

阿姆斯特丹自由大学

行前分享



录

01 行前准备

02 到达荷兰

03 萌新攻略

04 防骗提醒

行前准备

出发去荷兰之前，要做那些准备呢？

签证 (MVV+VVR)

MVV

荷兰的学生签证属于返签，也就是说由学校为大家办理签证。一般来讲，只要学生提供的材料是真实符合要求的，是不会出现拒签的情况，请大家放心。

- 入境签证
- 有效期90天，从贴签之日起算

贴签材料

- MVV申请表
- 护照原件及首页复印件
- 两张护照规格照片
(35mm*45mm)
- 准签函（自行打印）
- Offer（自行打印）
- 预约确认信息（自行打印）
- 现金（快递费）

文件准备

- 护照原件，护照复印件
- 证件照（一寸、二寸白底）
- Offer复印件或注册证明（完成注册后，VUnet里可直接下载）

Start new application

Application(s)

Course of study	Status	Action	DoR
M	Enrolled	End	
Confirm participation	Confirmed	Edit	
Visa	Approved by IND	Cancel	
Accommodation	Open	Apply	

行李清单

双币信用卡
欧元现金（小面值）

外套（带帽子的卫衣，防风衣或冲锋衣）
保暖内衣
雨衣
西服、晚礼服

电脑、平板电脑、充电宝、数据线、
网线、路由器、插排、欧标转换插
头、手机支架、好看的手机壳、手
机膜

多功能电饭煲（带蒸格）
热水壶
筷子

拖鞋、毛巾、牙刷、粘钩、
眼镜、隐形眼镜液

药品
荷兰的大部分超市和药妆店
比如kruidvat、Etos、
Albert Heijn都会出售非处
方药，可以满足大部分日常
需求。

到达荷兰

到达荷兰后，需要做那些事？

出机场



史基浦机场大厅

火车: Amsterdam Zuid Station (6-7 min) (乘手扶电梯下行可前往各火车站台)

公交车: 341 direction Amsterdam Zuid Station (25 min) - exit: De Boelelaan / VU

出租车: 出机场大厅有出租车点，搭乘出租车到阿姆斯特丹市区约需 30 分钟，但价格相对较贵，约 30至35欧元。

注意：出租车前往市区线路的价格是不绝对固定，亦可不打表。

市政厅注册

线上预约

Walk-in

需携带：

- 护照原件
- 预约证明（打印）
- 学校注册证明（打印）
- 住房合同（打印）
- 根据住址，预约市政厅（Amsterdam/Amstelveen/Diemen）进行注册，
领取BSN

<https://vu.nl/en/about-vu/more-about/registration-with-the-municipality>

居留卡

- 平时出门最好带在身上，如果被抽查没有带，可能会被罚款（要看警察是否很严格了~）。
- 出国旅行，要带上护照+居留卡，欧盟地区也要带~
- 居留卡后面有V-Number,请妥善保管。如果丢了，需要先报警，然后再申请补办，会花费139欧。
- 长时间未领取居留卡，居留卡将被取消。

线上预约

- 邮件地址
- V-number
- 姓名

需携带：

- 护照原件
- 预约通知（打印）

<https://ind.nl/en/appointment-to-collect-residence-document>

保险

学校推荐

- AON Complete+
<https://www.aonstudentinsurance.com/students/en/>

其他选项:

- **Swisscare:** <https://swisscare.com/en/product/international-student-health-insurance-europe>
- **Oom:** <https://www.oominsurance.com/>
- **Menzis:** <https://www.menzis.nl/englishwebsite>

如果没有购买健康保险, 则有可能每月要缴纳保费130%的罚款; 如果未按时缴纳, 将被罚款400欧元。

电话卡

- 开通国际漫游（移动、联通、电信）
- 荷兰三大移动通讯运营商：T-Mobile, Vodafone(沃达丰)和KPN
- 其他通讯运营商：Lebara Mobile, Lyca Mobile, Telefort, Ben, Hi等
- Contract card vs Prepaid
Contract card: 买卡+手机/仅买卡
Prepaid: 充值卡

银行卡

三大银行

- ING:
<https://www.ing.com/Home.htm>
- Rabobank (荷兰农业合作银行)
<https://www.rabobank.nl>
- ABN AMRO(荷兰银行)
<https://www.abnamro.com/nl/home>

线上支付

- Ideal:
[https:// www.ideal.nl/en/](https://www.ideal.nl/en/)
- Paypal:
<https://www.paypal.com/nl/home>



Rabobank



ABN·AMRO



Online betalen
via uw eigen bank



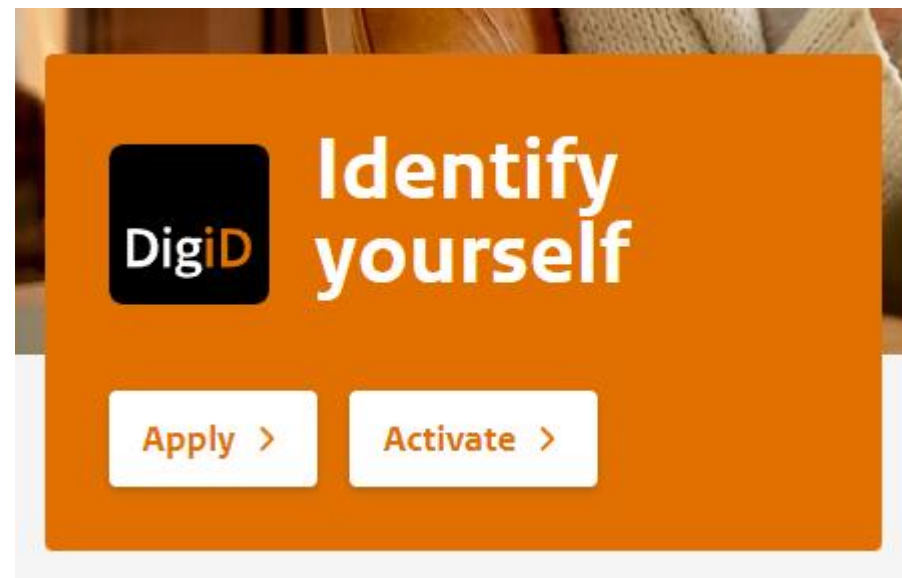
家庭医生 (General Practitioner (GP)/ in Dutch: Huisarts)

在荷兰看病，家庭医生是第一步（除了急诊和牙医）。

- 在Googlemap上搜huisarts,找个离家近的
- 市政厅（一本含有当地GPs和日常护理等信息的小册子）来寻找到距离自己最近的家庭医生
- 阿自由关于家庭医生和牙医的服务：
<https://assets.vu.nl/d8b6f1f5-816c-005b-1dc1-e363dd7ce9a5/e299a774-951e-439e-9504-a2a5caefcae2/Health%20Care%20for%20international%20students.pdf>

DigiD

- DigiD: Digital Identity, 可以链接保险、房补、缴税等个人信息
- 网站申请: www.digid.nl/en/
- 绑定手机
- 开通电话验证/App验证



萌新攻略

装机必备、购物地点、租房攻略

装机必备

校园学习: Canvas

外卖软件: Deliveroo|Uber Eats|foodora

娱乐生活: tripadvisor (猫途鹰) |Bandsintown|Pathé|Spotta

交通出行: NS|GVB|9292|OV-Chipkaart| NS International | Eurostar

购物

- 超市: Albert Heijn / Jumbo / Lidl/HEMA
- 日用品: Blokker / Hema / Action/Ochama
- 中超: 东方行 / 华南行 / 邓蓉/ 欧亚商城 (网购:<https://www.myeushop.com/cn/>)
- 网购: Amazon / Bol / lookfatastic (化妆品等) /Aliexpress/Marketplaats(闲鱼)
- 美妆店: Douglas/Rituals/ICI PARIS
- 家具: IKEA/GAMMA/PRAXIS
- 电子产品: Coolblue/Mediamarket
- 药妆店: Etos/Kruidvat

刚到阿姆的同学们一定要分清coffeeshop和Café的区别:)

在荷兰, coffeeshop是售卖大麻的地方而不是卖咖啡的地方哦!



租房攻略

- 房租租金
- 租房合同
- 报地址

kamernet.nl/en (荷兰版58同城)

Room.nl

hospihousing.com/gb/ (homestay)

holland2stay.com (26.5欧注册费)

housinganywhere.com

Funda.nl (房屋买卖)

Facebook租房小组

与同学或朋友合租

去临近的其他城市, 比如乌特勒支

防骗提醒

道路千万条，安全第一条！

防骗提醒

你可能遇到的诈骗类型：



- ☐ 冒充使领馆、国内“公检法”工作人员诈骗
- ☐ 虚假购物、服务类诈骗
- ☐ 冒充客服类诈骗
- ☐ “虚拟绑架”类诈骗
- ☐ 留学生求职类诈骗
- ☐ 购买虚拟货币诈骗

联系方式

荷兰急救电话：112

报警网站：<https://www.politie.nl/en>

荷兰报警电话：0900-8844/+31-343578844（从荷兰境外拨打）

中华人民共和国驻荷兰王国大使馆官网：<http://nl.china-embassy.gov.cn/>

外交部全球领事保护与服务应急热线(24小时):+86-10-12308/+86-10-65612308

驻荷兰使馆领事保护协助电话: 0682278165

谢谢大家！

祝留学一切顺利！

欢迎提问！