



Education  
**USA**

# 美國留學指南



## U.S. Higher Education Guide



AMERICAN  
INSTITUTE IN  
TAIWAN  
美國在台協會





## EducationUSA 留學美國諮詢中心

為選出最適合您的課程，您需要花時間研究並仔細規劃，台灣的 EducationUSA 留學美國諮詢中心可為您提供資訊和建議。我們有訓練有素的教育顧問，可幫助您和您的家人順利選擇和申請課程。台灣的 EducationUSA 留學美國諮詢中心會舉辦學校博覽會、主題演講、或研討會等活動，提供介紹性的影片或報告、網站連結，以及免費的資源庫、諮詢等服務。

所有 EducationUSA 留學美國諮詢中心都由美國國務院資助，其目標是提供準確、全面、客觀且最新的美國留學相關資訊。在台灣，EducationUSA 由 AIT 美國在台協會與學術交流基金會所共同執行。請認明獲得認可的 EducationUSA 標記。Education USA 留學中心不是代理或實際招生的單位。

### 美國在台協會美國中心

地址：114017 台北市內湖區金湖路 100 號

諮詢信箱：educationusa@mail.ait.org.tw

個人諮詢：每週三下午兩點至下午四點（預約制）

### 學術交流基金會美國教育資訊中心

地址：100011 台北市中正區延平南路 45 號 3 樓

諮詢專線：(02) 2388-2100

諮詢信箱：feedback@fulbright.org.tw

開放時間：週一至週五上午九時至下午六時



### 留學美國線上預約諮詢

EducationUSA 留學美國諮詢服務免費開放給所有計畫前往美國留學的學生、在職人士、以及他們的家長、親友使用。歡迎個人或團體預約。

<https://www.educationusa.tw/onlinebooking/>

## ● 留學的第一選擇

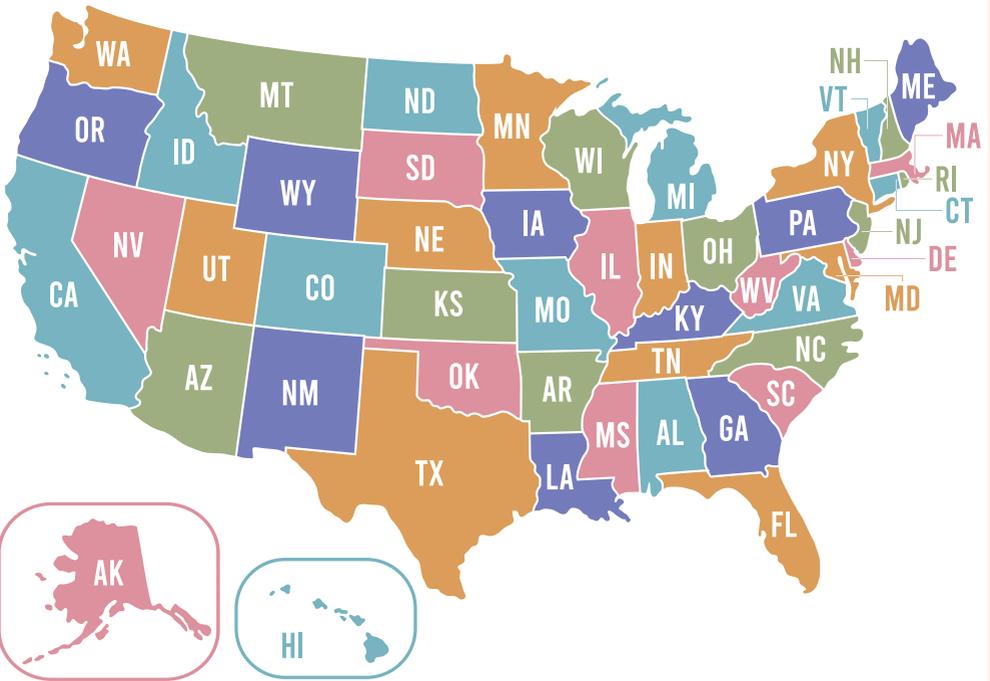


美國的高等教育機構提供各種不同的機會，幫助您實現在美國的學術和職業目標。美國有數千所大專院校提供學士和研究所學位課程。由於選擇極其豐富，每個人都能找到適合的課程。

為什麼要赴美求學？

以下是來自世界各地超過 100 萬名國際學生，選擇赴美繼續深造的原因：

- **品質**：世界一流學術品質。2023 年泰晤士世界大學排名前 50 所中，23 所是美國大學。美國高等教育機構資源豐富，設施、資源和師資的品質享譽全球。評鑑制度可確保機構持續維持這些標準。
- **選擇**：美國教育體系在機構類型、學術和社會環境、入學要求、學位課程和專修科目方面，均提供無法超越的多元選擇。
- **多樣性**：在美國校園裡，您可以看到來自世界各地不同背景的人。
- **價值**：作為對未來的投資，美國學位物超所值。多種學費和生活費用標準，加上大學提供的一些獎助和工作機會，讓您得以負擔赴美留學的花費。
- **彈性選擇**：美國大專院校的學生可以選擇多種課程，也可以自由選擇轉學至其他院校。
- **機會**：與世界接軌的最佳途徑。許多享譽國際的企業品牌皆發源於美國，並皆有提供學生實習的機會，讓留學生也能有機會體驗美國職場文化。
- **教學方式**：美國教學注重於學生批判性及獨立思考，幫助學生發展不同研究和學術方向，突破既有及自我框架。
- **自由多元**：美國非常保障言論自由，且是文化及種族的大熔爐，國際學生能享受自在表達的氣氛，學習多元思考的角度。



AL - Alabama 亞拉巴馬州

AK - Alaska 阿拉斯加州

AZ - Arizona 亞利桑那州

AR - Arkansas 阿肯色州

CA - California 加利福尼亞州

CO - Colorado 科羅拉多州

CT - Connecticut 康涅狄格州

DE - Delaware 特拉華州

FL - Florida 佛羅里達州

GA - Georgia 喬治亞州

HI - Hawaii 夏威夷州

ID - Idaho 愛達荷州

IL - Illinois 伊利諾伊州

IN - Indiana 印地安那州

IA - Iowa 艾奧瓦州

KS - Kansas 堪薩斯州

KY - Kentucky 肯塔基州

LA - Louisiana 路易斯安那州

ME - Maine 緬因州

MD - Maryland 馬里蘭州

MA - Massachusetts 麻薩諸塞州

MI - Michigan 密西根州

MN - Minnesota 明尼蘇達州

MS - Mississippi 密西西比州

MO - Missouri 密蘇里州

MT - Montana 蒙大拿州

NE - Nebraska 內布拉斯加州

NV - Nevada 內華達州

NH - New Hampshire 新罕布什爾州

NJ - New Jersey 新澤西州

NM - New Mexico 新墨西哥州

NY - New York 紐約州

NC - North Carolina 北卡羅來納州

ND - North Dakota 北達科他州

OH - Ohio 俄亥俄州

OK - Oklahoma 俄克拉荷馬州

OR - Oregon 俄勒岡州

PA - Pennsylvania 賓夕法尼亞州

RI - Rhode Island 羅德島州

SC - South Carolina 南卡羅來納州

SD - South Dakota 南達科他州

TN - Tennessee 田納西州

TX - Texas 德克薩斯州

UT - Utah 猶他州

VT - Vermont 佛蒙特州

VA - Virginia 弗吉尼亞州

WA - Washington 華盛頓州

WV - West Virginia 西弗吉尼亞州

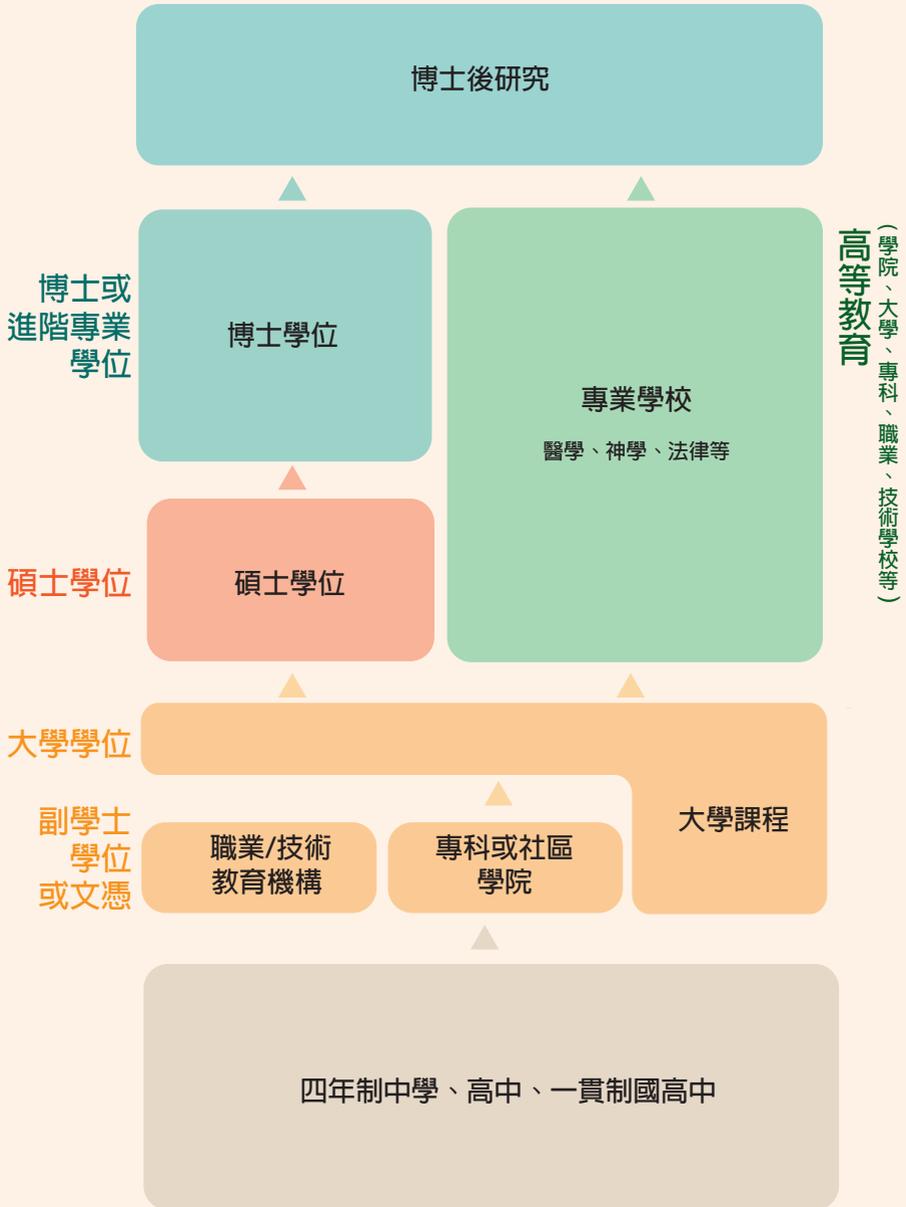
WI - Wisconsin 威斯康辛州

WY - Wyoming 懷俄明州

## 美國教育制度及升學途徑

台灣對照		美國教育制度			
年級	年級	課程	學校類別		學位
學齡前教育	PK	托兒所和幼稚園	托兒所		
	PK				
	K		幼稚園		
小一	1 年級	小學或初等教育	小學或初等教育		
小二	2 年級				
小三	3 年級				
小四	4 年級				
小五	5 年級				
小六	6 年級	中等教育 學術、職業、技術性	國中、國中 + 高中、 四年制中學、一貫制國高中		
中一	7 年級				
中二	8 年級				
中三	9 年級				
高一	10 年級				
高二	11 年級				
高三	12 年級		高中文憑		
大一	第 1 年	高等教育 · 專業 · 職業 · 技術性 學院或大學	學士課程	職業/技術專科學院 · 初級、社區學院 · 學士課程	副學士學位 或證書
大二	第 2 年				
大三	第 3 年		學士課程	學士學位	
大四	第 4 年				
大五專科 或碩士	第 5 年		碩士	專業學校 · 醫學 · 神學 · 法律等	碩士學位
大六專科 或碩士	第 6 年				
專科實習	第 7 年				
博士		攻讀博士			博士或 進階專業學位
博士後		博士後學習與研究			

## ● 美國高等教育結構



## ● 美國大學學期制度

### 2學期制 (semester)

約為 15至18 週

秋季班8月~12月

春季班1月~5月

夏季班約6-8週，非必修

多數大學採此制度

1年2次入學

### 3學期制 (trimester)

約為 10 至 13 週

秋季班8月~12月

冬季班1月~4月初

春季班5月初~8月

1年3次入學

### 4學期制 (quarter)

約為 10 至 12 週

秋季班9月末~12月

冬季班1月~3月末

春季班3月末~6月

夏季班6月~8月末

學校通常有副學士學位

1年2次入學

美國的學年一般為 9 個月，從 8 月下旬或 9 月初至 5 月中下旬或 6 月初，依據不同機構，可能分為二、三或四個學期。秋季學期和春季學期之間，都會有短暫的假期。學年期間通常至少有兩個重要假期：12 月和 1 月間有 2 至 4 週的假期，3 月初至 4 月中旬有 1 週的「春假」。此外，大學經常提供 6 至 8 週的夏季學期。若學生想要繼續修課或加速課程完成進度，可以選擇夏季學期課程修課。

許多大學接受任何學期入學。有些學校接受學年中間入學 (mid-year admission)。採用學季制 (quarter) 或三學期制 (trimester) 的大學可能在冬季 (1 月) 和春季 (3 月) 學期開放入學。

## ● 美國大學型態



### • 綜合型大學

也稱作研究型大學，規模龐大、組織複雜、師資充實、設施完備，科系大多完整。基本需要 4 年完成大學學歷，學制通常為 3-4 年。入學競爭較為激烈，校內提供學士、碩士和博士三種學位。

### • 社區學院

又稱為兩年制學院或專科學院，大部分為公立，多半為地方社區所舉辦。依照課程型態又可分為過渡性文理課程（完成學習可轉入四年制大學）及終止性職業技術課程（畢業生直接就業，頒發準學士學位。）

### • 四年制學院

多為文理學院，基本課程包括人文學（語言、文學、哲學、藝術、音樂、文化史、歷史、地理、經濟、政治、社會學、人類學、心理學等）和自然科學（數學、物理、化學、生物學、地質學等）等，頒發文學士或理學士的學位。

### • 獨立的專科學院

例如建築學院、工程學院、音樂學院、師範學院、技術專科學院、時尚學院以及藝術與設計學院等，主要提供專科職業教育。近年來許多專科學院也擴大了教學範圍，提供較完備的文理課程及學位並頒發專業學位。

## 學院 (College)、大學 (University) 和專科學院 (Institute) 的區別

美國的學位授予機構可能是以上任何一種名稱，教學品質和表現與名稱並無相關。一般而言，學院規模較小，大學提供更多研究所學位，而專科學院常有主要專擅研究領域。在本手冊中，「學系/學校」(School)、「學院」(College)和「大學」(University) 這三個詞將交替使用。每所學院或大學內都有不同的學系，例如文理學系或商學系，每個學系各自負責學院或大學在其研究領域所開辦的學位課程。研究中心提供研究所學位或研究和培訓機會，可能隸屬於大學，或不一定。

## 公立和私立機構區別

「公立」和「私立」用於區分大學的經費來源。部分公立大學可能在其名稱中包含「州立大學」一詞，或加入地區元素。州立大學往往規模龐大，招生人數為 20,000 名以上。公立大學從所在的州政府獲得部分經費，收取的學費往往低於私立院校，但也有例外。私立大學的學費往往高於州立大學，所有學生都支付相同的學費。除了財務方面的考量外，大學屬於公立或私立性質，不應成為選擇課程的決定因素。兩種類型的院校都提供高品質的課程。



## ● 如何尋找適合的學校和課程

請仔細思索您希望達成的目標，以找出符合您需求的課程類型。找出哪些院校有開設您所選學科領域的課程，以及該學科領域內之任何專業。請務必檢視個別課程，而不僅是院校本身，實際上，較少為台灣人熟悉的美國學校也常常提供許多優秀的課程。

選擇學校可考量以下事項：

### • 學位的評鑑和認可

美國沒有負責核准教育機構的中央政府辦事處，而是依賴非政府評鑑機構的自願評鑑制度，以確保學校符合標準。您應仔細檢查所申請機構的學位，是否可獲得您的政府、相關專業協會、部會或雇主的認可。

### • 規模

您應考慮院校的規模，以及各個學院和學位課程的規模。規模較大的院校可能提供更良好的學術設施，而規模較小的院校則可能提供更多個人服務和師生互動。

### • 地點

請思考您想在哪種環境中學習。位於城市的校園享有各種餐飲、娛樂、文化和購物設施。郊區型大學可能較為靜謐，學生能有更多機會與鎮上的人和機構交流。如果您習慣溫暖的氣候，可以考慮選擇美國以溫和氣候著稱的地區。

### • 學生服務

美國大學為學生提供各種服務，例如國際學生辦事處、校園迎新計畫、諮詢服務、法律援助服務、住宿辦事處、各種膳食計畫、健康中心、輔導設施、英語課程、寫作中心和職業諮詢。請比較大學之間的設施，以找到滿足您特定需求的服務。

### • 排名

美國並沒有關於頂尖大學排名的官方名單。美國政府不對大學進行排名。許多排名是主觀的，採用之標準可能未將學術標準或公眾聲譽視為主要因素。只要是適合您的，就是「最好」的院校。

## ● 美國大學學位

### 學士和副學士學位

美國學士學位課程最吸引人的特色之一，在於擁有極大的彈性。您通常可以從種類繁多的課程中選擇，並建立專屬的學習計畫。學位會在您修完指定的學分數後取得，通常是四年日間制。若學生改變主修科目，完成學位的時間可能會更長。副學士學位通常需要兩年時間。副學士學位課程可能是「終點」(terminal) 課程，畢業後會在特定領域就業，或者是「轉學」(transfer) 課程，對應學士學位的前兩年。若選擇後者，學生可以轉入四年制學士學位課程。兩年制學院提供副學士學位課程，稱為初級或社區學院。四年制學院和大學提供學士學位課程，少數也提供副學士學位課程。



### 入學要求

- 若要申請美國學士學位課程，必須擁有中等教育文憑或者試成績。
- 一般而言，您必須至少年滿 17 歲。
- 雖然並非所有大學都要求國際申請者參加標準入學測試（通常是 ACT 或 SAT），但許多大學都有要求。請提前確認你想申請的學校具體的測驗要求。
- 您必須參加英語能力測驗，並確認符合學校要求。部分學校可能給予條件式錄取（conditional admission），允許您在開始學位課程之前參加學校的英語課程。

## 「2+2」模式赴美留學

美國高等教育的一大優勢，在於學生可以從一所經認可的學院或大學轉到另一所，尤其當制度或機構之間具有「銜接」協議時。「2+2 模式」可讓學生在修畢兩年的社區大學課程後獲得文學副學士 (AA) 或理學副學士 (AS) 學位，然後在四年制學院或大學修習兩年，最終獲得學士學位。學生應注意的是，這些 2+2 轉學協議通常要求學生完成特定的課程作業，並維持優異的學習成績，亦即一定的平均成績積點 (GPA)。

為什麼選擇 2+2？一個重要的原因是社區學院為學生提供負擔得起的優質教育。社區學院的學雜費可能顯著低於四年制機構，而且許多四年制學院和大學也為表現傑出的社區學院畢業生提供轉學獎學金。其次，許多社區大學對入學的學術要求往往比四年制大學更具彈性，且對 TOEFL 等標準化入學測驗的最低分數要求較低。



## ● 美國研究所教育



美國提供兩種研究所學位，分別為碩士和博士學位，兩者都包括課程作業和獨立研究。取得學位的所需時間因課程而有相當大的差異：碩士班為 12 至 24 個月，博士班為 5 至 8 年。碩士學位課程可以是學術或專業性，可能引導學生繼續往上攻讀博士學位。

根據學科而異，研究所課程可能非常正式，主要上課方式為教職員以講座的方式進行，也可能相對非正式，強調教職員和學生之間的討論和思想交流。與講座課程相比，研討方式所涉及的學生群體較小，可能需要學生上台報告和參與討論。在研究所教育中，課堂參與、研究論文和考試表現都很重要。

### 碩士分類

學術碩士：文學碩士 (MA) 和理學碩士 (MS) 學位通常頒授予傳統藝術、科學、人文學科，以及工程和農業等技術領域。這些課程通常採一至二學年的日間制。許多碩士課程提供論文和非論文選項。選修非論文課程的學生，通常需要以更多的課程作業代替研究和論文，並在完成所有課程作業後接受綜合測驗。需要撰寫論文的學生，則通常會參加涵蓋課程作業和論文主題的綜合口試。

專業碩士：這些學位課程旨在引導學生從第一個學位轉向特定的專業，例如企業管理碩士 (MBA)、社會工作碩士 (MSW)、教育碩士 (MEd) 或藝術創作碩士 (MFA)。其他專業碩士課程科目還包括新聞學、建築學和城市規劃等。這種課程可能需要一至三年時間，具體規劃取決於機構和研究領域而定。

## 博士學位

哲學博士 (PhD) 是學術領域中最常見的博士學位。在專業領域，其他博士學位包括教育博士 (EdD) 和企業管理博士 (DBA)。

若要獲得博士學位，候選人必須通過全面的「資格鑒定」考試，通常在經歷三至五年的研習並完成所有課程作業後進行；之後，學生必須完成一項原創的重要研究、為該研究撰寫一篇論文，並在專精於該領域的教職員審查小組面前進行口試。這可能需要額外花二至三年時間。因此，博士學位可能需要在獲得學士學位後五至八年才能取得，具體規劃取決於研究領域。

美國也有很多非傳統的博士課程，請務必釐清入學資格和學位規定。

## 入學要求

錄取美國研究所課程的主要條件包括：

- 學術背景：為符合申請研究所課程的資格，您必須已經（或即將）修畢第一個學術或專業學位，通常為四年的大學課程。申請人必須有一定優異的成績，大多數研究所要求大學平均成績至少相當於美國的「B」。
- 研究所入學考試：國際學生申請美國研究所，需要依照所要學習的專業參加不同入學考試，通常文理科學生需要考 GRE，商學或管理學領域學生需要參加 GMAT 考試。其他如法學、醫學院、獸醫等都有該專業領域的特殊考試。
- 您必須參加英語能力測驗，並確認符合學校要求。部分學校可能給予條件式錄取 (conditional admission)，允許您在開始學位課程之前參加學校的英語課程。
- 直攻博士學位通常須先取得指導教授的肯定和接受方能取得申請資格。

## 美國入學考試

美國大學錄取學生採取綜合性考量，除了學生取得前一個文憑的成績表現和申請計畫外，必定列入的考量因素是學生在一些標準化入學考試中的成績。這些考試可區分為兩大類：英語能力檢定、大學入學測驗或研究所能力測驗。

### 英語能力檢定

若要申請美國學位課程，您必須能夠熟練地用英語閱讀、寫作和交談。請至少在您預計入學的前一年，儘早安排參加下列任一項語文測驗。

TOEFL - 美國各大學皆採認的英語考試，分為聽說讀寫四部份。有些學校或科系不只看總分，對於想申請獎學金或一般學生設定分項最低成績要求，例如口說或寫作。

IELTS - 次於托福較為美國大學熟悉的國際英語考試，亦採取聽說讀寫混和和電腦方式測驗。惟口說部分不同於托福，由口試官面試。您須於考試前確認所申請學校能採認雅思成績。

### 大學入學考試

通常外國學生不一定需要繳交此類考試成績，但競爭激烈的大學或是想申請獎學金的學生，可能需要繳交相關成績，詳細規定請務必確認各大學或科系網站說明。

SAT - 學習能力考試，分為閱讀寫作、數學、作文，檢驗學生的語言和數理推理能力。

ACT - 分為英文、數學、閱讀及科學，檢驗學生的語言閱讀思考、理解能力，以及分析和解決問題能力。

### 研究所入學考試

大多數研究所要求至少參加一項學術入學測驗：可以是一般能力測驗，例如 GRE 一般能力測驗，也可以是您所選領域的成就測驗，例如 GRE 學科測驗。大多數商學院都要求參加研究所管理類入學測驗 (GMAT)，但越來越多商學院開始接受 GRE 一般能力測驗分數。米勒類推測驗 (Miller Analogies Test, MAT) 藉由類推問題來評量分析思維，在教育和心理學等領域可能為必要。法學、醫學、牙醫學、藥學、獸醫學等專業學系另設有專門測驗。

## 留美五步驟

### STEP 1 開學前12-18個月：選擇美國學校

蒐集留學資訊

了解申請需求 準備留學考試

### STEP 2 開學前12個月：規劃留學財務

蒐集學校獎學金資訊 瞭解國際學生獎學金機會

留意國內獎學金資訊 找尋適合預算規劃的學校

### STEP 3 開學前6 - 12個月：完成申請手續

提出申請 等待入學許可

收到入學許可

決定就讀學校 通知不就讀學校

### STEP 4 開學前3 - 5個月：申請學生簽證

申請學生簽證

### STEP 5 開學前2-4個月：赴美行前準備

確認護照、機票、住宿

參加新生座談會

準備出發

## ● 留美五步驟

### • STEP 1 開學前 12-18 個月：選擇美國學校

美國大學從來沒有官方排名，符合你學術、財務、和個人需求的學校就是最好的學校！你可以從這些問題著手思索：為何要赴美求學？想讀的科系課程為何？想居住在美國哪個地理區域？偏好大型或小型的學校？偏好住在學校宿舍或租屋？是否有特定的教授專精領域規劃？需要財務上的協助嗎？申請截止日期為何？

運用提供進階篩選功能的搜尋引擎也會有幫助，申請大學者可參考 College Board 或美國教育部國家教育統計中心提供的 College Navigator；申請研究所者可參考 The Princeton Review、GradSchools 或 Peterson's。你也可以前往美國國土安全部網站教育專區下載經認證(accredited)的學校清單。

### • STEP 2 開學前 12 個月：規劃留學財務

教育是最好的投資，盡早規畫必能提高回報。美國不同區域的生活費與不同類型學校的學費差異頗大，通常南部與中西部的郊區或鄉村地區的生活費最低，而大都市的生活費較高。請務必估算你的清單上每所學校一年所需的所有花費，包含學雜費、生活費、住宿費。經費贊助來源包含國內獎學金、美國政府獎學金、學校獎學金、企業或基金會獎學金、運動或才藝獎學金、貸款、學費減免、在校受雇或打工等，而其他節省經費方式包括選擇縮短就讀年限、選擇費用較低的城市或學校、捨棄買車、買二手書籍和物品等。實用國際學生獎學金搜尋引擎如 IIE Funding for US Study Online、International Scholarships、International Education Financial Aid、International Student Loan，若欲申請學校獎學金，可與該校行政人員或你欲就讀領域的教授聯繫洽詢。若申請研究所以上學位，則有機會透過擔任教學助理或研究助理以換取學費減免或額外津貼。



### • STEP 3 開學前 6 - 12 個月：完成申請手續

申請學校需要準備成績單、畢業證書、推薦信、讀書計畫或自傳、動機陳述、標準入學考試、語言檢定……等，請預留充足的時間，越早開始準備越好。建議先至個別學校網站查看申請所需文件，特別是針對國際學生的要求，畫出時間表後按部就班執行。秋季入學申請的截止時間多半落在十一月到一月間，除了入學必要文件，也通常一併繳交獎助金申請表。所有申請文件記得在各校截止日期前繳交。

各類測驗請依照學校要求進行測驗。而動機陳述（statement of purpose或是 personal statement）可說是申請文件中最重要的一環，必須寫出申請動機、短長期規劃、個人特質等，請盡量說明你的特長、技能、過往經驗如何符合欲申請的學術領域或學校特色。至於推薦信則請了解你的老師或教授撰寫。在此期間請持續充實專業及語言能力，收到入學許可務必檢查所有資料是否正確。

### • STEP 4 開學前 3 - 5 個月：申請學生簽證

要以非移民身份赴美就讀，必須先取得 SEVP 認可學校的入學許可 (I-20)。一般而言，學位課程學生（包括學習語言）需要 F 簽證、非學科的技術學校學生需要 M 簽證、短期交換生需要 J 簽證。在多數情況下，申請學生簽證者必須透過預約，親自到美國在台協會台北辦事處進行面談。某些符合資格的申請人，則可以不需要親自面談。欲瞭解更多關於簽證種類與申請流程須知，請查閱美國國務院學生簽證頁面，或美國國土安全部學生專區（見後附實用網站）

### • STEP 5 開學前 2-4 個月：赴美行前準備

在出發前往美國之前做足準備，包括規劃旅行和報到行程、辦理健康保險、備全入境資料、準備未來食衣住行生活安排，還有文化、氣候、環境等適應。建議主動向學校說明抵達時間及確認簽證要求，並參加學校的國際學生迎新。另外，也歡迎參加由 EducationUSA 不定期舉辦的赴美行前說明會，了解更多關於適應、文化差異、美國教育系統等等資訊。

## ● 美國校園生活

### 校園健康診所

美國多數大專院校都設有健康中心或診療所，為學生提供免費或收費低廉的健康服務，通常僅限於輕度和緊急護理。若有重大健康問題，大學健康中心將會轉介您到社區的其他醫療機構。



### 校園住宿

美國大專院校的校內宿舍稱為 residence hall 或 dormitory (也稱為 dorm)。宿舍房間提供配備基本家具，許多宿舍還設有自助餐廳或廚房。宿舍通常設有交誼廳，學生可以一起看電視、玩遊戲或單純和朋友聚會讀書。許多宿舍房間與一或多名室友共用。部分宿舍房間不備有私人浴室或洗手間。

宿舍管理員通常稱為「宿舍顧問」(resident adviser)、「宿舍助理」(resident assistant) 或「宿舍主管」(resident manager)，一般也住在宿舍裡，以確保環境安全、整潔和遵守規則。大多數時候，這些宿舍顧問是大學僱用的學生。

部分校園宿舍在假日、假期和休息時間關閉，但部分可能全年開放。入宿之前，請務必熟悉規則，以避免不愉快或誤解的情形。大學宿舍住房的需求量一般非常大，因此申請時，儘速回填您的住宿申請表，並支付任何所需的押金以取得名額。

## 校外住宿

在大城市，大學資助的住宿通常比其他住宿選項便宜，但在較小的城鎮，住在校外可能更加省錢。住宿類型包括附家具和不附家具的公寓和房屋、私人經營的宿舍、國際宿舍，以及私人住宅所出租的房間。一般而言，住宿費用應限制在總生活費的三分之一或四分之一為宜。

有時，學校會提供社區當中，開放國際學生住宿的寄宿家庭清單。與家庭同住是一種溫暖且能增廣見聞的體驗，但請仔細評估不同的家庭和住宿安排，確保您瞭解所需遵守的事項，請諮詢學校國際學生顧問了解細節規範。



## 自助餐廳和膳食計畫

學生可以註冊校內各種膳食計畫，提前支付伙食的費用。根據您的口味和財務狀況，膳食計畫可能是方便、便宜且容易獲得的選項。部分大專院校要求所有住在校內的學生都需要參加膳食計畫。自助餐廳通常在假日或假期期間關閉。

## 外食

美國的城鎮上有各種價位的餐廳。美國的餐廳會定期接受檢查，以符合清潔標準和健康規範，因此可以安心在外用餐。在美國，直接飲用自來水也是安全的。美國的餐廳通常提供瓶裝水，但需額外收費。

## 美國通勤和旅行

### 大眾運輸

取決於您居住的地點，大眾運輸可能是最簡單、最便宜、最可靠的通勤方式。請務必瞭解您所在街道或區域的大眾運輸班次、到站時間，以及乘車費用。可以考慮購買月票，以節省日常交通費用。很多大學也提供免費校車通行於校外重點購物去處，提供學生社交和採買方便選擇。學校校車通常是免費的。

在美國，客運通常是最便宜的移動方式；通常不需要預訂，但若您會經過繁忙的路線，建議提前向公司訂位。請詢問您的國際學生顧問以瞭解更多資訊。

Amtrak 是美國國營的鐵路公司。美國的火車旅行通常比其他國家貴，但地方的通勤列車往往更便宜，是遊覽附近城市的便捷方式。

### 汽車

汽車非常便利，但購買和維護可能所費不貲。部分大學可能不允許大一生在校園內停車。您必須持有有效駕照才能在美國開車。部分州不承認國際駕照，因此建議取得由所住州別核發的駕照。關於獲得各州駕照的詳細資訊，請洽詢各州監理所的當地辦事處。您可能需要通過關於您所居住州別之法律的筆試，或是駕駛考試，即「路考」。

租車：租車是在城市內外旅行的便捷方式，可省去購買和擁有汽車的麻煩。許多機構要求至少一定年齡以上才能租車；部分機構對駕駛年齡的標準較低，但需額外付費。

### 自行車

在美國的許多校園和社區中，自行車既好用、便宜又方便。關於自行車在校園和社區內的規定及交通規則，請詢問您的國際學生顧問。

### 機車

多數州都要求機車駕駛擁有特殊機車駕照、登記車輛並在騎乘時配戴防護頭盔。許多大專院校還要求機車和其它代步工具，須在校園安全辦事處完成登記。

### 休閒航空旅行

由於航空公司之間競爭激烈，您可能會發現機票價格異常低，尤其是航空公司推出促銷活動時。使用者可瀏覽不同網站和比較不同航空公司之間的票價。請記住，相關費用及稅金通常會導致機票總價格增加。

## 實用的網站

### 綜合資訊

留學美國網站 [educationusa.state.gov](http://educationusa.state.gov)

美國教育部教育網路 (U.S. Network for Education)  
[www2.ed.gov/about/offices/list/ous/international/usnei/edlite-index.html](http://www2.ed.gov/about/offices/list/ous/international/usnei/edlite-index.html)

普林斯頓評論 (The Princeton Review) [www.princetonreview.com](http://www.princetonreview.com)

高等教育評鑑委員會 (Council for Higher Education Accreditation)  
[www.chea.org](http://www.chea.org)

美國教育部經認證高等教育機構和課程資料庫  
(Database of Accredited Postsecondary Institutions and Programs)  
[ope.ed.gov/accreditation](http://ope.ed.gov/accreditation)

Mobility International USA (提供身心障礙學生資訊) [www.miusa.org](http://www.miusa.org)

### 台灣留學美國服務

美國在台協會  
[www.ait.org.tw](http://www.ait.org.tw)

美國在台協會美國中心  
[www.ait.org.tw/education-culture/american-spaces/american-center](http://www.ait.org.tw/education-culture/american-spaces/american-center)

美國在台協會臉書專頁  
[www.facebook.com/AIT.Social.Media](http://www.facebook.com/AIT.Social.Media)

美國教育資訊中心  
[www.educationusa.tw](http://www.educationusa.tw)

台灣留學美國臉書專頁  
[www.facebook.com/educationusatw](http://www.facebook.com/educationusatw)

### 簽證及旅行相關

美國國務院領事事務局  
[travel.state.gov](http://travel.state.gov)

美國國務院學生簽證  
[travel.state.gov/content/travel/en/us-visas/study/student-visa.html](http://travel.state.gov/content/travel/en/us-visas/study/student-visa.html)

美國國土安全部  
[studyinthestates.dhs.gov](http://studyinthestates.dhs.gov)

美國國土安全部學生專區  
[studyinthestates.dhs.gov/students](http://studyinthestates.dhs.gov/students)

## 大學申請考試

ACT

[www.actstudent.org](http://www.actstudent.org)

SAT

[collegereadiness.collegeboard.org/sat](http://collegereadiness.collegeboard.org/sat)

## 英文測驗

TOEFL

[www.ets.org/toefl](http://www.ets.org/toefl)

IELTS

[www.ielts.org](http://www.ielts.org)

## 學校評鑑

遠距教育評鑑委員會 (DEAC)

[www.deac.org](http://www.deac.org)

美國社區學院協會 (AACC)

[www.aacc.nche.edu](http://www.aacc.nche.edu)

美國教育部 College Navigator

[nces.ed.gov/collegenavigator](http://nces.ed.gov/collegenavigator)

高等教育評鑑委員會 (Council for Higher Education Accreditation)

[www.chea.org](http://www.chea.org)

美國教育部經認證高等教育機構和課程資料庫

(Database of Accredited Postsecondary Institutions and Programs)

[ope.ed.gov/accreditation](http://ope.ed.gov/accreditation)

美國國家大學體育協會 (NCAA)

[www.ncaa.org](http://www.ncaa.org)

美國國家大學校際體育協會 (NAIA)

[www.naia.org](http://www.naia.org)

美國國家初級學院體育協會 (NJCAA)

[www.njcaa.org](http://www.njcaa.org)

## 研究所申請

GMAT

[www.mba.com/us/the-gmat-exam.aspx](http://www.mba.com/us/the-gmat-exam.aspx)

GRE

[www.ets.org/gre](http://www.ets.org/gre)

米勒類推測驗 (Miller Analogies Test)

[www.pearsonassessments.com/postsecondaryeducation/graduate\\_admissions/mat.html](http://www.pearsonassessments.com/postsecondaryeducation/graduate_admissions/mat.html)

美國研究所委員會 (Council of Graduate Schools)

[www.cgsnet.org/students](http://www.cgsnet.org/students)

GradSchools.com

[www.gradschools.com](http://www.gradschools.com)

Peterson's

[www.petersons.com](http://www.petersons.com)

美國獸醫協會 (American Veterinary Medical Association)

[www.avma.org](http://www.avma.org)

美國國家獸醫考試委員會 (National Board of Veterinary Medical Examiners)

[www.nbvme.org/Law](http://www.nbvme.org/Law)

美國律師協會 (American Bar Association)

[www.americanbar.org/aba.html](http://www.americanbar.org/aba.html)

美國法學院協會 (The Association of American Law Schools)

[www.aals.org](http://www.aals.org)

法學院招生委員會 (Law School Admission Council)

[www.lsac.org](http://www.lsac.org)

全美律師考試聯合會 (National Conference of Bar Examiners)

[www.ncbex.org](http://www.ncbex.org)

## 獎學金及其他交流

國際學者交流委員會 (Council for International Exchange of Scholars)

[www.cies.org](http://www.cies.org)

傅爾布萊特計畫 (Fulbright Program)

[www.fulbright.org.tw](http://www.fulbright.org.tw)

漢萊獎學金計畫 (Hubert Humphrey Fellowship Program)

[www.humphreyfellowship.org](http://www.humphreyfellowship.org)



FOLLOW  
US

即刻追蹤▶美國在台協會



\* 本手冊包含一般訊息，儘管在編輯本手冊時採取了合理的步驟，但 AIT 對因錯誤或不完整訊息而造成的任何個人損失不承擔任何責任。請在您開始整個美國申請之旅和赴美留學時根據您的個人情況做出最終決定。





AMERICAN  
INSTITUTE IN  
TAIWAN  
美國在台協會



---

**Your Gateway to World-Class Education**