



英  
国

# 新生 手册

Red Scarf UK Fresher's Guide



# 前言

大家好！欢迎你（即将）来到英国，开始全新的生活！初到英国，既有很多新鲜事物去探索，也有不少未知的困难和挑战。不过不要害怕，委员会陪伴你度过，帮助大家在英国生活的更好，一直是我们十多年来不变的初心。

从新生宝子的需求出发，委员整理了这本《新生手册》，涵盖了行前准备、来英后必办业务、在英租房/买房、英国购物、英国生活和学习工作六大板块，里面干货满满，帮助大家丝滑适应英国生活。

此外我们Red Scarf网站和APP上还有两千多篇的攻略内容，包括“美食推荐”、“旅行攻略”、“购物指南”、“最新折扣”、“签证攻略”、“玩乐活动”等等，记得常来看看，让你很快就能变成英国生活小达人！

最后，委员衷心的希望，无论你和英国的故事是长还是短，我们能在这个过程里，多少帮到你一些，那就够了！

红领巾全体委员



红领巾官网



小红书



：英国Red scarf



APP下载二维码



委员微信二维码

# 目录



## 1. 行前准备

- 1. 签证办理 [P02](#)
- 2. 出国体检 [P03](#)
- 3. 肺结核检查 [P03](#)
- 4. 行李清单 [P04](#)
- 5. 必备app [P06](#)

## 2. 入境英国

- 1. 入境流程 [P10](#)
- 2. 希思罗机场交通 [P12](#)

## 3. 来英后必办业务

- 1. 电话卡 [P13](#)
- 2. GP注册 [P15](#)
- 3. 银行账户 [P16](#)

## 4. 在英租房

- 1. 住宿类型介绍 [P20](#)
- 2. 英国租房渠道 [P22](#)
- 3. 租房注意事项 [P24](#)

## 5. 英国购物

- 1. 折扣季 [P26](#)
- 2. 英国高街品牌 [P27](#)
- 3. 英国奢侈品 [P28](#)
- 4. 英国知名购物街 [P29](#)

## 6. 英国生活

- 1. 英国超市 [P31](#)
- 2. 英国看病 [P32](#)
- 3. 英国交通 [P33](#)
- 4. 英国安全 [P37](#)

## 7. 学习工作

- 1. 学习技巧 [P41](#)
- 2. 找兼职工作 [P42](#)
- 3. 工作签证 [P43](#)



# Chapter I

# 行前准备

- --- 签证办理
- --- 出国体检
- --- 肺结核检查
- --- 行李清单
- --- 必备APP

更多实用信息  
扫码下载app查看



Red  Scarf

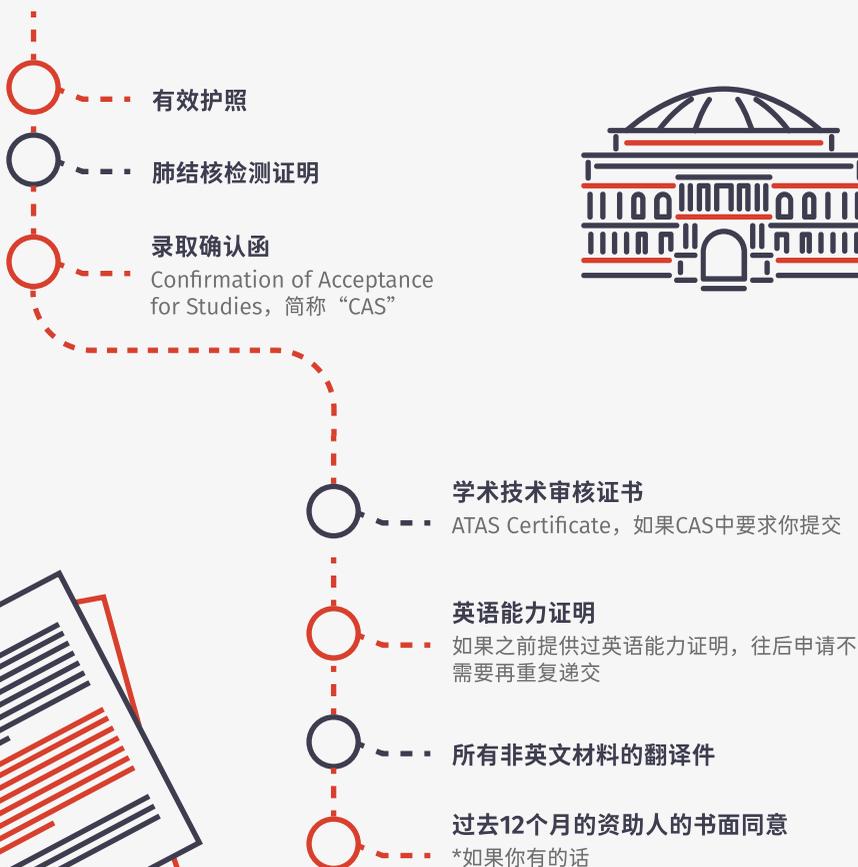


# 签证办理

英国签证费每年都会有调整，请大家以[官网](#)为准。2025年英国学生签证在中国的申请费为：490英镑。

除此之外，每位申请者还需要额外支付一个“[医疗附加费](#)”（Healthcare surcharge），学生为每年776英镑。你的签证给了多久，你就要一次性支付同等时间的医疗附加费，举例：如果你的英国学生签证时效为2年，则需要在申请签证时一次性交齐1552英镑。

申请英国学生签证的中国学生需要准备以下材料：



\*未满18周岁，需要提交[额外材料](#)

# 出国体检

根据《中华人民共和国国境卫生检疫法实施细则》第一百零二条：凡申请出境居住1年以上的中国籍人员，必须持有卫生检疫机关签发的健康证明，这也就是大家俗称的“出国体检”。这份健康证明必须通过国家指定的医疗保健中心获取才算有效。

欢迎参考委员为大家准备的[办理攻略](#)，包含了如何找对体检中心、体检需要携带的材料和其它要求，以及体检总过程的介绍。

体检结束后，大家要根据领取单上的时间去取两本证书，分别是红色的《国际旅行健康检查证明书》和黄色的《国际预防接种证书》，并随身携带这两本证书入境英国。

由于健康证明不是英国签证申请的必备材料，大家可以不用太早去体检，只要确保在入境英国之前拿到这两本证书就行，以防入境时被英国海关抽查。

# 肺结核检查

从2013年12月31日开始，英国政府要求任何申请超过6个月及以上英国签证的中国公民，都必须在申请签证前，去他们[指定的检验机构](#)进行肺结核检测。

肺结核检查是必须在递交签证前完成的，因为检查结果是申请英国签证材料中的一部分，所以大家一定记得要提前安排检查时间，以免耽误了签证申请。欢迎参考委员为大家准备的[办理攻略](#)。

如果大家选择在国内续签，只要没有在国内待满六个月就不需要递交肺结核证明。每份肺结核检查的有效期只有6个月，如果在国内待了6个月以上，则需要重新再做一次肺结核检查。

# 行李清单

英国购物非常方便，[生活用品](#)、[家居电子](#)、[护肤美妆](#)、[衣服鞋包](#)……这些完全可以来英国之后再买，为自己的行李减重。另外，大家在入境前请注意了解[英国海关入境禁带物品](#)以及[英国入境携带现金](#)的要求，避免入境时带来不必要的困扰。以下是委员建议大家携带的物品清单：

## 证件

护照，身份证，体检证书，驾照和翻译件

\* 持有中国驾照可以在英国开车，有效期一年，如果你要在英国开车，记得带上你的驾驶证及翻译件，或者在国内申请国际驾照。

## 洗漱用品

旅行装洗漱用品，毛巾浴巾搓澡巾，洁面护肤产品

\*如果担心自己刚来第一个月还无法网购，可以带一些随身用的日用品。肥皂盒（Soap dish）和搓澡巾（Exfoliating mitt）这些不占地儿的小物，虽然在英国万能的亚马逊上都可以买到，但是线下店里不好买，也可以带上。

## 生活用品

常用药，常用化妆品，挖耳勺，梳子，剪刀，指甲刀，眼镜，隐形眼镜、美瞳，卫生巾（女生），刮胡刀（男生），推子（男生），吹风机

\*很多女生来英国会带很多卫生巾，委员建议你只随身携带你需要用的量，因为之后在英国超市可以轻松买到。如果你戴眼镜，委员建议你准备两副，以防一副坏掉，在英国配眼镜流程跟国内不太一样，而且价格会贵很多。黑色的美瞳、双眼皮贴在英国不好买，所以建议大家从国内带来。化妆品只需要带常用的，不出三个月，你一定会搭上委员的“种草列车”。





## 服饰配饰

应季衣服，内衣内裤，书包，袜子，舒适的鞋子，正装

这类行李大家千万不要带太多，因为来到英国后，服饰品牌选择非常多。首次来英可以带着自己常穿的应季衣服；鞋子带一双舒服的；带一个能装的低调包包防止被小偷盯上。有的大学开学会举办舞会，有可能会要求学生穿正装出席，如果你有这个需求，可以带来一套。

## 电子产品

手机&手机壳，笔记本电脑，中英转换插头，充电宝，大容量移动硬盘，国内手机卡（用来接收验证码）

英国的电子产品普遍会比国内贵，电子产品很适合从国内带过来，别忘了多买几个中英转换插头。

## 厨房用品

小电饭锅，小煮锅，筷子、削皮器、擀面杖等小件厨具

**厨房用品**很占行李空间，刚来的同学可以带上简单的厨具应急，比较大件的建议大家来到英国以后再购买。许多留学生在毕业后会转让自己的厨房用品，所以新生也可以从自己的学长学姐手中收**二手**。想买全新的在英国也很方便，大的超市、商店和亚马逊都可以买到。有的学生宿舍会提供厨房电器，还有的不许学生在宿舍使用自带的电器，大家也要根据自己的住宿情况来决定带多少。

## 家居用品

拖鞋，睡衣，枕头，被子，床上三件套

**枕头被子**虽然很占地方，但如果你住的地方不提供 Bedding Pack，刚到英国还是需要准备一套的。英国大学大部分会在9、10月份开学，大家不需要带很厚的被子。

## 学习用品

文具，中文书

英国的**文具**还挺贵的，尤其是笔，如果行李箱有位置，可以从国内带来。想要读中文书的同学，这边不好买，可以直接从国内带。

## 现金&银行卡

小面值5镑、10镑、20镑的英镑现金，银联卡，在带有 UnionPay 标识的在ATM机上可以取款

## 必备APP

## 英国交通出行必备



## Google Maps

英国以及外出旅行  
必备谷歌地图



## Citymapper

## Citymapper

在英留学生最推荐  
的一款公共交通出  
行查询APP



## Trainline

英国很受欢迎的购  
买火车票的APP



## Railcard

英国坐火车的省钱  
利器



## Uber

优步英国，方便打  
车，输入自己的地  
理位置叫车



## Bolt

和Uber差不多的一  
款英国打车APP，  
价格有时会更便宜

## 英国必备饮食外卖APP



## Hungry Panda

专门为中国留学生打造  
的中餐中超外卖配送服  
务，支持支付宝付款



## Domino's Pizza

经济实惠的多米诺  
比萨外卖是偶尔犯  
懒时最方便的选择



## Just Eat

主打Take-away  
外卖送餐



## Deliveroo

英国最大的餐厅点  
餐送餐，英国200  
个城市均提供服务



## Uber Eats

优步推出的餐厅点  
餐送餐为英国40个  
城市提供服务

## 英国必备学习APP



## Grammarly

一款在线纠正语法  
的校对工具，甚至  
还可以帮助查重



## Cite This For Me

在线文献信息生成  
器、检查拼写、查  
重写论文必备神器



## Mendeley

免费的文献管理  
APP，可搜索到世  
界各地的学术文献



## Google Translate

谷歌提供的段落及  
网页翻译功能



## 有道词典

留学生必备APP，  
学习英语查单词必  
备词典





### 📱 社交通讯必备APP



#### Outlook

微软邮件软件，收发邮件很方便，还可以记日记、安排日程等等



#### WhatsApp

相当于外国人的微信，下载一个方便和外国同学或朋友联系



#### Instagram

关注自己喜欢的博主、爱豆，分享自己的生活琐碎



#### Messenger

来自Facebook，收发信息和视频通话全部免费的通讯APP



#### Tinder

一款人气很高的手机交友APP



#### Grindr

同样是交友APP，主要受众是gay和男性双性恋，用户可以分享照片

### 📺 影视必备APP



#### Netflix

国外著名的付费在线观看视频APP，有很多高清带字幕的电影电视剧



#### Youtube

在国内需要翻墙才可以看的“油管视频”，来英国随便看。



#### 哔哩哔哩

大名鼎鼎的B站，有很多优质的原创内容和国产动画



#### 爱奇艺

原来的多瑙影视，留子的最爱，懂的都懂



#### Tiktok

海外版抖音，短视频王者

### 🎵 音乐必备APP



#### Spotify

分为免费版和付费版，免费版有广告，付费版没有广告且可以听离线音乐，学生有优惠。



#### Apple Music

需要付费的苹果音乐，学生有优惠



#### 猫耳FM

集电台、有声小说漫画、广播剧于一体的音频APP



#### QQ音乐

超全曲库，会员性价比很高。有时需要翻墙回去



#### 网易云音乐

留学生喜欢使用的听歌APP





购物必备APP



Red Scarf

红领巾自家APP  
最新英国折扣和购物攻略轻松get，  
委员带你“最优价”购好物！



Amazon

英区亚马逊，电子  
产品、生活小物全  
都有



Temu

海外版拼多多，可  
以直接中文搜索，  
生活小物超划算

SHEIN

SHEIN

高性价比的电商，时  
尚、美妆、家居都有



MySupermarket  
Compare

英国超市比价网站



ASOS

英国本土时尚集合电  
商，包括Topshop等高  
街品牌巨全

## Chapter II

# 入境英国

- 入境流程
- 希思罗机场交通

更多实用信息  
扫码下载app查看



Red  Scarf



希思罗机场（Heathrow Airport）是大多数来英同学抵达英国的第一站，它是伦敦六大机场中主要的国际机场，连接全球180多个地区与国家，是全世界最繁忙的国际机场之一。接下来委员以希思罗机场为例，介绍一下入境英国的流程以及机场交通，更详细的入境攻略点击[这里](#)查看。

## 入境流程

### 选择（Non-EU）入境通道

飞机落地之后，大家可以跟随着机场的入境标志（Arrivals）一路来到入境检查处（Immigration Control）。希思罗机场的入境检查处有两条通道，一条是欧盟（EU）、欧洲经济区（EEA）、英国和瑞士公民专用的通道，另一条是除上述人员之外其他所有人的通道。

中国小伙伴们要从非欧盟（Non-EU）这条通道走。希思罗机场的旅客较多，大家最好一下飞机就尽快往这里走。排队的时候可以先整理一下自己的文件，到时候直接交给工作人员，可以更迅速地通过海关。

### 过边检时需准备的材料

一般情况下，留学生入境英国需要准备的材料：

1. 有效护照以及签证；
2. 学校录取通知书（Confirmation of Acceptance for Studies，即CAS）或在读证明；
3. 资金证明（比如汇票）；
4. 健康证明：《国际旅行健康检查证明书》（小红本）、《国际预防接种证书》（小黄本）和肺结核证明；
5. 住宿证明（英国的租房合同等能证明有住处的文件）；
6. 国内的毕业证书、成绩单等。

一般通过边检时，工作人员会问一些关于你基本情况的问题，比如你的生日，在哪里学习或者工作，是什么专业，准备在英国待多久等等。委员入境N次，几乎每次被问到的都是这些问题。大家也不要紧张，这不是雅思口语考试，像聊天那样放轻松正常答就好。

## 取行李

通过入境检查之后就该取行李啦。和其他机场一样，希思罗机场的行李提取处会有电子显示屏，上面标明这个传送带上的是哪个航班的行李，大家仔细将自己机票上的航班号与显示屏上的航班号进行核对，确认这是自己需要提取行李的传送带，然后等待行李即可。如果行李特别多的话，在传送带附近就有很多手推车（Trolley）可以免费使用。

## 入境英国海关物品申报

海关就是咱们入境英国的最后一关啦。

希思罗机场的海关申报处有红、绿、蓝三条通道：

**蓝色通道：**从欧盟境内前来英国，且没有物品需要申报；

**绿色通道：**从欧盟境外前来英国，但没有物品需要申报；

**红色通道：**有物品需要申报。

有很多人在走到海关这里时都会怀着侥幸心理，以为带着违禁物品走绿色通道就能蒙混过关。其实英国海关还是查得很严格的，绿色通道不代表不查，而是抽查。一旦被查到，后果很严重，东西被没收也就算了，还会面临罚款甚至被拒绝入境，这篇[英国海关入境禁带物品](#)给大家做个参考。

另外，英国海关对入境能携带的**现金数额**也是有规定的，从欧盟以外的国家入境英国（英格兰、苏格兰、威尔士），不能携带超过或者等同于1万英镑的货币，只要携带超过1万英镑（包括1万英镑），入境就要申报。这里所说的货币包括现金（纸币或硬币）、银行汇票和任何形式的支票。



# 希思罗机场交通

希思罗机场的交通非常方便，有很多种交通方式供大家选择。

[希思罗机场交通页面](#)有非常详细的介绍，委员在这里总结一下比较常见的几种：



## 地铁 | Tube

伦敦地铁的皮卡迪利线（Piccadilly Line）和伊丽莎白线（Elizabeth Line）可以从希思罗直达伦敦市中心，耗时大约1小时左右。大家可以提前办好[伦敦交通卡Oyster Card](#)并充值。



## 希思罗快线 | Heathrow Express

乘坐希思罗快线是到达伦敦市中心最快的方式了，只需要15分钟就可以到达伦敦Paddington火车站。从希思罗机场的2、3、5号航站楼出发，每隔15分钟一班。4号航站楼的旅客可以免费转车前往2、3号航站楼搭乘。



## 机场大巴 | Coach

希思罗机场是有大巴（Coach）通往伦敦市中心的，由National Express、Megabus等公司运营。要乘坐的小伙伴可以在[希思罗机场大巴交通页面网上购票](#)，或者前往机场的巴士站（Heathrow Central Bus Station）现场购票。2、3号航站楼可以购票后直接在Central Bus Station乘车，5号航站楼的小伙伴们也可以在航站楼内的Ticket Office购票后在航站楼外乘车，而4号航站楼的小伙伴就需要再多搭乘一次免费摆渡车前往其他几个航站楼乘车了哦。



## 公交巴士 | Bus

在Heathrow Central Bus Station还可以乘坐伦敦当地的普通巴士前往伦敦市中心，价格也非常划算，但是需要大家有一张可以直接刷的卡，比如Oyster Card或者[Contactless Payment Card](#)，因为伦敦的公交车是不接受现金买票的。



## 出租车 | Taxi or Minicab

荷包充裕又追求舒适方便的小伙伴们可以选择出租车服务。在每个航站楼外都能看见伦敦标志性的黑色出租车，出租车内部宽敞舒适，司机大叔们也很专业。想省一些钱的宝子们也可以选择用Uber，价格上会比黑色出租车优惠一些。也可以直接在[希思罗机场出租车交通页面](#)直接预约。

## Chapter III

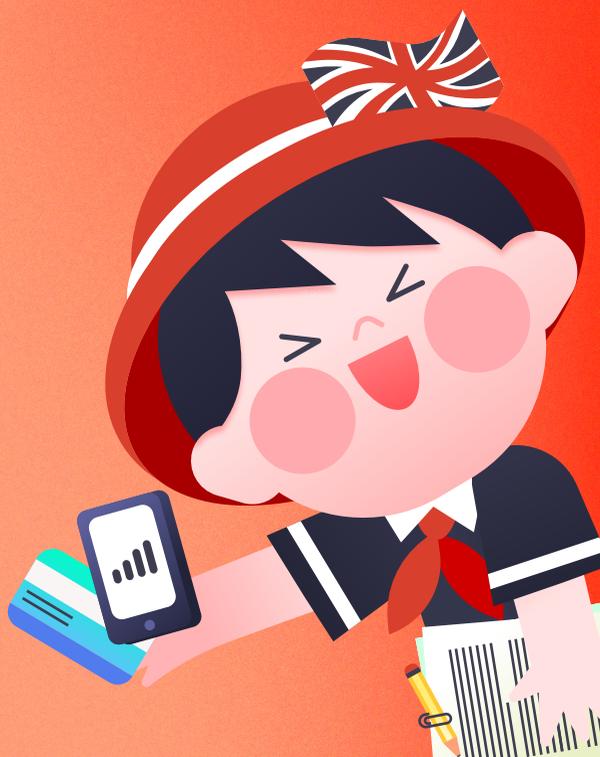
# 来英后 必办业务

- 电话卡
- BRP卡
- GP注册
- 银行开户

更多实用信息  
扫码下载app查看



Red  Scarf



# 电话卡

办理一张英国当地的手机卡是来英后必办的业务。如果你的国内常用号码还需要接收验证码之类的重要短信，可以准备一个双卡手机，在来英国之前给国内的手机号开通国际漫游服务，来到英国之后再办理当地的手机卡。

英国主要的手机网络供应商有四个：



EE



O2



Vodafone



Three

除此之外，英国还有几个常见的虚拟手机网络运营商：



Giffgaff

使用O2网络



Lebara

使用Vodafone网络



Lycamobile

使用EE网络



Tesco mobile

使用O2网络



VOXI

Vodafone  
旗下“副线”品牌



CMLink

是中国移动国际在英  
国的5G手机卡品牌

有关以上英国手机运营商的详细介绍和须知信息，委员全放在这篇[文章](#)里啦。



英国手机卡一般有三种模式：

- 
- 01 Pay As You Go (PAYG)**  
适合马上需要办手机卡或者来英国旅游的人，买卡直接使用，话费不够随时充值。
- 02 SIM Only Mobile Phone Plans**  
只买手机卡，有30天无合同和12个月有合同两种，一般买12个月签合同的会有更大的优惠。
- 03 Contract Mobile Phone Plans**  
和国内的交话费送手机差不多，要提前签12个月或24个月不等的合同。如果你刚好想要换手机而且在英国待的时间也比较长，签约机是比较划算的。

**i 【委员小提醒】**

- ◆ 在英国签约送手机时，一般会要求你提供过去三年的住址，查询你的信用记录。一般留学生初来英国，还没有建立自己的信用记录，不一定能够达到手机商的要求成功签约，因此委员还是建议初来英国的留学生选择PAYG或是SIM Only Plans比较保险。

## BRP卡

英国签证及移民局（UKVI）已经官宣：从2025年1月1日开始，将不再需要BRP卡（Biometric Residence Permit）。BRP会被“电子签证”（eVisa）取缔。

# GP 注册

在英国看病的流程和国内非常不同，只要不是紧急情况有生命危险，英国人首先会去自己居住的社区门诊预约社区医生看病，而不是直接去医院。“社区医生”英文叫做“General Practitioner”，简称“GP”。

英国的医疗系统使用的是“Residence-Based Healthcare System”，即“以社区为基础的医疗系统”，所以如果身体哪里不舒服的话，大家要先去社区门诊，再通过社区的GP根据情况转介到医院或者专科去做检查。

因此，大家来到英国后，一定要尽快与你当地的GP诊所进行注册，没有注册的话是不能预约看医生的。

英国的医疗机构均归National Health Service（简称“NHS”）管理，大家在签证的时候支付的“医疗附加费”就是贡献给这个机构的。

## GP注册具体流程

如果你的学校不帮你注册，你需要到你居住地区的GP单独注册，每个GP都有自己管辖的地区，他们也只接受在自己管辖地区的居民注册，当你在英国固定了住所知道了自己的邮编，可根据邮编[进行查询](#)离你最近的GP诊所。

[注册GP](#)一般不需要提前预约，你需要带上你的[英国住址证明](#)，现场填写申请表就可以。注册好后，GP会寄一个Welcome Pack附加详细的门诊信息，请收到后妥善保管。

生病想看医生时，你需要打电话给你的GP进行预约。在电话中他们会问你的名字和生日，再告知你最近可预约的时段。



# 银行开户

不管是来英国学习还是工作，只要来英国生活，肯定需要办理一个银行账户。下面是一些英国比较知名的本土银行，这些银行在英国均有分行：



[HSBC](#)



[Lloyds Bank](#)



[TSB Bank](#)



[Bank of Scotland](#)



[RBS](#)



[NatWest](#)



[Barclays](#)



[Santander UK](#)



[Halifax](#)



[Metro Bank](#)

除了传统银行之外，以下几个电子银行在英国留学生群体中使用率也挺高：



[Monzo](#)

电子银行



[Revolut](#)

电子银行



[Chase](#)

电子银行

英国的银行较多，大家可以通过考虑以下一些因素进行选择：





开户银行的位置是否离你比较近，方便有需要的时候去银行办理业务。



银行提供给你的账户是否免费，有些银行账户是要收月费的。



银行的存款账户利息是多少，可以多咨询几家多做对比。

选好适合自己的银行后，就可以去[办理银行卡开户](#)了。

#### 开户步骤

- 去离家或学校最近的银行进行预约，也可在网上或打电话预约（有的学校会带着新生统一办理开户）；
- 到了约定的日期，带上护照、学校开的学生信和[地址证明](#)去银行；
- 在银行填写申请表，银行职员也会问你一些问题，因为银行会根据不同客户需求提供不同的服务；
- 如果银行接受了你的申请，大约1至2个星期，就会给你寄银行卡。卡和密码一般是分开寄来的，收到之后就可以激活账户使用Online Banking（网上银行）和Telephone Banking（电话银行）的服务，如何设置银行会给予说明。网上银行开通后，大家就可以在手机上下载银行官方的手机APP使用Mobile Banking（手机银行）。

#### 【委员小提醒】

- ◆ 使用现金账户的时候注意不要透支，否则银行会收取Overdraft Fee（每个银行费用不同）。大家要养成经常查看银行账单的习惯，确保金额为正数。
- ◆ 银行定期会给你登记的地址寄账单，可以用来作为地址证明，请大家妥善保管。如果选择使用电子账单（Paperless Statements），只要上面有你的名字和地址，打印出来也可作为地址证明。



**i** 【委员小提醒】

- ◆ 银行卡都有有效期，失效后银行会给你寄新的卡（密码不变），所以大家一定要及时更新你的地址，避免收不到银行发来的信件、账单或者新卡。
- ◆ 如果需要注销银行账户，比如你想换银行或者彻底回国，一定要了解[关户流程](#)。
- ◆ 英国每家银行都提供各种各样的账户，有免费的、付费的、返现的、储蓄卡、信用卡、学生专用卡等等。委员建议大家刚来英国可以先开一个可以接受国际汇款、可以取现、可以在线消费的Current Account（现金账户），再加上一个Savings Account（储蓄账户）最好。等熟悉了英国之后，再咨询银行有什么更好的理财选择。



## Chapter IV

# 在英租房

- --- 住宿类型介绍
- --- 英国租房渠道
- --- 租房注意事项

更多实用信息  
扫码下载app查看



Red  Scarf



# 住宿类型介绍

留学生在英国的租房选择主要分为以下三类：

## 一、寄宿家庭 (Home Stay)

住在英国本地人家里，包早餐和晚餐。

### 😊 优点

可以锻炼英文水平，了解英国本土人生活情况，加快融入英国本地环境。

### ☹️ 缺点

由于寄宿家庭会提供早餐和晚餐，在饮食方面的差异可能会不太容易适应，而且大部分寄宿家庭是不允许留学生自己开火的。不同寄宿家庭在待遇方面的差异性比较大。

申请寄宿家庭需要符合一定的条件，尤其是对于直接来读高中的学生以及未成年人，你需要有担保人。大家在申请时务必仔细查看申请要求，避免不必要的麻烦和经济损失。

## 二、学生宿舍 (Student Accommodation)

由学校负责分派的住宿，有的是学校直接管理，有的是外包管理，或者可以自主预订高档学生公寓。

学校宿舍大体分为两种：Catered和Self-Catered。

Catered会提供早晚两餐；

Self-Catered可以再分为三小种：Studio（自带卫生间和小厨房）、En-Suite（自带卫生间、公用厨房）、Standard（公用卫生间、公用厨房）。





### 😊 优点

相对安全；能更多接触到同校的同学；家居设施齐全；不需要担心水电煤气网费的账单问题。

### 😞 缺点

价格划分质量和环境，越独立的空间和设施价格越贵，不同学生宿舍之间的差距还是比较大的；如果是住普通的学生宿舍，和其他学生共用厕所和厨房的话，可能会面临公用卫生间的卫生问题，以及公用厨房“饭点儿过于拥挤”的问题。

## 三、自己租房 (Private Renting)

自己找房源，可以自己住或和其他人合租。

### 😊 优点

房型、地点及价格选择更灵活。一般同样的条件比学校宿舍便宜，空间也更大。

### 😞 缺点

一般需要自己设置水电网账户和缴费。容易被房东、二房东或中介欺骗，合租还有可能遇到奇葩室友或其它纠纷。



# 英国租房渠道

很多留学生在初次来英之前就会预订好住处，那么在中国如何预订英国住宿？也有同学在留学期间会因为租约到期或别的原因需要重新找房子搬家，在英国租房主要渠道有这几种：

## 一、学校官网上的Accommodation页面

### 😊 优点

信息可靠。

### 😞 缺点

不一定能申请到自己想住的房型。

## 二、学校官网上发布的其它Student Housing（非宿舍）信息

### 😊 优点

房源信息比较可靠；价格相对便宜一些。

### 😞 缺点

房子可能会比较老旧；可能会遇到奇葩室友。

## 三、知名房屋中介或租房网站

### 😊 优点

一般英国比较知名的租房网站和知名房产中介的房源信息较可靠；正规合同更有保障。

### 😞 缺点

需要提早至少一个月开始找房；要求比较多，一般学生需要一次性交至少三个月的房租，工作党需要提交工作证明；需要缴纳一定的中介费用；一般需要自己交水电煤气费。





#### 四、豆瓣等社交媒体平台

##### 😊 优点

无中介费；可直接和房东进行沟通。

##### 😞 缺点

有可能遇到骗子房东和二房东（或没有正规合同），容易出现金钱纠纷。

#### 五、连锁学生宿舍官网

##### 😊 优点

英国有许多连锁学生宿舍，各种档次的选择都有。大家可以不受学校限制，自己选择心仪的位置和房型；一般这种连锁的学生公寓房子环境设施都不会太差。

##### 😞 缺点

需要一次性缴纳半年或一年的租金。高端学生公寓价格比较贵。



#### ❗ 【你知道吗？】

- ◆ 一般在英国自己租房，除了水电煤气等Bill之外，还要缴纳 Council Tax（市政税），但也有例外情况，例如全职学生就可以免交Council Tax。大家在租房时可以将自己的学生证明交给公寓或房东，就可以免交Council Tax了。

# 租房注意事项

在英国租房，有些房东会钻留学生没有经验的空子进行各种不正规的操作。大家可以收藏好这篇[租房前必读注意事项](#)，说不定能少走些弯路。重要的事情再提醒一遍，一定要在租房前读，也欢迎分享给身边其他留英的同学和朋友。

一些你现在就需要知道的重要建议：



相比在网上找私人房源，委员更建议大家选择正规的房屋中介或者高档学生宿舍。虽然要交中介费，价格会高一些，但至少比私人房东甚至“二房东”那里租房更有保障，住得更安心。



请牢记，不管“朋友”、房东或中介用什么样的理由，都不要在看房前支付任何费用，这是一种常见的网络租房诈骗。



入住前一定要签租房合同，合同条款要仔细阅读，了解自己哪些不能做、哪些可以做，尤其是关于修理、退押金等方面的条款，一定得看明白再签字。大家可以问一些比较具体的问题，比如“我的押金会放在哪里？”，“洗衣机坏了怎么联系你？多久你会来修？修理费用谁来支付？”等等。



入住前请一定确保要做一个“房屋清单检查”，英文叫做“Inventory”，就是把你要租的家中每件物品甚至墙、窗户、水龙头、地板地毯等等的状况都记下来，方便搬走前再做一遍进行核对。有了这份清单作为证据，就可以避免在退房时，房东以“损坏物品”为理由拒绝退还押金。

## 【你知道吗？】

- ◆ “二房东”是什么意思呢？英文管这种现象叫做“Sub-Letting”，简单来说，就是租客用自己的名义先把一整套房子租下来，再以单间的形式租给其他人，这样操作，自己的房租就可以省甚至免，在房东不知情的情况下，这样操作是不合法的。

## Chapter V

# 英国购物

- 折扣季
- 英国高街品牌
- 英国奢侈品

更多实用信息  
扫码下载app查看



Red  Scarf



# 折扣季

还在正价买东西？来英国绝对别错过各种琳琅满目的折扣！你想要的基本都有优惠，其中除了两个力度最大的打折季外，还有什么时候打折力度最大？对于喜欢“剁手”又想省钱的大家来说，熟知英国的各大折扣季真的很重要。委员大致总结了一下英国几个最重要的购物折扣季：



复活节季中折扣  
Easter Sale  
3月中旬至4月末



夏季折扣  
Summer Sale  
5月末至7月末



亚马逊会员日  
Amazon Prime Day  
一般在7月中旬



双十一  
Double 11  
11月11日以及前后几天



黑色星期五  
Black Friday  
一般在11月的最后两周



圣诞季折扣  
Christmas Sale  
12月初至次年1月初



节礼日大促  
Boxing Day  
12月26日

# 英国高街品牌

英国每个城市都有主要的购物街，而这条长长的街道一般被称为“高街”（High Street），坐落在这条“高街”上的精品店也就成了大家口中的“高街品牌”（High-Street Brands）。

H&M、Zara、UNIQLO、COS、ARKET、Mango、AllSaints、REISS、Superdry、River Island、FCUK等品牌都是热门，价钱实惠、紧跟潮流，虽然用料和做工无法和大牌相比，不过物美价廉的“快时尚”仍然是大部分留学生来英的首选。



在英国除了一些国际品牌外，还有不少英国本土牌子，线上线下都有店铺，可以方便的购买。线上购买方面，除了通过各大品牌的官网购买之外，还可以通过ASOS、Urban Outfitters等集合电商购买，尤其是ASOS上各种高街品牌特别全，英国国民高街Topshop就是被它收购了。具体大家可以参考这篇[英国本土高街品牌大盘点](#)。

# 英国奢侈品

英国是多个奢侈品牌的发源地，比如 [Burberry](#)、[Mulberry](#)、[西太后](#) 等等。尽管英国已取消了退税政策，但在夏促或冬促期间，各大品牌和老牌百货会有超低折扣，所以价格相比国内还是有一定的优势。想买大牌经典款的可以在大促期间等到很棒的价格。想了解英国能买到哪些奢侈品大牌，请参考这两篇文章 [《在英国怎么买奢侈品？买什么名牌便宜》](#) [《英国必买本土奢侈品牌盘点》](#)。

## 高端百货

- [Selfridges](#)
- [Harrods](#)
- [Harvey Nichols](#)
- [John Lewis & Partners](#)
- [Liberty](#)

\*除了品牌专卖店之外，几乎所有奢侈大牌都可以在英国的高端百货和高端电商平台上买到。



## 英国高奢电商

- [24S](#)
- [FARFETCH](#)
- [LUISAVIAROMA](#)
- [SSENSE](#)
- [Mytheresa](#)
- [NET-A-PORTER](#)
- [Mr Porter](#)

如果你有买卖二手奢侈品的需求，欧洲最大的二手奢侈品网站 [Vestiaire Collective](#) 也十分方便在英国的大家进行选购和购买。

# 伦敦知名购物街

伦敦作为英国的商业中心，有很多不同类型的奢侈品街区/购物中心，其中最为出名的有：



**Bond Street**

大牌云集的伦敦西区



**Dover Street Market**

创意与时尚兼备



**Mount Street**

聚集着小众、奢华品牌



**Sloane Street**

独特又豪华的购物地



**King's Road**

融合了名品商店与高街商店



**Savile Row**

传统男装定制剪裁



**SOHO**

青年设计师品牌创意快  
闪、买手店云集



**Westfield**

大牌云集一站式购物超大型商场

具体大家可以参考委员整理的这份[伦敦奢侈品购买目的地指南](#)。

## Chapter VI

# 英国生活

- --- 英国超市
- --- 英国看病
- --- 英国交通
- --- 英国安全

更多实用信息  
扫码下载app查看



Red  Scarf



# 英国超市

在英国，逛超市是大家日常生活中必不可少的一部分。很多小伙伴在刚来英国时，去超市采购可能会觉得迷茫，首先因为所有产品标签都是英文的；其次，英国超市的商品种类也和国内不太一样。

下面委员按照“超市等级”给大家列出英国知名的超市品牌

## 平价超市



[Aldi](#)

Iceland

[Iceland](#)



[Lidl](#)



[Morrisons](#)



[The Co-op Food](#)

## 大众超市



[ASDA](#)



[Costco](#)

Sainsbury's

[Sainsbury's](#)



[Tesco](#)

## 高端超市



[Marks & Spencer](#)

Waitrose & Partners

[Waitrose & Partners](#)

## 线上超市 (没有实体店)



[Ocado](#)



[Whole Foods Market](#)

除了英国本土的超市，中、日、韩超市在英国也都有

- [伦敦中国超市](#) - [英国线上中超](#) - [伦敦日本超市](#) - [伦敦韩国超市](#)

# 英国看病

在英国看病和国内在流程上不同，如果在英国生病了，我们是不能直接去医院“挂号”看门诊的，而是去看GP（General Practitioner，社区医生），大家要先去社区门诊，再通过社区门诊的医生转介到医院或者专科去检查。

很多社区门诊除了Walk-in和电话预约之外，还提供在线预约。大家可以自行去自己所在的社区诊所官网进行查看。具体关于注册、预约GP等详细步骤，大家可以参考委员整理的[英国看病指南](#)。

预约看社区门诊，慢的话可能要等几周才能见到GP。所以如果是非紧急病症，大家可以尝试[Online GP服务](#)，免去漫长的等待时间。另外，如果在英国搬家的话，你的GP也需要更改并且重新注册。

## 紧急情况或旅游期间生病怎么办？

绝大部分情况下，去GP是在英国生病看医生的第一步。当然，如果你的病症已经危及到生命，或者你在英国只是短期居留，没办法注册社区门诊，那你则可略过GP这个步骤，即刻前往医院的[急诊部门](#)（Emergency & Accident，简称A&E），有生命危险时则立即拨打999叫救护车。非紧急病症但有可能危及到生命的病症，大家可以拨打111获得医疗咨询。

## 英国看病收费吗？

英国的医疗机构均归National Health Service（简称“NHS”）管理，对于英国人民来讲，看病是不需要花钱的，曾经也包括在英国的外国人。但是从2015年起，英国政府为了减轻NHS的负担，开始向所有申请英国长期签证的人收取“医疗附加费”，这样确保外国人抵达英国后，还可以继续使用NHS的“免费医疗系统”。

公立医院的弊端主要是等待时间超长，英国也有很多可以付费看病的私立医院（Private Hospital），如果遇到突发疾病比较严重、需要迅速治疗的情况，大家如果不介意花钱看病的话，可以选择私立医院，以免在等待中错过最佳治疗时间。大家可以参考这份[私立医院详细看病流程](#)，以备不时之需。

# 英国交通

## 伦敦交通必备：牡蛎卡 | Oyster Card

这就是大家可能已经听说过的“伦敦交通卡”，在伦敦生活的同学，每天都离不开坐地铁和巴士。这张卡的官方名称叫做“Oyster Card”（牡蛎卡），和国内的交通卡很相似，在伦敦乘坐地铁（Underground）、公共汽车（Buses）、电车（Trams）、伦敦码头区轻轨DLR、伦敦1-9区之内的火车，甚至东伦敦O2 Arena附近的观景缆车等公共交通工具时，都可以使用。

办理方式请大家参考[牡蛎卡详细办理指南](#)。

伦敦的公共交通除了可以使用牡蛎卡之外，现在还接受所带“Contactless”的银行卡，以及Apple Pay和Google Pay等[无线支付方式](#)。



## 英国火车

在英国境内出行，人们最常用的交通工具就是火车了。英国不同线路的火车由不同的火车公司运营，所以了解英国境内的[主要火车运营商](#)很有必要。大部分的运营商的名字都是按照火车路线的分布地区来取的，比如Cross Country, East Midlands Trains, Southeastern等等。另外，全英国境内还有不少[私营火车运营商](#)，运营的线路会相对小众一些。

如果想买火车票的话，除了到以上提到的各大火车运营商的官网购买之外，英国人还比较常用综合的火车购票网站，比如：





### National Rail

英国铁路官方综合售票网站



### Trainline

以低价为特色火车票预订平台

在购买火车票之前，大家需要先了解清楚英国火车的搭乘指南。火车票，以及网上购票后应该如何取票等必知信息，请参考委员详细总结的英国火车票购买指南。

在英国境内搭乘火车，有很多不同的优惠政策可以享受。如果你在英国留学或者你的年龄在30岁以下，以下两种火车卡一定要办理：



### 16-25

### Young Person Railcard

年龄超过了但如果可以证明你是全职学生 mature student 同样也可以办理

1/3 off train travel  
For everyone aged 26-30.



### 26-30 Railcard

如果你的年龄在26-30岁之间，可以申请

持有以上任意一种卡，购买火车票时就可以享受1/3 OFF的价格。只要你符合年龄及条件，并支付30镑年费（每年续费）就可以获得。如果使用了购票优惠，记得一定要随身携带优惠卡（如果是App申请的话，出示App页面即可，如果是实体卡，则需要记得携带实体卡），在乘车的时候会查票，如果被查到没有带优惠卡会被罚款。

如果你不符合以上Railcard的条件，可以试试GroupSave团体订票折扣——只要是3-9人一起坐火车同去同回，即可获得非高峰期（Off-Peak）票价1/3的优惠。如果经常两个人一同出行，可以申请“Two Together Railcard”，同样可以获得1/3的票价优惠。



## 英国大巴

英国比较常见的大巴运营商有：

[national express](#)

[National Express](#)

[megabus.com](#)

[Megabus](#)

[easyBus](#)

[easyBus](#)

### • 如何购买大巴车票

以上列出的常见大巴运营商都可以直接购票。相对于较为复杂的火车票种类，大巴票要简单很多。同学们只要填好出发地、到达地、出发以及返回日期进行搜索，选择适合自己出行时间的班次就可以了。当然，大巴票也可以直接在车站购买。

### • 英国大巴车票折扣

习惯用National Express的同学，如果你的年龄在16至26岁之间或是全职学生，可以办理一张[Young Persons Coachcard](#)，享受正常大巴票 $\frac{1}{3}$  OFF的折扣。



## 在英自驾

根据[英国政府官网](#)的信息：持有中国驾照的人，在入境英国后可以继续使用一年（Up to 12 Months）。意思就是，这一年大家在英国是可以使用中国驾照租车以及开车的。

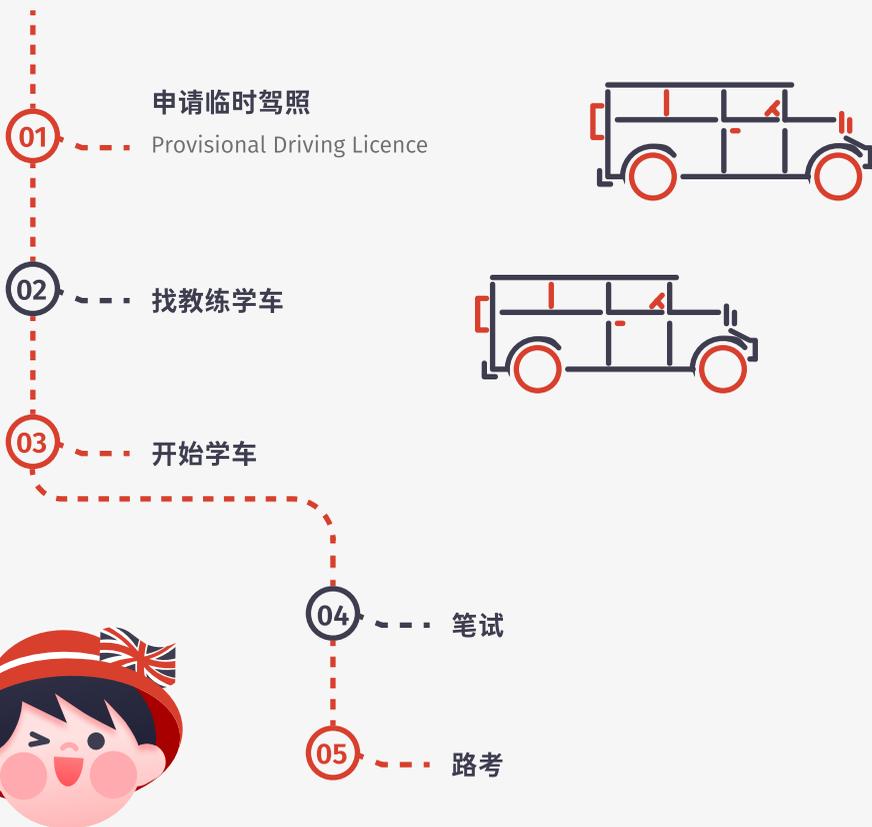
有中国驾照的同学最好在回国时就把驾照翻译件准备好，委托有资质的翻译公司或者机构翻译。保险起见，建议大家再去办一个《中国驾照翻译公证件》；这份公证件是由国内各城市公证处发放的驾照公证件，具备一定的法律效力。

在英国开车，如果碰到英国交警查证件的话，拿上有效驾照原件+翻译件+翻译公证件最为保险。更多有关中国驾照在英国的使用注意事项，大家可以[参考这篇文章](#)。



## 英国驾照

在来英6个月后，大家就可以开始准备申请英国驾照了。申请英国驾照大致分为五个步骤：



有考驾照想法的朋友们，可以参考委员整理的这份[英国驾照申请详细攻略](#)。

# 英国安全

**远离犯罪率高的地区** 安全问题，不管在哪里，都是最值得大家关注的话题。尤其在国外，人生地不熟，我们更要提高安全意识，保护好自己。来英国前，大家可以[查询英国各地区的治安情况](#)，你就可以对你即将要去的英国城市、具体的区域、大学、宿舍以及在租房的时候都能有个参考和对比。如果你已经在英国了，也可以查查看你周边的治安情况，了解哪些犯罪是最常见的，自己提高保护意识。

## 报警方式

在英国，如果遇到有生命危险的紧急情况，请拨打999，英国紧急电话号码不管是警察、救护车、还是火警都是统一拨打999。如果情况没有那么紧急，政府建议大家拨打101报警。

分开两个号码可以让警方更好地处理大众的求助，以及优先处理人命关天的紧急事件。101和999都是24小时、每周7天的无休服务。具体区分“紧急情况”的条件，大家可以参考这篇[文章](#)。

## 谨防小偷

小偷在英国是很常见的，尤其是伦敦这个大都市。所以，在英国街头，不管早晚，大家一定要学会眼观四路，耳听八方，时时刻刻注意自己身边发生的不正常现象，比如一个人突然间靠近你、在咖啡厅突然有人过来搭讪，或者在大街上有自行车以极快的速度向你骑来等等。大家很有必要了解一下[英国小偷的常用技巧](#)，防患于未然。

在英国或去欧洲旅游的时候，如果护照或BRP丢失了，一定要尽快补办。详细的补办攻略请大家根据自身情况查看：

[在英国丢失中国护照补办攻略](#) / [在欧洲丢失护照补办攻略](#)



**i 【委员小提醒】**

- ◆ 英国有很多大街上抢手机的犯罪现象，所以委员建议大家在大街上尽量少用手机，在马路上也别听音乐，这样会让你对周围发生的事情降低警惕。
- ◆ 在商店、餐厅及咖啡厅人多的地方，不要把贵重物品随便放在台子或桌子上，携带可以拉上拉链的包包，防止被人把钱包、手机甚至包包顺手拿走。
- ◆ 另外，如果从英国去欧洲旅游遇到了麻烦，可以第一时间联系 当地的中国大使馆 或拨打 欧洲各国相关紧急电话 进行求助。

**种族歧视**

不少留学生在英国都遭遇过**种族歧视**性的恶语中伤，伤害了自尊心不说，也影响了大家在英国生活的情绪。

应对这些语言暴力、人身暴力的种族歧视事件，大家一定不能惧怕，简单地了事。在确保自身安全的前提下，请把时间、地点、城市、发生了什么，以及对你实施伤害的人的特点、年龄记录下来，如果有证据的话最好也保留，之后向当地警察局举报。

如遭遇人身重大危险和伤害，请拨打驻英使领馆领保电话07810792326（伦敦当地时间工作日9:00-12:00，14:00-17:00），其他时间请拨打+86-10-12308。留学生也可以和驻英使馆教育处联系，电话+44 7410429777（24小时应急电话）。

**邮件、短信、电话诈骗**

英国的电信/信息诈骗案是在英留学生遭遇最多、屡遭不绝的犯罪类型。不法分子通过电话、邮件、短信等渠道，打着各种名义诈骗，比如：谎称自己是知名邮递公司、英国Home Office、中国大使馆等等。

据大使馆的犯罪类型统计，比较常见的是冒充政府或官方部门进行诈骗。比如以“受害人银行卡涉嫌洗钱”、“个人账号被盗用需要安全认证”、“有包裹待取”等虚假理由，骗取受害人的财物。



或者通过提供虚假链接，让受害人点入并输入个人信息或登录账户，来窃取受害人的财物或进行下一步的诈骗。杜绝这种情况，请大家一定要核实发件人的邮件地址，如果不是官方发来的就不要去点。也请大家好好阅读这份[英国防诈骗指南](#)，更加自信地拆穿并应对骗子的招数。

## 信用卡盗刷

在英国信用卡被盗刷也是经常发生的。无论你是国内信用卡或者本地借记卡、信用卡，如果被人盗取信息后，很可能被盗刷。一旦发现被盗刷后，需立即致电联系自己的银行卡客服，报告盗刷并将卡片冻结，同时询问客服要追回款项/取消预付需要提交哪些资料。

如果是异地盗刷的话，立刻寻找自己附近最近的ATM机，进行取钱或存钱的操作，获得一个标注有地点、时间的收据，证明此刻你的卡片在身边。

如果需要当地警方的报案回执的话，直接去警局大概率会吃闭门羹，其实只要登录[Action Fraud](#)网站进行线上报案就会得到一个回执，它可以作为英国警方的报案记录提交。

## Chapter VII

# 学习工作

- --- 学习技巧
- --- 找兼职工作
- --- 工作签证

更多实用信息  
扫码下载app查看



Red  Scarf



# 学习技巧

## 论文撰写

课程正式开始后，大家会发现大部分专业最常见的作业方式就是——写论文。大家要学会利用Google Scholar谷歌学术之类的工具，查阅大量学术资料，引用文献来支持自己的论点。

另外需要大家重点注意的是，英国大学对待论文抄袭的态度非常严格，因此论文完成后，可以进行查重。

## 小组作业

另外比较常见的作业方式还有小组作业 (Group work)。英国大学对于teamwork的能力十分看重，所以无论是Lecture（讲座）、Seminar（研讨）或Tutorial（辅导），都会有不同形式的小组作业。组内成员需要进行分工，互相配合，完成一份report或assignment，最后大家平分同样的成绩。

## 汇报演讲

很多专业的老师也很喜欢用汇报演讲 (Presentation)作为作业形式，可能是个人演讲，也可能是小组合作演讲。大家需要在限定的时间内，清楚地向观众讲解或汇报你的“成果”。

刚来到英国的同学，面临的最大挑战就是语言了。一般来说，做汇报演讲的语言不用太学术，大家可以对着镜子或者通过录视频的方式反复练习，熟练语音语调，演讲起来会更加自然。

## 课后求助

在学校学习期间，难免会遇到学术上的问题需要请教老师，但是在国外找教授或者老师，是不能直接冲到办公室找人的。一般都要先和教授或者导师通过邮件联系，再约时间。委员总结了一些给导师发邮件的小贴士，可以帮助大家进行更有效的沟通。

如果因为种种原因，在英国学习期间，你不幸挂了科，也不要慌张，大家可以参考这份挂科解决指南，有些学校是允许补考或重修的。



# 找兼职工作

英国政府允许持有学生签证的留学生每周工作20个小时，所以尝试兼职是个不错的选择。不仅可以赚点儿额外的生活费，关键还能获得工作经验、锻炼英语口语。

对于留学生来说，英国机会最多的兼职工作来自服务行业，比如：



## 餐饮业

中餐厅、外卖店、咖啡店、快餐店等等



## 零售业

服装店、鞋店、百货商场专柜等等

通常有以下几种渠道可以找到英国服务行业的兼职：



直接到店里申请



在你想工作的公司/店铺官网申请



求职网站申请

每种渠道的具体“操作方法”，请大家参考这篇[英国留学生兼职攻略](#)。

除此之外，学校里也有很多兼职机会/校园工作，比如校园大使、图书馆助理、协助大型活动的筹备等等。这一类的兼职岗位大多是随着活动发布的，所以一定要记得时刻关注学校官网的招聘信息。大家也可以阅读这篇[适合在校留学生兼职的工作盘点](#)，查找更多自己感兴趣的工作机会。

# 工作签证

想要在英国工作，你必须符合以下三个重要条件：

1. 你的工作属于英国政府允许提供工作签证的“Skilled Job”范围
2. 你的雇主是英国政府官方认可的有工签资质的公司或机构 (Licensed Sponsors) 可以担保你的签证
3. 你的雇主愿意为你支付工作签证要求的工资

都符合了，你就可以申请Skilled Worker Visa了，也就是大部分人口中的“工签”（曾用名：Tier 2 General Visa）。

## 如何申请工作签证

在英国境内申请工作签证和从境外申请要求和流程截然不同，如果你是从英国境外申请，需要每个月等英国政府的海外招聘名额，快慢取决于你职位的工资高低及当月申请的人数，只要拿到了名额，你就可以在你所在国家开始办理签证了。

## 申请材料会包含：

1. 公司担保号 (Certificate of Sponsorship Reference Number)
2. 语言证明
3. 肺结核检查 (国内办理需要提供)
4. 存款证明等

如果是从英国境内申请，比如从学生签证转工作签证，申请起来会相对容易一些。只要你能证明你在英国顺利毕业，并获得公司的担保号，工资符合要求，就可以在英国直接办理工签了。如果你的雇主是A Rate担保，你连存款证明都不需要，预约签证，支付费用，按指纹就可以了。

具体流程欢迎大家参考详细的申请攻略。

# 免责声明

新生手册由Red Scarf© 制定和发布，其目的是为即将来英国的学生学者提供引导和帮助。本手册内容全部为建议性内容，由Red Scarf编辑负责采集、编辑整理，根据我们自己的亲身经历和多方采集，编辑成册。我们尽力确保新生手册信息的来源可靠，但Red Scarf不担保信息的完整性、准确性和时效性。

由阅读本手册而引发的任何意外以及造成任何后果，Red Scarf不承担任何法律责任。

本手册中提供的网站链接均为手册制作时的有效链接，将不断更新本手册，但并不保证本手册的更新时间以及更新内容。

本手册的转载和引用需注明来源和出处。由转载和引用本手册引发的任何法律问题，Red Scarf不负任何责任。

本手册中如有与中华人民共和国法律法规或英国当地法律法规相出入的地方，请以所在地的法律法规为准。

阅读本手册内容的全部或者部分均视为遵守本免责声明中所列的一切条款。

本手册的一切解释和修改权归Red Scarf所有。



Welcome to  
the UK!

