



PRIME
GUARDIAN·UK

PrimeGuardian®英国精英监护

英国行前指南

(本指南仅起到基础指导作用, PrimeGuardian®英国精英监护不因本文承担任何法律责任)

你是否需要体检证明:《国际旅行健康检查证明书》和《国际预防接种证明书》?



只是抽查. 在入境处如被抽查, 会被要求去旁边的小屋排队进行免费的胸透检查, 即可放行.

如果大家比较担心, 想提前准备这 2 个文件, 请参考以下文字.

根据《中华人民共和国国境卫生检疫法实施细则》第一百零二条: 凡申请出境居住 1 年以上的中国籍人员, 必须持有卫生检疫机关签发的健康证明. 中国公民出境、入境管理机关凭卫生检疫机关签发的健康证明办理出境手续. 所以说, 这个是中国提出的规定.

既然是有明文规定, 那么大家在出国前最好记得办理出国体检. 针对留学英国的留学生来说, 我们需要办理的证书有两种, 分别是红色的《国际旅行健康检查证明书》和黄色的《国际预防接种证书》. 《国际旅行健康检查证明书》主要包括的内容有身体各项检查记录, 其中包括: 有血压、脉搏、发育状况、营养情况、皮肤、淋巴结、眼睛的视力、矫正视力、辨色力、耳鼻喉、甲状腺、肺部、心脏、腹部、脊柱、四肢、泌尿生殖系统、肛门、神经系统、心电图、胸部 X 线检查、化验室检查等检查项目及签证日期. 使用期一年, 上面还有医生签字和检疫机关盖章等. 《国际预防接种证书》就是预防接种证. 为防止国际间某些传染病的流行, 各国都对外国人进入本国国境所需某些接种作出规定. 主要有种牛痘, 防霍乱和防黄热病的接种等. 根据不同时期、不同地区和疫情的分布情况, 各国对预防接种的要求也有所不同.

如何做体检

首先，你需要找到哪里可以做体检，并不是任何医院都可以的。大家可以在网上搜索“xx市国际旅行卫生保健中心出入境体检中心”，请注意并不是所有体检中心都可以为留学英国的学生进行体检，请大家在前往体检中心前与工作人员咨询清楚。随后你需要准备的必需物件有：身份证、护照、4张两寸照片、足够的现金和学校的体检要求单(如果有的话)，并且记得要空腹前往。

下面给大家分享一下，在北京办理健康证的过程。北京的出国人员健康证明签发机构名称为-北京国际旅行卫生保健中心，地址在海淀区马甸东路。由于个人体检是不需要提前预约的，所以特别提醒大家一定一定要早点到啊！虽然说体检中心八点才营业，但是七点左右就已经很多人排队了。等你有幸排上号后，办公人员会根据你的情况给你开具几张单子，上面列了你要体检的项目，疫苗的那张单子背面是需要签免责书的。之后，就又开始路漫漫的排队缴费了。价格的话据说是各地不同，所以还是需要根据你当地体检中心的收费为准。等交完费拿到收据后，就可以凭收据去做体检了。在北京的体检分为采血、全科、心电图、B超、尿检、X线，建议大家先做血液，因为做完就可以往肚子里塞点食物啦！

之后就是去打疫苗了。体检全部结束后，大家需要把表上交到一楼前台，然后会领到一张纸条告诉你两天以后的某个时间来领取红皮的《国际旅行健康检查证明书》，同时还有一张血液检查的纸。“黄皮书”《国际预防接种证书》是需要当天下午来领取的。当然不同城市的取证时间也有所不同，具体按照当地体检中心给出的时间为准。由于递交签证材料时，这两个本子不需要交上去，所以大家可以不用太早去体检，但要在入境英国前拿到这两个本子，所以提前半个月至两个月去体检为佳。

英国留学行李打包一览表



出国留学应该带什么行李，对于对英国生活毫不了解的新生来讲绝对是一件非常头疼的事情。飞机上可以托运的行李重量本来就不多，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。还有很多新生可能听说过留学生抱怨国外吃的不好或者买东西特别贵，导致大家疯狂的带方便面和个人用品之类的东西。关于留学到底要带些什么，人多口杂，一人说一套，大部分过来人都建议新生真的不需要带很多东西过来，因为带来了你也会慢慢都换新的(比如衣服和鞋子)。我们给大家总结一下留英的必带品给大家作为参考。

箱包类

必备推荐：托运箱、手提箱或电脑背包、行李捆扎绳、钱包(能装卡的)、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(颜色独特的行李牌)以免取行李时与别人的混淆。比如用颜色比较独特、醒目的行李捆扎绳，或者加上自己地址和联络方式的标签。
2. 关于行李尺寸和数量，请在购买机票的时候同乘坐的航空公司确认(如果在线预订，会有详细的行李要求标注)。有的航空对学生只允许一个 30 公斤的箱子，有的则让携带两个 23 公斤的托运行李。

电器类

1. 电饭锅：学生宿舍不允许使用。
2. 中式转英式的转换插头建议带两个，如果考虑到抵达英国后还会去欧洲旅游的话，就再带一个转欧洲插头的转换插头来。另外，多功能的插线板也非常有用，如果是那种英中插头结合的就更好了。

药品类

必备推荐: 感冒药、消炎药、降火药、黄连素、清凉油.

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, 这边药房可没有, 外国人没有“上火”的概念. 英国的感冒药有的时候没有国内那么强效, 所以建议大家多带点感冒药来.
2. 如果你有国内常服用的药品最好一次性多带点, 英国买中国的药不但贵, 也不太让人放心.
3. 如果平时经常实用维生素的话, 完全可以来英国再买, 英国的 Holland & Barrett 和 Vitamin Planet 有非常全的营养辅助产品, 包括减肥产品, 都是留学生回国带保健品必逛的网站.

注意: 其他一切生活用品(床单被子等床上用品)在英国当地的大型超市, 例如 Tesco, Asda, 在线购物网站 Amazon 都可以买到, 不必携带.

入境



入境时需要携带哪些材料？

护照(移除护照外壳或任何形式的保护套), CAS, Landing Card, 此 3 样需要拿在手里, 方便随时出示给边境处的官员; 如是住寄宿家庭, 还应准备好寄宿家庭的地址证明文件. 不得佩戴任何形式的墨镜.

<国际旅行健康检查证明书>和<国际预防接种证明书>, 如未携带被抽查, 在入境处可以免费进行胸透检查, 即可放行, 不必担心.

以下是边境处的官员可能会询问的问题, 请根据自身情况, 提前准备好答案.

你到英国的目的 Why do you come to the UK? (学习)

你学校的名称 What is the name of your school?

你学校的位置 Where is your school?

你课程的名称 What course will you study?

你打算在英国待多久? How long are you going to stay in the UK? (根据签证的期限回答)

你的签证种类 What is your visa type?

你住在哪里? Where will you live? (学校地址, 或寄宿家庭地址)

如何填写英国入境卡

无论是来英国留学还是旅游观光, 在飞往英国的飞机上乘务员都会发放一张蓝色的卡片, 上面写着 UK Border Agency Landing Card, 这个就是英国入境卡, 凡是非欧盟(EEA)的国家公民进入英国前都需要填写入境卡. 这个入境卡就是过海关用的, 飞机快降落的时候就会发这张卡了, 如果填错了也没关系, 下飞机后咱们从“non-EU”非欧盟通道走的时候还能看见专门填写入境卡的地方, 可以再拿一张填写. 入关的时候把你填好的卡片和护照一起交给海关工作人员就行啦. 接下来就从上到下教大家该如何填写入境卡.

英国入境卡填写说明

Home Office
UK Border Agency
LANDING CARD
Immigration Act 1971

请全部用大写英文填写

Please complete clearly in English and BLOCK CAPITALS
Veuillez répondre en anglais et EN LETTRES MAJUSCULES
Por favor completar escribiendo con claridad en inglés y en MAYÚSCULAS

Family name / Nom / Apellidos
姓氏

First name(s) / Prénom / Nombre
名字

Sex / 性别 / Sexo **Date of birth / 出生日期 / Naissance / Fecha de Nacimiento**
 M **男** F **女** D D M M Y Y Y Y
日期 月份 年份

Town and country of birth / Ville et pays de naissance / Ciudad y país de nacimiento
出生城镇和国家

Nationality / Nationalité / Nacionalidad **Occupation / Profession / Profesión**
国籍 **职业**

Contact address in the UK (in full) / Adresse (complète) au Royaume-Uni / Dirección de contacto en el Reino Unido (completa)
在英国的联系地址

Passport no. / Numéro de passeport / Número de pasaporte **Place of issue / Lieu de délivrance / Lugar de emisión**
护照号 **护照签发地**

Length of stay in the UK / Durée du séjour au Royaume-Uni / Duración de su estancia en el Reino Unido
在英国停留时间

Port of last departure / Dernier lieu de départ / Último punto de partida
最后出发地点

Arrival flight/train number/ship name / Numéro de vol/numéro de train/nom du navire d'arrivée / Número de vuelo/número de tren/nombre del barco/de llegada
到达英国的航班/火车/船 号码

Signature / Signature / Firma
签名 (需与护照签名页的签名保持一致)

IF YOU BREAK UK LAWS YOU COULD FACE IMPRISONMENT AND REMOVAL
SI VOUS ENFREIGNEZ LES LOIS BRITANNIQUES, VOUS VOUS EXPOSEZ À UNE PEINE D'EMPRISONNEMENT ET LA DÉPORTATION
SI INFRINGE LAS LEYES DEL REINO UNIDO PUEDE TENER QUE AFRONTAR ENCARCELAMIENTO Y ALEJAMIENTO

CAT	-16	CODE	NAT	POL
-----	-----	------	-----	-----

For official use / A usage officiel / Para uso oficial



如何填写

所有信息都要使用英文大写填写.

第一行: 姓氏. 姓氏的汉语拼音, 以“张三”为例, 此行应该填写 ZHANG. (与护照完全一致)

第二行: 名字. 名字的汉语拼音, 以“张三”为例, 此行应该填写 SAN. (要与护照完全一致)

第三行: 性别. 在相应的方格里打钩就行.

出生日期. 按照日期、月份、年份的顺序填写数字, 例如你是 1996 年 9 月 1 日出生的, 那就填 01/09/1996.

第四行: 出生城镇和国家. 写汉语拼音或者相应英文名称, 比如 BEIJING、HONGKONG, 国家填写 CHINA.

第五行: 国籍. 填写 CHINA.

职业. 例如: 学生 STUDENT、自营 SELF-EMPLOYED、教师 TEACHER、经理 MANAGER 等.

第六行: 在英国的联系地址, 这个可以填写你的宿舍、酒店或者亲属的完整详细地址. 一般按照房间号、酒店住址名称、街道名称、城市或者小镇名字、邮编的顺序填写. 例如: ROOM 201, LONDON HOTEL, 22 OLD QUEEN STREET, LONDON, SW1H 9HP. 地址建议大家上飞机前准备好, 学校的 offer 上, 酒店预订单上, 商务出差的邀请函上都能找到地址, 存在手机里或者按照上面的格式记在本子上.

第七行: 护照号和护照签发地. 护照号码在护照第一页的右上角红色的号码, 这两项需要与护照上完全一致, 照着写就行了.

第八行: 在英国停留时间. 你可以写计划在英国待的时间, 比如一个月 ONE MONTH, 一年 ONE YEAR; 或者这里可以直接写上你签证到期的日期, 例如你的签证时 2017 年 9 月 1 日到期, 可以写成 01/09/2017, 签证上面就有这个日期.

第九行: 最后出发地点. 可以写你出发的机场, 比如 BEIJING AIRPORT; 如果是转机的那就写上转机机场, 比如 DUBAI AIRPORT.

第十行: 到达英国的航班/火车/船号码. 如果是坐飞机入境, 写上你乘坐飞机的航班号就行, 机票上就能找到. 同样坐火车或者船入境的话, 在车票船票上都能找到号码.

第十一行: 签名. 要与护照上签名页的签名保持一致.

入境英国能带多少现金？



根据英国海关规定，从欧盟以外的国家入境英国，你不能携带超过或者等同于 1 万欧元的货币(约为 8392 英镑金额)，只要携带超过 1 万欧元(包括 1 万欧元)，入境就要申报。

注意，其中所指的货币包括：

1. 纸币、硬币
2. 银行汇票
3. 任何形式的支票(包括旅行支票)

如何申报

1. 首先你需要在网上填写 C9011 表格([点击访问](#))，或者你也可以在机场或者入境处拿到这份表格。
2. 填写好后打印 2 份。如果你是在机场填写的，会有复写纸自动生成备份。
3. 把其中一份打印件投进在机场或入境处的 drop-box 里，携带另一份，交给海关工作人员查看。

如果不申报会怎样？

如果你抱有侥幸心理，不申报或者填写了虚假信息，那将会有一定的惩罚。英国海关这边规定的是，一旦发现有虚假或者信息遗漏，处罚金最高可达 5000 英镑。另外，你要申报的资金还将会被海关工作人员扣留 48 小时，直到接到法院命令。

所以携带总价值超过 1 万欧元的现金和汇票的同学，请务必按照海关规定填写申请表，以免造成不必要的麻烦。

如何从国内带钱过来？



大部分留学生来英学习，钱都是由家长支付的，英国的消费水平在世界上也算比较高的(尤其是伦敦的房租)。第一次出国爸妈肯定也怕孩子刚到不习惯，在钱上可不能委屈。下面就跟大家说说几种留学生常见的带钱方法。

现金

可能很多人都知道现金非常不安全，但是大部分留学生还是选择会带一部分现金来英国的，毕竟有点现金在身边，干什么事情都会方便一点。建议如果你要带现金的话，带着第一个月的生活费即可，来到英国后尽快开一个英国本土银行的账户交学费或者房租，如果可以，学费房租在国内提前国际汇款支付。

优点：人到了钱就到了；没有额外的换汇、汇款手续费。

缺点：不安全；大额的话入关会被查，英国海关规定入境英国携带1万欧元(约7000多镑)以上均需要申报(下面会讲申报过程)。

汇票

汇票是一种出国带生活费比较好的选择，去中国银行即可换取。第一次来英国，大家在英国还没有银行卡，所以爸妈不能进行国际汇款，但是可以把人民币提前换成英镑开一张汇票带来英国，只要你来英国开户成功后，即可把你的汇票存进去，钱就到账了。

优点：安全，汇票上收款人名字不符的话就无法存钱入账；省事；方便携带。

缺点：需要支付银行换汇开汇票的费用；需要等你的在英国开户后才可以存钱进去；英国海关规定入境英国携带1万欧元(约7000多镑)以上均需要申报。

国内信用卡

比起现金和汇票需要向海关申报，国内的信用卡也是一个很好的选择。很多留学生的父母

会选择在孩子出国前在国内提前办理一张“副卡”，刚来英国即可消费，爸妈在国内还清。

优点：省事；在英国消费，每笔消费爸妈都能监控的到，父母可直接在国内付款；方便携带。

缺点：有的卡刷卡消费要收手续费；有些店会要求出示护照，验明 ID 才能使用；不提供英文对账单，在英国办理签证的时候比较麻烦。

推荐信用卡：招商银行全币种芯片卡 — MasterCard 通道

光大银行多币种芯片卡 — visa 通道

建议

初次来英国，我们建议大家随身带一个月的生活现金，大约 1000 至 3000 镑即可，国内银行给的都是 50 镑的英镑，不会有很多，放在贴身的地方带来。大额的生活费、房租或者学费在国内提前支付好。刚来英国把钱带来后，我们还是建议大家开一个英国本土的银行账户方便在英国消费，英国的银行卡都是带有密码的，相对安全，而且全部都有网络银行，支持国际汇款，开了英国银行账户获得你的账户的国际账户后，爸妈就可以直接从国内汇钱到你账号上了。

英国海关入境禁带物品



海关禁带物品

以下物品只要被英国海关查到，就一定会被直接没收的。

1. Illegal drugs 非法毒品药品
2. Offensive weapons, eg flick knives 有攻击性的武器，比如弹簧折刀
3. Self-defence sprays, eg pepper spray and CS gas 防身喷雾
4. Endangered animal and plant species 濒危动物和植物
5. Rough diamonds 未经打磨的原钻
6. Indecent and obscene materials 不雅及淫褻物品
7. Personal imports of meat and dairy products from most non-EU countries 大部分从欧盟以外国家带来的肉类以及奶制品

海关有限制的物品

以下物品需是自己或者作为送人的礼物，不得贩卖，详细要求请大家参考[官网](#)，以下仅供参考。

酒类限制

啤酒不超过 16 升

葡萄酒(不包含气泡酒)不超过 4 升

1 升酒精度超过 22%的烈酒

2 升酒精度不超过 22%的强化葡萄酒(比如波特酒、雪利酒)

香烟限制

200 支香烟

100 支小雪茄

50 根雪茄
250 克烟草

其他限制

枪支、炸药和弹药这类特别物品，必须向海关出示相关许可才能带入境。除此之外，在带动物、食物以及农产品入境英国时也有相关的限制，我们重点说一下食物。欧盟以外国家生产的任何肉类、奶类产品和土豆均不可以带进英国，自己用来食用的水果和蔬菜只要不超过两公斤，放在行李箱中即可带入境。蛋、蛋类产品和蜂蜜总共不得超过两公斤(单样可以带最多两公斤，但是如果你带了两公斤鸡蛋再加上两公斤蜂蜜就不行了)，鱼类产品可以带最多 20 公斤。

中国人在海关被没收过的物品

火锅底料；肉酱；烟；乡巴佬熟食；腊肠；牛肉干；鲜肉月饼；甜果冻；多条香烟；熟食；鸭脖子；鸭肫；周黑鸭；北京烤鸭；剪刀；修眉刀；熏肉；火腿肠；雨伞；泡椒凤爪；插线板；无锡酱排骨；紫菜汤；鸡翅鸡腿鸡胗；卤鸭舌；猪肉脯；板栗；肉松；酱豆腐；25 包康师傅牛肉面；菜刀；小螺丝刀.....

从上可见，大部分人被没收的都是肉类产品，所以再次提醒大家，国内带来的肉类一旦被查到就会被没收。

伦敦的交通 Oyster Card



如果刚来伦敦不久，或周末、假期到伦敦来玩一下，你需要知道如何在伦敦乘坐地铁。与国内的交通费用相比，伦敦的公共交通真是坑爹的贵啊！单程票价格简直是疯了，还好有 Oyster Card，可以省一点。

其实 Oyster Card 和咱们在国内使用的交通卡很相似，是一张在伦敦地区都可以使用的智能交通卡，在乘坐地铁 Tubes，公共汽车 Buses，电车 Trams，DLR(伦敦码头区轻轨)，伦敦 1-9 区之内的火车，甚至 O2 附近那个观景缆车等公共交通工具时，都可以使用。但是机场快线 Heathrow Express, Heathrow Connect 以及伦敦 9 区之外就不能使用了。用 Oyster Card 即省去提前买票的麻烦，即刷即乘；又比 Single Ticket 便宜许多。

在伦敦，只要能使用 Oyster Card 的地方，都可以使用国内的信用卡。刷卡的时候，只需在读卡机上刷信用卡即可。目前亲测可以使用的信用卡包括：

招商银行全币种芯片卡 — MasterCard 通道

光大银行多币种芯片卡 — visa 通道

请注意：中国银联通道的信用卡是不能够使用的。必须要是新一代的芯片卡才能支持近场支付的刷卡功能。

英国紧急电话

请储存在手机里面

紧急情况: 999 (免费)

非紧急情况: 101 (15p 一次, 不限时间)

中国大使馆紧急求助电话: 12308. 在国外拨打“12308”时，一般情况下拨打“0086 + 10 + 12308”，如求助人在国外遇到人身安全受侵害等紧急情况，拨通号码后可以按“0”再按“9”直接转人工服务。