

英国留学生 行前指导2025



资料准备

1. 请务必随身携带以下文件，以下材料必须为纸质版（原件），同时所有纸质材料最好都整理出电子版备份：

- 有效护照、附签证或适用情况下的英国入境许可
- 肺结核检查证明
- 学校录取确认函（CAS）以及学校的 Offer
- 住宿 offer 及合同
- 学位/学历证书原件及翻译件
- 雅思成绩单或语言班成绩单
- 全程机票
- 白底 2 寸证件照
- 学费缴纳证明
- ATAS证书电子原件和复印件（如需）
- 500-1000英镑现金

2. 建议携带的文件：

- 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
- 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
- 国际通用信用卡（带有VISA 或者MasterCard标志），以备不时之需

推荐行李清单



A. 药品类

一次性医用口罩（按需）	跌打药酒
创口贴/云南白药	维c泡腾片
感冒冲剂	口腔溃疡贴
眼药水	健胃消食片
电子体温计	预防上火类
消炎类	胃药/肠胃药
换季过敏药	碘伏棉签
皮肤药	酒精棉签
止痛类	蚊虫叮咬类
鼻炎类	牛黄解毒素
保健药品	

* 英国的西药 / 速效药比如感冒药、消炎药等等都十分好用；含中药成分的药可带一点，预防疾病；京都念慈庵糖浆、中国特色美食等等都可以在中超买到；常见的日常药品都能在大型超市、boots等商店买到，比如鼻塞喷雾，感冒药，喉咙痛药；英国看牙费用昂贵，最好出国前做好相关的检测和治疗



B. 电子电器类

充电宝/充电线
中英/国际转换插头
电脑以及相关产品
微单相机以及相关产品（按需）
小型电饭煲（英国能买到，相对贵&功能少）
吹风机/卷发棒
中国插线板
加湿器



C. 文具类

笔
笔记本
便签纸

* 英国学习基本电子化，用电脑，Ipad为主



D. 护肤品/化妆品相关:

发箍/发饰/皮筋/发夹
首饰盒/首饰
美瞳/隐形眼镜
粉刺针工具包
化妆品/卸妆膏
痘痘贴
刮眉刀
洗面奶
日韩片装面膜（英国很多涂抹面膜也不错）



E. 服饰类:

（夏天/冬天衣服都带一些但不用多，用压缩袋装好）
包包/鞋子
帽子/带帽子的卫衣
围巾
冬夏睡衣
保暖内衣裤
内衣裤/打底裤/袜子
羽绒服



#禁止携带物品#

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/bringing-goods-into-uk-personal-use>

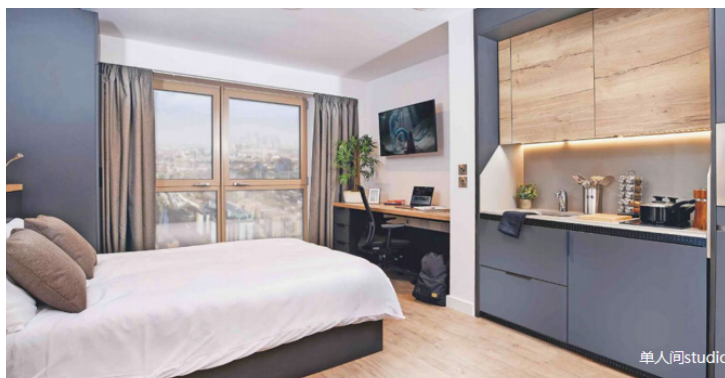
具体禁带物品清单如下

- 新鲜、脱水或罐装的肉类、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
- 彩票/奖券
- 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

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，便可着手准备相关事宜。尤其是如果准备携亲属入境，则更需要在出发前就提前准备。

► 常见房型



单人间Studio

一般拥有独立厨房和独立卫浴，厨房多为开放式，适合单人入住。面积约为18平米左右



两人间two bedroom

两人间Two Bedroom

两室一厅，适合双人入住，大冰箱和宽敞厨房，面积42平米左右



多人间suite

多人间Ensuite

这类房间价格在所有房型中是最低的，以满足基本入住需求为主

► 住宿方式

学生宿舍

优点：

学校后勤部门统一管理，有问题直接向学校反映，价格便宜

缺点：

床位容易不足，宿舍面积较小

校外公寓

优点：

可以根据自己的喜好选择房屋的地段和室友，统一包水电网费，安全有保障，省时省心

缺点：

价格偏贵，需要自己买床品等

校外租房

优点:

锻炼生活能力，价格相对略低

缺点:

不包水电比较麻烦，租房纠纷频发，室友不和谐，安全性低

► 注意事项

学生宿舍与校外公寓注意事项

- 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/校外公寓确认你的住宿安排
- 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，你可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

校外租房注意事项

- 请咨询校方住宿办公室，以获得私人房源信息。在申校成功之后，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是否有损坏，房东可能会要求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。同时需要电卡和煤气卡用以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。

其他

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。请认真阅读大学提前发送的信息，做好行前准备。大学一般会提供一位24小时联系人的姓名及电话，如果在旅途中遇到问题或未能按时抵达，便可随时向其求助。

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。若还未获得以上信息，请尽早与大学联系，确保为接下来的旅途做好准备，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。如果需要这项服务，请提前与大学预定。



- 沿“到达”标志前行，到达入境检查处
- 请注意电子显示屏信息指示，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、其它入境所需文件等
- 如果是赴英留学人员，移民官必须确认在无翻译的情况下，你的口语水平能够达到所需标准
- 将有可能需要出示英国高校向学生出具的录取通知书及资金证明，请学生提前了解自己所读大学、专业等信息，以防移民官提问
- 需要由移民官确认符合移民条款规定，并且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进行简单的例行健康检查，如照X光等快速体检项目，这项健康检查将在单独房间内进行的，结束后将返回移民管理处
- 在按次序提交文件后，就应该能顺利通过入境检查，如果需要帮助，无论出于任何原因，都可以要求移民官致电自己的学院或大学请求帮助（请务必随身携带电话号码）
- 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，根据屏幕上的航班号，就能找到自己的行李所在传送带。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：①非欧盟国家出发、无申报物品的旅客走绿色通道出关；②非欧盟国家出发、有申报物品的旅客走红色通道；③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：
<https://www.gov.uk/bringing-goods-into-uk-personal-use>
- 通过海关后，便完成所有入境手续，正式到达英国境内



抵达住处

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。如果未能找到接机人员，要尽快打电话与他们取得联系。

商业接机服务

很多英国的出租车公司或Uber，中国司机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。



电子签证eVisa

英国政府发布了UKVI电子签证(eVISA)开放申请的消息，且决定从2024年12月31日起，将所有的BRP卡换为电子签证，在此时间之后入境的学生也将无需领取BRP。

英国移民局表示，收到电子邮件提醒的人，都可以去uk.gov官网上申请UKVI账号并获得电子签证（在英停留不超6个月，目前不需要申请eVisa）。对于已经持有英国Student Route签证且准备入境英国的学生，请注意英国移民局在下签时发送到学生邮箱的eVisa注册邮件，尽早注册并获取eVisa。

根据最新规定，所有持有生物居留许可BRP的人士，在BRP过期后的18个月的“宽限期”内必须完成eVisa账户的创建。移民局强调，无论是计划入境英国，还是准备从英国出境的旅客，都必须提前确保其电子签证eVisa信息无误，否则可能面临无法登机或者旅行延误的风险。对于BRP实体卡或者签证页，在2025年6月2日前仍可持有该卡作为合法身份使用出入境英国。

申请eVisa后，所有信息都可以在官方网络上备案不仅持有人可以随时线上查询自己的签证动态还可与第三方(如学校/雇主/房东等)进行信息共享。

关于eVisa的更多信息，请访问移民局官网：
<https://www.gov.uk/guidance/online-immigration-status-evisa>

目前eVISA可以替代以下实体文件：

- 生物识别居留许可（BRP）
- 生物识别居留卡（BRC）
- 护照签注，例如无限期进入湿墨印章
- 护照上的小签，例如入境许可或签证小插图



什么是eVisa?

它与之前的BRP功能一样，相当于是外国人在英国的身份证明，证明他们在英国的工作、学习或租房，甚至航空公司、渡轮和国际火车运营商能够在乘客给出相关文件或eVisa的sharecode时，能在系统自动查到其移民身份。

What is an eVisa?

An eVisa is an online record of your immigration status and the conditions of your permission to enter or stay in the UK. You need to create a UKVI account to be able to access your eVisa.

Updating your physical document to an eVisa does not affect your immigration status or the conditions of your permission to enter or stay in the UK.

You can use an eVisa to travel to the UK together with your current passport, which must be linked to your UKVI account. You should also [get a share code to prove your immigration status](#) before you travel. Your carrier may ask for it. A share code is valid for 90 days.

The benefits of eVisas include:

- they are secure and cannot be lost, stolen or tampered with, unlike a physical document
- you will not need to wait for, or collect, a physical document after your application is decided – you might still need to provide biometric information in person, and we will tell you if you need to do this
- it will be quicker and easier to prove your status at the UK border, and share your status with third parties like employers and landlords

如何申请eVisa?

注册前，提前准备好以下物品：


- 常用的电子邮箱和手机号
- 可以线上支付的智能手机
- BRP卡或护照等

进入eVisa申请网站 (<https://www.gov.uk/get-access-evisa>)，并点击 “Start now” !

Create a UKVI account to get access to your eVisa (online immigration status)

第一步：

根据实际情况选择：是在2024年11月1日之前获得英国签证？还是在这之后获得的？
选择完毕后，点击“continue”。

GOV.UK

Beta

This is a new service - help us to improve it by completing our [feedback survey \(opens in new tab\)](#)

[< Back](#)

When were you granted your most recent permission to come to or stay in the UK?

☐

I was last granted permission to come to or stay in the UK before 1st November 2024


☐

I was last granted permission to come to or stay in the UK on or after 1st November 2024

Continue

第二步：

根据实际情况选择是否有application number，选择完毕后，点击“continue”。

GOV.UK

Beta

This is a new service - help us to improve it by completing our [feedback survey \(opens in new tab\)](#)

[< Back](#)

Do you have a visa or immigration application number?

This can be from your most recent immigration application or a previous one.

☐

Yes

☐


No

Continue

[▶ Where can I find my application number?](#)

第三步：

根据实际情况选择是否有有效的护照，选择完毕后，点击“continue”。

GOV.UK

Beta

This is a new service - help us to improve it by completing our [feedback survey \(opens in new tab\)](#)

[< Back](#)

Do you have a valid passport?

To be valid, the passport expiry date must be in the future.

☐

Yes


☐

No

Continue

第四步：

开始准备创建自己的UKVI账户，点击“Create an account”。



Beta

This is a new service - help us to improve it by completing our [feedback survey \(opens in new tab\)](#)

Create a UK Visas and Immigration (UKVI) account

You need to create a UKVI account to:

- view your immigration status (eVisa) online
- access someone's account so you can help them get an eVisa
- act on behalf of someone who cannot manage their account. For example, a young child or vulnerable person
- confirm your identity, update your details or get proof of your immigration status

You will need the following details either for yourself or someone you're acting on behalf of:

- date of birth
- a biometric residence permit (BRP), passport or other identity document
- access to your email address or phone number


You can still use an expired BRP if the expiry date was less than 18 months ago.

If you want to give someone access to your account, you will need their email and phone number.

Create an account

第五步：

根据实际情况选择该账户是为何创建，然后点击“continue”。



Beta

This is a new service - your [feedback](#) will help us to improve it.

Create account


Who are you creating this account for?

☒ Me

☐ Someone else

For example, you are a parent creating an account for your child, or you are helping someone with their immigration applications.

Continue



Beta

This is a new service - your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)

Create account

What is your name?

Enter your name as it is written in your identity document. Use the English spelling if it is written in 2 languages.

If you do not have both a given name and surname, enter your name in the 'Surname' field.

Given names

Your first and middle names


Surname

Include all your surnames

Continue

第六步：

根据实际情况填写国籍，然后继续点击“continue”。



Beta This is a new service – your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)

Create account


What is your country of nationality?

This is the country of nationality shown on your identity document. Use the English spelling or the country code.

Continue

第七步：

根据实际情况选择使用哪种证件创建账户，选择完后，点“continue”，然后继续填写相关证件号码，例如护照号，然后继续点击“continue”。



Beta This is a new service – your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)

Create account


Which identity document are you using?

Choose the document you want to use to prove your identity. You will also use this to sign in to your account.

☐ Biometric residence permit (BRP)
Your BRP must not have expired more than 18 months ago

☐ Passport
Your passport cannot have expired

Continue



Beta This is a new service – your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)

Create account

Enter your passport details

Your passport details will be linked to your account. Whenever you sign in to your account you will need to enter this passport number.

Passport number
This can contain letters and numbers. For example, '120382978A'.

Country of issue
This is usually shown on the first page of your passport, at the top. Use the English spelling or the country code.

Does your passport have an expiry date?


☐ Yes

☐ No

Continue

第八步：

填写证件上显示的出生年月日，点击“continue”。



Beta This is a new service – your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)

Create account

What is your date of birth?

For example, 29 3 1976. When you sign in to your account you will need to enter your date of birth.


Day Month Year

[▶ Help with date of birth](#)

Continue

第九步：

输入邮箱号码或手机号码，然后输入验证码点确认。如果手机无法收到验证码，请点击my code has not arrived，再点击continue，即可跳过手机收验证码。



Beta This is a new service – your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)


Create account

What email address do you want to use when you sign in to the account?

We will send a security code to this email address to check you can use it. We will send a new security code every time you sign in.

When the account is created, we will email you with instructions on how to sign in and manage the account.

Continue



Beta This is a new service – your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)

Create account

What phone number do you want to use when you sign in to the account?


We will send a security code by text message (SMS) to this mobile phone to check you can use it. We will send a new security code every time you sign in.

For international numbers include + and the country code.
For example, +39 1 33 45 70 90

Continue

第十步：

根据个人情况选择是否同意别人进入你的账户，完成后，点击continue。



Beta

This is a new service – your [feedback](#) will help us to improve it.

[< Back](#)

Create account

Do you want someone else to have access to your account?

This could be a friend, family member or immigration adviser who is helping you. They can access and help with any of your visa or immigration applications. They cannot prove your immigration status or update your details.

☐ Yes

☐ No

Continue

第十一步：

验证信息都确认无误后，点击“create account”创建账户。

Check your answers before you create your account

Identity document

Document type	Passport	
Country of issue	China - CHN	Change
Document number	<div></div>	Change
Expiry date	<div></div>	Change
Name	<div></div>	Change
Nationality	China - CHN	Change
Date of birth	<div></div>	Change

Account security

We will send security codes to the following email or phone so you can sign in:

Email address	<div></div>
Phone number	86 <div></div>

Create account

第十二步：

完成UKVI账户申请后，可以通过申请的账户登录进入UKVI系统，每一次登录的时候可以选择邮箱/手机号验证码验证才能登录成功。

第十三步：

注册UKVI账户后，即可开始申请eVisa，点击“Start application”，然后根据要求一步步完成验证。

最后等待确认邮件即可，通常时间在24小时左右就会收到邮件。



大学注册

一般情况下新生在入学后需要在学校相应的负责机构/学院（Student Registration）办理学生证（Student ID Card），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。



就医注册

NHS= NATIONAL HEALTH SERVICE

英国国家医疗服务体系看病免费但是不包括牙科。如果通过“学生访问”或“短期留学生”签证访英且逗留时间在六个月内，请确保自行购买的医疗保险从抵英时开始生效。

如果支付过医疗附加费（医疗附加费对于拿学生签证申请者来说为每年776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 <https://www.england.nhs.uk/>

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，例如英国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>

从2015年4月开始，英国开始强制性征收 Immigration Health Surcharge-移民医疗附加费。

登记方式

登录

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-GP>

选择离你住所最近的GP

必备材料

护照、签证、eVisa、学生证、学校证明信、地址信（有你地址的账单即可）





银行注册

如果你是长期留学生(6个月以上), 请尽快到银行开户, 最好在校内或学校周边银行开户。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。

选择银行

英国的几大主要银行有:

汇丰银行 (HSBC)

劳埃德银行 (Lloyds/TsB)

桑坦德银行 (Santander)

西敏寺银行 (Natwest)

巴克莱银行 (Barclays)

选好银行后, 了解一下自己想要办什么账户, 常见有两种账户:

Current Account (现金账户)

Savings Account (存款账户)

*前者消费后者存钱, 两种账户利息不同

注意:

非英国公民记得要向工作人员索要免扣利息所得表, 可以申请免付利息税。

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。



电话卡办理

英国的手机运营商主要有:

O2、Vodafone、EE、3(Three)、Giffgaff、Lebara、Talkmobile、Lycamobile、Tesco Mobile。

3 (Three)

优点:

价格便宜, 可以在它服务覆盖的 42 个国家里无缝使用

缺点:

信号较弱

EE

优点: 信号稳速度快

缺点: 售后服务一般

沃达丰 VODAFONE

优点:

信号强劲, 覆盖最多国家的全球漫游, 非欧洲国家每天 5 英镑漫游费

缺点:

价格略贵

O2

优点: 实体店多, 信号好

缺点:

价格相对于高网速要求的学生党还不够友好

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）。大家可以结合自己的需求，来选择最适合自己的办卡方式。



主要交通方式

英国火车与长途汽车的正点率较高，铁路网络四通八达。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。除现场买票外，十分建议使用APP: Trainline进行网上预订，方便快捷。

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。

价格

- 30镑/一年
（适合来英国读一年硕士的小伙伴）
- 70镑/三年
（适合长期在英国生活或学习的小伙伴）

主要火车站

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。

英国的火车线路众多，若要查询火车服务信息的话，可以登录网站：

<https://www.nationalrail.co.uk/travel-information/maps-of-the-national-rail-network/>

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（Mind the gap），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，类似于国内的交通卡。这张卡不仅可以坐地铁Tubes，还可以坐公交车Buses、电车Trams、伦敦1-9区之内的火车。

- **优点：票价优惠**

伦敦Single Ticket的地铁票较贵，办了这张Oyster Card后地铁票价会有折扣优惠。伦敦公交车是不接受投币的，所以办一张卡还是很有必要。更重要的是省去了排队买票的时间，即刷即乘。

- **购买方式**

伦敦地铁站的自动售票机

- **价格**

押金5英镑，用完可退，退卡时需要ID或护照

- **充值**

现场充值：伦敦的地铁站有些小商店也可以充值。

官网自动充值：需要提前在OYSTER官网上在线注册，获得账户。当卡内余额低于10英镑，就会自动充值。如果卡片不慎遗失，可以补办而不需要重新购买并充值。

巴士

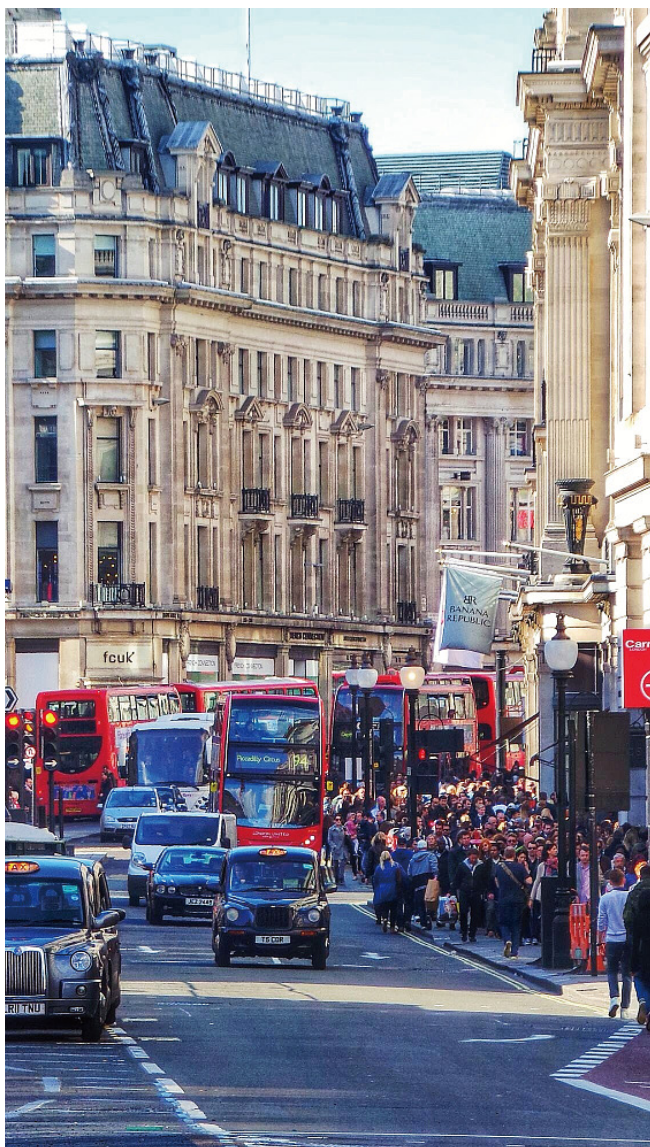
英国的公路发达，因此公路旅行非常方便，城际之间有大巴来回。大家可以通过互联网购买大巴票，也可以在大巴站当场买票。在购票后，就可以凭借预定编号(Reference Number)到大巴站取票。同时，也可以选择系统自动发送电子客票到手机或电子邮箱里。

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。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。

公交车

红色公交车是伦敦最具标志特征的移动地标之一，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。





线下超市与 线上购物平台

英国常见超市盘点

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



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，价格普遍会比国内贵一倍。

线上购物平台

- [Amazon](#)
购买家居用品电器电子产品等必备的综合网购平台
- [UNiDAYS](#)
英国学生专属折扣，涉猎范围很广，各大品牌几乎都有
- [ebay](#)
都是私人商户，可能会淘到商店已经不卖或者比商店便宜很多的同款产品，但是要小心假货
- [Argos](#)
家居用品、电器、电子产品、玩具、家具全都有卖
- [StudentBeans](#)
学生豆，学生注册后可以享受消费6-8折优惠不等
- [Gumtree](#)
闲置二手平台





就餐方式

餐厅

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，由服务员带领进入餐厅中。几乎在各个主要城市都有中餐馆，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，材料可以从上述提到的超市，中超采购，丰俭由人。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。

美食点评

- **Tripadvisor**：全球最大的旅行社区之一，酒店预订、景点推荐甚至是各种饭店点评都可以通过这款App来获得。输入旅行目的地可以查找到不同评分的餐厅、酒店和景点，帮助做出选择，避免踩雷。
- **Yelp**：一个在全球拥有评语超过1亿的商店，可谓是名列前茅的世界级平台。不仅可以帮助你找到心仪的美食，而且还可以与世界各地的网友一起分享自己的美食经历，相当于国外版大众点评。
- **大众点评**：并非只能在国内使用，在国外也同样可以使用，但是出现在榜单里的大多是当地城市的网红餐厅。

外卖派送

- **Uber Eats**：和各大餐厅合作，是国外使用率最高的外卖平台之一，菜系齐全，种类繁多。专业骑手配送，让家附近的美食触手可得，用户可以通过App追踪订单的送递进度。
- **Deliveroo**：和Uber类似，在英国也是使用率最高的外卖平台之一。App上也有便利店果蔬杂货外送服务，菜品齐全，折扣力度大。
- **HungryPanda**：是近几年出现的外卖平台，主要是为华人提供中超+中餐外卖服务的APP，合作餐厅大多为中餐厅和亚洲餐厅，但配送时间对比同类外卖平台会慢一点。
- **当地中餐馆的直接外卖**：记下店主的微信和电话，直接下单，线上或线下支付。



学习建议

课前：做好预习，尽可能多地熟悉自己的课程以及专业领域

做好课堂讲义Reading List，一般很多老师都会在每堂课开始的前几天就上传PPT到Portal（全英大学普遍使用的网上教育管理平台）。

课中：提高课堂参与度多问问题

课前预习做好了，在上课的过程中就会更有信心了。在英国大学的课堂上，老师的授课方式一般相对轻松，并且有些老师很喜欢和学生互动。除了上课积极发言之外，还要勤做笔记，充实内容。

课后：懂得运用各种资源

- **多运用图书馆、数据库等资源**
上完课最重要的还是学会复习，很多老师每周都会布置小组讨论，针对每堂课的主题提出不同的问题，和大家一起交流。小组讨论适合在图书馆，咖啡厅进行，图书馆设有Study Room，专门为小组讨论的时候使用。
- **参加学校的相关培训课程**
全面了解英国学习方法，学校专门为海外留学生准备的语言课程，含听力课、阅读课、口语课还有语法课。根据自己的兴趣去报名，不会收取额外的费用，都是学校提供的内部服务。另外，有的学校每周都会在图书馆会议室开办学习班，专门为国际留学生或者论文写作有问题的学生提供讲解。
- **参加社会实践比如当志愿者和校园兼职**
很多学校都有career service，就是国内大学的“就业指导中心”。除了发布一些就业信息外，还会每周定时发送一些志愿者的信息。在国外，很多用人单位都很看重学生为社区义务服务的经历。

- **多与Personal Tutor联系**

Personal Tutor很像咱们国内读大学时候的“辅导员”，来英国读书，学校会给每个学生都分配一名“辅导员”。他们管的事情可多了：学习上遇到问题了可以找他，生活上遇到不顺心的事想找人聊天可以找他，想家了难过了可以找他，申请到了志愿者需要推荐人也可以找他。反正多与personal tutor联系挺好的，聊聊天练练口语，询问一些工作机会，说不定混熟了他们会给你提供很多帮助。



防诈骗指南

电话诈骗

冒充官方机构以及各种政府执法部门，给你打电话并以证件过期、涉及重大案件、包裹被遣返风险等理由，诱导你把钱逐步转到他提供的银行账户。

私人交易

在英国私人交易起来更方便、没准更省钱，尤其是租房、换汇、二手家具等。许多人通过私人交易造成了重大财产损失，特别是私人换汇的问题，屡见不鲜。

诈骗亲属

利用网络钓鱼手段，获取个人信息。锁定并盗取留学生群体身份，冒充学生欺骗家属。用各种紧急理由让家属担心，从而慌张转账。



紧急联系

中国驻英国大使馆

Chinese Embassy, London

地址:

49 Portland Place, London W1B 1JL

电话:

0044 020-72994020 / 0044 020-72998439

中国驻曼城领事馆

Chinese Consulate-General in Manchester

地址:

38A Schuster Road, Manchester
M14 5PE

电话:

0044 0161-2248-672

中国驻爱丁堡领事馆

Chinese Consulate-General in Edinburgh

地址:

55 Corstorphine Road, Edinburgh, EH12
5QG Scotland, UK

电话:

0044-1313373220

中国驻贝尔法斯特总领事馆

Consulate-General of P.R. China in Belfast

地址:

75-77 Malone Road, Belfast, Northern
Ireland BT9 6SH

电话:

+0044 028-90682499



一些有用的电话号码

• 紧急服务

999 (用于报警、火警和急救。记住告诉接线员你在哪里、你的电话号码及你需要何种服务)

• 免费健康服务热线

0800 665544

• 受害者支援服务热线

0845 303 0900 或 0845 603 9213

• 希思罗机场电话

0844 335 1801