

新生手册（第五版）

加州理工学院中国同学会（Caltech C）

1200 E California Blvd, Pasadena, CA, 91125



目录

前言	ii
第 1 章 飞跃旅程	1
1.1 临行前的准备	1
1.2 在来 Caltech 前, 还需落实的事情	2
1.3 前往 Caltech 途中	3
1.4 抵达 Caltech 之后	3
第 2 章 细说理工	5
2.1 校园环境与学习	5
2.2 饮食与日常购物	8
2.3 住房与日常交通	13
2.4 医疗与理财	18
2.5 文体活动与校园社群	23
2.6 旅游与假期出行	25
第 3 章 本科生篇	28
3.1 主动寻找机会 (偏 CS 导向)	28
3.2 欢迎投稿, 分享你的经验	35
结束语	36
联系我们	38

第五版前言

潮平两岸阔，风正一帆悬。

欢迎来到 Caltech，也欢迎来到 Pasadena。

很多年前，Caltech C 的学长学姐开始整理这本新生手册，希望把自己摸索出来的经验留下来，让后来的人少踩一些坑。读过一版又一版的前言，我们也感慨万千，非常荣幸能一起打磨这本新生手册。

在我们现在，小红书和 AI 已经让许多通用信息变得触手可及。因此，我们也重新思考了这本手册的意义：与其重复网上随处可查的内容，不如更多留下那些真正属于 Caltech、属于这里生活经验的东西。AI 可以告诉你一个问题通常应该怎么解决，但这里更想告诉你，在 Caltech，我们实际上是怎么生活的。

今年，我们重新拆分和整理了原有章节，更新了许多已经过时的信息；进一步完善了理财部分，希望不仅告诉大家“怎么做”，也解释背后的逻辑；新增了旅游与周边生活篇，也将本科生相关内容单独整理成篇，让不同读者更容易找到真正与自己有关的信息。

我们也在官网搭建了[红黑榜](#)和[新生手册 Wiki](#) (Acknowledge: 育博)，希望这本手册不是一本“大而全”的标准答案，而是一份不断更新的社区笔记。

信息会改变，经验也会不断积累。如果你发现新的餐厅、新的路线、更好的办事方法，或者只是一个“早知道就好了”的小技巧，也欢迎继续把它留下来。也许几年以后，你写下的一句话，正好会帮到另一个刚刚拖着行李来到 Pasadena 的人。

最后，感谢本版新生手册编辑部的每一位同学：曹育博、Garry、黄隆钤、欧阳霄宇、潘明昊、徐浩棋、张弛、张少武、郑胜杰（按姓氏拼音首字母排序）

欢迎来到 Caltech！

加州理工学院中国学生学者联谊会

2026 年 9 月

第四版前言

新同学们大家好，加州理工学院中国同学会 (Caltech C) 欢迎各位加入加州理工大家庭。为帮助各位同学更好地了解这里的生活，Caltech C 收集并整理了在校中国学生生活和学习经验，制作成这份新生手册。新一版新生手册在上一版的新生手册的基础上，完善了来美医疗和理财的部分，并更新了其他因时代变化改变的内容。

我们希望这份新生手册能够帮助同学们顺利适应在加州理工学院的学习和生活。同时，我们也希望同学们能继续分享手册里没有的生活学习经验，帮助我们完善手册。除了编辑新生手册，Caltech C 还致力于组织各种活动弘扬中华文化，并加强加州理工学院中国学生学者之间的联系。在此，我们诚挚欢迎新同学们加入我们 Caltech C 执委会，为这个大家庭出一份力。

最后，感谢参与编辑和校对的朱镕徽、丁霄哲、宁鸿烈、陈亚露和 Caltech C 全体执委会成员。祝同学们在加州理工学院的学习和生活一切顺利！

加州理工学院中国学生学者联谊会

2018 年 8 月

第三版前言

首先恭喜各位同学拿到加州理工学院的录取通知书! 欢迎各位加入技校 geek 大家庭! 距离上一版新生手册的出炉已经有五个春秋了, 新版新生手册也终于在大家的共同努力下诞生了。

第三版学生手册主要有两大方面改进: 其一, 多处细节根据时代变化作出了相应修改; 其二, 内容信息更加条理化, 精简化。

学生手册是编辑组在收集校中国学生们生活经验的基础上, 整理归纳后为新生提供参考的重要工具。编辑组希望手册能帮助新生们尽快适应新生活。当然, 我们也温馨提醒各位新朋友, 学生手册不是圣经, 我们提供的建议仅供参考。编辑组也诚挚地欢迎大家对手册提出改进意见, 以帮助手册不断完善。

最后感谢第三版手册的主编何鹏同学, 以及参与编写的喻航、吴颢及 CaltechC 执委会全体成员。同时, 祝愿各位新生在加州理工学习生活顺利。

加州理工学院中国学生学者联谊会

2013 年 8 月

第二版前言

新朋友你好，欢迎来到风光秀丽的南加州。

Caltech C，亦即加州理工学院中国学生学者联谊会长期以来致力于弘扬中国文化以及建立和谐的华人社区。从去年秋天开始，Caltech C 委员会组织志愿者对旧版的新生手册做了大幅度的修改，今年我们在去年手册的基础上又对手册进行了若干出修改和充实。本手册包含的信息可以帮助你熟悉这里的生活，让你更快、更好地融入紧张而又充实的学习和研究之中。

在新学年即将到来之际，我们送走了许多老朋友，同时也引来了各位新朋友。我们也诚挚地欢迎新同学们对我们的手册提出宝贵的批评，你们的建议是我们进步的基础。我们也热烈地邀请新朋友们加入 Caltech C 委员会，为建立 Caltech 和谐华人社区添砖加瓦。

最后，我们对参与第二版新生手册编写的同学致以诚挚的谢意，他们是：周成山、孙博渊、蓝田、黄景浩

最后，祝你在加州理工的学习和生活一切顺利！

加州理工学院中国学生学者联谊会

2008 年 7 月

第一版前言

新同学，你好～

欢迎你远渡重洋来到加州理工学院！加州理工学院中国同学会 (Caltech C) 代表所有中国同学祝贺你成为我们温馨大家庭的骄傲一员！真诚地希望你在阳光灿烂的帕萨迪纳，和我们一起享受生活，度过激情洋溢的美妙时光。

加州理工学院的缩写是 CIT，但是我们更愿意称自己 Caltech。相信你对 Caltech 小而精的治学风格以及她远远超过自身规模的研究成就和学术声誉已有所了解。没错，Caltech 每一千个毕业生里就有一个诺贝尔奖得主，是个充满挑战和激情的科学之乡。为了帮助初来美国的你，在生活、学业和工作上完成一个顺利的过渡，我们在老版《新生手册》的基础上，根据亲身经验和体会做了进一步修补和更新，希望在你想要知道的各个方面提供一些基本的信息资源以供参考。

当然，其间疏漏和错误在所难免，欢迎大家及时指出。更希望不断有新的同学参与到《手册》的更新和修订工作中来，为后来者提供最新最准确的信息。同时，也非常欢迎你加入我们 Caltech C 的执委会 (Executive Committee)，一起来为大家服务，以我们的热情让加州理工的华人社区变的更温暖！

最后，让我们在此向参与《手册》编写和校对工作的同学们表示感谢：沙珧、刘屹洲、成捷、刘丽军、方瑞华、陶默雷、于非峤、周成山、胡捷。

本《手册》分为“飞跃旅程”和“细说理工”两章—第 1 章介绍行前准备 → 落实 → 旅途中 → 到达后的整个流程，基本上可以回答你关于飞跃太平洋的大部分问题；第 2 章分类介绍在 Pasadena 的生活环境，使你能对衣食住行等等各个方面都能够有全面的了解。希望在你到达后，你能够借助这些信息迅速地适应这边的生活，拥有一个完美的起点～

加州理工学院中国同学会

2007 年 8 月

第 1 章 飞跃旅程

1.1 临行前的准备

1. 美元：不必带太多，有 \$2000 左右其实就够了。请参考第 2.4.2 节（理财）。新研究生可了解学校的 [Head-Start Loan](#)，用于缓解搬迁和首次工资到账前的开销；目前公布的额度为 \$3,000、利率为零，申请及还款安排以当年通知为准。
2. 医药相关：准备些常用应急药，但不建议自己做江湖医生，学校的 health center 看病免费也有药；配眼镜；看牙医，最好尽量在国内把各种检查或者手术都搞定，男同学最好理了发再过来，因为在美国这些都很贵。更详细的信息请参考第 2.4.1 节（医疗）。
3. 文具：按自己的学习习惯带少量即可，不必囤货。
4. 教科书：这里的教科书都很贵，因此最好能从国内买到合法影印的英文书，或者拿学校图书馆的书复印几本。大部分书籍都可以在 [libgen](#) 或者 [z-library](#) 下载，包括教科书。书太沉了，但可以海运过来，时间较长，但很便宜。如果选择海运，包装的时候注意防潮，另外书可能会轻微受损。另外很多院系都有资格考试 (qualify/oral/candidacy)，所以大学以前主要的课本及笔记考试时一定会派上用场，这是要多带的。

相关链接：

- Caltech 图书馆：<https://www.library.caltech.edu/>，同学们可以查到藏书的情况；
 - Caltech bookstore：<http://bookstore.caltech.edu/>，同学们可以查到部分课程的教材以及高昂的价格。当然最重要的是可以查到 ISBN 号码以便买旧书。
5. 衣服：主要带夏秋季衣服，当然也可以来了再买。具体请参考第 2.2.3 节（衣）。
 6. 床上用品：**先确认房型，再买床笠 (fitted sheet)**。Housing 提供床和床垫，床笠、枕头、被子及毛巾需自行准备。根据[Graduate Housing 房型说明](#)及[入住说明](#)（2026 年 9 月核对），Graduates Housing（例如 Catalina）的床垫尺寸如下，均按宽乘长列出：
 - **一居室、两居室：Full / Double**。校方标注为 54 × 74 英寸，约 137 × 188 厘米；购买时选 Full 床笠，市售常标为 54 × 75 英寸，不要选 Queen。
 - **四居室 (Central Catalina)：Twin XL**。校方标注为 36 × 79 英寸，约 91 × 201 厘米；按 Twin XL 选购。市售床笠常标为 39 × 80 英寸，可能略宽松，要检查商品尺寸及松紧设计，避免误买普通 Twin。
 - 本科生的话都是 Twin XL 的 size。

其他 Graduate Housing 房源需按实际分配确认；例如 180–188 S. Catalina 和 229 S. Wilson 属于不配卧室家具的房源，不能直接套用上述床型。

床笠是带松紧边、包住床垫的床单，可以去附近的 Target 商场 2 楼选购或者亚马逊当日达，根据前面说的型号买就行。

7. 厨具：锅、盘子、碗、菜刀等可以从国内带，也可以从华人超市里买。每个价钱 \$20–\$50

不等。

8. 电子产品：

- (1) 这里的市电标准是 110V 60Hz。从国内带的电器（如吹风机）过来，可能还要变压器。中国来的同学的话，都需要买一个中国插头转美国插头的转接口。
- (2) 笔记本电脑：有旧的可以带上，或者在中国买一个新的。美国的电脑又贵，配置又差。苹果电脑的话，在美国买，学生可以享有一百刀优惠；Caltech book store 的话，有高达 400 刀到 500 刀的优惠。加州购买电脑的话，其实不划算，因为会有 10% 消费税。可以去俄勒冈这边的免税州购买会更加合算。
- (3) 软件和网络资源：请参考 [IMSS Services](#)。

1.2 在来 Caltech 前，还需落实的事情

1. 住房：与 Housing Office 联系好住房。在 Offer Letter 里会有说明，一定要在 Deadline 之前提交。如已婚，可以马上申请 lease properties (比 Catalina 便宜，参见第 2.3.1 节)。如果是校外的住房，可能要交押金 (deposit)。在申请住房的时候要注意有一栏是到达 Caltech 的日期，如果要提前到 Caltech，一定要通知 Housing，否则可能没房子住。Housing Office 的 Office hour 是周一到周五上午 8 点到下午 5 点，如果到 Caltech 的时间不在 Office Hour 将不能 Check in。所以如果周末或晚上到，要提前给 Housing 打电话 (626-395-6176)，通知他们把钥匙留在 Caltech Security(校警)，这样就算是半夜也能进门。最好能提前向 Housing 问明住的 Apartment Number 以方便接机。
2. 接机：Caltech C 每年都会安排新生接机活动，请同学们关注 Caltech C 微信公众号（搜索“CaltechC”）了解相关信息。也可以提前通知 Graduate Office 或者 ISP (International Student Office) 安排接机。临行前带上接机人，联系人，ISP，GSC 的电话，和 1-626-395-4701 (Caltech Security)，以防没接到的情况。另外需要注意的是，为了及时联系接机人，新生最好开通国际漫游服务。另外建议同学们把重要电话号码抄一份在纸上，这样的话如果上述联系方式都无法使用，就能恳求周围旅客借手机致电我们。相关信息请参阅第 1.3 节的第 4 项（出机场）。
3. 行李：去机场前称一下行李重量，不要打擦边球，重量以机场磅秤为准。每次去机场都能看到有人箱子超重在机场开箱。当然如果真的超了，可以在箱子里留点容易拿又很重的东西，即使行李超重也不会太狼狈。在箱子上贴个纸条，写上美国联系人的电话/或者放一个 AirTag，以防行李丢失。走之前盯着自己的箱子多看几眼，不要下了飞机发现忘了自己的箱子长什么样了。行李在过海关的时候可能会被随机检查，因此有的同学可能会发现自己箱的锁不见了。
4. 购买机票：在中国国内可以通过去哪儿网查看机票，或则直接找旅行社订机票。也可以用 Google Flights 比较航班，再核对承运航空公司的行李、改签和退票条件。
如果中国境内需要转机最好购买联程机票，这样转机免去了取行李的麻烦。并且国内和国际的行李托运规范不同，国内只能托一件而且重量更轻，如果分开购买机票，不是一个航空联盟的公司间不会免费帮助托运行李，这样会造成行李罚款，在国内的一段自己得多花几百元的冤枉钱。并且一般国内段的航班是赠送的，这样买比分开买更便宜。
最好买直接到洛杉矶的飞机，如果要在美国其它地方转机非常麻烦，必须取行李和过

海关容易误机，如果价差不是很巨大强烈不建议。

5. 中国内地同学所需证件列表：

- 有效的护照，含赴美签证和内地离境签注（必备）
- I-20（必备）
- 登机所需材料，如购票者信用卡（如适用）
- 驾照（建议）
- 学校成绩单（参考）
- 身份证（没啥用）

1.3 前往 Caltech 途中

1. 申报：入境时如实申报携带的物品，尤其是食品、植物和其他农产品，不要把自用或密封包装理解成免申报。出发前可查 [USDA 的携带食品与农产品指南](#)，不确定的物品主动向检查人员说明，并尽量保留原包装。
2. 入境：从飞机上下来之后，先要办入境手续，会有官员检查入境相关的文件，所以 I-20，护照之类不要放箱子里，拿起来不方便。出发前查看学校 International Offices 的行前通知，备好入境材料和学校联系人；遇到不清楚的问题如实说明，不要根据个别经历推断某个机场一定更容易入境。通常入境没什么太问题，队伍很长，注意不要排错了队，有的队是给 citizen 和 green card 的，注意看标牌。
3. 出关：按现场标识和工作人员指引办理，申报事项见第 1 项。如果需要检查行李，配合开箱并如实回答；物品能否入境由检查人员判断。
4. 在 6202 年的今天，推荐两个办法：
 - Uber/Lyft，网约车平台，出门按照指引，坐 shuttle / 走一段去特定区域上车即可。
 - 坐 flyaway bus（需要 visa/master card 在上车时付费或提前在官网买票）前 union station（注意 flyaway bus 有两种目的地，去 union station 和去 van nuy 的交替运行，可别上错车咯），仅需 \$12.75 的车票 + union station 到学校约二三十的路费即可省出大几十的打车钱。从 Union Station 的话，可以转 Metro 上来，但是 LAX 公共交通里面异味比较严重，夜晚可能不是很安全。

1.4 抵达 Caltech 之后

1. 住宿：研究生的话去 Housing Office 拿到钥匙，去的时候要签租房子的合同。本科生的话，去 My Student Document 里面查看一下自己的 pin，就可以入住了。如果是晚上或者节假日来 Caltech 的需要去 Security Office 拿钥匙，不过需要实现跟 Housing Office 联系过才行。忘记了自己的 PIN，或者 PIN 打不开门的话，可以打电话给 security，会来给你开锁。
2. 注册：几乎所有手续都在 Center for Student Service (CSS)，地图上 Building 87。先去 ISP (CSS250) 报到，ISP 会有一个详尽的单子告诉你应当做什么事。一般包括：

- (1) 去 Office of Registrar (CSS125) 注册。
 - (2) 去 Graduate Office (CSS230) 注册。
 - (3) 学生证 (Caltech ID): 先查看所属项目的新生邮件, 按要求提交照片并确认领卡地点; 不要等到抵达后才准备照片。
 - (4) 原文保留 (Chi 建议更新账号流程): 去 IMSS(CSS312) 申请帐户 (需要学生证)。IMSS 账号: 先检查入学前收到的账号激活邮件, 完成激活并尝试登录; 未收到通知或无法登录时联系 [IMSS](#)。学校里几乎所有的信息服务都需要这个账户, 如 e-mail。
3. 银行账户: 先安排接收工资和支付账单的 checking account, 再按需要考虑储蓄账户。开户材料、费用和账户分工见第 2.4.2 节 (理财)。
 4. SSN: 十天后, ISP 会通知拿办理 SSN 所要用的文件。持护照及 I-20 或 IAPP66 表去 Social Security Office 申请 Social Security Number (SSN)。地址在 Union 与 Mentor 路口, 从学校步行约十五分钟。SSN 非常重要, 建议新生尽早办理。
 5. 移动电话: 注意, 美国大部分用 eSIM, 没有实体卡。具体攻略请移步小红书。
 6. 信用卡: 申请条件、从无信用记录起步的选择和还款方法见第 2.4.2.4 节。

刚来的新生通常需要购置床品、洗漱用品、简单厨具和几天的食物。可以先在学校附近买齐当天要用的东西, 再约同学集中采购大件和亚洲食材; 出发前量好床垫尺寸, 也看看室友已有什么。



图 1.1: Pasadena 校园周边购物方位图。当前采购点和地址请参阅第 2.2.2 节及图 2.3。

Pasadena、Arcadia、Glendale、Alhambra 等地的门店、地址和导航链接统一放在第 2.2.2 节, 方位见图 2.3。

第 2 章 细说理工

2.1 校园环境和学习

2.1.1 Caltech 地理环境和气候

Caltech 的校园精致典雅。棵棵棕榈树挺拔于蓝天碧草之间，又有荷塘、橄榄树点缀其中，勾勒出令人难忘的美景。在这里，如果你有一天看到“UC. Berkeley welcomes new students~”，请不要怀疑自己是梦游走错了地方；Caltech 的优雅校园景致对好莱坞的摄制组和大敞篷车太巨吸引力，让他们时不时也在电影中偷梁换柱一把。近两三年，《生活大爆炸》的衍生剧《Young Sheldon》剧组也曾前来拍摄哦。

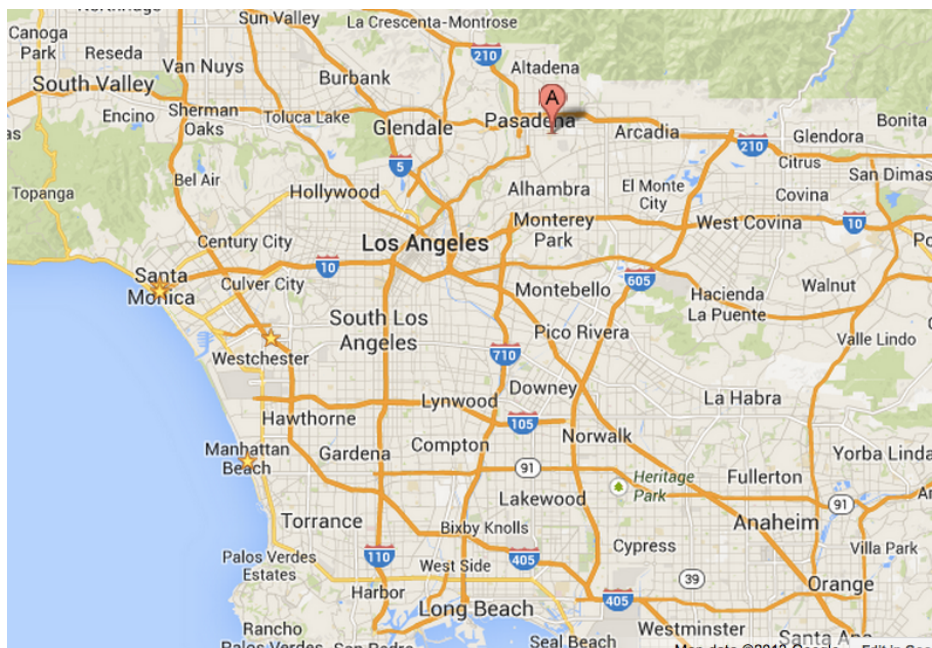


图 2.1: Caltech 在洛杉矶地区的位置，用于认识 Pasadena 与周边城市的相对方位。

Caltech 所在地帕萨迪纳 (Pasadena)，位于美国加利福尼亚州南部、洛杉矶东北郊，是一座以住宅和教育为主的城市。她北靠圣盖博山脉，风景秀丽，四季宜人，全年大部分时间阳光充足，是南加州著名的宜居城市之一。在校园里学习、工作之余，可以抬头看看北边的山峦，冬日有时能看见远处山顶的积雪。

帕萨迪纳和洛杉矶地区是典型的地中海气候：全年气温较为稳定，夏季炎热但通常干燥，冬季温和，降雨少且主要在冬季。因此，日常生活基本不需要担心下雨，平时无需特意携带雨伞。衣物方面，夏季以短袖、短裤等轻薄衣物为主；冬季准备长袖、薄外套或轻便羽绒服即可，无需准备厚羽绒服。由于昼夜温差有时较为明显，随身备一件外套通常比带伞更实用。

附近的华人社区众多，华人超市和餐馆云集，生活便利得让你不禁怀疑自己是否是在

异国他乡。从黑山白水的东北菜到海南鸡肉饭，从新疆、兰州的西北菜系到贵州、重庆等地的西南菜系，丰富程度直逼国内一线大城市；甚至有麻将馆、KTV、剧本杀、密室逃脱等国内的娱乐活动。

再往外看，LA 地区好吃好玩的可不少，具体推荐请移步 第 2.6 节。

另外，这里属于美国太平洋岸时区 (Pacific Time)，比北京时间迟 16 个小时。每年 3 月初到 11 月初则采用夏令时 (Daylight Saving Time, DST)，和中国相差 15 个小时。

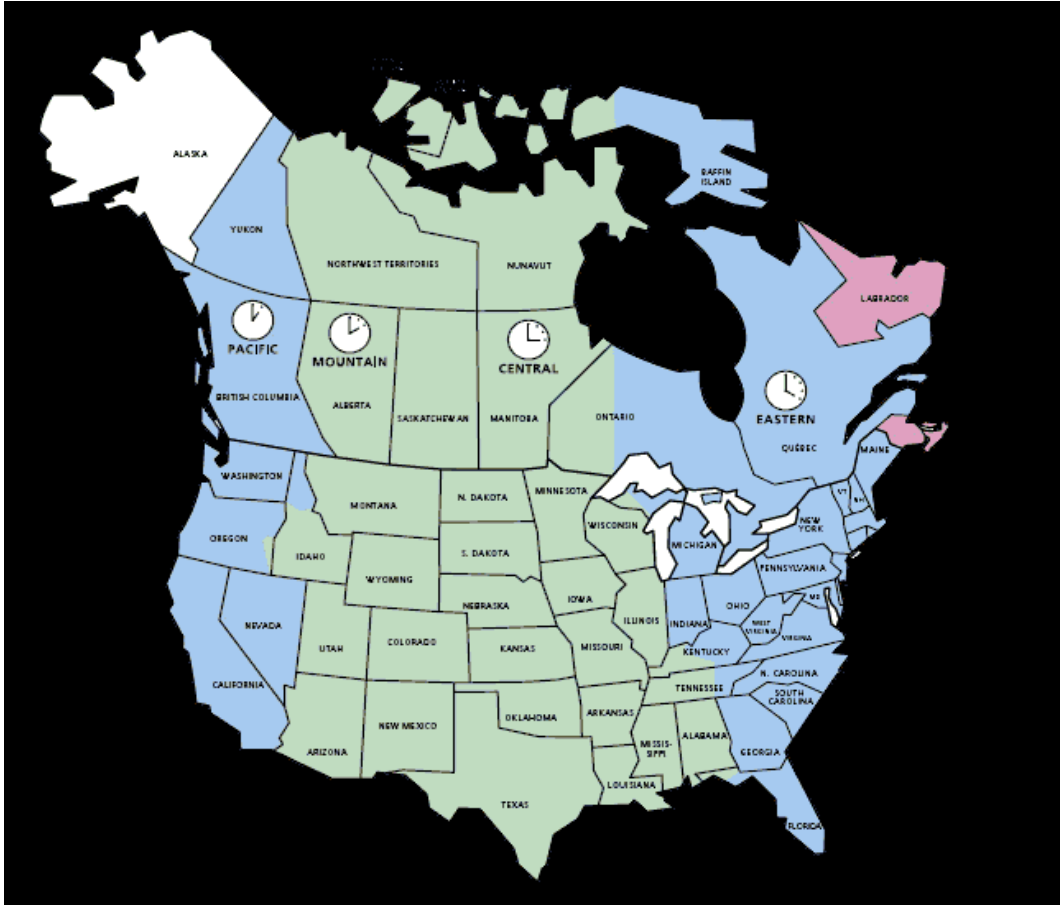


图 2.2: 北美时区示意图。跨时区约会或订票时仍应核对目的地当天时间及夏令时安排。

表 2.1: Pasadena 地区月平均最高与最低气温（华氏/摄氏度，1991–2020 气候平均值）

月份	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
最高 (°F)	68	69	73	76	78	84	89	91	90	83	75	67
最高 (°C)	20	21	23	25	26	29	32	33	32	28	24	20
最低 (°F)	46	46	48	51	54	58	62	63	62	56	50	45
最低 (°C)	8	8	9	10	12	14	17	17	16	14	10	7

2.1.2 学习：先把日常运转起来

- **课业负担与毕业要求。**第一学期先摸清课业和研究的实际负担，再决定要加多少事情。各系各 Program 要求差别很大，可向系里秘书询问，也应多与本系老同学联系。新生

第一年通常课程很重，有的系还要做 Research，需要给自己一点适应的时间。各 option 的必修课、轮转、资格考试和 TA 要求不同，把 [Catalog](#)、本系说明和 adviser 的建议放在一起看，给自己列一张毕业要求与第一年节点表。

- **选课与时间安排。**选课前找上过课的同学问具体问题：每周作业大概花多久、先修知识是什么、与自己的研究有什么联系。还可以在 [CCEQ \(原 TQFR\)](#) 查看课程反馈，通过 [access.caltech.edu](#) 登录；系统于 2024-25 学年春季起采用新名称。预留做饭、采购、通勤和休息的时间，不要把课表上没有课的格子都当成空闲。
- **选退课流程。**选退课使用 REGIS，并按要求取得 adviser 等人的批准；特殊情况另走申请流程。开学就把 Add Day 和 Drop Day 放进日历，操作方式与日期查 [Registrar 的学期说明](#)。不要等到已经跟不上了，才第一次问还能不能退课。
- **作业与学术规范。**作业尽早开始，遇到具体卡点就去 office hours；讨论、参考资料和 AI 工具的使用边界以每门课的 syllabus 和老师说明为准，不能把 take-home 理解为随意合作。
- **选择导师。**选导师时，除了看论文，也要了解这个组怎么工作。可以分别问几位在读学生和毕业生：多久与导师见面、课题由谁提出、项目卡住时怎么处理、往届学生去了哪里、是否支持行业实习。
- **入组后的沟通。**入组后尽早对齐研究目标、沟通频率和休假安排；重要约定可以在会后用简短邮件确认。学校的 [研究生指导规范](#) 也要求双方持续沟通；如果直接沟通无法解决问题，可以找 option representative 或 Graduate Office。

Millikan、SFL 和校园里的图书馆 校内有好几个值得熟悉的图书馆和自习空间。

- **Millikan / Caltech Hall。**老同学口中的 Millikan Library (旧版手册拼作 Milliken)，现在地图上的名字是 [Caltech Hall](#)，就是池塘旁边那栋高楼。旧版手册的年代，Hall 的馆藏是 7 层数学物理、8 层化学、9 层生物，这部分理科书籍后来迁入了 [Sherman Fairchild Library \(SFL\)](#)。曾经，在 Millikan 地下室还可以翻中文书，能找到收获等文学杂志、二十四史中的一部分，以及竖排版的金庸。这部分现在在哪里不太清楚，请各位自行探索。Caltech Hall 仍有馆藏和学习空间，9 楼可用于自习、讨论，1 楼的 TechHub 提供 3D 打印、大幅面打印、扫描和电子设备借用等服务，九楼的风光非常不错，不可不尝！
- **SFL 与其他图书馆。**SFL 是主要图书馆，有个人自习位置和可预约的小组学习室；Dabney 以人文社科为主，Cahill 有天文馆藏，North Mudd 则服务地质与行星科学。空间与服务的介绍见 [Catalog 的图书馆部分](#)。
- **教材与借阅服务。**教材先按课程书单确认版本，也可以了解 Course Reserves 的短期借阅；学校没有的书和文章可向 DocuServe 咨询馆际互借。

书店与学习用品 学校的 [Bookstore](#) 也是找学习用品和 Caltech 纪念品的地方。买教材可以先查 ISBN，再比较新书、旧书和电子版。关于旧书，可以根据 ISBN 去网上找，可以参考 ebay、Amazon、[Textbooks](#) 和 [AbeBooks](#)。

学习用品有些可以在系里领，开始做 Research 后也可能会接触到 PTA (项目经费账户)，用于经批准的采购、打印或装订等支出。可以询问自己实验室的管理员。

给自己找一两个能一起吃饭、运动或讨论问题的人，别让生活只剩下实验室和宿舍。如果课业、适应或人际关系已经影响日常生活，可以联系[Student Wellness Services](#)；行政和学业问题也可从[Graduate Office 的资源目录](#)找对应联系人。职业准备可以从第一年开始，具体见第 3.1 节。

2.2 饮食与日常购物

2.2.1 日常饮食

刚到时可以先熟悉校内餐厅和 South Lake Avenue，再按自己的口味、预算和交通方式寻找常去的店。餐厅菜单、价格和营业时间变化较快；下面提供查询入口，去之前尤其注意周末、假期和暑期安排。

2.2.1.1 校内就餐

[Caltech Dining Services 的 Where to Eat 页面](#)集中列出餐厅、菜单和位置；正常学期与假期营业时间请查[Dining 首页](#)。

Browne Dining Hall

校内主要食堂，有多种餐档，可按当天菜单选择正餐、披萨、三明治等。具体提供的餐饮服务每天变化（是一个以周为周期的周期函数），请直接参考[网站](#)

House Dinner

本科生的话，可以在自己的 undergraduate housing 每天晚上会有晚饭。

Red Door Marketplace

位于 Hameetman Center，提供咖啡、饮品、烘焙点心和简餐，适合课间补给或与同学碰面。

Broad Cafe

位于 Broad Biology Building 附近，提供早餐、午餐和咖啡；只有工作日的中午营业。

Avery Kitchen

仅在工作日中午提供拉面。

The Athenaeum

校内会员制俱乐部，提供正餐及休闲餐饮，具体选择见[官网](#)。[会员申请条件](#)包括年满 21 岁的 Caltech 研究生，以及年满 21 岁的本科四年级学生等；会费、订位和着装要求按当前会员说明办理。

有食物过敏或特殊饮食需求时，点餐前向工作人员确认食材和处理方式；支付方式、meal plan 或学生账户的适用范围也以餐厅说明为准。

South Lake Avenue 一带是日常外出吃饭的方便选择，可以从这些店开始：

- [Panda Express](#)：Lake & Del Mar 店，美式中餐快餐。
- [SanSai Japanese Grill](#)：350 S. Lake Ave，日式饭碗、寿司和沙拉等简餐。给他们出示 Caltech 学生 ID 可以打折。

- [Chipotle Mexican Grill](#): 246 S. Lake Ave, burrito、饭碗和 taco 等。

South Lake 还有很多, 比如轻食沙拉 CAVA、汉堡店 5 Guys、三明治店 Sandwich Factory 等, 更多店铺可查[South Lake Avenue 商圈网站](#)。

想吃更多中餐或购买亚洲食材, 可以与同学约去 Alhambra、San Gabriel、Monterey Park、Rosemead 或 Arcadia, 按实际路线安排; 外出前把往返交通和停车费用算进去。

平日赶时间时, 也可以尝试外卖, 这边常用的外卖/线上点单软件有 Uber、Doordash 和中餐外卖 Hungry Panda、Fantuan Delivery。

对美食有一定要求的朋友, 我们重点推荐一下 Caltech C 官网推出的[红黑榜](#), 希望大家多多参与, 贡献和分享自己的美食经验。

餐厅卫生与用餐反馈 校内餐厅的卫生信息可查[Dining Services](#) 的 [Health & Safety](#) 页面及其链接的 Pasadena Public Health Department 检查报告。阅读时注意对应餐厅、检查日期、具体问题和后续整改记录; 个别旧评分、传闻或评论不能代表所有校内餐厅的当前情况。用餐遇到问题, 可以保留订单信息并通过[Dining Services](#)联系工作人员反馈。

2.2.2 购物：安家用品、买菜与周边商圈

刚到时先买床品、毛巾、洗漱用品、垃圾袋和几天的食物, 锅具、电器和收纳用品可以按实际需要慢慢添置。附近补货可以从 South Lake Avenue 和 Colorado Boulevard 开始; 买米、肉、纸巾等大包装, 或想集中采购亚洲食材, 再考虑开车去周边城市。下面按购物用途列出门店, 地址后的导航链接便于查看路线; 出发前再确认营业时间和库存。

2.2.2.1 Pasadena：先把日常生活安顿好

A / Caltech; B / PCC

Caltech 是出发参照点 ([地图](#)); PCC 即 Pasadena City College, 位于学校东北侧的 Colorado Blvd, 地址为 1570 E Colorado Blvd ([地图](#))。这两个是认路地标, 不是购物点。

C / Ross

[Ross 门店信息](#): 460 S Lake Ave, Pasadena ([地图](#))。可以买折扣衣裤鞋袜、床品和家居装饰, 款式和尺码不齐, 需要花些时间挑; 先看实物和价格, 不必一次买全。

D / Trader Joe's

[Trader Joe's 门店信息](#): 345 S Lake Ave, Pasadena ([地图](#))。适合日常买菜、鸡蛋、奶、面包、零食和冷冻食品; 另有 610 S Arroyo Pkwy 店, 约人采购时说清去哪家。

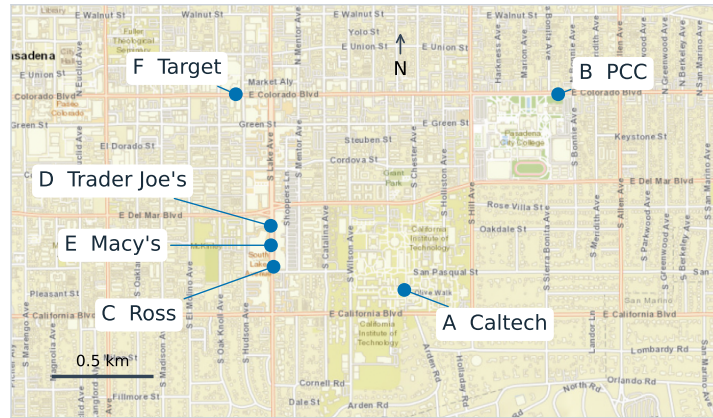
E / Macy's

[Macy's 门店信息](#): 401 S Lake Ave, Pasadena ([地图](#))。主要看衣服、鞋、化妆品和床品, 可以与 South Lake 的其他商店一起逛。

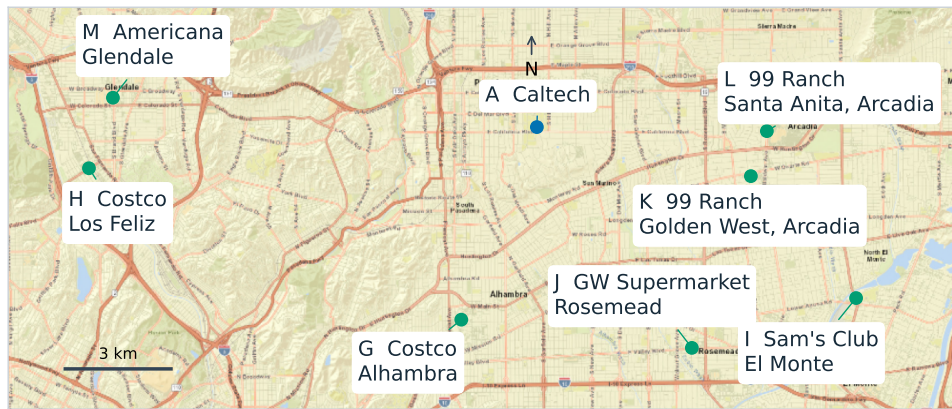
F / Target

[Target 门店查询](#): 777 E Colorado Blvd, Pasadena ([地图](#))。适合购买家居, 一次购齐清洁用品、浴室用品、厨具、收纳和床品, 也有食品。Pasadena 还有 3121 E Colorado Blvd 的另一家店, 下单自取时别选错。

1 Near Caltech / Pasadena



2 Regional shopping / Glendale and the San Gabriel Valley



Basemap: Esri, HERE, Garmin, USGS, OpenStreetMap contributors and the GIS User Community.
Approximate store locations; use linked addresses for navigation.

图 2.3: Caltech 周边购物地图。底图显示道路、街区和地形，A-M 对应本节的地址与导航链接；上下两图比例不同，门店点位为近似位置。底图来源见图内署名。

Old Pasadena 在学校西北方向，是吃饭、逛街和休闲的另一片区域（[地图](#)）。

2.2.2.2 Costco 与 Sam's Club：大包装集中采购

这两家是会员制仓储商店，适合买米、肉、冷冻食品、纸巾、洗衣液和部分小家电。大包装不一定适合一个人：先看单价、保质期、冰箱容量和运输方式，再决定是否与室友分装；会员资格和结账规则看门店要求。

G / Costco Alhambra

[Costco Alhambra](#)：2207 W Commonwealth Ave, Alhambra ([地图](#))。可作为学校南侧的集中采购点；Alhambra 与相邻的 San Gabriel、Monterey Park 也有不少中餐和亚洲食品店，适合按路线顺路安排。

H / Costco Los Feliz (Glendale 附近)

[Costco Los Feliz](#)：2901 Los Feliz Blvd, Los Angeles ([地图](#))。口头说的“Glendale 附近 Costco”常指这家，但它实际在 Los Angeles，不要只按城市名搜。如果本来就去 Glendale 逛街，可以比较这家与 Alhambra 店的路线，再决定在哪里补货。

I / Sam's Club El Monte

[Sam's Club 门店信息](#)：4901 Santa Anita Ave, El Monte ([地图](#))。这是 Arcadia 南侧、El Monte 的门店，并不在 Arcadia 市内；可以和附近亚洲超市安排在同一次采购中。

2.2.2.3 亚洲食材与商场：Rosemead、Arcadia、Glendale

想买中式调料、豆制品、火锅食材、亚洲蔬菜和冷冻点心，可以先看 GW Supermarket 和 99 Ranch Market (99 大华，常被叫作 Ranch 99)。它们有普通美式超市不容易找齐的食材，适合按做饭习惯补充采购。

J / Great Wall: GW Supermarket 大中华超市

[GW Supermarket](#)：8815 E Valley Blvd, Rosemead ([地图](#))。这里选的是 Rosemead 店；搜索 Great Wall 时容易混入同名餐馆，导航用 GW Supermarket 加完整地址更清楚。可以把 Valley Blvd 沿线的买菜和吃饭安排在一起。

K / 99 Ranch: Arcadia Golden West 店

[99 Ranch Arcadia](#)：1300 S Golden West Ave, Arcadia ([地图](#))。适合以买菜为主的行程；约同学去“Arcadia 大华”时，要与下面的商场店区分。

L / 99 Ranch: San Gabriel 店

[99 Ranch San Gabriel](#)：140 W Valley Blvd, San Gabriel ([地图](#))。只有该大华，学生结账时出示有效校园 ID 可享 5% 折扣 (95 折)；

M / Glendale: The Americana at Brand

[商场官网](#)：889 Americana Way, Glendale ([地图](#))。适合逛品牌店、吃饭和休闲，附近还有 Glendale Galleria；买衣服可以安排半天，纯粹补几样生活必需品则不必特意跑远。

2.2.2.4 网上买菜与配送

没有车、采购较重物品时，可以比较Weee!、Yami 亚米，uber/doorDash/ instacart 以及超市官网提供的配送或自取服务。

2.2.3 衣物准备与购买

总的来说，LA 的天气略干燥、晴天多、冬天也不会特别冷，所以有一两件厚衣服过冬足够。

2.2.3.1 日常穿着与换洗

日常以舒适、便于换洗的衣服为主，带够短袖、长袖、长裤和内衣袜子，再准备薄外套及适合叠穿的保暖层。

冬季、清晨和夜间可能较凉，怕冷、户外活动或去山里时也会用到较厚外套，不必把冬衣一概排除。

洗衣前看标签，注意烘干温度、缩水和褪色；Grads Housing 的宿舍公共区域(recreation room) 有专门的洗衣房，内含洗衣机和烘干机，一般是下载 Wash-Connect App 然后扫码链接，洗衣一次 \$1.25，烘干一次 \$1。

正式衣物可按面试、报告、婚礼等需要准备一两套，也可以带自己喜欢的小礼服或民族服装参加文化活动。

2.2.3.2 尺码、商圈与网购

美国不同品牌的尺码和版型差异较大，先看尺寸表和衣服实测数据，不要只按国内尺码换算。需要较短衣长、袖长或裤长时，可以留意 petite 或 short 版型；petite 主要调整身高比例，并不等于所有部位都更瘦。第一次购买陌生品牌时，最好试穿，并核对退换货期限、运费以及是否属于 final sale。

附近可以从 South Lake 的 Macy's、Ross 和Old Pasadena 商店目录开始，再按想逛的品牌决定是否前往 The Shops at Santa Anita 或 Glendale。想集中逛折扣店，可以比较Citadel Outlets、Ontario Mills和Camarillo Premium Outlets；车程受交通影响，先查品牌目录和实际优惠，再决定是否值得专程前往。折扣店的款式、用料和退换货条款可能不同，应比较商品本身和最终价格。

网购常用 Amazon 和 eBay，也可以直接使用百货商店或品牌官网，不必等申请到信用卡后才开始，按结账页面支持的支付方式操作即可。从国内购买熟悉的衣物时，可以尝试淘宝海运，小红书搜攻略吧。

2.2.4 学生软件与 AI 订阅优惠

以下为核验日仍在官方页面公布的美国地区限时活动；截止日后请重新查看活动入口。

订阅 AI 工具前，可以先看看学生优惠。学生身份通常需要单独验证，有 .edu 邮箱

不等于自动获得付费版。

Gemini / Google AI Pro: 学生免费一年

[美国学生优惠入口](#)提供一年 Google AI Pro，面向符合条件、年满 18 岁的美国高校学生，需验证在读资格。本期领取截止 2026 年 12 月 31 日；包含更高的 Gemini 使用额度和云存储等权益，具体内容看领取页面。需要有效付款方式，优惠结束后会自动按付费价格续订；旧学生试用已到期的人也可能符合本期资格。

ChatGPT / OpenAI: Plus 学生免费四个月

[2026 Back to School 活动](#)面向符合条件的美国高校本科生和研究生，全日制、非全日制均可，通过 SheerID 验证后领取。本期截止 2026 年 10 月 31 日，提供四个免费月度账期；请登录自己打算长期使用的 ChatGPT 账户再操作。已有官网按月付款的 Plus 用户也可符合资格，但仍由 Apple App Store 或 Google Play 代扣的订阅不支持直接套用。需要付款方式，期满自动续费；提前取消还可能失去剩余免费月份，具体看[活动条款](#)，可以给自己设一个续费提醒。

2.3 住房与日常交通

2.3.1 住房

Caltech 学生可以申请学校提供的住房，也可以租校外的私人公寓。研究生申请学校住房时，主要会遇到 lottery housing（抽签住房）和 lease properties（学校出租房）两种安排。这里的分类与房子是否位于校园内并不完全对应：有些校外的学校公寓也参加 lottery，不要把 off campus 一概理解成私人房源或 lease properties。

本科生宿舍安排请参考[本科生住房网站](#)，下面主要介绍研究生住房。

2.3.1.1 学校抽签住房：房型与费用

研究生公寓（又称 cats）集中在 Catalina complex。优点是离校园近、有基本家具，刚来时比较省心；锅碗瓢盆、床品等仍要自己准备。房型、家具清单及平面图见[Lottery Properties](#)，买床单和大件家具前先核对尺寸，也可以问问室友已经有什么。学校的校外抽签公寓包括 180 和 188 S. Catalina Ave 的无家具一居室、250 和 252 S. Catalina Ave 的带家具 studio，以及 229 S. Wilson Ave 的无家具两居室；每年实际提供的房源可能调整。校外公寓比 cats 略新。unfurnished 指不配床、桌椅等家具，并不等于没有装修；厨电等配置仍应逐套确认。

各房型的最新月租请直接查看[官方房价页面](#)，注意区分按床位和按整套计价，以及所对应的学年。这些抽签住房的房租包含水费和垃圾费，燃气和电费另计；Catalina 另收每人每月 \$20 网络费，校外抽签公寓的网络需住户另行安排。房租及学校代收费用记入学生的 Bursar's account，按账单安排付款即可，不需要为交房租专门携带现金。

2.3.1.2 新生申请与入住

初来乍到的新研究生可以先考虑学校住房：[Housing Office](#)目前保证在截止日期前申请的新研究生第一学年的住房，但不保证分到某一指定房型。学校会发问卷询问房型的

preference。可以先找好室友 (比如通过 caltech 微信群), 学校的问卷也会问到生活作息方面的问题。2026–2027 学年的申请期为 2026 年 4 月 15–30 日; 以后入学的同学请查当年通知, 逾期申请不能按同样的住房保证来安排。不同房型的申请资格有所区别, 应按[新生住房选项](#)选择申请类别:

- 单人申请: Catalina 两居室或四居室中的独立卧室, 或校外带家具 studio。一居室理论上能申请但几乎没有可能申请到。
- 与非 Caltech 的配偶或伴侣同住: Catalina 带家具一居室, 或校外无家具一居室。
- 双方都是 Caltech 研究生的伴侣: 可共同提交一份伴侣类别申请, 选择上述一居室; 若希望住 Catalina 两居室, 则需分别提交两份申请。
- 至少有一名受抚养子女: 校外无家具两居室或一居室, 或 Catalina 带家具一居室。

不要沿用旧版的一居室固定价差来判断是否划算, 应一起比较家具、费用和适用资格。

如果打算提前到达, 一定先向 Housing Office 确认可入住日期; 航班或抵达日期变动时, 也要及时联系 (housing@caltech.edu)。按 2026 年暑期提前入住规则, 在 6 月 22 日至 8 月 31 日期间申请入住的新生须有 faculty sponsor, 并办理 non-degree student 注册; 应至少提前 30 天联系本专业的 Option Manager, 准备 Graduate Dean 邀请所需材料, 再确认住房批准和房源。领钥匙地点和签约步骤以入住邮件为准; 目前[新研究生领钥匙时间](#)为周一至周五 8:30–16:30, 周末和学校节假日不办理入住。晚上或周末抵达时, 要提前落实取钥匙或临时住宿安排。入住后检查家具和房屋状况, 拍照留存, 并在 7 天内提交 Move-In Condition Form; 与室友聊清楚作息、清洁和公共空间的使用, 也能少些后续麻烦。

2.3.1.3 续住与暑期退房

第一学年之后, 希望继续住抽签住房的研究生需参加年度[housing lottery](#)。抽签前如果找好了室友, 那一个人中签相当于是整个宿舍中签。从近几年抽签结果来看, 四居室能抽中概率很大, 两居室相对困难。有意申请学校住房的同学应尽早向 Housing Office 确认申请和候补流程, 同时准备校外租房选项, 不要把旧版的抽签概率或他人的等候时间当作自己的保证。没有中签时, 可以按当年规则了解候补安排; 候补不等于获准续住, 要留意书面通知和合同中的搬出日期。

[2026–2027 学年抽签住房合同](#)列明的常规期限是 2026 年 9 月 1 日中午至 2027 年 7 月 31 日中午, 或学校另行指定的日期。不要把房价页面所述的年度价格周期当作自己的住宿期限; 次年暑期是否能够继续住、何时搬出, 应按实际签署的合同和 Housing Office 通知安排。

暑假计划回国较久的同学, 可以提前了解免取消费退房的时间。按上述合同, 2027 年 5、6、7 月取消当期住房合同不收 cancellation fee; [取消页面](#)也列明当期合同的免取消费窗口为 5 月 1 日至 7 月 31 日。需至少提前 15 天提交 Housing Cancellation Form 和 Intent to Vacate, 并按[退房流程](#)清空个人物品、完成清洁、交回钥匙及退房表; 房租结算到手续完成的日期, 免取消费并不免除应付房租、损坏赔偿或未按规定退房的费用。这里说的是已入住的当期合同, 与取消下一学年的住房预订是两回事; 例如 2026–2027 学年预订的免罚取消截止日是 2026 年 6 月 8 日。

如果希望暑期退房、秋季回来再住原宿舍, 尤其是住 Catalina 四居室的同学, 应提前

与 Housing Office 确认下一学年的住房名额、能否保留原房安排，以及重新入住日期。不少同学会把部分行李临时寄存在实验室，可以提前征得导师或实验室负责人的同意，并确认存放位置和时间。

2.3.1.4 校外出租房：Lease Properties

学校的校外出租房 [lease properties](#) 有独立的候补申请，面向已注册的 Caltech 研究生。这类住房按申请日期排队：对首次申请的同学，越早提交申请，候补位置越靠前，因此建议符合条件后尽早登记。新生住房页面建议取得 Caltech UID 和 [access.caltech](#) 登录权限后尽早了解申请；尚未完成注册时，先向 Housing Office 确认可加入候补的时间，不必等 lottery 落选再咨询。目前通过 [access.caltech](#) 的 My Housing 中的 Grad Lease Application 申请。有空房时，Housing Office 会向候补者发送邮件，通常给约三个工作日回复；实际分配同时考虑申请日期和能够入住、开始付租的日期，因此应及时回复，进入候补名单并不保证立即有房。这类住房通常需要自备家具，配有炉灶、烤箱和冰箱等；水费和垃圾费包含在房租中，燃气、电费另收，网络由住户自行安排。租约按月延续，通常最长可住两年；有子女的学生最长五年，详见上述官方 Lease Properties 页面，具体以合同为准。

2.3.1.5 私人租房与家具添置

另外，私人公寓也是不错的选择。常用的找房网站包括 [Zillow](#) 和 [Apartments.com](#)，可以按预算、房型和距学校的通勤距离筛选；校内 Caltech Marketplace 也有出租和找室友的信息。比较时要一起问清家具、停车、水电网、押金、租期和退租条件；同一条街的房子也可能差别很大，最好实地看房，或请信得过的朋友帮忙。尚未到美国时，应先核实房源和出租方身份，再决定是否签约付款。通勤时间要按实际的步行、骑车或公交路线计算，特别看看晚上和周末的回程，不能只看地图上的直线距离。

比较学校住房和私人公寓时，应按当前房租、家具、通勤和水电等总支出来判断；旧版的价格关系未必适用。也可以托朋友帮忙寻找私人住所，或先落实短租，再到当地看房；选择短租时要把临时住宿和再次搬家的费用算进去。

添置家具时，可以留意 [Caltech Marketplace](#) 和 [Facebook Marketplace](#)，有时能找到价格实惠、状况不错的二手家具，校内也偶有免费转让。有车后，自提二手家具会方便不少；购买前先量好家具和后备箱尺寸，确认能否拆装，大件仍可能需要租货车或另找搬运。

2.3.1.6 Postdoc 住房与合住

学校的 [Postdoctoral Scholar Housing](#) 由符合资格的新入职或即将入职的 Caltech postdoc 申请，需提供聘任证明；目前申请对象限首次 Caltech postdoc 聘任的第一年内。非 postdoc 的 Caltech 成员若找到愿意合住的 postdoc，也可以由对方向 Housing Office 提出室友入住申请。[官方申请规则](#)明确要求无家具两居室的室友事先取得 Housing Office 的书面批准；入住资格、人数及期限须一并确认，不能只凭与 postdoc 的私下约定直接搬入。

2.3.2 日常交通

2.3.2.1 步行与骑行

Catalina 宿舍就在学校旁边，日常上学可以步行，也有同学骑车。是否需要买车，可以等熟悉住处、实验室和常去的商店后再决定：校园周边的活动可以先用步行、骑车和 metro micro 和其他公共交通解决，搬大件或去较远的地方时再比较网约车和租车。

买自行车也可以看看校内二手信息，检查车况、尺寸和配件，再把车锁与维修费用一起算入预算。

车上 U 形锁也不能保证不被偷；自行车和 scooter 尽量停在获准的室内位置，室外停车要锁住车架并避免长时间无人照看。

骑行前了解路线中的自行车道和混行路段，佩戴头盔，按沿途交通标识通行。Pasadena 已有 [Union Street 保护式自行车道](#) 等骑行设施，但路段之间仍可能需要与机动车混行。夜间骑行要准备前灯、尾灯和反光装置，出门前检查刹车与照明。自行车需要维护时，可以看看 [Caltech Bike Lab](#) 的开放时间或预约方式。它是志愿者运营的 DIY 维修空间，主要提供工具和学习维修的机会，能否获得现场帮助取决于人手；独立进出所需的钥匙权限目前可通过每年 \$10 费用或志愿服务获得，零件费用另计，不宜当成随到随修的免费车店。

2.3.2.2 公交、轨道交通与免费通行证

没有车时，去 Pasadena 市内或 Downtown LA 可以先查公交与轨道交通的组合路线。经过 Pasadena 的原 Gold Line 路段现属于 Metro A Line，去 Union Station 等地可以考虑这条线；学校到车站还需步行、骑行或公交接驳。[Pasadena Transit](#) 的 10 路连接校园周边与 Allen A Line 站，具体停靠点、方向、周末班次和末班时间请查当前时刻表及服务公告。行程比较时把等车、换乘和到站后的步行都算进去，晚上出门也先确认回程。

Caltech 学生可以按 [Free Metro Pass 办理说明](#) 申请免费公交卡：先提交学生适用的 Metro U-Pass 表格并按说明转发确认邮件，带学生证到 Parking Office (515 S. Wilson Ave) 领取贴纸，再到 Caltech Store 激活。学生需每季度到 Caltech Store 重新激活；目前可乘 Metro 公交、轨道交通及 Pasadena Transit 等参与系统。Metro 与 Metrolink 是不同的运营系统，U-Pass 不适用于 Metrolink；也不要将免费 Metro Pass 理解为所有机场巴士都免费，去 LAX 的路线和票价另查机场交通说明。

2.3.2.3 Metro Micro 预约小巴

[Metro Micro](#) 是在 Pasadena 附近运营的共享小巴。可以指定起点和终点，较为灵活。服务时间为每天 5:30-22:00。通过 Metro Micro 的 App 预约，确认是否覆盖及可预约时段。需要赶时间时，也应考虑等车和与其他乘客共乘的时间。Metro Micro 的普通单程票价目前为 \$2.50；已按季度激活的 Caltech 学生 U-Pass 可以免费乘坐，这一点由 [Metro 当前链接的 2026 年 U-Pass FAQ](#) 和学校的 Free Metro Pass 页面共同确认。

使用学校的免费待遇时，应采用 TAP 支付方式，上车刷学生证上已激活的 U-Pass 贴纸。

2.3.2.4 偶尔用车：Zipcar 与 Hertz

偶尔需要办事或周末出游，可以看看[Caltech 的 Zipcar 租车服务](#)：可按小时或按天租用，通过学校页面的专属入口申请会员，审核通过后用 App 预约，使用完需还到原取车点。会费、车费及驾驶人资格以注册和预约页面为准。需要整天或连续几天用车时，也可比较 Hertz 等传统租车公司；[Caltech Travel 页面](#)提供 Hertz 相关入口。个人出行可查看[Non-Business Rentals](#)（需校内登录），确认适用的个人租车费率、驾驶人要求及保险安排。

2.3.2.5 驾照申请与考试

持中国驾照申请美国驾照仍需通过知识考试和路考，不能直接换证。美国驾照需向[DMV](#)申请。

驾照的另一作用是日常身份证明。需要注意的是有 REAL ID 的驾照才能作为美国国内航班的有效证件。

不同 DMV 的路考难度不一。距离 Caltech 最近的 Pasadena DMV 路考难度较大。Glendale DMV 路考容易，更推荐。路考之前建议去熟悉路线。

2.3.2.6 购买二手车

买车涉及的细节较多，可以先向有经验的同学了解流程，并提前询问保险报价和停车费用。寻找二手车时，可以先从以下几个渠道比较：

渠道	简单说明
Caltech Marketplace	校内成员发布的车辆转让信息，可直接联系卖家了解使用和保养情况。
CarMax	二手车连锁经销商，可在线筛选车型、里程和价格，再预约看车、试驾。
Facebook Marketplace	本地车源信息平台，需逐一核实卖家、车辆资料 and 实际车况。

2.3.2.7 校内与路边停车

学校内停车需要购买[permit](#)。permit 分为按月购买的或者一次性的 visitor permit（一天 \$9）。

学校附近的路段通常可以 street parking，是免费的，但是有的路段有时间限制（一次最多停两小时）。

Pasadena 通常禁止车辆在凌晨 2:00–6:00 无许可停在路边。

2.4 医疗与理财

2.4.1 医疗

关于看病流程、医疗保险政策等问题的权威解答，请访问学校 Health Center 的网站 (<http://healthcenter.caltech.edu>)。

看病 均先找校医院 (Health Center)，较小的病校医院可以解决，稍大的则转院，通常能由保险负担绝大部分治疗和药品费用。看校医推荐**提前预约**，因为只有预约剩下的时间才会开放给 walk-in。如果 Health Center 处理不了的会帮你推荐到专科医院或诊所。

学校附近的药店有 CVS 和 Walgreens，可以购买非处方药。感冒如果需要 999 感冒灵这些，可以去**德诚行**中医药房买。

医保 Caltech 要求所有学生购买医保 (Medical Insurance)。学校默认的保险方案由Anthem提供，评价不错。研究生购买学校医保价格远低于市场价，作为学校的福利。每年五六月学校会发接下来一年医保的续约。除非手动不续约 (waive)，所有学生自动购买学校的医保。与 Anthem 有合作的诊所被称为 in-network clinics，去这些诊所保险能够报销大部分费用。注册Anthem 账户后，建议下载 **Sydney Health app** 来获取电子医保卡。

除了医保 (Medical Insurance)，学校还提供 Dental Insurance 和 Vision Insurance，同样对于研究生有很大的优惠。我们后面会再提到。

Urgent Care 校医的开放时间是周一到周五 8am-5pm，节假日和周末不开。如果在校医不开的时候有不危及生命的急症，可以选择 Urgent care。Urgent care 价格不是很高，去之前记得带上医保卡。到 Urgent care 之后直接进去前台挂号填表等号，最后一般不用当场付钱，账单会寄到家里。优先选择学校推荐的 Urgent care (<https://wellness.caltech.edu/health/after-hours-weekend-care>)，在看病之前可以咨询前台自己的保险是否可以报销部分费用。

Emergency Room (ER) 如果碰到可能会危及生命的急症，或是不及时处理可能会留下后遗症的病症，建议立即去 Emergency Room。**Huntington Hospital** 是距离学校最近的 Emergency Room，同时也接受学校 Anthem 的医保。Emergency Room 的费用动辄上万，但其实我们买的保险在大多数情况下可以报销绝大部分费用，最终费用根据去的哪家 Emergency Room 和受到治疗的种类，大概在一千多到小几千不等。去 Emergency Room 的时候一定要记得带上 ID 和医保卡，如果担心费用，可以拿着医保卡在前台确认费用信息。

疫苗 中国大陆的常规免疫程序与 Caltech 要求不完全一致。中国学生较常需要补种或补充证明的主要有：

- Tdap：国内常见 DTaP/DT 不等同于 Tdap，通常需确认 7 岁以后是否接种过。

- MenACWY: 国内常见 A 群或 A+C 群流脑疫苗通常不能替代; 未满 22 岁学生尤其需要检查。
- Varicella (水痘): 通常要求两针接种记录或符合要求的抗体证明。
- MMR (麻腮风): 国内“麻风 MR”可能不等同于 MMR, 部分学生可能需要补种。
- 从中国来的新生大概率需完成 TB (肺结核) 筛查。

一般疫苗可通过附近药房接种, 例如 Walgreens (下载 Walgreens App 预约)、Target 里面的 CVS Pharmacy。具体费用取决于保险, Graduates 有 Anthem 的保险, 很多都是免费的。此外, HPV、乙肝、甲肝、流感等属于常见推荐疫苗, 可根据既往接种情况和保险覆盖决定是否补种。

眼科保险 学校的医疗保险可选眼科保险 (Vision Plan), 如果有了眼科保险 (一年大概 \$30), 在美国验光和配眼镜都能便宜不少。可以在买眼镜之前问一下学校的保险是否 Cover, 有的可以直接减免, 有的可以帮忙提交报销, 然后一段时间后返还至银行卡。

尽管学校现在提供可选的眼科保险, 依然建议在国内多配一副眼镜, 至少也要去验一次光, 把验光单带上。比较国内外配镜时, 把验光、镜架镜片、运费、等待时间和售后一起考虑; 先确认处方和尺寸, 再决定在哪里配。这边没有眼科保险的话配镜至少需要 \$100, 而且要等 2 周。没有眼科保险的话这边验一次光要 \$100 以上, 比眼镜都贵, 如果带了验光单可以把这笔钱省了。隐性眼镜对于喜欢运动的同学来说很有用, 去年就发生若干次因为打球眼镜损坏的事件, 给同学们的学习生活带来了很多不方便的地方。带隐形眼镜的同学可以不用从国内带护理液, 这边还算便宜。

体检和牙齿检查 学校的医保提供每年一次的免费体检, 具体信息可咨询 Health Center。固定的体检项目少, 不如一般国内体检全。另外, 学校的牙医保险提供免费的牙齿检查和一年两次的免费洗牙。

其它 南加州夏天阳光强烈, 外出旅游, 开车等常常需要佩戴太阳镜。如果近视, 可以在国内配好有度数的墨镜再来。参加长时间的户外活动建议涂些防晒霜。这边普通防晒霜的种类不是很多, 如果有比较喜欢的国内品牌防晒霜的话, 可以买一两瓶带过来。

2.4.2 理财

刚到美国, 可以先办一个日常收付款的银行账户, 再逐步安排储蓄和投资。Checking、savings 和券商账户各有用途, 不必都开在同一家, 也不必一次办齐。我们在下面进行一些详细的介绍, 各位有不明白的可以去 Caltech C 微信大群发言讨论。

图 2.4 展示了一种按用途分配资金的方式。

2.4.2.1 Checking 与 savings: 花的钱和存的钱

Checking account (支票账户)

用于接收工资、交房租、支付信用卡账单和日常转账, 通常配有 debit card (借记卡)。可以把它当作日常钱包, 留足近期支出和一些余量。

Savings account (储蓄账户)

储蓄账户的意义在于，Checking 被盗时，Savings 会有更严格的要求，所以难以盗刷。因此可以用于存放暂时不用的钱，而且也会有一定的利息收入。

HYSA 是 High-Yield Savings Account，即高收益储蓄账户；比较时看 APY（包含复利的年化收益率），不能只看账户名字里有没有 savings。利率会浮动，例如假设全年 APY 为 4%，存入 \$10,000 且中途不取，一年税前利息为 \$400；这只是算例，并非某家银行的报价。

账户类型的说明可参阅[Capital One 的 checking 与 savings 比较](#)。

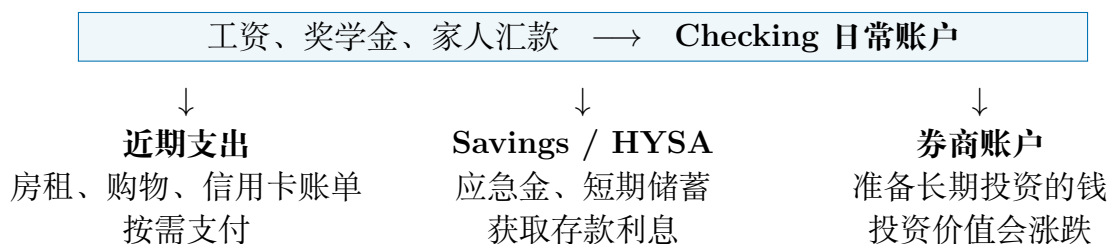


图 2.4: 一种账户分工示意：checking 负责收付款，储蓄和投资按资金用途安排；无需把所有钱留在日常账户里。

2.4.2.2 BoA 与高收益储蓄账户

开户前可以比较银行的新户奖励，逐项核对 direct deposit 的定义、到账期限、最低余额和月费；也可以问熟悉的同学是否有 referral 链接，并确认推荐优惠与公开优惠哪个更适合自己。

Bank of America (BoA) 可以作为刚落地时办理 checking 的选择，尤其是希望到柜台沟通开户材料的同学。根据[BoA 的国际学生开户说明](#)，需要准备身份证明、美国和境外地址以及税号资料；尚未取得美国税号的同学也可按其流程咨询办理。开户时问清所选账户的月费减免条件即可，不必顺带开一个自己用不上的 savings。

如果想把暂时不用的钱放进高收益账户，可以优先比较下面两个选择：

SoFi Checking and Savings: 适合接收工资

Checking 与储蓄账户一起开，没有月管理费。较高的储蓄利率需要符合条件的工资 direct deposit，或达到其入金要求，适合考虑将工资转入的同学。[开户资格](#)明确包括符合条件的非永久居民，需要美国住址、SSN 或 ITIN 等材料；利率与条件见[SoFi 产品页](#)。

Alliant High-Rate Savings: 不想迁移工资账户

不要求工资直存，平均每日余额至少 \$100 才可获得储蓄利息，适合保留 BoA 收工资、另找储蓄去处的同学。Alliant 是信用合作社，需要先入会；其[入会表](#)支持非居民外国人按实际身份提交 W-8BEN，并提供 SSN 或 ITIN 等资料。[产品与利率](#)、[入会渠道](#)可在官网查看，存款保险由 NCUA 提供。

这两个账户的利率都会调整，比较时看常规 APY 和自己能满足的条件，不只看短期新户促销。

Capital One 的 [360 Performance Savings](#) 也没有月度维护费和最低余额要求。不过，

它的[开户条款](#)要求美国公民或永久居民，普通 F-1/J-1 新生不能把它当作默认可申请的选择。

2.4.2.3 Robinhood 与 Charles Schwab：券商账户

想购买股票或 ETF（交易所交易基金），才需要进一步考虑券商账户。[Robinhood](#) 和 [Charles Schwab（嘉信理财）](#) 都提供美股和 ETF 的线上零佣金交易，其他产品或服务可能收费。如果主要想在手机上操作，并考虑搭配下文的 Gold Card，可以了解 Robinhood；如果想使用嘉信的投资平台和服务，可以了解 Schwab。

[Robinhood 的申请条件](#)包括有效 SSN、美国居住地址和符合要求的身份，持有效美国签证者也在可申请范围内。Schwab 的开户路径与居住地等情况有关，留学生应按实际美国地址和税务身份确认适用账户，不要直接把自己填成住在海外的客户。可查阅[Schwab 开户说明](#)。

券商里的现金和买入的股票、ETF 是不同的东西；标着收益率的货币市场基金也不等同于银行 savings。[SIPC 的保障](#)不补偿市场下跌造成的投资损失，因此近期要用的生活费不宜拿去承担股价波动。

2.4.2.4 信用卡：从 Discover 到按消费选卡

用卡经验也可以参考美卡论坛等社区，再到发卡行官网核对申请与奖励条款。申请前可以向熟悉的同学询问 referral 链接；不必为了推荐奖励同时申请很多张卡，先保证自己能按时全额还款。

没有美国信用记录时，可以先了解 Discover 的学生卡；积累记录后，再按自己的消费习惯考虑通用返现卡或 Amazon 联名卡。下列返现比较按每月全额还清账单计算。

Discover it Student Cash Back：起步用

[官方说明](#)不要求已有信用分数才能申请，适合刚开始建立信用记录的学生了解。无年费；每季度由发卡行公布轮换类别，激活后在该季度上限内返现 5%，其他消费返现 1%。这些类别并非自己任意选择，例如某季度可能是超市、餐厅或加油站。

Robinhood Gold Card：通用返现

[符合条件的日常消费返现 3%](#)，适合不想记很多类别的同学。按将积分兑换为 Robinhood 券商账户现金的方式计算；直接抵扣账单等方式的兑换价值可能较低。卡本身无年费，但需每年 \$50 的 Gold 会员；还要经过申请审核，可能需要候补。会员与申请说明见[Gold Card 官网](#)。

Chase Prime Visa：常在 Amazon 购物

持有效 Amazon Prime 会员时，在 Amazon.com 和 Whole Foods Market 等指定商户消费返现 5%；餐厅、加油站和本地交通等类别返现 2%，其他消费返现 1%。卡本身无年费，Prime 会员费用另计，适合本来就经常使用 Prime 的同学。申请与返现范围见[Chase Prime Visa 官网](#)。

适用情形	返现率	每消费 \$100 的毛返现
普通 1% 类别	1%	 \$1
Gold Card 合资格消费	3%	 \$3
Discover 季度 / Prime 指定类别	5%	 \$5

图 2.5: 同样消费 \$100, 1%、3% 和 5% 的毛返现分别为 \$1、\$3 和 \$5; 高返现取决于消费类别, 图中未扣 Gold 或 Prime 会员费用。

2.4.2.5 折扣信息与中美汇款

买电子产品、衣服和日用品前, 可以在[Dealmoon \(北美省钱快报\)](#)看看商家折扣和优惠码, 再到商家官网确认价格。商品折扣与信用卡返现是两层优惠, 有时可以叠加; 先比较实际到手价, 再决定用哪张卡。

除了美国本土银行, 也可以保留中国与美国之间的银行联系, 例如了解中国工商银行(美国)的学生账户。[工银美国学生账户](#)提供面向留学生的开户渠道, 以及符合条件的工行体系汇入款手续费优惠, 适合有家人跨境汇款需求的同学比较。国内工行账户与工银美国账户需分别办理, 具体可向两边的银行咨询。比较汇款方式时, 看汇率、汇出行与收款行费用、中转行可能扣费后的实际到账金额。

2.4.2.6 工资、投资收益与报税

在 Caltech 拿工资或 stipend, 以及在券商买卖股票, 都可能涉及个人所得税。联邦税交给 IRS, 加州所得税交给 FTB, 通常需要分别申报; 工资到账前扣过税, 也不等于已经完成年度报税。下面只介绍新生最常碰到的区别, 实际申报从[Caltech International Offices 的报税说明](#)开始。

先分清税务身份 税表上的 resident alien / nonresident alien (税务居民 / 非居民) 与有没有绿卡、住在哪间宿舍不是一回事。符合条件的 F-1/J-1 学生, 通常在前五个日历年可不把相应在美天数计入联邦 substantial presence test; 这是居留天数计算的豁免, 不是“五年不用交税”。以前来美的经历也可能影响计算, 不能直接从这次入学重新计时; 加州税务居民身份还要单独判断。符合学生天数豁免条件的人, 即使没有收入、无需交所得税, 通常仍需提交 [Form 8843](#)。

Caltech 工资和 stipend RA、TA 和其他工作的工资一般涉及联邦及州所得税预扣 (withholding); 年终按全年收入、身份和适用减免结算, 多退少补。联邦所得税按税档分段计算, 进入更高税档并不意味着全部收入都按那个税率交税。Fellowship 或 stipend 不能只凭名字判断是否免税, 生活费部分可能应税, 也可能没有足额预扣; 看到到账金额时, 要给以后可能补交的税留些余地。没有足额预扣时, 还可能需要在年内缴纳 estimated tax, 见[IRS 奖学金与 fellowship 说明](#)。Social Security / Medicare (FICA) 是另一类工资税: 符合条件的 F/J 非居民学生从事获准的相关工作可能豁免, 不能把这个豁免理解成免所得税; 扣款有疑问先问 Payroll, 规则见[IRS 的学生 FICA 说明](#)。中美税收协定可能提供部分联邦优惠, 但需要按身份和收入种类判断, 也不要默认联邦优惠在加州同样适用。

卖股票赚的钱: capital gain 资本利得通常是卖出收入减去调整后的成本, 而不是卖出所得的全部金额。例如股票买入成本为 \$1,000、卖出得到 \$1,200, 先不考虑费用与其他调整, 利得是 \$200; 普通持股账户里尚未卖出的账面上涨通常不产生这笔已实现利得。卖出后把钱留在券商、继续买别的股票, 也不等于可以不申报这次交易。

对适用美国税务居民规则的普通股票投资, 持有一年以内的净短期利得按普通所得税率处理; 超过一年一般属于长期利得, 联邦通常适用 0%、15% 或 20% 的税率, 具体取决于应税收入等条件, 见[IRS 资本利得说明](#)。加州没有同样的长期资本利得优惠税率, 长短期利得都按普通收入规则处理。

国际学生不要直接套用上述长期利得税率。非居民学生还要看收入来源、tax home 和当年实际在美天数: 符合相关条件、当年实际在美达到 183 天时, 美国来源的资本利得可能按 30% 或适用协定税率征税。这里的 183 天与前面判断税务居民的天数测试不是同一套算法, 不能因为 F-1 学生不计入 substantial presence test 就忽略它, 见[IRS 非居民学生资本利得说明](#)。

报税季准备什么 保存工资单、出入境日期, 以及学校、银行和券商发来的 W-2、1042-S、1099 等适用税表; 储蓄利息、股息与卖股票的收益是不同类别, 税务处理也可能不同。例如 2026 年的收入通常在 2027 年报税季处理, 别只报学校工资而漏掉投资账户。先确认应使用居民还是非居民税表, 再选择支持自己情况的报税软件; 有协定、身份转换或较复杂的投资交易时, 可以找熟悉国际学生税务的专业人士核对。

2.5 文体活动与校园社群

2.5.1 校内学生组织

Caltech Y CaltechY 是一个主要面对 undergraduate 但是也面对 graduate student 的学生活动组织。CaltechY 的学生会会定期举办全校的活动。比如: 在每个期末考试周前一周的周六, 他们会组织全校的 Decompression Day 活动, 提供免费的晚餐和娱乐活动, 可以让大家在进入紧张的考试周前好好放松一下。平时会定期组织周游 LA、到 huntington garden 品茶、系列讲演、生活技能讲座等一些列学生课余活动。他们还会组织志愿者服务 (MAD)、社区活动、残奥会等社会活动。CaltechY Outdoor 定期组织出游, camping 等的户外活动。详情请见这里: <http://www.caltechy.org>。

Graduate Student Council (GSC) GSC 是 Caltech 研究生学生会, 主要有四个分部: academics committee, advocacy committee, social committee, steering committee。详情请参见: <http://gsc.caltech.edu/>。他们会定期组织一些研究生的课余活动, 并于每周四晚上或周五白天发 email 通知。他们举办的活动主要有: 每月一次 (周五) 在 central catalina 举办的 GUSH hour (相当于研究生的 party, 每次都有不同的主题), 每学期一次的 graduate student social hour。他们还定期组织一些出游活动, wine trip, beach trip, pub crawl 等。他们在每年春季学期还会组织一次大型的角斗士游艺活动。也可以留意 GSC 的研究生舞会等活动通知, 具体日期和报名方式看当年安排。

Caltech Chinese Association (Caltech C) 中国同学会 (CaltechC) 每年会举办一些大型晚会，如春节晚会、中秋迎新晚会。其他活动一般以 mailing list (<https://lists.caltech.edu/listinfo/caltechc>)，微信公众号（搜索“CaltechC”），或口头联络。其他活动也不定期展开，如：laser tag, hiking, camping, 卡拉 OK 晚会。

2.5.2 校内学生活动

校内活动其实有很多，比如 Braun Gym 体育馆有游泳池、网球场、篮球场，学校的 Music House 有琴房，体育馆的 MPR Room 可以练舞等等，还有很多同学自发组织了一些兴趣爱好微信群，我们将活动项目与地点、联系方式整理到了下方表格：

活动项目	地点	联系方式 / 加入方式/备注
游泳	体育馆游泳池	有两个池子 (Braun Pool 和 Alumni Pool) 还有一个 Spa; 最晚开到 8:30 pm
网球	体育馆网球场	需要提前预约 (https://rec.caltech.edu/booking) 然后去前台拿钥匙
篮球	体育馆篮球场	请联系 杨可扬 (WeChat: YKY1782623381)
足球	体育馆足球场	请联系 宋沛聪 (WeChat: s15228194930 Email: psong2@caltech.edu)
乒乓球	体育馆	请联系 陈永霖 (WeChat: chenyonglin-thu)
羽毛球	体育馆羽毛球场	请联系 Jia-Xin (Bonnie) Nien (jnien@caltech.edu). 2026–27 学年请直接填写 Sign-up Form . 另有 Messenger Group Chat (见 链接)
壁球	体育馆壁球场	请联系 张少武 (WeChat: Ivannnnn_____); 活动时间: 周三 6–9 PM
台球	Central Cats Rec Room	请联系 陈永霖 (WeChat: chenyonglin-thu)
钢琴 / 音乐	Music House 琴房	向 Performing and Visual Arts 的 Hyesung Park 老师发一个邮件 Request Access
舞蹈	体育馆的 Multipurpose Room (MPR)	
唱歌/KTV	微信群	请联系 李奕平 (WeChat: LennyLYP)
电影	Caltech 电影协会 WhatsApp 群	请联系 Damla (adurmaz@caltech.edu)
攀岩	体育馆攀岩场地	欢迎补充
桌游	宿舍活动室	请大家自行组织建群
其他兴趣活动	欢迎补充	欢迎补充

扫码加入：校内兴趣社群

以下三个群均使用 WhatsApp；扫码后可查看群信息。

乒乓球



Caltech Table Tennis Club
WhatsApp

台球



Caltech Billiards
WhatsApp

电影协会



Caltech Cinema Club (CCC)
WhatsApp

2.6 旅游与假期出行

LA 地区的华人聚居区主要有三大片：downtown 的中国城 (Chinatown), San Gabriel Valley 西区 (Monterey Park, Alhambra, Rosemead, San Gabriel, Arcadia 一带), San Gabriel Valley 东区 (Rowland Height, Diamond Bar, City of Industry 一带)。

San Gabriel Valley 西区离 Caltech 很近，Valley Blvd 和 Garvey Ave 沿线商业相当繁华，中餐馆林立，是同学们经常聚餐、改善伙食的地方。它与 Chinatown 的生活氛围不太一样，可以分别去逛逛。

San Gabriel Valley 东区是近十年兴起的华人聚居区，在 Colima Rd 和 Gale Ave 沿线也有很多的特色饭馆，不过距离 Caltech 较远，一般去得比较少。Chinatown 以老一代移民为主，风格偏向上世纪，符合美国人对“中国人”陈旧的刻板印象，过年期间甚至全是老外在游玩；但是还是有一些不错的餐厅。

如果已经玩遍了帕萨迪纳和洛杉矶市区，周边还有众多各具特色的景点值得探索。从帕萨迪纳出发，Hollywood 约 25 分钟车程，Universal Studios Hollywood 约 20–30 分钟，Disneyland 约 40–60 分钟。

想体验自然风光，则可以向东前往 Big Bear Lake，约 1.5–2 小时车程，或前往沙漠中的 Palm Springs，约 1.5–2 小时车程。如果想来一次更远的周末旅行，Las Vegas 也在约 4 小时车程范围内。无论是电影文化、主题乐园，还是山地、沙漠与城市风光，南加州丰富的地理环境都为周末出游提供了许多选择。

2.6.1 学校周边

学校周边的好地方还真不少，半小时步行范围有 **Hungtington Library**，是个公园，也有一些艺术收藏，公园里鸟语花香，风景宜人，其中的日本园更是艺妓回忆录的外景地。此外还有苏式园林风格的 Chinese Garden，以及加州沙漠特色的植物园等。通常 Orientation 期间学校会组织免费游玩，每月第一个星期四免费，但注意现在每个月的免费票有限。

还有些不错的地方，**Norton Simon Museum**、**USC Pacific Asia Museum**，大家从小红书中也可以搜索。

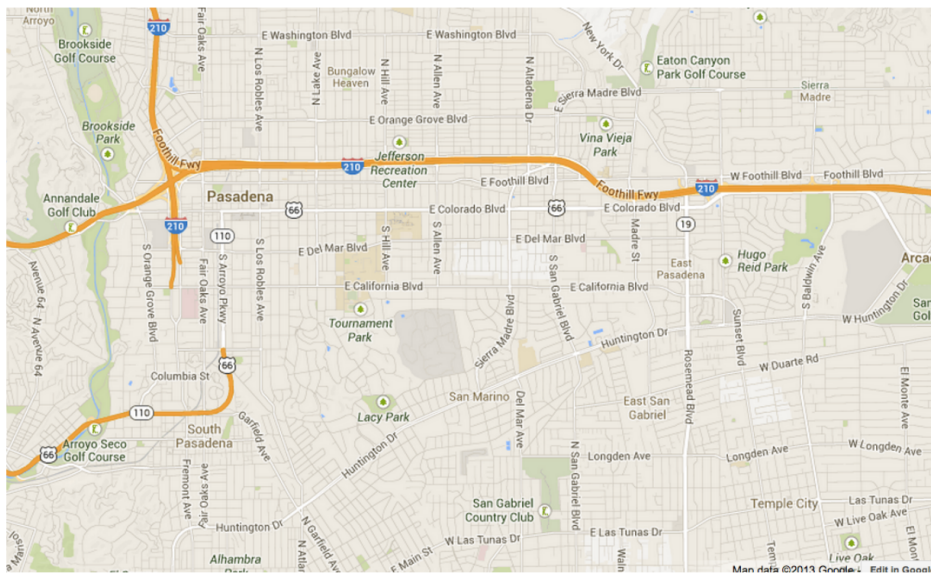
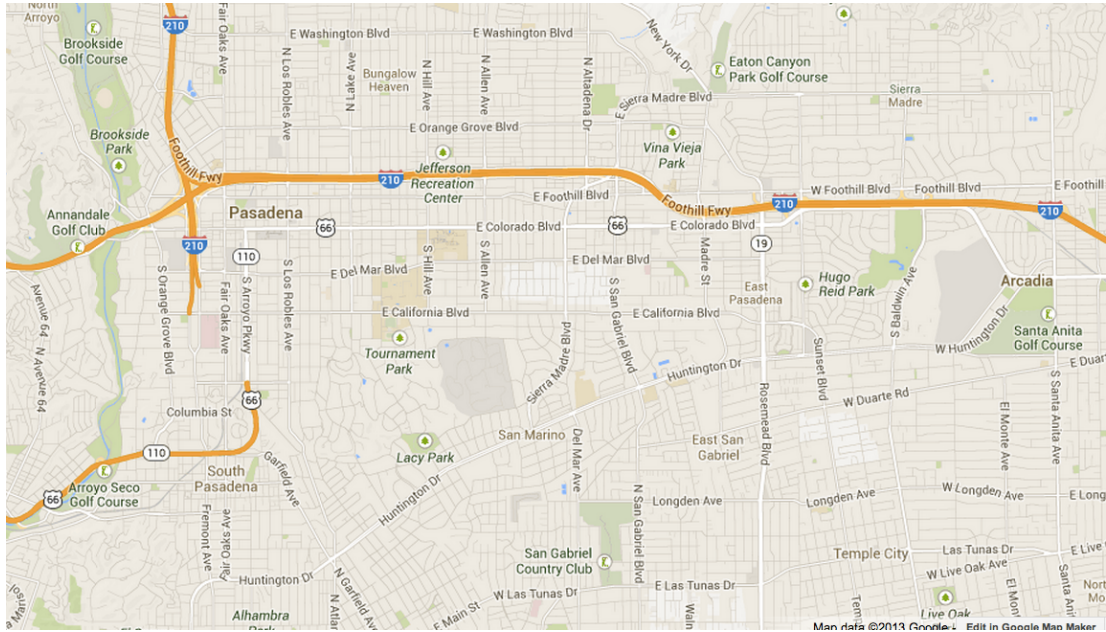


图 2.6: Pasadena 城区地图。可结合街名认识学校周边；导航请使用当前地图。

2.6.2 洛杉矶及周边一日游

洛杉矶很大，不同区域的体验也很不一样。如果想吃东西，可以去逛逛 **Koreatown (K-town)** 和 **Little Tokyo**。当然，也再次推荐大家查看和参与 Caltech C 大家一起维护的美食 Tag 红黑榜——毕竟学长学姐亲自踩过的店，往往比网上的推荐更有参考价值。

除了吃，洛杉矶周边也有非常多适合周末去的 Hiking Trail。找路线的话可以直接用 **AllTrails App**。比较经典的去处包括 **Griffith Observatory**，天文台本身就很值得去，周围也连接着不少 Trail，可以顺便看看洛杉矶全景；**Getty Center** 也很推荐，除了艺术馆本身，建筑、花园和山上的景色都很不错。

其他好玩的地方就不一一列举了。也欢迎大家把自己探索到的路线、景点和踩坑经历分享到红黑榜（Tag 旅游），让这份攻略越用越丰富。

2.6.3 更长假期的旅行

这一节我们本来想继续整理一些长假旅行推荐，比如南加州周边的国家公园、公路旅行路线等。不过后来想了想，这类攻略网上已经非常丰富，小红书、Google Maps 和各种旅行网站上都能搜到很多详细的信息，而且不同季节、不同玩法差别也很大。

所以与其在这里再写一份“标准答案”，我们更希望把这一部分留给大家共同补充。

如果你在假期里走过一条很喜欢的路线，无论是国家公园 Road Trip、周末自驾、露营滑雪，还是去墨西哥、夏威夷或者更远的地方，都欢迎回来投稿，分享你的行程、预算、交通方式、住宿和踩坑经验。

希望几年之后，这里积累下来的不只是一份新生手册，也是一份属于 Caltech C 大家的旅行攻略。（投稿邮箱：chinese.caltech@gmail.com ♡）

第 3 章 本科生篇

3.1 主动寻找机会 (偏 CS 导向)

写于 2026 年 9 月。

再次恭喜您加入 Caltech! 这是一个很好的起点; 接下来想走什么路, 还要自己逐步试出来。加州理工的话, 因为校园比较小, 所以 career fair 来的公司也比较少, 机会也不是很多。如果暑假有志于参加实习的话, 最好在下飞机的时候 (或之前) 就开始投简历了。

3.1.1 Undergraduate housing

住哪个 house, 笔者建议还是自己在 rotation 的时候感受; 如果你在 rotation 的时候感觉某一个 house 的 culture 可能太强了一些, 也不要着急下定义, 因为真正住进去的时候, 他们一般来说都会 chill down 很多的。笔者自己住在 Bechtel, 就简单讲一下自己的体验。

Bechtel 住起来是很舒服的, 笔者尤其喜欢有自己的单人间, 洗浴和公共空间的配套也比较齐全。这里只有 suite, suite 里面每个人有自己的卧室, 客厅和卫浴则共用。

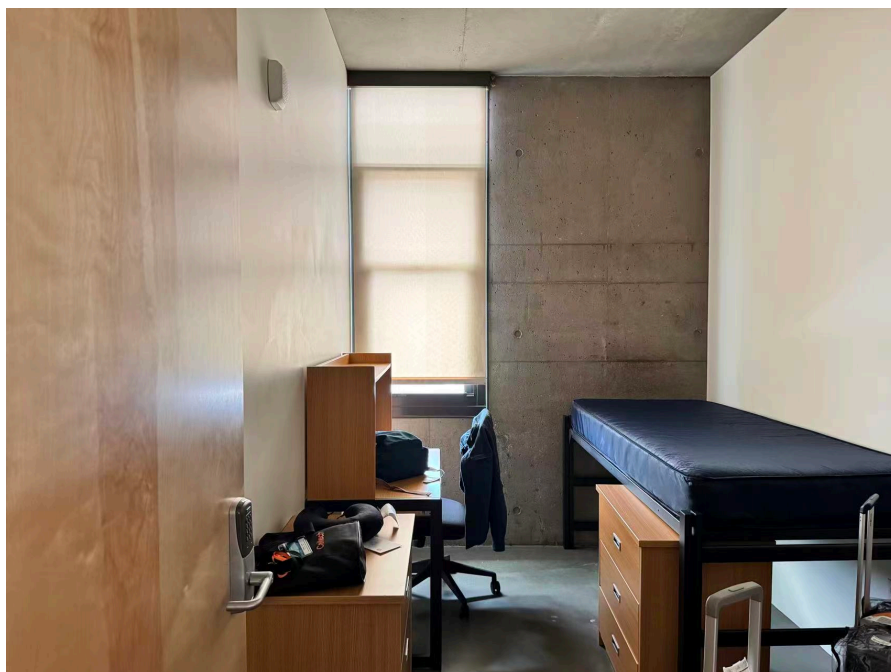


图 3.1: 一张 Bechtel 内部的照片。

不过, 房间舒服和社交方便是两回事。笔者的感受是, 大家回到自己的房间以后, 串门和随便聊两句的机会就容易变少。很多选课消息、研究机会和组队机会, 恰好就是聊天的时候听来的 (住在别的 house 里面的话, 你的学长学姐们和你熟了之后可能会直接敲

你的房门，然后过来和你聊天。)；少了这部分接触，之后就得自己花更多时间去找。住 Bechtel 也可以参加 Rotation、获得 house affiliation，具体见[IHC 的说明](#)。想要安静的房间，也想认识人，两者都可以兼得。

当然，如果未来想要继续住在 Bechtel 的话，你可能需要在 housing lottery 之前退出自己的 house，不然的话，住进 Bechtel 的概率可能会低一些。

床品不用从国内扛一大包过来。[学校宿舍提供床和床垫，尺寸是 Twin XL](#)，自己准备床单、枕头和被子即可。购买时搜 Twin XL bed sheet；如果想买套住床垫、边缘带松紧的床笠，就搜 Twin XL fitted sheet。Amazon 上基础款床单或床笠 10-20 美元就可以拿下了。

3.1.2 TA

如果想当 CS 1、CS 2、CS 3 这类入门课的 TA，[CS 99: Pedagogy in Computer Science](#) 可以说算是一门必修课。

3.1.3 关于科研

找科研，笔者建议开学第一、第二周就开始问。很多组带本科生的精力和名额有限；等到学期快结束才联系，别人可能已经把项目分好了。

下面先列笔者比较想介绍的几位，方向根据[CMS faculty 目录](#)及个人主页整理，姓名链接可以直接点进去看。

[Anima Anandkumar](#)



主要做 AI for Science 和 Neural Operators，把机器学习用于流体、天气等科学模拟。他们组里面内部也有做大语言模型 (AI4Math)。联系时可能会遇到 take-home task，最好提前问清楚范围和要求。收的学生较多，一般来说很容易进去；进去了之后的话，culture 更接近于是博士生有任务，然后你负责自己来实现 research idea 的机会可能相对较少，适合研究经验较少的人。

[Yisong Yue](#)



做统计机器学习、交互式学习和决策，应用涉及机器人等方向。很少收大一的学生。

[Lior Pachter](#)



偏计算生物学和 bioinformatics，尤其是基因组学、RNA 测序数据的算法和统计分析。

[Pietro Perona](#)



主要做计算机视觉、视觉识别，也和 ARCL 以及校内的机器人实验室有合作。

[Adam Blank](#)

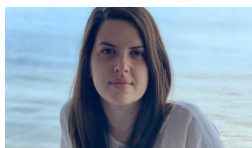


主要关注计算机教育。做的实验的话，更偏向于 qualitative 方向的。举个例子，比方说，使用大语言模型来帮助学生，对他们的成绩有没有提升？



Soon-Jo Chung

做航空航天机器人、无人机和自主系统，涉及控制、估计、规划与导航。可能需要控制和动力学基础，不是传统炼丹。



Georgia Gkioxari

主要做计算机视觉、二维和三维感知、空间推理。很少收大一的学生。



Katie Bouman

主要做 computational imaging，把传感器、物理和重建算法放在一起考虑，也是 EHT 黑洞成像研究的参与者。很少收大一的学生。

笔者建议同时联系几个真正感兴趣的组，也问问组里的博士生有没有适合本科生起步的小问题。没有马上拿到位置，不必理解成自己不适合科研；先把一个复现做扎实，下次联系时就有新的东西可讲。

3.1.3.1 三大会议，以及怎么安排投稿

机器学习里常说的三大会议，一般是 ICLR、ICML 和 NeurIPS；做视觉还会经常看 CVPR，AAAI 则覆盖更广的人工智能方向。下面的月份只是安排研究的参考，摘要注册和全文提交通常还不是同一天。

表 3.1: 常见 AI 会议的投稿节奏。日期列为已核实届次，不能直接套用到下一届；均以官网的 AoE 截止时间为准。

会议	大致月份	已公布届次：摘要 / 全文截止
ICLR	9 月	2027 届：2026 年 9 月 18 日 / 25 日
ICML	1 月	2026 届：2026 年 1 月 23 日 / 28 日
NeurIPS	5 月	2026 届：2026 年 5 月 4 日 / 6 日
CVPR	前一年 11 月	2026 届：2025 年 11 月 7 日 / 13 日
AAAI	7-8 月	2027 届：2026 年 7 月 21 日 / 28 日

Workshop 可以拿来交流早期想法、练习写作和认识同方向的人。Workshop 的 paper 一般来说没有什么意义，单纯的申请研究生或者博士生的话，很少有人会看这种东西。一般来说，申请的时候，导师的推荐信是更加重要的。

现在也可以用 AI 帮忙做一些所谓的 vibe research：找代码入口、搭实验框架、检查推导或者先挑一轮文章的问题。关于具体做 combinatorics research 和 incremental research 来抽奖，可以参见这一部分的内容 [水论文的程序员](#)。例如 [Stanford Agentic Reviewer](#) 可以给英文论文提供修改建议，适合检查叙述里有没有跳步、对比实验是否交代清楚。

3.1.3.2 项目

求职时没有项目可写，可以先考虑一些课内的项目（*e.g.*, CSS 156b 等），也可以自己 vibe 一个小应用。

常见的一些项目，包括：

- 图书借阅，社团报名，活动管理。一般来说，这里直接推荐使用 Supabase 加上 Vercel 就可以了。
- 个人网站，这里直接推荐使用 Vercel 就可以了。
- 大语言模型微调使用 SFT 或者 RL。
- Retrieval-augmented generation or agentic system

可以看看 [GitHub Student Developer Pack](#)，提供了免费的服务器，域名 (Cloudflare / NameCheap)，以及很多方便的东西。[Google for Startups Cloud](#)、[AWS Activate](#)、[Microsoft for Startups](#)以及[Claude for Startups](#)都可以按自己的资格查看。

3.1.4 创业

技术同学很容易把大部分时间花在产品上，觉得再加一个功能就能卖出去；实际做起来，怎么找到客户、让客户愿意试用和持续付费，经常更费劲。

Caltech 很适合做技术和科研，但按笔者的感受，日常环境不会自动把你推向销售、增长和融资。想做这些，就得主动往外找人（如，斯坦福，YC）聊，也可以先参加校内的创业比赛或暑期项目（[T. Ryan](#)）。

表 3.2: 可以关注的早期创业项目。以下为 2026 年 9 月查到的项目结构，申请前重新看当期条款。

项目	适合什么阶段	资金和参与方式
YC	想全力推进公司、接触创业者和投资人	标准投资 50 万美元: 12.5 万换 7%，另 37.5 万是 uncapped MFN SAFE，并非总共只拿 7%
a16z speedrun	已经在做产品，希望密集迭代和获得支持	50 万美元换 10%；另 50 万在 18 个月内下一轮投入，具体看协议
PearX	pre-seed 阶段，想参加小班创业项目	12 周；官网列 50 万至 200 万美元投资，具体条款因公司而异
Z Fellows	很早期的想法或 side project，也想先认识同行	一周，可以不拿投资参加；可选 1 万美元投资，具体转换条件看官网

- 笔者认为，参与这些早期项目应该要考虑两点：
1. 这些早期创业项目的融资的 term sheet 一般来说不是很合算。如果能够自己找到 VC 投资的话是更好的。
 2. 这些创业项目的话，其实很少能够给你提供有帮助的人脉或者指导。有能力的创业者一般都会自己找到 VC 投资，所以来这些项目的人，一般来说，水平也比较堪忧。

3.1.5 想做软件工程，不能只靠课内

如果你读 CS 是为了毕业后做软件工程师，要尽早意识到：只修完 Caltech CS 的课程，通常不足以完成求职和实际工作的准备。Caltech 的 CS 训练重视数学基础、理论和算法设计；言简意赅地来讲，就是脱离实际。相信 Caltech 能帮您在职场上做好准备，是一件相对天真的事情。

可以从[CS 自学指南 \(CS DIY\)](#) 找适合自己的路线和公开课程，按需要补计算机系统、操作系统、网络、数据库和软件工程。本科第一年可以从下面几件事开始：

- 把开发工具用熟：命令行、Git、调试器和测试，可以跟着[MIT Missing Semester](#)练习。
- 做一个有后端和数据库的小应用，从请求进入服务到数据读写，亲手走通整个过程；想做 Web 开发，可以参考[Full Stack Open](#)的课程与练习。
- 给项目补上错误处理、测试和部署说明，请别人实际使用，再根据问题修改；也可以参加第 3.1.7 节中的活动，练习和别人一起交付作品。

安排时间时先满足 core 和 option 的要求，再按目标选择额外课程。选课前看看 syllabus、实际作业和近期修课同学的反馈，不必因为一门课听起来很厉害就把课表塞满。给自主学习、项目和实习申请留出时间；需要调整选课时，留意第 2.1.2 节中的学校流程。

3.1.6 先接上信息，再安排时间

第一学期就可以登录 [Next Steps Caltech](#)，补好个人资料，看看岗位、公司宣讲和预约入口。学校的职业中心现在叫 CALE (Career Achievement, Leadership, and Exploration)，可以帮忙改简历、练面试、讨论行业方向；具体服务见[Career Advising](#)。整体来说意义不大，更加详细的指导，还是要从学长学姐们才能问到。

把[CALE 活动页](#)也加入书签，留意 CMS-EE Techfest、行业交流日和公司宣讲。

表 3.3: 第一年的一个安排示例。招聘时间依公司而异，准备和申请可以并行。

时间	可以先做什么	留下什么成果
开学前至秋季初	看岗位要求，与导师谈兴趣和暑期可能性，约 CALE	一页英文简历、岗位清单
秋季	投已开放的合适岗位，参加宣讲，补基础并练面试	申请记录、一个能讲清楚的项目
冬季	继续投递，做模拟面试，参加一个合适的项目或比赛	根据反馈修改的简历与作品
春季至暑期前	比较机会，与导师确认安排	明确的研究或实习计划

不用等到“完全准备好”才看招聘信息，也不要第一年将第一年安排成同时刷题、比赛、和发论文。可以先选一个方向，每周固定留出一小段时间；申请表用普通表格记录公司、岗位链接、毕业时间要求、状态和下一步就够了。

3.1.7 Hackathon

Hackathon 可以用来尝试平时研究里接触不到的东西，也能认识不同方向的队友。第一次参加，做出一个范围小、能跑通、能讲清楚的作品就很好，不必先掌握所有技术。报名入口可以从下面几个地方找。

表 3.4: 可以关注的 hackathon。以下为 2026 年 9 月的官网信息，活动日期和申请截止日期要分开看。

活动	地点与关注方式
LA Hacks (UCLA)	官网预告 2027 年 4 月中旬，可登记更新；另办的 AI Hackathon 使用单独的申请入口
Hacktech (Caltech)	校内参加比较方便；官网仍列 2026 年 4 月 24-26 日，下一届安排留意校内通知
HackMIT	MIT 的 hackathon，适合想认识其他学校队友的同学；按当期官网确认申请和交通安排
Cal Hacks	Berkeley 团队组织，13.0 在旧金山 Palace of Fine Arts；本届常规申请截止为 2026 年 9 月 20 日

3.1.8 低年级可以关注的机会

大一没有实习经历，也有一些专门的入口，不必等到大三再开始看。笔者建议把感兴趣的项目放进一个表格，记录资格、截止日期、需要谁写推荐信，以及下一步做什么。报名页面的 first-year 通常指本科大一；下面既有低年级专属项目，也有不限年级、但本科生可以参加的项目。所有状态核对到 2026 年 9 月 20 日，项目名均链接到官方入口。

表 3.5: 职业探索与暑期科研。短期体验活动帮助了解行业，十周科研则需要提前落实导师和时间。

项目	适合谁、能做什么	什么时候准备
Jane Street FTTP	本科大一，不要求金融背景；几天的交易与技术体验，项目承担交通和食宿等费用	当前只有下一期通知登记，尚无可核实的新一届日期；先登记提醒
Discover Citadel	美国或加拿大在读本科、年满 18 岁，预计 2028 年 12 月至 2030 年 6 月毕业；两天行业体验与交流	美国场在纽约，2027 年 4 月初举行，3 月 5 日截止；以申请页毕业年份为准
Caltech SURF	符合资格的大一暑假即可参加；十周全职科研，完成报告和展示	2027 届于 2026 年 11 月 1 日开放，2027 年 3 月 1 日截止；先找导师再写 proposal
Off-Campus SURF	Caltech 本科生去其他机构做十周科研；需校外主导师和 Caltech associate mentor	同 SURF 申请，并须参加秋 / 冬季说明会；提前谈经费，旅行和住宿另作安排

SURF 是笔者很建议认真准备的一条路，但不要把它理解成填表就自动录取。[Caltech 学生的资格](#)包括完成第三学期、累计 GPA 至少 2.0，以及符合学籍和学业、纪律要求；申请前还要获得导师支持。想去校外做 SURF，尤其要早一点谈，导师、经费和生活安排需要一起落实。至于其他暑研，先看国籍、年级和本校 / 外校限制，别花很久写完才发现自己不符合资格。

3.1.8.1 开源和 AI research fellowship

暑假也可以看看 fellowship，不必只盯着公司实习和校内实验室。不过名字里带 fellowship，不代表都是同一种东西：有的是开源开发，有的是带导师的研究，也有的是短期

表 3.6: Caltech 校内创业机会。可以先做自己的产品，也可以进创业团队了解技术怎样走向市场。

项目	做什么、适合谁	当前时间与限制
Timothy D. Ryan Summer Entrepreneurship Program	十周全职推进自己的创业产品；在读 Caltech 学位学生可申请，本科优先，需产品构想和市场需求证据	当前未开放，计划 2026 秋季学期中开放、冬季末截止；不能同时做 SURF
OTTCP 创业暑期实习	十周带薪实习，参与市场研究、技术商业化等；在读本科 / 研究生均可关注	当前关闭，下一轮截止日期待公布；不能同时做 SURF
Bill Gross Prize	商业计划比赛，入围后有导师辅导；Caltech 全日制学生可独自或组队参加	2026-27 学年日期将在 10 月公布；奖金给个人或给公司的条款不同，后者采用 SAFE

培训。笔者建议先看最后到底做什么，再看项目名字好不好听。

表 3.7: 开源与 AI research 的校外入口。下列项目并非低年级专属，技术准备和时间安排比年级标签更重要。

项目	内容与门槛	时间、资助与申请状态
Google Summer of Code	全球远程开源项目，有组织导师；注册时满 18 岁，面向学生或开源新手，不限本科年级	约 90 / 175 / 350 小时，8-22 周；通过评估发 stipend (6000 对于大项目)。2026 申请已于 3 月 31 日截止，下一届查官网
MATS	AI alignment、可解释性、安全等方向的研究；开始时满 18 岁，不限学位和国籍，按导师方向评估能力	Winter 2027 为 1 月 19 日至 4 月 10 日，12 周、通常每周 40 小时；每周 1,600 美元，另有住宿等支持。申请已于 2026 年 9 月 6 日截止
MLH Fellowship	远程参与开源项目，有 code review 和团队协作；需已有编程能力，官网要求 18 岁以上	12 周、每周至少 20 小时；按批次申请，部分项目有 stipend，具体看当期说明
ARENA	AI safety 技术培训，需 Python、编程及大学数学基础；也可先自学公开教材	London 线下 4-5 周，提供食宿和合理交通等支持，无 stipend。2026 年 10 月批次已关闭，后续可登记通知

GSoC 尤其适合想认真做一次开源贡献的同学，但它不是 Google 的实习。不要等申请开放才第一次点进仓库；你是要先和开源社区建立 connection，然后才去申请。

MATS 更接近有导师支持的 AI research，适合已经愿意认真投入 alignment、模型行为或可解释性问题的同学。Winter 项目和 Caltech 冬季学期重叠，每周 40 小时也很难和正常课业同时做好；其他批次可以在[申请页](#)登记通知。如果觉得自己基础还差一点，先用[ARENA 的公开材料](#)补起来，做出一个可以展示的小项目，再去找研究机会也不迟。国际生还要提前向学校 ISP 确认校外项目需要的工作授权（请大家注意，目前 CPT 加州理工已经不 sponsor 了）。

3.2 欢迎投稿，分享你的经验

这份手册也期待你的参与！无论是选课与学习、科研与实习，还是社团活动与校园生活，你走过的路、踩过的坑和积累的小窍门，都可能帮助下一位新同学少一些迷茫。Caltech C 持续接收同学们的经验分享，欢迎投稿，也欢迎为现有内容补充信息、提出建议。一段亲身经历、一份实用清单，或一个值得提醒的小细节，都可以成为这份手册的一部分。让我们一起把本科生篇不断充实，把经验传递给下一届同学。

第五版结束语

却顾所来径，苍苍横翠微。

写到这里，这本新生手册也差不多要告一段落了。

对于刚来到 Caltech 的你来说，前面的路还很长；而对于写下这些文字的我们来说，很多当初觉得陌生、困难甚至有些手足无措的事情，如今也已经变成了回忆。

几年时间说长不长，说短也不短。我们在这里认识了很多，做过一些值得骄傲的事，也一定留下过遗憾、错过和“如果当时能早一点知道就好了”的瞬间。也正因为如此，我们才愿意把这些经验一点点留下来，希望后来的人能走得更从容一些。

当然，没有哪一本手册能够告诉你未来会发生什么。Caltech 的几年最终会成为怎样的一段经历，仍然要由你自己去书写。而当有一天你也成为“老生”，回头看见新的一届同学拖着行李来到 Pasadena，希望你也愿意把自己的故事和经验继续传下去。

愿你在这里保持好奇，保持勇气，也在一次次选择之后，慢慢找到自己真正想走的路。

加州理工学院中国学生学者联谊会

2026 年 9 月

原版结束语：关于 Caltech C

Caltech C 的宗旨之一是加强校内各文化间交流，并增进各国友人对中华文化的了解。Caltech C 还是一个服务性组织，其服务主体对象是所有加州理工的中国学生学者及其家属。Caltech C 旨在尽最大努力为他们提供生活等各方面的帮助，让他们有家的感觉。此外，由于文化和情感上不可分割的联系，Caltech C 成为了在大洋彼岸为理想打拼的留学生的精神支柱。我们希望能成为值得你信赖组织，有困难，找组织，交朋友，找组织。

为了达成这一目标，Caltech C 不定期地举办一些活动如登山、旅游、K 歌、电影俱乐部、体育比赛等等；提供信息帮助如保险、签证、移民、工作等等。同时为了促进交流、弘扬中华文化，每年组织迎新以及举办一年一度的中秋晚会和春节晚会都是我们 Caltech C 执委会 (Committee) 最重要的传统。

为了更好地服务 Caltech 华人社区，Caltech C Committee 的成员们各司其职：包括申请活动经费，组织户外活动，编排晚会节目以及管理网站信息等等。每一届 Committee 在临近任期结束时都会换届改组，保证不断有更多的新鲜血液加入。所谓铁打的营盘，流水的兵，希望你的努力能让这个传统延续并发展下去，同时也为你的生活增添（学习科研之外的）一个维度，为你了解美国生活增添一个视角。这不仅是对你各方面的能力的锻炼和挑战，更会让你通过服务身边的同学而感到充实喜悦。

今年秋天，我们期待你的到来！

加州理工学院中国学生学者联谊会

2018 年 8 月

联系我们

- Caltech C 官方网站: <https://caltechc.org>
- Caltech C 微信公众号: 搜索 “CaltechC”
- Caltech C 小红书: CaltechC
- Caltech C Instagram: caltechc
- Caltech C Mail list: <https://lists.caltech.edu/listinfo/caltechc>

版权声明: 加州理工学院中国同学会 (Caltech C) 拥有本《手册》的版权, 未经书面许可, 请勿将本《手册》翻印或用于商业用途。