目錄 -

自介篇 : 哈佛台灣同學會 ...P.2

行前篇 : 新生赴美攜帶物品清單 ...P.3

抵達篇 : 抵達波士頓後應辦事宜 ...P.7

食在哈佛 : 民以食為天 ...P.9

衣在哈佛 : 佛要金裝 , 人要衣裝 ...P.11

住在哈佛 : 建構溫暖的窩 ...P.13

行在哈佛 : 台灣腳逛波士頓 ...P.18

育樂在哈佛 : 人文薈萃之城 ...P.21

附註 : 在美就醫相關程序 ...P.24

Copyright © 2015 Harvard University Taiwan Student Association. All Rights Reserved.

自介篇：哈佛台灣同學會
Harvard GSAS Taiwan Student Association

同學會 Email: htrocsc@gmail.com

網址 : http://www.hcs.harvard.edu/~htrocsc/
（請於網站右手邊加入 mailing list 以訂閱每個月的活動通知）

活動相簿 : http://picasaweb.google.com/HTROCSC

新生資訊 : http://www.hcs.harvard.edu/~htrocsc/misc/newbie.html

Facebook: 請搜尋 group “Harvard Taiwan ROC Student Association”
(每月的活動也會同步在臉書上發布)

現任會長：許藝瀚 Yi-han Sheu / Email: fatotoro@gmail.com

現任副會長：葉韋晞 Ariel Yeh/ Email: weihsiyeh@gmail.com

台灣連絡人：侯智元 Jack Hou jh2163@gmail.com

Copyright © 2015 Harvard University Taiwan Student Association. All Rights Reserved.

行前篇：新生赴美攜帶物品清單

初次離台，難免會擔心行李中是否遺漏了什麼必備用品。其實，波士頓地區非常繁榮，各種物品供應不虞匱乏。亞洲的食品與用品，在中國城或亞洲超市，幾乎都可以買到。暑假期間,亦常有許多畢業生出清二手物品（如電鍋），因此無須擔心缺乏所需日常用品。唯一需要考量者，是波士頓物價甚高，若想節省花費者，可在許可範圍內，從台灣攜帶個人物品。（請注意部分航空公司目前只允許託運一件大型行李；郵寄或快遞託運則花費時間依運送方式長短不一甚長，以郵局海運為例，通常需要超過四個星期。）

以下清單，除了必帶物品外，其他項目全屬建議性質，新生可視個人的需要斟酌。清單之下則有進一步說明。

必帶物品：

文件 -
護照、機票、國際及台灣駕照（有意買車或申請 Zipcar 會員者請向監理所申請無肇事證明）、簽證、I-20 或 DS-2019（原 IAP-66）、Admission Letter、親友通訊錄、新生手冊、大學及研究所英文成績單及證書（官方版）、TOEFL、GRE、GMAT 等成績單、個人相關文件及履歷表、出版品，體檢時的已施打疫苗證明。

錢 -
現金、信用卡、旅行支票、匯票。

衣物 -
貼身衣物、襪子、夏季衣物。冬季衣物可考慮在波士頓當地採購。

其它 -
個人特用藥品。

其他建議攜帶物品：（以下物品均可在 Boston 購置，可自行斟酌攜帶 ）：

衣物 -
貼身衣物、襪子、長短袖 T-Shirt、牛仔褲、短褲、休閒鞋、拖鞋、運動鞋、泳具（本校有游泳池）、太陽眼鏡、耐寒衣物：雪衣、雪鞋、毛襪、圍巾、毛帽 、寢具、睡袋：可視個人習慣而定。

個人食具 -
筷子、碗、湯匙、刨刀、零食、茶葉、電湯匙、保溫杯、電鍋、茶具（易碎可斟酌）。

Copyright © 2015 Harvard University Taiwan Student Association. All Rights Reserved.

清潔及美容用品-
牙刷、牙膏、牙線、毛巾、浴巾、小鏡子、梳子、刮鬍刀、指甲刀、洗髮精、香皂、洗面乳、吹風機與美容保養品（請注意隨身行李可攜帶瓶罐容量及裝袋規定）。

生活雜物 -
小背包、針線包、小工具盒、小剪刀、電池、充電器、充電電池、隨身聽、CD/DVD/VCD、鬧鐘、照相機、記憶卡、手電筒、相片、PDA。

3C 用品 -
電腦、電子字典、計算機。

藥品 -
過敏藥、止瀉藥、止痛劑、胃乳片、萬金油、皮膚藥、備用眼鏡、隱形眼鏡藥水、衛生棉或衛生護墊。

文具圖書 -
食譜、月曆、字典、筆記本、Organizer、個人文具、教科書、參考書。

補充說明 :

文件部分 -

護照：出入關及抵美初期各類申請手續的身分證明。
簽證：F 或 J 身份需配合 I-20 或 DS-2019 才有效。
I-20 或 DS-2019。
Admission Letter 。
體檢表。
大學英文成績單、TOEFL、GRE、GMAT 等成績單。
國際駕照、國內駕照正本、無肇事證明。
英文結婚證書（已婚者）。
論文、重要研究成果。
專利證、職業訓練、特殊才藝之證照。
小額美金、匯票、旅行支票、信用卡：初期較大宗支付是房租保證金，其他大額款項（例如學費）可於申請銀行帳戶後，由台灣電匯。
父母親、配偶及兄弟姊妹的護照英文姓名、英文地址：許多文件申請需母親婚前姓氏 （mother's maiden name）。

小叮嚀！
請自行注意可攜帶之美金上限，請勿將現金置於托運行李中。
重要證件請務必備份，例如將護照及簽證影印一份，並妥善保存。

Copyright © 2015 Harvard University Taiwan Student Association. All Rights Reserved.

飲食用品或器材部分 -

依美國法律，肉類食品罐頭（魚類海鮮除外）一律不准進關。波士頓有許多東方超市，各類乾貨、調味品、罐頭、零食、泡麵、冷凍食品都可買到。
大同電鍋、熱水壺：東方超市買得到，但不一定是大同的。
食譜：可透過 Google 上查詢。

衣服部分 -

長短袖 T-Shirt、牛仔褲、運動褲、休閒短褲。
秋季薄夾克、冬季厚外套及毛衣。
冬用雪衣（冬季均溫為攝氏零下 3 度左右）、配件（圍巾、手套、毛襪）。
貼身內衣物。
正式服裝：男生西裝、領帶、皮鞋；女生旗袍、洋裝、上班套裝。
太陽眼鏡、框架眼鏡、隱形眼鏡：美國配眼鏡較貴。隱形眼鏡藥水可買到。
太陽眼鏡可用於抵擋冬季雪地反光（易妨害開車者之行車視線）。
游泳用具：泳衣、泳帽、蛙鏡（本校有室內 / 外溫水游泳池）。
寢具、毛巾、睡袋。
休閒鞋、運動鞋、拖鞋（美國不容易買到便宜的膠底拖鞋）。
建議冬天穿衣方式：外面一件耐寒大衣（最好防水）即可。波士頓室內均有暖氣，因此裡面勿穿　套頭、毛衣或羊毛內衣，以免在室內中暑。穿好幾件是笨方式，帽子、手套必備。
雪衣請務必選擇防水的雪衣，其他大衣，毛線帽及手套，純羊毛是不二選擇。

小叮嚀！
在美國要買有品質有設計感的衣服鞋子普遍較貴，但某些品牌經比較台灣價格後較低廉。
可在美購買雪衣（便宜、耐穿、但不一定有流行感）、雪靴。

圖書文具部分 -

常用的專業參考書。
漢英、英英、英漢辭典、文法寫作參考書。
筆記簿、原子筆、自動鉛筆、鋼珠筆、螢光筆、尺、三孔夾、訂書機。
教科書：可先詢問書單，於出國前先行訂購並以海運或海陸聯運寄來（約一至兩個月）。急用者， 可向台灣的書局訂購，並以空運寄達。

小叮嚀！
雖然筆記簿、原子筆、各類文具與圖書也可在本地大型的販賣站、書店、或網路上購得，但一般而言美國的圖書與文具物價約略為台灣的三倍。特別是台灣或日本的尺、自動鉛筆、鋼珠筆、螢光筆等文具遠較美國精良且便宜。請注意美國的文具規格與台灣不同，例如習慣使用英吋而非公分。紙張的規格也與台灣不同，通常是用所謂的 US letter 大小 而非 A4，因此筆記簿或紙張也可考慮在美國買以符合當地規格。

Copyright © 2015 Harvard University Taiwan Student Association. All Rights Reserved.

除此之外，幾本常用的專業參考書與您慣用的（工程 / 財務）計算機也請您一同攜帶。文法書、漢英、英英、與英漢辭 / 字典則是寫作之利器。翻譯機也是時下流行的產品。若帶有筆記型電腦來美，記得先灌有辭典翻譯軟體（如 Dr. Eye），寫報告時會非常方便。

購買教科書網站：
http://www.half.ebay.com/
http://dogbert.abebooks.com/
http://www.amazon.com/
http://www.apexbook.com.tw/

3C 產品（電腦、電子、電器）部分 -

音響、電視、錄影機等電器，此地價錢在 rebate 後通常比台灣便宜許多，不需從台灣帶來。至於電腦則視廠牌而定，價格變化很快，在此不一一說明。若有心來美買電腦，不妨將常用軟體和檔案製成數張 CD 帶來。這裡的配件如電池、網路線、電話線、印表機連接線、USB Hub、三轉二插頭（不幸的，在美國買的印表機不附連接線）相當貴，可從台灣帶來。

Copyright © 2015 Harvard University Taiwan Student Association. All Rights Reserved.

抵達篇：抵達波士頓後應辦事宜

首先，如何前往 Boston 的住處：

1. Taxi- 到 Harvard Square 約 $40-50，~20 分鐘即可抵達。

2. Subway（也叫“T”後面有更詳細的介紹）約 $2， ~50 分鐘可抵達 Harvard Square。 若從機場出來，搭乘 Silver Line to South Station 則有免費優惠； 在 South Station 轉 Red Line，Inbound 往 Alewife 方向；到 Harvard Square 站下車，出地鐵站 即在 Harvard Square 正中心。如果找住宿地址有困難，出站後就可看到 Starbucks，可以利用它的免費 wifi 查詢。

新生到達後通常需要：

1. 向家人報平安：

   打電話回家，加上 011 - 886（台灣國碼）- 區碼不加 0 - 號碼。
   i.e.（011-886-2-2345-6789 or 011-886-935 567 789）
   如欲打長途及國際電話， 可使用 phone cards 。在台灣購買電話卡請務必確認有包含從美國打台灣的服務。欲利用網路通訊如 Skype 或 GChat 者，哈佛校園地區的“Harvard Guest” 無線網路不須帳號密碼，可以參考使用。

2. 申請電話

   美國的主要電信服務業者包含 T-Mobile（最便宜）、Verizon Wireless（在波士頓區收訊最佳）及 AT&T（用不完的通話時間可延至下個月續用）、Sprint（使用 Verizon 基地台但較便宜）這四家電信服務公司。若只在波士頓停留數月，可選擇預付卡。AT&T 有提供一個方案是一天 2 元，美國境內通話及國際簡訊無限，完全沒使用的天數不收費。通常申請行動電話號碼必須簽訂一年或兩年合約，同一家門號在不同的門市常有不同的促銷方式，可多看多比較。 通常電話公司有不同方案可供選擇，建議選擇每月至少三百分鐘，週末及夜間免費，全美跨區的方案（單區服務一旦出了麻州就是漫遊，漫遊費用非常驚人）。如果知道其他朋友也想申辦新門號，可考慮 Family Plan，三至五人共享通話時數，分攤下來一般較便宜。
   注意並非所有美國電信商都支援任何非美國的手機型號，若要從台灣自備手機帶來建議先查清楚自己的手機是否能由自己屬意的美國電信商提供服務。

T-Mobile	http://www.t-mobile.com/	GSM 系統
Verizon Wireless	http://www.verizonwireless.com/	CDMA 系統
AT&T	http://www.att.com/	GSM 系統
Sprint	http://www.sprint.com/index_p.html	CDMA 系統

Copyright © 2015 Harvard University Taiwan Student Association. All Rights Reserved.

3. 到銀行開戶

需攜帶 I-20 及護照。開戶的同時應申請個人網路銀行、支票簿及提款卡 Debit card。Debit card 可以如同信用卡般使用， 請注意那是直接自 Checking Account 扣款的，地址尚未確定可等地址確定後再申請支票簿（支票簿的寫法請詳恰食衣住行育樂篇）。大多數同學均在 Bank of America 開戶，因為 Bank of America 的自動提款機在波士頓與西岸最為普遍。Bank of America 在 Harvard Square 設有一家分行，可直接到此辦理開戶，且也在 Mt. Auburn Street 有一個 ATM。銀行通常會針對學生提供一些特別的 package，其中包括 checking/ saving account，支票簿與自動提款卡等服務。除了 student package 之外，銀行也還有其他 package。其差別在於不同的利率、服務、手續費以及最低存款限制等。個人可以依自己的理財偏好與經濟狀況做選擇。 以下提供常見的 package 可供參考：

Checking Account：支票存款。

特色：可開立支票，但無利息。此外銀行會根據您所開支票的數量收取費用或要求必須存一定以上的數額。開支票也是累積信用的方式之一，所以若尚未拿到信用卡前可考慮多使用支票。

Savings Account：活期存款。

特色：利息稍高，且有活期隨時存提之便。可與 Checking Account 交互轉帳使用。

Certificate of Deposit：定期存款，約定一定時間不得提用之存款，利息較前兩者高。

如果辦理信用卡，一開始因為沒有信用額度銀行只願意提供 security card，利率較低， 可是沒有紅利有時候還需要押金。建議累積半年至一年的信用後換有紅利積點的卡，像是 Chase Freedom 等等。
（http://www.consumerismcommentary.com/the-best-cash-back-credit-cards/ ）

4. 持護照及 I-20 向（Harvard International Student Office）國際學生學者辦公室報到。（地址於 8F, Holyoke Center.）

5. 到系上辦公室報到留下電話、地址，索課程表及註冊資料。

6. 尋找未來穩定安全的住處。

7. 參加新生訓練且於當日照學生證的大頭照。（大頭照也可在赴美前以電子檔方式繳交，請注意新生資料夾裏的相關資訊）

8. 見指導教授。

9. 參加迎新。

10. 申請 Mass ID or 考駕照（請詳洽「生活文化」篇）。

11. 出境前加簽 I-20（持護照及 I-20 向（International Students and Scholars Office, ISSO）國際學生學者辦公室申請加簽）。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

食在哈佛：民以食為天

1. 餐廳

學校餐廳（Dudley House）
若住 GSAS 宿舍，學校會要求學生加入所謂的 meal plan，之後便會時常到研究生活動中心 Dudley House 用餐。

校內其他餐廳
校內還有其他選擇，CGIS，Science Center 以及法學院的 Harkness Common 都有餐廳，且水準都在 Dudley House 之上。Dudley House 所在的 Lehman Hall 也有 Café Gato Rojo，提供簡單餐點如咖啡和簡單糕點。在醫學院/公衛學院區（Longwood）也各自有 Cafeteria，其中以 New Research Building（NRB）的餐廳評價最佳。建議可以加入學校的 Crimson Cash，把錢加到學生證裡，所以一般上課中要用餐時不用隨身帶著錢包。

校外餐廳
（請參考 http://www.yelp.com/boston；http://boston.menupages.com/；www.opentable.com；www.boston.com；http://www.shenghuonet.com/ ）
Harvard 生活圈中餐飲業可以是非常發達，各國風味的餐廳非常豐富，中國食物非常容易吃到（當然價位從每一餐 5 元左右的簡餐到 10、20 元以上的合菜都有）。 但是相較於自行烹調也就來的比較貴一些。

以下列舉幾家 Harvard Square 一帶台灣學生較常去的餐廳：
中式：風味亭 Zoe’ s Chinese Restaurant、燕京 Yen Ching Chinese Restaurant、南北家園 Dumpling House、美味中餐車(Savory Food Truck)、御堂春 Cilantro Chinese Cuisine
日式：比較近的有 Cafe Sushi、竹村、Super Fusion Sushi（不怕遠的話，Porter Square 的 Lesley University 裡面有個小日本商圈，有咖哩、拉麵、壽司、麵包坊，比較道地）、山頭火拉麵
韓式：Bon Chon、Kaju Tofu
泰式：Spice、9 Tastes、Rod Dee Thai
越南：Le's
墨式：Chipole、Qdoba、Felipe’ s Taqueria
南美：Border Café 、Orinoco
美式：R. F. O'Sullivans & Son、Mr. Bartley、 Shake Shack、Cambridge Common、Thirsty Scholar、John Harvard's Brewery & Ale House、The Sinclair、Daedalus Restaurant & Pub、Otto Pizza

Longwood Area 附近則不幸沒有太多選擇，除了 Cafeteria 之外有美味中餐車，另外可考慮 Bertucci’s 美式義大利料理。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

2. 自行烹調

不會煮飯嗎？沒關係，任何事都會有第一次，許多學生剛來時，在台灣下廚的次數用手指頭都數得出來，經過一年來在廚房後，也深深愛上煮菜這項藝術了。在台灣就會煮菜的人應該不致會有太大的問題，如果在台灣沒有太多烹飪經驗的人，則可以利用出國前的這一段時間先跟媽媽學幾到招牌菜，或是 Google 幾個網站（建議多找與微波爐或烤箱方面有關的食譜），對於以後的吃飯問題會有很大的助益。多數校外的住所和校內的 Family Housing 都有廚房，除了瓦斯爐或電爐是基本配備外，大烤箱也是廚房必有的設備之一，所以您可以自己任意在家烤披薩、烤牛排或是烤全雞。自行炊煮較外食省錢、營養、又較符合自己的口味。在食品材料的購買方面，可分為兩大類加以介紹：

東方超商：

舉凡台灣和中國的食品如水餃、泡麵、蜜餞豆乾，以及各式食材（水餃皮、豆腐、豆乾…）、乾貨（香菇、海帶…）等食材皆可買到。幾乎您在台灣常吃的泡麵、飲料、調味品、生鮮食品，也都可以在此買得到。Chinatown 裡有不少亞洲超市，C-Mart（109 Lincoln Street, 搭地鐵紅線到 South Station）和家和超市。另外 Hong Kong Market 也是大家常去的地方（位於 Green (B)的 Packards Corner Station，坐公車 66 路也可以到）。2014 年 , H-Mart 在 Central Square 開分店了！這是一家大型韓國超市，物美價廉, 內有小型的 Food court, 同時滿足購物和享受美食的雙重需求 。
另外在 Quincy 也有一家金門超市（Kam Man Marketplace），算是大型的中國超市。

美式大型超商：

由於同學們住宿位置不同，在此依同學常去之美式超市並列出網站以供大家查詢。

Shaws / Star Market：http://www.shaws.com/
各類生鮮肉品、冷凍食品、麵包、飲料和零食都可以在這裡買到。食物價格在所有美式超商來說算是中等，但是地理位置（購物便利性）卻是最佳的。兩家超市隸屬於同一家公司所以兩家的打折卡也是通用的。

Whole Food Market：http://www.wholefoods.com/
以高品質的生鮮有機食物為主，相對的價格也稍高，不過可以找到新鮮有趣的食品。

Trader Joe's：http://www.traderjoes.com/
也是主要販賣各類生鮮肉品、冷凍食品、麵包、飲料和零食的超市。特色是偶有非常便宜的特價品。

Costco：http://www.costco.com/
跟台灣的 Costco 基本上一樣，不過較遠需要有車。

Market Basket：http://marketbasketfoods.com/
走路可抵的各超市中最便宜者，各類生鮮食品均有販售，是想要省錢時的好幫手。

3. Free Food

天下沒有白吃的午餐？在 Harvard，這句話可能是否定的。Harvard 常常有舉辦許多

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

的活動，例如求才博覽會、學術演講、各項藝術展覽、以及一些社團的活動，這些活動通常在中午，而且很多都有提供免費的餐點。想吃這類免費餐點的人當然必須多注意這方面的舉辦訊息。雖然在金融危機之後，餐點據說已不如以往豐盛。）同學會時常 email 相關活動訊息但是也推薦時常各系所和研究中心的網站，如 Fairbank Center（費正清）中心時常有有關於東亞的演講，各系所也時常有 lunch talk，食物品項又以披薩為最大宗。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

衣在哈佛：佛要金裝，人要衣裝

天氣與服飾部分 -

美國各地天氣可參考 www.weather.com
基本上衣著以簡單輕便為原則，下面就根據 Boston 的氣候加以分類：

春秋：
早晚的溫差大，中午溫度有時會高攝氏於 25 度，半夜會降到攝氏 5 度以下，所以春秋的衣著基本上類似台灣的秋天或冬天，毛衣和外套在這時候可以派上用場。在此季節，請多注意氣象報告，以免著涼，若身體不適可帶學生證至 Holyoke Center 的學生醫療中心看病，若需轉診至校外醫院，請別忘記帶保險卡，如醫生開處方，可至 Holyoke 一樓的藥局或附近的 CVS 超商內附的藥局買藥。

夏天：
夏季為六至八月，中午有時可達攝氏三十度以上，據說一年有七天最熱，其餘時間則堪稱涼爽，且不潮溼。衣著和台灣的穿著差不多。需要注意者，在美國一般房屋中不見得都有冷氣或空調；至於有空調處——如辦公室或圖書館——冷氣可能甚強，可以攜帶薄外套，以備不時之需。

冬天：
冬天一般從十一月到隔年的三月底四月初左右，平均溫度在 0 度上下，但因乾燥，除非是有風或下雪，並不像台灣的冬天那麼難受。半夜有時會低於攝氏零下 15 度，若遇上刮風時（Wind Chill）感覺到的溫度會比實際上的溫度再低 5 度以上，但是冬天所有的建築物和校車都會有暖氣供應，所以穿著以秋季裝為底，要出外時則套上大雪衣、手套、圍巾與毛線帽。由於氣候相當乾燥，秋冬一定要擦護唇膏及護膚油，以免嘴及皮膚乾裂。

雪衣：
美國的雪衣一般來說都比台灣便宜，選擇自然比台灣多，花色和樣式應該也還可以接受，可以自行決定要在哪裡購買。有些雪衣以 Gortex 材質製成，防水和透氣性都比較好。波士頓進入十一月後各處商場、百貨公司及 outlet 都會販售雪衣，商店選擇可參考下面採購服裝的討論。

雪鞋：
基本上雪鞋有三大功用，防水、防滑與保暖。防水的功能一般的皮鞋就可以勝任；若是防滑的話，一般的雪地，雪鞋會有較佳的防滑效果。但若是在結冰的路面，有沒有雪鞋並沒有太大的差別。

此外，男生應帶一套西裝；女生則應有正式的套裝，以應付正式場合。至於理髮則不用擔心，中國城有幾家香港人開的美容院（如 Dada），普通剪髮價錢為 20~35 不等。Newbury St 也有幾家日本人開的美容院，例如 Mie Higashimoto、Zen Hair，普通剪髮 35~60 不等。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

小叮嚀！

在 Boston 有很多可以採購服裝的地方，Newbury St 堪稱雪拼大道，與 prudential center 的 shopping mall 接連而成了雪拼天堂。Lechmere 的 Cambridgeside Galleria（地鐵綠線終站，或地鐵紅線到 MIT，然後在 Coop 前面轉免費接駁車），或是到 T 的 Park St. Stop 的 Filene's Basement 都常有特價品，此外，Coupon 通常可在地鐵報紙（Metro）上取得。值得一提的是，美國打折的季節是感恩節當天及聖誕節之後，屆時，可以比原價低百分之五十之價格買到衣服等商品。另外，在 boston 買 $200 以下的衣服是不用稅的。

但是在台灣就已經穿習慣的衣物，則可以帶幾套過來。這裡的 Outlet（Wrentham Village Premium Outlets）有許多名牌的衣服，如果有特價，會很便宜。

女同學二三事 -

對於身處異鄉的的女同學而言，衛生棉的使用跟選擇是生活一大考量。一般而言，衛生棉分棉墊與棉條。台灣人慣用衛生棉墊，所以棉墊在設計上日新月異，不但吸收力較強，也更強調所謂無負擔（較薄）不外露，較符合人體需求。相對而言，美國棉條使用較為廣泛，慣用棉條者，可在這有較多樣化選擇。另外，保養及美妝，是各位水水們每日的必要程序，對於基礎產品化妝棉的選購，美國是以厚棉絮產品為主，幾乎見不到其他選擇。有特殊使用偏好者，須仔細考慮從台灣攜帶的必要性（各位水水們能多帶就多帶吧！）。此外，美國物價水準是台灣的兩三倍，從台灣攜帶多少可消消荷包的負擔。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

住在哈佛：建構溫暖的窩

1.On Campus：

第一年學生多住宿舍，哈佛研究生的宿舍大部分比較舊，宿舍裡沒有電梯，所以若是要重行李要有心理準備。總區這邊的宿舍（提供給 GSAS 和 GSD 為主，法學院宿舍則分布在其他地方）Conant Hall 隔音算好，其他幾間牆壁薄，往往會受隔壁作息的影響，主要住學校宿舍的好處是可以認識不同學系的人，且包水電及部分伙食，在適應當地生活之餘，不用煩惱太多柴米油鹽的事情，省下許多功夫。但第二年後大部分的學生會在學校附近租房子，主要除　　了學校伙食不佳，還有便是對自己隱私空間的要求主間增長的關係（學校宿舍多為共用廚房和浴室、廁所）。除了宿舍以外，Harvard Real Estate Service 也提供學生公寓（Harvard affiliated housing），房子較新，管理好，地點也好，且有 shuttle 往來，但相對價錢也貴，並不比校外租屋便宜。網站為：http://www.huhousing.harvard.edu/HarvardUniversityHousing/index.aspx

2.Off Campus：

1.Studio：一房一衛浴（含廚房），價格約每月一千至兩千美元之間。

2.One-Bed Room：一房一廳一衛浴（含廚房）、價格約每月一千二至兩千百元之間，客廳多可隔間以方便學生分租。

3.Two-Bed Room Split : 兩間單獨的房間，有的隔局是一大一小，有的是二間大小相同，　一套衛浴、一間廚房，房租價格在一千五至兩千二百元之間。

4.Two-Bed Room：一間客廳、二間臥房、一套或二套衛浴，含廚房，每月在一千六百以上，高價者可達二千六百元以上。

5.Three-Bed、Four-Bed（依此類推）及獨門獨屬戶的 House，可多人合租。

3. 找房子之方式：

1. 找仲介：大部分的仲介需要付一個月房租之仲介費。某些房東會要求需有保證人 Co-signer（為美國公民或麻州居民，年收入需有五萬美金以上，規定繁多，不一而足）。

2.Craigslist 和 Boston for Rent 等網站：http://boston.craigslist.org；www.BostonForRent.com。
另外 PadMapper：http://www.padmapper.com/search/apartments/Massachusetts/boston/#，以 Google Map 將此類網站的所有資訊統合起來，並有許多價格、距離、房型比較功能，十分方便）不少人是直接從網站上找到房子的，有些仲介也會直接在上面 po 文，但這些網站龍蛇混雜，務必小心過濾。
另外也可以參考一些 Facebook groups:
波士頓台灣留學生租屋買屋 https://www.facebook.com/groups/564929586918157/?fref=ts
波士頓租房子找室友：https://www.facebook.com/groups/564929586918157/?fref=ts

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

3. 接畢業學長姊之房間，可省仲介費，但為保障您的權益，一定要改契約上租房者的名字，改登記費為一般為二百美元，或半個月的房租，視仲介公司而定。

4. 簽約後不能反悔，故之前一定要考慮清楚，多看幾處房子，多找幾間仲介。通常仲介會帶您先看比較難租出去的房子（通常屋況較差，所以至少看過三至五處後再說，不要急著決定）。

4. 簽約前注意事項：

詳細看清內容，該建築物內是否有洗衣間（因為冬天很冷，要衣服出去洗很不方便；暖氣是用電還是用瓦斯計費（因為吃電的暖氣到冬天電費帳單驚人），水電自付還是內含。同時搬進去二週內，趕快檢查屋況，是否有何損壞，通知房東修繕，冰箱烤箱瓦斯爐及暖氣為房東一定要提供。簽約時要繳交第一個月、最後一個月的房租、押金（通常為一個月房租金額，退租時會連同利息一起退還）及仲介費。

5. 離學校愈遠的房子愈便宜，如果不考慮買車，請注意住處與地鐵站的距離，當然是愈近好，以步行在三至五分鐘內為最佳。房價便宜一定有便宜的道理，不是治安不佳就是學區不好（指中小學公立學校），在簽約前多打聽絕對是好的。

6. 停車位通常要租，一個車位由每個月 100 元至 300 元不等。Cambridge 路邊的停車位也大多需要購買停車證才能使用。

7. 租屋時注意洗衣、烘衣設備、隔間情況、有無家具、浴廚具共用的協調問題。

8. 決定住校外的同學，當住所確定並遷入後，請打電話給電力公司、瓦斯公司（若該建築未用瓦斯則不用），通知對方您已遷入該住處，並告知對方您的姓名、電話、住址，電力公司及瓦斯公司會自您通知該公司日的次月起，將帳單寄到您的住處。

電瓦斯公司： Eversoursce (以前的 Nstar)：電話：1-800-592-2000。

若因搬家而變更住址，必須通知重要機構、如學校、往來之銀行、保險公司、監理所及市政府（如有車時）、電話、瓦斯、有線電視公司，也可至郵局索取投遞住址變更表格（或上 USP 網站變更住址），郵局會將信件轉至您的新地址（此服務持續一年）。

租屋常碰到的問很多，無法一一列舉，最重要的是保護您的法律權益，在簽約以前，再次提醒您必須詳讀租約，弄清楚後再簽字，若是要將房子分租或轉租（Sublet）給別人，亦應帶承租人至仲介處更正名字，雖然要花二百元，但花小錢可省大麻煩。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

9. 電話及申請有線電視（Cable）或網路：

1. 電話

市內：直接撥號
市郊或外州：撥 1- 區域碼—對方電話號碼，如 1-212-751-7000。
撥台灣之國際電話：011-886- 區域碼—電話號碼，如 011-886-2-23630231。
直播台灣手機：011-886-9##--######，如 011-886-932-982101。

對方付費電話（Collect Call）：
先撥 0 接通 Operator，然後向 Operator 說明您要 make a collect call to Taiwan. 國碼為 886, 公用電話亦可撥 Collect Call.

公用電話：市內為 25 cents，先投幣再撥號。
外州先撥號（1- 區域碼 - 電話號碼），電話公司的電腦語音系統會告知您要投入多少錢 For the first minute.

2. 室內電話、有線電視及網路申請

可有以下幾種選擇：
Comcast Cable, Phone and Internet：http://www.comcast.com/
RCN Cable, Phone and Internet：http://www.rcn.com/
Verizon Phone, Internet and TV：http://www22.verizon.com/

通常打電話申請時，客服人員往往會希望你簽各式各樣的組合（bundle），先做好功課，想好自己真的需要什麼，講電話時才不會被牽著走。另外往往他們會叫你租他們的數據機，一個月 5 塊錢，自己事先買數據機請他們裝，幾個月之後錢就省回來了。

10. 家俱及日用品：

如果您待的時間不長，其他物品，如燈、書桌、櫃子、電腦、電腦桌、電視、錄放影機、桌椅、書架、加溼機、沙發等，則可視個人需要及財力狀況而定，可以考慮買舊的。另外同學會提供 HTROCSC-List emailing list 讓台灣同學交換二手買賣訊息。MIT Furniture Exchange 是一個提供學生二手家具的組織要持學生證才可購買 http://web.mit.edu/womensleague/fx/。此外，http://boston.craigslist.org/ Craigslist 網站有相當豐富的資訊 . 周末往往住家附近會有 Yard sale，注意一下，可以買到又新又好的東西。買二手沙發或床需要注意是否有跳蚤等，在美國 Bed bug 的問題很嚴重，甚至有屋主明文規定若引進 Bed bug 所有家具都要丟掉並賠償清屋損失。切勿因小失大。 另外可參考 Harvard Green 所辦的 “free cycle（ http://green.harvard.edu/ ）”，是哈佛各辦公室、研究室及學生宿舍將狀況尚佳的用品免費提供索取的活動，除辦公用品外，也常可挑選到狀況不錯的傢具、寢具等等。

11. 室友 Roommate Relationship

室友和房子一樣重要，好的室友帶你上天堂，不好的室友帶你住套房。國外求學是一個學習獨立自主的重要過程。建議您在做每個重要決定前，與自己的親朋好友討論、徵詢不同學長姐的意見，我們沒有辦法告訴您最好的選擇是什麼，我們僅能提供最完善的資訊，而最後的決定權仍舊在您。如果您決定要到了 Boston 再找室友，建議您先短期分租 sublet 一個月或是事先訂好旅館，到了 Boston 後才不至於無所適從、手忙腳亂。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

找室友的原則

生活習慣：

除了與台灣同學人同住，也有部分台灣同學和華人或是國際學生住在一起。通常非華人室友很怕炒菜的油煙，但如果他們不反對的話，烹煮各國料理便可以成為你們生活中的一大樂事。除此之外，和非華人朋友一起住也可以增進英文口語能力，並瞭解各國的生活逸事。

找室友的考量

未來的室友是宅宅還是 party animal ？

生活習慣是否一致？如果您是一個愛念書的人，就找一個愛安靜的人同住；如果您是一個愛熱鬧的人，就找一個愛熱鬧的人同住；如果他抽煙喝酒，您是否能忍受？如果他還有其他不良嗜好，您是否介意？未來的室友是喜歡早起還是晚起呢？如果您是個早睡早起的人，最好避開夜貓子。通常非華人室友很怕炒菜的油煙，但如果他們不反對的話，烹煮中式料理可成為生活中一大樂事。

未來的室友是不是經常有朋友借住？有，沒有，還是偶爾有？事先考慮這一點是很重要的，尤其是當你們租的地方並不太大的時候。如果您的室友經常宴客，佔用公共區域，會帶來諸多不便。

未來的室友的經濟狀況怎麼樣？是否時常拖欠房租或借錢不還？

未來的室友是否喜歡養寵物？

未來的室友是不是個不愛乾淨的人？是否會維持公共區域的整潔？

如何與室友相處？

如果您已經找到一個室友，並準備要和他合住的話，那你們事先還要談一些共同居住的細節問題。如，房租怎麼攤？什麼東西要共用？清潔工作如何分配？冷暖氣什麼時候開？有無宵禁時間？使用電話的時間是否限制等等，最好找一張紙把它們一一記錄下來，什麼是該做的？什麼是不應該做的？建立起良好的室規，有章可循，就可以減少日後不必要的摩擦。

為什麼需要約法三章？

當您計畫與別人合住時，無論是由誰來買一些生活必需品如洗碗機、衛生紙？誰來做廚房清潔？或是如果您的室友忘記付三個月的房租時或是提前搬離不付後續租金，都會造成您的困擾。如果你們不把付錢的數目和時間寫下來，而僅僅停留在口頭上，則無法可依。若有書面協議，當您的室友做了違反的事，您就可以拿出書面協議提醒他承擔自己的義務。這也是避免同住了以後，因不必要的小事而朋友之間反目。當然約法三章並不只約束室友，維護您的利益同時也在維護他的，遵守規則對兩人都好。

下面是一些建議所要簽定的書面協定的內容。

房租：誰會付錢？什麼時候付？
雜費：水電費、網路費、電話費登記在誰名下？誰當總務計算每月雜費？
空間：各人將住哪間房？ 是否要依房間大小來分租金的多寡？
清潔：清潔時間表？某項職責由誰來負責？
冰箱：共用還是分別擁有冰箱的一部分？
食物：食物調味料共用還是分開？
客人：男 / 女朋友是否可以過夜？一周幾次？
噪音：什麼時間是應該保持安靜的？
分歧：出現意見分歧時，怎麼處理？若沒辦法解決，那誰應該搬走？

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

為了避免在住宿上不必要的糾紛，以下為主要的注意：

1. 詳問房租、租期、是否附傢俱、是否需額外負擔水電、瓦斯、有線電視、與暖氣等費用、浴室廚房幾人共用、離校遠近與上學之交通、其他設備（如洗 / 烘衣間、健身房）與社區環境。特別是冬天的交通問題；您可不願意在天寒地凍中步行半個小時吧。

2. 別在確定承租住屋之前和他人簽約。每年都有這種事情發生！通常違約或解約相當麻煩。

3. 在簽約前將房東或仲介口頭承諾的事（例如房舍的損害裝修改進，傢俱的添購，管理清潔費，停車位的保留等等）白紙黑字地寫下，以免房東開空頭支票而無法追朔。此外，若房舍已有舊的承租戶，仔細檢查住家損害及清潔狀況並言明賠償責任。

4. 別承租自己無法負擔的住屋。此外，在室友還沒大致確定之前，別大膽地承租一間有許多臥房的 House；每年都有人承租 House 但找不到室友的例子，而結局就是這（群）承租人得額外負擔所有的費用。

5. 言明違約責任。住 Apartment 或 House 往往需多人一同簽約，若與您一同承租住家的室友付不起房租或於期中臨時搬遷而不付房租，通常房東可在法律上要求其他簽約者幫當事人負起繳款的責任。因而在住進前，務必與室友以書面方式言明此一責任（必要時得事先告知房東）。

6. 與室友講明生活公約，諸如繳費、宴客、清潔、訪客、轉租、使用空間、音響及電視音量與彼此的期待等事宜。

7. 對物品適當地保險。若東西的損害或遺失（被竊）不能歸咎於房東的疏失，房東是不需負責的。通常租借者的保費並不高。

8. 在住進前房東須給您一份物件清單（若房東忘了得向他 / 她索取）。此一清單包括所有屬於房東的傢俱與物件。請與房東仔細核對、簽名、並妥善保存。

9. 住進後若發現任何問題請立即與房東反應；若房東不處理請與學校 Housing office 聯繫。

10. 記得定期交房租，因為遲交的罰款極高。

11. 當個好房客、好室友。給房東合理的時間修繕；與房東其他房客相互尊重；並愛惜公物；妥善保管所承租之住屋。相信您在這的居家生活必定過得美滿幸福。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

行在哈佛：台灣腳逛波士頓

Boston 的大眾運輸系統網站 http://www.mbta.com/ 上有詳細的公車、地提及鐵路路線、時刻。

1. 地鐵（T）
Boston 擁有全美國最古老的地鐵系統（簡稱 T），共分為綠、紅、橘、藍、銀等五線，服務時間為早上五點至凌晨一點。至於購票方式有二種： (1) 儲值卡 Charlie Card 可以在地鐵站索取、儲值(單程 2.10 美元)；(2) 買月票 (T-Pass)，不限次。推薦同學參考 http://www.gsas.harvard.edu/current_students/mbta_semester_pass_program.php。

2. 公車（也簡稱 T）
每次搭乘費用為 1.60 元，路線資訊可至 Park Street 的 Information Center 免費索取。

3.Commuter Rail
方便沒有車，但想去較遠地方的同學。

4. 長途巴士
在 south station 可乘坐巴士至附近城市，一般而言，票價比鐵路便宜許多。（美國火車票價前甚高）如搭車巴士到紐約，約四個鐘頭，中途會在休息站短暫停留，票價從十元到三十元不等。一般而言，所謂的中國城巴士（包括風華巴士和 Lucky Star），票價較為便宜。但風華巴士曾發生交通事故而上過新聞，報導指出其駕駛多數有超時工作的嫌疑。其它常見選擇有 Bolt Bus 跟 Mega Bus 等等。

5.AMTRAK（美國國家鐵路局）
相對於公車及長途巴士算是相當昂貴，也沒有比較快，主要是長途洲際旅遊較方便。有販售針對遊客的週票 USA Rail Passes，但必須使用非美國及加拿大護照。

6. 校內接駁車
在 Harvard 主校區有很多免費 shuttle，路線經過大部分系所、學生公寓及宿舍，其中 M2 可以往來主校區與 Longwood 校區。另外晚上 7 點到凌晨 3 點還有 Evening Van Service（戲稱龍貓公車），只要人和目的地都在 Cambridge 市範圍內，一通電話就可以點對點接送，讓在學生晚上出門不必擔心安全。

7. 計程車
Boston 在地鐵站附近多會有計程車。電話叫車也很方便（e.g. Metro Cab 617-782-5500）。不過車資並不便宜，車資以外還需再加上二到五元的小費。

8. 租車
Zipcar 適合短期短程的用車，透過學校申請年費 25 元（http://www.zipcar.com/crimson/）在 Boston 大街小巷都有 Zipcar 的車子（網路訂車，到指定車位用會員卡開門，車鑰匙就在裡面）以小時計費，很適合租車去採買，或半天到郊外走走。油錢 Zipcar 出，但每日有 180 英哩的里程限制。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

另外，出遠門或租超過一天的話，Zipcar 相對租車公司不一定是上選。Zipcar 一天至少八十美金，連鎖租車公司一天約三十到五十美金但油費自付。建議根據要跑的距離估量油費來決定何者較划算。美國各大租車公司在 Boston、Cambridge 都有設點，租車很方便，請參考下列住意事項：

1. 大部分的租車公司都要求須年滿 25 歲並使用信用卡或是現金卡，不強制要求年紀的公司則每日多增加十到二十元不等的費用。有時租車公司有 coupon 可以抵銷 age differential fee，租車錢可以搜尋看看可用的 coupon。

2. 租車分算里程或是無限里程兩種，一般說來，只要您用車的範圍在新英格蘭地區都是無限里程，此外若您需要開過美加邊界，必須跟租車公司提起。

3. 油錢方面租車公司往往有不同規定，例如預先購買，請租車公司幫你加油，自行加油。通常自行加油比較划算。

4. 租車的保險部分 分為三大方面（CDW (Collision Damage Waiver) 車子本身的產物， Personal liability coverage 第三責任險 , PAI (Personal Accident Insurance) 乘客險）。雖然使用某些信用卡，會包含部分的保險（一般說來是車子本身的產物險） 但是由於不是租車公司負責理賠，所以必須您先理賠後，再跟信用卡公司申請。同時 VISA 卡的保險只含己方車險，通常對方的車若須理賠還是要自己出錢，也因此許多租車公司強力推薦去保他們的全險，一天約１３到１５美金，划算與否便是見仁見智了。

買車 -

可在台灣先換國際駕照並申請無肇事紀錄證明、同時把中華民國駕照也帶著，因為租車時，出租車公司要看您的國際及台灣駕照。依照日內瓦公約，我國國際駕照可在波士頓使用一年（由抵達美國當日起算）。Zipcar 可以使用國際駕照成為會員，但一般租車公司往往國際駕照會收取額外費用。因此若是會在波士頓久住，仍然會建議考取當地駕照。筆試相關資訊可至監理所 Registry of Motor Vehicles（RMV）下載（http://www.mass.gov/rmv/），筆試過後可以拿到學習證，安排路考。美國路考會實際上路，若在台灣非經常開車，可以選擇參加駕訓班練習三五堂課，再去路考比較妥當。中國城的幾家駕訓班評價都還不錯，可以上網研究看看。同時路考的車有特殊規定，許多人因為車子不合格而無法考試。如果是 Zipcar 會員可以聯絡 Zipcar 說想要使用他們的車考駕照，他們會提供需要的文件。駕訓班也有提供車子及教練陪考，一次約８０到１００美金。路考時要特別注意禮讓行人及腳踏車，Stop sign 要先完全停止確定沒車再過，變換車道或轉彎時要頭整個轉過去看避免死角，右轉要尤其注意是否有腳踏車。另外由於波士頓冬季下雪，開車注意雪地駕車技巧，緊急剎車是很危險的事。

買車的建議：基本上波士頓大眾交通工具發達，並不一定要買車，不過，如要買車，則得先考慮買新車或二手車。二手車價以日本的 Toyota 最高，其他車種二手車則視年份、車型、車況而定。如要買二手車，請一定請懂車的學長姊同行。買新車則無疑顧慮。不論買新車或二手車，都可以要求試車，並最好有一位懂車的朋友在場，以提供意見。另外，可用 www.kbb.com 及 www.cars.com
參考車價。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

買了車後，請到保險公司辦保險，再到監理所去辦車牌及過戶，最後到市政府中心去申請您所住區域的路邊停車證（Sticker）。買新車則上述手續都會由車商辦好。但買二手車則需自理。

一般車保險分為下列三類：

1. No-fault :
最基本的保險。必須具備它才可以上路。此保險只包括醫療費用及對方損失。

2. Collision : 賠償車子的修理費。可選擇不同 Deductible。

3. Comprehensive : 指竊盜險和意外險。
有關保險細節，各公司皆不同，且依肇事責位之歸屬，有不同的賠償方式。年齡也會影響到保費。因此，保險前應問明細節之後再投保。

如住在學校附近，走路即可。建議買一本 Boston 地圖或旅遊指南，可幫助您儘速了解 Boston，在此推薦一本 Car Free in Boston，其中提供了許多相關的訊息，另可買一份小的地鐵圖。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

育樂在哈佛：人文薈萃之城

波士頓雖然比不上紐約的光鮮華麗，但仍是個提供高生活品質，文化活動豐富人文薈萃的城市。相關活動藝術娛樂可從 www.boston.com 獲得。

辦理 Mass ID 的重要性

在 Boston 哈書總避免不了參加同學們之間的聚會，而進出 Bar 及 Pub 需要出示 Photo ID（也就是有出生日期及照片的文件），不過由於護照對於我們來說是非常重要的一個文件，內有相關簽證，因此隨身攜帶總是不太方便，因此在此建議各位新生， 能在確定住宿之後，備齊下列文件，參考辦理流程，申請一張 Mass ID（申請駕照程序亦同）既方便，又可面去不少麻煩喔！

1. 首先至搭乘 T 至 NORTH STATION 到 Social Security Administration 申請 Denial Letter（SSN 亦在此地申請）。

FIRST FLOOR 10 FAWCETT STREET CAMBRIDGE, MA 02138

2. 備齊下列文件

文件一：SSN Card or valid, current U.S. or Non-U.S. Passport
（無 SSN 的同學請以 Denial letter 取代）

文件二：Document proving date of birth
用 Passport + I-94 + I-20 證明

文件三：Document proving signature
房子租約 Lease with signature 證明

文件四：Document proving Massachusetts residency
NStar, BOA Banking Statement. Within 30days 證明
（不必自備照片，RMV 當場為您照相，所以，如果不想自己 Mass ID 上的照片看起來像通緝犯，請穿著整齊，有兩到三次的照相機會，請把握！）

搭乘 T 至 Boylston St. 的 Registry of Motor Vehicles (RMV) 申請 Mass ID，費用為 25 USD。

BOSTON RMV 630 WASHINGTON STREET BOSTON, MA

另外，某些場合的 Photo ID 也可以用國際學生證（ISIC）。在台灣辦比較便宜，找旅行社辦即可；也可在學校 Holyoke Center 後面 Mount Auburn St 上的 STA Travel 辦，規費 22 元，不需要照片（可以當場照，不另外收費），有效期限一年。但是請注意大部分需要年齡確認的場所，如酒吧和菸酒店，並不接受國際學生證。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

小費怎麼給？

在服務業中，給小費代表您對服務人員的感激，同時這也是他們主要的收入來源。想想他們掌控您的食物，您的外表和您行李的安全，給一點小費絕對值得。在任何情況下，小費絕對不要少於一塊美金，給對方零錢和完全不給小費同樣無禮。

以下是一些給小費的規矩：

餐廳領班：如果餐廳領班負責帶位，一般來說是不需要給小費的，除非您有額外的要求，或是接收了特別貼心的服務，那也可以選擇給小費。

服務生：給不含稅帳單總額的 15~20%。5 人同行以上的聚會，通常餐廳會把小費包掛在帳單中，請仔細看清楚！外送服務基本上也是收相同比例的小費。如果付現且不需要收據，要了賬單後可以留下含小費的總金額後直接離開，不需要等服務生。也可以請服務生找錢後再把小費留在桌上。刷卡的話則將小費填寫在 merchant copy 的收據上並簽名。

酒保：單點飲料時通常是每杯給美金一塊左右。

停車小弟：停車費外加兩塊到五塊。

計程車：車資的 10~15%

旅館清潔人員：每天一塊錢到十塊錢不等，看旅館等級以及您個人的活習慣而定（將小費留在旅館的信封中或放在枕頭上）

髮型設計師：15~20%

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

支票怎麼寫？

每當開一張支票，請務必在支票本所附的登錄簿上仔細登錄開票日期、金額、支票號碼及受款人，以作為日後銀行將兌現支票寄回時，核對帳目之參考。

以支票付帳前，務必核對數字金額與大寫金額是否相符，支票之簽名是否與開戶時留在銀行之簽名卡上之姓名拼音及排列一致（建議您練好自已獨特的英文簽名方式，以防止他人輕易模仿）。

填寫大寫金額時，儘量由最左方開始書寫，若寫完大寫金額後，右方尚有空白，請加橫線到底。為了清楚起見，大寫金額填寫時，僅在元與分之間用 “and” 一次。

在支票左下方印有 Notes，此為備註欄，自已可該欄註明該張支票的用途為何。支票存款時，應在支持背後之背書欄（Endorse Here）內簽名。切勿在銀行專用欄內簽名。

支票可以簽中文，開戶的時候一開始就簽好中文即可；
支票寫錯的話畫一斜線寫上「VOID」然後撕碎即可。
支票填寫範例請參考下圖。

支票範例：

Jack Hou　　5-39/110　　001（支票編號）

DATE _____

PAY _____（受款人）　　$ 125.87

to the order of One Hundred Twenty-Five and 87/100 ONLY　　Dollars

BANK OF AMERICA

Notes _____　　簽名 _____

遺失支票時可打電話給銀行申請止付，但每張支票止付要 20 元的手續費。
美國銀行已開辦個人網路銀行，也可向該行申請，只要用電腦網路進入該行主頁，輸入您當初設定之密碼，即可進行轉帳及支付各種費用，如電費、有線電視費、瓦斯費、　房租等多項費用，省卻每月要寄支票之麻煩。
美國銀行也已開辦電話銀行，可利用該行廿四小時專線進行查帳、轉帳及申請提款卡掛失等，不需手續費。電話銀行電話碼：1-800-788-5000。
在取得社會安全號碼後，可向銀行申請信用卡。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

附註：在美就醫相關程序

1. 遇到緊急狀況可撥 911 叫救護車。（但學校保險不涵蓋救護車費用，一次約三百美金的救護車費需自付，請注意）

2. 一般小病痛可至 Holyoke Center 的學校醫療中心 Harvard University Health Services(HUHS, http://huhs.harvard.edu) 就醫，可至現場預約門診時間，或以 Harvard PIN 先上網預約時間 (https://patient.uhs.harvard.edu)。若轉診至外面醫院，則可事先與醫生預約，病情重大時，可直接掛急診，但要確定該醫院是否接受您的保險。

3. 請注意，哈佛校方提供的醫療保險並不包括 dental service，若有此方面需求者，可考慮先在台灣治調妥當後再赴美。或者，也可申請購買牙醫保險（請參考哈佛新生資料夾裏的說明）。

4.Harvard University Health Services（HUHS）也有提供心理諮商服務，有個別與團體諮商，要先打電話預約。如果放假要去第三國旅遊，例如南美洲，可在一個月前向 HUHS 旅遊門診預約；有參加 Blue cross blue shield 以及學校的保險，則 HUHS 也提供每年一次的免費基本健檢。如果是課業諮詢或心理諮詢商方面，Bureau of Study Counsel 有提供相關服務（這也是學校的處室之一，歷史悠久），地點在 Holyoke center 附近，可以多利用。

5. 以下是各科的中英對照：

Cardiology	心臟科
Dentistry	牙科
Dermatology	皮膚科
Gastroenterology	腸胃科
Geriatrics	老人病科
Hematology	血液科
Neurology	神經科
Obstetrics and Gynecology	婦產科
Ophthalmology	眼科
Otolaryngology	耳鼻喉科
Pediatrics	小兒科
Psychiatry	精神科
Urology	泌尿科

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

6. 您在就醫時，應注意如何向醫生敘述自己的病情。在美國一般就醫時，病人需要提供一些資料給醫生，通常醫生會根據五大方面來進行詢問：

1. 主要病況（Chief Complaint）：如為什麼來看病，醫生可能會問您“What bothers you most?” “What is the trouble?” “What brings you here?”

2. 目前症狀況（Present Illness）：醫生會問有關此疾病的問題，如何時開始？持續多久了？

3. 過去病歷（Past Medical History）：如是否曾住院？開過刀？對那些藥物過敏？若是有使用其他藥物，如避孕藥、阿斯匹靈等，也需要告訴醫生，也可攜帶以前使用過的藥物給醫生看。

4. 社會經歷（Social History）：內容包括工作、家庭、人際關係、抽菸；喝酒、使用藥物、性生活等。

7. 一般常見的疾病名稱之中英文對照如下：

一般受傷：

Cut (lacerations)	切傷
Puncture Wounds	刺傷
Animal Bits	動物咬傷
Ankle Injuries	踝關節受傷
Knee Injuries	膝關節受傷
Head Injuries	頭部受傷
Wrist, Elbow, Shoulder Injuries	腕、肘、肩關節受傷
Burns	燒傷
Insect Bites or stings	昆蟲咬傷或螫傷

耳鼻喉及發燒：

Cold, Flu	感冒
Sore Throat	喉嚨痛
Ear Pain	耳朵痛
Ear Discharge	耳朵分泌物
Hearing Loss	失去聽力
Running Nose	流鼻水
Cough	咳嗽
Bronchitis	支氣管炎
Wheezing	喘鳴
Hoarseness	聲嘶啞
Difficulty Swallowing	吞嚥困難
Swollen Glands	腺體腫
Nosebleeds	鼻出血
Mouth Sores	嘴巴痛
Toothaches	牙痛
Mouth (or Oral) Ulcer	口腔潰瘍（嘴巴破）
Asthma	氣喘

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

過敏及皮膚問題：

Acne	粉刺
Athelete’ s foot	香港腳
Sunburn	曬傷

兒童疾痛

Mumps	腮腺炎
Chicken Pox	水痘
Measles	麻疹
German Measles	德國痲疹
Roseola	玫瑰疹

骨頭、肌肉、關節

Arthritis	關節炎
Low-Back Pain	下背痛
Fracture	骨折
Sprain	扭筋

胸腔

Chest Pain	胸痛
Shortness of Breath	呼吸短促
Palpitations	心悸
Heart attack	心臟病發作
Arrhythmia	心律不整

眼科

Foreign body in Eye	眼有異物
Eye Pain	眼睛痛
Decrease Vision	視力減退
Sty	麥粒腫（針眼）
Eye Burning, Itching, Discharge	眼灼熱、癢，有分泌物

消化道疾痛

Nausea and Vomiting	噁心及嘔吐
Diarrhea	腹瀉
Heartburn	心灼傷
Abdominal Pain	下腹痛
Constipation	便秘
Incontinence	失禁
Rectal Pain, Itching, Bleeding	直腸痛、癢
Rectal Bleeding(or Bloody Stool)	血便

與壓力有關

Stress/Anxiety	壓力／焦慮
Headache	頭痛
Insomnia	失眠

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.

Weakness and Fatigue	虛弱／疲勞
Dizziness and Fainting	頭暈／無力
Depression	憂鬱

男性問題：

Difficult Urination	排尿困難
Incontinence	失禁

女性問題

Painful, Frequent, Bloody Urination	排尿疼痛、頻尿、血尿
Vaginal Discharge	陰道分泌物
Bleeding Between Periods	經期間出血
Menopause	停經
Missed Periods	經期沒來

看完醫生後，若需使用藥物治療，病人可拿處方單自行至藥局或醫院附設的藥局買藥，若是沒有處方單，藥局是不會隨意賣處方藥給病人的，（一般感冒或是其他比較普通的藥品等則是例外不需要處方單，CVS 等就可以自行購買）。

Copyright © 2012 Harvard University Taiwan ROC Student Association. All Rights Reserved.