

**埃因霍温新生
手册
2020**



埃因霍温中国留荷学生学者联合会 给全体新生的礼物



内容：Eindhoven 学联成员
编辑与设计：陈仲权

2020 年 8 月 9 日

目录

1 前言	0
2 临行前的准备	1
2.1 证件准备	1
2.2 和学校的沟通	1
2.3 行李准备	1
2.4 必备 app	2
3 初到 Eindhoven	2
3.1 机场到学校	2
3.2 学校注册和其他手续	3
3.3 通讯	4
3.4 使馆教育处注册	5
3.5 学联	5
3.5.1 迎新活动	5
4 生活	6
4.1 住房	6
4.1.1 房源信息	6
4.1.2 签订住房合同	7
4.2 购物	7
4.2.1 超市	7
4.2.2 日用品	8
4.2.3 家具用品	9
4.2.4 网购	9
4.3 餐饮	9
4.3.1 中餐	10
4.3.2 外卖	10
4.4 学习	10
4.4.1 专业学习	10
4.4.2 荷兰语	11
4.5 体育活动	11
4.5.1 Eindhoven 体育中心	11

4.5.2	Eindhoven 社团	11
4.6	医疗	12
5	荷兰出行	12
5.1	自行车	12
5.2	公共交通	13
5.2.1	火车 - NS	14
5.2.2	公交	15
6	疫情下的荷兰	15
6.1	政策信息	16
6.2	生活	16

1 前言

大家好，欢迎大家来到 Eindhoven! 越来越多的中国留学生、学者来到 Eindhoven 学习和生活。因此，我们决定在 2012 版 Eindhoven 新生实用手册和 2019 版留学荷兰新生手册的基础上，编写最新一版本的 Eindhoven 新生实用手册。手册在一些基本信息的基础上，加入很多 Eindhoven 地区当地的信息。

很多同学都是第一次出国留学，在国外一切的生活、学习都需要自己安排。面对一个完全陌生的环境，不可避免的会产生迷茫甚至惶恐。我们十分理解这种心情，每个在这里生活的学长学姐都经历过这种迷茫。而这本新手册存在的意义，就是希望可以帮助大家安然渡过在外留学最初的慌乱。

这本手册有 Eindhoven 学联的成员编写完成。感谢李佳宁、刘彬煊、陆烽、卢正阳、施天皓、朱隽嫻、朱思婕、陈仲权的贡献。感谢陈仲权的美工编排。欢迎每个阅读手册的新生或老生提出宝贵的意见。如果手册有错误的地方，希望大家可以通过邮件acsseindhoven.info@gmail.com通知我们，我们会不断更新。如果有热心的同学希望加入学联。也欢迎通过上述邮件系我们。

2 临行前的准备

2.1 证件准备

必备证件：护照。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。

其他必须文件有：出生双认证（Eindhoven 注册居留卡时会用到）、学位证（英文）、奖学金证明、录取通知书、照片，以及录取通知书中所有提及的必需文件。

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。

2.2 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。对于注册、证件、课程、住房等任何方面有疑惑的都可以先在官网上找一下对应的部门并发送邮件。

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。如果接受学校的推荐，则过一段时间可以收到邮件，每个人收到的住房推荐不一样，有些会在一些房源中进行选择，所以及时查看邮件是必要的。

学校会给每个学生安排买学生保险，所以可以不需要在国内买保险。

2.3 行李准备

以下是建议首次来荷兰时携带的行李，请根据自身需要及行李限重斟酌。

- 欧元现金：荷兰的超市大都不能刷信用卡，只能刷荷兰的储蓄卡。一般的商场可以刷行用卡。所以在没有拿到荷兰银行卡时，带一些现金很有必要。超市不收大额现金，所以注意准备一些小额面值现金（50 欧，20 欧等）。
- 衣物：荷兰的天气多雨且风大。近年来夏天虽短但是很热，冬天室外较冷但室内有暖气。所以总体说来一年四季的衣物都需要准备。建议带套厚外套或者羽绒服，且帽子最好带点防水性质的。如果冬天需要骑车的话，建议准备好围巾、帽子、手套。电饭锅：荷兰有售，但功能较少且是德文。如果行李允许可以带过来。转换插头/插座：一定带转换插头过来，最少 2 个，这里是没得卖的。可在国内购买德标插头。
- 少量食物：这是准备最初几天应急使用，一开始需要跑很多手续通常会比较忙。调料这些，这里的中超都能买到。
- 雨具：荷兰的雨蛮多，雨伞、雨衣是用得着的。
- 眼镜：荷兰的眼镜价格较高，可以准备几幅备用眼镜以备不时之需。夏天荷兰室外光照较强，最好可以带副墨镜。
- 电子产品：按需携带。荷兰的手机比较贵，手提电脑的话学校有学生计划可以购买，价格划算。u 盘、移动硬盘、数据线等可以带过来，这里比较贵。
- 药品：按需携带，但是需要注意海关对于违禁药物成分的规定。

- 日化用品：不需要大量携带，这里的洗发水、牙膏等等价格很便宜。欧美系列护肤品化妆品也很容易购买到，但是日韩的产品很难购买。
- 防护用品：口罩建议带一些过来，目前虽然超市能购买到口罩，但价格还是较贵 8 欧 10 个。洗手液、酒精等防护物品能够方面的购买到，价格也不贵。
- 文具类：计算器。如果允许，可以带个录音笔过去，毕竟过来上课，语言上刚开始会有些困难。笔记本、笔等也可以带一些过来，但不需要太多，在 HEMA 可以买到。
- 纺织品：毛巾、浴巾、干发巾可以带一条。床单、被套，都可以带一套（但不要多带）。这些 ikea 和日用品店都能购买到，但是刚到荷兰的时候可能来不及置备。小提示：部分荷兰的学生宿舍会提供全套的卧具，不过需要事先跟学校确定。如果有空间可以带下可折叠的凉席，荷兰夏天比较热，凉席很难买到。
- 其他：指甲剪、小剪刀、挖耳朵勺、针线、头发剪、后面粘性强的挂钩、性能好的自行车锁、筷子勺子、可随身携带的小手电筒、多功能的螺丝刀（那东西这里很贵）、中国特色的小礼品等。这些都可以按照行李重量携带，不是必需品，大部分商品能在荷兰日用品商店购买到。

2.4 必备 app

Google map



公交、火车、地址查询的利器，日常生活必不可少。

NS



荷兰火车的官方 app。可以查询时刻、线路，也可以在线购票。

Chrome



Chrome 自带的翻译功能拯救了无数荷兰语的页面，日常必备。

3 初到 Eindhoven

3.1 机场到学校

阿姆斯特丹史基浦国际机场 (Amsterdam Schiphol Airport) 是荷兰唯一与各大洲都通航的国际机场。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 Eindhoven 火车站的旁边。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，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。

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。

从机场出来后就是火车站,可以在柜台或者自动售票机上购买到 Eindhoven 的车票。车票有效期为一天,可以搭乘当天任意时间到 Eindhoven 的火车。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。或者通过 google map 查询亦可。

3.2 学校注册和其他手续

针对本科以及硕士新生,以往学校会安排专门的志愿者帮助大家办理包括大学注册,居住许可证,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。到达 Eindhoven 后通常需要办理以下手续。

1. 居住许可证 (Residence Permit)

在学校报到的时候, Residence Permit 一般已经准备好了,只需要预约移民归化局 (IND) 后去领取 Residence Permit。

博士生通常秘书会帮忙预约好时间,硕士和本科学校通常也会预约好对应的时间。如果没有帮忙预约,可以通过以下网址预

约领取居住证: <https://ind.nl/en/Pages/Making-an-appointment-online.aspx>

在选择 Collecting your residence document or original document 之后, desk 选择 ind eindhoven。

IND office 地址: Keizersgracht 5, 5611 GB Eindhoven

注意: 请仔细阅读学校的联系邮件,有时候学校预约的领取地点不是在 IND,而是在 Expat center (Vestdijk 27a, 5611 CA Eindhoven)

2. 市政厅注册

在拿到 Residence Permit 后,需要和市政厅预约注册地址,领取 BSN。BSN 是公民服务号码,荷兰语全称为 burgerservicenummer,是在荷兰居住的所有人都有的唯一的政府注册号码,由荷兰税务局 (Belastingdienst) 统一发放。BSN 用途十分广泛,涉及银行开户、就医看病、申请社会福利、在市政厅修改地址等生活的方方面面。

荷兰政府要求,如果在荷兰连续居住四个月以上,需要在到达 5 天内,由本人亲自到当地的市政厅注册地址及申请 BSN 号码。可在市政厅官网提前预约或者直接去市政厅取号排队等待受理。

Eindhoven 市政厅办理注册的预约网址: <https://afspraak.eindhoven.nl/qmaticwebbooking/index.html#/>

所需材料有:有效护照或身份证;在市政厅领取并填写申请表(亦可网网上下载);录取通知书;护照照片;出生生双认证;如果已婚/离婚,提供已婚/离婚双认证;住房合同;

埃因霍温市政厅地址: Stads Kantoor, Stadhuisplein 1, 5611 EM Eindhoven

电话: 14 040 or 040 2386000

3. 保险

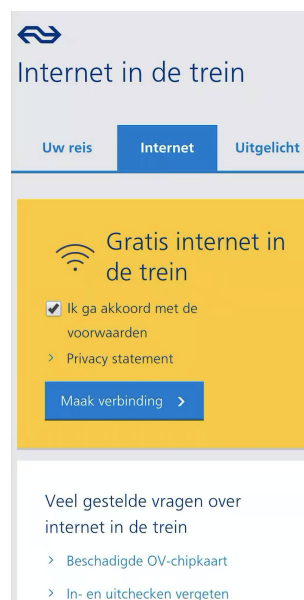
根据荷兰政府的规定, 所有荷兰的普通居民都必须参加法定基本医疗保险 (basisverzekering)。本科和硕士生在开学前注册信息的环节如果选择开通学生保险 (每月 53 欧元左右), 就可以自动开通保险, 收到缴费通知时缴费即可。Tu/e 和 AON 有合作, 博士生可以联系 Paul.Dekker@aon.iak.nl 咨询保险事宜, 在校内有办公室。

4. 银行卡

荷兰的银行种类繁多, 大部分学校都会和银行合作。ING、Rabobank 和 ABN AMRO 是荷兰的三大银行。与 Tu/e 合作的银行是 Rabobank。本科和硕士学生在开学前就会收到来自银行的关于开账号的邮件, 填好表格回复就可以开好账户, 新生入学会有统一领取的时候, 一般不会错过。对于博士生, 银行开户需要 BSN 号码, 因为 Rabobank 与 Tu/e 有合作, 可以先开户, 之后在发送 BSN 号码给银行。

3.3 通讯

新生在到达荷兰之前建议可以提前开通国际漫游服务, 购买好流量, 以免初到荷兰没有流量手忙脚乱。如果没有国际漫游, 可以通过机场的免费的 wifi 上网。同时一些火车上 (从机场到 Eindhoven 的火车基本都会有 wifi) 也有免费 wifi, wifi 的名字为 "WiFi in de trein"。选择 wifi 后会进入如下页面, 选择 Internet 后按蓝色 "Maak verbinding" 即可上网。除了免费 wifi 外, 也可有购买荷兰的电话卡。



1. 充值卡 Prepaid Card

Prepaid card 在使用前都需要先充值购买流量或者通话套餐。在机场、火车站和超市都可以购买到 prepaid card, 且无需提供个人身份证等证件。荷兰的大部分通讯公司提供 prepaid card 服务, 常见的有 Ortel、Lebara、Lyca, 具体资费每家各异, 款式众多。机场有 Lyca 和 Lebara 的 sim 卡出售。以 lebara 为例, 10 欧可以购买 2GB 的 4G 流量和 500 分钟的通话。

2. 月租卡

这种卡类似于国内的包月套餐, 需要有居住证、bsn 和银行账户后才能办理。通常要和运营商签订 1-2 年的合同。月租卡的套餐和 prepaid card 相比稍便宜些, 开卡时一般会需要另外收 sim 卡的卡费。常见的运营商有 T-Mobile, Tele2, Vodafone, Simyo, Ben, Youfone, KPN。在

各个运营商的实体店和官网都能办理月租套餐。

3.4 使馆教育处注册

留学人员到达荷兰后,请务必登陆国家留学管理信息平台,并按照提示进行相关注册手续,注册信息将自动递交至中国驻荷兰大使馆教育处。对于每一位留学海外的中国大陆学生而言,教育处注册是必需的手续。一方面,当您在海外遇到紧急事故时,可以联系大使馆获得必要的帮助;另一方面,当您在海外学成之时,您可以在中国使馆教育处开具《留学人员回国证明》。尽管从 2014 年年 2 月 7 日起,留学生在办理境外学历认证时,不再需要提供《留学回国人员证明》,但此份材料还是回国后办理个别地区的留学人员引进和落户手续,申请享受购买免税车政策及回国创业优惠政策的必要材料之一。如何办理留学回国人员证明手续可参国驻荷兰大使馆教育处的《办理留学回国人员证明须知》<http://www.nl-edu.org/publish/portal27/tab5206/info109817.html>

3.5 学联

Eindhoven 学联 (ACSSE) 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。由于来访学者较多,故人数经常变动。

学联每年会为大家组织一系列的活动,包括迎新交流会、厨艺大赛、春节联欢活动。另外还有春、秋郊游,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 Eindhoven 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。所有的活动都是面向 Eindhoven 所有的学生学者,通常活动的消息会定期发布在微信公众号、facebook 上,欢迎通过以下途径关注学联!

微信公众号:



Facebook:

www.facebook.com/eindhoven.acsse

INS: acsseindhoven

Email:

acsseindhoven.info@gmail.com

3.5.1 迎新活动

新生交流群: 2020Eindhoven 的新生微信群已经成立,群里有 2020 的新生也有已经在这里生活学习的学长学姐。欢迎新生加入,这里有很多热心的学长帮忙解答疑问。目前因为群人数较多,如果需要进群请微信联系学联工作人员: SuperCathy99NL 或 A1762020003

新生交流会: 今年 9 月,学联会组织线上的新生交流会。届时会邀请学长学姐分享在荷兰学习、生活和游玩的经验。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。具体信息之后会在 Eindhoven 学联的公众号公布。

学联招新：每年学联都会招纳新生进入我们的团队。在这里你能遇到一群来自天南海北有趣的小伙伴，大家会一起工作一起玩耍一起成长。如果你想认识更多的朋友，如果你有热情有热心，那么欢迎加入 Eindhoven 学联！

4 生活

4.1 住房

在 Eindhoven 找房不是一件容易的事情，常常需要花费大量的时间和精力。在这一部分我们会介绍在 Eindhoven 的部分租房途径以及租房中需要注意的事项。房源信息总结了常用房源、中介信息网站。

4.1.1 房源信息

- Vestide

<https://vestide.nl/>

需要尽早去注册排队，房源是根据注册时间来决定优先级。

优点：房租便宜，房源多，只面向学生。

缺点：排队时间长。

- Woonbrijf

<https://www.woonbedrijf.com/>

是 Vestide 的母公司，vestide 是只面向学生，Woonbrijf 面向所有大众。Vestide 没有合适的房源，可以去这个网上试试运气。一样需要尽早注册。

优点：房租相对便宜，房源多。

缺点：排队时间相对长

- Holland 2 stay

<https://holland2stay.com/>

优点：房源都很好，住房靠摇号，无需排队。

缺点：注册需要费用。

- Wooninc

<https://www.wooninc.nl/>

优点：比 Friendly Housing 好一点，房区相对安全。

缺点：房源少，主打养老房，晚上动静不能太大（老年人住宅区）。

- Friendly Housing

<https://friendlyhousing.nl/nl>

一点都不 friendly，实在没有选择的情况下，最后再去选择这个！

优点：没有选择的时候的选择。

缺点：房间比较差，退房要求严格，常被扣押金。

- Facebook Group

<https://www.facebook.com/groups/eindhoven.housing>

优点：房源特别多

缺点：需要耗费比较多的精力。同时需要注意鉴别真伪，谨防受骗，不要轻易支付定金。

- 荷乐网

荷乐网是个论坛，在房屋交流-Eindhoven 版块可以找到租房的信息，也可以把找房

子的需求发帖告知在论坛上。他人有房源可以联系。希望找 house stay 的同学在荷兰网上相对容易找到一起 share 的 house 和室友。喝多中国人的房源在上面 post, 所以方便找到中国人室友。网站需要注册, <https://www.gogodutch.com/>

- The student hotel

<https://www.thestudenthotel.com/>

房源中间有间隔, 需要住宿几天应急的, 可以考虑这个酒店。

优点: 房价相对合理, 地理位置优越 (就在火车站边上, 离学校 TU/e 校区近)

缺点: 不能长租, 只能应急用。

- 其他房屋中介信息可以从以下网址获得
<https://wiki.cosmostue.nl/index.php?title=Housing>

4.1.2 签订住房合同

在找到房子后, 要尽快和房东或中介公司签署合法的租房合同, 以免房东违约。合同一式两份, 通常为荷兰语或者英语。签订合同后, 通常需要缴纳押金, 一般为一个月的房租。签订合同时需要重点注意以下几点:

- 是否可以上报地址。一定要寻找可以报地址的房子, 因为达到荷兰在当地市政厅注册时, 需要提供租赁合同, 证明你是合法居留于某地址。
- 注意租金所含款项, 是否包含暖气费、水费、电费、上网费用以及各种税费。
- 关注房屋是否带家具, 带多少家具。不带家具的房子一般比较便宜, 但置备家具

比较麻烦。可以去宜家或当地的二手商店购买到廉价家具。

4.2 购物

Eindhoven 的商业区主要集中在市中心 (火车站南边) 和 Winkelcentrum Woensel。在这两个地方都能找到各式个样的连锁店。其中“土街”因为有中超、中餐厅, 和 Open market 周六市集, 也是留学生常去的购物的场所。“土街”指的是 Eindhoven 的 Kruisstraat 街, 因有大量的土耳其人在此开店居住, 俗称土街。

需要提醒的是商店的营业时间, 超市一般每天都营业, 但有些商店和超市周末不营业或者缩短营业时间。出门购物时一定要注意营业时间。另外去超市购物请自备购物袋, 大的塑料袋需要购买, 并可以重复利用。除此之外, 虽然超市的购物车是免费的, 但是需要使用硬币才能推出来租用, 还车的时候再退还硬币。目前因为疫情原因, 超市的购物车不需要硬币就能推出。

4.2.1 超市

- Albert Heijn

非常综合的超市。要想获得折扣必须要他们的 bonus 卡, 在收银台随便领取, 建议上官方网站注册自己的卡, 这样按照自己买东西的喜好会有针对自己的折扣。上网或登录 AH 的官方应用就可以查到。

这里的商品偏贵, 不过每周都有很合适的打折。AH 还有 to go 和 xl 两个版本, to go 是小卖部, xl 是 AH 扩大的版本, 有更多的商品。

www.ah.nl 是 AH 的网站，疫情期间如果不想去超市购物可以线上预订后送货上门。

- Dirk van de broek

比 AH 便宜些，但是卖的蔬菜和水果不多。也卖一些电器和衣服。

- Jumbo

蔬果非常便宜也很新鲜。Jumbo city 和 AH to go 一样都是小卖部。(Jumbo city 和 AH to go 标价略高于本店，主要因为这类小卖部多半出现在火车站)

- Aldi 和 Lidl

商品非常便宜，但质量不一定好，最好不要买他们的牛奶。

- Spar

在大学里有他们的小卖部，下载他们的官方应用可以获得折扣，有时还有免费的饮料。圣诞节的时候也有免费的补给包，但是要事先注册，数量有限。(里面的东西很不怎么样)

- 亚超/中超

各种日常用的调料(包括火锅底料)和做中餐的食材都能够在这些店里找到。

a. Amazing Oriental Eindhoven (东方行): Langdonkenstraat 7, 5616 PN Eindhoven

b. Amazing Sang Lee: Woenselse Markt 17A, 5612 CR Eindhoven (土街)

c. Chin' s Winkel (中国行): Kruisstraat 1 66, 5612 CN Eindhoven (土街)

- Open market (OM)

OM 是荷兰的露天市场，OM 上有新鲜蔬菜、海鲜、肉类、奶酪酪、面包以及花卉出售，一般价格会比超市便便宜。Eindhoven 的 OM 在周六和周二。

周六: Woenselse Markt

周二: 火车站南侧广场

4.2.2 日用品

常用的日用品连锁店总结如下。在 Google map 输入名字即可查到附近的店面。

- Action: 廉价日用品超市。里面可以买到各种学习文具、居家用品、五金电器等日用品。价格极低，但质量也一般。

- Kruidiva: 传说中的 k 店，是卖日用品、平价化妆品的首选之地。洗护用品、身体护理产品、香水、小家电、非处方药等都能在这个买到。物美价廉，还总有打折，动辄半价，很让人心动。

- Etos: 和 k 店类似，卖各种日用品，经常有买一送一的活动。相对比 k 店贵一点。

- Blokker: 卖小电器、小商品、家居小摆设的连锁店，价格比 action 贵，质量也相对较好。

- HEMA: 卖小商品，文化用品，被单被罩，雨衣等。

- Mediamarkt: 荷兰最大最好的连锁数码商城。从家用电器到电脑手机配件，还有软件游戏等应有尽有，售后服务完善。同时还有网上商城，以及直接网上购买。

- Miniso: 2020 年 05 月 07 日, 继荷兰乌特勒支之后, 埃因霍温一家中国廉价商品连锁店 Miniso 星期六开门营业, 这是在荷兰的第二家。Miniso 起了一个日本化的名字, 其实东主是中国人。荷兰媒体和当地人士称其为“华人的 HEMA”, 将其与荷兰著名的平民百货连锁店 HEMA 相提并论。其中, HEMA 商品大众化一些, 而这家中国连锁店中到处是便宜的东西, 价格通常不超过几欧元, 对荷兰的消费水平来说是较为低廉的。
- Eurobazar: 类似小型的 IKEA。是中国人开的店。里面洗漱、清洁、文具、家电等日用品都齐全, 价格也实惠, 但是质量不是太好。网站 <https://eurobazarxl.nl/>

4.2.3 家具用品

- Ikea: Ekkersrijt 4089, 5692 DB Son
在 Eindhoven 火车站乘坐 406 路, 到 Son, Meubelboulevard 站。网上购买支持送货服务。
- 二手店: Joris Minnestraat 4-6, 5623 ER Eindhoven
在荷兰, 二手店十分流行。常常可以在二手店内淘到价格便宜, 质量不错的家具。一般二手店也会有家具的送货服务, 需要咨询店员。更多信息可以参考<https://www.dedoorstroom.nl/>

4.2.4 网购

在荷兰如果不想出门购物, 有很多网购网站可以选择。很多网站是荷兰语, 即使切换到

英语很多名词可能也有不熟悉的情况。建议使用 Chrome 浏览器, 使用浏览器自带的插件翻译网页轻轻松松网购啦!

- Bol 网站

[Bol.com](https://bol.com) Bol 是荷兰最大、也是最流行的电商, 各种商品应有尽有。Bol 上的物品一部分来自自营, 一部分来自合作的商家。自营部分的商品发货很快, 基本下单第二天就能送达。网页是荷兰语, 也需要用荷兰语来查询。

- Coolblue 网

[Coolblue.nl](https://coolblue.nl) Coolblue 也是荷兰比较流行的电商, 主要销售电子产品、家用电器。

- 亚马逊

[Amazon.nl](https://amazon.nl) 亚马逊就不必过多介绍了。2020 年开始亚马逊进入荷兰了。

4.3 餐饮

在 Tu/e 校内的各个楼里都能找到餐厅, 餐厅会提供咖啡、小点心, 也会提供午餐。午餐时间会提供三明治、牛奶、面包等冷食, 也会提供汉堡、披萨等热食, 一顿午餐的价格在 3-5 欧左右。种类选择不多, 也不是很好吃。校内餐厅大都周一至周五营业, 暑假期部分餐厅会营业。

除了上述的餐厅, Tu/e 校内还有两个餐厅 Hubble 和 De Zwarte Doos。Hubble 每周开放 7 天, 从 10:30 营业至 02:00, 提供饮料、酒水和食物。De Zwarte Doos 是 Tu/e 校内相对比较好的餐厅, 周一至周五营业, 提供午饭和晚饭。De Zwarte Doos 价格较贵, 一般至少在 10 欧以上, 但口味还不错。

4.3.1 中餐

对于喜爱中餐又不愿自己动手的朋友,下面是埃因霍温所有的中餐馆:

1. 快餐

- a. iWok Go: Vestdijk 3, 5611 CA Eindhoven
- b. Tony's Wok Away: Nieuwstraat 7C, 5611 DA Eindhoven
- c. FUSO 一楼: Stationsplein 15, 5611 AB Eindhoven
- d. Soho B.V.: Jan van Lieshoutstraat 24A, 5611 EE Eindhoven

2. 中餐自助

- a. Wok Restaurant Dragon City: Tongelrese straat 255, 5642 NA Eindhoven
- b. Woensel Wereldkeukens: Winkelcentrum Woensel 292, 5625 AC Eindhoven

3. 中餐馆

- a. New Oriental Food City (新东方): Heuvel Galerie 103, 5611 DK Eindhoven
- b. Restaurant Kam Po(金宝): Kruisstraat 163A, 5612 CG Eindhoven
- c. Chinees-Surinaams Restaurant Paradijs Sang Lee(顺利食家): Kruisstraat 103, 5612 CE Eindhoven
- d. Mei Ling: Geldropseweg 17, 5611 SC Eindhoven,
- e. Lung Hing(龙兴): Antwerpenlaan 16, 5628 XE Eindhoven

- f. HONG KONG Traditioneel Chinees Restaurant(香港私房菜): Heezerweg 314, 5643 KN, Eindhoven

4.3.2 外卖

[Thuisbezorgd.nl](https://thuisbezorgd.nl) 和 deliveroo.nl 为荷兰用户数量较多的两个外卖网站。在其网页或app上都能下单。品类包括附近美食、水果、蔬菜、甜点、酒水等,无论是早午晚餐、下午茶、宵夜,还是中餐、西餐都有供应;多品牌入驻如肯德基、麦当劳、汉堡王这类快餐品牌商家以及各类品牌正餐商家。电脑、手机APP均可下单,支持信用卡、IDEAL、Paypal、Apple pay 和上门付款等多种支付方式。

4.4 学习

4.4.1 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学姐请教,这也是简单而行之有效地方法。

新入学会有一门“课”(community hub)是有学长学姐通过几次的经验分享和答疑解惑来帮助同学尽快适应学习生活。也会有学生辅导员的几次会议告诉大家一些信息。

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。这个帐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。

4.4.2 荷兰语

TUE 每学期都有荷兰语课程,硕士免费。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。用的书是 Start.nl。

具体情况可以查看 educationguide.tue.nl/broadening/language-courses/dutch/

4.5 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。

4.5.1 Eindhoven 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 和 Fontys 的学生的价格是 96 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/>

4.5.2 Eindhoven 社团

- 埃因霍温华人联队 (足球)

埃因霍温华人联队是由在埃因霍温学习、工作的华人组成的足球队!足球运动不仅仅是力量,体力和技术上的较量,更多的是智慧和创造力的融入。你可以没有基础,可以根本没有碰过足球,只要你有坚持下去的毅力和一颗爱足球的心!心动不如行动!赶快加入埃因霍温华人足球联队吧。

球队每周至少会安排一次室外足球训练,在周三也会组织室外的对抗赛。具体安排会有微信群通知交流。足球,一个让全世界为之疯狂的运动!我们在埃因霍温华人联队,等待你,等待更多小伙伴的加入。

足球负责人联系方式: 0616383833, 微信号: li1163689555



- 乒乓球

TTV Flash 是荷兰当地俱乐部, 可以打联赛。网址如下: <http://www.ttvflash.nl/> 同时 Eindhoven 也有乒乓球爱好者的微信群, 可以经常约球。联系人微信 chenzhnq

4.6 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 (general practitioner/GP, Huisarts)。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。当然遇到紧急情况, 你可以直接叫救护车。对于本科和硕士生, 学校通常会指定医生, 也可以自己选择注册。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。博士生需

要自己注册家庭医生, 可以通过以下网址寻找 www.zorgkaartnederland.nl。

如果牙齿有问题需要单独找牙科医生。基础医疗保险里大都不包含牙医, 需要购买一些补充险才能包含牙医。

5 荷兰出行

5.1 自行车

自行车往往是留学生出行的首选。荷兰是一个对自行车非常友好的国家, 大部分的城市路设有自行车专门车道 (红色)。购买自行车的途径有以下几种:

- 新车

买新车可以考虑迪卡侬, 在火车站旁边有一家, 100 多欧可以买到。自行车行的新车一般较贵, 车行信息会在下面提及。

- 二手车

在自行车专卖店都有卖。另外留学生群里会有学长学姐不定期出二手自行车。在 facebook 的群组以及二手网站 www.marktplaats.nl 里也能找到二手自行车, 但这样的话一定要先见到实物再交钱, 骗子很多。

- 租自行车

一些公司也提供长期和短期的自行车租赁服务, 但是长期下来还是买一辆划算。Eindhoven 自行车租赁服务如下:

Swapfiets (<https://swapfiets.nl>) : 提供按月租车服务, 学生每月 13.5 欧。

会有一辆自己专门的自行车，自行车维修无需费用。

OV-fiets: NS 的租车服务，在荷兰比较大的火车站都可以租，仅提供日租，3.75 欧/天。租车需要有 ov 实名卡（下文会提及），如果出门游玩不想带自行车，可以直接到目的地附近的火车站然后再租车。

Eindhoven 的车行有：

Decathlon: 非常可靠的商场，只卖全新自行车，运气好的话可以找到不是很贵的。各种配件和工具也有卖。

John Vermeulen Fietsplezier: 很可靠的自行车专卖店，二手车选项也很多，也买各种配件和工具。自行车坏了的话还可以找他们修，可以跟他们要临时自行车。

另外如果自行车坏了可以通过以下网址报修：

www.demobielefietsspecialist.nl/。
修车师傅可以到指定地点服务。

关与自行车的一些 tips:

- 二手车基本都会有后车轮的锁，但是建议再买一条锁链，这样更保险。
- 建议买个放在后座的包，购物放东西很方便，也可以把雨衣放里面。
- 二手车有破损的话也可以问店员可不可以做一些修理，如果破损很大就不要图便宜了。
- 自行车也可以上火车，但是要另买票。
- 夜间（路路灯亮起时）需要打开前后两个车灯（前白后红），否则被警察发现将会罚款 60 欧。

- 骑车时不能玩手机，否则被警察发现会罚款。

- 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时的时候表示“行人必须等待前方车辆，不可抢道”。

5.2 公共交通

荷兰的公共交通由 OV 卡统一管理支付，一般分为三种类别：

- 匿名卡 (anonieme OV-chipkaart, 蓝卡): 顾名思义，无需绑定个人信息，可转交他人使用。适合给短期来荷旅游/居住者备用。一次性购置卡费 7.5 欧，使用时需提前充值（不能绑定 NS Flex）。
- 实名卡 (persoonlijke OV-chipkaart, 黄卡): 需绑定个人信息，理论上只限个人使用，丢失可重办，可绑定银行卡信息，开通火车、公交套餐。一人可申请多张实名卡。卡费 7.5 欧，但开通 NS 的一些套餐时，可免费申领一张实名卡。
- 和 NS 合作的 NS-Business Card: NS-Business Card，一般来说，公司（学校）也会给员工（博士）提供商务卡服务，每月的交易都由公司（学校）来清算，报销流程视公司（学校）规则而有所不同。

所有卡类有效期均为五年，过期需重办。匿名卡（蓝色）可以在车站的柜台购买。实名卡（黄色）需要提供护照或者居住证信息和照片，可以在车站柜台或者 ns 网上购买。

在荷兰，使用交通卡付费较特殊，刷入时会提前预扣一定金额的保证金（火车 20 欧，公

交 4 欧, 有 NS 打折套餐只需 10 欧), 刷出时视路程远近多退少补。所以用卡前一定要保证卡内有超过保证金的金额。不过近年来 NS 推出了 NS Flex 服务, 开通 Flex 套餐后就不受保证金机制影响, 乘坐火车、公交均无需提前充值 (见火车部分详细说明)。

5.2.1 火车 - NS

荷兰境内的火车, 绝大部分由 NS 统一运营。NS 火车主要分为 Intercity 和 Sprinter 两种, 较特殊的还有 Intercity direct。Intercity 只停靠大站, 如一个城市的主要火车站。Sprinter 停靠所有大站小站。所以如果只是要去一个城市的大站, Intercity 会相对更加快捷。

Intercity direct 是一列比较特殊的火车, 运行于 Amsterdam, Schiphol Airport, Rotterdam 和 Breda 之间。由于只停靠这几个大站, 需要额外付费 € 2.60 (Intercity direct supplement), 有打折套餐只需 € 1.56。需要在红色的刷卡机器上额外刷入一次。未购入额外付费部分会面临罚款。

购票方式

火车票的购入方式有以下几种:

- 柜台 (Tickets Service) / 自动售票机

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最近一班时刻表, 哪里换车等等。对于刚来荷兰的尤其有用。自动售票机接受银行卡 (信用卡或者带芯片的卡) 和欧元硬币。纸质票需要额外 1 欧手续费。

- 网站 NS app

通过 ns 的网站www.ns.nl或是 app 都能

购买电子火车票。进站上车扫描电子票即可。

- 天票

天票是在非高峰期时段或者周末无限次乘坐火车的特殊车票, 一天整天都有效。价格一般在 14-16 欧。如果要出门游玩或者长途出行十分划算。AH、k 店和 blokker 等会不定期推出天票。

- 以上提到的 OV 卡, 提前充值 (无 NS Flex 时), 直接刷入刷出。

车票的收费取决路程远近。购买纸质车票的, 可乘坐任何来回目的地的班次, 无时间班次限制 (类似地铁)。

OV 卡可在车站/超市充值机器上进行充值, 同样只支持银行卡和硬币付款。也可在 OV-chipkaart 官网选择银行卡自动充值服务。开通 NS Flex 套餐的会在每月套餐到期日进行结算, 自动在绑定银行卡扣除费用。

OV 卡套餐

NS 的目前套餐主要分为两种: 传统套餐 (NS Season Ticket) 和现在主推的 NS Flex。两种套餐不能兼容 (付费方式不同), 但可联系客服进行切换/取消。

传统套餐: 非高峰期 6 折、周末免费、非高峰期免费、全时段免费, 点到点免费, 家庭套餐等。很多传统套餐都至少要开一年, 相对单次购买会有很大优惠。但现在 NS Flex 基本都用更灵活的付费方式 (可每月更换套餐) 取代了大部分套餐。家庭套餐可能还会有一些价格优势, 详情需咨询 NS 客服。如果是开通了传统套餐, 那么 OV 卡的付费方式将还是遵循原先预扣保证金的机制, 非免费的情况需要提前充值。

NS Flex: NS 近年来主推的业务,需绑定银行卡,无需提前充值,每月可更换套餐,目前基本实现了大部分传统套餐功能。第一次开通如果没有选择 € 5 金额上的套餐,需要另加服务费。建议第一个月选择 € 5 以上套餐,第二个月开始可更换。

漏刷、故障、退款

虽然 NS Flex 的服务无需提前充值,但其扣款的机制和传统方式仍一致,即刷入预扣 € 20 (或 € 4、€ 10,视公交、火车、套餐不同),刷出多退少补。如刷出时漏刷、机器故障(刷出时有时会提示),则将扣除全部保证金。NS Flex 可在月底结算或者历史记录中查看扣费情况,非 Flex 也可查看历史记录确认。但 NS 本身也提供追溯退款服务,可在官网、NS facebook, NS twitter 在线联系客服,提供乘车、个人信息要求退款,理论上一年有三次申请退款机会。近年来,NS 也会利用人工智能服务自动识别漏刷情况,推测刷出站台,自动退款(一般会收到邮件)。

查票

火车上经常会有 NS 工作人员进行查票,逃票将面临罚款和登记在案(到达一定次数会有相应惩罚)。也要注意自己购票的舱位(一等、二等),坐错舱位也将面临罚款。

随行自行车

NS 允许将自行车带上火车,小型折叠车免费,但需上车折叠并安放在允许的车厢位置。大型自行车需在 app 或充值机器上额外购买自行车票。

注意

不要尝试在列车员吹哨后(示意车门即将关闭),企图快速钻入车门,违者将面临罚款。部分车厢会标明禁言车厢,不允许在内交

谈。

5.2.2 公交

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票的,而公共汽车、电轨车、地铁的车票则是同一种可以通用。在 Eindhoven 仅有公共汽车。

购票方式如下:

- OV 卡(下节会介绍)。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,价格为基本费用 0.96 欧,加上每公里 0.167 欧。35 分钟内转车,第二次登车,不会收取基本费用。
- 上车直接买票。无论多远都是 4.24 欧,不能换乘(换乘要重新买票。所以建议使用 OV 卡乘坐公共交通。另外一些区间公车为 8.48 欧。

具体的汽车时刻表请参看这个网站:

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

6 疫情下的荷兰

Covid-19 的爆发,使得荷兰的生活发生了翻天覆地的改变,也给留学生的学习和生活带来了很大的影响。荷兰政府和学校都采取了一系列的措施,但疫情实时变化,这些措施也在实时改变。为了应对疫情,务必请大家关注政府和学校发布的一系列措施,并严格遵守。

在这个部分,我们总结了一些政府和学校发布 Covid-19 措施的网站,同时也总结了一些经验。

6.1 政策信息

政府资讯

RIVM 是荷兰国家公共卫生及环境研究院。所有关于 covid-19 的最新感染数据可以从以下网站获得: <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/actueel>

荷兰针对 Covid-19 的措施和方法可以从以下政府网站得到: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/>

这些政策变动很频繁,在到达荷兰前,请务必关注最新的措施,以免违反。截止至手册发布时,餐厅、商店、博物馆、理发厅等各个场所都开放了。荷兰大部分地区的户外和商业中心还没有要求戴口罩。仅阿姆斯特丹和鹿特丹部分地区要求戴口罩。户外需要遵守保持人与人之间 1.5 米间距的规定。但巴士,火车,电车和地铁这些公共交通中,年龄在 13 岁以上的所有人都必须佩戴口罩(不适用于车站,站台和车站)。对于不戴口罩者,罚款为 95 欧元。对于出租车,如果出租车中有两名或以上乘客,则 13 岁以上的乘客必须佩戴口罩。如果出租车中只有一名乘客,则不是强制性的。

Tu/e

Tu/e 关于 covid-19 的信息都会在下面这个网站上更新,包括校园如何开放、新学期如何进行等等。<https://www.tue.nl/en/news/news-overview/01-03-2020-information-about-coronavirus-covid-19/>

Fontys

Fontys 的学生可以从学校的这个网站获取信息。<https://fontys.nl/Over->

[Fontys/Informatie-over-werken-en-studeren-tijdens-de-Corona-periode.htm](https://fontys.nl/Over-Fontys/Informatie-over-werken-en-studeren-tijdens-de-Corona-periode.htm)

6.2 生活

尽管目前荷兰的政策在渐渐放宽,但是涉及自身安全,每个留学生都应该保持警惕,尽可能减少不必要的出行。在这部分,我们会介绍一些常用的软件和网站,给大家提供。

疫情期间如果不想去超市购物可以线上预订后送货上门。

- AH 超市

www.ah.nl AH 超市的网页,可以在线订购然后在指定时间送货上门。一般需要送货费,如果购买指定物品可以免送货费。

- Jumbo 超市

www.jumbo.com: Jumbo 超市的网页,可以在线订购然后在指定时间送货上门。一般需要送货费,如果购买指定物品可以免送货费。

- Picnic

是一个手机 app,专门做生鲜配送的,没有实体店。最大的好处是不需要运费。虽然 app 是荷兰语,但是有很多图片不影响下单。

- 欧亚商城

<https://www.myeushop.com> 网上的亚超,满一定额度免邮费。

- 东方行

<https://www.orientalwebshop.nl> 网上的亚超,满一定额度免邮费。

除了生活品外，防疫物资也必不可少。目前防疫物资比如口罩、洗手液、消毒液等等在荷兰还是可以比较轻松的购买到。在超市、Etos、k 店都有口罩、洗手液和消毒液出售。如果不想出门可以通过网上的药店比如：www.pharmamarket.nl/ 购买到。但是如护目镜、防护服还是比较难买。

除了上述提到的本地外卖，如果怀念中餐也可以点中餐的外卖。阿姆斯特丹、海牙、鹿特丹的一些中餐厅在疫情期间提供了跨城外卖服务，在一周中的某一天会送到 Eindhoven. 如果有感兴趣可以询问相关餐厅。