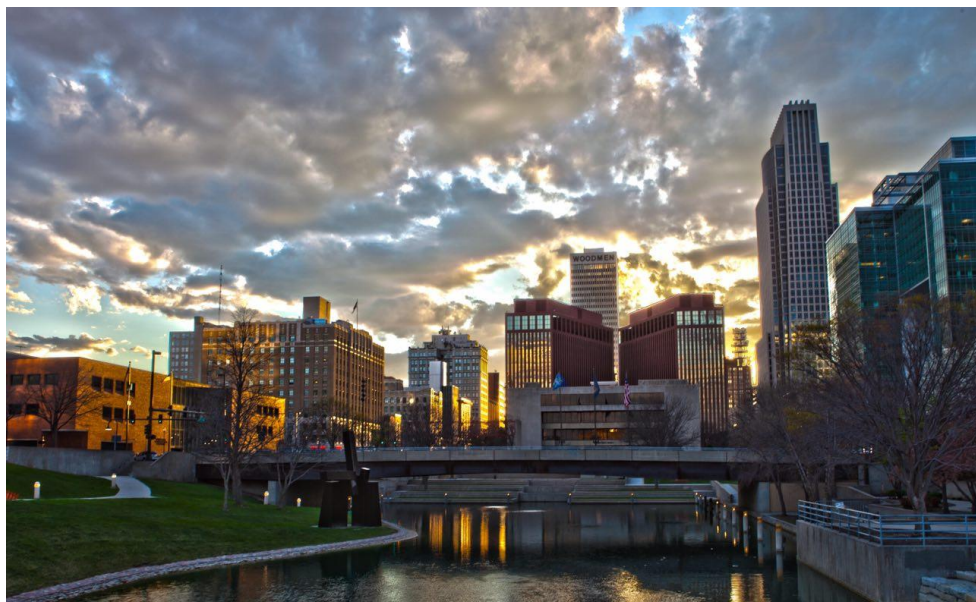
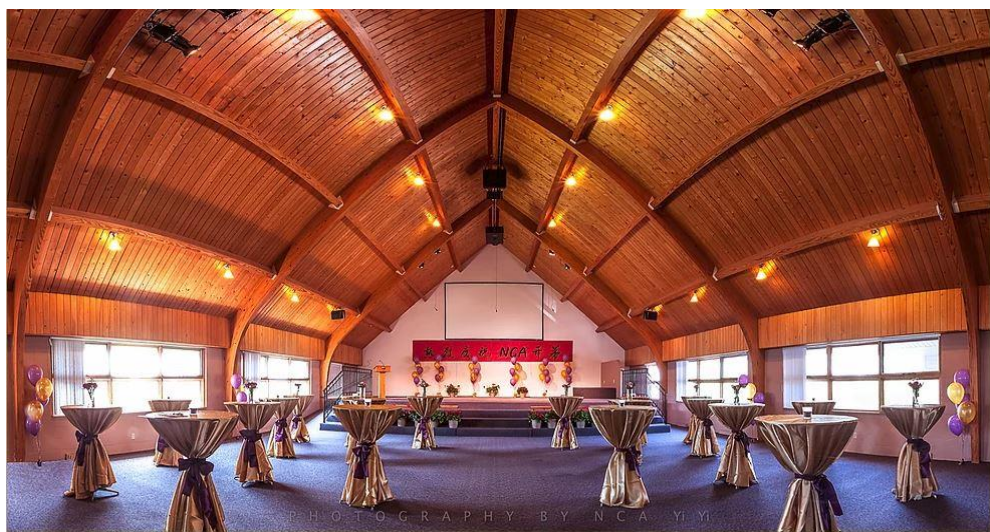


美国内布拉斯加州华人生活指南 （2017 版）

Guide for Chinese Immigrants Living in Nebraska



内布拉斯加州华人协会
内布拉斯加州华助中心



(NCA 礼堂, 摄影: 亦亦)



(NCA 春晚舞蹈节目, 摄影: 武刚)

声明

本书为免费读物，版权归內布拉斯加州华人协会和內布拉斯加州华助中心所有，任何人不得用于商业目的。如需转载，请标明出处。

由于各方面情况的不断调整与变化，本指南所提供的所有信息仅供参考，敬请读者以权威部门公布的正式信息为准。



2017 年 6 月

编写小组成员

主编：黄迪萍、 赵小川

编辑：李鹏（法律组）、刘静波 & 赵小川（餐饮组）、黄钟明（教育组）、Joy Schaben（住房与置业组）、黄迪萍（內州概况 & 购物组）、金芳（医疗组）

摄影图片作者：武刚（封面）、Julie Verebely、亦亦

目录

内布拉斯加州华人协会和华侨华人互助中心简介	6
中国驻美国大使馆联系方式	8
内布拉斯加州 (Nebraska) 概况	10
自然环境与气候	10
主要城市	11
主要旅游景点	11
生活资讯	15
法律	15
奥马哈餐饮指南	18
教育	25
住房与置业	27
购物	30
医疗	33
大奥马哈地区华人医生名单	39

内布拉斯加州华人协会和华侨华人互助中心简介

内布拉斯加州华人协会（Nebraska Chinese Association，以下简称“NCA”）创始于 2008 年的中国汶川救灾募捐活动，一直致力于华人社区的乡情，文化，互助和凝聚力服务。从初始的三五人到今天拥有一个十几人的董事会，上千人的会员，一百多人的志愿者队伍，一个一万四千平方英尺的多功能建筑物，为近万人的华人社区，包括定居华侨，访问学者和学生提供服务。

从组织春节晚会开始，NCA 为社区服务的项目和规模逐年增加，特别是在购买华人中心物业后，华人社区的各种活动是琳琅满目，遍地开花。志愿者队伍不断成长壮大，参与各种活动和捐助的华人不断增加。中国护照及旅行证服务，端午中秋春节三大民俗乡情活动，中文学校，舞蹈队，合唱团，健身班，夏令营，农贸市场，美食庙会，均已成为 NCA 的品牌。一个华人远方的家正在小城成形，一个华人社区共襄义举，共建家园的风气正在孕育。而最为难能可贵的是，做公益的所有资金均由本地华人捐助，所有董事会成员和工作人员均为志愿者，不取分毫酬金。

2016 年，基于 NCA 在社区团结及文化交流方面的贡献，中国国务院侨务办公室授权 NCA 建立“海外华侨华人互助中心”（以下简称“华助中心”）美国内布拉斯加州中心。华助中心将背靠 NCA 的坚定支持，为海外华人提供更优质的服务。NCA 和华助中心的成员及联系方式如下：

内布拉斯加州华人协会

华人协会地址：8206 Blondo Street, Omaha, NE 68134, USA

华人协会电子邮箱：OmahaChinese@gmail.com

郑鸿，华人协会董事，董事会主席

林仲宁，华人协会董事，会长，CEO，电话：402-515-4491

李俐，华人协会董事，CFO，NCA 中文学校校长

殷隽，华人协会董事，秘书长

叶萍，华人协会董事，社区服务及大型活动主任委员

叶素梅，华人协会董事，商业及招商主任委员
张翠华，华人协会董事，行政管理主任委员
周直，华人协会董事，媒体及公关主任委员
武刚，华人协会董事，社区服务及大型活动主任委员
付凯，华人协会董事，教育及文化交流主任委员
诸秋明，华人协会董事，顾问委员会主任委员
王静，华人协会董事，社区服务及大型活动主任委员
郭力，华人协会董事，物业管理主任委员

内布拉斯加州华助中心

华助中心地址：8206 Blondo Street, Omaha, NE 68134, USA

华助中心电子邮箱：NECCCUSA@gmail.com

华助中心主任：郭力（电话：402-350-8006）

华助中心副主任：林仲宁、郑鸿、叶萍、谈红扬、Jenny Liu

华助中心财务总监：吴立山



（NCA 开幕剪彩仪式，摄影：亦亦）

中国驻美国大使馆联系方式

目前，中国在美国设有一个大使馆和五个总领馆，负责各自辖区内的领事业务。内布拉斯加在中国驻美国大使馆管辖区域。

（一）证件咨询及服务

中国驻美国大使馆签证处

办公时间：星期一至星期五 9:30--14:30 （节假日除外）

地址：2201 Wisconsin Avenue, N.W., Suite 110
Washington, DC 20007

电话：(202) 337-1956

传真：(202) 588-9760

电子邮箱：visa_us@mfa.gov.cn

（二）领事保护与协助

电话：(202) 495-2215, (202) 495-2216（工作时间）

(202) 297-5697（非工作时间及公共假日期间）

外交部 24 小时全球领事保护与服务应急呼叫中心电话：
12308 或 010-59913991

从美国拨打，请拨 01186-10-12308 或 01186-10-59913991

传真：(202) 686-9814

电子邮箱：consularwashington@gmail.com

当您遇到紧急情况时

报警、火灾、急救

请拨打 911

*如果您的英文不够流利，可以先说 “Chinese”，然后等待调度员接通华语翻译。

内布拉斯加州 (Nebraska) 概况



(上图为 Nebraska 州旗)

1867 年 3 月 1 日，内布拉斯加州（以下简称“内州”）成为美国的第 37 个州。2016 年，州内人口约为 190 万，其中白人占 89.1%，拉美裔占 10.4%、非裔占 5.0%，亚裔则为 2.3%。英语是内州的官方语言，西班牙语是常用语言。

此外，北美原住民（印第安人）占内州人口总数的 1%。有四个原住民（北美印第安人）部落的总部设立在内州，分别是 Omaha Tribe of Nebraska、Ponca Tribe of Nebraska、Santee Sioux Nation 及 Winnebago Tribe of Nebraska。

内州的主要经济产业包括农牧业、食品加工业、运输物流和金融服务等。2016 年，内州的 GDP 为 1153 亿美金，人均收入为 4.9 万美金，分列美国各州（含 DC）第 35 和第 20 位。

自然环境与气候

内州位于美国中西部，北邻南达科他州，南与堪萨斯州接壤，西侧为怀俄明州和科罗拉多州，东侧为爱荷华州和密苏里州。

内州的面积约为 20 万平方公里，大部分地区是平原，主要河流有普拉特河（Platte River）、卢普河（Loup River）和里帕布利肯河（Republican River）。内州东部位于北美中部标准时区（CST），西部处在北美山地标准时区（MST）。

内州属大陆性气候，全年平均气温约为 10.36 摄氏度（50.65 华氏度），年平均降水量为 768 毫米。四季温差大，夏季常有龙卷风，冬季降雪多。因此，居民要特别注意防寒及密切关注龙卷风警报。

主要城市

内州首府是林肯市（Lincoln），人口约为 27 万，是内州的第二大城市。内布拉斯加州大学林肯分校是内州最大的公立高等学府，其橄榄球队 Nebraska Cornhuskers 在全美大学中享有很高的声誉。

奥马哈市（Omaha）是内州的第一大城市，人口约为 45 万。四家世界五百强公司的总部设立在奥马哈，它们分别是：伯克希尔·哈撒威公司（Berkshire Hathaway）、联合太平洋公司（Union Pacific Company）、基维特公司（Kiewit Corporation）、及奥马哈保险公司（Mutual of Omaha）。因此，奥马哈又被称为内州的“经济首都”。

贝尔维尤市（Bellevue）是内州的第三大城市，人口约为 5.5 万。著名的美国 Offutt Air Force Base 位于该市，布什总统在 911 事件发生之后，第一时间内赶往该基地的地下指挥中心。

其它主要城市包括：

- Grand Island
- Kearney
- North Platte
- Papillion
- Scottsbluff

主要旅游景点

Ashland, NE

- Strategic Air & Space Museum 航空博物馆

馆内收藏有大量战斗机、航天器和导弹等等，并向游客提供飞行模拟驾驶舱体验。

Bayard, NE

- Chimney Rock National Historic Site 烟囱岩
属国家历史遗址，内州 25 美分纪念硬币背面的图案描绘的正是烟囱岩。

Gretna, NE

- The Holy Family Shrine 教堂
其独特的建筑结构犹如诺亚方舟。

Lincoln, NE

- University of Nebraska State Museum – Morrill Hall 自然科学博物馆
该馆的古生物学（脊椎动物）收藏品排名为全美第五。全世界最大的猛犸象化石之一也被收藏于此。
- Memorial Stadium
内布拉斯加州最大的体育馆，可容纳 9 万观众。每逢赛季，当地人称之为“本州的第三大城市”（第一为奥马哈，第二为林肯）。
- Nebraska State Capitol
内州州府大楼是州政府的办公所在地，建成于 20 世纪 30 年代，当时花费将近一千万美金。该建筑已被列入美国国家历史地标名录。

Nebraska City, NE

- Arbor Day Farm
该农场有 160 多年历史，占地 260 英亩。为了表彰该农场在园林绿化方面的贡献，美国政府将植树节命名为 Arbor Day。

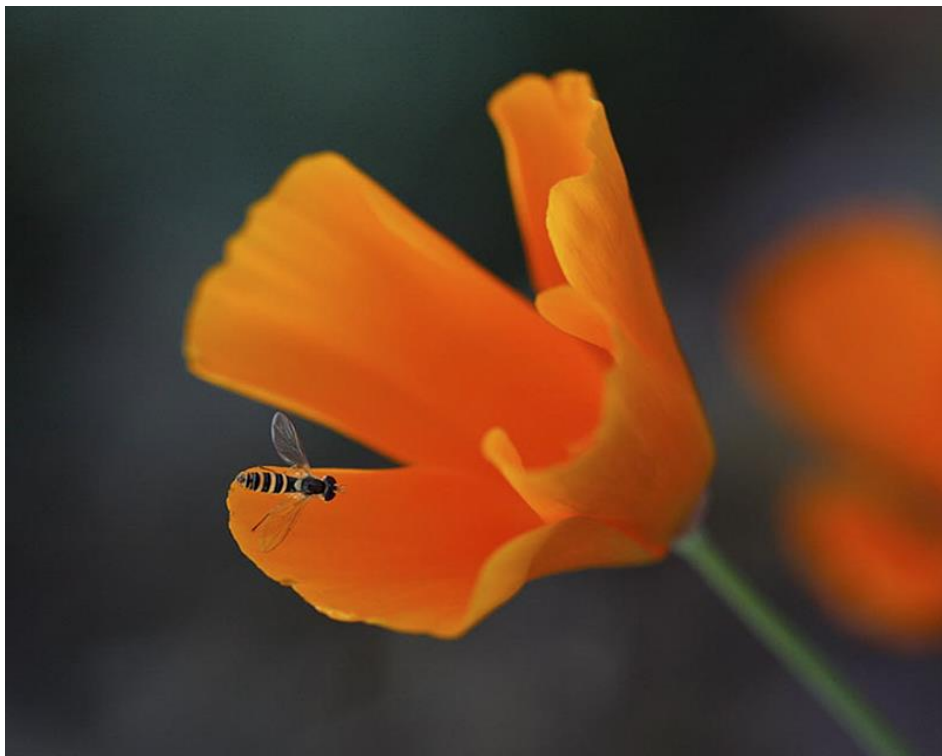
Omaha, NE

- Henry Doorly Zoo and Aquarium
该动物园曾被评为“世界最佳动物园”，其沙漠圆顶馆是 Omaha 的地标性建筑物，馆内有世界上最大的室内沙漠。
- The Durham Museum
达勒姆博物馆是游客了解美国中西部历史的好去处。
- Old Market District
位于奥马哈市中心，是历史文物保护单位。游客可乘坐马车游览街景。

- Bob Kerrey Pedestrian Bridge
内布拉斯加州和爱荷华州的分界线在这座桥上。
- St. Cecilia Cathedral
全美 10 大教堂之一，主要建筑风格为西班牙文艺复兴风格，并带有浓厚的墨西哥建筑色彩。
- St. John's Greek Orthodox Church
该教堂为奥马哈仅有的古希腊拜占庭式风格的建筑。

Shubert, NE

- Indian Cave State Park 州立公园
洞穴中有大量史前印第安人留下来的岩画。



(Nebraska State Insect: 蜜蜂, 摄影: Julie Verebely)



JZW International Development, LLC

www.jzwinternational.com

- Jennifer Zhang - President
- International Trading & Consulting Company
- Representative of Nebraska to China
- 张洁: JZW公司总裁
- 內布拉斯加州政府全权代表
- 美国手机: 402-719-6969
- 中国手机: 139-0169-1408



LIU & DB ENTERPRISES, INC.

7009 S 107TH ST. • LA VISTA, NE 68128



chinese, russian & european beads & pearls
www.ldnorbeads.com



electronic testing & measuring equipment
www.ldwebtronics.com



cd/dvd media pkg, shop equipment
www.ldmart.com

800-370-2197  **402-991-1999**

www.ldbenterprises.com

生活资讯

法律

基本常识

美国有两套法律系统：联邦法和州法。联邦法适用于所有的州，但每个州的法律是各不相同的。在美国生活一段时间后，您会发现这里的法律与整个社会生活息息相关。希望以下的法律常识能够给大家带来帮助。

移民法

移民法与您的移民身份有关系。美国国家移民局 United States Citizenship and Immigration Services (USCIS) 主要执行移民法。外国公民来到美国主要是通过两种签证方式：移民签证和非移民签证。这两种签证一字之差，但是授予非常不一样的法律权利。

移民签证适用于想在美国永久居留的外国公民，即美国合法永久居民（也叫绿卡持有人）。绿卡持有人可以在美国永久性居住和工作。绿卡持有人除了不具有选举权和被选举权（比如不可以当选民进行投票）外，同样可以获得法律和社会服务机构的服务。

移民签证主要包括亲属类移民签证和劳工类移民签证。亲属类移民签证主要指由美国公民通过 USCIS 为伴侣，儿女，父母或者兄弟姐妹办理的签证。美国合法永久居民也可以通过此渠道为伴侣和未成年的儿女办理移民签证。劳工类移民签证主要包含：EB1、EB2、EB3、EB4、和 EB5。

非移民签证用于前往美国短期逗留，包括旅游、短期工作、学习和交流，签证持有人在申请来美签证时无移民倾向。例如，F、J、B、H 和 M 类的签证都是非移民签证。如果您的签证已过期，您需要在下一次进入美国前获得一个新的签证。

违反移民法律后果很严重。例如：F-1 签证在学期间不允许在校外工作。如果您违反签证规定，USCIS 可以撤销您的签证甚至拒绝您重新进入美国。

刑法

内布拉斯加的刑法包括广泛的刑事犯罪，其中值得注意的有：违法堕胎，使

用违法支票，酒后驾车和买卖毒品。在美国，所有的法庭记录同时以电子格式保留。刑法和移民法息息相关。刑事定罪记录不仅会影响您的就业机会和社交声誉等，而且会影响您的移民和非移民签证。

在遇到警察调查和审问的情况时，请牢记您的联邦宪法权利：有权保持沉默和有权要求律师。如果您收到法庭或者是警察局寄来的信，请仔细阅读，如果看不懂的话，请找律师帮助。

美国宪法规定所有人假定无辜，直到被证实及判决有罪。在遇到重大的法律纠纷或者警察盘问时，牢记以下原则：

- (1) 不要承认责任。不要说对不起或者是 I'm sorry。
- (2) 如果被警察审问，一定要告诉警察您要保持沉默并且要求跟您的律师见面。如果您没有经济能力聘请私人律师，政府会免费为您指派公共辩护人（Public Defender）。
- (3) 当您说完“我要保持沉默”后，在您的律师到达之前，请不要和任何人讲话。



李鹏律师毕业于内州法学院和商学院，毕业以后在国家司法部和州最高法院积累了相关的工作经验。李律师为您提供商业法，移民法，家庭法，和其它法律服务。

电话：402-310-8572

网址：lilawgroupllc.com

邮箱：lipeng58@gmail.com

微信：lipeng-215

商业法和劳工法

在美国做生意也需要知道一些法律知识。不同的公司实体有不同的法律责任。商业法主要包括合同法。不符合规定的合同不具备法律效力。有效的合同代表着签字人的承诺，若合同后期出现任何纠纷，所有纠纷以合同的内容决定。劳工法主要涉及到保护劳动者在工作中不受歧视、工伤、享有公平待遇以及雇佣合同方面的法律问题。通常情况下，您的最低工资不能低于联邦最低工资标准，详情请查阅 www.dol.gov/whd/minimumwage.htm。如果符合以下条件，您的

最低工资必须高于联邦最低工资标准：（1）您的工作的所在的州、市、或者郡实行最低工资标准高于联邦最低工资标准。或者，（2）您的雇佣合同或者签证计划规定了最低工资标准。

如果您一周工作超过 40 个小时，您可能有权享有超时加班费（相当于工资 1.5 倍的加班费）。例如，如果您的工资标准是\$10 每小时，那么雇主可能要为您 40 小时以外的工作时间支付 \$15 /小时。如果雇主从您的工资中拿走钱，这叫扣除。雇主必须向您解释清楚扣除的原因，否则是违法的。如果扣除之后您的工资少于法定工资，这样的扣除也可能是违法的。合法的扣除理由包括儿女抚养费、离婚赔偿费、破产费、医疗保险、工会费用、预付工资等。雇主不可以扣除员工的工资用来支付工作服、安全设施或招聘费用。

税法

每年 4 月，有收入并且符合某些资格规定的人都必须申报美国联邦所得税及内州州税。联邦所得税表包括：Form-1040, Form-1040A, 和 Form -1040 EZ。州税使用 Form-1040N。

如果您的年收入低于\$54,000 或英语口语能力有限，免费报税服务中心可以协助您填写税表，详情请参阅以下链接：<https://www.irs.gov/uac/free-file-do-your-federal-taxes-for-free>。如果您的年收入高于\$54,000，可以请专业人员如注册会计师（Certified Public Accountant）帮您报税。

交通法和驾车执照

在内州开车请遵守交通规则，一定要系安全带。内州不承认外国驾照。要想考取内州驾照，请参阅 DMV 官网上的考试内容和要求：

<http://www.dmv.nebraska.gov/>

车主在购买车辆之后，必须要到当地的 County Clerk's Office 登记。登记时，请带上车子的 title，车辆投保单，以及报税的票据。如果被警察拦下，请保持冷静，不要惊慌。请按照警察的指示提供相应的文件，不要与警察发生争吵或者擅自下车。

社会保障卡（Social Security Card）

如果您在内州工作，一定要持有社会保障卡（Social Security Card）。

您可以到 Social Security Office 办理这种卡。详情请参阅以下链接：
<https://www.ssa.gov/ssnumber/ss5doc.htm>

家庭法

内布拉斯加州法律优先保护妇女和儿童。内布拉斯加州法规定家庭暴力是刑事犯罪。内州法律条文 Neb. Rev. Stat. 28-1413 同样不允许家长用暴力或者重打方式教育子女。取决于暴力的意图和受伤程度，法庭可以判轻罪（misdemeanor）或者是重罪（felony）。

如果您受到家庭暴力侵害，请立即拨打 911 通知当地的警察。家庭暴力受害者协会（电话：402-345-7273）或者您的律师可以帮助您向当地法院申请保护令（protection order）。保护令可以禁止施虐者的任何行为威胁到受虐者的安全和身体健康，同时限制或阻止施虐者接触子女。

如果您开车带 6 岁或者 6 岁以下的孩子出门，一定要将孩子放在汽车后座的儿童座椅上（child car seat）。请不要将 6 岁或者 6 岁以下的孩子留在无人看管的车辆中，因为这违反了内州的儿童保护法（Neb. Rev. Stat. 28-710），法律规定这种行为是儿童虐待和忽视。

其它

合法饮酒年龄：内州的合法购买酒精及饮酒年龄均为 21 周岁。

禁烟规定：内州在室内公共场所实施禁烟令。

奥马哈餐饮指南

奥马哈城市不大，好吃的却不少。餐厅大多聚集在各区域商圈，如 Old Market, Midtown Crossing, Aksarben Village, Village Pointe 等。作为美国中部的重要经济中心，美国知名连锁餐厅基本都可以在奥马哈找到，如 Cheesecake Factory、Olive Garden、Red Lobster、P.F. Chang's 等，这些餐厅价位适中，家庭聚餐或三五好友相约都很适合。

牛排是我们这里的招牌和特色菜。从 19 世纪八十年代开始，内州就是全美牛肉的主要产地（内州的一个别称 Beef State 也是因此而来），其中比较有名的牛排店包括 Mahogany Prime Steakhouse（13665 California St）和

Groat's Steak House (4917 Center St)。前者是高端牛排餐厅，价格不菲但牛肉质量上乘；后者因本城最大名人巴菲特经常光顾而闻名，价格适中。此外，位于 73 街的 The Drover 口碑也非常好。

奥马哈适合我们中国人口味的餐厅也不少，其中首推华人最爱的中餐。无论是自助或是单独点餐，川菜火锅或广式早茶，您都可以在这儿找到满意的餐馆。

分类餐馆介绍

A 中餐

- China Buffet

奥马哈最大的一家中餐自助餐馆，提供全天中式自助餐和蒙古烧烤，连续 14 年被评为奥马哈最好的自助餐厅 (Best of Omaha)。



- 蓝翔 Blue & Fly Asian Kitchen

“美国中餐哪家强，内州奥村找蓝翔”，菜品非常地道，即使和国内饭店相比也毫不逊色。如果想要带老美朋友尝试中餐，这是个不错的选择。地址：Blue & Fly Asian Kitchen: 721 S 72nd St., Omaha, NE 68114

- Grand China Buffet

奥马哈最火的中餐自助餐馆，菜品丰富，炒菜，寿司，铁板烧，水果，甜品，一应俱全。晚餐和周末还有大蟹腿和小龙虾。地址：11226 Chicago Circle, Omaha, NE 68154

- 新金山 New Gold Mountain

想要吃广式早茶和粤菜一定要来这里。蛋挞凤爪烧卖奶黄包叉烧包，还有各种粥和肠粉，选择多多且价格实惠。其他菜品如烤鸭和越南汤河也很不错。地址：15505 Ruggles St., Suite 105, Omaha, NE 68116 或 6750 Mercy St., Omaha, NE 68106

- China Palace

位于 UNMC 附近，已有二十六年经营经验，味美量足，价格公道实惠。该店的牛肉面、海鲜面和大肉串十分受欢迎。他们家还有专门为中国客人准备的中餐菜单。地址：661 N 46th St., Omaha, NE 68132

- 川味坊 China Garden
川菜和东北菜做得都不错，还有火锅。地址：8315 Tangier Way, Omaha, NE 68124
- JJ China
自从开业以来深受广大客人的喜欢，比较受欢迎的菜式包括花生鸡，核桃虾，陈皮鸡，和蒙古牛等。地址：18202 Wright St., Omaha, NE 68130
- Hy-Vee
这是一家在美国中西部比较出名的连锁超市，其餐饮部提供美式中餐、日本料理和比萨，同时承办团体或家庭宴席用餐。在 Hy-Vee 进餐的好处是新鲜，快捷、方便且价格亲民。
如需点餐或咨询，请联系中餐经理 Emily Wang（王海荣），电话：402-493-0390。
- Sina Way Chinese Cuisine
位于 Bellevue 市的南面，离奥弗特空军基地（Offutt Air Force Base）的大前门不远，是目前 Bellevue 市内唯一的一家供应粤式点心的餐馆。地址：2211 Capehart Rd., Bellevue, NE 68123
- Happy Family
地道中餐及美式中餐，味道好，价格实惠且份量足，餐馆中还带有一个小超市。地址：2316 N 72nd St., Omaha, NE 68134

其它推荐：

- A+ Buffet: 14426 W Center Rd., Omaha, NE 68144
- China Bistro: 13748 P St., Omaha, NE 68137
- China Bowl: 17676 Welch Plaza, Suite 6, Omaha, NE 68135
- China Star: 9527 Q St., Omaha, NE 68127
- China Taste: 1702 Cuming St., Omaha, NE 68102
- Dragon Cafe Express: 201 S 157th Plaza, Omaha, NE 68130

- Five Spice: 2571 S 177th Plaza, Omaha, NE 68130
- Formosa Zen: Spring Ridge Shopping Center, 17903 Pierce Plaza, Omaha, NE 68130
- Grand Fortune: 17330 W Center Rd., Suite 106, Omaha, NE 68130
- Hunan Fusion: 2405 S 132nd St., Omaha, NE 68144
- Jade Garden: North Park, 2068 N 117th Ave., Omaha, NE 68164
- Jade Palace: 1702 Galvin Rd. S, Bellevue, NE 68005
- Pan Asian Terrace: 1 7622 Dodge St., Omaha, NE 68114
- Szechuan Express: Chicago Square, 315 N 114th St., Omaha, NE 68154

B 美式餐点

- Back Yard Burgers
中高档美式快餐，供应 100%纯牛肉汉堡。
地址：8500 Andermatt Dr, Lincoln, NE 68526
- Pitch
非常火爆的美式 pizza 店，开放式的烤炉，顾客可以看到 pizza 烤制的过程。地址：5021 Underwood Ave, Omaha, NE 68132 或 17808 Burke St, Omaha, NE 68118

其它推荐：

- Jams bar and grill: 7814 Dodge St., Omaha, NE 68114
- Railcar Modern American Kitchen: 1814 N 144th St., Omaha, NE 68116
- Spezia: 3125 S 72nd St., Omaha, NE 68124

C 日式料理：

- Hiro 88
中高档新式日料，很精致。周日全天 happy hour。它和旁边的美式餐厅 Salt 88 是姊妹店。地址：3623 N 129th St., Omaha, NE 68164, 或 1308 Jackson St., Omaha, NE 68102
- Red

位于西南的 Papillion, 有铁板烧, 寿司品种全, 菜式创新。地址:
8419 S 73rd Plaza, Papillion, NE 68046

- Tokyo Sushi

位于 Old Market 商圈, 食材新鲜上等, 用餐环境佳。供应寿司自助餐, 以及红豆和绿茶冰淇淋。地址: 1215 Howard St., Omaha, NE 68102



- Wasabi Bistro

山葵小馆是一家集中餐、日本料理、酒吧等为一体的亚州餐馆, 环境温馨舒适, 是聚餐约会的不二之选。如果您旅行或公差经过 Grand Island, 这家日式餐馆值得一试。地址: 2435 Diers Ave., Grand Island, NE 68803

其它推荐:

- Hutong Sushi Grill: 7202 Giles Rd, La Vista, NE 68128
- Okinawa Sushi: 12240 L St #101, Omaha, NE 68137
- Wild Rice Sushi & Grill: 248 Olson Dr #101, Papillion, NE 68046

D 韩式料理

- Suji' s Korean Grill

位于 UNO 附近的 Aksarben 商圈, 是奥马哈韩式自助烤肉首选, 五六种精选肉类不限量供应, 味道正宗, 选料新鲜。其他菜品如海鲜饼、大酱汤等也可圈可点。地址: 1303 S 72nd St., #101, Omaha, NE 68124

其它推荐:

- Korea King: 4719 S 96th St., Omaha, NE 68127
- Korean Grill Egg Rolls to go: 1408 Harlan Dr., Bellevue, NE 68005
- Maru: 5032 S 108th St., Omaha, NE 68137

E 越南菜

由于奥马哈是越战难民接纳点以及很多军属来自于越南，所以这里有不少口味不错的越南餐馆。下面的这几家店食客多口碑较好：

- Saigon Bowl: 6307 Center St., #101, Omaha, NE 68106
- Saigon Surface: 324 S 14th St., Omaha, NE 68102
- Vietnamese Cuisine: 6909 S 157th St., Omaha, NE 68136

F 印度菜

大部分的印度餐厅都提供午间自助餐，通常来说，菜单上会注明咖喱的辛辣程度。推荐餐馆：

- Flavors: 1901 Farnam St., Omaha, NE 68102
- Maharaja Indian Cuisine: 617 N 114th St., Omaha, NE 68154
- Mother India: 3572 Leavenworth St., Omaha, NE 68105

G 泰国菜

- Mai Thai
这是一家连锁泰式餐馆，菜品风味纯正，食客可以自调辣度。地址：
2279 S. 67th St., suite B, Omaha, NE 68106, or 14618 West
Center Rd., Omaha, NE 68144

其它推荐：

- Taste of Thailand Restaurant: in West Center Park, 15712 W
Center Rd., Omaha, NE 68130
- Thai Orchid: in ATI Physical Therapy, 8058 S 84th St., La
Vista, NE 68128

H 意大利菜

- Valentino' s
意大利连锁自助餐馆，喜欢吃比萨和意面的朋友一定要去试一下。这是一家十分适合带孩子一起去吃饭的亲子餐馆，常年有小丑驻店向小

孩赠送造型气球，还提供现场制作棉花糖等等。另外，顾客可以预定派对包厢。

其它推荐：

- Avoil Osteria: 5013 Underwood Ave., Omaha, NE 68132
- Biaggi' s Ristorante Italiano: 13655 California St., Omaha, NE 68154
- Dante Ristorante Pizzeria: in Shops of Legacy, 16901 Wright Plaza, #173, Omaha, NE 68130
- Lo Sole Mio Ristorante: 3001 S 32nd Ave, Omaha, NE 68105

I 西班牙菜

- Little Espana Tapas Bar & Restaurant: in Rockbrook Village, 11036 Elm St., Omaha, NE 68144

外出就餐小贴士

1. 充分利用相关网站和手机程序（APP）

首推 Yelp，相当于国内的大众点评网，可以根据口味区域价格等进行交叉查询。网站上面的图片、评论和评分都很有参考价值。找到心仪的店后，您不妨到 Groupon 上搜一搜优惠券。Groupon 类似于国内的团购网，有的时候上面有非常好的促销，可以帮您省下不少钱。

2. 小费、外食及其它

在享用美食后，别忘了付小费。在美国付小费不仅是一种习俗，更是客人对服务者的肯定和尊重。一般情况下，小费费率为 15%-20%：午餐 15-18%，晚餐 18-20%，自助式餐厅 10-15%。有的餐厅允许自带酒类，但会收取一定费用。部分餐馆不适合带着儿童一同前往就餐，建议在出门之前去电咨询。另外，多数餐馆会为在生日当天前来就餐的客人送惊喜，如吃饭优惠或买单、赠送小礼品，服务员为寿星唱生日歌等等。如果您或您的同伴刚好过生日，不妨在点餐前告知服务员。

3. 内州的消费税率为 5.5%，各城市的消费税为 0.5%-2.0%。另外，Omaha 的餐馆有 restaurant tax，详情请咨询各餐馆。

教育

基础教育

美国的基础教育为十三年（幼儿园到12年级），多数学区采用6+3+4教育方式，即小学6年（幼儿园到五年级）、中学3年（六年级到八年级）、高中4年（九年级到十二年级）。学校分为公立和私立。大多数公立学校都是男女合校，为学生提供免费的教育。私立学校的申请程序、录取及收费标准与公立学校不同。有少数私立学校是单性别学校，只招收男生或女生。

入学年龄

内州教育部规定可以入学就读幼儿园（Kindergarten）的年龄为5岁，年龄计算截止日为7月31号。详情请参阅以下链接：

<http://nebraskalegislature.gov/laws/statutes.php?statute=s790201400>

如果学生的生日是在8月1号到10月15号这段时间，却又想入学的话，请咨询学校的入学办事处。

内布拉斯加法律规定，在12月31号前满6周岁的儿童，当年必须进入学校或者在家接受教育大纲规定范围内的教育。家庭学校（Home Schooling）的具体要求请参阅以下链接：

<https://www.education.ne.gov/fos/orgservices/exemptschools/Index.html>

学区

学生一般在相应学区就近入学，入学前请联系学校咨询注册事宜。当家长带孩子去学校注册时，请带齐居住地址证明（如水电费账单等）、小孩出生证明、以及小孩疫苗纪录等材料。

内布拉斯加州基础教育信息，请参阅以下链接：

<http://www.nebraska.gov/education/index.shtml>

奥马哈市（Omaha）周围的主要学区信息，请参阅以下链接：

http://www.omaha.com/special_sections/metro-guide/omaha-area-school-districts/article_5c626411-12b4-5d2c-a122-4805a5c12a61.html

林肯市（Lincoln）周围的主要学区信息，请参阅以下链接：

<https://www.lps.org/about/maps/>

学校运作

在同一个学区的学校所使用的教学大纲是一致的。有特殊要求（special need）的学生可以接受特殊教育（special education）。此外，学校会安排一些额外课程来帮助英语不好的学生。部分学校提供资优教育项目（high ability learning education program），具有获得高成就的潜能或表现出突出的才能的学生有机会参与该项目。大多数学校还提供课外兴趣活动项目（如合唱团、乐队等）。

除了一些副科（体育，音乐等），小学生一般会在同一个教室上课。初中与高中阶段没有固定的教室，学生需要到不同的课室上课。学校为每个学生分配储物柜以存放书籍和文具。

中小学实行（双）学期制：秋季和春季。8月到12月为秋季学期，春季学期是1月到5月。上课时间一般是从早上八九点到下午两三点，中午不放学。不同学校的上课时间会略有不同。中小學生通常有10-20天寒假以及60-90天暑假。建议家长和学生留意学校的放假通知及“课程日历”。

小学和初中一般提供付费的课后托管服务，详细内容请您直接与校方联系。

学校用餐

学校设有食堂，但小学不提供热饭服务。学生可以选择购买午餐或者自带午餐。若家庭收入在规定标准以下，学生可以获得免费早午餐，具体信息参见以下链接：<https://www.benefits.gov/benefits/benefit-details/2002>

高等教育

美国大学分为公立大学和私立大学，四年制大学（4 year colleges and universities）和两年制的社区大学（community colleges）。一般来说，公立大学学费比私立大学学费便宜；两年制的社区大学学费比四年制大学学费便宜。学生可以选择先上两年社区大学，然后转到四年制大学完成本科学位。美国各所高校之间的学分可以互认，本科转学时可以转学分。但具体哪些学分可以被转入的学校接受和如何在学校中使用，则由学校的Registrar's Office决定。

内布拉斯加州高等院校信息，请参阅以下链接：

<https://ccpe.nebraska.gov/directory-postsecondary-institutions-nebraska>

住房与置业

内州常见房屋类型

1. Condo vs. Apartment

Condo 全称 Condominium，它和 apartment 的建筑类型和国内的新小区公寓住房非常相似。两者的区别在于产权，Condo 是产权归房主所有，也可以由房主出租，而 apartment 只能租不能买。

2. House

House 指独立的房屋，一般带有车库及地下室。

3. Studio / Efficiency

卧室、起居室和厨房（有时是半开放式）一体化，卫生间隔开。

4. Duplex vs. Townhouse

两个单元的独立屋或者联排别墅。

买房置业

第 1 步，设立美国银行账户存入美元购房资金，申请支票本，获得储蓄卡并且开通网银。如果需要从中国汇入大量资金购房，开户时请同时办理提升网银汇款额度并尽量提前三个月左右做好准备；

第 2 步，如需贷款，需在银行开具贷款许可，同时寻找合适的房源，看中后报价，如果报价被接受，需要 5 日内支付定金（通常为\$2,000-\$3,000）；

第 3 步，请专业公司验房，根据房子大小不同，费用在\$300-\$450 左右。必须使用美国银行卡网上支付或支票支付。如需贷款，此时可以正式着手办理；

第 4 步，等待过户，一般需要 30 天左右。在此期间产权公司会调查房子产权、债务等等以确保无问题，并对房子进行估价和测量；

第 5 步，过户日之前需要开通水煤气和电力账户，需要房主本人打电话方能注册开通。房主如果没有美国社安号，可能需要本人亲自到水煤气公司办事处进行登记注册；

第 6 步，购买房屋保险。必须使用美国银行卡支付。一般来说，若同时购买房屋保险和车保险，保险公司会提供保费优惠；

第 7 步，在过户日的前两天，您将会收到购房合同和所需支付的余款数额单子。过户日当天，房子即属于您的房产；

第 8 步，开始施工。如果所购房屋需要翻新修缮，或者挂牌出租，通常需要一个左右的时间。可能会发生的费用包括：补装烟雾&煤气报警器\$25/个，换锁\$95，除草或雪\$40/次，专业清洁\$200，以及其它维修费用。



KEVIN SCHABEN
— Associate Broker

Residential / Investment
Real Estate
Over 14 years experience

omahasrealestate.com
myomaharealtor@gmail.com

Cell 402-630-9957
Wechat: OmahaHomes
Licensed Nebraska/Iowa

奥马哈房地产服务

商业地产
个人居住屋
地产投资
物业管理
出租屋管理

BERKSHIRE
HATHAWAY
HomeServices
Ambassador Real Estate

租房

1. 网站

下面是美国常用的几个“搜房网”：

www.redfin.com

www.zillow.com

www.trulia.com

以上专业搜房网站提供免费的房地产信息，包括房屋出售，历史销售，房屋估价，地产搜索等信息，并且有卫星照片显示周边环境。

www.craigslist.org 美国人最常用的网站之一，是一个免费刊登信息的平台。

www.rent.com Rent 是美国最具人气的公寓租赁网站。

在美国租房或者购置房产，一般通过有特许资质的地产中介进行操作。租房合同期一年一签，租客须按月缴租金。租房押金通常为一个月租金，租约到期后若无异常损坏则全额返还。租客不需要支付任何中介服务费，但需要支付申请费（通常\$25/份）。

2. 缴纳房租的方式

主要有邮寄支票、直接把支票交给户主、银行代扣这几种方式。

3. 续租、退租和短租

续租：在合同到期之前，租客需要向房东提出要求续租。如果房东同意，租客需要签署一份新合同。

退租：合同快要到期时，租客应当通知房东，约定退房收房的日子。租客在离开当天，必须把钥匙归还给房东，解除房屋租赁合同。

* 若有任何纠纷，情势严重到双方无法自行调停和解的话，可以告到小额法庭要求法官裁判。

短租：找到合适的住处之前，可以考虑短租，比如住宾馆或者民宿。

4. 家具

内州的出租屋多数为不带家具出租的空房，租客需要自行置办家具。平价家具的购买途径通常是到实体店如 Nebraska Furniture Market、Walmart、Target，或者网购寄货上门如 overstock.com, wayfair.com 等。大件家具的运费一般为\$50-\$90/次，货物送到之后通常需要自己动手拼装。



Jeff Chu
REALTOR

PHONE NUMBER 402-517-6319

E-MAIL ADDRESS jeff.chu@bhhsamb.com



BERKSHIRE
HATHAWAY
HomeServices

Ambassador
Real Estate

CELL: 402-517-6319

OFFICE: 402-493-4663

331 Village Pointe Plaza # 101

Omaha, NE 68118

购物

超市

Asian Market 亚洲超市

内州最大的东方店，亚洲人常用的调料干货、新鲜食材、零食、非处方药、居家用品等等都可以在这儿找到，一站式购物轻松又方便。

地址：321 N 76th St, Omaha, NE 68114



Costco 好市多 和 Sam's Club

仓储式的大型连锁超市，只有办了会员卡才能进入超市购物。商品份量大、质量佳且价格优惠，生活用品、家具家电、生鲜熟食等等应有尽有。Costco 被称为回国前购物必逛之地，来这儿购买奶粉保健食品维生素片之类很合算。

Costco 超市还有会员专属加油站，汽油价格相对比较便宜。

地址：具体请自行网上搜索

CVS 和 Walgreens

连锁便利商店/街角药店，类似 7-11 和 喜士多。部分商店 24 小时营业并带有驻店药剂师。上这里购买小感冒小伤口需要用到的非处方药、洗相片和买牛奶都很方便。

地址：几乎在每个街角都能看到

Walmart (沃尔玛)、Hy-Vee 和 Target (靶子店)

大型综合连锁超市，出售生鲜、服饰、电器、手机及各种生活必需品。

地址：具体请自行网上搜索

Trader Joe's 和 Whole Foods

有机食品超市，提倡健康生活方式，出售高质量的天然食品。价格比一般的超市要高出不少，店内有很多自有品牌产品，在别处买不到。

Trader Joe's 地址：10305 Pacific St, Omaha, NE 68114

Whole Foods 地址：10020 Regency Cir, Omaha, NE 68114

休闲购物区

Oak View Mall

1991 年开业，是一家大型中高档购物中心，进驻的商家有百余家。潮流服饰、童装、箱包、珠宝、鞋子应有尽有。如果逛累了可以到里面的快餐店补充能量。

地址：3001 S 144th St, Omaha, NE 68144

Village Pointe

中高档购物广场，购物体验佳。户外花园式购物环境，有精品店、餐饮点及电影院。每到夏天，周末有户外音乐会和农夫集市。内州唯一的一家 Coach 正价店开在这里。

地址：17305 Davenport St, Omaha, NE 68118

Westroads Mall

1968 年开业，是目前内州最大的室内购物中心。年轻人喜欢的 Abercrombie & Fitch、Forever 21、Gap、H&M、VICTORIA'S SECRET 等品牌商店都可以在这儿找到。中高档百货商店 Von Maur 也进驻于此，店内有 Coach、Kate Spade New York 和 Michael Kors 等知名品牌产品。

地址：10000 California St Suite 1221, Omaha, NE 68114

Gateway Mall

1960 年开业，是林肯最大的室内购物中心。商品种类涵括时尚服饰、户外用品、护肤化妆品、母婴用品等等。

地址：6100 O St, Lincoln, NE 68505

SouthPointe Pavilions

中高档购物广场，多种商家品牌可供选择，还有电影院和书店。

地址：2910 Pine Lake Rd # Q, Lincoln, NE 68516

Shadow Lake Towne Center

中档购物广场，经常举办各种亲子活动，乃饭后散步逛街之首选。每年在广场内举办夏季音乐节。

地址：7775 Olson Dr, Papillion, NE 68046

Nebraska Crossing Outlets

内州唯一的一家奥特莱斯（工厂折扣店），位于奥马哈与林肯中间。目前进驻的品牌包括 Adidas、Coach、Columbia、Kate Spade New York、Levi's、Michael Kors、NIKE、North Face、Polo Ralph Lauren、Swarovski 等等。

别忘了下载 Nex Outlets 的 app，第一时间接收店内促销信息和独家折扣券。

地址：21209 Nebraska Crossing Dr, Gretna, NE 68028

特色购物商店

Borsheims

伯克希尔哈撒韦旗下的高档珠宝钟表行，出售珠宝首饰和名贵手表等奢侈品。每年巴菲特股东大会期间，股东们齐聚于此参加鸡尾酒会。

地址：120 Regency Pkwy, Omaha, NE 68114

From Nebraska Gift Shop

内州特产店，兼售本地手工艺人的作品。

地址：803 Q St, Lincoln, NE 68508

Home Depot 和 Lowe's

专售建材、五金及草坪花园用品的连锁零售商店。商品品种包括电灯泡、抽水马桶、油漆、插电板、肥料、融雪剂等等。

地址：具体请自行网上搜索

Nebraska Furniture Mart

中部最大的一家家具卖场，是选购家具和家电的好去处，提供送货上门及安装服务（带附加费用）。

地址：700 S 72nd St, Omaha, NE 68114

医疗

医疗保险相关名称（费用名词）解释

Premium: 每月定期支付的保费。

Co-Pay: 类似挂号费，每次门诊都要付，金额不等。

Deductible: 自付额。在这个金额之内需要自己负担。自付额越高，保费越便宜，反之则越贵。

Coinsurance: 通常是选%数，达到 deductible 的金额后才会遇到。

Out-of-pocket maximum/limit: 所有自己付出去的钱加总起来超过这个上限后，就由保险公司全数支付。这是累积制的。

医疗保险计划种类

HMO (Health Maintenance Organization): 必须选择一位家庭医生 (primary care physician)。如果要看专科，必须向由家庭医师提供 referral 方能转诊， 专科医师必须是网内的医生。

PPO (Preferred Provider Organization): 不用选家庭医师，可以直接找专科医生看诊。患者可以选择医疗网内外的医生，但是如果找网外的医生看诊的话，患者本人需要负担的金额可能会比较高。

POS (Point-of-service): 介于 HMO 和 PPO 之间，必须选择家庭医师，看专科需要 referral，但可以选择网外的医生。



Address: 5686 North 103rd Street, Omaha, NE 68134

Phone: 402-493-3339

Website: <https://www.knaussdental.com>

EPO (Exclusive Provider Organization)：只能选择网内医生，但不需要 referral。

FFS (Fee for Service)：按服务次数和种类收费。好处是弹性大，不会限制选择医院或医生等，但是患者必须先自行付清费用，再跟保险公司 claim，最后按比例拿退款 (refund)。

HSA (Health Saving Account)：健康储蓄帐户（俗称“跟人不跟公司”）的概念，从收入中扣除一定金额存放在这个帐户里作为医疗储蓄金。HAS 账户上的存款无需上税。要开通 HSA 必须选一个高自付额的保险计划。

COBRA (Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act)：若由于突然失业或换工作等原因导致短期内没有保险 cover，这期间 COBRA 还会继续为用户提供保险，但保费会稍高一些。

购买医疗保险的方式

1. 政府的 Health Insurance Marketplace：若您需要通过 ObamaCare 的医保市场平台购买保险及申请补助，必须先提交报税资料与收入证明以用于资格审核。如果您住在奥马哈，可以通过以下渠道申请 Obamacare：

Health Insurance Marketplace：1-800-318-2596 或者

Omaha One world community health center：402-502-8888

2. 找保险经纪公司： 保险经纪人可以帮您评估哪一种保险计划更适合您。

3. 找医疗保险公司直接买保险：不找 agency，直接向 provider 购买。以下这几家保险公司的网站做得还不错：

Blue Cross Blue Shield

Humana

Kaiser Permanente

Aetna

United Healthcare

Cigna

购买考虑因素

1. 评估个人健康状况：是否有慢性病、要定期追踪、回诊拿药等等；

2. 评估家庭状况：父母、配偶、小孩等，根据情况来决定 family plan 的内容；
3. 预算：如果没有政府补助的话，每个月的保险费花费至少为\$200-\$300；
4. 比较保险计划方案：选择高 Deductible，低保费，或者是低 Deductible，稍高保费的；
5. 美国的健康医疗保险并不包含牙科保险(dental) 和眼科保险(vision)，如有需要，必须另外加购。

不同人群的医疗保险

1. 留学生：学校会强制留学生购买保险，学生需要到与学校有合作关系的保险公司购买医疗保险。
2. 低收入人群：若家庭年收入在贫穷线以下，可以考虑申请本州的免费医疗补助计划 Medicaid（白卡）。美国每个州的白卡资格都不同，内布拉斯加州申请要求可参考：<http://dhhs.ne.gov/medicaid>
3. 有工作：可以购买由雇主提供的团体健康医疗保险（group health insurance），或自行购买个人健康医疗保险（individual health insurance）
4. 长者：65 岁以上的长者，若具有公民/绿卡身份，可以考虑申请联邦医疗保险 Medicare（红蓝卡）。

Medicare（红蓝卡）具体说明

Medicare 包括四类：

- A 类：住院保险，支付大部分的住院费用。但受益人需要自付一部分费用，住院保险也包括受益人出院后的专业护理康复治疗的费用；
- B 类：补充医疗保险，为受益人支付高达 80%在医生诊所治疗的费用；
- C 类：医疗保险优惠计划，由经过政府特许的保险公司为联邦医保受益人设计的一些额外医疗服务保险；
- D 类：处方药物计划，是一项由政府补贴的药物福利计划，受益人可以低价购买处方药。

医疗照顾保险（Medicare）的住院保险（A 类）部分是强制性的，所需资金通过政府征收的工薪税（Medicare tax）来筹集。在美国，所有的雇主和雇员需要分别缴纳工资收入的 1.45% 用于支付住院医疗保险，以支持该医疗照顾保险的资金需求。其它部分的联邦医疗保险（B 类、C 类、和 D 类）属于自愿参加的性质，无论您是否美国公民或合法移民，参加这些保险计划必须每月额外缴纳保险费。低收入的老年人如果无力承担医保的自付费用，美国政府允许其同时申请医疗补助 Medicaid（白卡）。

如何申请和使用 Medicare:

如果您尚未领取退休福利，应该在 65 岁生日之前三个月与政府部门联络以申请联邦医疗保险 Medicare（红蓝卡）。

即使不打算在 65 岁时退休，也可以在 65 岁时申请联邦医疗保险 Medicare（红蓝卡）。一旦获得联邦医疗保险 Medicare，您将会收到一张红、白、蓝色的联邦医疗保险 Medicare 卡，表明您具有 A 部分，B 部分或同时具有两个部分的保险。

您可点击登录以下网站查看 Medicare（红蓝卡）申请资格:

<https://www.medicare.gov/eligibilitypremiumcalc/>

移民后如果想要在 65 岁时参加 Medicare（红蓝卡）医疗保险计划，基本会遇到以下三种情况：

1. 在美国工作并交纳医疗保险税十年以上：如果您在美国工作，并缴纳医疗保险税（Medicare Tax）十年或者四十季度以上，那么当您满 65 周岁后便符合免费加入 Medicare 的条件，可以直接参加 Medicare A（住院）保险，不用再支付保险费。如果需要的话，也可以购买 Medicare B（门诊）计划以及 Medicare D（处方药）计划作为补充保险。
2. 合法移民美国满五年，但没有在美国工作或交纳医疗保险税满十年者：那么您在满 65 周岁以后，暂时还不能得到免费的 Medicare 医疗保险。但您可以自己缴费购买 Medicare 医疗保险或者其它私人医疗保险。没有缴纳医疗保险税的移民在持有绿卡超过五年以上，且年龄满 65 周岁后，可以向政府的 Medicare 项目缴纳保险费及购买 Medicare 医疗保险 A 计划，即住

院保险。同时他们也可以与其它 Medicare 成员一样，自费交纳保险费购买 Medicare 的 B 计划和 D 计划。

3. 移民美国不满五年：如果您是美国的合法移民，持有绿卡但在 65 岁没有达到居住五年的标准，那么您还不能购买联邦政府的 Medicare 医疗保险。

以下为奥马哈地区针对低收入或无保险人群的诊所信息。其中的一些诊所提供免费就诊，另外的诊所则按照收入情况收取适量诊金。

- Sharing Clinics（内布拉斯加医学中心的医学生诊所）
费用：不详
时间：周二晚上 from 5:30-7:00 p.m.
地址：UNMC Specialty Care Center, 804 S. 52nd St., Omaha, NE 68106
电话：402-559-2666
- GOODLIFE Clinic（糖尿病专科）
费用：诊金 10 元，可减免
时间：每月的第二个星期三
地址：UNMC Baker Place Clinic, 5050 Ames Ave, Omaha, NE 68104
电话：402-595-2280
- RESPECT Clinic（性传播疾病专科）
费用：免费
时间：每周一晚上 5:30-7 p.m.
地址：UNMC Baker Place Clinic, 5050 Ames Ave, Omaha, NE 68104
电话：402-595-2280
- VISION Clinic（眼科诊所）
费用：不详
时间：每月有半天时间，具体电话咨询
地址：Truhlsen Eye Institute, 3902 Leavenworth St., Omaha, NE 68105
电话：402-559-2020
- Magis Clinic（Creighton 医学中心的医学生诊所）

费用：免费

急诊科：周六 1: 30 -5 p.m.

精神健康科（需转诊）：每两周周六 10 a.m.-1 p.m.

性传播疾病科：每月的第一个星期三：5: 30 -7: 30 p.m.

妇女健康科（需预约：888-218-4692）每月的某一个星期六 10 a.m. - 12 p.m.

糖尿病教育科：每月的某一个周六 1: 30 p.m.

地址：Siena/Francis House, Baright Center, 1111 North 17th Street, Omaha, NE 68102

- OneWorld Community Health Centers

费用：收取一些诊金，可减免

时间：周三-周五 8 a.m. - 5 p.m.

周二 8 a.m. - 8 p.m.

医疗预约电话：(402) 734-4110

牙科预约电话：(402) 932-7204

地址：在奥马哈有多个诊点，主要诊点在 Livestock Exchange Building, 4920 S. 30th Street, Omaha, NE 68107。

其它诊点地址：<http://www.oneworldomaha.org>

- Charles Drew Health Center

费用：收取一些诊金，可减免

时间：周一到周五 8 a.m.-7 p.m.，周六 9 a.m.-12 p.m.

地址：2915 Grant Street, Omaha, Nebraska 68111

医疗预约电话：(402) 451-3553

牙科预约电话：(402) 453-1433

网站：<http://charlesdrew.com>

- Douglas County 卫生中心性传染疾病测试部

费用：25 岁以下测试/治疗免费；25 岁及以上收取 15 美金诊金

时间：周一到周六（建议预约，也可直接就诊）

地址：1111 South 41st St., Omaha, NE (Central Clinic 一楼)

电话：402-444-7112

网站：<http://www.douglascountyhealth.com/services-a-clinics/sexually-transmitted-disease>

- Douglas County 卫生中心疫苗接种诊所
费用: 19 岁以下免费; 19 岁及以上无保险者免费 (具体要求请咨询诊所)
时间: 请电询诊所
地点: 1111 South 41st St., Omaha, NE (Central Clinic 一楼)
电话: 402-444-7112
网站: <http://www.douglascountyhealth.com/services-a-clinics/immunization>

大奥马哈地区华人医生名单

Dr. Cai, Jin

Anesthesiology (麻醉科)
 Creighton University Medical
 601 N 30th St
 Omaha, NE 68131
 402-449-4847

Dr. Chen, Michael

Neurology (神经内科)
 Methodist Physician's Clinic
 933 E Pierce St, Council
 Bluffs, IA 51503
 712-396-7880

Dr. Cheng, Hsueh-yu Wesley

Orthopedic (骨科)
 Methodist Physician's Clinic
 16120 W Dodge Frontage Rd,
 Omaha, NE 68118
 402-354-0707

Dr. Chu, Chung-Chou

Psychiatry (精神科)
 CHI Psychiatric Associate
 3528 Dodge St
 Omaha, NE 68131
 402-717-5550

Dr. Cui, Hong

Family Practice (家庭科)
 Bryan Health Urgent Care
 7501 S 27th St
 Lincoln, NE 68512
 402-481-6343

Dr. Fu, Kai

Pathology (病理科)
 University Nebraska Medicine
 4400 Emile St
 Omaha, NE 68198
 402-559-4186

Dr. Hao, Zijun

General Surgery (普外科)
Lincoln Surgery Group
4740 A St #100
Lincoln, NE 68510
402-483-7825

Dr. He, Junfeng

Chinese Medicine (中医)
Evidence Based Oriental Med
11912 Elm Street Suite 22,
Omaha, NE 68144
402-800-8560

Dr. Houg, McCann

Family Practice (家庭科)
CHI Health Clinic
16101 Evans St
Omaha, NE 68116
402-717-9700

Dr. Hu, Yueshan

Chinese Medicine (中医)
Evidence Based Oriental Med
11912 Elm Street Suite 22,
Omaha, NE 68144
402-800-8560

Dr. Jin, Fawn

Internal Medicine (成人普内科)
Methodist Physician's Clinic
10060 Regency Cir
Omaha, NE 68114
402-354-1580

Dr. Knauss, Michael

Dentist (家庭牙医科)
Knauss Family Dental
5686 N 103rd St
Omaha, NE 68134
402-493-3339

Dr. Li, GuiYuan Gwen

Pathology (病理科)
CHI Health Clinic
Bergan Mercy Medical Center,
7500 Mercy Rd
Omaha, NE 68124
402-717-0272

Dr. Lin, Chi

Radiation oncology (放射癌症科)
University Nebraska Medicine
97521 Nebraska Medical Ctr,
Omaha, NE 68198
402-552-3844

Dr. Liu, James

Ophthalmology (眼科)
Omaha Eye and Laser Institute
11606 Nicholas St
Omaha, NE 68154
402-493-2020

Dr. Liu, John

Ophthalmology (眼科)
Omaha Eye and Laser Institute
11606 Nicholas St
Omaha, NE 68154
402-493-2020

Dr. Liu, Jennifer

Family Practice (家庭科)
University Nebraska Medicine
2727 South 144th Street Suite
140, Omaha, NE 68144
402-778-5677

Dr. Liu, Yongge

Family Practice (家庭科)
CHI Health Clinic
8141 West Center Rd., Suite
200, Omaha, NE 68124
402-717-3000

Dr. Zhou, Gwen

Family Practice (家庭科)
Methodist Physician's
Clinic
10060 Regency Cir
Omaha, NE 68114
402-354-1405

Dr. Liu, Zhongyang

Chinese Medicine (中医)
Liu's Oriental Medical Center
1717 S 93rd St
Omaha, NE 68124
402-616-9338

Dr. Pang, Huiling

Anesthesiology (麻醉科)
University Nebraska Medicine
4400 Emile Street
Omaha, NE 68198
402-559-4081

Dr. Su, Yungpo

Hematology/Oncology (血液, 癌症
科)
Nebraska Cancer Specialist
8303 Dodge Street, Suite 250.
Omaha, NE 68114
402-354-8124

Dr. Untrauer, Jason

Oralmaxillofacial surgery (颌
面外科)
University Nebraska Medicine
4400 Emile Street
Omaha, NE 68198
402-559-5999

Dr. Wang, Ruilin

Family Practice (家庭科)
Bryan Health Urgent Care
4424 S 86th St
Lincoln, NE 68526
402-483-8500

Dr. Xu, YanChun

Chinese Medicine (中医)
Evidence Based Oriental Med
11912 Elm Street Suite 22,
Omaha, NE 68144
402-800-8560

Dr. Xu, Zhi

Family Practice (家庭科)
Bryan Health Urgent Care
7501 S 27th St
Lincoln, NE 68512
402-481-6343

Dr. Yan, Alan

Orthopedic (骨科)
CHI Midland /Creighton
601 N 30th St #2300
Omaha, NE 68131
402-717-0820

Dr. Zhen, Weining (Ken)

Radiation oncology (放射癌症科)
University Nebraska Medicine
97521 Nebraska Medical Ctr,
Omaha, NE 68198
402-552-3844

Dr. Ye, Ye

General Surgery (普外科)
York Surgical Associates
2114 N Lincoln Ave
York, NE 68467
402-362-4339

Dr. Yuan, Ji Jane

Pathology (病理科)
University Nebraska Medicine
4400 Emile Street
Omaha, NE 68198
402-559-7734

Dr. Zhang, Chi (Kevin)

Radiation Oncology (放射癌症科)
University Nebraska Medicine
97521 Nebraska Medical Ctr,
Omaha, NE 68198
402-552-3844

Dr. Zhao, Jian Kent

Family Practice (家庭科)
University Nebraska Medicine
4200 Douglas St
Omaha, NE 68131
402-552-3222

Dr. Zheng, Mei

Pathology (病理科)
University Nebraska
Medicine
4400 Emile Street
Omaha, NE 68198
402-559-4186



Fawn Jin, D.O. 金芳

美国医学博士
内科主治医师

Methodist Physicians Clinic Regency Internal Medicine

10060 Regency Circle

Omaha, NE

(402) 354-1580



Gwen Zhou, M.D. 周桂梅

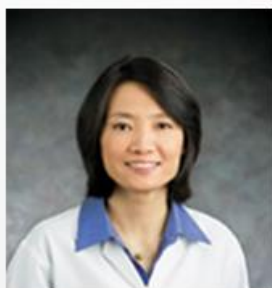
Methodist Physicians Clinic Regency Family Medicine

家庭全科医生

10060 Regency Circle

Omaha, NE

(402) 354-1405



Yongge Liu, M.D.
Family Medicine

家庭全科医生

8141 West Center Rd., Suite 200

Omaha, NE

(402) 717-3000





美中文化交流中心（MID-AMERICAN CULTURE EXCHANGE CENTER , LTD）是一家在美国注册，并经美国内布拉斯加州经济发展署批准成立的国际商贸文化交流公司。本公司隶属于美国内布拉斯加州华人协会。华人协会成立于 2008 年，经过近十年的蓬勃发展，已经成为了一个促进东西方文化商贸交流的大平台。因华人协会在东西方文化交流中表现出的卓越贡献和在中部地区华人社区的影响力， 中华人民共和国国务院侨务办公室于 2016 年授予了本协会“华助中心”荣誉称号，目前全美国仅有四家华人组织机构获此殊荣。

美中文化交流中心是美国内布拉斯加州经济发展署重要的战略合作伙伴。中心的业务涵括国际文化交流、教育咨询、商务洽谈、旅游观光、国际贸易等等。

地址：8206 Blondo Street, Omaha, NE 68134, USA

网址：<https://www.macec.net/>