

留美生活全方略 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/337/2021_2022__E7_95_99_E7_BE_8E_E7_94_9F_E6_c107_337524.htm

怀抱一箩筐的梦想，离乡背景负笈来美，留学生无不跃跃欲试，希望在这崭新的环境中一显身手。无奈初期接触陌生的人事，常让人有「虎落平阳」的感觉--日常琐事的不熟悉、不适应，竟成了生活中有形、无形的羁绊，令人手脚难伸。虽然这段过渡时期大概半年就能熬过，但是我们希经由「老生」们的经验累积，提供新生在食、衣、住、行等方面生活细节的参考，让新生能尽快进入情况，在生活适应上无后顾之忧，因而能在学业上有所斩获。方便营养的饮食之道俗语说：「吃饭皇帝大」，在美国攻读学位之余，吃饭问题显得格外重要：因为吃得饱、吃得好才能培养健康的身体；而「健康」更是应付繁重课业的本钱。在繁忙的功课压力下，有人废寝忘食，有人饥不择食，却也有人把「做菜」当作解压力的方法。无论如何，吃得太少或吃得太多都是不健康的，留学生的饮食之道应以方便、营养为原则。留学生独居在外，嫌麻烦而不开伙者大有人在。如果在学校自助餐厅或校外餐馆搭伙，每餐都能变换口味，亦无须担心碗盘的善後，倒不失为省事的方法。只不过不太经济实惠。以下提供几项自己动手的简易餐式，让同学参考：1．三明治：三明治的做法相当容易，而材料的准备也毫不费力。通常几片吐司夹几片火腿、外加生菜蕃茄就可解决一餐，又能兼顾营养。三明治口味变化很多，鲔鱼沙拉、奶油肉松等都是很简单的口味。如果吐司面包以义大利面包、法国牛角面包等代替，也别有一番风味。2．水

饺：星期假日或课馀闲暇时，不妨自己动手包水饺。通常一包水饺皮有五十张，调馅包好後放在冰中冷藏，一餐煮上十到十五个的话，也可以吃上三天左右。若能跟室友、同学一起包水饺，更可增进彼此感情。

3. 卤菜：卤菜的方法很简单，在锅中加入适量水分、酱油（约水量之三分之一）、少许葱姜蒜，再放入卤包以及想卤的材料（如鸡腿、鸡翅、蛋、海带、豆干等），以小火慢煮三十分钟到一个小时即可。用餐时再拿出来热过，佐以白饭，即是相当丰富的一餐。

易脱易穿的服装哲学美国西南地区虽说四季温度变化不如东岸那麽大，且冬季并不酷寒，然而大陆型气候日夜温差较大，因此，对台湾来的留学生而言，建议以「易穿易脱」为穿衣原则，并时常准备一件长袖外衣，以备不时之需。

为己为人的居住原则由於嫌搬家麻烦，或是与房东签下租期契约之故，大多数的同学都在同一个地方待上一年半载。也因此，选择住处的问题显得格外重要，一开始便需注意各种细节，免得日後生悔，住得不安心。学校宿舍一般说来是最有保障的居住环境，但由於价格偏高，往往使学生在校外租房子以节省开支。而在校园外租屋时一定要「货比三家」，多打听、多比较，问清楚细节，如租金、押金的规定、房屋保险、房东为人风评、乃至可否饲养宠物等等，以免自己权益遭到损失。另一方面，千万不要为了省钱而屈居陋室，不良的环境将连带影响求学的心情以及学业成就，不可不谓因小失大。

室友的选择与相处，也对留学生活有很大的影响。不论室友是本国同胞或外国友人，即便在生活方式和习惯有所不同，也应尽量敦亲睦邻，为他人设想。但若室友无视於你的权利，侵犯到你，则需与其约法三章，严防再犯。宁繁勿烦的购

车方美国由於地广人稀，在公共运输不十分方便的地方，车子可说是不可或缺的必需品。虽然很多同学一到美国就买全新的车辆，但选择二手车的同学为数更多。以下将针对二手车的购置及维修提供一些经验给同学们参考。美国人俗称破车为"Lemon"（柠檬），买二手车当然最忌买到「柠檬」，而除了个人运气之外，买车前的汽车检查是最重要的决定性因素。车辆开到修车厂检验，所有毛病便无所遁形，而厂方提供的估价表也可提供对原车主开价的比较。因此买车前这道手续绝对不能省略。购买二手车时，一定要请懂车的朋友跟你一起去试车、验车、听取其意见。买车的同时应该向原车主索取过去维修纪录，以便了解车况。有些车主在卖车前去钣金、喷漆，外表看来很新，但由於个人开车、保养习惯的不同，车子也许耗损很大，因此要格外小心买到「金玉其外、败絮其中」的车辆。简要地提出一些与食、衣、住、行有关的生活经验谈，希望多少对新生初期生活适应有所帮助。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com