

旅英指南（三）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/213/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E8\\_8B\\_B1\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c107\\_213418.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/213/2021_2022__E6_97_85_E8_8B_B1_E6_8C_87_E5_c107_213418.htm)

初到英国，有一卡不能不办，那就是国际学生卡（International Students Identity Card）。你可以在任何一间国际学生家庭（International Students House）或学校的Travel Agency办理。花费五英镑。ISIC卡最大的优惠是你可以享受各种折扣，那五英镑一会儿就赚回来了。在英国交通费较为昂贵。ISIC卡可在您购买各种运输票证时获得优惠，也可以在指定餐馆，旅馆，戏院享受优惠，可谓受益无穷。在乘从火车或巴士之前，你可以在车站售票办理Young Person Rail Card或Student Coach Card，这样就充分享受由此带来的优惠，你也可以在学校的学生会办公室办理上述卡。短期住宿--在伦敦的短期住宿：如果你打算在伦敦过上一两个晚上再前往目的地，可以到机场的服务处寻求帮助，获取有关信息。在伦敦，最便宜的旅馆（Hotel）每晚也要五、六十英镑。在旅游旺季，没有七、八十英镑是下不来的。当然也有相对便宜的住宿，如B to B(Bed & Breakfast)或Guest House，每晚的费用大约20-30英镑，包括住宿和第二天一顿英式的早餐。如要了解进一步的资料，可以访问以下网站：<http://www.worldtravelguide.net>；<http://www.ukonline.co.uk>；<http://www.visitbritain.com>。 ---英国的气候英国是一个气候温和，风景优美的国家。在春、夏、秋、冬四季的循环交替之中，虽说英国的温度很少超过32度或是低于零下10度，但英国的天气变化十分频繁。刚才还是艳阳高照，瞬间就会变成大雨倾盆。为此在衣着方面，我

们建议你身边常备保暖的衣物和雨具，同时衣服应穿成多层，方便随时脱、穿适应气候的变化。很多人初到英国，因为不适应这种多变的气候而生病。合理的穿衣方式会帮你尽快适应环境。---安全与其它欧洲国家相比，英国是很安全的。当地的生活便利，居民热情友好。但是这并不排除在一些特定区域有偶发事件。以下是你在安全方面应注意的事项。

1. 英国的机动车都是靠左行驶的。当你穿越主要路口，要特别留意地面上“注意左边”和“注意右边”的提示。
2. 不要携带大量现金，最大限度的利用银行卡，支票等支付工具。
3. 将你的护照、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。
4. 避免与酗酒的人发生争执。
5. 如果晚上你不得不单独出行，尽量避免黑暗、无人的街道。
6. 将你的行踪告诉房东、朋友或亲戚。
7. 远离毒品。

----英国的时间GMT是“Greenwich Mean Time”的缩写，中文叫“格林威治标准时间”，它既是英国的标准时间，也是世界各地时间的参考标准。中英两国的标准时差8小时，即英国的当地时间比中国的北京时间晚8小时。BST是“British Summer Time”缩写，即“英国夏时制”比GMT快一小时，每年从三月底开始，到十月底结束，夏时制期间，时差7小时。----食物初到英国，由于中英两国的方式和习惯很不相同，你可能会觉得不适应。但记住科学的饮食是在异国保持健康之道。建议你合理安排每天的膳食：

1. 多吃水果和蔬菜；
2. 吃一些主食，如面包、土豆、大米、面条或通心粉；
3. 吃一些蛋白质食物，如豆类、鸡蛋、鱼或肉类；
4. 吃一些鲜奶制品、奶酪或豆制品。

我们常说“饮食文化”，可见饮食也是文化的有机组成部分。要了解英国，也应该去了解英国的饮食，时

间长了，你会发现在英国好吃的食物其实真不少：Fish and Chips, Cream Tea, Jacket Potato, Cheese Cake。 ---健康如果你在英国的课程是六个月或以上，你就可以享受国家健康中心免费看病的服务（NHS）。该项福利同样适用于你的配偶和16岁以下的孩子。所谓免费是指看病和处方免费，但按处方购买药物还要自己付钱。但是，如果你住进医院，情形就会不同。要享受这些医疗服务，你要办理医疗注册。建议你一旦到达学校并有固定地址立即注册，不要等到生病了才想起来。注册可以在医疗中心办理，学校会推荐一位医生给你。注册后你就拥有一张医疗卡，看病时不要忘记带上这张卡。看牙齿和眼睛往往不是免费的。你可以到国家健康中心注册牙医，最好是选择加入国家健康中心的医生，这样花费要比个人掏腰包便宜多了。建议出国前检查一下牙齿和眼睛。在学习期间注意用眼卫生。 ----银行用语到英国后，要尽快去银行开户，英国的金融业非常发达，服务也很完善，在学习期间你会享受到一些目前在国内还没有的银行服务。下面这些与银行打交道的常用语，你一定会发现他们非常有用。Cash Card（现金卡）：可以从银行或ATM机提取现金。Cheque guarantee Card（支票保证卡）：在你使用支票时，商家会要求你出示此卡，作为支付的保证，支票保证卡上注明担保的金额，也就是每次可开支票的最高限额。Debit Card（借记卡）：使用此卡可以直接在商店里消费，费用会通过银行的结算系统，直接从你的帐户上扣除。实际上以上三卡通常会合并成一卡，包含了上述功能，使用起来十分方便。Credit Card（信用卡）：如果你的资信较好，经申请并审核后，银行可能会提供信用卡。信用卡允许你先花后付，你会定期收

到上一个月的帐单，要求你安排付款事宜。Current account（现金帐户）：用于存（Deposit），取（Withdraw）日常开支，通常利息较低或没有利息。Saving account（存款帐户）：有利息，通常不能用于支付支票，有时支取需要提前通知。

Overdraft（透支）：透支是不允许的，如你确实需要透支，建议你提前与银行协商，有的银行会同意学生在一定金额内无偿透支，但通常你需要为透支支付利息。为避免这种情况出现，建议你经常查看现金中的余额（Balance），提前将预期的花费从存款帐户转入现金帐户。

---保持联系初到异国他乡的你，一定急于与家人联系，报一声平安。下面讲讲与家人、朋友联络的几种方式：1. 邮政服务Postal Services。在英国，递送邮件有四种方式。一等邮件（First-class post）。一等邮件的标准重量为60克以内，在英国国内递送的邮件，费用为26便士，第二天到达收件人手中。国际邮件的费用为30-60便士。二等邮件(Second-class post)。标准重量以内（60克）的二等邮件费用为19便士，通常是在2、3天到达收件人手中。Recorded delivery：适用于寄送重要文件，发件人可以查询邮件抵达的日期。挂号信（Registered post）：适用于寄送重要文件，如出现邮件丢失，可以索赔。邮票可以从邮局、超市、报刊亭、自动售票机或其它商店购买。邮局的工作时间：周一至五，9：00am-5:30pm；周六，9：00am-12：30am。

2. 电话Telephones。公共电话Public Telephones。在英国，公共电话比比皆是，分投币和卡式两种。如果是卡式电话，你需要先买个电话卡。电话卡有2镑、5镑、10镑、20镑几种，可以在邮局、超市以及挂有绿色BT电话卡标志的店铺中买到。BT是英国电话公司（British Telecom）的缩写，

但BT的话费较贵。和中国一样，在英国也可以买到各种网络电话卡。网络电话虽然话费便宜，但往往清晰度差，声音滞后，因此要花费更多的通话时间。在唐人街，你可以找到各种电话卡。要省钱，除了选择合适的电话卡外，打电话的时间也很重要，在英国，最便宜的时间段为：英国国内

：6:00pm-8:00am；国际长途：8:00pm-8:00am；此外，周六及周日的话费均有优惠。3. 学生线 Student line。如果你住在学校的宿舍，就可以享受学生线的服务。学生线的优点在于内线通话是免费的，以方便你与同学讨论课题，增进了解；使用外线时也有一定的优惠。但缺点是使用电话卡也要计费。这样，那些经常要用电话卡打国际长途的学生，就要综合考虑话费和通话质量，做出最佳选择。4. 手提电话 Mobile Phones。在英国购买手提电话非常便宜，有时甚至可以免费得到电话机，但话费较贵，因为无线通讯商主要挣的是通话费。英国最著名的无线通讯商Vodafone, BT, One2One, Virgin和Orange等。他们所提供的服务更是让你眼花缭乱，有包月也有按通话时间计费。在选择手提电话及其服务时，要综合考虑你通话习惯，如通话时间的长短，通话类型（国际、国内、电话卡），你的朋友用的是哪家电话公司（同一家公司客户间的通话费会低些）等等因素，选择一种适合你的组合(Package)。有关英国手提电话服务的详细信息，可以访问[www.mobiles.co.uk](http://www.mobiles.co.uk)。5. E-mail。大部分的英国院校会向学生提供免费的e-mail帐户，并有充裕的计算机供学生使用。但学校的计算机通常都设有密码，建议你尽早完成报到注册，取得你的用户名和密码，以便充分利用学校的设施。如果学校不提供的e-mail服务，建议你注册免费的e-mail帐户，比

如Hotmail, Yahoo等。--在英国打工如果你的课程为期6个月以上,英国的法律允许在此期间利用假期全职工作,或在学期中间兼职工作(每周最多工作20小时)而无需申请工作许可,如果你找到工作,你需要向当地的Benefits Agency 申请National Insurance Number,这个号码主要用于统计你的收入总额,做为纳税的依据。要获得有关短期工作的信息,可以通过以下几条途径:1.学校的职业办公室(Careers service office),可以提供校内外短期和长期职业信息,这些信息所招募的对象为学生。2.职业中心(Job centre),是学校所在地为公众服务的职业介绍机构,你可以从中找到大量的就业信息。3.学校内的广告牌。4.当地报纸的广告。5.商店橱窗里的广告,很多商店会在自己的橱窗中张贴招聘广告,留意" Help Wanted " 字样。6.将你的求职意向告诉你的朋友、老师、房东等,也许他们了解一些招聘信息。---紧急联系方式  
中国驻英国大使馆及领事馆的联系方式:网址: