

In the Know

e-Newsletter for UC Davis Parents and Families

2020年5月IN THE KNOW家长新闻简报

2020届毕业生家长

您应已被告知，传统的现场毕业典礼仪式将被替换为虚拟的典礼，而且我们正在寻找2020年晚些时候举办现场毕业典礼的可能性。我们理解这种与传统如此之大的变化可能会导致失望情绪，而且引发很多疑问。加州大学Aggie校友会 (Cal Aggie Alumni Association, CAAA) 在此向您和学生提供帮助，从在校Aggie过渡到Aggie Alum，成为CAAA的永久会员，将帮助指导他们完成整个流程。

成为CAAA的会员将受益良多。

您的孩子在毕业之后是否要移居到新城市?成为CAAA的永久会员可让您孩子在全美和世界各地独享**校友网络**。

您的孩子是否马上就业?成为CAAA的永久会员就可独享One Aggie Network网络，以查询**各种职业资源和优惠**。

CAAA与全国企业进行合作，向会员提供众多产品和服务的折扣，比如当地和全国性的商家，包括餐厅、零售店、酒店、保险等等。充分享用这些优惠，您的会员资格有所值!请浏览**完整清单**。

永久会员资格提供即刻和终身的价值。我们现在提供永久会员资格特价\$300 (与最近的毕业生价格相比优惠\$125)! 如果您购买终身会员，您的孩子还将收到**UC Davis Alumni车牌框架和正式的UC Davis Alumni Pin校友徽章**。在**6月30日**之前加入并且使用优惠代码**GSO**获取折扣、**UC Davis Alumni**车牌框架和**Alumni Pin**校友徽章。

在当前形势汹涌的COVID-19大流行疫情中，我们确实面临着前所未有的各种困难。但我们是Aggie, Aggie们都是携手共同面对各种困难。

立刻加入

2021-2023届学生家长

在当前形势汹涌的COVID-19大流行疫情中，我们确实面临着前所未有的各种困难。但我们是Aggie, Aggie们都是携手共同面对各种困难。

我们加州大学Aggie校友会支持**Aggie家长和家庭协会 (Aggie Parent and Family Association, APFA)** 和**学生校友会 (Student Alumni Association, SAA)**。在UC Davis学习旅程中，每个项目都为家长和学生提供各种支持。

我们鼓励您加入APFA, 鼓励您的孩子成为SAA的礼品会员。

成为会员福利多多。

APFA的福利

- UC Davis家长门窗贴花
- 会员卡
- UC Davis家长体恤衫
- 家长资源指南和校历
- 家长问答网络季度会
- 在 **UC Davis商店** 购买UC Davis印刷标识商品可享受九折优惠
- 会专享的特权和各种活动的门票折扣

SAA的福利

- SAA会员体恤衫和礼品
- 毕业班礼品
- 参加仅限会员资格的“在校生一校友”联谊活动
- 在传统与服务 (Traditions and Service) 活动中独享特权
- 有机会加入SAA大使项目以及/或是学生委员会
- 在 **UC Davis商店** 购买UC Davis印刷标识商品可享受九折优惠

会员仅限两人，而且将在您孩子应属毕业年的六月份到期

在毕业之时，学生的会员资格转换为CAAA的永久会员资格。

同时加入两项会员只要\$500 (或使用分期付款方式只要\$520)! 在**5月31日**之前加入的学生还有专享礼物!

Student membership converts to life membership in CAAA upon graduation.

立刻加入

从UC Davis获取冠状病毒的最新消息

请使用以下链接及时了解最新研究、Aggie相互帮助的故事以及一般大学新闻。

校园信息

校友信息



Darrick Lam (87届, 家庭伙伴 (Family Fellows) 主席), (图中左起) 女儿Carrissa (20届)、夫人Jackie和女儿Cheryn。

与Aggie家长对话

作者: **Cari DuBois-Wright**

随着对UC Davis家长的更多了解，我对他们的印象越来越深刻。由于家长对学生的奉献并且致力于提高他们在大学生活中的体验，在使UC Davis变得出众的诸多因素中，家长发挥着非常重要的作用。

并且，与他们的交谈进一步加深了我对他们的了解。在此专栏中，我想与大家分享其中的一些对话，相信一些家长的言论可能会引起共鸣——从而有助于巩固并进一步发展学校关系。

首先是来自87届的Darrick Lam开始。Darrick Lam是一位学生家长捐赠人，是家庭伙伴 (Family Fellows) 的创始人和主席，这个亲友会是UC Davis家庭的一个慈善组织，致力于通过参与和奉献让学生取得更大的成果。

作为UC Davis学生家长，您为什么认为奉献如此重要——而且特别有成就感?

Darrick: 我在香港长大，和外婆一起生活，她是非常慈祥 and 乐于奉献的人。在1987年年初她过世之前，她把她的全部积蓄都捐献给了一个慈善组织。此举激励我要她为榜样。

作为第一代亚裔美国人，我想要支持那些新来的第一代移民和低收入家庭的新生学子，并且对他们给予指导，以各种技能和资源助其成功。这也正是为什么我夫人和我设立了 Endowed STEP Award Fund (资助STEP基金会)，支持那些在UC Davis参加特殊过渡性提升项目 (Special Transitional Enrichment Program, STEP) 的学生。

您自己的孩子在UC Davis的经历如何?

Darrick: 我的女儿在这里结识了很多非常好的同学，而且从优秀的授课老师那里学到很多。她的专业是生物技术，她有机会申请并且在基因组中心主任Richard Michelmore教授的实验室里作为本科生研究助理，进一步加深课堂和实验室所学。她对所学点点滴滴都倍感振奋。

除了资助STEP项目，您还作为UC Davis学生家长参加了其他活动。您从中得到了什么?

Darrick: 我切身感受到Aggie家长们的慷慨捐助对学生们的每一天生活能产生巨大的影响。由此，我愿意发起家庭伙伴 (Family Fellows) 并担任主席。我们的目标是激励大学管理层、员工和其他家庭，以身作则，进行慈善捐赠、给予支持，让学生们做到最好。作为Aggie校友，我想鼓励其他的Aggie学生家长加入我和其他家庭，在家庭伙伴 (Family Fellows) 项目中能够一起帮助我们的学生在毕业之后实现一生的成功。

即使家庭伙伴 (Family Fellows) 并不是每个家庭的目标，我们大家同心协力便能产生影响。尤其是当下的COVID-19大流行疫情，很多家长可能无力捐助——而这是可以理解的。或者是他们的捐献金额较少，捐助不论多少，对于诸如Student Pantry (学生食品储藏间) 之类的项目或是UC Davis Health的一线工作人员——或是对于家长所关注的任何一个项目来说，都会产生巨大的影响力，而且有助于增加捐赠家长的数目。

关于家长捐助对于学生们的生涯所产生的影响方面的更多资讯，请联系家长赠与劝募委员会的发展副总监 **Cari DuBois-Wright**，其电子邮箱地址为 caduboiswright@ucdavis.edu，电话是 (530) 754-0768。您也可访问我们的家长基金会 (**Parents Fund**) 网站并且进一步了解**家庭伙伴 (Family Fellows)**。

支持您的在校学生: 学业顾问给家庭的提示

在居家避疫 (Shelter-in-Place) 期间，返回其住家的学生们在无法预料的环境下正努力取得成功。尽管有一些家庭觉得相处很融洽，但您的在校学生可能会在平衡家庭期望和学校课程之间遇上困难。

在春季学期中，学业顾问在网上咨询预约与学生交流，并希望帮助各个家庭配合学生克服某些最常遇到的困难。由于我们已经接近学年期末，学生们需要跟上各种课程、期中考试、论文、项目以及期末考试的安排进度。以下是家庭可以如何帮助学生取得成功的部分提示。

- 学生需要安静之处，免受干扰和分散注意力。
- 作为大学生类似于全职上班族。
- 将课程作业放在首位。
- 认可您孩子的努力，并且给予鼓励。
- 观察您孩子在情绪方面的健康状态。
- 提倡开放式的沟通并且专注当下。

获取学业顾问的更多资讯请访问(<https://academicadvising.ucdavis.edu/tips-families>)。

COVID时期的大学

作者: **Mary Jane Dellafiora**

您对疫情大流行期间的居家情况有何印象?是否还记得您家的大学生还是只是婴儿并且几个月时总是被局限于“婴儿床”中的时候呢?我的大学在读的儿子女儿回家过暑假的时候，我就会想起那些婴儿岁月——然后这些孩子就留下来了...然后就不走了...时隔二十年，我们大家又被“局限”在一个屋顶之下。与此同时，我丈夫和我经历了超现实主义的经历，看着这些孩子们继续他们离家400英里之外的大学校园生活——虚拟的生活。

“早上好，现在是8:50，你不是早上9点钟有课吗?”我轻轻地敲门，开门，看到一个孩子半躺在床上，旁边的笔记本电脑打开着，他正在登录电脑，正准备下床上一节课。下课后，他又回到床上，然后继续睡觉。两个小时之后，到他梳洗时间的时候，他会再次出现，然后通过虚拟的办公时间辅导其他学生。他在下午还有一个俱乐部会议，在晚上还有几个讨论会。他能够在午夜观看讲座。我的另一个儿子参加一间科技公司的实习项目——一周数次团队会议与他的导师的会议。COVID时期的大学。

从中午开始，冰箱门总是被开开合合。直到凌晨3:30才消停。我都不记得一周之内，这群“蝗虫” (就是我的儿子女儿、我丈夫和金毛猎犬) 能吃光多少食物。我现在家里完全没有剩饭剩菜——或至少在凌晨3:00之后什么都没有了。我家的这个食堂一天要供给5顿饭。

我还得 (或是帮助其他人) 洗衣服、洗衣服，以及洗更多的衣服。等一下，这是我平常的生活吗?就像分娩阵痛和黎明前排车的情形那样感到绝望，你都忘记了为这个家庭你都经历了什么。我们都教过如何正确地清理房间。但是，这些孩子们在大学里可不是这样的。在居家令住家期间，“二十一世纪的培养皿” (Twenty-first century petri dish) 可不是装饰用的。

口罩的设计师——“哎，老妈，那个好邻居阿姨能给我做一个不那么“高调”的口罩吗?”亲爱的，你的老妈可不是万能的，我们对所收到的东西都应抱有感激之心，而且我觉得红色很好! (然后老妈给孩子做了一个蓝色的口罩。)

一个孩子跑去海滩 (然后回来了)，没有接触到沙滩。另一个孩子原路骑车回来。他们都会来说，大海还是老样子呀。

我们与东岸的亲戚举办一次Zoom见面会。“在一起!”一个儿子穿上牛仔褲，而不是运动短褲，甚至还穿戴了皮带。另一个儿子为此换了两件体恤衫。我很欣慰，看到他们依然还会注重仪表。我们这些上大学的孩子和他们的朋友们在Zoom和网络游戏上流连忘返，经常通过发短信和各种社交媒体来保持联系。这就好像是他们过去十年沉迷于电子世界已经让他们为社交隔离做好了准备。

是的，在某种程度上，我们又回到了“婴儿床”。但是，我们庆幸这些孩子他们自己找到了安乐窝。事实上，他们表现出我所欣赏的成熟度和体贴 (以及责任感)，而且不用跑400英里就能亲眼所见了。

而且，作为家长，我们感谢UC Davis给予他们的教养之恩，即使距离校园400英里也能体会到。最新技术的使用以及每一位教授和行政人员的精心沟通努力，让我们的学生们能够在安全居家避疫或是在Davis校园的过程中，坚持学业，并且体验到完全不同的大学生生活。COVID时期的大学。

学生健康和咨询服务

技能研讨班

咨询服务为学生们提供各种机会来参加线上研讨班和播客，目的在于提升个人技能。

播客

咨询服务很高兴提供可访问的播客来帮助您过渡到线上护理和各种资源。创建各种播客旨在在这变化无常的时期内提供支持和鼓励。关注精神健康，阅读以下播客叙述，并且通过点击以下链接进行倾听。

Grief and Loss (悲伤和失去): 在本期咨询之角 (Counseling Corner) 中，Miller医生将讨论疫情期间的悲伤和失去。和Miller医生一起的还有Purdue大学悲伤和失去方面的研究员Heather Servaty-Seib博士。他们两人讨论如何疏导并且重视我们所经历的由于全球性疫情所导致的各种损失，同时努力找出我们能从这个过程中学会什么。“即使我们抱着开放的态度来重新理解”获得”，这样做并不意味着就是在刻意轻视我们的“失去”，这是Servaty-Seib博士的观点。

Radical Acceptance (全然接纳): 在本期咨询之角 (Counseling Corner) 中，Miller医生将讨论辩证行为疗法 (Dialectical Behavioral, DBT) 的全然接纳技能，以及如何以此技能应对当前的疫情。Miller医生将讨论为如何接受现实不等于认可现状，以及如何接纳“全部”。

Wise Mind (智慧大脑): 在本期咨询之角 (Counseling Corner) 节目中，Miller医生将讨论智慧大脑的概念。本期内还包括实践智慧大脑的各种有用策略以及在您的生活中实现均衡平衡。

Mindfulness (正念): 在本期咨询之角 (Counseling Corner) 节目中，Miller医生将讨论来于辩证行为疗法的正念技能。点击此处了解更多DBT信息。她将详细介绍不同的技能，并且给出实践各种技能的方法，从而有助于您认清现实。

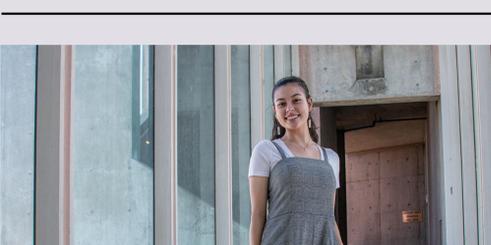
聆听播客



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使用符合公共卫生和安全指南的方法，以虚拟方式继续支持学生并增强其能力。我们预计服务将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



Tia Settanni
环境政策分析和规划2022

Ruby Houchens/UC Davis

Aggie Voices

2019年10月30日

供稿: Nathaniel S Curriel

- 家乡: Sacramento, CA
- 专业: 环境政策分析和规划
- 2022届

作为一名终身Sacramentan, Tia了解很多UC Davis的情况。在成长过程中，她参加过Davis的中国舞蹈课，而且在8岁的时候就在野餐日 (Picnic Day) 上表演舞蹈。因此，她最初对校园的一点也不陌生。“我已经参观过其他很多学校，但当到了UC Davis的时候，我本来预期的是和其他学校差不多，但是这里确实与众不同之处。”她介绍说，“校园里大家彼此之间都非常友善、亲切而且都是真情——无论在校园何处，或是无论我在做什么，我自己都能够感受到。”



Tia知道这个专业方向。在前往她母亲老家印度尼西亚的行程中，她看到超大城市雅加达的极度污染情况，与此同时这个国家仍然还拥有一些地球上最美丽的天然风景。她深思良久，随后，Tia清楚了她希望从事与环境有关的职业。

她是UC Davis植物园的超级粉丝，这学期她担任了植物园大使 (**Learning by Leading (通过领导进行学习)** 项目的一部分)。进行公众宣传，开展文化和环境规划以及环保教育，并且获取与她的 **环境政策分析和规划** 专业有关的经验。这并不是Tia首次担任化和环境规划以及环保教育。

YouTube进入大学

Tia的**YouTube频道**，本来是源自于她对化妆的兴趣，在她首次播出关于UC Davis的视频之后，那些回复让她的频道风格大变。仅在第一期里，该视频便收获了超过12,000次观看和72个评论。其热门程度以及她从对接受UC Davis感兴趣的人那里所收到的很多私信和问题，都使她大感意外。“我和我的室友每天都会查看统计数字——“快看又上涨了，快看又多了数千的观看量;”简直有点疯狂啊。”她回忆说。

自此，Tia制作了很多自己在UC Davis学习生活的视频，包括对食堂和校园住宿的点评，还有对大一新生的提示和建议。去年夏天，她又回到创作其他主题内容上来，包括她在亚洲的旅行过程、日常健身内容以及自己的第一个纹身——而且她希望不久就推出自己的下厨视频。

来自于观者的问题还在不断涌进，Tia也很乐于向全世界介绍自己在UC Davis的点点滴滴。这些问答往来越来越多地进入现实世界，例如，在她在校外参加实习和职业中心 (Internship and Career Center, ICC) 活动的时候。

帮助他人寻找工作的的工作

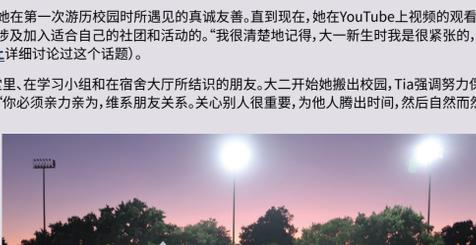
尽管在她作为Aggie Job Link (现在已经被 **Handshake**所取代) 的学生外展员和市场推广助理的时候，她对ICC了解不多，但是她认可其价值和使命，帮助她拓展求职技能，并且找出职业机会。Tia使用自己的技能来帮助ICC制作YouTube和其他社交媒体上的视频内容，并且在各种校园展会和活动中进行广泛的推介和宣传，有时候，她还真的遇到在YouTube上知道自己的人。



分支

吸引我到校园UC Davis的部分原因是她在第一次游览校园时所遇见的真挚友善。直到现在，她在YouTube上视频上所提及的很多问题依然还是担心如何在校园里找到好朋友，以及涉及加入适合自己的社团和活动的。“我很清楚地记得，大一新生时我是很紧张的，而且对结交很多好朋友也非常紧张。”她说道 (她在 **YouTube问答**上详细讨论过这个话题)。

她自己的朋友圈里包括她在大讲堂里、在学习小组和在宿舍大厅所结识的朋友。大二开始她搬出校园，Tia强调努力保持朋友关系的重要性。“我认为大家常常没有意识到这一点。”她说，“你必须亲力亲为，维系朋友关系。关心别人很重要，为他人腾出时间，然后自然而然地来往，成为好朋友。”



UC Davis Parent and Family Programs
University of California, One Shields Avenue, Davis, CA 95616
Phone: (530) 752-0286 • Email: parentprograms@ucdavis.edu • Web: parents.ucdavis.edu