



Study in Holland

Pre-Arrival Guide

行前指导

Copyright CHEER Foundation 2012

赴荷兰留学携带物品清单

一、必须随身携带（不要托运）的重要物品：

1. 现金、支票和汇票等；
2. 护照、机票、荷兰学校录取通知书件和体检、接种证明；
3. 出生认证书、各种公证书、毕业文凭及其它学籍证明、照片等重要文件；
4. 照相机、摄影机等贵重物品；
5. 备用眼镜、笔、正在服用的药品、预防晕机的药品等。

注：国外照相非常昂贵，请多带些，30 张左右为宜。因为续 ID 的时候要求照片必须和之前的不一样，最好在申请之前现照。所以带 30 张就足够了，或者多照几套不同的照片，每套带 5 张。

二、学习用品：

1. 英汉词典（如条件允许，可自备‘快译通’）及相关二外词典（如荷英词典/法汉词典/西班牙汉词典等），相关商务类书籍和词典；
2. 小收录机；
3. 较高级计算器；
4. 少量笔记本、笔等学习文具。

三、衣物：

1. 荷兰经常下雨而且风大，需要准备雨鞋、风雨衣、防水外衣及结实的雨具；
2. 睡衣、内衣、袜子、外衣（裙子、夹克、裤子、一至两套西服、领带等）、运动衣（包括游泳衣）、皮鞋、运动鞋等；
3. 带 2 套床单、枕巾、被套，以便换洗；方便的话也可带一个枕头。
4. 冬装、羽绒服、薄毛衣。

四、常用生活用品：

1. 筷子、勺子、水杯和碗（不易碎）、小锅一个、（由于这些东西都比较占分量，通常建议学生到达这里后直接在这里的宜家或者 HEMA 买）小电饭堡、菜刀（中国的菜刀，这边中国店里的菜刀都比较贵）、小水果刀、指甲剪、小剪刀、针线等；
2. 欧标转换插头（两个圆头）（德标就成）
3. 常用药：创可帖、感冒药（多带）、烫伤药、黄连素、牛黄解毒片、跌打损伤药、眼药水及副作用小且本人不过敏的抗生素(看备注)等；治疗蚊虫叮咬的薄荷膏

备注 1)：抗生素中应包括治上呼吸道感染、肠道感染和泌尿系统感染的药；

备注 2)：以上药品仅用于应急。在荷兰期间若生病，一定要找医生诊治，再凭收据到保险公司报销。有些中药是禁止携带入境的，请注意。中药建议带中成药或冲剂。

4. 少量营养品（胶囊、口服液、冲剂）；
5. 日常使用的洗漱用品（毛巾、牙膏、牙刷，洗面奶等）；这些物品不用多带，在荷兰购买也不贵；
6. 充电电池及充电器、小螺丝刀、网线 20 米长；
7. 少量备用食品（如两、三包方便面、榨菜等）
8. 少量做菜的调料（海关允许范围内的）
9. 手机（在荷兰买也很便宜）；荷兰手机大多没有中文，也没法收发中文短信。建议从国内带。
10. 如考虑上学期间使用自行车，可带一个性能好的自行车锁。

注意事项：**禁止随身携带液体物品。**

离境须知

1. 随机携带物品每人最好一件，体积 20*40*55CM，随机携带物品总重量 5 公斤（南航）/10 公斤（荷航），尽量是包，不要带硬箱子，体积太大。电脑及相关产品和腰包不算重量之内。（以当前航空公司要求为准）
2. 托运：三边之和不得超过 285CM，最长边不得超过 110CM，总体重量不得超过 30 公斤。（以当前航空公司要求为准）
3. 请注意重量超 1 公斤，罚款 280 元人民币。（以当前航空公司要求为准）
4. 机票、护照、体检证明、录取通知书及一支水笔放在腰包里，便于随时使用。
5. 到达机场后，请学生按如下步骤进行：

第一步，行李托运：携带手提电脑、数码相机或数码照相机等贵重物品的人员如无发票，请从红色“申报通道”排队进入海关办理申报手续，申报完毕后到 E 岛排队办理随机托运手续；未携带贵重物品的人员从绿色“无申报通道”进入海关直接到 E 岛排队托运。进入海关时请务必携带手机，以便与等在外面的家长保持联系。

第二步，托运完毕领到登机牌后，请仔细核对登机时间。此时，可以直接进入候机大厅。如时间非常充足，也可以出来与家长道别。因从托运处到候机大厅需 20 分钟时间，千万不要误了登机时间影响行程。

6. 到达荷兰阿姆斯特丹 SCHIPHOL 机场应注意：

- 1) 飞机降落开始滑行时，就要把护照准备在手上了，因为有可能一开机门警察就站在机舱外检查护照。
- 2) 下飞机后尽量跟着本架航班的人流走，如果同时抵达的航班比较多，人流乱了的话也不要紧，看看周围的指示牌，先去找“Baggage Hall”。找不到指示牌就问周围的工作人员。
- 3) 到了 Baggage Hall 后，先看电子屏幕“Arrival Information”，上面会显示哪个航班号的行李在第几号“Baggage Belt”，然后直接去那个行李带那里等行李就可以了，如果电子屏幕上没有航班信息，就去旁边的“Information Desk”向工作人员询问。
- 4) 领了行李后朝最近的出关口“Customs”走，（有的同学，明明飞机应该是从 3 号口出来的，却在里面绕了一大圈，从 4 号口出来了）。过海关的时候装的乖一点，主动向他打个招呼“hello, good morning, good afternoon”等，并告诉检查人员自己是第一次来荷兰，读书的，并告诉他学校的名称，一般人家心情一舒服，就不会开行李检查了。如果是在欧盟境内转机的同学，（比如先到的法兰克福，再飞阿姆斯特丹），拿完行李后看看附近有没有“No Declare Customs”（绿色通道），走这个通道是不需要海关检查的，可以马上出关。
- 5) 出了海关后请参考 CHEER 另行通知的接机安排，如有需要请去附近的“GWK”换几个欧元的硬币，在出关口边上的公用电话打电话给 0031- (0) 641243058

7. 注意事项：

- 1) 如果学生因为某种原因无法上飞机的话，请家长及代理一定要立刻通知 CHEER。
- 2) 建议学生带好充好电的手机(联通的 CDMA 除外)。如手机没电，可到机场销售手机出免费充电。
- 3) 建议学生在中国开通全球通。如果到达荷兰机场后检查行李时耗费时间过长，可以及时通知我们的接机人员，因为一般情况下，接机人员最多在航班预计到达时间后多等两个小时。
- 4) 如果到达荷兰机场后学生有自己的亲戚朋友来接，一定要打电话通知我们的接机人

员，以免产生不必要的误会，如果学生实在没有办理全球通，也务必通过亲戚朋友的手机与我们的接机人员联系，因为有些学校的住宿钥匙需要交给学生。

- 5) 到达荷兰以后在生活、住宿、交通方面遇到的问题力所能及的尽量自行解决，由于个人失误导致的损失请勿归结为 CHEER 工作人员的服务不到位，如：

A. 事后发现贵重物品遗失在大巴或出租车上，工作人员无法协助寻找，学生需自己联系学校的 Contact Person，因为只有学校最清楚大巴以及出租公司的联系方式。

B. 宿舍灯坏了，我们的工作人员的职责范围仅限于告知物业的联系方式，而不包括上门修理。

C. 住宿钥匙被锁在屋中或遗失，我们的工作人员也只负责告知物业的联系方式。

备注：钥匙押金 100 欧元一把；阿姆斯特丹商学院学生公寓物业的工作时间是周一到周五 8:00AM--5:00PM，这个时间段以外不提供服务

- 6) 到达荷兰后请尽快到学校国际办公室报到。
- 7) 三个工作日内务必到当地市政厅办理相关注册手续(费用约需 188 欧元)，详细情况请咨询所前往学校的国际办公室(请注意：有些学校的国际办公室与当地市政厅约定某一时间所有学生一起办理)。
- 8) 请与学校国际办公室协商如何向荷兰移民局支付 250 欧元签证费一事（有些学校已提前向学生收取）。
- 9) 未支付保险费用的学生，请在到达荷兰后的 10 个工作日内将保险费汇给保险公司。

8. 去往 Stenden 大学的学生特别注意：

- 1) 如果学生到达 LEEWARDEN 的时间是非工作时间，学生需做好当晚住一晚酒店的准备，费用自理，通常 40 欧左右。
- 2) 机场大巴是由学校预订的。大巴会等待同一时间段学生到齐以后集体出发，需做好等候的心理准备。

生活常识

飞行

在告别你的亲人、朋友，登上飞机以后，你可以暂时忘记那些折腾人的检查，平平静静享受一段安然时光（如果你不惧怕飞行的话）。在飞机的入口处，有免费中英文报纸领取，空中乘务员还会为你指引座位方向。入座后，你要将行李放在头上的行李箱里，或者竖直放在前排座椅底下。坐稳后，请将安全带系好，注意听空乘解说如何使用紧急逃生措施。

从中国到荷兰的直飞大约有十至十一小时。飞行中有任何问题和要求都可以呼叫乘务员，空乘的服务态度一般都很好。飞机上提供的饭菜量不够的话，你可以叫额外的。事物吃不惯的话，你也可以问有没有方便面提供，从中国飞出的航班上大都备有方便面和筷子。

飞机降落后，不要忘了你的行李。不论你的航班是直飞荷兰还是中途转机，走出飞机以后，都请跟从机场指示牌行动，各大国际机场的指示牌都有英语，所以不用担心。

如果你需要转机的话，请跟随指示前往转机大厅（Connecting Flights 或 Transfer），并在那里的电子屏幕上找到你将要转乘的航班号和登机口。转机不用取行李，航空公司会将你的行李直接运到新的班机上。如果你在当天转机，建议你不要走出机

场，否则回来时又要经过一系列的检查，可能会误了登机。

入境

当你到达阿姆斯特丹的 Schiphol 机场，走出飞机，请跟随指示前往行李大厅 (Baggage Hall)。在进入行李大厅之前，你要首先通过移民检查 (Immigration)。移民检查有不同的窗口，请排在非欧盟护照的那个队伍里。轮到你时，请出示给移民警察你的护照和录取通知书。

经过移民检查以后，你便到了行李大厅。请在行李大厅的电子屏幕上找到你的航班号和行李传送带的编号。一般要上一段时间行李才开始运出。不要拿错了行李，行李上贴的编号应该和你手头行李牌上的编号一致。

备注：你可以趁等待行李的这段时间去兑换些欧元现钞。在行李大厅的中央有一个 ABN-AMRO 银行的窗口。你可以在那里换钱。

一到荷兰，立即要用钱的地方有交通和房子钥匙定金，加起来有几百欧元。一般学校在你出发之前，会在信中明确告诉你房子的押金是多少。如果学校没有指示的话，建议你取出或兑换出一千欧元，加上三五十欧元的零钞应急。

如果当所有行李都托运完了，你还是没有看到自己的行李，你应该立即向机场工作人员报失。报失单 (Property Irregularity Report, 简称 PIR) 要在行李遗失后四小时内向航空公司提交。行李找到以后，航空公司会联系你，让你去机场认领。如果航空公司没有你的联系方式，你则要自己打电话询问。机场的行李遗失热线一直很忙，有时要试几个小时才能打通。如果久久不能打通的话，你需要亲自去机场询问。若三天仍未能找到行李，你可以将行李内容及每件物品的价格开列明细单，要求航空公司赔偿。

行李大厅的出口便是海关。海关有两个通道，红色通道和绿色通道。选择红色通道说明你有东西要向海关申报；选择绿色通道说明你没有东西要申报，但海关警察可以随时检查你的行李，一旦发现违禁物品，则要重金惩罚。荷兰海关对金钱的入境没有限制，但是对食品和盗版的音像制品查的很紧，所以请千万不要带未经真空包装的熟食，盗版或自行翻录的光盘，全新的品牌等。如果海关警察发现你有新的笔记本电脑和数码相机等，也会扣留你，让你付进口税。除非你有发票证明你已经购买了该物品较长一段时间，否则你是很难逃过荷兰海关的苛税的。荷兰海关特别喜欢检查从中国来的班机，因为中国旅客常常携带许多行李，其中不乏受限制的物品。所以，如果你是从国内直飞过来的，请在出关时特别小心。

备注：为了避免被海关检查耽误时间，你可以在取行李的时候稍等一会，等到绿色通道的警察忙着检查他人行李的时候，再趁这个机会快步出关。当然，千万不要显示出紧张或心虚的样子。

关于行李、贵重物品及人身安全方面的注意事项

1. 出发前，请在您所托运的行李上贴上您的姓名和荷兰住址，万一行李遗失，有关人员有可能将行李还给您；
2. 将贵重物品放在不显眼的包里并携带发票，否则有可能被指责私自进口，并要求交纳

19%的增值税；

3. 要把利器放在托运箱中，如刀具、餐叉、尖头雨伞等所有可能被用来伤人的东西；
4. 不要携带昂贵的稀有中药或含有动物成份的中药，如麝香虎骨等，否则荷兰海关一旦查出，您可能被起诉；
5. 请记住未经真空包装的熟食不允许带入境；
6. 不要冒险携带盗版光盘入境，否则荷兰海关将严重罚款；
7. 不要携带全新的假名牌衣物化妆品入境。名牌是有版权的；
8. 在公共场合不要将包裹随意放在一边而独自去做其它的事情，如上厕所或去买东西，以免让人顺手牵羊；
9. 乘坐火车或在餐馆就餐时，请将包裹放在腿上或视线之内的座位上。
10. 在人多拥挤的地方，请将财物贴身携带，双肩背包放在胸前；
11. 走在街上，如有陌生人向您问路，不要与之靠得太近；
12. 在提款机上取钱时，要注意周围的人，以免您的密码被窃取；
13. 晚上 9 点之后尽量不要独自一人在外走动，尤其是黑暗、偏僻、空旷的地方。不要晚上一个人步行穿过公园，即使结伴或骑车也要当心；

如遇问题，请履行如下手续

1. 发生事故或被抢劫，您首先要到当地警察局报案，索要事故证明。在紧急的情况下，请拨打求助电话 112，它会给您所需要的服务。该号码是全欧洲通用的。
2. 您的居留许可遗失或被窃，请立即拨打电话（0900 1234561）到移民局报失，要求他们为您补办。您也可以直接从移民局的网站（www.ind.nl）上下载表格，填写后随同警方证明，护照复印件以及市政厅注册证明一起寄到移民局。
3. 护照丢失，请立即与中国驻荷兰大使馆领事部和签证部联系，要求补办新的护照
地址：Anna Paulownastraat 26, 2518 BE Den Haag, The Netherlands
电话：0031 70 3028260
传真：0031 70 302 8264
电子邮件：lingshi@xs4all.nl
办公时间：周一至周五上午 9 点---12 点
4. 银行卡丢失，请立即打电话到开户银要求注销并补办新的卡，否则您卡里的钱有可能被一扫而空。

上网

笔记本电脑实在是很必要的携带物品之一。单就学习方面，在荷兰读书期间，写报告是件很经常的事情，几乎每周都有。为了完成一篇完整且有理有据的报告，你通常点灯熬夜去网上查阅大量文献资料作为佐证。另外，对于初到荷兰者，常会觉得孤单、寂寞，如果能上网与朋友或家人联系联系、沟通沟通、谈谈感受，你会觉得轻松些，并带给你更大的信心。

但荷兰的学生公寓或家里大多数都有网络接口，但如果万一没有，你不得不去忍痛想想办理了。下面简单介绍一下在荷兰上网的基本方式：

- A. 电话线上网。这在中国国内比较普遍，不过不适合留学生。光每两个月的月租费就约 24 欧元，电话费另外算。用电话线上网的话，速度比国内稍微快一点。
- B. ADSL。装 ADSL 除需支付电话开支，每月还得付约 64 欧元，不过速度确实快，3M

每秒。如果你比较宽裕的话也可考虑。

C. Cable。这是中国留学生的首选。装 cable 有好几家公司，他们的价钱差不多，一家叫 Chello，用的人比较多。Cable 分 3 种：chello light, chello classic, chello plus。第一种每月 34.95 欧元，速度是 300k 每秒；第二种每月 49.95 欧元，1.5M 每秒；第三种每月 79.95 欧元，3M 每秒。申请时只要打个电话约个时间，公司会上门服务。初装费是大约 60 欧元，有时如果碰上公司搞活动，会免收初装费，有时还免费使用 3 个月呢。要找准机会哟！

还有，为了上网，不要忘了在国内买根 20 米长的网线，在荷兰买太贵了，在国内买便宜多了！

荷兰打工

可以说 80% 的留学生去荷兰都打算边学习边打工，但您知道荷兰的打工政策和相关情况吗？

荷兰法律规定非欧盟国家的留学生在上课期间一周最多只能打工 10 小时（假期可以无限制打）。但若合法打工，需申请打工证（STUDENT WORK PERMIT）。一般学校为学生申请打工证。该打工证是和学生身份联系在一起的，毕业后就失效了。当您拿到打工证后，您需要到当地的税务局（Belastingdienst）申请一个税号（sofi-nummer）。学生收入少，纳税额低，所交的大部分的税款都会在下一年凭退税申报领回。大部分学生在荷兰打工是在中餐馆做服务员，酒吧洗盘子、清洁房间、帮人带孩子，剧院衣帽间发牌子、送外卖等。打工的报酬在每小时七至十欧元之间，一个月大概为四五百欧元。如果您在餐馆工作，还可以在工资之外还可以赚一些小费，有时一个月的小费加起来比工资还高。

打工的优势是既可以补贴生活，也可以帮您融入荷兰社会。如果您找工作的目的是积累海外工作经验，建议您以实习生的身份在假期里找工作。实习生工资虽然低，却是您将来进入跨国公司的第一步。如果您实习的单位是一家有名气的跨国公司或国际组织，那么对于您将来找工作会容易的多。

荷兰购物

在荷兰购物也和在中国购物一样，主要在超市、商店和露天集市（open market）。荷兰的超市和商店一般从早上九点开到下午六点，一些大型超市和百货商场会开得时间长些。每周四晚上是荷兰的购物夜，大部分超市和商店都开到晚上九点。每周六下午店关得比较早，一般在五点左右。而周日全天和周一早上几乎所有的地方都关门了，只有个别大型超市连锁店还照常营业。荷兰也有露天集市，与中国不同的是，荷兰的集市一般每周只有一到两天，从早晨八九点钟开到下午四五点钟。每个城市至少有一个露天集市，哪一天开不一定，这您要问当地人。

荷兰的主要超市连锁店有 Albert Hein(AH), Spar, Edah, A&P, Super de Boer, Plusmarkt, Aldi, C1 000, Dirk van den Brock, Digros, Vomar 等等。Aldi、Digros 和 Dirk 价位偏低，AH 价位最高。每个超市都有打折商品，只有会员才能享受优惠价。在你第一次购物付帐时，别忘了想收银员索取一张免费的打折卡（bonus card）。去超市购物也别忘了自备袋子，因为荷兰超市虽有袋子提供，但是要另收二十或三十欧分一个。

想买新鲜的商品还是要去专门的商店。荷兰的每个街区都有自己的面包房、肉店、家禽店、水产店、果蔬店、鲜花店等。荷兰人不吃鸡爪之类的“怪东西”，如果店里有剩下

的，可以很便宜地卖给你。荷兰的蔬菜有不少你可能从没见过，而许多典型的中国蔬菜也只能在中国店买到，比如空心菜、芥兰、小白菜等。中国店里的菜都是空运过来的，因而价格也比较高。中国店最有用的地方逼供内不是买新鲜食品，而是买作料和干货，常用的作料和干货都能在这里找到。

注意：荷兰人没有讨价还价的习惯。唯独在跳蚤市场你可以尝试谈价钱，但是千万别把价钱报的太低，如果你把价钱还到 25% 以下，卖主会非常不悦地回答你 “No”。

注：以上信息仅供参考。

我机构联系方式

Beijing Office, CHEER Foundation

ATTN: Ms. Joanna LI
Address: Room 1708, No.15 Building, Jianwai SOHO, No.39 East 3rd Ring Middle Road, Chaoyang District, Beijing, 100022, P.R.China
Tel: +86 10 58693510; +86 10 58693520
Fax: +86 10 58693530
E-mail: joanna@cheereef.com

Shanghai Office, CHEER Foundation

ATTN: Ms. Alice LAI
Address: 10th Floor, Baolian Tower, No.299, Quyang Road, Hongkou District, Shanghai, 200081, P. R. China
Tel: +86 21 65215533
Fax: +86 21 55155300
E-mail: alice@cheereef.com

CHEER Office in Amsterdam, the Netherlands:

ATTN: Ms. Mandy CAO
Address: Binderij 7-F, 1185 ZH Amstelveen, Amsterdam, the Netherlands
Tel: +31 20 4534878; +31 621584516
Fax: +31 20 4417656
E-mail: mandy@cheer.nl

最后，CHEER 祝各位旅途愉快!

学生收到此清单确认签字:	日期:
--------------	-----