



中国药科大学

CHINA PHARMACEUTICAL UNIVERSITY

学生出国 培安全手册

中国药科大学学生出国、境安全手册

一、居住安全

学生到达留学目的地之后，应尽早了解该地治安状况，一旦决定住所之后，要向当地居民请教周边环境。平时应了解学校的紧急联系电话和联系人、居住地附近的报警电话号码、当地中国使领馆的电话号码等。遭遇意外事件时，可及时和这些机构联系，寻求帮助。遇到意外情况时，学生除了向学校指定的部门反映，还可向学校隶属的机构咨询或求助。

在家若有外人至屋内修理东西，最好有朋友陪伴，或告知邻居、房东。外出、夜间就寝前，应检视煤气开关，所有门窗是否上锁。外出旅游前通知邮差暂停送信及报纸，或请朋友、邻居代为处理。请邻居代为巡视屋内外。

- 尽量选择安全的区域，并通过正规的房屋中介机构租房；
- 门窗最好配备防盗锁，门上应该装有插锁、安全链和猫眼；有警报系统的房屋更好；
- 检查住所内有没有完备的防火设备（如灭火器、报警器等），并熟悉住处的逃生通道。一旦发生火灾，不要使用电梯，也不要贸然跳楼，先报警，然后自救逃生（用水沾湿毛巾、衣服、床单等布类物品，用其掩住鼻口逃生；浓烟时匍匐前进；也可以将被单或窗帘撕成条，拧成绳子，用水沾湿后将其拴在牢固的管道、窗框或者床架上，然后顺着绳子滑下一层或者地面）；
- 熟悉邻居情况，及周边环境，哪里人多人少？哪里是死角、暗处？哪里有车站、便利店、超市等？并了解最近警察局的位置，同时将警局电话存入手机；
- 确保门牌号清晰可见，以便救援人员在紧急情况发生时能尽快找到；
- 随时锁好门窗，晚上开灯后要拉上窗帘，不要让人从外面看到你只有一个人独自在家的情景；
- 不要在门上贴留言，这样会告诉别人你不在家；
- 提高警惕，小心陌生人尾随入室；
- 如果约了人送外卖，送外卖的人来时核实其身份，并在门口接收，不要让其进门；
- 如果约了任何维修人员入室工作，最好是有朋友或者房东、邻居的陪伴；
- 出门在外时间比较长，可以通知邮差停送各位邮件包裹，或者委托邻居代收；
- 家里不要存放贵重物品或者大量现金；强烈建议买财务险。

二、外出安全

日间行走时，以带少许现金为佳，虽然一些紧急电话不需要费用，但可备硬币以应不时之需，用电话向友人求救。证件则要放在内衣口袋等较不易引人注意的地方，现金最好分开放。如果到大城市观光，相机、摄影机最好放在背包里，不要一边走，一边查看地图。夜间行走时，有同伴同行为最佳，走行人多及照明充足的街道。

- 随身携带身份证明复印件，以便证件遗失时证明自己的身份；万一碰到警察问话，切记不可乱动！
- 不要公开炫富、露富，包括公开展示高端电子设备、名牌、大额现金；不要公开谈论自己的家庭背景及父母的经济状况；
- 时刻注意周围环境，提防身边的陌生人，谨慎对待陌生人的请求，比如说向你买一支烟或者换些零钱；必要的时候，可以报警求助；
- 一个人在外，尤其是天色黑暗时，不要带着耳机听音乐或者蒙头玩手机或 IPAD 游戏等；
- 如果发现冲突爆发或者其他犯罪活动发生的任何迹象，请立刻离开现场或者通知警方；
- 在夜店或其他任何场合，小心饮料被人做了手脚；不要接受陌生人的饮料或食品；
- 走路时要与路人进行眼神接触，让他们知道你注意到了他们的存在；
- 始终把公文包或者背包放在自己贴身、可见的位置；
- 不妨携带个人遇袭报警器；
- 上车或进门前，事先把钥匙拿在手里，方便快速进入室内，也可以防备遇袭保护自己；
- 遇到抢劫时可视情况自卫，或者大声呼救、逃跑；面对持刀枪抢劫时，交钱保命；
- 进入电梯前发现可疑客户，不要进入；单独搭乘电梯时，应靠近控制板。
- 最好不要在夜深时或者僻静之处单独行动；如遇到尾随情况，可直奔人多的地方，或者就近敲当地住户房门求助；
- 平时多注意学习防身、脱身的知识和技巧，加强身体锻炼。
- 如果必须在夜间出门，事先要计划好如何回家；
- 尽量避免晚间独自外出，始终与大伙在一起，并且确保有人随时知道你的所在；
- 走路要走人行道，走有灯光照明，有人能看见的地方，避免走小巷子和两栋楼之间的小路；
- 确保有足够的钱回家或者打电话；
- 要把车停放在灯光明亮的地方；上车前要环顾四周，并检查车内是否有人躲藏；
不要尝试搭便车。
- 驾驶机动车：一定要严格遵守交通法规，不超速，不抢行，不闯红灯，更不要酒后驾车；不要在环境非常恶劣的天气驾车出行；
- 过马路时须走人行道，切莫存侥幸心理闯红灯，即便是绿灯也要小心醉驾或者违章车辆；
- 等公交车：不要去偏僻的站点；上车时不要打开钱包，事先把零钱或者交通卡拿

在手里；晚间等车时应该呆在照明充足的地方并且不要落单；事先查询公交时刻表以避免长时间等待；

- 乘车时：尽量往前坐或者站立，尤其夜晚乘车应避免坐后排；如果遇到骚扰，立刻换座位并且告诉司机；如果有人对你推搡或者挤压时迅速检查自己的钱包是否还在；遇见醉酒者或者可疑人员，尽量避开或者及早下车换乘；
- 出租车：尽量用电话预定而不是路边拦下，因为所有的预定记录都会有留底；可以指定你的路线，如果司机不遵守或者选择你不熟悉的路线，你可以提出异议；记下出租车公司以及车组编号；如果不想让司机知道你的住址，可以选择让他在离家不远处停车；时刻注意周围环境，与司机交谈时避免涉及个人信息的话题；如果在车内受到司机骚扰，大声读出所在车的编号并且警告司机会你举报；可以编造一个理由让司机停车，或者在遇到交通灯停下时迅速下车，大声向街上的行人呼喊以引起注意并寻求帮助。

三、证件与财产安全

护照是证明身份的证件，必须妥善保管。重要证件要留副本或复印件，证件号码、银行卡号码都应另外记录下来。一般银行卡公司都有处理遗失卡片的部门，最好将电话号码写下来，若不慎遗失，可立刻用电话挂失。最好将护照的复印件保留一份在国内亲人处，以便万一遗失时可以提供备查的证据。

到达留学国后，应尽快办理银行卡，平时尽量少带现金。对出国留学人员来讲，支付学费、大笔生活费最方便、快捷、安全的方法是电汇或票汇。国外留学日常消费和支付则可用国际银行卡来解决。银行卡在国外是最主要的支付工具之一。中国银行、建设银行、工商银行、招商银行、民生银行等都有针对不同国家币种的双币银行卡、针对去欧洲、美国、日本等不同留学人群的银行卡。境外持卡在信用额度内透支消费，如无外币直接偿还透支额可用人民币购汇还款，非常便利。

- 防电信诈骗，对所谓亲人和朋友通过电话或威胁索要财物的信息，要警惕并核实，不上当；
- 网购防钓鱼网站，防止个人信息泄露。不理睬来自电邮的罚单、中奖信息，不点击链接，防止木马病毒，不和不熟悉的人进行网上换汇。
- 取款选择安全区域，遮挡银行密码，夜里不取款；购物刷卡注意遮挡银行卡和银行卡密码；购物、走路时提高警惕，双肩包拉好拉链或系紧。单肩包斜前挎，防扒窃。
- 如果银行卡和银行卡被冒用或丢失，应立即报警并通知相关银行注销。
- 不要参加商业机构以吸收大额存款为目的的“免费”培训，防止旁氏骗局。

四、社交娱乐安全

留学生应主动学习留学国的法律、了解它的文化和习俗，尽快融入当地社会。否则可能在无意中触犯了当地法规或传统，引起不必要麻烦。中国学生还应注意个人修养和一些生活细节，保持应有的礼仪。如不应长时间占用寄宿人家中的浴室、电话等共用设施，不在别人休息时大声喧哗等等。这样才能和当地居民建立良好的关系，从而为自己的学习、生活创造良好的环境。

- 不要对自己要求太苛刻，为交朋友而交朋友，时刻提醒自己交朋友是需要时间的；慎交友，不和负能量的人打交道，不和有犯罪前科的人打交道，不和吸毒的人打交道，远离毒品和黑社会
- 多了解其他国家的文化和习俗，尊重别人的宗教信仰，首先不要歧视别人；
- 与别人相处时，一定要有防范意识；初次与他人见面时，切记谨慎行事，直到对对方有了进一步的了解并觉得可以信任为止；
- 如果有陌生人主动和你交谈，他们或许只是为了表示友好，但是安全第一，不要透露任何个人信息包括全名，手机号码，住址等；
- 对那些不是太熟悉的人，在对他们有更多了解并且建立起互相信任的关系前，切记每次都要约在公共场合见面，不要随便到自己家或者去别人家里；
- 参加聚会要选择正规餐厅和娱乐场所，要控制喝酒，远离毒品，时间不宜过晚。
- 从事游泳、冲浪、浮潜、岩钓等有风险的水上运动时注意安全，临行前了解潮汐、涌浪和天气状况，观察好地势和海浪情况。务必携带和穿着必要的安全装置和救生设备，切勿背对大海。尽量不要单独水上活动，要有人陪同，互相照看。随身携带手机，与家人、朋友保持联系。

五、乘飞机出行的身体宜忌

由于高空空气稀薄，尽管采取了一定的技术措施，飞机上的氧气浓度还是要比海平面的氧气浓度低 1/4 左右，故而易诱发一些心脏、呼吸系统、神经系统的疾病。因为这些器官和系统对缺氧最为敏感。在飞行途中最常见的疾病有晕厥、心绞痛和胸痛、哮喘、支气管炎、感冒、过敏性疾病、癫痫等。

只要平时身体健康，即使远程飞行也不会出问题。而绝大多数在飞机上发病的人平时就患有相应的疾病。这些旅客在正常环境中刚刚可以承受，在飞机上相对缺氧的条件下身体就不能耐受而发病。如果原来就患有哮喘、支气管炎、心绞痛等疾病，机舱内的轻度缺氧就可能使其感到呼吸费力、胸闷气短、胸痛等不适症状。如果原来的疾病正处于活动期或飞行时间长，病情会进一步加重。如果机舱内有一些流感、肺炎、肺结核患者，病毒、细菌就有可能在封闭的机舱空间内传播。类似的事例并不鲜见。

如果乘客在飞机上发病也不要惊慌失措，一般来说首先要使病人平卧、吸氧，然后初步判断病情，给予相应的药物。

忌吃得过饱。

高空的条件可以使食物在体内产生大量气体。吃得过饱，一方面加重心脏和血液循环的负担，另一方面可引起恶心、呕吐、晕机等“飞行病”。

- 忌食用多纤维和容易产生气体的食物。

人体在 5000 米高空、体内的气体较地面时增加两倍，如果进食此类食物，飞行时就会加重胸闷腹胀的感觉。

- 忌进食太油腻和含大量动物蛋白质的食物。

因为这些食物尽管进食用不多，但其在胃内难以排空，飞行在空中，同样会使胃肠膨胀。乘飞机的旅客，由于高度、气温、气压等因素的改变，飞行时人体需要消耗较高的热量。所以，饮食中要注意摄取高热量的食品，才能保障健康。一般在上飞机前 1-1.5 小时，根据各自的具体情况可选食；面包、点心、面条、酸牛奶、绿叶蔬菜、瘦肉、动物肝脏、蜜饯、水果等。

六、心理健康

留学生由于自身年级尚轻、社会经验不足，面对学业、感情、意外事件等多重心理压力，容易产生心理障碍。请务必重视心理健康，摒弃心理问题是小事、是丢颜面事的错误思想。保持乐观心态和健康生活方式，多通过社交活动、兴趣爱好活动等疏解压力。压力过大时，应及时向学校或医疗机构寻求专业帮助。

七、留学保险

去美国留学(F-1)或做访问学者(J-1)，一般都需要参加医疗保险。美国绝大多数学校在提供医疗保险证明，才能给予注册。且规定持有 J 签证的访问学者和家属在美期间必须有医疗保险，否则可能被要求离境。

美国的多数学校为本校学生提供学生集体医疗保险。学生也可以选择在校外自行购买医疗保险。学生医疗保险计划一般用于学生在校外就医，如住院，专科医生，校外急诊，处方药，化验检查后帮助投保的学生报销部分医疗费。有些学生医疗保险计划还包括牙科，视力保险，以及旅行期间发生急病的医疗费用。

学校推荐的保险是靠谱的，保费通常比市场价格低，理赔起来也比较快速，特别适合于初来乍到的学生。如果还想有其它的选择，等到熟悉环境了，多咨询有经验的学姐学长。大多数学联组织的网站或是论坛上也会有相应的信息，自己进行比对参考。当然，一定要根据自己的实际情况和需求进行购买，除了要考虑保费高低外，还要注意其保险额度、保障内容、诊疗限制、费用分担、排除条款等项目，以及是否有转校、越州使用的弹性等。

另外，应该特别注意医疗保险的日期是否包括学校假期。如果学校的保险不包括假期，而假期若还得留在美国，那得另外再买保险，保证假期看病的需要。美国大学一般设有学生健康服务中心(University Health Services)，为所有注册的学生提供门诊、急诊，化验检查，健康咨询，心理辅导，疫苗注射等各项基础医疗服务。有些学校还设有药房。这里的医生担当学生家庭医生的责任，普通的常见病和外伤等都可以在这里解决。学校也提供各种免费的健康教育和心理疏导等服务。所以除了参加学生医疗保险外，这些学校要求学生在注册时缴纳校内保健费(campus health service fee)，以便免费使用校园内诊所的基本医疗服务。

各所学校对学生开放的校内诊所服务都不尽相同。可以通过学校的学生健康服务中心了解具体的情况。持有 F-1 签证的留学生在毕业后如果获得美国公民及移民服务局(United States Citizenship and Immigration Services, USCIS)许可，可继续留在美国参加一年左右的工作实习(Optional Practical Training, OPT)。

有些学校允许在 OPT 实习期的留学生继续参加学校的学生医疗保险计划(一年左右)，留学生可以在毕业前可与学校联系延长学生医疗保险。有些学校的学生医疗保险则不接受 OPT 的留学生。

有些学生的实习单位可能会向留学生提供医疗保险。但多数公司不会为实习学生提供医疗保险。这种情况下可以自己参加商业医疗保险。

当留学生结束学习参加工作实习后，有些学校允许毕业的学生继续参加学校的学生医疗保险计划(一年左右)。有些实习单位可能会向留学生提供医疗保险。如果留学生不能获得学校或实习单位的保险，则建议自行购买相关的商业医疗保险。

留学生的配偶和子女，或者父母亲友去美国旅游探亲，也可以申请美国的旅行医疗保险，在发生医疗和旅行意外时可以得到保障。

要特别关注的事项

1) 妥善保护保险卡

留学生在获得医疗保险后，保险公司会提供一张医疗保险卡。保险卡上有留学生的名字、性别、年龄、地址、保险号码和有效期限等信息，以及保险公司名称、电话等，通常还有可供紧急使用的电话号码等资料。一般看病前，诊所或医院都要先登记病人的医疗保险信息。如果不能提供医保证明，很多医生或医院可能会拒绝接收病人。所以，留学生要认真保存并随身携带这张保险卡。

2) 出险时的注意事项

留学生一旦出险或遭遇意外，要及时通知保险公司，同时采集并保存好现场证据、医院诊断证明、医疗费用的原始收据，以及相关部门的意外事故证明。因为多数保险都规定某些限额，也就是保险公司为各类保健服务支付的最高限额，超过这个数额的费用，将由病人自理。同时关注自己医疗时的陈述，医生和医院的医疗诊断记录，因为所有一切都会成为核赔的依据。

3) 国内的留学险只能作为一种补充

大家在自己国家办理“出境留学保险”很方便，但是保额也非常低，一旦发生医疗服务或者救援，很多保险公司要求留学生预付，之后的审理和理赔过程会比较花时间，再之会涉及到两国间翻译和认证等问题。凡事都有利弊。关键还是看所在大学是否接受外来保险的问题，这点根据各学校的政策而定。比如有的大学本来是接受留学生提供的在自己国家预先办理的“留学生医疗保险”的，后来州教育部改了口径，由于很多国家的所谓留学生保险漏洞重重，“名保而实不保”，所以全州范围内所有公立大学统一要求留学生提供美国境内的正规保险公司的保险。因此，留学生在自己国家办理留学生医疗保险之前最好先向美国的大学确认境外的医疗保险是否被承认，避免花冤枉钱。

八、重要联系信息

澳大利亚：

1. 中国驻澳大利亚大使馆教育处 <http://www.edu-australia.org/>
2. 中国驻悉尼总领事馆教育组页面 <http://www.edusyd.org>
3. 中国驻墨尔本总领事馆教育组页面 <http://www.edumel.org>
4. 中国驻布里斯班总领事馆教育组 <http://www.edubrisbane.org/>

美国：

1. 中国驻美国大使馆教育处 <http://www.sino-education.org/>
2. 中国驻纽约总领事馆教育组 <http://newyork.china-consulate.org/>
3. 中国驻旧金山总领事馆教育组 <http://www.edusf.org/>
4. 中国驻洛杉矶总领事馆教育组页面 <http://losangeles.china-consulate.org/chn/edu/default.htm>
5. 中国驻休斯顿总领事馆教育组页面 <http://houston.china-consulate.org/chn/jy/>
6. 中国驻芝加哥总领事馆教育组 <http://www.educhicago.org/>

加拿大：

1. 中国驻加拿大大使馆教育处 <http://www.eduembca.org/>
2. 中国驻温哥华总领事馆教育组 <http://www.chinaeduvan.org/>
3. 中国驻多伦多总领事馆教育组 <http://www.educationtoronto.org/publish/portal46/tab2844/>
4. 中国驻蒙特利尔总领馆教育组 <http://www.edumontreal.org/>

英国：

1. 中国驻英国大使馆教育处 <http://www.edu-chineseembassy-uk.org/>
2. 中国驻曼彻斯特总领事馆教育组 <http://www.consulateman.org/>

日本：

1. 中国驻日本大使馆教育处 <http://www.jiaoyuchu.org/>
2. 中国驻大阪总领事馆教育组 <http://osaka.china-consulate.org/chn/jyjl/>
3. 中国驻札幌总领事馆教育组 <http://sapporo.china-consulate.org/chn/jylx/>
4. 中国驻福冈总领事馆教育室 <http://www.edufukuoka.org/>
5. 中国驻长崎总领事馆教育组页面 <http://nagasaki.china-consulate.org/chn/jylx/>

德国

1. 中国驻德国使馆教育处 <http://www.de-moe.edu.cn/>
2. 中国驻慕尼黑总领事馆教育组 <http://munich.china-consulate.org/chn/jy/>
3. 中国驻法兰克福总领馆 <http://frankfurt.china-consulate.org/chn/>
4. 中国驻杜塞尔多夫总领馆教育组 <http://dusseldorf.china-consulate.org/chn/jy/>