

赛凡纳新生新侨

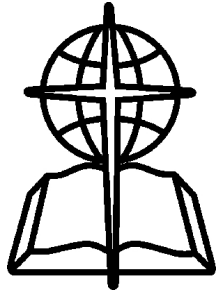
实用生活指南

Practical Guide to Living in Savannah
for New Students and New Immigrants

赛凡纳华人浸信会 © 编印
Savannah Chinese Baptist Mission

目录

1	前言
1	联络方法
2	教会简介
2	每週聚会
2	教会地图
3	衣
3	天气
3	洗衣
4	食
5	住
6	行
6	机场
7	驾照
8	火车
9	越州巴士
9	市内公共交通
9	自行车（脚踏车）
10	购买新车
12	如何选购二手车
13	汽车的保养与维修
16	汽车保险及事故处理
19	驾驶安全
21	医疗服务
23	实用医药词汇
29	其他
29	饲养宠物
30	时令
31	中美度量比较
32	飓风. 龙卷风. 地震. 预防备忘
34	您也可以得到永生救恩
36	记事



前言

欢迎你来到赛凡纳地区居住！无论你是来做学术研究、就业、退休、或依亲，你都需要一些时候适应这里的生活环境，特别是直接从海外家乡来这里，就更需要适应文化风俗习惯上的异差。

赛凡纳华人浸信会的弟兄姊妹大多是从中台港星或别的地方迁来这里，我们也经历过人生路不熟的迷惘。这本小册就是把我们自己以及过往协助新生新侨的一些生活起居的心得，扼要纪录下来，和从其他资源摘录下来，提供给你作为参考，好让你能尽快安定下来，专心学业事业。我们更诚恳的邀请你与我们建立友谊，更欢迎你来我们的聚会。

愿恩惠、平安从父神和主耶稣基督归与你！

赛凡纳华人浸信会
黄广浩牧师 暨 全体会员

联络方法

教会地址: Savannah Chinese Baptist Mission

Life Church at Ardsley Park,
1 E. 55th Street, Savannah, GA 31405

邮寄地址: 3082 Bull Street, Savannah, GA 31405

电话: (912) 234-1256 英语

网址: www.savannahchinesebaptist.org

脸书: www.facebook.com/savannahchinesebaptistmission

牧师: 黄广浩牧师 Rev. Joseph Wong

牧师电话: (912) 308-7117 华粤英语

牧师电邮: pastorwong@live.com

教会简介

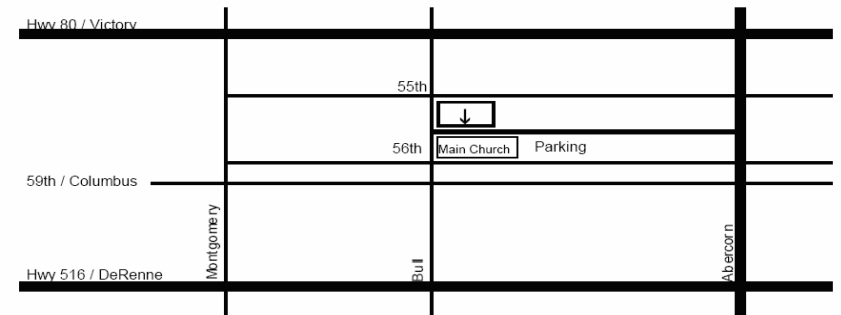
赛凡纳华人浸信会于 1988 年开始聚会，会员是来自各地的华人学生学者、本地就业人士和家庭。每主日崇拜使用华语，安排英语翻译。并设儿童崇拜、成青年主日学和初级英语班。週间在不同时地，按需要使用华、粤、英语举行圣经研读班。

作为 Ardsley Park 生命浸信会的福音堂，赛凡纳华人浸信会也与美南浸信会联合会合作，参与本地、北美、以至全球福音宣教事工。

每週聚会

聚会 / 语言	日期 / 时间	地点
主日学 (华/粤/英)	主日上午十时	会址教室
儿童主日学 (英)	主日上午九时三刻	会址三楼
主日崇拜 (华/英)	主日上午十一时	会址礼堂
儿童崇拜 (英/华)	主日上午十一时	会址二楼
主餐礼 (华/英)	每月第一主日崇拜中	会址礼堂
教会聚餐 (华/粤/英)	每月第二主日崇拜后	会址交谊厅
诗班练习 (华/英)	主日崇拜或聚餐后	会址礼堂
姊妹研经会 (华)	礼拜四上午十一时半	预约*
青年团契 (华)	预约礼拜五上午十时	会址交谊厅
家庭团契 (华/英)	预约主日晚五时半	预约*

**其他研经聚会、信仰辅导、或愿意每天收到《灵修日引》电邮，均请联络本会黄广浩牧师 (912) 308-7117



Ardsley Park Baptist Church Chinese Mission — 1 East 55th Street, Savannah, Georgia 31405
↓ Enter chapel from lane between 55th and 56th. Across from main church. Contact (912) 308-7117

衣



天气

赛凡纳地区位于美国东南，在大西洋岸，雨水充足，四季分明，夏天特别炎热潮湿，冬天比起北部温和，但十一月至二、三月也会有数週甚为寒冷。所以你必须预备至少一件御寒大衣，雨衣或雨伞，和其他较轻便的衣服。美国室内多有空调，冬暖夏凉，故此请特别留意户外与室内的差异。

本地气候网站：

<http://www.weather.com/weather/today/Savannah+GA+USGA0506>

每月平均气温网站：

<http://www.weather.com/weather/wxclimatology/monthly/graph/USGA0506>

美国气温单位采用华氏度量 Fahrenheit (°F)，中港台惯用摄氏 Centigrade/Celcius (°C)。

华氏转为摄氏计算方法：摄氏度 = (华氏度 - 32) ÷ 1.8

洗衣Laundry

- 美国乡间也有在院子里把衣服挂起来晒乾，但在赛凡纳这类小城中，邻居或室友可能会介意。使用机器洗衣及烘衣是最普遍的，假如你的住处没有这样的设备，你可以到洗衣场 Laundromat 去。你可能需要预备数块钱的二十五分硬币 Quarters，最好自备洗衣粉、洗衣粉胶囊或液体洗涤剂。
- 使用洗衣烘衣机前最好检查衣物上的标示，免得糟蹋了你心爱的衣物。例如有些衣服不能使用过热的温度，有些只能拿到乾洗店 Dry-Cleaners 去。
- 假如使用漂白水 Bleach，只能用在白衣服，除非是註明彩色安全漂白水 Color-safe Bleach 才可使用在花色衣服，让白色的衣服更洁白，彩色的更鲜艳。
- 柔软剂 Fabric conditioner 可以去静电、柔软衣物，但需要在洗衣 wash cycle 后过水冲洗 rinse cycle 时加入，比较麻烦，容易忘记。可以改为在烘衣时使用烘衣柔软纸 Dryer-sheets。
- 烘衣机使用前应先清理滤网 lint screen。滤网通常在机门内或机顶。最好是使用后即将滤网内的纤维屑 lint 清除乾淨，这样，后来的都可以放心使用了。



食

「早餐吃得饱，午餐吃得少，晚餐吃得好」，也有人说应该「早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少」...，总而言之，不要忽略吃早餐！年青学子往往晚睡晚起，匆匆忙忙就出门了，其实营养丰富，质量均衡的早餐提供你足够的能量，应付白天活动，保持身体健康。一天三餐，或是少吃多餐，都需要注意摄取各种营养。穀类、蛋白质/肉类、蔬果类、乳类，都需要食用。



非东方特有的食品，如一般的肉、鱼、蛋、奶、蔬果，早餐穀片，在美国的超级市场 supermarket 都可买到，如 Wal-Mart, Kroger, Publix, Food Lion, 及 Bi-Lo 等，都是赛凡纳地区的连锁超级市场，他们还出售日常用品、汽车用品、小家电、和玩具等，甚至有少量亚洲食材如酱油、方便麵等。前三家更设有配方药房 Pharmacy。

主要连锁药房有三家：CVS, Walgreen, Rite-Aid, 有些甚至是全天营业，配药通常需等候一刻鐘到半小时左右，顾客多时可能需要一小时。美国的药房也出售多种日常用品。

本地东方食品店最具规模的是华城 Chinatown Market, 1215 Price St, Savannah, GA 31401. (912) 238-8260. 主要每週五入货。

此外尚有 Nam-Chau Food Market, 5817 Waters Avenue, Savannah, GA 31405. (912) 352-8373. 主要每週四入货。

Viet Huong Oriental Grocery & Gifts, 7044 Hodgson Memorial Dr, Savannah GA 31406. (912) 335-7849. 主要每週五入货。

还有数家韩国食品店，也出售华人喜爱的食材。

亚特兰大离赛凡纳约四五小时车程，大城市总是有许多巨型华人或韩资超级市场，时有折价优惠品，但一般常用食材不一定比本地市场便宜。

住

找寻合适的公寓并不容易，一般学生第一学期入住学校宿舍，熟悉环境后再寻觅校外居所。在美国找房子要诀就是 Location, location, location (地点, 地点, 地点)。这地点包括最重要的安全考量, 与学校或工作地点是否接近, 往返交通是否方便, 附近购物和洗衣设施等。

学校或雇主往往提供找寻出租房子的资料, 此外报章分类广告, 和使用电话簿黄页分类或网上找寻房产经纪(Realtor), 最好是联络其他同学同事。

通常出租公寓由房东负责提供冷水和倒垃圾费用, 租户需要自己负责电费、煤气(瓦斯), 有线电视/网络, 电话地线等。这些日用公营服务 utilities 通常要求用户预付押金 deposit, 然后每月按使用量付费, 押金在迁离时扣除所欠费用后定当退还。

- 电力公司: Georgia Power 888-660-5890 <http://georgiapower.com/>
- 本市供水和垃圾服务: City of Savannah 132 E. Broughton St., GA 31401 City Service Request line dial 3-1-1, or (912) 651-6565 [www.savannahga.gov community>utilities>water or trash & recycling.](http://www.savannahga.gov/community/utilities/water%20or%20trash%20&%20recycling)
- 有线电视及网路: Comcast 1-888-266-2278 <http://www.comcast.com>
- 瓦斯 (Gas 煤气/天然气): 有些房屋电灯、冷气空调、甚至暖气空调和热水器都使用电力, 比较简单方便, 但不少旧房子的暖气和热水器需要使用瓦斯。佐治亚州瓦斯硬件服务仅由一家公司 (Atlanta Gas Light) 提供, 但瓦斯销售却由多家公司提供, 以公平竞争方式来保障消费者权益。用户只需选择联络一家销售公司便可。

Scana Energy: 866-353-8241 www.scanaenergy.com

Gas South: 866-762-6427 www.gas-south.com/Savings

Georgia Natural Gas: 877-850-6200 www.onlygng.com/

多家比较网页 Gas Georgia: 866-298-1516 <http://www.gasgeorgia.com>

- 电话地线: 多年来有线电话是贝尔公司的专利设施, 现在用户可以自由选择。贝尔 AT&T/BellSouth 则仍是许多人的首选, 至少用之作为比较的标准, 此外 Comcast 也提供透过电视地线的电话服务。
- 行动电话: 手机当然是今天通讯首选, 美国不少家庭已经完全取消使用地线。无线行动电话公司多不星数, AT&T、Verizon、T-Mobile、Sprint 暂时是四大公司, 他们有自己的直接营业门市部, 也有授权营销商, 和经销各种品牌的营销商如华人经营的 One-Stop Wireless: 912-354-1111。

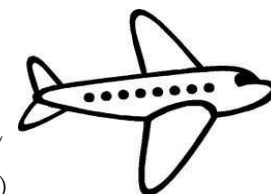


行

机场

赛凡纳 / 希尔顿赫德国际机场

Savannah Hilton Head International Airport
机场代号: SAV <http://www.savannahairport.com/>
400 Airways Avenue, Savannah GA 31408. Tel: (912) 964-0514



机场距市中心大约 11 迈 (英里) 左右, 有公交, 出租和班车可供往返, 详情可见机场主页 “地面交通”。Ground Transportation http://www.savannahairport.com/quicklinks/ground_transportation/

全年往返直飞航线: 亚特兰大, 达拉斯, 休斯顿, 纽约, 纽瓦尔, 华盛顿特区, 波士顿, 底特律, 芝加哥, 费城, 夏洛特, 纳什维尔, 丹佛, 迈阿密, 多伦多, 巴尔的摩, 辛辛那提, 匹兹堡, 印第安纳波利斯, 明尼阿波利斯, 列克星敦, 克利夫兰, 路易斯维尔, 哥伦布。

运营公司有美航, 达美, 联航, JetBlue, 加拿大航空, Allegiant, SunCountry, 和 Frontier。

Year-Round Non-Stop Destinations: Atlanta, Dallas, Houston, New York, Newark, Washington DC, Boston, Detroit, Chicago, Philadelphia, Charlotte, Nashville, Denver, Miami, Toronto, Baltimore, Cincinnati, Pittsburgh, Indianapolis, Minneapolis, Lexington, Cleveland, Louisville, and Columbus. Airlines: American Airlines, Delta, United Express, JetBlue, AirCanada, Allegiant, SunCountry, Frontier.

希尔顿赫德岛机场

Hilton Head Island Airport 机场代号: HHH

120 Beach City Road, Hilton Head Island, SC 29926 843-255-2950

机场在南卡罗来纳州, 距赛凡纳市中心大约 38 迈, 接送比较不方便, 除非住在南卡, 否则应尽可能避免使用此机场。有出租 / 预约出租可供往返。

航线: 夏洛特。运营公司: 美航. American Airlines. To/From: Charlotte

杰克森威尔国际机场

Jacksonville International Airport 机场代号: JAX
<http://www.jia.aero/>

2400 Yankee Clipper Drive, Jacksonville, FL 32218

Customer Service Action Line: (904) 741-4902

杰克森威尔国际机场在佛罗里达州，距离赛凡纳市中心大约 131 迈，虽然离赛凡纳较远，但由于游轮市场因应，经常会提供较廉价机票，可以考虑。地面交通限于杰克森威尔范围。

往返航线：大部分美国东部和中部主要机场。

驾照

赛凡纳司机服务部办公室 (DDS Savannah Office)

1117 Eisenhower Drive, Savannah GA. 31406. (912) 691-7400.

<http://www.dds.ga.gov/locations>

办公时间请查上述网址

需要准备的文件

- 移民文件
- 护照和有效的 I-94 表
- 社会安全卡或 SSAL-676
- 本国驾照（如果你有的话）
- 居住证明
- 居住校外的学生须携带公寓租约或有本人姓名和本地地址水电费账单；
- 学校会为居住校内学生提供居住证明。
- Immigration documents (I-20, DS-2019, I-797 approval notice, etc.)
- Passport with valid I-94 card
- Social Security Card or SSAL-676
- Home country license (if applicable)
- Proof of residence
- A student or scholar living off-campus should bring an apartment lease or a utility bill which lists his or her name and local address
- College provides letters confirming the local address for undergraduate students living on campus



笔试

- 申请人要通过视力测试。
- 申请人要通过笔试，笔试包括道路规则和道路（交通）标志。所有的问题都包括在《佐治亚司机手册》。
- 笔试通过后可以得到实习驾照（许可）Learner's Permit，实习许可可在二十四个月有效，实习许可持有者可以驾驶，但必须有二十一岁正式驾照持有者坐在前排全程陪同。

- The applicant must pass a vision exam.
- The applicant must pass a 2-part knowledge exam pertaining to Road Rules and Road Signs. All questions are based on material contained in the Georgia Driver's Manual.
- The permit is valid for 24 months. The permit holder is allowed to drive with a licensed driver at least 21 years old. The licensed driver must be seated in the front seat of the car at all times.



路考 (Driving Test)

<http://www.dds.ga.gov/drivers/>

- 路考时须用具有责任保险，能通过安全检查，有效注册和牌照的汽车。
- 路考内容包括：平行泊车，行进中停车，倒车，交通标志和交通灯停车，调头，换挡，接近转弯口规避路权，转弯，超车，跟车，和姿势。申请人必须至少达 75%通过这项考试。
- All road test vehicles must be covered by liability insurance (you must show a valid insurance card), pass a safety inspection, and if the vehicle is not equipped with turn signals, you must know your hand signals. You must present your vehicle registration and the tag (license plate) cannot be expired.
- Driving Test includes Parallel Parking, Quick Stops, Backing, Stopping for Signs or Traffic Signals, Turnabout, Use of Clutch, Approaching Corners, Yielding Right-of-Way, Turning, Passing, Following, and Posture. The applicant must achieve a minimum score of 75% to pass.

驾照在美国同时也是你的身份证件，请妥善保管并随身携带。有关挂失，重新申请，到期换新等内容，也请查题头网址。

火车



www.amtrak.com

1-800-USA-RAIL (1-800-872-7245)

赛凡纳火车站地址

2611 Seaboard Coastline Drive, Savannah, GA 31401

赛凡纳在 AMTrak 的 Silver Service / Palmetto 线上

New York - Washington, DC - Charleston - Savannah -

Jacksonville - Orlando - Tampa/Miami

越州巴士

SAVANNAH GREYHOUND STATION

610 W Oglethorpe Avenue, Savannah, GA 31401

(912) 232-2135 <http://www.greyhound.com/>

除上述全美灰狗巴士公司之外，尚有华资越州巴士，临时购票价钱比较便宜，不过近年常传出车祸消息，若考虑搭乘，需谨慎考虑：

佛罗利达巴士 Starline Coach (917) 771-0690, (212) 965-8880.



市内公共交通

Chatham Area Transit (CAT)

www.catchacat.org 912-233-5767

CAT 有二十条公交车线路覆盖赛凡纳地区，市中心游览线路是免费的。车票每次\$1.50，转车免费，日票\$3，周票\$14，月票\$50，十次票\$15，机场专车单程\$5，来回\$8。车票分为很多档次，年长者或残障人士都有减费优惠。购票信息请见 <http://catchacat.org/fares-passes>。

免费市内旅游公共交通 (DOT)

<http://www.connectonthedot.com/> 包括快捷班车 (Express Shuttle)，河边街有轨电车 (River Street Car) 和赛凡纳轮渡 (Savannah Belle Ferry)。



自行车 (脚踏车)

自行车是在校学生很方便的代步工具，但是请注意在美国自行车也被认为是行动车辆 (vehicle)，佐治亚州有完备的法律《佐治亚自行车法》来规范自行车的‘驾驶’，请仔细阅读全文在如下网址：

<http://www.gohs.state.ga.us/gabikelaws.html>



自行车必须配有前灯 (白) 和后灯 (红) 来夜间行驶，机件 (特别是煞车器) 良好，骑车者必须配带合格头盔，最好甚至配带护肘、护膝。不可反行车方向，如有自行车专用线必须使用，不可放手骑车，不可带人等。从以往教训来看，请所有决定以自行车代步的同学仔细阅读上述法律并认真执行，因为自行车的‘行动车辆’定义，骑车者是必须负全责的 (包括自责及他责)。

购买新车

买车要考虑的因素基本上有三方面：价格、喜好、功能性。

价格可分为车价、规费税赋、保险、日常损耗维修与二手车脱售价格等。

买车之前，你首先应该想一下你希望购买的车的型号和配置，以及你愿意为它支付多少钱。做点调查，你可以避免在汽车展示厅里做出一个仓促的或是不合适的决定。

试车与买车 试驾之前，一切都只是纸上谈兵。或许车子的动力数据你已熟悉，但是当你实际开上马路时，才会发现同样车重马力的车子，可能因为引擎扭力输出的调校不同，而出现甲车起步加速顺畅，乙车中段加速凌厉等差别；至于其他如内装质感与色调是否合意、座位、仪表位置是否符合身材、各项开关、踏板是否好找且易于操控、座位角度与方向盘高低能否调整到最舒适的位置... 这些都是得到现场一点一滴慢慢试出来，千万别在业务员催促下草草了事！

车子全都选好了，就进入交易阶段。

美国新车理论上几种不同的价钱

(名称或有差异但大同小异)：

MSRP：制造商建议售价。

Dealer invoice：经销商进货价。这

个价钱其实还是有些许利润，不过一般 sales 不会轻言让你杀到这个价钱。若能不高于这个价钱太多，基本可以接受。但是不同的品牌和型号也是有差别的。

Dealer's price：经销商实售价。MSRP 再加上运费什么的，可以说是开价，是可以还价的。

不过在还价前，应具备两项基本概念。一是愈热门的车种杀价空间愈小：热门到准车主排队等都要好几个月，甚至有人加价希望抢先，这种车你千万别去讲价，保证碰一鼻子灰；其他畅销车像 Honda Civic、Toyota Corolla 等也可以杀价，不过难度可能较高。第二则是千万不要怕丢脸：你若在家预做功课，对车价有正确认识的话，绝对会发现车商开给你的价钱高得离谱。此时你也应该毫不客气地开个超低价，sales 在吹鬍子瞪眼睛之后仍会与你讨价还价，接著才有机会在双方折冲中取得好价钱。反正谈不成生意可以找他家或以后再来。

首先要记住的是不要对某一车型情有独钟，有些是孪生车，但价格有出入，不妨以较低的价格买实际上是相同的车子。在讨价还价时，要从经销商的成本价往上加，不是从车窗贴纸上的标价往下减。最通常的情形是，经销商在



跟你谈的差不多时，会请你把最后的出价写下来请示经理。其实每个销售员都知道可以成交的价格。他这样作的目的，无非是经理不同意，希望你再加一点。这时你可以掉头离开，也可以要求和经理直接谈。畅销的车子，车行也许不肯多让，否则只要有合理的利润，多半能在你有良好的 Homework，知道经销商成本的情形下顺利成交。

在讲价时还有一个原则：一项一项的谈。车价、各种附件、旧车的抵价(Trade-in)等，一项谈好后再谈另外一项，加起来的总和，就是你的车价。

不过谈完价之后仍不可太过松懈。谈价时 sales 只是概略算算你每期贷款付多少，总价多少等等以利讲价，签约前的细算才是正式报价。经销商通常会有一手，就是讲价时 sales 会将每期贷款略为高估（未必是故意），到签约时经理再仔细核算，若是你每期实际要付的钱比原先讲的要低，经理就会半哄半骗地向你推销一些有的没的如额外保险、防盗追踪器之类的东西，以便不动声色地补回差额甚至再多赚一笔。无论他价钱有没有算错，切记的一点就是：任何非原厂配备都不要不要在 dealer 那儿买！不管是防盗器还是 CD 音响，你去坊间找相关店家装都比经销商那里便宜得多。

还有一种状况很少发生但不可不防的，就是曾有少数经销商在签约时拿长期租车契约(lease)鱼目混珠，消费者若一时不察，就会买车变租车。保障自己权益的方法就是不要单独去买车。找一两个亲友(若英语欠佳者更要找英文好的)同行：一方面可在杀价时交换意见兼壮胆，二来签约时也不易误会。

车款的给付 在付订金时要慎重。如果你们有额外的约定，可以写在印好的固定合约空白处，固定印好的合约也是可以更改的，而且合约一定也要经销商的经理签字，言明经销商不能履行行合约时应退回订金。在没有百分之百满意之前，千万不要付订金，因为钱一出手再要收回，总是诸多困难。

除非你有足够的现金付清车款，一般经销商都可办理贷款，但他们接洽的银行利息有时很高，你可以自己向其它银行借。有些经销商在广告上刊出极低的借款利率，但那一定会有限制条件，例如只能买那种车型，而那种车型也许正是车行亟于想出清存货的。

借款期限以多长为宜？时间短，付出的利息总数较低，但每月要摊还的数目会高一些。时间长，每个月付的钱虽然较少，但利息总数却多了许多。如果有能力每个月多付一点，自以短期(三年)为宜，但无论如何，不宜超过六年。在借款之后，如果筹到了钱，你也可以把借款付清(pay-off)。付清借款越早越好，因为银行初期都是收取利息，在摊还的金额中本金占的比例很少。

如何选购二手车

A. 买车前的准备

1. 心里先想好大概想要买什么车子：

因为美国的二手车市场很大，先找了再想就太多选择了，买一台车可能会花上半年都有可能，大部分的人都是选房车 Sedan。还有相比于美国车及韩国车，日本车的折旧率较低。

2. 想好预算：

从 1000 多美金到三万多美金，差别可是很大的。通常实际买车的价钱都比自己的预算大概还要多个二三千块，因为还要加上保险，每州的交易税，登记注册费，第一次保养车的成本。在美国买二手车通常是一次付清，金额大的也有贷款买车的。

3. 最基本的，当然是要有驾照了。

B. 找车

1. 网路购车网站

美国二手车价的网站

autotrader <http://www.autotrader.com/>

cars.com <http://www.cars.com/go/index.jsp>

Kelly Blue book <http://www.kbb.com//>

automotive.com <http://www.automotive.com/>

carsdirect <http://www.carsdirect.com/home>

Vehixcom <http://www.vehix.com/>

edmunds.com <http://www.edmunds.com/>

2. 週日报纸广告

3. 车商卖场看车

4. 学校的佈告栏

C. 看车时要注意的事情

1. 抄下车子的 VIN 号码，询问是否有车子的 CarFax 的纪录 (carfax

<http://www.carfax.com/>) 大部分车商都会准备，或者上网去登记一个月的 CarFax 会员，查询是否有肇事纪录或者是重大车祸纪录。

2. 注意是哪一州的车子，看那一州是不是有淹水？要注意是不是泡水车？

3. 最好不要买出租公司的车子，通常出租公司的车子都比较便宜，车子状况也会比较差，但若是已经经过维修后才卖出来，反而有保障。

4. 不建议转手次数过高的车。

5. 检查车辆交易记录，是否曾被送到 Auction 拍卖？Auction 的车子大部分都是严重损害，车商买了经过外表的大整修，谁知道车子可以开多久？

6. 检查 Mileage 是否过高。



7. 比较广告列出的 Mileage 和 DMV 记录是否合理，有时哩程表会被偷改。
8. 确定是否有正常保养纪录
9. 试开：注意车子会不会晃动？加速行驶刹车是否正常，有否奇怪声音？
10. 看车子基本配件
 - a. 雨刷
 - b. 轮胎：如果车主之前有换过，卖车价钱会比较贵，也要注意有没有附备胎？轮胎的尺寸规格是不是同手册要求一致。
 - c. 空调：美国天气变化大，空调很重要。冬天买车也不要忽视查冷气。
 - d. 挡风玻璃：查看挡风玻璃有没有裂纹和微孔。
 - e. 有没有中控锁：常看遥控器是否工作。
 - f. 车子外观：车子如果有石头刮过的痕迹，就知道车子是从路况不好的地方运来的，那么车子的底盘就有可能受损。
 - g. 音响：查看 CD 和收音机是否工作。
 - h. 有没有两副 key？有的车子的 key 超贵，复制一副要美金 100-200 元。

11. 请先认识一个当地的朋友(如去教会认识朋友)，请朋友帮助看车，并介绍一个可以信赖的修车厂请他们检查一下。

千万要注意，通常已经买了车后，尤其是私人交易，就不能反悔了。看车的时候要带支票，若是当场决定买车，大部分都要付订金，开支票为佳。

D. 买了车之后

买了车子之后 第一要先买保险，第二要去当地的 DDS/DMV office 或 County 办理过户并缴纳年税。

汽车的保养与维修

如果平时不知好好保养爱车，或者驾车习惯不好，一旦车子得进厂大修特修，不单得付出可观费用，时间的浪费和精神上的折磨，更是难以数计。

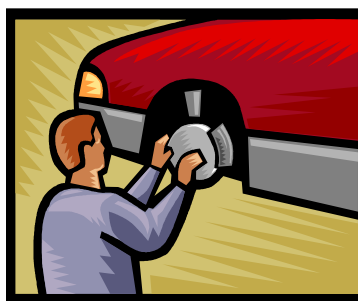
要想让车子开得久，并减少维修的花费，最重要的原则就是「防止小毛病变成大手术」。拥有一部「健康」的车子，更能减少你奔波车厂的痛苦，也保障你开车时的安全。一部汽车在使用过一段时间后，很多附属零件便会开始老化，这时便需要汰旧换新以保持安全；但是这些零件耗损的程度，也因为驾驶人的习惯与路况而有所不同。所以保养车子的同时，亦须注意正确的驾车方法。以下将对车子各部的保养加以说明，并纠正一些错误的驾驶习惯。

更换机油 更换机油应该是最基本和定期要做的汽车保养。一般来说，每三千英哩左右或每三个月便需要更换机油和滤油器(oil & filter change)，

以延长引擎的寿命。许多加油站和各地的修车厂都提供更换机油的服务，费用约在二十至五十元之间。自己动手可以节约费用，但是受场地及废油回收的限制，建议还是由专业人士完成。

引擎的保养 引擎是你的车子中修理起来最贵的一部份，因此引擎的保养特别重要。引擎的保养分为三部份：冷却系统，启动系统，以及排气系统。以下分就此三部份加以说明：

一、冷却系统：开车前先确定所有的油料是否正常，因油是用来润滑机械磨擦及有降温作用，万一缺少会产生当机。引擎的运转产生热，冷却系统的正常运作可使引擎不致于过热而抛锚在路旁。冷却系统的保养有以下四个步骤：



(1) 定期检查冷却剂(coolant)的高度是否有下降。。

(2) 每驾驶 12,000 英哩或每一年，须检查连接冷却剂箱(coolant tank)和引擎间的橡皮管。

(3) 每 24,000 英哩或每二年，须将冷却剂换新。

(4) 每二年须更换冷却风扇(cooling fan)的皮带。

二、启动系统：引擎的启动是靠电池的电推动火星塞点火而完成。适当地保养电池，可使引擎正常地发动，并使电池的寿命增长。

三、排气系统：车子开久了，排气系统(包括排气管和消音器 muffler)的零件便会生锈及故障，这是无法避免的。唯一能做的就是知道它何时会锈穿，及早将零件换新。每年有不少驾驶人因为汽车排气管故障而导致一氧化碳中毒，因此不可不防。

此外，许多人在气温低的大冷天时，习惯先热车再上路。其实，这样做对引擎并没有好处。正确的热车方法是，启动后约卅秒至四十秒鐘，以中等速度慢慢上路，等温度指针升起后再加速。不要让刚启动的车子停在原地超过一分鐘，因为如此对冷引擎的耗损反而较大，缩短引擎的寿命。

变速器的保养 变速器的保养频率依照车子的使用程度而异。如果你的车子常是短程使用，经常在山区行驶，或者是在市区内走走停停的交通状况，那么就需要格外注意变速器的保养。对于自动排档的车子，通常每个月应检查一次传动油(transmission fluid)的高度。

要使变速器的寿命尽量延长，正确的驾驶习惯非常重要。以下列举一些大家平时容易忽略的小毛病加以说明：

(1) 驾驶手排档的车, 不论换到高速档或是低速档, 都要尽量在适当的速度换挡, 避免换挡之间车子忽然慢下来或抖动的情形。同时, 切记换挡时离合器一定要完全踩到底。

(2) 当车子向前移动时, 避免换至倒退档; 同样地, 车子正在向后滑行时, 避免换至前进档, 一定要等车子完全停住静止再换挡。

(3) 当你因红灯或其他原因停在上坡时, 应该用刹车将车子停住, 千万不要利用引擎的力量拖住车子防止向后倒滑。例如有的人喜欢以半踩住离合器、半踩点油门的方法使车子不致后退, 但这样做会使引擎及变速器受到磨损。

(4) 开手排档的车子时, 不要有将脚放在离合器上开车的习惯, 因为这样也会加速离合器的磨损。

(5) 当你必须暂时停车一段时间时, 应换至空档, 或将引擎关掉。

煞车及轮胎的保养 煞车系统及轮胎的保养手续较为简单但绝不可轻视, 因此二部份影响行车安全甚巨。基本上, 每一至二个月就要检查一下煞车油的高度是否保持一致。煞车皮(brake pad)大约每一万二千英里需检查一次, 如果已经磨光或即将磨损耗尽, 就须要更换。若想延长煞车皮的寿命, 便须养成良好的驾驶习惯, 在公路上驾车避免忽快忽慢, 保持平稳的速度。

每星期应检查一次轮胎, 看看胎压是否不足。通常在大热天时的胎压会比平时高一些, 因此最好在冷天或天气阴凉时测量胎压, 比较准确。尤其在气温骤降的第二天, 车胎胎压的变化较大, 应检查一下胎压是否正常。如果发现胎压不足, 可至前述加油站投币灌气, 或者购买(向朋友借当然比较划算)磅数足够的邦浦(pump)自己灌。要注意不要灌入超过你的车子所需要的气, 胎压过高会容易导致爆胎; 但胎压不足也会使你的轮胎磨损较快。至于你的车子之轮胎胎压多少, 可参考汽车使用手册的说明。

为使轮胎磨损平衡, 和行车稳定安全, 每三千至五千英里需要请技师进行轮胎换位(tire rotation), 每六千英里检查车轮定位(wheel alignment)。

旅行前的维修 除了平时的保养外, 出远门前的检查也很重要。例行的检查不外乎车灯、水箱、机油、轮胎、煞车等等。要注意的是, 平常你每天开车的路径、路况可能都一样, 车子必须有足够的去适应较复杂的环境。举个例来说, 平日你使用车子的时间都不会太长, 车子的冷却系统(水箱等)一向正常, 你也就忽略了要经常添加水或冷却剂。一旦出远门, 每天可能都要开五、六个小时以上的路程, 这时引擎很有可能因为冷却不足而过热抛锚。

汽车保险及事故处理

在美国开车, 因为车祸的赔偿金额庞大, 医药费昂贵, 所以大多数州的法律都强制车主买保险, 在被警察拦下时或每年缴交牌照税时, 也都会被要求提供有效的汽车保险证明。

汽车保险五花八门, 同样的保险, 不同的公司有不同的价格及服务品质, 所以, 选择保险公司及保险项目就成为一项重要的美国生活须知。

在此提供几家普及全美的保险公司供大家参考, 同学们可先上网查询一些基本资料多增加对美国汽车保险的认识:

<http://www.statefarm.com/>, <http://www.farmers.com/>,

<http://insurance.allstate.com/>, <http://www.esurance.com/>

<http://www.AAA.com/>, <http://www.geico.com/>

在美国, 保险有最基本的责任险(Liability Insurance)及面面俱到的全额保险(Full coverage)。但是一般说来, 主要的有责任(liability)、碰撞(collision)、意外(comprehensive)及无保险或保险不足驾驶人的保险(Uninsured and underinsured motorist coverage)、个人伤害防护(Personal injury protection, 简称PIP)等保险项目。

责任险(Liability)

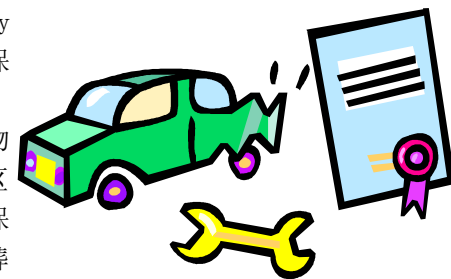
一般分为身体伤害保险(Bodily injury liability)及财产损害保险(Property damage liability)等两部份, 主要是给付对方的财物及伤害。责任险为美国大多数地区法律规定的强制保险。身体伤害保险主要给付对方医疗, 复健及殯葬费用, 有些也给付法律费用及精神损失。理赔金额上限越高, 费用越贵。而财产损害保险(Property damage liability)部份则赔偿车祸时对方车辆及财物损失, 包括修理及更换费用。

撞车(Collision)

此保险给付你自己因撞车所引起的损失(过失在己方)。该保险有扣除额(deductible), 例如若保US\$500的扣除额, 车祸损失的前US\$500为自付额, 之后才是保险公司理赔的范围, 直到保险的上限。扣除额(自付额)越高, 保费越便宜。这项保险不在美国任何州的强制保险范围内。

意外险(Comprehensive)

不管汽车因任何不明对象或天灾所造成损失, 如窃盗、爆胎、车窗玻璃破裂、



地震、淹水等皆可获得赔偿，但有扣除额 (deductible)。这项保险不在美国任何州的强制保险范围内，除非您的车是用贷款购买的。

无保险驾驶人保险 (Uninsured motorist coverage) 和 保险不足驾驶人保险 (Underinsured motorist coverage)

若肇事对方无充分保险、没有买保险或是肇事逃跑 (hit-and-run) 等情况下，这项保险就可以补足自己的医疗、复健或财物损失。Uninsured motorist coverage 是理赔因对方无保险时，汽车或财务方面的损失。Under-insured motorist coverage 则是理赔因对方保险额不够理赔的部份。这项保险在有些州为强制性的，好处是保费低廉。因为常常肇事对方可能无保险或保险额不足的缘故，所以这项保险是非常需要的。

个人伤害防护 (Personal injury protection, 简称 PIP)

这项保险有时也称作医疗费用保险 (Medical Payment Insurance)。此保险主要赔偿自己、家人及自己车上其他乘客的医疗及殯葬费用，或因车祸而损失的薪资。美国有些州的法律规定驾驶人必须购买此附加险，这些州通常都是无过失 (No fault) 州，也就是该保险理赔不论肇事原因及责任的认定。自己若有健康保险时不用保此险 (非强制州适用)，但是如果车上有搭载其他乘客，这项车险还是需要的。

其它保险

玻璃破损 (Glass breakage) :

给付自己汽车的玻璃损伤。

拖车 (Towing) : 给付自己的汽车拖车费用。在美国拖车服务也是费用惊人，有此项保险可以理赔因故障或事故所产生的费用，但是有哩程限制，所以必须先看清楚是否和美国汽车协会 (American Automobile Association, 也就是俗称的三 A) 拖车服务重叠。

租车补偿 (Rental reimbursement) : 给付因汽车不能使用时的租车费用。

紧急路边援助 (Emergency roadside assistance) : 包函路边换胎、开锁、加油、充电等服务。通常和拖车险同项，称为 Roadside emergency towing insurance。

如果以上五种主要保险都有投保，则称为全险 (Full coverage)，保费的多寡决定于投保人所居住的地区、年龄、车种、性别、婚姻状况、自付额高低、保险理赔上限、违规记录及驾驶经验等因素。居住在大城市的投保人保费比居住在小城市的人要高，主要是因为居住在大城市肇事率较高的缘故。

保险人在投保汽车保险后，必须将保险卡随时带在身边，在发生事故时，或被警察拦检时，可以提供资料给对方。

※当发生事故时:

1. 请先确认自己的车是否停在安全地方，以避免再次发生事故。
2. 确定自己或乘客有无受伤，如有，请马上请人打 911 求救。
3. 寻找目击证人，并询问是否愿意作证，并记录对方联络资料。



4. 和事故对方交换驾照及保险资料，请先不要追论责任的归属。除非是双方想私下和解的小事故，请不要向对方道歉或提出赔偿要求，以免将来面对巨额索赔。
5. 向警察索取警察报告号码，警察报告通常会在事故发生后数天或数週后出炉，请仔细检查报告上的内容，如有错误，请写报告的警察马上更正。
6. 请马上向投保的保险公司报告事故发生的经过及地点，并提供对方的资料。
7. 收集及整理和事故有关的任何资料，如通话内容，通话人的姓名、电话、时间等资料，以便将来面对法律诉讼时，可以提供资料。
8. 如果您感受到自己的权益受到侵犯时，应先找法律咨询，以确保自己的权益不受到影响。

上述步骤完成后，很好的的保险公司会即刻帮你做 claim (索偿理赔) 的动作，并且请你将车子送到你要指定的修车厂，或是到它们指定的修车厂做估价的动作!

若你有扣除额 deductible，只要修理费高于你 deductible，保险公司全权负责，不需再付任何钱;若是修理费低于 deductible，需要和对方保险公司联络，他们会全权处理!

有的保险公司只会纪录你 3 年内的违规纪录，也有保险公司会纪录你 5 年内的违规纪录，所以你要慎选保险公司。

此外，若你的违规纪录让你保费变贵，希望大家在美国开车不要违规，否则保费绝对上升。



駕駛安全

首先要严格遵守驾驶的各项法律和规定，熟悉 DMV/DDS 颁发的手册。同时要保证车辆处于良好的行驶及安全状态。车内人员必须佩戴安全带，幼童必须有专用安全座椅。驾照随身携带，保险及年度注册要放在车内，车牌要保持有效。警车，救护车校车有绝对的路权，应及时避让或停在路边，对警员的询问要有礼貌，听从引导，不可抗拒和恼怒争辩。驾驶安全虽然取决于人人都遵守交通规则，但是防范驾驶 (DEFENSIVE DRIVING) 方式会让您更加安全。以下事项也应格外注意。以保行路安全。



一、遵守速度限制：「十次车祸九次快」。重大车祸报告结果显示，由于开快车而肇事佔极大比例。

二、注意弯道：弯道加上速度快是造成事故的主要原因。永远记住，在弯度较大的弯路必须预先减速，以免车辆因离心力太大而冲出路外。

三、换道须回头看：无论是单边或双边有车外后视镜，尽管藉车内后视镜补助，驾驶人的视界仍有死角，大约在后座车窗附近，若换道时不回头看就任意换道，可能会造成车祸，因为此时在死角内的车辆不易看见你的方向灯，即使看见也无法有足够的时间迴避，这种情况在高速公路上必须特别注意。

四、避免路边停车：在高速公路上，应尽量避免在路肩停车。若须临时停车，必须打开紧急闪光灯好让其他开车人注意，若离开车子须留意来车。

五、专心开车：开车分心是车祸发生的重要原因之一。驾车时讲电话，发短信，吃喝，兴奋以及疲劳瞌睡都会影响判断力及反应力，永远记住，开车分心会导致车祸。佐治亚州最新法律规定，驾车时禁止用手拿手机。最理想最安全是完全不讲电话，不发短信，专心驾驶；但新法容许语音控制使用手机通话及导航。倘仍没有，建议在车里安装手机支架，并使用播音或蓝牙耳机，新法容许单耳使用耳机，并遇紧急情况可以手持手机打九一一电话。安全驾驶不能分心，这些禁止开车时看、收、发 短信、微信、视频、电邮，以至现在禁止手持手机打电话和用手操控导航等的法律，都是为了保障众人安全。

六、车子高速时勿猛打方向盘：这较难做到，有些人高速驾驶时，因打瞌睡或其他原因，导致车子偏离车道，一般的反应是猛打方向盘，力图驶回路面，这动作结果就是「过度修正」。会使车子又偏离另一边，驾驶人接续反应就是又将方向盘猛打回反方向，这些连续动作结果亦导致翻车。几乎所有高速公路的翻车，大多因为打瞌睡或分心而「过度修正」所引起。

七、在交叉路口须提高警觉：在交叉路口的车祸有些是由于有人闯红灯或闯「stop」sign 而导致车祸。因此必须记住，勿认为别人在红灯时停车是理所当然，而必须在你通过交叉路口时注意，横向道路有无车辆闯红灯，或对向车辆有人突然在你前面左转，即必须有随时应变的准备。

八、天色不佳时要开大灯，可减少很多追撞或对撞的车祸；有些州已强制实施白天开灯的规定。

九、随时注意路况：养成随时看后视镜的习惯，以掌握路况与其他车的动态。举例说，若发现后面车辆跟得太近，应换道让它先行或加速远离；有时前方有紧急煞车而你来不及踩煞车时，可根据后方车况做出适当回应。

十、注意酒后驾车人：全美死亡性车祸有 50% 与喝酒有关，为了确保自身安全，遇有这类驾驶人，应及早闪避，若发现前后方车子忽左忽右，路径不规则，除了提高警觉外，亦应找机会报告交通警察，以确保其他驾驶人的安全。当然，自己也应绝对做到酒后不开车。

十一、下雪天或冰雨天减速并保持距离：首先，最要注意的是车速，车速太快会打滑或煞不住车，减速慢行并与前车保持适当距离是非常必要的。时速最好保持二十左右，与前车保持至少 1500 呎的煞车安全距离。踩煞车时要缓慢，切勿紧急煞车。方向盘也要把稳，万一车子打滑，不要踩煞车，手排档的车子，则踩离合器，自动排档的车子，则放到空档，可以阻断引擎的动力。此时，方向盘稳住，车子就会稳住了。

十二、有意外事故，一定要停车：hit and run 是极严重的过失行为。万一不幸涉及意外事件，千万不可心存逃逸的念头。一定要先停下来察看对方有无受伤，及车子损毁情形。并尽可能留下车祸现场目击者的电话、姓名，因为他们都可能做为证人。同时，也要打电话 (911) 通知警察并描述现场情形，如此，警方可依需要决定是否派救护车或医生。在车祸现场，不要和对方争论是非，亦不要承认自己的错失，把善后的事交给你的保险公司来处理，在美国，无论发生什么事故，那怕是小小的擦撞，也要通知保险公司来处理。

十三、夜间及雨天开车：最重要的保持安全速度，这个安全速度是在你视线内能看清楚景物以及能立即作出反应并煞车的距离之速度。雨天开车也尽量开车灯，在车多的情形下切勿使用远光灯，以促使对面来车驾驶人太过刺眼而易产生事故。


十四、在超级公路遇到警车或紧急救护或消防车停在路边，你必须转往较开的车行线行驶，或经过时慢驶。

十五、马路上超越行走中的自行车，必须与之保持三尺距离。

医疗服务

美国的医疗保健系统是以私营医生/医院为主，少数政府所属的医疗单位。大多数美国人都有各种形式的医疗保险，包括私人保险、政府保险 (Medicaid, Medicare)、和军人保险等。大学对外国学生都有购买医疗保险的要求。学生应该都有一张医疗保险卡。新移民可以自己购买保险，或透过雇主购买如果有工作的话。近年美国通过“可负担健保”法案，人人须投保，低收入者可申请补助。

急诊医院

 看病一般分为普通病和急诊。急诊是指对生命有威胁的急性状况，例如心脏病、高热、晕倒、创伤等。在美国，任何的急诊救治都是拨打电话 911。在简单说明情况后，救护车会来把病人送到地方医院的急诊室。

在赛凡纳有三家医院：纪念医院 (Memorial Hospital)，坎德勒医院 (Candler Hospital) 和南区的圣约瑟/坎德勒医院 (St. Joseph/Candler Hospital)。看急诊不用担心你是否有医疗保险。美国的法律规定医院必须要救治急诊病人，无论病人有无保险或支付能力。到达医院后，根据病情，你可能要进行新病人登记，提供姓名、住址等一般信息。特别要问你的是药物过敏的历史和以往的疾病史。如果你的英文不够好，可以事先请人把这些信息用英文写在纸上，以备不时之需，医院亦尽可能提供翻译人员。

急诊室的医生根据你的病情可能作进一步检查，简单的治疗，收住入院，或给你药方 (Prescription — Rx) 让你回家。

药房买药

美国的药房不在医院里。在城里到处可以找到。大型的连锁药店有 CVS, Walgreens 等。食品超市，包括 Wal-Mart, Kroger, Publix, Sam's Club 也有药房。配药时首先要登记，提供生日、住址等个人资料。如果你不用保险的话，可以要求非品牌药 (Generics)。价格会更便宜很多。还可询问后四家有没有特别廉价的处方药优惠计划。可以节省更多的药物开支。

你如果打算自己去药店买药，你只能买到非处方药 (Over-the-Counter — OTC)。你可以把你的症状告诉药店工作人员，他们会帮你选择合适的药。

诊所看病

在美国看普通的病，一般都需要事先和医生预约。选择医生是很重要的。打开电话本你会找到很多医生。医生按专业的不同分为很多类。你必须要先找

家庭医生 (Family Doctor) 或通科医生 (Physician)。在选定医生以后，就打电话预约时间。根据医生现有的病人数量，等待的时间可能是一周到数周不等。有的医生病人太多，可能不接受新病人。多问几家医生诊所，可以比较。有的学校 (例如 SCAD) 提供医疗诊所，甚至无需预约。

去看医生要准备充分的时间。真正和医生接触的时很短。但是在诊所等待的时间可能会很长。记得带身份证件没如驾驶执照或护照、和保险证明。初次就诊需要填很多的表格。主要有个人资料、个人疾病史、有无药物过敏、家庭病史、授权书、免责书等。

美国对个人的医疗资料有特别的保护，医生需要授权来分享你的资料。任何的医疗检查和手术都要签免责书。医生会把所有可能的副作用和风险都解释给病人，病人签字免除意外事故的责任。

看完病以后，医生可能会指示进一步的检查，如血液化验或 X 光，或直接开处方。检验有的是在医生的诊所完成，有的需要去专门的检验部门，诊所的护士会作安排的。取药需要去外面的药店。

美国人一般都有自己固定的家庭医生，这样看病比较方便，医生对病人的情况也熟悉，是很好的选择。但诊断出严重疾病，家庭医生可能会推介专科医生进一步治疗。



急诊诊所

另外在医院和医生诊所之间还有另一类的诊所，叫急诊诊所 (Urgent Care)。这类诊所和医院的急诊室不一样。它们只看普通的急诊病，如感冒发热和轻微的创伤。比如说你感冒了，想看医生，去急诊室觉得病情没有那么严重，费用也很高；约家庭医生，可能要几天以后；那么去急诊诊所就是一个不错的选择，事先不用预约，随时可以去看。在赛凡纳商品中心 (Savannah Mall) 附近就有一家 (Urgent One, 14089 Abercorn Street, Savannah, GA 31419. (912) 350-2121。下城也有一家急诊诊所更是二十四小时服务 (Urgent Care of Historic Savannah, 210 Fahm St, Savannah, GA 31401. (912) 208-2579 (912) 234-3714。中城的一家也是二十四小时服务 (Urgent Care 24/7 — Midtown, 1202 E. DeRenne Avenue, Savannah, GA 31404. (912) 208-2619。近年新开的急诊诊所如雨后春笋，可往网上谷歌查询。

实用医药詞彙

MEDICAL TERMINOLOGY

过敏	Allergy
健康诊断	General Check-Up, Physical Examination
检查	Examination
入院	Admission to Hospital
出院	Discharge from Hospital
症状	Symptom
营养	Nutrition
病历	Clinical History
诊断	Diagnosis
治疗	Treatment
预防	Prevention
呼吸	Respiration
便通	Bowel Movement
便	Stool
血液	Blood
脉搏	Pulse Rate
尿	Urine
脉搏数	Pulse, Pulsation
血型	Blood Type
血压	Blood Pressure
麻醉	Anesthesia
全身麻醉	General Anesthesia
静脉麻醉	Intravenous Anesthesia
脊椎麻醉	Spinal Anesthesia
局部麻醉	Local Anesthesia
手术	Operation
切除	Resection
副作用	Side Effect
洗净	Irrigation
注射	Injection
X光	X-Ray
红外线	Ultra Red-Ray
慢性的	Chronic
急性的	Acute
体格	Build
亲戚	Relative
遗传	Heredity
免疫	Immunity

血清	Serum
流行性的	Epidemic
潜伏期间	Incubation Period
滤过性病毒	Virus
消毒	Sterilization
抗生素	Antibiotic
脑波	EEG
洗肠	Enema
结核反应	Tuberculin Reaction
华氏	Fahrenheit
摄氏	Celsius, Centigrade

药品 MEDICINE

冰袋	Ice Bag
药	Medicine(Drug)
绷带	Bondage
胶带	Adhesive Tape
剪刀	Scissors
体温计	Thermometer
坐药	Suppository
药丸	Tablet Pill
舌下键	Sublingual Tablet
胶囊	Capsules
软膏	Ointment
眼药	Eye Medicine
止咳药	Cough Medicine
阿斯匹灵	Aspirin
止痛药	Pain Killer
药方	Prescription (Rx)

症状 SYMPTOMS

一段症状	GENERAL
发烧	Fever
高烧	High Fever
发冷	Chills
发汗	Sweats
盗汗	Night Sweats
倦怠	Tiredness
失眠	Insomnia
肩头发硬	Stiffness in Shoulder
打喷嚏	Sneeze

打嗝	Hiccup
痒	Itch
腹痛	Low Back Pain
头痛	Headache
痛	Pain (ache)
急性疼痛	Acute Pain
激痛	Severe Pain
钝痛	Dull Pain
压痛	Pressing Pain
刺痛	Sharp Pain
戳痛	Piercing Pain
一跳一跳的痛	Throbbing Pain
针扎似的痛	Prickling Pain
烧痛	Burning Pain
裂痛	Tearing Pain
持续痛	Continuous Pain
不舒服	Uncomfortable
断续痛	Pain Comes at Intervals
绞痛	Colic
放射痛	Radiation Pain
溃烂痛	Sore Pain
痉挛痛	Crampy Pain
顽痛	Persistent Pain
轻疼	Slight Pain
血尿	Bloody Urine
版尿	Pyuria
粘液便	Mucous Stool
验血	Blood Analysis
红血球	Red Cell
白血球	White Cell
呼吸数	Respiration Rate
呼气	Expiration
吸气	Inspiration
呼吸困难	Difficulty in Breathing
脉搏数	Pulse Rate
不规则脉	Irregular Pulse
尿混浊	Cloudy Urine
蛋白质	Albuminuria
糖尿	Glycosuria
瘦	Thin, Skinny
肥	Fat

内科 INTERNAL MEDICINE

呼吸系统 RESPIRATORY SYSTEM

气管	Bronchus
肺	Lung
咳嗽	Cough
乾咳	Dry Cough
有痰咳	Moist Cough
气喘性咳	Wheezing Stridor
哮喘	Wheezing
痰	Sputum
吐血	Blood-Spitting
咯血	Hemoptysis
背痛	Back Pain
胸痛	Chest Pain
气喘	Asthma
沙哑	Hoarseness
粗嘎	Huskiness
感冒	Common Cold
支气管炎	Bronchitis
支气管气喘	Bronchial Asthma
肺炎	Pneumonia
肺结核	Pulmonary Tuberculosis
胸膜炎	Pleurisy
肺气肿	Pulmonary
肺癌	Lung Cancer

循环系统 CIRCULATORY SYSTEM

心脏	Heart
血管	Blood Vessels
淋巴腺	Lymph
心室	Ventricle
心房	Atrium
动脉	Artery
静脉	Vein
心悸	Palpitation
不能呼吸	I am Short of Breath
心脏发作	Heart Attack
颜面苍白	Pallor of Face
贫血的	I am Anemic
水肿	Dropsy, Edema
青紫	Cyanosis
心脏瓣膜疾病	Valvular Cyanosis

狭心症 Angina
 心肌梗塞 Myocardial Infarction
 动脉硬化症 Arteriosclerosis
 心脏喘息 Cardiac Asthma
 血栓症 Thrombosis
 先天性心脏病 Congenital Heart Disease
 心脏衰弱 Heart Failure
 心内膜炎 Endocarditis
 心肌炎 Myocarditis
 心脏神经症 Cardiac Neurosis
 高血压 Hypertension
 低血压 Hypotensions
 动脉瘤 Ateurysm

消化系统 DIGESTIVE SYSTEM

腹 Abdomen
 食道 Esophagus
 胃 Stomach
 十二指肠 Duodenum
 大肠 Large Intestine
 小肠 Small Intestine
 直肠 Rectum
 肛门 Anus
 肝脏 Liver
 胰脏 Pancreas
 胆囊 Gall Bladder
 盲肠 Appendix
 食欲 Appetite
 口渴 Thirst
 呕吐 Nausea
 胸痛 Heartburn
 吐 Vomiting
 压迫感 Sense of Pressure
 全腹痛 General Abdominal Pain
 咽痛困难 Difficulty in Swallowing
 吐血 Hematemesis
 便秘 Constipation
 下泻 Diarrhea
 肠鸣 Rumbling Sound
 放屁 Pass Gas
 软便 Loose Stool
 血便 Bloody Stool

食欲不振 Anorexia
 腹部膨胀 Abdominal Enlargement
 食道癌 Cancer of the Esophagus
 胃炎 Gastritis
 胃溃疡 Gastric Ulcer
 胃酸过多 Hyperacidity
 胃癌 Stomach Cancer
 十二指肠溃疡 Duodenal Ulcer
 肠黏膜炎 Intestinal Catarrh
 肠结核 Intestinal Tuberculosis
 肠捻转 Volvulus
 盲肠炎 Appendicitis
 大肠炎 Colitis
 腹膜炎 Peritonitis
 痔疮 Hemorrhoids (Piles)
 痔漏 Anus Fistula
 肝硬化 Cirrhosis of The Liver
 胆结石 Gall Stones
 胆炎 Cholecystitis
 小肠癌 Cancer of The Intestine
 肠套癌 Intussusception
 直肠癌 Rectal Cancer
 肛门周围脓疮 Perirectal Abscess
 肝炎 Hepatitis
 肝癌 Cancer of The Liver
 黄疸 Jaundice
 胰脏炎 Pancreatitis

神经系统 NERVOUS SYSTEM

脑 Brain
 大脑 Cerebrum
 小脑 Cerebellum
 脊髓 Spinal Cord
 神经 Nerve
 眼花 Dizziness
 轻度头痛 Light Headedness
 抽筋 Convulsion
 麻木 Numbness.
 手抖 Tremor
 晕倒 Snycope, Swooning, Fainting
 意识丧失 Unconsciousness
 错乱 Confused, Confusion

意识蒙胧 Dazed Condition
 兴奋状态 Excited Condition
 昏沈 Drowsy
 幻觉 Illusion
 感觉麻痹 Hyposthenia
 四肢麻痹 Paralysis
 语言障碍 Disturbance of Speech
 视觉障碍 Disturbance of Vision
 昏迷 Coma
 谵妄状态 Delirium
 失眠 Insomnia
 紧张 Nervous
 神经炎 Neuritis
 颜面神经麻痹 Facial Palsy
 神经痛 Neuralgia
 肋间神经痛 Intercostal
 坐骨神经痛 Sciatica
 脑膜炎 Meningitis
 脑缺血 Cerebral Ischemia
 脑出血 Apoplexy
 脑血栓 Cerebral Thrombosis
 脑炎 Encephalitis
 癫痫 Epilepsy
 歇斯底里 Hysteria
 脑中风 Stroke
 脑瘤 Brain Tumor
 帕金森病 Parkinson's Disease
 蛛网膜下出血 Bleeding

泌尿科 URINARY SYSTEM

肾脏 Kidney
 肾上腺 Adrenal Gland
 膀胱 Bladder
 尿道 Urethra
 睾丸 Testicles
 阴茎 Penis
 前列腺 Prostate
 放尿时疼痛 Pain on Urination
 尿量多 Polyuria
 尿量少 Oliguria
 尿急 Urinary Urgency
 小便困难 Dysuria

糖尿 Glycosuria
 小便失禁 Urinary Incontinence
 阳痿 Impotence
 睾丸肿大 Testicle Swelling
 肾盂 Pelvis of the Kidney
 导尿 Catheterize
 尿毒症 Uremia
 肾炎 Nephritis
 肾萎缩 Nephrosis
 肾结石 Nephrolith, Renal (Stones)
 肾盂炎 Pyelonephritis
 膀胱炎 Cystitis
 尿道炎 Urethritis
 结石 Calculus (Stones)
 包皮 Phimosis
 早泄 Premature Ejaculation
 淋病 Gonorrhea
 肾结核 Tuberculosis of the Kidney
 肾瘤 Tumor of the Kidney
 前列腺肥大 Hypertrophy of the Prostate

外科 SURGERY

出血 Bleeding
 内出血 Internal Bleeding
 出血斑 Petechiae
 炎症 Inflammation
 腐烂 Erosion
 手术 Operation
 切除 Resection
 移植 Transplantation
 畸形 Malformation, Deformation
 疤痕 Scar
 黏着 Adhesion
 麻醉 Anesthesia
 镇痛剂 Painkiller
 瘀伤 Bruise
 斜颈 Wryneck, Torticollis
 O型脚 Bowlegged
 X型脚 Knock-Kneed
 扁平足 Flatfoot
 外伤 Injury
 割伤 Cut
 刺伤 Puncture

骨折 Fracture
 捻挫 Torsion
 脱臼 Dislocation
 撞伤 Contusion
 抓伤 Scratches
 脓 Pus
 疔疮 Furuncle
 颈扭伤 Whiplash Injury
 虫咬伤 Insect Bites
 烫伤 Burns
 脓肿 Abscess
 冻伤 Frost Bite
 疝脱 Hernia
 骨膜炎 Periostitis
 骨髓炎 Osteomyelitis
 关节炎 Arthritis
 关节水肿 Joint Hydropsy
 五十肩 Frozen Shoulder
 指扭伤 Sprained Finger
 淋巴腺炎 Lymphadenitis
 溃疡 Ulcer
 坏疽 Gangrene
 颅内出血 Intracranial Hemorrhage
 脑挫伤 Cerebral Contusion
 乳腺炎 Mastitis
 乳腺症 Mastopathy
 腱鞘炎 Tendovaginitis

皮肤科 DERMATOLOGY

皮肤炎 Dermatitis
 接触性皮炎 Contact Dermatitis
 湿疹 Eczema
 小儿湿疹 Infantile Eczema
 脂漏性湿疹 Seborrheic Eczema
 发疹 Exanthema, Rash
 药疹 Drug Eruption
 干燥皮肤 Dry Skin
 风疹块 Urticaria
 狼疮 Lupus
 晒伤 Sunburn
 鸡眼 Corn
 雀斑 Freckle
 皮肤癌 Skin Cancer

疣 Wart
 胎记, 痣 Birthmark, Nevus
 黑痣 Mole
 狐臭 Hircismus, Osmidrosis Axillae
 脱毛症 Baldness, Alopecia
 黄癣 Favus, Ringworm
 香港脚 Athletes Foot
 牛皮癣 Psoriasis
 钱癣 Ringworm, Tinea
 红疹 Red Rash
 挫伤 Bruise
 脱毛 Falling Out of Hair
 玫瑰疹 Roseola

肿瘤 TUMOR

良性肿瘤 Benign Tumors
 恶性肿瘤 Malignant Tumors
 转移 Metastasis
 癌 Cancer
 肉瘤 Sarcoma

耳鼻喉科 OTOTOLOGY

鼻腔 Nasal Cavity
 扁桃腺 Tonsil
 咽头 Pharyngeal Tonsil
 小舌 Uvula
 舌 Tongue
 声带 Vocal Cord
 外耳 External Ear
 内耳 Internal Ear
 中耳 Middle Ear
 三半规管 Semicircular Canal
 鼓膜 Ear Drum
 流鼻血 Nasal Bleeding
 鼻塞 Stuffed Nose
 喉咙痛 Sore Throat
 喉咙痒 Itchy Throat
 声音沙哑 Hoarse Voice
 失声 Loss of Voice
 嗅觉不灵 Can't Distinguish Smells
 耳分泌物 Ear Discharge
 耳痛 Earache

耳鸣 Ringing of the Ear
 听力困难 Difficulty in Hearing

眼科 OPHTHALMOLOGY

眼球 Eye Ball
 眼角膜 Cornea
 巩膜 Scler
 虹彩 Iris
 水晶体 Lens
 瞳孔 Pupil
 网膜 Retina
 视力 Visual Activity
 视力障碍 Poor Vision Disturbance
 视力不良 Poor Vision
 复视 Diplopia
 眼睛分泌物 Eye Discharge
 眼泪 Tearing
 险炎 Blepharitis
 针眼 Style
 倒睫 Trichiasis
 激管炎 Lacrimal Duct
 砂眼 Trachoma
 网膜炎 Retinitis
 网膜剥离 Retina Detachment
 青光眼 Glaucoma
 白内障 Cataract
 色盲 Color Blindness
 结膜炎 Conjunctivitis
 角膜炎 Keratitis
 视神经炎 Optic Neuritis
 鼻内管狭窄 Obstruction of the Nose
 斜视 Squint, Cross-Eyed
 怕光 Photophobia
 视力模糊 Blurred Vision
 眼内异物 Foreign Body in the Eyes

牙科 DENTIST

齿石 Calculus
 矫正 Orthodontics
 假牙 Denture
 环镶 Veneer Crown
 神经治疗 Root-Canal Treatment

牙套 Crown
 金牙套 Gold Crown
 磁牙套 Ceramic Crown
 填补 Filling
 门牙 Incisor
 犬齿 Molar
 齿龈 Gum

传染病 EPIDEMICS

流行性感 冒 Influenza
 腮腺炎 Mumps
 黄热 Yellow Fever
 狂犬病 Rabies
 麻疹 Measles
 德国麻疹 German Measles
 天花 Smallpox
 水痘 Chickenpox
 伤寒 Typhoid Fever
 霍乱 Asiatic Cholera
 百日咳 Whooping Cough
 鼠疫 Plaque
 破伤风 Tetanus
 猩红热 Scarlet Fever
 赤痢 Dysentery
 白喉 Diphteria

其他 OTHERS

贫血 Anemia
 白血病 Leukemia
 紫斑症 Purpura
 血友病 Hemophilia
 甲状腺肿大 Goiter
 脚气病 Beri-Beri
 糖尿病 Diabetes Mellitus
 痛风 Gout
 风湿病 Rheumatic Fever
 风湿 Rheumatism
 中毒 Poisoning
 酒精中毒 Alcoholism
 一氧化碳 Carbon Monoxide
 特异体质 Idiosyncrasy
 中暑 Heatstroke

晕船病 Motion Sickness
 高山症 Mountain Sickness
 花粉症 Hay Fever
 血清病 Serum Disease

医院费用名称 BILLING

初诊挂号 First Visit Registration
 住院处 Admission
 出院处 Discharge
 收费处 Cashier
 预约门诊 Appointment
 急诊室费 Emergency Room
 住院费 Room Charges
 检验费 Laboratory Exam
 X光费 X-Ray
 材料费 Material
 治疗费 Treatment
 手术费 Operation
 麻醉费 Anesthesia
 诊察费 Diagnosis
 注射费 Injection

护理费 Nursing Care
 特别护士费 Special Nurses
 助理医师费 Assistant Doctor
 会诊费 Consultation
 手术房费 Operating Room
 救护车费 Ambulance
 心电图 E.K.G.
 脑电图 E.E.G.
 血费 Blood Transfusion
 血液分析费 Hemodialysis
 健康检查费 Physical Exam.
 病理检查费 Pathology Exam.
 复健费 Rehabilitation Therapy
 诊断证明 Certificate
 代收费 Item Collected for
 其他, 各种 Miscellaneous

时令

美国东部标准时间(Eastern Standard Time- EST)与中港台相差十三小时，例如这裡下午五时就等于东亚第二天上午六时。但美国每年三月第二个星期天改换夏令日光节约时间(Daylight Saving Time- DST)，必须将时钟拨快一小时，原本凌晨二时，要变为凌晨三时；所以与中港台只相差十二小时，例如美东部日光节约时间是下午五时，正好是我们在中港台家乡翌日上午五时。直到每年十一月第一个星期天，日光节约时间结束，恢复使用标准时间。英文双关语 Spring forward, Fall back (春天弹前，秋天退后)，正可帮助我们记得。

	春天 拨快一小时	秋天 拨慢一小时
2018:		11/4
2019:	3/10	11/3
2020:	3/8	11/1
2021:	3/14	11/7
2022:	3/13	11/6

饲养宠物

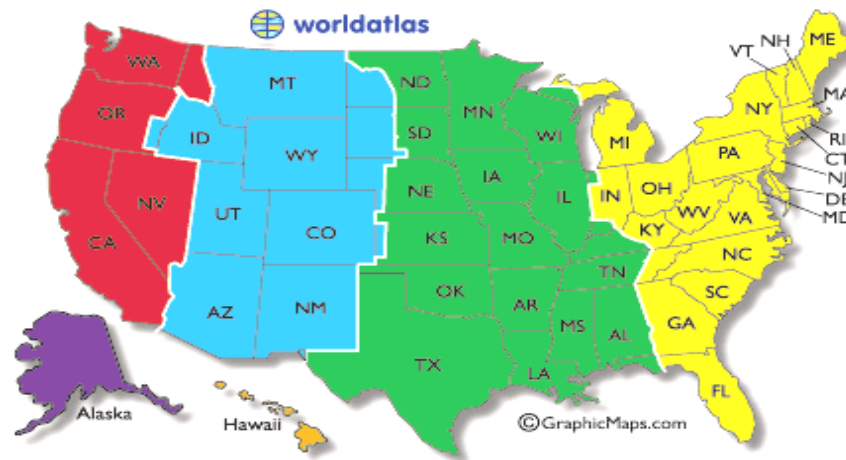
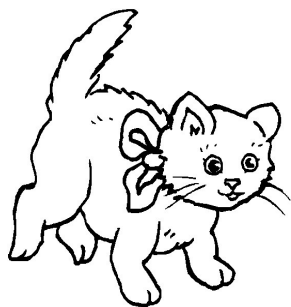
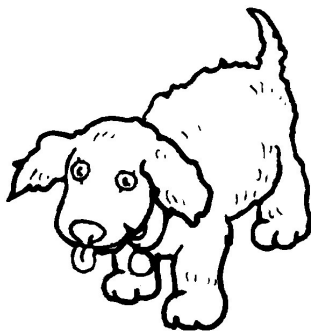
喵星人汪星人都极其可爱，不过本地县市为保障人畜安全，定有饲养动物条例，必须遵守：凡届满四个月的猫狗必须注射狂犬症疫苗(rabies vaccination)并于三十天之内领取宠物牌(Tag)，违规罚款 50 美元。

防疫针可在一般宠物店、政府动物管制或人道社团注射，每次 10-12 美元。宠物牌猫狗公母

一样价钱：已绝育 5 美元，未绝育 35 美元。

邮寄申请 P. O. Box
 9522, Savannah, GA
 31412 或周一至周五下

午亲自到 Chatham County Animal Services
 Shelter, 7211 Sallie Mood Dr., Savannah,
 GA 31406 申领。



美国时区时差：夏威夷 1，阿拉斯加 3，太平洋区 4，山区 5，美中 6，美东 7

中美度量比较

美国科学发达，但因为地大人多，改变困难，度量制度大部分仍然采用英制。

长度：

英尺 (foot/feet) 是基本单位。

1 英尺 = 12 英寸

3 英尺 = 1 码 (yard)

5280 英尺 = 1 英里 (mile)

1 英寸 = 2.54 厘米

1 毫米=0.0394 英寸

1 厘米=0.3937 英寸

1 米=1000 毫米=1.0936 码

1 公里=1000 米=0.6214 英里

面积：

度量土地基本单位是英亩 (acre) 介于平方英尺与平方英里之间的单位。

1 英亩 = 43560 平方英尺 (对比米制中，1 公顷 = 10000 平方米)

1 平方厘米=0.1550 平方英寸

1 公顷=0.3861 平方英里

1 平方米=1.1960 平方码

体积 (容积)：

米制容积度量的基本单位是升，1

升 = 1 立方分米。英制容积度量的

基本单位是加仑 (gallon)，但是加仑却与立方英尺立方英寸毫无直接关系。

1 加仑 = 4 夸脱 (quart)，1 夸脱

= 2 品托 (pint)

1 加仑 (美式) = 3.785 升

1 加仑 (英式) = 4.546 升

1 英制盎司=28.4 毫升

1 毫升=0.035 英制盎司

1 美制盎司=29.6 毫升

1 毫升=0.034 美制盎司

1 美制品脱=473 毫升

1 升=2.11 美制品脱

1 美制加仑=3.79 升

1 升=0.264 美制加仑

重量：

基本单位是磅。

1 磅 = 16 盎司，1 吨 (美) =

2000 磅

1000 克= 2.2 磅

但度量贵重的黄金和药品重量的磅要变小，而且一磅只有 12 盎司

(1 磅 = 454.545 克)

1 盎司=28.3 克

1 克=0.035 盎司

1 磅=454 克

1 公斤=2.20 磅

1 英吨=1.02 公吨

1 公吨=0.984 英吨

温度

摄氏=5(华氏-32)/9

华氏=9x 摄氏/5+32

功率

1 马力=0.746 千瓦

1 千瓦=1.34 马力

飓风、龙捲风、地震预防备忘

每年六月至十一月底就是大西洋地区飓风季节的开始，沿海地区的居民更要小心预备，赛凡纳地区位处海岸凹陷位置，避开不少飓风正面袭击，但我们仍需留意预警讯号，并对撤退命令不可掉以轻心。



躲避龙捲风 tornado 最好藏身地下室，但躲避飓风 hurricane 却需要在高处以免水淹，和在安全内室避开玻璃窗户。最好是及早往内陆撤退，远离风道。特别是暴风将至，州政府、县政府、市政府都可能发出居民撤退命令，必须遵行，视乎风向决定，一般是使用 16 号公路往内陆撤退，倘自己没有车子，可乘搭本市公交 C.A.T buses 去下城公民中心 Civic Center 转乘搭政府

预备车辆 (通常是校车) 到内陆庇护所 inland shelters 住宿。详情可向县政府应急管理局咨询 Chatham Emergency Management Agency: <http://www.chathamemergency.org/preparedness/hurricanes.php>

本市县政府应急管理局并设有手机信息服务，请打电话 (912) 201-4500，登记加入 Swift Reach Program，报上姓名，可收短信的电话号码和地址。本地应急管理局官员会按时传送最新官方消息。或短信至 99538 输入 “Add 2641748”，或使用 Swift911 手机程式。另外，鼓励你安装免费气象观察手机程式例如 AccuWeather, My Radar, Storm Radar 等，或本地电视台气象预测程式，例如 WSAV Weather, WTOC Weather 等。当中雷达地图可以看到即时风雨位置及去向。

本地位处河口，遇大雨滂沱，在外行车需要特别小心，见到前面淹水，不要贸然衝过去，因为遇上暴洪 flash flood，则后果不堪设想，因为洪水可以把人车一并冲走。

应付无论地震、风灾引致停电停水等灾难，红十字会等机构建议每家庭预备几个背囊或胶桶，在急难时可随手取用或携带，里面存放至少三天所需的食水和乾粮，常用药物，急救药品，手电筒等照明用具，电池，手机及电源，收音机，保暖毯，卫生纸和洗漱用品，贵重物品如证件、亲友电话号码、银行存款簿和现金，其次需要工作手套，手帕，口罩及鞋子。在瓦斯开关旁置放钳子和关掣说明，在床边置放皮鞋，在楼上窗旁置放救生绳梯。预防风灾窗口用木板钉盖，台阶院子的物品搬进室内。汽车需要维修使运作正常，汽油保持常满。预防飓风假如撤退令下来，就必须遵守。事前与家人约定合理相会地点、联络方法例如彼此相认暗号或透过外地亲友联系。



离开沿海的地区一样没有完全安全之所。我们曾在美国中部居住，该地区因为地势平坦，被称为「龙捲风巷道」，暴风随时发生，迅速吹至，往往令人措手不及，今天传媒发达，警报先进，减少许多伤亡，但暴风所到之处，只剩残砖败瓦，比地震的伤害更为厉害。近年东南区一样时常受龙捲风威胁，务要留意。

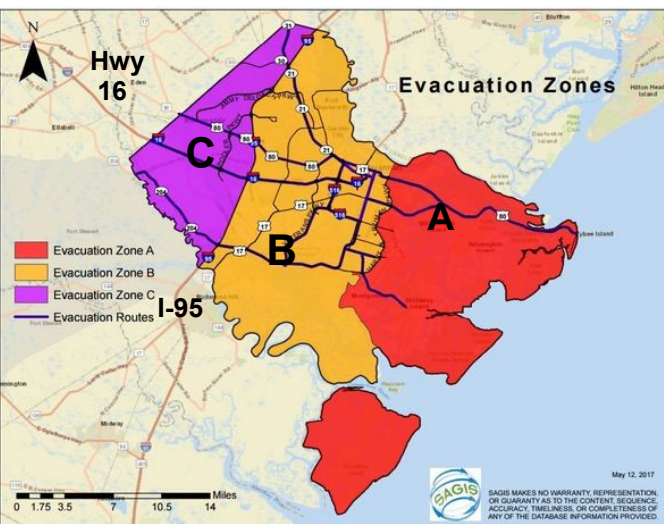
龙卷风预警 **tornado watch** 表示气候有形成龙卷风的可能，居民需预备避灾措施、注意气象报告。倘升级为龙卷风警报 **tornado warning** 表示在附近已证实有龙卷风着陆 **touchdown**，城市警笛 **siren** 可能响起，你必须立刻采取行动，不要迟疑，远离窗户、到室内避灾地方例如地库、浴缸、楼宇里无窗房间、餐馆冷藏库、或政府/学校/机构等指定的防风地点。

最好经常随身预备小型电筒、小型电池发电收音机留意最新消息，因为手机发射塔可能失灵，穿上结实鞋子。诚心祈祷，神必赐你主内平安。

在一切危难之中，除了作一般安全措施，更要倚靠真神，向祂呼求。因为神是掌管一切的主宰，诗篇说：「因他一吩咐，狂风就起来，海中的波浪也扬起……他使狂风止息，波浪就平静。」（107：25，29）

人生中的风暴也一样，投靠在神的保守中，靠着主能得平安。因为「我的神作了我投靠的磐石。」（诗篇 94：22）

圣经说：「因为当强暴人催逼人的时候，如同暴风直吹牆壁，你（神）就作贫穷人的保障，作困乏人危难中的保障，作躲暴风之处，作避炎热的阴凉。」（以赛亚书 25：4）



撤离先后分区
A Truman Pkwy以东
B Truman Pkwy以西
 95公路以东
C 95公路以西

一般由16公路向西
 内陆撤离。
 但请听官方届时依
 风向指示路线



您也可以得到永生救恩

- 您明白救恩的意义吗？明白神已经拯救了您吗？若您今天死亡，您会去天堂吗？
- 若神问您？为什么要让您进天堂？您会怎样回答？

神的旨意

神爱您！祂创造人类有一个原因。圣经告诉我们：「神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的不至灭亡，反得永生。」（约翰福音 3:16）神希望您有永恆的生命。

- 神的恩赐是永生。「神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。」（罗马书 6:23）
- 您现在可以得著丰盛的生命。（约翰福音 10:10）
- 您将在天堂与主耶稣同在。（约翰福音 14:3）

我们的需要

我们都在寻找人生的意义，但罪把我们与神隔开，我们需要真神。

- 我们都是罪人，偏行己路，活在罪中。「世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。」（罗马书 3:23）
- 人不能自救。（以弗所书 2:8）
- 罪的工价乃是死。（罗马书 6:23）

神的预备

神是圣洁、公义的，神审判罪，但爱罪人。祂为我们预备了救恩。耶稣说：「我就是道路、真理、生命。若不藉著我，没有人能到父那里去。」（约翰福音 14:6）

- 耶稣是神，来到世上降世为人。（约翰福音 1:1, 14）
- 耶稣为我们死在十字架上。（彼得前书 3:18）
- 耶稣被钉后，从死里复活。（罗马书 4:25）

您的回应

若您愿意，耶稣可以帮您。耶稣说：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就赐他们权柄作神的儿女。」（约翰福音 1:12）

- 您必要认罪悔改。
 「所以你们当悔改归正，使你们的罪得以涂抹。」（使徒行传 3:19）
 一悔改不是单单为您的罪感到不安。（使徒行传 2:6:20）
 一悔改是痛改前非，是转向真神儿子耶稣。

- 您要相信主耶稣，接纳祂作您个人的救主。
「你们得救是本乎恩，也因著信。这并不是出于自己，乃是神所赐的。」(以弗所书 2:8)
- 信心并非单单相信耶稣的事迹。(雅各书 2:19)
- 信心是相信主耶稣的大能和拯救。
- 您要将自己交给主耶稣，承认祂是您的生命之主。「你若口里承认耶稣为主，心里相信神叫祂从死里复活，就必得救。因为人心里相信，就可以称义，口里承认，就可以得救。」(罗马书 10:9-10)
- 相信主耶稣并不是单单口头上的允诺。(马太福音 7:21)
- 相信主耶稣是将一生交在主耶稣手里，让圣灵管理。

您的抉择

您可以顺服主的带领，接纳主耶稣为您个人的救主，并告诉亲友关于您信主的经历。然后您应该参加教会，接受浸礼，成为教会一份子，和其他信徒一同事奉。「因为凡求告主名的，就必得救。」(罗马书 10:13)

- 以上所说的，您都明白吗？
- 您愿意接受主耶稣所赐的永恆生命吗？
- 您愿意现在就悔改，接受主耶稣为您个人的救主吗？

委身的祈祷

「创造天地万物的真神，我相信主耶稣是神的儿子，相信主耶稣为我的罪代赎。我知道自己是罪人。请祢赦免我的罪。我愿悔改，接纳主耶稣为我个人的救主。神阿，谢谢祢的救恩，谢谢祢赐永恆的生命。我必一生都跟随祢。奉主耶稣基督名求，阿门。」



如果您愿意信耶稣，或者愿多知道有关耶稣基督和永生救恩的道理，欢迎您和我们联络：赛凡纳华人浸信会 (912) 308-7117, pastorwong@juno.com 找黄牧师或来参加我们的聚会。

本指南内资料，均为编者经验分享与建议，一切资讯应以相关官方机构公布为准

Practical Guide to Living in Savannah

for New Students and New Immigrants

赛凡纳新生新侨实用生活指南

2018 简体字版

Chinese Simplified Character Version 2018

Publisher: Savannah Chinese Baptist Mission

赛凡纳华人浸信会 编印

Cover Design: Kexin Yang

封面设计: 杨可欣

2011年8月初版, 2018年8月第八版

Published August 2011. Revised (8th) Edition Published August 2018

非卖品
Not for Sale