

必看！北欧四国(瑞典、丹麦、芬兰、挪威)的留学准备，有需要的同学快来码住



“北欧”通常指的是欧洲北部的一个地理区域，由5个国家组成：

包括瑞典(Sweden)，丹麦(Denmark)，芬兰(Finland)，挪威(Norway)和冰岛(Iceland)。

北欧历史紧密相连，社会政体制相仿，文化和生活习惯也相当接近。总体来说，北欧算得上“地广人稀”。

接下来带大家了解北欧四国(瑞典、丹麦、芬兰、挪威)的留学准备，有需要的同学快来码住！

行前准备

01, check list

准备正式文件纸质版(手提行李随身带)；

护照原件；

护照和机票的复印件；

护照格式证件照(国外拍照收费高，尽量多带)；

成绩单、毕业证、学位证的原件、复印件、公证件(强烈建议多做一份公证留在家里)；

雅思或托福成绩单原件及复印件；

奖学金证明信(如果有)；

录取通知书+学费支付凭证；

住宿合同；

保险单据(芬兰)；

少量现金(2000当地货币即可，不要太多，以免携带不便，或无法入关，甚至遭到不

法行为)，可以当地取款的信用或借记卡；

托运行李箱重量不得超过32KG！手提包重量不得超过5KG！(以航空公司通知为准)；

电子产品：手提电脑、PAD、Kindle、充电宝、网线、数据线、无线鼠标、U盘、移动硬盘等；

欧转转换插头和插线板。

02, 衣物准备

外套：一到两件深色长呢子大衣，或者夹层羽绒服，要有一件到两件带帽子，防水性好的；

毛衣：一到两件；

手套：主要用于在冬天出门；

帽子：最好是棉制(可以把耳朵遮住)；

社交场合的正装。

注：任何衣物都要保证不缩水；因为北欧的衣服基本都是烘干，不是自然晾晒干。

03, 药品准备

准备常用药：腹泻用药，创可贴等，眼药水等。

谨慎带中药。

04, 宿舍用品

住宿一般不提供被子和床单，所以最好带一床薄的被子或者毯子，床单也要携带(具体要跟住宿方确认好)。

05, 生活用品

护肤彩妆品和日化用品主要看自己需

要酌情携带，并提前查阅好飞机禁带的物品。

注：登机行李不得超过5KG，托运不得超过32KG(以航空公司通知为准)。

入境须知

01, 抵达

抵达所在国或申根国第一个机场(转机)；

海关：出示护照和签证、(录取通知书、资金证明、保险等)；

提取行李(转机行李将在最后目的地提取)；

借机：确认是否有人接机。如果没有找到接机人，请拨打接机人电话，联系上接机人之前千万不要擅自离开机场。

02, 入境后要做什么？

电话跟亲朋报平安(须开通国际漫游)；

办理电话卡，或购买手机(T-mobile、Vodafone)；

将自己的海外地址、新电话号码告知亲朋；

到住宿中心办理入住(取钥匙、签合同、交押金等)；

到大学国际办公室报到；

到当地市政厅注册；

开立当地银行帐户(可联系学校办公室确认具体流程并请求协助)。

学习篇

01, 欧洲课堂

欧洲的国际课堂一般会开设不同的课程：

有问题驱动型自学模式、有小组任务和自主学习、实际操作与工作经验(实习)、强调互动、建议留学生需要有决断力，能够独立工作，提出“关键性”的意见。

02, 升学与毕业

研究、论文、考试；

学分制(每年60学分)；

毕业后基本都可以延长居留(挪威除外)。

学习资料建议：字典等工具书、各式文具、二手课本、善用复印与打印、智能设备及APP、眼镜、隐形眼镜。

03, 紧急事件服务

在遇到危及生命的紧急事件、犯罪案件时，可以用任何一部电话呼叫警察、消防队或救护车。

生活篇

01, 食物

食物选择：奶酪、牛奶、面包、马铃薯、海鲜、咖啡、豌豆汤、火鸡；

水：北欧的水龙头的水可以直接饮用。

注：满足自己的饮食需求可以带电饭锅，如果要吃辣、吃米面、煲汤等，平时建议自己动手做饭或去亚洲超市购买食材。

02, 购物

当地超市、亚洲超市、露天集市。

营业时间：一般晚上8点左右就关门，周六营业半天，星期天不营业。

03, 校外住宿

需要自己找校外住宿(一般需要缴纳1到2个月的住宿押金)，而且住宿一般不提供被子和床单，所以最好带一床薄的被子或者毯子，床单也要携带。

04, 交通出行

自行车(二手即可，注意防盗)；

火车；

轻轨/公共汽车；

出租车(一般而言会比较贵)；

交通月票。

05, 金融Tips

请注意各国专有货币及相对人民币汇率；

建议您持有国际信用卡以确保可以支付房租，杂费等。某些地方不接受现金，尤其是在支付房租时；

北欧已广泛接受国际知名的信用卡，但是由于它们可能不方便日常购物，因此可以考虑开设当地银行的借记卡或信用卡；

正常的银行营业时间为星期一至星期五，上午10点至下午4点。

06, 生活费跨境转账

转账会有手续费，一般3-5个工作日到账；可以办理一些在国外可以免手续费提款的银行卡(具体可以到中国的银行去了解一下境外分支机构安排，选择最方便取款的)。

POLAR DREAM TRAVEL 7-186

极地梦

极地美景 别样人生

Phone: 571-645-5886
www.polar-dream-travel.com
reservation@polar-dream-travel.com

吉帝旅游

Lucky Emperor Travel

5750 Bou Ave Unit #1404
Rockville MD 20852
Tel: 301-770-2080/240-475-8259
Fax: 301-770-2081
E-mail: luckyemperorus@yahoo.com

暑假特卖亲子同乐

吉帝优质新行程

大特价名额有限

- *1. 华盛顿特区. 华盛顿故居一天团
- *2. 维州钟乳石洞. 西维州赛马场一天团
- *3. 巴尔地摩. 费城. 大西洋城. 纽约二天团
- *4. 五指湖. 瓦金峡谷. 大瀑布. 康宁二天团
- *5. 五指湖. 瓦金峡谷. 千岛湖. 大瀑布. 康宁. 赫氏巧克力王国三天团
- *6. 纽约. 五指湖. 瓦金峡谷. 大瀑布. 康宁三天团
- *7. 巴尔地摩. 费城. 大西洋城. 纽约. Woodbury. 长木公园三天团
- *8. 巴尔地摩. 费城. 大西洋城. 纽约. 五指湖. 瓦金峡谷. 大瀑布. 康宁四天团
- *9. 美东纽约. 波士顿. 大瀑布. 费城五天团+加拿大多伦多. 渥太华七天团

7-105

敬告新旧雨新知: Kevin黄, Annie陈, 在吉帝旅游, 将一如既往地为您提供最优质的服务

洛城基督福音教会

Rockville Evangelical Mission Church

4-020

牧师: 王建国, Andrew Williams
聚会时间: 周日上午 10:00

教会地址: 110 Central Ave,
Gaithersburg, MD 20877
Phone: 301-987-7009
Web: http://www.remchurch.org
Email: contact@remchurch.org