

戴维斯青少年研究计划

本期摘要

2007年秋季第二期第三刊

P1
P1-2
P3-4

首席研究员 Su Yeong Kim 致辞
教育经费资助
健康饮食



首席研究员 Su Yeong Kim 致辞:

我们很高兴有您的家庭继续参与戴维斯青少年研究计划。这一期通讯的内容包括申请教育经费资助时不可不知的资讯以及学生在校时维持健康饮食的窍门!

请注意, 本计划现在是由德州奥斯汀大学主持。因此, 日后有关本计划的信函将会来自德州奥斯汀大学。我们希望您的家庭能够继续支持本研究。

请使用下列方式与我们联络:

电子邮件: projectfamily@gmail.com

或来电: (415) 271-0390 或 1-(866) 7-FAMILY (免费号码)

或者上网: <http://webspace.utexas.edu/syk343/>

您打算搬家吗? 请上我们的网站来更新您的联络资料。

感谢您的家庭对本计划长久以来的支持和热心参与!

教育经费资助

有几种不同的管道可以补助你上大学所需要的经费, 例如奖助学金和教育贷款。这些经费资助的机会每一年对每一位学生都开放, 并不只是大一的新生才可以申请。填写联邦学生经费资助免费申请表 (FAFSA) 应该是你在申请奖助学金时的第一步骤。

联邦学生经费资助 (FAFSA)
每一年对每一位学生都开放

联邦学生经费资助免费申请表 (FAFSA)

联邦学生经费资助免费申请表 (FAFSA) 是美国大学的在校学生和新生每一年都可以用来申请经费资助 (包括奖助学金、学生贷款以及工读) 资格的表格。很多加州内外的大学都以你在你的FAFSA上所提供的资料做为他们颁发其它非联邦奖助学金的基础。欲获得更多相关于联邦学生经费资助的资讯, 请查阅 www.fafsa.ed.gov。

联邦学生经费资助免费申请表 (FAFSA) 是一份学生每一年都可以用来申请经费资助资格的表格

请查阅第二页之教育经费资助

奖助金

奖助金通常是（但非一定是）由政府或者其它非营利性的组织提供。奖助金的好处在于它的弹性 - 你能够比较自由选择你的开销。很多奖助金都要求你在学业上有优良的表现。诸如：你必需选修严密的课程，或者你必需往具有高需求的领域（例如数学、科学等学科）内发展。

奖助金的好处在于它的弹性 - 你能够比较自由选择你的开销

• 学业表现奖助金

学业表现奖助金 (ACG) 的申请条件如下：你必需有申请培尔奖助金 (Pell Grant) 的资格、你必需是高中毕业生，而且你必需维持3.0的大学学分。此奖助金可以为大一的学生提供高达 \$750 的资助金或为大二的学生提供高达 \$1300 的奖金。

• 国家SMART奖助金

国家SMART奖助金开放的对象是能够维持3.0大学学分并有资格申请培尔奖助金 (Pell Grant) 的大三和大四学生。你必需主修下列学科：物理学、生理学、电脑科学、数学、工程学或者有助于国防的外语学。这项奖助金的上额是每人每年 \$4000。

学生贷款

你必需偿还你的学生贷款

学生贷款与奖学金和奖助金不同，你必需偿还。贷主通常在你毕业后才会要求你开始偿还你的贷款。不同的学生贷款有不同的利息以及计算利息的方法。

斯代佛贷款是由美国政府或者私立机构所提供

• 斯代佛贷款 (Stafford Loans)

斯代佛贷款 (Stafford Loans) 是由美国政府或者私立机构所提供。这项贷款有分政府津贴和非政府津贴的。这两种贷款的差别在于你在校时所累积的利息由政府或是你自己来付。自2007年七月一日起，尚未独立的大学生可以在大学的第一年贷多至 \$3,500、第二年多至 \$4,500，此后每年多至\$5,500的学生贷款。在2006年七月一日以后发放的款目的利息固定为 6.8%。

柏金斯贷款是由你就读的大学来提供

• 柏金斯贷款 (Perkins Loans)

柏金斯贷款是由你就读的大学从有限的政府联邦经费中提供。这项款的利息定为5%。你所能得到的款额是由你的大学的经费资助所独自判定。这项款的款额限为每人每年\$4,000，总额不能超过\$20,000。

支付你的大学教育应该是容易又轻松的。花一点时间来了解FAFSA、奖助金和学生贷款的申请程序能够帮助你更进一步地掌控你的大学教育。



健康饮食

健康饮食对于许多人来说排在非常次要的位置。在平衡繁忙的时间表和紧凑的生活节奏的同时，谁还有时间和精力去顾及到饮食的均衡呢？许多人认为大学生生活会像一股轻风一样自在，有大量的空闲时间。相反的，大学生时刻在为下一件事情做准备。忙碌的生活节奏让选择正确食物成了一个不可避免的难题：诸如“当我连睡觉的时间都没有，我如何能够为了吃的健康来伤脑筋？”等问题便可能会出现。事实上，大学生不但要上课、要在课余时间自习、要参加社团活动，有时甚至还要工作。虽然健康饮食是保持一个活跃的生活方式重要的一环，在上述的情况下，大学生几乎没有剩余的时间来关注饮食健康。事实上，缺乏含有丰富营养素和维生素的高能源食物的饮食会使你的身体功能下降。反之，健康饮食会带来许多的好处：

1. 有助增强学习能力

健康的饮食有助于改善和提高你的学习能力。此外，健康的饮食更能帮助你的头脑更加清晰。

2. 有助增强身体能源和扩大精力

健康的饮食伴随着常例的运动有助于增加你在日常活动中所需的身体能量。同时，它们也能帮助你感觉精力充沛，从而可以在课堂上或工作时更集中精神。

3. 有助提高创造力

健康的饮食可以令你身心健康，从而有助于提高你的创造力。当头脑清晰时，你可以更快更容易地想出新点子。

4. 有助提高整体身体健康

健康的饮食也有助于提高你的整体健康。健康饮食会让你感到朝气蓬勃。与此同时，能源的提高也会让你更有动力去做运动，从而增强你的身体健康。

缺乏含有丰富营养素和维生素的高能源食物的饮食会使你的身体功能下降



戴维斯青少年研究计划



您打算搬家吗？

以便和您保持联络，如果您打算搬家，请更改您的联络资料！

请使用下列方式与我们联络：

来电：
(415) 271-0390

免费号码：
(866) 7-FAMILY

致电子邮件：
projectfamily@gmail.com

上网：
<http://webpace.utexas.edu/syk343/>



下列为一些提供健康食谱的网站：

- 烹饪：营养与健康生活指导：
<http://www.cookinglight.com/cooking/>
- 素食时代：
<http://www.vegetariantimes.com>

以下是一些提供营养资讯的网站：

- 政府营养网页：
<http://www.nutrition.gov>
- 美国饮食协会：
<http://www.eatright.org>
- 食品与营养信息中心：
<http://www.nal.usda.gov/fnic/>

The University of Texas at Austin

Su Yeong Kim, Ph.D.
Davis Research Project
Department of Human Ecology
1 University Station, A2700
Austin, TX 78712