

学生校园云邮箱简明操作指南

我校已开通学生校园云邮箱，任何在读的我校学生均可合法申请使用。针对学生校园云邮箱可能碰到的常见问题，提供本指南参考。

一、激活必读信

亲爱的同学：

您好！

您申请使用学校云邮箱需遵守用户安全承诺（详见附件 1：校园邮箱学生用户安全承诺书），选择激活即意味着您已承诺将遵守用户安全承诺书。

学校已帮您开通账户，但您尚需激活才能使用。激活操作如下（详见附件 2：【校园邮】用户首次登录激活账号操作手册）：

1. 邮箱登录地址：<http://mail.stu.sumhs.edu.cn/>

2. 账户信息（邮箱地址：学号@stu.sumhs.edu.cn）：

账号：学号（如 T19070101001）

初始密码：身份证后 6 位@Sumhs（注意：@后面首个 S 为大写）

3. 请在登录页面，点击“账号激活”，在相应激活页面，学校选择或输入“上海健康医学院”，输入学号、密码等信息，绑定手机号即可自行激活；

4. 激活后，即可在登录页面，正常登录使用。

感谢您的理解与支持！

（校园邮）客服热线：400-888-2488

上海健康医学院图文信息中心、论客科技（广州）有限公司

二、安全防护

1. 加强安全防范：

请个人加强对邮箱账号的管理，推荐使用 8 位以上强密码，定期更新口令并妥善保管。强密码要求为大小写字母、数字、特殊符号混合组成的复杂密码。注意不要使用姓名、域名、账户名、生日、电话等敏感信息做密码。

2. 提高安全意识：

- 不要轻易打开不明来源的邮件附件和点击邮件正文中的可疑网址链接；
- 不要随意打开内容可疑的邮件附件（Word/PDF/zip/rar 等）；
- 不要轻易执行附件中的*.EXE 和*.COM 文件；
- 不要点击来历不明的链接，以免邮箱被盗造成信息泄露；
- 不浏览不安全的网站，不从一些可疑的钓鱼网站登录邮箱；
- 对于自己往外传送的附件，也请仔细检查，确定无毒后才可发送。

三、附件 1：校园邮箱学生用户安全承诺书

上海健康医学院

校园邮箱学生用户安全承诺书

为了让师生更好地通过网络进行教学、科研、学习、对外交流等活动，学校为全体在校师生免费提供电子邮件服务。

我校所有注册在校学生均有权申请和使用学校电子邮箱，但每人仅能申请一个学校邮箱，且邮箱注册应进行实名身份认证。用户邮箱账号一经创建开通，即可按规范使用邮件系统开通的各项功能，包括收发信件、个人网盘等。

学生邮箱采用云托管方案，域名地址为 <http://mail.stu.sumhs.edu.cn>，用户分配 4G 以上容量，按整体需要统一扩容，上限为 10G，个人网盘容量为 1G。

申请用户须先承诺遵守本协议，再至邮箱主页 <http://mail.stu.sumhs.edu.cn> 中点击“账号激活”，才可正常使用邮件系统开通的各项功能，包括收发信件、个人网盘等。

申请用户须遵守《上海健康医学院电子邮件系统管理办法（暂行）》。其中，《办法》第十五条规定：用户的责任和义务：

（一）用户在邮箱使用中必须遵守国家有关法律、法规和学校有关规定，不得利用电子邮件损害国家、学校和他人的利益，如违反国家有关法律、法规和学校有关规定，给国家、学校或他人造成损失，用户要承担由此产生的全部责任；

（二）邮箱账号仅限本人使用，禁止将本人账号转借他人或借用他人账号。用户账号和密码由用户负责保管，应设置复杂的强密码（采用大小写字母、数字、特殊符号混合组成的 8 位以上密码），禁止使用简单的弱密码；

(三) 如发现任何非法使用用户账号或账号出现安全漏洞的情况, 应立即通告图文信息中心;

(四) 用户不得使用电子邮箱进行商业广告活动和传送“垃圾邮件”, 否则一经查实将取消该用户的邮箱使用权并追究相关人的责任;

(五) 用户自行承担由自身行为导致的一切后果及损失, 如: 通过电子邮件购买商品、服务、进行网络交易等造成的损失等;

(六) 用户不得利用电子邮件进行病毒传播等任何可能对互联网的正常运转造成不利影响的行为, 发现这种行为的用户, 有义务向图文信息中心进行举报;

(七) 用户不得通过邮件发送涉密信息。涉密人员利用学校邮箱发送与工作相关的邮件之前, 应经所在单位定密责任人审核通过之后方可发送; 非涉密人员在涉密区域发送与工作相关的邮件之前, 应经所在单位定密责任人审核通过之后方可发送;

(八) 用户须自觉接受并配合国家和学校有关部门依法进行的监督、检查;

(九) 用户须遵守邮件系统所设置的各种邮件的策略。对反垃圾邮件网关过滤出的病毒或者其他可疑邮件用户应在规定期限内及时进行查看, 超过期限将被删除, 由此造成的损失用户自行承担责任;

(十) 用户应及时备份邮件, 避免因误操作或不可抗力原因无法恢复邮件。因未备份造成的损失由用户自行承担责任;

(十一) 用户应及时将阅读过的邮件进行备份、删除, 以减轻服务器负担, 节省资源, 建议采用邮件客户端收发邮件, 如 Outlook、Foxmail 等。

《办法》第十七条规定: 因网络和系统的不确定性因素, 存在以下服务风险, 用户应明确了解并理解图文信息中心不能担保服务一定能满足用户的要求:

(一) 因网络故障造成邮件发送和接收过程中个人信息损失;

(二) 对方服务器故障造成邮件发送和接收失败;

(三) 我方服务器系统故障造成邮件发送和接收失败;

(四) 服务器存储设备损坏造成个人信息损失;

(五) 个人信箱空间限制造成发送和接收邮件失败;

(六) 邮件系统空间自动整理删除现有邮件;

(七) 电信网, 科技网, 教育网之间的互联互通及安全过滤;

(八) 个人误操作。

本人已熟知协议的所有内容，承诺将遵守本协议。

承诺人：
承诺时间： 年 月 日

四、附件 2：【校园邮】用户首次登录激活账号操作手册

【校园邮】用户首次登录激活账号操作手册

版权声明

本文档版权归论客科技(广州)有限公司所有，并保留一切权利。未经书面许可，任何公司和个人不得将此文档中的任何部分公开、转载或以其他方式散发给第三方。否则，必将追究其法律责任。

免责声明

本文档仅提供阶段性信息，所含内容可根据产品的实际情况随时更新，恕不另行通知。如因文档使用不当造成的直接或间接损失，本公司不承担任何责任。

公司网站

<http://www.Coremail.cn>

客服热线： 400-888-2488

销售咨询热线： 400-000-1631

技术支持热线： 400-630-7163

1. 激活页面入口

登录邮箱首页，点击“账号激活”进入激活页面。

用户登录 Language: 简体中文 ▾

请选择学校 ▾

用户名 (学号或别名)

请选择域名 ▾

密码

记住用户名

登录

账号激活 | 忘记密码?  QQ登录  微信登录

2. 资料验证

选择用户所在学校，依次输入学号、姓名、缺省密码、验证码，然后点击“下一步”。

欢迎使用账号激活功能

1 资料验证 2 手机绑定 3 设置密码

学校 上海健康医学院 ▾

学号

姓名

密码

验证码 

下一步

3. 手机绑定

输入个人手机号码，点击获取验证码，填写验证码，然后点击“下一步”。

欢迎使用账号激活功能

1 资料验证 2 手机绑定 3 设置密码

手机号码

短信验证码

同意“服务条款”和“隐私权相关政策” [查看](#)

4. 设置密码

填写账号别名，然后设置邮箱登录密码，点击“激活”完成激活流程。

欢迎使用账号激活功能

1 资料验证 2 手机绑定 3 设置密码

账号别名 @uni-

此邮箱是实名邮箱，建议账号别名设置为姓名全拼，让您的沟通更便利。

设置密码

确认密码

5. 注意事项

- 学校名称必须选择对应自己的学校
- 账号别名需要慎重输入，修改别名是有限制的
- 密码不能太简单或常规，如 123456
- 缺省密码定义为初始密码，非个人自定义新密码

6. 常见问题

- 无法收到验证短信

答：请确认输入的手机号码是否正确；可能是网络延迟，请稍后再试；最终还是无法接收验证短信请与我们联系关注官方微信“校园邮 Coremail”。

- 账号不存在

答：请确认输入的账号是否正确；请关注官方微信“校园邮 Coremail”进行咨询或与学校老师联系。

- 激活不成功

答：请关注官方微信“校园邮 Coremail”进行咨询或与学校老师联系。

- 疑问联系办法

答：与我们联系关注官方微信“校园邮 Coremail”。

- 忘记缺省密码

答：请仔细阅读《上海健康医学院学生校园云邮箱简明操作指南》中的“一、激活必读信”相关内容。