

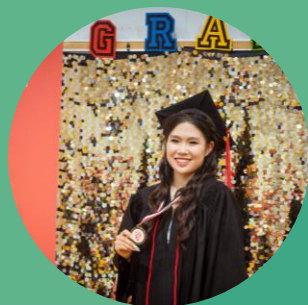
Know Before You Go

 Amerigo®
2026 - 2027



Welcome to

 Amerigo[®]



欢迎！

3



Kevin Dolan
校区运营主任，
东部校区

青少年时期是至关重要的人生阶段。感谢家长们对我们的信任，将孩子交到我们手中，由我们陪伴他们度过人生中如此重要的一段时光，这将对我们而言意义重大。能够帮助他们成长是我们的荣幸。



Fernanda Borba
校区运营主任，
西部校区

欢迎来到我们充满活力和包容的校园！我们期待来自全球的学生！当你踏上这趟旅途的时候，你将是校园里最重要的部分，我们会陪伴你在整个高中生涯。



距离你来到我们的校区已经进入倒计时了---我们和你一样期盼着这一刻的到来！希望我们在这里，带给你引导，直至你们高中毕业。

希望本指南成为你开启美国高中学习之旅的重要工具！

“行前指南”旨在解答学生和家長在入校之前可能会遇到的很多常见问题。当你为新学年做准备时，本须知具有很大的参考价值，有助于避免混淆和误解。

在阅读指南时，你肯定既有些紧张又有些兴奋。紧张没关系，这意味着你非常重视这个选择和决定。兴奋也是正常的，这意味着你期待在Amerigo的学习和生活。我们撰写本指南的目的是为了缓解你的紧张情绪，也理解你有理由而为之兴奋。

本指南涵盖学校行前准备，宿舍介绍等多方面内容。在撰写本指南时，我们依托多年来与国际年轻学子们的相处经验，尽量做到周全细致，但仍然可能有疏漏之处。

如果你有任何疑问，请联系你的校区运营主任。

非歧视政策声明

Amerigo 录取在其教育项目中有动力，有能力，有毅力取得成功的学生，不论其种族，肤色，信仰，民族，国籍或其他受国家和地方法律保护的适用类别。Amerigo在其教育政策，录取政策，奖学金和贷款项目，体育及其他项目的管理中不存在种族，肤色，信仰，民族或国籍歧视。



P [前言](#)
第8页 荣誉守则

1 [出发前注意事项](#)
第10页 行前准备文件
第11页 打包清单
第12页 关于手机
第13页 关于钱财
第14页 常见问题

2 [在机场](#)
第17页 航班抵达
第18页 入境与安检

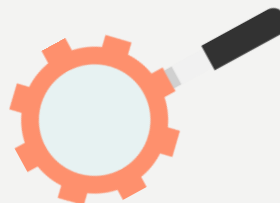
3 [通过入学培训做好准备](#)
第20页 入学培训简介

4 [寄宿生活](#)
第22页 寄宿家庭的责任
第23页 学生的责任
第24页 给予学生支持
第25页 校外活动

5 [就读美国高中的五点重要建议](#)
第27页

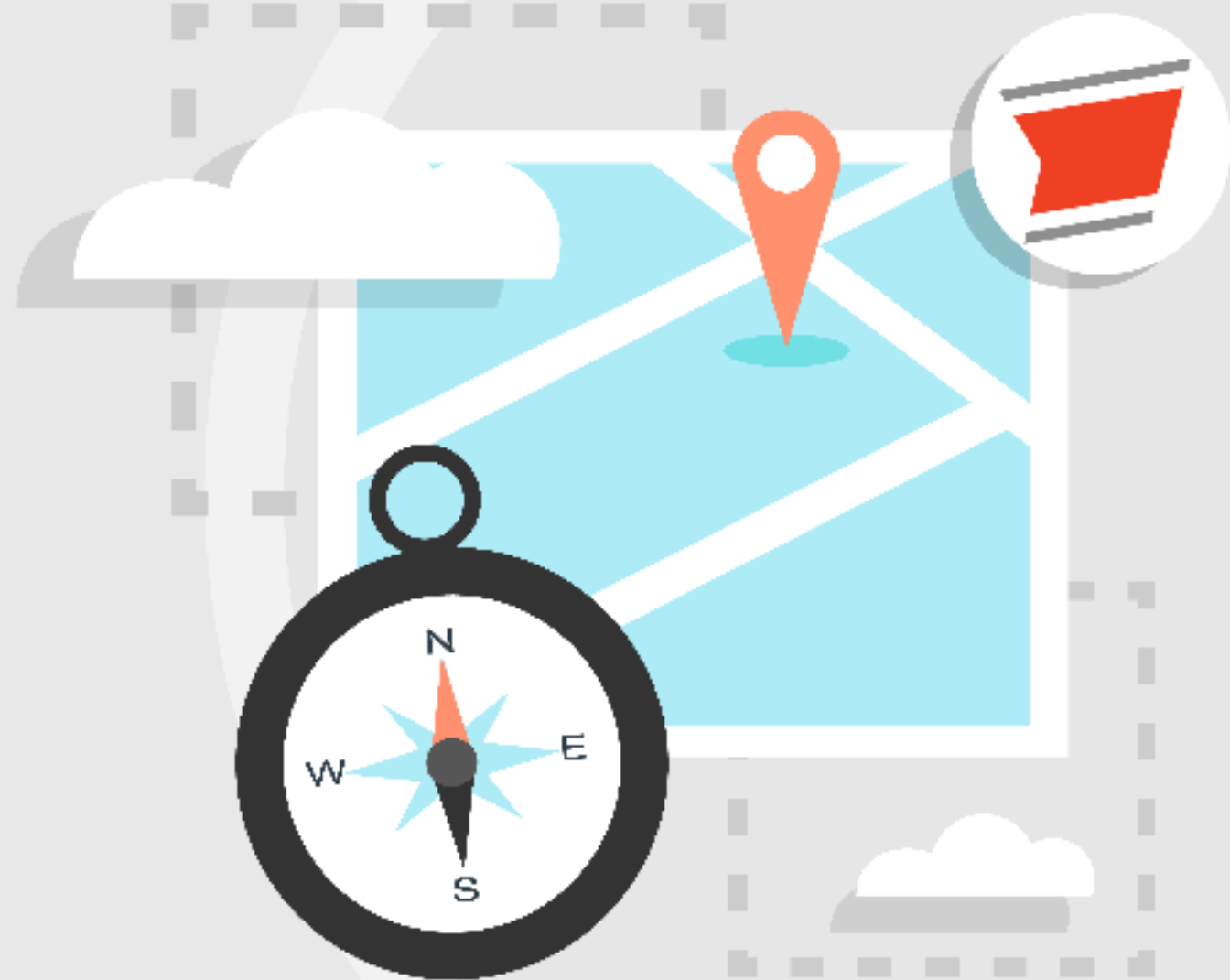
6 [在美国生活应知道的五件事](#)
第29页

7 [充分利用你的Amerigo之旅](#)
第31页



言

前



我校认为，校区文化是学生体验的一个重要组成部分。我们致力于营造一个令人满意和安全的环境，这首先要从教职员工的道德行为开始。

因此，我们希望作为我们校区一份子的每位学生都能做到以下几点：

诚实守信

我在与他人的交流中始终诚实守信，不说谎，不抄袭，不作弊，不偷盗，也不会容忍他人的这些行为。

有责任心

我将为自己的行为负责，而不是找借口或责怪他人。失败时，我将从错误中吸取教训，不断尝试。

尊重自己

我将努力养成有益于身心健康的习惯，不喝酒，不服用非法药物或其他有害物质。

尊重他人和社区

我希望别人怎样对待自己，我就怎样对待别人，并找机会改善我所在的社区。

此外，我校植根于一套核心价值观，体现了我们对于文化，员工和学生的期望。



亦师亦友

秉承关爱年轻人的精神；由经验丰富的老师负责培养和辅导新生。



勇往直前

对世界和新的做事方式充满好奇；与社区中的每个人和谐共处，为他人着想，跟他人共享快乐时光。



坦诚相见

认为公开直接的表达自己的思想和想法至关重要；愿意诚实的对自己和他人负责。



第一部分

出发前注意事项



抵达信息 - 请抵达前提前两周通过调查链接提交你的航班信息。如果你未收到调查链接，请联系你的代理老师或是直接联系Amerigo。所有的学生都需要提交抵达信息，即使不需要接机安排。

重要提示：请务必在提交调查链接前，仔细核对航班细节，包括航班号，日期，抵达时间等。



健康表填写- 务必在抵达前两周提交健康表格，以便学校护士进行审核，越早提交越好。

如果学生有要求疫苗未注射，可在抵达美国后安排注射，但疫苗注射费用保险不涵盖。

学生需要同时携带**健康表复印件**。



成绩单 - 务必在抵达前两周提交成绩单，以便Amerigo学术部门审核并安排相对应学年课程-**越早提交越好**。

学生需要同时携带三份成绩单复印件，分别装在密封的信封，在大学申请时会需要提供。



校服测量 (仅针对纽约校区) - 务必在抵达前三周通过调查链接提供校服尺寸测量数据，链接会发给你的代理老师或是直接发送给父母邮箱（如果没有代理老师）。

如果学生未提交测量数据，则无法在抵达后获取校服。

重要提示 (!) 不同校区或有不同行前文件要求。文件要求会发送至代理或是家长邮箱。请确保所有所需文件在截止日期前按时提交。

打包清单

10

必备物品

- ☐ 校外用 休闲服
- ☐ 运动服
- ☐ 校内用系带鞋或乐福鞋
- ☐ 夹克
- ☐ 运动鞋
- ☐ 正装，例如运动外套/西装配领带或者连衣裙
- ☐ 正装黑色皮鞋
- ☐ 国际信用卡（如未满16岁）
- ☐ 背包：用来装教材资料和日用品—学生也将拥有学校储物柜
- ☐ 美国手机：非常重要的通讯工具
- ☐ 个人洗浴用品
- ☐ 国际电源插座转换器
- ☐ 处方药，包括医生的英文说明

允许携带

- ☐ 笔记本电脑
- ☐ 小型电子产品，例如相机，iPad，iPod，音响
- ☐ 个人运动器材
- ☐ 房间装饰品，例如照片，海报，植物

不允许携带

- ☒ 带有不恰当图案或文字的装饰品和服装
- ☒ 酒精，烟草，电子烟和任何其他非法物品
- ☒ 刀具，仿真枪，气枪等
- ☒ 宠物
- ☒ 小型电器，例如咖啡机，电热毯或加热器，电热板，熨斗，微波炉，电视，电饭煲，烤面包机等。
- ☒ 任何不符合学生手册用药规定的药物

寄宿家庭提供

- ☒ 床单
- ☒ 枕头
- ☒ 被单
- ☒ 毛巾
- ☒ 洗衣袋/篮
- ☒ 衣架
- ☒ 浴帘
- ☒ 浴室防滑垫

所有学生都需要有一部手机，以便与寄宿家庭进行沟通，这对确保学生安全极为重要。

温馨提示：华为手机在美国或不适用，因为很多应用程序无法匹配。

抵达校区后，学生将有两种方式来购买电话计划，包括SIM卡：



通过Amerigo购买移动电话计划

对于已经有智能手机的学生，Amerigo可为其提供无限通话，无限短讯，无限流量的电话计划选择（包含Sim卡），通过与美国主要运营商T-Mobile合作为学生提供学年学生优惠。



通过第三方购买移动电话计划

学生可通过其他第三方购买移动电话计划，但不建议。学生需要确保电话及数据服务在学年内安全有效。学生需要购买无限通话，无限短讯，无限流量。通常通过第三方购买的费用可能会高于Amerigo.



虽然学生日常生活的大部分费用都已涵盖，但涉及到的相关个人服务、杂费和个人额外所需购买的商品时，依旧需要自己来支付。例如，不在保险范围内的医疗服务（免赔额、非紧急牙科和既往病史等），以及学校俱乐部活动费、AP课考试费、运动用品及服装等。

以下是我们建议的学生保管和使用资金最安全的三种方式。

国际信用卡

首选方式是家长授权并同意子女使用的子母信用卡。这种付款方式最安全便捷，同时便于家长监管查看子女的消费记录。

学生备用金账户

每位学生在Amerigo都有一个备用金账户。学生可以使用备用金账户来支付部分医药费或学校活动费等费用。所有学生，在结束高中段学业离开校区时，尚未使用的账户余额都将会原数退回。

开设美国账户

16岁以上的学生可以选择在美国的美国银行开一个本地银行储蓄账户，父母可以直接从本国银行电汇资金。关于所需的手续费，请向你所在的当地银行进行查询。

16岁以下的学生在开设美国银行账户时，需要有父母亲自在场。



什么时候选课？

离境前, 学术团队会邀请你参加课程规划的视屏会议, 帮助你更好的了解课程安排的过程, 并且也可以得知更多学习计划, 及每一个学年课程的要求和变化。请抓住这些机会, 按照自己的学习能力和兴趣选择课程。你也可以与教职员工分享对课程的兴趣及学习时间安排等。以便最大限度选择到适合自己的课程。学术团队将与你一道在你抵达之前将课程安排确定下来。如果你还有其他问题, 也可以随时发送邮件至:

support@amerigoeducation.com 给到我们的学术团队!

学习英语的资源有哪些？

Amerigo 的学生将在上课期间参加英语学习课程。学生将根据自己的英语分级考试匹配到相对应的级别。学生还将通过补充课程、个别辅导, 或课后的机会获得额外的学业和语言支持。

所在的校区有着装和校服要求吗？

是的, 你所在的学校有专门的着装要求或制服。Amerigo 将为学生提供一套基本的制服, 学生可以按照自己的意愿或者在必要时购买额外的制服。鞋子必须是平底, 不能裸露后跟或脚趾。

什么时候可以收到我的校服？

你将在入学培训期间就会收到校服。额外的制服可在全年任何时间购买。

天主教高中有哪些特殊要求？

天主教高中以其育人环境、严格的学术课程以及培养学生责任感而闻名。天主教高中要求每位学生每个学年都要修一门宗教课。学生在上学时也必须遵守严格的着装规定。除此之外, 学生或被要求参加集体祷告, 大约一个月一次。

在哪里就餐？

每天早上, 学生寄宿家庭或学校食堂会提供早餐。在周内上学期间, 学生们在学校吃午餐, 而晚餐则由学生寄宿家庭提供。周末及学校放假期间, 所有膳食均有寄宿家庭提供 (特殊活动除外)。

在哪里洗衣服？

寄宿家庭有供学生使用的洗衣和烘干设备。附近也有干洗店, 学生需支付额外费用。

我会有室友吗, 室友是如何选择的？

大多数情况下, 你可以独享一间寝室。但多数寄宿家庭会接待超过一名的国际学生, 所以会有其他国际学生和你同住一个住家。单独房间或被要求额外费用。



谁对丢失的物品负责？

学生寄宿家庭提供共享的生活空间，学生有责任将自己的贵重物品，重要文件和信息（如护照，I-20及信用卡信息等）存放在安全的地方。

Amerigo学生可以开车吗？

不可以，学生不可以开车。

Amerigo 的学生可以学开车吗？可以考取驾照吗？

出于对学生安全的考虑，学生不得在学校或私下参加驾驶培训课程。学生在项目期间不得开车

我每天怎么去上（放）学？

寄宿家庭或者校车会接送你上（放）学。

周末我能离开寄宿家庭吗？

学生必须遵守所在寄宿家庭的门禁时间和规定。如要出门，请事先征得寄宿家庭的同意，并告知旅行计划和打算。如需在外过夜，必须提前一周填好旅行申请单（随附父母亲笔签名）

我可以在我美国的朋友家里过夜吗？

学生必须遵守各自所在寄宿家庭的规定。若想在朋友家过夜，应事先征得寄宿家庭的同意。

我可以找工作吗？

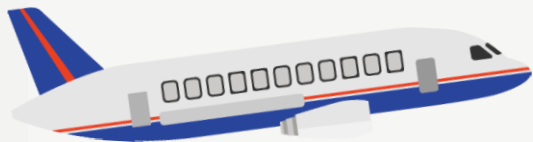
F-1 国际学生只有在获得授权后才能在美国工作。由于面临多种限制，Amerigo Education 不授予 F-1 国际学生在校内或校外工作的权利。

我可以携带哪些药品？

学生不能携带任何不符合Amerigo药物政策的药物。如果学生因某些疾病和条件需要处方药，药物必须放在其原始容器中，标签上注明学生姓名、药物名称、给药剂量和时间、医生姓名（如有处方）和可能的副作用。药品文件必须以英语提供。学生正在服用的所有药物都必须要在健康表上注明。

第二部分 在机场





- 通知Amerigo你的航班信息
- 在规定的日期入住
- 机场识别Amerigo的接机标志

- 把你的重要文件存放在随身携带的背包里，最好是整齐的放在一个透明的塑料文件夹里，便于取用。
- 将文件清单和旅行提示信息打印出来并随身携带。



适应新环境的几点贴士

- 减少白天小睡次数以便更快缓解时差困扰
- 规律的饮食和休息
- 熟悉并了解寄宿家庭
- 主动向新朋友问好
- 不懂就问

谁来机场接机并提供前往寄宿家庭的交通工具？

在“搬入日”抵达指定机场的学生，将可乘坐学校安排的从机场到寄宿家庭住所的交通工具。如果你在指定的“搬入日”之前或之后到达，则不提供交通工具。请联系校区运营主任获取推荐的出租车公司的名单，以便你自己安排行程。

我最早可于何时抵达美国？

根据美国《移民法》的规定，学生最早只能在开学（也就是报到日）前 30 天之内抵达美国。此外，寄宿家庭在指定的“搬入日”之前，无法为学生提供住宿。如果你有任何疑问，请联系校区运营总监。

如果我父母中的一人或两人陪我一同乘机抵达，该怎么办？他们也会享受交通工具和住宿吗？

父母打算陪同一同前往美国的话，就再好不过了。但遗憾的是，Amerigo和寄宿家庭均无法为你的父母提供交通工具和住宿。

如果我需要在美国转机，该怎么办？

如果你需要在美国境内转机，请为转机留出充足的时间（至少 4 个小时）。美国海关可能会搜查你的行李，检查是否有违禁物品。到达后将以电子方式登记。你只需要在美国的第一个入境点接受美国海关的检查。

入境美国时，我应该携带哪些资料？

入境美国时，你需要出示你的护照、签证和 I-20，疫苗接种本。你的护照必须在入境后至少六个月内有效。请准备好出示存款证明（家长的银行对账单）和 SEVIS 费用收据。我们强烈建议将这些文件整齐地放在一个透明的塑料文件夹中，以便于取用。

在入境管制处将会发生什么？

你将被采集指纹和拍照，你的护照上将被盖上入境验讫章。你可能会被要求去往另一个地方，在那里移民官会查看你的文件并问你其他的问题，这是正常程序，可能需要 2-4 个小时或更长的时间来完成。对此无需额外担心，你只要确保如实回答即可。

我们强烈建议学生不要携带任何蔬菜，水果，肉类等食品。这些都有可能海关处被没收。



入境美国时，移民官员一般会问哪些问题？

你此行的目的是什么？

你此行的目的是来美国读高中。你应该知道你学校的名称和位置。你也应该准备好回答其他问题，例如你从几年级开始读起，你为什么选择到美国读书。

你打算停留多久？

学生应该可以回答他们打算什么时候回家，例如在当前学年结束的时候。

你有什么要申报的吗？

请参阅此表格：<https://bit.ly/24YjoOo>。我们强烈建议不要携带任何蔬菜、水果或肉类入境美国，这些物品会被边境管制处没收。

在哪里能获得更多信息？

欲了解有关入境口岸、移民身份以及可携带物品的更多信息，请访问：<https://bit.ly/2qsZAMe>。



第三部分 通过入学培训 做好准备

你的美国高中经历已经开始倒计时了

你兴奋吗？紧张吗？好奇吗？为了确保你能顺利、成功地过渡到美国高中，我们计划在这个夏天开展一场趣味盎然、以学业为中心的入学培训。

即将入学的新生必须参加这一重要活动。

以下是入学培训各个环节和活动的概览：

学业成就

- 参观学校
- 学校时间表、班级、学术支持
- 课外活动
- 学校规章制度

Amerigo 社区

- 介绍校区团队成员
- Amerigo 的规章制度和要求
- 软性技能培训

娱乐时间

- 破冰游戏
- 当地观光
- 一日短途旅行

开学前应办事项

- 领取制服
- 领取教科书和学校准备的学习设备（比如平板电脑）
- 拍摄学生证件照



重要提示:

所有入学新生必须参加入学培训。除了提供过渡体验以外，很多必要活动都是在入学培训期间进行。不参加入学培训可能会导致学术课程选择受限、前往班级上课的时间延后、部分学校对于不参加入学培训视为无理由缺勤，在进行简短入学培训时自主行动受限，以及午餐账户、校服、手机、学校用品等后勤问题。



第四部分

寄宿生活



共享生活

安全而温馨的寄宿环境

寄宿家庭将提供安全的住所供学生居住，给学生带来宾至如归的住宿体验。所有寄宿家庭都必须尊重学生，为学生提供温馨亲切的居住氛围。

交通

寄宿家庭每天提供学生往返学校的交通，可以直接开车接送学生，也可以安排校车接送学生。某些特殊情况下，学生或者会需要乘坐公共交通去学校。

收到适当通知后，寄宿家庭必须竭尽所能地提供交通工具送学生前往参加学校安排的校内活动、校外参观学习和校外活动，非学校安排的活动，则无需提供交通工具。

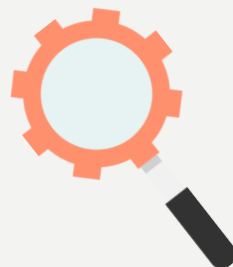
伙食

寄宿家庭需要提供*：

- ▶ 2 餐(早餐和晚餐) 周内早晚餐
 - 午餐学生在学校食堂购买。
- ▶ 早/午餐和晚餐周末或是节假日

每个寄宿家庭各有各的不同，提出的寄宿要求也各不相同。新学年开始时，寄宿家庭会将各自的规定与要求明确传达给学生。

* 请理解每个学生的体验可能会根据寄宿家庭的生活方式和偏好而有所不同。



Amerigo安排的寄宿家庭都很不错，学生将体验到宾至如归的感觉，收获一段与美国家庭共同居住的真实体验。Amerigo强烈建议大家做一名有责任心的客人，努力与寄宿家庭建立起良好的关系。

- **遵守寄宿规定**

学生应该尊重寄宿家庭的规定，确保满足寄宿家庭的所有要求。

- **保持房间干净**

学生必须保持自己的卧室以及起居室、浴室、厨房等共享空间干净整洁。寄宿家庭主人无需帮助学生打扫卫生或洗衣服。如有需要，寄宿家庭可提供清洁用品。

- **进行有效沟通**

有效的沟通是收获一段良好寄宿体验的关键所在。学生必须与寄宿家庭坦诚相待，出现问题时，必须大胆提出问题，以有效解决问题。

- **尊重他人**

学生必须谨记自己的客人身份，并且务必尊重寄宿家庭主人的私人空间、时间和家人。



■ 上学期间提供支持

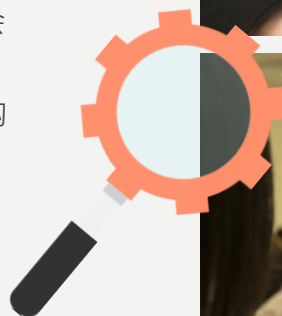
学校上学期间周一至周五，Amerigo教职工以及学校辅导员可以为所有国际学生提供面对面或线上支持，包括课程选择，课表以及整体学习规划。国际学生办公室仅供国际学生使用，国际学生可在此小聚和接受一对一个性化关照。

■ 学生保险

我们为所有Amerigo学生提供国际学生保险方案，保险范围涵盖门诊和住院治疗。如果你在投保前患有既往疾病，我们建议你携带足够一学期服用的药品及医嘱。我们也会为需要心理健康医疗保险的学生提供额外医疗保险。额外医疗保险可提高报销范围。学生保险不包含牙齿和视力，但可额外单独购买，医疗保险学校要求所有学生必须购买。

■ 学术支持

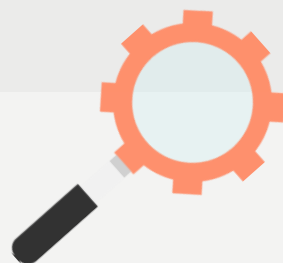
Amerigo教职工、学校辅导员，可以面对面直接与学生沟通交流，讨论课程选择、课程安排和总体学业进度等的情况。



Amerigo为寄宿家庭学生在学年内提供众多丰富多彩的活动，这些活动可以帮助学生体验当地文化和融入。

学生可以根据自己的兴趣和时间选择参加。“体验美国”活动一月一次，活动通常呈季节性特色（例如秋天举办摘南瓜和鬼屋探索活动，冬天举办姜饼屋大赛，其他活动如，运动比赛，滑冰，戏剧表演，音乐会等）。如有兴趣，可以通过联系**Amerigo**校区老师获取更多活动细节和费用等。

大型联盟体育赛事 | 滑冰 | 郊游
音乐会 | 假日活动等等



第五部分 就读美国高中 的五点重要建议



A large, light gray gear graphic is positioned in the background, spanning across the right side of the page. The gear has a central hub and several teeth, with a circular cutout in the middle. The overall design is clean and modern, with a focus on the gear motif.

1

功课必须自己完成

在美国，学术诚信很重要。这意味着你在学校所做的任何功课都来源于你自己的想法和判断。即使是从外部来源找到的答案，也必须重新措辞，以反映你自己的想法和用语选择，或者注明答案来源。除此之外，课程不能够是借由AI整理，必须体现学生本人想法。

2

美国教育经历是一场马拉松，而不是一场冲刺赛

马拉松是需要持续努力的长跑，而冲刺赛是需要快速爆发的短跑。美国的教育更像是一场马拉松，持续的贡献和努力将得到回报。

3

做好积极参与课堂讨论的准备

美国的课堂十分活跃，有很多的讨论、辩论和发言。理解教材很重要，美国老师喜欢看到学生表达他们对教材的理解并参与讨论。

4

科技产品应用来做功课，而不是为了社交

许多课程都要求你将笔记本电脑或平板电脑与书面材料或实物配合使用。虽然把电子产品用于其他用途（玩游戏或上网）很诱人，但这在学校是不允许的，可能会导致纪律处分。绝大部分美国高中不允许在校期间使用手机。

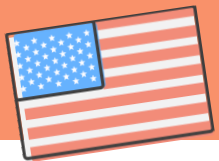
5

务必安排一对一的时间

约见老师和辅导员——这能让你有更多的机会可以跟学校里的重要人员进行面对面接触，以助于和他们建立关系。



第六部分 在美国生活 应知道的五件事



在美国生活应知道的 5 件事

28

1

对饮酒、吸烟和/或药物滥用采取零容忍态度

许多国家和美国的一个主要区别在于有关吸烟、电子烟、和饮酒的法律。美国非常重视有关，吸烟，电子烟和饮酒的法律。即使你来自于一个允许同龄者吸烟，电子烟或喝酒的国家，你也必须承认美国的法律不允许21岁以下的青少年购买或使用香烟，电子烟和酒精等。

2

利用你的英语技能

作为美国学习之旅的重要组成部分，你高中毕业的时候将掌握纯熟的英语技能！与此同时，我们也明白，学习一门新语言是一件很困难的事，而且在结束一天的学习后，用母语与朋友交谈会让人感到非常自在。尽管如此，我们希望你能尽量使用

3

Mr. (先生)、Mrs. (女士)、Miss (小姐) 和 Mx (中性尊称) ！

对成年人的尊称因文化而异。在美国，可以用头衔、Mr.、Mrs.、Miss 或者 Mx 加上姓氏的方式来称呼成年人。

4

关于小费的建议

美国拥有给服务人员小费的文化。我们希望你在美国生活期间注意这一点。以下是关于如何给服务人员小费的一些建议：

- 给小费：侍者、送餐员、理发师、美甲师、咖啡店职员
- 不给小费：服务台工作人员、机械师或水管工、教师或 Amerigo 员工、空乘人员

5

玩笑需谨慎！

一般来说，美国，在社交场合开玩笑的方式相当随意。然而，有些话题被认为是禁区，甚至是具有威胁性的。在你到达美国之前，我们想确保你了解不应该开的玩笑内容：

- **自我伤害：**
任何关于伤害自己的玩笑都会被极其认真地对待，甚至会上升到与父母或医疗人员的联系。Amerigo 会一直帮助任何在经历困难情绪的学生，但对这个话题开玩笑是敏感的，因为有可能对你和他人造成伤害的嫌疑。
- **暴力：**
关于任何形式的暴力的玩笑，特别是言语或行动中涉及武器威胁别人，很可能会导致到校长、校区运营总监、甚至当地政府的插手，和/或其他严重后果，甚至包括立即开除。
- **他人的外表：**
根据来自不同的国家，或许有些学生会觉得奇怪，但美国人视拿对方的外表开玩笑及不恰当，甚至冒犯他人。
- **与性有关的的笑话：**
性笑话也被认为是极具冒犯性的。
- **种族/民族：**
Amerigo 是一个多元化和包容的环境，包含所有种族和/或种族背景的传统和文化。我们不会容忍对任何种族或民族发表的贬低评论。

第七部分

充分利用你的 Amerigo 之旅



1

广交良友

众所周知，美国是一个文化大熔炉，人们来自于不同的国家、文化和族群。跟有着相似背景和文化的人在一起也许感觉很舒服，但我们鼓励你和当地的学生以及来自其他国家的学生交朋友。你可以成为自己文化和国家的大使，你会惊奇地发现你们可以相互学习！

2

积极参加社团或活动

高中几年是你探索新的活动、尝试新鲜事物、找到激情所在的最好时机。不管是在课堂内还是在课堂外，你都将开始更好地了解自己是谁，自己前进的动力是什么。此外，你还可以结交朋友、培养自己的沟通和领导技巧，以及最重要的是可以获得乐趣。

3

与寄宿家庭共度美好时光

别躲在房间里，也别沉迷于电子设备。尽量多花一点时间和寄宿家庭成员呆在一起，参加家庭活动，旁观（从旁协助）美食的烹饪。节假日期间，寄宿家庭有时候可能会邀请你一起旅行，请接受邀请。

4

为那些需要帮助的人提供志愿服务

大多数学校都对社区服务作出了要求。尽你所能回馈社会是美国教育提倡的一种品德。学校都将为学生提供很多参与志愿者工作的机会。你可以花些时间辅导年龄较小的孩子，提供同伴辅导，打扫公园，或者为食物收容所烤饼干。知道自己帮助了需要帮助的人，这会让你获得巨大的满足感！

5

担任领导角色！

领导力是申请美国大学时被看重的个人特质之一。领导者就是那些为他人服务并在一个社区中发挥作用的人，不管这个社区是大是小。在学校或当地社区，你有很多机会扮演领导角色。请记住，没有什么角色是微不足道的。



We Look Forward
To Seeing You Soon

