

宁诺 DIY 申研手册

26 Fall 申请季

诺丁汉大学数学系飞跃手册项目组 · Charlie

2026

目录

0. 使用说明：这本手册适合谁	3
1. 申请前的基础认知：你希望通过这个硕士达到什么目的	4
1.2 不同硕士类型	4
1.3 不同地区大致差异	4
1.4 DIY 到底要做什么	4
2. 申请季整体时间线	7
2.1 大三下出分数之前	7
2.2 大三暑假	8
2.3 大四上 9-12 月	8
2.4 大四下	9
2.5 Offer 后最重要的是看清楚三个问题：	9
2.6 签证与行前	10
3. 如何确定申请方向与项目列表	11
3.1 主流申请方向分类	11
3.2 如何建立选校表	11
3.3 看项目时建议记录的信息	12
4. 语言考试、GRE 与成绩认证	14
4.1 IELTS / TOEFL 什么时候考	14
4.2 语言后补	14
4.3 什么情况可以免语言	14
4.4 GRE 是否需要	15
4.5 GRE Subject Math 是否需要	15
4.6 WES / 学信网什么时候需要	16
4.7 详细 WES 认证参考教程	16
5. 申请材料总览	29
5.1 成绩单	29
5.2 CV / Resume 怎么写	29
5.3 SOP / PS 怎么写	29
5.4 推荐信怎么准备	30
5.5 Writing Sample	31
5.6 护照	31
6. 网申提交与申请费管理	33
7.1 申请季账号管理	33

6.2 材料上传.....	33
6.4 申请费以及 Waiver Code	33
6.6 VISA 卡办理流程.....	33
7.7 魔法网络环境	34
8. 申请提交后的面试准备	35
8.1 网络环境准备	35
8.2 听力练习.....	35
8.3 面试准备的大致方向.....	35
8. Offer 阶段：怎么比较和选择	36
9. 签证、住宿与资金准备	38
9.1 接 Offer 后第一时间做什么	38
9.2 CAS / I-20	38
9.3 资金证明.....	38
9.4 存款要求.....	38
9.5 学生签证.....	38
9.6 TB / 生物信息采集	38
9.7 住宿申请.....	38
9.8 学费支付.....	38
10. 出发前准备与落地后事项	39
10.1 机票	39
10.2 行李	39
10.3 电话卡.....	39
10.4 银行卡.....	39
10.5 医疗注册.....	39
10.6 报到注册.....	39
11.7 海外生活适应	39
11. 致谢	40
附录——英诺留学经验	41

0. 使用说明：这本手册适合谁

笔者是一个从未出过国的学生。在 26 Fall 申请季中，由于中外合办院校的背景较为特殊，许多申请细节并不能完全参考普通国内本科或海外本科学生的经验，笔者在 DIY 的过程中踩了不少坑，幸得众多学长学姐的帮助和支持，弥补了我在信息搜集方面的缺失。

但这类经验往往比较零散，也具有很强的重复性。如果没有被系统整理下来，就很难稳定地传递给之后的学弟学妹。因此，我希望把自己的申请流程和经验整理成册，供后来者参考。一方面，希望减少大家在信息搜集和流程摸索中耗费的时间和精力；另一方面，也希望延续前辈之间互相帮助、互相传递经验的传统。

这不是一份万能选校指南，而是一份以宁诺数学系 4+0 视角出发的英美硕士（因为笔者仅申请了英美）DIY 申请流程手册。本文主要基于笔者个人的申请经历和信息整理，受限于个人精力、申请方向和覆盖范围，内容不可避免地具有明显的**时效性、主观性和局限性**。因此，读者在使用本手册时需要结合自身情况和最新官网信息进行判断，不应将本文作为唯一依据。

同时，随着 AI 大模型的发展，DIY 申请中的信息检索、材料整理和问题排查效率都得到了显著提升。在合理使用 AI 工具的前提下，DIY 申请的门槛已经比过去低了很多。本手册的目标，是帮助未曾经历过申请流程的学生，在跟随完整流程走一遍后，能够独立完成信息搜索、项目筛选、材料准备和申请规划，并在不完全依赖中介的情况下完成不输于找中介的质量的申请。当然，前提是：申请者需要先想清楚自己真正想要什么。

免责声明：本文仅用于经验分享和申请流程参考，不构成任何申请结果保证。读者应以各学校、项目及官方机构发布的最新信息为准，并自行承担基于本文内容所作决定产生的后果。

AI 辅助创作声明：本手册内容由笔者完成初稿，AI 仅参与润色和表达优化，所有最终发布内容均由笔者本人核对确认并修改。

1. 申请前的基础认知：你希望通过这个硕士达到什么目的

我认为在申请前最重要的是要确认目的是什么，不要问我能够申请到哪里，而是我希望借助这个硕士实现一个怎么样的目的，这将会极大的影响对项目的选择，也更容易做出不后悔的选择。大致可以分为以下四种：

- 读博：项目的研究训练、导师资源、论文机会更重要。
- 就业：课程设置、实习机会、地理位置、校友网络更重要。
- 转方向：项目是否接受跨背景、先修课要求是否严格更重要。
- 留下来：签证政策、就业市场、项目时长也需要考虑。

1.2 不同硕士类型

- 授课型硕士（Taught）可以分为带 thesis 和不带 thesis 的
- 研究型硕士（Research）
- 直博/硕博连读

美国一般不直接区分研究型或者授课型

1.3 不同地区大致差异

这里仅作非常笼统的概括，不能对应到每一个学校，具体的特点应该主动详细了解。

- 英国：侧重大三均分，冲刺优质项目时同样会关注大一大二成绩。（不要相信任何人跟你说大一大二成绩不重要，竞争激烈的项目大一大二的成绩就是区分度）
- 美国：更看重软背景，材料多、课程选择范围广，存在 RA，TA，转博，选 PhD level 课程，工业界 Capstone 项目的机会。
- 香港/新加坡：项目投递时间开放较早、近些年显著竞争激烈、且对中外合办不友好
- 欧洲大陆：强调课程匹配与学分要求，同时可能会要求 GRE Subject Math 类考试。

1.4 DIY 到底要做什么

- 目标定位
 - 读研目的：就业、读博、转专业、留海外、回国发展
 - 国家与地区选择：英国、美国、香港、新加坡、欧洲等
 - 项目类型选择：授课型硕士、研究型硕士、MPhil、MS、MSc 等
 - 专业方向选择：本专业深造、交叉方向、转码、量化、数据科学等

- 个人背景评估：成绩、科研、实习、语言、推荐人、课程匹配度
- 信息搜集 & 项目筛选
 - 学校与项目官网查询
 - 项目规模，课程设置与培养方向
 - 申请要求：成绩、语言、先修课、材料、是否有面试、截止日期
 - 项目梯度配置：冲刺、主申、保底
 - 学费、奖学金、生活成本
- 时间规划
 - 申请季整体时间线
 - 标化考试与语言考试安排
 - 文书准备时间
 - 推荐信沟通时间
 - 网申提交时间
 - 不同国家/地区的申请批次差异
 - 面试准备时间
 - offer、押金、签证、住宿等后续时间节点
- 背景准备
 - 课程成绩与核心课程匹配
 - 科研经历
 - 实习经历
 - 项目经历
 - 竞赛、论文、奖项
 - 技能证明：编程、数学、实验、写作等
 - 与目标方向相关的额外学习
- 文书材料
 - 个人陈述 / Statement of Purpose
 - 简历 / CV
 - 推荐信
 - Writing Sample / Research Proposal, 如果需要
 - 奖学金文书, 如果需要
 - 不同项目之间的文书定制
 - 文书逻辑与个人主线
- 推荐信

- 推荐人选择
 - 推荐信内容定位
 - 提前沟通与材料提供
 - 推荐人与项目方向的匹配度
 - 网申提交
 - 申请系统注册
 - 成绩单等材料
 - 语言成绩递送
 - 申请费
 - 材料命名与上传格式
 - 截止日期检查
 - 提交后的状态追踪
 - 录取后的安排
 - offer 比较与选择
 - 押金与占位
 - condition 满足
 - 语言条件
 - 签证
 - 住宿
 - 学费与预算
 - 行前准备
-

2. 申请季整体时间线

2.1 大三下出分数之前

这个阶段还没有最终均分，所以不适合完全定校，但非常适合做三件事：**确定方向、搜集信息、提前准备材料。**

首先要想清楚自己申请硕士的目的。是为了读博、就业、转方向，还是希望留在海外？不同目标会直接影响选校逻辑。例如，读博导向的项目更需要关注研究训练、导师资源和 thesis 机会；就业导向的项目则更需要关注课程设置、地理位置、实习机会和校友网络。

其次，要开始系统性翻官网。不要只看小红书（但是非常建议多刷多看，可以看到新开的项目）、论坛或者学长学姐的录取案例。也可以尝试寻找目标学校当年新开的专业。经验贴可以作为参考，但最终信息一定要以官网为准。可以按照下面的方式搜索：

- 学校名称 + postgraduate program list;
- 学校名称 + department + master programme;
- 学校名称 + tuition / graduate cost;
- 学校名称 + application deadline。

同时这个时间段，可以在特定的方向上，多看几个院校的专业课程设置，对未来学习的内容心中有数

- 学校名称 + program + course structure

这个阶段可以先做一个初版选校表，不需要完全准确，但要把感兴趣的项目都放进去。表格里可以记录的信息可以参考 3.3 看项目时建议记录的信息

同时，语言成绩、GRE、文书初稿和推荐人也可以在这个阶段准备。尤其是推荐人，不建议等到 deadline 前才突然联系老师。平时多去 office hour，多参与课程讨论、科研项目或学院活动，会让老师更了解你，也更容易写出有强度的推荐信。

除此以外，建议提前准备一个可以用于跨境支付的工具，例如 VISA / MasterCard 信用卡或借记卡。申请过程中很多环节都可能需要境外支付，包括：

- 支付学校网申费；
- WES / 成绩认证费用；
- 语言成绩送分费用；
- 支付押金 / 占位费；
- 购买 ChatGPT、Claude 等 AI 用作 DIY 小助理（真的谁用谁知道）。

如果还没有合适的银行卡，建议在大三下或大三暑假尽早办理。部分银行办理 VISA / MasterCard 需要提前预约，办卡和激活也可能需要几天时间，不建议等到申请系统开放后再临时处理。具体办理经验可以参考第 6.6 节“VISA 卡办理流程”。

2.2 大三暑假

大三暑假是整个申请季最关键的准备期。因为这个时候大三成绩通常已经出来，可以根据最新均分把初版选校表调整成正式的冲刺、匹配、保底列表，并且确保保底院校是愿意接受，愿意入学的。

这个阶段要完成几件核心事情。

第一，重新评估背景。包括最新均分、核心课程成绩、暑假中正在做的科研经历 or 实习经历、语言成绩。如果大三成绩明显提升，可以适当增加冲刺项目；如果成绩没有达到预期，则需要重新考虑保底项目是否足够稳。

第二，打磨申请材料。CV、SOP 和 writing sample（如果需要）都应该在暑假完成初版。不要等到申请系统开放后才开始写文书，否则很容易变成一边查项目、一边写文书、一边催推荐信，最后材料质量下降。

第三，确认是否需要 WES 或学信网认证。尤其是申请美国部分项目时，成绩认证可能需要较长时间。宁诺 4+0 学生需要额外做学信网认证，要预留出更多的时间。

第四，关注港新提前批。港新部分项目可能在暑假前后开放，且有些项目竞争激烈、审理较快、留位费较高。如果把港新作为保底或主申地区，需要特别注意投递顺序。比如，保底项目太早出结果，但冲刺项目还没开始审理，就可能面临高额留位费和短时间决策压力。

这一阶段的理想结果是：到大四开学前，已经有一版成熟的选校表，一版可以继续定制的 CV 和 SOP，明确的推荐人名单，以及大致的投递顺序。

2.3 大四上 9-12 月

大四上是主申请季。这个阶段的重点是**提交、追踪、补充和调整**。

对于 rolling 制项目，原则上越早准备好、越早提交越好。尤其是英国、港新等部分项目，虽然官网 deadline 可能很晚，但热门项目可能会提前招满，或者后期竞争明显变激烈。冲刺项目也应该尽早打磨材料，尽早提交，最好避免保底校先于冲刺校的情况发生。因此，不建议把所有申请都拖到 deadline 前。

对于 round 制项目，则要关注每一轮的截止时间。有些项目在 priority deadline 前提交，可能会有申请费减免、奖学金优先考虑或更高的录取机会。美国项目的 deadline 通常集中在 11 月到次年 1 月之间，因此 9-12 月也是美国申请材料最密集的阶段。（是不是每个学校都有 priority deadline）

这个阶段要特别注意推荐信。有的项目需要推荐信提交完成后才开始审理，而不是你自己提交网申后就自动进入 review。因此，在提交申请前后都要确认推荐信是否已经送达。如果老师很忙，最好提前整理好项目信息、deadline 和提交链接，约定好时间后一次性发送所有的推荐信链接，避免临近截止日期才催。

这个阶段还要维护一个申请追踪表，记录每个项目的状态：

- 是否已提交；

- 推荐信是否齐全；
- 语言成绩是否送达；
- 成绩单是否上传；
- WES 是否完成；
- 是否进入 review；
- 是否收到补件；
- 是否收到面试；
- 是否收到结果。

避免以下错误：申请项目很多，但没有统一管理，导致漏交材料，错交材料、漏看邮件（常看垃圾箱）、错过补件或面试邀请。

2.4 大四下

大四下通常是一个过渡阶段。一部分项目已经提交，一部分项目还在等待结果，也可能还有美国或欧洲项目的后续 deadline。

这个阶段主要做五件事。

第一，继续完成剩余申请。有些美国项目、欧洲项目或后开的英国项目可能还没有截止，需要继续提交。

第二，检查申请状态。很多学校会在 portal 中显示 awaiting documents、under review、referred 等状态。如果出现材料未到、成绩单问题、推荐信缺失等情况，要尽早处理。

第三，准备可能出现的面试。部分项目会安排 Zoom / Teams 面试，也可能是导师面试或招生官面试。面试内容通常包括申请动机、项目匹配度、过往经历、未来规划，有些专业还会问基础学术问题。

第四，开始面对 offer 和留位费问题。港新部分项目可能较早出结果，并且留位费较高，考虑时间较短。如果手上有早出的 offer，但更想等后面的项目，就需要判断是否值得交押金、是否可以邮件申请延期，以及沉没成本是否可以接受。

第五，如果拿到的是 conditional offer，要仔细看 condition 具体是什么。常见条件包括达到毕业要求、最终均分满足要求、补交学位证和毕业证、补交语言成绩、提交 ATAS 或其他特殊材料等。不同国家和项目的要求不一样，不能只凭经验判断。

同时，大四下还要注意狗屎小组作业、期末考试和申请后续事项之间的时间冲突。不要因为申请已经拿到 offer，就忽略毕业成绩或学位条件。对于英国项目来说，最终学术条件没有满足，offer 仍然可能无法转成 unconditional，得不偿失。

2.5 Offer 后最重要的是看清楚三个问题：

第一，这个 offer 是 conditional 还是 unconditional？

如果是 conditional，需要逐条确认 condition。

第二，是否需要交押金？

有些学校没有押金，有些学校要求在规定时间内缴纳 deposit 才能保留位置。港新部分项目的留位费尤其需要提前考虑，因为金额可能较高，且给出的考虑时间较短。大部分院校的留位费时间是可以跟系里 argue 延长的，例如 IC 可以延长半个月。

第三，是否还要等其他结果？

如果手上已有 offer，但仍在等更想去的项目，就需要判断是否接受当前 offer、是否交押金、是否发邮件申请延期。这个决策没有标准答案，要结合项目偏好、押金金额以及出结果的可能时间。

比较多个 offer 时，可以从参考 Offer 阶段：怎么比较和选择

如果打算直接就业，宁诺的同学申请到的院校的排名足够过非金融行业的绝大多数简历关了，比起 title，专业的留服认证名称和院校提供的就业资源值得更大的关注。

2.6 签证与行前

不同国家的流程不同。英国通常需要关注 CAS、资金证明、肺结核检测、签证申请和入境时间等。美国通常需要关注 I-20、SEVIS Fee、DS-160、签证预约和面签。香港、新加坡和欧洲大陆也都有各自的签证或入境许可流程。

这个阶段还要同时处理住宿、学费、机票、电话卡、银行卡、保险、行李和报到注册等事项。对于第一次出国的学生来说，这部分事情看起来零碎，但每一项都有时间要求，最好单独列 checklist。

签证与行前阶段最重要的原则是：以官方要求为准，尤其是资金证明、签证材料、入境文件和体检要求。不要完全依赖二手经验，因为签证政策和学校要求都可能变化。

3. 如何确定申请方向与项目列表

- 先看自己：目标、背景、GPA、预算、语言、科研 / 实习
- 再看项目：专业、课程、学制、费用、就业、博士去向
- 考虑国家地区差异
- 分冲刺 / 匹配 / 保底

3.1 主流申请方向分类

常见申请方向大致可以分为以下几类：

- 纯数学；
- 应用数学；
- 金融数学 / 金融工程；
- 统计 / Data Science；
- Biostatistics；
- CS / AI / ECE；
- Industrial Engineering / Operations Research；
- Business 相关项目

其中，金融数学和金融工程虽然名字相近，但项目开设院系和训练重点不同。金融数学一般更多由数学系或相关理学院开设，本质上仍然是数学类项目，对随机过程、概率、分析、数值方法等基础要求较高，课程硬度通常不低。金融工程则可能开在工程学院、商学院、统计系或交叉学院，项目设置更偏向量化金融、计算、优化和就业导向。两者的求职目标经常有重合，所以在选校时可以放在同一大类中比较，但不能简单认为它们完全一样。

统计和 Data Science 也是类似情况。有些统计项目更偏理论和方法，有些 Data Science 项目更偏工程和应用。看项目时不要只看名字，而要具体看课程表。

CS / AI / ECE 项目对数学背景学生来说有机会，但也要注意先修课。很多非转码项目会要求数据结构、算法、操作系统、计算机系统、机器学习、编程经验等。如果本科没有系统修过 CS 课程，就要仔细判断项目是否接受跨背景，以及自己的材料能否证明足够的计算能力。

Business 类项目覆盖范围很广，包括 Business Analytics、Marketing Analytics、Management、Finance、Information Systems 等。申请这些项目时，除了学校排名，也要看项目的就业导向、校友去向、课程实用性、地理位置和是否适合自己的长期目标。

3.2 如何建立选校表

参考信息来源包括：

- 学校官网
- 学校 Career Services 中的升学规划 Further Study Planning Module
- 飞跃手册
- 小红书，抖音等社交媒体
- 一亩三分地，知乎，寄托天下等论坛
- 西浦的纸条（他们的体量大，案例多）
- 学长学姐的真实案例

这里需要特别提醒：**经验贴只能作为参考，不能代替官网!!**

飞跃手册和论坛案例很有价值，但样本往往有限，且存在偏差。写出来的案例往往不是申请池的平均水平。尤其是高分高背景案例更容易被看到，中段分数同学如果只看这些内容，很容易产生焦虑。

对于中段分数的同学，我恳请大家多关注学校官方 Career Service 或 Further Study Planning Module 中的升学信息。这类资源虽然不一定像经验贴那样“刺激”，但案例覆盖面更广泛，也更适合建立对申请区间的基本判断。

中介最喜欢给中段分数的同学制造焦虑，暗示“只能去缝合怪项目”或“必须选某些保底”。但实际上，根据我的交流来看，大部分中介对于保底的把握反而是不如我们自己的学生的，六十到七十分段的同学仍然有机会申请到不少不错大学的正规专业项目，尤其是在留学申请整体门槛逐渐降低的大背景下。

还有一点需要注意：有些大学或申请系统对申请项目数量有限制。如果一开始被推荐去申请自己并不喜欢的项目，占用了申请名额，后面再想改成更合适的项目就会很头疼。因此，最终提交前一定要确认：这个项目是不是你真的愿意去的。

3.3 看项目时建议记录的信息

选校表包括以下信息：

- 国家 / 地区；
- 学校；
- 项目名称；
- 所在学院；
- 研究方向；
- 学制；
- 学费；
- 申请截止日期；
- 是否 rolling；
- 语言要求；

- GRE / GMAT 要求;
 - 推荐信数量;
 - 是否需要 writing sample;
 - 是否需要面试;
 - 是否需要 WES / 成绩认证;
 - 申请费;
 - 留位费;
 - 课程匹配度;
 - 就业 / 博士去向;
 - 个人申请定位: 冲刺 / 匹配 / 保底;
-

4. 语言考试、GRE 与成绩认证

4.1 IELTS / TOEFL 什么时候考

语言成绩建议尽早规划，尤其是申请美国、港新、欧洲项目的同学。因为不少项目要求申请时就提交合格语言成绩，如果等到申请季开始后再考，可能会出现分数不够、送分来不及等问题。

一般来说，如果不能确定自己可以免语言，最好在大一大二就开始准备，并尽量在**大四申请季开始前**考出一个可用分数。对于申请美国项目的同学，尤其建议不要拖到 12 月以后，因为很多项目的 deadline 集中在 12 月到次年 1 月。

英国项目相对灵活，很多授课型硕士可以先申请，后补语言成绩。但是这不代表语言成绩不重要。带着合格语言成绩申请，至少可以提高录取的概率（尽管牛剑的录取打分表里没有对语言成绩的打分，但是仍然有人的 feedback 是因为语言不合格被拒）。

IELTS/TOEFL 成绩有效期通常是考试日期后的 2 年。GRE 成绩有效期通常是 5 年。

大部分项目通常会要求语言成绩在**入学时或课程开始时**仍然有效。因此，可以按照预计入学时间反推一个合理的考试时间。比如英美硕士通常在 9 月或 10 月入学，如果按 **10 月入学**来计算，那么语言成绩最好不要早于入学年份前两年的 10 月，最好在大三暑假到大四上学期前半段考出语言成绩。

4.2 语言后补

“后补语言”主要常见于英国申请。很多英国学校会在申请时允许没有语言成绩，录取后给 conditional offer，要求学生在入学前补交合格语言成绩。

美国项目通常更倾向于申请时提交完整材料。部分项目允许后补，但也可能在材料不完整时不开始审理。因此，如果主申美国，语言成绩最好在提交前准备好。

港新项目则要特别小心。部分项目开放早、申请数量异常庞大，语言成绩如果没有达到要求，可能会影响进入下一轮审理或面试。因此，申请港新时不建议把语言成绩拖得太晚。

4.3 什么情况可以免语言

对于宁诺的学生来说，免语言是一个非常值得争取的点，但也取决于每所院校的政策。

常见可能免语言的情况包括：

- 本科为全英文授课；
- 本科阶段获得英方学位；
- 在英语国家完成一定年限的学习；
- 项目官网明确写明接受 English-taught degree 作为语言豁免依据；

- 学校允许上传英文授课证明或通过成绩单 / WES 报告体现英文授课背景。

但最稳妥的方式仍然是直接查官网并且邮件询问招生办。不同学校、不同学院、甚至同一学校的不同项目，对免语言的判断都可能不同。甚至可能会出现招生办邮件说可以免，但是系统上无法免除的情况。

4.4 GRE 是否需要

GRE 不应该按“大家都考”或“大家都不考”来决定，而应该按项目要求分三类判断：

第一类是 **required**。

如果项目明确要求 GRE，那么必须提交。

第二类是 **optional / recommended**。

由于现在家考保分，买分猖獗，所以各个大学在淡化 GRE 的作用，目前主流观点是认为对于 Optional 的项目而言，不提交不影响录取概率（当然中介会建议你考，这样你不考被拒了就是你的锅）。

第三类是 **not required / not accepted**。

不要浪费时间准备或送分。

我的建议是

对于多硕士项目来说，GRE 通常不是核心材料。但是需要付出大量的学习成本，如果因此导致成绩下滑非常得不偿失，宁可换一个不强制要求 GRE 的项目。但是如果背景薄弱，核心课成绩不高，可以考虑通过考一个 GRE 来弥补一下，但是收益有限。

4.5 GRE Subject Math 是否需要

GRE Subject Math 和普通 GRE 不一样。它考察的是本科数学基础，主要适用于欧洲或者美国的数学、应用数学、统计、部分理论方向或 PhD 申请。

对于数学相关申请，如果你的本科成绩不够突出，但希望冲刺更强的数学项目，在未来继续申请数学相关博士，考出来一个 90%+ 甚至 95%+ GRE Subject Math 成绩是有帮助的。

GRE Subject Test in Mathematics 主要考本科数学专业常见课程。官方结构是大约 **66 道选择题**，总时长 **2 小时 50 分钟**，没有分 section；内容比例大致是 **Calculus 50%、Algebra 25%、Additional Topics 25%**。

但它也有几个问题：

第一，考试频率低，每年仅有一到两场，大约四五月份就需要关注起来，考场在上海和北京。。

第二，准备成本高，涉及微积分，代数，包括线性代数、抽象代数和数论，以及其他本科数学主题，包括实分析、离散数学、拓扑、几何、复变、概率统计和数值分析。

因此，GRE Subject Math 更适合以下情况：

- 申请数学、应用数学、统计或相关理论型项目；
- 目标项目明确要求或强烈推荐；
- 本科成绩存在短板，希望用标准化成绩补充证明；
- 有充分时间准备，并且数学基础较好；
- 未来有申请 PhD 的打算。

参考网站

资料分享网站：<https://forum.chasedream.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=100&filter=typeid&typeid=173>[↗]

经验分享贴：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/48067646>

<https://www.1point3acres.com/bbs/thread-202341-1-1.html>[↗]

4.6 WES / 学信网什么时候需要

不是所有项目都需要。最常见的是美国部分学校或项目会要求第三方成绩认证，认证结果和按照学校的 GPA 换算表出来的几乎一致，有的人会有 0.01 左右的浮动。

如果有项目需要，则应该大三一出分就开始进行认证。

4.7 详细 WES 认证参考教程

可以参考以下经验贴

老版本：

史上最详细的 WES 认证教程 1 <http://xhslink.com/o/7BZCIystp2q>[↗] 【小红书】探索笔记详情 ~

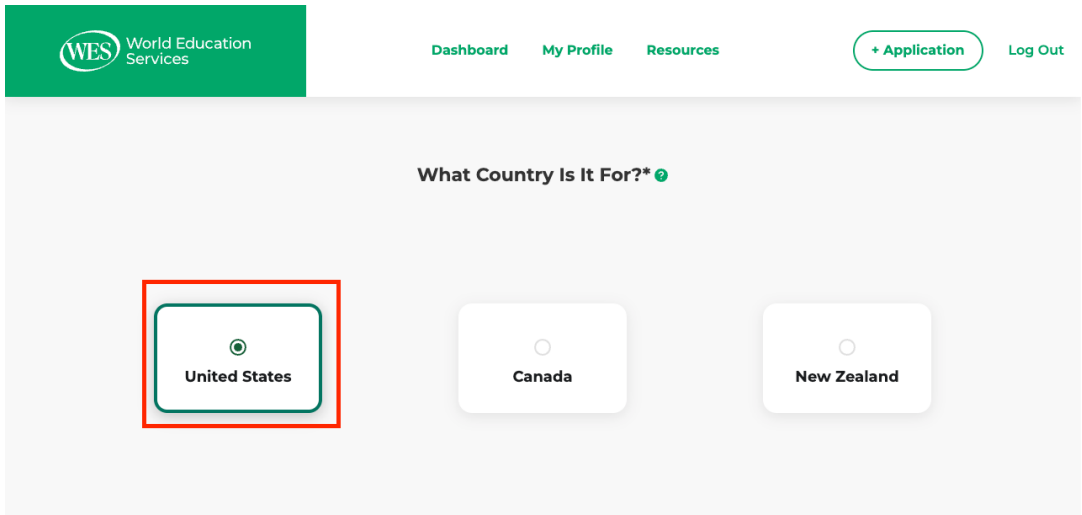
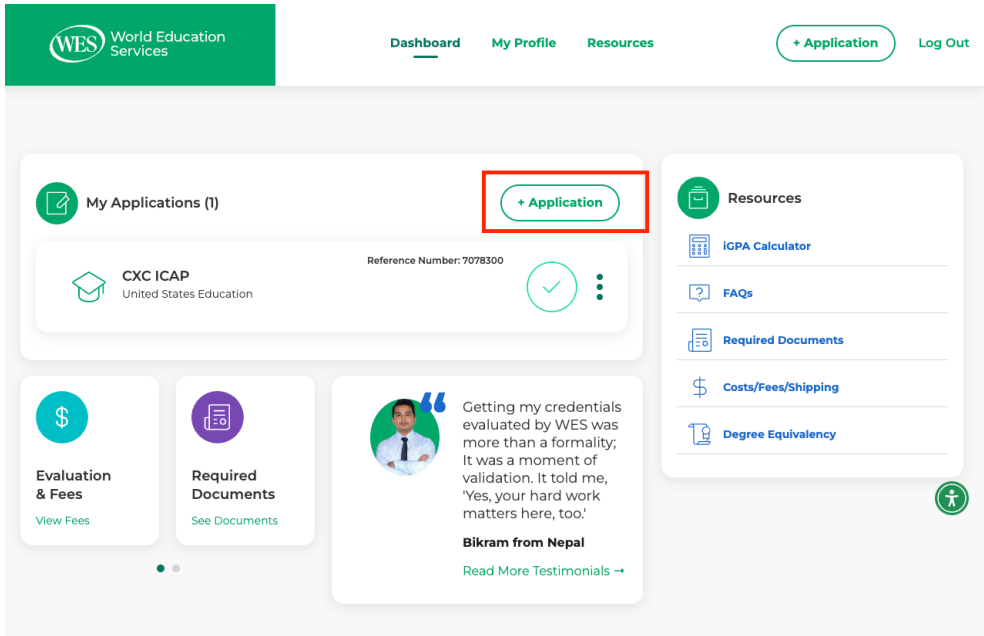
史上最详细的 WES 认证教程 2 <http://xhslink.com/o/7IvqsEvmu06>[↗] 来 【小红书】发现精彩 ~

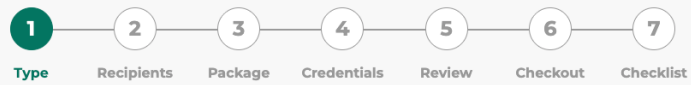
27 Fall WES 和学信网网站都有变化

新版本：

学信网成绩验证攻略 2026 最新版 <http://xhslink.com/o/do9rrDleH2>[↗] 在 【小红书】候着你瞧 ~

4.7.1 WES 注册





What Type of Application Do You Want to Create?*

Immigration

Education

Employment

Licensing

Please note that by continuing to the next step you are confirming your application is for the chosen country and application type. If you need to change country or application type at a later time, you will need to start a new application.

✕

Level of Education

Please choose the level of education in which you are applying for admission.

☒ Graduate Admission

☐ Undergraduate Freshman Admissions

☐ Undergraduate Transfer Admissions

Cancel

Save

1

2

3

4

5

6

7

Type

Recipients

Package

Credentials

Review

Checkout

Checklist

Who Would Receive a Copy?

Tell Us About Yourself

这里填写个人即可信息

First Name (Given) *

Haoqi

Middle Name (Given)

Enter

Last Name (Family) *

ZHAO

I do not have a last name

Gender *

Man

Date of Birth *

Sep 29, 2003

Country of Citizenship *

Select

Country of Birth *

China

Contact Info

Country/Region *

China (+86)

Phone Number *

86-15967779009

Email *

zhao.haoqi@outlook.com

Home/Residential Address

Country *

China

Address Line 1 *

Yinzhou District

Address Line 2

The University of Nottingham Ningbo China

+ Add Address Line

City *

Ningbo City

State/Province

Zhejiang Province

Zip Code *

315000

Mailing Address

这里填写Yes无法保存, 原因未知

One copy of your report is included in the cost of a credential evaluation. We will send your copy to the address listed below.

Is your delivery address the same as above?

Yes

No

Country *

China

Address Line 1 *

Delivery Details

Delivery Method *

Standard delivery without tracking - (\$14.00)

这里选择最便宜的就行

Complete this field.

Would you like extra copies for yourself? Please select quantity.

- 0 +

Save

+ Recipient

Review Price List

Exit

Next

World Education Services

Dashboard
My Profile
Resources
+ Application
Log Out

✓

✓

3

4

5

6

7

Type
Recipients
Package
Credentials
Review
Checkout
Checklist

Now, Select an Application Package
Price displayed in American \$

Document-by-Document Basic
DxD Basic
\$118

- Evaluation of your official academic documents
- Unofficial digital copy delivered via your WES account
- Official physical copy sent to your postal address

View Package Details

Document-by-Document International Credential Advantage Package (ICAP)
DxD ICAP
\$171

- Includes all features of the Basic package
- Verified transcript storage alongside your evaluation report
- Discount on additional reports
- WES Digital Badge to enhance your professional online presence (conditions apply)

View Package Details

Course-by-Course Basic
CxC Basic
\$186

- Evaluation of your official academic documents and coursework
- Unofficial digital copy delivered via your WES account
- Official physical copy sent to your postal address

View Package Details

Recommended

Course-by-Course International Credential Advantage Package
CxC ICAP
\$239

- Includes all features of the Basic package
- Verified transcript storage alongside your evaluation report
- Discount on additional reports
- WES Digital Badge to enhance your professional online presence

View Package Details

Back
Exit
Next

选择贵的可以多次使用，提交多个项目

World Education Services

Dashboard
My Profile
Resources
+ Application
Log Out

✓

✓

✓

4

5

6

7

Type
Recipients
Package
Credentials
Review
Checkout
Checklist

And, Provide Us Your Qualifications

Credential

Education Country/Territory*
China

Education Type*
Higher Education

Which of these apply?*
Incomplete or In-Progress Study (未完成学业或在读)

Institution Name*
The University of Nottingham Ningbo, China

Diploma/Certificate Name*
Bachelor of Science (Honours)

Information on Certificate or Diploma

First Name (Given)*
Haoqi

Middle Name (Given)
Enter

Last Name (Family)*
Zhao

Field of Study / Major*
Mathematics with Applied Math

Year Awarded*
2026

Diploma/Certificate Status*
Completed
In Progress

Start Year*
2022

End Year*
2026

Cancel
Save

+ Credential

Back
Exit
Next

注意这里是with 不是 and

20

Verify

☒ I confirm that the name and date of birth listed above is accurate and I understand that changes after I apply will not be made.

☒ I authorize WES to verify the authenticity of my documents with the issuing institutions.

☒ I certify that the information I am submitting is accurate and authentic.

☒ I have read and accept the World Education Services, Inc. [Terms and Conditions](#) and acknowledge receipt of the [WES Privacy Policy](#).

☒ By checking the box, I acknowledge that WES does not require any original documents to process my credential evaluation report. I agree to not send any of my own original documents to WES. I understand that any documents received by WES will not be returned and will be destroyed by WES at its sole discretion. I agree to submit all the [documents as required](#) by WES.

☒ By checking the box, I acknowledge that WES will review my application type, package, and recipients and may adjust my order accordingly.

*Requests to change your name or date of birth after your application has been submitted will not be honored. You can contact your university or recipient to show proof of birth.

全选即可

Back

Exit

Next

随后进行付款，并且记住 Reference Number。

WES 的成绩单 4+0 的同学需要通过学信网发送。2+2 则不需要。

4.7.2 学信网成绩单认证

中国高等教育学生信息网(学信网)

教育部学历查询网站、教育部高校招生阳光工程指定网站、全国硕士研究生招生报名和调剂指定网站

注册 | 登录 | English

[首页](#)
[学籍查询](#)
[学历查询](#)
[学位查询](#)
[在线验证](#)
[出国教育背景信息服务](#)
[图像校对](#)
[学信档案](#)
[高考](#)
[研招](#)
[港澳台招生](#)
[征兵](#)
[就业](#)
[学职平台](#)

出国教育背景信息服务

申请

网上申请

流程短，速度快。网上填写申请信息、上传材料图片、完成网上支付

申请

现场办理

本人携带申请材料现场办理

申请

申请进度查询

查询

查询

高等教育成绩单

《中国高等学校学生成绩验证报告》

简介

查询

高考成绩单

《中国高等学校招生入学考试成绩报告》

简介

查询

会考成绩单

《普通高中学业水平考试（会考）成绩报告》

简介

查询

重要告知

关于出国教育背景信息服务的温馨提示

2025-07-17

关于认证验证业务的声明

2025-04-18

关于调整疫情期间《中国高等学校学生成绩验证报告》审核规则的公告

2025-04-18

关于认证报告更换单位名称及公章的公告

2022-05-05

关于调整高等学校学生成绩验证报告的说明

2021-08-02

关于停止受理学历证明书的说明

2021-07-23

关于调整高考成绩验证报告的说明

2021-07-01

查看全部

学历认证

[学历认证报告申请及查询 >](#)

学位认证

[学位认证报告申请及查询 >](#)

21



添加大学成绩验证

* 学籍学历状态:

在读

✓

* 院校名称:

请填写成绩单上的院校名称

* 院校所在省市:

浙江省

✓

类别:

请选择 (不属于此类成绩单可不选择)

层次和类别至少填写一项

层次:

请选择

层次和类别至少填写一项

* 专业名称:

数学与应用数学

专业名称不能为空

所在院系:

请填写所在院系

学科方向:

请填写学科方向

* 入学日期:

入学日期不能为空

毕业日期:

* 主辅修:

主修

GPA:

请填写成绩单上的GPA, 无GPA可不填写

备注信息

档案号:

档案号

档案号为使(领)馆等政府部门或留学服务机构提供给您们的号码, 如认证报告接收机构要求在报告中显示档案号, 请您填写正确的号码, 该档案号会在报告中体现, 没有档案号可以不填。(申请目的为法签, 需填写档案号)

填写 WES 的 reference number

保存并添加课程

修改大学成绩验证 - 填写中文成绩信息

填写基本信息

填写中文成绩信息

填写英文成绩信息

* 报告中是否需要显示课程及成绩评定信息:

是

☒ 否

您选择在报告中体现课程及成绩评定信息, 则需要准确地填写**应得总学分**。应得总学分可在本校同级同专业的培养方案中查询, 请您联系院校教务主管部门提供培养方案, 并**上传**培养方案的**照片或扫描件**, 点击查看**培养方案样例**。

如无法提供, 请选择“否”, 报告中不体现课程及成绩评定信息。此项选择不影响成绩信息审核结果及成绩验证报告的其他内容。

请点击查看带有课程及成绩评定信息的**报告样例**

应得总学分:

请填写应得总学分

应修总学时:

请填写应修总学时

* 成绩单是否分学期:

☒ 是

☐ 否

提示: 按照成绩单原件是否分学期选择

* 选择填写方式:

在线填写

提示: 1、请根据成绩单内容, 如实填写课程名称、分数、学分、学时等信息, 如成绩单原件无学分、学时等信息, 可不录入; 2、有补考情况的分数填写举例: 58 (60补考); 3、学时框中填写数字, 如成绩单上无“学时单位”, 例如: 周、月等, 则单位选择“学时”, 有具体“学时单位”则按成绩单选择; 4、如成绩单上的课程类别为简写, 请补充完整, 例如: ①必、必修, 可选择必修课; ②理实, 请输入理论实践课; 5、课程较多的成绩单推荐使用Excel上传方式。

宁诺的成绩单填写方式和国内学校不同, 往年常常需要打回以后再重新填写, 体验感太狗屎了。填写方式如下:

您好! 您的申请单【2025072217365554】中的【大学成绩单(中/英)-赵昊琪】于 2025-07-24 校对未通过, (1)请您根据成绩单... 查看

(1)请您根据成绩单上的信息【分学期】按照课程名称【从上到下】顺序录入, Autumn China为2000-2001-1学期, Spring China为 2000-2001-2学期, Full Year China为2000-2001学期。(2)请按照成绩单补充录入学分。

(1) 请您根据成绩单上的信息【分学期】按照课程名称【从上到下】顺序录入，Autumn China 为 2000-2001-1 学期，Spring China 为 2000-2001-2 学期，Full Year China 为 2000-2001 学期。(2) 请按照成绩单补充录入学分。

2024

-

2025

第 1

学期

添加课程

删除学期

2024

-

2025

第 2

学期

添加课程

删除学期

2024

-

2025

第

学期

添加课程

删除学期

Full Year 这里不需要填写

例子

成绩单信息

2022-2023第 1 学期

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Foundation Algebra for Physical Sciences & Engineering	100	10		
Foundation Algebra for Physical Sciences & Engineering	100	10		
The Scientific Method	100	10		
The Scientific Method	100	10		
Foundation Science A	100	10		
Foundation Science A	100	10		
Undergraduate Reading and Writing in Academic Contexts	100	20		
Undergraduate Reading and Writing in Academic Contexts	100	20		
Oral Communication Skills A	100	10		
Oral Communication Skills A	100	10		

2022-2023 第 2 学期

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Undergraduate English in Specific Academic Contexts B (EG; Comp Sci; Env'mental Sci & Architecture	100	20		
Undergraduate English in Specific Academic Contexts B(EG; Comp Sci; Env'mental Sci & Architecture)	100	20		
Oral Communication Skills B	100	10		
Oral Communication Skills B	100	10		
Advanced Foundation Maths 2	100	20		
Advanced Foundation Maths 2	100	20		
Mathematical Software	100	10		
Mathematical Software	100	10		

2023-2024 第 1 学期

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Probability	100	10		
Probability	100	10		
Foundations of Pure Mathematics	100	10		
Foundations of Pure Mathematics	100	10		

2023-2024 第 2 学期

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Statistics	100	10		
Statistics	100	10		
Mathematical Structures	100	10		
Mathematical Structures	100	10		

2023-2024 学年

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Calculus	100	20		
Calculus	100	20		
Analytical and Computational Foundations	100	20		
Analytical and Computational Foundations	100	20		
Applied Mathematics	100	20		
Applied Mathematics	100	20		
Linear Mathematics	100	20		
Linear Mathematics	100	20		

2024-2025 第 1 学期

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Vector Calculus	100	10		
Vector Calculus	100	10		
Mathematical Analysis	100	10		
Mathematical Analysis	100	10		

2024-2025 第 2 学期

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Differential Equations and Fourier Analysis	100	10		
Differential Equations and Fourier Analysis	100	10		
Complex Functions	100	10		
Complex Functions	100	10		

2024-2025 学年

课程名称	分数	学分	学时	课程类别
Introduction to Scientific Computation	100	20		
Introduction to Scientific Computation	100	20		
Modelling with Differential Equations	100	20		
Modelling with Differential Equations	100	20		
Statistical Models and Methods	100	20		
Statistical Models and Methods	100	20		
Probability Models and Methods	100	20		
Probability Models and Methods	100	20		

注：27 fall 申请季的同学的和我这届（26fall）填写方式有变化，这里填写两次是当时要求中文和翻译版一起填写提交，但是今年必须先提交中文版再翻译成英文。我们的成绩单直接就是英文，不需要翻译成中文课程名字再填写，直接填写即可。

申请流程: Language: 中文 English

选择项目 Select 填写信息 Apply 上传电子附件 Upload 填写申请人信息 Personal Details 提交申请 Submit 确认/支付 Confirm/Pay

1 2 3 4 5 6

填写并核对申请信息

受理机构

* 受理机构:

您的认证申请将由该机构办理, 咨询电话: 010-67410388

自2018年11月28日起, 美国/加拿大WES机构统一改用电子数据通道方式收取学历/成绩验证报告, 当您申请的学历/成绩验证已出具验证报告后, 请您登录学信档案 (<https://my.chsi.com.cn/>), 进入“出国(境)报告发送”频道, 将您的电子版(PDF)验证报告发送至WES机构。

(注: 仅针对2018年11月28日之后申请办理的学历/成绩验证报告采用电子数据通道收取, 在此日期之前申请的仍由我中心将纸质验证报告邮寄WES)

发票信息 关于学历认证启用增值税电子发票的通告

* 是否需要发票: ☐ 是 ☒ 否

备注信息

备注:

验证信息 一个申请单申请的中英文项目份数总计不能超过30。

申请项目	概要	单价	份数	小计
大学成绩验证	赵昊琪-宁波诺丁汉大学-本科	中文: 150.00 元	中文: 1	150.00 元
总计:				150.00 元

追加英文翻译

注意: 提交申请后不允许添加项目、删除项目、追加英文翻译

上一步 提交申请

重复上面流程, 看到最后支付金额为 300 就对了。

验证信息 一个申请单申请的中英文项目份数总计不能超过30。

申请项目	概要	单价	份数	小计
大学成绩验证	赵昊琪-宁波诺丁汉大学-本科	中文: 150.00 元 英文: 150.00 元	中文: 1 英文: 1	300.00 元
总计:				300.00 元

追加/修改英文翻译

注意: 提交申请后不允许添加项目、删除项目、追加英文翻译

上一步 提交申请

随后就是一直等待学信网认证, 这一步可能会等待很长时间, 所以尽早提交。

4.7.3 WES 认证

中等教育
用户

中等教育为普通高中（含外籍学生就读的国际高中）层次

- 请确保您在国（境）外大学/机构申请网站上录入的证件号码、学籍档案注册时使用的证件号码、申请认证报告《中国高等学校招生入学考试成绩验证报告》、《中国中等教育学历验证报告》、《普通高中学业水平考试（会考）成绩验证报告》中的证件号码一致。注：2019年5月之前出具的《中国中等教育学历验证报告》（含中专、技校、成人高中等）、《中国中等学校学生成绩验证报告》仍提供在线查询和传输服务。

合作通道

ApplyWeb	NSC	Digitary	Parchment	My eQuals	WES	MyCreds	ACCREDITIFY
----------	-----	----------	-----------	-----------	-----	---------	-------------

合作通道介绍 | 如何申请

大学/机构名称	所在国家
World Education Services (WES) (World Education Services (WES))	美国

验证（认证）报告申请及发送步骤—WES

请先在WES官网页面做申请，获取WES Reference Number，然后遵照WES需要的文件的要求按以下步骤申请学历（毕业证书）、学位（学位证书），或成绩单验证报告翻译件，并通过“学籍档案”系统传输到WES。



注：

选择大学/机构

选择大学/机构

选择报告

确认报告

1、请选择需要发送报告的大学/机构

机构

World Education Services (WES) (World Educa...

2、合作通道

World Education Services (WES)

3、请输入个人信息

目前向World Education Services (WES)发送认证报告，传输速度较慢，认证报告发送后请耐心等待。

注意：

1) 您的姓氏、名字拼音（海外用户请填写您的英文姓名）会在您发送的报告中体现，请认真填写。姓名拼音请与您报告翻译件中的Name保持一致。

2) WES Reference Number是由所申请的World Education Services (WES)提供的，机构可以根据用户录入的"WES Reference Number"将收到的报告与申请的学生关联起来。

* 姓氏的拼音：

* 名字的拼音：

* Email：

手机号：

* WES Reference Number：

下一步

取消

随后等着就完事了。茶需慢慢摇，心急则味散 _(:3 」∠)。

5. 申请材料总览

常见申请材料包括：

- 成绩单；
- 语言成绩；
- CV / Resume；
- SOP / PS；
- 推荐信；
- 护照；
- Writing Sample / Research Proposal；
- 作品集；
- 其他项目特定材料。

5.1 成绩单

如果项目只要求上传成绩单，通常上传学校官方 PDF 即可。如果项目要求 WES 或其他成绩认证，则需要提前准备，因为认证过程可能耗时较长，且存在被打回修改的可能。

5.2 CV / Resume 怎么写

硕士申请阶段的简历一般不建议太长。对于大多数授课型硕士申请，**1-2 页比较合适**。如果内容不多，不要强行凑两页，也不要空白部分超过一页的 1/2。简历的重点是把最能证明你适合这个项。

简历可以参考 MIT 的 Resume template[↗]，也可以参考提供的 Resume Checklist[↗]。

写经历时建议使用 STAR 法则：

- Situation：当时的背景是什么；
- Task：你负责什么任务；
- Action：你具体做了什么；
- Result：最后有什么结果。

5.3 SOP / PS 怎么写

SOP / PS 是用来解释“为什么你适合这个项目”的材料，不需要复述简历中的所有内容。

根据 Graduate school application essays[↗] 中的这个视频，写出一个初稿。

如果项目带 thesis、research project，或者要求说明 potential supervisor，可以具

体写你感兴趣的导师或方向，并且要写清楚你为什么和这个方向匹配。例如可以提到你过去的课程、项目、研究方法或未来计划与该方向之间的联系。

一个 Sample MIT Ph.D. Personal Statement[↗]

如果需要找外部润色，可以考虑找与你专业接近的英语母语者或有相关背景的人修改。比如在 Fiverr 等平台可以以低于中国市场价的价格达到更好的效果，推荐的润色者可以在 xhs 搜索。

提交给修改者时，不要只发一篇文书。最好同时给出：

- 项目官网链接；
- 文书题目和字数要求；
- 你的 CV；
- 你想强调的经历；
- 你偏好的课程、导师或 research area；

不要期待润色者自己去官网帮你筛选导师或判断项目匹配度。项目理解这件事，申请者自己一定要做。

学校在 Moodle 上的 **Further Study Proofreading Service (UNNC)** 模块中提供免费的润色服务：

每位毕业生将有一次机会提交个人陈述（或其他申请文书类型），字数限制在 1000 字以内（若超过 1000 字，我们将只校对前 1000 字）。反馈将在 5 个工作日内返回给您。

很多人会高估文书的决定性。文书当然重要，尤其是在美国项目、牛剑部分项目或竞争非常激烈的项目中，是在打分表里占分数的。但对于大多硕士项目来说，文书通常不是决定因素。GPA、课程匹配、推荐信、科研或实习经历更加非常重要。

5.4 推荐信怎么准备

推荐信的强度往往比推荐人的头衔更重要。

一封真正了解你的老师写出的具体推荐信，通常远比一封来自高 title 推荐人的模板信更有价值。招生官更希望看到的是：推荐人能否具体说明你在课程、科研、项目、讨论、写作或合作中的表现，而不是只写一些泛泛评价。

大部分推荐信并不能起到一个对申请质量有本质的拔高的作用，但是黑推基本可以直接宣判你的申请的死刑。虽然目前没听说过数学系老师写黑推的前例，但是至少别找比如说考试对应课程作弊被抓的老师写 hahahah

选择推荐人时，可以优先考虑以下几类老师：

- 教过你核心课程，并且你在这门课中表现不错的老师；
- 指导过你科研、毕业论文、课程项目或暑研的老师；
- 和你有较多交流，了解你学术兴趣和能力的老师；

- 能够具体评价你学习能力、研究潜力、写作能力或合作能力的老师。

不建议自己写好推荐信，然后只是让老师签字。

不建议使用商业户流水线科研实习提供的模板推荐信。这类推荐信往往是同质化 + 模版推，内容空泛，无法体现真实互动。如果很多申请者都拿到类似内容的推荐信，它对申请的帮助会非常有限，甚至可能产生负面效果。

英国一般两封，美国三到五封。所以由于数学系的老师数量少，学生数量大，分内工作繁重而写推荐信并非本职工作，大家尽量规划好合理的申请方案后再找老师写，并且在商量好时间后一次性发送推荐信请求，让老师不容易遗漏。找老师要推荐信最好不要赶在 DDL 之前催老师，给老师预留足够的时间，好的推荐信也是需要打磨的。

直接参考 Nan Meng 老师的小红书吧 ~

85 【一封高分推荐信邮件的底层逻辑 - Nan Meng | 小红书 - 你的生活兴趣社区】
UwvgS1C7fDRpWgk https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/6a3824510000002201999d?source=webshare&xhsshare=pc_web&xsec_token=ABgTVBi1G5QnL8CwAJzxF6_sJJsfw13Db_ZlYFqUqa2eY=&xsec_source=pc_share

6.5 Writing Sample

Writing Sample 的核心不是“写一篇新的文书”，而是从你已有的学术经历中，选择或者写一份最能证明你研究、写作和分析能力的材料，并按照目标项目的要求整理成可以提交的版本。

可以上传

- coursework：没做过科研
- report：做过科研但是没有产出
- 发表的会议论文

一般控制在 20 页到 30 页以内，不建议上传 poster。

5.6 护照

也建议尽早准备。很多网申系统会要求填写护照信息，部分学校也可能要求上传护照个人信息页。

需要注意：

- 护照是否在有效期内，最好覆盖掉读研全部时间；
- 护照号码填写是否准确；
- 上传文件是否有反光，护照首页光面反光严重

不要等到拿到 offer 或申请签证时才处理，因为后续 CAS、I-20、签证、机票、住宿等都会用到护照信息

6. 网申提交与申请费管理

7.1 申请季账号管理

建议建立一个本地的文件，记录所有的用到的账号密码，包括

- IELTS / TOEFL / GRE 等语言考试账号；
- WES / 学信网等成绩认证账号；
- 每个学校或项目的网申系统账号以及网址；
- 学校 portal / applicant portal 账号；
- 邮箱、支付平台、订阅工具等相关账号。

6.2 材料上传

有的时候文件上传失败也不全是网络问题，可能是文件名称中包括了以下内容：

- 中文字符
- 特殊符号
- 有空格

等奇怪的因素

6.4 申请费以及 Waiver Code

单个项目的申请费看起来可能不算特别高，但如果申请数量较多，加起来也是一笔不小的开销。不过有部分学校的学院是可以通过输入 waiver code 来减免：

- 学校官方宣讲会；
- xhs 分享
- 特定合作项目或指定学生群体；
- 经济困难申请。

6.6 VISA 卡办理流程

申请过程中有很多地方需要跨境支付，因此建议提前准备一张可用于境外付款的 VISA / MasterCard。常见使用场景包括：

- 支付学校网申费；
- WES / 学信网等成绩认证费用；
- 语言成绩送分费用；
- 支付押金 / deposit / 占位费；
- 购买 ChatGPT、Claude 等辅助 DIY 申请的工具。

如果没有可用的跨境支付工具，最好在大三考完之后的暑假尽早办理。以宁波中国银行为例，VISA 卡办理可能需要提前预约，提交材料后也需要等待几天。因此，不建议等到网申要交费时才开始办卡。

我个人是在大三成绩出来以后才开始办理 VISA 卡。当时校内中国银行在装修，所以去的是中国银行鄞州分行。大致流程是：

- 提前电话联系银行并预约；
- 记录办理需要携带的证件；
- 按照银行工作人员引导办理；
- 记录银行系统中姓名拼音的大小写、姓和名的顺序等细节；
- 办卡后确认是否支持境外支付，以及是否需要手动打开相关功能。

现在校内中国银行也可以办理，需要携带：

- 身份证；
- 学生卡。

办理银行卡时建议特别注意姓名拼音。后续申请费支付、WES 付款、押金缴纳、住宿费支付等场景中，姓名和账单信息最好保持一致。如果银行系统中姓和名顺序、拼音大小写和护照不一致，虽然不一定会造成问题，但最好提前记录清楚，避免后续付款或验证时自己也不确定。

7.7 魔法网络环境

大家都读宁诺了，我相信这个部分肯定是可以解决的](|_|)[

8. 申请提交后的面试准备

面试形式也不完全一样，可能是招生官面试，也可能是录制视频面试

8.1 网络环境准备

找一个 2+2 的朋友在面试开始前帮你测试一下网络，看看是否需要魔法上网。

8.2 听力练习

真人面试的情况下，面试官的语速往往远快于课内上课的语速，需要提前适应一下，否则容易措手不及。如果面试没有禁止的话，可以开个桌面实时翻译，但是看字幕的眼神其实是非常明显的。

8.3 面试准备的大致方向

面试前一定要重新读一遍自己提交过的 CV、SOP / PS、Research Proposal、Writing Sample 和网申回答。很多面试问题都会围绕你自己写过的内容展开。

尤其要确认以下内容自己能讲清楚：

- 为什么申请这个项目；
- 为什么选择这个学校；
- 为什么选择这个国家或地区；
- 自己过去最重要的课程、科研、实习或项目经历；
- 每段经历中自己具体做了什么；
- 项目中遇到过什么困难，如何解决；
- 未来职业规划或读博计划；
- 这个项目如何帮到你。

但是面试中忘记过细的技术细节也是非常正常的，直接大方承认自己有点忘了，但是可以讲一下有哪些可能是可以用到的方法来展示思考过程。

同时熟悉项目的细节也非常重要，项目中你的面试官大概率会和你讨论

- 为什么申请这个项目；
- 为什么这个项目可以帮到你
- 本科课程和这个项目的匹配度

8. Offer 阶段：怎么比较和选择

排名是一个参考，但不应该是唯一标准。尤其是硕士项目，学校整体排名、专业排名、项目质量和个人适配度并不总是完全一致。

比较 offer 时，可以从以下几个维度考虑：

- 就业去向；
- 博士申请支持和去向；
- 签证和留下来的可能性；
- 自己是否真的愿意去。
- 学校整体声誉；
- 专业 / 项目声誉；
- 课程设置；
- 项目难度；
- 总体成本；
- 地理位置；

有时候，一个学校整体排名更高，但项目课程并不适合你；另一个学校排名略低，但课程、导师、地理位置和未来目标更匹配。这个时候不一定要机械地选择排名更高的学校。

尤其不要用“哪个 offer 更难拿”来判断“哪个 offer 更适合我”。录取难度和个人适配度不是一回事。

不建议只保留一个 offer 在手上，考虑到国际局势，专业审查和签证是个需要重点考虑的不确定因素，需要做好备选学校。

截止至发布，笔者还没有完成 9 和 10 部分的经历，故可以参考 Chemistry 专业的张伯伦同学的 2+2 临行前的分享。见附录——英诺留学经验

在这里让我们大家谢谢英国首相：

附录 PDF 文件：宁诺 DIY 申研手册/英诺留学经验 Last_updated_25_Oct(2)(1).pdf

9. 签证、住宿与资金准备

9.1 接 Offer 后第一时间做什么

9.2 CAS / I-20

9.3 资金证明

9.4 存款要求

9.5 学生签证

9.6 TB / 生物信息采集

9.7 住宿申请

9.8 学费支付

10. 出发前准备与落地后事项

10.1 机票

10.2 行李

10.3 电话卡

10.4 银行卡

10.5 医疗注册

10.6 报到注册

11.7 海外生活适应

11. 致谢

本手册的整理并不是笔者一个人完成的。申请过程中，我得到了许多学长学姐和同学的帮助，他们在选校、材料准备、流程判断、信息搜集等方面给予了我非常重要的建议，也让我少走了很多弯路。

特别感谢魏荣泽、张以清、毛敬一、金骋、蒋欣彤等学长学姐（排名不分先后）在申请过程中给予的帮助和支持。很多申请细节并不是官网上能直接看出来的，而是来自前辈们真实经历中的提醒、建议和经验传递。正是因为有这些帮助，我才逐渐意识到，把零散的信息系统整理下来，对之后的学弟学妹可能会有实际价值。

同时，也感谢飞跃手册制作组的各位同仁。飞跃手册作为申请经验传递的重要平台，为许多同学提供了宝贵的信息来源和参考样本。本手册的写作也受到了这类经验整理工作的启发，希望能够在前人工作的基础上，为宁诺及中外合办背景的同学补充一些更具体、更流程化的 DIY 申请经验。

最后，感谢所有愿意分享信息、回答问题、传递经验的前辈和同伴。申请本身并不是一个完全孤立的过程，很多时候，一句提醒、一个链接、一份表格、一次交流，都可能帮助后来者避开不必要的坑。希望这本手册也能延续这种互助精神，为之后的申请者提供一些帮助。

由于笔者能力和经验有限，文中难免存在疏漏、错误或过时之处。若读者在使用过程中发现问题，也欢迎提出修改建议，让这份手册能够不断完善。

附录——英诺留学经验

Last Update 205.10

Chamberlain

英诺留学经验

Chamberlain

Contents

一、	行前篇	3
1.	思考：你为什么要去英诺留学?	3
	名词解释：罢工	3
	名词解释：学新闻学的.....	4
2.	住宿安排	5
3.	行程准备	7
4.	期末考试	8
5.	银行卡	8
6.	签证办理	9
7.	行李准备	10
9.	叨叨念	12
二、	英国篇	12
1.	软件准备	12
a.	应用市场（安卓）：Google Play Store	12
b.	网上购物：Amazon	13
c.	出行：Trip.com	14
d.	地图（安卓）：Google Map	15
e.	共享单车：Lime	15
f.	电车：NETGO	15
g.	公交车：NCTX Buses	16
h.	便利店：Tesco	16
i.	大学生折扣：Unidays	17
j.	看病：NHS App / my GP	17
k.	购药：Boots	17
l.	支付：PayPal	17
m.	通讯：WhatsApp	17
2.	气候	17
3.	水质	18
	实验：笔者居住 En-suite 各水质与过滤器效果.....	18

4. 交通	19
a. Train	20
b. Coach.....	21
5. 银行	22
6. 就医	23
7. 网络	25
8. 人文	26
Appendix 1 全文使用网站:	30
Appendix 2 校内部分住宿统计	32

观前提醒:

本经验被尽可能以时间顺序进行分享，但不作为一种步骤可以跟从；需要注意的是，本经验仅提供笔者本人使用过、了解过的产品/项目，只代表个人观点；此外，本经验涉及到所有包含数字的内容仅为 2024 年 9 月附近时间，不具有普适性，如有价格变化，请以现实情况为准。文中涉及引用他人笔记（如小红书、知乎）的部分会进行标注。

笔者联系方式:

Vx: zbl13456122195

QQ: 2753306578

鸣谢:

Allen 老师

22 级 IC 杨凯烨

Doctor Brenden Theaker

一、 行前篇

1. 思考：你为什么要去英诺留学？

名词解释：罢工

很悲哀的是，“罢工”这个词在中国和英国是两个实际含义，但在描述时统一使用“罢工”来表述，造成很多不必要的恐慌。请先回顾社会主义革命罢工，如：“1923 年 2 月 7 日，在中国共产党领导下，北起长辛店，南至汉口，全路两万多名工人举行大罢工。京汉铁路工人大罢工引起了帝国主义和反动军阀的恐慌，掀起了中国工人运动的高潮。”¹这类罢工是革命性的，的确会造成极大的社会影响力；然而，英国普通罢工的影响力则远没有这么大。

2024年伦敦地铁/有轨电车罢工时间、罢工范围和影响如下：

2024英国地铁罢工时间表		
罢工时间	罢工范围	罢工影响
8月17日-9月1日	伦敦地铁Picadilly线	Cockfosters、Oakwood、Southgate、Arnos Grove 和 Bounds Green地铁站将停止运营
	Wood Green到Cockfosters之间	
	Rayners Lane到Uxbridge之间线路关闭	减少前往希斯罗机场班次，影响伦敦英超比赛交通及伦敦居民日常出行

Figure 1. 英国地铁罢工内容²

这类罢工的影响力仅仅是“减少班次”、“影响交通”和“日常出行”，部分线路关闭，影响力较低。

从罢工目的来看，两种罢工前者是为了进行社会革命，而后者则仅是为了争取更高的薪资。前者容易造成部分产业的彻底停摆，而后者甚至有时仅是“拒绝加班”，影响力远远没有那么大。笔者本次留学落地机场是 LHR，当时也正在“罢工”，而按照笔者计算，从笔者所乘坐的飞机（航班号：TK1985）落地（指飞机接触到机场跑道的瞬间）到拿到所有行李，总用时不到 30 分钟（大部分时间其实在走路），效率极高（也的确运气好，过海关不需要排队，到行李转盘刚好自己行李出来）。笔者同时也经历了电车罢工，但持续时间不长，而且会提前通知，甚至还贴心的为已经买了罢工期间电车票的用户准备了退款通道。你只需要适时关注电车等交通工具系统的通知即可避免麻烦。

¹ People's Daily, '京汉铁路工人大罢工：谱写中国工人运动光辉篇章', 党史网 (15 June 2021), <http://dangshi.people.com.cn/n1/2021/0615/c436975-32130288.html> [accessed 22 September 2024].

² Dealmoon UK, '2024 英国罢工汇总 - 最新火车地铁机场医院罢工时间表 - 英国火车罢工终于完结!', Dealmoon UK (12 Sept 2024), <https://www.dealmoon.co.uk/guide/3598> [accessed 22 September 2024].

名词解释：学新闻学的

张雪峰对新闻学的评价仅在中国大陆境内有效。在英国，许多媒体纯为点击量而发布新闻，因此会更加卖力报道各种持刀杀人、抢劫、车祸等事故。这里点到为止，请自行理解。请勿以偏概全，正如手机圈新闻普遍是“坏掉的铰链”“一碰就碎的屏幕”，出了事故被发声出来，但这并不意味着剩下的大部分，绝大部分都存在事故。为进一步解释，在此将用在认知中比英国更混乱的美国打比方。下表是美国近年来各个季度车祸死亡人数统计。

Year	1st Quarter (Jan–Mar)	2nd Quarter (Apr–Jun)	3rd Quarter (Jul–Sep)	4th Quarter (Oct–Dec)	Total (Full Year)
Fatalities and Percentage Change in Fatalities for the Corresponding Quarter and Total From the Previous Year					
2013	7,166 [-4.7%]	8,207 [-4.7%]	9,024 [-1.6%]	8,496 [+0.2%]	32,893 [-2.6%]
2014	6,856 [-4.3%]	8,179 [-0.3%]	8,799 [-2.5%]	8,910 [+4.9%]	32,744 [-0.5%]
2015	7,370 [+7.5%]	8,823 [+7.9%]	9,805 [+11.4%]	9,486 [+6.5%]	35,484 [+8.4%]
2016	8,154 [+10.6%]	9,563 [+8.4%]	10,078 [+2.8%]	10,011 [+5.5%]	37,806 [+6.5%]
2017	8,301 [+1.8%]	9,460 [-1.1%]	10,081 [+0.0%]	9,631 [-3.8%]	37,473 [-0.9%]
2018	8,203 [-1.2%]	9,323 [-1.4%]	9,934 [-1.5%]	9,375 [-2.7%]	36,835 [-1.7%]
2019	7,832 [-4.5%]	9,193 [-1.4%]	9,994 [+0.6%]	9,336 [-0.4%]	36,355 [-1.3%]
2020	7,901 [+0.9%]	9,164 [-0.3%]	11,358 [+13.6%]	10,584 [+13.4%]	39,007 [+7.3%]
2021	8,906 [+12.7%]	11,149 [+21.7%]	11,828 [+4.1%]	11,347 [+7.2%]	43,230 [+10.8%]
2022	9,515 [+6.8%]	10,450 [-6.3%]	11,588 [-2.0%]	10,961 [-3.4%]	42,514 [-1.7%]
2023†	8,935 [-6.1%]	10,395 [-0.5%]	11,160 [-3.7%]	10,500 [-4.2%]	40,990 [-3.6%]

Table 1. Fatalities and Fatality Rate by Quarter, Full Year, and the Percentage Change from the Corresponding Quarter or Full Year in the Previous Year³

由图可知，2023 年美国车祸死亡人数为 40,990 人。而 2023 年美国枪支死亡人数为 18,874 人（不包含自杀）⁴。枪击死亡人数不到车祸死亡人数的一半（何况平常车祸不一定造成死亡，但考虑到枪击的高死亡率，这里总结为枪击次数远小于车祸次数）。因此，笔者想说，如果你在路上不会提心吊胆被车撞死，那么就更没必要担心遭遇枪击。美国如此，英国同理，请自行理解。

无论如何，如果你做好了要去 2+2 或者交换的决定，请千万使之坚定。如果你和同学朋友同行，突然跳车容易让大家感到不悦。当然话说回来，自己舒服最重要，如果真的很担心安全情况以及其他内容，那么英诺的确不适合你，毕竟谁都不想每天活在恐惧之中，尽早跳车可以让影响力降低。

一旦做好决定就请负责到底，不要让你的朋友因为你承受不必要的额外压力。

³ U.S. Department of Transportation, *Early Estimate of Motor Vehicle Traffic Fatalities in 2023* (Crash•Stats Brief Statistical Summary, DOT HS 813 561, April 2024), National Highway Traffic Safety Administration, <https://crashstats.nhtsa.dot.gov/>.
⁴ Brownlee, C., 'Gun violence by the numbers in 2023', *The Trace* (31 December 2023), <https://www.thetrace.org/2023/12/data-gun-violence-deaths-america/> [accessed 22 September 2024].

2. 住宿安排

这一部分放在行前准备的心理准备后的第一条，因为诺丁汉住宿真的难找，再加上中国学生长期养成的“跟随学校安排”的惯性，很容易最后导致住宿不满意。

笔者的学长曾经告诉笔者要提前一个学期就开始找，笔者没听，光想着“报名学校的提供的安排就好”，最后出事之后差点找不到地方住。好在最后选择的住处体验感十分满意。

a. House

这种顾名思义就是一个房子，英国入室抢劫判的很重，但是偷盗的可能性不低，建议在找的时候先判定地理位置是否安全。各个人的房间内自带独立卫浴（也有可能出现共用设施的可能），house 里有厨房、洗衣房，还可能有一个后院。购买快递、外卖放在门口，容易被偷（如果有存在管理员的收纳点除外）。

b. En-suite

首先请先读对这个单词 [ˌɒnˈswi:t]（你也可以读 on sweet，发音差不多）；En-suite 是一种公寓，2-6 个人住在一起，各自独立卫浴，公用厨房（也可能有其他情况）。En-suite 一般自己有一栋楼，一层有一套或多套 En-suite，安保较高，一般都要刷卡才能进入，快递员外卖员无法进入住宿区，一般只能在接待区放下快递由管理员收纳。

c. Studio

偏向单人/双人。由于一般不会随机拼房，Studio 可以在人选上基本消除 En-suite 和 House 可能存在的公共厨房纠纷。

校内的住宿一般都提供 meal pass，你可以在学校里很多买食物的地方免费用餐（但是说实话，学校里的东西不怎么好吃，笔者自带饭之后，终于中午吃饱了一次）；同时注意学校提供的住宿基本只可以住 39 周，且价格较贵，详情可以查询本文文末的 Appendix 2，里面包含了笔者去年统计的距离化学院近的校内住处。如果是学校提供的校外住宿，学校会安排免费的校车。注意，校车不限定住宿学生，如果你住在附近也可以走过去搭乘。

笔者建议的住宿挑选顺序：先确定你的需求以及问题，如果你怕一个人住/容易受伤/有自残倾向的心理疾病包括此类心理病史，笔者建议不要选择单人 Studio。如果你本身外向想要见到形形色色的人，就是喜欢抽卡的刺激感，可以闭眼选一个 En-suite 的房间然后静候别人出现拼房；如果还是求稳，那么和同学朋友一起挑一个 House 或者 En-suite 则是一个良好的尝试。在挑选同居的舍友时，建议你从如下几个方面去衡量对方与自己是否适合拼房：

- a. 消费观念（尤其是公共厨房公共冰箱的情况）；
- b. 自理能力，包括但不限于自己收拾房间（尤其是选择 House 的情况）、自己安排外出行程、安排打扫计划等；
- c. 性格特征，包括但不限于易怒、抗压能力、胆量等；
- d. 其他硬性问题，包括但不限于睡眠障碍等。

但也请你记住，和别人住在一起后，你很有可能会发现对方许多的缺陷，这种祛魅的情况是很常见的。

如果你和你的同学朋友想要住在一起——指同一个 House/Studio/En-suite，笔者不建议你们通过学校发的邮件报名的方式进行预约，而是直接找中介或者找住处（还有一种很阴间的做法，即找中介挑选出最适合自己的房型，然后直接去这个房型对应集团的官网手动预约，省一些中介费）。学校报名的时间是在第二学期的上中旬，但获得 feedback 将会在 8 月底甚至 9 月初，此时其他房型几乎全被选完，连修改的机会都没有。学校会以（或者说可能会以）房型不够的理由回绝你的申请，但直接申请可以保证你直接能获得这个房型在 available 的情况下。

而且，学校预约也不是学校自己出面，学校也是外包给一个中介（2024 fall 的叫 now），由中介给你安排，然后写信给你的英诺邮箱（千万注意!!! 是英诺邮箱而不是宁诺邮箱，如果你登录较晚，很可能收不到住宿 feedback，which 需要你在 7 天内或更短的时间内立刻给回复，否则将会取消你的志愿）。笔者今年犯了这个错，轻信了学校的报名，最后 now 中介直接把笔者和朋友直接安排到了一个距离学校较远且地理位置于印巴区的 En-suite，而且甚至没有把笔者和朋友们放在一栋楼（更别说同一层了）。在笔者和朋友们提出提问时，给到的只有之前所报名的房型已经没有了的通知，而且无法修改房间来让笔者和朋友们住在同一个 En-suite 中。更讽刺的是，now 中介给笔者写的邮件通知被学校邮箱的安全系统识别为高度怀疑诈骗邮件，被收纳到了微软安全中心，且由于是“高度怀疑”而非“普通怀疑”，这封邮件笔者甚至不能自己解封，只能向组织（也就是英诺）的管理员“申请”解封这封邮件。考虑到当时还没租别的住处，而星期六管理员没上班，而必须在几天内立刻给回复否则就只得被分配一次，笔者不得不开通中国移动跨境漫游服务，在打了两个被提供的但是已经无效的电话号码后终于联系上了 now 的管理员，通过个人邮箱总算收到了这封邮件。学校安排的住宿在 2024 fall 只能在 9.23 后入住，如果提前入住需要提前申请。

对于派对问题，笔者 INFJ 对 party 没有任何兴趣，在此不做分析，如果你有需要可以自己找中介进行了解。

最后，附上小红书上看到的一个诺丁汉各区图。诺丁汉整体不是很大，地图上看容易觉得很大，因为宁波的街道和街道之间距离很大，而诺丁汉的街道之间距离很近，所以地图上看会产生距离较远的错觉。

Figure 2. 诺丁汉区域图⁵

3. 行程准备

首先，2+2 的学生一般会在第二学期结束前一两个月开始各种各样的行程讲座，这其中最重要的是存款证明的开具。个人建议全部存在自己名下的卡上，在后续可以免除“证明我妈是我妈”这种弱智的步骤。

如果怕贵，可以提前买机票（但是建议购买可退可改的机票）；一般建议拿到签证之后再确认机票！在确定住宿地点之后，一般就可以知道自己的住宿开始时间，即可安排入住行程。如果是秋天前往诺丁汉，请谨慎购买上海机票，保不齐来个台风硬生生延误甚至取消。携程购买机票中有一个留学生机票可以相对便宜一点并拥有更大的行李额。

飞机落地后，有很多种方法可以前往诺丁汉，大巴或者火车可以提前下载 trip.com 软件购票（可以用微信支付宝直接以 RMB 支付，适合在中国提前准备行程），在购票时请注意行李额，飞机的行李额一般会远远大于 coach（大巴）和 train 的标准行李额。一般需要额外购买。National express 的 coach 票行李额是按照体积算的，可以通过官网购买或者 trip.com 购买后，同步票据到 National Express 的账号中，然后购买额外行李额（10 £ 一个行李箱）、预定座位

⁵ 留学租房那些事, 留子住哪里诺丁汉篇, 一幅图帮留子们找公寓(November 2023), 小红书 <http://xhslink.com/a/Z14ADjncNikW>

(1-2 £ 一个座位) (座位是上车直接坐的, 坐的太后面容易与厕所相伴, 而太前面可能会太冷, 因此提前锁定位置可以保证不会太倒霉)。NE 在人少行李少的时候会睁一只眼闭一只眼放行多的行李额, 但如果人多则大概率被查, 被查到超体积行李一个 15 £。

Coach 票价格也会跳动, 建议提早购买。需要注意的是, 笔者建议把飞机的延误时间也算入考虑范围之内, 检票时间应该至少是理论飞机降落时间+平均延误时长+1 小时 (用于走出飞机、过海关、拿行李) + 中转时间 (用于从出口移动到检票口)。今年学校和 National Express 在新生到校时间段内提供 20% 希思罗和盖特维克机场的大巴票优惠, 2025 年应该还会继续推行, 可以届时问一下负责的老师。

至于拼车, 由于笔者晕车, 只通过 uber 查到价格很贵就放弃了。顺带一提, 额定 5 人的车不太可能坐满 4 个乘客, 毕竟后备箱不太可能放下四个人的行李。

此外, 建议你开通自己手机号运营商的国际漫游服务, 你毕竟在海外可能还需要偶尔收个验证码。

4. 期末考试

2+2 的学生千万千万千万千万不要补考/重考!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
2+2 的学生千万千万千万千万不要补考/重考!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
2+2 的学生千万千万千万千万不要补考/重考!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
重要的事情说三遍!!

2024 fall 的运气很好, 补考重考的同学 CAS (成绩单) 出的很早, 9 月中下旬就已经发放。据笔者 y2 导师所述, 往年补考重考成绩单要等到 10 月左右, 而 in person registration 必须在 10 月中旬结束, 签证办理必须用到 CAS (下一个部分会说), 重考补考容易造成注册出现问题。

很喜欢一句话, 在合适的时候做合适的事。交了这么贵的学费就好好读书, 如果最后没学好重考或者没学好不及格, 不但会为后续交换带来麻烦, 也对不起父母给自己交的学费。

5. 银行卡

请务必先确认你存钱的银行卡是 I 类卡, 且最好做几个实验验证功能完整没有被限制, 如给父母的银行卡转几万元 RMB, 购买 1000 英镑外汇等。笔者的银行卡是 I 类卡, 但是就出现了无法大额转账的情况, 后来发现是手机 app 没有柜台登记升级导致的。如果你在海外突然被限额 (中行经常干这事儿), 你可以拨打电话让他们帮

你解开。据笔者导师所述，宁诺如果出现大笔诈骗案件后，中行就会把宁诺学生的银行卡都偷偷限额以防出现更多亏损，暂时不确定是否真实，但笔者的 I 类卡在 2024 暑假的确又被限额了。

6. 签证办理

CAS 下来之后，下一步就是开始准备办理签证。强调：请一定要保存 CAS 在你第一次打开 CAS 文件后。CAS 文件在之后会自己消失，但是你仍然可能需要 CAS。因此，提前保存是十分明智的。

学校会下发一份教程，只要一步步 follow 下来就不会有问题。你需要做的就是牢牢按照学校教程的内容走（真的是保姆级教程了，全程都没有任何问题，如果有要么是网络问题要么是看不懂英文）。前文所述存在自己名下银行卡的重点就在这里了，强烈建议在填写学费谁来付这种问题时直接写自己，否则后续可能需要提供出生医学证明来证明“我妈是我妈”。笔者母亲一不小心把笔者的出生医学证明放丢了（好在一个月后重新找到了），因此取消了一次签证重新填写了一次，这里顺便分享一下取消签证经验：如果你前面钱也交了东西也填了甚至时间都约好了，取消会取消全部的内容，这意味着你需要重新填表，英国医疗保险以及签证费用会在很多天内退还给你（笔者 4 天后收到了签证费退款，7 天后收到了医保费退款）。

签证办理需要线上填写信息、提交费用、提交英国医疗保险费用、预约线下生物信息注册。

此外，你还需要准备一份肺结核认证。肺结核检测只能使用英国内政部指定的在华肺结核检测机构，你可以访问 <https://www.gov.uk/government/publications/tuberculosis-test-for-a-uk-visa-clinics-in-china/approved-tuberculosis-testing-clinics-in-china> 进行查询。这些机构大多都有微信公众号或者网站，你可以直接打开进行预约。你已经是一个成年人了，是一个要独立出去读书的学生了，请自行搜索你想去的机构，自行找到网站或公众号进行预约。检测费用大概是几百块钱。

线上签证结束后会给你一个 checklist，你可以根据 checklist 里的内容检查自己是否全部准备好。

笔者是宁波本地人，因此预约的是杭州进行线下签证。杭州签证中心距离杭州东站很近，下高铁坐几站地铁走几步路就到。需要注意的是，你完全没有必要提早几个小时到，因为提早到也不会把你放进去，你只需要在自己的预约时间前 5-10 分钟到即可，到点会把这个时间段的人全都叫进去，进去之后就是排队。2024 fall 下签很快，笔者周四办理的签证，周日收到了成功并邮寄寄出的通知。这

里吐槽一下杭州的签证办理，邮费 101RMB 发的 EMS（如果你在预约线下的时候额外服务中没买快递费用，如果你不是杭州本地人，现场工作人员会给你二维码，让你能够付这 101 来购买快递费用）。

7. 行李准备

下面将推荐一些实用物品供参考。

- a. 护照（如果你到了机场发现没带护照，建议你真的还是别去留学了，安全最重要）；
- b. 英国电话卡（用来落地之后插手机上上网用，当然你也可以用机场的网络然后现场或者到诺丁汉再买卡，但国内买的卡建议仅用于落地后应急用，一个月流量用完立刻扔掉，国内买的电话卡信息泄露是妥妥的，后续各种诈骗电话都可能接到，不如扔掉换一张），如果带了电话卡记得带取卡针，英国买的电话卡都不给取卡针，你也可以用回形针掰开戳；
- c. 小号转接头（如果中途转机建议买全球都可以用的那种）；
- d. 水笔（英国笔和本子都很贵）；
- e. 所使用手机的手机膜与手机壳（在英国都很贵）；
- f. 折叠雨伞（英国人虽然不怎么打伞但还是带一把应急，英国伞也很贵；长柄伞有长度要求不一定能过飞机安检）；
- g. 水杯（一找到有免费灌水点就使劲灌满；飞机上如果有能灌水的空姐也直接提出不要管面子，英国的水巨他妈贵而且难喝）；
- h. 转接插排（尽量要有欧盟标）（这种需要长期使用的请千万核实是否可以长期使用，如 Philips 的万能转接头就官方表示只能连续使用 8h，公牛的产品基本都没有欧盟标，如果有那大概率是小作坊魔改的，号称能一直使用但是安全性极低，笔者买的是克诺斯普华东店（淘宝店）的转接插排，能把英标插座转成英标插头和中国插头都能插的头。从入住开始一直插着使用。耐用性还不清楚，但是可以根据笔者后续使用情况来判定）；
- i. （如果你到达诺丁汉的时间是深夜）被子、枕头；
- j. 冲锋衣（英国下雨必刮风，小雨小风淋一点也没太大关系，大雨撑伞反而会被风吹跑更不优雅，因此英国人基本不打伞，一件大衣或者冲锋衣就能直接出门）。

能带上飞机的行李箱一般不能大于 28 寸（你可以在购票之后查询具体的行李额），如果你之前没有那么大的行李箱需要购买新的，且如果你想多放一点东西，笔者建议你购买牛津布的行李箱，这种箱子本体是软的不担心外界压迫导致碎裂，同时还可以借助自身形变多放一些东西。你也可以使用真空机器将一些毛衣抽真空来减少所占体积。

手提行李如果担心超额，你可以在机场超市（便利店也可以，不过最好是那种有牌子并且有自己专门的袋子的）购买一点物品并索要一个袋子（如果你比较勇敢也可以尝试直接索要一个袋子），将自己的东西装在里面，这样就显得这些东西是你在机场增加购买的，检票口可能就不会查。

8. 飞机事宜

过海关的时候可能会查一些文件。笔者很幸运什么都没被查，但是还是准备了一些文件以防万一，这里罗列供参考。

- a. 护照复印件（包括含有个人信息一页、含有办理日期一页、含有英国签证一页）；
- b. 身份证复印件；
- c. CAS 复印件；
- d. Confirmation Letter（2024 fall 在 18 July 收到的，内容包含姓名、学号、课程安排、时间等）；
- e. Accommodation 的 contract（签名后）；
- f. 肺结核证明复印件；

对于药物，你可以查询英国政府官网对于药物有关规定。

<https://www.legislation.gov.uk/ukxi/2001/3998/schedule/1/made>。

同时，你也可以阅读这篇知乎文章。

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/74813343>

坐飞机个人观感是最简单的一步，你只需要遵循航司要求以及海关要求即可。

如果转机出现问题，如笔者就出现了因为前一个航班延误导致后一个航班难以衔接的问题，你可以在中转机场联系航司要求改签。笔者很幸运，购买的是土耳其航空，而中转机场是君士坦丁堡伊斯坦布尔机场，刚好有土耳其航空公司的前台，为笔者修改了航班。（在飞机上其实土航已经为笔者提前修改了航班，并且派专员在笔者下飞机时给笔者新的飞机票，但由于目的地不是同一个，笔者便再次修改航班）。

大部分同学坐飞机去英国抵达城市是伦敦。伦敦是世界上拥有机场最多的城市，主要的国际航班来源于希思罗国际 LHR 和盖特维克国际 LGW。当然，你也可以选择伯明翰作为降落地。留学生经常用于转机的机场大致有：香港赤腊角国际 HKG、新加坡樟宜国际 SIN、

迪拜国际 DXB、阿布扎比国际 AUH、伊斯坦布尔国际 IST、法兰克福国际 FRA、巴黎戴高乐国际 CDG、阿姆斯特丹史基浦国际 AMS，这里非常建议采取国内中转国际，或者是香港新加坡中转的航线，其次是欧洲转机，除非票价有巨大优势，否则不建议中东转机（中东英语口语太恐怖了）。中东的所谓土豪航空公司只是头等舱服务好，和经济舱关系不大，反而会压榨经济舱空间。如果购买的机票要转机，至少留出三个小时的转机时间，国际航空公司的留空一般不大，报时间很实，不像中国的航司为了保证准点率会虚报一点导致基本上提前到达，这种情况下如果延误就可能耽误行李。（本段鸣谢：22 级 IC 杨凯烨）

9. 叨叨念

走之前记得和自己很重要的朋友和老师们的道别。毕竟你也不知道自己什么时候会回来。

很重要的，不要在机场或之前和父母分别时哭。

你是个成年人了，你将面对新的生活。

不要让他们担心。

二、 英国篇

1. 软件准备

这里将分享一些十分有用的软件以及他们部分使用方式。你也可以在行前就把这里的一些软件安装好。需要注意的是，笔者是欧版 iOS 与国行 Android 双持，这个部分除非特别标注，否则都是安卓和 iOS 都可以使用。同时，如果你在中国需要提前下在这些软件，本文默认你已经学会使用并已经开启 VPN（不包括学校发的那个 VPN）且会应用市场转区。Google Play Store 转区方法在文末链接中已经附上。

a. 应用市场（安卓）：Google Play Store

在英国，安卓机的万物源自 Google Play Store。如果你是安卓手机，你可以借已经安装成功的朋友的非三星安卓手机的分享软件功能，直接将 apk 安装包分享给你（后文所有应用软件都可以这么做）。

如果你在中国下载 Google Play Store，那么你可能需要修改你的账户所在国家。这里建议你直接注册一个新账号，跳过绑定银行卡一步，然后在住址输入你住宿的地址或者邮编（英国邮编就可以直接定位到地址），或者干脆直接写诺丁汉大学的地址。

你也可以访问这个 YouTube 链接（虽然内容是把账号改成美区，但方法是相通的）。

<https://youtu.be/HMJPsHcOSXY?si=Oj1PQ2nDYI9KCUNq>

成功转地区是下文部分软件的必要前置条件，如果你没有成功转地区到英国，可能会导致部分软件查找失败或无法安装。顺带一提，转移成功地区后，你甚至可以直接在 Google Play Store 中下载 ChatGPT。当然，如果你使用分享软件的方法将 ChatGPT 分享给你的朋友，他们可能会因为谷歌商店未安装或者谷歌商店地区在中国而导致闪退。

b. 网上购物：Amazon

亚马逊可以理解为英国的淘宝。很多人在第一次安装亚马逊后，会被自动导航到“亚马逊海外购”但无法进入普通的亚马逊。这里将解决这些问题。

首先，请先确保您下载的 Amazon 是这个蓝色的手提袋而不是黄色的。

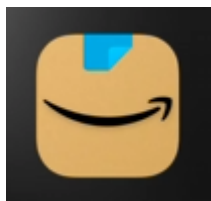


Figure 3. 正确的亚马逊图标

在打开 Amazon 后，你大概率会看到页面通知你升级到最新的海外购。这是因为国内（甚至国行机器，因为笔者朋友使用的国行 iPhone 在英国通过已经转区到英国的 AppStore 下载的 Amazon 仍然有这个问题）下载的 Amazon 默认是中国区。原本的解决方法是在设置中直接换地区，但新版的亚马逊直接禁止你直接修改地区。解决方法如下。

在你的手机浏览器访问：www.amazon.co.uk 链接（这是英国亚马逊的官网），你的浏览器会自动提示需要打开 Amazon 软件，或者你可以在页面中寻找在软件上打开，然后 Amazon 软件会自动提示你是否需要换到英区，点击“是”即可。

很多同学第一次在使用 Amazon 时不知道英国的地址怎么写，这里也将进行分享。

Add a new address

United Kingdom

Full name (first name and surname)
Bolun ZHANG

Phone number
Your 9 or 10 digit phone number
May be used to assist delivery

Use my location

Postcode
Enter your area postcode

Address Line 1 (or Company Name)
Start typing your address to get suggestions

Address Line 2

Town/City

County (if applicable)

Figure 4. 亚马逊地址填写页面

- i. Phone Number
英国手机号默认是 07+9 位数;
- ii. Postcode
你可以自行查询自己收货地址的邮编，在英国邮编可以直接定位到你的位置;
- iii. Address Line 1
你可以写街道的几号，如 999 Name St（即在叫做 Name 的 Street 的 999 号），也可以直接写你住址的名字;
- iv. Address Line 2
这一项一般是 optional 的，如果你住的不是 House，那么你可以写上自己的房间号;
- v. Town/City
Nottingham;
- vi. County
County 的意思是“县”，City 的意思是“市”，中国大陆外基本是县>市（也不知道那为什么要这么翻译……所以还是养成使用英文的好习惯吧），这里你可以写 Nottinghamshire 或者 NOTTS，也可以干脆不写，快递员看得懂的。

需要注意的是，你可以通过使用学校邮箱登陆激活下面的网站，可以获得 6 个月的免费学生 prime memberships

<https://www.amazon.com/Amazon-Student/b?ie=UTF8&node=668781011>

- c. 出行: Trip.com
推荐这个软件因为支持人民币购买真的很方便。这里另外提一句，如果你想要去别的城市游玩，不管是大巴还是火车还是飞机，都建议你先看一下往返票的价格。尤其是飞机往返票，特别便宜（笔者甚至曾经查到从伦敦往返米兰只要 600 RMB 还有 10 kg 行李额）

d. 地图（安卓）：Google Map

伟大无需多言，谷歌地图的导航是笔者见过最清爽的，笔者作为一个在国内听着高德百度都容易迷路的人，在使用谷歌地图后从未迷路。

e. 共享电单车：Lime

你可以理解为英国的小溜/哈啰电单车/美团电单车。与他们不同的是，Lime 的把手不会用于加速。你需要通过自行车踏板来唤醒 Lime 的电动加速，相比较刚上手的时候可能比较难控制，但是熟练之后这种车比小溜好玩太多了。Lime 的价格有些贵（开锁 1 英镑/次，然后 0.29 英镑/分钟）使用前需要先考试（无限次答错机会），每次还车都需要拍照。你也可以通过购买日卡等使用。注意下方的无限卡是一个月 9 磅免除 1 磅开锁费，不如直接买日卡月卡划算。最便宜的套餐平均下来一分钟 0.1 英镑都不到。

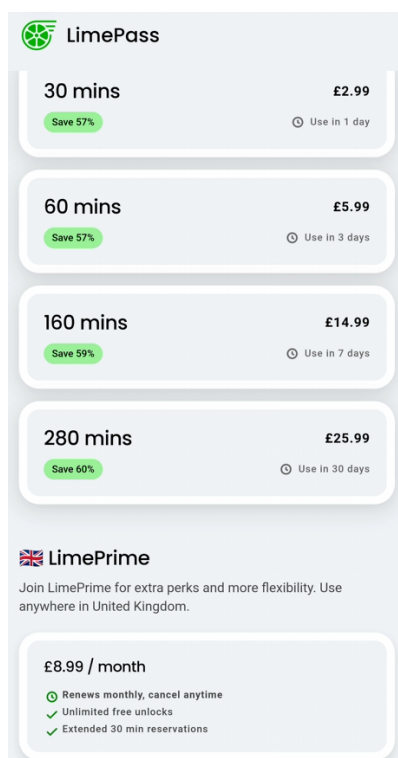


Figure 5. Lime 收费价格

f. 电车：NETGO

这是诺丁汉的电车 tram 线上购票。可以购买单次收费、单人短途票、单人日票、双人日票等。与下一个推荐软件是公交车 bus 的购票类似，笔者建议你仔细计算你前往学校的方法中 fastest 且最便利的方式，然后购买对应的学生年卡。当然，如果你住在学校安排的住处，那么会有校车接送，整体较为方便；没有校车也不要灰心，咱们办理了无限车卡日常生活会更加便利。

诺丁汉的 tram 是诚信购票，上车前在购票机购票或者线上购票，或携带年卡月卡上车。没有人检票，到站直接下车即可。但是可能会遇到有人抽查买票（甚至还可能是伪装成普通老百姓的工作人员），如果发现没买票，罚款 70 英镑；如果在规定时间内没有交上罚款，可能会面临起诉。

需要注意的是，tram 有时候会罢工，也有时候会因为没电而导致暂时 not in service。请随时留意。建议在英国任何时候都准备充足的时间。

此外，NET 上购买的票和手机设备是绑定的，因此，如果你换了一个手机，那么需要联系 NET 工作人员，提供他们所需的信息并等候他们把你的票移动到新设备上去。

g. 公交车：NCTX Buses

这是诺丁汉的 bus 软件（其中一个）。也可以购买单次收费、批量买票等各种票。需要注意的是，诺丁汉公交车分成 City Zone 和 Network，后者覆盖范围更大（虽然 IKEA 仍然在服务范围之外）。

诺丁汉还有很多 bus 软件，如罗宾逊之类。你可以关注公交车站的广告进一步了解。

诺丁汉坐公交单程 2 英镑一次，在这里坐公交必须要提前招手示意来让司机在你这站停车；下车也需要提前和司机示意。

h. 便利店：Tesco

请务必在下载之前确认你的 Google Play 或 AppStore 账号在英区，笔者一开始使用美区 Google Play，发现无法下载，只能转为英区再下载。Tesco 不像 Sam's club，只需要注册就可以直接使用会员价。这里极力推 Tesco 穷鬼套餐（不是）Meal Deal，一个主食（三明治寿司水果沙拉随便挑）一个零食（薯片巧克力棒费列罗饼干随便挑）一瓶饮料（汽水矿泉水果汁咖啡随便挑）4 英镑（如果扫一下 Tesco 用户二维码还可以压到 3.6 英镑），每天换着吃根本吃不腻还很便宜。（所以真的不用担心英国菜吃不惯，纯正的英国菜咱根本吃不起，每天炸鱼薯条那得花多少钱啊……穷鬼套餐和国内 711 十足罗森买的味道也差不太多）

需要注意的是，如果你和笔者一样有去超市不带卡和现金的坏习惯，你可以把自己的卡绑定在 Tesco 账号上并开启线上支付，之后只需要扫码就可以付款。

- i. 大学生折扣: Unidays
Unidays 是为大学生准备的折扣平台, 你可以访问官网 <https://www.myunidays.com> 或下载 Unidays 应用, 用自己的个人账号绑定学校账号激活后使用。
- j. 看病: NHS App / my GP
My GP 的登陆路径和 NHS 的相同。总体用下来笔者个人感觉 My GP 的界面更清晰。日常看病就用 My GP, 但如果是要去大医院看病还得用 NHS App。
- k. 购药: Boots
英国有很多 Boots 药店。你可以通过下载 Boots 软件给自己注册一个 advantage card, 在线下门店带着学生卡认证, 就可以每次购药享受 9 折优惠。
- l. 支付: PayPal
PayPal 和支付宝的职能差不多, 英国有一些地方只支持扫码支付, 这种情况下就需要 PayPal。需要注意的是, 中行卓隼卡等是无法绑定 PayPal 的, 你需要用自己的英国银行卡绑定。
- m. 通讯: WhatsApp
WhatsApp 可以类比为国内的微信, 但是没有朋友圈功能 (外国人朋友圈一般用 ins、X 和 Thread), 一般用于和朋友的沟通, 还有和一些公司的对接 (比如 NET 的客服就支持 WhatsApp 联系)。WhatsApp 对于 iPhone 的优化很好, 安卓的 WhatsApp 界面和 iPhone 不完全一样, 但是不影响使用。你可以直接使用你的英国电话卡注册账号。

2. 气候

诺丁汉气候整体冬暖夏凉。下图是一整年的最高温最低温曲线。

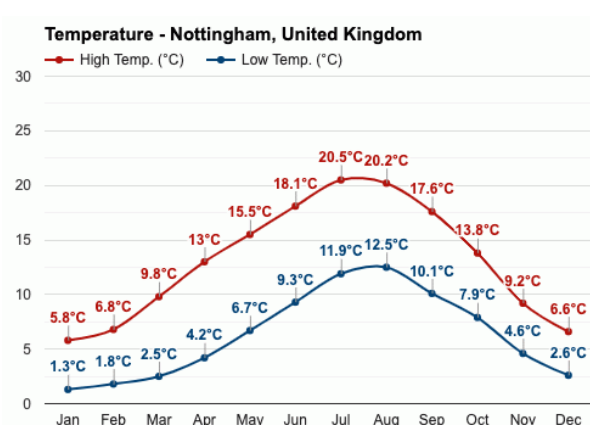


Figure 6. Temperature in Nottingham⁶

在秋季学期开学时，温度大约在 14 摄氏度上下浮动，昼夜温差较大，因此建议准备较厚的衣服（被子倒真的还好，房间里大多都有暖气）。英国自带下雨 buff，出门前一定要看天气预报。

3. 水质

笔者对水质极其敏感，被朋友戏称为宁波那维莱特，可以喝出农夫山泉不同水源地的口感区别，以及各种矿泉水乃至全国各地自来水烧开后的口感区别。因此这部分将着重描述。

网上可以搜到一句话：“英国的自来水是可以直接喝的。”此言不假，但是我们需要分清楚英国对于“自来水”的定义。英国自来水指的是厨房水龙头放出来的冷水。英国水管和中国接的方式不同，厕所里的水管和厨房水管水源不同，前者没有卫生保障，而后者则确实干净；同时，英国房屋内没有热水器，热水是从蓄水池里直接放出来的，这种蓄水池一般相对比较脏（比起可以直接饮用的厨房水龙头冷水较脏，但也不至于特别脏，洗个澡洗个碗都还是可以的），不建议直接喝（笔者刚到住处询问是否可以喝水时，公寓管理员放了半分钟的水然后触摸判定是冷水，然后表示这可以直接喝）。同时，路边的 tap water 也属于自来水，可以直接喝。如果你不在乎头发或者对水质不敏感，到这一步分清楚各种水源的可否饮用就可以直接结束了。

英国的饮用水存在巨大的问题，即水质非常硬。这里引入一个单位：ppm。ppm 是水的硬度的单位，硬度就是指水中钙、镁离子的浓度，1 ppm 代表水中碳酸钙含量 1 毫克/升 (mg L^{-1})。水中钙、镁等离子，含量低于 80 ppm 的称之为软水，含量介于 80 ppm-160 ppm 之间的为中度硬水，160 ppm-300 ppm 为硬水，300 ppm 以上为非常硬水。中国生活饮用水国家标准为 $\leq 450 \text{ mg L}^{-1}$ 。不同的水质标准和用途，对 PPM 的要求也各异。可以发现，水质软硬的影响因素是溶解离子，因此，野外求生用的过滤吸管在硬水面前不一定效果好。较好的水质，如只有 1 ppm-2 ppm 的水口感直接有回甘，口感类似农夫山泉千岛湖水质。

下面笔者将配合水质检测器分享一些水质提升方法。

实验：笔者居住 En-suite 各水质与过滤器效果

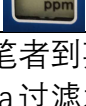
实验仪器：ZeroWater 过滤器、Brita 过滤热水壶、ZeroWater 水质检测仪。

⁶ Weather Atlas, 'Nottingham Climate', *Weather Atlas* (no date), <https://www.weather-atlas.com/zh/united-kingdom/nottingham-climate> [accessed 22 September 2024].

实验用水：笔者所住 En-suite 厕所热水、厕所冷水、厨房热水、厨房冷水、依云 Natural Mineral Water。

备注：为提高实验准确性，每次测定水质都将用检测仪插入水中，读书记录后取出，擦干后重新测量，重复实验直至示数稳定以降低传感器残留水体造成误差；在取冷水和热水前各自先放半分钟水对应类型水以降低水管残留水体造成误差。

实验结果：

水体	硬度 /ppm	记录照片
洗手间热水	476	
洗手间冷水	291	
厨房热水	459	
厨房冷水	284	
依云矿泉水	259	
厨房冷水-Brita 热水壶过滤直出	275	
厨房冷水-Brita 热水壶过滤煮沸	310	
厨房冷水-Zerowater 过滤直出	0	

结果分析：Zerowater 杀光全场，喝起来也真的有回甘，是笔者到英国之后喝的最好喝的水（甚至比超市里买的水都好喝）。Brita 过滤水壶有用但不多；煮沸之后水质会更硬，如果要喝冷水不如直接喝厨房冷水，不过在笔者使用的几次中，壶底暂时没有出现明显水垢。笔者房间的洗手间冷水 ppm 值仅仅略微高于厨房冷水（在昨天的一次测量中甚至有时候会低于厨房冷水的 ppm 值，可能是笔者所住 En-suite 洗手间的冷水管道也为厨房冷水，但笔者不建议读者在现实中在实验证明前贸然引用洗手间冷水。由于笔者只屯了依云水，其他矿泉水暂时没有试验记录，读者可自行翻阅小红书等。

实验结论：Zerowater 对于水质敏感者可以极好缓解水质硬度问题，Brita 水壶简单过滤效果一般，但考虑到自来水烧开严重的水垢问题，Brita 用于烧水确实实用。

4. 交通

Tram 和 bus 请转至本章节第 1 部分的 f, g 两点。

这里将对 train 和 coach 进行介绍。至于 flight 由于笔者目前暂时没有飞到米兰吃披萨的打算，这里恕不介绍。需要注意的是，不论是 train 还是 flight，都是买 return 的便宜，而且便宜很多很多。

a. Train

首先，英国基本没有高铁，唯一的高铁是连接英法的，第二条高铁因为各种原因修了很久但什么都没修出来还砸了一堆钱，耗资高到你可以用 4090 铺一条铁路。你可以看小约翰可汗《英国最有松弛感的工程是哪个？【神奇组织 22】》(BV1Ty411q7gS) 获取更多信息。火车进出站台需要检票，但是没有安检（至少笔者去过的没有），一般是一个 QR-code，但是车上不怎么检票。Nottingham Train Station 的出口是没有单向栅栏的，也就是说理论上你可以从出口反向进去（而且由于出口往上一层楼就是 tram station，你直接走入甚至没有人会发现你，但还是不建议做不道德的事情!）。英国的火车有时候会有人检票（笔者乘坐的四班火车中，只有第一班需要检票）。

英国的 train 有很多公司共同运营。因此，你在购票界面首先就能够看到这些公司的 logo。如下是笔者准备购买的从 Nottingham 前往 Stratford-Upon-Avon（莎士比亚故居）的车票。

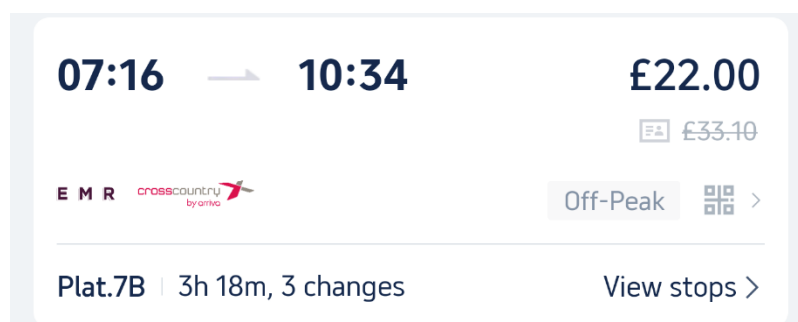


Figure 7. 笔者购买车票界面

这里可以看到第一个是 EMR，第二个是 Crosscontry。

这些不同的铁路公司其实对出行没有太大的影响，不过你可以对一些公司进行进一步了解，甚至可以找到一些可能的优惠券之类的（本经验恕不分享任何此类经验）。

需要注意的是，英国的火车经常晚点。如果火车晚点太久，你可以向铁路公司要求退一部分钱。但这些都和具体铁路公司的政策

有关。考虑到这些晚点的可能（以及英国购票软件喜欢把换乘时间压缩到 10 分钟内，因为火车班次其实很多而且很频繁），建议你在购票时同时，关注自己所换乘的票的时间之后的时间是否有相应的车次。如果出现晚点（或者你自己晚到也可以），你可以直接搭乘下一班车，你的票依旧有效。如果是规定座位的票而座位上有人，你可以自己寻找一个没有人的地方大方坐下来。

因此，尽量选择直达的火车，但是考虑到 Nottingham 最常用的 EMR 站点不是很多，如果不得不换乘，请一定确保还有相同目的地的后续车次，否则有可能导致晚点换乘失败而没有后续车次被困在站台。

不像中国有很详细的导引，在英国坐火车是检票后直接进入站台。在站台搭乘火车时，请注意你的车票上写的时间是发车时间，站台显示屏上的时间也是发车时间。在发车时间前你的车将会到达站台，也就是说你只要找到正确的站台，在发车时间前车到了即可上车。注意，提前到 10 分钟以上的车是可疑的，请关注站台显示屏。如果有车停在站台，则第一行显示的车次信息即是这辆停着的车的信息。你可以核对车停留（calling at）的站点是否是你要去的地方，也可以直接问附近的工作人员或是上车的乘客，在站台问的工作人员和乘客基本都会回答你对应车次的发车时间、站台位置以及车次是否正确在他们知道答案的情况下。只要你别在别人很急的时候打断，他们基本都会给你答复。

此外，你可以购买 Railcard，可以让你的出行便宜 1/3 每次。你可以在 Trip.com Trainpal 等软件上购买，也可以在 Railcard 官网上购买。<https://www.railcard.co.uk> 注意，railcard 有年龄和时间限制，且如果被查票会被要求出示 railcard，因此如果你购买了 railcard 优惠下的票，请一定确保你知道你的 railcard 在哪个软件上，且尽量保证能够在火车上联网以在被查票时打开 railcard。

b. Coach

与 train 类似，coach 也需要你自己找到站台。你可以从购买的票据中查看具体车次号。



Figure 8. 笔者所购买 coach 票

如上图你可以看到，这里标注了 service 是 230。那么只需要在站点等到写着 230 的车到，然后去对应的站台排队。是的，英国的 coach 没有确定的站台，你需要等它到。这张票是在 Heathrow 机场的，如果是一些小的站点可能就不需要太麻烦地寻找站台。

如上文（第一章第 3 点，行程准备）所述，英国 coach 有很明确的行李额。这个行李额查不查全看司机心情（英国人特有的松弛感）。如果人多行李多那么一定会查。Trip.com 购买的票一般无法增加行李额，你可以到站点购买或者提前在网上（National Express 官网：<https://www.nationalexpress.com/en>）购买，方法同第一张第 3 点，行程准备。

National express 也有 COACH card 可以购买，一样每次便宜 1/3。相关网站如下。

<https://www.nationalexpress.com/en/offers/coachcards>

笔者见到的英国乘客普遍都挺友善，如笔者在乘坐 coach 时流鼻血，后排乘客替笔者呼唤驾驶员（驾驶员甚至问笔者是否要调转车头直接去医院），并给笔者提供餐巾纸，一刻钟后还问需不需要更多。但仍然要提防可能存在的偷窃。

5. 银行

学校将会给你一个 bank letter 的申请链接。如果你找不到，这里提前给你。

<https://www.nottingham.ac.uk/studentservices/support/officialdocuments/>

请在里面找到 I need to open a bank account。如果你打开发现无权填写此表单，笔者这里建议你在完成 in-person registration 之后申请 bank letter。Bank letter 要求你的 Hub 中地址必须正确详细。填写中需要确定你的目标银行，不过你的每次填写都会发给你一封新的对应银行的 bank letter，因此不用太紧张挑选。

不过，笔者申请的是 Lloyd，这个银行网上开户过程中如果上传的身份证明是 brp（会在 in-person registration 时发）就不需要 bank letter。不久后笔者收到了来自 Lloyd 的邮件，通知笔者激活码和银行卡将被分别寄出（为了保障安全性，就算丢了其中一个也不至于完全丢，就算俩都丢了也不一定会被同个人捡到）在大约 7 天后将被收到。在笔者等候两周无果后，好奇地打开了公寓的 mailbox——那两封邮件正静静地躺在 mailbox 之中。

之后你就可以尝试在里面存钱取钱。笔者先在银行外的 ATM 机上（因为想要都尝试一遍这样可以来分享经验）取款（银行外的只能取款），你只需要插入你的信用卡然后填写所需要取出的金额就可以了。不建议一次取太多，也不建议高频率取钱，容易被银行限额。然后笔者带着纸币去银行里的 ATM 机存钱。插卡输入密码存钱取卡一套行云流水，只是手机 app 里面的余额变化需要一些时间。

需要注意的是，新卡办理之后第一次刷 pos 机需要插卡并输入 4 位密码，这个密码不是你的银行卡密码，你需要打开手机 app 里面找到 view pin，将这串码输入到 pos 机才可以付款。同时，请千万保护好银行卡信息，尤其是卡背面的三位 security code，信息泄露后可能会被盗刷。

此外，你所注册的英国银行卡出现大额消费可能会导致锁卡，建议还是将其作为普通消费使用。

6. 就医

英国就医要先去 GP（General Practitioner, 全科医生）进行初步检查，然后才能去配药或者对接大的医院。你会在邮箱里收到学校通知注册 GP 的通知。需要注意的是，英国 GP 是按照地区划分的，所以你需要先确定自己要住在哪里（考虑到本文仅作为英诺留学初步分享，这里恕不提供“搬家后 GP 怎么修改”这类经验）。在填写所有所需信息后，你可能会在邮箱收到这样一封邮件（笔者注册的 GP 是 University of Nottingham Health Service，但是地理位置不是很好，交通也不是特别方便，虽然在学校里但是离化学院有点距离）。



We'd like to ask for some documents please 😊

Hi Bolun 🙌

You are now registered with us at The University Of Nottingham Health Service. Your doctor is a doctor at the surgery. Welcome! 😊

As we are your first GP, we would like to see proof of Identification and proof of home address (dated within the past 3 months). This is optional. Note you can't use the same document twice.

Figure 9. 笔者所收到 GP 邮件

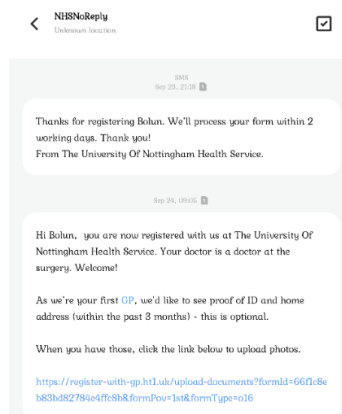


Figure 10. 笔者所收到 GP 短信

在确定 GP 后，你需要注册 NHS（一般 GP 的短信和邮件也会有导引），建议下载一个 NHS 软件，然后在输入信息并核实身份，很快（笔者从上传到通过只用了 5 分钟）就可以进行查看个人信息、预约等操作。还有一个 my GP 软件也不错。

英国的 GP 大部分都需要你提前预约。因此，建议你通过网络预约的方式进行预约时间。笔者不是很建议电话预约，因为笔者在写下这段文字前半小时刚和 GP 的对接人员打过电话。对方的英语实在有些过于流利了（苹果的电话客服对留学生真的很体谅至少他们的语速和发音都还是初入英国学生能听得明白的状态），导致卡了很久才约上时间。

预约成功后，你不会立刻收到短信或邮件（笔者在第二天才收到 GP 的短信通知预约成功），但这并不意味着你只能通过大脑和手机手动输入日程来记忆 GP 预约时间，相反地，NHS 和 My GP 软件会同步你的预约。

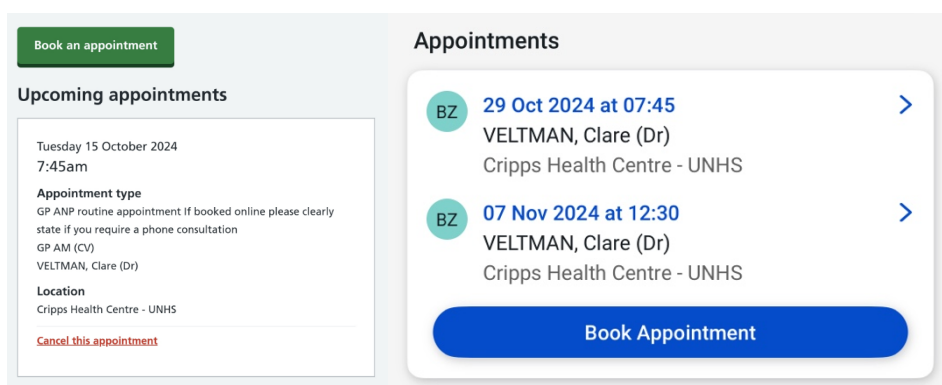


Figure 11. 笔者 NHS 和 My GP 页面所显示预约

可以看到，里面无论是地址还是时间都很清晰。

英国医疗系统里预约是一个几乎绕不过去的坎。笔者去看慢性病抽血安排在下个星期，抽血结果分析安排在下下个星期，而且这里甚至没有笔者平常吃的药。所以还是建议有慢性病长期吃药的同学提前多准备一些。请注意，如果你错过了预约时间，你就大概率只能再约一个新的时间了。同时，进行中的预约不能超过 2 个。

这里再提一下笔者遇到过的情况：抽血出结果最长需要 4 个工作日，但是笔者周五抽血，原定预约复查时间是下周二，可能结果还没出来。因此可以和前台增添一个预约，预约相同医生但是间隔时间足以让抽血结果出来，然后和前台打好招呼，如果复查前一天结果出来了就打个电话提醒，然后取消后面的预约；如果没出来则取消前面的预约。

7. 网络

点一下这个问题因为笔者到了学校之后饱受网络问题。笔者的电脑在 En-suite 里连接公共网络没有问题，但是连接学校的 edu 之后就会导致网页打不开而可以发微信的情况。

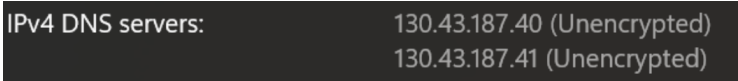
这是由于笔者上一次连接 edu 时在中国的学校里并打开了 VPN（GPT 老用户是这样的），导致电脑对这个网络的 DNS 设置有问题。在 it-service 尝试半小时无果后，最后解决方法如下：打开 VPN 并连接，再断连，再打开网络设置，把 DNS 设置为自动。如果你最后还是看到了类似 114.114.114.114 这种中国配置的话，你可以尝试手动设置如下设置。当然，笔者也没试过这么干，只是笔者现在的电脑稳定链接 edu。如果你有这种情况或许可以这么改。

IPv4 address:	10.138.164.110
IPv4 DNS servers:	128.243.42.60 (Unencrypted)
	128.243.46.118 (Unencrypted)

Figure 12. 笔者目前网络 DNS 配置

也就是 128.243.42.60 与 128.243.46.118。笔者在第二天同样遇到了这个问题，通过直接修改为这组 DNS 直接解决问题，这组 DNS 貌似直接对应学校的网络。该实验成功。

在两天之后，笔者的电脑在 En-suite 里连上所提供的网络后，除了 Moodle 和微信 QQ 以外，全都登不上了。故技重施，笔者又得到了一组新的 DNS。



```
IPv4 DNS servers:      130.43.187.40 (Unencrypted)
                       130.43.187.41 (Unencrypted)
```

Figure 13. 笔者目前另一个网络 DNS 配置

写下上面这行之后，笔者回到了 En-suite，又一次出现网络无法链接，使用此方法后，成功联网。实验证明，可能不同的网络对应不同的操作环境，如学校的 DNS 如果用来配置公寓的 DNS 可能导致只能上 Moodle page。这里建议可以在网络链接成功的时候趁早把 DNS 保存下来，如果后面因为国行电脑自动更新为 114 或者 VPN 没还原过来，可以手动输入最早可用的 DNS。

8. 人文

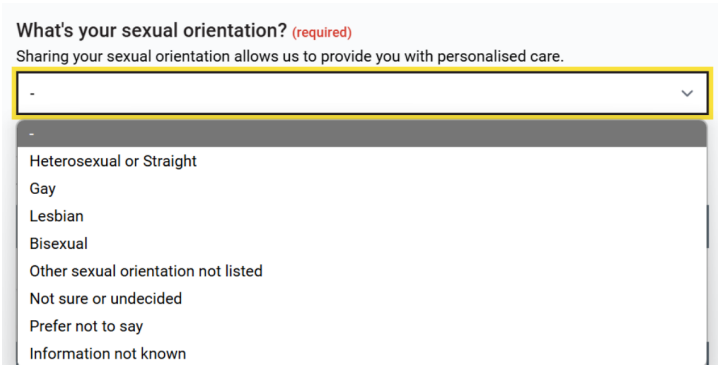
原则上大晚上别一个人出门。笔者曾尝试凌晨 3 点骑 Lime 在街上乱逛，问题不大。但考虑到笔者住处靠近市中心购物区和封闭式英国社区（详见第一章第 2 点“住宿安排”末尾的 **Figure 2**. 诺丁汉区域图），可能本身不是特别混乱，总体笔者还是不建议晚上一个人出门。

笔者来前曾很害怕走在路上手机被人骑车抢走。这种情况发生概率的确存在，但偶尔路上刷刷手机也还好，别一直刷忘了注意周围即可。不过街道上的飙车党真的有点恐怖，远远看觉得他们摩托车自行车抬头特别帅，但是如果就在身边还是有一定被撞到的危险的。而且这种飙车的人还有可能抢你的手机。需要注意的是，英国购买 iPhone 手机可以购买额外的防盗险，但是你仍然需要记录你的手机的序列号以证明你的手机是你自己的。

英区 teen 是一个特殊的群体，请注意，如果 teen 动手打你，你仍然是有自卫反抗权力的（据说如果没有监控你主动打他们都没啥事儿）；自卫按照合理性和还击尺度来考量，整体观感其实类似中国国内的过度防卫定义，即合理防卫即可，如在对方进行施暴时打回去（但别捅回去）。总体来说，看到 teen 出现避而远之，别眼神对视。

英国有些人十分在意自己的肖像权。如果要拍照尽量不要拍到别人的正脸，或者不要让自己的摄像头有明显对准别人脸部的情况，否则可能会被别人回怼。

英国不少人支持英国 rejoin the EU，也有不少西方政治正确等。这里想说的是不管你有什么想法都没有关系。It's not ，你可以自由发表你的想法。



The image shows a digital form with the heading "What's your sexual orientation? (required)" in bold. Below the heading is a smaller line of text: "Sharing your sexual orientation allows us to provide you with personalised care." A dropdown menu is open, showing a list of options: "Heterosexual or Straight", "Gay", "Lesbian", "Bisexual", "Other sexual orientation not listed", "Not sure or undecided", "Prefer not to say", and "Information not known". The dropdown menu has a yellow border and a small downward arrow on the right side.

Figure 14. 填写 GP 时显示的性取向选择

GP 最后甚至还有一个“你的性别是否和你的出生性别相同”。虽然大部分人都是一致，但你必须承认，有不少人存在这个问题，而可能由于社会的不认可陷入痛苦之中。这对于你来说可能是一个笑话，但对他们来说可能是无数次渴望的温暖。

在英国坐火车的时候会发现车厢很吵，这是很正常的（不过抽烟是不正常的）。英国的火车有很多面对面的座位（而且大部分车票都是不固定座位的），在这些座位上会有很多人进行社交。你也可以和身边的人进行交流，或许可以获得一段不错的友谊。笔者在经历了下一段所描述的事件之后吸取教训，在两周后的火车上和不少人聊的很开心，还互相关注了 ins。

除此之外，千万不要用刻板印象去定义别人，哪怕你认为你没有刻板印象，但或许在潜意识里会有自然防备。笔者在 Stratford-upon-Avon 曾经遇见一位英国-俄罗斯混血黑人男孩（后来得知他 16 岁）和笔者搭话，很有缘分地在回 Nottingham 的第一乘火车上也遇见了他。他非常开心，重新问笔者叫什么名字，并让笔者猜他的名字。在笔者猜中后，他起身离开，不一会又回来，问笔者他叫什么名字。在笔者回答出来后（因为笔者刚猜中），他非常开心，并继续说话。由于他口音严重，导致笔者很难理解他在说什么，但他说的还是津津有味。后来他问笔者很多问题，包括但不限于学习情况、感情情况、家乡位置、毕业后想做什么工作去哪等等。笔者 INFJ 对这样自来熟的问好有些害怕，后来旁边一对夫妇插入了对话，那位女士和笔者一边聊自己的家庭，一遍问笔者是否在被霸凌（笔者的

回复是并不是，但是笔者表示自己有点害怕，因为不知道为什么对方表现得这么奇怪）以及对方是否在威胁笔者。她告诉笔者“we will protect you”并暗示笔者可以找时间走到人多的车厢去。笔者后来起身想走，被那位男孩叫住，他说记得带上你的背包，小心被人偷走——当然，我不会偷的。后来笔者问了在美国留学的朋友，他告诉我问名字、猜名字其实是黑人社交的一种礼仪，你如果记住他叫什么名字，他会非常开心，把你当成一个好朋友。笔者非常惭愧，但当时已经踏上了换乘的火车。这晚笔者经历了一对白人夫妇的善意，感谢他们对笔者的帮助，当时笔者真的有点害怕。但是笔者也觉得自己辜负了一位怀着好意而来的朋友的友情。因此笔者将这段故事写进经验分享，希望读者能够引以为戒——防患未然是好的，但也不要忘了这个世界有很多善意。

那个男孩的名字叫 Thread。

9. 学习

图书馆订座位链接：<https://nottingham.libcal.com/r>。你可以在里面订到学校图书馆的位置或房间。但是根据笔者实际操作下来，对于单纯的位置来说，提前预定意义不大——要么你到了去找空位然后预约，要么你提前预约到了发现位置上坐着人正在和旁边的同学激烈讨论（当然你也可以直接上前说 sorry I have booked this seat）。

在图书馆使用打印机可以很好地帮你提高学习效率（一位同学告诉我在 portland 也有打印店，但是由于要爬坡而且有点远笔者在此不赘述这种方法）。图书馆打印机价格 2 penny 一张 A4 黑白。是的，你没有看错，折合成人民币 1 毛 9，这比宁诺还便宜。图书馆打印机有两种使用方式，一种是直接把所需打印的文件发邮件给 mobileprint@nottingham.ac.uk，一种是直接通过打印机旁公共 short-stay 电脑正常 CTRL+P 打印。前者需要你先激活学生卡。你可以将你的学生卡（宁诺带来的那张，如果没有就自己再去办一个）在打印机左边的刷卡区刷一下，登录账号，这一步将会帮你激活你的打印账户。之后，你便可以登录诺丁汉大学打印账户管理网站 <https://myprint.nottingham.ac.uk/>。在刚激活时，学校会送你 50 penny，你也可以自己充值。需要注意的是，充值这一步只接受 paypal，卓隼卡可能无法绑定账户，你或许可以直接通过网页充值部分，填写自己的 visa 或者英国银行卡号进行充值。

注意，现在 George Green 图书馆需要刷卡进入。如果你刷卡无效，可以出示 mynottingham 软件个人信息让管理员帮你开门。笔者询问了图书馆前台，对于刷卡无效的情况，如果是由于补卡或卡信息

过期导致的可以直接找图书馆前台解决；其他情况则需要去 Student service centre。

英诺 It- service 的邮箱已经废弃了，取而代之的是 Student Service Portal，你可以在里面反映任何问题，包括但不限于无法更新日历、打印账户等。网站：<https://selfservice.nottingham.ac.uk>

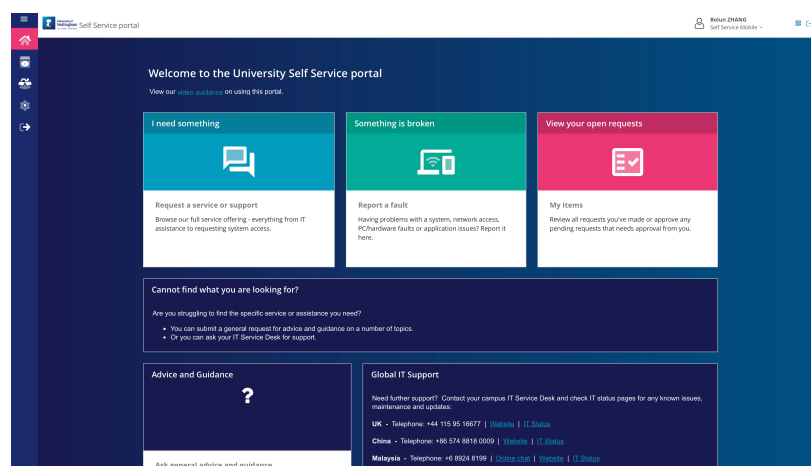


Figure 15. Student Service Portal

这里的工作人员会通过邮件的方式和你取得联系。

Appendix 1 全文使用网站：

英国政府指定在华肺结核检测机构

<https://www.gov.uk/government/publications/tuberculosis-test-for-a-uk-visa-clinics-in-china/approved-tuberculosis-testing-clinics-in-china>

英国政府对于携带药物有关规定

<https://www.legislation.gov.uk/ukxi/2001/3998/schedule/1/made>

Play Store 改美区方法（改英区方法同理）

<https://youtu.be/HMJPsHcOSXY?si=Oj1PQ2nDYI9KCUNq>

英国亚马逊链接

www.amazon.co.uk

Bank letter 申请链接

<https://www.nottingham.ac.uk/student-services/support/officialdocuments>

National Express 官网链接

<https://www.nationalexpress.com/en>

英诺图书馆订座位链接

<https://nottingham.libcal.com/r>

英诺打印机账户管理

<https://myprint.nottingham.ac.uk>

英国医疗系统

<https://www.nhs.uk>

修改学校账号密码

<https://itaccounts.nottingham.ac.uk>

Student Service Portal

<https://selfservice.nottingham.ac.uk>

Meal Pass 政策

<https://www.nottingham.ac.uk/hospitality/mealpass/mealpass.aspx>

Amazon 6 个月免费会员（使用学校邮箱激活）

<https://www.amazon.com/Amazon-Student/b?ie=UTF8&node=668781011>

National Express Coach Card 购买网站

<https://www.nationalexpress.com/en/offers/coachcards>

Railcard 购买官网

<https://www.railcard.co.uk>

Unidays 官网

<https://www.myunidays.com>

Appendix 2 校内部分住宿统计

Num	Name-transport time	Type	£/w	Rooms	Kitchen	Bathroom	Notes
1	Ancaster Hall	Single study plus	218	5	no	shared	3/4 bed
	in campus	Shared bathroom plus	241	2	no	shared	3/4 bed
	22 min walk	en-suite	253	not sure	no	private	3/4 bed
	7 min ride	en-suite plus	261	not sure	no	private	3/4 bed
2	Cavendish Hall	en-suite	253	1	no	private	
	in campus	en-suite plus	261	not sure	no	private	
	20 min walk	en-suite studio	262	1	private	private	3/4 bed
	7 min ride	one bedroom flat	272	1	private	private	double bed
3	Derby Hall	Single study	207	5	no	shared	
	in campus	Shared bathroom plus	241	2	no	shared	3/4 bed
	16 min walk	en-suite plus	261	not sure	no	private	3/4 bed
	5 min ride	one bedroom flat	272	1	private	private	
4	Lenton and Wortley Hall	single study	207	5	no	shared	3/4 bed
	in campus	single study plus	218	5	no	shared	3/4 bed
	13 min walk	Shared bathroom plus	241	2	no	shared	3/4 bed
	5 min ride	en-suite	253	not sure	no	private	3/4 bed
		en-suite studio	262	1	private	private	3/4 bed
5	Cripps Hall	single study	207	5	no	shared	
	in campus	single study plus	218	5	no	shared	
	11min walk	Shared bathroom plus	241	2	no	shared	
	4 min ride	two bedroom flat	259	2	shared	shared	
		en-suite plus	261	not sure	no	private	
		one bedroom flat	272	1	private	private	
6	Florence Boot Hall	ensuite	291	not sure	no	private	
	in campus	pemium standard	287	1	no	private	3/4 bed
	18 min walk	premium standard 2	252	1	no	no	3/4 bed
	7 min ride	standard	238	1	no	no	
7	Lincoln Hall	single study plus	218	5	no	shared	3/4 bed
	in campus	Shared bathroom plus	241	2	no	shared	3/4 bed
	12 min walk	en-suite plus	261	not sure	no	private	3/4 bed
	5 min ride	one bedroom flat	272	1	private	private	double bed
8	Nightingale Hall	single study plus	218	5	no	shared	3/4 bed
	21 min walk	en-suite plus	261	not sure	no	private	3/4 bed
	7 min ride	one bedroom flat	272	1	private	private	double bed
9	Sherwood Hall	single study	207	5	no	shared	
	in campus	single study plus	218	5	no	shared	3/4 bed
	16 min walk	Shared bathroom plus	241	2	no	shared	3/4 bed
	7 min ride	one bedroom flat	272	1	no	private	
10	Willoughby Hall	single study	207	5	no	shared	
	20 min walk	single study plus	218	5	no	shared	3/4 bed
	7 min ride	Shared bathroom	233	2	no	shared	

(笔者本人统计于 2024.1, 仅供参考; 时间为前往化学楼所需时间)