

WAIKATO INSTITUTE
OF EDUCATION



懷卡托教育學院



遊學紐西蘭 學習與生活指南



致辭

熱烈歡迎您參加紐西蘭西蘭遊學項目。在紐西蘭西蘭您將親身體驗紐西蘭鮮有趣的異國學習生活。在此，衷心祝願您在紐西蘭西蘭留下美好幸福的回憶。

紐西蘭西蘭是留學和生活的理想國家。到一個紐西蘭的國家體驗另一種生活方式讓人感到興奮，但同時也要面臨各種挑戰。為使您盡可能輕鬆地適應紐西蘭西蘭的學習和生活，本指南將解答您可能遇到的各種問題。希望您能認真地閱讀本指南，一旦遇到和本指南提到的相似的問題和情況，可以做到心中有數，處事不慌。

祝願您在紐西蘭西蘭度過愉快的生活！

懷卡托教育學院

地址： 103 London Street PO Box 773

Hamilton New Zealand

電話： 0064 7 838 2450



攜帶物品

攜帶的行李最好不要過重。航空公司對隨身攜帶的手提行李（放置在機艙的行李箱）及托運的行李有嚴格規定。檢票時，航空公司工作人員會對您的行李進行稱重。一般情況下，托運行李的重量不得超過 20 公斤，放入機艙行李箱中的背包重量不得超過 7 公斤。如果您的行李超重，需要補交運費，或者只能留下部分行李。物品打包之前，一定要先瞭解您所乘航班的航空公司對行李尺寸、重量、禁帶物品及其他事項的有關規定。

如果您佩戴眼鏡，應帶一副備份，並帶上鏡片或隱形眼鏡的驗光單。將這些物品和常用藥放入背包中。許多藥品是禁止帶入新西蘭的。機場的海關人員可能需要瞭解您隨身攜帶藥品的資訊。藥品應放在貼有標籤的原包裝中。帶藥品藥方及基因名稱的影本。如果您懷疑攜帶的藥品不符合新西蘭法律的規定，可向新西蘭駐中國大使館核實。

您可以在手提行李中攜帶以下物品：

- 換用衣服、牙刷，以及發生托運行李延誤或丟失、或航班延誤時所需的其他物品
- 備用的護照照片
- 如果您有特殊病史，請帶有關病史的記錄
- 與您在新西蘭學習和生活有關的資料和學習所需要的文具

無論決定攜帶何種物品，您的行李都要接受旅行安檢。到達新西蘭時，您本人及背包可能還要接受檢查。背包一定要自己隨身攜帶，這樣可以把所需的常用物品帶在身邊。背包和行李內外要標記您的姓名及在新西蘭的聯繫地址（即使是臨時地址）。

建議您隨身攜帶以下物品

- 新西蘭就讀學校的電話號碼及電子郵件位址
- 護照與機票（建議由領隊和老師保管原件，學生自己攜帶影本）
- 現金或銀行卡
- 電子辭典

國際航班偶爾會發生行李丟失。這種情況並不常見。一般來說，航空公司會在一兩天後將找到的行李歸還失主。如果您的行李丟失，請與航空公司聯繫。您需要填寫一張表，說明攜帶的行李（尺寸、顏色、材料、樣式及品牌），以及您前往的地址。行李找到後，航空公司將按表中填寫的地址給您送去，通常是免費運送的。

免帶物品

1. 禁攜物品

新西蘭對帶入國內的物品有非常嚴格的管理規定，需接受無有害物及無疾病檢查。您不得攜帶小動物或昆蟲（活的或死的）、新鮮食品，包括肉類食品及某些包裝食品。對可以帶入的物品也有限制。如果您帶有上述任何物品，到達後必須申報。如果您受到懷疑，需在海關接受檢查。相關內容請登錄：www.customs.govt.nz。欲瞭解可以帶入物品的更多資訊，可登錄：www.protectnz.org.nz。

2. 違禁毒品

違禁毒品不得帶入新西蘭。帶入毒品將受到關押。他人要求您攜帶看管行李時一定要提高警惕。

3. 免帶物品

您無需帶中國的食品（如速食面、榨菜等），因為大部分食品在新西蘭都可以買到。許多城鎮都有亞洲食品店。您不需要從中國帶電話卡，新西蘭到處都賣國際電話卡，價錢很便宜。

新西蘭的氣候

攜帶適合紐西蘭氣候的衣物是很重要的。首先要知道，紐西蘭的季節與北半球國家是相反的。

春季	九月至十一月
夏季	十二月至二月
秋季	三月至五月
冬季	六月至八月

這裏的天氣變化很快也很明顯。所以有人開玩笑說‘一天過了四季’。即使早上天氣看起來很好，也最好隨身帶一件外套或運動衫。相反，早晨很冷的天，到了下午又可能熱得不得了。

紐西蘭通常七月份最冷，一月或二月最熱。夏季和冬季的溫差不大，儘管內陸和東部山區有很明顯的差別（可達 14°C）。

夏季平均最高溫度	20°-25°C
冬季平均最高溫度	10°-15°C

紐西蘭大部分下雪在山區。雖然南島東部和南部冬季有時降雪，但北島沿海地區和南島西部很少下雪。紐西蘭到處都是森林，通常夜晚比較涼，天空晴朗少風。

錢幣兌換

前往紐西蘭時不要帶大量現金，這樣很不安全。如果您帶有 10,000 新元以上現金，到達機場時需向海關申報。在紐西蘭，在住地存放或隨身攜帶大量現金很不安全。1000 以上新元即為大量現金。

大部分信用卡在紐西蘭廣泛使用，如 Visa（維薩卡）、MasterCard（萬事達卡）、Diners Club 卡和 American Express（美國萬通卡）等。警察局建議使用信用卡而不是現金。

旅行健康保險

強烈建議您購買醫療保險。您所委託的仲介機構和在新西蘭就讀的學校可以幫助您投保。

簽證

持有在中國辦理的簽證，您才能進入紐西蘭。向機場移民局出示護照和簽證後，只要符合有關規定，您可以在證件規定的有效期內在紐西蘭學習和旅遊。

如果出現以下情況，您的許可證將被註銷：

- 來紐西蘭非所述目的（即不是在此學習）
- 未經移民局（NZIS）許可非法打工
- 進行罪犯活動

機場

學校將派專人到奧克蘭機場來迎候您，陪您一起前往學校所在地哈密爾頓市。

安檢

1. 機場安檢

到達紐西蘭後，每個人都要接受海關、移民局和農業部的檢查。檢查程式通過嚴格的入境管理措施，防止禁攜物品、有害物或疾病進入紐西蘭。機場安檢時，不得攜帶他人可能裝有違禁物品的行李包裹。您只能攜帶屬於自己的物品在機場接受安檢。

2. 報關

進入紐西蘭之前，您將收到一張紐西蘭旅客入境卡。如果您攜帶以下物品進入紐西蘭，必須在入境卡“海關”欄“**Yes**”項下打勾：

- 禁止或限制的物品，如武器，低級下流的(淫穢)物品，野生動植物製品，違禁毒品等
- 總價值超過 700 新元的物品及允許範圍之外的煙草和含有酒精的飲料
- 用於商業、銷售或貿易的物品
- 替他人攜帶的物品
- 10,000 (含) 以上新元或等值外幣
- 請提供相關物品的收據

個人衣物或鞋類製品(除非粘土或帶有種籽)、珠寶首飾或化妝用品不必申報。這些物品凡個人使用的，將視為個人用品。“個人用品”包括新的或使用過的旅行者有正當理由需在旅途中使用的物品，或歸國紐西蘭居民在國外旅行中採購的物品。商用的服裝(用來買賣的服裝，包括鞋類)不在本定義範圍之內。

對違反規定不如實申報者，可處以罰款或予以起訴。不懂法律不能成為藉口，凡進入紐西蘭並填寫紐西蘭旅客入境卡者，均視為已閱讀並瞭解紐西蘭旅客須知。紐西蘭旅客入境卡備有中文簡體、繁體兩種版本，可在到達紐西蘭時申領，也可訪問紐西蘭海關網站獲取。

如果帶有處方藥或受限藥品，您需要：

- 出具醫生的藥品服用處方證明
- 藥品在原包裝中攜帶
- 處方藥最多不得超過三個月的用量；受限制藥品最多不得超過一個月的用量
-

3. 紅色/綠色通道

領取行李、出示您的護照並經過蓋章後：

- 如果您的入境卡上無海關或農產品申報物品，請走“無申報物品通道”(即綠色通道)；或者
- 如果您的入境卡上填有海關或農產品申報物品，或您不清楚應該走哪個通道，請走“申報物品通道”(即紅色通道)。

文化差異

紐西蘭與中國在文化方面存在著一定的差異，主要表現在：

- 紐西蘭人平時生活輕鬆隨意，大多數場合都穿非正式服裝。
- 紐西蘭人說話一般都很坦率。
- 會見專家學者要事先預約（例如看醫生或教師）。
- 人們樂於助人，所以您不要有什麼不好意思。
- 紐西蘭人對個人隱私是很敏感，一般不談薪水、財產、年齡等問題。出了家庭通常不討論這些話題。
- 紐西蘭人對“您發福了”、“她太瘦弱了”或“他的頭髮都白了”之類針對個人的評論很反感。
- 一般來說，紐西蘭人，特別是成年人，喜歡聽到別人在獲得物品和服務，或得到幫助後說“謝謝”。
- 紐西蘭人對雜亂的環境非常反感。看到有人這樣做時，甚至會發脾氣。
- 在公交工具上或公共場合，紐西蘭人說話聲調很低，即使與自己的朋友談話也是這樣。
- 許多紐西蘭人喜歡養寵物，通常為貓或狗。
- 紐西蘭人愛好體育活動，特別喜歡橄欖球。參加體育運動是結交朋友的好辦法。
- 在紐西蘭不必給小費。

文化衝擊

生活在異國文化氛圍裏會讓我們感到既興奮又好奇。但許多人對文化之間的差異缺乏思想準備。文化衝擊是現實中存在的一種現象，在某些方面會對留學生造成一定影響。

中國的一些習慣在紐西蘭不一定適用。初到紐西蘭的留學生往往很興奮，他們對接觸到的一切事物都感到很新奇。但進入正常的學習生活後，他們又會產生失落、孤獨或不安的感覺。這種失落和不安是人們適應新的文化時很自然的一種現象。

寵物

紐西蘭人一般喜歡養寵物（狗、貓、魚、鳥、兔子等）。接近狗時，您一定要當心。請注意以下安全事項：

- 只有征得狗主人同意後方可接近或撫摸狗。
- 遠離吃食物、身旁有狗仔或睡眠中的狗。
- 如果您怕狗，一定要輕輕地慢慢避開它。
- 千萬不要逗弄或激怒狗。
- 不要在狗的四周做劇烈運動，也不要離狗很近地方跑、騎車或玩滑板。
- 避開狗時不要猛跑，要慢慢後退。
- 不要強迫怕狗的人親近寵物（人害怕動物有時也會使狗感到不舒服，這時狗很容易咬人）

住宿

與寄宿的家庭一起生活，您將成為家庭中的一員，要幫助他們做點家務，並遵守主人制定的一些生活規則，如就寢時間等。寄宿對提高您的英語水準有很大幫助，因為在寄宿家庭裏您要用英語交流，儘量避免在洋人面前講中文。可隨身攜帶電子字典，方使用英語交流。在寄宿家庭生活，對於家庭主人和您本人來說都是一種新的體驗。您有什麼問題可與主人進行交流，避免生產誤會。徵求他們的意見是否需要您做些什麼。

- 例如
1. 打掃房間之類的家務事是否需要您幫忙？
 2. 詢問主人是否有忌諱的食物？
 3. 乾淨的衣服放在何處？
 4. 是否可以使用電話和電腦。
 5. 什麼時間洗澡、洗衣服最合適？新西蘭人每天都洗澡，一般在 5-10 分鐘左右，最長不超過 15 分鐘。新西蘭電費比較貴，有些電加熱器無人看管時會發生危險。如果您使用電熱毯暖床，睡著後仍然接通電源非常不安全。另外，不要長時間使用電暖氣。
 6. 就寢時間有沒有要求？

另外，請注意以下幾點：

1. 不回家吃飯，請及時通知住宿家庭。
2. 晚回家，請告知寄宿家庭原因。
3. 注意保持清潔，不要在臥室吃零食。

與家人保持聯繫

與家庭朋友保持聯繫是很重要的。您可以通過以下方式與他們聯繫。

a. 電子郵件

您可以利用學校的電腦免費上網，或到網吧上網。

b. 用預付費國際電話卡與中國聯繫

預付費國際電話卡（如 ChiTel）在各零售店、加油站和報刊亭（銷售雜誌的資訊亭）有售。這種電話卡可在新西蘭的任何一部電話上，加撥卡號後打國內國際電話。由於十分經濟。因此用的人很多。電話卡買入的時間用光之後再買一個就行了。電話卡的面值很多，最低售價 10 新元。

食物

新西蘭食品別具特色，有自己獨特的製作方法。由於使用的原料、調味品和烹調方法不同，因此與您以前嘗過的食物味道不一樣。人們的主食是麵包和土豆，而不是米飯或麵條。新西蘭的自來水打開龍頭就可以安全飲用，不需要燒開。

早餐通常比較隨便，家中每個人自行解決。中午飯家裏人不在一起吃。往往是在家做好冷食，然後帶到學校或工作單位吃。傍晚時吃的晚餐是一天中最重要的一頓飯。

何處購買食物 – 超市

大多數新西蘭人每星期去一次超市，把下周的食品買回來。所有吃的東西，超市里幾乎都有。食品、水果、蔬菜、肉、魚等食品，以及家庭生活用品、清潔設備等個人用品、燈泡、垃圾箱、化妝品，甚至報紙雜誌都可以在超市買到。超市開門的時間不太一樣。不過，大城市超市的營業時間一般為早上 8 點至晚上 9 點，或更晚一點，每週營業 7 天。

何處購買亞洲食品

新西蘭有許多中國人和其他亞洲國家的人，亞洲食品商店隨處可見。超市也設有亞洲食品專櫃。中文報紙登有當地亞洲超市和商店的廣告。

在餐廳就餐

新西蘭是一個多文化的社會，經營世界各地風味飯菜的餐廳和飯館很多。中國及其他亞洲國家的食品很普遍，儘管味道可能與您習慣的不太一樣。

大型商場和綜合影院一般都有速食店。店裏出售世界各地風味的食品（如中國、印度、日本、馬來西亞、泰國、土耳其、義大利等）。

購物

哈密爾頓市中心的購物區主要集中在維多利亞大街和 Angelsea 大街之間，有許多沿街的小店，也有幾家大型的購物中心：Downtown Plaza, Centre Place 等。這些購物中心都有許多商店，包括服裝，鞋帽，禮品，首飾，書店，雜貨等，也有一些食品排檔和速食店。許多商店（如服裝店、書店或音像店等）早 9 點開門，晚 5 點或 5 點半關門。大多數商店週六照常營業，時間一般為早 10 點或 11 點至下午 4 點或 5 點。一些商店周日也營業，早 10 點開門，但下午 3 點或 4 點就關門了。營業時間通常標在商店的窗戶上。

交通

只要有可能，新西蘭人通常選擇步行。白天步行是一種很好的鍛煉，而且也安全。晚上最好不要獨自上街。

a. 公共汽車

學校將在您抵達後發給您一張公共汽車時刻表。公共汽車全天定點發車，但週末車次比較少。高峯期過後去車站時，最好先查一下時間表。公共汽車站和互聯網上都有公車時間表。夜裏比較晚的時候乘坐公車，最好坐在司機附近，不要坐到車的後部坐位。

b. 安全帶

無論您坐在汽車前排或後排，必須系好安全帶。司機和乘客應按法律要求自覺佩戴安全帶。司機還應負責為 15 歲以下兒童系好安全帶（不滿 5 歲的兒童應佩戴兒童專用安全帶。不系安全帶將受到罰款。

保證安全

a. 保護個人安全

新西蘭是一個社會安定，人民友好的國家，享有很高的國際聲譽。不過，您還是要像在國內和世界其他地方一樣，採取所有必要的安全措施。例如，您應該照管好自己的物品，不要隨身攜帶大量現金。新西蘭依法保護所有人的權益，包括訪問者和像您一樣的留學生。新西蘭法律可能與我國的法律不同，但並不能以此為由違背法律。同樣，不瞭解新西蘭法律也不能成為違法的藉口。

b. 當心受到中國學生的侵害

交友要當心。新西蘭大部分中國學生受到的侵害都是其他中國學生所為。中國學生遇到最多的人身侵害是受到欺騙（包括移民和 IELTS 欺騙）、敲詐和毆打。偶爾還發生過綁架事件。通常是強迫學生到臨近的 ATM 機取錢，然後再把綁架來的學生放走。實施敲詐或綁架的犯罪者認為您不敢報警。新西蘭員警是世界上最敬業的員警隊伍，絕不會受罪犯的賄賂。他們會非常嚴肅地處理這類事件。因此，您應立即報警。不要試圖私下自行解決。否則，事情會越來越糟糕。

c. 路上安全

注意觀察身邊情況。查看街道標誌，一旦報警時便於迅速定位。與周圍人保持距離，夜晚選擇照明良好的街道。避開空曠場地、停車場，不要為圖便利走狹窄街道或廢棄的場地和有可能遭到襲擊的入口或區域。身體語言是很重要的。一個充滿自信、腰板挺直、精神抖擻地走路的人很少受到攻擊。有些情況下，最好不要在人群中穿行。過馬路時要避讓車輛。夜裏不要一個人單獨行走，最好約朋友來接或乘座計程車。如果您對周圍的環境感到不安，可採取一些措施保護自己的安全。可考慮：

- 走路時，隱藏貴重的珠寶首飾
- 將房間與汽車鑰匙分開存放，以防手提包或手袋被搶
- 帶個人報警器或手機
- 把您的出行計畫告訴老師或朋友

d. 緊急情況

如果您需要緊急救護（例如發生事故時）、報警或報告發生火災時，可撥打 111 免費電話。電話另一端有人詢問您需要何種幫助（消防、員警或救護）。準備好把發生的情況及地點告訴他們。如果有人受傷需要送醫院，會派救護車將他們接走。

如果您需要緊急醫療處理，但自己還能行走，可前往事故急救中心或醫院，或請老師，朋友送您去。

如果無法打電話，應儘快走到離自己最近的有人處，如加油站、速食店或亮燈的房子。如果您無力走過去，可以呼救引起其他人注意。儘快前往安全地點，撥打 111 電話，請求救援服務（如消防、員警或急救）。

看病

您可以在住地附近或學校附近選擇醫生或醫療中心。新西蘭人身體感到不適時，一般首先找當地醫生（全科醫師或 GP）就醫。全科醫師在當地醫療中心或診所治病，而不是在醫院工作。如果您患的不是急病，可以找全科醫師治療（在醫療中心或診所）。您需要給醫療中心或診所打電話，預約醫生或護士。緊急情況下，您可以直接去醫院就診。

預防日曬

新西蘭是一個非常適合戶外活動的國家，但防止日曬也同樣重要。新西蘭是南半球國家，直接暴露在太陽的紫外線輻射（UV）之下。與其他國家相比，新西蘭的環境污染很小，但要防止紫外線輻射。而且，臭氧層也在逐漸變薄。

紫外線輻射會損傷人的皮膚。紫外線輻射不產生熱量。所以，當您感到涼爽時（例如多雲的天氣）同樣會受到灼傷。這意味著，即使冬季滑雪時，也一樣會受到紫外線的灼傷，因為海拔越高，過濾紫外線的大氣層越薄。雪的反光也會增加皮膚灼傷的危險。

避免太陽曬黑皮膚可以預防色斑和其他皮膚癌。為避免日曬，一定要注意以下事項：

- 戴帽子和穿長袖和過膝的衣褲
- 塗防曬霜（SPF 30+）
- 佩戴太陽鏡可以保護眼睛

特別要注意：

- 沒有任何一種防曬霜能完全防止紫外線輻射對您皮膚的傷害。即使塗了防曬霜，您的皮膚也會受到灼傷，特別是敏感性皮膚。
- 採用其他方法防止日曬：夏季上午 11 點至下午 4 點陽光最強時避免日曬；戴帽子，穿長袖和過膝的衣褲，戴太陽鏡，儘量站在陰涼處。
- 在太陽下逗留同樣長時間，塗 SPF30+（防曬係數 30）防曬霜的護膚效果要比 SPF15 高一倍。不要採用塗 SPF 30+（或任何防曬品）的方法來延長陽光下逗留的時間。
- 無論何種 SPF 護膚品，一定要將其適量塗在皮膚上，15 分鐘後再到戶外去。之後，每隔一段時間再塗一次，尤其是在游泳或出汗很多的情況下。

新西蘭的教學環境

在新西蘭學習可能與您在國內學習不同。這種差別在一定程度上與學習環境有關。下面是您能感覺到的兩國教育中的一些明顯差別：

- 我們是在一種獨立的學習環境下教學，您要自覺地完成課程的要求。
- 學生積極參與教學，教師和講師可能要求您就課本向他們提出問題，在討論中發表自己的觀點。
- 不要不敢提問。不存在愚蠢的問題。
- 要求學生大量使用教材，並引用到作業中。
- 教師和講師不接受剽竊的結果，即抄別人的答案或抄課本。他們更注重學生已掌握知識的應用能力。
- 高等教育課程一般不留作業。要求您閱讀課本相關的章節和段落，上課做筆記，復習並掌握授課過程中討論的資訊。您還需要整理筆記以便準備考試。
- 學生可能分成小組完成佈置的項目和作業。
- 制定成績標準（如等級分和及格分）。
- 課內作業（如作文、作業、測驗）與課程統考相結合。
- 考試之前，教師和講師不給學生留測試題。
- 新西蘭考試一般沒有機械式的試題。
- 新西蘭考試主要檢查學生對所學概念和思想的理解。學生需要對問題做出選擇，並對答案做出解釋。
- 不允許作弊。