

Pre-Departure Briefing

A. 关于押金支付后

押金支付后，中国办公室会在收到学生完整材料后立刻开始申请学生的无条件录取通知书及签证使用的 CAS 号。

同时，大学宿舍部会邮件通知所有缴纳押金的同学们在线申请你们的主课宿舍，我们会指导大家进行申请。语言期间的宿舍不需要申请，是到校后自动分配。不论是语言期间还是主课期间，学生都可以选择不住校。

B. 关于签证

同学们在拿到 CAS 号之后，你们的顾问老师就会帮你们预约递交签证，如果由于递交申请比较晚造成签证时间有限，**建议所有同学选择签证加急服务**。递交签证申请的时候可以选择护照是快递回家或自取，快递的话拿到签证的时间要再多加两天，北京本地的同学推荐选择自取。

C. 关于最晚到校时间

签证拿到就立刻订机票，10 周语言开学日期是 7 月 1 号，5 周语言开学是日期是 8 月 5 号。前两天办理注册等相关手续，然后就开始上课。由于签证签出的晚等特殊情况下，学生被允许可以晚于开学日期到校，但如果签证已经签出，请务必于开课日期之前到校。

D. 宿舍

1. 大学宿舍区分布图





- Car parks
- ♿ Disabled parking bays
- BS Bus Stops – Park & Ride (to Cannon Park Way)

Halls of Residence

- A King Edward's Square
- B Woodlands Halls
- C East Parkside Village and Parkside Hall
- D West Parkside Village
- ▲ Campus Security
- Centre for Enterprise

T: 01642 218121
tees.ac.uk

图中紫色标号标示了大学宿舍区，Teesside Central宿舍区在地图上没有显示，大概位置是在穿过 Borough Road 正对大学主楼的位置。想了解更多信息，请见 <http://www.tees.ac.uk/sections/accommodation/about.cfm>。

2. 大学宿舍价格及条件介绍

	Central Halls	King Edward's Square	Parkside Halls	Parkside Village	Woodlands Halls	University Managed Housing
Weekly Rent	Single Room £98.40	Single Room - £84.20 Shared Room - £57.45	Single Room - £74.20 Shared Room - £57.45	Single Room - £84.20	Single Room £98.40	Single Room – Between £65.06 – £68.06
Heating / Electricity included	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Number of Places	187	99 Single 32 Shared	51 Single 32 Shared	213	249	Approx. 300
Free Internet Access	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Free Student Insurance	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Laundry Facilities	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24/7 Campus Security	✓	✓	✓	✓	✓	Not Applicable – Houses not on Campus
On-Site Wardens	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Communal Kitchen / Dayrooms	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Caretaker Cover	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Cleaning of Communal Areas	✓	✓	✓	✓	✓	✗
En-Suite	✓	✗	✗	✗	✓	✗

3. 校外租房

许多学生在找房子的时候喜欢与私人房东直接签订合同而不是通过地产中介，但是，地产中介受政府监管且普遍能够给学生提供更加合适的住房选择，而私人房东无法保证租住人的利益。

临近大学的 Borough Road 上有许多当地的地产中介，他们会提供免费服务。在中介提供服务的过程中，如果学生对于地产中介提供的房屋不满意时，可随时放弃中介服务。

同学们可以通过www.rightmove.co.uk和www.zoopla.co.uk这两个全英最大的网上中介寻找房屋。这两家中介提供免费的服务，同学们可以免费注册账户，以便在网站上搜索和浏览感兴趣的房屋。

请同学们注意，www.gumtree.com 和 www.craigslist.co.uk 这两个网站也提供中介服务，但是这两家网站不受监管且已经有学生因为使用这两个网站而导致财物损失。

4. 防火安全

在英国，所有的房子都依照法律要求装有烟雾探测器。如果你的房子没有烟雾探测器，请点击[这里](#)contact联系当地的消防队，他们上门进行免费安装。

5. 家庭保险-House Insurance

为了避免因盗窃和突发事件而造成的损失，为你的房子和房子内的设施购买保险是一个不错的选择。家庭保险每个月只需要很少的钱就可以在紧急时刻帮助你度过难关。

为了找到最合适的家庭保险合约，你可以搜索一下几家网站，帮助你进行价格对比，他们是：

[Go compare](#)

[Money Supermarket](#)

[Compare the market](#)

[Confused](#)

每个网站都会搜索到不同的保险公司和产品进行对比，所以为了最大程度的降低成本，同学们可以尽量浏览全部的网页进行对比。

E. 在线申请宿舍

1. 语言课宿舍

语言课期间，所有学生均被安排住在Woodland Halls，不需要申请。大学宿舍分布图中紫色标签B所标示的宿舍区就是Woodland Halls。Woodland Halls的具体地址是：

For Halls 1-4 :Hall ___ Room ___, Woodland Hall, Woodlands Road, Middlesbrough,

TS1 3BQ; For Halls 5-7 :Hall ___ Room ___, Woodland Hall, Laura Street,

Middlesbrough, TS1 3QJ

宿舍区常用电话：

Wardens – Woodlands Halls

Hall 1 Room 1.06 01642 342558

Hall 5 Room 2.06 01642 342569

Hall 7 Room 1.06 01642 342701

如果大家关于宿舍有更多的疑问，可以直接联系 accommodation@tees.ac.uk 或者致电 01642 342255.

2. 正课宿舍

我什么时候可以开始申请宿舍？

已获得有条件录取通知书并且已经缴纳 3000 磅押金后，英国那边财务确认到帐后由 Admission

开通申请权限。正常处理时间为 3-5 个工作日，高峰期处理时间会比正常时间稍长。

我在哪里申请宿舍？

正常在线申请链接是由宿舍部通过电子邮件方式发给每个学生，学生也可以自己登录以下链接进行申请：

<http://accommodationrequests.tees.ac.uk/accommodationrequests/default.aspx>

为什么我登陆不上？

只有缴纳过押金的学生才能登录申请，如果确定已经缴纳过押金，请确认一下登录信息是否正确：

Applicant number 是 15 开头的 8 位学号 (e. g. 15178895)

Sir name 姓，需要大写 (很多同学会错误的把全名填写上去) (e. g. WANG)

E-mail address 必须与申请表上填写的邮箱一致，如果不清楚可以电话我们联系确认

Date of Birth 按照 dd/mm/yyyy 也就是日/月/年的格式填写

不同宿舍区名称后的数字选项是什么意思？

12345678 分别代表着第一志愿，第二志愿，第三志愿，以此类推。

有没有关于这些宿舍区的介绍？

请登录以下链接查看：<http://www.tees.ac.uk/sections/accommodation/>

左边一栏是各个宿舍区的链接，点击进入后可以查看各个宿舍区 360 度照片及介绍。

宿舍起始日期填写几号？

同学们通过这个在线申请系统申请的是我们将来正式课程的宿舍，语言课期间的住宿是学校统一安排。学生可以根据自己预计到达英国的时间填写起始日期。一般为开课日期前两天，关于具体日期请参考各自课程具体开课日期。

我想与另一位同学申请双人间，如何申请？

请在填写申请表时注明你希望和哪位同学合住，并且另一位同学也需要在申请时填写希望与你合住。双人间只可以男生和男生合住，女生和女生合住。

如何上传证件照？

在申请宿舍过程中需要准备一张大小不超过 32KB 的证件照，同时需要把照片的文件名改为英文，如“PINGYAO PASSPORT PHOTO”，中文文件名系统无法识别会导致照片上传不成功。

确认邮件提到需要交纳 150 磅押金，如何交纳？

并不需要交纳，这部分押金已经包含在之前交纳的 3000 磅押金里面了。

F. 关于定机票

在订票时目的地可以选择 **Newcastle 国际机场**(机场代码 NCL)也可以选择 **Durham Tees Valley 机场**(机场代码 MME)。由于澳洲也有 Newcastle 机场，所以同学在订票时千万注意一下，不要定到别的国家了。航空公司基本上差不多，可托运行李公斤数每个航空公司要求会不一样，请

在订票时注意一下。(PS: 个人不推荐俄罗斯航空、波兰及乌克兰航空, 他们的机票相对便宜, 但是老是有掉下来的情况, 所以大家尽量避免。)

大家在购买机票的时候可以咨询航空公司是否有学生票。以 KLM (荷兰航空) 为例, 普通票每个人托运一件行李 (不超过 23kg), 同时可随身携带一件行李 (不超过 7kg, 电脑包除外); 学生票一般情况下可以托运两件行李 (每件 23kg), 同时可随身携带一件行李 (不超过 7kg, 电脑包除外)。

G. 准备行李的建议

决定出国留学带什么, 是件非常头疼的事情, 行李重量允许本来就不多, 又加上家长怕大家在国外什么都买不到, 就恨不得把国内所有东西都给孩子打包过来。还有很多留学生抱怨在国外吃的不好或者什么东西买的比国内特别贵, 导致准备出国的同学们疯狂的带方便面和个人用品之类的东西。人多口杂, 一人说一套, 所以我们决定像大家概括总结一下到底带什么过来有用, 什么没用, 在这边什么买的到, 什么买不到并且哪里买。下面的留学行李必带清单是我们倾心总结的, 当然, 这些只是作为一个参考, 毕竟带什么是大家自己的选择。

类别	名称	建议数量
箱包类	30 寸托李箱 (托运)	1
	21 寸手拉行李箱或者大背包 (随身)	
	行李捆扎绳	2
	钱包 (能装卡的)	1
	证件小腰包	1
包多了容易乱, 不要带那么多零钱包, 证件和钱包一定要注意保管。建议在行李上做个自己容易认的标号以免取行李时与别人的混淆。		
电器类	充电电池充电器	1
	充电电池 5 号	4
	充电电池 7 号	4
	迷你电饭煲 (可以用来吃火锅)	1
	自发电手电筒	1
	手机和充电器	1
	电子辞典	1
	转换插座	2
电池在英国超级贵, 所以在重量允许的情况下, 一定能带多少就带多少过来。电饭煲有地方就带, 没有地方这边有买的。		
五金类	瑞士军刀	1
	多功能维修工具	1
这边的五金产品都比较贵, 所以建议带过来一些便携式迷你工具。		
电子类	笔记本电脑	1
	摄像头和麦克风 (视频用)	1
	数码相机	1
	MP3 播放器	1
	便携式 U 盘	1
	大容量移动硬盘	1

在英国店修电脑的话，中文系统是不管安装的，建议出国前学会如何格机子装系统，带个系统盘过来。

厨具类	不易碎碗	2
	不易碎餐盘	2
	微波炉专用套装	1
	小菜板	1
	筷子	2
	叉子	1
	勺子	1
	剪刀	1
	不易碎水杯	1

英国卖的刀叉很多都是成套的，一个人住的话买了太不划算，所以像刀子叉子勺子就都各带一把过来，锅的话如果行李有地方，可以带个小的过来先应急，熟悉后锅碗瓢盆这边都有买的。

佐料类	小袋盐（散装）	1
	小袋糖（散装）	1
	花椒或花椒粉（散装）	1
	小袋鸡精（散装）	1
	大料（散装）	1
	炖肉料	2
	花椒盐	1

调料都装小袋过来应急用，液体的不建议带，不好带又易碎，在这边可以买到。爱吃花椒盐的朋友要从中国带，这边没有。

洗浴清洁用品类	小瓶便携式洗发水	1
	小瓶便携式浴液	1
	牙刷	4
	牙膏	2
	毛巾	1
	浴球	1
	护肤品	1
	卫生巾（女）	2
	刮胡刀（男）	1
	指甲刀	1

牙刷和牙膏在这边可能会比国内稍微贵一点，如果能带，就带过来。刮胡刀也很贵，建议带不是带动的。关于卫生巾，不要带的满箱子都是，这边很便宜，1镑多一包，棉的，跟国内的一样。

化妆类（女生）	化妆品	数个
	卸妆液和卸妆棉	1
	化妆工具	数个

女生化妆用的所有工具像不同大小的化妆刷，剪眉毛的小剪子等等，都带全了过来，这边超级贵的！

服装类（抽真空）和鞋	袜子内衣	数个
------------	------	----

	衣服（四季）	少带
	正式场合可以穿的皮鞋	1
	可以走路舒服的平底鞋	2
	运动鞋	1

衣服什么的，这边再买都不迟，衣服和鞋是最占地方的，能不多带就不多带，带过来能直接穿的，之后再买。这边衣服比国内买的，您要是不买世界名牌，说实话，便宜。男生多带点袜子和内裤，要是懒得洗也能熬得住。副班长朋友的妈妈给儿子带了 50 双袜子，一周一双，可怜天下父母心啊。

药类	感冒冲剂	2
	牛黄解毒	2
	黄连素	1
	板蓝根	1
	综合维生素	1
	清凉油	1
	创口贴	1

虽然传说英国买药需要医生开药方，但是像拉肚子，感冒，消化不良这种小病，药房不需要药方也可以买到，但是像上火啊，就只能带牛黄解毒，这边可没有。有的话唐人街买的也非常贵，还是自己带来吧！还有就是记得你来的是个发达国家，不需要带那么多药过来。咱们不是药桶子。

学习用具类	黑色中性笔笔芯	1
	蓝色中性笔	3
	红色中性笔	2
	不同色记号笔 (highlighter)	数只
	小型轻薄笔记本	5
	小型记事本	1
	日程记事本	1
	尺子	1
	橡皮	2
	自动铅笔	2
	铅笔芯	2
	涂改液	1
	胶条	2
	微型订书机	1
	订书钉	1

好看的本本儿和笔在这边都很贵的，能带来多少就带来多少。

居家类	薄被子（抽真空）	1
	枕头	1
	拖鞋	1

带被子是件头疼事，因为特别占地方，建议大家先带床薄的过来，到了英国安顿自己住哪里之后，第一时间就去买被子和枕头，这是最佳选择。枕头的话，如果有地方可以带，没有地方可以先拿衣服垫一下应急，过来赶紧买。

带被子是件头疼事，因为特别占地方，但是有不少同学都选择带。所以建议实在有需要的同学可以先带床薄的过来，到了英国安顿自己住哪里之后，第一时间就去买被子和枕头，这是最佳选择。枕头的话，如果有地方可以带，没有地方可以先拿衣服垫一下应急，过来赶紧买。

英国很少有卖我们平时穿的塑料拖鞋，倒是有夏天时穿的沙滩人字拖。

总之一句话，英国真的几乎什么都有买的，买的话也非常方便，这点一定要转告家长让家长放心，别什么都往包里装。如果说什么都不用带那就有点夸张了，不过像被子，锅碗瓢盆什么的和家里的装饰品，建议大家过来后都去一趟IKEA（宜家）或者Argos，就能搞定了。

如果离宜家远的朋友可以租个车结伴去，宜家在英国有很多分店的。如果不去宜家的话呢，英国的Argos也是非常实用的选择，Argos这家店没有商品货架，和一般的商店不同，它店里只有非常厚的产品书叫做Catalogue（当然偶尔也会有特价产品在架子上啦），选好了以后把号写下来到柜台交钱等着拿就好了。像杯子，枕头，床单，厨房用品，他们家都有买的，它分店几乎遍地都是，输入你住的地方的邮编进行查询。

特别提醒的是：

Alcohol allowance—酒类限制携带数量

beer 啤酒- 16 litres（升）

wine (not sparkling) 葡萄酒（非气泡酒）- 4 litres（升）

以下酒类任意一种：

Spirits and other liquors（烈酒）over 22% alcohol（酒精度超过22%）- 1 litre（升）

fortified wine (eg port, sherry), sparkling wine and alcoholic drinks（气泡酒）up to 22% alcohol（酒精度超过22%）- 2 litres（升）

举例：五粮液 500ml 装 2 瓶

Tobacco allowance—烟草限制携带数量

只可以携带以下**某种烟草**（类型）：

200 cigarettes（200支香烟）

100 cigarillos（100支小雪茄，较香烟粗一点点的雪茄）

50 cigars（50支雪茄）

250g tobacco（250克烟草：散装烟丝）

可以在不同种烟草制品混合搭配，如：100支香烟和25只雪茄

英国大的眼镜商店没有卖黑色隐形眼镜的，有彩色的但是没有黑色的，但是这边应该有中国人在网上会买。这边的眼镜非常贵，所以近视眼应该多配几副过来，以免失去风采。还有就是特别特别中国地方特色的生活用品可能会很少买到。

我们的建议是：

大家不要带东西准备过来过日子（当然，碍于行李空间和重量限制大概也有点不可能），而是要做好一来英国就第一时间去购物的准备。这边的很多东西有不少便宜的，到这里再添置也不迟。上面提到的商店都给大家链接上了，建议来之前提前熟悉。

出国以后发现从国内带什么最多余？

@沙滩男孩 1911904847：不用带电饭煲，在Argos买 10 多磅的蒸炉就可以或者可以买Tefal那些不黏的 锅在煮饭效果都一样。市面上有一些用微波炉做饭的用具都有一样的效果。我个人的经验是会带一些很好的茶叶因为英国比较难买得到。因为我很喜欢喝茶，还有的 就是会带一些高质素的面。不过这些都不是必须。我一般都会带一点中草药（不是成药）因为这边草药都比较贵但要注意海关的条例。另外很多人都会忘记的就是一 双好的运动鞋，英国都有运动鞋但比较贵一点，如果个子小的，特别是女生，鞋码有时比较难买得到。说起中药，我一般都会买很多灵芝孢子，因为灵芝药性很中 性，而且在流感流行时，或者在病的边缘时有很大的帮助，不过这些都是个人的喜好。

@偏执狂b小姐：女生衣服鞋子可以少带点咯。刚过来的够穿就好，会陆陆续续买很多，护肤品也是，都可以过来买，也比国内便宜。一些小东西，比如布置房间的装饰啦，可以考虑带些，这边贵还made in china。

@小猪在飞：带钱就可以了。

@RuoxiLovewz：同意b小姐的，衣服几乎带来了只有外套和内衣还在穿，内衣多带吧！这边的料子不好，intimissimi的好像还不错哦！还有啊，带书很傻啊！我带的都没有看，中文和英文不通类。文具要带，每次考试都有人要买笔，其他好像电饭锅也是可以不带，转换器少带。

@Miss冰糖葫芦阿V：继续排b小姐，小零碎神马的带，剩下都没啥必要。我们这是到发达资本主义国家又不是去非洲，什么都有得卖啊，如果有人一定要用肥皂洗衣服的话需要自备吧，我反正没见过卖肥皂的。

Comment：硫磺皂这里没有买，买滴露皂就可以，不过大家一定要注意不要用滴露皂洗内裤，不好，因为它杀菌性太强，会把好的bacteria也杀死。但是普通的肥皂是有买的，英国护肤品牌Simple出的啥都无的香皂，就是块名副其实的纯肥皂，味儿跟国内一样一样的。

@琪琪呀琪琪：双眼皮贴，直发膏（淘宝有，自己在家拉直头发的），BB霜，在英国找N久都没有找到，Boots，Superdrug都没见过。这边去店里拉直头发要 100+镑。

Comment：BB 霜是有买的，拉头发和染头发，在这里简直就是天价，剪头的价格也很贵，不过直发板（Straightener）没多贵，20 镑之内可以搞定。

@小胖墩翅膀：衣服也可以基本不用带，少带一点够当下季节气候就好，怎么样都会买的。女生内衣尺寸如果偏小可以在国内买足了带过来，不过这边码比国内全很多，鞋子是个问题，35 或者以下的脚非常不好买鞋！【大家可以买童鞋，Timberland童鞋和成人款一样，但是价格只有一半，脚小的同学可以买童鞋。】

Comment: 英国女鞋最小号 36, 男鞋 40。英国最小内衣号是 32A, 就是国内的 70A。如果你的鞋号和内衣号比上述的两个号都小, 那建议要多带点, 以免在这里买不到合适的。

@唛麟唛麟小麟麟: 牛黄解毒片儿还有隐形眼镜药水儿还有隐形眼镜一定要带足啊! 这边配隐形眼镜好麻烦的还要去test花个 40 还是 50 磅然后给你个试戴片儿 2 周, 然后中间没有发生问题最终才能配成 (4, 5 年前在Brighton的时候)。还有日系的那种小头的牙刷还有小黑夹子国内便宜大堆也不沉, 这里虽然有可是觉得不合算哈。还有厚厚的连裤袜淘宝买比这里便宜多了呢。还有干货比如干贝什么的煲汤用还有带个九阳豆浆机吧哈哈很实用! 鞋子衣服虽然是说不要带可是我每次回国也都会带好多过来哎这边也还是要买 双眼皮贴? 还有假睫毛吧哈哈 虽然我不知道怎么用 可是我这次还是带了点儿过来准备学着用哈哈。

H. 关于申请接机

机票定好后立刻填写群文件里的接机申请表格, 我会上传一个模板, 供大家参考。由于时差, 此表格必须在你临行前提前三个工作日发送给孙老师邮箱地址: p.sun@tees.ac.uk 接机申请表倒数第二项是需要填写你们的宿舍地址, 语言班的宿舍统一被安排在 Woodlands Halls, 所以填这个地址就可以了。

I. 关于怎么带钱

1. 现金

UKBA 规定随身不要带超过 10000 欧元 (相当于 8000 英镑) 的现金。一般情况下, 银行换汇的票面额度都是 50 磅一张, 但是在英国用 50 磅一张的现金不太方便, 很多商家不愿意接受 50 磅的现金纸币, 建议大家在国内换汇时, 预约一些零钱 (如交行、招行都可以预约 5、10、20 磅的零钱)。同学们在语言课期间就会开立英国的银行账户, 其实同学们带够 1-2 个月生活费的现金就可以了, 剩下的学费和生活费可以由父母直接电汇给同学的英国账户。

2. 信用卡

在英国使用 VISA, MASTER 信用卡没有任何问题。如果使用信用卡交学费, 请注意信用卡额度, 同时, 建议同学们使用自己名下的信用卡, 因为信用卡上有名字, 在英国使用信用卡时可能被要求出示 ID, 如果不能出示, 信用卡无法使用。

3. 电汇

大笔资金可以等到你们到达英国之后, 去当地银行办理好银行卡后, 再由家人从国内给你电汇过去。请注意, 尽量使用本人名下的银行卡进行转账操作。同学们出国前请开立自己名下的银行账户, 开通网银功能, 出国以后父母就可以由你名下的账户通过网银或者柜台进行电汇, 避免不必要的麻烦。

4. 汇票

汇票也算作现金, 同学们要算好汇票金额和现金金额的总数不要超过相当于 10000 欧元的金额。请同学们注意, 汇票的收款人为你自己! 住宿费学费之类不会立刻需要你们缴纳所以不用着急钱的事, 一般正常在 9.21 日之前缴纳就可以了。

注意: 电汇是在银行办理过后钱就转到英国的, 但是汇票, 开好之后一定妥善保存随身携带去英国, 汇票就类似于一张支票, 需要交给银行或学校, 千万不要弄丢了, 不要弄脏, 也不要折叠, 否则汇票无法兑现。

J. 大学的接机安排

大学承诺 24 小时接机，工作日周末均提供接机。我们的老师会在出口处举着 Teesside University 的牌子迎接你们。

接机老师给你们送到宿舍门口，你们直接办理入住手续，当场就可以购买床上用品。大半夜也都是可以购买的到的。一个 package 是 30 镑，包含床单，被罩，枕罩，被子，枕头，浴巾，毛巾等。

如果航班延误，且延误时间不是太久学校老师会等你们的，他们可以看到你们的航班动态。如果延误时间太久或直接航班取消，你们需要自己打车去学校，你们的宿舍地址如下：

Woodlands Halls
Teesside University
Middlesbrough
TS1 3QJ

(加粗的是邮编 postcode，在英国邮编能准确确定地点的位置，所以你们可以上车后直接告诉司机邮编，他们就能很快定位你要去的地方。)

如果是从 Newcastle 打车去学校费用在 80 英镑左右合人民币 800 左右，车程 1 小时。如果是从 Durham Tees Valley 上车，费用在 20-30 英镑左右，车程 15-20 分钟。但是极少情况才会航班取消，大家不用太担心。

K. UKBA 官方入境指南

为了大家准备更充分，在入境过程中不至于出差错，UKBA官方希望入境英国所需手续一应俱全，以确保大家能更安全更迅速地通过边境。以下建议在这方面会对大家有所帮助：

- 1、记录下你在英国的有效联系方式，包括姓名，地址和电话，以便填写入境卡时抄写
- 2、确保在见到英国边境检查官之前已填好入境卡
- 3、如果你的护照套有保护外壳，请将其除去后再向边境检查官出示
- 4、切勿向边境检查官提供错误的或带有错误指向性的信息(包括伪造的或虚假的文件)
- 5、将你学校的学习录取确认(CAS)及重要资料放入你登机携带的手提行李。请确认一下证件材料随身携带：已签证的有效护照、机票、《国际旅行健康检查证明书》和《国际预防接种证书》、学校录取通知书、经济证明文件如汇票、旅行支票或电汇单据、经济担保信、奖学金证明(如果有)、在英国住宿的相关文件。
- 6、即便仅供个人使用，从欧盟以外国家携带食品入境英国也是受限的。受限食品包括肉/奶/鱼/蛋/蜂蜜类制品，还有部分水果、蔬菜和草本类物品(如植物球茎，种子，折支花朵和树皮)
- 7、你可带入英国的其他物品如烟草，酒和礼品等也在受限之列。如果您携带超限，则物品可能会被全部没收
- 8、切勿携带假货、非法药品、武器(包括仿真武器)、攻击性器具(包括刀具)、低俗或淫秽物品入境

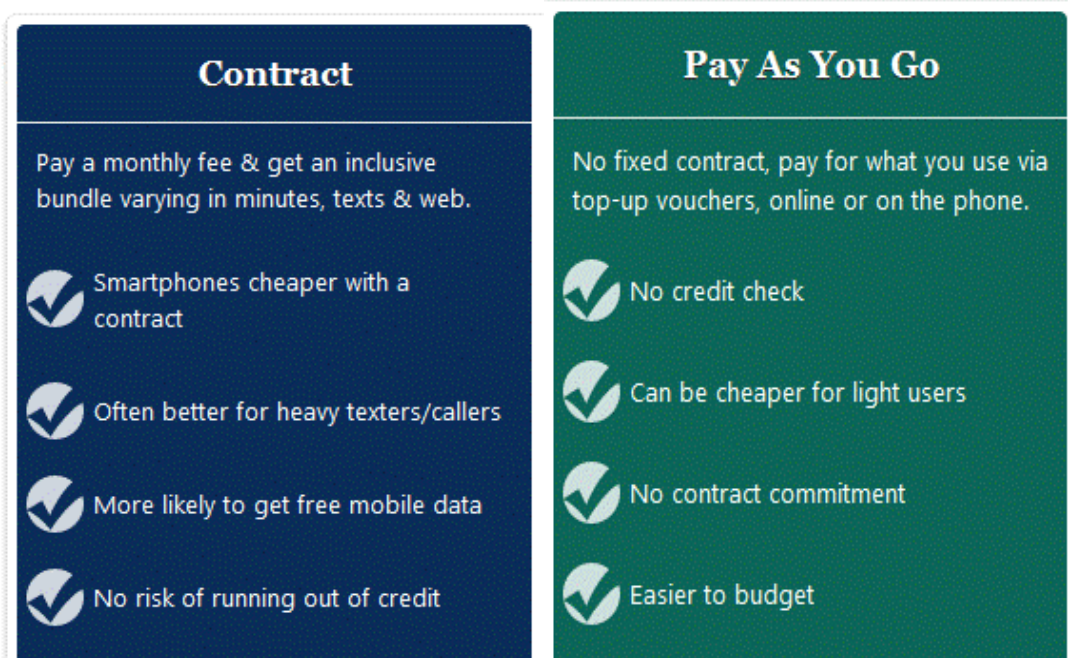
L. 电话和沟通

大家可以将自己国内手机号开通国际漫游功能，或者在淘宝上购买国外 sim card，如 lebara, lycamobile, giffgaff 等等

1. 移动电话

在英国，主要有两种形式的移动电话支付方式——合约或者充值，其中充值方式是指没有每个固定支付金额的。

两种支付方式的优势和劣势请见下图：



2. 国际通话

根据同学们要拨打的国家和地区的不同以及拨打的是移动电话还是座机的不同，单位话费金额有所不同。对于国际通话来说，预付费电话是个不错的选择，比如 Lebara 或者 Giffgaff。Lebara 可以按月提供 300 分钟通话，短信或者上网流量，同时以 2p 每分钟拨打我国国内电话。

3. 移动交流

如果同学们使用智能手机，你可以下载安装多个免费的软件联系家里人，比如 Skype, Ovvo 或者 Whatsapp。请注意，以上软件所需流量较大，建议购买 data 套餐或者通过大学的免费 wi-fi 使用。在英国 whatsapp 和咱们的微信非常像，大家可以根据自己的喜好选择社交软件。

M.

N. Police Registration 警察局注册

如果你需要到警察局注册，一般而言在你的护照签证页上会写明“须在抵英后七日内注册”（Police Registration within 7 days of arrival 或 Report extension to the Police）。

学校会统一组织同学们进行警察局注册，完整地提交了以上材料后，工作人员会根据你的信息制作一份警察局注册证明（Police Registration Certificate）。该警察局注册证明一定要妥善保管，因为以后申请续签或其他签证，这都是至关重要的材料。

O. GP 注册及看病

学校会组织大家注册 GP，同学们不需要再单独进行注册。

在英国超过 6 个月就可以注册 GP（General Practitioner），在英国病了不是直接去医院，而是找 GP（全科医师），有点像地区小门诊，所有的 GP 都是由 NHS（National Health Service 公

共医疗卫生服务)管理。每个GP都有自己的管辖范围,你必须要住在它们的管辖之内才可以注册。

平常看 GP 前可以电话预约,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,有些诊所的政策留有时段以供无法预约却又急需看诊者。去看诊之前自己先理出与病情可能有关的信息,以供 GP 参考,GP 会视情形开立处方或建议,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及 GP,可能就您的病情提出适当的建议;一旦是非常紧急时且需立即处理者,则可至医院看急诊。

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,即可至急诊服务处挂号,而急诊先后处理顺序是依病情严重性分类。按照 NHS 的规定英国医院的急诊处不得拒收病人,而且完全免费,连药费都不必付。

P. 银行

学校会统一组织同学们开立银行账户,当然同学们也可以先了解一下英国的银行。英国有非常多的银行可以为国际学生开设银行账户。同学们可以通过浏览网页或者到市中心各个银行的支行直接咨询业务进行比对,选择最心仪的银行。

以下是几家银行的网站链接:

[NatWest](#)

[Barclays Bank](#)

[HSBC](#)

Q. 宽带和网络

如果住在学校的宿舍,同学们是不需要自己安装网络的,学校宿舍都提供免费的网络。在英国有两种形式的网络,光纤和普通宽带拨号。同学们宿舍的地点决定了使用何种网络,光纤更快但是价格也比普通宽带拨号要贵。同学们可以通过点击[the following site](#)输入你的邮编来查询你所居住的区域是否可以安装光纤。

同学们可以通过点击[the following site](#) 来对比选择更心仪的宽带合约,网站提供多加供应商的信息和产品对比。

R. 当地安全事项 报警电话

抵达英国后,大家一定要在第一时间到本地区的警察局进行注册,并领取学校的安全须知。谨记求助电话,除了999这样的紧急呼叫号码,包括学校的紧急求助电话(**University Security (in the Library) 01642 342086**)也应记在心里,以防遇到危险或困难的时候,保障自己的生命财产安全。

英国的机动车都是靠左行使,和我国相反,因此无论是驾车还是行走都应注意。请不要携带大量的现金,请尽量用银行卡和支票等进行日常消费。请将你的护照和银行卡、支票号码复印备份,以便在遗失后可以及时,准确地挂失、报案。将您的行踪告诉房东、朋友或亲戚。

同学们可以多参加学校或者本地留学（微博）生组织的活动，拓宽交际圈，不仅对学习以及将来实习工作有帮助，当自己遇到困难的时候，也可以有人求助。

不过在参加 party 时，喝东西要自己去倒，不要让不熟悉的人帮忙拿。还要多多留意学校是否会提供一些安全方面的服务，必要时进行沟通，保障个人安全，避免与酗酒的人发生争执。

一些不住在学校宿舍的同学，要选择住在离学校近的安全地区。英国有网站会统计每个区的犯罪数字，从这些数字可以区分“安全区”和“危险区”。

不过，晚上请不要单独出行，尽量避免黑暗，无人的街道，不管住在哪里，尤其是晚上回家时，都要养成走几步回头看看的习惯，学会观察周围。

最后补充一点，在任何时候，都要记得保命第一，其它的都是次要的。

S. 大学各个部门的地址，邮箱和电话

Enquiry	Telephone	Email
School of Arts & Media	01642 384019	arts@tees.ac.uk
School of Computing	01642 342631	scm-enquiries@tees.ac.uk
School of Health & Social Care	01642 384110	Admissions: sohscadmissions@tees.ac.uk
	-	Records and Placements: sohsc.records.placements@tees.ac.uk
	01642 384100	-
School of Science & Engineering	01642 738800	sse-admissions@tees.ac.uk
School of Social Sciences, Business & Law	01642 342312	sssblreception@tees.ac.uk
Accommodation Office	01642 342255	accommodation@tees.ac.uk
Academic Enterprise Office	01642 384408	enterprise@tees.ac.uk
Alumni Association	01642 384255	alumni.office@tees.ac.uk
Business Enquiry	01642 384068	business@tees.ac.uk
Campus Facilities	01642 342042	-
Car Parking	01642 342042	carparking@tees.ac.uk
Careers Service	01642 342277	careers@tees.ac.uk
Chaplaincy	01642 342708	chaplaincy@tees.ac.uk
Counselling	01642 342277	counselling@tees.ac.uk
Department for Quality and Governance	01642 342562	dqg@tees.ac.uk
Disability Advice	01642 342277	disability@tees.ac.uk
Educational Partnerships	01642 384234	partnerships@tees.ac.uk
Estates	01642 342041	-
Finance	01642 342171	finance@tees.ac.uk
Graduate Research School	01642 384438	PGRadmissions@tees.ac.uk
Human Resources Department	01642 342201	hr@tees.ac.uk
Centre for International Development	+44 (0) 1642 384276	international.office@tees.ac.uk

IT Services	01642 342220	ithelp@tees.ac.uk
Library & Information Services	01642 342100	libraryhelp@tees.ac.uk
Marketing & Student Recruitment	01642 342933	enquiries@tees.ac.uk
Mental Health	01642 342277	disability@tees.ac.uk
Ombuds Office	01642 342322	ombuds@tees.ac.uk
Public Relations Office	01642 738267	communications@tees.ac.uk
Regional Development Office	01642 384414	-
Security Control Room	01642 342086	-
Sport & Wellbeing	01642 342267	sport@tees.ac.uk
Student Health	01642 342267	studentwellbeing@tees.ac.uk
Student Financial Advice	01642 342277	studentfinance@tees.ac.uk
Student recruitment	01642 34933	enquiries@tees.ac.uk
Student Services	01642 342277	studenthelp@tees.ac.uk
The Link – Students’ Union Advice and Representation Service	01642 342247	advice@tees-su.org.uk
The Link – Students’ Union Jobs Service	01642 384454	jobs@utsu.org.uk
Students’ Union Reception	01642 342234	enquiries@tees-su.org.uk
Vice-Chancellor’s Office	01642 342002	k.alexander@tees.ac.uk

T. 车辆和旅行

1. 保险

根据英国法律规定，如果同学们计划在英国驾驶车辆，那你必须确认你的车辆已经上过保险。同学们可以通过浏览Go compared 和moneysupermarket网站综合对比各个公司提供的车辆保险，但是对于更加详细的保险细则，请点击[here](#) 进行查询。

2. 车辆税

另一个英国法律规定，如果你计划在英国驾驶车辆，同学们需要缴纳车辆税。缴纳车辆税的操作可以通过点击[online here](#) 完成，同时也可以到当地邮局办理。查询离你最近的可以受理缴纳车辆税的邮局请点击[here](#)。

3. 车辆年检

MOT test似于国内的车辆年检，法律规定，每一辆车龄超过 3 年的汽车和摩托车都要每年进行MOT test，详细信息请点击[the following](#)。同时，同学们也可以拨打“MOT status check service”：0870 330 0444 查询你的车辆的下一个年检最后期限。

MOT test 的收费标准请点击[here](#)。

MOT test的检测中心地址请点击[here](#)。

4. 火车

在英国，通常情况下最快的交通方式是搭乘火车但是价格比较贵。为了节约开支，最好的方式是通过[the internet](#)或者在车站提前购票。

同时，火车票经常提供折扣，比如，如果你和你的朋友搭乘火车从米堡到纽卡斯尔，购买

Duo ticket, 你的朋友的车票将会有 50% 的折扣。请同学在购买车票前, 在线或者在火车站查看提供折扣的具体情况。

5. 巴士

有两家巴士公司在米堡当地运营, Arriva 和 Stagecoach。这两家巴士公司的起始站都是米堡巴士站, 同学们可以网站和车站查询运营时刻表和价格。

一般情况下, 有以下四种车票:

A single, i.e. one way ticket. 单程车票

A return, i.e. a two way ticket 往返车票

A weekly ticket 周票

A monthly ticket 月票

如果同学们常规性的往返于某一地点, 建议同学们购买周票或者月票, 这样会更加便宜。同时, 如果你是往返行程, 购买往返车票也将比购买两张单程车票便宜。

6. 欧洲旅游

此外, 在假期期间, 很多中国留学生会展开欧洲自由行。而在旅行途中, 不少同学都会遇到被盗被抢的情况。有曾去西班牙旅游的同学称, 当时他与同学一前一后乘电梯去地铁站台, 突然有两人在他们中间加塞, 之后这名学生发现刚买的手机不见了。还有人会遇到热情的“好心人”, 主动帮忙提行李, 或者热情地指路, 或牵着手跳舞。此类“搭讪者”都需要小心, 时刻都不能放松警惕。有同学总结, 旅行前做好功课, 提高警惕, 被骗被盗的几率并不高。做到“防人之心不可无”、“不要露财”、“结伴而行”。欧洲人一般人与人之间的距离比较远, 如果有人非要贴近你走, 那多半是不怀好意。旅行时不要带太多贵重物品, 不要带钱包, 有些现金和银行卡就可以, 护照之类的证件应该特别注意, 以防发生意外时需要及时核实身份, 补办证件。当然也没有必要因为这些可能会发生的不愉快的经历, 而放弃留学期间的自由行。体会不同的地方和人情是非常值得的, 收获和感动也会特别多, 回想起来, 你一定会认为自己做出了正确的决定。

U. 天然气、电和水

1. 天然气和电力

在英国, 有许多天然气和电力的供应商。同学们可以通过[The Energy Helpline](#) 网站对各个供应商进行对比, 同学们可以在网站上输入你上个月的账单然后系统将自动筛选一系列的供应商名单, 免费为你筛选最好的合约方案。

天然气和电的用量可以通过读取气表和电表获得, 同学们应该向房东询问表在哪里。一年之中, 你需要想供应商提供几次气表和电表的读书以供他们确认你每个月的缴费情况。同时, 供应商有可能直接到你家检查气表和电表读数, 工作人员在进入你家前, 会向你出示相关工作证件, 请同学们仔细查看。

2. 水

不同于天然气和电力供应, 英国只有一个水资源供应商。水的用量也是通过水表读取的, 同学们需要向自己的房东确认水表位置。在英国, 可以直接饮用水龙头里流出的水, 当然同学们也可以根据实际情况购买桶装水。

V. 购物和邮政服务

1. 购物中心和网上购物

米堡市中心有多家购物中心，你几乎可以买到你想要的所有东西。城外临近 Stockton-on-tees 有一个更大的购物中心 Teesside Park。

许多人喜欢网上购物，因为网购常常会比实体店价格较低。Amazon 和 Play.com 都是常用的购物网站，你需要信用卡或储蓄卡去支付，但是一些网站也需要同学们开始 paypal 账户，类似支付宝。

请同学们注意，网购的送货时间经常不确定，所以如果快递员来你家送货的时候你刚好不在，你的货物就会被退回邮局或者快递中转中心。如果有以上情况发生，快递员会给你留下一张“We Missed You”卡片，上面有注明他们的送货时间和联系电话，同学们可以直接联系快递公司或从网上安排重新投递。

2. Second-hand items 二手商品

同学们可以从 ebay 上购买到便宜的二手商品。米堡也有许多二手商品商店，同学们可以从中选择便宜的，适合家庭使用的，尤其是二手家具和家用白色电器，如洗衣机等。British Heart Foundation shop 是二手商店中比较有代表性的，就在米堡巴士站附近。

3. The Postal Service 邮政服务

同学们可以在当地邮局购买邮票、快递包裹等，米堡的邮局位于 Mall Shopping Centre 一层的 W.H. SMITHS. 英国的邮票分为一等和二等，如果你购买一等邮票，你的信件或者包裹将更快的寄达目的地，英国境内应该是第二天到达。邮票也可以通过网上购买和打印。

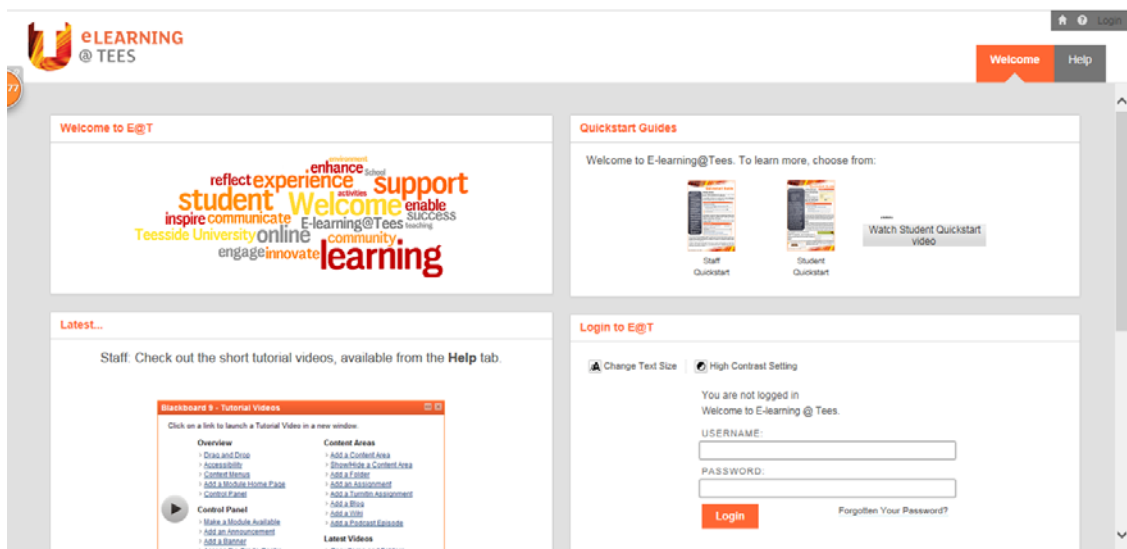
如果你需要邮寄较为贵重的物品，你应该使用可跟踪快递，这样可以保证你的物品安全无误的送达。

除了选择当地邮局，同学们也可以选择快递公司进行邮寄服务，有时候会更加便宜，尤其是寄送大型物品或者需要快速投递的物品，快递价格是根据物品的体积和重量决定的。

4. 购买酒和刀具

当同学们在超市或商店购买酒类饮品和刀具时，会被要求出示能够证明年龄的证件，如护照、警察局注册信等。在英国禁止向 18 岁以下的未成年人销售酒类饮品，一般情况下，如果店员觉得你长得很年轻，年龄在 25 岁以下，就会要求你出示 ID (护照、警察局注册信都可以)，同时，如果你的同伴看着也比较年轻，也会要求你的同伴出示 ID。

W. elearning@TEES 网络学堂



详细使用说明，请见：

https://eat.scm.tees.ac.uk/bb8content/resources/recipes/quickstartGuide9_student.pdf

Elearning 是每位同学在英国读书期间每天要查看的重要网络学堂，同时请大家养成每天看邮件的好习惯。登陆网址 <https://eat.tees.ac.uk> (eat short for eLearning at tees)，用户名和密码在学校注册时老师就会告诉大家，每个人都有自己独立的账号和密码，同时大家也可以用这个密码登陆自己的邮箱和学校机房的电脑。在英国，老师给学生布置作业、发放通知等都是通过 elearning 和 email 进行的。同学们可以在 elearning 上查看老师布置的作业，课件，推荐读物等等，因此，请同学们及时关注。

X. 毕业典礼

课程结束日期为 2016 年 5 月 31 日，毕业典礼将于每年 11 月分举行。同学们可根据自己的实际情况选择是否参加毕业典礼，或者邮寄毕业证书。

Y. 就业

1. 我可以在英国工作么？

英国政府最近修改了针对学生签证在英国工作的政策。

同学们可以点击以下网站 [UK Council for International Student Affairs website](#) 或者 [Policy guidance on the UK Border Agency website](#) 了解更多相关信息。

2. 怎样寻找工作

英国政府提供一个专门的网站 [a useful website](#) 来帮助学生找工作。同时，米堡（临近 Cineworld Cinema）也有一个 job centre 为同学们提供最新的招聘须知并且可以为同学们的简历提供建议，帮助同学们为面试做准备。

3. 志愿服务

志愿服务是结交新朋友的良好途径，可以在帮助他人的同时学习新知识同时锻炼英语能力。

志愿服务招聘须知可点击 [the following website](#) 查看详细信息。

另外，现在英国是夏令时，与国内北京时间相差 7 小时，出发前请关注一下米堡的气温，一般英国气温在最热的 7，8 月份也相对比较凉，建议大家带个外套，长裤。不要刚到英国就冻生病了。我们过阵子会在群里发个打包清单，供大家参考。

(ps: 大家刚去英国与人交流时，要知道说 please， 英国人很在意这个词，不说的话，他们会觉得很没礼貌， 如果不想看见他们的 poker face， 大家记得说话时适当的地方加 please。)

还有其他问题的话，你们就再联系我吧，目前想到的临行前的注意事项就这些了。去到英国之后，就靠你们自己了，当然如果实在遇到麻烦，你们还可以通过 QQ 联系我们，我们会尽力帮助大家解决的。大家可以关注微博 (Redscarf, 英国红领巾) 里面有多关于英国衣食住行的消息。

最后祝大家留学期间一切顺利。