

戴維斯青少年研究計劃

本期摘要

2007年秋季 第二期 第三刊

P1
P1-2
P3-4

首席研究員 Su Yeong Kim 致辭
教育經費資助
健康飲食



首席研究員 Su Yeong Kim 致辭：

我們很高興有您的家庭繼續參與戴維斯青少年研究計劃。這一期通訊的內容包括申請教育經費資助時不可不知的資訊以及學生在校時維持健康飲食的竅門！

請注意，本計劃現在是由德州奧斯汀大學主持。因此，日後有關本計劃的信函將會來自德州奧斯汀大學。我們希望您的家庭能夠繼續支持本研究。

請使用下列方式與我們聯絡：

電子郵件：projectfamily@gmail.com

或來電：(415) 271-0390 或 1-(866)7-FAMILY（免費號碼）

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

您打算搬家嗎？請上我們的網站來更新您的聯絡資料。

感謝您的家庭對本計劃長久以來的支持和熱心參與！

教育經費資助

有幾種不同的管道可以補助你上大學所需要的經費，例如獎助金和教育貸款。這些經費資助的機會每一年對每一位學生都開放，並不只是大一的新生才可以申請。填寫聯邦學生經費資助免費申請表 (FAFSA) 應該是你在申請獎助金時的第一步驟。

聯邦學生經費資助 (FAFSA)
每一年對每一位學生都開放

聯邦學生經費資助免費申請表 (FAFSA)

聯邦學生經費資助免費申請表 (FAFSA) 是美國大學的在校學生和新生每一年都可以用來申請經費資助 (包括獎助金、學生貸款以及工讀) 資格的表格。很多加州內外的大學都以你在你的 FAFSA 上所提供的資料做為他們頒發其它非聯邦獎助金的基礎。欲獲得更多相關於聯邦學生經費資助的資訊，請查閱 www.fafsa.ed.gov。

聯邦學生經費資助免費申請表 (FAFSA) 是一份學生每一年都可以用來申請經費資助資格的表格

請查閱第二頁之教育經費資助

獎助金

獎助金通常是（但非一定是）由政府或者其它非營利性的組織提供。獎助金的好處在於它的彈性 – 你能夠比較自由選擇你的開銷。很多獎助金都要求你在學業上有優良的表現。諸如：你必需選修嚴密的課程，或者你必需往具有高需求的領域（例如數學、科學等學科）內發展。

獎助金的好處在於它的彈性 – 你能夠比較自由選擇你的開銷

• 學業表現獎助金

學業表現獎助金 (ACG) 的申請條件如下：你必需有申請培爾獎助金 (Pell Grant) 的資格、你必需是高中畢業生，而且你必需維持3.0的大學學分。此獎助金可以為大一的學生提供高達 \$750 的資助金或為大二的學生提供高達 \$1300 的獎金。

• 國家SMART獎助金

國家SMART獎助金開放的對象是能夠維持3.0大學學分並有資格申請培爾獎助金 (Pell Grant) 的大三和 大四學生。你必需主修下列學科：物理學、生理學、電腦科學、數學、工程學或者有助於國防的外語學。這項獎助金的上額是每人每年 \$ 4000。

學生貸款

你必需償還你的學生貸款

學生貸款與獎學金和獎助金不同，你必需償還。貸主通常在你畢業後才會要求你開始償還你的貸款。不同的學生貸款有不同的利息以及計算利息的方法。

斯代佛貸款是由美國政府或者私立機構所提供

• 斯代佛貸款 (Stafford Loans)

斯代佛貸款 (Stafford Loans) 是由美國政府或者私立機構所提供。這項貸款有分政府津貼和非政府津貼的。這兩種貸款的差別在於你在校時所累積的利息由政府或是你自己來付。自2007年七月一日起，尚未獨立的大學生可以在大學的第一年貸多至 \$3,500、第二年多至 \$4,500，此後每年多至 \$5,500的學生貸款。在2006年七月一日以後發放的款目的利息固定為 6.8%。

柏金斯貸款是由你就讀的大學來提供

• 柏金斯貸款 (Perkins Loans)

柏金斯貸款是由你就讀的大學從有限的政府聯邦經費中提供。這項款的利息定為5%。你所能得到的款額是由你的大學的經費資助所獨自判定。這項款的款額限為每人每年\$4,000，總額不能超過\$20,000。

支付你的大學教育應該是容易又輕鬆的。花一點時間來瞭解FAFSA、獎助金和學生貸款的申請程序能夠幫助你更進一步地掌控你的大學教育。



健康飲食

健康飲食對於許多人來說排在非常次要的位置。在平衡繁忙的時間表和緊湊的生活節奏的同時，誰還有時間和精力去顧及到飲食的均衡呢？許多人認為大學生活會像一股輕風一樣自在，有大量的空閒時間。相反的，大學生時刻在為下一件事情做準備。忙碌的生活節奏讓選擇正確食物成了一個不可避免的難題：諸如“當我連睡覺的時間都沒有，我如何能夠為了吃的健康來傷腦筋？”等的問題便可能會出現。事實上，大學生不但要上課、要在課餘時間自習、參加社團活動，有時甚至還要工作。雖然健康飲食是保持一個活躍的生活方式重要的一環，在上述的情況下，大學生幾乎沒有剩餘的時間來關注飲食健康。事實上，缺乏含有豐富營養素和維生素的高能源食物的飲食會使你的身體功能下降。反之，健康飲食會帶來許多的好處：

1. 有助增強學習能力

健康的飲食有助於改善和提高你的學習能力。此外，健康的飲食更能幫助你的頭腦更加清晰。

2. 有助增強身體能源和擴大精力

健康的飲食伴隨著常例的運動有助於增加你在日常活動中所需的身體能量。同時，它們也能幫助你感覺精力充沛，從而在課堂上或工作時更集中精神。

3. 有助提高創造力

健康的飲食可以令你身心健康，從而有助於提高你的創造力。當頭腦清晰時，你可以更快更容易地想出新點子。

4. 有助提高整體身體健康

健康的飲食也有助於提高你的整體健康。健康飲食會讓你感到朝氣勃勃。與此同時，能源的提高也會讓你更有動力去做運動，從而增強你的身體健康。

缺乏含有豐富營養素和維生素的高能源食物的飲食會使你的身體功能下降



戴維斯青少年研究計劃



您打算搬家嗎？

以便和您保持聯絡，如果您打算搬家，請更改您的聯絡資料！

請使用下列方式與我們聯絡：

來電：
(415) 271-0390

免費號碼：
(866) 7-FAMILY

致電子郵件：
projectfamily@gmail.com

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



下列為一些提供健康食譜的網站:

- 烹飪：營養與健康生活指導：
<http://www.cookinglight.com/cooking/>
- 素食時代：
<http://www.vegetariantimes.com>

以下是一些提供營養資訊的網站:

- 政府營養網頁：
<http://www.nutrition.gov>
- 美國飲食協會：
<http://www.eatright.org>
- 食品與營養信息中心：
<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