

<<到美洲大洋洲成功留学全程顾问>>

图书基本信息

书名：<<到美洲大洋洲成功留学全程顾问>>

13位ISBN编号：9787509103883

10位ISBN编号：7509103886

出版时间：2006-8

出版时间：人民军医出版社

作者：王亚平,程齐波

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<到美洲大洋洲成功留学全程顾问>>

### 内容概要

本书从帮助你成功留学的角度，全面介绍了到美洲、大洋洲成功留学的必知内容，以及到美洲、大洋洲国家留学容易遇到的一些问题的有效应对措施，提高你的留学自我管理能力，帮助你顺利留学，成功留学。

#### 作者简介

王亚平，主任医师，教授，大校军衔；北京军区总医院医务部副主任，中国女医师协会理事，北京女医师协会副会长。

从事临床工作及医院管理工作多年，发表论文60多篇，并著有《医患权益与保护》。

2003年，被中国女医师协会评为“巾帼模范女医师”。

## 书籍目录

前言1 留学国家介绍 美国 加拿大 澳大利亚 新西兰2 留学国家医疗保障制度 美国 澳大利亚 加拿大 新西兰3 留学前的准备 如何选择留学国家和学校 选好中介 心理准备 信念准备 年龄准备 买一本出国留学健康与安全指导手册 了解必要的健康保健知识, 提高健康与安全保护台 出国前体检 锻炼身体, 增强体质 学会独立生活的本领 准备个人小药箱 准备一些必需的营养保健品 准备适宜适量的调料 准备合适的衣物 其他与安全与健康有: 关的物品 其他附属物品 禁止携带入境的物品4 留学途中健康防护 途中常发生的健康问题 防晕机 防耳痛 防腿痛 防腹泻 防“四低”对身体的影响 防湍流影响 防牙痛 对时差的调节 女孩子经期乘机注意事项 其他注意事项5 到达留学国家后要注意22条安全内容 早到学校 住宿 理念 居家安全 管好钱物 提防陌生人 安全合租 交友 外出 证件保管 乘车 走路 驾车与交通 紧急情况 买保险 逛商场和就餐 远离毒品 防止校园内暴力 警惕邪教 打电话 经常与家保持联系 打工6 留学生生理心理健康 青少年具有特殊的心理和生理特征 出国前的心理变化与调整 出国后的心理变化与调整 心理状态改变导致生理的变化 解除心理枷锁适应留学生活7 留学生易患疾病防治 呼吸系统疾病 消化系统疾病 泌尿系统疾病 神经系统疾病 过敏性疾病 维生素缺乏症 普通外科疾病 眼科疾病 皮肤科疾病8 留学生饮食与营养的自我管理 留学生饮食特点及其对健康的影响 留学生的饮食营养评估 留学生如何保证自己的营养 与留学生有关的营养知识 健康饮食原则 注意食品安全 留学生特殊营养需要 留学生营养配餐组合 保健食品9 留学生性保健 留学生性状况 有关性的知识 性健康与性卫生 性侵害的预防和处理 性病的防治10 留学生旅游安全与健康 增强旅游安全意识 提高旅游安全能力 旅游中的衣食住行 旅游中的健康防护常识 不同季节旅游注意事项11 如何应对留学国家突发事件造成的卫生健康问题 突发事件的特征 突发事件对卫生与健康造成的损害与影响 遇到突发事件的自救与互救附录 留学必知的参考资料 附录A 不宜乘机的人员和疾病患者 附录B 常用标准体重计算方法 附录C 常用药物的使用方法 附录D 留学生常用医学检验知识 附录E 出国留学公证的办理 附录F 中国对于国外学历、学位认证的范围 附录G 出国留学资金携带的几种方式 附录H 我国公证机构公证书不需认证的国家 附录I 中国赴各国留学生人数(参考) 附录J 部分国家自费留学费用(参考) 附录K 国家公派留学各省区市受理机构、范围和联系电话 附录L 部分国家驻华使馆联系方式 附录M 中国部分驻外使(领)馆教育处(组)网址及联系方式 附录N 赴各国留学签证资料及要求参考 附录O 留学美国、加拿大携带衣物清单(参考) 附录P 各航空公司行李携带要求 附录Q 出国外语考试的种类及说明 附录R 部分留学国家货币与人民币汇率对照及特殊电话 附录S 部分国家与北京时间的时差后记

## 章节摘录

到达留学国家后要注意22条安全内容 【早到学校】 最好提前1周，可以从容安排好自己，也可以熟悉学校和社区环境，赢得了适应的时间，何乐而不为呢！

此外，选择乘坐航班应当尽量避免周末或节假日到达。

外国人十分重视休息日。

【住宿】 从安全角度出发，安全系数从高向低排序：学校内宿舍、学校周围外国人家庭（步行10分钟左右路程）、学校附近租住公寓（10分钟左右路程）、最后是稍远的外国人家庭或公寓。在校外住一定要选择社区治安好、不偏僻、离学校近、房东为人较好、非劳工和外来移民为主的社区。

应当早有了解，早做好准备。

【理念】 不要露富。

不管家里多么富有，不要平时花钱大手大脚，不要与别人讨论自己的经济情况；家长最好将孩子的生活费定期投放，不要一下子将一大笔钱交给孩子，特别是小留学生。

而且要指导孩子的理财能力和正确的财富观，防止露富后孩子可能遇到的危险。

尤其是留学加拿大、澳大利亚的小留学生比例较大，富裕家庭的孩子较多，缺乏社会经验，更应当注意教育和防范。

【居家安全】 · 对所住房可以换门锁或重新设定密码。

· 出门即随手锁门，包括上洗手间、室外倒垃圾、走廊接听电话都必须携带钥匙。

· 钥匙随身带，防止他人另配。

若遗失钥匙应当另换锁匙。

【管好钱物】 · 存单、信用卡放在安全隐蔽处，并在其他地方记录下号码等重要数据（电脑、手机、笔记本），以便一旦遗失可以报案。

这些备份只有自己知道，不能示人。

· 到超市购物或临时外出，不要将信用卡全部带出，除带必需的信用卡或旅行支票外，带少量的现金放在外边，以防万一做救命或支付之用。

· 刷卡消费后，应当注意立即将卡收回放安全处。

· 警惕心存不轨人的讹诈，要能够识别讹诈。

【提防陌生人】 · 对修电器、热水器等工人进入宿舍时，即使有约在先，也要从防护角度出发，先察看来者的证件，有疑问决不能开门。

· 条件许可时，可以请朋友、同学、邻居、房东陪伴修理。

## 媒体关注与评论

怎样选择留学国家和学校，它们的优势专业是什么，都提供了哪些学习和生活条件，需要的花费是多少？

各国的打工规定是怎样的，能否一边学习一边打工，怎样找工作？

万一生病了，谁来给你付医药费？

怎样很快地融入到当地的国家中，做好出国后的心理调整？

怎样在异国照顾好自己，怎样做好性保健…… 从你有了留学打算，到在异国留学，会有许多你不熟悉和意想不到的情况和问题需要面对。

本书的作者根据大量的留学生调查，将留学生最关心的事情，留学中最易遇到的难点和问题，最易影响留学成功的因素等，以留学健康与安全顾问的形式作了介绍，给没有留学经验的学生和家长实用性很强和有针对性的帮助。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>