

MAINLAND STUDENT NETWORK

ISO | UVA CLUB

SAFETY HANDBOOK

UVA | 2017 | 安全手册



VOLUME | 1

总编辑：姚骆童

文字编辑：王一帆 张忻宁

特别顾问： **Baozhen Xie**

封面设计：张忻宁

文字及图片来源：UVA 家长手册 | UVA 官方网站

目录

简介	2
校园安全咨询 Personal Safety	3
心理健康咨询 Mental Health and Counseling	5
法律与规定 Laws and Rules	7
酒精及毒品 Alcohol and Drugs	8
Resources	9

关于...

Safety Handbook

对于留学生来说，自我安全保护以及心理健康的重要性不言而喻。出于对中国学生在弗吉尼亚大学生活的关心，由 UVa 中国校友会牵头、严惠庆基金支持，UVa 国际学生管理中心将与 MSN 合力打造一套全面的留学安全项目，涵盖安全常识，法律，文化，心理健康等等多个板块，着力在各个方面关心学生身心安全，让学生健康，家长安心。

这本 Safety Handbook 为精编版，意在为新生普及安全常识以及了解 UVA 身心安全方面的资源。欢迎大家关注后续更为详细以及全面的安全手册，谢谢！

University of Virginia

弗吉尼亚大学是由美国第三任总统托马斯·杰弗逊于 1819 年创建的美国历史上首个独立于教会的高校，也是北美地区唯一一所被联合国教育科学文化组织列为是世界文化遗产的高等院校。

MSN (Mainland Student Network)

中国学生本科学生会 (MSN) 是由弗吉尼亚大学中国本科生建立的。从为 Admission Office 做 Phone Interview 开始逐渐壮大，现致力于为中国本科学生群体服务。

校园安全咨询 **Personal Safety**

Blue Lights 蓝光报警电话

在整个校园，包括人行道、停车场以及所有宿舍设有 500 多个蓝光报警电话。同学们需要校警协助时，只要通过蓝光报警电话即可直接联系到校园警察。在校园范围之外学生经常居住和往来的地方 (如 Corner) 也设有一些蓝光报警电话。



UVA Alerts 弗大警报

在紧急情况发生并威胁到学校人员安全或健康时，学校会通过 UVA Alert 向校内人员第一时间发出警报，并在危险解除后第一时间进行通知。所有 UVA 学生 @virginia.edu 的邮箱都会在第一时间收到有关 Emergency 的邮件，无需注册。学生还可以通过网上注册关联手机，私人邮箱和父母的联系方式。具体注册方式详见 www.virginia.edu/uvaalerts

Safe Ride（UVA 夜间接送服务）

Safe Ride 是由 UVA 校警提供的夜间护送学生回家的服务。打电话给 Safe Ride 就会有两名校警开着一辆白色的面包车来接你和你附近同样打了电话的小伙伴。除假期外，Safe Ride 的时间是在每天校园公交车下班之后的每周日至周三 12am-7am，周四至周六 2:30am-7am。

如需帮助时，可求助对象

- 警察叔叔 911
- CAPS（UVA 心理咨询中心）
- 老师
- Residential Assistant (RA: 宿舍管理人员)

学生应急工具包

- 手电筒及备用电池
- 急救包（消毒工具，创口贴等）
- 重要文件复印件，联络方式等
- 药品（感冒药等）
- 瓶装水及不易腐烂的食物
- 备用眼镜（如有需要）

心理健康咨询

Mental Health and Counseling

最近几年，随着留学生抑郁、自杀等案例数量的增加，心理健康问题也成为了留学生关心的重要话题。

Counseling and Psychological Services (CAPS)

心理健康咨询中心是弗吉尼亚大学最主要的学生咨询诊所，旨在及时应对学生精神健康方面的需求，为大家提供咨询、教育、联系外界和危机处理等服务。

首次咨询预约

请在工作时间拨打 434-243-5150，接线员将为你预定一个一两天内的电话，届时你将与医师进行长达 15 到 20 分钟的对话。医师将会询问你目前状态如何，以及你需要哪些帮助。基于此前对话，医师将会给你一些建议，可能是以下建议中的一条

- 在对话当天去心理健康咨询中心看医生（危机预约）
- 在一到三天之内去心理健康咨询中心看医生（紧急预约）
- 预约下一个可以预约的时间点，去心理健康中心看医生（标准预约）
- 可能会向你介绍可以寻求帮助的其他资源，包括夏洛兹韦尔社区或者弗大其它机构以及在线资源

(*首次预约的方式有可能会从 2016 年秋季变得更简单，到时请打电话或直接到 CAPS 询问具体变化。)

咨询服务

CAPS 对在校注册学生提供免费短期个体咨询（一般 6-8 次），团体咨询和必要的药物治疗。药物治疗必须和心理咨询联系在一起。

危机干预

当你有伤害自己或他人的想法，情绪强烈难以自控，或者你觉得身处危机，难以摆脱困境，请立即联系 CAPS 并且要求与突发事件咨询医师 (CAPS on-call clinician) 联系。

- 在周一到周五的工作时间，请直接到 CAPS（walk in, 无需预约）或拨打 434-243-5150.
- 在下班时间或者周末，请拨打 434-972-7004, 这是特设的回应服务 (the answering service)。这项服务将会帮你联系医师，让医师主动联系到你并且提供帮助。
- 如果打电话的人并不是需要帮助的学生本人，在上班时拨打 434-243-5150 并且请求咨询医师提供咨询。在下班时间或者周末，请拨打 434-972-7004 请求咨询医师提供咨询。你也可以向其它相关教职工寻求帮助。

法律与规定 **Laws and Rules**

关于持有 F-1 签证的学生的的工作问题 F-1 Employment Rules

在学校工作

持有 F-1 签证和未过期 I20 的学生可以在 UVa 寻找工作。春季与秋季学期期间，每周工作时间累计不可超过 20 小时；在学校放假期间可以全勤工作。

在校外工作

未经国际学生中心 (International Student Office, 简称 ISO) 或者移民局 (USCIS) 允许，持有 F-1 签证的学生不得擅自为校外组织机构工作。如有你不清楚某项活动是否属在此范畴，请先告知 ISO 并向其咨询。注意，这其中可能包括在美国境外的工作、个体经营、在美国境内为国外公司工作，甚至可能包括没有薪酬的实习工作。

未经允许擅自工作

在学校工作期间超过时间上限，或者未经允许，擅自为校外机构组织工作，是对 F-1 身份规定的严重违反。一经发现，ISO 将立即上报美国政府，而该学生的在美合法身份也将终止。所以在工作前，请确保你已经和 ISO 具体完整地讨论了你的工作与计划。

酒精及毒品

Alcohol and Drug Issues

酒精

在美国，年满21之后才可合法购买、饮用含酒精的饮品。如果被发现未满21而购买 / 持有酒类或酒后驾车（只要测出0.02%以上的呼气酒精含量就算酒驾哦～），最轻会被处罚500美金强制罚款或至少50小时的社区服务和吊销驾照6个月，并构成最严重的轻罪——一级轻罪。

注：UVa宿舍内禁止饮酒，如果RA发现有人在宿舍饮酒将上报学校，对学生给予处分。如果遇到同学在外饮酒，回到宿舍后因饮酒过量而有生命危险时，请及时通知当值的RA进行处理，该同学不会受到处分。

毒品

最常见的毒品是Marijuana, 在弗吉尼亚州任何形式的服用都是违法的。

Resources

- 弗吉尼亚大学官方网站:

www.virginia.edu

- 学生信息系统 (SIS) :

https://sisuva.admin.virginia.edu/psp/epprd/EMPLOYEE/EMPL/h/?tab=PAPP_GUEST

- 国际学生办公室 (ISO) 官方网站:

<https://iso.virginia.edu/>

- 国际学生办公室 (ISO) 家长手册:

<http://chinese.parenthandbook.virginia.edu/>

- 大学警务处:

www.virginia.edu/uvapolice

紧急情况: 拨打 911; 非紧急情况: 拨打 434.924.7166

- 性别暴力, 人身攻击:

大学、市、县报警电话: 911

性侵害资源服务处 (SARA): 434.977.7273

紧急救助营 (SHE): 434.293.8509

弗大急救中心: 434.924.2231

<http://chinese.parenthandbook.virginia.edu/policies/sexual-misconduct>

- 学生处值班热线: 434.924.7133 (周一至周五, 8:00-17:00)

434.924.7166 (17:00 之后, 周末, 假期)

- 夜间接送 (434.242.1122)

<http://www.virginia.edu/parking/saferide/>

- 打车垫付 (434.295.4131)

- 学生健康中心(Elson Health Center) 434.924.5362

- 心理健康咨询(Counseling and Psychological Services)

预约电话: 434.243.5150

非工作时间求助电话: 434.972.7004

<http://www.virginia.edu/studenthealth/caps.html>

- UVA学生行为准则: 由审判小组裁定, 司法委员会执行, 裁定制裁轻至警告, 重至开除学籍。具体被禁止的行为请参照

<http://chinese.parenthandbook.virginia.edu/policies/conduct>

UVA 安全手册

International Students Office, UVA Club, W.W.YEN FUND



安全，健康，家

MSN, 为你的UVA