

飞跃重洋
国家公派留学攻略（美国）

北京中医药大学 201210 版



2012 年 10 月

目 录

目 录	2
1 前言	4
1.1 免责声明	4
1.2 寄言某些人	4
1.3 共创辉煌	4
2 申请阶段	5
2.1 文件存放	5
2.2 邀请信	5
2.3 Research Plan	6
2.4 外语水平	6
2.5 Passport	6
2.6 申报	7
2.7 审核	7
2.8 邀请信范例	8
2.9 Research Plan 模版	9
3 批复后阶段	10
3.1 批复文件	10
3.2 申请 DS-2019 表	10
3.3 预约签证	12
3.3.1 签证费	12
3.3.2 DS-160 表	12
3.3.3 Sevis-fee	12
3.3.4 电话预约	12
3.3.5 办理照会和经济担保	13
3.3.6 照片	13
3.3.7 面签口语	14
3.4 使馆面签	14
3.4.1 入馆单	14
3.4.2 材料清单	14
3.4.3 面签流程	15
3.4.4 邮寄护照	15
3.5 签证通过后事宜	16
3.5.1 订机票	16
3.5.2 办理公证	16
3.5.3 健康体检	16
3.5.4 交保证金	17
4 临行前准备	18
4.1 有关博士开题	18
4.2 找房子	18
4.2 回家看望父母	19
4.3 相关物品准备	20

4.4 报到证行程单和生活费	22
4.5 旅程	22
5 抵美后续	23
5.1 时差	23
5.2 打电话	23
5.3 办银行卡	24
5.4 保险	24
5.5 报到	24
5.6 social security number	24
5.7 研修报告	25
5.8 购物	25
5.9 旅游	25
6 后记	26

1 前言

1.1 免责声明

首先申明本攻略完全是根据个人申请公派留学的经历总结而来，不代表国家、学校等各方的任何观点，也不持任何立场。仅希望为以后申请公派留学的同学们做一些引导。如果攻略在你申请公派的过程中能帮上一个小忙，那就是笔者最大的欣慰了，也希望你能分享给更多需要本攻略的人，让更多的人受益……

1.2 寄言某些人

在笔者自己申请留学的开始阶段，也希望能有人提供这样的一份指导，在网上苦苦搜寻也没有找到。后来学校负责的老师给我们请来了前几届的学生交流经验。本以为会收获什么，可结果却很失望。我发现，大部分出过国的学生，回来后身上总有那么一点傲气，或者说是优越感，亦或者说是盛气凌人的自负，总觉得对后面这些小辈们有种不屑。这里，我想说的就是出国留学不是一件什么了不起的事，没有必要觉得自己多么高高在上，我们只不过比别人早走了一步而已，后面的人未必做的比我们差。且不说我们在国外学了什么先进的科学技术，也不说什么“师夷长技以制夷”而报效祖国的伟大理想。就单单从求学路上的同侪互助而言，为后面同学提供一些便利，让大家的留学更顺利更愉快，也是我们义不容辞的责任。我没有权利去要求别人怎么做和做什么，但我可以从我做起，希望为以后的同学们把留学的路越拓越宽，越拓越顺，让更多的同学受益……

1.3 共创辉煌

曾经的留学都是自己申请，现在国家也在重视留学，重视国外的先进科学技术，所以大家提供了公派留学的平台，这是国家给的一份恩泽，我们应及时勉励。

既然来关注这个攻略，就说明你在做与留学相关的事情或者正在申请留学，也借此祝你一切顺利。大家共创辉煌！（请先看文末的后记，再继续）。

2 申请阶段

2.1 文件存放

首先，在申请公派留学之前，强烈建议你专门准备出一个 A4 的资料册，就是那种常见的蓝色硬封皮，里面是透明 A4 纸大小塑料袋的文件夹。大概需要一个 30 页的，每一页的正反面可以存放两份文件。

在封皮上写上你的详细联系方式，以备万一遗落在某个地方，别人可以通过封皮上的联系方式找到并归还你。当然，这个文件夹里面每一页的文件不是原版就是复印件，都是至关重要的资料，丢了任何一个文件都会给你造成巨大巨大的麻烦，更不用说把整本资料都丢了，所以你自己应该懂得如何谨慎保存的这个文件夹的。

接下来的日子里面，所有与公派留学相关的文件都整齐的存放在这个文件夹里面。把一些常用证件和资料多复印几份，一并放在文件夹里面。比如最常用的身份证、护照、外方邀请信，以至于后面基金委的通知书、证明信、DS 表、签证等等的资料，很多时候需要你提交复印件，所以都要及时的多复印出一些来，以备不时之需。

于此同时，在你的电脑里面专门建立一个文件夹，分类保存所有与公派留学相关的电子文档。这里插一句，检查你的 word 或者电脑上有没有 pdf 打印功能。如果没有，请下载安装一个 pdf 打印机。这样可以把所有的网页资料和图片资料打印成 pdf 格式保存在你的电脑里。后面很多时候需要用到。另外，需要你及时的把电子资料备份在一个单独的优盘里面并随身携带。当你的电脑中毒，或者某刻需要你提交一份电子资料，而电脑不在身边的时候，你就能体会到这个备份的用处。

2.2 邀请信

获得外方导师的邀请信，是申请公派留学的第一件事情。

如果在之前，你的国外导师帮你的师兄师姐办理过类似的业务，那你再来申请会相当的容易。但是如果你是第一个申请者，那么根据不同国家、不同学校、不同导师，会有很多的准备工作要你做，像个人简历、英语水平、研究计划、大学里的双语成绩单等等，甚至有的需要你提供资产证明、在读证明、身份证明等等。这个就看你自己的情况了，你就见招拆招吧。一般的邀请信是有必要的格式。如果是纸质版的，

那么一定是学校的专用信纸才行。如果是电子版的，那么至少要有学校的标志。内容至少需要包含被邀请人的身份信息、留学身份、留学时间、留学就读学校、留学期间学习任务、留学期间权利和义务、留学经费来源、医疗保险、学费来源、导师的亲笔签名、导师的职务、联系方式和通讯地址。下面是我的邀请信，仅供参考。在本人的邀请信中还涉及一段对英语水平的评价。将在后面讨论。

2.3 Research Plan

这个研究计划是必备的。也是申请留学的关键内容。研究计划好比国内申请课题的一份标书。标书的质量直接决定你能否中标，也就是能否被留学基金委批准公派。所以这个研究计划还是要费上一点脑子的。有些国外导师需要你先提供研究计划给他，他才会给你发邀请信，那就更需要费点心思了。当然，其实这个研究计划不一定很严格的就是你国外的研究任务，实际中你还会有所变化的。Research plan 的模版也附在下面。至于篇幅，一般最少也要写上三四页吧。

2.4 外语水平

有关英语水平。11 年和之前的公派留学通知里面明确写着，要么是有他们列的证书其中之一，要么就是外方承认你的外语水平。所以我们有好多人都是外方承认英语六级的成绩，所以能通过审核的。就像我的邀请信里面单说英语的那一段一样，很客观真实的评价一下就行。每一年的通知是不一样的，所以还是需要仔细研读基金委的通知。如果必须要考证，而手头又没有证，那么相比雅思、托福来说，基金委的培训课程应该是相对的简单一些。

对于小语种的国家，那就需要自己费一些周折了。许多的资料不仅需要你提供申请国的语言，还需要官方的英语翻译版本。好像在留学服务中心有专门提供翻译的。请自己核实。

2.5 Passport

护照当然不用说了，肯定要提前办好。好像现在小街桥东南角的出入境管理局不给办学生的，需要到东城区金宝街附近的出入境管理局办理。一般需要一周的时间。具体自己上网查询流程。已经有护照的同学注意查看留学时间是不是在护照的有效期

之内，不然的话需要更换新护照。

2.6 申报

网上申报的时间根据你的身份不同，开放时间也不同。在进行网上申报之前，请先备齐中英文的研究计划。中英文的自己、国内导师、国外导师的简历，包括教育经历、担任职务、研究课题、发表文章等。在网报的时候需要从这些简历中摘取资料。

除个别特殊计划之外，我们的申请身份一般就是联合培养和攻读学位两种。申请攻读学位的，一般都是医学硕博连读的五年，流程相对复杂一些，请自行咨询相关老师和师兄师姐。本攻略内容以联合培养为主。全称是国家建设高水平大学公派研究生项目-----联合培养博士研究生，简称联培。

网报的时候需要在留学基金委的网站上注册一个账号，这个账号必须牢记在心，关系公派留学的全程。账号审核通过之后，在规定的开放日期内，按照项目填写即可。填写好的内容会生成 pdf 文档，也可以用 pdf 打印机打印成 pdf 文档。生成的表称为学生类申请表。

连同学生类申请表，加上其他被要求的简历、大学既往成绩单（成绩单请提前联系，准备双语的）等相关资料先上交到各个学院，由学院统一上交学校研院进行审核。此外在导师简历和研究计划等纸质的文件上，一般需要有国内外导师的签名，所以最好能有老板的电子图片签名，这样直接粘贴图片就可以了，就像我的邀请信中的签名一样。

2.7 审核

在 11 年的审核过程中，没有面试一关，只有每个人根据自己的情况做一个 ppt 上交。由评审专家通过 ppt 和上交的材料来审核你是否能获得公派留学资格。具体跟研院老师咨询。

2.8 邀请信范例



Dr. Yong Zhang

Date of birth: January 15, 1986

Birth place: Shandong, China

Gender: Male

Citizenship: Chinese

Mobile phone: (0086)1360122XXXX, **Email:** zhangyong_tcm@163.com

Address: Department of Neurology, Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine,
NO. 5 Hai Yun Cang, Dong Cheng District, Beijing, China, 100700

January 12, 2012

Dear Dr. Zhang,

We are pleased to offer you an appointment as a visiting scholar in Department of XXXXX in New Jersey Medical School. You will be assigned to Dr. XXX for a period of seven months beginning October 1, 2012 and ending April 31, 2013. Your studying duties will be as follows: XXXXXX. The starting date of your appointment is contingent upon your providing proper documentation to verify that you are eligible to accept the appointment in the United States as defined by the Immigration and "Reform and Control Act of 1986.

Even though I did not have the chance to test your spoken English, however, judging by our email communications, it appears to me that Dr. Zhang who has passed the CET-6 exams has a pretty good understand of English and communicates well at least in written English. And I believe that your English language capability is qualified to study in our medical school.

Your living cost, medical insurance and transportation will be covered by the Chinese government. You will not be charged of tuition fee.

Sincerely,

A handwritten signature in black ink, appearing to be "L. Zhang", is located below the word "Sincerely,".

MD, Ms,

Professor, Director, Laboratory of XXXXX

Department of XXX, address: XXXX, Newark, NJ 07103

Tel: (001)XXX-XXX-XXX; e-mail:abc@umdnj.edu

2.9 Research Plan 模版

Research Plan for XXX

Name			
Gender		Date of birth	
Current University		Major	
Domestic supervisor		Hosting foreign country	
Hosting foreign University		Hosting faculty or department	
Hosting foreign supervisor		Area of research	
Duration of study			
RESEARCH PROJECT			
TITLE:			
Research Background			
Preparations for the research project			
Research Objectives			
Research Methodology			
Proposed Timetable			
Work plan after returning to China			

3 批复后阶段

3.1 批复文件

11 年留学基金委的批复文件大概在 12 年的 3 月多才下来，再此之前，你就踏实的实习，或者找一些国外老板的文献自己研读一下，为将来做准备。留学基金委的网站上会挂出全国所有得到批复的同学名单，你按照学校名字查找就可以了。

批复后学校会召集开会，下发基金委的红头文件。好像是一张红字的中文和两张蓝字的英文。外加六份公证协议书和回国领取保证金表。先把这些红头文件备齐复印件和电子版，将来提交复印件的地方多了去了。至于电子版，有两种方法。一是通过打印社进行扫描，扫描成 pdf 格式文档。另一种就是，用像素好点的相机，照成照片，再用图片截图工具裁剪一下边幅，保存清晰的图像文件，或者如果需要 pdf 格式的，可以用 pdf 打印机打印成 pdf 格式。在接下来申请 DS-2019 表的时候，外方的导师和国际学生办公室需要你提交这些资料的电子格式。

批复之后会有留学基金委和留学服务中心的相关老师举行出国留学的培训。这里先明确留学基金委和留学服务中心的概念。基金委负责是我们的申报、审核的批复。留服中心负责的是批复之后我们出国的各项具体事宜。到了国外之后是驻外使领馆的教育处分管留学的负责相关事宜。在整个过程中，如果不慎丢失了哪一份文件，哪里发的文件跟哪里联系，不要搞错了。

培训的内容比较宽泛，主要是在大方向上给大家以指导，包括临行的准备，驻外的安全，国家荣誉感等方面。

3.2 申请 DS-2019 表

因为申请美国的同学比较多，本攻略以美国为例，其他国家以此类推即可。如果申请的是美国，那么接下来要做的事就是向外方导师申请 DS2019 表。DS2019 表是申请出境签证必须的，也是最重要的文件。在申请学位的同学，类似的表似乎叫做 I20 表。

其实就是一张纸而已，上面将会包含你的个人身份、学生代码、签证类型、研究方向等内容。一般都是由外方的国际学生办公室负责办理的。在此之前，按照美国不

同的州和不同的学校，还需要你提供相当多的资料。还是那句话，如果你的外方导师办理过，可能会比较快一些。如果他是第一次办，那你可能要折腾一下。最基本的，外方会给你发一个很长很繁琐的表，内容涉及你的身份信息，留学信息，经费资助来源，家属陪同信息等等。不同学校的表是不一样的，甚至于不同学校给你表的方式也不一样。有的可能给你电子版，你填好发回去完事，有的可能会国际快递给你，你填好再寄回去。那就要花一笔了。记住外文的信封是左上角寄件人地址，中间收件人的地址，地址从小往大写，邮编也是很重要的地址识别标志，别弄错了。将来到了国外报道的时候还要给使领馆邮寄报道材料呢。

此过程中，可能涉及经费问题。联培的学生是不收学费的。生活费和机票由国内资助。根据不同的国家和地区，资助的金额也是不一样的。一般是 1300-1700 美元之间。在美国每个州都有自己的每月最低生活费标准。如果你是外来人员，那么你必须证明你有足够的资金保证，证明你不用工作就能达到最低生活标准。也就是说，你不会给美国社会造成负担，不会增加他们的就业压力。所以，一般情况下，你同时需要提供一张国内银行的双语存款证明。比如新泽西州的最低标准是每月 2000 美元，而我们最高每月才资助 1700 美元。假设汇率是 6.3。我一共留学七个月。那么我需要的存款证明就是 $(2000-1700) \times 7 \times 6.3 = 13200$ 人民币。我就需要在国内任意一家银行存上 13200 人民币，并要求银行出具一张双语的存款证明。出具存款证明时，需要你选择一段时间，在这段时间内冻结这笔款项。当你需要使用这笔存款时，把存款证明的原件交回银行，要求解除冻结即可。也就是说，选择的时间的时候填的长一点，尽量能覆盖你出国的全部时间，但是当你拿到 ds2019 表之后，随时去解除冻结就完事了。

这里还涉及一个小问题，可能大多数学生不用去在乎。那就是家属签证的问题。一般美国只会给夫妻发家属签证。父母的话可能需要比较麻烦一点。在外方生成 DS-2019 表的时候，会询问你的配偶会不会同行。如果你已经结婚，即使你的配偶没有去看望你的打算，那也建议你同时为配偶申请签证，或许你到美国不久就会改变主意，所以你需要让外方同时给配偶出具 DS-2019 表。然后你们一起去办签证。在你留学期间，配偶可以随时的去看望你。陪读的 J2 签证比旅游和商务类的 B 签证要容易无数倍，何乐而不为呢。

注意，拿到 2019 表之后，第一件事就是认真阅读第一面，确认信息无误之后，在最下面用英文签上姓名、日期和地点，不然这是一张无效的纸。

3.3 预约签证

当接到 DS-2019 表之后,你就要开始着手预约签证。这里先介绍美国大使馆的网站,具体网址自己搜吧。大部分的信息需要你在官网的签证一栏里面自己寻找。包括签证准备材料和相关的链接页面。在签证前,你需要完成如下工作。

3.3.1 签证费

到任意一家中信银行,持护照支付签证费。签证费 1024 人民币。你会得到一式两联的收据。其中第一联是用来粘贴在 DS-160 表下面,签证当天,美国大使馆收走。第二联在签证当天也要携带,由使馆盖章后自己留存。出国前,在留学服务中心报销。

在中信银行,请同时购买一张签证电话卡。有 54 人民币 12 分钟和 36 人民币 8 分钟两种。如果通话顺利,8 分钟的够用,如果不放心,就买 12 分钟的。

3.3.2 DS-160 表

所谓的 DS-160 表,是一个信息问卷。在美国驻中国大使馆的主页中,找到相关链接进入页面。你大概需要准备半小时到一小时的时间来完成所有问题。前面的信息需要认真填写。至于后面有关犯罪记录和疾病等方面的,该有的有,该没有的没有,你懂得。填写到最后,确认无误之后,到最后的确认页面。用 pdf 打印机,打印成一个 pdf 文档。然后打印出纸质版,还要在上面填写名字的电报码和工作及家庭住址。签证费的第一联就粘贴在本页的最下面。

3.3.3 Sevis-fee

SEVIS 是学生和交流访问者信息系统 (The Student and Exchange Visitor Information System) 的简称。每位申请 J1 签证的学生都需要在这个系统填写信息并用信用卡付款。这时候你需要一张双币的信用卡。Sevis fee 的金额是 160 美元。在最后的确认页必须当时打印,过期无效,所以电脑上 pdf 打印功能很重要。

3.3.4 电话预约

准备好 DS-2019 表、护照、身份证、签证费收据、ds-160 表、sevis fee 确认页之后。

就可以进行电话预约签证了。我当时买的 12 分钟的，因为没有前人指导，材料没有准备齐。打通电话之后，被人告知材料不齐，没预约上。可是已经花了 6 分钟了。第二次材料备齐了之后，抱着试试看的心态，结果剩下的 6 分钟还是足够我预约的。

打电话之前最好上网查查攻略（小木虫这个网站还是很实用的），提前知道自己接通后按几进入下一层菜单，不然本身听力不好，加上数字又多，很容易出错，出错就耽误时间。似乎是从接通对方的接线员开始才计算时间的，之前的按键选菜单过程不计费的。一般对方的接线员是中英文都能说的，所以不用怕。只管用最快的速度提供对方需要你提供的信息就行。问你在哪个使馆的时候，一般就是北京安家楼的那个，又近又大，交通也方便。

一般预约的时间都是十几天之内。或者他会给你几个选项，看你哪天有时间。夏天学生和旅游的人多，办签证的人多，所以可能会约得时间比较靠后。也有正好有很近的空档时间，看你自己的选择了。预约成功之后请牢记预约面签时间和预约的代码。没有特殊情况不要再改时间，不然会非常麻烦。

3.3.5 办理照会和经济担保

在预约成功之后，继续准备面签的资料。这里就包括到留学服务中心办理照会（note）和经济担保（financial support）。留服中心在中关村地铁的西侧 1000 米左右，北四环西路 56 号辉煌时代大厦 6 层。<http://www.cscse.edu.cn/publish/portal0/tab171/>这个网址请记住，里面会一步一步的引导你办完出国手续。办理这些手续的时候，请提前看好需要提交什么材料，把资料复印齐全。带上你的文件夹，需要什么文件，随时提供。到了大厦的 6 层，是一个类似于银行的办公大厅，办理出国和回国的各项手续。进门按照你办理业务的类型先取号，然后就是排队等候了。照会和经济担保的手续费一共是 350 人民币。

记住在办理出国和回国过程中的所有的单据、凭证等都不要丢失。每一个都是极其重要的，一定好好存放在文件夹里，妥善保管。

3.3.6 照片

使馆面签的时候还需要提供一张 5×5cm 的白底照片。就别省钱了，到专业的相馆花几十块照一张吧。这是将来你签证上的照片，弄好看点。相片是要粘贴在护照的封

皮上的，用窄条胶布粘住两个角就行，不然以后不好揭下来了。

3.3.7 面签口语

在面签之前，最好自己能找一些网上的面签口语来练习一下。或许很多都用不上，但还是练练嘴皮子比较好。至少心中有数，知道大概会有哪些问题，先有一个自己的答案。不然到时候答不上来那就难办了。

3.4 使馆面签

3.4.1 入馆单

去使馆之前，先查好路线。北中医从东门出去，到太阳宫桥底下坐 419 路，到安家楼下车，往回走 200 米，右转 300 米就是安家楼美国大使馆。

前一天，在你电话预约提供的邮箱里，会收到使馆的入馆单。将邮件的页面打印成 pdf 文档之后，再打印出纸质版，面签当天携带入馆单才能入馆。到了预约签证的日子，请提前两小时到大使馆。只需要携带面签需要的纸质材料。其他像笔、优盘、手机、mp3 等等都不允许带入的，除非有人同行，在外面等你帮你拿着。

3.4.2 材料清单

根据每一个人的不同，准备的材料也会略有差异。我的材料清单如下。

1. Passport with Photo
2. DS-2019 form
3. DS-160 confirmation page
4. Visa application fee receipt
5. SEVIS I-901 fee confirmation page
6. Certification of financial support from Chinese Service Center for Scholarly Exchange
7. Note form Chinese Service Center for Scholarly Exchange
8. Certification from China Scholarship Council (CSC)
9. Certification from Beijing University of Chinese Medicine (BUCM)
10. Invitation letter
11. Resume of abroad teacher
12. My research plan
13. My resume

14. Abstract of my master's thesis
15. Certification of my identity card
16. Certificate of my English Test
17. Certificate of master's degree
18. Student's identity card of BUCM
19. Some printed photos of my family
20. My marriage certificate

其中使馆要收走前 5 项资料，其他资料都会当时返还给你。

3.4.3 面签流程

面签当天无论如何都要多吃点饭，因为那是一个漫长的排队过程，很耗体力。每年的夏天都是学生和旅游的高峰，办理签证的人超级多。你排队等上一两小时都很正常的。凭入馆单进去之后，先安检，然后就是一直的排队。先排队登记审材料，然后就随机分组，三到五个人一小组，带一张有颜色的牌。然后排队录指纹，最后才排队面签。以小组为单位，按照牌的颜色到不同的窗口进行面签。

面签的过程，根据不同的面试官和面试官的当时心情都会有差别。人多的时候就会比较快，人少的时候就会比较详细。总体来说，对于 J1 签证的学生来说，都不会有什么问题，基本是全部通过。我当时的时候就问了我一句去美国的实验内容是什么。我说做针灸动物实验。还在等她再问别的问题呢，结果就把材料收走，给我确认通过的单子。一般来说，这个时候保持微笑和自信，回答问题简单而且切要点，别展开，别表现出移民倾向就好了。

现在美国经济不景气，中国人在国外又都大手大脚的买东西。所以一般来说，他们希望更多的学生和旅游者去美国来刺激经济。再说每个人都是交了 1024 人民币的签证费的，没有特殊情况，除非你的专业有点敏感，搞什么武器啊，生化啊什么的，他们是没有理由拒绝你的。即使拒签也没事，问清楚面试官，自己是什么原因被拒签的，回去再继续弥补材料，再接再厉。

3.4.4 邮寄护照

面签通过之后，可以自取护照，也可以邮寄。但是自取要到建国门附近，挺麻烦的，推荐邮寄。到邮局办理护照邮寄手续。在确认单的背面有邮局的地图。出安家楼使馆大门右手走 100 米，再右转 150 米，左前方就是邮局。到了先取号，填写邮寄单

子。大概需要 35 人民币。门口有许多发广告的，你可以留一张地图看。

3.5 签证通过后事宜

拿到签证之后，出国的事基本就进入倒计时了。接下来你有几件事，需要分头去做。当然，忘了说的一点就是，在你办理手续的整个过程中，需要经常的和国外的老板联系。比如 ds2019 表到了，签证通过了，机票订上了之类的，都跟老板汇报一下，既显得你很认真，又能联络感情。

3.5.1 订机票

根据留服需要提供的材料，填写订票单之后发邮件过去。具体的邮箱什么的都在留服的网站上。订票单有标准的格式，请认真填写。订票的时候只给留服提供日期和起止机场。航班是他们定的，一般航线以直达为主，时间以抵达时间方便为主。收到订票确认邮件之后，尽快回复“确认出票，谢谢”以确定出票。

3.5.2 办理公证

开始的时候发了六本公证书，需要到北京长安公证处进行公证。在地铁东四十条的东南角上。保证人需要是除配偶以外的任何两个人。需要两人提供资产或收入证明。一般在医院或者学校的正式职工，都是比较好出证明的。我当时是导师和一个科里大夫做保证人的。在人事处出具一张证明，证明是正式职工，有稳定工作和稳定收入即可。六份材料的封面和第一页可以自己先填好，第四页填“个人资产”，后面的都需要在公证员面前当场签字的。现场需要填表，最好能提前去公证处拿几张表回来填好。表的最下面有几个问题，回答是、否的，一定问清楚怎么填写，否则会被骂。

公证费用具体忘了，好像是两三百人民币的样子。拿好单据，一般需要 7-10 天来取。自己算好了，千万别耽误出国的时间。

3.5.3 健康体检

从 12 年开始，所有同学都要体检。体检在和平里医院西侧的体检中心，北中医的骑车就可以到。道远的到地铁和平里北街下车，往西走 300 米左右。除非有外方学校的特殊要求，一般就做 385 人民币的那种最简单，不用 B 超的就好。需要早晨空腹，

带两寸照片两张和身份证。最好早一点到，因为排队的人也很多。去了填表、排队、录入信息、发体检单、交费。一楼查血常规、尿常规、生化、梅毒、艾滋和胸片，楼上查心电图、心肺听诊和身高体重等。哪个人项目排队的人少就先查哪个。最后出来交表交照片。有一个回执单，按照回执单的日子来取结果。

3.5.4 交保证金

保证金的数额因国家和留学时间长短而不同。联培的一般就是两万。地铁车公庄往西走 300 米。根据留服的最新通知，看是在那一家银行交费。中行、工商还是建设。记住只要出门办理相关留学的业务，就带上自己文件夹，这里还需要学生证。先到二楼登记，回一楼交费，再回二楼领单子。他们有专门的留学保证金窗口，很快的。

4 临行前准备

4.1 有关博士开题

申请攻读学位的同学，需要跟学校等方面沟通好自己的户口等相关事宜，具体自己咨询。申请联合培养博士计划的一般都是博一的同学，派出的时候大约的博二开学前后，大家基本都是半年到一年。根据北中医的研究生培养计划，博二是要必须进行博士开题的，所以需要跟自己的导师尽早的商量确定博士课题，提早写好开题报告并组织开题。一般留学的内容都是博士课题的一部分，在写研究计划的时候也差不多有个眉目了，不会太难。

4.2 找房子

临出发前的半月左右，最好能提前找好美国那边租住的房子。如果有老师或者朋友能在那边帮忙先看看房子，那最好了。如果没有人在外面帮你，那就只能自己加油了。一般学校的网站上都会有相关的租房信息的栏目。或者找一些类似的网站。美国人都是很讲信用的，不会有骗人的信息，即使他租住整个 **apartment**，再做二房东，把其中的一个 **room** 租给你，这也没问题的。但是也有可能遇到在美国混生活的别国人，尤其是某些使坏的中国人，这时候你就要长个心眼了。

租房的时候最先考虑的是安全，首先看这个城市自身的公共安全如何。美国有几个城市是出了名的乱。就像我所在的纽瓦克，那是倒数排名前三的，白天很平静，一到晚上黑人就出来劫道。那就租在临近的 **city** 或者 **town** 里面。最好周边能有比较多的华人居住，那样既可以交流，又能在生活和饮食习惯上比较适应。

其次在 **google** 地图上看一下房子的位置，看看周围的交通、超市什么的，继续放大还可以看到房子的外观样子。心里也有个数。女生就别住一楼了，毕竟还是不安全。一般都是合租，一层上面，每人一间 **room**，公用厕所和厨房，一定问清楚合租的人都是什么人，什么身份。不要跟一些开夜店和没正式工作的人一起住，比较折腾。像我租住的是三层的房子，房子在小镇主干道上，干净、便利又安全。房东住三楼，一楼和二楼住的都是我们中国留学生，大家作息的生活习惯都一样，相互之间有共同语言也好相处。别像我另一个同学，在贫民棚户区，房东虽然也是中国人，但是斤斤计较，合租的是大排档老板和孤寡老人，自己的心情根本好不起来。没多久就换地方了。

如果是网上自己邮件联系，让对方提供一些照片什么的。也具体的说明一下自己的身份。我就是自己联系的。本来人家说需要先交一些定金的，但是我说一来我手上没有美元，二来我很诚恳，所有的身份信息都摆在这，也不会骗你说我去了之后又不租了。我自己还害怕你们是骗人的呢。于是连定金都没交。就自己下了飞机打车去的房子。去了大家相互提供证明自己的资料，然后交房租，就开始生活了。

不同的地方，房租也不太一样，根据离学校的远近和交通的便利与否，一般 350-500 之间是比较理想的价位。水电和取暖一般是自理的。问好有什么家具，至少有个床吧，呵呵。这些都提前说清楚比较好。租房还是个比较麻烦的事，需要多费点心思。

4.2 回家看望父母

临行前，回家看望父母是必须的。回家跟父母好好的生活一些日子。从上了大学之后，估计也没有跟父母好好相处过吧。儿行千里母担心，这毕竟是自己一个人出国，还要照顾自己的衣食住行。父母免不了会担心。回家安抚一下他们的心情，告诉父母自己都已经联系好了，到了之后会第一时间跟家里联系的。

我在大学里面是每周都给爸妈打一次电话的，结婚之后，两边父母都打。到了国外的時候，更是坚持。你不经意的一个电话，几句问候，父母都会高兴很多天。如果你也好这样的好习惯，那到了国外也要坚持。如果你还没有，那从现在培养起来吧。都是成人了，父母年龄大了，我们要变成他们的精神支柱。

顺便提一点的就是，即使你到了国外，刚开始的一段日子很想家，很不适应。那么也请你稍稍的忍一忍，不要给家里打通电话就开始诉苦。你需要做的是把外面所有好的情况告诉父母，让他们知道你在外面过得很顺利。而不是打通电话跟他们哭。你跟他们诉苦或许自己心里能好受一点，但是却把这个心理负担给了他们，让他们不停的挂念和担心你，又不能做点什么，这会让他们多少天都寝食难安。所以，记住，报喜不报忧！

回家的时候问问爸妈是鞋子是什么号码的，这么多年，估计还不知道爸妈的鞋码和生日吧。到美国给家人带双正版的耐克还是有必要的。虽然国外的名牌鞋子都是 made in china 的，但是大家都知道，许多国际名牌都是中外两个标准的。许多款的鞋子，同等型号的，在国外的质量比国内好很多，还便宜不少。更有很多的款型，在国内是不销售的。买双给父母穿穿还是很值得的。

4.3 相关物品准备

临行前，还是需要准备一些东西的。自己最好列一个清单出来。

行李箱。不同的航空公司免费托运的行李数是不一样的。一般 1-2 个。行李箱的最大标准是长宽高之和 157cm。每个行李箱的总重量不超 23kg。买上两个 157cm 的行李箱托运。再买上一个稍大一点的书包背着，这样能最大化的带行李出去。被褥就到了再买吧，带过去有点太占地地方了。但是如果你的飞机到站时间很晚，需要你想想办法。不然到了的那天晚上没法过夜了。

电脑。同等配置的电脑，在美国比在国内便宜六七百人民币。如果你打算在美国买，可以不带自己的电脑。或者也可以带上自己的先用着，等去了混熟了之后再买新的。带电脑最好是随身携带，托运不太安全，好像也不让托运，自己再确认一下吧。

手机。上网查查自己手机的网络覆盖。如果是四频手机，那没问题。可以带到国外使用。对于手机的处理有几种选择。可以把国内的号码停机保号，但是这样可能会错过一些信息或者电话。最好的就是保存最低的 11 元套餐，找个好友帮你拿着，有事跟你联系。11 元套餐，一年才 130 而已，请人一顿饭的钱，别不舍得花，这些钱到了美国才十几美刀，到了之后你就发现，十几美刀不算什么。另一种选择就是开通国际漫游业务，这样的话开销可能不小，没有必要。在国内没出国之前，需要跟国外通电话的话，到移动营业厅开通国际长途电话功能。没有月租，打电话的时候加拨 12593 即可，四毛一分钟，还可以接受。四频手机可能用于国际漫游，也可以拿到美国插美国的电话卡使用（四频的含义自己百度）。

转换插头。如果你的电脑和手机电源线是三插的，那一定在国内先买几个三插转换插头，美国的三插和国内是不一样。国内的淘宝、京东上应该都有，几块钱而已。别像我一样，到了才着急，找了许久才找到卖的，结果还十几美金，买回来一看，made in china!

衣物。最好多带一些衣物，在美国大部分的衣物都是中国生产的，除了高端的奢侈品牌和运动品牌，低端的衣服质量都一般。当然像耐克、阿迪、锐步等运动鞋，国内和美国是两个生产标准和质量，价格也稍微便宜一点。一般是 40-100 美元之间。可以考虑买两双穿穿。许多的地方有名牌的折扣店，也算便宜。可以适当的买一些。

药品。必要的药品还是需要的，有些人可能会水土不服得胃肠型感冒。这些在我们学中医的来说，都不是大问题。藿香正气胶囊是必须的，通治好多问题，很好用。

感冒冲剂（风寒型、风热型）也要带，其他的如果不放心就带点抗生素什么的。还要带一些创可贴、云南白药什么的。女孩子例假不好的，最好能从国内超市买一些驱寒的姜糖粉。

食品。许多的同学初到美国的时候很不习惯美国的饮食习惯，尤其是不会做饭的同学。刚开始会比较的不适应。所以最好能在临行前自己学几种常见饭菜的做法，省的到了美国现学现做。吃的不可口会很影响心情和身体的。可以带上两三包泡面、榨菜之类的东西，以备刚到的几天没得吃。其他的自己喜欢吃的东西，也可以带上一些。都打包托运。一般海关不会出问题的。另外，给外方的导师和朋友带一些小礼物还是有必要的。

现金。很多人都会建议你办一张信用卡，其实没有必要的。如果你有国内的银联信用卡，带着用也无妨。走之前你会自己换一些美金，加上留服给你发一些 1000 多点。加起来带上 2500 美金足够足够了（如果你有需要买别的特别的东西，那就另说了）。以现金的形式随身携带就行。在银行换美金的时候，一般都给你换 100 的，记得要一些零钱。在美国 50 和 100 面值的不常用的，这属于大面值的。举个例子你就知道了，美国的 ATM 提款机，最少可以取 10 美刀，最多只能 200 美刀。当你选择 200 美刀的时候，取出来的钱不是两张 100 的，而是两张 50，五张 20，呵呵。你带上现金，到了之后到银行办个借记卡（debit card），把钱全存在卡里就好了（美国的 ATM 机 1 美刀都可以存进去的，很方便），几乎所有消费的地方都可以刷卡，身上就带一点现金备不时之需就好了。

剪发工具。在美国，理发还是挺贵的，一般就是十几美刀，还要付小费。所以学生在美国理发是一件很苦恼的事情。好多在这边久待的学生和工作人员，时间长了都自己学会了理发。我所在实验室的老师就是自己学理发，相互之间理发的。所以，女孩子最好能带点简单的剪发工具。男孩子就比较随便了，甚至都可以直接用电推子剪成很短很短的那种，又省事又方便，还比较时尚有型。

驾照。如果你有国内的驾照，建议带上。车是美国主要的代步工具，如果你在美国停留的时间长，你可以考虑买辆二手车。美国的二手车时常是很正规和火爆的，大部分的留学生都会选择买一辆二手车开。一般档次的二手车都在 4000-10000 美刀之间，一万就可以买一辆很不错的二手轿车了。租车就更便宜了。时间短的同学可以租车开。而且美国人开车很遵守交规，开车很安全。很多人都是在国内学了驾照，在美国练出来的上路开车。如果有国内驾照，就可以直接租车，如果自己买车就要考美国驾照。

有了国内驾照之后在美国考驾照会很容易。

其他常用的小工具，比如雨伞、小手电等，自己看着自己的需要来置备就好。这些东西即使在美国买，也都是 made in china，而且还比国内贵很多。所以备上一下很有必要。

4.4 报到证行程单和生活费

在出发前的两个工作日内，到留服中心领取报到证、生活费和机票行程单。带上需要提供的所有材料，也就是你的文件夹就是了。那时候大家都是快出发了，人会比较多，最好错开高峰（但是也不能太晚，当天还必须到银行排队领生活费）。我当时是九点半到的，取号已经是 90 号了。幸好当时留服的老师给开了一个绿色通道，帮我们提前办理了。现场会查验你的资料，给你发报到证，填写好正面的信息，背面信息是你到了美国确定相关信息之后再填写的。然后还会填写 1024 人民币的签证费报销单子。填写预支部分生活费的单子。拿到领生活费的单子之后立刻到银行领取生活费。会给你具体的地图。大概五分钟的距离。机票行程单就是一张单子而已，没有机票，国际航线都是凭护照登机的。

4.5 旅程

出发前再仔细查看一下自己的所有行李和材料。文件夹是要背的书包里面的，出入境需要的文件主要护照和 DS2019 表。一般旅程大概要十几小时，所以最好能自己带一个小固定头枕，那样睡觉的时候脖子会舒服些。下飞机前会填写 I94 表，一般都是需要大写字母的。背面会提问你有没有带一些违禁物品，无论有没有带，都选择否算了，能比较省事。万一在入境的时候让你开箱检查，解释一下，实在不行让人家没收也无所谓。入境时 I94 表的上部会撕走，自己的那一片要妥善的保存，跟护照一样重要，在美国的好多时候要用到，离境的时候还要上交的。

5 抵美后续

抵美之后，完成使馆报到和自己的学校注册之后就是按部就班的安排自己的生活和学习了。只要安顿下来之后，就是自己慢慢的适应的过程了。所以这一部分，只是提纲要领的介绍一些，自己开发吧。

5.1 时差

美国分东、中、西部三个时区，夏令时间东部和北京时间的时差正好是 12 小时。冬令时间比北京晚 13 小时。跟家里打电话时要自己算好时间。到了之后最难熬的事情就是倒时差。有的同学飞机上睡一觉，加上飞机送餐时间没个准点，总共十来小时飞机，能给你吃四顿饭。这样一折腾之后，到了美国反而没有时差了，天黑就睡，天亮就起床，这样也挺好。一般的同学到了都会第一晚上睡不着，睡不着也别在床上烙饼，干脆起来玩会电脑吧。但是要记住的是，接下来的白天绝对不要睡，尽量的给自己找事干，天黑之后再睡，这样有个三四天就能完全改过来。

5.2 打电话

如果在美国呆的时间长，而且会很多人要联系，那就办包月业务，根据公司的不同，一般 35-50 美刀之间一个月，包通话、短信、上网流量等。如果平时也不会联系太多的人，那就办个预付款的，一般 30 刀三个月有效期，或者 60 刀半年有效期。期间拨打和接听都是 5 美分一分钟，短信 5 美分一条，不能上网。如果不用手机上网的话，这种还是首选的。在国外不像在国内那么多业务，通话不会太多，30 刀用俩月是没问题的。

美国国内通话。除了随身携带的手机，还可以用 google 提供 gmail 邮箱插件，里面有一个打电话功能。可以通过电脑在邮箱里面给全美的号码免费打电话，很方便。

国际通话。在美国接听国内电话按接听计算。朝国内打电话常用两种方法。一种是购买国际通话电话卡，一般 10 刀 500 分钟左右。可以直接用手机拨号使用。但是问清楚要不要收取手机本身的通话费。另一种就是用电脑的软件打电话。最常用的是 skype，目前已经成为微软官方取代 MSN 的电脑软件。通过银行卡付费后使用，可以在

电脑上直播国内电话，一般每分钟 2.3 美分。或者可以包月，一般 10 刀包 800 分钟。

5.3 办银行卡

到了使馆报道之前一般需要办好两件事，银行账号是其一。一般到银行，找到大堂经理，不用排号就可以办理。需要提供护照、2019 表等资料。当场会给你一个临时卡，两周之内会寄给你一张正式卡。一般选 bank of America 的比较普遍。这里需要提供你的详细居住地址，一定要填写正确。因为如果以后你网上购物，这个地址还要重复使用的。其中给你的支票上会有两个账号，用来提交给使馆支付生活费。

有需要的同学可以办理信用卡，但是一般需要提供 SSN，后面会介绍 SSN。

5.4 保险

使馆报道之前一般需要办好的另一件事就是保险。入境美国，保险也是必买的，一般不同的学校有不同的要求，我们好多人买的这个项目里面的 http://www.isoa.org/compare_plans.aspx#。只要每一项都满足了学校的要求就可以。

5.5 报到

使馆报道之前，先要在相关网站上进行网上报道，填写留学人员登记表。使馆的网站会说明需要准备的材料。如下纽约使馆的材料清单：1、留学人员登记表（打印并签字）原件及复印件 2、公派留学人员报到证原件及复印件 3、国家留学基金委留学资格证书(中文，红头文件)或中科院录取指标通知书原件及复印件 4、I94（出入境登记卡）复印件 5、护照及签证页复印件 6、本次来美留学签证表复印件（I-20 表或 DS-2019 表）。所有材料需要快递到使馆的相关负责人。使馆收到材料并审核之后下发生活费。

5.6 social security number

社会保险号，简称 SSN。作用跟国内的身份证号相当，但是不具有公民效力而已。有了 SSN 之后就不用一直携带护照来证明身份了。SSN 和驾照都是美国居民的有效证件。不同的地区和学校政策不同。可能有的学校不能办理，此处从略，具体咨询国外导师和同事。

5.7 研修报告

原则上每三个月需要提交一次研修报告给使馆。使馆收到研修报告之后才会下发下一个月的生活费。但是也听说有很多同学没有提交研修报告，生活费也照发了。具体不详。研修报告其实很简单，一共两页，使馆网站上有模板，不用写得很详细，就把三个月来的事情简单汇报一下即可。

5.8 购物

初到美国，一些日用品还是要准备的。柴米油盐的事也要自己打理了。如果能习惯西餐，那就容易的多，随便一家餐馆凑活吃就好了。但是时间长了，难免会还念中餐，就会想自己做一些可口的饭菜来吃。自己做饭既卫生又节省开支，还比较符合自己的口味，还是一个比较好的选择。一般的大城市都会有 china town 的，国内常见的东西基本都可以买的到。

最好能有人和你 share 私家车去购物，这样就不会买一大堆东西拿不回来了。因为一般美国的大型超市、商场等都不在闹市，需要开车去才行。

有关详细的购物，自己跟周边的人分享一下经验就好了。比如网上购物啊，感恩节打折什么的。从略。

5.9 旅游

在美国国内旅游很方便，而且一般飞机票和火车票一个价，自己提前订票就好。从略。但是如果跨境旅游，甚至留学期间回国，那就好跟学校仔细问清，中间还是比较繁琐的。

6 后记

刚刚到达美国的时候，时间比较充裕，所以前面内容写得相对详细。后面几个月里实验渐渐忙起来了，繁琐的事情多了，写写停停，也静不下心来了，所以后面就浮皮潦草的结束了，其实到了美国之后还有很多的经验和教训该分享的。时间原因就略过了。

时间仓促，没有仔细的检查全文的语法错误和错别字，以及前后遗漏和不对号的内容，大家将就着看吧。无论是本文有什么问题，还是你在实际中遇到什么问题，都欢迎你和我邮件联系，邮箱前面有。我希望能尽我所知来帮助你！

我觉得，出国飞机起飞的那一刻，就算是出来了。至于出来后的一切，都是自己去探索和适应的过程。一起的哥们有句留言说很好：各自的朝圣路-甘苦自知。独自赴美留学的日子还有很多的艰辛和快乐，大家慢慢自己享受这个经历吧。

祝愿每个人都有大的收获。当然，前面还有一个很重要的话题就是安全，虽然是个老生常谈的话题，但还是非常非常非常重要的。估计临行前已经听了无数的教导，学不到技术不要紧，人身和财产安全可不能掉以轻心的，这里就不深入展开了，我只想告诉你“害人之心不可有，防人之心不可无”，到了之后和周边的人分享经验吧。

谨祝：吉祥如意，幸福安康！

2012年12月12日于美国新泽西