

# 北京交通大学海外项目 行前培训手册

欢迎参加北京交通大学海外学习项目！

北京交通大学目前已与欧洲、美洲、亚洲等多个海外院校建立了合作项目，同学们可以到包括美国、加拿大、瑞典、比利时、印度、韩国、意大利等多个英语系国家参加交流交换、寒暑期夏令营或学位学习。这样的经历，不仅可以让你亲身体会海外大学的生活、学习氛围，加强与不同文化环境的人群的交流、对国际社会的理解，也可以增强独立性、自信心，为个人综合素质奠定良好基础，对于未来的升学就业也将是不小的助力。

该手册旨在为大家提供关于行前准备、签证办理、海外安全及学习生活指南的一些帮助，如有未尽之处，欢迎大家补充指正。

我们也希望同学们能充分利用海外交流学习的时间，认真规划自己的海外生活，为实现梦想而努力。

在此预祝大家学习顺利，生活愉快！

北京交通大学国际教育交流中心

## ➤ 学习期间重要联系方式

1. 北京交通大学国际教育交流中心海外项目办公室：+86-010-51684378
2. 为避免遗漏重要信息，在海外学习期间，本科生需与所在学院教学科及辅导员保持联系，研究生同所在学院研究生科及学校研究生院保持联系。请及时检查自己的校内邮箱，有事我们会通过该邮箱联系大家。
3. 海外大学紧急联系方式
  - 1) 本地/校园 24 小时应急电话：国外大学一般都有本校的 24 小时应急电话，当学生在校园里遇到紧急情况时应第一时间拨打改电话。该电话一般可以在各学校网站查到。
  - 2) 国际学生联系人：一般在开学第一周学校都会为新生安排“Orientation”，说明大学国际处有关紧急联系人的联系方式。
  - 3) 校方紧急联系人：一般在学生填写海外学校申请表时会被要求填写父母和委托人联系方式，请保证留给校方的信息准确有效。
4. 境外保险服务电话

海外院校一般在录取学生的同时要求大家购买包含医疗、事故及其它意外情况的保险，一般有学校指定和个人自行购买两种方式，视学校不同而定。请各位在购买保险后牢记其服务应急电话。
5. 所赴国当地应急报警电话及中国驻所赴国大使馆/领事馆电话
  - 1) 出行前查询所赴国家、城市应急报警电话并牢记。
  - 2) 登录“[www.fmprc.gov.cn](http://www.fmprc.gov.cn)”（中华人民共和国外交部）查询中国驻所赴国大使馆/使领馆电话并牢记，以便在遇到困难的第一时间和祖国取得联系，获得及时专业的指导和帮助。
  - 3) 12308，外交部全球领事保护与应急中心呼叫热线，为中国公民提供 24 小时领事保护与服务。在海外遇到紧急情况的时候如果使领馆的电话没有及时能够联系上，就可以拨打该号码，这是一个全天候无时差的绿色通道。考虑到少数国家拨打短号码较为困难，外交部还同时公布了 59913991 的长号码备用。拨打热线方法与拨打北京普通电话号码相同。

## ➤ 行前准备

### 1. 校内手续

- 1) 请在出国、出境前登录海外学习在线申请系统 (<http://abroad.bjtu.edu.cn/>) 完成报名, 没能及时通过系统申请的同学可随时联系我们 (010-51684378) 进行补报。同时填写“北京交通大学参加国际及港澳台项目申请表”或“北京交通大学申请研究生国际交流项目审核表”, 签字盖章后交至我处 (14 号楼 120 办公室)。
- 2) 联系所在学院辅导员、教学科办理保留学籍、档案及学分互认手续。研究生需要到交大研究生院办理修改学籍手续。
- 3) 签署北京交通大学学生出国协议书, 我们将通过短信、邮件通知, 组织大家统一签署。
- 4) 填写“北京交通大学本科生参加国际及港澳台交流项目中途离校审批表”或“北京交通大学研究生出国、出境申请表”, 一式三份, 签字盖章后交回我处。离校手续。

### 2. 护照、签证办理

- 1) 已经有护照的同学请确认护照有效期, 最少为 1 年。
- 2) 如果没有可以使用的护照, 需要提前申请。因为海外学校发邀请信之前需要个人护照信息, 所以为了不耽误签证办理请大家尽快申请。

户口已迁入交大的学生可以到保卫处户籍科借取集体户口首页 (复印件) 及自己的户口页 (原件) 后到北京出入境管理中心办理护照, 北京有多个办公地点, 离交大最近的为[海淀分局出入境管理接待大厅](#)。

海淀分局出入境接待大厅办公时间、地点、乘车路线:

办公地点: 中关村科技园区服务中心三层 (海淀区阜成路 67 号)。

乘车路线: 乘坐 505 路、733 路、746 路、748 路、846 路、849 路、850 路、967 路、977 路公交车, 西钓鱼台下车; 乘坐运通 106 路、运通 102 路公交车, 西钓鱼台下车。

办公时间: 星期一至星期六 (法定节假日除外) 8:30—11:30 13:00—17:00

- 3) 办理签证一般要去所赴国驻中国大使馆或其指定的签证中心, 请在办理前登录各国大使馆网站查询签证办理步骤并准备好相关材料, 如果有需要学校提供的材料, 请一次性说明, 并提供准确的名称。
- 4) 出境前应确定已经取得入境国的入境签证和经行国家的过境签证, 出国目的一定清楚, 出国留学绝对不能办旅游签证。签证有效期和停留期, 要和出行计划一致。有一点要提醒, 根据国际惯例, 即使你已经取得旅行国家的签证, 你的签证是合法的, 但是到了口岸以后口岸管理机关还是有权利拒绝外国公民入境, 而且不用说明理由, 出现这种情况的时候你可以询问理由, 也可以打当地使领馆保护的电话寻求协助。

### 3. 选课、申请学生宿舍或提前租房

学生被录取后, 海外院校会发邮件提醒大家选课、申请宿舍及交学费等事宜。请尽早申请。有的学校也可能不提供宿舍, 需要学生自行在外租房, 大家可以通过网络或向在海外院校学习的学长学姐了解情况。

#### 4. 购买机票

同学们可以向旅行社咨询及购买机票。如果飞机行程不是直达需要转机，请确认中途是否需要领取行李、重新办理登机手续。一般转机中间间隔不要少于3小时，避免因为前序航班误机、需要重新办理登机手续、入境安检及过海关排队而造成的时间不足。另外，有些航空公司会在国内出发机场直接给乘客办理好转机登机牌，但具体情况请向所选择航空公司及出发机场咨询。

还要需要注意的一点是如果需要第三国转机，同学们需要确认是否需要第三国的旅游签证或中转过境签证，有些国家需要，有些则不需要。为保险起见，如果涉及该情况，请务必提前确认做好准备，以免耽误行程。

很多海外院校会提供接机服务，请同学们在购买机票后填写海外院校提供的接机申请书，及时发送给对方。

#### 5. 外币兑换、携带及汇款

##### 1) 外币兑换

可到各大银行柜面直接办理外币兑换，一般小的支行外币储量不是很多，如果需要兑换大额外币，需要和银行提前预约或者到比较大的支行、总行办理。根据申请兑换的外币金额不同，银行有不同的规定，大家可以直接去银行咨询。

请携带足够的外币现金，以供抵达国外的最初几天使用，同学们可以通过寄托天下 (<http://www.gter.net/index.html>) 等留学资讯论坛查找前辈们的经验帖，确定当地的消费水平。同时还要尽可能兑换一些面值为1美元、5美元和10美元的零钱，以便支付小费或零花。

##### 2) 大额外币携带

如果希望携带大额外币，可以通过以下方式办理：

- a. 汇票——开具可兑换的银行汇票
- b. 银行支票——携带方便且安全，一旦遗失或被窃，只要事先有初签，就能申请补发。使用上也很方便，可以在银行兑换当地现钞或直接存入银行，也可以在接受旅行支票的商店当现金使用，可找零。兑换时，某些银行会酌情收取手续费。
- c. 国际信用卡——办理国际信用卡，家长可以申请主卡，学生申请副卡。如果需要用钱，家长在主卡中存钱，学生就可以用副卡直接在国外消费了。使用信用卡消费一般无手续费，如果取现银行会收取一定手续费。此外，银行也会针对持卡人收取一定年费。此种方法虽然便捷，但卡一旦丢失可能会造成经济损失。同学们在办卡时要咨询如何提高用卡安全，现在一般使用“签名+密码”的安全设置。目前比较常用的信用卡有Visa、Master card卡等，Unionpay（银联）卡也在越来越广泛地被接受。

中国海关规定，中国公民出入境、外国公民出入境每人每次携带的人民币限额为5万元（或其它等值货币）应该向海关申报，所赴国各国海关对于大额外币也要求申报，因此建议大家出行不要携带大量现金，以免丢失或给旅途造成麻烦。

##### 3) 汇款

家长可通过以下两种方式给学生汇款。

- a. 电汇——快速，可直接汇入收款人账户，但是要收取一定费用，并且需要学生提前在交流国家开设银行账户，一般需要收款人姓名、账号、地址、收款银行名称、地址等资料。
- b. 票汇——手续费相对电汇便宜，汇票由购买人自行邮寄或携带出境。到达交流国家后选择合适的银行，开立学生账户，将汇票存入开户银行，由银行直接兑现或托收。

#### 6. 确认在海外期间和家人、朋友的联系方式

请你在离境之前以及到达海外大学之后和家人、朋友、国内学校确认好海外期间的联系

途径和方式。除了自己的联系方式以外，还要留有应急联系方式以备万一。一般有以下几种联系方式：

- a. 信件寄送地址——向国内学校相关部门更新你在海外期间接收信件的地址，可以将接收信件的地址设为父母的地址，以免遗漏重要信息。
- b. 电话——家长可在国内移动公司购买可以拨打国际长途的电话卡，或开设国际长途。学生也可在国外购买当地电话卡或到当地移动公司办理拨打国际长途的相关业务。
- c. 网络（视频）通话——Skype、MSN、QQ、viber、facetime 及微信等，只要在网络条件满足的情况下，这些软件都能达到很棒的视频、通话效果。

## 7. 健康保障

根据许多国家的入境法及部分学校规定，同时也为了保证学生在海外的健康，请注意以下事项。

- 1) 学生应在出国之前进行全面的体检，并接受相应疫苗注射。

北京地区可到[海淀出入境检验检疫局下属单位北京国际旅行卫生保健中心](#)办理。

单位地址：

海淀区马甸东路17号金澳国际大厦23层、25层

对外办公时间：

周一至周五上午 8:00-11:20（体检、预防接种），下午 13:00-15:50（预防接种、取证）

咨询电话：

010-58648800/64274239/58648788/58648802（出国体检、预防接种）

010-58648801/64274240-607/64296161（赴美移民业务）

- 2) （根据交大规定，此条为必须）学生应在出境前购买保险，保险需涵盖所有有可能在国外发生的疾病及事故等突发状况，保险证书需明确记载有保险有效期间（保险生效日及到期日）。保险可以到任何有资质的保险公司购买，也有一些国外院校会指定或推荐保险公司。购买请时视个人情况而定。由于在国外看口腔科眼科比较贵，并且国际学生医疗保险往往不包含口腔科和眼科费用，因此建议同学们在国内做好口腔科以及眼科的相应检查，出国后也要注意口腔及用眼卫生，避免不必要的花费。
- 3) 如果你患有任何疾病，对任何食物、药品、或蚊虫叮咬过敏，建议携带一封医生的信，信中注明病症及用药情况，以便在紧急情况下使用。建议携带一些常用、必备或适合个人体质的药品，各国对于药品携带限制有所不同，出境前请查询所赴国入境条例，避免违规。
- 4) 如果你戴眼镜，建议准备备用眼镜或用量足够的隐形眼镜及药水，在国外一般很难在眼镜店直接购买隐形眼镜。

## 8. 为交流学习结束后计划提前准备

我们组织学生出国前统一和交大教务处签署协议，协议中规定了学籍、学费、保险、离校手续办理等事项。每年的毕业季我们会发办理毕业手续通知到各位的交大学生邮箱，届时请大家携带外方院校的准予毕业证明、毕业证及所有课程成绩单到我处登记信息。如果是在国外做毕设，除上述材料，还需要毕设成绩、毕设原稿及导师评价等。如果到时未能达到我校毕业要求，务必尽快联系所在学院延迟毕业时间，并联系所在海外项目老师。

※之前有很多参加海外项目的学生留给我们非交大邮箱，导致发送的邮件被拒收，造成不必要的麻烦，所以今后统一通过交大邮箱联系大家。

## 9. 了解所赴城市及交流学校情况

请学生在离境前通过互联网多了解所赴国及交流学校有关信息，如风俗、气候、法律法规，海关规定等，特别是入境规定要放在第一位，务必要清楚什么可以做什么不可以做。

## 10. 行装准备

### 1) 文件

请在出境前准备以下文件，建议将下述文件以及其他重要文件复印两份。一份复印件放在紧急情况时便于找到的地方，另外一份复印件交由国内亲朋保管。原件应放在手提行李里，随身携带。

- a. 护照
- b. 海外交流大学入学通知书（Offer Letter）
- c. 国内大学成绩单英文版原件及以前修读课程的课程简介，课程简介可以在教务处网站上查询下载（海外院校据此判断学生是否满足部分有先修要求课程的选修条件）。
- d. 填写完整、有盖章的海外大学疫苗注射表（部分学校要求该表格）
- e. 《国际旅行健康检查证明书》和《国际预防接种证书》（视所赴国大使馆要求而选择）
- f. 10 张左右一寸、二寸、护照规格照片

### 2) 衣物及其它常用物品

以下是一些建议携带的物品，学生根据个人情况自行准备。附

- a. 一部开设了全球通的手机，或已开设国际漫游功能，以便刚到目的地时的应急联系
- b. 字典和常用工具书，包括电子辞典（国外买书都很贵，建议携带常用专业书籍）
- c. 转换插头和插线板
- d. 少许有中国特色的礼品，如果中国茶叶、剪纸、邮票、小饰品等，可以送朋友、老师。
- e. 几套正式的服装，适合社交、会议、面试等场合。

### ※特别提醒

航空公司一般允许免费携带 5 公斤的手提行李，有关手提行李重量和体积的详细规定，请尽早与航空公司确认。重要文件、现金等重要物品请随身携带。

整理行李时，如果有需要向海关申报的物品，请将其放在便于取出检查的地方，国际航班一般允许托运 20 公斤的行李，若超重，须支付超重费。超重费一般按美金计算，比较贵，请大家在出行前及时与航空公司确认行李限重。行李箱最好不要上锁或者使用便于开启的密码锁，出入境时海关可能会要求开箱检查。

在出行前查询所赴国出入境法规，避免携带违禁物品，及大额现金（以免要进行申报造成不便），在旅行过程中也不要帮陌生人携带物品。若其中含有违禁物品，你将会为此被追究责任。



## ➤ 出、入境手续办理

1. 到达机场——乘坐国际航班请至少提前 3 个小时到达机场，行前务必确认好在哪个机场、几号航站楼。
2. 办理值机——到达机场后，出示护照办理值机并托运行李。可以在柜台办理值机，也可以提前 24 小时在网上办理值机（很多航空公司目前已开设此项服务），再到机场打印登机牌，这样做的好处是可以自行选择作为座位。
3. 安全检查——过安检前，请检查随身行李，不要携带指甲钳、铰刀等利器、单件容量超过 100 毫升的液体，大容量的移动电源（容量规定请咨询航空公司）、打火机及其它不符合携带要求的物品。
4. 出境——出示护照、签证及登机牌，交给海关人员进行查验。
5. 候机——前往登机牌上指示的登机口候机，注意机场广播，以免遗漏登机时间、地点变更等重要信息。
6. 登机——出示登机牌进入机舱，在不妨碍他人的情况下，将随身行李置于座位下方或头顶行李柜，然后系上安全带，等待起飞。在飞机起飞前请将手机等电子设备关闭。
7. 填写海关申报表——空乘人员会在飞行途中向旅客发放所赴国的海关申报表，此表有包括中文在内的多种语言版本。大家可在飞机上提前填写好，以便加快通关速度。此表对违禁及需申报的物品做了详细规定（建议在出行前已经做过详细了解），大家要仔细阅读，以免因为疏忽造成入境的不便。
8. 入境——下飞机后跟着“Arrival”的标志（除非你需转机）走，到达入境检查处。在入境检查处有不同的排队窗口，请大家在 Visa/Foreigner 的队伍中等待入境，以免排错队到外国公民队伍而浪费时间。提前准备好护照及要求的其他相关资料。避免在入境通道处长时间停留、拍照或大声喧哗。
9. 行李领取——入境后便可去领取行李。根据电子显示牌上的航班号寻找相应的行李传输带。若发现行李丢失，不要惊慌，持行李票、登机牌及护照向机场工作人员以及行李查询处说明情况。行李查询处会联系你所乘坐的航空公司进行查找，正常情况下航空公司的系统可以查询到你的行李去向；你应该先做登记，如果等待时间不长，可以在机场等待，如果等待时间很长，你可以要求航空公司把行李送到你指定的地点（免费），并要求做出时间承诺。如果行李丢失或损坏，可向航空公司索赔。
10. 海关检查——如未携带需报关物品，请走绿色通道；如需报关，请走红色通道。

## ➤ 到达海外院校

### 1. 从机场到学校

根据大家提供的接机申请表，海外院校会安排校车接机，如果飞机出现晚点服务，请在第一时间联系学校。如果学生到达的时间不在校车接送范围或是学校不提供接机服务，请学生提前安排好到达学校的交通方式。

### 2. 入住学生宿舍/临时宿舍

如在离境前学校已为学生安排好宿舍，请确认好办理入住时间，避免因到达太早无法办理入住。学生宿舍一般不提供被褥等床上用品。建议携带薄被以做临时使用。

### 3. 参加新生培训活动

海外大学一般会在入学之初为新生开设培训活动（orientation），要求学生必须参加。活动上一般会介绍从今往后在该校学习、生活所要了解、掌握的信息及一些技能。



※ 请学生在达到学校后第一时间和家人联系保平安，在办好当地电话后及时把最新的联系方式告知相关人士。

#### 4. 注意事项

一般情况下，海外院校在开学的前两周内都允许进行课程更改，关于选课时间、取消课程的截止时间，请学生及时咨询自己的课程顾问或国际学生顾问，方便试听所选课程后觉得不合适想要修改。

到达学校安顿好一切后，请同学们联系国际学生顾问，咨询校规、所在国法律的相关事项，知道哪些行为是违反校规，哪些行为是触犯法律，以及它们会引起什么后果。作为国际学生，必须遵守所在国法律，同时，你们也将受到该国法律保护。

此外，国际学生在外作何行动都必须考虑本国政府的立场和权益，否则本国政府有权撤销国际学生的护照。

#### 5. 使领馆注册

在一切都安顿下来之后，建议大家及时到中国驻所在国大使馆、使领馆进行注册，这样做的好处是如果在海外遇到意外，大使馆可以对登记注册的公民进行第一时间的通知与保护。注册方式一般有电话注册、网上注册或者现场注册。学生可向当地大使馆咨询。

### ➤ 在海外生活

十里不同风，百里不同俗，大家在海外不可避免的要面对文化、风俗、礼仪等方面的差异。我们在这里就一些普遍问题为大家做简单的介绍。

#### 1. 小费

小费是对对方热情、周到服务的一种肯定，一般而言，约占消费者总额的 10%-20% 之间。在国外，给付小费的对象一般为门童、行李员、送餐者、客房服务员、侍者、美容师、发型师、泊车者等，而诸如警察、消防员、航空人员等海关、政府工作人员无需给付小费。如果对给付小费的对象或场合不确定，可以询问当地的同学或朋友。

#### 2. 酗酒及毒品

酗酒及毒品在很多海外学校都是一个普遍问题，不同国家，甚至是一个国家不同的身份或州对于这两者的处罚规定也有不同，特别是 21 周岁以下的学生饮酒，在许多国家都是列入禁止的。国外关于这两个问题的法律、校规，同学们要有清醒认识。在此特别提醒大家，不酗酒、不沾毒品，洁身自爱，将时间和精力放在重要、有价值的事情上。

#### 3. 着装礼仪

在日常的学习生活中，同学们可依个人爱好着装打扮，但切勿穿拖鞋、背心、睡衣等过于随意的衣服出现在课堂。

如果出席正式的场合，如讲座、交流会、晚会或某些庄重的仪式，请提前确认好着装要求，得体穿着，恰当言行。关于这方面的知识，同学们可在平时多了解积累。

#### 4. 电子邮件写作礼仪

在同学们今后的学习和生活中，电子邮件是一种必不可少的方式，对于电子邮件的书写礼仪要注意以下几点：

- 避免使用轻浮、引人误会的账户名，可以使用中文名拼音或英文名等容易被记住、能体现个人积极形象的账户名。
- 第一次给对方写信时，使用能体现尊重礼貌的称谓，如 Mr、Ms、Miss 等。在以后的联系中可视双方关系的不同使用其它称谓，但一定不忘礼貌尊重。多使用诸如“Please”、“Thank you”等礼貌用语，不要认为对方为你提供信息或帮助都是理所当然的。在正式交往的邮件中避免使用简写、缩写。
- 邮件的标题能简单扼要概括邮件内容，如果方便，尽量把你的问题呈现在邮件正文，如有内容必须添加到附件，要清楚说明。

- d. 如果收件人对于你所说的问题没有了解，要简单介绍背景。因为邮件大多数时候并非实时回复，要想提高效率，请在撰写邮件时考虑周全，尽量让对方在接到第一封邮件时就能对问题作出有效完整的处理。
- e. 如果是第一次联系对方，请在邮件末尾清楚注明自己的署名，身份，联系方式。

### ➤ 海外交流学习安全须知

- 1) 掌握应急联系方式，出国前先登录一下中华人民共和国外交部网站 ([http://www.fmprc.gov.cn/mfa\\_chn/](http://www.fmprc.gov.cn/mfa_chn/)) 或者是中国领事服务网 (<http://cs.mfa.gov.cn/>)，获取最权威的信息，同时查询和保存目的地的中国使领馆的联系方式，和相关的旅行警告和规定等安全常识。如果是和中国没有外交关系的国家，可以把中国驻其他周边国家的使领馆的电话记录下来，以便出现问题的时候就近求助，如果 12308 占线，建议大家拨打 861059913991 外交部领事保护中心的热线，也可以关注领事保护中心的官方微信“领事直通车”，通过微信随时了解领事保护的信息和一些国际旅行的常识。
- 2) 到当地的使领馆或中国领事服务进行登记。
- 3) 到目的地国以后主动和有关安全部门保持联系，及时获得最新的安全信息，提高安全防范意识，防骗、防诈、防盗、防抢。
- 4) 不要轻易给陌生人开门；出门不要携带贵重物品何大量现金；不要在自己的居住地存放大量的现金；车里的贵重物品不要摆放在明处；不要在黑暗的地方打车；陌生人要搭车的时候要小心；文件钱包等贵重物品出行的时候不要放在容易被利器拉开的口袋里；遇到警察检查护照，先让警察出示他的证件，记录警牌警车号；不要在黑市上换汇；交罚款的时候不要当的警察的面给他现金，到指定银行交付；街上遇到孤立包裹不要接近打开，及时报警。晚上尽可能不要出门，不去酒吧、娱乐场所等地。
- 5) 特别是女性同学，在个人安全方面要更为注意，谨慎交友，据公安部门统计，强奸案 60% 是发生在熟人之间，所以大家出门在外要有忧患意识。
- 6) 牢记当地报警电话，学习急救和危机处理知识，万一遇到水火灾、自然灾害、抢劫、盗窃、交通事故、性侵害及其它突发事件要尽量保持冷静，在保证自己的生命安全的前提下迅速报警求救。
- 7) 确保出行安全，严格遵守所在地交通法规。中国学生在国外因为违反交规造成事故的案例不少，请大家一定注意。如要驾车，要办当地驾照或国际驾照，务必要证件齐全，禁止酒后驾车。即使是超速、剐蹭他人车辆逃逸等这样看起来很不“严重”的事，被发现后肇事者不仅会面临罚款，还可能被起诉上庭。
- 8) 保护信用卡信息不外泄，不要让他人拍照，定期核对账单，一旦丢失，立即挂失。以美国为例，刷信用卡不需要密码，盗刷后银行也不会赔付。
- 9) 低调做人不炫富，以免引起不法之徒觊觎。
- 10) 尽快的融入当地，转变角色，熟悉当地的政治、经济、文化和社会情况，入乡随俗。到学校后新同学尽量向老同学接近，老同学尽量帮助新同学，建立自己的朋友圈，注意文明形象，遵纪守法。如不要在酒店机场等公共场所大声喧哗，不要在非吸烟场所吸烟。不要在穆斯林地区公开喝酒。
- 11) 依法理性维权，当你的合法权益收到侵害的时候，可以对当地部门进行投诉，甚至可以通过司法机关进行投诉，但是不要采取过激的行动，对当地警察移民部门的执法行为，要争取说明情况，防止误解，不要暴力抗法或者试图贿赂以减轻处罚。
- 12) 定期和家人联系，报平安。
- 13) 严格按签证照期限出境，如有延期需要，通过学校相关部门进行申请，不要抱有侥幸心理超期滞留。

## ➤ 海外交流学习健康生活

要健康成功的留学，其中一个重要部分就是心理健康，面对文化及环境差异，同学们对新的生活和学习环境要抱着积极的心态去了解、适应，有意识地参加和组织各种活动，扩大社交圈，学会表达自己的想法，处理自己的心态和情绪，接纳他人并与人合作。此外你们还可以根据学习进展和个人兴趣，有意识规划交流结束后的发展方向，是要回国读研、创业、找工作还是利用已有的经历申请国外大学继续深造，并为此做好准备。我们希望当你回国时，国外的留学经历能带给你的不仅仅只是修满的学分与优秀的毕业成绩。

## ➤ 在海外学习

1. 学校通常会为国际学生安排学术顾问，他们会在整个交流期间为大家提供学术、生活上的指导，如果没有这样的安排，海外院校的国际学生办公室也会提供类似的帮助和咨询，同学们可以在上班时间通过邮件、电话预约时间，或直接到办公室与他们联系、见面。
2. 国外的教学方法跟国内有较大的不同，同学们要逐渐适应新的教学方法。首先是国外大学的课余时间比较多，同学们要充分安排好自己的时间，学习、生活都要兼顾，多参加社交活动。其次，国外大学课程中有需要大家写小论文的作业，一般都是同学之间合作完成，大家可以利用图书馆、网络、辅导书等资源，发扬钻研和团队精神，展现学术能力；第三，在课堂上要多提问题，不仅有助于更好地学习专业知识，也会为你争取不少的课堂表现分；如果因为语言限制无法在课堂上清楚的表明自己的问题，课后也可以通过发邮件或和导师预约见面时间来解决。
3. 国外大学的考试不会很难，但包含的知识面很广，而且是综合评分，看中出勤率、课堂表现及日常作业完成情况，大家要多在平时努力。

## 北京交通大学海外项目学生交流感言征集

致北京交通大学海外项目的全体同学：

首先祝贺大家顺利获得海外院校录取，即将开始在海外的全新的生活学习之旅，同时国际教育交流中心的各位老师希望能更多地了解大家的海外经历，将其分享给国内学校的其他同学。你们的反馈对我们中心工作内容的完善和服务品质的提升也会有很大帮助。鉴于此，我们希望同学们能够分享以下经历：

4. 申请海外项目的过程与经验
5. 对国际教育交流中心海外项目部门的建议或意见
6. 在海外院校学习交流的感受及经验
7. 在海外城市生活的全攻略
8. 在海外期间发生的各种新鲜事以及其它你想分享给大家的事
9. 其它你觉得值得分享的事

大家可以在交流学习进行中或学期结束后把你们的交流感言及精彩照片发到 [abroad@bjtu.edu.cn](mailto:abroad@bjtu.edu.cn)，我们将会对此进行宣传，以期让更多的同学了解海外学习生活并参与其中。

北京交通大学国际教育交流中心

2015年7月10日