

A Guide TO studying Abroad

留 学 指 南

The Road To Pursuing Their Studies In America And Canada

美国 加拿大求学之路

“留学指南”编写组

辽 宁 教 育 出 版 社



留 学 指 南

The Road To
Pursuing Their Studies
In America And
Canada

美国 加拿大求学之路

“留学指南”编写组

辽宁教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

美国 加拿大求学之路 / “留学指南”编写组. — 沈阳: 辽宁教育出版社, 2000. 1

(留学指南)

ISBN 7-5382-5687-3

I. 美… II. 留… III. ①高等学校-留学生教育-概况-美国 ②高等学校-留学生教育-概况-加拿大 IV. G649.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 75654 号

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 325 千字 印张: 17.25 插页: 2

印数: 1—6 000 册

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李晓晶 周一波

责任校对: 陈文本

装帧设计: 杜 江

版式设计: 赵怡轩

定价: 28.00 元



前 言

虽然广阔无垠的太平洋隔开了亚欧大陆和北美大陆，但我们不能不承认这样一个事实，即现代化的交通和通讯技术使得亚洲和北美从未像现在这样彼此靠近。尽管中国和美国之间的关系还存在着诸多不稳定因素，但我们不可忽视这样一个事实，即经济的全球化使两国选择了求同存异、一切向前看的发展战略。人们在感叹世界变得越来越小了，正因为如此我们的眼界也就越来越开阔了。开阔的眼界使莘莘学子不再满足于自己已经受过的教育和业已获得的知识，拿来主义让他们负笈远行，走上求学异国的道路。

有一条求学之路，正通向大洋彼岸，美国、加拿大是它的终点。美国和加拿大以它们强大的经济实力、发达的现代科技、高质量的教育水平，吸引了成千上万中国学子的目光，而中国同它们之间频繁的政治和经济交往、两国为海外学生提供的丰厚奖学金，在客观上又为广大学子实现自己的赴美求学之梦创造了机会。

美国的月亮并不比中国的圆，但我们又不得不承认美国的月亮有其独到之处。正是这充满异国情调的月光，照亮了一代又一代中国学子的求学之路。从詹天佑到胡适，从钱学森到陈章良，多少有志之士，生长于祖国的沃土，

成才于美利坚的书屋，而后又返回中国，效力于人民。

虽然我们将我们所处的时代称为信息时代，Internet在事实上也让世界变成了地球村，但是，我们不能回避的是网络在中国的普及尚需时日。在出国留学方面，很多人并没有掌握最可靠、最有效的信息，虽然，你可以在Internet遨游，搜索所需的信息，但是，的确没有手捧一书来得方便而且直观。本书旨在向您介绍美国、加拿大的教育制度和教育体系、院校的录取程序、选择及申请学校的技巧、申请签证注意事项等等。为了帮助你准确恰当地选择学校，我们特意在书中列出了部分院校的地址以及申请的难易分析；如何作出留学的抉择，家长在其中必然充当重要的角色，因此我们还列出个院校相应的中文译名，不尽准确，仅供参考。另外，本书还为您如何做好行前准备工作、出国后如何料理日常生活、适应北美社会提出了建议。

在此感谢为本书提供资料和付出辛勤劳动的人们，特别向美国驻华使馆、中国留学生服务中心和北京东方汇华科技发展有限公司致谢。本书由胡怀栋、黄蕊、罗明富、罗飏、梁敏燕、王凌、王晶、王颖、刘隽、李春玲、金铎、朱蕾、易知撰写，如果本书能为你求学深造尽一分力气，那便正是我们所期望的。

“留学指南”编写组



目

录

前 言	1
一 启程前的准备工作	1
留学生的法定证明文件	1
留学生的法定权利和义务	5
在财务方面需要办哪些事	7
应该做好学业方面的计划	17
解决好家庭遇到的事情	24
带什么东西到美国、加拿大最合适	29
二 留学护照和签证的知识	47
办理护照及注意事情	48
办理签证的必备常识	54
申请签证必须注意的事项	60
有关 J-1 交流访问学者签证(J-1 “Exchange Visitor” Visa)的事宜	70
办理其他签证及证书等事宜	76

目 录

三	赴美国途中的注意事项	97
	妥善安排行程与订机票	97
	办理机场离境手续	117
	携带行李要注意安全与方便	123
	顺利通过中国海关	128
	怎样在美国入境	133
	入境美国的程序	136
四	在美国接受教育	144
	美国院校的种类	145
	大学开学时的注意事项	147
	如何评定学习成绩	152
	运用多样的学习方法	154
	利用学校的图书馆	158
	大学规定的行为准则	159
五	美国、加拿大的住房情况	161
	校内各种类别的宿舍	162
	校外各种各样的住处	165
六	在美国、加拿大生活的实用知识	170
	办理银行事务应该知道的	170
	使用电讯电话常识	180
	怎样利用邮政服务	189
	需要办理健康保险	193
	日常生活中的采购	197
	参加学校各项活动	211



	准备旅费参加旅游	213
七	如何适应新的环境	215
	正视压力 迎接挑战	216
	文化差距带来的冲击	223
	美国社会的一些习俗	228
	美国的价值及美国人的特性	233
八	学者和专业人员须知	238
	美国的学术环境	239
	在美国从事学术活动的途径和机会	244
	如何获得学习经费	248
	其他需要注意的事项	249
	五个专业的情况介绍	252
	到美国应考虑的个人问题	265
九	赴美国留学常用词汇	270
	办理赴美国手续常用词汇	270
	留学期间常用词词语	277
	常见医疗名称词语	290
	美国日常用英语	294
附	录	
一	部分美国大学通讯录(中英文对照)	305
二	部分加拿大院校通讯录(中英文对照)	465
三	不同水准的学校择校指南(中英文对照)	481



一 启程前的准备工作

留学生启程赴美之前有大量的工作必须要做。需要准备哪些证明文件？在美期间的法定权利和义务；收入支出需求以及各项财务事宜；留学生家庭随行应注意的事项；如果留学生的英语水平不是很过关，如何提高语言水平。此外，还将就学业方面的准备工作，以至留学生随身应该携带哪些物品等方面，提供一些一般性提示。最后，本章还将谈一谈留学生会碰到哪些文化方面的冲击，为了适应新的环境应在哪些方面做好思想准备。

留学生的法定证明文件

1. 护照、“身份合格证书”、入境出境纪录表

作为一个外国公民进入美国，必须具备下列足以在法律上证明其身份的文件：护照(PASSPORT)，由中国外交部颁发。盖印在留学生护照上的非移民签证(NON-IMMIGRANT VISA)，由美国驻华大使馆或领事馆的一位领事官员签发。“身份合格证书”(CERTIFICATE

OF ELIGIBILITY), 给留学生的是 FORM I-20 或 FORM I-20MN, 给访问学者的是 FORM IAP-66。还有一份“入境—出境记录”(ARRIVAL-DEPARTURE RECORD), 即表 I-94, 这张表将在美国入境口岸发给。

这些证明文件可以在法律上证明留学生的身份, 是在美国入境和在美国逗留所必备的, 也是短期离开美国和重新入境所必备的文件。最重要的是, 留学生必须使这些文件始终保持有效。否则就会出现问題, 影响留学生继续在美国居留。护照、签证及其他入境时必备文件将在第二章“关于护照和签证的知识”中详细介绍。

2. 免疫接种证明及其他医疗和健康证明书

赴美签证, 美国大使馆或领事馆一般不需要体格检查, 但是要求免疫接种(IMMUNIZATION)证明。美国这方面的规定, 对不同国家是不一样的。如果进入美国之前还准备顺便访问别的国家, 务必告诉美国使馆或领事馆, 因为这有可能影响行程途中需办手续。一般说来, 很多航空公司都能向你提供医疗保健, 这方面美国对不同国家的具体要求是不一样的。医生可能建议你多做几种免疫接种, 近年来, 许多大学要求学生提供不久前做过麻疹免疫接种的证明。总之, 所做过的所有免疫接种, 应该全都记录在世界卫生组织(WORLD HEALTH ORGANIZATION, WHO)的黄皮书上, 各地卫生检疫局都能向你提供这种黄皮书。

“黄皮书”即是“国际预防接种证书”(International



Certificate of Vaccination)，也是国家规定出境时要求持有的国际旅行证书之一。黄皮书主要包括“黄热病国际预防接种或复种证书”、“霍乱国际预防接种或复种证书”和“其他预防接种证书”。该证书须经医生或国家卫生行政当局授权的其他人员亲笔签字；用图章代替签字将不得承认，有效期因接种类型不同而不一样。该证书不用相片。在黄皮书和国际旅行健康证明书的有效期内，持证人进入我国时必须检疫。否则，必须到卫生检疫所进行检疫后进入中国。凡在境外居住一年以上的学成回国人员，入境时必须向卫生检疫机关申报健康情况。并在入境后一个月内到就近的卫生检疫机关或者县级以上的医院进行健康检查。为了方便留学人员出入境，对短期回国探亲、讲学或工作的人员，不再做采血检验。

体检是出国前准备工作中非常重要的一部分，要获得中华人民共和国卫生部颁发的“国际旅行健康证明书”，需要体检；要获得“国际预防接种证书”，也要到当地卫生防疫部门体检；而且，有一点很重要，在美国看病价格是很高的，建议你最好作一次全面体检，出国前有病赶快治。

需要注意的是进入美国时，必须在海关登记表上明确申报携带了哪些药品，有些药品是不能带进美国的。如果在这方面有不清楚的地方，应在启程前向美国大使馆或领事馆的官员咨询并核实。如果是定期按医生处方服药，请带足够的药品，并带上药品的英文处方。戴眼镜者，最好

一 启程前的准备工作

是多配一副带上，尤其是喜欢运动的同学，更得做好这方面的准备。在美国配一副眼镜约 180 美元，的确价格不菲。

尽管在头痛、感冒、肚子不舒服之类小毛病发作时，可能更习惯于服用从本国带来的药品，但是阿斯匹林、软膏之类普通药物在美国很容易买到，任何一家药店都能提供。

3. 学业方面的材料和有关联系人

如果已经被录取参加美国某高等学校学习，应当把自己新近在国内就学的学校印发的教学大纲、课程安排、情况介绍之类的材料一并带上，供美国院校的录取办公室或所进的系参考。留学生一旦在计算学分(ACADEMIC CREDIT)或如何安插跟班上课出现问题，这些材料都会有参考价值。

与所携带的文件材料一起的还有：美国大学与你联系的人和国内你家中某人的姓名、地址、电话，以及中国驻美国领事馆和某特定机构(某教育机构或某主办单位)有关人的姓名、地址、电话。

赴美途中及入境之后，所有重要文件都应该随身携带，不要放在托运行李箱里。更不要把有关文件随便交托或借给别人，除非此人确实能证明他是授权收取这些文件的当事人。



留学生的法定权利和义务

和世界上所有国家一样，美国也有专门管理暂时居住在境内的外籍人士的法律和规章制度。这类法律和规章制度十分严谨和复杂，而且也很难理解。由于这类管理外籍人士的法律经常变化，留学生最好的办法是随时与“国际学生服务办公室”(INTERNATIOANAL STUDENTS SERVICES OFFICE)保持联系。留学生需要调整自己课程或者需要改变自己的学习身份时，以及到美国之外的地方旅行时，最好事先与该办公室打招呼。

贯彻执行管理外籍人士的有关法律属于美国移民规划局(U. S IMMIGRATION AND NATURALIZATION SERVICE)的管辖范围。移民规划局(INS)是联邦司法部(US DEPARTMENT OF JUSTICE)的下属单位，如同其他大多数政府部门一样，它的总部设在美国首都华盛顿。外国学生咨询顾问(FOREIGN STUDENT ADVISER)并不负责管理外籍人士的法律的贯彻执行。他们的职责是：促使留学生和访问学者掌握并履行其在美国期间的义务，支持留学生，保证他们按法律得到公正的待遇。留学生碰到有关管理外籍人士法律或其他美国法律的任何问题，第一个应该找的人就是外国学生咨询顾问。后者可以对难办的问题提供支持和主动引导，如果环境许可，还可以把学生转给某个法定资助单位、某个私人律师，或某个有条件做出帮

一 启程前的准备工作

助、提出建议的单位或人士。

美国宪法保证所有人均按“正当的法律程序”处理，并享受“法律上同等保护”的权利，对美国公民如此，对非美国公民也同样如此。

按“正当法律程序”处理，是要求美国各项法律都有一系列具体而有条理的程序。这些程序保证法律正常执行，不至于带有武断、仁义或不公平的色彩。同时，这些程序也制约刑事调查、逮捕拘留、法庭审讯等环节。法律往往是非常复杂的，但是个人包括非美国公民的权利却都受到保护。

而享受“法律上同等保护”的权利，意味着执行法律时对每个美国人都是平等对待，对非美国公民也是如此。每个人都必须服从法律、都平等地享受法律的保护。

然而，确实有些法律仅仅使用于某些群体。如，管理外籍人士的法律就仅仅适用于留学生、访问学者和其他非美国公民。接受美国政府资助者要受到额外限制。资助有可能因为违反美国法律而被取消，这多是因为行为不端，但是如果有关的美国政府机构认为留学生所从事的活动与资助项目的宗旨与利益不符，留学生所得到的资助同样也可能被取消。当然，这些限制不会影响留学生在校园内外的正常活动。

总之，留学生抵美之后，如果仍有一些法定的权利与义务难以理解，可尽快与所在高等院校的留学生咨询顾问交谈。



在财务方面需要办哪些事

国际上汇率经常起伏不定，建议留学生启程前，向自己所在城市的任何一家银行，最好是中国银行了解最新的汇率，并请银行工作人员估计一下汇率波动幅度，像平均比上一年相差多少，或者自己根据当前国际、国内金融动态估计一下汇率走势。可以向银行或留学咨询顾问询问。在自己抵达美国后，用什么办法使汇款能到自己手中，这些汇款要多长时间才能到达。如果银行给你汇款，要传真(FAX)、账户的号码才能收到，留学生们就随身带上这些号码。

1. 金额方面的限制

任何一位非美国公民和非定居者，要把一笔美金带入或汇入美国，支付学习费用，美国政府并不限制这类汇款的数额。但是，如果进或出美国国境转拨的数额，即现款或金融票据达到或超过 10,000 美金，美国政府确实要求有关人——美国公民及非美国公民申报此事。有关这类事宜，可以向美国大使馆或领事馆官员咨询。我国对外汇兑换是有限制的，而不是自由兑换。

2. 随身携带货币及汇款

随着国内经济的发展，越来越多的人出国旅行时，随身携带货币，数额也越来越大。出国旅行之前，很有必要，了解一下国家的有关规定；同时，为了自己的私人财物不

一 启程前的准备工作

会遭受意外损失，也应该小心。

“外汇携带证”的样式及内容如下。填写该证注意姓名等项目要与签证、护照一致。

携带外汇出境许可证 NO. 012345

Permit for Taking Foreign Currency out of the Customs Territory

携带人姓名 Name of the Holder		左列准予携带出境，请 查验放行。(银行携带 外汇出境专用章) 此致 签发机关 年 月 日
国籍 Nationality		
前往目的地 Destination		
携带币种及数额(大写) Description and Amount (amount to be given in words)		(国家外汇管理局章)
有效期限 Available period	截止 年 月 日	核准发证单位

根据国家有关规定，人民币不能携带出境。携带外汇出境，需要按照国家外汇管理局的规定，办理“携带外汇出境许可证”。“携带证”可到国内开有外汇账户，包括私人账户、个人外汇储蓄的所在银行去办理。按照国家有关规定，赴美国和加拿大的国家公派留学人员，可预领各为 1000 美元和 1000 元的外汇。预领的外汇计入国外生活包干费，待出国后与中国驻外使领馆结算。领取外汇，需凭本人有效护照和中国留学服务中心颁发的报到证。



为安全起见，国际旅行通常不带现金，而只携带信用卡和旅行支票。但这并不适合于中国公民出国旅行。有些西方国家，老百姓有带枪上街的自由。只是并没有谁敢保证，带枪者都是良民。为了自己的安全，请大家“财不外露”，小心为妙。“化整为零”，也许可取。

利用中国银行提供的票汇服务的有关内容。如果想省钱，不愿支付银行服务的费用，就要做好思想准备，在“万一”的情况下，只好为留得青山在而“丢车保帅”了。检查随身携带的外汇现金，要特别注意不要有假钞。进入美国和加拿大海关时，一般都不会检查旅客所携带的钱。但是，“走私假钞”的罪名不轻，是肯定要被起诉的。所以千万小心，不要被坏人所连累。

在国内向美国或加拿大汇款，可去中国银行办理。目前，中国银行主要采用的是电汇和票汇。电汇是指中国银行在国内以电报、电传或 SWIFT，通知在国外的分行或其他汇入行，请对方将款付给在国外的收款人的汇款方式。办理电汇时，汇款人应在中国银行的汇款申请书上，用英文填写清楚收款人在美国或加拿大的开户银行的名称、地址和账号等项目。电汇的特点是资金安全、收款快，一般只需 2~3 天。当汇款数额较大、时间紧迫时，采取这种方式最好。如在国外采购设备，预付定金等可采取电汇方式。

票汇是由中国银行为汇款人开出即期汇票，与美国、加拿大所说的 MONEY ORDER 是一样的。然后将汇票交