

目 录

第一部分. 欢迎致辞	1
第二部分. SAF 国际交流项目要求及注意事项	2
1. 学术要求	2
2. SAF 学生账户的使用	2
3. SAF 项目费用信息	2
4. SAF 支持服务及 SAF 学生社区	2
5. 延长或缩短项目的流程及手续	3
第三部分. 行前准备	4
1. 为交流学习结束后计划提前准备	4
2. 机票购买	4
3. 外币兑换、携带及汇款	5
4. 了解所赴城市以及交流学校的情况	6
5. 确认在海外期间和家人、朋友的联系方式	6
6. 行装准备	6
7. 出境中国手续步骤	8
第四部分. 到达海外院校	8
1. 入境步骤	8
2. 从机场到学校	9
3. 入住学生宿舍/临时住宿	9
4. 参加交流大学新生培训活动即 Orientation	9
5. 课程注册	10
6. 到达美国 To Do List	10
第五部分 健康与安全	10
1. 健康管理	10
2. 医疗及应急保险	12
3. SAF 应急保障	13
4. 海外大学校园安全	14
5. 美国的应急报警电话：911	14
6. 中国领事服务	14
7. 日常安全意识	14
第五部分. 在海外学习	19
1. 学术指导老师	19
2. 授课形式	19
3. 学习评估形式	19
4. 学术荣誉准则	20
5. 期望与要求	20
6. 适应新的教学方法	21
第六部分. 在海外生活	21
1. 文化冲击	21
2. 宽容与歧视	21
3. 美国的风俗礼仪	21
第七部分 美国法律注意事项	24
1. 签证相关条例	24
2. 全日制学习要求	24
3. 国际驾照	24
4. 美国海关要求	25
5. 国际学生和法律	25
附件一 Course Registration Confirmation Form	26
附件二 SAF 海外联系人及所负责的海外大学	27
附件三 SAF Students Pre-departure Check List SAF 国际项目学生行前资料清单	28
附件四 美国出入境记录 I-94 电子表格填写说明	29
附件五 签证更新电子系统（EVUS）	30

第一部分. 欢迎致辞

祝贺你通过 SAF 海外名校交流项目赴美国学习！

SAF 海外名校交流生项目由 SAF（Study Abroad Foundation 海外学习基金会）提供，旨在为亚太地区学生提供到海外 6 大英语系国家、多个小语种国家、近 60 所名校进行一个暑假、寒假、一学期或一学年的交流学习机会。你可以成为海外名校注册学生，同时获得官方成绩单。SAF 国内会员大学承认学生在海外院校就读期间所修的相关课程学分，可冲抵各类学分，包括专业必修，确保学生顺利毕业并获得国内大学学位。

你即将和来自世界各地的学生一起，参加在 SAF 海外会员大学的学习。通过海外交流学习，你将：

- 提升学术能力，特别是培养独立思考和独立解决问题的能力；
- 培养外语实际沟通和运用能力；
- 通过海外学习生活，亲身了解体会海外大学的学习氛围和学习方法及海外生活方式；
- 通过文化交流，加强对国际社会的了解；
- 强化对不同文化、人群的了解和尊重；
- 提高独立性，增强自信心。

同时我们也希望你能够设定自己的个人目标和未来规划，充分利用海外交流学习的时间，为实现自己的梦想努力，打好坚实的基础。

希望你在出发之前调整好心态，积极的迎接和面对在海外可能遇到的不同挑战，包括语言障碍、思乡之情以及心理压力。建议你可以在出国之前全面了解所赴大学、城市的情况，学习自我激励和舒缓压力的方法，并且多认识一些即将前往同一所大学的同学。

你整个交流学习期间，SAF 在美国印地安纳州的总部以及 SAF 国际项目中国各办公室将为你提供全方位的支持服务。

SAF 在此预祝你的整个海外交流学习生活顺利、愉快！

请注意：以下信息对你来说非常重要，也请你仔细阅读，提前了解去美国学习生活需要注意的事项。

第二部分. SAF 国际交流项目要求及注意事项

1. 学术要求

顺利完成海外接收大学的课程学习需要学生拥有坚实的专业基础以及流利的英语语言能力。为了确保学生在海外成功完成学习任务，SAF 特对学生的学术表现做如下要求：

- 参加一学年交流学习的学生，需要在第一学期至少获得 2.0/4.0 的 GPA 成绩；
- 参加英语语言课程加专业课程学习的学生，需要在英语语言课程结束时达到海外接收大学所要求的专业课程准入语言标准；
- 参加各类 SAF 国际交流项目（包括学期学年项目以及暑期学术项目，冬季短期项目）的学生，都必须按时到校、并根据海外接收大学的要求上课、完成作业并参加考试。

2. SAF 学生账户的使用

学生从进入项目之初会持续使用 SAF 学生账户（Student Portal），账户内会显示学生的部分个人信息及费用情况，如果有费用发生 SAF 美国总部老师会发邮件给学生，提醒学生登录学生账户查看并处理。行前阶段 SAF 美国总部老师会提醒同学们录入签证信息和机票信息，一般建议同学们签证通过之后购买机票。如果想提前购买机票，一定要注意购买可退改签的机票。建议购买机票之前跟 SAF 老师沟通确认好项目开始时间，以免产生不必要的损失。

3. SAF 项目费用信息

学生在出发赴海外接收大学之前，需向 SAF 总部缴纳 SAF 项目费用。海外接收大学要求 SAF 作为学生的经济担保人为学生代收代付在校期间个人费用，具体经济安排请参见《SAF 学生合同》内说明。请学生到达海外后，注意以下费用相关事宜。

- 如学生在项目过程中收到校方出具的缴费清单或者收到学校发出的催缴学费或住宿费的邮件，请不要自行支付，学生应将缴费清单或邮件转发给 SAF 总部财务邮箱，并抄送给自己在 SAF 中国办公室的学生指导老师，避免重复支付。该现象通常是由于海外学校的财务系统及流程对于交流学生的管理不兼容所造成的，但是不会影响学生正常的课程学习和生活。邮件转发至：pshannon@SAFAbroad.org；并请抄送邮件至：info@safabroad.org及 SAF 中国指导老师邮箱；
- 如果学生有住宿、用餐、在规定学分之外的选课、或其它涉及费用的项目调整，请及时通知 SAF，以避免费用的不一致以造成额外的损失。



4. SAF 支持服务及 SAF 学生社区

1) SAF 支持服务

SAF 为学生提供全程的支持服务。在学生海外交流学习期间，SAF 的支持服务采取以 SAF 美国总部及各国驻地联系人为主，SAF 中国办公室为辅的支持服务方式，以便为学生提供最及时、最有效的支持。SAF 学生离开中国国境后，SAF 美国总部即成为 SAF 学生在交流学习期间的主要联系机构。SAF 总部将提供有关课程注册、住宿安排、就餐计划等各类问题的咨询和支持，同时也会在紧急情况下为 SAF 学生提供各种应急措施及相应资讯。SAF 总部老师

以及交流目标国驻地联系人的联系方式请参见附件。SAF 学生在整个海外学习期间也应与 SAF 国际项目中国办公室保持联系。

2) SAF 学生社区

SAF 为日、韩、中国大陆的 SAF 学生建立了 SAF 学生社区，方便来自各国的 SAF 学生积极沟通、搭建人脉网络、丰富海外生活。SAF 鼓励学生关注 SAF Facebook 账户以及 Blog 账户，并积极参与网络互动。



SAF-Study Abroad Foundation



<http://www.safscholars.com/>

5. 延长或缩短项目的流程及手续

1) 延长项目

学生如希望延长在海外交流学习的时间，可根据以下步骤申请并完成延长项目手续。请有意延长项目的学生，请尽量提前申请，以确保交流名额。一般以在每年 10 月或 4 月递交延长项目申请为佳。

- 联系 SAF 美国总部对应的指导老师，表达延长项目意愿并索要《延长项目申请表》；
- 联系国内派出院校，获得国内派出院校准许学生延长项目的批准（**请注意：在决定延长海外交流学习之前，请提前和国内派出院校联系获得批准，以免延长交流项目和校内安排有冲突。**）；
- 联系海外接收大学，获得海外接收大学对于延长项目的批准；
- 完成《延长项目申请表》，并重新开具银行存款证明；
- 将填写完成的《延长项目申请表》、银行存款证明以及国内院校准许延长项目批准函，一起递交 SAF 美国总部；
- 在 SAF 美国总部收到你递交的延长交流学习申请表并确认你所交流的大学允许你继续交流学习之后，SAF 美国总部会给你发送延长交流缴费通知单 Extension Invoice, 在你全额缴纳延长交流的项目费用之后，SAF 美国总部会向你交流的学校确认你的交流申请并继续由 SAF 代你向学校进行延长交流学习期间的相关费用的缴纳，并进行学期住宿的预定。在收到 SAF 总部的确认之后，你所交流的学校国际办公室或许会联系你更换最新的与签证有关的文件。

2) 缩短项目

如学生因故需缩短在海外交流时间，可填写《缩短项目申请表》，并将完成的《缩短项目申请表》递交给 SAF 美国总部对应的指导老师。SAF 美国总部在收到申请后，会及时指导你完成后续和缩短项目相关手续。建议学生有缩短项目的意向后，尽早提交申请。

第三部分:行前准备

1. 为交流学习结束后计划提前准备

- 1) 为交流学习结束后归国做提前准备:
 - 请在出国交流之前, 确认已经完成校内交流生流程。具体情况请咨询国内就读大学的国际交流合作处或其他主管部门。学生也可以联系 SAF 指导老师获得相应指导。
 - 一般国内会员大学会在学期末注册下学期课程, 请在出国交流学习前, 确认课程注册时间以及课程注册方式(如网上注册), 以便确保交流学习结束后在国内就读大学的学习。
 - 如果你是大四在海外交流学习一个学年, 请在出国之前, 和国内所在院系确认有关毕业论文的信息, 保证你可以在海外期间与国内所在院系和相关指导老师的顺畅沟通, 以确保毕业论文的质量。
- 2) 为毕业后读研提前准备: 同学可以携带中英文成绩单以及导师推荐信以及 GRE 或 GMAT 等成绩, 充分利用在国外学习的有利条件, 在国外申请研究生。

2. 机票购买

- 1) 建议同学们向航空公司、旅行社或是可靠的订票网站咨询及购买赴美机票。
 - 请首选白天到达美国的航班, 便于同学们寻找 SAF 预定的 Shuttle Bus 乘车地点以及辨认宿舍或学生公寓, 以免由于夜间到达对于环境不熟悉而出现紧张情绪, 并减少安全隐患。
 - 如果飞机行程包含国际航班转美国国内航班的话, 请和相关出票方确认是否中途需要领取行李、重新办理登机手续。一般情况下国际航班到美国, 乘客会在纽约、芝加哥、洛杉矶、旧金山等大型口岸入境美国。在通过边检入境美国之后, 乘客需要提取行李过海关, 然后转美国国内航班。不过一般从行李提取处到国内航班的接受行李处距离都不远, 并且有明显的标志提醒。一般转机中间间隔时间不要少于 3 个小时, 避免因需要入境安检及过海关排队而造成的时间不足以及情绪紧张。另外, 有些航空公司会在国内出发机场直接给乘客同时办理好转机登机牌, 请妥善保管好所有登机牌及证件。但具体情况还需根据所选择航空公司及出发机场相关规定而定。
- 2) 请注意如果需要在第三国转机的话, 同学需要确认是否需要第三国的旅游签证或中转过境签证。例如同学如经由加拿大转机赴美的话, 需要获得加拿大的旅游签证, 而如果从日本转机赴美的话, 则不需要日本的旅游签证。但保险起见, 如果涉及第三国转机的情况, 请事先与旅行社或航空公司进行确认是否需要第三国签证, 以免影响行程及造成不必要的损失。
- 3) 如果航班出现延误, 学生可在完成航程, 向所乘坐的航空公司投诉索赔。流程大致如下:
 - 第一步: 从航空公司官网查找网站投诉点, 以美联航为例, 可点击航空公司网站上的客户服务选项 <https://www.united.com/web/zh-CN/content/Contact/default.aspx>。
 - 第二步: 填写个人申诉情况, 包括延误原因及个人信息等;
 - 第三步: 等待航空公司专门人员邮件回复, 通常为 10-15 个工作日;
 - 第四步: 还需要把个人信息, 航班信息重新按照工作人员提供的文档填写并回复;
 - 第五步: 收到道歉信并会附带一个网址, 点击申请补偿类型即可如美联航的补偿类型申请网站: www.united.com/appreciation;

第六步：按照航空公司提供的方式领取补偿金。

注：由于不同的航空公司在处理延误索赔时可能存在流程不同的情况，以上流程仅为参考，请以自己所涉及的航空公司流程为准。另外，也建议在预定机票时也可以同时购买航空延误保险。

3. 外币兑换、携带及汇款

SAF 学生应在行前妥善安排各项费用，包括支付 SAF 项目费用、准备充足的个人零花费用以及可能的大项支出，例如假期旅行等。SAF 项目费用以及个人生活费都需为所去国家当地货币。

1) 外币兑换

如申请兑换的 SAF 项目费用和生活费在等值 5 万美元以下(含 5 万美元)的，可到银行柜面直接办理。如申请兑换的 SAF 项目费用和生活费在等值 5 万美元以上的，需持证明材料向银行提出申请。具体材料包括：

- 购汇申请书；
- 明确写明姓名、攻读何种学位的国(境)外正规大学的正式录取通知书；
- 明确写明姓名的国(境)外校方出具的海外学习费用通知书(即携带 I-20 表或 DS-2019 表)；
- 已办妥前往海外学习目的地的有效入境签证或签注的护照；
- 本人户籍证明、身份证

如果银行坚持不能汇出 5 万美元以上等值外汇，可分两次汇出，并把汇款底单扫描发给 SAF 以供查收款项。

2) 携带外币

学生需要携带足够的外汇现金，以供抵达美国的最初几天使用。现金额一般在 200~500 美元左右，同时尽可能在中国境内兑换一些面值为 1 美元、5 美元和 10 美元的零钱。如果希望一次性携带在国外的生活费用，学生可通过以下方式办理：

- 国际信用卡（推荐） — 现在国内许多银行都开办国际信用卡业务。钱存在卡里，就可以在国外直接消费或提款。家长可以在国内申请主卡，学生申请一张附属卡，这样如果缺钱使用，国内家长在账户中存钱，学生可以在国外直接使用。使用国际卡直接消费不收手续费，而在国外提取现金的手续费一般为 4%。除此之外，银行会针对持卡人收取小额年费。但一旦遗失，可能造成重大经济损失。通常比较常见的国际信用卡如 VISA 卡、Master 卡、American Express 卡等。
- 汇票 — 开具可兑换的银行汇票
- 旅行支票 — 旅行支票既方便携带，也相对安全。一旦遗失或被窃，只要事先有初签，就能申请补发，比现金更安全。使用上也很方便，可以在银行兑换当地现钞或直接存入，或在接受旅行支票的商店当现金使用，并可找零。兑换时，某些银行会酌情收取手续费。

美国海关规定，如携带超过 10,000 美元的现金，必须申报。中国海关规定中国公民出入境、外国人出入境每人每次携带的人民币限额为 2 万元（或其他等值货币）应当向海关申报。因此建议同学不要携带大量现金，以避免丢失或其他风险。



3) 汇款

如果家长需要给学生汇款，可采取电汇或票汇两种方式。电汇速度快，可直接汇入学生在美国境内开通的账户，但也是最贵的汇款方式。一般需要收款人姓名、账号、地址、收款银行名称、地址等资料。票汇手续费比电汇便宜，汇票由购买人自行邮寄或携带出境。到达交流国家后选择合适的银行，开立学生账户，将汇票存入开户银行，由银行直接兑现或托收。

4. 了解所赴城市以及交流学校的情况

请在离境之前，利用互联网以及交流大学提供的材料，对所赴城市以及交流大学进行了解。有关所去交流学习的海外大学及其所在城市相关信息请参见对应大学单页内容。SAF 将以其他文件的形式提供相应信息。

5. 确认在海外期间和家人、朋友的联系方式

请你在离境之前以及到达海外大学之后和家人、朋友、国内学校及其他相关机构确认好在海外期间的联系途径和方式，以保证沟通的顺畅、信息的及时传递。

- 信件寄送地址 — 向有关机构、国内学校相关部门更新你在海外期间接收信件的地址。建议将接收信件的地址设为父母的常用地址，以免重要信息的遗漏。
- 电话 — 学生在国外可购买当地 IP 卡，拨打国际电话。家长和学生还可通过使用 Skype，拨打国际电话。
- 网络（视频）通话 — 家长和学生可以通过电脑或手机应用软件 Skype、QQ 及微信等社交软件，实现在线通话或者视频通话。

6. 行装准备

1) 所需携带的文件

请 SAF 学生准备以下文件，并随身携带。建议同学将下述文件以及其他重要文件复印两份。一份复印文件放在紧急情况时便于找到的地方，另外一份复印文件交由国内亲朋保管。原件应放在手提行李里，随身携带。

- 护照；
- 电子客票行程单；
- 海外交流大学出具的入学通知书(Offer Letter)或者官方邀请函；
- 海外交流大学出具的 I-20 或 DS-2019 表格；
- 缴纳 SAF 项目费用、医疗保险等任何相关费用的收据；
- 国内大学成绩单英文版原件及以前修读过课程的课程介绍；
- 填写完整并有健康中心签字盖章的海外大学疫苗注射表（部分学校有此类表格）；
- 《国际旅行健康检查证明书》和《国际预防接种证书》（如有）；
- 如有任何病史，建议携带一份医生说明，或说明病情、所需使用或正在使用的药品名称、用量以及治疗方法；
- 同学所携带任何药品处方的英文翻译件；
- 同学们也可以携带 10 张左右一寸、二寸照片以便抵美后使用，包括护照规格照片。家庭、同学、朋友通讯录也应携带；

特别说明：学生在出发到海外学校之前需要在国内学校开一份最近的包含赴美国交流之前的这个学期的英文版成绩单。由于大部分国内学校可能要第二学期开学才能开具成绩单，因此同学们可先提供电子版的成绩单。国内大学的最新成绩单一定要带去美国学校，因为海外大学需要根据最新的完整成绩单来判断学生是否满足部分有先修要求课程的选修条件。另外，国内学校如果有相应英文版课程描述，同样需要带往美国学校，如果国内学校没有课程描述，学生需要自行准备英文版课程描述，以便海外学校作为判断是否符合先修要求的依据。

2) 携带衣物、物品

学生所需携带的衣物、物品很大程度取决于个人选择，以下是一些建议携带的物品。

- 一部开设了全球通手机，并开设有国际漫游功能，以便刚到时的应急联系；
- 字典和工具书，包括电子辞典；
- 转换插头和插线板：美国的标准电源是 110 伏，需准备转换插头和变压器，建议准备万用插头；
- 常备药，尤其是眼药水、感冒药、肠胃药和创可贴等一定要带。携带药品时，请注意查询美国海关对药品入境方面的规定，建议携带未被拆封过的药品，并配有清晰的药品说明。如果所携带的药品中有中成药，请确认药物成分中不含油动物成份，并携带有英文版的药品说明；
- 戴眼睛的同学，应带上一副备用眼镜及验光单；如果是戴隐形眼镜，除备用镜片外，护理液和清洗药片不妨多带些；
- 少许有中国特色的礼品，如中国茶叶、剪纸、邮票、小饰品等，可以送朋友、老师。
- 一套正式的服装，以便正式场合使用。

3) 行李准备

- 手提行李：航空公司一般允许免费携带 5 公斤的手提行李，有关手提行李重量和体积的详细规定，请尽早与航空公司确认。重要文件、现金等重要物品请随身携带。另中国民航规定充电宝或是移动电源，充电电池等电子设备，应随身携带，切勿托运，否则有可能造成托运行李被扣留或延误到达。
- 托运行李：整理行李时，请把需要向海关申报的物品放在容易拿到的地方。请向你所选的航空公司查询行李限重。一般航空公司允许学生票免费托运的行李在 23 公斤左右的行李一件。如果行李超重，就必须为超重的行李支付一笔不少的费用。如果实在不能再精简行李，建议与航空公司早日联系，有的公司可以安排行李提前托运，费用也会低一些。行李应贴上标签，清晰地注明你的姓名、联系地址及学校地址。另外箱子不要上锁，如果同学出于安全考虑希望给箱子上锁，那么请使用美国海关锁。因为根据美国联邦法律规定，美国海关有权开箱检查所有的托运行李，因此如果打不开上锁的行李箱，美国海关有权破坏该锁检查行李箱。因此建议同学们尽量不要锁箱子。美国海关对于行李以及行李上锁的具体规定请点击以下相应链接：
 - 美国海关对于托运及手提行李的规定：<http://www.tsa.gov/travelers/customer/claims/pack.shtml>
 - 美国海关对于托运行李上锁的规定：<http://www.tsa.gov/travelers/customer/claims/protect.shtml#locks>
 - 美国海关对于非海关锁的损毁说明：<http://www.tsa.gov/travelers/customer/claims/damagedlocks.shtml>

千万不要答应替他人携带手提包或其他物品。若其中含有违禁物品，你将会为



此被追究责任。后果可能会很严重，切忌！

7. 出境中国手续步骤

- 签证更新电子系统(EVUS) — 部分冬季短期项目，申请 B1/B2 签证。B1/B2 10 年签证持有人，除了有效签证以外，还必须完成 EVUS 登记，以便获得许可进入美国。(建议出发前一周完成登记，详情可查见附件五)
- 到达机场 — 国际航班请至少提前三小时到达机场。务必在行前确认机场信息，例如：在上海登机，机场是浦东机场还是虹桥机场。北京、上海的机场分有不同的航站楼，行前也应确认好航站楼信息。机场信息可与相关旅行社、航空公司或机场确认。
- 办理登机手续 — 到所搭乘的航空公司柜台办理登机手续。需将带有签证的有效护照、电子客票行程单交给航空公司人员并将托运行李过磅办理托运。办理好登机手续后，航空公司工作人员将会把护照、登机牌以及托运行李凭证交给你，请妥善保管这些文件。(友情提示：有些航空公司会提供网上 Check in，可以提前 24 小时在网上进行 check in 并进行座位选择)
- 安全检查 — 办好登机手续后，你需通过随身行李及人身安全的检查。请不要随身携带指甲钳、锉刀等利器。随身携带的液态物品每件容积不能超过 100 毫升。盛放液态物品的容器，应放在最大容积不超过 1 升的、可重复封口的透明塑料袋中。建议你将液态物品放在托运行李内进行托运。
- 出境 — 请准备好护照、签证、I-20 表格或 DS-2019 表格以及登机牌，交给海关人员进行查验。
- 候机 — 请根据登机牌上表明的登机口，前往相应候机区候机。确认登机牌上登机时间以免迟到，同时请随时关注机场播报，以预防登机时间或登机口的更改。
- 登机 — 进入机舱后，在不妨碍他人的情况下，将随身行李置于座位下方或头顶行李柜，然后系上安全带，准备起飞。请将手机等电子设备在起飞前关闭。

第四部分. 到达海外院校

1. 入境步骤

- 到达美国之后，在美国各边境口岸入境美国，跟着“Arrival”的标志（除非你需转机）走，到达入境检查处。请格外注意，入境检查处会有很明显的标志，请排在 Non-immigration 或 Visa/Foreigner 的队伍中等待入境，以免排错队到美国公民入境队伍而浪费时间。需要向移民管理局官员出示带有有效美国 F-1 或 J-1 签证的有效护照和 I-20 或 DS-2019 表格，以及在飞机上填写的美国报关卡，需要用英文清晰完整的填写好所有相关信息，特别是在美国的详细住宿地址，所以请提前准备好。入境过程通常需要最少两小时，如果同学需要在美国境内转机，预定机票时请预留最少 3 小时的转机时间，即航班到达美国的时间到续航航班起飞的时间之间相差最少 3 小时。由美国国际航班转美国国内航班一般要先过边境入境、提取行李、过海关之后再转入国内航班。
- 2013 年 4 月 30 日起，通过航空港口入境的入境者 (持 F-1 或 J-1 签证) 将全部使用电子 I-94 卡，没有纸质入境卡，但是必须要填写美国入境报关卡。入境时，移民官会在护照上盖章，印章内容包括入境日期，签证类型，有效期 (D/S)。学生应在入境后一天内按照文件指示登录网站核对自己的资料并下载 I-94 卡并妥善保存。如果网站上的信息有误，请尽快联系美国

海关与边境巡逻部门或学校国际学生办公室。

- 如通过陆地边境进入美国（即通过加拿大或墨西哥），入境者会获发一个 I-94 卡，请根据卡上的问题进行填写。入境时与护照一起交给移民官，检查无误后，美国移民局官员会在你的 I-94 卡和护照签证页上盖入境章，章上注明你的签证类型和停留美国期限，一般学生签证会标注 D/S，也就是只要是正常上学就可以在境内停留。盖章后移民官会把 I-94 卡的后半部（离境部分）撕下钉在护照上，这个卡片是你在美国合法停留的证明千万妥善保管，离境时要收回。如果没有收回就表示没有离境记录算是非法居留，以后可能就无法再入境美国。
- 在入境处排队时请不要拍照。
- 行李领取处 — 过入境检查处之后，你即可前去领取行李。根据电子显示屏上的航班号寻找相应的行李传输带。如果在到达后发现行李丢失，不要惊慌，首先应持行李票、登机牌及护照向机场工作人员以及行李查询处进行咨询。行李查询处会联系你所乘坐的航空公司进行查找，正常情况下航空公司的系统可以查询到你的行李去向；你应该先做登记，如果等待时间不长，可以在机场等待，如果等待时间很长，你可以要求航空公司把行李送到你指定的地点（免费），并要求做出时间承诺。如果行李丢失或损坏，可向航空公司索赔。
- 海关检查 — 如未携带需报关物品，请走绿色通道；如需报关，请走红色通道。

2. 从机场到学校

根据你的航班到达时间，SAF 会为你安排到达学校的地面交通服务。你出发前，SAF 会把交通安排以及相关的联系方式通过电邮发给你。

通常 SAF 总部会为你预定 Super Shuttle（一种蓝色的迷你 Van，乘坐 shuttle 需要出示 SAF 指导老师发给你的交通预定单向工作人员说明前去的方向和下车地点，即会安排你乘坐该方向的车，上车后需要向司机说明请司机届时叫你下车以免坐过站。Shuttle 通常会在当天都有效乘坐）。

如果你的飞机出现晚点超过三小时情况，请第一时间联系 SAF 总部应急电话或 SAF 中国办公室（具体看得知航班延误的地点），以便 SAF 为同学们安排交通服务。三小时以内的飞机延迟到达不影响原先预定的 Shuttle Bus 安排。



3. 入住学生宿舍/临时住宿

SAF 会在你离境之前为你安排好学生宿舍/临时住宿，并在你出发之前通知你。到达学生宿舍/临时住宿后，请根据要求办理入住手续。然后好好休息，调整时差。大部分学生宿舍不提供被褥等床上用品，请自己准备并携带床单、毯子等床上用品。具体情况可向 SAF 指导老师咨询，临时住宿费也请以 SAF 指导老师提供信息为准。

4. 参加交流大学新生培训活动即 Orientation

海外交流大学要求学生必须参加新生培训活动。**请携带你的护照、I-20 或 DS-2019 表格和大学录取通知书，海外大学疫苗注射表格以及国内体检及疫苗注射证明书，还有最新的国内大学成绩单等按时参加新生培训活动(orientation)，按要求办理好新生报道所需的手续。**有些学校还要求到达美国后填写好电子 I-94 表格并打印出来一同在 visa documents check in 的时候提交，请以具体学校材料要求为准。

5. 课程注册

- 1) 请在正式确认了交流学期的课程之后，填写附件二中的 Course Registration Confirmation Form，并递交 SAF 总部。你也可以登录你的 SAF 学生账户在线填写已注册成功的课程信息。SAF 将会对你所提供的 Course Registration Confirmation Form 进行备案，同时也请将你在海外大学注册的课程清单发送至国内大学学院以及国际处或教务处相应联系老师处，以便国内学校方面对你注册的课程进行备案。如果你在递交了 Course Registration Confirmation Form 之后又对选择的课程有了变化，建议及时告知 SAF 总部及 SAF 国际项目中国办公室以及国内大学相关老师。如果你在交流大学在课程注册等方面遇到困难，请及时和 SAF 总部联系。
- 2) 有些大学会在学期开始之前为学生做英语水平测试。如果你的英语成绩未达到学校要求，学校会根据你的英语成绩，要求你上相应的语言课程。如果你被要求上语言课程，请在 Course Registration Confirmation Form 上注明。
- 3) **选课注意事项：**
 - **请同学注意海外大学规定的选课时间、取消课程的截止日期。**一般情况下，学校允许开学第一、二周之内进行课程更改（包含增添课程或取消课程）。开学两周之后如需取消课程，需要在规定截止日期（Last day to drop a course for 100% refund and without a W recorded）之前进行。如果晚于截至日期取消课程，学校仍将照常收取该课程的费用，并且在美国的成绩单上显示为 W（withdraw）。学校的选课时间和取消课程的截至日期可以在学校的校历（Academic Calendar）上查到。
 - 根据美国移民局的要求和规定，学生一学期必须注册满 12 个学分才能成为全日制学生。如果不够 12 学分是不符合美国移民局规定的，会影响学生在美的合法停留身份以及之后的再次入美申请。暑期学术项目对全日制课程量要求请参见项目介绍或咨询 SAF 中国办公室指导老师。
 - 请注意选择课程成绩显示方式。有些课程，学生可以选择其成绩被显示为百分制成绩或者是 Pass/Fail。一般情况下，一旦选定则不能再进行修改。请同学注意。如果有问题，请询问交流学校的课程指导老师。
 - 如果同学到校注册的课程和原先填写的《本科生海外学习修读课程申请表》上的课程不同，请同学写邮件和相关院系老师进行沟通，以确认课程匹配问题。

6. 到达美国 To Do List

- ☐ 到达机场以及学校宿舍之后，和家人联系，报平安；
- ☐ 办理在美国的手机号码；
- ☐ 请将最新的联系方式（手机号/房间电话）告知家人、SAF 总部和 SAF 国际项目中国办公室；
- ☐ 在美国开设银行账户；
- ☐ 携带大学录取通知书、I-20 或 DS-2019 表格以及护照，参加大学新生培训活动；
- ☐ 请在注册课程确认之后，填写 Course Registration Confirmation Form，并将表格交给 SAF 总部；

第五部分 健康与安全

1. 健康管理

身体健康是正常学习生活的基础。在海外交流学习期间，由于水土不服以及面对新环境、新挑战而带来的压力，同学们比在家更有可能生病。这里我们总结了一些健康管理常识，供参考。

1) 免疫及体检

在出发赴海外接收大学之前，同学们可以针对海外交流国家的具体情况，选择注射一些预防针，获得一些常见疾病的免疫。美国各个大学也有具体的免疫要求，学生需要根据美国大学的免疫要求进行疫苗注射。同时 SAF 强烈建议学生在行前做一次全面体检，确保在赴海外之前身体健康。由于国际学生医疗保险通常不含有牙科和眼科费用，所以建议同学在国内做好牙科和眼科的相应检查。如果同学患有任何疾病，建议携带一份医生的说明信，信中注明病情、所需要使用或正在使用的药品名称、用量，以便在紧急情况或者海外就诊时使用。如果同学对任何食物、药品等过敏，也请考虑携带一个“Medical Alert”的卡片，随身携带，以备不时之需。

2) 自我减压

自己在海外独立生活，将会面临不同挑战，包括语言障碍、思乡之情以及心理压力。建议同学可以在出国之前全面了解海外接收大学及其所在地的情况，学习自我激励和舒缓压力的方法，并多认识一些即将前往同一所大学的同学。

3) 规律生活

同学在海外生活应注意自己规律的作息制度和合理的健康饮食。学校都设有不同的健身场所，建议同学能够利用空余时间多参加健身运动。

4) 在美就医

- 如果生病了，请尽早就医。美国各大学均设有学校诊所（Health Center 或 Clinic），学校诊所一般在校内或者学校附近，非常方便。在美国就医，如果不是急诊，一般都需要提前预约才能够看病。请注意提前打电话预约门诊。去诊所就诊时，请携带好护照和医保卡，并提前查询好自己病情症状准确的英文描述以及准备好自己想要询问的问题，方便就诊时可以有效的和医生沟通。
- 使用医保卡，一般由诊所和保险公司直接结算就诊费用。如在特殊情况无法进行直接结算的情况下，请一定保存好自己支付费用的收据，以便之后向保险公司进行索赔。
- 美国的医院及诊所一般不提供药品。药品可以在药房（如 CVS, Walgreen 等）进行购买。除一般药品及维生素片外，其他药品均需有医生处方可购买。

5) 常见健康问题

- 飞行时差反应：由于同学们长途飞行穿越几个时区，光线的变化会导致体内生物钟的不良反应，从而导致飞行时差反应。飞行时差反应包括头晕、恶心以及疲惫。应对飞行时

差反应的最佳解决办法是一到交流目的地，尽量按照当地的时间安排自己的活动。例如：到达美国如果是白天，可以在学校周围走一走熟悉环境、去超市购买一些生活日用品等。

- 高空病：当同学旅行到达比自己常住城市海拔更高的地方（例如旅行至科罗拉多大学博尔德分校），常会因为干燥的空气、更加稀薄的氧气以及较低的气压而导致头痛、脱水、气短等不良反应。同学在出发去海外之前可以了解一下当地海拔情况，并可以和医生咨询并携带一些应对的药物，以做不时之需。
- 晒伤：美国很多地方（例如加利福尼亚州、科罗拉多州等地）紫外线照射比较强烈。长时间在户外活动会引起由于紫外线照射产生的皮肤灼伤。预防晒伤可以通过使用 SPF15+ 的防晒霜、穿长袖长裤服装、戴阔边帽、喝充足的水来进行。如果晒伤了，可以使用适量阿司匹林来缓解疼痛，并通过喝充足的水以及将冷水轻柔的敷在受伤的皮肤上来缓解伤情。
- 腹泻：腹泻是旅行中常见的病症。预防腹泻主要通过饮食卫生来进行，例如：只吃已经洗净的水果蔬菜、菜饭要煮熟后再吃、保证饭前洗手。治疗腹泻可以使用抗生素类药物、复方苯乙哌啶片等药物治疗。如果产生腹泻症状，请尽早使用药物并保证充足的水分补给。

2. 医疗及应急保险

赴美学生均需依据美国对于国际学生保险购买规定进行医疗保险和应急保险的购买。一般的美国大学都有指定的国际学生保险。学生需购买加入该保险体系，以便学生在美国学习期间使用该保险并获得该保险的保障。

SAF 的美国会员大学所指定的国际学生医疗保险一般都包含了医疗保险范畴，会覆盖同学们在美国参加交流项目的时间段。学校保险的相关文件及保险卡，同学们到校报到时需要询问学校相关部门（一般为学校的 Health Center）如何获得保险文件。届时请仔细阅读保险条款以及了解清楚使用方式，方便同学们在学校期间使用。请注意，美国学校的保险一般都不包含眼科与口腔科，在美国看眼科与口腔科都是属于专科诊断并且价钱比较昂贵。因此建议同学们一定注意在美期间的眼睛与口腔的健康卫生，减少不必要的花费。部分大学所使用的医疗保险不包括药费，所以可能使用医疗保险看过医生之后会需要自费承担药费，请大家注意。

对于个别没有指定医疗保险的学校，SAF 将协助购买 Cultural Insurance Service International（简称 CISI）医疗及应急综合保险。保险材料及保险卡会由 SAF 及时提供给学生。就诊前，请注意联系 CISI 服务热线，查询保险公司认可的医疗机构。就诊时，请注意向诊所或医院的工作人员出示保险卡，并请他们直接联系保险公司进行费用结算。个别情况下，诊所或医院由于自己管理流程，无法直接联系保险公司进行费用结算。在这种情况下，请学生一定保存好自己支付就诊费用的收据，便于之后向 CISI 保险公司进行索赔。CISI 服务热线电话：+1-312-935-1703（全球）或美国境内 +1-855-327-1411（美国境内）。

对于有指定医疗保险的学校，SAF 在协助学生购买学校指定医疗保险的同时，也会帮学生购买 Cultural Insurance Service International（简称 CISI）应急疏散保险，用以保障学生在旅途期间的权益。保险材料及保险卡会由 SAF 及时提供给学生。请认真研读 SAF 提供给同学们的 CISI 应急保险相关条款并保存好联系方式。如果确实在旅途中出现该保险保障范围内的损失，请一定保留好相关凭证，方便向保险公司理赔。

CISI 应急疏散保险提供了在意外死亡和伤残、应急医疗团聚、旅行中断、行李丢失、支援服务、紧急医疗遣返、身故遗体送返、及安全疏散方面的保障。如遇到紧急情况时，可以致电保险公司服务热线电话：+1-312-935-1703（全球）或美国境内+1-855-327-1411（美国境内）。

3. SAF 应急保障

SAF 为学生们提供了完善的支持服务和应急保障体系。SAF 的具体联系方式如下：

美国总部	总部地址及联系方式	Study Abroad Foundation 1100 W. 42 nd Street, Suite 385, Indianapolis, IN 46208-3345 电话: +1 317-925-2943(美国中部时间周一至周五 08:30-17:00) 应急手机: +1-317-358-7025 (非工作时间首要联系方式) 电邮: info@SAFAbroad.org
	非工作时间应急联系	首选应急电话 1: +1-317-358-7025 (非工作时间首要联系方式) 备选应急电话 2: +1-317-777-0693 (Carol Carmody)
中国办公室	各办公室地址及联系方式	SAF 国际项目北京办公室 北京市朝阳区东大桥路 8 号尚都国际中心 A 座 2310 室 电话: +86-10-58700881 SAF 国际项目上海办公室 上海普陀区新村路 666 号 2 号楼 B203 室 电话: +86-21-66099952 SAF 国际项目广州办公室 广州越秀区中山三路 33 号 A 座 14 楼 1429 室 电话: +86-20-81148368 电邮: info@safchina.org
	非工作时间应急联系	北京: Sean Qin 秦征老师 (+86 13810772936) 上海: Aimee Qiao 乔园园老师 (+86 15821012823) 广州: Michelle Li 李媿媿老师 (+86 18620148980)

SAF 联系电话使用说明：

- SAF 总部办公电话：+1 317-925-2943，应答时间：周一至周五 08:30-17:00（美国中部时间）。若其他时间拨打则无人应答，需要留下语音口讯，报出学生姓名的全名以及问题，SAF 美国总部会在上班后给与回复。
- SAF 总部应急手机：**+1 317-385-7025，此应急号码是非工作时间第一首选联络电话**，是由 SAF 总部老师在非工作时间负责应答，理论上是 7 天 24 小时处于开机应答状态，SAF 总部老师也会尽量及时应答，但是难免出现漏接电话的情况。如果未能及时接听电话，学生需要留言，拼出自己的姓名全拼，并说清楚需要帮助的事情。SAF 总部老师会尽快给与回复帮助。
- SAF 总部备选应急电话：+1-317-777-0693，Carol Carmody 女士的电话号码为备选应急电话，学生在遇到紧急情况时请务必先拨打**+1 317-385-7025 作为非工作时间首选联系方式**。如果其他联系方式都联系不上，最终再选择 317-777-0693 作为备选联络方式。同样如果 317-777-0693 未能及时应答，学生需留言，拼出自己的姓名全拼并以说清楚所需帮助的事情。SAF 老师会尽快给与答复。

- 由于 SAF 总部和 SAF 中国办公室时差为 12 小时,学生在美夜间有紧急事宜,也可以致电 SAF 中国办公室,由 SAF 中国办公室老师协调解决。

4. 海外大学校园安全

1) 海外大学紧急联系方式

- 本地/校园 24 小时应急电话:一般大学中有本校的 24 小时应急电话,当学生在校园里发生紧急情况,应当第一时间拨打此电话。学生应以英语沟通。校园应急电话请见应急卡片及对应交流的海外大学信息单页。美国大学的校园里通常都会设置有 Emergency 紧急报警处,平时应该学会如何使用,紧急时能救命。
- 国际学生联系人:学生在开学第一周的“Orientation”中将获悉大学国际处有关紧急联系人的联系方式,一般情况下,联系时间为:周一~周五,9:00am ~17:00pm。一般情况下,联系人说英语。
- 校方紧急联系人:校方会要求学生填写学生紧急情况联系表。请学生留下以下联系人:①SAF 总部;②SAF 国际项目中国公室;③父母和委托人。

2) 校内安保服务

各个大学的校园安保部门通常会提供各种安保设施和服务,请同学们在新生培训活动中注意收集这方面的信息,并在之后的学习和生活中充分利用这些设施和服务。例如:一般大学校园内会设有紧急电话桩,在遇到紧急情况时可以使用紧急电话桩,快速联系到校警;一般大学安保部门还设有夜间陪护服务,可以护送学生穿越校园回到宿舍,学生在需要的情况下也可以联系使用。

5. 美国的应急报警电话: 911

6. 中国领事服务

中国政府为在在海外学习和生活的公民提供了《中国领事服务网》(<http://cs.mfa.gov.cn/>)以及外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心(12308 热线)服务,为中国公民提供领事保护与服务以及领事证件服务等支持服务。请同学们在行前做如下事宜:

- 查看《中国领事服务网》所列的各项信息;
- 在《中国领事服务网》上的出国及海外中国公民自愿登记部分(<http://ocnr.mfa.gov.cn/expal/>)进行登记,以便使中国政府掌握学生旅行情况,便于应急救援;
- 在手机中记录外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心电话: +86 10 12308 或 +86 10 59913991;
- 关注领事直通车微信: LS12308

7. 日常安全意识

在海外交流学习,首要注意的是保证自己的人身安全,自己需要加强自我保护意识。

1) 自我保护的方法

- 到达美国
 - ◻ 到国外大学注册后，立即与国际学生办公室联系；
 - ◻ 在获得在美国的手机号码以后，及时将新的联系方式告知 SAF 总部和 SAF 中国办公室以及所在国内大学的联系老师，以便进行联系；
 - ◻ 大量现金要存进银行，但出门要适当带些零钱，以备不时之需；
 - ◻ 随时注意自己的人身安全。遇有紧急情况，应立即报警，并联系国际学生办公室、SAF 总部或中国使领馆；
 - ◻ 随身携带紧急号码；
 - ◻ 重要证件应留下复印件，证件号码、信用卡号码都应另外记录下来。一般信用卡公司都有处理遗失卡片的部门，要将电话号码抄写下来，若不慎遗失，立刻打电话挂失。
- 行路安全
 - ◻ 走路要有自信。即使迷路，应力求镇定，不要将慌张写在脸上。及时向警察或路人问路。
 - ◻ 横过马路即使是小路口，请一定确认汽车是否停稳，停稳后才过马路，否则宁可等待也不要与汽车抢行，以免发生交通事故，即便是在你的方向是绿灯的情况下。
 - ◻ 走路最好和车对向行走，以便在发生交通事故时及时反应。
 - ◻ 晚上穿浅色衣服，以便驾车人识别。
 - ◻ 带少许现金为佳，以备不时之需，用电话可以向友人求援。
 - ◻ 证件则要放在内里口袋等较不易引人注意的地方，现金最好分开放。
 - ◻ 如果到大城市观光，相机、摄影机最好放在背包里，另外不要一边走，一边查看地图。
 - ◻ 夜间行走时要有同伴同行，走行人多及照明充足的街道，避免走阴暗的巷子。
 - ◻ 夜间行走要走在人行道中间，朝与汽车相反的方向走。若有人驾车搭讪，可朝与其驾车相反方向迅速离开。
 - ◻ 夜间行走，提防陌生人问路，并与他们保持距离。若陌生人搭讪，可不加理会，但以不惹恼对方为原则。
 - ◻ 夜间回到家里，应在到达住所之前备妥钥匙，于最短时间进入屋。
 - ◻ 大楼楼梯间通常较为僻静，因此尽量使用电梯。
 - ◻ 若遇到可疑人物在电梯内，立即离开。
 - ◻ 乘坐地铁。出门前事先记好路线及转车地点，并随身携带地图。切记！此地图是急需之用，非不得已，请不要在车厢或街道上张开地图研究。
 - ◻ 勿乘坐空车厢，中段车厢通常有随车警察最安全。车厢出入口旁的位子较易被歹徒下手。
 - ◻ 尽量不要太早或太晚搭乘地铁。如不得已，可考虑搭计程车，并记下车号。
 - ◻ 乘坐公车请于照明充足的地方等车为宜。若车内乘客稀少，以坐离司机较近的位子为宜。
 - ◻ 不要随意与人聊天或者搭讪，老外有想和你聊天的和善之人，但也有心存歹意之徒。
 - ◻ 路上碰到有人问你要 spare change 零钱或者香烟的人，请见机行事，能离开就离开。
 - ◻ 如果同学们要假期外出旅游的话，出于安全考虑应该乘坐正规的公共交通工具，例如：飞机，火车，大巴等，并最好与同学结伴而行。切记避免搭乘私人顺风车，特别是陌生人的车，搭乘顺风车英文叫“Hitchhike”。

2) 应急处理

在遇到紧急情况时，同学一定要保持镇定，并以进行判断联系能够最快最有效处理紧急情况的人员进行处理。在任何情况下，同学们都可以第一时间联系 SAF 美国总部应急电话，寻求指导和帮助。

- 案例一：遇到车祸时，第一时间拨打美国应急报警电话 911，然后打电话给 SAF 美国总部；
- 案例二：在校园内遇到物品丢失的情况，打电话给校园警察，并联系失物招领处；
- 案例三：遗失 I20 或 DS2019 表格，联系国际学生办公室。在补办后，将新的 I20 或 DS2019 表格递交给 SAF；
- 案例四：**遗失护照，联系当地中国使领馆进行补办，同时联系 SAF 总部询问签证相关事宜。护照补办手续参考如下：**
 - 到所在美国城市的当地警察局报案，需要携带丢失护照的信息页复印件和美国有效签证页复印件，以及 I-20 表格或邀请函或是一切可以证明在美国合法停留的注册证明材料，警察会记录相关证件的号码，并给报案人一个报案号码的卡片，并且需要向警察索要正式的报案记录，只有具备报案卡片和报案记录才能够向中国驻美国使领馆申请护照补办。通常报案记录会需要约一周时间才能拿到但是可以跟警察说明时间紧急，通常会进行加急处理，并且收取的手续费（通常 10 美金左右只收取现金）；
 - 根据所在的城市所属的中国驻美国使领馆管辖区划分，去往就近的使领馆申请护照补办手续。
 - 所需材料：
 - 如实、完整的填写 [《中华人民共和国护照/旅行证/回国证明申请表》](#) 一份，可在使领馆领取表格；、
 - 近期（半年内）正面免冠彩色半身证件照片（光面相纸）4 张。照片尺寸为 48mmx33mm，头部宽 15mm-22mm、长 28mm-33mm，背景为白色；
 - 原护照复印件或其他证明申请人中国国籍和身份的材料（如户口簿、身份证或出生公证等）复印件（如有）；
 - 在美居留或其他国家的居留证件或签证原件和复印件；
 - 个人情况说明（包括：本人简况，旅美经历，在美身份，护照遗失、被盗或损毁地点、经过，护照签发机关、签发时间、护照号码及有效期，家庭住址及联系方式）；
 - 护照遗失、被盗的，需填写声明：“本人已被告知，即使丢失的护照找回也不能再次使用，也不可撤销补证申请”。护照损毁的，需交回损毁护照。
 - 申请方式：申请人需要根据在美国的居住地，按照中国驻美国大使馆、总领事馆领区划分，亲自到使领馆办理，不能邮寄申请或委托他人代办。
 - 办证时间：补发护照时，申请人身份需经国内有关机关核实确认，因此办证时间不能确认。护照制作好之后使领馆将及时通知本人领取护照，不需要打电话、发邮件或传真查询。
 - 注意事项：申请人一旦递交申请，原护照即被宣布作。持被宣布作废护照入境中国，可能会被拒绝入境或被处以罚款等处罚。
- 案例五：遇到生活疑难问题时，联系 SAF 美国总部

3) 信用卡安全

信用卡丢失或被盗刷事件的发生频率在近几年有上升趋势。针对这一现象，我们总结了若干信用卡基本知识和安全保护常识，尽可能让学生和家长主动树立起信用卡安全意识。

信用卡安全问题，主要集中在信用卡被恶意盗用上。被恶意盗用的情况分无卡支付和有卡支付两种。无卡支付主要是指在网上通过提供被盗的信用卡信息进行网上支付；有卡盗用则指的是盗用者持物理卡片到实体店进行当场消费。当然，这里的物理卡片有可能是卡主丢失后被捡到的原卡，也可能是卡片信息被盗用后被复制到一张复制卡上。我们希望通过下文介绍，让更多的人规避境外信用卡使用中的风险。

- 信用卡的安全保护机制

- 签名：信用卡最基本的安全保障。在信用卡最初的设计中，信用卡的主要身份识别就是签名。签名作为一种图形，一般情况下，是具有唯一性的。至少，签名很难被短时间内模仿。签名对于当下的无卡支付盗用（网上使用）是没有作用的，但对有卡支付至关重要。在国外，正规的大商店的收银员应当是经过培训的，他们有义务在收取信用卡时对客户签名与卡片后面的签名进行比对，如果通过比对发现两者不同，是应当拒绝收该卡的。国外正规收银员在遇到信用卡外卡（在中国境内发的卡对于国外来讲就是外卡）大额支付时，往往要求刷卡者提供护照或 ID，通过对比名称及签名，来确定刷卡者是卡主本人。
- 验证码：无卡支付的安全屏障。验证码是信用卡背面一般在签名档后面的几位数（一般是 3 位的），它是信用卡的一些信息通过某种算法计算得出的，该验证码对于网上支付至关重要。网上无卡支付无法验证签名，因此改用验证码进行验证。如果输入的验证码信息与银行电脑系统中预留的验证码信息不符，网上支付不会成功。
- 密码：国外无用的第三道安全屏障。国内使用信用卡内卡时，一般都有密码，这是因为国内走的是银联支付，银联支付是要使用密码保护的。境外大部分商家使用 VISA 或 MASTER 支付渠道。这两种支付渠道是不使用密码保护的，因此这第三道屏障，只能保护信用卡在国内被盗刷，在境外毫无用武之地。

- 如何保护信用卡安全

- 正确使用你的签名
 - 收到信用卡时，第一时间在信用卡背面进行签名。
 - 在收到护照时，第一时间在护照要求签名处进行签名。
 - 在银行预留签名时，一定要正确预留签名。
 - 签名作为图形，应该有一些稍复杂的设计，避免用印刷体形式的签名，以尽量防止别人冒用。
- 如何保护你的敏感信息不泄露
 - 保护验证码：信用卡收到后，建议卡主牢记验证码或将验证码记在别处，然后将信用卡后面的验证码刮掉。这样最稳妥，即便是原卡丢失，也不担心被无卡支付盗用了。如果担心刮掉验证码将来忘记或不方便，至少可以用不透明的不干胶覆盖住或在使用时要小心，避免被他人看到或被摄像头拍摄到。
 - 小心卡片信息被盗：在平时使用信用卡时，要尽量确保信用卡不离开自己的视线。例如用餐完毕付款时，如饭桌离开收银机有一段距离，可以跟随服务员到收银处进行刷卡。注意周围是否有监视设备，包括监视摄像机或是针孔摄像机。针孔摄像机比较难防，但一旦发现，就可以百分百断定这个摄像机的安装是怀有恶意的。对于一般的监控摄像头，最好在刷卡的时候也尽量用

- 身体遮挡。不要轻易告诉别人信用卡卡号等重要信息。购物网站经常要求提供信用卡信息，一定选取大型可靠的网站（比如亚马逊）进行网购。
- 防止信用卡被复制：在使用卡片时，看收款方在几个设备上刷卡。如果只在一个设备上刷卡，就比较安全；如果在两个设备上刷卡，需要怀疑另一个设备是不是被用来复制你的卡片磁条信息。
 - 只在需要的时间内开启境外支付。
 - 将磁条卡换成芯片卡。
 - 尽量减少信用卡刷卡使用频率，建议学生在交流之前换取一定量的外汇现金，到校后办理当地银行卡借记卡，以便父母国内电汇。
 - 设置银行消费的短信提醒。中国各大银行都有信用卡刷卡消费的短信提醒功能，一旦有信用卡消费扣款，短信会立即发到注册手机上进行提醒。这个功能虽然不能避免盗刷，但是，一旦发生盗刷，可以让持卡人立刻知道有盗刷发生，进而采取措施避免更大的损失。
 - 适当控制信用卡的额度。信用卡的额度不是越大越好。额度越大，信用卡被盗用后被透支的损失就可能会越大。对自己的预期消费有一个合理的规划，设置一个合理的透支额度上限。额度小可以通过提前还款、多次还款来进行弥补。
- 出现丢失、盗刷怎么办
 - 一旦发现信用卡丢失或被盗刷，请第一时间联系发卡行，拨打银行电话即可，进行信用卡挂失及情况说明。发卡银行将会立刻暂停此信用卡，避免更大的损失；
 - 在信用卡被盗刷联系银行挂失后，应在当地尽早报警，向警方说明情况，要求立案。立案之后将警方的立案回执给到银行；如果警方不立案，也要求警方提供不立案的证明作为凭证。有可能，最好收集一些自己报警的证据：例如在警察局进行口录文档的复印件、案件的回执、案件号码，这些东西可以尝试向警方索取；在哪个警察局报警，哪个警官进行的接待处理、警察局的联系方式等信息也尽量记录下来，以备后续使用。索要这些材料最重要的目的，是向银行证明报案的真实有效，也有利于银行方面的后续追索使用；
 - 去附近 ATM 机或者消费此卡，取得最近交易记录和不在盗刷地的证据；
 - 及时更改网购账户信息；
 - 向信用社（银监会）投诉，以防诈骗分子利用以受害人的名义开立新的账户；
 - 反馈给自己名下账户的其他银行，你有被盗刷的情况，提醒其他银行关注情况以防再次被盗刷；
 - 在案件还没解决之前，按照约定时间还款。即使该笔款项被盗刷，在案件未侦破前，在未达成新的协议前，你办卡时与银行签订的协议仍在约束你，你可能需要为该笔盗刷的款项支付利息或者滞纳金。
 - 与银行方面保持定期沟通，将最新获得线索、证据等信息及时更新给银行。银行一般都有专门的部分负责信用卡盗刷的处理部门，他们会对案件进行追索。一般情况下，银行对于这些信用卡盗刷案件的追索成功率还是比较高的。只是时间会拖得久一些。

第五部分. 在海外学习

1. 学术指导老师

作为交流生，学校通常会给你安排一个校内的学术顾问。他/她会帮助你计划每个学期的课程表。学术指导老师的意见仅作为参考，你仍需自己做决定。除了提供学术上的指导，他/她也会非常愿意和你讨论其他问题，比如你在适应大学生生活中遇到的问题、职业选择、或者任何你可能碰到的个人问题。如果你的顾问无法回答你的问题，他/她可能会向你推荐在相关专业资深的老师。

SAF 鼓励学生定期与自己的学术顾问见面。大多数顾问有固定公开的会见时间。如果你需要在别的时间与他/她见面，你必须事先打电话或发邮件来预约。

2. 授课形式

- 1) 讲座：在美国，讲座并辅以讨论是最常见的教学方式之一。通常教授会事先让学生阅读指定的书籍或文章，作为课堂讨论的基础。然而，有些教授认为这项作业是课外的，所以并不会在课堂上进行讨论。学生应该认真地完成教授指定的阅读。考试的内容通常是包含讲座内容和指定阅读材料。
- 2) 实验课：实验课就是使用固定时间对讲座上学习到的理论知识进行实践。实验课一般为每周 2-3 小时。通常，学生会被要求写一份简短的实验报告，内容包括对实验过程的讨论以及特殊实验的结果。
- 3) 研讨会：研讨会通常为每周一次，每次 2-3 小时。这种研讨会通常要求学生在课外做好大量的准备工作，然后让学生在课堂上以口头或书面形式进行阐述。
- 4) 晚间互助学习时间/答疑时间：除了定期的会议，有些课程会一周安排几次非正式的答疑时间，给学生提供额外的帮助。互助学习时间/答疑时间为学生提供排忧解难的机会，同时学生还可以进行扩展性的练习。

3. 学习评估形式

- 1) 考试：考试是一种常见的学习评估形式。教授可能会告诉你考试的形式以及一些例题。如果他们没告诉你，你也可以主动询问。由于考试是有时间限制的，所以对英语是第二外语的学生或者写字慢的学生不利。如果你觉得需要更多的时间来完成考试，你可以和教授商量延长考试时间的可能性。一个学期内考试的次数是根据课程和教授的不同而不同。一些课程只有期中考试和期末考试。有些课可能在一学期中有多次考试。教授一般在学期开始的时候会告诉学生这个学期有多少考试、以及是否有期末考试。下面是一些常见的考试形式
 - 论述性考试 — 最常见的评估形式之一是以论述题为主的考试。这种考试中，教授会列出问题，要求学生写一段或几段话来回答问题。这种考试旨在检验学生对课程内容的理解是否准确。当采取这种考试形式时，大多教授都喜欢学生能写出富有创造性的答案，而不是背诵的“正确”的答案。
 - 客观性考试 — 这种考试包括多选题、填空题、以及简答题。学生必须在教授提供的几个可能的答案里选择最好的答案。这类型的考试检验学生课程内容中特定知识的掌握程度。

- **Take Home Exam** — 这种考试类似回家作业。学生需要在规定的时间(通常几天时间)回答一个或者几个问题。由于给予的时间比较充分,所以一般会要求学生上交高质量的作业。所有使用非原创的信息和资料必须在脚注和参考书目中予以注明。
- **开卷考试** — 允许学生在考试期间携带并参阅课本。学生在这种考试中需要就提出的问题用短文进行回答。这种考试提出的问题一般比论述性考试中的问题要复杂。

2) **研究报告**: 许多课程会要求学生写一份或多份研究报告。研究报告是对一个特定主题的评论和分析。撰写研究报告需要就许多书籍和文章进行研究。如果你对这个主题了解甚少,那么研究报告主要是基于你援引书籍或者文章中的实证和观点。对这些材料的引用必须在脚注和参考书目上予以注明,这是极其重要的。教授将基于你研究的深度和广度、论文的质量、以及你在报告中体现的独立思考观点来对你的报告进行评估。

3) **演示**: 在有些课程中,教授会要求学生独立完成或小组讨论一个特定的主题,然后用一个简单明了的方式向全班演示成果。通常学生会用 PPT 或别的演示/图片软件来优化演示效果。

4. 学术荣誉准则

大多数美国学校附有学术荣誉准则。这个准则要求学生所演示的作业必须由他们自行完成,并且正确注明所援引的内容。

美国大学对于有抄袭(Plagiarism)行为的学生会做出严厉惩罚。抄袭(Plagiarism)包括使用他人的言论、创意和成果而没有注明归属人;摘抄引用专属短语、语句、段落或文章而没有注明出处;出处标注错误;翻译其他语言论文。学生在交作业、写论文或其他形式学术任务时,都要避免抄袭。同时请大家注意使用电脑程序、绘画、音乐、图片、音频及其他多媒体资料时,都要注明出处。

5. 期望与要求

- **出勤** — 美国,课堂出勤率很重要。除了个别教授不要求,一般都要求学生要保证出勤率。不参加课程会导致零学分,低分数等后果。如果学生经常缺席,教授可以取消学生上课的资格。如果你身体不适,无法上课,你应该在课前联系教授并告知他。一般教授都会理解的。
- **课堂参与** — 在很多课上,学生被鼓励也被期望积极参加课堂讨论。你在一门课中所获得的分数由以下因素组成:期中考试,期末考试或其他考试,研究报告和课堂参与程度。课堂参与包括参与课堂讨论和回答问题。如果你安静地坐着,从来不提供意见,也不提问,可能会严重地影响你的最终成绩。即使你对你的答案并不有十分把握,也不要害怕在课上发言,因为在课上发言代表你在思考教授说的内容,而且这样做会帮助你理清你的观点。
- **记笔记** — 尽管记笔记不是被要求的,但记录教授所讲的内容还是很重要,因为大多上课内容都在考试范围内。当然,你只要记录教授所讲的重点就可以了。
- **教学大纲** — 一般情况下,教学大纲包含整个课程的课程结构,同时包含教授的名字、办公地址、电话和办公时间。多数教授都乐意在办公时间外接受面谈,但必须事先预约。教学大纲也会列出课程目标、课程要求,并且概述了在课程结束后教授认为应该覆盖到和学到的知识。教学大纲可能类似于时间表,根据上课时间列出需要学习的知识范围。它可能也会列出要求或建议的阅读材料和作业。通常学生必须在课外完成作业。教学大纲还会明确评分体系,包括课堂参与、考试和调查报告。考试时间或论文递交截止时间也会列清楚。考试或论文所涉及的内容也可能会列出。论文截止日期很少会有改动。你必须及时上交作业。但是,

如果你病了，无法在最后的截止日期上交作业，你必须立即通知教授并向他解释情况。

- **课本** 一 教学大纲会列出需要的和推荐的课本。一般列出的书籍都可在学校书店买到。如果你要买二手课本，一定要确定你买到的是指定的版本。选择购买课本还是在图书馆借用是个人问题，也取决于你的学习习惯和学习经费。购买课本可能很昂贵。但是，如果你完全依靠图书馆资料，你可能会发现在你需要的时候，它被借走了或者已经丢失。记住，美国有严格的版权法，你不能复制整本课本。

6. 适应新的教学方法

国外的教学方法跟国内有较大的不同。首先，国外的课余时间比较多，同学应充分利用时间学习，在学好的基础上，进行休闲娱乐活动；其次，国外大学课程中有许多需要同学写小论文的的作业，有需要独立完成的，也有需要和其他学生配合完成的，这时同学就要利用图书馆、网络、辅导书等资源，发扬钻研和团队精神，展现学术能力；第三，在课堂上，老师鼓励学生多提问题，如果中国学生暂时不知道如何用语言来组织自己的问题，那么一定在课后询问老师，当面问问题要比发邮件问好得多；最后，国外的期末考试本身不难，但包含的知识面会是整个学期的内容，而且评分时平时成绩的比重很大，因此同学应该重视平时的出勤、作业以及论文。

第六部分. 在海外生活

1. 文化冲击

虽然现在网络发达，我们对于美国并不感到陌生，但是真正到达美国后开始学习和生活之后，你会发现还是有很多方面存在着“文化冲击”，是你所不了解的。每个人都需要用一些时间来适应。每个人的调适过程也不尽相同，从而对文化冲击感受的强度、持续周期都会有所不同。不过，跨文化的经历终将会带给你更多不同的体验和积累经验，你会实现个人的成长。

2. 宽容与歧视

在交流学习过程中，你要学会包容、理解。更好地接受其他地文化也是在新的文化环境中的学习和生活非常宝贵的经历。

众所周知多元化是美国社会和美国大学生生活的重要标志。多元化这个重要价值观会通过各种学校组织的活动表现出来。然而，歧视，尤其是种族歧视已经成为一个个人以及社会问题。尽管美国整体价值观崇尚多元化，但你还是有可能遇到由于被视为“不同”或者“外国的”而产生地歧视。如果你认为你受到种族歧视，你可以求助于你所就读交流大学的学生指导老师和 SAF 工作人员。

3. 美国的风俗礼仪

1) 邀请

美国人认为应该及时地回复所收到的邀请。不管你是通过邀请函或者接到邀请电话，你都被期待迅速以及诚恳地进行回复。在接受邀请时，你需要确认你获得了正确的时间和地点。尽管社交活动的时间比正式的商业约会灵活，你还是应该尽可能地按时参加，尤其是你被邀请参加晚宴的情况。

在参加过被邀请参加的活动之后，你应该致电或者写信（或电子邮件），对主人的好客和招待表示感谢。尽管美国人只有在特殊日子，例如圣诞节、生日或者周年纪念日的时候才会互赠礼物，如果你被邀请在美国家庭小留几日的话，给接待家庭赠送一些小礼物还是非常礼貌的。

在通常情况下，如果你被邀请去餐厅或者剧院，邀请者会承担有关费用以及小费。然而，由于学生一般经济不富裕，邀请可能指的是“如果你能参加，我们会非常高兴”。如果你不确定谁来付费，你可以问是否“go dutch”。“go dutch”指的是每个人负责自己的费用，AA制。

正式的邀请函上通常包含 R.S.V.P.（意思是请回复）或者 A.S.A.P.（意思是 As soon as possible）。

2) 交谈

在美国，闲谈比沉默要受欢迎。你会经常看到大家聊天气、食物、服装、考试、聚会等等话题。你也可以入乡随俗了。

3) 小费

小费是表示对对方所提供的服务表示感谢的一种方式，通常为账单总额的 10%到 20%。有些地方，学生们可以不付小费。

在美国，通常需要给小费的对象为：侍者、出租车司机、搬运工、门房、衣帽间人员。提供个人服务的工作人员通常也是给小费的对象，例如：理发师、美容师、速递员以及停车位。

无需给小费的对象为：海关工作人员或者其他政府工作人员，如警察、消防员、邮政人员、航空人员，或者是旅馆前台人员、公共汽车司机、商店工作人员、加油站工作人员、剧院领位员、以及前台人员。

如果你对应该给谁小费以及适合的小费额有疑问，你可以询问你的美国朋友或老师。

4) 酗酒及毒品

过量饮酒及使用毒品在美国校园是一个普遍问题。在美国学习的国际学生对此会深感不适。国际学生请遵守美国法律中关于饮酒及毒品的相关规定。

来自不同文化的国际学生对于美国法律中买卖酒类商品的规定看法可能不同。在美国，只有 21 岁以上的成年人才可以合法购买酒类商品。每个州关于酒的法律规定也会有所不同。例如，在一些州，拿着一瓶开封过的啤酒在马路走是不合法的。在一些州，只有特殊的、由政府经营的商店才可以销售含酒精的饮料。

大学通常也会有限制在校园内饮酒的规定。有关饮酒方面的规定，你可以向你所在的交流大学进行咨询。请不要像美国学生一样过量饮酒。

但是，出于对大家的健康以及安全着想，SAF 特别提醒请不要饮酒更加不要酗酒，不要沾染毒品，洁身自爱。将精力用在更多正面的有意义的兴趣爱好上面。

5) 着装礼仪

美国人穿着打扮的基本特征是崇尚自然，偏爱宽松，讲究着装体现个性。

- 美国人非常注重服装的整洁；

- 拜访美国人时，进了门一定要脱下帽子和外套，美国人认为这是一种礼貌；
- 美国人十分重视着装细节；
- 在美国女性最好不要穿黑色皮裙；
- 在美国，一位女士要是随随便便地在男士面前脱下自己的鞋子，或者撩动自己裙子的下摆，往往会令人产生成心引诱对方之嫌；
- 穿睡衣、拖鞋会客，或是以这身打扮外出，都会被美国人视为失礼；
- 美国人认为，出入公共场合时化艳妆，或是在大庭广众之前当众化妆补妆，不但会被人视为缺乏教养，而且还有可能令人感到“身份可疑”；
- 在室内依旧戴着墨镜不摘的人，往往会被美国人视作“见不得阳光的人”。

你也有可能被邀请参加正式的晚会。如果接到这样的邀请，你需要确认晚会要求的着装要求（Dressing Code）。一般来讲，常见的有下面几种：

- Black Tie / Formal: 这是正规着装要求。男士要求穿晚礼服(Tuxedo)，前襟领子是黑缎面的，配白衬衫，黑领结，黑腰带，黑袜子，黑鞋。裤子两侧夹缝有和领子同面料的黑缎夹条。女士穿晚礼服（Evening gown），低胸露肩的款式，配小包、鞋子、以及项链和耳环等首饰。
- Semi-formal/Cocktail: 男士穿深色西装。女士穿短礼服或者考究的套装。
- Dressy casual /Smart casual: 男士穿比较讲究的便装，像西装上衣配休闲裤，衬衣配休闲西裤等。女士穿连衣裙、漂亮上衣配裤子或毛衣配裙子等。
- Casual / Informal: 随意穿着。

6) 电子邮件写作礼仪

电子邮件现在已经成为人们日常沟通的一种常用形式。在写电子邮件的时候，需要注意体现对收件人的尊重、友好。在写电子邮件时请注意以下几点：

- 查看一下自己的邮件地址，lazycat@xx.com或sexybaby@xx.com这样的邮件地址请避免使用。邮件地址会体现你个人的形象，请使用积极专业的账户名。你可以使用你的中文拼音或英文名作为你的账户名，从而使你的邮件地址体现良好的专业形象。
- 称谓：有的人可能会对寄信人称呼自己的名字敏感。建议第一次给对方写信时，最好用Miss, Mr. Ms等称呼，以表示尊重。对方回信中如自称自己的名字，那么在下一次的信件中，直称对方的名字就可以了。
- 礼貌用语：在向对方提出要求/请求时，多使用“Please”、“Thank you”等礼貌用语。
- 标题：在标题栏中使用有意义的标题，便于收件人把握邮件正文内容，做出及时回复。
- 正文：简洁明了。如果收件人对你所说的事情之前没有了解，最好再做一下简短的背景介绍。在用词时，避免使用在手机短信中使用的非正式缩略写法，例如：thx, u, 2，而应使用 thanks, you, to。正文避免用英文大写撰写。
- 署名：在邮件结束时，记得写上自己的名字，否则收件人将难以对你的邮件做出回复。

第七部分 美国法律注意事项

1. 签证相关条例

参加 SAF 项目的交流生在美国学校是本科非学位学生。作为 F-1 或 J-1 签证的持有者，你将被美国政府认定为“非居民的外国人”。除了在移民、税收、投票权以及公民权领域外，你和美国公民一样受美国法律的约束和保护并同时享有与美国公民同等的公民权利。

在美学习期间，你必须熟悉与你法律地位相关的一般法律规定和相关规章制度，并遵守所有的法律法规。I-20 或 DS-2019 表中附有许多你必须遵守的规章制度信息。必须谨记的一点是，美国政府经常变更其规章制度，尤其是在移民政策这一块，所以你有义务去关注那些可能会影响你签证的政策是否有变。另外，你所就读的海外大学学生顾问以及 SAF 项目办公室都将为你提供签证的相关帮助。

大多数留学美国的国际学生都是持 F-1 或 J-1 签证。在美国，F-1 和 J-1 签证都会限制学生入境期限和次数。例如，有些学生可以持有多次入境的签证而有些则只能入境一次。但是只要保证你的其它移民文件（如你的护照、I-20 或 DS-2019 表）是有效的，那么你就可以合法居留在美国。

在美期间，你必须保管好你的 I-20 或 DS-2019 表，因为这些表的背面有与你合法地位的相关规章制度的重要信息。在某些情况下，持 F-1 签证的学生可以在校园合法兼职，禁止在校外进行有偿的兼职活动。持 J-1 签证的正式学生每周可工作 20 小时，但工作性质必须跟其学业有关。如果你有在美国兼职的打算，请到校后和你所在海外大学的国际学生顾问索取相关的详细信息，并办理工作许可手续。

在美国完成相应学习时间的学习如果还需要继续留在美国学习（如 summer courses 完成后继续秋季学期学习或是其他延长交流时间的情况），需要在所继续学习的学校更换新的 I-20 表格或是 DS-2019 表格，根据学校规定办理延长停留美国的手续。

在美国完成学习后，根据美国移民法规定，F-1 签证 Grace Period 是 60 天，J-1 签证 Grace Period 是 30 天，即 F-1 或 J-1 签证持有人在完成美国的学习后还可在美国停留的宽限期。Grace Period 开始的时间需要以学校规定的学期结束时间为准。由于学校的学期结束时间界定不同，有些是学校的考试周结束即为学期结束，有些是学生本人的所有考试结束后即为该学生的学期结束，因此请在海外交流学校的国际办公室进行确认。

2. 全日制学习要求

美国移民局和 SAF 项目办公室要求学生必须进行全日制学习。全日制学习要求学生每学期必须至少修满 12 个学分并且满足 80% 以上的出勤率。

3. 国际驾照

如果你想在美國開車但又沒有國際駕照，那麼你必須申請美國駕照。在大多數情況下，學生要參加筆試和路考兩項考試。無駕照或持無效駕照進行駕駛行為在美國是違法的。

如果你有中國駕照，並想在美國臨時駕車，請核對你的中國駕照。如果駕照上有對應的英文，則可以在美國直接使用。如果沒有對應的英文，則需要經公證的駕照翻譯件。如果希望長期在美國駕車，請申請美國駕照或諮詢當地交管部門。

4. 美国海关要求

进入美国时美国海关要求

在赴美途中的飞机、船舶等交通工具上，服务员会向旅客发放美国的海关申报表，此表被译成多种语言，包括中文。旅客可事先填写该表，以便加快通关速度。在入境口岸，海关官员对入境者携带的行李是否有违禁品及是否征税进行检查。海关规定主要内容如下：

- 个人财产 — 个人穿戴使用的衣物、珠宝、化妆品、打猎或钓鱼用具、照相机、便携式收音机以及其他类似个人物品如系用于个人使用目的，可免于征税。上述物品跟随着你入出境。另外，除了联邦法律，您还必须遵守可能比联邦法律更加严格的有关酒精饮料的州法律
- 烟草产品 — 旅客可以免税带入一条香烟（200 支），或 50 支雪茄烟，或 2 公升（4.4 磅）烟草，或按比例在上述各类物品。产于古巴的雪茄无论是自用还是送礼都禁止进入美国。
- 家用物品 — 可免税进口家具、餐具、书籍、艺术品等家用物品。
- 免税礼品 — 非居民（Non-resident）可免税带进价值不超过 100 美元的礼品。要使上述礼品免税，您必须在美国停留至少超过 72 个小时，期间上述礼品必须伴随着你。为使海关官员检查，您的礼品不要进行礼物包装。
- 在免税店购买的物品 — 在免税店、飞机或船舶上购买的物品，如超过个人可携带的免税物品的数量或金额限制，将被海关征税。

5. 国际学生和法律

作为国际学生，除了有关移民、投票权和公民权之外，你必须遵守美国的法律，以此同时，你也将受到美国法律的保护。假如你触犯法律，那么你第一时间应该联系你所就读海外大学的国际学生顾问，同时也应立即联系 SAF。

跟美国公民一样，一旦国际学生被指控违反了法律，不能被迫招供或提供不利于自己的证据，他/她有权保持沉默，拒绝回答任何问题。国际学生一样有权利在法庭上聘请律师为自己辩护，假如国际学生没有能力聘请律师，那么法院可能会为他指定一个。如果你因为某些原因被逮捕了，在没有法律顾问的情况下你可以拒绝回答任何问题。

国际学生总是担心自己如果触犯法律就会被驱逐出境。但是一般来说，作为未成年或只犯小罪（如小偷小摸、扰乱治安或醉酒）的人，你是不会被驱逐出境的。但是，假若国际学生因破坏道德而被监禁一年的话，是有可能被驱逐出境的，譬如占有或出售类似麻醉药品或者大麻的瘾性药物等。假如学生在美国违反移民法或者非法打工也很有可能被驱逐出境。

除了违反法律规定外，国际学生也应该考虑一些可能影响他/她移民身份的相关因素。假如他/她违反了大学的纪律而被开除，那么他/她就不再是学生了。作为国际学生没有办法维护自己的学生身份，那么将会被驱逐出境。

同样，SAF 项目学生必须谨记 SAF 的相关条例。假如违反了 SAF 的相关规定，那么 SAF 可以撤销给予项目学生的财政或签证上的支持。最后，国际学生在外作何行动都必须考虑本国政府的立场和权益，否则本国政府有权撤销国际学生的护照。

附件一 Course Registration Confirmation Form

Course Registration Confirmation

It is a requirement of the SAF and the U.S. Immigration and Naturalization Service (INS) that international students undertake a full course load at their host university or college. A typical full-time courseload is 12 -18 credit hours per semester.

This form is designed to assist you in confirming the courses that you will complete while attending your host U.S. university or college. Please complete and return this form to SAF after your registration is complete, usually two to three weeks following the start of university classes. This information will be sent to your home university and added to your SAF file.

Students who add or drop a class after submission of this form are required to inform SAF immediately.

Name: _____

Host University/College: _____ Date: _____

Course #	Course Title	Number of Credits

Please complete and return this form to the address below. You also may inform the SAF office of your final course registration by sending an e-mail to: info@studyabroadfoundation.org

附件二 SAF 海外联系人及所负责的海外大学

SAF 美国总部联系方式:

办公电话: +1 317-925-2943 ,

应急手机 1: +1 317-385-7025 (非工作时间首选应急电话)

应急手机 2: +1-317-777-0693 (Ms. Carol Carmody)

SAF 美国总部项目协调人

Dennis Sullivan, 邮箱地址: dsullivan@SAFAbroad.org

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| - American University | - Johns Hopkins University |
| - Harvard University | - University of Pennsylvania |
| - University of Arkansas | - Vanderbilt University |
| - Columbia University | - Washington Semester Program |
| - George Washington University | - University of Wisconsin, Madison |
| - University of Mississippi | |

Grady Foster, 邮箱地址: gfooster@SAFAbroad.org

- | | |
|---|---|
| - University of California, Los Angeles | - University of California, Santa Barbara |
| - UCLA Summer Session | - University of California, San Diego |
| - University of California, Riverside | |

Jessica Hoag, 邮箱地址: jhoag@SAFAbroad.org

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| - Colorado State University | - University at Buffalo, SUNY |
| - Montana State University | - University of Hawaii at Hilo |
| - University of Colorado at Boulder | |

Michael Timm, 邮箱地址: mtimm@SAFAbroad.org

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| - University of Alabama | - University of California, Berkeley |
| - University of Montana | - Michigan State University |
| - Gonzaga University | - University of Utah |
| - San Francisco State University | |

Christina GU, 邮箱地址: cgu@SAFAbroad.org

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| - Arizona State University | - San Jose State University |
| - University of California, Berkeley | - University of Minnesota |
| - University of Nevada, Reno | - University of Oregon |

SAF 项目费用信息, 邮箱地址: pshannon@SAFAbroad.org

请将在交流学校期间收到的所有关于付费通知的邮件转发到这个邮箱以及负责自己交流学校的总部老师, 将由总部处理相应费用问题.

附件三 SAF Students Pre-departure Check List SAF 国际项目学生行前资料清单

名称	完成
文件类（建议放到手提行李里面，并复印）	
带有有效学生签证的有效护照	<input type="checkbox"/>
电子客票行程单	<input type="checkbox"/>
海外交流大学出具的入学通知书（适用所有国家）	<input type="checkbox"/>
海外交流大学出具的 I-20 或 DS-2019 表格（适用美国）	<input type="checkbox"/>
缴纳 SAF 项目费用、医疗保险等相关费用的收据（包括 SAF 收据）	<input type="checkbox"/>
国内大学最新成绩单原件及以前修读过专业课程的相关英文介绍	<input type="checkbox"/>
托福或雅思成绩单原件及复印件	<input type="checkbox"/>
海外交流大学校园地图	<input type="checkbox"/>
SAF 安排的地面交通订车单或订车号	<input type="checkbox"/>
海外大学住宿地址	<input type="checkbox"/>
接种或疫苗相关证明（主要适用美国，其他国家学生也需参考）	<input type="checkbox"/>
所携带任何药品处方的英文翻译件	<input type="checkbox"/>
签证信息页复印件	<input type="checkbox"/>
SAF 提供的美国入境卡说明样板及信息（仅适用于加拿大/墨西哥边境入美）	<input type="checkbox"/>
物品类（建议放到托运行李里）	
开设了国际漫游的全球通手机	<input type="checkbox"/>
一寸、二寸照片（可携带 10 张）	<input type="checkbox"/>
国内大学相关部门老师、家庭、同学、朋友通讯录	<input type="checkbox"/>
笔和便签纸	<input type="checkbox"/>
字典和工具书，如电子辞典等	<input type="checkbox"/>
转换插头和插线板	<input type="checkbox"/>
够一至两周用量的常用药（不可携带麝香类的气味重的药品）	<input type="checkbox"/>
备用眼镜及验光单	<input type="checkbox"/>
少许有中国特色的礼品	<input type="checkbox"/>
衣物等个人物品	<input type="checkbox"/>

附件四 美国出入境记录 I-94 电子表格填写说明

2013 年 4 月 30 日起, 通过航空港口入境的入境者将全部使用电子 I-94 卡。入境者不需要再填写 I-94 卡。入境时, 移民官会在护照上盖章, 印章内容包括入境日期, 签证类型, 有效期 (D/S)。学生应在入境后一天内登录网站 <https://www.cbp.gov/travel/international-visitors/i-94>; 填写 I-94 信息保存并打印出来用于 orientation 的 Visa Documents check in 使用。如果网站上的信息有误特别是签证类型有误 (例如, 可能由于入境官的疏忽, F-1 或 J-1 签证类型错选成 B1 类), 请尽快联系美国海关与边境巡逻部门或学校国际学生办公室进行签证类型的更正。

电子 I-94 表格填写图示如下:

Official website of the Department of Homeland Security

Get Email Updates | Contact Us | Comunicarse con Nosotros | For Employees

U.S. Customs and Border Protection

Search

About CBP | Newsroom | Travel | Trade | Border Security | Careers

HOME >> TRAVEL >> FOR INTERNATIONAL VISITORS >> ARRIVAL/DEPARTURE FORMS: I-94 AND I-94W

Travel

- > For U.S. Citizens/Lawful Permanent Residents
- For Canadian Citizens and Mexican Nationals
- For International Visitors

Arrival/Departure Forms: I-94 and I-94W

Foreign visitors to the U.S. arriving via air or sea no longer need to complete paper Customs and Border Protection [Form I-94 Arrival/Departure Record](#) or [Form I-94W Nonimmigrant Visa Waiver Arrival/Departure Record](#). Those who need to prove their legal-visitor status—to employers, schools/universities or government agencies—can access their CBP arrival/departure record information online.

See also:

- [Get I-94 Number Now](#)
- [Arrival/Departure History Now Available on I-94 Webpage](#)

Visiting the U.S. & Arriving via a Land Border?

An I-94 form is needed by all persons except U.S. Citizens, returning resident aliens, aliens with immigrant visas, and most Canadian citizens visiting or in transit. Air and Sea travelers will be issued I-94s during the admission process at the port of entry.

APPLY FOR NEW I-94 (Land Border Travelers Only)

Already Visiting & Need Proof of Visitor Status?

A traveler lawfully admitted (or paroled) into the U.S. may print their *lawful record of admission* (I-94 form) from this CBP website. If someone requests your admission information, this is the form you would provide.

GET MOST RECENT I-94

Need A History Of Your Arrivals & Departures?

View your U.S. arrival and departure history for the past 5 years (certain types of travel history may not be provided). Please know, this travel history is a tool to assist you but not an official record for legal purpose.

VIEW TRAVEL HISTORY

How Much Longer May I Remain in the U.S.?

View your compliance with the terms of your admission into the U.S. Please know, this tool is to assist you but not an official record of Legal Purpose.

VIEW COMPLIANCE



You are about to access a Department of Homeland Security website. This website and all of the data which may be accessed through this website is property of the U.S. Government, and is provided for official U.S. Government purposes and use only. There is no expectation of privacy when you use this website. By accessing and using this website, you understand and consent to the terms and conditions set forth in this notice.

If you are a Federal, State, local, tribal, or foreign law enforcement officer or government official in need of information about an individual for official purposes, please contact CBP through your established channels.

By accessing this website, you understand and acknowledge that:

- You are declaring under penalty of perjury pursuant to 28 U.S. Code § 1746 that you: (1) are only seeking records about yourself, (2) are seeking records about someone for whom you are the legal guardian, or (3) you have the consent of the person whose records you are seeking. You are not authorized to access this website to retrieve records of another person unless you are the person's legal guardian or you have the person's consent.
- Unauthorized or improper use or access of this website, including the unauthorized or improper modification, destruction, or disclosure of any information or data contained herein, is expressly prohibited, and may result in civil and criminal penalties.
- The access and use of this website is subject to monitoring by DHS for administrative, law enforcement, or criminal investigative purposes, inquiries into alleged wrongdoing or misuse, and to ensure proper performance of applicable security features and procedures. DHS may monitor the access or use of this website without further notice. You may not process classified national security information on this website.

This website provides limited access to arrival and departure date records of nonimmigrant aliens entering and departing the United States which are maintained in the U.S. Customs and Border Protection's (CBP's) Nonimmigrant Information System (NIIS).


DECLINE & EXIT

Frequently Asked Questions
related to this page

CONSENT & CONTINUE

Enter Your Traveler Info

Note: The info returned may not reflect applications submitted to or benefits received by U.S. Citizenship and Immigration Services or Immigration and Customs Enforcement.




* First (Given) Name :

* Last (Family) Name/Surname :

* Birth Date :

Day Month Year



* Passport Number :

* Passport Country of Issuance :

-- Select --

[Cancel](#) [NEXT >](#)

Sample Passport



Enter all information exactly as it appears on your travel documentation you used to enter the U.S.

Enlarge the image to see more detail.

Privacy Act

CBP will retain the information you submit when attempting to access your records through this website for 3 months...

[Read Full Privacy Act Statement](#)

Most Recent I-94 Results



For: [Redacted]

Most Recent I-94

Admission (I-94) Record Number: 47181 [Redacted]

Most Recent Date of Entry: 2017 July 03

Class of Admission: F1

Admit Until Date: D/S

Details provided on the I-94 Information form:

Last Surname: [Redacted]

First (Given) Name: [Redacted]

Birth Date: [Redacted]

Passport Number: [Redacted]

Country of Issuance: China



GET THIS TRAVELER'S TRAVEL HISTORY



PREVIOUS

PRINT

For Your Info

Effective April 26, 2013, DHS began automating the admission process.

An alien lawfully admitted or paroled into the U.S. is no longer required to be in possession of a preprinted Form I-94.

A record of admission printed from the CBP website constitutes a lawful record of admission. See 8 CFR § 1.4(d).

What to do if someone requests your admission info:

If an employer, local, state or federal agency requests admission information, present your admission (I-94) number along with any additional required documents requested by that employer or agency.

For security, close your

附件五 签证更新电子系统 (EVUS)

签证更新电子系统 (EVUS) 是于 2016 年 11 月开始启用的全新电子平台。该平台方案目前正处完善阶段, 将作为 10 年有效协议的一部分出台。这项为 B1/B2 签证持有人推出的 10 年签证有效期延期互惠政策在美中两国外交进程中再树丰碑, 也体现了我们两个国家和两国人民之间关系的持续深化。全面实施签证有效期规定, 10 年的 B1/B2 签证持有者须每两年将个人资料做一次更新, 并回答安全性问题。

详细信息请登录: www.cbp.gov/EVUS

可点击视频: How to enroll 视频, 查看详细的操作步骤



签证更新电子系统

什么是签证更新电子系统 (EVUS)?

签证更新电子系统是保持持有十年有效 B1/B2、B1 或 B2 (B/C 类) 签证的中国公民访问美国时使用的个人基本信息在线更新系统。它协助其多次旅行, 除了有效签证以外, 上述旅客必须完成 EVUS 登记, 以便获得许可进入美国。

进入美国是否需更新 EVUS?

是的。自 2016 年 11 月 29 日起即需登记。美国政府和中国的海关及边境保护局共同推出了双边互惠安排。该协议规定旅客定期更新在表格填写以更新个人信息。此表格的填写将有助于加快中国旅客入境美国。

哪些人需要遵守 EVUS 要求?

从 2016 年 11 月 29 日开始, 所有持中华人民共和国护照并同时持有十年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证的中华人民共和国公民前往美国时必须遵守 EVUS 的要求。

什么是 B1、B2 或 B1/B2 签证? 如何确认我持有有效的签证?

当您前往美国时, 您必须持有有效的签证。您的签证类型列在签证上。新申请人或两者都有影响。

两者都会受到本项新规定的限制。持有 2016 年 11 月 29 日之前签发的十年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证的申请者, 必须在该规定生效后, 在 EVUS 上登记, 方可使用签证。自 2016 年 11 月 29 日起, 持有十年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证的申请者, 必须在首次前往美国前完成 EVUS 登记。所有申请者, 必须在首次前往美国前完成 EVUS 登记。所有申请者, 必须在首次前往美国前完成 EVUS 登记。所有申请者, 必须在首次前往美国前完成 EVUS 登记。

EVUS 登记的费用是多少?

在网站开放接受登记时, 美国海关和边境保护局不会收取 EVUS 登记费用。美国海关和边境保护局将收取 EVUS 登记费用。美国海关和边境保护局将收取 EVUS 登记费用。美国海关和边境保护局将收取 EVUS 登记费用。

我在几个月内必须更新一次有效的 B1/B2 签证, 是否需要在 EVUS 上登记?

不需要。您的签证仍然有效。但是, 如果您在 2016 年 11 月 29 日前前往美国, 您必须先完成 EVUS 登记。EVUS 登记和申请签证是不同的程序。

EVUS 登记提交后多久可以获得批准?

大多数 EVUS 登记提交后会在数分钟内处理完毕。但是, 最长会达到 72 小时。美国海关和边境保护局建议在出行前尽早完成 EVUS 登记。

这项规定对台湾、香港和澳门的旅客有何影响?

任何从这些地区出发的持中华人民共和国护照并同时持有十年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证的旅客, 都必须在 EVUS 上登记。使用其他旅行文件 (包括香港特别行政区护照和澳门特别行政区护照) 的旅客, 可继续沿照目前的方式前往美国旅行。

这项规定对居住在加拿大多年且符合加拿大落地移民 10 年签证的中国公民将产生何种影响?

任何持中华人民共和国护照并同时持有十年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证的旅客, 如果其居住地为加拿大, 那么必须在 EVUS 上登记个人信息。

旅客需要多久更新一次 EVUS 的信息?

每次信息更新视为一次 EVUS 登记。一次登记一般保持两年有效。若旅客的签证或护照两者中有任何一者过期, EVUS 登记的信息便失效。持有十年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证的中国公民在前往美国旅行 (如果两年签证已过期) 或获取新护照时, 需要更新信息。

如果到达了机场才发现自己忘记在 EVUS 上登记, 该怎么办? 会错过航班吗?

旅客可以在任何时候在 EVUS 上提交登记。包括在机场的时候。提交登记后, 旅客一般会在数分钟内收到系统的反馈。这个反馈可能最长需要 72 小时。如果您在机场提交登记之前忘记了登记, 这可能会延迟您的出行计划。别担心, 今天就登记吧!

在进行 EVUS 登记过程中需要帮助, 应该怎么办?

亲、朋友、亲戚、旅行社专业人士或任何其他第三方可代表旅客向 EVUS 提交所需的信息。更多信息, 请参见美国海关和边境保护局的 EVUS 信息网站 www.cbp.gov/evus。

我能否加急 EVUS 登记? 是否能在美国大使馆或领事馆加急?

加急登记是不可能的。美国使领馆无法加快 EVUS 登记进程。提供关于 EVUS 登记的细节, 或解决登记失败的问题。

该网站是否安全或受保护?

是的。该网站由美国政府运作, 并使用相关技术防止在未经许可情况下的信息泄露。旅客通过 EVUS 登记的所有信息都会受到美国法律的严密保护。就如同美国法律对其他类似审查系统的管理一样。

当前签证是否依然有效?

有效。当前的 B1/B2、B1 或 B2 签证对前往美国的旅行仍然有效。在 2016 年 11 月 29 日以后, 旅客必须填写网上的 EVUS 表格。EVUS 登记和申请签证是不同的程序。

EVUS 登记是否存在基于年龄大小的豁免登记规定?

没有。所有的旅客, 无论年龄大小, 只要持有中华人民共和国护照和 10 年期的 B1/B2、B1 或 B2 签证, 就必须有效的 EVUS 登记才能赴美旅行。

用平板电脑或手机可以完成 EVUS 登记吗?

可以。EVUS 平台可以通过移动设备操作。

如果我在 EVUS 登记过程中错过了怎么办? 可以补救吗?

旅客对 EVUS 登记的任何更新, 包括修正错误, 都是一次新的登记。

航空公司如何知道旅客是否在 EVUS 登记? 如果我没有获得 EVUS 的批准, 他们可以给我登机牌吗?

航空公司通过内部数据库获得 EVUS 的登记信息。从 2016 年 11 月 29 日开始, 持中华人民共和国护照和 10 年有效期 (B1/B2、B1 或 B2) 签证的旅客, 如果其航空公司系统中没有有效的 EVUS 登记记录, 航空公司不会为其提供登机牌。

我持有一个有效期为 1 年的美国签证, 我需要在 EVUS 上登记并支付吗? EVUS 仅适用于持有 10 年有效期签证的旅客吗?

EVUS 仅适用于持有中华人民共和国护照并同时持有 10 年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证的旅客。如果持有中华人民共和国护照, 但所持有的签证有效期是 1 年, 您无需在 EVUS 上登记。

在 EVUS 上登记之后, 我有可能被拒绝入境美国吗?

所有访客旅客, 无论他们是否有签证, 是否通过 EVUS 上登记, 或获得其它旅行授权, 在抵达入境口岸时都必须由美国海关和边境保护的官员审查是否获准进入美国。无论是持有签证还是已在 EVUS 上完成登记, 都无法保证您一定能入境美国。这项规定并没有改变。

如果我的公务护照和因私护照中都有 10 年有效期 B1/B2、B1 或 B2 签证, 我需要在 EVUS 上登记两次吗?

是的。每一次 EVUS 登记对应一个单独的签证。这意味着您必须在 EVUS 上分别为一本中华人民共和国护照上的每一个 10 年有效期签证进行登记。

我有任何问题可能在这里找不到答案, 我可以联系谁?

如需协助, 请拨打 1-202-325-0180 联系 EVUS 客服中心。除美国联邦假日外, 客服 7 天 24 小时服务, 并配备普通话专员。您还可以通过发送邮件至 evus@cbp.dhs.gov 联系客服中心。客服中心可以回答旅客关于 EVUS 的问题, 但所有 EVUS 登记必须由旅客本人或其在机场提交。美国使领馆无法提供关于 EVUS 的详细信息或成为申请、解决登记失败问题的渠道。



您需要下列各项以作登记:

- 有效的中国护照
- 由美国国务院签发的最长有效期 10 年 B1、B2 或 B1/B2 签证
- 您的联系信息, 包括在美国的目的地地址
- 紧急情况联系人

1 选择登记

登录 www.evus.gov 并选择“新登记”开始。选择“个人登记”为一位旅客登记, 或选择“团体登记”, 为多位旅客登记。阅读安全通知并选择“确认并继续”, 以便继续注册 EVUS 登记。选择“是”表示您已阅读并接受 EVUS 登记的免责声明和条款。

没有完成付费步骤的旅客没有资格乘坐前往美国的飞机或轮船。

2 旅行文件信息

输入显示在您中国护照上的旅行文件信息。然后选择“下一个”继续。

3 登记者信息

输入登记者、工作及其他信息。参阅您的护照并以同样的格式输入所有信息。选择“下一个”继续。红色星号标记处为必填项。

4 旅行信息

输入旅行信息。然后选择“下一个”继续。必须填写紧急联系人及其电话号码和电子邮件地址。

5 资格问题

从下拉菜单中选择“是”或“不是”来回答资格问题。

6 检查登记

点击并检查每个章节的标题来查看该部分的内容。使用“编辑”来更正所有有错误的信息。一旦提交, 您的 EVUS 登记将被视为最终版本, 不得再修改。在检查所有章节之后, 点击“提交”按钮, 选择“确认并继续”并选择“是”来确认您的 EVUS 登记号码。



要开始或更新您的 EVUS 登记, 请登录 www.evus.gov。EVUS 网站有英文版和中文版。

有关 EVUS 的更多信息, 请访问 www.cbp.gov/evus 或联系 EVUS 客服中心电话 1-202-325-0180 或发送邮件至 evus@cbp.dhs.gov。

签证更新电子系统网址如下: <https://www.evus.gov/#/>

可更改语言, 选择中国, 更改成中文界面。按步骤完成相关信息填写即可。