



剑桥美国高中联盟
Cambridge Network
爱·教·培专家

美高学姐学长 谈美高



锻炼 成长 蜕变
还原一个真实的美高学习生活

目录

前言	1
美高学生成功案例	2
• 美高带来的成长，让我在伯克利依旧大放异彩！	2
• 华丽的逆袭——从面临退学到被“哥大”录取，路有多远？	4
• 美高不是必须的选择，但美高带给了学生不一样的人生经历和更多的人生可能	6
• 不要害怕学习和发光——看看美高“过来人”怎么说？	7
• 即将从康奈尔大学毕业，回顾我的美高生活，竟如此让人感动.....	10
• 浦江人在华盛顿：中美学习体验之差异	12
美国的第二个家	18
• “远方的家” 寄宿家庭相处全攻略	18
美高学习生活 ”大扫盲”	22
• AP 课程、IB 课程、Honor 课程傻傻分不清楚？	22
• 持有美国签证也不一定成功入境美国，这些关于签证的小知识，你应该了解！	24
• 美国医疗知多少？	25
• 这些 app 让你的美高生活更精彩！	25
• 在美国有哪些事情，很“私密”？	27

前言

美国低龄留学在当下已经不再是新鲜的话题，越来越多的家庭意识到留学要趁早，然而，国内大多数的学生和家长并不十分清楚美国低龄留学的实际情况 – 孩子们会在那里得到怎样的锻炼，成长和蜕变？孩子自身及家长在走上美高之路后，该如何从身心灵各个方面做准备？因此，剑桥美国高中作为中国业内领先的在美后端服务一站式服务机构，秉承着“爱教培”低龄留学国际化教育理念，依托马斯洛需求层次理论的剑桥美国高中联盟黄金培育标准直击中国低龄留学国际化教育所面临的 5 个层次需求体验问题及模型，基于自身十多年来服务系统内几千个中国美高孩子的经验，特此采访了系统内的美高学生，以他们的真实的美高学习生活经历，制作了《美高学姐学长谈美高》，旨在帮助更多美高留学路上的学生和家长能做出最明智的留学选择，更轻松地应对留学申请、规划及行程准备。

相信总有学生和家长有这样的问题：

读美高之后去读美本，和直接去读美本到底有没有差别？有的话，差在哪里呢？

当然是有差别！读过美高的学生更能适应美国的教育模式，不单纯的是为了完成学业，他对自己的人生有自己的规划和安排，从而更有可能走向成功。

你可能会说这个回答没有什么说服力，“你为什么这么说？”“有什么证据或数据证明吗？”



美高带来的成长， 让我在伯克利依旧大放异彩！

我想 Charlie 的故事可以给你一个更有说服力的答案，读过美高的孩子到底优秀在哪里？

其实这不是小编第一次了解到 Charlie 了，去年 Charlie 以优异的成绩从威奇托大学预备学校 Wichita Collegiate School 毕业的时候，小编就有采访过他，今年他已经是加州大学伯克利分校^{*}信息科学学院的大一新生了。

高中时除了专注于学习，Charlie 还参加了一些学术竞赛和其他课外活动。

- 高中三年级时，Charlie 是数学俱乐部的联合主席；
- 是学校数学竞赛团队最具能力的成员；

- 在美洲数学竞赛中排名第一；
- 在匹兹堡州立大学参与数学竞赛并取得第一名；
- 美国国家冠军学者协会的重要成员；
- 被选为“领英”学生导师；
- AP 学者。

在加州大学伯克利分校时，他继续学习自己感兴趣的数学和科学，取得了傲人的成绩。

他是 2017 年度加州大学伯克利分校数学 & 科学最高荣誉奖的获得者，并在学校礼堂，领取了属于自己的荣誉。

^{*} 加州大学伯克利分校 (University of California, Berkeley)，简称伯克利，位于美国旧金山湾区伯克利市，是世界著名公立研究型大学、在学术界享有盛誉，位列 2016 年 ARWU 世界大学学术排名第 3、U.S. News 世界大学排名第 4。



由于 Charlie 的优秀表现，他的高中威奇托大学预备学校 Wichita Collegiate School 的老师对他的印象都非常深刻。

Mrs. Thiel 说：“他有强烈的责任感，我很欣赏他。在刚开始美高留学生活的时候，他能够很好地克服了语言和课程障碍，顺利融入了美国的校园生活。”

Mr. Bullinger 认为他是一个完美的学生，他能够轻松理解困难的 AP 物理概念，而且轻松地好像他天生就具备这种能力。在课堂上他总能提出很有建设性的问题，并善于思考。很多时候他也给了课堂上其他同学很多启发。

Mr. Gort 形容这个学生踏实，勤奋，尽职尽责，努力解决问题。他取得优秀的成绩，是因为他努力学习。Gort 先生甚至感激他会在上课演讲期间指出偶然出现的小错误。他还经常提出很好的问题。

一位老师还回忆起一件关于 Charlie 的小事情，有一次参加一场比较有难度的考试，他看出了旁边同学的紧张情绪，他友好地将手搭在了旁边同学的肩上，说道“你已经做了很好的准备了不是吗？”

以上的每一面都是 Charlie，有人觉得他是天才，也有人看到了他的努力；有人说他是“数学疯子”，也有人知道他只是热爱科学；有人只看到他学术上能力强，也有人知道他为人谦虚有礼，友好待人，在垒球运动上也取得了很棒的成绩。而我想美高带给他的点点滴滴成长，远不止这些！



Charlie 在总结他的经历时写道：

“我真的很喜欢我的高中。这是一个紧密的社区，人们可以真正地去相互了解和关心。这里的教师很棒。这里的老师确保我能了解作业，并回答我从学术界到生活中的一切问题。行政方面的老师总是很关注学生的，帮助学生解决问题。学院的辅导部门也很棒。就个人而言，我有机会在我的大学申请过程中不断与我的顾问交谈，他帮助我了解我想要的本科教育，并进入我的首选学校。田径运动是学校的另一个优势，我参与了多项运动的教练工作，真正享受了与团队在一起的时光。”



华丽的逆袭 从面临退学到被“哥大”录取，路有多远？



上周上海场的 ICO 新生指导会活动，剑桥邀请到了很多系统内的“学长学姐”，来给即将出发去美高的学生讲一些建议和经验，以便新生更好地实现从中国到美国的过渡。在这些学长里，我们邀请到了一位特别的学长，鸿瑞同学——作为剑桥很早的一批学生之一，今年九月他即将前往美国哥伦比亚大学继续攻读硕士学位。

台上台下的鸿瑞同学谈笑风生，幽默风趣，又很有自己的见解和观点。现在我们看到的鸿瑞同学自信，风采非凡，是一个绝对成功的学生典型。可通过了解小 C 才知道，鸿瑞同学的美国求学之路也并非是一帆风顺的，这期间他经历了很多波折，甚至曾经的他还面临退学的考验，那么到底他经历了怎样的转变，才完成了这场华丽的逆袭？有了今天优秀的他自己？小 C 也有幸对鸿瑞同学进行了一次采访，让我们来听听他“传奇”的故事。



Q1: 你好，鸿瑞同学，你能简单地介绍一下，你现在的一个情况吗？

我今年刚刚大学毕业，并且即将去美国哥伦比亚大学读硕士，专业是风险控制。

Q2: 因为我有了解到你一开始在美国的求学经历并不是很顺利的，你能跟我们讲讲都经历了些什么吗？

的确是这样子的，我一开始刚到美国，那个高中，说实话我是真的不喜欢，它是在一个 apartment 里面有两层，给人的感觉就是，不应该是一个美国高中学校应该有的样子。然后我的第一位住家是一位 80 多岁的老奶奶，这个住家里还有其他三位国际生，然后住家还有一些家庭的纠纷，我住的也不是很开心。然后我提出来要更换住家，之前的机构就要把我送到黑人区，其实那边还是有一些安全隐患的，并且距离我的学校也非常的远，我每天要花一个多小时的时间在去学校的路上。那个时候我就跟我爸爸讲说，我要退学。后来经过家人的推荐，我接触到了剑桥，帮我安排转到了圣玛丽高中，其实刚到圣玛丽的时候我的成绩也是一般的，但我自己也是坚持读下来了，再到后来我申请大学，我开始努力，意识到我应该怎样的道路，付出了很多，还好结果还算不错吧。总体来说，我在高中的时候是变化比较多的，经历也比较多，导致我到了大学开始奋起勃发，再到后来申请到了哥大。但其实我觉得我在高中还是学到了很多东西，让我了解到了很多不同的文化，以更加开放包容的心去对待周遭的事物。也知道了如何是应美国的学习，所以在大学也不是那么突兀，知道如何去努力。

Q3: 了解到了你这样一个变化的过程，真的可以说是一个“华丽的逆袭”了。据我所知，你也是从我们剑桥系统内的高中毕业的，你觉得在你在美国求学的过程中，剑桥的服务对你是有帮助的吗？

嗯对的，其实说实话剑桥对我的帮助是非常大的，这也是我今天为什么愿意站在这里跟学弟学妹分享我的故事。其实我的第一所学校是找到另一家中介，感觉还是挺不靠谱的，后来通过剑桥我到了圣玛丽高中，不像原来的那所高中很多都是中国学生，真的是很可怕的，圣玛丽大多数都是外国学生，有校车接送，我也住进了满意的住家。还有你们的 ssc 对我帮助还是很大的，我原来是一个很内敛的人，有什么事情也不愿意跟家人说，剑桥的 ssc 会了解我的学习生活情况，我有什么问题就会第一时间和我进行沟通，和我的爸妈进行沟通，这对我来说，真的是非常重要的。我也很感谢剑桥的帮助，现在我和我的 ssc——Dan 还是有联系的。

Q4: 听起来你的美国求学经历是非常丰富的，有什么各方面的建议可以给到学弟学妹们的吗？

首先学习的话，要讲究团队合作，做到千万不要抄袭，一定要有你自己的见解和思考。遇到问题，一定要及时沟通，很多中国的孩子比较内向，一定要说出你的问题，美国人太外向了，你一定要敢于要去融入，才能解决你的问题。这一路上，我也经历了很多，也收获了很多，深刻的认识的了美国的社会。各位学弟学妹们，一定要好好学习！

很感谢鸿瑞同学接受小 C 的采访，这次“华丽的逆袭”，看起来华丽，但其实还是要付出自己的决心和努力的。此外还有支持学生在美高学习生活的剑桥，让你们更安心的在美国实现你自己的美国梦！

美高不是必须的选择， 但美高带给了学生 不一样的人生经历和 更多的人生可能！



Frank Huang 是剑桥 2015 年的学生，中文名黄毅捷。4 月 22 日，18 岁的他参与了美国马里兰州的圣母古德康索高中学生会的竞选，也就有了视频上的这段精彩非凡的演讲。当天，他用一口流利的英文演讲着，全程妙语连珠，逗得台下的观众哈哈大笑。

演讲一开始，他就以一段极其幽默的自我介绍呈现给观众，“对于不认识我的人来说我叫 Frank Huang，对于认识我的人来说我还是叫 Frank Huang。”台下气氛瞬间被点燃。之后他还拿美国的时事政治开涮了。因竞选前他去了海地半义工半旅行，回程航班延误，差点没赶上这次的竞选，便调侃说，“我差点远程参与到这次竞选中，就像俄罗斯一样。”因为在传言着俄罗斯操控美国大选。接下来的演讲中又顺带调侃了特朗普的竞选口号。演讲结束，台下已经沸腾，全部跟着他喊起了口号！而他在整段演讲中所表现出的那种睿智又与他略带稚气的脸庞极其不符。

前段时间，Frank 还登上了中国人民广播电台中国之声《全球华语广播网》，为大家讲诉了他的美高故事，以及那些美高带给他的生命中不能或缺的部分。其实 Frank 之前还来参加了今年剑桥上海的 ICO 新生指导会，作为优秀的学长给即将前往美高的学弟学妹们一些经验与建议。

Frank 是圣母古德康索高中的第一届国际生，同学们对于他特别好奇，也特别热情。开学后，出于自己的兴趣，也打破美国人对于中国学生“只会读书”的刻板印象，Frank 参加了很多丰富多彩的活动。Frank 开玩笑说自己是“中国制造”，台下的老师同学都被他逗

得乐不可支。Frank 说作为他人生中一个很重要的历史时刻，他觉得自己的付出是有回报的。当广播里宣布下一年学学生会成员名单，听到了自己的中文名字的时候。他成为了“圣母古德康索”高中的第一位中国籍学生会代表！

黄毅捷是在 2015 年 8 月在中国念完高一之后，去了美国继续高中学业，现就读于美国马里兰州的圣母古德康索高中。在美国还被选入了 NHS，一个美国全国性的高中社团。没有学习成绩、领导才能以及道德品质是进不去的哦～

他很感谢剑桥提供的支持，而剑桥也因为有这样优秀的学生而感到满足。前段时间小编也和 Frank 有联系，知道他现在正在准备 SAT 考试，要加油，好好准备考试呀！

“美高不是必须的选择，但美高带给了学生不一样的人生经历和更多的人生可能！”





DON'T 害怕学习和发光 看看美高“过来人”怎么说

福克斯堡高中是剑桥公立高中项目系统中的一所学校，这个项目提供给学生进入美国优质的公立高中进行为期十个月学年或者学期的学习。

这个项目的目的是为了缓解小国际学生到美国的文化和学习的不适应，甚至帮助他们获得文凭，并且协助他们更好地过渡到下一段学习生活当中。

看下面了解更多关于 Icy 的旅程和是怎样在美国学习拓宽她的视界的？

» 你对于波士顿和这所学校的第一印象是怎样的？

我真的喜欢这个地方。我们都知道，马萨诸塞州有非常好的教育系统和非常多优质的大学。至于我的高中，我的第一印象是：它真的好大！很多美国的高中仅有一个或两个建筑，但是福克斯堡高中比我期望的还要大很多。除此之外，它有非常发达的教育系统，大量的运动设备和非常多的俱乐部……我最喜欢福克斯堡高中的地方就是学校俱乐部，特别是音乐项目：真的是太棒了！

» 为什么你会选择一个公立高中？

大多数当地人都会选择公立学校。因此，这是一个更好的机会，相对地，公立学校能提供更好的语言环境

对于像我这种英语学习者来说。另外，公立学校有更显著的多样性特征。我选择了一所公立学校，因为我想接触不同的文化，结交更多的朋友。

公立学校还提供更多课程的选择，尤其是 AP 课程，能让我为我的大学学习做更好的准备。最后，公立学校的学费毕竟是更易接受的。

» 班级的课堂规模是怎样的？

也要视情况而定。AP 课程通常有 10–15 个学生。然而这个数字可能更小对于不太受欢迎的学科来说，像是历史；也有可能在比较受欢迎的课程里有超过 20 个的学生，像是数学。课堂通常是比较小的。最大的课程我知道的有 25 个学生。我觉得公立学校的老师是个更有经验的，有更好的能力向更大的学生群体解释概念。

» 你能讲一下关于你的住家吗？

我的寄宿家庭真的超级的 nice！他们非常的友好。剑桥非常全面的收集了住家的信息给我来进行选择，所以我能选到这个如此适合我的住家。

我的住家教会了我很多。我的住家爸爸是我有麻烦或者有问题时第一个求助的人。他经常非常耐心地给我解释。尽管中国是一个非常国际化的国家，但文化差异还是存在的。有一个像我的住家父母一样的人帮助我度过我第一次来到这里所面临的挑战是非常有帮助的。

我非常幸运地能寄宿在一个多元文化的住家——我的住家爸爸是一个意大利人，住家妈妈是一个犹太人，并且她们收养了一个中国血统的女儿。我们对于不同的文化非常的感兴趣，他们还会叫我介绍中国文化给他们。

» 你和剑桥工作人员的相处如何？

他们非常的帮助我，对我非常友好，特别是 Michelle——我的当地的协调员。她像是我和住家之间的桥梁。在我刚到美国的时候我和我的住家曾有一些误会，

但是 Michelle 给了我很多有用的建议并且把误会完美的解开了。

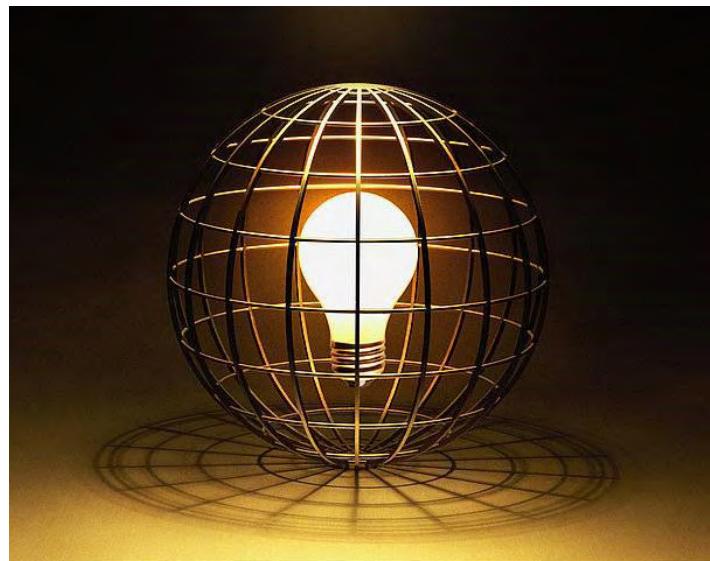
剑桥举办的活动对于让学生更好地享受他们的留学生活和拓展增加新的人生经历都是非常有帮助的。例如，我们在冬天去滑雪。还为庆祝重要的事情举办超赞的 Party。我真的很感谢剑桥所提供的帮助和支持，特别是每个月的定期活动，Michelle 更像是我的一个朋友。

» 你参加过剑桥的指导会吗？

是的。我记得我在指导会上，了解美国人的生活将会如何，生活在寄宿家庭中的期望是什么，我们需要遵守什么？我记得我们在指导会上做的游戏。新生指导会是去了解其他学生的很好的机会。我甚至认识了其他越南和中国的同学。

» 当你决定去美国读高中时，你是否有过什么担忧？或者什么相关的困难？

我不会说谎，我来之前确实有一点恐惧。当我来到这里时，我对自己非常有信心，但是担心语言障碍，因为我从来没有在英语环境中生活过。我担心是否能够了解我的老师，是否能够准备好考试。幸运的是，我在一两个月内适应了新的环境。另一个问题是关于安全。我的父母从来没有去过美国，但是剑桥做了很好的工作，确保我的安全，并及时与我的寄宿家庭联系。



这不是一个真正的恐惧，但另一件需要考虑的是如何与寄宿家庭生活。住家父母虽然是我的父母，但不是我们真正的父母。他们有自己的文化和规则。在我看来，沟通是至关重要的，我们需要让他们更多地了解我们，而我们也需要更多地了解他们，所以我们可以一起合作制定计划，或商定最适合各方的规则。

» **你就要去马萨诸塞大学安姆斯特分校，恭喜！你能告诉我们你为大学申请做好准备吗？**

马萨诸塞大学安姆斯特分校也是美国文理学院四大联盟之一的麻省五校联盟中的成员。在 2016 年最新的 US NEWS 全美大学综合排名中位列第 76 位，学校的计算机学院排名全美第 20 位，计算机人工智能方向排名第 8，高分子专业排名全美第 1，语言学专排名全美第 6，性别学排名第 11，人类学排名第 31。)

我必须说的第一件事是：不要害怕和学校的大学辅导员交谈 — 在选择大学时一定会有所帮助。他们了解更多的该地区的大学，可以帮助我们找到最适合的。另一个提示：更好地提前准备 SAT 和托福成绩。

更重要的是 —— 加入更多的俱乐部！很多大学管理者不仅关注我们的分数，还关注课外活动。他们想看看我们是否有我们真正喜欢或真正关注的东西，特别是如果活动与我们要学习的专业有关。我还跟一些大学毕业的校友谈了一下他们在这所学校的经历。

» **你能给分享一些经验给那些正在准备出国留学的学生吗？**

不要害怕说话！人们不会根据我们的口音或语法来判断我们；相反，如果我们犯了错误，他们会纠正我们，并帮助我们改善我们的英语。不要害怕接触来自不同文化的朋友，因为这是我们学习和适应文化，提高英语水平的最佳途径。另一个提示是，更经常地与我们的老师交谈，他们总是乐意帮助我们。

另外，别忘了和我们的父母聊聊天，因为当我们离开的时候他们会很想念我们。最后但也很重要的是与剑桥网络保持联系。他们是我们的朋友，不是除了我们的寄宿家庭外监督我们的人。在大多数情况下，他们可以是超级有用的，特别是在处理我们的寄宿家庭与我们之间的冲突时。

最后，我想再多提一次：加入更多的学校俱乐部和运动队！学校有这么多丰富的活动，加入并去尝试吧，你不会后悔的！





即将从
康奈尔大学毕业，
回顾我的美高生活，
竟如此让人感动……

美高毕业季，剑桥美国高中联盟也采访到了中央基督学校曾经的优秀毕业生 Huang 同学。Huang 同学现就读于康奈尔大学酒店管理专业，并且即将从康奈尔大学毕业，回忆她的美高之路，看看作为一个美高学姐，她有什么想分享给大家的？

» 能告诉我们你在中央基督学校最大的收获是什么吗？
在这里我最大的收获应该是，我学会了认同差异，批判地思考。因为在美国高中读书我发现即使是美国学生中也有不同的价值观，我对宗教的世界观和观点有时会与美国学生截然不同。但令我惊讶的是，他们是如何敞开心扉倾听我的观点，并愿意和我就这些话题进行有趣的讨论。我们持不同意见的事实并没有阻止我们成为朋友。我认为这影响了我很多，并帮助我在康奈尔大学这样的多元化大学里可以更好地学习和交朋友。
至于批判性思维，我记得在英语课上，我们被老师

鼓励去挑战作者的观点。这和我在中国接受的教育有很大的不同。而具备批判性思维是大学学习里一项非常重要的技能。

此外，我还学会了与美国学生交往。这帮助我在第一次入读康奈尔大学时，感受了较少的文化冲击。

» 在中央基督学校中，老师们是怎么样的？

这里的老师总是帮助和深切关心他们的学生。当时为了确保能够进入康奈尔大学，我需要有酒店相关的实习经验。老师们就用他们的个人关系，来帮助我联系到中央基督学校校友的酒店实习。老师们会真心地去帮助学生们成功和缩短他们追求梦想的距离。

» 在中央基督学校你是否有很多朋友，并且被周围的美国同学所接受了？

我认为是的，我在美国高中交了很多朋友。我们周末的时候一起去购物，看电影，还会去朋友们的家里玩。

» 在中央基督学校，你最深刻的记忆是什么？

我最美好的回忆是在图书馆里度过的那些时光。在这里我自己学到了很多知识，看了很多的书，过得特别充实，而且我还在这里交到很多好朋友，我们一起讨论交流，真是特别开心的事情！

» 在中央基督学校，你是否有遇到过什么挑战？有人会为你提供辅导支持或学术帮助吗？他们都是怎么做的？

当我刚刚来到美国高中的时候，我的英语不太好，所以我不能很好地理解老师们在课堂上说了些什么。那时我的化学老师 Von Schrock 总是在课后帮助我理解材料，许多其他老师也是这样做的。他们都非常耐心和乐于助人。我想那是因为他们真的关心学生。

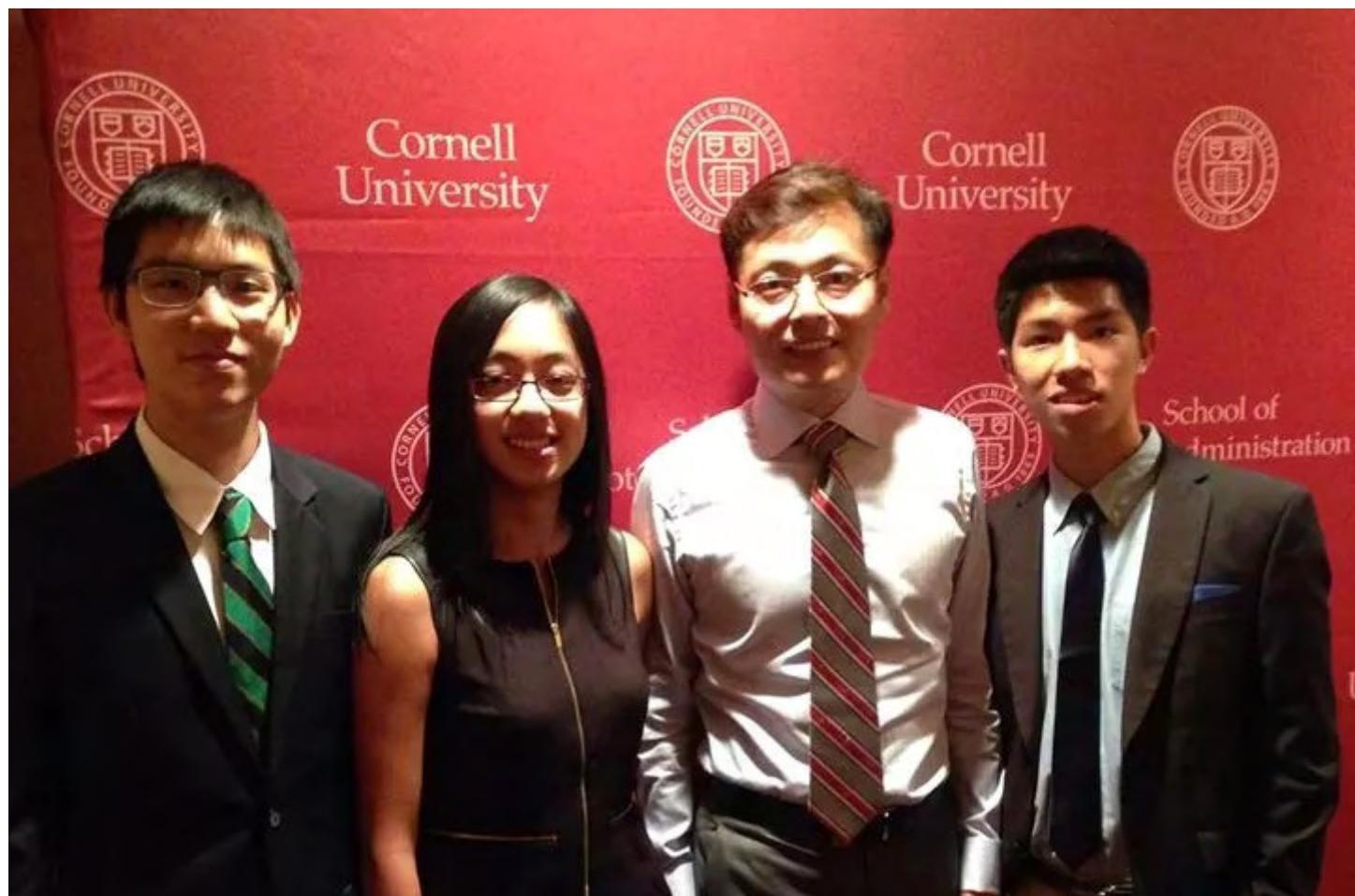
» 你现在就读于康奈尔大学的什么学院？未来的计划是什么样子的？

我就读于康奈尔大学酒店管理学院。我已经准备回国就业，目前我正在参加一个在上海的实习，是一家旅游公司的产品经理。

» 对于那些想了解中央基督学校的学生来说，你还想补充些什么吗？

有句话是“You can't connect the dots looking forward, you can only connect the dots looking backwards。”意思是：事情在发生之前你永远猜不透，你只能在它发生之后再去回看它、思考它。

现在让我回顾起来，在中央基督学校读书是我生命中的一个重要的点。如果没有中央基督学校老师们的支持，我就不可能上康奈尔大学。如果你正在考虑是否去中央基督学校读书，我会鼓励你这样做！



浦江人在华盛顿：中美学习体验之差异



Irene：大家好，欢迎来到剑桥美国高中联盟直播间，美国高中择校，在美寄宿和学术辅导一站式服务就找剑桥美国高中联盟！我是本期讲座的主持人 Irene。本期我们邀请到了正在剑桥美国高中联盟系统内学校就读的学生黄毅捷 Frank，来为我们分享更深入、更真实的中美高中就读体验和见解。

Frank：大家好，我是黄毅捷，今年十八岁了，来自于浙江省浦江县——一个美丽的旅游县城。十六岁的时候，在剑桥美国高中联盟的帮助下，来到现在我所就读的 Our Lady of Good Counsel 高中。在那以前，我就是一个普通到再也不能普通的学生：从公立幼儿园，公立小学，到私立初中，再通过中考考入县里唯一的省重点中学——浦江中学，在体制内的学习中，我一直处于中等水平。

Irene：就我所知，你是在国内读了一年高中之后才转到美国现在的学校的吧，这之间是怎么考量的呢？

Frank：一家人本来计划着让我在国内读完高中或者大学，再来美国“镀金”。影响我早点来美国求学的原因有二。第一主要是浙江从我这一届开始了颇为诟病的高考改革，因为“上有政策，下有对策”，本来以减轻学生压力为目的的改革，反而给高中生加重了压力，变成了年年高考。

第二是受到我姐姐的影响：比我大十岁的亲姐姐，在一年从一所国内二本的大学毕业以后，前往芝加哥的洛约拉大学攻读会计学硕士，凭借她自己的努力，考取了美国注册会计师证。获得进入行业尖端的敲门砖后，我姐拿到了国际四大会计事务所之一“安永会计事务所”的 offer，她现在在上海第二高的环球金融中心工作。看似光彩的表面，背后其实是无尽的艰辛。在美国攻读硕士期间，姐姐拼命的学习，并没有什么时间参加社交活动积累人脉，语言能力也没有显著的提高。

所以，前往美国的高中学习这个计划提上了我家的日程。各方面了解以后，我们认为在美国读高中，再读大学能帮我提高语言水平，与本地人交朋友，并且能锻炼各种能力，最后融入美国的社会。而这些好处在我现在的学习生活中得到了印证。

Irene: 你可以帮我们详细讲一下你的高中学习经历吗？因为你在国内和美国都读过高中，这方面会比较有话语权，可以给我们的学生和家长很好的参考意义。

Frank: 当然，首先对比一下我以前就读的浦江中学和现在就读的圣母古德康所高中一天的时间表。在国内读高一的时候，所有人住在学校宿舍里，早上六点钟起床，随后就是早饭，早读，然后上午四节课。午饭过后，下午上三节课和课外活动。每节课四十五分钟，时间较短，有时候老师讲课比较仓促，晚饭以后还有三节各为一小时的晚自习用来完成繁重的作业，一天的学习生活到晚上九点四十五分熄灯为止。课程安排以语文，数学，英语，物理，化学，生物为主。体育，音乐，美术课比较少，安排的比较分散。

在 Good Counsel，现在的高中早上八点钟开始上课，一天只有四节课，每节课一个半小时，老师能够很完整的讲完知识点，艺术课，音乐课，体育课也不做区分对待。不仅能培养学生的艺术细胞，一个半小时实打实的体育课更是锻炼了我们的身体。学校还分金色日和蓝色日，金色日上四个科目，蓝色日上另外四个科目，这样一来，同学的作业压力就会减轻了，今天布置的作业，后天才交，留给学生们一天的时间跑去办公室问问题。我的学校下午两点四十五分放学，这时候家长朋友们就会问，这么早放学，让我们干什么呢？

大家可不是回家睡懒觉打游戏，而是去办公室与老师交流和问问题，然后参加各式各样的俱乐部，又或者是去足球场，棒球场，网球场，橄榄球场和游泳馆训练。美国高中运动队的训练已经是非常专业了，每天放学后二到三小时的训练能给运动员的技术带来很大的提高。



持续的训练增强了身体的耐力，也磨练了我的意志。基本上每两周都会有一次地区学校间的比赛，从小在家乡水库里游泳的我总算是开了眼界，涨了见识。游泳队的成员会坐上大巴，到另外一个学校和当地几所高中的游泳队竞赛。一般会是跳水队先进行比赛，然后才轮到游泳队。用的计时系统跟电视中奥运会比赛使用的是一模一样的，让我既兴奋又紧张。随着一声电子枪响，我奋力跃入水下，在水下打腿前行。一切都是按训练的步骤进行，唯一不同的是肾上腺素爆表了，感激每一块肌肉都特别有力，心脏飞快跳动，我很享受那些时刻，能够不用担心所有烦恼，像一条鲸鱼一样劈水前行，快到终点的时候，我用尽力气用手触感应板子，从水中探出脑袋就能看到显示在大屏幕上的成绩，那时候的感觉像极了奥运冠军孙杨，虽然我经常拿倒数几位。毕竟只接受过一年的游泳训练，无法与练了十几年的同学们匹敌。我觉得自己尽力了，就开心了，游泳队的朋友们都成了兄弟姐妹，刚刚到美国的我拓展了不小的朋友圈。

如果我在家乡小县城读书的话，肯定不会有参加运动队的机会。基本上是体育和读书就像是鱼和熊掌，必须得选一个，走体育路线必须得在文化课上舍弃一些，选择走高考路线，那就顾及不到体育方面的事情了，而在现在的美国高中，能平衡好体育和学业。正如我们校长对我妈说的，一个人专注学习了一段时间后，大脑负责学习的区域会疲惫，体育活动正好能用到大脑的另一块区域，于是大脑的各个部分都被充分利用，运动完回去以后学习的效率更高。

Irene: 这就是我们常说的劳逸结合，学校的教学安排从本质上真正保障了劳逸结合的空间。我们知道你在学校的表现非常出色，还有什么其他可以与我们分享的吗？

Frank: 现在和大家说说学校俱乐部的那些事。因为俱乐部活动实在太丰富了，如果每个俱乐部是一个商品，那摆在商店的橱窗里肯定是琳琅满目，学校唯独缺一个关于中国的俱乐部，又刚好是第一年招收国际生，我和一位来自广东的同学一起创办了中国文化俱乐部。今年，俱乐部的主题不再是中国的传统文化，变成了现代中国。我和另外一位同学打算以比较中国和美国

的主流应用的方式来介绍中国的科技进步，比如比较美国的推特和中国的微博，美国的亚马逊和中国的淘宝，还有美国的脸书和中国的微信。暑假回国的时候，还特意拍摄和制作了一些乘坐高铁，使用共享单车的视频，好在俱乐部的活动上给美国人展示，向世界输出中国的文化自信。我相信如果当时留在家乡读高中，不可能会有这样的机会来创办一个俱乐部。看似创办和运营俱乐部只是一件事情，其实在做这些事情的时候，培养了自己的领导才能，提升了口语水平，展示技巧，PPT制作和摄影技巧，还有视频制作技巧。

Irene：任何一件事情，从零到一都是很困难的，要成功创建并且运营俱乐部，确实涉及到了方方面面的事情。但是我相信你肯定可以把这个俱乐部做到你理想的程度的！除此之外，就你所见，美国高中的学习方面有什么不同吗？

Frank：有的，接下来聊一聊美国高中的课程设置，要求和评分体制。我家乡的高中每个班的同学都会有同一张课表，学生几乎没有权力选择课程，都是学校安排好的课程，高一和高二读完高中三年的课程，然后高三为了高考复习一年高中三年的课程。而美国高中的学生几乎每个都有自己的课表，学生和老师都是流动的，实行走班制，这样的好处就是你能在完成毕业要求的情况下，最大程度上选择上喜欢的课程，在自己感兴趣的领域更深入的探索下去。

美国的高中是四年制的，我的美国高中有几个毕业要求，比如要上四年的文学，数学，三年的第二外语和社会科学，一年半的体育和艺术。而在这个大框架下学生可以考虑自己的学习能力后选择课程的难易程度，考虑自己的兴趣后选择适合自己的课程，比如你喜欢西班牙语，那就可以学三年的西班牙语完成第二外语的毕业要求，或者你喜欢经济，就可以上完必修的历史课以后选修宏观经济和微观经济学。在课表上空余的时间，可以上自习课减轻学业压力，或者多加一门想修的课。

我想说美国高中的课程是很全面的，教育学生完全不是为了应对考试，而是培养学生实打实的能力。我的高中还提供几十门 AP 课程和 IB 国际文凭项目，这些课程都是大学水平的课程，也是申请美国大学的加分项。比如上一年我选修了 AP 微积分，宏观经济学和中

国学生不太会上的比较政府与政治课，并且在一年一度的考试中取得了优异的成绩，再加上今年我要考的 AP 课程，当我上大学的时候，换取的学分跳过不少基础的课程，节约不少学费，甚至可以提早一个学期或者一年毕业。

而中国高中的评分主要以期末考试成绩为主，每年的成绩单印着期末考试的成绩，很多学生甚至可以不认真读书，但是期末复习的时候非常认真，也可以在年末的时候取得好成绩，而且期末成绩在国内不重要，大学只会看高考成绩。

而在美国，你钻不了这个空子，一年由四个季度组成，每个季度的成绩占总成绩的百分之二十，期中考和期末考只占百分之十。而且每个季度的成绩细化到每天的作业，每隔几天的小测验，每隔两周左右的考试，想要取得好成绩，丝毫不懈怠。

家长朋友们肯定听说过 GPA，俗称绩点，这就是美国的评分体系，大学在审阅一个学生的申请书时，对绩点很看重，这能体现一个学生高中四年来的表现。如果所有课程都是普通难度，然后拿了全 A，我的绩点就会是满分 4.0，如果我在大学水平的 AP 课程中拿到全 A，我的绩点更加高。举我自己上一年的例子，大部分课程都是 AP 课程，然后又拿了全 A，这样一来，GPA 有 4.8，是特别好看的成绩单。

选择课程难易度的时候还涉及到一个取舍问题，太难的课程可能会拿一个 B，在成绩单上不太好，得不偿失。太简单的课程，可能反映你不愿意尝试。这样一个小小的细节还能反应一个学生了不了解自己，愿不愿意挑战自我。总的来说，我觉得美国的课程体系是科学合理的。

我们学校，倡导“热情、同情、谦逊和朴素”，还有做义工的要求。9 年级的学生要做 10 小时义工，10 年级学生 20 小时义工，以此类推。做义工不仅仅是完成学校的要求，还能丰富自己的生活经历，当然也能润色自己的大学申请。10 年级的暑假，我报名参加了学校的义工活动，去了一个叫卡姆登的城市。卡姆登曾有美国最大的造船厂，后来渐渐衰败，现在是美国最贫穷，犯罪率最高的城市之一。我的义工小组，有两位成人领队和其他 12 位学生成员。为了锻炼大家的能力，学校只收取少量押金，每位学生要自己想办法筹款，

解决一周的衣食住行：你可以写信给自己的亲朋好友，帮助学校商店卖东西，甚至和朋友开一个临时洗车铺。我就写了十六封信，陆续收到共 200 美元的支票。暑假终于来到了目的地卡姆登，一驶入城市，就看到了杂草丛生的马路，护栏生锈的桥，连房顶也没有的废旧厂房。当地的教会安排我们住进教堂的宿舍里，给每个小组分配了任务。第二天早上，我的小组来到了一个慈善食堂，帮助大厨做午饭给饥饿的人吃。接下来几天，分别到养老院陪老人唠嗑，打牌；去了 food bank 分类人们捐赠的食品；还有到残疾人疗养院帮忙。最后一天，抽签组成十几个小家庭，每个“家庭”四个人，

只能拿 11 美元买食物，因为这是当地贫困线一天的标准。来到超市，我们开始精打细算，选了最便宜的土豆，鸡蛋，牛奶还有每人一只香蕉。土豆泥撒上免费的盐作为午餐和晚餐，鸡蛋牛奶香蕉作为早饭，我们竟然活了下来，也体验到贫困线的艰辛。除了美国，我还在一零年经历过大地震的加勒比海国家海地，和中国的云南省每年暑假带领着义工团队留下了足迹。在家乡念高中的时候，也会有社会实践活动，但都是以完成任务为目的，没有一个持续性，每一年去当地的社区盖个章开个证明就完事，培养不了学生的责任心。而美高的义工是持续不断的，这不仅能让学生有



担当，还能让大学看到学生的爱心和承担的社会责任，两全其美。

Irene：可以看出，美高给你带来的体验非常深刻，也让你学到了很多，这些都是国内高中暂时无法给到学生的，或者直接去读美本的人可能也没办法感受到这些。美国高中的活动之丰富也是出了名的，我之前也看到了你在舞会上的一些照片，非常有爱，这个你可以给我们分享一下吗？

Frank：当然，那是我们学校一年一度盛大的舞会。美国的高中有很多传统，比如校园文化周，“返校节”橄榄球赛和舞会，还有学生与老师对打篮球赛等等。最

隆重当属“返校节”舞会，这个舞会算是除了毕业舞会以外，一年中最重要的活动了，学生们都会早早开始准备。虽然舞会一般在 10 月中旬举办，女生通常在暑假时就开始和闺蜜们讨论今年的舞会要穿什么，什么颜色的礼服配什么颜色的鞋子，还要让好友帮忙给自己心目中的男舞伴各种暗示提醒。而男生们则不紧不慢，一般在舞会前几天才配好衬衫，西装，皮鞋，领带或者领结。有的男生也会动一些小心思，偷偷地去问女生礼服的颜色，然后配好颜色一样的领带或者领结。

舞会的前几天，花店的生意当然也是最好的，因为女生要给男生买胸花，男生也要给女生买戴在手腕上的

花。10月初的时候，你会常常在校园的各个角落看到学生们聚集在一起，举着手机拍视频，他们这是在围观一个男生向一个女生表白请她去参加“返校节”舞会。上一年，我就和一位老师密谋好，在最后一节课的时候，我带着表白牌潜入课堂，当着众人的面请我心目中的女生一起去舞会，那是我觉得做过最酷的事了，那位女生当众接受了我的请求，我高兴极了，但她私底下拒绝了我，给我当头一棒。今年因为课业繁忙，还有升学的压力，本来我是不打算去参加舞会的。但是，舞会的十天前，手机上的美国版朋友圈“Instagram”突然蹦出了一条消息，用户平常不会在这发短信给朋友，出于好奇我打开了那条消息。我的心 duang 了一下，被惊喜到了，“弗兰克，你想做我的舞伴吗？”居然是我在美国历史课上的同班女生，也是校长跑队的队长克劳迪娅·温特想请我去舞会。我欣然答应。其实我并不知道之前提到过的那些舞会传统，是我的住家兄弟们告诉我的。所以我偷偷了解到克劳迪娅会穿红色的礼服，于是就买了红色领结，还定了黄色康乃馨。心机的我，看似无意地给克劳迪娅配了一个红加黄的中国国旗色，用小细节显示我的爱国小情怀。舞会那天，大家先去一个同学的豪宅里拍纪念照。一堆同学从旋转的楼梯由上而下站好，家长们则拿着长枪短炮照相机狂轰滥炸一番。特别是我和克劳迪娅互相给对方戴上鲜花的时候，一阵阵闪光灯光笼罩着我们，就像走红地毯的好莱坞明星一样闪耀。随后，我们驱车赶往学校的舞会。场上的 DJ 播放着最流行的音乐，这时候每个人的脑子里都回响着一个声音“让我们一起摇摆，一起摇摆！”花朵，领带配色的细节看似微不足道，但确确实实是融入美国生活必不可少的一部分，直接来美国读本科，你就不会了解这些了。

Irene：光听着就可以想象你们当时舞会的情景，感觉非常有意思。

Frank：是的，除了校园生活，还有与美国住家一起的生活。我的住家非常好，因为是我自己的好朋友家庭愿意接待我。住家爸爸甚至在通讯录里面把我的姓改成了他们家庭的姓，把我当成了亲儿子。住家有三个儿子，跟我一般大，都在我的高中读书，所以我们四兄弟每天早上都坐着大哥开的车一起去上学，下车那气势，不输给当年的古惑仔，哈哈哈开个玩笑。他们

也教会我许多美国人的礼仪，习俗，俚语。用一句简单明了的话讲一讲经历与美国人生活的好处：如果你不经历美国人的生活，你连一个正宗的三明治都不会做，那还怎么融入美国社会。如果在国内读完高中来美国读本科，个人感觉是更难融入美国社会，毕竟年纪越大越难接受另外一种文化，而且本科生没有美国高中的同学资源，之前也没有和美国人一起生活的经验，很有可能最后的结果就是和中国人扎堆。并不是说不可以这样做，我只是觉得父母既然投了那么大的成本下去，孩子就得珍惜这个机会，体验到正宗的美国生活。

下面和大家分享一些我的高光时刻，第一年生地不熟的时候成功竞选学生会，并且在第二年连任。学校总共有 1300 多人，学生会由主席，副主席和八位学生代表组成，要想成为学生代表，需要在整个年级的 300 多人中脱颖而出。因为是第一届国际生，大家对我特别好奇，也特别热情，再加上我参加的各种活动，比如之前提到的俱乐部和游泳队，积累了不少人脉。当我得到学生会竞选的通知时，我果断申请参选。当时正值美国总统大选，我也开始筹划我的学生“大选”。我模仿一位候选人伯尼·桑德斯的竞选口号“Feel the Bern”，创作了我的竞选口号“Feel the Huang”，在口号里加入了我的姓氏。我在竞选海报上加上了我的头像，并且写上“如果他当选，将成为第一位中国籍学生代表”。海报与口号贴到了学校的每一个角落，让全校的人都知道了我。竞选学生会，最重要的是周五的演讲。我从周一就开始准备，脑子蹦一个点子，我就把它们写在纸上，放学以后将它们一一汇总。

我把自我介绍，给学校的提议，加上了许多美式幽默，组成了 500 字的演讲稿，还缠着演讲队的老师，让他教我怎么演讲。我有一颗自信和求胜的心，率领的“中美合资”团队非常给力，终于到了演讲的那天。一开口，我就说我是“中国制造”，台下的 300 多位同学开怀大笑。一阵互动之后，我真诚地提出了对学校的提案。我还说“大家来中国玩时，一定要打电话给我呀！”。一阵掌声过后，我带着全场高喊，“投票给弗兰克！”，这是我的英文名字“投票给弗兰克！”，台下也是齐声附和！这是我人生中一个历史性的时刻，一个星期的辛苦没有白费。当广播里宣布下一年学生会成员名单，

终于念到我的中文名——我是‘圣母古德康索’高中的第一位中国籍学生会代表。当选后，我为学校做了许多事情。制作海报，宣传招募，组织舞会，布置场所。每年，学生会都要给学生们赠送年度礼物，我利用中国的神器“淘宝”，反复与卖家沟通，定制了1500块带有学校logo的金牌。礼物很快寄到了美国，同学们都很喜欢，也爱上了中国。竞选和当选学生会代表让我有机会接触到学生事务，领导学生团体，对以后参与大学的学生会，甚至毕业后参加工作或多或少都会有好处。而我在高中也成为了名人，各方面办事情都方便很多，比如请求重量级人物学校的董事长帮我写了一封极好的大学申请推荐信。如果在国内，我相信这些机会都是给学习优异的尖子生的，不太可能轮到自己，选举在国内高中很有可能就是走程序大家鼓掌通过一下。

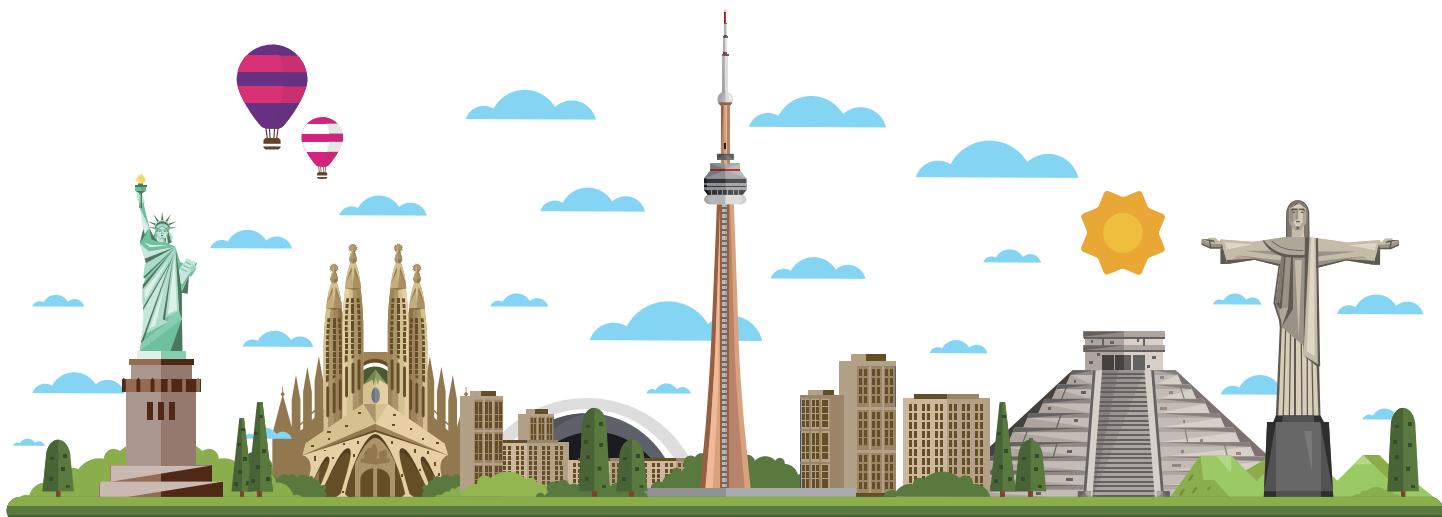
如果当时没有选择出国，那我现在肯定在焦虑该怎么写文书，要参加什么样的活动大家才会喜欢我，还有无穷无尽的标化考试比如SAT，托福该怎么办。当自己走在申请美国大学的路上的时候，我才发现美高的这些精彩经历就是申请文书的完美素材，不矫揉造作，不弄虚做假，我就是我，毫不犹豫把这几年在美国高中的经历，思考呈现在大学申请上，一切都是水到渠成，交上了一份满意的答卷，现在递交了申请后，祝福保佑能被心目中的大学录取。

以前我们一家人把来美国读书叫做镀金，那是比较功利的看法，现在我认为来高中读书应该叫做炼金，把自己从一块平凡的料子一步步锻炼成金子。美国的高中生活给我带来许多美好的回忆，我也最佩服美国人“努力地学，更努力地玩”这种精神，既能高效学习，又能释放压力。融入美国文化并保持中国特色，我就是我，来自浙江浦江的黄毅捷。

谢谢各位家长朋友的聆听，也谢谢剑桥美国高中联盟提供的这个机会，这是我的一些拙见，并不能代表整个留学生群体。

Irene：也谢谢你，给我们带来这么好的分享，这些都是很宝贵的，一般在外面别人不可能了解得到的经验，相信也是很多家长想知道的内容。剑桥可以说是看着你成长，我们非常期待你在未来的表现！

Frank的高中经历十分丰富，他本身的表现也特别优秀。就像之前他自己提到的，美国高中的经验让他找到了更多的可能性，所以我们能看到一个这么光芒四射的他。这种经验是可以复制的，我们剑桥美国高中联盟系统内还有许多这样出色的学生，只要学生们能够找到适合自己的道路，总能锤炼出更好的自己。而剑桥，就是为了给大家提供一个这样的可能，如果家长们有什么其他问题可以现在提问或者在后台发送给我们问题，我们都会一一给予回答。美国高中择校，在美寄宿和学术辅导一站式服务就找剑桥美国高中联盟！



“远方的家” | 寄宿家庭相处全攻略

入住寄宿家庭是一项非常棒的体验，相信很多小伙伴都盼着能早日跟住家父母见面，但也会有一些小伙伴由于第一次到陌生的环境，第一次住在别人家里，第一次与不同文化背景和生活习惯的家庭接触，心里会非常忐忑，很多时候会担心自己是否能跟住家父母相处融洽。

如果你想要更好的了解美国家庭，那么不妨来看看下面的一些提示吧，它们会帮助你尽快做好准备。毕竟，游学期间，学到的不仅是文化知识，而且还要习惯去适应海外的生活以及习俗，所谓的“入乡随俗”就是这个道理。

认识美国寄宿家庭

在美国，寄宿家庭是通过非营利性的第三方机构、学校、曾经寄宿过的学生精心挑选，择优评选出来的。而且寄宿家庭在当地都是经过法律备案的，寄宿家庭的爸妈就是寄宿学生在美国的法定监护人，他们将对寄宿学生的学习生活承担责任。他们不仅要关心你的日常学习和生活，同样要照顾你的安全。

美国是个移民国家，在过去的 200 多年里，有来自世界各地的人们移民美国。因此你即将入住的寄宿家庭的成员会是各种肤色，各种种族，有着不同的文化背景。也正因为如此，入住寄宿家庭是了解当地人生活和文化的好机会。但他们有一个共性：就是说英语。因此，你在寄宿家庭的那段时间，要多多与他们说英语哦。

美国人的家庭观和传统的中国家庭观不太一样。咱们中国人讲究大家族，大家庭共处一个屋檐。美国家庭一般是小家庭。



入住美国家庭前需要带些什么东西?

- 1) 可以带几个有中国特色的小礼物，在第一次见到你的美国家庭时可以赠送给他们，以表示礼貌。可以是代表中国特色的小玩偶、小工艺品等。也可以是你自己的绘画书法作品。礼轻情意重，赠送礼物代表的是你的一份心意，感谢美国家庭对你的欢迎和接待。
- 2) 带上你自己日常的洗漱用品。美国家庭使用的日常用品的味道你不一定喜欢哦。
- 3) 更重要的是准备好迎接融入美国家庭的心态。

入住第一天我应该做什么?

当你带着你的行李抵达寄宿家庭的第一天，家庭的主人会带着你参观他们的家，告诉你家庭设施的位置，也会告诉你家庭的一些要求，如三餐的时间，什么时候洗衣服，什么时候打扫卫生等等。如果家庭主人在第一天没有提到的话，你也可以主动的询问。如果一开始你听不懂寄宿家庭的主人说什么，请他们再重复一次或者说慢一点直到你听明白为止。和寄宿家庭在一起要放松，记住你随时都可以寻求他们的帮助。

当然啦，准备一小段简单的自我介绍也是必须的。把自己介绍给寄宿家庭的成员，你也可以聊聊自己的爱好，去过的地方，喜欢的体育活动等。这样可以拉近彼此的距离，也帮助他们快速了解你。

以下几点是你需要认真记录并落实：

- 1) 寄宿家庭的地址和电话号码（请记在手机上和随身的本子上，以备不时之需）
- 2) 告诉寄宿家庭你的手机号
- 3) 早餐的时间
- 4) 每天上学的时间（跟寄宿家庭确认第二天什么时候送你去学校）
- 5) 每天放学的时间（寄宿家庭什么时候去学校接你）
- 6) 寄宿家庭的一些安排（比如家庭洗衣日，比如家庭每天清扫的时间）
- 7) 寄宿家庭成员的姓名（记住家庭成员的名字可以尽快拉近彼此的关系）

在寄宿家庭的一日三餐是什么样子的?

由于习惯，中美的餐饮有很大的不同。周一到周五的早餐和晚餐会在寄宿家庭享用，午餐由寄宿家庭打包或在学校就餐。周末的一日三餐与寄宿家庭共同享用。

早餐通常是面包片、牛奶、和一些谷物类食品。如果你不喜欢喝冷的牛奶，果汁，或吃完家庭准备的饭还觉得饿，那么请一定告诉你的寄宿家庭。有些家庭会告诉你，早餐在冰箱里，早上就需要你自己起来从冰箱里把面包片拿出来，并放进面包机里加热。

午餐一般为家庭自制的三明治，汉堡包，水果，小零食（薯片或威化饼干）和饮用水。

晚餐通常是西式的蔬菜、肉，不过咖喱、油煎食品、意大利面和墨西哥食品也是美国人常吃的。

有的家庭对使用厨房是有规定的，请提前与家庭确认。

如果你想帮助家庭收拾桌子、刷碗，那么可以主动询问。请不要把食物带进你的房间。

如果你不回家吃饭请一定提前告知你的寄宿家庭主人。

在索要食物的时候要说“请”，接到食物的时候说“谢谢”，吃东西时要安静一些哦。

寄宿家庭中的常用英文表达

I'm sorry, I don't understand. Can you speak a little slower?

不好意思我没听懂，能说慢一点吗？

Could you say that again, please?

您能再说一遍吗？

Can I join you in the living room?

我能加入你们（一起聊天）吗？

I am very tired. I would like to go to my room. Is that alright?

我有点累了想先回房间休息，可以吗？

Could you show me how to lock the house, please?

您能给我演示一下怎样锁门吗？

Can you tell me how to catch the bus/train to school, please?

您能告诉我怎么样乘公车 / 火车去学校吗？

What time/when can I use the shower?

我什么时间可以用浴室？

What is the best time for me to use the bathroom in the morning/evening?

我早上 / 晚上什么时间用浴室比较好？

Can I leave my toiletries in the bathroom?

我能把洗漱用品放在浴室里吗？

Can I have an extra towel please?

我能再要一条毛巾吗？

Can I have a clean towel, please?

我要一条干净的毛巾吗？

What time does the family usually eat dinner/ breakfast?

晚餐 / 早餐是几点？

Can I store some food/fruit in the fridge,please?

我能在冰箱里放些食物 / 水果吗？

Can I help you with preparing dinner?

我能帮助你准备晚餐吗？

Can I help you to set the table?

我能帮助您准备餐桌吗？

Thank you for dinner. It was very good. Can I help you with the dishes?

谢谢你的晚餐，非常好吃，我能帮助你洗碗吗？

I am still a little bit hungry. Could I have more food, please?

我还是有点饿，能再来点吃的吗？

I plan to eat in town with my friends tonight. Is that alright?

我今晚打算跟朋友在市中心一起吃晚饭，可以吗？

I will be home a bit later tonight. Please can you save me some dinner?

我今晚会晚一点回家，能帮我留一点晚餐吗？

I would like to cook some food for you. When is convenient for you?

我想为您做一些吃的，您什么时间方便？

Can I wash my clothes, please?

我能洗衣服吗？

When is the best time for me to do my laundry?

我什么时候洗衣服比较合适？

Where can I hang my wet washing?

我的湿衣服需要晾在哪儿？

Is it possible to wash some small things by hand?

小件衣物我能手洗吗？

I would like to iron my clothes. Can I use the iron? Where do you keep it?

我想熨一下衣服，请问我能用一下熨斗吗？您放在哪里？

Do you need me to remove my shoes?

需要我脱鞋吗？

I am a little cold at night. Can I have an extra blanket, please?

我晚上睡觉有点冷，能再给我一床毯子吗？

Can I change my sheets, please?

我能换一下床单吗？

Is it OK if I open the windows at night?

我晚上睡觉能开着窗户吗？

Is it OK if I close the windows at night?

我晚上睡觉能关上窗户吗？

My friend would like to visit my homestay. Can I invite him/her on Saturday?

我的朋友想过来，我能周六邀请他过来吗？

I would like to take a photograph of your children. Is that alright?

我想给你的孩子拍张照片可以吗？

May I watch TV? May I listen to the radio?

我能看电视吗？我能听收音机吗？

AP 课程、IB 课程、HONOR 课程傻傻分不清楚？

AP 课程

AP 全称为 Advanced Placement，是在美国绝大多数高中开设的，相当于大学一年级课程难度的大学先修课程。

AP 总共有 36 门课程及考试，各个学校可自行决定要开设的科目。

艺术类	历史及社会科学类	科学类	英语类	数学类及计算机科学	世界语言类
艺术史	比较政府与政治	生物	英语语言及写作	微积分AB	中国语言及文化
音乐史	欧洲历史	化学	英语文学及写作	微积分BC	法国语言及文化
工作室艺术：素描	人文地理	环境科学		计算机科学A	德国语言及文化
工作室艺术：二维设计	宏观经济学	物理1		统计学	日本语言及文化
工作室艺术：三维设计	微观经济学	物理2		计算机科学原理	拉丁文
	心理学	物理C：电磁学			西班牙语及文化
	美国政府与政治	物理C：机械学			西班牙文学及文化
	美国历史				
	世界历史				

AP 课程相当于高中正常的一门课程，学校任课老师根据学生的学业表现给出相应的分数，分数被记录在成绩单当中并且只对 GPA 有影响。

AP 课程 ≠ AP 考试

AP 课程分数 ≠ AP 考试成绩

AP 课程与 AP 考试是相互独立的，学生可以在中学选修 AP 课程，在成绩单上获得学校 AP 课程的成绩；

也可以在取得学校同意的情况下，不参加 AP 课程，自学并进行 AP 考试，获得 AP 成绩。但从打好学科基础的角度，我们更建议修读 AP 课程并参加 AP 考试。

AP 考试是一个全球统考的考试，每年 5 月份举行，7 月左右可以查看成绩。如果学校提供 AP 课程，可以通过学校 AP 课程老师报名；如果学校不提供 AP 课程，需要在每年 12 月 -3 月期间向 AP 考试中心报名。学生可以自由选择是否参加 AP 考试，没有上过 AP 课程的学生也可以参加考试，但部分高中会要求所有上 AP 课程的学生必须参加考试。

AP 考试成绩分数分为 1–5 分，5 分为满分，4 分

为优秀，3 分为通过。如果学生拿到 3 分或者以上的成绩，证明了学生在这门课程的结业水平已经达到了大学的要求，可以在读大学的时候用此来抵相应的学分，即免修相应的课程。但是一些特别顶尖的大学，可能需要学生拿到 4 分才可以转学分。具体哪些课程或者学分可以相抵，以及如何操作，都需要学生在大学入学时（前）和大学具体沟通。如果学生在 AP 考试中获得 3 分以下的成绩，可以选择不提交该成绩给大学。无论 AP 考试成绩高低，对学生的 GPA 没有任何影响。AP 考试分数的递送类似于其它标准化考试成绩的递送方式，学生需要自己登陆账号，选择成绩递送的大学并且缴费。

AP 中国官网：<https://international.collegeboard.org/prepare-to-study-in-the-us/ap-in-china-mandarin>

学科类别一	学科类别二	学科类别三
语言学1	语言学2	社会学
	<ul style="list-style-type: none"> • 文学 • 语言和文学 • 文学和表演 	<ul style="list-style-type: none"> • 商业管理 • 经济学 • 地理 • 全球政治 • 历史 • 信息科技 • 哲学 • 心理学 • 人类学 • 世界宗教 (标准)
学科类别四	学科类别五	学科类别六
科学	数学	艺术
<ul style="list-style-type: none"> • 生物 • 计算机科学 • 化学 • 设计科技 • 物理 • 运动和健康科学 (标准) 	<ul style="list-style-type: none"> • 数学研究 (标准) • 数学 (标准) • 数学 (高级) • 深层数学 (高级) 	<ul style="list-style-type: none"> • 舞蹈 • 音乐 • 电影 • 戏剧 • 视觉艺术

IB 课程

IB 是一个针对小学、中学和高中开设的国际认可的课程，我们通常所说的 IB 课程全称为 International Baccalaureate Diploma Program，即 IB 文凭，是一种为高中生提供的类似于 AP 的大学先修课程。不多的美国高中会采用 IB 课程。一般来说，高中只会选择 IB 或者 AP 课程中的一种来开课。

IB 课程是一个两年的项目，即针对 11 和 12 年级

的学生开设的课程，学生必须在 11 和 12 年级两年内都上 IB 课程才有资格获得 IB 文凭。学生需要在六大学科中挑选出 6 门课程来学习：

在学科类别一至五当中分别选择一门课程

在学科类别六或者学科类别一至五当中一共选择一门课程。

此外，每门课程还会有标准水平和高级水平两个级别，学生需要选择三门高级和三门标准水平的课程。

若想获得 IB 文凭，需要参满足以下条件，并且获得最低 24 分的成绩（45 分满分）：

IB 科目考试（分为内部测试和外部测试）

外部测试即全球统考

内部测试即学校任课老师评分，占总成绩的至少 20%–30%，有的科目甚至高达 50%

上述两项加起来，每门课程评分等级 1–7 分，六门课程共满分 42 分。

IBDP 核心

Creativity, Action, Service (CAS)，学生需要表现出这些特质，但不以考试形式审核，也不计分

完成 The Theory of Knowledge (TOK, 即演讲和论文) 和 Extended Essay (EE, 即调研)，满分 3 分。

每年 IB 考试的时间为 5 月和 11 月，分别 7 月和次年 1 月在网站上公布成绩。

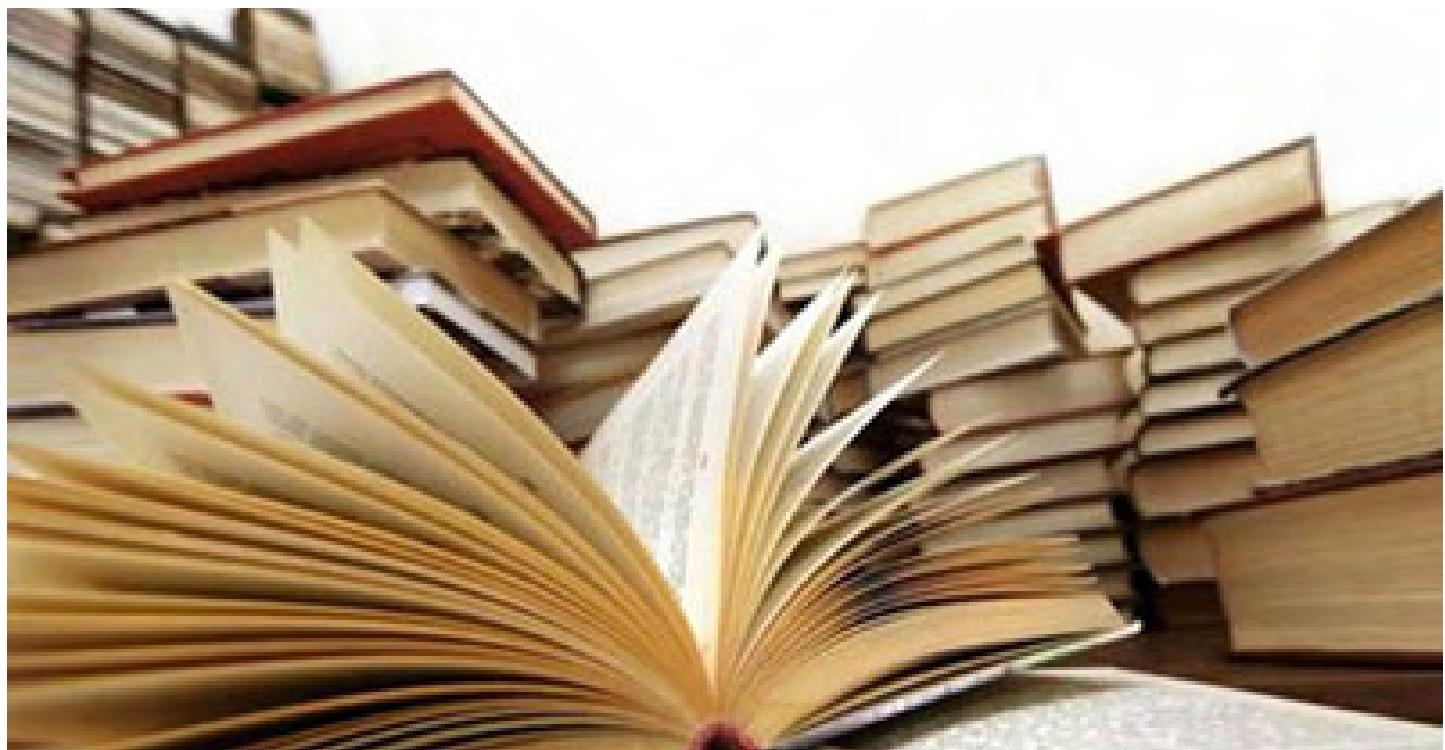
如果学生不能满足以上所有的要求，就不能获得 IB 文凭，但是如果达到任何一门课程的结业要求，可以获得 IB 课程证书，以证明该门学科达到大学级别的水平。在美国，部分大学认可学生即使没有获得 IB 文凭，但是有 IB 证书的学科，并且可以将该学科的学分转化。

IB 课程官网：<http://www.ibo.org/about-the-ib/>

荣誉课程 (Honor)

荣誉课程的难度是在标准课程和 AP 课程之间，即学生标准课程修完并且成绩优秀，可以修荣誉课程，但是部分学校没有荣誉课程。学生该上哪些荣誉课程，什么时候可以选择荣誉课程，都需要和学校的 school counselor 联系。

荣誉课程和标准课程一样，老师根据学生的学业表现给出学生的最终成绩。除了荣誉课程，有的高中还设置 Accelerated Classes 等不同难度等级的课程。荣誉课程的 GPA 满分不是 4.0，而是高于一般标准来计算，例如有的课程满分是 4.25，有的是 4.5 等。具体需要参考学校的评分政策。



持有美国签证也不一定成功入境美国，这些关于签证的小知识，你应该了解！

美国签证，是美国在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注，以表示允许持有者提出进入美国国境的申请，也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。

美国签证可分为移民签证与非移民签证两大类，每一大类又可分为许多小类。

持有美国签证不一定成功入境美国，美国海关与边境保护局（CBP）将在口岸最终决定入境权的给予。

F-1 签证有效期最多为 5 年，不过具体可以留在美国学习时长以 I-20 上给出的期限为准。

申请人最好在获得 I-20 表后尽快申请 F1 签证，以便尽早安排签证面谈。请注意，学生签证的签发日期不会早于 I-20 表上注明的入学日期前 120 天。如果申请者在早于报到日期 120 天之前申请签证，使馆将不予受理。

根据美国移民法，如果学生在美国境外停留时间或停课时间超过五个月，则返校时必须重新申请 F-1 或 M 类学生签证。如果在美国境内的 F-1 学生在转校或转项目后五个月内还未重新开始上课，将丧失其身份，继续留在美国属于非法滞留。一旦丧失身份，除非 USCIS 予以恢复，否则学生的 F 类签证也会失效，从而无法重返美国。

J-1 签证为交流访问学者签证，用于旨在促进教育、艺术、科学领域人员知识和技能的交流。高中期间通过 J-1 签证来到美国的学生通常以交换生身份前来就读美国公立高中。国际学生只允许在美国公立高中就读一年，一年完成后可以转到私立高中，即一年后转成 F-1 签证。值得注意的是，如果高中最后一年



通过 J-1 签证在美国就读 12 年级，学生将无法取得该 12 年级就读的美国高中的毕业证。

学生家长可以通过申请 B-1、B-2 签证（旅游或商务签证）入境美国。虽然签证有效期是 10 年，但是并不能决定其在美国合法停留的时间长短。当签证持有人抵达目的地后，美国海关与边境保护局官员将负责处理入境事宜，并决定其在美国的停留时间，最长为六个月，最短可能是直接不允许入境。B 类签证持有人不能够在美国从事工作和学习行为。

如果学生签证过期，但是 I-20 没有过期的话，学生在不离开美国的情况下是可以合法停留，不需要重新办理签证。如果离境，需要前往领事馆重新办理新的签证。

如果原护照过期，但是签证未过期，在入境美国时，需要带上新旧护照，并且保证签证页无损坏，两本护照姓名与其他个人信息必须一致。

美国医疗知多少？

- 1) 美国的医药费用十分的昂贵。医院（甚至医生）不是接受所有保险，需要在就医前询问医生是否接受你的保险套餐。
- 2) 即使你的保险可以赔付相关的医药费用，绝大多数情况下你或多或少也要支付一定的费用 (co-payment)。具体是否需要支付，或者支付多少，完全取决于你的保险套餐。当然，你购买的保险越贵，保险公司赔付的越多。
- 3) 在美国看医生，需要提前预约。根据医生的时间和病人的多少，一般来说预约到一个月之后是很正常的现象。在多种族居住的大城市，一般医院都提供翻译服务，但是同样需要提前预约。
- 4) 即使保险公司赔付，叫救护车也需要自己额外支付几百美金的费用（大约 500 美金左右一次）。除非你是被救护车送进去或者被人抬进去，一般情况下美国的急诊室只会让病人等候。在急诊室外等待两个小时是常见的现象，有保险的情况下也需要自己支付几百甚至几千美金的诊费（视病情和治疗情况而定）。如果不是重大疾病，即使进了急诊室医生也只会简单的处理或者建议你回去休息。
- 5) 除了美国大型医院和小型诊所之外，Urgent Care 也是不少人在紧急情况下的选择。Urgent Care 是一种医疗诊所，不需要预约，不需要太长的等候时间，部分 Urgent Care 是 24 小时营业。UrgentCare 治疗简单的疾病是没有任何问题的，但是遇到比较重的疾病还是会推荐去大医院。
- 6) 如果学生需要非处方药，例如治疗感冒、过敏、咳嗽等，在美国各大超市或者连锁商店内部只要有 Pharmacy 这个部门，就都可以买到。如果学生不确定购买哪种药物，可以在 Pharmacy 窗口询问药剂师，他们会推荐。

这些 APP 让你的美高生活更精彩！

新学期马上就开始了，同学们也陆陆续续抵达了美国。那么身为初来乍到的留学生，手机里的旧应用也该淘汰更新啦，学长学姐们作为过来人，总结了一些超好用的应用和网站，希望能成为你的好帮手！

“买买买”——衣

APP

1. Amazon Mobile

不愿出门，学校周围没有大型超市……有了 Amazon Mobile 这一切都不是问题了，它这就是美利坚的淘宝！

2. Groupon

打折优惠券多多，相当于中国的团购，饭店优惠，门票打折，甚至还有大学课程团购！省钱就是分分钟的事儿。



美高学习生活“大扫盲”

网站

1. 北美省钱快报 :dealmoon

一般留学生或北美工作的人都有看。微博、公众号上都可以跟随，里面还会教你如何申请信用卡，以及哪个卡比较好，另外还有二手市场可以淘货。

舌尖上的美味——食

APP

1.Grubhub

家喻户晓的外卖平台，总部位于芝加哥，服务范围广，合作餐厅也略多于其他 app。

2.The Photo Cookbook: Quick & Easy

吃够食堂的饭菜了？自己动手吧！里面菜谱很实用，每一步都有配图，就算新手也能轻松上手。

网站

1. 美食天下 <http://www.meishichina.com/>

不会做饭的童鞋多上这个网站，说不定能琢磨出自己的一套菜系。



酒店搜索——住

APP

1.Tripadvisor

猫途鹰，不仅可以定酒店，还可以查旅行攻略。

2.Airbnb

不想住冷冰冰的酒店，想住「民宿」感受当地人生活？试试这个吧。它的用处是：到目的城市后，随时能查询房东的联系方式、地图等信息。

网站

1. 北美微论坛

出售买卖二手商品，租房买房，买车卖车等等。



交通工具——行

APP

1.Uber

美国的打车软件，可以在打车无望的时候拯救你！方便快捷安全，第一单免费。

2.Kayak

订机票非常便宜，也可以帮你找到最便宜的酒店，还可以租车。

智能小助手——学

APP

1. iHomework

超实用作业管理 app！你可以将作业、阅读材料、课程表、考试放进去。最棒的是，可以给作业设定 deadline 闹钟，拖延症的福音啊！

2. YouTube

在美国，老师会要求学生交 project 使用该网站上传，它不仅有跨世界各国的海量视频，还有各种课程教学。休息时，用它看综艺和电影也是不二之选。

网站

1.books.google.com

世界上最大的电子书店。打开网址输入书目名称，你还会发现相关的拓展读物可以免费下载，不能下载的图书可以在线购买。

在美国有哪些事情，很“私密”？

一、个人卫生

在美国，个人卫生非常重要。人们每天洗澡，每天不能穿相同的衣服；身体、口腔或者头发有异味都会引起反感。

美国人习惯用香水和古龙水，但是要使用适量，味道太浓反而会引起反感。

二、个人财务

美国几乎所有的消费的地方，无论大小都可以使用信用卡和借记卡，现金使用较少。建议学生不要随身携带太多的现金，也不要将大量现金放在寄宿家庭或者宿舍内。

在美国消费，家长可以在国内办一张信用卡，学生使用副卡。美国各个银行都有开户人最低年龄要求，基本上是不得低于 18 周岁。如果学生在 14–17 周岁之间，需要父母或者监护人陪同一起开户，并且父母或者监护人和学生同是账户持有人。学生切忌请住家、学校老师或者其他非学生亲属的人员作为银行账户持有人，一旦发生经济纠纷，银行或者法律只会认定银行账户钱财是双方共有。

不要与别人谈论自己或者他人的家庭财务状况，不要炫富。请保管好自己的银行卡信息，以防他人盗用。切忌和学校老师或者寄宿家庭产生经济往来。

三、人身安全

建议学生随身携带几张小额钞票，万一被乞讨者拦下可以给一些用来脱身。

低调出行，不要带太多现金，避免穿着或者携带过于华丽或者贵重的衣服和饰品。





大量的涂鸦和流浪人员，则证明该区域不安全，请尽快远离。

近几年来，美国屡有发生冒充警察和出租车司机的事件，请不要随意登上别人的车，遇到情况应第一时间和学校老师、寄宿家庭或者住宿协调员联络。

手机里保存好学校老师、寄宿家长和住宿协调员的联系方式，也可以记下一张备用。

当抵达美国时，建议请住家带你了解周围区域的情况，并对所在城市有一个大致的安全了解，保证出行安全。

美国的人口密度相比国内较低，最好不要单独出行，尽量避开治安不稳定区域。尽量在白天出行，避免天黑后出门。如果需要在晚上出门或者去较远的地方，请提前告诉住家。

在美国遇到紧急情况，请立即拨打 911 报警电话。

由于在美国枪支合法，若遇到抢劫后，不要反抗，正确的第一反应是双手举起做投降状，同时示意劫匪自己拿取钱财物品。

随时告知你的住家你要去哪里，预计什么时候回来。如果自己乘坐公交，提前查好公交时间表或者下载公交 APP；如果乘坐出租车，一定要坐有正规标识的出租车，并且记下出租车以及司机信息。如果乘坐 Uber 或者 Lyft，根据 APP 提供的信息，核对司机和车辆身份。

在美国一般来说门窗都是没有铁门和铁锁的，居民房子都是简单的门锁。如果一些街区门窗带卷闸门或者铁栏杆，或者门窗被木头固定，或者街边墙上有

SECURITY





剑桥美国高中联盟
Cambridge Network
爱·教·培专家



您孩子美高留学的最佳预备营，获得更多美高
资讯、参加线上及线下留学预备培训活动。