



Universiteit Leiden

E/27/6/2017

Guidance for New Student

Distr.: General

18 Apr 2016

The seventh Edited Version

Original: Chinese

Edited from the 5th version

The Original and 2nd version
is by 毕家伟

The 3rd, 4th, 5th and 6th version
is created and edited by 哆啦
A 梦

The 7th version is edited by
Mint

This document is written on
the purpose of guiding the
students studying in Leiden
for reference only.

Leiden University

**Promotion and protection of all human rights, civil,
political, economic, social and cultural rights,
including the right to development**

目录

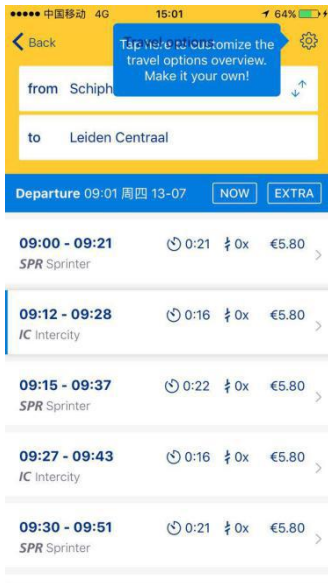
一、 如何乘坐公共交通到达目的地.....	3
1.1 路线图指引.....	3
1.2 OV 卡办理及刷卡.....	4
1.3 如何看看火车时刻表以及火车种类.....	7
二、 如何申领银行卡.....	8
三、 通讯.....	9
四、 超市.....	10
五、 杂货店.....	12
六、 推荐的手机软件和微信公众号.....	14
6.1 APP:	14
6.2 公众号:	14
七、 荷兰特色食物.....	14
八、 关于 吃！喝！买！买！买！ （Mainly for girls）	21
8.1 吃喝篇.....	21
8.2 买！买！买！ 篇.....	23
8.3 生活用品篇.....	23
8.4 服装篇.....	30
九、 物价参考（以 Hoogvilet 的网上超市价格为基准）	33
十、 版本更新说明:	37

一、如何乘坐公共交通到达目的地

1.1 路线图指引^①

建议使用 app: 谷歌地图, Reisplanner (查询火车时刻很有用, 参见图 1), 9292

(1) Schiphol Airport - Leiden Centraal, 票价 5.8 欧^②



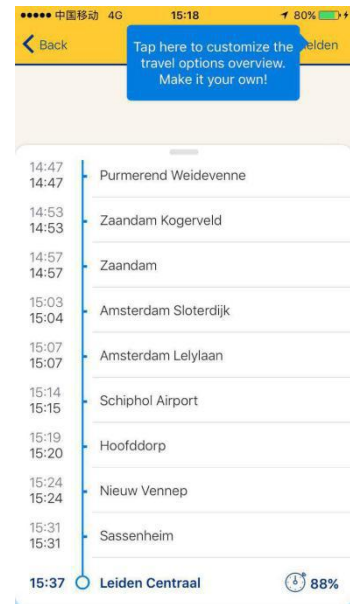
Departure	09:01 周四 13-07	NOW	EXTRA
09:00 - 09:21	0:21	€5.80	SPR Sprinter
09:12 - 09:28	0:16	€5.80	IC Intercity
09:15 - 09:37	0:22	€5.80	SPR Sprinter
09:27 - 09:43	0:16	€5.80	IC Intercity
09:30 - 09:51	0:21	€5.80	SPR Sprinter

白天 IC (直达) 和 Sprinter (可能路线图见右图) 都是 15 分钟一班, IC 用时 16 分钟, Sprinter 用时 22 分钟

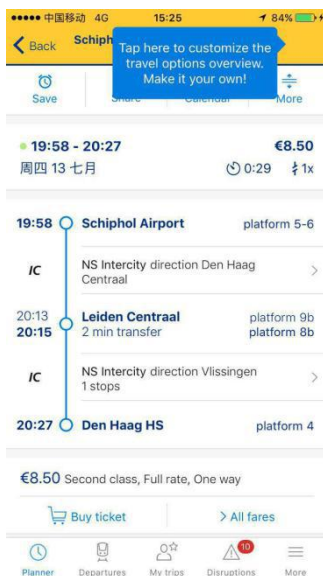
21 点之后 IC 15 分钟一班, Sprinter 30 分钟一班
22 点之后, IC 变更为 30 分钟一班, Sprinter 30 分钟一班

凌晨 1 点到 5 点, 只有 IC, 一小时一班车。

所以, 总有班次带你去莱顿的, 所以晚班飞机的同学不要担心。



14:47	Purmerend Weidevenne
14:53	Zaandam Kogerveld
14:57	Zaandam
15:03	Amsterdam Sloterdijk
15:07	Amsterdam Lelylaan
15:14	Schiphol Airport
15:19	Hoofddorp
15:24	Nieuw Vennep
15:31	Sassenheim
15:37	Leiden Centraal



19:58	Schiphol Airport	platform 5-6
20:13	Leiden Centraal	platform 9b
20:15	Leiden Centraal	platform 8b
20:27	Den Haag HS	platform 4

(2) Schiphol Airport- Den Haag HS^③ 票价 8.5 欧

路线比较多 (以下时刻表为 20 点之后, 白天班次可能增加, 停靠时间也可能增加)

1. IC 坐到 Leiden Centraal 转 Den Haag HS 用时 29 分钟, 半小时一班, 参考路线见图 3

2. NS International Intercity 直达无停靠 耗时 23 分钟, 1 小时一班

3. IC intercity 直达, 停靠两站, 耗时 30 分钟, 半小时一班,

^① 以下数据来源于 Reisplanner 7.13 号数据, 具体时间路线可能因天气、施工等状况调整。

^② 人工窗口购票会加收 1 欧元左右的手续费, 下同。

^③ 海牙一共有两个大型火车站, 分别是 Den Haag Centraal 以及 Den Haag Holland Spoor, 后者一般简称为 Den Haag HS

(3) Schiphol Airport- Den Haag Centraal 票价 8.3 欧

在海牙住的同学，如果学校要求你们先去办手续，就坐到 Den Haag Centraal 站。

（海牙的两栋房子都在 Den Haag HS 站）

具体路线请自行下载 APP 参考

(4) 去 Oegstgeest 村 Oranjestraat 的同学，在 Leiden-Centraal 下车，乘坐 20 路，21 路或 57 路在 Leidsebuurt 下车。



1.2 OV 卡办理及刷卡

火车站与 Schipol 机场连成一体，出机场后根据指示牌可以到达机场大厅以及通往月台的电梯。

在机场大厅的 Tickets & Services 处购买火车票（购买纸质火车票会多出 1 欧元的税），或办理 OV-chipkaart。晚班飞机服务站可能关门，可以直接在柜台机上买票。（建议在国内或者机场换取零^④）



^④ 50 欧元以上的大额纸币，一般商店不会收取。注意携带 20 以下的零散纸币。

(1) 如何办理 OV-Chipkaart



坐火车在内的公共交通，办理一张 ov-chipkaart 会更方便，记得上下车刷卡就好。OV 卡有蓝卡（匿名卡）和黄卡（实名卡）两种。

蓝卡(匿名卡):

如果没有太多通勤需求，办理蓝色匿名卡就好，如左图。

在各个火车站的人工窗口 service desk 就可以申领，7.5 欧元卡费，自行决定充值额度。

匿名卡的使用规则是：不享受任何优惠，卡内余额低于 20 欧元不能乘坐火车，低于 4 欧元不能乘坐市内其他交通方式。

上车刷卡时，会预扣 20 欧元（火车）或 4 欧元（公交）。

黄卡（实名卡）



还有一种卡是实名卡（黄色卡），可以自助办理多种火车优惠套餐，最受欢迎的一款是“非高峰时期以及周末和公众假日火车六折优惠”。

网上申领地址：

<https://www.ov-chipkaart.nl/apply-1/personal-ovchipkaart/apply-for-personal-ovchipkaart.htm>（仅裸卡，无套餐）

按照要求填写表格，并上传照片即可。

<https://www.ns.nl/producten/en/abonnementen/p/dal-voordeel>（50 欧元一年，非高峰期六折套餐申领地址，需要直接购买实名优惠的同学请无视前一链接，这 50 欧元包含了卡费，不需要额外再支付 7.5 欧元）**9 月刚开学不久会有折扣，大约 29 欧**

注意：所有涉及网上支付的内容，仅可通过荷兰银行账户进行支付，同时界面不得转变成英语，否则无法进一步填写，建议通过谷歌浏览器进行网页翻译。

大约 3-4 个工作日可以寄到你在网上所填写的地址。不需要额外激活。

PS：如果经常坐火车出行，例如说往返海牙与莱顿的同学，还有其他不想每次都确认蓝卡里余额是否满足 20 欧/4 欧以上的同学，建议办理黄卡。手续简单，上下车方便，折扣力度较大，年费很容易在折扣中回本。

在拥有银行卡以后可以直接通过下图所示的机器进行 OV-chipkaart 的充值



（2）OV 卡刷卡

如办理 OV-chipkaart，请记住一定要在上车 **check-in** 和下车后在检票机上刷卡 **check-out**。

若是黄卡，下车忘记刷卡，出现问题需要找工作人员补刷的时候，不能享受折扣。

检票机如下图所示：



因为长相奇葩，很容易就不慎错过了。
也有比较好识别的闸机口，不上图了。

公交上的检票机如下所示这样：



也要记得上下车刷卡，公交网络(包括公共汽车 Bus 以及有轨电车 Tram)的刷卡机 check-in & check-out 都在同一台机器上。

如不办卡可以在火车站售票处或公交车司机处买票上车，但价格会贵一些。^⑤

1.3 如何看看火车时刻表以及火车种类

刚到荷兰的同学们可能会对火车有所不了解，接下来就跟大家讲述如何看火车时刻表和火车种类。

Vertrekkende treinen vanaf dit perron

Vertrek	Naar / Opmerkingen	Spoor	Trein	
17:39	Breda Rotterdam C.	6	Intercity direct	
met toeslag / supplement required Schiphol – Rotterdam				
17:46	Vlissingen Leiden C., Den Haag L v NOI, Rotterdam C.	5	Intercity	
17:48	Leiden Centraal	5-6	Sprinter	
17:55	Rotterdam Centraal	5-6	Intercity direct	
met toeslag / supplement required Schiphol – Rotterdam				
17:57	Den Haag Centraal Leiden C.	5-6	Intercity	

如本图所示，最上面的一栏分别为 Vertrek(发车时间)，Naar (终点站)，Spoor (站台) 还有 Trein (火车种类)

^⑤ 短途大概是 1.8 欧与 2 欧的差别 长途差别更大。

在第二栏(**Naar**)中, 大号字体的显示的是该列车开往的终点站, 而下面的小号字体则显示的是该列车中途会停靠的站。

在第四栏 (**Trein**) 中, 显示的是火车的种类, 荷兰国内的火车基本上有 3 种:

Intercity, Intercity direct 还有 Sprinter。



Intercity 还有 Intercity Direct 大概长这样, 一般为双层列车, 并且火车上有 WiFi 和厕所。



Sprinter 一般是这种单层的列车, 速度很慢, 而且车上没有 WiFi 也没有厕所, 但是据说最近新定做的一批火车新增了 WiFi 和厕所。

Intercity 还有 Sprinter 的区别在于, Intercity 只停靠行经路线上面的**大型**火车站, 而 sprinter 则需要停靠行经路线上面的**每一个**火车站。而 Intercity Direct 则是类似于直达火车, 仅停靠少量的车站。

综上所述, 如果如上图的列车表作为依据, 到莱顿火车站 Leiden Centraal 最快的方式为乘坐 17: 46 开往 Vlissingen 的 Intercity 列车。

同时, 荷兰的火车票价是按照距离计算, 因此不论坐哪一种火车, 票价都是相同的 (Intercity Direct 除外)

二. 如何申领银行卡

Rabo Bank 是与学校合作的银行, 如各位拿到自己的学生证号, 可以出发前在莱顿官网上申请 Rabo Bank 的银行卡的网银, 到时把随身带的现金存进去就可以。

<http://staff.leiden.edu/isd/financial-matters/opening-a-dutch-bank-account.html>

Rabo Bank 详情介绍，其中包含网上申请表。

如果不想办理 Rabo Bank 的话，可以选择 ING 或者 ABN 银行。

ING 的优势在于，**直接用护照就可以在 ING 银行的办公室（谷歌地图查询 ING Kantoor）申领账户。**

Rabo Bank 是由学校担保的银行，因此也可以在不提交 BSN(社会保险码)的情况下办理。

ABN 需要 BSN 才能办理，但各位来了之后不是马上就进行市政厅注册的，一般要等二到四周（未预约的需要提前预约）。市政厅注册成功后才会有 BSN 号，这段时间没有银行卡比较麻烦。但是 ABN 银行的英语服务是最好的，其他两家银行基本全是荷兰语服务。（ING 银行工作人员英语很好，不过银行网站为荷兰语，网银激活时需要使用谷歌翻译。不过网页一般用不到，APP 走天下。）

银行卡办理好之后，填写 refund form，并寄回当初给你发放这张表格的电子邮箱。工作日 48 小时内会收到当时打给学校的生活费。

PS: ING 银行的手机 APP 五星好评。建议办理。

无论是哪家银行，都不影响学校退回生活费。^⑥

三、通讯

荷兰主要的手机服务商有 lebara, lyca, vodafone, t-mobile 等等。lebara 是 OWL 期间给各位发放的手机卡。

lebara 手机卡没有月租，如果电话通话需求比较少，可能给手机卡充值 10 欧元就能用到各位离开荷兰。

流量需要按月月买，按照自然月计费，价格和流量包大小跟国内差不多(3G 流量约 5 欧元 500M 并以此类推仅日历日 30 天，30 天内再续费流量可以累计，超期则流量归零，4G 流量约 8 欧元 500M 并以此类推)。

PS: 教学楼及图书馆范围内都覆盖了 WIFI，流量使用较少。即使只充值话费，流量也是可以使用的。可以不用单独购买流量（看个人使用习惯）曾经充了 10

^⑥ 生活费退费需要时间，因而自己注意携带现金。

欧元话费用了两个多月，日常使用流量（微信+手游）通话等。供参考。

在路边或者机场卖手机卡的地方可以领到免费的 sim 卡，激活 充值后即可使用。

详情请浏览：http://www.lebara.nl/nlshop?isoCode=en_GB

四、超市

大型综合超市：

荷兰几家主要超市和卖场的特征与简介

荷兰大型超市如 AH、Jumbo 营业时间为早上九点到晚上十点，周末或节假日时间或由变更。（具体参照谷歌地图或超市门口时间卡）

（1）AH (Albert Heijn)



食品种类多、齐、质优，荷兰最大的连锁超市，价格较其他超市略贵。

（2）Jumbo



食品齐全程度次之 AH，价格比较亲民。面包和火腿比较好吃。同时这家超市有很多比较东南亚国家风格的产品，稍微符合国人口味。Leiden centraal 出门就有一家

(3) Aldi



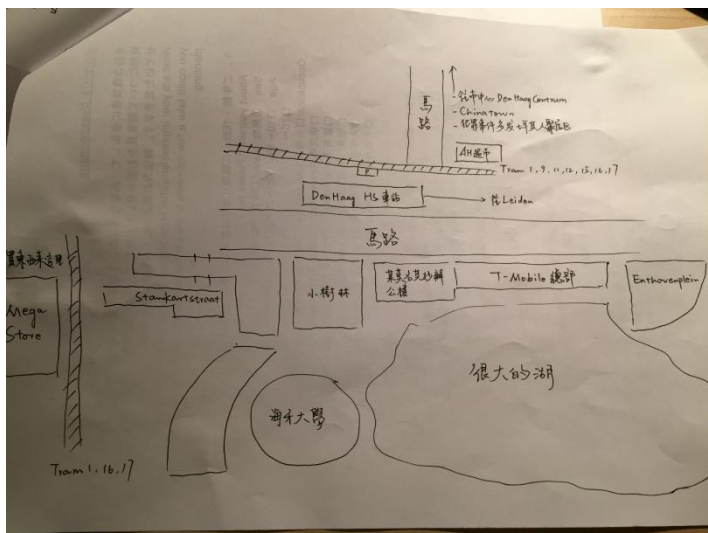
德国人开的超市，货品比较少，货品摆放方式没生活气息，胜在价格便宜。

(4) 华人超市

莱顿在运河边是有一个超市叫新世界超级市场(Toko De Nieuwe Werld)的华人超市。

海牙有两家比较大的华人超市：东方行（Amazing Oriental）,和华南行（Wah Nam Hong）。两家超市都在海牙 Chinatown 一带，接近市中心。

老干妈、白萝卜、豆腐乳等等国内常见食品在华人超市都可以买到。



（针对海牙住户）周边地形是什么

(5) 集市

莱顿在周三及周六会有两次集市，是一周之内购买水产品及其他生鲜果蔬的时间。周三为小集市，周六为大集市，地点就在莱顿中朝所在的那条运河沿岸。集市上

的产品价格总体和超市差不多，但会有打折商品。

PS：其他超市如 Hoogvilet、Derk 等，大小不一，所能买到的食品种类也不同。超市经常有打折，可关注超市官网等。且 AH 或 Hoogvilet 等超市，会员卡可以直接在收银台**免费领取**，许多商品会有会员价，省钱好方法。

五、杂货店

杂货店营业时间一般至下午六点。周末为中午 12 点至下午五点。

杂货店经常有打折促销活动，买各种生活用品很方便+划算，因而可以预留行李箱位置给其他重要的物品。

（1）Blokker



日用品。锅碗瓢盆电水壶洗衣液洗衣粉 etc.

（2）Action



一家除了便宜以外并没有其他亮点的日用品店

(3) HEMA



(4) Big Bazaar



各类杂货日用品

(5) Media Markt



各类电子产品，种类多，齐，价格可选性多。电水壶等商品在这里买比较划算。

海牙在 Chinatown 路口有一家。

(6) Allekabels



仅网店: <https://www.allekabels.nl/>

一家卖各种电子附件的网店，比如电脑电源线。

六、推荐的手机软件和微信公众号

6.1 APP:

Google map （欢迎大陆同胞来到墙外）

Reilsplanner （荷兰铁路列车时刻查询，以及乘车站台等信息）

9292 （和 Reilsplanner 同理，查路线的，如果会荷兰语的话，个人认为不如 Reilsplanner 好用）

Facebook （主要是要提醒各位，facebook 里的群组功能非常管用，大家可以搜索楼群以便和邻居交换生活小 tips，以及购买各种平价二手商品，强推 leidenhousing 以及 Leiden Buy/Sell/Exchange 这两个群组）

Google translate （去超市用得着，不要买洗衣液买成了柔顺剂）

Buienradar (看卫星云图的，看看雨啥时候停)（需要国外 Apple 账户，也可以查阅网页版 <http://www.buienalarm.nl/location/leiden>）

6.2 公众号:

荷兰微生活（实用信息和活动）

荷兰弃聊急救室（经常组织活动）

荷乐网 GoGoDutch（活动+信息）

NESO 荷兰教育代表处（经常会有学长学姐分享经历）

HoiTalent 荷兰求职（功能如名所见）

七、荷兰特色食物

终于到了丧心病狂的介绍荷兰食物的时候了。

荷兰的特色食物有很多。但是能够作为正餐的荷兰食物大概就只有一种了。（荷兰人的料理黑暗程度远超英国）

Stamppot



一种以土豆泥和蔬菜泥为主，配上荷兰香肠 Rockworst 的一种主食，这是我目前发现唯一的荷兰菜。

Stroopwafel



大河南最特色甜小吃。糖浆华夫饼，据说还有一个更加正式的名字，黄油甜饼。荷兰各大超市有售，露天市场基本上哦都会有摊位卖新鲜做的糖浆华夫饼。

Poffertjes



荷兰小煎饼，上面不要钱似的撒了很多很多糖霜然后再加一块黄油。

Oliebol



一种类似炸面筋的食物，吃的时候照样不要钱似的撒很多很多糖霜。

Nederlanse drop



终于到了。。。。。。大名鼎鼎的 甘——草——糖 荷兰人对于这种八角味道的糖果有着出奇的狂热，建议各位小伙伴尝尝就好了。。。反正问其他歪果仁要不要来一点甘草糖，回复一般都是：I am not Dutch.

Haring

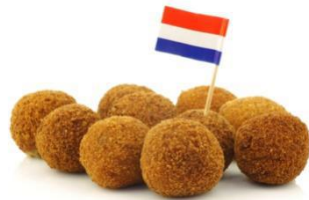


荷兰的 超•国民级小吃:鲱鱼。 这是一种用新鲜的鲱鱼进行腌制发酵，等待食用的时候去掉内脏和鱼头鱼骨，搭配生洋葱和酸黄瓜实用的一种超级特色小吃。

吃法有很多种，切块吃，夹面包吃。当然，最有特色就是直接一条鱼捏着尾巴放进嘴里，人称“生吞活鱼”



Bitterbal



一种肉酱混合土豆泥再裹上面粉油炸的小吃，属于荷兰炸一切大军里面的重要一员，配合蛋黄酱或者法式芥末酱会比较好吃。

Kibbling



荷兰炸一切大军里面的又一员猛将，主要是鳕鱼块裹上面粉后油炸，非常好吃，一般搭配 knoflooksaus（蒜酱）食用。

八、荷兰生活常识与文化



1.Coffeeshop

来到荷兰，首要常识就是，在荷兰，coffeeshop并不是卖咖啡的，卖咖啡的店都叫 café或者其他名字，因为在荷兰 coffeeshop 特指可以销售大麻，迷幻蘑菇等软性毒品的地方。

2.Saus



Saus，酱料。在荷兰，不论是麦当劳，肯德基，汉堡王还是街边卖油炸小吃的店，薯条或者是其他的小吃一般是没有配任何酱料的（除了写明 met saus 的除外）。因此，不论你需要什么酱料，番茄酱，蛋黄酱，还是咖喱酱。统统加 0.5-1 欧元。（这真的是超级坑）

3.Toliet



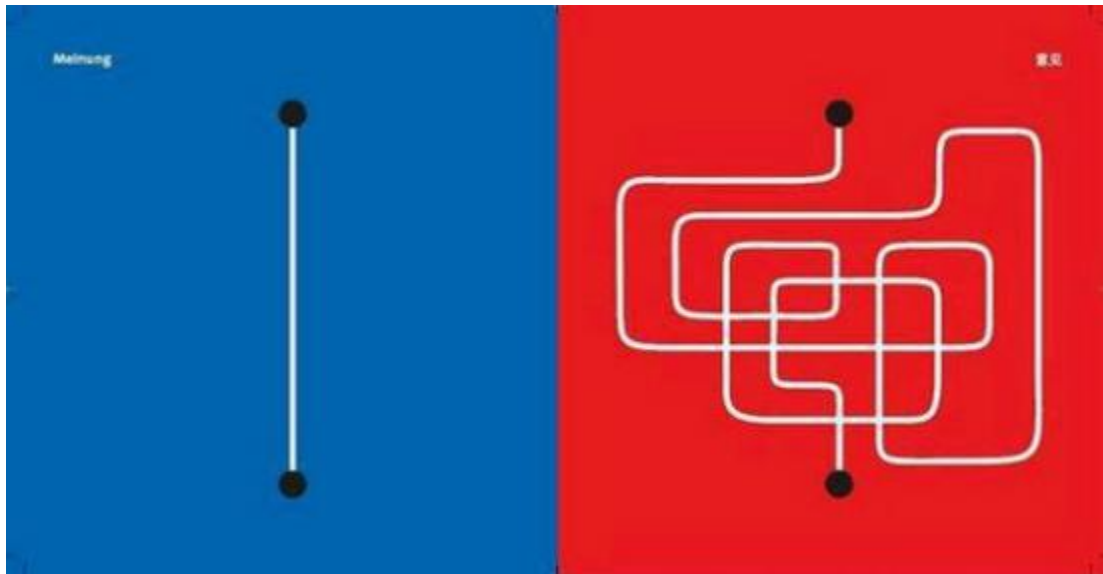
除了丧心病狂的加酱要钱以外，上厕所也是要钱的。呵呵呵~如果借用餐厅的厕所（如果不在该餐厅消费的话）或者大部分商场和火车站的公共厕所，都是要给 0.5-1 欧元的使用费，体现了荷兰人抠门到极致的特色。一般我们都称 Intercity 列车为亲民的免费好厕所，因为 Intercity 列车上面有厕所，而且还是免费的。

4.Go Dutch



Go Dutch 就是荷兰人发明的，文明于全世界的 AA 制，一般在外面吃饭或者进行其他集体活动，除非已经明确说明由哪一方付账，否则都是一切 AA。相传在荷兰黄金时期，由于从事海上贸易的跑船商人风险非常大，每次出海都要冒生命危险。因此在吃饭或者聚会的时候由一方买单，然后另一方择机回请的这种友好局面并不一定能够发生，因此各付各的账单这种方式也就流行开来了。

5.Straight



荷兰人的直来直去是世界知名的，有什么事情都可以直接跟荷兰人说。荷兰人不太喜欢弯弯绕绕的东西。在荷兰呢，一般来讲主要有两条经验，第一条：**Always be straight for everything.** 有啥事直接说没有什么好隐晦的，如果想要“嘿嘿嘿”的话也可以直接说的呢。哈哈，不过对方同不同意就是另一码事了。

6.Negotiation



商业起家的荷兰人对于谈判这个东西感觉特别自然，第二条荷兰经验就是：**Everything is negotiable, even including some principles.** 跟荷兰人呢，真的是什么

都可以谈，对于我们学生党来讲，分数也是可以谈判的呢。哈哈，这个就要看同学们的谈判技巧如何了，其实跟老师谈分数这种原则性的问题也不是不可以的呢，至少我那个班当初就全部人多给了 0.5 分，嘻嘻嘻。当真商业民族是没有永远的朋友，也没有永远的敌人，只有永远的利益。丘胖子在莱顿的确把这个东西学了个通透。

八、关于 吃！喝！买！买！买！（Mainly for girls）

虽说出签前至少要打 11,000 欧元，但个人觉得一年并不够（小一半都得交房租）。男生多吃两碗米饭，女生多买点衣服，银子就如流水般哗哗的不知道哪里去了。荷兰的日常消费在欧洲而言算是中偏上，虽然奢侈品比国内便宜，但对于我们歪国人来说，交通、饮食都比国内贵很多。麦当劳、汉堡王人均近 10 欧一顿，一般餐馆一顿也要 20+欧（男生 x1.5 也是 possible 的）。以下内容仅供参考。

8.1 吃喝篇

本人没尝试过莱顿的中餐馆。中餐大概人均至少 20 欧。好一点的中餐馆例如海牙的“发记”，“月满楼”、“月满城”，主要是港式茶餐厅的赶脚。莱顿较好的餐馆请参见 tripadvisor（鉴于太贵，基本上都没去过）。

First of all, 荷兰“饿了么”（网上订餐）：



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

中午很少送餐，一般从下午 5 点开始。起送金额和是否收取外卖费因餐馆而定。

推荐几个接地气的莱顿快餐厅：

Domino's Pizza



中号 pizza 属于一直有折扣状态：周一至周六中号 pizza 5 欧（男生略微不够，女生足已），周日原价 10 欧左右；外卖无论时段均原价。开放至凌晨。

Chicken Way



莱顿炸鸡店（麦当劳并不卖炸鸡翅），开放至凌晨。

Burger King



基本上国内一样，只是一一开至凌晨 1 点（木哈哈）。

法学院，LUMC，Lipsius，科学学院都有午饭（and 晚饭）。女生一顿 4-6 欧不等。
（男生请适当翻倍）

8.2 买！买！买！篇

其实本来多加这一篇主要就是介绍一下荷兰的日常用品，毕竟多带一样东西都是“生命无法承受之重”，有些比国内便宜或相当的东西可以考虑到荷兰之后再买。但如果对品牌有依赖，荷兰又没有，就只能背了。

先介绍一个荷兰高大上的 shopping mall——女王店：



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

女王店在阿姆、海牙都有，目测阿姆女王店逼格更高，海牙轻奢为主。最高折扣衣物可达半折，包包能到 7 折。但也不是所有的都参与活动。大奢侈品牌在阿姆应该属于外包出去的摊位，并不进驻女王店官网，因而也不会参与这种折扣活动。轻奢的 MK、KS、Furla 最高会有 7 折优惠。

定律是，美洲的品牌（像 MK、KS）在这边都不算便宜，不像美国白菜价一样，但欧洲品牌价钱就很合适了，尤其是折扣之后。

其次就是打折村。荷兰的打折村在 roermond，距离莱顿约有 2 个多小时的火车。建议购买天票或团票去。



<http://www.mcarthurglen.com/nl/designer-outlet-roermond/en/>

8.3 生活用品篇

电饭锅：虽说荷兰也有 rice cooker，但似乎和国内不是很一样（它们大概长这样），

所以如果对米饭有依赖度，可以考虑从国内背一个过来。



插线板/转换插头：这个必须带！必须带！必须带！插板带一两个，转换插头也带一两个（转换插头中超也有卖的，但不如公牛质量好，用用就坏了）。如果来了后觉得随身带转换插头各种不方便，可以考虑买替换的欧标的线。

电子产品：请从国内带！从国内带！从国内带！荷兰的电子产品真心是贵，手机、电脑、pad、kindle，个人觉得用得着的都可以带来。荷兰的鼠标也比国内贵近乎一倍，背的下可以带一个备用鼠标。（苹果手机电源线和插头，充电宝都可以在 HEMA 买，样子也很可爱，5-10 欧）BUT，手机壳和屏帖请从国内背，这里贵就算了，关键是一一真心丑啊！



Etos



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

先插播一下 Etos，这家店有点像国内屈臣氏，香港万宁，经常有折扣。洗发水、护发素、牙膏牙刷、化妆棉、棉签、姨妈巾都可以在此买到。买一送一打折时请囤货。非处方药也在这里买（再严重就要预约挂号了，牙疼什么的也可以先在 Etos 买药试试）。店里还有专门的药品导购员（in English），不过鉴于荷兰人英语都很好，买药不会有什么障碍。

眼镜和隐形：如果需要长期佩戴框架眼镜和隐形，建议都从国内背来（包括备用的）。虽然 Etos 里也有卖的，但框架和隐形最高就是 550 度。隐形眼镜带够一年的其实也不会太重，润洁这种眼药水也可以背过来（毕竟 Etos 随随便便就得 5-10 欧）。护理液可以在当地买，比国内的便宜（Etos 自有品牌就还不错，但对品牌有要求的例外）。Again，还是建议国内带来，以备无患。

药品：日常的感冒药，咳嗽药，止疼药，Etos 都有卖的。若想带一些中成药就要自己从国内带了。荷兰不用处方买不到的主要就是消炎药（阿莫西林、头孢），如果能从国内开出这些药来，就一定要带来！如果你是属于走路爱摔跤的类型，云南白药也是可以考虑带的。Etos 的药品种类可以分为如下。有特别需求的小盆友可以自己在 Etos 官网上 research 一下。



花园店



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

一家护肤品、保健品、米面油都买的神奇店铺。荷兰代购品牌 Top1。爱吃保健品的爷爷奶奶，粑粑麻麻，都可以从这里买到她们真爱的保健品（鱼油、大豆磷脂、软骨素、辅酶 Q10、bla bla）。最高折扣可达到 1=3（同类/不同类的三样等于最贵的那样的价钱），但并不是所有产品都会参与这样的活动。花园店常年有折扣，差不多保持第二件半价这个级别。他们家护肤品系列在下面介绍好了。

水杯/保温杯：荷兰人除了咖啡和茶是不会喝“白开水”的。牛*的荷兰男女都是厕所的 tapwater 直接接了就冰冰凉的喝了。（据说自来水直接喝了会掉！头！发！请喝过滤水）如果想喝热水，法学院和主图也没有免费“打水”的地方，只能从咖啡机里买 hot water，一杯 120ml 就要 0.15 欧！女生对热水有依赖的建议至少自己带个塑料杯来（特百惠、乐扣等可以装开水的），保温杯可以来了后在宜家买，大概 5-10 欧就可以。PS，图书馆不能带有颜色的水进去，咖啡、茶、饮料都不允许，（请窝藏于书包中，不要摆在桌面上。）矫情的管理员有时看见保温杯

也会让你打开来看看里面是不是白水。主图管的最严格，法图一般般。

茶叶：荷兰一般喝茶都是用茶包的，请 YY 各种立顿。还有不同功能的，比如排毒、深呼吸、清喉、women energy、goodnight，花园店有卖。我天朝一般的散茶、砖茶这边基本没有。重度爱好者请自己背。（我个人背了菊花和普洱，以及飘逸杯）

Brita：如果说 Brita 在国内是对生活有要求的象征，那在荷兰就是必需品。荷兰水垢不比北京轻，传说 tap water 直饮因矿物质过多掉头发严重（不管是不是传说，我冒不起这个风险），Brita 属于家中必备品。花园店有售，也可在德国亚马逊网购。

学习用品篇

字典：这个大概只有法学院要用。考试虽说是开卷，可以登录 blackboard 查看资料，但也有要求不能查电子词典，只能用 hardcopy。但既然能带电脑，能联网，还能查资料，字典沉甸甸的，带与不带（咳咳）请自己估量。

本子/笔：本子和笔都可以来这边买，虽然会贵一些（HEMA 中性笔近 1 欧一支，Action 更便宜），但没有特别要求的话，至少可以不用带本子（笔最后塞几支在箱子角落）。长尾夹，曲别针 HEMA 也有，但也稍贵。请根据箱子程度考虑。订书机法学院、主图都有，免费用！

打印机：这个真是因人而异。自己有打印机自然方便，但荷兰墨盒贵，核算下来

可能和在图书馆打印也差不了太多（只是走的时候还有可能转出去）。学校打印黑白 0.04 欧/面（默认双面），彩色 0.07 欧/面。据个人观察，双面打印并不会因为省纸而便宜，单面 4 页和双面 2 页一个价钱。（打印使用 LU 卡，需要充钱。法学院里有打印店，可以刷卡或现金付款）

护肤品/化妆品篇

荷兰主要是欧美品牌，日韩品牌除了资生堂，其余的都没有。所以相应的美白系列产品也木有（包括资生堂也没什么美白产品）.....目前发掘到的美白产品有：契尔氏 VC 系列，自然哲学 VC powder 和 VC 精华。

除了 etos，荷兰两大美妆店是 Douglas 和 ICI Paris。

在此处藏匿一下姨妈巾的介绍。并不像谣言所讲国外只有棉条，姨妈巾也是这边的主流。BUT 这边很少有 280 以上的 size，建议带夜用加长版（比如什么 320、380、410...），剩下的在这边买就好。买的时候请注意是否有独立包装，没有的话就像是放在信封里的人民币，携带不便。其次就是网面还是棉面的购买时需要注意一下。姨妈巾 etos 就有，会有折扣，sale 的时候也可以囤起来。

Douglas



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

ICI Paris



http://www.iciparisxl.nl/nl_NL/index.html

关于护肤品和美妆品真是因人而异，这里只能介绍两家店的差别。

Douglas 从装潢和服务上都比 ICI Paris 高出一截，可以 YY 一下丝芙兰和屈臣氏的 level。Douglas 的折扣并不总是面向大众的，只有购买（对，是购买）了会员卡的人才会收到 coupon，然后拿着会员卡扫码才能享受折扣。可以考虑从学姐处买个二手的（反正不查人）或者借同学的。日霜、晚霜、眼霜、卸妆水、口红、香水等等不定期都会有 75 折活动。折扣比较诱人的是唇彩、口红，折下来 YSL、迪奥、香奈儿都在 28 欧多，想要的色号店里没有可以从网上订购。其他的品牌像是雅诗兰黛、兰蔻、品木宣言、都有，具体品牌可以上网搜。会员在不折扣的时候享受 9 折（品木宣言任何时候都不打折），75 折期间不能折上折。

ICI 得天独厚的地方在于折扣面向大众，只要注册就是会员，消费买多少多少就能收到 5 欧代金券（Douglas 也有这个），除此之外就是有一些 Douglas 没有的牌子，比如自然哲学、HR 彩妆（睫毛膏）、Filorga。睫毛膏最高折扣可到 6 折，HR 豹纹款折下来 20 欧一支。

PS：植村秀木有，所以重度依赖者请自己背。贝德玛网上能买到，比国内便宜，网购即可。

花园店



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

回到花园店。花园店也是有自有品牌的洗面奶、水、面霜、面膜、沐浴露等全线产品。花园店比较有名的是蜗牛系列和芦荟系列。个人都是用过下面三个产品，感觉无(meì)功(shā)无(gān)过(jué)，太基础了。最高折扣依旧是 1=3，请自行考虑购买。



Rituals

RITUALS...

<https://eu.rituals.com/en-nl/home>

一个主打家居香氛、身体护理的荷兰本土品牌。身体系列（磨砂膏、泡沫沐浴露）很好，很喜欢使用东方文化，推荐尝试。（店里试用又不要钱，还有茶水喝，哈哈）

The Body Shop 和 Lush 虽然国内没有，但单价应该比较熟悉，不多做介绍了。The Body Shop 莱顿就有；Lush 虽然莱顿没有，但海牙和阿姆有。

8.4 服装篇

衣裤

莱顿的温度大概在 0-25 度之间，超出这个范围一年没几天。秋冬都是大风大雨天，春夏虽然雨水相对较少，但温度迟迟不愿上来。短袖短裤短裙行李箱要是没地方了可以选择不带。HM、ZARA、Pull&Bear 的短袖 10 欧内就能买下来，然后还经常半价。短裤短裙大概在 20 欧左右的样子。Only、VM 也有，但牛仔裤大多为高腰，价格在 40 欧左右。毛衣（其实并不是羊毛的，线的）10-20 欧的样子，大衣 100 欧以内。如果你问 UGG 要不要带，羽绒服要不要带，我的回答是：

额....这个，你看情况吧。UGG 大多不防雨，我带来后一冬天没穿过 2 次。大衣是羽绒还是棉服并不是关键，关键是要防风防雨，所以别怕丑，及膝的冲锋衣穿起来。防风防雨很重要！防风防雨很重要！防风防雨很重要！

所以如果箱子真的没地方装了，带几件穿的，然后其他的过来买也可以。BUT 如果你是身形娇小姑娘，考虑到这边的 size，请尽量多带一些。因为可能除了童装其余的最小码都大（听说，可能没这么夸张）。

秋衣秋裤：荷兰妹纸冬天不仅单裤，而且还是漏洞牛仔裤（本宫做不到啊~~）。所以优衣库的秋衣秋裤可以多带几身过来（我带了 5 套.....毕竟冬天很长很长）。并没有在荷兰找到可以替换的产品。荷兰并没有集体供暖这一说，一般是一家一个锅炉（duwo 有些不一样），烧燃气自己调节温度。（我房子 10 月就来暖气了，大概 6 月还间或有暖气）

内内：bra 可以不用带，荷兰自有品牌 hunkemöller 就可以买，每个大概 30 欧。BUT 小裤裤可以考虑背来，一来大、二来贵、三来主打是丁。（小伙伴们试穿最小码都会大）替代品牌是西班牙的 Oysho，国内也有这个牌子，只是超级贵。虽然荷兰没有实体店，如果知道自己的 size 可以网购。价钱比国内合适的多，还有 5 折的 sale。

hunkemöller

https://www.hunkemoller.nl/nl_nl/

OYSHO

<http://www.oysho.com/nl/>

鞋子：荷兰女鞋一般样品都在 38-40 码，如果是小于等于 36 的，可能在这边买

鞋会有些困难（即便是标着 36 可能也会大）。据我了解，女鞋最大 43 码，所以大脚姑娘来荷兰就有福了。

运动鞋可能并不比国内便宜（比如 nike、ad、converse），但皮鞋类品牌单鞋 40-60 欧一双，靴子 100-150 欧一双，算下来比国内便宜很多。


袜子/睡衣：推荐去 Primark（莱顿没有，最近的在海牙），虽然 HEMA 和任何一个超市也都有卖的，但 Primark 真是便宜又种类多。短袜 5 双 3-5 欧，丝袜和厚丝袜 3-5 欧一双不等（厚的还可以，40D 以内的质量就不是很好了）。不像国内 one size，荷兰丝袜分大小码，建议一般身材的妹纸买 S 买就够了。（M 实在是太长了，木有 175cm 的妹纸不建议考虑）

PRIMARK®

<https://www.primark.com/nl/homepage>

九、物价参考（以 Hoogvilet 的网上超市价格为基准）

鸡肉



5.13


380 grams

Kipshoarma

1

+

+



5.75


480 grams

Turkey Haas culinary

1

+

+



8.37


1.4 kg

range chicken

1

+

+



2.25


450 grams

natural chicken drumsticks

1

+

+



2.53


460 grams

spiced chicken drumsticks

1

+

+



4.49


900 grams

natural chicken drumsticks

1

+

+



3.39


680 grams

natural chicken cutlet

1

+

+



3.84


700 grams

spiced chicken cutlet

1

+

+



3.00

250 grams

Chicken Cordon Bleu

1

+

+

鱼肉



7.50

275 grams

Salmon fillet with skin

1

+

+



12.99

500 grams

Salmon fillet with skin

1

+

+



3.50

250 grams

Pangasiusfilet

1

+

+



5.50

260 grams

cod fillet

1

+

+



3.89

270 grams

Pangasius herbs

1

+

+



4.25

250 grams

plaice fillet

1

+

+



2.98

2 pieces

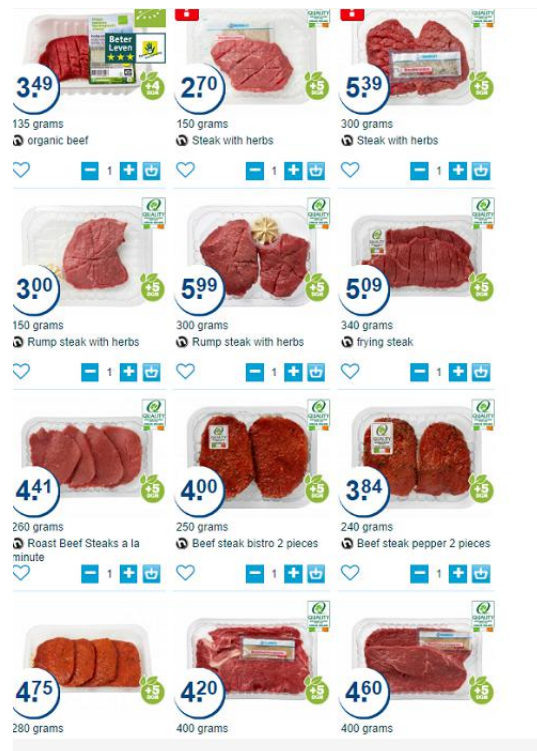
Herring with onion

1

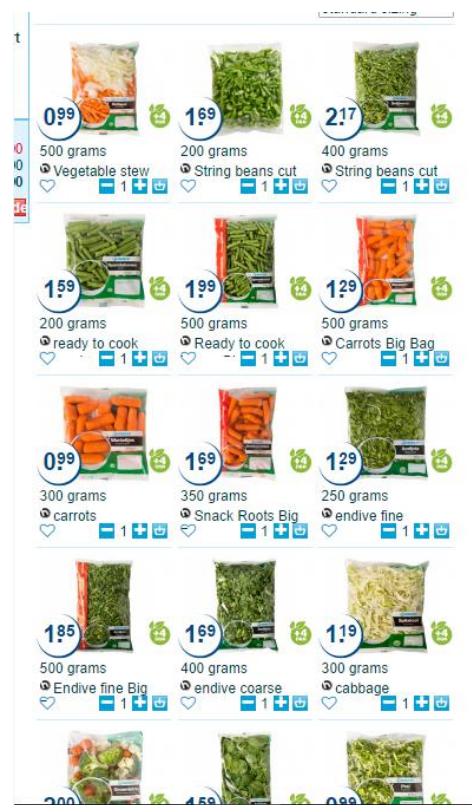
+

+

牛肉



蔬菜



牛奶



啤酒



零食薯片

 1.59 335 grams lay's Bell pepper 1 1 1	 1.59 335 grams lay's Natural 1 1 1	 1.59 335 grams lay's Cheese onion 1 1 1
 1.59 335 grams lay's Bolognese 1 1 1	 1.59 335 grams lay's Barbecue ham 1 1 1	 1.59 335 grams lay's Chips with 1 1 1
 1.22 225 grams lay's natural chips 1 1 1	 1.22 225 grams lay's chips paprika 1 1 1	 1.15 150 grams lay's Sharing bag 1 1 1
 1.15 150 grams lay's Sharing bag 1 1 1	 0.85 120 grams lay's chips paprika 1 1 1	 0.85 120 grams lay's natural chips 1 1 1
 0.85 120 grams lay's Cheese & 1 1 1	 0.99 170 grams lay's Chios light 1 1 1	 0.99 170 grams lay's Chios Natural 1 1 1

沐浴露

70 Products Found Sort on: standard sizing

 3.79 400 milliliter Nivea Shower 1 1 1	 4.19 400 milliliter Nivea Shower Care 1 1 1	 3.79 400 milliliter Nivea Shower 1 1 1
 3.79 400 milliliter Nivea Shower care 1 1 1	 3.99 250 pack Neutral Shower gel 1 1 1	 3.79 400 milliliter Nivea Shower water 1 1 1
 3.25 250 milliliter Nivea Shower 1 1 1	 2.99 250 milliliter Nivea Shower care 1 1 1	 3.59 200 milliliter Nivea Natural oil 1 1 1
 2.79 250 milliliter Nivea Shower pure 1 1 1	 2.99 250 milliliter Nivea Shower 1 1 1	 4.99 200 milliliter Nivea Shower 1 1 1

十、版本更新说明：

第七版：改善了排版，新增路线图及食品介绍、推荐公众号、物价参考部分以及 PS 内容。

第六版：新增吃喝买买买篇。

第五版：新增阿姆斯特丹机场图片两张，荷兰火车搭乘指南，荷兰特色食物介绍，荷兰常识（部分）；添加 Lebara 官方网站。

第四版：修改了部分表意不清以及格式错误

第三版：补充说明火车乘搭，ov 卡办理，超市，手机软件等部分