

Hökmi 2026

荷兰新生手册

Vol.02



在低地，开始一段不慌的留学生活



Land softly. Live slowly. Eat well.



欢迎来到荷兰



开启在荷兰的美好生活新篇章

Welkom!



手册使用说明

本手册为您提供在荷兰生活最实用的信息和建议，帮助您快速适应新环境。建议您根据自身情况，逐步完成百日行动清单，开启顺利、安心的荷兰生活。



百日行动清单概览

分阶段完成以下事项，助您轻松安顿，融入荷兰生活。



阶段一 安顿落地 (1-30天)

- 办理居留与市政登记
- 开立银行账户
- 办理交通卡
- 熟悉周边环境
- 购买必备生活用品



阶段二 生活基础 (31-60天)

- 领取 ID 卡
- 加入医保
- 寻找家庭医生
- 了解垃圾分类
- 注册常用服务



阶段三 融入社区 (61-90天)

- 了解教育资源
- 参与社区活动
- 学习荷兰语基础
- 探索城市与交通
- 建立社交圈



阶段四 长期规划 (91-100天)

- 关注职业发展
- 了解税务与福利
- 制定家庭计划
- 探索兴趣与爱好
- 规划未来生活



小贴士

保持开放的心态，勇于尝试新事物，您会发现荷兰是一个包容、友好、充满机会的国家。
祝愿在荷兰的每一天都充实而美好!



Enjoy your journey!

落地百日攻略

从出发到扎根荷兰，关键一步步走好



DAY -60

出发前60天

- ✓ 确认签证、机票、保险等重要文件
- ✓ 安排住宿，短租过渡或长期租房预定
- ✓ 办理国际银行卡，准备资金与汇款
- ✓ 打包行李，整理重要文件与证件
- ✓ 了解荷兰生活、文化与实用信息

充分准备
从容出发

DAY 0

抵荷

- ✓ 入境报到，办理BSN号码
- ✓ 登记住所，前往市政厅注册
- ✓ 办理银行卡与手机卡
- ✓ 熟悉周边环境，采购生活必需品
- ✓ 加入华人社群，建立支持网络

顺利落地
安心启程

DAY 1-30

前30天

- ✓ 熟悉日常生活：交通、超市、医疗等
- ✓ 开通水电网、了解垃圾分类等规则
- ✓ 办理补贴（如有）、了解税务系统
- ✓ 寻找或确认学校、托儿等安排
- ✓ 初步建立社交圈，参加本地活动

稳步适应
融入生活

DAY 1-100

前100天

- ✓ 稳定工作或学业，制定中长期计划
- ✓ 优化财务规划，建立应急储备
- ✓ 深入了解荷兰社会与职场文化
- ✓ 拓展人脉资源，寻找更多机会
- ✓ 回顾与复盘，为长期发展打基础

扎根荷兰
开启新篇章



每一个阶段都是新生活的起点，按部就班，你一定能荷兰，找到属于自己的精彩生活！



出发前准备

Part 1: 签证与双认证

提前规划不踩坑，顺利开启留学之旅！



签证类型

- **学生签证 (X1签证)**
长期学习，停留期超过180天
- **交流访问签证 (F签证)**
短期交流、语言学习等
- **旅游/探亲签证 (L签证)**
短期停留，非学习目的



申请流程



双认证步骤



双认证是许多国家院校要求的必要材料！

所需材料清单

- 护照原件及复印件
有效期需在6个月以上
- 录取通知书原件及复印件
- 照片（白底，近期）
尺寸及数量按使馆要求
- 签证申请表
在线填写并打印签字
- 经济能力证明
银行存款证明、资助证明等
- 体检报告
部分国家要求指定医院体检
- 学历证明（双认证）
毕业证、学位证双认证文件
- 其他补充材料
根据个人情况及使馆要求提供



★ 温馨提示

尽早准备
建议提前2-3个月开始办理

仔细核对
确保材料真实、完整、符合要求

关注动态
及时关注使馆官网，了解最新政策

— 留学准备 · 从容启程 —



行李清单： 必带物品

出发前检查一遍，安心开启留学之旅！

带齐物品
轻松出发！



护照/签证

确保护照有效期6个月以上，签证页及相关材料齐全。



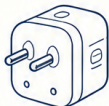
录取通知书

学校录取通知书原件及电子版备份。



证件照

准备多张白底/蓝底证件照，不同尺寸备用。



欧标转换插头

欧洲使用Type C/E/F插座，转换插头必不可少。



常备药品

携带感冒药、肠胃药、退烧药、创可贴等常用药品。



现金/银行卡

适量现金备用，国际银行卡提前开通境外支付功能。



重要文件复印件

护照、签证、录取通知书等重要文件多份复印备用。



小贴士

建议将重要文件扫描或拍照，保存在手机和云端，以备不时之需。



准备好，
开启新旅程！

行李清单： 建议携带

有备而行，轻松启程，享受在海外的每一天！



衣物

根据当地季节准备

- 外套 / 卫衣 / 毛衣
- T恤 / 衬衫 / 打底衫
- 牛仔裤 / 休闲裤 / 裙子
- 内衣 / 袜子 / 睡衣
- 运动鞋 / 休闲鞋 / 拖鞋
- 帽子 / 围巾 / 手套



电子产品

学习与生活必备

- 笔记本电脑 / 平板
- 手机
- 充电器 / 数据线
- 转换插头 / 排插
- 充电宝 / 耳机



学习用品

高效学习好帮手

- 笔记本 / 活页本
- 笔 / 荧光笔
- 文件夹 / 资料袋
- 便利贴 / 书签
- 计算器 (按需)



生活用品

舒适生活小物

- 洗漱用品 / 护肤品
- 毛巾 / 浴巾
- 纸巾 / 湿巾
- 卫生用品 (按需)
- 常用药品 / 口罩



小贴士

- ✓ 提前查看目的地天气与生活信息
- ✓ 重要文件随身携带
- ✓ 行李适量，预留空间
- ✓ 保持轻松的心情！



温馨提醒：

每个物品都可能异国他乡给你带来便利和温暖，但最重要的是——勇敢的你和探索的心！



必装App清单

..... 荷兰留学 / 生活 / 学习必备应用推荐

留学生活
更轻松!

交通类



NS
荷兰国铁官方App
查路线、买车票
出行必备



9292
荷兰出行查询神器
公交、火车、地铁、
骑行路线全都有

生活类



Albert Heijn
荷兰最大的超市App
优惠券、积分、
线上购物超方便



Tikkie
荷兰人常用收付款App
轻松收钱、AA付款
无手续费



Hokimi
一个App,
搞定在荷生活!



社交类



WhatsApp
全球通用聊天软件
与朋友、同学、房东
保持联系



Instagram
分享生活瞬间
关注本地资讯、活动
和留学日常



Facebook
加入本地群组
获取租房、二手、活动等
实用信息



微信 (WeChat)
与家人朋友保持联系
支付、聊天、生活服务
一应俱全

学习类



学校官方App
课程表、成绩、通知、
校园资讯一手掌握
如: Canvas / Brightspace /
Blackboard / MyStudy 等



高效便捷
提升生活效率

本地必备
荷兰生活更轻松

留学好伙伴
学习生活全覆盖

建议收藏
随时查看不迷路

Enjoy Your Study Life in the Netherlands!

Welcome to the Netherlands!



抵荷第一天： 从机场到住处

一步一步来，
你已经做得
很棒了!



📍 清晰路线，轻松抵达，荷兰生活从此刻开始!

1



史基浦机场 Schiphol

📍 恭喜你！你已抵达荷兰最大机场
——阿姆斯特丹史基浦机场。

💡 小贴士

跟随指示牌前往 Arrivals（到达）
开启你的荷兰之旅！

2



🧳 取行李

根据航班信息找到对应的行李转盘，
耐心等待行李送达。

💖 小贴士

如有问题，可咨询机场工作人员或查看屏幕信息。

3



🎫 购买OV卡

在机场的OV服务台或售票机购买OV卡，
用于乘坐火车、地铁、巴士和有轨电车。

★ 小贴士

卡内需充值余额才能使用，建议至少充值 €20。



4

🚆 乘坐火车/巴士

前往火车站或巴士站，刷卡进出站，
开启你的荷兰生活第一站！

🚆 火车 (NS)：前往各大城市和地区

🚌 巴士 (Bus)：连接机场与周边地区

💖 小贴士

使用9292.nl或NS App查询路线和时刻表，非常方便！



你做得很好！每一步都在让
你更接近美好的荷兰生活!



温馨提醒

- ✔ 保管好护照、机票和重要文件
- ✔ 荷兰天气多变，记得带伞和外套
- ✔ 遇到问题，随时向工作人员求助



第一次 超市补给清单

生活必需，一次备齐！

食物

-  **面包**
全麦面包、切片面包
-  **牛奶**
全脂牛奶、低脂牛奶
-  **鸡蛋**
新鲜鸡蛋
-  **水果**
苹果、香蕉、葡萄等

日用品

-  **卫生纸**
家庭装卫生纸
-  **肥皂 / 沐浴露**
香皂或沐浴露
-  **洗发水**
适合自己发质的洗发水

清洁用品

-  **洗洁精**
洗碗用洗洁精
-  **海绵**
洗碗海绵
-  **垃圾袋**
不同规格的垃圾袋



小贴士：

按清单购物不遗漏，
既省钱又省心！
祝你在新家生活愉快~

推荐超市



荷兰最大的超市
商品齐全，品质可靠

JUMBO

价格实惠，优惠多
会员折扣很划算



性价比高，
适合精打细算的你

开启你的荷兰生活第一步，从一次愉快的超市购物开始！

超市等级与省钱攻略

选对超市 · 精明购物 · 省更多!



高端

★★★★★

品质优选
体验至上



Albert Heijn

Albert Heijn

Jumbo

- ✓ 商品种类丰富
- ✓ 品质有保障
- ✓ 购物体验好
- ✓ 价格相对较高



适合追求品质的消费者



中端

★★★

品质与价格
平衡之选



Plus **Coop**

Plus

Coop

- ✓ 价格适中
- ✓ 商品质量良好
- ✓ 覆盖面广
- ✓ 性价比高



适合大多数家庭日常采购



平价

★★

实惠之选
省钱优先



Lidl **Aldi**

Lidl

Aldi

- ✓ 价格低廉
- ✓ 自有品牌为主
- ✓ 基本满足需求
- ✓ 适合预算有限者



适合精打细算的消费者

省钱攻略

1 Bonus卡使用



积分
优惠

- ✓ 免费办理
- ✓ 每周专属优惠
- ✓ 积分可兑换折扣
- ✓ APP激活更划算



提示：购物前激活优惠券！

2 打折时段
(晚上8点后)



- ✓ 熟食、面包、沙拉等
- ✓ 临期商品大幅降价
- ✓ 省下一笔可观开支



提示：8点后来超市可能更划算！



3 每周特价



- ✓ 每周更新特价商品
- ✓ 关注超市官网/APP
- ✓ 提前规划购物清单
- ✓ 组合优惠更省钱



提示：上Hokimi查看最新特价！


选对超市 + 善用技巧 = 精明省钱每一天!


聪明购物 享受生活

在荷兰 · 畅享稳定网络

手机卡与网络设置




★ 选择合适的运营商与套餐，轻松保持在线

运营商选择


 **KPN** PREMIUM QUALITY


荷兰最大运营商，网络覆盖最广，信号稳定，适合对网络质量有高要求的用户。




 **Vodafone** BALANCED

网络覆盖广泛，速度良好，套餐选择灵活，性价比高，适合大多数用户。



LEBARA  BUDGET-FRIENDLY

经济实惠，无合约套餐，灵活预付费，适合预算有限或短期停留的用户。



套餐推荐

10GB
€10 / 月起



- ✓ 适合轻度使用
- ✓ 社交聊天、地图导航
- ✓ 性价比之选

20GB
€15 / 月起



- ✓ 适合日常使用
- ✓ 视频、音乐、网页浏览
- ✓ 流量充足更安心

无限流量
€25 / 月起



- ✓ 适合重度使用
- ✓ 高清视频、热点共享
- ✓ 畅享无忧

提示：价格可能因促销活动有所变动，请以官网或门店为准。

办理流程



小贴士

抵达荷兰后，在机场、运营商门店或超市均可购买SIM卡。建议提前解锁手机，并确认支持欧洲频段 (4G/5G)。





重要联系方式



遇到紧急情况，请保持冷静，及时联系以下机构

紧急电话

112

欧洲通用紧急号码
24/7 全天候服务



警察
Police



消防
Fire



急救
Ambulance



中国大使馆

如遇护照丢失、紧急求助等情况

+31-70-3065555



学校国际办公室

签证、居留、学业、生活支持等

请查询学校官网获取联系方式



Hokimi客服

官方微信 ID: JRKDM2
及时获得在荷生活信息!



安全提示

- ✔ 请妥善保存重要联系方式
- ✔ 遇紧急情况，优先拨打112
- ✔ 保持手机电量充足，确保通讯畅通



安全第一，平安留学 | Stay Safe, Study Well



必办事务 1/6: BSN 号码

在荷兰生活、工作和学习的第一步



什么是BSN

BSN是荷兰的公民服务号码 (Burger Service Nummer), 是您在荷兰与政府及各类机构打交道的唯一识别号码, 终身不变。

★ 为什么需要

- ✓ 这是在荷兰工作、签合同的必要条件
雇主需要您的BSN来办理税务和工资。
- ✓ 这是注册医疗保险和看医生的必要条件
没有BSN无法购买医疗保险。
- ✓ 这是办理各类行政事务的基础
如申请住房补贴、报税、开银行账户等。

📝 如何申请

- 1 在荷兰的住所登记 (Gemeente 登记)
先在您居住地的市政厅完成注册登记。
- 2 收到市政府的BSN申请邀请信
通常在登记后1-2周内收到信件或邮件。
- 3 预约并前往市政厅办理
按预约时间携带材料到市政厅提交申请。
- 4 当场或稍后获得BSN号码
通常会当场告知, 部分地区可能稍后寄送。

📄 所需材料

- 🌐 有效护照或身份证
原件, 必须在有效期内 ✓
- 🏠 住所证明
如租房合同、房东声明或水电账单 (需近3个月内) ✓
- 📄 市政府登记确认信
完成居民登记后获得 ✓
- ✉️ BSN申请邀请信/邮件
来自市政府的邀请 ✓

💡 提示: 不同城市可能要求略有不同, 请以市政府通知为准。

📅 预约流程

- 1 访问市政府官网
搜索“BSN afspraak”或“BSN appointment”
- 2 选择日期和时间
选择离您最近的市政厅和可用时间
- 3 填写个人信息
姓名、出生日期、联系方式等
- 4 收到确认邮件
请保存好预约确认信息
- 5 按时前往办理
建议提前10分钟到达

⚠️ 如需更改或取消预约, 请务必提前操作。



重要提示

BSN号码终身不变, 请妥善保管!
切勿将BSN号码随意提供给他人, 以防身份信息被盗用。



必办事务 2/6: 居留卡

在荷兰合法居留的证明，出入境、
办理银行、租房、工作等都需要用到！

居留卡类型

学生居留卡 (Study Residence Permit)

适用于在荷兰进行全日制学习
超过 90 天的非欧盟/欧洲经济区学生。



办理流程



IND预约

预约网站 ind.nl/en/appointments

预约方式 登录网站注册账户，选择
"Residence permit (MVV)"
进行预约

注意事项

- 建议尽早预约，名额紧张
- 入境后尽快完成预约
- 预约成功后会收到确认邮件

所需材料

- 有效护照 (含MVV签证页)
- IND申请表 (MVV后在荷兰填写)
- 护照照片 (符合要求)
- 学校录取信或在读证明
- 经济能力证明 (如透明)
- 住宿证明
- 医疗保险证明
- 指纹采集同意书 (现场签署)

材料可能因个人情况有所不同，请以IND官网要求为准。

领取方式

收到IND通知信
或邮件，告知居留卡
已制作完成

携带护照前往
IND指定办公地点
领取居留卡

现场核对信息，签字确认
领取居留卡

妥善保管居留卡，
注意有效期

居留卡是您荷兰的重要身份证明，请勿弯折或损坏。临近到期请及时更新！

小贴士

居留卡办理期间 (未收到卡前)，护照上的MVV签证页
与IND回执信具有同等法律效力，可作为合法居留证明。

祝你在荷兰的学习生活一切顺利！

必办事务 3/6: DigiD 数字身份

你在荷兰生活的数字通行证，安全登录各类政府与公共服务。



DigiD 用途

DigiD 是荷兰政府官方数字身份账号，用于安全登录各类政府及公共服务网站，方便又安全。



报税与税务



医疗健康



政府服务



个人信息管理



注册步骤

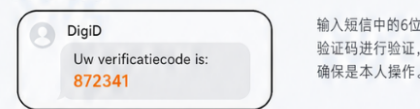
- 1 访问官网 digid.nl**
点击“aanvragen”申请DigiD
- 2 填写个人信息**
姓名、地址、出生日期等
- 3 身份验证**
验证身份证件（护照/欧盟ID卡）
- 4 接收激活信**
2-5个工作日内收到信件（含激活码）



激活流程



手机验证示例



使用场景



税务 (Belastingdienst)

- 提交年度报税 (Aangifte)
- 查看税务信息与信件
- 申请/管理税务相关服务

网站: belastingdienst.nl



医疗健康 (Zorg)

- 登录 MijnZorgnet 查看病历
- 预约医生或查看检查结果
- 管理医疗保险信息

网站: mijnzorgnet.nl



政府服务 (Overheid)

- 管理个人信息 (Mijn Overheid)
- 申请补贴、津贴等福利
- 查看官方信件与通知

网站: mijnoverheid.nl



安全小贴士



妥善保管用户名和密码，不要与他人分享。



仅在官方App或网站使用DigiD。



警惕钓鱼网站和可疑邮件。



扫描了解更多荷兰生活指南

必办事务 4/6: 银行开户

在荷兰开启你的金融生活第一步



银行选择

荷兰三大主流银行，各有优势



ING Bank

- ✓ 荷兰最大的零售银行
- ✓ 网点和ATM覆盖广泛
- ✓ App体验优秀，操作便捷



ABN AMRO

- ✓ 历史悠久，服务专业
- ✓ 国际客户服务完善
- ✓ 理财与投资选择丰富



Rabobank

- ✓ 合作银行网络广泛
- ✓ 特别适合农业及企业客户
- ✓ 社区导向，服务贴心



三家银行均提供荷兰语和英语服务，选择最适合你的银行即可。



开户流程

通常 5-7 个工作日完成



1 预约开户

在线或通过App
预约时间



2 到店确认身份

携带材料前往分行
进行身份验证



3 填写申请表

填写开户申请表
和相关信息



4 银行审核

银行审核您的资料
(通常1-3个工作日)



5 账户激活

收到银行卡和账户信息
即可开始使用



所需材料

请确保材料真实有效



有效护照

- ✓ 护照原件
- ✓ 护照个人信息页

必须在有效期内



BSN 号码

- ✓ 荷兰公民服务号码
- ✓ 可在信件或文件中找到

必备材料



居留许可 (如适用)

- ✓ 居留卡原件
- ✓ 长期居留通常需要

非欧盟公民需要



部分银行可能需要额外材料，如住址证明或工作证明，建议提前咨询银行。



安全小贴士

- ✓ 妥善保管银行卡和个人信息
- ✓ 不要与他人共享您的登录信息
- ✓ 定期检查账户交易记录



小贴士

建议同时开通 iDEAL 网上支付功能，这是荷兰最常用的在线支付方式，购物更便捷！



必办事务 5/6: 医疗保险

在荷兰居住或工作，**必须**拥有医疗保险



1 保险类型

基本保险 (Basisverzekering)

- 法律强制，必须购买
- 覆盖大部分医疗必需护理
- 所有保险公司保障内容相同
- 有法定自付额 (Eigen risico)

附加保险 (Aanvullende verzekering)

- 自愿购买，按需选择
- 覆盖牙科、理疗、眼镜等
- 不同公司、不同套餐
- 可随时调整或取消

2 必买保险

基本保险 (Basisverzekering)

强制购买!

- 所有在荷兰居住或工作的人都**必须**购买
- 包括医生就诊、住院、药品等基本医疗
- 未购买可能会被罚款 (最高可达 €1,600)
- 可向多家保险公司比较和选择

注意: 18岁以上需支付法定自付额 €385/年

3 保险公司推荐

荷兰知名保险公司 (基本保险保障内容相同)



市场份额最大，服务网点多

- 客户服务好，理赔快捷
- 提供多种附加保险选择
- App 使用体验佳



性价比高，选择灵活

- 保费相对较低
- 多种附加保险套餐
- 在线服务便捷



老牌保险公司，信誉良好

- 服务评价高
- 关注健康项目多
- 理赔处理高效

小贴士

每年保费和优惠可能不同，建议每年比较一次，选择最适合自己的保险方案!

4 如何选择



保费价格

比较每月保费，选择适合预算的



服务质量

客户评价、理赔速度、客服响应等



医院选择

是否与常去的医院有合作



附加保障

根据个人需求选择附加保险



数字服务

App 易用性、在线服务功能等

5 费用说明

基本保险费用参考 (2024年)



每月费用范围

€110 - €130

因保险公司和个人情况而异

费用构成

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 基本保险费 | €110 - €130 /月 |
| 法定自付额 (Eigen risico) | €385 /年 (18岁以上) |
| 小计 | 约 €140 - €160 /月 (包含自付额分摊) |



重要说明

- 18岁以下无需支付自付额
- 自付额为年度金额，未用完部分不退还
- 低收入人群可申请医疗补贴 (Zorgtoeslag)，最高可达 €154 /月



健康是最大的财富

选择合适的医疗保险，为自己和家人提供保障!



在荷兰，有GP
就有健康保障!

必办事务 6/6: GP家庭医生



已完成全部必办事务！你已在荷兰的生活做好准备！



1. GP制度说明

在荷兰，GP（家庭医生）是您健康的第一联系人。大多数医疗问题都需要先由GP评估和处理，必要时再转诊给专科医生或医院。
注册GP是强制性的，也是享受荷兰医疗保险的基础。

- 把关您的健康问题
- 熟悉您的病史，提供个性化照护
- 需要时转诊至专科或医院
- 长期陪伴，值得信赖

2. 如何选择GP

- 地理位置**
选择离家或工作地点较近的诊所，方便日常就医。
- 口碑与评分**
通过 ZorgkaartNederland.nl 查看其他患者的评价和评分，作为参考。

小贴士：可以选择能说英文的诊所，方便沟通。

有问题，
先找GP，
安心又放心!



3. 注册流程



★ 所需信息通常包括：

- 姓名、出生日期
- 地址、电话
- BSN (公民服务号码)
- 保险公司信息

4. 就医流程



♥ 记住：

先找GP，
是荷兰就医的
正确打开方式!

😊 健康生活，从
选择一位好GP开始!

有了GP的陪伴，您和家人在荷兰的每一天都会更安心。



在荷兰租房不踩坑!

租房完全指南

找房不迷路 · 租房不踩坑 · 安心住好家 🏠



保护自己
识别风险



了解流程
高效租房



看懂合同
保障权益



安心入住
开启新生活

01 租房平台 🔍



Kamernet

荷兰本地最大租房平台

- 房源多, 更新快
- 可按城市/价格/房型筛选

推荐指数



HousingAnywhere

国际学生友好平台

- 英文界面, 支持在线预订
- 适合中短期租房

推荐指数



Pararius

荷兰老牌租房网站

- 房源真实可靠
- 适合长期租房

推荐指数



🔗 小贴士: 多个平台同时搜索, 增加找到好房的机会!

知识就是最好的保护! 🍷

02 租房流程

1 搜索房源



设置筛选条件
关注新房源推送
保存心仪房源

2 预约看房



尽早联系房东/中介
确认看房时间
实地了解房屋情况

3 提交申请



准备申请材料
(见下方清单)
尽快提交, 增加成功率

4 签订合同



仔细阅读合同条款
签字前确认所有细节
支付押金和房租

★ 申请材料清单: 护照/ID复印件 | 收入证明/奖学金证明 | 银行流水 | 雇主/学校证明 | 推荐信 (可选)

03 避坑指南 ⚠️



警惕虚假房源

价格远低于市场价? 可能是诈骗!
务必通过正规平台联系。



拒绝先付押金

看房前要求转账? 绝对不要!
正规流程是签合同后再付款。



核实房东身份

要求查看房东身份证件或房产证明,
通过官方渠道核实信息。



小心二房东

确认是否有转租权,
避免被迫搬离或押金被扣。



警惕合同陷阱

口头承诺不算数! 所有约定必须
写进合同。

诈骗常见话术

“我人在国外,
让朋友帮忙收押金”

“房子很抢手,
先付定金保留”

“只接受银行转账
或加密货币”

“合同稍后发你,
先转账吧”

🛡️ 记住: 多留心,
多核实, 才能安心租房!

04 合同注意事项 📄



租期 (Duration)

明确起止日期、是否可续租、提前解约条款。



租金 (Rent)

每月租金金额、支付方式、支付日期。



押金 (Deposit)

押金金额 (通常≤2个月租金)、退还条件和时间。



服务费用 (Service Costs)

是否包含水、电、网、暖气、物业费。



房屋状况 (Condition)

入住时房屋状况描述, 拍照留证, 避免退租纠纷。



维修责任 (Repairs)

哪些由房东负责, 哪些由租客负责。



解约条款 (Termination)

提前多久通知可解约, 是否有违约金。



其他条款

宠物政策、转租政策、房屋用途等特殊约定。

重要提醒:

签字前仔细阅读每一条! 不确定的地方及时提问,
必要时寻求专业人士或学校帮助。



祝你在荷兰
找到理想的家!



保护自己
远离风险



理性租房
安心无忧



了解权利
维护权益



开启生活
享受荷兰

Good luck!

自行车文化： 先骑上车，再说别的

在荷兰，自行车不只是交通工具，更是一种生活方式。



🛒 购买渠道

🚲 全新自行车

- 自行车店 (本地车行)
- 大型商店 (如 Decathlon)
- 品牌官网

适合：追求品质、长期使用

🔄 二手自行车

- Marktplaats.nl
- Facebook Marketplace
- 本地二手车行
- 学生群 / 社区群

适合：预算有限、短期过渡

💡 小贴士：荷兰二手车源丰富，品质普遍较高，建议当面试驾！

💰 价格参考

二手自行车

€50-150

普通通勤车，功能完好



全新自行车

€300-600

城市通勤车，品牌入门款



★ 价格会因品牌、车况、配件而异，多比较，试驾再决定！

🔒 锁的选择



强烈推荐： U型锁

- ✔️ 防撬性高
- ✔️ 更难被剪断
- ✔️ 保护你的爱车

别只用一把锁！
锁车 = 保护你的自由

锁车小贴士：



锁住车架和固定物体



尽量停在人多多的地方



夜间停车更要上锁

P 停车规则

✅ 可以这样停



停在指定
停车区



不挡人行道
不挡盲道



整齐停放
不乱占空间



考虑他人
一起方便

❌ 不要这样停



挡住门口
或通道



停在桥上
或栏杆上



挡住电车道
或车道



随意倒放
影响他人

📢 规则让城市更顺畅，也让骑行更愉快！

🔧 维修店推荐



本地车行是你的好伙伴！

- 定期保养，骑行更安全
- 小问题及时修，大问题不耽误
- 车行老板通常超nice，还能聊车！

支持本地车行，骑行文化才能持续！🚲

找车行的小技巧：



Google Map 搜索
“fietsmaker”
+ 你的位置



查看评价
和营业时间



问问同学或邻居
口碑推荐



建立信任关系，
他们会更用心服务你



FIETSEN
MAAKT JE
VRIJ ♥

👑 骑上车，感受风、自由和这座城市！
欢迎来到骑行的国度！

公共交通完全指南

荷兰出行必备 | 轻松出行，畅游全荷



出行必备
一张卡走遍
荷兰全境

1 OV卡使用

进站 (刷卡)
上车/进站时
将OV卡靠近读卡器
听到“滴”声，屏幕亮起
显示余额即可



出站 (刷卡)
下车/出站时
再次将OV卡靠近读卡器
听到“滴”声，屏幕显示
本次行程费用



小贴士

- 进出站都要刷卡，否则可能被收取最高罚款 €50
- 余额不足？可在火车站、服务点或网上充值
- 成人卡、匿名卡、个人卡均可使用

2 NS火车



荷兰国家铁路 (NS)

- 覆盖全国主要城市与乡镇
- 准点率高，舒适快捷



高峰时段

工作日 06:30-09:00 / 16:00-18:30
车票更贵，尽量错峰出行更省钱



座位提示

2等座无需预订，先到先坐
1等座更宽敞，需购买1等车票

★ 小贴士

- 可携带自行车 (部分时间需购票)
- 大件行李免费携带
- 进站无需安检，刷卡即走

3 公交 / 电车



公交车 (Bus)

- 覆盖城市及周边地区
- 夜间也有夜班车 (Nachtbus)
- 上车刷卡，下车无需刷卡 (部分地区除外)



电车 (Tram)

- 城市内主要出行方式
- 频率高，站点密集
- 上车刷卡，下车无需刷卡



小贴士：部分地区 (如阿姆斯特丹GVB、鹿特丹RET、海牙HTM、乌得勒支U-OV) 使用OV卡即可直接乘坐

4 折扣卡



Dal Voordeel (非高峰折扣卡)

- 工作日 09:00-16:00 及 18:30 以后
- 周末及公共假期全天可用
- 享受 40% 折扣
- 需在官网购买并与OV卡绑定



Weekend Vrij (周末畅行卡)

- 周六 00:00 至周日 24:00
- 可无限次乘坐NS火车
- 1人或多人可选 (多人更划算)
- 需在官网购买并与OV卡绑定

★ 小贴士：折扣卡需提前在 NS 官网 (ns.nl) 购买并绑定到您的OV卡上，出行前请查看适用范围。

5 9292 App使用



查询行程

输入起点、终点和时间
立即获得最佳出行方案



多种出行方式组合

火车 + 公交 + 电车 + 地铁 + 步行
一站式规划



实时信息

提供实时延误、换乘提示
和站台信息



收藏常用路线

保存常用行程，出行更快捷

使用小贴士

- ✓ 提前规划，节省时间
- ✓ 关注实时信息，避免延误
- ✓ 离线也可查看已保存的行程

下载方式

在 App Store 或 Google Play
搜索“9292”下载



刷卡上车，刷卡下车，轻松出行每一天！

一卡在手，畅行荷兰！



STUDENT GUIDE



二手平台与新生社群

省钱 · 互助 · 连接你的大学生活

1) 二手平台

买卖二手好物，省钱又环保！



Marketplaats

荷兰最受欢迎的二手平台

★ 本地交易，种类丰富



Facebook Marketplace

在Facebook内直接交易

方便快捷，选择多样



二手好物
让生活更
轻松！



家具



自行车



书籍



家电



更多

2) 学生群组

加入你学校的专属群组，
获取最新资讯，互帮互助！



学校专属

与同校同学建立联系



信息共享

二手交易、租房、活动、
考试资料等



互帮互助

学长学姐经验分享，
让你少走弯路！

一个群组，
无限可能！



3) Hokimi社群

不仅是信息，更是温暖的陪伴。



新生友好

欢迎新同学，快速融入荷兰生活



活动丰富

线上线下活动，认识新朋友



实用资源

租房、签证、学习、生活技巧一站式获取



多元包容

来自不同国家和专业，一起成长



在Hokimi，
找到你的校园
小伙伴！

分享 · 连接 · 成长

一起创造属于你的精彩大学生活！



@hokimi



中餐·亚超·荷兰美食 一站打卡! ❤️

饮食地图

在荷兰也能吃得地道又满足 ❤️

中餐馆推荐

地道中餐，解乡愁! 🍴



袁记串串香
火锅控必去



福禄
正宗川味



月满楼
粤菜点心·精致美味

亚超位置

买齐亚洲好物，家乡味不缺席! ❤️



Amazing Oriental

📍 主要城市均有

🛒 超大亚超，品类齐全
新鲜蔬果、零食、调料一应俱全!



在线全品类购物平台
当日达次日达

Xmall
gewoon bijzonder

Xmall.nl 领先在线生鲜平台



亚洲美味
尽在亚超! ❤️

荷兰本地美食

尝尝荷兰特色，体验地道风味! ❤️

Stroopwafel
糖浆华夫饼



荷兰国民甜点，
一口香甜软糯! ❤️

Bitterballen
荷兰炸肉丸



外酥里嫩，
搭配芥末超赞!

Poffertjes
荷兰迷你小松饼



蓬松可口，
撒上糖粉超满足! ❤️

探索多元美食 | 连接世界味道
在荷兰，也能把世界的味道带回家! ❤️



8座大学城性格速览

• 荷兰高等教育的多元魅力，一城一格，各有主场 •



1 Amsterdam 阿姆斯特丹

国际化 · 多元 · 自由包容

运河环绕的开放之都，
来自180+国家的学生在此相遇，
创意与思想自由流动。

代表地标

运河带 & 王宫



2 Rotterdam 鹿特丹

现代 · 创新 · 建筑先锋

荷兰的未来实验室，
大胆、前卫、不拘一格，
永远在重塑城市的可能。

代表地标

伊拉斯谟大桥 & 方块屋



3 Den Haag 海牙 (The Hague)

政治中心 · 国际 · 优雅从容

荷兰的政治与国际之都，
和平宫与国际组织云集，
理性、秩序与全球视野并存。

代表地标

和平宫



4 Utrecht 乌得勒支

历史悠久 · 中心枢纽 · 活力平衡

荷兰第四大城市，
古老的运河与大学气息交融，
位置居中，连通一切。

代表地标

圣母塔 (Dom塔)



5 Leiden 莱顿

荷兰最古老大学城 · 经典 · 迷人

始于1575年的学术传统，
小而精致的城市，
充满历史感与书卷气。

代表地标

莱顿大学 & 天文台



6 Delft 代尔夫特

工程 · 科技 · 匠心传承

代尔夫特蓝陶瓷的故乡，
也是工程与技术的摇篮，
务实、专注、低调而强大。

代表地标

代尔夫特理工大学 & 新教堂



7 Groningen 格罗宁根

年轻 · 活力 · 创意无限

荷兰最年轻的大学城，
学生占比高，夜生活丰富，
自由、前卫，充满能量。

代表地标

马提尼塔 (Martinitoren)



8 Maastricht 马斯特里赫特

欧洲气质 · 国际化 · 山城风情

荷兰最具欧洲风情的城市，
毗邻比利时与德国，
古老、浪漫、慢节奏。

代表地标

圣瑟法斯教堂 & 城堡



多元文化
180+国家的学生

优质教育
世界一流大学云集

便捷生活
高效交通 · 宜居城市

荷兰精神
开放 · 创新 · 务实



你来到这里，
我们就在这里。

Hokimi⁺
陪伴·连接·成长

你并不孤单 - Hokimi 新生大礼包

新生活，新起点。Hokimi与你同行，开启美好篇章！



Hokimi提供的服务



干货资讯

活动、折扣、团购使用资讯，
一个App，搞定荷兰生活。



社群活动

丰富多样的线下线上活动，认识新朋友，
拓展社交圈，融入本地生活。



本地指南

生活攻略、交通出行、购物娱乐、
学习工作 Tips，帮你快速适应新环境。

生活不止眼前的课业，还有温暖的我们。

新生福利

专属你的欢迎礼，开启美好新生活！



新生礼包

有用的生活实用福利与实用资源，
助你轻松起步！



合作商家优惠

与本地优质商家合作，享受餐饮、
购物、娱乐等专属优惠！



专属会员权益

加入Hokimi会员，解锁更多福利与
专属活动！

我们准备了一份小小心意，
愿你在新征程中感受到温暖与支持。

联系方式



微信 ID
JRKDM2



邮箱
info@hokimi.com



有任何问题，随时联系我们！
我们很乐意帮助你！

社群入口

加入Hokimi大家庭
获取最新资讯、活动通知、
实用资源，与更多小伙伴
一起成长！



扫描二维码加入我们



Hokimi App



Instagram
@hokimi_community



Facebook
Hokimi Community



小红书/微信群
Hokimi社群

Welcome home

新环境·新朋友·新故事
Hokimi与你一起，创造属于你的精彩！

你很棒！
未来可期！