



CCUSA



สารบัญ

ข้อมูลทั่วไป.....	3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ รัฐและเมืองของสหรัฐอเมริกา ▪ เวลา ▪ ภูมิอากาศ ▪ ฤดูกาล ▪ กระแสไฟฟ้า ▪ ศุลกากร ▪ ศาสนา ▪ วัฒนธรรม 	
ปีการศึกษา.....	5
การเลือกสถานศึกษา.....	6
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ที่พักอื่นนอกสถานศึกษา 	
ประเภทของวิชา.....	8
วิชา.....	8
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ความรู้เกี่ยวกับหนังสือเดินทาง วิชา และ I-20/DS-2019 ▪ ข้อควรรู้เกี่ยวกับการขอวิชา ▪ ขั้นตอนในการขอวิชา ▪ เอกสารในการยื่นขอวิชา 	
การเลือกวันเดินทางและเส้นทางการเดินทาง.....	11
จำนวนและขนาดกระเป๋าเดินทาง.....	12
การจัดเตรียมกระเป๋าเดินทาง.....	13
การเตรียมเงินใช้จ่าย.....	14
ด่านตรวจคนเข้าเมือง.....	14
สกุลเงินดอลลาร์สหรัฐฯ.....	15
การเปิดบัญชีเงินฝากธนาคาร.....	15
การให้ทิป.....	16
การเตรียมปรับตัว.....	16
การดูแลสุขภาพ.....	17
ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน.....	17
การรักษาสถานภาพ J-1/F-1.....	18



ภาคตะวันออก หรือ Eastern Time Zone (EST)

จะมีเวลาช้ากว่าเวลาในประเทศไทยเท่ากับ 12 ชั่วโมง แต่ในช่วงเดือนมีนาคม – เมษายน จะมีการปรับเลื่อนเวลาในช่วงฤดูร้อนอีก 1 ชั่วโมง หรือ Daylight Saving Time ซึ่งมีผลทำให้เวลาของอเมริกาช้ากว่าเวลาในประเทศไทยเป็น 13 ชั่วโมง เมืองที่สำคัญที่อยู่ในเขต EST คือ Boston, New York, Washington D.C., Miami และ Cleveland

ตอนกลางของประเทศ หรือ Central Time Zone

จะมีเวลาช้ากว่าในประเทศไทยเท่ากับ 13 ชั่วโมง แต่ในช่วงเดือนมีนาคม – เมษายน จะมีการปรับ Daylight Saving Time ซึ่งมีผลทำให้เวลาของอเมริกาช้ากว่าเวลาในประเทศไทยเป็น 14 ชั่วโมง เมืองสำคัญที่อยู่ในเขตนี้คือ Chicago และ New Orleans

เขตแถบภูเขา หรือ Mountain Time Zone

จะมีเวลาช้ากว่าในประเทศไทยเท่ากับ 14 ชั่วโมง แต่ในช่วงเดือนมีนาคม – เมษายน จะมีการปรับ Daylight Saving Time ซึ่งมีผลทำให้เวลาของอเมริกาช้ากว่าเวลาในประเทศไทยเป็น 15 ชั่วโมง เมืองสำคัญที่อยู่ในเขตนี้คือ Denver และ Phoenix

พื้นที่ในย่านมหาสมุทรแปซิฟิก หรือ Pacific Time Zone

จะมีเวลาช้ากว่าในประเทศไทยเท่ากับ 15 ชั่วโมง แต่ในช่วงเดือนมีนาคม – เมษายน จะมีการปรับ Daylight Saving Time ซึ่งมีผลทำให้เวลาของอเมริกาช้ากว่าเวลาในประเทศไทยเป็น 16 ชั่วโมง เมืองสำคัญที่อยู่ในเขตนี้คือ San Francisco, Seattle และ Hawaii

* Daylight Saving คือการปรับเวลาในช่วงฤดูใบไม้ร่วง ซึ่งจะมีการหมุนเข็มนาฬิกาให้เวลาเดินหน้าเร็วขึ้น 1 ชั่วโมง โดยจะปรับเวลาในวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือนตุลาคม และเมื่อถึงช่วงฤดูใบไม้ผลิ ก็จะหมุนเข็มนาฬิกาให้ถอยหลัง 1 ชั่วโมง โดยจะเริ่มปรับเวลาในอาทิตย์แรกของเดือนเมษายน (สำหรับปีนี้เป็นวันที่ 8 มีนาคม และปรับเวลากลับให้ช้าลงในวันที่ 1 พฤศจิกายน)

เช็คเวลาในแต่ละเมืองได้ที่ www.timeanddate.com

ภูมิอากาศ

ประเทศสหรัฐอเมริกาใช้หน่วยวัดอุณหภูมิเป็นองศาฟาเรนไฮด์ วิธีแปลงอุณหภูมิจากฟาเรนไฮด์เป็นเซลเซียส คือ การลบตัวเลขอุณหภูมิองศาฟาเรนไฮด์ด้วย 30 แล้วหารด้วย 2

ตัวอย่างเช่น

10 องศาเซลเซียส = 50 องศาฟาเรนไฮด์

20 องศาเซลเซียส = 68 องศาฟาเรนไฮด์

ฤดูกาล

ฤดูหนาว	เดือนธันวาคม - เดือนกุมภาพันธ์
ฤดูใบไม้ผลิ	เดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคม
ฤดูร้อน	เดือนมิถุนายน - เดือนสิงหาคม
ฤดูใบไม้ร่วง	เดือนกันยายน - เดือนพฤศจิกายน

กระแสไฟฟ้า / ปลั๊ก

ระบบกระแสไฟฟ้าที่สหรัฐอเมริกาเป็นแบบ 115 โวลต์ 60 เฮิรตซ์ (วงจร) ซึ่งต่างจากระบบกระแสไฟฟ้าในไทยดังนั้นจึงไม่ควรนำเครื่องใช้ไฟฟ้าของประเทศไทยไปใช้ ยกเว้นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่สามารถปรับเปลี่ยนกระแสไฟได้ อย่างไรก็ตามก็ดีลักษณะหัวปลั๊กของเครื่องใช้ไฟฟ้าในสหรัฐอเมริกาและไทยแตกต่างกัน (ดูภาพประกอบ) หากจะนำเครื่องใช้ไฟฟ้าไปใช้ต้องนำหัวเปลี่ยนปลั๊กไปด้วย

ลักษณะปลั๊กไฟ  หรือ 



ศุลกากร

ผู้เดินทางเข้าประเทศสหรัฐอเมริกาสามารถนำเงินสดสกุลดอลลาร์สหรัฐเข้าประเทศได้
ในวงเงินสูงสุด US\$ 10,000

ศาสนา

ในสหรัฐอเมริกาไม่มีการกำหนดศาสนาประจำชาติอย่างเป็นทางการ อย่างไรก็ตามจากการสำรวจเรื่อง
ศาสนามีประมาณ 76.7% ของชาวอเมริกันนับถือศาสนาคริสต์ (52% นิกายโปรเตสแตนต์ 24.5% นิกาย
โรมันคาทอลิก และนิกายอื่นอีก 0.2%) โดยที่เหลือ เป็นชาวอเมริกันนับถือศาสนาอื่น หรือไม่นับถือ
ศาสนาใดเลย

วัฒนธรรม

อาหาร เนื่องจากสหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่มีผู้อพยพเข้ามาอยู่ตลอดเวลา อาหารในประเทศจึงมีความ
หลากหลาย โดยอาหารพื้นเมืองในสหรัฐอเมริกา หรืออาหารชาวอินเดียนแดง คืออาหารที่มีส่วนผสม
ของ ไก่กวาง มันสำปะหลัง ข้าวโพด และฟักทอง โดยในปัจจุบันจากการอพยพจากประชากรจากฝั่งยุโรป
เป็นจำนวนมาก ซึ่งมีบทบาทสำคัญในส่วนของอาหารอเมริกัน ซึ่งได้แก่อาหารหลายประเภท เช่น พาย
แอบเปิล พิซซ่า ข้าวเดออร์ พาสตา แซมเบอร์เกอร์ สอดตัดอก แชนดริช และนอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่อพยพมา
จากทางประเทศเม็กซิโก ซึ่งอาหารประเภท เบอริโรโต และ ทาโก ได้เป็นอาหารหลักในสหรัฐอเมริกา
นอกจากนี้อาหารชาติอื่น ไม่ว่าจะเป็น ซูชิของญี่ปุ่น หรือติ่มซำของจีน รวมไปถึงอาหารไทยเริ่มเป็นที่นิยม
มากขึ้นในสหรัฐอเมริกาเช่นกัน

ดนตรี ในสหรัฐอเมริกา เกิดจากการผสมผสานของดนตรีหลายเชื้อชาติเข้าด้วยกัน และเกิดเป็นดนตรี
แนวใหม่หลายประเภท เช่น ร็อคแอนด์โรลล์ ฮิปฮอป คันทรี บลูส์ และแจ๊ส และในช่วงล่าสุด ดนตรีของ
สหรัฐอเมริกาได้เริ่มเป็นที่นิยมในหลายที่ทั่วโลก นอกจากนี้การเต้นรำ ได้มีกำเนิดมาจากสหรัฐอเมริกา
เช่นกัน ตัวอย่างเช่น การเต้นแท็ป

กีฬา ในสหรัฐอเมริกา กีฬาเป็นการเล่นที่นิยมเล่นกันมากตั้งแต่ระดับโรงเรียนจนถึงมหาวิทยาลัย และ
ระดับอาชีพ และเป็นธุรกิจขนาดใหญ่ในประเทศ กีฬาที่นิยมมากที่สุดในสหรัฐทั้ง 4 อย่างคือ อเมริกัน
ฟุตบอล บาสเกตบอล เบสบอล และ ไอซ์ฮอกกี กีฬาอื่นที่นิยมลองลงมาได้แก่ การแข่งรถ (นาสคาร์)
ลาครอสส์ และ ฟุตบอลที่เริ่มเป็นที่นิยมในหมู่เด็กชาวอเมริกัน ถึงแม้ว่าฟุตบอลจะมีการแข่งขันอาชีพใน
เมเจอร์ลีกซอกเกอร์ แต่ยังไม่ได้รับความนิยมเท่าการแข่งขันอื่นเช่นใน เอ็นเอฟแอลของอเมริกันฟุตบอล
เอ็นบีเอของบาสเกตบอล หรือ เมเจอร์ลีกเบสบอล นอกจากนี้กีฬาที่ได้รับความนิยมในหมู่บุคคลเฉพาะ
เช่น สเก็ตบอร์ด สกี สโนว์บอร์ด และ เซิร์ฟบอร์ด เริ่มเป็นที่แพร่หลายเช่นกัน นอกจากนี้ในระดับ
นานาชาติ สหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่ประสบความสำเร็จสูงในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

ปีการศึกษา (Academic Year)

ระบบปีการศึกษาของสหรัฐอเมริกามีความหลากหลาย แตกต่างกันไปดังนี้

- ระบบ Semester เป็นระบบที่นิยมใช้มากที่สุดสำหรับการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา
หนึ่งปีการศึกษาประกอบด้วย 2 Semesters และ 1-2 Summer Sessions แต่ละ Semester ยาว
ประมาณ 16 สัปดาห์
 - Fall Semester เปิดประมาณปลายเดือนกันยายน - กลางเดือนธันวาคม
 - Spring Semester เปิดประมาณต้นเดือนมกราคม - เดือนเมษายน
 - Summer Session เปิดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม - เดือนสิงหาคม
- ระบบ Quarter ในหนึ่งปีการศึกษาแบ่งออกเป็น 4 Quarter แต่ละ Quarter ใช้เวลาเรียน
ประมาณ 10 สัปดาห์ ดังนี้
 - Fall Quarter เปิดประมาณกลางเดือนกันยายน - เดือนธันวาคม



- Winter Quarter เปิดประมาณเดือนมกราคม - กลางเดือนมีนาคม
- Spring Quarter เปิดประมาณต้นเดือนเมษายน - กลางเดือนมิถุนายน
- Summer Quarter เปิดประมาณกลางเดือนมิถุนายน- เดือนสิงหาคม

- ระบบ Trimester ใน 1 ปีการศึกษา แบ่งภาคการศึกษาเป็น 3 เทอม เทอมละ 3 เดือน ดังนี้
 - เทอมแรก เปิดประมาณเดือนกันยายน - เดือนธันวาคม
 - เทอมที่สอง เปิดประมาณเดือนมกราคม - เดือนเมษายน
 - เทอมสุดท้าย เปิดประมาณเดือนพฤษภาคม - เดือนสิงหาคม
- ระบบ 4-1-4 เป็นระบบใหม่ที่ใช้ในสถานศึกษาราว 8% ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งปีการศึกษาออกเป็น 2 ภาคใหญ่ ภาคละ 15 สัปดาห์ คั่นด้วยภาคเรียนสั้นๆ ที่เรียกว่า Interim 1 เดือนเพื่อให้นักศึกษาไปทำการค้นคว้าด้วยตนเองหรือออก Field Trip แบ่งภาคเรียน ดังนี้
 - Fall Semester เปิดประมาณปลายเดือนกันยายน – เดือนธันวาคม (4 เดือน)
 - Interim เปิดประมาณเดือนมกราคม (1 เดือน)
 - Spring Semester เปิดประมาณเดือนกุมภาพันธ์ – เดือนพฤษภาคม (4 เดือน)

การเลือกสถานศึกษา

การเลือกสถานศึกษามีขั้นตอนที่ต้องดำเนินการ ดังนี้

- การเลือกสถานศึกษาจะสมัครเรียน ก่อนเลือกสมัครสถานศึกษา ให้ประเมินตนเองก่อนว่า จะไปศึกษาด้านไหน ชัดความสามารถทางวิชาการ ภาษา ประวัติผลการศึกษา ตลอดจนคะแนนสอบ TOEFL, GRE, GMAT เป็นอย่างไร หลังจากนั้น ให้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานศึกษาว่า เปิดสอนในสาขาวิชาที่จะไปศึกษาหรือไม่ มีชื่อเสียงในด้านนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ต้องการนักเรียนที่มีคุณสมบัติเงื่อนไขอย่างไร

การสมัครสถานศึกษาควรเลือกสมัครหลายแห่ง โดยเลือกคละกัน คือ เลือกสถานศึกษาที่ต้องการนักเรียนซึ่งมีคุณสมบัติสูงกว่าระดับที่เรามี (ประเมินตัวเราเอง) ระดับเดียวกับที่เรามี และระดับที่ต่ำกว่าที่เรามีเล็กน้อย

การเลือกสถานศึกษาที่เหมาะสมกับตัวเรา และเป็นสถานศึกษาที่เราชอบและพอใจ มีผลต่อความสำเร็จทางการศึกษาของเรามาก หากเลือกผิด ก็อาจส่งผลให้นักเรียนไม่สำเร็จการศึกษา หรือต้องใช้เวลาศึกษามากกว่าที่ควร

- นอกจากชื่อเสียงทางด้านวิชาการแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่จะต้องใช้พิจารณา ประกอบด้วย เช่น

(1) สภาพภูมิศาสตร์ สภาพอากาศ และสภาพแวดล้อมสถานศึกษา เช่น สถานที่ตั้งของเมือง/รัฐที่สถานศึกษาตั้งอยู่ ลักษณะเมือง (เมืองเล็กหรือเมืองใหญ่ เมืองสงบหรือเมืองแออัด) จำนวนประชากร ลักษณะทางสังคมของประชากรในเมือง/รัฐ ระบบสาธารณูปโภค การเดินทางระหว่างสถานศึกษากับที่พัก ระดับค่าครองชีพ ฯลฯ

(2) ESL การมีหลักสูตรภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนต่างชาติก็เป็นปัจจัยที่ต้องนำมาประกอบการพิจารณาเช่นกัน โดยเฉพาะผู้ซึ่งมีทักษะทางด้านภาษาอังกฤษยังไม่ดีพอ

ที่พักอื่นนอกสถานศึกษา (Off Campus Housing)

- เป็นที่พักของเอกชน หรือบ้านเช่าต่าง ๆ ซึ่งอยู่นอกบริเวณมหาวิทยาลัยสถานที่พักเหล่านี้รับบุคคลทั่วไปเข้าพักไม่จำเป็นต้องเป็นนักศึกษาเสมอไป การติดต่อและการทำสัญญาเช่าพัก นักเรียนจะต้องเป็นผู้สืบหาเองว่ามีที่ใดว่าง และสามารถจะเช่าอยู่เพื่อพักอาศัยได้ ที่พักประเภทนี้ราคาและสภาพของที่พักจะแตกต่างกันไปแล้วแต่เจ้าของที่พัก หรือบริษัทจัดหาที่พักจะเป็นผู้กำหนด ผู้เข้าพักสามารถที่จะไปขอดูสภาพและที่ตั้งก่อนตัดสินใจเข้าพักได้

- Off Campus Housing แบ่งได้เป็น

(1) Apartment มีหลายราคาหลายระดับ ราคาขึ้นอยู่กับสภาพ ลักษณะการตกแต่ง ทำเลที่ตั้ง การเข้าพักต้องทำสัญญาเช่ากับเจ้าของหรือบริษัทจัดหาที่พัก จึงต้องมีข้อตกลงและเงื่อนไขเป็นลายลักษณ์อักษร ดังนั้น ผู้เช่าควรจะศึกษาสัญญาให้เข้าใจเรียบร้อยก่อนเช่าพัก และต้องปฏิบัติตามสัญญานั้น ๆ อย่างเคร่งครัด หากผิดสัญญาอาจถูกฟ้องร้องได้ ส่วนใหญ่สัญญาเช่าเป็นรายปี ผู้เช่าที่ย้ายออกก่อนเวลาที่ตกลงในสัญญา ต้องจ่ายค่าปรับ หรือต้องหาผู้มาเช่าช่วงต่อ ในกรณีนี้ต้องระมัดระวัง เพราะหากผู้เช่าช่วง ไม่จ่ายค่าเช่า ผู้เช่าเดิมต้องรับผิดชอบ



(2) Rooming House เป็นห้องเช่าซึ่งนักศึกษาอาจจะพักอยู่ในห้อง ๆ หนึ่ง โดยเจ้าของบ้านก็รวมอาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียวกันด้วย เจ้าของบ้านอาจอนุญาตหรือไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ในครัวเรือนร่วมกับเจ้าของบ้าน อุปกรณ์ครัวเรือน เช่น เครื่องครัว ตู้เย็น ฯลฯ Rooming House บางประเภทจะมีแต่ักศึกษาพักอยู่โดยไม่มีเจ้าของบ้านอยู่ร่วมด้วยก็ได้ โดยนักศึกษาแต่ละคนมีห้องพักเป็นส่วนส่วนตัวของตัวเองคล้ายกับ Dormitory ผู้พักอาศัยใน Rooming House จะต้องใช้อุปกรณ์บางอย่างร่วมกับผู้อื่น ๆ เช่น ใช้ครัวร่วมกันหรือห้องนําร่วมกัน เป็นต้น และเมื่อมีเพื่อนมาค้างด้วยจะต้องเสียเงินพิเศษให้กับเจ้าของบ้านด้วย

(3) Family การจะเช่าพักกับ Family เป็นที่นิยมในบางประเทศ แต่ในสหรัฐฯ มักเป็นการเช่าพักระยะสั้น เช่น ช่วงเรียนภาษา แต่อย่างไรก็ดี ครอบครัวอเมริกันบางครอบครัวอาจรับนักเรียนเช่าพักอยู่ด้วยได้แบบระยะยาว การพักกับ Family นี้ ผู้เช่าพักจะเข้าไปอยู่คล้ายกับเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวนั้น ๆ และอาจต้องช่วยเหลือเจ้าของบ้านทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ช่วยล้างจาน ทำความสะอาดบ้านบ้างในบางกรณี เพราะครอบครัวอเมริกันทั่ว ๆ ไป จะไม่มีคนใช้ทุกคนต้องช่วยกันทำเรื่องเหล่านี้ นักเรียนที่พักอยู่กับ Family จะต้องเสียเงินค่าเช่าตามที่ตกลงกันแต่ละ Family

(4) Fraternities Seniorities หรือ Clubs เป็นที่พักของสมาคมหรือสโมสรของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจจะอยู่ภายในตัวมหาวิทยาลัยหรือนอกมหาวิทยาลัยก็ได้ ผู้จะเช่าพักได้จะต้องเป็นสมาชิกของสมาคมนั้น ๆ สถานที่พักชนิดนี้จะคล้ายกับ Dormitory มีแม่บ้านควบคุมดูแล และอยู่ร่วมกันเป็นระบบครอบครัว ซึ่งอาจจะมีการสังคัม เช่น มินิงานเต้นรำ มี Party ตอนสุดสัปดาห์ หรือมีการรับน้องใหม่บ้าง เป็นต้น

- ที่พักชั่วคราว สำหรับนักเรียนต่างชาติ ซึ่งเดินทางถึงสหรัฐอเมริกาใหม่ ๆ อาจจำเป็นต้องหาที่พักชั่วคราว โดยเฉพาะนักเรียนซึ่งยังไม่ได้อะจองหอพักไว้หรือมาถึงในช่วงที่หอพักยังไม่เปิดให้พักอาศัย โดยสถานที่พักอาจเป็นโรงแรม หรือ Motel ก็ได้ สถานที่พักประเภทนี้ ราคาอาจจะสูง นอกจากโรงแรมดังกล่าวแล้ว ที่พักชั่วคราวที่น่าสนใจ คือ

(1) Temporary Housing ของมหาวิทยาลัยจะเป็นรูปของโรงแรม หรือหอก็ได้

(2) หอพักของ YMCA หรือ YWCA ผู้พักจะต้องเป็นสมาชิกและมีบัตรสมาชิกไปแสดงเวลาขอเช่าพัก

(3) Tourist House เป็นสถานที่พักคล้ายกับ Rooming House แต่จะเสียค่าเช่าเป็นรายวัน หรือรายอาทิตย์ และราคาไม่แพงนัก แต่ที่พักประเภทนี้อาจจะไม่มีห้องเป็นส่วนตัว บางครั้งจะเป็นห้องโถงใหญ่ ๆ มีเตียงหลายเตียงและพักรวมกัน



ประเภทของวีซ่า

วีซ่า F-1

เป็นวีซ่าสำหรับนักเรียนโดยทั่วไป ที่ลงทะเบียนเรียนแบบเต็มเวลาหรือ Full-Time ทั้งกับวิทยาลัย มหาวิทยาลัย โรงเรียนมัธยม หรือสถาบันสอนภาษา เอกสารสำคัญในการยื่นวีซ่าแบบ F-1 คือฟอร์ม I-20 จากสถาบันการศึกษา แต่การมี I-20 ไม่ได้เป็นการรับประกันว่า สถานทูตจะพิจารณาให้วีซ่านักเรียน แก่ผู้ที่ยื่นคำร้องขอวีซ่า

วีซ่า M-1

เป็นวีซ่าสำหรับนักเรียนทั่วไปคล้ายกับแบบ F-1 แต่แบบ M-1 จะเป็นนักเรียนที่เข้ามาศึกษาแบบสายวิชาชีพ หรือเรียนภาษาในช่วงเวลาสั้นๆ โดยจะต้องลงทะเบียนเรียนแบบ Full Time คือแบบเต็มเวลากับสถาบัน การศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา เช่นเดียวกับนักเรียนแบบ F-1

วีซ่า J-1

เป็นวีซ่าสำหรับผู้ได้รับเลือกเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนหรือ "Exchange Program" รวมถึงผู้ไปศึกษาดูงาน หรือฝึกอบรมตามคำเชิญของหน่วยงาน ในประเทศสหรัฐอเมริกา และนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาทั้งจากรัฐบาลประเทศสหรัฐอเมริกา รัฐบาลไทย สถาบันการศึกษาต่างๆ องค์กร/บริษัท ที่สนับสนุนด้านการแลกเปลี่ยนต่างๆ และผู้ที่เข้ามาเป็นผู้บรรยาย นักวิจัย หรือผู้เข้ารับการฝึกอบรม เอกสารที่ใช้และขั้นตอนในการยื่นขอวีซ่าประเภท J-1 จะเหมือนกับวีซ่าประเภท F-1 เป็นส่วนมาก ยกเว้นผู้ที่ยื่นวีซ่า ต้องยื่นแบบฟอร์ม DS-2019 ที่ออกให้โดยหน่วยงานหรือสถาบันที่รับท่านเข้าโครงการแลกเปลี่ยนแทน I-20 และต้องกรอกข้อความและเซ็นชื่อด้านหลังของหน้า 1 และหน้า 3 ของแบบฟอร์ม DS-2019 ให้สมบูรณ์

วีซ่า

ความรู้เกี่ยวกับหนังสือเดินทาง วีซ่า และ I-20/DS-2019

เอกสารหลักที่ต้องใช้ในการเดินทางเข้า/ออก และอยู่ในสหรัฐฯ อย่างถูกต้องตามกฎหมาย มี 3 ฉบับด้วยกัน คือ หนังสือเดินทาง (Passport) วีซ่าสหรัฐฯ (US Visa) และ หนังสือ I-20/DS-2019

- หนังสือเดินทาง (Passport) คือ เอกสารที่ออกโดยรัฐบาลไทย ที่เราต้องใช้ทุกครั้งในการเดินทางเข้าหรือออกนอกประเทศ และหนังสือเดินทางจะต้องมีอายุเหลือไม่น้อยกว่า 6 เดือนนับจากวันที่เดินทาง



- วีซ่าสหรัฐฯ (US Visa) คือ ตราประทับในหนังสือเดินทาง ออกโดยสถานทูต/กงสุลสหรัฐฯ ซึ่งระบุช่วงเวลาที่ยอนุญาตให้เราผ่านเข้าสหรัฐฯ วีซ่ามีหลายประเภท เช่น ประเภทนักท่องเที่ยว นักเรียน ฯลฯ
- I-20/DS-2019 คือ หนังสือที่ออกโดยสถานศึกษาที่ตอบรับให้นักเรียนเข้าศึกษา เป็นหนังสือแสดงการได้รับอนุญาตให้อยู่ในสหรัฐฯ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาตามหลักสูตร หนังสือนี้ต้องมีอายุตลอดระยะเวลาที่ศึกษา (หลังจากเดินทางเข้าสหรัฐฯ แล้ว นักเรียนจะต้องเก็บสำเนาไว้)
- @ ให้ถ่ายสำเนาเอกสารหนังสือเดินทาง วีซ่า I-94 I-20/DS-2019 เพื่อกรณีเอกสารตัวจริงสูญหาย
- @ จดวันที่หนังสือเดินทาง วีซ่า หรือ I-20/DS-2019 จะหมดอายุไว้ และจดวันที่จะต้องยื่นขอต่ออายุ ซึ่งควรเป็นก่อนวันที่หมดอายุอย่างน้อย 3-6 เดือน และให้ยื่นค่าขอตามวันที่จัดบันทึกไว้
- @ สำหรับผู้ถือวีซ่านักเรียน ต้องลงทะเบียนเรียนแบบ Full-Time เพื่อรักษาสถานภาพของวีซ่า

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการขอวีซ่า

1. SEVIS (ซี-วีซิส) I-20(Student Exchange and Visitor Information System)

แบบฟอร์ม I-20 เป็นเอกสารสำคัญที่นักศึกษาต้องใช้ในการยื่นขอวีซ่านักเรียนแบบ F-1 โดย I-20 เป็นเอกสารการตอบรับเข้าศึกษาที่สถาบันการศึกษา เป็นผู้ออกให้ ซึ่งจะมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของนักศึกษา ตั้งแต่ชื่อสถาบันการศึกษาพร้อมที่อยู่ ชื่อหลักสูตร ระยะเวลาของหลักสูตร วันเริ่มต้นและวันสำเร็จหลักสูตร ค่าใช้จ่ายโดยประมาณ จนถึงเงื่อนไขเพิ่มเติม (ถ้ามี) ในเอกสารจะมีลายเซ็นของผู้มีอำนาจลงนามของสถาบัน พร้อมวันที่ที่ออกเอกสาร และนักศึกษาจะต้องเซ็นชื่อของตนเอง และลงวันที่ตรงที่ที่เว้นไว้ให้ ก่อนนำเอกสารนี้ไปยื่น เพื่อขอวีซ่า เอกสาร I-20 ในปัจจุบัน ทางการศึกษาสหรัฐฯ ได้ใช้ระบบใหม่ในการออกเอกสาร I-20 เรียกว่า SEVIS I-20 ซึ่งจะมีหมายเลขประจำตัวกำกับพร้อม Barcode ทางการศึกษาสหรัฐฯ ทำระบบ SEVIS ขึ้นมาใช้เพื่อต้องการให้เกิดความสะดวก ในการติดตามตัวผู้เดินทางเข้ามายังประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยวีซ่านักเรียน ทั้งนี้เมื่อสถาบันการศึกษาทำการตอบรับนักเรียนแล้ว ทางสถาบันจะต้องออกแบบฟอร์ม I-20 ผ่านระบบ SEVIS นักศึกษา และผู้ติดตาม จะเดินทางเข้าประเทศสหรัฐอเมริกา ก่อนวันเปิดเรียนได้ ไม่เกิน 30 วัน ส่วน I-20 ที่ออกมาก่อนการบังคับใช้ระบบ SEVIS นั้น ไม่สามารถใช้ในการยื่นขอวีซ่าได้แล้วในปัจจุบัน

SEVIS แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือส่วนที่ใช้สำหรับการออกวีซ่า และส่วน "events" ซึ่งระบุให้กับหน่วยงาน INS (Immigration and Naturalization Service) ซึ่งรวม รายละเอียดต่างๆ เช่น ที่อยู่ปัจจุบันของนักศึกษาในประเทศ สหรัฐอเมริกา สถานภาพการเรียนของนักศึกษา วันที่เริ่มเรียนและวันที่สำเร็จ การศึกษาหลักสูตรที่นักศึกษาลงทะเบียนเรียนและได้รับการตอบรับ และ วันที่นักศึกษายุติการศึกษา และ เหตุผล (ในกรณีที่ไมสำเร็จตามหลักสูตร) อย่างไรก็ตามการใช้ระบบ SEVIS I-20 แบบใหม่นี้ แทบจะไม่ได้มีผลอะไรในส่วนของนักศึกษานอกจากต้องให้ข้อมูลส่วนตัวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในอดีตอาจมีความยืดหยุ่นมากกว่า แต่ถ้าระบบคอมพิวเตอร์กลางในการออกเอกสารมีปัญหาก็จะมีผลทำให้ได้รับเอกสารช้าลง

2. แบบฟอร์ม DS-2019

เป็นเอกสารในการยื่นขอวีซ่านักเรียนประเภท J-1 เหมือน I-20 แต่ DS-2019 เป็นเอกสารของนักศึกษา โครงการแลกเปลี่ยน นักเรียนทุน ดุงานหรือฝึกอบรมตามคำเชิญของหน่วยงานในประเทศสหรัฐอเมริกา รวมถึงนักศึกษาทุนทั้งจากรัฐบาลสหรัฐอเมริกาและรัฐบาลไทย สถาบันการศึกษาต่างๆ องค์กร/บริษัทที่สนับสนุนด้านการแลกเปลี่ยนต่างๆ และผู้ที่เดินทางเข้ามาเพื่อเป็น ผู้บรรยาย นักวิจัย



3. แบบฟอร์ม DS-156 / DS-157/ DS-158

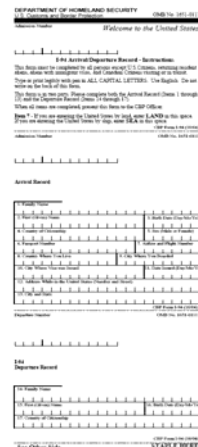
ปัจจุบัน ผู้ที่ต้องการยื่นขอวีซ่านักเรียนไปสหรัฐอเมริกา ต้องกรอกใบคำร้องหรือแบบ ฟอร์ม DS-156/ DS-157/ DS-158 แบบ online และเมื่อกรอกข้อมูล ครบถ้วนแล้ว ต้องสั่งพิมพ์เพื่อแนบไปกับแบบฟอร์มหรือเอกสารอื่นๆ ในวันที่ยื่นขอวีซ่า ที่สถานทูต สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มต่างๆได้ที่ <http://www.state.gov/m/a/dir/forms>

4. แบบฟอร์ม I-94 หรือเอกสารบันทึกการเข้า-ออกประเทศ

เป็นเอกสารที่ได้รับบนเครื่องบิน เพื่อให้ทุกคนกรอก และยื่นให้กับเจ้าหน้าที่กองตรวจคนเข้าเมืองเมื่อเข้าประเทศ สหรัฐอเมริกา เอกสาร I-94 จะมีตัวเลข 11 หลัก ซึ่งเป็นตัวเลขที่กองตรวจคนเข้าเมือง ใช้ตรวจสอบการเข้า-ออกประเทศแต่ละครั้งของผู้เดินทาง ถ้าต้องการอยู่ต่อ ผู้เดินทางต้องยื่นขออนุมัติต่ออายุการอยู่ในประเทศก่อน ถ้าไม่มีวันที่เขียนไว้ในเอกสาร I-94 อาจมีตัวหนังสือ D/S บันทึกไว้ซึ่งย่อมาจาก duration of status ซึ่งอนุญาตให้ผู้เดินทาง พำนักอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ ตามระยะเวลาที่ศึกษาในหลักสูตร ตรวจจับหนังสือเดินทางยังมีอายุอย่างน้อย 6 เดือน นอกจากนี้ บันทึก D/S ยังเป็นสิ่งที่แสดงถึงการอนุญาตในการทำงานหลังจากสำเร็จการศึกษา ถ้านักศึกษาต้องการอยู่ในประเทศต่อเพื่อเข้าศึกษาในหลักสูตรอื่นๆ เช่น ศึกษาต่อระดับปริญญาโท หลังจากสำเร็จการศึกษาหลักสูตรระดับปริญญาตรี นักศึกษาต้องยื่นเอกสารเพื่อขอต่ออายุอย่างน้อย 60 วัน ก่อนสำเร็จการศึกษาในหลักสูตรแรก สำหรับผู้ที่ถือวีซ่า J-1 จะได้รับอนุญาตให้อยู่ในประเทศตามระยะเวลาที่จำเป็นต่อการศึกษาในหลักสูตร และสำหรับ ผู้ที่ถือวีซ่า M-1 จะได้รับอนุญาตให้อยู่ในประเทศระยะหนึ่ง แต่ไม่เกิน 1 ปี ถ้าต้องการอยู่นานกว่านั้น นักศึกษาต้องยื่นขออนุญาตอยู่ต่อ

ขั้นตอนในการขอวีซ่า

1. ชำระค่าธรรมเนียมในการยื่นคำร้องขอวีซ่าที่เทียบเท่าเป็นเงินไทยบาทจำนวน US\$131 (ขึ้นกับอัตราที่สถานทูตกำหนด สำหรับ ณ เดือน กุมภาพันธ์ 2009 เท่ากับ 4,454 บาท) ณ ที่ทำการไปรษณีย์ที่ร่วมโครงการจำนวน 246 แห่งทั่วประเทศคือ ทุกสาขาในกรุงเทพฯและที่ทำการไปรษณีย์จังหวัด (กุมภาพันธ์2009)
2. ชี้อรหัสประจำตัว (PIN) ได้โดยตรงทางเว็บไซต์หรือผ่าน Call Center โดยใช้บัตรเครดิต หรือใช้เงินสดชื้อรหัสประจำตัว ณ ที่ทำการไปรษณีย์ที่ร่วมโครงการ สำหรับบริการรหัสประจำตัว ทางเว็บไซต์ ค่าธรรมเนียม 408 บาท ส่วนบริการรหัสประจำตัว ทางโทรศัพท์ค่าธรรมเนียม 680 บาท
3. จองวันสัมภาษณ์ทางเว็บไซต์ หรือทางโทรศัพท์ สำหรับสมาชิกครอบครัวที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันไม่เกิน 5 คน (สามี ภรรยา บิดา มารดา บุตร พี่หรือน้อง)
4. หาข้อมูลจากเว็บไซต์ของสถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกา และสถานกงสุลฯ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ที่ <http://thai.bangkok.usembassy.gov/visas.html> และ <http://chiangmai.usconsulate.gov/visas.html>
5. สำหรับบริการข้อมูลด้านวีซ่าและจองวันสัมภาษณ์ทางเว็บไซต์ จะให้ข้อมูลด้านวีซ่าและจองวันสัมภาษณ์ ภายในเวลา 90 วันหลังชื้อรหัสประจำตัว (PIN) ส่วน Call Center เป็นการให้บริการข้อมูลด้านวีซ่าและจองวันสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ซึ่งจะสามารถโทรศัพท์ติดต่อสอบถามได้ 3 ครั้ง (หมายถึงนัดหมาย 1 ครั้ง เปลี่ยนแปลงได้ 2 ครั้ง) เมื่อชื้อรหัสประจำตัว (PIN) แล้ว
6. เตรียมเอกสารและรูปถ่ายตามที่กำหนด
7. สถานกงสุล สถานทูตสหรัฐอเมริกา (ตรงข้ามอาคารสินธร หรือเยื้องกับสถานทูตสหรัฐฯ อาคารใหม่)



เลขที่ 95 ถนนวิทย์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 02-205-4000
โทรสาร: 02-254-1171, 02-205-4103

8. เฉพาะผู้ขอวีซ่าในกรุงเทพมหานคร ชื่อของไปรษณีย์ด่วนพิเศษ (EMS) ที่สถานทูตฯ
9. หนังสือเดินทางส่งคืนทางไปรษณีย์ภายในประมาณ 3 วันทำการ

เอกสารในการยื่นขอวีซ่า

1. หนังสือเดินทางปัจจุบัน ที่มีอายุเหลืออย่างน้อย 6 เดือนหลังจากวันสมัครวีซ่า รวมถึงหนังสือเดินทางเล่มเก่า หรือเล่มอื่นที่มีวีซ่าสหรัฐฯ โดยประวัติการ ออกวีซ่าสามารถใช้ประกอบการพิจารณาอนุมัติวีซ่าได้
2. รูปถ่าย 1 รูป (สี หรือ ขาวดำ) พื้นหลังขาว ขนาด 50 X 50 มม. (2 X 2 นิ้ว) สัดส่วนใบหน้าต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของพื้นที่ หน้าตรงและเห็นหูทั้งสองข้าง ถ่ายไว้ไม่เกิน 6 เดือน
3. แบบฟอร์ม I-20 ที่ออกให้โดยสถานศึกษาในสหรัฐฯ กรุณากรอกแบบฟอร์มและ ลงชื่อใน I-20
4. แบบฟอร์ม DS 156,157,158 ซึ่งจะกรอกส่งหน้าต่อนัดวันสัมภาษณ์ออนไลน์ พิมพ์และนำมาด้วยในวันสัมภาษณ์ (กรอกแบบฟอร์ม ที่ www.state.gov/m/a/dir/forms)
5. หลักฐานใบเสร็จ SEVIS Fee
6. หลักฐานการศึกษา ควรเป็นฉบับจริง
7. ใบเสร็จรับเงินค่าธรรมเนียมในการยื่นขอวีซ่า จำนวน US\$ 131 (4,454) บาท ณ กุมภาพันธ์ 2009) ต้องชำระล่วงหน้า ณ ที่ทำการไปรษณีย์กว่า 246 แห่งทั่วประเทศ ไม่สามารถชำระที่สถานทูตได้
8. หลักฐานทางการเงิน ผู้สมัครวีซ่าควรยื่นหลักฐานการเงินที่สมบูรณ์ ที่สามารถแสดง ได้ว่าตนมีทุนทรัพย์เพียงพอสำหรับค่าเล่าเรียนและที่พัก ขณะที่อยู่ในสหรัฐฯอาจเป็น สมุดบัญชี ออมทรัพย์ บัญชีกระแสรายวัน บัญชีเงินฝาก ประจำ หรือเอกสารแสดง ทรัพย์สินของผู้สนับสนุนทาง การเงินของท่านได้ ท่านควรยื่นเอกสารต้นฉบับ แผนก กงสุลไม่มีความจำเป็น ต้องเก็บสำเนาของ เอกสารเหล่านี้

หลักฐานที่แสดงถึงการมีถิ่นพำนักถาวรภายนอกสหรัฐฯ การสมัครวีซ่านักเรียนถือ เป็นการสมัครวีซ่าประเภทชั่วคราว ผู้สมัครต้องสามารถพิสูจน์ให้เจ้าหน้าที่ กงสุล เห็นว่าไม่มีความตั้งใจจะอยู่ในสหรัฐฯเป็นการถาวร โดยผู้สมัครต้องสามารถแสดง หลักฐานที่แสดงถึงความผูกพันทางครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม ภายนอกสหรัฐฯ โดยการมีญาติ นายจ้าง หรือเพื่อน **ไม่สามารถเป็นหลักประกันได้** ไม่ว่าใครจะเป็นผู้สนับสนุนการเดินทาง เจ้าหน้าที่กงสุลจะพิจารณาเป็นรายบุคคลว่ามีคุณสมบัติหรือไม่



การเลือกวันเดินทางและเส้นทางการเดินทาง

- ควรเดินทางถึงสถานศึกษาก่อนวันเปิดภาคเรียนเล็กน้อย (โดยเฉพาะนักเรียนต่างชาติ) เพื่อให้ทันการลงทะเบียน (Registration) และเข้าร่วมฟังการบรรยาย (Campus Orientation) ที่ทางสถานศึกษาจัดไว้สำหรับนักศึกษาใหม่ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวและสร้างความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ และใช้เวลาช่วงนี้ทำความรู้จักกับเพื่อนชาวต่างชาติได้ (ตามระเบียบที่ใช้ในปัจจุบัน นักเรียนต่างชาติซึ่งเป็นนักเรียนใหม่ จะเดินทางเข้าประเทศสหรัฐฯ ก่อนสถานศึกษาเปิดภาคการศึกษาได้ไม่เกิน 30 วัน)
- ให้ติดต่อและขอคำแนะนำจากสถานศึกษาหรือเจ้าหน้าที่ดูแลนักเรียนต่างชาติของสถานศึกษา (International Student Advisor) เกี่ยวกับข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เช่น ชื่อสนามบินที่ใกล้สถานศึกษาที่สุด (กรณีเดินทางโดยรถไฟหรือรถประจำทาง หรือต้องต่อรถไฟหรือรถประจำทางหลังจากลงสนามบินแล้วก็ให้สอบถามสถานีรถไฟหรือสถานีรถประจำทางที่อยู่ใกล้ที่สุด) ช่วงวันและเวลาที่เหมาะสมในการเดินทาง ฯลฯ

- ให้แจ้งกำหนดวันเวลาเดินทาง ชื่อสายการบิน หมายเลขเที่ยวบิน ให้ผู้ที่เดินทางมารับท่าน ทราบ ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ดูแลนักเรียนต่างชาติ (ISA) ของสถาบันศึกษา เป็นผู้รับท่านที่สนามบิน ก็ให้ แจ้ง ISA ทราบ และเมื่อใกล้ถึงวันเดินทาง ควรแจ้งยืนยันอีกครั้งเพื่อกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้น ได้

ข้อเสนอแนะ

- (1) ให้หลีกเลี่ยงการเดินทางในช่วงวันหยุด โดยเฉพาะช่วงวันหยุดต่อเนื่อง เพราะอาจเกิดความไม่ สะดวก เกิดปัญหาติดขัดได้ และอาจเกิดความยากลำบากในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของสถานศึกษาหรือ เจ้าหน้าที่ของทางการไทย ในกรณีที่ท่านประสบปัญหาที่คาดไม่ถึง (ข้อมูลวันหยุดราชการของสหรัฐฯ หาได้จาก <http://usinfo.state.gov/usa/infousa/facts/factover/holidays.htm> ส่วนวันหยุดของ สถานทูตไทยในสหรัฐฯ ศึกษาได้จาก www.thaiembdc.org)
- (2) เลือกเวลาที่บินถึงจุดหมายปลายทาง อย่าให้ตึกมาก ไม่ควรเกิน 18.00 น. เพราะต้องเผื่อเวลา สำหรับการเดินทางจากสนามบินไปยังสถานศึกษาหรือที่พักด้วย
- (3) ให้เผื่อเวลาสำหรับการเปลี่ยนจากเที่ยวบินระหว่างประเทศ เป็นเที่ยวบินภายในประเทศอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพราะกระบวนการตรวจสอบกระเป๋าเดินทาง วีซ่า อาวุธ และอื่น ๆ ใช้เวลานาน ประกอบจำนวนคนที่เดินทางเข้าประเทศสหรัฐฯ ในแต่ละวันมีมาก



จำนวนและขนาดกระเป๋าเดินทาง

- แต่ละสายการบินจะมีนโยบายเรื่องจำนวนและขนาดกระเป๋าที่แตกต่างกันตามประเภทของชั้น ผู้โดยสาร โดยปกติ ผู้โดยสารชั้นหนึ่ง (First Class) จะได้สิทธินำกระเป๋าขึ้นเครื่องโดยไม่ต้องเสีย ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากกว่ากับผู้โดยสารชั้นธุรกิจ (Business Class) ในท่านเองเดียวกัน ผู้โดยสารชั้นธุรกิจก็ได้ สิทธิมากกว่าผู้โดยสารชั้นประหยัด (Economy Class)
- โดยทั่วไป ผู้โดยสารชั้นประหยัดเที่ยวบินระหว่างสหรัฐฯ และไทย มีสิทธินำกระเป๋าขึ้นเครื่องโดย ไม่เสียค่าใช้จ่าย ดังนี้

- (1) กระเป๋าใบใหญ่ (Luggage) ที่เก็บไว้ในท้องเครื่องบิน ไม่เกิน 2 ใบต่อคน แต่ละใบต้องมีน้ำหนักไม่ เกิน 20 กิโลกรัม (44 ปอนด์)
- (2) กระเป๋าถือ (Carry-On Bag) 1 ใบ ขนาดกว้าง ยาว หนารวมกันไม่เกิน 45 นิ้ว (ขนาดมาตรฐาน ทั่วไป คือ 22 x 14 x 9)
- (3) ของกระจุกกระจิกส่วนตัว ที่อนุญาตให้ถือขึ้นเครื่อง ได้แก่ กระเป๋าเอกสาร (Briefcase) กล้อง ถ่ายรูป กล้องวิดีโอ กระเป๋าถือสุขภาพสตรี กระเป๋าคอมพิวเตอร์ หนังสือหรือเอกสารสิ่งพิมพ์ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

@ ขอให้ตรวจสอบกับสายการบิน ก่อนจัดเตรียมกระเป๋าเดินทาง เพราะจำนวน ขนาด และน้ำหนักของ กระเป๋าข้างต้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ขึ้นกับสายการบิน เที่ยวบิน และชั้นผู้โดยสาร

@ ให้คำนึงถึงขีดความสามารถในการลากเข็นหรือยกกระเป๋าของตนเอง โดยเฉพาะถ้าไม่มีผู้มารับท่านที่ สนามบิน ท่านผู้มีร่างกายผอมบาง เล็กกะทัดรัด กรุณาอย่านำของมาเต็มพิกัด เพราะท่านจะประสบปัญหา อย่างมากในการลากเข็นหรือยกกระเป๋าในระหว่างที่ต่อเครื่องบินจากระหว่างประเทศเป็นภายในประเทศ

หรือระหว่างเครื่องบินในประเทศเป็นรถไฟหรือรถประจำทาง เพื่อเดินทางไปสถานศึกษา ยืมหวาน ๆ ไม่อาจลดใจให้คนมาช่วยท่านจนกระเป๋ายกเว้นที่ป็นหนัก ๆ เท่านั้น

การจัดเตรียมกระเป๋าเดินทาง

- ก่อนจัดเตรียมกระเป๋าเดินทาง มีกฎระเบียบที่ต้องรู้และถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

(1) กระเป๋าเดินทางและสัมภาระ ควรศึกษาหรือสอบถามเจ้าหน้าที่ของสายการบิน ตัวแทนจำหน่าย หรือเว็บไซต์ของสายการบิน ว่าอนุญาตให้นำกระเป๋าเดินทางมากี่ใบ แต่ละใบมีบรรจแล้วหนักได้ไม่เกินเท่าใด ถ้านำหนักเกิน ต้องเสียค่าปรับในอัตราใด

(2) สิ่งของใดต้องห้ามนำขึ้นเครื่องบิน สิ่งของใดที่สามารถนำขึ้นเครื่องบินได้ สิ่งของใดที่นำขึ้นเครื่องบินได้แต่ห้ามนำถือขึ้นเครื่องบิน (ต้องไว้ในกระเป๋าที่ถ่ายเก็บไว้ใต้ท้องเครื่องบิน) ขอให้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎระเบียบข้อบังคับเกี่ยวกับสิ่งของต้องห้ามนำเข้าสหรัฐฯ จาก www.faa.gov

- สิ่งไม่ควรนำมาจากเมืองไทย ได้แก่ พจนานุกรมอังกฤษ-ไทย และไทย-อังกฤษ หนังสือตำราเฉพาะทางที่หายาก สดิกเกอร์แป้นพิมพ์อังกฤษ/ไทย (สำหรับผู้จะมาหาซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สหรัฐฯ) รูปถ่ายครอบครัวหรือญาติสนิท เพลงที่ชอบ เพลงไทยที่นิยมในเทศกาลประจำปี อาทิ เพลงปีใหม่ เพลงสงกรานต์ เพลงลอยกระทง เป็นต้น ของขำรวยหรือของฝากประจำชาติ กล้องถ่ายรูป ยารักษาโรคประจำตัว เสื้อผ้าที่เพียงพอใส่ได้ระยะหนึ่ง สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวเล็กน้อย อาทิ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ฯลฯ

- สิ่งที่ไม่ควรนำติดตัว ได้แก่ เครื่องประดับราคาแพง หม้อหุงข้าว เครื่องใช้ไฟฟ้า (ระบบไฟที่นี้ใช้ 110 โวลต์ ส่วนที่บ้านเราใช้ 220 โวลต์)

- สิ่งที่ต้องห้ามนำเข้าสหรัฐฯ ได้แก่ วัตถุระเบิด ปืน มีด สิ่งมีคม ยาเสพติด อาหารหรือวัตถุดิบปรุงอาหาร อาทิ หมูแผ่น หมูหยอง ผลไม้สดทุกชนิด สัตว์เลี้ยง ยารักษาโรคที่ไม่มีใบสั่งจากแพทย์

@ ในกรณีที่มีโรคประจำตัว และมีความจำเป็นต้องพกยาติดตัว ขอให้พกยาที่มีสลากยาเป็นภาษาอังกฤษเพื่อสะดวกแก่การตรวจสอบของเจ้าหน้าที่ รวมทั้งควรมีหนังสือจากนายแพทย์ที่ทำการรักษาเป็นภาษาอังกฤษติดตัวมาด้วย

@ การเก็บของเล็ก ๆ กระจุ๊กกระจิก ใส่ในถุงพลาสติกใสที่สามารถมองเห็นได้ เพราะหากเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองต้องการตรวจสอบ จะทำได้รวดเร็วขึ้น และสิ่งของจะได้ไม่กระจาย

@ สิ่งของเครื่องใช้ระหว่างเดินทาง ควรใส่ในกระเป๋าถือขึ้นเครื่อง เช่น ปากกา ยาแก้เมาเครื่องบิน ยาอดมยาแก้ปวดหัว ฤงเท้า เสื้อกันหนาว หมอนหนุนคอ เป็นต้น นอกจากนี้ เสื้อผ้าที่สวมใส่ระหว่างเดินทางควรเป็นชุดหลวมตัว ไม่รัดตัวเกินไป รองเท้าที่ถอดเข้าออกง่าย ๆ

@ เสื้อผ้าที่นำติดตัวมาจากไทยควรเป็นเนื้อผ้าที่มีใยฝ้ายผสม เนื้อผ้าไม่เปื้อยหรือขาดง่าย หาเสื้อผ้าที่ทนต่อการซักด้วยเครื่อง ซักแล้วใส่ ไม่ต้องรีด ไม่ยับมาก สำหรับเสื้อผ้านานาว ควรหาซื้อที่สหรัฐฯ ยกเว้นผู้ซึ่งเดินทางมาหน้าหนาว ควรหาซื้อติดตัวอย่างน้อย 1 ชุด ส่วนที่เหลือให้มาซื้อเพิ่มเติมที่สหรัฐฯ

@ ระวังอย่าพาลังเปลอนาส่งของมีคมซึ่งอาจใช้เป็นอาวุธได้ เช่น กรรไกรตัดผม หรือมีดโกนหนวด ที่ตัดเล็บแบบมีตะไบ ใส่ในกระเป๋าถือติดตัว (Carry-On Bag) ถ้าจำเป็นต้องนำมาใช้ในสหรัฐฯ ให้ใส่ไว้ในกระเป๋าที่ถ่ายเข้าท้องเครื่องบิน

@ ควรติดป้ายชื่อของท่านเป็นภาษาอังกฤษ ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของ International Students Office ของสถานศึกษาที่ท่านจะไปศึกษา หรือที่พักปลายทาง ไว้กับกระเป๋าเดินทางทุกใบ โดยให้ติดป้ายชื่อทั้งภายในและภายนอกกระเป๋า เพื่อกระเป๋าผลัดหลงแล้ว อาจได้คืนในภายหลัง นอกจากนี้ ควรหาโบว์หรือริบบิ้นสีสดใส สังกัดง่าย ผูกติดกับกระเป๋าเดินทาง เพื่อง่ายต่อการสังเกต

@ ห้ามใส่กุญแจกระเป๋าเดินทางที่ต้องถ่ายขึ้นเครื่องโดยเด็ดขาด หากท่านมีของมีค่าใส่ในกระเป๋าเดินทาง และต้องการจะใส่กุญแจ ท่านจะต้องใช้กุญแจเฉพาะที่ได้รับรองจากองค์กรการบินระหว่างประเทศเท่านั้น (กุญแจนี้ จะเปิดได้เฉพาะเจ้าของกับ Security ของสนามบินเท่านั้น)

@ ระหว่างรอขึ้นเครื่องที่สนามบิน ไม่ควรละสายตาจากกระเป๋าเดินทาง เพราะอาจถูกขโมย หรืออาจมีผู้นำวัตถุผิดกฎหมายหรือสิ่งของต้องห้ามมาใส่ไว้ในกระเป๋าของท่าน ซึ่งจะทำให้ท่านได้รับความเดือดร้อนในภายหลัง อนึ่ง สนามบินบางแห่งมีบริการให้เช่าตู้สำหรับเก็บกระเป๋าเดินทางชั่วคราวแบบไม่ข้ามวัน ตู้เช่ามีขนาดไม่ใหญ่มาก ดังนั้น หากนักเรียนต้องหยุดพักรอเครื่องบินเป็นเวลานาน ก็อาจใช้บริการตู้เช่า เพื่อไม่ต้องคอยระวังกระเป๋าตลอดเวลาได้

การเตรียมเงินใช้จ่าย

- ควรพกเงินสดติดตัว \$200-\$500 เพื่อใช้จ่ายระหว่างเดินทางและใช้จ่ายสองสามวันแรกที่เดินทางถึง ธนบัตรที่พกติดตัวควรเป็นธนบัตรย่อย ใบละเหรียญ ห้าเหรียญ สิบเหรียญ และควรพกเหรียญ 25 เซนต์ หรือเหรียญ 10 เซนต์ด้วย เพื่อใช้โทรศัพท์สาธารณะ ไม่ควรเป็นอย่างยิ่งที่จะพกเงินสดติดตัวมาก เงินค่าใช้จ่ายรายการสำคัญ ๆ เช่น เงินค่าเล่าเรียน ค่ามัดจำที่พัก ควรจะซื้อเป็น draft หรือ traveler check หากสูญหาย จะได้สามารถสั่งอายัดได้

@ อย่าพกเงินสดไทยจำนวนมากเพื่อมาแลกเงินดอลลาร์ในสหรัฐฯ เพราะหาที่แลกยาก หากหาได้ ก็เสียเปรียบอัตราแลกเปลี่ยนมาก ให้พกเงินไทยเท่าที่จำเป็น เช่น กันไว้สำหรับค่าแท็กซี่ระหว่างสนามบินตอนเมืองกับบ้านในยามกลับไปเยี่ยมบ้าน

@ หากเป็นไปได้ ขอให้ทำบัตร ATM จากธนาคารในเมืองไทย ประเภทที่สามารถเบิกเงินดอลลาร์จากบัญชีเงินฝากในประเทศไทยผ่านตู้ ATM ในสหรัฐฯ ได้ เพื่อผู้ปกครองนำเงินเข้าบัญชี ให้ท่านเบิกเมื่อถึงคราวจำเป็น

ด้านตรวจคนเข้าเมือง

เอกสารสำคัญที่ต้องเตรียมให้เจ้าหน้าที่ที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองตรวจสอบ ได้แก่

- หนังสือเดินทาง (Passport)
- วีซ่า (VISA) ที่ประทับในหนังสือเดินทาง
- I-20 หรือ DS-2019
- หนังสือรับรองการเงิน (Financial Resource Statement)
- หนังสือตอบรับเข้าศึกษา (Letter of Acceptance)
- แบบบันทึกวันเข้า-ออกสหรัฐฯ (I-94) และแบบแสดงรายการที่ต้องเสียภาษีศุลกากร (Customs Declaration Form) เป็นแบบฟอร์มที่ได้รับแจกจากเจ้าหน้าที่สายการบินขณะอยู่บนเครื่องบิน ขอให้ท่านกรอกข้อความตามจริง หากมีคำถามให้สอบถามเจ้าหน้าที่ของสายการบินทันที (หากท่านไม่ได้รับแจก อาจเนื่องจากหลับอยู่ขณะที่มีการแจก ให้ขอจากเจ้าหน้าที่สายการบิน)

เมื่อถึงด่านตรวจคนเข้าเมือง (Port of Entry) ขอให้เตรียมเอกสารสำคัญดังกล่าวข้างต้นให้พร้อม และเข้าแถวรอเรียกจากเจ้าหน้าที่ด่านตรวจคนเข้าเมือง (Immigration Officer) ระหว่างที่เจ้าหน้าที่ตรวจสอบเอกสารสำคัญ เจ้าหน้าที่จะสอบถามวัตถุประสงค์ของการเดินทางเข้าสหรัฐฯ อเมริกา สำหรับนักเรียนผู้มาศึกษาต่อ ขอให้ตอบ "To attend [name of school] in [name of city, state]" และอาจมีคำถามอื่นๆ เพิ่มเติม

@ เอกสารสำคัญข้างต้น ให้พกติดตัวหรือใส่ไว้ในกระเป๋าถือ (Carry-On Bag) อย่าใส่ไว้ในกระเป๋าเดินทาง (Luggage) โดยเด็ดขาด เพราะเอกสารนี้จะต้องใช้ยื่นกับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง ก่อนที่ท่านจะมีสิทธิออกไปเอากระเป๋าเดินทาง

- หลังจากผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองแล้ว ให้ไปรอรับกระเป๋าเดินทาง หลังได้กระเป๋าเดินทาง ให้เดินไปผ่านด่านศุลกากร และยื่น Customs Declaration Form ต่อเจ้าหน้าที่ด่านศุลกากร



- @ ของฝากของที่ระลึก มูลค่าไม่เกิน \$100 ไม่ต้องเสียภาษีศุลกากร
- @ การนำเงินสดเข้าหรือออกจากสหรัฐอเมริกามูลค่าเกินกว่า \$10,000 ต้องรายงานเจ้าหน้าที่ศุลกากร
- @ อย่าเอาของต้องห้ามเข้าสหรัฐฯ เพราะท่านอาจถูกจำคุก ส่งตัวกลับ หรือถูกปรับ แล้วแต่กรณี เคยมีนักเรียนนำอาหารต้องห้ามนำเข้า และถูกปรับ แต่ไม่มีเงินจ่าย ต้องถูกกักตัว ทำให้พลาดเปลี่ยนต่อโดยสารเครื่องบิน

สกุลเงินดอลลาร์สหรัฐฯ

- เงินหนึ่งดอลลาร์เท่ากับ 100 เซ็นต์ เทียบได้กับเงินไทยประมาณ 39.25 บาท (ณ เดือนมกราคม 2548)
- ธนบัตรสหรัฐฯ มี 7 ชนิด ฉบับชนิดละ 1, 2, 5, 10, 20, 50, และ 100 ดอลลาร์ ธนบัตรทุกชนิดจะมีขนาดและสีเดียวกันหมด ต่างกันตรงรูปประธานาธิบดี และมูลค่า ปัจจุบัน ธนบัตรชนิด 2 ดอลลาร์ไม่ค่อยได้พบว่ามีหมุนเวียนในตลาดเท่าที่ควร
- เงินเหรียญมีหลายชนิด ได้แก่ เหรียญ 2 ดอลลาร์ 1 ดอลลาร์ 50 เซ็นต์ (Half Dollar) 25 เซ็นต์ (Quarter) 10 เซ็นต์ (Dime) 5 เซ็นต์ (Nickel) และ 1 เซ็นต์ (Penny)

การเปิดบัญชีเงินฝากธนาคาร

- ในสหรัฐอเมริกา คนส่วนใหญ่นิยมซื้อขายโดยจ่ายผ่านบัตรเครดิต บัตรเดบิต หรือเช็ค มากกว่าการซื้อขายโดยใช้เงินสด การมีบัญชีเงินฝากกับธนาคารจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ได้มาซึ่งบัตรเครดิต บัตรเดบิต หรือเช็ค ดังนั้น หลังจากที่เดินทางถึงสหรัฐฯ นักเรียนทุกคนจึงต้องรีบเปิดบัญชีเงินฝากกับธนาคารในโอกาสแรกที่สามารถทำได้ นอกจากเพื่อความสะดวกในการรับจ่ายเงินแล้ว ยังเพิ่มความปลอดภัยกับเงินที่นำติดตัวมาจากเมืองไทยด้วย
- โดยทั่วไป บัญชีเงินฝากธนาคารมี 2 ชนิดคือ

(1) Checking Account คือ บัญชีเงินฝากที่รองรับการจ่ายเช็คเงินสดหรือการรูดบัตรเดบิต ธนาคารส่วนใหญ่นอกจากจะไม่ให้ดอกเบี้ยเงินฝากในบัญชีนี้แล้ว ยังจะคิดค่าธรรมเนียมการใช้เช็คทุกเดือน เว้นแต่ผู้เปิดบัญชีมีเงินคงเหลือในบัญชีในรอบเดือนนั้น ๆ ไม่น้อยกว่าจำนวนที่กำหนด ซึ่งแต่ละธนาคารจะกำหนดไว้ไม่เท่ากัน จึงขอให้สอบถามกับธนาคารให้ชัดเจนก่อน

ในระหว่างเปิดบัญชี Checking Account เจ้าหน้าที่ของธนาคารจะถามว่าต้องการ Bank Card (Debit Card หรือ Check Card) หรือไม่ ให้ออกบัตรที่ต้องการ Bank Card นี้จะทำหน้าที่เหมือนกับบัตร ATM บวกกับ Debit Card ของบ้านเรา คือ ใช้เบิกเงินสดจากตู้ ATM และใช้แทนเช็คเงินสด โดยทุกครั้งที่รูดบัตรเป็นจำนวนเงินเท่าใด ธนาคารจะหักเงินออกจากบัญชีโดยตรงเป็นจำนวนเงินเท่านั้น

(2) Saving Account คือ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ สำหรับนักเรียน ซึ่งนำเงินติดตัวมาจำนวนมาก และเป็นเงินเย็นที่ไม่ต้องนำมาหมุนใช้จ่ายรายเดือน ขอแนะนำให้ออกบัญชี Saving Account เพิ่มอีกบัญชี และนำเงินเย็นมาฝากในบัญชีนี้ เพราะจะได้ดอกเบี้ย

@ ระวังอย่ารูดบัตร Bank Card/Debit Card หรือเขียนเช็คโดยมีเงินในบัญชี Checking Account ไม่พอสำหรับการจ่ายโดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะต้องเสียค่าปรับประมาณ \$30ต่อครั้งแล้ว ประวัติความน่าเชื่อถือทางการเงินของท่านจะต่างพร้อย และจะส่งผลกระทบต่อกรจ่ายเงินผ่านบัตรหรือเช็คในอนาคต

@ ให้จดรายการเงินเข้าเงินออกทุกครั้งที่นำเงินเข้าหรือใช้เงินออกจากบัญชี Checking Account เพื่อให้มั่นใจว่า ในบัญชี Checking Account มีเงินเหลือเพียงพอสำหรับจ่ายเงินทุกครั้ง

@ ควรใช้เครื่อง ATM ในสถานที่ชุมชนพลุกพล่าน เพื่อความปลอดภัย และให้ตื่นตัวอยู่เสมอ



@ ควรใช้เครื่อง ATM ของธนาคารเดียวกับที่ออกบัตร Check Card ให้ เพื่อหลีกเลี่ยงค่าค่าบริการระหว่างธนาคาร

@ ในกรณีที่ต้องจดรหัส Pin Number ไว้กันลืม อย่าเก็บกระดาษที่จด Pin Number ไว้ในตู้เดียวกับบัตรเดบิต/บัตร ATM โดยเด็ดขาด หากนักเรียนมีความรู้หลายภาษา อาจจดรหัสเป็นเลขไทยปนกับเลขจีน หรือเลขภาษาอื่น หรือแปลงรหัสเลขที่จดเป็นลำดับตัวอักษร เพื่อป้องกันมิให้ผู้ได้บัตรและเลขรหัสไปพร้อมกัน ใช้เบิกเงินโดยสะดวก

@ ให้จดเบอร์โทรศัพท์ที่รับแจ้งบัตรหายไว้ติดตัว และให้โทรแจ้งทันทีที่ทราบว่ามีบัตรหาย



การให้ทิป

- การให้ทิปในอเมริกาเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะจ่ายเป็นอัตราร้อยละของค่าบริการ มีบ้างที่จ่ายตามจำนวนชิ้นหรือครั้ง ดังนี้
- ค่าทิปสำหรับบริการในร้านอาหารหรือภัตตาคาร (ยกเว้นในร้านอาหาร Fast Food หรือร้าน Self-Service) ให้ร้อยละ 15-20 ของค่าอาหาร
- ค่าทิปสำหรับพนักงานขับรถแท็กซี่ ให้ร้อยละ 10-15 ของค่าโดยสาร (ไม่จำเป็นต้องให้ทิปสำหรับพนักงานขับรถเมล์)
- ค่าทิปสำหรับบริการตัดผมหรือเสริมสวย ให้ร้อยละ 10-15 ของค่าบริการ
- ค่าทิปสำหรับบริการหิ้วกระเป๋าที่สนามบินหรือโรงแรม ให้ \$1.00 ต่อกระเป๋า 1 ใบ
- ค่าทิปสำหรับบริการจอดรถ ให้ \$1-\$2
- การให้ทิป ถ้าเป็นร้านอาหาร ให้วางเงินค่าทิปไว้บนโต๊ะ ถ้าเป็นพนักงานขับรถแท็กซี่ หรือพนักงานบริการหิ้วกระเป๋า ให้จ่ายเป็นเงินสดกับผู้ให้บริการโดยตรง นอกจากนี้ ในกรณีที่จ่ายค่าบริการผ่านบัตรเครดิต ท่านสามารถบอกเงินค่าทิปในใบเสร็จที่จ่ายผ่านบัตรเครดิตได้โดยตรง

@ ถ้าท่านเลือกจ่ายค่าทิปเป็นเงินสด แทนการจ่ายผ่านบัตรเครดิต อย่าลืมขีดขีดของบรรทัดที่เว้นไว้สำหรับเติมเงินค่าทิปในใบเสร็จที่ท่านต้องลงนาม ทั้งนี้ เพื่อป้องกันมิให้ผู้อื่นเติมเงินค่าทิปโดยที่ท่านไม่รับทราบ

@ ก่อนจ่ายค่าทิป ให้ตรวจสอบว่าร้านค้าได้บวกค่าบริการไว้ในใบเสร็จแล้วหรือไม่ เพราะในกรณีที่ท่านไปทานอาหารเป็นกลุ่มใหญ่ (ประมาณ 5 คนขึ้นไป) ร้านค้ามีสิทธิบวกค่าบริการในใบเสร็จได้โดยไม่ต้องแจ้งท่านก่อน ในกรณีนี้ ท่านไม่จำเป็นต้องจ่ายค่าทิปอีก เพราะได้ถูกรวมอยู่ในค่าบริการแล้ว

@ ห้ามจ่ายค่าทิป หรือน้ำร้อนน้าชา ให้กับเจ้าหน้าที่ของรัฐโดยเด็ดขาด เพราะเป็นเรื่องผิดกฎหมายอย่างร้ายแรง

การเตรียมปรับตัว

- ให้ศึกษาสถานที่ตั้งของสถานศึกษา ภูมิประเทศและสภาพดินฟ้าอากาศของเมืองที่สถานศึกษาตั้งอยู่ คาบเวลาของเมือง/รัฐที่อยู่ (สหรัฐฯ แบ่งเป็น 5 คาบเวลาหรือ time zone) ภาวะการครองชีพและค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อปีการศึกษา ระบบการเรียนการสอนของสถานศึกษา (ระบบการเรียนการสอนของสหรัฐฯ ต่างจากของไทยมาก เป็นระบบที่ต้องพึ่งตัวเองสูง การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนมีความสำคัญต่อผลการศึกษาเป็นอย่างมาก) คณะอาจารย์ผู้สอน โดยเฉพาะในกรณีที่มาศึกษาต่อระดับปริญญาเอก
- การศึกษาอาจทำผ่านทางเว็บไซต์ของสถานศึกษา เว็บไซต์เมือง/รัฐที่สถานศึกษาตั้ง สอบถามจากผู้รู้ หรือจากนักเรียนไทยผู้ซึ่งกำลังศึกษาอยู่หรือสำเร็จการศึกษาไปแล้ว



@ วันแรกที่มาถึง คนไทยส่วนใหญ่จะมีปัญหาการปรับตัวกับเวลาที่ต่างกัน (Jet Lag) อยู่บนเครื่องบินอย่าทานของมีน้ำตาล เมื่อมาถึง ขอให้พักผ่อน พยายามนอนให้ตรงกับเวลาของท้องถิ่น อย่านอนตรงกับเวลาของประเทศไทย บางท่านอาจใช้เวลาปรับตัวเพียงวันสองวัน บางท่านอาจเป็นสัปดาห์

@ สภาพอากาศในหลายรัฐค่อนข้างทารุณมาก หนาว หนาวจัด ร้อน ร้อนจัด จึงต้องเตรียมสภาพร่างกายให้แข็งแรง ในกรณีที่เดินทางมาถึงในหน้าหนาว ให้เตรียมเสื้อผ้ากันหนาวให้พร้อมอย่างน้อยหนึ่งชุด ใส่ไว้ในกระเป๋าที่ถือติดตัว (Carry-On Bag) เพื่อจะได้หยิบมาสวมใส่ได้ทันทีเมื่อเครื่องบินลง อย่าใส่ในกระเป๋าที่ต้องถ่ายเข้าห้องเครื่องบิน (Luggage)

การดูแลสุขภาพ

- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ทำตัวสบาย ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ ทานอาหารให้เป็นเวลา และเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าเป็นหน้าหนาว ให้ทำตัวให้อบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ถ้าต้องออกไปกลางแจ้ง ร้อนจัด ให้สวมหมวกกันแดด ใส่แว่นกันแดด ฯลฯ
- หากเจ็บป่วย ให้ใช้บริการของ Student Health Center ของสถานศึกษา โดยทั่วไป นักเรียนไม่ต้องเสียค่าบริการ (บางสถานศึกษาอาจคิดค่าบริการในราคาถูก) เพราะรวมอยู่ในค่าธรรมเนียมหรือค่าเล่าเรียนแล้ว SHC จะให้บริการรักษาพยาบาลกรณีโรคทั่ว ๆ ไป เช่น ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ ท้องเสีย สำหรับกรณีเจ็บป่วยสาหัส หรือฉุกเฉิน แพทย์ประจำ SHC จะส่งตัวนักเรียนไปคลินิกหรือโรงพยาบาลที่มีข้อตกลงกับบริษัทประกันสุขภาพ
- หากนักเรียนมีโรคประจำตัว ให้ขอเอกสารทางการแพทย์ ซึ่งครอบคลุมรายละเอียดของโรค ประวัติการรักษาพยาบาล และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง จากแพทย์เจ้าของไข้หรือสถานพยาบาลไทยที่นักเรียนใช้บริการประจำ เพื่อแพทย์ในสหรัฐฯ จะได้ดูแลรักษาได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง
- สำหรับผู้ซึ่งมีครอบครัวมาด้วย จำเป็นต้องทำประกันสุขภาพให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เพราะค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่นี่แพงมาก

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

- สหรัฐอเมริกาก็เหมือนทุกประเทศในโลก มีบางแห่ง บางเวลาที่มีความเสี่ยงในชีวิตและทรัพย์สิน นักเรียนจึงควรทำการศึกษาและทำความเข้าใจกับทำเล สถานที่ ที่ควรหลีกเลี่ยง หรือช่วงเวลาที่ควรหลีกเลี่ยง ปกติ ทุกมหาวิทยาลัยจะมีหลักสูตรปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ และในหลักสูตรจะมีการบรรยายและแนะนำเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัย ให้เข้าร่วมฟังและถือปฏิบัติตามคำแนะนำด้วย
- การป้องกันตัวขั้นพื้นฐาน
 - (1) หากเลือกพักอาศัยนอกสถานศึกษา ให้ศึกษาทำเลที่ตั้งและสภาพชุมชนรอบบริเวณที่จะเลือกพัก และให้เลือกพักอาศัยในทำเลที่ปลอดภัยไว้ก่อน
 - (2) อย่าเดินคนเดียวยามค่ำคืน หากจำเป็น ควรหาคนเดินเป็นเพื่อน เลือกคนที่ไว้ใจได้ บางสถานศึกษามีบริการจัดหาเพื่อนร่วมเดิน (Accompaniment Services) หลังเลิกเรียนหรือหลังห้องสมุดปิดในตอนเย็นหรือค่ำ บางสถานศึกษามีตำรวจประจำสถานศึกษาซึ่งคอยให้บริการเดินเป็นเพื่อนกลับหอพัก
 - (3) ให้ใส่กลอนประตูหน้าต่างทุกบานให้เรียบร้อยก่อนออกจากห้องพัก อพาร์ทเมนท์ หรือรถ และอย่าทิ้งสิ่งของมีค่าไว้ในที่พักรถหรือรถเป็นอันขาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเงินสดและเครดิตการ์ด
 - (4) อย่าพกเงินสดติดตัวเป็นจำนวนมาก และอย่าสวมใส่เครื่องประดับราคาแพง
 - (5) อย่าขึ้นรถไปกับคนแปลกหน้า ห้ามโบกรถ และห้ามรับคนโบกรถขึ้นรถเด็ดขาด
 - (6) ระมัดระวังกระเป๋าถือหรือกระเป๋าสตางค์ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีคนหนาแน่น เพราะจะมีพวกมิจฉาชีพอยู่เยอะ หากพกกล้องถ่ายรูป เครื่องเล่นมือถือ ฯลฯ ก็ให้ถือหรือสะพายติดตัวด้วยความระมัดระวัง อย่าวางบนโต๊ะเก้าอี้โดยไม่มีใครเฝ้าดูแลโดยเด็ดขาด



(7) อย่าเปิดประตูบ้านให้คนแปลกหน้า ถ้ามีผู้อ้างตนเป็นตำรวจหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ ให้ขอบัตรประจำตัว โดยอาจขอให้สอดบัตรผ่านใต้ประตู และให้โทรตรวจสอบกับสถานีตำรวจว่ามีคนชื่อดังกล่าว และได้รับมอบหมายให้มาตรวจสอบที่บ้านหรือไม่ (เคยมีกรณีตัวอย่างของนักเรียนเปิดประตูให้กับคนร้าย ซึ่งอ้างตนเป็นตำรวจแล้ว)

(8) ถ้าประจันหน้ากับผู้ร้าย ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือตามถนน อย่าขัดขืน ชัดขวาง หรือต่อสู้กับคนร้าย จำไว้เสมอ "เสียทรัพย์สินดีกว่าเสียชีวิต" ให้ทำใจเย็น ๆ และสังเกตรูปพรรณสัณฐานของคนร้ายให้มากที่สุด เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสอบสวนและสืบหาตัวคนร้ายต่อไป

การรักษาสถานภาพ J-1/F-1

- หลังเหตุการณ์อาคาร World Trade ถล่ม (9/11) กฎหมายคนเข้าเมืองได้รับการแก้ไขเพิ่มเติมบ่อยครั้ง และรัฐบาลสหรัฐฯ เพิ่มความเข้มงวดในการบังคับใช้กฎหมายมาก ดังนั้น ขอให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัดเพื่อรักษาสถานภาพของนักเรียน J-1/F-1

- โดยทั่วไป มีข้อปฏิบัติหลักๆ ดังนี้

(1) ให้รักษาสถานภาพการเป็นนักเรียนเต็มเวลา (Full Time Student) หลังจากเดินทางเข้าสหรัฐฯ แล้ว นักเรียนจะต้องเข้าศึกษาเต็มเวลา ณ สถานศึกษา ที่ออก I-20/DS-2019 มิฉะนั้นจะกลายเป็นคนอยู่อย่างผิดกฎหมาย

(2) ให้ประกันสุขภาพและรักษาอายุประกันตลอดเวลา ผู้ถือ J-1 วีซ่า รวมทั้งผู้ติดตามที่ถือ J-2 วีซ่า จะต้องมียุทธศาสตร์สุขภาพตลอดเวลาที่ศึกษาอยู่

(3) หากจะทำงานในสหรัฐฯ ให้ทำอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ผู้ถือ J-1 วีซ่าสามารถขออนุญาตทำงานแบบไม่เต็มเวลา ณ สถานศึกษา (Part-time on Campus) ได้ สำหรับผู้ติดตามซึ่งถือวีซ่า J-2 ก็ สามารถขออนุญาตทำงานเต็มเวลา (Full-time) ได้ ทั้งนี้ ขอให้ปรึกษากับฝ่ายนักเรียนต่างประเทศ (International Office) ทุกครั้ง ก่อนที่จะตกลงทำงานหรือ เปลี่ยนแปลงงานใด ๆ ก็ตาม

(4) ให้แจ้งที่อยู่และการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ทุกครั้ง กฎหมายคนเข้าเมืองกำหนดให้ต้องรายงานการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ทุกครั้ง ภายใน 10 วัน โดยให้ใช้แบบ AR-11 จาก <http://uscis.gov/graphics/formsfee/forms/index.htm> หากไม่รายงาน อาจถูกปรับ จำคุก หรือ ส่งตัวกลับประเทศ

- หากผู้ใดอยู่อย่างผิดกฎหมายในสหรัฐฯ ผู้นั้นจะได้รับการลงโทษ ดังนี้

- อยู่อย่างผิดกฎหมายติดต่อกันเกินกว่า 180 วัน จะถูกห้ามเข้าสหรัฐฯ 3 ปี

- อยู่อย่างผิดกฎหมายติดต่อกันติดต่อกันเกินกว่า 1 ปี จะถูกห้ามเข้าสหรัฐฯ 10 ปี

@ หากมีข้อบังคับหรือปัญหาประการใด ให้สอบถามเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบดูแลนักเรียนต่างชาติของสถานศึกษาทันที ตัวอย่าง เช่น ถ้านักเรียนไม่สามารถลงทะเบียนเรียนตามที่กำหนดชั้นต่ำสำหรับการรักษาสถานภาพ Full-Time Student ได้ เนื่องจากความไม่พร้อมด้านภาษา หรือด้วยเหตุผลอื่น ก็ให้สอบถามเจ้าหน้าที่ว่า จะต้องทำอย่างไร จึงไม่ขัดกับกฎหมายคนเข้าเมือง