(日) 坂诘由纪子



十三岁——
妹妹送我一声祝贺，
留下一颗温暖的心，
我懂得了爱。



西北大学的湖边公园

摄影：王申（电子）

西北大学有一个独特的地方。那是靠湖的一个公园，沿着湖岸堆满形态各异的巨石。而这些巨石表面涂满了艺术作画和文字。学生们用各种文字在石头上写下爱情的誓言，这个地方可谓是美国大学最浪漫的一角。西北大学的湖边公园，是个优雅休闲的去处，从那里可以看到芝加哥市中心的高楼大厦。





芝友摄影



芝友摄影





椰香绿豆糕

作者：曾鸿（大气科学）

芝友烹饪堂

原料： 12oz 去皮绿豆一包（中国店有卖）
4~5tbs 椰子油
3tbs 白糖（低糖版本，可根据个人口味增加）

做法：

1. 提前把去皮绿豆洗净泡水半天，蒸之前冷水冲洗下
2. 用蒸锅垫纱布蒸25分钟左右，蒸熟的绿豆捣土豆泥样捣成泥
3. 锅里放椰子油和糖，加入捣碎的绿豆泥，慢火炒到有点干
4. 炒好的绿豆泥凉到不烫手时，揉一小圆团，放在做月饼的模具里 压成自己喜欢的形状

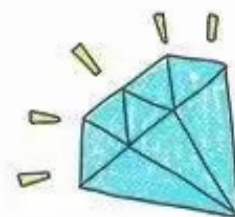
嗒哒！美味健康的绿豆糕就做好了。省着吃可放冰箱一周。

Bonus: 芝麻馅绿豆糕

馅儿：取适量芝麻粉、mixed nut Butter、蜂蜜混合均匀，揉成合适大的小团，提前放入冰箱冷藏（包时容易成型）**做法：**把馅儿包在炒制好的绿豆泥里，放模具里压形。



面包机版红枣糍粑



作者：曹文怡（国际贸易）

芝友烹饪堂

原料： 糯米
去核红枣
红糖

做法：

1. 用电饭锅做好红枣糯米饭
2. 把做好的饭放进面包机把米揉化
3. 吃的时候无需塑型直接倒锅里，两面煎一下，快出锅前加红糖煎，外壳会焦香

很有小时候吃的糍粑的拉扯感。



编辑后语

本刊为双月刊，面向各位大芝加哥地区的南大校友，内容涵盖南大动态、校友要闻、校友活动及校友随笔等，旨在保持与各位芝城校友的联络互动及提供与各位校友进行信息分享的平台。

目前校刊常设专栏包括：

- “芝友下一代”，旨在分享各位校友子女们的成长经历及趣事，目前开设子专栏“芝城童画”分享各类儿童画作品；
- “芝友随笔”，旨在分享各位校友的随想感悟；
- “芝友食堂”，分享校友推荐的各类芝城美食；
- “芝友烹饪堂”，分享校友推荐的烹饪食谱。

欢迎各位芝城校友踊跃投稿及提出有益的建议及意见。我们的联系方式为 nuaa.chicago.us@gmail.com。

科工专南大网页：https://www.acse.org/newacse/?page_id=3763

Facebook：<http://www.facebook.com/nuaachicago>

校友会微信群：请直接电邮 nuaa.chicago.us@gmail.com 邀请您入群。

Line：<http://line.me/ti/g/3cgKWvtjBX>

Telegram：<https://t.me/joinchat/Sb7E0xhIbjrVCOksBkbHIA>

南京大学大芝加哥地区校友会理事会成员：

会长：吕涛

常务副会长：曹文怡

副会长（按姓的首字母排序）：高洁，石岩，项妍妍，叶雨佳，张鸣，周明