



国际学生手册

马萨诸塞州纳提克

Walnut Hill School for the Arts

学生生活办公室

目录

第 1 章：欢迎来到 Walnut Hill School for the Arts.....	3
第 2 章：入校前检查清单	4
第 3 章：入校前重要信息	5
第 4 章：前往学校	7
第 5 章：需要携带的物品	8
第 6 章：住宿生活	10
第 7 章：学业信息	11
第 8 章：艺术课程	13
第 9 章：健康服务	15
第 10 章：银行账务和资金处理	16
第 11 章：沟通.....	17
第 12 章：学校假期和旅行	18
第 13 章：向谁寻求帮助	20
第 14 章：实用信息	22
第 15 章：文化信息	24

第 1 章：欢迎来到 Walnut Hill School for the Arts

欢迎来到 Walnut Hill School for the Arts！本手册提供适用于国际学生及其家庭的重要信息，旨在作为一般学生手册的补充。学生家庭应认真阅读手册全部内容，以便了解其他信息和政策。

Walnut Hill 理解，离家到海外求学必定会面临很多后勤和文化难题。因此，我们的目标是帮助学生尽可能顺利地实现过渡，并在学生就读期间为其提供有力支持。

我自己也曾海外生活和学习，深知逐步适应新学校和新文化会有多困难。但是，我希望大家认同我的观点，那就是利大于弊！作为国际计划协调员，我的职责是成为国际学生的资源提供者，并通过解答问题、提供信息以及与学校社区的其他成员配合，为国际学生提供支持，从而确保他们在 Walnut Hill 获得如家般的温暖。对于您可能存在的任何问题或疑虑，请顺道访问我的办公室、打电话或者给我发送电子邮件。期待尽快与您认识！



Lauren Johanson

国际计划协调员

ljohanson@walnuthillarts.org

+1 (508) 650-5023

Skype: lejohanson

微信: laurenjohansonWH

办公地点：学术技术中心 (Academic Technology Center, ATC) 209 室

第 2 章：入校前检查清单

- ☐ **办理好 F-1 学生签证。**
请参阅旅行和移民要求信息包获取完整说明。
- ☐ **填写报名表。**
家长将在 5 月通过电子邮件收到这些表格。
- ☐ **在家长门户网站上填写健康信息和相关表格。**
与医生预约检查。携带所需表格前去检查。入校之前，您需要提交体检和所需的免疫接种文件。完成体检之后，将相关文件上传到 **Magnus 健康门户网站**
- ☐ **参加定级考试。**
入学之前完成数学和语言定级考试，有助于我们在您入校之前确定您的能力水平。
- ☐ **美国手机号码**
所有学生都必须拥有一部美国号码的手机。请使用 **CampusSIMS**（含 **SIM 卡**）设置一个帐户或者寻找其他选项。
- ☐ **本地银行账户**
仔细考虑银行选择并决定是否开立美国账户。
- ☐ **与健康中心预约检查。**
如果您提前到达并且呆在本地区，请与健康中心工作人员预约检查，以免在报名当天排队等候。发送电子邮件至 nurses@walnuthillarts.org，告知您的到达日期以及何时可以会面。
- ☐ 访问 **www.welcome.walnuthillarts.org** 获取打包清单、入学时间表、夏季阅读要求等！

第 3 章：入校前重要信息

签证

所有不是美国公民的学生必须获得 F-1 学生签证。请仔细阅读 I-20 表格中的说明，确保在面试之前备好所需的文件。请注意，在 I-20 表格上所列的课程开始日期前超过四个月，领事馆不会签发签证。安排面试预约可能需要数周时间，因此您应尽快联系大使馆。

报名表

家长将收到一封电子邮件，其中包含在线表格的链接。报名表包含课程选择、宿舍偏好、家长许可和联系信息。请在填写报名表之前检查下面的要点。

课程选择 _ 在“课程选择”部分，学生可以选择他们有兴趣参加的课程。在学生完成新生入学活动和所有定级考试之后，学校才会最终确定课程表。请参阅第 7 章（学术信息），了解有关 Walnut Hill 学业的更多详细信息。如您对课程选择有任何疑问，请向 Walnut Hill 登记处 (registrar@walnuthillarts.org) 或教务主任 (bgregg@walnuthillarts.org) 发送电子邮件。

学生信息 _ 学生需要提供一个本地手机号码，因此，我们建议在填写这些表格之前设置一个 CampusSIMS 手机帐户。如果选择其他通信服务提供商，您必须尽快将手机号码告知国际计划协调员。

家庭联系信息 _ Walnut Hill 使用电子邮件作为与家庭沟通的主要手段。我们必须掌握家长和监护人的准确电子邮件地址。

本地联系人 _ 我们强烈建议国际学生家庭确定一名在美国居住、会讲英语的紧急联系人或监护人。监护人将纳入所有学校通信联系人中，并会被列为其他紧急联系人。

家长许可 _ 学生需要征得家长许可才能进行以下活动：

- 与任何人一起驾车 – 任何人不仅包括 Walnut Hill 学生、教职员工，而且还包括校外的任何其他人。
- 与宿舍管理员/工作人员一起驾车 – 这方面的例子包括进行实地考察和医生看诊。
- 与同学一起驾车 – 许多走读学生每天会驾车到校园上课，有时，一群孩子外出吃午饭或者去其他地方时也会驾车，因此，我们需要有家长许可才允许学生与其他同学一起驾驶汽车。
- 与 Walnut Hill 的学生家长一起驾车 – Walnut Hill 学生的任何家长
- 与特定名单上的人员一起驾车 – 部分家长希望将驾驶许可限于少数人；家长可以提供相关名单。
- 前往波士顿 – 学生在征得家长许可的情况下才能前往波士顿都市区（包括但不限于牛顿、布鲁克莱恩、奥尔斯顿、布莱顿、罗斯林代尔、南波士顿、多切斯特）。学生不得在平日前往波士顿。
- 搭乘出租车 – 家长允许乘坐出租车的学生可以呼叫/搭乘出租车或使用其他汽车服务前往所需的目的地。
- 搭乘公共交通工具 – 学生可以搭乘公共交通工具（地铁、巴士和通勤火车）前往这些交通工具可以往返的所有地区。

授予许可的家长需承担与之相关的所有风险。学校会将家长授予的许可清单提供给宿舍管理员和学生生活工作人员。

健康信息

所有学生必须在入校之前填写健康信息并提供体检和免疫接种文件。入校时没有完整免疫接种记录的任何学生都不允许登记或者搬入宿舍。

1. 联系医生安排体检；
2. 打印所需的表格并携带表格接受预约检查；
3. 确保接受所有必要的免疫接种（参见下面的列表）；
4. 体检之后，上传文件并在 Magnus 健康门户网站上填写其他信息（参见 Walnut Hill 家长门户网站上的链接）。家长将收到一封包含登录信息的电子邮件。如果在登录方面遇到困难，请发送电子邮件至 nurses@walnuthillarts.org。

提交健康表格的截止日期为8月1日。

必要的免疫接种：

Dtap（白喉、破伤风和百日咳）*	4 针	DTaP 或 3 针 TD 加 1 针 Tdap
小儿麻痹症	3 针	
MMR（麻疹、腮腺炎和风疹）	2 针	
乙型肝炎	3 针	
水痘	2 针	
脑膜炎	1 针	
结核菌素 (TB) 检测**	1 次	（仅限国际学生）

*据我们所知，中国并非随时都提供 DTaP 疫苗。请先完成其他要求，我们将在您入校时为您安排接种此疫苗。

马萨诸塞州公共卫生署要求不在美国出生的所有个人进行 TB 检测。这并非常规检测。请向医生申请此项检测。**

健康保险

国际学生自动参保学校的 12 个月健康保险计划。该计划承保初级护理服务、急诊门诊服务、外科服务、住院治疗、专科医生服务、心理健康服务和处方药。

校医将在夏季登记学生；学生将在开学第一周内收到健康保险卡。家长可以在第一份账单上查看健康保险金额。

报到前与健康中心工作人员会面

所有学生必须在报到日与健康中心工作人员会面，以便工作人员检查健康信息和任何药物。健康中心在报到当日通常非常繁忙。如果您在报到前几天到达本地区，可以提前安排与校医会面，以免在报到日排队等待。请发送电子邮件至 nurses@walnuthillarts.org，告知校医您何时到达以及何时可以与他们会面。

手机

所有 Walnut Hill 学生都必须拥有一个美国手机号码。鉴于学生课业繁忙、会参加校外课程和外出旅行，学校必须始终能够通过手机联系学生。我们强烈建议使用 CampusSIMS 作为您的手机服务提供商。其通信计划简单易用——学生只需在手机上下载应用程序，即可设置帐户和选择电话号码。学生可以在离家之前将号码告知家长、家人和学校。到达美国后，将 SIM 卡插入手机并激活，便可立即接打电话。您可以随时暂停或取消服务。

另一种选择是在到达美国后购买按需付费计划（SIM 卡）。这些 SIM 卡可以在 Best Buy、Target 和 Walmart 等商店购买。如果购买美国 SIM 卡，我们建议您设置自动付费，以免服务出现任何中断。

第 4 章：前往学校

我们强烈建议家长陪同学生前来报到。我们建议您在报到之前几天到达并入住本地酒店，以便留出时间缓解时差引起的不适。入校的第一周会非常繁忙，学生们需要充分休息，为参加各项活动做足准备。新生入学活动开始之后，学生们需要全天呆在校园，家长则需要在报到日结束时离校。

Walnut Hill School for the Arts 位于波士顿市以西大约 17 英里的纳提克。从洛根机场前往纳提克的最佳方法如下：

- 从洛根机场搭乘出租车（大约 100 美元）
- 机场特快巴士 – 机场特快巴士往返于洛根机场和弗雷明汉镇（离校园 10 分钟车程）之间，提供直达服务。巴士每 30 分钟一班。往返车票为每位成人 22 美元（单程 12 美元），可以在巴士上购买。17 岁以下儿童乘车免费。行程时间大约需要 30 至 45 分钟。网站：www.loganexpressbus.com

本地住宿

下面的酒店位于校园数英里范围内，并且提供免费本地交通。

The Hampton Inn
319 Speen Street
Natick, MA 01760
+1 508-653-5000

Courtyard Marriott
342 Speen Street
Natick, MA 01760
+1 508-655-6100

The Verve Hotel Crowne Plaza
1360 Worcester Street
Natick, MA 01760
+1 508-653-8800

前往美国

前往美国时，您必须随身携带以下重要物品：

- 旅行证件（护照、签证、I-20 表格）
- Walnut Hill 就读合同
- 财务支持证明（银行对账单）
- SEVIS 在线付款收据

美国海关和边境保护局

下面是有关旅行时接受美国海关和边境保护局检查的一些提示。

- **携带现金旅行：**旅客可携带不限额的现金进出美国。但是，如果金额超过 10,000 美元（或者任何等值货币），则必须通过货币申报表向海关官员申报。如果已经申报，这笔现金（无论金额多少）都不会被征税或罚款。

请注意：同行家庭视为一个单位，必须申报高于 10,000 美元的任何金额。仅一名家庭成员可以携带现金；请勿分发给几名旅客分开携带。

- **禁止或限制的物品：**旅客必须申报其带入美国的所有食品（肉类、水果、奶酪等）和农产品。为保护环境，减少工厂和动物疾病传播，美国海关严格限制或禁止旅客携带某些物品入境。**如未申报，海关可能会没收受限制的物品，而且旅客可能需缴纳罚款。**通常会被没收的物品包括：

- 鱼和肉
- 新鲜水果和蔬菜
- 坚果
- 动植物材料制成的产品

第 5 章：需要携带的物品

衣服

在决定携带哪些衣服时应充分考虑天气状况。马萨诸塞州四季分明，气温从温暖的华氏 80 度（27 摄氏度）到寒冷的华氏 0 度（-18 摄氏度）不等。携带可以叠穿的衣服是不错的选择（例如，在温暖的天气穿 T 恤；在比较寒冷的天气，可以穿长袖衫并套上毛衣）。

冬季需要穿戴非常保暖的外套、帽子、手套或连指手套、围巾和温暖防水的靴子，以便抵御寒冷、大风和大雪。请记住，校园的建筑物分散于各处，您需要穿得暖和一些，确保从宿舍走到教室时保持温暖。如果您来自气候温暖的地区，没有适合寒冷天气的衣服，可以等到秋天时在美国购买这些衣服。

建议携带的衣物：

- 毛衣、夹克
- 长袖或短袖衬衫、短衫
- 内衣、厚袜子和薄袜子、紧身裤袜
- 短裙、连衣裙
- 长裤、牛仔裤、卫裤、短裤
- 手套、帽子、围巾、防水靴、鞋子（正装鞋和休闲鞋）、拖鞋、优质冬靴
- 保暖冬季外套、雨衣
- 睡衣
- 适合体育锻炼的运动鞋和运动衣
- 适合特殊活动或国际晚宴的民族或传统服饰

许多学生会将家里的个人物品带到学校，例如家人或朋友的照片、海报、喜爱的书籍或音乐、纪念品或纪念物、传统乐器。请带上任何让您感觉更温馨自在的物品。

宿舍物品

每间宿舍均提供以下物品：

- 睡床（睡床的大小为加大单人床；床垫尺寸为 39 英寸宽 x 80 英寸长）
- 存放衣物的梳妆台
- 桌子、椅子以及用于存放作业和书籍的书架
- 悬挂衣物的衣橱或衣柜（衣橱通常与室友共用）

下面的物品可以在本地区以合理的价格购买，我们建议您等到到达之后再购买。您可以访问 [Target](#)、[Wal-Mart](#) 和 [Bed Bath and Beyond](#) 的网站比较价格。此外，在开展新生入学活动期间，我们将举行“交换购物会”（Swap Shop），届时学生将有机会挑选其他学生不再使用的物品（免费！）。参加交换购物会时，您可以获得衣架、垃圾桶、小风扇、台灯和储物箱等物品。

基本宿舍物品：

- | | |
|----------------------|----------------------|
| o 超长单人床床单 | o 小台灯 |
| o 毯子或被褥 | o 小垃圾篓 |
| o 枕头 | o 带电涌保护的电源板 |
| o 毛巾 | o 个人餐盘、马克杯、碗、水杯和银制餐具 |
| o 浴袍和淋浴拖鞋 | o 小风扇 |
| o 进出浴室时携带的个人卫生用品和容器 | |
| o 洗衣用品 - 洗涤剂、洗衣袋或洗衣篮 | |
| o 衣架 | |
| o 电池备用闹钟 | |

- o 小张地毯
- o 窗帘
- o 收音机//iPod 基座音响
- o 手电筒
- o 电脑/打印机

您可以携带的额外物品：

头发加热用具：

允许携带吹风机、加热辊、直发器和卷发棒等头发加热用具，但必须始终存放在宿舍浴室提供的篮子中。

不允许带进宿舍的物品：

- o 各类药物（所有药物必须存放在健康中心）
- o 不带电涌保护的电源板
- o 电视/视频游戏控制台/显示器
- o 微波炉
- o 烹饪或加热设备
- o 咖啡机或电热水壶
- o 熨斗
- o 熏香或蜡烛
- o 火柴或打火机
- o 宠物，包括鱼
- o 空酒精饮料容器
- o 熔岩灯
- o 电热毯
- o 卤素灯
- o 假日灯或其他串灯

学校用品

- o 背包或书包
- o 笔记本、活页夹、钢笔、铅笔

电脑

- o 我们建议但不要求您携带自己的电脑到学校。我们建议使用笔记本电脑。
- o 如果没有电脑，可以使用公共电脑和打印机。所有老师都不会要求您有自己的电脑。
- o 我们亦不就品牌、操作系统或其他功能提供具体建议。
- o 大部分学业需要在网上完成，因此，即使相对便宜的电脑（比如 **Chromebook**）也可以胜任。您不需要安装任何特定的程序或软件。

第 6 章：住宿生活

住宿生活是寄宿体验的重要组成部分。**Walnut Hill** 努力营造温馨、安全、快乐的宿舍环境，确保来自世界各地的学生拥有一个“家外之家”。

宿舍管理员

宿舍管理员是校园社区的成年人，主要职责是为宿舍的学生提供监督和支持。**Walnut Hill** 的许多宿舍管理员是学校教职员；有些已婚并有自己的孩子。学生每天会与宿舍管理员接触互动。我们鼓励家长在开展新生入学活动时与孩子的宿舍管理员见面，并在全年与他们保持联系。我们会在学年开始时向家长发送宿舍管理员的姓名和电话号码清单。

室友

学校会在夏季完成宿舍房间分配。您可以在报到时查明自己住在哪间宿舍以及与谁住在一起。在 **Walnut Hill** 就读的前几年，您可能会与一名或两名室友住在一起。室友可能来自另一种文化，具有与您所知的不同的风俗、习惯和传统。请借此机会了解他们的文化。室友之间需要相互尊重、礼貌相待。任何冲突都应请宿舍管理员予以关注。

宿舍生活

学生将在开展新生入学活动期间了解具体的宿舍规章制度。学生应确保宿舍房间干净整洁。宿舍管理员将每周检查一次宿舍房间。此外，学生还应定期洗自己的衣服，包括床单和毛巾。每间宿舍都配有洗衣机，但学生必须提供自己的洗涤剂 and 烘衣纸。

REACH 寄宿系统

REACH 是学校用于跟踪学生离校时行踪的系统，包括到校外上音乐课、进行实地考察、与朋友或家人过夜留宿、在学校放假期间外出旅行等。学生必须使用手机上的应用程序填写行程详细信息（称为“**REACH** 申请”）。在一周期间，学生外出必须先征得学生生活工作人员批准，然后才能离开校园。学生如需过夜或度假旅行，还须征得家长批准。届时家长将收到一封电子邮件，只需单击“批准”或“拒绝”即可。敬请家长在批准之前仔细阅读申请详情！

邮件服务

邮件收发室位于 **Stowe** 行政大楼地下室，每学期这里都会张贴开放时间。学生也可以从邮件收发室发送邮件；邮票可在校内书店购买。

家长可以将邮件/包裹寄送至以下地址：

“学生的姓名”
Walnut Hill School for the Arts
12 Highland Street
Natick, MA 01760
USA

学生可以在 **Amazon** 等网站进行网上购物。包裹到达时，学生将收到一封电子邮件，提醒他们必须前来领取邮件。

储物

如果需要运送任何箱包到学校，可以在夏季这样做。您的箱包将存放在邮件收发室，直至您到校报到。在学年结束时，由于我们会用校园开展暑期活动，学生必须搬出宿舍。学生在校的最后一周，一家本地打包公司会驻守在校园，为学生提供箱包、打包、储物、收件和交付服务，此类服务会收取一定的费用。建议学生提前做出相应安排。

第 7 章：学业信息

Walnut Hill 时间表

Walnut Hill 提供双课程，这意味着学术和艺术课程的考核均非常严格，而且会计算学分。学生必须顺利完成两方面的课程才能获得 Walnut Hill 的文凭。

学术毕业要求：

- 英语 4 个学分
- 数学 3 个学分
- 历史 2 个学分，其中 1 个学分必须是美国历史
- 实验室科学 2 个学分
- 同一世界语言连续课程 2 个学分
- 任何其他学系的另外 3 个学术学分

学生必须完成四年制高中课程学习（至少在 Walnut Hill 完成高年级课程学习）才能获得 Walnut Hill 文凭。对于在高年级第二学期没有通过某一课程的学生，学校可能不允许其毕业。

一学年分为两个学期：秋季学期为 9 月至次年 1 月，春季学期为 1 月至 6 月。每天早上 8:00 至下午 2:00 之间有四门学术课程。学生还有预定的午餐时间。

每年每名学生要学习的学术课程为四至六门，因此每学期有两门或三门课程。一般建议学生每年参加五个学术学科中每个学科的一门课程（英语、历史、数学、科学和世界语）。所有学生每年必须学习最少四门学术课程。英语学生不需要参加世界语课程。

英语语言学习 (ELL)

所有非英语母语学生需要在新生入学活动期间参加英语定级考试，考试内容包含阅读、写作和口语。根据定级考试成绩以及样本课程、托福分数和成绩单，学校会为学生安排 ELL 课程（中级或高级）、快捷英语课程（美国文学）或主流英语课程。

依学校安排参加 ELL 中级课程的学生在第一学期会集中学习英语，以便为后面的学术课程做好准备。在秋季和春季学期结束时，学生需再次参加考试，方便老师衡量其进步情况。之后，大多数学生会继续学习学校分配的课程，但是，如果学生表现出显著进步，在学期之间有机会上升一个级别。

ELL 课程是持续一年的课程，会计入英语毕业要求。ELL 课程额外收费，学校会在秋季时从学生的账户收取。

常见课程学习顺序

每个学生及其成绩单有所不同，下面是按年级划分的有关最常见课程学习顺序的粗略指南。所有可能的课程选项均已列出；课程选择由定级考试成绩以及以前的英语、数学和科学课程学分决定。

	9 年级	10 年级	11 年级	12 年级
英语	英语 9 级 ELL 中级 ELL 高级	英语 10 级 ELL 中级 ELL 高级	英语 11 级 美国文学 写作和思考	英语 12 级 美国文学 写作和思考
历史	世界历史 I	世界历史 II	美国历史缔造美国	历史选修课
数学	代数 1 几何 入门代数 2	几何 入门代数 2 高级代数 2	入门代数 2 高级代数 2 统计学 数学应用 微积分学前课	高级代数 2 统计学 数学应用 微积分学前课 微积分
科学	生物	化学	化学 物理	化学 物理 科学选修课
世界语	法语或西班牙语 1A、1B 或 2	法语或西班牙语 2、3 或 4	法语或西班牙语 3、4 或 5	法语或西班牙语 3、4、5 或 6

美国课堂

美国学校的许多课程采取互动形式，并且以讨论为基础。学生应踊跃参与讨论，积极参加每堂课。美国的师生关系通常比其他国家更加不拘礼节。学校鼓励学生大胆提问并与老师讨论主题，同时亦鼓励学生必要时在课堂以外寻求帮助。老师非常尊重积极主动投入学习的学生。

出勤

每天出勤对于在 Walnut Hill 学业有成至关重要，学生需要每天上课。您需要按时上课，积极参与课堂互动，如要缺勤请提前通知老师。迟到远胜于缺课。如果因病必须缺课，必须在开课前去校医，以便请假获得批准。

学术支持

X 板块

X 板块是每日课程表中预定的一个 35 分钟板块，旨在为学生提供与老师面对面交流的机会，以便其获得额外帮助或者完成作业。我们强烈建议学生在 X 板块期间积极寻求支持，引起老师的个别关注。X 板块不仅仅针对有学习困难的学生。

学术支持中心

学术支持中心是供学生们在白天学习的一个区域。他们也可以参加数学深入研究课程，获取数学方面的支持。学术支持主任可以单独与学生会面，为其提供时间管理、行政职能问题、记忆保留、论文写作、完成作业以及可能造成学习障碍的其他学术问题方面的支持。

付费辅导

学术支持主任可以为在满足课程要求方面需要额外支持的学生协调安排专业付费辅导。专业导师可提供学术课程作业支持，强化学生的一般阅读、写作和学习技能。

第 8 章：艺术课程

艺术课在下午 2:00 至 6:00 进行。学生的艺术课程表根据艺术学科不同而有所不同。学校会在秋季的新生入学活动期间进行所有艺术课程分级。做出分级决定的目的是确保所有学生能够接受与其能力水平相当的教学。每个秋季，学校会重新对所有学生进行试音，以确认其课程分级恰当。

音乐

Walnut Hill 音乐系是唯一一个与专业音乐学校新英格兰音乐学院 (New England Conservatory, NEC) 挂钩的高中院系，设有独立的学院。这一合作关系使得我们的学生可以同时参加 NEC 和 Walnut Hill 提供的综合音乐课程。学生可以主修管弦乐器、钢琴、声乐、作曲或爵士乐。我们凭借创意十足的表演项目、活泼风趣的客座艺术家坐镇的大师班课程，以及对创业精神和公民参与等当代主题的巧妙融合，进一步增强课程深度。我们的课程在启迪人心、充满创意的社区中提供，为毕业生进入音乐学院、大学或学院继续求学和茁壮成长奠定良好基础。

乐器课程要求：

私人课程*、室内音乐、大合奏*、音乐系大师班、一月专题、听音训练、视唱练习、音乐史、钢琴研讨班*（仅限钢琴演奏者），以及音乐理论 1、2 及形式与分析

声乐课程要求：

私人声乐课程、私人辅导（带钢琴）、青年合唱团*、音乐系大师班、声乐大师班、声乐曲目、声乐技巧、一月专题、歌手用词、钢琴课、听音训练、视唱练习、音乐史，以及音乐理论 1、2 及形式与分析

作曲课程要求：

私人作曲课程*、作曲研讨班、钢琴研讨班*（仅限钢琴演奏者）、音乐系大师班、一月专题、听音训练、视唱练习、音乐史，以及音乐理论 1、2 及形式与分析

爵士课程要求：

私人课程*、爵士合奏、爵士理论*、爵士风格*、爵士历史*、爵士乐组合*、音乐系大师班、一月专题、音乐理论 1、听音训练、视唱练习、音乐史

* 新英格兰音乐学院的课程；所有其他课程均在 Walnut Hill 校园提供

视觉艺术

视觉艺术专业学生每学期会参加三门或四门工作室艺术课程。每学期开始时，我们会为每位视觉艺术专业学生单独安排由艺术系教员讲授的课程。学生每年需要参加纳入各种媒介的工作室课程，努力培养全面平衡的艺术综合素养。在 Walnut Hill 学习期间，学生可以在发展艺术技能和个人艺术兴趣时重复进修工作室课程。

写作、电影和媒体艺术 (WFMA)

我们的写作、电影和媒体艺术系努力营造能发掘无限可能的学习环境，让学生可以编制原创语音和视景。我们为学生提供由著名客座艺术家讲授的工作室课程、实习课和大师课，鼓励他们积极投入采用语言和图像创作生动故事的过程。我们将创作技巧无缝地融入小说、编剧、诗歌和电影制作等课程中。在通过核心课程接触各种媒介之后，学生可以根据其主要艺术兴趣制定课程计划。在各个学习领域，能够提供有力支持的教员将帮助学生培养所需的技能和习惯，以便他们借助创意和技术优势追求进入理想学府的梦想。WFMA 学生每学期上四门课。每周上课一次，时间为周一至周五下午 2:00 至 5:00，某些课程可以选择在晚上进行。每周的一个下午，学生们可以充分利用创意空间，这是学校安排的结构化时间，可供学生独立完成课堂上分配的作业和项目。课堂特意设为小规模形式，并且混合各种水平，巧妙融入协作学习的元素。新生可以通过返校同学的指导和支持受益匪浅，而返校生也可以扩大其作为良师益友的能力，并获得作为班干的信心。我们会结合学生兴趣、教员建议以及多年的课程经验确定课程分级。我们鼓励学生参加各种课程，但是允许学生将课程重点放在特定媒介上。

戏剧

我们的戏剧课程通常按年级组织，但也有一些例外。所有戏剧专业学生每年需要上演员表演和动作课程，并且需参加为期三年的音乐剧课程。此外，他们还必须参加为期两年的设计和制作课程。学生亦需学习每个戏剧主修科目，以便在每学期成功完成制作人员任务。学生会在角色分配完毕之后进行制作人员任务，包括灯光、服装、布景、索具、道具、跑龙套和前台操作等制作工作。未成功完成制作要求将会危及学生作为戏剧专业学生的地位。此外，戏剧专业学生还需要参加音乐理论、音乐基础知识、合唱（均需征得音乐系主任许可，而且前提是这些课程与戏剧课程的安排不冲突）、钢琴和指挥等课程。

制作和表演的角色分配基于学生表现和试音，并无任何保证。所有戏剧专业学生全年会在台上或者作为全体工作人员中的一员参与制作。

舞蹈

Walnut Hill 舞蹈系提供专业预科培训课程。学生在周一至周六会参加历时三个季度、每次一小时的芭蕾舞技巧课。此外，女生需参加四十五分钟的足尖站立课，男生则需参加四十五分钟的男子芭蕾课。在一周的课程中，所有舞蹈演员均需参加现代舞、爵士、瑜伽、TRX（交叉培训）、伴舞、正确拉伸技巧指导以及有关营养、预防受伤和舞蹈历史的讲座。我们提供四门选修课：初级和高级舞蹈设计、舞蹈艺术教育、高级现代舞、电影舞蹈以及大师班系列。我们亦提供引以为傲的健康和健身课程。我们的舞蹈系与 **Boston Children's Hospital** 的 **Michalei** 博士办公室密切合作。此外，来自 **Michalei** 博士办公室的一名执业医师每个月会到校两次，并且每周为学生提供三次物理治疗。我们为学生提供大量表演机会：十至十二次《胡桃夹子》表演、五次春季剧目以及三次新作品表演。而且，我们还与伯克利波士顿音乐学院以及当前校友正在加入和参与演出的奥斯汀芭蕾舞团 (**Ballet Austin**) 建立了紧密的合作关系。

对于家长：

实况直播

Walnut Hill 提供一些表演的现场视频流，供无法参加的家长、家人和朋友访问。欲观看现场活动或以往表演，请访问：<https://livestream.com/walnuthill>。

预订鲜花

Walnut Hill 家庭协会在学年期间针对许多表演出售各种鲜花。这是学年期间您自己庆祝以及亲人向年轻艺术家表示庆贺的简单方式。鲜花新鲜娇艳，摆放精致漂亮。如需为学生购买鲜花，请访问家长门户网站上的 **Walnut Hill** 家庭协会页面。

第 9 章：健康服务

健康中心每周七天为学生提供医疗服务，工作时间为周一至周五早上 7:30 至晚上 7:00，以及周六和周日上午 10:00 至下午 1:00。如果在校期间您感觉身体不适，请务必在上课之前去健康中心看校医，以免耽误课程。如果您在健康中心下班期间有健康相关问题，可以向宿舍管理员寻求帮助。健康中心下班期间，会有一名医生随时待命。必要时也可为学生安排本地医生看诊。如有紧急医疗状况，可前往附近医院的儿科急诊室就诊，该医院离学校仅五英里。

药物

学生不得在宿舍内存放任何药品，包括处方药、非处方药、草药或传统药物。所有药物必须由校医或宿舍管理员保管。

报名日当天

您必须将携带的所有药物交到健康中心，包括处方药、您每日服用的非处方药、维生素和装在原装瓶/容器上的补充剂。请勿将药物放在您的行李中，因为健康中心检查完您的药物后，您才能进入宿舍。

非处方药

学校会提供最常见的非处方药，如止痛药、感冒药和抗过敏药。请不要携带这些药物入校。

咨询服务

学校心理咨询老师会为有任何情感问题的学生提供免费的个人心理疏导。心理咨询老师的办公室位于健康中心二楼，年初会公布服务时间。学校心理咨询老师会与学生及其家长密切合作；其与学生的谈话会严格遵守专业保密的标准规则。心理咨询老师会保存当地心理健康服务机构的转介名单，根据需要或学生要求安排相应治疗。使用这些服务机构会产生额外费用。

保持健康

Walnut Hill 的学生课业非常繁忙，学习内容包括文化和艺术课程、排练、功课和表演。因此，保持健康的生活方式非常重要。以下是给学生的一些建议：

- **保证充足的睡眠。**虽然做到这一点可能很难，但学生们必须学会合理利用时间。尽量在白天完成作业，以免晚上熬夜赶作业。另外，学生在晚上 11:00 以后最好不要打电话，确保自己享受一夜好眠，并且不打扰室友和隔壁寝室。
- **均衡饮食。**学校食堂提供多样化的健康餐食选择。不建议学生每天晚餐时吃炸薯条或外带快餐！
- **经常锻炼。**为了帮助学生做到这一点，Walnut Hill 要求学生每周锻炼 3 次，每次 30 分钟。健身中心提供尊巴、瑜伽等课程。学生运动俱乐部会组织英式足球、美式足球和其他运动的比赛。学生也可以自行锻炼。学生应穿着运动鞋和运动服进行锻炼。

第 10 章：银行账务和资金处理

您可以选择开立一个美国银行账户或继续使用家乡的信用卡。请注意：有些商店和网站不接受国际信用卡付款。请咨询您的开户银行，了解国际购买、提款和汇款的费用，以确定哪种方式最适合您。

开立银行账户

如果您决定开立一个美国银行账户，您需要记住以下几点。如果开户学生未满 18 岁，则父母一方或监护人必须到场。Walnut Hill 的教职员工不能作为学生银行账户的共同担保人。您去开户时，必须携带护照和 I-20 表格。您的父母/监护人也必须携带其护照。

学校附近有很多家银行。在校学生目前使用的几家银行为：

Needham Bank	www.needhambank.com	出校门步行即可到达；有讲普通话的工作人员
Citizens Bank	www.citizensbank.com	出校门步行即可到达
Bank of America	www.bankofamerica.com	位于 Natick Mall

使用 ATM 机

您可以使用自动柜员机（简称 ATM 机）提取现金、存款以及转账。您也可以查询您的账户余额。使用开户银行及其分行的 ATM 机查询余额免费，但当您使用其他银行的 ATM 机时，您的开户银行和其他银行可能会向您收取 1.50 至 3.00 美元的手续费。您需要使用 ATM 卡或借记卡才能插入 ATM 机。您一次或一天可以从 ATM 机取出的钱有金额限制。请咨询您的开户银行以了解具体限额。

使用借记卡

借记卡也称为支票卡，它与您的支票账户相关联，除了在您消费时会从支票账户中扣除所收取的费用外，几乎与普通信用卡（例如 MasterCard 或 VISA）一样。您不会像使用信用卡那样在月底收到单独的账单。请务必留意您的支出。如果您所花金额超出账户余额，每次您透支账户将被收取约 25 美元的费用。

您应开设一个网上银行账户并经常登录查看您的消费记录和账户余额。

学费和账单

各家庭必须在报名协议中注明的日期前支付所有学费和杂费，以免每月逾期支付 1.5% 的滞纳金。

国际家庭应通过 Walnut Hill 的 FlyWire 账户支付学费，这是一种经济划算、安全可靠的国际支付方式。请访问 Walnut Hill 的网站，然后单击 About > Payment Information（关于 > 付款信息），进行网上安全支付。

每月账单明细

即使全额付清学费，家长每月也会收到学校财务处 (Student Billing Office) 以电子邮件发送的一份账单明细。账单明细包含学生在校商店消费的费用、收费的周末活动费、额外的交通费等,将于每月 15 号由 Lauren Gaspar 以“应收账款”为标题发出。请务必在每月 15 号左右查看您的电子邮件。

第 11 章：沟通

电子邮件

Walnut Hill 使用电子邮件作为与学生和家长沟通的主要方式。所有学生在入学时都会收到 Walnut Hill 的电子邮件地址。学生需要定期查看电子邮件（至少每天两次），以了解关于课程和学校活动的重要通知。

家长门户网站

家长门户网站是面向所有在校学生家长的网站，相当于一个信息中心，日程表、近期活动以及重要信息更新都会公布于此。家长也可以在门户网站上查看学生成绩和教师评语。学校将在夏季向家长发送一封包含其登录信息的电子邮件。家长应妥善保存此登录信息并全年用其访问门户网站。门户网站页面右上角有一个按钮，点击按钮可将网站内容切换成各种语言。

评语和成绩更新

老师会在每学期期中和期末对每个学生的学习进展做出评价。评语将包括学生表现好的方面和需要改进的不足之处。家长需要登录家长门户网站才能查看这些评语及孩子的成绩。

进度报告

学期内，老师会不定期写一份学习进度报告，向家长、辅导员和宿舍管理员报告学生在课堂上的最新进展。进度报告由 Walnut Hill 的教务主任发送。进度报告通常表明，学生在课堂上需要额外的帮助，需要与老师或导师面谈。如果家长收到进度报告，应与学生和老师沟通，并鼓励学生遵循老师的建议。

微信

我们为中国学生家长创建了一个 Walnut Hill 微信家长群。请添加国际计划协调员 (laurenjohansonWH) 为微信联系人，她会将您添加到家长群中。当您添加联系人时，请用英文（如果可能）注明您的姓名，以及您孩子的姓名、艺术专业和毕业年份。例如：您的姓名（学生姓名、音乐、2022 年）。家长可随时通过微信联系国际协调员（请注意时差）。具备翻译微信消息的能力对于家长沟通非常有用。

一般沟通

学生、家长和学校之间的沟通对学生能否在 Walnut Hill 学有所成至关重要。我们理解家长可能无法流利使用英语，但不希望这种情况妨碍家长与学校进行沟通。因此，我们尽量将每月校长致函、国际计划协调员双月最新公告以及个别重要信函和电子邮件等翻译成各种语言。同时，我们还使用口译服务，以便通过电话或视频与家长进行对话。

如果您对孩子的学习或生活有任何疑问或担忧，请不要犹豫，您可以用*任何语言*与学校联系。我们会尽全力与您联系。

第 12 章：学校假期和旅行

请查阅家长门户网站上的学校日程表，了解具体旅行日期！学校将在 12 月公布下一学年的旅行日期，以便家庭提前做好计划。

学校假期

宿舍等学校大楼会在感恩节（11 月放假一周）、寒假（12 月放假两周）和春假（3 月放假两周）期间关闭。放假期间，寄宿学生可回家或探望亲友。学校在放假时不为学生安排家庭寄宿，但下面提供了一些选择。

旅行日

请仅在学校日程表上指定的旅行日期旅行。虽然我们不知道航班价格波动很大，早一天或晚一天飞行可能会找到更实惠的价格，但我们必须尽量减少对学校课程的干扰，不允许学生提前离校或延后返校。不遵守旅行日期的学生将视为无故缺勤，需承担考勤规定中列出的后果。

放假前几周，学生需通过 REACH 系统提交其旅行计划。学校会向家长发送一封电子邮件，询问他们是否批准孩子计划的旅行。家长在批准前请仔细阅读请求的详细信息！

请注意：未满 18 岁的学生不得入住酒店。若无成人陪同，Walnut Hill 不批准任何未成年学生离校。

无人陪同的未成年人政策

请在预订航班之前查看航空公司的无人陪同的未成年人政策。部分航空公司（例如达美航空）要求 15 岁以下的乘客应由陪同人员送至和接离登机口。如果学生需要这项服务，必须至少在旅行前 3 周联系学生服务办公室。此项服务的费用为单程 100 美元，并将计入学生的账户。

交通

主要假期放假离校：

主要假期放假期间，Walnut Hill 为学生提供前往波士顿洛根机场的直达班车。这项服务的费用为每位学生 20 美元，并将计入学生的账户。学生必须提前报名。学生应提前做好计划，确保至少在飞机起飞前 3 小时离校，搭乘相应班车前往机场。

班车出发时间：

感恩节、寒假和春假

周五 下午 5:00
周六 早上 6:00、上午 10:00、下午 2:00
周日* 早上 6:00、上午 10:00

暑假

周六 下午 1:00、下午 4:00
周日 早上 6:00、上午 10:00

*请注意：由于周六有 NEC 课程，音乐专业学生须于周日离校。

放假返校：

在每次放假的返程日期，Walnut Hill 都会提供从机场特快巴士弗雷明汉站始发的免费班车服务。班车从上午 9:00 到晚上 7:00 不间断运行，学生不必提前报名。他们只需要从洛根机场搭乘机场特快巴士前往弗雷明汉站，然后转乘在此站等候的 Walnut Hill 客车。

机场特快巴士是从洛根机场到弗雷明汉镇（距离学校 10 分钟车程）的直达巴士。巴士每 30 分钟一班。在机场，学生可按照地面交通标志寻找机场特快巴士标志。请务必乘坐前面印有“弗雷明汉”字样的巴士。

学生必须在返程日晚上 7:00 之前回学校报到。出于对宿舍管理员和教职工的尊重，并且为了确保您能好好休息和准备好重返课堂，请不要预订会让您晚于这段时间返校的航班。

假期选择

学校放假期间宿舍关闭时，学生不能留在校园内。大多数学生会和住在美国的朋友或家人呆在一起。有时，父母会在放假期间来看望学生并与他们一起旅行。此外，还有其他方案和寄宿选项可供学生选择。国际计划协调员可以解答相关问题并提供相关信息，但是，学生有责任自行制定计划。

请注意：以下信息专门提供给 Walnut Hill 学生和家庭，以供参考。这些方案未以任何方式受 Walnut Hill 赞助或与 Walnut Hill 相关联。Walnut Hill 对选择这些方案之一的学生在寄宿家庭期间的经历概不负责，学生家庭需承担与此类经历相关的任何和所有风险。

波士顿寄宿家庭

Boston Homestay Inc. 为国际学生提供寄宿安置服务。寄宿家庭提供早餐和晚餐，房间私密性佳，并附带网络连接。寄宿家庭位于大波士顿地区，步行即可到达公共交通站点。如需了解更多信息，请联系 Boston Homestay Inc.。公司网址：www.bostonhomestay.com

Colibri Boston 露营计划

Colibri Boston 学校假期露营计划在宿舍放假关闭期间，为初高中寄宿学生提供波士顿市中心有趣、灵活且有人照管的住宿。住所位于波士顿市中心的一家旅馆，露营负责人具有本科学历且有过与学生（大多是哈佛大学/麻省理工学院/波士顿大学的研究生）合作的经验。计划费用包括住宿、餐饮和日常活动。每周学生都可以选择参加许多短途旅行和趣味活动。网址：www.colibriboston.org/our-services/summer-camps/student-breaks/

莱克星顿预科学校 - 短假计划

莱克星顿预科学校 (Lexington Prep School) 的假期计划为学生提供托福和 SAT 考试准备及私人辅导，帮助学生有效利用假期。学生还可通过其体验当地探险和实地考察旅行。莱克星顿预科学校提供一流的设施、美食、安全保障，还有训练有素的导师给予相关支持。网址：www.lexingtonprep.com/thanksgiving-program/

第 13 章：向谁寻求帮助

学年期间，您可能会遇到需要帮助才能解决的疑难问题。您会发现校园里有很多热情友善、乐于助人的成年人可以帮助您。

国际计划协调员

国际计划协调员服务于所有国际学生。她是国际学生与家庭、教职员工、宿舍管理员以及其他校园人员之间的联络人。学生可以和她交流移民、签证、学业、社会或文化问题，或只是普通问题。学生甚至可以与国际计划协调员交流通常只会和家人讨论的极其私人的问题。她会对讨论内容保密，除非学生的安全受到威胁。

学生辅导员

学校会为每位学生分配一名成年辅导员，学生需每周与其会面一次。辅导员会每周与自己小组的指导学生见一次面，并逐一了解每位学生。辅导员收到指导学生的所有进度报告和更新信息后，会对指导学生在 Walnut Hill 的现状有全面的了解。学生和家长会在报名时与辅导员见面。

以下是您可能会用到的办公室和联系信息列表。

有关.....的问题		请联系.....
1.	学业问题	- 您的老师，如果问题与特定课程有关 - 您的辅导员 - 学术研究主任 Ben Gregg 电子邮箱地址：bgregg@walnuthillarts.org，电话：508.652.7819 (有关学术课程安排的问题) - 学术支持主任 电子邮箱地址：abland@walnuthillarts.org， 电话：508.650.5055 (关于辅导和学术支持的问题)
2.	学业记录	教务主任 电子邮箱地址：registrar@walnuthillarts.org， 电话：508.652.7811
3.	招生与入学	- 校长助理 Susanne Carpenter 电子邮箱地址：scarpenter@walnuthillarts.org，电话：508.650.5085 - 招生主任 Jason Hersom 电子邮箱地址：jhersom@walnuthillarts.org，电话：508.650.5066
4.	考勤	考勤管理处 电子邮箱地址：attendance@walnuthillarts.org， 电话：508.652.7821
5.	财务问题	商务办公室 Lauren Gaspar 电子邮箱地址：lgaspar@walnuthillarts.org，电话：508.
6.	医疗保健和保险	- 健康服务主任 Beth Minnucci 电子邮箱地址：eminnucci@walnuthillarts.org，电话：508.650.5030 - 学校心理咨询老师 Eve Berman 电子邮箱地址：eberman@walnuthillarts.org，电话：508.650.5054 - 校医，电子邮箱地址：nurses@walnuthillarts.org 电话：508.650.5030
7.	个人问题	- 国际计划协调员 Lauren Johanson 电子邮箱地址：ljohanson@walnuthillarts.org，电话：508.650.5023 - 您的辅导员 - 教导主任 Melissa Cassel 电子邮箱地址：mcassel@walnuthillarts.org，电话：508.650.5029

		- 学校心理咨询老师 Eve Berman 电子邮箱地址：eberman@walnuthillarts.org，电话：508.650.5054 - 校医，电子邮箱地址：nurses@walnuthillarts.org 电话：508.650.5030 - 宿舍管理员
8.	离校和旅行	- 学生生活办公室 Amanda D'Angelo 电子邮箱地址：adangelo@walnuthillarts.org，电话：508.650.5029 - 学生服务主任 Connie Stebbins 电子邮箱地址：cstebbins@walnuthillarts.org，电话：508.650.5028 - 国际计划协调员 Lauren Johanson 电子邮箱地址：ljohanson@walnuthillarts.org，电话：508.650.5023 (国际旅行)
9.	住宿生活	- 教导主任 Melissa Cassel 电子邮箱地址：mcassel@walnuthillarts.org，电话：508.650.5029 - 宿舍管理员 - Clark – 电话：774.270.5984 - North House – 电话：774.270.5988 - New Cottage – 电话：774.270.5987 - Eliot – 电话：774.270.5985 - Westerly – 电话：774.270.4955 - Highland – 电话：774.270.5986 - Stowe – 电话：774.270.5989 - Bishop – 电话：774.270.5409
10.	艺术课程	- 您的艺术专业主任 - 舞蹈 – Michael Owen 电子邮箱地址：mowen@walnuthillarts.org，电话：508.650.5046 - 音乐 – Jennifer Elowitch 电子邮箱地址：jelowitch@walnuthillarts.org，电话：508.650.5024 - 戏剧 – Joe Cabral 电子邮箱地址：jcabral@walnuthillarts.org，电话：508.650.5035 - 视觉艺术 – Jim Woodside 电子邮箱地址：jwoodside@walnuthillarts.org，电话：508.6505056 - 写作、电影和媒体艺术 – Margaret Funkhouser 电子邮箱地址：mfunkhouser@walnuthillarts.org，电话：508.650.5083
11.	校园活动	- 学生生活办公室、校园中心 - 校历 (Walnut Hill 门户网站) - 住宿生活和学生活动协调员 Amanda D'Angelo 电子邮箱地址：adangelo@walnuthillarts.org，电话：508.650.5029
12.	信息技术	IT 部门 电子邮箱地址：support@walnuthillarts.org，电话：508.650.7880 (任何与计算机或技术相关的问题)
13.	校园安全	校园保卫处，电话：508.397.5759
14.	紧急情况	当值管理员，电话：774.286.9513

第 14 章：实用信息

天气

马萨诸塞州四季分明，天气变化显著。您来校报到时，天气可能晴朗炎热，气温接近华氏 80 度（26 摄氏度）。虽然室外可能很热，但校园内的一些大楼配有空调，所以室内会很凉爽。

- **秋季：9 月至 11 月**
秋季通常白天温暖，夜晚凉爽。人们通常会穿几件衣服，便于随天气冷热穿脱。请带上长袖衬衫、毛衣和轻薄夹克。
- **冬季：12 月至 3 月**
冬季气温通常在零下几度，且有可能下大雪。保暖的外套、帽子、手套和靴子必不可少。
- **春季：4 月至 6 月中旬**
春季与秋季类似，白天气候温暖，夜晚则温度较低。多穿几件衣服很有必要。
- **夏季：6 月至 8 月**
新英格兰夏季天气差异很大，不过总体上炎热晴朗。短裤、T 恤和凉鞋会经常穿到。

当地交通

学校针对以下事项为学生提供免费交通服务：到 NEC 上音乐课（每周一次）和排练节目、购物（每周班车）以及学校赞助的各类活动和盛会。

同时，学校也可为学生看病、放假时前往机场（班车）、SAT/ACT/托福考试和高校试演安排交通，此类交通费将计入学生账户。

对于所有其他出行，学生需要自行安排交通并支付相关费用。许多学生会使用优步 (Uber) 或搭乘出租车，以满足本地出行需求。出校门步行 10 分钟即可到达前往波士顿的通勤火车站。学生乘火车可享受折扣价，还可在学生生活办公室领取可重复使用的乘车卡。从学校附近车站乘火车到波士顿大约需要 40 分钟。

购物

您可以在校园 10 英里范围内找到几乎所有需要的商品。学校提供的每周免费班车可载您前往 Natick Mall，内有很多商店以及如 Target 和 Wal-Mart 等货品齐全的大型连锁超市，您可在该处购买电池、笔记本、食品、牙膏等。商品标价通常不含销售税，马萨诸塞州的销售税为 7%，选购时应将其计入总价中。食品或饮料不征税。

综合商店：

Target
Wal-Mart
Walgreen's
Rite Aid
CVS

学校用品店：

Office Max
Office Depot
Stapes

电子产品：

Best Buy

折扣服装：

Marshall's
TJ Maxx
Nordstrom Rack

杂货店：

Stop and Shop
Roche Brothers

亚洲食品市场：

Well Come Asian Market
Formosa
Hmart

外出就餐

如果外出就餐的人数在六人以下，通常不需要提前预订。服务员通常会收 15%-20% 的小费。

如果您点的外卖要送到校园，送餐人员通常会收 15%-20% 的小费。

在美国旅行

如果您选择在就读期间拜访朋友或家人，那么有很多出行方式可供您选择，以便您在美国东北部地区和全美境内旅行。其中一种选择是从波士顿洛根机场乘飞机出发。乘坐巴士或火车也可以很方便地到达许多地点，特别是如果您想去纽约、华盛顿特区或费城等地观光旅游。**Amtrak** 提供前往美国许多城市的火车。如果您提前很早订票，一些巴士公司还会推出非常便宜的票价。

Amtrak（火车）官网：www.amtrak.com

Peter Pan Bus 官网：www.peterpanbus.com

Megabus 官网：www.megabus.com

Bolt Bus 官网：www.boltbus.com

第 15 章：文化信息

姓名

美国比其他任何国家/地区都更频繁地使用名字。美国人英文名的名字在前，姓氏在后。如果人们的年龄或地位大致相同，他们可以在见面后立即以名字称呼对方。

当您遇到有“教授”或“博士”等头衔的人时，以头衔和姓氏来称呼较为合适。用“Ms.”称呼已婚和未婚女士均可。如果某人表示您可以直接用他/她的名字来称呼他/她，那么您可以照做。

如果您不知道怎样称呼某人，可以遵循以下一般规则：

- 对于年龄和地位与您相仿的人，可称呼其名字。
- 对于年龄比您大的人，则以 Mr、Mrs、Miss、或 Ms. 和姓氏称呼他/她。然后问他们：“我应该叫您什么？”或“我应该怎么称呼您？”
- 如果有点不确定如何称呼，您可以说：“您可以叫我……”
- 即使已经见过面，也可以让别人再重复几次他们的名字。您可以直接说：“能再告诉我一遍您的名字吗？”

在教人们念您的名字时耐心点。就像您没听过有些声音一样，也会有别人没听过的声音。在 Walnut Hill，有些学生更喜欢使用他们的英文名，还有些学生喜欢使用他们的本名。两种名字均可；大可以您觉得最舒服的方式来。

文化价值观

以下只是影响美国文化和社会的几个最普遍的价值观。

独立

美国是由珍视独立的人所建立。在这种文化中，独立精神依然显而易见。许多美国人认为他们应为自己的命运负责。他们认为自力更生比依靠家人和朋友更重要。由于许多相同的原因，美国人也十分重视隐私。出于对个人隐私的尊重，即使家庭成员之间也不会讨论金钱、婚姻和职业决定等问题。

职业道德

美国人往往喜欢忙碌的状态，而事实是我们经常忙忙碌碌！您可能会发现美国人走路迅速、说话很快，很少注重礼节和礼貌。我们希望“开门见山办正事”，而不是礼貌地寒暄。我们不是故意粗鲁无礼！我们只是有很多事要做（或是认为有很多事要做）。

种族、民族和性别

许多美国人相信人人平等，认为种族、肤色、宗教、民族、阶级、性别和性取向对于我们作为人类的价值来说并不重要。我们会用“宽容”和“欣赏”这类词来描述我们与不同之人的关系。因此，种族主义和性别歧视玩笑及言论为大多数社交或商业环境所不容。

美国节假日

美国有许多不同的节假日。最广为人知的有：

- **新年（1月1日）**。美国人从12月31日晚上开始庆祝新年。
- **马丁·路德·金纪念日（1月的第3个星期一）**。这个节日是为了纪念美国民权运动领袖、牧师马丁·路德·金的生平。
- **总统纪念日（1月的第3个星期一）**。这一天是为了纪念美国第一位总统 George Washington 以及内战期间领导美国并废除了奴隶制的第16位美国总统 Abraham Lincoln。他们都出生在这个月。
- **圣帕特里克节（3月17日）**。这个节日为纪念爱尔兰守护神而得名，通常以游行和派对的方式庆祝。许多人会穿绿色的服装，挂上绿色装饰品，即使他们不是爱尔兰人！
- **复活节（春季 – 日期不固定）**。这是一个传统的基督教节日，许多基督徒会参加礼拜仪式。许多家庭也会装饰彩蛋，复活节兔子会拜访孩子们。
- **阵亡将士纪念日（5月的最后一个星期一）**。美国人借这个节日缅怀所有在战争中为国牺牲的英烈。
- **独立日（7月4日）**。1776年7月4日，宣告美国从英格兰独立的文件《独立宣言》签署成功。美国人会以野餐和烟花庆祝这个节日。
- **劳动节（9月的第一个星期一）**。这个节日是为了表彰美国工人的辛勤付出。
- **万圣节（10月31日）**。人们通常身着盛装，在南瓜上雕刻鬼脸，以庆祝这个节日。孩子们也会穿着盛装，参加“不给糖就捣蛋”的传统活动，挨家挨户索要糖果。
- **感恩节（11月的最后一个星期四）**。根据传说，美国的第一批欧洲移民与美国原住民共享盛宴，借此感恩他们的第一个收获季。这是家人和朋友一起吃火鸡大餐的传统节日。
- **圣诞节（12月25日）**。这个节日一度是传统的基督教节日，现在成为大多数人在12月25日前几周交换礼物、装饰房屋、参加聚会和派对的日子。

上述某些节假日（但不是全部）期间，Walnut Hill 没有课。有关完整日历，请参阅 WH 网站。

文化适应

每个去到一个陌生国家的人都会经历一段适应新文化的时期。这种现象有时称为“文化冲击”，这是因为离开自己的祖国文化环境之后难以适应新的文化环境。它包括新环境的冲击——见到许多陌生的人、学习这个陌生国家的各个方面，还包括与您生活中的重要之人（如家人、朋友、同事或老师）分开。

文化冲击属于正常现象，通常不可避免，这并不意味着您或您新到的国家不好。事实上，这可能是一种非常重要的学习经历，因为它会让您更加了解自己的文化以及您所接触的新文化。这种经历将教会您很多未来依然受用的宝贵技能，而这，也是国际教育的优点之一。

文化冲击的一些典型症状包括：

- 极度想家
- 感到孤单
- 避免与其他人（尤其是美国人）接触
- 对美国文化和人民有消极情绪和敌意
- 愤怒、沮丧、困惑
- 疲倦或嗜睡
- 感觉无聊
- 无法集中精力或做事
- 食欲不振
- 对日常活动失去兴趣
- 缺乏自信
- 感觉自己没用或不安全
- 感到抑郁和无助

如果您认为自己有文化冲击的症状，可以向学校里许多能理解您并帮助您的成年人求助。您也可与国际计划协调员、学校心理咨询老师或您的辅导员谈谈自己的感受。以下是可能会帮助您缓解文化冲击症状的一些其他建议：

- 明白您的反应是正常的
- 勇敢接受新环境，保持好奇心态——大胆提问！
- 加入一个俱乐部，认识有相似兴趣的同学
- 积极参加国际学生协会聚会和其他活动——其他国际学生也正在经历或经历过文化冲击
- 如果您在学习上遇到困难，可以和老师聊聊，他们很乐意帮助您
- 运动——在校园内散步、去健身中心锻炼、参加体育课程
- 尝试一种您在自己国家不能进行的新活动
- 积极投身于艺术、学习和周末活动
- 始终牢记您来美国的原因
- 对自己和新文化要有耐心

如果您觉得自己正在经历文化冲击，请记住，这是成为国际学生的必经阶段。您会经历一段起起伏伏的时期，但最后您会发现辛苦付出终有回报。尝试将关注点放在留学经历的所有积极和有益方面！

有关美国文化和美国生活的更多信息，请查看以下链接。

<http://www.leaderu.com/isr> http://www.isep.org/Family/helping_before.asp
<http://www.internationalstudent.com>

Walnut Hill 成功秘诀

Walnut Hill 的生活节奏很快，但充满乐趣。在这样的寄宿制环境中，大多数学生必须比以往更加积极主动、更加独立自主。学生有责任管理自己的时间、设定优先顺序并满足课程要求。以下是一些在 Walnut Hill 成功的秘诀。

- 积极主动 - 确保自己完全理解并达到课程预期。如果您有不确定之处 – 大胆提问！
- 时间管理 – 我们的学生会非常忙碌！为自己制定一个时间表并严格遵循。用您的空闲时间来完成作业。
- 整理归类 – 使用活页夹和文件夹，将每一门课程的作业整理得井井有条。
- 自我照顾 – 学生能照顾好自己就是一种成功，这意味着能定期进食健康膳食、获得足够的睡眠和保持健康的卫生习惯（淋浴、刷牙、洗衣服等）。
- 在需要时寻求帮助！学校有许多成年人非常愿意帮助所有学生取得成功。如果您有问题，可咨询您的辅导员、宿舍管理员、老师或任何教职员工。

我们热切期待并会为您的到来制定完善计划。如果您在申请 Walnut Hill 时有任何疑问，请通过电子邮箱 ljohanson@walnuthillarts.org 与国际计划协调员 Lauren Johanson 联系。我们随时为您提供帮助，并期待着欢迎您加入 Walnut Hill 大家庭！