

In the Know

e-Newsletter for UC Davis Parents and Families

四月ITK新闻简报

致我们的Aggie家庭

UC Davis致力于确保社区的安全与健康。校园与当地公共卫生部门和校长办公室正密切合作。我们持续采取措施来保护我们的社区。UC Davis目前将不再举办任何校园活动。我们希望在这个困难时期，下述资源能够对您有所帮助。如希望我们纳入其他建议，请发送电子邮件至alumni@ucdavis.edu。

我们共同构筑**One Aggie Network**，因对UC Davis的热爱而团结在一起。

— Dana Allen, 助理校长, 校友与公共关系部

通过UC Davis发布的冠状病毒最新消息及时获悉最新资讯

请使用以下链接及时了解最新研究、Aggies相互帮助的故事以及一般大学新闻。

校园信息

校友信息



UC Davis Health加速COVID-19检测

UC Davis Health临床病理学家、传染病医师和科学家正合作开发COVID-19的新试剂（用于化学分析的物质）、诊断性检测和疫苗，以期预防和最终治疗这种传染病。

更多信息请访问：<https://health.ucdavis.edu/health-news/newsroom/uc-davis-health-speeds-up-covid-19-testing/2020/04>



学生帮助维持动物的健康

本大学今年春季开放，以举行许多必要活动。不管是否有隔离期，UC Davis的牲畜和其他动物每天都需要喂食和照料。感谢敬业的工作人员和学生，奉献自己的力量。

更多信息请访问：<https://www.ucdavis.edu/spring-snapshots/news/spring-quarter-snapshot-students-keep-animals-healthy>



两项针对COVID-19的临床研究已经开始

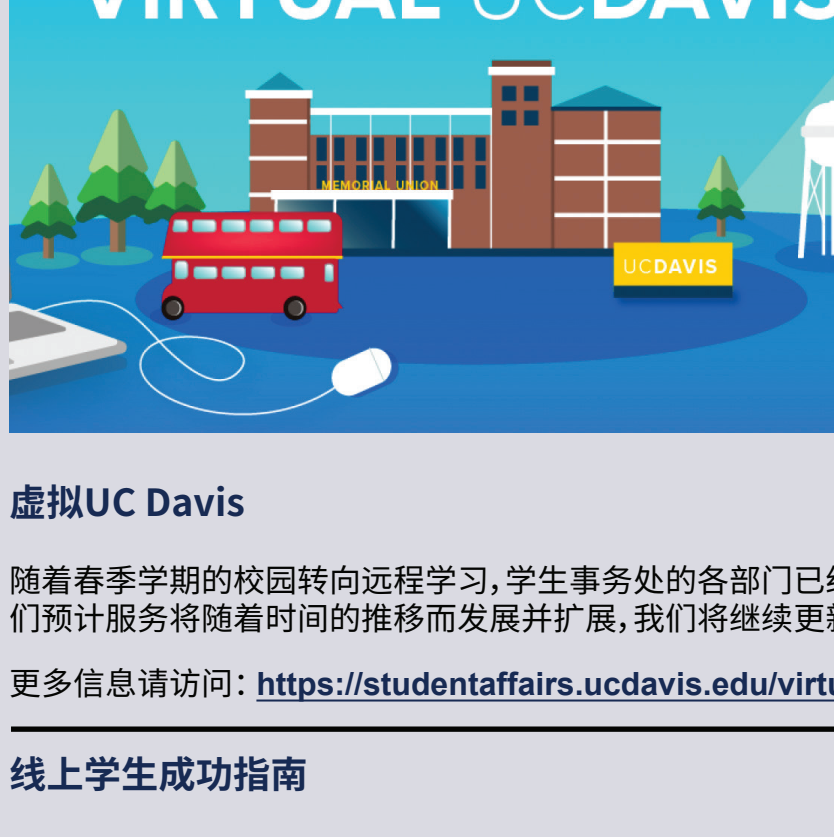
UC Davis Health正在进行两项临床试验，以评估两种药物的安全性和有效性——这两种药物分别是研究性抗病毒药物remdesivir以及可阻断人体急性炎症反应的药物sarilumab。

更多资讯请访问：<https://www.ucdavis.edu/coronavirus/news/uc-davis-launches-2-clinical-studies-treat-covid-19>

从何处获取校园最新资讯和信息：

学生事务处

COVID-19学生FAQ

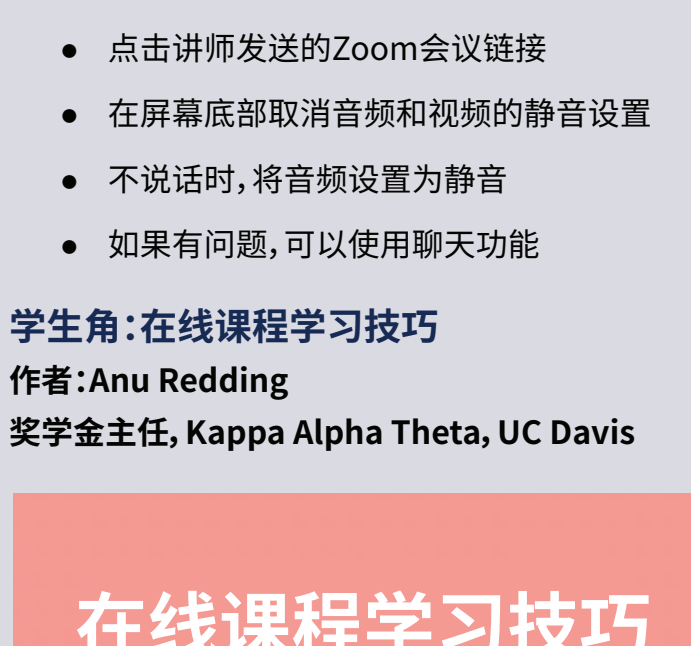


为帮助解决与校园决策和其他公告有关具体问题，我们已开发一个学生常见问题（Frequently Asked Questions, FAQ）页面，供您在本学年剩余时间内将其用作信息资源。当我们收到学生的问题和反馈时，我们会继续更新和添加信息。我们鼓励您经常查看此FAQ页面。

FAQ：<https://studentaffairs.ucdavis.edu/news/coronavirus-faqs>

全球事务部：国际学生和学者服务

COVID-19问答

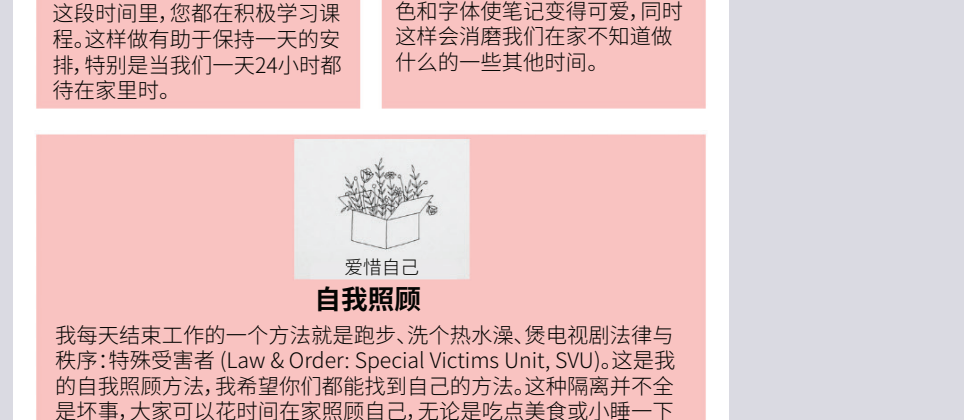


您可能对冠状病毒（COVID-19）如何影响UC Davis校园生活产生了疑问。国际学生和学者服务（Services for International Students and Scholars, SISs）咨询员经常收到的问题均在此下链接中列出。如果您在此处没有找到问题的答案，或者您有关于自身特殊情况的问题或者想要对此进行讨论，请联系SISs咨询员进行预约。

FAQ：<https://sis.ucdavis.edu/announcements/coronavirus-information-and-resources>

你行的（YGT）系列

咨询服务提供心理教育、技能培养研讨会，旨在帮助建立一个意识，培养应对技能和促进自我照顾。该等研讨会称为**你行的（You Got This, YGT）**研讨会。在2020年春季学期，我们计划提供以下主题的研讨会：正念、应对焦虑、健康方式——辩证行为疗法技能和感恩。春季学期的最终时间表仍在过渡至在线平台的过程中。同时，欢迎您使用以下链接来查看研讨会介绍：<https://shcs.ucdavis.edu/services/groups>，一旦有新信息，这个网站将添加更新的信息。



虚拟UC Davis

随着春季学期的校园转向远程学习，学生事务处的各部门已经开始使用虚拟方式，以符合公共卫生和安全指南的方式继续提供支持和增强学生能力。我们将服务随着时间的推移而发展并扩展，我们将继续更新和添加信息。我们鼓励您经常访问此网站以获取更多资源。

更多信息请访问：<https://studentaffairs.ucdavis.edu/virtual-ucdavis>

线上学生成功指南

您刚刚发现课程正从面对面教学过渡至在线教程。您可能会对在线学习的运作方式以及您需要了解哪些技能和技术要求而感到少许焦虑。首先要记住的是，**我们会尽最大努力来支持您的学习**。大多数情况下，您将做您已经做过的相同事情，只是方式有所不同。是的，您需要熟悉新技术，但是您会获得支持。第一步是使用Canvas和Zoom中的新技术进行设置。

下面链接中的教程和资源旨在为您提供资源和支持，帮助您成为一名成功的在线学生。

我们的在线课程经专门设计，旨在为您提供灵活、身临其境的高质量学习体验。

资源：<https://cpe.ucdavis.edu/student-services/online-resources>

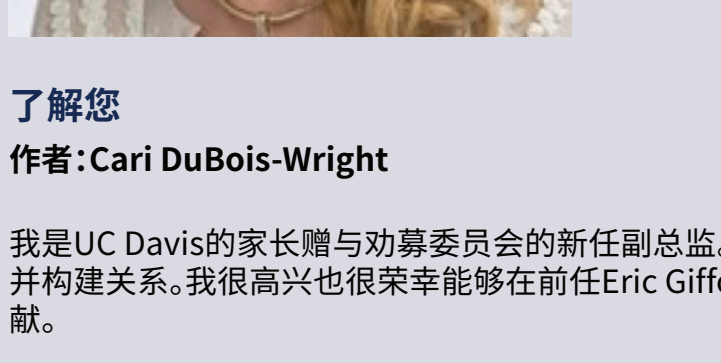
Zoom：在线学生的最佳实践

- 在安静的房间内使用电脑，房间内应没有其他正在访问Zoom的电话
- 点击讲师发送的Zoom会议链接
- 在屏幕底部取消音频和视频的静音设置
- 不说话时，将音频设置为静音
- 如果有问题，可以使用聊天功能

学生角：在线课程学习技巧

作者：Anu Redding

奖学金主任，Kappa Alpha Theta, UC Davis



边界
在家中划定专门的学习空间有助于提高学习效率，并区分工作时间和休息时间。尽管我们被困在家中，但并不意味着我们必须将所有事情放在一起。打造像这样的空间可以帮助您在上学时取得成功的开始。

番茄工作法
番茄工作法规划学习时间的另一种方法，即学习25分钟，然后休息10分钟。这非常有用，因为有一个结束时间，而不是通过颜色和记忆。也可以通过有趣的学习和记忆。您可以在休息时间做一些其他事情，比如听音乐或做一些其他事情。

基本的朝九晚五工作
这是我在大一时期做的事情。它帮助了我很多。在大学里，当您开始工作时，您需要知道您的工作时间。所以，无论何时，在9点到5点之间，您都应该保持学习。这样有助于保持一天的安排，特别是当您一天24小时都在家时。

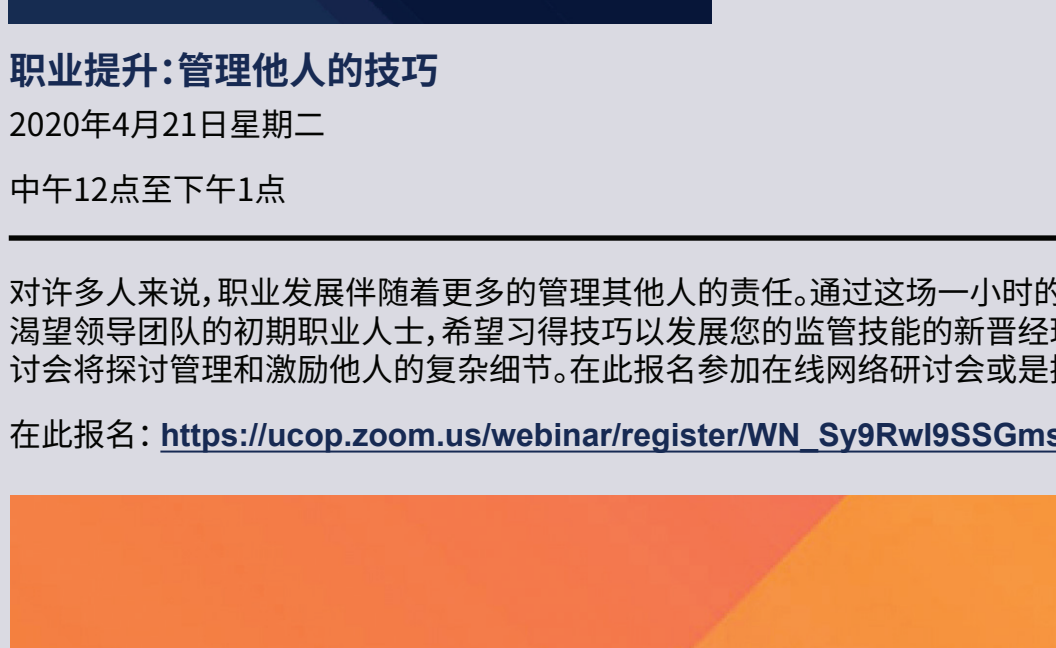
做笔记，但也可使其变得别致
写下所有东西，即使我们是在上课。在上课前，与教授或助教讨论您的学习和记忆。您可以在休息时间做一些其他事情，比如听音乐或做一些其他事情。

自我照顾
我每天结束工作后的一个方法是跑步、洗个热水澡、看电视剧或听音乐。这帮助了我很多。在大学里，当您开始工作时，您需要知道您的工作时间。所以，无论何时，在9点到5点之间，您都应该保持学习。这样有助于保持一天的安排，特别是当您一天24小时都在家时。

我知道这一时期对每个人来说都非常困难，但请记住：您不是一个人。我们共同度过这一时期，我们可以互相帮助。让我们一起度过这一时期，让我们一起度过这一时期。

Anu Redding
Kappa Alpha Theta, UC Davis
奖学金主任

2020年人口普查



即使您自己已被数遍了！您是否离开校园以应对冠状病毒？人口普查希望您报告您在校时通常住在哪里。更多信息、链接和资源请访问：<https://www.universityofcalifornia.edu/civic-engagement/census>



了解您

作者：Cari DuBois-Wright

我是UC Davis的家长赠与劝募委员会的新任副主席。自从加入年度捐赠团队，我有机会认识了许多热心奉献的家长，我期待与你们当中专业人士建立联系并构建关系。我很高兴也很荣幸能够在前任Eric Gifford建立的坚实基础上再接再厉。通过携手合作，我相信我们能够帮助优秀、勤奋的学生作出巨大贡献。

随着COVID-19的影响日益显现，我们将进入一个艰难的时期，但这也是具有启示意义的时期。当我们一起帮助学生时，UC Davis家庭的关怀精神和慷慨给我留下了深刻印象。您的捐赠能够提供各方面的帮助，从满足学生的基本需求——食物、紧急住房、财政援助——到确保所有学生都拥有必要技术来过渡至在线课程。我已经能够帮助您中的一些人解决问题和顾虑，你们的致谢令我感动。

如果可以，我很乐意提供有关学生进步情况的积极信息。例如，一位教授分享说，有些可能羞于在课堂上发言的学生在网络环境中很活跃，他们通过聊天功能问的问题比当面问的要多。我很想听听有关您孩子的经历。

就本人背景而言，UC系统对我来说并不陌生——和倾情投入、热心的UC家庭开展工作也是轻车熟路。我上一份工作是在位于Oakland的UCSF Benioff Children's Hospitals Foundation从事拓展工作，为儿童健康基金会筹集善款。

在从事募捐工作之前，我在UC Berkeley和West Virginia University担任全国大学生体育协会（National Collegiate Athletic Association, NCAA）甲组大学体操队的教练，总共19年的时间。我曾经担任助理教练和主教练，与众多学生和家一起见证无数辉煌时刻。在学生们开启校园生活之前，我便开始帮助家长及其家人选择学院，并帮助他们度过离家返校之后的过渡期。我帮助学生们熟悉UC系统，并且在整个大学生涯过程中以积极心态而成长。我特别高兴能够再次回到校园与各位家长和学生再次共事。

我希望能够与尽可能多的家庭见面详谈，倾听各位自己的故事——给您孩子，也给校园里的其他学生带来积极的影响。我们有很多非常不错的项目和服务，期待能大家的支持。我期待与您相见，倾听您的情况，并且与您携手开展工作。我们的协作工作能够丰富学生们的体验，并且通过慈善的纽带为学生们毕业后之后获得成功奠定基础。

非常高兴加入Aggie大家庭！加油，Ags们！

关于在线捐赠对于学生们的生涯规划方面的更多资讯，请联络家长赠与劝募委员会的新任副主席Cari DuBois-Wright，其电子邮件地址为caduboiswright@ucdavis.edu，电话是（530）754-0768。您也可以[点击此处](#)访问我们的家长基金网站。

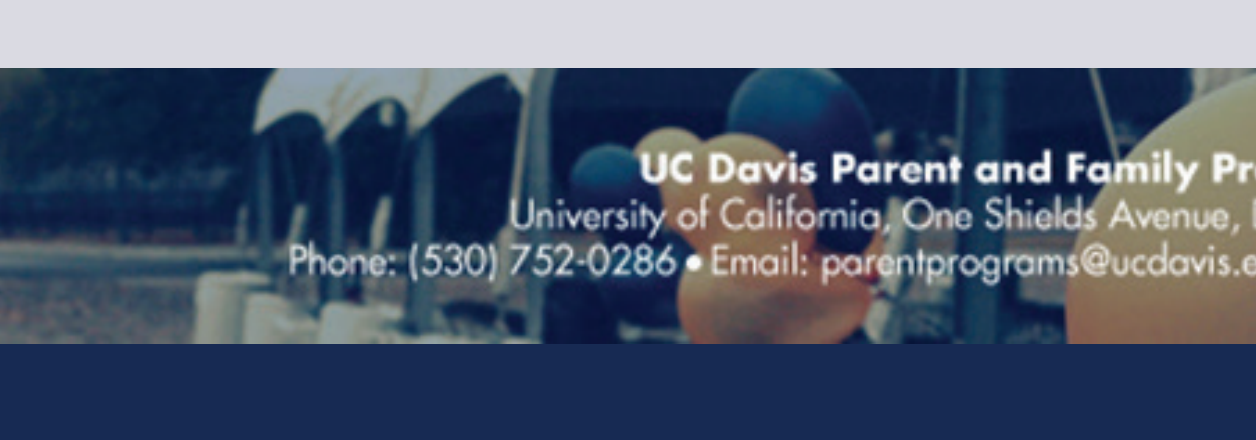
为因为冠状病毒而暂时失业的人提供工作

暂时关闭的企业雇主可在这些领域寻找就业机会和收入。

作者：Robin Reshwan

雇员的工作因冠状病毒而陷入停滞状态由于应对冠状病毒或COVID-19，许多雇员陷入困境：工作减少或没有工作，或忧虑在我们国家应对流行病的未来几周或几个月里，自己将面临财政紧张的局面。如您因与冠状病毒有关的安全问题而被裁员，还是希望获得新的遇见以更好地激励您的团队负责主管，在此网络研讨会将探讨管理和激励他人的复杂细节。在此报名参加在线网络研讨会或是接收录制视频的链接。

在此报名：https://ucop.zoom.us/join/register/WN_Sy9RwI9SSGmsorZ8tUCkM7A



职业提升：管理他人的技巧

2020年4月21日星期二

中午12点至下午1点

对许多人来说，职业发展伴随着更多的管理其他人的责任。通过这场一小时的互动性网络研讨会，您将学习技巧以扩展和增强您的管理技能。无论您是希望领导团队的新晋专业人士，还是希望获得新的遇见以更好地激励您的团队负责主管，在此网络研讨会将探讨管理和激励他人的复杂细节。在此报名参加在线网络研讨会或是接收录制视频的链接。

在此报名：https://ucop.zoom.us/join/register/WN_v2V4G8oRbUKh6rZK8ilow

发起一场积极的求职活动

2020年4月22日，星期三

中午12点至下午1点

您是否受到COVID-19的影响？您在找工作吗？掌控自己的职业前景。此网络研讨会将分享一些简单而有效的技巧，帮助您摆脱令人沮丧的“在线申请然后等待游戏”。立即加入我们来多一些选择吧。

演讲者：Robin Reshwan是一位经认证的简历撰写人（Certified Professional Resume Writer, CPRW），也是“职业世界”里的专家。作为规模名列前茅的国际人力资源公司的业务领导，Robin曾为跨领域面试、安置和招聘了上千名人力。了解更多关于Robin及其公司的信息，请访问<https://csadvising.com/>

报名：https://ucdavisdevar.zoom.us/join/register/WN_chQVRsJITZ-T5K5W2v2JA

医疗保健和医学方面的职业发展

2020年4月23日，星期四

中午12点至下午1点

成功秘诀：医疗保健/医疗领导者关于职业生涯中期及其后职业发展的建议

医疗保健和医学不仅是UC校友最喜欢的领域，而且这些职业往往是职业倦怠率最高的职业。在2020年4月加入我们，与在医疗保健和医学领域工作的UC校友进行深入电子对话，讨论如何定位自己，取得长期职业成功。从找到适合自己的职业并适应职业变化，再到晋升至领导岗位，或改变以患者为中心的工作，该小组将提供真知灼见和建议，帮助您为下一步职业发展做好准备。虽然这个网络研讨会对所有UC校友开放，但此项目的内容是专门为医疗保健和医学领域的职业生涯中后期专业人士设计的。

点击此处报名：https://ucop.zoom.us/join/register/WN_v2V4G8oRbUKh6rZK8ilow

驾驭零工经济

2020年5月18日，星期一

中午12点至下午1点

现代工作场所发生了巨大变化，为工作方式提供了更大的灵活性。这些变化伴随着机遇和挑战。加入我们的自由职业者、企业主、个体经营专业人士和其他成功驾驭零工经济的人士组成的小组，就如何发现机会、平衡多份零工和职业成功策略提供建议。报名参加现场研讨会或获取网络研讨会记录的链接。

报名链接：<https://tinyurl.com/May18UCACN>