

# 在「美福」就讀

選自「國際學生手冊」

## 適應美國文化

對剛來到美國同學們，面對美國的文化衝擊（Culture Shock），可能使你迷失方向、困惑和不知所措。你離開了自己熟悉的生活環境，來到一個言語、習慣及文化完全不同的地方，會覺得難以用言語來表達自己的感情和思想，亦可能感到十分孤立和無助，懷疑自己來到美國是否是正確的選擇，因為有很多地方需要適應。

文化衝擊的徵兆有：

- 失眠、焦慮
- 挫折感
- 容易動怒

以下有幾個建議可以幫助同學克服文化的衝擊：

- 提醒自己有很多人像你一樣從異地來到美國讀書或工作，面對與自己家鄉不同的文化
- 學習新的習俗，融入美國社會
- 找機會去體驗新的生活方式，擴大你的視野，對不熟悉的文化不存偏見
- 積極態度
- 存幽默感
- 加強你的英語，你愈能表達自己，就愈事半功倍

在很多情況下，你會被人稱為「外國學生」。美國人對你的反應就視乎他們對你的國家的認識和經驗。要記住他們的評價未必是針對你個人的。聯絡那些來了這裡很久的同學，他們會幫你解釋那些困擾。

## 住宿

「美福」備有學生宿舍。來美後，國際學生可直接入住。若宿舍住滿，學校將提供一份住宿的清單，國際學生可按需要和實際情況直接向屋主租賃。選擇住宿時，要考慮地點與學校的距離、孩子上學、交通工具（公車）、教會地點，和購物等實際需要。

## 醫療保健

在美國的醫療費用和醫療保險是國際學生本身要負的責任。「美福」鼓勵國際學生購買醫療保險，可參考 International Student Protection 網站：<http://intlstudentprotection.com>。由於美國的醫療保險內容相當複雜，應詳細詢問保險經紀人，瞭解自己可享受之權益及應付出之保費，然後量力而為購買最合適的保險。

如果尚未有保險，而急需一般門診時，美福會提供給低收入的家庭前往的醫療中心。

## 孩子上學

公立學校向所有學齡兒童提供免費教育服務。每間公立學校都屬於某一學區，您的子女就讀那一間公立學校，則由學區決定。尋找您的學區，請致電或親臨當地公立學校。所有由幼稚園至第 12 年級的兒童，在入學前都需要證明他們已接受防疫注射。

「美福」同工會幫助學生的父母與校區和學校聯絡。

## 申請加州的駕駛執照

如果您是滿 18 歲以上的訪客，並且在您原先的國家已擁有有效的駕駛執照，您可以暫時不必申請加州駕駛執照直到您原先的駕照失效。

若您想申請加州的駕駛執照，請先與加州的汽車監理所 [California Department of Motor Vehicles](#) (DMV) 預約，並攜帶必須的資料。

## 申請助學金

1. 「美福」會提供資料，幫助國際學生自己去申請助學金；其中有專門給中國和東南亞的國際學生的基金會。已經有「美福」的學生拿到基金會的助學金。
2. 「美福」也提供助學金，給所有學生申請。國際學生通常在第二年就可以申請。