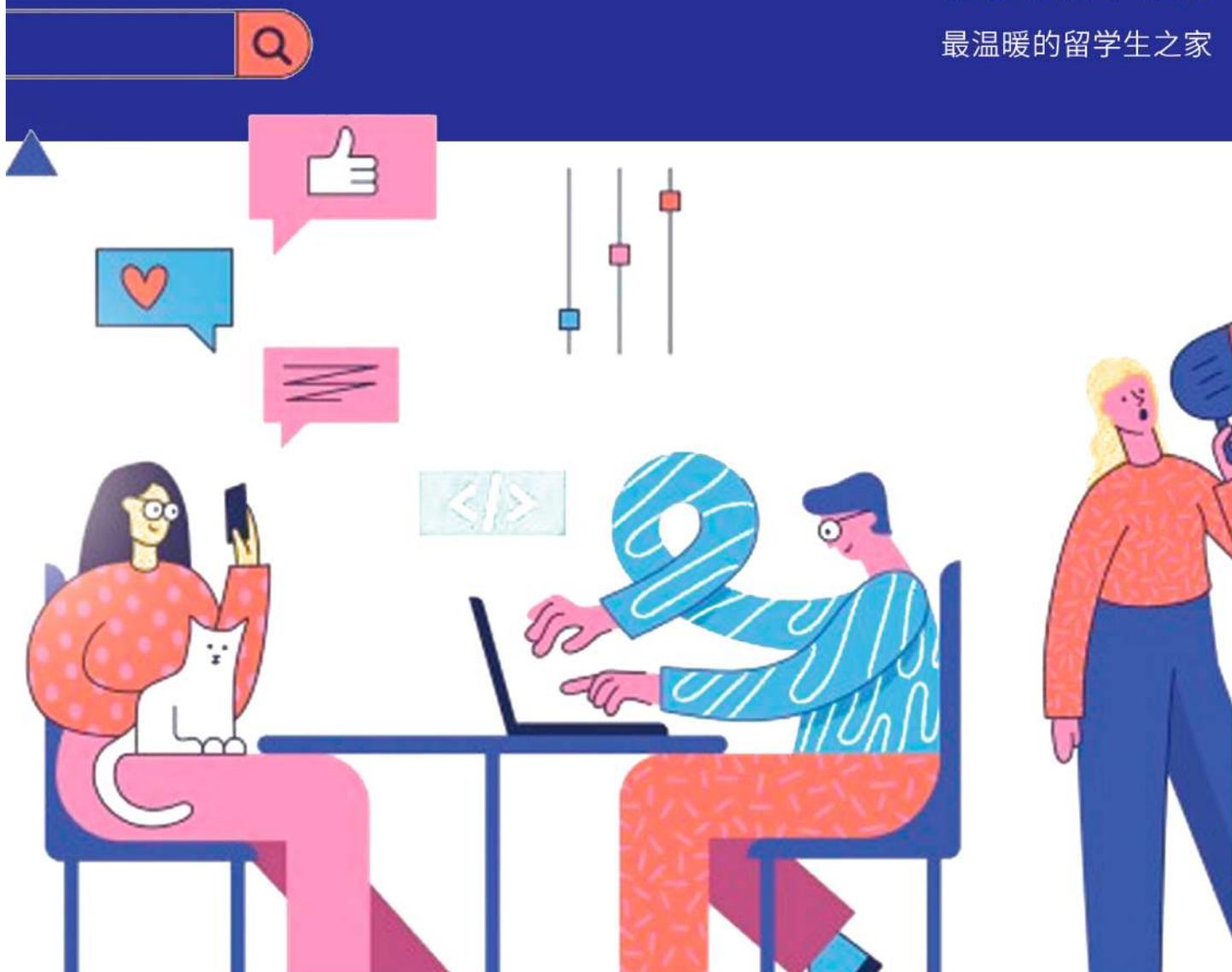


2021 波士顿攻略

1st Edition

波士顿留学生网
最温暖的留学生之家



目录

北美留学篇

一. 波士顿各大高校指南.....	6
二. 行前必做功课	25
三. 入境.....	27

地区介绍

一. 地区介绍	29
二. 市内交通.....	35
三. 租房宝典.....	36

一键成为本地人

一. 手机卡	39
二. 银行开户	41
三. 医疗健康保险	43
四. 牙医保险.....	44

五. 家具 / 家居置办	45
--------------------	----

六. 驾照	46
-------------	----

玩转波士顿

一. 学生折扣大全	50
二. 去哪玩.....	55
三. 新媒体账号 -- 追踪新鲜事	68

学霸之路

一. 如何利用学校资源	71
二. 在美申研规划时间表	90
三. 在美求职规划时间表	92



OVERSEAS
STUDENT
SERVICE

留学生网

OVERSEAS STUDENT SERVICE

留学生网

介绍

联系方式

波士顿总部: 41 West St, 1st FL, Boston, MA 02111

联系电话: +1 857-207-7615

纽约分中心: 5 W 37th St Floor 2, New York, NY 10018

联系电话: +1 929-395-2854

加州分中心: 18575 Jamboree Rd #6, Irvine, CA 92612

联系电话: +1 857-284-9128

留学生网创立于 2012 年。

旗下有纽约留学生网、波士顿留学生网、加州留学生网、留学事业部、明途求职、美窝房产和途美健康等十余家公司，在投资领域涉及美国娱乐、餐饮、自媒体等矩阵，致力于打造北美最大的留学生生态服务圈。

留学生网是海外权威的一站式留学服务集团，旗下产业涉及留学生学业、生活、工作的方方面面：留学生落地所需的“接机 - 租房 - 医疗保险”安家三部曲；以助力留学生走入名校名企为目标，所提供的考试培训、课业辅导、留学升学、职业发展等长期规划服务。留学生网还全资收购经营多个牙医诊所，切实关注留学生的健康。

此外，留学生网旗下设有英国留学生网、北美留学生网、纽约留学生网、波士顿留学生网、加州留学生网、康州留学生网等多个地区性留学生平台，每年组织各地的“留学生日”、“迎新游轮”等大型公益活动，让留学生在异国他乡也有家的温暖。

同时，留学生网长期与美中关系委员会、百人会、哈佛教育论坛、哥大教育论坛等海外知名机构和组织深度合作，赋能广大留学生成为国际化人才、未来的青年领袖。

留学生网始终坚持以“做最大最温暖的留学生服务平台，让我们所服务的留学生感到幸福”为使命，从帮助学生寻找热爱的角度出发，重新定义“留学”。

STUDYING IN BOSTON

北美留學篇

BOSSTU



波士顿留学生网公众号
吃喝玩乐求职留学尽在其中



波士顿留学生网小助手
ID: BostonStudent

一. 波士顿各大高校指南

波士顿这所古老又具有文化价值的城市,面积虽然不大,确被誉为“美国雅典”,原因就是这座城市虽然面积不大,却坐落着 60 多所高等学府。哈佛、麻省理工等多所顶尖世界名校也让波士顿有了“博士屯”之称。

快来看看你的学校是哪一所,以及它独有的优势和那些小趣事吧!

1. 哈佛大学 Harvard University



本部位于 Cambridge 的私立研究

型大学。其因历史、学术影响力、财富等因素而获评为世上最享负盛名的学府之一。校方目前共有 10 所学院及 1 所高等研究院。本部位于 Cambridge 的 Harvard Yard,医学、公共卫生及口腔医学院位于波士顿的 longwood 医学区,而包括哈佛体育场在内的大学体育设施以及商学院则在 Allston。哈佛同时拥有庞大的资产,每年所收到的捐款回赠数目长期位列全球教育机构之首。

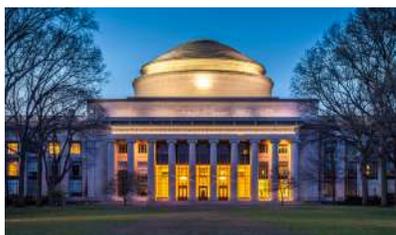


哈佛十分重视人文科学的教育,也希望哈佛的学生拥有这样的经历,所以人文科学的课程在哈佛是必修的。哈佛很多课都是学生、尤其是国际学生从来没想过的课程。曾有一位在哈佛主修心理学的同学,写的毕业论文居然是关于《辛普森一家》系列动画片的。但是为了达

到毕业要求，他同样需要修读理科课程，像是微积分等。哈佛也会给学生提供机会上一些可以拓展人脉的课程，让他们可以有机会接触到自己喜欢的行业，也让他们有机会在未来的同行中展现自己。

还有一个来到哈佛一定会做的事情就是触摸约翰哈佛铜像的双脚。虽然是这是美国最著名的铜像之一，但是众所周知这个铜像具有三大谎言。第一，约翰哈佛并不是哈佛大学的赞助人。第二，这个铜像上写着哈佛是 1638 年建立的，但是真相是 1636 年。第三，这座铜像其实不是约翰哈佛本人，只是依照一位学生模特的样子雕塑的。

2. 麻省理工学院 MIT



位于 Cambridge 的私立研究型大

学，成立于 1861 年。主校区沿查尔斯河而建，当时目的是为了响应美国与日俱增的工业化需求。麻省理工学院拥有 6 间学术学院、32 个学系部门，常获纳入全球最佳学府之列。学校一直闻名于物理科学与工程学的教研，但在近代亦大力发展诸如生命科学、经济学、管理学、语言学等其他学术范畴。



如果你自认为是科学天才，那么来到麻省理工，你就会受到打击，因为在这里，你会感到自己知道的知识原来是如此之少。麻省理工的学生在 SAT 考试的数学平均成绩接近满分麻省理即便是全世界最聪明的学生在这里也会产生畏惧心理。虽然麻省理工不是常青藤盟校，但也常被人尊称为 Ivy Plus !

一般的麻省理工学生只能做到 3S

即 Study (学习)、Sleep (睡觉)、Social activities (社会活动) 中的两个, 如果有谁三个都能做到那就是“超人”。麻省理工的学生读起书来不管时间, 睡起觉来也不管空间, 刻苦程度也属罕见。即便如此, 麻省理工学生在入学后四年内的毕业率也只是 92%。麻省理工学院与邻近的哈佛大学一直保持着合作及良性竞争关系。它们成立了哈佛 - 马萨诸塞州理工医疗科技学院及博德研究中心, 两校的学生亦可以报读对方的课程而无需缴付额外的学费。

3. 塔夫茨大学 Tufts University



位于 Medford 的 25 所新常春藤成员之一。塔夫茨大学拥有美国最古老和最富盛名的国际关系研究生院之一: 弗莱彻法律与外交学院。其著名的生物医学研究中心塔夫茨医学中心 (Tufts Medical

Center) 是塔夫茨大学医学院的主要教学医院。该校不到 15% 的录取率在全美综合性大学中位居 17 名, 使其成为美国最难录取的大学之一。

在塔夫茨大学, 62% 的学生都住校。在山上和山下的校园住宿不太一样 (两者被一大片森林和草地衔接起来), 山上离人文和社会科学的教室较近, 而且也相对地社交频繁一些; 而山下则距离科学类的设施较近。新生和大二学生必须住校, 高年级学生则使用抽签制。大一过后, 你有机会去选择是住在平常的宿舍里, 还是选择去类似女生联谊或者男生联谊这样的特殊公寓里。



绿线地铁新延伸路线将会延伸到塔夫茨校园里, 学生未来很方便去波士顿游玩或工作, 去到哈佛广场甚至更近, 那里有大量的饭店和音

乐商店。

塔夫茨校园生活对低年级学生来说很丰富。学校赞助的活动有音乐会、戏剧（每年在 Aidekman 艺术中心有 15 到 20 场表演）等，还有 2 美元的周三和周末电影夜。在春季，有塔夫茨盛宴，这是持续一个月的盛事。在所有的学生活动中，最大的组织是一个 500 多人的 Leonard Charmichael Society，又名“所有志愿者活动的雨伞团体”，学生们参与进来做各种活动，比如扫盲活动、献血活动、老年人户外拓展、英语教学饥饿项目家教辅导，以及低收入家庭的房子装修等。

4. 波士顿学院 Boston College



位于 Chesnuthill 的天主教会研究型大学。波士顿学院建立于 1863 年，距离波士顿市区约有六英里。

古老的校园内拥有北美洲最早的哥特式建筑，并被列入历史遗迹受到保护。波士顿学院每年颁发超过 3800 个学位，广及 50 个学术领域、11 个系所。波士顿学院的知名校友包括现任国务卿、前美国总统候选人约翰·克里及谷歌、苹果、JP 摩根等众多跨国公司高阶经理人。波士顿学院在 2006 年被列为全美 25 所“新常春藤”名校之一。在美国东北部地区享有极高声望。



在波士顿学院，超过 40% 的学生都有机会可以出国交流，大家通常选择的项目是学期制交流（Semester Abroad），也有学年制交流（Academic Year Abroad）和暑期制交流（Summer Abroad）。学校在欧洲、亚洲和非洲不少国家都有合作机构。学校对于本科生的研究项目有专项的研究资金，这在很多美国大学的本科中算是难得

的。

波士顿学院有着历史悠久的天主教传统 (Jesuit Tradition)，秉承着“为他人的男人与女人 (Men and Women for Others)” 的理念，是一个很看重社会服务的学校。整个学校最有特色的活动应该就是志愿服务类的了。每周末有组织大家去城里做志愿服务的社团，也有春假时去阿帕拉契亚 (Appalachia) 地区做服务的旅行。

波士顿学院还有比如会计协会 (Accounting Academy) 和金融协会 (Finance Academy)，会定期有相关领域的教授给学生讲课，每周会发邮件给学生介绍本周会来学院的公司信息，比如四大投行，或者是各大公司的信息咨询会，或者是招聘会。市场协会 (Marketing Academy) 也很有意思，会带学生去到大公司进行参观，比如谷歌纽约，奢侈品品牌公司 Saks Fifth Avenue，公司会安排波士顿学院的校友与管理层和学生进行讨论会 (Panel)，向学生介绍自己工作的日常和经验。另一个项目就是

“Shea” Entrepreneur Center，“Shea” 会经常办一些实践活动，一学期大约有六次，学校会包车送学生去到波士顿市中心的医疗保健，科技类或者创业公司进行参观，通过这个活动，可以了解到现在的求职环境和商科就业前景，方便学生在大一的时候就为自己接下来几年的课业安排和求职做规划。

5. 波士顿大学 Boston University



位于 Boston 的著名私立研究型大学。学校主校区位于波士顿查尔士河河畔的现址，于波士顿市区南边的 Longwood 医学区设有医学院校区。波士顿大学拥有大约 3800 多名学术性教职工和 33000 多名在校学生，同时也是波士顿最大的大学。截止 2018 年，波士顿大学的校友、教授及研究人员中，共有 9 位诺贝尔奖得主(包括马丁路德金

和埃利维瑟尔)23位普利策奖得主,10位罗德奖学金得主,6位马歇尔奖学金得主,9位奥斯卡金像奖得主,以及众多艾美奖和托尼奖得主。

在波士顿大学,课业压力还是比较大的,年年在“美国期末最难大学排名”中位居第一。不同专业的工作量也相差较大。学生每学期最多可上21个学分,也就是4节课左右。如果想要多选课,学校会加收学费。在有些专业,你遇到占用学习时间最多的大魔王的几率可能会高于90%。当然,教授们还是很友善的,你去找他们问问题,他们都会耐心地给你解答。教授们都会将自己的Office Hour最大程度地让学生利用起来。



虽然GPA难拿高分,但是校内转专业还是非常便捷的。如果想从别的学院转到学校大热的商学院和传

媒学院,只需要上两门指定的课程,GPA达到3.0以上就可以。学院内转专业更方便,只要与Advisor沟通,并请他完成系统里的更新。

2015年,原波士顿大学管理学院School of Management正式更名为商学院Questrom School of Business。不论是此前的管理学院,还是商学院,这一直是学校最具盛名的顶尖学院之一,学院还为大二学生提供荣誉学士项目,主要包括法律和创业学等方面的课程。学院目前拥有全校最新的设施和最好的教学楼,主要优势的研究生项目有金融数学硕士和管理学硕士。在2021年的全美金融数学硕士项目权威排名QuantNet中,BU在第13位,在一众我们熟知的传统牛校的包围下杀出了一条血路。

6. 布兰迪斯大学 Brandeis University



美国第一所由犹太人成立、着重人文教育、非隶属任何教派的私立研究型大学。成立于 1948 年，位于 Waltham 西南角，在波士顿以西 9 英里（约 14 公里）处。布兰迪斯大学虽然保持了相对较小的规模，但在生物化学、社会政策、人文与社会科学等领域保持了美国一流的研究水准。体育方面，它也是大学运动联盟的成员学校之一。布兰迪斯大学的较高声望吸引了来自美国各州及世界上各国的学生群体，其中 72% 的非国际本科生来自州外。



布兰迪斯的交通比起在市中心的

学校还是很不方便的。虽然学校平时会有校园 shuttle 和小镇 shuttle，周末也有送你去 Cambridge 和 Boston 市中心的 shuttle，但是每到节假日这些 shuttle 就都会停运。到了大的节假日（比如 winter break, summer break），学校里面也不能住人，如果想要住在学校里，需要提前和学校打招呼，还需要付额外的费用。

布兰迪斯的师生配比是非常好的。大部分的课程都不是 lecture，都是小课，一节课可能只有十几个、二十几个人，这样学生就有很多机会跟教授去交流。

另外，布兰迪斯有两个绰号，一个叫“小常春藤”。很多没有申上常春藤的孩子都会因为学术因素选择布兰迪斯，也有很多考上了藤校的但是因付不起学费的学生来布兰迪斯读书，因为布兰迪斯会给他们丰厚的奖学金。学校还有一个绰号“犹太哈佛”，因为学校的犹太人很多很多。

7. 东北大学 Northeastern

University



位于 Boston 的私立研究型大学，近年来在北卡罗来纳州的夏洛特市、华盛顿州的西雅图市、加州的旧金山市、缅因州的波特兰市、加拿大的多伦多和温哥华建造了新校区。东北大学成立于 1898 年，由 8 个学院组成，有 65 个系具备本科学历授予资质、125 个专业提供了研究生教育，可以授予硕士、博士和职业教育学位。东北大学的教学具有鲜明的学术与实务结合的特色，合作专业课程使东北大学的授课具有实践性的突破意义，连续多年在《普林斯顿评论》评选出的“最佳实习 / 职业服务”大学中名列第

一位。



在 2021 年 U.S. News 校企合作 / 实习 (Coops/Internships) 排名中，东北大学同样位列美国第 1 位。在东北大学，学生能够在获得学位之前获得丰富的工作经验。超过 90% 的东北大学本科生在大学生涯中至少完成了一次校企合作实习 (CO-OP)，有机会与全球超过 3000 余名雇主合作。理工科毕业生在美国东北部公司的受欢迎程度仅次于麻省理工学院与哈佛大学。

东北大学提供的学术、课外活动资源也非常丰富。学校的职业发展中心 Career Development Center 会提供求职类的相关服务——简历、求职信、模拟面试、职业规划、美国职场知识等等，每次去都可以收获满满的干货。图书馆资源除了

借阅之外, 还有专为 ESL 学生开设的免费语言提高班, 学生可以带上论文, 或者听不懂的音频, 去那边请教老师, 一周两次, 每次一小时, 对语言的提升帮助很大。

8. 爱默生学院 Emerson College



于 1880 年创立, 位于 Boston 市中心, 毗邻波士顿公园 (Boston Common), 另外在洛杉矶好莱坞亦拥有一个现代化的教学中心。同时, 它也是新英格兰地区第一个设立校园广播和有线电视台的学校。爱默生学院是美国第一所开设人文与传播专业的文理学院。它早期是一所教授公开演讲辩论的小型学校。在 1991 年, 爱默生学院首先提供学童戏剧的课程, 并且成为最先颁发戏剧、艺术、演讲辩论、大

众传播和新闻学位的学校之一。



爱默生学院是美国唯一的一家专攻传媒的院校, 这一点有些类似中国传媒大学。也有专门的 GE 课程, 会包括其他学科的知识。专业内有趣的课也非常多, 期末的 Final Presentation 和期末作业也都很灵活, 因为教授希望每个来自不同专业的学生把自己的专业, 和在这门课中学到的内容结合到一起, 充分发挥创造性。

爱默生学院拥有自己的电台, 一些社团就是在学校自己的电台和电视台工作。学生能了解了关于电视 (综艺) 如何拍摄, 比如如何控制声音, 如何摄像等等一些内容, 十分有趣。

爱默生学院拥有强大的校友网, 叫做 “Emerson 黑手党” (Emerson Mafia)。因为校友的存在, 学生找实习, 工作非常方便。有这样一个 Facebook Group, 里面大概有一万

多 Emerson 已经毕业或者还没毕业的学生。校友如果有内推的实习机会，会立刻放到这个群组里，只要把简历发给他们，就可以有内推的机会。包括如果有人群组里发出寻求工作的请求，也会立刻得到回复和帮助。爱默生学院因为酷到不想参加 U.S. News 的排名，所以它在家长那的知名度大都很低。但它的专业水平在美国人心中其实地位特别高，特别在东部地区，说到传媒，大家第一个推荐的就会是爱默生学院。

9. 伯克利音乐学院 Berklee College of Music



位于 Boston 的独立音乐学院，建校于 1945 年。该校约有 5200 余名学生，是全世界规模最大且最顶尖的独立现代音乐学院，以美国流行音乐与爵士乐而闻名，学制为四年，并有资格颁发学位。该校于 2012

年设立了西班牙校区。其知名校友多不胜数。截至 2020 年其校友斩获了多达 310 座格莱美奖。2015 年 12 月，伯克利音乐学院与波士顿音乐学院 (1867 年建立) 合并，合并后简称为“伯克利”，全称为波士顿伯克利音乐学院。

伯克利的强势专业有音乐制作与工程 (Music Production and Engineering)，电子音乐制作与音色设计 (Electronic Production and Design)，电影配乐 (Film Scoring) 和当代音乐创作与制作 (Contemporary Writing and Production)，这四个专业算是伯克利的名牌专业了。

伯克利的老师会期待学生从这里毕业之后可以直接挤进音乐市场，所以他们会以真实音乐市场的强度来要求学生，有时甚至会强于真实音乐市场。而且在伯克利熬夜是一件很平常的事情。伯克利所有专业都是和音乐相关的，除了大家熟知的创作，编曲，音乐工程，还有音乐商业这类的，像做场排，经纪人，音乐教育，音乐治疗。但是学生也可以

辅修历史,英语,社会学这样的学科。

Boston



在伯克利学生可以接触到很多不可思议的资源,一个是老师这方面的资源,很多专业的老师是在 70、80 年代活跃在音乐产业里的牛人。学校还会经常邀请很多音乐界的大神会来做讲座,还有一些得过格莱美奖的校友也会回来开研讨会 (Workshop)。除此之外还有同学的资源,因为大家以后都会在这个产业里,所以以后可以相互扶持,而且还有很多大佬的存在。

是一所由政府增地的公立研究型大学,毗邻约翰肯尼迪图书馆和总统博物馆。美国前总统奥巴马是该校法学院的荣誉博士。作为 UMass 系统的一部分,UMass Boston 小班教学经验与主要研究型大学的大量资源相结合。学生与教师的比例为 17: 1, 学生可以轻松地与教授互动。师资力量雄厚, 93% 的全职教师拥有自己领域的最高学位。UMass Boston 有 10 所学院, 学校提供 83 个本科课程, 包括学士学位、本科证书项目, 还有和 130 个研究生课程, 提供硕士学位、博士学位、研究生证书和硕士后证书。

 10. 麻省大学波士顿分校
University of Massachusetts



UMass Boston 警察局负责帮助提

供安全可靠的环境。平时学生可以通过邮箱、短信等形式收到警告。学校鼓励学生增强安全意识，发生任何紧急情况立刻联系学校警方。另外，警察定期在校园内巡逻，还可提供免费的护送服务。随着校园参与总体规划和扩建，学校鼓励学生和教职员工绿色交通，学校也增加了许多自行车道。学生可以选择学校的班车和拼车来节约出行成本。学校的巴士每周一到周五运行，从学校附近的停车场到校园中心，方便学生。学校共有 5 个食堂和一个大型商店，学生的饮食选择很多样。

有的同学来 UMass Boston 上本科之前由于托福分数不够 79 分标准，会被要求先上语言学校，建议是如果能在国内先把成绩考出来的话尽量不要去上语言项目。原因是通过语言项目的唯一标准就是老师的推荐信，而有每个老师的推荐信名额都不同而且有限，所以学生是否能够通过一定程度上要看老师的心情。进入本科以后课程选择就比较丰富了，课程分为四个难度：100、200、300、400。大家可

以根据自己的水平和爱好并征求 adviser 的建议来决定自己的选课思路。但是对学商科的学生来说在学分修满 60 学分的时候需要选一门水平测试课，主要内容是考研英语阅读和写作的能力。只有达到本专业的要求才可以选相对应的专业课。要求从 B 到 A 不等。

11. 萨福克大学 Suffolk University



创建于 1906 年，是一所私立综合性大学，位于 Boston 市中心，是波士顿区内第三大大学，以其位于马萨诸塞州萨福克县的位置命名。学校拥有 7560 名学生，该大学著名的校友包括市长、数十名美国联邦

和州法官以及美国国会议员。



萨福克法学院和哈佛法学院是波士顿最大的两个法学院，为本地提供了最多的司法人才。法学院提供的国际课程范围广泛，如国际公法、国际商业交易、比较法律文化等。这些课程强调了多种法律制度对于交易的影响、如何解决争端，以及律师在经济世界中的作用。法学院的学生不但学习法律知识，还会注重法律运用，从事很多法律相关工作，比如：在中国、南非或美国波士顿的一家律师事务所工作，在模拟法庭比赛中提出上诉，为地方法官起草法律文件，在银行、政府办公室、非营利机构、法院等地方实习。

萨福克大学的商科专业也广受好评，尤其是会计、金融专业。就读本科商学院的学生，要想获得工商管理学士学位，必须完成至少 124

个学分的课程才能毕业。加入商学院的荣誉课程项目，不仅会拥有优秀的绩点，而且可以充实学术知识、增加工作经验，获得良好的专业发展。学生可以和一群志同道合的同学住在一起，成为荣誉顾问委员会的积极成员，或者参加专门为你设计的案例竞争、服务计划、职业发展计划。荣誉学生还能在大二时获得住在学校宿舍的保障。

12. 伍斯特理工学院 Worcester Polytechnic Institute (WPI)

留学生网



位于伍斯特市的一所私立研究大学，也是美国最早的工程技术大学之一，专注于技术艺术和应用科学的教学和研究。WPI 目前拥有 14 个学术部门，50 多个本科和研究生学位课程，包括科学、工程、技术、管理、社会科学和人文科学，并获得学士、硕士和博士学位。其研究领域多样丰富，包括生物技术、燃

料电池、信息安全、表面计量学、材料加工和纳米技术。

学校离波士顿市中心约1小时车程，周围公共交通不是很方便，最好会自己开车，这样能省去很多麻烦。



与大多数大学相比，WPI 的本科生课程表也不常见。WPI 的学期不是普通的学期，而是 7 周的学期，从 A 到 D，在夏天可以选择 E 学期 1 和 2。每学期修三门课是很正常的，这样学生就可以在一个学期内完成一年的化学、物理、数学等课程。这种更快的速度使学生可以参加更多的课程来证实他们的文凭。一般来说，如果一学期选四门课，那课业负担会比较重，每天的学习时间在 10 小时以上，大部分人选择一学期选三门课，不同课业难度的课程岔开选择。如果还是拿不准主意，开学后可以和自己的学校 Advisor 交流，听听他们的意见。而最后一学期因为要找实习和工

作一般会比较忙，所以建议不要选择两门以上的课程。而如果之前某学期选择了 4 门课或者通过暑期修课或实习来凑额外学分，也是可以提前毕业的。总之要合理规划，建议大家提前向学长学姐了解课程的 workload，时间分配上相对均匀一些。

13. 克拉克大学 Clark University



位于伍斯特市的私立研究型大学及文理学院，也是美国最早提供研究生课程的大学之一。克拉克大学在学术领域拥有诸多第一，学校的第一任校长 G. Stanley Hall 是美国获得心理学博士的第一人；A.A. Michelson 教授是美国获得诺贝尔奖的第一人；Robert Goddard 教授研究并成功发射了美国第一颗液体燃料火箭，新月派散文诗人徐志摩也毕业于此。克拉克大学崇尚小班教学，平均每班上课人数

仅为 25 人, 99% 以上教师拥有博士或以上学位。大学海因兹·沃纳学院是全美最顶尖的心理学院之一。克拉克管理学院 (GSOM) 拥有全球商学院首屈一指的 AACSB 认证, 其 CPA 首次考试通过率常年位于麻省前三。克拉克大学的学生人数相对较少, 但也意味着每个教授负责的学生也少。只要你想而且用心, 很容易就能和自己喜欢的教授建立起非常亲密的联系, 未来申研究生或者博士甚至工作, 很容易就能拿到满是好评的 reference letter。



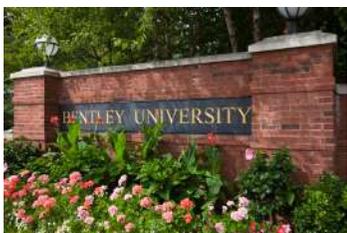
克拉克大学距离伍斯特市中心仅有 2 英里, 距离波士顿 49 英里。校园小而紧凑, 主要建筑都分布在同一个街区。克拉克大学的大一、大二学生必须住校。学校内提供有充足的住宿空间, 学校还在校园外拥有许多的住宿公寓, 专供克拉克大学的学生入住。克拉克大学设有

安全护送服务, 从下午 4 点直至凌晨 4 点, 护送车每 5 分钟左右就有一趟, 周六日不休息。伍斯特市内公交车较少, 出行较为不方便, 如果想要方便出行或者常去波士顿及纽约市区, 开车是非常明智的选择。克拉克大学除了校内食堂之外, 在校外也有多家餐厅可供学生选择, 稍远的区域也会有一些不错的中餐厅。

校也有很多有趣的节日和活动, 其中 Spree Day 狂欢节是最受欢迎的校园活动之一。Spree Day 也是一个非常有历史的传统节日了, 起源于 1903 年当时正好是圣帕特里克节。在那之前, 学生只是放假一天。后来, 狂欢节的当天, 学校放假, 布置了各种绿色的装饰, 包括气球和充气玩具等等。学校还会邀请乐队并举办食品博览会。关于这个活动的更有趣的是高年级的学生会故意不告诉大一的新生, 等到了那一天, 高年级的学生就会在宿舍里敲打瓢盆吵醒大一的学生。克拉克大学作为一个研究型大学还是比较注重学术的, 于是, 他们在狂欢节的基础上设定了一个学术狂欢日

Academic Spree Day。在每一年的春季学期都会举办学术狂欢，是本科学生展示他们学习和研究成果的日子。相信学霸们会喜欢这个活动的。

14. 本特利大学 Bentley University



位于 Waltham 的商科名校，在全美都享有极高的声誉。在 2021 年的美国的 College Factual 专业排名中，本特利大学领先于 UIUC 和 University of Notre Dame，在商管领域高居全美第一，并获得会计专业全美第 1 位和金融专业第 2 位的排名。

本特利大学一直致力于培养一批自由教育的商学院学生，这一理念也反映在课程中。每个学生必须完成 47 学分的普通教育课程，包括信息技术课程、文学、数学、自然

与行为科学、经济学、政府学、历史和哲学。此外，刚入学的新生被学校要求强制参加一个研讨会，这个研讨会可以帮助他们更快更好地在学术和社交方面做规划。



在本特利大学校园，永远没有无聊的时刻。绝大多数的社交活动都在校园内开展。本特利大学有 90 多个学生社团，每个社团都可以在任何一天举办活动，只要提前申请并获得批准。各种受赞助的活动包括一年一度的万圣节排队、夏威夷 luau 节、时装表演、拉丁舞之夜、波士顿寻宝活动、喜剧之夜、春节等。尽管学校附近的娱乐场所不多，但是餐馆、酒吧、商店和美容院等设施还是一应俱全的。

本特利大学很多学生经常参与社区服务，通过做社区义工来赚取学分。对于那些想去外面实习的学生，

学校提供了免费前往哈佛广场的班车。

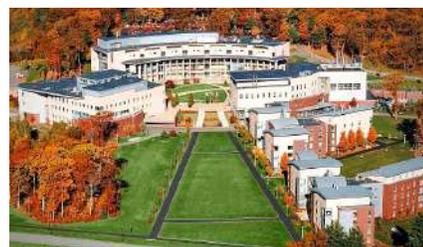
15. 巴布森学院 Babson College



位于 Wellesley 的 Babson Park, 建成于 1919 年, 为国际著名商学院。该校主要致力于商科教育与企业家精神培养上, 因而不参与 U.S. News 综合大学排名。然而该校的创业学及企业管理学 (Entrepreneurship) 课程连续 26 年位列 U.S. News 全美第一, 超过哈佛, 宾大, 斯坦福, 麻省理工, 加州伯克利等开设同专业的顶尖商学院。其创新, 实践, 开放, 进取的企业胸怀作为巴布森学院的核心价值观贯彻到学校开设的所有商科及文理通识课程上。

由于学校是商学院, 因此学生大都

有非常积极的创业打算。巴布森学院国际学生非常多, 学生通过课堂小组合作之类的活动, 能很好地融入在一起。大家也都会把如何创业、赚钱、找工作看作很重要的事情。



巴布森学院最出名的专业之一就是 Entrepreneurship 创业学这门课, 也是所有人都要上的。大一大二基本都在上基础课, 大一必修课基础管理和创业学 (Foundations of Management and Entrepreneurship), 简称 FME。别的课程还有会计金融演讲、商业法律、经济运营市场、IT 等基础课。选修课可以上一些自己感兴趣的课, 例如摄影。

巴布森学院只有周一到周四上课, 周五会让大家去创业, 或者去做别的想要更专注做的事情。学校最大的课也不会超过 40 个人, 一般来

说 20 到 30 人的小班制, 平时课业压力其实不是很大。

巴布森学院出国交流的项目非常多, 遍布欧洲亚洲。除了长达一个学期交换, 也有十几天的留学交换。出国交换项目的学分会转换成巴布森学院的学分, 海外交流项目的学费也跟在本校区相同学分的课程相同。



留学生网

二. 行前必做功课

1. 换汇

出国留学要带的东西有很多, 其中最重要的一项就是钱。根据国家外汇管理局规定, 个人结汇和境内个人购汇实行年度总额管理, 年度总额分别为每人每年等值 5 万美元。

出国的留学生在资金用途这一栏可以直接写“学费及生活费”, 除了自己个人的额度, 爸爸妈妈等直系亲属的额度也可以用。

购汇:

1. 国内各大银行柜台: 凭本人有效身份证明并向银行申报用途后即可购汇。因某些营业厅不具备外币兑换业务且对购汇文件要求不同, 建议提前打电话预约和咨询。
2. 手机银行: 开通已有账户银行的手机银行并登录 -> 搜索结汇 / 售汇 -> 交易类型选择人民币购汇 -> 选择美元为外汇币种 -> 进入购汇

页面填写购汇申请书 -> 核对外币转入账户、币种等选项, 并如实填写资金用途等信息, 核对无误后进入下一步即可完成电子购汇。

携带现金: 美国海关最多可以携带折合 5000 美金的等值外币入境, 携带外币现钞金额在等值 5000 美元以上至 10000 美元 (含 10000 美元) 的, 应该向外汇指定银行申请《携带证》, 海关凭加盖上述部门印章的《携带证》验放。

2. 体检

留学体检是出国留学前必经的一个环节。除了根据“国际卫生条例”及我国国境卫生检疫法律法规, 也根据美国法律, 出国留学人员均需提前到当地国际旅行卫生保健中心进行健康体检及预防接种, 所有新生必须提供完整的疫苗记录 (小黄本) 才能到校上课。

1. 法定体检: 《中华人民共和国国境卫生检疫法实施细则》第一百零二条规定: “经批准出境一年以上的中国籍人员, 必须持有卫生检疫机关签发的健康证明”。

2. 学校体检: 准备出国留学的同学

会收到国外学校发送的英文体检表格和预防接种内容表格, 要求按照表格所列项目进行体检和接种并出具体检证明。标有 required 的疫苗必须接种。

3. 体检时间: 尽早, 一定要预留充分时间办理体检。

4. 体检地点: 国内当地的国际旅行健康中心或出入境检疫局, 需预约。

3. 打包行李 (plus 常备药指南)

1. 免费托运行李规格: 以国航为例, 头等舱、公务舱可托运 2 件, 每件 32kg; 经济舱则为 1 或 2 件, 每件 23kg; 外加允许携带一个小的登机箱, 和一件随身行李 (具体标准可以在航空公司官网查到)。另外, 每件一般托运行李的三边之和须大于等于 60 厘米、小于等于 158 厘米 (62 英寸)。超重、超尺寸、超件行李需支付超限额行李费用。

2. 必带系列:

个人常用药物、学习用品、生活用品

转换插头(带来的电器全都需要)

衣物, 来波士顿尤其是带羽绒服

眼镜 (美国配眼镜需要做检查开处方, 费时费力费钱) 框架眼镜多带两副, 隐形眼镜带够一年的量

3. 常备药指南

感冒 / 发烧: 感冒冲剂、感冒灵、润喉片、白加黑

过敏: 皮炎平、达克宁霜、息斯敏、开瑞坦

腹泻 / 水土不服: 藿香正气丸、泻立停、丽珠得乐

外伤: 芬必得、云南白药 (喷雾无法入境)、创口贴

TIPS: 白加黑只能携带少量, 牛黄解毒丸和甘草片之类中草药药物则无法入境

附: 限制入境物品

<http://www.china-embassy.org/chn/ywzn/lsw/lsbh/lmsc/P020150212702265775131.pdf>

三. 入境

1. 随身行李

重要物品请随身携带!

I-20 (原件、复印件)

护照 (护照上有签证), 如果有新旧两本护照, 都要带

录取通知书

体检证明 / 疫苗接种记录 (小黄本)

毕业证书 / 成绩单 / 在读证明等公证材料

证件照

适量现金

信用卡 (VISA/ MASTERCARD)

2. 航班 / 机场交通

波士顿的机场离市区非常近 (十几分钟)

机场到市内交通

1. BUS: Silver Line 1

2. 地铁 T-train: Blue Line

3. Uber/Lyft (提前切换到美国

app store 下载好)

4. 出租车

通常称为“Cab”, 因为美国出租车基本实行为预约制, 所以想要打车需要打电话给出租车公司预约。收费为打表制, 小费为总费用的 15% 左右, 有行李需帮忙搬运时需支付小费。一般从机场到波士顿 downtown 的价格在 40 美元左右, 用时约 20 分钟。

同学们如果接机需要帮助, 可以联系波士顿留学生网小助手:

BostonStudent

留学生网

波士顿地区指南



BOSSTU



波士顿留学生网公众号
吃喝玩乐求职留学尽在其中



波士顿留学生网小助手
ID: BostonStudent

境好, 离波士顿金融区和市政府很近, 所以很多白领喜欢聚居在那里, 这里的租金自然也就不低。附近有地铁橙线、蓝线和绿线地铁站。



North End 有一半区域是贴着海港线, 是波士顿历史悠久的旧码头区域, 在该区域内保留着最原始的新英格兰建筑风格, 各种低矮的红砖房, 旧教堂等等古建筑, 而且有许多著名的旅游景点也在此处, 是波士顿的重要景点“自由之路”的重要组成部分之一。现在的 North End 也是一个很热闹的区域, 除了因为众多餐厅, 其区域内的水族馆、出海观鲸码头和每年的跨年烟火观看点也是其迷人之处。

3. Beacon Hill

该区域位于波士顿正中心, 著名的

麻州州政府办公楼 - “金顶”就在此区域的内, 该区域是一个小山丘, 属于市中心的中心。这个地方大部分都是波士顿的本地居民和市中心工作的高收入人士, 这个区域环境非常好, 并且对噪音管制非常注重, 所以整体环境保持得非常安静和优美。



该区域附近有 Whole Food 美国超市、CVS 生活超市等商店, 并且范围内有地铁绿线、橙线、蓝线和红线地铁站, 交通相当方便, 同时房价也相当的不便宜。

区域内也是延续一贯的新英格兰建筑风格, 红砖小房, 但是由于该地区的面积偏小, 大部分都是 Townhouse 形式, 楼与楼之间基本都是相连着。但由于该区域处于市中心范围, 旁边紧靠着著名的麻省总医院 - MGH, 所以房屋也相当

紧俏和受欢迎。

4. Back Bay

是现在波士顿最繁华的地区，其建筑风格独特，反映了典型的 19 世纪波士顿文化风貌。Back Bay 区域沿着 Charles River 分布，风景非常好。同时这一区域包括了波士顿最大的市中心购物区 New Burry St 和 Copley Square。区域内也有几所比较出名的学校，例如伯克利音乐学院、Fisher College、New England College of Optometry 和 Boston Architectural College 等学校。由于众多的学校以及周边商业区的影响，这片地区的普遍房价非常的高，波士顿最著名的过亿豪宅也在此区域内，所以用寸金尺土来形容也不为过。



交通方面，波士顿的地铁绿线和橙线都在区域内经过，沿河快速路

Storrow Drive 就在旁边，交通便利，这里的居民主要以年轻的上班族和周边高校学生为主。

Back Bay 区域商业气息比较浓厚，除了最繁华的商业街以外，波士顿的一些景点以及一些比较大型的酒店也相对集中，是不少来波士顿旅游的游客首选居住区域。

5. Allston

是位于波士顿西边的一个生活非常方便、交通条件好的区域，旁边连接着 Storrow Dr 沿河高速路和 I-90 高速公路。该区域还有 Boston 市区内唯一一家 24 小时的大型美国超市 Star Super Market、88 华人超市和几个 CVS 生活超市。



Allston 区域的中心点是 Brighton Ave 和 Harvard Ave 交汇处，从交汇处往周边扩散的 15 分钟路程内，有大约 50 多家不同类型和口

味的餐厅, 选择非常丰富。Allston 有地铁绿线 B-line 经过可去往 Downtown 方向, 并且有 66 路公交车可直达 Longwood 医院区和哈佛各校区, 交通条件十分不错。由于这个区的房价相对于市区或校区附近的大部分区域来说相对便宜, 而且交通四通八达, 对于不少 BU 以及其他学校学生都是一个首选区域, 甚至一些在 Cambridge、Downtown 和 Longwood 工作的人士也会选择居住在这一区内。

6. Cambridge

是位于波士顿北面的独立的市镇, 不属于波士顿市区范围, 但是与波士顿仅有一河之隔。该区域拥有美国最著名的两所学校: 麻省理工大学 (MIT) 和哈佛大学 (Harvard University), 以及微软等知名公司组成的商务区。

Cambridge 有几个比较热闹的区域, 沿着地铁红线分布, 例如 Central Square 和 Harvard Square 附近都有着许多商店、超市和餐厅, 这个区域的超市分布都比较平均, 生活购物都算相当方便。这个区域内交通主要是地铁红

线, 搭乘地铁可直达 Downtown、MGH 和 Umass 等比较知名的地标地点。



Cambridge 总体来说都是比较古旧的建筑物, 但也有不少的公寓分布在这个区域, 但是由于近几年房价上升, 导致区域内总体房价都比较高。

7. Waltham

是北美洲工业革命的早期重镇之一, 常被称为“钟表之城”。它跟波士顿和其他邻近城市相隔了一段距离, 所以保留了一种独特的味道。为数不少的高科技公司因为租金便宜而落户于近高速公路出口的公司园区, 再加上 Brandeis University 和 Bentley University

两所高校的存在，带旺了附近的餐饮和商务酒店事业。



市中心的 Moody St 以多彩多姿的店铺、餐厅和酒吧为居民和访客提供了别具风味的娱乐。近几年，Moody St 的夜生活也由于通勤方便和租金相对廉宜，吸引不少年轻的专业人士。

8. Wellesley

韦尔斯利是美国马萨诸塞州诺福克县的一个小镇，离波士顿市中心 17 英里。这个小镇富裕又美丽，加之出色的大学 Babson College 和 Wellesley College 也坐落于此，让韦尔斯利镇成为许多人心神向往的地方。韦尔斯利镇目前在马萨诸塞州最适宜居住城镇中排名第 3，在全美最适宜居住城镇中排名第 200 名左右。镇上居民整体素质较

高，城镇治安良好。



因着良好的教育资源，吸引了许多地区富裕家庭的孩子前来就读，因此，即便小镇的平均房价为 70 万美元，仍有不少学生会选择在此置业。还有值得一提是韦尔斯利的买手店，由于生活在韦尔斯利的中上阶级家庭很多，所以这些买手店里经常会有很多意想不到的名牌好物。

二. 市内交通

1. 巴士、地铁

波士顿的巴士、地铁,均可以使用“查理卡 (Charlie Card)”,可在地铁站向工作人员申领,这个很奇妙,不是直接买到了,是要抓工作人员要的。

如果没有查理卡也没关系,可以在机器上买到临时卡。巴士大概 \$2.00/次,地铁大概 \$2.75/次

2. 地铁分布

红线 波士顿红线全长 33 千米,其中地下段 14 千米。全线有 22 个车站,南端有两条支线。从埃尔维夫到阿什蒙特需时 37 分钟,到布伦特里要 46 分钟。

Ashmont–Mattapan 高速线

Ashmont–Mattapan 高速线在地图上看起来似乎属于红线的一部分,但是实际上是用之前绿线淘汰下来的轻轨车辆运行。该线路始

于 1929 年。线路有部分平交路口。**蓝线** 蓝线从 Bowdoin 到 Wonderland,长 9.5 千米,其中 3.4 千米在地下,有 12 个车站,全程运行时间约 23 分钟。

橙线 橙线从 Oak Grove 到 Forest Hills,全长 18 千米,其中 3 千米在地下,7.5 千米高架,有 19 个车站,全程运行时间约 33 分钟。

绿线 绿线全长 36.4 千米,其中 7.2 千米在地下,1.2 千米高架,其在西段有 四条支线,其中 B 线去往波士顿学院, C 线去往 Cleveland Circle, D 线去往 Riverside, E 线去往 Heath Street。

银线 波士顿银线是一条 BRT 线路,通过部分位于地下的公车专用道连接 Washington Street Corridor、South Boston Piers Transitway 以及 Logan Airport。这条线路由地面的公车专用道、一条长约 1 英里的隧道,以及 3 个地下车站组成。

三. 租房宝典

Allston & Brighton: 这两个区域是 BU 学生们的首选, 偶尔也会有哈佛商学院的同学们住在附近, 拥有超多各国美食, 中餐、韩餐、日餐、奶茶、日料和法式面包店应有尽有, 尤其是 Allston, 位于 BU 的绿线沿线, 多数房源步行距离就可达绿线直达 BU, 是大多 BU 留学生居住的地方, 可谓是非常方便也非常适合社交啦

Waltham & Watertown: 环境非常优美的两个依山傍水的区域, 基本 Brandeis 的学生都会居住在这个区域步行或者开车能到达的距离, 这两个区域没有地铁线, 可以靠步行, 公交, 或开车去学校~附近有非常多的森林湖泊, 可以随时 Hiking 放松心情

Fenway & Kenmore: 大多数 NEU 学生及少数 BU 东校区的学生们会住在这两个区域, 属于非常繁华的高端区域, 商业很发达, 有橙线和

绿线在附近直达, 交通很方便, 这两个区域的房源两极分化很大, 有比较便宜的但略旧略小的普通房源, 也有房租非常昂贵但非常奢华的高端房源, 价格又合适条件又宜居的中档优质房源非常少, 详情可以加美窝房产部咨询哦~

Downtown & South End: 因为各路地铁都能够直达的原因, 部分 NEU, BU, MIT 与哈佛的学生, 以及上班群体都会选择住在这两个区域, Downtown 有各路地铁线, 交通十分便捷, 中国城就在旁边, 美食也很多。South End 则属于一个高端社区, 基本都是清一色的高级公寓, 价格昂贵条件很好, 也很安全

Longwood & Mission Hill: 大部分居住群体是哈佛医学院以及附近医学中心的访学学者们, 这个区域高级公寓相对比较少, 有一些还不错的普通房源和私人房源, 一般官网上更新信息不太及时, 建议详情可以咨询自己的房产经纪人。

Cambridge: 几乎所有哈佛学生与

MIT 学生都会居住在这个区域, 有红线贯穿整个区域, Cambridge 中心也非常的繁华, 有各类韩国超市各国美食等, 还有很大的 Shopping mall, 学术氛围也很浓厚, 治安管理非常好。

BostonStudent

Quincy: 部分有车的 Umass 学生会住在这个区域, 房价物价很便宜, 好吃的也很多, 还有全波士顿最大的华人超市, 很适合吃货小伙伴们哦~

Malden & Medford: 大多数有车的中国留学生, 或者部分没车的 NEU 学生最喜欢居住的地方之一, 这个区域有橙线直达, 所以很适合 NEU 学生, 如果住在 Malden center 的话出门地铁就能直达学校。Malden 因为车位和房租比较便宜, 所以也很适合有车的留学生。这个区域有两个中国大超市和很多中餐美食, 同样非常宜居。

留学生网

同学们如果租房换房需要帮助, 可以联系波士顿留学生网小助手:

一键成为本地人

「GETTING LOCAL」

BOSSTU



波士顿留学生网公众号
吃喝玩乐求职留学尽在其中



波士顿留学生网小助手
ID: BostonStudent

一. 手机卡

美国四大通信运营商: Verizon / AT&T / T-Mobile / Sprint。不管是覆盖率、速率以及网络稳定程度都是最好的一类。

	价格	信号质量	优缺点	注意事项
Verizon	高	好	美国最大运营商	机卡不分离
AT&T	中	中	数据流量较少	
T-Mobile	低	差	有廉价套餐	
Sprint	低	中	有无限流量套餐	机卡不分离

美国手机套餐付费方式

1. prepaid 预付: 充值 (无激活费) -> 每月按选定套餐费用付费 -> 话费不足时服务暂停
2. postpaid 后付: 选定套餐 (首月有激活费和附加费) -> 在月末收到根据实际使用情况调整后的账单

二. 银行开户

1. 美国银行账户简介

对于初到美国的留学生来说, 用得到的一般只有两种账户: checking account 和 saving account。

Checking account: 直译为支票账户, 在开户的同时会绑定一张储蓄卡, 可以用来存取款、转账、刷卡消费等, 相当于国内的银行账户。

Saving account: 活期储蓄账户, 但大多数大银行的年利率都是 0.01%。

Saving 账户之所以存在, 是因为它的特性: 无法用来消费。因为无法用来消费, 所以大大降低了盗刷的风险。因此大额的存款一般放在 saving 账户, checking 账户里面只留很少的钱用来消费。

对于大多数银行来说, 每个月都有 6 次免费的机会从 saving 账户转钱到 checking 账户, 超过需要加收费用, 而从 checking 账户转钱进 saving 账户是无限免费的。因此一般的用法是家里将大额的现金汇款进 saving 账户, 每个月将相应的生活费转进 checking 账户来进行消费。

2. 选择银行

波士顿主要用 BOA, 但是近年来也多了很多 CHASE 的网点, CHASE 的大本营在纽约。

	优势	弱点	申请信用卡 (无 SSN)
Bank of American 美国银行	网点多; 有中文专线翻译; 卡面样式可以选择校友系列	使用人数多, 维护慢	可
Chase Bank 大通 银行	有开户奖励; APP 设计流畅好用; 客户服务非常好; 有 SSN 之后优秀信用卡选择多	在波士顿网点相对较少	可

3. 开户

申请材料:

1. 护照
2. F1 签证的 I-20/J1 签证的 DS-2019
3. 美国手机号码 (来了要先去搞电话号码)
4. 美国住址
5. Social security number (如果有的话, 大多数人是没有的)
6. 学生证 (可能需要) 7. 地址证明 (水电费账单等, 或者是租房合同)

三. 医疗健康保险

F1 保险

大多数留学生都是 F1 签证，而学校对 F1 留学生的保险一般是有要求的

要求	购买性质	保险价格	保障范围	注意事项
必须购买学校保险	强制	高	非常全面	保费加在学费里
允许 waive 学校保险	可替换	中偏高	全面	自己挑选的保险须符合学校要求
途美彼岸保险 (小助手 VW: OSSC_Ino)	自愿	低、实惠	非常全面	更适合留学生需求的保险, 可满足学校对国际生的保险种类要求

同学们如果保险需要帮助, 可以联系波士顿留学生网小助手: BostonStudent

四 . 牙医保险

牙科保险则通常有 maximum benefit limit, 超过 limit 的部分由个人自付。是否买牙科保险, 要看个人的医疗需求。若是需要补牙、拔牙等治疗, 牙医费用比保费高, 那么有必要买牙科保险; 若你的牙齿非常健康, 每年只需要常规洗牙, 那么一整年牙科保险的保费可能并不划算。

各家保险公司提供的计划都不同, 但通常保的是以下三大类

类别	项目
预防项目 preventive care	例行检查、X 光、洗牙
基础项目 basic/primary procedures	深度洗牙、拔牙、补牙、根管治疗等
重大项目 major procedures	烤瓷牙、牙桥、做假牙、拔智齿等小型手术、植牙等

每个保险计划可以报销的起始时间和项目都不同, 请根据自身需求选择购买。如在没有保险情况下需要紧急治疗, 可考虑购买诊所提供的会员。

五. 家具 / 家居置办

想要通过租房解决自己的住房问题的留学生们，一般都会面临一个难题，购置家具。通常大家都会用两种方法：一种是购置，一种是租赁。

购置：

品牌	新旧	看产品方式	优点	不足
Ikea 宜家	一手	线上 / 实体店	家具样式简约； 价格亲民	除了家具还有很多家居可以一站式解决看货、 运货、组装要亲力亲为；若需配送需要花钱
Walmart 沃尔玛	一手	线上	价格比较亲民； 可解决配送	不能看实体
Target	一手	线上 / 实体店	网点多，有些可以现场看家 具；可解决配送	价格稍贵
Bed Bath & Beyond	一手	线上 / 实体店	家居选择超级丰富，尤其是 床上用品和浴室用品	家具选择较少
Amazon 亚马逊	一手 / 二手	线上	选择多； 有时折扣幅度很大	质量有时比较堪忧
高端家具品牌	一手	线上 / 实体店	质量过关；设计高大上	偏贵
Craigslist	二手	线上	价格美丽；有时能碰到很值 的 deal	偏旧
学长学姐的旧家具	二手	线上	价格可商量	需等到有人出手

二手转租转卖：“留学生网小程序”有二手和转租板块，可直接看有什么东西在出售哦



六. 驾照

驾照在美国是相当于国内身份证一样重要的证件。另外美国驾照国际通用，可以给旅游租车等带来便利，所以就算不准备买车开车租车，拥有一个美国驾照也是极其方便的。除此之外，美国学车考驾照不仅不难，并且比国内便宜的多，回国之后还可以轻松转换成国内驾照。

在波士顿考驾照基本上有几个步骤：提交材料 -> 参加笔试并取得学车证 (permit) -> 参加路考 -> 通过后领取临时驾照 -> 收到寄到的正式驾照

所需材料：

1. 护照 (注意：护照可以同时用来当作出身日期的资料或者签名的资料，但是不能同时充当)
2. 证明住址的资料：如电费单，网费单，租房 Lease 或者任何有当地住址的文件
3. 证明签名的资料：如护照，社会保险号的小硬纸卡，租房 lease (注意：lease 可以用来当作住址资料或者签名的资料，但是不能同时充当) 等。支票也是可以的。写张 check, 然后去银行跟他们说，你要考驾照用，他们就会帮你办理。注意：有签名的信用卡是不行的。
4. 证明出生日期的资料：比如护照等。
5. 社会保险号硬纸卡或 SSN denial letter：我们学生一般都没有 SSN，所以必须到 Social Security Administration 开具一张没有 SSN 的证明信。最好带着以上材料和 I-20, 告诉工作人员你是 F1 的学生，想考驾照要开证明，一般当场就能拿到。
6. I-20 或者其他证明签证信息的资料，比如访学人士的 DS2019 等。(要求

办理 learner permit 时距离 I-20 到期日有一年的时间)

笔试:

最权威的复习资料是 Massachusetts Registry of Motor Vehicles 官网上的驾驶手册 (<http://www.mass.gov/rmv/dmanual/>)。有包括从准备资料, 到考试, 到路试注意事项等等资料, 有时间最好通读。考试费用 30 刀, 并且可以预付正式驾照费用。要交完资料的当天就可以马上参加笔试, 如果通过则可当场拿 permit, 但当前疫情下请记得上网预约。

TIP: 作为中国人有一个优势, 就是可以要求参加中文笔试。中文题库里的题目有限, 且经久不变。25 道题目里对 18 道就可以过, 所以在大致刷题之后完全不必紧张。



练车:

如果当天交完资料, 考完拿到 permit, 就可以在副驾有超过 21 岁且持照超过一年的司机的情况下上路开车了。学车途径有两种: 找驾校和找熟人

途径	优点	不足
找驾校	系统教学, 着重考试内容练习; 帮忙预约路考; 提供车辆和 Sponsor	需要自行去驾校; 收费
找熟人	时间灵活; 可多协商练习	需要自己预约考试, 排队时间较长

路考:

路考一般可以通过驾校约, 或者自己约。自己约的话要提供:

1. 一位有一年驾龄以上的监督人 (sponsor)
2. 车 (对车的要求是有手刹, 并且方便副驾驶的考官使用, 也就是电子手刹的车不能用)

两样都有才能完成预约。这个程序对于美国当地人来说可能不是难事, 但对于刚刚到美国的国际学生来说, 找 sponsor 会比较的麻烦。所以比较推荐通过驾校来约考试, 因为驾校可以提供考试用车以及 sponsor, 当然这会需要额外的费用。约好之后就可以带着 permit 准点去考试啦!

通过了路考后, 就可以拿着考官签了名的 permit 去 RMV 办理临时驾照, 并支付正式驾照费用后凭临时驾照上路开车了。正式的驾照会在几个星期里寄到提供的住址处。

同学们如果考驾照需要帮助, 可以联系波士顿留学生网小助手 :BostonStudent



玩转波士顿

BOSSTU



波士顿留学生网公众号
吃喝玩乐求职留学尽在其中



波士顿留学生网小助手
ID: BostonStudent

一. 学生折扣 大全

1. 用学校的 ID 卡在可在波士顿各大博物馆展览馆等拿到学生折扣, 千万记得带;
2. 美食攻略 (出示“留学生卡”小程序, 波士顿中餐美食有独家折扣)

川味道



地址 :290 Main Street, Malden, MA 02148
 电话 :(781) 480-3671
 网址 :szechuantastemalden.com

龙川



地址 :49 Billings Rd, Quincy, MA

02171
 电话 :(617) 328-3288
 网站 :lccasianquincy.com

彩云之南



South of the Clouds
 地址 :412 A Market St, Brighton, MA 02135
 电话 :(617) 787-1686

呼伦贝尔



电话 :857-233-2688
 地址 :326 Cambridge St., Boston, MA, 02114
 网址 :http://www.hulunbeir.com/

南北和 III



电话 : (617) 562-8888
地址 : 137 Harvard Ave, Allston,
MA 02134
网站 : dumplingkingdomallston.com

锅少



地址 : 1 Harrison Ave, Boston, MA
02111
电话 : (617) 338-8283
网站 : kazeshabu.com

TheQ(小绵羊)



地址 : 660 Washington St, Boston,

MA, 02111
电话 : (857) 350-3968
网站 : <http://thequsa.com>

水车屋



地址 : 2 Tyler St, Boston, MA
02111
电话 : (617) 423-3848
网站 : suishayaboston.com

五味七品楼



地址 : 58 Beach St, Boston, MA
02111
电话 : (617) 574-8888

五味火锅城



地址 :95 Middlesex St, Malden,
MA 02148
电话 :(781) 338-0810

Jin's 锦海胆寿司



地址 :329 Harvard St, Brookline,
MA
电话 :(617) 860-6288
网站 :<http://www.jinbrookline.com/>

一麻一辣



地址 :129 Brighton Ave, Allston,

MA 02134

电话 :(617) 254-1839

网站 :allstonmala.com

够吃



地址 :390 Main St., Malden, MA
02148

电话 :(781) 605-2558

Shabu-Zen

留



网

地址 :80 Brighton Ave, Allston,
MA 02134

电话 :(617) 782-8888

Shun's Kitchen



地址 :520 Columbus Ave, Boston,
MA 02118

电话 :(617) 421-9588

京川酒家



地址 :21 Hudson St, Boston, MA
02111
电话 :(617) 338-6688
网站 :bostonnewshanghai.com

C Fruit Life 香港甜品


地址 :171 Brighton Ave, Boston,
MA 02134

电话 : (617) 202-5799

十八鲜



地址 :735 Massachusetts Ave,
Cambridge, MA 02139
电话 :(617) 868-8877
网站 :theshanghaifresh.com

首尔雪浓汤



地址 : 1245 Commonwealth
Avenue, Allston, MA 02134
电话 : (617) 505-6771
网站 : <http://www.seoulsoulongtang.com//index.html>

留学生网

二. 去哪玩

1. City Tour

自由之路



自由之路 (The Freedom Trail) 是一条从波士顿公园 (Boston Common) 到查尔斯顿 (Charlestown) 之间的一条由红砖铺成的, 曲折延伸 3 公里多的街道, 沿途多为 17、18 世纪的房舍、教堂和独立战争遗址, 是波士顿历史发展的重要之路, 也是波士顿政府极力推广的旅游景点。自由之路

一共路过了十六个景点, 它们是:

1. Boston Common
2. State House
3. Park Street Church
4. Old Granary Burying Ground
5. King's Chapel and Burying Ground
6. First Public School Site
7. Global Corner Book Store
8. Old South Meeting House
9. Old State house
10. Boston Massacare Site
11. Faneuil Hall & Quincy Market
12. Paul Revere House
13. Old North(Christ) Church
14. Copp's Hill Burying Ground
15. Bunker Hill Monument
16. USS Constitution

波士顿公园 Boston Common



波士顿公园 (Boston Common) 位

于金融区和灯塔山附近, 是美国最古老的公园。连同附近的波士顿公共花园, 都属于“翡翠项链”(一系列环绕城市的公园)的一部分, 并且都是由弗雷德里克·劳·奥姆斯泰德所设计。主要公园还有沿着查尔斯河的河岸休闲公园。其他公园则散布全市。主要的公园与海滩都靠近查尔斯镇、城堡岛, 或沿着多尔切斯特、南波士顿和东波士顿的海岸线。该市最大的公园是弗兰克林公园, 包括动物园、阿诺德植物园, 和石溪国家保留地。查尔斯河将波士顿市区和剑桥、水城以及邻近的查尔斯镇分隔开来, 向东面是波士顿港和波士顿港岛国家休闲区。尼本赛特河构成波士顿南区与昆西、米尔顿 2 市的界河。神秘河则将查尔斯镇与切尔西和艾弗瑞分开, 而切尔西溪与波士顿港将波士顿和东波士顿分开。

昆西市场 Quincy Market



昆西市场 (Quincy Market) 是波士顿著名的购物场所, 市场的中央建筑内有许多的美食摊位, 相邻的 2 栋是时装、装饰品、珠宝与礼品店, 加之整个广场上有许多具有历史价值的建筑物, 所以也是波士顿著名景点, 正所谓游览购物两不误。昆西市场的成功之处还在于开发了波士顿充足的旅游市场。在昆西市场的众多顾客中, 60% 是游客。昆西市场现在已成为波士顿观光必去的景点之一。

波士顿公共图书馆



波士顿公共图书馆是美国最大的

城市公共图书馆，现有藏书量仅次于美国国会图书馆和哈佛大学图书馆。现在的波士顿公共图书馆是建筑师 McKim 以意大利文艺复兴时的建筑风格为基础设计出来的并于 1895 年落成，位于 Back Bay 的 Copley 广场，她的对面就是著名的三一教堂，不远处是波士顿艺术博物馆。图书馆大楼中央设计了一个雕塑庭苑，四周是文艺复兴时期的寺院拱廊造型，图书馆内还有很多精美的壁画和雕刻，环境宁静典雅，人们可以在这里尽情的遨游书海。

波士顿唐人街 Chinatown



波士顿唐人街 (Chinatown) 位于波士顿市中心，是北美第四大唐人街，也是新英格兰地区唯一的唐人街。虽然这座唐人街的规模不算大，但却已经有了 400 多年的历史。进入唐人街之后你会发现许多别具一

格的地道中餐馆，同时也可以品尝到许多其他亚洲国家的菜系，街道两旁中英文招牌令人目不暇接。

TD 北岸花园 TD Garden



波士顿 TD 北岸花园于 2009 年 7 月正式更名为“TD Garden”，这是波士顿的一座体育场馆。该场馆是波士顿波士顿熊队（美国 NHL 球队）和波士顿凯尔特人队（NBA 球队）的主场球馆。自 1995 年 9 月 30 日场馆正式启用以来，有超过 2400 万人次已经在这个球馆中观看过波士顿熊队以及波士顿凯尔特人队的比赛。与此同时，该场馆还是世界知名的音乐会举办场馆。波士顿凯尔特人队则是国家篮球协会的创始会员。波士顿凯尔特人队因在 1957 年到 1986 年获得 16 次总冠军，并于 2008 年共 17 次夺得 NBA 总冠军，是 NBA 中获得总

冠军次数最多的球队。

Fenway 球场



芬威球场 (Fenway Park), 位于美国马萨诸塞州首府波士顿, 是供棒球比赛使用的球场。目前是美国职棒大联盟波士顿红袜队的主场。此球场落成于 1912 年, 为现今大联盟所使用中的最古老场地。波士顿红袜 (Boston Red Sox), 是一支职业棒球队, 隶属于美国职棒大联盟的美国联盟东区。其主场自 1912 年后即位于麻萨诸塞州波士顿的芬威球场。“红袜”这个名字是在 1908 年左右由球队当时的老板泰勒所取, 队徽也是应此名字而设计。

红袜队是全联盟客场平均观众人数最多的球队之一, 而因为芬威球场观众人数的限制, 使得他们总上座率无法在联盟名列前茅。但拥

有大联盟满场最长纪录, 自 2003 年 5 月 15 日至 2013 年 4 月 10 日长达 794 场满座, 包含季后赛则是 820 场。

2. 市郊自驾游

波士顿这个城市美不胜收, 而它周边的城市也不得不被提及。

具体攻略笔记可参考小红书账号: 波士顿留学生网

1. 列克星敦 Lexington

列克星敦是一个环境宜人的小镇, 非常适合来郊游散心。当地的文化活动非常丰富, 艺术团体, 专业的乐团、芭蕾舞团、戏剧团、合唱团都非常活跃。在诸多的文化活动中, 艺博会相当受欢迎。这是一个免费的户外音乐节, 在每年母亲节的周末举行。音乐节活动现场会有很多艺术和工艺品摊位、food truck、儿童活动区、文学活动以及现场娱乐表演

2. 康科德 Concord

康克德不属于麻省，但在麻省的临州新罕布什尔州。康克德位于河岸边，1727 年始建，1808 年成为新罕布什尔州首府，1853 年设市。这个小镇以电器制造、皮革工业、印刷工业为盛。城北有著名的康科德花岗岩采石厂，美国许多有名建筑物皆采用了该处石料。这里有很多人文遗迹，目的是纪念 1775 年 4 月开始的独立战争，如国家历史公园 Minute Man National Historic Park。康科德历史上文人云集，如爱默生 (Ralph Waldo Emerson)、梭罗 (Henry David Thoreau)、路易莎 (Louisa May Alcott)。

4. 哈佛 Harvard

这里的哈佛是哈佛镇，一个距离哈佛大学约一小时车程的小镇，一个叫 The Shakers 的宗教流派和先验论者 (Transcendentalists) 曾长期生活在这里。哈佛镇有著名的果树园博物馆 (The Fruitlands Museum)，还有全美最古老的

Shaker 博物馆，以及一个致力于保留和体验美国 19 世纪中期土着人手工艺品和农舍的博物馆可供游人前来观览。

5. 马布尔黑德 Marblehead

马布尔黑德是一个港口小镇，位于麻省东北部，位于波士顿以北 17 公里。这个小镇人口不多，但是却是波士顿北海岸的艺术和文化中心，同时也是美国游艇之都和海军诞生地。小镇有长约 2.5 公里的港口岩岬，位于麻州湾和沙林湾之间。马布尔黑德镇在自己的中心历史区保留了小镇旧区的建筑，而这些建筑多为殖民地时期和美国早期的建筑物，非常适合徒步旅游参观。除此之外，艾博特馆 (Abbot Hall) 和李耶勒米古楼 (Jeremiah Lee Mansion) 也可作为景点游览。游客甚至可以从波士顿最古老的游艇俱乐部 Boston Yacht Club 坐船去往东南的马布尔黑德颈 (Marblehead Neck)，一览新英格兰小城风光。

6. 萨勒姆 Salem

塞勒姆是塞勒姆湾上的一个老镇，历史非常悠久，也是新英格兰最古老的海港之一。当年最早的一批清教徒乘着“五月花号”在塞勒姆附近的普利茅茨上岸，并在很短的时间内开始定居、生活。如今这个小镇依然保持着它的早期建筑，每年吸引大量游客到此观光。

老城区街道上有一条半尺宽的醒目红线，目的就是为了方便游客游览。整条红线长达将近 1 公里，沿途尽是十七世纪的古老建筑物。这里每一个建筑和每一个角落都在诉说着历史。

3. Yearly Event Calendar

波士顿，一个古老又年轻的城市，一个传统和创新融为一体的城市。在这样一个独一无二的城市里留学，怎么能错过当地人过的节日和庆典呢？

农历正月初一

春节



中国农历春节，会在 chinatown 有舞龙放鞭炮的游行庆祝活动。波士顿唐人街 (Boston Chinatown) 位于 downtown，至今已有 130 多年历史。

留学生网

1 月 9 日至 3 月 27 日

波士顿葡萄酒节



波士顿葡萄酒节是全美历史最悠久的葡萄酒美食节之一，会在每年 1 月 9 日至 3 月 27 日于 Boston Harbor Hotel 举办。正常活动会有

很多明星参与, 并有专业酿酒专家参与准备招待会晚宴。

1 月的第三个星期一 马丁·路德金日



马丁路德金日是美国的公共假期, 意为纪念被暗杀的民权运动领袖马丁·路德·金的诞辰。学校、政府和联邦机构在这一天都不开放。

3 月和 8 月 波士顿餐厅周



餐厅周一年两次, 每次为期两周。活动期间, 全城的上百家合作餐厅都会按照每年的统一定价推出特

价午餐和晚餐套餐, 其中不乏有价格高昂的餐厅哦!

合作餐厅查询: <https://www.bostonusa.com/dine-out-boston/restaurant-search/>

3 月到 4 月 新英格兰花展



花展已有 137 年历史, 曾因金融危机停办过一次, 之后每年的 3 月中旬都会在海港世贸中心 (Seaport World Trade Center) 举办。展中会通过布景的形式展出大型园艺、盆景及多种花卉。

3 月 17 日 圣帕特里克节 (St. Patrick's)

Day)



这是纪念爱尔兰主保圣人圣帕特里克主教的节日,也是爱尔兰国庆日。由于波士顿有很多爱尔兰后裔,这一天在波士顿也是非常重要的节日。每年的这天都会举办游行,男女老少穿上象征爱尔兰文化的绿色衣服和鞋帽,甚至把脸也涂成绿色,在街上庆祝。

4 月的第三个星期一 爱国者日



每年 4 月中旬都会有成千上万的人庆祝爱国者日。游行队伍从麻省列克星敦的马萨诸塞大道和枫树街

开始,沿着马萨诸塞大道向西穿过列克星敦市中心,左转到 Worthen 路,在城镇游泳池停车场结束。

4 月的第三个星期一 波士顿马拉松 (Boston Marathon)



波士顿马拉松是爱国者日当天在波士顿举行的马拉松比赛。赛道均在波士顿著名建筑沿途,终点则位于 back bay。很多人都会在赛道两旁及终点线附近为参赛者呐喊助威。

4 月底 波士顿爵士周 (Boston Jazz)

Week)



每年 4 月 30 日是国际爵士日 (International Jazz Day)，波士顿爵士协会都会届时举办波士顿爵士周 (Boston Jazz Week)。不仅众多波士顿地区的爵士音乐家会带来现场表演，更是有 Makanda 周六夜狂舞派对、国际爵士日庆典等众多活动。

4 月底
波士顿艺术周



对于热爱艺术和创新的的人来说，Art Week 是一个非常有趣活动。这个为期十天屡获殊荣的节日可以

为大家提供前所未有的体验，非常有参与性和互动性，亲身体会艺术的诞生。

5 月底
波士顿之声音乐节



Boston Calling 是一个持续三天的盛大节日，节日活动包括各种流行乐大师的现场表演，戏剧，还有奇幻的视觉艺术。同时，该音乐哈节还包括了多个活动场地，除了室外音乐节还有多处室内表演，同样精彩绝伦。

6 月第二个周末
波士顿龙舟节 (Boston Drag-

on Boat Festival)



波士顿龙舟节自创始以来已经举办了三十六届，是波士顿夏季的一个特色文化节日。活动在查尔斯河畔 (Charles River) 举办，不仅包括龙舟比赛，舞龙舞狮，更有 Bhangra & Bollywood Dance 等多样特色的节目。

6 月第二个周六

波士顿同性恋骄傲游行 (Boston Pride Week)



波士顿是个包容开放的城市，每年 6 月，从波士顿公园到市政府广场将有数千名 LGBT 成员进行游行活

动，以追求平等的社会权益。

6 月 19 日

六月节 (Juneteenth Celebration)



旨在庆祝 1865 年 6 月 19 日联邦士兵抵达德州并宣告林肯总统已经发表了解放黑奴的宣言。节目的活动主要包括公众朗读解放宣言，歌唱传统歌曲，朗读非裔美国人诗歌等。除此之外还有游行、牛仔竞技表演、野餐、家庭聚会。

6 月底至 8 月底

坦格尔伍德音乐节 (Tangle-

wood Music Festival)



每年夏天在波士顿的 Berkshire Hills 举办的坦格尔伍德音乐节已经有着 70 多年的历史。在这里你可以欣赏到交响乐，戏剧，还包括爵士与现代流行乐等，其中著名的波士顿交响乐团每年也会来光顾坦格尔伍德音乐节。

7 月 1 日至 4 日

波士顿海港节 (Boston Harborfest)



波士顿是美国重要港口之一，曾经也是主要的海军基地，因此每年独立日前后波士顿都会举办著名的海港节，这期间会有许多活动对游客

免费开放。

9-11 月某个周末

波士顿留学生日



由留学生网连续举办的嘉年华，设置有游园项目、美食品鉴、才艺表演、篮球赛等项目，波士顿留学生们一年一度的大型社交、游玩集会。

10 月中旬

波士顿赛舟会



每年 10 月中旬的 Head of the Charles Regatta 是波士顿盛大传统的赛舟会。这个盛会拥有超过 50 年的历史，并会吸引上万运动员

前来竞技切磋。

10 月中下旬 波士顿图书节



波士顿图书节 (Boston Book Festival) 在每年的十月拉开帷幕。为期三天的图书节会有一百多项各式各样的活动,包括现场音乐表演、儿童活动、研讨会等等。

10 月中下旬 波士顿亚裔电影节



这是新英格兰地区最大的亚裔电影节,届时将邀请世界各地的知名亚裔导演和演员,展出浪漫喜剧,

纪录片,严肃戏剧和创新短片等各类优秀的亚裔电影。

11 月末到 1 月初 节日灯饰及圣诞树点灯



每年 11 月末到 1 月初的时候,波士顿城内市集和城镇中心里就会出现各式各样的节日灯饰和现场节日音乐表演。圣诞树亮灯仪式是每年波士顿地区的一个大型仪式,幸运的话还能在亮灯仪式上看到波士顿市长和一些前来助兴的明星嘉宾。

12 月 31 日至 1 月 1 日 波士顿第一夜 (First Night)

Boston)



始于 1976 年的“波士顿第一夜”活动已成为全美以及世界文明的新年欢庆活动,也是美国最古老及最大型的新年欢庆活动。主要活动包括:新年第一夜游行、焰火表演以及冰雕展览等。



留学生网

三 . 新媒体账号 -- 追踪新鲜事

公众号

波士顿留学生网: 面向大波士顿地区的留学生的一站式服务平台

纽约留学生网: 面向大纽约地区的留学生的综合性信息服务平台, 为留学人员提供有关纽约留学的各类生活服务信息。

波士顿信息收集 波士顿小众推介, 情怀共享, 以及真正的会吃会喝会玩乐指南

小红书

- 麦老师职场真心话: 常春藤学姐, 现在是上市公司合伙人, 主要分享

求职心得和职场情商技能

- 哈佛隔壁的安德鲁: 中国呆了 7 年的波士顿人, 主要以英语小课堂、美国留学、时下热点事件

亲爱的伊莉恩: 波士顿的哈佛学姐, 主要是分享日常生活以及全世界范围内的吃喝玩乐

- 波士顿找房魔女卡: 猫狗双全的 BU 学姐, 波士顿公寓分布心里门儿清, 好好安家才能好好学习嘛

留学生网
bilibili

- 北美留学生网北美留学生新鲜事, 好吃好玩好旅游, 还有那些我们感受到的文化差异。

- 美国老张: 三观极正, 观点客观, 发音纯正, 用词简单, 是个受过良好教育并有独立思维的美国人

- withLaura: 在华尔街上班的算法交易员, 主要分享纽约的吃喝玩乐

- 扁脸猫与午后红茶: 斯坦福数据

分析研究生, 生活 / 穿搭类博主 (不接教育类推广)

Youtube

纽约 J 叔: 主要分享美国的生活、旅游、美食

波士顿 Tony 君: 生活在波士顿的咨询大厂的打工人, 以分享冷门知识以及日常生活为主

Instagram

Toomanybites 分享美式以及摄影, base 波士顿

Clairediner: 美食、旅行

Savislook: 时尚穿搭博主

留学生网

ROAD TO STRAIGHT A

学霸之路

BOSTON



波士顿留学生网公众号
吃喝玩乐求职留学尽在其中



波士顿留学生网小助手
ID: BostonStudent

一. 如何利用学校资源

1. 校园资源

a. 新生报到须知

美国大学要求,所有学生抵达学校后都必须到国际学生办公室(OIS, Office of International Services 或 ISSO, International Students & Scholars Office)进行新生注册。具体信息和注册手续学校将在开学前夕通过邮件方式通知,也会在学校官网上公布。新生的 I-20 或者 DS-2019 表格上会有明确的 Start Date 日期,最晚要在 Start Date 之后的三十天之内去国际学生办公室注册,最早可以在开学之前 2 个月或者更早。不同学校或项目的注册手续和截止时间会稍有不同,请大家及时查看邮件或学校官网

完成相关内容。

新生注册是为了证明并更新学生来美国之后的身份信息的过程,如不注册,准确地说就没有在美国的合法身份,因此新生注册是初到学校最主要的事情之一。注册的时候可以使用临时信息,以后可以随时更新,不过如果能使用确定的居住地址和电话号码就更好了。

- 完成新生注册程序 (F1、J1) 所需材料
- 完成注册表格
- 护照、I-94
- I-20(F1) 或 DS-2019(J1)
- 原学校成绩单及毕业证、学位证

除了完成新生注册,新生还需要参加新生 Orientation 活动。新生 Orientation 一般会带领新生熟悉校园环境和学校设施,介绍校内外安全和应急知识,介绍学生签证和旅行规章要求,指导新生完成入学手续,办理电话卡,银行卡和学校 ID 卡等。学校 ID 卡是学生作为该校一员的身份证明,可以用学生 ID

卡进出学校各楼、吃饭、健身、借书、乘公交、在校内买东西等功能。第一次办理学生 ID 卡不需要费用，但如果损坏或丢失学生 ID 卡，办新卡需要缴纳制卡费，所以请大家保护好自己学生 ID 卡。除了学生本人之外，部分学校全日制学生还可以给家属办理 ID 卡。家属的 ID 卡可以用来进入学校图书馆、体育健身设施和乘公交车。除此之外，部分学校的新生 Orientation 还需要完成英语分级测试。

b. 国际学生办公室

除新生报道问题外，凡与国际学生有关的问题均可至国际学生办公室寻求帮助，例如：

I-20 的签发、补发等。此外，如果学生要离开美国一段时间再回来，则需在离美前先至国际学生办公室签名将来才能再入境。

签证 (Visa) 问题。不论是要换身份、签证到期、或是要前往其它国家游玩等等，国际学生办公室提供相关

信息、申请表格、递送等服务。

建教合作 (Co-op) 与实习 (OPT)。留学生合法打工除了当助教和研究助理外，到与学校有建教合作关系的公司工作是另一不错的选择。不论是毕业前的 co-op 或是毕业后的实习，都需要国际学生办公室在 I-20 上注明和签名后才合法合规。

奖助学金 (Scholarship or Fellowship)。国际学生办公室有给国外学生及其眷属的奖助学金数据等信息，有需要者可至办公室询问。

退税 (Tax Return)。任何在美国境内取得的收入每年都需要向 IRS 报税。美国的报税程序比较复杂，一般每年在报税前国际学生办公室都会为国际学生组织一次退税讲座。

c. 选课

每个美国大学生都有自己的学校账号和密码，学生可登录自己的账

号自主选课。

选课时间

一般来说，学生在开学前后两周都可以进行自由选课及退课。在遇到某些热门课程时，由于选择人数过多，很有可能出现选不上的情况。因此需要在选课系统开放的第一时间登陆进行选课。不同学院和专业会开放不同的选课时间，学生需登陆学生账户查看详细选课安排。如果在开学初没能选上自己想上的课，可以先把该课程加入 Wait List，然后密切关注 list 上面的动态通知，在有名额空出的情况下第一时间加入课程。

选课数量

选多少个学分合适？12 个？18 个？24 个？其实是因人而异。可以适当选少些，之后再慢慢加 load。除此之外，还要考虑该学期的其他 commitment，比如社团活动、工作、social 等等。不小心 overwhelm 自己就不好了。大一一般只能选 18 学分或以下。如要多选，

需要和 advisor 说，并且 petition。一般本科四年八学期，只需保证每学期 15 学分就可确保 120 学分的毕业要求。另外需要注意的是留学生为了维持 F1 的身份，每学期学分不可少于 12 分，同时需要注意网课是否包含在 12 学分之内，部分学校除网课外需要至少 12 学分在校园内完成。

选课偏好

每个专业都需要满足一些必修课程才能毕业，就算大一没定专业的时候也需要有一定的方向。各学院都有自己的毕业要求 checklist，方便学生随时查看自己学术上的进度。各学院也有不同的 distribution requirement，例如，diversity/humanity/science 等等。大家在选课没有方向的时候可以选满足这些要求的课。

在满足专业要求的同时，同学们可以根据兴趣，结合自己的学力水平，适当选择一些有趣的课程。例如，酒店管理学院的品酒课，海洋学入门，蘑菇课，表演课等等，也

可以探索学校开设的各种体育课程。

课程和教授评价帮助选课。可参考学校内部评分网站,也可从自己的 Advisor 处获得更多选课信息。尤其是想要申请双专业 (Dual) 和转专业 (Transfer) 的同学,一定要和 Advisor 约谈,合理选课,不浪费一个学分和一分学费。还有一些提供课程和教授评价的网站可以帮助选课。例如, ratemyprofessor.com, 这些网站可以通过上过课的学生做出的真实评分,帮你在同一门课的几个 professor 中做出选择,或者在几门课中做出选择。可以获取的信息包括课程难易度,有趣程度,能不能学到知识等等,还有学生对老师的评价。

选课注意

没到选课时间的时候是不可以选课的,但是可以 search class 并看到还有多少 open spots。建议选课前调查好每门课的空位数量并制定选课次序,先选空位少的课。在选课正式开始之前可以先

把想上的课加到 shopping cart 里,选课当天早上就可以直接点击 enroll,节省时间。

如果是需要教授 consent,或者需要申请更多学分才可以 enroll 的课,需要和教授或者 advisor 沟通,必要时填写 petition form。

d. 退课

一般来说,美国大学的退课方式分为两种: Drop 和 Withdraw。Drop 课程是需要开学两周内进行操作的,而 Withdraw 课程的截止日期大多在期中考试之前。

申请 Drop 课程的操作手续很简单。学生只需登录自己的 Class Schedule,然后再相应课程后选择“Drop Class”就可以了。一般来说,Drop 课程不会对学生的 GPA 产生任何影响,甚至在学期末的成绩单上也不会有所体现,因此是一种很保险的退课方式。

相比之下,Withdraw 课程的流程

就会麻烦很多,且会根据学校的要求有所不同。一般来说,学生需要先联系自己的 Advisor 说明自己的退课需求,Advisor 会为学生开具一个说明文件。文件上会写明学生退课的理由和课程名称等信息。学生拿到文件后,就可以去找课程的任课教授申请退课,并出示退课说明文件请求教授签字。拿到教授的签字后,学生要去找校服务中心的 Registrar 处让其帮助自己退掉相应课程,或者也可以自己在线进行 Withdraw 的操作。Withdraw 课程不会对学生的成绩产生影响,但在成绩单上有所体现。学生的期末成绩单上相应课程那一栏会显示一个“W”,但不会有任何成绩,代表学生曾经在学期中途 Withdraw 掉过该门课。

e. 教材购买

获得教材最快最便利的方式是从学校 Book Store 里购买。一般有以下四种类型的购买方式,买新书、买旧书、借新书和借旧书。众所周知,美国的教材非常昂贵,于是租赁教

材成了首要选择。可以在网上选择租赁的课本并付款,凭借校园卡到书店指定柜台领取课本。也可以选择快递到住址,但需付快递费。如果选择通过书店租借需要抓紧时间,因为借新书和借旧书,价格差异较大,想要以较低的价格节约课本那么还是趁早出手。

图书馆也可以借阅教材,无需租赁费用,但是数量有限,先到先得,因此越早越好。

还可以选择到 Abebooks, Amazon, eBay 等网上购买或租借教材,同样可能有廉价的二手课本。推荐两个可以帮助大家租借课本的网站,一个是 CHEGG: <https://www.chegg.com/>, 一个是 Valorebooks: <https://www.valorebooks.com/>, 这两家网站书本齐全,而且还书免费且方便快捷。

f. 学费缴纳

一般学校提供两种缴费方式: 网上缴费和手动缴费。手动缴费要带着

支票或现金到学校的相应办公室进行缴费，一般位于学生中心等地方。网上缴费可以选择使用电子支票可免除手续费。初次来到美国的学生没有银行卡，选择信用卡缴费的会被要求支付手续费。

g. 课业辅导

美国大学会对本科生提供相应课程的辅导，在学校官网可以找到课业辅导中心 (Tutoring Center) 的介绍和预约信息，大家可以根据自己的需求进行预约，根据课程安排会有免费或者付费的辅导。

学校的写作中心 (Writing Center) 会帮助学生解决在写作过程中遇到的各种困难，不管是写作之前的准备还是写完之后的复查修改。写作中心提供的主要服务为帮助学生修改文章，校对标点、时态和拼写等基本问题，编辑文章语言、架构和格式等，针对论文中的瑕疵或得出的结论提出质疑，并耐心回答与写作技巧、学术规范等相关的任何问题。除了最常见的课堂作业外，

Writing Center 还愿意帮助学生完成各种各样的文本，包括简历，附信，演讲稿，实验室报告，申请美国大学奖学金和研究生学校的文书等。

语言辅导。语言是困扰很多初来乍到的中国学生的大问题之一。虽然大家学了很多年的英语，也通过了各种英语能力测试和考试，但是想要和以英语为母语者自由沟通交流还需要大家主动努力。建议大家入学后多参加不同社群的活动，尝试和外国人交流外。另外，校内和校外都有一些免费英语学习资源帮助大家提升英语水平。部分学校允许学生申请选修英语课程，并且不用额外交学费。虽然这些课程不能算学分，但却是一个提高英语水平的好机会。大家可以登录学校官网查询详情。

h. 报税问题

是否按时报税直接关系到每位同学在美国的信用记录，在此提醒所有留学生重视且审慎地处理这个问题，建立正确及持续的报税纪录，

以免造成以后申请居留时的一些困扰。无论是否有收入,都需要报税。国际学生办公室对报税也有详细解释。

很多 Graduate Student 尤其是 PhD 会有 Assistantship 或是 Fellowship, 而在美国领工资 (wage income) 或是拿奖学金 (non-wage income), 都少不了要交税。美国的税收有两种, State(州税) 和 Federal (联邦税)。这两种税在每次发工资的时候就已经被扣掉了 (Fellowship 只交联邦税), 但根据美国的政策, non-resident 是可以退税的。也就是说, 扣掉的税之后会退还给你, 虽然不一定是退 100%, 但通常也是一笔不小的数目。

每年的年初, 有 Assistantship 或 Fellowship 的同学会收到学校关于报税通知的 email, 提醒你上报前一年的 income tax。在报税之前, 很重要的一点就是要弄清楚自己的税表的类型。一般来说, 有 Assistantship 的同学会收到 W-2 Form, 而有 Fellowship 的同学收

到的是 1042-S Form。明确了自己的税表类型后, 可以查看学校的报税介绍, 很多美国大学会为学生提供免费的报税软件。进入软件后, 只要跟着提示一步步进行下去, 最后就会生成一份完整的 PDF 报税表。将报税表打印出来, 按照上面的指示, 签字并邮寄到指定的地点, 报税就算完成了。最后, 需要注意的是, 一般报税截止时间是 4 月 15 日。

推荐免费的报税软件 TurboTax

留学生网
i.CPT/OPT

CPT 的全称叫 CURRICULAR PRACTICAL TRAINING, 是美国政府提供给持有 F-1 签证留学生, 允许学生在校外合法打工的许可。要想在美国正式做实习和兼职, 需通过学校申请 CPT。符合条件的学生可以申请相关专业的校外工作。只要 FULL-TIME CPT 用满一年, 就不能再申请 OPT。

OPT 的全称叫 OPTIONAL

PRACTICAL TRAINING, 是美国政府给 F1 签证下的国际学生在毕业后合法工作实习的一项福利。还未完成学业的留学生想要去校外实习, 需申请 CPT(CURRICULUM PRACTICAL TRAINING), 申请方法有所不同。

申请 OPT 一般是在课程结束的 90 天内或者毕业后的 60 天内提交材料。如果大家准备毕业后留在美国找工作, 那么最好在毕业前提前申请。申请审理时间一般为 2-3 个月。如果毕业后找到工作, 但 OPT 申请还未被批准, 或是劳工卡, 即 EAD 卡还没有拿到, 将是件很麻烦的事情。但同时, 我们又不建议大家将开始时间设的过早, 因为 OPT 的一般有效期长为 12 个月 (STEM 专业可申请延长 24 个月), 应尽量把这一年的时间最大化的利用起来。所以 建议同学们在申请时如果有已经谈得较合适的工作, 可以把时间提前。如果还没有任何进展, 把时间放在课程结束的第 60 天。

j. 校内求职

在美国大学里, 无论是美国学生还是国际学生在校打工都十分常见, 有许多部门都会雇佣学生。比如说: 大学宿舍、校园餐厅、图书馆、机房、报社、各办公室的前台、邮局, 体育馆、后勤、保洁、电 (视) 台等。同学们可以根据自己的特长, 兴趣、意向以及时间安排以及是否能够合法胜任这个岗位来选择。

校园餐厅以及学校体育馆等是找工作相对容易的地方, 因为这些地方工作的需求量大, 人员流动速度也相对较快。校园餐厅里的岗位要求有: 服务员 (一般是盛菜盛饭), 洗碗工 (一般都是操作用机器洗, 但仍然较脏较累), 清洁工 (开门前以及关门后的清洁打扫)。体育馆的工作主要是每次比赛之后的清洁打扫以及器材的保管等。常规的清洁工作也会雇佣一部分在校学生, 就是公共场所, 例如教学楼或图书馆的清洁工作。有些学校的大型活动会不定期雇佣在校学生帮忙活动开始前的布置以及活动结束后清理, 想打工的同学可以

随时留意这方面的信息。

此外,部分大学也会不定期招聘 TA 和 RA。TA 分全奖 TA 和 Grader, 全奖 TA 即免学费包医保, 每月发工资。TA 资格由每个系独立决定, 一般分给在读 PhD。Grader 按小时付钱, 相当于校内小时工, MS 也可申请。RA 也分全奖 RA 和小时工 RA。类似的, 全奖 RA 由每个教授根据自己 Funding 情况独立决定, 一般发给教授自己的 PhD 学生。小时工 RA 信息可在学校官网查询, MS 可申请。

学生如果对校内工作非常感兴趣, 可以提前行动。一般情况下, 学校会把需要的工作职位发布到 Student Employment 或 Financial Aid 的官方网站, 各个院系也会在网站贴出该院具体的招聘信息。

校内工作的许多岗位的流动性强, 中间辞职不干或者换到更好职位的打工学生也不少。一开始没有找到工作的留学生们可以留下自己的简历给心仪工作的老板。留下简历

之后每隔一两个月去问问有没有招工, 一方面是抓住机会及时补空, 另一方面是给老板提个醒还有你这样一个候选人。

在美国找工作, 无论是校内还是校外, 别人的推荐很重要。要是你有同学或者朋友也在打工, 不妨拜托他们向老板推荐一下你, 成功率会高很多。平时要多和同学朋友交换信息, 了解一下他们在哪儿打工, 是否有空缺, 有可能会发现在留学生中比较冷门的岗位。

留学生网

k. 校外求职

开始时间。大部分同学会在毕业半年前开始正式着手找全职工作, 但事实上, 找工作是一个漫长的项目管理过程, 越早准备越好。比如说, 很多大公司的暑期实习其实是全职 OFFER 的铺垫, 但本年度的暑期实习, 其实是在上一年度的秋季就已经开始招聘、面试了。因此, 同学们需要在明确自己未来求职方向和目标公司的基础上, 持续关注公司招聘动态, 加入目标公司招聘类的

NEWSLETTER, 或关注 LINKEDIN 信息, 才能掌握更多主动权。

材料准备

- RESUME 简历是所有求职必备的基础材料, 也是最重要的申请材料, 大多数公司 HR 在筛选申请时只会看简历, 因此如何在有限的篇幅里展示与所申请岗位最相关的信息尤为关键, 根据不同的岗位要求, 简历应突出不同的重点, 如果投了很多简历都没有面试机会, 一定是简历有问题。简历的改写应遵循 STAR 原则, SITUATION(情景)、TASK(任务)、ACTION(行动) 和 RESULT(结果), 意思是要在每一段经历中, 将特定的情景、利用什么样的行动完成了任务, 并获得如何的结果。对于没有太多工作和实习经验的在校生, 可以突出课程中所完成的 PROJECT 和应聘职位的相关性, 以自己在课业中获得的知识和经验, 弥补工作经历上的缺失。
- COVER LETTER COVER LETTER 求职信与简历一起发送, 信中可以简要介绍自己的情况以及

你要申请的岗位, 重点表达自己为何对这个职位产生兴趣, 以及自己过往的经历和知识结构能为这个职位做何等贡献。

- THANK YOU LETTER
THANK YOU LETTER 是面试结束后发送给面试官的感谢信, 除了表达感谢外, 简单总结面试的亮点, 还可以补充面试时自己回答得不完美的问题。

美国公司招聘流程

- 网申 (部分企业会有笔试部分), 一般校招开始于毕业之前一年的秋季和春季
- 简历筛选
- HR 电话面试
- HIRINGMANAGER 面试
- PEERS 面试 /DIRECTOR/ LEAD 面试
- 6. 有针对性的面试或重面
- 发 OFFER
- 入职 (以上面试的流程可能合并或省略)

提高求职面试效率

- 提早规划,抓住招聘季的机会。例如 2020 年 5 月的毕业生小张,在 2019 年的 9 月就要开始申请全职工作,此时他应该已经积累了一些实习经验,并准备好完备的简历和面试技巧。如果想要参加 2019 年的暑期实习,在 2018 年 10 月就要开始申请。因此,想要毕业之后有个好工作,必须提早 1-2 年开始准备。
- 错过了招聘季也不要放弃,可能有人放弃 OFFER,会有空缺,要继续寻找更多内推的机会。
- 尽早决定就业方向,深入研究各行业的发展方向、重大事件、就业趋势著名公司和用人特点等。
- 简历一定要修改修改再修改,CAREER CENTER 可以帮助修改格式和语法,但简历内容需要请业内人士针对职位要求帮忙修改。自己也要仔细研读职位要求内的关键词,将关键词植入自己的简历中,提高搜索几率。
- 正式面试之前一定要进行模拟面试,可以找身边的朋友或学长学姐帮忙,如果能够找到相关行业、

甚至目标公司工作人员模拟面试最有效。

- 积极参加 NETWORKING 活动,结识更多行业内的人不仅可以了解更多 INSIDER TIPS,还能争取到内推的机会。

求职资源

- 明途求职 Minty Mentors:
<https://www.mingtucareer.com/>
(专业留学生求职辅导,学长学姐用亲身经验带你走过这条留学生求职之路)
- CAREER CENTER (可预约模拟面试、租正装)
- 本学院或本专业专属 CAREER FAIR
- LINKEDIN.COM 全球最大的职业社交网站,公司在面试你之前一般都会看一看你的 LINKEDIN,猎头也经常是用 LINKEDIN 寻找合适的人,因此一定要好好写 LINKEDIN 的 PROFILE。部分大学学联的校友发展部会在领英上创建的群组。同学们可直接在领英群组上联系到往届校友,为学生和校

友提供直接联系和求职机会。

- INDEED.COM 类似于招聘信息的搜索引擎, 寻找职位开放最常用的网站。
- CSSA 学联公关部的职能之一便是与各个公司、组织联络和对接, 展开宣讲会、招聘会等求职招聘活动。一般在宣讲会上投递的简历会直接递交给 HR 审核, 并且大部分同学都会直接进入面试环节。所以宣讲会是获取工作机会不容错过的活动。每年春招秋招时也会有大量国内外的顶尖公司通过美国大学 CSSA 的微信公众号发布招聘信息。

2. 校园设施

a. 体育馆

GYM 提供健身器材、跑道、泳池、壁球场、篮球场、瑜伽教室等运动场地。通常, 学校的学费中就包含了 GYM 的费用。凭学生 ID 卡可以免费进入健身区、游泳区等绝大部分活动场地。如需使用毛巾或者租用更衣室柜子等其他服务, 可以办

理各种不同的会员。更衣室提供免费淋浴, 体重测量和桑拿间。壁球等场地一般需要提前预约, 可电话预约或者在入口处向工作人员索要登记表格, 进行预约。一些运动器材, 如球拍等, 也可以免费租赁。GYM 可以根据个人需要提供专业的 PERSONAL TRAINER 和各种课程班, 一个学期 GROUP FITNESS PASS 通票需要一百美金左右, 可任意尝试任何一天的瑜伽、健身操、形体塑造等, 详情可以在学校官网查询。

b. 图书馆

美国大学图书馆一般分为两类, 一类的多为 Entry Level Skills, Research Assistant 另一类的多为 High or Advanced Level。大部分的美大学, 每个学院都会有单独的图书馆。不同学院的图书馆风格, 藏书种类, 设备配置, 开放时间等都不相同。图书馆一般都需要学生 ID 才可以进入。除了借阅图书外, 图书馆里一般还会提供打印、复印、扫描、装订等服务, 刷学生

ID 卡即可使用。每个学期的学费里通常包含了一定份额的打印费用，到学期末就会清零，所以大家可以大胆使用。如果用完打印额度可以在系统上充值，或前往校外打印。图书馆也可以预约小学习室，适合自习和小组讨论。但自习室一般只能预约几个小时，尤其到了考试周，图书馆自习室非常难约，一定要根据自己的情况提前做好准备，具体的时间和预约情况可以登录学校官网查看。图书馆的计算机也是非常便利的。学生可以通过登陆学校账户，随意使用图书馆的任何一台电脑，用于查询资料、检索文献、打印文章、完成作业、甚至休闲娱乐。在校园网覆盖的区域内使用电脑的优势在于庞大的数据库。有些文献书籍的电子版，只能在校园网内免费下载。

c. 医务室

每个学校都有自己的医务室，供学生日常看病使用例如感冒、过敏等，多数情况下需要提前预约并前往医务室需提前准备好学生 ID 和医保卡。如果情况非常紧急建议直接

前往医院的急诊 (ER)。

d. 练琴房 & 舞蹈室等

部分学校会有对学生开放的练琴房和舞蹈教室等设施，需要提前到指定地点凭学生卡预约。

3. 校园生活

a. 住宿

学校宿舍类型

- Traditional: 大部分房间是两个人的房间
- Semi-private: 有单人间和双人间，两种类型的房间都是跟隔壁房间共用一个洗手间。
- Apartment Style: 公寓式住房，包含客厅卧室洗手间，洗手间只是与你一个公寓的人公用。以下是各宿舍在学校的大致位置。

大多数学校，本科大一新生基本都会要求住进大学宿舍。学校宿舍一般地理位置都非常优越，在学校

中心地区。这些公寓楼紧靠学校，步行只需 10-15 分钟即可到达学校里大部分系楼和教室，平时每天还有校车到校园。每晚有学校警察局多名警官巡逻和值班，所以是十分安全和方便的。建议大一新生先在学校宿舍居住一年，因为新同学到达学校的时候一般正值新生入学高峰时期，如果到校后再找，会比较难找到性价比较好的住处，尤其是在自己不熟悉学校环境和没有汽车的情况下。值得注意的是，美国大学宿舍规定什么时候能入住就什么时候才能入住，所以最好不要早来学校，到了也不能搬进宿舍。校内住宿多为一年一签（不包括暑假）。项目时间不为整年的同学需要注意该宿舍是否能按学期签，或如何转租。详细信息需要致电或者邮件学校官方办公室。如果暑假无续约则需要在宿舍的指定日期搬空宿舍，需要暑假实习或者回国的同学最好提前找好仓库存放自己的行李以及家具。

大二及以上本科生，不强制要求住校。如需住校需要提前申请，但一般学校宿舍供不应求，建议尽早申

请。及时申请上，部分学校还会使用摇号的方式决定分配方式。提交申请之后，唯一能做的就是等待学校的邮件。如果收到邮件通知申请到房子，要在收到邮件的两个星期之内在网上签合同。

一般，研究生和博士生很难申请校内宿舍，优先考虑本科生。但研究生和博士生可以申请作为校内宿舍的 Advisor，如果申请成功的话可能会有很宽敞舒适的 Single room 住，不过相应的责任也很重了。学生还可以申请成为宿舍管理员，不过也要负责很多琐碎的事情，帮住户处理一些紧急情况。

如何申请？

学生可通过学校系统直接找到校内住宿的链接。申请的时候，学生应该填写个人信息，紧急联系人信息等等，签订住宿协议，并且根据自己的喜好选择合适的宿舍类型。然后填写个人调查，根据申请者的背景、喜好和要求，找到匹配的舍友。当然你也可以选择和已经认识的朋

友或是同学成为舍友，只需要在申请的时候填写对方的信息即可。最后申请成功的话需要缴纳定金大约 \$300 到 \$500，这笔定金无论你最后住不住宿都是不能退回的。

校内住宿的硬件设施一般包括

- 床：根据选择和费用的不同分为单人床，上下铺，或是上铺下床
- 家具：一般有桌椅，衣橱，好的有沙发咖啡桌等
- 电器：空调和暖气，台灯烤箱，洗碗机，灶台，抽油烟机等
- 卫浴设施
- 洗衣房：包括洗衣机和烘干机，一般都是公共的，使用刷卡或是硬币即可使用。另外，一般洗衣房会有零食汽水自动贩售机
- 有些学校公寓配有健身房，娱乐室等住宿的费用
- 宿舍楼：约 \$10,000- \$18,000/ 每年
- 学校周边公寓：约 \$15,000- \$22,000/ 每年

校内住宿的注意事项

- 申请时间：一般是越早越好。因为申请的学生很多，宿舍的数量有限，一般是先到先得。
- 尽量选择志同道合的舍友，不用说你也知道这有多重要。如果是学校分配的话，一般会通过邮件联系。
- 提前确认宿舍开放时间，如果学生早于开放时间到达学校，需要提前安排好临时住宿。
- 学校宿舍的规章制度要遵守，比如不能养宠物，不能在公共禁烟区吸烟等等，违反者会受到警告处分甚至是被取消住宿资格。

b. 食堂

美国大学的学校食堂可选择的食物种类还是比较多的，部分学校食堂中也会定期举办一些特别的活动，如龙虾节，烛光晚餐等。

每个学校都会有 Meal plan，通常是每学期开始时购买，分为不同的形式如包含多少次使用限额(Pass)，

或是价值多少钱的食物。学生根据自己在校内就餐的频率和食物选择来选不同的 Meal Plan。不同的 Meal Plan 包含的食物种类不一样，而且很大程度上决定了其价格。举个例子，比如说某个 Meal plan 是包含 10 Meal swipes per week，那么每周最多可以在食堂用餐 10 次。或是有些 Meal Plan 也支持让你单独消费，可以单独消费的金额一般会有 flex 字样，这种形式的 Meal plan 和国内食堂的差不多。

一般来说，美国校园的 Meal plan 以自助餐的形式居多，学生可以自行选择食物搭配。学校食物的类型丰富多样，可以选择汉堡，披萨，蔬菜水果沙拉，冰淇淋，牛排，鸡块，薯条，蛋糕，海鲜等等，相信对于吃货来说是可以大饱口福的。有些学校 Meal plan 每人每学期还有 Guest meal，可以请校外的亲戚朋友吃饭。但 Meal plan 也有缺点，那就是对于新生来说 Meal plan 是强制性消费，也有些学校住宿的费用中会包含 Meal plan 费用，一般来说价格较贵，食物种类固定。尤

其是对于国际学生来说，一学期预付的伙食费可能就有几千美金。就算是天天吃自助，总有吃腻的时候，就算不消费饭卡里的钱到了学期末也自动作废了。除了 Meal plan 以外还可以买 Profiler，也就是不以每周计算，以总餐数计算。

c. 校内安全

赴美之前一定要提前了解学校所在城市以及周边区域的安全情况，熟悉学校提供的各种安全服务和信息。通常学校 Campus Safety & Security 的网站会有非常完整的信息，建议大家仔细阅读。

学校周边的安全系数一般都比较 高，校警也会定时巡逻检查。为了保证学生的安全，大部分学校每天晚上还会提供免费的 shuttle 服务，凭学校 ID 可免费乘坐，可以在手机上下载对应 app 实时追踪 shuttle 的位置。

虽然大家对安全问题不必过度担

心。但是，仍应该注意保护自己。无论在哪里，都尽量避免夜晚，特别是 12 点以后孤身一人外出，最好是结伴出行。出行保持机警，避免和可疑人物正面相遇。若回家时间较晚，尽量选择搭乘朋友的车回去或者利用学校的安全服务。

如果感到有任何潜在威胁，若仍处于学校区域，可寻找最近的保安亭（带有蓝灯的柱子，上面写着 Emergency），按通对讲机通知学校的保安人员，他们通过网络知道你的位置并且可能会派人护送你回家。若不在校园附近，则可拨打学校的 Emergency 电话或者 911 报警，约 2 分钟警察即可赶到。拨打电话时要保持冷静，说清楚自己所在的地点，有助于帮助警察定位并迅速赴场。

如果不幸遇到抢劫等行为，一定要冷静。大多数人抢劫都是为了钱，所以只要把钱给他，基本可以息事宁人。钱财是小事，人身安全才是最重要的。此外，遇到歹徒时，不要有把手拿到身后摸东西的动作，对方会以为你在拿枪，因此对你

进行攻击。给歹徒钱的时候可以直直接扔到离你较远的地方，让他去捡，这样对方的注意力会集中在钱上，自己有可能伺机逃跑。建议身边不要放大量现金，但也必须携带一定量的现金（以 20~50 美金为宜），以应对抢劫行为。因为有时歹徒如果拿不到钱也会很愤怒，威胁到人身安全。遭到抢劫后，应当立即拨打 911 报警并描述抢劫过程，歹徒面貌，驾驶车辆等。

如愿意可以随身携带 PEPPER SPRAY 以防万一。在部分州（如纽约州），使用和携带防狼喷雾是合法的，可以在实体店购买。具体要求：购买防狼喷雾，必须年满 18 岁，没有重罪或侵犯他人罪的记录。在购买喷雾剂之前，必须填写表格，表明你符合购买要求。一次一个人不能购买超过两个。

d. 社团活动

每个大学都会有中国学生学者联合会（简称 CSSA），大家在赴

美前可以搜索学生会的公众号, 可以及时了解到学校的一些信息。学生会还会定期举办活动丰富学生的课余生活, 让大家在异国他乡找到组织。部分学校 CSSA 会使用 Mailing list 为广大学生学者发布信息, 主要包括房屋租赁, 旧货转卖, 以及附近商家的打折优惠信息。在 mailing list 上, 订阅的学生将不定期收到近期活动、商家优惠、求职招聘等信息。

除了中国学生会之外, 每个学校都有上百个社团, 满足学生们的兴趣爱好, 一般在开学的第一二个周之内学校会统一组织 club fair, 大家可以在现场了解到社团的情况, 也可以当场填写报名表, 通过面试等就可以加入社团参加社团的活动。多多参加社团活动既可以丰富生活, 结交新的朋友又可以快速的融入美国的学校生活。

e. 学生福利

- 购物: 在美国, 学生可凭借学

生 ID 享受到非常多的福利折扣。例如, 学生购买 Apple、Dell 及其它商家部分设备都可享受学生折扣。购买前可以向商家询问了解。

- 游玩: 大部分博物馆、游乐园、电影院、公共交通、艺术演出及其他活动等, 也会有学生票。一般只需要核验学生 ID 就可以享受折扣。
- 学习工具: 学校官网也会提供一些免费正版软件或者折扣信息等, 例如免费的 Microsoft Office、Tableau 等软件的使用权。另外一些网站也会有学校学生免费开放的服务, 例如查找数据经常使用的 statista, 通过图书馆官网的链接进入即可免费使用。

二. 在美申研 规划时间表

1. 申请时间轴参考

大一:

合理选课修学分, 尽早确定未来专业方向, 有规划性的修学分

大二上学期:

确认主专业, 确实暑期实习防线并开始计划实习安排

大二暑假:

开始名企实习或者开始 GRE/GMAT 的学习

大二下学期:

计划安排辅修或上专业

大三上学期:

在保证 GPA 的情况下, 冲刺 GRE/

GMAT。并且规划大三暑期的实习

大三暑期:

实习同时取得 GRE/GMAT 的最终成绩。初步确定研究生选校和文书内容

大三下学期:

业前置课和升学必修课完成

大四上学期:

文书定稿, 申请准备及提交

大四下学期:

斩获 offer, 作出录取选择

2. 重要时间点

11-12 月:

标化成绩出分、送分

12 月 - 次年 2 月:

整合全部材料开始递交申请

次年 2 月 - 次年 3 月:

继续出分, 补递更高分数

次年 4 月 - 次年 6 月:

录取结果公布, 斩获 offer

次年 6 月后:

确认入学, 办理入学手续

同学们如果申请研究生需要帮助,

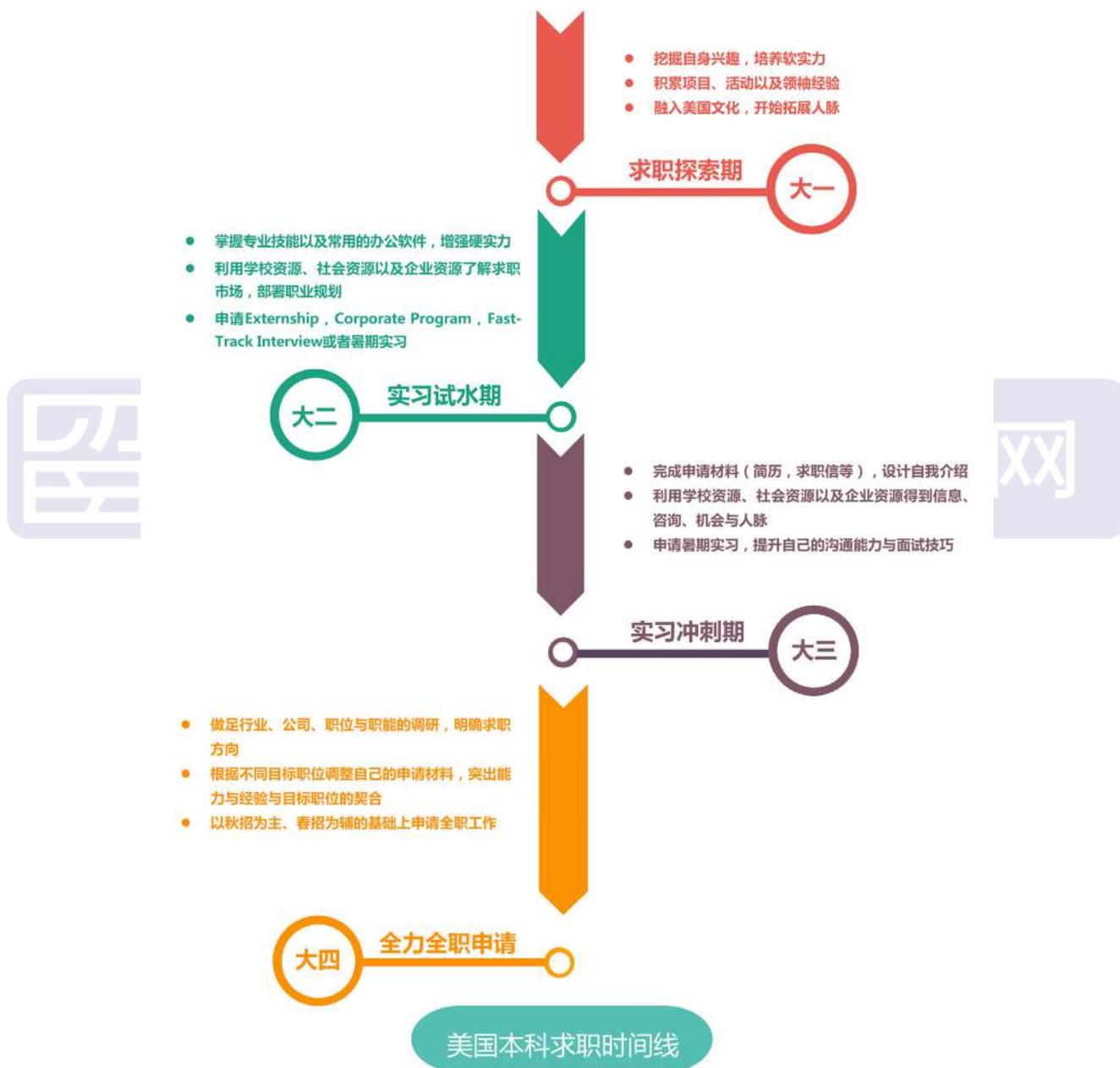
可以联系波士顿留学生网小助手:

BostonStudent



留学生网

三. 在美求职规划时间表





同学们如果求职需要帮助，可以联系波士顿留学生网小助手：
BostonStudent



OVERSEAS
STUDENT
SERVICE

波士顿留学生网

感谢波士顿各高校学生学者联合会
战略合作

