

英国留学行前指导

- 一、随身行李
- 二、托运行李
- 三、体检信息
- 四、换汇常识 FAQ
- 五、在英生活开支
- 六、英国的交通
- 七、行前常见问题解答
- 八、到达英国机场后须办理的手续及过程

一、随身行李

* 基本随身物品:

- 护照
- Offer
- 体检证明：《国际旅行健康证明书》和《国际预防接种证书》
- 机票（请提前预定）
- 护照 / 签证 / Offer 的复印件，要和原件分开放
- 护照大小的免冠照片（带 20 张以上 2 寸，到了英国用的地方很多）
- 现金，随身携带 100 英镑或多少不等的现金以备急需。（如果可能带 10 镑左右的硬币，在机场打电话用，Heathrow 机场的电话很多只能打出不能打进）
- 紧急联络电话，包括学校、系、导师的电话等。

你在英国的机场入境时，入境官员和卫生官员会要求你出示以上文件，因此应将其放在随身携带的手提包中，以方便取出。除此之外，还需要填写入境登记卡，此卡由乘务员在飞机快着陆时发放。

* 其他随身物品：（飞机上的同胞应该不少，有什么需要帮助的尽管提出）

- 如有晕车晕机历史的，携带晕机药
- 雨伞（或者雨衣，放在托运行李中即可，但是要放在比较好拿出来的地方）
- 电子词典（因人而异）
- 笔和记事本，到达英国入境时要用
- 地图（可在机场的 Information Centre 拿一份）
- 其他日用品：洗面奶、面巾纸、女孩子的各类化妆品、CD、MP3、小说等等

二、托运行李（公斤数不同的航空公司要求不同）

* 不要忘记清楚标识你的行李，把你的姓名和在英联系方式写在标签上。

1、衣：内衣，袜子

春秋：防雨夹克，薄毛衣，长袖衫，牛仔裤，绒衣，（英国穿毛衣的机会多）

夏：体恤衫（长袖，短袖），短裤，拖鞋

冬：厚毛衣，羽绒服，夹克，皮衣，薄毛裤，羽绒背心，围巾，手套，帽子等

正装：西服，衬衫（长，短），领带，唐装（英国穿正装的机会不多）

2、鞋：运动鞋，皮鞋，拖鞋

3、食：花椒，大料，木筷（勺），水果刀，电饭煲，热得快，牙签，茶叶，菜刀，

4、药：感冒类药，黄连上清丸，螺旋霉素，胃药，皮炎平，云南白药，清凉油，风油精，

晕车药，止疼片，跌打损伤药，退烧药等。（但千万不要带中草药）

5、住：牙膏，牙刷，洗头水（小袋），指甲刀，耳勺，剪刀，指甲刀，透明胶，床单，被罩，枕套，毛巾，浴巾，睡衣，刮胡刀，眼镜，手电，梳子，小镜子，蚊香，卫生球，干燥剂，

6、眼镜：近视眼镜（除现戴的再备一副）；隐形眼镜（两副）；护理液（两瓶）太阳镜；眼药水；

7、其他：电池（最好是充电电池，英国电池很贵）和充电器。小电器，如 CD、PSP、电动剃须刀（最好可直接充电的）、闹钟等。数码相机。

8、书籍一类要有选择的带，毕竟占重量也占空间，词典一类的工具书和必要的专业书籍即可，如果非要带很多的话最好单独办理邮寄，或者海运也好。

9、软件，游戏光盘。（一般是无人过问的）

10、礼品。礼品无需很贵重，诸如茶叶、中国结、邮票就可以了。CD 可以拿一些中国传统乐器的（包装好一点，送老外很好的礼品）。还可以带两条烟过去。

11、可选项：（适合长期居住，纨绔一族的）：DVD Player、电火锅、豆浆机、麻酱或火锅调料等。有线电话。

注意：机场对行李超重检查的很严格，不要存在侥幸心理，打无准备之仗。

三、体检信息

- 体检时间：您可以在签证前或签证后体检（体检通常需要三到五个工作日出结果，请注意体检当天应空腹，带上本人身份证，外地学生也可在北京体检）。

- 体检地点：请您到居住地所在地的检验检疫局体检（使馆无体检表），或者到北京出入境检验检疫局保健中心体检，办理《国际旅行健康证明书》和《国际预防接种证书》。

- 北京出入境检验检疫局保健中心：授权发放健康卡（也叫黄皮本）的机构。

- 地址：北京市东城区安定门外蒋宅口和平里北街 20 号北京国际旅行保健中心

体检时间：周一至周五上午 8:00-10:30

联系电话：010-58648800

其他地区出入境检验检疫局，请查询当地 114.

- 收费：400 元左右 RMB

- 体检的作用：方便出境抽查。这是入境的最后一关。如被抽查到，出示健康卡，即可通过；如没有健康卡，将被要求做临时体检。（在英国居留 6 个月以上，应有健康卡）

- 以下是各地出入境检验检疫局的联系电话：

北京：010 — 5864 8801 上海：021 — 6268 6286

广州：020 — 81868669 重庆：023 — 6790 1515

四、在英生活开支

在英国，生活费用可能包括以下几项开支：住宿费、能源费、膳食费、洗衣费、化妆品、服装费、书籍及学习用品、财产保险、日常交通通讯费、社交活动和度假。

住宿是生活费用中一项大的开销。就读大学的学生一般都住在学校宿舍楼或自己租用当地人的房子；就读语言学校的学生一般住在学校安排的寄宿家庭；就读私立中学的学生都住在包括全部膳食的学校宿舍里。

学校或私人房舍的租金会依地区不同而有变化。伦敦、牛津和剑桥地区最贵，一般每周租金为 £ 60 ~ £ 100；小些的城镇或北方地区要便宜些，每周租金大概在 £ 40 ~ £ 70 之间。

能源费指的是水、电、煤气费。这笔费用有时包括在房租里，有时需要另付。膳食费用及零用钱每周要做出 £ 100 的预算。

五、英国的交通

1、伦敦地铁

地铁是伦敦最重要的交通工具。伦敦四通八达，覆盖了伦敦的大部分地区。伦敦地铁的标识是 O。识别这个标识对初到伦敦的人十分有用。因为你无论走到伦敦任何地方，都可找到最近的地铁站。即使迷了路也可找到地铁站，凭一张伦敦地铁图，回到您要去的地方。地铁购票十分方便。有两种方法：一是从售票机购票。售票机上写明了票的种类、站名，您只要按一下有关按钮，投入硬币或递入纸币，售票机就送出一张票并找出零钱。如一个成人往返一次维多利亚站，他只需按一下“Adult”键，再按一下“Return”键，再找到“Victoria”键，（站名按字母顺序排列）按一下，显示屏显出价格 3 镑，您再投入硬币或纸币，票即自动出来了。二是从售票窗口购票，您只需报出站名，售票员即可售票并找零钱，也十分方便。地铁在进站和出站处都设有验票器，验票不通过可能会接受 10 镑罚款的惩处。

2、英国的火车与长途汽车

作为发明火车的国家，英国有十分发达的火车运输业。铁路网络四通八达，遍及全国，班次很频繁且准时。火车票的价格会在一天或一周内的不同时间内有变化。比如周五的票价最高，每天上午上班高峰时间的票价也会高出多达 1/3。长途汽车与火车相比，舒适性差些，但价格要低得多。

六、行前常见问题解答

1、笔记本电脑是否必备之物，是在国内买还是在英国买好？

不是必备之物，但有一个会方便一些，对于准备就读硕士课程的学生更是如此。笔记本电脑的价格在国内和英国相差不是很多，如在英国买，保修方便一些；如在国内购买，可以安装许多软件，且可以使用中文平台。

2、电汇和票汇有什么区别？

电汇速度快，可直接汇入收款人帐户，但也是最贵的汇款方式，且你事先必须在英国已有一个银行帐户。而汇票手续费比电汇要便宜，汇票由购买人自行邮寄或携带出境，相对安全。到英国后，尽快选择适合的银行开立学生帐户，将汇票存入开户银行，由银行直接兑现或托收。可根据自己的实际情况选择合适的汇款方式。

3、在体检中如发现有大三阳（肝炎），能否去英国？

根据出入境检疫局的有关规定，原则上拿到体检黄皮书的就可以前往英国。患有下列疾病的会被拒绝入境：艾滋病和性病。具体情况，请向当地出入境检疫局查询。

4、需要带雨鞋、雨衣吗？冬季的衣服、鞋子是否要准备多一些？一般带几件大衣或毛衣比较合适但又不占重量？

首先，你要准备防水的风衣，因为英国的天气变化十分频繁，每天出门时最好带上雨具。如果行李很多，雨鞋和雨衣不是必须要带的，雨伞和防水的风衣就可以了。如果在苏格兰地区，冬季寒冷，可以多带几件冬天的衣服和鞋。毛衣三到四件，大衣一件，羽绒服既保暖又轻便，可以带一件。另外，还要准备一套正式的衣服。英国院校每年都会有好几次学生宴会、舞会，要求男生穿西装戴领带，女生要穿晚礼服。在英国做礼服很昂贵，有条件的话在国内准备一套是明智之举。当然，租礼服也是一个选择，每次要 35 英镑。此外，最好准备一套有中国

特色的衣服，如唐装，会让你出入各种场合都倍感自如。而平常穿的衣服最好是扣钮扣或拉链的披式外套，穿衣服要有层次感，外厚内薄，方便随时脱、穿，以适应气温的变化。

5 、 电器 220V 的加个转换插头可以用吗？

英国的标准电源是 240 伏， 50 赫兹的交流电，使用英式三针方形插头，因此你要准备变换器和转换插头，可在大的电器城，如百脑汇、国美、大中购买到。也可在英国买，但价钱会比较贵。

6 、 可以携带电脑零件吗？如 CPU ， 主板等。

可以，最好把发票带上，证明是自己用的。

7 、 CD 、 软盘可以从中国带出境吗？

可携带正版的 CD 、 软盘进入英国（带发票）。

8 、 哪些物品需要报关？

从中国出境，如果你需要携带电脑或高级照相机和摄像机等贵重物品，需要申报，这样在你携带这些物品回国时就不需纳税。如果你对自己携带的物品是否需要申报不太清楚，建议你向海关查询。如果你想携带电脑和音响等贵重物品进入英国，建议你带上注明购买时间和地点的发票。因为在英国入关时，如果你能出示发票，说明这些东西为你个人所用，就无需纳税。

9 、 某些食品，例如咸菜、酱油等可以带去英国吗？

少量的可以。其实，在唐人街可以买到一些有中国特色的食品，如饺子、月饼、豆腐、酱油等等。

10 、 中国驾驶执照在英国可以使用吗？

你可以在到达英国以后的 12 个月内使用你的国内驾照（必须公证）。但入境 12 个月后继续驾车的话，则需要考取英国的驾照。

11 、 在英国有像中国的二手市场吗？

在英国，有些慈善机构开的商店，出售二手的物品，包括衣服、书籍和小礼品等，价格便宜。

12 、 把手机带到英国，能与国内的朋友发短信吗？

大多数欧洲品牌的手机有可能在英国使用，具体情况请向手机生产厂家咨询。

13 、 在英国如何选择手机？

在英国购买手提电话非常便宜，有时甚至可以免费得到电话机，但话费较贵。英国最著名的无线通讯商有 Vodaphone, BT, One2One, Virgin 和 Orange 等，他们提供的服务会让你眼花缭乱，有包月也有按通话时间计费。在选择手提电话及其服务时，要综合考虑你的通话习惯，比如通话时间的长短、通话的类型（国际、国内、电话卡）、你的朋友用的是哪家电话公司（同一家公司客户之间的通话费用会低一些）等因素，选择一种最适合你的组合。有关英国手提电话服务的详细信息，可访问：www.mobiles.co.uk

14 . 可以做哪些兼职工作？怎样去找兼职工作？

留学生兼职或利用假期工作的机会很多，例如快餐店、饭馆、电话销售、教学、市场营销和办公室工作。你可以通过以下途径获得短期工作的信息：

学校的职业办公室 (Careers Service Office)，可提供校内外短期和长期工作信息；职业中心 (Job Centre)，是学校所在地为公众服务的职业介绍机构，可从中找到大量的就业信息；学校内的广告牌、当地报纸的广告、在英国当地的节假日，如圣诞节、复活节，当地的商店一般会缺人手，很多商店会在自己的橱窗张贴招聘广告，请留意 "Help Wanted" 的字样。把你求职的意向告诉你的朋友、老师或房东，也许他们会了解一些招聘信息，使你更容易得到一份工作。

15 . 在英国打工要交税吗？

如果你的课程为期 6 个月以上，英国的法律允许你在学习期间每周从事 20 小时以内的兼职工作，假期可全职工作（每周可从事 40 小时以内的兼职工作），而无需申请工作许可证。如果你的配偶的签证期为 12 个月以上，他们也可在英国工作。找到兼职工作，你要向当地的 Benefits Agency 申请 National Insurance Number，这个号码主要用于统计你的收入总额，作为纳税的依据。如果你的年收入低于 4800 英镑，你所交的税会全额退还，但如果超过 4800 英镑就要按比例纳税。

16 . 在英国毕业后可否留在当地工作？

根据新的工作许可证条例，取得正规院校学历的学生毕业后签证被自动延长两年，在此期间，可以在英国停留和工作。苏格兰新天才计划也允许毕业的学生在苏格兰停留二年，寻找工作机会。

17 . 中国和英国的时差是多少小时？

中英两国的标准时差是 8 个小时，即英国的时间比北京时间晚 8 个小时。英国在每年的三月底到十月底实行夏时制，时差为 7 小时。

18 . 临行前只确定临时住宿，到英国后可以再找长期住所吗？

可以，但是要保证你能在短期内找到新的地方，因为旅馆的价格不是很便宜。最好先在学校提供或推荐的地方住，到达之后，熟悉了环境后可以寻找新的住宿。

19 . 可以先在网上寻找房东吗？有哪些网站有这方面信息？

网上的信息很丰富，可以在网上寻找。

- www.lcos.org.uk 是伦敦海外学生中心提供伦敦学生公寓目录及为在伦敦寻找住房的学生提供费用及建议的信息。
- www.yha.org.uk 提供青年旅社的信息。
- www.hostuk.org 国际学生如果想在假期住在当地家庭中，可以在这个网站上查到信息。
- www.ish.org.uk 为在伦敦的国际学生提供住宿信息。
- www.visitus.co.uk 为学生出游或临时住宿提供 B&B (bed & breakfast) 旅馆清单，联系方式及网上定房的信息

20 . 怎样领取行李？如果发现行李有问题（如：行李不齐，物品受损害）怎么办？

通过入境检查后，你就可以去领取行李。根据电子显示屏上的航班号码，你的行李会在相应的传送带上（这些程序和国内的航班一样）。如果发现行李不齐或物品受损害，立即与你的航空公司在机场的办事处联系。

21 . 如果学校没有安排接机，怎样从机场前往目的地？

如果学校不能到机场接你，那下一步的行程就要靠你自己了。你可以从学校寄来的资料中找到最佳旅行路线的详细介绍及相关费用，按照学校的方案来安排下一步的旅行。

此外，你还可以向你买机票的旅行社咨询，请他们协助安排前往学校的最佳路线。以下列出三个机构的网址，希望你安排行程有所帮助：

- **British Tourist Authority**（英国旅游局）：www.visitbritain.com — 旅游信息，旅行路线，临时住宿等信息
- **National Express**（英国国家快运系统长途汽车）：www.nationalexpress.co.uk —— 汽车时刻表，费用，可上网订票
- **Rail Track**（英国铁路线路）：www.railtrack.co.uk —— 英国铁路线路，时刻表及费用详情

22 . 怎么兑换外币？

英国大多数大型机场都有 24 小时营业的银行或外币兑换所 (**Bureau de change**) 可以将你的外币或外币旅行支票兑换成英镑。如果你要去的是苏格兰，那么你抵达的机场可能是 **Glasgow, Prestwick** 或 **Edinburgh** 。在这些机场，外币兑换所可能只营业到晚上八时。

你也可以通过英国的银行兑换外币。英国的银行通常是周一至五上午 9:30 到下午 4:30 营业。有些大银行周六也营业（通常是在繁华的购物中心），有的周日也开门几个小时，但若逢公共假日 (**Bank Holiday**) 则一律不开门。

23 . 到警察局登记时要带什么？

学生到达英国后七天之内要自行前往当地警察局登记。前往登记时要带上以下文件：

- 护照 — 学校录取通知书 — 登记费
- 能证明你在英国住处的文件（如住宿合同）— 证件照（通常是护照照片）

24 . 怎样才可以加入 " 英国国民保健服务 (**NHS**) " ？加入后可以享受什么医疗福利？

英国国民保健服务 (**NHS**) 向英国居民 (**Resident**) 提供免费或部分免费的医疗服务。如符合以下情况，就可享受 **NHS** 待遇：

- 你在英国的课程在六个月或六个月以上
- 如在苏格兰地区参加全日制学习则无论学习期限长短均可享受 **NHS** 待遇

该项福利同样适用于你的配偶和 16 岁以下的孩子。

要享受这些医疗服务，你首先要办理医疗注册。建议你一到达学校并有固定住址后立即注册，不要等到生病了才想起来。注册可以在学校的医疗中心办理，学校会推荐一位医生给你。注册后你就拥有一张医疗卡，看病时不要忘记带上这张卡。

第一次去看病时，留意一下医生的上班时间，是否需要提前预约等情况。你要记下医生的紧急联络电话，以便在其他时间得到及时的救治。在 **NHS** 下，仅仅看病是不需要任何费用的。如果医生认为你需要服药，他会开处方给你，你凭处方到药店购买药物。

如果你注册是为了享受 **NHS** 牙科方面的治疗，必须先弄清这位牙医是否接受享受 **NHS** 的病人。有些牙医只接收私人病人，这是因为私人病人要当即全额支付治疗费用，而享受 **NHS** 的病人只需付一部分费用，另一部分费用稍后由 **NHS** 支付。看牙医需事先预约。如需改期或取消，应提前通知医生，否则就要支付相应的取消费用。

25 . 加入 " 英国国民保健服务 (**NHS**) 后是否还要购买其他医疗保险？

如果你觉得有必要加入 **NHS** 以外的医疗保险，你可以到学校的保健中心 (**health centre**) 或国际学生顾问 (**international student advisor**) 那里获取有关信息和帮助。

26. 购买财产保险需要出示发票吗？（如：数码相机 / 手提电脑）

个人财产保险是在你的私人财产受到损害或被盗时对你进行的补偿。有许多保险可供选择，还有一些保险专门迎合学生的需要。多数学校的校园里都会有此类信息。电话黄页上也有详细介绍，你还可以向学生会或银行咨询。在签订保险协议以前你必须确认自己理解协议的全部条款，另外，在理赔时需要出示受损或被盗物品的发票原件。

七、到达英国机场后须办理的手续及过程

<一>入境

你第一眼看到的英国，就是机场。乍看上去机场是个繁忙得令人目不暇给的地方。初次踏上异国土地的你也许感到一丝茫然和不知所措。其实，入境的程序很简单，只需以下几个步骤：

- 跟随 “ Arrivals ” 标志牌，除非你在同一机场转机；
- “ Arrivals ” 会指引你到入境检查处 (Immigration Control) ；
- 在入境检查处有电子显示屏告诉称应通过那个区；
- 所有乘客都必须通过办理其所在航班的入境区；
- 入境官员会检查你的文件是否齐全，以及是否持有已签证的有效护照；
- 检查无误后，入境官员会在你的护照上盖章，入境章上说明你可在英停留的时间，称作 Leave to enter 。
- 如果 Leave to enter 在你完成学业前到期，你必须办理延期手续。在到期前约两个月申请延长留英时间。
- 入境官员会对你就来英学习进行简单问话，同时会在你的护照上盖章，要求你到外国人办事处登记；如所在地在伦敦以外，则到当地的警察局办理。必须在抵达英国后七天内办理此登记手续。登记时需带备护照及两张护照照片，同时需缴纳一定费用。如不清楚怎样办理、可向学校的学生服务处查询。留英期间，如果住址有变动，或签证延期后，务必到外国人办事处 / 当地警察局更新你的登记。

<二>海关检查

通过入境检查后，你就可以去行李领取区取回行李。在每条传送带旁都有一个电子显示器，上面显示行李所属的航班号。你的行李应在显示你所乘航班的传送带上。如果发现行李不齐、找到你所乘的飞机的机组人员，填一张遗失行李表 (lost luggage form) 。领取行李后，下一步是通过海关检查 (Customs Control) 。你会看到有三个出口：

- 绿色通道 来自欧盟外国家、没有需申报的物品
- 红色通道 来自欧盟外国家。有物品需申报
- 蓝色通道 来自欧盟国家（中国留学生不必理会此通道）

如果你携带的免税物品超过有关限额，你就须选择红色通道。如果对有关规定不很清楚，可在出国前向英国使 / 领馆查询。在海关检查处，你也可以看到有关申报规定的告示。即使你选择了绿色通道，海关官员也有可能要求检查你的行李。通过海关后，你已经完成了所有手续，正式抵达英国。

<三>旅程的下一步

到伦敦市中心最快捷的方法是搭乘 Heathrow Express 火车，每 15 分钟一班，15 分钟到达伦敦 Paddington 车站。这是最新开设的服务，多数人仍搭乘地铁（当地人称为 “ the tube ” ）。到达伦敦市中心需时约 50 — 60 分钟。地铁开放时间为星期一至星期六 5:08

— 23:49 ,星期日 5:58 — 22:57 ,每隔 5 — 9 分钟一班。周日交通高峰时期 (大约 8:00 — 9:30) 车内会特别拥挤, 应避免乘坐。 Heathrow 有到各大城镇的大巴, 也有去 Woking 和 Reading 火车站的巴士, 这两个火车站的火车前往英国的西部、中部和北部。

<四>交 通

地铁 --- 只有在 Heathrow 机场才有地铁可乘。伦敦的地铁有十一条线、以不同颜色显示在地铁图上。 Heathrow 机场在 Piccadilly 线上, 在图上显示为蓝黑色。如果你的终点站不在 Piccadilly 线上, 你就需在该线与终点站所在线的交点站下车, 然后转乘前往目的地的地铁。多数地铁站都有很长的手扶电梯, 如果你拖着很多行李、这会是件相当艰巨的任务 !

出租车 --- 从机场搭出租车到伦敦市中心搭得令人心痛: 由 Heathrow 到伦敦市中心起码得 45 英镑。

火车 --- 伦敦有六个火车站, 皆由英国铁路公司 (British Rail) 营运。伦敦的每个火车站都对应英国的某地区而设, 你可以到因特网上查火车时刻表: [http://www.railtrack.co.uk / travel](http://www.railtrack.co.uk/travel) 。 火车票分一等和二等, 一等票比二等票约贵 50 %。其实二等票的座位已相当舒服, 大多数英国人买的都是二等票。在非繁忙时期, 车票会便宜些。

大巴 --- 在伦敦, 多数大巴都从 Victoria 汽车站开出。英国有好几家大巴营运公司, 不同公司的车费及时刻表也有所不同