飞跃重洋

美利坚留学生活手册

2013 年 7 月最新修订 0.50 版

make a difference

目录（CONTENTS）

第一部分 出发前的准备 1

1.1 学做饭 1
1.2 学开车 2
1.3 学英语 2
1.4 了解美国社会和美国文化 4
1.4.1 美国的小费文化 5
1.4.2 美国校园礼仪与纪律 7
1.5 了解自己所去地方的情况 10
1.6 学理发 10
1.7 吃喝玩乐 11
1.8 了解如何带钱到美国 11
1.9 认识一下美元货币 14
1.10 练签名 16

第二部分 启程出发 17

2.1 准备行李 17
2.1.1 赴美应该准备哪些行李 17
2.1.2 航空公司行李规定及对策 17
2.2 出发 25
2.2.1 检查重要的随身证件 25
2.2.2 到达机场 25
2.2.3 登机 26

第三部分 长途飞行和进入美国 30

3.1 长途飞行 30
3.1.1 预计飞机座位 累计飞行里程 30
3.1.2 空中的吃 32
3.1.3 报关单(FORM 6059B) 33
3.2 美国入关 34
3.2.2 领取托运的行李 36
3.2.3 验关 37
3.3 中途转机 39
3.3.1 转机 39
3.3.2 转机机场安检 41
3.3.3 注意时差 42
3.3.4 在机场吃东西 42
3.3.5 关于转机所需时间 43

3.4 到达目的地 45
3.5 美国入关及转机流程示意图 47

第四部分 初抵美国 49

4.1 初来乍到 一些重要的事情 49
4.2 学校注册与 ORIENTATION 50
4.3 申请 SSN 51

第五部分 找房子租房子 54

5.1 何时开始找房子 54
5.2 选什么样的房子 56
5.3 租房的注意事项 60
5.4 家具 64

第六部分 购物与出行 73

6.1 商场购物 73
6.1.1 商场和购物中心 73
6.1.2 打折和优惠 77
6.2 网上购物 79
6.2.1 网上支付账户 79
6.2.2 购物网站 82
6.2.3 DEAL 网站 85
6.2.4 买书网站 86
6.2.5 MAIL-IN-REBATE 87
6.3 出行旅游 90
6.3.1 飞机（AIRLINE） 90
6.3.2 火车（RAIL） 96
6.3.3 长途客车（INTER-CITY COACH） 96
6.3.4 城市公共交通（METROPOLITAN TRANSIT / AREA TRANSIT） 100
6.3.5 租车（RENTAL CAR） 101

第七部分 吃在美国 108

7.1 吃在美国概况 108
7.1.1 美国的小费文化 109
7.1.2 在美国到哪儿去吃？ 110
7.1.3 在美国的一日三餐 111
7.2 在美国自己烹饪 131
7.2.1 武装你家的厨房 131
7.3 美式快餐 135

7.3.1 汉堡，三明治和 SUB 135
7.3.2 炸鸡（FRIED CHICKEN） 145
7.4 美国的西餐厅(SIT DOWN RESTAURANT) 147
7.4.1 SIT DOWN RESTAURANT 的流程和礼仪 147
7.4.2 西餐厅的菜单 148
7.5 源自意大利的食品 160
7.5.1 意大利面 PASTA 160
7.5.2 比萨饼 PIZZA 163
7.6 源自墨西哥的食品 167
7.6.1 TACO 168
7.6.2 BURRITO 170
7.6.3 如何点 TACO 和 BURRITO 171
7.7 源自日本的食品 173
7.7.1 SUSHI（寿司） 173
7.8 源来自越南的食品 176
7.8.1 越南汤粉 PHở 176
7.8.2 越南春卷 177
7.9 源来自印度的食品 178
7.9.1 印度开胃菜 178
7.9.2 印度调料 179
7.9.3 印度主菜 179
7.9.4 印度甜品 183

第八部分 办手机和电话卡 184

8.1 手机 184
8.2 电话卡 188

第九部分 银行开户和信用卡 189

9.1 银行开户 189
9.1.1 银行账户分类 190
9.2 信用卡 199
8.2.1 信用卡的申请 199
9.2.2 信用卡的使用 202
9.2.3 信用记录 206

第十部分 驾照，买车及应对警察 214

10.1 驾照 214
10.1.1 先在国内练车 214
10.1.2 考驾照的一般流程 216
10.1.2 买汽车保险 217

10.1.3 大家在美国开车要小心啊 219
10.2 买车 221
10.2.1 相关网站 221
10.2.2 买车的前期准备 221
10.2.3 买车(主要针对买二手车) 223
10.3 应对交通违规和警察 227

第十一部分 医疗与医疗保险 230

11.1 美国医疗制度概况 230
11.2 医疗保险 232
11.2.1 购买医疗保险时需要考虑的因素 233
11.2.2 美国医疗保险简介 235
11.3 看病 238
11.3.1.急诊 240
11.3.2 买药 240
11.3.3 看牙 240

第十二部分 报税缴税 241

12.1 销售税(SALES TAX) 242
12.2 个人所得税(INCOME TAX) 243
12.2.1 个人所得税的纳税人 243
12.2.2 申报个人所得税 244
12.2.3 填写 1040 系列表格 247

第十三部分 校内兼职和暑期实习 253

13.1 校内兼职 253
13.2 暑期实习 255
13.2.1 校园招聘会(CAREER FAIR) 255
13.2.2 社会招聘 256
13.2.3 NETWORKING 256
13.2.4 面试 257
13.2.5 暑期实习的待遇 257
13.2.6 CPT 和 OPT 257

第十四部分 父母探亲 258

14.1 探亲签证 258
14.1.1 准备签证材料 258
14.1.2 签证面谈 261
14.2 购买机票 263

14.3 访美探亲途中的一些注意事项 264

第十五部分 聊聊留学生的感情和 F2 266

15.1 留学生的感情 266
15.1.1 跨国恋 266
15.1.2 美国异地恋 270
15.1.3 在一起(同一个学校或者城市) 271
15.1.4 美国的感情--女生篇 273
15.1.5 异国恋 276
15.2 聊聊 F2 278

第十六部分 美国政治与法律制度概述 281

16.1 美国的建国历程 282
16.1.1 美国早期历史 – 殖民地时期(COLONIAL PERIOD) 282
16.1.2 独立(INDEPENDENCE) 285
16.1.3 制定联邦宪法 286
16.2 美国联邦政府 291
16.2.1 联邦政府的立法部门(LEGISLATIVE BRANCH) - 国会 291
16.2.2 联邦政府的行政部门(EXECUTIVE BRANCH) - 总统 292
16.2.3 联邦政府的司法部门(JUDICIAL BRANCH) - 联邦法院 296
15.3 州政府和地方政府 298
15.3.1 州政府(STATE GOVERNMENT) 298
16.3.2 地方政府(LOCAL GOVERNMENT) 299
16.4 美国法律制度概述 300
16.5 推荐一本书 306

第十七部分 附录 307

A 美国概况 307
A.1 美国各州中英对照 308
A.2 美国主要城市圈 311
A.3 美国历届总统 312
A.4 美国主要假期 313
B 美国常用单位对照表 315
B.1 长度 315
B.2 重量 315
B.3 体积（液体） 315
B.4 温度 315
B.5 床及床上用品的尺寸 316
B.6 美国的电源插头插座 317
B.7 鞋的尺码 318

C 赴美留学物品清单 319
C.1 关于赴美物品清单的说明和相关 TIPS 319
C.2 不能带的 320
C.3 清单 320
C.4 女生赴美物品补充说明 327
D.常用英语 330
D.1 看病相关 330
D.2 法律相关 341
D.3 食品 343
E.中美航线主要航空公司行李规定 353
E.1 中国大陆 353
E.2 美国 354
E.3 第三国/地区 355

后记 357

留学生活手册 0.29 版和 0.30 版后记 357
留学生活手册 0.18 版和 0.19 版后记 367
飞行手册 0.10 版和 0.11 版后记 368

留学生活手册英雄谱 369

版权和免责声明 371

详细目录 372

第一部分 出发前的准备

在出发之前，除了下面列的这些，还有一点极其重要，那就是联系师兄师姐，学长学姐。找到一个热心的师兄师姐，学长学姐对于我们开始留学生活将是莫大的帮助。同时我们也需要知道，来美国第一课就应该是学会感恩（Thanks Giving，美国每年 11 月份都会有个火鸡节，就是关于这个的），对父母，对同学，对在出国留学一路上曾经对我们给予帮助的人，对未来的师兄师姐/学长学姐所做的一切，怀着一颗感恩的心，并适时的表达出来。

另外，签证和机票也是出发之前所必需准备的事情，特别是签证。这部分内容将在本手册的姊妹篇：申请手册中介绍。这里就不再赘述了。

1.1 学做饭

在美国，除了个别的几个地方（比如 New York City，加州），对于大多数中国留学生来说，吃是大问题。如果能的一手好菜，不仅自己的留学生活会很滋润，而且也可以成为一种重要的社交方式。周末，过年过节，找一帮志同道合的朋友们来家里吃饭，说说笑笑也是一件很开心的事情。可能有很多同学觉得做饭可以自己在美国慢慢摸索，但事实是，来美国之前如果没有任何基础和兴趣，来美国后在很长一段时间内就不会有动力和精力去自学这门手艺。所以还是强烈建议大家在国内的时候好好学学做菜做饭。至于怎么学，怎么做，大家身边自然都有高手，这里就不详细说了。本人在美国，都是先 google 菜谱，然后依样画葫芦的。不过是否有基础，做出来的东东差别还是很大滴。

1.2 学开车

美国是运转在车轮上的国家。在美国，开车是一项基本技能。如果在国内没有经过正规的驾驶训练，光靠在美国驾龄不长的师兄、室友或是朋友每星期指导 2-3 小时，在停车场学习开车，那么这将是一件很危险的事情。2010 年新生就有过比较惨痛的教训，请大家千万要注意开车安全问题。

建议大家在来之前，在国内好好学一下开车，并不一定去驾校，也并不一定要拿驾照。美国的车大多都是自动档，这种车开起来其实很简单，踩油门前进，踩刹车停。可以找个会开车的朋友（比较会开车，比较懂开车的那种哦，国内马路杀手也很多），再找辆自动档的车，学习一下就好。具体细节在本手册关于驾照部分中有详细介绍，这里不复赘述。

国内的驾照带来只能在少数几个州换临时驾照，在大部分州不大管用。关于中国驾照在各个州的适用情况，请参考下面这个网页：

http://www.giantleap.us/posts/list/39.htm

1.3 学英语

（这部分内容，部分摘录自 newforest 发在北大未名的帖子）

如果问我们，出国前的最后日子里还应该准备些什么。我们的建议是，除了吃喝玩乐，除了学学做菜学学开车之外，学点英语吧。听起来似乎有点不合时宜。马上就要去美国了，干嘛在国内学英语呀。没有语言环境，事倍功半嘛。我们当然不是建议这时候再去做阅读理解和完型填空，也不是背什么 GRE 单词或者听托福的听力，而是说，不妨抓紧最后的时间，预习（也可能是复习）一下在美国生活中实实在在会马上用到的英语，而不是考试中的那种。

各位只要认真的想一下，就会发现我们生活里有大量的针头线脑是平时从来不去留意的。一旦进入一个绝对的英语环境，你会很快感受到一种解释都无从解释起的郁闷……不会说就是不会说。订书机怎么说？订书针呢？螺丝刀？手电筒？饭盒？枕头？被子？鞋带？手套？透明胶带？隐形眼镜？笔筒？变压器？剃须刀？各位都能在口语环境里很快反应出来这些词的英语说法麽？还有就是读理工科的同学想想如何说 x 的三次方，如何说 10 的 10 次方，如何说 $\frac{dy}{dx}$。

如果进入一个餐厅里，餐巾纸怎么说？吸管怎么说？侍者问你鸡蛋喜欢怎么做，怎么回答？hash brown 是什么东西？clam chowder 呢？现场拿出电子词典来是不是有点怯……我第一次去 pizza 店里吃快餐，菜单上满眼的 pepperoni/pasta/spaghetti……郁闷的指了指一个看起来不错的 pizza，又要了一份 salad，师傅问我是要 garden 还是 caesar，%&$@#^*%#！随口说 garden，师傅又我喜欢哪种 dressing……dressing 是什么？沙拉还要穿衣服？

（类似的问题还有看病。喷嚏怎么说？哈欠呢？腹痛怎么说？溃疡呢？最郁闷的事情莫过于医生叽里呱啦诊断了半天却一个字也听不懂了……）

在这里不得不补充一下，就是个人感觉来说，在国内学的英文跟美国人日常用的英文基本属于两种语言。其实这个中文也有，只是我们或许不注意罢了。比如说这个人脑子有点问题，中文会有很多说法，但是正式的说法往往可能就是：这个人有神经病。但是生活中我们却可能会用：拎不清，xx 点，如今流行说的是脑残/脑瘫，不知道以后流行啥。但是我们之前学的可只有一种表达方式啊，美国人用其他的，于是就傻眼了。

这其实是每个刚来国外生活的人的必经之路，如果在国内就看过很多的日常生活类美剧，问题也许会有所缓解，如果英语差劲如我，大概就只能一点一滴的摸索。胆大心细脸皮厚，慢慢自然就能如鱼得水起来。可是如果事先在这些问题上下点功夫，我相信这个过程会轻松许多。所以如果问我们，这段时间如何提高一下英语啊，那就疯狂看 omtv(美国电视连续剧)吧。

如果不懂一门语言，不可能真正了解一个国家的文化。因为这本书是面向广大留学生的，所有没有针对文科理科来强调什么，但是对于文科生来说，学习他们的思维方式和写作技巧非常重要，到了这边文科生的学习就是每天读论文，论文写作，写作再修改就像理科生能不能运用公式一样重要。美国人的写作有严格的规范，必须力求清晰到位，重点突出，就像 GRE 作文中要求的一样。如果是赴美的文科生，只能读一本书的话，那么推荐 The Element of Style, 是美国人的写作圣经，写作不仅仅是一种技巧和模式（新东方所误导的？），其实是一种思维方式和逻辑习惯。如果有更多一点的时间，建议 On Writing Well.这些都可以在 Giantleap 的网站上下到电子版。作者为了这些书的出版大概都修改了几十上百遍，使书本本身非常的简单易读，绝不会使阅读的过程太痛苦。

最后，请大家注意哦，不要想当然的觉得来了美国，就会有很多机会去提高。事实是很多中国大陆来的留学生，在美国都 N 年了，英语还是不怎么的(这里说的英语不好的标准是(地道的)母语)。总之大家加油哈。

1.4 了解美国社会和美国文化

由于中美之间历史传统，文化背景差别还是非常之大的。刚刚来到美国，肯定会有这样那样的 culture shock。但是如果在来美国之前，多了解一些美国历史和美国文化，或许会对今后在美国生活有很大的帮助。因为来了之后会很忙，特别是刚开始的一段时间，很少会有机会让你静下心来好好学些关于美国历史文化知识。比如了解一下美国的法律制度和法律体系，对于收到一张法庭传票时该如何应对绝对是有帮助的（比如超速了，这个手册中有所提及）；比如了解一下美国各个地区的地理和风光，方便出去玩；比如了解一下这个国家是如何建立起来的（这样去华盛顿特区和费城玩的时候会更加有趣味）等等。更加重要的是需要了解美国人的思维方式和这种思维方式之后的社会背景和社会形态，这对以后如何了解

和理解美国人会很有帮助。在国内，除了看看相关的书籍，看 OMTV 对了解美国社会和美国文化同样是帮助很大的。

这个跟学英语是联系在一起的。语言到了后来就是文化背景的东东。学英语绝不是为了把 How u doing 之类的练的如何溜，而是交流。交流就必须了解对方的想法，而想法是基于所受到的教育和个人经历的，这些教育和经历都离不开美国社会和美国文化。

问题来了，如何了解呢？我想，好的办法可能是尽量多阅读和观看他们的书籍和电视，电影。捷径是多看美国电视连续剧，更好的捷径是多看那些 talk show，你就会知道他们现在关注什么，对特定事物的观点都是哪些等等。很多电视剧和 talk show 网上都有，尽量不要看字幕，即使看字幕也只看英文的，然后逐渐过渡到不要字幕。

在了解美国社会和文化的时候，也可以试着用他们的思维方式来解释中国社会和中国文化，这样今后碰到比较喜欢或者了解中国文化的美国人的时候，就可以有更多的话题，也可以提升自己的语言能力和对美国社会和美国人的了解。

这里再向大家推荐一本书，《扫起落叶好过冬》，在本手册“美国政治与法律制度概述”部分有简单的介绍。看过此书后，对美国社会就会有一些新的认识。

其实，这个话题远不止上面这些，你是否知道，在美国，所有商品所标称的价格都是税前价，真正去买，一般来说，还需要支付一些销售税。你是否知道，在美国餐馆(非快餐店)里吃饭，打的等等场合，需要支付一些额外的消费(Tip)，所有这些我们会在相关的章节予以介绍，下面先介绍一点点关于美国校园礼仪与纪律。

1.4.1 美国的小费文化

美国是小费制度繁荣的国家，基本上只要涉及到人工劳动的时候多数都需要小费，

例如坐出租车，住旅馆和在餐馆就餐。到餐馆用餐，只要有服务员为你点菜送餐，一般付 15%到 20%的小费，高于这个数额的，表示对服务态度很满意，低于这个数额的，表示对服务态度不满意，但不可低于 10%，低于 10%是不能接受的。一分小费不付的顾客，是极其罕见的，可能会引起公愤。不过，在类似麦当劳、肯德基这样的快餐店就餐，则不必付小费，而在自助餐餐馆就餐，小费基本上是按人头计算的，大致每人一美元。

除了在餐馆就餐外，在旅馆住宿时，也是需要付小费的，主要是付给每天打扫房间的服务员，一般的做法是在住毕离开旅馆时，将小费留在房间的桌子上，按每人每天计算，旅馆的星级越高，小费就越多，一星一美元，二星两美元，依次类推。在旅馆住宿时，如果有服务人员为你开门、搬送行李，也是要给小费的，一般是几个美元。

坐出租汽车同样要给小费，基本上为车资的 10%到 20%，视服务好坏而定。在机场如果有机场人员帮忙搬运行李，也应该给几美元的小费表示感谢。

除了上述这些在公众场合得到别人服务而付给小费表示谢意外，如果有人上门服务，比如电话线路、互联网、有限电视装设、维修等，也可以视情况给予一定的小费，不过这不是必须的，与餐馆就餐时应该付小费不同。美国文化还有一个很特别的习惯，就是每年年终时居民封一个钱袋给邮局职工表示对他们一年来风雨无阻按时送信的感谢，一般是二十到五十美元不等，将钱袋放在邮箱中，等邮局员工来送信时拿走。

虽然付小费是对他人的服务表示感谢的一种做法，但在商店买东西时，是不必付小费的，这也是一种习惯。此外，尤其要注意的是，在得到任何政府人员的服务时，是不能付小费的，付出的小费有可能会引起误解，甚至有时会被视为对公务人员的贿赂，引出法律麻烦，所以要特别小心。

1.4.2 美国校园礼仪与纪律

1.4.1.1 称呼

在美国，非正式场合，熟人相互之间，特别是同级别的同学，朋友，同事基本都称呼对方的名(注意是名，不是姓名哦，用英文说就是 First Name)，在大多数场合，即使有上下级关系，很多时候，也一般直接称呼他人的 First Name。如果是第一次接触，或者是正式场合，要称呼对方的尊称。比如在学校，遇到教授，应该称呼，Dr. xxx, Prof yyy。没有博士学位的，可以称呼，Mr. xxxx, Mrs, yyy。如果你拿不准她是否结婚了，可以称呼 Miss zzzz（与 Mr.相对应，缩写为 Ms.，是美国女权运动的产物）。有很多教授，也会让你直接称呼他的名，比如 David，Michael 等等。

另外，在给教授的电子邮件里，要用正式的称呼，要按正式的信件格式来写。在结尾，要有致谢，问候语，及署名。要特别注意电子邮件，有些学生觉得电子邮件可以随便一些，但是对于老师还是要按正式格式来写，这样会显得你是一个有礼貌，有教养的学生，来自于一个有良好家教的家庭。（即使你不用 Dear 开头，写 email 切忌不要没有 email title，没有称呼，没有署名，虽然老板有时候会给你发这样的 email，但并不代表说，你也可以这样做。）

1.4.1.2 打招呼

大多数美国人比较热情与友好，特别是在美国的很多中西部的州。陌生人对面路过，都会点头相互示意，有些外向一些的美国人会主动说 Morning，或者 hello 或者 hi 或者 howdy。这些可能会让一部分刚刚来到美国的同学们感到不习惯。比如刚来美国，或许会发现很多金发美女对面走来，很热情的跟你打招呼，这时绝对不想想多了哦，哈哈。比如在电梯里，一个其他系的教授跟你打招呼，目光不要回避，目光接触并回复一些招呼即可。

1.4.1.3 上课

在上课时，除了要遵守一般的课堂纪律外（不迟到，不早退，不交头接耳等），要积极回答问题，参加课堂内的讨论。在美国的课堂里，你问错了问题是没有关系的。因此，上课时，当老师要大家回答问题，提问题，或发表意见时，大胆发言。当然，若是你上课前能好好准备，能问一些有深度的问题，或能回答一些有难度的问题，那就更好了。（一般研究生的 seminar 课或者讨论比较多的课，多发言提问会比较好。其他的理工科的课，不如回去之后，再找 TA office hour 或者教授的 office hour 去提问，效果可能会比课堂上要好很多。）

1.4.1.4 作业与考试

做的作业，整洁，清楚。手写的最好用印刷体，若是较长的文字作业，一般都直接提交打印版。一般情况下，不要误了交作业的截止期限(Deadline)。若错过了交作业的时间，可以直接与教授沟通，如实说明原因，并委婉地问老师能否再接受你的作业。许多老师在学期开始时会告诉学生，他/她是否接受迟交的作业及如何计分等。（在美国，有一个大家都知道的“理由”是小学生告诉老师，“我的作业给家里的狗吃到肚子里去了”。呵呵。）

在美国，做作业（特别是大作业或团队作业）时一般可以与其他同学讨论(组成 study group)，也可以参考各种资料（若老师规定不能来讨论或参考他人的，当然就不能做），但是，要特别注意的是，千万别抄袭他人的东西或同学的作业。要是引用参考资料，要用双引号“ ”来标明，且要注明出处（即注明参考文献）；一般有 4、5 个单词以上的句子是与人家相同的句子就应该表明是引用的。（这一点，有些学校抓得很重，即使是 course report，同样有这样的要求，不要轻视了！特别是大家 copy paste 习惯了，别再把这样的行为带到美国来。）

另外，美国学校的许多老师经常会让学生做一个大的“论文”或“报告” 来代

替考试，规定学生在一定时间内（比如 2-3 周内）完成(考试也有 Take Home Exam，呵呵)。这时候，要特别地注意：一不能抄袭参考资料，二不能抄袭同学的。这一点决不能马虎。否则，后果会很严重。轻者课程零分，重者，纪律处分，直至勒令退学、开除。

在 2007 年，美国最好商学院之一的杜克大学(Duke)商学院，就开除了 8 个中国学生，勒令停学了 5 个。

另举一个在中学的例子，在美国小有名气的西储高中，几年前我们老大在那里上学，当时有一个很好的小提琴手，她的水平确实很好，比其他的同学明显高出一筹，是校乐团的台柱。那时，我们经常去听学校的音乐会，每次都会有她的表演。有一次我们去听，发现她不在了。问老大，说由于“学术作弊”超过 2 次，被勒令退学了。

当然，有关考试纪律，就更不用说了。考试时绝对要严格遵守考试纪律，作弊不仅仅是学术上的污点，而且也是人格的问题。

若在“学术诚实”方面出了差错，基本上是没有转圜的余地的。这方面中国学生与家长应特别重视。

其实很多方面都是常识了，在新生入学的时候，学校通常会发一本册子里面写了关于学校重要的准则。有空就好好浏览一下。至于学术抄袭，这点大家应该尽快重视起来。

这里再次强调一下，美国是一个非常注重一个人诚信的国家，一个没有诚信的人，在美国是无法立足的。

1.5 了解自己所去地方的情况

比如通过 google map 了解自己所要去的地方的道路名称，通过学校或者所在城市的网站了解该地区的气候和治安等情况。多跟师兄师姐，学长学姐聊聊，会了解很多很多的信息和情况。

最后，可以通过

http://www.giantleap.us/location/

了解很多自己所要去的学校的当地的情况。在搜索栏里面快速找到自己想要了解的学校，然后选中并点击学校名称即可。同时还可以看到这个学校附近的 pics(点“我要看 pic”)。最主要的是，还可以看到学校附近的街景(点，我要看街景，然后不断用放大镜放到，知道看到各条路表被标成蓝色，然后点击)。我用这个从之前住的 apt 一直走到学校的系楼附近，真的非常有实感。这里要感谢 google 给我们提供了这么强大的工具。最后那个 giantleap 的距离也很好玩，大家可以去挖掘。不过有些学校附近 google 尚未给出街景(也就是街道不是蓝色的)。

1.6 学理发

在美国，理发是件比较头痛的事情。一来比较贵，但这倒不是很大的问题，毕竟一个月才一次，10 多美元，贵点就贵点好了。只是理出来的发型，有时候实在比较搓。所以有兴趣的同学可以学学理发，然后带一套简单的理发工具来。(来美国之后，买一套简单的理发工具也不贵，才 20 刀左右，自己理两次发就赚回来了)

1.7 吃喝玩乐

等大家来了美国一段时间，肯定会怀念国内的好吃的好玩的。所以如果想走走看看祖国的大好河山的话，抓紧哦。具体的“吃在美国”会在后面的章节详细介绍哦。

1.8 了解如何带钱到美国

1） 首先回答一个问题，需要带多少钱到美国？特别如果是全奖，那么要带多少美元到美国合适？奖学金并不是一来就发放的，一般需要 2 个月左右的时间来做缓冲，而且后面会提到，租房子，办手机，还有其他一些地方都需要 deposit（押金），一般的 deposit 至少需要上百或者几百美元的。有些学校可能还需要全奖的学生交杂费或者部分学费，可能还需要自己买医疗保险。还有就是刚刚来的时候，需要买一大堆东西，还有就是房租什么的，所以大致需要 3000 美元左右（如果租金特别高的地方，比如 New York City，还需要再多一点）。如果是自费，刚来就需要一次性交给学校一个学期(Quarter or Semester)的学费（Tuition）和杂费（Fees），然后还需要买医疗保险再加后面的生活费，这种情况需要带的钱就会比较多了。

2） 带钱的方法主要有：

a） 美元现金：现在只要带上护照（签证）还有身份证就可以去中行等任何外汇兑换点兑换美元了。根据中国海关规定，目前个人带现金不能超过 5000 美元离境，美国海关的规定是 10000 美元以下不用申报。大家在兑换的时候注意不要只兑换百元大钞，其实百元面值的纸币在美国很少见到（有些地方甚至写明不接受

100 notes，因为找零很困难），多兑换一些 10 美元和 20 美元的比较好，最好还能兑到一美元的纸币。国内银行里面一般是兑换不到美元硬币的。美元纸币颜色比较单一，一般是暗绿色，也有些新版本的是土黄色，而且各种类型的纸币大小都是一样的，这点跟人民币有所不同。

b） 国际信用卡：也就是由 VISA / MasterCard/ American Express (美国运通)等国际信用卡组织结算的由国内银行发行的信用卡。一般我们在交申请费的时候已经办了一张信用卡，所以可以就带上这张卡，如果觉得信用额度太小，可以通过往卡里存钱的方式或者申请金卡来解决。一般在美国，POS 机消费用这张卡都是没有问题的，只是网上购物的时候，这张卡不是特别好用。这里比较推荐的是招行的信用卡还有建行的信用卡。

c） 旅行支票：旅行支票在中国银行可以办理。特点是，安全可靠，兑换方便（在美国有上万家免费兑换现金的点，不仅是银行，酒店什么的都可以兑换）。最大面值有 1000 美元的种类，便于携带。若不慎丢失或被盗，可办理挂失、理赔和紧急补偿。在中国银行办理的是美国运通(American Express) 旅行支票。缺点是办理的费用相对比较高一点，大概为 1%-0.5%。具体请参考中国银行相关网页：http://www.boc.cn/cn/common/fourth.jsp?category=1098586912100

d） 汇票（Money Order）：汇票大家送分或者交申请费的时候可能会用过。这里不再详述。如果不了解，可以 google 一下。汇票的优点就是，比较安全（丢了可挂失，而且上面写着收款人，非收款人拿去不能兑现），携带方便。缺点是，兑换速度比较慢，需要几天才能到账。

e） 电汇：就是通过国内银行给国外的账号汇钱。但是这个需要有美国的账号。汇钱的时候需要提供账户所在银行的 Swift Code 和账号。电汇一般费用较低，速度也比较快。“我”用招行的国际电汇过，国际电汇和国内通过银行汇款基本没有太大差别，主要是需要注意有个汇率兑换的问题，还有就是如果美国的银行可能还要收取一定的 wiring fee(我汇 5000 美元被收了 25 美元，不过这个 fee 好像是跟汇款金额无关的)，这些情况，最好在汇款之前详细向银行相关人员了解明

白。

在这里特别介绍一下，建行的“安家乐”汇款。通过国内建设银行向美洲银行（Bank of America 以下简称 BOA)转账。在上海北京等城市，汇款 2000 美元以下是不收取手续费的，而且隔天到账。具体请咨询当地的建行，要注意的是，并不是每个分行都行的，尽量到大一点的分行去问问。到了美国第一时间就可以开 checking account（这个在本手册银行开户一节中就详细介绍），告诉国内的亲友：

a) checking account 账号(注不是你 debit card 的卡号哦)

b)户名，名字的拼音

c)Swift Code

d)ABA 号码（不一定需要，最好记一下）

e)银行地址（不一定需要，最好记一下）

c～e 可以开卡的时候问工作人员

3） 这么多种方式，我们应该如何更好地加以利用呢，下面来谈一下吧。小额的钱，不超过 5,000 美元的，建议还是直接带现金。如果需要带 10,000 美元左右的钱，可以考虑现金 5,000，其他用旅行支票。如果需要交学费和杂费，建议用汇票。一般的学校都是接受汇票的，开的汇票可以比学校要求的金额多一点点都没有关系，学校会返还（Refund）多余金额的。自费的同学，生活费可以一次性带过去，也可以一个月一个月让家里通过电汇或者其他方式汇过去。这样既可以享受人民币升值带来的收益，也可以减少第一次带钱的数量。等办了 checking 账户就可以这么做了，银行账户的相关知识在下文中有详细介绍。

提醒一下：现金不要放在托运的箱子里携带，因为托运的箱子还是会有可能被弄丢的，虽然概率很小。

1.9 认识一下美元货币

1）美元纸币（Bills）：

美元纸币颜色比较单一，一般为浅绿色，也有些新版本的是土黄色，而且各种面值的纸币大小是一样的，这点跟人民币有所不同。美元的纸币假钞很少，一般在美国用现金买东西，不会有人反复在纸币上摸来摸去测试真假，即使是100美元纸币。大额纸币（50美元，100美元）用的很少，一般从ATM取来的都是20美元和10美元的纸币。在美国，很多情况下都可以用信用卡和支票代替纸币，所以一般身边只会带很少的现金。下面列出了常用美元纸币的面额及纸币上的头像：

1美元，头像是华盛顿

2美元(好像很罕见)，头像是杰弗逊

1美元纸币也叫做Dollar Bill，大部分的Vending Machine（自动售货机）只接收Dollar Bill和Quarter

5美元，头像是林肯

10美元，头像是汉密尔顿

20 美元，头像是杰克逊

100 美元，头像是弗兰克林

2） 认识一下美元硬币（Coins）：

a）One Cent（铜黄色）：1/100 dollar（又被简称为Penny），头像为林肯

b）Five Cent（银白色）：5/100 dollar（又被简称为Nickel），头像为杰斐逊

c）One Dime（银白色）：10/100 dollar（又被简称为Dime），半径比五分的要小，头像为罗斯福

d）Quarter Dollar（银白色）：25/100 dollar（又被简称为Quarter），头像为华盛顿。这个最常用，很多投币机都只接受quarter，比如洗衣机。一般在洗衣房会有

硬币兑换机换quarter，一般的机场也会有。除了头像是华盛顿的版本之外，还有一种版本是有50个州的，如果集齐一套，需要50个硬币，大家有兴趣可以收集一下玩。另外还有平时不是很常见的50美分和一美元的硬币。

1.10 练签名

在美国，很多时候，签名之后的文书就是正式的具有法律效力的文件。签名其实是蛮个性化的东西，写什么都可以，中文也行，甚至画“百鸟朝圣图”或“小鸡啄米图”也行。但是签名的风格和形式需要基本保持一致(这样的话，好像画个图比较麻烦又不容易保持一致，所以建议还是不要画图了吧，哈哈)

第二部分 启程出发

2.1 准备行李

2.1.1 赴美应该准备哪些行李

关于去美国要带上一些什么东西，请参考本手册**附录 C** 的赴美物品清单。但准备行李的时候请记住，我们要去的美利坚合众国并不是非洲某第三世界国家，而是一个物质相当丰富的地方，不用什么东西都想要带上。不过由于文化和习惯上的不同（特别是饮食和平均体型上的差异），有些东西在美国不容易买到或根本没有，再加上个别物品美国比中国价格实在高太多，在赴美物品的准备中还是有颇多需要注意的地方。我们应该根据自己的情况和要去的地方（比如南方还是北方，当地的中国或者亚洲市场货品丰富程度等）的情况综合考虑决定自己所需带的物品。**附录 C** 中对于赴美所需携带物品的建议已经写得很详细了（特别是女生物品补充说明部分补充了女生需要注意的一些事项），这里就不再赘述了。另外，在出国前需要准备和注意的其他事项在**附 B** 中也有比较详细的介绍，大家可以参考。下面主要说说在出发前最后整理行李和将行李装箱打包时应特别注意的一些事项。

2.1.2 航空公司行李规定及对策

1） 我们先来了解一下航空公司对携带行李的规定（Baggage Allowances）。

通常我们购买的赴美经济舱（Coach Class / Economy Class）机票可免费携带一到两件托运行李（Checked Baggage，也就是你在机场的登机手续办理柜台 check-in 的时候就托交给航空公司的行李，它们会被贴上有条码的行李条，这个条码很重要，我们后面会多次讲到。由于我们出国留学的同学多数都是购买的经济舱机票，所以下面不特殊说明，都是指的经济舱机票的情况，对于商务舱和头等舱，行李

方面各航空公司可能跟经济舱有所不同。）

除了托运的行李，我们登机的时候还允许随身携带一个小行李箱和一件个人物品（one Bag and one Personal Item such as a purse or briefcase or laptop computer or small backpack or item of a similar or smaller size to those above），这些通常称之为随身行李、手提行李或自理行李（Carry-on Baggage）。其中的 Personal Item 我们一般是带一个笔记本包或双肩包，但现在有些航空公司会管得比较严，除了登机箱之外不可以再带双肩包（因为体积过大），具体情况还需向自己所购买机票的航空公司办事处确认。

由于油价高涨，航空公司运营和经济状况在努力挣扎中，各个航空公司正在逐步比如改变免费托运行李个数，比如有些航空公司已经将赴美航线的免费托运行李额从两个个托运箱减少到一件，并规定如果想托运第二件，必须被加收 100 美元的费用。我觉得这个还是值得的，算下来相当于每公斤 30 块钱进行国际联运，性价比还是非常高的，只是之前是免费托运两个，现在只有一个，相当于机票又贵了 100 美元。

2） 出发前一天晚上请仔细检查行李，注意不要超重。托运行李限重则一般是每个箱子 50 磅（磅是英美制重量单位，简写为 lbs（拉丁语的 librae，即英语的 pounds），具体换算也参见本手册**附录 B.2**，50 磅换算为 23 kg）；单件托运行李的重量限制到 23kg(50 lbs)是中美航线上绝大多数航空公司对经济舱的规定，也有的公司比如 NWA 将它的 WorldPerks Elite member 和 SkyMiles Medallion member 的经济舱机票的托运行李限重放宽到每件 70 lbs（换算成 32 kg）。

托运行李箱在登机手续办理柜台（Check-in Counter）是必须经过电子秤称重的，所以对于重量卡的相对严格。但是，一般超重 10%以内基本不会有问题（但这取决于工作人员是否 nice，我们需要做好碰到一个不是很 nice 的工作人员，多一点都不让你 check-in 的准备）。如果超重很多，那么就看运气和 rp 了。若 check-in 柜台的工作人员对超重有点意见，你说说好话，一般也就 OK 了。工作人员也知

道，我们学生一般是行李最多的，所以如果你碰到一个比较 nice 的人，可能超 5 kg 都问题不大。如果觉得托运行李可能超重，在整理行李打包的时候把可以最先淘汰的东西放在箱子里容易拿出来的地方，到时可以随机应变。要注意的是，在油价很高的时候超重可能会比较难通融，这时有些航空公司会对限重执行得比较紧。如果被认定行李超重而你又不想减少带的物品的话，就需要交罚钱。一般如果限重是 23 kg（50 lbs）的话，超到 32 kg（70 lbs）都是一个价格，200 元人民币到 150 美元不等。（这里说一个个案：我有一次在上海浦东机场出发的时候一个托运行李超重，罚了 200 元人民币；而在美国的芝加哥机场因为晚点转机换了一个航空公司，又罚了 50 美元，如果前后是同一家航空公司的航班应该就不用罚两次了。）

目前大多数航空公司对托运的旅行箱的大小规定是三边之和相加不超过 62 英寸（英寸（inch）是英美制长度单位，可用符号“"”来简写，具体换算请见本手册**附录 B.1**，62 英寸换算为 157 cm 或 158 cm）。但是只要不夸张，没有人会真的来量大小，所以大小超一点一般不会被拒绝托运。也就是虽然规定了三边之和 62 英寸的 规定(其实这个尺寸规定是国际航空运输协会也即 IATA 所制定的一个行业标准)，但是在航空公司地勤人员的具体操作的时候，一般只要不是很夸张(比如看起来特别特别大)，大 10%左右，是不会被拒绝托运的。我们来来回回这么多次，也从来没有看到工作人员拿尺子来量箱子的三边长，然后拿计算器算总和的(我有时候用的是三边之和在 170cm 左右，呵呵)。

这里在补充一下这个 158 的规定。IATA 或者说各个航空公司对于这个尺寸的规定是需要包括轮子等突出物的，也就是用最小的正方体可以将所托运的行李箱放进去的尺寸。

有些航空公司对于两个箱子的总边长有限制，比如两个托运行李箱三边之和加总起来不超过 272cm，这样，托运行李就会因此会被限制为一大一小，或者变成两个中等的箱子，这点特别注意哦。

3） 登机的小行李箱（Carry-on Bag）的大小规定通常是三边之和不超过 45 inches（换算成 114 cm 或者 115 cm），跟托运的大旅行箱一样，同样，一般没有人来量这个尺寸，不要太夸张就好。限重的规定则各个航空公司有所不同，请事先询问自己所购买机票的航空公司办事处。但是一般没有人会来称这个箱子的精确重量，所以只要你能举重若轻，能带多少就多少。（上海浦东机场在联检区的入口处有小秤放在那，也就是你和父母亲友最后话别的地方，从这里开始亲友就不能再陪同你一起了，一般情况下只要你的随身行李看上去不很夸张机场保安都不会要求你去过那个秤的，如果万分不幸被抽查到而又超重了，那就只能取出一部分物品交给父母带回家了；另外据说现在北京机场有量体积的架子，可能觉得你的随身行李会 oversize）我一般都是把大部分的书装这个小箱子里，最后小箱子有 20 kg 以上的重量每次来来回回都没遇到过任何问题。（这里提一点建议，就是小箱子最好能买质量好点的，因为以后在美国出去游玩、开会或面试等等都还可能不时用这个小箱子长途旅行的，更不要说回国了，而大箱子用到的地方相对来说就会少很多。）

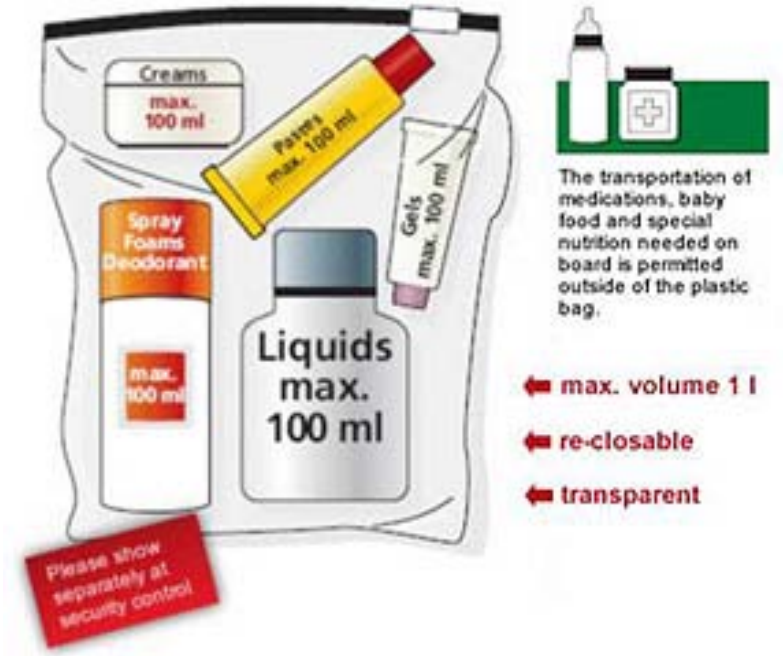
4） 笔记本包我们一般用背包代替，但是有时候双肩背包会被卡住不允许带（指的是作为随身行李中的 Personal Item 来携带，若作为 Carry-on Bag 当然是可以的）。如果带了双肩包，不要把它塞得太满看上去鼓鼓的，这样的话若被盘问你还能 argue 说这个双肩电脑包是用来放笔记本电脑（Laptop Computer）的，如果被翻出包里装了很多其他物品，就很难自圆其说了（建议包里主要放电脑及各种相关电子产品，比如移动硬盘数码相机或者 ipad/ipod 之类的，这样一来也放了不少东西，二来若被检查也说得过去）。很多航空公司其实对这个 Personal Item 也是有大小限制的，比如 AA 是三边之和不超过 36 inches（92 cm），NWA 是不超过 15"×11"×6"（38 cm×28 cm×15 cm），一般双肩背包比这些尺寸略大，但很多时候航空公司对此也不会管得太严。背包同样可以超重，但是这个更加需要体力，mm 的话可能会比较吃力。和登机行李箱一样，注意最好不要让人（这里主要指机场的保安和登机口的航空公司工作人员）看上去觉得你的包很重。若被认为违反了随身行李大小或限重的规定，工作人员有可能会让你在 Carry-on Bag 和 Personal Item 中选择一个在登机口办理托运，如果之前你已经在 check-in 柜台用

完了免费托运行李的数额(一件或者两件，具体视所购买机票的航空公司规定而定)，这件行李是要作为额外托运行李收费的（比如 150 美元或 200 美元各航空公司不同）。比如笔者亲历过加拿大航空从北京飞往多伦多的航班，在登机前有多名乘客因为带了两个拉杆箱，或是拉杆箱加一个大登山包，所以手提行李超标而被强制托运部分行李。而且如下所述，因为已经免费托运了一件行李，所以需要另外加一定的(比如 450RMB)的托运费哦。笔记本电脑是不可能办托运的，因为它在托运传送过程中很容易被砸坏，所以这时你多说说好话，取得航空公司工作人员的谅解。（登机口托运的行李在转机的时候更麻烦，我们在 **2.3** 节里会再说到。）

5）具体的免费托运额和相关的托运行李规定，各个航空公司有所不同，附录 E 整理了部分主要的中美航线航空公司的最新(2013 年 7 月 10 日)情况，供大家参考。

相关注意事项：

1）锋利的金属用品一律放在托运行李箱中，包括小水果刀。还有液体、膏体、胶体和喷雾类物品，比如化妆水啊、护肤霜啊、牙膏啊、剃须泡沫啊什么的。根据 ICAO（International Civil Aviation Organization）的 Technical Instructions for the Safe Transport of Dangerous Goods by Air 中的规定，随身行李中装有这类液态物品的容器的容积不能超过 100 ml（容积超过 100 ml 的容器，即使未装满液体，也不允许随身携带）。但并不是说所有的液态物品加起来不能超过 100 ml，只要在随身行李安检的时候将所有这些不超过 100 ml 的容器宽松地放置于一个最大容积不超过 1 L、可重新封口的透明塑料袋（Re-sealable Plastic Bag）中单独接受安全检查即可（但这样的透明塑料袋只能携带一个，并且注意里面物品是宽松放置，塞了满满一袋也是肯定不行的…）。长途飞行皮肤会很干燥，mm 们可以随身带一点点乳液。现在之所以对液态物品管得那么严，是因为某些液体、凝胶或气溶胶（Liquids / Gels / Aerosols）可以用来制造简易炸弹，故而 ICAO 于 2007 年出了这个新规定。违反随身行李规定的物品如果被查到即被当场没收。



2) 由于大家的托运旅行箱可能十分相像，请在自己的行李上做好标记，以免在入关和到达目的地时被人错拿。比如在两侧贴上醒目标志（有贴熊猫的，有绑红领巾的，不一而足），或者在手把上扎一条鲜艳的丝带，校名行李牌也是很推荐的，也可以写上你的姓名、目的地和联系方式。至于是否需要打包带，如果箱子里东西装得比较鼓，那么应该是需要打一下，以免箱子在传送途中被扔散架了（要知道，机场运行李都是从四五米高的飞机上直接往下扔的(有传送带，如果万一滑出传送带就变成了自由落地，砸机场地面上了)。那如果箱子被扔坏了怎么办？确实有这个可能，但事故率不高，若发生这个情况出事机场是有责任帮你修理的，如果是完全坏了无法修理，机场会陪给你一个新的，但品牌一般质量也一般。最最麻烦的还是你要在机场重新将行李装箱打包，从和机场 argue 赔偿到行李打包必然要耽误你不少时间，所以一开始就用质量好些的箱子，打包的时候也注意一下，尽量避免这个情况）。关于是否一定要用打包带，这个机场执行的时候会有很大的差别，曾经也有人被强制在机场打包的（机场帮你打包的话会收比较高的费用），这个最好还是询问一下航空公司机场柜台的客服人员。不过我们这么多人飞这么多次航班，看到现在大部分箱子都没有用打包带打包。但既然用打包带的人不多，于是打包带也就又多个好处就是能帮助你尽快认出你自己的行李。

3) 千万注意不要把托运的箱子用密码锁给锁死了。托运行李是会被海关开箱抽查的，这个可能发生在中国海关，也可能发生在美国海关。如果被抽查，海关发现不能打开箱子，他们会使用暴力打开，然后一般会在箱子里面放一张通知（有时候也会不放这个通知，但是拿到行李后你会发现箱子被翻过了），表明你的箱子被抽查过了，很抱歉给你带来不便。我一个朋友的箱子曾经因为上锁被海关撬开，整个箱子报废，缠了一圈 fragile 的封箱带还给他。所以特别提醒，托运行李不要锁死，值钱的东西不放心的话就随身携带（还有一个原因就是托运的箱子会有可能被弄丢，所以贵重的东西、重要的文件什么的最好放在随身行李箱或者随身背包携带，而不要放在托运的箱子里携带）。

如果实在不放心而要把箱子锁上，那么可以买带有 TSA 海关密码锁的箱子，或者直接买一把 TSA 海关密码锁。TSA 海关密码锁是美国运输管理局制定的行李箱锁的标准。每个符合 TSA 标准的锁都带有 TSA 特有的红色菱形标志，并且在 TSA 锁上标明该锁对应的钥匙标号比如常见的为 TSA001，TSA002。我们用 TSA 锁锁上箱子后，行李过海关时，海关工作人员可以根据锁上的标号找到对应的专用的 TSA 海关钥匙打开箱子检查，这样托运行李既可以锁上箱子更加安全，也保证了行李可以方便海关进行必要的检查。

这样如果托运箱里面有稍微贵重一点的东西，然后又担心中途有人私自开启你的箱子拿走里面的东西，有了 TSA 海关密码锁就不用有这个担心啦。TSA 锁有两种开启方式，密码开启由我们自己设定密码这点跟普通的密码锁没有区别，TSA 特制了一种钥匙打开方式，但是这把钥匙并不在我们手里，而是在海关那里，这样就可以保证只有有权限的人士可以打开，其他人就打不开了。

4）给自己的托运箱做个标记。

A) 在领取托运箱时，无论你做了什么明显的标记，一定要反复确认下这是你自己的箱子（打开箱子或者检查贴在箱子上的托运标签），不要给别人带来麻烦。要知道，在初次出国，箱子就被错拿，是非常悲剧的 。。毕竟箱子里可装着咱出国留学准备的全部家当啊。

B)在行李箱上绑上你特别的标记：比如各种各样颜色的绳子。但是这个方法其实并不太推荐，因为绳子很可能在运送途中会丢失，甚至被机场工作人员拿走（我就遇到过。。。），但是做总比不做要好。

C)在行李箱背后的铭牌上，放入自己的信息：有些比较好的牌子的箱包，在箱子后面是有一个名牌可以而插入的，里面可以写上自己的名字、信息，等等。虽然这个并不明显，但是这样可以便捷地帮你确认是否是你自己的箱包，同时，万一被人错拿，当别人发现之后，也增大了被找回的可能性。

D)在托运箱上贴上贴纸和个人信息：一般托运箱包都是尼龙材料的，所以贴纸贴上之后，并不会留下任何黏物痕迹。当然，这也同时造成了帖子并不能很牢固得贴好。不过，几乎所有的托运箱都会被打包带打好，因此，贴纸也可以被绑在其中。贴纸上可以写上英文姓名、目的地学校或者机场，你可以一眼就识别出来的字样。

E)永久性个性标签——油漆笔：如果你舍得在托运箱上做上永久性个性标签，那就用油漆笔写上自己的大名和学校，这样，别人肯定不会错拿，除非同名、同校、大家做了同样的事情.....一般托运箱大家都买得不贵，而且这样的永久性标签一劳永逸，以后回国再次托运也方便。这样的油漆笔和用于写白板的彩色笔差不多，但是更加粗，而且不容易掉色，可以写在尼龙上面。推荐大家用白色的笔，这样黑色和红色的箱子都会比较

显眼。这个方法我自己也用过，非常推荐！当然，如果你舍不得画花你的箱包，那就另说啦.....

如果是要转乘国内的小飞机的童鞋，也建议在登机箱上做好自己的标记。同时，在登机箱的后面的铭牌上，写上自己的信息。一般登机箱都是有这样的名牌的。但是，登机箱上就不要做永久性标签了。。。毕竟以后去开会也要用登机箱，跟老板一起拉着想起去开会，这就比较难看啦...哈哈~~~

2.2 出发

2.2.1 检查重要的随身证件

出门前检查自己的护照和 I-20 表是否随身携带（如果机票为纸质的，也需要带上）。因为换登机牌的时候和出关的时候需要出示护照（with 签证）；在美国入关时则需要把护照（w/签证）、I-20 表和海关报关单（海关报关单在入美航班的飞机上填写，非常重要的一个表，在的 **3.1** 节和 **3.2** 节里会详述）交给海关的边境移民官检查分别盖上入境章。

这里要重点提一下，在 2013 年 4 月 30 日前，在飞机上还需要填写重要的 I-94 表，但现在 I-94 表已电子化，所以无需填写纸质的 I-94 表，而改为在入关时由移民官将乘客的入境信息录入电脑，所以也不会再在护照上钉上一张“小白条”。

2.2.2 到达机场

起码提前二小时到机场。一般起飞前二个半小时航空公司就开始为乘客办理登机手续（Check-in）了，国际航班要求至少提前 45 分钟 check-in。事实上，45 分钟往往不太够，因为我们还要出关和过安检（后面马上就会讲），有时候这个也需要蛮长时间的。另外，去上海浦东国际机场的 A20 经常会比较堵，所以大家如果是高峰期去机场，一定要提前再提前，以防万一。我一个同学就是因为晚到 15 分钟（也就是比飞机起飞时间提前了 30 分钟到 check-in 柜台），最后误了飞机，只能立马买了第二天的票（而且能买到还是运气好，因为大家走的时候是旺季，很多飞机到时候都是满员的）。

在出发之前，请先打听好你所乘坐的飞机是在哪个候机楼（航站楼），这样方便送机的车停在正确的位置。达到机场之后，找个推车把箱子放在上面，然后可以依照机场指示或者询问工作人员了解你所乘坐航班的航空公司的 check-in 柜台在哪个区域（一般机场出发大厅里是用英文字母或数字来划区的）。

2.2.3 登机

2.2.3.1 托运行李 领取登机牌

办理登机手续（换登机牌和托运行李）的时候，要出示你的护照（w/签证）、机票（如果是纸质机票的话），也可能要你出示 I-20 表。航空公司工作人员会给你的每个托运行李箱都贴上或挂上带有条码的行李条，并给你一份行李条码存根，注意看一下上面印着的信息（比如你的行李最后会被托运到那个机场等）。如果你的行程中要转机的话，请仔细了解你的行李在哪里需要取出转托，你在哪里需要再次 check-in，这些工作人员都会跟你详细说明的，有不明白的地方一定要及时问清楚（我们在 **2.3** 节里说转机的时候还会详细讲）。也请仔细查看拿到的登机牌（Boarding Pass）上面的内容，比如在哪个登机口（Gate）登机和你的座位号（Seat），什么时候开始登机以及结束登机的 Deadline 等等。

2.2.3.2 话别亲友

和亲友话别，之后就要进入联检区（联检区就是报关+出关+安检的区域）。在联检区入口通道处会有机场保安在，要有登机牌的人才能进入，也就是说这就是你和亲友最后话别的地方了。前面已说过，上海浦东机场在这个关口处有小秤放着，抽查手提行李是否超重，但一般情况下只要你的随身行李看上去不很夸张机场保安都不会拦下你的，如果万分不幸被查到超重，就只能取出一部分物品交给父母带回家了。北京的情况与上海略有不同，先填报关单，然后进入联检区报关后再办理登机手续和托运行李，也就是说在进入托运大厅前就要与亲友话别（要你手持护照和机票才能通过联检区关口）。

2.2.3.3 报关

进入联检区之前或之后，你需要填写一张报关单（全称是《出境旅客行李物品申报单》），根据上面的要求如实填写就好。上海浦东机场 2008 年开始无申报物品

的话就不需要填写报关单了，直接走“无申报通道”（绿色通道）通关（北京机场现在也不用填了）。如果你携带有应向海关申报物品的，理论上讲中国海关要求你必须填写报关单，然后选择“申报通道”（红色通道）通关，并主动向海关申报及办理相关手续。本节最后附上了一份报关单的样表，你可以看一下你是否有需要报关的物品。对于其中第 9 项的笔记本电脑等物品，其实可以不用报关，没有人会管这个，当然报关也可以，那样你就需要填两份报关单（有任何此类报关的东西就需一式两份，一份留海关，一份自己留着），在报关台你报关的笔记本电脑或其他物品会被要求从包中取出，让工作人员确认与你报关的型号是否一致，手续比较麻烦。

2.2.3.4 安检 出关

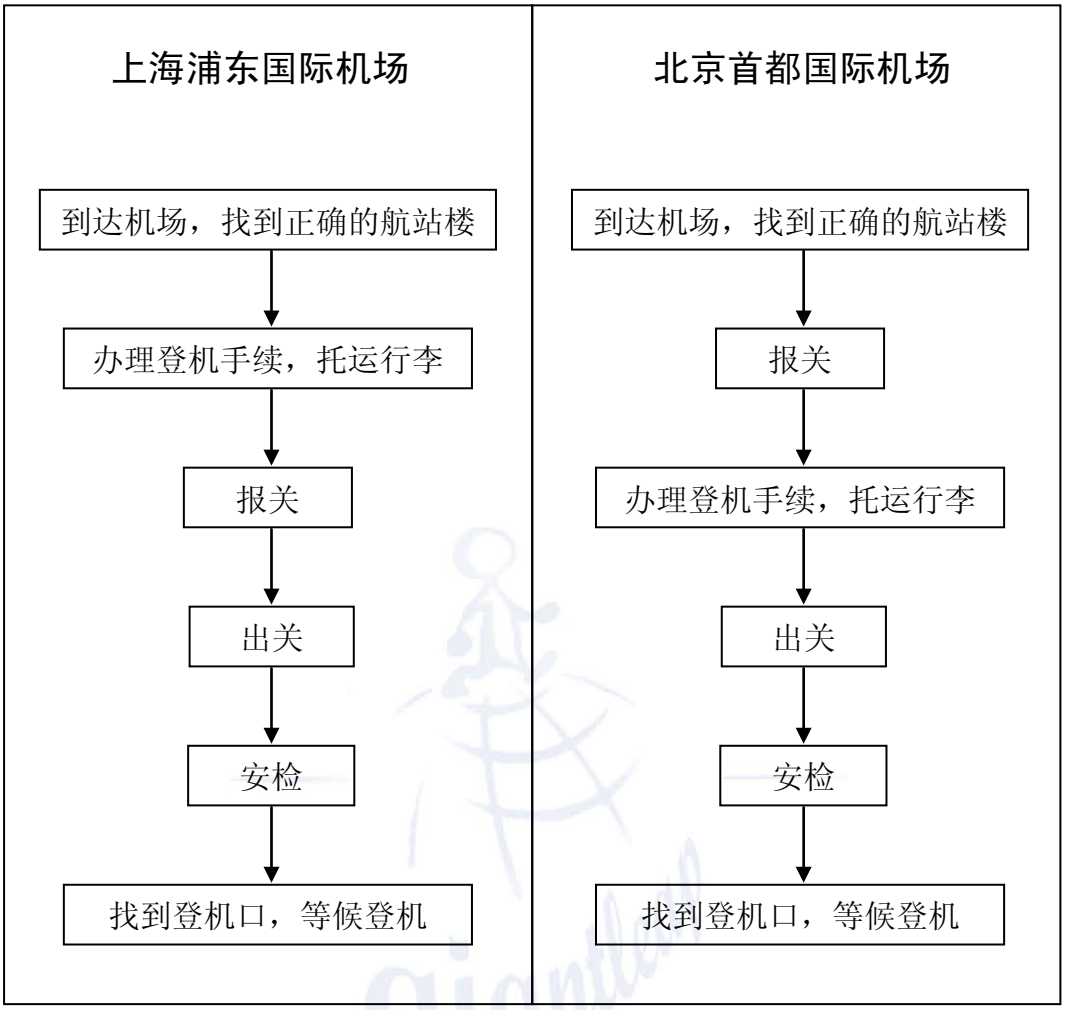
完成报关后下一步就是排队出关（Immigration），请把护照（w/签证）和登机牌拿好，海关边防官员检查后会在你护照上盖上“中国边防检查”的出境章。

出关后要对随身行李进行安全检查（X 光扫描），人也要过探测门。液态物品要放入透明塑料袋（机场会提供，也有可能不提供而直接放进塑料篮子里过 X 光）单独接受安全检查。笔记本电脑也可能会被要求从包里拿出来放在塑料篮子里单独过。在出国旺季如暑假，出关和安检都会排很长的队，切记给自己留下足够的时间，不要和亲友话别了很长时间，结果后面时间不够用了，如果真发现自己按顺序排队的话赶不上飞机了，和排在最前的旅客打一下招呼让你插一下队或找机场工作人员让你排到最前面，一般都会得到谅解的。

1） 过了安检后就进入了机场的控制区（Airside，或称 Secure Area / Sterile Area）。找到自己航班的登机口，在相应候机区里等待，通常在起飞前 45 分钟开始登机。登机时一般不需要出示护照，只用出示登机牌即可。

过了海关之后，你就已经出国啦。Let’s go abroad！

上海浦东国际机场和北京首都国际机场机场登机的流程大致如下：



下面附上了一份中国海关的《出境旅客行李物品申报单》的样表，可以事先看一下有无需要报关的物品。

中华人民共和国海关
出境旅客行李物品申报单

请先阅读背面的填表须知，然后在空格内填写文字信息或划√

1. 姓名 拼音 / 中文正楷
2. 出生日期 年 月 日
3. 性别 男 女
4. 进出境证件号码
5. 国籍(地区) 中国 (香港 澳门 台湾) 外国
6. 出境事由 公务 商务 旅游 学习 定居 探亲访友 返回居住地 其他
7. 航班号/车次/船名
8. 同行未满16周岁人数

我（我们）携带：

9. 需复带进境的单价超过人民币5,000元的照相机、摄像机、手提电脑等旅行自用物品 是 否
10. 超过20,000元人民币现钞，或超过折合5,000美元外币现钞 是 否
11. 金银等贵重金属 是 否
12. 文物、濒危动植物及其制品、生物物种资源 是 否
13. 无线电收发信机、通信保密机 是 否
14. 中华人民共和国禁止和其它限制出境的物品 是 否
15. 货物、货样、广告品 是 否

我已阅知本申报单背面所列事项，并保证所有申报属实。

携带有9-14项下物品的，请详细填写如下清单：

品名/币种	数量	金额	型号	海关批注

旅客签名 年 月 日

中华人民共和国海关

填表须知

一、重要提示：

1. 出境旅客应使用海关所提供申报单的语种如实填写申报单,并将填写完毕的申报单在海关申报台前向海关递交（按照规定享受免验礼遇和海关免予监管的人员以及随同成人旅行的16周岁以下旅客除外）。
2. 在设置“双通道”的海关旅检现场，携带有本申报单9至15项下物品的旅客，应选择“申报通道”（又称“红色通道”，标识为“■”）通关，其他旅客可选择“无申报通道”（又称“绿色通道”，标识为“●”）通关。
3. 本申报单第9项所列物品价值以中国关境内法定商业发票所列价格为准。
4. 携带本申报单第9项所列物品时，旅客应填写两份申报单，海关验核签章后将其中一份申报单退还旅客凭以办理有关物品复带进境手续。
5. 不如实申报，海关将依法处理。

二、中华人民共和国禁止出境物品：

1. 各种武器、仿真武器、弹药及爆炸物品；
2. 伪造的货币及伪造的有价证券；
3. 对中国政治、经济、文化、道德有害的印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、激光唱盘、激光视盘、计算机存储介质及其它物品；
4. 各种烈性毒药；
5. 鸦片、吗啡、海洛因、大麻以及其它能使人成瘾的麻醉品、精神药物；
6. 内容涉及国家秘密的手稿、印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、激光唱盘、激光视盘、计算机储存介质及其它物品；
7. 珍贵文物及其它禁止出境的文物；
8. 濒危的和珍贵的动、植物（均含标本）及其种子和繁殖材料。

第三部分 长途飞行和进入美国

3.1 长途飞行

3.1.1 预计飞机座位 累计飞行里程

1） 大部分的国际航班在买好机票后就可以提前订座位了。关于飞机座位的选择 [1]，每个人喜好不同。靠窗的位置，去洗手间（Restroom或者叫Lavatory）不是很方便，但是可以欣赏机外的风景（不过我们乘坐的航班除了起飞和降落外的其他时间都飞得太高，飞于平流层，也就是在云层之上，如果有云的话完全看不到地面，光看云的话一开始还有点新鲜，看着看着就厌了…而且大部分飞行时间都需要关上窗户的遮光板让机舱环境适于大家睡眠休息。这里顺便说一句，即便不说机上规定而说礼仪，机上窗户的遮光板也不要随意地打开，否则很暗的机舱内会突然进强光，造成其他乘客的不适）；靠走道的，去洗手间比较方便，但是坐里面的人要出去，你要站起来让他。根据自己的喜好，尽早地预订座位，上航空公司的网站或者打电话到他们的办事处都可以预订座位。（上网站还可以注册一个Account，然后累计里程，中国到美国单程大概 8000 miles，往返 16000 miles，里程多了，可以Redeem Award，甚至能挣出一张回国机票呢，AA到中国的免费往返票需要里程 70000 miles，UA、NWA、Delta和Continental都是 60000 miles，里程数还可以用其他方法来累积，本手册的 **6.3.1** 里会详细介绍。）

3.1.1.1 乘坐国际长途航班的一点小窍门

1）有时候上飞机比较晚，会遇到你座位附近的行李架（Overhead Bin）都被放满的情况，不要着急，跟乘务员说一下，他会把你的行李放好，这时一般会给你一张小卡片，下飞机的时候，再找到乘务员凭这个卡片把自己的箱子或者包拿回来。

[1] 可以在 Seatguru 网站预先了解自己所乘坐的航班的飞机座位情况和示意图，具体网址如下：http://www.seatguru.com/

2） 夏天飞机上空调开得比较大，有时候会感觉比较冷，飞机上会提供一条比较单薄的小毛毯，怕冷的同学还可以放件外套在随身行李里面，以备不时之需（顺便说一下，登机的时候外套其实是可以拿在手上的，不一定要放在包里，外衣（Outer Garments）是除登机行李箱和一件个人物品外允许额外携带的随身物品，此外机场控制区里买的食物、饮料及免税商品也是可以额外拿着上飞机的），也可以问乘务员再要个毯子（有些航空公司飞机上备有更厚的毯子，但你提出要求才会提供）。每个人头顶上有对着自己吹的空调口，你可以根据喜好调节。还可以带一个飞行专用的旅行枕，靠着睡觉的时候可以舒服一些。另外，最好穿着比较舒适柔软的鞋子，否则十多个小时坐下来脚会很肿，我有次穿了高跟鞋，差点穿不进去。冬天的话机舱里很闷热，可以带个拖鞋在飞机上穿。

3） 长途飞行中由于不能及时地洗漱，所以可能会感到不舒服。所以建议出发去机场前有条件的话先洗漱完毕，换身干净宽松的衣裤（比如运动装啦。紧身的衣物不建议）。另外，可以考虑带上一小瓶漱口水（不超过 100 毫升装的，屈臣氏或者大超市有卖）和湿巾，这样可以对口腔和面部进行基本的清洁，既能缓解疲劳又能避免把自己的形象弄得很狼狈。

4） 现在不少飞机座位上搭载 110V 电源，所以同学们可以随身携带笔记本电脑或者平板电脑，看看电影以消磨漫长的飞行时间（其实我现在就是在长途飞机上修订这本手册）。即使自己没带电脑，也可以从座位前方的显示屏中收看电影，电视剧等。飞机上会有很新的电影，数月前上映的新片可能飞机上就已经可以免费观看了。另外，有个别飞机上可能会有 wifi，但是一般也是要另收费的。

飞机上会有免税商品出售，常见的是香水、香烟、高度酒等等，具体的参加飞机上的广告手册以及询问机务人员。在多年以前，这样的免税价格是很有竞争力的，但是现在这些商品在美国网上买一般都会比机上更便宜。

6）有些同学的飞行路线是经过香港、日本或者韩国转机的，那么在这些转机机场一般都不用自己转托运行李，因为不需要在这些国家或地区入关，所以这些机

场的转机所需的时间一般较少(不需要过关和拿托运的行李)。同时，在路径这些第三国机场的时候，如有时间可以在机场免税店逛逛，可能会有一些意外的收获哦，呵呵。

3.1.2 空中的吃

从中国到美国的飞机一般会提供两顿正餐（我坐过的好像都只有一顿正餐一顿早餐，连女生都吃不饱），一顿点心（可能就几块饼干）。两顿正餐的第一顿是刚上飞机一小时左右，另一顿是在下飞机前一个半小时的时候。对于十几个小时的飞行，一般人都吃不饱，很多时候都饿着，所以你可以带点东西上飞机吃，比如热量高的巧克力。但是不可以自带水果或者水，这些在过安检的时候都是会被没收的（水果有时不会被查到，但矿泉水、牛奶之类的一定会被查出来，因为 X 光扫描下液体是很明显的。机场控制区里有餐厅、快餐店和便利店，提供食物和饮料，你可以购买后带上飞机，但它们的价格比机场外高很多）。飞机上饿了也可以去向乘务员要些点心或牛奶。国际航班上的饮料是任喝的，除了乘务员分发的时候你要的之外，你随时可以向乘务员要饮料喝（飞机上你若需要饮料或其他的服务只要按面板上的服务键（一般为人形标识）就行了，乘务员看到信号后就会过来，当然你也可以直接和路过你座位的乘务员提出要求）。你可以先上网了解一下饮料都叫什么名字，比如可口可乐叫 Coke，百事可乐叫 Pepsi，雪碧叫 Sprite，座位前网兜中的航空公司杂志里通常也会有饮料的清单，除了碳酸饮料外，一般还有牛奶（Milk）、咖啡（乘务员会问你是否要加糖（sugar）和牛奶(milk)）、果汁（Orange / Apple Juice）、姜汁（Ginger Ale)、英式或者中式的茶（English/Chinese Tea）、啤酒（Beer)、白酒、红酒之类的。国际航班上在正餐的时候可以向乘务员要一份免费酒类饮料，其他时候酒精饮料一般是要花钱买的。美国国内航班一般不提供正餐，可能会提供一次点心（诸如一块饼干之类的，不要抱太大期望），饮料也不一定是免费的。

3.1.3 报关单(Form 6059B)

再次提醒大家放心，在 2013 年 4 月 30 日后，美国入境登记表也就是 I-94 表，已电子化，所以无需填写纸质的 I-94 表，而改为在入关时由移民官将乘客的入境信息录入电脑，所以也不会再在护照上钉上一张“小白条”。所以现在在飞机上需要填写的只有报关单。快要到美国的时候，乘务员会发一张蓝色的报关单 Form 6059B（Customs Declaration），有的入美航班还会提供这两个表的中文版，但你填写还是必须得用英语填。拿笔 把它们填好，所以别忘了随身还要带着一支笔。表格要是填错了可以找乘务员再要一份新的，如果有任何关于填写表格的问题，都可以向乘务员请教（赴美航班上一般都有懂中文的乘务员，你有不清楚的地方找他们用中文问也可以）。报关单上则除了要填你的个人信息外，还要你填写是否带了某些禁带的物品（第 11 项中的各小项），万一你不小心带了不该带的东西，这时候不必太老实，如果填是，那禁带的东西下飞机后验关的时候必然会被没收，填否，只要过关时不被开箱检查，还是有机会蒙混过关的，万一运气不好被要求开箱检查，工作人员问你是否带了不该带的东西，如肉类，那时候一定要诚实，否则可能会有不良记录（这些下一节中还会讲）。报关单里还有一项会问你将会留多少钱的东西在美国，报关单背面说明里写着 100 美元以内免税，你可以填 100 美元，或者 100 美元以下的任何数字，也可以填 0。有的时候也会碰到报关单在发到你之前就已经发完的情况，因为这个表是飞机上每个乘客（不管你是不是美国公民）都要填的，有时候正好飞机工作人员没有及时补充这个表就可能碰到这个情况，但没拿到报关单也不用着急，你进了海关大厅后还可以在那里找到这个表格。（在本部分末尾处我们附上了这个表的 sample，大家可以事先熟悉一下。）

下飞机时检查一下自己的座位和前面的网兜，附近地面也查看一下，注意不要遗留自己的物品在飞机上。

3.2 美国入关

我们需要在到达美国的第一站入关。一般来说，我们会在芝加哥的 ORD 机场、旧金山的 SFO 机场、洛杉矶的 LAX 机场、 亚特兰大的 ATL 机场、底特律的 DTW 机场、达拉斯的 DFW 机场、纽约的 JFK 机场或纽约附近的 EWR 机场入关。现在加拿大放宽了签证限制，对于具有有效的美国签证的乘客，允许在加拿大的多伦多“入关”而不需要额外的加拿大过境签证，比如从北京飞多伦多再转飞印第安纳波利斯，就要在多伦多入关。多伦多有美国设置的海关，过境的乘客不需要进入加拿大的海关，而是下飞机后直奔美国海关。这些机场都是很大的机场，一般都有好多个 Terminal 或 Concourse（航站楼或候机大厅，叫法不同，意思一样），国际航班的航站楼（International Terminal）和国内航班的航站楼（Domestic Terminal）一般都是分开的。大部分的机场会有小火车或 Shuttle 把我们从一个航站楼（Terminal）转送到另外一个航站楼。所以请在出发之前上网查询一下你所需转机的机场大致布局和各个航站楼的情况。下飞机后从机场的航班信息显示屏上，可以了解转机航班飞机所在的 Terminal 和 Gate。

下面罗列了一些美国主要**枢纽**机场的网址已经我们为大家准备的美国各个主要机场的转机攻略，括号内为机场简称(以机场英文名称首字母排序)，方便大查询。

Atlanta Hartsfield International Airport (ATL) 亚特兰大

http://www.atlanta-airport.com

亚特兰大机场ATL转机攻略：http://blog.renren.com/blog/bp/QmYrEbIieW

Chicago O'Hare International Airport (ORD) 芝加哥

http://www.flychicago.com/OHare/OHareHomepage.shtm

芝加哥机场ORD转机攻略: http://blog.renren.com/blog/bp/QmYrYUu_sW

Dallas Fort Worth International Airport (DFW) 达拉斯

http://www.dfwairport.com

Detroit Metropolitan International Airport (DTW) 底特律

http://www.metroairport.com

底特律机场DTW转机攻略: http://blog.renren.com/blog/bp/QmYseLZseW

Los Angeles International Airport (LAX) 洛杉矶

http://www.los-angeles-lax.com

洛杉矶LAX机场转机攻略：http://blog.renren.com/blog/bp/QmYriLFxyo

Minneapolis - St. Paul Internatioal Airport (MSP) 明尼阿波利斯

http://www.mspairport.com

New York JFK International Airport (JFK) 纽约

http://www.panynj.gov/aviation/jfkframe.htm

Newark International Airport (EWR) 纽约（新泽西）

http://www.panynj.gov/aviation/ewrframe.htm

纽瓦克机场EWR转机攻略: http://blog.renren.com/blog/bp/QmYr_WToKW

San Francisco International Airport (SFO) 旧金山

http://www.flysfo.com/

旧金山机场SFO转机攻略: http://blog.renren.com/blog/bp/QmYsb05b2W

Washington Dulles International (IAD) 华盛顿（弗吉尼亚）

http://www.metwashairports.com/Dulles/

3.2.1 入关下飞机后，首先到海关柜台办理入关手续（这里一般需要排队等候），持非移民签证者（F-1 / J-1/ B-1 / H-1b etc.）应排在 Non-residents / Visitors 的队

伍，持移民签证或绿卡者在 Citizens / Residents 的行列。排到后，递上你的护照（w/签证）和 I-20 表，听从海关的边境移民官的指示按上指纹，移民官还会随口问你一些问题，但这个和国内签证时的面试性质不一样，不用紧张，从容回答即可。问题诸如你来美国干什么（来读书呗）、确定你来美之后的住地（前面表格怎么填，这里就怎么答）、携带多少钱（现金一万美元以下不需要申报）、带了什么东西（看看**附录 C** 的那个物品清单，里面写着什么东西不能带哦）等等。边境移民官还可能会问你是否填写了报关单（但报关单不是交给他的），没的话他会给你一份。移民官会在你的 I-20 表和护照的签证页上敲上入境章，注明你的入境日期和签证身份，并在身份有效期限栏里写上 D/S（Duration of Status），意思就是只要你的 Visa Status 不变且有效（这个有效并不是指 Visa Stamp 没有过期，而是指你在美读书期间没有任何 Out-of-status 的行为，比如非法打工），你就可以一直留在美国。移民官会将护照和 I-20 表还给你。你此时要立即确认 I-20 表和护照的签证页上面移民官写的信息（比如签证类型、身份有效期限等）都准确无误，如果有错误立即要求更正，离开柜台后再回去要求或问问题，只会徒增麻烦。美国关于你个人信息有很多个独立系统，有任何错误之后都会麻烦不断，比如之后的退税也有不少人都由于 SSN 的问题被 suspend，这里就先不展开说了。）在机场海关例行完这些公事之后，入关，于是你就进入美国啦。Welcome to United States of America，the Land of the Free and the Home of the Brave!

3.2.2 领取托运的行李

不少同学问，我的航班不是直飞呀，那转机的时候需要取行李再托运一次吗？从美国本土入关的时候一般是要取行李再托运的，因为要对乘客的行李进行抽查；但是入关后再在美国国内转机的话，不是必须在中转站再次提取行李的，详情见 **3.3.1** 节。如果在加拿大的多伦多“入关”，则有可能不用取行李，而由航空公司直接帮你转运。这里推荐大家多问机场工作人员，以免万一出现行李没取留在入关的机场的情况。过关之后，根据走道上的指示走到行李招领台（Baggage Claim），根据电脑屏幕或告示找到自己之前所乘坐班机的招领行李的转盘（有些机场的 Baggage Claim 需要下一层电梯）。因为我们所乘坐的跨洋航线都是大型客机，坐

的人多，行李也多，机场用小货车把行李从客机运输到招领台需要运送很多车次，通常需要耗费不少时间。而且很多行李箱都长得差不多，所以这里给自己的托运行李做上标记就显得重要了，这个在本手册的 **2.1** 节里提到过。领取行李花上个一个多小时也完全有可能，所以如果要转机的话两个航班间留足够的时间是必要的，尤其是你第一次到美国，人生地不熟，需要留更多的时间以免意外。从转盘上取下自己的行李，核对一下行李箱上 check-in 的时候贴的行李条上的名字是否是你的，不要拿错箱子哦。机场都有小推车（Luggage Cart / Baggage Cart），但高峰的时候人多推车可能不够用，有时要花挺久才能找到空闲的推车，记得过完关后看到有空闲推车时就先下手为强噢。部分机场会对推车收费（大部分大机场是免费的，中小机场则收费得比较多），$1-$5 各机场不同(EWR 机场要 5 美元)，并且只接受$1 的纸币和 quarter 的硬币，可以事先备一些，推车一般也能用信用卡付款，如果身边正好没有零钱和信用卡，也可以在机场捡别人用完的推车…（顺便说一下，美国不少投币的地方只接收 quarter，所以出发之前最好找人换些 quarter 过来，这个后面还有用，想起了“幸福终点站”哦。）有时航空公司也会疏忽犯错，可能你人到了纽约，行李还滞留在中国或者美国入关的那一站（概率很小，你碰到的话，记得去买彩票哦）。找不到行李别紧张，持登机牌上的行李条码存根向航空公司查询，万一还是没找到，就需填写报失单，并记下机场服务人员的姓名及电话，以备日后询问。事实上，真正丢包不太可能，贴在你托运行李上的行李条上的条码带有你整个行程所有航班的信息及你的个人信息（对联程机票来说即使有多次转机这个条码也是不变的，非联程机票则会每次都换新的，于是行李条上的条码就只带有你当前航班的信息了，关于联程机票和非联程机票的区别，下一节会详细讲），机场的工作人员如果发现了散落的箱包，用扫描器一读这个条码就知道这个行李应该送去哪及这个行李的主人是谁，所以一般很快就能找到。如果航空公司在你人在机场的时候没能找到你的行李，他们找到之后也会尽快将你的行李送给你那里的。

3.2.3 验关

拿到行李之后，需要验关（相当于行李过关，记得在之前填写的报关单吗？）。

一般没有要申报的东西的话就走绿色通道，也需要排下队，经过工作人员时主动交上填好的报关单，如果验关人员示意通过，不用迟疑，提着行李立即离开，如果被要求抽检，那就听从工作人员的安排。如果 rp 不是特别差，一般就是直接交个报关单就 OK 了；如果 rp 不好被抽检到，一般工作人员会让你把所有的行李都搬上履带过一遍 X 光扫描机，如果并没有什么引起验关人员注意的话，扫描完后就会直接放行，如果扫描的时候有些东西引起了验关人员怀疑，你的行李会被要求开箱检查，若在行李中被发现有任何禁带物品，是要被当场没收的（比如我有个朋友被没收了一袋苹果，好几袋牛肉干。。。），原本打包好的行李也被弄得一团乱，这时得花点力气让东西归位。暑期是华人返乡最热络的季节，同时也是中国游客访美旺季，往来旅客行李中常会夹带一些土特产食品，而许多旅客并不知哪些食品是美国禁止带入境内的。联邦海关及边境保护局官员近日提醒旅客，带食品入关须如实申报，否则一经查出， 罚款高达万元。

相关新闻参考：

http://blog.renren.com/blog/bp/QmYgV5Aqyo

如果你在美国不需要转机已经到达了目的地机场，那验关结束后你就可以出机场了，按照之前与接机人约定的方式尽快联系上接机人。关于转机，下一节会详细讲。

3.3 中途转机

3.3.1 转机

1） 转机首先取决于你买的是联程机票还是非联程机票（应该大家买的机票都是联程机票吧，除非你买机票时是自己一段一段分开找不同公司买的，没有特殊原因的话一般很少有人会这么买）。对于非联程机票，情况就比较麻烦了，每一次转机都要重新取回行李，重新 check-in，再重新托运行李（贴上新的行李条）以及安检，一来很耗时间精力，二来你到美国转机时还要和 check-in 柜台的工作人员说明情况，不然他们认为你是美国国内航班而非国际航班，不让你免费托运两个行李箱。下面所说的都是针对联程机票的情况。

2） 转机还可分为两种情况，在美国转机和在中美以外的第三地转机。先说后者，有些同学的飞行路线是经过香港、日本或者韩国转机的，那么在这些转机机场一般都不用自己转托运行李，因为不需要在这些国家或地区入关。（这些国家或地区对赴美转机航班的乘客都是免过境签证的，对于那些需要过境签证的国家，如果要求你必须通过他们的海关检查，你进入了 Landside（非禁区）那就代表你入他们的国境了，这样你就要重新托运行李，本文后面会总结托运行李转机的基本原则。）如果是同一家航空公司的航班之间转机或两个航班的航空公司同属一个航空联盟或两个航空公司间有航班共享协议的，在国内机场办理 check-in 的时候除了会拿到离境航班的登机牌也会同时拿到后面转机航班的登机牌，但后面的登机牌上往往没有 Terminal 和 Gate 的信息。在转机时只需直接走国际转机通道（International Transfer），然后 根据大屏幕或者询问机场工作人员，找到后一趟航班在哪个 Terminal 的哪个 Gate 登机即可。如果前后是两个没有合作的航空公司，则需要找到你下一班航班所属的航空公司的柜台（Check-in Counter），重新办理登机手续，换登机牌。若转机的机场里前一航班下飞机后可以在控制区（Airside）里直接到达新航班的 Gate 的话，你也可以在新航班的登机口找航空公司工作人员换登机牌，不必出 Airside 到 Landside 的 Check-in Counter 办理登机牌后再重新进来，这样可以免去一次安检。还有就是扯远点，在这些国家和地区转机并且手持美国签证是可以在这些地区短期逗留的，也就是可以去玩一圈，

不过第一次基本上都没有这个闲工夫，呵呵。

3） 下面来说在美国转机，到达美国后首先是入关，然后取回托运行李并验关（上一节 **2.2** 里已经介绍了）。如果是在同一家航空公司的航班之间转机或两个有合作的航空公司间的转机，与第三地转机相同，在国内机场办理 check-in 的时候就已经拿到了转机航班的登机牌。如果所搭乘的两次航班属于没有合作的两家航空公司，那就需要先找到下一班航班的航空公司的 Check-in Counter，办理新的登机牌。（注意，过了关之后你就位于机场的 Landside 了，不可能直接去 Airside 里的下一航班的登机口换登机牌了，从 Landside 进入 Airside 需要先过一次安检。）

4） 托运的行李这时候都在大家自己手上，不管你所乘坐的两个或多个航班的航空公司间是否有合作，只要你买的是联程机票，行李验关之后一般只需要将它们放到一个特定的行李输运带上就好（无需去 Check-in Counter 办理托运手续换新的行李条），请询问在场的工作人员，你所搭乘的航班的托运行李应该放在哪个输运带上。（ORD 和 SFO 都是行李推出来之后堆到相应航空公司的传送带旁边，直接走人就可以，会有工作人员帮你把行李安排好）。如果在美国境内有二次转机的，下一次转机时一般就不用再自己转托运行李了（第一次之所以要将行李取回，其原因是你新入美国国境要过海关检查而无他），只需直接去找到新航班的 Gate 即可，如果手中还没有登机牌（转机航空公司间没有合作的情况），可在新 Gate 领取（不必出 Airside 到 Check-in Counter 办理）。**托运行李的转机（针对联程机票）的基本原则是：只要不牵涉出入境，基本上是一托到底，中途不用取出的；但如果你要入境某国，则在入境的第一站需要在海关提取自己的托运行李过海关，然后重新托运。**（在登机口托运的行李不属于此列，请向拿走你行李的工作人员详细询问如何取回你的行李。）其实，你在国内办理托运时 check-in 柜台的工作人员打印出来的挂在行李上的行李条（你也会得到一份条码存根）上明确显示了你的行李最后会被托运到哪一站。一般就是你的终点目的地机场，如果这样的话除了入境第一站之外都不需重新办理托运（第一站转托运行李时一般也不用去 Check-in Counter 办理托运手续，直接把行李放在那就行，因为行李条上已经显示了你的终点）；如果上面显示的不是你的终点，那你就需要在显示的

那个机场的 Check-in Counter 重新办托运了（换新的行李条）。在国内机场 check-in 的时候可以注意一下这一点，有不明白的地方及时向工作人员询问。

5） 过完关托运掉行李后，就开始前往后续航班的登机口了。根据机场的航班信息屏或者询问机场工作人员（有的时候下一班航班距起飞时间还有很多时间，航班信息屏还没有这次航班的信息，此时就要去航空公司的柜台询问了），查到后一趟航班登机的 Terminal 和 Gate。海关一定是设在国际航班的航站楼，如果机场有多个 Terminal 的话后面转机的航班一般是在另外的国内航班的航站楼。很多机场的 Terminal 之间是用小火车或者 Shuttle 连接的，根据机场中的导向指示牌或询问机场工作人员找到小火车或 Shuttle 乘坐的地方。建议反复确认一下你坐的小火车或 Shuttle 是否正确（因为有很多不同的线路），坐错就麻烦啦。总之在机场要多问人，多看指示牌和电子信息屏。

3.3.2 转机机场安检

到了新航班所在的 Terminal，在去登机口候机前又需要过一道安检了（在机场中只要出了 Airside 再进 Airside 就需要重新安检，通过海关入关检查后是一定出了 Airside 的，美国国内航班间的转机一般不需要出 Airside）。在美国过安检比国内要严格，笔记本电脑需要从包里拿出来（如果有内包，也要从内包中拿出来）单独过安检，身上的金属物品都要除下放到托盘里面（比如皮带、硬币，还有女生的发卡），还需脱鞋。过安检的时候，最好拿着自己的护照和登机牌过安检门，其他东西在履带上过 X 光扫描仪。记得不要在包里或者箱子里放任何液体的东西，这样被开箱检查的概率很大，非常耗时间。如果随身带有液态物品，拿个透明塑料袋放在里面即可（和国内安检一样）。搞定安检，一顿穿鞋系皮带放笔记本电脑，开始去后续航班的登机口。如果此时发现登机口并不在这个 Terminal，不用慌，这时你可以有两种选择：a）从安检旁边的门退出 Airside，再去乘坐小火车或 Shuttle 前往其他的 Terminal，这样的话你需要再次通过安检；b）你直接在 Airside 里根据机场内的标识找到去那些登机口的方向（Airside 里各个 Terminal 也是相通的，一般有地下通道或天桥连接各个 Terminal），选择步行前往，有些

地方也可能会有 Shuttle（但小火车一般都在 Landside），这样的话，你就无需再次通过安检了。但不管哪种方法，都会比较耗时间，所以从一开始就要尽量避免去错 Terminal。

3.3.3 注意时差

注意所有航班的时间都是当地时间为准，你需要调整一下你的时钟，出发之前最好了解一下现在所在的地方跟自己的目的地机场是否有时差，有多少的时差（美国本土有 4 个时区）。如果是联系了人来机场接，最好在这个时候给对方打个电话（机场有投币电话，一般是 50 美分一次，时间限制不清楚，有种说法是没有时间限制，可以到时候看看电话上的说明，但是需要 quarter 投币），通知接机的人，你已经顺利到达了中转机场，预计什么时候到，好让他有所准备。

3.3.4 在机场吃东西

折腾完转机的各种事情，肚子可能早饿了，如果时间充裕的话，就可以找些东西吃了。美国的机场有很多提供餐饮服务的地方（Airside 和 Landside 里都有），而且价格跟机场外面的差不多，连锁店的价格是跟外面一样的，所以大家可以放心去买。但是请记住，在美国买东西，菜单上标的是税前价格，我们最后支付的价格是税前价格再加上所需要交的消费税。各州的消费税（State Sales Tax）不同，从 0%（Alaska, Delaware, Montana, New Hampshire, Oregon 五州）到 8.25%（California）不等，6%左右的比较多一些。有些 City 或 County 还会在 statewide 的消费税上再加地区的消费税（Local District Tax），比如 California 的 Los Angels County 还会再加 1%的 County 税到 9.25%，而 Los Angels County 下的 City of Pico Rivera 还会再加 1%的 City 税到 10.25%。另外有些州对不同的商品还有不同税率的消费税，比如 DC 特区普通商品的消费税是 5.75%，酒类商品的消费税是 9%，餐馆饮食的消费税是 10%，旅馆住宿的消费税是 14.5%，而超市里买的生菜生肉则是免税的。（呵呵，一到美国就能感受到 Taxes 的无所不在了吧，关于各种名目繁多的税，我们在本手册**报税缴税部分**再专门谈。）对了，吃饭的时候如果是

有侍者（Waiter / Waitress）服务的，别忘了给小费（Tips），大概给总价的 15% - 20%。

3.3.5 关于转机所需时间

经常有人问，转机多少时间才够。只能说 it depends。跟 rp 还有你转机的机场很有关系。大家都看到了，从国际航班转成国内航班，入关和转机需要做的事情不少，而且很多都是需要等的，特别是如果机场人多，那么还是需要相当长的时间做完这么多事务的。比如你在芝加哥 ORD 机场转机，那么基本上 2 个小时是不够的，3 个小时也要赶着；如果你是在旧金山 SFO 机场或者多伦多 YYZ 机场转机转机，那么 2 个小时基本上会够。但是要注意，国际航班误点的可能性还是很大的，比如晚上半个小时也很正常的，所以买机票的时候需要把这些个因素都考虑进去。特别如果是第一次出国，很多流程都不知道，会慌张。希望呢，本文能对大家都一点点帮助，起码大家可以稍微了解一下中间都会有哪些事情需要搞定。那么如果误了下一班飞机怎么办呢？没事，美国航空服务还是很不错的，你可以找到所搭乘的航空公司的柜台，他们会把你转到当日的下一班飞往目的地的航班去（如果本航空公司没有了，他们也会联系其他航空公司的，一般是免费的）。有时候，我们到的时间已经太晚了，没有下一班航班，他们会提供住宿，是否免费？it depends，有时候是他们会负担大部分，我们自己再负担一点（可能 20-30 刀吧）。如果不能按照原定计划达到目的地机场，那么请千万要打电话给接机的人，通知他们，不能让他们白白跑一趟，或者干等很长很长时间（这里可以用投币电话，或者开通手机的国际漫游业务，不过美国的手机频率跟国内的不一样，如果要国际漫游记得要带三频最好是四频的手机过去。实在不行，可以借用航空公司服务台的电话帮忙，一般如果人不是太多，那里的工作人员不是太忙的话，他们还是会乐意帮忙的）。

如果买好了机票，转机时间比较少，有什么补救办法吗？这个首先还是看 rp，如果前一班飞机晚点很多，那就没有办法了。（我有个 rp 绝好的朋友，本来两个航班间的转机时间就只有两个小时而且是在 ORD 机场，第一个航班还因为天气原

因延误了一个多小时，结果进了机场后发现后一航班更是将延误两个小时起飞，最后顺利赶上了飞机。）如果 rp 比较好，那么可以采取如下一些办法来争取不要误机。a）出发之前，通过互联网了解转机机场的布局尤其是国际航站楼和各个国内航班航站楼的情况；b）选择座位的时候，尽量选前排座。因为跨洋航线都是大型客机，一般有 60 排左右的座位，如果太靠后，飞机到达后要等待前面的人先出去，会浪费不少时间，而且到了海关那边还是要排在前面出去的人的后面；c）下了飞机就赶紧往海关那里走，尽量往前赶；d）仔细看本手册关于过关及行李的一些规定和注意事项，避免被海关扣下询问问题或者行李被开箱检查；e）注意看机场的信息显示屏，及早了解下一班飞机所在的 Terminal 和 Gate 以及登机时间（Boarding Time），并确保不要走错。

3.4 到达目的地

1） 一般经过一班、最多两班转机航班的飞行，最后到达了离学校最近的机场。到达后，在 Baggage Claim 领取自己的托运行李。然后按照之前与接机人约定的方式联系接机人，比如打个电话，比如到某个约定的 Terminal 的某个 Departure 出口（几号门），总之这时候联系到接机的人很重要。所以强烈建议大家在之前转机的时候，预先给接机的人打个电话，很多机场还提供免费或收费的上网服务，你也可以发 Email 告知是否能够按照预定的时间到达目的地机场，方便接机人安排接机。

2） 尽量不要订半夜到的航班。无论是自己很熟的朋友还是未曾谋面的学长学姐亦或是学校的 CSSA（Chinese Students and Scholars Association）安排的学长学姐来接机，到了之后表示一下真诚的感谢，如果学长们接机有所贻误，也请谅解和理解学长们的辛苦和忙碌。对于这些，自己以后去接 ddmm 们的时候也能深刻体会到的。

3） 由于近年来汽油价格持续偏高，所以学长学姐驱车过来，汽油费泊车费你也应该考虑到。基本计算方法如下：按照一加仑开 20 miles 来计算，再乘 120%。以 2013 年 6 月的情况为例，汽油价格我们按一加仑 3 美元估算，如果从学校到机场有 50 miles 的距离，那么汽油费大概估算是：120%×50×2×3 / 20 = 18 美元。当然很多学长可能不会收这个钱，但是自己心里要有数。如果觉得贵，自己去打 Taxi（Cab）吧。油价变化是很大的，比如 2013 年暑假的情况是大部分地区的油价都在 4 美元以上，加州更是高于 5 美元。要想了解学校附近的汽油的实时价格，可以查询 MSN Autos 的 Gas Prices。

http://autos.msn.com/everyday/gasstations.aspx

4） 美国的一些大城市比如纽约，由于城市节奏比较快，轨道交通比较发达，学长学姐之中买了车的人并不多。所以选择 Taxi 只要目的地不是太远也是可以接受的，机场到你目的地的距离你可以事先在 Google Map 中搜索到，关于价格你也不难在网上查到，比如纽约的 Taxi Cab 的情况可以在下列网站找到。

http://www.ny.com/transportation/taxis/

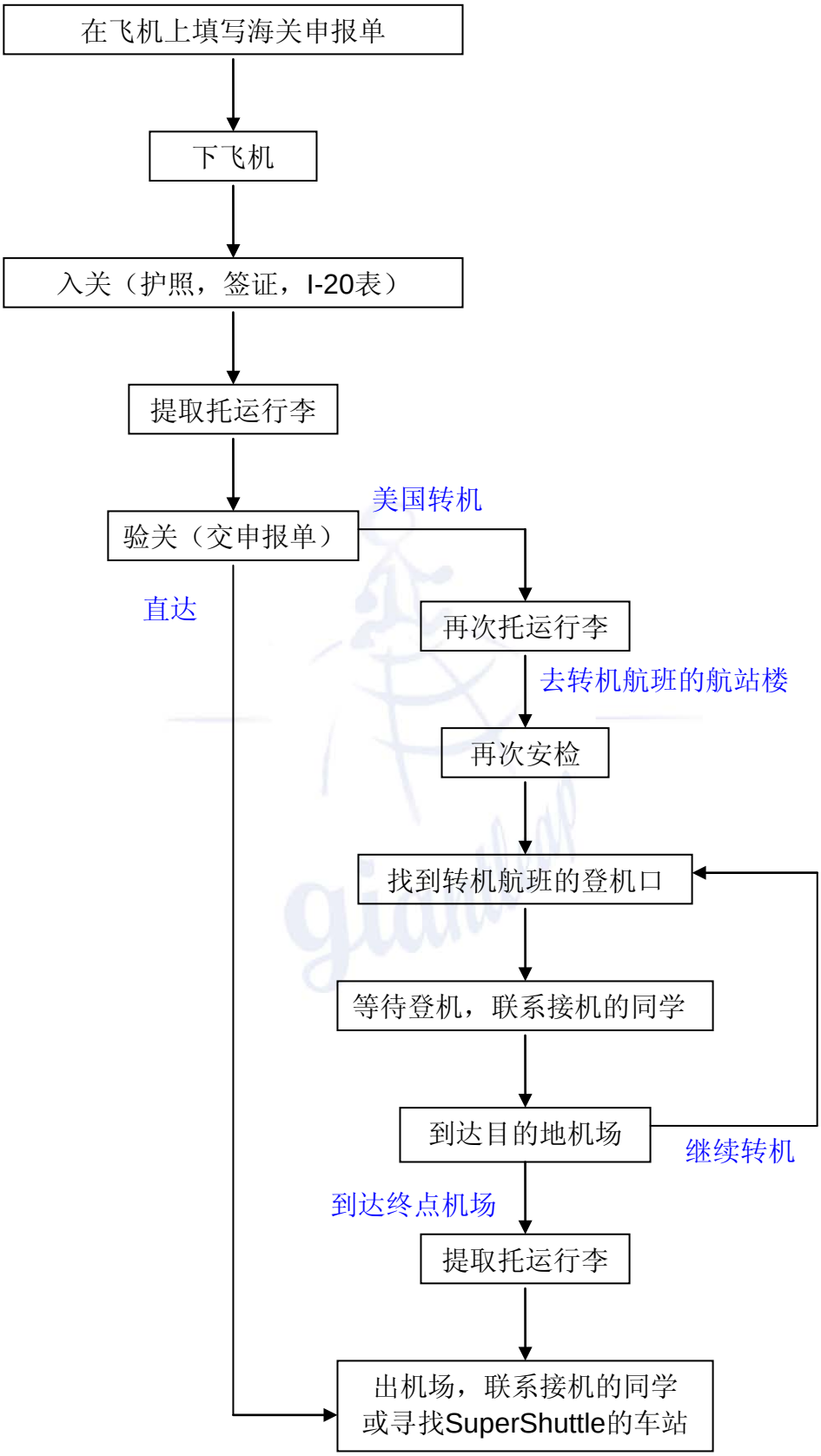
具体价格如下：

Initial Fare	$2.50
Each 1/5 Mile (4 Blocks)	$0.40
Each 1 Minute Idle	$0.40
Peak Surcharge	$1.00 (After 4pm until 8pm Monday - Friday)
Night Surcharge	$0.50 (After 8pm until 6am)
Tolls（收费公路）	$extra
Additional Riders	FREE

5） 其实不少机场都提供 SuperShuttle 的 shared-ride, door-to-door 的小客车服务，你只要告诉他们你的目的地（请事先查明你的目的地确实在他们的服务地区范围之内，他们网站上写明了从每个机场出发所能送至的 County 与 City），他们会安排好路线将所有乘客都送至各自的目的地（可以在出发前就先在网上预约好，这样出机场后就能直接坐上你那条线路的小客车，不用再排队等待他们帮你安排线路了），他们的 Shared Ride Van Service 一般单人的价格都低于$50，离机场近的话可能只要不到$20，你如果和同学一起同机来美并到同一目的地的话则可更便宜（对于同目的地的乘客，第一个人是原价，之后每加一个人都只要加不到$10 的费用，最后平摊下来价格就很低了），找不到人接机或不想麻烦他人接机的同学可以考虑选用 SuperShuttle 的服务（尤其多人同行的话选 SuperShuttle 真的很方便，如果是三人同行的话由于第一次赴美行李多很可能需要三个学长三辆车来接，我第一次赴美的时候就是这个情况，费人费力，选 SuperShuttle 的话一车就能装完所有人的行李最后每人花费又不高，非常划算）。详细情况可查询 SuperShuttle 的网站。

http://www.supershuttle.com

3.5 美国入关及转机流程示意图



下面附上了 CBP（U.S. Customs and Border Protection）的报关单即 Form 6059B（Customs Declaration）的 sample 让大家先熟悉一下。

U.S. Customs and Border Protection

Customs Declaration

FORM APPROVED
OMB NO. 1651-0009

19 CFR 122.27, 148.12, 148.13, 148.110,148.111, 1498; 31 CFR 5316

Each arriving traveler or responsible family member must provide the following information (only ONE written declaration per family is required):

1. Family **Name**
   First *(Given)*　　Middle
2. **Birth date**　Day　　Month　　Year
3. Number of **Family members** traveling with you
4. (a) U.S. Street **Address** (hotel name/destination)
   (b) City　　(c) State
5. **Passport issued by** (country)
6. **Passport number**
7. Country of **Residence**
8. **Countries visited** on this trip prior to U.S. arrival
9. **Airline/Flight No.** or **Vessel Name**
10. The primary purpose of this trip is **business**: Yes No
11. I am (We are) bringing
    (a) fruits, vegetables, plants, seeds, food, insects: Yes No
    (b) meats, animals, animal/wildlife products: Yes No
    (c) disease agents, cell cultures, snails: Yes No
    (d) soil or have been on a farm/ranch/pasture: Yes No
12. I have (We have) been in close proximity of (such as touching or handling) **livestock**: Yes No
13. I am (We are) carrying **currency or monetary instruments** over $10,000 U.S. or foreign equivalent: (see definition of monetary instruments on reverse) Yes No
14. I have (We have) **commercial merchandise:** (articles for sale, samples used for soliciting orders, or goods that are not considered personal effects) Yes No
15. **Residents** — the **total value of all goods,** including commercial merchandise I/we have purchased or acquired abroad, (including gifts for someone else, but not items mailed to the U.S.) and am/are bringing to the U.S. is: $
    Visitors — the **total value of all articles** that will remain in the U.S., including commercial merchandise is: $

Read the instructions on the back of this form. Space is provided to list all the items you must declare.

I HAVE READ THE IMPORTANT INFORMATION ON THE REVERSE SIDE OF THIS FORM AND HAVE MADE A TRUTHFUL DECLARATION.

X (Signature)　　Date (day/month/year)

For Official Use Only

CBP Form 6059B (01/04)

U.S. Customs and Border Protection
Welcomes You to the United States

U.S. Customs and Border Protection is responsible for protecting the United States against the illegal importation of prohibited items. CBP officers have the authority to question you and to examine you and your personal property. If you are one of the travelers selected for an examination, you will be treated in a courteous, professional, and dignified manner. CBP Supervisors and Passenger Service Representatives are available to answer your questions. Comment cards are available to compliment or provide feedback.

Important Information

U.S. Residents — declare all articles that you have acquired abroad and are bringing into the United States.

Visitors (Non-Residents) — declare the value of all articles that will remain in the United States.

Declare all articles on this declaration form and show the value in U.S. dollars. For gifts, please indicate the retail value.

Duty — CBP officers will determine duty. U.S. residents are normally entitled to a duty-free exemption of $800 on items accompanying them. Visitors (non-residents) are normally entitled to an exemption of $100. Duty will be assessed at the current rate on the first $1,000 above the exemption.

Controlled substances, obscene articles, and toxic substances are generally prohibited entry. Agriculture products are restricted entry.

Thank You, and Welcome to the United States.

The transportation of currency or **monetary instruments,** regardless of the amount, is legal. However, if you bring in to or take out of the United States more than $10,000 (U.S. or foreign equivalent, or a combination of both), you are required by law to file a report on FinCEN 105 (formerly Customs Form 4790) with U.S. Customs and Border Protection. Monetary instruments include coin, currency, travelers checks and bearer instruments such as personal or cashiers checks and stocks and bonds. If you have someone else carry the currency or monetary instrument for you, you must also file a report on FinCEN 105. Failure to file the required report or failure to report the *total* amount that you are carrying may lead to the seizure of *all* the currency or monetary instruments, and may subject you to civil penalties and/or criminal prosecution. SIGN ON THE OPPOSITE SIDE OF THIS FORM AFTER YOU HAVE READ THE IMPORTANT INFORMATION ABOVE AND MADE A TRUTHFUL DECLARATION.

Description of Articles (List may continue on another CBP Form 6059B)	Value	CBP Use Only

第四部分 初抵美国

4.1 初来乍到 一些重要的事情

1）刚刚来到一个全新的环境，肯定有不少问题和困难，积极向学长学姐请教。也可以联系当地的一些组织如同乡会、教会帮忙解决一些生活中的困难。身边可以带点茶叶等小礼品，长期麻烦人的，比如带买菜、提供食宿的，送点礼物以示敬意，不在贵重，在于心意。对学长学姐，对教会、热心的房东等等，也最好准备好一点备用的小礼品，必要时可以拿出来表达一下自己对他们的感激。

2）临时住宿。学校的国际学生管理机构或者 CSSA 都可能会为新生安排临时的住处，刚到美国的时候可以先过去住一阵，也可以考虑在学长和学姐家临时过渡一下，然后再开始找房子。**找房子部分**里就会具体来讨论找房子的技巧。

2）初来乍到。除了带来的行李之外，一定需要尽快去一次大超市买一些没有带来的日用品。一般 CSSA 会组织带新生去超市等活动的，大家关注各自学校的 CSSA。也可以找自己熟悉的学长学姐帮忙。（本手册第五部分中的 **6.1** 和 **6.2** 节会详细介绍购物去处，这里先不多说了。）

4）注册。 安顿好生活后尽快去学校报到注册，积极参加学校的 Orientation，熟悉新学校的环境，也多向导师和师兄师姐了解学习（和科研）的情况。**4.2** 里会给出一些建议。

5）SSN。 Social Security Number 是美国生活的一个重要的身份证件，关联着你所有与 Tax 相关的行为包括你的信用记录。如果是 TA 或 RA 的话（对外国学生而言，只有有工作的人才能提出申请），建议尽早申请 SSN，TA 和 RA 缴税也都是要有 SSN 的，**4.3** 里介绍了申请 SSN 的流程。

6） **这里所说的都是新生刚到就要尽快做的一些事情。**其他事宜诸如办手机和电

话卡、开银行账户、医疗保险等等在本手册后面都会单独作为一部分来专题介绍。

4.2 学校注册与 ORIENTATION

好了，言归正传，说些正事。除了生活上逐渐安顿下来之外，还需要在学校里面办各种手续。

1） 注册：新生到达学校后，第一件事就是注册。注册分为两部分：一是向学校的国际学生办公室（一般叫 Office of International Student Services 或者 Office of International Education Services）报道，里面的 International Student Advisor 会告诉你在这里应该注意什么，尤其因为你是 F-1 学生，更要了解保持 F-1 Status 是什么样的规定（可能会在 Orientation 里告诉你），比如每学期要修几个 credits 的课程才能满足 F-1 必须要保持的 full-time study。同时在那里还会提供很多专门针对国际学生的服务。第二是向系里报道，告诉小秘和导师已经到学校了。有奖学金的同学要去系里的 Payroll Office 完成很多 paperwork，填写和税有关的相关表格。没有奖学金的同学可以在这时向系里询问是否还有一些奖学金机会，也可以找相关的教授询问相关情况。

2）在向系里和国际学生办公室报道的同时，需要办理学校的学生卡，开图书卡，买医疗保险，对于自费的同学还需要交学费（Tuition）和杂费（Fees），有奖学金的同学则要办理免学费（Tuition Remission）的手续等等。

3） Orientation：和注册一样，一般会有两种 Orientation，分别是国际学生办公室和所在院系组织的。通常，国际学生办公室的 Orientation 更多的是对针对国际学生的生活；系里的则比较重要和有针对性，会介绍该系和你所在 Program 的情况以及跟学位要求等相关的内容，也会见到系主任和 Director of Graduate Studies。另外，如果是 TA 的话一般还会有学校 and/or 系里的 TA Orientation，介绍关于 Teaching 的经验和建议。有些学校对做 TA 的非英语母语国家的国际学生还要进

行英语口语考试（Evaluation），如果不过关的话还要先上一学期的英语课（但并不影响 TA 的 offer）。中国学生通常这类考试通过率不高，可以先找学长学姐请教一下以往考试的内容，事先做些准备。Orientation 一般来说都比较重要，特别是系里的那个 Orientation，如果没有其他急事，建议参加。

4） 见老板：很多同学拿的是 TA，可能刚来不会有老板。但是这里还是建议尽量去认识一下自己组里的教授们，你可以从他们那里了解一些第一手的情况，同时亲身体会一下他们的为人，同时也是一种礼节。如果是 RA，那么就必须去见自己的老板罗。

5） 选课：基本上每个学校都有自己的选课系统，但是选什么课很有讲究。如果是 RA 需要征求导师的意见。如果不是 RA 的话系里一般会安排一个临时的 Academic Adviser，关于选课可以去征询他的意见。系里对于完成 Degree 需要如何选课一般会在 Orientation 上讲，如果还有细节不明白多找小秘（Graduate Coordinator）了解情况。这里建议大家第一个学期尽量不要多选学分，而且课程的压力和难度都要控制好。这个很重要。这时最好找师兄师姐了解下情况，毕竟是过来人，哪些课容易过，哪些课很有挑战性都很清楚。这个很重要哦。

6） 有些学校或者系里会要求新生提供大学本科和研究生（如果有的话，概念就是凡是参加就读过的学校）的完整成绩单和学位证书的官方复印件，部分学校还需要毕业证书的复印件。有些学校要求在入学后的一个学期或一个学年之内提供这些官方复印件即可。

4.3 申请 SSN

Social Security Number（SSN）是美国生活的一个重要的身份证件，但它不能做为 Photo ID 使用。你在美国所有与 Tax 相关的行为（还有你的信用记录）都与 SSN 紧密相连，日常生活中申请信用卡、办理手机业务、申请贷款等等很多时候

都需要 SSN（有些时候，没有 SSN 也可以办信用卡和手机，本手册的**银行开户和信用卡部分**会详细介绍）。对于非美国公民（Citizen）或者美国永久居民（Permanent Resident），SSN 只提供给在美国有工作的人，对于我们来说就是 TA 和 RA 是可以直接申请 SSN 的，自费的同学和拿 Fellowship 的同学一般是不能直接申请 SSN 的，但是可以通过先在校内校外找份兼职（本手册**校内兼职和暑期实习部分**会详细介绍）然后再去申请 SSN。

下面说一下申请 SSN 的流程。首先，找到你最方便能到达的 SSA（Social Security Administration）的办公点，不一定是要你所在州的 SSA Office（比如 University of Maryland - College Park 的新生有不少是去 Washington, DC 的 office 办的，因为坐地铁过去很方便，比去 Maryland 的 offices 反而容易）。申请 SSN 需要填一份申请表（Form SS-5），可从 SSA 的网站上下载（http://www.ssa.gov/online/ss-5.pdf）填完后打印出来也可以去了 office 再取纸表填。去 office 的时候带上你的护照、I-94 表（一般已被机场的边境移民官钉在你的护照上）和 I-20 表。按照 SSA 的规定，如果你的护照拿到手还不到一年（很多新生都是这个情况，但有些 office 实际操作起来并不认真查这个时间），那你需要提供第二份写有你姓名和生日的 Photo ID，这时用你的 TOEFL 成绩单原件一般是被接受的（考试日期也是需要在至少一年之前）。此外还需要你的工作证明，下面就工作证明这一点给出一个较齐全的清单（是为了应对那些审查严格的 SSA Office，但并不是每个 office 中的每个工作人员都需要你提供其中所有的材料）：一份你们学校国际学生办公室开出的证明你 status 的 letter（里面写明你的 visa status 允许你每周做多少小时的 on-campus work，如果你不是 on-campus work 而是在校外做 intern，letter 里要表明你的 F1-CPT 身份，letter 最后由学校的 DSO（Designated School Official）签上名字与日期），一份雇主写的有官方信笺抬头的证明你工作的 letter（如果是 on-campus work 就找系里开，letter 里写明你的具体工作、工作的开始日期（Employment Start Date）、每周工作小时数，还要留下雇主的联系方式，最好包括雇主的 EIN（Employer Identification Number），最后要雇主签上名字与日期），还要一份你已经接受工作 offer 的证明（同时有你和雇主的签字）或你已发的工资单存根（Pay Stub）。如果碰到审查过于严格的 office 说你的材料不充分的话，

可以考虑换个 office 再申请，甚至去外州的 office 申请（我有一个同学就曾不远万里从 NY 跑到 DC 来办 SSN，工作人员问他为什么来 DC 办，他回答说正好春假来 DC 同学处玩顺便来办一下就没有再追问下去）。

如果是 TA 或者 RA，建议到美国后尽早申请 SSN，这样就可以早点办信用卡，办手机也可以不用给 Deposit 了。TA 和 RA 缴税也都是要有 SSN 的（系里的 Payroll Office 一般会要求你尽快去申请 SSN，使你填的那些和税有关的表格真正生效）。一般规定是，到美国 10 Business Days 以后就可以申请了，但是申请的日期不能早于 Employment Start Date（在你的 Job Confirmation Letter 上已清楚写明）。

第五部分 找房子租房子

5.1 何时开始找房子

经常有同学问，房子应该在国内就找好呢，还是过去了之后再找？答案是因人而异。总的说来，大部分同学会觉得到了一个全新的举目无亲的地方，有个落脚地会比较踏实；而对住宿、室友等有一定要求的同学，到了再货比三家会更妥当。

如果要在来美之前就找好房子，至少满足以下任一条件：一是找到了好的室友（软件）；二是房子在大农村或是校内，房子本身设施上差别不大（硬件）。找合拍的室友就八仙过海各显神通吧。打算住在校内的话，请大家注意学校网站的查阅和**及时预订**；如果打算住在校外，则可以直接通过各种途径找到一些房东的联系方式（如何找房子的信息后面会说，互联网时代这并不是一个难题），然后和他们取得联系。 但总的来说，在国内找房子的不足就在于不能实地看房，一般只能看看图片和介绍或听房东的描述，所以不是特别建议在没有熟人或者有特别信任的人在帮你实地勘察过房子的情况下，冒冒失失地租下了一个长期租约的房子（原因在后面会有详述）。另外需要注意，如果对于来美之前定的住处不甚满意，没有特别的原因，最好不要反悔，因为在美国信用是一个很重要的概念。

来美之后才找房子一般满足以下任一条件：一是大城市住房条件参差不齐，一定要实地考察（比如纽约）；二是对环境和 Location 很在意的（有些地区有黑人聚居区，住在那里不安全，尤其对女生；墨西哥人聚居区一般也比较脏乱差）；三是对室友有特定要求的（比如有些同学睡眠质量不高等）。到了学校之后再找房子也是完全来得及的。一般来说，秋季开学前都会有充足的房源。如果学校在“农村”的话，是比较容易找到房子的（纽约、洛杉矶、旧金山、波士顿等大城市除外）。这样的话只需要联系临时的落脚点（国际学生管理办公室或者 CSSA 一般都会有这方面的信息），用于初来时的过渡住房。稳定的住房在实地考察后再做定夺。

从哪里可以找到房子的信息呢？你可以先加入 CSSA 的 Mailing List 或常去看看 CSSA 的论坛（Forum 或 BBS），上面常常会有各种校内校外房子的信息，有些是老生找室友的，有些是有人要搬走准备转租的，还有些是房东找人代发的，邮件或帖子中通常会有电话或 Email 联系方式，你可以去联系询问一下具体的情况。都是中国的学生和学者，交流沟通起来自然很方便。

除了此类 CSSA 的信息，如果你考虑住在校内的话，可以通过学校网站上相关的网页去预订学生公寓（但学生公寓往往是有挺长的 Waiting List 的，你不一定能排得到）。如果打算住在校外，有些学校提供网络平台供校外的房东来贴广告，你也可以直接通过学长学姐拿到一些房东的联系方式，或通过一些专门的租房代理网站寻找租房的信息，比如下面两个网站：

http://www.apartments.com

http://www.craigslist.org

各地还有其他不同的租房代理网站，可以向 CSSA 或学长学姐了解当地的这些中介（Locator），或者直接 google 当地的一些租房机构的网站了解情况。看到了感兴趣的房子后，你可以通过 Email 或电话和房东取得联系，大城市会有不少华人房东，他们的房子可能不是特别好，但是沟通起来比较方便，有些外国房东则可能不愿意租给中国人，因为怕油烟（当然，这指的是个人房东，如果是公寓楼的房屋租赁公司那肯定是不会有此类“种族歧视”的）。房东的 nice 度非常重要，但是仅仅通过哪国人来判断有时会不准。

5.2 选什么样的房子

关于房子的第二个问题是，选什么房子好？主要需要考虑两个因素。一是决定自己是住在校内（On-Campus）还是校外（Off-Campus）；二是地理位置，租金，安全和硬件设施的综合考量。

先说 On-Campus。各个学校校内的房子差别很大。一般分为下面几种情况。一种是美国本科生住的公寓（在没有满员的情况下一般也出租给研究生），这种一般是单人间或者双人间，有些配独立浴室，有些则是一层楼共用一个。有些学校的本科生宿舍在寒假和暑假的时候还不能住。另一种是学校主要为 International Graduate Student 提供的公寓，一般是三室一厅或者两室一厅，然后一人一间；或者是一室一厅的家庭套间（为 couple 们准备的）；也有没有厅但带独立卫浴的单室户（这种房型称为 Studio 或 Efficiency）。这种公寓一般来说性价比较高，往往是大家抢着来住，可能需要在 Waiting List 等上一年左右才能住上，新生比较难申请到。如果 能有机会在入学的时候就申请到比较好的校内的房子，那么建议先住在校内，等环境都熟悉了再考虑是否换其他房子。一般来说，校内的房子租期相对要灵活一些，有的是一个学期一租的，有的是你只要出具你要毕业或转校的证明就能马上搬走，有的更宽松只要在你决定搬走前一个月及时通知管理机构就 OK。具体每个学校的情况很不一样，请多询问学长学姐相关情况。

但是有的校内房子也有很多缺点（这个一般指美国本科生的宿舍，比如 University of Massachusetts - Amherst）：很可能整幢楼只有底层有一个厨房，需要和其他人共用，用完后必须马上擦拭干净。房间内可能没有地方放置冰箱，如果使用公用的，里面食物很可能被偷吃，甚至整袋拿走（别以为外国人有多么高尚，哪里都有恶劣的人）。不少校内宿舍都是两人合住，需要考虑生活上的不方便性，特别是你无法自由挑选室友的宿舍，要有和人无法友好相处的准备。美国的学校男女混住的宿舍楼很多，浴室也有可能是一个楼层公用的，你需要清楚自己能否适应，尤其是女生。

校外的房子一般分为以下几种：

A) Studio or Efficiency：是 Apartment（公寓）里的一种房型，主要特点是一个大房间兼作卧室饭厅和厨房（往往是有一个区域为 Kitchenette，但没有墙把它和房间其他部分隔开来，但也有些这类房型的厨房是独立一小间的），但有独立的浴室。

B) X-bedroom Y-bathroom Apartment：就是国内常说的 X 房一厅，Y 个浴室的公寓，有独立厨房。

C) House：一般也是 X-bedroom Y-bathroom（其中一间 Bedroom 是 Master Room，很大，带独立卫浴），对美国人来说，House 住的一般是一对 couple 和他们的几个孩子，couple 住大的 Master Room，孩子每人一个小 Room，厨房（Kitchen）和饭厅（Dining Room）则是一家共用的。大家小时候看过的美剧“成长的烦恼”里，Seaver 一家住的就是一个典型的 House。House 有一层的也有两层的（更高层的也有但很少），一般还会另有一层 Half Basement（洗衣机和烘干机通常放在这层，也有几间房间，可以做储藏室，不少房东也会出租这些房间，价格相对低些），有时候每层都会有一个 Living Room。House 的条件通常会比 Apartment 好，还带有车库（Garage）或车棚（Carport）and/or 私人车道（Driveway），有 些 House 还会有凉台（Deck），其实就是一栋不是很华丽的小别墅。House 还可分为 Single House 和 Town House 两种，大致就是国内独立别墅和联排别墅的区别，当然，不会那么豪华了。Single House 一般屋前有私家草坪（Lawn）而屋后有个很大的后院（Backyard），Town House 则通常没有这些，有些 Town House 屋后会有一个用栅栏围起来的小院子（Yard）。

对于新生来说，大多数同学都会选择在校外住 Apartment 或 House（不过还是建议大家在刚过去的第一个学期考虑一下校内的房子，如果可能的话）。Apartment 一般是两人合住，也有单人或三人的，室友少，比较清静，而且因为空间不大，打扫起来也不会特别吃力。House 则是 4-6 人，比较热闹，但也更难打扫。Single House 一般都需要 Landscaping（比如门前草坪上的草长得不能超过 1 foot，如果不及时除草会被罚款），但 Landscaping 通常由房东来负责。House 里通常会有洗衣机（Washer）和烘干机（Dryer），平时洗衣服很方便；Apartment 则是整个公

寓楼有一个洗衣房（Laundry），洗衣烘干一般都需要另外出钱（投币或买专门的可充值洗衣卡），而且自己的套间内不允许放置洗衣机，有些 Apartment 连洗衣房也没有，衣物要么你自己手洗，要么外送洗衣店里去系。另外注意有些房子的暖气只有一个开关，要么全开要么全关，如果住了这样的房子，最好事先对冬天的暖气费有点心理准备（具体可以咨询一下有经验的学长们）。Apartment 停车在小区或车库里可能要交年费或月费，House 则是停在自家车库或车棚中、私人车道上或门口路边。

学校周围的 Apartment 一般都是整个套间一起租出去的，所以经常可以看到招室友的 poster 或在 CSSA 的 Mailing List 或论坛上看到这样的邮件或帖子。House 的话里面房间分开出租的情况比较多，你去看房子的时候有时会发现里面有些房间已经住人了。最好在国内就找好室友，对于对方的脾气啊、性格啊、习惯啊，多少有点了解，或者是几个好朋友住一起，相互可以有比较多的照应。总之好的室友很重要。当然也可以与外国学生合住，这样可以提供更多的开阔视野的机会，但往往也可能会由于生活习惯、宗教信仰和语言文化方面的差异，带来种种不便。这个差异可能很可怕，千万别自以为是地幻想着自己的英语将如何突飞猛进。举两个最简单的例子，美国人喜欢早上起来洗澡，使用洗手间就是半小时以上，当早上你睡眼朦胧地起来，想着赶紧去学校上课，却发现自己根本无法用洗手间，一定相当郁闷。还有，中国人难免自己炒菜吃，但是很多美国人讨厌油烟，有些美国人会清楚地告诉你他们不喜欢，甚至跑去投诉。和中国学生合住的最大缺点是英语进步缓慢。所以这个自己看各自的情况了。

对于刚到美国的新生，最重要的是方便。因为没有车，很多学校又是处在美国大农村中，所以会比较不方便。最好找一个可靠的老生带着我们找房子，他在这边比较久，情况都会比较了解，比如治安啊、方便程度啊、设施状况啊、租金啊等等。另外 CSSA 也会组织类似的活动帮助新生找房子，还有就是可以找当地的中介。学校里面或者道路两边的布告栏也会有房子的出租信息的。总之，找房子如果能有师兄师姐帮忙，那是再好不过，其他无非就是货比三家，千万不要图一时偷懒或者太看重租金（Rent）便宜，毕竟这是你接下来至少几个月学习生活的地

方，要慎重考虑。

5.3 租房的注意事项

在决定租房子以前，需要仔细查看房子的情况，如果发现有任何破损的情况需要跟房东说明并作记录（拍照）。签租房协议（Lease）的时候，最好找个可靠的学长学姐在旁边把关一下。（这里面再次说一下初来乍到时住在学校里面的好处：学校的房屋一般是统一管理，质量相对可靠一些；而私人房东的情况参差不齐，什么样的可能都有，而你刚来美国急着找地方住，可能没有那么多时间和经验选择房子。建议考虑一下）。记住哦，在美国，只要你签了字，就是有法律效力的文件，所以在这里提醒大家在国内有空的时候可以先练练签名（签字不必一定用英文，也可以用中文签字加英文签字，就算用中文也是可以的）。很多中国学生的英文签名都是用的拉丁文正楷，这样极易被模仿。

另外，有些学校可能会设有类似 Tenant Service Office 的机构。这里会提供当地大多数房东的信息，包括提供的房屋结构（Studio, X-bedroom or House），他们遭到的 Complaint 数目和联系方式。在找房前可以借鉴这里的信息。在决定租房、签约之前，也可以带着 Lease Sample 来这里听取 office 工作人员的意见。这些服务通常都是免费的。

言归正传，签 Lease 之前，需要考虑如下一些因素：

A) 地理位置，方便程度，交通，设施情况，附近的安全状况等等。
B) 房屋情况：卫生，面积，供暖，空调，通风，光照，电源接口及其网络接口。
C) 租金多少？包括什么（水、电、天然气、网络、有线电视、电话、洗衣、污水、垃圾、停车）？
D) 何时、怎样付房租？
E) 房子里面是否有家具（Furnished）？
F) 要不要付押金（Deposit）？押金是多少？什么条件下押金可全部退回？
G) 租期多长？如果提前退租，是什么情况？
H) 若有 roommate 合租，一旦某一人离开，由谁负责该部分的房租？
I) 房子由谁来维护和维修？
J) 关于转租（Sublease）是否有特别的规定？

Lease上一般都会规定如下一些条款：a）出租人（Lessor / Landlord）的责任；b）租屋人（Lessee / Tenant）的责任；c）对于意外事故的处理；d）对于其它细节的规定（比如是否可以养宠物，开Party，邻居抱怨，房东进入权等 ；e）对于悔约的规定等等。签Lease的时候，一般需要先支付一个月的房租和押金（100美元到两倍单月房租不等），通常Lease是一年一签，也有3个月、6个月、9个月的，各个地区各个学校各个房东都会有所不同。

关于Utilities，有些Apartment是租金里全包的（但一般不包括网络和有线电视），有些则要每月根据使用量额外支付。House的话如果和房东住一起的话房东可能会包Utilities，如果该House是纯用来出租房东自己不住的话那就是所有的房客平摊Utilities的费用。这些Lease里都会写明。电费平时一个月大约是每人30美元（具体多少按照使用情况和电价而定，冬天暖气如果是用电的话则电的使用量肯定很大），水费较少，美国北方冬天供暖的暖气比较贵（能贵到每人每月100多刀），这里需要注意，有些房子供暖是用天然气的，也有些是用电的，前者比后者更贵。还有一点前面也提到了，就是供暖开关的问题，有些房子的每个房间都有单独的开关可以控制，有些房子只有一个总开关，如果又是House的话，冬天的暖气费会比较多了。网络和有线电视一般由自己来安装，费用取决于你选用哪个公司的什么服务，差别还是比较大的，一般两项加起来大概每月60-70美元左右。有些地方水电气等也需要自己去开通，这个其实比较方便，只要去水电气等公司开个户，然后一般交一点Deposit（押金）就好，Deposit通常在退掉服务或者一年之后会还给你，一般还会有利息。一点建议，如果是两个人租房子，水电网络等的户头可以考虑两个人分开来开，一人开一部分，然后平摊钱，一方面可以避免一方突然跑单另一方承受损失的情况，另一方面这些账单有一重要用途是可以用于证明你的住址（Residential Address），以后初办信用卡的时候通常会要求你提供一种以上的账单（电话、电费等等），有些州立学校规定你申请从交州外学费（Out-of-state Tuition）转成交州内学费（In-state Tuition）时要提供水电账单以证明你的住址确实在本州。

有些Apartment要求你在签Lease的时候还要买保险（Insurance），以cover可能因失火、失窃等造成的损失。关于停车（Parking），Apartment也会有各自的规定（比如有的Apartment对每个套间提供一个免费Parking Permit，第二辆车则要收取费用），在签Lease前对此也要了解清楚，虽然新生一开始没有车，但如果不了解的话可能以后有车的时候会遇到不必要的麻烦（比如买车后以为可以在小区里免费停车，结果吃了罚单或车被拖走了）。有些大城市（比如Boston）里的一些Apartment没有室外停车场，只有室内车库（Parking Garage），收费非常贵（一年好几千刀），不过Apartment附近的街道上可能可以“街趴”（On-Street Parking），只要提前向城市的相关部门申请一个Residential Parking Permit（收费通常很低廉，一年$20之类的）。但如果没有这个permit就停在街边，你的车会被拖走（你要付价格不菲的拖车费和罚单）。另外要注意不少大城市都要定期扫街（Street Cleaning），每段路边会有指示牌写明（比如每个月的第一和第三个周二的8:00am-2:00pm为这段街道的扫街时间），在扫街期间如果你停在那的话车肯定会被拖走让扫街车通过。

几点提醒：

1） 房东好坏很重要，最好能请教学长。有些大房东因为管理的范围太大，所以当你的房屋出现损坏需修理的情况时，往往要等上相当长的一段时间，甚至要自己修理。在退押金的时候，也可能会找借口扣除你不少钱。我的朋友里就有因为房东无端克扣押金和房东打官司的，最后赢得了官司要回了押金。

2） 如果还没有找好室友，自己一个人签一套房子可千万要谨慎哦（建议不要轻易这样做，否则后面会比较麻烦）。必须在签Lease前跟房东确认好，如果你尚未找到其他合租者，整套房子的房租是否由你全部负担。（House一般是各个房间分开租的（两个或三个Bedroom的单层小House可能会要求整个House一起租）。Apartment就要看情况了，由租房管理公司直接出租的Apartment通常是要整个套间一起出租的；但那种你不能自己选择室友的校内学生公寓（比如本科生宿舍）的管理公司一般会和套间中的每个房间住户单独签订Lease；还有一种Apartment，

其本身是作为Condo分户销售而不是用来出租的，房主买下其中的一户后会再把它们用来出租，这类的Apartment签Lease的时候你就可以和房东商量了。）还有就是如果月中搬入，问问接下来的几天是否可以免费以及如何计算这个月的租金。有些租房管理公司有时候会有一些优惠（比如签完Lease后可以免费先住二周等），记得问哦。

3） 转租（Sublease）：由于回国或者其他情况，你可能要在Lease到期前搬走。中途中止Lease是要缴纳一定的赔偿金的，但你如果sublease给别人就可以避免。有些租房管理公司是明令禁止sublease的，这些细节都要事先向Apartment的Rental Office询问清楚，或在签Lease前和自己的房东谈清楚并写入Lease中。

4） 在Lease生效之前，一定记住检查房子的各项设施是否完好，记住要求和租房管理公司（或房东）签一个设施状态明细表（Checklist）。结束合约之时，租房管理公司直接出租的Apartment一般会要求将家具全部撤空，还会仔细检查房子内部情况，如果有人为损坏（如墙面有孔洞或划痕，地毯有污垢或损坏）或脏乱（如厨房灶台有厚厚的油污，或者厕所不干净），Rental Office会从押金中扣除一部分作为赔偿，归还剩余部分；房东出租的House或Apartment则看房东的要求，有的房东会叫专业清洁工来清理房子（清洗地毯等），然后费用从押金中扣除，也有些房东让你自己打扫，然后他来验收。

5.4 家具

房子根据是否有家具分为有家具（Furnished）和没有家具的（Unfurnished）两种。一般除了学校里面的 Apartment 以外，校外的 Apartment 往往是没有家具的，House 有时会提供部分基本的家具。家具是一个很头痛的问题，书架、桌子、椅子通常没必要买新的，买一个新床垫的花费一般是 300-500 美元。

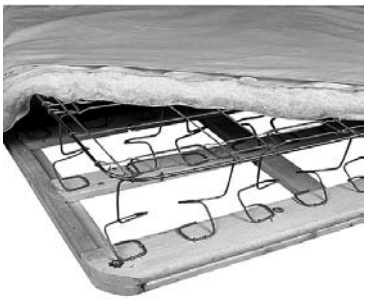
二手的家具，一般有如下几种方式获得：

A) 旧货店（必须自己找到运输工具）；
B) 每个周末有很多美国家庭都有 Yard Sales 或 Moving Sales（可以和买主商量运输问题）；
C) 在新生开学的时候，教会一般会有一些赠送旧家具的活动；
D) 学长学姐有时候也会帮忙解决一点这个问题；
E) 在垃圾箱附近捡别人扔掉的家具（需要注意卫生状况）；
F) 很多学校网页也有类似 BBS 二手版的地方（Trading Board 一类的），有学生贴买卖交易的信息。在暑假、寒假这时候，很多师兄师姐也需要搬家，这时候会有很多不要或者便宜卖出的家具。这种机会要多多把握，常看学校 CSSA 论坛（Forum）、邮件（Mailing List）就可以了。

新家具一般有两种购买的方式。一种是去 Walmart 或者 Target 这样的 local 店里买，但是一般他们都不会提供免费送货服务，有些小店可能会提供。如果附近有宜家（IKEA）选择就更多了，虽然 IKEA 店里有不少很贵的家具，但也经常能淘到 50 刀以下非常 fancy 非常好的家具（很多家具需要回家后自己组装）。Staples 里有时也会找到些价廉物美的家具，比如书柜和书桌等。（上面这些商店商场在本手册的 **5.1** 节里谈购物的时候还会再次提到。）二是在网上买，特别是有 Deal 或者 Coupon 的时候，价格会很不错，而且一般都会有免费（Free Shipping）或者低价的送货服务，要买家具时可以多关注 Deal 网站里关于家具的信息。（网上购物我们在本手册的 **5.2** 节里还会详细介绍。）

床可以说是我们所有家具里最重要的一个，下面来特别说一下美国的床。美国的

床一般有Twin Size（也称单人床）、Full Size（也称双人床）、Queen Size和King Size四种尺寸，其他还有一些变种，比如Olympic Queen Size、California Queen Size、California King Size等（具体的尺寸请见本手册**附录B.5**），因为和国内的床的尺寸大小不很一样，国内带来的床单铺在上面有时会不很match。



Mattress-Box-Frame Bed

上面贴了一些美式床的照片。最上方的一幅照片里是一个典型的Queen Size的床。美国的床一般由床垫（Mattress）、床座（Box / Box-spring）和床架（Frame）三部分构成。床垫（Mattress）不用多说了，就是你直接睡在上面的床的主体部分。Box则是垫在Mattress下边支撑Mattress的部分，它和Mattress差不多厚，外围包有布饰，里面是木板框架和金属弹簧（Spring），见左下图的一个拆开的Box的示图。Box的作用是什么呢？一来它可以起到床板的作用（因为有些Mattress比较

软），二来里面的弹簧会起到缓冲作用，三来可以增加床的高度。Frame则只是一个金属或木制框架，支撑和固定Box，并让Box离地一定高度，见下方中间的图。（注意，在IKEA买的Frame常常只是最外面一圈的框架，别忘了要同时买中间的纵梁（Midbeam）和横板（Slats），IKEA是把它们分开出售的，买回家后要自己再把它们组装起来，不然是支撑不起Box和Mattress的。）有的Frame还带有床头架或床头板（Headboard），美国也有很多床是不带床头的（比如右下图里的那个床）或是你单独再去买一块Headboard做装饰。

在买新床的时候，Mattress和Box通常是一起买的，Frame则是另买，如果为了省钱可以不买Frame；买二手床的话，如果你不是很在意睡的感受，光买个Mattress，Box都不用，放在地上也是能睡的。除了Mattress-Box-Frame式样的床，美国也有Platform Bed（见下边的左图），就是Mattress直接放在一个木制的Platform上（下边的右图里就是一个典型的Platform）。

Platform Bed

买二手床的时候要特别当心臭虫（Bedbug），它们小得几乎看不见，白天钻在床座床垫里面，夜里爬出来吸血，如果你睡觉后第二天早上发现皮肤上有一块一块的红斑就是它们干的，每年秋天十月十一月是臭虫爆发的季节。臭虫繁殖能力强，小得难抓，善于躲藏，生命力还特强，半年不吃都不会死…一旦臭虫成堆了，还会钻到衣服里行李里，搬家都会跟着你…有些被臭虫侵袭的人身上被咬了一两百个包不退，结果床座割开一看里面一整片的虫卵和尸体…非常恐怖！有些租金

便宜的社区（比如墨西哥人、黑人聚居的社区）就常会有臭虫，而且公寓里只要一家有臭虫，就会迅速蔓延到整幢楼，租房的时候要尽量避开这些社区。

下面来说说美国的床上用品（我们会分别讲下面这些照片里的床上用品是什么）。

不像国内习惯使用的“四件套”，美国的床上用品也更为复杂。你从国内带来的床单很可能由于尺寸和床不match而不适合使用，你如果要在美国买床上用品的话这里先学习一下一些专业词汇分别是什么意思，不要在商店里买想要的床上用品结果买错了（因为商场尤其是像IKEA那样的自助商场里买东西时是不能把包

装拆开的，很多床上用品包着包装袋时看上去都差不多，你不知道单词是什么意思的话很可能猜不出里面装的东西到底是用来做什么的）。床单是Bed Sheet，但Bed Sheet有两种，一种叫Flat Sheet，一种叫Fitted Sheet。Flat Sheet就像平时国内用的床单，是一块长方形的布。什么是Fitted Sheet呢？它可以完全裹住Mattress的上部和四壁（其实我们之前在介绍Mattress-Box-Frame Bed和Platform Bed的时候照片里的那三个完整的床的Mattress都是罩上了Fitted Sheet的，前二个是白的，后一个是花的），Fitted Sheet的边缘处有皮筋，所以可以完完全全地罩住Mattress，有皮筋的边缘则可以塞到Mattress和Box之间（上页的床上用品组图里的左上方图显示了一个罩有Fitted Sheet的Mattress的背面一角），这样Fitted Sheet在你睡觉的时候就不会滑动了，单是用Flat Sheet你睡觉的时候床单很可能随着你身体的移动而移动（Mattress的表面材料还是比较滑的）。Fitted Sheet和Flat Sheet很多时候是一起卖的，叫床单套装（Sheet Set），使用的时候也可以一起用，Fitted Sheet罩在下面，Flat Sheet铺在其上面。

说完了必须要用的床单，下面来说些optional的床上用品。首先是Mattress Pad（或叫Mattress Protector），它一般铺在床单的下面，Mattress的上面，是一层防水耐脏的垫层，因为Mattress无法清洗，所以爱干净的同学可以考虑用Mattress Pad来保持Mattress的清洁（比如女生经期时就非常好用，另外也可以防止你出的汗渗到床垫上滋长霉菌，还有不小心洒上饮料等，Mattress Pad对防止臭虫也有一定作用），上页的床上用品组图的上方中间的图中就显示了一层Mattress Pad已被垫入Mattress和Fitted Sheet之间。如果Mattress睡得不舒服或已经有点磨损了，那可以在Mattress上加一层Mattress Topper来增加舒适度和保暖度（如上页床上用品组图的右上图和左中图），你可以根据你自己的需要选择不同厚度的Mattress Topper（比如右上图的Mattress Topper就比左中图的厚很多）。下面再说一下Bed Skirt（或者叫Bed Ruffle, Dust Ruffle），它不是覆盖在Mattress上，而是覆盖在Box上的，并一直垂到地面（左中图的Box上就罩有Bed Skirt），这样就隐藏了Frame，你可以在Frame下放一些杂物，Bed Skirt一来可以防灰，二来更可以起到装饰的作用（见右中图，浅褐色的Bed Skirt和整个房间的布置就很协调）。另一种床上装饰物则是床罩（Bed Cover，或叫Coverlet），床罩分两种，一种叫Bed

Spread，它覆盖在整个床的表面，也一直垂到地面（见左下图），用了Bed Spread就没有必要再用Bed Skirt了。Bed Spread只起装饰作用不能用来保暖，而另一种床罩则也同时是可用来保暖的毯子，叫作Comforter（见右下图）,它铺在床上的时候并不垂到地面，用Comforter做床罩的同时为了美观往往也会在用上Bed Skirt。美国人盖在身上的除了Comforter，还有Blanket（毯子），Quilt（被子）和Duvet（羽绒被）等，它们都有相应的被罩（Comforter Cover、Blanket Cover、Quilt Cover和Duvet Cover等），起到防灰和装饰的作用。以上所说的床单床罩等购买时都要注意尺寸，要和你的床的大小配套起来。

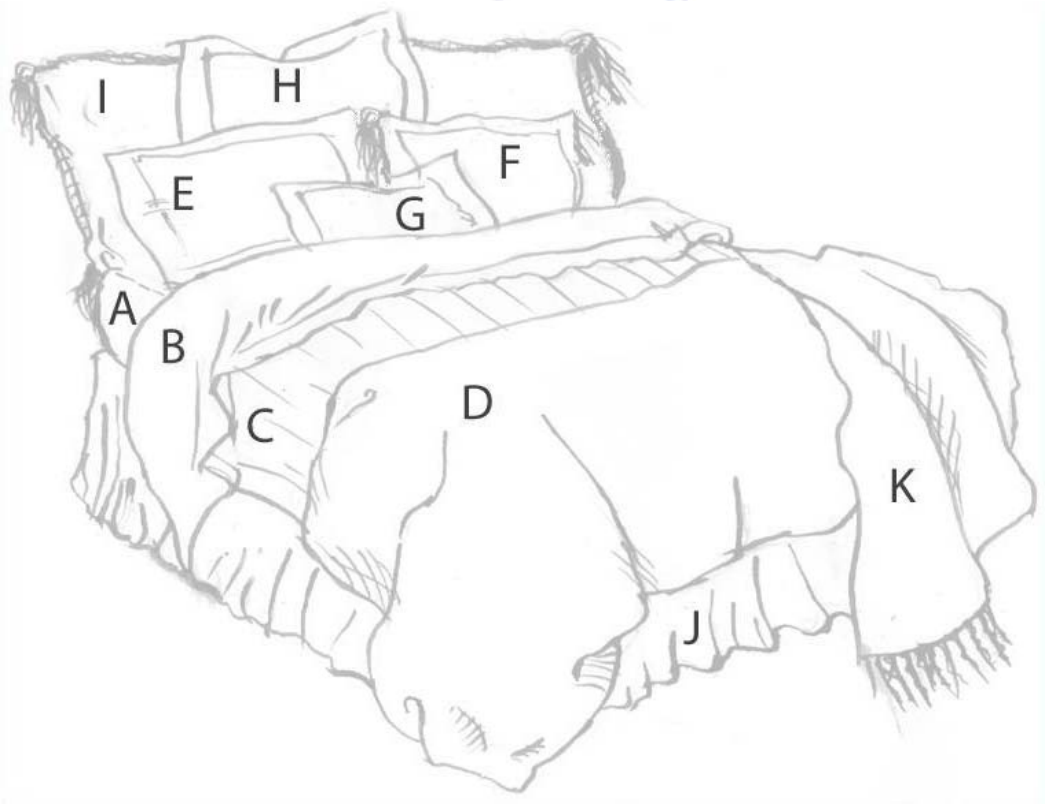
另一个很重要的床上用品就是枕头（Pillow）。有时候你去买枕头的时候发现很多床上的枕头不叫Pillow，而叫Cushion，Cushion其实是靠垫而不是睡觉垫在头下的枕头，严格来说它应该放在坐椅上而不是床上，但美国人也喜欢把Cushion放在床上，一来坐在床上时可以当靠垫（甚至睡觉的时候也可以垫在头下当枕头），二来放在床上做装饰用。下一页里贴了一些枕头的照片。

美国的枕头也有多种尺寸，比如Boudoir Size、Standard Size、Queen Size（或叫Oxford Size）、King Size、European Size（或叫Continental Size）等（具体的尺寸请见本手册**附录B.5**）。Boudoir Pillow是一种小枕头（下一页左上图中所有枕头里最前面的那个枕头就是Boudoir Size的），你在床上看书时可以把它垫在你颈后的其他大枕头前，另外它也便于旅行携带，比如放在自己的车上或坐飞机的时候带上。European Pillow和其他枕头不一样，它是方形的，大小为26"×26"或28"×28"，它是一种装饰用的枕头（Decorative Pillow），通常放在床上所有的枕头最后作为背景（见下页左上图、右上图和右下图里靠近床头板的最后的两个大方枕头），European Pillow除了装饰作用，也可以在你在床上看电视，看书或用笔记本电脑时当靠垫用（比如右上图中间的那个方枕头）。除了European Pillow，还有一种Decorative Pillow叫作Throw Pillow（或叫Toss Pillow）,它一般放在沙发上（见左下图），也可以放在床上。Throw Pillow在美国算是Pillow的一种，在其他国家多被算成Cushion。Throw Pillow的尺寸比European Pillow小很多，一般也是方形的（16"×16"或18"×18"），但也有其他形状的比如圆柱形的（圆柱形的

叫作Neckroll，下中图里有各种形状的Throw Pillow）。美国人喜欢把各种各样的Pillow都堆在床上（见左上图、右上图和右下图，其实之前大家看了这么多床的照片应该早就发现了美国人的这个爱好），为了美观还会全用同一系列的床上用品。Pillow一般也会罩上枕套，枕套分为两种，一种叫Pillowcase（或叫Pillowslip），另一种叫Pillow Sham，区别是Pillowcase主要是为了保护你的Pillow不被弄脏，而Pillow Sham则还更多的起装饰作用，比如右下图中床上最背后两个European Pillow前的两个Standard Size的Pillow是套着Pillowcase的，床上其他的所有Pillow套的都是Pillow Sham。Cushion外面的套子则叫Cushion Cover。

还有一种更特殊的Pillow叫作抱枕（Body Pillow），它通常和一个成人的体长接近，有长条形的，也有U形、C形或其他符合人体工程学的形状（下图里有两个长条形和U形的Body Pillow），Body Pillow外面也会套着相应形状的Pillowcase。Body Pillow适用于那些喜欢侧睡的人睡觉时抱着或枕着（见下面的示图）。

说了那么多床上用品，大家是不是头都晕了，下面做个小测验以检查大家对新知识的掌握程度并帮助你巩固提高。请说出下图中A-K分别是哪种床上用品（答案在下页）。



A：Fitted Sheet；B：Flat Sheet；C：Comforter，注意美国人用 Comforter 时一般不去罩床上放枕头的区域（可以再看一下前面的照片），因为这种床罩还要当毯子来盖；D：Duvet 或 Quilt，他们盖于 Comforter 之上；E 和 F 是两个 Standard Size 的 Pillow，但 E 套着 Pillowcase，F 则套着 Pillow Sham；G 是一个 Boudoir Pillow；H 和 I 是两个 European Pillow，H 在你在床上读书看电视的时候可用做靠垫，I 则更多地起到床头的背景装饰作用；J：Bed Skirt；K：前面没讲过这种床上用品，算是附加题了，它叫 Throw（见右边的实物照片），除了可以扔在床上，它也可以扔在沙发上或椅子上或屋里的任何地方，像美国西海岸不少地方都多雨且昼夜温差大，有时突然感到凉了就能披上 Throw 来保暖。

说了那么多床上用品，主要是为了让同学们多了解一些美国的生活。其实你在买了床之后除了床单、被子、被套、枕头、枕套必不可少外（有些同学还是自己从国内带的），其他的床上用品是不是需要完全可以根据自己的喜好，不必刻意去追求美国式的生活方式。

第六部分 购物与出行

上一部分已详细谈了“衣食住行”中的“住”，现在就再来谈谈剩下的三方面。不过由于新生刚到美国立即买车的人很少，关于考驾照和买车我们将在本手册的**驾照，买车及应对警察部分**再专门谈，这里的“行”主要谈的是一些其他的出行交通方式。

6.1 商场购物

6.1.1 商场和购物中心

到达美国办好基本手续以后，下一项要做的事情就是添置一些基本的生活用品。特别是刚来美国第一周，一定是需要找个学长学姐带去一趟大商场买很多日用品的。

美国各地都有很多大大小小的商场，大致可分为三大类，超市（Supermarket，在美国也称为 Grocery Store）、百货商店（Department Store）和专业店（Specialty Store）。超市以出售食品为主兼顾各种日用品，全国范围的大零售商有 Kroger 和 Safeway 等。百货商店以出售衣物为主也兼顾各种日用品（所以百货商店和超市里有不少商品是有交集的），全国范围的的大零售商有 Macy’s 和 JCPenney 等。专业店则专门经营某一大类的商品，比如 **6.2.4 节**里说过的 IKEA 以营销家具为主，其他的专业店还有销售药物、护肤品、零食、饮料等的药店（Drugstore / Pharmacy）如 Walgreens 和 CVS，销售打印机、打印纸、文件夹、书桌等的办公用品店（Office Supply）如 Staples 和 Office Depot，销售灯具、窗帘等装饰品、五金用具、清洁用品等的家居装饰建材用品店（Home Improvement）如 Home Depot 和 Lowe’s，销售计算机、相机、手机、电视机等的消费电子类专业店如 Best Buy 和 Circuit City（Circuit City 于 2009 年 3 月 8 日破产倒闭，目前被 Systemax 收购，已重新开业），等等等等。虽然专业店卖的不少东西在超市和百货商店里

也可以买到，但专业店里的此类商品显然种类更丰富，选择更多样，价格可能也更便宜，有时还有保修等额外服务。IKEA 在上面提到的这些专业店里是很特殊的，因为 IKEA 店里出售的所有商品都是它自己品牌的，而一般专业店都没有自己的品牌产品，只是作为零售商出售某一大类商品的各个品牌公司的产品。IKEA 更像是一个专卖店（Exclusive Shop），只是一般的专卖店（专卖店顾名思义就是专门出售某一品牌产品的商店）没有 IKEA 那么大的店面规模。专卖店可以像 IKEA 那样独立设立一个类似于商场的大店来经营某品牌商品，但更多的情况专卖店是以“店中店”形式出现的，它们广泛存在于百货商店里和购物中心（Mall 或 Outlet，后面会讲）中。

美国商场里面货物摆放和中国的类似，比如超市里都是开架售货，集中收款；百货商店里则是在一个单层或多层的建筑物里经营若干大类商品，统一管理，分区销售；专业店像 IKEA（宜家）、Home Depot（家得宝）、Best Buy（百思买）等都早已进入了中国市场，很多同学在国内的时候都去过，货物摆放都是和国内差不多的。只是刚到美国的时候会发现很多东西的名字不认识，一下子冒出来很多东西（特别是蔬菜）从来没见过。这个不要紧，向老生多请教一下，再就是多去几次就熟悉了。三类商场里以后去的最多的应该就是超市了，民以食为天嘛，美国很多超市商场 checkout 时你可以选 Self Service 的通道来结账，也就是你自己用扫描器来刷各商品的条形码，但新鲜蔬菜水果因为没有包装袋所以没有条形码（美国超市的肉类一般都是包装好的，中国店除外），你需要在电脑菜单里选择商品的种类然后根据你买的重量（你只要将商品放在感应台上会自动称重）来结账，对于刚到美国的新生来说有时往往叫不出这些蔬菜水果的名字于是在 Self Service 的时候困在那里，遇到这种情况不要害羞找超市工作人员来帮忙。除了前面所说的网点覆盖全国的大超市公司外，各地还会有当地自己的连锁超市，刚到美国的时候请教一下老生附近有哪些超市，各超市有什么特点。

还有两类比较特殊的大型连锁商场，一类叫 Hypermarket（大卖场）/ Discount Store（折扣店）比如 Walmart 和 Target（这类连锁商场里规模大到一定程度的店才能叫 Hypermarket，Walmart 的 Hypermarket 店叫作 Walmart Supercenter，Target 的

叫 SuperTarget，它们其实是 Supermarket 和 Department Store 的混合体，出售的东西包括食品衣物等等包罗万象；这类连锁商场里规模一般的店则叫 Discount Store，论类别算 Department Store 的一种，出售 General Merchandise 和很有限的食品比如牛奶和零食）；另一类大型商场叫 Warehouse Club（仓储会员店或仓储式卖场）比如 Costco 和 Sam's Club，他们以大包装、低利润的经营方式为特点，使顾客（通常需要先加入成他们的 Club 会员）可享受低廉的仓储价格（俗称批发价）。这两类商场中卖的商品的价格一般比其他的商场超市都要便宜不少，即所谓的"天天平价"。其实在中国我们对这种大卖场可以说早已司空见惯了，除了 Wal-Mart 和 Sam's Club（沃尔玛的两类商场，他们的创始人是 Sam Walton，故而起了这两个名字），还有像法国的 Carrefour（家乐福）和 Auchan（欧尚）、英国的 TESCO（乐购）、德国的 METRO（麦德龙）、泰国的 LOTUS（易初莲花，现在 ms 改名为卜蜂莲花了）、韩国的 E-MART（易买得）、台湾的 RT-MART（大润发）、国内自己的 Trust-Mart（好又多）等等，在国内比比皆是，恐怕大多数美国人除了 Wal-Mart / Sam's Club 之外都是闻所未闻…好吧，感叹一下有中国特色的社会主义的优越性吧！

另外，便利店（Convenience Store）作为商场超市一个很好的补充，在美国也常能看到，虽然它们远不像东亚国家中的那样遍及（尽管其起源于美国…）。它们通常都是 24 小时营业，最常见的就是 7-Eleven。除了大城市外，去便利店一般还是要开车去的，不像国内生活住宅区周边遍布便利店。便利店里的商品种类也和国内的差不多，主要都是那些满足顾客即时性或便利性消费需求的商品，比如饮料、零食、报刊杂志和热的点心食物等，只是把国内常见的关东煮、茶叶蛋、棕子等食物换成了热狗、汉堡，此外有些便利店还提供加油的服务。

在美国，去 Restaurant 吃饭，首先价格不低，而且要交一定的消费税（比如 DC 特区是 10%，**3.3** 节里曾简单提过一下），还要加 15% - 20%的小费。如果每顿都在外面吃，花费还是很大的。而超市里出售的 Foods（未加工过的生菜生肉）在美国绝大多数州都是免消费税的，且本身价格并不高，所以自己动手做菜做饭还是必不可少的。购买食物时有一点需要注意：美国很多食物，比如鸡腿鸡翅，土

豆洋葱等等都是面向家庭的，因此往往都是那种很大包的 Family Pack（尤其是 Warehouse 里的商品，几乎所有东西都是量大份足）。刚到美国自己要稍微估算一下自己的需要量，不要一下子买太多。美国还有一类 Foods Grocery 专卖 natural 和 organic 的食品（不仅仅是蔬菜，牛奶、鸡蛋、肉类等都有），比如 Whole Foods 连锁超市，里面的食物更为营养健康，但价格也比较高。美国很多地方还有农贸集市（Farmers' Market），类似国内的自由市场，农民把他们种的新鲜蔬菜水果带到集市上来卖，你可以自己侃价，不过这种集市不是每天都有的，一般是每周开放一次。关于乳制品另外多说两句：美国的畜牧业很发达，乳制品的质量往往也比国内要好一些，价格也不贵（近年来国内物价飞涨，似乎比国内便宜了）。但是这边很多乳制品都是 Reduced Fat（买的时候要看清），就是说脂肪含量缩减的很低（因为美国人很多都是大胖子，天天喝全脂的牛奶会崩溃的）。购买这种乳制品之前一定要有心理准备，尤其是那些 Fat Free 的牛奶或者酸奶。我第一次在美国买原味的酸奶，尝了一口就崩溃了，再也没有勇气吃下去。不过大部分酸奶都会添加果粒，味道还是不错的。此外，美国很多城镇都会有中国超市或者亚洲食品店。这些商店更加符合亚洲人的饮食习惯，里面的东西也更有亚洲特色一些，并且很多都是中国人所开，有什么问题交流起来也更加方便。但是有两个问题需要注意：a）很多中国店的食品更新周期比较慢，容易有过期变质的现象，所以购买之前记得仔细检查。b）很多中国超市或者东方店不接受信用卡，或者信用卡消费有最低限额，因此去这些地方之前最好准备现金。

买衣服的话一般可以去 Mall（购物中心）转转，Mall 主要由 Department Store 和很多的专卖店构成，一般还有专门的 Food Court，不用愁逛街逛饿了。大城市的 Mall 一般开在商业区，价格相对来说会比大卖场的要贵一些。中小城市则会开在近郊，一般都有公交车到达（尽管美国中小城市的公交系统远远不像北京上海那么发达），即使是没车的同学也能比较方便地过去。（但在美国，像国内一个大城市里就有无数的 Mall 的情形就不用想了，美国有些州全州也没几个 Mall…有些不幸的同学会发现他所在的地方方圆 30 miles 以内都没有像样的 Mall…这也是完全有可能的，对此只能说遗憾了…美国就是大农村，没车前先忍忍吧…）买衣服还可以去 Outlets（名牌折扣店）买，Outlets 其实就是一个厂家直销中心，

由各厂家的专卖店组成（一般也有 Food Court），卖的有些是略为过季的产品或库存货，所以衣服的价格比 Mall 会低一些，去之前还可以先在网上搜索 Coupon（优惠券）然后打印出来带着（如果忘记打了一般也可以在服务台花几块钱购买），不过 Outlets 通常都开设在高速的出口附近，没车的话去一次很不方便。另外中小城市还会有不少 Plaza 和 Marketplace（一般称 Marketplace 的比称 Plaza 的规模小些），就是各种各样的商店超市都集中开在一个区域，平时走一趟可以把买菜购衣都搞定了，权当逛了一个不上规模不上档次的 Mall 吧，当然，对有些同学来说是过不了瘾的（其实就相当于在国内逛了一个大卖场…）。

美国的商品同质化现象很明显，走到哪里发现都是那些品牌。这样的好处是有信誉，商品质量有保证，缺点是很容易让人丧失逛街的兴致。这里品牌也是高中低档次都有，只不过刚来美国发现耳熟能详的真维斯班尼路佐丹奴美特斯邦威 ONLY JACK&JONES 等等等等都一下子没有了，有点不适应而已。

此外就是美国的衣服，款式的设计是按照美国人的审美和身材来的，亚洲人刚来的时候需要适应一下。尤其是身材比较娇小或者喜爱淑女装的 mm 们要有心理准备了，可以考虑在国内多带一点衣服过来。

6.1.2 打折和优惠

和国内一样，美国一年也有几次大规模的折扣。一次是感恩节期间，这是买电子产品的最佳时机，几乎所有商品都会打折，商家也会开出很多诱人的超低价 Deal，在 Black Friday（感恩节的后一天）那天会有限时或限量的大甩卖，每年都有大批热情的人们冒着寒风半夜开始排队抢购，感恩节的降价折扣一直可以延续到圣诞节后（虽然价格比 Black Friday 当天的特价要高），到了一月初，冬装撤柜，是服装类折扣最疯狂的时候。另一次则是美国国庆日前后，六月底七月初。其他时间的促销活动或者 Coupon 就需要靠自己搜索了。

另外，Mall 里面不定期的打折促销可以分成两种。一种是厂家直接打折，这种

情况下，所有 Mall 里面这一品牌都统一折扣，如果有赠品的话也都一样。另一种则是商家连同厂家一起搞的促销活动，各家都希望以此来吸引顾客眼球，力度往往比较大，折扣或者赠品也各不相同。所以这里的一个小 tip 就是（尤其是对于化妆品护肤品类，时不时地就会有某个品牌在赠礼），货比三家，多走多看，说不定其中某一家就在打折哦。

很多商场超市还会推出各自的会员卡（一般申请都是免费的）。比如在 Safeway、CVS 等超市商场购物有它们的会员卡部分商品就会能享受一定的 Discount，而且像 Safeway 的会员卡还有另外的 Benefits，它的 Safeway Club Card Account 能和你在 United Airline 的 Account（**3.1** 节说过）link 起来，每在 Safeway 消费$250 会在 UA 的 Account 里累计上 125 miles 的里程数（目前 Safeway 已经不和 United Airline 合作了，不能再这样积里程了，但类似的和其他公司的合作还有不少，商家会不断地调整他们的合作对象）。还有很多商场或厂家专卖店会和银行一起推出联名信用卡，比如 Macy's 和 Target 的卡在开户当天就有 10%或者 20%的折扣等。

此外，有些地方有一个店叫 Goodwill。Goodwill 象其它店铺一样，卖衣服、日常用品等等。但 Goodwill 卖的是由大家捐献的，大部分是用过的；赚来的钱是用来救济或培训那些残疾人或有困难工作的人。Goodwill 卖的东西比较便宜，但总体会比 Yard Sales 贵。另外，美国还有一类出售便宜商品的店俗称“一元店”（Dollar Store），出售低价的日用品（全新），比如厨房用具、卫生洁具等。

6.2 网上购物

美国的互联网很发达，网上可以买到很多很多的东西，而且一般都会直接运到家门口，所以还是挺方便的。**6.1** 节提到的那些商场都有自己的网站，都可以不必去商场就能买到商品，不过网上购物一般需要另外支付运费（Shipping Fees），而且有些人认为网上购物丧失了逛街的乐趣。青菜萝卜各有所爱，下面就来讲讲网上购物的情况。

6.2.1 网上支付账户

进行网上购物最基本的条件是你有一张可以网上支付的卡。如果初来乍到没有信用卡的话，办一张具有 VISA / Mastercard 功能的 Debit Card 也是可以的。（使用 Debit Card 并不是最安全，我们会在 **9.1** 节里详细讲 Debit Card，这里先不多说了。）美国各式各类的商业网站很多，一般来说建议去一些规模比较大信誉比较好的，这样网上交易也比较安全，并且商品出现什么问题的话售后服务也比较有保证。

另外说一下，自费的同学可能在相当长一段时间内都没有 SSN，无法申请到信用卡。其实除了上面所说的 Debit Card 之外，国内的双币种信用卡也是可以用来网上购物的。选好东西 checkout 时需要填写 Billing Address，照理说，这个地址必须和所持信用卡的对账单邮寄地址一样，填写了正确的 Billing Address 之后这笔交易才能完成提交。然而我们带来的国内信用卡，对账单地址肯定是国内的地址，而 Billing Address 往往都默认为美国本土地址（就算你用英文写了国内地址，估计也无法和你信用卡里携带的中文地址信息对上号），所以一般认为国内带来的信用卡是不可以网上购物的。但是我的网上购物几乎都是依靠国内带来的一张信用卡完成的。填 Billing Address 时，我就按照 Shipping Address 来填，也就是自己在美国的住址。有两次下订单后不久，对方就发来一封 Email 要求我传真信用卡正面及背面的复印件，他们才能确认我的订单。可能就是因为我刷的是中国信用卡，Billing Address 查不到吧，这两笔订单都比较大额，超过 100 刀，其他小

订单和另外几笔比较大额的订单都没有遇到这样的情况。但是这带来一个安全隐患，那就是，如果别人知道你的国内信用卡号和其他一些信息（比如到期日和 Security Code），可能会发生盗用的情况，因为大部分此类交易都无法核对 Billing Address。因此，信用卡一定要保管好。不过刷国内信用卡也有个好处，就是可以享受人民币升值带来的收益，不用一次带很多美元过来，只需要有人在国内还这张卡里消费的钱即可。还有一个经验是，如果国内的信用卡无需父母代为还款或者查看账单，可以打电话给国内的客服请他们把你的信用 Billing Address 改为你的美国地址，但是他们会告诉你他们实际上是不会往这个地址寄账单的。

美国的信用卡在网上购物时是最安全的。首先，美国的信用卡一般都提供了 Fraud Protection，如果有非授权的交易（信用卡被盗用或遭遇网上诈骗），你不必承担任何损失，信用卡公司会去帮你追回这笔钱。其次，有些信用卡公司提供 Virtual Account Number 的功能，你可以通过他们的软件自己生成很多 Virtual Account Number 在网上购物时来替代你真实的信用卡号码，这些号码只在当月有效，在有效期内你用这个 Virtual Account Number 网上消费时实际金额会算在你的信用卡账户里，但有效期之后的交易则不会算到你的信用卡上。现在有些不良网站会在你网购了某物品之后开始每月收你几十刀的会员费，而你自己往往是不知情的（可能是你在买东西 checkout 时的那个网页最下面的小字里确实有提到问你是不是要加入会员，如果加入则会给你一个月的免费试用期，但若试用期内你不取消会员的话就被每月收取多少多少会员费之类的，而你根本没有看到这些小字就选了 Next），这时你如果用了 Virtual Account Number 就可以避免被扣这些会员费（虽然被扣了一般你都能 argue 回来，但完全避免这种麻烦事当然是最好的）。此外，有些信用卡还有 Purchase Security 的额外服务，如果用这类信用卡购买的商品有问题，可以直接联系信用卡公司，他们会帮你联系厂家调换、维修、甚至赔偿。上面说的这些好处 Debit Card 和你国内的信用卡一般都没有，所以尽快申请到一张美国信用卡来网上购物是最好最安全的。（关于信用卡，**9.2** 节里还会专门讲。）

现在很多购物网站除了可以用信用卡和 Debit Card 直接来支付货款外，还支持

PayPal（PayPal 在 2002 年已被 eBay 收购，目前是 eBay 的子公司）或 Google Checkout 支付，这也是一种安全的支付方式。PayPal 和 Google Checkout 是两种功能相当接近的支付方式，尤其是 PayPal 已经被很多购物网站广泛采用，Google Checkout 则是 Google 公司近年来新推出的和 PayPal 竞争的支付方式，现在被采用的还不如 PayPal 广泛（其实国内现在广泛使用的支付宝也正是学习的 PayPal 的支付方式）。下面就以 PayPal 为例来说这种支付方式，首先你先注册一个 PayPal 的账户，然后你可以在这个账户里添上你的信用卡账号（美国信用卡和国内信用卡皆可）、Debit Card 账号或你的银行账号（Checking Account 账号），在你用 PayPal 来进行网上交易时，你可以选择具体用你哪个账号来支付，而对方不会了解你的账号信息（其实这个过程是你把钱付给 PayPal 公司，PayPal 公司再用他的公司账号来支付卖方这笔钱）。PayPal 和 Google Checkout 都是非常安全可靠的支付方式，但你在网上使用时首先要那个网站自己支持 PayPal 或 Google Checkout 支付，你不能主动去用 PayPal 或 Google Checkout 来支付。

此外还有些其他的安全支付方式，比如 Bill Me Later（Bill Me Later 在 2008 年也已被 eBay 收购，目前也是 eBay 的子公司）和 eBillme 等，但支持用它们来支付的网站就更少了。在支持 Bill Me Later 的网站（比如 Walmart 的网站），你选了这种支付方式的话，在 checkout 的时候不用付款，只用留下你的生日和 SSN 的最后四位，账单会由 Bill Me Later 公司（而不是购物网站）单独寄给你，你在收到之后再付款给 Bill Me Later 公司，付款方式和付信用卡账单一样，可以在 Bill Me Later 公司的网站上支付，也可以寄支票或汇票去支付，但如果没有在 Due Date 前把钱都还清，未还清部分会被开始收取利息（这些都和信用卡账单一样，可以参见本手册 **9.2.2** 节对信用卡的介绍），那若不付这笔钱会怎么样呢，讨债公司自然会找上门来（参见 **9.2.3** 节对信用记录的介绍）。在支持 eBillme 的网站（比如 Buy.com，下一小节里会介绍这个网站），你选择这种支付方式之后，你会收到一个电子账单（eBill），然后你需要用你银行账户的网上银行的 Bill Payment 功能（**9.1** 节里会介绍网上银行的 Bill Payment 功能）来支付。eBillme 和 Bill Me Later 的区别是你可以在 Bill Me Later 公司的网站上填入你的银行帐号信息来支付，eBillme 公司的网站上没有这个功能，你必须从你自己银行账户的

网上银行发起来支付这笔钱（如果你的银行没有 Bill Payment 这个功能，你就不能用 eBillme 了），另外，eBillme 也不接收支票和汇票付款。但 eBillme 不需要有 SSN 就可以用（你用它 checkout 的时候不会问你的生日和 SSN 后四位），所以对还没有 SSN 和信用卡的同学来说用 eBillme 就比较方便了（现在大多数银行都有 Online Bill Payment 功能），但目前支持 eBillme 的网站比支持 Bill Me Later 的网站更少，他们都还处在不断推广期。

6.2.2 购物网站

前面说过，美国的连锁大商场超市都会有自己的网站，可以不必去商店就能买到商品，但像服饰、鞋子之类的都最好先试过再买，不适合网上买，食物也最好去超市挑新鲜的，建议也不要在网上买。其他一些日用品可以在网上买。下面就列一些常用的网站。

首先像 Walmart 和 Target 这样的 Hypermarket 都有自己的网站。

http://www.walmart.com

http://www.target.com

一般网站上的商品比店面里的要多，不同地方的店面里的商品都有限且不一样，网站上的商品相对来说齐全一些，但有些商品只有某些店面里有卖（网站上无），也有些商品则只在网上卖，不在店面卖。

从网站上买一般需要支付一定的运费，Walmart 有一项服务叫 Site to Store，就是你可以在网站上买一个商品让 Walmart 送到离你最近的 Walmart 店，然后你自己去取货，不收取任何运费，用这个办法来买网站上有而 local 店里没有的商品也是非常方便的。

下面说说一些纯网上商店（Online Retailer）的网站（没有实体店）。和实体商店一样，网上商店也分两类，一类是各类商品都出售的综合性商店，另一类是只出售单类商品的专业店，这里主要说第一类，后一类的种类实在太多，不可能一一说过来，网上书店在下一小节会专门讲（美国的书贵得惊人，书费会是每年一笔

不小的支出），其他类的专业网上商店大家可以自己去搜索。

http://www.ebay.com

http://www.amazon.com

http://www.buy.com

http://www.newegg.com

http://www.neweggmall.com

http://www.overstock.com

这些网站上出售的商品分为两大类，一类是网站作为零销商自己提供的商品（部分商品会有 Free Shipping 优惠），另一类是 Marketplace 上的商品（也就是网站提供平台让其他厂商或个人将想出售的商品挂在网上供别人选购，这些商品有的是新货，有的是二手货）。NewEgg 更是把这两类商品分开在两个网站销售（NewEggMall 为 Marketplace）。

eBay 没有自己的商品，上面全都是 Marketplace 的商品，并且通过网上拍卖的方式来出售这些商品（国内的淘宝正是学习的 eBay 的这种经营模式）。在 eBay 上可以找到很多很便宜的东西，但因为没有严格的质量把关，这些商品会良莠不齐，选择的时候要特别小心，购买之前建议查看卖家的信用记录，尽量选信誉度高的。

Amazon 是网上书店起家，但出售的商品很快扩充到生活的方方面面，并已成为网上零销商中的老大。Amazon 让用户对所有的商品进行评论，有时这些评论很有价值。

Buy.com 和 NewEgg 都是以网上出售电脑和消费电子类产品起家的，目前出售的商品种类正在不断扩大。Buy.com 目前的商品种类已经相当广了；NewEgg 则主要还是经营电脑软硬件和消费电子类产品，只加上了 Home & Garden 类的零售产品，但它也已经开始同时运营 NewEggMall 网站，通过 Marketplace 把出售的商品种类扩充到生活的方方面面。

Overstock.com 则是以网上出售库存货（Surplus）起家的，这从它的名字里就能看出来，它曾收购了一大批倒闭的 dot-com 公司的库存产品作为自己的出售商品，后来 Overstock.com 也开始出售各种返修货，其总体经营思路就是以价低取胜，它出售的商品的价格往往比批发价还要便宜。现在 Overstock.com 除了库存货和返修货，也出售全新商品，商品种类亦囊括生活的方方面面，并且仍保持低价理

念（自称为 Online Outlet），它还经常会提供一些优惠，比如某段时间内所有商品都只收$1 运费等。

关于网上购买消费电子类产品，再多说几句。NewEgg 和 Buy.com 有时会有非常好的 Deal。Amazon 上关于相机特别是单反相机和镜头的评论非常之好，质量也非常可靠。此外，消费电子类产品还可以去一些专业店（**6.1.1** 节里提到过）的网站购买。

http://www.bestbuy.com

http://www.circuitcity.com

http://www.staples.com

下面再介绍几个很特殊的购物网站：

http://www.shopping.com

http://www.shopzilla.com

http://www.bizrate.com

这些网站不作为零销商出售任何自己的商品，而是价格比较网站，它们收集同一商品在各网上商店的价格，然后汇总在一起，通过它们你可以很容易地就找出某一商品在市场上最低的价格（包括税和运费）和销售它的网站，然后你再综合考虑网站的信誉、保修的情况等各种因素作出最后的选择。

BizRate 和 Shopzilla 其实是同一个公司下的两个独立网站，BizRate 除了比较商品价格外还收集顾客对各网上商店的评价意见，通过这些网上留言你可以很容易了解各网上商店的信誉到底如何、产品质量的好坏等；Shopzilla 与 BizRate 相比在比较商品价格时包括了更多的网上商店，目前它从 18,000 多个网上商店收集信息，所以你用它来搜索往往能搜到更便宜的价格。Shopping.com 则在 2004 年已被 eBay 收购，目前它也是 eBay 的子公司，它的创始人 Nahum Sharfman 在 2009 年 4 月不幸死于一场空难，默哀一下。

最后再提一下，像护肤品这样的有保质期的产品，建议不要在 Marketplace 的网上商店购买，以免买到过期货或假货。想要在网上买的话可以考虑直接去 Estée

Lauder、Elizabeth Arden、Clinique、Lancôme、Sephora、Kiehl's 等公司自己的网站上购买，这样质量最能得到保证；信誉很好、规模较大的的综合性网上商店或专业网上商店也可以考虑，他们通常是从厂商处直接订货，质量不会有什么问题，如果收到过期产品，退货等事宜也非常方便，通常网站会让你把有问题的商品寄还给它，邮费也是由对方承担。

6.2.3 Deal 网站

美国有很多网站来收集其他网站的 Deal（优惠）信息，俗称 Deal 网站。网上购物前先去这些网站查询最新的 Deal 信息，是非常方便和快捷的。这些网站上，会详细说明各种不同 Deal 的信息，比如价格、时效，网址链接还会提供电子优惠券（Coupon）等。一般出现在这些网站上的 Deal，折扣都会比普通的打折好一些，特别有时候出来的 Hot Deal，折扣会非常之大，价格便宜到不可思议的地步。当然这些 Deal 可能很快会 expire（截止），所以抢 Hot Deal 也成为很多人茶余饭后的谈资。下面列出了常用的 Deal 网址：

http://www.dealsea.com

http://www.dealslist.com

http://dealnews.com

http://www.deals2buy.com

http://www.slickdeals.net

http://www.fatwallet.com

http://www.ebates.com

这些网站每天都会发布并更新一些 Hot Deal 和 Coupon 的信息，大致涵盖电子产品、生活家居等方方面面。有些网站像 Fatwallet 还有强大的论坛（Forum），比如买 Thinkpad 笔记本的时候，论坛上会有人有一些帐号，可以比一般 Deal 的 Coupon 拿到更好的价格。

Fatwallet 和 Ebates 还提供 Cash Back Shopping 的功能，也就是当你从 Fatwallet 或 Ebates 的网站链接到它们 Cash Back Stores 列表里的商户的网站购物时，可以

收到现金返还（Cash Back），从 1%-20%不等。类似的 Cash Back Shopping 功能很多信用卡公司也提供，信用卡公司会把和他们有合作的购物网站放到他们的网上商店列表里，通过信用卡公司（你要先有这个公司的信用卡账户才能用这个服务）的网站链接过去购物时会有 Cash Back。著名的这类信用卡公司的网上商店有 ShopDiscover、Chase Rewards Plus Shopping、Citi Bonus Cash Center 等。比如，你要从 Barners & Noble 网上书店买书，从 Discover 连过去购书时会有 10% Cash Back，Chase 连过去有 6% Cash Back，Citi 连过去有 2% Cash Back，Fatwallet 连过去有 6% Cash Back，Ebates 连过去有 4% Cash Back，等等。Discover 的网上商店是所有里面优惠最多的，但一般信用卡公司的网上商店里的商户不多，不到百家，Fatwallet 和 Ebates 则远多于这个数量，千家左右（Ebates 列表里的商家是最多的，超过一千家）。

6.2.4 买书网站

美国的书都是没有明码标价的，而一般书店里卖的价格都非常高且提供的书非常有限，尤其是研究生课程的教材，一般的书店里都找不到。买书网站分两类，一类是网上书店，另一类是买书搜索网站。下面先说几个著名的网上书店。

http://www.amazon.com （美国最早的网上书店，信誉很好，网友写的书评也很有参考价值，但是很多书的价格有些让人望而却步，一般理工科书籍精装版的书价格都在$100 以上，文科的书有时会便宜一些）

http://www.bn.com （Barners & Noble 是美国最大的书店，但书价不菲）

http://www.borders.com （Borders 是美国第二大书店，书价也不低）

http://www.textbooks.com （提供很多美国大学使用的教材）

http://www.ecampus.com （这个网站提供的教材和其他书籍有全新的，也有二手的，另外有些书它也提供 eBook 的版本）

http://www.abebooks.com （这个网站上的很多理工科书籍可以提供印度影印版，质量不错价格也很便宜，可能原价$100 多的书印度影印版才$10 左右，即使从印度寄过来运费也不太贵，大概再加$10 吧）

http://www.half.com （这个网站目前已经被 eBay 收购，购书和 eBay 一样

也是通过网上拍卖的方式，有时候上面会有很便宜的书，二手的，不过要小心受骗，需要自己鉴别，购买之前建议查看卖家的信用记录，尽量选信誉度高的。还有就是不建议在 half.com 上面买价格太高的东西，这样风险太大，容易贪小便宜吃大亏。）

下面推荐几个买书搜索网站，可以通过搜索比较，找到书价（包括运费）相对便宜的网上书店，再连过去购买，非常有用。

http://www.addall.com

http://www.booksprice.com

http://www.cheapbooks.com

http://www.dealoz.com

美国的书价格都很贵，如果国内有影印版的话可以考虑在国内买，很多影印版的书价连原版的二十分之一都不到，下面几个是中国国内的网上书店：

http://www.china-pub.com （中国国内很好的工程技术类书店，尤其是书评很多很有参考意义，缺点是不支持美元信用卡结算，运费很贵）

http://www.dangdang.com （当当，支持美元信用卡结算，运费相对便宜）

http://www.joyo.com （这个其实就是 Amazon 的中国网站，支持美元信用卡结算，运费较贵，不过书的质量不错）

6.2.5 Mail-in-Rebate

最后说一下美国的一种打折方式：Mail-in-Rebate。

所谓 Mail-in-Rebate，就是商家的折扣并不在你付款的时候就直接扣除，而是等你收到商品后再通过邮件向商家或者厂家索要 Rebate（折扣），对方会在一段时间以后退还你一部分购物款。比如说，一个罗技（Logitech）的摄像头正常的价格是$60，某天商家说这个摄像头降价促销，只卖$50，其中里面还有$40 的 Rebate。那么你刷卡消费的时候先从你卡里面扣掉$50，等你收到摄像头之后按照要求，

给商家寄回相关材料，索取 Rebate，商家收到你的材料后处理申请，然后在未来的某个时日会寄一张$40 的支票，这样总的算来，你只用了$10 就买到了一个原价$60 的摄像头。如果大家经常查询上面提到的 Deal 网站就会发现以 Mail-in-Rebate 方式进行打折是很普遍的现象。

Mail-in-Rebate 所需要的材料不一定完全一致，但大体来说包括：
UPC Code，就是商品包装盒上面的条形码；
Receipt，发票或收据（这个有些商品只提供电子版，需要自行打印）；
网上提供的 Rebate Form。
将这三样东西填好，按照要求的地址寄过去就是。

为什么会有这样的消费方式呢：因为 Mail-in-Rebate 一般需要处理很久，至少两个月吧，所以商家可以筹集一笔资金来运转，可以省去向银行借钱的利息。此外有些人可能忘记 Mail-in-Rebate 或者没有按照正确的要求进行 Mail-in-Rebate，那么这笔多花的钱也就拿不回来了。再次有些商家信誉不高，或者 claim rebate 的时候找各种理由说他们没有收到材料以此拒绝寄过来 rebate 的支票，抑或运气不好，这个商家正好倒闭了，所有这些都是发生过的，有些还经常发生，所以希望大家注意这些情况。

所以 Mail-in-Rebate 还是有一定风险的，大家在进行 Mail-in-Rebate 的时候要考虑到这个情况。之所以在这里特别加了这么一小节关于 Mail-in-Rebate 的内容，也就是因为之前我们很多留学生过于相信它，但是发生了很多 Rebate 拿不回来的情况，所以提醒大家注意，如果能不用 Mail-in-Rebate 方式获得折扣就尽量不要用。如果是 Mail-in-Rebate，也最好找比较大的或者信誉比较好的商家。而且，要知道很多商家的 Mail-in-Rebate 其实都是外包给专门处理 Rebate 的公司做的，比如之前全美最大的 Rebate 处理公司 CPG（Continental Promotion Group），承接了很多公司（包括 Costco、Home Depot、Staples、Samsung、Motorola、Logitech 等等）的 Mail-in-Rebate 业务，但这个公司在 2008 年底破产倒闭，所有通过它处理的 Mail-in-Rebate 也就都不可能拿回来了。

最后想说：对大家刚来美国的时候可能大家还会进行和国内价格的比，然后发现都比国内的便宜很多，于是购物欲极度膨胀。再加上信用卡透支消费和 Rebate，就会发现自己挖出了一个无底洞，以至于无力偿还。所以这里忠告各位后生理性消费，养成良好的消费习惯。

6.3 出行旅游

这里我们并不作任何旅游景点的介绍(有兴趣的同学可以去专门的旅游网站或论坛找寻各地旅行的信息或攻略),本节我们主要来讲旅行的交通方式,包括飞机、火车、长途客车、城市公共交通和租车等。

6.3.1 飞机（Airline）

我们通常会通过网上机票代理（Internet-based Travel Agency）的网站来找机票和订票，现在这样的网站很多，下面列了一些：

http://www.priceline.com

http://www.expedia.com

http://www.kayak.com

http://www.orbitz.com

http://www.hotwire.com

http://www.sidestep.com

http://www.travelocity.com

http://www.tripadvisor.com

http://www.onetravel.com

http://www.cheaptickets.com

http://www.cheapoair.com

http://www.cheapair.com

http://www.airfare.com

http://www.fly.com

http://www.studentuniverse.com

http://www.lastminutetravel.com

这些网站除了机票以外，还会一起提供旅馆、租车等其他 Travel 所需的服务，有兴趣的同学可以同时关注。顺便再说一个不错的专门查找旅馆的网站，旅行时可能也用得到，租车我们则会在 **6.3.5** 节专门讲。

http://www.hotels.com

这些网站里 Priceline 和 Hotwire 有个与众不同的功能，就是可以 bid（竞拍）机票、旅馆、租车等的价格，这里面有很多的技巧，本文就不做介绍了，有兴趣的同学可以参考下面两个网站的内容（技巧使用得好你可以拍到很便宜的机票，也可以用不高的价格拍到四星级或五星级的宾馆）。

http://www.biddingfortravel.com

http://www.betterbidding.com

Expedia有Best Price Guaratee的服务，就是你订了机票、旅馆或租车等，如果你在24小时内发现其他网站提供更低的价格，Expedia会退这个差价给你（refund the difference），并给你一张$50 的优惠券（Coupon）供以后使用。Kayak上则有各航空公司机票价格的走势图。Orbitz也是很好的Travel Agency。StudentUniverse则是一个面向学生市场的Travel Agency，有时会有一些价格比较便宜的机票，但它的机票局限较大，只有出发和到达都是大的枢纽机场才有。LastMinuteTravel上有时则能找到非常便宜的机票，因为很多航班没有在没有满座的情况下会在最后时段放出不少价格很低的特价票（尤其是旅游淡季），这些称之为Last Minute Deal，它们可以在LastMinuteTravel上搜到 [2]。

另外像 University of Washington 的一位教授在 2003 年建立了 Farecast 网站，它甚至可以预测机票价格的未来走势并提供很多额外服务，这个网站在 2008 年 4 月被微软用一亿美元的天价收购，现在和 Microsoft 的 Live Search 整合在了一起，成为了 Bing Travel。

http://www.itasoftware.com

http://www.bing.travel

前者网站上可以搜索机票价格，但它不是 Travel Agency 所以不能通过它来买机票。后者网站除了搜索和预测机票价格的功能外，也提供预订机票、旅馆、租车等服务。

[2]搜索机票其实也是蕴含高科技的。很多 Travel Agency 比如 Orbitz 和 CheapTickets 用的是 ITA Software 公司的 QXP 系统，它是著名的 MIT 的 Artificial Intelligence Laboratory 开发出来的，ITA 公司也是由实验室的科学家在 1996 年建立的。

其实找机票对我们来说无非就是多查多比较，大家在买机票的时候可以把上面所列的这些 Travel Agency 网站都查一遍，看哪家提供的机票最便宜就买哪家。如果是要想积某家航空公司或航空联盟的里程（关于里程后面还会说），希望坐某些特定航空公司的航班的话，那就看这些网站里哪家提供那些航空公司的机票最便宜（如果航空公司官方网站提供的机票更便宜则可以去它们的网站上订）。

也可以利用下面几个价格比较网站来帮你比较各 Travel Agency 和航空公司的机票价格。

http://www.lowfares.com

http://www.away.com

http://www.farecompare.com

http://www.bookingbuddy.com

http://www.onetime.com

http://supersearch.travelzoo.com

下面介绍一个美国与众不同的航空公司 Southwest Airlines，目前世界最大的廉价航空（Low-cost Airline / No-frills Carrier），中国的春秋航空正是学习的他们的理念。

http://www.southwest.com

Southwest Airlines 只经营美国国内航班，并把每个航班的成本压得很低，所以他们会直接出售不少廉价的机票。

现在世界上已经有很多经营廉价航空的航空公司，国内的穷游网上有全球很多廉价航空的航班信息。

http://www.go2eu.com/air/

这里再补充说一下回国机票的购买。除了这些网站之外，从华人机票代理那里订票也是不错的选择（具体找哪些代理，最好请教一下师兄师姐）。代理往往可以给出比上述网站更低的价格，因为华人机票代理手中往往有一些飞中国航班特殊的 Deal（你找华人机票代理买美国国内航班机票的话价格通常反而比这些网站要高不少，因为这些网站作为 Travel Agency 有时会握有一些美国国内航班的

Deal）。不同的代理往往掌握不同航空公司的 Deal；同时代理也分一级代理、二级代理等等，价格也会有差别。大家不妨多打些电话问问，一定可以买到比较便宜的机票。

下面再推荐一个网站，里面有很多关于美-中机票的信息。

http://backchina.travelsuperlink.com

这个网站有一个美中机票问票平台，我们可以在注册之后在这个平台提交我们对美中之间航班的基本要求，然后这个系统会给很多在这个平台注册的机票代理公司发邮件，第二天或者当天各种机票报价就发到你邮箱里或者电话你了。

在美国，订机票一般是越早越便宜。机票的价格跟时间很有关系，高峰期要贵，有时候很诡异的是差不多的时间，前后差一天可能票价就差个$100。圣诞前后机票都会比较贵，但是圣诞夜或者圣诞节当天（就是 12 月 24 号和 25 号）的机票通常会较便宜，因为这两天美国人要过节坐飞机的人很少。另外，一般来说中途转机（Stop）越少，票价越高。大家如果想第一个圣诞节回国，可以考虑 10 月初就开始订票，放假时间可以查自己学校的 Academic Calendar。

需要提醒的是，如果没有完全定下来回国时间或者还有要退票的可能，但是又急着订机票，千万要事先问好退票和延期的罚款。特价票在这方面会有很多限制。我有一次买的回国机票就因为是特价票，不能退，也不能转成 credit，而且由于是找代理订的，延期不光航空公司要收$200，代理还要收$75，加上机票差价，延期差不多要将近$500，最终没有办法，一张近$1000 的回国机票就完全废了。

还要说一下，美国出境是没有“出关”这个概念的，海关不做任何的检查，坐飞机离境的话你所乘坐的航空公司会在你离境那个航班 check-in 或登机的时候又或是在离境航班上代收走你的 I-94 表。但你如果是去加拿大、墨西哥或加勒比地区国家（除了古巴）旅行并且准备在 30 天内会返美的，记住不要交出你的 I-94 表，如果工作人员执意要收你的 I-94 表，把你的 I-20 表的第二页给他看，I-20 表的 Instruction 中的第 9 条对此写得很清楚。根据美国 22 CFR（Code of Federal Regulations - Title 22: Foreign Relations）中的 Section 41.112(d)里关于 Validity of

Visa 的规定，美国非移民签证持有者，使用过期签证和有效 I-94 表，可以返回美国，所以即使美国签证已经过期，去这些边境国家玩的话（当然你要有加拿大、墨西哥等的有效入境签证，不然进入这些国家是非法的，这些国家的旅游签证都很容易申请）回美国没有问题，不用申请新的签证，但如果没有有效 I-94 表的话就回不来了。坐加勒比游轮或自己驾车去加拿大或墨西哥的情况也一样。但还要注意，如果去加拿大或墨西哥的目的是申请新的美国签证（比如 F2 转 F1），那么该条规定就不再有效，必须获得新的有效签证才能重新入境美国。还有就是如果去加拿大或墨西哥要逗留超过 30 天的话，也是需要交出 I-94 表的，你要重新取得有效签证后才能回美国，若开车去加拿大，出境的时候 I-94 表要交给加拿大的边境官员，而开车去墨西哥，I-94 表则是交给边境的美国官员。如果离境的时候没有交出 I-94 表（除了上面所说的不用交的情况）会怎么样呢？那你的移民记录会显示你没有离开美国，你在下次进入美国的时候就会遇到麻烦。（一种更特殊的情况是，如果你学成后返回中国了，你的 F-1 Status 在你毕业后自然就过期了，你离开时若没有交出 I-94 表，也就没有离境记录，于是算做非法留居，以后你还想入美国就会遭到拒绝。911 以前移民局对于这些规定其实执行得并不是很严格，911 之后，移民局变成国土安全局的一个部门后，这些都变得很严格了。）所以，离境的时候若无人来收你的 I-94 表，主动询问，将 I-94 交回，以便移民局电子系统里正确记录你的出入境情况和在美国居住的时间。还有就是，如果你在美国境内申请转换过身份（change status，比如不离境直接申请 F1 转成 H1b 或者 F2 转成 F1 等），转身份后你会收到一份新的 I-94 表（不是白色的硬纸卡），你在出境时要交出的是这份新的 I-94 表，而不是你原来入境时填的那份 I-94 表的离境部分。

每次暂时离开美国前别忘了去学校的国际学生办公室找 International Student Advisor 在你 I-20 表的第三页签字，不然你在重新进入美国的时候很可能会有麻烦。如果你出国旅行要在第三国转机的话，除了你要持有目的地国家的签证外，有时这个第三国也要求你有他们国家的过境签证，这个各个国家的规定都不一样，可以事先在以下这个交互式网页查询一下。

http://www.delta.com/planning_reservations/plan_flight/international_travel_information/visa_passport_information/index.jsp

搭乘国际航班时你的随身行李里除了可以带一个 Carry-on Bag 和一件 Personal Item（本手册的 **2.1** 节里讲过）外，其实还可以携带一袋免税商品（One Box or Bag of Duty Free Merchandise），我们曾在 **3.1** 节里简单提了一下，之所以没有展开讲，是因为新生行李本来就很多，第一次到美国心里可能有些紧张，还要赶着去找一班转机航班，一般无暇在机场的免税商店里逛。以后在出境旅游或再次往返于中美之间的时候就可以心情放松地好好逛逛机场的免税商店了，免税商店里的很多商品比美国市场上还要便宜，比如护肤品化妆品还有酒类等。如果你在免税商店里买了东西，你需要出示你的登机牌（美国国内航班的乘客不允许购买免税商品），然后你买的东西会被直接打包送到你航班的登机口，你不能在商店直接取而要在登机口处领取。

很多航空公司的航班还可以 Online Check-in，如果你已经在家里提前在航空公司的网站上 Online Check-in 了，到了机场后就不用再找 Check-in Counter 的工作人员办理登机手续了，但如果有托运行李的话还是需要在 Check-in Counter 办理托运手续贴上行李条（美国国内航班的托运行李一般都是要收费的）。另外，你在美国取得 Driver’s License 或 State ID 后，你在美国国内旅行的时候在机场 check-in 或安检的时候就可以用此来作为你的 Photo ID 出示，不用再随身带护照了。

最后说一下航空公司里程的累积。你先在航空公司的网站上注册一个 Account，然后将你以前飞过的这个航空公司的航班信息添加上去（要飞完了的航班才能添，刚买好票还未飞的不能添），航空公司会自动累计你的里程数（本来就是用里程换的免费机票的航班里程不能再次计入）。这种累积里程的方式叫 Earn Miles with Travel。除了这种方式外，里程数还可以用其他方法来累积，叫作 Earn Miles with Airline Company’s Partners，你在这些 Partner 处的消费都会转成里程，比如航空公司和信用卡公司合作推出的里程信用卡，对新用户会赠送几万的里程数，所有的信用卡消费也都会按一定比例算成里程数（见 **9.2.1** 节里对里程信用卡的介绍）；又如用和航空公司有合作的超市商场的会员卡（比如的 **6.1.2** 节提到的 Safeway Club Card）购物，或从航空公司的网站（需要先登录你的 Account）链接到与他

们有合作的购物网站购物，消费金额也都会转换成里程数。这样的网上购物和 **6.2.4** 节提到的 Cash Back Shopping 很类似，比如从 United Airlines 的 Mileage Plus Mall 里连到 Barnes & Noble 的网站购书，每消费$1 会在你的 UA 的里程数上加上 3 miles，UA 的 Mileage Plus Mall 里一共有 350 多个商家，里程累积从 1 mile / $1 到 20 miles / $1 不等，也有获得一次性里程奖励的，比如连接到 DIRECTV 的网站开户，会一次性得到 5000 miles。在 **3.1** 节里说过，里程多了，可以 Redeem Award，甚至 能挣出一张回国机票，AA 到中国的免费往返票需要里程 70000 miles，UA、NWA、Delta 和 Continental 都是 60000 miles，美国本土的国内航班（包括飞 Alaska 和飞加拿大的航班）的往返机票所需的里程数一般是 20000 – 25000 miles，飞去 Hawaii 的航班则需要更多的里程来换。

关于飞行的更多信息和学问，大家可以自己去一些机票论坛看，比如 Flyertalk。
http://www.flyertalk.com

6.3.2 火车（Rail）

美国的铁路叫 Amtrak（American Track 的缩写），由国家铁路客运公司（National Railroad Passenger Corporation）来运营。与航空公司完全不同，这是一个地地道道的“国企”，董事会成员皆由总统提名经参议院同意而任命。虽然 Amtrak 遍及全美 46 州，并有部份路线延伸至加拿大，但其实每个州的火车站点并不多，可到达的地方有限，而且票价还不便宜（火车票比飞机票贵是很正常的，但是的确也有一些美国人，比如电视剧 The Big Bang Theory (TBBT)里面的 Sheldon 就愿意花更多的钱和时间坐火车出行，呵呵）。Amtrak 具体班次及相关信息可查阅 Amtrak 的网站。
http://www.amtrak.com

6.3.3 长途客车（Inter-city Coach）

北美最著名的长途客车公司非 Greyhound Lines（灰狗）莫属。

http://www.greyhound.com

Greyhound Lines 覆盖全美本土 48 个州与加拿大的大部分地区，在它的网站可以查询班次和订票。毫无疑问，Greyhound 在这个行业内目前还占据着几乎垄断的地位。Greyhound 对学生常有 Discount(打折)和优惠。

在东北部的波士顿、纽约、费城和华盛顿的中国城（Chinatown）都有连接这几个城市及周边地区的华人大巴（Chinatown Bus Lines 或称为 Dragon Buses），比如 Eastern Travel（东方）、Todays Bus（今日）、New Century Travel（新世纪）、Fung Wah Bus（风华）、Apex Bus 等，他们也都有自己的网站可以查询班次和订票。

http://www.easternshuttle.com

http://www.todaysbus.com

http://www.2000coach.com

http://www.fungwahbus.com

http://www.apexbus.com

Chinatown Bus 很多很多，这里不一一列举了。他们价格便宜，速度也很快，还是很不错的，很多 Regular Americans(美国人)也都来坐（Eastern Travel 的大巴上还提供 WiFi 上网）。目前各 Chinatown Bus 公司间的竞争也很激烈，你走在 Chinatown 的车站聚集区时常会看到很多公司在那拉客，所以即使不知道这些长途客车具体的班次情况，你到了 Chinatown 一一询问各公司，一般都能找到适合自己的班次。Chinatown Bus 虽然在这些东北部大城市对 Greyhound 构成了很大的威胁，但因为他们的规模很有限，覆盖城市很少，还谈不上是 Greyhound 在美国的真正竞争者。

Greyhound 一直以来的竞争者是 Trailways。

http://www.trailways.com

Trailways 是一个八十多家独立巴士公司的联盟，目前遍布了美国接近三分之二的州。Trailways 的总体票价比灰狗低，但由于 Trailways 其实还是各个巴士公司独立运营和调度线路，所以它的路线和班次都很有限，不如 Greyhound 方便。不

过作为联盟，Trailways 下的巴士公司常常会在各自的范围安排专门的线路以衔接其他公司没有覆盖的地区，有时甚至衔接 Greyhound Lines 和 Amtrak 的班车。所以，Trailways 和 Greyhound 既有竞争，又有合作，我们搭乘这两个长途客车公司的巴士几乎可以到美国的任何城市。而且，Trailways 现在还更多地经营一项和 Greyhound 没有直接冲突的业务，就是大巴租赁。

Greyhound 另一个新的有力竞争者是 GotoBus.com。

http://www.gotobus.com

GotoBus.com 提供的服务目前已经覆盖美国一半的州和加拿大的一部分地区。它本身不是长途客车公司，而是一个长途客车订票代理。它和美国很多小巴士公司都有合作，比如很多 Chinatown Bus（但不是所有的）就都能在 GotoBus.com 上找到。你只要在网站上输入你的起点和终点以及具体的日期，就能查到所有和 GotoBus.com 有合作的巴士公司的班次信息，你可以直接在 GotoBus.com 上订票。

下面再介绍几个颇有历史渊源的长途客车公司，Coach USA、Coach America 和 America Coach 等。

http://www.coachusa.com

http://www.coachamerica.com

http://www.americancoachlines.com

它们以前都是从同一家巴士公司 Coach USA 拆分出来的，分别改了公司现在的名字，目前它们的母公司不尽相同且变过多次，具体历史这里就不做介绍了。

American Coach 目前只经营美国东南部的长途客车业务，它已于 2006 年被 Coach America 公司购回，Coach America 除此以外还经营美国西部的大部分地区和中南部部分地区的长途客车业务。

Coach USA 目前则主要经营美国东北部与中北部地区以及接壤的加拿大部分地区的长途客车业务。Coach USA 属下有多家小客车公司，比如 Community Coach、Gray Line of New York、Olympia Trails 等，前面提到过的两家规模相对较大的 Chinatown Bus Lines 东方巴士（Eastern Travel）和今日巴士（Todays Bus）也分别于 2008 年下半年和 2009 年年初被 Coach USA 收购。Coach USA 目前的母公

司是总部设在英国苏格兰的国际运输集团公司 Stagecoach Group，Coach USA 把 Stagecoach Group 在英国经营一种很成功的廉价长途巴士 Megabus 引入到了美国，2006 年刚引入的时候只在以芝加哥为中心的美国中北部运营，2007 年推广到了加州及周边地区（包括 Las Vegas），2008 年又增开以纽约为中心开至波士顿、费城、华盛顿及加拿大多伦多等地的班线，目前仍在不断扩展。

http://www.megabus.com/us/

这种廉价长途巴士（No-frills Intercity Bus）的特点是不使用市区的传统车站，在每个城市的特定街口上下乘客，也没有遮风避雨的候车亭（是不是和 Chinatown Bus 很像呢？Coach USA 收购两家 Chinatown Bus 正是为了把 Megabus 业务大力推广到费城和华盛顿地区，这样这一线路的车队容量就大大增加了，这两家巴士公司的班次目前仍独立运作，作为 Megabus 的补充）。Megabus 出售车票时是最先买票的人可享最低票价（$1 或免费），然后价格逐渐升高，所以越早买的人越便宜。我之前坐过一次 Megabus，网上提前订票，从纽约到波士顿只要了$6（纽约波士顿间最大的 Chinatown Bus 公司风华大巴的票价是$15，其实已经很便宜了），而且车上有 WiFi，相当先进，司机是白人，很幽默，非常不错，推荐推荐。Megabus 的引入对长途客车行业的冲击是大的。Greyhound 也不得不对此做出对策。Greyhound 在 2008 年新推出了两个廉价长途巴士专列 BoltBus 和 NeOn（车上也都有 WiFi 和电源接口），提供类似于 Megabus 的 Discount Services 与 Megabus 和 Chinatown Bus 竞争。

http://www.boltbus.com

http://www.neonbus.com

NeOn 经营纽约和多伦多间的专线长途客运，是 Greyhound 和 Trailways of New York 合作推出的廉价专线。BoltBus 则有以纽约为中心往返波士顿、费城、华盛顿和巴尔的摩的多条专线，是 Greyhound 和另一家东北部的长途巴士公司 Peter Pan 合作经营的。Peter Pan 的主体早先也是 Coach USA 的一部分（运营于 New England 地区的部分业务，分出来后为 Peter Pan 所收购），它在九十年代加入了 Trailways 联盟，后来又同时和 Greyhound 合作，并于 2005 年退出了 Trailways 联盟。

http://www.peterpanbus.com

6.3.4 城市公共交通（Metropolitan Transit / Area Transit）

美国大城市的公共交通还是比较发达的，因为在大城市开车会很堵，很多人都会选择公共交通；小地方的公共交通则很一般，大家都是开车为主。

公共交通由州或市的交通局（Transit Authority）来管理运营，交通方式包括公交车（Bus）、地铁（Subway 或叫 Metro）、有轨电车（Trolley）、轻轨 （Light Rail）、小火车（Regional Rail 或 Commuter Rail）和轮船（Ferry 或 Boat）等，各地都有所不同。

下面列了一些城市的 Transit Authority 的网站：

Washington	http://www.wmata.com
New York	http://www.mta.info
Boston	http://www.mbta.com
Philadelphia	http://www.septa.com
Chicago	http://www.transitchicago.com
Seattle	http://www.seattle.gov/html/citizen/transit.htm
San Francisco	http://www.sfmta.com
Los Angeles	http://www.metro.net
San Diego	http://www.sdmts.com
Houston	http://www.ridemetro.org
Atlanta	http://www.itsmarta.com

各地的公共交通情况会有很大的不同，比如有些城市的地铁是统一票价的（这种一般只要在进站时交票或刷卡），有些则是根据行程长短来计价（这种在进站和出站时都需要刷票），还有的城市的地铁同一条线路还分站站都停的列车和只有部分大站才停的列车，上车前要看清别坐错。关于各城市公共交通的具体情况请自己去网站查看（没有列上的地区请自己查找网站地址）。大多数地方都提供公交通票或月票，比如 One-day Pass、Three-day Pass、Seven-day Pass 之类的，在时效内可以无限制地使用，当你在这些城市旅行的时候可以根据自己待的时间选择买哪种通票。还有些地方的地铁站口和公交车上提供转车证（Transfer），记得自己去拿或问司机要，用这个 Transfer 可以在一定时效内免费或低价转乘其他公

交车。

关于城市观光，下面再顺便说点和公共交通没关系的。到美国各大城市旅行，免不了总是要逛逛当地最著名的观光景点，比如在摩天大楼上赏美景、到博物馆感受艺术气息、在游乐园里放松心情或搭乘大众交通工具欣赏城市风光。

当然这些可都不是免费的呦，现在有一种旅行通票叫作 City Pass，它不但方便，可以让你不必在购票口前大排长龙，并且非常价廉，可以节省大概一半的门票费用 有 City Pass 的城市目前已有美国的 New York、Boston、Philadelphia、Chicago、Seattle、San Francisco 和 Atlanta 及加拿大的 Toronto，City Pass 还正在不断地推广到其他景点城市。除了以上这八个城市，作为娱乐业中心的南加州更是有两种特殊的 City Pass，一种叫 Hollywood，另一种叫 South California（包括 Disney 的两个主题公园、Universal Studio、SeaWorld 和 San Diego Zoo）。每个城市的 City Pass 使用期限都不同，从你使用第一张门票才开始生效（所以尽可在出游前先买呦），学生一般还有半价优惠。更详细的情况可以查阅 City Pass 的网站。

http://www.citypass.com

此外，还有一种城市观光巴士叫 Gray Line，在美国的大部分景点城市都有。详细情况可以查阅 Gray Line 的网站。

http://www.grayline.com

6.3.5 租车（Rental Car）

最后，我们来说说租车。我们新到美国买的第一辆车一般都是二手车（关于买车我们会在**第九部分**来专门讲），开车做远距离的长途旅行对车（尤其是里程数已经比较高的二手车）的损伤还是比较大的，如果路上出点什么状况就麻烦了。我们可以考虑租车旅行，租车一般都比较新（租车的里程数一高一般就退役了），而且我们可以去租车况性能比较好的 SUV。如果多人同行的话就更适合租车了，一来可以大家轮换着开，以防疲劳驾驶，二来租车的费用大家平摊下来并不会很贵。顺便说一下，美国的高速公路上都会有很醒目的标志告诉你哪个出口（Exit）

会有 Food（快餐店和餐馆）、Gas（加油站和有加油服务的便利店）、Lodging（旅馆和汽车旅馆）、Camping（可以搭帐篷露营过夜的公园）等。高速公路指示牌上会有这些快餐店和加油站等的 Logo，所以开累了或开饿了就可以找一个这样的 Exit 先下高速去休息一会，吃点东西换个司机接着开，途中要过夜休息的话则可以选择在 Motel 住。租车还可以在一个城市借，另一个城市还。比如你可以先坐飞机到 San Francisco，然后在那租一辆车，一路玩到 San Diego，最后在 San Diego 还车后坐那里起飞的航班返回，非常方便。所以，租车可以在你旅行中和其他的交通方式结合起来，不用租车走完全程。

6.3.5.1 网上租车预订

通常情况下，临近取车日期时租金会上涨，所以建议尽早在网上完成预订工作。一般网上预订是不需要提前付钱的，随时可以免费更改。对于行程还没完全定下来的，可以先租，之后再根据实际情况进行改动。对于行程已定的情况，预订好后还可以时不时关注一下租车价格，若有下调，或出现新的 coupon，可以重新预订以取得更低的价格。目前也有不少公司支持网上预订的同时付款，这种情况下价格会有优惠。同一家租车公司，各个营业点的单价不一定相同，机场营业点的价格比非机场营业点的贵，因为会有附加费，如 Airport Access Surcharge，不过通常机场营业点是营业时间最长的，而且还车的手续比较快捷，机场还有一个好处就是车多，取车时经常能遇到免费的 upgrade。很多航空公司与租车行都是挂钩的，比如 Southwest 的网站上就可以直接租，不仅租车有折扣，还能获得额外的 Rapid Rewards® credit（Southwest 的积分），但是用这种方式预订必须在预订完成时付钱。关于租车的 coupon，通过 google 搜索是首选，其次日常生活中也有很多 coupon 的来源，比如 AAA、Costco 会员常有各租车公司的折扣价，各航空公司的会有也经常能收到 coupon。

租车时车型的选择也很有讲究，以 Enterprise 为例，若综合考虑价格和舒适度的话，推荐 Standard 或 Full Size（有些公司 Standard 和 Intermediate 统称 Midsize），这两种车型适合于四人或以下的中短途旅行，两人短途的话 Compact 或 Intermediate 也够用了，长途旅行建议中型 SUV，无论是安全性还是舒适度都要

高于上述车型，如果人数比较多（五人或以上），Minivan 会比较合适。即便同是 Standard，不同的车也有很大差别。比如说 Mazda 5 有 7 个座（7 个座都用上就几乎没有后备厢了），Honda CRV 和 Kia Rondo 类似于 SUV，座位和后备厢的空间都比较大。还有一点值得注意，有些公司对 Standard 车型的说明是 2 or 4 doors，虽然其中绝大多数是 4 doors，但在旺季会 sold out，取车时可能就只有 2 doors 了。Full Size 全部是 4 doors，租金相差无几，三四人一同出游还是订 Full Size 比较稳妥。网上预订只能确定如 standard 或 SUV 这样的车型，无法具体到哪款车，在营业点取车的时候可以让现场工作人员展示一下所有符合的车辆，以供选择。

如旅途中遇到事故，车辆有损坏，通常租车公司在还车时不处理，而是事后寄送邮件索取修理费用，具体的保险问题请见后面的内容。

常见的租车公司有 Hertz(赫兹，这个国内也有分店了)、AVIS(这个也在国内开了连锁店)、Budget、Dollar、Thrifty、Enterprise、National、Alamo、Payless Car Rental 等。

主要租车公司的网址如下：

http://www.hertz.com

http://www.avis.com

http://www.budget.com

http://www.dollar.com

http://www.thrifty.com

http://www.nationalcar.com

http://www.enterprise.com

http://www.alamo.com

http://www.paylesscarrental.com

其中 Hertz 和 AVIS 是大公司，服务好，车况好，但 Promotion 少。Alamo 和 National 的 Promotion 最多，而且都是一些还不错的车。Dollar 服务挺不错的，Free Upgrade 的机会很大。Enerprise 服务也不错，Free Upgrade 少，Promotion 不大，但是比较多（上网搜一下就能找到很多 Coupon），他家 onsite 时的 upgrade 很不错，可

以先在网上订 Economy Car，取车时间有什么可以 upgrade，一般只要每天加很少的钱就能 upgrade 成很好的车。Budget 车况都还不错，不过他们有的车是有行车的 Mileage Limit 的，租的时候看清楚才好。Thrifty 感觉 Free Upgrade 的机会最低，车况也一般。

其实 **6.3.1** 节里提到的那些搜索机票的 Travel Agency 网站也都可以同时搜索和预订租车服务。这里我们再介绍两个专门搜索和比较租车价格的网站（也同时提供预订服务）。

http://www.carrentals.com

http://www.bnm.com

6.3.5.2 租车保险

先来看一下租车公司提供的几种主要保险：

1. LDW/CDW（Loss/Collision Damage Waiver）：保所租的车
2. LIS（Liability Insurance Supplement）：保第三方，比如说被你撞的车
3. PAI（Personal Accident Insurance）：保车上的人
4. PEC（Personal Effects Coverage）：保你放在车上的私人物品

首先必须要有的保险是 Liability，也就是撞了别人赔对方的车辆和人身的保险，这个你可以询问一下你自己的保险公司（如果你已经有自己的车的话，你就已经有了保险，没的话必须要买这个保险）你已经买的保险是不是除了你自己的车也 cover 租的车，如果不 cover 的话，就得从租车公司买，一天大概十几美元。如果你自己的保险公司也可以同时 cover 租车的话，若你买的是全保，那你就不用从租车公司那买任何保险；若你买的是半保，虽然你不用买 Liability，但你需要买一个 Collision Damage Waiver 的保险，就是当你租的车辆出现损坏时，这项保险可以免除你赔偿相应损失的义务。不过事实上现在很多信用卡都提供 Auto Rental Collision Damage Waiver 的 Benefit，你先去查一下你新开信用卡时收到的用户手册里有没有这个 Benefit，有的话你用这个信用卡来付租车费就不用再没

这个保险，信用卡公司为你提供了这个保险。下面这个网页上总结了 Mastercard、Visa、American Express 和 Discover 信用卡的哪些用户能享受这个保险的 Benefit 并且分别能给你 cover 多少。

http://www.creditcards.com/credit-card-news/rental-car-insurance-policies-1273.php?tid=DCP_97737381#chart

租车公司提供的其他保险诸如 Personal Accident Insurance（你的医疗保险很可能就已经包含这个保险了）等都没有必要买，它们本来也都是 optional 的。

还有就是不到 25 岁的人的保险会贵很多，所以如果要买保险的话找同行的人中年龄超过 25 岁的人来买。下面这个网站总结了那些主流租车公司对低于 25 岁的人买保险时所收的 Surchage。

http://www.bnm.com/uage2.htm

有两点需要说明，一是 LIS (Liability)是政府规定驾车必须买的险种，没有此险开车是违法的；还有一点是在租车公司提供的保险都是第一顺位赔付的，只要买了他们的保险，如果出了事故，就不需要用自己的保险或者信用卡提供的保险了。

6.3.5.3 信用卡的 Auto Car Rental Insurance

American Express 的信用卡去他家网站注册 Premium Car Rental Protection，注册是免费的，但是每次租车会扣$19.95 或$24.95（后一种保额更高），虽然还是要花钱，但 American Express 这个保险一次租车只要在其政策规定时限以内，不管租多少天只要付一笔费用，所以长时间租车用这个是很划算的；而更加重要的是此保险是 primary 的，就是说出了事他们是第一顺位赔付的，跟你保险公司无关，而且他们的这个保险除了 LDW/CDW 外还包含 PAI 及 PEC。

VISA（Standard、Rewards、Premium），MasterCard（Black、Platinum、Gold），Discover（Platinum、Miles、Motiva、Titanium），以及未注册以上所述 Protection 的 American Express 卡，只覆盖 LDW/CDW，不额外收取费用，但是他们的保险都是 secondary/supplemental 的，就是说如果你有自己的保险，含 LDW/CDW，

那出了事先由你的保险公司赔付，如果赔付金额超出了你保险公司的最大额度，那再有信用卡公司赔。

再附上几点提示：

1. 各信用卡公司各种类型的卡，是否含有这类租车保险，有保险的话具体保额，所保范围，索赔最晚期限，车型、时间、地点限制，都会有一定出入，使用前请先查阅信用卡手册或询问信用卡公司。

2. 若发生事故，车行要求赔偿的费用除了修车费，往往还有 lose of use，有的信用卡注明赔付范围包含此费用，但即便包含，有时候车行还会索赔 Administration Fee，数额可能上百，所以到底用信用卡的免费保险还是在车行花钱买保险，最好还是要考虑清楚。（参考文章：我的租车赔付过程 - from mitbbs）

3. 大车行的索赔工作都是有该公司亲自做，你更容易从车行获得向信用卡公司索赔的必要文件，有些小车行的索赔交给第三方代理，你很可能没法拿到这些文件，会加大索赔难度。（参考文章：我的租车赔付过程 - from mitbbs）

4. 注意信用卡公司和银行的区别，比如 Citi Dividend Student Card，有 VISA 和 MasterCard 两种，出了事要赔付你最终找的是信用卡公司，最好在手机里存上信用卡条款里的指定电话，事故发生后可以立即报告信用卡公司。

下面根据各人自身不同情况讨论一下什么人需要买什么险：

1. 你自己什么保险都没有，保险起见就在车行买 full coverage。如果你很有自信不会出事故，那也可以只买 LIS（有些州法律规定租车协议里包含 LIS，可以不额外买，但保额等会有限制，请在租车前调查清楚）。

2. 你有一张包含 LDW/CDW 的信用卡，但没有自己的保险，那就不用在车行买 LDW/CDW 了，因为不论你的卡提供的是 primary 还是 secondary/supplemental insurance，信用卡公司都是第一赔付人。此外你仍需要购买 LIS。

3. 如果你有自己的车险，半保，你就不需要在车行另外买 LIS（绝大多数保险公司的 LIS 适用租车，对于一些小保险公司，建议在租车前电话咨询一下）。但有些人会考虑到如果没买车行的 LIS，出了事故自己的保险公司赔，以后会涨保险费，因此还是买了车行的 LIS，这样就不需要自己的保险公司来赔付了。

4. 如果你自己的车险是全保，那关于 LIS 的情况请参考上面第三条。如果全保的 collision 和 comprehensive 部分不适用租车（请先咨询保险公司），请参考上面第二条；如果适用于租车，LDW/CDW 的情况就比较复杂了：如果你有 American Express 的信用卡，租车时会自动扣去相应费用，因为保险是 primary 的，所以出了事故是 American Express 首先赔付，不涉及你的保险公司；如果你是其他公司的信用卡，保险是 secondary/supplemental 的，那么出事后还是你自己的保险公司先赔，多余的部分才由信用卡公司出。

5. 关于 PAI，请查看自己的 Health Insurance 的政策是否包含外出游玩时候发生的意外情况。

第七部分 吃在美国

7.1 吃在美国概况

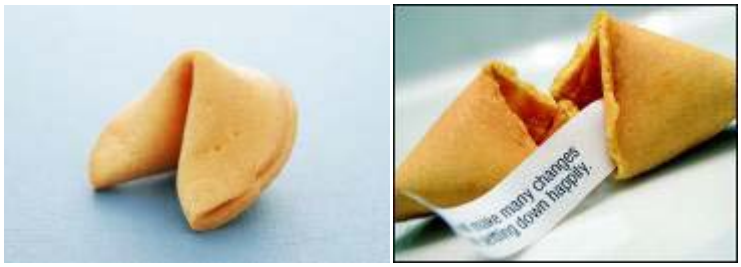
与我们在中国相比，美国饮食有一些很有意思的特点。例如，很多美国人很喜欢喝咖啡，甚至嗜咖啡如命，就像是我们中国人对茶的热衷。还例如，大多数美国人喝水喝可乐都喜欢加冰块，即便是在大雪纷飞的冬天，但是热水却除了在咖啡机外很难找到。再例如，很多美国人喜欢吃高热量的食品，像donut（甜甜圈）和brownie（布朗尼蛋糕），这些点心初次尝试的同学甚至觉得甜得难以下咽，等等。

美国是个移民国家，不同时期，不同地区来的移民都带来了自己的饮食和饮食文化，称这里为“饮食大熔炉”再恰当不过。如果你身在纽约曼哈顿，你真的可以深刻的体会到这一点。除了盎格鲁撒克逊人的饮食之外，法国人带来的奶酪和葡萄酒，意大利人带来的pizza（比萨）和pasta（意大利面），日本人带来的sushi（寿司），中国人带来的中餐，越南人带来的越南面，墨西哥人带来的烤肉卷等等，应有尽有。

从左至右：寿司（sushi），奶酪（cheese），比萨饼（pizza）

在美国大部分地区，主要的饮食还是西餐为主，中餐馆虽然遍布美国，但是美国的中餐馆提供的中餐，很多都已经美国化。例如在美国，有一道很出名的菜叫orange chicken（橙子鸡），但是同学们，我们在国内吃过“橙子鸡”吗？！最特别的例子是，在中餐馆吃完中餐一般都送客人一个fortune cookie，于是有不少美国人问我，在中国吃饭，是否会收到很多这样的cookie，让人哭笑不得。民以食

为天，很多时候，对于留学生来说在美国，“吃”确实是一个很大的问题。本部分就试图初步介绍一下在美国的饮食，帮助大家解决这个“天大的问题”。



Fourtune Cookie

7.1.1 美国的小费文化

在开始说美国的吃之前，最好先了解一下美国的小费文化。美国是小费制度繁荣的国家，基本上只要涉及到人工劳动的时候多数都需要小费，例如坐出租车，住旅馆和在餐馆就餐。快餐是不需给小费的。如果是先付钱后吃，而且没有人给你端盘子收盘子的话，就定义为快餐(类似麦当劳、肯德基)，无需给小费。这时候大家要记得吃完了要自己收拾哦。有些餐馆是先付钱后吃，但是会有人给你端盘子收盘子，这时候就是可给可不给；想给的话给几块钱零钱放在桌上或者柜台上的“tip jar”里，或者按人头计算的，大致每人一美元。不给的话也无所谓。

需要给小费的餐馆一定是吃完后付钱的，而且会有专门的服务生为你这桌服务，一般这种餐馆叫“sit down restaurant”。这点跟国内不同。某一桌一般会是一个服务员包干（这样你最后可以根据他/她的表现来决定给多少小费），所以最好记住你的服务员的名字/样子，这样需要什么的时候直接找他/她会更好一些。大多数小费在饭钱总额（税前）的 15%到 20%左右，中午大概更偏向于 15%，晚餐更偏向于 20%。但是如果人数超过五人，老美就一个名词叫 Party Over Five，则你必需付至少 18% 的小费，否则就算失礼（但通常这种情况侍者会特别提醒你，怕你忘了!）。要是服务特别好，或是高级的餐厅 (每客在 30 元以上) 则要付 20%的小费。如果你是刷卡的话，刷卡后的单子上会有“tip”一项，你填上小费的金额然后下面填上饭费+小费的总额，签名之后把单子留在桌上就可以了。

Tips

如果你是付现金的话就在结帐之后另外留在桌上，或者直接给服务员一张票子然后豪爽地说："keep the change"。需要注意的是，留现金小费的时候尽量不要用硬币，有些美国人会觉得不太礼貌。

15%-20%是一个标准的数额，高于这个数额的，表示对服务态度很满意，低于这个数额的，表示对服务态度不满意，但不可低于 10%，低于 10%是不大能被接受的。一分小费不付的顾客，是极其罕见的，偶尔还会因此引起公愤。

7.1.2 在美国到哪儿去吃？

学校内的食堂（cafeteria）或者学生活动中心（student union）：提供美式食物或小吃零食，如汉堡，沙拉吧，薯条或薯饼，炸鸡，美式墨西哥餐，美式中餐（Panda express），寿司，咖啡和甜点等等。一般来说这些地方都可以用学校的消费卡或学生卡消费，比较方便，价格也便宜。

冰淇淋店（ice cream shop）：美国校园大多都会有自己的冰淇淋店，如 Penn State, UMich, Clemson University 等等。除了各种冰淇淋外，这些地方一般都提供咖啡，茶饮料，酸奶，还有三明治，白吉饼（bagel），妙芙（muffin），零食等等，是早餐或喝下午茶聊天的好地方。

附近餐馆：一般学校附近都会有中餐馆，美式餐馆，再加上意、墨、印、韩式餐馆等等，虽然可能不比纽约芝加哥或旧金山那些大城市花样繁多，但也可以品尝到世界各地的特色美食。尤其是和印度朋友一起去印度餐馆，和韩国同学一起品

尝韩餐，或者带着朋友去中餐馆，未尝不是件乐事。

超市：和国内的超市类似，在美国，要想吃得省时省力又省钱，超市也许是个好去处。有些时候你能从超市买到不错的冷冻比萨，回家自己用烤炉加热大概半小时就好。中国店也有卖速冻水饺，包子馒头之类的冷冻食品，偶尔作为调剂也不错。还有一些朋友喜欢在超市买个龙虾或买块牛排，回家或蒸或煎，再配上点蔬菜，也是一种吃法。

7.1.3 在美国的一日三餐

美国人通常一日三餐，这点上跟中国人差不多。在美国留学生最想念的食物之一，就是中国的早饭。菜包、肉包、粢饭、油条、杂粮煎饼、豆腐脑！啊，还有生煎、锅贴、烧卖、汤包、小馄饨、更离不开的是清粥小菜啊！唉，基本上要吃这些中国特色的早饭，你只有自己学着做了，悲剧啊。像加州这样华人多的地方，是有不少港式早茶点，可也不能天天去吃不是？美国人吃的早饭跟中式早餐很不一样。不讲究的就是冷牛奶泡一泡早餐谷(cereals)，加一点水果进去就是加营养了。喜欢吃得实在一点的，就是各种面包上面涂各种东西，比如土司面包涂黄油加盐、花生酱加果酱，贝果面包（bagel）加奶油奶酪(cream cheese)。要动炉子的早饭，就是讲究了。

有的连锁餐馆一整天都提供早餐。比如 Denny’s，IHOP，前者提供美式早餐，后者是以提供免费并且畅吃的薄饼（pancake）出名。传统的（豪华）美式早餐一般由鸡蛋、肉、土豆和面包/蛋糕组成。鸡蛋的做法有分几种，炒鸡蛋 scrambled egg、单面煎荷包蛋 sunny side up、蛋皮里面包东西的叫 omelette，比较常见的是包三文鱼(salmon)或者蘑菇青椒菠菜之类的。肉可以是培根或香肠。土豆是黄油煎的土豆丁或者土豆丝(hash brown)。面包类通常是切片吐司(toast)，或者比司吉饼(biscuit)。有薄饼(pancake)和威化饼(waffle，也称华夫饼)的话，美国人就开心得要死了，他们喜欢叫上糖浆吃。这样一份早饭，加上咖啡，吃下去肚子里暖暖

的，偶尔吃一次也不错哦！

除了这种比较豪华的早餐，很多咖啡店里也提供各种烤制的东西(pastry)，比如松饼（muffin），酥皮面包(Danish)，羊角面包(croissant)。比如星巴克的香蕉面包 banana bread，个人比较喜欢。有的咖啡店也提供 breakfast burrito，就是比一般的 burrito 小一些，也使用玉米面皮包起来的，里面通常是鸡蛋为主，可能会加火腿、香肠、蘑菇、青红椒和洋葱。喜欢清爽健康的，可以买水果帕菲，就是一杯酸奶，上面放着谷物碎(granola)和水果粒。美国酸奶比国内的稠（想念流动的酸奶啊有木有），所以盛得住这些。

午餐一般食用快餐，像三明治、汉堡包、热狗、沙拉等，加上一些蔬菜和饮料。晚餐是最丰富的，美国人把晚餐叫正餐（叫 dinner，不叫 supper 哦）。而我们留学生呢，一般也是一日三餐或者两餐（早餐和午餐一起解决。。。）——早餐可以吃面包或买速冻的包子，喝牛奶或者咖啡；午餐在快餐店解决，或者自带午饭到自己的实验室或办公室用微波炉加热后吃；晚餐回家自己做，或者也在外头的店里吃。

7.1.3.1 美国常见的早点和点心

接下来我们要跟大家介绍一些美国人常用的早点。这些早点，很多也是美国人喜闻乐见的点心，例如 donut，muffin 等等。

Cereals。Cereals 说白了其实就是谷物，在这里是指一些经过处理可以直接食用的谷物，如 wheat、rice 等等。Cereals 加牛奶，是很多美国人几乎每天早上都会吃的东西。到了美国超市里，总是可以看见整排的货架上摆了各式各样 cereal。许多美国人喜欢同时买两、三种不同口味的 cereal 摆在家里，吃早餐时就可以自由调配了。

牛奶加 cereals

Oatmeal。燕麦粥。Oatmeal 也是美国人常吃的早餐之一。他们常买原味的燕麦片自己煮(水煮或者牛奶煮约一分钟)，有时也买加味处理的，只要加水冲泡的速溶燕麦片(Instant Oatmeal)，两者之间的价格差距颇大，这里燕麦粥的口味一律是甜的。Quaker（贵格）是我们比较熟悉的做 oatmeal 的品牌，在国内，那个戴着牛仔帽的白头发大叔形象早已深入人心。

Oatmeal

Scrambled eggs & sunny side up。炒蛋和单面煎荷包蛋。炒蛋全天下几乎都一样，就是把蛋打一打再炒一炒。通常美国人不放盐或是葱花等调味料。而是放一片 Cheese 去调味，所以吃起来味道不太一样。荷包蛋也是作早餐的好选择，通常我们用 bacon（培根）或者香肠做荷包蛋的配菜。煎荷包蛋一般要用小

火慢煎，煎至快熟时可以适当加大火，这样煎出来荷包蛋会比较脆。如果做“培根煎蛋”的话，则可以先煎培根，再用培根煎出的油来煎蛋，非常方便。荷包蛋可以加上几滴酱油或者撒上一些椒盐（黑椒加食盐）来调味。另外，用面包夹着荷包蛋和培根做成三明治也是很好的早餐。

Scrambled eggs & sunny side up

Omelette。煎蛋卷。它的作法是把一层煎蛋卷起来,，里面包火腿、培根或是洋葱，青椒，洋菇甚至是牛排等料。

Omelette

Pancake。薄煎饼。这种原料以面粉为主，加水混和再用少许的油煎成的薄饼，也是桌上常见的早餐之一。食用时，美国人喜欢在 pancake 上浇些 syrup（糖浆）和奶油（cream）或黄油(butter)。美国卖 Pancake 的连锁店叫 IHOP: International House of Pancake，去这里吃东西，不管你点什么，他们都会送你一份 pancake。

Pancake

Brownie。布朗尼蛋糕。Brownie 算是蛋糕的一种，但它和一般蛋糕的区别在于——Brownie 通常较薄且较结实，不像蛋糕松松的，而且一定是巧克力口味，上面还会放杏仁或花生作装饰及调味，通常很甜。Brownie 也很适合自己做，美国的超市里有做 brownie 的粉，买回来调上食用油和鸡蛋，放进烤箱烤上大概 20 分钟就好了，十分简单。

Brownie

Waffle。威化饼。跟 Pancake 味道差不多，但 waffle 比较大，而且上面是一格一格的，吃的时候也是要配奶油或是 syrup，再切成一小块一小块吃。在美国也有在卖冷冻的 waffle，早上起来把它放到烤箱里烤个 7-8 分钟就可以吃了(或者用烤面包机（toaster）就好)

Waffle

Donut (Doughnut)。甜甜圈。喜欢吃甜甜圈的人一定要到美国来，美国的甜甜圈种类既多且繁，而且美国有一家很有名的快餐店就叫 Dunkin' Donuts，算是 donut 的权威吧。美国人真的很喜欢 donut，他们买都不是以个为单位，要买都是半打一打的买。美国很多胖子可能就是吃 donut 吃出来的。

Donut

Bagel。百吉饼。形状跟甜甜圈很像，都是中间有一个洞，但是质地很硬（真的很硬）有嚼劲。Bagel 的口味有许多种，如小蓝莓、巧克力、cheese 等。有些餐厅会放上一些好料如培根、牛肉、鸡肉或是鲑鱼加上一点生菜、蕃茄，跟汉堡的作法很类似。多数情况下，Bagel 是和 cream cheese 搭配的。沿着 bagel 腰间的缝隙把它掰开，抹上 cream cheese 再合上就可以吃了。说到 cream cheese 这种东西，最常见的应是卡夫牌（Kraft）的 Philadelphia 了（下图）。这种圆罐装的是抹 bagel 的标配，当然你拿来抹吐司也毫无鸭梨。有很多种味道，甜的如草莓、菠萝，咸的如香葱、三文鱼。还有一种小砖头装的，一般是拿来做 cheese cake 的。这边的 cheese cake 都是比较重口味，一般不加面粉，只用 cream cheese，糖，蛋等做成。不像国内很多 cheese cake 那么松软清新。

Philadelphia

Bagel

Muffin。松饼。Muffin 是甜的小蛋糕（注意一下，英式 muffin 则不同，通常是没有味道的，用来当面包用），像海绵蛋糕但较硬，大多是杯状的，有时是像圆面包状。Muffin 有许多不同口味，通常是小蓝梅、蜂蜜、肉桂或巧克力口味。国内的康师傅有一款“妙芙”蛋糕，实际上就是 muffin。

左：muffin，右：英式 muffin

Biscuit。比司吉饼干。是一种使用小苏打粉或是泡打粉为膨发剂所烘焙成的小面包。可以直接吃，也常常用来做三明治。不知为什么，Biscuit 和炸鸡是官配。

Biscuit

Cookie。曲奇，小甜饼。它的名字是由荷兰语 koekje 来的，意为“细小的蛋糕”。Cookie 有很多种口味，较为流行的有巧克力味和肉桂（cinnamon）口味的。这里顺带提一提 cinnamon，这是一种来自肉桂树的香料，很多美国人在做蛋糕等点心的时候喜欢加入 cinnamon。Cookie 是美国很流行的点心，在咖啡馆例如 Starbucks（星巴克）通常都会有 cookie 出售。在购买咖啡的时候，店员会很热情地询问客人是否要来一块 cookie。烤制 cookie 也是美国的家庭主妇们得必修课之一，大家知道美国人最高规格的宴请是家宴（而不是中国人的到高级酒店去），如果家庭主妇能为客人端上一盘可口的 cookie，将会受到很高的评价哦。

Cookie

Cracker。饼干。严格一些来讲，cracker 是 biscuits 的一种，但是这里为了方便大家记忆，还是把它俩分开来。Cracker 包括我们熟悉的疏打饼干（例如太平梳打饼干），奥利奥等国内最常见的以“饼干”命名的食品，在这里就不多介绍了。美国的 cracker 经常是和 cheese，三文鱼片，吞拿鱼酱等搭配的，作为餐前

开胃菜或者红酒的佐食。

Cracker

Toast。吐司。，就是烤过的面包。最常见的工具就是烤面包机（toaster），面包片插槽里按下，过一会儿烤得金黄的面包自己弹出来。当然用烤箱也是可以的，只不过烤箱一般很大比较耗费能源，如果经吃烤面包的话最好还是购置一个 toaster，沃尔玛 10 刀就能买到。French toast：面包片在鸡蛋和牛奶的混合物中浸泡过后，在平底锅中用黄油煎至两面金黄为止。一般配以水果，奶油一起食用。（类似炸馒头片儿？）

Toast

Sticky bun。一种加以枫糖浆，肉蔻香料的烤面包卷。是常见的早餐面点或甜点。

Sticky bun

Hash browns。炸薯饼。

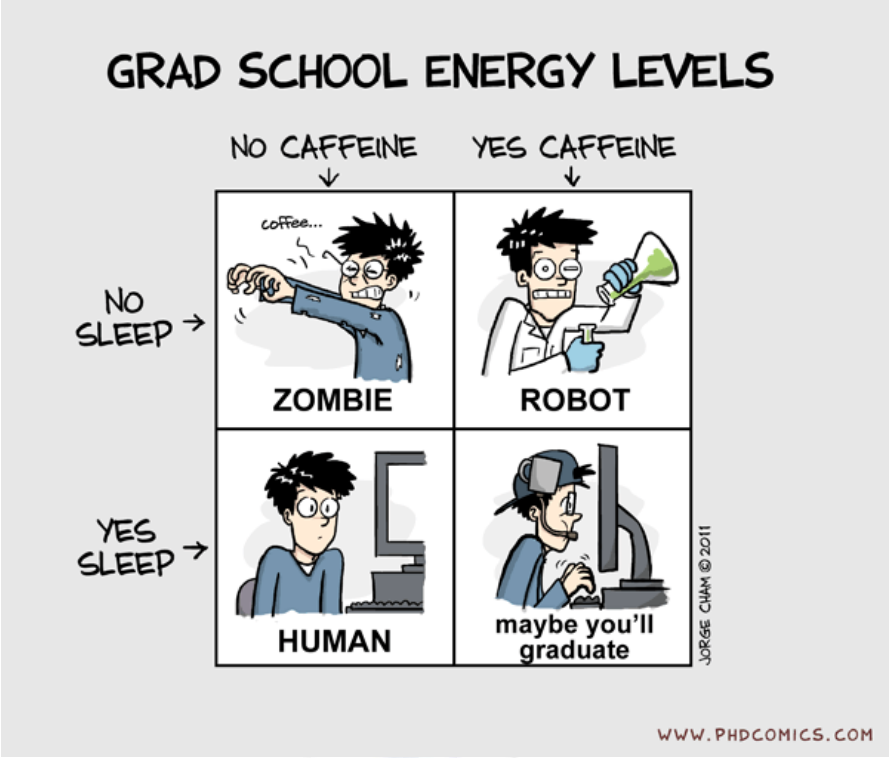
Breakfast sausages。早餐香肠。

7.1.3.2 美国的饮料（咖啡，牛奶，碳酸饮料，果汁，能量饮料，酒）

7.1.3.2.1 咖啡

提起美国咖啡，很多人的第一反应大概会是“星巴克”（Starbucks）。确实，成立于 1971 年的星巴克咖啡公司在中国有很高的知名度，一度也是有小资情调的年轻人们向往的场所。但是，星巴克在美国的影响力并没有在中国那么大，因为美国有无数家大大小小的咖啡馆（Cafe）。咖啡，据说是被誉为除了石油外最值钱的黑色液体，受到许多美国人的喜爱。如果你正好是一名 PhD 学生，那你的生活里更少不了用咖啡来提神了（见下面的漫画☺），所以来了美国，不得不了解

一下咖啡。



咖啡的来源已无法考证。诸多传说之一，咖啡原产地是埃塞俄比亚，由入侵也门的埃塞俄比亚军队将咖啡带到了阿拉伯世界。后来，由威尼斯的商人和荷兰人在大航海时代通过海运传向了全世界。据说美国人喜欢喝咖啡是拒绝英国的文化（众所周知英国人喜欢喝茶），建立起自己独特文化的一种方式。意大利和法国的咖啡也很有名，大家熟知的拿铁，卡布奇诺，欧蕾等花式咖啡大多来自这两国。咖啡的文化实在博大精深很难一一介绍，所以在此，我们仅试图介绍一下在美国的大众化的咖啡。

首先想聊一聊在一般的咖啡店（cafe）里买现成咖啡。在店里买的咖啡，一般又

分为两种，一是普通咖啡或叫清咖啡，黑咖啡（regular coffee），二是花式咖啡（例如拿铁咖啡，星巴克还有星冰乐咖啡（frappuccino））。买普通咖啡的时候，一般是店员卖给顾客一个杯子，然后顾客自己到店里的咖啡壶前按个人喜好取咖啡。这些装在咖啡壶里的咖啡，一般都是用磨碎的咖啡豆（coffee beans）直接“煮”出来的咖啡，不含糖和奶等伴侣，所以叫 regular coffee。取好咖啡后，顾客可以根据个人喜好，加入一些咖啡伴侣。咖啡伴侣一般有：糖（sugar），甜味素（sweetener ），奶精（cream），2 %脱脂牛奶（2 % milk）和“half & half”（50% milk 加上 50 % cream）。一般 suagr，sweetener 和 cream 是小纸袋装（packet）的；而 2 % milk 和 half & half 是装在保温壶里的（虽然它们都是常温的）。个人比较喜欢加 sugar 和 half & half。这样的一杯 regular coffee，税前价格大约在 1-2 美元，视杯子的大小而定。

从左至右：sweetener，half & half，cream，2 % milk

花式咖啡，大多来自意大利和法国，基础是意式浓缩咖啡（espresso），加上牛奶，奶油，巧克力和枫糖等料，按不同比例和做法调制而成。制作花式咖啡需要特殊的蒸汽咖啡机，这种咖啡机价格比较昂贵（几百至上千美元一台），所以花式咖啡一般只能在咖啡馆喝到。前面也提到了，花式咖啡的基础是意式浓缩咖啡（espresso），espresso 是一种口感强烈的咖啡类型，方法是用极热但非沸腾的热水（约 90 度），借着高压冲过研磨得很细的咖啡粉末来冲出的咖啡。那如何用 espresso 做出花式咖啡呢，大家可以看看下面这张图：

稍微翻译一下这张图中的几个词：milk foam（奶泡），whipped cream（生奶油），steamed（蒸热的），chocolate syrup（巧克力酱）；Machhiato（玛奇朵），con Panna（康宝蓝），Latte（拿铁），Flat white（白咖啡），Breve（布雷卫），Cappuccino（卡布基诺），Mocha（摩卡，巧克力咖啡），Americano（美式咖啡）。这回大家再对照着看，应该对这些咖啡的成分有所了解了吧？当然，上述只是花式咖啡的示意图，具体做出来的咖啡会有些不同，比如有些拿铁咖啡是分层的特别漂亮，用的杯子也是特制的透明高马克杯装。在这张图里没有提到的，但是在美国也很常见的一个词是“caramel（焦糖）”，常常用来做 Caramel Macchiato（焦糖玛奇朵）。另外还有一种法国的花式咖啡叫做 Cafe Au Lait（欧蕾咖啡），基本和 Latte 是一样的，只不过在做法上略有差别：Au Lait 是 espresso 和 milk 一同加入至杯中，而 Latte 是将 milk 往盛有 espresso 的杯子里注入。一般来说，一杯这些花式咖啡用一份的 espresso，如果加两份，就叫 double shot。点这些花式咖啡的时候

可以告诉店员要全脂牛奶还是脱脂牛奶 nonfat，还可以要求用去咖啡因（decaf）的咖啡。

说来说去，要想经济实惠，还是要自己动手煮咖啡喝。在美国，一般可以买到三种咖啡原料：速溶咖啡（instant coffee），咖啡豆（whole coffee beans）和咖啡粉（ground coffee）。从个人的角度讲，美国的速溶咖啡不如国内的雀巢，麦斯威尔等速溶咖啡好喝，所以在此不作进一步的讨论。而关于咖啡豆或咖啡粉，还是推荐买咖啡豆，回家后煮之前现磨。因为咖啡豆磨成粉后，风味容易走失。咖啡豆和咖啡粉在大超市如沃尔玛有卖，一些咖啡馆也会出售具有自己特色的咖啡豆/粉，例如 starbucks。卖咖啡豆的地方一般可以为顾客将豆磨成粉。如果想自己磨咖啡的话，需要买一台 coffee grinder。

下面聊聊咖啡豆的分类。咖啡豆可以按产地来分，例如蓝山咖啡，哥伦比亚咖啡，巴西咖啡等等，这就是按照产地来划分的。如果按照咖啡豆的烘焙程度（roast）来分，一般可以分为 mild（轻度），medium（中度），bold or dark（深度），extra bold（极深度），不同烘焙程度的咖啡具有不同的风味，而且风味还跟不同产地的咖啡豆有关，所以只能各位亲自尝试比较。另外，有些咖啡豆/粉是经过降低咖啡因（decaf）工艺的，想用咖啡来提神的同学们，要注意千万别买成 decaf 的哦。

有了咖啡粉，下一步就是用咖啡机（coffee maker）做咖啡啦。在美国最常见的是滴式（drip）的咖啡机。原理很简单，利用电加热把水烧热了，冲到咖啡粉上，溶解了咖啡后滴下来，用杯子盛住。这种咖啡机做咖啡很快，5 分钟左右就能做好一大杯（约 300 mL）咖啡。这种咖啡机一般配套使用滤纸或者滤网（filter），把咖啡粉滤掉，同时又让咖啡液漏过。

从左至右：咖啡机，咖啡滤纸，咖啡滤网

7.1.3.2.2 牛奶和酸奶

一般美国超市里卖的牛奶，大致分为 whole milk（全脂牛奶），low fat milk（or “2 % fat milk”，“reduced fat milk”，低脂牛奶）和 nonfat milk（or“fat free milk”，脱脂牛奶）。这些牛奶里面，又有一个品种叫做“organic milk（有机牛奶）”，这种牛奶的来源牛，号称是用有机饲料喂养的，而且是不使用合成的激素以及抗生素喂养的。

美国的酸奶叫 yogurt（优格），也就是国内很多酸奶起了个洋名字叫“优格”的

原因。同样地，yogurt 也有 low fat 和 nonfat 的种类，也有 organic 的。美国还有种食品叫“frozen yogurt” ，类似 ice-cream，一般会有专门卖 frozen yogurt 的店，例如 Red Mango。Frozen yogurt 有许多种口味，储藏在不同的机器里，顾客可以随意挑选，挑完后加上 topping——水果，坚果等，最后按总重量结算（red mango 是这样的）。

左：yogurt，右：frozen yogurt

7.1.3.2.3 碳酸饮料（Soft Drink）

碳酸饮料（汽水）也是美国人超级喜欢的饮料，上至 70 岁老太太，下至几岁大的小孩都有很多碳酸饮料的粉丝，像我英语课的老师，一满头白发的老太太，每次都拿着瓶可乐来教室。在美国，普通的汽水叫做“Soda”，芝加哥及附近地区会叫“Pop” ，听说南部亚特兰大地区统称“coke”。可口可乐叫“Coke”（相信很多人刚来美国的时候都点过“Coca Cola”然后被服务生报以疑惑的眼光），百事可乐叫“Pepsi”而“Cola”只是可乐味饮料的总称。另外有种“Dr.Pepper”的汽水，是爱者爱之，恨者痛恨之。国内有一种饮料叫黑松沙士，喝起来像牙膏加风油精的那种，在这里有很多同类的饮料，叫 root beer。由于美国人太爱喝汽水而且肥胖率太高，所以大多数汽水有分普通（regular）和无糖的（diet）两种，例如国内的健怡可乐（diet coke）。不仅汽水，连冰淇凌都有无糖。所谓无糖，大多是用阿斯巴甜之类的甜味剂来达到甜度的，味道与普通的还是有所差别。而所谓有糖，现在也大多数用浓缩玉米甜浆来代替（由于美国蔗糖进口配额的缘故），若是想喝到和国内一样用蔗糖的可乐，可以尝试买墨西哥产的可口可乐，纯正蔗糖味儿！

左：**Diet Coke**，右：**Dr. Pepper**

7.1.3.2.4 果汁(Juice)

美国的果汁，很多都是纯的榨汁，不像国内那样用各种香精兑起来卖。常见的有 orangejuice，apple juice，grape juice 等。橙汁是最常见的果汁，其中又有 pulp free（没有果肉）的，low acid（低酸度）等品种。除开当天鲜榨的之外，超市卖的盒装橙汁里个人最喜欢“Simply Orange Juice”，人工味最低。有一种特殊的苹果汁，叫作 apple cider，它是一种经过微发酵的苹果汁，有的 cider 会有一定的酒精浓度(不过很低)，很多美国人喜欢在冬天把 cider 温热后饮用。

左：**orange juice**，右：**apple cider**

7.1.3.2.5 能量和运动型饮料

这种饮料，相信不用多说大家也懂的。美国常见的除了红牛（Red bull），还有一种叫 Monster 的饮料，是不是名字听上去就很吓人了啊？红牛和 Monster 都是含有很多咖啡因和牛磺酸的，主要是提神用。每到期末的时候自动售卖机里最快卖完的总是这两种。另外，运动型饮料的话，最常见的是 Gatorade（佳得乐）。，富含电解质，适合流汗之后补充盐分。

从左到右：**Red bull**，**Monster**，**Gatorade**

7.1.3.2.6 酒

美国的酒一般分为啤酒（beer）、烈酒（spirits，如威士忌 whiskey，伏特 加 vodka）、鸡尾酒（cocktails）和葡萄酒（wine），另外提一下，中国的白酒叫作 white wine。啤酒一般分为 light 和 dark，light 和国内的清爽型啤酒相当。美国咱们最熟悉可能要数百威（Budweiser）了吧，在国内卖得很贵，可在美国就很便宜；另外，有些地方还有咱们的青岛啤酒卖哦。超市里卖的啤酒一般是易拉罐装和小玻璃瓶装，没有国内的那种大玻璃瓶装的。烈酒就是酒精浓度很高的酒，常见的有来自俄国的伏特加（vodka），其实咱们的红星二锅头我觉得也算是烈酒了。

葡萄酒大家比较熟悉，指的是用葡萄果实或葡萄汁发酵酿制而成的酒。以成品颜色来说，可分为红葡萄酒、白葡萄酒及粉红葡萄酒三类。红葡萄酒是用葡萄**带皮**发酵而成，酒色分为深红，鲜红，宝石红等，桃红葡萄酒色泽介于红葡萄酒和白葡萄酒之间。白葡萄酒是用白葡萄或红葡萄榨汁后不带皮发酵酿制，色淡黄或金黄，澄清透明。从含糖量（甜度）上讲，又分为干（dry）、半干（medium dry）、半甜（medium）、甜（sweet）葡萄酒。干葡萄酒亦称干酒，原料（葡萄汁）中糖分完全转化成酒精，口评时已感觉不到甜味，只有酸味和清怡爽口的感觉。甜葡

萄酒是用含糖量高的葡萄为原料，在发酵尚未完成时即停止发酵，使糖分保留在4%左右。半干和半甜葡萄酒的甜度则介于这两者间。这两种分类标准一组合，就有了干红葡萄酒，甜白葡萄酒等为我们所熟悉类别。

鸡尾酒是一种以烈酒或者葡萄酒作为基酒而调出的混喝饮料。鸡尾酒的特点是一年四季一般都加冰块。鸡尾酒的配方有几万种，色彩、味道各不相同，常用的基酒有杜松子酒（Gin）、威士忌（Whiskey）、白兰地（Brandy）、龙舌兰酒（Tequila）、朗姆酒（Rum）、味美思（Vermouth）、伏特加（Vodka）、葡萄酒（Wine）等；果汁类有橙汁、柠檬汁、姜汁等，汽水类有可乐、七喜、汤力水、苏打水、干姜水等，有时加入樱桃、杨梅、橙片和柠檬片等装饰。这种酒一般在 0~30 度之间。

在美国及各州、市、县对饮酒都制定了相关的法律。顾客要饮用含酒精的饮料（alcohol contained drink）必须达到法定的年龄，一般规定在 21 岁以上。顾客进酒吧时，常需接受保安人员对其年龄进行核实。在超市买酒时也要对顾客的年龄进行核实。如果是一群人一起去超市买酒的话，比如三两个同学一起开车去超市购物，即便只有一个人买酒，但也有可能要对所有人的年龄进行核实。此时，只需出示自己的驾照或其他有效证件即可，因为这些证件上注有持证人的出生日期，没有驾照的同学，一般是出示自己的护照，或者本州的 ID。其它卖酒的店还有 liquor store。注意一下，有些地方周日是不允许出售含酒精（alcohol）的饮料的，

大概是为了提醒大家不要周日也喝高了影响第二天周一的正常上班吧。（应该是因为宗教原因，周日是礼拜日）。

7.2 在美国自己烹饪

根据我们以及身边朋友们的经验，在留美生涯中，最舒服，也最实惠的吃法，还是自己动手做饭。为什么呢？

第一，自己做的饭菜，菜式、咸淡可以根据自己的口味来调。我们在本章的最开始也说了，美国很多的中餐馆都已经美国本土化了，所以做出的菜的口味不一定合我们的意，很多同学甚至反映外面中餐馆做的菜还不如自己做的好吃。

第二，大家知道美国最贵的是人力资源，加上美国的食品原材料要比成品便宜很多，所以自己买原材料回家做，一般只需要花在外头餐馆吃一半甚至更少的费用。现在网上的美食网站很多，朋友们可以照着网上的菜谱一个个自己做出来，时间长了就有了自己的拿手菜。在介绍美国的快餐（也就是在餐馆吃）之前，我们想聊一聊在美国自己做饭的经验。

7.2.1 武装你家的厨房

在美国租的房子，一般来说，厨房只有冰箱、烤箱和炉子（电炉或者火炉）等几样大的家俱。而其它厨具餐具调味品，比如锅碗瓢盆，都是需要自己去弄的，也就是“武装厨房”。那一般来说，我们都需要去弄一些什么装备呢？这些装备又在哪买呢？下面我们就分类给出一个基本的攻略。

刀具和辅助用品：这个建议大家到超市（如 Wal-Mart）买一套，大大小小的刀和剪刀都有，叫 **cutlery sets** 或者 **knife sets**，价格从 10 几刀到几十刀不等。**削皮器**如果在刀具套装里有没有的话得单买；如果有同学喜欢吃土豆丝一类的菜，还需要买一个**削丝器**，这两样在超市都有卖。除此之外，推荐买一把大的能**砍骨头的刀**，这种刀在美国超市比较贵，大约要 40-50 刀，所以可以从国内带过去，有些中国超市也会有卖，或者看当地有没有二手的卖。

辅助用品方面，主要是准备一块**磨刀石**，以及两块**砧板 chopping board**（一块切生食，一块切熟食）。切生砧板可以买木头的，比较重实而且耐用，切熟食的砧

板可以买塑料的，比较容易清洗。磨刀石推荐从国内带，或者从亚洲超市买，砧板在美国超市有。另外，想自己做面食的可能需要去亚洲超市买一根**擀面杖**，不想买的话，可以拿玻璃啤酒瓶代替。

左：cutlery sets，右：chopping board

厨具：平底锅（pan），煮锅等也在美国超市有套装卖，叫 **cookware sets**。Cookware sets 强烈推荐买不粘型的，也就是有特氟龙（Teflon）涂层的。国内那种圆底大炒锅一般要单买，叫 **wok**，依然在美国超市有卖。买锅的时候要特别注意，如果家里用的是电炉，那么要买平底的锅，圆底锅在电炉上是放不稳的。有了锅，我们还需要买**锅铲**，推荐大家买不锈钢的；塑料的容易烧坏，炒菜的时候油温还是很高的，即使不烧坏，在高温下塑料也容易渗入食物中；木制的则难于清洗。锅铲也可以在美国超市买。但是如果是用不粘锅的话，千万不要用不锈钢的锅铲，会损坏涂层，建议用木头或者竹子的，其实也很好洗，最重要是洗完晾干就好。

由于我们要吃米饭的，所以需要到买一个**电饭煲（ricecooker）**。另外，**微波炉（microwave）**也需要买一个，不过二手的能用就行。如果自己想做烤制的食品，则需要买**烤盘（baking pan）**，有些专门用来烤小蛋糕（muffin）的烤盘（cake pan）会带有一个个的格子。如果买烤盘的话，一定要顺带买一副**厚的厨房棉手套**，在把烤盘从烤箱中取出的时候带。如果喜欢吃面包的同学，还可以买一台**烤面包机（toaster）**，大概 10 刀左右，据说用烤面包机烤过的面包会很好吃哟。**本段提到的厨具都在美国超市有卖。**

从左至右：**cookware sets**，**wok**，**baking pan**，**cake pan**

餐具：**饭碗**（bowl），**大汤碗**，**菜碟**（dish），**勺子**（spoon），**大汤勺**，**大漏勺**（捞饺子什么的用），**叉子**（fork），**筷子**（chopsticks）。这些东西在 dollar tree 这样的一元店买比较合算，当然美国超市也基本都有卖，除了筷子可能需要在亚洲超市买，或者从国内带。

清洁用品：刷碗刷锅用的**钢丝球**，这个推荐大家从国内带，比较便宜，在美国的话一般是在亚洲超市有卖。有涂层的锅不能用钢丝球洗，建议用海绵。还有刷碗刷锅用的**刷子**、**海绵**和**洗碗布**。**清洁剂**也是厨房必备的，要买**洗碗的**和**清洁灶台的**两种。刷子和清洁剂在美国超市有卖。顺带一提，有需要的话，买条**围裙**和一副**胶手套**以防烧菜时弄脏衣服和油溅到手上，这两样美国超市有卖。

调味品和主食

有了各种锅和刀具后，我们还需要买很多的调味品。同学们该问了，那我该买什么调味品呢？我只知道油盐酱醋啊。关于这个问题，我觉得最好的解答者，是给你做过最多次饭的人，比如你的妈妈、奶奶、姥姥？（如果是食堂的大厨，就没办法了）。为什么呢，因为他们用的调料就是我们吃得最多，基本上也是吃得最舒服的。

在此，我们也试着给出一个常见的留学生厨房调味品列表，这些调味品大多数都在亚洲超市有卖，而且是中文包装哦。

油：一般是植物油，比如菜籽油（vegetable oil），大豆油(corn oil)，花生油（peanut oil）；

盐：一般是海盐（sea salt），又分为加碘盐（inodized salt）和不加碘的盐；

糖：有白糖和红糖，黑糖等等之分。白糖是纯度最高的糖，在美国的白糖又分为粉状的和晶状的。我们做菜是要买晶状的，也就是看起来颗粒状得，粉状的一般是用来做点心的，因为比较容易溶于水，但是甜度没有颗粒状的高；

酱油（soy sauce）：分为生抽和老抽。生抽一般比较鲜；老抽有一点点甜，有给菜上色的作用；

醋（vinegar）：分为米醋（白醋）和陈醋（黑醋）。白醋基本就是酸，而陈醋除了酸还有一些其它的风味，蘸饺子的一般是陈醋；

味精/鸡精：主要是用来调菜的鲜味；

料酒：主要用来除去肉类中的腥味。

以上的是中餐的最主要的调料，其它还有很多辅助调料：蚝油（经典的蚝油生菜），沙茶酱（做牛肉，火锅蘸料），海鲜酱，纯辣椒酱，蒜蓉辣椒酱，黑椒酱，豆瓣酱（做“鱼香”的菜必备），番茄酱，老干妈辣酱（这是中国留学生的最爱）芝麻油。

以上列出的，基本都是“湿”的调料，下面再来一个“干调料”的清单：干辣椒，辣椒粉，胡椒，胡椒粉，花椒（麻辣里的麻就是它），花椒粉，八角，茴香，五香粉，桂皮，法国香叶，王守义十三香，淀粉（马铃薯粉或者地瓜粉之类的），小苏打（或者纯碱），大蒜（garlic），姜（ginger），葱（green onion），豆豉，奶酪（cheese），黄油（butter）。如果想要自己煲鸡汤的话，可以从国内带一些药材，例如黄芪，党参，玉竹，枸杞子等等，还有推荐在美国买花旗参（西洋参），其中黄芪和花旗参炖鸡汤都是补气抗疲劳的良方。

主食方面，主要有大米（推荐一种“富贵花”牌子的大米）、各式面条、各种意大利面、面粉。如果想自己做包子馒头的同学还需要买一些酵母粉。另外，美国也有很多速冻的食品，比如速冻的饺子、包子、葱油饼等等，一般都只需要沸水煮一煮或者微波一下就能吃的，十分方便，价格一般也不贵，懒得做饭时或者夜宵时用来填肚子正好。

7.3 美式快餐

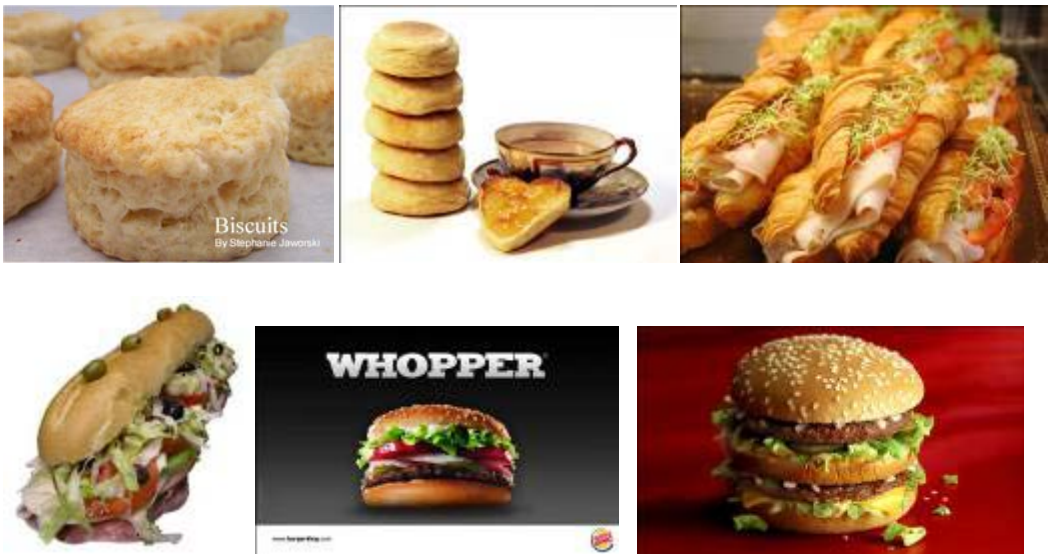
7.3.1 汉堡，三明治和 Sub

说到美式快餐，大家第一时间想到的应该就是汉堡了。而大家在到达美国的第一顿饭，也非常可能是在机场吃的汉堡。汉堡在美国是一种比较廉价的快餐，分量足价格相对低，购买迅速，所以受到很多留学生的青睐。所以在此，我们想先详细介绍一下汉堡。

美国有许多美式快餐连锁店都提供sandwich，比如国人都非常熟悉的麦当劳(McDonald's) 是以提供汉堡包为主，我们非常熟悉的“巨无霸”汉堡在美国叫“Big Mac”。还有著名的连锁店Burger King (国内叫作汉堡王)里面就专门提供各式各样的sandwich，他家的招牌是whopper burger。

如果问汉堡的英文是啥，任何一个国内的中学生都会告诉你：Hamburger！但在美国却不是这样的。国内把所有两片面包中间夹肉的物体都叫做汉堡，在美国对等的说法是：Sandwich。例如：鸡肉堡Chicken Sandwich；鱼肉堡Fish Sandwich。而Hamburger，或者“burger”呢，则是指用碎牛肉（ground beef）。生的熟的，散着的压成饼的碎牛肉Sandwich都可以叫Burger。由此衍生，牛肉汉堡也可以叫burger，但鸡肉堡，鱼肉堡是不会叫“burger”的。

做sandwich的面包一般就是我们在国内也可以买得到的切片面包（这种面包有时国内也叫土司）或者圆形面包，例如肯德基或麦当劳里的“堡”那种面包。Sub主要指一种外面面包为长棍型的Sandwich，这个词由潜艇（submarine)而来，由于其外形酷似submarine而得名。另外，除了传统的面包之外，还有Biscuit（类似面包，非饼干），（英式松饼）和Croissant（牛角包）都是夹肉的好手。



（上排从左至右）biscuits，English muffin，croissant

（下排从左至右）sub，whopper，big Mac

Sandwich是很多美国人的午餐（lunch）或者野餐（picnics）的主食。在美国，午休时间经常可以看到美国学生拿着俩sandwich坐在教学楼的走廊里吃。Sandwich中间的夹心一般会由蔬菜（vegetables），肉类（meat），芝士（cheese）和各种酱（dressing）构成。基本上美国各个大大小小的西餐馆（cafe）和快餐馆都会有Sandwich提供，种类也无数丰富。一般美式连锁快餐最多的就是Sandwiches（汉堡），Subs和炸鸡。

7.3.1.1 各式各样的 sandwich

左：In & Out Burger，右：bacon（培根）

牛肉汉堡　跟国内的牛肉汉堡比较类似，不过除了芝士(Cheese)，洋葱(Onion)，

番茄(Tomato)和生菜(Lettuce)之外，美国还有一个常见的夹层：烟肉（Bacon）。因此如果你见到”BLT chicken sandwich”，那就意味着有Bacon，Lettuce和Tomato三种夹层的鸡肉汉堡。 另外，大于三层的牛肉饼的汉堡也并不罕见。 牛肉汉堡最出名的连锁店大概是In & Out Burger了，原本只在加州有分店，现在开始向其他洲扩张了。以用料新鲜出名，对牛肉汉堡无甚兴趣的我也吃得流连忘返。 In & Out在德州开第一家分店的时候，排出了2英里的长队，可见一斑。这家店灯箱上的菜单只有这几样，但其实民间流传着一份秘密菜单(secret menu)，花样很多。比如我经常吃的animal style，就是普通牛肉堡加上煎过的洋葱和酸黄瓜。还有一种flying dutch，是用巨大的生菜叶子夹着牛肉，没有面包的，适合不想摄入碳水化合物的人群。。。其他种种，各位有兴趣的话可以去之前google之。在某种汉堡的基础上要求增加或者减少食材的，可以说extra tomato（加西红柿），或者no onion（不要加洋葱）。

鸡肉汉堡 鸡肉汉堡是最常见的，一种口味的鸡肉汉堡通常会有两种选择：烤的（grilled）和炸的（fried）。根据鸡肉的种类，又分鸡腿堡和鸡肉堡。

鱼肉汉堡 鱼肉汉堡的种类一般比较少，但是每年三四月间很多餐馆会推出限时供应的鱼肉汉堡系列，那是因为基督教的斋期，不少信徒会恪守教义不吃肉所以鱼肉汉堡应运而生（显然鱼不算是“肉类“）。也有专门做鱼肉的快餐店：Long John Silvers，有多种鱼虾蟹，当然都是炸的。

猪肉汉堡： 美国人相对较少吃猪肉，除非是肋骨（Ribs）。而快餐食品中最有名的猪肉做的菜就是麦当劳的猪排堡（McRibs），其吸引之处是此汉堡只在特定时间销售，每当此物开始销售时，必会有强大的广告攻势，人们奔走相告，普天同庆（吃货的胡言乱语）。

7.3.1.2 如何点 sandwich

点 sandwich 比较简单，因为不需要像买 sub 一样（详情见本章 7.2.1.4）自己选择各式各样的夹心料。大多数快餐店会有“套餐”（combo，或者 meal），通常包括汉堡，薯条(French fries 或 fries)或炸洋葱圈（onion rings）和饮料 （beverage）。如果怕麻烦的话可以直接点套餐：I would like a number X meal/combo，please？（记得要加个 please 哦，这是礼貌）此处的 X 指的是套餐的号码，就像国内点 KFC 的 1 号、2 号套餐一样。 如果单点汉堡的话就是 Just the sandwich，例如：May I have a Whopper sandwich, please? 点餐的时候（一般是最开始或者最后），店员会问你“ For here or to go？”，意思是你要在这吃还是打包带走？

饮料的话，在多数快餐店你是买一个杯子（cup），然后你自己去汽水机（美国叫 fountain）取冰然后“自助”倒汽水（但是 Burger King 不是这样，而是在柜台后用杯子打好饮料后给顾客）。在“自助”饮料的快餐店，的在点餐的时候不需要说明要哪种汽水，只需说明你需要多大 size 的饮料。关于饮料的 size，一般有 small，medium 和 large，每家店的称呼会有些不同，大家注意看菜单。一般这种快餐店里的自助饮料都是可以“refill”的，就是说你可以自己续杯。这里就引起了一个疑问，既然是可以续杯的，那为什么杯子还要有大小之分呢？！这个问题美国人自己也很疑惑不解，最后只能猜想是美国人太懒了，不愿意跑一趟去 refill。饮料还有一种选择，就是买和商店里一样的瓶装饮料（这种叫 bottled）。

不喜欢喝饮料的，可以点水，水在任意一家快餐店都是免费供应的。在快餐店，可以说 Can I have a cup for water please? 如果在点菜的饭店，服务员问你 Something to drink? 你可以说 Water's fine。或者 I'll just have water。说起水，有一个大家不得不注意的地方，先参见左图。大家是不是发现了呢？水一般和柠檬汁（Lemonade）在同一个出口，但是取水要按如图所示的那个小开关。很多刚去美国的同学没有注意这一点，还觉得美国人真厚道，免费水都是有柠檬味的，实际上打的是柠檬汁。在美国你说 water，人们都会默认是冰水 iced water，即使冬天也是这样。如果拿出来的水不冰，人们还会很不好意思地说，I'm sorry this is not cold! 如果你想要不冰的水，或者是热水，一定要特别强调，room temperature（不冰的），或者 hot water（热水）。如果你去的地方有珍珠奶茶店（先恭喜你一下，待遇不错啊），点的时候也要强调你要热的，不然拿到的就是冰的，里面有冰块的那种。

7.3.1.3 内容丰富的 Sub（Submarine Sandwich）

此"潜水艇三明治"，得名于用于夹肉的面包的形状，长长一条两头圆圆像一个潜水艇一样，一般大家把这种三明治简称"Subs"。最著名的卖 Subs 的连锁店就是 Subway 了，国内翻译为"赛百味"，台湾则翻译为"潜艇堡"；除此之外还有 Quizzno。这种三明治，一般都是各种肉加各种蔬菜加芝士加酱料，然后加热（Toasted）或者不加热。这种三明治夹的肉一般很少会用炸的，油也不多，而且可以选择加相对多的新鲜蔬菜，所以比汉堡相对要健康些。有一著名的 Sub 叫做"Philly cheese

steak”，顾名思义源于费城，中间夹的是热腾腾的薄片牛肉，熟洋葱（sautéed onion）和芝士。 去费城旅游的话一定要试下正宗的哦。

7.3.1.4 如何点 sub

接下来将简单介绍一下在快餐店里点 sub 的流程，在此主要以点 Subway 来作为例子。一般来说，subway 的快餐店里都有一个很大的透明的柜台，里面摆放着各种 sub 的中间夹心料，店员站在柜台后面，顾客则站在柜台前面。一句话概括，点单的时候可以说 Can I have a 6 inch (大小) Subway Club （肉的品种） on honey oat (面包的品种) please? 之后再根据店员的问题回答，加什么样的奶酪，要不要加热，以及加什么样的蔬菜和酱汁。

分步来说是这样的。第一步点的是面包，面包有大小可以选，一般有 6，8，10 或者 12 inch 的面包。在 Subway 只有两种大小，6 inch 和 12 inch（也叫 foot long）。至于面包的种类，大致有以下几种：

FLATBREAD 这个比较像国内的烙饼

9-GRAIN WHEAT 谷物面包，全麦面包的一种

HEARTY ITALIAN BREAD 意式全麦面包

HONEY OAT BREAD 燕麦面包，也是全麦的

ITALIAN (WHITE) BREAD 意式白面包

ITALIAN HERBS & CHEESE BREAD, MONTEREY CHEDDAR BREAD, PARMESAN/OREGANO BREAD 这几种都是奶酪面包

ROASTED GARLIC BREAD 蒜香面包

SOURDOUGH BREAD 面筋面包

第二步，选 sandwich 的种类，主要是选你想要何种肉类（或者不需要肉）。每家店对于 sandwich 的种类会有不同的肉类搭配，Subway 的 sandwich 大致有以下几种：

Buffalo Chicken：buffalo 酱（微辣）鸡肉；

Pizza Sub：夹馅是类似于 pizza 的 sub；

Sea food sensation：海鲜和蟹肉棒；

Tuna：吞拿鱼（金枪鱼）；

Veggie：素菜 sub；

Oven Roasted Chicken Breast：烤鸡胸肉；

Ham：火腿；

Subway club：ham+turkey+烤牛肉；

Cold cut combo: Ham, Salami, Bologna；

Sweet Onion Chicken Teriyaki：甜洋葱照烧鸡（Teriyaki 是照烧酱，在美国也会经常看到用 Teriyaki 酱做的食物）；

Turkey breast：火鸡胸肉；

Turkey breast and ham：火鸡胸肉和火腿

B.L.T：Bacon + Lettuce（生菜）+ Tomato；

Meatball Marinara：一种意大利风味的肉球；

Roast beef：烤牛肉片；

Steak & Cheese：烤牛排片和奶酪。

以上是比较常见的 Subway 的 sub 种类，有些在美国火鸡（turkey）和鸡肉（chicken）是最便宜的肉类，牛肉（beef）和猪肉（pork）都比较贵一些，所以如果点的是火鸡或者鸡肉的 sandwich，肉的分量会相对牛肉或者猪肉的大一些，或者价格上便宜一些。

点完 sub 的种类后，接下来是 cheese（奶酪）。Cheese 的种类也有很多，Subway 的主要有以下几种：

American：美式 cheese，最中规中矩；

Monterey Cheddar：英式切丝蒙特利切达 cheese，比美式口味重一点；

Pepper Jack：杰克胡椒 cheese，有小颗粒状的黑胡椒末；

Natural Provolone：意大利干熏波伏洛 cheese；

Swiss Cheese：瑞士奶酪，上面有洞洞的就是这种，有独特的味道；

这几种 cheese，对于我们这些不熟悉 cheese 口味的中国人，实在不容易尝出其中的区别，所以我每次买 subway 的时候都是随心挑一种。顺带一提，一般国内汉堡里最常见的黄色方块型芝士叫 American cheese。在点 cheese 的时候，店员会问你要 toaster or fresh，toaster 就是在面包里铺上 cheese 后放到烤箱烤一下，fresh 则不烤。面包烤过后会略干硬，fresh 的会比较松软。Cheese 烤过后奶味会更突出，口感也会更好（当然这个因人而异），大家在国内吃 pizza 的时候见到的铺在饼上白色略带焦黄色的，把 pizza 料和饼“粘”在一起，能拉得很长甚至拉成丝的就是特制的烤过后的 mozzarella cheese。

然后，是点你想要的蔬菜。这里，所有的蔬菜都是可以点而不需要另外加费用的，所以很多能吃的同学可以在买 Subway 的时候会把所有的蔬菜都点上哦。主要有：

Banana Peppers：黄辣椒，非常辣

Green Peppers：青椒，几乎不辣

Jalapeños：墨西哥辣椒，酸辣

Cucumbers：黄瓜

Pickles：酸黄瓜，挺酸的

Lettuce：生菜

Olives：橄榄，

Onions：洋葱

Tomatoes：西红柿

Spinach：菠菜

一般来说，这里面 lettuce 是最便宜的，所以也会给得最多，满满地铺上一层。其它蔬菜都是适量给，比如 tomatoes 和 cucumbers 就是只給几片，olives 只给几粒。如果全要，可以说 all the vegies。如果别的都要，但是就不要酸黄瓜，不要

橄榄，可以说，no pickels, no olives.这时候服务员就会认为你没特别指出的那些全要。如果你特别喜欢橄榄，也可以说，can I have extra olives please?一般都会尽量满足你，当然是不会收钱的。

最后，是为你的 sub 加上酱（sauce）。中国菜里也有很多种酱，但是美国对酱的用法和中国菜不大一样：美国的很多食品都是没有味道的，在吃的时候才蘸着各种酱吃。用在 sub 上的酱主要有以下几种：

Mustard： 黄芥末酱。有类似芥末（wasabi）的味道，但是不会冲鼻子

Honey Mustard：蜂蜜芥末，有蜂蜜的味道，比 mustard 略甜

Chipotle Southwest：蛋黄酱、芥末、莱姆汁和大蒜等调制成的酱，口味比较特殊；

Sweet Onion：甜洋葱酱，一个字：甜！没有什么洋葱味的其实；

Mayonnaise：蛋黄酱，也就是国内的沙拉酱，简称 mayo(音“没有”)；

Red Wine Vinegar：红醋酱，酸酸甜甜；

Ranch：主要成分有蛋黄酱、酸奶和大蒜，其他成分有盐、欧芹、洋葱和辣椒等 ；

Light Mayonnaise：低卡路里的蛋黄酱

大功告成！

7.3.2 炸鸡（fried chicken）

炸鸡是我们比较熟悉的美国快餐。在中国，肯德基，麦当劳，德克士等连锁店，以及数不清的街边小摊都在卖炸鸡。在美国，具有代表性的店有：最耳熟能详的“我们做鸡是对的”（KFC），Popeyes（美国南部口味）和 Church's。 很遗憾的是，肯德基著名的新奥尔良烤翅在美国是没有的。 值得一提的是 Popeyes 炸鸡的确很不错（南部食物以炸出名），尤其是她家的调味薯条 Cajun fries，味道很独特。

一般来说，一块块的炸鸡（例如麦乐鸡块）叫做 Chicken nuggets，一条条的叫 Chicken tenders，另外就是常见的大腿（thighs or drumsticks），鸡胸（breast）和鸡翅（wings）。

左：Chicken nuggets，右：Chicken tenders

如果你喜欢吃鸡翅中的话，可以尝试 Buffalo wings，多数名字中有“Wings”的餐馆都会有。这种鸡翅中是先炸后裹酱料的，各种口味辣度选择，通常佐以生西芹和胡萝卜条以及 Ranch 或 Blue cheese 蘸酱。

说到酱，不得不先提一下番茄酱。在美国，我们平时拿薯条或者炸鸡蘸着吃的番

茄酱，叫 ketchup（千万别叫做 tomato sauce 哦）。有一些餐馆，像 Burger King，是提供一小包小包的 ketchup，客人自己取用；而有一些餐馆，像 Mcdonald，是用 ketchup 的小机器（叫 ketchup pump），客人用小纸杯取用，大家注意一下哦。

VS

Ketchup packet *VS* ketchup pump

除了 ketchup，美式的快餐店还会提供其它各式各样的酱（dressing sauce）：

Honey mustard：甜芥酱；

BBQ sauce：烧烤味酱；

Sweet sour：酸甜酱；

Ranch：田园酱（这种酱比较淡，有点像国内的沙拉酱，是大众口味的一种酱）；

Sweet chili：甜辣酱（chili 是辣酱的意思）；

Spicy buffalo：辣 buffalo 酱（酸辣味）；

Creamy Blue Cheese：蓝芝士酱。

7.4 美国的西餐厅(Sit down restaurant)

7.4.1 Sit down restaurant 的流程和礼仪

一般来讲，进入餐厅后，会有服务生问你几位，然后把你带到座位。千万要记得不能自己随便去坐，如果门口没人也要稍微等一下或者问一下服务生。坐下后，你的服务员就会来介绍他/她自己的名字，然后问你点什么饮料。如果你点含酒精的饮料的话一般会要你出示带照片的证件显示你年满 21 岁。一般出示驾照就可以了。没有驾照的话，建议办一个 State ID，因为带着护照到处跑不方便。服务生去给你倒饮料的时候你就可以看菜单。关于具体的点菜将在后面的章节中介绍。普通餐馆一般会有开胃菜（appetizer），沙拉和汤（salad and soup），主菜（entrée，音：朊吹）和甜品（dessert）。除非去特别高级特别装 A 装 C 的餐馆，否则根据个人喜好和食量点就好，不必拘泥。并且注意很多主菜是带一两个配菜“side”的，有些是沙拉或汤，有些是蔬菜，有些是主食类（例如薯条，焗薯），而且美国餐馆的分量一般不小。如果两个人点一份的话可以说“we will share this”。如果一桌有很多人，那么服务员会等到所有人的菜都做出来之后才会一起上。

吃到一半的时候服务员一般会问你觉得菜怎么样(How are you guys doing tonight? / Is everything all right?)。吃到一半如果有需要找服务生千万不要大声招呼，可以回头目光寻找你桌子的服务生，一般服务生跟你眼神交流了就知道你有需要；实在来不及也要有礼貌轻声叫住经过的服务生。

最后会把帐单放到你桌上，这时不必着急付账，可以说 Great! Thank you! 等到酒饱饭足时再付亦可。如果你不想等了但是服务生还不没有把帐单拿来，可以说 can I have the check please。值得一提的是，如果是一个人买单，就告诉服务员“it’s going to be all together”。如果是各付各的，则说“separate bill”（如果大家共同点了一个开胃菜的话服务员会问谁要付那个的钱还是大家均摊），关键词是 **together** 和 **separate**。如果要打包的话就说：“can I have a to-go box?”

7.4.2 西餐厅的菜单

一般的菜单上面都有 appetizer（餐前开胃小菜），salad（沙拉），sandwich or hamburger（三明治或汉堡）, entrée（主菜）, soup and side（浓汤及搭配小菜）, beverage（饮料）及 dessert（餐后甜点）几个部分。红酒有单独的菜单（wine list）。很多美国女孩子喜欢沙拉和浓汤的搭配，男生一般都喜欢三明治或汉堡加薯条。菜单上各种食物的名称有时繁杂，或因为使用外来语言（法语或意大利语），或是本地的一些特色，如果没有注释，有时连美国人自己也不是很清楚。但是一般来说，Appetizers, sandwich/hamburger, entrée 和 dessert 大概有以下几种。

7.4.2.1 餐前开胃小菜 (Appetizers)

	Crab cake: 油炸蟹肉饼	一般含有鸡蛋，牛奶，洋葱等其他辅料。以马里兰州地区尤其是 Baltimore 最为有名。
	Tuna Carpaccio: 生吞拿鱼薄片	有点像日本生鱼片的变种。一般会配以芥末酱汁。
	Seared Ahi Tuna: 煎吞拿鱼	煎吞拿鱼配黑胡椒。有时也会配以芥末酱汁。

	Calamari: 油炸鱿鱼圈	地中海风格
	Coconut Shrimp: 油炸大虾	一般外面裹有椰子碎
	Prawn cocktail (shrimp cocktail) : 鸡尾虾？	煮熟的大虾配以番茄酱汁或蛋黄酱
	Cream Brie:	奶酪的一种。口感绵软，奶味十足。西方人一般喜欢配以饼干，水果等一起食用。
	Spring Rolls: 春卷	美国饮食大熔炉的特点其实很能从餐馆的菜单上反映出来，像春卷，生鱼片这些富有东方特色的菜肴已不是特别稀罕之物。
	Hummus and Vegetable Platter:	Hummus 是起源于中东地区但在美国大为流行的小吃。它由煮熟的鸡豆泥（chickpea paste)，加以盐，橄榄油，柠檬汁和蒜汁等混合而成。一般人们喜欢

		以 hummus 蘸芹菜，胡萝卜，pita bread，chips 等。
	Crab and Artichoke Dip:	碎蟹肉和洋蓟蘸酱。一般与面包同食。
	Tomato Bruschetta:	常见的饭前开胃菜。一般由法式长棍面包切片，加以番茄或三文鱼，橄榄油等辅料而成。
	Cheese Fondue:	和巧克力火锅类似，不过是融化的奶酪锅。一般蘸以面包块。瑞士及法国式特色菜，流星于北美。
	Onion Blossom or Blooming onion:	典型美国菜。油炸切好的整只洋葱，有蘸酱同食。
	Chicken Quesadilla:	墨西哥菜。一般由烤制的玉米薄饼夹以鸡肉，奶酪，辣椒等。

	Onion Blossom or Blooming onion:	典型美国菜。油炸切好的整只洋葱，有蘸酱同食。
	Nacho Platter:	墨西哥小吃。适合多人聚餐时大家一起分享，也是常见的 bar food。一般由油炸玉米片，鳄梨泥，橄榄，辣椒酱等组成。

7.4.2.2 沙拉 (Salad)

	House Salad: 本店特制沙拉？	本店特制沙拉。一般由各种生菜（lettuce, romaine 等），圣女果，橄榄，奶酪等组成。一般在餐馆或咖啡店会见到 house salad 或 house coffee, 意思是本店的特色沙拉
	Caesar Salad: 凯撒沙拉	由莴苣（romaine）和油炸方形小面包片（crouton），加以果醋，碎奶酪调制而成，酸甜爽口。

	Cobb Salad:	可谓沙拉大杂烩。一般会有生菜，莴苣铺底，上有煮蛋切片，碎番茄，火腿，奶酪，培根，橄榄，鳄梨等。

7.4.2.3 汤 (Soup)

	Soup Du Jour: 今日特制汤	“今日特制”的浓汤。Du Jour 是法语，发音接近“杜入”，翻译成英文为 Soup of the day
	Chili: 墨西哥式浓汤	一般由 kidney bean,番茄，辣椒，牛肉末熬制而成。有时人们喜欢在食用前撒上一把奶酪丝。味道十分浓郁，是冬令时节大受欢迎的浓汤。chili 在美国较为流行，有的小镇甚至会举行一年一度的 chili 大赛,看谁家做的 chili 最好。
	Clam Chowder: 蟹肉奶油浓汤	

	Creamy Potato Soup: 土豆奶油浓汤	依个人口感而定，一般会撒以碎培根，香葱，奶酪和酸奶油（sour cream)。

7.4.2.4 三明治（Sandwish）

三明治的夹心，一般有 BLT（bacon,lettuce，tomato), Cheesesteak（牛肉片）, Turkey（火鸡）, Grilled/Fried Chicken（烤或油炸鸡脯肉）, Reuben （corned beef and sauerkraut,腌牛肉片配酸白菜，加以千岛酱), Ahi Tuna（吞拿鱼）等等。至于面包的种类，则有 sub（grinder)，panini,burger(kaiser roll),和 wrap 等几种。

Sub (Grinder) ：如前所述，一种用椭圆形面包（submarine）的三明治。grinder 是另一种叫法。

wrap：一般是冷的，以卷鸡肉或火腿，加以蔬菜，葡萄，腰果，蛋黄酱等较为常见。

Panini：一般是指用经过挤压（compressed)的面包做成的三明治。口感酥脆。

Burger (Kaiser Roll)：汉堡，使用圆形面包（一般为 kaiser roll)的三明治。

7.4.2.5 Side（浓汤及搭配小菜）

French fries，Sweet potato fries，vegetable du jour，mashed potatoes（土豆泥），Baked potato（烤土豆）等等。

左：mashed potatoes，右：Baked potato

7.4.2.6 Entrée（主菜）

steak, lamb, pork chops, chicken, tilapia, cod, scallops, pasta (linguini, angel hair, spaghatti, penny, rotelini) 等等。

左：Salmon，右：Tilapia

左：Pork Chop，右：Scallops

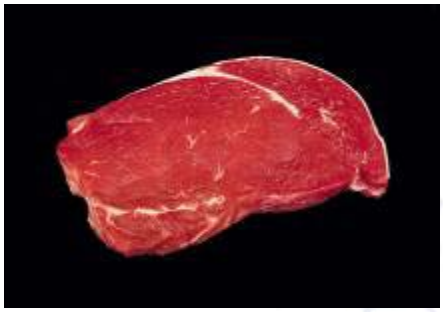
美国的牛排很有名，所以这里我们想稍微具体介绍一下牛排。用来做牛排的牛肉有很多种，牛身上不同部位的肉做出来的牛排风味是不一样的，用不同地区和不同饲养方法饲养出来的牛肉做出的牛排风味也不一样。笔者曾经跟一位做牛排的大厨聊过做牛排，还记得大厨告诉我，有一种神户产的牛肉做出的“神户牛排”吃起来有种入口即化的感觉，十分美味，当然其价格也不菲，牛肉大约 50 美元一磅。

Steak 一词是牛排的统称，纯按照肉部位来分，常见的有以下几种。

Tenderloin（嫩牛柳，牛里脊）：又叫 Filet mignon （应该来自法语，音：飞累 米你昂）（菲力），是牛脊上最嫩的肉，几乎不含肥膘，因此很受爱吃瘦肉朋友的青睐。由于肉质嫩，煎成 3 成熟、5 成熟和 7 成熟皆宜。

Rib-eye（肉眼牛排）：瘦肉和肥肉兼而有之，中心部位有一块明显的油花。由于含一定肥膘，这种肉煎烤味道比较香。食用时不要煎得过熟，3 成熟最好。

Sirloin（西冷牛排，牛外脊）：含一定肥油，由于是牛外脊，在肉的外延带一圈呈白色的肉筋，总体口感韧度强、肉质硬、有嚼头，适合年轻人和牙口好的人吃。食用中，切肉时连筋带肉一起切，另外不要煎得过熟。



Strip（纽约客牛排）：取牛前腰脊肉（Strip Loin）的部份，大理石油花（Marbling）均匀，肉质与西冷牛排接近，有嚼劲，是美国人的最爱，故名。

T-bone（T 骨牛排）：呈 T 字型，是牛背上的脊骨肉。由纽约客牛排与一小部分的菲力 牛排组合而成。一边为纽约客（Striploin），另一边则为牛柳（菲力 ），中间被腰脊骨隔着。

如果按照牛排的煎烤程度来分，又可分为生牛排（raw）、近似生牛排（blue rare）、一分熟牛排（rare）、三分熟牛排（medium-rae）、五分熟牛排（medium）、七分熟牛排（medium-well）和全熟牛排（well-done）。

生牛排（Raw）指的是未经任何烹饪的牛排，很少见，一般只有在一些特定的菜里才会有，例如鞑靼牛肉、基特富（Kitfo，埃塞俄比亚菜肴）或生牛肉沙拉。

近似生牛排（blue rare）的牛肉内部为血红色。

一分熟牛排（rare）仅表面煎熟，呈灰褐色，剖面为血红色。

三分熟牛排（medium-rae）内部为桃红色。

五分熟牛排（medium）外围呈灰褐色，剖面为粉红色，核心仍有血红色。

七分熟牛排（medium-well）内部主要为浅灰综褐色，夹杂着粉红色。

全熟牛排（well-done）表面稍微烤焦，剖面完全为灰褐色。

西方人爱吃较生口味的牛排，medium-rare 和 medium，由于这种牛排含油适中又略带血水，口感甚是鲜美。东方人更偏爱 medium-well 甚至 well-done 的，因为怕看到肉中带血，因此认为血水越少越好。影响牛排口味的因素很多，如食用速度，当牛排上桌后，享用牛排的速度可以决定牛排是否好吃。因为牛排中既有牛油又含血水，温度如果稍低其牛排的鲜香度会随 之降低。将牛排切成小块、粗略嚼几下便吞咽是常见的吃法。吃牛排讲究火候，而并非享受酥烂口感，这也是在西餐中炖牛肉和煎牛排的区别。

7.5 源自意大利的食品

美国人日常吃的最多的大概就是意大利菜了，各种的意粉和批萨。意大利人在做面食方面不知道算是有创意还是没创意，同样的面做出了几十种不同的形状，还各自有不同的名字，再和各种肉和酱汁组合，轻轻松松就有上百种菜式了。面饼上撒上肉，酱汁和芝士就是比萨，而条状的面，不管长短宽窄粗细空心实心笔直螺旋还是条纹，就是 Pasta。

7.5.1 意大利面 Pasta

Pasta 是意大利式面条的总称。我们最常见的“意粉”，就是长长的，不太细的实心意大利式面条，叫做 Spaghetti（音：斯巴给提）. 宽扁一些的有 Fettuccini（音：飞突奇尼），很细的有 Angel hair，用来做意式千层面的片状面条是 Lasagna（音：拉桑尼丫），通心粉是 Macrononi。。。 还有很多很多种，大家可以尽情地去尝试。美国人最拿手的就是煮一锅 Spaghetti，倒上现成买好的意粉酱，就是一顿饭了。我们熟悉的肉酱意粉，就是 Meat sauce spaghetti。非快餐的餐馆中最最常见的就是 Spaghetti 了，各种做法的。DIY 的意面也是填肚子的好手，因为意面不容易煮烂，所以对火候的要求比较低。到超市买回生的意面，按照说明在沸水中开锅煮 15 分钟左右，捞起来过一遍凉水，再拌上酱，就是一顿饭啦，比方便面健康很多！值得一提的是，用 Spaghetti 拌上芝麻酱辣萝卜干和葱花，和热干

面的相似度能达到 90%以上。

上排，从左至右：Penne，Ravioli，Pierogi
中排，从左至右：Angel hair，Linguine，Fettuccini
下排，从左至右：Cannelloni (manicotti)，Lasagna，Gnocchi

常见的意粉酱有红酱(tomato sauces)，青酱(Pesto)，白酱(Alfredo)，三种酱汁各有风味。

红酱是以番茄为主的酱料，有时候会伴有蘑菇、洋葱、青椒、或紫苏。这种意粉酱热量低，味道也很鲜美。如果愿意多花一些时间的话，加上炒肉糜，就更有风味了。或者，在附近超市里买一些现成的虾或者调味肉丸，就更美味了（推荐 Costco 的 cooked shrimp 和 meatballs）。记得要买煮熟的那种，这样要吃的时候直接从冰箱里取出来，微波炉加热，甚至直接放在锅里和意面一起煮一下，就能上桌了！

青酱的主要原料是罗勒(Basil)，松子(Pinenut)，和橄榄油(Olive oil)，香气四溢，含有丰富的不饱和脂肪酸，当然热量也相对比较高。因为原料的关系，一般价格也比较贵，有的便宜的青酱，可能松子的成分就比较少。和红酱一样，煮完意面单独拌上青酱就已经很好吃了。如果加上西红柿干(sun dried tomatoes)，更是绝配。另外青酱涂在面包上也很好吃。

白酱 Alfredo sauce 一般由融化的 Parmensan cheese 和黄油(butter)调制而成。有时还会加以 basil（罗勒，或九层塔），parsely（欧芹)等芳香草本植物（herb，音，耳卜），加以调味。它的特点就是奶香浓郁回味悠长，但是热量相当的高。一般加蘑菇、火腿和海鲜来吃的比较多。我个人在家里是不做的，因为很容易胖。

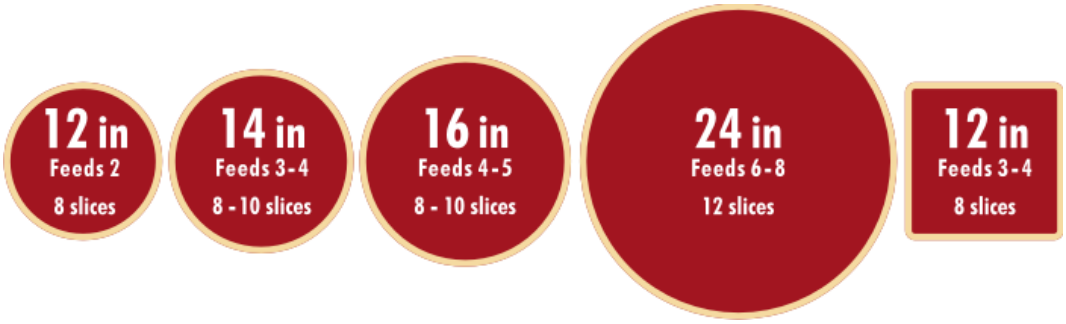
7.5.2 比萨饼 Pizza

比萨饼原产于意大利，据传（这个传说未经求证，wikipedia 上不支持这种说法）是马可波罗从中国学了做饼的方法而带来欧洲的，但是他没有学到家，最后不知道夹心如何放进去，于是就干脆放在上面，就成了 pizza。看完上面这个传说，基本也就知道，pizza 是下面一个圆形的饼（一般为烤制），上面放一层或者多层的料（toppings）。Pizza 在美国也很受欢迎，全美遍布 Pizza 连锁店，比如国内有的 Pizza Hut（必胜客），PapaJohns（棒约翰），还有很多是国内没有的，如 Domino's，它在美国是仅次于 Pizza Hut 的第二大比萨连锁店；还有 Roundtable Pizza。一般批萨店都支持外卖，适合懒人。如果叫外卖的话，记得准备好现金给送外卖的人小费。如果家里有烤箱，也可以屯一些冰冻的批萨，一般超市里都有卖。想吃的时候烤箱烘十分钟就好了！

7.5.2.1 比萨饼的种类

Pizza 的种类有很多，如纽约比萨，芝加哥式比萨（也叫深盘比萨），加州比萨等等。按照 topping 来分，Pizz 常见的种类有：意式香肠片（Pepperoni），意式香肠 （Italian sausage），Four cheese，BBQ chicken 等等。 大多时候可以直接

点配好的比萨，也可以自选 topping。至于比萨的面皮（Crust），一般分厚薄两种，任君选择。超市也有冷冻的比萨卖，买回家只要按照说明用烤箱烤热就可以吃，十分方便。比萨一般有大小之分，分别是 Medium（12 寸，2-3 人用），Large（14 寸，3-4 人用），Jombo（或者 Large Deluxe，16-20 寸），还有一些小比萨店会提供一人份的小比萨。



7.5.2.2 比萨饼的饼和料

前面也介绍过了，比萨就是在一个饼的面上放上料和 cheese，然后烤制。饼方面，一般分为厚皮（deep dish，hand tossed）和薄皮（thin crust）。厚皮的饼比较有韧性，耐嚼；而薄皮饼呢比较香脆。面饼面上的料（topping）方面，经典的比萨主要用肉有 pepperoni（意式香肠），ham（火腿），beef，pork，bacon（培根，熏肉），chicken，anchovy（凤尾鱼），salami（意式腊肠），sausage（香肠）。蔬菜方面主要有 black olives（黑橄榄），pepper（青椒或者红椒），tomato，pineapple（菠萝，凤梨），onions（洋葱），mushrooms，jalapenos peppers（墨西哥酸辣椒）。一般在比萨店的菜单里，配好的比萨都会有配料的说明；如果是自选比萨，则需要自己定 topping，所以熟悉以上的基本食材就十分重要了。当客人点比萨的时候，服务生除了问所需比萨的大小和种类，还一般会问到需不需要双份 Cheese（Double cheese 或者 extra cheese）。Double cheese 会让比萨吃起来奶味更浓厚，喜欢 cheese 的同学不容错过哦！

Pepperoni pizza

7.5.2.3 比萨饼和意面常见调料及杂七杂八

酱料篇：除了最常见的 tomato sauce 之外，还有 mariana，alfredo，pesto 等酱汁。

香料篇：多数意式餐馆会免费赠送餐前面包。有些餐馆的桌上会提供一种橄榄油，醋和意式香料的混合物，用以蘸面包吃。橄榄油，意大利醋 Balsamic vigegar，加上芝麻酱或花生酱，调成的酱料拌色拉也很好吃。刚出炉的意式面包这么吃真的很不错，吃完了还可以无限续。热面包加上黄油也很好吃。喜欢吃甜的可以在黄油上面加果酱，如果喜欢吃咸的就在黄油上撒上盐。

芝士篇：意式用得最多的两种芝士应该就是 mozzarella（音：莫泽瑞拉）和 parmesan（音：帕马伤）了。那种能让批萨拉出丝来的是烤过的 mozzarella （但是没烤过的新鲜 mozzarella 性状完全不同，既清爽又弹口，形状有点像素鸡。通常切成片配西红柿片和新鲜罗勒叶子，加上前面说的油醋酱，是经典的意式开胃菜!）批萨出炉后，可以往上面撒 Parmesan 芝士粉。如果你在餐厅点了一盘意粉的话，上菜的时候侍者有时候会问你要不要再加点 parmesan（有时候也会问你要不要加点胡椒粉或橄榄油，视乎你点的种类）。地到的餐厅会拿一大块 Parmesan，直接把粉给你磨下来，视觉上很爽。。。自己在家的话，可以买一包 Parmesan 粉放着。是干的，也不大容易坏。

左：**mozzarella**，右：**parmesa**

7.6 源自墨西哥的食品

除了意大利菜之外，美国第二普遍的食品大概就是墨西哥菜了。大批涌入美国的合法非法的阿米哥（amigo，西班牙语“朋友”）们，除了带来大量劳动力和几乎所有标签指示牌上的西班牙文之外，还有他们的传统食物。墨西哥菜的特点是面皮包着肉，佐以芝士，米饭，豆类，切碎的番茄洋葱等。墨西哥 taco 在美国很受欢迎，全美有个著名的连锁店就叫 Taco Bell。Taco Bell 很便宜，但是他家用的肉据说很差。稍微好一点的墨西哥快餐叫 Jack in the Box。Burrito 是一种类似 Taco 的墨西哥食品，taco 是面皮兜着肉，Burrito 是更大的面皮，包着肉。有一家叫 Chipotle 的连锁店提供的 Burrito 相当好吃。不过据土生中南美人说，Taco 和 Burrito 都是美式墨西哥食物，与美式中餐里的 Orange Chicken 类似。

其他常见的墨西哥菜品种有 Quesadilla（块萨迪亚）， Fajita（法黑踏）和 Tostada (拖死他打) Salad。Quesadilla 是很大的圆形面皮，里面放上料然后对折成半圆形，可以切开吃；Fajitas 是后者是一份肉加上热的软面饼，让你自己包着吃的；而 Tostada Salad 是一个炸面皮做的碗上面盛的色拉。另外墨西哥餐厅的烤牛排也更适合国人口味。

从左至右：**Quesadilla，Fajita，Tostada Salad**

7.6.1 墨西哥食物的名称读法简介

不知道该说美国人是装 A 还是装 C 好，他们对食物还真是喜欢按原音读，还是美国化的原音。。。不过入乡随俗，个人认为也跟着他们读比较好。如果你跟他们读标准西班牙语，美国人也会听不懂的。例如 parmesan（音：帕玛伤）就是意大利读音。到了墨西哥菜，那就是一水儿的西班牙语，而且西班牙语在美国的普及率之高是可以把南美人都惊到的。 好在西班牙语是可视即可读，读音规则单一，所以念出来并不困难。大致了解几个元音和少数几个辅音的读音即可。

Warning：以下内容极其不专业，懂西语人士请指正。“a”念“啊”，“e”如“cake”中“a”的读音，“i”念“一”，“o”念“OK”的“O”，“u”念“呜”。辅音大致和英语相近，但是一定要注意，西语中的“j”发“h”的音，所以你的南美同学若是名为“Jesus”的话千万别叫人家耶稣，发音应该是“黑苏斯”，同理“Jose”应读作“吼 sei”。另外就是，“ll”（两个 L）多数发“y”的音，例如下面会介绍的“Tortilla”，应读作“拖踢亚”。

7.6.1 Taco

音：蹋口。这个大概是墨西哥菜中普及率第一的食物了。简单地来说，就是一块比巴掌大一点的面皮（学名 Tortilla），夹上牛/鸡/猪肉+米饭+豆子+切碎的番茄洋葱玉米+酱料，当然夹什么都可以自己选。Taco 分脆的和软的。脆的就是炸过的面皮，软的是没有炸过的。Taco Bell 里面的 Taco 是炸过的。

Taco

常见的肉：牛肉的话如果说“Steak”那必定是一块块的牛肉；若是说“beef”的话，

有可能是碎牛肉，并不一定。鸡肉有时候会分“white meat”（鸡胸肉）和“brown meat”（鸡大腿肉）。

墨西哥米饭：一般颗粒比较细长而且煮出来比较硬，成品是散成一颗颗的，并且是有调过味的，所以是有些橙红色的。这种橙红色的饭，叫 Spanish rice。

豆子：中南美豆子种类非常多。值得一提的是有种叫“refried beans”，并非其他豆子一样一颗颗的，而是蓉状，那是因为做法不同，据说正宗的是用猪油炸的。

酱料：说到墨西哥菜就不可不提 Salsa，是一种番茄为主的酱，里头一般会有辣椒，洋葱等，有辣也有不辣的。墨西哥餐馆一定会有的免费餐前小吃是 chips and salsa。顺便一提，炸薯条是 French fries（或者直接“fries”），而“chips”一般是指片状的，薯片就叫 potato chips，小片的面皮（Tortilla）炸成的就叫 Tortilla chips。

Tortilla chips

除了 salsa 之外，墨西哥 chips 还通常会配 queso（一种黄色的芝士酱）或者 guacamole（音：瓜卡摸李，是由牛油果（或叫鳄梨），洋葱，香菜，西红柿加上橘子汁等制成的绿色酱料，味道很淡，有点类似奶油。非常有营养，我个人十分喜欢）。美国人开 party 时常见的小食就是 chips and salsa。兜了这么一大圈，其实就是告诉大家，常见的 taco 的酱料有 salsa，guacamole 和 sour cream（酸奶油）。

从左至右：**Queso，sour cream，guacamole**

配菜：通常是番茄洋葱辣椒碎。美国非常常见一种墨西哥小青椒，名为“jalapeno”（音：哈啦批尼哟），喜辣的一定要尝试，不能吃辣的一定要慎重。提供 jalapeno 辣酱是卖 taco 和 burrito 的餐馆的特色，一般有两种，红色瓶装和绿色瓶装，一般是放在和刀叉一起自取。红色瓶装的比较纯粹的辣，而绿色的则是酸辣，大家去墨西哥餐馆的时候别忘了尝一尝哦。另外香菜（芫荽）也是墨西哥人民喜闻乐见的香料，英文叫“cilantro”。

Jalapeno hot sauce

7.6.2 Burrito

读音：“布粒头”（读“粒”字请启动弹舌）。一般 taco 都比较小，至少要吃两个才能饱，而 burrito 就分量充实得多。而且 taco 的面皮一般只是对折，口是开着的；而 burrito 就是一个卷。国内 KFC 的墨西哥鸡肉卷的原型大概就是 burrito。跟 taco 一样，burrito 里头卷着肉，芝士，豆子，米饭，菜。 一整个吃下去确实十分饱足。这里要注意一下，下面左边这个图，是 breakfast burrito，蛋是主要原料，有时候加火腿、腌肉、蘑菇、青红椒，洋葱。

左：Breakfast burrito，右：Burrito

7.6.3 如何点 taco 和 burrito

Taco 和 burrito 都是以玉米饼和米饭作为底料，配上各种蔬菜和肉类，不同之处在于 taco 的饼比较小，不能把米饭和各种蔬菜肉类完全包裹起来；而 burrito 的饼比较大，可以把所有配料全部包起来。下面以一般的 Chipotle 为例，介绍一下如何点这些墨西哥食品。

点餐的方式和前面介绍的点 subway 的流程类似，也是流水线似的（顺带提一下，美国大部分快餐都是这种形式）。第一步，选择你想要 taco，burrito，bowl 或者 salad。Taco 是三至四个小饼；burrito 是一个大饼；bowl，顾名思义，是“碗”，也就是说没有面饼而是将你后面所点的米饭蔬菜等装在一个小碗里；salad 和 bowl 类似，只是用很薄的面皮油炸做成“碗”，没有米饭但是会有其它三种里没有的 salad 酱，后面将会详细介绍。如果是喜欢面食的同学，可以点 taco，因为 taco 的饼最多米饭最少。Burrito 的面/米饭比例比 taco 的小一些，但是比 bowl 的大（因为 bowl 是没有面饼的）；salad 就完全没有米饭和面饼了。

左：bowl，右：salad

在你选择了 taco，burrito，bowl 或者 salad 后，服务员会为你在饼上或者碗里添上墨西哥米饭（选 salad 的话就没有米饭了跳过这一步）。接着服务员会问你想要 black beans 或 pinto beans，black beans 是我们比较熟悉的黑豆，而 pinto beans 是北美的一种黑白斑豆，看起来有点像黄豆但是比黄豆大。这两种豆都是煮熟的，所以黑豆有点我们熟悉的红豆粥的感觉。据说黑豆对身体很有好处，特别是结了婚的同志们哦。在这一步，除了两种豆之外，还有一种 roasted 的青椒洋葱混合蔬菜可以加，只是你需要主动要求服务员给你加上。

（图中）左：**black bean**，右：**pinto bean**

选完豆后，是选肉类或不要肉（蔬菜卷）。有四种肉类可以选：

Chicken：烤制的鸡肉；

Steak：烤牛排块；

Barbacoa：特制的牛肉条；

Carnitas：特制的猪肉条。

特别推荐它家的 chicken，价廉味好。

下一步，到点 salsas，其实就是酱。墨西哥餐的酱比 sub 的要少得多，一般只有四种：

Fresh tomato（tomato）：新鲜的西红柿小粒。mild，也就是不辣；

Roasted chili-corn（corn）：就是烤的玉米粒。Medium，也是不辣的；

Green chili（medium hot）：墨西哥绿辣椒酱。Medium hot，微辣；

Red chili（hot）：墨西哥红辣椒酱。Hot，比较辣。

大家点的时候，以上四种 salsas 都可以加，没有额外收费。点餐的时候，一般按以上介绍中小括号里的名称点。点完 salsas 后服务员会问你需要 cream（奶油）还是 cheese，你可以根据个人口味选择，也可以两种都要。

你还可以点 lettuce（免费）和 guacamole（额外收费）。最后，你还可以加一份 chips（薯片），一杯 fountain 或者瓶装饮料，当然，这些都是要另外收费的哦。最后的最后，还是老样子，收银台的服务员会问你“here or to go?”

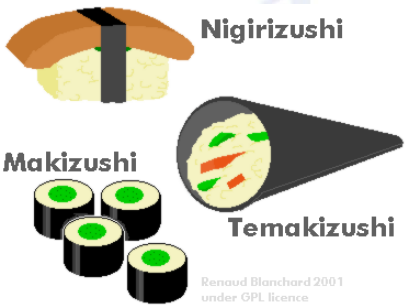
7.7 源自日本的食品

7.7.1 Sushi（寿司）

关于寿司，最近在网络上流传着一个笑话。笑话说到，某中国在美留学生有位美国同学，一天该美国同学兴冲冲地跑到留学生跟前，很夸张地说："太不可思议了，在今天的中文课上，我知道你们中国古代有位诗人叫寿司！"该留学生十分不解，想了好一会才恍然大悟，是苏轼！苏轼的汉语拼音 Sushi 正是英语里的"寿司"。

今天，寿司被认为是著名的日本食品。但是也有传说，大约是在我国唐代，"寿司"这种食品开始传入日本。当时，主要是一些商旅，他们用醋腌制饭团，再加入海产品或肉类，挤压成小块，作为旅途和船上的食粮。它不仅可以长时间储存，而且便于携带，营养与味道都不错。后来它就在日本广泛流传开来。在美国，寿司也受到了广大美国人的喜爱，所以寿司也是在美国常见的食品。

寿司的基本原料是加了醋的米饭（shan）、海苔（nori）、蔬菜和各种肉。以寿司的形态来分，常见的有卷寿司（makizushi 或缩写为 maki）、握寿司（nigirizushi）和手卷（temakizushi）。在美国，卷寿司也叫"roll"。从下图中，可以看出他们在形态上的区别。



（上排）左：三种类型的 sushi，右：makizushi（卷寿司）

（下排）左：temakizushi（手卷），右：nigirizushi（握寿司）

用来做 sushi 的肉，主要有下图中的几种：

Ama-ebi（raw shrimp）：生虾；

Ebi：熟虾；

Hamachi（Yellow tail）：油甘鱼 （分布于日本海及台湾以南海域的温水性鱼类）；

Ika（squid）：乌贼鱼；

Maguro（tuna）：吞拿鱼（金枪鱼）；

Sake（salmon）：三文鱼，寿司中最常见的鱼之一；

Tamago（egg omelette）：煎蛋；

Toro（fatty tuna）：肥瘦相间的吞拿鱼；

Ungai（fresh water eel）：新鲜的鳗鱼（eel）；

Ikura（salmon roe）：三文鱼籽；

Uni（sea urchin roe）：海胆籽

7.8 源来自越南的食品

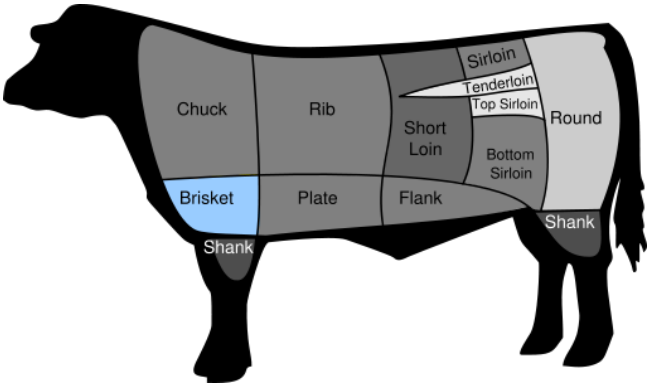
7.8.1 越南汤粉 Phở

越南汤粉 Phở（读作“否”）也是在美华人喜闻乐见的食物，很多缅甸餐馆也提供这种越南汤粉，不过号称是缅甸的汤粉，这个我们就不管啦，只管吃就好。尤其是赴美读博的孩子们，有没有觉得这个词特别亲切，跟 PhD 只差一个字母有木有！这种来自越南的米粉，荤素搭配，清淡不油腻，适合中国人口味，不但价格适中，而且遍布美国！最后一条不知道和越战有没有关系呵呵。实际上 Phở 跟中国南方的米粉非常的像，又有一点火锅的感觉。通常它是用牛肉熬成的大汤，加上事先煮好的米粉，最后往滚烫的汤里加上极薄的牛肉片烫熟，端上桌。吃的时候可以根据自己的口味往里加豆芽。还可以挤上新鲜青柠汁提升肉汤的鲜味，再加上几片新鲜九层塔（basil），增加香气，这些都是法国殖民时期的影响。不喜欢吃牛肉的同学也可以点鸡肉粉，但是我个人觉得越南粉的精髓就在于牛肉啊！

根据肉的种类，部位，和烫熟的程度你可以点：

- Phở bò tái: Phở with half-done beef fillet，半熟牛肉片；
- Phở bò chín: Phở with well-done beef brisket，全熟牛胸肉；
- Phở bò nạm: Phở with beef flank，牛腩肉；
- Phở bò gân: Phở with beef tendon，牛筋；
- Phở bò viên: Phở with beef meat balls，牛肉丸；
- Phở gà: Chicken phở，鸡肉；
- Phở tôm: Phở served with pieces of shrimp，虾肉（这个不常见）；

- Phở hải sản (do bien): Phở served with variety of seafood，海鲜 (这个不常见)；
- Meat combinatino，各种肉的混搭



7.8.2 越南春卷

说到越南粉，不得不提一下它的绝配，越南春卷(fresh spring rolls)。和中国的春卷不同，但是和广东的肠粉有些类似。越南春卷使用蒸出来的包面皮（大米做的），包上生菜、紫苏叶豆芽、肉和米线，蘸着甜甜的花生酱吃。最典型的是虾肉春卷了。这种春卷清淡爽口，和汤粉配起来吃相得益彰。不过 Fresh sping roll 并不是越南菜的专属，很多东南亚菜系都有的。如果你去泰国餐馆，也可以看看有没有这个。

除了食物本身，很多越南汤粉店都以大胃王挑战赛出名。如果要参加挑战，就要在两小时内，吃掉两磅米粉加两磅肉煮成的越南粉！如果挑战成功，你可以在店里留下你和那个巨大的餐盆胜利的合影，然后把那个比脸盆还大的餐盆带回去！

7.9 源来自印度的食品

在美国有很多印度餐馆，印度菜的主要特点是香料较多，口味较重。印度北部风味的餐馆口味略甜，南部口味偏辣。由于宗教信仰关系，印度餐馆没有以猪，牛为素材的食物，并且除了 Goan 地区口味的餐馆，很多都不提供鱼，虾类。印度餐馆分两种，一种是快餐式的，另一种是 dining 的餐馆。快餐自助一般提供 0-2 种 Appetizer，咖喱类 4-6 种，生菜色拉以及馕。Dining 餐馆一般中午提供自助，价格比快餐稍贵。一般快餐在 7-10 元，dining 午餐自助在 10-15 元，晚餐一个菜大约在 12-18 元。另外有很多餐馆只提供素食（包括鸡蛋，牛奶），去之前最好问清楚以免没肉吃。

7.9.1 印度开胃菜

印度菜的开胃菜除了色拉之外，很多都是炸或者烤得。一般有：

图片	名称	描述
	Papad：一种脆饼	这个很多餐馆在非自助的时候都会免费赠送
	Tandoori Chicken：炸鸡腿	

	Kabob：烤肉	
	Samos: 有土豆蔬菜/肉馅的金字塔型的点心	
	Dosa: 一种中间有少量馅的脆皮薄饼	

,

7.9.2 印度调料

印度各式调料非常多，用于开胃菜的主要有：

Mint chutney：一种绿色酱汁，口味偏辣

Tamarind chutney: 酸甜口味的酱汁

Coconut chutney: 椰子味较浓稠的酱汁，主要用来蘸米饼类食物以及 Dosa。

7.9.3 印度主菜

印度菜的主菜主要是以做法+配料命名。常见素材的印度语名有

Aloo/Alu 马铃薯

Paneer 一种印度的 cheese

Makhan 黄油

Brinjal/Baingan 茄子

Murgh 鸡肉

Gosht 羊肉

Jhinga 虾

其主要做法以鸡肉为例有

图片	名称	描述
	Chicken Curry：咖喱鸡	湿度中等，比起其他做法，油略多些
	Chicken Butter Masala：又叫 Chicken Makhanwala，	湿度中等，比起其他做法，油略多些

	Chicken Tikka Masala	较干，而且较辣口味
	Chicken Masala	口味介于咖喱鸡和 Chicken Tikka Masala 之间。和 Chicken Tikka Masala, Chicken Curry 一起是每家印度餐馆必有的菜式。

另外，印度菜中还有一种类似于咖喱炒饭的菜式，叫做 Biryani。Biryani 没有多余汤汁，一般有鸡肉，羊肉(goat/mutton)，全素几种，口味较辛辣。吃的时候一般会附送一碗 Raita，一种没有添加甜味的较稀的酸奶，里面除了少许香料外还有番茄，黄瓜和胡萝卜丁，用于拌饭缓解辛辣的口感。

点 Masala，Curry 之类的主菜时都会给白饭，另外可以自己点饼(bread)裹着汤汁吃。有的中间还有夹馅，也可以单独吃。常见的有

图片	名称	描述
	Tandoori Roti ，小圆饼	

	Naan: 馕最普通的饼	比较软也比较大，撒上蒜末烤下就是 GarlicNaan。有点像新疆的馕？
	Paratha，有少许填充的 Roti 饼	一般有 Alu 土豆，或者 Radish(Muli)白萝卜。白萝卜的有点类似国内的萝卜饼
	LachhaParatha，一种没有馅的 Paratha	Paratha 有很多层，可以按照环形纹路一小片一小片的扯下来。口感略干。
	Masala Kulcha, 填了很多馅的饼	一般以馅的种类命名，有的餐馆还可以点馅让他们现做。在国内叫印度飞饼？

7.9.4 印度甜品

餐后甜品一般有 Lassi (较稀的酸奶)，Kulfi（一种自制的冰激凌），Rice Pudding（有的店是西米露类型的，有的店是布丁形状的）。

第八部分 办手机和电话卡

8.1 手机

美国的手机服务收费方式及标准和中国国内有很大的区别。在这里，用户一般直接向移动通讯运营公司购买手机及包月服务。美国的手机运营商很多[3]，主要有：

Verizon	http://www.verizonwireless.com	CDMA (CDMA2000)
T-mobile	http://www.t-mobile.com	GSM (WCDMA)
Sprint	http://www.sprint.com	CDMA (CDMA2000)
AT&T	http://www.wireless.att.com	GSM (WCDMA)

这些运营商在各个地区的信号和覆盖会有所不同，大家可以根据各个学校所在地区的情况选择运营商。

手机资费模式也就是Plan大致可以分三种：

Prepaid Plan：也就是预付，手机需要自己买。所以如果要把国内的手机拿到这边用（记得至少是三频的哦），一般采用这种方式。不需要SSN就可以申请。没有月租费，每月用多少算多少，但每分钟的话费较高。

Individual Plan：单线（个人套餐），手机很便宜甚至免费。一般需要SSN申请；如果没有SSN，那么一般需要交大概400美元的押金（Deposit）。不同的月租费对应不同的每月可通话时间（Anytime Minutes / Whenever Minutes），若实际通话时间超过了这个limit，超过的每分钟（Additional Minutes）都会以一个较高的费率来计费，大概30-50美分一分钟不等（一般月租费越低的，超时部分的费率就越高）。

Family Plan：多线（家庭套餐），手机很便宜甚至免费。一般需要SSN申请（对于暂时没有SSN的同学，如果有学长学姐愿意带你加入他们的Family Plan，那是

[3] AT&T 即将与 T-mobile 合并

最好不过了，通常一个Family Plan最多可以有5条Line，即5个不同的手机号码）；如果所有人都没有SSN（只要有一个人有SSN就能以他的名义办Family Plan），那么在一个Plan下面每开通一个号码，一般都需要交大概400美元的押金。月租费与Plan中所有Line每月可通话总时间（Shared Minutes）挂钩，各条Line之间可以互补。Plan内的各Line间的通话不计入这个总时间。

此外还有**Data Plan**，服务包括上网、手机电视等，月租费很高，这里就不展开介绍了，如果有兴趣的同学可以自己去移动运营商的网站查询。

事实上并不是你所有的通话时间都会被计入Anytime Minutes中，比如前面所说的Family Plan内的各Line间的通话就是不计入这个总时间的。此外，不同的运营商还有不同的其他的免费通话时间的标准。有些运营商承诺网内通话全免费（即所有同一移动运营商的用户之间相互打电话是免费的，比如Verizon和AT&T，而T-mobile的情况是Family Plan用户可以开通网内全免费业务，Individual Plan的用户则不能）。有些运营商允许每个Plan的每条Line可以加一定数量的全免费通话号码（可以是任意移动运营商的手机号码或者固话（Landline）号码，如Verizon可加10个这样的免费号码，又如T-mobile可加5个，但已选择了T-mobile网内全免费的Family Plan不可再加任何网外免费通话号码）。另外几乎所有的运营商对每天晚上到次日早上的某个时段外加所有的周末和节假日的手机通话都给予免费，不管通话是网内还是网外（称之为Off-peak Minutes）。正由于有如此多的免费通话时间，如果开单线（Individual Plan）的话，最低那档月租费对应的每月可用分钟数其实都是远远用不完的，并且单线价格比较贵，所以几个人商量着合开一个Family Plan是比较划算的选择。这也是在美求学的大多数中国学生的common practice。比如三个人共享一个700分钟套餐，Verizon的话月租费大概需要在90美元，算下来一个人大约是30美元一个月，这样一个人有230分钟的Daytime Minutes，一般的使用就足够用了。其他运营商一般比Verizon要便宜一些（上面举的例子也可以看出Verizon给用户优惠是最多的，网内通话全免费，网外还能有10个免费号码）。此外像AT&T还提供Rollover Minutes，即上月没有用完的Monthly Anytime Minutes配额可以累计入下个月继续使用。

前面说了，周六周日通话算Weekend Minutes，平日晚上9:00到次日早上6:00（Sprint是晚上7:00到次日早上6:00）通话算Night Minutes，这些时段打手机都是免费的。但要注意到美国的时区跨度很大，东部开始进入夜间不计费，但你打西部的时候人家还在Daytime时段，是要计费的。美国手机拨打和接听是双向计时（收费）的。另外，短信也是双向收费，而且很贵，20 cents 左右一条，收发都一样，所以在美国很少有人收发短信，而且英文短信打起来很麻烦。

最后，说一下美国用手机打电话在长途电话的计算上和座机不同，座机的话只要拨打的电话的前三位和本机的不同即算长途，而手机则是本土48州随便打无长途费（Long Distance Charges），也没有漫游费（Roaming Charges），也就是说如果在纽约用加州的手机号码打电话，跟在纽约用纽约的手机号码打电话资费是一模一样的。还有就是800免费电话（Toll-free Number，也可能是866开头的电话或类似的）是对座机而言的（即座机拨打800电话是由对方付费的），手机拨打800要自己付费，除非你在免费时段（Off Peak）打那当然不用付费。

TIPs：

1） 除Prepaid Plan之外，其他的Plan都要签1-2年使用合同，并且每条Line都需要$35左右的开户费（Activation Fee），大家可以找认识的老生，加入他的Family Plan（如果他们的Plan没满员的话），或者自己找几个认识的新生去开一个Family Plan。

2） 注意查询自己本月大概用了多少时间，最好不要超过使用的分钟数。比如三个人700分钟，平均一个人大概230分钟，不要超过太多，否则大家都超的话，后面分钟数的手机费相当可观（大约50美分一分钟）。如果实在分钟数不够，那么可以选择增加月租费从而提高Plan的Monthly Anytime Minutes来解决。

3） 美国的手机都比较土，比较丑，而且不同移动运营商出售的手机都会加密不能通用（比如T-mobile的手机就不能用AT&T的网络，插上其他公司的sim卡后会

提示是无效的sim卡），当然还是能破解的，这里就不做介绍了…如果喜欢pp的手机，可以考虑自己带手机过来，然后使用Prepaid Plan。GSM的话，最好能带4频的手机过来，因为中美之间GSM制式的频率是不一样的。如果带3频的，那么其实只有1频是可以在美国使用的，在一些地方会没有信号。其实大致上现在买的好手机，都在3频以上。舍不得放弃现有手机的，带来没有问题，AT&T就是提供sim卡的服务供应商。

4） iPhone的话，只有AT&T有[4]。需要SSN才能办，资费比一般的Plan贵。譬如新出的iPhone四代，虽然原价是199刀，但是每月的包月资费（通话+Data Plan）大约是69刀，这样的合约要签整两年（美国的商人都是奸诈的，这些必须牢记在心），详情请查阅AT&T和Apple的相关网页。当然iPhone也可以破解，破解之后用T-mobile或其他网络的服务，会便宜很多（具体如何破解iPhone请自己上网搜索）。但是值得注意的是，即便iPhone破解了之后，你也必须额外申请无限数据服务才能使用iPhone的Wifi功能，这点和在国内非常的不一样。（我在国内的时候用破解的iPhone随便连家里的无线网络任意下载收发邮件，刚到美国时也这么用，结果一个月下来看到账单时基本窒息，AT&T把无线流量几乎都按照GPRS来收费，是极度无耻的。后来申请了15元的Data Plan才稳住了，请大家多加小心。）

5） 如果没有SSN，或者信用分数不够（刚申请到SSN的时候还没有信用分数），每一条Line需要交纳约$400的Deposit，1年后会返还。

6） 一般不推荐Prepaid Plan，比较贵。若自己SSN还没申请下来，却又不想多交$400-$500的Deposit，那么可以先使用Prepaid Plan作为过渡。

7） 如果你的手机有国际长途直拨功能，建议将此功能关闭，以免用IP电话卡（见**8.2**节）给国内打电话时不注意使用了直拨功能。（我曾不小心这样打了半小时，每分钟收费$2-$3…）

[4] CDMA2000 制式的 iPhone，Verizon 也有了

8.2 电话卡

给中国国内打电话，比较好的是购买专用的IP电话卡，这个在很多网站上就能方便地买到。根据网站的提示买到一个卡后，可以绑定到你的手机里，然后拨一个特定的号码，语音提示后，再输入国内的号码，比如：011-86-21-xxxxxxxx（011是美国打国际长途需加拨的国际接入号（International Access Code），相当于国内的00，86是中国的国家代号（Country Code），21是上海的区号，记住这里不要加0哦）。如果是手机，可以直接输入011-86-139xxxxxxx（也没有0哦）。一般IP电话卡都特别便宜，大概算下来一美分多一点一分钟。

下面列了几个卖电话卡的网站，仅供参考：

http://www.88card.com

http://www.1stphonecard.com

http://www.cybercalling.com

http://www.ecallchina.com

http://www.hellototheworld.com

第九部分 银行开户和信用卡

9.1 银行开户

跟国内不同的是，在美国有很多很多大大小小的银行，大的有national和regional的，比如Citibank（花旗），Bank of America，Chase（摩根大通），Wells Fargo（富国），PNC Bank等等，也有很多小的local的银行。但是我们刚刚过去，一般一段时间内没有SSN，有些银行在没有SSN的情况下是不能开户的，特别是很多情况下，不能直接办信用卡。所以开户银行的选择

一是考虑方便，比如能否直接办理一张信用卡

二是听听学长学姐们的建议，

三是考虑一下安全性。安全性主要是看银行的柜台或窗口有无FDIC（Federal Deposit Insurance Corporation，联邦存款保险公司）标志。有此标志表明此银行为FDIC会员。如果银行倒闭，存款在10万美元以下的储户能够得到全额的赔偿保障[5]，如果某银行不是FDIC会员的话，那此银行若倒闭你的钱就受不到任何保障。

美国还有一种与银行类似的金融机构叫Credit Union（信用社），这种合作社的业务基本与银行相同，但规模要小很多，一般都是local的。Credit Union与银行的最大区别是他们是Not-for-profit Cooperative Institution（注意不是Non-profit Organization），除了维持合作社运营的费用外，他们挣的钱是全部返还给他们的Member的，也就是说他们给的Benefit一般都要比银行好不少（比如Saving Rate和Loan Rate等），但他们的缺点是规模很小，比如ATM很少，只分布在几个地方，平时取钱不方便，另外他们对membership可能会有一定的要求，比如有些学校的Credit Union要求学校的Employee（TA / RA都算Employee）才能在他们那开户。学校自己开的Credit Union一般会对学生非常友好，比如在没有SSN的情况下很容易就能申请到他们的信用卡；只要是他们的会员买手机Plan、买汽车保险时能打折等等，不一而足。但正如FDIC会员的银行的账户才受到国家的保障，若

[5]因为金融危机的爆发，2008 年 10 月 3 日起，国会将这一保险从 10 万临时提高到了 25 万，2009 年 5 月 19 日国会又将这个临时期限从 2009 年底延长到了 2013 年 12 月 31 日

准备在某Credit Union开户，也先要查看这个Credit Union是否是NCUA（National Credit Union Administration）的会员，NCUA是Credit Union的联邦管理机构，同样对储户提供25万美元的保险。

有些非FDIC和NUCA会员的银行和Credit Union开出了很高的存款利率来吸引客户，但问题是你的存款得不到任何的保障，选择此类银行或Credit Union一定要慎重，尤其是在金融危机日益严重的今天。要知道，一年内美国十大银行中已有Wachovia 为Wells Fargo 所兼并，National City Bank为PNC Bank所兼并，长期的银行业老大Citigroup也一度摇摇欲坠。FDIC和NCUA的25万美元的保险是对账户而不是对人的，也就是说如果你在同一个银行有多种存钱账户，那你每种账户都能享受这25万美元的保险。

9.1.1 银行账户分类

对学生而言，常用的银行（Credit Union情况同，之后就不再次说明了）的存钱账户（Deposit Account）有支票账户（Checking Account）、储蓄账户（Savings Account）和定期存款账户（CD, Certificate of Deposit）。

9.1.1.1 Checking Account(支票帐户)

Checking Account 是最常用的Deposit Account，通常没有利息或利息非常低，但使用方便，因而每个人都至少应该有一个支票账户。不同的账户可能有各种不同的限制，如最低存款限制（Minimum Balance），直接存入限制（Direct Deposit），甚至按月收取服务费（Monthly Maintenance Fee），开户时这些都要问清楚，最好有学长学姐在旁，他们对这些细节会比较了解，以免每月被charge额外的费用。而且如果你把你RA / TA / Fellowship等的工资或奖学金作为Direct Deposit每月存入账号的话，有些银行在你开户的时候会给你$100左右的bonus，你可以事先了解一下各个银行给New Customer的优惠后再选择去哪家开。开支票账户后，银行

一般还会为你开通ATM卡（ATM Card）或借记卡（Debit Card / Check Card），并免费送一本支票（免费的用完之后，需要从银行购买支票，这个还不是特别便宜，一盒支票本大约需要15刀，不同的银行提供的免费支票的数量差异很大，几张到几十张都有，也有银行提供终身免费支票，比如NY的Metropolitan National Bank）。平时你使用ATM卡/借记卡或支票时就会从你的Checking Account里扣钱。

使用ATM卡或借记卡可以在ATM提现。如果同时有一个银行的Checking Account和Savings Account，那在ATM上取钱时也可以选择从那个账号里取。另外，若要在非本银行的ATM取款，则看你的银行加入了哪些银行共享网络（Interbank Network / ATM Consortium），比如PLUS、STAR、Cirrus、Pulse、INTERLINK、NYCE或Allpoint等，如果你的卡的背面有上述的某些标志，你就能在那些网络的ATM上取钱（ATM机上同样会标有接入网络的标志）。但当你使用非本银行的ATM取款时一般会被收取手续费，这个手续费分两部分，一部分是你自己账户的银行收的，另一部分是ATM owner收的Surcharge，有些银行会免去你的第一部分费用，也有些银行会同时reimburse你第二部分的Surcharge，当然银行可能要求你的账户满足一定的requirement才给你这个优惠，比如要你的账户有Direct Deposit或Average Monthly Balance要大于$2,000等，这个各个银行对此都会有不同的规定，你在开户时自己问清楚这些细节。

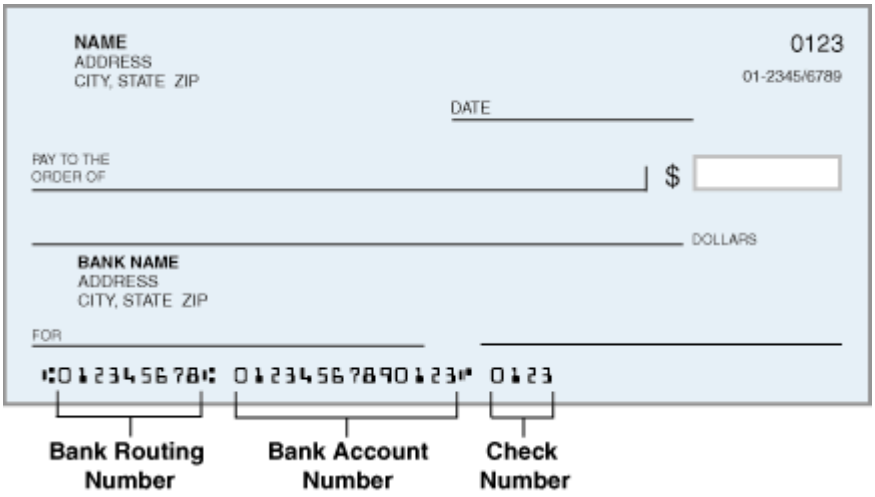
Debit Card比ATM卡多一项功能就是可以直接在商店刷卡消费，因为Debit Card除了加入前面所说的ATM网络外，现在一般还加入了Mastercard、VISA或者American Express等银行卡结算组织的结算系统。Debit Card在商家check-out柜台的POS（Point of Sale）机上的刷卡方式有2种：一种是PIN-based Transaction，也就是在刷卡的时候和你在ATM取款的时候一样要输入PIN（密码），这种方式刷卡可能会被收取手续费，这取决于商家的结算系统的Debit Card Network和你的银行间的关系；另一种方式叫Signature-based Transaction，也就是像信用卡那样使用，走的信用卡交易的系统（Credit Card Network），这时不用输入PIN，交易完在商家的receipt上签字就行了（小额交易有时连签字都不用，比如在快餐店买吃的时）。营业员在你刷卡付款前会问你是Debit Card还是Credit Card，帮你选

择适当的网络让你付款，如果你是自助付款系统也会提示让你选择（你用Debit Card的话可以选择任意一种网络，但请注意，如果你持有的是Credit Card，但用了Debit Card Network付款，那这笔交易会被认为是Cash Advance，非但会被收取3%-5%的手续费，这笔交易还没有还款的Grace Period，从交易当天就开始被计算利息，而且利率很高，关于Cash Advance **9.2**节里还会仔细讲）。我们也可以看到，用Signature-based的方式消费虽然比PIN-based的方式方便，还不会被收任何手续费，但不安全，因为谁都可以拿你的Debit Card用这种方式去刷卡，被盗用的钱是很难追回来的（除非你马上发现后立即报告给银行，银行可以把这笔钱hold住，因为从交易到实际从银行划钱一般要1-3天的时间，但如果钱已经从银行划走了，你就要自己承担损失了）。所以你有了信用卡之后，你可以要求银行把你Debit Card的Signature-based Transaction的功能给关了，让它变成一张真正意义上的Check Card。

在网上购物（见**6.2.1**节里的介绍）选择用Debit Card / Credit Card付款时要填写账号（Account number）、姓名和有效期，有时还会要求提供卡背面的Security Code。在网上购物Debit Card和Credit Card在使用上没有区别，都走Credit Card Network（虽然网上交易不用签字，但也算是Signature-based Transaction，如果你把Debit Card的这个功能关了则不能在网上使用）。我们同样不建议在网站上长期使用借记卡，因为一旦有问题（这里不仅仅是指被盗用，更指网上诈骗等问题，比如你在某网站买了一件商品，那个不良网站却在你不知情的情况下每月收你几十刀的会员费，每月都从你的卡上划钱，Debit Card就很难处理），信用卡是很容易把钱要回来的（美国的信用卡一般都提供了Fraud Protection，如果有非授权的交易，你报告给银行后只需承担一个很小限额的损失，而现在绝大多数的银行对信用卡提供的都是$0 Liability on Unauthorized Charges，这样你其实不必承担任何损失），借记卡则不能，很少有银行对借记卡提供Fraud Protection的服务（目前知道的只有Bank of Amercia的借记卡是有Security Protection的，给了60日的Zero Liability，也就是60日内报告银行的话你个人不承担损失）。空支票同样并不安全要妥善安放，借记卡或支票本如果遗失要立刻挂失，不然如果被别人取了款损失要你自己承担。大多数银行的规定是你如果在有非授权交易的1日（或 3日）内报告给银行，

他们可以帮你把这笔钱hold住，但过了这个时限银行就当它是正常交易了，而且如果被取款透了支，银行还会收取你的透支费。所以使用信用卡是最安全可靠的购物方式（注意，国内的信用卡没有Fraud Protection，所以，国内带来的信用卡也一定妥善保管和使用），信用卡将在**9.2节**里详细讲。

支票账户另外一个常用的支付方式就是使用支票。支票在美国使用非常方便，是一种安全而且方便的支付方式（前面说过了，空支票要妥善保管），写支票给别人就相当于从自己的Checking Account 提取相应的现金付给别人，接收人可以拿支票到任何一家银行存到自己的账户里（再次提醒大家在出发之前练习一下签名哦）。下图给出了一个支票的sample，从图中我们可以看到，个人支票左上方印有你的个人联系方式，你使用支票时需要填写收款人姓名（写于PAY TO THE ORDER OF之后）和金额，支付金额在收款人姓名之后用阿拉伯数字填写，收款人姓名下方用英文拼写，需要顶格写，小数点后则用“xx/100”来表示（比如$3,456.78就写成“Three Thou Four Hundred Fifty-Six and 78/100”），如果填不满那一个行，后面有空白的地方则用一条横线划掉，这样主要是为了安全，以免支票被改写。写完支票后要在右下角的横线上签上你的名字，左上角的DATE后签上日期，还可以在左下角的FOR之后标上支票的用途（比如交房租就写上“FOR RENT”）。这里我们再观察一下这个支票的sample，最底下的数字中前面9位叫做银行的Routing Number，中间是你支票账户的Account Number，以后经常会用到（Savings Account同样也有Bank Routing Number和Account Number，前者和Checking Account一致，是银行的识别标志），而最后四位是支票的序号（支票右上角也有这个Check Number）。请大家注意，要保证自己Checking账户上的余额大于自己已经签发但还未被兑换的支票的总额。如果发生签发的支票不能兑付情况，将被银行罚款，同时如果你也有这个银行的Savings Account，银行可能会从Savings账号扣去相应的钱。



9.1.1.2 Savings Account(储蓄账户)

Savings Account 相当于国内的活期储蓄，有利息，但通常较低，目前APY（Annual Percentage Yield）仅在0.1%左右。在有些银行也叫做Money Market Account（其实有些小区别，MMA is considered a savings account for some purposes，不过这里我们就不谈他们的区别了）。

现在美国大多数银行一般都提供网上银行（Online Banking）功能，你可以在开户的时候要求开通。大多数网上银行里现在都有Bill Payment的免费服务，你可以用此功能来pay信用卡或者pay水电费等，非常方便，银行会通过电子转账（Electronic Funds Transfer）来帮你完成，若对方不接收Electronic Payments的话，银行会自动为你寄一张Paper Check去付款的。使用Bill Payment时，你可以选择是从Checking Account还是Savings Account中扣款。如果你同时有Checking Account和Savings Account，你也可以通过网上银行自己在两个账号间互相转账（Transfer）。另外很多银行也提供和External Accounts（你在其他银行的账户）互相转账的服务。但先要做一个账号认证把External Accounts给link起来（也就是证明External Accounts确实是你本人在其他银行的账户）。你在网上银行的External Accounts Management中填入要link的外部账户的Routing Number和Account Number，然后银行会在3个工作日内向这个账户存入2笔小于$1的Trial

Deposit，你在收到这2笔钱后再把这个2个金额填入网上银行的认证系统中去confirm，认证完毕后2个账户间就可以互相转钱了。一般银行对转入资金都不会收取任何费用，但有些银行对资金转出会收一定的手续费（比如Bank of America对任何一笔转到外部账户的资金会收$3）。还要注意的是Savings Account每月转出是有限制的（转入没有限制），根据美国的Federal Reserve Regulation D，这个限制是每月最多6次（不包括ATM取现和柜台提款，但如果是通过Bill Payment用此账户来pay信用卡或水电费也是算转出的），如果超过次数会被罚款并可能被取消账号，有些银行更是把这个限制次数减为3次（比如Bank of America）。

Savings Account一般有Minimum Balance的要求，比如要求在任何时刻此账户的金额中都要保持在$300以上，如果低于了这个Minimum Balance就会每月收你Maintenance Fee。Savings Account的限制很多，加上利率又很低，所以不建议大家在去银行办理Checking Account的同时一起开Regular Savings Account。如果要存钱的话可以开一些Online Savings Account（注意，Online Account和Online Banking不是一个概念）。Online Savings Account和Regular Savings Account不同的是，它不能在Branch里开，必须在网上开，而且所有Banking操作都必须在网上进行（除了ATM取现），也不会寄给你纸质账单（Paper Statement），你要看交易明细的话它有提供Online Statement。Online Savings Account降低了银行的管理运营成本，所以会给出一些远好于Regular Savings Account的服务条款，比如没有Minimum Balance的要求，没有Monthly Maintenance Fee，而APY一般要高上10倍以上。目前（2009年6月）由于金融危机爆发美联储连续降息，Online Savings Account的APY一般在1%-3%（一二年前超过5%、6%的都不少）。下面推荐几个提供Online Savings Account的银行（目前这几个银行的APY并不是最高，但这几个银行一直很稳定，口碑也不错，并且保持了一个相对较高的APY。由于金融危机的影响，目前APY最高的Online Savings Account的银行反而都是些不知名的小银行，因为他们要吸引更多的资金来维持自己的存在，高利率就是一个吸引的手段）。

ING Direct（荷兰国际集团）	1.50%	http://www.ingdirect.com
HSBC Direct（汇丰）	1.55%	http://www.hsbcdirect.com
FNBO Direct	1.65%	http://www.fnbodirect.com

Ally Bank 2.25% http://www.ally.com

（上面的利率是2009/6/1的APY，近期受金融危机的影响银行的利率经常会变动，基本保持持续下降的趋势。其中Ally Bank是原来的GMAC，原GM（General Motors）下的一个子金融公司，但一直业绩良好，GM由于金融危机破产后，它于2009年5月改名为Ally Bank后独立运营。）

还要注意的是，Online Savings Account都是要你有了SSN之后才能申的，最好是累积了一段信用记录之后再申请，不然可能在申请的时候被拒。关于信用记录，我们**9.2.3**节会详细讲。有些银行online开账户还要求填入你的美国驾照的信息以确认你的个人身份，如果还没有拿到驾照（或Learner's Permit）的话 也不能online申请。

9.1.1.3 Certificate of Deposit(定期存款账户)

Certificate of Deposit 相当于国内的定期存款，利息较高且固定，但不可以随时取钱，如果提前解约会损失至少一个月以上的利息。不同时间期限（Term）的CD（从3个月的到10年的）APY会相差很多（差3%也可能），各种APY的制定取决于各银行对风险的评估。CD的APY一般远高于Regular Savings Account，但可能低于Online Savings Account。这是由于CD是定期存款，银行要帮你承担风险，如果美联储降息了，CD并不能降息，而Online Savings Account的APY是一直会调整变化的，降息的风险由你自己承担，但也有时候你会发现是升息了，所以Online Savings Account对学生来说是很好的，手头本来也没多少钱，降息的话也不会损失多少。

除了CD和Online Savings Account，美国有些银行（一般是小银行）还会提供一种高利率的Deposit Account叫Reward Checking Account，在金融危机日益严重的今天，它们的APY仍高达4%-6%。它属于Checking Account，所以能无限制的转钱（既没有Savings Account那样的次数限制，也没有CD那样的时间限制），但它一般不提供任何支票，和Online Savings Account一样，所有的Banking操作（除

了ATM取款）都在网上进行（包括Online Statement），也同样没有Minimum Balance的要求，不收取Monthly Maintenance Fee。由于是小银行，有本银行ATM的地方很少，于是Reward Checking Account鼓励你使用其他银行的ATM，并免除所有的ATM Fee（有些不止是nationwide，而是 worldwide的）。说了那么多好处，我们都知道，天下没有免费的午餐，下面来说说Reward Checking Account的限制要求。首先，它要求你每月使用它的Debit Card做至少10次或更多次的Signature-based Transaction；其次，他一般要求你每月都有Direct Deposit；最后他要求你每月至少都登录一次网上银行并接收Online E-statement。说到底，他就是用诱人条件吸引你开户后，在尽量减少运营成本的前提下，让你多给他存钱，多用他的账户，你用的次数多了，自然会在账户存更多的钱以免透支，这样银行就能得到更多的现金流，这对小银行来说是至关重要的。而且它的4%-6%的高APY不是对所有存在账户中的钱的，而是有个上限（Cap），一般是$10K-$50K，他也不能让你赚他太多利息了，超过Cap部分一般给1% APY的利息，不过这个Cap对学生来说差不多是够了。一旦你某月没有满足账户所有的requirements，那他就会把该月的APY下降到0.25%左右，并且收取你ATM Fees。所以使用Reward Checking Account也是有利有弊，好处自然不少，但要求也很多，而且前面说了，一直用Debit Card并不是很安全。

最后，我们对新生去银行开户做一个简短的总结。一般来说，开学期间各学校附近的银行都会向新开立账户的客户赠送现金或实物礼品（可能介绍人也有），每个银行的优惠措施不一样。开户时向银行工作人员仔细询问账户的各种限制要求和收费情况。开户后开通网上银行，方便转账，查看明细账及付账单。建议只在FDIC 会员的银行或 NCUA 会员的 Credit Union 开户。

1） 支票：一般用来交房租、学费、水电费账单、手机费账单等（开通网上银行后可以用 Bill Payment 的功能来付信用卡的账单和 Utilities 的账单等）

2） Debit Card：可以直接刷卡消费和网上消费，相应的金额银行会直接从Checking Account 扣除。ATM 提现时则既可从 Checking Account 取，又可从

Savings Account 取。前面已经说过，使用 Debit Card 其实有一定的风险。有了信用卡之后除了在 ATM 取现外就不必再用它了。下一节我们就来具体讲信用卡。

9.2 信用卡

8.2.1 信用卡的申请

对于刚刚来到美国的新生来说，因为没有SSN和信用记录，申请信用卡会比较困难，极其容易被拒。所以这种情况下，第一张信用卡往往是哪个银行的信用卡比较容易申请到，就去哪个银行申请，不必太考虑Reward等其他方面。信用额度（Credit Line / Credit Limit）一般也会比较低（1000美元甚至更低），而且不能像国内的信用卡那样通过向卡里存钱来提高额度(美国的普通信用卡里只有运通（American Express）的信用卡可以这样来提高额度）。一般如果在一个银行开有Deposit Account（Checking Account和Savings Account等），对申请该银行发行的信用卡会有些帮助，特别是在Credit Union，一般只要你有他们的Deposit Account，申请他们的信用卡相当容易。有些银行（比如Bank of America和Wells Fargo）提供一类很特殊的信用卡叫Secured Credit Card，就是你在这个account里存多少钱，你的信用额度就是多少，这样银行风险很小，所以这类信用卡很容易就能申请到，但缺点是你要有一大笔钱放在这个账户里不能动而且也没有利息（若问这和Debit Card有什么区别呢，最本质的区别是信用卡账户能帮你累积信用记录，借记卡则不能）。有些银行还有专门针对学生的信用卡，也比较好申请一点（比如Citibank和American Express的学生卡）。有时候银行会有让现有信用卡用户推荐自己亲友申请的活动（尤其是学生卡的活动，但未必能帮助你提高申请成功概率噢），如果申请成功，对于推荐你的亲友，银行可能会给予一定的Referral Bonus，你也可能会得到一定的开户Bonus。

美国的信用卡按发卡组织分主要有四种，即VISA、Mastercard、American Express（运通） 和Discover。Visa 和Mastercard几乎所有接受信用卡的场所都接受，因而使用起来最为方便。American Express则在高端用户领域做得很好。Discover回国使用很方便，它和中国银联有合作，任何可以使用银联卡的地方都可以使用Discover信用卡，在日本Discover卡也可以在日本JCB信用卡的网络上使用。6**.2.4节**里说过，Discover的网上商店是所有信用卡公司里最好的，Cash Back的折扣最大。Discover信用卡以前不收取任何的Foreign Transaction Fee，但据说从2009/5/1

起要开始收2%了，American Express在2009年也将原来的2%手续费上调至2.7%（都是金融危机惹的祸），Visa 和Mastercard的信用卡一般会收3%的Foreign Transaction Fee（不同公司不同卡都可能有所不同）。American Express卡的卡号为15位，第一位数字是3，其他三种卡都是16位卡号，Visa卡的第一位数字是4，Mastercard的第一位是5，Discover卡的第一位是6。American Express卡的Security Code位于卡的正面卡号右上方，由四位数字组成，其他三种卡的Security Code则是卡背面右侧的三位数字（如果有一串数字，那就是末三位）。

有了SSN，并建立了较好的信用记录（信用记录会在**9.2.3节**里再详细讲）之后，就可以考虑申请一些比较好的信用卡。这些卡包括：

Visa Signature / World Mastercard卡：分别是高端的Visa / Mastercard卡，没有信用额度上限（No Preset Spending Limit），不用担心会透支过度，但它们对信用分数（信用分数我们会在下一节**9.2.3节**里详细介绍）的要求会比较高。他们还提供很多额外的Benefits，比如Warranty Manager Service（double用他们卡买的商品的Warranty时间），Purchase Security（如果购买的商品有问题，为你联系厂家调换、维修、甚至赔偿），Travel Accident Insurance，Lost Luggage Reimbursement，Auto Rental Collision Damage Waiver等。现在不少银行都提供Visa Signature / World Mastercard卡，比如Chase Freedom Visa Signature / World Mastercard Credit Card和Schwab Bank Invest First Visa Signature Credit Card等。

Cash Back卡（现金返还卡）：就是刷卡消费后，银行会按照消费金额的一定比例通过现金的形式返还给我们。这种卡一般最为流行和受欢迎。有些卡前半年会有5%的Cash Back，后面是1%；有些卡规定一年消费满多少，可以返还一个比例的现金；有些卡规定对于某些消费给予比较高的Cash Back，其他的不给或者少给Cash Back。Cash Back一般每年（12个连续的Billing Cycle）都有上限，比如$400。其中比较好的卡有Citi Dividend Platinum Select Credit Card和TrueEarnings Card from Costco and American Express等。

Point卡（积点卡）：和Cash Cack类似，消费一定金额可以得到一定数量的Point，累计到一定程度就可以换Gift Card或其他礼物。Gift Card可以到指定的地方买东西，当现金用。要注意的是Points要在过期前redeem。比较好的Point卡有Citi mtvU Platinum Select Credit Card和Bank of America Accelerated Rewards American Express Card等。

汽车汽油卡：现在油价一直很高，买了车后油费和汽车维护费用会成为很大的一块支出，有不少卡就是专门针对汽车服务的，比如Citi Driver's Edge Card和Discover Open Road Card等，对Gas and Auto Maintenance Purchases会有高达5%的返款，你开车的里程数也可以换成点数等。但有时redeem reward的时候会比较麻烦，要你用修车、换机油等汽车维护费用的发票去报销，而不是直接返现金给你。

飞机里程卡：很多银行和航空公司有合作推出联名卡，一般都会有累积飞机里程的功能，而且一般申请的时候会送你很多里程（比如25000 miles，25000 miles一般可以换一张美国本土的免费往返机票了）。如果 用这个卡买特定航空公司的机票，能累积里程，此外任何刷卡消费也都能累计里程（一般是1 mile for every eligible $1 spent）。里程累积到一定程度，就可以去航空公司换免费机票或其他Award了。这种卡都会有年费（Annual Fee），不过第一年一般是免年费的，可以在一年内换了机票后再把这张卡转成同银行的无年费的信用卡。

开户优惠卡：著名的如在**6.1.2节**里提到过的Macy’s的卡，开户当天就有10%或者20%的折扣，对于圣诞购物的同学可能就比较实用了。还有的信用卡，申请成功就直接给你现金，比如 $100什么的，总之这个五花八门，各个 银行也是各显神通。

Obama为了保护金融危机中弱势的信用卡持有者，于2009年5月新签署了一个关于信用卡的法案（Credit Card Accountability, Responsibility and Disclosure Act），限制了很多信用卡公司的收费，并给了信用卡公司9个月的执行宽限期。这一法案将会使信用卡公司的利益受损，所以可以预见的是在这9个月内有Reward的信

用卡会变得越来越少，有年费卡则会越来越普遍（关于这个新法案，我们下一小节里还会提到）。

9.2.2 信用卡的使用

信用卡最主要的功能是购物（Purchase）、提现（Cash Advance）和欠额转移（Balance Transfer）。此外有些信用卡还提供购物保证、机票优惠、租车保险等额外Benefits。上网购物一般只能用信用卡或者借记卡，而前面说了借记卡网购不是特别安全，所以网购的时候最好用信用卡（在这边很多东西都是上网买，因为很多时候会有很好的Deal，价格很优惠，而且一般都送到家门口，很方便，**6.2节**已经详细介绍过）。Purchase不需要解释大家都明白，下面来解释一下什么是Cash Advance和Balance Transfer。Cash Advance（CA） 就是从ATM提取现金或任何类似取现的行为（比如**9.1节**里说的用了信用卡在Debit Card Network上刷卡），除了在取现的同时会被扣取3%-5%的手续费（Cash Advance Transaction Fee），从取现当日你取的这笔钱就开始以很高的利率计算利息，Cash Advance的APR（Annual Percentage Rate，年利率）是远高于Purchase的APR的，且没有Grace Period（何为Grace Period，下一段介绍）。所以要提现建议还是用Debit Card，除非是实在要急用钱时用Credit Card临时周转一下，提现后要记得尽快还上。Balance Transfer（BT）就是把你信用卡上的欠款转移到另一种的信用卡上，一般的用法是把balance从高APR的卡转到低APR的卡上，这样可以减少你要付的利息（听起来很玄妙是吧，其实这个过程很简单，比如你新申请到的A卡的BT APR是0%，而你原来用的B卡的Purchase APR是20%并且有$2,000的购物欠款，你可以要求A卡的银行把B卡的$2,000的balance转移过来，这样A卡的balance变成了$2,000，B卡的balance变成了0，对这$2,000欠款来说还款的APR就从20%变成0%了，从而你要付的利息就减少了），但要注意很多银行对做Balance Transfer是要收手续费（Balance Transfer Transaction Fee）的，比如收3%（有些银行的条款规定是做第一次BT时的手续费是0%，以后是3%，不同银行不同信用卡的条款都不一样，在做BT前一定要仔细查看你信用卡用户手册上的Terms and Conditions）。有些银行也允许你用信用卡和非本银行的Deposit Account做Balance Transfer，这

个听起来更玄妙了是吧，再举个例子，你新申请到的A卡的BT APR是0%，BT Fee也是0%，A卡的额度是$10,000，你在另一银行有一Savings账户C，你在A卡银行要求从C转移$10,000的balance过来，可C不是信用卡没有欠款呀，等效过程其实就是A的银行付了$10,000到了C账号中，最后是A里有了$10,000的balance，C里有了$10,000的存款，这个过程其实就是变相提现，效果和Cash Advance是一样的，但避免了高Cash Advance Transaction Fee和高Cash Advance APY（注意，有些银行是把这个行为定义为Direct Deposit Cash Advance的，那就要按Cash Advance的标准来处理所有Finance Charges了，再次提醒，使用前请仔细查看你信用卡用户手册上的Terms and Conditions）。一般同一张信用卡的Purchase，Cash Advance和Balance Transfer的APR都是不一样的，Cash Advance的最高。

信用卡每月（Billing Cycle）结账一次，银行在每个月的特定时间会寄给你账单（Statement），这个时间称为账单日（Statement Date / Closing Date），账单上会详细列出你当月所有的消费项目和金额。同时也可以通过网上银行来查询账单和未出账单的消费情况。还款时，银行会根据Closing Date当日的信用卡欠款金额（Statement Balance）来确定最低还款额（Minimum Payment）。最低还款额各银行算法略有不同，大致为Statement Balance的2%但不小于$20（若欠额低于$20则为欠额本身）。除了这些，账单上还会列出最后还款日（Due Date），一般会定在Closing Date后的20－25天。从Closing Date到Due Date之间的这段时间叫做宽限期（Grace Period），在这段时间之内付清所有欠款的话，是完全不用付利息的。但要注意，Grace Period 是对Purchase而言的，Cash Advance和Balance Transfer没有Grace Period。Minimum Payment是你当月至少要付的金额（只要在Due Date前支付了Minimum Amount，就不算Late Payment，Late Payment一定要避免，除了会被收Late Payment Fee以外，对你的信用记录更是非常不好，后面**9.2.3**节会具体讲），剩下没还清的部分就要按信用卡的APR计算利息，通常会高达15%－30%（高利贷）。前面说了，信用卡的Purchase、Cash Advance和Balance Transfer的APR都是不一样的，你每还一笔钱银行会默认为是还APR最低的那部分（黑啊！），所以剩下没还清的部分真的是高利贷并且利滚利了。因此一般情况下，需要付掉Statement Balance上的所有金额，以免支付高额利息。如果你因

为手头拮据只付了Minimum Payment，虽然不算Late Payment，不会影响你的信用记录，但你会丧失Grace Period，之后任何交易都会从交易之日就开始计算利息，之前没有还清的交易也都会追溯到交易当日开始补收利息。

很多卡在刚申请的半年到一年里有0% APR的优惠，但要注意这个0%是Purchase APR还是Balance Transfer的APR（Cash Advance的APR通常不可能是0%）。如果是前者就可以在0% APR的期间只付Minimum Payment（在没有BT和CA的前提下），虽然此时你没有了Grace Period，任何交易都会从交易之日就开始计算利息，但因为利率为零，所以利息也为零。如果是BT的0% APR，你若平时用这张卡来购物的话就不能只还Minimum Payment了。但你可以把其他信用卡的Balance转到这张卡上或把这个卡所有的额度都转到其他银行的Deposit Account中去（前面已介绍过，但注意别被银行算成了Direct Deposit Cash Advance），在0% BT APR期间不会收取利息。但一般信用卡对BT都是会收一定（比如3%）的Balance Transfer Transaction Fee的，所以除了手头拮据比如有房贷车贷要还，没必要做什么Balance Transfer，除非你收到的offer是0% BT APR+0% BT Fee，还要注意，做了BT的信用卡不要同时去购物（除非你这卡是同时0% Purchase APR和0% BT APR），因为你还钱的话会被默认去还低APR的Balance Transfer，只有把所有BT的balance全还清才能还上Purchase的那部分，而那样你做BT没有意义了。在只有BT且没有Purchase（也没有Cash Advance）的情况下，你在0% BT APR的期间只需付Minimum Payment就行了。

下面，再提下一Cash Advance，Cash Advance的APR通常不可能是0%，并且是三种APR中最高的，任何提款还都会被收一定的CA Transaction Fee。如果你用了CA提款，你得尽快把信用卡全额还清并pay成负值。为什么呢？首先，前面说过，还钱时是被默认先还APR低的，你只有还清了Purchase和BT才能还你CA取现的那部分金额。那全付清了是不是就行了呢？还是不行，因为你用了CA就没有了Grace Period，所有交易都会从交易之日起就开始计算利息，但利息每月才结算一次，不会马上出现在你的欠款金额中，你还清欠款金额时并没有还清利息，于是还会接着利滚利使你继续欠款，所以你得把你的账户pay成负值。怎么才能把

账户pay成负值呢？一般在信用卡的网上银行里做不了，最多只能pay成零（因为信用卡公司就是要利滚利赚你钱呀），但前面**9.1**节说过，Deposit Account的网上银行里有Bill Payment的功能，用它就能把信用卡账户pay成负值了，多pay些以求保险，免得没有把所有利息都pay清接着再利滚利。Pay成负值了这下没事了吧？非也，因为你的Grace Period还没有恢复，要Full-payment一个Billing Cycle（有些银行是Two-cycle Billing）后你的Grace Period才会恢复，你在Grace Period还没恢复时使用了信用卡那还是所有交易从交易当日起就计算利息的，所以你要先等啊等，等过了一个或二个Billing Cycle后再使用你的信用卡。发现Cash Advance很麻烦了是吧（非0%APR的BT也一样，BT之后就没有Grace Period了），所以强烈不建议大家使用Cash Advance来提现，当然信用卡公司是很希望你这么用的…有时信用卡公司会给你寄来Cash Advance Check或Balance Transfer Check，说给你低APR（比如1.99%）的offer，但即使是0%的APR，也会被收CA或BT的Transaction Fee（除非也是0% Fee），所以用这类check一定要慎之又慎。

以上所说的都是信用卡的正当收费，不属于Obama签署的关于信用卡的新法案里禁止的收费，换句话说，这些收费在未来一定会变得越来越高，因为信用卡公司其他地方的收费少了。哪些收费被禁止了呢？比如有些人（尤其是老人）不习惯用电脑，于是不会用网上银行来还款，寄支票还款又太麻烦，他们喜欢打电话还款，而信用卡公司的电话系统一般都是自动的，只要根据提示一步一步下去就能全操作完，也很方便，有些信用卡公司对电话还款（Over-the-phone Payment）会收取一定的手续费，新法案规定若不是人工客服（Live Operator）来操作的还款不能收取任何费用；新规定还有像信用卡公司不能修改用户的Existing Balances的APR去收取Finance Charges，比如，你有一个一年0% Purchase APR的offer，于是你每月都只还Minimum Payment，但有一个月你忘了还Minimum Payment，也就是说你Late Pay了，对于delinquent的账号，信用卡公司取消了offer，把Purchase APR改为30%了，新法案规定，这个新APR只能适用于修改日之后的Purchase交易，不能追涉Existing Balances，也就是说你之前的那些尚未还清的欠款还是享受0% APR；其他这里不再多举例了。

9.2.3 信用记录

如果想在美国长期混的话，一个良好的信用记录十分重要。比如以后想要获得大额贷款（Mortgage和Installment Loan等），就完全取决于你的信用记录，良好的信用记录是金钱都无法买到的。信用记录从你到美国的第一天起就存在了（不管你有没有SSN，但没有SSN的时候你不能获得你自己的信用报告），但真正有效的Credit History要等你有了第一张信用卡后。第一张信用卡的目的就是为了建立你的Credit History，不用关心额度有多少，有什么Reward。我们一定要努力去建立一个良好的信用记录。

首先我们如何才能知道我们的信用记录呢？美国有三家信用机构（Credit Bureau），记录个人的信用记录，分别是Equifax，Experian和TransUnion。他们的系统里面记录着我们的各种信用记录，银行会通过查询他们的信息来获得我们的信用记录。信用记录主要来源于信用卡公司、贷款机构、保险公司、政府、法庭等等。银行、保险公司、房东、手机公司、雇主等都可能查询你的信用记录以决定是否为你提供服务，我们自己也可以在这个系统中查询自己的信用记录。一般信用报告需要向信用机构购买，但根据Fair Credit Reporting Act，所有居民可以每年向每个信用机构免费索取一份信用报告，可以写信或打电话去索取，也可以通过下面这个网站去索取：

http://www.annualcreditreport.com

法案还规定，如果你申请信用卡、保险甚至工作被拒（或任何其他对你不利的决定），在作出Adverse Action时对方曾向某家信用机构查询了你的信用报告（一般在告诉你决定的时候同时会告诉你查了哪家的信用报告），你可以在60日内向那个信用机构要求获得一份免费的信用报告，如果你发现信用报告里有关于你的不准确的信息，你可以要求信用机构对此作出修改并让拒绝你的公司或个人重新评估你的申请。

信用报告（Credit Report）里到底包含一些什么信息呢？首先，它包括你所有的Mortgage Accounts、Installment Accounts和Revolving Accounts的还款记录。Mortgage顾名思义就是房屋抵押贷款，Installment指的是你分期付款的贷款（包

括Auto Loan、Education Loan等），Revolving Accounts指Accounts with an Open-end Term，就是信用卡账户（信用卡上都有Valid Dates）。如果你的以上三类账户里有一次过期30天没付，你的信用记录上就会记录1×30，过期60天没付就会记一个1×60，90天就是1×90，它们对你信用的损坏程度也是逐级提升，当然次数越多损坏也越大。Mortgage如果1×90或者1×120以后就会开始Foreclosure Process；Auto Loan就会开始Repossession Process；而信用卡就会开始Collection Process。Late Payment对信用的影响非常严重，Late Payment的记录会在信用记录上保留7年。从对信用的影响来看，Mortgage Late Payment大于Installment Late Payment大于信用卡Late Payment；从时间上来看，越近的Late Payment对信用影响越大。

信用报告上还包括你的Collections和Public Records。如果你对一家公司长期（一般3个月或半年以上）不还款，公司就会找Collection Agency（讨债公司）来解决这个债务。（这里拖欠还款不仅仅是指信用卡欠款，而是指任何的账单，比如水电费账单，甚至是你晚交了学费，学校也会去找Collection Agency。）Collection Agency一般会给你发一封信，让你30天之内拿出足够的证据来表明债务不属于你，否则这个Collection就Valid。Collection对信用记录的影响非常大，一个近期的Collection对信用分数（关于信用分数，后面马上就会详细介绍）的影响可能是几十甚至上百分（取决于债务金额的大小）。有的人说，欠了帐我最后付了不就行了？其实不是的，“A paid collection is still a collection”。如果一个没付的Collection对信用分数的影响有100分，那么付了的对信用分数的影响也还有70分以上。当然这个影响会随着时间的推移而慢慢减少，Collection会在信用记录上保留7年。所以如果想保持好的信用记录，在收到Collection Letter的时候一定不要拖延或者疏忽不管。要尽快和Collection公司联系，一般如果能在收到Collection Letter后30天内解决和Collection公司的问题，这个Collection就不会被报到信用记录上。Public Records则包括Judgment，Tax Lien和Bankruptcy等的记录。他们一般也会被保留7年，非Chapter 13的Bankruptcy会保留10年，有些Federal Tax Lien可能会被终生保留。这一项如果是空白的表明信用记录不受坏的影响，有任何一样都会对信用记录有很坏的影响。

最后，信用报告上还有近两年你信用记录的Hard Inquiry情况。什么是Hard Inquiry呢？你申请信用卡的时候，信用卡公司要先查询你的信用记录，这就是一次Hard Inquiry。每次你授权让银行或者别的公司查询你的信用记录，信用机构就会把这次查询记为Hard Inquiry。与Hard Inquiry相对的是Soft Inquiry，比如你有某银行的信用卡，这个银行会每3个月或6个月去查询你一下你的信用记录（不用你的授权），以决定是否增加你的信用额度，这个就是Soft Inquiry。如果你主动要求增加信用额度，则可能是Hard Inquiry也可能是Soft Inquiry，各个银行政策不同（比如Bank of America算Soft Inquiry，而Chase Bank算Hard Inquiry）。另外，各信用卡公司与信用机构都有合作，他们会时不时查一下非他们用户的信用记录，如果达到一定标准，他们会给你发申请他们信用卡的邀请信，这种Promotional Inquiry也是Soft Inquiry。如果我们的信用累积到一定程度，就会收到各种各样的邀请申请信用卡的邮件，有时候会有很好的offer（比如0% Purchase APR + 0% BT APR + 0% BT Fee的信用卡）。还有，自己查自己的信用记录也是Soft Inquiry，Soft Inquiry只有你自己查信用报告的时候才能看见，其他公司或个人查你的信用记录时只能看到Hard Inquiry，所以Soft Inquiry对你的信用没有任何影响。

你获得的信用报告里不含信用分数（Credit Score），如果想要知道自己的Credit Score也要向各个信用机构购买。（申请到了信用卡后，你就开始有Credit History了，但你还是会有相当一段时间内没有信用分数的，要你有一段时间的Payment History后相关算法才能计算出你的Credit Score。）

三个信用机构原来都有自己不同的计算方法（你向信用机构购买的信用分数有可能就是这些老算法算出来的Score），Credit Score的范围分别如下：

Experian: 330 – 850

Equifax: 300 – 800

TransUnion: 150 – 950

目前Business上用的更多的是两种三个信用机构共同采用的信用分数计算方法：

FICO: 300 – 850.

VantageScore: 501 – 990 (letter grade, A-F)

VantageScore是三大信用机构为了取得一个一致标准于2006年3月14日所新推出

的一种新的Credit Scoring Model，但现在Business上用的还不多，因为之前FICO分数已被广泛采用（各贷款机构和信用卡公司等Lender都比较信任这个model）。

FICO（Fair Isaac Corporation）其实是一个独立的公司，其信用分数的具体算法至今无人知晓，他们每年都会更新他们的算法，三大信用机构也只是购买来他们的软件系统来计算各自的FICO Score。FICO根据三大信用机构各自的要求修改model里的参数为他们量身定制了三套不同的计算标准（主要算法是一致的，但其中某些权重不一样），所以你同时查三个信用机构的FICO Score时会发现它们并不相同，而且事实上FICO的算法对你申请Mortgage时给出的Score和申请信用卡时给出的Score也是不同的，给公司看的Score和给你个人看的Score的算法也不完全一样，所以信用分数就是一个参考，没有绝对的Score，但你可以通过查询Score知道你目前的信用记录处在一个什么水平。你申请贷款的时候，贷款公司一般会同时查你的三个信用机构的Score，然后求一平均，根据这个平均分数来确定你的贷款利率（Interest Rate）。

即使是三大信用机构算法完全一致的VantageScore分数，你同时查的时候还是会发现你的分数并不一样，有时差别还挺大，这是为什么呢？因为三大信用机构收集信息都是独立的，所含的你的信息并不完全一样。比如你申请信用卡时，银行会向其中一家信用机构查询你的信用记录（也有银行会同时查询你在三家信用机构的信用记录，比如Capital One Bank），每次Hard Inquiry后你在那家信用机构的分数会被立即减去5分左右（Soft Inquiry不会被扣分）。如果你的信用卡公司查询时都碰巧比较集中于同一家信用机构，那你那家信用机构的信用分数就会比其他两家低不少。一般银行会为了避免这种情况，会不时变换他们查询的信用机构，使查询的分布平均，比如你发现去年Citibank是查询Equifax的，今年就变成查询Experian了。有些银行会在不同地区查询不同的信用机构，比如Bank of America在一些州是查询Experian的，在另一些州则是查询TransUnion的。还有些银行对不同类型的账户（Checking Account / Savings Account / CD / Credit Card等）会查询不同的信用机构。对了，这里再说一下，并不是只有申请信用卡的时候才会被查询信用记录，开Deposit Account的时候一般也会被查，尤其是你在某个银

行第一次开户时（但有可能是Hard Inquiry也可能是Soft Inquiry，申请信用卡则一定是Hard Inquiry）。Deposit Account的时候开户的时候有些银行还会向三大信用机构以外的另一个信用机构查询你的记录，这个信用机构叫做ChexSystems，这是一个专门针对Deposit Account的信用机构，里面没有关于你信用卡和贷款之类的信息，这个信用机构也同样在Fair Credit Reporting Act的监管之下，你可以每年索要一份免费的信用报告。美国其他有专门用途的信用机构还有不少，比如ChoicePoint，是一个针对保险（Insurance Underwriting）的信用机构。

下面说说如何提高信用分数。高信用分数的第一要诀就是“时间”，不用妄想用一年时间就获得一个多高的Score，但你如果完全不把信用记录当回事的话，要得到一个很低的分数还是不难的…下面就来给出一些建议，首先就是Length of Credit History，这个我们能做只有尽早申请到我们的第一张信用卡，前面我们说过信用记录是从到美国的第一天起就存在了，但如果没有Trade Line（信用卡，Mortgage或Installment），之前的时间都是不算Credit History的，不过在第一张信用卡被Approve前的所有Hard Inquiry都是会被记录在信用记录里的，所以也不要一拿到SSN就疯狂申请信用卡。每一次Hard Inquiry都会使信用分数被扣去5分左右，而且短时间内有大量Hard Inquiry会被Creditors认为你处于财力紧缺状态中所以需要大量借款，这样你会被视为相当的risky故而还会有额外的减分。虽然你一开始根本就没有信用分数，但这些Hard Inquiry都是会一直留在信用记录里，等你有了信用分数后他们都会从你的分数中扣除，FICO的算法里Hard Inquiry的影响会保持一年，其他的分数算法可能是保持二年。还有就是第一张信用卡通常APR比较高，也没有什么Reward，可能有其他好卡之后就不再用这张信用卡了，但尽量不要将第一张信用卡关闭，不然会减短你的Length of Credit History。第二个影响指标是Average Account Age，也就是说新开信用卡会降低信用分数，因为除了Hard Inquiry会扣去5分左右，新开的信用卡还降低了Average Account Age，但如果你信用历史够长且信用卡账户够多的话，新开信用卡对Average Account Age的影响很小。有了信用卡之后，最最重要的就是保持一个良好的Payment History，前面已经说过，Late Payment对信用的影响很大。当然，更要避免Collections和Public Records，他们的影响更大。还有一点对信用分数影响很大是

Credit Utilization，就是你当前债务与你有的总信用额度的比例。Mortgage和Installment Loan的Total Current Balance与Total Credit Line/Limit的比例对信用分数没有什么影响。（有Mortgage和Installment对你的信用有帮助，尤其是当你把所有贷款都还清时信用分数会长上一大截，因为这证明了你在多种Credit的使用上都有良好的历史记录，对Lender来说你给他们带去的风险很小，也就是说Types of Credit Used丰富的话可以提高你的信用分数。）回来再说Credit Utilization，Revolving Accounts的Total Current Balance和Total Credit Line/Limit的比例在40%以下有利于保持好的信用分数（5%-10%为最佳）。这里要注意，**9.2.1节**里提到的Visa Signature / World Mastercard卡没有信用额度上限（No Preset Spending Limit），他们在信用报告里记为Flexible Spending Credit Card，和一般的Revolving Accounts不同，他们的额度会被算成0，也就说用这类卡你的Revolving Accounts的Total Current Balance和Total Credit Line/Limit的比例会变高。但其实你不必总是要把这个比例控制在40%以下，只要在买房或者需要用信用记录的时候的一个月前把欠款还清就行了，你的信用记录马上就会提高上来。就是说你不用信用记录的时候就是信用分数再低也无所谓，只要在要用信用的时候能让分数能上去就行。

最后，总结一下申请和使用信用卡的TIPs：

1） 刚刚过去，听取学长的建议办理信用卡。哪个银行的信用卡比较容易申请到，就去哪个银行申请，不用关心额度有多少，有什么 Reward。可以考虑去学校的 Credit Union 开户并申请他们信用卡，一般都能拿到；或是申请一些银行针对学生推出的信用卡；如果都申请不上的话，那就申请 Secured Credit Card，先用一段时间积累信用记录。有其他好的信用卡后也尽量不要将第一张信用卡关闭，不然会减短你的 Length of Credit History。

2） 如果申请信用卡被拒，隔一段时间再申请，不要在短时期内大量申请。

3） 申请信用卡时应注意该信用卡是否收取年费（Annual Fee），以及 APR 是多少。刚刚开始，一般不申请收取年费的信用卡。有些卡还会收一次性的开户费（Enrollment Fee），申请的时候要问清楚。很多信用卡都会提供半年或一年 0% APR 的优惠期，但注意这个是 Purchase 的 APR 还是 Balance Transfer 的 APR。

4） 除非有 0% BT APR+0% BT Fee 的 offer，否则不建议大家做 Balance Transfer，做了 BT 的信用卡不要同时去购物（除非同时还有 0% Purchase APR）。任何情况下都不推荐大家用信用卡来做 Cash Advance。

5） 在 Due Date 之前，还清账单上的信用卡欠款金额（Statement Balance）。还款可以在信用卡公司的网站上填入你的银行账号来还款，也可以从你银行账户的网上银行用 Bill Payment 来还款，还可以打电话去还款（可能会被收手续费）或寄支票或汇票去还款（要预留足够的时间确保 Due Date 前能被收到）。如果经济上临时有困难，切记至少要还上 Minimum Payment 的额度，否则就会被算成 Late Payment，对信用的影响非常严重，在你的信用记录里会被保留 7 年。但只还 Minimum Payment 的话会丧失 Grace Period，任何交易都会从交易之日就开始计算利息（0% APR 也是同样情况，但因为利率为 0，所以利息也为 0）。

6） 努力建立一个良好的信用记录。每年可以向三大信用机构各免费索取一份信用报告，了解自己的信用情况。如果申请信用卡被拒（或遭遇其他的 Adverse Action），也可以在 60 日内向被查询的那个信用机构索要一份免费的信用报告。如果发现信用报告里有任何关于你的不准确信息，立即联系信用机构作出修正。

7） 妥善保管信用卡。收到信用卡后，记下其公司的电话号码（信用卡背面的那个 800 电话）、信用卡号码和 Security Code。如果发现信用卡丢失，立即打电话给银行报失。

8） 每次使用信用卡，最好都做下记录，有时候银行的记录里面会无缘无故多出来一个消费的项目，这时候可能是被盗用，也有可能是自己不注意在网购的时候

多点了什么被收取了会员费等。信用卡被盗用是可以去把钱 argue 回来的，因为信用卡有 Fraud Protection，联系信用卡公司反映情况即可。有些信用卡公司提供 Virtual Account Number 的服务，网上购物时用 Virtual Account Number 更安全（见 **9.2.1** 节）。

9） 有些信用卡有 Purchase Security（**6.2.1** 节里提到过）等 Benefits，如果用这类信用卡购买的商品有问题，可以直接联系信用卡公司，他们会帮你联系厂家调换、维修、甚至赔偿。收到信用卡时仔细阅读一起寄来的用户手册，了解该信用卡提供哪些 Benefits，比如有些信用卡还提供 Auto Rental Collision Damage Waiver 的 Benefit，外出旅行时用它来租车就不用买这项保险了（见 **6.3.5** 节）。

10）在**6.2.1**节里还提到过，国内的国际信用卡在美国可以通用，但是一般网上购物需要填Billing Address，用起来可能会有问题。国内的信用卡没有Fraud Protection，所以一定要妥善保管和使用。申请到美国信用卡后就没有必要再用国内带来的信用卡了。

第十部分 驾照，买车及应对警察

美国是一个运转在汽车轮子上的国家。很多地方（其实就除了 NYC 等极个别的城市之外），公共交通系统极不发达，整个城镇的规划，商场的布局都是基于开车如何方便来设计的。很多地方根本没有自行车道，路上也看不到自行车（学校里面会有比较多的自行车），路上也很少有行人。所以如果要在美国长期学习生活，驾照，车就很重要了。关于买车，特别是二手车，里面的门道很多，下面只是稍微提一些比较重要的方面。

10.1 驾照

10.1.1 先在国内练车

建议大家在来之前，在国内好好学一下开车，并不一定去驾校，也并不一定要拿驾照。开车其实很简单，踩油门前进，踩刹车停。可以找个会开车的朋友（比较会开车，比较懂开车的那种哦，国内马路杀手也很多），再找辆自动档的车，学习一下就好。原因如下：

A） 在美国找一个人教你开车是 big deal，找到一个会开车，懂开车并且有时间有耐心教你开车的人不容易，会欠下无数人情。而且很多人在美国学开车，其实开车技术并不是那么好，回国了之后都不敢在国内开。

B） 美国自动档的车比较多，除非是手动档 fans 或者特别高档的车，一般都是自动档。自动档比较好开，而且美国司机相当的遵守交通规则，路况一般也比较好，所以在美国开车相对容易，并不需要很好的技术。

C） 在美国的很多州，持有中国驾照与没有驾照基本上是差不多的，所谓什么上海驾照或者北京驾照来了当国际驾照用，在美国直接就能开，纯属骗人。中华人民共和国没有加入任何的国际驾照组织，所以没有所谓的国际驾照的概念，其

他有些地方即使承认，也是对方的事情，在法律上并没有根据。但是如果在国内有驾照，最好办个中英文公证，然后带来。因为中华民国是加入国际驾照互认组织的，有国际驾照的概念，警察一般不大会分得清 China PR 和 China RC 的区别。对他们来说就都是 China（祖国统一嘛）。还有就是在这里，新手买保险会很贵，个别州会承认国内驾照上所推算出来的驾龄，这样买保险的时候可以省去一大笔钱。万一不幸，可以用驾照和公证的翻译件当作国际驾照来 argue。但是这里，保险是个问题。

D） 其实学会起步、加速、刹车、转弯、U-turn、三点 turn、平行停车（Parallel Parking）、倒车，开车的时候走自己的 lane，变道的时候打灯和观察其他车辆的情况，学会看后视镜，基本也就 ok 了。开车最主要还是需要实战，也就是上真实的路上开，多 practice 就好。

E） 相对于你以后的安全，还有万一出事故所需要的修车费、罚款和相应保险费的增加等损失，出国前先学车，即使是在驾校学车，这几千元人民币实在是太值了。当然国内的驾校是应试教育，学出来不会上路开的大有人在，所以需要找到好的驾校、好的师傅教。

F） 在有些州，可以用中国的驾照临时开一段时间（比如半年或者一年），但是保险是个问题。很多的州，可以用中国驾照（需要加公证翻译件）租车。在加州，如果你有国内的驾照，通过笔考以后拿到的是 Temporary Driver’s License（临时驾照），就 可以独自驾车了；没有国内驾照的话这时只能拿 Permit，Permit 是不能独自开车的。但是 Temporary Driver’s License 不能作为 ID 使用，也无法顺利购买保险，agent 说可以给你申请，但是成功率很低。所以最终还是需要考一下路考，拿正式的加州驾照。

G） 最后提醒，学开车不是为了拿驾照，是为了对自己和别人的安全负责。在美国的留学生因驾驶经验不足，导致车毁人亡的事例举不胜举。在美国考驾照是考安全驾驶的知识和基本的安全驾驶技能，在国内考驾照是考开车的技术。如果

光靠在美国驾龄不长的师兄、室友或是朋友每星期指导 2-3 小时，是一件比较危险的事情。

H) 关于中国驾照在各个州的适用情况，请参考下面这个网页：
http://www.giantleap.us/posts/list/39.htm

有了美国驾照的另外一个好处就是，在美国驾照是一种 Photo ID（身份证），这样出行或者去买酒的时候就不用带护照了。

10.1.2 考驾照的一般流程

在美国，跟其他很多东西一样，各个州关于驾照的规定都不一样。我们需要根据自己所要去的地方的规定来取得驾照，下面只介绍一般的情况。考驾照一般分成两个部分。首先需要参加一个笔考，考过之后会发一个 Learner’s Permit。然后需要通过一个路考，才能取得正式的驾照。

笔考：笔考的考试题一般都是关于驾驶的常识和一般的开车安全知识的。笔试一般会被要求出示 SSN；没有 SSN 的同学，要到学校的国际学生管理机构（各个学校的叫法不一样，通常叫做 OISS）开介绍信，带着这封信去 Social Security Administration 也就是办 SSN 的地方开一个证明（SSN Denial Letter，解释你为什么不能获得 SSN）。拿到这个证明后，不需要 SSN 就可以考驾照了。再带上护照，I-20，I-94，和证明家庭地址的东东（比如 Lease，比如水电费账单或银行对账单等），就可以到相应的管理机构（每个州的名称会有点不同，比如 DMV、DPS、MVA 等等）考笔试了。笔考的内容在该机构处分发的关于考试内容的小册子上都有，另外学长学姐那边可能会有些考古题，一般稍微看下，根据常识就完全能搞定这个考试。如果考不过，很快也能再去考的。总之很容易。考过之后，会给一个 Learner’s Permit，有了这个 Permit 之后就可以在有正式驾照的人陪同（你开的时候，他需要坐副驾驶的位置）的情况下开车了。

路考：一般有了 Learner’s Permit，就可以直接预约路考了。路试通过后，将可取

得 Temporary License，相应机构会寄出正式驾照，1－3 周内收到(在有些州也可以当场拿到的，比如 Georgia)。在美国，考驾照不是看你开车技术有多高，而是看你有没有严格执行那个手册里写明的交通规则。所以如果你是在国内开车开的特别好的，在美国可能反而需要很多次路考才能通过。因为国内的司机有很多根据中国路况而培养出来的习惯，而且很多开车安全知识是国内所忽略的，比如：变道时需要回头看一下盲区，过十字路口需要左看右看，有行人在人行道上需要让行人先过等等。美国人也说，when you take the road test，you have to drive like a granny。很多人路考需要几次过的，没有关系，多去几次也无妨。

在笔考和路考之前，一般都还需要进行一个 Vision Test，也就是查视力，不过不是很严格，但是如果需要戴眼镜才能看清那个仪器里面的字母的话，就会在驾照上写一个限制（Restriction），也就是开车时必须戴眼镜。

除了这两个基本上是各州都需要的之外，有的州还有其他一些规定。比如佛罗里达需要一个酒精考试，有的州则要求参加一个短时间（5 个小时左右）的安全课程等等。

10.1.2 买汽车保险

拿到了驾照或者 Permit，要开车上路，接下来需要考虑的就是保险。在美国，跟中国不同的是，保险是按照一个司机（Driver）一个保险来买的，而不是一辆车一个保险（以车为单位买保险）。新手买保险会比较贵，最初的六个月一般是 100 多美元一个月，而且会根据你的年龄和其他情况而变化（如果你有国内驾照，而且可以算驾龄，会便宜不少；还有就是婚姻状况等等）。一般通过大公司（比如 Geico，Progressive，AAA 等等）或者当地的一些代理（Agent）购买。各个保险公司的保险服务都有一些各自的特色，比如：Geico 价格比较便宜，服务也不错；Progressive 公司对仅持有 Learner’s Permit 的车主价格比较低；AAA 的保险比较全面，比如半路上熄了火，轮胎瘪了，电池死了，汽油用光了，或是钥匙锁在了车里等等，如果你加入了 AAA 保险，一个电话打过去，他们就会有人来救你。

你朋友的车要是出了事，也可以借你的卡用。有了正式驾照之后，比较推荐的保险是 Geico（http://www.geico.com）。在 Geico 网站上，输入你的各项信息，他们就会给一个报价（quote），告诉 你买半年的保险是多少钱。买保险里面门道很多，特别是从 local 的 agent 那里买，如果没有经验的话，多向他人请教。在美国，跟买其他东西一样，退换保险是非常容易的事，你购买了新的保险后，等着新公司寄一份文件给你，你在该文件上签个字，把它寄给旧的保险公司，对方收到后就会扣除一定的手续费（大概是几十美元），把余款用支票方式 Refund 给你。

没有保险不要上路哦，不是怕毁了我们的小破车，如果撞伤了别人，没有保险你可要倾家荡产了……如果无保险驾驶，被抓到会很惨，比如加州无保险驾驶一次抓到罚款 1000 美元左右。保险的种类一般有：

a） Liability，也就是保对方。这个一定要买，就是撞了别人赔对方的车辆和人身，这个最重要；

b） Uninsured and Underinsured Motorist Coverage（UM），如果是没有保险的人撞了你，他没有保险赔你，那么这个保险可以赔你。自己看着办，据说加州有 30％无保险的 bt ……

c） 保自己的，主要是 Comprehensive 和 Collision，保的金额没有上限，而是以 deductible 的形式表明。250 美元 Deductible 就是说出了事情，你自己最多出 250 刀，剩余部分保险公司出，1000 Deductible 就是你最多出 1000，这个数字越高保险费越少。Comprehensive 主要是车辆丢失、失窃的险，如果你车本身值点钱，值得别人偷，那么建议保一下。Collision 不太建议保了（除非你车很贵），因为这个部分最贵，一个 500 刀的 Deductible 的 Collision 单独保半年就要大概 200-300 刀，很恐怖。而一般的小碰撞你自己修又不会超过 500 刀，所以等于没有买。这里大家还比较关心的（比如 LA Downtown 的同志们）就是玻璃被砸的险，这个算在 Collision 内，不过你修个玻璃也要不了 500 刀吧……

保险的费用跟你的年龄，过去的记录，是否结婚，性别等有关，可以多问几家找

一个便宜的，但是小公司提供的保险最好不要买。保险最方便的就是网上直接买或者打电话给 Agent，然后通过传真办理，这样只要你有传真机，当天就可以全部办好（但是需要信用卡支付，信用卡额度不够的新生或者没有信用卡的同志就要求别人帮你咯）。各种保险大致保什么可以查阅：
http://www.carinsurance.com/CoverageDefinitions.aspx

10.1.3 大家在美国开车要小心啊

一般说来女生会做菜，男生会开车，但女生还是喜欢自己开车，办事方便，还回避了有些拥车男动机不纯的“义务”接送（坐别人的车腿软）。女生生性胆小，动作慢，方向感差，这些都是开车的不利因素，但克服了这些困难后，她们完全可以开得比男生更安全。

开车关系人身安全的重要活动，安全永远是第一位的，“北密车祸”提醒我们这些写作者，必须在这里再次强调一下安全。要想有新车安全，对于开车的安全性，要高度重视，酒后开车，疲劳驾驶，开赌气车，开郁闷车，不系安全带，边开车边打电话，这些都是非常容易出事的。除了自己在安全意识，开车技术，开车状态和心态调整这些环节这些重要环节以外，还需要考虑一点点下面这些环节。

车本身是否足够安全。大多数留学生第一辆入手的车一般为二手车，二手车固然物美价廉(2000 美元就可以有个宝马开开)，但是毋庸置疑的是，部分二手车也有着一些安全隐患，特别是大家对于事故车要非常非常谨慎。买二手车对于车之前的身家最好能比较清楚。入手身世复杂的车，还需要慎重呀。一般而言，美国大车或者德系的车，地盘都比较扎实，也比较重，很多人觉得开着这样的车有安全感，所谓“我开坦克，我怕谁”。就车的各个部件来说，轮胎是非常容易被忽视，但是对于安全来说，轮胎确是最最重要的一个部件。高速行驶中，轮胎如果爆了，是非常危险的。

买二手车的话，需要检查一下轮胎，如果轮胎太旧，最好换个新的。前胎一定要

够新，纹路够深，那种磨得光光的前胎在夏天的高速路上飞奔等于是找死。刹车片要够厚，很薄时刹车会发出尖锐，刺耳的声音，要立即去换，转弯灯要亮。

10.2 买车

10.2.1 相关网站

A） www.kbb.com：全美最权威的价格参考网站，注意说明的是其中三个价格：a）Trade-in 是指我们把现在的车给 Dealer，Dealer 给我们多少钱，这个最低价格一般是最低的，对于我们买车基本没有多少参考价值。等你要换车，需要把车卖给 Dealer 的时候可以参考这个；

b）Private Party，就是从私人那里买车的价格，这个价格会根据车况分别给出。注意没有任何车辆的状态称得上 Perfect，特别是对于有比较高的 Mileage 和较长的年龄的车，最多是 Good。此外如果买的车有 Alloy Wheel，注意也在估价的菜单选上，这些项目还值些钱；

c）Retail，我们从 Dealer 那里买车的价格，一般比 Private Party 的高，价格 6000 左右的车大约高 1000-2000 不等。

B） www.edmunds.com：跟 kbb 一样，主要是价格查询，还有比较详细的车辆介绍和用户评价。不过个人感觉 kbb 比 edmunds 会更好一点。

C） www.jdpower.com：不懂车的推荐看下这个网站，非常权威的车辆评估机构。

D） www.craigslist.org 和 www.autotrader.com：非常好的 local 信息平台，craigslist 相对更好一些，可以选择你所在地区和交易的类型（cars + trucks）。

10.2.2 买车的前期准备

A） 最好提前一个月左右开始在 kbb 看车价，了解都有哪些车，大致的情况都是怎么样的，比如外观、性能、可靠性等等，做到心里大致有数。了解一下相关的术语比如 Mileage，比如 Sedan, Wagon, Coupe, Convertible, Hatchback, Pickup。价格可以以 kbb 的 Private Party 为主要参考。各个地区的车价根据供求关系跟 kbb 的报价差别还会比较大，差个几百到一千美元都是很正常的事情（这个按照车价

大致是 6000 左右的车来说的）。

B）根据自己的预算和喜好，大致确定 2-3 个车型作为目标，集中看这几个车型。同时从 craigslist，autotrader 还有当地的报纸或者学校里面的布告栏或者同学朋友那里了解这些车在当地都是什么车况，相应车况的条件下都是什么价格。二手车的来源无外乎私人（Private Seller）和 Auto Dealer。私人交易价格一般比 Dealer 的要低，但选择面少，耗时间，车子的性能也往往难以得到保证；Dealer 是专业从事车辆交易的中间商，一般出价比私人的要高，但选择相对多，可以较快的从他们那里买到车。那我们应该买什么价位的车子呢？这个根据自己的情况来定吧。不过下面争取给出一些情况，以供参考：a）在公平交易的情况下，一分钱一分货，贵总归有贵的道理。特别是有了 kbb 之类的价格做参考，大致会有个基准；b）在美国，2000 美元可以买到一辆二手的宝马车，但是那个宝马车基本上已经快要进垃圾堆了，经常半路出个问题，既不安全又影响心情。修一次比买的车价都高的情况是很正常的。美国修车很贵，稍微弄弄几百，再弄弄就要上千了。

C） 买车需要考虑的因素。a）可靠性，耐用性，减少你日后整天为修车发愁的几率；b）是否省油，有个很重要的指标就是一加仑汽油能开多少 miles（mpg，miles per gallon）。现在看来这个非常重要，最近由于油价暴涨，全美的普通汽油价格已经在 4 美元一加仑以上，加州在 5 美元以上（2008 年 6 月 20 日）。一般的 Sedan mpg 大致会在 25-35 之间，也就是一加仑能开 25 到 35 miles。关于 mpg，kbb 上一般会有个大概的估计，但那都是相对于新车来说的。而且相同的车，不同的路况，不同的驾驶员开出来的 Mileage 还是很不一样的。

D） 一般来说，同级别同年份的车，日本车较贵，美国车较便宜，德国车相对来说很贵。对于车龄在 5 年以上的二手车来说，日本车在性价比上，还是有点优势的。Toyota 的 Corolla（花冠）和 Camry （凯美瑞），Honda 的 Civic 和 Accord（雅阁），是比较不错的车型。为什么这里要说一下这些日货车（抵制日货，恩）呢，因为车龄比较长的美国车小问题会比较多。当然美国车也有美国车的好处，有些车型有很好的性价比和燃油经济性，比如福特的 Focus（福克斯），而且美

国车一般车内空间比较大，比较舒适，维修保养费用一般较低，而安全性能相对高（撞一下就知道了），所以也是不错的选择。德国车除了价格相对高一点，特别是维修费比较贵，其他都很不错。

E） 这里顺便推荐一下买二手车主要可以考虑的一些车型，仅供参考。Chevrolet（雪佛兰）的Malibu和Impala；Ford（福特）的Taurus，Focus，Fusion；Buick（别克）的Regal，Century；Toyota（丰田）的Corolla和Camry；Honda（本田）的Civic和Accord；还有Nissan（尼桑或者叫日产）的Maxima和Sentra。

10.2.3 买车(主要针对买二手车)

A） 通过各种渠道，如网站：craigslist，autotrader 或者当地的报纸或者学校里面的布告栏或者同学朋友那里了解这些车在当地都是什么车况，相应车况的条件下都是什么价格。买车，特别是这里说的二手车，很多时候都是要等机会的。各类二手车信息非常多，车子也会很多，但是中意的车子不一定多。好车一般都很抢手，很可能相关的信息一出来，就有人去抢购了。一般周五是卖主发信息的高峰。决定联系卖主之前，查一下该卖主之前是否发过相同或者类似的信息，如果发现这个车卖了很久都没有卖出去，一般都是状况不好，不要考虑。

B） 联系卖主。可以 email，不过最好打电话，可以感受对方态度，问问车辆的状况，保养情况。可以问卖主的一些问题比如：是第几个 Owner，为何要卖车，车子有没有过 Accident，车子有哪些 Mechanical 的问题，是否有完整的保养记录等等。而卖主有义务如实回答这些问题。一般看卖主地址就可以看出对方的经济能力，因为美国富人区和穷人区都是分开的，经济能力比较好的，一般对车保养会比较好，而且不会太计较。卖主如果是白人女性是最好的。白人女性一般不懂车，她们一般都是找 Mechanic 做保养，会好一些，平时开车也不会轰大油门，猛踩刹车等（一般情况，个别猛女除外……）。

C） 了解目标车的大概情况以后，最好到 www.carfax.com 查看车子的历史。这一过程需要卖主提供车子的 VIN（Vehicle Identification Number）和一个 Carfax 付

费账户。如果没有这个账户，可以在 mailing list 上发信让有该账户的人帮你代查(Mitbbs 上车版一堆人干这个的)，多数时候还是会有热心人帮忙的；或者可以买 Carfax 一个月的使用权，大概 20 多刀，还是值得的，现在买还送一个保险，就是如果买的车有 Carfax Report 没有 cover 的事故，那么 Carfax 可以购回这台车。Carfax Report 包括车子的基本历史，如 Mileage，Owners，Accident 等。其中关键要看车子的 title 是否 clean，有没有 accident，odometer 有没有被 rollback 过，年检是否都通过，车子是否在某段时间 overuse，是否有 fleet（车队）或者 lease 的记录。提醒注意，千万不要买没有 title 和车牌的车。不过，Carfax Report 并不能反映车子所有的情况，比如有些经历过 accident 的车主会选择不报告，所以也就无法在 Carfax Report 上看到这些信息。

D） 现场看车。如果没有人带我们去看车，可以问问卖主是否愿意开车过来给我们看一下。最好找个懂一些的人一起去看。其实主要还是看价格，价格贵的就是有贵的理由，价格便宜的可要小心了。当然，有时候如果卖主急着卖（比如毕业要走人了，要搬家等），价格也会不错。有的时候在查看车的时候发现一些小问题，也会降价。总之卖主也不是傻瓜，他也会通过了解相关的信息，如查 kbb 之类的网站来决定车大概能卖多少钱。（这一部分，感谢 anoia 所分享的经验）

需要检查的项目大致有：a）前后车灯（Light）；b）刹车（Brake）；c）车胎（Tyre）；d）雨刷（Windshield Wiper）；e）音响（Stereo）；f）空调（Air Conditioner）；g）暖气（Heater）；h）消音 器（Muffler）；i）机油（Oil）；j）排气管（Exhaust Pipe）；k）电瓶（Battery）；m）刹车油（Brake Fluid）。如果觉得卖主值得信赖，那么主要看看轮胎的胎纹，简单说是 2-3mm 以上，专业人士说看轮胎边上的三角形符号是否磨损，光头胎（Bald Tyre）可以杀价。此外还可以看机油尺，机油颜色（注意启动车辆前看，开过后熄火 15min 后看），看 Engine 底部是否漏油，这个可以杀很多价，而且一般只要更换几个垫圈就可以修好，修理很便宜。看减震悬挂系统，简单说就是用身体重量按车的四角，以弹回原位不继续上摆震动为佳。皮带松紧……手指按变速箱，Timing Belt 等……手动档一定要检查这个。其实最重要的是检查要买的车之前是否出过事故。这个主要还是看前方的水箱（因为前

Bumper 整个很容易换新的，而水箱往往能反映这个问题）以及汽车表面是否有重新油漆的痕迹，这个主要是通过看反光的不同和手触摸判断（重漆的地方比较粗糙，不过这个要很有经验才可以）。小的 Accident 可以用来杀价，比较严重的伤到 Frame 的坚决不要买了。特别注意，底盘有漏油的车绝对不要买，几乎修不好。

看下来没有什么问题，可以问车主能否上高速试驾，因为车子的有些机械性能只有在高速行驶下才能表现出来。上高速后，猛踩油门而车子提速慢，发动机噪声大，且车身不稳难以控制方向的话，这样的车就不是一台好车。看车和试驾是很需要经验的，所以如果自己觉得不是很懂车，最好找个有经验可以信赖的人同去。试驾后如果有意进一步检查车况，不妨开到修车铺让 Mechanics 做个 Inspection，检查费一般根据检查项目而定。关于 Mechanic Check，大致分为两大主流观点，一种认为，要么别去查省了这个钱和麻烦，要么就去做全面检查，100 刀以下的检查根本查不出什么东西。一种认为 Medas 的 75 刀的检查是很有必要的。

E） 如果一切没有什么问题，那么就可以和卖主砍价了。这时候可以参考 kbb 的估价，再结合车子本身的性能及状况，和自己的预算进行综合考虑。看车，试驾及 Mechanic Check 过程中所发现的问题都可以成为讨价还价的砝码。

F） 付款。事先问清楚对方接收哪些付款方式。最好可以用 Check。如果对方一定要求现金，在有人陪同的情况下可以用现金。最安全的方式是开一张 Cashier Check，谈好价格后找银行去取就可以了。注意，ATM 取款是有上限的（一般一天 300-500），但柜台取钱没有限制，这个需要带 ID。

G） 转 Title。再次提醒，没有 Title 不 clean 的车，千万不要买。转 Title 有两部分，一部分是一个表格，叫做 Liability Release 表，是卖主填写签名的；另一部分就是 Title 本身，上面至少有 3 个地方需要卖主签名，一定要看清楚，务必都签好，特别是那个 Odometer Certificate 的部分，经常被人遗忘。最好要求看看卖主的驾照，核对一下他的身份。此外，有些州如德州（8.25%）和纽约州（8.75%）

的消费税还是很高的，可以考虑跟卖主商量少写一些售价，少缴税。这个有时候甚至可以写“Gift”，就不用交税，不过这样的话，需要卖主写一个 Statement（似乎不太现实……）。不过，有些美国人是不愿意报低售价的，所以这个看着办。车牌（Plate）一般不用换，用原来的就行了。转 Title 一般需要到当地的车辆管理机构（名称各个州不同，一般叫 DMV）办理。届时携带空的支票，签好名的 Title，Smog Check 的 Report（向卖主索要，现在 Smog Check 都是电脑联网的，DMV 可以直接在网站上查到该信息，但是带上为好），以及必要的 ID。如果需要注册的，可以一并办了。支付的费用包括 DMV 的手续费、税和注册费（到下一年的）等。这样就可以搞定了买车的事情了，可以兜风去了。呵呵。

H） 前面介绍了，除了通过私人那里买车，还可以找 Dealer 买。一般 Dealer 那边的车选择的余地会比较大，而且同时可以看很多家 Dealer，如果急着买车，Dealer 还是不错。Dealer 的车一般经过仔细检查，品质有一定保证，一般初看不会有很大的问题，有的 Dealer 会提供 3 个月保修。不过不要太相信小的 Dealer。但是 Dealer 的报价会比较高，这个通过 kbb 可以了解一下大致的 Dealer 报价。

I） 写到这里，都是关于二手车的。还有一种买车的方式，买新车。在美国，新车的价格一般都比国内相同型号和配置的低不少，比如 Camry（凯美瑞），在美国豪华版的大概是 2 万美元左右，在国内则需要 20 万以上。宝马五系的车在美国是 5 万多点美元，在国内需要 40-50 万人民币。现在越来越多的中国留学生在美国买新车。因为一来可以通过贷款，分期付款买；二来新车买了之后开三年左右可以以比较高的价格卖掉，其实算下来也不会花费多少钱；三来新车一般在最初的几年都不会出什么问题，不用修，而且有厂商的 Warranty，质量有保证。新车的价格，同样 kbb 上有的。

10.3 应对交通违规和警察

有了驾照，买车保险和车，自然会经常开车。开车的时候，偶尔会因为各种情况需要与警察打交道。在美国有些小城镇，警察除了在街上抓抓超速之类的（Stop Sign 也常有警察盯着），几乎没有事情做，因为一个城镇一年也发生不了什么事情；而在美国有些地方，治安很不好，警察工作压力会很大(在美国，一般治安不好的都是大城市特别是大城市的黑人区)。由于环境和文化背景的问题，不少留学生在刚来美国开车时，与警察遭遇的话会有一些困扰和误解。希望下面这些对大家有所启发和帮助。

1） 在路上如果发现有辆警车一直跟着你（这时警车一般会闪警灯），最好早点靠边停下，不要等到警车鸣笛，甚至直到几部警车团团包围上来，才停。

2） 车停下来后，绝对绝对不要擅自下车（这样做，警察可能会掏枪），并将靠近驾驶室一侧的车窗摇下，然后将两只手放在方向盘上（这个主要是让警察上来的时候，看到你的手上没有武器），不要急切地在衣兜和背包中搜寻皮夹（警察会以为你在掏武器）。这时警察可能会先用无线对讲机跟警察局联系，核查一下他所拦下来的车是否是他人报失的车辆。

3）警察上来之后，他一般会例行公事地要求你出示驾照、车辆注册证和保险单，然后告诉你为什么被拦截。这时千万不要跟警察发生争执。如果确定是违反了交通规则（一般是超速），用温和的态度向警察认错；如果不知道自己是否违规，可以礼貌的向警察询问。如果他所需要我们出示的证件不在身边，一定要主动告诉警察将证件放在哪里，如果需要下车，一定需要经过警察同意。一个小 tips：在警察说我们违规的情况时，可以用非常礼貌但是蹩脚（故意的蹩脚）的英语向警察装傻卖乖（比如说自己迷路了），这个对于刚刚拿到驾照的同学还是蛮管用的，警察见初犯，很可能会放一马。

4） 警察拿了证件之后，会回到警车上开罚单（Ticket）。在这个的过程中，耐心等待。拿到罚单之后，请平静的看清楚罚单上都写了些什么。这时一点争辩都没

有必要。看清罚单里面关于为何违规和当时的情况，比如天气，路况等等，还有就是关于你的资料，开庭时间，警察的名字等等，如果他写不清楚或者写错，可以要求他更正。看清楚罚单之后一定签上大名。有时候并没有告诉你确定的开庭的时间，而是让你去和指定的法庭联系，确定是否出庭和时间。这时一般有多种解决方案：a）认罚，不用出庭，打一个电话就行，交出罚款（一般用 Check），但有 Bad Record（很多州采用计算点数的方式）。这个 Bad Record 一般保存 3 年，它直接影响今后的保险金额。需要说明的是，不是所有违规都有这个 Bad Record，小一些的违规比如遇到 Stop Sign 没停或者闯红灯一般只有罚款；b）选择 Traffic School 上课，这也是多数人比较倾向的选择。可以在当地的指定地点上，也可以在网上上课，每周几个小时，约 2 个月。这个方案的好处是交的钱会少些，只用交上课的学费，且没有任何 Record。但也有一些限制性，首先违章者必须有 Vehicle Insurance, 还没车的同学不能上 Traffic School；其次是在一定时期内只能用一次，第二次违章就不行了；c）不服，出庭 argue。很多飞友会问，都不让我争辩和拒绝受罚，岂不是让我乖乖受罚吗？这里要说明的是，在美国，警察只是抗辩双方中的一方，而不是裁判员，是否真的受罚，他不能决定，他也不能像中国警察一样直接就拿罚款。在美国很重要的一条就是，如果有任何的东西影响到了你的权利（权力和利益），你都可以上诉（to Appeal in a Court of Law）。

5）接下来就是要去法庭了。有时候罚单上会提供一些其他选择，比如直接认罚，也就是交多少金额的罚金就 ok（但是会留下记录，以后保险费会升高）。重申一遍，在美国上法庭是很平常的事情，这个跟中国不一样。这里很重要的一个概念就是无罪推定，也就是在没有认定你有罪之前，你是无罪的。在法庭上，这才是我们可以着力 argue 的地方，如果情节不严重或者初犯，可以在法庭上跟法官解释，一般都会被从轻发落。最常见的是用上课来代替罚款（这样不会留下记录）。这里的一个技巧是，法庭是需要抗辩双方都要到场的，也就是你和给你开罚单的警察都要来才行，如果那个警察不能到庭，你就自动胜诉，同时罚单无效。有人曾经通过了解开罚单的警察的时间表，并运用法庭可以改开庭时间的规则，增加警察出庭的困难使得其不能出庭从而胜诉。如果没有把握自己能够跟法官很好的沟通（这里再次提醒大家，英语很重要，特别是如何清楚的表达自己，说服对方），

或者情节比较严重，比如危险驾驶（Reckless Driving），可以考虑请律师，如果要省钱，可以考虑就用法庭指派的律师，一般不是特别严重的情况，应该可以应付了。

第十一部分 医疗与医疗保险

在美国，医疗服务或者用大白话来说，看病跟国内的情况很不同，本章就给大家介绍一下相关的常识。这里需要说明的是，本章介绍的都是很基本的情况，医疗和医疗保险领域巨大，涉及面也很广，再者美国正在推进医疗改革，所以请大家到美国之后，还需要多多从其他渠道详细了解每个相关的情况。

11.1 美国医疗制度概况

在美国，医院(hospital), 医生(Physicians or Surgern)和药房(Pharmacy)是分别独立的。有很多医生自己有行医执照，开诊所(Clinics)，不隶属于任何的医院(Hospital)，也有的医生只在某个专属的医院工作。换句话说，就是美国的医生，多半都是个体户单干为主，@@。美国的药物管理，主要分处方药和非处方药(OTC: Over the Counter)。处方药只有持有医生的处方(Prescription)才能购买，非处方药则有需要就可以购买。在美国，一般买药去专门的大药房(美国的大药房一般都还是连锁的)比较普遍，大家可以比较各个药房的价格和药剂师的服务来挑选。

美国的医疗制度很复杂，主要的原则如下：

1)市场化的医疗体系。大多数美国人特别是Conservatives主张个人独立和自由，强调自己要对自己负责，反对高税收和高福利，体现在医疗卫生制度上就是个人和商业化的保险公司承担大部分的医疗卫生费用，政府主要投资于公共卫生防控和免疫系统，和对穷人的扶助。这点与大多数西欧国家不同。不过美国的医疗体系的问题也不少，美国国内的改革呼声一直很高。

2)对低收入阶层的扶助和救助。主要表现在

i) 医院必须对急症病人不论是否有保险，不论是否可以支付治疗费用，不分种族和年龄，身份一律先作救治

ii) 对真正的穷人就医，各地都有不同福利政策，比如在纽约，只要年家庭收入低于某一水平线，就享有政府提供的免费医疗。很多中国学生的F2，在停留美国期间怀孕，没有在美国交过税，但是因为符合低收入的标准，也会享受非常好的产前检查、营养补助、分娩、产后母婴保健；甚至奶粉尿布都会有免费提供。

iii) Medicaid: 是有联邦政府和州政府合作，照顾低收入家庭的医疗辅助保险。低收入家庭的标准(eligibility)由各个州决定，因此各个州都不相同，该保险计划的名称在各个州也有所不同，如在加州称为 Medi-Cal，在华盛顿州称为 Healthy Options。

3)对于特殊的群体的特殊保障

i)Medicare: Medicare是为老年人(65岁以上)和残障人士提供的特别的医疗保障制度。他由联邦政府来制定和执行的，是社会安全体系(Social Security System)中的一部分。他的资金由社会安全税Social Security Taxation)筹措(详见报税缴税章节)

ii)CHIP(Children's Health Insurance Program)。CHIP是根据1997年在克林顿政府时期通过的平衡预算法，向中低收入家庭的儿童提供医疗健康保险的。他主要对那些收入比较低，但是又比专门为低收入家庭提供保险的Medicaid所制定的标准高的家庭的儿童提供特别的保障。CHIP主要是联邦政府的计划，但是由每个州具体负责。而且在每个州的名称都还有点不一样，比如在加州称为Healthy Families在纽约州称为Child Health Plus，在马里兰称为Child's Health Program等等。

11.2 医疗保险

在美国医疗费用极其昂贵，如果没有保险而需要找医生或者到医院看病，对作为留学生的我们来说很可能倾家荡产（夸张一下，恩。但是一次医疗费用上千上万美元是很正常的），所以医疗保险是不可或缺的。很多学校规定国际学生必须买一定规格以上的保险，以完成注册。对于RA或者TA，大部分学校会提供一定形式的医疗保险。但是对于其他学生和F2，需要自己买保险。各种保险计划的价格差别很大，对于留学生来说，比较便宜但是还比较可靠的医疗保险的保费（Premium Cost）大概需要每个月40美元左右，一般的100多美元到300美元不等。国际学生管理办公室一般会提供一些保险的选择，但是很多留学生最终还是会选择自己购买。

在有些学校，学校提供保险的好处是在学校的校医院看病是免费的，做各种lab test(blood test，stool test, etc)也常常是免费或者与校外医院相比很便宜的，学校医院也有自己的药房，其价格也是常常比校外药房便宜，deductible也是最低的。缺点是药的品种没那么多，一些特殊的药还是要到其他药房买。相比其他保险，你哪怕只是看个小感冒可能都要交几十美元的挂号费。和中国的校医院相比，美国的校医院是很负责任的，里面的医生是有相当的资历的，如果有些科目（骨科）校医院没有常驻的医生，校医院会定期请校外的专科医生到学校给学生看病，而且也是免费的，如果去其他医院看同一个医生，费用往往不菲。如果受了伤，需要做therapy,学校也是免费提供的。在美国人工费用很昂贵，therapy又必须是有therapy physician来做，没有能cover这个费用的保险，医疗费会高的惊人。有了学校提供的保险，可以把校医院当成一个中转站，不管你有什么病，都可以去看。校医院会有一个医生网络，如果你的病校医院没有相应的医生会把你介绍到它的医生网络里合适的医生，其费用也会很低。而且医生网络很大，你可以在其中自己选择合适的医生。有如此多的福利，学校的保险也会比其他保险贵一些，值与不值还要看个人了。

眼科和牙科的保险，很多学校不给RA,TA提供，但是这两个保险如果买了之后往往会有一些福利性质的项目，比如买了眼睛保险，配眼镜就会很便宜，有时甚至

是免费送一副价格限制以内的眼镜。如果买了牙齿保险，一年可以免费洗一两次牙。眼科和牙科的保险常常也很便宜，眼科保险甚至每个月只要6块钱。

11.2.1 购买医疗保险时需要考虑的因素

美国的医疗费用昂贵，如果住院，一千美元一天的费用是稀疏平常的事情。美国的医疗保险公司众多，各公司也有多种医疗保险计划，里面门道众多，这里简要介绍一下主要的部分，我们在考虑买保险的时候需要考虑下面一些因素：

A） Premium Cost，即保费。保险费当然是越低越好，但一定要建立在比较了其他的因素的基础上，比如保险公司的信誉、保障范围（如有没有牙保）、共付比率(Co-Payment)、最高保险支付额、自付额、出院与归国条款、保险赔偿支付及其他限制条件等规定。一般而言，保费较低的保险计划，赔偿支付也较低，且可能附有较多限制条件。因此，保险费不应是投保人作决定的唯一因素，最重要的是确定保险计划能够在自己需要的时候有效的提供保障。

B） 共付比率（CopaymentCo-Payment Percentage）。Copayment是每次去看医生需要支付的钱，有点像国内的挂号费，一般来说，这个金额比较小，一般10美元左右。例如$10 per visit、$15 per prescription。这里co作为前缀，表明一般来说，每次需要的“挂号费”，在没有保险的时候，一般是高于这个数额的，自己付一部分，保险公司支付一部分。

C） 自付额（Deductible Amount）。多数保险在支付前，都要求投保人必须先支付一定的医疗费用。投保人必须支付的金额，称为自付额。自付额一般有两种：一种为年度自付额，即投保人在支付了这个数额之后的医疗费后，保险计划才开始赔偿；一种为每次看病自付额，即投保人每次看病都要付自付额。无论何种情况，当然是自付额越少越好。

D) 共付比例(Coinsurance)。共付比例是如果医疗总费用超出了Deductible的数额，被保险人与保险公司分摊费用的比例大多数保险计划对投保人的全部医疗费用，一般只支付一定的百分比。如有些保险计划只付百分之八十的医疗费用，投保人自己要付百分之二十。对不同的疾病，保险计划也可能有不同的共付比率，有些疾病较高，另些疾病较低，这个一般会有一个表格上面列出了各种情况下共付比率。此外，也有一些保险计划对医疗费用的不同部分，实施不同比率的赔偿。如保险计划对医疗费的前2000元付百分之百，从2000元到20000元付百分之八十，20000元以上再付百分之百。

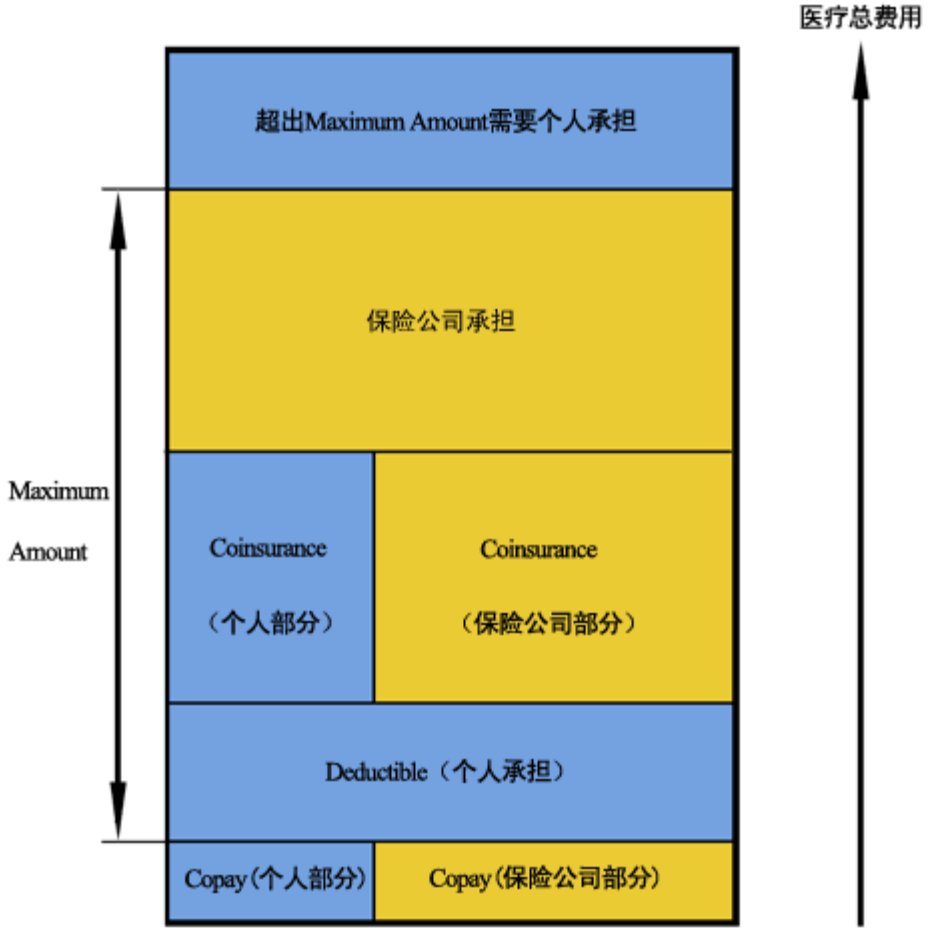
E） 最高保险支付额（Maximum Payment），指医疗保险计划对投保人医疗费用的最高支付额。通常，医疗保险计划对投保人的医疗费用都有支付最高额限制。当某一种疾病的治疗开支，超过设定的最高支付限额后，保险公司就不再继续付款。所以，最高保险支付额越低，投保人所冒的危险就越大。但是一般最高保险支付额都被设定的比较高。

F） 自付额（Deductible Amount）。多数保险在支付前，都要求投保人必须先支付一定的医疗费用。投保人必须支付的金额，称为自付额。自付额一般有两种：一种为年度自付额，即投保人在支付了这个数额之后的医疗费后，保险计划才开始赔偿；一种为每次看病自付额，即投保人每次看病都要付自付额。无论何种情况，当然是自付额越少越好。

G） 保险范围(Coverage)和保险限制规定（Special Limits）。很多医疗保险不承保牙科(Dental Care)和生孩子(Maternity Care)，如有需要的，需要购买专门的牙科医疗保险。对某些医疗服务，不少保险计划规定有一定的支付限额，如对住院费、医生、手术费、麻醉费、心理治疗费等的限制。

H） 出院与归国条款（Medical Evacuation/Repatriation）。这一条款对我们留学生有很大的关系。如保险中有出院支付条款，投保人因接受治疗而需回家时，保险公司就要支付必要的交通费。

关于医疗费用分摊，用文字表达有点复杂，特别是Copayment，Deductible和Coinsurance，用简图示意如下：



11.2.2 美国医疗保险简介

上面介绍了买医疗保险的一些情况，为了更好地理解美国的医疗保险，这里再补充一点点背景知识。

美国医疗保险，大致可以分为三种Plan：

1）Government-Sponsored Plan: 也就是政府支持的医疗计划。在前面介绍的Medicare，Medicaid和CHIP都属于这一类。

2）Fee-For-Service: In the health insurance and the health care industries, fee-for-service occurs when doctors and other health care providers receive a fee for each service such as an office visit, test, procedure, or other health care service. Fee-for-service health insurance plans typically allow patients to obtain care from doctors or hospitals of their choosing, but in return for this flexibility they may pay higher copayments or deductibles. Patients frequently pay providers directly for services, then submit claims to their insurance company for reimbursement。这类保险，病人可以随便选医生，医院，药房和诊所

3) Managed Care Plans: The patient obtains health care from a large organization or network of professionals. Health care must usually be obtained only from those doctors, hospitals and other providers who are part of the managed care plan. 这类保险规定了病人在一定范围的医疗机构内接受医疗服务，可以享受医疗保险。一把来说，这类保险的premium(保费)一般Fee-For-Service要低不少。这里机构一般包括：

Health Maintenance Organization (HMO)

Independent Practice Association (IPA)

Preferred Provider Organization (PPO)

Point of Service (POS)

关于上述机构的介绍参见：
http://en.wikipedia.org/wiki/Managed_care

例如：Blue Shield and Blue Cross Association(BCBSA，蓝盾和蓝十字协会)就是这样一家提供医疗保险非营利性质(Non-Profit)的HMO。他并不是一家单独的公司，而是由很多公司集合在一起组成的一个保险机构，而且每个地区的BCBSA都是独立运营的。Wikipedia上记载他现在为超多一亿的美国人提供医疗保险服务。
(Reference: http://en.wikipedia.org/wiki/Blue_Cross_and_Blue_Shield_Association)

下面罗列了一些医疗保险的链接，仅仅仅仅仅仅供参考。：

http://www.travelinsure.com/what/susahigh.htm
http://www.psiservice.com/
https://www.insurance.com
http://www.humana.com
http://www.internationalstudentinsurance.com/
http://www.1stinsured.com
http://www.h1bsponsors.com/default.htm
http://www.glg.com/brochures/lia.htm
http://www.accentmedical.com/
http://www.monstermoving.com
http://www.goneg.com/

11.3 看病

在美国看病与国内不同，有病了，很多时候并不是马上去医院排队，然后就看病。如果不是急诊(这个后面会介绍)一般要提前三至四天预约（即使是校医院，一般也需要提前一两天预约），届时准时到达。看病预约时须将病情向医生助理简略叙述。最后会有你指定的私人医生或者家庭医生来听取和查看病情，作出诊断并开出药方。一般这样的医生是主治医师(Primary Care Physician，这个主治医师和国内的概念不同，并不是医生水平或者资深程度的标志，而只是说他是各科的并都能看的)，如果有些病，他不能处理，他会将病人refer到专业医生那里接受专业医生(Specialist)的治疗.

与国内不同的是，到达医院大厅的第一件事不是付钱，而是向reception desk领取一些表格 – 包括保险信息表格和身体状况描述表格。前者只要正确地填写保险公司、保险类型、保险人号码即可（所以医疗保险卡要随时带在身上），后者就比较复杂一点，会有一连串的问题问到是否得过各式各样的病，是否打过各式各样的疫苗，是否对各式各样的东西有过敏反应，还有文字描述的部分让你说明身体状况。填好表以后交还给reception desk，就等着被护士叫名字了。叫到名字的患者会被护士带到专门的examine room，首先由护士，然后由医生，与你交流，对你做病况的检查。

很多留学生对于看病相关的英语可能比较陌生，英语中，与医生医院疾病相关的词，很多都是从拉丁文而来，一般来说都比较长，读音也比较难掌握，下面会罗列一些重要和常用的，供大家参考。其实看病的时候，跟医生交流很简单，只要能准确的表达那些疾病，苦痛和身体部位的名词。这部分英文请参考附录。

在诊所与医生交流，主要无非是描述自己的疼痛感和状况，询问医生有关的情况等，表达的方式主要有下面这些

表达自己的感觉和状态，一般用

I feel…I am…I have…

如：

I feel bulged in my stomach 我感到胃胀

I feel difficulty to urinate 我小便困难(疼)

I feel dizzy 我觉得晕眩

I feel drowsy 我觉得昏沉沉的

I feel pain in my temple 我太阳穴这里疼

I have backache 我背部疼

I have indigestion 我消化不良了

I have a running nose 我流鼻涕了

I have diarrhea 我拉肚子了

2）表达某一部位的状态

My head…My stomach…

如

My chest feels blocked up 我感到胸闷

My ears ring 我耳鸣

My eyes bloodshot 我眼睛充血

My gum is bleeding 我牙龈流血了

My leg has cramp 我的腿抽筋

My throat hurts 我喉咙疼

3）与医生谈论病情

Can you prescribe some medicine for my fever/headache/stomach?

How long will it take to get well?

What’s wrong with my fever/headache/stomach?

I started having this pain 7 days ago

11.3.1.急诊

国内医院的急诊在美国分为两种情况：

1）Emergency：危及生命安全或者可能致残等等非常严重而紧急的病情。例如：大量失血不止(Uncontrollable Bleeding)，心脏病突发(Heart Attack)，车祸后头部受伤昏迷等等情况下，需要立即拨打911，叫救护车马上送急诊室(Emergency Room)，然后再联系主治医生。如果经过急诊室治疗后被医生认为并不需要来急诊室，可能会被保险公司要求自己负担急诊所产生的费用。如果参加的是Managed Care Plans，但是急诊所提供服务的机构并不在保险条款罗列的机构范围之内，需要在24小时之内通知保险公司。总之，在买医疗保险的时候，需要仔细了解相关的条款，如果没有在保险所涵盖的范围之内，保险公司可能就不会支付相关的医疗费用。

2）Urgent Care：很紧急的病情，需要迅速处理，但是并不危及生命。比如急性肠胃炎，尿道炎，呼吸道感染，扭伤，骨折等等。这类情况，需要首先联系自己的主治医生，征求他的意见再决定是否去急诊室(Emergency Room)。

11.3.2 买药

美国是实行医和药分开的，医院一般不提供任何药品，除了一般药品如维他命外，均须持有医生处方才能购买处方药。药品在CVS、Walgreen等药房基本都能买到。

11.3.3 看牙

在美国看牙极其昂贵。所以强烈建议大家在出发之前去医院好好检查一下自己的牙齿，智齿什么的都弄一下。对于TA或者RA，很多学校的医疗保险中通常不包括牙医保险，因此如果有需要，我们自己需要单独购买牙医保险。牙医保险通常比普通健康医疗保险有更多的限制条件，如只能到指定牙医那里看牙，有很高的Co-Pay 等。

第十二部分 报税缴税

美国的建国之父（Founding Fathers）之一富兰克林有句名言：In this world nothing is certain but death and taxes. 可见在美国生活，离不开跟税打交道。

如果你拿到的是全额奖学金，那么每个月就会收到一笔 stipend，但是你会立即发现收到的钱的数额比 offer letter 上宣称的少了很大一块，如果中间没有其他差错，那么就是这部分少的钱被作为个人收入所得税而预先扣除了。

美国的税务制度非常复杂，相关的各种各样表格极多。IRS（Internal Revenue Services 联邦税务局）是美国人最讨厌的联邦机构，在学校的图书馆能找到很多关于税的大块头的书，总统竞选每次都会围绕税务这个问题唇枪舌剑。这里想通过一点点最基本的介绍，让大家大致知道一下我们学生在美国报税缴税的一些基本情况。对于留学生在校期间，最主要的税是销售税(Sales Tax)，个人所得税(Income Tax)和社会安全税(Social Security Tax)等。

注，每年税务方便的具体数据还是有些变动的，本部分所列的数字只供对照和参考。各种税的具体税率(联邦以及各个州的)可以通过下面这个网站查询：
http://www.taxadmin.org/fta/rate/tax_stru.html

12.1 销售税(Sales Tax)

销售税相对非常简单。在美国，基本上任何商品的标价都是税前价，真正付款的时候，需要在这个标价的基础上再付一笔税款，这个税款就是销售税。这个税率每个州是不同的，从 0%（阿拉斯加(Alaska),特拉华(Delaware), 蒙大拿(Montana), 新罕布什尔(New Hampshire), 俄勒冈(Oregon) 五州）到 8.25%（California，Texas）不等，6%左右的比较多一些(比如马萨诸塞州(Massechusetts)和宾夕法尼亚州(Pennsylvania))。有些 City 或 County 还会在 statewide 的消费税上再加地区的消费税（Local District Tax），比如 California 的 Los Angeles County 还会再加 1%的 County 税到 9.25%，而 Los Angels County 下的 City of Pico Rivera 还会再加 1%的 City 税到 10.25%。另外有些州对不同的商品还有不同税率的消费税，比如 DC 特区普通商品的消费税是 5.75%，酒类商品的消费税是 9%，餐馆饮食的消费税是 10%，旅馆住宿的消费税是 14.5%，而超市里买的生菜生肉则是免销售税的。

12.2 个人所得税(Income Tax)

美国的所得税有联邦税，州税和地方税三个部分组成。联邦税率全美一致，但州税率和地方税率各地不同。有些州甚至没有州所得税，如阿拉斯加(Alaska)、佛罗里达(Florida)、内华达(Nevada)、德克萨斯(Texas)和华盛顿(Washington)等州。有些州虽有州所得税，但只限股息和利息收入，如新罕布什尔(New Hampshire)和田纳西(Tennessee)等州。

12.2.1 个人所得税的纳税人

美国个人所得税的纳税人分为三种，分别为美国公民(U.S. Citizen)，居住外国人（Resident Alien）和非居住外国人（Non-Resident Alien）。这里(与美国税法或者税务相关)的居民/居住(Resident)的定义和移民局或者移民法上的定义是不同的。移民局或移民法是要限制移民的数量，倾向于严格规定，税务和税法的目地是收钱，对于居民的定义很宽泛，最好大家都来缴税。

对外国人的报税，IRS（Internal Revenue Services 联邦税务局）与美国移民局规定不同，不是以有无居留权(绿卡或者公民身份)为标准，而是按居住外国人（Resident Alien）和非居住外国人（Non-Resident Alien）加以区别，填税表前先要先弄清楚自己属于哪一种。居住外国人和非居住外国人的主要区别，以申报人在美实际居留时间为准。一般而言，持 F 签证的留学生来美超过 5 年者；持 J 签证的访问学者来美 2 年以上者，均属居住外国人身份。在报税上，非居住外国人报税较居住外国人有以下不同：

A）只有来源于美国的收入需要报税，如 TA、RA 的钱，因版权带来的收入以及在美期间所得的财产性收入需要报税。如果奖学金是由美国以外的国家或者机构或者公司资助，那么也是免税的，比如说中国留学基金委（CSC）的奖学金是属于免税范围。

B） 在美国银行的存款利息，可以免利息税。（银行一般会先扣留(withhold)这部

分利息税，等报税的时候填写 W-8BEN 表向 IRS 要求退税）

C） 买卖股票的资本利得（Capital Gain）按照 30%统一税率缴税，如果在你登陆美国时预计逗留一年以上时间，并且在当前纳税年度中实际在美超过 183 天（Present Test）。

D） 不必交社会安全税（Social Security and Medicare Tax），所以我们暑期 CPT 或者毕业之后 OPT 的收入如果是以非居住外国人身边报税，不用缴社会安全税。如果公司代扣了，报税的时候可以申请退税。

E）拥有 Foreign Tax credit(海外税负抵扣额)，在美国之外缴纳的税，可以不用被重复征缴

美国政府与中国政府签有“中华人民共和国和美利坚合众国政府关于对所得避免双重征税和防止偷漏税的协定”。有关中国公民的免税条约，主要有三项：

一是在美居住一年之内不超过一百八十三天者，所有收入免税；

二是访问学者与交换学者的收入可免税三年；

三是奖学金和用以维持学习、研究与实习的国外收入。对在美国的个人服务收入第一个五千美元免税（免前五年）。

不过，需要注意各个学校对 TA 和 RA 的收入规定可能有所不同。有些学校把其看成奖学金，有些学校把其看作个人服务收入。如学校寄给你的是 W-2 表，就是将其作为个人服务收入；如是 1024S 表，则是将其看成是奖学金。

最后还要指出的是，如以居住外国人（Resident Alien）身份报税，将无法享受免税条约的优惠。另外持有绿卡，也就是拥有美国永久居留权(Permanent Resident)在税务方面是与美国公民(U.S. Citizen)一模一样的。

12.2.2 申报个人所得税

对于大多数留学生来说，刚来美国的几年，主要的收入是以 Fellowship，TA，RA 等形式的奖学金，校内兼职和暑期校外实习等为主的。一般在收到这些收入的同时，都会有相当一部分的钱被预先作为税款扣留(withhold)，所以很多时候

名义上的奖学金很多，但是收到的 stipend 却明显少了一大块，然后在 IRS 退税的时候，又会因为之前被系里或者学校多扣留的奖学金而一下子收到 IRS 一张比较大的支票(1000 美元以上是很正常的)。对于奖学金，由于奖学金的类型不同，差别比较大。对于纯正的 Fellowship，联邦税是不需要交的 (Tax Treaty 20(b))。对于 TA/RA，联邦税复杂一点。首先根据上面提到的那个中美之间的协议，前五年，第一个 5 千美元是免联邦税的(Tax Treaty 20(c))。扣除其他逐项减免条款应该减免的部分，剩下来的收入需要交大致 15%的联邦税。其他应该减免的部分指：$3500 federal deduction for 2007 + Claimed Deductions (Airfares, etc)，每个人的这个部分都可能不一样，比如有规定可以将买的笔记本算成一个减免，所以这个里面有很多门道。

每年 1 月底前，收入来源各单位(学校或者所在的系)将会寄给你薪资所得凭单，即 W-2 表，上面记录有收入总额以及被扣除的个人所得税额和社会福利税额。若领取到的是 1042S 表，说明该笔收入属于免税范围。在银行有存款的人，还会收到利息收入单，即 1099INT 表，上面列有所获利息及预扣金额。开户时如填写 W-8 表，声明自己的非居住外国身份者，银行则免除预扣所得税。各种报税的表格可到 IRS 的官方网站下载，报税那几个月，很多学校的图书馆都会有相关的各种表格提供。有关表格如何填写的问题非常复杂，同时也是因人而异，这里不具体阐述。好在大多数中国学生收入成分比较单一，填写起来相对简单。

中国留学生以非居住外国人身份报税，需要填写两项表格需要填写 1040NR 和 8843 两种表格，可自行到 IRS 网站上下载填写(8843 不是必要的，相关信息 1040 里面都有了，8843 就是个补充。一般 F1 填 1040NR-EZ 就够了，EZ 是 easy 的简写表明他是 1040NR 的简化版，因为 1040NR 里面有很多内容我们都不用填。)。要指出的是，非居住外国人仅能申报自己一人的税务，配偶与子女不得一起申报。这也就是说，1040NR 表只能一人填一份。如配偶也有收入，且两人均为非居住外国人身份，则每人都需填报一份 1040NR 表。如有一人满足居住外国人的条件，全家或可按居住外国人身份报税，但失去某些报税优惠。较好的办法是，满足居住外国人条件的非学生配偶与子女合填无优惠的 1040 或 1040A 表，学生自己则

填可享受优惠的 1040NR 表。当然，到底如何填报，还应根据收入情况选择，以达合法少交税的目的。

中国留学生由于收入相对单一，该缴多少税计算起来并不复杂，通常是将纳税人一年的总收入，减去各种不需缴税的收入，减去标准减免额（Standard Deduction），剩下的部分就是需要缴税的收入。纳税率为一个阶梯函数，随需缴税收入的增加而增加，从零到百分之三十。IRS 印有纳税表，根据需要缴税的收入可在表中直接查出要缴多少税。不过，国税局每年对各种免税收入和纳税率都略有修改，填表时要以当年的规定为准。

所以到底缴税多少，不是由个人的全年总收入决定，而是由需要缴税的收入决定。报税的技巧就在于利用国税局的各种规定，找出最适合自己的填报法，以使各种不需缴税的收入最大，这样就可少缴不少税款。在美国，有许多书籍专门介绍合法少缴税的方法。有兴趣的读者，不妨阅读一下，掌握报税的技巧。此外，还有专门的报税公司，为不愿费神填表的纳税人服务。一般而言，这些报税公司都知道如何少缴税。大略上，常用的少缴税方法有：把存款存入免税的共同基金账户，利息可免税；房地产贷款利息亦可免税；普通退休基金则可推迟缴税。此外，逐项减免扣除条款（Itemized Deduction）也有许多学问可做，不少开销都可列入其中，如慈善捐款、意外事故、被盗损失、旅行花费等等。甚至雇自己子女作家务，付给他们的工资，也可减少你需要纳税的收入。总之，需要在合法的基础上，合理地运用游戏规则少缴税。

报税时，应仔细阅读税表及有关规定。填好税表后，要仔细核对是否有误，并附上相关资料，以免日后补寄。最后，务必将一切表格及所附文件一一复印，并妥善保存至少五年，以防国税局缉查。报税程序，应是先填报联邦税表，得出需缴税收入后，再据此填报州税表。一切都填好之后，应于四月十五日前寄出，无任何收入的则可在六月十五日前寄出。原则上，越早申报越好，早申报可早退税，迟申报则被罚款。持 F-1 和 J-1 签证的学生和访问学者，不包括他们的家属，在理论上都属非居住外国人，不需缴纳社会安全税，但许多雇主在发薪时却预扣下

社会安全税。如果遇到这种情况，应及时与雇主联系，让其发还所扣款项。若雇主没有退还社会安全税，报税时则需填一份 8843 表，同你的 1040NR 表一起寄给 IRS，即可从 IRS 要回被扣除的社会安全税。但如果你与全家合填 1040 或 1040A 表，就无法要回这笔税了。

对于州税，各个州的规定有所不同。请参照各个州的税法条款。其实也跟联邦税制相似，总之先给出总收入，然后有各种 State Deductions 条款，然后算出应税部分。应税部分再乘以一个税率得到。比较高的州是 10%左右，比如加州，有些州是没有州所得税的，比如德州。

12.2.3 填写 1040 系列表格

填写 1040 表格的时候，简单的项目直接填入 1040 表；复杂的则需要另外填在详细表(Schedule or Form)或者需要在用工作表(Worksheet)先计算并统计出来，然后再将结果数字转录到 1040 表格里面。其中详细表(Schedule or Form)是需要和 1040 表格一起寄给 IRS 的，而工作表(Worksheet)则需要留着做存根。然后填写 1040 系列表格（比如 1040 NR）的要点就是按照步骤逐步的填好这些 Worksheet，Schedule，Form。

填写 1040 系列表格的步骤大致如下：

12.2.3.1 填写基本资料

这一部分，主要填写姓名，SSN(社会保障号码)等，然后需要选择以什么方式来报税。可以选择的有：

Single (个人单独申报)

Married filing jointly (夫妻共同申报)

Married filing separately(夫妻分开申报)

Head of Household (未婚，但是抚养有小孩的个人申报)

Qualifying widow/widower with dependent child (寡妇或者鳏夫且抚养小孩申报)

如夫妻一同申报，需要填写配偶的基本信息。

如果有抚养人(dependent) 还需要填写受抚养人的姓名,SSN 和与申报人的关系等。按照美国基本税制，抚养人和配偶都可以有一些免税的条款可以使用，比如拥有一个未成年抚养人可以有一定的免税额等。

12.2.3.2 填写收入

在这项，主要是将自己或者家庭的收入详细的列在相应的表格(Form)，详细表(Schedule or Form)或者工作表(Worksheet)中，然后将相应的最终结果填写在 1040 表上。收入的属性类型不同，所需要填写的附表也有所区别，参加下表。

收入类别	附表
Wages(工资), Salaries(薪酬), Tips(小费) from W-2	直接计入 1040 表
Interest(利息)	Schedule B
Dividends(股息,红利)	Schedule B
Taxable refunds of local income tax(地方政府退税款)	Worksheet
Alimony received(收到的赡养费)	直接计入 1040 表
Business income or (loss)(公司业务收入或亏损)	Schedule C/C-EZ
Capital gain or (loss)(投资收益或亏损)	Schedule D
Other capital gain or (losses)(其他资本利得或亏损)	Form 4797
IRA distributions(IRA 账户提款)	直接计入 1040 表
Pensions and annuities(退休金与年金)	Worksheet
Rental real estate, royalties, partnerships, trust etc.(物业出租、版权收入、合伙企业收入、信託收入)	Schedule E
Unemployment compensation(领取的失业救济金)	直接计入 1040 表
Social Security Benefits(社会安全福利)	Worksheet

12.2.3.3 填写 Adjusted Gross Income (调整后毛收入，AGI)

这一部分，主要是根据 IRS 的相关规定，填写相关的收入调整项，最终获得调整

后毛收入(AGI)。主要的调整项为：

个人退休金账户存款扣除(IRA Deductions): 根据 1099-R Form，在 worksheet 计算后，填入 1040 表。

学生贷款利息扣除(Student Loan Interest Deduction): 对有助学贷款的毕业生，毕业工作之后的 60 个月内，每年可以有这项税收优惠。但是如果收入比较高，超过了某一个额度，则不能享受该税收优惠

医疗存款账户调整(Medical Savings Account)

搬家费用扣除额(Moving Expenses)

5) 支付的赡养费扣除额(Alimony paid)

调整类别(Adjustments)	附表
IRA Deduction(IRA 扣除额)	Worksheet
Student Loan Interest Deduction(学生贷款利息扣除额)	Worksheet
Medical saving Account(医疗存款账户扣除额)	Form 8853
Moving Expenses(搬家费用扣除额)	Form 3903
Alimony paid(支付的赡养费)	直接计入 1040 表

12.2.3.4 填写 Deductions(扣除额)和 Exemptions(免税额)

扣除额，分标准扣除额(Standard Deduction)和逐项扣除额（Itemized Deduction）。标准扣除额是根据在“基本资料”所填写的家庭基本情况，比如配偶(Spouse)，抚养人(dependent)等的情况来决定的。所选择的报税方式不同，标准扣除额的多少也不同，一般该扣除条款是照顾收入低，且有负担的家庭或者报税人的。

逐项扣除额（Itemized Deduction）主要有医疗费用(Medical and Dental Expenses)，州及地方所得税(State and Local Income Taxes)，物业税(Real Estate Tax)，房贷利息(Home Mortgage Interest and Points)，慈善捐款(Gifts to Charity)，意外和被偷窃损失 (Casualty and Theft Losses)，报税费用(Tax Preparation Fees)和其他扣除额(Miscellaneous deductions)。

在美国，使用捐款来减少税赋是很普遍的。美国税法规定，对合格的慈善机构(Qualified Charitable Organization)捐赠的现金和实物(比如旧车)都可以作为扣除额，对于 250 美元以上的捐款，需要有慈善机构书面的文件，超过 500 美元的，

需要以 8283 Form 来填报，捐款的总扣除额(Total Deduction)不能超过 AGI(调整后毛收入)的 50%。

受抚养人免税额(Dependents Exemptions)，根据基本情况中填写的受抚养人的人数来确定该免税额。

12.2.3.5 计算应税收入(Taxable Income)和应缴税费

简单的说应税收入(Taxable Income)就是在第二步中加总的收入，减去调整扣除额(Adjust)，再减去 Deductions 和 Exemptions。或者也可以理解成 AGI（调整后毛收入）- Deductions – Exemptions。

根据应税收入(Taxable Income)不同，主要有下面两种税费计算方式。

1)直接查表法：当应税收入(Taxable Income)低于某一个额度(10 万美元？)时，参考税率表就可以查到不同的应税收入对应的税率(从 15%到 28%不等)，并由此可算得应缴税费。

2)参考税率表法(Tax Rate Schedule)：当应税收入(Taxable Income)高于某一个额度(10 万美元？)时，通过 Tax Rate Schedule 表格来获得适用的税率。该表格是采用的是累进税率，有 15%，28%，31%，36%，39.6%等档位。

12.2.3.6 计算抵扣额(Credits)

抵扣额(Credits)又称为 after-tax credits，是在应税金额上直接扣除，所以这个金额是多少就是省了多少的税，效果非常明显。

抵税类别	附表
Child and Dependent Care Expenses(小孩看护费用)	Form 2441
The Elderly or the Disabled(老人和残障人士的抵扣额)	Schedule R
Child Tax Credit(小孩抵税额)	Worksheet

Education Credits(教育抵税额)	Form 8863
Adoption Credits(收养小孩抵税额)	Form 8839
Foreign Tax Credit(在海外缴税抵税额)	Worksheet 和 Form 1116
Other Credits(其他抵税额)	Form 3800, 8396

12.2.3.7 其他应负税(Other Taxes)

其他应负税主要有自我雇佣税，选择最低税等等。这些税负额是应缴税费的加项

12.2.3.8 Payments(已经被扣留的税金)

前面已经谈到，美国的雇主(学校或者系也算是雇主)会扣留一部分薪水作为预扣税金。银行也会将利息税预先扣留下来。每年一月底前，雇主都会寄出 W-2 Form，金融机构会寄出 1099 表给纳税人，证明这部分的预扣额(Tax Withheld)。除此之外，雇主也会扣留社会保险税(Social Security Tax)，可以在报税的时候要回过被扣除的社会保险税。特别是，作为 non-resident 报税的，是不用缴纳社会保险税的。

12.2.3.9 缴税或者申请退税

在美国，由于很多所得税都是被预先扣留(withheld)的，所以与其说是报税，不如说是要求 IRS 等税务机构退还多扣留的税款。在寄出税务申报表(Return)之后，就安心等待 IRS 的退税支票吧。如果发现还欠税，则需要在寄出税务申报表(Return)的同时附上缴纳税款的支票(Check)。

退税额或者需要支付的税额计算如下：

由 10.2.3.5 计算而来的应缴税费，加上其他应负税，减去已经被扣留的税款(Payments)就得到了退税额或者应付税款额。如果这个数字是负的，就是退税金额了。等着 IRS 给你寄支票哦，呵呵

12.2.3.10 申报所得税时出错怎么办

1）加减计算出错，这类错误被归类为“诚实的错误”(Honest Mistake)，税务机构会通知纳税人，立即更正，可能不会有任何的罚款。

2）IRS 会将 W-2，Form 1098/1099 等资料与报税记录比较，如果发现中间有少报收入，多报抵扣额(Deduction)，免税额(Exemptions)和抵税额(Credits)等，IRS 会以 Notice CP2000 通知修改，这可能会招致 5% - 25%的罚款。

3）最严重的是税务造假(fraud)，如果被发现造假，轻则罚款，重的会被起诉。

收到 IRS 的补税通知(Notice of Deficiency),如果有任何异议，则必须在 30 天内向 IRS 的申诉办公室(Appeals Office)提出，如果对 Appeals Office 的裁决不服，可以向税务法院申诉。再不服，可以继续申述，直到最高法院(Supreme Court)。

最后需要补充的是，一般在学校或者系里都会提供一些免费的报税服务。还有很多学校会提供专门的软件来协助报税。除了自己报税和学校系里提供的协助之外，还有其他一些方式来实现更好的报税。比如，中国留学生也会请一些学校附近的律师来帮忙报税，专业律师往往能通过专业知识来协助你更好的利用税务的一些规则来减少所需缴纳的税款，比如利用逐项减免条款（Itemized Deduction）等。但是请律师当然需要支付一定的律师费，这里只是给大家提个醒，说明还有这样一种方式。

第十三部分 校内兼职和暑期实习

13.1 校内兼职

美国移民法规定 F-1 学生，一周可以在校内（On-Campus）工作 20 小时。大家熟知的 TA（助教）和 RA（助研）其实也是其中的一种形式。但是本文所要介绍的，是除 TA 和 RA 之外的，其他形式的校内工作。

1）Grader。Grader 的工作一般就是帮助某位任课教授改作业，批卷子等等。有些学校会把这个作为 TA 甚至是 RA 的一种形式。有些学校或者系会单独把这个拿出来作为一种 financial aid 的形式。一般 grader 的工作比较枯燥无聊，就是改作业，改卷子；但是一般待遇都还不错，根据工作量大小或者学校和系的政策，一般为 500-1000 美元一个月。

2）网管，网页制作。一般就是帮助学校某个机构管理网络或者制作网页。这个工作有一定的技术含量，一般待遇相对其他不需要技术含量的稍微高一些。但是有时候竞争蛮激烈的。

3）其他。这个就很多了。这类工作因为没有多少技术含量，也不需要专业背景知识，所以往往待遇都很一般，仅有$6-10 / hour。主要有下面一些：

a) 小米的小米：在学校各个机构或办公室做小米的小米，如 reception，制作 word/excel/power point 文档，接电话，复印

b) 在食堂收银或者铲薯条，刷盘子

c) 在学校的 book store 站柜台

d) 在图书馆或学生运动中心做管理员

e) 为某些实验室做点杂活，比如刷试管

f) 周末学校 party 做调酒师等等等等。总之在美国的大学里面，很多工作都是找学生来做的。

所以如果你寻求的是经济上的完全独立，校内这种兼职打工的报酬大部分情况下都会让你失望。但如果你只是为了赚些零花钱，它也许会是一个不错的经历。特别是很多学生抱怨说作为 graduate student，和 native speaker 的交流少得可怜，没有合适的机会锻炼英语和社交能力，参加的社团要么是中国留学生会办的，要么活动内容与年龄阶段不符。这样的话，不如在校内找找这类小工，特别是寻找和自己需求相关的职位。比如计算机系的学生可以去某某系做电脑网络管理员；想锻炼交流的学生尽量联系与服务有关的职位等等，诸如图书馆分书啊，试验室洗试管啊什么的事情。

学校各个机构或者系的网页上一般都会有专门的版块张贴校内兼职的职位，尤其是新学期开始的时候会大量招人，大家可以多多关注。系统要求学生输入大致的信息，然后可以搜寻有兴趣的职位。各个职位的时间都可能不同，并不是只在新学期开始前才有空缺，平时也可以多留意一下。酬劳一般是按小时算的，不同的工作有不同的要求，有的是一周你想做几个小时都可以（但是有 20 个小时的限制），有的则有限制，必须干满多少小时等等。这些工作大都面谈一下，雇主就可以决定是否最终给你这个职位，根本无法和实习或工作的面试相提并论。准备的细节也没什么特别的，都是些常识性问题，要大致了解工作内容，展示自己，体现责任感之类的。

有些同学因为拿的是 Fellowship 或者是 Scholarship 或者没有经济资助，这样就不能申请 SSN。但是在美国长期生活，SSN 是必不可少的。可以通过找校内兼职的办法来办 SSN。这也是很多 graduate student 做这类校内兼职的主要原因之一。

13.2 暑期实习

在美国对于很多专业，找实习的难度不亚于找全职工作，因为很多情况下，实习生只要表现良好，是很有机会拿到 available 的 Full Time Position 的。端正态度，积极准备面试技巧，不仅能找到一份好实习，更是为毕业求职铺平道路。

找实习的途径可以归为三类：校园招聘，社会招聘和 networking。

13.2.1 校园招聘会(Career Fair)

学校一般有春秋两次校园招聘会（Career Fair）。这类招聘会只针对本校学生，通过校内职业中心网上递交申请，现场招聘会须凭学生证入场。参加校园招聘会的公司一般都与这个学校有良好的关系，连续几年保持招人的传统，对该校的学生比较了解，校友关系紧密，因而校园招聘会是寻找工作机会的最重要渠道。秋季招聘会一般比春季规模更大，主要为本校应届毕业生提供 full time 的工作机会，但很多大公司都会在秋季开始就抢招隔年毕业的实习生。春季招聘会也有不少实习机会，但规模不及秋季大，质量可能也不及秋季好。因而找实习应该未雨绸缪，在秋季时就要积极寻找来年暑假的实习。

校园招聘的面试一般分两轮(这里只是一般情况，各个公司都会有自己的一套 policy 的)。第一轮是 on campus 面试，招聘会过后两周内进行，地点就在校园内。第二轮一般即是终面，由公司报销所有旅费邀请你到办公室进行面试（on site）。美国鲜有目前国内很流行的群面形式，通常是一个或多个面试官同时或轮流与你面谈。面试结束之后一定不要忘记向面试官索要名片，并及时发感谢信(要在 72 小时之内哦，当然早点发比较好，晚了人家 offer/rejection 可能都发完了，你的感谢信还没有发)，信中可向对方抽出宝贵时间表示感谢，就面谈中一些话题再进行简短回顾，并再次表达对该公司的强烈兴趣。Thank you letter 是美国求职过程必不可少的环节。

13.2.2 社会招聘

假如你学校的 Career Service 比较弱，参加校园招聘会的公司数量不多，心仪的公司又不在其中，那么你就应该尝试社会招聘的渠道。这类招聘面向社会大众，需要直接到该公司网站或者在一些社会招聘网上递交简历。通常一面为电面，二面为 Office Visit。这类实习比较难拿到 Offer，因为公司 entry level 的实习工作的名额一般都会提供给几所目标学校的学生，即参加校园招聘会的学校的学生。在公司网站上的机会通常适合有工作经验的人申请，学生申请自然处于劣势，除非你非常优秀。

13.2.3 Networking

最后一种渠道是 Networking。放在最后介绍并不是因为它最不重要，恰恰相反，networking 是美国求职最重要最有效的手段，也是贯穿其他所有途径的重要因素。在国内这可能叫“通关系”、“托熟人”，似乎是不怎么光彩的事。但在美国，学校的 Career Service 一定会教导你 networking 的重要性。可向你的导师，认识的教授询问实习工作机会，由他们推荐，成功率倍增。可从校友通讯录中找出在心仪公司工作或曾经任职的校友联系方式，打电话写 email，从不认识到熟悉，诚恳地请求别人推荐自己，或听取意见建议。还可与校园招聘会上遇见的人或面试官保持联系，有时候这个公司没有录取你并不是你不优秀，只是他们名额有限，面试官或许很乐意把你推荐给其他部门或者朋友的公司。中国学生千里迢迢来到美国求学，社会基础相当于从零开始，要多留心慢慢建立起人际关系。尤其在求职路上，语言障碍可能让我们在短短的面谈过程中无法尽情展示自己，平日细水长流的沟通能让美国人更深入地了解你。需要注意的是，切忌用功利的心态去 networking，只要展现出你的真诚，美国人是很乐意伸出援手的。同时需要补充的是，你在美国的同学朋友都可以成为这个 Network 的一部分。如果有同学或者朋友在某个公司工作或者做 Intern，都可以向他们了解相关信息或者进行适当的推荐，都能大大的提高申请成功的可能性。

13.2.4 面试

如何准备面试，因专业而异，因为专业不同可能面试形式不同。可向学长学姐讨教经验，参加学校职业指导中心的讲座培训，报名学校提供的模拟面试机会，上 Vault 等求职网站等。准备一份 Professional 的简历是一切的基础，自己起草后可请学校 Career Service 修改，请教授修改，请已经在外面做实习或者工作的同学朋友修改，多听取各方意见，精益求精。在美国求职，国际学生本来就落后在起跑线上，所以要比美国学生更关注细节，提高表达交流沟通的能力，凡事要有一股“钻劲”，放下中国学生含蓄的一面，Be Aggressive！

13.2.5 暑期实习的待遇

至于暑期实习的待遇，各个公司，各个职位不同，差别蛮大。从 2000 到 6000 一个月都有。但是因为暑期实习的工资，所需要交的税比正式工作少，而且又不用弄什么 401K 账户，所以拿到手的钱会比较多。

13.2.6 CPT 和 OPT

最后补充的是，暑期实习需要申请 CPT （也有可能需要申请 OPT）。CPT 的全称是 Curriculum Practise Training，是 F-1 学生在校期间进行合法校外工作的一种主要形式。CPT 只有在美国 9 个月以后才可以申请，并且如果全职（Full Time）CPT 累计超过 12 个月，就会被取消 OPT 资格。所以我们一般都会控制 CPT 的总时间，如果 CPT 用的差不多，就需要申请 OPT（Optional Practise Training）时间。关于 CPT 和 OPT 等，一般都是学校的国际学生管理办公室管理的，这些都应该会在新生的 Orientation 上有详细的说明。

第十四部分 父母探亲

本部分主要聊一下在美留学生的父母探亲。在美国读研究生，特别是读PhD，是一个比较长的过程，少的两三年，多的五六年。因为各种原因，在读期间也不像在国内上大学的时候可以经常回家。所以邀请父母来美国探亲不失为家人团聚的一个办法。这样一来父母可以帮忙照料改善一下生活(特别是如果在美国生了孩子的话，可能就会比较有需要了)，二来也可以和父母一起周游美国，看看美利坚的山山水水，社会百态。很多人会邀请父母参加自己的硕士/博士毕业典礼，这就更加有纪念意义了。

14.1 探亲签证

安排父母来美国探亲，比较重要的一环是签证。

父母探亲签证类型是B2签证，属于商务和旅游签证。B2签证适用于观光旅行，探访亲友。访美期间不得工作。B2签证也是非移民签证的一种，只能用来短途旅行，不可以利用B2签证留在美国。简而言之，父母申请房内探亲签证的目的就是探访子女，任何有在美国寻找工作发展机会，寻求移民或停留在美国的行为都是违法的，是会被拒绝入境的。而从另一方面来说，能够证明父母探亲意图的材料越充分，越容易获得赴美签证。

鉴于大多数父母对办理签证等事宜都不怎么熟悉，这里建议：能帮父母安排解决的问题尽量帮忙解决。下面就以下几个问题重点论述：申请材料，签证面谈。这里重点谈B2签证的特殊之处。

14.1.1 准备签证材料

签证材料要准备两方面的：邀请人（也就是学生本人）的材料和被邀请人（父母）的材料。

1）邀请人的材料：

给签证官看的邀请信：邀请信非必需材料。但是邀请信可以帮助父母向签证官解释情况，增加通过几率。一般来说邀请信可以准备两份，一份是从学校国际学生办公室要来的模板，另一份是自己亲自撰写的邀请信。信里面一般会交代自己的背景情况，为什么邀请父母赴美，对父母赴美的行程有什么安排，父母为什么一定会从美国返回中国等等。如果是来参加毕业典礼就说毕业典礼，结婚就说结婚，大家充分发挥自己的聪明才智吧。总之，邀请信要反映出邀请父母来访的重要性，父母来访行程安排的充分性和父母来访后返回中国的必然性。

身份证明：这个一般就是邀请人所有证件的复印件。护照，签证，I20，I94，SSN，驾照，学生证，W2，医疗卡等等材料的复印件，还可以让系里面和学校国际学生办公室开证明。总之就是证明你这个人确实存在，各方面材料都高度吻合。

财力证明：证明邀请人有足够的经济实力来承担旅游费用。如果父母探亲是邀请人完全承担，那么就需要邀请人多提供一些财力的证明。比如工资单的复印件，存款的证明。如果自己不需要完全承担旅游费用，最好也提供相应的材料，证明他们在国内过着不错的生活，最终证明他们会按之前安排的时间回国。

旅游计划：大概就说说自己准备带父母到哪儿玩，玩多久。

2)被邀请人(父母)的材料：

护照：很多父母都是第一次出国，所以首先要办理一份中国公民的护照。

签证申请表：DS-160表。这个被邀请人一人一份。这里建议在网上帮父母填好打印出来，然后寄回去告诉父母哪里签字就行。B2的DS-160表(也就是之前DS-156, DS-157, DS-158的放在一个表里面变成了DS-160)和F1是一模一样的，相信大家都比较熟悉。

中信银行的签证费交款收据

身份证明： 被邀请人的护照，身份证，户口本，结婚证（父母同去签证）， 工作证明或退休证明。房产证明，驾照，医疗卡。

财力证明：银行存折，股票凭据，国债等等。总之是证明自己在国内生活的还不错，经济有保障，不是跑到美国避难的。像银行存折，签证官重视的是近一段时间（比如一年）都有稳定的大额存款，因为这种说明家里有稳定的定期存款；而不是为了申请签证证明财力而临时借来的钱。

单位的准假证明和工作简历：证明自己有正经工作，而且不是从事对美国危险有害的工作。

照片：除了被邀请人办理签证材料的照片以外，还要有一些家庭合影。这里建议准备各个时期的一些照片，也可以包括和爷爷奶奶姥姥姥爷等大家庭的合影。这样就证明你们的家庭关系是长期存在稳定的，而不是临时组建的。

亲属关系公证：如果愿意，可以办理亲属关系的公证。

除了一些明确要求的材料外，以上材料有一些没有也没有关系。但是准备的越充分，就越容易获得通过。

签证材料邀请人尽量多办理一些，然后邮寄回国。等父母收到以后，邀请人讲解一下材料的作用，告知父母哪里签字。此外有两个提醒：1 随同签证材料一起附带一些LETTER的白纸。万一寄回去的材料发现哪里写错了需要重新修改打印，父母只需要用你提供的纸打印即可。而LETTER大小的纸张在国内很难找。2 邀请人准备的所有签证材料要做好备份。

14.1.2 签证面谈

与学生学者签证一样，父母B2探亲签证也会有安检等程序，希望邀请人之前跟父母耐心解释清楚签证的过程，让他们到时候有所准备。跟父母签证的时候，签证官会用中文提问，交流没有什么问题。最常问的三个问题是：

1）邀请人什么时候取美国的，回来过几次？

2）你们去美国干什么？

3）你们在国内有没有其他子女？

这里还有一个问题的清单，可以有针对性的准备一下。当然，不要刻意的去背问题。领会签证的总体精神，结合自己的情况，冷静自如地回答问题。

你准备什么时候去美国

去多长时间

为什么只待3个月

去一（二）个月可以吗

去干什么？

你退休了吗？

为什么你要去，而儿子/女儿不回来？

你说你儿子/女儿很忙,怎么有时间陪你玩

你的飞机票怎么办？你在美国的费用支出由谁支付？

你最近刚出过国，为什么又出去？

问你到了美国会住在什么地方？。

你去美国除了8小时睡觉， 余下时间打算干什么？

你去美国飞机票订好了吗？

你怎么证明一定会回到中国来（不会在美国延期停留）。

你儿子/女儿在美国干什么

儿子/女儿什么时候去的

你的儿子/女儿是如何出国的

你儿子/女儿出国前在哪里读书？读什么专业

你儿子/女儿为什么去美国的

你儿子/女儿去美国多长时间了

就读学校和专业

儿子/女儿是否回过国

后来为什么没有回来

你儿子/女儿以什么签证类型出去的

你儿子/女儿在美国换过学校和专业吗

准备什么时候毕业学位

毕业后的打算是什么

你儿子/女儿的生日是什么时候

你儿子/女儿读书是由谁来资助的

你儿子/女儿住在那里？地址是多少

儿子/女儿结婚了吗

什么时候，在哪里结的婚

你的女婿现在在哪里？干什么

你女婿以什么身份去美国的

你女婿工作了吗？

你女婿哪年去的美国？

你女婿出国前干什么

你的儿子/女儿有孩子了吗？为什么还没有孩子

你的儿子/女儿/女婿有没有申请绿卡

你女婿在干什么？以后有什么打算

他们在美国买房子了吗

你儿子/女儿他们房租是多少？

怎么能保证你儿子/女儿和女婿会回中国工作

为什么你女婿的父母不去

你在作什么工作？工作多少年了

你的工资多少？

你会英语吗？

你出过国吗？

你会发email（电子邮件）吗？

有房子吗？

多少钱买的？多大面积？

你的房子如果卖了值多少钱？

为什么没有房产证？

你们有车吗？

你爱人干什么？

你爱人出过国吗？

去过那些国家？

你们有几个孩子？在国内有几个？

他们结婚了吗？

有些父母的工作性质可能会涉及美国的一些敏感部门，签证官可能会给一个CHECK，让父母补充一些材料。遇到这种情况，要向父母耐心解释，告诉他们不用担心。

14.2 购买机票

首先，签证面谈通过只是批准进入美国；而能在美国停留多久是在美国落地之后入境才能决定的。一般来说，入境海关的官员会起码给半年时间。但是，必须在预计离开美国的时候护照还有6个月以上的有效期。也就是说：如果你落地之后入境官员发现你的护照还有七个月过期，那么只会给你在美国一个月的停留时间。这一点请务必注意！

其实，建议来之前给父母买好往返票。只购买单程票（中国到美国）的父母在入境时可能会遇到阻碍，不许入境。

第三，一般来说从中国的代理能买到相对便宜的中国出发的往返票，在美国代理买到便宜的美国出发的往返票。跟代理的联络事宜可以参看

http://www.iflychina.net/airfare

第四，尽量减少父母在美国的转机次数。很多同学的父母平时出国机会不多，甚至坐飞机的经历都不多，在国际机场转机对他们来说无疑是一件非常困难的事情。因此建议尽量购买直航的机票，毕竟让父母顺利到达是最重要的事情。从这一点来说，住在国际机场附近的同学们就幸运很多。而对于那些住在非国际机场/伪国际机场区域的人，可以考虑自己开车或飞到国际机场。当然实在不行，就让父母在美国国内转机吧。

14.3 访美探亲途中的一些注意事项

坐飞机的一般情形，可以参照相关章节。这里只强调一些父母乘坐飞机需要注意的地方。

大家要告诫父母，坐飞机的时候，在座位上要系好安全带，尤其是起降颠簸的时候。长途飞行也比较辛苦，当飞机飞行平稳的时候多去去洗手间，多在走廊里活动活动。

寄一个PREPAID手机或者电话卡回去会相当有用的。因为安排的再周密，都有可能出现意想不到的事情。这个时候有个手机联系就非常有用。比如代替父母跟工作人员联系，跟海关人员联系，或者及时通报父母的行程等等。此外，给父母准备一些中英对照的清单或介绍信也会有用。

如果是年龄非常大，腿脚不便，身体不好的父母，建议使用航空公司的轮椅服务，由航空公司的工作人员一路护送，最后记得给5美圆的小费。如果是不同的航空公司之间转机，每个公司都要联系，并自己确认在航空公司交接的机场哪个公司会负责。但是，如果仅仅是不会英文或者因为是第一次来美国不熟悉就去申请轮椅服务的话，那再多的轮椅也不够用了。而且有时候轮椅会衔接失误，到了一站会发现轮椅没有过来接。所以腿脚灵便的父母如果投机取巧去坐轮椅，碰到这样的情况就是弄巧成拙了。

有些时候，可以找到一些人帮忙。比如一、在某些机场，有些专门帮助国际旅客的组织。二、有跟父母同行的飞友来帮忙。但是要注意：人家愿意帮忙自然是好事，但是不能依赖人家。万一有了偏差，自己也要知道怎么办，不能手足无措。而且请大家放心，每年都有无数完全不懂英文的父母成功探亲，一切并没有想象的那样困难。

总之抱着一颗平常心，事前做好充分的准备，遇到问题冷静处理，父母探亲都会变得非常顺利的。

第十五部分 聊聊留学生的感情和 F2

15.1 留学生的感情

这个部分在本手册最开始的时候就想写一写的，2年多前(2008年)也曾经有过一个初稿。感情似乎是人类永恒的一个话题，同时也是在美留学工作的人比较喜欢八卦和谈论的一个话题。但最终还是犹豫了，因为对于感情，我们不敢说了解的就比读者们多；再者对于感情，每个人的经历和感受都是不同的，对于在美国的留学生来说，男生和女生的感受不同，本科生，硕士生的生活和博士生很不一样，文科生和理工科生的生活也不大一样。所以下面所写的只是一些在美国学习工作的过程中，个人更确切的说一个小群体对于留学生感情方面的情况的一些观察，一些感想。如果能给纯情的少男少女们一些提醒，给在感情方面稍感困惑的同学们提供一点信息，本部分的目的也就达到了。总之，你的爱情，你自己做主。

在刚刚踏上异国的土地的时候，仿佛转眼间换了一个全新的环境，什么都要重新考虑，重新适应，重新开始。同时美国留学生活，很多时候又是寂寞的，所以在这个过程中，如果有人能够一起共同分担，相互倾述，是每个人都渴望的。

俗话说，有缘千里来相会。远渡重洋，总希望把这份浪漫带到异国他乡。所以有了F2,有了大家羡慕的双飞，有了清晨醒来捧着电话说晚安的温暖，当然，也有了寻寻觅觅终于找到意中人的甜蜜。有人曾经调侃说couple出国的分手率接近100%，说在国外的女生很多人追，说男生很难找到另一半。这虽然不全是事实，但至少说明在国外维系一段感情也许更为不易。下面就几种国外恋爱的典型方式详细谈一谈。

15.1.1 跨国恋

双方有一方出国了，另一方却留在国内。可能这样的感情维系起来是困难的，原

本异地就已经不容易，加上时差，加上刚刚来美的一段时间的适应，可能带来双方之间的不协调不理解。同时，女生是比较需要有人在身边关爱的，刚刚来美的一段时间，由于一切的一切都需要一点一滴的适应，需要一点点调整自己，这时候自己的bf不在身边是很难过的事情。有时差，距离很遥远，总是觉得很无助，很辛苦，往往异国恋的最大话题就是团聚，要不就是计划团聚，比如放假回国，比如接国内的gf/bf来美国，比如毕业回国等等。

或许决定异国恋的couple们需要一个对于将来的规划。如果两人心里没有将来，没有一辈子要在一起生活的打算，这样的异国恋，据我们观察很多最终以悲剧收场。不过如果两人坚定了信念，就不要去相信那些所谓的100%的谣传，有心思担忧不如花心思经营。身边有过半年把老婆F2出来的，有bf申请出来团圆的，有把bf F2出来之后找到工作换了签证幸福生活的，还有师姐phd毕业回国结婚的～很不容易，很美好，很赞。往国内打电话很便宜，网上联系很方便，半年或者一年回一次国也没有那么难，还有各种各样出国交流开会的机会，看着师兄每天早晚按时给mm两个电话，打不通电话就急得像热锅上的蚂蚁，就觉得没有什么不可能的。 总之跨国恋虽然辛苦，虽然艰难，但是身边有很多很多甜蜜的最终走到一起的，大家不要泄气哦。

跨国恋主要分为两种类型：女外男中和男外女中。

15.1.1.1 女外男中

这种跨国恋主要是指，女生出国在外，而男生留在了国内所维系的感情。

有的人认为深情，信任和科技，三大支柱足以维系一段千里之外的感情。我说，这三大支柱可以非常强大，但是有一个前提条件。长距离恋爱的情况必须在一年，最多两年之内能够改变。也就是说，如果你的爱人留守国内或者去了离你的学校很远的地方，那么你们必须有信心那另一半能在短时间内来到你所在的地方跟你长期相聚。如果你的爱人在国内，这个方向必须是你的另一半来找你，而不是你

回去找他／她。原因很简单。留学的经历，能让一个人的思维受到全方面的冲击，人会飞快地成长，并且学会反思。如果你的另一半从未经历过留学生活，那么你的想法在他／她看来会显得不可理解。曾经的爱人甚至会失望地看着你说："你变了。"我想说，留学中的你，一定会变。如果你的另一半不跟着一起变，那么你们的恋情将会很难。

下面一位学姐分享了自己的心路历程，希望对广大女外男中异国恋同学们一点借鉴吧

1）没有话题。 每天视频，连睡觉也开着视频，但是很快就没有话题了。不在相似的环境下生活，很快就没话说了。没错，是可以天天不厌其烦地说做了什么看到了什么，不厌其烦地解释异国的风土人情事故。但是迟早会觉得懒得说那么多，至少我有那么一天。不出几个月，每天打开摄像头就会说，吃饭了吗？睡得好吗？聊下俩人共同认识的人的近况，然后各干各的事情去了。
没话找话说那是常态，最后连吵架都要找话题来吵。

2）有男朋友跟没有一样。
有难同当？
刚来总是会遇到很多困难，需要帮忙的。虽然我向来的宗旨是能自己解决的就不麻烦别人，但是有个人在身边即时是精神上的支持也好啊，更
别说在需要做出决定的时候有人可以商量一下。 是，电话上也可以商量，但是在你解释半天终于说清楚情况了之后，体贴关心的对方的回答往往是：
"你喜欢怎样都好，我都支持。" 也不能怪他，因为他要是找我商量事情的话我大多也会同样回答。

有福同享？
刚来总会遇到很多新鲜事物，例如单调难吃的麦当劳，例如好多人停车都不关车窗还有忘记熄火的（当然也有其实是个黑人坐在车里的），还有美国人的数学多么喜剧地差，美国司机多么一根筋地排队不插队等等等等。。。

最悲哀的莫过于心想"我真希望他也看到了这一幕"，拿起手机，却发现国内已是午夜。午夜也可以吵醒他的嘛！是啊，他24小时开机，我什么时候吵醒他都没问题，但是他听完我糟糕的复述之后，大概还不明白发生了什么事情，但是为了不打击我的积极性，不敢问一句"刚才为啥好笑来着？"

性。 大概主要是男生的需求吧。
虽然他会说无所谓自己解决就好，但是我也会于心不忍，时常买点性感内衣，上演skype脱衣秀之类的给他助兴。看着各式各样的内衣累积起来，心中却说不出的空虚。

温暖。
低落的时候，只需要一个拥抱；脚冷得睡不着觉的时候，只需要被窝里能有一双毛茸茸暖洋洋的腿来夹住；看浪漫爱情电影的时候，只需要被一只大手轻握住；做了一桌好菜的时候，只需要有人能狼吞虎咽地一扫而光。。。
天天对着话筒/摄像头飞吻不及面对面一个眼神的交汇。

15.1.1.2 男外女中

据我们大多数人观察，相对于女外男中，也就是男生在美国留学，而女生在国内的跨国恋最终成功的几率要比女外男中高很多。或许是因为，留学的经历，能让一个人的思维受到全方面的冲击，男生相对来说，在美国的留学环境中，能够接触到的女生资源比较少，而且相对男生比较能够独立，而女生在国内环境是熟悉的，如果之前感情比较深，那么这样的跨国恋成功还是很多很多的，身边就有很多这样的例子。所以有人说这种跟国内异地也差不多，假期可以见面，然后可以让女生F2。毕竟，相较于女外男中情况下男生们的“堂堂男儿被F2太丢人”之类的狭隘思想，女生F2出来是合理的、轻松的、让人羡慕的。

但也不是说在这种情况下所有的困难都能迎刃而解。Long distance总是伤人不浅的，前面女外男中里存在的问题这里也一样存在：国内生存压力日渐增大，虽

然有父母亲友在身边，女生也时常会感觉到迷茫和孤独，会需要爱人的臂膀来依靠；担心西方繁华世界对他造成的影响；揣测着他email里的一丝冷漠、电话里的一丝厌烦，心中是否早已一去不回头。

支撑异地恋最强大的武器，永远是信任和自我提高。既然跨国恋是异地中最极致的一种，需要的信任和自我提高意识就要最强烈。

15.1.2 美国异地恋

所谓异地恋就是双方都出国了，只不过不在同一个地方。很多申请的时候令人羡慕的双飞大多属于这种情况。不在美国同一个地方，自然有远有近，远的可能东西两岸，还有三个小时时差，稍近点的没时差却要飞来飞去，或者坐长途汽车，再近点的可能一个月能开车见上一面，更近的每周都能见面。个人觉得当然是越近越好啦，常常见面，一起买买菜做做饭看电影逛校园，读phd的一般有点闲钱，遇上假期可以相约去旅游，到处都是可以游山玩水的地方，两人距离远的也可以趁假期互相探望。推荐两人去cruise度假，cruise打折的时候还是很便宜的，相当的浪漫，值得一去。美国手机晚上九点以后和假期也不用钱，可以尽情的煲电话粥，最好的是两个人用同一家公司的电话，不然一不小心就把分钟数用完了……比国内的异地自由一些吧，不过美国火车很贵，没什么公共交通，距离一远就只能飞机来回了，油价上涨，机票三四百一张，见个面也不容易啊，要是碰上push的导师不给假期，就更煎熬了……总的来说比国内国外的好多了，毕竟更有共同语言一些，没有什么时差，见面也容易一些。不过还是那句话，感情要经营，身边朋友异地的见面都很勤快，虽然很远，很多都是每逢假期必飞，包括春假秋假，还有gg经常开车四五个小时去见mm。虽然不能生活在一起，不过每天联系，时常见面，还是很幸福的。

不过还是那句话，留学给人带来的冲击是方方面面的，而且不同的人不同的地方给人的冲击是不同的。如果两个人长期不能见面，就算同在美国，也很有可能跟不上对方的节奏。不美好的长距离恋爱有两种形态，一种是不停地吵，一种是几

乎不吵。不停地吵很容易理解。长期分开，使共同语言越来越少，猜疑和不满却越来越多，让人频频崩溃。几乎不吵，却不代表真的和谐。有时候长距离的恋爱表面上显得很平静很美好，但这种平静却往往只是幻想和假象。你和幻想中的对方谈着恋爱，每学期放假的时候见一两次面，大家都是小心翼翼，把最好的一面呈现出来。所谓最好的一面，其实并不是最真的一面。这样的恋情，往往待真的凑到了一起时，却会以幻影破灭而告终。所以，如果你真的在乎你的另一半，计划着转学吧。因为真爱只出现在每天每天的相处和交流中。

15.1.3 在一起(同一个学校或者城市)

嗯，这就是大家最羡慕的双飞了，或者说一方到了美国后转校到对方的学校或者到对方学校附近工作，总之能够天天见面生活在一起。两人一起生活可以像在国内一样，一起买菜做饭买车逛街看电影，可以互相依赖，又不像F2那样一人忙一人闲，可谓完美吧。但是两人天天在一起又难免有些矛盾摩擦，不要觉得飞到了一起就live happily ever after了，毕竟两人的环境都变了，都要重新适应，可能不如以前一有空就可以出去逛个街腐败一下了。身边也有不少伤心的例子。总之要互相体谅，多交流，宽容一些，感情没有一劳永逸，总是要费点心思才能得到快乐。不过生活在一起是所有couple的最终梦想啦，能在一起多少人梦寐以求的事啊，所以要珍惜啊。

以我同城恋爱的经验，被问及对留学生的爱情有怎样的看法，我想了良久似乎只有一句话：生活是爱情的最终归属，却也是最大磨难。我相信在国内的情侣们如果走出校园步上社会，也最终会跟我有或多或少相似的经历，学到相同的经验，但留学实际上是生活的快速放大，我们似乎在半年里完成了平常情侣要花几年才能完成的磨合。其实只要两个人对生活的意义都有了相同的领悟，后面的日子就顺风顺水了。

那生活是什么呢？不是花前月下，不是诗赋哲学，甚至不是理想抱负，那些都是生活的点缀，可平日里一点一滴的柴米油盐、相居相处，才是生活的实质。我想

所有成功的情侣都会在最后——或者婚姻里，或者几年的相处里——悟到这个实质，这也是为什么我们的妈妈们不一定浪漫唯美、诗情画意，却都那么勤劳能干，持家有道。而留学生涯里，你大抵需要在踏上异土、又盼望着好好维系恋情的那一刻，领悟这个道理。因为作为一个留学生，你实际上已经从象牙塔里的青春少年，瞬间要进化成大人了。

你开始发现生活是需要规划的。或许有一些钱，却很容易花得没头没脑；或许有一些厨艺，却很容易三天打鱼两天晒网；或许知道买衣服，却不知道换季时怎样收拾保管；或许房租有次忘了交，竟被罚钱和收传票；或许屋子没有打扫、被褥没有晒，以至于在家里脏乱差的环境下没有心情科研。在这种情况下一个人尚且能糊涂着过日子，但若两个人都没有章法条理，没有计划没有耐心，生活便会一团糟，最后导致的多半是垂头丧气，互相埋怨，小则心生芥蒂，大则分崩离析，原本有的一些感情就被消磨殆尽了。

偶尔你回过神来，会发现很久都没有好好谈谈恋爱，经营感情了。很久都没有像学生时期那样散着步聊聊理想，吐露烦闷了。因为家里有一大堆事情都照料不完，因为两个人总为谁多干一点争吵不休，因为总是在省钱还是花钱的观点上不一致。甚至想花些钱买个清净的空间都不可以，没有家政服务来为你代劳，没有便宜小馆子，没有24小时便利店。这里的生活完完全全是你自己掌握的，你们两个就是整个世界，没有人可以帮上忙。随着生活里琐碎点滴的挤压，你已经没有时间和空间来和另一半聊聊感情了。

而的确，你也没有必要再聊感情了。既然长大了，我们已经不再谈恋爱，而是过生活了。放眼看看就知道，在国外留学生的典范情侣里，女方都是贤妻良母，男方都是内外兼修，懂得感恩和体谅。既然我们终究会走到这样一个安稳、平静的地步，与其在国内的情形下磕磕碰碰，不如来到国外的环境里一马功成。
同城的恋爱是轻松的，可也是辛苦的。你完成了很多留学生情侣费力才能完成的一大步：相聚。可相聚是否能相守，你不知道；之后是否又会分离，你不知道。要有多美好的相处，才能让你在心里由“可能是他/她”变成“肯定是他/她”，

对将来有信心；要有多大的勇气，才能去改变能改变的，如两人的契合度，和接受不能改变的，如对方让你烦恼又无奈的坏习惯。这里生活空间、交际范围的狭小或许是好的，因为与其不停选择、总也搞不清哪个适合自己，不如选定一个慢慢来磨合，好好来生活。我相信真正的爱不是产生在初见时的吸引里，不是在相遇时的心跳里，不是在想念时的惆怅里，而是在平实安详的相处生活里。

不管你怎样的疯狂过，深爱过，痛苦过，不管你经历过怎样的眼波流转，风花雪月，声色犬马，你最后归于稳定的那个点总是一样的：两个人，没有激情却有共鸣，没有嬉闹却有关怀，没有风月场的吸引，却有对生活的经营。留学生活，就是这样早早的给你设定了这个点，就看你是极力地想逃出，还是安心地停下来了。

15.1.4 美国的感情--女生篇

有人说中国的孩子都很懂爱情。不说有天赋异秉者，幼儿园学前班就早已经情窦初开。就说我们这些资质普通的芸芸众生，从小学、初中、高中、大学，在老师的压制下，同学的起哄中，家长无论知情或不知情，支持或不支持，多多少少也总有过那么一两次怦然心动。有的人勇敢地单恋过，有的人甜蜜地热恋过，当然也有人痛苦万分地失恋过……然而在无论留学前夜你的爱情状态是多少格，当你在引擎的轰鸣声中看过两三个电影，吃过两三顿不知咸淡的飞机餐，提着装满两三个箱子家当踏上异国的土地的时候，你要相信，崭新的爱情环境就要把你包围了，不管你以前怎么样。

首先，爱情不再是纯粹的手牵手，往前走，在黄昏照、微风熏的校园小径里陶醉了。不仅学业、工作的压力不允许。恋爱对象的状态不允许。你自己的状态可能也不允许。就我自己来讲，在出国之前对攻读文科博士的难度的预期远远不够。以前自以为英语足够好，又被校园bbs上的那些狐朋狗友和一些多半是在自己国家混不下去才来中国教英语赚钱的美国人恭维了一番，就真以为天下无难事，只等我来做了……于是来美国以后，发现在一群卷着舌头说话的美国人互相辩论的课

堂，我自己却很难插上话。辛辛苦苦花了整个周末写出来的文章，教授只批了一句“不知所谓”。日子过得颠三倒四，七上八下。有一次跟本系招牌老教授谈研究意向，可是多年来中国式的教育让我只精于“理解消化”，不懂得提出问题。半个小时下来，舌头已经卷得僵硬，蹦出来的东西句不成句，词不成词。后来老牛慈祥地说，“你回去再想想吧”，我才勉强从办公室出来。 想找个人说说，发现在这里没有朋友……找了个长凳坐下，看着人来人往，眼泪就滚落下来，弄糊了睫毛膏。 哭了10分钟，又忙忙地擦了擦脸，赶着去上“不知所谓”教授的课。这个时候的我，已经完全不想要在寝室楼下等着骑车载我一起去吃饭，吃完饭陪我在路灯下漫无目的地走着，然后一起回到寝室上ftp下个电影一起看看的这种男朋友了。我想要一个能陪我一起熬夜看书，共同埋怨学业，同时又能互相鼓励扶持的男朋友。

想找一个这样的男朋友，很难。因为你很快就会发现，来追你的都很猥琐。不猥琐的，不是已经结婚了就是已经有女朋友了。如果你是男生，这时候你什么心态我就不是特别清楚了。北美留学界性别比虽然近年来有所改善，但总的来说还是男多女少。那些被剩下的猥琐男，大概也被寂寞空虚折磨得够呛。于是每年新生进来就会打了鸡血一样，借车也要抢着去机场接女生，看到稍微可爱点的女生就大献殷勤。当然，那些一上来就嘘寒问暖，慷慨接济的学长里头，不乏真正宽厚大方的，但也有不少是无事献殷勤，非奸即盗。那些奸人，接下来就会别有用心地抢着去组织新生联谊会，有的甚至很有创意地不顾自己是电工系的身份，跑去组织管理系的迎新会，得到邀请的全是女生。更有甚者，有的人会选择性失忆一样忘记了自己在国内，或者在别的地方已经有老婆未婚妻，联谊会上认识完女生就像试衣服一样全部挨个追一遍。有的人跟你认识了不久，就提出两个人去哪里郊游，夜宿motel。你要真去了，说不定他会在你差不多快要睡着了的时候对你说：

“有没有玩过一个‘猎人与熊’的游戏？”

“啊？什么‘猎人与熊’啊？我没有玩过也。” 你强撑着眼皮说道。

“就是这样的：我们两个人，一个是猎人，一个是熊。猎人遇到了熊。熊很害怕。于是它躺在地上装死。”

“恩？”

“猎人也很害怕。于是猎人去靠近熊，闻它的气息，看它到底有没有死……”

“（囧……）”

“看看能靠得多近。你要不要玩？”

当然，如果作为一个女生你很想扮熊，玩一下也的确无妨。但是如果作为一个正常的女生，你不想扮熊，说“今天太晚了，就算了吧”，这个被猎物拒绝的所谓猎人接下来基本上就会自动从你的生活中消失了。这种朋友当然少一个也罢。但如果你却天真兮兮地真以为他是个好人，想跟他深交，你就会发现，你再怎么打电话给他，每次都是转入语音信箱，发短信也总是石沉大海。如果你实在不幸是死脑筋的那种女孩子，还在担心他是不是出了什么事，忍不住打电话去问他的好朋友，最后不免从某个朋友口中才终于得知，人家追别的熊去了。

所以，那种实实在在关心你爱护你，并且单身的男生（我不鼓励明知人家有家庭还搞廊桥遗梦），如果遇到了，请你一定要珍惜。不要因为一些小事而争吵，更不要轻易地提分手。因为在留学的地界，色狼要远远多于情郎。而且在留学的地界，色狼更容易伪装，因为你在一个地方初来乍到，人生地不熟，骗不了别人骗骗你总还是绰绰有余的。至于对策，其实也不难，谨慎二字罢了。如果真的对他有意，不妨多去结交他的朋友，打听打听他的口碑。另有，凡是色狼，必然猴急。要是追你的男生表现出猴急，宁愿先冷一冷。我的观点，真金不怕火炼，这时候千万别因为不想让他失望而错把色狼当成了情郎！

我来说说我自己吧，我一开始去的学校以文科和商科为主，所以帅哥就成了稀有动物，长得帅的还是很受欢迎，尤其是现在有钱人多了，国内来的本科生很多。我见过有个小美女对一个大帅哥一见钟情，然后就要以身相许结果未遂的。。所以说环境很重要。当然男生去了工科学校的，多数是会有点悲剧。在某理工为主的美国大学(下面简称T校)，有点姿色的女生屁股后就会有一大堆男人追捧，她们当中有的人喜欢把各种臭美的照片都传到网上供大家欣赏，等着接受各种赞美和WSN的殷勤。不过还是劝大家低调一点，毕竟群众的眼睛是雪亮的，名声这个东西一旦被破坏了，就很难修复。刚来T校的时候，是觉得这里选择余地蛮大的，

但是不久就会有点小失望，因为有些男生真的比较nerdy，不知道怎么和人打交道，可能科研搞久了，不知道怎么为人处事。想找个合适的，不容易。所以各位MM要擦亮眼睛认真挑选自己的Mr. Right，相貌和金钱不重要，最重要的还是品性和爱你的程度。从这个角度来讲，GG们不要伤心，认真对待感情的好MM总是有的。GG们追MM的时候也不要盲目，对待感情的事不要草率，被别人追到的MM未必就合适你。在T校这里我还见过有日本MM倒追中国PHD的，最后结婚了，非常幸福。当然这个GG自己也很有魅力，所以说，男人如果修养到了一定境界，总是会被发掘的。

15.1.5 异国恋

最后扯几句异国恋。北美猥琐男当中把异国恋，尤其是女中男外的异国恋说得非常不堪。我想说，这些猥琐男还真是猥琐。吃不到葡萄，不仅说葡萄酸，还咒葡萄臭。两个人如果真心相爱，就算来自不同的国家又怎么样？我身边特别真诚的女孩子嫁了真懂得她们的美国男人的例子并不少。当然，因为文化的差异，由最初的吸引慢慢变成无休止的争吵和误解的例子就更多了。但我想强调两件事情。第一，由于文化差距造成交流困难，并不代表你去尝试这样的恋爱就是下作。第二，无论你是男是女，如果你单纯为了身份或者出于凡是洋人的东西一定是好的这种心态去谈跨国的恋爱，你注定失败。就算表面上达到目的了，心里也不会幸福。归根结底，只有一句话，谈爱情，只有让真心作主。什么都不能代替。

不知不觉说了好多。好像闲扯的能力比以前又增强了……说完这些，越来越觉得，空虚寂寞的留学生活真的需要爱情的滋润。可是在留学的地界，美好而真诚的爱情比在国内更加难以寻觅和维系。最后的最后，我想，如果要我对三年前刚到美国的自己说一句话，我会这样说：抱着一颗真心，怀着足够的信心，遇人遇事尽量小心，最重要的是先要下定决心去获取独立生存的能力。我想把这句话同样也对你说。该学开车的，学去。该学做饭的，做去。该练英语的，练去。该交朋友的，交去。只有当你一个人也能过得稳稳当当的时候，才没有空子给奸人去钻，才能更好地保护自己，才有更多的能力去爱你真爱的人。就说这些。祝各位在美

的感情生活充实美满！

15.2 聊聊 F2

先解释一下F2。F-2是一种签证类型或者说是外国人在美国合法居留的一种方式。这个方式就是陪伴F-1完成学业。所以美国移民法规定F-2是不能以任何形式工作的，有些州F-2拿驾照还会有所限制。当然，F-2可以通过申请学校转成F-1，这个后面会讲到。

这里建议大家在决定是否F-2之前，需要仔细考虑清楚。

总体来说，F2在美国的生活比较无聊。不同于国内的全职太太，留学生活总还是比较清苦一些，多了一个人，或者还加上小baby，只靠F1的奖学金支持，生活压力还是蛮大的，过日子必须要精打细算。再者，一人读书一人赋闲，两人的生活模式也会不太一样，容易导致相互间的误会和不理解，这需要非常有效的沟通。F2的朋友圈子往往非常的小，平时与人交流接触的机会也不多。因为无事可做，F2可能会不停的打电话给F1，要么抱怨，要么要求带其出去玩。而大部分F1都比较忙，要么在实验室，要么上课，时间精力财力都不太允许，时间长了难免滋生厌烦之情；另一方面，F2又会感觉自己受了委屈，长此以往，甚至会发展到影响感情的局面。其实对F2来说也是不公平的，如果在国内发展，也可以有一份稳定的工作，一个很好的亲友圈子，但就是因为来了美国，由于身份问题很多事情都不能做。而且我个人的意见是不鼓励F2去打黑工，这对F2的心理是有负面影响的。有很多F2过来之后，就是因为这些琐碎的事情影响夫妻感情，甚至闹到分手的地步。

换另外一个角度看问题，对F2来说，一定要看准你的F1是否是个值得信赖依靠的人。由于F2的特殊身份，只能在家里，本来心里就不舒服，如果F1还不加以关心呵护，甚至在外面跟其他mm（尤其是师妹）搞搞暧昧，对F2的伤害是很大的。甚至即使F1本来是光明磊落的无私帮助其他mm，但由于F2此时的特殊心理状态会使得她比较敏感，于是乎，一场嘴仗又在所难免，闹来闹去，久而久之，回国或者离婚也就不是什么新鲜事啦。在美国，这样活生生的例子有很多很多。不过，这时如果F1能认识到一些问题，有些心理准备，对此会很有帮助。

经济方面，由于是两口子过日子，所以我更主张租one-bedroom apartment。我的意思是不要和别人合租，单身的日子结束啦，不要再租几个bedroom的房子啦。与其他人合租，会带来很多的不方便，比如冰箱和洗手间的问题。因为两口子过日子会添置很多生活用品，为避免一些不必要的烦心事，两口子单独住肯定是正确的。但是这样，房租就会比单身的时候高出很多，这点F1要心里清楚。当然如果你不顾老婆的感受，硬是要继续自己以前的小猪圈生活，那也没办法啦。吃的费用其实很少，多一个人吃饭并不会增加多少生活费用。

总体来说，是否选择F2取决于F1和F2之间的关系，取决于双方能不能一起克服困难，共度在美的留学岁月。如果感情很好，而且也有信心和决心来共同克服暂时的一些困难，包括生活，语言，甚至F2放弃了国内很好的条件来和F1团聚等的心理压力等等，那么选择F-2还是很不错的。可以与爱人团圆，结束异地相思的煎熬，这是最主要的。而两个人过日子，生活方面也更加有规律一些，比一个人单身在外面要好很多。自己心爱的人来了，生活滋润很多。

由于F2在法律上来说没法直接工作，因此有很多的时间，同时也会感觉到相对寂寞。当然也就应运而生了一些相关的组织和活动。

1）International Wives俱乐部。通过该俱乐部可以交朋友，还可以一起组织活动，比如如何做饭，制作一些手工艺品等等。同时也可以了解一下多元文化。通常每学期会有一些活动。

2）和当地的家庭建立一种朋友关系，可以从中学习语言以及相关生活背景知识。一般在进行新生接待的时候会由当地的热心人士做这方面的介绍。可以通过国际学生管理办公室和有兴趣的家庭取得联系，当地一些教会组织也会组织类似的活动。

3） 由学生或者志愿者组织的英语学习小组。该小组主要是教那些没有或者只有很少英语背景的人，当然主要是针对F2。一般会讲一些美国生活常识以及基本的会话口语，也介绍一些和文化甚至职业相关的东西。同时也可能会有热心的同学或者志愿者进行一对一辅导。

作为F2比较重要的是如何在这段时间里做好将来的计划并为之做好准备。当然，既然F2为了F1在物质和精神上付出了很多， F1也要好好的鼓励并支持F2。用时下比较流行的一句话作为总结：F2既是机遇又是挑战。

前面也提到过，有些F2来美之后愿意继续读书的话，也可以申请相关的program，然后F2转F1。如果暂时没有baby，这样做的好处还是比较多的。首先，解决了F2成天无事可做的问题；第二，如果申请到奖学金，生活的压力会小很多；第三，两人一同读书的话，会避免很多矛盾和不理解。如果已经有了baby，那么还是需要好好考虑一下，否则小孩子会很可怜的哦。

对于申请的一些建议：

1）申请前多参加当地的活动，包括学校和社会的活动（志愿者活动是一个很重要的部分），可以锻炼语言，熟悉当地人文环境，也对自己的简历有所帮助；

2）及早接触相关专业的老师，比较容易得到录取机会；

3）多向本专业的中国学生或者外国学生了解相关课程情况，提前做好各方面的准备，包括去旁听一些课程。

F2申请时，专业和学校的选择相对少一点。因为F2的主要目的还是和F1团聚，因此多半会选择F1所在学校或者周围的学校。而且，如果选择别的学校，会对返签带来一定影响。

申请成功之后，F2不需要重新签证，而是可以向美国国土安全局直接申请转身份即可，一般情况下转身份都是很顺利的。这里想说的是在向国土安全局递交申请之前，需要向国际学生处咨询相关事宜，具体规定视学校而定。

最后还是要提醒一点：F2是基于F1和F2之间的感情的，属于家庭团聚的一种方式。如果并不是由于这种原因而F2，恳请大家慎之又慎。因为每年都在北美的土地上发生着类似的悲剧和悲喜剧。

第十六部分 美国政治与法律制度概述

由于中美之间历史传统，文化背景，宗教观念，教育背景差别很大，所以刚刚来到美国，肯定会有这样那样的culture shock。同时，国内媒体和各种街头巷议中的美国，以及电影电视中的美国和现实的美国社会还是有很多不一样的地方的。所以来美国之前，多了解一些美国历史和美国文化，在自己的头脑中建立一些大致的认识框架，对于理解自己所处的美国和美国社会以及更好的在美国生活都是有很有帮助的。事实是，由于中国留学生缺乏对于美国社会和美国法律制度的了解，因此而闹出很多笑话的情况非常普遍，更有少数不幸者，因此而闯出一些不大不小的法律上的纠纷和麻烦，美国留学工作生活因此而悲剧收场的。

基于这些情况，从本手册0.29版开始，本部分将逐渐地扩充内容来探讨一些相关方面的情况，试图为大家搭建一个大体的框架。但是由于精力和能力有限，对于美国的认识也有待加深和提高，所以下面的内容尽量客观地来展开叙述。

在介绍美国的基本政治和法律制度之前，不得不先简要介绍一下美国的建国历程，这非常有助于我们理解美国的政治和法律制度。

16.1 美国的建国历程

16.1.1 美国早期历史 – 殖民地时期(Colonial Period)

众所周知，美国位于被称为“新大陆(New World)”的美洲(Americas)大陆之中，原住民为印第安人(Indians)。在1492年哥伦布(Christopher Columbus)发现新大陆之后，这块大陆才逐渐进入世界体系。1607英国人在今天的弗吉尼亚的Jamestown成功的建立了在北美的第一个殖民地(Colony，这里的殖民地的意思是Colony的原意，跟半殖民地半封建社会这个词上的殖民地的意思是有区别的)。1620，一群由为逃避迫害而来到荷兰(Dutch)的英格兰清教徒6(Puritans)乘坐一艘名字为“五月花号(Mayflower)”的帆船到达了今日马萨诸塞州的普利茅斯(Plymouth)，后来这些人被称为“朝圣者(Pilgrims)”。很多美国人将美国的历史追述到这里。

这些被称为Pilgrims的清教徒对于美国的影响，今天都还能看的到。比如Pilgrims在1621年为了庆祝丰收，举行了第一次感恩节(Thanks Giving)，盛情款待当地的印第安人。今天感恩节已经成为美国仅次于圣诞节的最盛大的节日。再比如，Pilgrims在踏上新大陆之前，为了在新大陆实现自己的政治理想(to create a ″nation of saints″ or a ″City upon a Hill”)，在船上以多数原则签署了“五月花号公约(Mayflower Compact)”，承诺 cooperation among the settlers ″for the general good of the Colony unto which we promise all due submission and obedience.″，并依据此来管理和组织他们自己的殖民地：Plymouth Colony，后来 Plymouth Colony进一步扩大成Massachusetts Bay Colony，Massachusetts Bay Colony是今天马萨诸塞州的雏形。后来，又逐渐发展成“新英格兰(New England)”。新英格兰地区包括今天的Connecticut，Maine，Massachusetts，New Hampshire，，Rhode Island，Vermont等州。因为这样的

[6]清教徒(Puritans)：清教徒是基督教中的一个教派是新教徒(Protestants)的一个分支，所信奉的“圣经(Bible)”和主要教义(Doctrines)跟其他的基督教派没有根本的区别，但是他们更加谨守“十诫(Ten Commandments)”和其他戒律，主张政教分离(separation of Church and State)，主张祈祷是个人和上帝之间的事情因而主张精简教会。他们在 17 世纪的英国受到詹姆士一世(James I)和英国教会(Church of England)的迫害，从五月花成功登陆北美之后，这些清教徒就不断的往北美大陆迁徙。

历史传统，美国社会有很强的自我管理和自我组织能力，很多很多的事务，是由民间组织发起和管理的。再比如，直到今天，各种教派的教会教堂遍布美国各地，普遍到一个什么程度呢？举个例子就是，有一个以大学为中心而发展起来的小镇，全镇人口才6万多人，其中4万多是学生，这样的小镇却遍布着300多个教堂。

1776年美国独立之前，今日的美国大陆上，成立了13个英属殖民地(Colony)，这些殖民地虽然都名义上属于英国，但是确享有非常大的自治权力。虽然有很多其他欧洲国家移民的到来，但是英国(英格兰，苏格兰等地)移民占据着主要的部分，英语成为主要的共同语言，英国的很多制度也在这块新大陆扎根，比如以自然法(Natural Law)为根本原则的普通法系7(Common Law System)成为这块土地上的法律准则。但是从殖民地时代(Colonial Period)开始，在这块土地上生活的人们逐渐形成了一些独特的特点：

1)拥有强烈的独立意识和自由主义精神。以Pilgrims为代表的清教徒(Puritans)是为了实现他们的理想或者躲避迫害而离开自己熟悉的土地来到这块未经开垦的充满艰难的新大陆的。对于他们中的大多数人来说，是放弃了原来的优越的物质生活条件来到这个蛮荒之地，为了什么？用他们自己的话说是："我们所从事的事业是一种没有桎梏没有束缚的事业，因为每一个人都在为自己而工作"。也因此，崇尚个人自由流淌在他们的血液之中。

同时，清教徒是受到英国国王压迫而来到新大陆的，再加上后来独立战争也是由英国国王要加重殖民地人民的税负而引发的。因此，美国人天生不相信政府，觉得政府越小越好，因为他们觉得政府是唯一一个可以合法的拥有暴力来压迫民众的组织。这也是后来宪法通过后，马上通过了被称为权利法案的10个宪法修正案(Amendments)来保障个人的权利的原因。

---

[7]普通法系(Common Law System)：也称英美法系或者判例法。Common law is law developed by judges through decisions of courts and similar tribunals (also called case law), rather than through legislative statutes or executive branch action.主要特点是，法官的裁决需要遵循先例(precedence)，从而保证相似情况的案例的判决结果是相似的，如果之前没有类似的先例，那么法官这次的判决就为以后的类似案件树立了先例，也就是法官实质上是在制定法律。在司法程序上，普通法系引入了陪审团制度，由陪审团决定是否有罪(Guilty or Unguilty)，司法过程注重程序公正(Due Process)。

2）拥有艰苦创业的开拓精神和。后人所歌颂的朝圣者们，其实是非常艰苦的。刚到北美大陆的第一年冬天，他们就死了一半的人，后来要不是印第安人的帮助，可能就不会有后面的故事了(这也是为什么他们要弄感恩节来感谢这些印第安人)。后面来的移民们虽然没有第一批人那么艰苦，但是一批一批的移民们都是在这陌生的新世界中一点一点白手起家创业起来的。这样的移民传统，造就这个国家的人拥有无与伦比的创新精神和创新意识，也培育了鼓励尊重保护创新和创造的制度和文化。

3）地方自治。美国早期不断发展的历史，是先由地方自治，建立小的殖民地(Colony)，然后再由小的殖民地发展成大的殖民地，再发展成有英国国王授权(Chartered)的州(State)，最终在独立战争胜利后，由州联合起来成立联邦政府的过程。这样的建国历程，是其他很多国家所没有的。所以美国人的传统有一条就是，地方自治，就是限制联邦政府的权力，也即凡是没有法律规定由联邦政府决定的事情，由地方决定8。

4）重视教育。据后来的史学家研究，最初来到新英格兰的清教徒移民中，拥有剑桥和牛津学位的比例，比当时的英国平均水平要高出不少。在五月花号登陆北美的16年后的1636年，在美国就有了一所现代意义的大学，也就是今天的哈佛(Harvard)大学。在1776年美国独立战争之前，就相继有今天的威廉玛丽学院(William and Mary College)(1693)，耶鲁大学(Yale)(1701)，普林斯顿大学(Princeton)(1746)，宾夕法尼亚大学(UPenn)(1751)，哥伦比亚大学(Columbia)(1754)，布朗大学(Brown)(1764)，达特茅斯学院(Dartmouth)(1766)等高等学府。这些学校为美国培养了各行各业的人才，美国独立战争的著名人士，也有很多出身于这些学校。在一个地方只开垦了16年，就去成立一所大学，而且这所大学还是以自我管理为特点的私立学校，这也是很多国家所没有的。一个“自由平等的国家不是一群奴才建造得起来的”9。

---

8 后来这个原则被写入了美国宪法，参见宪法第十修正案(10th Amendment)

9 这句话语出胡适的：“争你们个人的自由便是为国家争自由，争你们自己的人格，便是为国家争人格！自由平等的国家不是一群奴才建造得起来的”

16.1.2 独立(Independence)

16.1.2.1 独立战争爆发的背景和莱克星敦的枪声

1775年独立战争爆发的主要原因是殖民地和英国政府在税收问题上的矛盾和分歧。英国由于高居不下的战争费用，加重了对北美各殖民地的税收。但是殖民地人民觉得自己在英国议会没有代表权，但是却可以不经过殖民地人民的同意而向他们征税，这直接否定了他们所持有的民主自决权。1773年，在波士顿发生了波士顿倾茶事件(Boston Tea Party)将殖民地抗议被强加税收的运动推到高潮，倾茶事件及接下来与英国矛盾的激化导致了第一次大陆会议(the First Continental Congress)的召开，这让北美殖民地走到了一起。1775年，在Boston附近的莱克星敦(Lexington)发生了第一次武装冲突。民兵肯定不是正规军的对手，刚开始肯定是节节败退。于是，时势造英雄，华盛顿(George Washington)出现了，被选为大陆军的总司令(Commander-in-chief)。大家都知道美国首都是华盛顿，美国西部还有个州叫华盛顿州，其实大大小小以Washington来命名的街道遍布全美，就像很多国内的城市有“中山”公园一般。

16.1.2.2 独立宣言

1776年7月4号[10]，大陆会议在费城通过了主要由杰斐逊(Thomas Jefferson)起草的独立宣言(Declaration of Independence)。在独立宣言里面，里面有现在人人皆知的一句话[11]：

We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.

---

[10] 7 月 4 号，July 4th，这一天，后来被定为美国的独立日(Independence Day)

[11] 后来这句话被人认为是"one of the best-known sentences in the English language" and "the most potent and consequential words in American history". The passage has often been used to promote the rights of marginalized groups, and came to represent for many people a moral standard for which the United States should strive. This view was greatly influenced by Abraham Lincoln, who considered the Declaration to be the foundation of his political philosophy, and promoted the idea that the Declaration is a statement of principles through which the United States Constitution should be interpreted.”

——转引自 http://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Declaration_of_Independence

16.1.2.3 美国独立战争胜利

宣布独立之后，北美的13个殖民地组成的大陆军(Continental Army)在华盛顿的领导下，在法国，西班牙和荷兰的援助和支持下，最终于1681年在弗吉尼亚的约克镇(Yorktown)取得决定性胜利，并最终与1683年签订了巴黎条约(Treaty of Paris)，英国承认美利坚合众国12独立，并拥有从现今加拿大以南，佛罗里达以北，密西西比河以东的广大地区主权(sovereignty)

16.1.3 制定联邦宪法

16.1.3.1 制宪会议

独立战争胜利了，但是这个新生的国家还面对很多问题。是走君主立宪制还是共和制，美国人内部充满着矛盾。很多人都支持君主立宪制，1782年，大陆军的军官写信给华盛顿，要求他就任国王。就像任何一个革命的第一代领导人一样，华盛顿在新生的国家威望极高，自有他能够使分裂的各派心服，且有大陆军支持，他如果有集权的欲望，想做个终身的帝王是顺理成章，也是很多人支持和期待的事情。但是华盛顿在独立战争胜利后，却选择回到他的农场，解甲归田。1786年爆发了Shays' Rebellion表明松散的邦联(confederation)并不能很好的确保这块土地上人民的福利和秩序，a private liberty, such as the secure enjoyment of property rights, could be threatened by public liberty - unrestrained power in the hands of the people. James Madison addressed this concept by stating that "Liberty may be endangered by the abuses of liberty as well as the abuses of power."。于是1787年在费城召开了以修改"邦联条款"(Articles of Confederation)为开始，最终却制定出美国宪法的费城会议(Philadelphia Convention)。这个会议后来被称为制宪会议

[12] 美利坚合众国：不得不佩服之前的翻译家们的智慧。美利坚合众国，美利坚这三个字说明了哪里，对应America，合对应 United，众国对应：States。一个翻译直接表明了这个国家是联邦制，是由众(很多，起初是 13 个，现在是 50 个)国联合起来的国家。

(Constitutional Convention)。

制宪会议上，12个州的代表就未来的联邦政府构成等问题，进行了长时间的辩论和讨价还价，提出了诸如大州方案(Large State Plan)，小州方案(Small State Plan)和康涅狄格折中方案(Connecticut Compromise)。最终终于达成了多数一致，通过了美国宪法草案，并交由各州签署(Ratification)。参加制宪会议的55人正式代表，最年长的是81岁的富兰克林(Benjamin Franklin)，其他著名人物如华盛顿，汉密尔顿(Alexander Hamilton)(美国第一任财政部长)，麦迪逊(James Madison)(美国第四任总统)，他们中，29位接受过高等教育，9位有留学经历，46位在殖民地时期的议会或者州议会工作过，一半以上是律师出身。他们同签署独立宣言和参加独立战争的主要人物一起被称为美国的建国之父(Founding Fathers)13

16.1.3.2 1787 宪法

在制宪会议上通过的1787宪法确立了三权分立的联邦政府体制。立法司法和行政三权互相制约，相互制衡(Three branches of government check each other and keep balance of power)。

主要由本文由前言(Preamble)和条款(Articles)组成。

1)前言简明的说明了制定宪法的目的：We the People of the United States, in Order to form a more perfect Union, establish Justice, insure domestic Tranquility, provide for the common defense, promote the general Welfare, and secure the Blessings of Liberty to ourselves and our Posterity, do ordain and establish this Constitution for the United States of America.

2)条款(Articles)部分概要如下：

Article One: Legislative power，规定美国联邦政府的立法机构为国会

[13] 参见：http://en.wikipedia.org/wiki/Founding_Fathers_of_the_United_States

(Congress)。国会由两个平等的议院(two co-equal houses)构成，其中，众议院(the House of Representatives)议员的构成与各个州的人口成正比，主要代表选民的利益，参议院(Senate)各个州的议员数相等，体现各个州的利益。

Article Two: Executive power，规定美国联邦政府的行政由总统担任，并设副总统。规定总统必须为出生在美国的美国人，并规定总统一届为4年，但是并没有规定最多可以连任多少届。

Article Three: Judicial power，规定了美国联邦政府司法制度，并成立美国最高法院(Supreme Court)。但是1787宪法对于司法系统在三权分立体系中的地位是含混不清且没有实质保障的。直到1803年联邦大法官马歇尔(John Marshall)在Marbury v. Madison一案中确立了司法审查权(Judicial Review)，才确立了司法系统特别是最高法院在三权分立体系中的监督和制衡作用。

Article Four: uniform relationship between states：规定了各个州之间的关系和联邦政府在处理各州关系时拥有的权力

Article Five: procedure for amending or changing：规定了宪法修正案或者修改宪法的程序

Article Six: the supreme law of the land : 规定了宪法为美国最高的法律

Article Seven: Ratification：宪法生效的程序，规定只有至少有9个州签署了宪法，宪法才生效

16.1.3.3 宪法修正案(Amendments)与权利法案(Bill of Rights)

从 1787 美国宪法到现在，总共根据宪法条文Article Five的规定，通过了 27 个宪法修正案，现在仍然生效的为 25 个(第 18 条宪法修正案为禁酒令，后被第 21 条宪法修正案废除禁酒令所解除)。前面 10 个宪法修正案，又被称为“权利法案”(Bill of Rights)。宪法制定者们(framers of the constitution)希望

以此进一步[14]限制新生的联邦政府的权力，保障美利坚人民的基本权利。“权利法案”在第一次国会召开(1789 年)时被一次性提交并被各州批准(ratify)的。这些修正案如下内容如下(对留学生来说比较重要的用蓝色标出)::

第一宪法修正案：保障人民有宗教(Religion)，言论(Speech)，出版(Press)，集会(Assembly)和请愿(Petition)的自由

第二宪法修正案：保障人民有拥有武器和枪支的权力

第三宪法修正案：在和平时期，不能在未经屋主同意的情况下，士兵不得居住民房。在战争时期，除非照法律规定，也一概不得自行占住。

第四宪法修正案：保障人民人身、住所和财物的安全。政府在没有搜查(捕)令的情况下，一律不得搜查，拘捕或获取个人财物。

第五宪法修正案：如未经大陪审团(grand jury)审判不得判处人民以重罪(major crime)，但战争或社会动乱时期中，正在服役的陆海军或民兵中发生的案件，不在此例。不得因同一罪行而重复判罪；不得强迫任何人在任何刑事案件中自证其罪(testify against himself)。未经适当法律程序(Due Process)不得剥夺人民生命、自由或财产；不得征用私有财产，如必须，则政府需支付合理赔偿[15]。

第六宪法修正案：所有刑事案，必须由陪审团(jury)裁定，被告有权要求律师为其辩护，有权促使对被告有利的证人(witness)出庭作证，有权要求与原告的证人对质。

第七宪法修正案：在引用普通法的诉讼中，其争执所涉及者价值超过二十元，当事人有权要求陪审团审判

第八宪法修正案：不得要求过重的保释金，不得课以过高的罚款，不得施予残酷的或非常的刑罚。

第九宪法修正案：宪法中列举的人民的权利，不得被解释为否认或轻视人民所拥有的其它权利。人民保留一切没有被禁止的权利。

第十宪法修正案：凡是美国宪法未授予合众国政府的，而又不禁止各州行使的各种权力，均保留给各州政府或人民行使。

---

[14] 英美法系继承了罗马法的传统，也就是对于公共权力(公权力)，凡是没有写明拥有的，均应禁止。而对于个人权利(私权利)凡是没有写明禁止的，均享有这些权利。

[15] 关于为了公共利益(public use)征用私有财产(privat property)这条又称为 eminent domain，对公权力征用私有财产进行了明确的限制

在接下来的时间里，又相继根据实际情况，通过了 17 个宪法修正案，简述如下(对于留学生来说比较重要的用蓝色标出)：

第十一宪法修正案(1794 年)：不可以在联邦法院控告州政府

第十二宪法修正案(1803 年)：总统与副总统的选举人票需要分别投票

第十三宪法修正案(1865 年)：废除奴隶制

第十四宪法修正案(1868 年)：规定所有在美国土地上出生的人为美国公民

第十五宪法修正案(1870 年)：给予黑人投票权

第十六宪法修正案(1913 年)：赋予国会征收个人所得税(income tax)

第十七宪法修正案(1917 年)：参议院由州人民直接选举产生

第十八宪法修正案(1919 年)：禁止制造和贩卖酒(alcoholic beverages)

第十九宪法修正案(1920 年)：赋予妇女选举权

第二十宪法修正案(1933 年)：修改总统就职宣誓日和国会开会日期

第二十一宪法修正案(1933 年)：废止第第十八宪法修正案，也就是废止禁酒令(Prohibition)

第二十二宪法修正案(1951 年)：规定总统任期最多两届

第二十三宪法修正案(1961 年)：华盛顿特区(DC)可以选举总统和副总统

第二十四宪法修正案(1964 年)：取消选举税(Voting tax)

第二十五宪法修正案(1967 年)：总统不能履行职责时，有副总统继任

第二十六宪法修正案(1971 年)：投票年龄资格为 18 岁

第二十七宪法修正案(1992 年)：限制国会议员的涨工资(limits congressional pay raises)

16.2 美国联邦政府

1787 宪法正式以宪法的形式规定了美国联邦政府(Federal Government)以孟德斯鸠(Charles de Secondat, baron de Montesquieu)三权分立学说为基础，分为立法，司法，行政三个部分。

16.2.1 联邦政府的立法部门(Legislative Branch) - 国会

美国联邦政府的立法机构为国会(Congress)。国会由两个平等的议院(two co-equal houses)构成，其中，众议院(the House of Representatives)议员的构成与各个州的人口成正比，主要代表选民的利益，参议院(Senate)各个州的议员数相等，体现了各个州的利益。

参议院(Senate)由每个州选出的 2 名代表组成，美国现有 50 个州，因此有 100 名参议院议员(Senator)。参议院议员任期 6 年，每 2 年改选 1/3。议长被称为主席(Chairman)，一般由副总统兼任。众议院(House of Representatives)根据每个州的选民人数分配，任期 2 年，任满全部改选，目前众议院设有 435 名众议院议员。众议院议长一般由多数党推举产生，被称为 Speaker。

国会主要拥有立法权和监督权。每项法案(Bills)需要经由参议院和众议院都通过，并经总统签署，方能确立为正式法律(Law)。如果一项方案在总统那里被否决(veto)，国会需要就该法案重新考虑，并投票，如果投票赞成数超过三分之二，则不需要总统签署而立即生效。

由参众两院构成的国会的主要职责有，税务，金融事务，国际贸易，国防事务，

宣战，移民事务等。参众两院都有权提出新的法案。同时，参众两院的职责还有所区分。有关税收(Taxation)的法案比如每年的预算法案必须由众议院提出，弹劾案(比如弹劾总统或者法官)也只能有众议院提出。参议院有权决定是否批准总统提交的官员的提名(nomination)，有权决定是否通过与外国所签署的条约，在众议院提出的弹劾案中，参议院组成陪审团来决定是否实行弹劾。

国会也负有监督行政部分的责任：Congressional oversight is intended to prevent waste and fraud, protect civil liberties and individual rights, ensure executive compliance with the law, gather information for making laws and educating the public, and evaluate executive performance.
It applies to cabinet departments, executive agencies, regulatory commissions, and the presidency. Congress's oversight function takes many forms:
Committee inquiries and hearings(听证会)。国会听证会在美国日常政治中非常常见
Formal consultations with and reports from the President。比如一年一度的总统国情咨文(State of the Union Speech)
Informal meetings between legislators and executive officials

16.2.2 联邦政府的行政部门(Executive Branch) - 总统

美国联邦政府的行政部门由总统(President)，一位副总统(Vice President)，行政部门(executive departments)和独立机构(independent agencies)组成。总统为美国元首和联邦行政部门的元首(Chief Executive of the United States)，总统和副总统由四年一度的总统大选选出，谁能获得
总计 538 张选举人票 [16]的简单多数(超过一半)就当选为下届美国总统，四年一

[16]美国总统大选的结果由选举人票(Electoral College)的得数决定。选举人票目前总共为 538 张，对应于，435

届，并可以经由选举连任一届。总统就任时，需要宣读一下誓词：I do solemnly swear that I will faithfully execute the Office of President of the United States, and will to the best of my Ability, preserve, protect and defend the Constitution of the United States

总统可以向国会提出法案，执行联邦法律，提名内阁成员，提名美国最高法院法官和联邦法院法官，同意或者否决国会通过的法案，兼任美军总司令(commander-in-chief of the United States armed forces)，并可以发布总统大赦(amnesty)。

16.2.2.1 总统办公室(Office of the President)

总统办公室主要下辖有：

White House Office(白宫)：主管人为 Assistant to the President and White House Chief Staff

National Security Council(国家安全委员会)

Council of Economic Advisers(经济顾问委员会)

Office of Management of Budget(预算管理办公室)

16.2.2.2 行政部门(Executive Department)

联邦政府行政部门的首长，就是总统的内阁成员(Members of the Cabinet)，通常都称为 Secretary，比如国务卿称为(Secretary of State)，他是美国国务院(Department of State)的主管。但是司法部(Department of Justice)的首长称为 Attorney General。总统的内阁成员由总统提名，经参议院(Senate)通过才能上任。

个众议院席位，100 个参议院席位，3 个华盛顿特区选举人票。在 2000 年的总统大选中，戈尔(Al Gore)赢得了多数选民选举票(Popular Vote)，但是却输掉了选举，原因就在于布什(George W. Bush)赢得了选举人票(Electoral College)的多数。

Department of State(国务院)：主管外交事务，美国签证(VISA)就是由他管辖的领事馆来签发的

Department of the Treasury(财政部)：主管财政

Department of Defense(国防部)：主管军队和国防

Department of Justice(司法部)

Department of the Interior(内政部)

Department of Agriculture(农业部)

Department of Commerce(商务部)

Department of Labor(劳工部)

Department of Health and Human Services(卫生部)

Department of Housing and Urban Development(住房与城市发展部)

Department of Transportation(交通部)

Department of Energy(能源部)

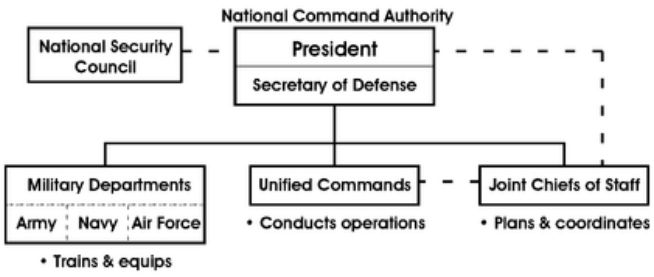
Department of Education(教育部)：美国的教育部 17跟国内的教育部是完全不同的概念，他不管辖任何一所大学

Department of Veterans Affairs(退伍军人事务部)

Department of Homeland Security(国土安全部)

国防部(Department of Defense)和能源部(Department of Energy)每年都有很多的预算来支持各个大学和科研机构进行基础研究和应用研究。

国防部的组成和人员非常庞大



[17] http://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Department_of_Education

Pentagon (五角大楼):国防部总部所在地，首长为 Secretary of Defense(国防部长)

1）参谋联席会议(Joint Chiefs of Staff)，主要商议军事计划和提供相关建议他们提供军事计划和建议，但没有军事指挥权：

Chairman of the Joint Chiefs of Staff(参谋联席会议主席)

Chief of Staff of the Army (陆军参谋总长)

Chief of Staff of the Air Force (空军参谋总长)

Chief of Naval Operations (海军参谋总长)

Commandant of the Marine Corps(海军陆战队司令)

2）Military Departments

Department of the Army(陆军部)：包括陆军(U.S. Army)和美国陆军工程兵团(United States Army Corps of Engineers)

United States Department of the Navy(海军部)：包括海军(U.S. Navy)和海军陆战队(U.S. Marine Corps)

Department of the Air Force(空军部)，管辖美国空军(U.S. Air Force)

3) Unified Combatant Commands (联合作战司令部)

由6个战区司令部(Regional Commands)和4个专门司令部(Functional Commands)组成.

16.2.2.3 独立机构(Independent Agency)

独立的行政机构是不同历史时期由国会立法成立的针对特别事务的机构。然后这些机构中，有些同时具有制定法规(Legislative)，行政(Executive)和司法(Judicial)权力(Power)，与留学生比较相关，并且比较常听到的有：

Federal Reserve(联邦储备委员会)：担当美国的中央银行职责

Federal Deposit Insurance Corporation(FDIC)(联邦存款保险公司)：对小额存款进行保险，对银行进行必要的救助

National Aeronautics and Space Administration(NASA) (航天航空局):负责空间探索等外太空事务

Central Intelligence Agency(CIA) (中央情报局)

National Science Foundation(NSF) (国家自然基金):资助很多的基础研究项目

Securities and Exchange Commission(SEC) (证券监管委员会): 经常关注财经新闻的同学应该知道他

Social Security Administration (社会保障局): SSN 是他们签发的吧

U.S. International Trade Commission(ITC) (国际贸易委员会)

U.S. Postal Service (USPS)(邮政局)

16.2.3 联邦政府的司法部门(Judicial Branch) - 联邦法院

联邦法院系统由美国最高法院(U.S. Supreme Court)，上诉法院(Courts of Appeals)，地区法院(District Courts)和联邦专门法院(Specialized Courts)如美国国际贸易法院(U.S. Court of International Trade)构成。

16.2.3.1 联邦最高法院(U.S. Supreme Court)

联邦最高法院(U.S. Supreme Court)，由九位大法官组成。大法官任期为终身制，大法官的人选为总统提名，并经参议院通过上任。联邦最高法院有司法审查权(Judicial Review)可以宣布联邦或者州的法律违宪(unconstitutional)，他是终审法院(Court of last resort)，通常审理和解释与宪法或者重要的联邦法律问题。

16.2.3.2 联邦上诉法院(U.S. Courts of Appeals)

联邦上诉法院(U.S. Courts of Appeals)，主要有三种：

1)12 个巡回法院(Regional Circuit Courts of Appeals)：受理 94 个联邦地区法院(District Courts)的民事(Civil)和刑事(Criminal)案件的上诉，及联邦独立机构(Federal Independent Agencies)和 U.S. Tax Court 所裁决案件的上诉

2) 1 个联邦巡回上诉法院(Courts of Appeals for Federal Circuit): 受理 Court of International Trade, Court of Federal Claims 等联邦专门法院(Specialized Courts)所裁决的案件的上诉

3)1 个联邦军事上诉法院(Court of Appeals for Armed Forces)：受理军事案件的上诉

16.2.3.3 联邦地区法院(U.S. District Courts)与联邦专门法院(Specialized Courts)

联邦地区法院(U.S. District Courts)在全美有 94 个，每个地区法院附带一个联邦破产法院(Bankruptcy Courts)，专门审理破产案件。联邦地区法院为联邦法院系统(Federal Court System)初审法院。

联邦专门法院主要有下面几个组成：

联邦索赔法院(Court of Federal Claims)

联邦国际贸易法院(Court of International Trade)

联邦税务法院(U.S. Tax Court)

联邦军事法院(Military Courts)

15.3 州政府和地方政府

15.3.1 州政府(State Government)

美国各个州虽然各有不同，但是跟联邦政府一样也都依据各自的宪法(State Constitution)以三权分立的原则来组织政府。这里需要说明的是，在美国，州政府 18和联邦政府不是上下级的关系，他们都按照各自的法律(主要是联邦和州宪法)，代表一定的人民权利来履行职责。所以一般来说，联邦和州的各级立法，司法和行政部门都是各自独立的。

州的立法部门除了内布拉斯加州(Nebraska)以外，都是采用与联邦政府相同的两院制(Bicameral)。但是议院在各个州的称呼有所不同，有的是 State Senate 与 State House of Representatives，有的是 State Senate 与 State Assembly。

各个州的行政部门的首长称为州长(Governor)，州长一般具有执行法律签署或者否决州议会的议案，担任国民卫队(National Guard)总司令等职责。除了基本各个州都有直接选举的州长和副州长(Lieutenant Governor)之外一般还有下面这些官员

Secretary of State(州务卿)

Attorney General(州检察长):Department of Justice 或者(Office of Attorney General)的首长

State Treasure(州财务总长)

State Controller/State Auditor(审计总长)

美国各州的司法部门各个州有所差异，但是与联邦法院一样基本分成三个级别。州最高法院 State Supreme Court 是最高终审法院(Court of Last Resort)，各州只有一个。州最高法院州接受州上诉法院(State Courts of Appeals / Intermediate Appellate Court)裁决的上诉案件。州上诉法院接受各个地方法

[18] 美国的州，英文原文为 State，本意是“国家”。比如 Secretary of State 应该理解为国务卿，但是各个州也有 Secretary of State。比如 United States，应该理解为“国家”的联合，所以中文翻译很有意思，合众国应该理解为，合“众国”，也就是，这些个国家联合起来组成一个联邦(邦也是国家的意思)

院的上诉，比如 County Court(郡县法院)，District Court(地区法院)等。

所有这些法院分为 Courts of General Jurisdiction (一般管辖权法院)和 Courts of Limited Jurisdiction(有限管辖权法院)两种。Courts of General Jurisdiction 处理比较严重的刑事(Criminal)和民事(Civil)案件，他一般有 County Court，Circuit Court, District Court(地区法院)、Superior Court(高等法院)等。Courts of Limited Jurisdiction 处理特殊或者轻微的案件，处理特殊事务的法院例如，Juvenile Court(青少年法院)、Small Claim Court(小额索偿法院)，Family Court(家政法院)，处理轻微的法院一般有 Municipal Court / City Court(市法院)，County Court(郡县法院)，District Court(地区法院)等。

16.3.2 地方政府(Local Government)

各个州的地方政府是由各个州的议会通过地方政府章程(Charter)而设立的，美国的地方政府一般有 County(郡/县)、City(市)、Township(镇)和 Village(村)等形式。美国的地方组织和国内也很不相同，比如著名的洛杉矶，其实并不是一个 City，也就是说 LA 没有一个 City 的 Charter，而是几个 county 相互组合起来的。

地方政府的职责主要根据他的章程而制定的。一般都有收税(Local Tax)，警察，消防，供水，医疗，修建地方道路，中小学教育等地方性事务。地方首长一般有选举产生，警察局局长或者警长(Sheriff)有的是选举产生，有的是上级政府委任。

16.4 美国法律制度概述

据说美国人是最喜欢打官司的民族(most litigant people in the world)，去法庭对于很多美国人来说是家常便饭的事情，比如被罚超速了可以去法庭，发生车祸了要去法庭；美国的各大电视新闻网每天都在讨论有关法律等等的相关问题；跟法律/法庭/律师有关的电视连续剧在美国一直很受欢迎。在美国学习或者生活中，也处处需要跟法律打交道。比如日常生活中到处是需要签名的，比如吃了饭，用信用卡支付的时候，银行开户，办理各种事务，很多时候这些签名都意味着签名的人确认了这样一份合约/合同(Contract)。在美国这样一个法治社会中，了解法律是非常重要的，很多时候这并不是为了能够在发生大事的时候能够上法庭亲自辩护做准备，而是为了更好地在美国社会生活。下面将会介绍一点点与美国法律相关的情况，供大家参考。

1)在人民的权利中，最重要的是人民有向法院申诉(to appeal in a court of law)要求公平审理(fair trial)的权利。在美国提交诉状(Complaint)非常简单，只需按照特定的格式要求在法院的登记处(Clerk)提交即可。如果对于判决不服，有继续上诉，上诉再上诉(appeal, appeal, appeal)直到终裁法院(court of last resort)的权利。

2) 碰到任何法律问题或者法律纠纷，请律师服务十分重要，律师不仅仅是可以代理法律事务(act on another's behalf)，律师更重要的是提供法律建议和处理法律问题的意见。对经济困难的中低收入家庭，可以要求免费(志愿)律师服务。各个学校也都有相应的法律咨询服务中心，届时也可以找他们来咨询有关法律问题。

3) 如果遇到警方的询问，有权保持沉默(silent)，你的一切回答都可能被作为不利于你的呈堂证供。你可以要求有律师(attorney)代你处理这些法律事务，警察在逮捕嫌犯是，需要主动通告嫌犯所犯罪行，并且说"You have the right to

remain silent, and all you say will be used against you in the court."[19](你有权保持沉默，你的任何回答都可能成为不利于你的呈堂证供)

4)陪审团(Jury)：在美国，符合一定条件的民事和任何的刑事审判时，原告(Plaintiff)和被告(Defendant)都有要求提出由陪审团审判(Trial by Jury)的权力。陪审团是由法院指定的，由当地居民组成 20。陪审团在正式开始听取案件以前，需要接受控辩双方的质询(Jury is a group of persons, 6 or 12, appointed to give a verdict in a court of law. Jurors first questioned by the Plaintiff 's attorney, then by the Defendant' s attorney. A juror who states that he/she cannot be impartial will be excused from serving)

5)美国有两套法院系统，联邦法院系统(Federal Court System)和州法院系统(State Court System)。联邦法院系统一般来说只处理与联邦法律或者联邦机构相关的申诉。联邦法院系统和州法院系统一般都分为最高法院(Supreme Court)，上诉法院(Appellate Courts)和初审法院(Trial Courts)，这些在美国联邦和州政府部分都有所介绍。

这些法院一般分为 Courts of General Jurisdiction (一般管辖权法院)和 Courts of Limited Jurisdiction(有限管辖权法院)两种。Courts of General Jurisdiction 处理比较严重的刑事(Criminal)和民事(Civil)案件，他一般有 County Court，Circuit Court, District Court(地区法院)、Superior Court(高等法院)等。Courts of Limited Jurisdiction 处理特殊或者轻微的案件，处理特殊事务的法院例如，Juvenile Court(青少年法院)、Small Claim Court(小额索偿法院)，Family Court(家政法院)，处理轻微的法院一般有 Municipal Court / City Court(市法院)，County Court(郡县法院)，District Court(地区法院)等。

6)普通法(Common Law)和成文法(Statutory Law)。

[19]这个也叫做 Miranda Rule，是宪法第五和第六修正案的具体体现。
[20] 实际上，陪审团的遴选是一个比较复杂的过程

普通法又称判例法(case law)或不成文法，Common Law is derived from past court decisions which were derived from customs, practices, and common sense in the British Commonwealth and the United States of American. 美国普通法源自专为解决财产纠纷的英国普通法，普通法的法院并不是根据任何立法机构通过的成文法律，而是依据风俗习惯或者普通常识来进行审判。
成文法(Statutory Law)指各级立法机构通过的法律(Law)，法规(regulation)和条例(ordinances)。这些法院依据这些法律或者法规断案。

美国是一个既有普通法法院，又有成文法的国家。

7)美国联邦法律被整理并总称为 United States Code(USC)，USC 有 50 个主题(Title)，称为 Unites States Code (USC)，Title 1 ~ Title 50，分别对应不同的法律。比如 USC Title 8 是关于 Aliens and Nationality(国籍和外国人)，就是 Immigration and Nationality Act(移民和国籍)方面的法案汇总。各联邦政府相关部门对与国会通过的议案会颁布详细的实施细则(regulations)，这些规定由联邦公报(Federal Register)公告后，经整理成 Code of Federal Regulations(CFR)。CFR 和 USC 对平行对应的，比如 CFR Title 8 和 USC Title 8 都是关于 Aliens and Nationality。

8)一项议案(Bill)或者动议(Initiative)从提出到最终被确立为法律的大致过程如下

A) 由议员或者民众提出一项议案或者动议(introduction)
B) 议员的专门委员会(committee)审议该议案
C) 经专门委员会通过的议案交由议会一读(first reading)
D) 通过一读的法案送交(refer)程序委员会(Rules Committee)
E) 议案送请二读(Second Reading)
E) 如果二读通过，送请三读(Third Reading)
F) 如果三读通过，则议案将送叫另外一个议院
G) 如果另外一个议院通过，那么议案就送请总统(联邦法律)或者州长(州法律)

签署

H) 经总统和州长签署后，议案被确立为法律(Law)

9)法律诉讼主要分民事诉讼(Civil Litigation)和刑事诉讼(Criminal Litigation)两种。你可以因为任何觉得你的权力和利益受到损害的情况下，提出民事诉讼，或者请律师提出诉讼(You can file a civil lawsuit at your will or your attorney can do it for you)。刑事诉讼一般是比较严重的危害社会的犯罪，诉讼一般由各级监察官提出诉讼(Criminal lawsuit deals with crimes against society : murder, theft etc. Only a public prosecutor, federal or state can do that)。刑事诉讼一般会有陪审团(jury)来裁定(verdict)是否有罪(guilty or unguilty)，一般的民事诉讼则由法官直接判定。刑事诉讼如果需要判定嫌疑犯(suspect)有罪，那么监察官需要举证来证明犯罪事实确凿到“超过合理的怀疑”(beyond reasonable doubt)[21]。而民事诉讼则只需要举出相对优势的证据(preponderance of the evidence)就可以胜诉。

刑事犯罪主要有：

一级谋杀(First Degree Murder): with intent to kill

二级谋杀(Second Degree Murder): with no intent to kill but actually kills

因过失而杀人(Manslaughter), killing without malice afterthought

D) 强奸(Rape)

E) 殴打(Battery)

F) 人身攻击(Assault)

G) 绑架(Kidnapping)

H) 放火(Arson)

I) 威胁(Blackmail)

J) 偷窃(Burglary)

K) 敲诈勒索(Extortion)

L) 抢劫(Robbery)

[21] 相信看过“波斯顿法律”(Boston Legal)这个连续剧的同学对此(beyond reasonable doubt)会很有印象

M) 挪用(Embezzlement)

N) 行贿(Bribery)

O)伪造货币或文书(Forgery)

下面这些可能会遭致刑事纠纷(这个州的规定有所不同，这里只是列出一些，供大家参考，所以用了“可能”)：

A)让在家中或者汽车中让儿童处于无人看管(Unintended)的状况(如果发生，并败诉，当事人可能入狱，儿童被安置在寄养的家庭)

B)用敲打或者其他方法让儿童受伤(如果发生，并败诉，当事人可能入狱，儿童被安置在寄养的家庭)

C)酒后驾车(可能被罚款，吊销驾照或入狱)

D)在驾驶的汽车车厢里面(不包括后备箱)有打开着的酒瓶(可能被罚款或入狱)

E)驾驶时没有有效的驾照或者汽车保险(可能被罚款或入狱)

F)汽车上的儿童没有使用儿童安全座椅

G)持有未领牌照的枪支

H)在有管制的射击场外开枪，即使对空也是禁止的

I)在合法规定场所以外宰杀动物，比如鸟类，狗等，即使在家里也不行。

J)在没有执照的情况下，钓鱼

K)对公务人员或者警察行贿(Bribery)

M)无照经营，即使在街上贩卖小东西也算

N)将机油或者溶液液体倒进厕所或者沟渠

比刑事诉讼更加常见的是民事(Civil)诉讼。如果你觉得你的权力和利益受到了伤害，都可以提出民事诉讼。比如有人欠钱不还，就可以向法庭提出民事诉讼。而且如果所涉及的金额比较少(各个州规定有所不同，一般是不超过数千美元)，可以把诉讼交由小额申述法庭(Small Claims Court)审理。小额申述法庭免除了很多法庭的手续，所以费用比较低，也比较简单。在小额法庭，不能带同律师出庭，而直接有抗辩双方向法官陈述，请证人作证，法官直接决定判决结果。

即使是民事纠纷，进入正式法庭程序也是耗时耗力的。所以很多情况下，民事纠纷可以用仲裁(Arbitration)的方式来解决。在很多合同中，定有以仲裁为解决纠纷方法的条款。如在保险条款中，可能会写有："If an insured person and we (the insurer) do not agree each other. Either party may request that a single neutral arbitrator be appointed by the American Arbitration Association. The expense of the Arbitrator and all other expenses of arbitration will be shared equally."而在股票证券投资账户合同中，可能会写有："I agree to settle by arbitration an controversy between myself and XXX …"

法律相关的英文词汇请参考附录。

16.5 推荐一本书

推荐一本描述美国社会法律和政治制度的读物“扫起落叶好过冬”。作者：林达。“林达”是两位作者合用的笔名。另有“丁林”、“Dinglin2”等笔（网）名。夫为丁鸿富，妻为李晓琳，二位目前居住在乔治亚州乡下，耕读传家，著述不断。 他们都于1952年出生于上海，1966年文革开始时中断学业，后在黑龙江插队，1978年文革结束后进入大学，1990年代初移居美国。由于作者的成长背景，使得他们在移居美国后，对社会的人权案件以及民主自由制度格外感兴趣。移居美国，谋生劳作的同时，开始和美国的普通人建立友谊，了解这个不寻常的国家。他们看到的美国完全出乎意料，法治保障着个人不受他人或政府的侵犯，人人享有着最大限度的个人自由，这一切让他们惊奇，让自己头脑中被妖魔化的美国猜 想轰然倒塌。相信在你阅读本书，特别是本书的第三辑的时候，会深刻的体会到本部分所讲的一些内容，比如最高法院的司法审查权(Judicial Review)，联邦体制，宪法和宪法修正案，陪审团，政府征用(eminent domain)在美国社会日常生活中活生生例子。

本部分写的比较枯燥一些，希望这本书能补上本部分的不足。

第十七部分 附录

A 美国概况

正式名称：United States of America 美利坚合众国

简称： USA / U.S. 美国

国歌：The Star-Spangled Banner (星条旗永不落)

国旗：星条旗 (有红蓝白三色组成，50 颗小星星代表 50 个州，13 条色带代表最初加入联邦的 13 个州)

国庆日：July 4th 七月四日

国土面积：约 915 万平方公里

国土组成：美国领土分三种类型

1)州(States)，目前有 50 个州，详见附录 A.1

2)哥伦比亚特区 (District of Columbia)，也就是美国首都：华盛顿

3)属地(Territories)，主要是一些太平洋和加勒比海的一些岛屿，著名的如：如波多黎各（Puerto Rico）和维珍群岛(Virgin Islands)，历史上著名的中途岛(Midway Islands)等。

人口：约 3.08 亿(2010 年人口普查数据)

GDP：14.6 万亿美元(2010 年预测值)

人均 GDP：47,132 美元(2010 年预测值)

基尼系数：45.0(2010 年)

A.1 美国各州中英对照

州名(字母顺序)	缩写	中文名	最大城市
Alabama	AL	亚拉巴马州	Birmingham
Alaska	AK	阿拉斯加州	Anchorage
Arizona	AZ	亚利桑那州	Phoenix (凤凰城)
Arkansas	AR	阿肯色州	Little Rock (小石城)
California	CA	加利福尼亚州	Los Angeles (洛杉矶)
Colorado	CO	科罗拉多州	Denver (丹佛)
Connecticut	CT	康涅狄格州	Bridgeport
Delaware	DE	特拉华州	Wilmington
Florida	FL	佛罗里达州	Jacksonville
Georgia	GA	佐治亚州	Atlanta (亚特兰大)

Hawaii	HI	夏威夷州	Honolulu
Idaho	ID	爱达荷州	Boise
Illinois	IL	伊利诺伊州	Chicago (芝加哥)
Indiana	IN	印第安纳州	Indianapolis (印第安纳波利斯)
Iowa	IA	爱荷华州	Des Moines
Kansas	KS	堪萨斯州	Wichita
Kentucky	KY	肯塔基州	Louisville (路易斯维尔)
Louisiana	LA	路易斯安那州	New Orleans (新奥尔良)
Maine	ME	缅因州	Portland
Massachusetts	MA	马塞诸塞州	Boston (波士顿)
Maryland	MD	马里兰州	Baltimore (巴尔的摩)
Michigan	MI	密歇根州	Detroit (底特律)
Minnesota	MN	明尼苏达州	Minneapolis (明尼阿波利斯)
Mississippi	MS	密西西比州	Jackson
Missouri	MO	密苏里州	Kansas City (堪萨斯城)
Montana	MT	蒙大拿州	Billings
Nebraska	NE	内布拉斯加州	Omaha
Nevada	NV	内华达州	Las Vegas (拉斯维加斯)
New Hampshire	NH	新罕布什尔州	Manchester
New Jersey	NJ	新泽西州	Newark (纽瓦克)
New Mexico	NM	新墨西哥州	Albuquerque
New York	NY	纽约州	New York City (纽约)

North Carolina	NC	北卡罗来纳州	Charlotte (夏洛特)
North Dakota	ND	北达科他州	Fargo
Ohio	OH	俄亥俄州	Columbus (哥伦布市)
Oklahoma	OK	俄克拉何马州	Oklahoma City (俄克拉荷马城)
Oregon	OR	俄勒冈州	Portland (波特兰)
Pennsylvania	PA	宾夕法尼亚州	Philadelphia (费城)
Rhode Island	RI	罗得岛州	Providence
South Carolina	SC	南卡罗来纳州	Columbia
South Dakota	SD	南达科他州	Sioux Falls
Tennessee	TN	田纳西州	Memphis (孟菲斯)
Texas	TX	德克萨斯州	Houston (休斯顿)
Utah	UT	犹他州	Salt Lake City (盐湖城)
Vermont	VT	佛蒙特州	Burlington
Virginia	VA	弗吉尼亚州	Virginia Beach
Washington	WA	华盛顿州	Seattle (西雅图)
West Virginia	WV	西弗吉尼亚州	Charleston (查尔斯顿)
Wisconsin	WI	威斯康星州	Milwaukee (密尔沃基)
Wyoming	WY	怀俄明州	Cheyenne

A.2 美国主要城市圈

	核心城市	城市群	人口
1	New York City 纽约	New York-Northern New Jersey-Long Island	一千九百万
2	Los Angeles 洛杉矶	Los Angeles-Long Beach-Santa Ana	一千二百万
3	Chicago 芝加哥	Chicago-Naperville-Joliet	九百五十万
4	Dallas 达拉斯	Dallas-Fort Worth-Arlington	六百三十万
5	Philadelphia 费城	Philadelphia-Camden-Wilmington	五百八十万
6	Houston 休斯顿	Houston-Sugar Land-Baytown	五百七十万
7	Miami 迈阿密	Miami-Fort Lauderdale-Pompano Beach	五百四十万
8	Atlanta 亚特兰大	Atlanta-Sandy Springs-Marietta	五百三十万
9	Washington, D.C. 华盛顿	Washington-Arlington-Alexandria	五百三十万
10	Boston 波士顿	Boston-Cambridge-Quincy	四百五十万

A.3 美国历届总统

由于篇幅关系，只列了二战后和历史上比较重要的总统：

现任总统(第 44 任)(2009-) Barak Obama (巴拉克・奥巴马) 上任时年龄：48 岁

第 43 任(2001-2009) George W. Bush (乔治・沃克・布什) 上任时年龄： 54 岁

第 42 任(1993-2001) Bill Clinton (比尔・克林顿) 上任时年龄：46 岁

第 41 任(1989-1993) George H.W Bush (乔治・布什) 上任时年龄：64 岁

第 40 任(1981-1989) Ronald Reagan (罗纳德・里根) 上任时年龄：69 岁

第 39 任(1977-1981) Jimmy Carter (吉米・卡特) 上任时年龄：52 岁

第 38 任(1974-1977) Gerald Ford (杰拉德・福特) 上任时年龄：61 岁

第 37 任(1969-1974) Richard Nixon (理查德・尼克松) 上任时年龄：56 岁

第 36 任(1963-1969) Lyndon Johnson (林登・约翰逊) 上任时年龄：55 岁

第 35 任(1961-1963) John Kennedy (约翰・肯尼迪) 上任时年龄：43 岁

第 34 任(1953-1961) Dwight Eisenhower (德怀特・艾森豪威尔) 上任时年龄：62 岁

第 33 任(1945-1953) Harry Truman (哈利・杜鲁门) 上任时年龄：60 岁

第 32 任(1933-1945) Franklin Roosevelt (富兰克林・罗斯福) 上任时年龄：51 岁

第 31 任(1929-1933) Herbert Hoover (赫伯特・胡佛) 上任时年龄：54 岁

第 26 任(1901-1909) Theodore Roosevelt (西奥多・罗斯福) 上任时年龄：42 岁

第 16 任(1861-1865) Abraham Lincoln (亚伯拉罕・林肯) 上任时年龄：52 岁

第 4 任(1809-1817) James Madison (詹姆斯・麦迪逊) 上任时年龄：57 岁

第 3 任(1801-1809) Thomas Jefferson (托马斯・杰斐逊) 上任时年龄：57 岁

第 2 任(1797-1801) John Adams (约翰・亚当斯) 上任时年龄：61 岁

第 1 任(1789-1797) George Washington (乔治・华盛顿) 上任时年龄：57 岁

A.4 美国主要假期

美国联邦政府规定全年有 10 个公共假期，1 个四年一度的公假日：总统宣誓日（Inauguration Day）。但是，美国是联邦制国家，具体的假期是否放假，联邦政府只能决定联邦政府机构雇员的假期，其他地方州和各个企事业单位的假期不是由联邦政府决定的。一个很典型的例子就是，美国很多大学劳动节(Labor Day)，哥伦布日(Columbus Day)和停战日(Veterans Day)等联邦假期是不放假的。

这 10 个联邦公共假期如下：

时间	名称	意义
1 月 1 号	New Year's Day	新年第一天
1 月份第三个星期一	Martin Luther King, Jr. Day	马丁路德金日，纪念美国黑人民权领袖马丁路德金
2 月份第三个星期一	Presidents' Day	总统日，这个节日也叫 Washington's Birthday，是为了纪念美国的第一任总统和建国之父乔治华盛顿
5 月份的最后一个星期一	Memorial Day	阵亡将士纪念日，纪念从美国内战以来牺牲的将士们
7 月 4 号	Independence Day	独立日，国庆日。纪念美国 1776 年独立宣言发表，宣告独立
9 月份第一个星期一	Labor Day	劳动节
10 月份第二个星期一	Columbus Day	纪念发现美洲大陆的 Christopher Columbus（克里斯托弗 哥伦布）
11 月 11 号	Veterans Day	停战日，纪念 1918 年 11 月 11 日，第一次世界大战结束
11 月的第四个星期四	Thanksgiving Day	感恩节，一般来说，感恩节的后一天，也就是周五被称为 Black Friday，这一天通常也是放假的
12 月 25 号	Christmas	圣诞节，纪念耶稣诞辰

除此之外，如果某年有总统宣誓就职(四年一次)，那么当年的 1 月 20 号就是总统宣誓日（Inauguration Day），也是联邦公共假期。

除了上述这些，美国还有很多节日，一般这些节日是不放假的。比较重要的有 Super Bowl Sunday：超级碗周日，一般为 2 月份第一个周日，他是 NFL(National Football League)组织的美式橄榄球(Football)比赛的决赛日。

Valentine's Day：情人节，2 月 14 号

April Fools' Day：愚人节，4 月 1 号

Easter：复活节。

Arbor Day：植树节。4 月份最后一个周五

Mother's Day：母亲节。5 月份第二个周日

Father's Day：父亲节。6 月份第三个周日

Halloween：万圣节。10 月 31 号

Christmas Eve：平安夜。12 月 24 号

New Year's Eve：除夕：12 月 31 号

另外，除了寒暑假，美国大学一般都会有一周左右的春假(Spring Break)，春假一般是在三月份。

B 美国常用单位对照表

B.1 长度

1 mile (mi，英里) = 1.609 kilometer (km，公里)

1 inch (in，英寸) = 2.540 centimeter (cm，厘米) = 25.40 millimeter (mm，毫米)

1 foot (ft，英尺) = 0.3048 meter (m，米)

1 yard (yd，码) = 0.9144 meter (m，米)

1 mi = 5280 ft = 1760 yd, 1 ft = 12 in, 1 yd = 3 ft = 36 in

B.2 重量

1 pound (lb，磅) = 453.6 gram (g，克) = 0.4536 kilogram (kg，千克)

1 ounce (oz，盎司) = 28.35 gram (g，克)

1 lb = 16 oz

B.3 体积（液体）

1 fluid ounce (fl oz，液盎司) = 29.57 milliliter (ml，毫升)

1 gallon (gal，加仑) = 3.785 liter (L，升)

1 cup (c，杯) = 236.6 milliliter (ml，毫升)

液体体积单位还有quart (qt，夸脱)、pint (pt，品脱)、gill (gi，吉尔) 等。

1 gal = 128 fl oz,　1 qt = 32 fl oz,　1 pt = 16 fl oz,　1 c = 8 fl oz，1 gi = 4 fl oz,

1 gal = 4 qt = 8 pt = 16 c = 32 gi

B.4 温度

在美国，温度普遍采用华氏温度。华氏温度（Fahrenheit）和摄氏温度（Celsius）转换关系如下：

$$^{\circ}C = (^{\circ}F - 32) \times 5/9$$

常用的对照表如下：

华氏温度°F	摄氏温度°C
0	-17.7
32	0
50	10
70	21.1
98.6	37
110	43.3

B.5 床及床上用品的尺寸

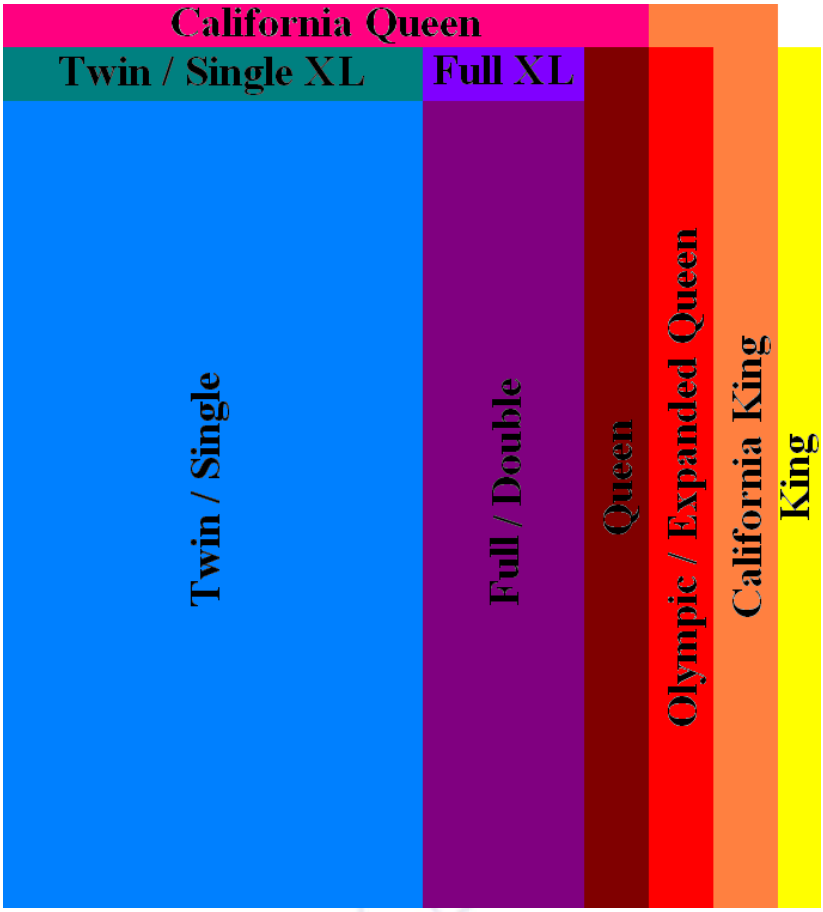
床的尺寸

类型（Type）	宽（Width）inch/m	长（Length）inch/m
Twin / Single	39 inches / 0.99 m	75 inches / 1.91 m
Twin / Single XL	39 inches / 0.99 m	80 inches / 2.03 m
Full / Double	54 inches / 1.37 m	75 inches / 1.91 m
Full / Double XL	54 inches / 1.37 m	80 inches / 2.03 m
Queen	60 inches / 1.52 m	80 inches / 2.03 m
Olympic Queen	66 inches / 1.67 m	80 inches / 2.03 m
California Queen	60 inches / 1.52 m	84 inches / 2.13 m
King	76 inches / 1.93 m	80 inches / 2.03 m
California King	72 inches / 1.83 m	84 inches / 2.13 m

枕头的尺寸

类型（Type）	宽（Width）inch/cm	长（Length）inch/cm
Boudoir / Breakfast	12 inches / 30.5 cm	16 inches / 40.6 cm
Standard	20 inches / 50.8 cm	26 inches / 66.0 cm
Queen / Oxford	20 inches / 50.8 cm	30 inches / 76.2 cm
King	20 inches / 50.8 cm	36 inches / 91.4 cm
European / Continental	26 inches / 66.0 cm	26 inches / 66.0 cm
Super Euro	28 inches / 71.1 cm	28 inches / 71.1 cm

下页还提供了一个各种尺寸的床的大小比较示意图，所有的床共用左边界和底边界。

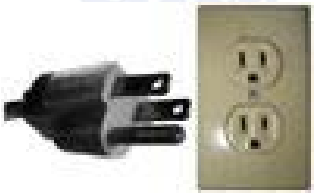


B.6 美国的电源插头插座

美国的电源三眼插孔的都是：

O
| |

样式的（见右图）。



如果电器或笔记本电脑插头是二插的，带过去是没问题。如果是三插的，而且是

O　　|
\　/　或者 \　/

那么一定要在中国买好转接器。这个转接器在美国很难买。

美国电器的二插插头和国内也有一点小小的不同，它头上的两块金属板并不是完全一样的，一块顶端有突起部分（见右上图），所以美国的二眼插孔也是一个眼

长一个眼短的（见三眼插座的两个平行的插孔，它们可以用来插二插插头）。如果你从国内带了接线板来，美国电器的二插插头是插不进去的（除非用蛮力...这个也是国内的万能接线板的唯一漏洞...），美国的三插插头插国内的接线板则没有问题。国内电器的二插插头（非圆头）插美国的二眼插座也没有问题。

B.7 鞋的尺码

美国所用的鞋的尺码与国内不同。可参照如下表格进行换算：

中国码	35.5	36	36.5	37.5	38	38.5	39	40
美国码	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
脚长(cm)	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25.5

中国码	40.5	41	42	42.5	43	44	44.5	45.5
美国码	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	13
脚长(cm)	26	26.5	27	27.5	28	28.5	29	30

C 赴美留学物品清单

C.1 关于赴美物品清单的说明和相关 Tips

赴美所需携带的物品，根据需要分为几类：

1 个人必需品，这类必带

2 因为习惯或者型号的关系(比如身材比较娇小的 mm)，那边买不到或者很难买到，这类物品建议带

3 因为物品价格的关系，带过去能省钱的东东（美国的东西就是，大件名牌的比国内便宜，比如电器和化妆品，小件的东西感觉比国内贵，比如一个洗澡的泡芙要一两刀，眉笔用的卷笔刀也要四五刀，所以小东西就可以尽管带啦）。用某位师姐一句话总结就是，带东西过来，要抓小放大--带上刚来时可能用到的，还有自己平时喜欢的小东西，像相框，便签夹，耳机等，不会占过多重量体积。在美国尤其是农村小镇上这些小东西一开始往往挺难找还不便宜。

4 因为通关不允许被携带入境的，不要带。

特别提醒，所有所需携带的物品，需要根据自己所去地方的情况和自己的喜好来选择。

携带物品的 TIPs:

1） 查看学校 CSSA 网页上关于附近中国店，Walmart, Target 还有 dollar 店（就是那种什么都卖一刀的店，里面很多都是 Made in China 的，质量不敢恭维，但有时候能买到其他地方买不到的小东东，比如钢丝球）等等。这些决定了你在那边是否能够买到自己需要的很多东东。如果是，并且不 care 多花那么点钱（其实那边的生活用品相对于你的 stipend 来说是很便宜的，只是乘以汇率之后贵一点罢了），很多东西就可以少带或者不带了。

2） 药品可以上 drugstore.com 查询一下，如果上面有，也可以考虑不带。

3） 由于近年来国内物价普遍涨了很多，有些东西差价已经不大，甚至有些东西已经比美国贵了。所以如果你去的地方有中国超市或者去中国店还有 Walmart，target 等等，那么很多东西可以直接去那里再买了。

注，数字为建议携带的数量，顺序已经大致由重要程度进行排序。本清单仅供参考。

C.2 不能带的

水果、植物、蔬菜及其制品
肉类、家禽及其制品
盗印（无版权）书籍及录音、录影带和光盘（量小的话可以带，建议不带）
打火机（硬要带的话，也要托运）

C.3 清单

C.3.1 衣物

需要带的衣物的 TIPs（主要针对东北部和五大湖地区）：
1） 全（羊）毛衣物最好不要带了，那边衣服基本上都是烘干的，全羊毛的衣服不能烘干而要干洗，又贵又麻烦。纯棉的衣服要多带（因为那边棉织品相对贵），但是要注意衣服是否比较容易缩水

2） 如果身材比较小的 gg 或者 mm，到了那边可能相应尺码的衣服比较难找到。还有就是某些 mm 对一些纤维的内衣敏感的，建议多带一点自己的衣物。
3） 这边大家穿着比较随意，不在意品牌的。

4） 在东北部和五大湖地区，冬天进出室内温差很大，进来时脱，出去时穿的机会频繁。所以，选择冬天服装，最好选择前襟分两片，有扣子或拉链的披式衣服，

如外套，毛衣等。上身的衣物倒是容易加减，裤子可就麻烦啦。有两个对策：

一是选择冬天的外套上装时，有意买长一些的，为下面多挡一点风寒

二是尽量穿一些厚牛仔裤或能防风防寒的长裤。

5） 不用带太多的衣服，因为不知道那边的穿着习惯，美国有些地方穿着非常保守，有些地方非常随意，要根据自己去的地方来选择。总之不要带太多。

6）如果你去的是德州、南加州和佛罗里达，那里基本没有冬天，可以不带或者少带（准备去北方旅游用）冬天的衣服。

T-shirt 长袖短袖若干，穿的机会很多，美国相对国内贵一些。但是也不用特地买，美国大概 10-15 美元左右一件，有时候也有 5 美元左右的

羽绒服 去东北部和五大湖地区的话长羽绒服是一定要带的，冬天出门时候穿上，到室内穿薄毛衣或者 T 恤就可以了。最好是过膝的那种（过膝很重要），要带过膝厚羽绒一件，短的一件，薄的一件

内衣内裤 这个多带。女生的内衣，这边全棉的很少，对材料过敏的 mm 多带些

袜子 多带。棉袜、丝袜多带，尼龙袜就算了。女生记得带上天鹅绒长筒袜

外套 2 厚 2 薄。不需要多带

毛衣 穿的很少，自己看着办。薄厚都可以考虑，薄的春秋天作为外衣，冬天室内有暖气也可以穿。但是最好不要带全羊毛的衣物过去，因为不能烘干，要干洗，又贵又麻烦

短裤 1（不带也行）。男生的西装短裤不要带，美国一般似乎只有退休的孤老才穿。到加州的同学最好多带点短裤，CA 这里不便宜

衬衫 1（衬衫男生不必带，女生的话这里 160－size 的非常难买，对于男生来说，身材瘦小的话衬衫也比较难买，不过必须穿衬衫的场合实在是不多）

西装 西服真的不要带。很少场合需要穿，国内真正合身的很少。但是提醒一下过来很快就要找工作的 master 们(男式西装，这边好点的如 Ralph Lauren 大致在 300 美元左右一套)，可以考虑带一件，尤其是个子比较小的 mm，很可能 Macy’s 里面最小的号你可以拿来当风衣穿

礼服 女生可以考虑带一两件，比如旗袍什么的，关键看你要去的地方的风气，party 多不多

牛仔裤 不必带，这边经常有打折的，levi’s 等有时候都超便宜。但是个子比较小的女生要注意了，合适的尺寸不多

睡衣 自己看着办

手套围巾 自己看着办

帽子 自己看着办

运动鞋 不必带（美国的 Nike 和 Reebok 可比中国便宜）

凉鞋，拖鞋 带好的，这边大家都穿夹趾人字拖，这个还不太便宜，拖鞋最多带一双，挑那种泡沫塑料底的轻

鞋垫 带（美国好像没有）

皮鞋 1

皮带　　自己看着办，美国的皮带有点贵
女式皮鞋　带
女生的高跟鞋　国内的漂亮，而且便宜，mm 们自己看着办

C.3.2 床上用品

TIPs: 可以考虑带全套。在美国买，起码刚来的时候会很不方便，也不一定能挑到喜欢和便宜的。

被子　　建议不带，要带也要带薄的。那种九孔被，可以抽成真空的，携带起来比较轻便
被罩　　1 （美国人不用被罩的，所以美国买不着。纯棉的这些东西美国比较贵）
床单　　2 （建议买大床单，因为你可能会买 full size 以上的床，美国床的尺寸请参考本手册附录）
被套　　1-2，可以不带
枕头　　不带，美国便宜（如果睡不习惯软枕头，可以考虑带个硬的过来）
枕巾　　1，可以不带

C.3.3 厨房用品

TIPs: 根据你是否喜欢做菜来决定带什么，带多少。

平底炒锅　　建议带铁锅，看后面的注（注意国内常用的尖底炒锅不能用，放不稳，还有就是最好带那种能抑制油烟的炒锅，超市有卖的），不过这个中国店有，就是贵点，一个大概 30 多刀，质量一般
高压锅　　自己看着办（虽然有卖的，英文叫“pressure cooker”，但是不常见而且贵）
菜刀&小磨刀石　1，带质量好一点的（菜刀很重要，中国店也有，不过质量一般，强烈建议带），可以考虑再带一把剁骨刀
美国超市有售的菜刀主要以小刀为主，而且比较钝。美国的菜刀是以割或者锯为主，而中式平板菜刀切菜感觉起来主要是厚重地“切”或者“剁”。
砧板　　1，塑料的就行（这边是 10 刀一个）
钢丝球　　多带点，反正不占多少地方（后来发现在美国的 dollar 店也有，另外美国海绵的洗碗布多得是，还很好用）
微波炉碗具　1 套，塑料的那种（这个蛮重要，也很实用，中午可以把做好的菜带去学校，然后微波炉热一下）。美国也有，但是贵，不过质量比较好
筷子　　若干，这个中国店也有，可不带
锅铲　　1（如果可能，最好一个木头的一个铁的锅铲）
勺子　　小大各一只（汤勺,这里的勺子太浅了喝汤不方便）
围裙　　1
水果刀　　1，可不带。这里瑞士军刀很便宜，可以用那个小刀削水果

擀面杖　　1（如果需要）
花椒　　要是喜欢花椒，带上一包（可以不带，中国店买的到，但是质量不敢恭维，如果入关被抽查到，可能会有点点问题)
干货类　　中国店虽然基本上这类东西都有，但是像香菇木耳黄花菜百合大枣这些干货质量远不如国内，喜欢这些的还是带些过来吧
各种厨房小用具 如蒸东西的三角架、调料罐、油罐、盛饺子的漏勺、蒸碗夹起来的夹子
各种调料汤包　这个建议多带点，超市里做好的那种
电饭煲　　不带（20 刀左右一个，而且还有电压的问题）

注：要是能找到一口好锅烧菜那个爽啊！这里的锅不沾底的说是粘层有毒，底还暴平，不好翻炒而且价格也贵（不过领高薪的不用担心），非不粘底的那个粘的厉害，做个蛋炒饭都会粘底!! 到这里已经换了 3 口锅了 T_T 想念国内铁锅 ing

注 2：美国很多地方的房子用的是电炉（样子像蚊香盘），电炉炒菜不是很好，一上菜，锅马上就凉了，如果很注重自己做饭的同学，那么在租房子的时候需要注意一下，最好找天然气烧饭的房子。

C.3.4 卫生用品

肥皂盒　　1，这个东西很难买，dollar 店有，但质量超差
脸盆　　中国店有，dollar 店也会有，但是如果从质量和价格考虑的话，建议带，塑料的就好
毛巾　　1，可不带，美国的就贵点而已
浴巾　　1，可不带，美国的就贵点而已
洗发水　　小瓶的，刚来的时候用
沐浴露　　小瓶的，刚来的时候用
浴球　　好像比较贵，反正也不占地方
肥皂　　可带小块的，刚来的时候可能有用
牙刷牙膏　　带够刚过来一段时间使用量即可。不过有的人用不惯美国牙膏，他们觉得味道比较奇怪。
梳子　　2，美国小东西都不是特别好买
剃须刀　　不带。如果你喜欢用电动的就带一个，不过这边超市里刀片一打一打卖，很便宜

C.3.5 电脑相关

笔记本电脑　如果有，那就带去，刚到的时候很多地方需要电脑。如果没有，那就去这边买，这些东西美国便宜，但是需要等 deal，所以刚开始没有电脑会有点不方便
USB 线　　多带点，方头－扁头，扁头－扁头的都要，这边很贵
移动硬盘　　1，如果带笔记本电脑过来，移动硬盘就可带可不带了(可以直接买个大的笔记本硬盘，放在笔记本里面)

网线（5－10 米）、音箱线（1 进 2 出，2 进 2 出，注意 1 进 2 出的接头有两种）、电话线（5 米 、打印机线、影碟机视频线……建议如果有需要就带。美国这些国内卖 2－5 元人民币的线往往价钱在 10－20 美元以上（比如三进三出音响线一般价逾 30 美元，国内才 10 元人民币不到。又比如美国买打印机需要另外配 USB 接口线，国内￥5，美国$10 以上）但是现在很多地方网络都用无线，所以网线大家考虑一下自己的情况，还有就是那个影碟机视频线也很少用到，自己看着办

摄像头　　可带可不带。有 deal 的时候，这边买比国内性价比高多了

头戴式耳机　可带可不带，美国就是贵点。带麦克风的那种，线长一点的，至少 3m

电脑锁　　建议不要带

C.3.6 其他日用品

小首饰　　女生可以多带点，反正不占地方，那边这些小东东买起来费力，如项链耳环头饰手镯

保温杯　　美国人不喝热水，所以保温杯还是要带一个（这个比较重要）

雨伞　　1-2，女生可以带防紫外的（虽然那边几乎看不到有人撑伞，无论多大的雨多大的太阳），男生不要用花伞，会被误解的…

接线板　　1-2，买那种两眼的（美国这个蛮贵的）

电压转换器　1，注意功率哦（不建议带电器，所以这个也不建议带）

插座转接头　建议带，美国 20 刀一个，国内 10 块不到

电话三通两通　自己看着办

闹钟　　1，可不带，手机里都有闹钟

针线盒　　1，可以带一些纽扣。这个要带

剪刀　　1（最好带张小泉牌的吧）

指甲刀　　带上 1-2 个吧，容易丢，不好买，或者说你在美国会觉得这东西贵（修指甲的自己看着办）

掏耳朵的工具(不知道叫什么，耳挖勺？) 如有需要，带吧。擦耳朵可以用棉签

金属工具　　一套，包括螺丝刀、钳子什么的（自己看着办）

手表　　不建议带。电子表（比如卡西欧）在美国很便宜

自行车锁　　1，好一点的那种 U 型锁或者钢丝锁（要 20-30 刀）

电池　　10 个 9 刀，建议带。比如带五号和七号的碱性电池

充电电池　　若干，充电器要买也要买那种电压可以 110/220 切换的

鞋刷　　1（一定要带，刷跑鞋用，这边没得卖啊，难道美国人都不洗鞋？）

钥匙扣　　1（这边比较贵一点点）

镜子　　带吧，在美国很多地方，小东西买起来不方便

衣架　　不必带，这边很便宜的（1 刀 12 个）

宽胶带　　这边 3.99 刀一个，搬家的时候这个要用的，自己看着办

樟脑球　　自己看着办，这边好像没有看到有卖的

扎头发的各种工具　自己看着办（夹子皮筋等等）

理发工具　　如理发剪，可以考虑带

直板夹卷发夹　自己看着办。为什么女人凭空多出来这么多东西。。。

热水袋　　不带。一般美国建筑物里面都有暖气，不会冷到的吧

C.3.7 文具

TIPs:

1） 文具不便宜，可能是因为它属于精神享受的范畴。

2） 如果你是 TA 或者有些有钱的系，很多文具是自己随意可以去系里或者实验室拿的，这样的话，基本上就不用带文具了。请向自己系里的师兄师姐了解情况。

耐用书包　1（还要好看，最好有放 laptop 的夹层）
自动铅笔　2，考试都用铅笔的，记得多带铅芯（自动铅笔芯，这里一盒一块多美金）
电子词典　1（英汉、汉英双向的电子字典，个人觉得这个基本没有用）
计算器　1（如果有现成的就带来，没有就算，这边普通的也就 6 刀左右一个）
修正液，荧光笔，透明胶，订书机，长尾夹，双面胶……不是特别必要，不过双面胶好像美国没有。
笔袋　不需要带，好像基本没有人用
圆珠笔　不需要带
本子　不需要带，用本子的地方很少
橡皮　可带可不带
小礼品及国旗　这个自己决定
记事本　如果觉得需要就带（带日历的美国要卖到 7-25 美元一本）

C.3.8 运动相关

游泳衣，游泳裤　1 套（靠近大海的同学必须带）。男生需要注意的是，美国人不穿三角泳裤，一般都是到膝盖的，所以带沙滩裤等比较合适。
白毛巾　1，去 gym 的时候可能需要（不知道是否每个学校的 gym 都对此很严格）
羽毛球拍　1，如果你喜欢打羽毛球
乒乓球拍　1（如果你比较喜欢玩这个东东）
网球拍　不要带！这边很便宜，十几刀一个

C.3.9 书籍

TIPs：虽然印刷精美，但是书非常贵。去之前最好问一下那边的师兄师姐都需要哪些书，这些书在国内有没有影印的。经常看到从国内回来的朋友中间买了一大箱书背过来。

本专业影印版的书　能带多少带多少，最好事先问问师兄师姐带哪些书。最好能打听到你

将要学的课用什么教材和参考书。书在美国不是一般的贵，一本上百刀一点都不奇怪。这边如果没有书，几个解决办法：1 图书馆借 2 电驴 3 买印度版的书（大概 20 刀左右，原版一般 100 多刀）4 二手书（一般比印度版贵）

数学基础书　如果需要的话。数学分析、线性代数（这两本比较重要）

菜谱

其他　如果你不会 Unix，不妨带一本入门的书

汽车维修书籍　如果觉得会有需要（那边修车不是一般的贵）。现在汽车修理手册都有电子版了，所以就不用带了吧。哈哈

C.3.10 药品

TIPs：

1）带一些自己的常用药和抗生素，眼药水药膏。由水土不服引起的腹泻最常见，所以腹泻药也比较重要。还有防便秘的药，刚去很容易便秘。部分地区的紫外线也比较厉害。但是药品都有保质期的，所以带的药量不需要特别多。

2） 所列药品及药品名称只是参考，不需要带这么多，也不一定就带这些药，根据自己去的地方的情况，和自己的身体情况。

3） 总之，药要带够，有备无患。

花露水，风油精　这东西带起来麻烦，但是美国没有花露水这种能对付痱子、小疙瘩、蚊叮虫咬的美妙产品

抗生素类　要带，在美国，抗生素是处方药。广谱抗生素可以考虑带阿莫灵，这个副作用会比较小

消炎，去火　牛黄解毒片，西瓜霜润喉片（ms 去火的药蛮关键特别对于容易上火的人来说，因为西医没有上火一说的）

金霉素眼膏　带，眼药水也最好带上

感冒药　感冒清，银翘片，康泰克，头孢胶囊，板蓝根或感冒冲剂

消化不良　黄连素，多酶片，丽珠肠乐

过敏　息斯敏，扑尔敏

止痛药　APC，芬必得，还有部分 mm 如果有痛经，也一并带上止疼药

运动伤，外伤　扶他林，云南白药，正红花油

皮肤病　皮炎平，达克宁霜

失眠药

创口贴

棉花纱布

卫生棉签

体温计

Condom　那边杜雷斯了大概$1.5-$2.0/只，如有需要建议带

紧急避孕药　毓婷（这个比较重要，不过自己看着办）

C.3.11 其他

眼镜和眼药水　这个很重要(眼镜很贵,隐形的不贵但是验光很贵,所以验光单要随身携带)在美国配眼镜是要医生给开处方的(验光单)，所以一定要从国内多带几副，否则坏了没地方配

墨镜（太阳镜）带 2 套，最好要能消偏振光的

防晒霜　这个也蛮重要，美国大部分地区紫外线都比较强烈，我们一般秋季入学都是八月份来，日光尤其强烈。这个带一点就好，刚来的那几天可以用。

相册　1（自己看着办，建议不带）

通讯录　1（自己看着办，建议不带）

CD，DVD　看爱好，稍微带一点，在美国是比较无聊的（注意版权的问题）。正版 CD 多带点啊，还有谁谁谁演唱会的 DVD 也可以带来啊，一起玩的时候可以放，要向老外还有在国外很久的师兄推荐华语流行音乐的么。我送 CD 给美国朋友他们都很喜欢的，说是第一次听中文 CD，真赞。

C.4 女生赴美物品补充说明

除了上面参考需要携带的物品之外，这里特别讨论一下部分针对女生的物品。

1） 内衣。bra 尽量多带，美国货最主要的问题不在于 size，而在于杯型。很多就是薄薄一片，没有任何修饰胸型的作用。像华歌儿这种国内也有的牌子，在美国推出的款式和国内截然不同，不在意集中和托高的效果，想象一下两个外扩的碗状……就那么难看。Victoria’s Secret 塑型较好，一般 A-C $40+，D-DD $50+，sale 的话 20 刀左右；CK 价格也不错，很多 mm 蛮喜欢的，但是罩面软，塑型一般。小裤裤倒是不必带很多，美国的式样还都蛮可爱的，Victoria’s Secret 每年都会有两次大的 sale，25 刀十条随便选，质量很好。

2） 关于衣服。如果本身就很喜欢运动装休闲装的 mm，到这里就开心了。Macy’s 里面的 size 往往比较大，但是品牌专卖店里面一般都可以买到合适尺寸。比如说 AF（Abercrombie & Fitch，美国大学生中最受欢迎的休闲品牌之一）就有一个副牌叫 Abercrombie，是 for kids 的，但设计上和 AF 几乎没有区别，只是 size 比较小。身高 155-的 mm 在那里也可以买到合身的衣服。价钱的话，AF 在休闲品牌里面算贵的了，外套 60 刀左右，T-shirt 30 刀左右，吊带 20 刀左右；其他很多

品牌（比如 American Eagle），则比 AF 便宜 10-20 刀吧。打折的时候一般只有半价，甚至更低。

3）相比之下，喜欢淑女风格的 mm 就比较郁闷了，可以考虑多带几件衣服过来。带点蕾丝的衣服不要紧，不会让人觉得很奇怪。但是平日里，没什么人穿那种缀着很多亮片的特别闪的衣服，除了一些黑人 mm（没有歧视的意思）。当然啦，喜欢去 pub 的 mm 们，可以带上一两件很 shinning 的衣服。这个在这里买也可以。

4） 另外就是国内的一些连衣裙，比较 fancy 的（比如颜色很艳，有大花朵图案，或者缀满蕾丝）那种，可能在美国穿的机会不太多。对于美国的日常生活来说，这样的衣服太正式太隆重了。当周围的人都穿 T-shirt 和牛仔裤，如果你穿了一条这样的连衣裙走在街上，别人肯定以为你要去参加 party。如果你是 party animal，可以带几条这种很 fancy 的裙子，当然美国这边式样也不少。至于说素色的式样简单的连衣裙，平时穿穿是没有问题的。

5） 再来就是西装。价钱倒不是主要因素，但是这里的西装剪裁总觉得不是很合身。比较好的牌子打完折一般在 500 刀左右，普通的 200 刀一套就能搞定，当然也买得到几十刀的。如果一来就需要找实习的 mm，还是建议带一套过来。

6） 其实到了这边以后，很多 mm 渐渐的就入乡随俗啦，开始每天穿 T-shirt 牛仔裤人字拖，其实也没什么不好，看起来蛮清爽的。带来的很多衣服也许渐渐的就不穿了。更何况，女生逛街从来不是因为衣橱里缺了一件衣服，而是单纯地因为想逛街……所以，也不建议带太多的衣物过来。

7） 鞋！（主要指的是皮鞋凉鞋靴子之类。运动鞋美国遍地都是）美国的鞋子实在没有国内那么多的式样，要么显得老气，要么过于花哨；要么几乎没跟，要么就是 9cm+的超高跟……想买双又 pp 又方便走路的高跟鞋怎么就这么难呢。不过鞋子比较难带，占地方，自己考虑吧。

8） 卫生巾。美国品种很少，很多是内置式的，一般中国 mm 都用不惯吧……。美国只有干爽网面，没有绵柔材质的。对干爽网面过敏的同学要从国内带卫生巾。卫生巾反正没多少重量，推荐多带

9） 大的结实的挎包，可以放得下好几本时尚杂志的那种。美国人上课不用笔记本，都用 binder 和活页纸，binder 往往很大，mm 们一般的小包肯定是放不下的（当然不嫌麻烦的话可以抱在手上）。到这边买也可以，只不过比较贵，式样也比较单一，没有国内的好看。

10） 防晒霜一定要带好！不知道为什么，我觉得美国各处的太阳都很烈。美国人似乎不太用防晒产品（倩碧的 city block 是很容易买到的，如果你喜欢的话），美黑产品倒是很多。也没有人撑阳伞（连下雨都很少人撑伞），如果你不想太引入注意的话，涂防晒霜吧…… 不过这个东西美国有，要带多少自己看着办哦。

11）护肤品化妆品类，美国本土的产品比国内便宜很多；欧洲货也可以买得到，虽然价格不会比国内低太多。但是日韩系的产品就很难买了，比较常见的好像只有资生堂。另外就是化妆的小工具不太容易买（至少不像国内 ayaya 遍地都是），也贵。需要带的 mm 自己看着办。

12）痛经的 mm 可以考虑带一点中成药过来。美国水土不好，似乎会有加重的倾向……

D.常用英语

D.1 看病相关

D.1.1 疾病

Hepatitis A 甲肝
Hepatitis B 乙肝
Polio 小儿麻痹
Mumps 腮腺炎
Tuberculosis 肺结核
Asthma 哮喘
Epilepsy 癫痫
Convulsions 痉挛
Sinusitis 鼻窦炎
Goiter 甲状腺腫瘤
Cancer 癌症
Malaria 虐疾
Disease of Prostate 前列腺炎
Diarrhea 痢疾
Cystitis 膀胱炎
Diabetes 糖尿病
Venereal Disease(V.D.) 性传播疾病
Mental Disorder 神经错乱症
Stomachache 胃病
Hernia 氙气
Intestinal Disorder 小肠紊乱
Typhoid 伤寒
Pneumonia 肺炎
Paralysis 麻痹中风
Appendicitis 盲腸炎
Arthritis 关节炎
Sciatica 坐骨神经痛
Flu 流感
Colds 感冒
Allergies to Drugs 药物过敏
Tonsillitis 扁桃体炎
High Blood Pressure (Hypertension) 高血压
Low Blood Pressure (Hypotension) 低血压
Loss of Voice 失声
Far sight 远视
Presbyopia 老花眼或远视眼

Myopia 近视
Migraine 偏头疼
Sore Throat 喉咙疼
Sunstroke 中暑
Toothache 牙痛
Loose bowel movement 拉肚子
Heart Disease 心脏病
Pharyngitis 咽喉炎
Disease of Skin 皮肤病
Spine Pain 脊椎疼
Constipation 便秘
Dislocation 脱臼
Fracture 骨折
Headache 头痛
Indigestion 消化不良
Insomnia 失眠症
Night sweet 盗汗
Chronic disease 慢性病
Infectious disease 传染病
Epidemic 流行病
Incubation 潜伏期
Stuffed Nose 鼻塞
Body Odor 狐臭
Birthmark 胎记

D.1.2 人体部位

Throat 喉咙
Lips 嘴唇
Forehead 额头
Cheek 脸颊
Eyeball 眼球
Sideburn 鬓角
Mustache 胡子(八字胡)
Beard 胡子(下巴胡子)
Chin 下巴
Eyebrow 眉毛
Eyelash 眼睫毛
Eyelid
Jaw 下颚

Tongue 舌头
Temple 太阳穴
Tooth / Teeth 牙齿
Neck 脖子
Nail 指甲
Finger 手指
Thumb 大拇指
Index Finger 食指
First Finger食指
Middle Finger中指
Ring Finger / Fourth Finger無名指
Little Finger / Small Finger小指
Small finger 小指
Wrist 手腕
Waist 腰
Shoulder 肩膀
Chest 胸部
Back 背部
Arm 手臂
Armpit 腋窝
Spine 背脊(脊柱)
Pelvis 盆骨
Hand Back 手背
Elbow 肘部
Palm 手掌心
Thigh 大腿
Belly / Abdomen 腹部
Leg 腿
Lap 大腿
Navel 肚剂
Calf 小腿
Knee 膝盖部
Patella 膝盖
Bottom / Hip 臀部
Buttock 屁股
Ankle 脚踝
Foot 脚
Toe 脚指头
Heel 脚跟

D.1.3 人体器官

Spinal cord 脊椎

Esophagus 食道
Lung 肺
Bowels 肠
Intestines肠
Colon / Large Intestine 大肠
Small intestine 小肠
Rectum 直肠
Liver 肝
Stomach 胃
Gall Bladder 胆囊
Kidney 肾
Urinary bladder 膀胱
Spleen 脾
Pancreas 胰
Appendix 盲肠
Prostate 前列腺
Blood vessels 血管
Artery 动脉
Vein 静脉
Joints 关节
Testicle 睾丸
Air way 呼吸道
Uterus 子宫

D.1.4 病情描述

Bleeding 流血
Breathing Problems 呼吸困难
Airway Obstruction呼吸道阻塞
Chest pain 胸痛
Choking 窒息
Heart attack 心脏病突发
Appendicitis 盲肠炎
Food poisoning 食物中毒
Hypothermia 低温过低
Cold Exposure 受凉
Frostbite 冻伤
Seizures 抽搐
Shock 休克
Stroke 中风
Fainting 晕厥
Unconsciousness 昏迷

Drowning 溺水
Broken Bone 骨折
Bone Fracture 骨裂
Fall 摔伤，摔倒
Sprains 扭伤
Strains 挫伤
Splinters 刺伤
Cuts and scrapes 割伤
Dislocation 脱臼
Tooth knocked out 牙齿被打掉
Bruise 瘀伤
Heat stroke 中暑
Heat Prostration 热浪袭击
Heat Exhaustion (因热)疲劳
Burns 烫伤
Sunstroke 中暑
Sunburn 太阳晒伤
Burns and Scalds 烫伤，烧伤
Chemical Burns 化学(药品)烧伤
Animal bites 动物咬伤
Spider bites 被蜘蛛咬伤
Snake bites 被蛇咬伤
Scorpion bites 蝎子咬伤
Bee and Wasp stings 蜜蜂蛰伤
Digestive system 消化系统
Respiratory system呼吸系統
Circulatory system循环系统
Nervous system 神经系统
Respire / Breath 呼吸
Cough 咳嗽
Pulse 脉搏
Digest 消化
Urinate 小便
Bowel movement 大便
Swallow 吞咽
Epidemic 流行性的
Incubation 潛伏期
White Cell 白血球
Red Cell 紅血球
Allergy 过敏
Anemia 贫血

D.1.5 描述病痛状况

Cramp 抽筋
Burn 烧伤
Bleed 流血
Vomit 呕吐
Throw up 呕吐
Sprain 扭伤
Strain 拉伤
Scrape 擦伤
Difficult to swallow 吞咽困难
Difficult to hear 听力障碍
Difficult to urinate 小便困难
Difficult to breath 呼吸困难
Bad breath 口臭
Stiff 僵硬
Nausea 反胃
Gooseflesh 鸡皮疙瘩
Burp 打嗝
Fever 发烧
Bloodshot 充血
Tingling 耳鸣
Numb 麻木
Bloated 胀
Blurred 模糊不清
Aging 老化
Dry 干的
Sore 疼痛
Pain 疼痛
Itchy 痒
Bulged 胀
Swollen 肿
Nervous 紧张的
Dizzy 晕眩
Faint 晕倒
Coma 昏迷
Unconsciousness 神智不清
Inflammation 发炎
Wheezing 喘气
Stuffy 阻塞

D.1.6 描述疼痛

Slight pain 轻微的痛
Severe pain 很痛
Terrible pain 非常痛
Sharp pain 剧痛
Gripping pain剧痛
Persisting pain 持续的痛
Sudden pain 突然发痛
Throbbing pain 刺痛
Prickling pain 刺痛
Stabbing pain 刺痛
Biting pain 刺痛
Crushing pain 压迫痛
Splitting pain撕裂痛
Tearing pain 撕裂痛
Dull pain 闷痛
Colic 绞痛
Squeezing pain 绞痛

D.1.7 身体排泄物或者描述长出来的东西

Phlegm 痰
Mucus 粘液
Pus 脓
Sputum 唾液
Saliva 唾液
Urine 粘液
Stool 大便
Nasal discharge 鼻屎
Ear discharge 耳屎
Eye gum 眼屎
Blood clot 血块
Blister 水泡
Bruise 瘀伤
Fungus infection 藓
Rash 红疹
Red specks 红斑
Red spots 红点
Pimples 疙瘩
Scar 伤疤
Mole 痣

Prickly heat 痱子
Lump 肿块

D.1.8 排泄物描述

Thick 浓的
Thin 稀的
Loose 稀的
Hard 硬的
Soft 软的
Bloody 带血的
Mucous 黏黏的
Tarry 焦黑的

D.1.9 药物

Antiphlogistic 消炎药
Aspirin 阿司匹林
Digestive 消化药
Cough Drops 咳嗽剂
Cough Syrup 咳嗽糖浆
Laxatives 止泻药
Antacids 治酸剂(比如苏打水)
Foot care 脚步保健药
Eye care 眼部保健药
Skin care 皮肤保健药
Sleeping drug 安眠药
Intestinal medicine 肠胃药
Antibiotic 抗生素
Penicillin 青霉素(盘尼西林)
Epsom salt 泻药
Cold remedies 感冒药
Contraceptive medicine避孕药
Diet Aids 减肥药
Vitamins 维生素
Pain Relief 止疼药
Antipyretic 退烧药
Cough Syrup 止咳水
Anti-Diarrhea 止泻药
Eye Drops 眼药水

D.1.10 医用品

Alcohol 酒精
Cast 石膏
Cotton Wool 药用棉花
Antiseptic Wipe 杀菌抹布
Ice Bag 冰袋
Iodine 碘酒
Gauze 纱布
Band Aids / Bandage 绷带
Tape 胶带
Crutch 拐杖
Measure Cup 量杯
Syringe 注射器
Burn Cream 治烧伤的软药膏
Clinical Thermometer 体温计
Blood Pressure Meter 血压计
Gentian Violet Liquid 红药水
Hot Water Bag 热水袋
Hydrogen Peroxide 双氧水
First Aids 急救物

D.1.11 药物形状

Caplets 颗粒状
Tablets 片状
Powered 粉状药
Ointment 软膏
Capsule 胶囊
Gel caps 胶囊(粒状)
Gel tabs 胶囊(片状)

D.1.12 医疗人员

Anesthetist 麻醉师
Assistant Doctor 助理医生
Clinical Clerk 临床见习生
Orderly 值班医护人员
Specialist 专科医生
Surgeon 外科医生
Therapist 理疗师
Intern Doctor 实习医生

Resident 住院医生
Matron / Head Nurse 护士长
Nurse 护士
Practice Nurse 实习护士
Pharmacist 药剂师
Physician 内科医生
Dentist 牙医
Dermatologist 皮肤科医生
Gynecologist 妇科医生
Obstetrician 产科医生
Oculist 眼科医生
Pediatrician 小儿科医生
Psychiatrist 精神分析师
Judicial Doctor 法医
Veterinarian 兽医
Family Doctor 家庭医生
In-Patient 住院病人
Out-Patient 门诊病人

D.1.13 医院科室

General Medicine 普通内科
Thoracic 胸腔科
Neurology 神经科
Cardiology 心脏科
Gastric and Intestine肠胃科
Herpetology 肝脏科
Nephrology 肾脏科
Hematology 血液科
Orthopedic 骨科
Urology 泌尿科
Ophthalmology 眼科
Dentistry牙科
Otolaryngology耳鼻喉科
Dermatology 皮肤科
Psychiatry 神经科
Obstetrics and Gynecology 妇产科
Pediatrics小儿科
Infectious Diseases 传染病科
Surgery 外科
Plastic Surgery 整形外科
Cardiovascular 心血管科

D.1.14 其他

Treatment 治疗
Acupuncture 针灸
Acute 急性
Chronic慢性
Blood Analysis 验血
Blood transfusion 输血
Blood Type 血型
Stool routine 粪便检查
Urine routine 尿液检查
Childbirth 生孩子
Delivery 分娩
Clinical History 病历
Aerial Infection 空气传染
Contact Infection 接触传染
Diagnosis 诊断
Diet 饮食(医疗保健为目地的饮食)
Enema 洗肠
First Visit 初诊
Anesthesia 麻醉
General Anesthesia 全身麻醉
Spinal Anesthesia 脊椎麻醉
Local Anesthesia 局部麻醉
General Check-up 健康检查
Incubation Period 潜伏期
Injection (shot) 注射
Organ Transplant 器官移植
Pap test 抹片检查
Radiation 放射性(检查)
Recovery Room 康复室
Rehabilitation 康复
Side Effect 副作用
Sterilization 消毒
Admission (住院)接待处
Appointment (门诊)预约
Consultation 会诊
Discharge 出院
Emergency 急诊
Emergency Room急诊室
Laboratory Fee 检查费
Material Fee 材料费
Nursing Fee 护理费

Registration 挂号(登记)
Operation Room 手术室
Autopsy 验尸

D.2 法律相关

Code (as in Unites States Code): A collection of laws(法律条文汇总)
Constitution:宪法
Law: 法律
Administrative Law:行政法
Procedural Law:诉讼程序法
Criminal Law:刑事法
Civil Law:民事法
Contract Law:合同法
Tort Law: 侵权法
Property Law:物权法
Labor Law:劳动法
Human Rights Law: 人权法
Family(Marriage) Law: 家庭(婚姻)法
Company Law:公司法
Commercial Law:商法
Admiralty Law:海事法
Intellectual Property Law:知识产权法
Tax Law:税法
Banking Law:银行法
Competition Law (Antitrust Law):竞争法(反托拉斯法)
Consumer Law:消费法
Environmental Law:环境法
Bill:议案
Miranda Rule: 米兰达规则
Restitution:赔(补)偿
Unjust enrichment:不正当获利
Summon: (给被告的)法院传票
Subpoena: (给证人的)法院传票
Citation: 法院传票(an order to appear in a court of law)
Trial:审判
Plaintiff:原告
Defendant:被告
Attorney: 1)律师 (A lawyer, a counsel, a member of the BAR)
2)辩护人(An officer of the court who is engaged by a client)
Witness:证人
Judge:法官

Prosecutor: 检察官(公诉人)
District Attorney: 地区检察官官
Attorney General: 总检察官
Bar:律师资格
Bar Association:律师协会
Complaint:起诉书
Allegation: Statement without proof(没有证据的)指控
Answer:被告对原告的起诉书的回应
Certificate:各种证明文书
Appeal:上诉
Jurisdiction:司法管辖权
Arbitration:仲裁
Injunction 法院强制令
Testify作证
Testimony:证词
Evidence:证据
Search Warrant:搜查许可证
Rule:规定
Regulation:法规
Ordinance:地方法规(条例)
Hearing:听证会
Rape:强奸
Battery:殴打
Assault:人身攻击
Kidnap(ping):绑架
Arson:放火
Blackmail:威胁
Burglary:偷窃
Extortion:敲诈勒索
Robbery:抢劫
Embezzle(ment)挪用
Bribe(ry):行贿
Forgery:伪造货币或文书

D.3 食品

D.3.1 水果

注：价格信息仅供参考，水果价格在美国各地有所不同，在不同地区也有所不同。Lb 是英制重量单位磅(pound)，约等于 0.9 斤。部分水果，如西瓜，在美国是论个卖的，在价格一栏给出的就是单个的大致价格，标着 ea，是 each 的缩写。

图片	名称	价格	描述
	Pitaya 火龙果	不常见，部分地区中国超市有售	味道略带酸甜，口感嫩滑，水分多，营养丰富，除生吃外，也可用来制作酸奶、果酱、西米露等。
	Tomato 西红柿，番茄	$1.49/lb	果实营养丰富，味道酸甜，可以生食、煮食、加工制成番茄酱、汁等。
	Cherry Tomato 圣女果，小番茄，樱桃番茄	$?/lb	味道清甜，口感好，营养价值高，既可蔬又可果。也可以做成蜜饯。

	Pineapple 菠萝，凤梨	$3.99/ea	含有大量的果糖，葡萄糖，柠檬酸和多种维生素，味甘性温，具有解暑止渴、消食止泻之功。可以买专门的 pineapple slicer 切取果肉。
	Watermelon 西瓜	$3.99/ea (~12lbs)	味甜多汁，含有丰富的矿物盐和多种维生素，是夏季主要的消暑果品。挑西瓜时注意，底部的圆圈越小越好，蒂头卷曲的比较甜，纹路整齐是好瓜，颜色最好挑青绿色，不要雾雾白白的。
	Banana 香蕉	$0.59/lb	果肉营养价值颇高，含含多种微量元素和维生素，除作鲜果食用外，可加工成香蕉粉，用于制糕饼及面包；成熟果实还可加工制罐、果脯、香蕉干、果汁、香精等。
	Pomelo (Shaddock) 柚子，文旦	$?/ea	清香、酸甜、凉润，营养丰富，药用价值很高，柚子一次不能吃太多，太苦的柚子不宜吃。

	Grapefruit 葡萄柚	$0.99/ea	口味与普通柚子相似，也具有丰富的营养和很高的药用价值。
	Orange 橙子，柳橙，甜橙	$1.49/lb	柚子与橘子的杂交品种，果肉可鲜食，也可以用作其他食物的附加物，另一个重要用途为榨汁。
	Apple 苹果	$1.49/lb	Gala，味甜，清脆可口；Fuji，外观与 Gala 类似，味甜，果肉酥脆；Red Delicious，深红色，味甜，果肉比 Fuji 更酥；Granny Smith，青色，味酸，口感清脆。
	Lemon 柠檬	$0.49/ea	富含维生素 C，主要为榨汁用，有时也用做烹饪调料，但基本不用作鲜食。有青色、黄色两种，青柠檬略小，比黄色品种酸。
	Cherry 樱桃	$6.99/lb	味道甜美，含铁量位于各种水果之首，医疗保健价值颇高。
	Peach 桃子	$2.49/lb	汁多味美，芳香诱人，色泽艳丽，营养丰富。

	Pear 梨	$1.99/lb	肉脆多汁，酸甜可口，风味芳香鲜美，可以加工制作梨干、梨脯、梨膏、梨汁、梨罐头等，也可用来酿酒、制醋，还有医用价值，可助消化、润肺清心，消痰止咳。
	Chinese Date 枣	不常见，部分地区中国超市有卖	未成熟时黄色，成熟后褐红色，可鲜食也可制成干果或蜜饯果脯等。营养丰富，富含铁元素和维生素
	Coconut 椰子	$2.29/ea (small)	新鲜的椰子可吸食椰汁，椰肉清香甜美，可直接食用，也可制成椰丝用于制作甜品或煮食。
	Strawberry 草莓	$3.99/lb	鲜美红嫩，果肉多汁，含有特殊的浓郁水果芳香，营养价值高，含丰富维生素 C 。
	Raspberry 山莓，树莓	$3.99/5.6oz	味酸，味甜，可生食也可用作各类甜品和酸奶的附加物，营养丰富。
	Blueberry 蓝莓	$3.49/lb	富含多种维生素和各类矿物质，营养丰富，多用在果冻、果酱与派上，也会加入蛋糕中烘培，是许多点心与佳肴的成分之一。

	Blackberry 黑莓	$3.99/5.6oz	含有丰富的铁和维生素C，可鲜食，也可做蜜饯、果酱和果子冻，或做馅饼。
	Grape 葡萄，提子	$2.49/lb	营养价值很高，可制成葡萄汁、葡萄干和葡萄酒.几个品种口味由酸到甜，依次是青提、红提、黑提。
	Sugarcane 甘蔗	不常见，部分地区中国超市有卖	味甘甜，是能清、能润，甘凉滋养的食疗佳品，可生食，可榨汁，也可做烹饪之用。
	Mango 芒果	$1.29/ea	多汁，味道香甜，果肉细腻，风味独特，所含胡萝卜素成分特别高，是所有水果中少见的，可生食，也可制成果干或者甜品。
	Papaya 番木瓜，木瓜	$2.99/ea	味甘甜，素有“百益之果”之城，助消化之余还能消暑解渴、润肺止咳，特有的木瓜酵素能清心润肺还可以帮助消化、治胃病，它独有的木瓜碱具有抗肿瘤功效，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。

	Apricot 杏子	$3.99/lb	色泽鲜艳、果肉多汁、风味甜美、酸甜适口，营养丰富，含有多种有机成份和人体所必须的维生素及无机盐类，是一种营养价值较高的水果。
	Nectarine 油桃	$2.49/lb	普通桃的变种，口感松脆，略酸。
	Persimmon 柿子	$2.49/ea	含有丰富的糖分，果胶和维生素，有良好的清热和润肠作用，是慢性支气管炎，高血压，动脉硬化患者的天然的保健食品。不过柿子中大量的单宁酸会影响身体对铁质的吸收，所以不宜多吃。
	Pomegranate 石榴	$3.99/ea	含有较多的维生素及无机盐钙、铁和锌。其中维生素 C 和维生素 E 都高于苹果和梨。红粉皮石榴含维生素 C 高，青皮石榴含维生素 E 高，可生食，也可榨汁饮用。
	Durian 榴莲	不常见，中国超市有卖	口感滑腻，营养丰富，香味独特，具有“水果之王”的美称，可生食，也可制成甜品或炖汤。

	Jackfruit 菠萝蜜	不常见，中国超市有卖	绿色未成熟的果实可作蔬菜食用。成熟时的可食部分含含多种微量元素，将其炒熟食用，味美如栗，有止渴、通乳、补中益气功效。
	Areca Nut 槟榔果	不常见，部分地区中国超市有卖	具药用价值，加工后可入药，槟榔嚼食口感清香，但除了使牙齿变黑、磨损、动摇、牙龈萎缩造成牙周病，口腔黏膜下纤维化及口腔黏膜白斑症外，还会导致口腔癌。
	Kiwifruit, Chinese Gooseberry 猕猴桃	$0.49/ea	质地柔软，味道有时被描述为草莓、香蕉、凤梨三者的混合，其维生素 C 含量在水果中名列前茅，一颗猕猴桃能提供一个人一日维生素 C 需求量的两倍多，还含有良好的可溶性膳食纤维。
	Cumquat/Kumquat 金桔，金橘，金柑	不常见，部分地区中国超市有卖	果皮肉质而厚，平滑，有许多腺点，有香味，果生食或制作蜜饯，入药能理气止咳，果实未成熟时亦可用来泡茶。
	Flat Peach, Saturn Peach 蟠桃	$0.99/ea	肉质细腻，甘甜可口，味道鲜美，果实中富含多种营养成份，食用后可以补心活血、清热养颜、润肠通便、帮助消化，蟠桃中含铁量较高，在水果中几乎占居首位，故能防治贫血。

	Litchi 荔枝	不常见，部分地区中国超市有卖	果肉新鲜时呈半透明凝脂状，味香美，但不耐储藏。荔枝性热，多食易上火，并可引起“荔枝病”。
	Greengage 青梅	不常见，部分地区中国超市有卖	果大、皮薄、有光泽、肉厚、核小、质脆细、汁多、酸度高，具有酸中带甜的香味
	Crataegus, Haw, Hawthorn 山楂果	不常见，部分地区中国超市有卖	质硬，果肉薄，味微酸涩，有些品种较甜，适合生食，但更多用于制成果干，或者进一步加工为山楂糕、山楂片。
	Honey Peach 水蜜桃	$2.49/lb	皮很薄，果肉丰富，宜于生食，入口滑润不留渣子。刚熟的桃子硬而甜，熟透的桃子软而多汁，含丰富铁质，可防止贫血。
	Musk Melon 香瓜，甜瓜	$3.49/ea (~4lbs)	味甜清香，除了水分和蛋白质的含量低于西瓜外，其他营养成分均不少于西瓜。

	Plum 李子	$2.99/lb	饱满圆润，玲珑剔透，形态美艳，口味甘甜，既可鲜食，又可以制成罐头、果脯，可促进消化、美容养颜。
	Waxberry, Red Bayberry 杨梅	不常见，部分地区中国超市有卖	waxberry red bayberry 中、外果皮多汁，味酸甜，夏日著名水果，亦可制果干、饮料或酿酒。
	Longan 桂圆，龙眼	不常见，部分地区中国超市有卖	longan 新鲜的肉质极嫩，汁多甜蜜，美味可口，可以生食，也可制成果干或者入药。
	Crab Apple 沙果	不常见，部分地区中国超市有卖	生食味似苹果，味略涩，不宜多食
	Starfruit 杨桃	$?/ea	果皮呈蜡质，光滑鲜艳，分为甜、酸两种类型，前者清甜爽脆，适宜鲜吃或加工成杨桃汁、罐头；后者果实大而味酸且带有涩味，多用做烹调配料或蜜饯原料。

	Loquat 枇杷	不常见，部分地区中国超市有卖	果肉软而多汁，有白色及橙色两种；称“白沙”及“红沙”。当中白沙甜，红沙较酸或颇酸，营养颇丰，其中胡萝卜素含量在各水果中为第三位。除了鲜吃外，亦有以枇杷肉制成糖水罐头，或以枇杷酿酒。
	Tangerine 柑橘，芦柑，橘子	$?/lb	色彩鲜艳、酸甜可口，维生素 C 和胡萝卜素含量高，多食对口腔、牙齿有害，可剥皮生食，或绞汁取液饮。
	Wax-Apple 莲雾	不常见，部分地区中国超市有卖	果实呈钟形，果色鲜艳夺目，果肉海绵质，略有苹果香气，味道清甜，清凉爽口，带有特殊的香味，含大量水分，可作冷盘，是解酒妙果。
	Guava 番石榴	不常见，部分地区中国超市有卖	肉质非常柔软，肉汁丰富，味道甜美， 几乎无籽，风味接近于梨和台湾大青枣之间，不但可以鲜食，还可以加工为果汁、果酱、果脯
	Avocado 牛油果，鳄梨，油梨	$1.69/ea	果肉柔软似乳酪，色黄，风味独特，富含多种维生素、矿质元素、食用植物纤维，丰富的脂肪中不饱和脂肪酸含量高达 80%，为高能低糖水果。

E.中美航线主要航空公司行李规定

E.1 中国大陆

E.1.1 中国国际航空公司(Air China)

托运行李：2 件不超过 23kg 的托运行李免费(经济舱，头等舱和商务舱每件重量限制为 32kg)，且每件三边之和不超过 158cm
http://www.airchina.com.cn/cn/baggage_service/abroad_checked_baggage.shtml

随身携带行李：持经济舱客票的旅客，每人可随身携带一件物品(头等舱和商务舱为两件)，非托运行李的体积应能置于旅客的前排座椅下或封闭式行李架内，每件随身携带物品的长、宽、高分别不超过 55CM（21 英寸）、40CM（15 英寸）、20CM（7 英寸）
http://www.airchina.com.cn/cn/baggage_service/carry_on.shtml

E.1.2 中国东方航空公司 (China Eastern Airlines)

托运行李：2 件不超过 23kg 的托运行李免费(经济舱，头等舱和商务舱每件重量限制为 32kg)，且每件三边之和不超过 158cm

随身携带行李：随身携带的非托运行李每件重量不能超过 5 公斤，体积不超过 55×40×20 厘米，如公文包、旅行包。公务舱或经济舱可以携带一件，头等舱可以携带 2 件
http://www.ceair.com/mu/main/xxyfw/lxxz/lkxz/index.html#ttp14

E.1.3 中国南方航空公司(China southern Airlines)

托运行李：2 件不超过 23kg 的托运行李免费(经济舱)，且每件三边之和不超过 158cm(留学生、劳务、海员、移民及探亲旅客托运行李的免费行李额，为上述成人标准的件数额外增加 1 件)

随身携带行李：每位头等舱旅客可随身携带两件行李，每件行李重量不得超过 5 公斤；每位公务舱和经济舱旅客可随身携带一件行李，重量不得超过 5 公斤。上述每件行李三边之和不得超过 115 厘米
http://www.csair.com/cn/order/kpxlgd.shtml

E.2 美国

E.2.1 AA (American Airlines)

托运行李：2 件不超过 23kg 的托运行李免费，且每件三边之和不超过 158cm
随身携带行李：One bag carry-on（一个登机箱，45 in/115 cm (carry-on) No larger than 22 in/56 cm long, 14 in/36 cm wide and 9 in/23 cm high） and One personal item(一件个人物品，36 in/91 cm (total dimensions))

http://www.aa.com/i18n/travelInformation/baggage/baggageAllowance.jsp

E.2.2 UA(United Airlines)

托运行李：1 件不超过 23kg 的托运行李免费，且每件三边之和不超过 158cm

https://www.united.com/CMS/en-US/travel/Pages/BaggageChecked.aspx
https://www.united.com/CMS/en-US/travel/Pages/CheckedBaggage.aspx

随身携带行李：
免费携带件数：1 bag and 1 personal item(see description below)
体积：45 linear in or 114 cm(L+W+H)
重量：40 lbs or 18 kg

https://www.united.com/web/en-US/content/news/travelnoticesecurity.aspx#offshore

Delta （Delta Air Lines）
托运行李：1 件不超过 23kg 的托运行李免费，且每件三边之和不超过 157cm(经济舱，第二件托运加收 100 美元)

http://www.delta.com/content/www/en_US/traveling-with-us/baggage/before-your-trip/checked.html

免费携带件数：1 bag and 1 personal item
体积：45 linear inches (or 114 cm)， Baggage must fit easily in the Carry-on Baggage Check (approximately 22" x 14" x 9" or 56 x 35 x 23 cm)

E.3 第三国/地区

有很多第三国的航空公司也运营中美之间的航线业务，一般来说这种航线都不是直达美国的，一般都需要在第三国转机。很多这样的第三国或者地区甚至规定，只要持有有效的美国签证，还可以短期在第三国面签逗留。由于这类由第三国航空公司运营的航空公司经常以低价促销来占领一定的市场份额，所以很多留学生会选择这类航空服务。这里罗列一些有代表性的，供参考

E.3.1 韩亚航空(Asiana Airlines)

该航空公司最近(2013 年 7 月，刚刚在旧金山机场出了一个事故，上面很多是中国旅客，可见搭乘这类航空公司的同学还是很多的)
托运行李：1 件不超过 23kg 的托运行李免费，且每件三边之和不超过 158cm
http://chkin.flyasiana.com/English/Fly2007/Contents/info/before/baggage/basis_free_baggage.jsp

随身行李：
Less than 10kg (22lbs) and A+B+C= 115cm (1 piece)
The maximum value - width : 40cm, leghth : 55cm, height : 20cm
http://chkin.flyasiana.com/English/Fly2007/Contents/info/before/baggage/carryon_baggage.jsp

E.3.2 加拿大航空(Air Canada)

托运行李：1 件不超过 23kg 的托运行李免费，且每件三边之和不超过 158cm(经济舱，第二件托运加收 100 美元或者加拿大元)
http://www.aircanada.com/en/travelinfo/airport/baggage/checked.html

随身行李：
1 bag and 1 personal article，具体要求可以参考官网介绍
http://www.aircanada.com/en/travelinfo/airport/baggage/carry-on.html?src=rt

E.3.3 卡塔尔航空(Qatar Airways)

托运行李：1 件不超过 23kg 的托运行李免费，且每件三边之和不超过 158cm
免费携带件数：1 bag and 1 personal item （Maximum hand baggage dimensions are 50x37x25cm (20x15x10in) each）

http://www.qatarairways.com/global/en/baggage.page

后记

留学生活手册 0.29 版和 0.30 版后记

美利坚留学生活手册是写给即将踏上这片土地，开始留学生活的朋友们的。里面全是关于留学生活中特别是刚刚到美开始阶段所需要做的一些的琐事，是关于我们眼前所将要遇到的那些的脚下的事情。但是如果我们只关注脚下，是很容易迷失方向，陷入迷茫的。于是本篇就斗胆地试着仰望一下天空，试图以此来找一下我们的坐标和轨迹。

1．从第一个留学生写起

中国人有机会出国留学特别是去北美留学，那还是 150 年之前才开始的事情。一个在澳门上学的孩子，由于他的美国老师要回国，问有谁愿意跟他一起去美国完成他的学业，于是一个广东男孩站了起来。他们乘坐一艘美国油轮经过南海，马六甲海峡，印度洋，大西洋，经历了三个多月才到了美国的纽约港。后来这个男孩从 Yale 毕业，成了中国近代史上的第一个留学生，他的名字叫容闳。今天在 Yale 的校园里有他的一副塑像。

然而，从那时开始，中国人远赴海外留学，并不是历史的巧合，而是我们这个民族逐渐意识到自己的落后和愚昧，进而向西方学习的进程的一部分。 “不如虎穴，焉得虎子”，求取真经，还需要到西天去取吧。通过 150 多年的努力，我不知道，我们是否已经取来了真经，但是我们绝对有机会深入到美国社会内部去深刻的认识和理解所有这些问题，于是我们就成了整个历史进程的一部分，而且可能是最重要的一部分。我们应该感谢这个时代，改革开放 30 年的成果凝聚在我们身上，我们不会像晚清的人那样自认来自天朝上国，，带着愚昧和无知来俯视这个全然不同的美国社会，也不会带着“东亚病夫”的怯懦和自卑仰视，而是谦逊的，以平等和平和的心态正视所有的一切。

2. 为什么要来美国留学？

Purpose 问题是留学根本的问题之一。说了这么多，为什么要留学呢？我只能说说我的理解。

A 个人觉得现在留学已经相当的大众化，不要期待着出去镀一层金回来，国内就像欢迎拿破仑战胜归来那样迎接你，海带多了去了，由于国情不同，美国学习的那些东西在国内未必能够找到合适的用武之地的。如果想通过留学就想当然的觉得能够出人头地的同学，我觉得还需要三思再三思。

B)读完书，留在美国怎么样？这个每个人的情况都不一样，30 年来，大量的中国留学生通过各种渠道到美国留学，中间的很多人由于这样那样的原因留了下来，成了真正的“留”学生。他们是我们需要观察的，或许可以从他们的境遇中找到我们未来的影子。这里不展开了。

C) 学习科学文化知识？既然留学风险这么大，最后还不一定能够给我带来什么，那为什么还要去留学？有人说，去学习科学文化知识。没有错。几乎任何一个领域，我发现中国人的贡献基本为零。数学，物理，化学，EE，CS，医学，经济与金融技术，哲学，政治与法律。。。。很多与中国相关的研究也在国外。但是我想说，学习这些是远远不够的。西方之所以能够发展出这么多现代的科学技术，并不在于科学技术本身，而主要在于支撑这种科学技术发展的文化和制度。他们认为世界上的任何事物都是有自身规律(law)的，而对于 law 的认知，不是听命于权威，听从于经典，而是重复去验证，不唯书，不唯上，只唯实，此为“求真”。同时，对于发现这些创新，给予足够的保护，比如很早就有了 patent 制度，比如对 intellectual property 的保护。在美国，你不会因为上了类似 playboy 网站而被滤霸，但是你可能会因为下载了某部非开放版权的电影或者某个音乐的 MP3 或者 Matlab 被叫过去谈话，轻者可能被罚款(有时候这个罚款的数字很吓人)，严重的有因此被直接开除的。某个学校，有个学生的 paper 中，有三行引用了别人 paper 中的原话，但是没有加引号和引用说明，被发现而被开除。顺便想到了国内风行的“山寨“文化，很多时候，或许我们只是”山寨“了技术，山寨了”用“，却没有真正山寨来那些根本的东西。

D)了解那个真正的美国。真正的美国不是好莱坞式的美国。个人觉得好莱坞电影和大部分美国电视剧，仅仅只是描述了美国的一部分，跟真实的美国还有不少距离。这个就如同一个美国人到了北京或者上海，觉得哇这就是中国，好现代啊；或者另外一个美国人看了张艺谋的某部关于中国农村的电影，觉得哦，这就是中国。读万卷书，行万里路。很多时候行万里路对于一个人来说意义更大。个人觉得在美国很多地区(注意这里是很多，不是全部)特别是中西部，民风淳朴，路不拾遗。当你在学校大楼里面看着 faculty 或者办公室的 list 的时候，很多时候会有人上来主动问你，是否需要帮助，你要找谁；当你初来乍到，用不那么地道流利的英语问路的时候，有人会很热情的回答，甚至他不知道，他会帮你询问旁边的人，然后再很仔细的边比划边慢慢的说给你听；当你还没有车，需要来去机场时，有人会愿意一大早或者半夜开很远的路去机场 pick-up，可能你跟他并不认识。。。；当感恩节来临，美国人都回家过节了，可能真的有这样的美国人，他们愿意带你去他们的家，跟他们的家人一起欢度 thanksgiving。从这里，我体会到这个国家所真正强大的地方："力所能及的帮助他人，感恩"。我想或许这是很多中国留学生最终选择留在那里的原因之一吧。。。。或许你会发现很多美国人的生活很传统，他们重视家庭，重视亲情和感情。有时候我们会觉得中国人走的有点太远了。。。。当然这些都是一些个案，但是其实一个人的认识，是由这些身边的一个一个个案所积累起来的。比如，每当学校里或者附近发生了一些案件，我们邮箱里面很快就会收到这个案件的相关信息，比如我在某个学期收到的类似邮件，里面描述的犯罪分子都是 African Americans(非洲裔美国人)，自然会对他们有些警惕。如果你被他们抢劫过，自然对类似的深恶痛绝等等。

E）通过留学，你或许能够发现，其实美国并不是天堂也不是地狱。美国社会和中国社会一样有他自己本身的各种各样的问题。种族问题，贫富差距，教育，就业，官僚主义等等都困扰着这个国家。很多人在国内或许曾经或者现在仍对美国式的民主制度心存向往。但是我觉得，很多很多国内的人，对于民主本身的理解实在是太过于表面和肤浅了。民主绝不仅仅是那种每个人都可以上街游行，投票选举总统的理念，而是一种精巧的社会制度安排；他实现那些掌握公共权力的社会精英和底层大众的互动和利益一致性，不断的在制度框架之内调整各个利益集

团的关系；对掌握公共权力的社会精英进行有效监督和制约等等。同时，民主背后还有一个更加精巧的制度安排，那就是共和，很多时候我觉得没有共和，民主就是多数人的暴政。而所有制度良性运行的基础则是理性的国民和法治(Rule of Law NOT Rule By Law)。

F) 通过留学，你会有机会去结交一个美国的朋友，结识一个美国的家庭。东方与西方，中国和美国，历史传统，文化背景，宗教观念等等都有着很多很多的不同，近 100 年来，美国的成功使得很多美国人对于外界特别是中国有这样那样的偏见，他们中间很多人自然而然的觉得美国的方式是最好的方式，其他人其他国家都最好 follow 这样的他们的方式，而他们往往忽略了历史传统和文化之间的不同，具体的方式也应该有所不同。真正的去结交美国的朋友，结识他们的家庭，有助于我们理解他们的思维方式，有助于让他们理解我们的思维模式，很多时候两个国家也好，两个人也好，很多问题都在于我们缺乏足够的交流和沟通。

G）通过留学，可以认识一下美国的宗教。五月花号上的人因为不愿受英国教会的迫害而远渡重洋离开自己的故土来到这片新大陆，他们这些人被称为清教徒(Puritans)。很多人把美国的历史追溯到那里，美国也一直具有比较强的清教徒传统。直到今天，宗教在美国日常生活中担负了很多重要的基层的职能。本文上面说的很多东西跟宗教还是有一定的关系的。比如，在他们觉得在上帝面前人人平等，规律(law)是上帝制定的(所谓自然法(Natural Law)或者叫普通法，Common Law)，所在在 law 面前人人平等，所以才有了 rule of law。。。。宗教还担负社会教育的功能，天天宣扬那些被我们中的有些人看成是大道理的东东(比如平等，自由，博爱)，来洗美国人的脑。。。。晚清以来一直有中学和西学争论，有人认为中学为体，西学为用，只是我有时候会想，西学引进来了，但是西学中的引进来的只是科学技术的那些东西，只是“用”，但是西学本身怎么样产生发展起来的根本是否引进来了呢，比如制度创新，比如对创新的鼓励和保护，对国民个人权利的保护和保障。。。是不是我们就永远是 follow 世界潮流…Puritans 很重要的逻辑起点是觉得人是有原罪的(people carried the stain of original sin)，人需要有敬畏感，需要自我约束，控制自己的欲望等等。中国古代哲人是很强调修身的，我的

理解修身本质上其实也是约束自身。市场经济也好，丛林法则也好，有一个法则是弱肉强食，胜者为王败者为寇。无疑很多时候，这些推动了社会的发展，但是一旦强者无所不用其极，自身对自己没有约束，外界也没有对其有有效的制约的话，恐怕就悲惨世界了。或许，更好的理解宗教对于美国社会的作用对于我们理解美国的很多现象会有很多很多的助益吧。

H) 通过留学，补上人文的短板。来到美国求学的中国留学生们，大多以理工科为主，我们所接受的中小学和大学教育可能更多的带有一些倾向性，希望把大家都培养成伟大的科学家和工程师，但是很多时候在人文方面，可能有所欠缺。我个人认为，大学特别是中小学本来应该是通才教育，其目的应该或者最根本的是培养合格的国民，追求“自由之思想，独立之人格”的大学精神。但是我想对大家说，我个人觉得在这里我们或许还有短板，对于理工科为背景的留学生，如何补上这个短板呢。所幸的是，美国的很多大学的课程在内部网中都是可以查到的，比如课程名称，上课时间地点，教授的名字，提纲甚至是所有的课件。在课程学习，科学研究之余，如果我们可以抽出那么点时间去旁听一下那些本科生的人文课程或许对于我们会有很多很多的助益的(个人认为远比郁闷了，天天上买买提或者上各种 deal 网站找 deal 来的有价值有意义)。因为很多时候理工科的知识或许只是给我们找一个饭碗，而那些人文的东西却可以让我们找到人生前进的航向。我觉得我们可以首先学习两门课，一门课叫心理学，他主要研究人的非理性行为。一门叫经济学(经济学是 MIT 任何一个本科生所需要必修的课，而且要求分两个学期修完)，经济学研究人的理性行为，研究人群的理性行为，学了经济学，对于很多社会现象会有很多深刻的认识和思考，同时以后还可以用此来居家理财。其次，历史，地理，法律(这个在美国很重要很重要)文学和艺术等等等等常识，缺哪个补哪个。

I) 探索不同的人生态度和价值观。你或许可以发现，其实自己可以有另外一种生活。有句话说存在决定意识。从小长大于中国社会，对于很多很多事情，都觉得很习以为常，觉得就是那样的。特别是我们这一代，很多人从小成长在竞争的环境中，考中学；考大学，学习，分数，成绩好像就成了一切，就成了衡量一个

人的标准。大学毕业，出国的话，觉得去牛校的人牛，比如去哈佛，MIT 的；工作的话，觉得找到很高薪水待遇的人牛，或者觉得考上公务员牛；考研的话，觉得考爆高分数，考上五道口“某央行研究所”的牛；毕业几年之后，觉得谁赚的钱多谁牛，或者谁买的房子大地段好价格高而且不用付房贷谁牛，或者谁开的车好谁牛或者觉得谁手里权力大谁牛等等等等。一切的一切都那么的自然。我想说，的确上面的这些都很牛。但是问题在于，我们社会很多时候，他的价值观是一元的。就好象打个比方，找女朋友只是以容貌为标准，其实更好的标准应该是合适还是不合适，而合适还是不合适的标准是每个人有所不同的。大家用一元的价值观不仅在衡量他人，也在衡量自己。有多少人想过，这些价值观到底是自己的呢，还是社会强加的。于是就有了很多人被生活推着走，被社会推着走。但是我发现在美国，价值观是多元的。也有很多人在用上面的一套“牛与不牛”的价值体系衡量着你我，有人辛苦读医是为了谋求医生这个职业所带来的待遇和社会地位；但是也有人读出来了 MD，拿到了行医执照，但是他却跑去非洲某小国，救助艾滋病人去了。有人大学毕业，也不找工作，也不买房子，跑到某发展中国家一边教授英语，一边旅游，“三十而立都过了，还像个像孩子不去成家立业，不靠谱啊不靠谱”。有人考上哈佛退学了(比尔盖茨)，跑去开个可能被认为不上路的软件公司，(在中国是很难想象的事情吧)，实现着让每个桌子上都有 pc 的梦想，后来成了世界首富。前几年不干了，把大部分的钱都捐了出来，即使金融危机的时候，还给全世界送去慈善。有人说，盖茨有个基金会，钱撒出去，是为了名嘛。名利名利，名在利前啊。这里还有一位叫沃伦巴菲特的，也是曾经的世界首富，也说要退休了，把钱都捐了出来，还不成立以自己名字命名的基金会，长年以来，虽然富裕的流黄金，但是一年他个人的花费才 5 万美元，你说他们这都是为了啥？我们国家曾经的首富，黄某某，也很有钱，应该属于“牛与不牛”中的典型牛人了，他首富了，都去做了啥，他赚钱是为了啥。比尔盖茨这种属于超级牛逼的人物离我们很远，但是我曾经碰到过一个 t 州农民技工学校的历史系的 faculty，他跟我说他就想着早点退休，起先我在想，他在历史系的收入大概是 ECE 系 faculty 的一半不到，退休了更少，为什么还要这么早的想退休呢。他说退休之后，他就可以专心从事他喜欢的研究了，现在在学校里面有很多教学的任务，要分很多心啊。

我觉得，我们过往很少在目地目标层面来思考问题。读书是为了什么？出国是为了什么？我们人生是为了什么？发展经济，追求 GDP 是为了什么？这些每个人的回答都有所不同，但是却一定需要有自己的思考，我觉得很多这些本质上是为了幸福。而幸福却是主观的，

在美国大学里，文科的助理教职(Assistant Professor)的收入并不那么有吸引力，然而往往会有数十个博士或博士后宁愿不要去公司赚大钱，而要前来应聘，大学教职竞争非常激烈。我曾向一位美国朋友提出这样一个问题，既然获得一个大学文科教职是如此困难，为什么在美国还是会有那么多人选择去读文科学位呢？这位朋友告诉我，这是因为他们确实有志于哲学、历史、文学与艺术专业，确实以此种学科当作为自己由衷的爱好，他们才会做出这种选择。。。在美国，确实有不少人只关心自己的物质生活，但也确实有为数不少的人在追求其他的东西，例如有的人喜欢冒险，而在日常物质享受方面则相当随便，有的人成了事业上的亿万富佬，但生活却十分朴素，始终开一部普通的车子，如著名的投资大师巴菲特。他们对于别人以何种方式生活，追求什么，物质生活得如何好，可以完全不在乎。每个人都以自我为中心，追求自己觉得值得追求的价值。换言之，美国人的人生追求比较多元化。中国人的人生追求相对而言则十分单一，而且很在乎别人如何看自己(也即通常我们说的中国人爱面子)，既然社会上以物质生活为中心，在从众心理的支配下，人们也就自然会以各种办法显示自己的成功。正如一位在美留学的同仁说的："中国人一生不是在追求幸福，而是在和别人比幸福"。

“牛与不牛”或者好还是不好，这些都是在特定的价值体系下才有意义。你说呢？如果没有留学的经历和阅历，或许我们会永远的在“牛与不牛“的思维模式下生活，而恰恰我觉得在这一点上，我找到了留学的一个重要意义所在。通过留学，我们观念中很多原本是那么”想当然“的事情变得不是那么想当然起来，于是乎，我们会发现自己逐渐的变得更加宽容，或许这是留学的经历带给我们个人最大的无形影响吧。

3. 留学是一条并不平坦的路

出国留学之路，并不是一条充满着鲜花和掌声的道路。或许这里有“雪山草地“，要”四渡赤水“，特别是对于刚刚来到这片陌生的土地，开始留学之路的朋友们来说，这更是充满了困难。下面会稍微介绍一些这方面的情况。

A)吃。

在美国，很多时候，吃是一个大问题。你或许会说，肯德基，麦当劳这些不是都是美国的吗？我吃得挺习惯的呀。不错，确实是都是原产美国的。不过这里需要说明的是，KFC 在美国的网点不多，比较难找到，同时最关键的是，美国的 KFC 卖的东西跟国内的很不同，即使有名字一样的东西，风味也几乎完全不一样，总之在美国的 KFC，是找不到在中国吃 KFC 的感觉的。麦当劳在美国倒非常普遍，风味跟国内相差没有 KFC 那么强烈，价格也很大众。但是问题是，如果一日三餐都是汉堡或者必胜客的 Pizza，起码对于我，是很不适应的。所以我们会在出国准备中强调需要学做饭。

B）行。

美国是一个运转在汽车轮子上的国家。很多地方（其实就除了 NYC 等极个别的城市之外），公共交通系统极不发达，整个城镇的规划，商场的布局都是基于开车如何方便来设计的。很多地方根本没有自行车道，路上也看不到自行车（学校里面会有比较多的自行车），路上也很少有行人。有时候，在学校附近的路上，你在人行道上走上一个小时，也见不到一个行人。刚来的时候，大家都是没有车的，一下子自己仿佛就变成了瘸子，问路的时候人家说不远，10 分钟就到了，但是这个 10 分钟是开车的十分钟，走路可就要悲剧了。

C)语言。

学了那么多年语言，但是除了极少部分人，语言对于大多数留学生来说，都是大问题。这里你会遇到印度英语，东南亚英语(比如新加坡人讲的，马来人讲的)，墨西哥英语，法国英语，东欧英语等等，很是挑战听力。那美国人呢？其实并不比印度英语容易懂，他们会用很多俚语和我们在国内几乎接触不到词。于是一下子，不仅腿瘸了，嘴也哑巴了。不过上课的英语则基本都没有任何问题。生活的

英语比上课难多了。

这里想到，国内的英语教育确实是需要反思的。我们往往注重模仿语音语调，注重背单词，注重听力，却很少思考过，学语言到底是为了什么？是为了能够用他来交流。看着印度人非常不标准的说着英语，但是他能把自己表达的很清楚，能够交流的很深入；反观大多数中国留学生的英语，反而是语音语调在国际学生中属于中上水平，但是用英语确切的表达自己的能力则相对不足了。

D)文化背景。

由于过往的生活经历不同，接受的教育有所差异，所以我们与美国人的习惯和思维也是有所不同的，初来咋到，比较容易会有一些误解，同时也会带来一些沟通和交流方面的问题。于是，局外人或者外来者的感觉就分外强烈了。

语言的问题，也多半来自文化背景。比如我们看了某个电视剧或者发生了什么事件就用这个词来表达一定的意思，比如很好很强大，或者有一些预定俗成的词，比如，杯具，餐具，如果不知道，可能以为上面不是打错字了(typo)就是写了一堆吃饭用的器具。英语也是一样的。

E)学业压力

美国的 Graduate School 的压力是远比国内的大的。特别是去越好的学校，越好的 program 越是这样。一般我们开始，一个学期就只修三门课，但是很多时候，三门课基本上就已经够忙活(这里的忙活的程度，需要大家来了之后好好体会，各个人的情况不一样，program 和所修的课程不同，教授不同，情况很不同)一个学期了。很多同学还要做 TA，还要做 Research。。。

F)无聊和寂寞

美国的生活，很多时候是无聊的和寂寞的。在这里，大家都很忙，都比较辛苦和艰难，都忙于做自己的事情。很多时候，找一个 soul mate，并不是那么容易的事情。

G)夹缝中的人

在美国，感觉到很难融入到一个真正的美国主流社会中；但是却又接受了美国人思维的那一套，看很多国内的事情的观点和看法与一直在国内的人或许就有了差异。于是一种夹缝中的人的感受就会油然而生。

以上举了一些常见的困难，但并不代表我们每个人都会遇到这些问题，希望这些只是为大家心理准备的预防针。

同时也正是因为这些，才有了我们见到的这本手册的孕育和诞生。才有了不断来修改和更新的动力源泉。我们希望能够通过这种方式，让踏上赴美留学之路的朋友们，少走一些弯路，少一些困难和挫折，多一些欢声和笑语。

谨以此献给即将踏上赴美留学之路的朋友们。

June 2010

留学生活手册 0.18 版和 0.19 版后记

从我们自身经历的问题和困难，到写写一个个关于留学生活的小帖子，再想到要编写如何让后来者的留学生活能够有个 Jump Start 的小册子，这本手册孕育和成长起来。从 2007 年的赴美留学行李物品清单到 2008 年的 0.01 版再到现在的 0.19 版，在内容上从主要以“出发的准备”和“飞行、入关”，“初到美国”为主，扩展到后面的留学生活为主，我们认为之前的“飞行手册”这个名字已经不能准确的反映本手册的主要内容了，于是从 2009 年新版的 0.18 版本开始，启用新的名字:“飞跃重洋—美利坚留学生活手册”。

这个发行版本较之前的发行版，主要大幅度修改和添加了了前六个部分的内容，更新了那些由于时间关系变动的信息和内容。个别部分，如第九部分缴税报税等，由于时间关系将在下一个发行版本中继续完善。

July 2009

飞行手册 0.10 版和 0.11 版后记

飞行手册终于以完整的面貌和各位见面了。

这个小小的手册，汇集了众多中国留学生在美生活的点滴经验，凝聚了我们的点滴寄托：期冀你们青出于蓝，找到属于自己的一片天空；希望你们将来也会记得时常回回头，给后来者一点指引，照亮自己身后这条曾经奋斗过的路。

古希腊哲学家泰勒斯只顾仰头观察星相而落进土坑的故事提醒我们，不可忽视现实。因此这本小小的手册全是关于生活中的琐事，是关于我们眼前所将要遇到的那些的脚下的事情。然而黑格尔在两千年后将这个故事提升到了新的高度："一个民族需要有一些仰望天空的人，如果只是关心脚下，那是没有未来的。"因此，我们更期望大家能够早日丢掉这本手册，成为仰望天空的领导者。

愿这本小小的手册，
能够带你感知未来的旅程，
默默陪你度过迷茫与寂寞的时光，
随着你在远游的时候认真地思索：
哪里有我们深爱的人们和土地，哪里是我们自己的国家。

谨以此献给即将踏上赴美留学之路的朋友们。

Jun 2008

留学生活手册英雄谱

主编 Jun Xu

副主编 Liang Chen

Xiaoli Wang

策划 飞跃网（http://www.giantleap.us）

Main Contributors:

Jun Xu	(Texas A&M University)
Liang Chen	(University of Maryland - College Park)
Xiaoli Wang	(Lehigh University)
Zhu Zhu	(KPMG - New York City)
Qiqi Li	(Indiana University - Bloomington)
Yaojing Wang	(Texas A&M University)
Guanqun Zhang	(Michigan State University)
Yongcan Cao	(Utah State University)
Feng Pan	(SUNY - Buffalo)
Yan Wang	(New York University)
Huidong Liu	(University of California - Irvine)

Main Reviewers:

Huicong Qiao	(Georgia Institute of Technology)
Jieqi Yu	(Princeton University)
Tianjue Luo	(Stanford University)
Yuan Wang	(Texas A&M University)
Lizhuo Wang	(Texas A&M University)

Hao Wang	(University of Massachusetts - Amherst)
Huilin Mai	(University of California - Berkeley)
Ying Zhu	(University of Illinois-Urbana-Champaign)
Tian Zhang	(Pennsylvania State University)
Yang Yi	(Texas Intrument - Dallas)
Ruoqian Liu	(University of Michigan)
Dashun Wang	(Northeastern University)
You Zhou	(Georgia Institute of Technology)
Jiarong Jiang	(University of Maryland)
Yixing Xu	(Texas A&M University)
Dong Han	(University of Colorado - Boulder)
Jing Wang	(Boston University)
Yiyuan Ding	(Brown University)

美工

Chaojun Gu	(Texas A&M University)

版权和免责声明

本手册遵循 Common Public License - v 1.0（CPL）版权协议，即在非商业活动和非商业性机构使用的情况下，本手册可以自由复制、打印、分发、转载，但是必须保留原文出处和相应链接。如任何商业机构或者任何商业活动使用本手册的全部或者部分内容，需要获得飞跃网（www.giantleap.us）的书面授权。飞跃网及本手册编审委员会保留一切合法权利。本手册版权及著作权受中国人民共和国和美利坚合众国版权和著作权法保护。

本手册由飞跃网（www.giantleap.us）策划，编审委员会集体编写和审阅。我们竭尽所能确保本手册所提供的信息的正确有效。本手册属于参考性质。本手册及其相关组织和人员对手册中任何疏漏、错误和不足，不承担任何责任。

如果本手册中有任何您不喜欢的地方，或者对本手册有任何的评论和建议，请登录本手册主页:

http://www.giantleap.us/flying/

Common Public License - v 1.0

THE ACCOMPANYING PROGRAM IS PROVIDED UNDER THE TERMS OF THIS COMMON PUBLIC LICENSE ("AGREEMENT"). ANY USE, REPRODUCTION OR DISTRIBUTION OF THE PROGRAM CONSTITUTES RECIPIENT'S ACCEPTANCE OF THIS AGREEMENT.

http://www.eclipse.org/legal/cpl-v10.html

Copyrights 2008-2013. Giantleap All rights reserved

详细目录

第一部分 出发前的准备 1

1.1 学做饭 1
1.2 学开车 2
1.3 学英语 2
1.4 了解美国社会和美国文化 4
1.4.1 美国的小费文化 5
1.4.2 美国校园礼仪与纪律 7
1.4.1.1 称呼 7
1.4.1.2 打招呼 7
1.4.1.3 上课 8
1.4.1.4 作业与考试 8
1.5 了解自己所去地方的情况 10
1.6 学理发 10
1.7 吃喝玩乐 11
1.8 了解如何带钱到美国 11
1.9 认识一下美元货币 14
1.10 练签名 16

第二部分 启程出发 17

2.1 准备行李 17
2.1.1 赴美应该准备哪些行李 17
2.1.2 航空公司行李规定及对策 17
2.2 出发 25
2.2.1 检查重要的随身证件 25
2.2.2 到达机场 25
2.2.3 登机 26
2.2.3.1 托运行李 领取登机牌 26
2.2.3.2 话别亲友 26
2.2.3.3 报关 26
2.2.3.4 安检 出关 27

第三部分 长途飞行和进入美国 30

3.1 长途飞行 30
3.1.1 预计飞机座位 累计飞行里程 30
3.1.1.1 乘坐国际长途航班的一点小窍门 30
3.1.2 空中的吃 32

3.1.3 报关单(FORM 6059B) 33
3.2 美国入关 34
3.2.2 领取托运的行李 36
3.2.3 验关 37
3.3 中途转机 39
3.3.1 转机 39
3.3.2 转机机场安检 41
3.3.3 注意时差 42
3.3.4 在机场吃东西 42
3.3.5 关于转机所需时间 43
3.4 到达目的地 45
3.5 美国入关及转机流程示意图 47

第四部分 初抵美国 49

4.1 初来乍到 一些重要的事情 49
4.2 学校注册与 ORIENTATION 50
4.3 申请 SSN 51

第五部分 找房子租房子 54

5.1 何时开始找房子 54
5.2 选什么样的房子 56
5.3 租房的注意事项 60
5.4 家具 64

第六部分 购物与出行 73

6.1 商场购物 73
6.1.1 商场和购物中心 73
6.1.2 打折和优惠 77
6.2 网上购物 79
6.2.1 网上支付账户 79
6.2.2 购物网站 82
6.2.3 DEAL 网站 85
6.2.4 买书网站 86
6.2.5 MAIL-IN-REBATE 87
6.3 出行旅游 90
6.3.1 飞机（AIRLINE） 90
6.3.2 火车（RAIL） 96
6.3.3 长途客车（INTER-CITY COACH） 96
6.3.4 城市公共交通（METROPOLITAN TRANSIT / AREA TRANSIT） 100
6.3.5 租车（RENTAL CAR） 101

6.3.5.1 网上租车预订 102
6.3.5.2 租车保险 104
6.3.5.3 信用卡的 Auto Car Rental Insurance 105

第七部分 吃在美国 108

7.1 吃在美国概况 108
7.1.1 美国的小费文化 109
7.1.2 在美国到哪儿去吃？ 110
7.1.3 在美国的一日三餐 111
7.1.3.1 美国常见的早点和点心 112
7.1.3.2 美国的饮料（咖啡，牛奶，碳酸饮料，果汁，能量饮料，酒） 120
7.2 在美国自己烹饪 131
7.2.1 武装你家的厨房 131
7.3 美式快餐 错误！未定义书签。
7.3.1 汉堡，三明治和 SUB 135
7.3.1.1 各式各样的 sandwich 136
7.3.1.2 如何点 sandwich 138
7.3.1.3 内容丰富的 Sub（Submarine Sandwich） 139
7.3.1.4 如何点 sub 140
7.3.2 炸鸡（FRIED CHICKEN） 145
7.4 美国的西餐厅(SIT DOWN RESTAURANT) 147
7.4.1 SIT DOWN RESTAURANT 的流程和礼仪 147
7.4.2 西餐厅的菜单 148
7.4.2.1 餐前开胃小菜 (Appetizers) 148
7.4.2.2 沙拉 (Salad) 151
7.4.2.3 汤 (Soup) 152
7.4.2.4 三明治（Sandwish） 153
7.4.2.5 Side（浓汤及搭配小菜） 154
7.4.2.6 Entrée（主菜） 154
7.5 源自意大利的食品 160
7.5.1 意大利面 PASTA 160
7.5.2 比萨饼 PIZZA 163
7.5.2.1 比萨饼的种类 163
7.5.2.2 比萨饼的饼和料 164
7.5.2.3 比萨饼和意面常见调料及杂七杂八 165
7.6 源自墨西哥的食品 167
7.6.1 TACO 168
7.6.2 BURRITO 170
7.6.3 如何点 TACO 和 BURRITO 171
7.7 源自日本的食品 173
7.7.1 SUSHI（寿司） 173
7.8 源来自越南的食品 176
7.8.1 越南汤粉 PHở 176

7.8.2 越南春卷 177
7.9 源来自印度的食品 错误！未定义书签。
7.9.1 印度开胃菜 178
7.9.2 印度调料 179
7.9.3 印度主菜 179
7.9.4 印度甜品 183

第八部分 办手机和电话卡 184

8.1 手机 184
8.2 电话卡 188

第九部分 银行开户和信用卡 189

9.1 银行开户 189
9.1.1 银行账户分类 190
9.1.1.1 Checking Account(支票帐户) 190
9.1.1.2 Savings Account(储蓄账户) 194
9.1.1.3 Certificate of Deposit(定期存款账户) 196
9.2 信用卡 199
8.2.1 信用卡的申请 199
9.2.2 信用卡的使用 202
9.2.3 信用记录 206

第十部分 驾照，买车及应对警察 214

10.1 驾照 214
10.1.1 先在国内练车 214
10.1.2 考驾照的一般流程 216
10.1.2 买汽车保险 217
10.1.3 大家在美国开车要小心啊 219
10.2 买车 221
10.2.1 相关网站 221
10.2.2 买车的前期准备 221
10.2.3 买车(主要针对买二手车) 223
10.3 应对交通违规和警察 227

第十一部分 医疗与医疗保险 230

11.1 美国医疗制度概况 230
11.2 医疗保险 232
11.2.1 购买医疗保险时需要考虑的因素 233
11.2.2 美国医疗保险简介 235

11.3 看病 238
11.3.1.急诊 240
11.3.2 买药 240
11.3.3 看牙 240

第十二部分 报税缴税 241

12.1 销售税(SALES TAX) 242
12.2 个人所得税(INCOME TAX) 243
12.2.1 个人所得税的纳税人 243
12.2.2 申报个人所得税 244
12.2.3 填写 1040 系列表格 247
12.2.3.1 填写基本资料 247
12.2.3.2 填写收入 248
12.2.3.3 填写 Adjusted Gross Income (调整后毛收入，AGI) 248
12.2.3.4 填写 Deductions(扣除额)和 Exemptions(免税额) 249
12.2.3.5 计算应税收入(Taxable Income)和应缴税费 250
12.2.3.6 计算抵扣额(Credits) 250
12.2.3.7 其他应负税(Other Taxes) 251
12.2.3.8 Payments(已经被扣留的税金) 251
12.2.3.9 缴税或者申请退税 251
12.2.3.10 申报所得税时出错怎么办 252

第十三部分 校内兼职和暑期实习 253

13.1 校内兼职 253
13.2 暑期实习 255
13.2.1 校园招聘会(CAREER FAIR) 255
13.2.2 社会招聘 256
13.2.3 NETWORKING 256
13.2.4 面试 257
13.2.5 暑期实习的待遇 257
13.2.6 CPT 和 OPT 257

第十四部分 父母探亲 258

14.1 探亲签证 258
14.1.1 准备签证材料 258
14.1.2 签证面谈 261
14.2 购买机票 263
14.3 访美探亲途中的一些注意事项 264

第十五部分 聊聊留学生的感情和 F2 266

15.1 留学生的感情 266
15.1.1 跨国恋 266
15.1.1.1 女外男中 267
15.1.1.2 男外女中 269
15.1.2 美国异地恋 270
15.1.3 在一起(同一个学校或者城市) 271
15.1.4 美国的感情--女生篇 273
15.1.5 异国恋 276
15.2 聊聊 F2 278

第十六部分 美国政治与法律制度概述 281

16.1 美国的建国历程 282
16.1.1 美国早期历史 – 殖民地时期(COLONIAL PERIOD) 282
16.1.2 独立(INDEPENDENCE) 285
16.1.2.1 独立战争爆发的背景和莱克星敦的枪声 285
16.1.2.2 独立宣言 285
16.1.2.3 美国独立战争胜利 286
16.1.3 制定联邦宪法 286
16.1.3.1 制宪会议 286
16.1.3.2 1787 宪法 287
16.1.3.3 宪法修正案(Amendments)与权利法案(Bill of Rights) 288
16.2 美国联邦政府 291
16.2.1 联邦政府的立法部门(LEGISLATIVE BRANCH) - 国会 291
16.2.2 联邦政府的行政部门(EXECUTIVE BRANCH) - 总统 292
16.2.2.1 总统办公室(Office of the President) 293
16.2.2.2 行政部门(Executive Department) 293
16.2.2.3 独立机构(Independent Agency) 295
16.2.3 联邦政府的司法部门(JUDICIAL BRANCH) - 联邦法院 296
16.2.3.1 联邦最高法院(U.S. Supreme Court) 296
16.2.3.2 联邦上诉法院(U.S. Courts of Appeals) 296
16.2.3.3 联邦地区法院(U.S. District Courts)与联邦专门法院(Specialized Courts) 297
15.3 州政府和地方政府 298
15.3.1 州政府(STATE GOVERNMENT) 298
16.3.2 地方政府(LOCAL GOVERNMENT) 299
16.4 美国法律制度概述 300
16.5 推荐一本书 306

第十七部分 附录 307

A 美国概况 307
A.1 美国各州中英对照 308
A.2 美国主要城市圈 311
A.3 美国历届总统 312

A.4 美国主要假期 313
B 美国常用单位对照表 315
B.1 长度 315
B.2 重量 315
B.3 体积（液体） 315
B.4 温度 315
B.5 床及床上用品的尺寸 316
B.6 美国的电源插头插座 317
B.7 鞋的尺码 318
C 赴美留学物品清单 319
C.1 关于赴美物品清单的说明和相关 TIPS 319
C.2 不能带的 320
C.3 清单 320
C.3.1 衣物 320
C.3.2 床上用品 322
C.3.3 厨房用品 322
C.3.4 卫生用品 323
C.3.5 电脑相关 323
C.3.6 其他日用品 324
C.3.7 文具 325
C.3.8 运动相关 325
C.3.9 书籍 325
C.3.10 药品 326
C.3.11 其他 327
C.4 女生赴美物品补充说明 327
D.常用英语 330
D.1 看病相关 330
D.1.1 疾病 330
D.1.2 人体部位 331
D.1.3 人体器官 332
D.1.4 病情描述 333
D.1.5 描述病痛状况 335
D.1.6 描述疼痛 336
D.1.7 身体排泄物或者描述长出来的东西 336
D.1.8 排泄物描述 337
D.1.9 药物 337
D.1.10 医用品 338
D.1.11 药物形状 338
D.1.12 医疗人员 338
D.1.13 医院科室 339
D.1.14 其他 340
D.2 法律相关 341
D.3 食品 343
D.3.1 水果 343

E.中美航线主要航空公司行李规定 353
E.1 中国大陆 353
E.1.1 中国国际航空公司(Air China) 353
E.1.2 中国东方航空公司 (China Eastern Airlines) 353
E.1.3 中国南方航空公司(China southern Airlines) 353
E.2 美国 354
E.2.1 AA (American Airlines) 354
E.2.2 UA(United Airlines) 354
E.3 第三国/地区 355
E.3.1 韩亚航空(Asiana Airlines) 355
E.3.2 加拿大航空(Air Canada) 355
E.3.3 卡塔尔航空(Qatar Airways) 355

后记 357

留学生活手册 0.29 版和 0.30 版后记 357
留学生活手册 0.18 版和 0.19 版后记 367
飞行手册 0.10 版和 0.11 版后记 368

留学生活手册英雄谱 369

版权和免责声明 371

详细目录 372