

赴白俄罗斯留学准备指南

所带物品 · 证件材料 · 机票登机 · 国内体检

2026 年 7 月更新

务必注意：所有证件原件、体检小红本、艾检报告和现金必须随身携带，切勿放入托运行李。

一、物品准备

1. **电源转换插头和插排。**白俄罗斯使用欧标两圆脚插座，国内插头不能直接使用。建议准备 1—2 个欧标转换插头（如图）；电器较多的同学，可再带一个兼容 中国插头和欧洲插头的 插排，这样同时兼容欧标电器和中国电器。（如图，淘宝搜欧标插排）。



兼容中国插头和欧洲插头的欧标插排示意图



欧标两圆脚转换插头示意图

2. **衣物和鞋子。**行李中最值得占重量的是合身的衣物。白俄罗斯基本买不到中国式棉质秋裤，常见的更多是耐克、阿迪达斯等运动紧身裤，因此内衣、秋裤等贴身衣物建议从国内带。白俄罗斯冬季较长，一定要准备一件保暖性好的厚羽绒服。室内暖气很足，进入教学楼、商场和多数公共场所后通常比较热，因此不建议带特别厚重的棉鞋，容易捂脚。鞋子优先选择防水、防滑、但不过分厚重的款式；帽子、围巾和手套各带一套即可。冬季大致从 11 月持续到次年 4 月初，近几年冬天都是在零下几度和 0 度左右徘徊。寒潮时气温可能短暂降到零下十几摄氏度；春季较短，很快会过渡到夏季。
3. **衣服价格和尺码。**白俄罗斯的服装价格整体不低，同等品质和款式通常不比国内便宜，品牌、款式、尺码和促销选择也没有国内丰富。没有必要在白俄罗斯购买衣服，重点是从国内带足自己平时穿得舒服、尺码合适的衣物。身材偏瘦、偏矮或平时穿小码的同学，建议多带几套合身衣服；当地成人服装版型普遍偏大，小尺码相对较少。
4. **电饭煲、筷子和小工具。**电饭煲和筷子建议携带。白俄罗斯虽然也有销售，但价格通常更高、可选款式较少。掏耳勺、指甲剪等小物件建议携带。

5. **洗漱和护肤用品。**常见洗漱用品不需要大量携带，白俄罗斯的宝洁、联合利华以及伊夫黎雪、欧舒丹、倩碧、迪奥等品牌都比较齐全。一般降落当天会带大家前往大型超市购买生活必需品。除自己正在使用的护肤品外，其他用品没有必要占用太多行李重量。牙刷、电动牙刷、毛巾、浴巾和搓澡巾可以携带。
6. **中国食品和调料。**根据自身饮食习惯携带即可。白俄罗斯可以买到酱油、醋、老干妈以及常见中国调味品，也有中国食品商店和留学生经营的食品渠道。元宵节、中秋节和端午节通常也能买到汤圆、月饼和粽子。
7. **后续物流。**明斯克有较多中国—白俄罗斯物流渠道，通常按公斤计费。没有必要把所有生活用品一次性带齐，具体运费以当期物流报价为准。
8. **文具。**写日记的同学可以带日记本，笔带几支即可，其他文具不必携带太多。白俄罗斯日常学习常用方格本，到达后购买更方便。

二、证件与现金

重要提醒：证件请一律随身携带，不要托运。托运行李可能延误，缺少任何一份关键原件都可能影响入学。

（一）入学证件

- **所有学生必带：**护照原件、体检小红本原件、艾滋病病毒检验报告原件。
- **来白俄读本科：**高中毕业证原件、高中成绩单原件。
- **来白俄读专升本：**大专毕业证原件、大专成绩单原件。
- **来白俄读研究生：**本科毕业证原件、学士学位证原件、本科成绩单中文原件；专升本毕业生还需要携带大专毕业证和大专成绩单原件。
- **特殊院校：**申请国立师范大学、文化艺术大学、国立音乐学院、国立体育大学的同学，需要额外携带出生证明或居民身份证。
- **毕业证照片：**准备 3×4 厘米、白底、磨砂面证件照 2 张，用于白俄的颁发的毕业证。磨砂面证件照可以避免盖章后照片被弄糊；另准备 2 寸证件照 10 张，用于学校外事处，宿舍等登记用。
- **居民身份证：**建议携带，回国乘坐高铁时需要使用。
- **驾驶证：**计划在白俄罗斯自驾或购车的同学，应携带中国驾驶证原件；在白俄本地公证翻译公证后可以合法驾车。

（二）现金与换汇

务必注意：每个人携带的全部现金（各种币种合计）必须控制在等值 1 万美元以内，并由本人保管。不要替同行人员集中携带现金。

最关键的是携带美元，不要携带人民币现钞。学费刷卡通常会产生较高的手续费，我们一般采用现金缴费。比如 3 个人合计需要携带 3 万美元，应由 3 个人分别保管，每个人均控制在等值 1 万美元以内。单人携带金额超过限额，一旦被海关检查到，现金可能被扣留，还可能需要进入后续司法程序，处理起来非常麻烦。

白俄罗斯的国家货币为白俄罗斯卢布，但当地居民也普遍使用美元储蓄。商场和街道上有较多银行兑换点，按照“用多少、换多少”的原则兑换即可。

不想携带较多美元现金的同学，可以将人民币保留在网银或支付宝中，并确保能够正常进行银行卡转账。到达后可通过可靠渠道按实际需要兑换。

三、手机与通信

白俄罗斯三大运营商 MTS、A1 和 life:) 均提供 4G 网络服务，国内购买的手机都可以正常使用，百度、QQ 和微信也可以使用。出国前准备换手机的同学，我们仍然推荐苹果手机，因为下载和使用俄语区常用 App 更方便。

针对外国人的常见大流量或不限量套餐，当前价格大致如下（运营商套餐经常调整，以办理当天为准）：

- **MTS**：约 40—45 白俄罗斯卢布/月，通常为 30GB 高速流量，使用完后可继续使用低速不限量流量；我们优先推荐 MTS。
- **A1**：约 40 白俄罗斯卢布/30 天，常见游客套餐包含约 100GB 流量和通话分钟数。
- **life:)**：约 33 白俄罗斯卢布/月，常见外国人套餐包含约 60GB 高速流量，之后可继续使用低速不限量流量。

四、机票与登机

（一）经俄罗斯中转

自 2025 年 1 月 11 日起，俄罗斯和白俄罗斯实行签证互认。持有效白俄罗斯普通签证的学生，一般可以经俄罗斯中转进入白俄罗斯，不再像过去一样必须单独办理俄罗斯过境签证；但电子签证和部分特殊路线仍可能存在例外。因此，购买机票前必须将完整航线和签证类型发给负责人确认。

国际机票多数退改条件较严格。如果没有赶上飞机，航空公司通常只退还少量税费，可能损失大部分机票款；只有部分价格较高的机票支持改签。因此，机票一定要和负责人沟通清楚后再购买。

（二）到达机场和行李额度

建议至少在起飞前 2 小时到达机场。每年都有学生因为到达太晚而错过航班，请务必预留值机、托运和安检时间。

绝大多数国际航班常见的行李额度为 1 件 23 公斤托运行李，以及约 7 公斤随身登机行李。近年来实际执行中，随身行李重量通常不会逐一称重，略微超重时绝大多数航空公司也不会处理，但不要明显超重，最终仍以电子客票和航空公司的规定为准。

建议使用约 26 寸的托运行李箱，尺寸过大会增加箱体自重；随身行李可选择一个背包或 20 寸登机箱。托运行李单件不要超过机票规定的重量。

（三）液体与充电宝

大瓶液体应放入托运行李。随身行李可以携带液体，但每个容器不得超过 100 毫升，并应统一装入容量不超过 1 升的透明、可重复密封袋中。

重要提醒：充电宝必须符合最新 3C 要求，3C 标志清晰且不能属于被召回型号。充电宝禁止托运，必须随身携带。

（四）白俄罗斯海关 50 公斤免税额度

需要特别区分“航空公司的行李额度”和“白俄罗斯海关的免税额度”。航空入境旅客携带的个人自用物品，总价值不超过 1 万欧元且总重量不超过 50 公斤，通常可以免税入境。

如果总重量超过 50 公斤，海关可能对超出部分征税：一般按照超出部分价值的 30% 计征，但不得低于超出重量每公斤 4 欧元。这里的“4 欧元/公斤”是海关税费，不是航空公司的超重行李费。即使已经在国内向航空公司

支付了超重行李费，也不代表可以免除白俄罗斯海关税费。建议每个人将全部行李控制在 50 公斤以内。但是最近两年并没有出现过行李超过 50 公斤以上的罚款，这个只作为提醒建议。

五、国内体检

务必注意：赴白俄罗斯留学只需要“小红本”和“艾滋病病毒检验报告”。小黄本不需要，不必为了赴白留学专门接种疫苗。

（一）需要取得的两份材料

- **小红本：**全称《国际旅行健康检查证明书》，最后一页会写明“本次体检未发现患有可能对公共卫生造成重大危害的传染病”。
- **艾检报告：**全称《艾滋病病毒检验报告》。
- **小黄本：**全称《疫苗接种或预防措施国际证书》，赴白俄罗斯留学不需要。

体检机构查询：<http://www.ithc.cn/wjdw.html>。请在官网查询本人所在城市或所在省省会城市的国际旅行卫生保健中心。

通过我处申请白俄罗斯国立大学的学生，只需要向我处提供体检报告，签证由我处办理。

出国留学前体检主要分为两个部分：第一部分是身体各项功能的常规检查；第二部分是通过抽血完成艾滋病病毒检验。

（二）体检前准备

- **身份证或护照：**部分地区需要提前预约，使用哪个证件预约，就携带哪个证件。
- 打印好的预约单和知情同意书。
- 两寸照片：建议携带 3—4 张备用。
- 现金或银联卡：国内体检费用一般在 500 元以内。

（三）体检流程

1. 体检当天早上空腹，不吃不喝。建议穿上下分身、没有金属扣和装饰物的薄棉质衣服，避免穿连裤袜；检查前取下项链、挂坠等饰品。女生最好避开生理期。
2. 多数体检中心仅在上午办理体检。原有经验时间为 8:00—11:20，人不多时约 1 个半小时可以完成。为了保证完成全部流程，建议尽早到达；具体时间以当地体检中心通知为准。
3. 到达后在柜台办理手续。工作人员会问前往哪个国家，如实回答“白俄罗斯”即可。护士会发放体检表，上面写有需要完成的项目和地点；完成缴费后即可开始体检。
4. 常见体检项目包括采血、耳鼻喉眼检查、心电图、全科检查、X 光、外科和内科检查。近视的同学要让医生填写矫正视力；拍摄 X 光胸片时，腰部以上不能有金属和玉坠等装饰品。完成抽血后可适量饮水，便于进行尿检。
5. 全部项目完成后，将体检表交到指定窗口。通常约 3 个工作日后可以领取，也可以选择快递；具体领取时间以当地体检中心通知为准。

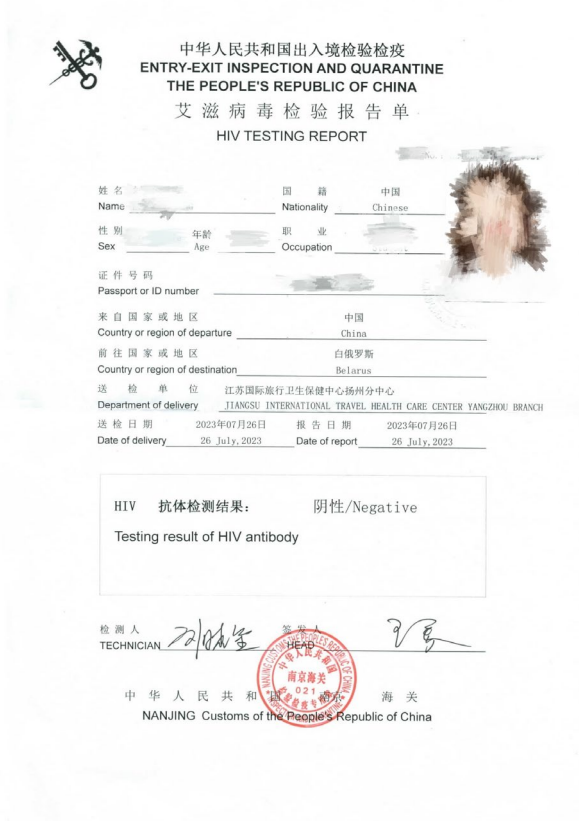
小红本和艾滋病病毒检验报告原件必须带到白俄罗斯，并与其他入学证件一起放入随身文件袋中。

(四) 样例图片

以下图片仅用于帮助识别证件样式，实际版式可能因签发机构不同而略有差异。



国际旅行健康检查证明书（小红本）样例



国际旅行健康检查证明书（小红本）样例

更多参考资料： 抖音/小红书账号：白俄赵福强