

英 华 园 LKCN

4

magazine.lkc.cn.net

LinkChinese UK Magazine

2005年  
10月-12月  
总第4期

PEDAL AROUND THE WORLD

脚踏单车环游全球

中国留学生状况调查

独上北欧

Brief Encounter  
with Scandinavia



十一月的罂粟

苏格兰高地外拍

ISSN 1745-9834 online



9 771745 983002

# 《英华园杂志》广告刊例

《英华园杂志》(LKCN Magazine) 是由英华园出版的季刊。杂志为40页全彩色，由《英华园杂志》编辑部精心组稿和编辑。《英华园杂志》致力于反映留英中国学生和专业人士的风貌，成为一份高质量、高格调的刊物。栏目包括英华人物采访、工作经验、文化专栏、英语学习、散文小说、欧洲旅游、电脑、时尚、娱乐、美食等。

《英华园杂志》分为网络版和印刷版。《英华园杂志》网络版可从英华园网站免费下载，第一、第二期已被下载超过一万次以上。《英华园杂志》印刷版为高光纸全彩色印刷，印刷精美，值得收藏。印刷版每份 3.5 镑，可从英华园网站直接购买。

## 英华园网站广告

英华园网站(linkcn.net)是面向英国年轻华人的大型中文网站，每月页面显示(pageview)一百五十万以上，访问者中约60% 来自英国，30% 来自中国，绝大多数为在英国的中国留学生和年轻专业人士，以及现在在中国有兴趣来英国留学工作移民的人士。英华园提供英华锦囊、英华新闻、欧洲旅游、英华大厨和英华论坛等几个重点栏目。在英国有一定的影响力。2005年BBC中文部对英华园进行了采访，英华新闻提供权威原创新闻，致力于报道和英国相关的留学、工作、移民、生活时事新闻，以及和华人社区相关的学术交流和文体体育动态，已被 Google News 收录成为新闻来源。

英华园网站提供多种广告方式，包括广告条、文字广告、全页广告、邮件广告等，具体广告报价请来电uk@linkchinese.net 查询。

## 英 华 园 杂 志 征 稿



为了让英华园刊物成为一份出色的刊物，我们需要你的支持。我们需要大量的好文章。主题可以包括英国生活，学习，工作居留，娱乐休闲各方面；题材不限；真人真事如非征得本人同意，请使用化名。欢迎大家踊跃投稿！

稿件请一律发到以下地址：journal@linkchinese.net。

来稿必须是从未在其它刊物上发表过的原创稿。如果

已在英华园或其它网站发表过，请注明链接。投稿请写明会员ID、笔名、同时请提供真实姓名及联络方法。

主办英华园网站和《英华园杂志》，我们只有非常有限的资源。但我们一定会认可作者的贡献。对于采用的稿件，我们将给予作者现金稿费。

《英华园杂志》迫切需要有责任感，热爱编辑工作的志愿者参加编辑队伍。有意参与者请与杂志主编联系。

我们也欢迎商家和个人赞助英华园刊物。如果英国华人属于你的客户群，在这份刊物刊登广告是最好的推广方式。在英华园刊物刊登广告请联络 uk@linkchinese.net。

# 刊首语

## 留学之外的精彩世界

和一位刚来英国没多久的留学生交谈，惊讶于她对英国社会的了解之多。她告诉我“了解英国也是留学的一部分。”这是我很欣赏的观点。不错，这也许和她所学的专业(MBA)和个人背景有关，但你不需要为了读MBA才了解英国。身在英国，是留学的最大优势，每个留学生都应该好好把握。而且，学校外面的世界很精彩。

张琼大概是最想看外面的世界的留学生了。愿望如此强烈，他可以骑着自行车从英国横跨欧亚大陆回到中国。回从中国之后，又跨上他的自行车，从北美西岸骑到东岸，再由爱尔兰回到英国。在本期对张琼的独家专访中，他会告诉我们他是如何实现这个看似疯狂梦想的。

从英华园组织的留英中国学生状况调查中发现，大部分留学生对在英国留生活感觉良好，在语言、学生、生活、交往上，感到非常困难的不到十分之一，压力主要来自父母的期望和对当地文化的隔膜。然而大部分留学生平时不看英语新闻，虽然超过半数每年回国一次以上，但却有四成从未到英国以外地方去旅行。不是每个人都能成为张琼，但花些时间了解英国、到欧洲去转转，一定能丰富你的经历。在本期杂志上，你能看到中国留学生在英国各地和欧洲的足迹。

对于刚来英国没多久的朋友，《英国租房指南》将教你读懂租房广告和如何保护自己的权利。85%的留学生有自己的笔记本电脑，本期的电脑专栏《网络生存》将给你详细的均能一，保证电脑的安全。越来越多的人开始在英国驾车，本期的《安全第一、勿入非法开车误区》会告诉你非法驾车的危险。本期的精彩文章还有很多，希望大家喜欢。



吕品

### 英华新闻

- 4 中国留学生状况调查
- 6 脚踏单车环游世界 eksp
- 10 英国短讯

### 英华采风

- 12 王岱，埃塞克斯大学，会计和金融本科
- 13 周翔，龙比亚大学，人事管理硕士

### 英华专栏

- 14 我的寻职经历 johnyork
- 16 潮流英语 newlight
- 18 十一月的罂粟 滋滋
- 20 最近比较烦 陈晓笛

- 21 遇见 cici
- 天际悠游**
- 24 风雨中攀登 Snowdon Tonychef
- 26 独上北欧 金豌豆
- 28 苏格兰高地外拍 Alextian

### 英国生活

- 30 非法开车 applegrass
- 32 租房指南 高妹
- 34 网络生存 HimuraKenshin
- 36 英华大厨 FIFI1982
- 38 健康饮食 cici

封面摄影: newlight

# 目录



脚踏单车环游全球



十一月的罂粟



风雨中攀登Snowdon



独上北欧



苏格兰高地外拍



英华大厨

**MANAGING DIRECTOR** 吕品  
**CHIEF EDITOR** 吕品  
**EDITOR** Kelsey, miumiu  
**CONTRIBUTORS** 杨静, eksp, mdwalkman, miumiu, newlight、滋滋、陈晓笛、cici, Tonychef, 金豌豆, Alextian, applegrass, 高妹, HimuraKenshin, FIFI1982, Johnyork  
**ART EDITOR** Merlin  
**ADVERTISING AND COMMERCIAL CONSULTANT** XP

LinkChinese UK Magazine is published quarterly in the United Kingdom by First Platform International Ltd.

ISSN 1745-9826 (Print)  
 ISSN 1745-9834 (Online)

Contact:  
 journal@linkchinese.net (Editorial team)  
 uk@linkchinese.net (Advertisement)

# 2005年留英中国学生状况调查

根据英华园对留英中国学生的调查，中国学生大部分生活节俭、学习认真、平时以打工补贴生活、多数表示对适应英国生活和学习困难不大；但平时较少关心英国时事新闻；在受欺负和侵犯时，多采取隐忍和不理睬方式应付；就业方面，半数左右希望在英国工作然后回国或再做决定。总体上，近四成受访者对留学英国满意或非常满意，只有约一成多表示不满意。

留英中国学生人数近年来急剧增加，英华园根据英国高等教育统计署提供的数字和英华园自己的调查估计，目前英国在读的中国留学生已超过5万人。同时留学毕业后以工作许可、高技术移民(HSMP)、理科生计划(SEGS)和“招贤纳士”(FT:WISS)方式留在英国的人数也越来越多。为对中国学生在英国的学习、工作、生活状况有一个全面的了解，英华园在2005年6月初至9月底进行了一项网络调查。调查问卷分为基本资料、学习安排、生活状况和打工经历四部分，希望借此次调查获得第一手资料，了解留学生的生活学习状况。

本次调查共收回问卷751份，其中有效问卷740份，受访者中女性418人(56.5%)，男性322人(43.5%)。受访者中，约七成为在读学生，其他为毕业尚未超过一年的毕业生。

## 留学生学习状况

参加调查者绝大部分感觉能够把握留学过程中压力，只有11.9%的受访者表示压力较大或非常大。约40%的留学生每周花21-30个小时在学习上，有约30%花30个小时以上；61.8%的留学生每周几次或每天都去图书馆学习。但大部分留学生不太关心英国的生活时事，63.9%的受访者从不或很少看英语新闻。

## 留学生生活状况

大部分留学生生活节俭。房租上，每周50镑以下的约占二成，近半留学生每月支付50-100镑房租。大部分在校外与他人合租(55.5%)或住学校宿舍(24.2%)，超过半数(52.5%)受访者对居住状况较满意或非常满意。

房租以外的花费，包括饮食、电话、交通、服装、娱乐等，每月大部分为300镑以下(59.1%)。个人消费品方面，拥有手提电脑的比率相当高(85%)，手机和数码相机非常普及，有些留学生采用自行车代步(22%)，还有

一小部分有车(15%)。

大部分留学生对生活各方面没有感到太大的压力，只有18.2%的受访者表示对语言交流感到较困难或非常困难；11.9%表示生活上压力较大或非常大；对和其他华人交往和国内家人朋友联络也都没有困难。对留学生感到较困难的是文化隔膜，近三成表示较困难或非常困难，但同时约四成表示没有特别感觉，三成表示没有困难。对留学生来说压力最大的还是来自父母的期望，超过三成表示来自家庭的压力较大或非常大。

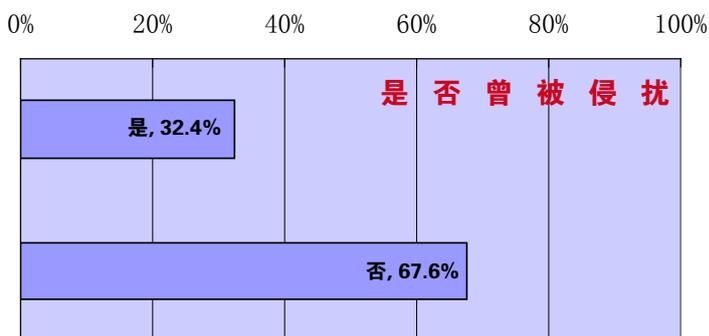
半数以上的留学生每年至少回国一次，但有四成(40.5%)从未到英国以外地方去旅游。

## 打工状况

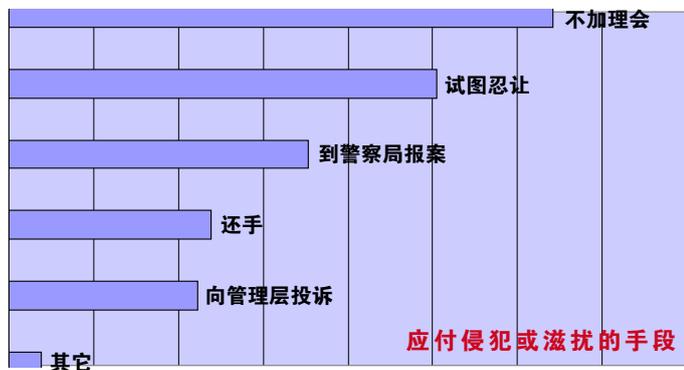
约六成中国留学生参加课余打工，和英华园上次调查的结果一致，大部分打工的留学生还只能挣得法定最低工资(46.2%)，更有甚者，有三分之一留学生曾经历过挣不到法定最低工资的情况。英国的法定最低工资已在最近调整为成人每小时5.05镑，青年(18-21岁)4.25镑。

在学期期间，绝大部分打工者每周打工时间低于20小时，只有5.1%的受访者表示超过了政府规定的学期内每周20小时限制。在假期中则有三分之一受访者打工超过每周20小时。

## 被侵扰经历和应付手段



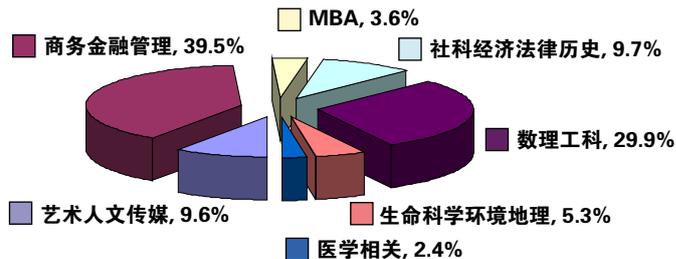
0.0% 5.0% 10.0% 15.0% 20.0% 25.0% 30.0% 35.0% 40.0% 未来打算



英国的“反社会行为”是目前社会讨论的焦点，作为外国人还可能受到不公平地对待。调查中，约三分之一的受访者表示曾有被“攻击”或“侵扰”的经历，最常见的是口头的侮辱(20%)、作为外国人被歧视(13.6%)、和在打工场所受不公平对待(10.9%)。对待被侵扰，大部分留学生选择不予理睬(32.1%)或忍让躲避(25.3%)，还有一部分选择还击的(12%)，只有不到三成选择向管理人员或警察报告(28.8%)。

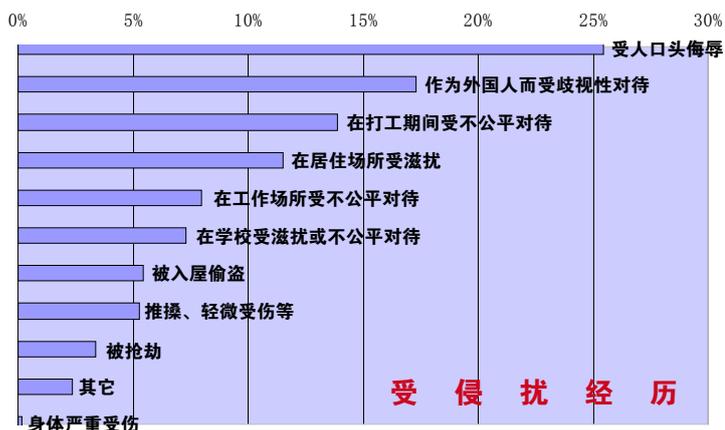
由于留学归国的人数近年来约来越多，更多的留学生开始考虑毕业后在英国找工作，积累工作经验，再图打算。在受访的在读留学生中，有23.2%表示准备毕业后马上回国，其他都有在英国找工作的打算，31.7%表示计划在英国工作几年后回国，38.1%则计划留下找工作然后依工作前景考虑，只有少数(7%)已决定长期居留英国。

### 留学生修读科目



### 留学生分布

参加本次调查的中国留学生绝大部分在英格兰地区(73.4%)。在读留学生或新毕业生中，8.2%修读语言课程或预科，28.1%本科或专科，51.9%硕士或ACCA课程，10.9%博士，1.1%博士后或访问学者。修读科目中，商务金融管理仍占主要部分(39.5%)，其次为理工科29.9%。受访者中，女性超过一半(56.5%)。



## 参 与 者 留 言

英华园组织的本次调查，得到了各地中国留学生的支持，在这里我们再次对参加调查的朋友表示衷心的感谢！许多参加调查者不仅认真地回答了问题，还对英华园的调查工作表示鼓励和支持，同时还提出了许多意见和建议。以下仅为部分留言。英华园今后将继续组织类似调查活动，收集留学生和专业人士的意见，更好地反映大家的心声。

“应多关注非移民国家的海外华人的生活，因为他们更孤单、更无助，没有生活圈子，无法像在国内一样交朋友，甚至不知道该如何去生活、学习、娱乐。网络是唯一可倚赖的生活伴侣，应多提供信息与帮助。对英华园的此次活动非常支持与赞赏。”

“英华论坛是我见到过的最好的论坛之一，它最大限度的为来英国的中国留学生以及准备来英留学的学生提供了及其丰富的信息资源。我会全力支持论坛的发展。”

“没有问具体针对哪里的留学生，毕竟各地方都有不同的状况。”

“不错的调查，强力支持，希望能看到最后的调查结果和客观分析。我来英国3年半，周围有不少好孩子不负父母所望在认真求学，但更大一部分由于各种原因放弃学业或欺骗父母，状况让人忧虑。”

“硕士就要毕业了，来英国已经6年了，打算毕业后回国，面临就业，我很迷茫，想知道其他留学生的想法和方向！”

“调查一下同居状况，和同居满意度。现在同居越来越多，对当事人的影响也不衷一是。”



文: eksp  
图: mdwalkman, eksp

“跟队友告散，就我一个人在没有人烟的平原上骑车。那种感觉很荒凉，真的是平原，平坦得一棵树都没有，茫茫原野就我一个人独自上路。快到中国边境的时候就非常兴奋激动。”

# 迎

着清爽的海风，Gun Wharf的夏天像往年一样迷人，柔和而且富有魅力。但此时更加吸引人的是坐在我面前的张琼，行囊裹体的单车，和他口袋里的故事——一个骑单车环绕地球一圈的理想主义者。

坐在露天酒吧的张琼显然比一年前晒黑了很多，也比一年前的照片上看起来更成熟稳健。

“酒后驾‘车’没问题吧？”我笑着递上一杯冰啤酒，迎来的是爽朗憨

车穿越欧亚大陆可行度很高。于是，我在2003年圣诞节定下了我2004年单车计划。”

我：“制定了计划准备实施的时候，有没有来自家里人的压力？”

张琼：“家里人都很反对。回去后看到媒体上登载家里人给我的公开信，写的都是实情，很有说服力，想一想的确很多艰辛。”

我：“但你还是没有放弃。”



厚的笑容：“没问题。”刚刚完成了骑单车穿越加拿大行程的张琼，于今天结束了此次环球之旅的最后一站，一年前的出发地：Midhurst。

我：“当初你在英华发帖子召集旅友的时候，怀疑，鼓励，不解的人有很多，我也是其中之一，而且怀疑占领着我的态度高地，你的成功给了我们很大的鼓励。”

张琼：“谢谢你，其实我的举动没有什么特别，骑单车长途旅游现在已经很常见了，只是我的路线长了一些，做的人比较少。”

我：“不过你的勇气的确让人敬佩，很多人一想到一路上生存环境的恶劣，不安全因素以及各种艰难的挑战就望而生畏了。”

张琼：“正如以前所说的，这并非来自堂吉歌德的勇气。我花了半年的时间，每天站在地图前研究路线，利用空余时间在网上和图书馆调查路线，路上所带装备，购买不同国家的签证，购买保险，医疗准备等。阅读关于沿途十几个国家旅游书籍，和一些单车旅行故事和单车维修。周末就在机房泡一整晚，阅读网上单车手长途旅行手记，行前准备建议，旅程中注意事项等等，并把他们打印。经过几个月的调查后，我确认单

张琼：“对，这是一种人生阅历的追求，有人坐飞机回家，有人坐船回家，我只是选择了不同的交通工具，骑单车回家。”

带着自己的追求，张琼上路了。

在Midhurst,当地的人们为张琼举行了欢送仪式，我拿起张琼递给我出发时的照片仔细端详，照片中的张琼文质彬彬，阳光的笑容夹杂着书生卷气。前方未知的旅途便是他渴望的生活，一架单车便是未来几个月中他生活的全部。“生活其实就这么简单。”他说。

在整个谈话过程中，张琼的目光不时地停留在陪伴他整个旅途的单车身上，他和单车共同讲述着一路走来的点点滴滴。

我：“你的单车捆绑了很多行囊，这是你旅途中的全部么？”

张琼：“对，这就是旅行时我的家，衣物，食品，水，炊具，工具，地图都在这架单车上。”



我：“单车有没有坏的时候？怎么解决的呢？”

张琼：“这辆车质量还算不错，一路上一共才补了两次胎，没有什么大问题。基本的工具我都配备在身上。修理单车的知识也是在出发前特别着重学习的。”

我：“那你平时睡在哪里呢？温饱的问题怎么解决？”

张琼：“一般我们就支帐篷，寻找野营地点扎营，或者在公园，郊外等等。在加拿大的时候，有人邀请我去他们家的院子里支帐篷，在国内一段的路线上，我们有时候住旅馆，因为实在太便宜了。”

“至于饮食，一般我都带着面包和花生酱当早餐，平时带着炊具我们自己做饭。偶尔在当地买一些食品吃。在哈萨克斯坦，花5块钱能买几公斤火腿肠吃。在新疆的时候，我几乎每天都吃一个西瓜，葡萄便宜得几毛钱一公斤。”

我：“这么看来饮食也很严峻的问题，在路上有没有怀念在家时候的吃的？”

张琼：“是有得吃，不过很单调而已。有时候真得很想念英国的fish&chips。Midhurst有一家做得很好吃。”

“吃的问题不大，主要的问题是水。水很占重量，我的单车只能带五六升的水，饮用，洗漱，做饭都要靠这点水，所以用得很节俭。”

我：“那么洗衣服，洗澡呢？”

张琼：“每天汗水洗澡，一开始很不适应，一路上也没有公共浴池，一般格很久，就投靠亲朋好友那里解决。”

我：“你这次的行程一共经过了13个国家，语言问题和签证都是怎么解决的？”

张琼：“你注意到我的伦敦-北京的行程是从北欧绕行的，并不是直线穿过东欧进入俄罗斯。当时考虑到申根签证的便利性，能够节约很多时间和不必要的麻烦，于是取道北欧。其他国家基本上都是在入境的时候申请签证，去加拿大之前我也在国内申请了旅游签证。”

“语言的障碍的确有，每到一个地方，我就学一些简单的当地语言，和当地人沟通的时候也打手势。在俄罗斯的时候，酒吧里遇到一个俄罗斯老头，我们就语言加打手势交流，当他得知我是中国人的时候，一定要请我喝伏特加，喝到凌晨一两点大喊中俄友好。”

我：“当时有人就给你提建议认为俄罗斯的治安不是很好，建议你的行程不要取道俄罗斯。后来在你经过俄罗斯的时候有这样的感想么？”

张琼：“我对俄罗斯的印象的确不好，莫斯科的警察很蛮横，感觉俄罗斯很乱。有一次我经过一个小镇，一个俄国人向我们要钱，威胁说如果我们不给他钱他就找他的朋友开枪打死我们，在俄罗斯搞到枪支是很容易的事情。我们当然没有给钱，提心吊胆的上路，过了一会儿后面跟上一辆卡车，上面坐着几个彪形大汉冲我们大吼大叫，我心里想，糟了，是不是刚刚那个人的朋友来报复我们？正想着，这几个大汉又跑到其他人家那里大吼大叫，后来打听在知道是回路的，不过我很不理解，一看我就是个旅行者，怎么会知道路的？但着实让我们虚惊一场。”

我：“在行程中，你对人身安全的担心是不是就怕这样的坏人呢？”

张琼：“不是的。我就一个骑单车旅行的人，身上没有什么钱，不怕这些。在旅途中，我最担心的是野外的野兽，夜晚一睡在荒凉的野外经常听见一些野兽的叫声。有一次在哈萨克斯坦，那天骑到很晚，我真的很累，支起帐篷准备休息的时候听到外面有野兽的叫声，声音很凄凉而且离我很近，最恐惧的就是你不知道这是什么野兽，结果我一晚都不敢闭眼，最后在难以忍受，收起帐篷连夜向前赶路，直到我听到有狗叫的声音才又停止赶路支起帐篷放心地睡。”

我：“有狗叫的地方会有村庄，人类活动的地方会安全很多。”

张琼：“对，这方面加拿大政府做得比较好，我在横穿加拿大的时候，当地的官员都赠送我一些传单和册子，告诫游人一些必备的当地常识，如何避开野兽等等，比如灰熊看起来笨重，当它攻击猎物的时候，跑得比人都快。”

我：“在旅途中，有没有生过病？生病了之后怎么办呢？”

张琼：“避免生病对我来说很重要，要注意个人卫生，保存体能。有一次在经过欧洲一个村子的时候得了感冒，结果我就在当地逗留了三天养病。”

我：“这样是不是很耽误行程计划？”

张琼：“不会特别影响，我平均每天骑100多



公里，有时候骑得比较多，有时候骑得比较少。在加拿大一段线路的时候，我就在多伦多休息了一周顺便游览当地。一路上基本是边前进，边旅游，有的时候还会专门为了去一个景点而绕行。”

我：“有吃有住有玩，一路上的开销怎么样？会不会很高？”

张琼：“绕地球一圈走下来才花了3万多（人民币），比计划中的还要少。在国内段路线的时候，我们几乎天天下馆子也没花多少钱，呵呵，国内物价很便宜的。”

翻开张琼的旅行日记，便是一道靓丽的风景线：一望无垠的平原，荒漠无人的戈壁，连绵起伏的山川，都穿梭着张琼的身影。看着一幅幅单车旅行生活的掠影，我不禁问到：

“在你走过的这些国家路线中，你最喜欢哪一段的旅行呢？”

张琼：“我最喜欢加拿大。加拿大风景很棒，自然环境和人文条件都非常好，其实在这些站中加拿大也是最适合单车旅行的，因为那个国家有很多骑单车旅行的人，所以这方面的硬件设施和软件环境都很完善。我在穿越加拿大的路线中的高速公路上都有自行车道，允许自行车在高速路边行驶，因为横穿整个加拿大的就只有那么一条路，所以必须得给自行车留出一条线。”



我：“那你进入中国境内之后是不是很高兴，感觉终于回家了，而且一切都很熟悉。”

张琼：“我到中国境内那天是8月2号，盛夏。进入新疆之后，就感觉到人气了，经过的小镇虽然都很小，但中国感觉很浓厚，中亚气息已经不是很多了。原本在进行行程计划的时候考虑到进入新疆地区是盛夏会不会很热，但在后来进入北京和上海之后，我发现新疆其实比北京上海还凉快，不像大城市那样潮湿粘人，很干爽，虽然气温很高，但一点都没有感觉不舒服。”

“在进入内蒙古中部之后，人口开始稠密起来，气候也变得不好，主要大城市污染很严重，长期在野外，有一点点不适应，后来就好了。在境内的一路上，我也给我的队友介绍各种景点名胜，介绍中国。”

我：“在旅途中，英华国有很多人关注你的行程进展，你也经常到站上来发布你的旅行手记，上网很方便？”

张琼：“一路上，我主要是在经过一些城市的时候，去图书馆有免费的电脑提供上网，我跟家里人联系也主要依靠电子邮件。”

我：“在旅途中有没有后悔的时候，有没有想过放弃？”

张琼：“从来没有感到后悔，也没有想过放弃，要做就要坚持到底。在出发后不久，行程刚刚开始的时候的确很不适应，每天感觉很累。后来

**“生活其实就这么简单：The journey is like marriage. The certain way to be wrong is to think you control it.”**

“英国其实不是特别适合骑单车旅游，首先英国的公路上很少有专门的自行车道，在威尔士和英格兰行程中，我骑单车的时候经常与高速行驶的卡车擦肩而过，感觉很紧张很不安全。”

“而且加拿大人非常友好好客，像我刚才提到的有人会邀请你去他们家扎营。有一次我问路的时候，当地人邀请我去他的家里吃早餐，他们对你都没有戒心而且非常热情愿意和你交朋友。英国人则比较保守，我问路的时候从来没有人邀请我，而且很正经的告诉你哪里有野营地或者公园。”

我：“在旅途中，感觉最艰难的一段是什么时候？”

张琼：“在哈萨克斯坦的时候，我跟我的队友失散。就我一个人在没有人烟的平原上骑车，那种感觉很荒凉，真的是平原，平坦得一棵树都没有，茫茫原野就我一个人独自上路，越快到中国边境的时候就非常兴奋激动。”

“还有一次是在威尔士，那天早晨准备出发的时候突然大雨滂沱，而我正在做我的三明治早餐，为了能及时到下一站，我不得不在瓢泼大雨中做好我的三明治然后吃下，那一次真的是淋得湿透，还吃了沾有雨水的三明治。”

渐渐适应了就好了。到后来就变成了一种乐趣，这种动力支持我一直到今天回到Midhurst。”

Midhurst小镇位于英格兰南部，他曾经读书工作过的地方。友善的当地人为张琼举行了一个欢迎仪式，街坊邻里也来庆祝张琼成功骑单车环球。脱下车手服换上普通衣着的张琼也趋于平静。

我们走在小镇的巷子里，不时地有街坊凑上前跟张琼攀谈，听张琼讲述旅途中的喜闻乐见，聊张琼离开后小镇的变化，一切仿佛都是昨天的事情。

我问道：“今后怎么打算呢？还准备继续骑单车么？”张琼笑答：“人生这样的经历一次便让我学到很多东西，我今后依然会做回我的老本行教育工作。也许会在附近偶尔骑车转转吧。”

“至于这辆单车，我想我会留下来做纪念，好好保存。它是我这段旅程的见证人。”

有幸品尝到传说中Midhurst的fish&chips，味道是那样的简单。正如张琼所说：“生活其实就这么简单，The journey is like marriage. The certain way to be wrong is to think you control it.”

# 苏 格兰准备迎接“中国挑战”

【英华新闻】为鼓励苏格兰企业充分利用中国经济快速增长带来的贸易和投资机会，苏格兰政府举办了名位“中国的挑

战”(Challenge of China)的研讨会，向苏格兰企业介绍中国经济的前景、苏格兰的优势和面临的竞争和挑战、以及投资中国必须注意的政府管理、金融、知识产权、商业文化等方面的问题。

## 最低法定工资10月1日起升为5.05镑

【英华新闻】英国最低法定工资10月1日起从原来的每小时4.85镑升至5.05镑。18-21岁雇员的最低工资同时上升为4.25镑。本次最低法定工资的上涨是英国政府根据政府委任的“低收入委员会”(Low Pay Commission)关于最低工资的报告而制定的。

## 英国就业市场履历作假严重，调查机构即将介入

【英华新闻 2005年9月 记者eksp】据英国《独立报》报道，尼尔泰勒(Neil Taylor)在申请一个全民医疗局(NHS)的一个高级职位时，被发现履历(CV)上作假而被判入狱12个月。在申请这份年薪达11万5千英镑的职位时，尼尔泰勒的履历中表示他拥有诺丁汉特伦特大学(Nottingham Trent University)的本科学位，但实际上他只通过了2个A-Level。该案件引发了英国就业市场急需加强工作应聘者背景审核的呼声。

根据英国风险顾问集团(The Risk Advisory Group, TRAG)近期发布的一项调查显示，在英国，25%的履历表有作假行为，其中最常见的五种作假分别是：

1. 工作经历日期作假
2. 学历日期作假
3. 前任职位作假
4. 学历作假
5. 隐瞒现任其它职位

调查同时还显示，有23%的企业雇主在他们发现

雇员作假后将其解雇。风险咨询集团代理主管理查德·普莱尔表示：“雇主过于注重应聘者的表面价值，鉴于目前的形势，雇主因该加强应聘者的背景调查。”

## 记者暗访伦敦私人学院，350镑买到录取书

【英华新闻】英国《卫报》记者以海外学生身份暗访伦敦私人学院，明确告诉学校只想延签，不想上课，结果只用350镑就拿到了录取通知书，并被告知不需要来上课，只要每周签到两次即可。凭这样的录取通知书可以到英国内务部(Home Office)申请延续学生签证。

近年来英国大力发展高等教育产业，招收的海外学生数量大幅上升，去年就有约30万海外留学生来到英国。参与招收海外学生的除传统的公立大学和学院，还包括私立大学，私立学院，课程包括各种正式学位课程、各种证书(Diploma)课程、预科、语言等。在英国教育和技能部(Department of Education and Skills)注册的院校共14,257所，这些院校发出的录取通知书才可用于申请学生签证。同时这些院校必须保证记录学生入学和出勤率。但“注册院校”并不是教学质量象征。

## 苏格兰谋杀罪案率高居欧洲第二

【英华新闻 2005年9月】据英国《卫报》报道，根据世界卫生组织最近一项研究，苏格兰地区的谋杀罪案率在西欧21个国家中高居第二位，仅次于芬兰。在苏格兰地区，每年每十万人中，有2.33人被谋杀，是英格兰和威尔士地区的3倍。谋杀罪案率最低的西欧国家是德国，仅为0.68人。

## 安徽省归入英国驻上海总领事馆辖区

【英华新闻 2005年9月】英国驻上海总领事馆在合肥宣布，安徽省已正式归入英国驻上海总领事馆辖区，这意味着安徽省居民办理赴英签证将更加方便。同时，希望到安徽投资的英国公司或希望到英国投资的在安徽的中国企业，将得到英国驻上海总领事馆相关部门的协助。

## 莫克姆湾惨案开始审理

【英华新闻】对莫克姆湾惨案的刑事诉讼审理，本周在兰开夏郡的普雷斯顿刑事庭(Preston Crown Court)开庭。3名中国人和2名英国人受到起诉。审理预计将花6个月时间。

2004年2月5日，30多名中国人在英格兰西北的莫克姆湾(Morecambe Bay)拾贝时，由于不了解当地多变的潮水涨落时间，加上负责找回拾贝者的工头睡过头没有及时叫回拾贝者，被忽然上涨的潮水淹没，除10余人获救生还外，21名拾贝者确认死亡，2人失踪。

莫克姆湾惨案发生后，引起英国社会震动，纷纷对黑市劳工的生活工作状况表示忧虑。在案件审理前，英国报纸《卫报》刊登通栏全版莫克姆湾照片，并刊登了所有遇难的拾贝人照片和名字，以此纪念莫克姆惨案中遇难的人士。

## 最受欢迎雇主100强，英国毕业生看好会计事务所

【英华新闻 记者 eksp】根据最新发布的英国2005年毕业生就业调查(UK Graduate Careers Survey 2005)显示，英国大学毕业生普遍把会计事务所当作众多雇主中的最佳选择。该调查显示，今年的应届毕业生均相信会计事务所能为他们带来更好的就业前景。

在今年的年度雇主评选100强的排名中，会计事务所普华永道(PWC)高居榜首，其他两所四大会计事务所毕马威(KPMG)和德勤(Deloitte)也分别位居第四名和第六名。

## 保险经纪：英国大学生住所易遭窃

【英华新闻】根据英国保险经纪人协会(British Insurance Brokers' Association, BIBA)指称，今年秋天入学的大学生中，将有38,500人可能在他们的求学期间遭遇入室盗窃，占学生总数的近十分之一，总损失可达近3千5百万镑。

英国大学会提供一定的学生宿舍。学生宿舍的安全防护一般相对较好，但只能优先提供给新入学的学生。无法得到学生宿舍的必须自己去租房，

房租便宜的地区一般治安差些。英华园提醒中国留学生，不要随身携带大量现金来英国，学费尽可能以汇票形式携带；在租房时要小心选择地段和房屋的安全；对于自己的财物如手提电脑等要小心保管。如有可能，可以给贵重物品购买保险。

### 理工科毕业生就业计划有新改动，英放宽就业许可范围

【英华新闻记者eksp】英国内务部 (Home Office) 于今年下半年完成了针对海外留学生的“理工科毕业生就业计划”(The Science and Engineering Graduates Scheme, 简称 SEGs)的意见收集工作，并进而对该计划做出若干调整，新的SEGs计划增加了符合条件的理工类毕业课程，其中最引人注目的方案修改便是在名单中加入了计算机/IT行业的课程，主要受到本次计划修改影响的是2005年5月1日至2006年4月30日期间的海外应届毕业生，在2005年4月之前的毕业生则不受新计划的影响。

### 剑桥牛津伦敦成为中国人聚居地

【英华新闻】由于近年来大批中国留学生涌入，有着众多院校的英国剑桥牛津地区，已成为继伦敦地区后，最多中国人聚居的地区。

另外由于近几年来中国留学生人数的急速上生，目前居住在英国的中国出生人口的数字应远远超过以上2001年的数字。据英华园估算，2004年英国在读的中国留学生数字就超过5万人，所有在英国留学、工作的中国人和他们的家属人数总数可能超过8万人。

### 英国移民报告，十年增加一百万

【英华新闻】根据英国公共政策研究所(Institute of Public Policy Research, IPPR) 和BBC 9月8日共同发布的一项报告(Beyond Black and White: mapping new immigrant communities), 非英国出生人口十年增长了一百一十万，从1991年的三百十五万增加到2001年的四百三十万，占总人口数的 7.53%。

### 英国加强监控学生签证被滥用状况

【英华新闻】针对利用学生签证进入英国打黑工的情况，英国政府开始加强监控学生签证被滥用状况。英国内务部 (Home Office)已成立专门部门 (Home Office Student Taskforce) 负责此事。对于海外学生获得签证后不到有关院校报到入学情况，这个部门已向英国院校提出建议要求各院校向英国内务部报告未入学海外学生个人资料，具体报告的细节仍在讨论中。

### 英国延签新申请表9月15日启用



【英华新闻 2005 年 9 月】英国内务部 (Home Office) 最近发布了新申请表，用于在英国延签证申请之用。新申请表将于 2005 年 9 月 15 日开始正式启用，在这之后的邮签或面签申请必须使用新申请表。9 月 15 日前递交的申请则必须使用现有表格。

### 中国十大世界级品牌，海尔排第一

【英华新闻】在英国《金融时报》举办的一次读者调查中，总部青岛的家电制造商海尔 (Haier) 名列首位，刚完成IBM个人电脑业务收购的联想 (Lenovo) 排第二位。

《金融时报》中国十大世界级品牌整体排名

1. 海尔 Haier
2. 联想 Lenovo
3. 中国移动 China Mobile
4. 青岛啤酒 Tsingtao Brewery
5. 平安保险 Ping An
6. 中国银行 Bank of China
7. 中央电视台 CCTV
8. 中国国际航空公司 Air China

9. 华为 Huawei

10. 搜狐 Sohu.com, 新浪 Sina.com 并列

### 入籍英国需通过英国语言文化测试

【英华新闻】英国内务部宣布，从2005年11月起，申请归化入籍英国的人士，必须通过英国语言文化测试 (Life in the United Kingdom)。英国的“2002 年国籍、移民和避难法案”要求归化入籍人士对英国文化有一定程度了解，并具有一定英语水平。这项新测试即属于新法案实施过程的一部分。在此之前递交申请的则不需要参加这项测试。

### 英国中学生应“多修汉语俄语西班牙语”

【英华新闻 2005 年 8 月】英国学校应鼓励中学生多选修理工科课程和汉语俄语西班牙语，这是英国工业联合会主席琼斯爵士 (Sir Digby Jones) 最近发表的看法。

琼斯指出：“英国的年轻一代应学习汉语或西班牙语。有了这些语言技能才能让他们在二十一世纪全球经济中游刃有余。英国政府、教师、职业顾问和企业必须一起致力解决这些问题，只有这样才不至于影响到英国未来经济的成功。”

### 格拉斯哥华人欢迎杜威



【英华新闻 特约记者 Alextian】作为现在国奥队队长的杜威日前正式转会于苏格兰超级联赛俱乐部凯尔特人(CELTIC)球队。格拉斯哥本届华人主席万先生在9月22日举行了欢迎杜威来格的欢迎宴会。参加此会除有苏格兰各大新闻媒体之外，还有各方赞助商以及CELTIC俱乐部成员，爱丁堡大使馆官员，格拉斯哥学联、格拉斯哥酷客网成员等。

张



王岱，哈尔滨人。2002年，从哈尔滨市第六十九中学初中毕业后就来英国的Solihull College 读A-level。2005年到埃塞克斯大学 (University of Essex)就读会计和金融本科 (BA in Accounting and Finance)，预计2007年毕业。

(采访: miumiu)

为什么选择这个专业?

一部分是因为高中时候刚刚接触财务会计这门科目并对其产生了兴趣。另一部分就是我个人觉得各个行业都有接触到财务会计方面的知识，所以通过学习这方面的知识会对以后的工作有所帮助。

在英国读高中有什么感受，怎么和当地同学交往的?

刚刚来到英国，感到很寂寞，我住在了学校安排的一个英国人的家里。吃的很不习惯，但是房东很好，他会带我到超市让我自己挑选喜欢的东西。可能是和英国人生活在一起关系，我的英文水平进步的很快。慢慢的就觉得英国还不错，有很多新鲜的事物。学校的学习环境很好，非常安静，而且使用图书馆和电脑室都很方便。很快就认识了很多的朋友，有时一起去运动，有时一起搞个 PARTY。总而言之，刚刚到了一个陌生的地方肯定会感到不适应，但是当你熟悉了这座城市，而且在这里交了很多新朋友的话，就不会感到寂寞了。

是全自费吗?

是的。

# 英华风采

你觉得现在的学校好吗?

还不错，很安静，适合学习。

喜欢这里的教学方式吗?

谈不上喜欢或不喜欢。应该说是已经很习惯了。

喜欢留学时居住的城市吗?

很喜欢。

平时打工吗?

偶尔会打工。我是通过镇上的一家职业介绍所找的。

平时玩什么?

篮球，网球，电脑，偶尔去客串一下足球守门员。

对将来职业发展有想法吗?

可能会选择在国外的外资公司工作。并且希望学有所用，作与所学专业相关的工作。

来之前对现在这个学校和专业有多少了解?

应该说是有一定的了解。因为早在就读A-LEVEL的时候就选择了会计 (Accounting) 这一科目。

可以估算一下到英国留学一共花了多少钱吗?

具体的数字记不清了，应该是蛮多的吧。

你觉得到英国留学值得吗?

很值得，因为可以学到在国内学不到的东西。不仅是学术上的，更重要的是锻炼了独立自强的能力。我觉得，经历过这几年在英国的学习过程后，一定会对我未来的事业有所帮助的。

你觉得留学最大的收获是什么?

开阔了我的眼界，从而多视觉的看世界，领悟人生。

有什么遗憾吗?

没有在国内经历考大学的那段日子。

你对正在英国留学的学弟学妹有什么建议和提醒?

即要学好，也要玩好。要享受英国的学习生活，从而找到其中的乐趣。英国的生活是丰富多彩的，但是一定要牢记自己来到英国的目的，要将完成自己的目标放在第一位，不要让自己留下任何遗憾。英

# 考研， 求职， 最终还是 出了国

单 薄清瘦的周翔，和想象中的山东汉子多多少少还是有些不同的。

这里的学习方式和国内有什么不同？对英语教学应该比较容易适应了吧？

英语科班出生的人，在英语方面应该比其他人少了许多的困难和障碍了吧？出乎我的意料，他对我控诉了一顿国内的英语教学。国内英语专业开设的课程不实用，英语教学始终摆脱不了传统的模式，到了这里才体会到。他甚至认为雅思听力和这边生活都无大关系。至于学校教学方式他觉得就有着更多的差别了，习惯于国内填鸭式的教育，突然要让自己主动去学习，主动去迎合老师，倒还真的有些没适应过来。

对英国有什么感受？

“潮湿”。本以为大概是苏格兰多雨的天气让他有着这样感觉，但他却很有感触地对我说，不仅是天气，甚至社会文化都让他觉得很潮湿。然而这样“潮湿”的感觉却不能用一种可以描述的语言来具体形容，只能发自内心里，用着潮湿两字。他喜欢这里自由的空气，随意的着装，英式的摇滚。但他发自骨子里喜欢的，不是英国文化也不是英国社会，却是这里的音乐。也许这就是人们常说的，音乐无国界吧。

是否准备打工？有没有想过毕业后做什么？

父母全力支持着，经济上没有压力，所以周翔没有准备去打工，虽然他说这里没有他想象的那么排外，人们也比他想象中的要热情。至于毕业后，周翔很肯定地说，他要马上回国。他认为求职的时机对于工作的



周翔，山东人，国内读的是英语本科专业，2005年来英国就读爱丁堡的龙比亚大学(Napier University) 的人事管理硕士 (Msc in Human Resource Management)

机会很重要，不会去等待着当求职市场上爆满的时候才去投送简历。

为什么出国留学？

大学毕业后，他考过研究生，却无可奈何国内研究生考试的黑箱操作；他笑着举了国内某名大学的研究生考试的例子。某优秀学生是初试中的状元，却连复试的机会也没有。当他的老师很不平的要求此大学给个讲法的时候，这所名大学的主考教授只对他讲，你的学生这么优秀，不让他来找我见我，我怎么知道他优秀否？（这种“地球人”都会知道的秘密是否会写入以后的考试大纲，实在也需要时间去证明了。）除了考过研究生，他还寻找过工作。他们同学中，那种成绩优秀手捧一叠奖状的人，却是最后找到工作，还不是很吸引人的工作。国内的求职就像一场梦魇，拥挤不堪的人才市场，良莠不分的招聘人员。这些都让他倍感挫折。

“出国是最后的选择。” 年轻的声音，听着却有点伤感，

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。希望这漫漫出国路上，周翔能找到自己的道路，走出一片自己的天地来。 **英**

# 我的寻职经历

文: johnnyork

## 两周找到44K年薪工作

### CV

今年9月份我IT硕士毕业，同时7月底的时候我太太也通过了HSMP的申请，我作为她的dependant。这是个好消息，意味着我今后找工作可以不必为身份问题发愁了。

我太太在英国人的律师事务所工作，主要涉及比较大的商业房地产事务，年薪2万3千镑，待遇还不错。可是家里上有老，下有小，一个大老爷们被老婆养着也实在说不过去。再加上8月初搬家，我太太的当月工资被花的差不多了，经济有点紧张，所以我也必须很快找到工作才行。另外岳母要在这里做个手术，花费大约4千镑，虽然薄有积蓄，但我不喜欢帐面上的负增长，感觉压力大。

先介绍下我的背景：我在国内就从事了8、9年的网络工程师工作。一开始是做网络服务，后来主要做Cisco和Juniper的网络设备，规划、实施、维护等。我有CCNP和MCSE专业证书，不过这两个证书可能现在在国内是比较常见的。本来是准备考CCIE或者JUNCIIP的，培训班都参加了，二手设备也买了，不过因为出国只能暂时放弃。

新家安顿好之后，我就开始着手找工作的准备。其实，真正的准备从6月份就开始了：先把手上的专业书籍全部看了一遍，大概有20多本，以前的工作也回忆总结了一下，自己做了些笔记备查。写CV，其实就是把原来国内的简历翻译一遍，再按照英国的这种顺序整理一下，很粗略。然后上网站上搜索相关的vacancy，参照着人家习惯的名词、语法、语序等把自己的CV改一遍，以求首先英国人能看懂。顺便把自己拿手的、人家也需要的技能罗列出来。这是因为听说这里的中介看CV是关键词搜索，符合该职位需求的才看，不符合就扔了。其实道理理想也简单，vacancy的广告一打出去，成千上百份CV飞过来，每一份都通读一遍是不可能的，中介的时间就是钱啊！每个月也有quota要完成，不然怎么保证工资啊？能保证一个月成功的“卖”出几个人才行，没时间浪费的。所以我推测中介即使不用电脑搜索，也会在大脑里用关键词搜索，来保证效率。另外这样写CV，还能清楚直白地表明自己能做什么，如果通篇都是教育背景之类的东西，相信没什么中介有耐心看下去。

CV写好以后，我会给太太检查一遍。她从事法律工作的，英文比我好的多。

接下来就是上求职网站CWjob、Reed、Monster等注册，把CV放上去等回音。还好，上午放上去，下午就有中介打电话或者发邮件问我要CV了。我按要求发过去后，就有中介打电话开始跟我谈面试的事了。

准备面试的这家英国公司提供的职位是Senior Network Engineer。中介已经把职位详细描述给我了，看几遍之后用一天时间把相关的书突击一遍，看看笔记。中介不错，专门给了一个短文，里面各种小tips，帮面试者一条条准备，建立信心。我又上了这家公司的网站，大致了解一下他们开展的业务等，争取多了解一些，同时也准备了一些相应的方案，投其所好。

### 面试

第二天去面试，到了门前还是有点紧张，把事先准备好的词又背了几遍才敢进去。Receptionist是个和蔼的女士，问清来意后就让我坐等，我比约好的时间早了大概20分钟。然后就是经理把我带上去，进了个小会议室。经理先开始作公司介绍，职位介绍等，然后就是我的简单自我介绍。经理拿着我的CV，一条条详细问，我逐条应答，包括以前做过的项目，我一个一个画着图写些简单配置给他看。这些都完了之后，经理再介绍一下他们现有的设备条件，网络覆盖区，开展的业务范围，让我简单了解一下之后，给几个客户需求让我设计方案，同时还要解答，并指出优劣之处。我很快都做完了，他开始就方案不停地提问。这些都结束后，经理问我对薪水的要求，我大而化之地说了个30到35千，他不置可否。又开始问我个人爱好、生活习惯、家庭状况、今后个人发展方向之类的闲话。一直谈的很好，气氛很活跃，他说了好几次“这就是我要找的人”之类的话，让我受宠若惊。

面试结束后，他请了一个工程师带我去机房看设备，并说等完了再回办公室跟他谈谈。我的心一下子激动起来，忙不迭地答应。看这情形挺有希望的啊！要不然让我看设备干什么？兴冲冲地看完设备，出了机房。没想到那工程师直接就把我送出了大门！我纳闷，问那

工程师怎么回事？不是让我看完了就回办公室谈话么？那老兄一脸茫然，说：“我不知道啊，我得到的消息就是让你看完设备就送你出去啊！”我也不好再争论，只能先回家。之后大家都帮我分析，觉得还有戏，可能中间有什么误会也说不定。我也给中介写了个email，汇报进展，同时给那个经理也发了个感谢的email。

第二天早上中介来电话，说跟对方通过话，人家对我印象非常好，认为我知识丰富、技术扎实等等，不过我可能还得再参加一次面试。有了这话我就放心多了，看来我的水平还没有下降，表达也将就。剩下就是准备这家第二次面试同时也别放弃别家的机会。

下午这家公司直接打电话过来，问我对我面试的感受、公司的印象等等，我都赞美了一番，最后正式通知俺参加二次面试。

### 二次面试

二次面试过后，人家还是没有给我任何结果，这又让我郁闷一次。他们只是面无表情地说第二天会通知中介，让我等着。我神色灰败地走出来，给太太打电话，她同样也觉得情形不乐观，这次居然连工资什么的都没问，十有八九是没戏了。其实面试过程中感觉还很好，只是刚开始的时候有些紧张。小会议室里面一个主管网络运行的经理、三个工程师围着我发问，能不紧张吗？况且本来以为是实际操作，昨天一直都在作相关的准备，没想到今天会是这样的场景。心里压力更大了，谁知道他们会问些什么啊？结结巴巴回答完第一个问题之后，心里才开始有些底气了。后来连珠炮般的问题也都抵挡过去，理论、规划、实践、运营、策略、维护。。。等等，几乎全都问到了，让我接连设计了十几个方案，还要让我指出其中的优劣。尤其那个负责Customer Service的工程师，设想了无数个场景，问题刁得简直都让我快吐血了。。。还好我凭着经验，兵来将挡，水来土屯，绞尽脑汁都解决了，速度也很快。不知不觉两个半小时就过去了。期间那个经理看来对我印象还很好，笑着对其他人说，这是个好人，总是为公司着想。。。因为我设计的那些方案，分析优劣的时候总要考虑运营商的利益所在。后来我偷偷地问一个工程师总共见过几个应聘的，他说见了好多个，不过这回二次面试就只有我一个。这些加起来应该就是个兆头了。

可是面试结束后，我又像第一次那样，被客气地送出来了，没有任何结果。。。回家的路上，我买了三瓶大可乐狂灌。管他结果如何，先解解渴再说，我的嗓子都干了。小镇的风景很美，也很安静，只可惜这里也许不会属于我。火车上人不少，中介打电话过来问结果，我如实说了。中介说其实第一次的时候经理就对我的技术非常满意，只是担心我的英语，怕交流起来有问题。看来口语是我的致命伤啊！平时还好，要真是工作中面对那些稀奇古怪口音的客户，我毕竟是个外国人啊，不敢保证真的能够全部听懂他们的需求。想到这点，心情更加郁闷起来。

回到家里，大家都来安慰我，可是我的心里还是不能释怀。这是我第一家公司的面试，我已经尽我所能，就这么栽了实在是不甘心。可是不甘心又能如何？惟今之计只能是一边等明天的消息，一边再次用简历轰炸骚扰伦敦的中介们，争取多来一点机会，只要天上不断的掉馅饼，地上虽然人挺多，但总会有一个砸到我张得大大的嘴里。呵呵，只要我一天没找到工作，中介们也別想消停。

### 等待

说好了第二天给中介消息，我惴惴不安地等了几乎一天都没有该中介的电话打来。期间倒是几次电话响了，我心脏扑通扑通跳着去接。可惜都是其他中介来电话说工作的事，虽然我有点心不在焉，但也不敢疏忽大意，赶紧应付过去。家里人都陪着我担了一天的心。我太太打了几次电话回来问消息，最后也有些失望地说可能不行了，因为原先她也有过类似的经历，面试感觉很好，可就此再无消息，就这样结束了。我想可能也是这样，算了，forget it！重新开始job seeking吧。这次运气不好，也许多来几次，好运就会来了。

没想到5点多中介来了电话，这都到了他都快下班的时候吧。又分析

了一下我的优劣势所在，又问了我的期望工资，就说跟人家联系去了，20分钟后或者明天早上给我结果。这回俺大着胆子提了个35千每年，心想反正也豁出去了，不行拉倒，不过还是有点心虚地说低于此数也可以商量，中介淡淡地说尽量争取吧。

20分钟很难熬啊！不过这次中介倒没有拖到第二天。电话一响，我赶紧接通并把音量开到最大，生怕漏过一个字去。

中介说，老John啊，首先告诉你一个好消息。。。我心头狂喜，颤颤巍巍地问，结果是什么啊？

中介停了一下说，嗯，人家同意给你这个offer了。。。我差点把电话掉地上，就这么，成了？！！哈哈哈，狂笑中。。。中介又说，不过还有一个坏消息。。。我一抖，是什么啊？

心想，不管是什么，我只要有了这个工作，其他都没问题。你尽管说吧，我心脏强劲能承受任何打击。

他说，你工资要35千是吧？

我连连称是。

他说，可惜我没法帮你了。。。我下意识地问我为什么啊？

心想，这算什么坏消息啊？少点少点吧，本来这次我就狮子大开口了，就算打点折扣也赚了。。。他说，因为。。。因为我给你要了44千啊！！！

。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

晕倒。。。爬起。。。狂呼！！！！！！（全家狂喜/狂呼/流泪/拥抱中，把我宝贝儿子都吓哭了，打生下来就没见过这么多神经病凑在一起过。）

后记：

象我这样有工作经验的，找工作还是得靠中介。他们毕竟消息灵通、经验丰富，了解对方底线，能够帮助应聘者

扬长避短，争取最大利益。比如这个工作，公司网站上根本就没有个空缺职位，招的都是些Sales之类的工作。另外工资的争取与中介的努力是分不开的。

我对英国市场行情不了解，除了自己能干什么之外，一无所知。没有中介，我不可能这么快找到工作，最多也就是到炸鸡店part time或者cleaner。这次从贴CV到正式拿到offer，不到两个礼拜，而我们原来最乐观的预想也是3个月。

所以，首先得让自己通过中介这一关，把CV写好，让中介觉得值得去为之努力，他努力可比我努力效率高多了。剩下的就全看自己的发挥了，运气成分比较大。

英

## 另外附上中介提供的小TIPS

### GIVING A GOOD JOB INTERVIEW

You need to convince the interviewer that you are the best possible person for the job.

Before you enter the interview room, you are just another name on the list. Make sure that by the time you come out, yours is the only name on it.

Stay calm, think clearly and don't let tricky questions and being under pressure put you off your stride.

#### Preparation

Make sure you know exactly where the interview will take place, and the name and position of the person you are due to meet. Work out your route in advance and allow a generous margin of error in case of unforeseen circumstances.

Have the telephone number of the company handy so that you can let them know if you are running late as this is generally forgiven whereas unannounced lateness generally isn't.

Find out approximately how long the interview will take and arrange other appointments accordingly – don't leave your car on a meter and end up worrying more about being clamped than getting the job.

#### Research

Where we can, we include company information to help you prepare for your interview and give you a better understanding of the company and the work it produces. However, you may find that digging a little deeper also boosts your confidence at the interview.

Being even a little knowledgeable demonstrates to the interviewer that you have gone to the trouble to see whether you'd fit into the team and make a successful 'career' out of the 'job'. Make sure you ask intelligent questions but not of the "how much holiday?" variety!

#### Quiz yourself

Time and again interviewers ask the same general questions in additions to those of a more technical nature. Common are "Why are you interested in this position?" "Tell me about your current boss". "What are the most satisfying/frustrating things about your current employment?" "What are your strengths/where do you think your weaknesses lie?" Why do you think we should give you the job?" "Where do you see yourself in 5-10 years time?" Learn them, prepare your answers, practice on friends.

#### Dress to impress

People shouldn't judge a book by its cover, but they do, all the same. If you look untidy that's how you'll be remembered and first impressions really do count. Always wear a suit and tie or neat skirt/dress and polish your shoes. Even if you are attending a second interview and you know the organisation allows less formal work dress, maintain a professional/formal approach, as you don't know who you may happen to meet, the Managing Director perhaps!

It may sound obvious, but be civilised and remember your manners. Shake hands firmly with people you are introduced to and when you leave. If you are offered a coffee say your pleases and thank yous, but keep it natural.

#### Be unaggressively assertive

Find the right tone in which to present your positive aspects. You have to talk about your achievements to show you are the right person, but do it without being boastful. Under no circumstances should you spend a significant portion of the interview running down your current employer – this is viewed as negative.

#### Turn weaknesses into strengths

Don't pretend you haven't got any weaknesses because everyone has some. On the other

hand, don't do yourself down, because you could be talking your way out of a job. Discuss your weaknesses as though you have recognised them and strive to overcome them. "I used to have bad time management so now I prioritise my workload first thing every morning." "I like to take control and be involved in everything. I sometimes find it hard to delegate but when I have, the results have been positive".

If you lack technical strength in a particular area don't try and 'smokescreen' but admit; "no, that isn't my strongest suit, but I'm sure it's not going to be a problem to pick up".

#### Have a positive attitude

Above all, don't wait until after the event to decide that you wish you'd tried harder to get the position. Always go in with the intention of getting an offer, only then do you really have the chance to weigh up how this opportunity compares with others. Many people, with the benefit of hindsight, have regretted they didn't take a particular interview sufficiently seriously. Don't let yourself be in this 'if only' category!

#### Some worthwhile questions

Finally, if you are given the chance to ask questions you should always take it. It's best to ask questions that fit naturally into the context of the interview, and there is obviously no benefit in asking a previously prepared question if the subject matter has been adequately covered. It simply looks like you haven't paid attention.

However, if inspiration fails you here are some suggestions which should give you the right impression:

- What is logical progression within the position, where can I expect to be if my performance is good?
- What are the future plans for the company and department?
- What, in your opinion, are the major reasons why someone should join this company?

## Berliner Guardian

“柏林人版”《卫报》。9月12日，英国报纸《卫报》改版，最引人注目的报纸尺寸由原来的“大报”(broad-sheet)改小了，但没有改为“小报”(tabloid)尺寸，而是改为一个中型尺寸，即“柏林人版”的“中报”(又称 **midi**，但这个词尚未广为接受)。

英国的全国性报纸，传统上分为“大报”和“小报”两个阵营。“大报”风格庄重、文字精湛、关注严肃话题；“小报”则语言夸张、哗众取宠、常给小道消息桃色新闻大量篇目。这两个阵营界线分明，尺寸上的不同俨然是花清界线的标志。

然而现代人，特别是年轻人和女性读者，钟爱的是小报。大报的销量远远落在后面，经营者承认“尺寸确实是个问题”(size does matter)。把大报以小报的尺寸出版，既可以吸引新的读者，改变大报厚重沉闷的形象，又可保持编辑方针，一举两得。于是英国的5份全国性大报《每日电讯报》(Daily Telegraph)、《泰晤士报》(Times)、《卫报》(Guardian)、《独立报》(Independent)和《金融时报》(Financial Times)中，《独立报》和《泰晤士报》先后改为以“小报”尺寸出版。

此举果然给这两份保持带来了销量的增长。但也有人持反对意见，有的属于感情因素，认为大报改小报掉价；有的意见难以求证，比如尺寸变小必然产生迎合读者、长远会影响编辑方针；有的似乎有道理，如小报的排版方式缺乏大报的震撼力等。我观察改版的两份“大报”，《泰晤士报》版式没有太大改变，只是把新版当作尺寸变小的“大报”，《独立报》则吸取了小报的一些特色，头版常出现整版的图片，大字的标题、数字等。

《卫报》则出了奇兵，改小了尺寸，但没有走向小报，而是变成号称“柏林人版”的“中报”，尺寸是 470 x 315mm。欧洲的多份重要报纸，如法国的《世界报》(Le Monde)、意大利的《共和报》(La Repubblica)、西班牙的《先锋报》(La Vanguardia)等都是这个尺寸。选择“柏林人版”，似乎也代表了《卫报》一向认为英国应向欧洲靠拢的立场。有趣的是，《柏林日报》(Berliner Zeitung)并没有采用“柏林人版”尺寸。

“柏林人版”《卫报》的改变并非只是尺寸，而是试图营造一种轻松、现代、时尚的感觉，同时不失大报的高质量 and 排版格局。《卫报》将采

用全部彩色印刷，头版的报头(masthead)改成全部小写，原来的The Guardian变成了 the guardian。同时吸取了许多网上出版的特色，比如专门设计的新字体 Guardian Egyptian 轻而圆，接近网页文字字体。在头版，除了头条新闻和照片外，下方有5小块空间，足够给出5篇文章的标题的第一段，每篇文章的右下方是正文的页码和橙色的箭头，就差“点击这里”了。对于熟悉网站阅读的年轻一代的读者，这是一种非常容易接受的布局。

至于“柏林人版”《卫报》(Berliner Guardian)是否成为正式名称，有待观察。不过我很欣赏一位《卫报》读者提供了一个新的选择：laptop-sized Guardian。对折后的新《卫报》正好是宽屏笔记本电脑的尺寸。

Alan Rusbridger, cheif editor, 'The Guardian' 在第一份Berliner Guardian 头版: Welcome to the Berliner Guardian. No, we won't go on calling it that for long, and yes, it's an inelegant name. We tried many alternatives, related either to size or to the European origins of the format. In the end, "the Berliner" stuck. But in a short time we hope we can revert to being simply the Guardian.

Stuart Reid, deputy editor, 'The Spectator'  
I am disappointed. I love The Guardian and I expected great things. But the Berliner looks a bit flat. I don't like the masthead. Page one is dull. I think it gets better as you go in.

Jane Johnson, editor, 'Closer'  
The new Guardian Berliner certainly looks much sexier, much more accessible and will no doubt appeal to the short attention span of the younger generation. But at the moment, it feels like I've discovered one of my old friends has dyed her hair pink.

## Ghetto

“隔都”。二战期间的波兰，纳粹把犹太人赶到某个城区，禁止自由出入，这就是所谓的“隔都”。最大的隔都是在华沙。其实隔都很久之前就有，只是华沙的隔都让这个词变得臭名昭著。

这次重提隔都的是英国种族平等委员会的主席Trevor Philips，他说在

英国城镇，少数民族人士自发聚居，和其它种族分离，英国社会正“梦游般地进入分离”(sleepwalking to segregation)。社会各界必须共同阻止“隔都化”(ghettoisation)倾向。此言一出，虽然相当人认为他过于危言耸听，但还是引起了媒体对“多元文化主义”(multiculturalism)的新一轮辩论。

《星期天泰晤士报》: Britain's race relations chief is to warn that the country is "sleepwalking" into New Orleans-style racial segregation, with Muslim and black ghettos dividing cities.

苏格兰《星期天信报》: In the contemporary use of the word, a ghetto is where certain ethnic or racial groups live in relatively high concentration – the difference is that today's minority groups choose these areas, they are not forced. If the number of Pakistanis in ghettos has trebled in the last 10 years, this has happened because these people want to live in areas where they feel a sense of belonging.

**Bra war**  
“胸罩大战”，指欧盟和中国就纺织品配额问题发生的贸易争执。其实涉及的还有其它服装，胸罩只占一小部份，但因“bra war”比较香艳，吸引眼球，纷纷被媒体采用。欧盟目前解决的办法只是缓兵之计，估计明年“bra war”又会卷土重来。“Bra war”也是让英国公众认识到中国经济发展对英国的意义的一次重大媒体事件。

BBC  
Tony Blair has flown into Beijing for key summits amid fears the events will be overshadowed by the continuing "bra wars" between the EU and China.

《商业周刊》 Business Week  
The so-called bra war has resulted in 75 million Chinese garments being stuck in ports across Europe as a result

of a ban on Chinese imports after China exceeded quotas imposed in June designed to protect European clothing manufacturers.

## Tipping Point

“引爆点”或“临界点”，原来是指在划火柴的时候，火柴头升温到一定程度，忽然燃烧起来的那一刻。进来这个词热了起来，是和全球变暖(Global warming)有关。环境科学家们一直警告，多年来全球气温的上升可能在某一时刻到达临界点，在那之后，全球升温的趋势将无法逆转、北极冰块将被融化、西伯利亚的沼泽开始融化释放出大量甲烷加剧温室效应。什么时候到达这个tipping point，谁也不知道，但大部分科学家认为已非常接近这个 point of no return。

让Tipping Point成为buzzword还是《纽约客》专栏作家Malcolm Gladwell的书“The Tipping Point”。他用这个词来形容现代生活中许多非线性的发展，一些概念、一些科技产品长期被大众忽略，但似乎在一夜间出现在所有媒体上，被每个人津津乐道。

David Adam, Guardian

It is also the latest in a series of discoveries that have raised the spectre of environmental tipping points: critical thresholds beyond which the climate would be unable to recover.

MSNBC

With gasoline prices surging across the nation in the wake of Hurricane Katrina's path of destruction in the

Gulf of Mexico, the cost of running a car appears to be heading for what some auto experts say is a tipping point for American drivers.

David Harsent, Guardian

Could art - could artists - do anything to make a difference?

Was the language of art a better medium than "scient-ese" for alerting people to the fact that we are staring catastrophe in the face, that certain crucial "tipping points" - points of no return - are either in sight or, worse, might already have been passed? 英



NOVEMBER'S

十一月的 POPPY  
罂粟

文：滋滋



# 起

初，我不知道这是为什么。

11月一开始，很多英国人的胸前别起了一朵小红花。BBC的新闻主播戴着它，还出现在每日出版的报纸的报头上，渐渐地，发现街上也有人开始戴了。

直到布莱尔的西服上和麦当娜露胸装上，也有这样一点血红的颜色。

这是一朵纸做的罂粟花。

1918年11月11日11时，沿续了4年的第一次世界大战的西线战火正式平息。以后，每年的这一时刻，就被用来纪念战争的结束。这一天，最早叫作“Armistice Day”（停战日），二战之后，被称作“Remembrance Day”（战争纪念日），纪念两次世界大战和其他战斗中牺牲的战士。每年11月的第二个星期天，是“Remembrance Sunday”，全英都会举行战争纪念仪式。罂粟，是所有活动最鲜明的标志。

关于罂粟和战争的关系，源于一个说法。在比利时西部有一片名叫Flanders地区，在一战中，它是战斗最激烈，牺牲人数最多的战场之一。整个地区受到了毁灭性的打击，建筑物、桥梁、树木和动物全部被摧毁，成为一片黄土。有无数个战士埋葬在黄土之下，那个地方只有一种植物存活了下来，就是罂粟花。每年天气一暖和，成片的罂粟花就会开放。

于是，每到“战争纪念日”前后，人们就用“11月的罂粟”来凭吊死者。大多数时候，这都是自发的。街上会有人托着一个纸盒子，写着“Poppy Appeal”，就像众多的慈善捐献的形式一样，往他们的盒子里扔进50便士，就可以取走一朵纸做的罂粟花。之所以大张旗鼓地花时间去纪念那些牺牲的人，因为英国人觉得，没有这些人，他们就不可能有今天的“民主和自由”。

但是，也有人不愿意戴上这朵花。

几年前的11月，女作家Mary Kenny被

邀请去参加一次英国电视台的谈话节目，工作人员递给她一朵罂粟花，准备戴在她的衣襟上。她表示谢绝。

Mary Kenny出生在爱尔兰，现在生活在英格兰，是一名记者和作家，同时为爱尔兰和英国的报纸写作。她的作品，主要关注一些社会问题，最近出版的《向天主教的爱尔兰告别》(Goodbye to Catholic Ireland)，是一部关于20世纪爱尔兰社会史的作品，表现在爱尔兰天主教文化中女性扮演的角色。

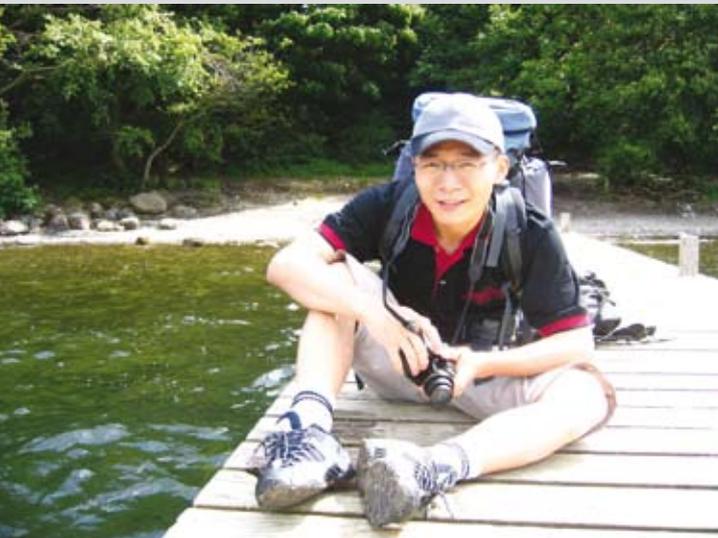
“我很愿意看到别人的身人带着‘11月的罂粟花’，可是我自己不能戴。因为在爱尔兰，这表示你是一个Ulster Unionist（北爱尔兰统一党党员），事实上我不是。”Mary说她尊重别人的行为，甚至当看到如此多的年轻人表现出一种爱国热情时，她会觉得很振奋。但是，这个标志在爱尔兰有不一样的含义，在那里，也能收到英国的电视节目。“在英国，罂粟代表的是一种团结，团结不同阶级和社会背景的人，不论老幼。但是在爱尔兰，这是一种分裂的标志。”

最终，Mary被允许在节目中不佩戴罂粟出现。“这件小事，让我显得有一些顽固不化，但我必须这么做，因为我不能改变对自己民族的忠诚。”Mary的丈夫是英国人，她可以接受丈夫戴这朵花，甚至在他们一起去英格兰的教堂参加“Remembrance Day”的纪念仪式时，她也会在教堂门口戴上一朵“11月的罂粟”，但仅仅限在那一段特殊的时间。在仪式结束之后，她就会拿掉它。

“这是一种骄傲、牺牲和英雄主义的象征，是他的民族的象征，不是我的。尽管客观地说，我很欣赏它。”Mary说，“但这仅仅属于一个民族。”

滋滋西游记

人生的最大愿望，是可以踏遍世界任何一个没有到过的地方。最喜欢做的事，是观察每个地方人们的日常生活。始终相信，这个世界之所以丰富多彩，就是因为有不同的人，以及他们脚下的一方水土。英



你可以到这里收听三个男孩演绎的这首歌曲：  
<http://chineseradio.org.uk:8800/content/chenxiaodi.fan.pls>  
 如收听有困难，请到：<http://lkc.net/eubbs/index.php?showtopic=88256>

理工大学之故友三人在大英帝国的土地上被统一成为Freshman，翻译过来就是“新来的吧”。三巨头在新年前夕相聚，算送钱苦多，叹解析几何：

酷爱摄影的JET霉运连连，云“天将降大任于私人也，必先使其家庭不和，电脑崩溃，单车被盗，作业被阴，照片拍烂，打工累死，以及喝凉水都塞牙等衰事若干，然后动心忍性，增益其所不能”；自负帅比潘安，酷超小贝的Glen因打工时连续遭西式恐龙偷袭而屡犯错、薪日减；为名校文凭劳碌终日的Beta毕业设计迟迟未见起色，奈昏天黑地，斗转星移，悬梁刺股，穷经皓首……

三人酩酊入夜，才情抖发。思英伦遭际，气未沮，志靡坚，遂对酒当歌曰——

# 最近比较烦

图/文：陈晓笛

歌词	吉 他	
Beta: 最近比较烦比较烦比较烦 总觉得日子过得有一些极端 我想我还是不习惯 从大学食堂到买菜做饭	前奏，接和弦 G / Em / C / G7 Bm / Em / Am / D	Jet: 老外说我照片拍得太烂 我就买了八百镑的尼康
Glen: 最近比较烦比较烦比较烦 总觉得钞票一天比一天难赚 老板常常压活减薪加班 我也许有天改名叫“高难”		Glen: 女生太胖看得吃不下饭 Beta: 车子老丢电视忘了付款 合: 麻烦，麻烦，麻烦， 麻烦，麻烦，麻烦， 麻烦 (B: 我很麻烦) 麻烦，麻烦，麻烦
Jet: 最近比较烦比较烦比较烦 我看那前方怎麽也看不到岸 那个后面还有一班天才追赶——哎哟 写一份二等上的报告 是越来越难		Beta: 最近比较烦 Glen: 比你烦 Jet: 我比你烦 我的头发已经长得多从前一半 (唉！)
Beta: 最近比较烦比较烦比较烦 陌生的国度何处有我的期盼 挥别了家乡的伙伴 现在的我更觉得孤单	三次勾弦。	Glen: 每天的工作排得太满 Jet: 泛滥的学历能否换来饭碗
Glen: 最近比较烦比较烦比较烦 毕业的设计怎么也没有方向 我问老外说怎麽办 他说：这个，you need a plan!	消音/切音	Beta: 最近比较烦 Jet: 比较烦 Glen: 比较烦 我只是心烦却还没有混乱 Beta: 你们的关心让我温暖 合: 家是我心甘心的负担
Jet: 最近比较烦，比你烦，也比你烦 我梦见和家人共进晚餐 梦中的餐厅灯光太昏暗 我遍寻不着付小费的一英镑	(间奏)	G&J: 不烦，我不烦， 只有一点烦 Jet: 你比我烦 Glen: 我情愿心甘 G&J: 我不烦 (Beta: 我烦)， 我不烦 (Beta: 我烦)， 我不烦
Glen: 人生总有远的近的麻烦 想看个盘还得支持正版 Jet: 外国女生嫌我短小精干 虽然我会中国人的口算	G / Em / Am / D7 散板扫弦	Jet: 你烦什么烦 (B: 和你一样) G&J: 我不烦不烦我不烦 Glen: 我真的不烦 Jet: 我不烦 Glen: 不烦 Jet: 唱完去吃饭 (Glen: 吃饭) Jet: 我不烦 Jet: 你比我烦 Glen: 你比我烦 你比较烦 Glen: 你比较烦
合: 管它什麼天大麻烦 久而久之我会习惯 天下没有不要钱的午餐		Jet: 我不烦 Glen: 我一点不烦 Jet: 我不…… (合: 烦!) <b>炎</b>

佛拉门戈扫弦

分解和弦,慢板

(泛音, 八次打板)  
切音扫弦

(Beta: [哼音])

# 遇

# 见

文: cici

## 不

是天空出现彩虹才是美丽，不是相识一生就是知己。  
其实一切的一切，都只是遇见。

我喜欢遇见，不期待的东西，意外的到来才是惊喜。

人们总相信今生的相遇，注定是前生的缘，擦身而过，再回首，还可以相见。

面对人生，一切都显得太短暂。

我曾经问过一个长辈，你怎样抓住机会，她告诉我你只可以遇见。

我疑惑，人们都说成功的先机在于你要抓住机会。

她笑笑告诉我，今天你可以预见你要的成功，你的一切的努力是为了你能遇见一个懂得欣赏你的人，会给你机会的人，就是那所谓的可遇不可求。

那漫长的等待也许是十年，你的人生的磨练可以告诉你，你是不是稳操胜券。

面对爱情，你希望遇见可以和你相对的半圆。

心手相牵的感觉，让你可以触及内心的呼唤。

你的遇见给了你机会，也让你懂得，人生蜕变的精彩。

不经意间，你学会了包容，付出和习惯。

你的态度决定你是不是被幸福眷顾着。

面对友情，知己很难遇见。

也许相处很短暂，但是你知道那份感情是要收藏的。

也许相知很仓促，但是你知道那是纯真的，留下的点滴，在心中，久经酝酿，会是那上好的whisky

十年，二十年，在信任中，关怀中，你珍惜着你的遇见。

成功，失败；幸福，开心；难过，失落。

潜意识里，抹不去的记忆，只是有些选择淡忘在心里，曾经的在意，随着时间的退去，只是有些被刻意锁在角落里。成长的道路，让自己反复检视。猛然间，见到那内心的一面，你遇到了另外一个自己。这是不期而遇，还是刻意。

你愿意去保留那些美丽的遇见，有些，你在拼命地掩盖和抹去。

不是你做错了什么，只是用少不更事来让自己显得不那么突兀。

你愿过度地让心敞开，那样太赤裸。

这十年，那十年，时间的反复，人生也许就是一种简单，和身边的陌生人交错，和泛泛之交的拥抱，也只不过是形式上的一种礼貌。内心中，只有你爱的人可以驻足。也许人都是自私的，都只愿意珍藏那份在意的遇见。

在意的美好，其实也告诉了所有人，人生有很多的光明是要自己去点燃，你的一切愿望，自己有你自己可以为之付出。所有的精彩，只有你能给你自己，用你的时间，去遇见，去谱写属于你的人生。**英**

# 伦敦读书会发起公告

London Coldwater Book Club

昨夜灯下依枕读书，钱穆先生一本<人生十论>让正为人生，职业等日常问题有些迷惑的我有豁然大悟之感。

现秋冬又至，想英伦之冬漫长阴冷，但若能与三五知己围炉而坐，或好茶，或咖啡一杯在手，畅谈读书之乐，读书之趣，实为工作学习之余一乐。好书一本更能愉人心怀，解人愁闷，启人智慧，可谓益处良多。

Coldwater现正式成立London Coldwater Book Club(LCBC)，号召伦敦爱书之人群起加入。读书范围不限，中西皆可，小说文史杂谈均妙。各位自选爱好之书籍，精选最爱篇幅也好，自写阅读心得也好，每月两聚与同道中人共享美文。其它细节待小成气候后再与众人商议。

请有意的君子淑女在此留下大名，Coldwater先多谢过啦！

报名：<http://lkc.net/eubbs/index.php?showtopic=87641>

\* 生活空间 \* 工作居留 \* IT园地 \* 商务创业 \* 留学互助，英语学习 \* 学术思想 \* 艺术设计 \* 天际悠游 \* 英华大厨 \* 摄影沙龙 \* 创作园地 \* 音乐影视 \* 全英各地 \* 欧洲与世界 \* 中国新闻 \* 回国发展 \* 上载贴图 \* 意见建议 \*

家庭育儿 \* 健康时尚 \* 广而告之 \* 胡聊茶馆

天际悠游 \* 英华大厨 \* 摄影沙龙 \* 创作园地

英华园论坛——大家的网上乐园

想忘却繁杂忧心事？来逛一逛我们的BBS！

网址 <http://lkc.net/eubbs/>

英华园网站论坛共设有四十多个版块，供会员讨论热门话题，发表原创佳作，寻求问题解答，交换知识信息，等等。建站四年来，论坛上帖子的信息量之大，涵盖面之广，已非同类留学生网站所能比；论坛注册会员数和日平均点击率亦位居同类论坛之榜首。

\* 音乐影视 \* 全英各地 \* 欧洲与世界 \* 中国新闻 \* 回国发展 \* 上载贴图 \* 意见建议 \*



# Dragon Sea Removals & Storage Co., Ltd.

[Services](#)[Shipping Price](#)[Rent Container](#)[e-Order](#)[Contacts](#)

- \* U.K. Home Move & International Shipping (included Macau)
- \* Door to Door Lowest Price & Competitive Shipping Rates
- \* Rent a container at lowest and no hidden costs

## Company Review

[ WELCOME TO DRAGON SEA SHIPPING ]



Dragon Sea is a company specialised in international student baggage Door-To-Door delivery service and U.K. inland home moving service.

We provide multiple purpose home moving vehicle across the U.K. and shipment from the U.K. to China Mainland, Hong Kong, Taiwan and Macau in a unbeatable price.



The goal of our company is to ensure that the price we provide is the most competitive in the baggage market while stay in the highest service standard. We provide brand new boxes and all other packing kits to enable you to

## Special Quote



Summer Special Offer...!!

\* Only available at this summer for student. [Click Here](#)

## Rent a Container

- \* We do @ lowest price around!
- \* Malaysian & Taiwanese are the most recently our customer.

## Company News

## UK Delivery and Collection

- \* Deliver and collect is FREE of charge in Preston and London
- \* For the rest of mainland UK the following rates are £25
- \* Our price is VAT included

available...!!

- \* Payment methods accepted



# TRAVEL 4 STUDENT

## 學聯旅遊

聯繫我們 : 08707 66 23 23

繁體 [English]

[首頁](#) | [網站地圖](#) | [郵件通知](#) | [聯繫我們](#)

[首頁](#)

[關於我們](#)

[公司歷史](#)

[一般訂票條例規則](#)

[套裝旅遊](#)

[歐洲各國](#)

[英國境內](#)

[機票](#)

[特價機票](#)

[學生票](#)

[普通票](#)

[促銷](#)

[郵件通知](#)

[問題集](#)

[聯繫我們](#)



## Announcements - 公告

最新公告-瑞士5日聖誕精華游 **£265 .... 已正式推出**  
不可錯過的行程與良機! 聖誕假期的好去處! 專門針對學生的量身訂做。  
千萬別錯過喔! [詳細資訊](#)

報名截止日期: **09 Nov 2005**

報名專線: **08707 66 23 23**



瑞士套裝旅遊 **£265 .... 最便宜的友情價**  
五天瑞士逍遙遊, 全覽四季風情, 擁抱雪山景色, 隨之享受甜蜜的瑞士滋味 [詳細資訊](#)



希臘  
古典浪漫 情定愛情海  
在自由的天堂, 藍白交錯中, 譜出一段浪漫戀曲  
在伊亞臨海的火山崖, 觀看世界著名的夕陽日落  
不可錯過的行程, 將近期推出詳細內容



# 風雨中攀登

图/文 Tonychef

# Snowdon

**Climbing**

**in wind and rain**





晴时候一定明媚无比。

就这样坚持了一个多小时，终于到达Crib Goch的制高点，一小块平坦的地面，风却大得让人站不起来。

不知道老人与山是否有一种特殊关系，我发现跟我们同样走这条路的，有很多是上了年纪的。

另外，路上没有遇到过一对情侣。正如Crib Goch山梁上寸草不生一样，或许大多数的世间情缘也经不起这种风速。

好在挺拔的山峰挡住了劲风，凝结了水汽，水汽化作涓涓细流，涓涓细流汇成平静秀美的湖泊，便孕育并维系着山谷中的生命。而今，人们来爬山，正是一种探源求索的朝圣。

回来之后查阅有关资料，才知道为了安全起见，那样的天气状况下最好不要走这条路。

Snowdon : Crib Goch & Pyg Track

Difficulty : Hard

Distance : 6.5 Miles/10.5 Km

Duration : 4 Hours

Tonychef 是英华论坛旅游交流版版主：

<http://lkc.net/eubbs/index.php?showforum=6>

英



**S**nowdon 位于威尔士，是威尔士和英格兰地区最高的山峰。Snowdon 的名字来自古萨克逊语 Snow Dun，意即“雪山”。

十月份的周末，我们再来到Snowdon山脚下。上次拖拖拉拉什么山都没登成，这次的唯一目的就是登上Snowdon。周日，天气并未象预报所说的那样仅仅是多云，而是风雨交加。但这一次我们不可以再有任何借口。

上Snowdon有很多路径，我们选的是难中之难的 PYG. Track + Crib Goch 山梁（顶高 923 米）。本以为天气寒冷游客会大大减少，却发现停车场跟夏天一样爆满，不少是昂贵私塾的校车。看来为了保持竞争力，欧洲人也在不停地磨练自己。

攀爬 Crib Goch 的困难是我们没有预料到的。路走着走着就没了，变作嶙峋突兀的陡峭山岩，让人看了很有攀登欲。找不到一条固定的路径，全凭你自己的感觉。我们是抬头看到上面有人，便朝着那个方向攀爬过去。

终于到了山顶！以为可以一路欢歌地走下去，其实考验才真正开始。今天的风很大，吹过来的雨滴象沙子一样地打在脸上。在 Crib Goch 的山梁上完全没有遮蔽，风爱怎么吹你就怎么吹。右边是悬崖，左边是陡坡，除了在山梁上一步一步的移动外，没有其他路可走。有时候风太大了，只能停下卧倒。

山梁两边是几潭翠绿的湖水和一片碧绿的河谷，可以想象得到天

# 独上北欧

图/文 金豌豆

## Brief Encounter with Scandinavia

题记：第一次鼓起勇气独行，毫无任何准备的时候就订了机票。好友有些不解，只说自己喜欢让别人安排好一切的，甚至要住五星级酒店的，舒舒服服的旅游。可能有些时候我就是这样偏激的，让自己没有后路可退，只做过河之卒。

不愿意去等待，发现等待中逝去的唯有不归的青春。



2005年夏  
瑞典 斯德哥尔摩



金豌豆摄



金豌豆摄

# 北欧

传说中，美丽的森林，古老的街道，平静的海洋，神奇的童话。然而，能让我选择独行那里，第一冲动却是无人否认的安全。

## 绿色挪威

假如让我选一种颜色代表挪威，那么毫无疑问-----绿色。

从飞机上远眺挪威的土地时，发现这是一个那样不一样的地方。甚至有种感觉，是否飞机迷失航线，到了另一个星球。墨绿色的大陆表层让深蓝色的海洋割得支离破碎起来。绿是那样的深，蓝也是那样的深。从未见过的这样的深绿和深蓝，这是在地球吗，这是我所认识的地球吗？甚至真的害怕自己是否到了外太空。

当双脚踏上挪威，看到嫣红的国旗飘荡在上空的时候，心中又怎的一份雀跃。我仍是地球人，我仍是伟大自然中那样渺小一生物。

机场大巴飞速在公路上，满眼扑来的仍是那浓郁的绿色。那是密密麻麻的针叶林，这样的森林似乎真的是前所末见的，那样厚，那样密。这儿没有秃山，绿色覆盖着整个大地，唯有田野是金黄色，绿色与金黄色的的交接处，隐隐约约闪现的是那红红绿绿的小木屋。

这，莫不是儿时听过的童话？“很早很早以前，在一片大森林里，有一座小木屋……”

这，莫不是国美课上欣赏过的油画？油画的浓郁真的来自这样的一片大自然。

奥斯陆，上帝的山谷。她依偎在曲折迂回的奥斯陆峡湾旁，背后是巍峨耸立的霍尔门科伦山，这里苍天映绿水，既富有海滨城市的旖旎妩媚，又极具依托高山密林之地所特有的雄浑气势。然而最让我留恋的并不是那海滨，也非那山麓，而是那陈列着挪威著名雕刻家古斯塔夫·维格兰的150组雕塑维格兰雕塑公园。150组雕塑，它们形态各异，变

上城市真的很美，大大小小的岛屿，漂在海上，大桥小桥连接着新城和老城。桥的这边还像古老小镇，桥的那边却已是现代的城市。跨过了桥却好像整整跨过好几个世纪。

可能我是个比较怀旧的人，喜欢一些陈旧，散着历史味道的东西。所以我很喜欢斯德哥尔摩这个在GAMLA STAN 的小岛上的老城。古老的欧式建筑物，古老的欧式街道。这中间我又特别喜欢那些在古街道中，隐藏着的小巷。石板路，两米或者两米不到的宽度，天空是一线的，阳光散落在昏暗的小巷里，好像柔和了很多。这些隐蔽的小巷倒让我找到很欧洲的感觉。似乎想象中欧洲多多少少应该是这样。

坐在小巷里，很静，这种静更多的是一种心静。穿梭过了喧闹的人群，来这小坐，换来的片刻的心境。两头是热闹的商业街，世界各地的游客来这里观光，却似乎很少有人发现这些美丽的小巷。寂静的小巷无人问津变的孤寂起来，虽然她也可以是用心静心去品位的。

在斯德哥尔摩的第二夜，我住进了一艘中等客轮的青年旅店。昏暗的灯光，晃悠悠了一夜。第三日清晨，阳光从船舱的小窗口硬是闯了进来，那样明朗的阳光，天空湛蓝的一塌糊涂，出了船，惊呆了，海水变的是那样的蓝，早已分不清，是天蓝还是水更蓝。

天上有几朵白云，海上有几点白帆，远处是清晰古老的楼群。是画还是景？是梦还是真？

随意找了张岸边的长椅，一个人静静的享受着和煦的海风和灿烂的阳光。透明而神秘的蓝色，幽静而跳跃的蓝色，在静静聆听中沁入人心扉。

## 灰色丹麦

火车误点了四个小时，就这样来到了丹麦。天气有点阴沉，从火车站到青年旅社，一路却是萧条的景色。哥本哈根多多少少还是让我失望了，也许是上一站的斯德哥尔摩太美了，让我险入了热恋，难以自拔，又怎

不愿意去等待，发现等待中逝去的惟有不归的青春。

化多姿，充满了生活情趣，把欧洲古老传统、现代艺术和挪威民族的风格融为一体，显示了艺术家的造诣和功力。艺术家花了半辈子的精力所留下的伟大杰作，雕刻描绘多彩多姿的人生百态，生命周期中的喜怒哀乐。生命之桥、生命之泉、生命之环、生命之柱。

望着生命之柱，屹于大地，指向天穹，你是否又能感受到生命的伟大，人类的神奇呢？

挪威，我唯有绿色去形容你。惟有绿色才能表达你的一切，生命与自然的结合。绿色不褪，生命不止。

## 蓝色瑞典

很小的时候，就曾听母亲经常跟我提到一个叫斯德哥尔摩的地方。母亲说，那儿有个诺贝尔的领奖台。母亲说，她总是梦想着有一天她的女儿站在诺贝尔的领奖台上。

多么美好却遥不可及的梦。正像儿时，那个叫欧洲的地方离我好远。

斯德哥尔摩，熟悉而又陌生的城市。当从奥斯陆出发的大巴驶进这个城市的时候。我真的惊呆了，不是惊讶的她的美丽，而是惊讶她的繁华和现代。真的觉得自己有些窒息了。高耸的楼群，奔驰的车辆。近两年生活在英国，安逸在古老美丽的爱丁堡。似乎与现代繁华脱节的我，突然又来到了这样喧嚣摩登的城市，真的觉得一种莫名的压力，有一种会在瞬间窒息的感觉。

窒息却又更加莫名的害怕。夜幕降临，华灯初上，一个人背着沉重的背包，手里拿着简易地图在这陌生的大城市寻找预定的青年旅社。路茫茫，人生生，莫不是每一个流浪在外人寻找归宿的心？

对瑞典美好的感觉却是日渐渐增的。这个处在玛拉兰湖和波罗的海海湾

么有心去欣赏眼前的哥本哈根；也许是这天气的阴沉加上一夜夜车的劳顿，让心情也变的有点低沉起来。无论看人还是品物，都觉得少了明朗的色调，干涩单调起来。

从青年旅社到海边大概是半个小时走路吧，其实倒真的是想再去看看海的，结果却发现那个公园却是美人鱼的家。才突然想起来，哥本哈根应该是童话的故乡，美人鱼的家乡呀。感叹自己，大概是对斯德哥尔摩太留恋了，竟忘了已经到了丹麦了。

拿着照相机，左一个姿势，右一个姿势，和美人鱼合影起来。美人鱼却总是带着忧郁的神情，也许是不能和她的王子在一起吧，也许也是感慨多少有情人有缘无份。想到这，我默默的祈祷着，希望有一天我能碰上我的王子，能和他相伴一生。

丹麦的海似乎也是灰色的，莫不是灰色的天空使得海面也灰色起来？其实很想在美人鱼身边多呆一会，静静坐上一些时间。可发现来看美人鱼的人还真不少。大大小小的旅游团，似乎每一个过客都会来这摆着不同的姿势和美人鱼合影。

这一站哥本哈根真的是蜻蜓点水般走过了，实在无雅兴带着疲惫来去静心欣赏。丹麦，也许我真的只是到此一游了。

## 红色心情

从小大到都很喜欢红色，喜欢那样热热烈烈，喜气洋洋，朝气蓬勃的感觉。有段时间，曾以为会随着年龄长大，经历的风雨，看多了的灰黑色，连自己喜欢的颜色也会变，是否连来自内心喜欢的颜色也会变成灰色褐色甚至黑色？却发现其实让自己一个人静静得去走上一圈陌生的地方，让自己好好放假一回，其实发现我还是原来的我，我依旧还是那个喜欢红色的我。**英**



人家都说高地是个美丽的地方，而且从不同的人眼睛里会看到不同的美。事实上在英国近六年的留学生涯中我去高地的次数不下几十次，如果此时

此刻再问我高地如何的美丽我也很难作答了。

非常幸运的是我在国内的摄影论坛上认识了一帮在英国的兄弟，他们都是真正的高手，当听说大家要来苏格兰高地拍片子我真的是满心欢喜，我相信这次的高地之旅绝对不虚此行！

带着一切的希望我们正式进军高地，如果要用简洁

的语言来概括一下苏格兰之美，那便是凄美和磅礴。我们选择了著名的Isle of Skye作为这次团拍的地点。

拍摄结束后，我们回到了格拉斯哥，有几个兄弟需要在中午就要飞回LONDON。

站在机场看着渐渐消失的背影，我有些舍不得这些好兄弟，这些可爱的兄弟们，大家因为同样的爱好而走到一起，又为了同样的目标而去努力，一片小小的闪存卡里记载着我们的汗水，记载着我们美好的回忆。

我相信与我同行的兄弟们此时此刻脸上也会露出欣慰的笑容，这种满足感只属于我们这些镜头背后的人，只有我们才知道这些来之不易的片子的真谛。**葵**

SKYE上可拍的地点实在太多，处处都是美景，在我们从PORETREE往南走的路上突然发现一棵孤独的小树立于一片荒草之中，大家随即停车拿起家伙就是一顿扫射。

我则站在一条小溪前面拍下

了此片，为了更体现高地这种特殊的美丽，我把画面中的其它杂物从取景器中剔除之后按下了快门。

人家说高地之所以美是因为山水俱全，不同于桂林山水的细腻，SKYE的风格更欧洲，更粗犷。



# Photo Tour in 蘇格蘭高地外拍 Highland

图/文 alextian



#### 左上图

此片是第二天下午拍的，是我们从PORTREE北部回去的时候拍到的。事实上瀑布是我梦想着一直要拍的，不幸的是想拍好就必须下去到一个悬崖下去，我们互相传着笨重的器材一点点的下去。

终于来到了最下面，经过分析想拍好此瀑布就必须下水。我们中的一位同志首当其冲第一个脱了鞋子下了水，随后我也跟着下去了，因为瀑布是山顶的积雪融化而形成的，冰冷刺骨自不必说，而且因为三角架直接插在水里，一不小心水就会溅到相机上，非常的危险。即使如此我还是趴在岩石上，脚踩在水里拍出了这组瀑布的片子。

因为时间很紧，我们在第三天晚上就离开SKYE岛到达了一处著名CASTLE的旁边住下了。当晚一行人就带着相机冲了过来。

#### 右中图

天色已晚，CASTLE的灯已经全部点亮，这种效果正是我们想要的。为了更能体现出美丽的光影效果我用了长达61秒的暴拍出了此片。

#### 右下图

在SKYE的几天里我们都是每天只睡2-3个小时，为的拍夜景和拍日出，最后一天早上离开CASTLE之后我们就开始赶路回格拉斯哥了。

刚走不到半个小时大家突然眼前一亮，原来我们已经驶于一片山水之间，此美景岂能错过？

因为是清早所以晨雾还没有散去，一片恬静的小湖中央停了一叶扁舟，让我联想起桂林的山水画，更有一种中国传统美景之感。没有刺眼的阳光，没有吵闹的城市，只有薄雾环绕其中。画面中的元素不多却有一种让人心旷神怡的意境在里面。





# 安 全 第 一 、 勿 入 区 非 法 开 车 误 区

文: applegrass

**这** 是一个争议很多的话题，落笔之时也曾感到一丝无力不知从何说起。随着来英的华人越来越多对物质生活的要求越来越高，

购车代步的行为正以绝对趋势增长着。但与车有关的问题也接踵而至了，其最主要且集中的恐怕就要数非法开车了吧。

在这里我不谈什么破坏中国人形象之类的话题，所谓不切己肉不知其痛，很多人都有着事不关己高高挂起的想法。在这里我只谈大家的自身利益，到底非法开车能给你带来什么好处？在这里我也不是仅仅狭义的把那些无证驾驶之人作为炮轰对象，什么是非法开车大家心知肚明。当然我相信大部分人还是遵纪守法的 good driver，那么那些仅余的小部分人是不是也该想着敲起警钟走入合法大队了呢？

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。有多少人因为Speed camera的闪光而成天提心吊胆到处询问，接着又从众人例如相机没胶卷之类的回答中自寻安慰。既然你也知道要后怕为什么当时就不能按照合法的速度行驶？超速能给你带来什么？刺激？潇洒？不！是法庭的传单，是触目惊心的罚款和扣分！或许你会说人家三无驾车的大有人在，你管我这种芝麻绿豆的小事。没错，我没权也没法管。不过是想提醒你这样的所谓小事来个3, 4次就可以让你曾经千辛万苦考来的驾照付诸东流罢了。而像那些撞人，闯红灯，酒后驾驶之类的就更不用说了。。。。。

再说大家最关心也最抵制的三无问题，无证，无保险，无路税，很多人都会有这样那样的原因来给自己找台阶。保险太贵了，我没钱！没钱你买什么车？不知道车子是最耗钱的东

西吗，日长夜长的油价，如影随形的MOT, Road tax, 多少要出的检车修车的费用和其他无数相关的东西。如果你没有花钱的觉悟或实力，那么就请重新考虑是不是要买车了。如果买了就不要以这种理由来为自己的违法行为做掩饰。另外提醒一句，要是被抓住最高处分绝不会比你原该买的保险来的便宜。驾照太难考了学车还花钱，如果是这样。兄弟姐妹，请忍忍吧~大家都是过来人。只要有恒心就一定会成功的，这点钱和时间花得是值得的。拿到驾照后的那份喜悦，合法开车时的那种问心无愧是别的东西无法替代的。其实我也没有资格那么义正严词的说出什么大道理来，因为曾经我也犯过这种错误。但是因为这样就更有体会。你是否也有过路上遇到警察的胆战心惊和如芒刺背？你是否也有过出了交通事故之后的哑口无言或自认倒霉？那么为什么要陷自己于这种苦境呢？我们在这里鼓掌，为那些决定走出黑暗拿出勇气考驾照的你，也为那些曾经阴霾但最后回头是岸拿着驾照扬眉吐气的你！如果你的理由是我不知道这样是违法的，没人和我说过。那么在这里我们告诉你，这样是违法的!! 希望在看过这篇之后，你可以坦荡荡的加入合法大军。或许有人觉得这种事靠运气，只要没被抓住就还算安全。警察也不一定就那么巧逮到我了。你可曾想过当警察抓到类似的案件多的时候，对此会提高警惕对开车中国人特别注意？你可曾听说有临时检察的事发生？你可知道有些无聊但也可称为正直的英国人会检举你那停在路边没有有效路税的车子？无论你是哪一无或者全包，现在是不是也该想想这样的危害性了呢？虽然你可能是想省这样那样的麻烦，可最后最麻烦的还是你自己呀。最后呼吁一下，不管是什么原因，既然大家都已经决定在英国开车了的话就请入乡随俗按照人家的法律行事吧！

下表是些基本的英国行车相关法例，列出来让大家心中都有一把尺：

根据Laws RTRA sects.28,29,34,35,36

## Penalty Table

Offences 罪行	Imprisonment 监禁	MaxFine (GBP) 最高罚款	Disqualification 吊销驾照	PenaltyPoints 扣分
Failing to identify driver of a vehicle (开无主的车)	N/A	1000	Discretionary	3
Driving without Insurance (没有保险)	N/A	5000	Discretionary	6-8
No MOT certificate	N/A	1000	N/A	N/A
Seat Belt offences	N/A	500	N/A	N/A
Speeding (例如：超速)	N/A	1000	N/A	N/A
	N/A	2500 motorway	Discretionary	3-6 or 3 fixed
Driving when disqualified (例如：无证驾驶)	6 months	5000	Discretionary	6
	12 months in Scotland			
Traffic light offences (例如：闯红灯)	N/A	1000	Discretionary	3
Driving while unfit through drink or drugs or failing to provide a specimen for analysis (例如：酒后驾驶)	6months	5000	Obligatory	3-9
Causing death by careless driving under influence of drink or drugs (不用说了撞死人是罪)	10 years	Unlimited	Obligatory Min 2 years	3-11

**问：中国驾照，国际驾照可不可以在英国的使用？有何分别？12个月到底如何算？**

答：做为短期的旅游者e.g Visitor visa你可以持中国驾照（最好带着英文翻译件，有的租车厂需要你出示翻译件的）在英国合法开车12个月，时间从入境那一天算起。回去后，下次入境再算12个月。

做为学生或新居民e.g Student visa从你入境那天算起，可以在英国合法驾车12个月。12个月过后必须申请英国驾照，通过考试后才可以合法开车。经过电话咨询DLVA，如果在来的第一年没有中国驾照而之后的一年才拿到，也不可以在英国合法开车，必须考英国驾照。他们只从第一次入境算起。

国际驾照和中国驾照的用法是一样的，所有相关法规和条例请参考DVLA的网站：<http://www.dvla.gov.uk/drives/drivingb.htm>

**问：不买保险，路税或MOT上路合不合法？**

答：不合法！在英国所有车辆都必须配有有效的MOT和Road Tax才可以上路，而驾驶员必须有该车的保险才可以开这辆车。（不像国内，只要有驾照就可以开别人的车！）新车3年内不用做MOT，之后每年都必须做一次。只有通过了并拿到MOT certificate才可以开。必须出示有效的路税在车辆的挡风玻璃明显的位

置上，一般在左下角位置。不然即使停在路边不开都有可能被人举报而上法庭。

**问：如何购买路税，保险和做MOT检查？**

答：----MOT可以去修车场做，通过了就是1年的有效期。价格一般在37-40英镑左右，有时候有special offer之类的也可以很便宜。

----保险在各家保险公司都有买，比较便宜的几家有direct line, tesco, Norwich。如何买便宜的保险可以参考---  
<http://lkc.net/eubbs/index.php?showtopic=76954>

----路税可以去邮局购买，但是必须出示有效的保险和MOT证明。可以一次买一年，半年或者3个月的路税。路税的价格根据车辆的排气量大小划分，1.4以下的小车比较便宜。

**问：临时驾照怎样开车才不犯法？在练车途中出了事记不记分？是否可以用自己的车子练车或考试？**

答：持临时驾照开车必须符合3条规则：第一，要在开的车辆上明显标出红色L的标记（前后）。第二，身边必须有一个持有英国驾照3年以上驾龄并且年龄大于21岁的人坐着指导。第三，必须有所开车辆的保险。如果练车途中出了事，是要被记分的。可以用自己的车子练车或考试。但是必须符合以上所有要求，且在考试的时候给副座另配一个后视镜。可以在店里买到的。**英**



# 英国租房指南

文:高妹

## 对

来到英国的中国学生，最先要解决的便是住宿问题了。那么怎样才能租到合适满意的房子呢？在租房的过程中都需要注意些什么问题呢？怎样看懂租房广告？签合同的时候都需要注意些什么？入住之后又有哪些问题是需要特别注意的？希望大家在看过这篇文章之后会对在英国租房有一个大致的了解，也希望大家都能租到合适满意的房子，使自己在英国的生活可以最大限度的丰富和充实起来。本文针对留学生情况而写，但对其他人士也有参考价值。

### 宿舍和私人租房

适合学生租的房子基本可以分为学生宿舍 (student accommodation) 和私人租房(private house/flat)两大类。其中学生宿舍还可细分为学校的宿舍和私人经营的学生宿舍。基本上英国任意一所大学都有提供给学生的学生宿舍，基本设施条件有保障，由学校accommodation office管理。申请宿舍至少要有学校开出的录取通知书 (conditional offer 和 unconditional offer均可) 才可以。好多大学的学生宿舍都很紧张，所以基本上只提供第一年本科/硕士的学生供他们了解当地情况和结识新同学。对于其他学生，大学会鼓励申请人到校外去租私人房子。私人租房中有一种私人经营的学生宿舍 (如Unite, Student Village, Victoria Hall 等)。这种私人经营的学生宿舍一般都选址在离学校很近或市中心的位置，房间的设施都比较新，不少还有独立卫浴设备的。这些宿舍管理公司一般管理比较规范化，是一种比较省心的选择。缺点是价钱较高，在70-100镑/周左右 (伦敦以外地区)。一般来说这种私人经营的宿舍都可以在他们的网站上来申请或直接打电话申请。

另外一类租房方式就是私人租房了，也是留学生选择最多的一种租房方式。这种租房方式的好处就是选择适合自己口味和价钱的房子。私人房子上基本上有独立或半独立的房子 (house) 或一层式的公寓 (flat)。私人租房信息可以通过学校的Accommodation Office, 报纸和网站的分类广告和租房中介找到。学校的Accommodation Office提供的租房或中介信息一般是较有信誉或特别针对学生。在分类广告等广告的一般是私人房屋的房东。这些广告中经常会因为篇幅的限制而有一些缩写词出现，请参考本文最后的对照表。通过分类广告找房的时候要仔细看房、并注意房东是否可靠。一般来说加入了当地房东协会 (Landlord Association) 的房东可靠性高些。如果是和房东合租，当然房东的为人和生活习惯就很重要。如

果是所谓的二房东，则要仔细问清有关租房期限和水电费缴纳的细节，因为这种方式一般不签合同，如果有问题的话很难受到法律保护。

### 租房中介

这里要着重介绍一下中介找房。通过中介找房省去了很多繁琐的找房和联系房东看房的过程。只需要找到一家合适的中介然后按照中介提供的资料选择各方面都符合自己期望的房子，中介会帮忙与房东预约看房，甚至有些中介可以免费把你送到要看的房子处。当然中介都会收取介绍费或手续费，要价不一，一般为几个礼拜的房租。英国的每个大中小城市都有很多很多的中介，大部分中介都有自己熟悉的区域，如果想要找离学校比较近的住房的话那就尽量找坐落于学校附近的中介。想要找到满意的房子就要找负责的中介，可以听取过来人的意见来选择他们所推荐的中介。

### 租房合同

在英国租房合同很重要，可以同时提供给房东和房客法律保护。租房合同的英文叫做Tenancy Agreement，一般来说加入了Landlord Association的房东们都会提供标准正式的合同文本，只要在上面填上所出让的房屋地址，合同期限，房租，再加上租让双方的签合同就可以生效了。房东自己私拟或通过律师拟定的租房合同也具有法律效力，前提是合同必须在公正公平的基础上建立，而且必须是英文书写。另外需要格外留意的一种合同就是Joint Tenancy Agreement，这种合同可以理解为联合租房合同，要求租客签署这种合同的房东要求所入住的租客一次性把房子里面所有的房间都承租下来，就是说不可以一间一间单独租。一旦签了这样的合同租客就有义务每个月缴纳全部房子的房租，在这种情况下建议大家尽量先找齐合租人再签署合同，因为一旦先签了合同而短时间内又没有办法找到合适室友的话，一个人每个月要交4份甚至更多份房租是一件非常非常冒险的事情。

英国法律规定，租房合同上租房期限必须为6个月以上，即只要房客按时交租，6个月内房东不能把房客赶走，房客也不能在6个月内毁约。6个月后，双方可以协商签一份新合同，或达成口头协议，变成rolling contract，即双方只要提前1-2月通知对方即可中止合同。

关于房租的计算有一点大家要注意。一般广告上面都会以周为单位给出价钱，但是具体租下房子之后房东一般都会要求以每个月为一个单位来结



算，这样的话房租的算法就绝对不是以每周的价钱乘以4周那么简单，而是要算得更加精确以保证房东收到的房租没有误差。举个例子，比如说如果房租是50镑/周的话，那每个月确切的房租就应该是50镑/周X52周/年再除以12个月/年=216镑/月，而不是50镑/周X4=200镑/月。

### 房屋税和水电费

合同签订之后就考虑到入住之后要注意的事项了。首先是房屋税 (Council Tax)，这是由地方政府按照房子的市场估价征收，通常600-1000镑/年左右。但是全日制学生在就读期间是可以免交房屋税的，学生只需要去学校办公室要一份Council Tax Certificate然后把复印件寄去市政局 (City Council) 就会得到豁免交税的优惠。市政局每年都会发信来提醒住户缴纳房屋税，在一间房子住超过一年以上的学生们要记得每年都寄一次Certificate的复印件以确保可以一直享受这项优惠待遇。如果你不是学生但是独自居住，也可以得到七五折优惠。

入住之后的水电费问题也是需要特别注意的地方。英国大部分房屋不装水表，选择的是缴纳固定水费，然后任意使用，一般一年分两次缴纳。在苏格兰地区，水费是包括在房屋税中，因此学生可以享受免缴水费。电费和煤气费一般是读表付帐，根据每月寄来的账单付费，几个人一起住的话就大家平摊。另外还有插卡式和投币式两种预付方式，即用可充值的插卡或投币的方式预付电费或煤气费。

新搬进的住户来说，如果缴费方法是读表式，要记住在搬进去的那天请房东亲自读一次表上的数字以确认自己是从哪里开始使用的，如果是第一个搬进去的，可能还需要通知供应商以免过去房客的钱算到自己头上。每次新旧室友搬进或者搬出时都要读一次表以免以后出现纠纷。

### 租房广告常见缩略语

- all mod cons = All modern conveniences 指设施齐全
- bedsit = 兼作卧室和休息室，必须和其他人公用厨房卫生间等设施。
- Cls to all amenities 临近商店餐馆等
- CT = council tax
- DB room = double bedroom
- Dep/refs reqd = Deposit and references required 要求介绍信和押金
- DG = double glazing, 双层玻璃, 较好的隔音隔热性能。
- en-suite rm 自带卫生间和盥洗室
- GCH = gas central heating, 有自备小锅炉或加热器供暖。
- LRG = large
- m/w = Microwave 微波炉
- Nr stn = Near station

这里要顺便提一点是，有些房屋完全没有煤气供应，供暖和煮食都用电。优点是较为安全，但电炉不适合做中国菜，用电加热取暖反应也比较慢，另外电费也比煤气贵，所以有些房子用储热供暖 (storage heating) 方式，即晚上电费便宜时用电储热，白天需要时供热。

### 相处之道

不同的国家有不同的历史和文化，不同的人也会有不同的性格与习惯，不管与什么国籍的什么性格的人一起租房子，与同屋的相处之道都是要理解至上互相尊重，只有在互相理解和尊重的基础上才有可能达到和谐相处的目的。在同一个屋檐下面每天朝夕相处矛盾冲突也就在所难免，关键是出现了问题之后一定要以客观冷静的态度来对待，摆事实讲道理，并且要学会换位思考，尽量站在对方的角度再看一遍问题，这样才会尽可能圆满地解决矛盾并且保持与室友的友谊。

还要再提到的一个很普遍的现象就是，随着近些年来中国来英留学生数量的急剧增加，出现了好多一群一群中国留学生一起租房子住的现象，因为有着同样的语言和同样的文化背景，表面上看起来似乎大家一起住可以互相关照互相帮助，但实际上这种租房方式弊大于利。既然来到了另外一个国家，那就要想办法融入这个国家的民族文化和熟练掌握这个国家的语言，中国留学生扎堆的现象只会把留学生们封闭在一个很小的社交圈子里，始终无法融入英国主流社会，这无论是对学生世界观的树立还是对英语语言的熟练运用都是很大的障碍。和英国本地学生甚至其他国家的留学生一起租房子不但可以有很多锻炼口语的机会，更可以了解到不同国家的文化与民俗，开拓眼界增长见识，从而对留学生的成长与发展都有不可估量的好处。

### 英

感谢 Orb、darkblue 等网友协助提供缩略语翻译

- N/S = non smoking
- No DSS = 不欢迎受政府救济人士。政府救济由DSS (Department of Social Security)负责。
- PCM = per calendar month
- PW = per week
- rm = room
- sm = small
- W/M = Washing machine
- WM=white meter for electricity, 白天和晚上不同电费标准，用于特殊的电供暖系统，又称 storage heating。
- VGC, Immac cond, Excel cond: 都是指房屋条件非常好
- f/f=fully furnished, 家具设施齐全。

随着宽带的普及，互联网的的应用越来越广泛，但互联网并非伊甸园，随之而来的各种安全问题就需要得到重视了。笔者将通过此文，介绍网络安全的相关知识，并推荐相应的安全软件来增强读者电脑的安全性。

### 安全漏洞 ( Security Vulnerabilities )

安全漏洞是指可被用于恶意危害系统安全的程序错误。这些漏洞经常被不良份子利用来入侵计算机网络或网络服务器。一些常用的电脑软件不时会被发现存在安全漏洞。一旦发现这种情况，软件出版商便会推出安全补丁程序或新版本程序来修补这些漏洞。虽然目前不存在无安全漏洞的操作系统，但只要及时的安装补丁、运行杀毒软件和防火墙、保持良好的上网习惯，就无须过于担心安全问题了。

#### 小提示：

1. 除非有特别需要，建议使用Windows XP或Windows 2000操作系统，这是目前的主流。
2. 安装完Windows后应立即安装最新的Service Pack。目前Windows 2000最新的Service Pack是SP4，Windows XP是SP2。
3. 一般Service Pack每一到两年发布一次，期间又会发布若干小补丁，在安装完Service Pack之后，应该立即安装这些小补丁。
4. 在上网之前，请确保已安装并开启防火墙。

### 杀毒软件 ( Anti-Virus Software )

杀毒软件（也称反病毒软件或防毒软件），是用于消除计算机病毒、特洛伊木马和恶意软件的一类软件。它通常具备实时监控、查杀病毒等功能。

电脑病毒是一种具有自我复制能力的计算机程序。它在传播期间一般会隐蔽自己，由特定的条件触发开始产生破坏。

#### 小提示：

1. 开启杀毒软件的实时监控功能。
2. 最少每星期更新一次病毒库。
3. 下载的软件、电子邮件中的附件、即时通讯软件（MSN/Yahoo/QQ等）中接收的文件，建议先要查毒再运行或打开。

#### 推荐：

卡斯基 ( Kaspersky Antivirus )

<http://www.kaspersky.com>

McAfee VirusScan Enterprise ( 推荐使用8.0版本 ) <http://www.mcafee.com>

#### 备选：

Symantec Antivirus

<http://www.symantec.com>

Avast! Antivirus

<http://www.avast.com>

NOD32 Antivirus

<http://www.nod32.com>

### 防火墙 ( Firewall )

防火墙是一种帮助保护电脑不会在上网时受到攻击的软件。同现实社会一样，因特网也受到某些无聊之人的困扰，这些人出于不同的目的，喜欢窥探他人的隐私、入侵系统随意破坏数据……。安装了防火墙，即可阻止资料在未经自己授权下传入或传出自己的电脑。

#### 小提示：

1. 不要同时运行两个（或两个以上）的防火墙，以避免冲突。
2. 防火墙无法取代安全漏洞补丁与杀毒软件，三者需互相配合。

#### 推荐：

Outpost Firewall Pro

<http://www.agnitum.com>

McAfee Personal Firewall Plus

<http://www.mcafee.com>

Windows XP Firewall

Kaspersky Anti-Hacker

<http://www.kaspersky.com>

ZoneAlarm Pro

<http://www.zonelabs.com>

#### 进阶：

BlackICE PC Protection

<http://www.iss.net>

Look 'n' Stop

<http://www.looknstop.com>

### 反间谍软件 ( Anti-Spyware )

间谍软件指的是在未经用户同意或知晓的情况下收集计算机用户信息的计算机软件程序，它收集资料的范围很广泛，从用户平时浏览的网站，到诸如用户帐号、密码等个人资料。间谍软件可能将其收集的信息发送给未经授权的组织，该组织可能将其用于盈利或其他的目的。

间谍软件不同于病毒，它只收集用户的信息但不改变用户计算机的运行。正因为如此，杀毒软件不能有效地查出并清除它。若想彻底的查杀电脑中的间谍软件，建议使用专门的反间谍软件。

在间谍软件中，有一类不受欢迎的流氓软件，它们的特点大多是强制安装且不容易卸载，常见的有3721上网助手(现在改名为雅虎助手)，CNNIC中文上网客户端，Dudu下载加速器……。若是用反间谍软件还无法彻底清除此类软件，可以参见“辅助软件”里的Upiea与Rogue Cleaner的组合。

#### 推荐：

Ad-aware SE

<http://www.lavasoft.de>

Spybot Search & Destroy

<http://www.safer-networking.org>

Microsoft AntiSpyware

<http://www.microsoft.com/athome/security/spyware/software>

### 防木马软件 ( Anti-Tranjon )

在计算机领域中，特洛伊木马指的是一种后门程序。通常是黑客为了盗取其他用户的个人信息，甚至是远程控制对方计算机而加壳制作，然后通过各种手段骗取对方用户执行该程序，以达其目的。与病毒相似，木马程序有很强的隐秘性，随操作系统启动而启动。但与病毒不同的是，木马通常不会自我复制。

#### 小提示：

1. 不要轻易的运行别人发送过来的文件（尤其是还不熟悉的人），运行之前可以用已经更新过的杀毒软件来查毒。若是还不放心，可以用专门的查杀木马软件来检查。
2. 不要轻易安装和运行从不知名的网站下载的软件和来历不明的软件，建议到到此软件的官方网站或知名的软件网站下载。
3. 不要让别人随意在自己的电脑上安装软件，以防有心人暗中放入木马来监控自己的隐私。

虽然杀毒软件可以查杀部分木马程序，但防木马软件可更全面的查杀各类木马。

推荐:

Trajon Hunter

<http://www.misec.net>

Ewido

<http://www.ewido.net>

The Cleaner

<http://www.moosoft.com>

Tauscan

<http://www.agnitum.com/products/tauscan>

### 防垃圾邮件 (Anti-Spam)

凡是未经用户许可就强行发送到用户的邮箱中的任何电子邮件都可以归为垃圾邮件。垃圾邮件通常具有批量发送的特点,其内容包括赚钱信息、商业或个人网站广告等。垃圾邮件可分为良性(各种宣传广告等对收件人影响不大的信息邮件)和恶性(恶性垃圾邮件是指具有破坏性的电子邮件)两种。

邮箱地址自动收集机:某些个人或组织出于某种目的需要大量的邮箱地址,但靠人工去收集是比较困难的,因此就有人开发出这种软件,让软件来代替人自动在网上收集(效率更高、成本更低)。

小提示:

1. 尽量避免在论坛、新闻组等地公布或留下自己的邮箱地址,以防被有心人收集并卖给广告商牟利。
2. 由于目前的自动收集机是根据邮箱的特征字符“@”来搜索的,因此若需要在论坛、新闻组告知别人自己的邮箱地址时,可以用“at”等字符来代替“@”、“dot”等字符来代替“.”,以避免自己的邮箱地址被搜索到。
3. 最少拥有两个邮箱帐号,一个主邮箱只用于朋友、同事间的通信,另一个副邮箱则可用于注册论坛,订阅电子报……。这样当副邮箱受到了垃圾邮件的骚扰时,可以删除此邮箱帐号,重新申请新的邮箱帐号。
4. 若是收到了垃圾邮件,即使邮件中写有“若不想收到此邮件,请点击此链接……”,也不要给予回复。因为对方可能是通过此方式来确定邮箱地址的有效性,若是收到了回复(即证明此邮箱地址是正确的),以后可能会收到更多的垃圾邮件。如果拥有许多的邮箱帐号,可以考虑使用电子邮件客户端来收发邮件,既可以节省时间,也便于管理自己的邮件。

推荐:

Mozilla Thunderbird(雷鸟), Dream-

Mail, Becky! Internet Mail, The Bat!。

### 反钓鱼攻击 (Anti-Phishing)

钓鱼式攻击是企图通过官方外观的电子邮件、网站、即时通讯软件等形式,冒充值得信任的人或官方组织,欺诈性地获取敏感的个人信息(比如密码和信用卡帐号)的行为。

例如,在中国曾出现过多起假冒银行网站的钓鱼式攻击。从外观看,伪银行网站与真正的银行网站无异,却在用户以为是真正的银行网站而使用网络银行等服务时将用户的帐号及密码窃取,从而使用户蒙受损失。防止在这类网站受害的最好办法就是记住正宗网站的网址,并在点击银行网站的网址链接时,对网址进行仔细对比。

小提示:

1. 若从即时通讯软件收到了包含网页链接的消息,点击链接之后提示输入用户名、密码之类的个人信息,请先确认消息的来源是否可靠。
2. 若是收到了网站或银行的电子邮件,需要保护自己的个人信息



息或帐号

信息,请先联系该网站的管理员或该银行的客户服务,因为网站或银行通常不会通过电子邮件来索取用户的信息。

### 密码 (Password)

密码和帐号相当于网上的身份证,因此密码的选择和保密就很重要了。

小提示:

1. 设置密码的基本原则是,密码的长度至少为6位,尽量不要用自己的生日、姓名、电话号码之类的个人资料作为密码。
2. 选择密码的方法很多,可以选择自己喜欢的英文单词或句子,首字母大写,中间用数字或字符隔开。这样的密码比较容易记住,且别人很难猜到。
3. 建议至少有两组密码,一组用于比较重要的帐号(比如网上银行、电子邮箱……),一组用于不太重要的帐号。
4. 切勿用笔写下密码,但在确实需要记下时,应确保用来写下密码的方法不会让别人轻易猜到。

### 浏览器

如果对IE的安全性或功能不满意,可以考虑下面的浏览器。它们具备了分页浏览、广告过滤之类的增强功能。

IE内核:

Maxthon(傲游), GreenBrowser

非IE内核: Mozilla Firefox(火狐), Opera, K-meleon

### 辅助工具

o HijackThis

<http://www.merijn.org>

当浏览某个网站、安装了某个软件后,却发现自己的浏览器设定已经被更改了(主页、搜索页被改,收藏夹里自动反复添加恶意网站……),可以使用此软件来分析和修复。

o KillBox

<http://www.bleepingcomputer.com/files/killbox.php>

可删除硬盘中任意的文件,用于清除正在运行中而无法删除的文件(比如病毒、木马……)

o Autorun

<http://sysinternals.com>

如果怀疑有木马或病毒或者系统启动太慢,可以用此工具查看自启动项。

o Upiea

<http://www.lumix.cn/upiea>

防患于未然,提前屏蔽不必要的插件(屏蔽之后就不会在浏览网页的时候看到烦人的插件安装提示了),并可卸载已安装的插件。

o Rogue Cleaner

<http://www.tommsoft.com/products>

此软件可帮助清除不清自来的流氓软件(建议清除之前先备份注册表)。

o Process Explorer

<http://sysinternals.com>

查看系统中运行的进程,以便判断是否有可疑的程序在运行。

### 说明

本文的撰写参考了DRL, VDOWN, VC, HSBC Bank等网站,专业术语的解释参考了Wikipedia, 本文的修改得到了Newlight、Snow的建议,特此致谢。维基百科对资料的查询非常有帮助,若是读者对特定的技术或软件有兴趣,可以参考维基百科的解释;若无法在维基百科查询到需要的资料,可以试试Google。

<http://www.wikipedia.org>

<http://zh.wikipedia.org>





图/文: FIFI1982 编辑: Kelsey



抹茶酥

材料: 中筋面粉, 猪油, 馅料

做法:

1. 油皮: 100g中筋面粉 + 40g猪油, 20g水揉成面团备用。
2. 油酥: 100g低筋面粉 + 45g猪油, 10g抹茶粉揉成面团备用。
3. 油皮擀成薄片包入油酥压扁, 再擀平, 卷起来之后再擀平, 再卷起来切成小份, 横截面朝上压扁擀成皮, 包入馅料, 收口朝下, 入烤箱180度, 烤25分钟即可。

注: 馅料可按个人喜好, 文中是以萝卜丝为咸馅; 也可加入豆沙, 莲蓉和栗子蓉等甜馅料。

# 这

期的英华大厨, 是一期点心小食特辑。

这些小点, 再配上一壶清茶, 给你一个

休闲惬意的下午。五款精致的下午茶点

心, 材料都容易购买, 做法步骤也简单易学。大家都可以来

试一下, 自己动手给自己心爱的人, 一点动人的惊喜。 **英**

## 绿豆松化酥

材料: 绿豆沙, 糖, 猪油, 面粉, 干酵母, 泡打粉, 蛋黄液

做法:

1. 首先将面粉, 猪油, 干酵母, 泡打粉和鸡蛋揉匀 (注意不要揉出筋, 否则做出来的松化酥不松化)。
2. 混合好的面团分成小份, 分别包入绿豆沙 (我放的是抹茶绿豆沙)。
3. 预热烤箱。
4. 在每个酥饼上放上核桃仁, 刷上蛋液, 撒上芝麻, 入烤箱180度烤15分钟左右。

注: 绿豆沙做法, 参照双色茶果食谱。





糯米糍

材料：糯米粉，沸水，花生酱，椰丝

做法：

糯米粉入锅炒熟后，加入适量开始开水揉成丸子。

包入花生酱搓成元宵状，再滚一层椰丝即可。

注：馅料可按个人喜好，加入豆沙，莲蓉等。

材料：核桃，白糖，清水

做法：

1. 核桃入烤箱160度烤香后拿出，待用。

2. 锅里放大量的绵白糖和少许水加热煮成褐色的焦糖，加入核桃裹匀，拿出放凉，即可。



双色茶果

材料：去皮绿豆，抹茶粉，糖

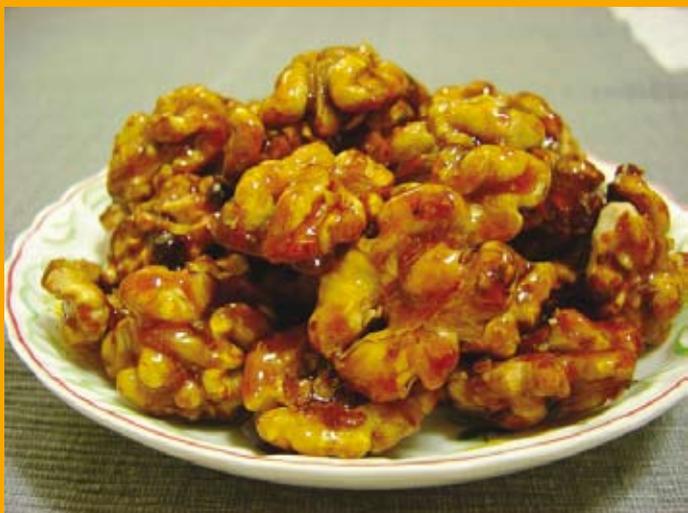
做法：

去皮绿豆加水加糖煮至软烂，过筛过滤成豆沙备用。

取一部分绿豆沙，加入抹茶粉揉匀备用。

分别将绿豆沙和抹茶绿豆沙分成小剂子，揉圆，压紧实，用塑料袋拧出纹路即可。

注：这道点心搭配茶比较好。



琥珀核桃

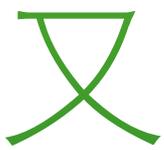




Healthy eating, Delicious skin, Beautiful life!

# 健康饮食

文: cici



是深秋了，夏天总是这样的去匆匆。和那暖洋洋的太阳说再见了，海风不在那样的柔和，BBQ的感觉只有看那照片的回放了。季节的交换，又要开始给我们的身体重新架构活力了。

每个人都可以纵容自己大吃大喝，还有不去理会皮肤的好坏和身体机能的负荷。但是如果你能给他们简单的保养，不但可以让自己的心情变好，同样也能让你的整个身体由内到外的延缓衰老。

每年的这个时候大家都感觉，厚重的衣服可以遮盖那些脂肪。过度的饮食最容易看到的就是体重的增加，其实还可以导致身体机能的加速衰老，消化系统问题。让人们看起来很憔悴，皮肤，头发和指甲看起来都不健康。

好的食物首选是有机食物，因为这些食物是没有化学成分的。但是价钱考虑上，也是比较昂贵的。比较不被大众接受。

我们其实可以很容易的来对身体进行平衡。但前提是要选择正确的糖份，蛋白质，维他命，矿物质和脂肪的摄取方式。水果，蔬菜，谷物 和全麦的面包，都含有自然的糖分，身体很容易慢慢的吸收。这样对整个身体的血液循环和心情都有帮助。糖份过重的负荷，很容易引起肥胖。

我们都知道蛋白质大量的储藏在肉类食品，还有蛋类。其实蔬菜不止含有丰富的维他命，他们还含有一定的蛋白质。像豆苗，豆芽都是含有蛋白质的，这些蔬菜不但便宜，他们所含的蛋白质身体更容易吸收和消化，也可以增强身体的新陈代谢。不会给心脏过重的负荷，同样也不会让我们有高胆固醇的担忧。

维他命，大家都知道蔬菜水果含有大量的维他命，维他命是 health looking 的重要因素，豆制品含有大量的维他命E，维他命E是维护我们的免疫系统还有神经系统的重要成分。维他命C，可以说是最容易摄取的，很多人认为橙子是首选，但是据调查，草莓的维生素更容易被人体所吸收。个人比较偏爱，raspberry 口味的。维他命C如果吸收过多也不会给身体造成负担，会跟随身体的正常代谢导出体外。维他命B是一个让我很不确定我能从足够食物中吸收的，所以我一般选择吃复合维他命B药片，因为这种维生素对大脑，肌肉，骨骼，内脏都有好处，是身体健康运

作的一种基本维生素。如果大家需要更专业的一些见解，可以去 Holland & Barrett 找到你要的营养补充。

矿物质的摄取我比较喜欢喝矿泉水，懒人的选择。其实蔬菜，动物的肝脏都含有很多矿物质，像茄子就含有铁。不过我比较不熟悉，每一种蔬菜具体含有了那种矿物质，因为在我们煎炒烹炸中流失的比较，是我算不出来的，所以我比较喜欢矿泉水，多余的成分也可以很容易的代谢掉。

脂肪，我们要从很健康的方式去吸收，例如一些植物的种子，果仁。这些都是很健康的，他们可以供给身体很健康的脂肪，果仁，种子还可以保护我们的内脏器官，也可以滋润皮肤。这些健康的脂肪我们身体不能自身制造，所以我们要通过这些食物来给我们身体基本的功能进行补充。这个脂肪是不同于你吃了一餐汉堡吃饱了就好，一餐汉堡含有1300的 calories，近乎50g的脂肪，还有等同于40 teaspoons的糖份。而calories的标准是每天，男生2550和 女生1940。一餐的垃圾食品就含有1300的 calories，我们还没有计算其它餐和零食。如果身体不能代谢掉的，最后就残留在体内变成了toxic 成分和囤积的脂肪。

大家都知道，咖啡，可乐，茶，酒等等，都对身体不好，可是这些生活中的东西，已经无法避免，我们只能尽量的控制，因为这些东西的长期饮用会让你很容易出现皮肤衰老，色素沉淀和一些内脏疾病。身体一定需要定期的DETOX。让你的内脏，放个没有污染的假期。用大量的新鲜蔬菜，水果来让你的身体的负荷减轻。

开始的时候一定会很难，要看这个的含量那个的含量，现在我已经变成了习惯，每次去超级市场都是大量的采购蔬菜水果，其它的包装上只要有成份含量的我一定会看，不是因为别的，你再有钱也买不来健康，也许你今天年轻看不出有什么问题，等到问题一旦形成的时候就很难在解决了。

气候的改变，外在的污染等等，都会对健康造成损害。其实我们只是从最近本的做起。吃出你的健康，保养你的美丽。

以上纯属个人对健康的看法，如有不当之处，请以专业人士意见为准。 **奕**

# 《英华园杂志》广告刊例

《英华园杂志》(LKC Magazine)是由英华园出版的季刊。杂志为40页全彩色,由《英华园杂志》编辑部精心组稿和编辑。《英华园杂志》致力于反映留英中国学生和专业人士的风貌,成为一份高质量、高格调的刊物。栏目包括英华人物采访、工作经验、文化专栏、英语学习、散文小说、欧洲旅游、电脑、时尚、娱乐、美食等。

《英华园杂志》分为网络版和印刷版。《英华园杂志》网络版可从英华园网站免费下载,第一、第二期已被下载超过一万次以上。《英华园杂志》印刷版为高光纸全彩色印刷,印刷精美,值得收藏。印刷版每份3.5镑,可从英华园网站直接购买。

以下是《英华园杂志》广告价格:

位置和规格	印刷规格	价格
封二整页 210x285 mm	彩色高光纸(glossy paper)	印刷 350 镑
扉页整页 210x285 mm	彩色高光纸(glossy paper)	印刷 350 镑
封底整页 210x285 mm	彩色高光纸(glossy paper)	印刷 400 镑
内文对开 420x285 mm	彩色高光纸(glossy paper)	印刷 500 镑
内文整版 210x285 mm	彩色高光纸(glossy paper)	印刷 250 镑
内文1/2 版	彩色高光纸(glossy paper)	印刷 150 镑
内文 1/4 版	彩色高光纸(glossy paper)	印刷 100 镑

## 英华园网站广告

英华园网站(lkcn.net)是面向英国年轻华人的大型中文网站,每月页面显示(pageview)一百五十万以上,访问者中约60%来自英国,30%来自中国,绝大多数为在英国的中国留学生和年轻专业人士,以及现在中国有兴趣来英国留学工作移民的人士。英华园提供英华锦囊、英华新闻、欧洲旅游、英华大厨和英华论坛等几个重点栏目。在英国有一定的影响力。2005年BBC中文部对英华园进行了采访,英华新闻提供权威原创新闻,致力于报道和英国相关的留学、工作、移民、生活时事新闻,以及和华人社区相关的学术交流和文娱体育动态,已被Google News收录成为新闻来源。

英华园网站提供多种广告方式,包括广告条、文字广告、全页广告、邮件广告等,具体广告报价请来电 uk@linkchinese.net 查询。

《英华园杂志》网络版下载: <http://magazine.lkcn.net>

《英华园杂志》精美全彩印刷版购买: <http://lkcn.net/magazine/purchase.shtml>

《英华园杂志》精美全彩印刷版订阅: <http://lkcn.net/magazine/subscription.shtml>

《英华园杂志》刊登广告: <http://lkcn.net/magazine/advertising.shtml>

《英华园杂志》主编: [journal@linkchinese.net](mailto:journal@linkchinese.net)

支持编辑义务劳动,为杂志捐款: <http://lkcn.net/magazine/donate.shtml>

联络英华园: [uk@linkchinese.net](mailto:uk@linkchinese.net)



# LKCN

2005年10月-12月, 总第4期

LinkChinese UK Magazine is published quarterly in the United Kingdom by First Platform International Ltd.

ISSN 1745-9826 (Print)

ISSN 1745-9834 (Online)

Contact: [journal@linkchinese.net](mailto:journal@linkchinese.net) (Editorial team)

[uk@linkchinese.net](mailto:uk@linkchinese.net) (Advertisement)