



西浦博士生非官方攻略

作者：PRG Society 社团

时间：August 19, 2022

版本：0.1



前人栽树，后人乘凉

前言

写这本攻略的目的，是因为学校发的 PGRS handbook，又长又废话，还缺少很多内容，最要命的语言是全英文，很轻易的就淹没在入学时发的一大堆新生材料里。

在我的印象里，很多同学对学校福利并不了解。我之前跟一些博士、硕士生同学交流的时候，他们有的都快毕业了，有的都不知道可以去领办公用品，还有的甚至学校体育馆在哪里。以及在博士生微信群里，每年都有人到了第一次 APR 的时间才知道还有 meeting record 需要填。再以及，利物浦账号下的大量数字资源，了解的人就更少了。

吴开

2022 年 8 月 18 日于 MB

致谢

本手册使用了 ElegantBook 模板 <https://github.com/ElegantLaTeX/ElegantBook>

目录

前言	i
致谢	ii
第 1 章 这些必须得做，不然毕不了业	1
1.1 必修课程	1
1.2 Liverpool Life 会议记录	1
1.3 APR	1
第 2 章 这些必须得看，不看吃大亏	2
2.1 会议经费	2
2.2 免费办公用品	2
2.3 免费打印	2
2.4 体育馆代金券	2
2.5 茶和咖啡	2
2.6 利物浦账号自带福利	2
第 3 章 最好要知道这些	3
3.1 助教怎么做	3
3.2 监考怎么做	3
第 4 章 其他攻略	4
4.1 假如明天你突然丢失电脑所有数据怎么办？——如何备份资料	4
4.1.1 论文备份	4
4.2 图书馆的文献数据库	4
4.3 如何远程访问校内电脑	4
4.4 西浦虚拟机	4
4.5 苏州图书馆借书和免费送书	4
4.6 学生医保	4
4.7 大家电脑上都装了什么软件？	4
4.8 我的老腰受不了了——如何保持颈椎、腰椎健康	4
4.9 重视自己的负面情绪和抑郁倾向	4
第 5 章 避坑指南	5
5.1 学校的网盘不能用于分享文件	5

第 6 章 非西浦本科生必看的额外攻略	6
6.1 食堂办卡可打 9 折	6
第 7 章 PGR Society 研究生社团	7
第 8 章 写作指南	8

第 1 章 这些必须得做，不然毕不了业

非常重要，一定要认真准备

1.1 必修课程

1.2 Liverpool Life 会议记录

1.3 APR

第 2 章 这些必须得看，不看吃大亏

2.1 会议经费

2.2 免费办公用品

2.3 免费打印

2.4 体育馆代金券

2.5 茶和咖啡

2.6 利物浦账号自带福利

- Liverpool 免费高级 Zoom 账户: https://liverpool.service-now.com/sp?id=kb_article&sysparm_article=KB0011854
- Liverpool 免费 Office365: https://liverpool.service-now.com/sp?id=kb_article&sysparm_article=KB0010032
- Liverpool 免费 1T Onedrive 云盘网页使用: https://liverpool.service-now.com/sp?id=kb_article&sysparm_article=KB0011362
- Liverpool 免费 1T Onedrive 云盘本地备份同步: <https://support.microsoft.com/zh-cn/office/%E4%BD%BF%E7%94%A8-onedrive-%E8%BF%9B%E8%A1%8C%E5%90%8C%E6%AD%A5-bb89981b-e>
- 其他 Liverpool 免费软件: <https://www.liverpool.ac.uk/it/software/software-downloads/>
- Liverpool 软件序列号: <https://www.liverpool.ac.uk/it/software/licencecodes/>

第 3 章 最好要知道这些

3.1 助教怎么做

3.2 监考怎么做

第4章 其他攻略

未分类的都放在这里

4.1 假如明天你突然丢失电脑所有数据怎么办？——如何备份资料

4.1.1 论文备份

Overleaf 的 GitHub integration

4.2 图书馆的文献数据库

4.3 如何远程访问校内电脑

4.4 西浦虚拟机

[`https://vdi.xjtlu.edu.cn/portal/webclient/index.html#/`](https://vdi.xjtlu.edu.cn/portal/webclient/index.html#/)

4.5 苏州图书馆借书和免费送书

4.6 学生医保

4.7 大家电脑上都装了什么软件？

软件清单分享

4.8 我的老腰受不了了——如何保持颈椎、腰椎健康

4.9 重视自己的负面情绪和抑郁倾向

博士生抑郁症高发，如何预防

第 5 章 避坑指南

有哪些前人踩过的坑

5.1 学校的网盘不能用于分享文件

第 6 章 非西浦本科生必看的额外攻略

6.1 食堂办卡可打 9 折

第 7 章 PGR Society 研究生社团

介绍

第 8 章 写作指南

欢迎!

多种方式

- 推荐: 直接在本手册的 GitHub 页面交 Pull Request. 链接。方法
- 在本手册的 GitHub 页面的 Discussion 里直接提交稿件
- 也可以直接发邮件给 Kai.Wu19 at student.xjtlu.edu.cn

本手册使用了 ElegantBook 模板。

您不得发布任何违反中华人民共和国法律、西交利物浦大学博士生守则、利物浦大学博士生守则和其他任何适用规定的内容。您需要对您发布的内容负责。由您发布的内容导致的任何纠纷, PGR Society 社团和其他作者不承担任何连带责任。