地球Online 官方生存资料库 · 校园出行、职业资格与租务核验版

学生入学筹备、离校安全、权威考证与租房核验全书

涵盖民航锂电池安全规定、宿舍药箱与离校防火防盗清单、全球六大领域官方考证索引及 CMHC/NFPA 租房验房标准

一、 新生入学行前打包核对清单 (Back-to-School Checklist)

1. 核心证件与备份（随身双肩包携带，切勿托运）

- ☐ 身份证、护照原件（有效期需大于 6 个月）、签证/学习许可 (Study Permit / I-20)
- ☐ 录取通知书 (Offer Letter)、学费缴纳收据、住宿分配确认函、疫苗接种记录 (Immunization Record)
- ☐ 银行卡/信用卡、医疗保险卡、驾照原件、一寸/两寸白底证件照及电子版
- ☐ **3-2-1 备份：** 将上述所有证件扫描成 PDF 存入加密云盘，并随身携带 2 份纸质复印件与原件分开存放。

2. 💻 数码电子与学习用品（附民航充电宝铁律）

- ☐ 轻薄笔记本电脑/平板电脑、电源适配器、拓展坞、主动降噪耳机（图书馆与宿舍防噪必备）
- ☐ USB 闪存盘或移动固态硬盘 (SSD)、多国转换插头与带过载保护的合规排插（认准 3C / UL / CSA 认证）
- ☐ ✈️ **充电宝（锂电池）民航乘机强制规定（CAAC / FAA / TSA）：** 必须**随身携带，严禁放入托运行李**！机身必须有清晰额定能量标识且 **⩽ 100 Wh**（即 3.7V 标准下约 27,000 mAh；100–160 Wh 需航空公司柜台批准，超过 160 Wh 严禁登机）。

3. 🛏️ 宿舍床品、洗护与合规生活物资

- ☐ 床上用品：提前向学校确认床垫尺寸（国内高校多为 90×190/200cm；北美宿舍多为 **Twin XL 38×80 英寸 / 96.5×203cm**），备床单、被套、枕套 2 套及防螨床笠
- ☐ 个人洗护：速干浴巾、防滑淋浴拖鞋、洗发护发沐浴露、牙刷牙线、指甲剪套件、可折叠脏衣篮与洗衣凝珠
- ☐ 衣物配装：四季常服、防风防水冲锋衣、至少 **1 套合身商务正装/商务休闲装**（用于学术答辩、招聘会 Career Fair 及正式社交晚宴）

4. 💊 宿舍科学常备小药箱（循证 OTC 配置）

- ☐ **解热镇痛：** 布洛芬 (Ibuprofen) 或 对乙酰氨基酚 (Acetaminophen)（应对发烧、头痛、牙痛、痛经）
- ☐ **抗过敏：** 氯雷他定 (Loratadine) 或 西替利嗪 (Cetirizine)（应对换季花粉症、荨麻疹）
- ☐ **腹泻与防脱水： 口服补液盐 III (ORS)**（WHO 腹泻补水金标准）+ 蒙脱石散
- ☐ **外伤消毒护理：** 独立包装**聚维酮碘（碘伏）棉签**（无酒精不刺痛）、无菌纱布垫、防水创可贴、医用镊子、电子体温计

二、 寒暑假离校与退宿安全核验清单 (Vacation Safety Checklist)

☐ **贵重资产随身带走：** 电脑、平板、相机、移动硬盘、护照、身份证、房产/租房合同、银行卡及珠宝首饰切勿遗留空置宿舍。

□ **断电与冰箱防霉（关键）：** 拔除台灯、充电器、显示器及排插插头并关闭墙面总控开关；若长假宿舍整体拉闸断电，必须**提前清空小冰箱内所有食品，拔电擦干后用毛巾垫住门缝保持微开通风**，否则密闭断电冰箱必长满黑霉！

□ **清空腐败源与断水：** 倒空所有垃圾桶并套好干净袋；带走所有开封零食与水果；拧紧水龙头并确认无滴漏。

□ **门窗反锁与行程报备：** 锁紧阳台门与窗户卡扣，拉上窗帘遮光防暴晒；归还图书馆到期书籍；向家人与辅导员同步返程航班/车次信息。

三、 六大专业领域高含金量权威考证路线与官方直达网址

以下认证均为全球、北美或中国本土行业公认的权威准入或晋升资质，所有网址均为**官方核验真实域名**（报名认准官网，谨防山寨代报名机构）：

专业领域	核心权威证书名称	官方颁发/管理机构	真实官方网站地址 (Verified URL)
1. 信息技术 (IT) 与云原生安全	**CISSP** (注册信息系统安全专家)	ISC2 (国际信息系统安全认证联盟)	https://www.isc2.org
	AWS Certified Solutions Architect	Amazon Web Services (AWS)	https://aws.amazon.com/certification/
	CKA (认证 Kubernetes 管理员)	CNCF / The Linux Foundation	https://training.linuxfoundation.org
	OCP Java SE 17 / 21 Developer (LTS)	Oracle University	https://education.oracle.com/java
2. 工程技术与项目管理	**PMP** (项目管理专业人士资格认证) **CSM / PSM** (敏捷 Scrum 认证)	Project Management Institute (PMI) Scrum Alliance / Scrum.org	https://www.pmi.org https://www.scrum.org
	P.Eng / PE (注册执业工程师)	Engineers Canada / NCEES (US)	https://engineerscanada.ca
	LEED AP / Green Associate	U.S. Green Building Council	https://www.usgbc.org/credentials
3. 财务会计与金融风控	**CPA** (注册会计师)	CICPA (中国) / CPA Canada / AICPA	https://www.cicpa.org.cn https://www.cpacanada.ca
	CFA (特许金融分析师)	CFA Institute	https://www.cfainstitute.org
	FRM (金融风险管理师)	GARP (全球风险管理专业人士协会)	https://www.garp.org/frm
	CFP (国际金融理财师)	FP Canada / CFP Board	https://www.fpcanada.ca

专业领域	核心权威证书名称	官方颁发/管理机构	真实官方网站地址 (Verified URL)
4. 医疗护理与运动健康	**RN / LPN** (注册/执业护士资格)	NCSBN (NCLEX) / CCPNR	https://www.nclex.com
	BLS / ACLS (基础/高级生命支持)	American Heart Association (AHA)	https://cpr.heart.org
	CPT / CEP (认证体适能教练/生理师)	CSEP / NASM / ACE	https://csep.ca / https://www.nasm.org
5. 法律合规与反洗钱	**法律职业资格 (法考) / Bar / Paralegal**	中国司法部 / Law Society of Ontario	https://www.moj.gov.cn / https://lso.ca
	CAMS (国际公认反洗钱师)	ACAMS	https://www.acams.org
6. 教育培训与语言教学	**中小学教师资格 (NTCE) / OCT**	中国教育考试网 / 安省教师学院	https://ntce.neea.edu.cn / https://www.oct.ca
	CELTA / TESL (国际英语教师认证)	Cambridge English / TESL Canada	https://www.cambridgeenglish.org

四、 高效学习、科研与生活数字化工具箱（真实官方入口）

- **生活与时间管理：** **Google Keep** (keep.google.com，轻量速记)、**TickTick 滴答清单** (ticktick.com，日程与番茄钟)、**Splitwise** (splitwise.com，室友公摊算账)、**Forest 专注森林** (forestapp.cc)。
- **学术科研与记忆强化：** **Zotero** (zotero.org，免费开源学术文献管理与论文自动引文神器)、**Anki** (apps.ankiweb.net，主动回忆与间隔重复记忆闪卡)、**Notion** (notion.so)、**Obsidian** (obsidian.md，本地优先双链笔记)、**Wolfram Alpha** (wolframalpha.com，高等数学与科学计算引擎)。
- **远程协作与沟通：** **Slack** (slack.com)、**Discord** (discord.com)、**Zoom** (zoom.us)。

五、 租房防骗法则与房屋实地考察 20 项核验表（CMHC / NFPA 标准）

租房防诈铁律与 30% 预算红线（来源：加拿大抵押贷款和住房公司 CMHC / 美国住房部 HUD）

① **防骗一票否决：** 凡是在未实地看房、未核验房东身份与产权证明前，以“房源抢手”为由要求先转账支付【看房押金 / 诚意金 / 钥匙费】的，**100% 为租房诈骗**！

② **30% 收入负担准则：** 每月总居住成本（房租 + 水电气暖网 + 租客保险）建议控制在月可支配收入的 **30% 以内**。

③ **法定标准租约：** 签约时要求使用政府官方标准租约模板（如安大略省 Ontario Standard Lease、BC 省 RTB-1、英国 AST 押金第三方托管保护计划 DPS）。

🔍 实地看房硬件与消防安全核验清单

□ **烟雾与一氧化碳探测器（NFPA 生命线）：** 确认每层及卧室门外均装有正常工作的**烟雾报警器 (Smoke Alarm) 与一氧化碳探测器 (CO Detector)**，按下测试键有蜂鸣声（燃气暖炉或地下室尤为致命）。

□ **水压、热水与下水：** 同时打开淋浴与洗手盆水龙头测试水压是否骤降、热水升温速度，检查水槽下方管道有无渗水与霉斑。

□ **门窗密封、双层玻璃与紧急逃生窗：** 若租住半地下室 (Basement)，卧室必须具备符合消防规范的**可完全推开逃生大窗 (Egress Window)**。

□ **虫害与黑霉排查：** 用手电筒查看厨房橱柜铰链角落、冰箱胶条及踢脚线有无蟑螂粪便点或鼠迹；检查浴室硅胶圈有无严重黑霉。

📸 入住交接、室友公约与退租押金保护

□ **入住首日 360° 存证（防扣押金核心盾牌）：** 搬入家具前，将全屋所有既有墙面划痕、地毯污渍、地板凹坑、纱窗破损拍摄带时间戳的高清视频与照片，**当天通过电子邮件发给房东留存书面证据**。

□ **购买租客保险 (Tenant / Renter's Insurance)：** 含个人财物险与 100 万–200 万第三方责任险（防范意外溢水淹没楼下或火灾连带索赔）。

□ **退租合法权益：** 按照法定通知期（通常提前 30–60 天）书面通知房东；搬出前深度打扫并拍下清洁后全屋视频；**正常使用磨损 (Normal Wear & Tear)** 房东无权扣留押金。

六、 权威参考来源与法规指引 (Trusted Sources & Citations)

1. **加拿大抵押贷款和住房公司 (Canada Mortgage and Housing Corporation, CMHC)：** *Renting in Canada: Tenant Rights, Leases & Inspection Checklists* — https://www.cmhc-schl.gc.ca/consumers/renting-a-home
2. **美国国家消防协会 (National Fire Protection Association, NFPA)：** *Smoke Alarms & Carbon Monoxide Safety Standards* — https://www.nfpa.org/education-and-research/home-fire-safety
3. **中国民用航空局 (CAAC) & 美国运输安全管理局 (TSA)：** *旅客携带锂电池（充电宝）乘机安全规定* — http://www.caac.gov.cn / https://www.tsa.gov
4. **世界卫生组织 (WHO)：** *Model List of Essential Medicines & Oral Rehydration Salts (ORS) Guidelines* — https://www.who.int