阿拉木图新手生活 9 大指南

适合第一次来哈萨克斯坦留学、生活、短期落地的新生/新手使用

注意要点

- 先按“第一天必做清单”解决住处、网络、支付和安全，不要急着把所有事情一天办完。
- 办理 SIM 卡、银行卡、租房、**Kaspi** 等事项时，先确认材料、费用、规则和是否需要预约。
- 所有重要文件、合同、缴费凭证、套餐截图、聊天记录都要保存，后续沟通会轻松很多。

目录

- 1. 来阿拉木图第一天要做什么
- 2. SIM 卡办理流程
- 3. **Kaspi** 基础使用教程
- 4. 银行卡办理注意事项
- 5. 打车、地图、外卖 App 推荐
- 6. 超市和生活用品采购建议
- 7. 租房避坑
- 8. 中俄英常用生活话术
- 9. 紧急联系方式说明

1. 来阿拉木图第一天要做什么

第一天的目标不是把所有手续都办完，而是先让自己安全落地、能上网、能联系别人、能回到住处，并且知道附近哪里可以买水和基础用品。

注意要点

- 先确认住处地址，把宿舍/酒店/公寓地址保存为中文、英文或俄文版本，并截图离线保存。
- 先解决网络，能连 Wi-Fi 时马上下载地图、翻译、打车、银行和学校常用 App。
- 准备少量坚戈现金和一张可用银行卡，避免手机没网或支付失败时完全没办法。
- 把到达信息、住处地址、房东或宿舍联系人发给家人、同学或可信朋友。

操作建议

1. 到住处后先检查门锁、热水、暖气/空调、Wi-Fi、插座和床品，问题要马上拍照并联系房东或宿舍。
2. 把“住处、学校、最近超市、药店、医院、银行”先保存到 **Google Maps**、**2GIS** 或 **Yandex Maps**。
3. 当天只买饮用水、洗漱用品、纸巾、简单食物、插排/转换插头和必要药品，重物第二天再补。
4. 如果需要出门，优先用 **Yandex Go** 等 App 打车，上车前核对车牌、车型和司机信息。

避坑提醒

- 机场或车站不要随便把行李交给陌生人，也不要接受价格不清楚的“热心接送”。
- 第一天不要向陌生人透露自己独居、现金多、刚来不熟悉路线等信息。
- 重要证件不要放在外套口袋，出门只带必要现金，**护照**首页和签证/入境信息先拍照备份。

注意要点

- 先解决安全、网络和住处，再慢慢处理购物、办卡、换钱和熟悉城市。疲劳时判断力会下降，重要决定尽量放到第二天。

2. SIM 卡办理流程

SIM 卡是新手生活的基础。没有本地号码，打车、银行、**Kaspi**、外卖、学校通知和短信验证码都会不方便。办理前先确认套餐价格、流量、是否**自动续费**、实名材料和设备认证要求。

注意要点

- 办卡前先确认套餐价格、流量、通话短信、是否**自动续费**，以及下个月如何续费或取消。
- 现场问清楚是否需要**护照**、**IIN/税号**、居住地址、签证/入境信息等材料。
- 如果工作人员或短信提到 **IMEI** 注册、设备认证，不要忽略，先确认是否必须办理和如何办理。
- 办完后必须现场测试上网、打电话和收短信，尤其要确认能收到银行、**Kaspi** 和学校系统验证码。

可选择的运营商

运营商	适合人群	选择时重点看什么
Tele2	价格相对灵活，适合想控制预算、先试用一段时间的新手。	月费、流量上限、超出流量后的收费方式、是否**自动续费**。
Activ	本地使用较常见，适合日常通话、短信验证码和常规流量使用。	住处、学校、常去区域的信号，套餐是否包含通话和短信。
Beeline	网点多、套餐选择多，适合想办理家庭套餐、宽带或其他网络服务的人。	线下营业厅位置、组合套餐价格、长期合约或附加服务。

新手办理步骤

5. 准备**护照**原件，并提前拍照保存**护照**首页、签证/入境信息；如果已经有 **IIN/税号**、住址信息，也一起带上。
6. 先选运营商。不要只看广告价格，先问同学、房东或学校附近常用区域的信号情况。
7. 到正规营业厅办理，优先选择商场、主路或官网可查询到的门店，不要随便在不正规的摊位购买电话卡。
8. 选择套餐时问清楚月费、流量、通话短信、热点共享、是否**自动续费**、欠费停机规则和取消方式。
9. 按要求完成实名登记，现场确认是否需要**护照**、**IIN/税号**、居住地址等材料。
10. 插卡后现场测试上网、打电话、接电话、收短信验证码，不要等离开营业厅后才发现不能用。
11. 保存套餐截图、客服电话、门店地址和办理凭证，后续改套餐、停机或申诉时会用到。

操作建议

- 如果收到关于 **IMEI** 注册、设备认证或号码实名的短信，不要忽略，先用翻译软件看懂，再咨询运营商或学校老师。
- 短期停留可以先选够用套餐；长期生活再考虑更大流量、家庭套餐或宽带组合。
- 如果你的手机是双卡，建议把国内号码保留用于接收国内验证码，本地号码用于哈萨克斯坦日常生活。

避坑提醒

- 不要购买别人已经实名的电话卡，后续如果号码被停、被找回或涉及纠纷，很难证明是你在使用。
- 不要只看首月优惠，第二个月价格可能变化；**自动续费**、套餐升级和附加包都要问清楚。
- 不要频繁换号码，银行、**Kaspi**、学校系统、外卖和打车账号都可能需要重新绑定。

注意要点

- 刚到阿拉木图不要急着办最贵套餐，先根据自己住处、学校和常去区域的信号情况选择，稳定比“看起来很划算”更重要。

3. Kaspi 基础使用教程

Kaspi 是哈萨克斯坦非常常用的支付、转账、扫码、购物和账单工具。新手先学会绑定号码、扫码付款、转账、查看交易记录和安全设置即可。

注意要点

- 下载官方 **Kaspi.kz** App，不要从陌生链接或来路不明的网站安装软件。
- 注册或登录通常需要本地号码，可能还要配合银行卡、身份信息或银行柜台办理。
- 先学会扫码付款和手机号转账，这两个功能在超市、咖啡店、餐厅、打车和同学之间分账都常用。
- 打开 App 的密码、Face ID/Touch ID、交易提醒和登录通知，减少账号被盗风险。

操作建议

12. 用本地号码登录后，先检查姓名、手机号和绑定银行卡是否正确。
13. 第一次付款或转账先用小额测试，确认收款人姓名、号码、金额和备注。
14. 每次付款后保留交易记录截图，尤其是房租、押金、学费、押金和大额购物。
15. 如果付款失败，先检查网络、余额、限额、二维码是否过期，不要连续重复支付。

避坑提醒

- **Kaspi** 不等于银行卡本身，它更像支付与金融入口；账户、卡片和 App 权限要分开理解。
- 任何人让你提供验证码、登录码、远程共享屏幕或“帮忙验证账号”，都要直接拒绝。
- 大额转账前确认对方身份，尽量通过合同、收据、聊天记录和账号信息交叉核对。

注意要点

- 新手先把 **Kaspi** 当成“付款和留痕工具”来用，不熟悉贷款、分期等功能前不要随便点开申请入口。

4. 银行卡办理注意事项

不同银行对外国人的材料要求、语言支持、营业时间和预约规则可能不同。去之前先确认材料和网点要求，否则很容易白跑。

注意要点

- 常见材料包括**护照**、签证或入境信息、**IIN/税号**、手机号、住址、学校证明或学习/工作说明。
- 提前确认营业时间、是否需要预约、是否能办理外国人开户、是否有英文或中文服务。
- 办卡前问清楚年费、短信通知费、取现手续费、跨行转账费、外币兑换规则和账户限额。
- 办卡后立刻确认实体卡、App、网银、短信通知和支付功能是否正常。

操作建议

16. 出发前把材料拍照备份，纸质材料放在一个文件袋里，避免现场翻找。
17. 语言不够熟时，提前写好俄语/英语需求句子：我想开户、办卡、绑定手机号、开通网上银行。
18. 柜台给你勾选服务时，逐项确认是否收费，尤其是保险、短信包、增值服务和信用类产品。
19. 离开银行前测试一次刷卡或小额转账，确认密码、限额和短信验证码能正常使用。

避坑提醒

- 不要把银行卡密码、短信验证码、App 登录码告诉任何人，银行工作人员也不应该索要完整密码。
- 不要在不清楚费用和责任的情况下开通贷款、透支或分期服务。

- 保留办卡回执、合同、客服号码和网点地址，账户异常时这些信息会很关键。

> 注意要点
>
> - 银行卡办理不要只追求“最快”，材料完整、费用清楚、能正常接收验证码，比当天拿到卡更重要。

5. 打车、地图、外卖 App 推荐

新手常用工具包括打车、地图、外卖、超市配送和翻译 App。建议第一天就装好，并学会保存地址、分享定位和核对订单。

注意要点

- 打车优先使用 **Yandex Go** 等主流 App，因为价格、司机信息、车牌和路线都能看到。
- 地图可以准备 **Google Maps**、**2GIS**、**Yandex Maps**；**2GIS** 在本地商家、楼栋入口和营业时间方面通常比较实用。
- 外卖可关注 **Glovo**、**Yandex Eats**、**Wolt** 等平台，具体可用范围以你所在区域为准。
- 翻译工具建议准备 **Google Translate**、**Yandex Translate** 或 **DeepL**，并把常用句子提前收藏。

操作建议

20. 把“家、学校、宿舍、超市、医院、银行”设为收藏点，减少每次输入地址的错误。
21. 第一次叫车时站在明显位置，看到车牌和车型一致再上车，上车后看路线是否明显偏离。
22. 第一次点外卖时选择容易找到的地址，门牌、楼栋、入口、楼层和联系电话都写清楚。
23. 深夜出行或去陌生区域时，把行程截图或实时定位发给同学、室友或朋友。

避坑提醒

- 不要上车前不核对车牌和司机信息，也不要接受司机要求你取消订单后线下付款。
- 外卖地址写错会很麻烦，尤其是楼栋入口多的小区，第一次下单尽量电话保持畅通。

- 翻译软件可能翻错，涉及钱、合同、医疗、证件时，用短句和关键词反复确认。

注意要点

- 先把 App 当成“减少沟通压力”的工具来用，但重要事项一定要截图留证，尤其是打车路线、外卖订单和付款记录。

6. 超市和生活用品采购建议

刚到阿拉木图时，采购要按“先活下来、再舒服、最后囤货”的顺序来。第一天先买必需品，等熟悉价格、住处空间和交通后再集中采购。

注意要点

- 第一天不要买太多，先买床品、插排/转换插头、洗漱用品、基础药品、纸巾、垃圾袋和饮用水。
- 食品类先买少量，等熟悉价格、口味和保质期后再囤货。
- 普通超市适合购买日常基础用品、饮用水、奶制品、面包、清洁用品；中国超市更适合解决口味和特殊调料问题。
- 购买肉类、奶制品、冷冻食品时注意保质期、冷柜温度、包装是否鼓包或破损，以及回家路上的保存时间。

中国超市/亚洲超市选择

- **IVI**、**Changcheng** 等中国超市/亚洲超市，适合买中国调料、火锅底料、酱油、醋、老干妈等熟悉口味的食品。
- 也可以在这类店里找方便面、米、面、速冻食品、筷子、电饭煲、小厨具等生活用品。
- 同一种商品建议对比普通超市和中国超市价格，有些中国口味商品更方便，但不一定更便宜。

操作建议

24. 第一天采购：饮用水、洗漱用品、纸巾、拖鞋、床品或床单、插排/转换插头、简单食品和基础药品。
25. 第二到三天采购：锅碗瓢盆、衣架、洗衣液、垃圾袋、厨房清洁用品、储物盒和常用调料。
26. 熟悉一周后再囤货：米面、冷冻食品、火锅底料、饮料、清洁大包装和不急用的小家电。
27. 重物优先考虑线上配送或打车，不要刚到就拎很多水、锅具和床品走很远。

避坑提醒

- 看清价格单位，有些按公斤计价，有些按件计价；结账前核对小票。
- 药品不要乱买大剂量，不确定成分时请咨询药师或学校老师。
- 贵重电子产品、锅具、床品、电饭煲等建议比较价格后再买，不要被“刚到必须全配齐”的焦虑带着走。

> 注意要点
>
> - 中国超市适合解决口味问题，但日常基础用品可以先在普通超市购买，避免刚到就花太多钱。

7. 租房避坑

租房是新手最容易踩坑的环节。看房前确认地址、价格、押金、合同、费用包含项目和退租规则，不要在身份不清、合同不清的情况下大额转账。

注意要点

- 先确认安全和交通，再比较价格；便宜但偏远、没热水、没暖气或网络差的房子，长期住会很痛苦。
- 所有费用都要写清楚：月租、押金、中介费、水电网费、物业费、维修费和退租扣款规则。

- 看房、签约、付款和入住当天都要留痕，照片、视频、合同、收据和聊天记录都要保存。

常用租房平台

- **krisha.kz** 可用于查看阿拉木图房源，提前了解不同区域、价格和房型。
- 用 **krisha.kz** 对比市场价，可以减少被中介或房东报价过高的风险。
- 平台信息只能作为参考，最终仍要看房、核对身份、确认合同和付款方式。

租房前需要确认

- 地址和距离：到学校、市中心、超市、公交/地铁站的距离，白天和晚上路线是否安全。
- 费用：月租、押金、中介费、水电网费、物业费、维修费、清洁费是否包含。
- 设施：是否有暖气、热水、空调、洗衣机、冰箱、床垫、窗帘、稳定网络和可用插座。
- 居住规则：是否可以长期住、是否能合租、是否允许访客、是否可养宠物、是否有安静时间要求。
- 合同和票据：是否可以签正式合同，是否可以开发票或提供收据，押金退还条件写在哪里。

操作建议

28. 看房前让对方发定位、楼栋、房间视频、费用明细、合同样本和可入住时间。
29. 看房时拍照录像，检查门锁、热水、暖气、网络、窗户、洗衣机、冰箱、床垫和墙面地面状况。
30. 交钱前确认房东身份或中介身份，保存证件、营业信息、聊天记录、收款信息和收据。
31. 入住当天拍照记录房屋原状，家具、电器、墙面、地板、卫浴和已有损坏都要留证。

避坑提醒

- 不要没看房就大额转账，尤其是要求“马上付押金才保留房源”的情况。
- 不要只看照片，要视频看房或实地看房；照片可能是旧图、样板间或角度很漂亮但实际不一样。

- 合同最好保存电子版和纸质版，租期、押金、退租规则、维修责任和费用包含项目都要写清楚。
- 退租规则要提前问清楚：提前多久通知、押金什么时候退、哪些情况会扣押金。

> 注意要点
>
> - 新手租房不要只看价格，安全、交通、热水、暖气、网络比便宜更重要。

8. 中俄英常用生活话术

语言不通会让新手很焦虑。准备电话、打车、看房、银行、医院和学校窗口常用句子，可以显著降低沟通压力。下面句子尽量短，适合直接给对方看。

注意要点

- 把常用句子截图保存，没网时也能用。
- 重要事项用短句，不要一次说太长；金额、地址、时间最好直接展示截图。
- 对方回复听不懂时，请对方写下来，或让对方对着翻译软件说慢一点。
- 涉及钱、合同、医疗、证件时，一定要再次确认，不要因为不好意思就点头。

操作建议

场景	中文	俄语	英文
打车	请到这个地址。	Пожалуйста, отвезите меня по этому адресу.	Please take me to this address.
找路	请问这里怎么走？	Подскажите, пожалуйста, как туда пройти?	Could you tell me how to get there?
买东西	这个多少钱？可以刷	Сколько это стоит? Можно оплатить картой?	How much is this? Can I pay by card?

	卡吗?		
办卡	我想办一张本地 SIM 卡。	Я хочу оформить местную SIM-карту.	I want to get a local SIM card.
看房	水电网费包含在房租里吗?	Коммунальные услуги и интернет включены в аренду?	Are utilities and internet included in the rent?
求助	我需要帮助。我在这个地址。	Мне нужна помощь. Я нахожусь по этому адресу.	I need help. I am at this address.

避坑提醒

- 电话沟通比当面更难，能文字沟通就尽量文字沟通，至少能留下记录。
- 不会说完整句时，可以直接展示地址、金额、截图和关键词。
- 俄语里“пожалуйста”表示“请/不客气”，沟通时加上会更礼貌。

注意要点

- 语言不熟不是问题，关键是把地址、金额、时间、姓名、电话写清楚，并且把重要沟通保留下来。

9. 紧急联系方式说明

提前保存学校、宿舍、朋友、保险、使领馆和当地紧急电话。遇到危险时先保证人身安全，再处理证件、财物和沟通问题。

注意要点

- 生命危险、火灾、严重疾病和交通事故，优先联系当地紧急电话，不要先犹豫该找谁。
- 证件丢失、被盗、被困或重大安全事件，再联系**中国驻阿拉木图总领事馆**寻求领事保护与协助。
- 提前把紧急电话保存到手机通讯录，同时发给家人、同学和室友，手机丢失时也能找得到。

哈萨克斯坦常用紧急电话

类别	电话	什么时候打
综合紧急电话	**112**	生命安全受到威胁、紧急事故、不确定该联系哪个部门时。
火警电话	**101**	火灾、浓烟、爆炸风险或需要消防救援时。
报警电话	**102**	被威胁、被抢、被盗、交通事故纠纷或需要警方介入时。
救护车电话	**103**	严重疾病、受伤、昏迷、交通事故伤员或需要急救时。

中国驻阿拉木图总领事馆联系方式

以下信息已按**中国驻阿拉木图总领事馆**官网“总领馆地址及联系方法”页面复核。电话和办公安排可能调整，实际使用前建议以**中国驻阿拉木图总领事馆**官网最新信息为准。

项目	联系方式
传达室接待电话	**+7 727 270 0221**

领事保护与协助电话	**+7 727 236 2230**
中国公民证件服务咨询电话	**+7 701 318 3471**
地址	12, Baitasov Str., Almaty, Kazakhstan
官网	https://almaty.china-consulate.gov.cn/lgxx/

使用建议

- 遇到生命危险、火灾、严重疾病、交通事故，优先拨打当地紧急电话 **112**、**101**、**102** 或 **103**。
- 涉及**护照**丢失、被盗、被困、重大安全事件，再联系**中国驻阿拉木图总领事馆**。
- 平时提前把这些电话保存到手机通讯录，并同时发给家人、同学和室友。
- 建议另外保存学校国际办公室、宿舍管理员、房东、保险公司、常去医院和至少两位朋友的电话。
- 报警或急救时先用简单句说明：我是谁、我在哪里、发生了什么、是否有人受伤、需要什么帮助。

避坑提醒

- 遇到危险不要先发朋友圈求助，先离开现场，到人多安全处，再联系官方和可信联系人。
- 不要把唯一联系方式只存在手机里，手机丢失或没电后会非常被动。
- 定期检查联系方式是否还有效，换号码后及时更新给学校、家人、室友和房东。

注意要点

- 紧急情况下先保证人身安全，再处理证件、财物和沟通问题。证件和钱可以补，人要先安全。

附录：新手落地总清单

这份清单适合打印或截图保存。刚到时按优先级完成，不需要一天全部做完。

类别	必须完成	建议时间
安全	保存住处地址、学校地址、紧急联系人、**112/101/102/103** 和总领馆电话。	到达当天
网络	办理或确认 SIM 卡，测试流量、通话和短信验证码。	当天或第二天
支付	准备少量现金，确认银行卡、**Kaspi** 或其他支付方式可用。	到达后 1-3 天
生活用品	先买床品、插排、洗漱用品、基础药品、饮用水，再逐步补齐厨房用品。	第一周
住房	看房、核对身份、签合同、保存付款记录和房屋原状照片。	入住前后
学习/工作	保存学校或单位联系人，确认报到地点、时间和材料。	第一周