



Life-Guide™



英國生活指南



# 目錄

## 在英國生活

- 概況
- 打電話
- 移動電話
- 營業時間
- 銀行/公共假日
- 季節/天氣
- 何處能找到郵局
- 貨幣/銀行
- 電視執照
- 公共圖書館
- 英國文化簡介

## 住宿

- 概況
- 您能在英國居住嗎?
- 各種住宿
- 招待所/床加早餐
- 私營業主
- 雇主住房
- 社會住房
- 購置物業
- 無家可歸

## 在英國工作

- 概況
- 國民保險號碼
- 工人註冊制度
- 工作許可和註冊工人卡
- 工作
- 就業中心
- 學歷資格
- 就業的權利
- 工資
- 扣除項目

- 健康與安全
- 加入工會
- 生病或遲到
- 病假工資
- 騷擾

## 教育

- 概況
- 學年
- 學校
- 學費
- 在學校學習
- 平等機會
- 學校規則
- 在學校遇到問題
- 出勤
- 考試
- 16歲以後
- 繼續讀書
- 離開學校
- 繼續教育
- 高等教育

## 醫療保健

- 概況
- 註冊醫生
- 診所預約
- 診所下班時
- 緊急救護
- 國民保健直接服務
- 藥房
- 有子女家庭的服務
- 牙醫
- 配鏡師
- 疫苗注射

- 性健康
- 吸煙

## 交通

- 概況
- 駕駛執照/國際駕照
- 汽車年檢
- 保險
- 路稅
- 道路規則
- 公共汽車
- 火車
- 出租車

## 英國法律

- 刀
- 藥品
- 酒
- 公共秩序
- 反社會行為法令
- 憎恨犯罪
- 家庭暴力
- 如果被控告刑事犯罪

## 人身安全

- 概況
- 消防安全
- 信用卡
- 身份盜用
- 移動電話
- 車輛安全
- 家居安全
- 報警號碼



# 在英國生活

## 概況

視背景不同，人們可能會覺得適應在英國生活要一段時間。下面為您提供有關在英國生活的基本信息。

## 打電話

如果您的住所有電話連接點，您可能會要裝個電話供您自己使用。那您就必須在一家電話公司註冊。

在英國電話收費有多種。打電話最便宜的時間是晚上（晚上六時至早上八時）和周末，而國際長途最便宜的時間是晚上八時至早上八時。您可以與電話公司討論您的通話計劃，因為有些電話公司可能會為您提供國際長途通話的特別優惠價。

英國各地有許多公共付費電話，大多有明確的視覺指令和使用說明。英國本土通話至少 40 便士，國際長途至少 1 英鎊。付費電話一般會接受 10 便士、20 便士、50 便士和 1 英鎊的硬幣。有些收費電話要求使用‘電話卡’。您可以在顯示綠色‘電話卡’標誌的售報亭和郵局購買電話卡。有些收費電話也接受信用卡或借記卡作為通話付費。

## 移動電話

在英國移動電話很普遍而且價格便宜，不過使用起來就可能十分昂貴。購買移動電話時有兩個選擇：

- 即時付款：購買了手機後不必簽訂合同，可以購買或‘補足’通話時間，以便需要時使用。這有利於計劃費用支出，以免月底時收到大額帳單。
- 合同付款：有 12 個月的合同和更長時間的合同。如果選擇合同付款，一定要先核對月費和通話費再簽字。因為有必交的月費，所以可以享用一些免費通話時間和發送短信。盡量不要超過免費的限額，否則將額外收費。

如果您有意用移動電話打國際長途，請與您的服務供應商確認是否可以。

請記住，在開車時使用移動電話是違法的。

昂貴的移動電話會引起小偷的注意。有關安全建議，請閱讀人身安全部分。



### 營業時間

在英國，銀行、公司、郵局和商店的正常營業時間是：

- 星期一 - 星期五：上午 9:00 至下午 5:30。
- 星期六：大部分零售店上午 9:00 至下午 5:30 營業。只有少數位於市中心的銀行和郵局營業，而且只營業至中午關門。
- 星期日：銀行和郵局在星期天不開門。但一些位於市中心和購物中心的零售店星期日開門營業，一般從上午 10:00 至下午 4:00。

如果您住在鄉村，可能會發現營業時間不同。

### 銀行/公共假日

英格蘭和威爾士有 8 個公共假日（蘇格蘭有 9 個，北愛爾蘭有 10 個），也稱之為‘銀行假日’，因為大多數商業、銀行和商店都不營業。銀行假日公共交通往往都會減少服務。儘管每年這些銀行假日的日期不盡相同，但傳統說來如下：

新年假日	-	一月一日
一月二日假日	-	一月二日(僅在蘇格蘭)
聖帕特里克節	-	三月十七日(僅在北愛爾蘭)
耶穌受難節	-	三月/四月
復活節後的星期一	-	三月/四月(在蘇格蘭不是銀行節)
五月初銀行假日	-	五月的第一個星期一
春季銀行假日	-	五月的最後一個星期一
奧蘭治戰役節	-	七月十二日(僅在北愛爾蘭)
夏季銀行假日	-	八月的最後一個星期一(蘇格蘭:八月的第一個星期一)
聖安德魯節	-	十一月三十日(僅在蘇格蘭)
聖誕節	-	十二月二十五日
聖誕節翌日	-	十二月二十六日

您能從當地郵局獲得銀行假日的確切日期。

### 季節/天氣

英國的天氣常常難以預測；因此天氣就成了見面聊天的第一話題！通常，英國天氣有明顯的四季變化。下列為一年過程中天氣的季節特徵。

季節	月份	特徵
春季	三月，四月，五月	氣溫逐漸上升，開始看到陽光的跡象，日子開始越來越舒適宜人。
夏季	六月，七月，八月	一年中最溫暖的時期，英國享受較長的日照時間。*
秋季	九月，十月，十一月	為過渡時期，氣溫逐漸下降，經常下雨。
冬季	十二月，一月，二月	氣溫大幅度下降，可能下雪和結冰，日照時間越來越短。*

\*英國實施‘日光節約時間’制。三月的最後一個星期日將時間調前一個小時。十月的最後一個星期日將時間調後一個小時。



### 何處能找到郵局

英國有 10,000 多個郵局。您可能在當地商店附近就能找到一個。英國郵局提供的服務有：

- 信件和包裹遞送
- 銷售郵票和其他郵政用品
- 貨幣兌換
- 旅遊保險
- 支付帳單
- 匯款給朋友/給外國的親戚

郵局正常營業時間為星期一至星期五上午 9:00 至下午 5:30。

### 貨幣/銀行

#### 貨幣

英國貨幣單位為英鎊(£)。 100 便士(p)為 1 英鎊。

#### 銀行/建房協會

但您來到英國工作，首先要做的事情之一便是在銀行或建房協會開個賬戶。人口密集的城鎮有眾多的銀行和建房協會，因此作出正確的選擇並不容易。您一定要多訪問幾家，詳細了解各種賬戶情況，選擇能滿足您需要的銀行。要考慮他們能提供的各項服務、利息或收費等。

#### 銀行賬戶

開立銀行或建房協會賬戶，會要求您以煤氣或電費帳單的形式提供在英國的住址證明。您還必須提供身份證明，如護照、駕駛執照或身份證。有些地方也可能要求提供就業證明。

開立銀行賬戶有可能是一個漫長的過程，但大多數地方提供基本銀行賬戶，以便工資和其他款項的匯入。

在開立銀行或建房協會賬戶之前，您可能有必要與銀行顧問預約面談。他們能告訴您需要什麼信息和文件才能開立賬戶。

#### 支票本

開立了賬戶之後，您可能會收到一個支票本和一張支票保證卡。您可以用它們來支付帳單。收到您支票的人會將支票付入他的賬戶，幾天之後錢就會從您的賬戶中提出轉至他的賬戶。如果您不知道簽寫支票的正確方法，請到銀行或建房協會詢問，他們會很樂意告訴您的。

在商店用支票購物，您會被要求出示支票保證卡。支票保證卡是銀行的意向聲明，表示銀行會兌現該卡所顯示額度的交易。

#### 塑料卡

隨著您與銀行或建房協會建立了一種信任關係，銀行或建房協會可能會向您提供其他塑料卡：

- 現金卡：使用個人識別號碼(PIN number)便能從現金出納機提取現金。
- 借記卡：使您不用簽寫支票或攜帶現金便能購物。您在卡上支出的錢自動從您的賬戶中提出。你必須記住該卡所用的個人識別號碼，因為在結帳時將要求您輸入該號碼。
- 信用卡：使您能從商店和其他供貨商購買商品和服務，包括打電話購物或上網購物。用的錢不會馬上從賬戶中提取。您將收到一個帳單。你必須記住該卡所用的個人識別號碼，因為在結帳時將要求您輸入該號碼。

在接受銀行或建房協會的信用卡或借記卡之前，一定要認真考慮誤用的影響及後果。人身安全部分提供了保證信用卡安全的建議。



### 直接付款

直接付款是向為您提供持續服務的公司，如電話、煤氣和電，定期付款的一種方式。填寫好一張直接付款表，交給銀行後，您便授權該公司從您銀行賬戶上直接收款。

### 電視執照

如果您擁有、購買或租賃一台電視機，法律要求您購買電視執照。您可以在網上 [www.tvlicensing.co.uk](http://www.tvlicensing.co.uk) 或從遍布全英的 16000 個付款點 (PayPoint) 購買或續約電視執照。您可以在賣報亭、便利店，超市和加油站找到付款點。

無執照收看電視是違法行為。如果您沒有電視執照，將會受到起訴，並處以 1000 英鎊罰款。

### 公共圖書館

英國大多數城鎮都有公共圖書館。這些圖書館提供各種各樣您會覺得有用的服務。在圖書館您能：

- 借書、電影、音樂碟和音頻碟
- 獲得職業諮詢
- 獲得當地信息
- 閱讀當今和過期的雜誌報刊
- 免費上網
- 參加感興趣的社交活動

您需要在所在地的圖書館登記，領取一張圖書卡，這樣就可以使用他們的服務。

## 在英國生活-英國文化簡介

**信仰/宗教** - 英國擁有歐洲宗教信仰最多元化的人口之一，人人享有宗教自由的權利。各社區和個人都能自由地實踐自己的信仰，並可以公開慶祝。

在英國任何人因您的信仰和宗教而歧視您都是違法的。如果有人這麼做，您應該舉報。

**歧視** - 在英國任何人因為您的膚色、種族、民族或國籍、年齡、性別、性或性取向而歧視您都是非法的。如果您受到任何一種這樣的歧視，您應該舉報。

如果您被發現歧視別人，您將受到起訴。

**吸煙** - 英國禁止在所有密封的公共場所吸煙，如酒吧、餐館、夜總會、商店、辦公室、政府大樓、車間、私人俱樂部、電影院和公共交通上等。

您可以在室外、家里或監獄、護理院和旅店的專門吸煙室內抽煙。某些室外地點，如運動場所和火車站站台，可能禁止吸煙。

如果您在某處不能肯定能否吸煙，請先尋找標誌或詢問確定之後再吸煙。

如果您被發現再禁止吸煙處吸煙，您可能被處以 50 英鎊的罰款。

**喝酒** - 在英國有些公共場所喝酒是違法的。如果您被發現在禁止喝酒的公共場所喝酒，您喝的酒將被沒收充公。因酗酒造成公共秩序犯罪，您將被逮捕起訴。

請記住，酒後或服藥後駕車是犯法的。



**隨地吐痰** – 儘管在公共場所吐痰並不犯法，但大多數人都會難以忍受。如果您要打噴嚏或擤鼻涕，請使用手紙或手絹，以免冒犯他人。

**約會** – 按時參加會議和約會是十分重要的。在一些地方，如醫院和診所，您最好提前 10 分鐘到達。這會縮短等候時間。如果您知道會遲到或不能出席，就應該提前通知有關人員。

**訪問朋友** – 如果有人請您去他家裡吃飯，您可能要帶點小禮品（如一束花、一盒巧克力或一瓶酒），或者邀請他們下次來您家吃飯。英國人會有興趣聽您介紹家鄉的風土人情，所以您可能要帶一些照片或小物品展示給朋友或客人看。

**打招呼** – 在英國講禮貌，是問人家要東西時說‘please’，收到東西或受到好意時說‘thank you’。如果遇到認識的人，您說‘hello’，如果您想更正式些，就可以握手。在英國握手是用右手。

**排隊** – 等公交車、在超市結帳和其他公共場所，均請排隊。如果您不排隊，人們會被得罪，並認為您粗魯不講禮貌。

**社交活動** – 如果您參加社交活動，您將發現交朋友要容易些。您可以到當地社區中心去了解他們組織什麼社交活動。去酒吧(pub)是英國人常見的社交活動。酒吧也銷售非酒精飲料，並經常舉辦您可以參入的各種社交活動。

記住，如果您對被邀請參加的活動感到不自在，請直言拒絕，人家不會見怪。



# 住宿

## 概況

搬遷到英國來後的主要操心事之一便是住在哪兒。如果您的雇主不為您提供住宿，這裡介紹的信息將有利於為您指出正確的方向。

## 您能在英國居住嗎？

您必須核實您的移民身份，因為有可能您的身份不允許您在英國居住。如果您目前不在英國，就應該與最近的英國外交使館聯繫。您會得到有關您在英國居住和住宿能享受權利的詳細信息。

## 住宿類型

在英國找住房，您有多種選擇，但有些選擇可能十分昂貴。您必須牢記尋找您確實能支付得起的住宿。

## 招待所/床加早餐

此類住宿通常昂貴，適宜短期居住。

## 私營業主

查找可居住房源，可在查看下列各處：

- 當地報紙
- 社區中心告示牌
- 當地商店
- 郵局
- 房屋出租代理處

私營業主可能會要求有推薦人，交押金和提前預付一個月的房租。

## 雇主住房

有些雇主可能為您提供住宿，但一定要檢查核實將來租房協議的條件。如果不遵守該協議條件，您可能會失去住所。

## 社會住房

如果沒有足夠的錢在公開市場上租房或買房，您可能資格獲得由註冊社會業主提供的社會住房。在申請之前，必須核實您的移民身份，因為有可能您沒有資格申請。





### 購買物業

與銀行或建房協會討論買房計劃，不失為一個好主意。他們會告訴您他們大概願意給您多少按揭，以及您歸還按揭的方式。

### 無家可歸

如果您有住宿問題，一定要盡快告知當地政府。他們有責任避免您無家可歸，會盡一切可能幫助您。您與他們討論得越早，問題的解決就會越容易越快，因為在大多數情況下，無家可歸是可以避免的。

不要等到無家可歸之後再求助。

當地政府的住宿服務部門可以為您提供解決住宿問題的建議和幫助。





### 就業中心

就業中心是英國就業和養老金部的下屬單位，幫助適齡工作人們的就業和福利。英國法定的工作年齡為 16 歲至 65 歲。

下面是就業中心提供的服務和辦事處所在地：

- 就業中心在線：世界上最大的就業資料庫，擁有 400,000 就業職位，網址為 [www.jobcentreplus.gov.uk](http://www.jobcentreplus.gov.uk)
- 就業中心辦事處：可在此查閱當地最新可就業職位的目錄，可詳細搜尋特定的職位，也可以安排直接與就業顧問面談。
- 求職者直接服務線：這是提供當地求職諮詢和空缺職位信息的服務專線，電話號碼為 0845 6060234。

### 學歷資格

英國之外獲取的學歷資格在英國有可能得不到認可。將外國學歷資格與英國的進行比較，可以與全國學術認可信息中心聯繫。您必須將學歷資格證明寄去，並附上英文翻譯。一般性諮詢是免費的，但如果要個別鑑定和學歷資格對照證明，將收取一定的費用。

### 就業權利

如果您一周被僱傭八個小時以上，並在該職位工作了一個多月，雇主便有法定的責任給您書面的工作協議或簽訂僱傭合同。

您有可能發現您的僱傭條件和條款寫在不同的地方，例如僱傭信函、職位描述或工會協議等。切記要將雇主給您的信函或文件妥善保管在安全之處，這非常重要。

您的權利和雇主的權利也受到工會與雇主簽訂的協議和英國法律的影響，例如健康與安全、工資、種族、殘疾和性歧視等法令。

如果您有意為雇主工作一周少於八個小時，您依然享有英國法律賦予的權利。

### 工資

英國所有工人都依法有權\*為所做的工作獲得國家規定的最低記時工資。下列表格列舉了各年齡段的最低工資：

年齡	最低工資
16 - 17	£3.53
18 - 21	£4.77 (發展工資)**
22* 以上	£5.73

\*年齡低於 19 歲的學徒工無權享受最低工資。

\*\*在新工作的前六個月內接受資格培訓期間，您可能只能拿到發展工資。

### 扣除項目

雇主依法有權從您的工資裡扣除所得稅、即收即付稅(PAYE)和國民保險稅。其他扣除項目，如養老金等，必須事先徵得您的同意。

如果您認為您沒有得到最低工資，您可以聯繫工貿部全國最低工資服務專線 0845 6000 678。



### 健康與安全

無論您在英國何地工作，也不論您工作多長時間，您和您的雇主都有健康與安全的權利和責任。

健康與安全行政部是通過貫徹執行健康與安全法，提供諮詢和支持服務，以保障工人健康、安全及福利的政府機構。

如果您在工作時出了事故，不論是多麼微不足道，您都必須向管理員、工會代表或公司安全主任報告。一定要確保受傷事故記載在事故簿上。

如果您因事故而沒有上班，去看醫生並告訴他您在工作時受傷。要求醫生出示證明，以便交給雇主。您可能會有資格得到津貼。

### 加入工會

英國法律規定年滿 16 歲的公民有權選擇加入工會。如果您選擇加入工會，工會將告知您在工作時能享受的權利，並在您需要解決與雇主的問題時提供幫助。問同事他們是不是工會成員，他們提供什麼服務，誰是工會代表等。

### 生病或遲到

如果生病或有其他個人困難不能上班，您必須打電話給管理員或雇主，向他們說明情況，並告訴他們您準備何時返回工作。

### 病假工資

您病假期間能領取的工資應該在僱傭合同或協議中有所規定。如果不清楚，應從管理員或工會代表那了解清楚。

### 騷擾

雇主或同事因種族、年齡或性別而歧視某一工人是違法行為。如果您認為在工作時受到了不公平的對待，就應該記錄下發生的時間和地點，然後報告。

您可以向下列人員報告：

- 公司的資深員工
- 工會代表
- 公民諮詢局



# 教育

## 概況

在英國，所有 5-16 歲的兒童都必須接受全日制教育。當地政府（通常稱之為地方當局）有責任提供這些。難民兒童同樣有權享受全日制教育，就像英國其他兒童一樣。

英國大多數兒童上公立學校。有些上私立學校，由父母支付學費。有少數兒童獲得當地政府的許可在家接受教育。

## 學年

在英國學年從八月或月開始，分成三個或六個學期。每個學期約七週或十三週。學校聖誕期間放假至少兩週，復活節在三月或四月放假兩週。每學期中放短假兩天至五天。

學年終止於六月或七月，學校放假六週左右。

## 學校

英國教育一般分成四個獨立的階段：

年齡	學校類型	年級
5 - 11	小學	1 - 6
11 - 16	中學	7 - 11
16 - 18/19	預科 學院或繼續教育學院	12 - 13
18/19 以上	繼續 教育學院或大學	

如果您的孩子 16 歲之後選擇繼續讀書，他們就得決定是讀中學還是去預科學院。

## 學費

儘管英國公立學校是免費的，學生及其父母還是要支付一些費用。

## 文具和課本

在學校，每個學生必須自備鋼筆、鉛筆和直尺。學校必須提供課本、紙張和上課所需的所有其他用具。



### 校服

如果收入很低，您有可能得到一些資助以支付孩子的校服費用。

### 學校午餐

英國所有的學校為學生提供午餐，但很多學生自己帶午餐盒。學校午餐免費提供給低收入家庭的學生。

如果學生由社會服務部門照料，負責的護理員會提供午餐盒，或給學生錢自己買學校午餐。

### 旅行

如果您的孩子在離您住處最近的學校就讀，而學校又不在‘步行距離’（大多數情況下為三英里）之內，您有可能得到資助以支付乘汽車或搭火車的費用。

### 其他費用

學校應當不會要您支付您孩子在校學習的任何費用。不過，您可能會被要求支付課餘活動的費用，例如學習演奏樂器等。

### 校游

有時候教師會組織校外旅行，例如去參觀城堡或博物館。如果這是學校主要科目內容部分，而且參觀在學校一天內完成，您不會被要求支付任何費用。如果參觀旅行必須過夜，低收入家庭不必支付住宿費和伙食費。

### 在學校學習

您孩子在英國學校上的課可能會與他們過去上過的課不盡相同，他們也可能學習原來沒有學習過的課程。

學習方法也有可能不同。您的孩子會被期待參加所學課程的討論，而不僅僅是靜靜地聽講。教師可能會鼓勵提問和討論，有時會要求分小組一起學習。

### 主要科目

學生在校學習許多不同的課程。法律要求，英格蘭和威爾士的學校必須教授英語、數學、科學、設計及技術、信息及轉播技術(ICT)、歷史、地理、英語之外的另一種語言、藝術及設計、體育(PE)和公民職責，在威爾士稱之為 PSE。

在蘇格蘭和北愛爾蘭，學校教授類似的課程。在威爾士，所有學校均教授威爾士語。

通常對 14 歲以上的學生進行職業教育，以幫助他們為 16 歲就業或接受繼續教育做準備。

### 宗教教育

法律規定英國學校必須進行宗教教育，不過並不是所有學校都嚴格按法律行事。課程通常有關道德修養，而不是宗教信仰。父母或監護人可以要求兒童不學這些課程。

### 補習英語

如果學生的英語需要改進，學校應該能夠提供幫助。在有些課目上，學生能夠得到課堂助教的支持。有時候，教師也在午餐時間開課幫助學生學習。

如果您孩子的英語不夠好，教師可能會決定要您的孩子跟年齡小點的學生一起學習，以便降低學習難度，減輕學習負擔。

### 課外活動

學校可能會開展課外活動，例如在正常課時之外的體育活動或音樂俱樂部。參加課外活動有利於您的孩子多交朋友，有利於他們申請工作或在大學找到升學位置。



### 平等機會

在英國，每個孩子都必須被給予同等的機會。學校或學院因性別、種族、宗教或性取向、或因為殘疾而不准學生做一些事情，那是違法的。男孩和女孩有權上同樣的課目，應該得到同等的對待。

### 學校規則

您的孩子第一次去學校時可能就發給了一本學校規則。這些規則涉及到穿校服、佩戴珠寶首飾、使用移動電話等學校一般行為規則。

### 在學校遇到問題

如果您孩子在學校遇到問題，他們應該馬上告訴人家。父母或監護人完全可以約見教師討論有關問題。

### 出勤

您的孩子按時上學是十分重要的。如果知道孩子不會去上學，您應該提前告訴老師。如果孩子因病不能去讀書，您一定要盡快通知學校。孩子返校時，您應該要他們帶便條給老師解釋缺課的原因。

如果您的孩子經常曠課，教育福利官員會來找您談話，以幫助您和您家人督促孩子按時上學提高出勤率。

孩子不上學，父母有可能被罰款，嚴重者會被監禁。

### 考試

在英格蘭，十一歲和十四歲的學生要參加英語、算術和自然科學的考試。

英格蘭、威爾士和北愛爾蘭的學生十六歲時要參加所有主要科目的考試，即所謂的 **GCSEs**。這些考試成績是就業和升學的重要資格。

在這之後，年齡大的學生可以學校其他資格證書，這些不是與學校科目（如 **AS** 和 **A2** 水平）相聯繫，就是與其他技能和職業有關。

蘇克蘭的考試不一樣。十六歲的學生參加五門科目以上的標準級別考試，包括英語、數學、一門外語、一門自然科學和一門社會科學的必考科目。在此之後，學生可以在學校或學院讀一兩年的全國證書。考試分初級、中級和高級等不同水平。

### 16 歲以後

在英格蘭和威爾士，年輕人在滿十六歲那年六月的最後一個星期五之前必須在校學校。在蘇克蘭，有些學生可以早些離校，這要視他們生日的具體日期而定。

如果您的孩子 16 歲之後選擇繼續讀書，他們就得決定是繼續讀中學還是去預科學院。

### 繼續讀書

許多學校為十六至十九歲的學生提供一兩年的學習課程。這些學生一般是想：

- 提高考試成績
- 開始就業培訓
- 上大學

這個時候在學校一般稱之為中學六年級（**Sixth Form**）。

### 離開學校

想在十六歲離開中學的學生可以參加工作或職業培訓，或去學院讀書。然而，您孩子的選擇權將取決於他們的入境移民身份。



學校和銜接服務部門可以為學生提供作出最佳選擇的幫助。

### 銜接服務

銜接服務部門為年輕人提供各種諮詢服務，例如教育、工作和培訓—還包括住宿、健康和金錢等其他事情。

銜接服務部門提供的諮詢服務可以在中學、繼續學院和當地辦事處獲得，其互聯網址為 [www.connexions.gov.uk](http://www.connexions.gov.uk)

### 繼續教育

繼續教育是指在中學或學院為十六歲以上的學生提供的教育。

#### 繼續教育學院

您當地的繼續教育學院會為十六至十九歲的學生提供各種課程。有些課程是為想提高學習成績或上大學的學生開設的。有些是為需要職業培訓的學生開設的。有時這些課程是全日制的。有些課程是業餘的，學生可以同時工作。

#### 入學要求

儘管您的孩子可以找到想學的課程，但他們必須達到某種入學要求才能開始。您的孩子必須顯示他們：

- 有必要的語言技能
- 具有一定的學歷資格，比如良好的考試成績
- 在學習期間有能力支付學費和自食其力

#### 學習英語

許多學院為希望提供英語水平的人們開設課程。有些為基礎英語課程，有些是高級課程或與某種特定的工作有關。

您也可能發現當地成人教育中心開辦英語班。這些班大多在晚上，您和家人有全職工作也可以去參加。

支持工作人員或諮詢員，銜接服務顧問或當地圖書館，均能向您推薦成人教育中心。如果您享受福利補貼或低工資，課程可以是免費或優惠的。

### 高等教育

高等教育即提供學位和專業資格證書的大學和院校的別名。

申請大學一般是三月底申請九月開學。然而，英國學生一般不直接向大學提出申請。幾乎所有的申請都是通過名為 UCAS 的機構提交的。您孩子在校的輔導員可以介紹這方面的詳細情況，並幫助申請。

#### 費用

如今在英格蘭或威爾士讀大學的學生大多必須負擔生活費和交部分學費。蘇格蘭的學生只須支付生活費。

英國大學有兩種學費 - 本國學生學費和外國學生學費。外國學生學費要高的多。

英國很多學生通過政府支持的學生貸款計劃借貸款來支付生活費用。詳細情況請瀏覽網站 [www.studentfinancedirect.co.uk](http://www.studentfinancedirect.co.uk) 或撥電話號碼 08456 077577。

學生從大學畢業收入達到一定水平後，以每月自動從工資中扣除一定數額的方式開始償還貸款。





# 醫療保健

## 概況

在英國居住就有權享受國民保健服務(NHS)。大部分 NHS 的服務是免費的，但有些是需要付費的，比如說處方\*（這是標準的藥費）、視力檢查、配眼鏡和牙科治療。\*\*

如果享有國家福利，便有权獲得這些費用的補助。申請這些補助必須填寫在診所、牙醫或藥房能領取的詳細表格。

英國居民通過從收入中扣除國民保險的方式贊助 NHS 計劃。

如果您計劃在英國居住三個月以上，就一定要在附近診所註冊一個當地醫生和牙醫，不要等到您或家人得病時再註冊。

\*避孕藥免收處方費。

\*\*居住在蘇格蘭眼科和牙科檢查不收費。

## 註冊醫生

在英國醫生常常被稱為‘普通行醫者’或‘GPs’。這是指在當地診所而不是在醫院工作的醫生。當您就近找到了當地醫生診所，您將被要求填一張註冊表。您會被要求提供住址、以往病史或目前身體狀況等信息，還有聯繫電話號碼。

## 診所預約

醫生診所通常週一至週五正常時間營業。您註冊的診所將為您提供營業時間和各項服務的信息。與醫生預約最好提前幾天。可以去診所預約，也可以打電話預約。診所經常為‘緊急預約’留有幾個空間。這些是為當天預約看病準備的。

在醫生診所討論的任何事情都是保密的。

## 診所下班時

如果您急需在診所關閉時看病，不能等到診所開門，您可以給當地診所醫生的‘下班’服務處打電話。

如果您打電話需要翻譯服務，電話接通時只有說您想講哪種語言即可。

## 緊急救護

英國緊急救護的號碼是 999 要救護車、警察和消費隊。如果您或您家人得了重病，需要緊急救護，就撥打這個號碼要求救護車服務。您將被問及是什麼病，住在什麼地方。該話是免費的。



### 國民保健直接服務

如果您不太肯定到何處去看病或治療小傷，或得到健康諮詢服務，您可以給國民保健直接服務處打電話。電話號碼為 0845 4647。\*

電話接通時說您想講何種語言，他們就會將您接通至口譯員。該電話號碼一周七天、每天 24 個小時都能使用。接電話的都是專業護士和醫療顧問，能為您提供保密的諮詢服務。

或者，您可以瀏覽國民保健直接服務的網站 [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)，以獲得有關治病、手術、檢查、治療和普通健康問題的諮詢建議。\*

\*在蘇克蘭 24 小時健康諮詢信息服務叫做 NHS 24，電話號碼為 08454 242424，網站是 [www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

### 藥房

在英國，藥劑師的商店稱之為‘藥房’。您可以在此拿到醫生處方藥。藥房也銷售治療小痛小病不需處方的各種藥。

您可能對家裡的紅十字或綠十字標誌比較熟悉。英國藥房提供類似的服務。藥房的職員可以為您提供保健諮詢服務，幫助您找到許多醫療服務措施。

### 有子女家庭的服務

如果您有不到五歲的孩子，您就有權享受免費上門看病的服務。上門看病的是經過完全特殊培訓的合格護士。他們為您提供下列各種信息：

- 兒童疫苗注射
- 健康飲食
- 兒童生長發育
- 托兒所
- 遊樂場
- 教育
- 住房

### 牙醫

在英國，牙醫即為國民保健服務的免費病人\*看牙，也為自己付費的病人治療。您會發現在當地牙醫那註冊可能要排隊等候。這是目前英國的一個大問題。建議您每六個月看一次牙醫。

\*如果您是國民保健服務病人，您仍需為牙科檢查付一點費，但在蘇克蘭牙科檢查是免費的。

### 配鏡師

在配鏡店，您可以檢查您的視力\*，配鏡師可以為您提供處方眼鏡或隱形鏡片。您有可能獲得支付配鏡費用的幫助。請向配鏡師詢問詳情。

\*視力檢查在蘇克蘭是免費的。

### 疫苗注射

在英國，嬰兒和兒童免費接受疫苗接種注射，以預防各種危險疾病，如麻疹、腮腺炎和結核病。疫苗接種即注射疫苗以加強身體對傳染病的抵抗力。請找保健員或診所醫生了解有關詳情。

### 性健康

發生性關係時使用避孕方法很重要。避孕套可以預防性病和感染，也可以避免無意懷孕。避孕套可以從診所、計劃生育所和保健處免費索取。您也可以到超市和藥店購買。



如果有意秘密討論您的選擇，您可以在醫生診所或性健康衛生所預約面談，或與國民保健服務直接聯繫，電話號碼為 0845 4647\*。

您也可以從診所醫生那或性健康衛生所獲得緊急避孕藥。這種避孕藥有時被稱之為‘晨後藥’，只是為了避孕，不能預防性病或感染。如果您認為您得了性病或受到了感染，就應該馬上檢查。您可以在性健康衛生所或泌尿生殖診所預約。此類服務時免費保密的，他們可以提供有用的建議和指導。

\*如果您住在蘇格蘭，請與 NHS 24 聯繫，電話號碼為 08454 242424。

### 吸煙

許多疾病都與吸煙有關。很多人不知道吸煙能導致的各種損害。開始吸煙就會常得小病，並增加患大病的可能性。

國民保健服務可為您提供戒菸的幫助和建議。請向您診所醫生詢問詳情。



# 交通

## 概況

以下信息向您提供英國交通系統概況，以及在公共道路上使用交通工具的一些基本指導。

在英國，在沒有適當文件的情況下駕駛機動車輛上路是違法的。這些文件包括有效的駕駛執照，有效的車輛檢驗證，路稅牌和車輛保險，詳情下面解釋。

在英國駕駛機動車輛，您必須符合英國最低年齡要求。

機動車輛類型	最低年齡
汽車和摩托車	17 歲
中型車輛	18 歲
大型貨車和巴士	21 歲

## 駕駛執照/國際駕照

如果您來自於歐洲經濟區國家之一，您可以使用：

- 普通國內駕照/歐盟駕照：來英國居留後可在英國駕車三年。
- 職業駕照\*：來英國居留後可在英國駕車五年。

當以上駕照到期之後，您必須拿到一張英國駕照。

\*如果您持有職業駕照在英國學習開車，您必須：

- 在一個 21 歲以上持有英國有效駕照 3 年以上的人的陪同下進。
- 在所駕駛車輛的前後都掛好紅色的'L'牌子。  
這樣做是為了讓其他開車的人知道您是在學開車。
- 禁止在高速公路開車。
- 禁止在車輛後面掛任何類型的拖車。

當被問及的時候，您必須把您的駕駛執照和車輛文件出示給警察。如果不能馬上出示，您必須在被問及的七天之內把相關文件送到警察局。不這麼做將會形成犯罪。



## 汽車年檢

如果您的汽車已有三年或者以上的壽命，您就必須給它辦理一張汽車年檢證（MOT）。在公路上駕駛沒有年檢證的車輛屬於違法行為。在購買車輛的時候一定檢查年檢證。您必須每十二個月更新年檢證。

### 怎樣獲得 MOT 證明

把車開到當地任何一家提供年檢服務的修車廠。他們會檢查您的汽車是否適於駕駛上路。

## 保險

在英國，沒有保險便駕駛、乘坐或把汽車停在路邊都屬於違法行為。

申請汽車保險時請務必確認您提交的資料都是否正確，否則保險將無效。在申請或索賠保險的過程中，蓄意提供虛假或錯誤的信息屬於違法行為。

一些保險公司會根據你無事故行駛的年份記錄給與適當的優惠。他們可能會接受來自其他國家的被翻譯成英文的證明材料。

## 路稅

所有被使用或者被允許佔用公共道路的車輛都必須在前風玻璃處貼有當前使用的路稅牌（車輛執照）。

### 怎樣獲得路稅牌

申請路稅牌你需要填寫一份表格，這樣的表格可以從當地郵局領取。你將被要求出示以下材料：

- 汽車的保險證明
- 車輛年檢（MOT）證明

使用其它車輛註冊的路稅牌是違法行為。

## 道路規則

這裡是您駕駛任何車輛都應記住的一些基本道路規則：

- 您的車輛必須適合在道路行駛並且具有安全性，必須通過車輛年檢（MOT）。
- 靠道路的左側行駛。
- 您的汽車必須持有有效的路稅牌。
- 不繫安全帶是違法的。
- 確保所有的乘客都係好安全帶。
- 身高 135cm 或者 12 歲以下（達到以上任何一項標準）的兒童必須使用適當的兒童安全座椅。
- 確保您的身體狀況適合駕駛，在受藥物或酒精的影響下駕駛汽車是違法行為。
- 英國的行駛限速是以英里/每小時(MPH)計算的。確保您正確地讀取汽車時速表的速度。
- 英國的國家限速為單車道路段 60 英里/每小時，雙車道路段 70 英里/每小時。
- 還有其他各種限速標準。確定您駕駛的時候注意到了這些。
- 開車時使用移動電話是違法的行為。
- 摩托車駕駛者及乘客被法定要求佩戴安全頭盔。
- 遇到與你有關的交通事故應立即停車，如有人身傷亡或其他損失應報警。

## 公共汽車

英國有多家公共汽車公司，他們都獨立規定自己的票價。通常可以在乘車時向司機支付車票。有時公共汽車公司會出售特價的多程車票。如果您打算常乘坐公共汽車，購買公交卡通常可獲得優惠。除非有特殊的商定，在一個公共汽車公司購買的車票在其他公司不能通用。這些可以在當地的公車時間表上找到。

乘車時最好攜帶適當金額的零錢，司機也許沒有充足的零錢找零，這可能會造成公車的晚點。



### 火車

英國的鐵道線路由多家不同的私人公司運營。你可以在火車站購買車票，也可以通過電話或網絡購買。票在你指定的線路內可以乘坐任何公司的火車(特惠車票除外)。

如果你打算去倫敦，最好選擇在非高峰時段乘車。在高峰時段(早 10 點前和晚 5 點到 9 點之間)票價會比較昂貴。提前訂票也會帶來方便和實惠。

查詢列車時刻、預定車票及其他服務請上網查詢 [www.nationalrail.com](http://www.nationalrail.com) on the internet 或致電國家鐵路諮詢處 08457 484950.

### 出租車

在大城市有很多出租車隊。或者可以打電話到當地的私人出租車公司，要求到指定地點接乘或預約租車線路。出租車上通常裝有統一計費表，為每一段路程計費。如果你預定計程車，你通常可以選擇商定價格取代用計費表計費的方式。

永遠只乘坐帶有執照的出租車。據法律規定，擁有執照的出租車須在車內掛有司機身份證（帶有近照）。



# 英國法律

## 刀

刀是一種武器，如果使用不當會造成嚴重傷亡。因此私人攜帶刀刃長於 7.62 厘米的刀具是違法行為。如果您在公共場所被發現攜帶刀可能將會被拘捕。

很多工作要求在工作間用用到刀。當然這會被當作您任職的一部分所允許。

您必須年滿 18 歲才能購買帶有尖利刀刃的物品，比方說剃刀或刀子。

## 藥品

在英國有立法控制著藥物的使用。

一般來說，醫生處方上的藥品或是在藥店能買到的藥品是您唯一能擁有的。

然而，在英國，煙草製品、酒和溶劑(煤氣、膠水和煙霧劑)都被分類為藥品。有單獨的法律來控管此類物品的買賣。想要購買他們的話，您需要提供年齡證明\*。年齡限制如下：

類型	年齡
煙草製品	18 歲 (北愛爾蘭: 16 歲)
酒	18 歲
溶劑	18 歲 (北愛爾蘭: 16 歲)

在英國持有大麻屬於違法。

\*請您使用駕照或是護照來證明年齡。

## 酒

英國的法定購酒年齡是 18 歲。在買酒或進入酒吧或夜總會、被要求顯示身份證明來核實年齡時，請不要覺得被冒犯。您的護照或駕照是合適的身份證。



請有節制的喝酒並盡情享樂!

請記住:

- 在公共場所喝醉酒並失控是犯罪行為。您有可能會被拘捕併罰款。
- 如果在一年之中您有 3 次關於醉酒的指控，您將會被禁止在 3 年中購買任何酒精飲品。

如果您有酗酒問題，可以到指定地點尋求幫助。如果您跟醫生諮詢，他們將會給你指導，國家匿名酗酒者熱線電話服務的電話號碼是 0845 769 7555。撥打該電話您能得到有關酗酒方面保密的幫助和建議。請有節制的喝酒並盡情享樂!

### 公共秩序

在英國，警察有權利逮捕有脅迫，失控或是侮辱行為的人。如果您對他人使用暴力或是脅迫，無論您是一人還是在一群人之中，您都將被責罰。

侵犯公共秩序的行為包括:

- 暴亂
- 暴力失控
- 酗酒醉酒
- 犯罪性傷害
- 妨礙警察
- 攜帶攻擊性武器

### 反社會行為禁令

如果您被發現有反社會的行為，將被給與反社會行為禁令。反社會行為禁令可以向 10 歲以上的人發布。任何會造成或是有可能對社會中他人造成折磨、驚慌或是不幸的行為，均被視為反社會行為，其中包括:

- 辱罵和脅迫的語言
- 噪聲危害
- 亂丟垃圾
- 在公共場合醉酒
- 毒品交易
- 未成年吸煙/喝酒
- 駕車兜風作樂
- 賣淫
- 路邊騷擾
- 故意損壞藝術品
- 乞討
- 侵犯
- 汽車犯罪
- 種族歧視

### 憎恨犯罪

憎恨犯罪是針對憎惡一個人的性別、民族、宗教、膚色、種族、殘疾或是性傾向而對其個人或財產所構成的嚴重犯罪。

犯有憎恨犯罪的人將會被法庭指控而得到以下的責罰:

- 坐牢
- 驅逐
- 罰款
- 反社會行為禁令





如果您是一位憎恨犯罪的受害者 - 請舉報。警察局、學校或是當地政府等機構有義務為您提供保護和支持。

### 家庭暴力

任何在家庭或是親友之間的暴力行為都被當作為家庭暴力。如果您被身邊的人在精神上或身體上所傷害，請馬上舉報。您可以向醫生、警察或是健康使者進行保密的交談。他們會給您所有的支持和保護。

在緊急情況下，您可以撥打電話 999 報警。家庭暴力被警察和法庭當作相當嚴重的犯罪來對待。

一個 24 小時全國家庭暴力熱線服務電話向您提供有關家庭暴力方面的保密幫助和建議，號碼是 0808 2000 247。

### 如果您被控犯有刑事罪

如果犯了法律，您應該與警察聯繫。如果您願意，可以找一個律師陪同一起去警察局。

如果你因為被懷疑犯有罪而被拘捕，請記住：

- 保持冷靜。
- 問及姓名和住址時提交自己的正確姓名和住址。
- 不要具有攻擊性。
- 不要試圖賄賂要拘捕您的警察。
- 在沒有得到律師建議之前不要在任何文件上簽名。  
在警察局總會有一個律師在待命。

如果您被警察拘捕或扣留下來盤問，您有權撥打一次免費電話。您將得到免費和獨立的法律忠告，並向您解釋和您的權利。



# 人身安全

## 概況

英國是比較安全的地方。不過，還是有必要採取一些預防措施，以確保您人身和財產的安全。

## 消防安全

您可以在家中採取一系列的預防措施來防止火災，並可以做一些事情以減少火災的影響。例如：

- 安裝煙霧報警器：確保您定期檢查報警器電池。
- 制定火災逃跑路線和應急計劃：確保家中每個成員都知道發生火災時該怎麼辦。
- 當心發熱器、蠟燭和香煙。
- 盡量避免電氣火災：不要插過多插頭讓適配器超負荷，請合格的電工檢查電器，不用時拔掉插頭。
- 給房子保險：保險有很多種，選擇一種適合你需要的。

如果你是租人房子住，要確保符合法律所規定的健康安全標準。指南可以從市政府獲得。

## 信用卡

謹慎使用信用卡。使用信用卡時有幾件事需要考慮：

- 確保你了解所有收項目。
- 當你付你信用卡上的帳，你會很容易陷入債務。
- 盡量不要使用你的信用卡提取現金，因為你將被每日直到你付回。
- 建立直接付款賬戶，爭取每個月都支付最低還款額，但要記得盡量多還點。
- 在商店裡取出‘商店信用卡’時要小心。確保您檢查其年百分率\*。商店往往誘您接受一張卡，以獲得特別優惠。

\*APR = Annual Percentage Rate of charge (收費的年百分率)

## 身份盜用

在英國盜竊身份證日趨普遍。偷竊你的個人資料以及您的銀行資料，小偷就可以非法申請信用卡，用你的錢購物。你在使用自動取款機和在互聯網上填寫表格時要小心謹慎，這非常重要。

## 自動取款機

你在自動取款機上使用信用卡或直接付款卡時，有幾件事你必須記住，以防止有人抄襲細節，偷竊或使用你的卡：

- 如果你丟失了銀行卡，或認為卡被人偷走，應立即報告銀行。銀行將能設法阻止別人用你的卡。如果你不立即通知他們，有的銀行可能會向您收費。



- 不要暴露您的個人密碼 PIN。在任何機上您需要輸入您的個人密碼，你一定要注意保密。
- 當使用自動取款機時，要提防周圍。

### 互聯網安全

在互聯網上提供個人信息時要小心。對你至關重要的是你：

- 確保你用的是可信賴的網站，並檢查他們的條款和條件，看看他們將如何 利用你的個人信息。
- 檢查瀏覽器窗口底部的掛鎖圖標。這表明它是一個安全的網頁。網頁 地址也應以 ‘為 https: ’ 打頭。
- 千萬不要把你的銀行資料通過電子郵件發送。

請記住：

始終妥善保存收據和銀行信息，你不再需要的時候，就把它們打碎、斯毀或燒掉。這將阻止人們通過搜尋你的垃圾，以獲得您的詳細資料。

### 移動電話

昂貴的手機，可能吸引小偷。有幾件事你可以做，免得成為移動電話盜竊的目標：

- 把您的手機收藏好。只有當真正需要用時才使用。
- 盡量不要在夜間在公共場所使用，因為它很容易吸引小偷。
- 不要把它吊脖子上或掛在皮帶上。
- 如果你在公共場所使用移動電話，請留神你周圍發生的事情。
- 決不要把它放在竊取的地方。
- 請把移動電話的品牌和型號，以及你手機的獨特標識碼（IMEI 號碼）都記下來。這可以在電池的背後找到或用你的手機撥打\*#06#。如果您的手機被盜，你可以把這些細節給您的服務提供商，他們可以阻止其他人使用你的電話。
- 你可以為你的手機買保險，以防萬一有所損壞、丟失或被盜。檢查所有條款和條件。

請記住：

如果您的手機被盜，你必須向警方報告。

### 車輛安全

有一些預防措施，你可以採取，在你不使用車時以使你的車安全無恙。

#### 汽車安全

- 總是鎖上車門和關好車窗。
- 不要留下任何會吸引小偷的東西，例如 CD 播放器、包或外套。
- 不要把車的相關文件留在車上，在它們放在家里安全的地方。

#### 自行車安全

- 總是用鏈條、掛鎖或特殊自行車鎖把你的自行車鎖好。
- 帶走切可移動的物品，比如你的頭盔。
- 請把自行車的品牌和型號都記下來。用紫外線標記筆把你的郵編寫在單車上。這些筆並不很貴，而且多數五金商店都能買到。
- 找警方要一張‘單車登記表’。一旦你填了表，你和你的自行車就被列入了國家數據庫，一旦你的自行車被找到，它會很快與你匹配起來。



### 家居安全

確保家居安全要做的主要事情就是要確保房子能牢牢鎖好。要檢查所有的門窗都能鎖好。如果您是租房子住，房東有法定的責任確保住房安全可靠。您還可以採取下列防範措施：

- 被竊保險。與保險公司聯繫家居保險。這會要錢，但一旦出事就會有用。一定要認真閱讀保單的條款和條件。
- 如果要外出幾天，託付鄰居或朋友照看房子。
- 在房里安裝警報系統。
- 在財物上，如電視機和音響，用紫外線筆標上您的郵編，這有助於警察幫您找回被竊財物。
- 儘管只離開家幾分鐘，也要鎖好門窗。

### 報警號碼

遇到緊急情況，可以用座機或手機撥打兩個免費報警號碼。這兩個號碼接通當地緊急服務部門，如警察、救護車和消防隊。報警號碼接通後，會問您需要什麼服務、您的姓名、發生了什麼情況以及您使用的電話號碼。打電話報警您可以要求譯員幫忙。

#### 撥打 999

這是英國的統一報警號碼，請僅在非常緊急的情況下使用，例如下列情況：

- 有人的生命受到威脅。
- 有人嚴重受傷。
- 您懷疑有人在進行嚴重犯罪。

#### 撥打 112

這個號碼是歐盟的統一報警號碼，只能在非常緊急的情況下使用。

您在歐盟所有國家都能撥打 112 報警，接通的是所在國的緊急服務部門。

注意：

所有 999 和 112 電話都會被錄音，打電話報假警是犯法行為。