

Eindhoven 新生实用手册



2012 年版

Eindhoven 中国学生学者联合会

(Association of Chinese Students and Scholars in the Netherlands)

<http://www.acsse.nl/>

前言

Eindhoven 学联是一个面向 e 城所有学生及学者，为其工作生活服务的一个社团组织。其成员由一些自愿为同学们服务的学生学者组成（主要成员来自 Fontys 和 TU/e 两所学校）。如果留学生需要帮助（比如新生初到所需接待帮助，荷兰留学须知，留学相关资料证明咨询，生活和学习上的资讯，关于课余生活，联欢，体育运动，旅游等），可以访问 <http://www.acsse.nl/index.php/contact-us>，或 <http://www.acsse.nl/index.php/current-board> 中找到现任成员的联系方式，我们会尽最大努力提供帮助。在这里感谢英子，杨珈，志强，李璟等的贡献。所有人都可以复制，转发手册内容。希望你也能给我们补充修改的建议，把你在 e 城生活学习工作的感受和经验和大家分享，修改建议可以在学联论坛的 *新生手册补充修改建议* 专栏：<http://bbs.acsse.nl/forumdisplay.php?fid=37>，使手册更加充实和实用。

学联每年会为大家组织一系列的活动，包括每年一度的迎新生逛街(由老生带领新生熟悉城市的生活环境，交流生活经验),还有每年中秋和春节的两次大型的联欢活动(由这里的学生社团和同学自己组织精彩的文艺表演，趣味游戏等等，丰富大家的课余生活，并且推广中国的文化和传统习俗),另外还有春游郊游，和不定期的联谊会，体育比赛等等。另外学联也为同学回国的一些文件手续办理提供信息帮助和联系渠道。同时学联也会和埃茵霍芬的其他国际学生组织，荷兰学生组织合作交流，以及与其他城市的中国学联联合举办丰富多彩的活动。我们的大量活动纪录保存在学联论坛的 *历史活动 X-Files* 专栏：

<http://bbs.acsse.nl/forumdisplay.php?fid=4>。所有的活动都是面向 e 城所有的学生学者的，通常活动的消息都是在论坛公开发布 <http://bbs.acsse.nl/forumdisplay.php?fid=6> *最新活动计划* 专栏，每个人有机会参加。如果您有好的活动建议，和点子，我们欢迎你在论坛的 *公众点子建议* 专栏发表，任何对在 e 城学子有益活动，比如体育比赛，旅游等我们都会考虑支持。我们希望学联成为一个促进大家交流互租的平台，热忱地希望您能加入学联，服务他人，提升自己！

身在异国学习工作总是有种种不便和辛苦，我们希望所有 e 城的学子能够团结互助，努力学习，锻炼身体，积极生活，开创未来！！！当然出门在外安全第一,别忘了不时和国内亲戚朋友联系。 ^_^

1.临行前的准备

1.1 证件准备

一定要带的证件：护照，出生双认证，学位证(英文)，奖学金证明，录取通知书等。其中护照上应有荷兰的签证，而且确保在进入荷兰国境的时候有效。护照需贴身携带，上飞机和过海关都会查验。另外最好带上学校的联系方式，比如 co-ordinator 的联系方式等，万一下了飞机有任何麻烦也知道找谁解决。

1.2 和学校的沟通

在国内的这段时间应该保持和学校的联系，掌握事情的最新动态。学校每年有 2 次时间安排到机场接机，8 月初和 8 月底，请尽量按照这个时间买飞机票。在没来的时候，学校会给你发 e-mail 询问，请准确告知你的飞机到达的日期，时间和班次！如果学校接到你的 e-mail 并决定接机，会回复并确认的。如果不能按照接机时间到达也请告诉学校，方便学校安排住房以及注册等事宜。

在来荷兰之前学校就会询问是否要学校安排住房。我们建议大家接受学校的安排，因为在 Eindhoven 找房非常难，尤其在 8-10 月份。

学校会给每个学生安排买保险，所以不需要在国内买保险。

1.3 行李准备

我们认为应该带的东西。

1) 自行车锁：大家基本上是买旧车，因为新车很贵，和中国一个价格，就是单位不同，而旧的只要 30-50 欧元，有的要 80 欧元。买的旧车基本上是没有锁的，很多就是偷的。在这里丢车实在太普遍，有时 2 把锁都不够。有条件的可以带 2 把过来。（上飞机时车锁要放在托运行李里，否则过安检时会被没收。）

2) 菜刀：这里的刀都是窄窄的，普通超市没有中国的那种大菜刀，要买的话也有，价格比较贵。如果有人喜欢用中国的菜刀，最好自己带过来。（上飞机时菜刀要放在托运行李里，否则过安检时会被没收。）

3) 几袋方便面或者其他食物：这是准备在下飞机当天吃的，因为注册完基本上时间已经很晚了或者飞机本身就晚点，没有办法去买东西，再有就是这里的商店一般营业到 18 点，星期天开门的不多，所以如果有人星期六到的话，最少准备 2 天的食物。

4) 最重要的是转换插头：这里的插座是 2 个眼圆头的（如图），中国的都是 3 个眼的，所以一定带转换插头过来，最少 2 个，这里是没得卖的。买的时候买德标插头，价格在人民币 20 元以内/个。



5) 电饭锅：中国人还是喜欢吃米饭的，有个电饭锅很方便。这里的电饭锅价格比中国贵不少。

6) 电热水壶：部分校方或者房屋公司并不提供热水壶，要喝热水必须自己烧，这里也有电热水壶，大概 15-30 欧元不等，如果可以从国内带个小的很划算的。

7) 文具：笔、尺子、本，这些东西还是国内便宜，不妨多带些。不过本可以参考，因为这里的纸有很多系是不要钱的，可以自己订，但总不如本用的舒服。在这里买也是可以的，大概一个小本要 1.9 欧元，价格贵得离谱。

8) 电子字典：大家一般都会带字典过来，但是并不会有很多时间需要查字典。倒是小小的文曲星很常用。有的时候走在大街上忽然想问什么东西却想不起来，或者考试的时候遇见不认得的词都可以用一下，很实用。不过提醒一句，文曲星的电池耗得很快，2 节大概 4 个月就没了，而这里的电池是 2 欧元左右/节，因此建议多带几节过来。

9) 剪子：学校提供的箱子里没有剪子，但是生活中总是少不了的，带一把过来比较好。或者去 IKEA 买，2 欧元有 3 把。

10) 针线包：这里也卖针线，一轴线在 IKEA 卖 1 欧元，在中国可以买好几轴。

11) 浴巾：这里是 24 小时热水供应，毛巾用得不多，浴巾更常用。

12) 文件夹：这里的书很贵，常常几十欧元一本，大部分人是复印，所以带几个可以装打孔纸的文件夹很实用。这里打孔机是免费用的，有 2 孔、4 孔、13 孔的，但一般以 2 孔居多。如果有人愿意还可以带个可以放在桌上的文件架，或者文件夹。这里 3 层的文件架塑料的是 2.9 欧元，不锈钢的是 3-4 欧元（这都是比较便宜的价格，贵的有很多）。复印是 0.05 欧元一张，打印一样，但是很多系都是免费的，比如 EE.

13) 小包装的沐浴露、洗发：这是给下飞机当天准备的，因为没有时间去买东西，又累了一路肯定想好好洗澡，带小瓶的就可以了。

14) 抹布：不知道大家有没有注意到，学校给的箱子里并没有抹布，但你刚搬进一个屋子，打扫，擦洗是免不了的。当然这里也可以买，关键是怕有人爱干净，当天下飞机又没有时间去买。

15) 药：虽然有保险，药还是要带的。

16) 接线板：这里的接线板并不贵，但是不适用于国内的电器。

17) 雨具：荷兰的雨蛮多，雨伞、雨衣是用得着的。

18) 上网聊天用的耳机和摄像头。网络电话和视频可以省很多电话费，因为学校宿舍和学校上网是不花钱的。

19) 一些中国的佐料：尤其是中国特有的调料，这里没得卖的，或者很贵。还有汤料，解馋的时候用。

20) 现金：最少 1500 欧元，并建议带些零钱。很多地方不收 200, 500 甚至 100 欧元以上的现金。

下面再列一些建议要带的东西，但是这些都不是必要的，大家可以选择一下。

1) 专业书籍：这是个见仁见智的问题，有人觉得带好，有人觉得不用，这里的书很贵，大家一般是复印书。有人觉得中文的学起来舒服一些，但是书很沉，在有限的公斤数里其实放不了几本。要是电子版的多带点。

2) 菜板：这里的菜板也不是很贵，以 IKEA 为例，5 欧元左右/个。大家自己斟酌一下。

3) 拖鞋：打折的时候才 1.5 欧元左右（塑料的），平时大概 4 欧元左右。

4) 鼠标垫：中国很便宜的。这里也不是很贵，0.5 欧元可以在 IKEA 买到

5) 手机。这里的学生大部分用 Sim-only 的手机，赶上打折的时候不要手机每月是 3.75 欧元/月（150min），要注意的是一定要带双频手机，否则没法用。

6) 钩子：就是可以吸在墙上的那种，放在浴室可以放毛巾什么的，这里的和中国价格一样，但是单位不一样。

7) 一些工具：比如说改锥、钳子、胶，修车在这里很贵的，同学们大都自己动手。不过要注意的是这里的螺丝型号和中国的不同，工具什么的也不是很贵，而且可以借到。这个问题也是歧义比较大，有人认为不必要。

8) 眼镜：国外的眼镜确实不便宜，虽然保险可以报一些，有备用眼镜以备不时之需。

9) 网线：这里也不是很贵，尤其是学校的商店，但是带一根也不是很麻烦，这样来了就可以用，不用去买了。至少 5 米。

10) 日常用品：比如梳子、牙刷之类的，当然这里都有卖的，但一来不便宜，二来刚到的时候要用。女孩子多带一些发夹之类的小饰品，这里一个发夹要 2 欧元。牙膏的价格也比较贵。

11) 棋、牌等用具：这里有很多可以玩的地方，但是用具自备。

12) 洗衣粉，洗衣皂：这里的洗衣粉价格昂贵，尤其是碧浪什么的名牌，肥皂之类的从来没看见过

13) 光盘：很多人怕盗版的光盘被抓到很麻烦，其实确实很麻烦，但是被抓到的人很少的，而且如果是自己刻的盘也看不出是不是盗版，象一般的操作系统，或者电视剧电影游戏什么的，为了打发枯燥的学习时间，还是可以带点的。

14) 肉类食品：理论上讲是不允许的，海关查得很严，但是为了解馋大家可以试试。

15) 折叠自行车：这里的二手折叠车大概是 30-80 欧元，如果大家行李分量允许的话，可以试试带过来。

16) 移动硬盘，数码伴侣：这类东西肯定是中国便宜一些，但是这里打折的时候也不很贵，不过还是推荐可以带一下，尤其是喜欢旅游的同学。

17) 钱包：如果要带那么带个有拉锁的钱包，这里用硬币的机会很多。

有很多人会带很多东西，后来发现有的根本不需要。下面就是我们认为不需要带的东西：

1) 大桶的洗浴用品。这里的洗发水、沐浴露比中国的还便宜。

2) 化妆品：道理同上。

3) 很厚的毛衣，即使在冬天，屋里还是暖气十足，很暖和的，中等厚度的毛衣就可以了，但是对于广东的同学这条可能不太适用。

4) 大量的衣服：只要准备 2 个月左右的就可以了。其他的可以海运。北京到这里 20 公斤大概 2 个月，400 元人民币左右，比在机场罚钱要合适的多。

还有一个大家关心的问题，要不要买手提电脑。荷兰的电脑产品价格不低，比德国的要贵平均 100 欧元左右，其实大家都说香港的电脑最便宜，如果有广东的朋友可以从香港转机顺便买电脑，当然如果有德国的朋友在德国买也很划算。不买笔记本，在这里撙机也是可以的，价格比中国的贵一点，但是台式机走的时候可以卖掉，也就不花多少钱了。笔记本不太容易卖。二手的电脑是 300-600 欧元左右，看配置。会攒机的人可以带些配件过来，比如硬盘，内存什么的，这里价格很高，关键是税高，然后在这里组装。当然 TU/e 的学生就不建议从国内带了，因为学校有很便宜的学生笔记本电脑卖。

2.初到 EINDHOVEN

2.1 初到荷兰

荷兰只有一个国际机场，是位于阿姆斯特丹附近的 Schiphol 机场。直飞的航班只有 KLM 和南航，其它都是转机的航班。KLM 和南航的班机直飞，时间是不到 11 个小时。学校不提供接机服务。从机场到 Eindhoven 需要 90 分钟左右(火车)，学校就在埃茵霍芬火车站的旁边，如果时间来得及，应尽快赶到学校，在学校相关机构带领下登记注册房间。大家在出发前最好计算好自己到达的当地时间，这里和国内有夏天 6 小时，冬天 7 小时时差（比国内晚），而本地的办公时间在下午 5 点左右就基本结束。如果飞机延误或者达到时间是傍晚来不及注册，应当提前联系学校联系学联，考虑解决方案。有的可以委托学联联系前届学长代为办理领取住所钥匙，有的也可以要求学校解决一个晚上的宾馆住宿支持。我们也会尽量帮助大家寻找临时住宿地点，然后第二天工作时间去学校注册。

如果不可能按照学校安排的日期到达，那么请遵守下面的规则：订飞机票原则上不要订星期五晚上的，因为你到这里以后当天不可能办理注册手续(即使办理也会很晚了，这样就容易出错)，因此订星期五的飞机票的人就要等下个星期一才能注册，这样周末对于新到的你来说基本上是浪费的，而且不保证可以住进安排好的房间，以前有人住旅馆的，而这里的旅馆价格昂贵。更不要订星期六的航班，第一，这里没有人愿意加班去接机，第二，星期天几乎所有的商店都关门，你到了这里后吃饭都是个问题。

从机场到 Eindhoven 乘火车的方法可以查询：www.ns.nl 网站，在 Van(from) 处输入 :Schiphol，在 Naar(to)栏目里输入:Eindhoven，查询，然后就可以看见很多种组合。从 Schiphol 有直达 Eindhoven 的火车。

2.2 学校注册和其他手续

TU/e 安排了专门的志愿者带大家办包括大学注册，ID 注册，保险和银行账户在内的各种手续，只要在报道期间的工作时间赶到大学报到地点就可以了。

ID 注册需要在荷兰当地照的照片，可以去市中心的 zwaan fotografie，地址：kerkstraat 13。电话：0402963090。价格是 4 张 9.95，8 张 13.95，刻盘 13.95。照之前一定要告诉是做什么的照片，比如说是 resident permit 的。

2.3 通信

到了荷兰谁都会很关心和家里人的联系以及在荷兰的通讯问题。一般来说大家是通过网络电话和家里人联系的，价格便宜，信号好。这些网络电话很多 (见第 6 章小贴士)。除此之外也可以用 IP 卡打，这种卡也有不少。

往国内打电话 <http://www.voipdiscount.com> 这个网站上提供的价格非常便宜，是我听说过的最便宜的，而且如果通过网络往荷兰境内打，好像是免费的，无论手机还是座机。

至于手机，一般留学生过来有 2 种选择：

- 1) 充值电话 (perpaid) 就是用完了然后冲钱，街上卖手机的商店都有，另外几个超市也有比如 AH, Kruidvat 等，请向店员咨询。
- 2) 签手机合同，由于 ID 关系，一般只能签 T-MOBLIE 的手机，可以带手机的合同，也可以只有分钟数的合同 (SIM-ONLY)。

2.4 中国学联及大使馆

留学联是在中国大使馆教育处注册的自发性非营利群众组织，旨在为所有在 Eindhoven 的中国留学生和访问学者提供各方面服务，组织各种联谊活动，增进友谊，促进国际文化交流，丰富业余文化生活，使中国留学生和访问学者愉快地度过留学生活。由于来访学者较多，故人数经常变动。

学联网站：<http://www.acsse.nl/>，以及论坛：<http://bbs.acsse.nl> 可以在上面看到新闻，通告，近期活动等信息。

学联还有群发信件系统，可以向大家发布最新的信息，目前有两个

1. 雅虎群：<http://groups.yahoo.com/group/TUeCN/> 允许注册会员发送消息给所有其他成员，通常有很多二手交换信息，住房信息。
2. 学联活动通知邮件列表，大部分成员为注册参加过学联活动的朋友，只允许管理员发送重要活动通知，保护成员个人隐私，不转第三方，新生可以在学联网站上 **contact us** 发送自己的 email 地址加入该列表，也可以 **contact us** 要求退出该列表。

学联每年 9 月份开学前会组织迎新，迎新会上会介绍学联的人给大家认识，并组织大家填写登记表，有时会有老生去介绍经验。迎新会是个认识人的好机会，也是集中回答问题的机会，希望大家踊跃参加。具体可以留意学联网站上的近期通告。

大使馆要求每个到达荷兰的学生填写<在荷留学人员登记表>，从 2009 年 1 月 1 日起，我国在荷留学人员一律使用新的《在荷留学人员登记》表。

注：以下所有转载内容都会在学联论坛留学须知板块内实时更新。新的要求和通知请经常查阅学联网站和论坛。所需材料表格，以及前辈的办理经验也可在学联论坛找到。如果自己情况特殊或者有特别困难，可以联系当届学联主席请求帮助。

具体要求如下：

一、学生登记是我馆对学生情况进行了解掌握、帮助学生处理应急事件、学生本人申请国家留学奖学金及在结束留学回国时开具《留学回国证明》的重要依据。所有在荷兰留学的中国籍学生都应该在我驻荷兰使馆教育处进行登记。

二、2009 年 1 月 1 日起使用新的《2009 年版驻荷兰使馆教育处留学人员登记表》。

三、由留学人员本人直接将《2009 年版驻荷兰使馆教育处留学人员登记表》发送到教育处邮箱 edu.nl@moe.edu.cn。

四、每月由教育处汇总，然后反馈给各地分会进行确认。分会确认后即可完成登记工作。

五、学生本人填写的登记表信息必须全面准确，否则将直接影响到确认程序。

大使馆链接及表格下载: <http://www.chinaembassy.nl/chn/jy/t525654.htm>

在毕业的时候如果大家回国需要填写<留学回国人员证明>，转载于：

<http://www.chinaembassy.nl/chn/jy/jycfwxx/hgzmljygz/t574878.htm>

近期我处在为留学人员办理《留学回国人员证明》的过程中，发现留学人员在进行学历学位认证的过程中存在着一些比较普遍的问题和误区，无谓地给他们增加了时间和经济上的负担。为简化广大留学人员回国前的手续，现将有关问题通知如下：

一、 学历学位认证的必要性

随着留学人员学成回国的人数越来越多，对国外学习期间的经历及所获学位进行认证的要求也越来越普遍。留学认证虽然不是国家政策的强制要求，但对于准备回国就职或进一步学习者，国内的接收单位或学校通常会要求对申请者在海外所获学历学位进行认证。认证的内容不仅包括鉴别国（境）外颁发学位证书或高等教育文凭机构的合法性，还包括甄别国（境）外高等教育机构颁发的学位证书或具有学位效用的高等教育文凭、证书的真实性。同时由于各国高等教育体制上的差异，还需要对国（境）外学位证书和高等教育文凭的层次提出认证咨询意见供国内的用人单位参考。

二、 学历学位认证的途径

1、 目前进行学历学位认证有两个渠道，一种是回国后由教育部留学服务中心进行认证（详见 <http://www.cscse.edu.cn/publish/portal0/tab179/>），一种是在荷兰当地进行认证。尽管通过上述两个渠道获得的认证都具有法律效力，但国内用人单位由于对世界各国教育体制及认证体系无法完全掌握，通常更倾向于认可第一种（即由教育部留学服务中心进行认证）渠道，因此对于打算回国工作或继续学习的留学人员而言，回国后对所获学历学位进行认证即可满足要求。

2、 在荷兰当地进行学历学位认证的性质及方式

在荷兰当地对学历学位进行的认证，其认证内容包括颁发证书机构的合法性以及证书本身的合法性和真实性。其认证方式根据证书需要适用的国家不同而分为两类：

A) 适用于国际认证缔约国（Apostille Treaty，签约国详见 http://hcch.e-vision.nl/index_en.php?act=conventions.status&cid=41），其程序是先持学位证书赴位于格罗宁根的 IB-Groep 进行公证，然后到格罗宁根市法院进行认证（两个程序即可）

；

B) 适用于非国际认证缔约国（中国属于非缔约国），其程序是先持学位证书赴位于格罗宁根的 IB-Groep 进行公证，然后到荷兰外交部进行认证，最后到所需要适用国的大使馆（如需要到中国使用则到中国驻荷兰大使馆）进行认证以完成所谓“双认证”（共三个程序）。

3、综上所述，建议准备结束在荷兰学习的留学人员根据未来的计划选择对学历学位进行认证的渠道。假如不是回国学习和工作而是前往其他国家，建议根据拟前往国的要求决定是否需要在荷兰当地进行认证。

三、《留学回国人员证明》与国内认证的关系

《留学回国人员证明》是由中国驻外使馆教育处开具的正式文书，是留学人员在所在国学习或进修经历的官方证明。凡在荷兰的大学、科研机构学习、进修或工作半年以上，并在结束学习或工作后回国工作的各类留学人员均可来我处申请办理《留学回国人员证明》（对于短期回国休假、探亲等或暂不回国者不予出具）。

《留学回国人员证明》本身不具备对学历、学位进行公证或认证的功能，仅对留学人员在国外学习或进修的时间、地点以及性质进行确认，但在国内进行学历学位认证时，《留学回国人员证明》是要求与其他文件一起提交的必备文件。

关于《留学回国人员证明》的办理办法，我处将在近期进行调整，敬请关注。新办法公布之前，仍按现行办法执行。

四、鉴于荷兰部分 Hogeschool 类高校存在着未经批准自行开设硕士课程的现象，凡持 Hogeschool 类高校颁发的硕士学位证书来我处开具《留学回国人员证明》者，需要事先获得 IB-Groep 的公证，若选择在国内进行认证，则不需要其它的后续认证程序。同时提醒准备赴 Hogeschool 类高校攻读硕士学位的人员事先了解所申请项目是否已获得荷兰教科文部或 IB-Groep 的批准（属逐项批准，即某校的某一项目获得批准，并不意味着该校的所有项目都获批准），以避免所获文凭在认证时遇到困难。

3.学习和生活

本篇主要介绍在 Eindhoven 学习生活需要注意的一些事项和一些基本信息。

3.1 专业学习

因为每个系的情况不一样，所以最好一开始就把学校介绍本专业学习的手册研究一下，比如弄清楚哪些课是必修课，哪些是选修课，需要多少学分才能毕业，等等。如果有不明白的，就和系里负责教学和学生工作的 **Coordinator** 预约一次会面，提出自己的问题请他（她）帮忙解答。**Coordinator** 一般都会非常热情解决你的问题，所以不用不好意思。会面前最好先用 **email**，电话，或者亲自预约一下，免得时间不巧。

另一个方法就是向本专业的学长请教，这也是简单而行之有效地方法；或者上网发帖请热心人解答你的问题。

每个学生都会有一个帐号和密码，凭着帐号和密码登陆，就可以浏览学校的课程，登记课程。老师如果有什么通知，一般也会在 **blackboard** 上面张贴，所以请随时留意。这个账号密码也在注册的时候所发材料里。

第 2 年的学费可以选择分期付款，当然会有一定的利息。另外如果提前毕业可以返还一部份学费，如果延期毕业要按月多交学费。

以下是一些前人的经验，相信会对你的学习有些帮助[1]:

1) 做好预习工作

对于部分学科,因为它的书表在学期初就已经知道了，可以事先准备好，在开学比较空余的时间,通读其中的内容.等到这门课即将开始的时候，再拿出来翻一翻，而重点就可以放在老师在课堂上所补充的阅读材料上。

2) 学会合作学习

因为每个人的时间和精力都是有限的,可以组成 2-5 人的学习小组,每个人都泛读全书，但每个人可以负责精读书内不同的章节，然后将他整理成提纲,交由大家讨论.但需要提醒的是,合作的前提是“共享+不依赖”。

3) 积极提问

荷兰是一个讲求自由的国家，如果大家在课堂上有听不懂的，不要感到害羞，大胆地提问，老师们都会给出详细耐心的解答。此外，创造性的思维也很重要，不要害怕挑战权威，如果你认为自己的观点很有道理，不要畏惧，可以提出来让大家讨论.这里我想强调的是，建议大家有问题在课堂上问，这是完全允许的，而不要因为好面子，留到课后拖住老师再问。一般来说，课后有问题就应该在教师的 **opening hour** 期间去问。

4) 阅读技巧

我个人喜欢用不同颜色的笔将看过的段落做记录，比如蓝色代表作者的观点，红色代表他与其他人争议的地方，绿色代表我不理解、有待问老师的地方。我感觉,这样可以方便自己在考试前的重温，提高学习效率。另外有一点要强调的是，对于学术类的文章。不要求大家逐字逐句的去理解，把握好大的观点才是最重要的。

5) 教学资源

基本上每个专业都有自己的图书馆，一般来说，专业类的书籍在本系图书馆就可以找到。个别最新的书籍或者涵盖有跨学科理论的书籍在市中心的主图可以借阅。为了出色地完成每一课的作业，我感到光局限于教科书上的内容是远远不够的，**journal article** 和专业书籍是非常好的帮手。图书馆的藏书是相当可观的，基本最新的、英语类的教育文献都可以找到，同学们可以利用这一机会广泛了解教育理论的最新发展，并提高自己的作业质量。

6) 与同学讨论

没有教学经验的同学可以利用课后的机会向其他同学虚心请教，或者，对统计缺乏知识的同学可以积极向周围人学习.也希望每个同学都可以毫无保留的与其他人一起分享自己的学习所得.我的经验告诉我，对他人的帮助是对自己最大的提高。

7) 提高研究能力

在圣诞节的前后，同学们需要提交硕士论文的研究提纲，一般来说,在经过近 3 个月的密集学习以后，大家都会发现一些自己感兴趣又有能力完成的课题，在硕士提纲中，同学们最好将下学期论文撰写的时间安排、可能需要 **refer** 的书籍名称、目前已经找到的一点理论背景以及将采用的实验方法详细的罗列，这样做的好处,一是方便导师在一开始就纠正你有可能出现的方法错误，二是便于自己安排好下一个学期的论文时间。

在国外学习,方式方法和国内的大学总会有些出入,请注意以下几点:

--不要擅自缺课、缺考、迟到.

--不要抄袭作业、伪造数据或考试作弊.

--有问题请教老师,不要不请自到,用一封 **email** 来约定时间是必须的.

--不要为了旅游让教师迁就你的日程安排.

--不要为了考试分数反复纠缠老师.

--不要在没有完成任何考试的前提下追问读博士的事宜.

[1]《新生手册—New Student Handbook 2006（第一版）》，格罗宁根中国学生学者联合会，2006

3.2 体育活动

紧张的工作学习往往会使我们的生活变得单调充满压力，何况大家身在国外，适应这里完全不同的环境不容易。能参加一些体育活动不仅能锻炼身体缓解大家平时的疲劳，更能增进相互之间的了解，丰富我们的生活。Eindhoven 的体育活动组织主要包括两个方面：中国留学联 TU Eindhoven 分会组织的活动和 TU Eindhove 的体育中心。

TU Eindhoven 体育中心(Sport Centrum)提供了完善的体育设施和课程。体育中心位于 TU Eindhoven 校区内，想要使用那里提供的器材场地和参加体育课程，须办理体育卡，有效期为一年。体育卡 TU/e 学生的价格是 80 欧元/每年，Fontys 学生的价格是 87 欧元/每年。体育中心为大家提供了丰富多彩的体育课程，可以参加的项目有：游泳，网球，乒乓球，羽毛球，击剑，柔道，空手道等。如果对某个课程有兴趣，可以联系教练然后参加。一些球类项目需自己安排进行，球拍自备。柔道和空手道项目需购买服装，价格在 30-80 欧元/件。体育中心的球类场地还安排有自由活动时间，可以凭体育卡自由活动，包括篮球，羽毛球和乒乓球等。具体的自由活动时间和安排可以参见体育中心网站提供的信息。

具体的场地设施信息，活动计划和可能的变动都可以登陆体育中心的网站查

询 <http://www.studentensportcentrumeindhoven.nl/>。

3.3 埃茵霍芬各大社团

Eindhoven 有华人篮球/足球爱好者俱乐部。主要由 TUE 学生/学者，Fontys 学生，以及在 Eindhoven 工作的工程师/学者及家属组成。

埃茵霍芬足球队： <http://football.acsse.nl/>，队长联系 J.Zeng@tue.nl

中国同学舞蹈队： <http://www.cndance.nl/>，队长 jane@cndance.nl

篮球爱好者俱乐部： <http://bbs.acsse.nl/forumdisplay.php?fid=18> 队长 ling.ji@philips.com

游泳爱好者俱乐部： <http://www.gogodutch.com/showthread.php?t=186440>，负责人 mingying81@hotmail.com。

3.4 荷兰语

TUE 每学期都有荷兰语课程，硕士免费，博士要交学费，大约是 70Euro 每学期。荷兰语学习分为 3 个阶段：初级阶段，中级阶段和高级阶段，只有通过前一个阶段以后才能进入下一个阶段。具体情况可以咨询 ctt@tue.nl (De Hal: room 1.39)

3.5 旅游

荷兰属于申根国家，去其他申根国家不需要签证，旅游非常方便。旅游的时候需要带的证件有护照以及 ID (在有效期内)。一般新来的人的签证是 3 个月有效，那么在有效其内也可以去任何一个申根国家旅游。如果签证过期而 ID 还没有那么可以申请 Return Visa。但

是在拿到第 1 个 ID 前不可以申请。申请 Return Visa 的电话：09001234561，价格是 40 欧元。

欧洲国家离得都很近，就近比如德国，比利时，卢森堡，法国，丹麦，远一些比如瑞士，英国，西班牙，等等。网上的信息足够丰富。

穷游网，可以查到各种各样的秘籍和窍门 <http://www.qyer.com/bbs/>。比较好的华人旅行社 欧来欧去，特别是如果自己不想太累或者爸妈过来玩，可以跟环线的游览，
<http://www.goeugo.com/>。Eurolines, 全欧巴士长途汽车联线公司
<http://www.eurolines.nl/>，如果自己想穷游，可以在网上预订巴士线路，我们 e 城有站，也有办事处，就在火车站街对面，好像是 25 岁以下，可以买青年票，大概 1 个月 300 欧左右的价格，可以随便坐。很多朋友会在暑假计划路线玩，不过长途会比较累。
还有就是学生网站主页上介绍的 ryanair 航空公司 <http://www.ryanair.com/site/EN/> 的欧洲境内游廉价机票，该公司在 e 城就有飞机场，非常方便，在欧洲的各国主要城市和旅游点都有机场。不定期有打折的机票，不同天预订的话可能差价很大，有的时候有 100 欧到 3 欧的差别（不过最后的总价格要加上机场税，机场税一般都是 40 欧左右吧按人头算）需要自己去查什么时间组合的往返最便宜。订得越早越便宜。需要用信用卡。

比利时旅游：<http://www.trabel.com/>

青年旅馆联盟：<http://www.hihostels.com/openCountries.sma>

战斗在荷兰：<http://bbs.gogodutch.com/thread-242644-1-1.html>

万一在旅游途中丢失随身物品，重要证件，一定要立即向当地警察局报案，请他们开一张丢失的证明，以便向保险公司索赔，或作他用；如果有必要，可以向当地大使馆求助。

3.6 EINDHOVEN 常用邮件列表及论坛

1. TUeCN@yahoogroups.com 加入办法,在 <http://www.yahoo.com> 上选择 groups menu,然后搜 TUeCN,这个列表建得比较早了,有很多里面的人是当年的学生 现在已经在这里安家工作,不算非常活跃,但是每年仍然有很多新生加入.主要是华人内部的信息交换平台.如果不加入也能往该列表地址群发,但是需要通过管理员验证,要等 1-2 天.加入后不需要验证

2.ISN, <http://www.isn-eindhoven.nl/en/main.html>, TU/e 学校名下的国际学生邮件列表,除了二手的家具,也有很多住房的信息.不过不限于中国人.偶尔也有一些聚会活动.房源信息比较好,值得信赖,我自己和我很多朋友的房子都是通过它找到的.

3.学联的正式网站下设论 www.acsse.nl, <http://bbs.acsse.nl>, 由于该论坛是今年年初才建立,所以还比较新,但是今后我们大部分的消息,通知,关于使馆教育部的新生注册调整,和国家

对于留学回国人员的政策,以及关于博士退税等等,还有我们所有的活动都将通过这个网站和论坛发布。也等待大家去支持,和交换有用的信息。特别是如果自己遇到了难题,然后最后弄清了解决办法,希望大家能够积极和其他朋友分享,如果有意愿当版主的也可以自我推荐。希望加入学联也可以自荐。自荐的时候可以用学联网站上 **contact us**:

<http://www.acsse.nl/index.php/contact-us> 直接发消息给我们。另外学生社团,足球队,篮球队,舞蹈队,等等在该论坛上都有自己的一席之地。特别申明的是,学联网站和论坛都不是商业化的,是民间非营利性质。值得大家注意的是,今年年底或者明年年初我们还有可能组织一次老前辈的对于职业生涯计划发展的经验交流,关于读博士搞研究,关于找工作,关于自主创业等等,会邀请一些重量级的学长来给大家作报告。这个活动还在酝酿计划中。

4.GGD, <http://www.gogodutch.com> or <http://bbs.gogodutch.com> 战斗在荷兰,是荷兰华人最大的一个论坛,信息很丰富全面,覆盖的听众也很广,在往专业的商业网站方向发展。其中的埃因霍芬版也有学联成员坐镇。优点是信息更新非常迅速,消息散播很快,缺点是不容易搜索某一个专门的话题。不过有细心负责的版主经常总结精华帖。时不时还会组织一些网友活动可以参加。

5.<http://www.xinhelan.com/>, 荷兰中文网,荷兰华人第二大论坛,GGD 的商业竞争对手。是新兴的一个论坛,在最近两年发展得相当快。它的埃因霍芬版更新速度不算很快,但是也能找到很有用的信息。

4.生活篇

推荐个可以看所有折扣信息的网站: <http://www.e-folders.nl/>。其他折扣信息可以上各大超市自己的网站看。

4.1 超市

附件里附有超市地图, 下面是各超市和中国店的文字介绍。

去超市请自备书包, 很少有超市提供免费塑料袋。

C1000: <http://www.c1000.nl>

察看打折信息 ----- 选择 onze voordelen 中的 aanbiedingen, 这是最为受欢迎的超市, 常有不错的打折, 而且 c1000 的肉类是所有超市里面最便宜的。大家可以在他们的网站上输入邮编查到最靠近自己家的 c1000。

LIDL: <http://www.lidl.nl>

ALDI: <http://www.aldi.nl>

上面是 2 家德国超市。以东西便宜而受到大家认可, 但超市里蔬菜有时候不够新鲜。但商品种类相对于 c1000 更丰富。

AH: <http://www.ah.nl/aanbiedingen>

荷兰最贵的超市, 但购物环境和商品档次相对高些。可以免费申请 Bonus 卡。

中国超市:

(感谢 [lgvlym](#) 整理信息)

名称:	中国行/Chin's Winkel
地址:	Kruisstraat 166, 5612 CN Eindhoven, Netherlands
电话:	040 2446218
网站:	chinswinkel.nl
营业时间:	Monday to Friday: 9.30 – 18.00 Saturday: 9.15 – 17.00 Sunday: Closed

名称:	长江行/Toko Cheung Kong Eindhoven B.V.
地址:	Nieuwe Fellenoord 12, 5612 KC Eindhoven, Netherlands
电话:	070 3609052

名称:	东方行/AMAZING ORIENTAL Eindhoven BV
地址:	Langdonkenstraat 7, 5616 PN Eindhoven, Netherlands
电话:	040 2590160
网站:	amazingoriental.com
营业时间:	Monday to Thursday: 10.00 – 19.00 Friday: 10.00 - 21:00 Saturday: 9.00 - 18.00 Sunday: Closed

名称:	顺利超级士多/Amazing Sang Lee
地址:	Woenselsemarkt 17a, 5612 CR Eindhoven, Nederland
电话:	040 243 0456
网站:	amazingsanglee.nl
营业时间:	Monday to Thursday: 10.00 – 19.00 Friday: 10.00 - 20:00 Saturday snack: 09.00 - 17.00 Saturday superstore: 09.00 - 18.00 Sunday: Closed

名称:	新华行/Sin wah supermarkt
地址:	Kleine berg 65, 5611 JT Eindhoven (centrum)
电话:	040-2442471

4.2 OPEN MARKET

Eindhoven 每周六在北部的一个停车场上会有 OM，有很多新鲜的水果，蔬菜。经常在 4 点之后所有商铺开始打折，中国留学生比较喜欢这个这个时候去买东西，比较实惠。但请注意 5 点就收摊。

4.3 衣服鞋帽

1) 内衣及日常衣服:

Zeeman: <http://www.zeeman.com/> 妇女儿童服装, 价钱便宜, 质量一般。

Wibra: <http://www.wibra.nl/index.asp> 小型荷兰连锁杂货店, 价钱趋近于中国, 但是质量不是很好。在 kruisstraat, 市中心通往 open markt 的街上, 左手边。

Bristol: <http://www.bristol-online.nl/>

C&A: <http://www.c-and-a.com/> 大型连锁服装店, 价钱一般, 质量一般, 常年有打折。地点: 女王店对面。

H&M: <http://www.hm.com/nl/> 平价, 质量还好。地点: 女王店小广场里。

Esprit: <http://www.esprit.nl/> 地址: [Esprit \(Demer\)](#) Demer 17, 5611 AN Eindhoven, 女王店对面。平价休闲品牌, 适合东方女性, 价格合理, 性价比不错。

DiDi (女): <http://www.didi.nl/> 服饰比较 trendy, 蓝色, 棕色为主的波希米亚风格。价钱适中。地点: Heuvel Galarie 里, kfc 入口左手第二家。

丹麦 BESTSELLER 公司下三大主打品牌:

ONLY(女): 20 岁左右女孩的最爱, 设计比较时尚, 面料透气性好, 价格相对便宜。

Vero Moda (女): 波希米亚风格, 适合时尚女性。价格相对便宜。

一般 only 和 vero moda 两个品牌都在一家店销售, 地点就在市中心主街上, 还有一家女王店的小广场里。

Jack Jones (男): 风格简洁, 店址在市中心教堂附近的拐角处。

Zara: www.zara.nl 西班牙品牌, 有不同系列, 是淑女 mm 的首选, 地点在女王店的小广场 iciparis 的隔壁。

MEXX: <http://eshop.mexx.com/is-bin/INTERSHOP.enfinity/eCS/Store/nl/-/ENL/MDStorefront-Start>

感觉 mexx 的风格比较适合 office lady, 充满自信, 价格和 esprit 差不多, 比 only, vero moda 要贵。衣服质量不错, 现代气息比较浓。还有 mexxsports 系列, 个人觉得设计比较好, 价格和 nike 差不多。地点: 女王店对面。

Menfield (鞋和包): <http://www.manfield.nl/> 真皮产品, 质地很好, 荷兰的品牌。市中心 douglas 斜对面。

Tango (鞋): 两家, 一家在女王店对面, 一家在市中心和主街平行的副街。

2) 运动

Actiesport: <http://www.aktiesport.com/> 地点:主街

Sport2000: <http://www.sport2000.nl/>地点:主街

Perry (sport+outdoor): <http://www.perrysport.nl/> 也可以在这儿买户外用品, 帐篷, 睡袋等。地点: 女王店小广场 2 楼-3 楼

日用品(感谢 wzz6173 提供信息)

KRUIDVAT: <http://www.kruidvat.nl/> 传说中的 k 店。2002 年 10 月被李嘉诚 13 亿欧收购, 是买日用品, 评价化妆品的首选之地。物美价廉, 还总有打折, 动则半价, 很让人心动。推荐大家注册 e-newsletter, 遇到想要的东西大打折, 大量购买后囤积, 会省很多的钱。地点: 我知道的有三家, 市中心 v&d 附近, 主街旁的一条街上, 还有就是 openmarkt 广场。Openmarkt 的店最大, 东西很全。还有个需要注意的是, k 店一般是从周二开始打折, 不是传统的周一, 在两次打折期间, 周一去买东西的时候是没有任何的折扣的, 希望大家不要花冤枉钱。

BLOKKER: <http://www.blokker.nl> 卖小电器, 小商品, 锅碗瓢盆, 家居小摆设的平价店。地点: 一个市中心 douglas 隔壁, 一个 openmarkt 广场旁。

HEMA: <http://www.hema.nl/site/> 卖小商品, 文化用品, 锅碗瓢盆, 被单被罩, 雨衣等。地点: 市中心教堂附近。

Kijkshop: <http://www.kijkshop.nl/> 杂品店。一般都挺便宜的. 比如说香水, 电动牙刷, shaver, 手机. 网上定也行. 地点: 两家, 一家不在市中心主街上, 在往西走的一条与主街垂直的街上, 一家在 openmarkt 广场附近. 看好什么, 在单子上填上序号和钱数和数量即可。

The Body Shop:

<http://www.the-body-shop.com/bodyshop/index.jsp>

Eindhoven 的店: <http://www.heuvel-galerie.nl/winkeldetail.asp?ID=2035099344>

Bodyshop 是有卡的, 我个人推荐办卡。10 块一个卡, 有效期一年, 只限于荷兰境内使用, 以后每次消费 10%的折扣。在你过生日的当天可以用该卡抵 10 元钱(原则上是生日当天, 其实在前后一两个月都是可以的, 解释一下就好了)。而且还有很多的优惠, 比如一次每买满 20 元东西, 会盖一个戳, 四个戳之后, 会有 10 块的奖励。再四个戳之后 15 块的奖励。

Tips: tbs 家的蜂蜜面膜，蜂蜜 body lotion 不错。

ETOS: <http://www.etos.nl/> 地点：一家在 c&a 对面，一家在火车站南门。个人觉得 etos 的东西比 k 店的要贵一点儿，所以很少去那转，当然有些产品打折的时候还是很便宜的。

4.4 化妆品

Douglas:

<http://www.douglas.nl/> 办卡，12 欧一个卡，无限期使用，每次打折 10%，有活动的时候 15%。是可以集点的，每次消费都要出示，一欧算 5 点，1000 点返 5 欧现金券。地点：一家在主街，一家在 heuvel galarie 里。

ICIParisXL:

<http://www.iciparisxl.nl/>办卡，免费，无限期使用，每次打折 11%，有活动的时候 20%。是可以集点的，每次消费都要出示，一欧一点，每 250 点返 5 欧现金券。地点：一家在主街，一家在 heuvel galarie，一家在女王店旁。

Tips: 不要忘了问 ba 要小样 sample。La mer 和 valmont 在女王店旁的 ici 有卖。推荐 la mer 的唇膏 9g 装，和 valmont 的 renewing pack。

4.5 家居用品（转自 DELFT 版块新生手册）

IKEA:

<http://www.ikea.com/webapp/wcs/stores/servlet/IkeaNearYouView?storeId=9&langId=-22&StoreName=eindhoven> 家居用品卖的最便宜的地方，性价比最好。地点路线请点击进入。

LEENBAKKER:

<http://www.woonwebsite.nl/frames2.php?url=http://www.woonwebsite.nl/leveranciers/popup.php?id=2657> 这家店如果有打折还可以，家居类在欧洲都不便宜。

Gamma

:
<http://www.woonwebsite.nl/frames2.php?url=http://www.woonwebsite.nl/leveranciers/popup.php?id=13288>

4.6 首饰手表

Lucardi: <http://www.lucardi.nl/>，首饰手表眼镜店（平价）。能买到 dkny, esprit, guess, nike 的表，还有 fossil 的饰品（可能拼写有误）。有的时候手表店里没有，只能从网上定。有的时候网上的价格和店里的价格不一样，店里的贵，据理力争之后可以以网站上的价格买的。

Swarovski: <http://www.swarovski.com/index/> 天鹅牌水晶（施家的）：每年两次打折，一月和七月，店里拿货价 40% 的折扣，网上邮寄 50% 的折扣（超过 75 欧免邮费）。地点：heuvel galarie 里有一家。

4.7 眼镜

市中心有几家眼镜店，不过价格比较贵，建议在国内配。

4.8 OUTLET

顾名思义，就是便宜东西的大卖场。在荷兰，outlet 的概念就是“名品”打折店。至少有 30%折扣的一线或者二线或者平民的过季服饰鞋帽配饰的倾销地。荷兰一共有两家，一个是 Roermond（离 Eindhoven 半个小时车程），一个是 Batavia stad（在 Lelystad）。

Roermond Designer Outlet: <http://www.designeroutletroermond.com/>

(距离 Eindhoven 半个小时火车的一个荷兰小镇)有各种名牌打折的 outlet. 甚至有阿马尼和 D&G 这样的一线品牌。里面 bodyshop 的东西打折折扣总是很大。举个例子，原价 5，6 块的室内薰香油，2 元一个。一年 363 天都开门。

Batavia Stad: <http://www.bataviastad.nl/>。有 puma, oilily, adidas, nike 等品牌。个人认为原则上没有 roermond 的好，

4.9 大型综合商场

V&D: <http://www.vroomendreesmann.nl/> 平价商场，综合性很强。

Bijenkorf: <http://www.bijenkorf.nl/BijWeb/> 传说中的女王店，大家会在“时尚于健康”版块里总提到的在荷兰很出名的一家综合商场。价格比较贵，质量比较好。还有在每年 9 月份都有很著名的一年一度的三天打折。50 欧左右的 lancome 面霜可能 20 多欧就能拿到。

Heuvel Galarie: <http://www.heuvel-galerie.nl/default.asp> 市中心最大的 shopping mall。里面有很多家店，例如：didi, the body shop, de tuinen, iciparis, douglas, elle, benetton, apple store, lucardi 等。

一些网站的集合: <http://winkel.overzicht.nl/>。

小 tips:

官方打折日期：一年两次，6 月底开始至 7 月底，12 月底开始至 1 月底。每年时间有波动，会另行通知。

喜欢购物的朋友可以到相关的网站上注册 newsletter，实时掌握打折信息。

注：穿和用部分 mandyfervor 搜集整理点评^^ 本文代表个人观点，仅供参考。本人还是个学生，消费不起一线品牌，因此大多数的信息都是平民消费，敬请谅解。好多店的名字记不下来，也就没办法写下来了，欢迎大家帮忙补充，纠错。

4.10 自行车

由于荷兰公共交通班次不是那么频繁，自行车还是很方便的。新的自行车在荷兰比较贵。所以大多买 2 手的。可以在后面的 2 手店的网址上查询下。

千万不要买市中心路上土耳其或者黑人兜售自行车，都是黑车，一旦被发现会被罚款的！！

火车站的自行车停车场有个修车点，补胎 5 欧左右，换胎 10 欧，10cent 打气一次。不过 TU/e 各个系的停车场一般都有自动的充气泵可以免费使用。

4.11 数码电器

MEDIAMARKT: www.mediamarkt.nl 荷兰最大的数码超市，Eindhoven 的就在火车站附近

BCC: <http://www.bcc.nl/>

号称荷兰最便宜，如果看到其他店比他便宜，你可以退回差价。

其他便宜的网上商店: www.tweakers.nl 和 www.4launch.nl。

4.12 手机

www.gsm-shop.nl

www.t-mobile.nl/Persoonlijk/htdocs/page/homepage.aspx

<http://www.gogodutch.com/showthread.php?t=69042>

4.13 火车查询

www.ns.nl

4.14 二手商店

www.marktplaats.nl

www.2dehands.nl

都是网上的 2 手商店，和中国的淘宝类似。

4.15 邮局

可以到网站: <http://www.postnl.nl/> 查。市中心过了 abn 银行有一个，中国行斜对面有一个，woensel winkel centrum 有一个。

4.16 餐饮

在荷兰平时以面包为主食。中午饭如果大家吃的惯的话，可以在学校食堂里买些吃，价格是 3-5 欧元。当然一般都是自己弄好面包带着，然后在学校食堂里再买点牛奶或者汤。每个系都有自己的餐厅, Kenisport 的餐厅比较好。

4.17 医疗

医疗保险大多都是学校都办理好的。每年固定交钱。

至于看病，荷兰有比较复杂的系统。首先你需要有自己的家庭医生(Huidart)。一旦你生病第一时间和你家庭医生联系，如果家庭医生无法处理那么他就会帮你转到医院去处理。当然遇到紧急状况，你可以直接叫救护车。对于 MsC，学校会指定医生。学校在注册时给得材料里有介绍，如果有问题也可以问 co-ordinator。

如果牙齿有问题需要单独找牙科医生。

4.18 交通规则

行人自行车基本交通规则：

请各位同学切记安全第一。 荷兰的交通方式和国内一样，都为右侧通行.以下是一些基本的交通规则：

- 1) 车灯：在晚上天黑以后(根据季节不同,天黑时间也不一样)骑自行车上街需注意自己是否有前后两盏车灯,既可安装在车上也可以佩戴身上,但必须前后两盏。如被警察发现没有，那么罚款 30 欧元。
- 2) 自行车道：部分道路在机动车道和人行道之间有自行车道(红色)，一般会在地面上绘以自行车图形。
- 3) 红绿灯：有的路口有专门给自行车的红绿灯，绘以自行车图形。也有的路口与机动车合用红绿灯。部分路口会挂一牌子上写“tegelijk groen”，表示左右四方的自行车将同时变绿，机动车停行，各路口自行车同时行驶。
- 4) 等待线：有的路口地面上绘以一排三角图形，当三角尖头指向行人人的时候表示“行人人必须等待前方车辆,不可抢道”。

4.19 公共汽车

建议使用 OV 卡，火车打折卡默认支持 OV 卡功能，匿名 OV 卡一张 7.5 欧元。上下车都必须刷卡，价格按照里程计算，起价 0.7 欧，之后每公里加 0.1 欧。如果上车直接买票的话，无论多远都是 3 欧每程，不能换乘（换乘要重新买票）。所以建议便宜的话用 OV 卡乘坐公共交通。

具体的汽车时刻表请参看这个网站：<http://www.9292ov.nl>。

查询如何坐公交用主页左边的 **ovplanner**。这个网址是荷兰语的，几个关键的荷兰语要知道。

Van — from; naar — to; treinstation — train station; adres — address; Straat — street; Plaats — city; Huisnr — house number; datum — date; tijd — time; vertrek — departure; aankomst — arrival; geef reisadvies — give travel advice; kaart — map。

每个车站都贴有公车时刻表，分为周一至周五，周六和周日三列。一般公车都会按照这个表行驶，比较准时。公共假期是按照周日的时间表运行。有的公共假期没有公交车，信息会提前在网站公布，请大家出行时注意。

Tram 的时刻表和运行情况可以看网站：www.htm.nl

4.20 火车

荷兰火车的售票系统与各地的公共交通工具售票系统是分开的，火车票通常是单独使用的，而公共汽车、电轨车、地铁的车票则是同一种可以通用，当然，现在荷兰大部分的公共交通都直接 OV 卡刷卡。所以接下来介绍一下荷兰的火车票基本情况。

火车站（station）

.. Schiphol 火车站就在机场楼下；在一楼买票后，到楼下月台搭车；注意看哪一站台（spoor），一些大车站的站台再分 a 和 b，意即同一侧长长的站台分 a 和 b 两段。

.. 某些大城市车站不只一个，例如：以 Den Haag 为首的车站有 6 个，离市中心最近的是 Den Haag Centraal (= Den Haag CS) 和 Den Haag HS

.. CS (Centraal Station) 或是 Centraal 都是中央车站的意思，而 HS = Hollands Spoor。

.. 自动售票机要有银行卡或是欧元硬币才能买，不接受纸币。

.. 柜台 (Tickets & Service) 在机场出关后大厅左手边方向，一般大车站柜台有分国内车票窗口和国际车票窗口。

.. 柜台买票同时可以索取乘车信息，可以叫他们免费打印一张你要去的目的地的最近一班时刻表，哪里换车等等。对于刚来荷兰的尤其有用。

时刻表和票价：

.. www.ns.nl 荷兰火车网站；最上面有英语，输入出发站名可查到时刻表和票价。

.. 荷兰火车有分快慢车 (intercity, sneltrain, stoptrain/快, 中, 慢)，但是票价是一样的。

.. 荷兰火车分一等舱和二等舱，在车厢外面有很大的数字标示 (1 或是 2)，2 等舱价格便宜。

.. 没有火车折扣卡的不能买折扣票 (reductie, reduction)。

.. 荷兰火车站进到月台 (spoor) 没有检票口，火车上会查票；没票或是买错票会罚款，除补票还加 35 欧元罚款

其它：

.. 刚抵达欧洲通常没有硬币，所以可以到柜台买票，但是有 50cents 的手续费。

.. 自动售票机分触控屏幕式(有英语)和非触控屏幕式。触控屏幕式的优点是操作简便，直接可以找目的地，选票种，付钱，就可以轻松买到票。而且有多种语言操作提供(英文，荷兰文，德文)，缺点是只能用卡付钱，不接受纸币和硬币。非触控屏幕式的优点是可以多种付钱方式买票，缺点是只有荷兰文，而且要先找到目的地的代码，才按键选票种，付钱，比较麻烦和费脑筋，这种售票机已经不多见了。推荐使用触控屏幕式，在

<http://webdemo.ns.nl/e2000.html>

可以提前熟悉如何使用这种售票机。

.. 如果在上下火车时门没有开，在门旁有按钮,荷兰语标识是 openen。

.. 在荷兰各火车售票口可以买到去比利时和卢森堡的火车票，但是如果其他的国际列车只有大的火车站可以售票，并加收手续费。自动售票机可以买到去法国和德国大站的火车票，没有手续费。

火车票种类

http://www.go2eu.com/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=13963&forum=17

.. 荷兰的火车票主要有 2 种,单程票(ENKELE)和来回票(RETOER),同样一段路一张来回票比两张单程票便宜一些，路程越长，便宜的越多。但是去程和回程必须是在同一天内完成，否则就只能买两张单程票了。

.. 还有一种基于来回票的在周末使用的周末来回票(WEEKEND RETOER)。这种票的好处是以一般来回票的价格可以在买定的路段里不受限制地来回坐，时间是周五晚上 7 点到周一凌晨 4 点。

.. 如果是全天坐火车游荷兰不同地方的大小城市，比如从 AMSTERDAM 去羊角村，然后去鹿特丹，海牙，再回 AMSTERDAM，那就应该买 DAY CARD(DAGKAART)。在新式自动售票机或柜台可以买到。加上 5 欧还可以使用其他的无限交通工具。

.. 还有就是要分开 2 段或以上行程的，应该买联程的火车票，而不应该分开买,举个例子,有人到机场，要去鹿特丹，但需要先去阿姆斯特丹，通常会先买从机场去阿姆斯特丹的单程票，在阿姆斯特丹买去鹿特丹的单程票，其实可以直接在机场买去鹿特丹的单程票，只要

告知柜台的人要先去阿姆斯特丹,就可以买到便宜很多的火车票,这样在柜台买票不加手续费。

.. 荷兰的火车上还允许携带自行车,只要买张 6 欧的自行车天票(DAGKAART VOOR FIETS),就可以全天带着你的自行车坐火车。当然你自己还是要买火车票的。车厢里有专门放自行车的地方,在有自行车标志的车厢门上下车,不要乱放而影响其他乘客。折叠自行车可以免费上火车,但是要以折叠的形式上车。

.. 11 岁以下小孩在成人陪同下可以每人 2 欧的价格随同坐火车,一个大人最多可以带 3 个 11 岁以下小孩而享有这样的优惠。这种票叫 RAILPLUS,在新式自动售票机或柜台(要加手续费)可以买到。

.. 最特殊的要算来回五联票,就是像批发一样一次买 5 张同一路段的来回票,价格便宜 5%。5 张票放在一起,每次使用前,根据人数在票上打上日期即可。

.. 说到打日期,荷兰火车票可以买当天票,也可以买 OPEN 票。当天票有使用日期注明,无须使用前打日期,OPEN 票在使用前一定要打日期,否则被查到不但要没收车票,还要罚款。打日期可以在火车站或站台的黄色自动打日期机上,只要轻轻把火车票正面有写要打日期的一头往口子口里一插即可。

.. 在春天,夏天,秋天还有其他一些优惠便宜的票价,大家来到荷兰后可以慢慢熟悉,具体使用日期和使用条件可以在触控屏幕式自动售票机上查询,上面有详细的英文介绍。或者参照火车网站: www.ns.nl

.. 荷兰火车票没有车次的限制,可以上任意一列火车 (Intercity/sneltrein/stoptrein)。只要上对车厢和方向即可。在车站也可以查到各方向时刻表,有点坐地铁的感觉。

4.21 汽车及驾照

如果需要在荷兰驾驶机动车必须拥有一个有效驾驶执照,另外还需年满十八岁。所开机动车辆需要事先注册并参加合法的车辆保险。拥有外国驾照也可在荷兰开车,但使用期限长短与发照国有关。过了这个期限只有荷兰驾照才能驾驶机动车。中国驾照可以使用最多 185 天,从在荷兰开始居住算起。在荷兰拿驾照你必须通过荷兰 CBR(驾照总局)的理论考试和路试。“国际驾照”不能换成荷兰驾照。

学车与考试指南:

既无驾驶经验又无驾驶执照者需参加理论考试和路考,当然首先需要学车。学车的过程较为复杂,也比较耗费时间和金钱。在荷兰学车一般需指定教练,自己主动与教练配合安排学习计划。一般需要学 40 小时以上。理论考试有效期为一年,路考报名需要事先通过理论考试。路考内容一般包括起步、直行及弯道驾驶、改变行驶方向、交叉路口处理、进道和出道(高速公路)、超车和会车、改变行车轨迹、在各种交通道路交叉处的表现(如电车、公汽与一般交通路线的交叉处)。考官考察的项目包括:减速、刹车、停止、信号指

示及反应、对各种交通标志的反应、对交通灯信号的反应、速度要求、行车间距距离要求、车在路上的位置、优先权及让先、观察行为、观察其他驾驶者行为、在各种情况下调整及果断决定的行为、对车辆及车中设备的控制、对信号及车中仪表的操作、刹车行为、油门及离合器的配合以及、上坡时的驾驶、转向（180 度）、倒行、停车、转盘驾驶等等。一些考官在考试前会测试您的视力，方法是让你读出他所指车辆的车牌号码等。另外,考官还会问一些关于车内仪表的作用及使用方法的问题。

5. 小贴士及地图

最好的网络电视:

Ppstream, pplive. Google 一下, 下载安装就可以观看国内的所有最新影视娱乐节目

最常用的资讯网站

<http://map.google.com>

<http://www.gogodutch.com>

<http://www.helanbbs.com>

天气

<http://www.weeronline.nl/nlnlreif.htm>

<http://www.weather.com>

www.knmi.nl

电视节目

<http://gids.omroep.nl>

<http://www.nos.nl/nos/voorpagina/>

<http://www.rtl.nl>

银行

<http://www.abnamro.nl>

www.postbank.nl

www.ing.nl

保险

IPS <http://www.ips.nl>

AON <http://www.aon.nl>

汽车及火车时刻

www.ns.nl

<http://www.9292ov.nl>

www.anwb.nl

找工作或实习

<http://www.monsterboard.nl>

网络电话

www.skype.com

<http://www.vbuzzer.com/>

www.voipdiscount.com

多国语言翻译

<http://translate.google.com>

<http://www.freetranslation.com>

<http://www.babelfish.altavista.com>

http://www.worldlingo.com/en/products_services/worldlingo_translator.html

中国驻荷使馆

www.chinaembassy.nl 070-3065060

领事部: Willem Lodewijklaan 10, 2517JT the Hague,

070-3065090

教育处: Antonie Duyckstraat 132, 2582TR, the Hague

3541276 (Fax.3512902)

网上购物价格比较

<http://www.kieskeurig.nl/>

二手商品

<http://www.hetgoed.nl/http://shop.kapaza.nl/cat/10/>

<http://www.marktplaats.nl/>

<http://boek.nieuw.nl/>

<http://veiling.pagina.nl/>

<http://www.2dehands.nl/>

电影

<http://www.pathe.nl/>

<http://www.biosagenda.nl/>

地图

<http://www.kaart.nl/>

<http://www.nieuwekaart.nl/>

<http://www.kaart-europa.nl/>

<http://www.viamichelin.nl/>

<http://nl.map24.com/>

Police station

<http://www.politie.nl/>

Airport

www.schiphol.nl

Traveling information

www.vvv.nl

www.go2eu.com

移民局

www.ind.nl 电话 0900-1234561

电话号码查询

0900-8008（荷兰），0900-8418（国际）

报警电话（火灾，救护，求救）

112

附录

THE LOCAL AUTHORITIES AND POST OFFICE

EMERGENCY SERVICES		
FIRE, AMBULANCE, POLICE		
TELEPHONE ALARM NUMBER	FOR EMERGENCY FIRE BRIGADE, AMBULANCE OR POLICE ASSISTANCE	TEL: 112
Fire Department	<i>Brandweer</i> (non-emergency)	Tel: 040 244 5445
Local Police	<i>Politie</i> (non-emergency)	Tel: 040 233 2332 or 0900 8844
Ambulance	<i>Ambulance</i> (non-emergency)	Tel: 040 244 2121
National disaster siren	The siren is tested on the first Monday of each month at 12:00. Make sure you know what the siren sounds like.	

POLICE STATIONS		
Description:	The normal police deal with crime and disorder. They are not involved in administration of foreigners. The Foreign Police deal with this.	
Opening times:	Main Eindhoven police station: 24 hours per day. Sub-stations: Mon 9:00 to 19:00. Tues to Fri from 9:00 to 16:00	
Eindhoven central	Mathildelaan 4, Postbus 528, 5600 AM	Tel: 040 233 2332 or 0900 8844
Lost and found		Tel: 040 233 2332
Foreign Police	Noord Brabantlaan 265, 5605 JD Eindhoven	Tel: 040 233 2000 Appointments only

TOWN HALL		
Description:	The Town Hall is the administrative centre for the municipality. It deals with all issues relating to residency in the area from registration to garbage removal. It also issues licenses of all kinds – from drivers licenses to building permits.	
Opening times:	Usually Mon 9:00 to 17:00.	
Eindhoven Town Hall	Stadskantoor, Stadhuisplein 10, Eindhoven	Tel: 040 238 2025 Tel: 040 238 2080
Veldhoven Town Hall	Gemeentehuis Veldhoven, Meiveld 1, Veldhoven	Tel: 040 258 4411
Best Town Hall	Raadhuisplein 15683 EA Best	Tel: 0499 360 911
Culture, Education, Social, Sport		Tel: 040 238 9780
Public works, buildings and environment		Tel: 040 259 4530
Ground/soil hygiene		Tel: 040 259 4500
Social services and unemployment		Tel: 040 238 5999
Town Planning		Tel: 040 238 9655
Garbage collection	RAZOB , Gulberg 9, Postbus 252, 5670 AG Eindhoven	Tel: 040 290 7200 Tel: 040 238 6000 (info, complaints)

Large items collection		Tel: 040 238 7434
Cleaning Service & Collection Days		Tel: 040 259 4500
Social services		Tel : 0475 368 010 Email: roermond@svb.org Web : www.svb.nl

LIBRARY (BIBLIOTHEEK)		
Description:	The primary purpose of libraries is to provide public access to books. These include foreign-language books and can frequently be borrowed for home reading. You can also find guides here for the theatre, cinema, cultural festivals, local events and museums. You can borrow cd's, cd Roms, music, video's, books in many languages, audio cassettes and surf The Net.	
Opening times:	Monday to Friday 11:00 to 20:00, Saturday 11:00 to 17:00, (Sunday 13:00 to 17:00 from 3 September 2006).	
Central Library , <i>Openbare Bibliotheek</i> Eindhoven	De Witte Dame, Emmasingel 22, 5611 AZ Eindhoven	Tel: 040 260 4260 Email: info@obeindhoven.nl
Veldhoven	Meiveld 2, Veldhoven	Tel: 040 253 2901

MARKETS		
Description:	Eindhoven and surrounding towns have a number of street markets selling food, clothes, antiques etc	
Opening times:	See below.	
Mondays, 11:00-16 :30	Kerkplein d'Ekker Burgermeester van Hoofflaan, Veldhoven	
Mondays, 12:00 – 16:30	Vaartbroek (Woensel - Wijnpeerstraat) Eindhoven	
Tuesdays, 09 :00-14 :00	De Markt (Eindhoven Centrum) Septemberplein The biggest fabric market in the region. Spreads through centre streets.	Large food and fabrics market
Tuesdays, 13:00 – 17:00	Den Hof, Aalst	
Wednesdays, 09:00-12:00	Woensel (Winkelcentrum Woensel) Eindhoven. Good market for Asian foods.	Large food market
Wednesdays, 13:00-16:30	Gestel (Kastelenplein) Eindhoven	Large food market
Thursdays, 09:00-	Tongelre (Gen.Bothastraat - Tongelresestraat). Eindhoven	

12:00		
Thursday 13:00 – 17:00	Raadhuisplein, Son	
Thursdays, 13:00 - 16:30	Strijp (St Trudoplein), Eindhoven	
Fridays, 13:00- 17:00	Stratum (Gerardusplein). One of the oldest markets in Eindhoven	
Saturday 8:30 – 13:00	Wilhelminaplein, Best	
Saturdays, 10:00 - 17:00	Woensel (Woenselse Markt), Eindhoven	Large food market
Saturdays, 10:00 - 17:00	Art & Antique Market Lichtstad Markt (Centre Eindhoven)	

SECOND-HAND STORES		
Description:	Stores selling used goods.	
Opening times:	Mon 13 :00-18 :00, Tues-Sat 09 :00-18 :00 approx	
De Bolderkar	Second hand bicycles. Carmelitessenstraat 23 A, 5652 EW Eindhoven	Tel: 040 255 0094 Web: www.debolderkar.nl
Kringloop Eindhoven	Re-cycled goods – mostly furniture and white goods. Hoogst 105/A 5615PB Eindhoven. Open Wed:13.00-17.00 Sat: 11.00-1600	Tel: 040 281 5193
Kringloop Emmaus Leefgemeenschap	Re-cycled goods – mostly furniture and white goods. Gennepeweg 11, 5654 AG Eindhoven. Open Sat: 10.00-13.00	Tel: 040 252 7527
Kringloopbedrijf Goed Het	Re-cycled goods – mostly furniture and white goods. Meerenakkerweg 2, 5652 AT Eindhoven Open Mon-Fri 10:00-18:00, Sat 10:00-17:00	Tel: 040 238 7100
Kringloopwarenhuis	Re-cycled goods – mostly furniture and white goods. Laagstr 288/A 5654 PP Eindhoven	Tel: 040 255 5459

TELEPHONE AND INTERNET

TELEPHONE AND INTERNET		
Description:	Provision of telecommunications	
Opening times:	Office hours in most cases.	
KPN Telecom	Phone and internet supplier	Tel: 0900 0244
Cable TV Telekabel	Brabant Cable TV supplier	Tel: 0900 522 3588
Cable TV UPC	Cable TV/internet supplier	Tel: 0800 1872 (sales) Tel: 0900 1580 (customer service)
CyberQuest	Internet café Oude Stadsgracht 15, 5611 DD Eindhoven	Tel: 040 244 3131 Email: cyberqst@iaehv.nl Web: www.lqehv.nl
Trafalgar Pub	Internet café Dommelstraat 21, Eindhoven	Tel: 040 244 8820 Email : trafalgar@iaehv.nl Web : www.dsc.nl/trafalgar

TAXIS		
Description:	Eindhoven and area taxi companies. Taxis will only stop at a rank, so don't try to hail one! Taxi ranks at the Train Station and outside the Dorint Hotel.	
Opening times:		
Best Taxicentrale		Tel: 0499 331 000
Cibatax BV Taxibedrijf		Tel: 040 244 3333
Eindhovense Taxicentrale		Tel: 040 255 5555
Veta Taxi		Tel: 040 212 1212
Train taxi	<i>Trein taxi</i>	Tel: 040 244 1442
Airport taxi Allround		Tel: 040 284 2294
Eurotax		Tel: 040 211 0000
Interlux Limousine Service		Tel: 040 283 7494

AIR TRAVEL		
Description:	Local airports.	
Opening times:		
Eindhoven airport		Web: www.eindhovenairport.nl/EA_home/
Weeze airport		Web: www.flughafen-niederrhein.de