

1. 初到荷兰

离开父母朋友，刚到异国——荷兰，同学们一定会感到莫名的陌生和无助。本章为新来的同学提供全面的信息，帮助新生更快适应荷兰的留学生活。尽管，留生涯非常艰辛，但它培养了我们顽强的毅力和独立的个性，这也将成为我们一生的财富，所以无论在今后的生活学习中遇到什么困难，希望同学都要勇敢的去面对。

2. 如何到达莱瓦顿

学校接机

Stenden有机场接机服务，同学们要提前与学校的IO(International Office)老师联系好，把自己的航班时间交代清楚。下飞机后直接去Tax Station，那里会有学校安排的车子。

自己走

步骤1，登陆 查询火车时刻表，在treinplanner

Van(从): schiphol （输入机场名schiphol，而不是Amsterdam）

Naar (到): Leeuwarden

Datum: 输入到达的时间（注意格式是 日-月-年）

步骤2，下飞机后按照指示牌出关，一直走到机场大门就会看到火车指示牌。可以到人工售票窗口购买火车票。站台显示屏会有火车时间表，买完票到地下一层，注意上车时间就可以了（注，荷兰语的spoor站台的意思）

火车到中途会分为2个部分，一截开到莱瓦顿，另一截开到格罗宁根，所以上车的时候一定要注意车厢两端的提示牌，如果还不确定可以请教同行的荷兰人或售票员。

提示:

无论是学校接机还是自己走，同学们都得事先查好到达荷兰的当地时间，因为学校IO下午5点关门。

白天到的同学可以直接去IO注册课程，然后去Housing Office签房子合同。签完合同，拿到公寓的钥匙就可以入住之前选的公寓（注：入住时间是按之前填的时间）

晚上到的同学只能在校的Hotel住一夜，第二天去IO报道，接下来的程序同上。

学校的Hotel需要预定，下面是网址

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

3. 申请 ID

到荷兰后马上申请ID，ID (identity card)就相当于国内的身份证，程序如下：填申请表格（IO拿），递交要求的材料（IO会给清单）给IO。然后在家等移民局发来的信，第一封是

核实信（荷兰语），核实你的个人资料，信上有你的名字，出生日期等，如果有误，需要联系移民局更改。如果无误，继续等移民局的第2封信（英语），通知你领取ID时间和地点。期间收到办ID的账单，要及时去汇。假如收到任何移民局荷兰文的信，要及时请教身边的朋友或直接求助IO。办理ID还是需要慎重，任何延期可能会带来麻烦，严重的会遣送回国。

4. 银行账号

国际学生最常选择的是荷兰银行（ABN-AMRO），开户需要带上护照，Housing contract。办好手续后，两周后会收到银行卡并需要带银行办事点激活。

账号有不同的种类，学生签证的同学一般只能开普通的student bank account。没有特殊的服务，单可以使用internet banking，没有开户费但要付卡的工本费。在第一季度费用会自动从卡内被扣除，费用一般是6欧左右。运气好的同学可以拿到world pass，这样在全世界都能取钱。

有固定收入的博士 博士后可以申请young professional package.第一年免费，此后费用为77。5欧每季度，包括银行账号，world pass 同时YP的利息也是最高的（目前是3。2%）。一般身边不用携带50欧以上现金，所有超市和大部分的商店都是可以刷卡消费。

5. 商店与超市

荷兰大部分超市不提供免费购物袋，需购买。**1欧或自行携带（normally）。**

超市门口的手推车使用时需要投入一枚50或者1欧的硬币，在还车的**时候会退还（自动弹出或者手动取出）。**

大多数饮料瓶和一些啤酒瓶在购买时需要押金（**要看你买的时候要是收了瓶子押金的饮料酒水**）。不要随便丢弃，空瓶子可拿回超市退瓶机器退钱。

除每个月第一个周日下午以外，绝大多数商店超市在周日都不开门
市中心的商店平时晚上6点停止营业，除周4 shopping night营业到晚上9点。

Albert Heijn

荷兰最大的超市连锁店，高价高质的代表。这里能找到 biologis的食品价格较高，尽管AH的商品的价位偏高，但每周它都有不同的商品打折。打折卡可直接去客服柜台要。

JUMBO

高质低价的代表，但超市没有打折的商品（**及其少量商品打折**），蔬菜水果新鲜但价位偏高。

C-1000

最大的特色就是常有大幅度的打折，特别是肉类产品。

ALDI

欧洲乃至世界最大的超市集团之一，也是廉价超市的代表，相比较其他超市，这里商品的价格便宜很多，当然商品的质量也会稍差一些。

LIDL

同样是价廉的超市，蔬菜品种较全，价格也比较便宜。

Open Market

每周5在市中心大广场会有Open Market

这里可以买到相对便宜的蔬果，海鲜，面包甜点。也会有现炸的鱼，薯条，春卷。

越南超市

要买中国商品就去越南超市，虽然店不大但能买到基本的所需品。目前，莱瓦顿只有这么一家能买到中国商品的超市。

土耳其超市

有挺多家土耳其超市，里面的牛肉，鸡翅，虾 比荷兰的超市便宜。此外，还能在这买到羊肉和羊排。

肉店

里面有种类齐全的肉类产品，并出售现烤的鸡腿，五花肉。值得一题的是，荷兰肉店的猪骨头的价格非常便宜 0.5欧kilo，适合煲汤。

6. 日用品店

Blokker是很大的日用品连锁店，市中心有一家。里面货物齐全从锅碗盘到电烧水壶，产品质量有保障，价位也比较高。

Action是一家平价日用品连锁店，产品价格便宜。

在Kruidvat and Etos 能买到洗浴用品，洗头液，沐浴经常会有打折或买二送一的活动。同时店里出售一些药品从营养品到感冒药。

7. 家具用品

莱瓦顿有些家具店（在球场附近）价位还是比较高，买床，床架，沙发，最好的去处还是价廉的IKEA家具城。莱瓦顿目前还没有IKEA店，同学们只能去格罗宁根。

8. 自行车

这里的新车价格惊人，价位都要在200~600之间。同时盗窃自行车也是非常普遍。

学生宿舍经常有人贩卖黑车，没有票据但非常便宜，10---30不等，当然要和卖主使劲砍价。

莱瓦顿也有几家二手自行车店。市中心有一家，在MEDIAMARKET附近有几家。价格在 30~120 不等。

9. 数码电器

因为贸易保护和税收问题，在欧洲购买数码产品的价格还是很高的，但商店经常会有打折活动。

在莱瓦顿，买电器产品最好的地方就是Media Market，里面产品应有尽有，价格也比一些小店便宜。特别是在每年1月左右会有几天免税活动，部分产品免掉19%税后是非常诱人的。此外Dixons也是比较出名的欧洲连锁电器店，

10. 服饰和买化妆品

莱瓦顿市中心有以下服装品牌 H&M ,Esprit, VeroModa ,Only ,Vila, C&D,SPS V&D 等等，这些都是连锁，所以在荷兰其他城市都有。

在Amsterdam, Rotterdam 等中大等城市都有女王店（Bijnkof），里面有Boss, Brax ,Ralph Laura 等牌子。

在荷兰每年有两次大幅度的打折时间，一个是冬季是在圣诞节，圣诞节前会有小幅度的打折，但真正的大幅度打折是在圣诞节之后。另一个打折期是在夏季，6月底到7月。像ZARA等品牌打折幅度非常大。

莱瓦顿有两大化妆品店，Douglas和ICI Paris两家都是连锁店，所以在荷兰其他城市也有。但在莱瓦顿的两家店的化妆品品种比较少，有Clinique,Guerlain, Clarins, Lancaster,EL等,LP, 但像其他牌子Sisley ,CD,Boss,Hugo等只能去其它城市购买。Douglas和ICI Paris有很多不同牌子的活动，女生可以关注宣传单。需要大量购买的同学可以办理Douglas和ICI Paris卡，Douglas卡费约25欧元，每次购买可以享受9.5的折扣，ICI Paris办卡无需手续费，但此店的卡只能积分没有折扣。

此外，在Etos和 Kruivdat等超市也有一些牌子的化妆品，像美宝莲，欧莱雅等。这两家店也有荷兰牌子的睫毛膏，唇膏。

莱瓦顿德药店出售较少品牌的药妆品牌，像薇姿等。想买到雅漾，或德国世家等其他牌子职能去其他城市。

如果去法国旅游，能在ST.Germain的Rue de Four买到Nuxe等药妆产品。

注意:荷兰的很多牌子都是以连锁店的形式经营，所以无论你在哪个城市买的产品都可以在另一个城市换或者退，但条件是必须要有发票。没有发票是退还不了商品的即使是在同一家店。

11. 娱乐

莱瓦顿虽小但娱乐生活很丰富。

爱好篮球的朋友可以加入我们中国留学生leeuwarden 篮球队 Jerry_zc66@hotmail.com 这里是队长的邮箱, 大家可以踊跃报名参加篮球队。

另外, 市中心有三家台球厅是可以供同学们选择去娱乐, 其中Big Ben 最为受欢迎。

Nova, 是位于市中心的一家夜店, 每周四都是student night, 同学们可以持有学生证免费入场 (酒水自付)。

12. 出租车公司电话

跟国内不一样, 这里无法随手拦到出租车, 需要打电话预约。下面是几家出租车公司的号码:

058 2132878

058 2139395

058 2161716

13. 欧洲各国旅游订票

到欧洲各国进行旅游, 便宜火车票订票网站:

<http://www.hispeed.nl>

手把手教你零荷兰语网上订荷兰铁路国际列车折扣票的帖子:

<http://www.go2eu.com/bbs/viewthread.php?tid=23481&forum=17>

14. 二手商店

这是两个二手店网站, 里面虽无英文, 但都有地图和电话

<http://www.tweedehands-info.nl/leeuwarden>

<http://www.b9.nl/tweedehands/friesland.htm>

15. 英文的Leeuwarden学生问题专门网站

<http://www.leeuwardenstudiestad.nl/en/general/studyenaccommodation/accommodation>