

出国留学的常见问题



赴国外留学,是否要到中国驻外使领馆办理报到注册手续?

中国学生赴海外留学可主动与中国驻当地使领馆取得联系,也可登录有关使领馆教育处的留学生在注册系统注册,以便日后办理学成回国相关手续。

留学人员在当地应遵纪守法、入乡随俗、与人为善。

留学生如何购买保险?

部分学校推荐或要求学生购买指定保险,详情请咨询学校。如学校没有强制性规定,留学生可以自由选择保险公司投保。建议尽可能购买必要保险。

留学生办理留学、转校、毕业手续,对学校停课、取消学籍等处罚不满,对学校缴费要求不满等如何处理?

可自行与学校协商解决,或向中国驻当地使领馆反映有关情况,寻求建议。

如留学生出现心理不适怎么办?

留学生在海外,难免会因语言和文化差异加重心理负担。一旦出现心理不适,当事人应尽早与学校的留学

生主管部门和心理顾问约谈,或找医生求助。另外还可联系当地中国留学生组织及中国驻当地使领馆,使领馆和留学生组织将在力所能及范围内提供协助。当事人宜与在国内家人保持密切联系,告知他们真实情况,商议办法妥善解决。

如身边中国留学生出现精神问

题,应如何为其提供帮助?

请尽快向学校反映有关情况。可协助该同学尽快就医,及时治疗。可联系当地中国留学生组织及中国驻当地使领馆要求协助,请将该同学的姓名、联系方式、就读专业、国内家人联系方式、学校联系方式及其他信息通报使领馆,使领馆将与校方联

系协调解决问题,并视情况通知家属。

留学生失联案件时有发生,应如何预防?

失联常见原因包括:手机关机、没电、欠费或丢失;假期外出旅游未告知家人;前往偏远地区失去通信信号;故意或无意与家人失去联系;心理压力或心理疾病等。

建议留学生加强自我保护意识,牢记当地报警、急救及使领馆联系电话,遇紧急情况时联系,平时与家人保持持续畅通联系,让家人放心。建议留学生家长事先留存学生就读学校、院系及专业名称,国外详细住址,手机号码,老师、同学或室友、房东的联系方式等必要信息,以便于发生紧急情况时联系,并寻求当地校方、中国驻当地使领馆提供帮助。

所在学校因故关闭了,学费没有退还,上学问题没法解决,使领馆能否提供帮助?

如学校关闭导致留学生权益受损,请冷静对待,与学校沟通退款退学或转学等解决方案。如沟通无果,建议通过司法途径解决。

海外领事保护与旅游安全指南

“江与海的交响——颂歌献给祖国”征文及读书心得获奖名单

在中华人民共和国成立70周年、崇明全力推进世界级生态岛建设之际,区区级机关工作党委组织开展“江与海的交响——颂歌献给祖国”庆祝新中国成立70周年征文活动以及读书心得征集活动。现将获奖名单公布如下:

征文获奖名单

一等奖	黄建华	张昊	董婧
二等奖	秦圣男	王杰	沈怡晨
	邱扬	续丽丽	傅佳运
三等奖	余绪文	周兵	戈永扬
	施凯旋子	沈翔	石健
	茅佳俊	沈一炜	孙航
	王强	徐海敏	于明
	陈靖翀		
优秀奖	张永金	沈正一	赵浩生
	罗晓云	陆枫枫	杨嘉妮
	高丹阳	陈裕麟	曹能荣
	朱信德	陈偌祺	陈滨
	汤圣一	黄立群	俞舜尧
	孙海楠	秦恒娟	
入围奖	马春辉	陆志水	鲍明珠
	王禹	沈燕敏	沈祖平
	蒋将江	施嘉怡	赵利燕
	陈程	曲浩超	施佳剑
	郭以恒	顾超	孙艺嘉
	施格韵	国珊珊	施洪超
	龚雪	龚一	

读书心得获奖名单

一等奖	邱美萍	陆佳裕	吕方鸿
二等奖	柏卫欣	钱颖	张政
	张欣悦	沈蕾	刘大鹏
三等奖	龚陈宇	王海明	黄双双
	蒋秉臣	张彪	赵爽爽
	倪婷婷	姚倩倩	朱娜
优秀奖	徐海敏	张青青	龚一
	施佳剑	王婷	王超
	沈洁	徐郑婕	沈晓杰
	朱卓君	施舒文	张柯郡

向全区教师致以节日问候

(上接1版)他说,崇明已经迈入又好又快发展的黄金期、关键期,比以往任何时候都更加渴求教育、渴求知识、渴求人才。希望全区广大教师始终牢记“立德树人、教书育人”的神圣职责和崇高使命,踊跃投身教育改革,积极开展创新实践,全面提升教学质量,争做习近平总书记殷切期望的“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师。

唐海龙、平辉、李政、邹明、姚卫华为2019年“全国教育系统先进集体”、2019年全国优秀教师、上海市“四有”好老师提名奖、崇明区第四届“十大师德标兵”称号获得者,以及上海市“园丁奖”教师代表、30年教育战线不懈奋斗者代表颁奖。

会上,以“奋进之师”为主题的教师节主题活动,通过“办好每一所学校”、“教好每一个学生”、“成就每一位教师”三个篇章,展现了崇明的奋进历程,尤其是在习近平新时代中国特色社会主义思想引领下,崇明教育人直面办学难题,发扬奋斗精神,为崇明教育改革发展不懈奋斗的精神风貌。

饭后走一走对身体有哪些好处

老话常说:饭后走一走,活到九十九。这是在说饭后散步有助于身体健康,那么饭后走一走对身体有哪些好处呢?

在饭后进行适当的散步活动,能够有效促进健康。从现代医学的角度来看,这个理论是正确的。适当的散步活动,有利于促进肠道蠕动、消化液分泌,促进食物的消化吸收,增强新陈代谢。但是饭后马上跑步或者运动是不可以的,因为吃饭后消化器官需要大量的血

液供应。若在这时跑步或运动,势必使骨骼肌抢走许多血液,结果造成消化道缺血,不但胃肠的蠕动减弱,而且消化液的分泌也会显著减少,这将引起消化不良,有时还会引起腹痛。

饭后多久可以运动

饭后半个小时内,以休息为主。和家人朋友一起饭后聊天,多聊些开心的话题,这是最合适的。既能保持

良好的心情,又保障了食物的最佳消化。

另外像散步、走路、广场舞、太极拳等轻度运动,饭后半小时至一个小时可以进行。慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动,可在饭后一个小时至两个小时进行。长跑、跳绳、踢足球、打篮球等高强度运动,宜在饭后两小时至三小时再进行。适当的运动能达到减肥和延年益寿的好处,但是也一定要注意运动的时间。

360 常识网

用辛勤指数拉高人民幸福指数

(上接1版)抓好集中学习研讨,坚持理论联系实际,把学习研讨同研究解决本地区本部门本单位改革发展稳定等突出问题和党的建设面临的紧迫问题结合起来,同当前推进的乡村振兴、花博会筹办、重大生态项目建设等工作结合起来,同个人的思想实际结合起来,进一步增强党员干部守初心、担使命的责任感和使命感,不断提高运用科学理论解决实际问题的能力。

唐海龙强调,要坚持边调研边学习边对照检查,在调研中深化理解和感悟,在理论联系实际的过程中寻找解决问题的办法措施。带着问题“走下去”,求真务实“蹲下来”,谋得良策“提上来”,善于在调研中发现先进典型,在调研中总结经验做法,在调研中分析问题原因,在调研中思考解决办法。要自觉对照习近平新时代中国特色社会主义思想

特色社会主义思想找差距、查短板,在不断深化学习教育和调查研究中,把问题找准查实、把根源剖深析透。认真对标对表,广泛听取意见,深刻剖析反思,真正把问题原因找深找透,把努力方向找准找实。

唐海龙强调,这次主题教育时间紧、任务重、要求高,要加强组织领导,切实增强责任感和紧迫感,把高质量开展好主题教育作为当前一项重大政治任务,周密安排部署,注重分类指导,加强督促检查,突出领导带头,强化宣传引导,精心组织推动,以强烈的政治担当、良好的精神状态和扎实的工作作风,真正把主题教育组织好、开展好。

徐海鹰指出,崇明区委关于开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的实施方案符合中央和市委要求,符合崇

打造世界级生态岛的一流教育

(上接1版)唐海龙强调,要坚持正确的办学方向,落实“五育”并举,构建德智体美劳全面培养的教育体系,重中之重是要在厚植爱国主义情怀上下功夫,让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根。要站在世界级生态岛建设全局的高度,全面优化教育布局,坚持问题导向,着力补短板,进一步优化资源,集中优势,促进城乡教育更加优质均衡发展。要突出师德师风建设,加强教师能力建设,抓好校长队伍建设,着力建设一支“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的教师队伍。

唐海龙强调,必须毫不动摇地把坚持党的领导摆在首位,坚持党管办学方向、管改革发展、管干部、管人

才,充分发挥党的政治优势和组织优势,确保崇明教育事业始终沿着中国特色社会主义办学方向稳步前行。要强化党对教育工作的全面领导,认真落实教育事业优先发展战略,加强教育发展规划,把教育发展纳入经济社会发展规划。要进一步完善教育系统党建工作,按照新时代党的建设总要求,切实树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”。各有关部门要把教育事业作为分内之事,立足自身职责,发挥职能优势,各司其职、通力协作,形成全区上下齐心协力抓教育的强大合力。

平辉在讲话中希望崇明坚决落实教育优先发展战略这一根本要求,一如既往地坚决履行教育法定职责,完善

国防和双拥知识 (四)

【中国武装力量】

★ 中国人民解放军军衔是区分军人等级,表明军人身份的称号,标志着国家给予军人的荣誉。中华人民共和国成立后,中国人民解放军于1955—1965年第一次实行军衔制度。军官军衔分为4等14级:即中华人民共和国大元帅、元帅;大将、上将、中将、少将;大校、上校、中校、少校;大尉、上尉、中尉、少尉,后来又增强了准尉军衔。1988年7月,重新实行军衔制度。现役军官军衔设3等10级,将官:上将、中将、少将;校官:大校、上校、中校、少校;尉官:上尉、中尉、少尉。预备役军官军衔设3等8级:少将;大校、上校、中校、少校;上尉、中尉、少尉。士兵(官)军衔设为一等军士长、二等军士长、三等军士长、四级军士长、上士、中士、下士。义务兵军衔设为上等兵、列兵。

★ 建军节:1927年8月1日中国共产党人发动南昌起义,打响了反对国民党反动派第一枪,中国人民解放军从此诞生。中华人民共和国成立后,将此纪念日改称为“中国人民解放军建军节”。

★ 军旗、军徽是中国人民解放军的象征和标志。1949年初,党中央提出制作我军军旗、军徽的方案。“八一”二字,表示1927年8月1日举行的南昌起义。旗上五角星,象征党对军队的绝对领导。1949年6月15日,中央军委颁布的命令指出,军旗表示“中国人民解放军自1927年8月1日南昌起义诞生以来,经过长期奋斗,正以其灿烂的星光普照全国”。军徽的图案由五星和“八一”组成。五星为红色,外镶边和“八一”为金黄色。

上海市崇明区人民武装部
上海市崇明区双拥工作
领导小组办公室