



華東師範大學
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY

华东师范大学 国际学生 校园生活指南

• • • • •

2026年7月修订



亲爱的新同学：
你好！

欢迎来到华东师范大学这个充满活力的多元化社区。你即将要开始这段异国他乡的学习之旅，或许既让你兴奋又觉得充满挑战。因此，华东师大国际教育管理中心为你准备了这本内容全面的手册，帮助你在抵达后更好地适应环境。

在你踏上这段学习和成长旅程时，我们鼓励你充分利用各种机会：积极参加学校活动、加入学生组织，利用学校和上海的资源……你不仅可以丰富你的学习经历，还可以建立终生友谊，并获得宝贵又实用的技能。

再次欢迎你来到华东师范大学，与世界各地的同学们一起学习、茁壮成长！

期待你的到来！

国际教育管理中心
华东师范大学



目录

CONTENTS

学生活动

新生系列活动	02
国际文化节	03
文化考察	04
新年活动	05

学生组织

国际学生联合会 (ISU)	07
ISU小程序	08
国际学生社团一览	12
ISU管理团队	15



校园生活

校园地图	17
保险	19
宿舍入住	20
三卡办理(电话卡、校园卡、银行卡)	20
校园WI-FI使用指南	22
快递服务	22

校园周边

交通出行	24
周边商场	28
常用手机APP	30
安全提示	31

01 学生活动

- 新生系列活动
- 国际文化节
- 文化考察
- 新年活动



秋季学期国际学生特色活动

为了让国际学生有更多文化交流的机会和平台，华东师范大学国际教育管理中心每学期都会为同学们组织丰富多彩的活动。



9月中下旬

新生系列活动

10月

第二课堂文化考察



11月

国际文化节



12月底或1月初

新年活动

Happy
New
Year

新生系列活动

踏入大学校门，意味着一段全新旅程的开始。一系列丰富多彩的迎新活动正在等着你，帮助你更好地融入这个温馨而充满活力的大家庭。打破隔阂，增进了解，让我们帮助你共同开启大学生活新篇章。



国际文化节

11月，学校将迎来一年一度最受国际学生欢迎的国际文化节！活动包含多国风情迷你博览（Mini Expo）以及多元文化表演，是展现世界多元文化、促进中外学生交流的重要校园活动。

欢迎各位国际新生提前准备传统民族服饰，携带本国特色纪念品，在文化节上展示自己国家的文化、讲述家乡故事，与来自世界各地的师生互动交流，让你的大学生活更加丰富多彩！



文化考察

在知识的海洋里，除了课堂的严谨学习，还有一片更为广阔的天空等待我们去翱翔。国际教育管理中心将在每学期组织一次文化考察活动。走出教室，走入自然，走进中国历史和文化的长廊，与同学们一起，在探索与发现中增进友谊，共同成长。



新年活动

当岁末的钟声敲响，新年的脚步悄然而至。与师生共舞，与朋友同欢，共同迎接充满希望的新一年！





02 学生组织

- 国际学生联合会 (ISU)
- ISU 小程序
- 国际学生社团一览
- ISU 团队

国际学生联合会

作为一名 ECNU 的学生，我们鼓励并欢迎你迎接新的机遇，挑战自己的极限，探索自己的兴趣。在学生组织的支持下，你可以更上一个台阶，充分发挥自己的潜能。赶快来看看我们的国际学生联合会！

华东师范大学国际学生联合会（International Students Union ECNU，简称 ISU）是由一群来自不同文化背景、有热情、有才华、有奉献精神的国际学生们在国际教育管理中心老师的指导下组建而成的学生组织，致力于为学校国际化校园文化建设和我校国际学生生活提供服务，为培养卓越的全球化人才提供助力。



口号
Inspiring
Striving
United

使命和愿景
I Stand by U
I Strive forward with U
I will always Stay with U

国际学生联合会由四个部门组成：

国际学生社团联合会

国际学生社团联合会提供不同类别的社团。在每个社团中，你会发现一群与你志同道合的学生。加入社团，可以让你与兴趣相投的朋友建立联系，并与来自世界各地的学生进行交流。

秘书处

我们是国际学生联合会的行政团队与对外桥梁！我们负责完成联合会的内部管理，包括安排例会、撰写会议纪要，汇总每月活动信息、管理物资等。同时，我们接待来访合作单位、拓展合作渠道，为 ECNU 国际学生争取更多福利与机会。

活动策划部

- 我们是校园国际学生活动的主创团队，负责全年各类主题活动的策划、统筹与落地执行！
- 活动涵盖中外文化交流、实习就业分享、学术成长沙龙、校园生活体验等多个方向，同时我们参与国际文化节等大型重磅活动的组织工作。
- 在这里，我们把你的创意变成真实活动，和各国同学一起打造精彩校园体验，积累真实活动策划经验！

宣传媒体部

- 我们是 ECNU 对外宣传的使者，负责传播 ECNU 校园文化、面向全球展示我们的校园生活！
- 视觉设计组：宣传物料设计、公众号 & 海外媒体账号运营，尽情发挥你的审美与创意
- 文字采编组：撰写推文、新闻稿，开展校园采访，用笔尖记录校园故事
- 影像摄制组：活动摄影、短视频拍摄，完成你的创意剪辑，用镜头捕捉校园高光时刻

ISU 小程序

无论你是想参与精彩活动、获取生活指南，还是寻找职业机会，ISU 小程序都能成为你的得力助手。

活动中心

一站式浏览国际学生活动：在线报名或加入候补，现场扫码签到，让你不错过每一次热闹。



校园生活指引

图文并茂呈现留学攻略、就医指南、宿舍信息与签证流程，助你轻松融入校园。



职业发展

实时获取校内外实习与招聘动态，一键转发、查看申请方式，为你的职场之路添翼。



如何使用小程序?

打开微信，搜索公众号“**ECNUISU**”或直接扫描下方二维码，进入 ISU 小程序。



进入【个人中心】页面，点击**一键登录**按钮。授权后填写您的姓名和学号。**请务必填写与校园卡一致的姓名与学号，才能完成认证。**



登录成功后，可在【首页侧边栏】或【个人中心】查看认证状态。



若认证状态在 24 小时内无变化，或注册过程中遇到问题，请将问题发送至邮箱：isu@gec.ecnu.edu.cn

更多精彩，等你来探索！

往期精品活动回顾

文化考察与野餐



企业参观



创业分享会



国际学生求职招聘会



文化学术分享展



跳蚤市场



国际学生社团一览

多语言社

以语为伴，共同丈量世界的高远。



国潮社

一招一式，四两拨千斤，品一杯香茗，闻一室墨香。让我们一起感受中华文化的魅力。



板球社

师大板球，从我做起，冲出重围，打出未来！



环保社

快来加入臻境环保小队，一起守护“真净”校园吧！



瑜伽社

健康生活，成熟思考。



舞蹈社

练舞交友，我们在等你！



羽毛球社

羽为中心，融为一体。



国际学生志愿服务队

让我们帮助他人的同时成长自我。爱心无国界，我们在行动！



电子音乐社

欢迎想要成为优秀电子音乐人才的你们！



龙舟社

华师大，最厉害！



足球社

兄弟齐心，快乐足球！



小提琴社

享受音乐，分享快乐！



电影社

逐帧探索世界文化之美。



篮球社

加入我们篮球社吧！



乒乓球社

乒博奋进，以球会友



欢迎来参加我们的活动，留下难忘的回忆，获得有意义的经验，结识各国的朋友们！



想参加活动的同学们：

- 1、关注微信公众号华东师范大学国际教育管理中心，获得活动推送通知。
- 2、关注 ECNUISU 小程序并完成认证，第一时间报名活动！



ISU 管理团队



曾智勇

会长

马来西亚 | 硕士
教育学 (教育学原理方向)



吴佳瑞

副会长

俄罗斯 | 硕士
翻译 (俄语笔译方向)



刘升旭

副会长

缅甸 | 本科
汉语国际教育



沐安琪

秘书长

泰国 | 硕士
产业经济学



王慕洁

活动策划部部长

法国 | 本科
英语 (国际学生方向)



胡婕妮

活动策划部副部长

比利时 | 硕士
国际中文教育



裴永恩

宣传媒体部部长

韩国 | 本科
英语



雪英

宣传媒体部副部长

俄罗斯 | 本科
汉语国际教育

**加入
我们**

如果你愿意寻求挑战，获得技能并提高领导能力，我们热忱邀请你成为我们 ISU 的一员！让我们一同创建一个充满活力和多样性的社区，促进国际学生的个人发展。赶快将你的简历发送到 isu@gec.ecnu.edu.cn！

A low-angle photograph of the East China Normal University (ECNU) main gate. The gate is a large, grey stone archway with the university's name in gold Chinese characters. A red flag with yellow stars flies from a pole on top of the arch. The sky is blue with light clouds. A large orange circle is overlaid on the lower half of the image, containing the page number and title.

華東師範大學

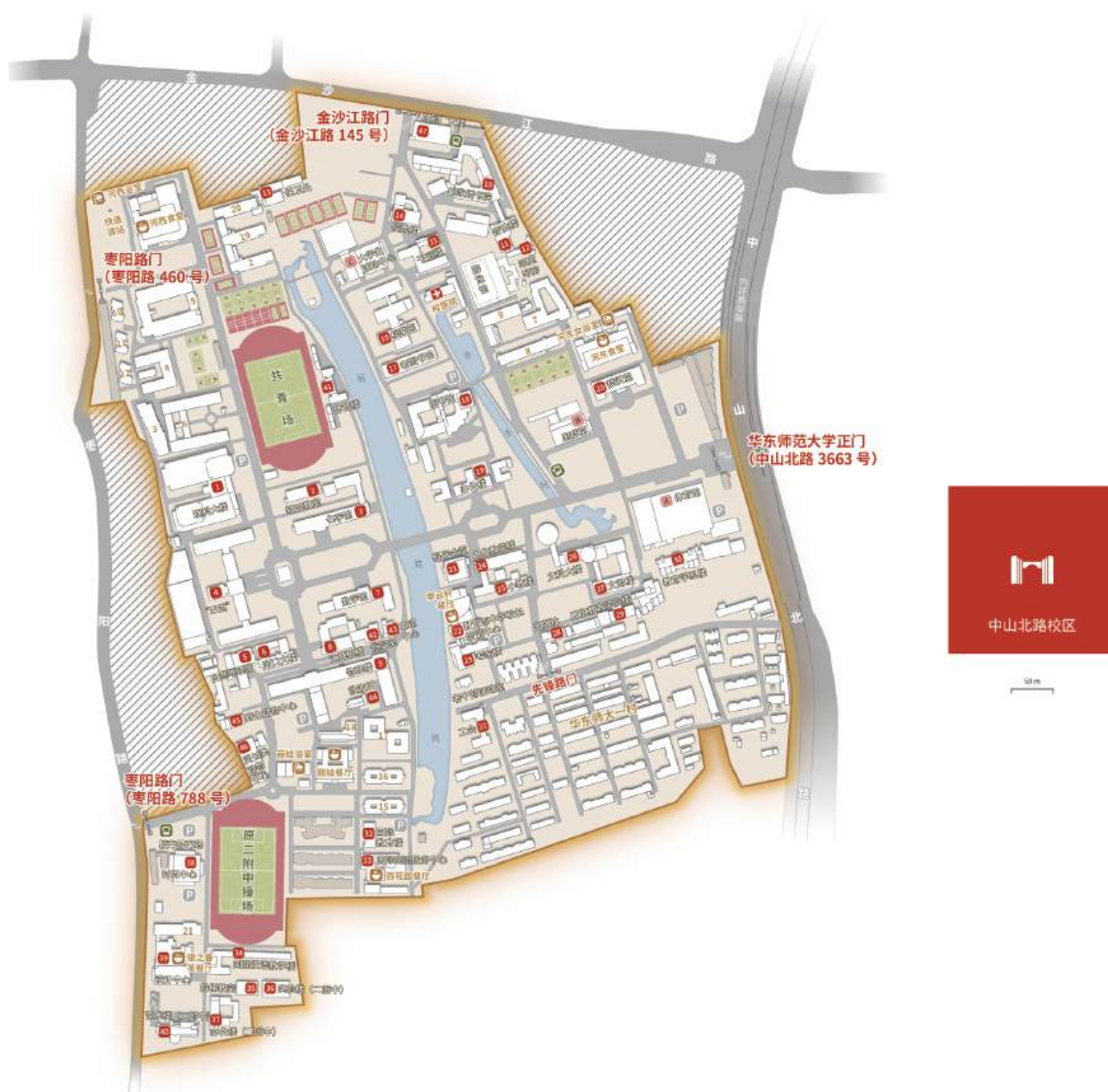
03

校园生活

- 校园地图
- 保险
- 宿舍入住
- 三卡办理（电话卡、银行卡、校园卡）
- 校园 WI-FI 使用指南
- 快递服务

你好！欢迎来到 ECNU 校园！为了帮助新生更好地适应新的环境，我们特别整理了一些建议和小贴士，帮助同学们提前了解到校后需要做的准备。

校园地图



普陀校区校门信息

1 号门：中山北路 3663 号（24 小时）
2 号门：金沙江路 145 号（6:00–23:00）

3 号门：枣阳路 788 号（6:00–23:00）
4 号门：枣阳路 460 号（6:00–23:00）



闵行校区校门信息

1 号门：东川路 500 号 (6:00–23:00)

4 号门：虹梅南路 5777 号 (6:00–23:00)

2 号门：莲花南路 5005 号 (6:00–23:00)

研究生公寓门：虹梅南路 5800 号 (6:00–23:00)

3 号门：剑川路 399 号 (24 小时)

保险

根据 2007 年中国教育部发布的《高等院校规定国外留学生购买保险暂行条例》，凡在华学习时间超过 6 个月的学生必须在**中国内地**购买**团体综合意外险**保险，若你的学习期限超过六个月，必须在完成注册前完成保险购买。若确实有困难的，可以在注册报道当天现场购买。

若你的学习期限少于 6 个月，你可以自行购买保险，但必须在注册时通过学校查验。

保险的使用与理赔



* 如对保险事宜有任何问题，欢迎联系孙老师 (xqsun@gec.ecnu.edu.cn) 或登录保险公司首页 www.lxbx.net 查看信息。

宿舍入住

- 1.如果你成功预定了校内宿舍，请携带录取通知书和护照原件前往前台办理入住，领取房卡与《临时住宿登记表》。
- 2.学生需自备床上用品（包括床褥、床单、被芯、被套、枕头、枕套）、毛巾、牙膏、牙刷、拖鞋等日常生活用品。
*9月8日-12日，在留学生公寓2号楼及国际交流服务中心大厅将提供床上用品售卖服务。
- 3.入住后，公寓不提供房间内日常清扫服务，请同学们自行准备打扫用品，保持房内卫生整洁。
- 4.更多公寓信息，请参考各公寓《入住手册》。

三卡办理（电话卡、银行卡、校园卡）

中国的电话卡、银行卡，以及华东师范大学的校园卡是每一位学生必不可少的，这三张卡将让你在上海的生活更加丝滑。一起来看看怎么办理这三张卡，以及一些注意事项吧！



电话卡

相信电话卡是大家最关心的！有了中国的电话卡，才能在中国打电话、使用流量、绑定各个手机APP等等。学校附近都有哪些通讯公司呢？



普陀校区

- 中国电信：金沙江路788号一楼
- 中国联通：梅岭南路423-3号



闵行校区

- 中国电信：研究生公寓7号楼一楼（校内）
- 中国联通：闵行校区学生发展空间108室（校内）

温馨提醒

- 1.办理电话卡需要材料：护照
- 2.新生入住期间（9月8日、12日），联通公司与电信公司将有工作人员在留学生公寓2号楼及国际交流服务中心大厅提供手机办卡业务。
- 3.开学报到期间（9月10日、11日、14日、15日），联通公司与电信公司将有工作人员来报到注册现场，为大家提供手机办卡业务。
- 4.办理中国的手机号码后，才能申请银行卡。



银行卡

当你在中国留学，办理一张中国的银行卡是非常必要的。支付宝、微信都需要绑定中国的银行卡才能在中国更好地使用。以下是学校附近银行网点的信息，同学们可以根据自己的需要选择银行进行办理。



中国银行

BANK OF CHINA



普陀校区

- 长风公园支行：怒江路 311 号
- 长风商务区支行：中国银行大渡河路 196 号
- 兰溪路支行：兰溪路 7 号



闵行校区

- 吴泾路支行：龙吴路 5668 号



中国工商银行

INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA



普陀校区

- 华东师大支行：中山北路 3665 号
- 金沙江路支行：中江路 942 号
- 普陀支行：大渡河路 388 弄 5 号



闵行校区

- 吴泾支行：虹梅南路 5696 号

温馨提醒

1. 办理银行卡需要材料：护照，录取通知书，临时住宿登记单，需要提供中国手机号。
2. **中国银行、中国工商银行**可以受理学习期限是 6 个月以下留学生的办卡申请。
3. **奖学金学生**一定需要申请**中国工商银行**的账户。
4. 开学报到期间（9 月 10 日、11 日、14 日、15 日），可以在校内报到现场申请中国银行银行卡。
5. 银行卡激活与开通需要几天时间。在你的银行卡开通前，建议准备一些现金。



校园卡

在开学报到时，你将会领取到校园卡。有了这张校园卡，你可以刷校园卡进出校园、在校内食堂、超市付费。

如果你不小心遗失了校园卡，可以前往校园卡中心，出示《录取通知书》或者《在读证明》并支付 20 元，补办校园卡。



校园卡中心地址

- 普陀校区：地图 22 号
- 闵行校区：图书馆主楼 207 室

如果你校园卡余额不足，可以用微信扫一扫下方的二维码进行充值。



登录信息如下

- 用户名：学号
- 密码：护照后六位 @ECNU

（注意：ECNU 是大写字母）

校园 WI-FI 使用指南

1. **【首次登录】** 在其他网络环境下（非校园网），在网页浏览器中输入网址：sso.ecnu.edu.cn 后，会显示登录页。



在登录页上输入学号，初始化密码，即可进入统一登录中心自维护页面。

学号在校园卡上，初始化密码为：护照号后六位 @ECNU，若护照号后六位有字母请用小写，ECNU 均为大写字母

2. **【修改密码】** 在自维护页面左侧点击“安全设置”，再在“安全设置”页面中点击“修改密码”，后根据提示设置新密码。新密码长度须为 8~32 个字符，且须包含两种字符（数字、大写字母、小写字母、特殊字符）。



注意：新密码不能为初始化密码。

3. **【绑定手机】** 修改成功后，请及时用新密码重新登录 sso.ecnu.edu.cn，进入统一登录中心自维护页面。



在自维护页面左侧点击安全设置后，再在安全设置”页面点击“更换绑定手机”后根据提示设置绑定手机号。

4. **【设备上网】** 在当前设备上找到“ECNU-1X”信号并点击，输入账号和新密码即可上网。

快递服务

普陀、闵行校区内都设有菜鸟驿站，同学们可以很方便地在此收取、发送快递。你在网上购物时，可以写上你所在校区的邮寄地址以及你的个人信息，你可以根据短信发送的架子编号，从菜鸟驿站拿到自己的包裹。

普陀校区

- 菜鸟驿站位置：河西食堂后方
- 邮寄地址：上海市普陀区中山北路 3663 号
华东师范大学

闵行校区

- 菜鸟驿站位置：研究生公寓 13 号楼东侧
- 邮寄地址：上海市闵行区虹梅南路 5800 号
华东师范大学研究生公寓

04

校园周边

- 交通出行
- 周边商场
- 常用手机 APP
- 安全提示

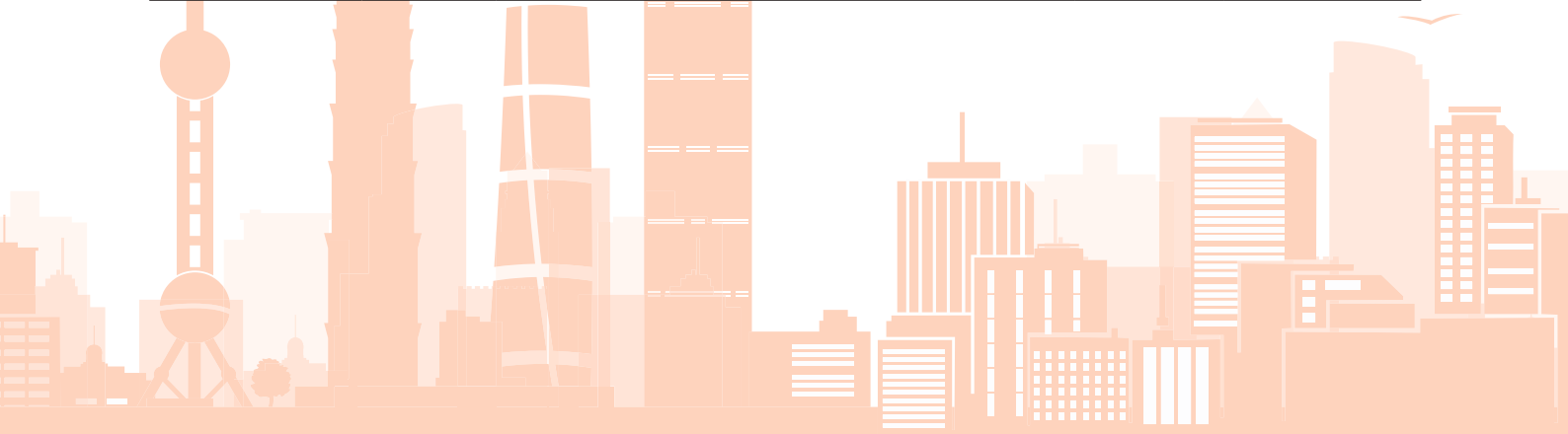


华东师范大学的两个校区分别坐落于上海普陀区、闵行区，学校周边有丰富的设施和服务，为国际学生提供了便利和舒适的学习生活环境。四通八达的公共交通线路、便利的购物娱乐场所、快捷高效的快递服务，都会让你爱上这里的生活。

交通出行

如何到达学校？

出发地	目的地	公共交通方式	大致时长	打车费用 (仅供参考)
浦东国际机场	普陀 校区	乘坐地铁 2 号线至中山公园站，换乘地铁 3 号线 /4 号线至金沙江路站。	2 小时	250 元
虹桥机场		乘坐地铁 2 号线至中山公园站，换乘地铁 3 号线 /4 号线至金沙江路站。	1 小时	70 元
虹桥火车站		乘坐地铁 2 号线至中山公园站，换乘地铁 3 号线 /4 号线至金沙江路站。	1 小时	70 元
上海站		乘坐地铁 3 号线 /4 号线至金沙江路站。	30 分钟	30 元
浦东国际机场	闵行 校区	乘坐市域机场线到景洪路，转乘地铁 15 号线至紫竹高新区站，转乘 958 路或出租车至虹梅南路剑川路站下。	1.5 小时	200 元
虹桥机场		乘坐市域机场线到景洪路，转乘地铁 15 号线至紫竹高新区站，转乘 958 路或出租车至虹梅南路剑川路站下。	1 小时 10 分钟	100 元
虹桥火车站		乘坐地铁 2 号线至娄山关路站，转乘地铁 15 号线至紫竹高新区站，转乘 958 路或出租车至虹梅南路剑川路站下。	1.5 小时	100 元
上海站		乘坐地铁 1 号线至上海南站站，转乘地铁 15 号线至紫竹高新区站，转乘 958 路或出租车至虹梅南路剑川路站下。	1.5 小时	120 元



普陀校区校门信息

学校周边交通方便，地铁 15 号线连接了 ECNU 的两个校区，并且也可以通过 15 号线转乘各条地铁线路，让你轻松游上海。你可以在支付宝搜索“乘车码”，使用地铁对应的二维码，刷码乘车。



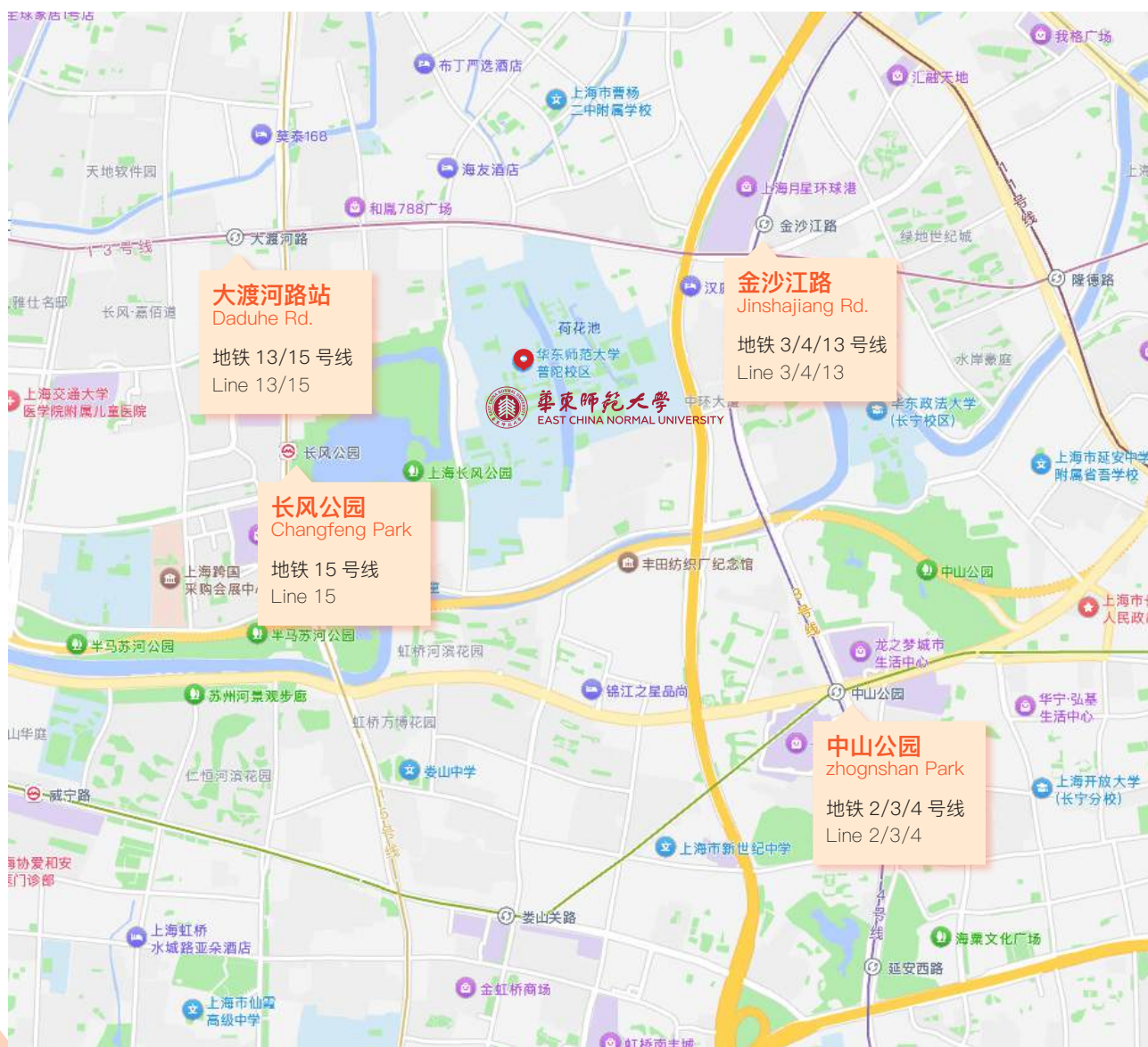
普陀校区

- 地铁 3、4、13 号线：金沙江路站
- 地铁 15 号线：长风公园站

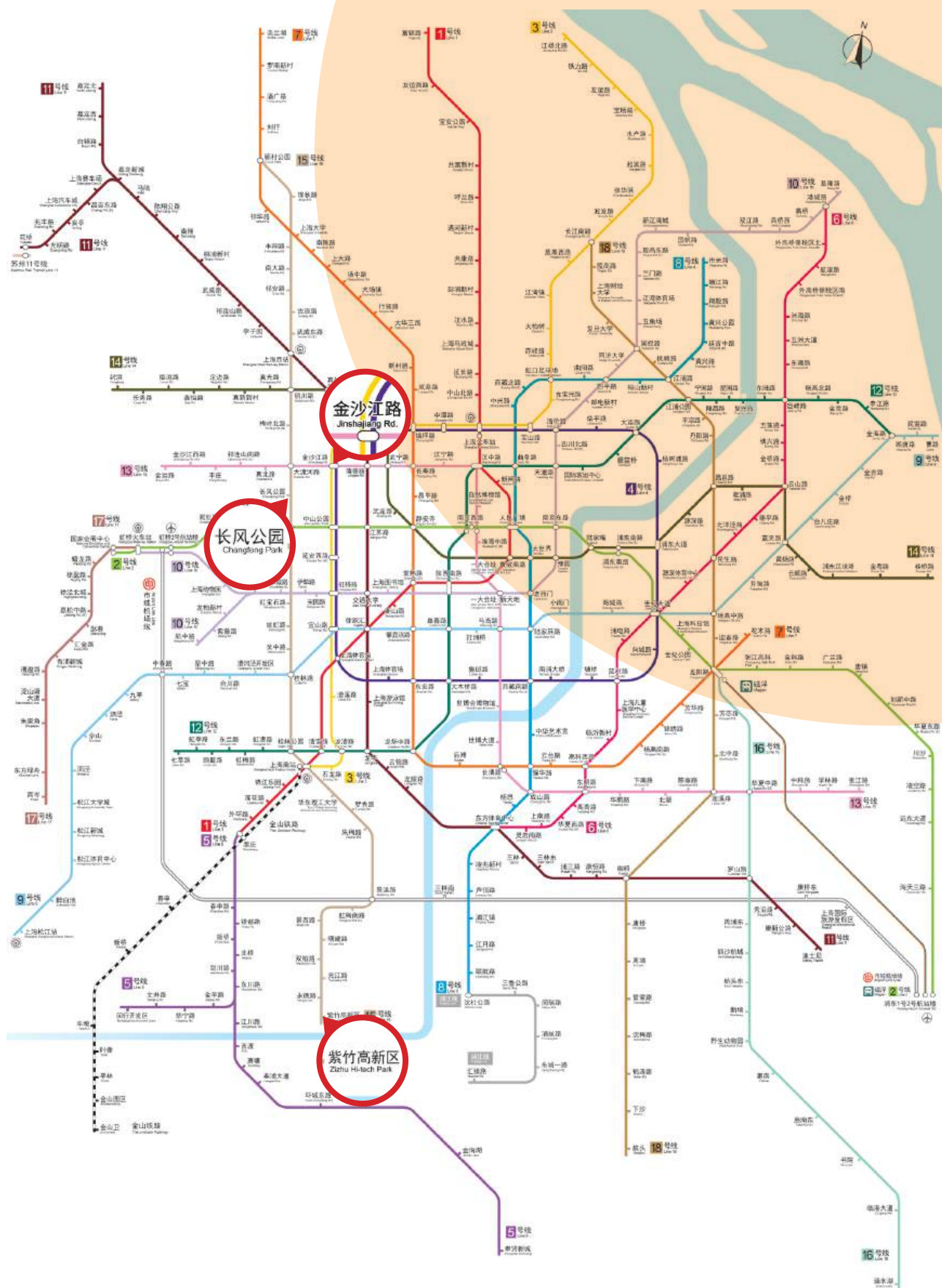


闵行校区

- 地铁 15 号线：紫竹高新区站







上海市公共交通

出租车

(1) 出租车的价格

5:00 – 23:00, 3 公里内 14–16 元, 超出后每公里 2.7 元

23:00 – 5:00, 涨价 30%

(2) 注意事项

请尽量乘坐正规出租车（顶上有灯），不要乘坐路边招揽客户的私家车。

请在下车前询问司机索要发票。必要时，可以通过发票找到车辆。

(3) 支付方式

乘坐出租车可以支付现金、支付宝支付、微信支付。部分车辆可以刷卡。

地铁

包括磁悬浮在内，上海全市共有 20 条线路，508 个站。

(1) 地铁价格

0~6 公里 3 元，6 公里之后每 10 公里增加 1 元

(2) 地铁支付方式

乘坐地铁可以使用上海市交通卡（可以在地铁站购买，是一种储值卡）、大都会 app（需要绑定银行卡或者支付宝），或者使用支付宝 / 微信搜索“乘车码”（微信与支付宝需要绑定银行卡）。除此以外，也可以在地铁站使用现金在自助购票机上购票。



共享单车

校内外有共享单车，需要使用指定 APP 打开。使用前需要先将 APP 与银行卡绑定。



* 请不要骑得太快。在校内外道路上注意安全。

周边商场

除了校内的教育超市，两个校区附近都有购物商场，相信一定能满足你与朋友们一起逛街、购物、享用美食、娱乐等各种需求。

普陀校区



■ 环球港：中山北路 3300 号



■ 长风大悦城：大渡河路 196 号



■ 龙之梦：长宁路 1018 号

闵行校区



■ 弘基生活时尚中心：永德路 419 号



■ 宝龙广场：剑川路 438 号



■ 满天星生活广场：莲花南路 3999 号

常用手机 APP

如今手机已经是大家生活中不可或缺的一部分了。那你知道在中国哪些是我们最常用的 APP 吗？他们都有什么功能呢？赶快来看看哪些还没有下载，相信他们会帮助你更好地融入和适应中国的生活。



微信

作为中国最受欢迎的通讯软件，微信不但能让你与朋友、同学和老师进行线上交流、在朋友圈中分享你的生活，还可以线上线下进行支付和购物。



支付宝

有了支付宝，你可以不带钱包出门，通过手机购买任何事物，从街头小吃到奢侈购物，甚至还可以与朋友分摊账单。你也可以使用支付宝扫描路上蓝色的 hello 共享单车上的二维码，帮助你轻松在校园中穿梭，也连接了地铁到你目的地的最后一里路。



百度地图

你想要轻松地在中国街道迷宫中找到你的路吗？百度地图是你终极帮手！无论打车、步行、公交路线，甚至公交车到站时间，一切尽在掌握。



滴滴打车

中国版的 Uber，就像你指尖的私人司机，只需轻点几下，便可获得一次便捷而实惠的乘车体验。



淘宝

中国的网上购物天堂，从衣服配饰到食物，从中国礼品到进口产品，配上中国快速高效的快递服务，让你不出家门就能动动手指，享受购物的快乐。



大众点评

到了一个新的城市，你是不是不知道去哪玩，有什么好吃的？大众点评让你一键解锁无限美食、超级便捷的旅行攻略，让你体验全新生活方式。



美团

美团上点外卖、蔬果快递，让你在家中享受各种美食。美团的打车、共享单车功能也给你多一个选择平台。这种集各个实用功能于一体的 APP，你不值得拥有一个吗？



携程

想要用一位能帮你预订火车票、机票，还能帮你找到好酒店，帮你规划行程的旅行精灵吗？携程就是你口袋中的私人旅行助手！

安全提示

安全始终是安心开启这段旅程的前提。无论是日常出行、校园生活，还是应对突发情况，掌握基本的安全知识能让你更从容地融入新环境。



健康生活

上海四季分明，夏季炎热，冬季湿冷，春秋季节天气变化频繁，建议关注天气变化，及时调整穿着和饮食，保持健康的作息，强健体魄。



安全外出

上海是一座非常安全的城市，但仍不建议夜间单独外出或去往陌生偏僻地区，也建议尽量避免出入十分拥挤的场所。



财产安全

建议外出时不要随身携带大量现金或贵重物品。中国的移动支付很发达，建议可以尝试体验“一个手机走遍中国”。



安全出行

外出时请严格遵守交通法规，不要乱穿马路。如需购买摩托车、电动车，一定要到公安部门进行登记，合法上路。



Taxi 出行

如果乘坐出租车，建议要向司机索要发票并保留好。万一在车上丢失了物品，或者对司机服务不满意需要投诉，发票是重要的凭证。



电器使用

使用各类家用电器时，用完后及时切断电源。不可在室内或楼道内给电动车充电，容易引发火灾。



谨防诈骗

警惕网上的虚假广告和诈骗信息，不要被“小便宜”所欺骗；也不要私下将钱转给任何陌生人。如果遇到不清楚的情况，建议可以与老师联系，寻求指导和帮助。



远离毒品

在中国，任何与毒品沾边的行为都是不允许的（包括大麻），切记远离毒品！也要特别注意不要接受陌生人提供的食品饮料。



上海欢迎你!
华东师范大学欢迎你!
祝愿大家愉快地留学与生活!

华东师范大学国际教育管理中心

电话: 021-62232013

办公地址: 普陀校区: 中山北路3663号物理楼二楼西侧

闵行校区: 虹梅南路5800号研究生公寓12号楼101室

邮箱: lx@ecnu.edu.cn

网址: <http://lx.ecnu.edu.cn>



关注我们公众账号
Instagram: [ecnuoie](#)



微信官方账号
ECNUOIE