

留学美国

安全手册



教育部留学服务中心

前言

美国经济高度发达，科技实力雄厚，教育水平位列一流，是当今世界上的留学生大国，也是中国留学生的主要目的国之一。近年来，随着中国经济快速发展，国民收入日益提高，中国赴美留学生数量也不断攀升。2018年至2019年，中国赴美留学生人数达369548人，占全美国际学生人数的33.7%。

与此同时，美国外来移民数量庞大，民族宗教成分复杂，公民持枪合法，贫富差距悬殊，犯罪率居高不下，与中国在政治体制、文化风俗、法律制度等方面差异巨大。处在这样一个陌生而复杂的环境中，中国留学生所面临的安全风险也是不容忽视的。

近年来，枪击、抢劫、盗窃、性侵等涉及中国留学生的暴力安全事件时有发生；同时，因虐待宠物遭到监禁，因威胁言论被遣送回国，因吸毒过量而导致死亡等非暴力因素导致的安全问题也层出不穷。在此背景下，加强中国学生赴美留学安全风险评估和提高中国赴美留学生安全防范意识，成为迫在眉睫的一项重要任务。

本手册旨在通过既有案例，对中国赴美留学生的潜在安全风险进行分析，并给出相应的安全预案和防范措施，以最大程度帮助留学生规避风险、减少伤害，切实提高自我保护意识和安全防范能力。

祝同学们留学之路平安顺利、学业有成！

目 录

教育部“平安留学”行前培训简介	01
一、使领馆	03
1、中国驻美国大使馆	04
2、中国驻纽约总领馆	08
3、中国驻旧金山总领馆	12
4、中国驻洛杉矶总领馆	16
5、中国驻芝加哥总领馆	20
6、中国驻休斯敦总领馆	24
二、行李准备	29
1、证件清单	30
2、违禁品清单	31
三、出入境	33
四、生活篇	41
1、社会治安	42
1.1、诈骗	42
1.2、抢劫	52
1.3、盗窃	55
1.4、性侵 绑架 谋杀	58
1.5、枪击	62

2、法律法规	64
2.1、非法打工	64
2.2、毒品	67
2.3、购枪 持枪	71
2.4、不当言论 歧视	73
2.5、侵犯隐私	77
2.6、虐待动物	78
2.7、未成年人吸烟、饮酒、购买或浏览色情读物	79
2.8、传播儿童色情内容	82
2.9、盗版抄袭	83
3、安全事故	85
3.1、交通事故	85
3.2、涉水安全	91
4、恐怖袭击	94
五、校园篇	97
1、校园霸凌	98
2、学术诚信	100
六、健康篇	103
1、心理健康	104
2、身体健康	107

七、自然灾害	111
1、地震	112
2、飓风 龙卷风	114
3、暴风雪和极寒天气	116
4、洪水	117
八、实用信息	119
1、求助电话	120
2、电压	120
3、时差	121
4、相关官方网站	122
后记	124

教育部“平安留学”行前培训简介

自2009年以来，受教育部委托，教育部留学服务中心在全国范围内积极开展出国留学行前培训工作，大力宣传“平安留学、文明留学、健康留学和成功留学”理念。“平安留学”行前培训工作是中央关心、社会关注和留学人员关切的热点问题。中心以“平安留学”为主线，着力构建线上线下并举、国内国外联动、政府社会参与、公费自费覆盖的行前培训工作机制，让留学人员在踏出国门之前，对留学目的地国有初步了解，对在外留学期间可能会遇到的各类风险有足够认识，对相应的应对措施和技能有基本掌握，为广大学子实现留学梦保驾护航。

10多年来，“平安留学”行前培训共为近700万人次提供线上线下培训服务。现场培训达26多万人，遍及全国31个省（自治区、直辖市）的36个城市；在线推广宣传、培训达到150多万人次，宣传推广覆盖达500多万人次，已基本实现国家公派全覆盖并逐步惠及广大自费留学人员。历年问卷调查显示服务对象对行前培训的满意度均为86%以上，“平安留学”理念已深入人心，社会氛围基本形成。

“平安留学”服务体系由教育部国际司顶层设计和指导，以36家“教育部出国留学培训与研究中心”、各地方教育主管部门、高等院校、相关教育服务机构为助手和依托，与我驻外使（领）馆教育处（组）内外联动，共同研究、开展各类相应的培训活动，推广“平安留学”理念，保护留学人员权益。

目前，拥有200多名专业人员组成的“平安留学”培训专家工作团队，其中包括：教育部、外交部和公安部相关司局负责人，教育部留学服务中心、国家留学基金委秘书处相关负责人，北京大学、清华大学、北京中医药大学等相关专家。

培训内容包括留学人员理想信念教育、留学政策及国家公派留学服务体系和在外管理规定、办理出国手续相关服务内容及注意事项、中国公民海外领事保护、中西医日常保健知识、心理辅导及情绪管理、跨文化交流知识、留学国别指南、行前学术准备、预防网络诈骗，以及针对赴高危地区留学人员的体验式实景培训等等。

通过培训问卷调查表明，广大留学人员迫切期待有一本专业的国别安全手册作为海外留学的安全指南，从中获得安全知识和技能，防患于未然。为满足广大留学人员的需求，我们特委托专业机构组织专家陆续开发编制主要出国留学国家安保手册，作为“平安留学”行前培训的系列教材免费提供给留学人员使用。希望手册能够成为留学人员的好朋友、好帮手，为确保“平安留学”献上一份力量。该手册的电子版同时登载在出国留学行前培训网上。

出国留学行前培训网：www.cgpx.org

邮箱：xqpx@cscse.edu.cn

“平安留学”公众号：教育部平安留学



教育部留学服务中心

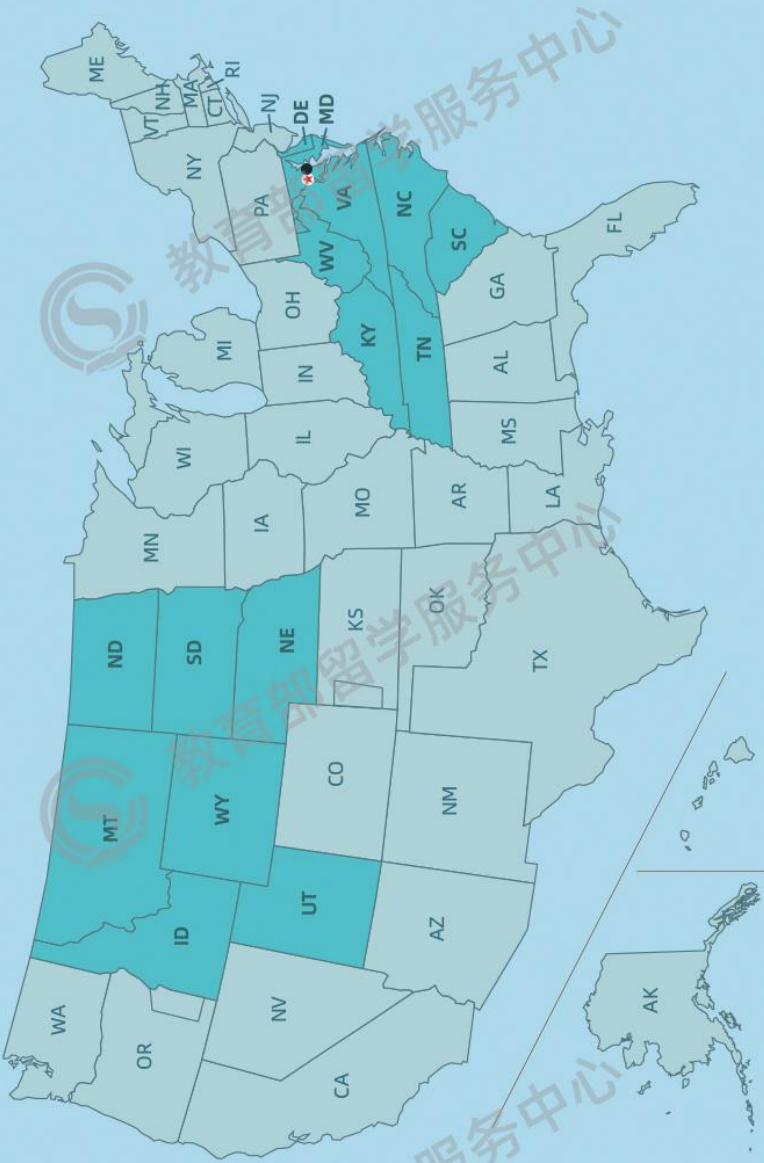
1 使领馆

教育部留学服务中心



中国驻美国大使馆

领区分布图



领区

- D.C.: 华盛顿哥伦比亚特区
- DE: 特拉华州
- MD: 马里兰州
- WV: 西弗吉尼亚州
- KY: 肯塔基州
- TN: 田纳西州
- VA: 弗吉尼亚州
- NC: 北卡罗来纳州
- SC: 南卡罗来纳州
- ID: 爱达荷州
- MT: 蒙大拿州
- WY: 怀俄明州
- UT: 犹他州
- ND: 北达科他州
- SD: 南达科他州
- NE: 内布拉斯加州
- 中国驻美国大使馆

大使馆信息

领保电话： 202-495-2216（工作时间）
202-669-8024（非工作时间）

办公电话： 202-495-2266

办公时间： 周一至周五 9:00-17:30
（节假日除外）

办公地址： 3505 International Place, NW
Washington, DC 20008

官方网站： www.china-embassy.org/chn

签证处

办公电话： 202-337-1956

办公时间： 周一至周五 9:30-14:30
（节假日除外）

办公地址： 2201 Wisconsin Avenue, NW
Washington, DC 20007



各州安全指数排名

州	全国排名	安全指数
怀俄明州 (WY)	1	高
北卡罗来纳州 (NC)	2	高
西弗吉尼亚州 (WV)	3	高
爱达荷州 (ID)	4	高
犹他州 (UT)	7	高
弗吉尼亚州 (VA)	12	高
肯塔基州 (KY)	16	高
特拉华州 (DE)	19	高
田纳西州 (TN)	21	偏高
内布拉斯加州 (NE)	25	偏高
蒙大拿州 (MT)	31	偏高
北达科他州 (ND)	36	偏高
南达科他州 (SD)	41	偏高
马里兰州 (MD)	42	中
南卡罗来纳州 (SC)	43	中
华盛顿哥伦比亚特区 (D.C.)	48	偏低
*基于美教育部门公布的2018年各州公立大学校园犯罪事件数量 相关网站: ope.ed.gov/campussafety		

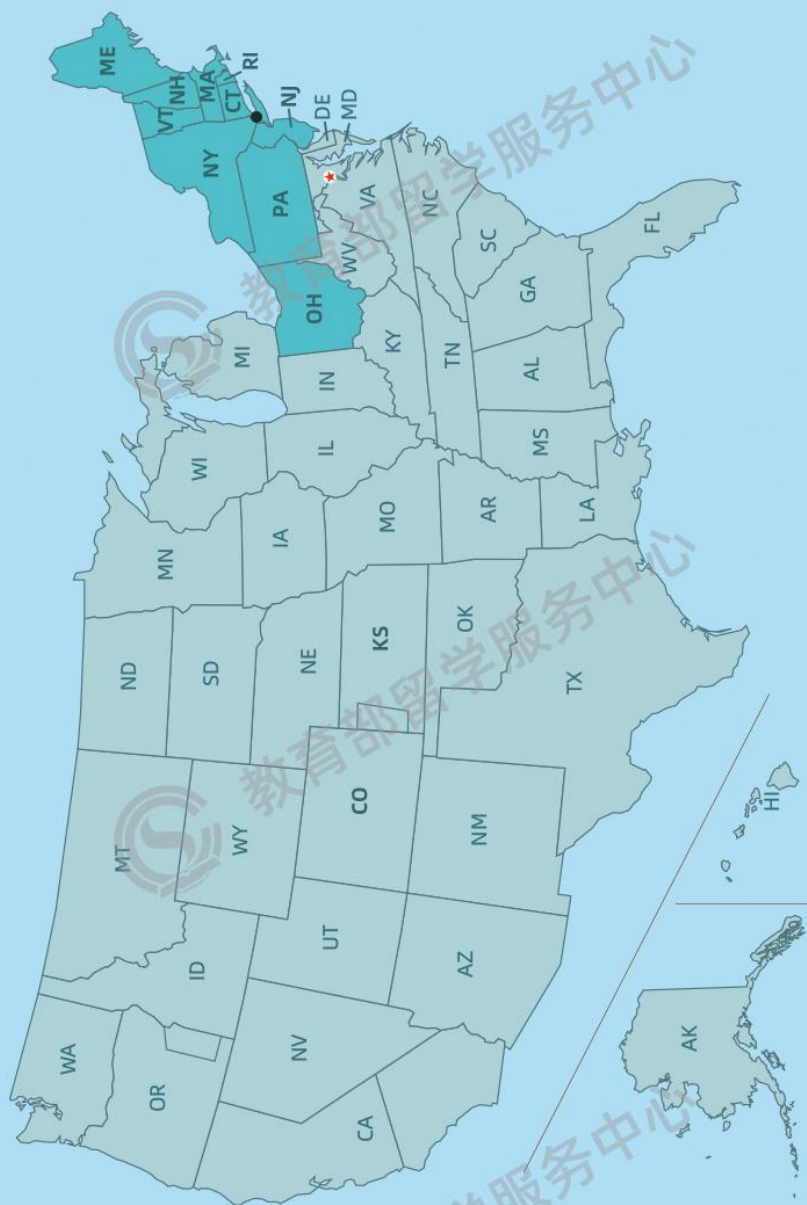
主要安全风险

驻美国大使馆领区内的主要安全风险是交通事故、电信诈骗、盗抢、枪击、恐袭、飓风、暴风雪和极寒天气等。



中国驻纽约总领馆

领区分布图



领区

- NY: 纽约州
- NJ: 新泽西州
- PA: 宾夕法尼亚州
- OH: 俄亥俄州
- CT: 康涅狄格州
- ME: 缅因州
- MA: 马萨诸塞州
- NH: 新罕布什尔州
- RI: 罗德岛州
- VT: 佛蒙特州

● 中国驻纽约总领馆

总领馆信息

领保电话： 212-695-3125

办公电话： 212-244-9392

212-244-9456

办公时间： 周一至周五 9:00-12:00,13:30-17:00
(节假日除外)

办公地址： 520 12th Ave, New York, NY 10036

官方网站： www.nyconsulate.prchina.org/chn

证件办公室

办公时间： 周一至周五 9:00-14:30
(节假日除外)

各州安全指数排名

州	全国排名	安全指数
缅因州 (ME)	5	高
纽约州 (NY)	8	高
新泽西州 (NJ)	14	高
俄亥俄州 (OH)	17	高
佛蒙特州 (VT)	18	高
马萨诸塞州 (MA)	26	偏高
罗德岛州 (RI)	28	偏高
新罕布什尔州 (NH)	35	偏高
宾夕法尼亚州 (PA)	46	中
康涅狄格州 (CT)	47	中
*基于美教育部门公布的2018年各州公立大学校园犯罪事件数量 相关网站: ope.ed.gov/campusafety		

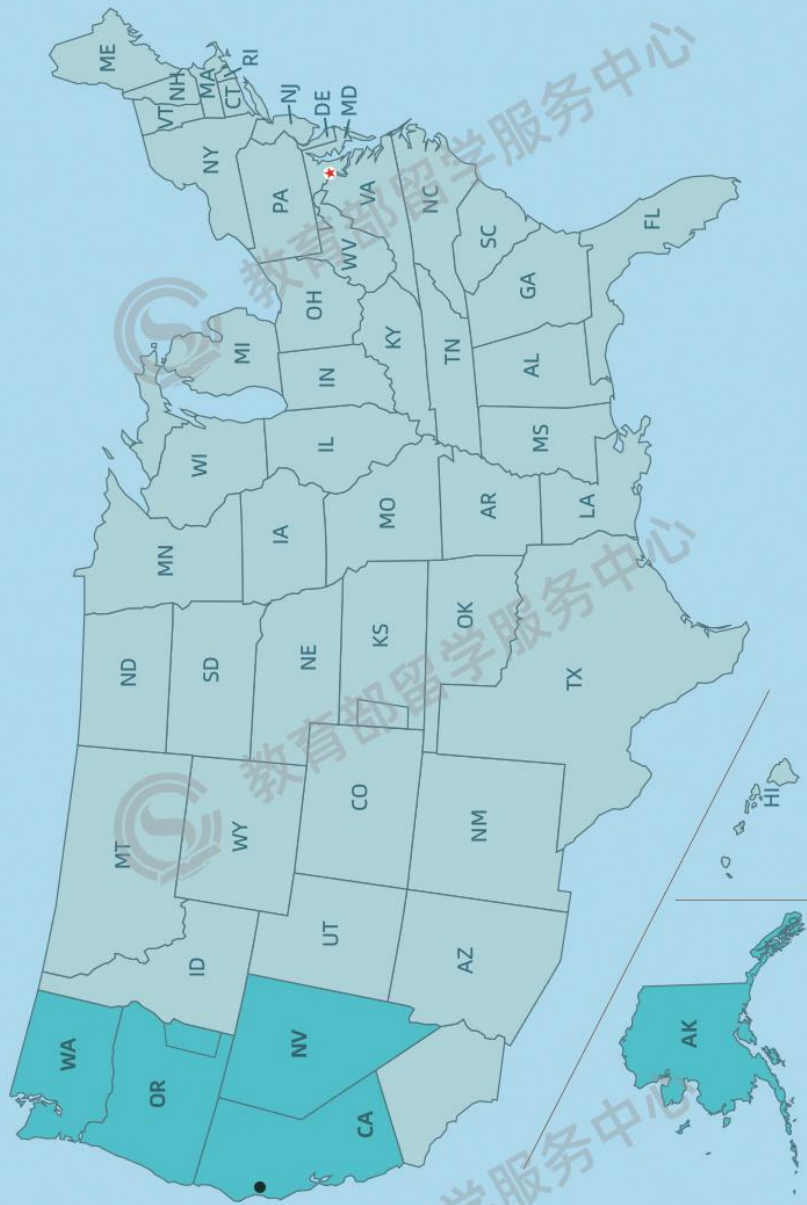
主要安全风险

驻纽约总领馆领区内的主要安全风险是电信诈骗、盗抢和暴力犯罪、交通事故、心理健康、失踪失联、枪击、暴风雪和极寒天气等。



中国驻旧金山总领馆

领区分布图



总领馆信息

领保电话： 415-852-5924（工作时间）
415-216-8525（非工作时间）

办公电话： 415-852-5900

办公时间： 周一至周五 9:00-12:00,13:30-17:00
（节假日除外）

办公地址： 1450 Laguna Street, San Francisco
CA 94115

官方网站： www.chinaconsulatesf.org/chn

证件办公室

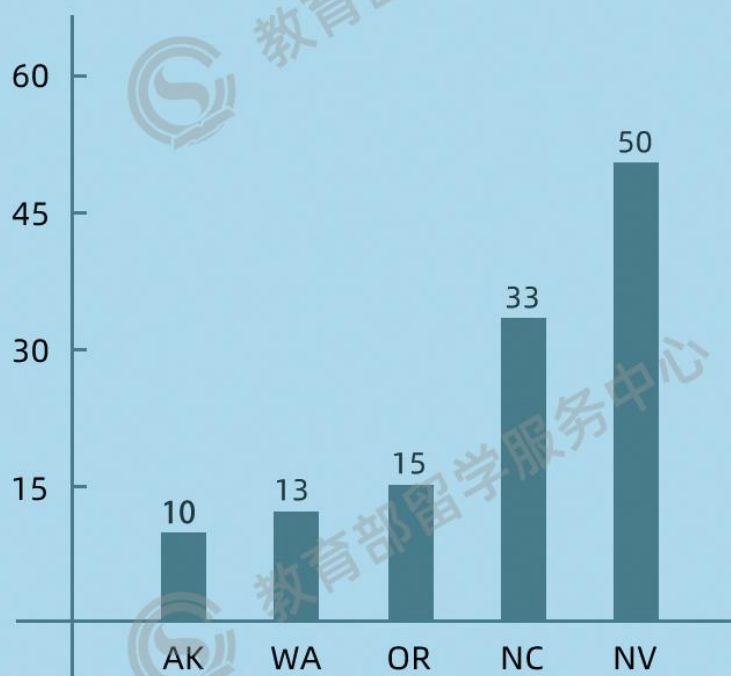
办公电话： 415-872-9091

办公时间： 周一至周五 9:00-14:30
（节假日除外）

各州安全指数排名

州	全国排名	安全指数
阿拉斯加州 (AK)	10	高
华盛顿州 (WA)	13	高
俄勒冈州 (OR)	15	高
北加利福尼亚州 (NC)	33	偏高
内华达州 (NV)	50	偏低

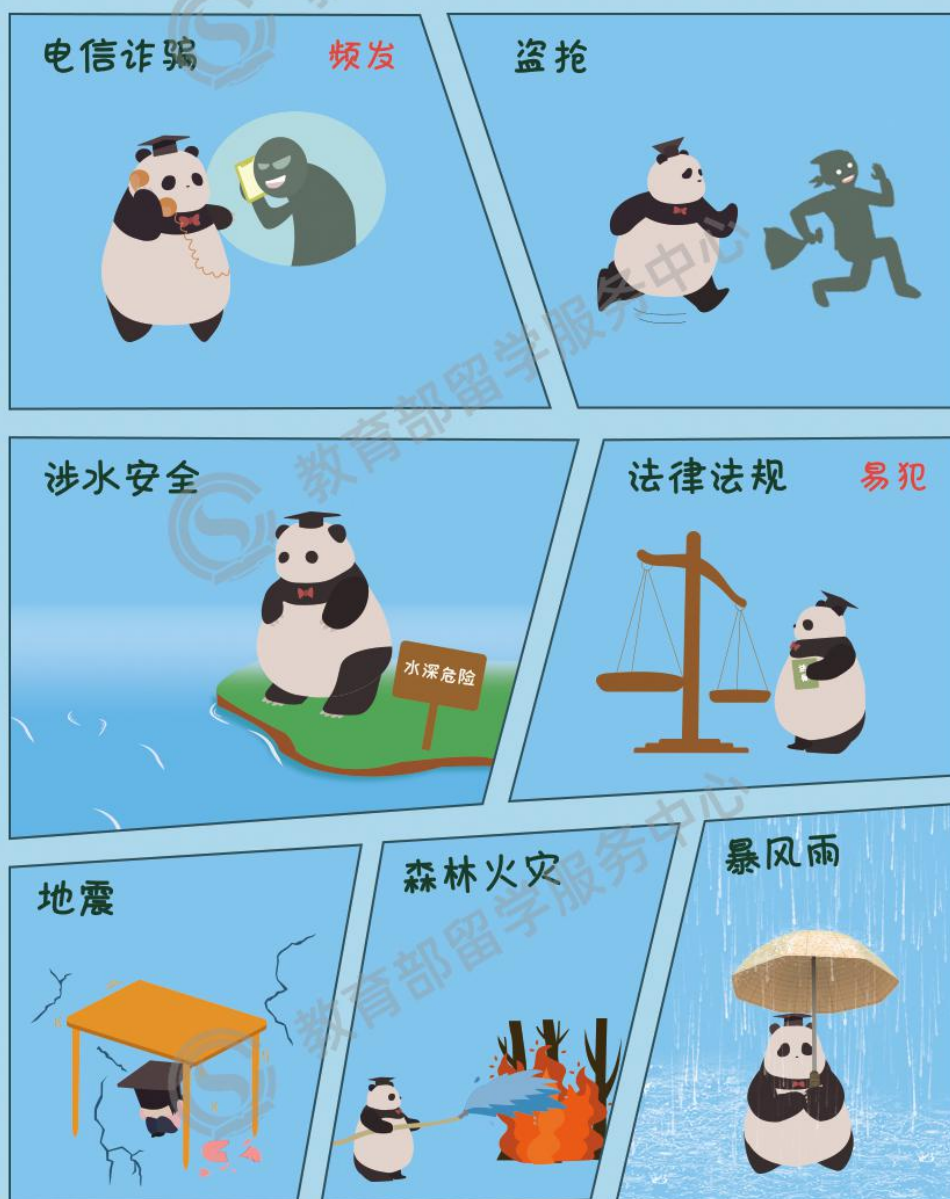
*基于美教育部门公布的2018年各州公立大学校园犯罪事件数量
相关网站: ope.ed.gov/campusafety



各州安全指数全国排名

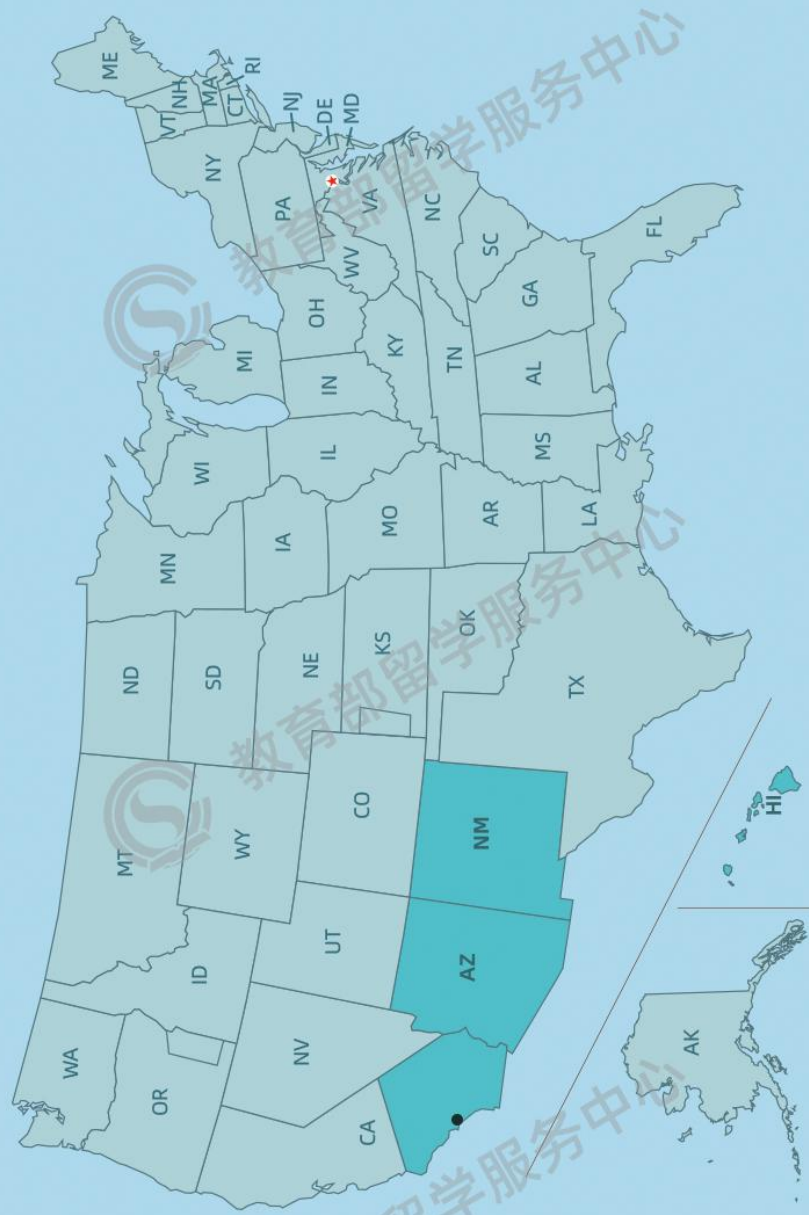
主要安全风险

驻旧金山总领馆领区内的主要安全风险是电信诈骗、盗抢、涉水安全、法律法规、地震、森林火灾、暴风雨等。



中国驻洛杉矶总领馆

领区分布图



领区

- AZ: 亚利桑那州
- SC: 南加利福尼亚州
- NM: 新墨西哥州
- HI: 夏威夷州
- 太平洋岛屿:
- GU: 关岛
- CNMI: 北马里亚纳群岛自由邦
- AS: 美属萨摩亚
- 中国驻洛杉矶总领馆

总领馆信息

领保电话: 213-807-8052

办公电话: 213-807-8011

办公时间: 周一至周五 9:00-12:00,14:00-17:00
(节假日除外)

办公地址: 443 Shatto Place, Los Angeles
CA 90020

官方网站: [losangeles.china-consulate.org/
chn](http://losangeles.china-consulate.org/chn)

证件办公室

办公电话: 213-338-8353

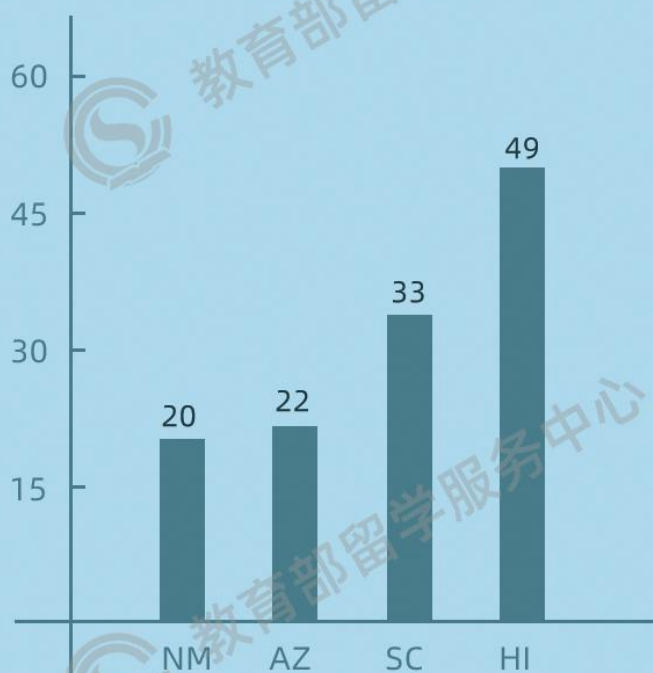
办公时间: 周一至周五 9:00-14:00
(节假日除外)

办公地址: 3rd Floor, 500 Shatto Place
Los Angeles, CA 90020

各州安全指数排名

州	全国排名	安全指数
新墨西哥州 (NM)	20	偏高
亚利桑那州 (AZ)	22	偏高
南加利福尼亚州 (SC)	33	偏高
夏威夷州 (HI)	49	偏低

*基于美教育部门公布的2018年各州公立大学校园犯罪事件数量
相关网站: ope.ed.gov/campusafety



各州安全指数全国排名

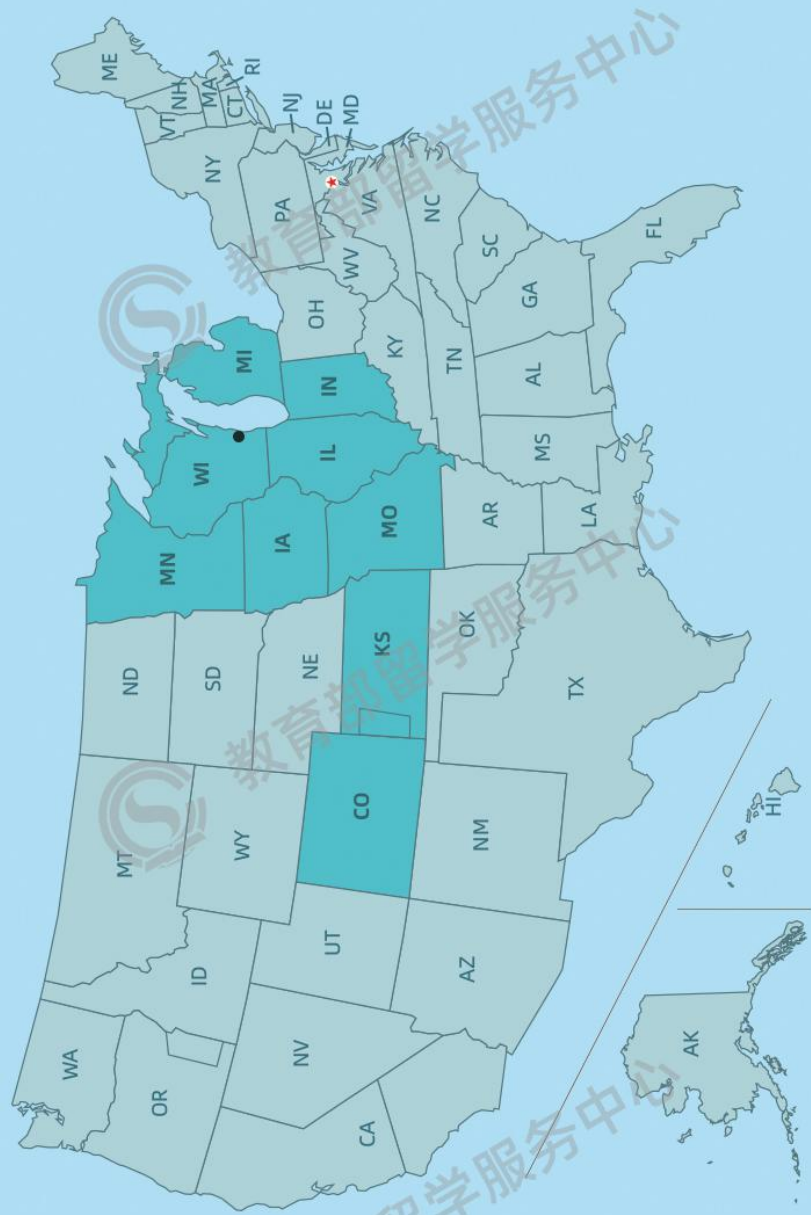
主要安全风险

驻洛杉矶总领馆领区内的主要安全风险是交通事故、诈骗、盗抢、法律法规、涉水安全、毒品、地震等。



中国驻芝加哥总领馆

领区分布图



领区

- IL: 伊利诺伊州
- IN: 印第安纳州
- IA: 艾奥瓦州
- KS: 堪萨斯州
- MI: 密歇根州
- MN: 明尼苏达州
- MO: 密苏里州
- WI: 威斯康星州
- CO: 科罗拉多州

● 中国驻芝加哥总领馆

总领馆信息

领保电话: 312-780-0170

办公电话: 312-642-5981

办公时间: 周一至周五 9:00-12:00,13:00-16:30
(节假日除外)

办公地址: 100 West Erie Street, Chicago
IL 60610

官方网站: www.chinaconsulatechicago.org/chn

证件办公室

办公电话: 312-453-0212

办公时间: 周一至周五 9:00-12:00,13:00-14:30
(节假日除外)

办公地址: 1 East Erie Street, Suite 500 Chicago
IL 60611 USA

各州安全指数排名

州	全国排名	安全指数
密歇根州 (MI)	6	高
科罗拉多州 (CO)	9	高
密苏里州 (MO)	32	偏高
明尼苏达州 (MN)	34	偏高
艾奥瓦州 (IA)	37	偏高
印第安纳州 (IN)	38	偏高
威斯康星州 (WI)	39	偏高
伊利诺伊州 (IL)	45	中
堪萨斯州 (KS)	51	低

*基于美教育部门公布的2018年各州公立大学校园犯罪事件数量
 相关网站: ope.ed.gov/campussafety

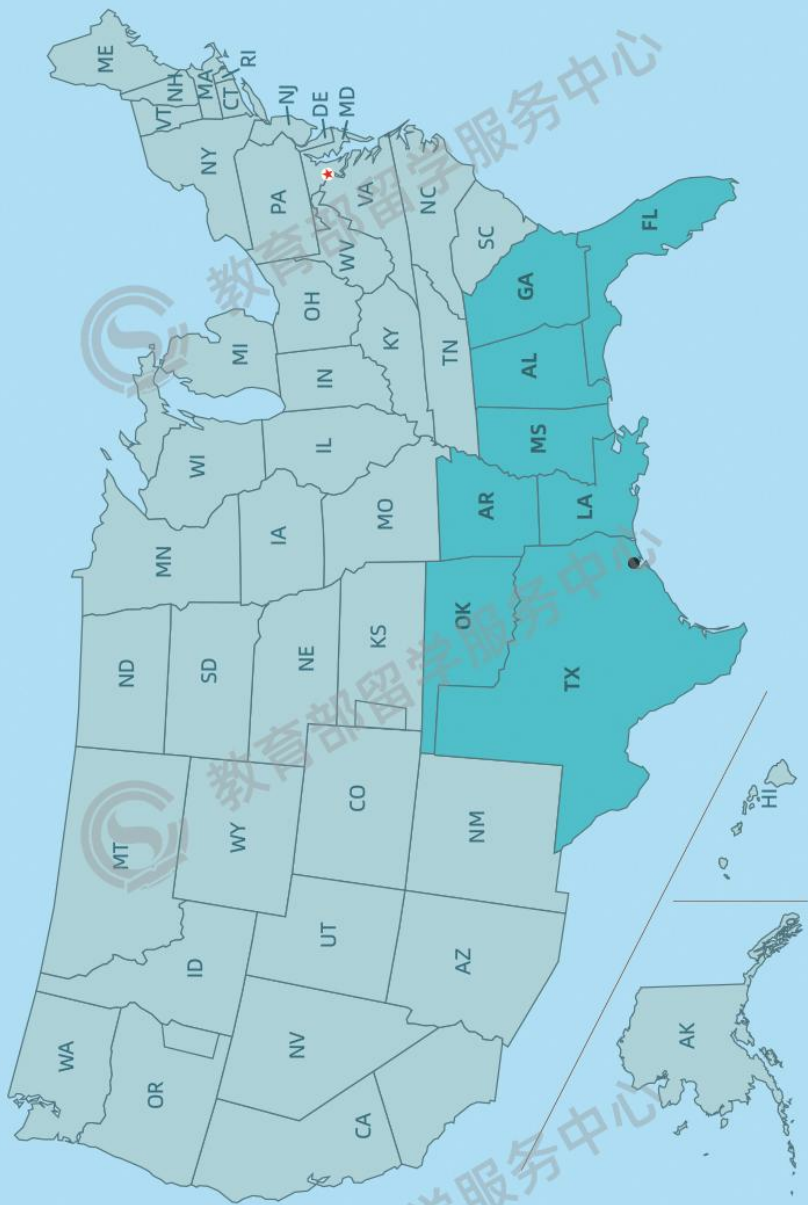
主要安全风险

驻芝加哥总领馆领区内的主要安全风险是诈骗、盗抢、交通事故、法律法规、失踪失联、毒品、暴风雪和极寒天气等。



中国驻休斯敦总领馆

领区分布图



领区

- TX: 得克萨斯州
- OK: 俄克拉何马州
- AR: 阿肯色州
- LA: 路易斯安那州
- MS: 密西西比州
- AL: 亚拉巴马州
- GA: 佐治亚州
- FL: 佛罗里达州
- PR: 波多黎各自由邦

● 中国驻休斯敦总领馆

总领馆信息

领保电话：713-521-9215

办公电话：713-520-1462

办公时间：周一至周五 9:00-12:00,13:30-17:00
(节假日除外)

办公地址：3417 Montrose Blvd, Houston
TX 77006

官方网站：houston.china-consulate.org/chn

证件办公室

办公电话：832-240-3780

办公时间：周一至周五 9:00-11:30,13:30-15:00
(节假日除外)

各州安全指数排名

州	全国排名	安全指数
佛罗里达州 (FL)	11	高
亚拉巴马州 (AL)	23	偏高
路易斯安那州 (LA)	24	偏高
俄克拉何马州 (OK)	27	偏高
阿肯色州 (AR)	29	偏高
得克萨斯州 (TX)	30	偏高
密西西比州 (MS)	40	偏高
佐治亚州 (GA)	44	中

*基于美教育部门公布的2018年各州公立大学校园犯罪事件数量
相关网站: ope.ed.gov/campussafety



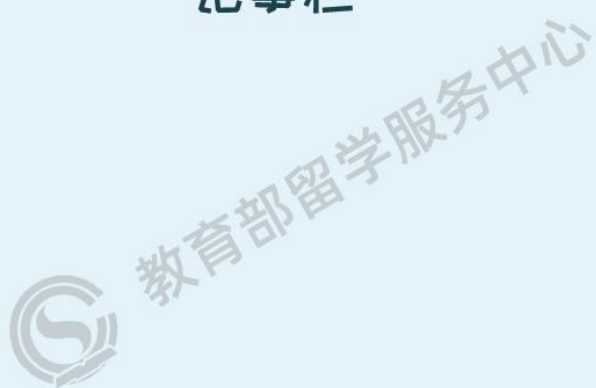
各州安全指数全国排名

主要安全风险

驻休斯敦总领馆领区内的主要安全风险是盗抢和暴力犯罪、电信诈骗、枪击、法律法规、涉水安全、飓风、洪水等。



记事栏



教育部留学服务中心

2

行李准备

教育部留学服务中心



1、证件清单

留学证件	补充说明
有效的护照、签证	护照至少需6个月有效期和最少2页的空白签证页
I-20表格	I-20的学校签字有效期只有1年，过期要及时更新，带好SEVIS收据
录取通知书	
财力证明	
I-94表格	可上网打印，在美考驾照时需要
托福、雅思等英文成绩单	如果申请的学校有要求的话，有效期2年
学历、学位证书/在读证明，学校成绩单	中英文版最好都带着
体检报告、免疫证和其他健康文件	并不是所有学校都要，只要按照学校要求即可
其他重要的文件	身份证、户口本、保险卡、驾照、两寸护照照片、机票行程单等
紧急联络人的联系方式	学校联系人的姓名和联系方式等
*所有证件注意复印备份并拍照留存电子版，随身携带一份复印件	

2、违禁品清单

种类	补充说明
货币和黄金制品	携带的货币和货币工具金额超过1万美元需申报
违反知识产权和注册商标的物品	包括各类仿造伪造服装、箱包、玩具、艺术品、书籍、软件和音像制品
纺织品和服装	超出个人免税范围的部分须纳税
食品肉类	大部分国家出产的各种肉、奶、蛋、禽肉及其制成品都禁止入境
水果、蔬菜、植物、植物种子及土壤	包括植物做的草帽、木雕等手工艺品都必须申报
药品	西药和中成药最好装在原包装中，且有中英文药品成分说明书；处方药请携带医生处方或声明
鱼和野生动物	包括动物皮革、长牙
宠物	不要携带含猫、狗皮毛的服装鞋帽入境；宠物入境有严格限制和管制
生物制品	各类用于研究、生物或医药用途的生物标本需事先取得进口许可证
其他	枪支、猎物、文化遗产和文物古董、违禁药物器具
详情可见中国驻美国大使馆编写的入境须知： www.china-embassy.org/chn/ywzn/lsyw/lsbh/lmsc/P020150212702265775131.pdf	

相关网站

美国运输安全管理局官网：www.tsa.gov

美国海关和边境保护局官网：www.cbp.gov

美国食品和药品管理局药品页面：www.fda.gov/Drugs

教育部留学服务中心

3

出入境

教育部留学服务中心

教育部留学服务中心



案例

留学生因携**违禁品**出境被捕

2019年12月，哈佛一名中国医学生因欲携带未申报**生物材料**回国，在**波士顿**机场被海关拦下，随后，海关在他的托运行李中发现了21瓶装在袜子里的棕色液体，经检查为癌细胞样本。在接受审问后，他承认样本系从其工作的医学院实验室窃取，意欲将其送到国内某医院以自己的名义发表研究结果。美国联邦检察官表示，该学生可能面临被控“运输赃物”或“窃取商业机密”的重罪，最高可被判处10年监禁。

（所属领区：驻纽约总领馆）



留学生因**口语不好**被拒入境

2019年9月，在**洛杉矶**某大学就读的一名中国留学生暑期结束返回美国时，疑因成绩优异说英语却不流利，反差过大令海关官员怀疑成绩有弄虚作假，被遣返回国。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）

留学生因**不当聊天记录**被拒入境

2016年2月，在**洛杉矶**就读的一名中国留学生在入境美国时遇海关抽查电子设备，因手机中有“我不喜欢这个学校，**不是真的想上学**，只是临时挂一下身份”的微信聊天记录，被海关怀疑赴美目的而拒绝入境。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）

常见被拒原因

- 1、携带**违禁品或危险品**。
- 2、证件过期，材料造假。
- 3、赴美目的与签证种类不符。
- 4、入关态度嚣张、不礼貌。
- 5、电子设备中有**涉恐、涉歧视、涉黄**等敏感词或表情包等。

携带违禁物品
拒绝入境



6、学术行为存在污点，英文程度不达标或学术成绩不佳。

7、**非法打工**。即使是以帮亲戚收信、遛狗等行为来换取报酬也可能被认为是非法打工。



8、有移民倾向。与亲人有关于美国房价等的聊天记录，就会被怀疑有移民倾向。

9、年轻的单身女性穿着清凉会被怀疑是到美国找结婚对象或从事非法行业。

10、有违反美国法律的行为。如携带盗版产品、毒品等。



提醒

- 1、入境请提前准备好护照、签证、**I-20表原件**、经济担保证明、学生身份证明、SEVIS缴费收据及就读学校联系人姓名和联系方式等证件以备执法人员查验。对于已在美就读的学生，可能还会查验学生证、成绩单、出勤率等材料。
- 2、仔细阅读或询问海关不得携带物品类别并确认未携带违禁品。
- 3、认真填写海关申报单，勿漏报、错报。如有填写困难，可请航空公司工作人员或亲友协助。
- 4、排队过关时，保持安静，尽量不要左顾右盼、大声喧哗、多次变更队列、使用手机等。

- 5、美国海关执法人员有权对所有入境人员的携带物品进行检查，包括箱包、**电子设备及其存储文件**内容等，无须事先申请搜查令。
- 6、入境受阻通常无权联系会见律师或驻美国使领馆，除非该申请人面临刑事调查并被羁押。
- 7、如被留置接受问询调查，可要求翻译服务。如对翻译结果有疑问，可要求更换翻译。询问后，如被要求签署问询笔录等文件，务必仔细阅读，在确认内容无误并认可后签字。如有疑问，要当场提出。
- 8、如对美方执法过程不满，可向有关部门投诉或提起诉讼来维护自身权益。



- 9、18岁以下的未成年人，未与父母双方一起入境美国时，随行成年人应备好该未成年人父母另一方或双方签字的授权委托书备查。授权书最好为英文并经过公证。内容应包括：未成年人姓名、性别、出生日期、父母一方或双方姓名、父母未随行原因和父母联系方式等信息。

记事栏



教育部留学服务中心

4 生活篇

教育部留学服务中心



1、社会治安

1.1 诈骗

案 例



电话诈骗凶猛 留学生受骗者众多

2017年底至2019年初，美国联邦调查局网络犯罪举报中心共接到全美27个州350余起相仿报案，受害者均称遭遇假冒中国使领馆或中国信用卡公司名义的电信诈骗，被骗总金额逾4000万美元，平均每人被骗16.4万美元。上述案件中35%发生在纽约州和加利福尼亚州，报案者多是中国留学生。

数据来源：

www.ic3.gov/media/2019/190328.aspx

留学生陷“打折学费”骗局 失财又被控重罪

2019年5月，新英格兰地区一所大学两名中国留学生因涉嫌盗刷信用卡付学费被警方逮捕，被控A类信用卡欺诈罪。两人向法院提交的证词显示，一名陌生人通过短信联系他们，称可以用折扣价代缴学费。但该校警方经过调查发现，帮缴学费的多张信用卡都是盗刷的他人信用卡。

（所属领区：驻纽约总领馆）

亲，可以用折扣
价代缴学费哦



电话诈骗特点

1、来电方式

- 来电号码有异（虚拟号码或当地手机号码）
- 录音电话或接线员口音奇怪



2、设局

- 声称中国驻美国使领馆，通知领取文件或包裹；或通知当事人护照等身份证件过期需要延期或补办
- 声称中国国内公检法部门，通报查获当事人名下银行卡等重要证件涉案

这里是中国驻美国使领馆，你被卷入一场洗钱犯罪.....



- 声称敦豪（DHL）等快递公司，通知有长期未取包裹；或因手续问题导致当事人有重要文件被扣留

3、套路

- 要求提供个人信息以核实身份
- 要求回拨指定号码



- 初步介绍当事人涉案情况后，协助转接国内有关公检法部门“权威人士”
- 与当事人加微信或QQ等**社交平台**，通过网络向当事人发出“逮捕令”、“资产冻结令”等



- “权威人士”对当事人表示同情并“善意”提供解决办法：**缴纳保证金**到指定账户、将个人名下存款转至指定账户进行资产清查等



- 连续几天与当事人保持联系，强化操控和洗脑效果
- 以“**案情保密**”为由，通过恐吓等手段操控当事人切断与家人朋友的一切联系并要求暂时外出躲避

- 诱骗当事人录制遭绑架视频或盗用当事人社交账号谎称被绑架，向当事人家人骗取赎金

4、终极目标

- 获得当事人银行信息（银行卡号、账号及密码）
- 诱骗当事人或其家人进行资金转账

5、结论

- 只为骗钱！！！！

电话诈骗提醒

1、不接电

对不明来历的电话，尤其是播放录音的电话，要立即挂断。须知，中国驻外使领馆从未也不会以电话形式通知当事人涉案或领取包裹与公文，也不会主动打电话通知当事人护照证件过期需要延期或补办，更不会主动索要银行账户等信息。国内公检法机关不会使用电话和社交软件等侦办“保密案件”。

我是中国驻美大使馆的工作人员，你的证件过期了



我知道你是骗子，中国驻外使领馆不会打电话通知我证件过期了的

2、不回拨

不要按照对方提供的所谓“官方”号码回拨“核实”，或按照对方要求做任何操作。如无法辨别来电是否为诈骗，建议[联系中国驻美使领馆进行核实](#)。



我是平平，微信号是 PingPing，家住北京，身份证号码是 XXX

3、不透露

不在电话、网络、网聊或邮件中向任何人和机构透露社安号、本人或亲友的姓名、身份证号、微信号、住址、家庭情况、银行账户及存款金额等个人信息。

4、不恐慌

无论对方以何种理由，向你施加何种压力，也不要因恐慌而轻信对方所谓个人、机构“官方”背景和编造的谎言。

5、不沉默

即便需要汇款，事先也务必和亲友商量并确认。年长亲人由于获取信息的渠道相对有限，容易成为“虚拟绑架”型诈骗受害者，请告知家中老人，接到此类电话不要惊慌，及时与家人协商。





6、不汇款

请牢记，在任何时候都不要仅凭一个电话向他人指定的银行账号汇款，尤其是不要在压力下匆忙决定并汇款。

7、不糊涂

如向他人汇款，注意准确记下收款人的姓名、银行、账号、汇款金额及时间等详情备用。

8、要报案

如察觉可能被骗，在第一时间向收款行所在地警方和汇/收款银行报案，力争冻结、止付，并同时向使领馆和美相关机构报告，寻求协助。

在外千万条，安全第一条

防诈骗讲堂

不接电 不恐慌 不汇款

其他骗局提醒

- 1、提高防诈骗意识，不轻信、不参与“**打折缴费**”、“**优惠换汇**”、“**低价代购**”等活动。
- 2、保护好个人信用卡和银行账户信息，不在可疑网站上录入个人账户信息。不在微信中向陌生人透露自己的姓名、住址、家庭情况、银行账户等个人信息。
- 3、切勿使用伪造、来历不明或他人的信用卡。
- 4、如发现信用卡被盗刷，立即报警并联系发卡银行，要求采取止付、冻结等相应措施。

1.2 抢劫

案 例

留学生凌晨返家途中遭**抢劫**遇害

2014年7月，南加州一名中国留学生在凌晨返回宿舍途中，遭5名青少年持棒球棍和扳手抢劫，头部受重伤后死亡。凶手称抢劫原因是**认为中国人有钱**。（所属领区：驻洛杉矶总领馆）



提醒



1、除为防身携带适量零钞现金（如20美元）外，避免随身携带大量现金。如需存取款，尽量与人结伴并选择周边安全的ATM机。

2、生活低调不炫富露富。谨慎向他人特别是陌生人提供个人财产、行踪、住址等信息，防止被尾随或预谋抢劫。



3、如察觉被人跟踪，尽快前往商场等人多、光线充足区域。如确定被人跟踪，用脚踢路边的停车触发报警器，或随身携带一支可以在紧急情况下吹响的哨子，引起他人注意。



4、行驶途中暂停或慢行时，锁好车门，升起车窗玻璃；如因车辆碰撞事故等原因需下车，应提前观察四周确认安全，并带好钥匙及贵重财物；遇陌生人敲打车窗，不要轻易开窗门，如需询问，打开车窗缝即可。

5、如遇抢劫，**保持冷静不盲目抵抗**，牢记安全为先；留意并记住抢劫者外貌特征（如种族、年龄、身高、头发及眼睛颜色）、持有的武器特征、逃离路线、汽车型号、车牌号等。



6、注意保护现场证据；如有目击者，请其一同等待警察到来，或留下其姓名、电话等以便警方联系作证。

1.3 盗窃

案 例

留学生在公寓内遭入室盗窃

2019年3月，在芝加哥上学的一名中国留学生在大学附近的公寓内遇入室盗窃。窃贼持枪从后窗钻入，抢走其iPad和手提电脑等财物。

（所属领区：驻芝加哥总领馆）



入室盗窃提醒

1、了解住所及周边环境的治安情况，租房尽量避开贫民区、闹市区等治安不佳地区。

2、护照等重要证件妥善保管，同时复印或拍照留存电子版以备份。

3、避免在住地存放大额现金或贵重物品，较为稳妥的做法是存放在银行保险箱内。



4、为住所安装坚固门窗及护栏等防护装置；离开时务必关好所有门窗，尤其是易被忽视的厨房、卫生间窗户和院落侧门等。

5、确保住所周边有灯光照明；夜晚离开住所时，关上所有窗帘并打开至少一盏灯，营造室内有人的迹象。

6、遭遇盗窃后，应及时报警并拍照取证，保护好现场，等待警察到来；向警方提供监控录像、财物损失清单等证据。



预防砸车盗窃

- 1、选择向有资质、信誉好的车行租车或购车，但不要选择过于高档的车辆。建议购买车辆全险，重要财物购买专门险。
- 2、尽量将车辆停放在有专人值守的停车场，或视野开阔、人流量大的地段。避免将车停在路边、黑暗僻静或被物体遮挡处。
- 3、避免在车内存放贵重财物或重要证件。如确需留在车内，做好遮挡。
- 4、停车后检查确认门窗关闭、车辆落锁。

1.4 性侵 绑架 谋杀

案 例

留学生被同胞绑架撕票

2018年7月，一名中国留学生在南加州被同为华人的犯罪分子绑架后杀害。嫌犯在潜逃回国后被中国警方逮捕。据悉，被害人留学期间创立有一家高端汽车销售公司，曾雇佣嫌犯帮其收债。（所属领区：驻洛杉矶总领馆）



“狼医”长期性侵就诊学生 爱挑中国留学生下手

2018年5月，南加州一所大学的前保健中心妇科医师被爆利用职务之便长期性侵就诊学生，已有400多名受害者将其告上法庭。中国留学生因为对美国医疗规范陌生、性格忍让、英文水平有限怯于投诉等原因，是其主要目标。
(所属领区：驻洛杉矶总领馆)

访美学者搭陌生车辆遇害

2017年6月，伊利诺伊州某大学的一名中国访问学者失踪。经调查，系该校在读博士生假扮卧底警察诱骗其上车后将其带到公寓内强奸并杀害。
(所属领区：驻芝加哥总领馆)

提醒

- 1、在美国参加聚会活动要提前了解参会人员的构成并结伴同行，一些社团、特别是兄弟会和运动队的聚会“臭名昭著”，要尽量远离。
- 2、不喝开过盖的饮料或酒水，尽量少饮酒或不饮酒，保持判断力和自控力。
- 3、不要单独和男性、尤其是陌生男性同处一室。
- 4、拒绝别人的追求时要坚定，遇到骚扰纠缠，要当场摆明态度，勿忍气吞声而让对方得寸进尺。
- 5、如被侵犯或骚扰，记录下所有事件的时间、地点、骚扰者言行和目击者，及时报警。
- 6、如果身边出现性侵受害者，应积极予以开导和帮助。要记住，感到羞耻的永远不应该是受害者，而应该是施暴者。



- 7、女生最好学习些防身术，建议随身携带防狼喷剂（除华盛顿地区防狼喷雾拥有者需要向警局登记外，美国其他地区居民可以自由携带）或报警装置。



- 8、谨慎交友，不要因小利与社会闲散人员、不良信誉者等高危人群交往。与熟悉的老师、同学、室友、老乡甚至是某些亲属相处时，也应保持安全的距离。

- 9、**夜间尽量不要外出**，尤其是单独出行或前往偏僻地区。如确需夜间由校返家，最好结伴而行。多数学校有安保人员或志愿者提供夜间护送服务，可视情况提前预约。

10、低调生活，在穿着打扮、行车住房方面**勿炫富露富**。

11、不要随便搭便车，遇到要求搭便车的陌生人也最好拒绝。

1.5 枪击

案 例

留学生遭“路怒”司机**枪杀**

2016年1月，亚利桑那州一名中国留学生驾车等红灯时被追尾，肇事司机下车对其连开数枪致其身亡。（所属领区：驻洛杉矶总领馆）



提 醒

- 1、听到枪声时，保持冷静，迅速利用身边掩蔽物卧倒或屈身，保护好头部、胸部等重要部位。
- 2、查明情况或枪手注意力转移时，快速利用掩蔽物撤离现场，撤离时尽量降低身体高度，采用匍匐前进、滚进等姿势。在空旷地带撤离时采取“S”形路线快跑。
- 3、若来不及撤离，尽可能利用坚实的掩蔽物躲避，保持安静，关掉灯，将手机静音。
- 4、若在车内遭遇枪击，迅速俯身利用座椅和车身掩护。确定开火方向后，若情况允许可驾车快速撤离；若情况不允许，背向开火的一面下车并利用车体做掩护撤离。



- 5、在生命安全受到威胁、不得不面对枪手的情况下，设法利用手边器具与其搏斗阻止枪手行凶。
- 6、救援人员和警察到场后，立即**听从命令和指挥**，切勿随意行动。

2、法律法规

2.1 非法打工



案 例

30多名留学生做**微商**被遣返

2017年1月，休斯敦30多名中国留学生因合伙开了一家微信私厨售卖甜品，被当地一家中餐馆老板举报后遭遣返。

（所属领区：驻休斯敦总领馆）

留学生做代购被遣返

2016年7月，两名中国留学生因在美国从事代购活动，在公寓房间内囤货被房东举报，遭移民局遣返。



提醒

- 1、以营利为目的的微商和代购属于工作的一种。持F-1留学签证的学生只有**获得CPT或OPT许可**才能在校外工作，且所做工作必须与专业相关，持F-2陪读签证的配偶则完全不允许工作。
- 2、在美国，从事网络平台的商业活动也需要注册公司进行报税，对已购买的商品进行二次销售需要二次销售证明并缴纳相应税款。

3、有些中国商人会将大量未纳税资金交给“代购”留学生进行代购，从而逃避向公共财政纳税。涉事留学生将因此被卷入“洗钱”犯罪。

4、有些留学生不懂美国出口管制法律，可能会因代购管制产品而惹上官司。



2.2 毒品

案 例

留学生随身携大麻留案底 探亲后回美时被拒绝入境

2019年4月，南加州一大学某中国留学生因曾有过随身携带大麻被警方开罚单的案底，返乡探亲后再回美国时被拒绝入境。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）



提醒

1、大麻虽合法，销售消费限制严。

即使是大麻合法化的地区，对消费或种植大麻也有严格规定。吸食大麻后驾车，在公园、街边、商业或居住区等公共场所，以及在学校、酒吧、餐馆、工作场所等法律规定的禁烟处，打开或吸食大麻及其制品均属违法。

2、合法非法有争议，联邦与州互不同。

美国联邦和州对大麻的管制存在政策冲突及执法差异。虽然加州等13个州和地区实行大麻合法化，但联邦《管制药品法》将其列为管制毒品。因此，即便在大麻合法化的州，购买、拥有、吸食大麻也违反联邦法律，可能遭到美国移民管理机构等联邦执法机构的打击。美联邦及各州法律均禁止跨州携带大麻，跨境时会受到严格检查。



3、了解大麻毒性，远离毒品危害。

研究表明，大麻具有成瘾性，短期可影响思考判断能力、学习记忆能力、动作协调能力；长期可损害神经、心肺和大脑功能，影响生育及婴幼儿健康。

提醒留学生，当心被诱骗吸食大麻，更勿以“新奇时尚”、“舒缓压力”、“融入圈子”、“寻找灵感”等为借口主动吸食大麻。违反涉大麻法律，可能留下不良记录，导致学籍、签证被注销，被拒绝入境、被遣返，并影响今后的工作就业。

4、各国管制有差异，跨国当心“大麻烦”。

大麻系中国海关禁止入境物品。我国《治安处罚法》规定，吸食大麻等毒品涉嫌违法，将被处罚或强制戒毒。我国《刑法》明确大麻为毒品，走私、贩卖、运输、制造属刑事犯罪，可被判处有期徒刑、无期徒刑或者死刑，并处没收财产。



大麻制品不仅限于大麻烟卷、浓缩物，也包括含有大麻成分的电子烟油、糖果、巧克力、饼干、蛋糕、冰激凌、饮料、药品等。提醒中国公民，切勿从境外携带大麻及其制品入境中国或前往第三国，也勿随意为他人携带不明行李物品，以免因涉毒而触犯法律。

2.3 购枪 持枪

案 例



留学生因**非法购枪、持枪**被遣返

2019年4月，**洛杉矶**一名中国留学生因有一次去枪店买枪的记录，尽管因为其留学生身份没买成功，但还是在一次入关时被美国移民海关执法局扣押，当场吊销签证，等待遣返。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）

2018年3月，**奥兰多**一名中国留学生因非法持枪被遣返且10年内不得再次入境。虽然该州法律允许有打猎执照的非移民签证持有者拥有武器，但该留学生因旷课过多被取消了学生签证，致使其丧失合法居留权，导致非法持枪。

（所属领区：驻休斯敦总领馆）

提醒

- 1、美国各州都有自己的拥枪法且互不兼容。各州对不同身份的购枪者限制均有不同，不同州之间互相不承认彼此枪支管理法规及拥枪权力，**禁止跨州携带枪支**。



- 2、即使身份能够购枪，在枪型和弹药购买数量上也都会有严格限制。若贸然购买，即使没有成功，也可能被误认为有不轨企图，从而导致严重后果。

2.4 不当言论 歧视

案 例

留学生发表威胁言论获刑

2018年3月，在宾夕法尼亚州一所高中就读的某台湾交换生扬言要在校园制造枪击案，尽管本人事后表示只是在开玩笑，但警方在其住处发现了防弹背心、枪支支座和子弹等可疑物品，最终他因“恐怖主义威胁”罪获刑且终身不得再入境美国。（所属领区：驻纽约总领馆）



留学生讲中文遭歧视被打 凶手当晚即被抓

2016年5月，亚利桑纳州一名中国留学生在乘坐火车时因和同伴讲中文，遭一名白人女子歧视谩骂。该学生到站下车后，白人女子还尾随对她进行殴打。打人女子当晚即被警方逮捕。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）



提醒

- 1、严禁发表恐怖主义、暴力主义、威胁性质言论。在网络上散布威胁他人、对付学校、破坏社会的言论，将受严惩。



2、严禁发表**歧视言论**。禁止基于种族、肤色、宗教、国籍、性别、年龄、身体情况等故意歧视某个群体或个人的行为。在网络社交软件上，涉嫌歧视的点赞、评论、发表小视频等都会被人举报。

3、严禁发表违背社会公德、损害他人隐私的言论。



4、严禁传播涉及儿童色情的言论、图片、视频等内容。

5、**不得随便开玩笑。**“信不信我分分钟砍死你啊！”这样在中国人看来是玩笑的话，在美国很可能会被对方控告恐吓。



6、遇到争执纠纷要保持冷静。大声争吵或激烈的肢体动作可能会被怀疑有精神疾病遭强制送医或产生其他严重后果。

7、如受到歧视，可报警或拨打美国联邦第九章性别及歧视教育修正案办公室（USC Title IX Office）热线 833-889-8833 进行举报。



2.5 侵犯隐私

案 例

留学生偷拍室友更衣照片上传网络被严处

2014年10月，加州一名中国留学生因抓拍了美国室友换衣服的照片并将其分享给他人，被对方父母知道后要求学校严处并准备报案。经多次沟通和道歉，对方放弃报案，但学校作出了停课察看的处分。因处分记录，这名留学生毕业后将很难在美国找工作和申请续签。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）



提醒

- 1、未经本人允许使用他人照片，是侵犯肖像权的行为。
- 2、通过任何途径侵犯他人隐私的行为均属违法。

2.6 虐待动物

案例

留学生虐待动物获刑14天

2016年9月，纽约州一名中国留学生因虐待动物罪被判处14天监禁，3年内禁止再次领养动物。2015年4月，他曾在住所内殴打所饲养的博美犬致其死亡。（所属领区：驻纽约总领馆）

提醒

美国《联邦反虐待动物法》对动物的保护及管理有严格、细致的规定。留学生在养宠物前一定要深思熟虑，详细了解相关法规。



友情提醒

铲屎官在伺候我前，
要学学法哦。

2.7 未成年人吸烟、饮酒、购买或浏览色情读物

案例

未成年留学生因吸烟被起诉

2014年8月，在得克萨斯州某高中就读的一名17岁中国留学生被寄宿家庭发现吸烟，不仅因此被学校开除，还遭警方起诉。

（所属领区：驻休斯敦总领馆）



留学生因**饮酒**过量猝死

2014年8月，密歇根州一名**19岁**中国留学生因与他人玩掷骰子喝酒游戏，饮酒过量猝死。

（所属领区：驻芝加哥总领馆）

未成年留学生因浏览**色情**漫画遭报警

2014年8月，纽约一名**17岁**中国留学生被寄宿家庭发现浏览色情漫画，遭报警处理。

（所属领区：驻纽约总领馆）

提醒



美国法律规定：

- 1、**21岁以下**的人不允许拥有、销售或使用任何烟草产品。
- 2、**21岁以下**的人不可喝酒或买酒。案例中的留学生没有了解到过量饮酒的危害，也未达到美国可以合法喝酒的年龄。
- 3、**18岁以下**的未成年人不得购买或浏览任何涉及色情的影视作品或读物。

2.8 传播儿童色情内容

案 例



留学生因下载**儿童色情**视频获刑1年

2017年11月，马里兰州某高中的一名中国交换生因下载儿童色情视频，被判处1年监禁。

（所属领区：驻美国大使馆）

提 醒

美国第一修正案绝对禁止儿童色情内容的传播，任何视觉媒体，若涉及18岁以下的未成年人渲染色情内容，均属于儿童色情。任何下载、浏览或传播此类内容的行为均属违法。

2.9 盗版抄袭

案 例

留学生上传**未授权**办公软件被罚25万美金

2013年，宾夕法尼亚州一名中国留学生因在未得到授权的情况下，在论坛上传OFFICE办公软件，经学校网监查证后报警，被判处25万美金的罚款，或选择在美国服刑5年。与此同时，他也遭到退学处分。（所属领区：驻纽约总领馆）



未经授权，不能
私自下载非自身
原创的资源

提醒

美国《保护知识产权法案》规定，禁止在未经获得版权许可的情况下，私自转载、上传、下载和使用非自身原创的资源，包括盗版游戏、音乐、电影、电视节目和软件等。

3、安全事故

3.1 交通事故

案 例

留学生酒后超速致车毁人亡

2018年9月，宾夕法尼亚州一名中国留学生因酒后超速驾驶发生车祸，当场死亡。当天他在参加完朋友的酒局后，坚持开车回家，最终车辆失控撞到树上。（所属领区：驻纽约总领馆）



自驾提醒

1、确认证照齐全。

行车前务必确认持有有效驾照、行车执照和车辆保险。美国部分州承认中国驾照，但留学生因持长期签证，需尽快申请当地驾照。

2、确保车况良好。

行前特别是长途驾驶前务必检查汽车的制动系统、电路油路系统、轮胎等性能，确保处于良好状态。

3、时刻系好安全带。

无论驾驶员还是副驾驶乘客，未系安全带行车均属违法，后排乘客也应系好安全带。

4、搭载儿童必须使用儿童座椅。

美国各州对一定年龄、体重范围内的儿童乘车均有使用专用座椅的规定，违反规定搭载儿童的将追究驾驶员责任。

5、注意礼让行人。

遇到行人穿越马路，不论路口是否有交通信号灯、道路是否标识人行横道线或行人是否违章，均须提前在安全距离停车让行。

6、遇校车停车必须停车。

美国校车享有绝对路权，看到校车停下，伸出“STOP”标记时，前后左右的车辆必须停车。等校车乘客上下完毕，STOP标记收起才能继续行驶。

7、遇特种车辆鸣笛时注意避让。

遇警车、救护车和消防车驶近，不管同向还是对向，均应减慢速度并靠边让行。

8、读懂并严格遵守交通标志，特别留意以下标志：

8.1、遇“STOP” 停车标记必须停车，即使路口无车无人也必须停稳3秒以后再走。



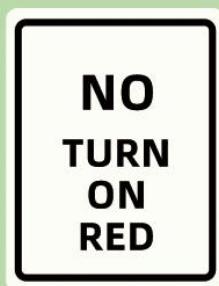
8.2、遇“YIELD” 让道标记必须减速并做好让行准备。



8.3、严格按限速规定行驶。美国高速公路最高限速大多为65英里（104公里）/小时。校园周边道路的限速可能低至25英里（40公里）/小时。



8.4、注意禁止红灯右转标记。美国大部分地区允许红灯右转，但在通过路口时仍需留意是否有禁止标志。



9、禁止在驾车时手持或使用手机等通讯设备。

如需使用要通过免提或车载蓝牙等设备，但两耳不得同时佩戴耳机。

10、恶劣天气谨慎驾驶。

出行前提前查看途径地点天气情况，在雨、雪、雾等恶劣天气下务必降低车速、谨慎驾驶。

11、严禁酒驾、毒驾、疲劳驾驶。

12、警察叫停须立即停车。

遇警车在后面鸣笛时要立即减速并靠边停车。留在车里等待，双手放在方向盘上，不要主动下车或去翻找证件。积极配合警察执法，按指令行动，不要发生争执。如认为警方执法不公，尽力保存证据，事后进行投诉。

13、走错路时宜将错就错。

行车走错路或在高速公路行车错过出口的情况经常发生，绝对不要冒险急刹车或急转弯试图回到正确的路上，导航很快就会重新规划一条新路线。



14、道路千万条，安全第一条。

建议留学生在不熟悉当地道路交通状况和规则的情况下谨慎选择自驾。如确需自驾，务必提前掌握所在州的驾车规定。

美国政府网站（交通政策法规和驾车技巧）：

www.usa.gov/visitors-driving

3.2 涉水安全

案 例

多名留学生因涉水活动身亡

2019年上半年，先后有4名中国游客或留学生在夏威夷浮潜时溺亡。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）

提醒

- 1、根据自身健康状况和能力，谨慎选择涉水项目。未经培训，不建议尝试浮潜、深潜、自由潜、冲浪、水上飞行器等高风险活动。
- 2、提前了解气象、水文状况，勿在恶劣气象条件下冒险出海或从事水上活动。
- 3、**遵守现场告示牌提示**，了解水中危险生物警告，服从导游或专业人士指引。
- 4、只在有救生人员的指定水域活动，结伴而行，相互照应。
- 5、不在清晨、夜晚下海，不在饮酒、饱餐或服药后急于下水。如感到疲倦或寒冷，应立即离水上岸。

6、在临水悬崖拍照时要**始终保持面向水面**，避免倒退踏空。勿在悬崖边或海边礁石上停留、拍照，当心打滑或被瞬间大风、巨浪掀翻。

7、从事涉水活动，应购买合适的意外险。

8、如自身遇险，遵守救生员的所有指示和命令。



9、如发现有人在水上遇险，勿轻易下水施救，可向求救者抛掷漂浮救生物，并向救生员呼救，或拨打911报警。

4、恐怖袭击

案 例

两留学生看马拉松比赛遭**炸弹袭击**

2013年4月，两名中国留学生在街边观看波士顿国际马拉松比赛时遭遇炸弹袭击，造成1死1伤。（所属领区：驻纽约总领馆）

提 醒

遇爆炸

- 1、发现可疑包裹，立即离开并报警，不要用脚去踢或打开。
- 2、听到爆炸声以后，马上趴下，切勿惊慌乱跑。

- 3、爆炸会伴随火焰，弯腰捂嘴，防止被烟雾呛伤。
- 4、为防止踩踏，不要扎堆，躲开人流。一旦进入人流，切勿逆行。
- 5、避开广告牌和路灯等高耸或悬挂物，以防意外砸伤。



被劫持

- 1、不要反抗，不对视、不对话，缓慢动作。
- 2、尽可能保留和隐藏通讯工具，及时把手机改为静音，适时用短信等方式向警方求救，短信主要内容：位置、人质人数、恐怖分子人数等。

3、注意观察恐怖分子人数、头领，便于事后提供证言。

4、在警方发起突击的瞬间，尽可能趴在地上。



遇纵火

1、保持冷静，尽快了解所处的环境位置、起火点、起火原因和火势大小，正确选择逃生方法和路线。

2、用湿毛巾捂住口鼻，匍匐前进，避免吸入有毒气体。

3、不要乘坐电梯，不要轻易做出跳楼决定，可扒住阳台或窗台翻出窗外，等待救援。

4、身上着火不要奔跑，采用就地打滚方式灭火。

教育部留学服务中心

5 校园篇

教育部留学服务中心



1、校园霸凌

案 例

多名留学生因绑架**凌虐**同学获刑6-13年

2015年3月，在**洛杉矶**读高中的12名中国留学生，因男女之间争风吃醋，将2名同为中国留学生的女同学绑架至当地一处公园，进行了长达近7小时的折磨、殴打和恐吓。

2016年1月，涉案3名已成年中国留学生分别获刑13年、10年和6年。另有1名涉案学生的父亲因意图贿赂受害者被捕。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）



提 醒

- 1、美国学校对校园霸凌采取零容忍政策，一经发现，会立刻行动，行为严重者会被直接开除。各州均有严厉的反霸凌法案，情节严重者，即使是未成年人也可以按成年人判刑。



- 2、遭遇校园霸凌，**不要沉默**，及时向校方、家长和警方反映情况。显弱只会助长施暴者气焰。
- 3、青少年儿童脱离家庭、父母的教育，很容易走上歪路。家长在送孩子出国前应考虑其抗压能力和素质品德，强化自己的教育责任。

2、学术诚信

案 例

5名留学生替考被抓 最高可判17年监禁

2019年3月，加州一所大学的5名中国留学生，因涉嫌多次当枪手替中国留学生参加托福考试被捕，被控串谋、使用假护照、严重身份盗窃等26项罪名。若罪名全部成立，每人最高可判17年监禁。

（所属领区：驻洛杉矶总领馆）

提醒

- 1、替考是涉及盗用他人身份的严重犯罪行为，最高可获刑16个月。
- 2、代写涉及学术欺诈，如被发现，不仅会被开除学籍，还有可能被移民局吊销身份遣返。



- 3、即使侥幸未被发现，代写机构很有可能一篇文章进行多次套用，找代写者难逃抄袭嫌疑。
- 4、如有学习困难，可多利用学校资源，如写作中心可以免费帮忙修改语法，语伴网站可以进行语言交换练习口语。
- 5、密切关注留学所在学校或机构官方网站上关于学术规范、版权、署名等的相关规定，避免无意违规受到惩处。

记事栏



教育部留学服务中心

6 健康篇

教育部留学服务中心



教育部留学服务中心

1、心理健康

案 例

留学生疑与导师发生冲突而自杀

2019年6月，佛罗里达州一名中国留学生在校园办公室内上吊自尽，生前曾因论文问题与华人指导教授发生巨大矛盾。

（所属领区：驻休斯敦总领馆）

心理问题解决渠道

1、拓展交际圈。

大部分学校都有华人学生社团，留学生可以从这里开启自己的人际圈，参加社团活动也有助于缓解压力。

2、发展兴趣爱好。

通过阅读、改变生活习惯等来调整心情。

3、向亲朋好友倾诉。

当前网络视频等沟通渠道便捷，留学生要多与国内家人朋友联系。

4、适当运动。

适当运动有利于发泄淤积在内心的负面情绪。

5、饲养宠物。

宠物能分散人的注意力，另外猫、狗之类的宠物智商较高，能够理解人类的负面情绪，起到开导、缓解的作用。

6、求助心理医生。

美国大部分学校有对学生免费的心理咨询中心，而且很容易预约到，校外心理咨询机构也非常多，各州还有专门的心理咨询热线。心理咨询人员会对个人情况严格保密，无需担心接受咨询造成歧视或信息泄露。



7、申请休学。

当面临的压力无法缓解且严重影响到学习和生活时，可以向学校申请休学，待恢复后继续学业。

8、关心留意他人。

情绪严重时期，个人可能自知力受损，无法主动求医，需要外力帮助。如果发现身边有状态和情绪异常的同学，请以适当方式尽可能及时提供帮助。情况严重的请及时联系学校国际学生管理部门求助，要求他们联系家长或监护人及时处理。

2、身体健康

案 例

留学生因过劳猝死

2017年9月，俄亥俄州一名19岁中国留学生在宿舍内心脏骤停，抢救无效死亡。死因疑是学习压力过大，疲劳过度。
(所属领区：驻纽约总领馆)

美国流感疫情高发

每年冬季是流感高发期。据美国疾病控制中心的估计，自2019年10月开始的一轮流感疫情，截至2020年2月底，已致至少3400万人患病，2万人死亡。

留学生因新冠疫情受歧视

2019年12月，中国出现新型冠状病毒感染的肺炎疫情，美国等国家随后也出现确诊病例，其中包括中国留学生。随着公众对疫情关注度和焦虑同步上升，一些地区出现了针对中国留学生及侨胞的侮辱、歧视性言行乃至暴力行为。

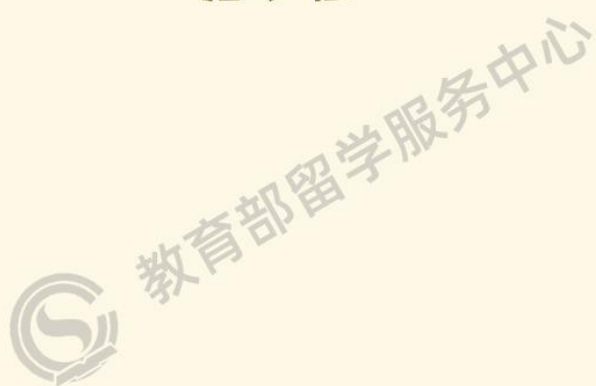
提醒

- 1、均衡饮食，适量运动，充足休息。
- 2、保持室内空气流通，少到封闭、空气不流通的公共场所和大型市场、车站等人多集中的地方。
- 3、保持良好的卫生习惯，勤洗手，尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
- 4、保持良好的安全饮食习惯，处理生食和熟食的切菜板和菜刀要分开，做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。

- 5、如感身体不适，及时到正规医院就诊，不要熬时间或自服药物，以免延误治疗。
- 6、流感季前及时接种疫苗，避免近距离接触流感样症状患者。
- 7、美国医疗费用昂贵，建议办理当地医疗保险。
- 8、如因疾病疫情遭遇不友善甚至歧视对待，务必保持冷静，妥善应对，避免发生肢体冲突。遇暴力行为请及时报警或请他人协助报警。如系对中国公民区别甚至歧视对待导致自身权益受损，可循法律途径提出投诉、索赔。
- 9、美国可能会为防控某种疫情而加强入境管制措施，建议留学生行前了解并关注有关信息，遵守相应规定。



记事栏



教育部留学服务中心

7

自然灾害

教育部留学服务中心



1、地震

多发区

西海岸

灾时应对

如在室内

1、蹲下

突发地震时，应立即蹲下，双手和双膝着地。

2、护住

用手护住头部和颈部。尽可能爬到桌下或房屋角落处、内墙边等较安全地方。如在床上，用枕头护住头部。注意与窗户、外门、玻璃和任何可能掉落的物品保持距离。如有可能，带上安全头盔。



3、抓住

抓住身边牢固的物体，直到震动停止。不要在脚下还晃动时试图从建筑物内往外跑。切勿使用电梯。

如在室外

- 1、原地蹲下，护住头颈，抓牢固定物，并在安全情况下转移到空旷地带。
- 2、远离建筑物、立交桥、广告牌、大树和街灯等容易砸落的物体。



如在驾车

- 1、尽快把车停在路边，打开应急提示灯，留在车内直至地震停止。

2、避免将车停在建筑物、树木、立交桥和电线附近。

如若被困

- 1、用手机呼救，敲击管道、墙壁，或用口哨引起救援人员注意，帮助定位。
- 2、用手帕或衣物捂住口鼻。除非不得已，不要大声呼救，以免吸入粉尘。切勿用火。



2、飓风 龙卷风

飓风多发区

西南地区和太平洋沿岸

飓风高发期

6-11月

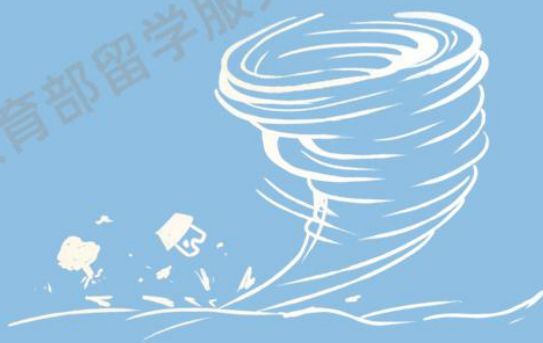
龙卷风多发区

中西部

龙卷风高发期

4-6月

灾时应对



- 1、密切关注气象预警和避难通知。
- 2、如在非撤离区域，建议留在室内，并将地点告知亲友。注意远离门窗和其他玻璃制品。
- 3、如在撤离区域，遵照政府部门指引及时撤离至FEMA安全室或庇护所，或坚固建筑物中的低层、狭小、无窗户、无洪水隐患的房间。
- 4、风暴可能会引发洪灾，如被洪水困在建筑物内，关闭电闸防范触电，尽可能移至最高处。
- 5、撤离时，避免在水中徒步、游泳或驾车，远离洪水暴涨的桥梁。

3、暴风雪和极寒天气

多发区

中西部、北部和东北部地区



注意事项

1、密切关注天气预报及预警信息。尽量减少外出，视情况备好御寒物资。如确有出行必要，根据天气及交通情况及时调整计划。



2、了解所在州和地方政府建立的应急预案和避难场所。听从当地应急管理官员给出的指令。

3、除非绝对必要，不要开车。如必须开车，在车内配置防灾供给箱，确保车辆电瓶、防冻液、机油、防滑器等正常工作；在白天出门；不单独外出；告知亲友行程安排；走主干道，不抄小道；控制车速和车距，会车及途径高架桥、十字路口时减速慢行，尽量避免踩急刹车。



4、如遇紧急情况，保持冷静并及时拨打911报警。如遇停水、停电、供暖、交通等问题可拨打市政求助电话，或发送短信shelter+邮编到43362，找到最近安置点。

4、洪水

多发区

中西部和南部地区



注意事项

- 1、密切关注最新气象和警报信息。
- 2、如果存在山洪发生的任何可能，立即转移到地势较高的地方。
- 3、做好对住所的防护。如有时间，将室外家具搬入室内，将重要物品挪到高层。撤离前注意切断电源和煤气。
- 4、远离溪流、排水通道、峡谷等容易漫水的区域。
- 5、不要步行穿过湍急的水流。如必须在水中穿行，选择水流不动的区域。用棍子检查前行地面的稳固程度。
- 6、切勿试图开车过积水的路面。水的深度不易判断，路基可能已在水下被冲走。
- 7、遵守指定的疏散路线，不要试图走捷径。



8 实用信息



1、求助电话

火、警、急救电话：911

市政服务电话：311

社会服务电话：211

出行咨询电话：511

查号台电话：411

中国外交部领保中心电话：+86-10-12308



2、电压

美国：民用电压110V，频率60Hz

中国：民用电压220V，频率50Hz

*携带国内电子产品到美国时，需自备转换插头和变压器。



- Hawaii(HST) -10
- Alaska(AST) -9
- Pacific(PST) -8
- Mountain(MST) -7
- Central(CST) -6
- Eastern(EST) -5

3、时差

东部时间=北京时间-13小时

中部时间=北京时间-14小时

山地时间=北京时间-15小时

太平洋时间=北京时间-16小时

阿拉斯加时间=北京时间-17小时

夏威夷时间=北京时间-18小时

*每年3月的第二个星期日至11月的第一个星期日采用夏令时。

夏令时=正常时间+1小时

4、相关官方网站

1) 中国公民旅居美国手册

www.china-embassy.org/chn/ywzn/lsyw/lsbh

2) 美国驾车指南

www.ice.gov/doclib/sevis/pdf/dmv_factsheet.pdf

3) 美国健康指南、疾病预防

www.cdc.gov/family/college

4) 美国消防安全指南、应急处置

www.usfa.fema.gov/prevention/outreach/college.html

5) 美国心理健康指南

www.nimh.nih.gov/index.shtml

6) 美国避免酗酒指南

collegedrinkingprevention.gov/CollegeStudents

7) 美国远离毒品指南

www.drugabuse.gov/publications/finder/t/60/College%20Students

8) 关注中国驻美国使领馆网站和微信公众号，了解领事保护、护照延期、护照申请、领事公证等情况。

9) 关注驻美使（领）馆教育处（组）网站，了解活动通知、自费留学生奖学金和申请国家优秀自费留学奖学金、自费转公费申请、国际组织实习、“春晖杯”创业创新大赛、国内用人单位招聘信息等机会。

10) 关注所在地区或学校的中国学者学人联谊会网站、微信公众号、Twitter和Facebook，了解当地或所在学校信息、留学生联谊活动，缓解思乡情绪，舒缓学习压力。

11) 关注纽约中国留学服务中心网站，了解回国留学人员证明办理程序。

www.chinesehighway.com

12) 关注中国（教育部）留学服务中心网站，了解出国留学行前培训、留学英才招聘信息、国（境）外学历学位认证、落户派遣、档案调转、“春晖杯”创业创新大赛科研启动基金申请、创业创新大赛、留学回国创业园、免税车辆购买等相关服务信息。

后 记

自本手册编纂起至付印，历经数次增删，以求尽可能全面、详尽地总结中国赴美留学生面临的潜在风险和应对措施。

希望通过本手册，能使赴美中国留学生对潜在的安全风险有所心理准备，了解相应的预防措施，提高自我保护意识和安全防范意识，培养和树立未雨绸缪的安全观念。

身处陌生环境，留美学子要提高警惕，尽量不涉足安全风险较高的场所，不接触具有安全隐患的人群，远离不良的生活习惯，主动学习和了解留学目的地的风土人情、社会禁忌，严格遵守当地法律法规，尊重公序良俗，加强道德自律，树立契约精神和规则意识，不贪恋财物，珍惜生命，不抱侥幸心理，拒绝诱惑，积极学习应急自救的知识，遇突发事件保持冷静，面对危险保持头脑清醒，敢于用法律武器维护自己的合法权益，积极主动与当地社会治安机构建立联系，只有这样才能最大程度地远离风险，保证安全。

由于编制水平有限，手册中难免存在缺点和错误，欢迎广大学子和用户在使用本手册的过程中批评指正，以期不断完善。



教育部留学服务中心