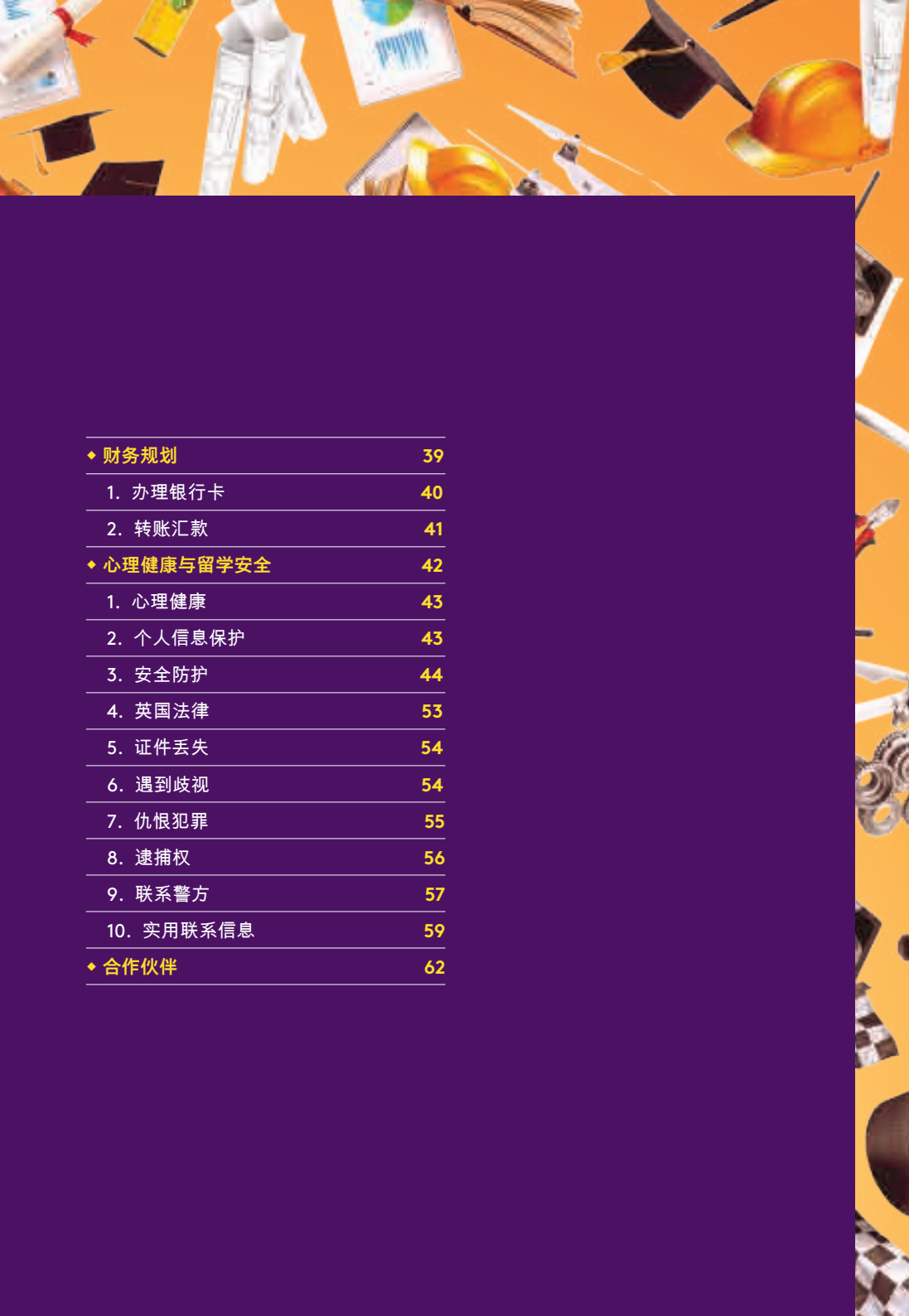




索引

◆ 前言	2
◆ 关于英国教育	3
◆ 与我们保持联系	5
◆ 学校申请	7
◆ 获得签证	9
1. 在线填表	10
2. 准备材料	11
3. 递交材料	12
4. 收到签证	12
◆ 行前准备	13
1. 体检	14
2. 行李准备	14
3. 保险办理	19
4. 住宿准备	20

5. 其他	22
◆ 初到英国	23
1. 抵达英国	24
2. 入境流程	25
3. 抵达住处	27
4. 警局注册	28
5. 学校注册	29
6. NHS就医注册	29
7. 留学生报道登记	30
8. 办理保险	31
◆ 生活规划	32
1. 食品及日用品	33
2. 办理电话卡	35
3. 英国的主要交通方式	36



◆ 财务规划	39
1. 办理银行卡	40
2. 转账汇款	41
◆ 心理健康与留学安全	42
1. 心理健康	43
2. 个人信息保护	43
3. 安全防护	44
4. 英国法律	53
5. 证件丢失	54
6. 遇到歧视	54
7. 仇恨犯罪	55
8. 逮捕权	56
9. 联系警方	57
10. 实用联系信息	59
◆ 合作伙伴	62



前言

亲爱的同学们：

欢迎来到英国，开始一段即将改变你一生的留学生活。我们希望你的英国经历能够帮助你发现自己的潜能，发现更广阔的世界。

首先，你将走进英国的校园。这个源自公元12世纪的古老的高等教育体系，发展至今时至今日，取得了无数全球领先的教育成就，对创新的探索永无止境。在这里，你将在世界级的学术殿堂中，汲取智慧的力量。英国在教学方法上的探索源远流长，在优秀教学传统的基础上不断推陈出新，你将在学习过程中不断收获，发展自我。更重要的是，你将通过学习，拥有独立思维和批判精神。你会发现，它将帮助你审视问题、战胜偏见、发现差距并提出随机应变、灵活创新的解决方案，让你从众多竞争者中脱颖而出。

同时，你还将走进这个迷人的文化。从古老历史，到时尚摩登，这个由建筑、文学、艺术、语言等共同交织书写的故事，等待你的参与。我们希望你在留学期间，能够走出校园，感受英国所带来的超凡机遇，体验精彩社交与多元文化于一体的英国生活，尝试与众不同的志愿者项目，丰富自己的经历，度过一段与众不同的高质量的留学生活。你将通过经历，收获成长。你将在这里，开始独立发现和面对更广阔的世界。这里将是你出征职场，拥抱未来的起点。



我希望留学英国能够成为你人生中的宝贵经历。同时，我也希望所有留学生都能够建立安全防范意识，提升自我保护技能，在英国安全地享受精彩的留学生活。

在英国的这段旅程，其实也是一个发现自己的过程。通过在英国的留学生活，我希望每个人都能够发现自己巨大的潜能。愿你在英国度过一段安全、充实的留学时光！

Anna Johnson

艾琳
英国大使馆文化教育处中国区主任
英国大使馆文化教育公使

关于英国教育

英国高校在全球大学排名中遥遥领先，同时在培养学生职业技能方面也广受好评。留学英国，不论是领略享有世界声誉的高等学府的悠久学术历史，还是体验引领全球的研究水平下先进的学术设施，你都将受益匪浅。除此之外，你的英语技能和沟通自信也将大大提升——这是一项受到全球企业广泛重视的职业素质。

走近世界领先的研究

英国的科研发展历史悠久，是全球众多科学新发现的起源地。英国大学在继承本国优秀科研传统的基础上，一如既往地致力于研究事业的发展，在世界上享有盛誉。

英国高校的研究成果在学术文章中的引用率高于其他许多国家，对于渴望接触到前沿研究的国际学生——尤其是打算攻读研究生课程的国际学生而言，英国一直是他们首选的留学目的地。

与此同时，在英国，你不仅能接触到领先的研究成果，还能得到卓越的学科领军人物的指导，从不同层面与他们进行交流互动。

高水平的教育

英国的学术实力享誉全球。英国的教育模式历经数百年沿革与发展，历史悠久。英国高校在继承优秀教育传统的基础上，融合最新的学习理论，与时俱进，在国际排行榜上一直名列前茅。

长期以来，英国大学在世界大学排行榜上一直名列前茅。根据2018年《泰晤士高等教育》世界大学排名（Times Higher Education World Rankings）显示，全球排名前十的顶尖大学中有三所位于英国。此外，英国高校的教育水平普遍处于世界前列，《泰晤士高等教育》世界大学排名前50的高校中包括7所英国高校，前200名中则有32所英国高校。

卓越的教育水平使英国成为了众多国际学生最喜欢的留学目的地，也让英国得以始终站在全球研究的前沿。

英国的科研实力位居全球第二，其54%的科研成果处于世界领先水平。英国的域加权引用影响（FWCI）指数高于美国、加拿大、德国、日本和巴西等国。选择赴英留学，你将有机会和世界上最优秀的人才一起学习和工作，掌握当前最先进的技术。

英国教育，助你敲开职场大门

无论你在何地就业，英国留学经历都能成为你敲开职场大门的金钥匙。对于那些渴望给新雇主留下深刻印象的毕业生来说，赴英留学堪称一项最佳选择。在这里，你不仅能够学习掌握出色的专业技能，使自己在初入职场时便能脱颖而出，还能在未来的日子里，继续发挥出无限潜能。

对许多学生而言，在英国生活将是一次改变人生的经历。在这里，你不仅能享受到丰富的资源、学习一流的专业技能，还有机会不断开拓自己的思维。无论是个人成长和专业技能的提升，英国都能为你提供你所需要的一切。QS全球毕业生雇主调查结果一致显示，英国学位在全球范围内深受重视，而英国大学在QS雇主声誉排行榜上也名列前茅。

英国教育十分注重产学结合，产学结合能力在世界各国中位列前五名。在这里，你可以获得工作实习的机会，亲身体验真实的职场环境。除实习机会外，你还有许多机会参加志愿服务和大学社团，确保你在毕业时能够具备显著的竞争优势。

同时，英语是世界上使用最广泛的语言之一，完全沉浸在英语环境中能帮助你更快地适应英国当地的环境，同时也有利于在学习过程中提升自己的英语水平，从而提高自己的沟通能力，增强自信心。毕业后无论你在何地工作，这些优势都能让你脱颖而出。

与众不同的教学方法

英国素以培养能力出众、全面发展的毕业生而闻名，这其中很重要的原因之一就是英国在教学方法上的创新。英国的教学确有其独到之处。英国在教学方法上的探索源远流长，在优秀教学传统的基础上不断推陈出新，使学生得以在学习过程中不断收获，发展自我。

英国在教学方法上的一大创新便是“问题导向学习”，即要求学生解决现实生活中的问题，以便为未来的职业生涯做好准备。该教学方法常常与实地考察和现实情境或模拟情境体验相结合，鼓励学生把所学理论知识运用到实践当中，并学会与他人合作、增强时间观念、提高学习效率。等到毕业时，这些能力会让学生毕业后在职场中更具竞争优势。

最重要的一点是，英国大学所有的创新性教学方法都有助于培养学生的批判性思维。这种能力对学生的学习和未来就业都十分重要。如果能够审视问题、战胜偏见、发现差距并提出随机应变、灵活创新的解决方案，你便能从众多竞争者当中脱颖而出，促进个人事业的发展。

英国教育注重培养学生分析和解决现实问题的能力，确保学生在毕业时能够具备批判性的思维能力，赢得雇主的青睐。



与我们联系

◆ 微信

英国教育（微信号：UK_education）



留英校友会（微信号：Alumni_UK）



◆ 微博

@ 英国教育官方微博

@ 留英校友会AlumniUK

◆ 英国文化教育协会官方网站

<https://www.britishcouncil.cn/>

◆ 英国教育发现你的潜能官方网站

<https://study-uk.britishcouncil.org/>







学校申请

英国的高等教育，以其悠久的历史传统与先进的教育理念，历来受到有海外求学愿望的莘莘学子们青睐。对于想要申请英国高校的同学而言，首先需要了解并选择最适合自己的升学途径。

最常见的英国大学升学途径是获得A-Level课程（英国高级水平课程）证书、国际文凭（IB）或者学生所在国同等水平的高中毕业证书。

不过，持有A-Level或同等水平的课程证书仅仅是入读英国大学的诸多途径之一。许多英国大学的入学要求都较为灵活，认可与A-Level相当的其他证书或学生已有的教育经历。除了要满足这些入学资格，你可能还需要完成学前英语语言课程或者提供相关的语言能力证明，证明自己的英语水平已经达到申请学校所要求的标准。



在以下情况中，
如果完成当前课程，
并满足学位课程的入学要求，
即可申请到英国留学：



已取得足够的入学资格，例如获得A-Level课程、国际文凭课程或同等水平的课程毕业证书

多数英国大学的入学要求（或称“升学途径”）一般包括：A-Level课程、国际文凭课程或学生所在国家的同等资格证书。但不同大学在课程分数和/或科目数量上的要求有所不同。对于某些

课程，学校可能会对指定科目有特定分数要求，因此在申请学校时，你一定要对此进行查看确认。另外根据个人英语能力，你可能还需要完成英语语言课程的学习。

曾在英国以外的大学或高等教育学院就读

如果你已经在本国或其他国家的大学或高等教育学院学习过，你也许可以利用之前所修的学分申请入读英国大学。比如，你可能已经在国内院校学习了一两年，现在希望将国内已修学分转到英国大学继续就读。你需要联系咨询自己所希望申请的大学或你的留学顾问，确认能否将国内学分转到自己想申请的学位课程。部分英国大学已经与国外院校合作，提供了类似的升学途径。

曾在英国高中（Sixth Form）、英国延续教育学院或者高等教育学院就读

英国的延续教育学院、高等教育学院和高中提供丰富的课程选择，涵盖不同学科，其中许多课程都可以作为申请英国大学的资格条件。最常见的资格证书有A-Level文凭和BTEC Level 3文凭（英国国家高等教育三级文凭）。其他具备A-Level同等资格的课程文凭也可获认可，包括诸多科目的高级文凭、会计证书、OCR（牛津、剑桥和皇家艺术学会考试委员会）证书、预科文凭等等。

上述部分课程已经达到高等教育的水平，因此可能已被一所或多所英国大学认可。比如，有的预科文凭本身是由高等教育学院授予的一种文凭，可以与合作大学的学位课程挂钩。

曾在英国、学生的所在国或其他国家读过学前预科课程

英国大学入读学前预科课程旨在提高学生的英语语言能力，同时也为学生攻读学位课程做好准备。预科课程会教授攻读学位课程时所需的一些技能，包括学术写作、学习技巧、团队合作、演讲技巧和研究能力，甚至还会涉及学生所选学位课程的特定技能。

许多英国大学会根据学生的英语水平，提供为期几个月或几周的预科课程，开课日期可能是固定的，也可能有多种选择。学生在申请预科课程时，往往需要同时申请学位课程；通过预科课程后，学生就可以直接继续攻读学位课程。预科课程的学习时间取决于学生的英语水平以及学位课程的入读要求。

如果你已经通过了其他国家的预科课程，你需要确认一下自己所申请的英国大学和学位课程是否认可该预科课程。

曾在英国大学合作机构或已获认可的培训机构读过学前预科课程

此类预科课程由英国大学合作机构或专业的预科培训机构提供，如另一所英国大学或高等教育学院的某个专业院系，或是私立的语言学校。提供预科课程的机构可能位于英国，也有可能位于其他国家或地区。如果你决定修读上述机构开设的预科课程，你需要确认你所选择的学位课程是否认可该预科课程。

在本国或他国就读一年后转学到英国大学

如果你已经在本国或其他国家的大学或高等教育学院完成了第一年的学习，你可以利用已修学分申请英国大学的学位课程。

目前许多英国大学都接受这种入学方式，但也取决于不同学位课程的要求。转学到英国大学后，有些课程会允许学生直接进入第二学年的学习，但有些课程则要求学生必须从第一学年学起。为此，你需要联系咨询自己希望申请的英国大学或你的留学顾问，确认该大学是否接受转学就读。

通过校际学分衔接协议（含“专升本”）转学到英国大学。

如果你正在本国的大学或学院学习经英国大学认可的学位课程或联合学位课程，你就可以转学到相衔接的英国大学继续完成学业。

另一种入学途径为，如果你学习的是非学位文凭（如英国高级国家文凭HND），你可以在英国合作院校进行“专升本”学习。你可以仅选择学位课程的最后一年学习（或衔接）英国课程，但也可能需要额外的学习年限。如果你确实想转学到英国大学继续学习，建议你尽早咨询自己的留学顾问。

获得签证



在线填表
准备材料
递交材料
收到签证



在确认被学校录取并拿到offer（包括有条件和无条件的offer）后，下一步就是申请学生签证。我们以英国Tier 4 (General) student签证为例，进行申请流程的说明。



在线填表

填写签证表格

英国签证在线填写表格链接：<https://visas-immigration.service.gov.uk/product/tier-4-student>。点击网址进入后，可以在线填写申请信息。请注意仔细填写并且认真核实信息的准确性，一旦最终提交，修改起来比较麻烦。填写完毕提交后，就可以打印申请表格了。

查收确认邮件

在线填写完成后，你将收到一封确认邮件。因为这封邮件中包含了很多重要的信息，所以建议在线填写时反复确认核实你的邮箱地址，确保填写正确。在这封确认邮件中，你将收到GWF号码、支持文件列表以及签证费用等关键信息。

在线支付签证费用以及预约递交材料时间

签证费用支付以及递交材料预约都是通过线上来完成的。具体的签证费用价格以支付时官网价格为准。除了支付签证费用之外，大家还需在线支付医疗附加费。

医疗附加费 (IHS)

根据政策规定，申请去英国超过6个月的同学需要支付医疗附加费。需要注意的是，一定要在去签证中心递交签证材料前在线支付附加费。支付了附加费的申请人可以与英国永久居民享受同等的国家医疗服务（NHS），也就是说会享受到免费的国家医疗及药品服务。

请结合自己的情况，选择分布在全国15个城市的签证中心进行材料递交。请一定要先预约，再去递交材料。如果没有预约，签证中心将不予受理签证业务。





准备材料

在线完成签证表格填写以及费用支付后，就进入了签证材料准备阶段。由于部分签证材料准备耗时较长，因此我们建议大家一定尽早开始准备，以免耽误课程。通常情况下需要准备的材料列表包含以下5类：

有效护照

请确保护照至少留有一张双空白页。

肺结核检测证明 (Tuberculosis Screening)

根据英国Tier 4签证的官方规定：如果你在中国居住且申请留英超过6个月，则需要提供授权诊所开具的肺结核体检证明。但如果你是回国续签英国签证，并且计划在两年内返回英国，是不需要再次提供肺结核证明的。需要注意的是，请一定确认要到授权诊所进行检查，并且要提前预约。

授权诊所查询：

<https://www.gov.uk/government/publications/tuberculosis-test-for-a-uk-visa-clinics-in-china/approved-tuberculosis-testing-clinics-in-china>

肺结核检测需要携带的证件资料：

- ◆ 个人护照、身份证等身份文件
- ◆ 一张2寸照片

肺结核检测费用550元人民币，现金和刷卡支付都可以。检查当天可以穿得轻便一些，检查之前会要求到更衣室换上专门的衣服。

ATAS证书

ATAS (Academic Technology Approval Scheme) 证书是部分专业的同学需要在签证申请时递交的材料之一。如果你的录取通知书和CAS信中规定需要提交此证书，那么请一定要提前申请，以免耽误签证申请。

申请链接为：<https://www.academic-technology-approval.service.gov.uk/>

资金证明

根据英国移民局的最新政策，从2018年7月6日起资金证明不再属于需要递交的必备材料。但因为签证申请过程中可能会涉及到对申请人的抽查，我们还是建议大家提前准备一份资金证明，以备不时之需。

◆ 存款日期：

截止网上支付签证费当天，银行的存款存期需要确保连续28天以上，并且最终余额日期应在签证费付费日期前31天内。如果你的资金证明在父母或法定监护人名下，则需同时准备亲属关系证明（如出生证明、户口本等）及父母同意信和资金支持声明。

◆ 存款金额：

根据移民局的官方要求，申请Tier 4 (General) student签证的存款金额需要涵盖至少一年的学费以及九个月的生活费。对于生活费用的标准，伦敦地区的同学可以参考一个月1,265英镑，非伦敦地区的同学可以参考一个月1,015英镑。

以上所有非英文材料的英文翻译件。各签证中心也会提供翻译服务。



递交材料

签证材料都准备完成后，就可以按照预约时间前往签证中心。在签证中心，申请人将按照领取到的号码顺序递交材料。与此同时，申请人也将在签证中心进行生物识别信息采集。在签证中心，根据工作人员的引导就能较为高效地完成递交流程。

在前往签证中心前，请一定要仔细检查准备递交的材料。同时，我们建议大家提前出发前往签证中心，以免因为道路拥堵等问题错过预约时间。



收到签证

通常签证材料递交后审核周期在15个工作日左右，但如遇签证申请高峰时段，获得结果时间可能会延长到20~30个工作日。

如果选择加急通道，需额外支付加急费。通常在5个工作日内就可以办理。



行前准备



体检
行李准备
保险办理
住宿准备
其他





体检

对于中国留学生而言，英国政府及大学并未提出强制体检的要求，但在入境前海关可能会抽查学生是否有健康证。如果没有的话需要现场体检。为减少不必要的麻烦，我们建议大家提前做好体检。

体检需要到各地的出入境检验检疫局下属的体检中心，体检通过后会获得两本证书：《国际旅行健康检查证明书》以及《国际预防接种证书》。前者和平常做的体检项目类似：包括血压、脉搏、视力、耳鼻喉、心脏检查等等；后者则是为防止国际危害严重的传染病传播而进行的疫苗接种证书。



行李准备

打包行李既要尽可能满足前期在英国的生活需求，又要根据经济实用原则和航空公司的要求来做取舍。另外，在英国，基本的生活必需品和国内的价格相差不多，大家可以选择落地后在当地购买，尽量减少不必要的行李。



托运行李

衣物

英国属于典型的温带海洋性气候，全年的温差并不大，加上冬季多数室内都备有足够的暖风，所以多数英国人采取了“洋葱式”的穿衣方法，从内到外依次为T恤衫、毛衫以及外套。多数英国人即使在冬天，也会在室内穿短袖衬衫，但是一旦到了室外，便立刻添加毛衫以及长袖外套。建议同学们也尽量采取“洋葱式”的穿衣方法，以适应室内外以及早晚温差的变化。

对于学生来说，多数情况下的日常穿着还是以舒适休闲类为主，除了少数课程的特殊要求以外，大多数的学校对于学生的穿着没有具体的要求。除此之外，很多学校都推出了印有校徽以及校名的连帽衫以及T恤衫，很多英国学生都会购买一件作为日常穿着。

我们建议日常生活类的衣物、鞋帽按照每个季节两套的原则来准备。英国的时尚快消品牌也很普及，而且每年的圣诞节以及夏季有很多折扣，大家可以在当地购买应季服装。因为英国多雨，穿防雨外套的频率会高一些，建议大家穿着防雨外套。防雨外套可以选择在本地购买，价格也较国内便宜。

除了以上常规衣物外，考虑到入学后会参加一些学校的正式或非正式的活动，建议携带一套正装（男士西装、女士礼服）。

书籍和文具

英国本地的中文书籍价格偏高且种类不够丰富，如果需要准备一些关于就读专业的中文书籍，可以挑选一两本携带。后期则可以通过电商海运邮寄，这样比较经济实惠。英国本地超市的文具种类很齐全，可以不带或少带。



数码、电子产品

笔记本电脑是必需品。虽然英国的学校图书馆一般都有免费使用的台式机，但在考试和准备论文的高峰时期不能满足每个人的需求。大容量的移动硬盘也建议携带，可以用来存储和备份重要的论文、学习资料和多媒体音视频内容。其他如数码相机、智能手表等设备可以根据自身需要有选择性地携带。此外，很多电子产品厂商和电商平台会在开学季推出一些学生折扣活动，大家也可以选择^不携带而在英国本地购买。

药品

由于英国对于可携带入境的药品有严格的管理制度，建议在打包前详细了解相关政策。

首先，如携带大量的处方药（比如抗生素、抗病毒类的药物）需要携带医生开具的处方以及药品说明书和购买发票。另外，携带中成药总值要求在人民币300元以内。如携带用外汇购买的自用中药材、中成药，还需携带盖有“外汇购买专用章”的发票（由国家外汇管理局统一制发）。像麝香、虎骨、熊胆等及其制品不能携带出境。戴度数的隐形眼镜在当地购买需要有眼镜店的处方，可以考虑在合理范围内带足够的量。眼镜液在当地购买方便且便宜，建议不必携带。

其它日常感冒药之类的非处方药在英国本地超市、药房很容易买到，建议不必大量携带。可携带少量感冒药、肠胃药等以防前期伤风感冒或者水土不服。

生活用品

我们建议携带几双筷子和一个有煲汤炖煮功能的微型电饭煲，可以在前期满足简单的烹饪需求。在英国的中国超市里可以买到品种齐全的炊具和厨房用品，但价格较国内稍贵一些。保健品比如维生素等不需要携带，可以去英国本地的保健品专门店或超市、药房购买，有时候价格更有优势。洗浴和护肤品可以选择旅行装，等到英国后再购买。床上用品只需携带一套即可，后期需要补充可以去本地商店采购。

行李打包

航空公司行李限额

通常托运行李限额是一个23公斤左右的行李箱。某些航空公司可能会提供免费的限额升级（再加一个23公斤）给学生，但建议提前与其确认后再出行。通常随身手提行李的限额是一个电脑包外加一个手提行李箱。具体尺寸和重量可在航空公司官网查询。如果行李较多且超重，我们建议提前联系航空公司咨询是否可以购买额外的托运行李。

打包小窍门

- ◆ 尽量节省空间，通过使用真空袋来压缩衣物和蓬松被子的体积。
- ◆ 为行李添加行李牌，写清姓名和联系方式，以便一旦丢失方便寻找。
- ◆ 为托运行李添加区分度高的行李带或贴纸，方便在抵达后轻松找到自己的行李。

随身行李

赴英所需文件

抵达英国机场后，你将接受移民及卫生官员的入境检查，届时须提供特定材料。值得注意的是，从2019年5月20日起，抵达英国时，将无需填写以及递交英国入境卡。除此之外，请大家随身携带以下文件：

- ◆ 有效护照、附签证或适用情况下的英国入境许可
- ◆ 生物指纹识别卡(BRP)确认函，其中注明获批许可，以及在英国领取BRP的流程；护照中的临时签证页。该签证有效期自预期出境日起，仅30日有效，为你留出赴英和领取生物指纹识别卡的时间
- ◆ 飞机票
- ◆ 如有需要，请提供预防接种证明
- ◆ 如有需要，请提供X光体检表
请访问以下网站获得详细信息：
www.gov.uk/tb-test-visa/overview
www.gov.uk/tb-test-visa
- ◆ 由学校(Tier 4)或工作机构(Tier 5)提供的接收函。请将就读课程(Tier 4)或工作机构(Tier 5)相关信息放入手提行李携带。请务必确保上述资料为纸质版本，而非存于手机或平板电脑中的电子版本。上述信息须包括学校录取确认函(CAS)编号，或Tier 5签证申请人的担保证明(COS)
- ◆ 资金证明文件，包括近期银行结单、奖学金证明、担保方函件等，用于证明你的资金足以支付学费及留英期间的住宿开销

- ◆ 学位证书或技术资格证书原件，或经公证的复印件
- ◆ 保险文件
- ◆ 行李物品清单，向保险索赔时使用
- ◆ 当携带处方药品或药物时，须附上医生提供的药品说明
- ◆ 目的地信息，包括地址、联系电话及路线说明
- ◆ 一封由国内银行出具的资信证明，这将英国银行开户时很有帮助
- ◆ 重要文件复印件：护照、签证、录取通知书、学位证书等重要文件，建议准备两份复印件，与原件分开存放，如遇到原件丢失的情况可方便补办
- ◆ 个人证件照数张：初到英国办理各类手续时，可能要提供证件照

其它随身行李建议

- ◆ 适量保暖衣物以及飞行途中需要的精简洗漱用品
- ◆ 少量英镑现金：初到英国，单人所需现金金额，包括火车票、交通费等在内不超过250英镑；而与亲属一同出行时，你需要相应增加所携资金。英国海关对入境携带现金的数额有着严格的要求，非欧盟国家学生随身携带的现金超过一万欧元时，需要向海关申报。我们建议大家一定注意避免随身携带过多现金
- ◆ 关于手提行李的携带规定，请登陆<https://www.gov.uk/hand-luggage-restrictions/overview>查询更多信息

海关禁止物品

来到英国时，严禁携带毒品、国际禁运物品、受保护的动植物制品以及管制药品、淫秽物品、假冒和盗版产品、仿真枪械、弹药或爆炸物等。

英国海关严禁濒危动物制成物品入境。因此在打包行李时，请务必注意不要携带由濒危动物制成的食物、植物及药物。关于携带个人用品及物品入境英国的相关建议，参见以下网站：

<https://www.gov.uk/duty-free-goods>

具体禁带物品清单如下：

- ◆ 新鲜、脱水或灌装肉类、肉制品和奶类制品
- ◆ 植物种子、蔬菜、蜂蜜、水果以及土壤
- ◆ 昆虫以及其他对植物有害的虫类
- ◆ 鱼类以及鱼籽
- ◆ 野生动物及标本
- ◆ 毒品及危险药品
- ◆ 伪造和非法翻印的破坏专利的物品
- ◆ 彩券
- ◆ 军火弹药、轻型武器，爆炸物和弹药，包括电子爆破设备和煤气罐
- ◆ 进攻性武器，如弹簧刀、指节铜套等
- ◆ 有淫秽和威胁内容的物品，包括图书、杂志、光盘、录像带
- ◆ 珍贵文物及其它禁止出境的文物
- ◆ 伪造的货币或有关证券





保险办理

在英国留学期间，你有权享受英国国家医疗服务体系(NHS)提供的免费医疗服务，但你还应考虑办理覆盖其余医疗相关费用的保险。保险政策可覆盖项目如下：

- ◆ 无法完成学业所损失的费用
- ◆ 回国探望患病亲人的费用
- ◆ 当你患病时，亲人赴英探望产生的费用
- ◆ 因病回国治疗产生的费用
- ◆ 或在最坏的情况下，将受保人尸体运回国产生的费用

NHS医疗服务往往需要等待较长时间，有时可达数月之久。而医疗保险则为你提供私人医疗服务，可更为迅速地满足你的治疗需求。

如果你在国内已经有了医疗保险，请确认受保范围是否能扩展至英国，或者你也可以了解英国保险公司所提供的适用保险项目。



住宿准备

在留学期间，拥有一个安全、舒适的住宿环境尤为重要。申请学校成功后，你便可着手准备相关事宜；尤其是如果你准备携亲属入境，则更需要在出发前就提前准备。

在英国，通常租房分为Home Stay, 学校宿舍和自己租房三个类型。

Home Stay

Home Stay是寄宿在本地人家里并包含餐饮。这种类型的优点是可以通过与家庭成员日常的沟通来锻炼语言，更好的了解当地的风土人情，并迅速融入当地环境。但缺点也比较明显，对于新生来说，主要在前期会感觉到在文化和饮食等方面的差异比较大。另外在入住前，请务必与寄宿家庭主人确认需要遵守的“家规”。

大学 / 学院住宿

多数大学与学院均设有住宿办公室。当出现任何住宿问题时，请第一时间前往住宿办公室咨询。大部分学校会为国际留学生提供学生宿舍（有含三餐与三餐自理两种公寓）或三餐自理的合租单元或公寓。房间数量有限，因此在收到录取通知后，请尽早申请住宿，并务必于截止日期前提交入住申请。

注意事项：

- ◆ 尽早提交申请
- ◆ 完整填写宿舍申请表，在申请截止日期之前提交
- ◆ 请在抵英前，向学校住宿办公室确认你的住宿安排
- ◆ 如有需要，请做好提前缴纳住宿费的准备

- ◆ 如果携亲属一同入境，请务必提前为亲属安排好住宿
- ◆ 若未能提前安排住宿，你将与校方住宿办公室的工作人员会面，他们将帮助你找到长期住所

自己租房

请咨询校方住宿办公室，以获得私人房源信息。在中校成功之后，请尽快联络房东或房屋租赁机构，确定是否还有房源。校方及部分民居房东会大力投入安全措施，例如安全监控、保安执勤、警力巡逻，使用门卡及组织安全讲座等。

你也可以求助就读学校的住宿办公室，工作人员通常存有学校周边待租民居的清单，有时甚至还能帮你安排预订事宜。

民居的常见出租模式是租下其中一个房间，并与其他房客共用其他设施。与其他学生合租是减轻租金负担的好方法。若确定与他人合租，请务必提前商定如何分摊房费。

无论选择哪类民居，入住之前请务必与房东见面，以亲自查看房屋情况并商量租金。因为住宿合同具有法律效力，在尚未了解合同内容时，绝不能签署合同。如果你无法确定合同内容，可以带上合同复印件，向学校住宿办公室的工作人员或学生福利工作人员咨询。

一旦确定入住，请务必要求签署一份租房协议，由你与房东双方共同签署，使双方间的一致同意的条款生效。

你也许需要在入住前支付押金（通常等于一个月租金）。退房时，押金将由房东退还。而全额退还押金的前提是，租户在退房前已付清所有账单，且未损害房屋本身及屋内物品。在支付押金时，请务必索要押金收据。如果你从民居房东处或通过房产管理中介租房，在支付押金后，收款方须将押金加入一项由政府授权的押金保护计划。

访问以下网址，了解更多租房信息：

www.gov.uk/tenancy-deposit-protection

www.gov.uk/private-renting

www.gov.uk/private-renting-tenancy-agreements

请务必仔细检查屋内物品及是否有损坏。房东可能会要求你在房间物品清单上签字。签字后，请务必保留一份清单备份，以及所有房租支付收据。你需要电卡和煤气卡购买生活用电及煤气。

在部分情况下，与其他租客分摊照明和暖气开销更为划算，但务必提前商定如何分摊费用。

以下是寻找安全民居的小贴士，供你参考：

- ◆ 你可以就此咨询学校住宿办公室、福利办公室或学生会。他们也许能提供周边民宅出租信息，可能已经调查了这些房源是否合适。如果你对此有任何问题，他们也能帮你解决。
- ◆ 看房前，请务必确定周边环境是否安全。你可以写信或发邮件至当地警局，询问你的目标房源地区有没有警察巡逻，是否发生过骚乱；你还可以询问目标房源是否发生过入室盗窃。

- ◆ 请在网络犯罪地图上查找、对比所在社区的罪案及处理结果。这些地图能够显示每月英格兰及威尔士的所有街道发生过的犯罪事件。你只需访问网址www.police.uk，输入邮编，即可打开该地区的网络犯罪地图，还能获得负责该社区警力的联系信息、本地案件的闭路电视录像，有时甚至还能获得巡警的推特简讯。

- ◆ 请尽量在看房时，结伴同行。如果你独自一人前去看房，把地址和预估返回时间告知朋友或同事。看房时，考虑到房源离公共交通或私家车的步行距离；还要查看目标房源在白天和晚上的社区环境如何。

- ◆ 请确认除你以外，还有哪些人能够进入住所；门窗的锁和门闩是否完好；房屋是否安装了警报系统。与准房东签订协议时，请务必考虑周全，因为你的权利完全取决于所签订的租房合同内容。

- ◆ 你需要向房东询问合同中的争议内容，以及邻居的情况。在签订合同前，可以与学校工作人员共同确定合同内容。

尊重宗教生活习惯

英国接纳并且尊重多元化的文化习俗和宗教传统。在英国，很多人都奉行不同宗教信仰。随着来自不同文化背景的赴英人口不断增长，印度教、佛教寺庙，清真寺和犹太教堂也越来越常见。在合租室友或者房东的日常沟通与相处时，一定要注意尊重不同文化以及宗教背景的生活习惯。



其他

与校方取得联系

准备就绪是出行顺利的前提，在出发前一定留出充足时间，以妥善安排一切事宜。请认真阅读校方提前发送的信息，做好行前准备。校方便会向你提供一位24小时联系人的姓名及电话，当你在旅途中遇到问题或未能按时抵达，便可随时向其求助。你需要提前计划从英国入境点至目的地的路线，明确地址信息及大概抵达时间。

若你还未获得以上信息，请尽早与校方联系，确保为接下来的旅途做好准备。你也可以在出发前上网查询就读院校的相关信息。许多英国院校都为新生提供接机、接火车的“迎接新生”服务。如果你需要这项服务，请提前与校方预定。

新生介绍周

为了按时参加学校的迎新周或新生介绍周活动，你需要及时抵达英国。帮助国际学生适应英国生活是英国高校的迎新内容之一。每年9月，各大学的国际办公室或英国全国学生联合会(NUS)都会举办国际生迎新或入学项目。这项活动针对各地区不同情况，提供适当的支持与信息，让学生尽快适应当地生活。活动内容包括：银行开户、警察局注册、医院或牙医诊所注册、购物场所详情等。

课程准备

有些课程会要求学生提交专题论文或研讨会论文，如果你参加了此类课程，须带上相关的重要文件，因为在英国也许很难搜集此类资料。



初到英国

抵达英国

入境流程

抵达住处

警局注册

学校注册

NHS 就医注册

留学生报道登记

办理保险





抵达英国

如果你选择乘船赴英，可能会从英国多佛、福克斯顿、哈里奇、赫尔、朴茨茅斯或南安普敦港口入境，再从港口出发抵达最终目的地。以上港口均为英国主要港口，有众多长途汽车及火车经停于此。

你也可以乘坐欧洲之星列车，经英吉利海峡隧道抵达伦敦。欧洲大陆铁路网四通八达，而欧洲之星往返伦敦、巴黎、布鲁塞尔三大城市之间。乘坐欧洲之星抵达伦敦后，从伦敦各大火车站搭乘火车，便可到达英国各地。也许你需要先到达伦敦市中心，再换乘其他火车或长途汽车至最终目的地。

大多数国际学生选择的交通方式是飞机。因此，英国给你留下的第一印象很可能就是机场。乘机抵英的学生通常由盖特威克机场、希思罗机场、伦敦城市机场、卢顿机场或斯坦斯特德机场入境。以上各大机场交通便捷，可让你轻松去往伦敦或英格兰东南部的学校所在地。

此外，也有众多留学生前往英国其他地区就学。全英各地均有国际机场分布，选择离校最近的地区性机场入境，会让你的行程更为便捷。英国伯明翰、爱丁堡、格拉斯哥及曼彻斯特机场均开通了多个洲际航班。从上述各大机场和伦敦各机场出发，均可直达或通过换乘抵达英国各地。如果在阿姆斯特丹、巴黎或法兰克福等欧洲机场换乘飞机，也可轻松抵达英国地区性机场。

你可以由欧洲机场转机飞往伯明翰、布里斯托尔、利物浦、诺威奇、南安普敦等英国地区性机场。以上机场无法从伦敦各大机场直飞抵达。

如果你选择经欧洲机场转机，请务必提前确认是否需要“过境签证”。过境签证往往会规定在转乘机场的停留时间或天数，为转机留出时间。部分国家即使在同一机场转机，也要求办理“机场内直接过境签证”。这也意味着无论在什么情况下，你都不能离开机场；也有部分国家在同一机场转机时，允许旅客“无签证过境”，但在登机前同样不能离开机场。

如果安排了转机，无论是在欧洲或英国机场中转，你都可以让航空公司职员办理中转入境及行李直挂服务，这会大大减轻你在中转机场过境时的负担。





入境流程

初到机场的你，或许会遇到困难或产生疑问。若遵循以下指导便可轻松解决过境问题：

- ◆ 不在同一机场转机的旅客，须按照“到达”标志前行；在同一机场转机的旅客，沿“转机”标志前行，并遵循进一步指示
- ◆ 沿“到达”标志前行，你将来到入境检查处
- ◆ 到达入境检查处时，请注意电子屏显信息指示，在规定区域排队方可通过
- ◆ 所有航班上的乘客必须先接受移民局检查。请注意，其中一个柜台专门办理持英国、欧洲经济区或瑞士护照的旅客入境事宜；另设一个或多个柜台将办理其他护照持有者入境事宜
- ◆ 移民官会检查的文件包括：有效护照、其它入境所需文件。从2019年5月20日起，抵达英国时，将无需填写以及递交英国入境卡
- ◆ 如果你是赴英留学人员，移民官必须确认在无可译的情况下，你的口语水平能够达到所需标准
- ◆ 你须出示英国高校向学生出具的录取通知书及资金证明，表明即使不在英国工作，你也能支付学费及生活开销。资金证明包括近三个月的银行结单及/或担保人信函
- ◆ 如果你的家属一同前往英国居住，而且是非欧洲经济区国家公民，则须在启程前在英领事馆办理入境许可：www.gov.uk/tier-4-general-visa/family-members
- ◆ 你需要由移民官确认符合移民条款规定，并且你有意在学业结束后离开英国
- ◆ 入境程序也会包括健康检查：机场医生可能会要求你进行简单的例行健康检查——照X光等快速体检项目。这项健康检查将在单独房间内进行，结束后你将返回移民管理处
- ◆ 在按次序提交文件后，你就应该能顺利通过入境检查。如果你需要帮助，无论出于任何原因，你都可以要求移民官致电你的学院或大学请求帮助（请务必随身携带电话号码）
- ◆ 如果你选择乘坐欧洲之星经英吉利海峡隧道抵英，那么在入境时，你的护照和文件都会受到检查，并且你将可能接受进一步询问；选择自驾抵英，你将在法国码头接受英国入境检查，从摆渡列车后方把车停入
- ◆ 通过护照检查后，便可到行李领取处提取行李。每条行李传送带上方均有电子显示屏，请根据屏幕上的航班号，就能找到你的行李所在传送带。若出现行李内物品遗失情况，请联系乘坐班机所属航空公司的机场代表，并填写行李遗失表格
- ◆ 英国机场一般有三个出关口：非欧盟国家出发、无申报物品的旅客走绿色通道出关；非欧盟国家出发、有申报物品的旅客走红色通道；从欧盟国家出发的旅客走蓝色通道
- ◆ 欲知所携物品是否需要申报，可参考海关办公地区的相关通知。如有疑问，请在通过海关监管处之前，向海关官员咨询

- ◆ 即便从绿色通道过关后，也有可能出现海关官员要求入境旅客打开行李检查的情况。如需了解禁运和限运物品详情，请访问以下网址：www.gov.uk/duty-free-goods/banned-and-restricted-goods
- ◆ 通过海关后，你便完成所有入境手续，正式到达英国境内



抵达住处

在启程之前，你应该已经收到了校方发送的交通指导。

如果你未能提前安排续程，可在机场问询处获得建议，了解抵达目的地的最佳交通方案。机场的收费问询处也可提供续程交通信息。

学校接机服务

不少英国学校都为国际学生提供了机场接机服务，价格经济又比较安全便捷。

- ◆ 出发前——开学前，如果你的就读学校提供接机服务的话，一般会在发送入学须知时，注明相关详细信息。预定服务后，请一定将接机人联系方式和接机确认邮件打印出来，随身携带
- ◆ 落地后——学校接机人员一般会在机场出口处举起印有学校名称的标识牌。如果未能到接机人员，要尽快打电话与他们取得联系

其它商业接机服务

很多英国的出租车公司都会提供机场接机服务。如果你需要此服务，一定要在出发前就提前预定。英国主要机场的网站上都列有订车的相关信息，你可通过官网直接预定。我们建议选择具有正规牌照的公司订车，谨慎选择个人接机服务。

- ◆ 伦敦希斯罗机场：
<https://www.heathrowtaxi.org/bookonline/bookataxi>
- ◆ 曼彻斯特机场：
<http://www.manchesterairport.co.uk/manweb.nsf/Content/Taxi>
- ◆ 伯明翰机场：
<http://www.birmingham-airport-guide.co.uk/taxi-transfer.html>

公共交通服务

在伦敦地区，地铁往往是最便捷的交通方式；因此，需要乘坐干线火车去往学校所在地的学生，可搭乘地铁轻松到达伦敦各大火车站。



警局注册

根据规定，所有来英居住超过六个月的中国学生（16岁以上），都需要在抵达英国的7天内到当地的警察局进行注册。注册入学期间警局会在一些学校开设受理点，方便学生集中注册。

注册需要准备的材料

- ◆ 护照
- ◆ 两张本人照片
- ◆ 现场领取申请表后填写完毕
- ◆ 学生证明信或录取通知书
- ◆ 可证明英国住址的材料(如住房合同或银行信等)
- ◆ 注册费用34英镑，如选择现金支付，须携带正确货币

注册地点

如果你在英国的居住处所位于伦敦警察厅管辖的伦敦地区(<http://content.met.police.uk/Page/YourBorough>)则需要去海外人士登记办公室注册。

- ◆ 海外人士登记办公室 (OVRO)
伦敦博罗大街323号
邮编SE1 1JL
电话：+44 (0)20 7230 1208
<http://content.met.police.uk/Site/overseasvisitorsrecordoffice>

如果你居住在英国其他地区，请联系当地警察局咨询路线信息：www.police.uk

访问以上网址，你将了解如何注册、注册费用、所需文件，以及当地警察局地址信息。如有需要，你也可向校方学生顾问咨询注册事宜。



更改注册信息

如果你更改住址信息、身份，或延长在英停留时间，请务必在警察局更新注册信息。注册完成后，除非把原始注册文件丢失，否则无需支付任何费用。欧洲经济区及英联邦国家公民无需注册。



学校注册

通常新生在入学后需要在学校相应的负责机构 (Student Registration) 办理学生证 (Student ID)。有的学校也支持在线注册。具体的注册流程和注意事项请留意学校的邮件或者去咨询学校的学生服务中心。新生注册的流程通常也会在学校官网发布。



NHS就医注册

如果你通过六个月的“学生访问”或“短期留学生”路径访英，请确保自己的医疗保险从抵英时开始生效。

如果支付过医疗附加费 (医疗附加费对于拿 Tier 4和Tier 5签证人士为每年300英镑)，你便有权享受英国国家卫生服务体系 (NHS) 提供的免费医疗服务，其中包括家庭医生 (称为全科医生或GP) 服务和入院治疗的大多数项目；如开具处方等部分服务则需要额外收费。想了解更多处方费用信息，请访问NHS网站 www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages

许多学生即使在英国的停留时间不足六个月，也可享受NHS免费医疗，例如欧盟国家学生或与英国有医疗互惠协议的国家公民。想了解自己享有的医疗服务权利，或咨询卫生保健建议，请访问网址：<https://www.ukcisa.org.uk/Information--Advice/Studying--living-in-the-UK/Health-and-healthcare>

如果你有权享受NHS医疗服务，请在抵达英国后的几日内，尽快找到住地附近的GP并注册登记。想了解更多本地GP信息，可访问NHS官方网站：<https://www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4>

我们同时建议你在牙医诊所登记注册。登记时，请确认你接受的是NHS治疗。请注意，牙医治疗需要额外收费。想了解更多本地牙医诊所信息，可访问NHS网站：www.nhs.uk/Service-Search/3



留学生报道登记

你也可自主选择并登记的眼科诊所。眼部测试和一切眼科治疗项目均为收费项目。

NHS inform是为苏格兰地区新设立的国家医疗信息服务，为苏格兰居民提供综合咨询的权威渠道，是高质量、可靠的医疗信息的唯一来源：
www.nhsinform.co.uk/rights/usingnhs/access/overseas-visitors/students/

医疗互惠协议仅适用于NHS医疗服务所涵盖的疾病，且在留英期间发病时入院治疗的情况。你要为处方药物、部分GP服务（如疫苗注射）和任何眼科治疗支付固定比例的费用。如果你因病缺席学校课程，须及时向学校辅导老师报告病因。

根据规定，凡是持有有效学生签证来英国攻读本科及以上学位的留学生、持有学术访问签证的访问学者、持有工作许可的在英国高校或者科研院所从事博士后的研究人员，在抵达英国以后都要按规定在中国驻英国大使馆教育处的网站上进行报到登记。登记的网站为：

<http://hr.csc.edu.cn/commoner/uklogin>

只有在完成了报到登记手续的人员，将来学成回国以后，才可以向中华人民共和国教育处提出申请办理《留学回国人员证明》。需要特别提醒的是对已完成学业或虽未完成学业，但已离开英国，或者在英期间没有办理报到登记的留学生，中华人民共和国教育处是不补办报到登记和办理《留学回国人员证明》的。对于攻读两个或两个以上学位的人，要按照时间顺序分别注册，分别办理《留学回国人员证明》。





办理保险

在初到英国时：我们建议为你的个人财产办理保险，以防被盗或意外损坏的情况发生；请充分利用为国际学生专门制定的保险政策，医疗费用和个人财物均包括在内。此外，只有上过保险的车辆，方可在英国驾驶。大多数学校及学院都会提供此类相关信息，你也可以到学生会或银行咨询。

请考虑为手机办理保险。手机极易丢失、或者掉落碎屏，因此花点时间选择、办理赔偿手机遗失或被盗的险种，绝对为明智之举。请提前确定你需要支付多少额外费用，保险的其他条款是否还要收费，保险政策是否规定索赔期，或者保险公司是否赔付手机应用程序及配件等。当骑着电动车和自行车的人经过你身边时，请保持警惕，以防他们将你的手机抢走；乘坐公共交通时，避免在下车时查看手机；若需要使用手机，请先走入商店再使用；用手机通话时，请背靠墙壁；避免边走路边发信息，否则很难留意到窃贼经过。



生活规划

食品及日用品
办理电话卡
英国的主要交通方式





食品及日用品

英国特色食物

- ◆ **炸鱼薯条 (Fish and Chips)**
炸鱼薯条在英国是家喻户晓的“名菜”，基本上典型的本地餐厅都会供应这道美味。这道菜中炸鱼的做法是将去骨鱼裹上面粉油炸。在食用过程中可以搭配不同口味的酱料。
- ◆ **英式下午茶 (Afternoon Tea)**
传统的英式下午茶一般是大吉岭与伯爵茶、或锡兰茶，加上牛奶的组合。搭配茶饮的点心摆放在精致的三层盘上。点心种类有三明治、葡萄干司康配奶油、果酱、牛角包、布丁、水果、咖啡巧克力慕司等。
- ◆ **英式早餐 (English Breakfast)**
英式早餐是除了炸鱼薯条外另一个闻名世界的英国特色美食。它将所有的食材，包括香肠、培根、煎蛋、煎番茄以及土豆饼或者炸薯条，放在一个大盘子中，并额外搭配烤制的吐司。虽然叫“早餐”，但通常很多餐厅为了招揽生意，全天都有提供这道菜。所以其被命名变为 Full Breakfast (或 All-Day Breakfast)。
- ◆ **约克郡布丁 (Yorkshire Pudding)**
这个面点是另外一款本地特色食品。它口感软并呈咖啡杯状，通常与烤牛肉和配菜一起食用，是英国人周日晚餐不可或缺的食物。

在英国的就餐方式

餐厅

- 英国大大小小的各类餐厅如今如雨后春笋般数不胜数，全世界各地的食物都能吃到。
- ◆ 到英国的餐厅用餐，最好提前电话预约。进入餐厅时需要在门口等候，由服务员带领进入
 - ◆ 中餐厅几乎在各个主要城市都有，伦敦、曼彻斯特、伯明翰等地的中餐馆更是各具特色，美味地道

快餐店

- ◆ 多数英国快餐店会供应三明治、沙拉等简餐
- ◆ 新兴的亚洲餐厅供应寿司、米饭配菜、炒面等东方食物

外卖店

- ◆ 在英国，以外卖为主的小店的数量也非常多。尤其是在各主要生活区，外卖店更是随处可见。外卖主要提供炸鸡汉堡、中东烤肉、中餐以及泰国餐等外卖
- ◆ Kebab是一种非常常见的中东烤肉；也有一些印度外卖店供应咖喱类食物

学校食堂/宿舍包餐

- ◆ 学校食堂一般供应午餐和晚餐
- ◆ 为了让国际学生享受到更多具有各地特色的美食，不少学校餐厅也已经开始供应全世界不同区域的特色食物

自己做饭

现在，在英国已经能够方便地购买到烹饪中餐的常用食材和调料了，自己做饭也变得越来越方便了。一些住在一起的中国同学还会选择搭伙做饭，节约开支的同时也可以吃到不同的菜式和口味。需要提醒大家的是，英国的房间内多装有报警装置，油烟过大的话会引起警报。所以建议同学们做饭时打开油烟机，开窗通风，并且时刻注意安全。

健康饮食

刚到英国时，均衡饮食也许是个难题，因为英国食物与你所习惯的饮食也许差别迥异。

每日饮食建议：

- ◆ 大量新鲜水果和蔬菜
- ◆ 适量碳水化合物
- ◆ 适量摄入蛋白质，如豆子、扁豆、鸡蛋、鱼或肉
- ◆ 适量牛奶、奶酪、酸奶或豆制品（如豆奶、豆腐等）

在自助商店和超市中购物十分方便。另外在一些小商店中，你将找到进口特色食品；街头市场则是购买低价新鲜水果和蔬菜的好去处。

在英国购买食品和日用品

连锁超市/商店

基本的食品和日用品在英国的各主要连锁超市都能够方便买到。英国主要的连锁超市品牌有：Tesco、ASDA、Sainsbury's、Waitrose、Morrisons、Co-operative、Iceland以及Marks & Spencer等。Tesco、ASDA、Sainsbury's、Morrisons等均为平价超市，Waitrose和Marks & Spencer商品质量上乘，价格略微偏高。同时，Boots、Superdrug也是在英国专门出售日用品的大型连锁商店。



现在，大多数英国的连锁超市都开通了网上购物的业务，可以在超市的官网上购买食品和日用品，选择配送日期支付一定的配送费用之后，就有专人送货上门了。建议大家约好两到三个人共同购买，这样可以分担配送费用。

市场

在英国的各个城市都有专门出售蔬果食品的市场。市场的出售的食物通常物美价廉，而且经常会买到超市中没有的品种。鲜活的海鲜以及新鲜的肉类很多时候也只有市场才能买到。

中国超市

在英国的各个城市都可以找到专门出售中国食品的中国超市。从各种中国调料、酱菜到冷冻食品，从新鲜蔬果肉类到中国进口零食，常见的中国食品和食材基本都能在英国找到。



办理电话卡

英国的手机运营商

英国的手机运营商主要有：O2、Vodafone、EE、3 (Three)、Giffgaff、Lebara、Talkmobile、Lycamobile、Tesco Mobile 。

各手机运营商都会针对顾客的不同需求，推出不同的优惠以及套餐政策。我们建议大家仔细比对之后，选择适合自己的具有高性价比的手机运营商。

办理手机卡的主要方式

在英国，通常情况下，办理手机卡总共有三种主要方式：Pay as you go (即充即用)，SIM Only (只买卡且可选30天或12个月合同)，以及Monthly Contract Phone (签手机包话费流量)。大家科技结合自己的需求，来选择最适合自己的办卡方式。

Pay as you go (即充即用)

这种卡没有合约的限制，但话费通常会高于选择签卡或者手机的方式，收费的方式也会根据网络不同、时段不同而有所不同。

SIM Only

如果你已经有了自己的手机，你可以在英国选择签一张手机卡合约。合约主要分为月合约、年合约以及两年合约等不同形式。你可以根据自己的实际使用需求，选择适合的话费和网络使用套餐。

Monthly Contract Phone

如果你想购置一部新的手机，那么这种类型的合约不失为一个好的选择。签订了这个合约，你可以获得一部合约手机，并且在一年或两年的合同期内支付手机以及话费网络费用。

合约期未解除合约

如果合约期未解除就需要解除合约，一般需要支付解约费并一次性付清距合约期满所余的所有话费。虽然有些运营商提供提前解约服务，但基本上都需要合约过半之后提前30-60天申请。如果不补缴所有费用就提前解除合约的话，会对本人的信用度造成影响。





英国的主要交通方式

火车

英国火车与长途汽车的正点率较高，铁路网络四通八达。同学们基本可以依据铁路网络安排长途旅行。

买票

在英国购买车票非常方便，在车站人工售票处就可以购买，同时也可在车站的自动售票机处购买，最方便的途径是通过网络或电话购买车票。提前的时间越多，票价越便宜。

- ◆ 查询火车情况可以登录：
www.nationalrail.co.uk
- ◆ 常用的购票网站为：
www.thetrainline.co.uk
www.westcoast.co.uk

火车票分类

英国的火车票基本都分为单程 (Single) 和往返 (Return) 两类。其中往返车票又分为高峰时刻 (Peak Time) 以及非高峰时刻 (Off Peak) 等。

一般情况下，往返价格比单程更为优惠，非高峰时刻比高峰时刻票价低廉。同学们可以提前确定好自己的旅行时间，购买非高峰时期的往返车票出行。

学生票优惠卡 (Young Persons Card)

这个优惠卡通常被称作“学生票”，年龄在16-25岁之间并持有学生证的学生可以凭借护照在火车站购买一张Young Persons Card。凭卡购买火车票将享受比较高幅度的学生折扣。

各主要的火车站

伦敦市中心最主要的火车站分别为Charing Cross, Euston, Kings Cross, Liverpool Street, Marylebone, Paddington, St Pancras Int., Victoria和Waterloo等。这些火车站都设有地铁站点，乘客可以轻松到达。

圣潘克斯国际车站 (St. Pancras Int.) 旅客不仅可以搭乘火车来往英国各城市，还可以乘搭“欧洲之星”列车前往欧洲各国。

英国的火车线路众多，同学们若要查询火车服务信息的话，可以登录网站：

http://www.nationalrail.co.uk/passenger_services/maps/

地铁

以伦敦地铁为例，在乘坐地铁 (Tube / Underground)、地面轨道交通 (Overground)、轻轨 (DLR) 和火车时需要主动刷卡和购票，如果被发现入站没有刷卡或购票，将被罚款。另外请留意车体本身与站台的空隙，防止上下车因为踩空或绊倒而发生意外。

Oyster Card

在伦敦出行，最方便的方法是使用Oyster Card。这是一种充值卡，您可以根据需要进行充值，在公共汽车、地铁、轻轨和轮渡等公共交通工具上使用。Oyster Card的支付方式主要分为随买随用 (Pay As You Go)、公交车套餐 (Bus Pass) 和能够乘坐公交车、地铁和铁路的出行套餐 (Travel Card)。

通常使用Oyster Card会比传统的现金购票便宜将近一半的价钱。同时，我们还建议大家在线或在地铁站售票窗口对Oyster Card进行实名注册，这样如果卡片丢失，可以凭借注册账户和密码将卡内余额转移到新卡。另外此卡除了可以在地铁站购买外，还可以在街边印有Oyster Card标志的便利店中买到。在英国就读的留学生可申请办理学生卡，享受普通成人卡基础上30%的折扣。

巴士

英国的公路发达，因此公路旅行非常方便，城际之间有大巴来回。

买票

大家可以通过互联网购买大巴票，也可以在大巴站当场买票。在购票后，就可以凭借预定编号 (Reference Number) 到大巴站取票。同时，也可以选择系统自动发送电子客票到手机或电子邮箱里。

大巴站

在伦敦，同学们可以搭乘地铁或火车到达维多利亚火车站，出站后步行15分钟即可到达伦敦最常用的大巴站——维多利亚大巴站。在这里可以乘搭大巴前往英国各大城市。

一般来说乘坐大巴到达目的地的时间比火车长，但价钱相对比较便宜。如要查询大巴时刻表，可以登录网站：www.nationalexpress.co.uk

出租车

英国的出租车分为两类。一类是路边招手即停的计程车，另一类则是需要预定的出租车。

黑色计程车 (Black Cab)

在路边招手即停的计程车一般被人们称为“Black Cab”(黑色计程车)。这种计程车采用同一车型，外形独特，辨识度很高。同时，这类计程车执行打表计价，收费较为规范但定价较高。

叫车 (Mini Cab)

通过网上或电话叫车的方式，也可以预定出租车，这种出租车收费比招手即停的计程车便宜。根据出租车公司不同，车身外形也各异。出租车公司一般会按照乘客人数决定使用哪种载客量的车型，有些公司的定价是车型越大收费越高。

自行车

在伦敦市内比较常见的自行车是有桩的共享自行车。使用这些自行车需要首先在线注册付费，或于停放点刷卡付款。它的租金包括使用自行车的费用和使用时间的费用。详细的价格查询，请登录：

<http://www.tfl.gov.uk/roadusers/cycling/14811.aspx>

公共汽车

红色巴士是伦敦最具标志特征的移动地标之一，它分为双层和单层两种车型。伦敦的公交线路四通八达，很多夜间服务的班次甚至24小时运营，以确保满足在地铁和火车运营时间外有出行需求的乘客。

租车或驾车

作为国际学生，你必须确保能够遵守法律规定。在了解正确流程后，方可在英格兰、苏格兰、威尔士或北爱尔兰地区自驾。

在大不列颠（英格兰、苏格兰及威尔士）地区自驾，你必须持有效驾照；北爱尔兰地区对此则有不同要求。如果你希望在英国自驾，请务必确定能否使用本人现有驾照，详细信息请参考：www.gov.uk/non-gb-driving-licence

来自非欧洲经济区（non-EEA）的国际学生：留学英国第一年内，可持本国签发的有效驾照或国际驾照在英国自驾；一年期满后，需办理临时英国牌照，并将L牌贴于车上。你需要预约参加英国驾驶考试。在通过考试之前，无论于何时驾驶，你都需要安排一名持有正式驾照的朋友坐在副驾，而且不能在高速公路上行驶。

如果你的车龄超过三年，则须投保、注册、上税，并办理年检（MOT）证明。大不列颠驾照由英国交通管理局发放（DVLA）。若持有国内发放的驾照，须确定是否能在大不列颠地区使用以及驾照有效期。



财务规划

办理银行卡
转账汇款





办理银行卡

如果你是长期留学生，请尽快到银行开户，最好在校内或学校周边银行开户。许多银行均为学生提供特殊的开户机制或计划，银行理财顾问也可协助管理账户。

开户时，请务必携带护照、入学通知书、国内及英国住址证明，以及国内银行提供的资信证明和账户结单。

大多数英国银行的营业时间为周一至周五9:30-16:30（部分银行周六上午营业）。到银行办理业务，请务必留意银行营业时间，以避免耽误计划。

苏格兰和北爱尔兰的银行可以独立发行货币。尽管在英格兰和威尔士，这些货币是可以接受的，而因为其不属于“法定货币”，也有可能出现拒绝接受的情况。如果你持有大量苏格兰或北爱尔兰银行发行的货币，而计划去英格兰旅行的话，最好在出发前到银行将货币兑换成英镑。在出发之前，先尽可能多了解英国银行的相关信息。

同时，你也可以联系就读大学或学院，咨询学费的支付方式，在了解需要选择哪种银行机制后，请向你在国内的银行咨询以下问题：

- ◆ 汇款至英国的最佳方式
- ◆ 在英国如何管理银行账户
- ◆ 你的国内银行是否与英国任何银行有特殊合作关系
- ◆ 你的国内银行现金卡能否在英国现金提款机上使用

请注意消费要避免超过账户额度，一旦透支便可能会产生额外费用。





转账汇款

国际汇款

如果家人从中国汇款到英国，通常需要提供给家人英国开户银行的具体信息，包括IBAN、开户分行地址、SWIFT等。

一般情况下，从中国向英国汇款，如果汇款行和收款行之间没有业务往来的话，需要透过其他银行机构，这些机构会扣除一定数额的手续费，大概在6-15英镑。如果两行之间有直接业务往来，这笔费用可以省去。

英国境内银行间跨行转账

在英国本地银行间进行跨行转账与在国内的方式类似，可以通过在线、银行网点和ATM机上进行。转账时需要提供收款人姓名、银行名、收款人银行账号和6位数字的Sort Code。



心理健康 与留学安全



心理健康
个人信息保护
安全防护
英国法律
证件丢失
遇到歧视
仇恨犯罪
逮捕权
联系警方
实用联系信息





心理健康

如果你的健康出现任何问题，不要独自抗争，请务必向就读学校寻求帮助。无论是国际学生咨询服务中心、福利专员、主要导师或警察，均接受过相关培训，都能为由于个人问题而苦恼的学生提供建议及支持。你也可以向 www.samaritans.org.uk 咨询并求助。



个人信息保护

个人隐私防护

个人身份信息至关重要。一旦犯罪分子掌握了你的个人信息，便可能会以你的名义开立银行账户、办理信用卡、申请贷款，或办理护照等重要文件。

另外，在社交网站分享行踪的学生，有可能因此成为盗窃犯的目标。犯罪分子可轻易从这些网站获取住址信息，并依此确定犯罪目标。

每天都有上千万人使用智能手机或平板电脑，查看自己的账户余额及转账信息。而部分银行的应用程序（APP）在客户进行手机支付时，并未提供额外安全保护措施。这就意味着，你的手机可能会成为狡猾窃贼的潜在自动提款机。因此在手机上转账前，请务必向手机银行业务供应商确认，是否需要输入个人识别密码（PIN码）方可完成操作；若缺失这一步，使用手机查询银行余额或转账便会有风险。





安全防护

欺诈与骗局

有的犯罪分子专门针对国际学生作案，例如电联国际学生，谎称自己就职于正规部门（如英国内政部、教育代理机构，甚至是英国国际学生事务委员会），然后编造一些子虚乌有的移民问题及因此产生的“罚款”骗取钱财，并声称如果无法尽快缴纳罚金，将引发严重后果（如驱逐出境或取消签证）。

如果想进一步了解相关信息，请参考以下网址：

[https://www.ukcisa.org.uk/
%20Information--Advice/Living-in-the-
UK/Frauds-and-scams](https://www.ukcisa.org.uk/%20Information--Advice/Living-in-the-UK/Frauds-and-scams)

访问反诈骗行动机构网站www.actionfraud.police.uk，你将了解如何防止个人信息泄露；若信息泄露已经发生，你也可从该网站获得处理建议，以及如何寻求进一步帮助。

反诈骗行动机构也可提供反诈骗指导，同时还是民众举报诈骗案件的第一接待方，请拨打电话+44 (0)300 123 2040进行举报。

资金安全防护

一般而言，英国是一个治安良好的国家。然而，无论你身处何地，尤其是初来乍到，掌握一些安全小常识总是不无裨益。例如，请将现金放入内兜携带，切勿放在裤后兜及大衣、夹克外兜中。在脱下外套或夹克并置于一旁时，一定要将现金取出，随身携带。使用手提包时，请时刻带在身边，切勿丢下包袋无人看管，即使时间不长也要避免。

请勿随身携带大笔现金，带足日常所需现金为佳。你可以向银行预订5英镑、10英镑、20英镑的小额旅行支票，切记要将序列号记录下来，以备不慎遗失。

请勿将行李、包袋或公文包放在候车室、站台或行李架等视野以外的场所。

资金安全防护 --赌博篇

国际学生往往手握大笔金钱，用于支付留英期间的学费和生活费。因此赌博对留学生的风险之大，足以引起重视。有些学生刚一出手便赢得钱财，容易得意忘形，沉溺于在线赌博或赌场中无法自拔，最终输得一塌糊涂，甚至身无分文。这样不仅会导致债务缠身，还会由此产生其他问题，例如无法完成学业或继续留在英国等。

如果你决定尝试赌博，请务必在投注前设定赌金上限，切勿超出实际财力。若你感觉难以控制自己的赌欲，请访问网址

www.gambleaware.co.uk，向相关组织求助。

个人财产安全防护

在入住新居时，切勿将行李或财物放在车外，或者放在汽车或出租车敞开的行李箱/后备箱中。

- ◆ 可以使用紫外线笔在贵重物品上标注姓名、学号及就读学校。一旦物品失窃后被警方追回，便可根据以上信息物归原主
- ◆ 你所就读的学院或大学可能会提供保险柜存储服务；你也可考虑购买小型私人保险箱，用于保存贵重物品
- ◆ 到了晚上，请关上门窗、拉上窗帘与百叶窗，并确保无法从窗外看到手提电脑、电视及其他贵重物品。这样能降低住所将成为犯罪目标的几率。此外，切勿将现金或信用卡随意乱放
- ◆ 请考虑将个人财物列个清单（包括型号及序列号），以供参考；最好保留贵重财物的影像记录
- ◆ 如果你有辆自行车，平时请将车用优质D型锁锁好。锁车时，将车架和车轮锁在固定物体上。请于车身标注所在地区邮编，一旦失窃追回后，可方便警方物归原主
- ◆ 请尽量避免将手提电脑装入电脑包，使用一般书包即可；避免在人潮拥挤的地方使用电脑；经常备份重要资料，并将资料与手提电脑分开保存



居家安全防护

防盗

大多数入室盗窃案都发生在白天，窃贼往往通过打开的门窗便可进入房屋。在冬季，盗窃率上升，而震慑潜在犯罪分子是预防犯罪最有效的方式之一。

你可以咨询本地警局负责犯罪预防的警察，对方会亲自到你的住所，实地给予安全防范的建议。

搬入新家后，请立即更换前后门锁；若钥匙丢失或被盗，出于安全起见，也请务必更换门锁。

五金店及手工商店出售的钥匙锁价位适宜，且适用于大多数种类的窗户。即使你在家时，也要锁上所有外窗及外门。

你也可以考虑使用或购买前门安全链、猫眼或对讲系统。如果需要在夜间开窗，请使用窗口限制器，防止窗户被完全打开。

如果你是住在装有门禁系统公寓的女性，请勿在名牌加上“小姐”、“女士”或“夫人”字样，使用姓氏即可；如果对访客起疑，切勿让其进入房内。如果有声称自己就职于某家公司的陌生访客，请务必致电其公司确认身份。在未确定访客身份时，请勿为其开门。

如果你所居住的公寓或房屋装有室外灯和/或防盗报警器，请务必使用这些装置。如果防盗报警器可以设置报警区域，请在就寝前将楼下设为报警区域。

在英国，每户房屋应至少装有一只烟雾报警器。在租房的时候，物业或者房东会负责确保报警器可以正常使用。请不要在任何情况下关闭烟雾报警器，并定期检查确保烟雾报警器可以正常使用。

当使用电话答录机时，请勿录入“我不在家”之类的自动应答信息，这会让打电话的人知道你独自一人居住。最好选择将“你拨打的电话现在无人接听”设置为自动应答。

如果收到色情骚扰或威胁恐吓的电话或便条，请务必报告学校工作人员或警察。

如果你与其他人合租，切勿以为家里留人便会安全。请务必与室友共同讨论安全守则，确保时刻与大家共同维护居家安全。

尽量避免让不速之客能够从后门轻易进入屋内。垃圾箱和梯子可能会成为窃贼闯入屋内的工具，请务必收好。请保持房前整洁且一览无余，让不速之客无处藏身。

当你需要外出时，请把你去的地方和预计返回时间告诉你信任的朋友。

切勿将备用钥匙放在屋外、车库或储物间等窃贼能找到的地方。车库和储物间往往是窃贼寻找作案工具的目标地点，请务必将这两个地方锁好；不要让窃贼找到强行进入屋内的工具或梯子；把房门钥匙及车钥匙分开收好，切勿放在屋内视线可及之处。

无论是遗失钥匙或刚刚入住新居，最好先把锁换掉。你可以先确认下保险政策是否包含换锁。切勿将钥匙放在门窗附近。

虽然安全措施到位，可有效降低入室盗窃的几率，但你仍需提前考虑如何应对入室窃贼。很多住户在卧室装有座机，但即使安装了电话座机，也请你务必将手机带入卧室。

万一有不速之客闯入，而你 and 座机还有一段距离，或者在信号已被切断的情况下，你还可以用手机拨打999。



若你在到家时，发现了窗户破碎或大门敞开等有人侵入的迹象，切勿在此时进入屋内。请到朋友家或邻居家拨打电话报警。在你进入房间后，请勿触碰任何东西，以免破坏了有价值的证据。

电炉、煤气炉、取暖器及炉灶

在外租房时，房东须确保房屋可安全居住，不存在安全隐患，同时须确保其提供的燃气设备由燃气安全中心（Gas Safe Register）的注册工程师安装及维护，并且请注册工程师对燃气设备和管道进行燃气安全年检。房东应在你入住之前，或检修之后28日内提供检修记录副本，同时还应确保电路系统（包括插座和灯具）及锅具和水壶等所有电器可安全使用。

如你在住处使用燃气灶、燃气炉和/或取暖器，你应按照BS EN 50291标准安装一氧化碳报警器。报警器可在五金商店或自助商店购买。此外，你须请Gas Safe Register的注册工程师对燃气设备进行年检。更多建议参见以下网页：
www.hse.gov.uk/gas/gas-safe-register-campaign.html

居家消防安全

消防救援部门并非仅在遇险时提供救援，还提供消防相关的支持与建议，防患于未然。如欲获得更多建议，请前往或致电当地消防部门。

如果你在外租房，房东还须按照安全规范在各楼层安装烟雾报警器，且在使用壁炉或柴灶的各个房间安装一氧化碳报警器。同时，房东须确保你可随时使用安全逃生路线，并提供防火安全型家具。如你所租用房屋为合租屋，房东还须提供火灾报警器及灭火器。

计划最简单的逃生路线。确保每人均熟悉该路线，同时设计备用路线，以防第一逃生路线不可使用。安装烟雾报警器，并每周定期测试。烟雾报警器可挽救生命，当发生火灾险情时，它会发出警报，为你争取宝贵的逃生时间。报警器价格不高、容易购买、便于安装，你应确保每一楼层均至少安装一个报警器，厨房及家电上方尤其需要安装。

外出时请务必随手关闭燃气及家电，如锅具、电视及熨斗（除冰箱外）。

经常检查所有电器。家庭火灾通常由家用电器引起，因此对任何潜在的危險进行检查十分重要。使用合适的保险丝可防止温度过高（这种情况也可能因超负荷使用多头插座而引起）。

请保持电器清洁，并及时更换陈旧电线。在晚上睡觉或外出时，拔出电源插头可降低火灾风险。请确保所有家具均带有防火标识。

关闭室内所有房门，在夜间或外出时应特别注意这一点。

请格外留意住处周围的环境。多数火灾可以预防，家庭火灾最常见的原因有：非安全烹饪起火、吸烟事故、电器起火、蜡烛使用不慎、便携式加热器和电热毯起火。

发生火灾时

关闭所有房门，防止火势蔓延。关闭房门可阻止火势蔓延，为你争取更多逃生时间。

在火灾初起阶段，可以的话请离开室内，拨打999，并远离起火房屋。请保持冷静，快速行动，按照逃生路线逃出现场。如室内充满烟雾，请放低身体，因为低处的空气浑浊度较低。

打开任何一扇门之前，请检查它是否发热。如门开始发热，则勿开门进入，因为大火可能正在门后燃烧，此时应让门保持关闭状态，并寻找其他出路。

如果你无法逃出，则进入一间带窗户的房间，并关上房门。

尽量随身携带手机，以便呼叫999。利用房内的任何物品来阻挡从门缝底下蔓延进来的烟雾，最后打开窗户并呼救，这样消防队员便可对你实施救援。

若衣物不慎起火，请停止跑动，就地躺下并打滚。此时请勿跑动，而是保持不动，躺下打滚，以扑灭火焰。

你可致电当地消防部门，请他们到你的住所进行免费家庭安全评估。消防部门的职责就是帮助人们更多地了解如何避免火灾危险。

如何报告煤气泄露

如你在住宅内或大街上的任何地方闻到煤气气味，请拨打国家燃气服务紧急热线：

+44 (0) 800 111 999，通话全程免费。

如你在住处闻到煤气气味，安全的做法是关闭供气阀门并打开门窗。



交通安全防护

道路安全

最近研究表明，在英国街道上行走通常相当安全。不过，无论你身在何处，均应留心周围环境，发挥直觉决断力。以下建议仅作为提醒，希望在英国的街道上，你能像在自己国家一样，始终留心安全问题。

注意周围环境，因旅行或度假而前往新地点时尤其需要注意这一点；同时，在行程开始之前，你应提前计划停留地点。酒店可为你预约出租车，并向你介绍当地情况。另外请注意避免让自己陷入危险的处境，例如避免在陌生的地方走夜路。



英国部分地区未设置路灯，很多国际学生均表示需要适应。当你刚搬入新居时，请先确定哪条通往加油站、商店及公用电话亭的路线既安全又快捷。请尽量选择照明良好、人群密集的路线。

在交通繁忙的路段，请放心在人行道上行走。过马路时，切记英国车辆靠左行驶，需注意右方来车。

如果需要深夜出行，请尽量结伴步行或选择公共交通、出租车等工具；切勿让自己处于危险境地：不要为了抄近道而选取水路（运河或河流）附近的路线，穿越漆黑的小巷或公园。

尽量避免外出时携带大量现金。将包袋、外套或夹克随时带在身边，切勿留在椅子或视野之外的地方。

请确保随身携带手机，或带上电话卡和足额零钱，必要时可拨打电话或叫车。

使用手机时请保持警惕，尽量简短通话；谨慎使用手机并收好。请避免戴着耳机走路，或者边走路边使用手机导航，这样做可能会让他人以为你身上携带贵重物品，或者你此刻处于放松状态。深夜出行，请尽量乘坐公共交通工具。使用公共电话时面朝外，这样便能观察周围环境。

如果你感觉自己被跟踪了，可以通过穿越马路（至少过两次）验证。如果仍有怪异感，请尽快前往餐厅或酒吧等公共场所，并使用公用电话寻求帮助。尽量避免使用人烟稀少处的公共电话。



人身安全

请勿接受陌生人赠与的饮料，或将饮料置于无人照管的公共场所。

酒精会使警惕性降低，有时会让人忽视安全问题，而使自己处于危险境地。过度饮酒可能会导致难以预料的恶性后果，包括遭遇意外事故、人身侵犯或发生健康问题。

在英国部分地区，警察有权阻止在公共场所的饮酒行为，并没收酒瓶。因此我们建议不要在公共场所饮酒，避免成为犯罪分子的目标。

请考虑购买人身攻击报警器。走夜路时，将报警器握在手里。

避免与他人发生冲突。如果遇到挑衅或骚扰，敬而远之是效果最好、最安全的处理方式。

使用提款机时，请务必留意周边环境。尽量避免在夜晚或照明不良处提款；若别无选择，请与友人结伴同行，并在取钱后尽快离开。

在到达车门或房门前，提前将钥匙备好。

请将包袋扣向内紧贴身体，或挎在肩上携带。若遇抢劫切勿反抗，人身安全比财物更为重要。

如果你住在学生宿舍，请确认无陌生人尾随之后，进入宿舍大门。这一点对于你的自身安全及他人安全至关重要。

公共交通

英国的公共交通非常可靠、便捷，并且价格更为低廉。在需要乘坐公交车时，招手示意公交车司机停车即可。

公共交通安全小贴士：

- ◆ 若乘坐公交车出行，请尽量避免独自等车。向司机招手示意后，公交车才会停车。如果你在夜晚乘车，且下车后需步行较长距离，请安排其他人在公交车站迎接
- ◆ 尽量避免手机卫星导航或一张地图，并/或带着行李在街上行走
- ◆ 若乘坐火车或地铁，请尽量避免待在空无一人的车厢；选择人群附近和照明良好的车厢就坐
- ◆ 乘坐火车时，将行李放在座位附近，或其他视野以内的地方。若将行李置于行李架，请务必定时查看，尤其是火车进站停车时
- ◆ 若乘坐火车进行长途旅行，请确保有人知道你乘坐的火车班次及准点到达时间
- ◆ 确定回家的末班火车、公交车、地铁或有轨电车的发车时间，避免深夜在站台上逗留。记得发短信将你的旅行安排告知友人
- ◆ 从火车、公交车、地铁或有轨电下车后，请避免独自行走；尽量和人群走在一起，也可安排其他人来接你
- ◆ 请勿横穿铁轨或触摸铁轨，这样做十分危险，你可能因此受重伤或失去生命
- ◆ 请时刻注意安全并保持警惕。在走路时尽量不要使用耳机、手机卫星导航或进行长时间通话

出租车

留英期间，如果午夜外出或类似情况发生时，你可能会用到出租车。如果你认为在外行走比较危险，尤其在深夜，请务必乘坐出租车；即使多人一同出行，也应该选择出租车，还可分摊车费。

在乘坐出租车时，也须注意基本安全事项，以下为几点实用小贴士：

- ◆ 需要预约出租车时，请咨询就读学校、所在酒店或朋友，让他们推荐一家出租车公司。请随身携带出租车公司号码；切记不要乘坐无证运营的出租车
- ◆ 上车前，请查看出租车尾部是否有正式牌照。若无法确认，可要求司机出示证件
- ◆ 请注意，一些停靠在街边的“迷你出租车”虽然比较便宜，但属无证运营，因此不如出租车或通过电话预定迷你出租车服务安全。乘坐私家出租车务必提前预定，否则无法保证乘车安全
- ◆ 若出租车未安装计价器，则需在上车前和司机商定车费，避免到达目的地后产生误解
- ◆ 上车后最好坐在司机正后方的位置
- ◆ 你可以与司机聊天，但不要透露任何个人信息。请准备好现金，下车后将车费付给司机
- ◆ 在必要情况下，可以要求司机等你安全进入屋内之后再开车离开

骑自行车

在购买自行车后，请确认住所附近是否开设车行，不仅提供自行车检修服务，还可以教你如何进行定期检查车况。

请注意，你所购买的自行车头盔必须符合英国标准；尽量时刻使用车灯，并身着荧光及反光夹克；骑车时不要听音乐或使用手机，这会分散注意力；确保车上安有车铃。

英国许多城市均设有自行车道，你可以向学校索要一份自行车城市地图。部分自行车道可与公交车或行人共用，而在此类车道骑车须格外注意；在骑车或停车前观察四周，转弯时需举手示意；骑行时，注意轿车车门、行人冲出及紧急车辆的情况；考虑到公交车存在盲区，你应该在公交车后方骑行，并且进入公交司机的后视镜所及范围，让司机能清楚地看到你。在公交车旁边骑行十分危险，这是因为公交司机只能通过后视镜观察车后状况。

当遇到复杂交叉路口时，需要你具备丰富的骑行经验及信心。当你仍处于过渡时期时，参加实地训练，或者与经验丰富的骑友同行都可助你树立信心。另外，我们也建议你考虑使用Google地图查找替代路线；或结合自行车地图使用本地地图，规划出一条更安全的路线。这种方式对于新生查找住所周边路线而言很有帮助。





英国法律

英国禁止携带任何非法药物或物质（医生开具的处方药除外），或者使用或提供任何非法药物，其中包括大麻、摇头丸、麦角酸二乙胺（LSD致幻药）及安非他命。

携带刀具、自卫型催泪瓦斯喷雾、手枪及电击枪等任何种类的武器属非法行为。

年满18岁者才能购买香烟，禁止在工作场所及基本封闭的公共场所吸烟。

18岁以下未成年人买酒，或为其购买均属违法行为。

18岁以上者才能在公共场所饮酒，而带有“指定公共场所指令”（DPPOs）标识的城市区域是禁止饮酒的。不过，即使在以上指定区域以外的场所，警察也有权将酒没收。苏格兰的斯特拉斯克莱德地区就规定，在公共场所饮酒属于违法行为。





证件丢失

若护照丢失或被盗，请立即联系警局，同时向本国大使馆申请新护照，并提供本人详细信息。

多数情况下，你需要申请更换护照。护照中是否有入境许可或签证卡（BRP）护照页，更换程序将有所不同。

与此同时，请发送邮件至

BRPLost@homeoec.gsi.gov.uk，报告签证卡丢失或被盗事宜。



遇到歧视

英国居民人口日益多元化，有众多来自不同宗教、民族背景的人士在此齐聚。英国社会包容并蓄，尊重少数群体的权利已成为英国社会的信条之一，并拥有法律的坚强后盾：《平等法案》旨在消除歧视，促进人人平等。该法案列出九大保护领域：年龄、残疾、变性、婚姻或民事伴侣关系、怀孕及生育、种族、宗教或信仰、性别及性取向。

如果你在以上任何领域，遭受到了任何形式的不公对待、歧视或骚扰，请务必向学校举报。校方将根据正式程序为受歧视的个人提供帮助；你也可以向平等咨询服务中心寻求帮助。那里的工作人员会向遭受歧视或骚扰的求助者提供信息及建议。如需联系平等咨询服务中心，请致电+44 (0)808 800 0082或访问网址：
www.equalityadvisoryservice.com





仇恨犯罪

仇恨犯罪的定义为：根据受害者或其他人理解，针对个人残疾、种族、宗教、性取向或被认为的残疾、种族、宗教、性取向，以及针对变性人或被认为的变性人，出于恶意或偏见实施的任何犯罪行为。

警方也会将仇恨事件记录在案。此类事件被定义为“非犯罪事件”，指的是根据受害者或其他人理解，针对个人残疾、种族、宗教、性取向或被认为的残疾、种族、宗教、性取向，以及针对变性人或被认为变性人，出于恶意或偏见造成的非犯罪事件。

仇恨犯罪表现为多种形式，包括：

- ◆ 人身攻击
- ◆ 破坏财产，包括冒犯性涂鸦及纵火
- ◆ 辱骂性电话、传单/海报、信件、邮箱或在社交媒体上发布
- ◆ 辱骂帖
- ◆ 言语辱骂，包括辱骂性手势

仇恨犯罪或仇恨事件可能会出现在家中或住所附近，也可能出现在大街、公共设施、公共交通等公众场所，甚至还有可能在中学、学院或大学里发生。

为何应该举报仇恨犯罪？

仇恨犯罪及仇恨事件会带来伤害；它们会令人困惑、使人恐惧。仇恨事件对于受害者而言与犯罪并无二致，而仇恨事件本身则可能升级成为犯罪。

收到仇恨犯罪的举报后，警方便能全面调查事情经过；而警方同样鼓励大家举报仇恨事件。虽然只有在违反法律时才能起诉，但是警方仍然能与合作伙伴共同协作，阻止任何事件的严重性进一步升级。

通过举报，你还将获得应得的服务及所需支持；你的举动也许能阻止同样的悲剧再次上演；同时你还帮助警方了解本地仇恨犯罪及事件的发展程度，让他们得以制定出更好的应对方案。

警方会及时、谨慎地处理你所举报的内容，尊重你的想法并给予专业反馈。如果有任何进展或结果，警方都会及时通知到你。

报案是为了你自己，你的朋友和你的人生从此有所不同。





逮捕权

英国警方既要保护社区居民的安全，也要保证人们遵守法律；他们同样具有依法逮捕犯罪嫌疑人的权力。如果你拒绝缴纳罚款或出庭，或拒绝向警察提供姓名和地址，也有可能被逮捕。

如果犯下轻罪，你会收到出席地方治安法庭的传票。如果你拒绝出庭，警方将有权逮捕你。

如果你被警方逮捕，你所享有的权利详情请见：
<https://www.gov.uk/arrested-your-rights>

如果在街上被警察拦住，你有权询问原因。但请记住，如果警察认为你持有管制药品、攻击性物品、利器或赃物，他们可能会对你进行搜身。

如果你被逮捕，将收到正式警告。你不需要对警察解释任何事情。但是，如果此后你被指控犯下某项罪行，而你在法庭上的辩护理由在庭前审问中未曾提及，这也许会成为判定你是否有罪的考虑因素之一。而你所说的话则可能会在审判中成为不利于你的证据。

如果你遭到逮捕并押送至警局，在见律师之前，你有权保持沉默。你有权要求会见律师，且这一服务不收取任何费用；如果你因饮酒犯罪被捕，而警方需要你做呼吸测醉检测，这项检测在会见律师之前便可进行。

当你受到审讯时，你的律师将一同出席。警方能够将你拘留在警局的时间有限，通常为24小时。除非警方根据具体情况，要求地方法官延长你的拘留时间。一旦被捕，请务必联系校方或担保机构；以下组织均可为你提供法律援助：

- ◆ 直接社区法律服务中心可提供免费的法律信息及建议。
- ◆ 详情请看www.gov.uk/legal-aid或致电 +44 (0)845 345 4345
- ◆ 你也可访问www.citizensadvice.org.uk联系公民咨询局。该组织在全英办公地点、各个学院及组织机构免费提供独立机密的法律建议，就债务、法律困境、歧视与住房等问题提供面对面或电话咨询服务。





联系警方

如果你遭遇了盗窃、袭击、跟踪或威胁事件，请联系警方。无论在何种紧急情况下，报警都是正确行为。即使你认为报警也难以挽回损失，也要及时向警方报告犯罪事件。出现钱财损失的情况时，警方将向你提供案件登记编号。该号码在办理保险索赔时，需要一并提供。请不要担心报案时语言不通，因为警方会提供免费翻译。

另外，你可以要求导师、福利专员、寄宿家庭、学校保安或任何你能信任的人代表你联系警方，或者你也可以选择匿名报案。

本地警局都能提供预防犯罪的有效建议，还可按需进行住所安全评估。如果需要向保险公司索取失物赔偿，警局将提供相关证明。

如何报案

如果是程度较轻的非紧急案件，拨打101或联系当地警局即可——从电话目录中便可查到当地警局联系方式；或者如上文所述，也可以请你信任的人替你打电话报警。

当你目击犯罪经过，或者身为受害者时，请务必报案。只有在报案后，你才能得到必要的帮助，并且能让警方加强报案区域的安全措施。

紧急情况

如果你遇到了任何紧急情况，如生命受到威胁或犯罪正在进行，请使用任一电话拨打999，联系警局、消防队或救护车求救。请注意，虽然999为免费电话，但只能在紧急时拨打。

想要了解如何联系当地警局、咨询所在地信息以及如何报告紧急事件，请访问网址：

www.police.uk



实用联系信息

通过电话及网站平台，以下热线及在线组织将为你提供全面公正的信息，并助你一臂之力。大多数情况下，这些信息及建议均为免费，并为你严格保密。请记住，这些组织致力于帮助你解决问题。因此当你需要帮助时，不要迟疑，请立即联系他们求助。

◆ 英国保险协会

www.abi.org.uk

◆ 英国保险经纪人协会

提供英国保险及保险公司的信息。

www.biba.org.uk

◆ 英国运输警察

为大不列颠地区铁路、伦敦地铁、码头区轻轨、内陆地铁有轨电车系统，以及克里登地区电车系统提供警务服务。

www.btp.police.uk

◆ 英国儿童警戒网站

为儿童提供综合性建议及个人安全指南。

www.childalert.co.uk

◆ 公民咨询局 (CAB)

公民咨询局提供信息及建议服务以帮助人们解决其财务、法律及其他问题。

www.citizensadvice.org.uk

◆ 直接社区法律服务中心

获得免费法律信息及建议。

www.gov.uk/legal-aid

电话 +44 (0)845 345 4345

◆ 罪案举报热线

拨打此电话，匿名提供罪犯或犯罪信息。相关信息将被送至警察局。你只需提供信息，不用暴露身份。

www.crimestoppers-uk.org

电话 +44 (0)800 555 111

◆ 英国政府直通车

关于预防犯罪及自卫的大量实用、安全建议。

www.gov.uk/browse/justice

◆ 全国禁止酗酒热线

有关适量饮酒与酗酒方面的建议。

www.patient.co.uk/support/Drinkline.html

电话 +44 (0)800 917 8282

◆ 平等与人权委员会

在种族歧视或骚扰发生时，提供支持与建议。

www.equalityhumanrights.com

电话 +44 (0)20 7939 0000

◆ 责任博彩机构

发展责任博彩，对如何防止博彩成为问题，将博彩伤害降到最低的倡议表示支持。

www.gambleaware.co.uk

◆ 获得在线安全

有关如何保证在线安全的建议。

www.getsafeonline.org

◆ 《英国交通规则》

英国交通法建议。

<https://www.gov.uk/guidance/the-highway-code>

◆ **Immobilise**

注册手机、自行车或笔记本电脑等财物相关信息，在财务被盗时提供建议。Immobilise 也出售财产标记套件、自行车电子标签、行李标签、跟追踪锁标签、找回服务、安全标签及贴纸、窗贴，全息安全贴纸及笔记本电脑保险。

www.immobilise.com

电话 +44 (0)8701 123 123

◆ **国家药物帮助热线**

7天24小时免费热线，就个人关心的药品问题提供建议及信息，保护来电人隐私。

www.urban75.com/Drugs

电话 +44 (0)800 77 66 00

◆ **全国同性恋交流团体**

为同性恋男性及女性提供信息及支持。

电话 +44 (0)20 7837 7324

◆ **全国学生联合会**

全国学生联合会 (NUS) 网址为

www.nus.org.uk

◆ **威尔士和英格兰强奸危机联合会**

帮助那些遭受过强奸、性虐待、性攻击或性骚扰的女性。

www.rapecrisis.co.uk

◆ **24小时全国家庭暴力免费热线**

电话 +44 (0)808 2000 247

◆ **"举报它"**

一个提供仇恨犯罪或事件相关信息，并教你如何报案的网站。

www.report-it.org.uk

◆ **撒马利亚会 (24小时)**

撒玛利亚会为遭受情绪困扰的人提供帮助，并保护其隐私。

www.samaritans.org.uk

电话 +44 (0)845 790 9090

◆ **为手机开启个人安全警报模式的短信服务**

www.textyouhome.com

◆ **UKCISA -英国国际学生事务委员会**

向国际学生提供留英期间各种事务的建议及全面指导。

www.ukcisa.org.uk

◆ **英国学生生活网站**

提供有关保证自身及财物安全的信息。

www.ukstudentlife.com/Personal/Safety.html

◆ **受害者支持机构**

一家帮助受害者面对心理阴影的独立慈善机构。提供免费的支持及信息，帮助受害者走出阴影，并保护个人隐私。

www.victimsupportorg.uk

电话 +44 (0)845 30 30 900





出国通

中国光大银行出国留学服务

简单为“证”触手可得

光大银行业内首推
手机银行存款证明&中英文流水



手机银行 在线办理



邮寄上门 网点自取



短信通知 掌握流程



出国+卡 免费礼遇

光大银行业内首家推出手机银行存款证明&中英文流水功能：

- 客户通过手机银行申请，无需到网点办理；
- “证明”传递方式灵活，客户随心选择网点自取或邮寄方式；
- 客户选择邮寄“证明”时，可免费附加邮寄一份中英文流水；
- 申请开立、提交成功、邮件寄送三个环节同步发送短信通知，方便客户了解“证明”办理流程；
- 持我行出国+借记卡的客户，2019年全年可享受免“证明”开立费且免邮寄费的双重优惠！

* “证明”开立费及邮寄费详见光大银行官网“服务收费”页



光大官方微信

95595 www.ccbank.com

Bank 中国光大银行

共享阳光，创新生活



中国光大银行——您的出国金融服务专家

中国光大银行作为英国使馆文化教育处在中国的金融合作伙伴，为您提供“一站式”专业化出国金融服务，为您精心设计留学金融产品套餐，助您在英国留学之旅中尽享便捷、轻松和愉快！

搭乘光大出国“直通车”，留学旅游，一站直达

英国留学“直通车套餐”

出国+卡+菁英实践基地+个人存款证明+留学贷款及贷款证明+个人购汇+智能结售汇+境外电汇+西联汇款+环球汇票+国际信用卡

出国+借记卡

为出国客户量身打造的银联白金借记卡，持出国+卡可尊享：

- 开立资信证明类产品免开立手续费，邮寄费；
- 境外电汇免最高150元电报费；
- 免费参加出国通俱乐部讲座等增值服务；
- 旅游资金存管业务免收50元/笔手续费；
- 购买出国金融专属理财产品；
- 参加光大银行菁英实践基地课程体验；

注：以上优惠以我行官网对外公示服务收费为准

菁英实践基地

光大银行在全行范围内设立“菁英实践基地”，业内首家为有留学需求的学生提供系统化社会实践平台，颁发权威社会实践证书，助力留学生求学梦想。

独具特色的6+1系统实践版块课程：金融实务、财富规划、公益实践、体育精神、精英对话、商业运维、生活体验

存款证明/理财持有证明

“个人存款证明/理财持有证明”是光大银行为客户存于我行的储蓄存款、国债及理财产品出具的证明文件，可用作各在华使馆要求的资信证明文件。支持网上银行、手机银行及第三方互联网渠道申请，足不出户证明邮寄到家，省时省力省心，持出国+卡办理更可免开立手续费及邮寄费！

个人购汇、结汇及外币兑换

多币种选择，手续简便。支持柜台、网上银行、手机银行多渠道办理。年度购汇/结汇等值5万美元以内，只需凭身份证件并申报用途后即可办理。



光大官方微信

95595 www.cebbank.com

Bank 中国光大银行
共享阳光 · 创新生活



境外电汇

通过SWIFT系统快速划款至境外账户。安全、快速，是您划拨大额资金的好帮手。支持柜台及网上银行办理，持出国+卡可免最高150元电报费。

西联汇款

全球通汇，分秒即达，10分钟即可将款项汇至全球200多个国家和地区，是您紧急汇划资金的必选产品。支持柜台、网上银行、手机银行多渠道办理，不受网点物理分布及营业时间限制，享受7*24小时便捷服务。

环球汇票

光大银行代理花旗银行环球汇票业务，花旗环球汇票全球通用，多种币种选择，经济安全，签发次日即可提示解付，遗失被盗可办理挂失止付，可自由携带出境，在没有银行账户情况下通过境外银行托收解付兑现。

智能结售汇

境内个人客户可通过签约约定指定币种、周期、期数、每期金额等条件进行的定期、定额购/结汇业务，摊平汇率波动风险。币种多样，起点额低；期限灵活，期数可控。

签发外币携带证

签发外币携带证，客户出国携带外币等值5000-10000美元时，可携带有效证件及有效签证、现钞取款或购汇凭证等至光大银行申请开立《外币携带证》，出境时向海关出示后可顺利出境。

阳光国际信用卡

一卡双币种，全球通用；境外消费，人民币还款。申请便捷，免担保，免保证金，是满足出境人群境外消费的最佳选择。

留学贷款及贷款证明

办理抵押、质押贷款，解决留学生活后顾之忧。贷款后签发贷款证明可作为申请签证的资信证明使用。

出境旅游资金托管

一份资金两种用途，为您节省旅游资金成本，更能在确保资金安全的同时增加您的利息收入。



光大官方微信



95595

q www.cebbank.com

Bank 中国光大银行

共享阳光 · 创新生活



展开欧洲留学之旅

放飞梦想

立即扫描
了解更多详情



立刻预订留学生优惠机票，飞往欧洲只需由人民币 3,169元起*。更可享受高达 46 公斤的行李托运限额及阿联酋航空 A380 屡获殊荣的空中服务^。立刻筹划留学之旅，踏上人生新里程。


Emirates
阿联酋航空

*优惠票价适用于 12 至 35 岁学生，及于 2019 年 4 月 10 日至 2019 年 10 月 31 日期间通过 emirates.cn 使用优惠代码 CNSTUSF 预订。若因签证问题无法出行，凭大使馆或领事馆出具的官方拒签信，即可获得机票全额退款。^阿联酋航空 A380 空中服务适用于指定航班。优惠票价已包括税项及燃油附加费。受条款及细则约束。查询详情，请联系各大旅行社，致电阿联酋航空中国大陆客服中心热线 400 882 2380 或浏览 emirates.cn。

欧洲留学之旅 由此展开

我们的欧洲航线网络覆盖欧洲超过 40 个目的地，包括英国伦敦希思罗、伦敦盖特威克、伦敦斯坦斯特德、巴黎戴高乐、格拉斯哥、爱丁堡、柏林、巴黎、罗马及杜塞尔多夫等各大城市。阿联酋航空 A380 每天共五班从北上广出发，立刻启程，体验尊贵的空中服务。



充裕的行李托运限额 送上无尽心意

为了庆祝你将展开的留学新旅程，飞往欧洲之旅可享受高达 46 公斤的行李托运限额，无论是生活用品或是学习资料，你都可一并收入行囊，做好准备迎接新起点。



精彩机上娱乐 开辟崭新空间

为了让你的空中旅程充满惊喜和乐趣，ice 机上娱乐系统提供超过 4,000 个精彩频道包括配备中文字幕的热门电影、音乐和游戏。还有免费机上无线网络服务*，让你与亲友随时保持联系，分享每一刻美好时光。



*免费机上无线网络服务适用于指定航线及地区。首次连接无线网络后两小时内可享 20MB 免费流量。受条款及限制约束。

细尝中西佳肴 邂逅难忘滋味

我们甄选最鲜嫩的食材，并邀请名厨设计创意料理，俱全中西佳肴。此外，我们还定期更新菜单，以丰富多变的口味选择，满足你对美味的所有想象。



亲切的空乘团队 与你沟通零距离

阿联酋航空的空乘团队，精通中文更精通多种语言，全程为你热情服务，悉心照料你的每一个需要，让你精力充沛地抵达目的地。



阿联酋航空 Skywards 会员优惠 体验优越旅程

每趟旅程，可以更高价值！我们诚邀你免费加入阿联酋航空 Skywards 飞行奖励计划，尊享会员特权和优惠。新会员每次飞行即获 5,000 里程奖励。现有会员每趟旅程赚取里程，更可结合现金支付航旅费用*，让你兑换里程时拥有更多丰富选择。



更多优惠 伴你逐梦旅程

如果你正为留学欧洲而积极筹备，敬请登陆我们的网站，了解更多优惠和最新资讯。我们期待在不远的未来，与你一同出发，迈向人生精彩新旅程。







名爵

纯电动 名爵EZS
9.99万买欧洲纯电SUV
999元/月 租电池 享999特权



* 具体活动方案详洽上汽名爵当地经销商



上汽集团
SAIC MOTOR
爱上汽车 畅行天下

www.saicmg.com 400-828-1088(固话/手机)



上汽名爵官方微信



名爵

信仰 速度

2019款 名爵6 50T



50T TROPHY

305Ps 马力

TROPHY PACKAGE

黑骑士运动套件



上汽集团
SAIC MOTOR
爱上汽车 畅行天下

www.saicmg.com 400-828-1088 (固话/手机)



HIGH PERFORMANCE
高功率永磁同步电机

HYBRID
10速EDU II 变速箱



上汽名爵官方微信



留学住宿有保障
就选STUDENT.COM学旅家



Student
Accommodation

* 图片源自公寓实拍, 更多折扣请见学旅家官网



STUDENT.COM学旅家是一个为全球留学生提供租房预订服务的专业平台。

房源遍布全世界29个国家的400多个城市。超过100万张床位可供选择。我们的多语言订房顾问已帮助了来自130多个不同国家的学生找到理想海外住宿。连续5年成为British Council独家留学生住宿合作伙伴。



遍布5大洲



21个办公室



12种沟通语言



房源遍布
全球400多座城市



公寓分布于
1,000 多所大学附近



房源超过
1000,000张床位

为全球留学生租到理想的海外住宿



100%真实房源

实地考察每个公寓
审核公寓质量
为您挑选优质住宿



专业服务平台

95%咨询顾问具有留学背景
为您提供海外生活全攻略



最优价保障

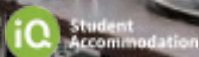
价格公开透明
差价补偿承诺
让您以最优价租房



床品&厨具专卖
首日入住不头疼



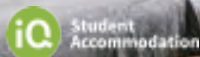
伦敦 London



高端大气上档次的iQ Hammersmith学生公寓不仅靠近多所高校(e.g.帝国理工学院, 皇家音乐学院),还拥有超人気のCouple Studio(情侣房型)。



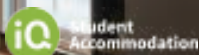
曼彻斯特 Manchester



谁说学生公寓只能走标准学院风?高颜值的曼彻斯特现代工业风、酒店式学生公寓Warehouse One & Two表示实力不服!听说住在这里的都是颜值超高的小哥哥和小姐姐哟!



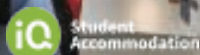
纽卡斯尔 Newcastle



英国的夏天多么美好呀!晚上9点,月亮妹妹才缓缓地出现,与大家say hi.位于纽卡斯尔Collingwood学生公寓的顶层公寓房型还有私人小阳台让你独享绚烂夏日。



谢菲尔德 Sheffield



iQ Century Square是全新的现代化学生公寓,拥有时尚的内部装修、宽敞明亮的卧室、安静的学习区、设施齐全的健身房以及电影放映室,将谢菲尔德学生公寓生活提升到了新的水平。



爱丁堡 Edinburgh



iQ Elliott House位于爱丁堡的东北角,位置好到可以俯瞰皇家露台花园美景。这里有视野绝佳的单间套房、50MB无线网、幽静的住宿环境和时尚的建筑风格。



Student
Accommodation

iQ Student Accommodation是留学生首选的学生公寓品牌,房源覆盖罗素集团大学所在地。旨在打造世界级的服务,重新定义学生公寓,并且让学生获得前所未有的住宿体验。STUDENT.COM学旅家携手iQ为行前会的广大同学提供海量独家订房折扣,详情请见学旅家官网。





UnionPay Your Way

约“惠”银联 轻松留学



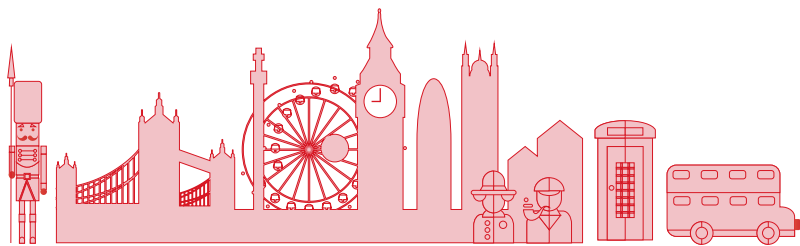
到英国留学带上银联卡
刷卡即享特优汇率 免收货币转换费用



☎ 00-800-800-95516 🌐 www.unionpayintl.com
A Global Payment Network



扫码了解更多
银联优惠活动



有人说过：“如果你厌倦了伦敦，你就厌倦了生活。”而在这片日不落帝国的土地上，除了摩登又古典的伦敦，你还能感受广袤苍凉的苏格兰高地、见证历史文明的坎特伯雷、宁静宜人的威尔士、夜生活喧嚣的曼彻斯特……恰好“不列颠”在古凯尔特语里的意思是“多彩”。那就带上银联卡（卡号以62开头），轻松实惠逛博物馆、游览皇宫与塔桥、观赏板球比赛、品尝英式美食，开启你多彩的英国之行吧！

商户刷卡消费



学费缴纳

英国百余所院校均可线下刷银联卡支付学费，包括伦敦帝国理工、曼彻斯特大学、埃塞克斯大学、南安普顿大学、圣安德鲁大学、考文垂大学、金斯顿大学等。伦敦高品质学生公寓Chapter London可使用银联卡线上支付住宿费用，轻松付款后就可以安心期待留学生活啦！

刷卡消费

英国境内有四成商户支持银联卡消费，覆盖餐饮游购娱等各类消费场景。特别推荐：比斯特折扣村（Bicester Village）、哈罗德百货（Harrods）、Watches of Switzerland、Liberty百货和Fortnum and Mason百货。以及当地人喜爱的众多餐厅、酒店，包括：Bright Courtyard restaurant、Hakkasan、Dishoom、Wright Brothers、the Ritz London、Mandarin Oriental Hyde Park、Four Seasons Hotel、Landmark Hotel。

部分受理银联卡的商户未张贴银联卡标识，持卡人可主动出示银联卡，询问收银员是否可以使用。

如使用双标识卡，请持卡人注意选择使用银联网络支付，以确保享受银联网络的各项优惠和服务。

特别提示：部分地区境外收单机构将按照其默认交易路由上送（不经过银联网络），不受商户及持卡人选择，具体交易网络以实际交易结果为准。

银联信用卡在当地部分商户采用免验密码的交易方式，持卡人根据商户收银员指引进行操作即可顺利用卡。

手续费



境外使用银联卡或通过银联网络消费或取款无货币转换费用，所发生的当地货币交易金额，将按市场汇率直接转换成人民币金额。

英国ATM取款手续费由两部分组成

- 1 发卡银行手续费：具体费率请咨询发卡银行。
- 2 英国ATM受理机构服务费：部分ATM将收取取款服务费，这笔费由英国当地银行收取，与银联和发卡行无关。

使用借记卡在ATM取款，手续费相对较低

银联卡回国退税

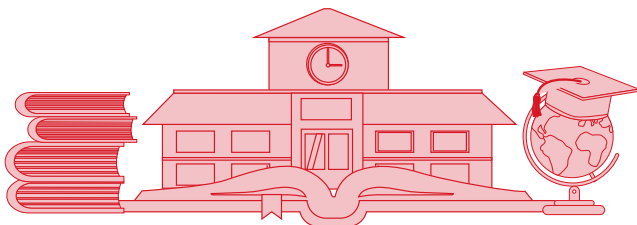


银联国际携手境内联合货币及通汇货币推出回国退税服务。持卡人在回国退税代理商所合作退税公司的退税商户消费满额后，获取退税单及购物小票，离境前经海关人工盖章或自助退税机扫描通过，可于回国后在线申请退税。退税流程操作简单、人民币到账，且免去排队的麻烦。（本服务仅适用于中国大陆发行的银联卡）

银联卡境外退税



银联与全球退税机构环球蓝联（Global Blue）、Planet Tax Free、Tax Free Worldwide和Global Tax Free合作推出银联卡（卡号以62开头）境外退税服务，覆盖46个国家地区。



*更多信息请登陆银联官方网站www.unionpayintl.com
及致电银联英国本地客服热线00800-800-95516或银联中国境内客服热线95516。



玩出我的英伦 “轻核”旅行

对于留学生活来说，旅行同样是不可或缺的一部分，如果说课堂里的知识是启发你从更多角度观察这个世界，那旅行则是让你深入当地探索人生，发现不一样的生活角度。

兴趣永远比专业更多元，也许你有还没来得及实现的梦想，现在就有机会给你大胆试验！其实你不需要郑重其事的走很长的路，就能变得很酷！也许是一周，也许是两三天，甚至是几个小时，放开你的束缚，去体验一些之前敢想不敢做的事情，就能收获不一样的自己！

边玩边学，同样是一种成长的方式，我们期待你加入英伦“轻核”旅行的队伍，做一个斜杠青年领队，让旅行不止是旅行，轻松愉快的同时还能拥有深度和质量。这些事情，如果不在学生时代的英国做，还能去哪儿实现呢？

获取更多关于英伦“轻核”旅行的灵感，请关注英国旅游局官方微信：



想知道蜂蜜是怎么来的吗？

你有想过养蜂人的一天是怎么过的吗？想了解“给你一点甜甜”的蜂蜜是怎么做出来的吗？不妨去体验做一天的养蜂人，尝尝不同种类蜂蜜的味道，跟蜜蜂斗智斗勇，亲手把甜蜜装进瓶里。

<https://www.quincehoneyfarm.co.uk/>

去看银河所有的星星

厌倦城市的灯火通明，也是也想看看星星的眼睛。不妨到诺森伯兰郡的“黑暗天空保护区”扎营，拥抱整片璀璨的星空，跟着观星站的专业人士讨教那些银河里藏匿着的秘密。

<https://kielerobservatory.org>

撑皮划艇逆流而上

是时候展现你的臂力了！钻进皮划艇，探索苏格兰迷人的海岸线和湖泊，享受绝美风光的同时，还能学上一门又酷又英伦的技能，岂不美哉！

<https://www.outdoorexplare.co.uk/>

做志愿者里最会跳舞的那个

想不想做点有趣又环保的事情？戴上你的耳机，把最动感的歌都装进歌单，加入Pier2Pier的志愿者队伍，在布莱顿的迷人海滩上，一边舞动一边采集垃圾，不仅拥有美景，更有美丽心灵。

<https://www.pier2pierbeachclean.com/>

帐篷内外都别有洞天

跟大自然亲密接触似乎是每个城市人都向往的事情，说走就走！把行李准备好，带上你的植物观察日记，去威尔士的Dyfi森林走一趟，亲炙生火，感受野营的魅力，寻找勇敢的心。

<https://ecoretreats.co.uk/>





玩出我的英伦 “轻核”旅行



邀您尽享

GREAT

BRITAIN



#StudyUK
study-uk.britishcouncil.org



北京办公室

地址：北京市朝阳区东三环北路8号亮马河办公楼1座4层
英国文化教育协会/英国大使馆文化教育处 100004
电话：+86 (0)10 6590 6903
传真：+86 (0)10 6590 0977

上海办公室

地址：上海市北京西路968号嘉地中心17楼
英国文化教育协会/英国驻上海总领事馆文化教育处 200041
电话：+86 (0)21 2225 6888
传真：+86 (0)21 6192 2121

广州办公室

地址：广州市天河路208号粤海天河城大厦7楼
英国文化教育协会/英国驻广州总领事馆文化教育处 510620
电话：+86 (0)20 8510 3000
传真：+86 (0)20 8510 3111

重庆办公室

地址：重庆渝中区邹容路68号大都会大厦28层
英国文化教育协会/英国驻重庆总领事馆文化教育处 400010
电话：+86 (0)23 6399 1799
传真：+86 (0)23 6399 7200