



英
国

新生 手册

Red Scarf UK Fresher's Guide

Red  Scarf



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、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](#)  [抖](#)：英国Red Scarf

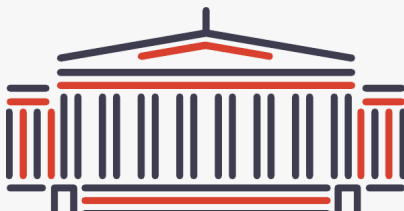


APP下载二维码



委员微信二维码

目录



1. 行前准备

1. 签证办理 [P05](#)
2. 出国体检 [P06](#)
3. 肺结核检查 [P06](#)
4. 行李清单 [P07](#)
5. 必备APP [P11](#)

2. 入境英国

1. 入境流程 [P15](#)
2. 希思罗机场交通 [P17](#)

3. 来英后必办业务

1. 电话卡 [P19](#)
2. eVisa申请 [P20](#)
3. GP注册 [P23](#)
4. 银行开户 [P24](#)

4. 在英租房

1. 住宿类型介绍 [P27](#)
2. 英国租房渠道 [P28](#)
3. 租房注意事项 [P29](#)

5. 英国购物

1. 折扣季 [P31](#)
2. 英国高街品牌 [P32](#)
3. 英国奢侈品 [P33](#)
4. 英国知名购物街 [P34](#)
5. 比斯特购物村 [P35](#)

6. 英国生活

1. 英国超市 [P38](#)
2. 英国看病 [P39](#)
3. 英国交通 [P44](#)
4. 英国安全 [P46](#)

7. 学习工作

1. 学习技巧 [P48](#)
2. 找兼职工作 [P49](#)
3. 工作签证 [P49](#)



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。2026 年英国学生签证在中国的申请费为：558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镑。

申请英国学生签证的中国学生需要准备以下材料：



--- 有效护照

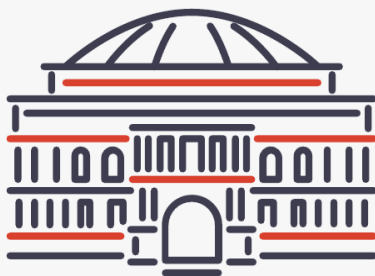


--- 肺结核检测证明



--- 录取确认函

Confirmation of Acceptance
for Studies, 简称“CAS”



--- 学术技术审核证书

ATAS Certificate, 如果CAS中要求你提交



--- 英语能力证明

如果之前提供过英语能力证明，往后申请不需要再重复递交



--- 所有非英文材料的翻译件



--- 过去12个月的资助人的书面同意

*如果你有的话



*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 ATM 机上可以取款





天天欧洲物流 | 跨境寄件与留学生行李好帮手

临行英国，行李什么该拿，什么不用一股脑儿全塞行李箱？抵英后想补寄国内零食和生活用品，毕业时又有几大箱行李要寄回国？从来英前的行李转运，到英国生活期间的日常寄件，再到毕业季行李邮寄和寄存，**天天欧洲物流**都可以帮你解决。

天天欧洲物流（TTK Europe Ltd）**成立于 2016 年**，是一家在英国本地运营的物流公司，长期为在英留学生及华人提供跨境物流服务，多年来深受历届留学生及广大华人群体信赖。



留学生常用服务

1 来英国前：提前寄行李

第一次来英国，行李装不下？旗下 **【Yoparcel 集运转运】**，衣物、零食、生活用品等都可以提前从国内寄到英国，减少机场托运行李压力，轻松出发。

2 人在英国：给家人朋友寄英国好物

夏季大促、圣诞季，怎么能少了给国内家人朋友寄点英国好物？Whittard of Chelsea 的英式茶饮、Holland & Barrett 的保健品、苏格兰羊绒围巾等特色伴手礼，都可以根据不同物品选择合适的邮寄线路，轻松把英国好物寄回家。

*如果不想自己打包，也可以直接用 **【天天欧洲物流海淘转运】** 寄回国。不用折腾寄件，买好后直接寄到天天欧洲仓库就可以啦！

3 毕业季：行李寄回国

攒下来的不只是物品，更是满满的回忆。行李箱塞不下又舍不得丢？可选空运或海运寄回国，告别机场超重和大包小包。

行李空运包税专线 0 税金

*【行李空运包税专线】是由天天欧洲物流在英国市场**独家推出**的【包税】行李线路，也是历年毕业生寄行李回国的热门选择。

人还没回国，行李也可以先到家😄 0税金、**专业团队免费代清关**，无需专程回国办理行李申报。下单寄出后，只需安心等待行李送达国内即可。

4 短期搬家：行李寄存

换房行李太多、暑期回国又不想全部带走？租房空档或暂时没有地方放行李，都可以选择行李寄存，轻装出发。

💡 为什么选择天天欧洲物流？

➔ **空运海运，灵活选择：**快捷空运或经济海运，按时效和预算自由选。

🚚 **取件方便：**支持上门取件、自送，全英多地还有专车取件服务。

💬 **全中文客服：**寄件全程有中文客服在线答疑，沟通无障碍。

📱 **在线下单，全程可查：**官网一站式下单、查运费、追踪物流，寄件更省心！

官方小红书：[TTKEUROPE物流（货代）](#) 留英生活攻略、寄件优惠每月持续更新。



官方小红书



官网直达



人工客服

必备APP

车 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

在英留学生最推荐的公
共交通出行查询APP



Trainline

英国很受欢迎的购买火
车票APP



Railcard

在英国坐火车的省钱利
器



Uber

优步英国，输入自己的
地理位置叫车



Bolt

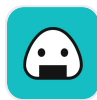
和Uber差不多的打车
APP，有时更便宜

食 英国必备饮食外卖APP



Hungry Panda

专为中国留学生打造的
中餐外卖，支持支付宝



Fantuan

另一家热门中餐外卖软
件



Deliveroo

英国最大的餐厅点餐送
餐平台



Uber Eats

优步推出的餐厅点餐送
餐服务



Just Eat

主打Take-away外卖送
餐



Domino's Pizza

经济实惠，犯懒时最方
便的选择

学 英国必备学习APP



Grammarly

在线纠正语法的校
对工具



Cite This For Me

文献信息生成器，
论文必备



Mendeley

免费的文献管理APP

Google
Translate

段落及网页翻译



有道词典

留学生必备查询APP

聊 社交通讯必备APP



Outlook

微软邮件软件，收发邮件、记日程都方便



WhatsApp

相当于外国人的微信，和外国同学联系必备



Instagram

关注自己喜欢的博主，分享自己的生活琐碎



Messenger

来自Facebook，信息和视频通话全部免费



Tinder

一款人气很高的手机交友APP



Grindr

交友APP，主要受众是gay和男性双性恋

影 影视必备APP



Netflix

国外最著名的付费在线观看视频APP



Youtube

在国内需要翻墙才可以看的“油管视频”



哔哩哔哩

大名鼎鼎的B站，优质原创内容和国产动画



爱壹帆

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

乐 音乐必备APP



Spotify

免费版有广告，付费版可离线，学生有优惠



Apple Music

需要付费的苹果音乐，学生有优惠



猫耳FM

电台、有声小说、广播剧一体音频APP



QQ音乐

超全曲库，会员性价比很高



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**

高性价比的电商，时尚、美妆、家居都有

**TopCashback**

英国知名老牌返利网站

**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：

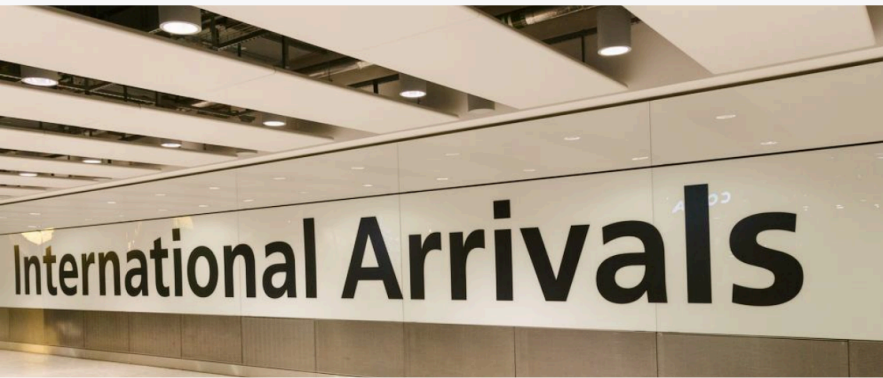
蓝色通道：从欧盟境内前来英国，且没有物品需要申报；

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 / Underground

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。4号航站楼的小伙伴需要再多搭乘一次免费摆渡车前往其他航站楼乘车。



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，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
- eVisa申请
- 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"副线"品牌



CMLink

中国移动国际5G卡

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。

eVisa 申请

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。

eVisa 的申请流程，委员都放在这篇[英国 eVisa 如何申请](#)的文章中啦。需要注意的是，大家在申请 eVisa 进行 APP 核验时，需要拍摄一张正面高清照作为 eVisa 上的个人照片。这张照片将作为申请者的身份标识，在入境时用以核实身份，因此拍照时要注意照片清晰度，以避免因照片不符合要求而导致申请被拒。此外，英国移民局是分批发送邮件邀请开通 UKVI 账户，还没收到的宝子也不要急，耐心等待哦。

26Fall 新生专属！出国前必领的英国电话卡 首月免费 + 翻倍流量！

即将启程英国的 26Fall 宝子们，签证、机票、行李都准备得差不多了吧？但千万别漏掉这个落地即用刚需——英国电话卡！

落地英国的那一刻，不少小伙伴要第一时间给家里报平安、联系接机、查 Google Maps、办宿舍入住、收银行验证码……如果没有一张提前准备好的电话卡，寸步难行。接下来委员就给大家安利一下很多留学生都爱用的 **CTExcel 英国 5G 电话卡**。

什么是 CTExcel？

CTExcel 是中国电信欧洲旗下通信品牌，深耕英国市场多年，依托英国主流运营商 EE 的原生网络，搭配一卡双号、中英欧共享流量、全天候中文客服等贴心功能，精准适配华人跨境通信需求，是历届赴英留学生首选电话卡之一。

这次它专门为 26Fall 新生带来了“免费首月套餐 + 流量超级翻倍”的终极出海福利！不仅能线上领卡、中英两地免费包邮到家，让你出发前就提前拿到英国号码，而且落地插卡即用，无缝衔接英国新生活。

通过下方链接领卡，还有**额外的 5 镑话费赠送**，激活即到账，无门槛消费使用。后续订套餐，**11.9 镑的 50GB 只需 6.9 镑到手**！

为什么留学生都爱用 CTExcel？

作为中国电信旗下的海外品牌，CTExcel 几乎是英国留学生的标配。它之所以这么受欢迎，全凭这几个让人无法拒绝的原生优势：



中英共享流量

一张卡覆盖中 / 英 / 欧全场景，去欧洲 35 国旅游免漫游费，回国期间也能继续用，常用 App 和社交联系绝不中断；



一卡双号（托管国内短信）

人在英国也能轻松接收国内银行、各类软件的验证码和来电，简直是留学生刚需；



24/7 中文客服

沟通完全无障碍，支持微信、支付宝、银联卡等多种国内支付方式，对新生极度友好。



专属链接：<https://freesim.ctexcel.com/toIndexREDSCARE>（下页可扫码直达📄）



26Fall 新生专属福利

这次 CTExcel 为 26Fall 新生送上了诚意满满的开学大礼包，省钱又省心：

1

福利一：免费首月套餐（首月 0 英镑！）

新用户领卡时同步订购套餐，加享免费首月同款套餐。（订 1 个月 = 用 2 个月；订 2 个月 = 用 3 个月！）套餐在你落地英国激活 SIM 卡时才会正式加载生效，帮你省下第一笔刚需通信费！

2

福利二：中 + 英 + 欧 流量翻倍

首单一次性加购多月，或者开通自动续订，即可享受流量翻倍（适用 £11.9、£14.9、£19.9 月套餐），出门在外刷刷、查地图底气十足。

3

福利三：推荐好友赚话费

和同学、室友一起领福利！每成功推荐一位好友下单，推荐人最高可得 £12 话费（上不封顶）；被推荐的好友也能在首月额外获得 5GB 英国流量。

4

福利四：新生生活出行权益包

本次活动还联合了多家合作伙伴，贴心涵盖了生活、出行、住宿、外卖等开学前后常用的专属福利，让你的英国开局少一点手忙脚乱。



怎么领取？

直接点击下方委员的专属链接，或扫下方专属二维码，出国前提前把电话卡安排妥当：



扫码直达领卡



专属链接：<https://freesim.ctexcel.com/toIndexREDSCARE>

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多家分行：



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，大家可以通过考虑开户位置是否离你近、账户是否免费、存款利息高低等因素进行选择。选好适合自己的银行后，就可以去办理银行卡开户了。

账户类型

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。

开户步骤

01

预约

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）。

02

带齐材料到店

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。

03

等待寄卡、激活

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 和 Telephone Banking 服务，随后在手机上下载银行官方 APP 使用 Mobile Banking。

【委员小提醒】

- ◆ 使用现金账户的时候注意不要透支，因为透支银行会收取 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。
- ◆ 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](#)。

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：

1 寄宿家庭 Home Stay

住在英国本地人家里，包早餐和晚餐。申请寄宿家庭需要符合一定条件，尤其是直接来读高中的学生以及未成年人需要有担保人。

✓ 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

饮食差异可能不易适应，大部分寄宿家庭不允许自己开火，不同家庭待遇差异较大。

2 学生宿舍 Student Accommodation

由学校负责分派的住宿，分 Catered（提供早晚餐）和 Self-Catered 两种；后者又分 Studio（自带卫浴小厨房）、En-Suite（自带卫浴、公用厨房）、Standard（公用卫浴厨房）。

✓ 优点

相对安全；能多接触同校同学；家居设施齐全；不需担心水电煤气网费账单。

✗ 缺点

价格划分质量和环境，越独立越贵；普通宿舍公用卫浴厨房可能面临卫生和拥挤问题。

3 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。一般同条件比学校宿舍便宜，空间也更大。

✗ 缺点

一般需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，合租还可能遇到纠纷。

英国租房渠道

很多留学生初次来英之前就会预订好住处，也有同学在留学期间因租约到期需要重新找房搬家。在英国租房主要有这几种渠道：

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 学校官网发布的其它 Student Housing（非宿舍）

✓ 优点

房源信息比较可靠；价格相对便宜一些。

✗ 缺点

房子可能较老旧；可能会遇到奇葩室友。

三 知名房屋中介或租房网站

✓ 优点

房源信息较可靠；正规合同更有保障。

✗ 缺点

需提早至少一个月找房；一般需一次性交至少三个月房租，还需缴中介费、自交水电煤气费。

四 小红书等社交媒体平台

✓ 优点

无中介费；可直接和房东沟通。

✗ 缺点

有可能遇到骗子房东和二房东（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

不受学校限制，自选位置房型；房子环境设施都不会太差。

✗ 缺点

需一次性缴纳半年或一年租金；高端学生公寓价格较贵。

💡 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——全职学生可以免交。租房时把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](#)，一定要在租房前仔细阅读。以下是一些你现在就需要知道的重要建议：

- - - **优先选择正规中介或高档学生宿舍**
相比网上私人房源，虽然要交中介费、价格高一些，但比私人房东甚至“二房东”那里租房更有保障，住得更安心。
- - - **看房前不要支付任何费用**
不管“朋友”、房东或中介用什么理由，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，尤其是关于修理、退押金等方面的条款。可以问具体问题，比如“押金会放在哪里？”“洗衣机坏了怎么联系你、多久来修、费用谁付？”等。
- - - **入住前做一份“房屋清单检查”（Inventory）**
把要租的家中每件物品甚至墙、窗户、水龙头、地板地毯等的状况都记下来，方便搬走前再核对一遍。有了这份清单作为证据，就能避免退房时房东以“损坏物品”为由拒退押金。

💡 你知道吗？“二房东”是什么？

英文管这种现象叫“Sub-Letting”，简单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
- --- 比斯特购物村

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。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

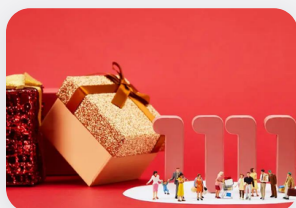
5月末至7月末



亚马逊会员日

Amazon Prime Day

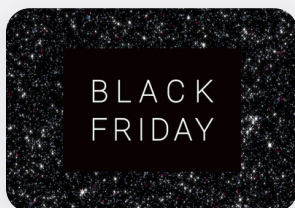
一般在7月中旬



双十一

Double 11

11月11日及前后几天



黑色星期五

Black Friday

一般在11月最后两周



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。



在英国除了国际品牌外，还有不少英国本土牌子，线上线下都有店铺。线上除各大品牌官网，还可通过 ASOS、Urban Outfitters 等集合电商购买——ASOS 上高街品牌特别全，国民高街 Topshop 就是被它收购的。可参考[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奢电商平台上买到。



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](#) 也十分方便在英国选购。

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：

伦敦知名购物街地图

八大必逛购物地一览

8 Westfield

一站式购物超大型商场



离市中心较远

White City / Stratford
白城 / 斯特拉特福



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](#)。

比斯特购物村

BICESTER VILLAGE · OXFORDSHIRE



来到英国留学，如果有什么地方是大家一致认为着“新生必去”的，那绝对非**比斯特购物村（Bicester Village）**莫属！比斯特购物村坐落在风景如画的英格兰牛津郡，是英国最受欢迎、规模最大的购物旅游打卡目的地。这里聚集了 150 多家独立精品店，在这里，不仅能疯狂“剁手”，还能随手拍出田园风的风光大片！

🔥 让人疯狂心动的超级优势

● **全年都有 非凡优惠**
全球奢牌 · 设计师精品轮番上新

比斯特购物村，**全年都有非凡优惠**！全球奢牌、设计师精品轮番上新，限时特惠、独家联名、会员礼遇，还有艺术跨界活动不定期登场。从逛店购物到沉浸式体验，每次来都有新发现、新玩法。更多惊喜，就等大家亲自到现场解锁啦！

开学囤货、添置换季衣服、买回国伴手礼，来这里也再合适不过，同时还可通过支付宝、信用卡及航空公司等合作伙伴享受额外立减优惠哦。

🔔 不止购物，贴心服务拉满，逛吃一站式

今夏锁定比斯特购物村！全新夏日主题活动 **All Roads Lead to The Village** 上线，超多好玩体验轮番登场，氛围感互动玩法直接拉满。The Double Red Duke 夏日花园，满足英伦夏日的想象。路虎特饮车惊喜入驻，来份夏日饮品，预约观看世界杯、温网、银石 F1 等热门英伦赛事！



这里免提购物，花 35 镑就能全程寄存包裹，逛完统一提货；带大件行李可以免费寄存在游客中心。还能选英境内隔日邮寄，不少高奢门店支持免税直邮国内，结账直接免增值税，货品寄回家不用自己扛。

此外，比斯特购物村的餐厅绝对能满足你的“中国胃”和“探店心”，有很不错的中餐厅山水（Shan Shui）、也有地道的英式餐厅、还有特色的路边小吃。

🚌 如何抵达比斯特购物村？

地址：Bicester Village, 50 Pingle Drive, Bicester Oxfordshire, OX26 6WD

1 火车专线（极速推荐 ⚡）

从伦敦出发：在伦敦马里伯恩火车站（London Marylebone）搭乘直达火车，仅需 1 小时即可空降比斯特购物村站（Bicester Village Station）。

2 大巴专线（性价比之选 💰）

比斯特购物村与 Evan Evans 和 Oxford Tube 两家大巴运营商有长期合作，在伦敦市内多个上车点，支持当天往返，票价通常比火车更便宜。

3 私人贵宾车（组团 / 搬家模式 🚗）

大家还可以在比斯特购物村官网预约私人贵宾车（Local Chauffeur / Local Taxi）。它可以直接去伦敦市区或希思罗机场接大家，发车时间和地点全由你定，省心程度 max！

💡 小 Tips

进入购物村之后，可以第一时间连接免费公共 Wi-Fi。时间紧凑的宝子，记得提前在官网下载或者在现场领一份互动地图，直奔心仪品牌，省时省力。大家可以关注比斯特购物村的官方小红书和微信公众号，第一时间获取最新活动和优惠信息。

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  Scurf



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。刚来英国时去超市采购可能会觉得迷茫，因为所有产品标签都是英文的，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

大众超市

ASDA

ASDA



Costco

Sainsbury's

Sainsbury's

TESCO

Tesco

高端超市

MARKS & SPENCER

M&S

WAITROSE

Waitrose



Whole Foods

线上超市

ocado

Ocado

中日韩超市

除了英国本土的超市，中、日、韩超市在英国也都有——大家可以查看委员整理的[伦敦中国超市](#)、[英国线上中超](#)、[伦敦日本超市](#)、[伦敦韩国超市](#)，一解思乡的中国胃。

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，不能直接去医院"挂号"看门诊，而是去看 GP (General Practitioner, 社区医生)，先去社区门诊，再通过门诊医生转介到医院或专科去检查。很多社区门诊不接受 Walk-in，只接受线上和电话预约。

预约看社区门诊，慢的话可能要等上几周才能见到 GP。所以如果是非紧急病症，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，你的 GP 也需要更改并重新注册。

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。如果你的病症已经危及生命，或你在英国只是短期居留没办法注册社区门诊，那可略过 GP 直接前往医院急诊部门 (A&E)；有生命危险时立即拨打 999 叫救护车。非紧急但可能危及生命的病症，可拨打 111 获得医疗咨询。

999

紧急、有生命危险
警察 / 救护车 / 火警统一拨打

111

非紧急医疗咨询
NHS 24 小时医疗热线

英国看病收费吗？

英国的医疗机构均归 NHS 管理，签证时支付的"医疗附加费"就是为了抵达英国后可继续使用 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，且不介意花钱，可以选择私立医院，以免在等待中错过最佳治疗时间。可参考这份[私立医院详细看病流程](#)，以备不时之需。

脉德医疗 MEDii：在英留学生的医疗后盾

刚落地英国的时候，很多同学最不适应的其实不是天气，也不是饮食，而是这里完全不同的医疗体系。在国内，感冒发烧去医院挂个号，当天检查、当天拿药是很正常的事情。但到了英国之后，很多人才发现：预约 GP 可能要等上几天甚至几周；想做个检查，往往需要先经过 GP 转诊；身体不舒服却又达不到急诊标准的时候，常常会陷入“不知道该怎么办”的状态。所以这些年，越来越多华人留学生选择**脉德医疗 MEDii** 作为在英国的医疗后盾。

脉德是什么

脉德医疗 (MEDii Health) 不是社区医院或中介机构，而是英国 **CQC 持牌的中英双语私立医院**——由华裔医生团队 2017 年于伦敦创立，伦敦市中心 King's Cross / Euston 步行 5 分钟是它的旗舰店，服务网络遍布英国主要城市。从全科到 10 大院内专科，从院内诊断到院内治疗，一站式搞定。9 年时间，已经服务过 **35,000+** 在英华人。

留学生最常用的几件事

1

小病快治 + 医生证明信

发烧、肠胃炎、扁桃体炎、痛经、皮肤过敏、伤口处理，当天约、当天看，院内血检 20 分钟出报告。身体不适请尽快就医——正规医疗机构出具的中英双语 sick note / medical certificate 可以直接交给学校或雇主，用于请假、延期、考试免责、保险报销，比硬撑或自我诊断稳得多。

2

意外情况，学会保护自己

被狗、猫或不明动物咬抓伤，24 小时内是黄金处理时间，狂犬疫苗、破伤风、伤口清创都能在脉德完成；崴脚、脱臼、肌肉拉伤等运动受伤，院内影像加主任骨科当天评估处理；不良或不洁接触史后续的 STI 筛查、PEP 暴露后预防、HPV 检测——保密、无判断、双语沟通。学会保护自己，是留学第一课。

脉德医疗 MEDii

3 心理 + 保健，提升状态

留学压力、失眠、想家——中英双语心理咨询和精神科诊疗都有。如果只是状态低迷、皮肤暗沉、长期疲劳，脉德的复合营养针、NAD+ 点滴等保健项目，也能帮同学们以更好的身体素养与面貌状态迎接学业挑战。

4 真的重大疾病？拿着报告"弯道超车"

公立 NHS 排队往往要几周甚至几个月——脉德的诊断报告 NHS 全面认可。先在脉德快速做完检查、拿到完整报告，再带回 NHS 体系做后续治疗，既节省等待时间，也控制总花费。该用私立的地方用私立，该用公立的地方用公立，丰俭由人。

中英双语 · 价格透明 · 无隐形消费

从医生、护士、客服到病历和处方，全程中英双语，身体已经不舒服了，不用再硬撑着用英文比划。所有项目事先报价，看诊前就知道大概花多少，不会临时加项目，不会账单的时候才告诉你。私立介入到什么程度，由同学和家人共同决定——脉德给方案、给价格、给建议，不绑架任何决定。

怎么找到脉德

地址：18 Dukes Road, London, WC1H 9PY (King's Cross / Euston 步行 5 分钟)

电话：+44 (0) 333 577 3800

官网：mediihealth.com



微信公众号二维码



微信客服二维码

颜值想悄悄升级 欧洲顶级医美团队放大福利

新生季 · 医美注射项目

凭学生证享 **88 折** 更有机会获得 **999 足金**

想要在新学期偷偷变美，惊艳所有人的宝子，别错过这个 PICO Clinics 伦敦店推出的【医美注射项目 · 凭学生证享 88 折，更有机会获得 999 足金】活动！



5 年

连续入围英国最佳医美诊所奖

GMC

全医生团队均持执照

CQC

认证 · 正品溯源 · 精准足量注射

AS SEEN IN



PICO Clinics 伦敦店**连续五年入围英国最佳医美诊所奖**，全医生团队均持 GMC 执照，并获 CQC 认证，严格执行正品溯源与精准足量注射。

Kugan
MEDICAL
DIRECTOR

院长 Kugan 医生作为 PICO 全球门店 Medical Director，为国内多家三甲医院提供临床培训，深谙亚洲审美，只为给大家安全感爆棚的医美体验！

全程医生面诊 + 治疗



他家同时也是很多英区顶流博主、内娱明星的注射医生，**全程由医生面诊 + 治疗，无任何医美咨询师 / 设计师**，让整个变美的过程更安心更放心！

项目一览

作为高德美、乔雅登、Sinclair 等顶级医美厂商**全英首发诊所**，他们家能提供

- | | |
|--------------|-----------|
| ◆ 全面部精细玻尿酸填充 | ◆ 黑金超光子嫩肤 |
| ◆ 轮廓提升 | ◆ 瘦肩项目 |
| ◆ 皮肤管理 | ◆ 缩脂项目 |
| ◆ 色斑淡化 | ◆ 紧致下颌线 |
| ◆ 身体管理 | ◆ 颈纹隐藏 |

.....绝对算是站在医美界的“金字塔尖”来为大家的颜值保驾护航！PICO Clinics 在**纽约、洛杉矶、温哥华、米兰**均设有分院，在英国的宝子可以去伦敦店更方便！

✦ **新生季专属名额有限**，感兴趣的小伙伴可以先去伦敦店咨询起来！添加下方客服微信即可进入预约！



添加客服微信

咨询新生福利活动 + 解锁更多专业咨询

📍 地址：Cameo House, 11 Bear St, London WC2H 7AS

英国交通



牡蛎卡 | Oyster Card

俗称"伦敦交通卡", 在伦敦乘坐地铁、公共汽车、电车、DLR 轻轨、1-9 区火车等都能使用。现在也接受所有带"Contactless"的银行卡以及 Apple Pay、Google Pay 等无线支付。办理方式可参考[牡蛎卡详细办理指南](#)。



英国火车 | Train

英国不同线路的火车由不同公司运营。除各大运营商官网外, 常用综合购票网站有 [National Rail](#) (官方综合售票) 和 [Trainline](#) (以低价为特色)。若你在英留学或年龄在30岁以下, 一定要办 16-25 或 26-30 [Railcard](#) (年费30镑), 购票享 1/3 OFF; 不符合条件可试试 GroupSave 团体折扣或 Two Together Railcard。



英国大巴 | Coach

常见运营商有 National Express、Megabus、easyBus, 都可直接官网购票, 填好出发地、到达地和日期搜索即可, 也可车站现场购买。习惯用 National Express 的同学, 若年龄在16-26岁或是全职学生, 可办 Young Persons Coachcard 享 1/3 OFF 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国内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》。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：

01

申请临时驾照

Provisional Driving Licence，学车和考试前的必备证件。

02

找教练学车

可通过学校、朋友推荐或本地驾校网站找到合适的教练。

03

开始学车

跟随教练练习，熟悉英国交规和左侧行驶习惯。

04

笔试

Theory Test，包含选择题和危险感知（Hazard Perception）两部分。

05

路考

Practical Test，通过后即可获得英国正式驾照。

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

安全问题不管在哪里都是最值得关注的话题。尤其在国外，人生地不熟，更要提高安全意识、保护好自己。来英前可以查询英国各地区的治安情况，作为选校、选区、租房的参考。

报警方式

遇到有生命危险的紧急情况拨打 **999**（警察、救护车、火警统一）；情况没那么紧急拨打 **101**。两个号码都是 24 小时无休服务。

谨防小偷

小偷在英国很常见，尤其伦敦。街头不管早晚都要眼观四路、耳听八方，留意突然靠近你、搭讪、或高速骑车冲你而来的人。街上尽量少用手机、别听音乐，携带能拉拉链的包，贵重物品别随手放桌上。护照等重要证件丢失要尽快补办。

种族歧视

应对语言/人身暴力的种族歧视，一定不能惧怕。在确保自身安全前提下，把时间、地点、城市、发生了什么以及施害人特征记录下来，有证据最好保留，之后向当地警察局举报。如遇重大危险，拨打驻英使馆领保电话 +44 2074368294。

信用卡盗刷

一旦发现被盗刷，立即致电银行客服报告并冻结卡片。若异地盗刷，就近找 ATM 取/存钱获得带地点时间的收据，证明卡在身边。需报案回执可登录 Action Fraud 网站线上报案。

邮件、短信、电话诈骗

电信诈骗是在英留学生遭遇最多的犯罪类型。骗子常冒充邮递公司、Home Office、中国大使馆，以“银行卡涉嫌洗钱”“账号被盗需认证”“有包裹待取”等理由骗财。请务必核实发件人邮件地址，不是官方就不要点，好好阅读[《英国防诈骗指南》](#)。

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  Scurf



学习技巧

课程正式开始后，大家会发现英国大学常见的作业形式主要有以下几种，提前了解、心里有数：

1 论文撰写 Essay

大部分专业最常见的作业方式。要学会利用 Google Scholar 谷歌学术等工具查阅大量学术资料，引用文献来支持自己的论点。英国大学对待论文抄袭态度非常严格，完成后可以进行查重。

2 小组作业 Group Work

英国大学对 teamwork 能力十分看重，无论 Lecture、Seminar 还是 Tutorial 都会有不同形式的小组作业。组内成员需要分工、互相配合完成一份 report 或 assignment，最后平分同样的成绩。

3 汇报演讲 Presentation

可能是个人演讲，也可能是小组合作。需要在限定时间内清楚地向观众讲解或汇报“成果”。做汇报的语言不用太学术，可以对着镜子或录视频反复练习语音语调，演讲起来会更自然。

4 课后求助 Office Hours

在国外找教授或老师不能直接冲到办公室，一般要先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](#)帮助更有效沟通。如果不幸挂了科也不要慌，可参考[挂科解决指南](#)，有些学校允许补考或重修。

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，尝试兼职是个不错的选择——不仅可以赚点额外生活费，还能获得工作经验、锻炼英文口语。对留学生来说，英国机会最多的兼职来自服务行业，比如餐饮业（中餐厅、外卖店、咖啡店等）和零售业（服装店、鞋店、百货专柜等）。

通常有三种渠道找到英国服务行业的兼职：① 直接到店里申请 ② 在想工作的公司/店铺官网申请 ③ 求职网站申请。此外，学校里也有很多校园工作，比如校园大使、图书馆助理、协助大型活动筹备等，记得时刻关注学校官网的招聘信息。

工作签证

想要在英国工作，你必须同时符合以下三个重要条件：

01

属于"Skilled Job"范围

你的工作属于英国政府允许提供工作签证的技术工种范围。

02

雇主有工签资质

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。

03

雇主愿意支付达标工资

你的雇主愿意为你支付工作签证要求的工资。三者都符合，就可以申请 Skilled Worker Visa（曾用名 Tier 2 General Visa）。

① 境内 vs 境外申请

从英国境外申请需每月等英国政府的海外招聘名额；从英国境内申请（如学生签转工签）相对容易——只要能证明顺利毕业、获得公司担保号、工资符合要求即可办理。若雇主是 A Rate 担保，连存款证明都不需要。具体流程欢迎参考详细的[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!

