



OCDF Academic Connections

说明书- **旅行信息**，重要的是**现在阅读**（而不是临行的前一天！）

准备您的美国之行

预约医生

请您在旅行前，安排时间去看您的医生。您在提交申请表时也将被同时要求填写一份相关的医疗报告。请您注意需要向医生阐明，您将前往美国旅游，由于该项目的要求相关信息您需要他/她帮助提供。

尽管我们不能保证游客到美国毫无风险-没有任何旅游机构或旅游项目运营商能做到这一点，但我们可以为您提出合理的预防措施，在我们的可控范围内，尽可能地创造安全的环境，使您在美国愉快地度过美好的时光。如果您有些担心，请让您的医生开些达菲感冒药。

用药

严重过敏？ 如果您的医生因您有严重的花生或海鲜过敏史，给您开了一支（或两个！）肾上腺素注射器（Epipen），请您务必携带两个。由于每只注射器的药效只有大约10分钟，而通常情况下从发现过敏症状到送去医院接受医治需要10分钟以上的时间，所以携带两支肾上腺素注射器是非常必要的。

请您携带所需的处方药，并把药放在原装瓶里（你可以要求药房提供较小的瓶子，瓶里不放棉花）。

在旅美途中，携带所有由医生亲笔开具的处方副本。确保处方清晰可读，药品应以药理学名字列出，而不是品牌名称（例如Zantic是一个品牌名称，但此药真正的药理学名称是什么呢？）。

请务必为整个旅游行程准备充足的药品。另外，要想到那些你有时可能用但不经常吃的药-如过敏药，不要忘记携带这些药品！

如果您有某些药物治疗是日常生活/缓解痛苦时必不可少的，请务必一并携带您的医生或药店的电话号码。

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



其它需要准备的药品和物品

请您阅读“必需品”一节中所列示的必需携带品中所包括的可以在柜台直接购买的药品(非处方药)。

运动病 -如果您的孩子/青少年在旅行时乘坐巴士、游船或飞机时易患运动眩晕或呕吐,请您提前准备相关的药物或贴片来帮助您的孩子来克服此症状。

过敏 -如果您有某种过敏史,请务必携带充足的日常服用的过敏药物。如果您有此症状,请您至少准备足够几天所需服用的药物,以备在旅行中发现此症状而需要服用。

请您准备如下列项目所示而需要花费的资金:

- 1. 部分餐费**- 在这个项目中你需要一些餐费-请核对您的日程表,并找出“餐饮自理”或“晚餐自理”或“午餐自理”的用餐提示,这些用餐费用需要您在旅游期间自行承担。除非由于‘到达/出发’停留在机场而需要在机场购买食品,通常情况下用餐费用还是相对较低的。
- 2. 饮料**- 一瓶可口可乐或饮用水约为1美元。您每天在自由时间里所需用在饮料上的花费大约为1至2美元。在包餐时,饮料费用含在其中。
- 3. 自来水**- 美国的自来水是随处可见的且非常安全,您可以直接饮用或直接用于其它日常所需(如洗涤,漱口等)。请记住,饮用大量食用水对于您的健康是至关重要的且是保持您身体健康所必需的。OCDF将为其项目的参与者提供瓶装矿泉水。
- 4. 洗衣房**- 您在整个项目活动中可能会使用投币式洗衣设备,所以你可以不用携带太多的衣物。为此,你在整个旅游项目中应准备15至20美元用于使用投币式洗衣机和烘干机。参加该营地项目的相关人员将会使用那里的洗衣设备。

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

5.家庭电话（见‘时区和国际长途拨打方法’）-您在旅游期间可能需要与您的家人交谈。从美国往中国打电话的费用约为每分钟3.00美元。使用国际电话卡是一个较好选择。

6.购物和买礼品- 这完全取决于您自己。在整个旅游项目期间，您会有很多的购物的机会。不过，您别忘了注意您行李的重量。

携带物品装箱的相关信息和窍门

1. 用塑料袋装小件物品。 抵达美国后，您随时都可以使用塑料袋，可以用它装钱、收据、湿衣服、糖果及其它您想得的东西。把所携带的东西从笨重的行李箱中拿出来放在有拉锁的袋子里。但是唯一的例外是处方药品以及那些从包装箱里拿出来后就不容易被识别的东西。当您把药品放在带拉锁的袋子里时，请将用药说明书从外包装上剪下来，和药片放在一起。这样将节省您行李的大量空间和重量。在可能的情况下尽量购买规格小的物品并且细心地装箱，这样就不会占用太多的空间。请记住随着行程的进行，您将会使用完这些日常用品并为您购买的新物品留出空间。

2. 不要让行李超重！ 此行不是为了时装表演！ 要尽量缩减衣服和化妆品的名单，在去机场前要先自行测量一下行李的重量，称重方法是你可以站在浴室用于测量体重的称上，然后再拎起你的行李，最后减去自身的体重来计算出行李的重量。

3. 把所有易碎的玻璃容器（如可能的话尽量不带）和所有喷雾器皿都装在托运行李中，因为机场安检不会允许液体放在手提包里。为避免机场X射线报警，要把所有金属物品放在您的托运行李中，剪刀或刀子也要托运！ **不要带气溶胶或压力容器**，其中包括丁烷打火机和丁烷卷发器。

4. 不要带电器（见电气/电子设备），如剃须刀、电熨斗、吹风机和卷发器，因为这些东西都既费时间，又不是必要的。美国电器的插座与中国电器的插头不匹配，所以携带各种插头适配器会有所帮助，但是我们仍建议您最好不要带随身电器产品。如果您需要带医疗设备，如呼吸机，请务必携带插头适配器或与 Sunny@ocdf.org 联系，让她告诉您适合在美国使用的电源插板及插头/插孔，这样做很必要，因为美国的电源插座可能不在床边附近。如果您的呼吸机没有110 - 220伏特的电压功能，你将需要一个变压器。检查一下您呼吸机的功率等级，以确定变压器的功率。

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

5. 有些东西如牙膏、洗发水和肥皂，带上您喜欢的品牌也不失是一种明智之举。当您使用完这些随身携带的日常用品后，如果您需要在美国购买这些物品也会有很多的品牌可供选择。

行李限制=请轻装旅行！

规则是：所有东西，你必须自身携带！

虽然所有机场都有手推行李车，但有时些机场手推行李车并不是免费的，所以我们得自己搬运行李。您每件托运行李不能超过50 磅或22公斤重量（根据航空公司有关飞往美国的国际航班规定，您可以托运两件行李）。

托运行李的种类和规格：

软面箱子的重量通常比硬面箱子的重量轻，但如果您想携带软面箱子旅行，您的易碎物品就得放在手提包里随身携带。当然用硬面箱子会更好地保护您的易碎品，但要考虑到硬面箱子的自身重量。

行李箱（无论您选择什么类型）的规格不应超过26 英寸，因为行李箱大于26英寸时，装满后重量将超过50磅！购买需要托运的行李箱时，请考虑选择轮子结实的箱子！

随身携带的行李物品：

您只能随身携带一件手提行李（包）和一个笔记本电脑包。此外，您还可以另带一个小钱袋或挎包或相机包。手提包应不大于15英寸（在校园内生活最好用一个背包）。您可在您的当地机场核对手提包的规格，所有机场办理登记手续的柜台前都有这些检测手提包的箱子，您的手提包必须能放进这些箱子里。

请千万不要试图把第二个（带轮子）箱子作为手提行李！你参加这个项目活动不需要携带过多的物品，但最好随身携带一个尼龙袋以方便装旅途中购买的东西。

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

行李锁：

前往美国或从美国机场出发时不要给您的行李上锁。

服装

由于你的行李受重量限制，至关重要的是您要仔细挑选所要携带的衣服。

对于暑期项目，轻棉或天然纤维的服装最适合，原因如下：

- 天气炎热，而棉质服装凉爽且吸汗。
- 校园洗衣机更适合洗涤不需特别护理的服装。
- 如果您决定自己洗衣服，这种衣服干的快。

服装- 您应只考虑携带用于6天换洗的衣服！

携带物品清单：

- ___ 1件休闲裤或裙子（夏天=斜纹棉布或卡其布裤）
- ___ 3散步短裤（如卡其布长到膝盖的短裤， 而不是慢跑短裤或尼龙跑步短裤）
- ___ 4女衫/衬衫（夏天最好穿保罗式衬衫或棉质针织上衣）
- ___ 6套内衣
- ___ 4双袜子，与步行鞋/网球鞋或远足靴搭配穿
- ___ 2双长筒袜/丝袜与裙子搭配穿
- ___ 1件女睡衣或睡衣或男用长睡衣
- ___ 运动鞋和用以散布的运动凉鞋（不需要非常昂贵）。在您旅行之前，请确保这些鞋适合您的脚！

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

___ 夏天：凉鞋或与裙子搭配的轻便鞋（如帆布便鞋）

___ 帽子或遮阳帽

___ 游泳衣

___ 夏季穿的轻薄夹克衫或风衣

洗浴用品和其它零星物品

虽然许多商店都出售化妆品，但是明智的选择是带上你旅游期间所需的，美国的商店可能并不销售您所喜欢的品牌的化妆品。而且当你在旅途中需要购买时，在当地的商店可能买不到。

尝试使用小尺寸的容器（如两筒小牙膏），以便您用完一筒后，可以让使您的行李获得一些空间。或许临行前，您需确定每种东西要用多少，以避免带过多不需要的东西。

必需品

携带物品清单：

___ 洗发香波和护发素（二合一的产品将节省更多空间！）

___ 牙刷

___ 牙膏

___ 漱口水或小型清新呼吸喷雾器或薄荷糖

___ 香皂

___ 除臭剂

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

___ 唇膏或具有35 SPF防晒功能的唇膏

___ 35 SPF防晒霜

___ 梳子或刷子

___ 塑料剃须刀（或电池动能的电动剃须刀）、剃须膏/凝胶和洗剂

___ 妇女用品-卫生巾、小垫和棉球，以便旅行期间使用

___ 夏季需带驱蚊剂

___ 维生素-如果您平时在服用

___ 处方药和相关用品

*把日常用的处方药放在原装瓶里（您可以要药房提供更小的瓶子）

*带上书写的处方副本-确保处方清晰可读，药品应以药理学名字列出，而不是品牌名称（例如Zantic是一个品牌名称，但此药真正的药理学名称是什么呢？）。

*治疗上呼吸道感染和肠道感染的抗生素。让您的医生为您开具适合您的抗生素联合用药。

___ 眼镜（如果平时佩戴）

*如果您不戴眼镜什么都看不见，请带上配眼睛的处方副本。

___ 太阳镜

*如果太阳镜是处方眼镜，请带上配太阳镜的处方副本。

___ 小折叠雨伞

___ 您“必须”邮寄明信片的邮寄标签，写上他们姓名和地址。（使用去表层粘贴式标签）

___ 旅游杂志、记事本和钢笔

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

___小剪刀（放在托运行李中）

___钱包-或带拉链的包，其里面有装钱和收据口袋

电气/电子设备

美国不使用220伏电压！他们使用110伏电压，因此，周期/频率（赫兹）是不同的。他们也没有与中国相同的电源插头。除非您做了准备，否则您的电器设备很快就会被烧毁。在您的旅行中使用电动/电子设备，您可能浪费大量的宝贵时间。

那些一个月都没有用过一次的器具说明这些东西对于您来说并不是生活必需品。尽量不要带吹风机、剃须刀、熨斗、钟表、收音机、电脑和卷发器等电子产品，因为它们会使您的行李更加沉重，而且他们一般都需要一个插头适配器和一个电源转换器/变压器（除非您使用的是双电压的装置）。

请使用替代品如塑料剃须刀和剃须膏，或带上以电池供电的设备，不要担心你的发型！

由于旅途中占用空间和负重等因素（还需考虑应用于电器的变压器的重量），请您考虑在旅途中是否需要携带电子设备！所携带的电子设备是否真的是旅行中所必需的？除非是健康所需的电器装置，否则我们建议您将您所有的电子设备留在家中。如果您需要携带数码摄（照）像机，请配备110~220伏特的插座转换器。

电脑笔记本和数码照相（摄像）机

为了保证在旅途过程中您能够正常的连接您的数码照相（摄像）机和您的电脑，我们建议您携带您的电脑数据线以及您的互联网连接线。

旅行须知

不要将您的护照存放到您的行李箱中

请随身携带您的护照，并将他们存放在您的腰包/挎包中。

美国入境/出境须知

飞往美国芝加哥-航班将降落于奥黑尔国际机场。

飞往美国华盛顿特区-航班将降落于杜勒斯国际机场。

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

在您乘坐该航班的过程中，您将会收到一份需要您填写的入境卡片和相关表格。请您将这些卡片/表格与您的护照和机票存放在一起，以便入境时使用。

注意：由于飞机抵达芝加哥后，将会占用您一个小时的时间通过美国移民局/美国海关的例行检查并且在此之后需要一个小时的旅程才能到达下榻的酒店。所以请您在到达芝加哥前，尽量使用飞机上盥洗室的设施。

1. 首先您将被要求通过美国移民局的例行检查

请您按顺序站在美国移民局例行检查的队列-该队列会被标注' international/foreign citizen'（境外/外国公民），请不要站在' domestic/US citizen'（境内/美国公民）的队列。请您站在黄色线划分的区域内等待并按照机场内官员的示意到相应的柜台办理入境手续。美国移民局会要求您出示您在飞机上应该填写完毕的入境卡和您的护照（将查验附于您护照上的美国签证信息）。美国移民局会检查其电脑系统中您的信息并决定您的入境资格，并将在您的签证页加盖入境章。与此同时，美国移民局会核实您的指纹。

2. 请您到行李区-由机场为您的航班指定的行李传送带上提取您的行李。

3. 您将穿过海关绿色通道并告诉海关官员你没有物品需要向海关申报，通过海关后请找寻写有' Summer Camp' 蓝色背景的标志牌（举例如下）。



4. 我们的工作人员将会出示同样的OCDF 标志牌并且穿着印有OCDF标志的衣服。请注意您的名字不会出现在我们的标志牌上。如果您找不到我们的陪同人员，请您等候在麦当劳的门外，我们的陪同人员将会找到您。请您随身携带OCDF的联系电话-以防您需要联系我们。除了OCDF的工作人员以外，请不要跟随陌生人离开。

5. 我们的陪同人员将会在海关通道出口处等候您。我们会安排我们的旅游客车载您到市区（从机场到市区的旅程估计需要45分钟左右）。在旅游客车前往市区的旅途中接待您的

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

工作人员将会向您介绍如何办理酒店入住手续，如何兑换货币以及第二天的行程。工作人员还将在旅途中向您介绍您所要去往城市的环境。

一句真言！ 不允许携带食品或者植物进入美国领土（密封包装的茶叶或者糖果除外）。所以，请不要把食品包装进您的行李箱或随身携带到飞机上。请在飞机上食用由航空公司提供的食品并且不要把该食品带下飞机。以上行为会让机场海关和农产品部门相关检查人员不满并由此延误您办理入境手续

时区和国际长途电话拨打方法

自美国拨打国际长途电话至中国相对便捷，但是国际电话费用也很昂贵。您可以通过购买一张国际电话卡或者如果您想节省电话费用您也可以通过网络电话联系您的家人。与此同时，您或许希望您与您的家人在约定的特定日期/时间通话。您可以通过以下的时区知识合理地安排通话时间与您的家人保持联系。

中国北京时区13个小时早于美国中西部时区（芝加哥）。举例说明：中国北京时间：星期五晚八点-美国芝加哥时间：星期五早七点；中国北京时间：星期六早八点-美国芝加哥时间：星期五晚七点。

中国北京时区12个小时早于美国东海岸时区（华盛顿特区-费拉德尔菲亚-纽约市-缅因州）。举例说明：中国北京时间：星期五晚八点-美国东部时间：星期五早八点；中国北京时间：星期六早八点-美国华盛顿特区时间：星期五晚八点

或者您的家人也可以从中国拨打您在美国的联系电话（自中国至美国的国际长途话费往往高于自美国至中国的国际长途话费）

当您自美国地区拨打中国的电话时，请拨打中国的区号011 86 +您要拨打的电话号码。如需拨打香港电话：011 852 +您要拨打的电话号码。

医疗保险以及其他应急措施

医疗保险在美国各个地区都非常便捷，医疗技术及诊疗方法以西方的为主。在美国，提供传统的中医药诊疗方法的诊所是非常少见的。如果您遇上意外事故，您会被送到最近的医疗中心接受治疗，您的领队或者OCDF的工作人员/陪同人员也会一同前往。

保险

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

在赴美旅游之前购买旅游保险是非常有益且明智的措施。（该旅游保险应该包括：医疗后送服务赔偿，旅游中断赔偿，旅游取消赔偿）。您可以与您的常规医疗保险的保险联系人联系，以确定您保险的投保范围是否包括海外旅游的保险服务。

OCDF保险服务商：OCDF 将会为每一位没有全球医疗保险的营员安排IMG保险公司的保险。

美国境内紧急联系电话

报警电话：911

中国驻芝加哥领事馆地址：100 W Erie St, Chicago, IL 60654

电话：(312) 803 0095

中国驻华盛顿领事馆地址：2300 Connecticut Ave NW, Washington, DC 20008-1799

电话：(202) 328 2500

伊利诺伊州立大学校内会有24小时保安人员提供安保服务。

健康状况信息/卫生设施以及卫生保健：

赴美期间，只要您注意饮食，不饮用不安全水源的水，饮用安全、流动水源地水，经常使用盥水间，注意休息，注意个人清洁并且保持一个积极的态度去尝试新事物，如果您能做到以上几点，您就能非常容易的保持良好的身体状况。赴美期间，所有的盥水间提供座式马桶和卫生纸，并且卫生纸应被放置到马桶中直接冲走。

如何申请美国签证

1. 预约签证面谈时间及签证预约平均等候时间

要预约签证面谈时间，请先到[中信银行](#)购买预先付费的加密电话卡或登陆[签证信息服务中心的网站](#)购买通话密码，费用为通话12分钟花费54元人民币或通话8分钟花费36元人民币。任何未用完的分钟可留待下次使用或转给他人使用。

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



OCDF Academic Connections

买到预先付费的加密电话卡后, 请致电[签证信息服务中心](#)预约签证面谈时间或咨询签证问题。请在致电前准备好以下信息: 申请人全名、护照号码、身份证号码、联系方式、访美目的、在华常住地以及以前是否被拒签过等等

因此发生的所有长途电话费用将由致电者担负, 通常30秒钟内电话即可接通

签证信息话务中心的电话号码:

从中国致电请拨打: 4008-872-333 (全国通用号码)
(021) 3881-4611 (上海本地号码)

从中国国外致电请拨打: (86-21) 3881-4611

工作时间: 周一至周五 早 7:00-晚7:00; 周六早 8:00 - 下午5:00

每周七天24小时提供录音电话签证信息

2. 支付签证申请费

目前美国非移民签证申请费是131美元。所有在中国申请非移民签证的申请人都必须在指定的[中信银行](#)交纳申请费904元人民币(自2008年7月24日起)。这笔费用不能退款。中信银行开具的两联申请费收据要和其它签证申请材料一起递交。请注意: 无论签证签发与否, 签证申请费都无法退款。

3. 准备一张符合要求的数码照片

组成部分一览 (获得理想照片的六个步骤)

- a. 取景框里包括完整的正面面部, 保持双眼睁开
- b. 照片包括从头顶到下巴的完整头部
- c. 头部位于取景框内的中央位置
- d. 拍照时应以纯白或灰白色为背景
- e. 调整拍照对象的位置并调好光确保面部或背景不会出现阴影
- f. 鼓励拍摄对象表情自然

4. 在线填写DS-160签证申请表

您可以登录<https://ceac.state.gov/genniv/>网址申请该表

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)



5. 准备签证申请所需材料

面谈时请携带下面材料：

- a. DS-160表格确认页。请在上面注明你名字的代码（可以在<http://www.bioinfo.tsinghua.edu.cn/~zheng.jsh/cgi-bin/getCode.cgi>上找到）。请务必用中文手写你的姓名、中文家庭地址、公司名字及地址。
- b. 于6个月内拍摄的2英寸x2英寸（51毫米x51毫米）正方形白色背景的彩色正面照一张
- c. 申请费收据。请将收据用胶水或胶条粘贴在确认页的下半页上
- d. 有效护照。护照有效期必须比你计划在美停留时间至少长出六个月
- e. 含有以前赴美签证的护照，包括已失效的护照
- f. 支持性文件，象说明您为何一定会返回中国的证据，资金证明，您将访问哪里文件，等

6. 来使馆进行签证面谈

在http://chinese.usembassy-china.org.cn/niv_appointmentday.html上可以看到签证面谈的相关注意事

7. 通过中国邮政办理签证/护照返还手续

如果您的签证申请得到批准，我们会将签证印在您的护照上并将印有签证的护照在面谈后的五个工作日内邮寄给您。或者，您也可以选择在面谈之日后的2-3个工作日内到朝阳区政府下属的签证服务大厅（紧邻使馆签证处入口）内开设的中国邮局自取签证。某些特殊情况，如申请需要进行行政审理、需补充支持材料或需要进行打假调查等可能会影响签证申请的审理速度并推迟签发签证的时间

签证审理平均等候时间是指领事官员批准签证后将护照和签证退回申请人所需要的工作日天数。**请注意：签证申请的审理等候时间不包括进行行政审理的时间。行政审理需要额外的时间。一旦签证申请需要进行行政审理，所需时间将视每个申请的具体情况而有所不同。目前行政审理的平均等候时间是3 - 4周。**

OCDF Academic Connections
a division of Our Chinese Daughters Foundation

199 Chaoyangmennei, Richland Court Rm 105 & 112
Beijing 100010 China
Office: 86-010-8403-4979
www.ocdf.org (revised feb.10.2010)