玛卡莱斯特学院

国际学生手册

2026-2027

最后校对：Chenhao Ma (马晨皓) '28

完成于 Aug 6, 2026

MACALESTER

国际学生项目办公室

1600 Grand Ave. St Paul, MN 55105
isp@macalester.edu
+1 651-696-6992 (电话)
+1 651-696-6806 (传真)

目录

概要信息 4
- 2026 国际新生欢迎会日程安排（PO4IS） 4
- 玛卡莱斯特 2026-2027校历 4
- ISP项目2026-2027日程计划 4
- 国际学生项目办公室成员介绍 5
- 国际学生项目（ISP） 6
- 相关项目与活动 7

出发前与到达学校后 9
- 出发前 9
- 旅行途中 12
- 抵达 13
- 其他注意事项 15

医疗与健康 19
- 出发前的健康事项检测清单 19
- 必须提供的健康信息 20
- 医疗（健康）保险 21
- 如何寻找和获得医疗服务 22
- 心理健康资源 25

美国和玛卡莱斯特（校园）文化 27
- 适应新文化 27
- 常见的玛卡莱斯特风俗习惯 29

校园生活与政策 32
- 校园生活 32
- 学生组织与社团 33
- 学校资源 34
- 明尼苏达州法律与玛卡莱斯特的规定 36

美国政府法律法规 39
- 国际生相关 39
- 工作 41
- 校外工作 43
- 驾驶/身份证 46
- 受管制物质与其法律后果 47

学术相关 49

其他有关部门的联系方式 55

MACALESTER

亲爱的国际学生：

首先，让我们代表国际学生项目办公室（International Student Programs, ISP）全体成员再次欢迎你来到玛卡莱斯特学院。我们十分期待你的到来，相信你会在这里开启一段充满成长与机遇的学业生涯。

作为ISP的工作人员，我们将竭尽所能在你面临的国际签证及其他文件事宜上提供帮助。无论是移民、签证还是税务问题，我们会为你提供必要的信息和指导。同时，我们也致力于在学术、文化和个人问题上为你提供支持与帮助。在你初来玛卡莱斯特的前几周里，我们将安排与你进行一对一的交流。在这个交流中，你可以向我们倾诉任何你所面临的问题和担忧。我们希望通过这次交流更深入地了解你，从而更好地理解彼此。

除此之外，我们还提供各种机会帮助你融入当地文化，了解这个新的环境，并增加你对其他文化的认知，拓展你的国际视野。这些机会包括国际新生欢迎会、学生导师项目、美国家庭友谊项目，以及各类与职业发展、个人健康、艺术、文化视野和国际问题相关的教育项目。

总之，你可以与我们分享任何让你振奋的事情，或是让你感到沮丧的事情：因为我们非常愿意与期待认识新的面孔，并竭力帮助你解决问题，分享喜悦，为你取得成就提供帮助。

这本国际生手册提供了玛卡莱斯特学院的基本信息以及国际学生需要了解的内容，我们希望它对你有所帮助。如果你认为这本手册有任何可以改进的地方，请务必告知我们。

祝好，

国际学生项目办公室全体成员 敬上

于2026年六月

Luyen Phan
ISP办公室主任

Britt Nelson
ISP办公室副主任

Molly Rochon
ISP办公室副主任

Laurie O'Brien
ISP办公室SEVIS负责人

概要信息

2026 国际新生欢迎会 (PO4IS)

所有持F-1、J-1或者其他非移民签证的大一新生，交换生与转学生都需要参加在学校统一的全新生欢迎会（8月31日）前由ISP 举行的国际新生欢迎会（**2026年8月25至31日**）。详细行程已发布在ISP官方网页上。

玛卡莱斯特 2026-2027校历

您可以在此网址：Academic Calendars page 找到玛卡莱斯特学院的校历。如果您想获取有关校内艺术活动、体育赛事、图书馆时间/活动、学生组织活动和校友活动的具体时间与相关信息，请访问此网址：calendar page。

ISP项目日程计划

目前，ISP 正在为2026-2027学年制定新的日程计划。具体请随时查看我们的项目页面 Programs，我们将不断更新活动日程。

国际学生项目办公室 (ISP) 成员介绍

到达玛卡莱斯特学院之前

请联系国际学生招生办：internationaladmissions@macalester.edu

现在和到达玛卡莱斯特学院之后

当你抵达玛卡莱斯特学院以后，你第一个见到的人会是国际学生项目的工作人员：Luyen Phan, Britt Nelson, Molly Rochon 和 Laurie O'Brien. 无论你面临的问题是关于学术、移民、文化、财务还是个人事务，他们都会尽力为你提供最佳的帮助和支持。请随时联系他们，他们将竭诚为你服务。



Luyen Phan (he/him)
ISP办公室主任
lphan@macalester.edu
+1 (651) 696-6849



Britt Nelson (she/her)
ISP办公室副主任
bnelson5@macalester.edu
+1 (651) 696-6922



Molly Rochon (she/her)
ISP办公室副主任
mrochon@macalester.edu
+1 (651) 696-6360



Laurie O'Brien (she/her)
ISP办公室 SEVIS 负责人
lobrien1@macalester.edu
+1 (651) 696-6841

Luyen、Britt、Molly和Laurie致力于通过根据政府法规提供建议、组织教育活动以及全年各种其他项目来支持国际学生。这四位工作人员可以提供个别咨询或即时咨询服务，他们的办公室位于Kagin Commons。如果你需要与他们会面，你可以通过以下方式与他们联系：

致电上述电话号码：你可以直接致电他们的办公室电话，预约面谈或咨询。

发送电子邮件至上述地址：如果你有一般性的问题或需要咨询，你可以通过电子邮件与他们取得联系。

使用**Google**日历预约：如果你希望预约特定时间见面，你还可以使用Google日历预约系统，这将确保你与他们会面的时间。

在校生员工（2026-2027学年）

Lily Li '27	(中国)	Peggy Weng '28 [仅秋季]	(台湾)
Dariane Duarte '28 [仅春季]	(巴西)	Pacha Laplanche '29	(海地)
Chenhao Ma '28	(中国)	Maria Emilia Torrens '29	(阿根廷)
Fatima Wakili '28 [仅秋季]	(阿富汗)	Danielle Ahouelete '29	(美国)

这些在校生员工帮助ISP进行各种活动，包括发送实时信息、解决税务问题以及维护ISP网站。他们还负责联系ISP和国际学生。您可以通过发送电子邮件至 isp@macalester.edu 与他们联系。

2026 ISP 学生导师、AMETRICA项目协助人、迎新领队成员

Lily Li ‘27	(中国)
Ivy Lin ‘27	(中国)
Sihaam Barre ‘28	(美国)
Aliona Fedorovic ‘28	(立陶宛)
Chenhao Ma ‘28	(中国)
David Manguliti ‘28	(马拉维)
Kapinga Ngindu ‘28	(南非 & 刚果金)
Dowvince Pan ‘28	(中国)
Mira Steinberg ‘28	(美国)
Fatima Wakili ‘28	(阿富汗)
Peggy Weng ‘28	(台湾)
Angel Yan ‘28	(中国)
Agnes Chen ‘29	(中国)
Anh Nguyen ‘29	(越南)
Caitlyn Moir ‘29	(斯威士兰 & 英国)
Dahlia Myers ‘29	(美国)
Danielle Ahouelete ‘29	(美国)
Emilia Torrens ‘29	(阿根廷)
Fiona Xue ‘29	(中国)
Lucio Monga ‘29	(刚果金)
Pacha Laplanche ‘29	(海地)
Sean Huang ‘29	(中国)
Siqi Weng ‘29	(中国)
Tenzin Yongdu ‘29	(印度)
Terrence Odandi ‘29	(肯尼亚)

2026 ISP 学生导师与国际学生办公室员工



国际学生项目 (ISP)

玛卡莱斯特国际学生项目办公室旨在以实现博雅教育为目的来服务学生在个人与教育发展的需求。通过学生，教师与工作人员的协作，我们致力于创造一个在学业上与文化上都能给予学生支持的环境。

玛卡莱斯特国际学生项目办公室同时执行由美国政府要求的功能，即，发放对国际生入学必要的法律文件。这其中包括协助国际生维持在美国的合法身份以及提供美国法律所允许的资源和机会给国际生。

我们的目标

- 提升学生在学术上的出色成就
- 促进跨文化学生之间良好的人际关系
- 引导跨文化群体的相互学习
- 协助学生顺利毕业并持续毕业后与母校的关系
- 协助学生顺利重新融入母国文化（在应用在美国所学习到的知识与技能的基础之上）

项目与活动

学生导师项目（**Mentoring**）

玛卡莱斯特国际学生项目办公室会挑选一部分在校美国与国际学生来担任新国际学生与部分新入学的美国学生的导师。新入学学生将会在入学培训前与他们的学生导师见面并在第一学期和导师有定期的沟通和讨论。学生导师会对玛卡莱斯特的学业与个人生活提供学生的视角。他们的责任主要是回答国际生与部分对跨文化交流感兴趣的学生在住宿，学校设备，课程注册，学业过程以及美国本土文化和当地社区的校外活动等方面的问题，并帮助学生们感受到玛卡莱斯特温馨舒适的氛围。他们也会为学生组织一些活动来帮助学生深入了解彼此和他们的新环境。这个项目从国际生新生欢迎会（PO4IS）开始，并通常在第一学期的十一月初结束。

AMETRICA 项目

Ametrica项目旨在促进国际学生与美国本土学生之间的交流，增进跨文化敏感度并培育友谊。通过审阅学生的申请，我们会录取大约40名的国际学生与美国本土学生并将他们分入多样化的学生导师小组。参加此项目的美国本土学生会与国际生同一时间到达校园（**2026年8月25日**），然后在第一学期前七周的每周四下午四点半至六点半和国际生见面讨论。这个项目的活动由5-8人为单位的小组讨论为主，小组讨论的主题涉及范围广泛，可以让参与的学生们通过多方面多层次的角度分析思考。此前讨论过的主题包括家庭，和平，现下的社会事件，法律与秩序，经济，健康，种族，爱等等。除此之外，参与者们也会时常参加校外活动。此前进行过的校外活动包括到玛卡莱斯特校友家晚餐，舞蹈课程，秋假到芝加哥旅行，参观博物馆，寻觅街头美食等等。在Ametrica项目里，参与者们将建立起宝贵的国际友谊，而这份友谊将会成为国际生今后在玛卡莱斯特的学习与生活的体验以及毕业后的生活体验产生重要的影响。

四海一家•寄宿体验项目(FLAG PROGRAM)

玛卡莱斯特四海一家项目会将申请了此项目的国际生与双子城当地居民配对，提供双方跨文化交际的机会。寄宿家庭的背景非常多样化，从大学刚毕业的学生到正在退休养老的夫妇（其中有些人可能有子女）。寄宿家庭的项目已经持续了三十多年，共有170个家庭和200多名国际生曾参与其中。

寄宿家庭可以邀请学生到家里参观，和他们一起参与活动来帮助国际生了解美国生活方式，结交当地美国朋友。但是，寄宿家庭通常不被要求在住宿，法律，生活费用，移民和严重的健康问题上提供国际生任何帮助。我们对国际生参与者有以下四个期望，希望能帮助他们保持与寄宿家庭良好和有益关系：

- 主动发送并及时回复来自寄宿家庭的邮件，短信，电话和邀请。
- 定时与寄宿家庭一起进行校外活动。
- 同寄宿家庭分享你的见解和观点。
- 对寄宿家庭的想法，观点，活动，风格，习俗态度开放包容。

ISP办公室会在暑假期间向已入学和即将入学的学生发送关于报名参加此项目的邮件。现在就想了解更多？请参阅项目网页：www.macalester.edu/isp/flag。

世界聚光灯项目（Country Spotlight）

世界聚光灯是一个给国际生在玛卡莱斯特分享他们祖国的传统文化和习俗的一个平台。参加此项目的国际学生将准备一系列多样化的演讲，可以涵盖文化、风俗、食物、政治、宗教、体育等各个主题。这些演讲旨在吸引其他国际学生与美国本土学生的参与，让大家积极参与讨论，了解不同文化间的差异与共通之处，同时也能促进跨文化理解与友谊的建立。

世界聚光灯项目一般在指定的周二/四于学生休息室（The Loch）举办，我们会提前在每周发送的新闻邮件（ISP-3）中进行预告。

如果你想在未来介绍你的国家，请通过邮件联系我们：isp@macalester.edu.

ISP茶话会（Talk & Tea）

每周五下午两点半到四点半，国际学生项目办公室将举办非正式而有趣的茶话会！届时我们会提供免费的零食和饮料，欢迎您前来与新老朋友相聚，畅谈心事。我们有时会举办特殊主题的茶话会（例如茶画会、茶唱会、茶税会……），偶尔还会邀请校园特殊嘉宾加入我们的茶话会。

期待您的到来！

出发前与到达学校后

出发前

需要做的事

- ☐ 带上一本有效的护照。
- ☐ 打印并带上你的I-20表格（你和你的监护人均已签名）
- ☐ 从美国大使馆或领事馆获得学生签证（*F-1*）或交流访问学者签证（*J-1*）。
    - 注意：来自加拿大和巴哈马群岛的学生通常不需要申请签证，但是必须在进入美国时出示自己的I-20（或*DS-2019*）表格。如有问题可以咨询ISP。
- ☐ 带上自己的录取通知书、财务文件（包括玛卡莱斯特学院给予的助学金/奖学金文件）、高中成绩单和药方的复印件。
- ☐ 支付学费、食宿费和其它费用（通过电汇或其它方式）。
- ☐ 如果你有校内工作助学金（Work-Study Award），请在网上提交学生工作表格申请（Student Employment form）。
- ☐ 在学校的入学指导网站页面（Orientation Website）提交课程注册表格。
- ☐ 做一次体检并向学校健康中心（Hamre Center for Health & Wellness）提交病历表格（Health History Form）（表格由健康中心分别寄送）。
- ☐ 做好在**2026**年**8**月**25**日到达校园的出行计划，并尽快填写到达表格（Arrival Form），以便ISP办公室安排此日的机场/酒店接至校园服务。
- ☐ 阅读四海一家·寄宿体验项目的信息，如果你有意愿加入，请填写表格。
- ☐ 阅读关于Ametrica项目的信息。如果你有意愿加入，请在网上申请。
- ☐ 如果你有任何在离家前必须得到回答的问题，请通过邮件联系我们：**isp@macalester.edu.**
- ☐ 如果你不打算在此秋季入学玛卡莱斯特，请立即通知我们。

签证和移民法规

在离开你的祖国之前，你需要从你的国家政府获得一本护照，然后从美国大使馆或领事馆获得学生签证。美国移民法规定，任何想要申请学生签证的人在申请时必须依照领事官员的要求确认非移民身份，也就是说不能有向美国移民的打算。该法规同时规定，为了获得学生签证，申请人必须有外国的居住权（通常是出生国），以保证在进入美国后不会有非法滞留美国的意愿。

在申请学生签证时，我们强烈建议认真准备签证面试，并预料到可能涉及你的经济来源、社会关系和/或家庭联系的问题，这些联系将在你完成在美国的学习后促使你回国。尽管可能性较低，从2019年6月1日起，你可能会被问到你的网上或社交媒体上发布的内容。你应该仔细准备能够体现你与祖国紧密联系的文件并自信地与领事官员讨论这些文件。同时，你应该出示能够证明你和父母经济联系的文件。你可以与朋友或者家人提前练习面签问答，避免过度紧张。

签证申请过程

1. 办理或更换新的护照。护照需在毕业日期或者是项目结束日期（如果你是交换生的话）后的六个月内有效。

2. 获取I-901表格的收据 -（https://fmjfee.com/i901fee/index.html）。对于交换生及大多数攻读学位的学生，请缴纳 350 美元的 SEVIS 费用并打印 I-901 收据。通过 ISEP 项目参加交换的学生，请向 ISEP 咨询相关事宜。

3. 获取F类学生签证的I-20表格(或者是J类访问学者签证的DS-2019表格)。玛卡莱斯特会将I-20表格邮寄给你。收到表格之后，你和你的监护人请在第一页上签字并阅读第二页上的信息，这会向你解释你作为一个持有F或J签证的学生在美国期间的法律责任。注意：来自加拿大和巴哈马的学生通常不需要申请签证，但是需要在进入美国时带好I-20表格。

4. 前往国内最近的美国领事馆或大使馆申请签证。（签证是一张护照大小，写有你个人签证信息的粘纸。如果你在上面写字或者做了标记签证将会无效。）请预约面签并带上你的护照，I-20或者DS-2019表格，I-901收据和其他支持性文件。美国领事馆的工作人员将会审阅你的文件。面签通过后，领事馆工作人员会给你F-1或J-1学生签证。这是允许你进入美国并在玛卡莱斯特学习的证明。

*如果你在签证申请过程中遇到了任何问题，请立即联系ISP 办公室成员。

签证申请贴士

签证申请是一件非常严肃的事情。美国政府机关（包括国土安全部，FBI，CIA和国务院）设有多道安全检查。尽管非常少见，有些学生的安全检查长达12个星期！七八月份，处理学生签证是领事馆和大使馆的首要任务，但有时也会有意外。请注意大使馆工作人员有权拒绝签证，他们有时也会这么做。你可以重新提出现在申请，但这会带来极大的不便。如果你不得不再次面签，保持冷静，积极配合，即使你可能需要等待很长时间。通常这只是一个需要采集更多信息来做决定的一个过程。

尽管如此，只要你在前往面签前做好足够的准备，基本不会有问题。在过去的被拒签的记录里，99%的原因都是因为214b法规。这条法规要求留学签证申请者证明自己有足够的经济能力和社会及家庭关系，确保会在结束赴美留学生活后回国。

准备证明经济能力和社会及家庭关系的文件。通常不是所有文件都是必须的，但是请将所有所需文件准备在一个文件夹内。你还需要准备好如何和大使馆工作人员阐明自己将会如何利用大学所学知识回国工作。我们强烈建议你在正式面签之前多练习几次。

准备足够的资产证明告诉签证官你有能力负担留学第一学年的所有开销。你需要准备的金额可以在招生办寄出的I-20表格上找到，交流生的I-20是由玛卡莱斯特出国交流办公室寄出的。你需要带好金额大于财产证明8a一栏的银行汇票，或者是于美国银行的存款证明，学费支付证明也是可以的。

表现得体。在和大使馆工作人员和边境检查办公室人员交流时需表现得体，因为他们的权力可以影响你的留学生活。回答问题时需要保持礼貌，语言精炼。琐碎与随意的聊天会引起他们的警惕（他们会觉得申请者可能在试图掩饰着什么），所以切记不要在无关的话题上多言。

总之，尽快申请签证！
祝你一切顺利；如遇不顺，放平心态，慢慢来过。

校内学生工作

大多数校内工作申请需要一份长度为一页的美国格式简历。你的简历不限于正式工作经历。在简历中你可以强调你的初中/高中社团活动、志愿者经历、爱好和技能。这些信息通常可以帮助招聘人员更好地了解你。玛卡莱斯特职业探索中心（Macalester Career Exploration Center）上面的简历填写指导模块（Resume Writing Guide）有简历样板供参考。对于一个新生，在这个链接里的第一份简历应该是最合适的。你的简历质量很可能影响你的工作安排，所以请花一定的时间填写修改简历以及回答网上申请的问题。如果你在过程中有任何关于简历的问题，我们推荐你咨询isp@macalester.edu。

旅行途中

- ✓ 过海关时，带上护照（里面有F或者J类型签证），I-20（或者DS-2019），I-901收据以及其他可能需要的文件（高中毕业证书，成绩单等）注意不要把这些文件放在托运行李里，或给你的家人。
- ✓ 当你到达美国后，你必须在入境时向美国海关（Customs and Border Protection, CBP）出示你的护照及其他文件（包括你已经签好名的I-20或者DS-2019）。
- ✓ 你到达、入境美国的信息会在I-94表格上体现，你可以在http://i94.cbp.dhs.gov查看和打印你的I-94电子版。如果你找不到这份文件，请立刻告知ISP工作人员（Luyen, Laurie, Molly或者Britt）。如果你从陆路进入美国，你可能会拿到一张纸质I-94文件，请妥善保管，切勿遗失。

旅行贴士

- 给你的行李内部留上一张纸条，并且都挂上行李牌，上面标明你的姓名、地址、邮箱以及联系电话。一旦发现行李在托运过程中丢失，立即向你乘坐的航空公司的工作人员或行李服务处（Baggage Lost/Service Office）报告，并填写回执单。
- 在美国，在餐馆吃饭时，你一般都会付小费给服务员，小费金额一般在本次税前消费的15%-20%左右。
- 行李员（帮你搬行李的工作人员）的小费一般在1-2美元。出门的时候可以准备一些零钱付这些小费。
- 在双子城，人们一般通过Uber或Lyft这两个软件呼叫网约车。传统出租车（Taxi）服务几乎已经绝迹。网约车司机一般也会收到小费，下车后在软件里支付即可。如果你乘坐网约车从MSP机场到校园，大概需要支付20-30美元。乘坐网约车时，请保持礼貌。
- 在机场和公交车站时请注意看管好你的随身行李与物品。确保行李上标注的最终目的地准确无误。可以准备一份行李的清单，以防丢失。

抵达

到达玛卡莱斯特

当你到达校园后，你的第一站目的地应该是国际学生办公室（ISP，位于Kagin Commons内）。我们将会将宿舍钥匙交给你并协助你完成入住。你还会收到一个欢迎文件，里面有国际新生欢迎会（PO4IS）的时间表，学校地图，以及其他信息。

国际生的官方要求到达日期是2026年8月25号（星期一）**25 Aug 2026(Mon)**. 我们建议你在上午8点至下午5点之间抵达，以便给您安顿的时间，这也是绝大多数校内部门的正常工作时间。国际学生项目办公室（ISP）工作人员会在距离学校15-25分钟车程的明尼阿波利斯-圣保罗机场（MSP）接机，他们会带上有玛卡莱斯特校标的标志物，你可以根据校标在机场寻找工作人员。同时，如果你提早到达双子城，并且入住机场旁或合理范围的酒店或民宿，ISP也可以在8月25日将你接至校园。更多其他信息（比如，具体的接机地点和时间）会在暑假通过邮件发送。

请在你的机票信息以及计划全部确定后立刻填写国际学生的到达表格。表格会在夏天中旬发送到你的玛卡莱斯特邮箱。工作人员只负责接机所有填写了表格的学生。

如果你在出发前临时更改计划，请尽快告知国际学生项目办公室（ISP）工作人员。如果你在机场或公交站台或火车站寻找我们时遇到困难，请直接拨打ISP电话：**+1 (651) 696-6992**.如你的行李遭遇遗失或者延迟到达的情况，请向运输公司提供ISP的联系方式和电话号码。

国际新生一般只允许在 2026年8月25日入住宿舍。如果你计划早于此时间抵达美国，你需要自行安排住宿和花费。相较于晚上，我们建议你在白天到达学校并入住，因为这样你能有更多时间从长途旅行中得到休整。在8月25号到31号，学生们将参加一个专门为国际学生准备的新生欢迎会（Pre-Orientation for International Students，PO4IS）。在8月31号，你会和本届的所有同学一起参加全体学生的新生欢迎会。更多的关于全体新生欢迎会的消息可以在www.macalester.edu/orientation上被找到。

提前到达

学校不会为在 25 Aug 2026 之前到达的学生提供住宿。如果提前到达请自己寻找酒店或者住宿地点。学校附近一个可行的住宿地点已经列在下方。如果想要寻找更多的住宿方式可以访问玛卡莱斯特学校网站：www.macalester.edu/about/visit/places-to-stay/ 出示有关学生证明可能能够获取折扣。

在明尼阿波利斯-圣保罗国际机场或者Mall of America的附近区域也有很多酒店。抵达机场时你可找到关于这些酒店的信息。

提前向国际生提供的新生欢迎会 (PRE-ORIENTATION FOR INTERNATIONAL STUDENTS ,PO4IS)

所有国际新生都必须参加在2026年8月25号 25 Aug 2026 开始的一个针对国际生的新生欢迎会(PO4IS)。如果你在当天早些的时候抵达，你将会有机会参加各种非正式的有趣的活动。

在国际新生欢迎会(PO4IS)中ISP会帮助你：

- 为你的文件(护照，I-20/DS-2019和其他移民文件)做好备份。我们备份后，请将你的重要文件放在一个安全的地方。除外出旅行之外请不要随身携带。
- 获取玛卡莱斯特学生卡(Macalester Student ID)，并申请美国社会保障号码(Social Security Number)。如果你获得了在校内工作机会，你将需要此文件作为合法工作文件。我们将努力邀请社保办公室的工作人员来学校帮助大家提交申请手续。

你将会在提前新生欢迎会上收到来自玛卡莱斯特工作人员的祝福与问候。你同时会参加各种关于移民规定，文理学院的教育理念，玛卡莱斯特的学术氛围，美国的学术与文化现状，和其他校园资源的讲座。

全体学生的新生欢迎会 (ALL-STUDENT ORIENTATION)

在专门为国际生准备的提前新生欢迎会(pre-orientaion)结束后，你将会在8月31号 31 Aug 2026 ，参加为全体玛卡莱斯特新生准备的欢迎会。你会在这个全体欢迎会上进行学术咨询，参与书本讨论，参观图书馆，参观校园及城市，购物，体验新生欢迎，了解经济援助，以及了解其他课外活动和社会活动。更多信息请访问：www.macalester.edu/orientation/.

其他注意事项

财务方面

带好足够的钱

请务必事先了解外汇的流程。如若需要从美国境外汇款到美国境内的话可能会需要很长的时间（短则几天，长则几个星期甚至几个月，而且支票兑现以及银行汇票也是很耗时间的），也会遇到许多困难，所以，为了能保证刚开学时的花销，一定要带好足够的现金。然而，我们还是建议各位同学不用带太多现金，在金额较多的时候使用汇款的方式会更加便捷。

如果有机构或者政府资助你，请务必找一个特定的方式让他们可以把钱汇给你或者玛卡莱斯特，以便支付你的学费。并且，请通知玛卡莱斯特国际学生项目办公室（International Student Programs）资助者的姓名以及资助机构，这样的话，我们可以想办法去减少汇款所需要的时间。国际电汇是通过SWIFT（Society for Worldwide Interbank Financial Telecommunication环球银行金融电信协会）来进行的。

为了安全起见，我们不会在这里给出玛卡莱斯特的SWIFT地址，如果你有需要的话，请联系负责学生账户的办公室（Student Accounts）：

电话：+1 651-696-6161

邮箱：studentaccts@macalester.edu

贴士

- 请避免携带大额现金。当你抵达美国，准备小额现金或者储蓄卡/信用卡形式的美元以便购买一些必需用品。
- 如果你与你的家人准备带$10,000美金或者更多进入美国境内，请务必进行申报。如若未进行申报，可能会面临罚款。根据美国海关以及边防的公告，这样做的目的是为了避免非法活动，例如毒品交易等等。
- 计划好怎样使用你的钱。切记，除了学费、住宿费、保险费等等，你还会在旅行、书籍、衣物、娱乐方面进行支出。你还需要考虑你在寒/暑假内的支出，因为这些费用不会包括在奖学金中。
- 如果你在你的活期存款账户（checking account）中取出了超出你账户内实际金额的现金，或者如果你写了一张空头支票，你都将会被罚款。为了保留你的账户，你需要支付月费或者留一些钱在账户里。每笔在自动取款机（ATM）上的交易都会收取$2美元或者更多的费用。请务必了解一下你所开户的银行的收费标准。

银行开户

- 学校附近有很多家银行：全美银行（US Bank），富国银行（Wells Fargo），大通银行（Chase Bank），美国银行（Bank of America）等等。全美银行（US Bank）在校园中还设有自动取款机。我们也会在新生欢迎会（orientation）时邀请这些银行的工作人员到校园内帮助你们开户。
- 关于更多银行信息，请参阅我们ISP学生员工自制的《美国银行第一课》文件（英文版）。

换学分

如果你需要换学分，请随身带好你的成绩单或者证明原件（经核证的副本也可）。你可以最多换20个学分。详情请参考玛卡莱斯特教务处（Macalester Registrar）官网：**Macalester Registrar**

需要带什么

- [ ] 学校不提供被单、毛毯、枕头，这些你可以自己带。请注意，床的大小是 **Twin XL**(203cm x 99cm)。你也可以选择在你到达美国之后去超市买。你可以在网上订购大部分用品，并将它们寄到玛卡莱斯特大学。如果时间允许，我们可能会在欢迎会期间组织购物行程，让学生们购买寝具、房间用品和其他所需物品。

- [ ] 我们建议你，如果你的行李箱有足够的空间，你应该带一些你不能在这里轻易买到的东西，比如你的国家的乐器；你的国家，家乡，家庭和朋友的照片；你的国家的书籍和DVD；你的国家的特殊的乐器，衣物，手工艺品和代表性的游戏。如果你将在玛卡莱斯特或双城周边的小学做文化展示的话，这些物品会非常有用。

- [ ] 并且，如果你的电子设备在美国很贵或很难找到，你计划带任何电子设备来美国，请准备能将电压转换为美国**110V**电压并使用美国插头的电压适配器。浏览www.worldstandards.eu/electricity/plugs-and-sockets 以获得更多信息。

- [ ] 如果在你来美国之前，你想要寄任何包裹或行李箱到学校，请确保你为他们购买了防丢失或损坏的保险，或在亚马逊这种网上商店提前购买商品，请使用以下地址：

你的名字 (护照名)
1600 Grand Avenue
Saint Paul, MN 55105 U.S.A.

气候与衣着

明尼苏达有分明的四季，四季都要求不同的衣着。你会在夏末到达，这通常是一年里最好的时候。但是气温仍有可能达到32°C并非常潮湿。秋天很凉爽且多雨。冬天需要“严阵以待”，因为温度可能降至-20°C至-30°C。冬天后，春天凉爽的气温在0°C-10°C之间。一月是明尼苏达最冷的时候。如果你回家过寒假的话其实不会有很大关系。但如果你待在明尼苏达，请准备好应对严寒。冬天也很漫长，所以买好足够的保暖衣物非常重要。

这里的学生都倾向于随意的衣着，不论对于男性还是女性来说，一条牛仔裤，一件衬衫，一件毛衣和一个包（用来装书等）就是最普通的衣着了。你也很可能会想为一些特殊场合带一些盛装服饰或国家/民族特色服饰。除了以上那些推荐，在你来美国后也准备一些钱买衣物。你可能需要买一件温暖的冬季外套（$50-200),耐用的靴子（$25-150),分指或连指手套（$10或更多），围巾（$10-20），毛衣（$20-50），高领绒衣（$10-40）或冬季长型内衣（$15或更多），和夏季T恤（$10-30）。所有以上美元价格都为估计。

你也可以在学校的 **Mac Free Swap** 和 **1550 Summit/Free Swap Outlet** 找到一些免费的二手物品和宿舍用品。

邮寄

你会在注册课程后被分配一个私人邮箱。你的邮寄地址是：

你的护照名字
1600 Grand Avenue
St. Paul, MN 55105 USA

电话

如果您还没有电话卡，可以在网上或附近的几家门店购买，例如：

- T-Mobile St Paul（位于 Midway Shopping Center，地址：1360 University Ave），电话：+1 (651) 646-2000
- Metro by T-Mobile（地址：1539 University Ave W），电话：+1 (651) 646-8135
- Verizon（位于 Midway Shopping Center，地址：474 Hamline Ave N），电话：+1 (651) 760-8757
- AT&T（地址：2132 Ford Pkwy），电话：+1 (651) 690-4067

Best Buy、CVS、Target 和 Walgreens 等附近的商店也出售 SIM 卡。您可以随时通过 PO4IS 或 ISP 办公室了解更多信息，也可以参考 ISP 网站上的美国购机指南。市面上有许多使用 T-Mobile、AT&T 或 Verizon 网络的移动虚拟网络运营商（MVNO）。

如果你的手机支持eSIM，我们建议你优先尝试使用eSIM功能，因为这比SIM卡要方便的多——无需担心实体卡丢失，也无需像实体SIM卡那样等待邮寄。上述的美国主流运营商几乎都支持eSIM号码。

你也可以使用诸如微信的手机通讯app，这样不必担心金钱，时间和距离上的问题。

个人资产保险

我们鼓励学生购买个人资产保险，以防手机、立体音响，相机，计算器，电脑等其它个人资产因偷窃，火灾，水淹等事故造成的损失。我们玛卡莱斯特校园生活中心（Macalester Residential Life）为大家推荐一家对学生相对实惠的保险公司：National Student Services, INC www.nssi.com

请联系 住宿生活办公室 Residential Life 的邮箱和电话 residential-life@macalester.edu / +1 (651) 696-6215 以获取更多信息。

冬季、春季、夏季假期

玛卡莱斯特学院的冬季假期（Winter Break）从2026年12月20日 20 Dec 2026 开始一直到2027年1月24日 24 Jan 2027 结束。在此期间，宿舍将在一段期间内关闭，但是你可以把你的行李和个人物品寄存在宿舍。

只有那些参与学术研究，运动队，或家庭住址不在美国的国际学生以及在学校部门要求在校工作的学生可以在一月在校留宿。如果想要一月冬假留宿，学生必须提前在官网上申请并得到批准。冬假留宿不会收取额外住宿费。如果你有留宿的意愿，应提早进行冬假规划。

同时，在春假（Spring Break, 2027年3月13日-3月21日）期间，学校宿舍会正常开放，但是食堂服务将暂停。

在每年的夏季假期，部分住在校外的高年级同学可能会转租其住所。倘若您希望获得比校内宿舍更为弹性的生活环境，亦或是不打算参与校园的膳食计划，这不失为一个优选方案。有关暑假宿舍的各类事宜，最妥当的做法是联系 住宿生活办公室 **(Residential Life)** 以获取详细资讯。

有关假期具体时间和安排的信息，请参阅玛卡莱斯特官方校历；想了解关于住宿的更多信息，请登录玛卡莱斯特宿舍生活官方网站：Residential Life website.

工作

持有 **F-1** 签证学生：如果你想在校外工作，你需要先在美国保持全职学生的状态至少一个学年。在此之后你还必须得到特殊许可才能开始工作。如果你要在玛卡莱斯特校内工作，请先与我们办公室联系。如果你在助学金页面有收到一份玛卡莱斯特校内的学生工作额度奖励（Work-Study Award），那么你到达校园之后便可以立即开始校内工作（如果你已提前某个职位录取），但一周的工作时长最多也不能超过**20**小时。

持有 **J-1** 签证学生：取决于你的教育主管机构的交换需求，你有权在校内和校外进行工作。参与任何校内或校外的工作之前必须要经过你的主管机构许可。在开始工作之前，请一定要先和我们ISP办公室的任何一位专业人员（Luyen、Molly、Britt 或Laurie），以及你的交换项目导师或者负责人联系，得到许可。

医疗与健康

健康事项检查清单：离家之前

- ☐ 去一次牙科医院检查并清洗牙齿。美国的健康或者医疗保险并不包含牙科方面的检查与清洗。而这些项目的价格在美国可能会比在国内更高。
- ☐ 如果你佩戴眼镜或者隐形眼镜，要多带一副备用以防丢失或者意外损坏。国内视力检查单大多在美国不适用，但我们建议你带来参照对比。
- ☐ 在 2026 年 8 月 14 号星期五前，在玛卡莱斯特患者网站上完成健康和医疗表格 Macalester Patient Portal。
- ☐ 在2026 年 8 月 14 号星期五前，在玛卡莱斯特网站上选择是否选用健康与意外保险。在选择之前先阅读意外与健康保险的政策。
- ☐ 准备一个基本的日常的救护包。可以带上止血贴，非粘性的纱布，抗生素软膏，等等。同时也可以带上一些非处方的药物（如，缓解头痛的止痛药，缓解胃痛的抗酸药，以及缓解过敏的药物）。
- ☐ 带上你的处方（药物，眼镜度数）以及多份复印件。
- ☐ 带上你日常定期服用的药物（大约二至三个月的分量）以及医生的处方。如果有条件的话，可以在学校周围寻找能提供特殊医疗服务的地方（如，过敏疫苗，心理健康(mental health)，物理治疗(physical therapy)）。
- ☐ 学生和家长们应该讨论谁能获取学生的健康状况，治疗与账单等信息。18岁及以上学生的健康与医疗信息需要学生书面同意才能与家长分享。请提前沟通并准备以避免任何突发情况（特别是医疗账单的支付）。学生请注意：账单将直接记录于你的名下！
- ☐ 可选择：接种脑膜炎疫苗，乙肝疫苗，水痘疫苗，白百破，以及人乳头瘤病毒疫苗。发送或带一份记录给玛卡莱斯特。如果在国内无法接种以上疫苗，请联络health@macalester.edu来咨询校内免费接种服务。

如果你忘记了什么，别担心！学校赴近有这几家药店



St. Paul Corner Drug

240 Snelling Ave S,
St. Paul, MN 55105

+1 (651) 698-8859



CVS

30 Fairview Ave S,
St. Paul, MN 55105

+1 (651) 699-6008



Walgreens

1585 Randolph Ave,
St. Paul, MN 55105

+1 (651) 698-6502

必须提供的健康信息

为了能给你提供满意的医疗服务，学校的健康中心（Laurie Hamre Center for Health and Wellness）需要你的的医疗和健康历史记录。请在2026年8月14 号之前上交你的健康卫生文件。玛卡莱斯特学院以及明尼苏达州需要你有以下疫苗接种的相关证明，才能让你进入2026-2027学年。

- Tdap (Tetanus) Booster 百日咳（破伤风）加强针 - 在10年内接种
- 2 MMR (Measles, Mumps, Rubella) 两针麻腮风三联疫苗 - 第一针在一周岁生日后接种
- Meningitis Immunization 脑膜炎疫苗 -在16岁之后接种

*请注意，如果在**2026**年**8**月**14**日前未完成疫苗接种要求，请发邮件至health@macalester.edu 更新状态。未能提供所需的免疫接种证明可能会导至你的学业记录暂停。在学校的健康中心获取你所有要求的疫苗接种记录之前，你将无法正常完成秋季学期的注册。需要注意的是，Tuberculin Skin (Tuberculosis) test 结核菌素皮肤试验 是一项要求项目，你可以在学校的健康中心完成，也可以在其他的医疗机构 (e.g. 例如 MinuteClinic) 完成。

** 需要注意的是，如果你加入了玛卡莱斯特学校官方的保险计划（UHCSR），接种疫苗的费用会直接记入保险，不需要缴纳额外费用。如果你使用的是其他保险，那么你将先预付疫苗费用（当天现金支付或计入学生账户），稍后再根据账单与你的私人保险公司报销。

健康保险

每位玛卡莱斯特学生必须拥有医疗保险，此医疗保险需充足地涵盖你遇到事故和生病时需要的费用。玛卡莱斯特向学生们提供了一个保险计划，这个保险的费用会在注册完成后自动添加到学生的账户内。

玛卡莱斯特的保险计划由美国联合健康保险 (**United Healthcare Student Resources** / **UHCSR**) 在2026年8月20日至2027年8月19日的计划年度内为学生提供保险。你可以在保险与账单页面查看更多关于健康保险的信息。

所有加入玛卡莱斯特保险的学生需要创建一个网上账户以获得有保单号的保险卡。如果你使用了校外的医院服务，你可以让医院直接向你的保险公司索款。请随身携带保险卡的复印件。2026-2027的保险价格大约为**$3,329**。

请注意：国际学生强制要求必须加入这个保险计划。学校不再提供选择性退出选项。所有学生（无论即将入学或已经入学）必须在2026年8月14日之前线上阅读并接受保险相关条款，否则你会被自动被认为接受此条款并参与此保险。

健康中心强烈建议学生阅读保险内容以确认其是否充足地承担了在玛卡莱斯特期间各个项目的费用。这对于心理健康护理十分重要，因为心理健康护理部分可能会有更多的条款限制。

如果你还有更多关于保险的问题，如如何提交索赔，请联系 **Nicola Michael-Tsai**，她是学校的保险及联络专家，你也可登陆http://www.macalester.edu/healthandwellness/insurance查看更多信息。

出现身体问题时你该去哪里接受治疗

	非紧急状况 **Not urgent**	紧急状况 **Urgent**	极度危机状态 **Emergency/life threatening**
例子	Runny, itchy nose and sinuses (unless it persists for several weeks)-感冒、淌鼻涕、鼻窦炎(短期) Bruises, small scratches-瘀伤、擦伤 Headache-轻度头疼 Slight fever-低烧 Coughing, sore throat-咳嗽、喉咙疼 Ear pain-耳朵痛	Severe pain (chest, abdomen, head or ear), especially with fever-剧痛(胸、腹、头、耳)尤其伴随发烧 Asthma (when not responding to usual medication)-哮喘、气喘(不对常规药品反应 Possible fracture or dislocation-疑似骨折骨裂、脱臼 Laceration (a cut requiring stitches)-撕裂、裂伤(有缝针需求) Major bee sting reaction: hives, wheezing, or swelling (e.g. whole arm or leg swells)-严重的蛰伤，伴随麻疹，气喘，肿胀(例:整只手臂或腿部肿胀)症状 Prolonged (24 hrs) vomiting/diarrhea-持续呕吐、腹泻(24小时)	Difficulty breathing-呼吸困难 Major injury (e.g. open chest wound with trouble breathing; spinal or neck injury with loss of responsiveness -重大人身伤害(例:胸壁开放性伤口伴随呼吸困难、脊椎或颈部伤以致失去知觉) Unconscious or minimally responsive (e.g. drug or alcohol overdose)-失去或近乎失去知觉(例:酒精药品过量中毒) Seizure that will not stop-连续不停止抽搐
	若出现心理健康问题，请至 Mental Health Resources 或学校健康中心的 Mental Health Urgent & Emergency Resources		
校内	学校健康中心*办公时间在学期中与假期可能有所不同	校内紧急状况服务*** Macalester Public Safety +1 (651) 696-6555 Macalester Emergency Medical Services (EMS)	
校外/ 非工作时间段	Local general care physicians or clinics**	Off-campus urgent resources	Off-campus emergency resources 拨打 911

* 当日预约(same-day appointment)无法被保证。

** 在美国，非紧急门诊医疗预约的平均等待时间至少为一周。如果你需要立即的诊断治疗，请前往急诊护理**urgent care**.

*** 只提供生命抢救程序

1. 学校健康中心（LAURIE HAMRE CENTER FOR HEALTH & WELLNESS）

+1 (651) 696-6275　　health@macalester.edu　　Leonard Center Room 53

该健康中心提供健康服务，短期的心理咨询和治疗以及健康教育。你可以在官方网站上找到他们更详细的服务介绍。 学生可以通过电话或现场预约服务。办公室开放时间为工作日的周一至周五（10:00 a.m. - 5:00 p.m.）。健康服务和心理咨询都开放当天服务预约（same-day appointment），但席位有限。

大部分时间在健康中心就诊是免费的。（包括由医生、护士、执业护士、来访精神科医生、执业心理学家、心理健康咨询师或经过认证的健康教育者提供的护理）学生只需要支付疫苗，实验室检测，和药物的费用。费用将会出现在学生的账户上，除非你在接受治疗时直接支付费用。学生将会收到可提供给保险公司报销的账单。所有的收费项目都会提前由医师提前告知你，任何需要额外支付费用的服务在获取你的同意前都不会使用。

如果你对医疗保险/保险单有任何的疑惑或者问题，请查看将会寄至你的邮箱的保险手册或者联系学校的保险专家 Nicola Michael-Tsai

若需预约医疗服务/心理咨询服务，请拨打 **+1 (651) 696-6275** / 或前往健康中心办公室.

2. 校外诊所/健康中心

	MinuteClinic	Parkway Family Physicians	Open Cities Health Center
	1040 Grand Avenue, St. Paul, Minnesota 55105	721 Snelling Avenue South St. Paul, Minnesota 55116	409 North Dunlap St. Paul, MN 55104
	+1 (866) 389-2727	+1 (651) 690-1311	+1 (651) 290-9200
	-急性和慢性疾病 -感染 -测试 -疫苗 -旅行健康 etc.	-急性和慢性疾病 -身体检查 -实验室化验 -X光	-医疗 -牙科 -眼科 -脊椎按摩治疗 -行为健康
	大多数保险可用	大多数保险可用	大多数保险可用

3. 校内紧急设施及服务

紧急情况不总在办公时间发生。以下是一些非执勤时间时学生可利用的校内外紧急资源：

- **Macalester Public Safety-校园安保服务**：拨打 **+1 (651) 696-6555**. 请将此号码存入你的手机以备不时之需。准备好告诉他们你的名字，发生事件的情况和联系方式。当个人安全问题出现时，安保部门是你最应该先联系的人。请在官网查看更多信息。

- **Resident Assistant (RA)—学校宿舍管理员**：宿舍管理员经过培训，懂得处理非紧急的个人和集体问题。他们的电话都会贴在每栋宿舍楼办公室的门口。

- **Resident Hall Director (RHD)-宿舍主管**:如果你没法联系到校园安保或学生宿舍管理员，可以联系宿舍主管。他们的电话也都会贴在每栋宿舍楼办公室的门口。

- **Press 2-即時危機專線**:如需紧急心理健康支持，请使用"Press 2"服务—这是一项全天候(24/7)免费的电话危机应对服务。请致电学校健康中心(电话:+1 651-696-6275)，并在听到语音提示后选择"选项 2"，以便与 ProtoCall Services 受过专业培训的专员通话。若在办公时间内致电，健康中心前台工作人员可能会接听电话;此时，请告知前台工作人员您需要使用"Press 2"服务。"Press 2"的专员熟悉校园资源，并会在必要时联系校园保安服务。他们会向中心提交通话报告。您还可以要求学校健康中心的咨询师进行后续跟进，以获得全方位的综合护理服务。通话时，您可以选择告知姓名，也可以保持匿名。

- **Press 3-联系护士**:如需咨询医疗分诊护士，请拨打学校健康中心电话 +1 651-696-6275 并按"3"键，即可接通注册护士。这是一项全天候(24/7)免费的护士咨询服务。如果您在办公时间内致电并由健康中心前台工作人员接听，只需说明您希望转接至护士咨询专线即可。如果您身体不适却不知该如何处理，这项服务是一个很好的起点。负责该服务的护士熟悉当地的紧急转诊资源，并会向 学校健康中心提交通话报告。您可以选择在通话时告知姓名，也可以保持匿名。

- 安全陪行服务:如果你觉得在校园附近独自行走不安全，可以拨打校园安保的电话 +1 (650) 696-6555，他们提供24小时的陪走服务，护送你从学校到达任何你需要去的地方。

- Luyen、Britt、Molly 和 Laurie 四位国际生项目办公室的负责人们也会在正常上班时期和有紧急特殊情况的时候提供帮助。

4. 校外紧急护理

这些资源用于当你的情况/疾病紧急但还没到危及生命的情况。. **Urgent care-紧急护理** 大多数情况在工作时间段都是无需预约的(但也不是24小时营业的)。当你去紧急护理中心时:提前致电保证你的保险能够在本诊所使用。其次，咨询诊所是否需要特殊准备。(尤其是当你有流感症状或者其他的疾病顾虑)

	HealthPartners Urgent Care St. Paul Como	**M Health Fairview Urgent Care - Highland Park**	**Concentra Urgent Care**
	2500 Como Ave, Saint Paul, MN 55108-1460	2270 Ford Parkway, Suite 200, St. Paul, MN, 55116	570 Asbury Street Suite 101 St. Paul, MN 55104
	+1 (952) 853-8800	+1 (855) 324-7843	+1 (651) 888-6540
	In-network with Macalester insurance	In-network with Macalester insurance	In-network with Macalester insurance

上次更新: 27 Jul 2026

5. 校外急诊资源

怎么做:

1. 携带你的保险卡 并且 提供你的法定姓名 (确保拼写正确！)
2. 当你到达时，指出为什么你的情况很危急。
3. 说明你的主要情况，接着描述你其他症状。
4. 告知病史。
5. 带上你之前服用过的药物。
6. 距离学校最近的急诊医院是 Regions Hospital 和 United Hospital. 更多信息请参阅此资源列表（与上述校外紧急护理是同一资源）

如何支付急诊的费用：玛卡莱斯特不会支付你在急诊室的费用。你的账单会通过医院寄到你的保险公司。

6. 拨打911

值得提及的是，911不为喉咙痛、恶心、轻烧等非紧急情况服务（除非你认为这可能会导致更严重甚至危及生命的情况）。如果你在校内用手机拨打了911，也请一定拨打校园安保电话 +1 (651) 696-6555 以便协助救护车救护工作。Emergency Medical Technician是免费的（EMT 提供评估情况是否严重到需要上救护车），但如果你被送上救护车，可能会根据你的保险情况产生一笔费用。但如果情况危急，一定拨打911！

7. 更多非办公时间时的医疗资源

你很可能会在晚上或者周末等非办公时间时病得很重。这时，你应该咨询谁鉴定情况是否见医生？怎样在急诊室外被关注到？急诊室在哪里？

首先鉴定情况 - "情况有多紧急？" 大多时候，症状表明你可以等到办公开放时间或者去一家诊所，并无急诊室需求。当有极度危急情况在夜里有紧急情况时，我们也鼓励学生考虑一些其他方案。为一次非紧急情况去一次急诊室可能会要等待数个小时，花费上千美元。

心理健康资源

学校健康中心在学期办公时间（10:00am - 5:00pm）为学生提供免费心理咨询服务。你可以安排个人咨询预约或拨打+1 (651) 696-6275 询问是否有当天预约服务（**Same Day Appointments***）

“Press 2” 是一项与ProtoCall Services合作提供的免费电话危机应对服务。这项简短且保密的服务全天候（24/7/365）向所有玛卡莱斯特学院的学生开放，涵盖晚间、周末、假期、暑期以及因天气原因停课期间。无论身在世界何处，您可以随时拨打“Press 2”，与受过专业培训且经验丰富的接线员通话。

非工作时间的心理健康紧急状况

如果你或者你的朋友在非办公时间出现了想伤害自己的想法或者感觉到情绪不受控制，你可以利用以下几种资源：如果你住在学校宿舍，我们建议你联系宿管员（RA）或者宿管总管（RHD），他们可以和你一起找到最好的选择。如果你想要与一位经过训练的咨询师聊聊，请拨打**+1 (651) 696-6275**，并加拨2. 你也可以考虑前往最近的急诊中心或者拨打911。

如果你有自残的想法，请尽快寻找帮助。

高危险 Imminent danger	拨打 **911** 前往最近的急诊中心**
中等危险	拨打 **Press 2** (**+1 651-696-6275** →加拨2) 拨打危机热线 (National Suicide Prevention Hotline: **988**) 使用此网页资源
低危险	住在校内 ⇒ 联系 **RA/RHD** 与你信任的朋友，家庭成员或者导师交谈 参加一些有助于缓解不良情绪的活动（听音乐、锻炼、散步、写日记等）。

最近的急诊中心是 **Regions Hospital | 640 Jackson St, St. Paul, MN 55101 | **+1 (651) 254-3456**

性骚扰/性侵犯资源

请跳转至 sexual assault resources 已找到更多关于性骚扰/性侵犯相关的资源。

美国和玛卡莱斯特(校园)文化

适应新文化

你可能听过"文化冲击"这个词，它指的是在移居到一个新的文化环境后感到迷失和不适应的感觉。在玛卡莱斯特大学适应生活的国际学生以各种方式经历文化冲击，需要时间才能完全适应。但是，大多数学生最终会适应双子城、明尼苏达州和美国的生活。不久之后，这里甚至可能会让你有家的感觉。在本章节中，我们将讨论如何应对文化冲击并更容易地适应新环境

国际学生经历

每个人在融入新文化的过程中都有独特的经历，国际学生以各种方式适应玛卡莱斯特的生活。然而，学生们通常会经历一系列的"阶段"来适应新的文化。如果你经历了这些阶段，要知道你并不孤单。

常见的过渡阶段

出发前

你正准备离开你所在的地方，前往玛卡莱斯特大学。你可能开始对大学感到兴奋，对搬到一个新地方感到紧张，或者对离开家感到苦乐参半。随着离开的日期临近，人们通常会感到兴奋，但同时也可能感到紧张不安。这些都是很正常的。

迎新周

这个阶段开始于你踏入校园的那一刻，通常会贯穿国际学生迎新活动和全体新生迎新活动。你将会遇到许多新的人，这可能非常有趣，但有时也会让人感到不知所措。有些人可能早上醒来感到兴奋和开心，但到了一天结束时感到筋疲力尽。好好享受这个令人兴奋的时刻，但如果你开始感到低落，记得要照顾好自己。你以后还会有很多时间去认识新朋友，体验玛卡莱斯特的生活。

参与其中

当新学期和校园课程开始后，你不再是一个被动的旁观者。你必须学着在课上交友，与教授沟通，和舍友相处，洗衣服，理解美国俚语等等。一开始你也许会觉得疲惫不堪，因为你需要付出努力调整自己来适应这里的生活。国际生们一般在这个阶段体会到的情绪变化程度差异最大。在此阶段，你会体验到不同价值观、不同文化冲突等挑战。适应能力强的人也许只用做一些小的调节，然而其他人可能经历情绪上的巨大变化。在这个阶段末尾，有些人可能会对于自身性格、自我身份认知有所怀疑，觉得自己既不属于美国文化也不完全属于自己家乡的文化。这时，你会进入下一阶段。

文化冲突

文化冲突对于所有人来说都是一个巨大的打击，无论他们在初期适应的成功与否。处在这个阶段的人很少会意识到他们自己的状态，甚至那些能够适应美国文化的人在这个阶段也会经历短暂的抑郁情绪。以下是冲击阶段的一些特征：

- 过于注重个人清洁
- 易怒
- 认为他人好心的建议是不礼貌的批评或讽刺
- 不愿学习英语
- 高频率使用粗言滥语
- 感到孤独
- 觉得与人沟通困难
- 想要回到家乡朋友的身边，但又不想让其他人看到自己的低落情绪
- 妄自菲薄

我们希望你能顺利适应并调整自己的状态。但如果你觉得极为沮丧、消沉，请尽快寻求帮助。国际学生项目（**ISP**）、宿舍学生管理员（**RA**）、宿舍楼管理人（**RHD**）、健康中心（**Hamre Center for Health and Wellness)** 的心理辅导人员、学生会（**Student Affairs**）工作人员，都是能帮助到你的人。这个阶段常常会发生在一个学期的结尾或者新学期的开始阶段。

适应阶段

并非每个人在玛卡莱斯特大学一开始就感到归属感，甚至可能需要一两个学期才能在新的社区中稳定下来。这种感觉可能会在第一个学期结束时，当你离开文化冲击阶段时产生，也可能会更晚一些。通常，从课程、社团或身份群体中找到与自己认同的人和社区，并参与其中的活动会有所帮助。在整个大学期间，你将会了解更多关于自己的事情，并经历个人的成长。你也会遇到挑战，但找到一个社区或归属感可以帮助你度过压力时期。请记住，人们支持着你，我们作为国际学生项目的导师之一，非常乐于将这个过程变成一个有意义的成长机会。

重回家乡阶段

离开玛卡莱斯特大学回到"家乡"（无论对你来说意味着什么）可能是一个情感激荡的时刻。你可能对回家或从玛卡莱斯特休息一段时间感到兴奋，而在离开校园后的前几天可能会感觉非常棒。然而，适应远离玛卡莱斯特的生活可能会有困难，你可能会感到"逆向文化冲击"。在大学期间，你可能发生了改变，导致回到一个熟悉的地方时，如何应对这些变化可能会很困难。

回到玛卡莱斯特

对许多人来说，旅行和过渡期是情感激荡的时刻，你可能因为要回到玛卡莱斯特而感到悲伤和兴奋等复杂情绪。然而，你可能会惊讶地发现自己回归大学生活的过程是多么顺利。虽然并非对每个人都适用，但许多人开始将玛卡莱斯特视为新的家园和归属之地。

玛卡莱斯特大学的风俗习惯

以下仅为对一些玛卡莱斯特大学风俗习惯和行为的概括。虽然这些信息十分有用，但是它们应当被视为参考而不是规定。观察他人和提出问题是了解风俗习惯最有帮助的方式之一。意识到人与人之间态度和风俗的差异是非常重要的。对国际学生来说，以下部分主题是很细节并且有可能会带来较大的文化上考验。需要记住的是，以下描述的是对行为模式的大体概括。

服饰

包括玛卡莱斯特大学在内的大多数美国大学校园里，学生的穿着都是非正式的。最常见的打扮是牛仔裤、衬衫、毛衣和双肩背包。学生即使在学校外（比如说参加体育赛事和看电影等社会活动时）也同样会使用非正式的穿着。尽管很多美国学生的日常穿着都很随意，也有很大一部分美国学生热衷于打扮。在很多特殊的场合下，人们也会在特意打扮后参加。比如，你要在面试以及学术会议上穿着正装或商务休闲装（business casual），在秋季舞会（Fall Ball）上穿着正式或半正式的衣着。

在关注正装之外，学生还需购买可以保暖的冬装。明尼苏达州的冬天是需要认真对待的，因为这里的气温有时会骤降到零下36摄氏度甚至更低。温暖的冬季厚外套、防水的靴子以及其他保暖措施都是非常必要的。

对话

有些时候，美国人的日常对话会让人产生疑惑。比如说，“你怎么样“（”How are you？“不一定意味着提问者想要知道你的感受。”早上好“（”Good morning“）或”你好“（”Hello“）才更有可能是提问者的本意。你可以用微笑、点头、或者说”我很好，谢谢。你呢？“（”Fine, thank you. How are you?”）的方式进行回应。离别时使用的文字也会同样让人疑惑。比如，“过会儿再见”（“See you later“），”有空再来“（”Drop by sometime“），或”我们以后再聚“（Let’s get together sometime”）。这些表达方式通常来说是友好的告别方式，并非真的邀请。这与你来自的文化有任何相似的地方吗？在有疑惑的时候，请不要害羞去证实那句话是不是真的邀请。

友谊

由于每个文化对于友谊的理解和期待都不同，美国学生和国际学生间的友谊有时会比较复杂。比如在美国，友谊会比许多其他文化发展得更加迅速和随意。开始的时候，你可能会惊讶于美国人的友好和热情。但是你很快就会发现其实他们只在开始的时候热情和友好，之后便会显得遥远和肤浅。许多国际学生会认为美国学生因为太忙而没有时间去了解他人，但进一步了解之后会意识到很多美国人更倾向于将自己的想法和感觉当成个人隐私。但这也只是一个笼统的印象，生活中也有许多例外。仍有一些美国人乐于花费时间和精力去发展更近的朋友关系，并且愿意与朋友讨论自己的事情。每一段友谊都应该因人的不同而用不同的方法和态度来发展。发展一段亲近有意义的友谊可能会花费很多时间，但这都是值得的。

人际关系和亲密关系

有效的沟通经常可以帮助你更顺畅地处理人际关系并尊重他人的需求。用于定义不同关系的术语可能会让人困惑，但你可以通过沟通来消除这种困惑并且保证所有参与者达成共识。

学生们对肢体接触范围的接受度也比较不同。握手和拥抱在和很多情况下是被视为热情友好的表示。

在美国以及玛卡莱斯特学院校园，大多数人对性关系的态度都比较开放。不过，是否开始一段性关系都是个人选择。重要的是，在开始任何性行为之前，各方都必须表明许可（consent）。同时，在任何时候各方都可以取消许可（revoke consent) 以拒绝更多的举动。

在与任何人进行任何性行为之前，确保你获得明确且愉悦的许可。参与者也可以随时撤销许可。在任何情况下，向潜在的亲密伴侣表达您对关系的期望并尊重彼此的期望和舒适程度都非常重要。

性别与性取向

马卡莱斯特学院的一些学生定义自己为LGBTQIA+社群的一部分，该社群代表女同性恋，男同性恋，双性恋，跨性别、酷儿/对自身性别怀疑者、间性人和无性恋者。"+" 代表其他不属于这些类别的身份。校园内有几个身份集体 **Identity Collectives**，旨在支持自我认知为LGBTQIA+的学生，通过提供支持空间和进行批判性和交叉性的对话来实现自我目标。然而，在整个美国和许多校园内仍存在对这些群体的歧视和刻板印象。一些学生选择公开表达自己的身份，而另一些可能选择不与他人分享，这些都是合理的个人意愿并需要我们尊重理解。

若有任何疑问，请发送电子邮件至 lsc@macalester.edu 进行咨询。

称呼

在美国，使用名字（相对于姓）是比较常见的。与年龄相近、身份相近，或年龄较小的人一般都会使用名字。当不确定时，询问谈话对象希望如何被称呼是妥当的。如果教授没有具体说明如何称呼自己，那最好称呼他为“教授”。

一般来说，比你年长的人会被称为Dr., Ms. Mrs., 或Mr.，直到他表明你能使用他的名字或直到你们更加熟悉后。Dr., Ms., Mrs., 或 Mr. 都是与姓（而不是名字）使用的。

有些美国女性会相对于Mrs.比较喜欢被称为Ms. (发音为“Miz”)。单身女性以及已婚女性都能使用Ms.。在不知道谈话对象（女性）的婚姻情况下，使用Ms.也是妥当的。

同时，在马卡莱斯特学院，大家在自我介绍时说出自己的代名词（Pronouns）是很常见的。大家都会互相使用自己认同的性别（相对于出生时的生理性别 ）。大家会被鼓励使用 “Preferred Gender Pronouns” (PGPs)，也就是与自己认同性别相同的代名词。常见的PGP 有 “she/her/hers”（女性）、”he/him/his”（男性）、they/them/theirs（中性），和ze/zir/zirs（中性）。

美国人的随性

因为美国人对个人身份、尊重，与宽容的重视，他们对于穿衣、交往，和交流方式的的态度都比较随性。有时候，美国人比较随性的举动可能会让人认为他们比较放纵。在美国，一般都不会认为穿着暴露或在公众场合下亲密接触等行为是不道德的。当然，在某些情况下，这种行为会被视为没有品味或不尊重的。在不妨碍到他人的权利以及舒适的情况下，一般对个人表达的各种形式都比较通融。

邀约

一般来说，邀请都没有那么正式，而且以口头邀约为主。不过一般邀请都会说明具体时间和地点。如果有人问你，”你周二晚上八点可以过来吗？” 而你回答 “是”，那赴约是非常重要的。在比较非正式的口头邀约下，如

“有空过来看我” 或 “顺道访问”(drop by)，邀请人一般都会默认你会在赴约前沟通并表明具体赴约时间。如果你收到一份书面形式邀请，而上面写着RSVP（敬请赐复，法语 “répondez s'il vous plaît”），那你需要告诉邀请人你是否回赴约。当你用电子邮件回复RSVP时，你应该记下你会参加哪些活动。如果你RSVP（表示会赴约）后发现无法参加，务必与邀请人沟通。在美国，如果你多次拒绝邀约，尤其是在没有解释的情况下，邀请人一般都会认为你不感兴趣并可能会不再邀请你。

时间观念

北美人认为准时是非常重要的。当双方有一个约定，最好提前五分钟之内到达约定地点。譬如说，你与你的引导者在上午十点半约了见面，你应该在十点半就到达，或者早一点点。如果说这时的巴士在十点二十分到达，你应该在十点十五分到达巴士站。美国生活可能会让国际学生感到略微匆忙。此外，当你向人提出请求，尤其是向教授或者工作人员，你应该在两周前就发送消息。这会让你的教授或者其他教职工有时间来安排。一般来说你应该使用邮件沟通，师生经常会使用谷歌日历（Google Calendar）来安排时间与约定。如果有人使用Google Calendar向你发送了邀请，请务必回覆你是否能够赴约。

握手

初次见面时，握手并进行自我介绍是很常见的。这是一个成年人之间比较正式的礼仪，不过有时也会在学生之间发生。

校园生活与政策

Life

学校宿舍

大一大二大三的学生必须在学校宿舍住宿。位于 Weyerhaeuser 106 的住宿管理办公室（residential life）主要负责管理学生在校的住宿。学生在大一时会自动加入每周十九餐的膳食计划（meal plan），但是在接下来的学期会有其他的就餐计划可供选择。

校园住宿旨在满足学生的不同需求。例如，对于新入学的大一学生，本学年在Doty提供男女分宿的住宿空间。此外，学校还提供有外语宿舍楼和其他独特宿舍。这些选项不适用于新入学的大一学生。

- 八个外语宿舍楼（阿拉伯语，中文，法语，德语，日语，葡萄牙语，俄语和西班牙语 ）
- 三个分布在学校不同位置的独特宿舍（文化宿舍楼，素食宿舍楼，环保宿舍楼）

学校提供的房间类型

大多数房间是两人间，但是校内也有单人间，三人间和四人间。一些宿舍楼也采用套房（suite）设置。

到哪里咨询关于宿舍的问题

适应住宿生活可能会很难，尤其在你羞于提问和不知道向谁寻求帮助的时候。如果存在疑问，可以向你的国际学生项目学生导师（ISP mentors）和学生宿舍管理员（RAs）询问。

如果因为一些严重原因，我对我的房间或者宿舍楼不满意怎么办？

我们注重学生的个人安危和满意度。此类情况会根据不同的个案处理。由于情况常常因人而异，我们很难准确描述何谓严重原因。但需要强调的是，如果你对房间或宿舍楼有严重不满，你不需要自己面对这些困境。在这种情况下，你可以联系住宿楼宿管（RA），宿舍楼主管（RHD），国际学生项目学生导师（ISP mentors）和相关部门的专业人员帮助你解决问题。并视情况可能帮助你更换房间或者取消强制住宿的要求。

假期

在秋假期间，许多学生选择旅游，回家或留校。秋假期间（2026年10月15至18日），学校的宿舍不会关闭，但学校食堂用餐时间会有所调整。

在感恩节期间（2026年11月25至29日），很多美国学生会和他们的亲朋好友一起过节。你的认识的在地朋友可能会邀请你一起庆祝感恩节，并一起共进感恩节晚餐。如果你留校，要注意假期间学校食堂用餐时间的变化。

在冬假期间（2026年12月20日至2027年1月24日），没有其他住房安排的学生将能够申请留校。国际学生若无计划回国将会有资格可以申请。学校食堂将不开放，其他校园服务的营业时间也将有所调整。如果你参与学业，体育，学生就业或其他一月项目（J-Term），你也可以于一月初返回校园。

春假期间（2027年3月13至21日），学校宿舍会开放，但校内不提供餐饮。
暑假期间，校外住宿的旧生经常会出租他们的房间。这是个好机会留在学校附近从事暑期活动。
更多资讯请登录住宿管理办公室网站查看https://www.macalester.edu/residential-life/。

餐饮计划

在新生的第一个学期，所有学生都会被自动安排一个每周19餐的完整餐饮计划。你可以在第二个学期开始前调整成其他的餐饮计划选项。这些信息可以在**1600 Grand** 里学生的个人信息找到。校园内有各式各样的餐饮选择（食堂、餐车、咖啡台等），在国际新生欢迎会期间，ISP学生导师将会解释如何在校园内用餐。

校外住宿

学生在大三之后可以搬去校外住宿。你可以选择哪一种住宿类型更适合你，一些学生认为校外生活更独立自主：可以自己做饭，租金也可能比住在校内便宜。而另一些学生选择住校因为住在校内能够包括餐饮，而且可以更好利用校内资源。当你在大三下学期需要作出选择时，可以到校外住宿网页或者ISP在校学生网页查看更多校外住宿的选项。

学校组织与社团

玛卡莱斯特学院有很多可供学生加入的学生组织。学生组织是指学生在追求学术成就之外可以加入的社团活动。加入与否完全是你自己的决定：有很多喜欢这些组织的学生加入了很多，然而也有学生不参加任何的社团活动。

在**2026年9月17日**会有社团展会（**Involvement Fair**）；所有社团都会参与展会。你可以通过展会报名参加并且定期收到关于社团活动的邮件。然而不要担心，在展会报名并不是进入社团的必要条件，你完全可以晚一点加入！

许多国际生会加入文化社团。通过这类社团，国际生们可以因为共享的文化和兴趣联系在一起。这些是一些玛卡莱斯特现在提供的社团。然而，根据你的兴趣，这里也有很多别的社团组织。 这些组织包含很多方面，如爱好，运动，学术兴趣，或者社会服务。

学校资源

	DEAN OF STUDENTS 学务长 学生的主要行政联络人与权益倡导者;提供丰富学生生活及促进麦卡莱斯特社区建设、资源与项目等服务。	Timothy Davis deanofstudents@macalester.edu Weyerhaeuser Building, Suite 119
	CAREER EXPLORATION 职业发展中心 有专业人员帮助学生了解专业选择及不同职业选择，进行职业规划，简历修改等。	Marcos Cruz Jinna Johnson careerexploration@macalester.edu Kagin Commons, 1st Floor
	CENTER FOR RELIGIOUS AND SPIRITUAL LIFE (CRSL) 宗教中心 帮助校内学生组织宗教活动，并和双城地区其他宗教组织联谊。	Emma Kippley-Ogman crsl@macalester.edu Weyerhaeuser Memorial Chapel, 1st Floor
CEC	COMMUNITY ENGAGEMENT CENTER 社区参与服务中心 管理学生的志愿者活动。	Sedric McClure Ruth Janisch cec@macalester.edu Markim Hall, 3rd Floor
	STUDENT AFFAIRS 学生事务中心 帮助学生处理各式问题。	Kathryn Kay Coquemont studentaffairs@macalester.edu Weyerhaeuser, Room 119
LIB	DEWITT WALLACE LIBRARY 图书馆 为学生提供学习室和各类信息，并提供大量书籍和周期性展览。	+1 (651) 696-6346 library@macalester.edu DeWitt Wallace Library
	FINANCIAL AID OFFICE 奖助学金办公室 为学生提供各类奖助学金资讯和服务。	+1 (651) 696-6214 financialaid@macalester.edu Weyerhaeuser, Room 031
	LAURIE HAMRE CENTER FOR HEALTH & WELLNESS 健康中心 为学生提供生心理健康资源。	+1 (651) 696-6275 health@macalester.edu Leonard Center 53
ITS	INFORMATION TECHNOLOGY SERVICES 技术部 管理学校网络，电脑和通信设备。服务所有学生和教职员工。	+1 (651) 696-6525 helpdesk@macalester.edu Humanities Building, Room 316
	ACADEMIC SUCCESS CENTER 学生课业辅导中心 帮助学生解决学术问题。有各科目学生助教进行辅导。	Brigetta Abel Marjorie Banker +1 (651) 696-6121

		DeWitt Wallace Library, 1st and 3rd floor
LSC	LEALTAD-SUZUKI CENTER FOR SOCIAL JUSTICE 社会公正中心 为弱势群体学生提供支持和帮助，并为校园提供公正意识教育。	Cornell Zbikowski lsc@macalester.edu Kagin Commons, 1st Floor
	REGISTRAR 学籍与课程注册部门 记录学生的学业档案并协助办理课程注册。	Brittany Wideman registrar@macalester.edu 77 Macalester Street, Room 101
	RESIDENTIAL LIFE 住宿管理办公室 管理宿舍和学生住宿。	Jonathan Cardenas residential-life@macalester.edu Weyerhaeuser, 106
	PUBLIC SAFETY 安全部门 确保学生的安全。需要帮助请及时拨打电话。	+1 (651) 696-6555 publicsafety@macalester.edu Campus Center, Janet Wallace MUSIC 009
	STUDENT ACCOUNTS OFFICE/CASHIER 学生账户中心 纪录学生的账号，告知学生账单。	+1 (651) 696-6161 studentaccts@macalester.edu 77 Macalester Street, Suite 102
	STUDENT EMPLOYMENT 学生校内工作中心 管理学生校内工作。	Jaelynn Blenkush studentemployment@macalester.edu 77 Macalester, Room 201
CSLE	CENTER FOR STUDENT LEADERSHIP AND ENGAGEMENT 学生领导办公室 为学生组织、校园中心运营和辩论等提供支持和规划服务。	Bess Bieluczyk csle@macalester.edu Weyerhaeuser Hall, Suite 103
	CENTER FOR DISABILITY RESOURCES 残障人士资源中心 在存在学业及课外活动障碍的情况下，提供学生相应支持与调整措施并为学生设计包容性的学习环境。	Becca Lewis disabilityresources@macalester.edu Kagin Commons, lower level

明尼苏达州法律以及玛卡莱斯特的规定

以下提到的这些内容也包含在玛卡莱斯特学生手册中 **Macalester College Student Handbook** 。们这里强调的规定对国际生来说非常重要。请记住你的行为完全是你自己的决定，你要对自己的行为完全地负责。请仔细阅读玛卡莱斯特全体学生手册，因为以下的部分并没有包含所有的规则。

药品；酒精以及烟草

在美国，除了药店内销售或医生开的药，很多药都是不合法的。在美国，21岁以下的人是不能喝酒的。这并不意味着在玛卡莱斯特学院没有人吸毒或者喝酒。有些人确实违反了规定，从而被警察或者学校相关部门找上。如果违反规定的是留学生，他们也可能会和移民官产生麻烦。违反明尼苏达州法律可能会导致：罚款，囚禁（在严重的情况下），停学，退学，甚至遣返。

在PO4IS的许多活动中，学生导师（Mentor）会带着大家讨论毒品和酒精使用在玛卡莱斯特的现状。对于国际生来说，违反规定的后果是非常严重的。想要了解更多关于酒精的校园制度，请看玛卡莱斯特学生指导手册。

除了禁止21岁以下的人喝酒，明尼苏达州法还禁止他们买或者持有酒精饮料。这同样也约束卖家不能向21岁以下的人卖酒。通过法律，获得酒精需要合法的年龄证明（明尼苏达州身份证或者护照）。这些法律可能和你在家乡或本国的制度很不一样。然而，作为一个被这些法律约束的国际生，你应该知道这些法律和可能造成的后果。

除了禁止未满21岁的人饮用酒精之外，明尼苏达州法律也不允许未满21岁的人购买或拥有酒精饮料。它还禁止任何人向未满21岁的人售卖或提供酒精饮料。根据法律规定，酒吧或餐厅需要合法的年龄证明（明尼苏达州身份证或其他国家的护照），才能提供酒精饮料。这些法律可能与你习惯的实践或家国法律存在很大差异。作为国际学生，你应该了解这些法律及其后果，因为你将对其负责。

最近，明尼苏达州通过了法案，允许销售和消费含大麻成分的饮料、食品以及休闲大麻。但根据联邦法律，大麻被归类为"一类"受控物质，其制造（包括生产，例如种植、培育、生长或收获）、分销、发放或拥有可能导致国际学生持F-1签证面临移民后果。如果F-1学生因与大麻相关的罪行被逮捕，很常见的情况是这一指控会从市、县或州的记录中删除，但会一直保留在移民记录中。后果可能包括撤销签证或极度困难地获得签证，并被海关和边境保护局（CBP）视为不可入境。CBP还可能检查社交媒体账户，与大麻相关的照片、帖子等可能会成为严重问题。

我们意识到这些领域可能难以理解，国际学生办公室（ISP）并非在这里进行道德教育。本部分的目的是让所有学生了解潜在后果，以便做出知情决策。

TITLE IX 第九条约

第九条约是1972年创立的教育法修正案的一部分。第九条约规定 "在美国，没有任何人应该因为他们的性别而被禁止参与或被禁止受利于任何接受国家经济资助的教育项目以及活动。此外，在此类项目中，没有任何人应该因为他们的性别而受到歧视。" 在美国大学，性骚扰以及性侵犯是违反第九条约的。同时，第九条约也涵盖其它形式的能对玛卡莱斯特学生的学习经历造成障碍的性与性别歧视。

不当性行为

《玛卡莱斯特学生手册》对性行为不当的定义包括"性别歧视、性骚扰、性强迫、性剥削、约会/亲密伴侣暴力、家庭暴力、跟踪、未经同意的性接触的企图和实际行为、非自愿的性交以及其他形式的性侵犯"。性行为不当不仅侵犯了个人的权利和尊严，还破坏了玛卡莱斯特学院社区重要的价值观，这是在玛卡莱斯特学院不被容忍的。学院致力于创建和维护一个积极的生活、工作和学习环境，在这个环境中，社区成员意识到并尊重他人的权利，个人对自己的行为负责。性骚扰和暴力不仅违反玛卡莱斯特的政策，还可能受到明尼苏达州和美国法律的追究。对这些犯罪行为的起诉对国际学生的身份和在玛卡莱斯特社区中的地位具有重大影响。下面几条（性骚扰、性侵犯、取得许可/同意）是最常用的术语的详细解释；完整的定义可以在学生手册中找到。

性骚扰

性骚扰涉及一系列口头和非口头行为，包括任何不受欢迎和/或不合理地干扰或剥夺某人在学院社区中学术、社交或工作方面的接触、利益或机会，或者创造了干扰个人幸福和/或成功的环境的性别或性取向相关的口头、书面或身体行为。性骚扰可能涉及教师和学生、上司和学生、学生与学生之间以及同事或同龄人之间的其他关系。如果遭遇性骚扰，请与您信任的导师、上司、Title IX协调员或其他工作人员交谈。

性侵犯

性侵犯是指实际或企图对他人进行性接触，而未经该人的同意。性接触包括被告故意接触受害者的生殖器区域、腹股沟、大腿内侧、臀部或乳房，无论受害者是否穿着衣物，或者是受害者被强迫接触他人的生殖器区域、腹股沟、大腿内侧、臀部或乳房，无论对方是否穿着衣物。性侵犯包括但不限于强奸、猥亵、乱伦和法定强奸（与未满16岁的人进行性交）。性侵犯并不仅仅发生在陌生人之间，对于任何两个人之间的所有性互动，都必须获得许可/同意。

取得许可/同意

许可/同意被定义为在行为发生时，表明一个人自愿同意参与性行为的行为或言辞。只有18岁以上的个人才能给予许可/同意，因为18岁以下的人被归类为"未成年人"。此外，许可必须包括明确、口头的"同意"，而不是没有表明"不同意"。许可可以随时撤回，不能通过胁迫获得，并且不能由任何在精神或身体上无行为能力的人（例如，使用酒精或药物之后）给予。您将在新生迎新活动和在玛卡莱斯特学院的整个时间里了解到有关许可/同意的知识，因为许可/同意是我们社区中高度重视和维护的概念。

积极主动预防性暴力

- 积极了解并参与学院内的许可/同意文化
- 关心与照顾好自己和他人。尽量不要让酒醉的人独处，或让他们与陌生人呆在独自呆在一个空间，尤其是在各种派对场合。
- 相信自己的直觉。如果你对某种行为或者情况感到不安，请为自己和他人说话，并试图原理该情况。
- 请尽量避免独自在夜间行走。尽量保持在照明良好，人流量较多的区域。

如果你经历了性骚扰/性侵犯

- 前往一个安全的空间。你的首要任务是确保自己安全无虞。
- 与你信任的人交谈：可以是朋友、室友、宿舍管理员、咨询服务、校园保安（他们可以帮你联系警方）、国际学生项目（ISP）工作人员或第九条约协调员（Title IX Coordinator）。如果你还没有准备好向学校报告情况，请确保从其他人哪里获取所需的支持。
- 前往医疗机构接受检查，包括传染病检查、怀孕测试以及必要时处理潜在伤害。医学检查对你的健康非常重要。同时，如果你决定提起刑事诉讼，它也会成为重要的材料。Regions Hospital是最适合进行这些检查的医院，此类初期检查和后续随访在这家医院都是免费的。
- 尝试尽量不要破坏任何证据。在完成检查前，请不要洗澡、冲洗身体部位、清洗衣服或者整理仪容仪表。
- 照顾好自己。你可以拨打国家性侵犯热线电话 **+1 (800) 656-4673**，玛卡莱斯特咨询服务电话 **+1 (650) 696-6275**，Title IX协调员 **Laura Creech** 可以为你提供所需的资源。如果你愿意的话，进一步帮助你处理性侵报告或提出刑事指控的事宜。

如果你经历了不当性行为，成为性骚扰或性侵犯的受害者，请寻求帮助。我们强烈建议你报告任何性侵犯事件，因为这样学院才有能力协助受害者。你可以在此处：here 填写匿名在线报告表格。

相关资源

校内

校园保安（他们会帮你联系警方）	**x6555**
校内健康中心	**x6275**
住宿管理办公室	**x6215**
Title IX 协调员	**x6258**
学生事务主任	**x6220**
安全陪行项目	**x6555**

拨打 **+1 (650) 696-x** (X替换为上述的四位数字)

校外

国家性侵犯热线（24小时热线）	**+1 (800) 656-4673**
圣保罗警察局紧急电话	**911**
圣保罗警察局非紧急电话	**+1 (650) 291-1111**
Regions Hospital 信息	**+1 (651) 254-3456**

美国政府法律法规

国际学生

哪些同学是国际学生？

无论美国公民及移民局(USCIS), 美国移民和海关执法局(ICE), 美国海关和边境管理局(CBP), 国务院这四个机构所签发的签证类型，所有既不是美国公民，又不是美国永久居民的玛卡莱斯特学生都是国际学生。另外，无论学生的国籍和签证类型，玛卡莱斯特学院将所有在美国国外生活和学习过一段时间的学生也都看作是国际学生。充分了解美国对他们的签证所实施的政策，是每个国际学生的责任。如果对移民、签证有问题，这些同学应该咨询国际学生项目办公室 主管（**Luyen Phan**），副主管（**Molly Rochon**），副主管（**Britt Nelson**）或 SEVIS协调员（**Laurie O'Brien**）

美国移民管理部门明令禁止，并会重罚那些非法进入美国境内以及不维持自己合法移民状态的人。因此，在入境美国的时候有合法F-1，J-1 或其他有效签证和文件，以及维持自己在玛卡莱斯特留学期间合法的身份是极为重要的。下面是维持合法身份的明确定义。

移民身份

根据美国法律和法规：美国国家安全局负责管理美国境内包括国际学生在内的非移民。玛卡莱斯特学院的ISP主任，副主任和部门助理最重要的职责之一就是告诫国际学生如何在美国维持合法的身份和遵守美国法律。

F-1 签证学生：F1 是最普遍的学生签证，是通过美国大学录取的时候发放的I-20表格得到的。F-1签证的学生在美国就读某种学校，因此每个学期必须修满学分（每学期至少十二个学分）。

J-1 签证交流学者：J-1签证是签发给教授、研究员、学生、实习生以及其他受到指定机构赞助和管理以教育和训练为目的入境美国的人员的。为了维持J-1签证的，J-1签证的持有者必须完成DS-2019表上指定的程序或课程。

移民、永久居住者：有些学生有美国的永久居住的移民身份。这个身份，即绿卡持有者，允许这个人在美国永久居住并是拥有公民身份的第一步。

学习项目的要求

F-1学生在美国每学期必须至少修十二个学分以获取 ”全职“ 学生（**full-time**）的身份状态。除了在毕业前的最后一学期，学生只需要修满毕业要求的学分。J-1签证持有者必须满足赞助机构的要求。永久居住者除了学校的强制要求，没有其他特殊的学业要求。

驱逐出境

驱逐出境是对批准进入美国境内的外侨的驱逐。虽然接下来的介绍的驱逐出境的条例并非精准明确，但是依然可以感受到移民法律的严格程度。

- 没有遵守相应签证的规定(例如:未经批准地工作，没有上课且没有保持全日制学生的)。一些普遍的未经批准的工作包括:照看婴儿/狗，以及在玛卡莱斯特学院之外有偿辅导学生。

- 入境后犯罪，例如暴力，道德沦丧，与毒品相关的犯罪（包括滥用大麻），虽然对于一些特定的犯罪有一些特殊规则，但是对于毒品和大麻滥用我们没有例外—仅仅持有大麻即可被开除。尽管某些州政府通过了大麻合法化，对于持有非移民签证(如**F-1**、**J-1**签证）的人来说，大麻在联邦法律下仍旧是非法的。

- 非法入境

- 卖淫或者卖淫相关行为

- 伪造文件

护照

你的护照是证明你的身份的基础国际文件。你在美国所有的行为会用在护照上面写出的名字记录。 在你的签证上面的名字也会被用于你的I-20和 DS-2019记录。 如果你需要护照续期，请向最近的大使馆以及机构询问相关步骤。 如果当地政府需要，ISP可以为你开具一份证明你是本校学生的证明信。请在安全的地方保留一份护照的复印副本，并且使用这个副本去进行相关文件的更新。

关于护照的"要做"和"不要做":

要做	不要做
• 在护照上签名。护照只有在持有者签名后才有效。(中国护照一般在信息页已经印有签名) • 在护照内侧填好相关信息，在紧急情况下可以联系指定的联系人或者亲属。 • 在国外期间，寄出护照前要注册。 • 请在出发前检查护照的到期时间。如果有必要请申请一本新护照。 • 请在出发前检查各个国家需要的签证材料并且向当地的相关机构获取。请随身携带身份证明，护照以及其他相关资料。	• 不要把护照打包到托运行李内。请在旅行时把护照放在随手可及的并且安全的地方。 • 不要向你的朋友或者陌生人借出护照。政府规定护照仅限被签发的个人使用。 • 不要使用护照作为抵押。 • 不要变更，插入或者覆盖任何被录入护照的信息。如果变更是必要的，必修由政府机构做出变更 • 不要撕下、涂抹或者变更护照内的任何页面。

签证

美国签证页是一页粘在护照内的和护照页等大的纸。这个护照只能被用于进入美国并且只能从美国驻海外的签证机构获取。这个签证证明了被允许在美国入境的身份，还有签发和到期的日期（能够进入美国的期限）。在进入美国后，签证也将在离开和重新进入时非常重要。如果你签证已经过期，但是有意向离开美国旅行，你应该向ISP联系以取得I-20表格以取得新的签证。不要在签证页上面书写或者篡改。

自动化电子表格I-94

当你进入美国时，一位入境检察官（CBP Officer）会决定你在美国停留的时间。当你通过空路或者海路进入时入境检察官会制作一份非纸质的表格。如果需要你可以在稍后打印出一份纸质版。
网址 https://i94.cbp.dhs.gov/I94/#/home. 如果你从陆路入境例如墨西哥或者加拿大，你会被签发一份纸质的I-94（请勿丢失)。

在学期中的假期里出游美国以外的国家

I-20表格是再入美国海关的重要文件，所以出游美国以外的国家请携带好I-20表格。如果携带的是J-1签证，请联系相关人员获取出行授权。如果你在美国境外逗留超过五个月，并且不再就读于玛卡莱斯特学院（等同于缺席），你必须获取一张新的I-20表格来重新入学。出境之前请找ISP四位工作人员之一签署I-20表格。如有特殊原因，请找玛卡莱斯特学院的国际学生办公室部门咨询相关规则。

工作

除非从移民部门获得相关的授权，持有F-1签证的国际学生不能接受校园外的工作。没有相关授权而工作是极其严重的违反签证规定的行为，可能会被遣返回国。一旦被遣返，需要获取一张新的签证来重新入学。违反者可能会被立刻驱逐出境。有关工作授权请询问国际学生办公室工作人员。

校内工作机会

校内工作是一种形式的经济补助。获得校内工作授权的学生无需移民部的授权，但也需要遵守以下规章制度。

- 学生所做的工作应该在学校所拥有的地区上进行，或者是学校Financial Aid Office认可的工作。
- 学期进行中，每周不能工作超过 二十个小时。
- 如果该学生有资格，并且接下来的学期也想要申请这份相同岗位，那么该学生就可在非上学日进行全职工作。
    - 暑假期间，学生在校工作所获得的报酬不受work study 的限制。

寻找并申请一份工作

大一新生可以在网上看到可供申请的工作，并且在五月中旬可以进行申请。详情请见：学生工作。由于申请的学生数量较多，你可能不会被最想要的职位录取，建议同时多申请几项工作（推荐为5项 ）。绝大多数大一新生将有机会在雇佣很多学生员工的部门拿到offer，这些部门包括设施管理部门，餐饮供应部门，体育部门和图书馆。当一份工作的申请结果下来并且获得了这份工作，学生在第一年春季学期开始之前不得跳槽。建议你在出发前往学校之前就开始关注开放的职位申请并准备简历。不要错过申请的截止日期哦。

拥有Work-Study助学金的学生在申请工作时有优先权。只有在这些学生拥有工作后，没有这项助学金的学生才会被纳入考虑范围。

无工作需要（**Non-Aid**）学生在校工作

没有财政补助（Financial Aid) 的学生只能在特定的情况下得到在校工作，因为学生工作项目的首要目标是让有财政补助需求的学生通过在校工作补贴学费支出。因此有财政补助需求的学生将会优先得到在校工作，其余学生可以从剩下的工作岗位中做出选择。然而没有财政补助的学生提交的在校工作申请可能会被延后或拒绝，目的也是为了先满足有财政补助需求的学生。交换生不满足申请在校工作的条件。

换工作

当学生和相关部门管理人员都同意中止这份工作时，就是一个无过错的解雇（no-fault release）。这些解雇也是完全解雇（full release）。比较常见的原因有：时间冲突，或者是获得了一份校外工作。如果有必要，解雇应该在学期开始或者是学期前期就应该进行，以保证没有被分配到的学生可以及时申请。由于学生获得学生工作后必须在该工作工作一整个学期，所以解雇只能发生在开学两个星期之内。
无过错解雇的规章制度如下：

- 解雇必须是建立在双方都同意的前提下，并且双方都签署解雇申请表。
- 想要正式申请另外的在校工作的学生申请前必须要告知其雇主(supervisor)。
- 雇主可能不允许学生更换工作，且大部分情况下雇主也没有能力解雇学生。
- 雇主可能要求学生找到新工作再签解雇书。解雇书将被送到学生工作中心（student employment office）

在特殊情况下学生可签署不完全解雇书。不完全解雇书能给学生同时有两个工作的机会。解雇书和临时解雇书上都要有学生和雇主的签名

工资

玛卡莱斯特工资标准是 **$16.37/**小时 (Aug 5, 2026 更新)。学校根据工资时间表Payroll Schedule每两周发一次工资。大一新生一般每周工作9到10小时就会达到周均工资上限。

在校工作责任

在校工作除了可以为学生提供财政补助，锻炼学生能力，还能培养学生的基本工作素养。校外工作也会起到同样的作用。

被雇佣学生应负起下列责任：

- 亲自挑选工作职位。
- 积极回应雇主。
- 熟悉工作量，职责和质量要求。
- 不迟到早退。

- 每两周提交工作时间表(适用于大多数职位)。
- 如有任何工作时间更改,应提前告知雇主。
- 如在工作中受伤或生病需及时告知雇主。
- 努力工作。
- 按时完成任务。
- 参与员工表现评比。

寒暑假工作

每年6到8月，学生工作中心会有暑假工作项目。既有全职也有兼职工作。并不是每个工作岗位寒暑假都会开放，学生可以到学生工作网站去查看寒暑假开放的工作岗位，或者咨询雇主。寒暑假工作不算在**Work-Study**助学金之中。

校外工作

申请资格概述

只有持有效F1签证，并在美国高等学府至少学习九个月的非移民签证(例如F, J, H, E, L, M)持有者有资格申请校外工作。实习，研究工作，研究人员等等也包含在校外工作内，并且这份工作必须和主修专业相关，辅修或研究方向不纳入其中。为确保你有申请资格以及这份工作被官方承认，请与ISP的工作人员随时沟通。

CPT签证 (CPT): CPT指带薪或无薪实习，研究员，研究职位等等此类工作，这份工作必须与你的主修专业相关，并且你可以从中拿到学分。

条件:在申请CPT前学生必需完成一年的学业。每个学期官方需颁发新的工作授权。当学校还在上课的时候，学生每周可以工作最多20个小时，放假期间(例如圣诞假期，暑假或春假)可以全职工作。总计一年或以上的全职CPT工作会取消OPT工作资格——具体如下。

OPT签证 (OPT): 学生通常在距毕业90天时开始申请OPT工作。官方允许你在学术相关领域全职工作12个月，如果在实习期间申请H-1B (临时员工)签证，工作时间即可延长。总的来说，OPT必须在毕业13个月内完成。毕业后若没有OPT签证则不能在校内工作。

STEM OPT: STEM (科学，技术，工程，数学)专业的学生工作时间可以延长24个月的工作时间。在玛卡莱斯特学院，STEM专业有:生物，化学，经济学，计算机科学，数据科学，环境工程，环境科学，地质学，数学，神经学，心理学，物理和极少数个人设计的专业。在STEM OPT签证延期期间，可以申请每年四月一日H-1B的抽签。

从*OPT*的申请到出签大约需要*90*到*150*天，所以一定要提前规划时间！了解更多申请信息请登陆 ISP网站。

从2018年三月起，SEVP(交流学者项目)开发了一个网站，STEM学生在OPT/STEMOPT期间可以在变动发生后10天内登录网站更改重要信息，其中包括美国的住址，电话号码，国外的电话号码，雇主的姓名以及地址，联系人姓名以及信息。

学生校外工作 (特指玛卡莱斯特 CEC 办公室的项目)

在校外工作项目中，有工作助学金的学生可以通过社会服务来赚取奖金。联邦规定限制在非盈利，非党派，非宗教机构的工作机会。项目规定如下:

- 只有工读生可以参与
- 只有大二及以上学生有资格参与
- 学生应在校外劳动中赚取助学金
- 每年项目能容纳大约35个学生
- 参与暑假项目没有薪资
- 因为资助金额有限，建议学生尽快申请项目更多信息和申请材料尽在CEC网页或通过邮箱cec@macalester.edu直接联系项目工作人员

社会保障号码 (SSN)

要是想在玛卡莱斯特学院或者美国任何地方就业，学生就必须具有有效的美国政府颁发的社会安全号码以及就业授权。若需在美国就业，社会保障卡是必需的，但只有在你（持有F-1签证的学生）获得移民局或国际学生项目办公室颁发的就业授权（参见上章）时，社会保障卡才有效。获得工作许可的学生在来美国的前五年内则无需缴纳社会保障税或医疗保险税。

社会保障号码申请程序将在玛卡莱斯特学院国际生新生欢迎会之间进行。如果您在国际生新生欢迎会之后找到工作，请联系国际学生项目办公室以帮助您申请社会保障号码。注意，一旦拿到社保卡，务必好好保管。你的社会安全号码将会终身绑定。如果你很不幸遗失了社保卡，也没关系---你可以申请另一张卡。另外值得注意的是它不是一个ID（身份证明文件），但请把它放在一个安全的地方并且不要随便与人分享你的号码。如想要了解更多关于社会保障号码的信息，请前往：
https://www.macalester.edu/isp/governmentregulations/socialsecurity/

税金

大多数持有F-1签证的国际学生在校园内工作都必须向州（通常是明尼苏达州）和美国联邦政府缴税。税收将自动从你在玛卡莱斯特获得的工作薪水中扣除。通常在美国的头五年内，社保税和医保税不会从您的工资中扣除。在二月份的时候，工资办公室会把你的W-2（工资和税单）和/或1042-S（给接受可收税的经济资助的学生，或学生所在国家与美国签订税收协定的在校工作学生）寄给你。如果你选择用电子方式接收你的文件，您也可以访问你的1600grand帐号查看W-2以及访问GLACIER Tax Prep (GTP) 软件查看1042-S。注意：所有学生都必须在4月15日前提交所得税表，因此，若一些学生已经超额缴税，他们将从美国或州政府那里得到退税。对于某些学生，如果他们赚了超出预算的薪水或者在上一年没有缴纳足够的税款，就需要纳税。所以最好留出您工资的一部分，以备您在完成纳税申报后需要额外缴税。

不论是否获得经济资助或是在美国工作的留学生每一年都必须提交在美国的纳税申报单，值得注意的是提交该申报单的截止日期通常是*4*月*15*日。当您收到您的税单（*W-2*，*1042-S*，*1099*等）时，千万不要扔掉它们！这是申报纳税申报表过程中所必需的材料文件。请务在报完税之后保留您的账单五年。

玛卡莱斯特学院会给你一个密码，你可以用该密码访问在线税务服务以帮助你提交联邦税。此外，ISP（国际学生部门）将于3月和4月的办公时间内举办税务辅导以帮助您完成您的州税务申报或其他税务申报。以参加税务辅导，请您按要求带上您的联邦税务表格（从网上软件打印出纸质版）、W-2和1042-S表格（以及您在邮件中收到的其他相关表格）、您的护照和美国签证、您的I-20签证和您的社会保险号码。根据以往经验，完成这些不会超过半个小时到一个小时，然则越早完成越好。每一个学生都必须申报税务，不然会影响你未来的签证状态。

如想要了解更多关于申报税务的信息，请前往：https://www.macalester.edu/isp/taxes/

驾驶/身份证明

驾驶执照/身份证明证件(ID)

作为一名国际学生，你至少有两个身份证件——护照和玛卡莱斯特学生证。我们建议你再申请获得明尼苏达身份证或驾照。这些由州政府签发的文件除名字不同外其他都是完全相同的，这两种身份证明是美国标准的身份证明形式。在进行金融交易，尤其是写支票，亦或是在购买烟酒，电影院观看限制性电影等需要年龄确认的情况下，通常都需要这些文件。拥有明尼苏达身份证或驾照的优势是有些地方不会接受你的护照作为有效的身份证明，尤其是当需要检查你年龄时。而且，你也不想随身携带你的护照以致增加丢失护照的可能性。

另外值得注意的是，如果你在美国期间申请到另一个国家的签证，并且需要把护照留在该国大使馆内时，你将没有有效的身份证明来登机以返回学校。在这些情况下，你就可以使用明尼苏达身份证或驾驶执照。

所有明尼苏达的居民在驾驶任何机动车(汽车，卡车，摩托车) 前必须持有有效的机动车驾驶证。在没有合法机动车驾驶证的情况下驾驶机动车是违法的行为，并且会导致罚款甚至监禁。允许其他没有持有有效机动车驾驶证的人士驾驶机动车的行为也是违法的。

获取一份明尼苏达的机动车驾驶证是一个相对简单的过程。你必须先通过一场包括交通和安全法规，路规，路标，限速的书面考试。一旦你成功地通过了这项考核，你会获得一份能让你在一位21岁及以上的驾驶员的陪同下驾驶机动车的临时驾驶证。如果你已经满19岁或以上，三月后便可以参加路况的考试。如果你未满18岁，则需要六个月的时间才能参加考察你驾驶技术及交通法规知识的考试。整个获取驾照的过程大概会总共花费你40美元。

如果你拥有国际驾照(IDP)，我们强烈推荐你申请一份明尼苏达本地的机动车驾驶证。国际驾照是一份能让你在不是你居住国的地区合法驾驶机动车的文件。国际驾照并不能取代美国当地的机动车驾驶证但是却可以作为一份你居住国驾照的代表文件。每个州对于持有国际驾照的短期旅客和不持有居住条件的人士有分别独立的政策，且在明尼苏达居住超过60天后最好的选择是获取一份州政府授权的机动车驾驶证。
如想要了解更多关于驾照和州身份证明的信息，请前往：
https://www.macalester.edu/isp/governmentregulations/licenseandstateid/

机动车保险及意外

明尼苏达机动车无过错保险法案要求每一辆在明尼苏达州界内驾驶的机动车都需受到正当的无过错及责任保险的保护。在这条法律的执行之下，无论受害者的责任与否，保险公司必须对在交通事故中造成受伤和财产损失的受害人提供基本的经济赔偿。
摩托车司机必须随身携带能证明该车有保险的文件。如执行法律的人员的要求，驾驶员必需提供此项证明。

遇到任何突发事故的驾驶员需立即寻求帮助。在事故发生的同时，需有人员及时电话联系警方从而寻求他们的帮助。警方会在有必要的情况下提供拖车和救护车。在遇到意外的时刻，要确定写下正确的名字，地址，电话，机动车车牌号，和其他涉及整场意外的人士/机动车所拥有机动车保险公司的名称。警方会至少在五天内要求你填写一份书面的关于意外的报告。直到警方明确告知之前，请不要离开意外的现场且立即联系你的保险公司。

当事态恶化

当遭遇严重疾病且需要前往医院，或因为不适当行为被警方逮捕，或在学校遭遇麻烦，和被超额收取过量的所得税的时候，你最好的选择是及时向国际学生中心联系。尽管这些事件并不经常发生，但对于美国本地学生和国际学生造成的后果会截然不同。我们会尽力帮助你做出遭遇意外时最有效的选择。

受管控物质及其法律后果

截至2022年7月1日，明尼苏达州开始允许销售含有大麻（THC）的食品和饮料。截至2023年5月30日，明尼苏达州合法化了娱乐性大麻的使用。ISP希望确保您了解到，根据联邦法律，大麻被归类为"I类（一类）"受控物质，其制造（包括种植、培育、生长或收获等生产活动）、分销、配药或拥有可能会对持有**F、J**和其他非移民签证身份的国际学生产生移民后果。你可能可以在商店购买THC食品，但对国际学生而言，根据联邦法律，这是非法的。以下是一个示例，展示了这一法律对认为合法的学生产生的影响；以下文字摘自美国公民及移民服务局在西雅图进行绿卡（永久居民）面试时使用的表格中的部分内容。

> Some states legalize limited use of marijuana. However, the Federal law still renders marijuana offenses illegal. I am now going to give you a copy of a federal statute: Title 21 of the United States Code, Section 844. I will now read the pertinent section of the statute regarding the penalty for simple possession of a drug or controlled substance. [officer reads the statute as follows:]
>
> It shall be unlawful for any person knowingly or intentionally to possess a controlled substance unless such substance was obtained directly or pursuant to a valid prescription or order, from a practitioner, while acting in the course of his professional practice.
>
> Any person who violates this subsection may be sentenced to a term of imprisonment of one more than 1 year, and shall be fined a minimum of $1,000, or both. The imposition or execution of a minimum sentence required to be imposed under this subsection shall not be suspended or deferred. Further, upon conviction, a person who violates this subsection shall be fined the reasonable costs of the investigation and prosecution of the offense.
>
> 一些州对大麻的使用进行了有限的合法化。然而，联邦法律仍将大麻违法行为视为非法。现在我将给您一份联邦法规的副本：《美国法典》第21编第844节。现在我将朗读该法规的相关部分，涉及非法持有药物或受控物质的简单持有的刑罚。[警官朗读以下法规内容：]
>
> 任何人故意或有意地非法持有受控物质，除非该物质是直接从执业医师处合法处方或订购获得的，在其职业实践中行事，将属于非法行为。
>
> 任何违反此条款的人可能被判处超过1年的监禁，并处以不少于1,000美元的罚款，或二者兼施。根据此条款所规定的最低刑期的执行不得暂缓或推迟。此外，在被定罪后，违反此条款的人将被处以对调查和起诉该犯罪行为的合理费用的罚款。

对于回答"是"的人——即他们曾经尝试并合法购买过大麻——他们被拒绝了绿卡（永久居留权）。我们还听说过美国海关和边境保护局（CBP）会检查社交媒体账户。因此，如果有与大麻相关的照片或帖子，可能会成为一个严重的问题。学生可能还会遇到未成年或在摄入THC后驾驶的问题。

如果一名国际学生因与大麻相关的罪名被逮捕，通常情况下，这项罪名将从市、县或州的记录中删除，但将永久留存在他们的移民记录中。这意味着将来很难获得签证或被海关和边境保护局（CBP）在入境口岸接纳。通常情况下，你会被允许留在美国完成您的身份，但你的签证将被吊销，并将无法返回。ISP曾与处于这种情况下的学生合作。我们不希望你陷入这种困境。如果你曾因与大麻相关的罪名被逮捕，请与ISP进行沟通。我们建议你聘请"犯罪移民法"律师，即同时处理刑事和移民案件的律师。若你分别聘请律师，他们可能会因为对此罪行不了解而无法顾全所有细微之处。

此外，请注意，由于大麻在联邦层面仍然非法，在接受联邦资助的任何大学校园上是不允许使用的（适用于几乎所有大学校园）。因此，它将违反学院的政策，并可能使学院的联邦资金受到威胁，或根据《无毒学校和校园法》（DFSCA）受到罚款的处罚。

请注意

联邦法律优先于州法律。

美国政府颁发您的签证，而不是明尼苏达州。

⬇ 这意味着

国际学生有责任遵守所有的联邦（美国政府）法律

学术相关

关于学术生活的更多信息可以在玛卡莱斯特学院学生手册 Student Handbook 中找到，特别是关于更具体和正式的情况，如学术政策(academic policies)。如需进一步了解任何主题的详细信息，请查阅在线学生手册。

文理教育

文理教育可以理解为通识教育;这种教育模式对于学生整体智力和个人间发展有利，同时也锻炼学生在全球化环境中工作和生活的能力。在玛卡莱斯特学院，学生需要在不同学科中学习一定量学分的课程:社会科学，自然科学，数学，人文和艺术，国际主义和美国多元文化来完成文理学习。和单一学科教育不同，文理教育的通识性和深度让学生在自己专业外能探索不同学科。

学术导师

学术导师是由教工担任。学术导师会帮助学生的学术生活和个人生活，帮助学生思考并达到个人与职业目标。第一年课程的老师便是每个学生的学术导师。学术导师很了解毕业课程学分要求和打分系统，因此学生应与学术导师建立良好关系，建立学术目标，讨论学习成绩，探讨实习机会，讨论专业以及交换生项目等等。所有与学术导师的交谈内容都是保密的。在大一第一个学期结束后可以换到与自己兴趣或专业更加匹配的学术导师，但我们建议提前和现任导师以及你想转至的导师交谈再做决定。

学术要求目录

学术要求目录是一个对学生大学教育重要的引导。它包含了详细的毕业要求和课程要求，例如在不同领域中主修，辅修，集中，核心和荣誉。它也包含每个部门每个学期课程的简介。在注册办公室和网上有学校目录。网址http://catalog.macalester.edu/

学生学业课程量

学生毕业需要完成128学分。在玛卡莱斯特学院，大部分课程都是4学分。为了毕业，大部分学生每个学期上4门4学分的课。学生在不交任何多余学费的情况下可以一学期上18学分的课。在多交学费的情况下学生可以上19-20学分的课。每学期学生不能上多余20学分的课。国际学生每学期至少需要上**12**学分的课来达到**F-1**和**J-1**学生签证的要求。

当英语为你的第二语言时

Macalester不提供其他的ESL英语课程。但如果学生觉得能从额外语言课程中受益，可以通过教授或学术指导推荐，去双子城(ACTC)其他学校上语言课。咨询ACTC的网站可以获取更多资料。此外，位于学校图书馆的MAX学术辅导中心也是一项很好的资源，学生导师能帮助学生锻炼很多技能。特别地，MAX中心的MAX配

对项目能帮助学生在很多情况下受益，包括从探索大一生活，到熟练掌握专业写作技巧，到最后完成更高难度的课程和项目。

GRADING成绩评估系统

Macalester的打分系统使用字母制度：A, B, C, D, NC和+, -符号（比如A-, B+）。A是优秀；B是良好；C是一般；D是最低及格分。但在学生专业所对应的课中，C-是最低及格分。

NC代表没有获得学分以及该课程挂科。我们强烈建议各位新生仔细阅读在学校日志（College Catalog）上的各类评分选项。

请一定要注意S/D/NC选项（也就是我们通常说的通过/挂科（Pass/Fail）选项 ）的局限性。这项政策允许学生在完成一门课程的同时得到不计入GPA的Pass/Fail成绩。当学生们选择Pass/Fail时，他们将不会获得ABCD这一类的成绩，而是获得S，以令人满意的成绩结业，或是SD，以D的成绩结业，抑或是N，即无学分（挂科）。平均学分绩点（GPA）由教务办公室计算。每个成绩对应一个绩点，GPA的计算方式如下：

Grade	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D	D-	NC
Points	4.0	3.7	3.3	3.0	2.7	2.3	2.0	1.7	1.3	1.0	0.7	0.0

在常规成绩系统上，每学期的GPA的计算方法为将总绩点除以一个学期上课的数目，Pass/Fail以及退课（Withdraw）的课程将不计入GPA。通过AP，IB，A-Level等考试转换的课程将不计入GPA。2.0的GPA是毕业的最低要求。

授课方式

大多数在玛卡莱斯特的课程为小班化教育（平均人数为17人），教授与学生均穿着休闲装，授课也在轻松的课堂氛围里进行。在小班上，教授也会期待所有学生的问题以及讨论。有时出勤率以及课堂参与度将影响学生们的最终成绩。以下是几种形式的授课：

讲座 **Lectures**：最常见的授课方式为讲座。讲座将伴随课堂讨论（尤其是在小班上），课后阅读作业以及周期性的写作作业。积极参与课堂讨论至关重要，因为这体现了学生对于课堂的兴趣，专注度以及独立思考能力。许多课程的一部分成绩都将由学生的课堂参与度决定。

开放办公时间 **Office Hours**：当课堂人数太多以至于教授无法在课上安排讨论或回答问题，或是学生没有机会在课堂中提问时，他们可以选择在教授的Office Hour与其单独会面，或是通过邮件进行预约。教授们的Office Hour一般会在第一节课时宣布，并且通常也都会列在课程大纲中。我们强烈建议学生利用好Office Hour。

实验室 **Labs** 一些课程要求搭配实验室环节，学生们需要实践自己在课堂中习得的理论。

课堂助教 **Preceptors**：玛卡莱斯特的许多课程都配有课堂助教（Preceptors），他们多为修读过该课程的高年级学生，具备丰富的学术经验。助教们会协助教授筹备教学材料或分担作业批改工作，并设有专门的答疑时间，为学生解答有关课堂知识、作业难点及备考策略的疑惑。在语言学系，辅导员则通过开展对话练习或协助论文润色，致力提升学生的语言应用水平。校内学术支持资源获取十分便捷，我们强烈建议各位同学积极利用这些服务。

不同的课堂检验方式

每门课的检验方式各有不同，有以下几种基本形式：

学期论文 **Term Research Papers**：在玛卡莱斯特的许多课程中，你需要根据一整个学期的研究成果撰写一篇综合性的论文。教授通常会在开学初期布置这项任务，要求你在整个学期内持续进行调研，并于学期末提交。这篇论文的得分通常在最终成绩中占有极高的比重。在撰写过程中，你将频繁使用到图书馆资源。图书馆的专业工作人员非常乐意协助你了解馆内布局，并帮你寻找书籍、参考资料、期刊及各类在线资源。此外，学术辅导中心 **(MAX Center)** 也是一项极佳的资源，他们能在论文构思、逻辑结构安排以及各类学术引用格式（如 MLA、APA 等）方面为你提供专业的指导与支持。

学生项目 **Projects**：学生项目通常设置为个人或者小组合作完成。项目的形式可以根据所选课程的设置不同而有所不同。例如，它可以是一份政策建议书、一项实地的研究工作、一个艺术设计、一个写作作品集或这一个广播播客。分配项目的目的通常是让学生将他们从课堂上学到的知识应用到创造性或实际的工作中，以增强学生的学习体验和对学科的理解。

课堂报告/演讲 **Class Presentations**：在玛卡莱斯特学院的许多课堂上，课堂报告是一项常见的作业。你可以向教授和同学们展示和解释你的研究和项目。通常情况下，你需要为演讲做准备，例如制作幻灯片或者撰写脚本。大部分情况下，你的课堂报告将作为你研究和项目的一部分进行评分。在某些情况下，课堂报告是以小组形式进行的。

考试 **Examinations**：许多课程都会在学期中和学期末进行考试，还可能会进行不同频率的小测。所有考试的目的都是为了确保学生按时完成分派的任务，理解课堂知识，并且用来衡量他们的学习程度。

请注意，这些都是笼统的一般性概括。每位教授和每门课程都可能会有自己独特的设置。

学术行为准则

玛卡莱斯特学院要求所有学生必须严格遵守学术诚信准则。学术标准及其具体实践方式往往根植于特定的文化背景。在你母国被视为合乎礼仪的学术习惯，在美国的教育语境下可能未必适用。因此，深入了解并适应美国的学术规范至关重要。若未能达到这些标准，你可能会面临学术不端的指控，情节严重者甚至会面临被开除的风险。

美国学术界对诚信的界定，主要建立在尊重个人主义、公平竞争、独立思考与协作，以及对原创性思维、创造力和开拓精神的高度重视等文化价值观之上。学术不端行为的范畴广泛，包括但不限于：在日常作业或正式考试中作弊、实施剽窃、将他人的研究成果据为己有，以及未经授权擅自使用图书馆馆藏或计算机系统资源。

在许多文化中，学生们习惯于结伴学习或共同备考，这在玛卡莱斯特同样是被鼓励的社交学习方式。然而，一旦进入考场，每位学生都必须独立应试。除非教授另有明确指示，否则在考试期间严禁抄袭他人答案或互相讨论。美国教育体系的核心原则之一，便是要求每位学生都必须基于其个人独立完成的学术成果来接受公正的评估。

作弊行为的具体表现为抄袭他人的作业，或在考试时携带未经许可的参考资料及辅助工具。而剽窃则是指在引用他人的作品、观点或文字时未能准确标明出处，这种行为在美国被视为窃取他人的知识产权。剽窃是美国学术界最为严重的违规行为之一，足以对你的学术声誉和职业前景造成毁灭性打击。在撰写论文时，查阅多元资料并总结他人观点是必要的科研过程，但你务必明确标注所有引用来源。这一原则同样适用于引用同龄人的成果，甚至是重复提交你本人以往的作品。虽然与朋友探讨文章构思是被允许的，但提交与他人高度雷同的论文，或找人代写（即便是基于你自己的构思），都是绝对不可接受的。（本节关于学术准则的内容参考自 1994 年版《明尼苏达大学国际学生手册》）。

学术警告

在每个学期末，学术机构和学术委员会将查看每位学生的成绩以及学分。若学生没有达到课数要求或他们的成绩中包含D或以下，他们将会被学术警告一学期，并且需要遵守学术委员会对其未来学术表现的要求。更多细节请查询学生手册。

若学生没有在规定学期内达到相应的学术要求，他们将可能被劝退一学期。对于除非拥有良好的学术表现，不能离开美国或者在美国工作的留学生来说，这种情况是尤其严重的。

因此，国际学生将必须达到至少2.0的GPA来避免被学术警告以及达到签证要求。如果学生没有达到足够的GPA，请向国际学生办公室的工作人员（Luyen, Molly, Britt 和 Laurie）来寻求咨询或帮助。

请假及缺席

在玛卡莱斯特，暂时中断学业的行为被正式定性为“休学” (Leave of Absence, 简称 **LOA**)，而非通常所说的“间隔年” (gap year)。有关办理休学手续的具体细则，请查阅《玛卡莱斯特学院学生手册》。对于持有 F-1 或 J-1 非移民签证的学生，选择休学需遵循特殊的联邦移民规定。首先，这些签证持有者必须在一个学期内修读至少 **12** 个学分以维持其全职学生 (Full-time) 身份。倘若因休学导致未能满足全日制课程要求，您必须采取以下任一行动：离境美国、将签证状态转为非学生类别，或是利用现有的 I-20 或 DS-2019 表格转至其他院校全职进修。每项选择均涉及复杂因素：若在美国境外停留超过 五 个月，重返校园时必须签发全新的 I-20 文件。在缺乏有效签证的情况下，即使持有新表格，亦无法确信美国使领馆会再次批复入境所需的学生签证。若选择留美并变更身份，则需意识到日后恢复学生身份的过程可能耗时长久且充满变数。此外，休学将直接干扰您通过 **CPT** 进行校外实践或科研的能力；若在毕业前最后一年选择此路，您的 **OPT** 申请资格亦可能受损。

成功的策略

为了在美国的学术系统中成功，学生需要了解其机构组成以及运作方式。学生也需要试着理解一些美国教育基本的教育理念。以下是一些有助于学生的申请或学业的建议。学生需要了解更多的学术规则以在现在及将来的学术生涯中取得成功。与相关经验人士进行交流和学习将有助更快地理解学术机构的运作方式。

调整预期

请务必意识到，全面适应这种截然不同的教育模式并完全发挥你的学术潜能通常需要一定的过渡期。在初抵玛卡莱斯特的首个学期，由于文化与语言的差异，国际生的课业表现偶尔会略逊于美国本土同学；然而，随着你英语应用能力的精进以及对美式学术逻辑理解的深入，你的学业成绩必然会稳步攀升。即便你在竭尽所能后，第一学期的结果仍未臻理想，也请保持积极心态，切莫因此丧失信心。

明智选课

在第一个学期，尽量不要申请超过4节课。比起全部选择高难度多课业的课程，确保学生选择的课程有难有易。当学生打算换课时，不仅仅要跟学术指导交流，也要向其他有经验的学生询问意见。有些学生会想要尽快赚取更多的学分，但课数过多将会导致学生对课程失去兴趣，在成绩上也会受到影响。

始终如一

在美国的高等教育中，不要等到学期过半才开始投入学习。学生需要从第一节课就开始认真对待，否则等待的将会是越来越大的课程压力和学术难度。

与教授交流

教授都期待学生能在课上或课后与其讨论。也期待学生能去他的办公室询问问题。如果一名学生学术表现略为平庸却又没能积极地与教授询问和交流，教授会认为该生对自己的课程失去了兴趣，也就将会把更多的精力给其他学生。如果学生对于课程要求或课业内容存在问题，直接向教授或同学提出是最好的解决办法。学生也可以向助教（Preceptors）寻求帮助。他们多是大三或大四的学生，具有丰富的经验。

保持开放的心态

由于你在母国或其他教育体系中的学术背景，你或许已经对教育的目标、教学手段以及探索特定专业领域的方式，建立了一套固有的认知模式。

比方说，你可能习惯于将大量信息的机械记忆视为学习的核心，或是倾向于通过极度狭窄的单一视角来钻研学术问题。但在玛卡莱斯特学院，你会察觉到这里更强调多元观点的整合能力，而非单纯的资料背诵。同时，我们鼓励学生通过跨学科的视野，借鉴不同领域学者的研究成果来深化对问题的理解。你必须意识到美式教育与其他体系间的这些本质区别；为了在学业上更进一步，调整思维习惯是必经之路。无论你个人对这套价值观持何种立场，若想在玛卡莱斯特的学术环境中脱颖而出，就必须理解并践行这些原则。

国际化教育

玛卡莱斯特的国际生是学校跨文化交流的重要组成部分。玛卡莱斯特把国际化教育定义为师生共同将自我认知、博雅教育和跨国交流融合在一起的挑战。玛卡莱斯特鼓励学生在拥有自信心的同时，也认识到创造力的珍贵；在具备理解和分析复杂问题能力的基础上，更愿意在愈发跨文化和多元的社会中彰显领导力。Macalester的国际化教育包含以下的关键项目：

- 国际学生项目 **International Student Program** 致力于为多样化的国际学生群体提供个人与教育发展的支持和服务。
- 科菲·安南全球公民意识机构 **Kofi Annan Institute for Global Citizenship** 致力于通过提供教育计划，活动和资金，以促进学术研究，个人和社区的发展在地方、国家和国际层面以道德的方式进行。
- 玛卡莱斯特不可忽略的高比例国际学生群体代表了来自不同国家地区的广泛文化。
- 学生可以选择攻读国际研究专业（International Studies），一个学术严谨，以跨学科研究为主的专修领域。

- 其他地区研究包括：美国研究，亚洲研究，法语和法语国家研究，德语研究，拉丁美洲研究和俄罗斯研究
- 提供五种外语专业和语言学专业，以及提供特色的语言宿舍。
- 玛卡莱斯特国际圆桌会议**International Roundtable**每年十月在校园举行。作为一个面向整个社区的智力论坛，国际圆桌会议与学生和知名国际学者一起探讨重要的全球议题。
- 通过专注于国际和跨文化主题的研讨会，持续进行国际学生导引活动。
- 在玛卡莱斯特访问国际教职计划、赫伯特·H·汉弗莱教授职位（Hubert H. Humphrey Professorship）和富布莱特驻校学者计划（Fulbright Scholar-in Residence Program）的支持下，提供由访问的国际教职员工开设的特殊课程。
- 玛卡莱斯特学院的留学中心 **Center for Study Away** 提供了在国外和美国境内其他大学交流学习的机会。所有国际学生都可以选择出国留学，但获得经济补贴的条件会根据项目决定。

其他有关部门联系方式

Ametrica项目 → ISP

心理咨询协调服务 → Jon Vaughan-Fier

课程注册(交换生) → Katie Kelly

课程注册 (大一新生) → Academic Programs and Advising

转学分相关 → Registrar

餐饮，食物，假期宿舍 → Residential Life

残疾人士服务 → Disability Services

交换生事宜 → Britt Nelson

一般问题（抵达学校前） → Admissions

住宿，室友事宜 → Residential Life

医疗保险 → Nicola Michel-Tsai

I-20; 移民政策 → ISP

免疫接种，测试 → Health & Wellness Center

国际新生欢迎会 (PO4IS) → ISP

SEVIS 转移 → Molly Rochon