ABOUT CAMBRIDGE

关于剑桥

学院制

COLLEGIATE SYSTEM

剑桥大学一共有31个学院，学院制是剑桥大学最大的特色。大学担当类似联邦政府的角色，掌管宏观的事情。各学院高度自治，但是都遵守统一的剑桥大学章程，该章程是由大学的立法机构起草通过的，每年修订。

风格各异的自治学院在某种程度上就像是一座微型大学，他们历史背景不同，有自己的校规校纪，在经济上自负盈亏，在行政财务、招生教学上都有很大的自主权。每年年底，大学按照各学院本科生的成绩，按一定的规则打分为学院排队，促进相互竞争。

剑桥与赛艇

CAMBRIDGE ROWING

赛艇是剑桥最具代表性的传统体育项目。1829年在两个查尔斯（查尔斯·梅里维尔和查尔斯·沃兹沃斯本，二人分别就读于剑桥和牛津两所大学）的倡议下，两所高校之前进行了第一场赛艇对抗赛。这也就拉开了两所学校之间在赛艇运动上的百年恩怨。说起来，这比英国的职业足球比赛要早得多。

两个学校的比赛不但开辟了他们在学术之外的另一个较场，而且也深刻地影响着剑桥的人文精神和校园文化。在剑桥，赛艇就是普通人的运动，它有普通“划船”的亲切与真实，又有“赛艇”的激情与刺激。团队紧密协作又相互支持，更重要的是，它反映出剑桥人团结合作、积极向前、永不言败的精神。

耶稣学院
JESUS COLLEGE

耶稣学院的全名是The College of the Blessed Virgin Mary, Saint John the Evangelist and the Glorious Virgin Saint Radegund, near Cambridge”，但人们往往都用它教堂的名字“耶稣”来称呼它。

学院成立于1496至1516年间，是由伊利大主教John Alcook在十二世纪修建的本笃会修女院（Benedictine nunnery）基础上改建而成。学院的象征是一只小公鸡，由创始人Alcook的名字得来。目前耶稣学院是剑桥大学第三富有的学院，总资产超过2.4亿英镑，拥有教职工和学生超过1200多人。著名校友包括英国学者Robert Malthus（1766-1834）、诗人Samuel Taylor Coleridge（1772 - 1834）以及Prince Edward, Earl of Wessex。

耶稣学院赛艇俱乐部成立于1827年，有着悠久和光辉的历史并一直延续到现在，是剑桥大学最大、最成功的赛艇俱乐部之一。耶稣学院现在使用的船屋建于1932年，取代了被大火烧毁的老船屋，位于Midsummer Common对岸。船屋设施非常齐全和现代化，配有18台测功仪，配套更衣室，2艘八人艇，3艘双人艇和1艘单人艇。船屋距离学院步行只有不到5分钟路程，非常方便训练。

课程中我们将全程食宿耶稣学院，深度体验剑桥大学学生生活。

ABOUT CAMBRIDGE
关于剑桥

恶作剧之城
FUN FACTS

苹果树

三一学院的诺贝尔奖得主最多，至今共有31位，这所学院无疑是剑桥声名最显赫的学院。牛顿也是三一学院的校友，他被树上掉落的苹果砸到了脑袋，然后提出了“万有引力定律”，三一学院1954年把这棵树从牛顿家乡林肯郡移植到了剑桥，但那棵树现在几乎不结果了。

宠物熊

英国诗人拜伦勋爵曾经也是剑桥大学的一个小鲜肉。但他很不开心，因为根据剑桥的规定，他不可以饲养宠物狗的。所以他决定去养一只熊。因为学校的规则中没有任何地方指出不允许养熊，悲伤的剑桥大学也没有什么理由反驳他，这只熊就一直被他养到毕业。

持棍的国王

三一学院的正门口上方有亨利八世的塑像,他左手拿着一只金色圆球，右手本来是执着权杖,但被调皮的学生换成了一条桌子腿。几百年了也没有人管。

楼顶的小货车

剑桥大学的议会大厦是一座非常有名的建筑，许多重要的活动如给毕业生授学位、开学典礼等，都在这里举行。1958年的某天，评议堂楼顶赫然出现了一辆奥斯丁牌小货车，学校行政人员和救火队员认为肯定是工程系的学生将这辆车拆成零件，爬上屋顶又组装起来，50年后剑桥还有人专门纪念这事儿。

成绩单

每年发放考试成绩也是在评议堂，各系学生都会在公告栏里看见自己的成绩，唯独数学系，成绩单是从二楼扔下来的，为什么他们这么特殊？不知道。（也许因为他们的校友是牛顿）

旧学袍

剑桥师生们穿的黑色学袍大有讲头，袍子的长度、袖子、丝带、帽兜、扣子等部件都会因学院、专业、年龄和学位的不同而有所区别。如果有人穿着一件极其破旧的学袍去参加典礼，那应该是他祖先当年在剑桥读书时留下的遗物。

剑桥攀爬指南

在剑桥随处可见的有一本题为《夜间攀爬者》的书，这本书详细指导了剑桥每一座标志性建筑该怎么爬上去，还有多年来在夜间攀爬中留下传奇的学生。

课程内容

COURSES

赛艇 语言 创新 文化

领导力 升学 艺术 剑桥

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Week 1	8.8	8.9	8.10	8.11	8.12	8.13	8.14
09:00 10:30	Arrival	Opening Ceremony	Systematic English	Systematic English	Drama Appreciation	Coding Academy	London Trip
10:30 12:00	Jesus College Facilities Tour	Systematic English	Coding Academy	Prospective Student	Mini Play		
14:00 17:30	Ice-breaker	College Tour	Rowing Training Intro.	Rowing Training Sculling Basics	Rowing Training 4x	Hiking to Granchester	
19:00 21:00	Dinner and Rest	Rowing Club	Game Night	Shakespeare Festival	Formal Dinner	Activities at Jesus Green	Self-study
Week 2	8.15	8.16	8.17	8.18	8.19	8.20	
09:00 10:30	English Debate ABC	Systematic English	Fitzwilliam Museum Workshop	Systematic English	Prospective Student	Final Presentation	
10:30 12:00	Rowing Leadership	Rowing Leadership		Coding Academy	Debate	Graduation	
14:00 17:30	Rowing Training 8+	Rowing Training 4x	Rowing Training 4x	Rowing Training 8+	Racing	Fly back	
19:00 21:00	Mock Interview	Mock Interview	Mock Interview	Debating Preparation	Presentation Preparation		

剑桥生活

LIFE IN CAMBRIDGE

时差：
英国所在的时区是格林威治时间的标准时区，即0时区（GM+/-0）。每年三月的最后一个星期日变为夏令时，比北京时间晚7个小时；十月最后一个星期日变为冬令时，比北京时间晚8个小时。

货币：
英国的流通货币时英镑，货币符号为£，纸币面值有50、20、10、5、1镑，硬币有2镑、1镑、50便士、20便士、10便士、5便士、2便士、1便士，1镑＝100便士。最近英镑兑人民币汇率约为8.7。

气候：
伦敦的四季都比较舒适，夏季凉爽。8月份的温度在15至18摄氏度，适宜穿长袖或短袖T恤、长裤或长裙等。因为阴雨天气较多，配有帽子的冲锋衣非常实用，也建议出门随身携带雨伞。

关于伦敦要知道：

1.英国的机动车实行左侧通行，过马路时注意先看右再看左。
2.伦敦共有5座民用机场，中国航班一般停靠在最大的希思罗机场。
3.虽然英国是小费的故乡，但现在消费并不流行。消费有无和多少不会影响服务质量，另外英国的商品基本上都是明码标价，讨价还价不常见。
4.在超市和商场购买研究可能被要求出示护照证明年满21岁，晚上11时之后仅有酒吧可以出售含酒精的饮品。
5. 室内场所均禁止吸烟。

短款防水带帽外套

长袖运动上衣

短袖运动上衣

运动裤

运动鞋（推荐慢跑鞋）

男士

女士

1

衣
Clothing

平时上课｜普通休闲装
赛艇｜连体衣
出行｜普通休闲装
正式晚宴｜正装或礼服

剑桥生活

LIFE IN CAMBRIDGE

2

食
Dinning

学院晚宴
College Dinner

看过哈利·波特的人对电影中学院晚宴的场景绝对不陌生。目前全英国仅剑桥和牛津还保留进行正式的学院晚宴的传统。各学院的教师与学生们穿着正式服装，有的学院甚至必须穿上学士袍，一同坐在晚宴厅中享用三道佳肴的正是西餐，席间分享生活与学术的新知所学。

3

住
Housing

本次训练营学员将会入住剑桥大学耶稣学院的双人间，房间内有洗手间和浴室，备有洗浴用品、毛巾、热水壶、茶杯供使用。学院内的投币式洗衣房、健身房和图书馆也将为学员开放。

4

行
Transportation

剑桥的交通非常繁忙，平常天天来往剑桥的车辆在3万辆左右，还有成千上万的人乘巴士、坐火车甚至骑自行车来剑桥，剑桥作为旅游胜地每年接待的游客人数高达400万。对于早在中世纪规划的剑桥市区街道来说，交通是一个值得关注的重要问题。我们在剑桥主要的出行途径有步行、自行车以及出租车。

步行
Walking

剑桥市并不大，对角线距离也就5公里左右，所以从市中心动身，30分钟可以轻松走到剑桥市区的学院、校区、超市、草坪和商业中心。剑桥的小路都是行人和自行车共享。在剑桥市中心的商业区，周一到周六从上午10点到下午4点所有机动车辆不能进入，街道作为步行街使用，自行车只能推不让骑。其他时间只有出租车和警车可以驶入。

自行车
Bicycle

自行车是剑桥最普及最有用的交通工具，也是深潜学员在剑桥的主要交通工具。剑桥骑车人口比率是全英平均水平的5倍，因此有“自行车之城”的美誉。剑桥地势平坦，风景如画，空气清新，骑车非常舒适。地方政府为了保障骑车安全，设置了专门的自行车路线。

出租车
Taxi

出租车是剑桥第二重要的交通工具。剑桥只有三个出租车排队节课的地方（Taxi Ranks）24小时全天候服务：

1、剑桥火车站门口
（Railway Station）
2、剑桥长途汽车站对面
（Drummer Street）
3、剑桥市中心，基督学院正门对面
（St Andrew's Street）

剑桥常用的几个出租车公司电话：
01223-715715；
01223-313131；
01223-711111.

附录

APPENDIX ROWING TERMS 赛艇术语

Row
开始划

Take a stroke
正常的划一桨

Catch
提醒船员注意保持一致的抓水时点的指令

Take a tab
轻轻的划一桨

Finish
划完一桨，桨从水中离开水面的那个瞬间

Back down
反向划一桨

Arms only
双腿不弯曲，仅用手臂划，是开始划时热身动作的一部分

Square
表示桨面与水面垂直的意思

Feathering
在划的过程中，转动桨使桨面与水中垂直、出水面转为与水面平行的一种交替动作

Take a run
桨面与水面呈30~45度接触，使船慢慢停下

Easy there/ Easy
停止指令，听到后停止划桨，后坐位手申平，桨面平行与水面，保持整穿平衡

Hold it up
立刻把桨面垂直插入水中，双手握紧使船立刻停下/停留在原地

Power ten
冲刺阶段使出全力的最快十次划桨

Frontstop
双腿弯曲、身体手臂向前伸至最前端，是开始划船的一种预备姿势

Timing
提醒船员注意保持统一节奏的指令

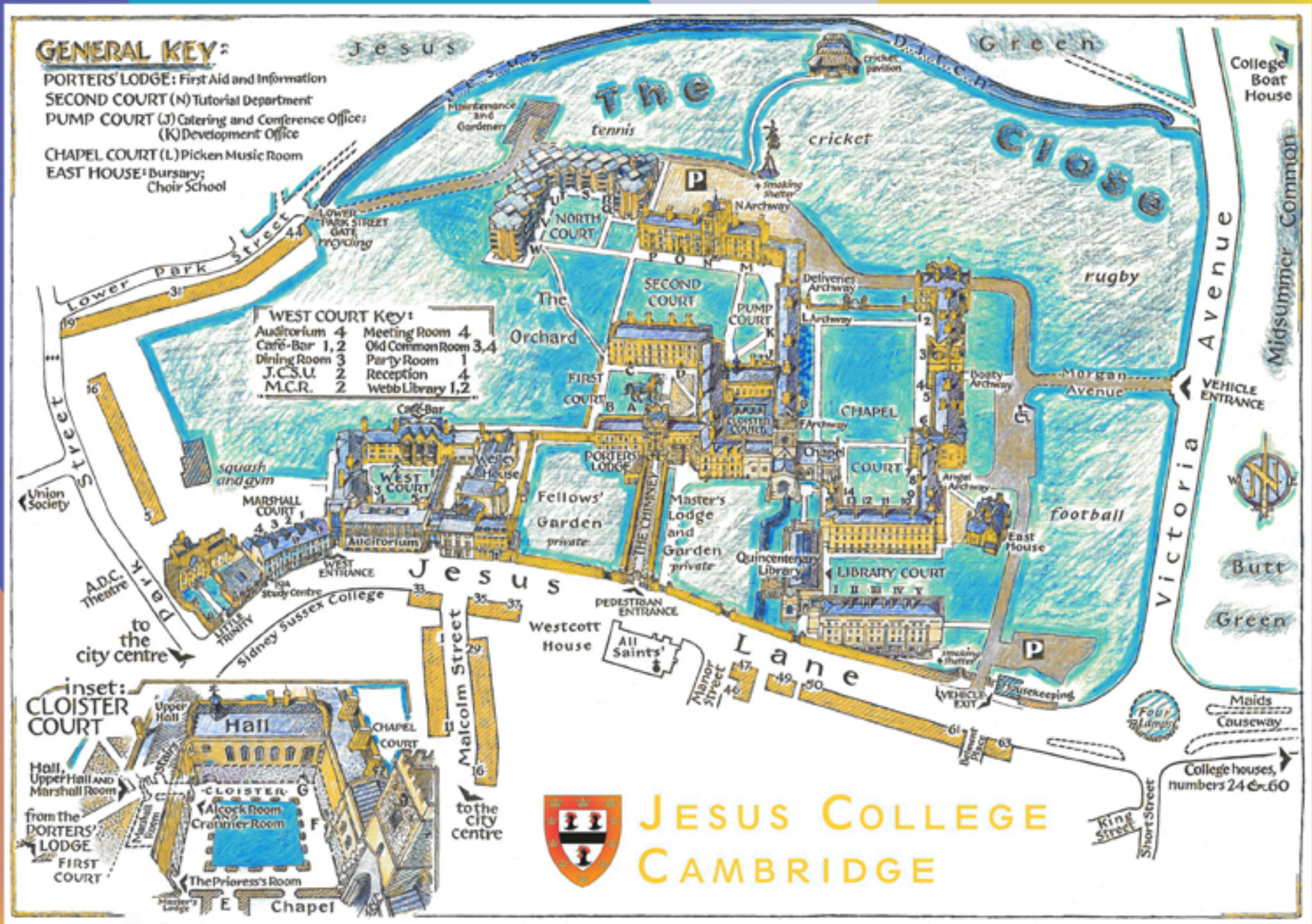
Backstop
双腿伸直身体背部打直正坐，双手靠在胸肋骨前，是开始划船的一种预备姿势

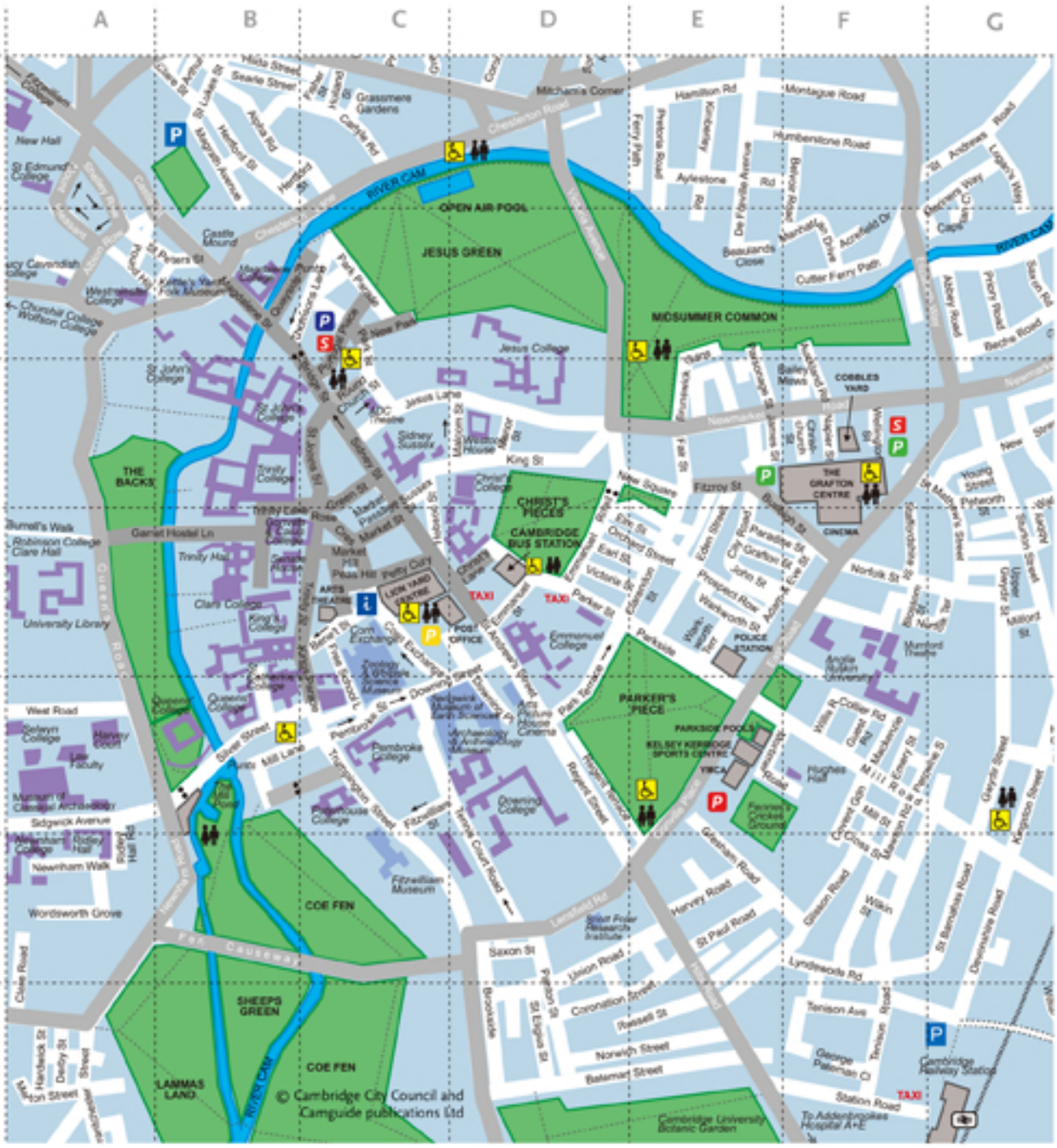
Balance the boat
提醒船员注意保持船体平衡的指令

Tap down
从backstop的姿势，双手下压使桨离开水面

Bow side backing down, stroke side rowing on.
左桨一侧反向，右桨一侧正向划
（在给船掉头时的口令）

Alternative stroke, start from bow side, go!
两侧交替划桨，
从左桨侧开始，
开始！


GENERAL KEY:
PORTERS' LODGE: First Aid and Information
SECOND COURT (N) Tutorial Department
PUMP COURT (J) Catering and Conference Office; (K) Development Office
CHAPEL COURT (L) Picken Music Room
EAST HOUSE: Bursary; Choir School
Jesus Green
The Close
tennis
cricket
rugby
football
Midsummer Common
Victoria Avenue
College Boat House
Ditch
cricket pavilion
Maintenance and Gardener
Lower Park Street Gate recycling
Lower park street
NORTH COURT
SECOND COURT
PUMP COURT
FIRST COURT
CHAPEL COURT
LIBRARY COURT
The Orchard
Deliveries Archway
L Archway
Beaty Archway
Morgan Avenue
VEHICLE ENTRANCE
Angel Archway
East House
Quincentenary Library
WEST COURT Key:
Auditorium 4
Café-Bar 1, 2
Dining Room 3
J.C.S.U. 2
M.C.R. 2
Meeting Room 4
Old Common Room 3,4
Party Room 1
Reception 4
Webb Library 1,2
Café-Bar
squash and gym
Union Society
MARSHALL COURT
WEST COURT
Auditorium
WEST ENTRANCE
Fellows' Garden private
THE CHIMNEY
Master's Lodge and Garden private
PORTERS LODGE
Jesus Lane
PEDESTRIAN ENTRANCE
Westcott House
All Saints'
Manor Street
Malcolm Street
Park Street
A.D.C. Theatre
Sidney Sussex College
to the city centre
LITTLE TRINITY
VEHICLE EXIT
Housekeeping
Four Pigeons
Maids Causeway
College houses, numbers 24 & 60
King Street
Short Street
inset: CLOISTER COURT
Upper Hall
Hall
CHAPEL COURT
Hall, Upper Hall and Marshall Room
from the PORTERS' LODGE
FIRST COURT
CLOISTER
Alcock Room
Cranmer Room
The Prioress's Room
Master's Lodge
Chapel
JESUS COLLEGE CAMBRIDGE

Map 3 - Cambridge City Centre

- Visitor Information Centre
- Public Toilets
- Disabled Toilets
- Taxi Rank
- Stations
- Shopmobility
- General Amenities
- Public Open Spaces
- Colleges
- Car park
- Park Street Car park
- Grafton Car park
- Lion Yard Car park
- Queen Anne Car park
- Railway line and station
- Footpath
- Pedestrian area
- Bollards
- One Way System