留英生活指南

2013

各位留学英国的同学：

欢迎同学们来英留学。从你们毅然踏上赴英求学之路的一刻起，也就开启了人生中一段不平凡的旅程。

近年来，随着我国国力增强和人民生活水平提高，越来越多的年轻人出国留学。英国历史悠久，文化丰富，高水平的英国大学每年都吸引着包括中国学生在内的大批国际学生，而中国学生友善待人、勤奋好学、成绩骄人，受到广泛赞誉。

党的十八大强调要坚持推进改革开放，积极引进和用好海外人才；《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020 年）》提出，要培养大批具有国际视野、通晓国际规则、能够参与国际事务和国际竞争的国际化人才。党和国家关于教育、人才等工作的一系列方针政策，不仅为出国留学工作指明了方向，也为留学人员成长成才明确了目标。

目前在英留学人员达 12 万多人。从学历生到留英学者，从公派生到自费生，大家都是留英学子人才宝库的重要一员。驻英使领馆教育处组一直以“留学人员之家”为工作理念，坚持通过各种方式服务广大留英学子。教育处组网站及时发布各类留英学习、生活、安全信息，对留学人员提供各方面服务和指导；同时，我们建立的《留学生报到登记管理系统》www.edu-chineseembassy-uk.org（使馆教育处）和 www.consulateman.org（驻曼城总领馆教育组）已有 10 多万留学人员在线登记。希望广大留学生抵英后，及时在网上报到登记，以便随时得到各种必要信息和服务。

驻英使馆教育处每年支持全英中国学生学者联谊会更新并印制这本《留英生活指南》发放给留学人员。希望这本《指南》可以对同学们的留学生活有所裨益。

在此，我衷心祝愿广大留英学子发扬前辈留英学人爱国团结、勤奋好学的优良传统，保持进取心态，发扬奉献精神，积极关心并参与各校中国学联工作，互帮互助，共同提高；珍惜留学机会，努力刻苦学习，圆满完成学业；主动融入英国社会，为促进中英友好多做实事，树立中国留学生良好形象，为人生留下一段美好时光！

中国驻英国大使馆

公使衔教育参赞 沈阳

■ 中国驻英国大使馆教育处简介.....4

■ 行前的准备.....7

■ 抵达英国.....15

■ 海关入境.....16

■ 前往住宿地.....17

■ 开学.....19

■ 入学报到.....20

■ 体检和 NHS 注册.....21

■ 警察局注册.....25

■ 银行.....27

■ 通讯.....35

■ 电话与网络.....36

■ 手机.....37

■ 长途电话.....41

■ 生活在 UK 43
■ 衣 44
■ 食 46
■ 住 53
■ 行 62
■ 英国著名博物馆 70
■ 展览 Fair 自由市场 71
■ 其他休闲娱乐 72
■ 旅游 73
■ 购物 74
■ 邮政系统 77

■ 毕业后 79

■ 附录 95
■ 英国火车线路 96
■ 伦敦地铁线路图 97
■ 伦敦 borough 分区地图 98
■ 实用电话 99
■ 英国公众节假日 100
■ Times 2012 英国大学排名 103
■ 中国教育部认可学历的英国高等教育机构 109

■ 全英中国学生学者联谊会简介 111

■ 为留英学生服务介绍

中国驻英国大使馆教育处主要负责中英两国在教育领域的交流和合作，为中国留英学人提供指导和相关服务。留英学生抵英后，应即在中国驻英使馆教育处、组网站上登记注册。驻英使馆教育处网址：

www.edu-chinaembassy.uk.org

教育处网站汇集各类与留英学生相关的留学项目申请信息，如：国家优秀自费生奖学金项目、在海外自费生中选拔国家公派研究生项目（2012 年启动）、春晖计划等，鼓励在英符合条件的留学生积极申报；各教育处、组欢迎广大留学生经常浏览他们的网站，及时获取各种相关的学习和生活信息。

■ 中国驻英使馆留学登记报到

在英国正规高等院校、科研机构进修、学术访问、攻读学位，连续居留六个月以上的留学人员，抵达英国并注册成为正式留学人员后，需要向中国驻英国大使馆教育处或曼城总领馆教育组登记报到；在学成回国工作时，可以向教育处（组）提出申请办理《留学回国人员证明》。

注册地址：HTTP://SRS.MOE.EDU.CN

■ 中国驻英国大使馆教育处及领事部（馆）联系方式

中国驻英国大使馆教育处
EDUCATION SECTION, EMBASSY OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

地址：50 PORTLAND PLACE
LONDON W1B 1NQ
电话：+44 (0)20 7612 0250
传真：+44 (0)20 7580 4474
电邮：JIAOYUCHU@EDU-CHINAEMBASSY.ORG.UK
网站：WWW.EDU-CHINAEMBASSY.ORG.UK

中国驻英国大使馆领事部
CONSULAR SECTION, CHINESE EMBASSY

地址：31 PORTLAND PLACE
LONDON W1B 1QD
电话：+44 (0)20 7631 1430
传真：+44 (0)20 7636 9756
电邮：CONSULAR-SERVICE@CHINESE-EMBASSY.ORG.UK
网站：WWW.CHINESE-EMBASSY.ORG.UK

中国驻曼彻斯特总领事馆教育组
CHINESE CONSULATE-GENERAL IN MANCHESTER

地址：EDUCATION SECTION CONSULATE GENERAL OF P.R.CHINA
153 BARLOW MOOR ROAD
WEST DIDSBURY
MANCHESTER M20 2YA
电话：+44 (0) 161 445 4586
传真：+44 (0) 161 448 9154
网站：WWW.CONSULATEMAN.ORG

中国驻爱丁堡总领事馆
CHINESE CONSULATE-GENERAL IN EDINBURGH

地址：55 CORSTORPHINE ROAD
EDINBURGH EH12 5QG
电话：+44 (0) 131 337 3220
传真：+44 (0) 131 337 1790
网站：EDINBURGH.CHINESECONSULATE.ORG

马上就要踏上异国求学的新奇之旅，英国到底是个什么样子？人们是不是都穿风衣、戴礼帽、打黑雨伞？会不会在街上遇到哈利波特？贝克街 221 号 B 是不是住着福尔摩斯？学校学习会不会很难，中国同学少，跟外国人交流会不会很困难？英语不好听不懂老师讲课怎么办？吃不惯英国的食物，怎么样才能做喜欢的中国食物？太多的疑问，太多的彷徨。不必紧张，现在你有了我们的这本手册，随时打开，查找你需要的答案。首先让我们来看一下去英国前到底应该准备些什么。

■ 个人衣物

- 内衣、袜子（两星期换洗为最适宜）。
- 英国的服装搭配选择多样，价格往往比国内还要便宜，因此适量携带喜欢的衣服即可，日后可以再采购。
- 可携带一、两套中国传统（或改良式）服装，在学校举办的国际节或晚宴中穿着。耳目一新的同时，也可展示中华文化艺术。
- 西装和礼服，常使用于学校舞会和一些社会活动。
- 英国日夜温差较大，适宜随身携带一件薄外套。
- 英国降雨频繁且毫无征兆，同时会伴有较大的冷风，可根据个人情况携带一件带帽子的防水户外冲锋衣。雨伞可酌情考虑，因为英国下雨时风一般较大，打雨伞会妨碍前进，而且多数雨伞都经不起这种“风雨的考验”。

■ 书籍

在英国书店购买书籍十分昂贵。书店除了展销课程指定的教科书外，多是一些通俗读物，与课程对应的参考书相对较少。一般大学图书馆的藏书非常丰富，但不能在书上做注解。因此，重要的书籍和参考资料在学习过程中非常重要。请根据学校课程安排和介绍，购买相关书籍或者通过网络下载一些必备资料。可以考虑在 ebay 或者亚马逊英国站上淘一些旧书，这些书几经易手有时会出现惊人的低价格。同时学校信息公告栏上也经常会贴出一些学生之间买卖二手书的广告，如果价钱合理可以大胆考虑。最后各院系都会指导自己的新生注册使用学校购买的 Database，在里面可以找到大量的本专业所需要的参考书、期刊、过往论文等，非常的实用。这些资料都是收费的，但因为学校已经购买下来，因此本校学生通过注册登录便可免费使用，是写作业，写论文，查资料的上佳选择。

英国主要的书店有 Waterstone，Blackwell 和 Foyles 等。不过他们一般都不卖旧书，全价的新书往往非常昂贵。

WATERSTONE: WWW.WATERSTONES.COM
BLACKWELL: WWW.BLACKWELL.CO.UK
FOYLES: WWW.FOYLES.CO.UK
AMAZON: WWW.AMAZON.CO.UK
EBAY: WWW.EBAY.CO.UK

■ 电脑软件及个人电子资料备份

电脑在英国大学是普遍使用的学习工具，常用的杀毒软件，操作系统安装盘，专业应用软件和电脑驱动软件是非常重要的。可以在国内购买笔记本电脑带过来，也可以落地英国后再买英国的笔记本电脑。区别就在于在英国购买的电脑安装的均是英文版本的操作系统，而且机器型号很多都与国内不同，对电子产品感兴趣或是很有研究的同学，可以考虑在英国淘这些产品，相对价格公道，质量有保证。如果在这方面不是很擅长的同学，则最好在出国前准备齐可能会用到的电子设备。英国的大学虽然都配有电脑教室，图书馆里面也有大量的电脑提供免费使用，但毕竟僧多粥少，而且这些电脑往往型号落后，启动速度较慢，也不允许安装国内常用的一些程序和软件，所以有可能感到很多不便。拥有自己的笔记本电脑，可以大大提高完成论文的效率。

此外，英国的很多大学并不像大家想象的那么先进，英国人热爱古旧的东西，更新换代速度也很慢，因此如果在大学里看到播放磁带的录音机，胶片式投影仪不要感到太惊奇。老师要求预习的一些材料，很可能就录在磁带上，这样就只能到学校去预约相应设备。如果使用频繁，可以考虑自己配备一个，价钱并不贵。

同时尽量准备好个人资料备份，如：写过的文章，重要的电子文档，重要照片和视频等。个人重要资料的备份可以减少很多不必要的损失。

■ 药品

- 因个人健康关系需要定时用药的人，要准备足够的药量，并将医生处方或说明书带在身上。
- 除非特殊的病例或病情严重，必须医师诊断、并开处方外，一般的药品如消炎药、止痛药、维他命、感冒药、各种药膏及外伤急救药物可以在一般药店买到，若有疑问，还可请教该店的药剂师。
- 自己可准备一些临时应急的胃肠药、感冒药、万金油等。
- 有近视的同学，眼镜最好带两副，并携带验光单，以防眼镜损坏、遗失。

■ 文具用品

一般文具用品可在大学内商店、超市和文具店购得，对于专业要求所需的特殊文具用品可以自行携带。英国文具价钱上下差距较大，一般来说纸制品质量都很好，但是都较贵，像记事本，活页夹，打印纸之类的应该有计划的节约使用。电子中英词典非常必要，方便随时查询不懂的词汇（现在智能手机都带有这个功能）。录音笔也是重要的辅助工具，如果担心自己英语听力不好，或者是专业知识不熟悉，可以在上课的时候把老师讲的课录下来，回去后再慢慢研究。英国的老师一般在这方面对于国际学生都比较宽容。

英国面向学生的卖各种学习用具的商店是 Ryman（他们还有发送 DHL 的服务），此外还有 WHSmith。各大超市也都有自己的文具柜台。像空白光盘（有些学校可能要求上交一份论文的电子格式，以光盘存储）、U 盘、订书器（staple）、计算器（calculator）等都可以非常方便的买到。

RYMAN: WWW.RYMAN.CO.UK
WHSMITH: WWW.WHSMITH.CO.UK

■ 日常用品

所有日用品皆可在英国一般商店或者超市买到，有些价钱甚至比国内便宜，因此没有大量携带的必要，只要带够最初一个星期所需使用的就可以了。如牙刷、牙膏、毛巾等。英国人虽然环境保护意识比较淡漠，但是对于砍伐树木却很在意，因此所有的纸制品都比较昂贵，包括厕纸（toilet tissue/towel）与厨房用的卫生纸 (kitchen towel) 与餐巾纸 (napkin/tissue/Kleenex)。想自炊的同学最好准备电饭锅。但如果学校附近有较大的中国城，可以在抵达后至中国城再买。只不过一般中国城卖的电饭锅价钱稍高，功能较少，只有煮饭和蒸面食。英国也有很多特殊的烹饪工具，如小型的油炸机，慢炖锅（slow cook）等，但并不一定适合中国式烹调使用，要酌情考虑。尤其是 slow cook，这是一种加热非常缓慢的锅，炖熟东西通常需要很久，会发生很多电费。

比较有意思的一点就是，英国人似乎是不用盆的，一般超市里只卖洗菜用的小盆。所以如果想要洗小件衣物，或者每天睡前烫个脚的话，就需要去路边印巴人开的小店淘货。英国也没有国内使用的洗衣

皂，勤快喜欢自己动手洗衣服的同学要记得在行李里放上两块。

女生的卫生用品可适量携带，英国同类产品相对粗糙，也没有国内的品牌，如果对这方面有很严格要求的话，建议多带一些。小饰品也可以带一些，因为英国的审美与国内流行完全不同，而且此类产品也相对较贵，在没有完全适应英国风格之前，可能完全要靠国内带过来的东西打扮自己。化妆品和护肤品则没有这些问题，英国的化妆品和护肤品种类繁多，高档名牌产品往往也比国内便宜。

■ 其它个人必须品

- 照像机、录音机、MP3、手机、化妆品等。
- 变压器、转换插头和插线板：英国的标准电源是 240 伏，50 赫兹的交流电，三相和两相插座。相应产品可在国内各大超市或电器城购得，只需说明是国标转英标插头即可。建议选择三相，两相俱备的转换插头，以减少不必要的重复。
- 护照照片 10 张左右，相关申请所需照片会有要求的变更，10 张照片足够。英国的大型超市都有自助照相柜，非常方便。
- 全家福及亲友的照片，以及其它可以增添生活情趣或平常精神寄托的物品。

■ 礼品

礼品无需贵重，体现中国特色即可。例如：中国茶叶、剪纸、邮票、小饰品等，送朋友、老师和房东。

■ 入关文件

入关文件是在异国他乡唯一能够证明你身份的东西,其重要程度绝不容忽视。机场海关入境处的工作人员，特别是伦敦西斯罗机场都是非常严格的，切勿存有侥幸心理。文件证明不全可能导致非常严重的后果,因此出发前,请确认所有入境所需文件已办理齐全。入关文件包括：

- 已签证的有效护照
- 赴英机票
- 体检证明:《国际旅行健康证明书》和《国际预防接种证书》（英国机场海关代理体检服务，如果此项文件实在没有时间办理，可在落地后如实向机场工作人员反映，他们会安排你去做体检。但我们还是强烈建议大家做好所有的准备以防万一。）
- 学校录取通知书
- 经济证明文件: 银行存款证明、学费已付的证明（如果提前已经交清或部分交清学费及住宿费）、经济担保信、奖学金证明（如果有的话）
- 学位 / 资格证书正本（或者加盖公章的副本）
- 在英国住宿的相关文件（只是你在英国有地可去的证明。出关时海关会要求你填写入境登记卡，一般放置在专门位置以供自取。表格上要求填写包括申请人自然信息,来英目的以及在英地址等。如果此时还没有分配到学校宿舍，或打算到英国之后再开始找房子，则可以填写你所要就读的学校的名称。）

注：入境时，入境官员和卫生官员会要求出示以上文件，因此请将其放在随身携带的行李中，以方便取出。入境常问问题包括：去哪里读书，就读什么专业。回答问题时不必紧张，也不要因为担心英语不好无法交流。只需要用最简单的语言把自己的情况表达清楚即可，过分紧张反而会引起怀疑。此外，请记得填写入境登记卡。

■ 收集当地资讯

广泛询问并查找资料,确定必要行李和初到英国之后的生活必须品采购。相关资讯包括：

- 气候、温度
- 地接信息（接站人，交通线路，临时住处）
- 学校注册信息（报道时间，地点，流程）
- 课程安排和相关书籍资料

- 学校组织的相关活动
- 当地中国社团：地方中国学联、全英中国学联的迎新活动
- 学校或住处附近的超市、警察局、邮局、快餐店等

通常来说，学校在决定录取你之后，都会给你邮寄一份非常完整的有关说明，包括学校提供的各种针对国际留学生的服务，像接机，住宿安排，统一报到时间，体检时间等。你所申请的专业也会提前发给你一封类似于欢迎信的东西，会介绍学院、专业的相关背景，师资情况，你就学期间大概需要的参考书等。注意查收和认真阅读这些资料，做到心中有数。

■ 禁带物品

这是非常需要引起注意的一件事，因为私自携带违禁物品，即便是无意的也会面临非常严重的处罚，很可能令你无法开始在英国的学业。

按照最新英国海关出入境要求，以下物品不准入境。

- 新鲜、脱水或罐装的肉类、肉制品或奶类制品。
- 植物种子、蔬菜、蜂蜜、水果及土壤。
- 昆虫及其它对植物有害之虫类。
- 非罐装或腌熏鱼类及鱼籽。
- 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，例如盗印（无版权）书籍及录音、录影带、计算机存储介质及其它物品。
- 彩券。
- 军火弹药，轻型武器，爆炸物和弹药，包括电子爆破设备（例如 stun gun）和煤气罐。
- 进攻性武器，例如弹簧刀，指节铜套和其他一些技击设备。
- 有淫秽和猥亵内容的物品，包括书，杂志，电影，录像带，激光唱片和软件、计算机存储介质及其它物品。
- 珍贵文物及其它禁止出境的文物
- 伪造的货币或有价证券

此外，建议最好不要携带没有英文说明的可食用物品，不要携带甜食，因为机场负责巡逻的警犬对于甜食也很敏感。不要携带更种颜色，特别是白色的粉末状物品，如藕粉等，这些都会造成不必要的疑惑。一旦被怀疑贩毒，想解释清楚非常复杂。

■ 打包行李

整理行李的诀窍：

- 使用按压式或抽取式压缩真空袋，可十分有效地节约空间。
- 重的物品置于皮箱最下方。

- 大件物品先摆进去
- 内衣、毛衣先卷成圆筒状。
- 容易损坏的物品，可用衣物包裹。
- 剩余空间可放置手帕、袜子等小件物品。东西放置越紧密，越不会损伤行李。
- 托运行李要写明姓名、英国地址与联络电话。如果没有在英地址，可以写上外籍学生顾问办公室的地址或就读学校中国学生学者联谊会的地址。行李内也需放置一份英国联络地址电话，万一行李外的名条遗落，航空公司可以打开行李，找到行李主人的联络方式。

■ 先寄出的行李

通过邮局海运，行李可直接寄达，不必另外办理出入关手续。但应注意正确填写包裹内容，价值。否则有可能面临不必要的海关检查和收税要求。收件人姓名，地址，特别是邮编非常重要，请务必填写清楚。英国邮政系统是按照邮编分类信件和包裹的，如果邮编不正确，即使地址没有问题，信件或包裹丢失的可能性也非常之大。沉重的档案、资料和书籍，为免旅途劳顿，以海运为宜。可向邮局洽谈纸箱大小及重量限制。建议你用最大容量的纸箱包装，书只装一半而保留最后两公斤放些占空间却质轻的东西。易损坏的物品最好充塞保护物。邮寄时间约四十五至六十天。如果已确定自己的住宿地址，可提早寄出或寄至学长家。有些学校的外籍学生顾问也帮忙代收留学生寄送的行李。

■ 航空托运和随身行李

- 托运行李重量一般在 20 － 30 公斤左右，一定要提前跟航空公司确认免费托运行李的重量。最好不要存在任何侥幸心理，以免超重，加收运费。
- 由于海运要承担遗失、损坏的风险，重要行李以随机托运为宜。若一个人携带多件行李，若无人接应帮助，须考量自己的搬运能力。
- 大多数航空公司一般允许免费携带 6 公斤 (手提电脑除外) 的手提行李，有关手提行李重量和体积的详细规定，请尽早与航空公司确认。

■ 所在学校的国际学生办

每所大学或者学院的国际学生办，都可以负责解答几乎所有的海外学生的疑问。他们也会提供很多实用信息给国际留学生，包括注册时间地点，警局注册方法，开办银行信，在读 / 成绩单及各种证明，变更地址 / 学籍，假期申请及证明信，学校认可的房东名单，开具申请签证所需的各种证明等，一些负责任的国际学生办，还会在续签高峰期统一提供审核材料，有关事项讲座，回答签证处质询等服务。国际学生办也会协助调解学生与学生、学校或教师之间的矛盾，总之是非常实用的好助手。如果你觉得学生会都是外国学生的天下，那么国际学生办则是能够帮助“弱势群体”的机构。作为国际学生，通常任何问题都可以咨询国际学生办，疑难问题则需要预约时间由专人与你面谈。不要担心英语交流的问题，作为国际学生办的工作人员，非常清楚所面对的学生，他们都会用最简单清楚的语言为你解释问题。

■ 所在学校的中国学联

很多大学都设有中国学生学者联谊会（CSSA），他们的网站在全英中国学生学者联谊会的官方网站上都可以查得到。中国学联是在英中国留学生学者自己的服务性组织，负责在能力范围内为中国留英学生学者排忧解难。如果对自己将要前去的学校和城市非常不了解，可以通过网络先联系该校的中国学联，或是进入他们的 BBS 发帖，咨询老生，也会有很多人主动发布一些实用信息，惠及新生。各学校中国学联的 BBS 通常内容都非常丰富，涉及当地衣食住行，学习、娱乐、风土人情等各种信息，更重要的是都是国人总结出来的适合我们自己的东西，比如当地的华人社团情况，中国超市及餐馆情况等等，非常有针对性。如果想要在来英国之前就在当地找好房子，最直接简便的方法就是联系当地中国学联，去看他们 BBS 上关于房屋租赁的版块。在新生报到高峰期，很多学联也提供集体接机服务。与同胞交流，可能会让很多初来英国人生地不熟的中国学生感到亲切和便利。

坐了十几个小时的飞机，你现在终于抵达了英伦三岛。从登上飞机的那一刻起，你就离开了亲人的呵护，开始独自完成一段异国生活。面对全新的世界，周密计划，有条不紊才是最重要的。第一步让我们先来看一下如何通关

■ 入境步骤

下飞机后，跟随“Arrivals”标牌走，到入境检查处(Immigration Control)

入境检查处有电子显示屏告诉你应该通过哪个通道

所有乘客必须从指定通道办理其所乘航班入境手续

入境官员会检查你的文件是否齐全，以及是否持有已有签证的有效护照

检查无误后，入境官员会在你的护照上盖章标明入境日期

英国边境管理署在伦敦希斯罗机场三号航站楼的入境公告

首次入境国际学生需准备以下材料：
① 填写好的入境卡；
② 录取通知书；
③ 中国健康证明；
④ 银行帐单／资金证明

关于有关文件的检查，在前面的章节我们已经有过介绍。再次提醒大家，要将有关文件妥善保存，并且是带在贴身好拿的位置。面对海关工作人员，自然大方，没有任何拘谨的必要。

■ 海关检查

通过入境检查后，根据电子显示屏上的航班号码可以领取行李。如果发现行李不齐，立即与你的航空公司在机场的办事处联系。

领取行李后,下一步是通过海关检查。你会看到 3 个出口：

- ■ 绿色通道 来自欧盟外国家

  没有需要申报的物品

- ■ 红色通道 来自欧盟外国家

  有物品需要申报

- ■ 蓝色通道 来自欧盟国家

如果你携带的免税品超过限额,你就必须选择红色通道。可以免税携带的物品包括：

- ■ 200 支香烟，或者 100 支小雪茄，或者 50 支雪茄烟，或者 250 克烟草
- ■ 2 升佐餐葡萄酒
- ■ 1 升酒精含量过 22% 利口酒，或者 2 升高度葡萄酒，发泡香槟酒或者其他利口酒
- ■ 60 毫升香水
- ■ 250 毫升花露水
- ■ 价值 145 镑的全部其他货物包括礼品和纪念品

■ 17 岁以下人士不能携带烟草或酒精制品入关。

■ 英国对走私和毒品要求严格。切记不要涉及任何毒品，千万不要替陌生人携带行李和包裹过关。有关详情，可向英国关税与消费局咨询。

■ SERVICE TEAM, HM CUSTOMS AND EXCISE 6TH FLOOR, DORSET HOUSE, STAMFORD STREET LONDON, SE1 9PY. TEL:+44208 9296571.

因为从国内银行兑换英镑一般只提供面值 50 镑的纸币，很少会有 20 镑，更小面值的几乎没有，这对初抵英国的同学来说非常不便。英国很少有人使用 50 镑的纸币，你最好在机场兑换一些零钱，这样方便你给家里打长途电话、打车、买车票或是购买一些零食、水等小件物品。

■ 前往住宿地

在机场一般均有方便的巴士、英国国家快运系统长途汽车(National Express)、火车、地铁。可乘坐以上交通工具前往目的地。如果你带有较多行李，可以在机场乘坐出租车或者打电话约私人服务车。英国大多数城市的出租服务一般非常规范，小城市内出租费用为五英镑左右，司机可以开具里程证明。夏季英国到晚上九点左右才天黑。在计划行程时， 不要忘记考虑时差。一定要清楚抵达英国的当地时间是几点。这点十分重要， 因为如果在深夜或节假日抵达的话，车次会相对较少，为此你可能被耽搁而不得不在机场附近过夜。一些就读学校，会提供机场接机等服务，所以请稍加留意。如果你要前往的城市没有机场，你需要在伦敦或者曼彻斯特的机场下机的话，建议预订学校或是私人提供的接机服务，否则在不了解情况，没有英国乘车卡，甚至没有英镑零钱的时候，带着大量行李会非常的不方便。

从 Heathrow 机场到伦敦市中心交通方式如下：

- 机场快线（Heathrow Express）
  从 Heathrow 到伦敦 Paddington 车站最快捷的方式。每 15 分钟一班，15 分钟可到达 Paddington 站。单程车费为 16.5/18 英镑（直达），7.9 英镑（Heathrow Connect 停 4－5 站）。
- 伦敦地铁（London underground）
  从机场乘坐 Piccadilly Line 可到达伦敦市中心。每 5 分钟一班，单程 4.5 英镑。
- 的士（Taxi）

从机场到市中心乘坐的士非常方便，但是价格比较昂贵，单程车费 80-100 英镑左右。

- 巴士（Coach）

  巴士是最便宜的交通方式。根据不同的线路，有多个方向和目的地。时间比较长，从机场到市中心估计时间为 1 小时。机场咨询处有相关信息。单次车费 2 英镑。

  Heathrow 有到各大城镇的巴士，也有去 Working 和 Reading 火车站的巴士，可以通过这两个火车站中转前往英国的西部、中部和北部。详细信息可以查询英国国家快运系统。

WWW.NATIONALEXPRESS.CO.UK

一般来说在开学的高峰期，大学都会组织相当庞大的老生志愿服务团，分布在各个校区和宿舍区，提供包括搬运行李，指路，解答问题等各种服务。他们都非常友善和耐心，不要害怕自己的问题可能听起来很白痴，他们都是被要求有问必答的。

■ 确认住宿地址

如果你已经提前预定了学校的宿舍，并且使用了学校统一的接机服务，那么他们会按宿舍区域把大家分别带到自己的住所。这之后你要去宿舍的前台（reception）登记，出示你的学校录取通知书和住宿合同，他们在确认信息无误后会发给你钥匙。

现在常见的学生宿舍都是一个叫做Opal的公司建造的，这种宿舍一般使用电子钥匙，如果领到这种钥匙，请务必尽快确定是否可用，如有损坏要及时与工作人员取得联系。此外还要确定宿舍里是否有网络，因为一些宿舍的网络费用不在住宿费当中，需要另行签订合同缴费。不过不用担心，如果是这种情况，宿舍管理部门都会发通知，统一办理开通网络业务。

■ 入学登记、报到注册

在你出发之前，你的学校和学院或班级都会给你发欢迎信，里面明确标出了统一报到注册和院系见面会的时间地点。这个信息非常重要，请务必牢记，因为错过报到注册便无法就学，经过一段时间你的签证也会作废，如果到时你还没有离开英国，则被视为非法滞留，会面临遣返和不良记录。

报到登记包括确认信息、发放学生卡、缴费、体检等事宜。因为是统一办理，往往耗时很长，所以一定要带齐所有材料，原件如果是中文，那么英文翻译件也要带，以免浪费不必要的时间精力。如果忘记带某些材料，要及时说明情况，通常学校会择日补办，但需要你自行前去有关部门。

报到注册排队的时间可能很长，但也不失为结交新朋友的好机会。中国同学喜欢成群结队，此时认识一些中国学生，或是本专业的外国学生，大家一起互相支持，度过最初的这段时光，也可以减少很多不适应和思乡的痛苦。

■ 学院欢迎会

学校注册之后会是本专业的见面会。这是给你的指导老师和同学留下第一印象的时刻，因此不要草率。一般来说新生入学的第一周都是欢迎周（intro-week），不会有正式的课堂学习，都是进行一些联谊和帮助新生适应环境的活动。院系老师会带领你熟悉校园环境，了解主要上课的教学楼的位置，图书馆等等，同时也会发放

参考书目录，并和你讨论选修课的问题。建议你在和导师谈话前，对于自己未来的学习生活做好基本筹划，不要一问三不知，会给导师留下不好的印象。

另外，之前提到的国际学生办也是非常重要的部门。一般中国学生都会觉得大学的学生会离我们很远，如此就要多留意国际学生办公室，随时求助。

■ 体检和 NHS 注册

一般在学校体检的时候，都会向你发放本校校医的注册方式，要求你在指定时间到指定地点注册你的 GP。什么是 GP？GP 是 general practitioners 的缩写。GP 不同于在医院工作的医生，他们只负责最基本的治疗和提供一些日常保健的建议。但在英国除非严重受伤、重大疾病或是分娩，很难见到医生，GP 负责你日常所有的看诊要求。当你到校医院注册的时候，他们会帮你登记一个 NHS 号码。

英国的国民健保制度 (National Health Service, 简称 NHS) 是具有社会福利性质的公共医疗制度。由于中国不是英国所谓“医疗互惠国”，因此受到一项限制，即对于来自非英国的“医疗互惠国”的学生，NHS 医疗服务适用对象只限在英学习课程六个月以上的学生及其眷属。至于居住不满六个月者，则须自费就医或购买医疗保险。

留学生在英国留学，GP 注册非常重要，因为享受英国政府的公共医疗保障，是对人身健康的保证。如果你有不舒服，或是想要延迟考试、迟交论文、不上课的话，需要到校医院开病假条。但一般校医院都一条看似很可笑的规定，就是要提前一到两星期预约。实际上所有的 GP 都需要预约，除非是极特殊情况下。拿到 NHS 注册号之后要妥善保存，你所注册的 GP 的姓名和情况也要有记录，因为日后如果你毕业转去其他城市，想要重新注册 GP 服务的话，工作人员都会想你查询过往信息。如果信息遗失也可以重新办理，但可能会被要求进行必要的解释。

注：虽然 NHS 看病是免费的（但一些项目，如牙科等并不免费），按处方购买药物还要按照国家规定的价格自己付钱。不论药品的实际价值，药店为每张处方收取一定的费用，所以有时候没有处方反而比处方价格便宜，具体可以向药店工作人员咨询。

以下介绍如何选择家庭医师 (GP: General Practitioners)、注册手续、看诊方式、急

诊和转介，以及牙医服务，以供参考。

选择家庭医师 (GP)、注册手续、看诊方式、急诊、转介

■ 如何取得家庭医师的名单

假如学校已设有健康医疗服务中心，可直接在学校注册，但若因住宿地方较远，或学校无保健中心，则可在居家附近诊所注册。可以通过询问以下单位获取 GP 地址信息：宿舍管理办公室、当地保健局、当地社区保健委员会、市民咨询局、药房、邮局及公立图书馆等，而这些单位的电话可于电话簿找到，或到您住处归属的市政局查询。也可以通过 NHS 网站查询。

WWW.NHS.UK

■ 若选定适当的诊所 (surgery)，宜及早前往注册

应携带的文件包括：护照，入学许可 (offer) 和学校出具的 GP 申请信，以证明您的身份。诊所的接待员 (receptionist) 会请您填写相关表格。接着会安排由护士来替您做健康检查，基于防治的观念，有时护士会建议相关疫苗的注射等，如果同意，就会替您填写另一张表格，届时可持此表至指定的医院注射；在完成这些手续后，会在两周内收到 NHS 医疗卡 (NHS medical card)，卡上会有您的医疗号码、当地家庭医疗服务局 (local Family Health Services Authority, FHSA) 的名称与地址，卡的背后有一些重要的信息可供参考，例如一旦无法找到医师可注册时，您的 FHSA 将有义务提供协助。但是也有另外一种情况，就是诊所已经登记了注册信息，不发医疗卡，实际效果一样，没有什么影响。

■ 到诊所 (surgery) 看病 / 请求出诊 (home visits)

去 GP 就诊时，通常电话提前预约，但若遇紧急情况时，亦可于当日打电话至诊所柜台表示情况特殊等理由要求看诊，有些诊所的政策会留一时段以供无法预约却又急需看诊者。GP 看诊时通常会问及有何问题、症状何时开始、变化情形及过去有无类似情形等，所以前往时，先整理出与病情可能有关的讯息，以供 GP 参考，GP 会视情形开立处方签 (prescription) 或建议，并提醒您若症状未获改善的话于多少日内回诊。一旦因病情无法至诊所看诊时，您可要求您的 GP 出诊，但最好于早上十点

以前（紧急情况则除外）通知医师并告知症状细节；但若非诊疗时间，有些诊所会有值班人员，可能就您的病情提出适当的建议；若病情非常紧急且需立即处理，则可到医院看急诊。

NHS 所提供的医疗水准良莠不齐，所以虽享受免费的医疗服务，但需有一定的心理准备，不要期望接受完美的服务，并在来英时自备一些常用药品。NHS 预约期较长，有时甚至超过一个月，所以一定要有合理的计划。

■ 急诊情况

遇有重大伤害或立即威胁生命的状况时，请速拨 999 叫救护车，并报上姓名、电话及住址。若当事人仍可自行前往医院的急诊处，可在急诊服务处挂号，而急诊先后处理顺序依病情严重性分类，由于服务需求量大，不少人有候诊数小时的经验。

■ 转介至专科医师 (Specialist)

由于 GP 是第一线医师，任何的转介均须从 GP 开始，若 GP 认为患者情况超出其诊治范围时，会将患者转至相关医院，待一切手续排定后，医院会寄给您一张通知单、相关的细节及预约时间。当您认为有必要进一步检查，但 GP 却不认为如此时，可以努力说服 GP。从家庭医师转诊到专科医师，等候时间 (Waiting list) 很长。

■ 口译者 (Interpreter) 的需求

若就诊时，遇上语言沟通有困难且确需人协助翻译，可向 GP 或专科医师提出此需求，该位口译者的一切费用会由 NHS 支付，由于英国是一个多元民族与文化的国家，因此在一些 NHS 的地区健康医疗机构，也招募并训练这些口译员，而他们具有替求诊者保密的义务。

ESPRIT

■ 警察局注册

依照英国外籍人员管理规定，所有来自需登记注册国家列表中的国家或地区（此列表包括中国大陆地区在内），并打算在英国停留超过六个月的人员，都要在抵英后七日内向英国当地警察局登记备案。首次注册费用为 34 英镑。

登记前需准备以下材料：

- 3 张 2 寸照片
- 护照
- 填写完整的“Foreign Nationals’ Registration”表
- 地址证明（学校开具的证明信或银行账单等）

伦敦以外地区人员在当地警察局注册。伦敦本地，包括首次进入伦敦的人员（含首次入境地点非伦敦境内机场的人员）均须到海外游客登记处(Overseas Visitor Record Office，简称 OVRO）登记注册。以后每次更改地址可就近在社区警察局完成。更换新护照，签证条件变更等仍需到 OVRO 备案。

OVERSEAS VISITORS REGISTRATION OFFICE
BRANDON HOUSE
180 BOROUGH HIGH STREET
LONDON SE1 1LH
TEL. 020 7230 1208

工作时间：周一至周五 9 AM–4 PM

邻近地铁站：NORTHERN LINE（黑线）上的 BOROUGH 地铁站

OVRO 通常十分繁忙，尤其在学生开学的旺季，门口会排起长队，虽然 OVRO 目前承诺将尽最大努力完成每天的份额，而且不欢迎早 9 点以前排队等位，出于对于英国政府机构工作效率的了解，我们还是建议大家在条件允许的情况下尽量早到，因为他们会限定人数，往往排了几个小时大门近在咫尺，却被告知今天的限额已满。即便是进到室内也还会等一到几个小时不等，可以携带一些书报杂志或是娱乐设备，以便消磨时间。请不要带任何可疑物品，因为门口会有保安进行安检和搜身，避免引起不必要的麻烦从而导致严重的后果。

当注册资料准备完毕，警察局会签发一份“警察局注册证明”。此证明是个人信息更新，申请续签的重要文件，请妥善保管。如证明丢失，你可以得到一份替代资料，此时需要再次补交 34 英镑手续费。

如果任何下边情况有改变，你必须在七天内向警察局报告：

- 你的住宿地址有改变
- 你中学 / 学院 / 大学或职业有改变
- 你的婚姻情况有改变
- 你的签证有新的限制条件
- 你的护照有更新
- 你在英国的续签申请被内务部批准

当你去警察局更改信息时，一定携带“警察局注册证明”。除证明丢失以外，更改信息是免费的。

如果你的学校统一安排了警察注册时间，参加学校安排的警察注册，无需前往警察局。

需要特别注意的是，无论出于任何原因，如果你在抵达英国或发生任何变更 7 天之内不到警察局备案，都是很严重的违法行为。你不仅将缺少有力的身份和地址证明，还将面临罚款，刑拘甚至遣送等严重法律后果。特别是如果你有申请永居的打算，则千万注意随时登记你的个人信息。

英国是一个老牌的商业和金融大国，她的银行业非常发达且具有相对较高的安全保障系数。由于现在小留学生人数与日俱增，一些家长担心自己的孩子第一次出远门，没有理财能力，因此选择在国内银行开设双币卡或者信用卡副卡。这是一种很有效的监控学生开销情况的方法，但是这样会导致学生在英国往往无法取现，不能签订手机或网络合同，一些小的商店或餐馆也不接受这种签名卡，转账等都会发生较高额的手续费。我们建议在条件允许的情况下，尽量在英国的银行开设账户，因为英国是一个高度依赖信用度和银行系统的国家，网络消费发达，而且拥有一个英国的银行账户也是个人信用度的象征，会给你融入英国本地生活带来很多意想不到的便利。

■ 英国银行服务概况

英国银行主要有 Barclays Bank, Bank of Scotland, Royal Bank of Scotland, HSBC, National Westminster (Nat West), Lloyds TSB Bank, Clydesdale Bank, Ulster Bank, Isle of Man Bank, Coutts, Northern Bank, National Irish Bank, Bank of Ireland, Abbey National, Santandar, Citi Bank, Metro Bank 和 Halifax。

银行的营业时间一般约为除公众假日（周末及 Bank Holidays）以外的星期一至星期五，9:00am 至 17:00pm（部分小的营业网点只开到 16: 00pm。一些规模较大的网点例如伦敦市中心 Piccadilly Circus 的 Barclays 银行也会在周末营业，但是所提供的服务种类会受到限制。）

银行账户种类大致可分活期存款账户 (current account) 和定期存款账户 (saving account) 两种。活存账户存款利率低，但可随时开支票或提领现金。定存账户一般定有条款，有最低金额限制，有的提供和活期存款一样的转账、支票簿项目。若要提款则需提前九十天或三十天告知 (亦有随时可以提款的 instant access)，否则要罚款，但利率较高。活期与定期账户之间可以自由进行转账。

通常来说，一般的银行都会为国际留学生开设国际学生账户 (INTERNATIONAL STUDENT ACCOUNT)，属活存账户的一种，一般只有全时生 (FULL-TIME STUDENT) 有资格申请。这种账户目前限制较多，以 BARCLAYS 为例，会定期收取额外的管理费，无法开设定期存款账户，如果没有网络银行要，申请修改任何个人信息都需要以书面形式上报他们在 KNIGHTS BRIDGE 的有关部门，很多更改都无法在营业网点进行等等。但目前作为国际学生要想在英国开设银行账户，几乎没有其他的选择。其它活存账户还有支票账户 (CHEQUE ACCOUNT)、现金提款卡账户、电话存款账户 (TELEPHONE BANKING) 和邮政存款账户 (POSTAL ACCOUNT) 等等。

■ 开户注意事项

银行开户最好通过网上查询和请教一些已在英国呆过一段时间的中国留学生，以获得一些信息作为选择标准。以分行多少为例，在英格兰 Nat West 和 Barclays 分行较多，在苏格兰则以 Bank of Scotland 与 Royal Bank of Scotland 为主。方便办理日常存取业务是选择银行的重要条件。

另外也要考虑「利率」，每家银行提供的各式账户、利率条件均不同，可参酌个人需要。除此之外，对学生提供的相关服务也很重要，有的银行在某一范围内，自动

给予学生免利息的透支额度；有的银行申请信用卡较易，比如 Nat West，这些都是申请时必须一并加以考虑的。

除此之外，部分银行的新规定也是同学要注意的，以 HSBC 而言，如同学若是无法证明自己的修读课程超过两年或是两年以上，或是同学已在其它银行开户者，通常无法在该行开户；Barclays 银行目前会向海外学生账户定期收取每月 5 镑左右的管理费。有必要说明的是，不同银行在英国的公众信用度不同，因此你手中持有的银行卡，在某些情况下很可能代表着你的个人信用度，比如签订手机合同等，建议将这一点列入考虑范围。通常来说 Barclays 的银行卡信用度相对最高，Llyods TSB 的信息保密工作更完善，Nat West 则因为最容易为学生开设信用卡，因此相对信用度较低，可能会影响到你签订手机合同，当然这并不是绝对的。总体而言，英国银行存款利率较低，所以国内存款得利息的方式并不是很适用。但是目前各家银行也在不断提供名目不同的让利活动，且变动较快，建议亲自去各银行咨询并随时关注各家银行的官方网站。

对于开设学生账户最重要的材料就是你所在的学校开具的银行信（Bank Letter）和有足够资金的证明。银行信在你学校的国际学生办或是学生会的有关办公室都可以很轻松地得到，这项服务是完全免费的。你可以同时申请几个银行，因为目前开设国际学生账户的难度越来越大，申请很有可能被拒绝，你不妨多拿几封信在手里备用。当然也不必过多，要有选择和针对性。办理银行信的时候，你需要向有关人员提供你的入学证明（或是有效的学生证号码）、居住地址（如果没有变更的话，这个通常在报到注册的时候学校已有备案）以及你想要开户的银行名称。工作人员在核对信息准确无误之后，就会为你出具一份用学校公文纸打印的，带有学校公章的正式证明信。如果你确定信息无误，就可以带着它去预约你心仪的银行了。资金证明则通常是汇票或现金。以 Barclays 而言，目前对于开设国际学生账户的最低金额要求是 5000 英镑。也就是说你在和银行工作人员面谈开户的时候，要能够提供确实的证明表示你至少拥有这笔资金。此外还需要你的护照、签证、警察局注册信等

常备的身份证明。鉴于开设国际学生账户的难度与日俱增,请大家珍惜面谈的机会,谨慎准备材料,不要因为一点儿小失误而丧失宝贵机会,浪费宝贵时间。

一般而言,目前学生开户后,Nat West一至二周内可领取到一种「三合一」卡,即提款卡 (cash card)、转账卡 (debit card) 和支票保证卡,外加支票簿 (cheque book) 及存款簿 (pay-in book),以及到提款机领钱所必须的个人密码 (PIN)。而如 Barclays 等其他银行则只提供一张 Visa Debit 卡,也就是说你只能消费你自己拥有的钱,无法透支,好处就是不易被盗用,一些网络交易和转账不需要手续费。通常情况下银行会选择将你的银行卡、密码 (PIN)、网络 / 手机银行会员卡 (Barclays 等) 等重要信息分期分批寄到你申报的地址。多数银行并不受理上门自取业务,包括日后的很多服务像信息更改、申请新密码、申请银行账单等同样都不受理自取业务。因为英国的银行会认为既然你提供了这个地址,就说明这个地址真实有效且具有法律效应,邮寄的同时也是对地址真实度的检测。不过一些银行,如 Nat West 在一些地区也受理预约自取服务,因为留学生开设银行账户的高峰期都在开学初,所以一些临近大学校区的网点可能会组织同一时间受理领取业务。领取前银行会寄信到你所提供的地址,凭信领取。近来有同学首次开户后提款卡及私人密码数据中途被他人截收,而遭存款被盗领之不幸事件。还有一种情况就是因为出现在银行信上的名字都是汉语拼音缩写,所以在极个别的情况下,尤其是住在学校宿舍楼,会出现汉字虽然不同但英文缩写非常或完全一样,导致银行工作人员出现失误错寄信息。此时请不要慌张,应及时联系银行挂失你的卡,他们会自动重新邮寄一份。

同其他很多事情类似,在英国开办银行账户需要提前预约。以 BARCLAYS 银行为例,你可能需要亲自去某个支行,或者致电客户服务中心,提出你的申请,他们会安排专项负责海外学生账户的工作人员和你商定面谈的时间。

■ 信用卡 (Credit Card) 申请

这几年申请信用卡虽容易些，但仍可能被拒绝。学费未缴清、存款不足 (二千英镑以下)、在英期限短、无财务数据或是住址令人怀疑都可能是原因。在英国进修时间较短的同学 (包括一年的硕士课程与短期语言进修课程),银行通常不太愿意提供信用卡。进修时间较长的同学，可考虑申请当地信用卡。

■ 缴税 (Tax-free Interest)

开户时记得同时申请免付税，英国规定学生在存款发放利息时可免付税。

■ 透支 (Overdraft)

大部分的英国银行不提供透支额度，特别是开户后两三个月内。 但部分银行如 Nat West、HSBC 和 Barclays 顺利开户后，会有一定免利息的英镑透支额度 (一般在一千至两千英镑左右), 但不想要此优惠的必须在申请表上特别注明，以免不知情下溢领。透支超过一个月不偿还需要向银行支付高额利息。

■ 支票 (Cheque)

英国的票据交换至少需四个工作日，例如周一开出的支票周四扣款，周一存入的支票周五可提领。

跳票 (Bounced / Unpaid cheque) 在英国并不列入信用征信公司的资料，除非那是付每月贷款或是行动电话的款项，不过银行都会留有纪录，对于日后申请透支可能会有影响。如果周转不灵而有跳票之虞，必须立刻通知银行止付特定的支票 (有财务纠纷的交易亦可以比照办理)。

■ 结束户头 (Close Account)

同学学成归国，想要把户头关掉时，别忘了及早向银行提出申请，手续约一周可完成。

■ 银行账户被盗

当你发现账户被盗后，第一个要去的地方，不是警察局，而是银行。去你账户所在银行，告诉 banker，让 banker 给你进行 account details 检查，他会把你账户交易记录全部打印出来，然后你把不是你的交易记录画出来，然后 banker 会在你所钩

画的那几笔交易记录旁边，写一些东西，证明这个交易是属于 fraud。 之后，带着这份单子去警察局，简单描述下情况，然后把这份单子给他，警察就会立刻帮你立案。

当拿到警察局的 Report 后，首先记得检查：

- 警察局的电话；
- 警察局的地址；
- Reference Number。

然后，再把这份 Report 给银行，银行会把你的资料、问题、Report 一起发给 Head Office。过几天后，如果银行那边调查清楚，确实不是你的交易，那么，他们会从那些公司那里，把你被扣的钱取回来。

■ 网络或电话银行

现在几乎每家银行都开有网络和电话银行。在你开户之初，工作人员就会询问你是否要开设网络或者电话银行，这些服务项目都是免费的。相比较之下，网络银行比较安全且方便，你可以不受银行开门时间，转账限额等的限制，相对比较自由。如果你同意开通网络银行，仍以 Barclays 银行为例，银行会邮寄给你一张会员卡，你需要按照上面所提供的信息通过电话与客服取得联系，核对信息以激活你的网络银行账户。之后会再收到一张五位的安全码，用以登陆你的网络银行账户。此安全码牢记之后建议销毁。最后你还需要设定一个登录密码，每次登陆网络银行账户时这些信息都将被查询。如果无法正确填写，你的银行账户会被锁定，届时便需要你亲自打电话，通过提供你最初与银行设定的安全信息核对确认你的身份来解锁。

变更修改信息
如果出现银行账户被侵入，被锁定，或需要修改一些重要的个人信息，安全密码等，这些在银行的前台是不能解决的。你必须打指定的号码到相应的客户服务机构，确认身份之后方可更改。你可以使用银行网点内部的电话，这些服务都是免费的。

■ 银行账单（Bank Statement）

通常所有的银行都会提供每月一次的银行账单，免费邮寄到你的地址。账单上会详细记录你每一笔交易的具体时间、地点、金额、代码等。如果是别人向你的银行账户转账，而对方又留有提示信息的话也会出现在这份账单上。免费的账单只有一份，如果发生丢失或有其他的原因需要更多份数的话可向银行提出申请，一般周期

为三到十个工作日不等而且是收费的。如果对你银行账户内存款金额有任何疑惑，可就近到网点申请查看近期过往记录，也可要求银行把近期交易清单打印出来。但是要注意，这份清单只供你个人查询之用，银行不会提供发出日期和公章，因此没有任何法律效应，无法作为申请签证的材料依据。

鉴于很多同学在英期间都会面临至少一次的签证续签，因此适当保留你的银行账单是非常重要的。银行账单是你申请续签时，证明你资金实力的几乎唯一也是最有力的证据，UKBA 通常不考虑其他形式的证明材料。一般来说续签需要提供申请日期前至少三个月的银行账单，所以如有相关打算，请及早筹划。如果实在遗失，请及早与你的银行取得联系，预约银行账单。这个过程相当漫长，没有加急服务，而且经常出现被工作人员遗忘的情况，所以请务必尽早准备。

■ 账户地址（Billing Address）与邮寄地址（Shipping Address）

这个通常出现在网络购物（比如 ebay, amazon 等）或网上转账的情况。一般来说你一旦绑定你的银行卡，账户地址则无法变更，即为你上报给银行的地址。这个地址之所以被称为 billing address，顾名思义就是所有的账单都会寄到这里，而这个地址上的人要承担支付以及无法支付所带来的相关法律责任。

邮寄地址则可以是任何地址。比如你想要从网上买东西送给你的朋友，并且直接寄到 TA 那里，给 TA 一个惊喜，那么你的账户地址就是你的地址，而邮寄地址是你朋友的地址。一些信用度较高的网站在账户地址和邮寄地址不一的时候，会向持卡人进行确认，以确定是本人的订单。

■ 自动柜员机提款（ATM）

英国各大银行都有自己的提款机，一些比较大的银行还配备自助网点，可以办理提款、存款、转账、查询、付费等业务。英国的银行系统是公共的，既绝大多数银行都可以跨行取款，且不收取手续费。部分邮局或商场甚至小商店周围也配有自动取款机，非常便捷，但要注意看清取款是否要收手续费。

取款机一般提供面值 10 英镑与 20 英镑的纸币，通常最低限额 10 英镑（极少部分也可以取 5 英镑），最高限额视银行不同与账户级别不同从 250 镑到 350 镑不等，但不会更多，所以如果需要临时提取大量现金，尽量提早做好准备。

英国的自动提款机还提供余额查询（BALANCE），

迷你银行账单 (MINI-BANK STATEMENT)，更改密码 (PIN)，手机充值 (TOP-UP MOBILE) 等服务。如果是在本行的取款机上提款，可能还会提供更多的服务项目。

取款机虽然与银行直接相连，但并不是百分之百不会出现取到假币的情况，请大家在取款时要格外注意。另外在取款的过程中，要时刻注意周围是否有可疑人物出现，尽量快速、隐蔽地输入密码，不要做不必要的停留等。密码输入错误三次，银行卡则被取款机吞掉并冻结，需携带证明材料及时与银行取得联系。

■ 银行主要业务 （services）

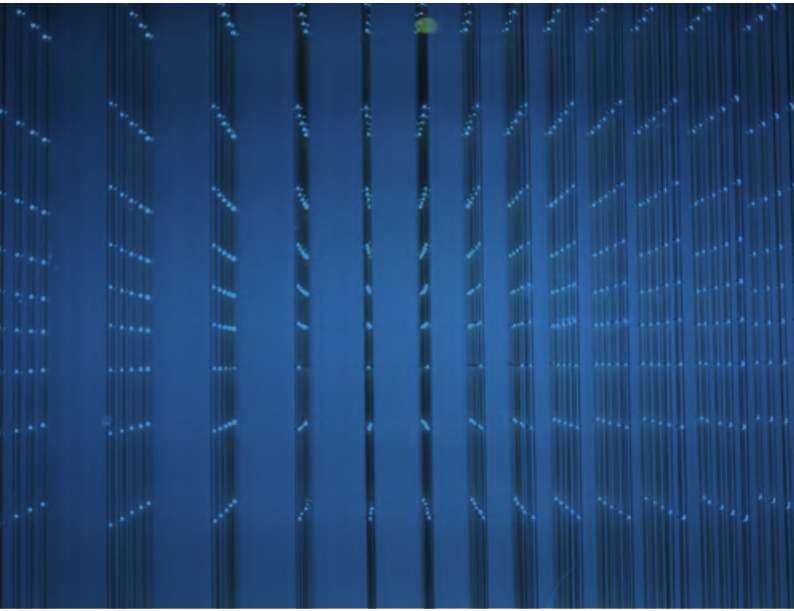
日常会在银行发生的业务主要就是存款 (save)、取款 (withdraw) 以及转账 (bank transfer)、终止定期转账 (direct debit) 等。此外你还可以到银行交付你的各种账单，如水、电、煤气、电话费、各种税费等等。这些服务只针对本行用户，当然如果你是使用现金的话就无所谓。如果你想转账到其他人的账户，而对方与你使用的不是同一个银行，那么你需要从你自己的银行转账过去，而不能直接到对方银行使用你的卡转账，现金不受任何限制。

英国的货币为英镑 (Sterling)，同时这个词也用来形容纯度很高的银制品。

英格兰、苏格兰和威尔士使用不同的货币，但目前为止仍可通用。英国货币硬币 (coin) 较多，分别为面值 1 便士 (penny)、2 便士 (pence)、5 便士、10 便士、20 便士、50 便士、1 镑 (pound) 和 2 镑。纸币则分别为 5 镑、10 镑、20 镑和 50 镑。根据货币材质的不同，英国人约定俗成，统称 1 镑和 2 镑为 gold，5 便士、10 便士、20 便士和 50 便士统称为 silver，而 1 便士和 2 便士则称 bronze。英文字母小写 p 是便士的缩写，既 1p = 1 便士。

因为英国硬币很多，使用硬币的机会也很多，因此银行都会有固定的统计硬币的方式。如果你到银行换零钱，银行的工作人员给你一些很小的塑料袋，你要知道一袋 1 镑或 2 镑的硬币是 20 镑，一袋 20 便士或 50 便士的硬币是 10 镑，一袋 5 便士或 10 便士的硬币是 5 镑，而一袋 1 便士或 2 便士的硬币是 1 镑。英国的银行工作人员很少逐个去数这些硬币，因为他们的数学确实不太灵光。取而代之，他们会用机器去称重量，偶尔也会出现误差，你需要小心，如果是取较多的现金，一定要在银行柜台当面与工作人员清点清楚。

英镑基本换算：1 英镑 =100 便士



安全抵英需要向家里报个平安；随时随地查询学习资料；周末与好友煲个电话粥……生活在 21 世纪的新新人类一刻也不能离开电话、手机与网络。那么在英国如何与家人保持联系，与世界信息同步？让我们来看看怎样开通英国的电话、手机与网络服务。

■ 电话

在英国开通座机电话是一个很漫长的过程。英国的国家电讯公司简称 BT，其服务效率也正如其名。但该公司在英国特别是英格兰地区呈垄断态势，除少数地区可以开通 virgin 的光纤网络之外，其他大部分地区如果想要开通网络，首先必须拥有BT的电话线.你可以使用公用电话给 BT 公司打 0800 的免费电话预约开通服务，但是你要有心理准备，打通这个电话可能需要长达数小时的时间。随后工作人员会问你很多专业问题，以致你相信自己是绝对无法自行解决的，这时他们会向你建议预约他们的工程师上门检测，就又是一个漫长的等待过程，而且价格不菲。在他们的工程师进行上门检测评估之后，会告诉你是否有 BT 的电话线，如何开通等等。

整个过程完成下来有时长达数月之久。因此在租房之前，一定要向房东或中介核实，是否有电话线。如果已有电话线，你只需要重新激活一下并转到你的账户即可。

开通 BT 之后，公司会给你寄一封说明信，说明你的合同起止日期，服务项目和范围，收取费用等。这封信请妥善保管。此后每个月 BT 公司会定期寄账单到你的地址，你只需到附近银行缴费即可。

BT 最基本的服务包括 01 和 02 开头的英国境内电话，在英国全境主要地区拨打电话是没有漫游费的，非高峰期和周末免费座机对座机时间等等，具体条款需到 BT 网站查询。0845 开头的电话收费情况视具体情况而定。

■ 网络

很多移动电话的公司都提供有线和无线网络的服务。通常网络服务分为两种，即基于 BT 座机电话线与 VirginMedia 的光纤网络。

英国主流的网络服务商包括 BT、VirginMedia，SKY、Talk-Talk、O2 等，往往签订手机的时候，工作人员会向你询问是否需要同时开通网络，同一公司可能会有一定程度上的优惠，具体条款要向店家查询。

签订某一公司的服务之后，他们会通知你寄给你路由器（router）的时间，这些都是免费的。随路由器会同时寄给你激活服务的方法与时间，你只需要按照步骤安装即可。开通有线网络的同时即开通了无线网络（wifi）

总体来说英国的网络环境差强人意。口碑相对较

好的是 SKY 公司，他们同时还提供电话与数字电视业务。在与 BT 公司联络开通座机电话的同时可能被询问是否同时开通网络。BT 公司的网络速度中等偏上，但对于下载有一定限制，超过一定下载流量后会自动锁定你的网络 24 小时，这期间你收不到任何网络信号。

英国的网络服务的收费标准一般按合同期长短，下载流量，使用时间等来制定。如果你喜欢下载电影或是打网络游戏，则需要选择无下载限制（UNLIMITED DOWNLOAD）和带宽最宽的服务，相应的收费也会增高。

在没开通网络之前，如需使用网络，你可以选择购买 BTOPENZONE 的服务。这是一项在英国分布很广的公共无线网络服务，而且打开他的官方网站是不需要有网络信号的。在一些地区无法上网的时候，浏览器也会自动转入到 BTOPENZONE 的网页。你可以选择短至 5 分钟长到 1 年期的服务，用信用卡网上付费即可。购买的时间需要在一定的期限内使用完，通过输入用户名和密码即可登陆，但是对于下载有很严格的限制，过量将被终止网络使用。

■ 手机

在英国购买手机通常分为：

- SIM only（只有手机卡）
- 手机以及 SIM 卡（合同制 Pay Monthly）
- Pay as You Go（无合同，充值型）

■ 商店签手机

如果是去店里签手机，可以选择各公司自己的门店，也可以是大的超市像 Tesco，或者手机的综合零售店（比较常见的有 Carphone Warehouse 和 Phones4U），他们代理各大公司的手机合同，具体条款和信用度要求可能略有不同。

商店里签手机需要材料：

a. 银行卡（任选其一）

- 英国本地信用卡（Visa/Mastercard）
- 银行卡（Debit Card）

注：如果没有银行卡，一般商家要求你提供押金。押金视你个人信用程度会被扣留不同的时间，如三个月等。之后你可以选择直接退回或抵消你的手机账单。

b. 地址证明（任选其一）

- 账单（水，电，煤气，固定电话单）

- Bank Statement
- 英国驾照(Provisional License 也行)
- Council Tax 账单

注: 以上资料日期在三个月之内

签手机合同的过程通常由个人信用度评测 (credit check) 开始。店员会要求你提供姓名, 在英 (学生或其他) 身份, 银行卡, 住址 (有时不需要证明, 但是不得少于三年, 否则成功率会降低) 等信息。

很多因素都有可能降低你签订手机合同的成功率, 如来英 (在英剩余时间) 时间较短, 身份 (学生不及工作身份), 银行信用度, 本人是否有拖欠任何账单或所居住的地址之前是否有人拖欠过账单, 要签的手机等级, 合同期长短等等, 非常多样。如果新生想要签诸如 IPHONE、BLACKBERRY 等高端智能手机, 首次可能很难成功。这时不妨先签一款比较低端的手机的短期合同, 只要按时缴费, 不随便到银行撤销定期转账 (DIRECT DEBIT) 三个月后信用度自然就会上升。

网上签手机

网上签手机必须要有信用卡, 一般从你账户直接支付月租。某些网站需要签约者在英国居住三年或者三年以上。如果你在现在居住处居住时间太短, 而且你觉得自己的地址所处区域不是很好 (信誉较低), 如一些流动性较大的地方, 学校的宿舍, 地址过于烦琐, 新建建筑等等, 网上签手机的成功率会降低。

手机网络

- Vodafone
- O2
- 3G
- EE (原来的 Orange 和 T-mobile 新合并成立的公司, 主要提供针对 iPhone5 的 4G 网络)
- Talkmobile
- Giffgaff 等

电话号码分类

手机电话公司收费的标准主要由你拨打的电话号码所决定。英国的电话号码分为几类: 1, 座机 (landline) 2, 手机 (按照不同网络区分) 3, 特别号码: 0870 (10p/ 分钟), 0800 (25p/ 分钟, 通常这个号码对座机免费, 所以建议尽量用座机拨打), 0900 (1 英镑 / 分钟, 通常是聊天号码或者是使馆预约电话)。

■ 手机收费分类

包月方案 (Pay Monthly)

每月交纳一定费用，电话公司则提供一定量的免费通话时间，视频通话时间（face time），短信（text）数量以及手机移动网络（3G）流量等。具体服务项目和收费情况视条款（tariff）而定。超出部分按通话量计费。英国的电讯商开始实行包月制度较早，已形成一个完善的体系，各大服务商之间的竞争也是非常激烈的，每家都会提供有特色的优惠服务，而且每家的特点也不同，你可以视自己的喜好而定。目前英国手机公司提供的服务非常多样化，无论你是喜欢煲电话粥、键盘一族还是喜欢用智能手机下载游戏、电影，你都可以找到最适合你的一款合约。

如果是含手机在内的包月服务，那么合同签订后你会拿到一部手机，你所付的钱实际包括了手机本身的价值和使用服务的费用。你签订的手机越高端，合同期也就越长，通常为 12 个月、18 个月到 24 个月不等。同样，你一次性支付的手机本身的费用越高，你每月合同需付款就越少，反之亦然。

SIM 卡 ONLY 的合同相对简单，也分为长期和短期多种。短期为一个月性质的合同，你随时可以提出终止，如果你不提出，电话公司则默认为你同意自动延期。

月租分类

- **Anytime**：每月分配的免费时间可以在任何时间使用。这种方式一般较贵。
- **Off peak**：主要针对下班后使用的，一般在星期一到星期五晚上 7：00 到早上 8：00 以及周末全天打便宜。这种相对 Anytime 方式便宜些。

网络

- **跨网络**

  打任意公司的手机或座机都可以算在免费时间内，当然月租较贵些。

- **非跨网络**

  只有拨打相同的 network 号码算在免费的时间内。很多公司提供同网络内免费时间的优惠政策，但并不是每一家公司，每一类合同都包括。具体信息应在签订合同前仔细确认。较常有的手机对座机（或座机对座机）免费时间主要集中在非高峰期（如夜间）以及

周末，具体信息同样需要向手机公司查询。

■ 在非免费时间拨打电话比较昂贵，尤其是跨网络电话，一般一分钟为 30 多便士。

■ 并不是免费时间内拨打所有座机都免费，一般来讲英国 NATIONAL NUMBER（01，02 等开头的常规号码），即拨打当地区号的号码是免费的，其他的要具体查询手机公司提供的信息。

■ 取消手机合同

如果在购买手机后的 14 天内你想取消手机合同，你可以直接去店里取消（如果你在店里买的），或者把手机邮寄回去（如果你在网上买的）。14 天以后合同期满以前，你可以打电话（在英国）取消手机合同，但是根据合同，你必须付清尾款。有人建议说可以直接取消你签手机的银行帐户（direct debt），但是以后这个公司的手机你再也签不出来，如果你将来想要移民或者申请永居，对你的信用非常不好。

如果你合同将要或者已经结束，你可以写信或者打电话给运营商会要求在英国取消手机合同。不过你必须在期望合同结束时间前，至少提前 30 天通知运营商，这样才能不收取任何额外费用而取消手机合同。另外，如果是写信取消的，请一定打电话确认；打电话取消的，记得问一下对方的姓名 / 工号，以防万一。取消信的内容一般要包括：姓名、地址、手机号码、取消日期、取消原因。通常合同期满之前不能自行终止手机合同，但是可以升级（update）你的合同。不同公司有不同的要求，以 O2 为例，18 个月以内的合同可提前一个月提出变更，24 个月的合同则可放宽到 3 个月。

■ 即付即打 (Pay As You Go)

你不用交纳任何费用，向电话公司买个手机卡 (Sim 卡) 之后充值完就可以使用。在打电话之前，你必须先向你的电话账号内存钱，可以通过购买电话公司的电话卡 (Voucher) 或通过现金卡转账。这种服务没有时间限制。自动取款机、超市以及路边的印巴店都提供这种服务。

■ 保险

手机保险费一般是每个月大概 5 英镑，保险公司承担你手机的保险，包括被抢，被盗，意外等等，请大家注意参看详细的合同清单，因为有些不良保险公司会故意出一些噱头，真正到有问题的时候找借

口推托。

有时候签了包月合同就可以得到免费的英国手机保险，时间为 1-3 个月，可以提前一个月写信或者打电话去保险公司要求满 1-3 个月那天取消这个英国手机保险。如果你忘了，可以在 第一个 direct debit date 的前一两天 cancel 掉。 同时把银行的 direct debit 取消。地址和电话请查看英国手机保险公司给你的 welcome 包里的保险说明。

这里需要注意的是，大多数的保险对于你的丢失是不会赔偿的，因为他们认为，投保人有义务小心谨慎的保管自己的手机 . 例如，你在大街上逛街的时候，手机在皮包或者口袋里丢了，这是不属于保险范围的 . 通常他们认定的是那些不可抗力而产生的损失才属于被保险范围，如 盗，抢，地震，火灾等等。

■ 长途电话

■ 手机打中国

英国境内电话无长途，市内之分，通常情况下收费标准一致，但仍需具体参考电话号码种类。如需拨打偏远地区或苏格兰，北爱尔兰等地，收费标准可能有所差别，请向当地电话公司查询。

Vodafone, T-mobile， Virgin 等网络，可以发短信购买国际长途信用值。

首先，使用手机发送短信“1PCALL”给 83006 (充值 3 英镑)，或给 80550（充值 5 英镑）。之后会收到两个确认短信，提示已经从您的短信业务中收取了 3 或 5 英镑，可以使用你拥有的 3 或 5 英镑的信用值。

然后就可以用这个手机拨打号码 0207 — 124 — 6666(此号码任何公司签约手机都可以用免费时间拨打，不额外收费，只扣免费时间)，拨通后会有提示音告知你的余额，然后直接拨国家码 + 长途区号 + 电话号码就可以了。

这种充值方法不会产生 PIN 码， 所以只能用注册的手机（即发送短信的手机） 拨打国际长途。对于用 PAY AS YOU GO 的人， 也可以使用此方法。

注：此类方式可能在本指南发布之时有所变化，仅供参考。

■ 购买电话卡打中国

在当地唐人街，你可以买到便宜的 IP 电话卡。通常使用较多的是“talk to talk”电话卡。配合手机上赠送的免费时间一起使用，打回国的费用比直接用电话打便宜很多。一张面值为 20 镑的电话卡，可以在座机上打回中国 1000 分钟左右，也可以在手机上使用。

在唐人街买的电话卡一般都是可以打折的，比如一张 20 镑面值的电话卡可以以十二、三镑的价格买到。而在大城市的唐人街价格一般比小城市便宜。让身边的同学去伦敦等游玩的时候顺便捎买电话卡也是一种省钱的方式。

■ 网络电话

目前的各款即时通讯软件都支持成员之间的语音对话功能，例如 MSN、Skype 等。网络电话是国际互联网上的新科技，它使人们通过网络拨打电话成为现实。同时，利用 Skype 等工具，也可以充值付费后通过互联网直接拨打对方电话。

■ 新兴手机公司

如 Lebara，Leca 等新兴手机公司，因经营者的原因，其市场主要面对国际人士。对于使用客户较多，如中国等国家，这些公司的网络价格非常低廉，通常为 1P（one pence）一分钟。而且这种公司的手机卡使用非常简单，即插即用，无任何合同，密码，验证等要求。你可以随时在网店，甚至是街边小店中花 5 镑钱买一张电话卡，插在你的手机里（只要你的手机可以使用国际卡），就可以和你在国内的家人，朋友联系，非常便捷。

这些公司电话卡的通话质量往往有限，你必须有所取舍。在你没有签英国的手机合同，未获得免费通话时间的情况下，这些公司的长途电话卡会是不错的选择。

穿衣戴帽是非常个人化的行为。走在英国，特别是伦敦的大街上，你会发现人们穿衣形形色色，性别、年龄、喜好、族群都会有自己不同的选择。但英国人还是有一些自己独特的穿衣习惯，你会发现与那些从欧洲大陆来的游客非常的不同。让我们来看一下在不同场合到底应该怎样选择着装。

穿衣戴帽是非常个人化的行为。走在英国，特别是伦敦的大街上，你会发现人们穿衣形形色色，性别、年龄、喜好、族群都会有自己不同的选择。但英国人还是有一些自己独特的穿衣习惯，你会发现与那些从欧洲大陆来的游客非常的不同。让我们来看一下在不同场合到底应该怎样选择着装。

■ 日常

日常的着装其实非常随意，你完全可以按照自己的爱好来选择。总体来说英国人不喜欢特别鲜艳的颜色，因为他们普遍不喜欢让自己在人群中显得比较扎眼。

黑、灰、蓝色是比较常见的选择，即使是休闲运动装，也不会选择太花哨的设计。此外，与国内流行扮嫩、装卡哇伊的风格大相径庭，英国人喜欢显示自己的成熟（虽然他们情商上永远无法成熟）。你会发现一些穿着打扮十分摩登的小姑娘其实只有十二岁。好处就是在这里，永远不要担心被人看出年龄，中国人在他们眼中怎么看都是未成年人的模样。

如果实在喜欢卡通风格的服装和首饰，可以考虑从国内带一些，因为这边比较难找到。要是喜欢朋克文化，也可以学习这边朋克青年的打扮。要想尽快变成这边的穿衣风格，也可以观察和模仿你的英国同学。

有一点需要注意的是，女生如果不想被误会，最好不要穿镂空带花纹或者大网眼的丝袜，否则会被人认为是从事特殊职业者。

■ 聚会

如果是主题聚会，像圣诞聚会、万圣节聚会等等，可以穿与主题相符的衣服。如果没有特别的要求，只是好友之间的聚会，也可以考虑穿一些有中国特色的服装，如汉服等，不仅能给人耳目一新的感觉，还能借机弘扬中国传统文化。

■ 正式场合

虽然正式场合的着装并没有你想象中的欧洲宫廷那种雍容华贵，但英国人对于这时候的着装要求还是非常严格的。男生一般是白色硬领衬衣，西装上衣，长裤，黑色皮鞋，打领带，天冷时可以穿黑色呢子或者卡其色带披肩的大衣（就是福尔摩斯穿的那种）。

如果是更为正式的场合，则要求穿燕尾服，系领结（bow tie）。衬衣、马甲、西服被称为传统的“绅士三件套”。女士则是衬衣、西服裙或铅笔裙，擦香水，化妆，高跟鞋。更为正式的场合则要穿连衣裙，裙长视正式程度而定，最好选黑色和蓝色（记住，在英国穿衣服，黑色总是没错的），前端不开口的高跟鞋，香水妆容，而且一定要戴帽子。

即便是去参加婚礼，也最好不要按照中国的习俗穿的大红大紫，如果实在喜欢红色可以选择比较暗沉的红色。

■ 毕业典礼

一般大学对于毕业典礼的着装都会有要求。通常来说就是要着正装。如果这是你第二个甚至是更多的学位，你则可以穿之前的学位服。

无论男生还是女生，里面一定要穿有扣子的衬衣，便于系学位服的披风。

英国是一个多元文化并存的社会。你不仅可以接触到来自全世界的人，也可以享受各地美食。

■ 饮食文化

除了英国本土食物：fish and chips, cream tea, jacket potato, cheese cake, traditional English breakfast 以外，还有各色土耳其烤肉、意大利面食、墨西哥馅饼、西班牙肉菜饭以及印度咖喱等可供选择。大型超级市场供应来自世界各地的蔬菜、水果、调料，而社区小商店则出售各国特色食品。

在餐馆吃饭花费较高，人们更多的选择自己在家开火做饭，卫生又省钱。随着人们对食品及烹饪的兴趣越来越大，烹饪节目也越来越受欢迎，厨师也已成为社会名人。其中许多人，例如 Jamie Oliver 已经成为英国家喻户晓的人物，并在电视上主持自己的烹饪节目，普及新的菜肴。众多不同文化和不同少数民族的节日活动也促进了诸如加勒比、西非等不同烹饪风格的流行，例如伦敦 South Bank 会不定期举办特色美食节。

在英国，上班族的午饭时间前后只有一个小时，而在学校，尤其是大学在排课表时，更是很少把午饭时间考虑在内，一节课也许是从上午 11 时上到下午 1 时，也许是从中午 12 时上到下午 2 时。因此，英国人的午饭也是最简单的，往往是一个超市买的冷三明治解决问题。刚来英国的留学生很难适应，抱怨也由此而来。也有人说是英国传统的早餐比较丰盛，因此到了中午不需要吃这么多。

■ 食品

如果在求学期间自己烹饪，你会很高兴地发现英国商店里卖有种类繁多的异国食品。当然这可能是因为英国人本土食物过于单调，能广泛接受其它口味的食品。此外，超市里面有大量的半成品，只要微波炉加热就可以了，非常方便。

英国超市的食品种类

- 英国常见的蔬菜，比如西红柿、蘑菇、洋葱、土豆、西兰花、生菜、黄瓜、胡萝卜、青椒和芹菜相对便宜一些；白菜、油菜等也可以在大型超市中看到，价格较其他蔬菜略贵。一些大型的超市

还会卖其他亚洲常见的蔬菜，如白萝卜、香菇、平菇等，以及很多奇异的印巴及阿拉伯人喜食的蔬菜。

- 鸡蛋、海鲜在英国的超市均有销售。有一种说法是，Tesco 超市自己出产的鸡蛋含有大量的铅，长期食用会出现严重脱发。
- 鸡肉与猪肉价格便宜，牛羊肉、鳕鱼、三文鱼略贵。需要注意的是，英国法律规定，不允许用利器宰杀动物，因此无论是猪、牛、羊等的肉里都残留了大量的血，如果不经处理直接烹饪吃起来血腥味非常大，对于刚来英国的同学来说肯定是不能习惯的。所以在做饭之前最好用料酒或是葡萄酒等酒精类制品将肉腌制一段时间，这样可以很好地去除血腥味。此外，由于英国人对于鸡肉的需求量很大，为了满足供应养鸡场会给鸡食用一定量的激素，这些激素会残留在鸡肉里，这也是鸡肉及鸡肉制品普遍比其他肉类产品便宜的原因。出于健康考虑，应尽量少选择鸡肉及鸡肉制品。
- 英国本身水果品类比较单一，超市里的水果大量依靠进口。总体来说，苹果、樱桃、石榴、橙子、香蕉的口味较好，其他如葡萄、草莓、猕猴桃、蜜瓜、西瓜、蓝莓等相对一般。
- 奶制品是英国最便宜又最好吃的食物，牛奶价格甚至低于矿泉水，与牛奶相关的如巧克力、酸奶等产品也很便宜。
- 超市一般有烤鸡、烤肉等熟食出售，也有一些半成品可供选择，如半成品的汉堡、香蒜面包、披萨饼、炸鸡，甚至烤鸭以及大量的世界各国特色食物，如印度咖喱饭等等，价格非常便宜。不过普遍来说，英国人不善于调味，所以熟食都不会像你想象的那么入味。
- 各种面包、蛋糕很多，印度薄饼以及消化饼干也很常见。很多大的超市除了卖袋装的面包、蛋糕之外，还有自己的烤面包房（Bakery），每天烤新鲜的面包、饼干、曲奇、姜饼小人、甜甜圈等。总之英国是甜食爱好者的天堂。
- 冷冻食品和罐头在英国有很多种类，甚至还有冷冻的蔬菜。英国人烹饪能力一般，因此对于烹饪也没有什么兴

趣，所以他们的冷冻蔬菜很多都是混合型的，多种蔬菜放在一起，直接下锅就可以了，且价格十分低廉。

- 各种调料，米面以及意粉等一应俱全。
- 新鲜果汁、酒水非常齐全，但买酒需要 ID，对于年龄的限制是不小于 25 岁。

英国香烟种类虽然不少，但由于禁烟法令，所以香烟是非常贵的，而且不允许在超开的货架上出售，香烟的柜台一般都是独立的，而且要用推拉门挡上，目的就是不鼓励人们买烟。购买香烟也需要能够证明年龄的 ID，限制是不小于 18 岁。在公共场所的室内吸烟是违法的，即便是在自己的家里，由于装有烟火警报，所以也是不能吸烟的。为了省钱，很多烟民选择买烟草和过滤嘴，自己卷烟。在此，我们郑重声明，吸烟有害自己及他人的健康，请尽早戒烟。

英国超市简介

在全国大型连锁超市如 Tesco, ASDA, Iceland, Morrisons, Sainsburys 和 Marks & Spencer(M&S) 处可购买各类食品以及日用品。不同的超市根据其消费人群的不同，在价格与质量上也有所不同。Tesco, ASDA, Iceland 的产品价格低廉；而 M&S 的顾客群集中在中产阶级，所以商品价格较高，以品质上乘著称。大型连锁超市一般都可以网上购物并送货上门，并在晚间对新鲜食物会有较大幅度的折扣。

较大的超市会出售来自世界各国的食物，其中有一些中国食品。如果想品尝更多品种的中国食物，就要去各地的中国超市了。在中国节日期间，伦敦唐人街还有出售各种节日特色食物，例如端午节粽子。

英国超市网站链接：
ICELAND WWW.ICELAND.CO.UK
TESCO WWW.TESCO.CO.UK
ASDA WWW.ASDA.CO.UK
MORRISONS WWW.MORRISONS.CO.UK
WAITROSE WWW.WAITROSE.COM
SAINSBURYS WWW.SAINSBURYS.CO.UK
M&S FOOD WWW.MARKSANDSPENCER.COM

■ 饮食方式

■ 学校自助餐

在英国，各大学和部分规模大的中学都有自己的食堂，早、中、晚供应自助餐。自助餐的好处是品种比较多，学生可以根据自己的口味和经济情况选择。价格上校方还对学生多少有些折扣， 但一天 5 到 10 英镑的饭费对大多数中国留学生而言，恐怕仍然不菲。

■ 包餐寄宿

近年到英国留学的中国人，有不少是住在英国人家里，这样既可以练英语又有助于了解英国文化。包餐寄宿比不包餐寄宿差不多每周要多收费 30 英镑左右。包餐

式的寄宿家庭通常周一到周五提供早餐和晚餐，周末则包括三餐。英国人的早餐是最引以为豪的，传统的早餐包括果汁、牛奶、麦片、玉米片、面包、黄油、果酱、香肠、煎鸡蛋、酸奶以及水果等，极为丰盛。无怪乎有个笑话说在印度和中国菜进入英国之前，英国人每天最希望的就是吃三顿早餐。不过，现在英国家庭平时也就剩下最基本的几样了。英国人的正餐一般包括荤菜 (烤鸡肉或煎牛排)、素菜 (煮烂的青豆、胡萝卜或菜花) 以及主食 (土豆泥或面包) 等。

■ 搭伙做饭

中国学生恐怕适应不了以土豆为主食的英国饮食习惯，所以既实惠又可口的办法当然还是自己下厨。一个月用不了 100 英镑，就可以吃得舒舒服服。不过在国外，自己做饭也是有很多学问的。住在英国人家里，如果想开火，在签租房合同前一定要说清楚。有的英国人不喜欢油烟，所以会禁止你炒菜。住在学校则要好一些，英国的学生公寓通常是几个人共住一套楼房，各有各的卧房，共用厨房、浴室和卫生间。外国学生一般不太做饭，这就给了中国人充裕的时间煎炒烹炸，最后别忘把厨房收拾干净就行了。

这里要特别指出的是，英国厨房一般没有抽油烟机，即使有也吸力不大，而火警探测系统却非常敏感，所以做饭时一定要注意通风。

■ 快餐店 （Fast Food/ Junk Food）

我们熟知的各大世界知名连锁快餐店，在英国都可以看的到，如麦当劳、肯德基、必胜客、赛百味、汉堡王等等，但是菜单多多少少会与国内有出入，英国的会比较单调。

麦当劳主要产品英文名称：巨无霸 BIG MAC/ 麦香鱼 FISH FILLET/ 麦香鸡 MCCHICKEN SANDWICH/ 麦乐鸡块 CHICKEN NUGGETS/ 薯条 FRENCH FRIES/ 圣代 SUNDAE/ 麦当劳冰激凌 MCFLURRY

■ 路边外卖店（Takeaway Shop）：不得不再次强调，英国人实在是太不热爱烹饪了，大家都习惯到路边的小店随便买点儿现成的东西填饱肚子就好。随之就出现了大量的炸鸡店、披萨饼店、烤肉店、炸鱼和薯条店，当然还有中餐店。一般来说炸鸡店、披萨饼店、土耳

其烤肉店都是印巴和中东人开的，中餐店也可能是越南人或者泰国人在经营。偶尔吃一些 Kebab，印度炒饭之类的异国食物,也不失为在单调的英国饮食中添加一抹色彩。

如若寻找外卖店，登陆 WWW.JUST-EAT.CO.UK 输入你的邮编，系统就会自动为你显示可以为你送货上门的快餐店，内容非常丰富，你可以在这里找到来自世界各地的食物。网上下订单过程非常简单，你可以在网上刷信用卡付款，也可以货到付现金，是十足方便和实用的网站。

■ 英国特色食品介绍

■ 炸鱼和薯条 (Fish & Chips)

这个我们肯定在英语课本里都学到过。作为英国的国菜，英国人对于它的热爱难以用语言形容。这种食物并不是简单的油炸，用来包裹鱼的面糊有着很大的学问，地道的英式炸鱼薯条，面糊是用啤酒调出来的，所以吃起来口感香脆又不会特别油腻。每一家都有自己做炸鱼薯条的秘方。作为炸鱼的好基友，薯条自然是必不可少的，这样经典的搭配，连垄断奥运期间场馆附近薯条专卖权的麦当劳，也不敢轻易拆散。对于英国人来说，炸鱼和薯条简直就像是左眼和右眼，哪个也不能舍弃。说到薯条，中文看起来似乎都一样，那么炸鱼薯条里的薯条，和麦当劳卖的薯条有什么区别呢？如果我们看英文，就会发现，炸鱼薯条里面的薯条叫做 Chips,而麦当劳卖的薯条叫做 French Fries,这样就比较好理解了，一种是英式的做法，一种是法式的做法，英式的比较粗而法式的比较细。如果是吃 french fries,一般会沾蕃茄酱,而 chips 就必须是 salt 和 vinegar 了。英国作为土豆的王国，确实名不虚传，超市里出售各种被命名的土豆，有些甚至是用国王的名字来命名的，像 King Edward Potato。英国的土豆也确实非常美味，淀粉质很高，适宜做薯条或者土豆泥，但不适宜做中式的炒土豆丝。总之，来到英国，一定要尝一下炸鱼和薯条，配上豆子酱，否则怎么算是来过英国呢。

■ Jacket Potato

简单地说就是特大号烤土豆（当然你也可以叫它烤特大号土豆），这也是英

国特色食物之一，有点类似于我们的烤红薯。一个特大号的土豆洗干净，整个连皮一起放进烤箱里烤，烤到“皮开肉绽”后，浇上各种酱或是肉末之类的，就可以食用了。不过一般来说，对于中国人的胃，这道菜是一个非常大的挑战，你可以考虑和朋友一起点一个 Jacket Potato 来分享。

■ 英式下午茶

英国可能是除中国之外，世界上最爱饮茶的国度之一，以至于其他欧洲国家的人都嘲笑英国人是“一天到晚喝茶的人”。英国人确实全天都在喝茶，而且每个时段喝的茶种类不同，早晨有早餐茶（Breakfast Tea），下午有下午茶（Afternoon Tea），晚上睡觉前有人也会喝一杯安神的茶，平时吃饭的时候也会有佐餐的茶。在英国寒冷的冬天，捧一杯热茶在手，实在是很美好的享受。英国人以喝红茶（Black Tea）为主，著名的有 Earl Gray, Lady Gray，台湾的正山小种（Lapsang souchong），印度的大吉岭（Darjeeling），锡兰红茶（Ceylon）等。随着外来人口增多，英国人也逐渐适应了绿茶、白茶、乌龙茶、花草茶等等，但是最爱的还是红茶。英国人喝红茶的时候，很喜欢放牛奶和白糖，刚开始你可能会不适应，慢慢地就会喜欢上这种饮茶方式，这主要也是因为英式的红茶味道比较重，水质又不好，所以必须加一些东西才不会让茶味道过于生涩。

由于英国人饭食简单，午饭一般都被省略掉，早晚饭间隔比较长，这期间找不到东西吃会很令人抓狂。维多利亚时代，贝德芙公爵夫人安娜女士就是其中之一，也因此产生了英式下午茶习俗。英式下午茶有 High Tea 和 Low Tea 之分，选用的茶以大吉岭为主，也可以是锡兰红茶等等。下午茶的主角其实是各种点心和小食。最正式的英式下午茶关键在于点心盘。这种三层点心盘第一层放一些迷你三明治，第二层是英式传统点心 Scone，第三层则是 Tart 和小块蛋糕。吃的时候从下到上依次而食，scone 则应该先抹果酱再抹奶油，吃一口抹一次。英国很多

酒店、公园和旅游景点都提供下午茶业务，一些需要预订，且每家对于着装的要求也不一样，去之前应该看清楚是否有着装要求，如果是要求正装而穿了日常的衣服，会被拒之门外。

■ 英式早餐 （English Breakfast）

英国人一天中最重要的一餐不是午餐，也不是晚餐，而恰恰是早餐。一顿丰盛的英式早餐包括烤番茄（番茄底划十字口，入烤箱）、炒蛋、香肠、培根、麦片（搭配牛奶或酸奶）、焗豆、蘑菇诸种菜点。主食的选择，吐司（搭配牛油与果酱）之外，可颂、丹麦卷等诸种欧陆特产亦可纳入。饮料以橙汁为代表。咖啡与茶亦有供应。典型的‘英式早餐茶’是多种红茶的混合茶，茶浓而提神。

■ Cottage Pie

一种铺着厚厚奶油土豆泥的肉末饼。

英国的水理论上符合欧盟饮用水标准，所以是可以直接饮用的，这也是为什么很多人到餐厅吃饭，会要免费的自来水（TAP WATER）的原因。但事实上，英国的水污染是很严重的，尤其是一些北方地区的老工业城市，由于长年生产重金属等，大量化工元素渗入地下水，所以英国人大多头发稀少，只因常年饮用和接触这样的水。在英国生活，如果想要喝凉水，建议买一个滤水壶。如果特别水土不服，可以考虑买大桶的矿泉水，价格非常便宜。

留学生活在英国，不同的学生有不同的住宿要求，和各种各样的因素需要考虑。

■ 租房要素

通常租房要考虑的有以下几个要素

■ 价格

大学宿舍的租金一般在同一城市里面属于中等偏高。在校外可找到比学校宿舍更便宜的住处。但如果在校外找的房子离学校太远，那么有可能要增加交通费用，或者是每天疲于奔波。

■ 位置

英国大学的学生宿舍大部分就坐落于校园中，或者在校园附近，步行就能到校园；即便宿舍远离校园，也会有班车或直达的公交。如果自己在校外租房，那么最好是就在校园附近，要么离地铁火车站很近，或者是在学校班车的中途停靠站附近，总之交通要方便。

■ 房间质量

质量不单指房间的大小和方向，还有其他一些很重要的附加内容。英国的房子大多结构老化，会衍生出不少问题，如漏水等等。无论是学生宿舍还是校外住房，常有价格一样大小迥异的状况，一定要实地考察后再做决定。

■ 入住时间

听上去这似乎不是什么重要的事情,但不考虑的话，可能会出大问题。英国大学在给新生发录取通知书时，都会同时寄出入住学校宿舍的申请表；留学生的申请都会被优先考虑，因此如果中国学生事先申请了学生宿舍,那么到达英国之日就能入住。如果打算在校外租房住，最好是请已在英国同一城市的朋友帮忙在学生本人抵英之前就租好。如果打算抵英之后再租房，一定要事先将旅馆定好。

■ 住宿种类

在收到录取通知书之后，我们建议尽早安排、确定住宿。以下是几种可供选择的住宿类型

■ 学生宿舍 Accommodation

在收到录取通知书后，学校就会将学校宿舍的有关信息和申请表寄来，并优先安排国际学生第一年的住宿。学校宿舍根据地区不同，费用约为每周 80 － 180 英镑不等，伦敦以及部分地区较贵。

英国大学的宿舍基本为公寓式的，有多间卧室，每室一人自带卫生间，公用厨房等设施，其方便之处在于水电煤气等都包括在内，并提供上网和内部电话，有些还会安排专人定期打扫公用地方。入住学校宿舍也有机会接触来自英国及世界各地的同龄人，是练习口语、结交朋友和了解异国文化的好机会。虽然一些较大型的学生宿舍带有食堂，但是更多的中国学生还是喜欢自己做饭。住学校宿舍可能会有一定缺陷，比如遇到喜欢听吵闹音乐或者喜欢在周末开通宵聚会的室友。遇到这种情况，可以适当地向同学提出意见或者向学校宿舍管理人员反映。

若打算更换宿舍，首先应当检查所签的合约。合约上可能签的是一学期，或是一年。你可以去找有关的负责人，向他解释你为什么要搬宿舍，及要搬到哪儿，看看他们怎么说。也许你可以取消合约，那么可能你就拿不回订金了。

■ 寄宿 Host family or Home stay

寄宿是指留学生租占房东家的一间卧室，是租房中比较贵的一种形式。有的房东会提供一日三餐，有的就只包早餐，还有不提供饮食的。租这种房子的好处是比较有家庭氛围，能更好地了解英国人的生活方式，同时也对英语的听说能力的提高大有裨益，对于不会或者不善做饭的留学生尤其合适。寄宿的缺点在于需要适应房东家的生活规律和习惯，不能随便带同学回家等。有时候提供饮食的房东不允许留学生自己做饭，所以在饮食上可能会有不适应。如果自己烧饭吃，需要考虑英国人不喜油烟的习惯。如果对寄宿家庭有特别要求，可以提前与学校联系商量，让其及早安排事宜。

■ 合租住房 Share flats &houses

合租是最常见的住宿方式，多数学生都会选择几人合租来节省开支。最难租房子的时候是八、九月，那时毕业生都涌入市区，因此被人戏称为英国的“找房节”。

在校学生可以和学校的 Accommodation Office 或者国际学生办公室联系，索要房源清单，其中会注明房子概况。同时学生还可以从学校的图书馆、布告栏、中国学联和当地报纸找到拟出租房屋的广告，也可以通过当地房屋中介寻找合适住房，但一般条件较为苛刻并收取一定中介费。

和房屋中介打交道的基本原则：在没有签字成交之前不要付任何费用。

寻找合租住房需要考虑的因素：

■ 双层玻璃（Double glazing）

英国冬天室外温度较低，双层玻璃保暖性能较好，而且有更好的隔音效果。

■ 供暖设备是用煤气还是用电

“预付插卡”用电的方式相对较贵。

■ 室内家具情况

尽量寻找基本家具配置齐全的房子，否则自己购买新家具会比较贵，且搬家时还需要处理家具。

■ 厨房内的电器

一般的房子厨房里都会提供炉子、烤箱、冰箱、微波炉等电器，有的甚至提供电水壶和烤面包机。

英国厨房的排烟扇一般都是为油烟较少的西餐设计的，所以炒菜时一定要关好隔烟门，否则灵敏的火灾报警系统很有可能引来救火员，那就会很尴尬了，情节严重还可能被罚款。

■ 洗衣机

如果没有，就需要去外面的洗衣房了。

■ 卫浴设施

如果有 4、5 个甚至更多的人同住，房屋内有两个厕所会比较方便。

■ 房东是否可靠可信

一般学校提供的房源名单中是与学校合作较久的房东，会相对可靠。

■ 押金问题

押金一般为 1－2 个月房租，在退租时是否可全额退还。

■ 住房环境问题

房屋附近的社区是否安全，是否有超市或者便利店，交通是否方便，离学校远近距离等。以伦敦为例，房子所在的

区域比房屋质量更为重要，越靠近市中心越贵。

租房时也要注意避免一些著名的脏乱差的区域，如 ELEPHANT & CASTLE，SEVEN SISTERS，NEW CROSS 和 NEW CROSS GATE 等。由于是多元文化的国际大都市，伦敦的外来移民非常多而且成分复杂，经过长期冲突和交流，已经形成了相对固定的自己的区域。对于中国人来说购物、娱乐是在市中心的唐人街，而居住很多人都愿意选择 CANADA WATER，这里东亚人和在 CANARY WHARF 上班的年轻白领居多，是相对比较安全和方便的区域。

- 水电、煤气、电话费、上网费、电视执照费等

  大多数房租不包括这些费用,要向房东了解如何分摊这些费用,费用的起算日等细节，及与合租的人商量如何合理分摊费用以及保持房屋卫生等问题。

- 家庭税（Council Tax）

  如果所有合租人都为学生，可免除。

- 暑期折扣（Summer Price）

  暑假几个月可能会有房价折扣。

- 签订协议

  在确定入住后，需要和房东或者中介签订一个协议,并要支付押金。按照英国法律规定，租房合同必须至少六个月。六个月内,如果退租,要提前一个月通知房东。协议中应当包括：租期开始的日期；房租价格；是否包含各种 bill 在内，如水、电、煤气、电话、网络等；租期到期日期；房客的租期是否固定；重新审查房租的日期；付款频率（周，月或年）；房东可提供的相关家具和服务，例如家电维修等；如果其中一方希望提前终止合同，所需要提前通知的时间周期。英国法律要求房东必须于 28 日内提供包含以上信息的协议，否则房东就会面临罚款。如果你在苏格兰，你可以直接到 Sheriff Court 终止这份租房合同。

一些私人房东为了省事可能不与你签订书面合同，这时除督促他 / 她及时提供每月收到房租的收条之外，一定要留心收好所有的收据，如银行转账的账单，有你名字的水、电、煤气等的账单以及你已付款的证明等等，这些在法律上都具有法律效益，一旦出现纠纷，可以拿来作为你住在这里的证据。

- 退房

  在搬离租房时，应移除私人物品和垃圾，并按照房东要求将房屋打扫干净（一般要求达到可直接再出租的卫生条件），将房间还原到自己看房时的状态，将应付的水电煤气等费用付清，以确保押金的退还，避免被扣除清洁费用。

在阅读广告和合同时的一些缩写

P/W	每周
P.P.	每人
N/S OR NS	不吸烟者
INCL	包括
UNFURN	不含家具
CH	中央暖气
ECH	电式中央暖气
K&B	厨房与卫生间
DG	双层窗户
P/M	每月
M/F	男 / 女
EXCL	除外
FUM	含家具
DEP. AND REF.	押金和推荐信
GCH	煤气中央暖气
W/M OR W/MACH	洗衣机
NR.BR	靠近铁路
O.N.O.	可以议价

英国常用的找房网站
WWW.GUMTREE.COM
WWW.FINDAPROPERTY.COM
WWW.ZOOPLA.CO.UK

■ 独自租房 Rent Flat & House

如果想要一个人租房子，或是和认识的朋友一起包一套房子，情况与合租类似，只是可能面临更多的手续问题。

■ 寻找房源

可以去一些网站或者路边的房屋中介查询，通常一些房屋租赁的热点区域，中介公司林立，你可以慢慢货比三家。出于吸引客户的考虑，中介往往打出非常诱人的广告，但当你去询问的时候，销售人员会告诉你已经没有了，然后借机向你推销更贵的房源。你一定要做好预算，咨询的时候不要一次性报出最高值，要有策略，不要担心自己的英语不好。如果发现心仪的房源，可以与中介预约实地看房。要注意，无论你打算看多少套房子，这个过程都是免费的，如果中介向你收取任何费用，都应立即终止与他的合作。

当最终确定了最满意的房子之后，通常情况下要交给中介 100 镑的押金，作为预订这所房子的证明。一定要求中介给你开具收据，用该公司的公文纸，合法中介都不会拒绝并会主动完

成这些手续。此后你应在签署合同前经常监督中介是否已经把这所房子出租的广告撤下来，因为很多房东会把同一所房子放在不同的中介公司,委托销售，因此一定要确定房子已经被你预订，不会再转手给别人。一般来说即使你改变主意，除非有非常合理的理由说明是中介的问题，这 100 镑的押金是不会退还给你的。作为工作酬劳，中介会收取一定比例的中介费，如有任何不满，中介费可以申诉退回。

■ 签订合同

由于在英国没有第三方（witness）在的合同是不生效的，所以中介就起到房东与房客之间的第三方的作用.通常签订第一份合同时房东不会出现，特别是有很多房源的房东。中介会代替房东与你签订第一份合同，并收取部分房租和押金。目前英国的房屋租赁市场对于学生租客要求非常苛刻，除要提供身份、学籍证明之外，还要求必须一次性缴清 6 个月的房租以及相当于 6-8 周房租的押金。这项条件几乎没有商量的余地，因此在决定租房前，一定要筹备好这笔钱。当中介确定一切真实可信之后，会约你签署合同，缴纳费用。检查合同的注意事项与合租房子相同，只是通常来说租一整套房子,房东代你交各种 bill 的可能性非常低，因此要看清包括什么不包括什么。在正式签字之前，你永远有时间改变主意，也可以提出任何问题，因此不要慌张,仔细阅读每一个条款,除通用的法律条文之外，很多条款都有商量的余地，一定要为自己争取最大的利益。记得索要房东的联系方式。

■ 领取钥匙

签署合同之后，中介会给你房子的钥匙,并对钥匙进行登记备案。拿到钥匙后应尽快确定是否是正确的钥匙，有否损坏等等。出现问题及时与中介取得联系。

■ 入住

负责任的中介可能会给你一些入住指南。如果房东本身也是公司性质,很快

就会给你发来入住手册，房屋情况检查报告，押金收取情况以及他们的银行账户和联系方式。你要仔细阅读房屋情况检查报告，看是否与你现在所看到的情况相符，如有任何疑问及时与房东取得联系，如无异议直接签字，保留复印件之后返还即可。之后要弄清楚这所房子的各种账单交付方式，如果你的合同里面写明房租内不含各种 bill，最重要的你要知道电和煤气的费用怎么交。一般煤气是由 British Gas 公司负责，是定期会有人上门查煤气表的，同时他们也代理电的业务。供电公司通常是 edf，他们会定期寄账单到你的地址，你只需去银行或邮局缴费即可。另一种形式是插卡式，相当于手机的 pay as you go，一个类似于 USB 一样的东西，找到你电表的插卡槽插进去，按旁边蓝色的方形按钮即可。这种卡的充值方式是，带着卡带着现金，到你周围的印巴店，或者门口挂着 epay 和 paypoint 标志的商店，告诉店员你要充多少钱，给他钱和卡就可以了。注意定期查询你的余额，如果不足及时充值。同时 British Gas 给这种卡的用户提供 5 镑钱的紧急余额（emergence credit），帮你度过难关。

无论是 BRITISH GAS 还是 EDF，收费标准都有高峰期（PEAK TIME）与非高峰期（OFF-PEAK TIME）之分，一般晚 11 点到早 7 点之间属于非高峰期，此时用电是高峰期价格的三分之一。家电中洗衣机、烤箱都是比较耗电的设备，可以考虑在非高峰期使用。此外英国房屋的暖气和热水都是独立的，可以自行控制全开还是定时，分电力和煤气两种，也是非常耗电的设备。

负责供水的公司，特别是伦敦通常是 THAMES WATER，此前他们曾推出过学生 180 镑包年服务，目前似乎已经终止。水费一般是一次性交清半年或一个季度，账单同样会寄到你的地址。

■ 家庭税（Council Tax）

在英国租房需要向你所在的地区缴纳家庭税（Council Tax），用于地区的公益事业建设，所以首先你要了解你是居住在哪一个地区。如果你是一个人住，而且是全日制的学生，每周上课至少 21 小时，那么你可以申请 100% 免税。如果你是和几个朋友一起租房，其中只有你一个是学生，那么可以得到 25% 的折扣。房屋税多少会因所在地区发达程度，房屋价值，窗户种类等很多因素而不同。如果你是从中介租

房，一般中介会直接把房屋已经由你租下的信息报告给地区政府，有关部门就会向你的地址寄一封有你名字的账单。这时你需要填写有关申请表，并到学校开具在读证明（Council Tax 专用，有固定的法律格式，学校国际学生办会帮忙办理），然后把这些复印留底，将原件寄到相应地址。通常情况下不需要看你的房屋合同，除非对你的地址产生怀疑。如果发生纠纷，而你又没有和房东签署合同，你有权利不提供证据。有关部门核实信息之后就会把已经免税的账单给你寄回来。不用交税的账单一定要复印存档，原件也要妥善保存，因为英国政府部门工作经常发生混论，会丢失申请人信息，如果你要上诉则需要这些原始证明。请一定看清账单上的名字，如果是之前房客没有交清的房屋税，你只需要向有关部门报告你不是责任人，你是何时入住的即可，否则他们会一直寄账单到你的地址。身份变更，住客变更，租期结束都应及时向有关部门报告备案，以免被追讨不必要的费用。

逃避房屋税在英国是最为严重的犯罪之一，涉及刑事，政府有权向你追缴罚款，没收财物，扣除工资，减少福利以至判刑监禁，因此不要尝试逃避房屋税。如果你的学生身份结束，但仍然需要留在英国，请尽快妥善处理。不过房屋税并不涉及你的个人信用度，不会影响你开设银行账户，签手机合同等。如果你不交税（可以一次性支付，也可以分期分款，银行定期转账），有关部门会持续向你记账单。通常三次警告之后会进入法律程序，你不需要出庭，但会面临更多的罚款以及至少 75 镑的法庭使用费。如果对你的房屋税有异议，可以找所在区的区议员申诉，一般各区都有固定的区议员接待时间。

■ 电视执照（TV License）

在英国，除了极少数的电视台，如 BBC 的一些台和一些购物频道可以免费观看外，其他的频道和节目，特别是体育节目，娱乐节目等，观看是需要有执照的，也就是是需要付费的。电视执照一年一般不超过 200 镑，当你搬入新地址，管理部门会自动将收费账单寄到你的地址，信上还会写明如果不购买执照私自看电视节目，被查到将会面临巨额罚款，而他们不日会派工作人员入户查访。设备范围包括电视机、电脑、智能手机和其他拥有网络功能和视频播放功能的电子设备，如 PSP 等。请注意，如果你发现你的房东已经给你提供了电视机，那么你要跟他核

实是否需要你自己来交这个执照费。如果你有买电视机的打算，那么一般超市里的电器柜台也会代为受理交付电视执照费的业务。如果你确实没有电视机，也根本不会看那些英国人所谓的热门节目,最多只是看一下重播的话，你收到那样的账单完全不用慌张，只需要到他们的网站，申报你根本没有电视节目信号接收设备即可。他们收到申请后几个工作日内会给你答复，已经备案，不会再寄账单给你。

■ 临时住宿

Temporary Accommodation

如果打算提前到校或到英国后再寻找长期住所，则需要事先联系临时住所。学生可以请学校的住宿办公室帮助预订，也可以联系当地的青年旅馆或酒店。

■ 青年旅馆（Youth Hostels）

提供短期住宿,租金较便宜。如果打算出去旅行，青年旅馆是个不错的选择。青年旅馆住宿费一般为 10 — 20 英镑（18 岁以上），伦敦则从 18 英镑起。此外，许多青年旅馆均为大房间，多人共住，注意保管好自己的财物。

如需获得详细资料，可以向青年旅馆协会（YOUTH HOSTEL ASSOCIATION）查询，网址为：WWW.YHA.ORG.UK

■ B&B（Bed & Breakfast）

对于学生来说是外出旅游或者临时住宿的最佳选择，费用约为 20 — 30 英镑，伦敦地区略贵。

各地 B&B 旅馆清单、联系方式及网上订房，请访问 WWW.VISITUS.CO.UK

英国的公共交通十分发达，对大部分人来说，自己驾车并不是必需的。在英国境内旅行可以有多种选择。飞机航班快捷但昂贵，长途汽车便宜但花时间太多，所以大多数人选择铁路。

■ 乘飞机旅行

英国伦敦的五个国际机场

■ 希斯罗机场 (Heathrow Airport)，机场代码 LHR，位于伦敦城西部，距离市中心 15 英里，是欧洲最大的机场。希斯罗特快列车 Heathrow Express 每 15 分钟从 Paddington 车站发车，15 分钟就可到。地铁可乘 Piccadilly Line，到市区要 50 分钟。此外还有机场 AIRBUS 到市区。牛津可乘长途车 The Oxford Express，70 分钟时间。

WWW.HEATHROWAIRPORT.COM

■ 盖特威克机场 Gatwick Airport，机场代码 LGW，在伦敦城南 28 英里，可乘从 Victoria 车站出发的 Gatwick Express 火车前往机场。此外连接 Gatwick 与 Heathrow 的汽车有 Speedlink，约 60 分钟，费用 17 英镑。http://www.gatwickairport.com/

■ 伦敦城市机场 (London City Airport)，机场代码 LCY，距离市中心 6 英里。在 Liverpool Street 车站有前往机场的公共汽车。

WWW.LONDONCITYAIRPORT.COM

■ 伦敦斯坦斯特机场 (London Stansted Airport)，机场代码 STN，在伦敦城东北 34 英里。在 Liverpool Street 火车站乘 Stansted Express 专线火车可前往机场；在 Victoria Coach Station 乘 Jetline 长途车可前往机场。

WWW.STANSTEDAIRPORT.COM

■ 伦敦卢顿 (London Luton Airport)，机场代码 LTN，位于伦敦城北部。是英国 Easyjet，Monarch 和 Britannia 航空公司的基地，有飞往英国主要城市及欧洲度假城市的航班。可在 King′s cross 火车站乘 Thameslink 火车前往机场，需要 30 分钟，费用 10 英镑；或

在 Victoria Coach Station 乘 Green Line 长途车前往机场。

WWW.LONDON-LUTON.CO.UK

■ 英国主要国际机场座落于：卡地夫 (Cardiff)、爱丁堡 (Edinburgh)、格拉斯哥 (Glasgow)、贝尔法斯特 (Belfast)、曼彻斯特 (Manchester)、伯明翰 (Birmingham) 和阿伯丁 (Aberdeen)。

以上所有英国机场彼此之间开有航班。随着廉价航空公司的兴起，和英国火车传统的高票价相比，英国境内的短途飞机航班票价有时甚至更低。但廉价航空公司通常使用较偏远的机场，飞有限的城市，航线较少。主要的廉价航空公司有 EASYJET, FLYBE 和 RYANAIR，通常可以直接在公司的网站上购买到价格便宜的机票，或季节性的打折机票。航班上不提供免费的酒水点心，如有需要也可以在机上购买。另外，乘客也不会被安排到固定的座位，要想坐个好座位就需要尽早到达登机口排队。

部分航空公司网站
WWW.EASYJET.COM
WWW.RYANAIR.COM
WWW.FLYBE.COM
WWW.STARTRAVEL.CO.UK

购买旅游套餐（机票及酒店），可参考
WWW.LASTMINUTE.COM
WWW.EBOOKER.COM
WWW.EXPEDIA.CO.UK

■ 铁路旅行

在英国，火车是最快捷、舒适的交通工具。英国的铁轨由 Rail Track 公司拥有，而铁路服务分给几十家公司，所以你住在英国的不同地方，坐的火车都不同，但他们有统一的运作规范，火车票也是全国统一样式。

如果你经常坐火车，就一定要买一张青年火车证 (YOUNG PERSON RAIL CARD)，有效期是一年。2011 年火车证的价格是 28 英镑，网上购买有折扣（WWW.16-25RAILCARD.CO.UK）。持有这张火车证，可以在购买车票时节省 1/3 的票价。

注：每年随着英国物价上涨，青年火车证会有 1 镑的涨幅。

工作日的早上 9 点之前坐火车都会比平时贵很多且不可用火车证。要是没有急事，尽量避免在工作日的 9 点前坐火车。

英国的火车票价都分单程 (Single) 和往返 (Return) 两种，往返又分为非高峰期（Off Peak）和任何时间（Anytime），当天往返（Day Return）等。而往返车票比单程车票只贵一点。所以除非知道自己不回来，买往返票是合适的选择。有些较长的旅行还有 5 日往返票和 20 日往返票可供选择。如果确定了行程，最好可以在出发两周前购买车票，这样通常可以享受不少的

折扣，并且买得越早价格越便宜。此外，四个人以上一起乘坐火车还可以购买团体票 (Group ticket)，这样四个人只需要付两人的票价。

如果你使用了 Young Person Card 的优惠价格订票，那么乘车时一定要随身携带这张卡，很有可能会被检查。如果被查冒用或伪造，将面临高额罚金和不良记录。如果确实只是忘带了，一定要和工作人员说明，并主动要求改日到火车站办公室提交证明。Off peak 时间段的火车票只能在非高峰期使用，如果车站是电子检票器，那么你的车票将不被接受。如果站台无人查票你侥幸上了车，却在车上被乘务员查到，也将面临高额罚款。

如果你是去其他城市旅游，在订火车票的时候可以考虑加一些钱，升级成为公交通用的车票，这样你在该城市就可以随意乘坐公共汽车了。这样可以大大节省开销，因为其他城市的公交车车票很可能比伦敦还要贵。

网上查询火车时间以及预订火车票网址
WWW.NATIONALRAIL.COM
WWW.NATIONALRAIL.CO.UK
WWW.THETRAINLINE.COM

■ 长途汽车

英国的公路网发达完善，长途汽车的覆盖面大大超过铁路系统，价格相对便宜很多，但舒适性较差。如果你要去的地方较偏僻又不是太赶时间，可以搭长途汽车。

National Express 是英国较大的长途汽车公司。近年兴起的廉价长途汽车公司 Mega Bus 只跑有限几个大城市之间的长途，但价格非常便宜，需要在其网站上订票才能上车。最近开通的 Mega Train 服务，类似于 Mega Bus，价格非常便宜，非常适合喜欢乘火车旅行的朋友，但通常需要提前很长时间预定。

网上查询长途汽车时间以及预订汽车票网址
UK.MEGABUS.COM
WWW.NATIONALEXPRESS.COM

■ 骑自行车

如果你打算在英国骑自行车，可能的话可以参加“熟悉在英骑车情况的课程”。这些课程有时由地方当局提供。他们将告诉你如何安全的骑自行车，因为在英国大部分城市没有自行车专用道。此外在英国骑自行车，你可能会被要求穿戴全套的防护用具，包括骑行服、头盔、照明灯等等。

这对于已有多年骑自行车经验的你来说似乎有些可笑，但请注意，千万不要存在侥幸心理，一旦被交警发现你的设备不符合规定，特别是在交通繁忙的地区，你可能会面临不同程度的处罚。

为迎接 2012 年伦敦奥运会，伦敦市政府推出了租赁自行车的服务。你可以在伦敦交通网 www.tfl.gov.uk 上查询各租赁网点以及相关政策。

■ 步行

英格兰、威尔士、苏格兰和北爱尔兰的各个景点和国家公园是步行赏景、健身的理想之地。你可以闲庭信步间尽览英国的优美风景 .

■ 伦敦地铁

伦敦地铁历史悠久，网络发达。但车况较差，而且经常出现晚点、延迟、撤销或员工罢工等现象。出行前一定要查询所需乘坐线路状况，如果出现部分路段关闭，自己的目的地是否在其中等等。

伦敦地铁线路分为地下铁（Underground）、城市有轨电车（Overground）和道克兰轻轨（DLR）。Underground 的车车门是自动开启的，overground 和 DLR 上下车时都需要手动按开门钮。伦敦地铁和公车一样，有高峰时段和非高峰时段，票价会有所不同。由于车厢十分狭小，因此在像上下班高峰期会非常拥挤，如果你不赶时间，可以尽量避免这些时段。伦敦市分为 1 到 6 区（zone 1-zone 6），这不仅是决定房租价格的因素，也是影响地铁车票价格的因素。一般地铁可达 1 到 4 区（zone 1-zone 4），伦敦城内火车则可以走得更远。

如果你是在伦敦长期居住，那么应该购买一张乘车卡（Oyster Card），是一张蓝色的塑料质地的卡，有时在一些重大节庆活动期间也会推出相关主题的纪念限量版，如女王的登基钻禧和威廉王子的大婚等等，很有收藏价值。Oyster Card 可以网上申请，开通账户后也可以网上充值，还可以直接到地铁站售票处领取免费表格，填写并办理相关手续即可。卡本身会收取 5 镑的押金，有些地方会要求你首次至少充值 10 镑。在你离开英国的时候可以将卡退回，押金会返还给你。Oyster Card 相当于一张打折卡，使用这张卡乘坐地铁或者公

车都要比单独买单程票便宜很多。

如果你购买了 YOUNG PERSON CARD，可以到地铁站售票处向工作人员申请将其与你的 OYSTER CARD 绑定，这样你每天在一定范围内无论乘坐多少次公车或地铁，最高花费额度不会超过 6 镑 30 便士（相当于一张 2 区范围内的当日有效乘车卡 DAY TRAVEL，价格随时会有变动，以官方网站为准）。

如果你是18岁以上成年全日制学生，可以到伦敦交通网（www.tfl.gov.uk）注册申请有相片的乘车卡(18+ Photo Card)，输入你的学校名称，如果在范围内，则可以申请，上传你的照片，学生卡号码，用银行卡网上缴费即可。交通部门会与你的学校核对你的信息，资料属实的话便会将你的卡寄到你的地址。除非你全部缴纳学费，一般这张卡不会涵盖你整个就学的阶段，你需要定期更新学籍信息。在临近过期前，交通部门会发电子邮件到你注册用的邮箱，提醒你更新（renew）你的信息。信息更新是免费的，如果你错过更新时间，就要重新申请，这是收费的。有了这张卡的好处就是，如果你购买周票（weekly pass）或者月票（monthly pass）甚至年票（annually pass），可以享受三分之一的折扣，如果只是简单的充值（top-up pay as you go）或是买当天有效的票（day travel）则没有优惠。如果使用这种卡，请记得一定要同时携带学生证，因为可能面临抽检，如果不能出示也会面临罚款和不良记录。

目前伦敦的地铁票分为单程进入一区（single to zone 1），一区往返（zone 1 return），一二区范围内日卡 / 周卡 / 月卡 / 年卡，一至四区范围内日卡 / 周卡 / 月卡 / 年卡，三四区范围内日卡 / 周卡 / 月卡 / 年卡等等，你可以根据自己的需要进行选择。通常月卡等于四个周卡的累加，而年卡等于十二个月卡的累加，并不是多买多优惠，所以除非知道自己会忘记充值，否则没必要一次性买长期。在地铁站买的票同样可以在公车上使用，反之则不可以。

Oyster Card 可以在国内任何地铁站，轻轨站，有轨电车站及很多路边印巴店充值。在地铁站你可以看到至少一个像取款机一样的机器，用卡接触上面圆形黄色部分，一段时间后就会出现充值界面，你可以查询余额及使用历史，买票，充值等等。充值可使用现金和银行卡，但一定要看清机器上的说明，有些只收现金，有些只接受银行卡，而有些则不设找零。一般这种机器

都不接受 50 镑的纸币和 10 便士以下的硬币。充值结束后记得再次接触黄色部分，直到出现提示说充值过程完成为止，否则充值无效。在印巴店则直接用现金，告诉店员要充多少即可，但这样充值的卡只能在公共汽车上使用，不能在地铁上使用。Oyster Card 单次可以透支，既如果你本次旅程余额不足，地铁站的自动检票机可能会同意你登出，但你必须在下次旅程前充值，余额为负值不能上车。如果登出不成功，可能有很多种原因，机器上会显示代码并提醒你找工作人员寻求帮助。

无论使用 OYSTER CARD 还是纸质车票，都不要超过乘坐范围，例如你购买的是在一到二区内通用的票，那你就不能坐到三区的车站再下车，自动检票机不会让你登出，而你也将面临处罚。

如果你是用 OYSTER CARD 购买日票、周票、月票或者年票，那么它的过期时间是截止日期的凌晨 4：00AM 以前。也就是说，你买了 DAY TRAVEL CARD，那么这张票的过期时间是第二天凌晨的 4:00AM 以前，而不是当天晚上的 12：00PM 以前，所以如果恰巧出门晚了也不要紧。

在乘坐地铁时经常会听到广播系统里说“MIND THE GAP BETWEEN TRAIN AND THE PLATFORM”。这是因为伦敦地铁由于建筑原因，很多地方会出现大的拐弯甚至上下坡，而站台当然是笔直的，所以一些地方会出现缝隙，有时确实会是非常大的缝隙，足可以掉进一个人。因此当听到这样的提示时，上下车一定要小心。

■ 伦敦公共汽车

一提到伦敦的公共汽车，大家都会一下子在脑海中回忆起小时候玩儿的那种红色的双层巴士。事实上伦敦到现在仍在使用这种公交车，她已和大本钟、塔桥、红色电话亭以及黑色出租车一道，成为了伦敦最具标志性的象征。在英国只有伦敦及附属的郊区使用这种公共汽车，因此当你在旅行中看到这种红色公车时，就表示你已经在伦敦的范围内了。

伦敦有多达 700 条以上的公交线路，系统十分发达和芜杂。除简单的数字排序外，一些伦敦公交车还有特殊代码，如 RV1 代表 River View，主要走沿泰晤士河的线路，沿途经过很多著名景点，是不错的观光选择。对于喜欢夜生活，或者需要早起赶去学校上课的同学来说，伦敦公交系统非常人性化，很多线路是 24 小时的，有些线路则有专门的夜班车 (Night Bus)。这些标志在公车站牌上会标注的非常明显，24 小时的线路会写着 24H，夜班车则写着 N。

24 小时公交的线路全天经过的路线是不变的，而有早晚班区别的线路，夜班很可能与早班不同，上车前请注意查看公交站牌。

Oyster Card 当然也可以在公车上使用。如果是普通的双层巴士，你要在前门上车，在靠近司机的的位置有一个和地铁里面用来充值的一样的黄色机器，只需要拿你的卡接触它即可，显示屏上会显示卡的种类，本次花费多少（目前公车单程直接买票 2 镑 35 便士，刷卡只要 1 镑 30 便士），余额多少。下车则从后门。如果是一些比较长的车型，类似于国内的那种大通道，则是在中门上车，前后门下车，这种就是要自觉刷卡，当然司机是会监控的，所以不要尝试逃票。另外一种是很小的单层公车，这种只有一个车门，前门上车前门下车，刷卡即可。

伦敦的公交有个特点，就是往返的车站有可能并不是正好在路两面，一些站反方向上车地点可能是在很远的地方，公交车站都会有附近各车站的位置，要注意看地图。如果你没有 OYSTER CARD，就需要买公车票。在什么地方买票取决于你乘坐的线路，一些线路是要在上车前自己在自动售票机上买票的，另一些可以上车后向司机购买，这些会在公交站牌上写得很清楚，一定要注意查看，否则一些认真的司机会请你下车，买票后等下一班。站台上的自动售票机只接受硬币，不设找零，买之前请准备好足够的零钱。

由于伦敦的公车上是没有售票员的，报站完全靠电子设备，因此如果是初来乍到不熟悉地理，一定要注意看电子屏幕。通常情况下会有语音报站，不过有时候也会出现设备故障。需要下车的时候，只要按扶手上的红色按钮提示司机就好，否则司机是不会停车的。如果需要上车也是一样，假如站台上只有你一个人，你一定要招手示意司机停车，否则除非正好也有人要在这一站下车，否则司机也是不会停车的。

伦敦的公交站牌很小，基本上除了比较大的车站之外，不会把全程的所有站名都写出来，但是却会很清楚地写出每一班车到该站的大致时间，你可以用这个来安排你的行程。

伦敦的夜班车虽然非常发达，但是都是每隔半小时才有一班，特别是在周末，从酒吧晚归的酒鬼很多，很容易挤不上车，要注意安排自己的行程。此外，如果是在其他的城市，乘坐公车下车时一定要和司机说谢谢，否则会被视为非常没有礼貌，在伦敦则无所谓。同样的，在其他城市在站台上等公车也一定要排很整齐的队，否则也是无礼的行为，在伦敦就不必顾忌，这也是为什么其他地方的英国人认为伦敦处在外星球。

■ 泰晤士快艇 Thames Clipper

泰晤士河是伦敦的生命线，沿途景点众多。如果想尝试别样的出行经历，可以考虑偶尔乘坐一次泰晤士快艇，线路从 Waterloo 到 Greenwich，穿越市中心，用时短，不堵车，但是费用较高，通用 Oyster Card。

伦敦公交实用网站：WWW.TFL.GOV.UK

伦敦政府开设的公交网站，在这里你可以充值，可以查询最新的交通信息，最重要的是，如果你不知道应该怎么坐车，可以在查询系统里输入你所在地和目的地的邮编，地名或者大致的街道名称，以及你大概准备出发的时间，系统就会自动为你设计出多条可行的线路，包括公车、地铁、火车、轻轨、渡轮甚至步行等等，同时会告诉你如果需要换乘要在什么地方，大概全程用时等等，非常方便和实用。

■ 自驾车

在英国驾车必须备有以下材料：驾照、保险、MOT: 即每年必须的年检、路税 (Road Tax): 可在邮局购买。

■ 驾照

持中国驾驶执照者，如果满足以下条件准备，可以在到达英国国境第一天起的 12 个月内驾驶小型机动车：

- 准备在英国就读时间不超过 12 个月
- 拥有中国的有效驾照或者国际驾照
- 在英国期间你的驾驶执照尚未过期

如果你将在英国学习超过 12 个月并打算在 12 个月后继续驾驶机动车，你应该在这 12 个月内申请英国的临时驾驶执照并通过考试。

■ 买车

买卖汽车最好的方法是找可靠的经销商 (Dealer)，当然其价格也比从私人处购买贵一些。如果你已经有车并想换车，在经销商那可以用 Part Exchange 的方式购买，即将车卖给经销商，然后同时购入他们的车。不过，如果要自行处理，不妨参看报纸的小广告，或同刊的 Exchange & Mart 一栏。另外，www.autotrader.co.uk 也是很受欢迎的一个买卖车辆的网站。买车之前应弄清楚车辆 MOT 何时到期以及是否拥有 Full Service History。有时车的售价虽低，如存在隐患，等车子过户之后，可能在将来要付不少的维修费用。另外，在电话联系好看车时，最好能同时约好具有机械与汽车维修常识的友人陪伴同行，以帮助察看并判断汽车性能，提供宝贵意见。

交易之前，最好在网上对车进行 HPI CHECK，以确保此车辆不是被盗车辆，无事故历史等。

英国境内有数以千计的大小博物馆，内容涉及方方面面，是学习和了解英国历史与风土人情的绝佳场所。很多博物馆都是免费的，但一些特展需要收费。各家博物馆都有自己的会员制度，如果对某一方面非常感兴趣，想要经常关注，可以考虑申请会员，缴纳年费，此后所有活动均免费。

■ 英国著名博物馆

■ 大英博物馆（The British Museum）

综合性博物馆，也是伦敦最著名的景点之一。馆里珍藏着大量昔日大英帝国从世界各地，以各种手段征集来的文物，其中以希腊、罗马和埃及的藏品价值最高。也藏有大量国宝级中国文物，如《女史箴图》的原件等等。据说目前展出的展品不及馆藏的一成。围绕大英博物馆有很多灵异故事，更为其增添了神秘色彩

■ 维多利亚与阿尔伯特博物馆（Victoria and Albert Museum）

以维多利亚女王及丈夫阿尔伯特命名的博物馆，以展出世界顶级设计师的作品闻名于世。据说拥有的印度文物世界最多。热爱设计和艺术品的同学不容错过。

前往方式：地铁 PICCADILLY LINE、CIRCLE & DISTRICT LINE SOUTH KENSINGTON 站下车，步行 5 分钟；公车 C1、414、14、74 路可到达 CROMWELL ROAD ENTRANCE
WWW.VAM.AC.UK

■ 英国国家美术馆 （The National Gallery）

位于市中心特拉法加广场（Trafalgar Square），梵高的《向日葵》，波提切利的《维纳斯与马尔斯》等世界级名画的真迹都在其中，学习美术以及想要了解欧洲艺术文化史的同学的首选。旁边是英国国家肖像画美术馆（National Portrait Gallery）。

前往方式：地铁 BAKERLOO LINE、NORTHEN LINE 到 CHAIRING CROSS 站下车。多条公交线路直达。

■ 泰特艺术馆 （Tate Britain 与 Tate Modern）

以展览现当代艺术家作品闻名。

■ 国家科学博物馆（Science Museum）

■ 格林威治海军博物馆（Greenwich Maritime Museum）展览英国海军历

史文物以及其他航海相关的展品。参观同时还可以去旁边的“茶船” Cutty Sark 观光。附近的皇家海军学院，皇后屋以及格林尼治天文台都是值得参观的地方。在天文台可以看到世界标准时间格林威治时间的分界线。

- 英国军事博物馆（National War Museum）军事爱好者的天堂。展览以英国战争史（也可以说是对外侵略史）为主线的博物馆，其中包括各种武器、作战设备、军事模型等，是研究英国武器装备和战争史的好去处。

■ 展览 Fair

- 画展 / 艺术品展

  除英国国家美术馆和国家肖像美术馆之外很多由私人或企业赞助的画廊也会不定期举办画展，艺术品展。这其中包括古典艺术、，现代艺术，先锋派艺术等等，值得学美术或对美术感兴趣的同学关注。

- 大学展

  每年春秋两季入学前期，都会有大型的大学展，跟国内非常类似。这是一个直接面对各知名大学招生负责人的大好机会。如果你有打算继续深造的话，可以考虑参加这样的展览。

- 伦敦书展

  每年四月在 Earl's Court 举行的图书版权交易展览，是接触知名畅销书，体验异国文化的好机会。

- 宠物展

  如果是喜欢动物，或是有打算在英国购买宠物的同学，可以关注由英国犬类协会和英国猫类协会不定期举办的宠物猫狗展览。

■ 自由市场

英国维多利亚风格的市场非常有特色。作为以港口和贸易为支柱的城市，伦敦遍布大小市场，一些市场以卖单一产品出名，另一些则是综合性的，吃喝玩乐应有尽有，最主要的是可以淘到很多具有英国特色的小东西。

- Borough Market: 非常著名的维多利亚式集市，以出售各类美食著称。
- Portobello 古董市场: 世界上最著名，恐怕也是最大的古董街。位于伦敦西

南部的诺丁山，就是电影《诺丁山》故事发生的地方。平时只有店铺和坐商经营，大型的露天古董市场则在每周六开放一天。

- Covent Garden：以拥有大量街头艺人而闻名，是英国典型的集市风格。拥有各种店铺、咖啡厅、餐馆，周末会有小型的世界美食节。很多著名的老店铺都在这一带。
- Camden Town：综合性市场，以朋克、嬉皮士风格著称。可以淘到很多很有创意的小东西。
- Antique Market：不定期在不同地点开放的露天古董市场。说是古董，其实通常以卖 vintage 风格的东西为主，一般不超过五十年的历史，不过比较有英国特色，值得收藏。
- Car Boot：一种营销形式。就是人们定期看着自家的小货车，聚在一起，把要卖的东西放在汽车后备箱。到了指定地点，打开后备箱，就可以开始交易了。非常自由的交易方式，虽然都是卖旧货，如果淘到风格独特的东西，也是一次不错的经历。

■ 音乐会与戏剧

英国是艺术的王国，伦敦是戏剧的殿堂。在伦敦大小剧院鳞次栉比，数量恐怕接近于商店。这里常年上演各大经典剧目，如各种莎翁剧、雨中曲、悲惨世界、绿野仙踪、热铁皮屋顶上的猫、战马等等。如果想要体验纯正的英国上流社会文化，不如去看一次戏剧。普通的演出没有太多的着装要求，但应尽量穿正装，不要穿 T-shirt、牛仔裤和凉鞋。伦敦剧院的票通常较贵，所以看戏是上流社会的享受，因此也非常注重礼仪。如果能够赶上学生专场，价钱上会有不少的折扣。也可以到一些订票网站，如 www.lastminute.com 去淘的票。

英国最有名的音乐厅恐怕就是皇家阿尔伯特音乐厅（Royal Albert Hall）。这里的门槛非常高，非世界顶级歌唱家或演奏家，不能进入这座音乐圣殿，因此完全不用担心演出质量的问题。

■ 电影

- Odeon 英国最大的连锁电影院，环境优雅，设备先进。购买它的会员卡，在

消费时可以积分用来换取电影票或者饮料、爆米花等。

- Cineworld 也是英国比较大的连锁电影院。有时会推出低价的包月票，如果正好赶上像暑期档，这样大片云集的时期就很划算。
- VUE 英国大型电影院连锁集团

另外很多电影的首发仪式（PREMIUM）都会在市中心唐人街所在的 LEICESTER SQUARE 进行，是近距离接触明星的好机会。参加活动需要预定位置。

■ 酒吧

酒吧文化是英国的特色文化，特别是在足球比赛季，人们都会聚集在酒吧，一边喝酒聊天，一边观看比赛。英国的酒吧分为 Bar 和 Pub，档次不同对于着装的要求也不同，进门之前应注意观察门口的着装要求。英国学生特别喜欢去酒吧，如果想要尽快融入英国社会，结交英国朋友，可以在周末去趟酒吧。但要注意适度饮酒，并且不轻易和陌生人搭讪，不喝陌生人递来的饮料，如果是女生最好结伴而行。如果你不善饮酒又不得已要社交，英国的酒吧也提供非酒精类饮品。

■ 旅游

英国境内游

英国境内旅游资源丰富，特别是各种文化古迹应有尽有。你可以查询英国国家文化协会 National Trust 的网站，会找到大量的有关信息。

英国著名的旅游景点与城市诸如伦敦塔、塔桥、西敏寺广场、大本钟、巨石阵、牛津、剑桥、苏格兰高地、舍伍德森林、惠特比、利物浦等等。各校的中国学联都会定期组织出游，价格便宜，省去你寻找交通工具和住宿场所的烦恼。旅游中介机构也会推出品类繁多的英国境内游。自己租车自驾游也是不错的选择。

- 名胜古迹：巨石阵、塔桥、大本钟、西敏寺大教堂、惠特比大教堂
- 皇家宫殿：温莎城堡、汉普顿城堡、肯辛顿城堡、伦敦塔、皇家植物园
- 文化名人：莎士比亚故居、莎士比亚环球剧院、达尔文故居、邱吉尔庄园、勃朗特姐妹故居、舍伍德森林、利物浦披头士纪念馆、贝克街 221 号 B 福尔摩斯纪念馆
- 其他人文景观：特蕾莎夫人蜡像馆、伦

敦眼、沙德塔、伦敦动物园

- 历史名城: 剑桥、牛津、巴斯、埃克塞特
- 自然风光: 苏格兰高地、约克郡、Peak District、Crown-wall 海岸、Guernsey 岛、怀特岛
- 大型主题公园: Acton Town

境外旅游

英国是前往欧洲其他国家的理想之地，既方便又便宜。你可以乘坐飞机、渡轮或通过海底隧道的火车前往欧洲大陆。学生能获得多种折价优惠票，本地学生会可以提供有关学生特价票的情况。例如，一个很受欢迎的环游欧洲方式是一张铁路通用卡。持有该卡，你就可以按固定票价一个月之内旅行二十四个国家。英吉利海底隧道使你可以乘火车前往巴黎和布鲁塞尔。

欧洲申根签证（EUROPEAN SCHENGEN VISA），源于 1985 年 6 月 41 日在卢森堡申根城签署的一份国际公约。随着欧盟国家一体化进程的发展，申根协议国也不断增加。目前申根协议国的范围，覆盖了西欧、中欧、北欧和南欧等 25 个国家（德国、法国、荷兰、比利时、卢森堡、意大利、奥地利、希腊、西班牙、葡萄牙、丹麦、瑞典、挪威、芬兰、冰岛、瑞士等）。持申根签证可以在欧洲任意申根国家短暂停留。最长可停留期限为 90 天。

从英国签欧洲大陆其他国家还是比较容易的，可以直接去各个国家驻英国大使馆的网页上查询，上面有最新最权威的资料与信息，照着要求做就不会出现问题。各个国家对申根签证的要求和手续有一些细微的差别，但大同小异。主要有以下材料: 申请表格、护照、照片、有效期 3 个月以上的英国签证、银行存款证明、旅行计划、往返机票或车票、旅馆预订确认信或亲友邀请信（亲友在当地警察局领取表格，填写完成后盖章寄给你）、保险、签证费。

- 去一国旅游: 只需前往该国使馆申请 'single entry'，滞留周期取决于旅游行程或邀请信。
- 去多国旅游: 需前往第一入境国使馆申请 'multi-entry'，滞留周期取决于旅游行程（至少 3 国以上）或邀请信。

购物

英国是购物的天堂，虽然听起来购物是女生的专利，但在英国你可以找到适合任何年龄层，任何性别，任何爱好所需要的东西。

大型购物广场 (Shopping Mall)

- **Selfridge**

  号称可以买到世界上任何的东西，据说如果你问店员是否有卖大象，店员不仅不会惊讶，反而会很淡定地问是要亚洲象还是非洲象。虽然没有那么夸张，但是大量世界名包、化妆品、手表、男女装等都像摆地摊一样出现在你眼前确是事实。是英国最知名，也曾经是最大的百货公司。

- **Harrods**

  出名是因为戴安娜王妃的缘故。店内也是国际知名品牌林立，装 潢也很有特色，有一侧的楼梯被称为“埃及阶梯”，是因为画满了埃及风格的壁画。这里是英国人用来显示身份的地方。

- **Bicester Village**

  经常有遊客光顾的扫货宝地。位于伦敦郊外的 Oxfordshire，可以坐火车，也可以乘坐直达专车。以卖打折的大牌设计师作品出名，往往价格非常诱人。如果想要好好逛一圈，至少需要一天的时间。

购物街

- 牛津街 (Oxford Street) 伦敦市中心最繁华的 High Street，拥有几乎所有知名品牌的门店,也有很多大众化的店铺。除服装、首饰、化妆品外，这里还有 F1 专卖店，苹果专卖店，国家地理专卖店等等。总之，来到牛津街，你可以找到关于衣食住行的一切。非常临近唐人街，可以在周末学习之余，抽出一天的时间，邀三五好友一起去购物，顺便到唐人街改善伙食。
- 摄政街 (Regent Street) 与牛津街毗邻，通常在这一区域购物，往 往分不清身在何处。
- 邦德街(Bond Street)去往 Selfridges 的路上，还有很多其他的商城。

综合性连锁商店

- Debenhams 分布广泛，价格中档，货品质量基本尽如人意。
- Marks&Spencer 既是超市、餐厅也是综合性的商城，属于英国大众阶层中比较高档的购物地点。价格较贵但同样物品质量较好。

- Primark 分布广泛，价格相对较低，自然商品质量也就是差强人意，可以买到一些名牌设计的山寨货。

玩具店

- 哈姆莱斯玩具店（Hamleys）世界上最大的玩具店，位于牛津街，也是英国最老的玩具店，已有接近 130 年的历史。进入店内仿佛置身于童话世界中，店员都十分和蔼可亲。在这里你会忘记年龄，忘却烦恼。

模型店

- Model Zone（模型地带）是一家专营模型及电动玩具的连锁店，出售各种车、船、飞机、火车模型及制作工具和遥控玩具。

电子产品

- CURRYS 经营各种小件家电，以电脑、电视机、平板电脑为主。
- Maplin 经营各种电器零配件，小型存储设备，U 盘、移动硬盘和电子维修工具等。
- PCworld 经营各类电脑及相关类的周边产品和耗材。

音像制品

- HMV 出售各种 DVD、VCD，是英国最大的音像制品连锁店。
- GAME 出售各种全新和折旧 PC、PSP 系列、Xbox360、Wii 等的游戏光 盘、点卡、附件以及游戏机本身。可以将用旧的或是过时的游戏光盘和游戏机卖到这里，如果需要的话，可以折成现金购买其他产品。也接受热门游戏，如：刺客信条、使命召唤、寂静岭等，和最新款游戏机的预定。

药品及保健品店

- Boots 开放柜台上经营各种非处方药、保健品、护肤品、化妆品、香水等等，并且拥有自己的药剂师专柜，可以在这里购买处方药。比较大的分店也卖三明治、速食水果以及饮料等。
- Holland&Barrett 专营各种营养品和保健品，如果想买维他命或是各种健康食品，可以来这里。

化妆品及护肤品

- Lush 英国自己的护肤品品牌。经营各种纯手工制作的纯天然化妆品、洗漱用品和护肤品等。产品外形可爱，店员和蔼可亲，而且每家店铺都香气扑鼻，让你决对不会错过她。
- The Body Shop 一款国人比较熟知的英国护肤品品牌。分布广泛，几乎各大商场、购物街均有门店。

■ 邮政系统

英国的邮政系统非常发达且完善，几乎所有的文件、银行账单、支票，甚至信用卡、护照都是通过邮局来邮寄的。

在英国，递送邮件有四种方式

- 一等邮件 (1st class mail)

  一等邮件的标准重量为 100 克以内。在英国国内递送的邮件，费用为 46 便士，第二天到达收件人手中。
- 二等邮件 (2nd class mail)

  标准重量以内（100 克）的二等邮件费用为 36 便士，通常是在 3 天左右到达收件人手中。
- 挂号信 (Recorded Delivery)

  适用于寄送重要文件，发件人可以根据提供的查询号码到邮局或者 Royal Mail 的网站查询邮件投递情况，费用为 77 便士起。
- 特快专递 (Special Delivery)

  适用于寄送重要文件，可保证第二天送达。通常在确保 9AM 之前到达的 ,15.25 英镑起；确保在第二天到达的 ,5.45 英镑起。如出现邮件丢失，可以索赔最多 2500 英镑。

通常发往国外的信件和包裹需要到邮局亲自办理，主要为航空邮件（AIR MAIL），其费用从 68 便士起。另外为了保险起见，航空邮件可在另外付费后升级为航空挂号信与加急挂号信，费用分别从 4.96 英镑与 5.98 英镑起，根据不同的区域和邮件的重量费用不同。详细信息请参考： WWW.ROYALMAIL.COM

如果想要寄送比较大件的包裹，ROYAL MAIL 因为收费贵，速度慢，并不是最好的选择。你可以选择 PARCELFORCE，DHL，DPD, UPS 这些专门的快递公司。 PARCELFORCE 是从 ROYAL MAIL 中分出来的，专门从事包裹投递业务的公司，其他则都是独立的企业。这其中 DHL,UPS 由于是其他国家的公司，所以收费比较昂贵，但是运送速度较快，保险系数高。服务最为周到的是 DPD，会通知你非常详细的送达时间。PARCELFORCE 与 ROYAL MAIL 一样，每一个地区的投递时间都是相对固定的，摸清楚规律可以帮助你更好地安排时间，以免错过包裹。

如果错过了你的包裹也不需要担心，邮局和所有的快递公司都会给你留下一张卡片，告诉你当日几时他们曾经尝试往你的地址投递包裹没有成功，他们会在什么时间自动再送一次，或是让你上网预约再次投递的时间。再次投递（Redelivery）的时限根据包裹种类有所不同。

Royal Mail 普通包裹会要求你等待至少 48 小时,签收包裹是 24 小时,special delivery 则在 7 天后自动退回给寄件人。

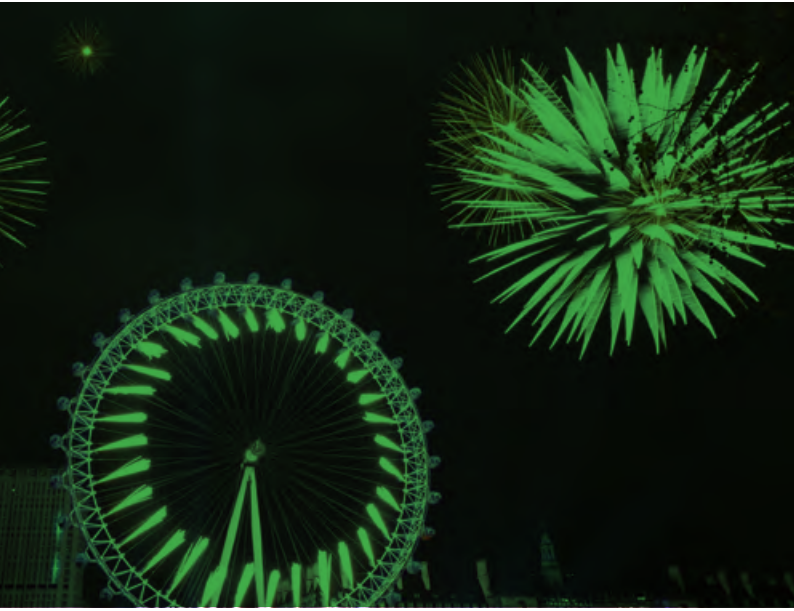
他们会给你留一张红色的“sorry, you were out card”，上面有你的姓名，地址，投递时间，包裹种类（大件、小件、急件、挂号件、包裹等等），包裹查询号码（如果是需要签收的包裹），未能妥投原因（太大信箱放不下，没有签收人无法签字等等），你可以要求再次投递的时间以及邮递员的工号。拿到这张卡后，你可以登陆 Royal Mail 的网站，选择重寄业务，按照卡上所写填好有关信息，然后选择择日重投同一地址，重投其他地址，自取或者留在附近邮局。你只要选择你方便的服务种类，重投需要填写重投日期，如果是 special delivery 则不能投递其他地址。

留在附近邮局需要额外收费，但是非常便宜。你提交了这些信息之后，系统会发给你一封确认电子邮件，邮局也会在你选择的日期再次投递你的包裹。

如果你想自取，则要考量存放站（DEPORT）离你住地的远近，是否方便到达等。ROYAL MAIL 要求所有自取的人都必须带上“SORRY YOU WERE OUT CARD”，否则即便你有全部身份证明，他们也不会为你办理的。

邮票、信封、信纸、包包裹需要的牛皮纸、泡泡塑料布（BUBBLE WRAP）都可以从邮局、超市、报刊亭、自动售票机或其它商店购买。如果对于邮寄的东西有特殊要求，还可以选择购买不可折叠信封，光盘专用信封，小件物品专用信封等等，但是邮局工作人员可能会因此而对所寄物品收取额外的保险费。另外，哈利波特的姨夫说过，周日是一星期中最好的一天，因为邮局不工作。所以邮局开门的时间：周一至周五：9.00AM-5.30PM；周六：9.00AM-12.30PM。只有非常少的部分邮局周日也会短时间营业。

WWW.ROYALMAIL.COM



首先恭喜你完成了在英国的学业！相信经过你的努力，你一定取得了自己满意的成绩。实际上，在英国独立生活，这本身就是一种宝贵的财富。你一定觉得自己变得比从前更自立，更善与人交往，更有决断力，这是你留英之旅最好的纪念。

■ 毕业典礼

英国大学的毕业典礼通常都不是在毕业的当年进行，而是在转年的一二月份，因此你的签证通常会给出你这段富裕的时间。你也可以在中间这段空档期出去旅游，或找公司实习等等。

在学期结束的时候，你的学校会发信询问你是否要参加毕业典礼。如果参加，则会发给除了你之外，外加两到三个嘉宾的门票。如果想要更多的门票，可能需要收费。同时你也可以开始预定毕业照等服务。这张照片价格不菲，但毕竟很有纪念意义，所以你可以酌情考虑。

典礼之前一两天，学校会通知你到指定地点领取学位服。学位服拿到手之后，你可以考虑提前拍照留念，因为学位服只租给你一天不到的时间，到时候热门景点人满为患，你就很难拍出效果满意的照片。

毕业典礼当天会是非常忙碌的一天，不过什么都掩盖不过兴奋的心情。你需要提早起来化妆，整理衣服，做好充分的准备。典礼一般分为两部分，前一部分是很严肃的固定程序，是由学校组织的。之后各个院系还会有自己的小型庆祝互动，这时候你也可以考虑换成有民族特色的着装。晚上大家肯定会去酒吧、餐厅狂欢，辛苦了一整年，需要偶尔放纵一下。

这之后就是大家各奔西东。因为签证的原因，又远隔千山万水，你可能此生再也不会回到英国，再也见不到你现在的老师和同学了。这时候记得互留联系方式，送一些小的纪念品。

■ 留学归国人员证明

办理《留学回国人员证明》有关说明：

《留学回国人员证明》是留学生在国内证明留学身份、联系工作、创办企业、落转户口、申请国内各类基金等必备的材料。

来英留学人员应首先在我驻英使馆教育处（或驻曼城总领馆教育组）办理报到和注册登记手续（http://srs.moe.edu.cn）。在完成学业回国时，依我驻英使馆教育处（或驻曼城总领馆教育组）的规定，提供材料，申请开具《留学回国人员证明》。

《留学回国人员证明》发放对象
凡持有效 STUDENT 签证在中国教育部网站上公布的英国全日制高等院校攻读本科（含本科）以上学位的中国留英学生、持 ACADEMIC VISITOR 签证的访问学者和持 WORK PERMIT 签证的在英国高等院校、科研院所做博士后的研究人员，并且在英国居住 6 个月以上，抵英后已在留学人员报到登记系统进行报到登记的留学人员。

对非上述人员，驻英使馆教育处将按照国家有关规定不予以开具《留学回国人员证明》。

《留学回国人员证明》表的第一联由留学回国人员妥善保存，第二联由留学回国人员带回国内向海关申报购买国产免税

小汽车，第三联由我驻英使馆教育处（或驻曼城总领馆教育组）存查。

申请办理《留学回国人员证明》时，请将以下申请材料寄给各自的负责老师（请在信封左下角注明“申办留学回国人员证明”字样）。邮寄前请留学人员认真核对报到登记表中各项信息，有关材料请使用 A4 纸，并按以下顺序整理好。材料不齐全者请勿邮寄，以避免因无法办理而造成材料遗失。申请材料将不被退还。

■ 攻读学位者

- 带序列号的报到登记表打印件，并在打印出的登记表空白处粘贴 2 寸照片一张（使用您的注册账号登录报到登记系统后，可以打印报到登记表）。
- 护照身份页、在学期间英国有效签证页复印件。
- 就读学校出具的证明信原件（需要说明从何时至何时在何校何专业注册攻读何种学位，已经在何时毕业并获得何种学位，签发证明信人员的联系电话、传真和邮件地址）。
- 同意大使馆到你原就读院校核实情况的授权信。
- 毕业证书复印件。
- 学习成绩单复印件（研究型硕士或博士生没有考试成绩的，可以不提供，但需提供学校出具的相关说明信原件）。
- 回国机票复印件，或电子机票确认件，或学业结束后回国时护照入境盖章页复印件。
- 贴足英国邮资并写清楚回邮地址的中号（A4 纸的一半）回邮信封。请正确、详细地写好回邮地址及邮编，并要保证 3 个月内回邮地址有效。如寄到英国地址，请贴 FIRST CLASS 邮票；邮寄到中国，至少应贴 1.50 英镑英国邮票（2011 年的邮资标准）。若使用大号信封，寄到英国地址，请贴 FIRST CLASS LARGE 邮票；邮寄到中国，至少应贴 1.50 英镑英国邮票（2011 年的邮资标准）。

有关材料请使用 A4 纸，并按以上顺序整理好。邮寄前请留学人员认真核对报到登记表中各项信息。

材料不齐全者请勿邮寄！以避免因无法办理而造成材料遗失。

■ 访问进修、博士后者及其他

- 带序列号的报到登记表打印件，并在打印出的登记表空白处粘贴 2 寸照片一张（使用您的注册账号登录报到登记系统后，可以打印报到登记表）。
- 护照身份页、在学期间英国有效签证页复印件。
- 进修或科研工作单位出具的进修或科研工作证明信原件（需注明从何时至何时在何单位做何科研工作；签发证明信人员的联系电话、传真和邮件地址）。
- 回国机票复印件，或电子机票确认件，或学业结束后回国时护照入境盖章页复印件。
- 贴足英国邮资并写清楚回邮地址的中号（A4 纸的一半）回邮信封。请正确、详细地写好回邮地址及邮编，并要保证 3 个月内回邮地址有效。如寄到英国地址，请贴 FIRST CLASS 邮票；邮寄到中国，至少应贴 1.50 英镑英国邮票（2011 年的邮资标准）；若使用大号信封，寄到英国地址，请贴 FIRST CLASS LARGE 邮票；邮寄到中国，至少应贴 1.50 英镑英国邮票（2011 年的邮资标准）。

有关材料请使用 A4 纸，并按以上顺序整理好。邮寄前请留学人员认真核对报到登记表中各项信息。

材料不齐全者请勿邮寄！以避免因无法办理而造成材料遗失。

负责老师在收到以上材料后，一般情况下将在 20 个工作日内对材料进行审核，《留学回国人员证明》的审核办理结果会在报到登记系统里显示，请申请者在邮寄材料后经常登录报到登记系统进行跟踪查询。

审核通过者的信息将被锁定，不能再进行修改。

其它相关问题请阅读教育处网站有关如何办理《留学回国人员证明》的常见问题解答
HTTP://SRS.MOE.EDU.CN

与其它欧洲国家相比， 英国治安相对良好。但是留学生初来乍到，还是容易成为犯罪袭击目标，所以生命和财产安全尤为重要。

安全问题可分为两类，居家安全和户外安全。根据驻英使馆中国公民领事协助在英须知，以下问题请多加注意：

■ 注意防盗、防骗、防诈、防抢、防 打

- 在住处不要给陌生人开门
- 出门时尽量不要随身携带贵重物品或大量现金，也不要在居住地存放大量现金
- 不要在私车的明处摆放贵重物品，如车胎被扎，修车时务必要先锁好车门
- 不要将文件、钱包、护照等重要物品放在易被利器划开的塑料袋中
- 不要在黑暗处招呼出租车
- 避免夜间单独出行，尽量避免穿越无人的街道
- 不要轻易让陌生人搭乘您的车
- 不要和陌生人一起行走
- 在公共场合要表现平静，不要大声说话，避免突出自己
- 不要在公共场所参与他人的争吵
- 避免与酗酒的人发生争执
- 不要在街上乱捡东西，以防被敲诈
- 不要在黑市上换汇
- 如警察检查您的护照等证件，应先请他出示证件，记下他的警牌号、警车号
- 交罚款时不要当街交给警察，而要凭罚款单交到银行等指定地点
- 交友要慎重，要有自我保护意识，请勿轻易透露个人家庭情况、财产情况、人际关系等

如发生被抢、被盗、被骗或被打事件，应立即向当地警方报案，并要求其出具报警证明，以便日后办理保险理赔、证件补发等手续。将护照、银行卡和支票号码进行备份，以便在遗失后可以及时、准确地挂失、报案。

■ 交通出行

- 驾车必须遵守交通规则，请勿夜间长途驾车、酒后驾车。疲劳驾车。
- 当穿越马路时，要特别小心，因为英国的机动车都是靠左行驶的。要切记，穿越主要路口，需留意地面上“注意左边和注意右边”的提示。有些主要路口有人行横道指示灯控制按钮，过马路时按此装置可出现提示，示意过往车辆停车等候。
- 特别提醒各位同学，近年来在英留学生已发生多起交通事故，酿成了不可挽回的悲剧，希望引起各位同学的重视。

■ 租房

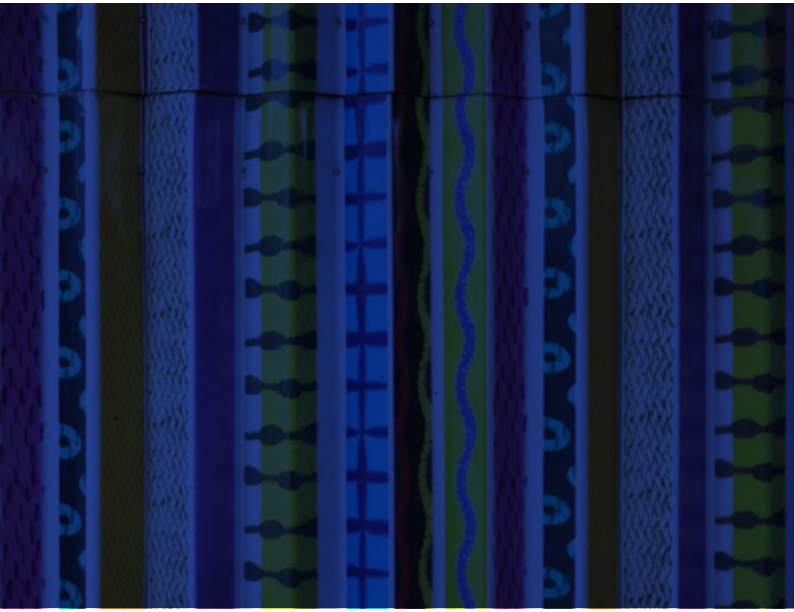
最新个案：一中介公司强行拉一所大学新近抵英的中国留学生集体看房，之后，在未签署任何协议的情况下，中介公司擅自记录同学们的银行信息，迫使他们签署租房合同，但结果所租房屋与之前考察的住房完全不符，造成法律纠纷和直接经济损失。

特别提醒来英中国留学生，谨防不法机构或个人借租房之机非法行骗。

请同学们在租房前，仔细了解英国当地出租和租住房屋的相关法律规定，查询大学推荐的租房信息等，也可通过各校中国学生、学者联谊会，了解当地租房情况，务必要通过合法渠道租房；签署住房合同一定要慎重，并注意保护好个人银行信息等。如不慎受骗，请及时向当地警方和所在大学报案，寻求帮助，并向驻英使馆、所在大学中国学联等机构通报情况。

■ 其他

- 平日留意当地报纸、电视等媒体信息，了解当地政治、经济、社会形势，与邻为善，入乡随俗，尽快适应当地生活，融入当地社会。
- 您的合法权益受到侵害时，应循正当途径解决，不要采取贿赂等不合法方式，以免问题复杂化。
- 照顾好自己的身体。注意在外饮食健康。
- 通过电话或电子邮件等与家人或朋友保持正常联络，以免亲友担忧。
- 在发生冲突或紧急事件的时候，及时寻求帮助。学校国际办公室会为国际学生提供一些帮助。
- 英国报警电话： 999 或 120
- 中国驻英使馆的领事保护热线
  - 0207 299 4049（值班电话）
  - 0207 631 1430
    （工作时间咨询电话）
  - 0755 143 6721
    （非工作时间紧急领事协助）



来英国留学，签证始终是一个不能绕开的话题，从在中国成功获得英国签证得以登陆英国留学，到在英国转学，升学，家长来访，甚至毕业就业，和英国当地人结为伴侣都需要重新获得新的有效的签证来合法居留在英国。

根据英国边境管理局（UK Border Agency）2012 年 9 月的最新移民管理条例，整理汇总了以下留学生朋友会遇到的签证方面的政策。

目前英国政府对于临时移民，其中就包括了在英的留学生，实施的计分制签证管理制度，分为 5 个级别。

■ 第一级 高价值的移民

Tier 1 High-value Migrants

其中包括企业家，投资移民，杰出人才,以及目前已经关闭的毕业生工作签以及高技术移民签证等细分类别。

■ 第二级 技术工作者

Tier 2 Skilled Workers

其中包括一般工作签证，公司内部调动，运动员及神职人员等。

■ 第三级 低技能工作者

Tier 3 Low Skilled Workers

目前暂不实施。

■ 第四级 学生

Tier 4 Student

分一般学生签证和儿童学生签证。

■ 第五级 青年流动计划及临时工作者

Tier 5 Youth mobility & Temporary Workers

其中第一级，第二级以及达到一定条件的第四级签证的持有人可以为配偶或是未成年子女申请陪伴签证（POINT-BASED DEPENDENT）共同在英国生活。

除了计分制签证外，对于和英国居民或是其他欧盟国家公民组织家庭的人士，需要通过申请英国居民的配偶签证（Spouse Visa）或是欧盟公民家庭成员居留证（EEA Family Member Residence Card）。

以上长期签证之外，其他像是家长来访，短期语言或培训类课程等都属于访问性质（Visitor）的签证。

■ 学生类签证

首先介绍一下留学生最主要遇到的就是学生类签证，主要包括上面提到的计分制下第四级签证或是短期课程的学生访问签证。

■ 第四级学生签证 Tier 4 Student

学生签证从 2009 年 3 月 31 日起改为积分制，对学校要求也严格了。2012 年 4 月起招生院校必须是获得“高信誉度的担保机构”(Highly Trusted Sponsor)，并在 2012 年年底前得到法定教育监察机构的认证。学生签证包括两大类：成年学生（18 岁和以上）和未成年学生（4 – 17 岁）。满分为 40 分，其中学校提供录取担保证书（CAS）30 分，足够的资金证明占 10 分。

对资金担保的数额，移民法确立了明确的标准，不再根据学校的建议费用来计算。伦敦地区采取 1 年学费加 9000 英镑的生活费，非伦敦地区为 1 年学费加 7200 英镑的生活费。如果超过 1 年的学习计划，担保金最低标准为具备 1 年的学费及 1 年生活费。对担保金的存放时间要求，在申请之前，这些资金必须在银行账户上存放至少 28 天。只承认现金存款，而国债、股票、基金、分红保险等投资类存款将不被认可。

学生要是在签证有效期间，中途换学校，需要重新申请签证。如在同校转换就读课程，则要向 UKBA 报告。

对于前往英国学习 NQF6 或以上（即本科或以上）课程的学生，其英语必须达到欧洲语言教学评估共同纲领(CEFR) B2（相当于雅思听说读写每门不低于 5.5）水平。

如果学生将在英国学习 NQF3-5 的课程，包括衔接课程，申请人必须通过强制性安全英语语言测试证明其英语达到 B1（相当于雅思听说读写每门不低于 4.0）水平。该要求同样适用于预科学位课程，学位课程之前的预备课程，以及在第四级下课程水平达到 B2 的英语语言课程。

以下学生仍然不需要提供安全英语语言测试成绩：包括来自广泛使用英语的国家；或者在广泛使用英语的国家获得等同于英国学位的学术资格证书；或者正在英国学习的青少年学生。

政府担保的学生必须通过安全英语语言测试，而且在英国学习 B2 以上水平的英语课程。

英国入境移民官有权拒绝无法用英语交流的学生入境英国。

在英国大学和公立教育学院学习的学生，可继续在课余时间打工。其中就读本科及以上课程的，课余时间允许每周工作 20 小时，就读本科以下课程每周 10 小时。禁止其他类别学生打工，并限制非大学学生的实习资格。

自 2012 年 4 月起，年满 18 岁申请本科以下课程的，只能获得累计不超过 3 年的签证时间。申请本科及以上课程（包括硕士）只能获得累计不超过 5 年的签证时间。就读博士课程以及建筑，医药，牙科，法律，兽医药学以及音乐方面的专业性质的课程不受此限制，但是完成一个博士课程的申请人只能获得累计不超过 8 年的学生签证时间。

■ 工作定居类

对于即将毕业的留学生朋友，更多的会考虑毕业后的去向，在此介绍一下留学生可以考虑转换的签证类型。

■ 第一级 Tier 1 杰出人才（Exceptional Talent）

此类签证是政府为了吸引在科学和艺术领域在世界上享有盛誉的杰出领袖人才在英国工作而设置的。如果获得 Royal Society, Arts Council England, British Academy, Royal Academy of Engineering 其中一间机构的认可并获得确认证明，就可以获得 75 分进而获得此签证。今年此签证的名额是 1000 个。

只有持有 Tier 2 （General）一般工作签证和 Tier 5 短期国家学者科研交换签证的持有者可以在英国境内申请转换此类签证，其他的任何情况都需要回到原籍国家提出申请。首次签证长度为 3 年零 4 个月，续签长度为 2 年，合法住满 5 年可以申请英国的永久居留。

■ 企业家移民（Entrepreneur）

此类签证针对有一定资本并愿意在英国创业的人士所准备。首次签证申请的条件是名下有不少于 20 万英镑供申请人全数支配，并可转移至英国的资金；申请人个人拥有不低于欧洲语言教学评估共同纲领（CEFR）C1 的英语水平（相当于雅思单项不低于 7.0，获得被认可的英语教学并相当于英国本科或以上学位的可免除英文

测试)，并持有一定金额的个人生活保障金（申请前 3 个月内，如在英国申请为不低于 900 镑，如在海外申请为不低于 3100 英镑），就可以成功获得 95 分，进而获得签证。

如果申请人能够通过金种子或同类的创业大赛获得英国承认的风投或天使基金的投资，投资额下降到 5 万英镑。另外，自 2012 年 4 月开始，对于已经在英国毕业获得 Tier 1 PSW 的同学，如果能在此期间成功创造有价值，高技能的企业，在准备 5 万镑后续投资资金的条件下也可以申请获得此类签证。

获得此类签证之后，申请人需要在半年内在英国设立企业（如果申请时没有创业的话），或是投资加入一家已有企业。在获得签证后的 3 年内为自己的企业投入累计 20 万镑（如果申请是基于 5 万镑的话则只需 5 万镑）；为英国本地居民（包括英国公民，英国永居持有者，欧盟公民）创造 2 个全职就业岗位满 1 年；并且企业继续运作的话，可以获得 2 年的续签，在合法居住满 5 年后可申请英国的永久居留。

持有此类签证只能为自己的企业工作，而不能作为其他企业的员工。特别提示广大同学，英国还有一种叫做自雇的工作经营形式是符合此类签证的。自雇大部分是针对合同工，或是转包等方式的商业形式，自雇人和用工单位没有法律上的雇佣关系而只是劳务服务关系。

最新政策下，如果申请人 3 年内企业累计盈利 500 万英镑，或是为本地居民创造出 10 个全职就业岗位满一年，则可以在 3 年到期时直接申请英国的永久居留。最新政策下，此签证的移民监时限为任意 12 个月内离境时间不超过 180 天。

此类签证可以是由 2 个申请人组队申请，2 个申请人须拥有同样的权限支配投资资金。此类签证持有人可以于日后在英国境内申请转换 Tier 2 工作签证。

由于在英国的毕业生自动满足语言方面的要求，并且 20 万英镑的投资准备金也不需要在获得签证前投入英国，在 TIER 1 PSW 取消的当下，此签证成为很多毕业生的过度签证，受到广大中国留学生的欢迎。

■ 投资移民（Investor）

此类签证旨在吸引财富人群来英国定居。申请人需要持有 100 万英镑的现金资金或是以个人超过 200 万英镑的净资

产担保向英国银行申请 100 万英镑的现金贷款来获得所需的 75 分，进而获得签证。此类签证没有任何语言，或是生活保障方面的额外要求。英国投资移民可以自由选择主申请人，夫妻间资产可以共享，子女也可接受父母的资产馈赠。如果申请人的投资资金已持有超过 3 个月，甚至不需要提供资金来源，比其他移民国家的要求要低很多。

获得签证后的 3 个月内，申请人需要登陆英国并将 100 万英镑中的 75 万镑投资在英国的国债，英国运营公司的股票或公司债券上。剩余的 25 万镑可用来购置房产。在获得签证的 3 年内保证投资金额不缩水的情况下，可获得额外的 2 年签证，在合法定居满 5 年后，可以申请英国的永久居留。

最新政策下，如果申请人投资额达到 500 万英镑，可以在 3 年到期时直接申请英国的永久居留，如果申请人的投资额达到 1000 万英镑，则可以在 2 年后申请英国的永久居留。最新政策下，此签证的移民监时限为任意 12 个月内离境时间不超过 180 天。

■ 毕业生企业家

（Graduate Entrepreneur）

此签证是在 Tier 1 PSW 毕业工作签证取消后设立的，为一部分毕业后有好的创业项目的毕业生提供创业机会的签证。申请此签证需要留学生在英国高校期间的创业项目获得其高校的认可证明。今年全英国所有高校共同平分 1000 个名额。

此签证为期 1 年，1 年内如果项目还能继续获得高校的认可证明，可以申请延期 1 年。在持此签证期间，如果项目能够正式商业运作，并获得 5 万英镑的投资资金，可以申请转换为 Tier 1 Entrepreneur 企业家移民签证。

■ 第二级 Tier 2

Tier2（general）签证是对以前的工作签证的一种新转换，就是新 Tier2 出台以后，原来的工作许可就被取代，也是记点积分制。需要有雇主，且雇主有雇佣外国人的资格（Sponsorship License），雇主还必须证明其不能从本地招聘到所需要的技术性雇员，而且此职位空缺已经在英国做过招聘广告，才能为申请人办法担保证书

（Certificate of Sponsorship, CoS）。对于某些已被承认存在技术空缺的职业，不需雇主再做英国招聘。此类签证最多给 3 年，可以续签，积累 5 年也可以申请永居，国内的人也可以申请。对申请人的学历、专业、职业、工作经验、资产尤其是英语能力方面分别进行了评分规定。申请者须通过 UK Border Agency 网站上提供的评分系统来对自己的各项条件进行对照打分，达到最低分数标准者，方可申请英国签证。而在英语能力方面，申请者必须通过指定考试方可申请签证。如申请者的英语未能达到要求，不能通过指定的考试，则即使总分能够达到最低标准也仍不能申请签证。

自 2011 年 4 月 6 日起一年内从境外申请 Tier 2（General）签证配额为 20,700 个。境内申请不受配额限制。要求 Tier 2（General）签证申请人的英语水平达到欧洲共同语言参考标准（CEFR）B2 级。岗位的年工资必须达到行业最低标准并且不能低于 2 万英镑。自 2012 年 6 月后 Tier 2（General）签证被进一步收紧。目前，如果不是被认可的短缺工种或是创意产业类别的个别工作岗位，只有达到 NQF Level 6 技能标准的岗位才能由雇主向申请人发放担保证书。并且在 2011 年 4 月 6 日后申请获得 Tier 2（General）签证的人士，最长累计不能获得超过 6 年的签证，满 6 年后需离开英国生活 1 年后方可重新申请。同时满 5 年申请永居的条件被定位年工资不能低于 3 万 5 千英镑。就是说如果不能在 6 年内成功申请到永居将被迫离境。

■ 计分制陪伴签证（PBS Dependent）

以上计分制下的签证，除了 Tier 4 Student 外，都可以携带配偶及未成年子女来英定居。申请人需要证明和住申请人的关系以及足够的生活保障金就可以申请。如果申请人在英国持有非主申请人的陪伴签证的话，需要回到原籍国家进行申请。（新生儿不在此列）

Tier 4 学生签证的持有人必须在英国高校就读硕士及以上等级课程才能为配偶子女申请陪伴签证。公派留学生不在此列。

■ 配偶签证（Spouse visa）

凡是与英国永久居留人士或英国公

民结婚或者同居 2 年以上，年龄在 21 岁以上的人（与英国军队人的结婚或者准备结婚可以放宽到 18 岁）都可以申请配偶签证。如果要在英国境内申请配偶签证，申请人需持有非短期访问性质的有效签证（未婚夫 / 妻签证除外）。同时申请人夫妇双方的合法家庭收入要达到年收入 £18,600。如果还有非英籍未成年子女，首个孩子收入需增加 £3800，之后每个孩子增加 £2400。不足的部分，需要存够半年以上的存款来弥补，所需数额的简单计算公式为 16000+ 收入不足部分 X2.5.。签证申请人的英语水平达到欧洲共同语言参考标准（CEFR）A1 级。

申请人会获得 2 年半的签证，之后需要同样满足首次申请的条件来获得第二个 2 年半的签证。在合法居住满 5 年的情况下，满足同样的条件，唯一是存款不需要乘系数 2.5。

■ 访问签证（Visitor Visa）

以短期访问为目的可以申请访问签证。包括父母亲戚朋友来英国探访，商业访问，学术访问，短期课程的学生访问签证等。申请人需要在境外提出申请。目前中国的签证申请都要在线提出申请。申请人需证明来英国访问的目的，有足够的资金保证旅行期间的花费，会在访问结束后如期回到自己的国家。

特别提醒，最新政策下，非英国公民或永居人士的直系亲属都不能申请探亲签证。

■ 上诉（Appeal）

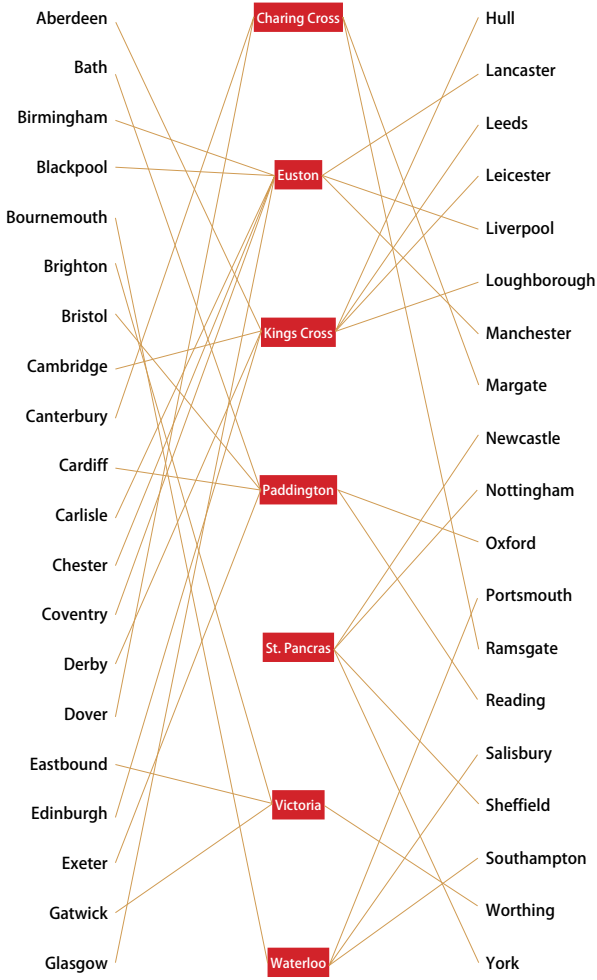
如果签证被拒，在满足一定的条件下，是会被给予向英国移民法庭提出上诉的权利，上诉权利会有时间限制，申请人应尽快咨询英国的律师或者移民法律机构，商量对策。

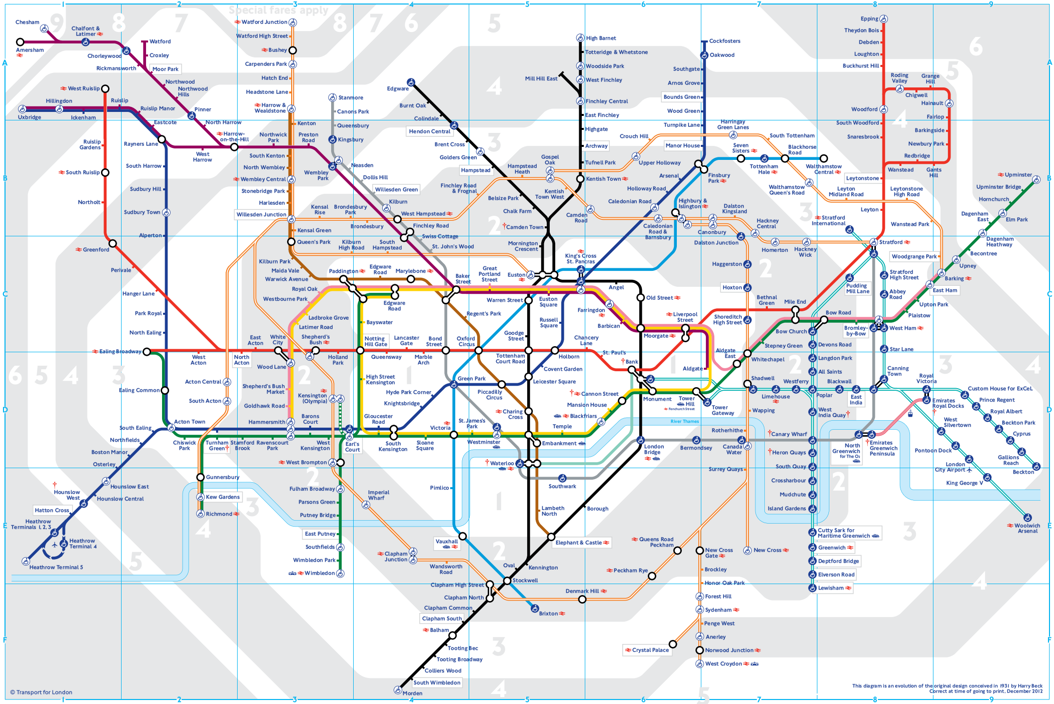
关于能提供移民咨询服务的机构的名录，可以到移民委员专属办公室的网站上查询：WWW.OISC.GOV.UK；这些机构是经过政府审核的，专精与移民法律咨询的机构，有法律保障。

英国的事务所律师机构名录可以在律师协会网站上查询：WWW.LAWSOCIETY.ORG.UK 因为英国事务所律师允许处理所有非出庭法律事物，然而律师个人往往无法兼顾所有法律领域，一般都只专注在某些法律领域，建议一定要确保将要咨询的事务所律师是专精移民法的。

感谢英国思佳移民事务所协助法律部分编辑

BRICK LANE
ব্রিক লেন E1
LONDON ENGLAND
CHINA 伦敦华埠
TOWN W1
BAR RULE
RULE #1 BARTENDER IS
ALWAYS RIGHT
RULE #2 IF BARTENDER IS
WRONG, SEE RULE
AUTHENTIC
FOR HIRE
-AVAILABLE ALL HOURS-


Aberdeen
Bath
Birmingham
Blackpool
Bournemouth
Brighton
Bristol
Cambridge
Canterbury
Cardiff
Carlisle
Chester
Coventry
Derby
Dover
Eastbound
Edinburgh
Exeter
Gatwick
Glasgow
Charing Cross
Euston
Kings Cross
Paddington
St. Pancras
Victoria
Waterloo
Hull
Lancaster
Leeds
Leicester
Liverpool
Loughborough
Manchester
Margate
Newcastle
Nottingham
Oxford
Portsmouth
Ramsgate
Reading
Salisbury
Sheffield
Southampton
Worthing
York



© Transport for London

This diagram is an evolution of the original design conceived in 1931 by Harry Beck
Correct at time of going to print, December 2012

Enfield
Barnet
Harrow
Haringey
Waltham Forest
Redbridge
Havering
Hillingdon
Brent
Camden
Islington
Hackney
Barking & Dagenham
Tower Hamlets
Newham
Ealing
3
4
2
1
Southwark
Greenwich
Hounslow
Lambeth
Bexley
Wandsworth
Richmond upon Thames
Lewisham
Kingston upon Thames
Merton
Croydon
Bromley
Sutton
Inner London boroughs
Outer London boroughs
1 Hammersmith & Fulham
2 Kensington & Chelsea
3 City of Westminster
4 City of London

■ 英国主要网络及移动通讯公司

BT: www.bt.com

AOL: www.aol.co.uk

Tiscali: www.tiscali.co.uk

Talktalk: www.talktalk.co.uk

Virgin: www.virginmedia.com

O2: www.o2.co.uk/broadband

■ 英国主要银行

Barclays Bank, Bank of Scotland, Royal Bank of Scotland, HSBC, National Westminster (Nat West), Lloyds TSB Bank, Isle of Man Bank, Northern Bank, National Irish Bank, Bank of Ireland, Abbey National, 和 Halifax

■ 公众电话号码

■ 紧急服务: 999

用于报警、火警和急救。告诉接线员你在哪里、电话号码及你需要何种服务。英国警方规定在犯罪正在发生, 可疑人员近在咫尺, 或有人员严重受伤或遭到恐吓, 处于危险状态时才可拨打 999。

为应对非紧急情况, 英国警方近期开通了新的报警号码 101。当犯罪已经发生, 并非危急情况, 或你想要报告手机、财务被盗, 房屋财产受损, 花园被入闯入, 小型交通事故或你范围内的可以潜在威胁因素等不需要紧急出警的情况, 可以拨打 101。

■ 接线生: 100

可以用于拨打英国境内的对方付费电话, 或在对方有人接听时才开始计费。

■ 国际长途接线生: 155

可以拨打对方付费的国际长途, 或在对方有人接听时才开始计费。但某些国家没有这种服务。

■ UK 国内查号: 192 (BT 电话亭里免费)

■ 国际查号: 153

■ 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: 020 8759 4321

■ 伦敦出租车 (24 小时预定热线): 020 7272 0272

关于出租车, 英国分为 TAXI 和 CAB 两种。TAXI 在马路上随时可以招手停车。CAB 则需要打电话到相应的公司预订。建议在确定居住地址后, 查询英国警察局相关网站, 通过手机短信, 发送你的邮编到指定号码, 你就会收到来自警察局的你所在区域, 拥有执照的注册出租车公司联系方式。这些公司虽然收费较贵, 但绝对安全。

■ 地铁查询电话 : 020 7222 1234

■ 国家铁路: 0345 48 49 50

■ Gatwick 机场查询: 01293 535353

■ 欧洲之星查询电话 : 0990 300 003

日期	英国节假日
1 月 1 日	元旦 [公共假日]New Year's Day
3 月 1 日	圣大卫节（威尔士守护神，圣大卫纪念日 St. David's Day）
3 月 17 日	圣帕特里克节（爱尔兰守护神纪念日 St. Patrick's Day）
3 月 29 日复活节前 1 个星期五	耶稣受难日 [公共假日] Good Friday
3 月 31 日	复活节 Easter Holiday
4 月 1 日	复活节星期一 （Easter Monday）
4 月 23 日	圣乔治节（英格兰守护神，圣乔治纪念日 St. George's Day）
5 月 6 日五月份第一个星期一	五月初银行假日 [公共假日]Early May Bank Holiday
5 月 27 日五月份最后一个星期一	春季银行假日 [公共假日]Spring Bank Holiday
7 月 12 日	奥兰治日 [北爱尔兰公共假日]Battle of the Boyne
8 月 5 日八月份第一个星期一	夏季银行假日 [苏格兰公共假日]Summer Bank Holiday
8 月 26 日八月份最后一个星期一	夏季银行假日（Summer Bank Holiday）
10 月 31 日	万圣节 Halloween
11 月 30 日	圣安德鲁节（苏格兰守护神，St. Andrew's Day）
12 月 25 日	圣诞节 [公共假日]Christmas
12 月 26 日	节礼日 [公共假日]Boxing Day

■ 与很多国人想象的不同，圣诞节这一天英国基本上会是一片死寂，没有任何公共交通，除少数印巴人开的快餐店外，几乎所有的商场和餐馆都会歇业。因此最好在之前做好准备，购买一到两天需要的日用品，并且尽量避免在那一天出门。

■ Comic Relief

俗称 Red Nose Day, 红鼻子小丑节。源自于喜剧演员的节日。英国是一个热爱慈善事业的国家，人们想尽一切办法支持慈善事业,以证明自己是一个有爱心的人.最早的红鼻子节是两个喜剧演员的“疯狂”决定，他们向人们宣称，只要捐钱，他们可以做任何形式的表演。此后，人们为了纪念这个大胆的创意，将这个节日保留了下来。现在到了每年三月的第二或者第三个周五,人们就会带起小丑的红鼻子,来参与这个节日，表示对慈善事业的支持。

■ Remembrance Day

又叫 Poppy Day, 罂粟花日。这可不是庆祝毒品种植的节日，而是用来纪念第一次世界大战以来，为保卫英国而牺牲或伤残的士兵的日子。最初，国王乔治五世钦定 1919 年 11 月 7 日为首个纪念日。之后每年的 11 月 11 日 11 时，全英国甚至整个英联邦地区都要集体默哀两分钟。之所以选用 poppy 罂粟花作为象征，是出自著名的《弗兰德斯战场》叙事诗。弗兰德斯战场是第一次世界大战中英军伤亡最为惨烈的地方，而红色的罂粟花成片开放，仿佛血流满地，让人们永远记住战争的伤痛，捍卫和平。虽然历史上英国军人与中国的关系不提也罢，但是入乡随俗，你也可以考虑在进入 11 月后，佩戴罂粟花的纪念章。那段时期英国大街小巷到处都有销售，所得全部捐给军人福利院。

■ Shrove Tuesday

赦免日，也就是人们常说的 Pancake Day，煎饼日。这是一个与宗教结合的非常紧密的节日。与 Easter 相邻,很像伊斯兰教的斋月，具体日期要根据那一段时间月亮运行轨迹而定,可以是 2 月 3 日到 3 月 9 日之间任何的一个星期二。只在讲英语的国家流行，之所以叫 pancake day,是因为紧接着要进入斋戒，所以在这之前要吃一些营养丰富的食物,而人们通常选择 pancake。现在这个节日则成为了与 pancake 有关的各种娱乐活动。

■ Firework Day

烟火节，也就是 Bonfire Night 或者 Guy Fawkes Day。简单说就是为了纪

念作为新教徒的英国人通过点燃篝火，成功阻止了天主教徒的逆袭。不过现在已经演变成了单纯的燃放烟火的节日。在每年的 11 月 5 日或前后，此前各大超市都会有出售烟花的柜台，当然规模与国内过年放炮不可同日而语。

■ The Queen（King）'s Official Birthday

换言之就是国家为女王或是国王规定的生日。因为英国并没有统一的国庆日，女王（国王）的这个生日在很多场合下就相当于国庆日。英国人也是很喜欢搞面子工程的，他们认为如果女王（国王）的生日如果是在英国阴森寒冷又多雨的秋冬季节，似乎不利于世界仰慕大英帝国的威严，所以就规定了六月第一或第二个（很少情况下也可能是第三个）星期六为君主的法定生日，因为这段时间通常天气晴朗，气候宜人。这一天最有名的活动就是女王的阅兵仪式。

THE SUNDAY TIMES

Times 2012 英国大学排名

Rankings of Universities in the UK 2012

Rank	Name	Student Satisfaction	Research Quality	Entry Standards	Student Staff Ratio	Completion	Good Honours	Graduate Prospects	Score
1	University of Oxford	86	4	536	10.8	97.9	91.2	85	1,000
2	University of Cambridge	84	4.1	559	11.7	98.7	88.3	85.5	968
3	London School of Economics and Political Science (LSE)	74	3.6	513	11.8	95.7	79	84.1	870
4	Imperial College London	77	3	519	10.9	91.2	76.2	86.7	835
5	University College London	78	3	477	9.7	94.9	83.2	81.1	819
6	Durham University	81	2.8	487	15.3	96.7	79.4	80.4	815
6	University of St Andrews	83	2.6	485	13.3	93.8	86.7	76.3	815
8	The University of Warwick	80	2.7	480	14.1	95.5	80.7	72.5	779
9	Lancaster University	81	2.7	407	13.8	93.8	73.6	71.8	766
10	University of Exeter	83	2.6	439	19	96.5	82.8	70.3	762

Rank	Name	Student Satisfaction	Research Quality	Entry Standards	Student Staff Ratio	Completion	Good Honours	Graduate Prospects	Score
11	The University of York	82	2.7	437	14.9	95.4	75.6	68.2	759
12	University of Bath	80	2.2	459	16.1	96.4	76.6	77.9	745
13	University of Bristol	77	2.8	467	13.5	96	80.8	77.7	740
14	University of Sussex	81	2.4	380	16.1	91.7	82.7	69.3	731
15	The University of Edinburgh	76	3	442	14.4	92.5	81.3	72.4	725
16	The University of Nottingham	79	2.2	428	14.2	94.5	73	77.9	717
17	University of Sheffield	81	2.5	426	14.9	94	73.1	73.6	715
17	University of Leicester	84	1.9	399	14.7	92.7	66.8	71.5	715
19	University of Southampton	79	2.1	427	13.6	93	75.3	68.3	714
20	Loughborough University	85	2.3	390	17.1	89.2	69.6	69.2	710
21	The University of Buckingham	88	n/a	273	8.9	90.8	43.6	87.5	708
22	University of Glasgow	83	2.3	408	14.5	86.8	73.7	72.1	705
23	The School of Oriental and African Studies, University of London (SOAS)	74	2	423	11.1	86.8	75	68.7	703
24	King's College London	77	2.2	447	12	93.7	75.3	82.6	700
25	Newcastle University	80	2	410	15.3	94.2	75.5	75.4	695
26	University of Birmingham	79	2.2	421	15.4	93.9	72.9	71.8	693
27	University of East Anglia	83	2	386	14.9	90.2	69.6	66.1	686
28	Royal Holloway, University of London	77	2.6	381	15.7	92.3	68.8	63.1	665
29	University of Surrey	77	1.9	388	19	91.6	66	76.4	663
30	University of Leeds	78	2.1	408	14.9	92.1	76.7	65.8	660
31	University of Liverpool	77	1.9	401	13.2	90.8	71.5	70.3	658
32	The University of Manchester	73	2.6	422	15.4	93.6	70.6	70.4	652

Rank	Name	Student Satisfaction	Research Quality	Entry Standards	Student Staff Ratio	Completion	Good Honours	Graduate Prospects	Score
33	University of Reading	79	2.1	370	15.5	91	67.3	66.3	649
34	University of Strathclyde	78	1.6	394	18	83.3	76.2	73	640
35	Cardiff University	78	1.9	406	15	93	68.5	73.6	638
36	Aston University	77	1.3	370	17.1	91.7	66	74.8	630
37	Queen Mary, University of London	78	2.1	387	13.6	89.4	64.4	71.7	628
38	Queen's University, Belfast	77	1.8	362	14.8	85.1	71.8	69.4	619
39	University of Kent	79	1.6	329	14.4	88.6	61.9	60.7	613
40	University of Dundee	81	1.5	353	14.3	81.9	68.5	68.9	610
41	University of Essex	78	2.1	307	15.6	86.7	59.3	58.6	607
42	University of Aberdeen	81	1.9	332	15.8	80.6	67.4	69.4	606
43	Aberystwyth University	84	1.9	298	18.1	86.3	58.5	55.1	604
44	Heriot-Watt University	76	1.7	335	19.1	85.4	68	68.8	594
45	Keele University	80	1.2	310	14.5	90.2	61.6	67.5	589
46	University of Stirling	79	1.3	305	19.3	86.6	63.6	66.2	576
47	City University London	73	1.4	361	17.6	88.1	64.5	70.6	571
48	Oxford Brookes University	79	0.6	314	18.1	88.5	67.1	62	557
49	Swansea University	77	1.5	314	16.5	89.4	57.7	60.3	555
50	Goldsmiths College, University of London	74	2.3	327	17.6	82.8	66.5	53.8	549
51	Brunel University	73	1.6	325	20.2	87.8	65.7	59.3	547
52	Robert Gordon University	78	0.5	295	19	82.2	60.2	76.7	543
53	The University of Hull	81	1.1	309	20.1	83.4	52	64.6	539
54	University of Chichester	81	0.2	290	16.6	88.8	54	54.4	530
55	University of Lincoln	79	0.5	289	19.7	86.1	57.7	55.9	523

Rank	Name	Student Satisfaction	Research Quality	Entry Standards	Student Staff Ratio	Completion	Good Honours	Graduate Prospects	Score
56	University of Ulster	78	1.1	266	17	84.4	60.4	53.9	522
57	Bangor University	79	1.5	288	20.7	81.1	57.1	59.7	520
58	University of Plymouth	75	0.7	297	16.4	84.9	61.4	64.3	518
59	University of Huddersfield	77	0.2	273	17.6	77.6	56.1	69.5	511
60	Northumbria University	77	0.3	300	19.7	81.8	58.6	68	508
61	University of Central Lancashire	78	0.4	260	18.4	80.9	52.8	59.6	505
62	University of Bradford	77	1	268	17.5	78.6	57.5	69.4	503
62	Bournemouth University	74	0.4	297	23.6	87	63.6	61.1	503
64	University of Hertfordshire	76	0.3	244	18.5	83.9	62.1	59.7	501
65	University of Gloucestershire	76	0.2	264	20.6	84.2	63	57.8	495
66	Nottingham Trent University	74	0.4	287	19.3	84.1	54.8	60.6	493
67	University of the West of England, Bristol	76	0.5	278	20.7	82.1	62.2	61.4	492
67	University of Portsmouth	79	0.5	283	20.5	84.4	50.9	56.7	492
69	University of Brighton	76	0.9	290	18.8	82.5	61.4	55.5	490
69	the University of Winchester	75	0.4	280	17.7	83.9	60.5	54	490
71	University of Wales Institute, Cardiff	76	0.3	267	20.7	84.7	55.3	55.3	485
71	Sheffield Hallam University	74	0.4	289	19.8	84	61.6	61.8	485
71	Edinburgh Napier University	76	0.3	296	21.6	75.5	61.3	69.3	485
71	University of Chester	76	0.1	273	17.2	79.2	57.9	63.4	485
75	Glasgow Caledonian University	77	0.3	302	20.9	79.7	68.4	57.3	484
76	Coventry University	74	0.2	298	15.7	77.6	61.4	59.9	482
77	Edge Hill University	79	0.1	260	18.5	79.1	51.1	63.2	481
78	Queen Margaret University, Edinburgh	n/a	0.3	309	21.7	80.7	68.7	61.8	479

Rank	Name	Student Satisfaction	Research Quality	Entry Standards	Student Staff Ratio	Completion	Good Honours	Graduate Prospects	Score
79	Roehampton University	73	0.8	259	18.8	82	54.7	59.9	477
80	Teesside University	79	0.2	271	19.5	78	52.6	61.9	475
80	University of Sunderland	78	0.5	246	15.8	78.6	49.8	54.8	475
82	University of the Arts, London	64	1.9	276	20.2	89	64.8	53.1	473
82	University of Cumbria	71	0	263	16.3	84.8	55.8	66.2	473
84	Bath Spa University	75	0.3	293	21.1	89	69	46.5	471
85	De Montfort University	78	0.6	259	17.5	81.8	49.8	52.8	469
86	York St John University	76	0.1	282	21.2	85.6	58.3	51.8	463
87	Birmingham City University	73	0.2	263	20.9	78.7	53.7	67.7	458
88	Canterbury Christ Church University	74	0.2	247	18.6	84.5	54.5	63.3	457
89	Staffordshire University	77	0.1	241	21.7	79.4	52.4	60.7	456
91	University of Salford	74	0.9	280	23.8	86.4	55.3	55.1	447
92	The University of Northampton	77	0.2	238	22.9	83.1	60.9	52.9	446
93	University of Glamorgan	74	0.4	279	20.2	74.4	57.6	54.3	445
94	Middlesex University	71	0.5	207	21	72.4	55.8	57.8	444
94	University of Worcester	74	0.1	271	21.9	84.4	54.4	60.8	444
96	University of Westminster	69	0.5	273	17.1	79.5	56.1	55.1	439
97	Kingston University	74	0.3	243	19.9	80.4	61.9	52.3	435
98	Manchester Metropolitan University	72	0.4	271	20.6	78.7	57	57.1	433
99	University of Greenwich	79	0.3	215	23.3	79.8	46.7	54.7	432
100	Liverpool John Moores University	74	0.4	263	20.9	80.8	59.2	50.5	429
101	University of Abertay Dundee	n/a	0.3	252	19.4	74.2	51	57.7	425
102	University for the Creative Arts	66	0.5	269	21.6	85.2	53.3	50.8	420

Rank	Name	Student Satisfaction	Research Quality	Entry Standards	Student Staff Ratio	Completion	Good Honours	Graduate Prospects	Score
102	Glyndwr University	74	0.1	231	22.5	76.1	49.4	65.5	420
104	University Of Wales, Newport	74	0.3	252	22.5	79.5	49.3	54.5	418
104	Leeds Metropolitan University	71	0.2	267	20.6	82.6	52.9	55.5	418
106	University of Bedfordshire	74	0.2	187	19.1	76.2	44.4	61.2	417
107	University of Derby	75	0.1	250	20.5	73.2	50.1	52.3	412
108	Anglia Ruskin University	70	0.2	254	22.7	82.4	56.9	55.5	398
109	Southampton Solent University	73	0.1	266	21.5	74.3	42.7	46.2	384
110	Buckinghamshire New University	69	0.1	212	22.3	81.8	49.3	48.8	376
112	University of the West of Scotland	n/a	0.1	241	20.1	67.9	43.1	58.3	351
113	London South Bank University	74	0.3	201	23.3	76.1	33.9	49.3	337
114	University of Bolton	73	0.2	222	20.4	66.2	45.7	45.4	332
115	University of East London	70	0.4	200	23.3	74.5	44.4	48.6	328
116	London Metropolitan University	65	0.3	221	19.7	68.3	49.8	45.5	304

中英两国政府学位证书互认框架协议所包括的高等教育机构
中英两国政府于 2003 年 2 月所签署的关于互相承认学位证书的框架协议中包括下列院校
被伦敦大学允许可授予伦敦大学学位的学校，学院及专科学院：（现已获得独立的学位授予权）

■ B
Birkbeck College

■ C
Courtauld Institute of Art

■ G
Goldsmiths College

■ H
Heythrop College

■ I
Imperial College of Science, Technology and Medicine
Institute of Education

■ K
Kings College London

■ L
London Business School
London School of Economics and Political Science
London School of Hygiene and Tropical Medicine

■ Q
Queen Mary and Westfield College

■ R
Royal Academy of Music
Royal Holloway
The Royal Veterinary College

■ S
School of Oriental and African Studies
School of Pharmacy
St George's Hospital Medical School

■ U
University College London

英国政府承认的拥有独立的学位授予权的院校
按字母排序：

■ A
University of Aberdeen
University of Abertay Dundee
Aberystwyth University (Prifysgol Aberystwyth)
Anglia Ruskin University
The Archbishop of Canterbury
The Arts University College at Bournemouth
University of the Arts, London
Ashridge (Bonar Law Memorial) Trust (also known as Ashridge)
Aston University

■ B
Bangor University (Prifysgol Bangor)
University of Bath
Bath Spa University
University of Bedfordshire
Birkbeck College
University of Birmingham
Birmingham City University
University College Birmingham
Bishop Grosseteste University College Lincoln
The University of Bolton
Bournemouth University
BPP University College of Professional Studies Limited
University of Bradford
University of Brighton
University of Bristol
Brunel University
University of Buckingham
Buckinghamshire New University

■ C
University of Cambridge
Canterbury Christ Church University
Cardiff University (Prifysgol Caerdydd)
University of Central Lancashire
The Central School of Speech and Drama
University of Chester
University of Chichester
City University
The College of Law
Courtauld Institute of Art
Coventry University
Cranfield University
University for the Creative Arts
University of Cumbria

■ D
De Montfort University
University of Derby
University of Dundee
University of Durham

■ E
University of East Anglia
University of East London
Edge Hill University
University of Edinburgh
Edinburgh Napier University
University of Essex
University of Exeter

■ F
University College Falmouth

■ G
University of Glamorgan (Prifysgol Morgannwg)
University of Glasgow
Glasgow Caledonian University
University of Gloucestershire
Glynd'r University (Prifysgol Glynd'r)
Goldsmiths College (also known as Goldsmiths, University of London)
University of Greenwich

■ H
Harper Adams University College
Heriot-Watt University
University of Hertfordshire
Heythrop College
University of Huddersfield
University of Hull

■ I
ifs School of Finance
Imperial College of Science, Technology and Medicine (also known as Imperial College, London)
Institute of Education
Institute of Cancer Research

■ K
University of Keele
University of Kent
King's College London
Kingston University

■ L
University of Lancaster
University of Leeds
Leeds Metropolitan University
Leeds Trinity University College
University of Leicester
University of Lincoln
University of Liverpool
Liverpool Hope University
Liverpool John Moores University
University of London
London Business School
London School of Hygiene and Tropical Medicine
London School of Economics and Political Science
London South Bank University
University College London
Loughborough University

■ M
University of Manchester
The Manchester Metropolitan University
Middlesex University

■ N
University of Newcastle upon Tyne
Newman University College
The University of Northampton
University of Northumbria at Newcastle
Norwich University College of the Arts
University of Nottingham
Nottingham Trent University

■ O
Open University
University of Oxford
Oxford Brookes University

■ P
University of Plymouth
University College Plymouth, St Mark and St John
University of Portsmouth

■ Q
Queen Margaret University, Edinburgh
Queen Mary and Westfield College (also known as Queen Mary, University of London)
The Queen's University of Belfast

■ R
University of Reading
Richmond, the American International University in London
The Robert Gordon University
Roehampton University
Royal Academy of Music
Royal Agricultural College
Royal College of Art
Royal College of Music
Royal Holloway and Bedford New College (also known as Royal Holloway, University of London)
Royal Northern College of Music
The Royal Scottish Academy of Music and Drama
Royal Veterinary College

■ S
University of Salford
School of Oriental and African Studies
School of Pharmacy
University of Sheffield
Sheffield Hallam University
University of Southampton
Southampton Solent University
University of St Andrews
St George's Hospital Medical School (also known as St George's, University of London)
St Mary's University College
Staffordshire University
University of Stirling
University of Strathclyde
University of Sunderland
University of Surrey
University of Sussex
Swansea Metropolitan University (Prifysgol Fetropolitan Abertawe)
Swansea University (Prifysgol Abertawe)

■ T
Teesside University
Trinity University College

■ U
UHI Millennium Institute
University of Ulster

■ W
University of Wales (Prifysgol Cymru)
University of Wales Institute Cardiff (Athrofa Prifysgol Cymru Caerdydd)
University of Wales, Lampeter (Prifysgol Cymru, Llanbedr Pont Steffan)
University of Wales, Newport (Prifysgol Cymru, Casnewydd)
University of Warwick
The University of West London
University of the West of England, Bristol
University of the West of Scotland
University of Westminster
University of Winchester
University of Wolverhampton
University of Worcester

■ Y
University of York
York St John University
employersandsponsors/pointsbasedsystem/registerofsponsorseducation

2012 年 UKBA 授予 Highly Trusted Sponsor（HTS）资格，暨可招收非欧盟学生的英国高等教育机构名单：
http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/sitecontent/documents/

■ 全英中国学生学者联谊会

英文全称为 Chinese Students and Scholars Association UK，简称全英学联（英文简称 CSSA UK），在中华人民共和国驻英国大使馆教育处指导下，是中华人民共和国在英学生学者的全国性群众组织，也是目前英国最大的华人社团之一。

全英学联自1988年成立至今,已历经二十二届,目前拥有以中国学生学者群体为主的成员10万余人,教育背景包括本科、硕士、博士、博士后。全英学联作为在英中国学生学者的联谊和服务性团体，拥有近90个地方学联会员单位，分布在伦敦，南部，北部，中部和大曼彻斯特五个地区，涵盖英国全境。通过长期沟通与合作,现已形成了成熟且高效的联通网络，确保了成员之前信息交流互换渠道畅通。同时,全英学联因其浓厚的学术氛围，也成为欧美同学会，中国留学人员联谊会等国家级团体的海外理事单位。

全英学联坚持爱国，民主，求实的精神,以维护祖国利益,保障在英中国留学生学者权益为最高宗旨。全英学联始终坚持全心全意为留学生服务的原则，并为保护学生学者人身,财产安全,丰富学生学者业余文化生活，解决学生学者在英生活期间所遇困难,搭建学生学者之间交流平台,增进中英两国学术交流，推广中国优秀传统文化，增强中国学生学者的凝聚力和爱国热情而不懈努力。全英学联现已基本实现了为中国留英学生学者服务一体化和发展全面化。从确定留学,到离境前准备工作,入境通关,在英学习,学术交流,就业实习,再到归国创业，学生学者均可在全英学联官方网站及发行刊物《英伦学人》,《留英手册》中找到相关帮助信息。

作为代表中国在英学生学者的团体,全英学联与英国其他地方华人社团建立并保持了长期友好的合作基础。通过多年的积累与发展，全英学联与英国政府、苏格兰地方政府、大伦敦区地方政府、高等教育委员会也开展了长期的交流与合作。同时全英学联与英国众多科技、教育及商贸

机构，著名企业保持密切联络并建立战略合作关系，如英国商贸与投资部、中东部地区经济发展署、电气与电子工程师学会、英中贸易协会、48 家集团、英国华人金融协会、旅英中国工程师协会、英国华人生命科学学会等。此外，全英学联与多家中国驻海外机构，世界知名中资企业及其在英办事处，如中国银行、中国银联等也有着高层次的交流与合作。

随着中国国力稳步提升，各项事业蓬勃发展，人才建设成为决定未来发展和进步的关键。与时俱进，用科技推动革新，用改革促动发展，用人才实现进步，也成为全英学联信守的人才战略。全英学联作为一个载体，促进人才和科技交流，促进高端人才创业发展成为一个新的发展方向。在过去的工作中，全英学联在驻英使馆教育处的大力支持下，为响应国家千人计划发展战略的实施，与湖北省、江苏省、山东省、河北省、无锡市、青岛市、淄博市、湖州市等省市成功举办回国创业人才交流会，得到来自全英各地知名学府的优秀人才的积极参与，很多先进的技术专利和创业构想得到肯定和赞赏，并达成共识，相继实施。

未来，我们会因为曾经的梦想得以实现而深感自豪，也会因为昨天精彩的生活而铭记在心。全英学联集合全英优秀的青年才俊携诚相聚，共促发展，凭借才智与信念，将努力为祖国的繁荣和民族的复兴贡献力量。

全英学联刊物《英伦学人》的国际标准刊号为：ISSN 1743-4408 (PRINT) / ISSN 1743-4416 (ONLINE) 每期由大英图书馆收藏。全英学联官方网址为 WWW.CSSAUK.ORG.UK, 欢迎访问， 所属地方学联网址也可通过本网址访问。

总 监 制：沈　阳

主　　编：孟德建

执行主编：王　雷　　惠　娟

责任编辑：闫　斐　　赵江波　　王硕晶　　胡　劼　　程相宾　　曾　灏

李韵秋　　白渝婷　　芦　欢　　房春来　　保　亲　　姜静静

张世奇　　左甲子　　焦　儒　　赵逯夯

美术编辑：孙元杰

摄　　影：赵昊阳

主办单位：全英中国学生学者联谊会

支持单位：中国驻英国大使馆教育处