

留学新西兰

学习与生活指南

**GUIDE TO LIVING AND STUDYING IN  
NEW ZEALAND (Chinese Version)**

## 目录

**CONTENTS**

新西兰教育部长致辞 .....	6
MESSAGE FROM THE NEW ZEALAND MINISTER OF EDUCATION .....	6
概述 .....	7
INTRODUCTION .....	7
动身之前 .....	8
BEFORE YOU LEAVE HOME .....	8
收集与即将生活学习的城市有关信息 .....	9
<b>LOOKING FOR INFORMATION ABOUT THE CITY YOU WILL LIVE AND STUDY IN ...</b>	<b>9</b>
携带物品 .....	9
<b>WHAT TO BRING</b> .....	<b>9</b>
免带物品 .....	10
<b>WHAT TO LEAVE BEHIND</b> .....	<b>10</b>
新西兰气候 .....	11
<b>THE CLIMATE OF NEW ZEALAND</b> .....	<b>11</b>
重要文件保存复印件 .....	11
<b>KEEPING COPIES OF IMPORTANT DOCUMENTS</b> .....	<b>11</b>
钱币兑换 .....	12
<b>CHANGING MONEY</b> .....	<b>12</b>
旅行健康保险 .....	12
<b>TRAVEL AND HEALTH INSURANCE</b> .....	<b>12</b>
学会独立生活 .....	12
<b>BECOMING INDEPENDENT</b> .....	<b>12</b>
提高英语水平 .....	13
<b>HELPING YOURSELF LEARN ENGLISH</b> .....	<b>13</b>
抵达新西兰 .....	15
ARRIVING IN NEW ZEALAND .....	15
机场 .....	15
<b>AIRPORTS</b> .....	<b>15</b>
您的签证 .....	16
<b>YOUR VISA</b> .....	<b>16</b>
安检 .....	16
<b>CLEARING CUSTOMS</b> .....	<b>16</b>
到中国大使馆/领事馆报到 .....	17
<b>REGISTERING WITH THE CHINESE EMBASSY / CONSULATE</b> .....	<b>17</b>
在新西兰生活 .....	17
LIVING IN NEW ZEALAND .....	17
国家成长史 .....	21
<b>NEW ZEALAND AND ITS HISTORY</b> .....	<b>21</b>
新西兰人的特点 .....	22
<b>WHAT PEOPLE IN NEW ZEALAND ARE LIKE</b> .....	<b>22</b>
文化冲击 .....	23
<b>CULTURE SHOCK</b> .....	<b>23</b>
克服思乡病 .....	24
<b>COPING WITH HOMESICKNESS</b> .....	<b>24</b>
住宿 .....	25

<b>WHERE TO STAY</b> .....	25
与家庭保持联系 .....	26
<b>KEEPING IN TOUCH WITH HOME</b> .....	26
食物 .....	28
<b>FOOD</b> .....	28
其他购物方式 .....	30
<b>OTHER SHOPPING</b> .....	30
如何游览 - 交通 .....	31
<b>HOW TO GET AROUND – TRANSPORT</b> .....	31
汽车与驾驶 .....	32
<b>CARS AND DRIVING</b> .....	32
购买汽车 – 重要建议 .....	33
<b>OWNING A CAR - SOME IMPORTANT INFORMATION</b> .....	33
资金问题 .....	36
<b>MONEY MATTERS</b> .....	36
新西兰税制 .....	38
<b>NEW ZEALAND'S TAX SYSTEM</b> .....	38
在新西兰工作 .....	39
<b>WORKING IN NEW ZEALAND</b> .....	39
保护个人安全 .....	40
<b>KEEPING YOURSELF SAFE</b> .....	40
卫生机构 – 自我照顾 .....	43
<b>HEALTH SERVICES – LOOKING AFTER YOURSELF</b> .....	43
心理健康 .....	46
<b>MENTAL HEALTH</b> .....	46
亚洲公共医疗卫生服务机构 .....	50
<b>ASIAN HEALTH SERVICES</b> .....	50
关系 .....	50
<b>RELATIONSHIPS</b> .....	50
骚扰与歧视 .....	51
<b>HARASSMENT AND DISCRIMINATION</b> .....	51
休闲 .....	54
<b>RECREATION</b> .....	54
其他帮助渠道 .....	57
<b>SOME HELPFUL CONTACTS</b> .....	57
在新西兰学习 .....	58
<b>STUDYING IN NEW ZEALAND</b> .....	58
您的签证/学生许可 .....	59
<b>YOUR VISA/STUDENT PERMIT</b> .....	59
新西兰的教学环境 .....	59
<b>THE NEW ZEALAND TEACHING AND LEARNING ENVIRONMENT</b> .....	59
关于对留学生的指导与照顾之行业规则 .....	60
<b>THE CODE OF PRACTICE FOR THE PASTORAL CARE OF INTERNATIONAL STUDENTS</b> .....	60
学费与退款 .....	61
<b>COURSE FEES AND WITHDRAWAL</b> .....	61
如果您需要提出申诉 .....	61
<b>IF YOU NEED TO COMPLAIN</b> .....	61
附录 APPENDIX .....	64
新西兰地图 <b>MAP OF NEW ZEALAND</b> .....	65
新西兰公共假期 .....	66
<b>PUBLIC HOLIDAYS</b> .....	66
毛利语常用词汇表 .....	66
<b>GLOSSARY OF COMMON MĀORI WORDS</b> .....	66

新西兰俚语 .....	67
<b>COMMON NEW ZEALAND SLANG .....</b>	<b>67</b>
新西兰的中文出版物.....	69
<b>CHINESE LANGUAGE PUBLICATIONS IN NEW ZEALAND.....</b>	<b>69</b>
重要机构一览表 .....	70
<b>SUMMARY OF IMPORTANT CONTACTS .....</b>	<b>70</b>



## 新西兰教育部长致辞

### **MESSAGE FROM THE NEW ZEALAND MINISTER OF EDUCATION**

我以个人名义，热烈欢迎您来新西兰留学并对您的决定表示祝贺。在这里，您将融入国际留学生大家庭，他们在新西兰过着愉快的学习生活。在此，我衷心祝愿您像这些留学生一样，顺利完成学业并留下令您自豪的幸福回忆。

新西兰是留学和生活的理想国家。到一个新的国家体验另一种生活方式让人感到兴奋，但同时也要面临各种挑战。为使您尽可能轻松地适应新西兰的学习和生活，新西兰政府专门编辑了这本留学指南，提供一些重要的信息和指导建议。本手册中所介绍的很多服务您也许永远不一定需要，但是，当您在新西兰遇到困难或问题的时候，这本手册可以指导您如何得到帮助。

我鼓励您认真阅读这本手册，这样可以为您在新西兰的学习和生活做好准备，并了解我国为留学生提供哪些服务。我希望，您来新西兰时把这本手册带在身边，以便帮助您更好地适应新的生活。

最后，祝您在新西兰学业有成，生活愉快。

Trevor Mallard  
教育部长

## 概述

### INTRODUCTION

本指南旨在帮助您更好地为在新西兰的学习和生活做好准备。您动身之前、抵达时，以及在新西兰生活一段时间之后可能遇到的各种问题，手册中都做了具体的解答。

每年都有大批学生到新西兰学习生活。离开家人朋友到一个新的国家学习生活让人既兴奋又紧张。很多事情需要您从头学起！

本手册提供了许多与新西兰日常生活有关的实用信息，并为您遇到困难时如何寻求帮助提供了具体的指导。阅读本手册时，您可能觉得在新西兰留学将遇到的问题和困难太多了，这是可以理解的。不过，请您记住绝大多数留学生在新西兰愉快地渡过了他们的学习生活，并未遇到什么问题。当他们回国时，这段生活为他们留下了美好的回忆。这本手册只是当您遇到困难且不知道如何解决，或不知道能得到何种支持时为您提供指导。我们在手册中主要介绍一些困难或问题，您也许不一定会遇到。但是，一旦发生这种情况，心中有数自然遇事不慌。

新西兰教育部希望了解您对本手册的看法。如果您对手册中的信息有何意见，或认为手册再版时应丰富哪方面的内容，欢迎把您的想法告诉我们。您可以发送电子邮件与我们联系 [international.unit@minedu.govt.nz](mailto:international.unit@minedu.govt.nz)。

尽管我们努力保证手册中收集的信息准确并且是最新的，但网站公布的一些细节、详细联系方式和价格等方面的信息会随着时间发生变化。如果您发现本手册中的信息有误，请按以上网址发送电子邮件与我们联系。

祝愿您在新西兰渡过愉快的学习生活。

## 动身之前 BEFORE YOU LEAVE HOME

### 目录 CONTENTS

收集有关信息 <b>Looking for information</b> .....	9
携带物品 <b>What to bring</b> .....	9
免带物品 <b>What to leave behind</b> .....	10
携禁物品 <b>Prohibited Items</b> .....	10
违禁毒品 <b>Illegal Drugs</b> .....	10
免带物品 <b>Unnecessary Items</b> .....	11
新西兰气候 <b>The climate of New Zealand</b> .....	11
重要文件保存复印件 <b>Keeping copies of important documents</b> .....	11
钱币兑换 <b>Changing money</b> .....	12
旅行健康保险 <b>Travel and health insurance</b> .....	12
学会独立生活 <b>Becoming independent</b> .....	12
提高英语水平 <b>Helping yourself to learn english</b> .....	13

收集与即将生活学习的城市有关信息

### **LOOKING FOR INFORMATION ABOUT THE CITY YOU WILL LIVE AND STUDY IN**

动身之前，您应该通过各种渠道尽可能多地了解与前往生活的城市/镇、就读的教育机构有关的信息，以及在新西兰生活学习的注意事项。

除就读学校/机构的网站外，还可浏览以下网站：

[www.mynzed.com](http://www.mynzed.com)

[www.immigration.govt.nz/livinginnewzealand](http://www.immigration.govt.nz/livinginnewzealand)

[www.xtra.co.nz](http://www.xtra.co.nz)

[www.newzealand.com](http://www.newzealand.com)

同时，网上还开设了有关新西兰留学的中文网站和聊天室。

携带物品

### **WHAT TO BRING**

携带的行李最好不要过重。航空公司对随身携带的手提行李（放置在机舱的行李箱）及托运的行李有严格规定。检票时，航空公司工作人员会对您的行李进行称重。一般情况下，托运行李的重量不得超过 20 公斤，放入机舱行李箱中的背包重量不得超过 7 公斤。如果您的行李超重，需要补交运费，或者只能留下部分行李。物品打包之前，一定要先了解您所乘航班的航空公司对行李尺寸、重量、禁带物品及其他事项的有关规定。

此外，如果您需要乘坐新西兰国内航班前往新西兰最终目的地，可能有不同的行李托运规定。请与航空公司代理确认或查看航空公司（所有）关于行李的规定。违反重量规定（无论新西兰国内航空公司或国际航空公司）会给您造成经济负担！回国时携带行李乘坐航班，同样需要遵守有关的规定。

到新西兰可带以下物品：

- 与您在新西兰学习专业有关的汉语课本
- 电子辞典
- 录音机（用于课堂/教学录音）
- 手机（新西兰的手机比中国贵。参见 24 页‘联系方式’）
- 家庭亲情的纪念物，如喜爱的音乐 CD、家庭、朋友的照片等
- 照相机
- 自己喜好饭菜的菜谱

将您的姓名、地址和电话号码写在背包的内外。

如果您佩戴眼镜，应带一副备份，并带上镜片或隐形眼镜的验光单。将这些物品和常用药放入背包中。许多药品是禁止带入新西兰的。机场的海关人员可能需要了解您随身携带药品的信息（参见 14 页‘报关’）。药品应放在贴有标签的原包装中。带药品药方及基因名称的复印件。如果您怀疑携带的药品不符合新西兰法律的规定，可向新西兰驻中国大使馆核实。还可以在手提行李中携带以下物品：

- 换用衣服（至少内衣）、牙刷，以及发生托运行李延误或丢失、或航班延误时所需的其他物品

- 新西兰亲戚朋友的电话号码及电子邮件地址
- 新西兰就读学校或机构（留学生办公室）和/或寄宿组织机构的电话号码及电子邮件地址
- 到达后住宿地的电话号码（包括寄宿家庭的详细资料）
- 护照与机票
- 旅行支票、现金或银行卡
- 个人的重要文件
- 病历及牙科档案
- 备用护照照片
- 填写旅行单证用的铅笔

无论决定携带何种物品，您的行李都要接受旅行安检。到达新西兰时，您本人及背包可能还要接受检查。

背包一定要自己随身携带，这样可以把所需的常用物品带在身边。行李内外要标记您的姓名及在新西兰的地址（即使是临时地址）。

国际航班偶尔会发生行李丢失。这种情况并不常见。一般来说，航空公司会在一两天后将找到的行李归还失主。如果您的行李丢失，请与航空公司联系。您需要填写一张表，说明携带的行李（尺寸、颜色、材料、样式及品牌），以及您前往的地址。行李找到后，航空公司将按表中填写的地址给您送去，通常是免费运送的。

免带物品

#### **WHAT TO LEAVE BEHIND**

禁携物品

#### ***Prohibited items***

新西兰对带入国内的物品有非常严格的管理规定，需接受无有害物及无疾病检查。您不得携带小动物或昆虫（活的或死的）、新鲜食品，包括肉类食品及某些包装食品。对可以带入的物品也有限制。如果您带有上述任何物品，到达后必须申报。如果您受到怀疑，需在海关接受检查。相关内容请登录：[www.customs.govt.nz](http://www.customs.govt.nz)。欲了解可以带入物品的更多信息，可登录：[www.protectnz.org.nz](http://www.protectnz.org.nz)。对于准备给您寄物品的亲属或朋友，请告诉他们有关新西兰严格的法律规定。

违禁毒品

#### ***Illegal drugs***

违禁毒品不得带入新西兰。带入毒品将受到关押。他人要求您携带看管行李时一定要提高警惕。

含有麻黄素和假麻黄碱成份的产品，如 Contac NT 片，在新西兰属于法律限制药物。这就意味着，只有在具有个人正当使用理由的情况下，才能将这些产品带入新西兰。

因为这些材料被广泛用于生产属于 A 类控制药品的脱氧麻黄碱，如果您与这类被证实用于犯罪目的的原料有关系，将受到新西兰法律的严厉处罚，最高可判七年徒刑。

免带物品

### **Unnecessary items**

您无需带中国的食品（如速食面、小食品等），因为大部分食品在新西兰都可以买到。许多城镇都有亚洲食品店（参见 25 页‘食品’）。

在新西兰，您可以借到中文版 CD、DVD 和录像带，所以这些物品也是少带为佳。

您不需要从中国带电话卡，新西兰到处都卖国际电话卡，价钱很便宜（参见 25 页‘联系’）

新西兰气候

### **THE CLIMATE OF NEW ZEALAND**

携带适合新西兰气候的衣物是很重要的。首先要知道，新西兰的季节与北半球国家是相反的。

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

这里的天气变化很快也很明显。所以有人开玩笑说‘一天过了四季’。即使早上天气看起来很好，也最好随身带一件外套或运动衫。相反，早晨很冷的天，到了下午又可能热得不得了。

新西兰通常七月份最冷，一月或二月最热。夏季和冬季的温差不大，尽管内陆和东部山区有很明显的差别（可达 14°C）。

夏季平均最高温度	20°-25°C
冬季平均最高温度	10°-15°C

新西兰大部分下雪在山区。虽然南岛东部和南部冬季有时降雪，但北岛沿海地区和南岛西部很少下雪。新西兰到处都是森林，通常夜晚比较凉，天空晴朗少风。

下表所示为奥克兰、惠灵顿和基督城三个城市，夏季和冬季平均最高温度和最低温度。

城市	温度
奥克兰 1 月平均最高/最低温度	23.8°C /16.4°C
奥克兰 7 月平均最高/最低温度	14.7°C/8.0°C
惠灵顿 1 月平均最高/最低温度	20.3°C/13.4°C
惠灵顿 7 月平均最高/最低温度	11.3°C/6.2°C
基督城 1 月平均最高/最低温度	22.5°C /12.2°C
基督城 7 月平均最高/最低温度	11.3°C/1.7°C

重要文件保存复印件

### **KEEPING COPIES OF IMPORTANT DOCUMENTS**

重要文件要保存复印件，如护照的照片页，页面要保持清晰。这样，发生遗失时便于更换。同样的道理，您应额外保留一套护照备用照片，便于到达新西兰后制作 ID（身份）卡。

护照照片页、机票、准备随身携带的驾驶执照和信用卡，以及其他个人资料，如银行和保险的单证等应制作两份影印件。如果您有特殊病史，请带有关病史的英文记录，列出您的旅行支票的序号（用过的支票从复印件中消去号码）。在家人朋友处留一份所有文件的复印件，其他的与随身携带的贵重物品分开放在安全的地方。  
在机场购买的任何免税物品要留好发票，以备到达机场时向海关出示。

获得签证前，您还需要知道到达新西兰后准备住在何处，即便只是短暂居住。未安排好住处的将无法获得签证。在这方面，您就读的学校和机构可以帮助安排。到达新西兰后的各类居住地参见 23 页‘居住地’。

#### 钱币兑换

#### **CHANGING MONEY**

前往新西兰时不要带大量现金，这样很不安全。携带大量现金时，最好使用旅行支票。饭店、银行和某些商店都收旅行支票。如果您在新西兰开设了帐户，也可以由中国电子转帐。

您要带够第一周使用的现金，最好是美元或英镑。在新西兰第一周的花费有 200 美元就足够了。在新西兰，可在机场或城市中的银行、外汇局（Bureau de Change）兑换台换钱，十分方便。

如果您带有 10,000 新元以上现金，到达机场时需向海关申报（参见 14 页‘报关’）。在新西兰，在住地存放或随身携带大量现金很不安全。1000 以上新元即为大量现金。

大部分信用卡在新西兰广泛使用，如 Visa（维萨卡）、MasterCard（万事达卡）、Diners Club 卡和 American Express（美国万通卡）等。警察局建议使用信用卡而不是现金。

新西兰大部分商店和银行外面都设有 ATM（自动柜员机）。只要是四位数 PIN（四位数密码）的国际信用卡及 ATM 卡都可以使用。动身之前您需要到银行核实一下，确认您的 PIN 在新西兰可以使用。不要向任何人透露您的 PIN 号码

到达新西兰后，您应在银行开设一个帐户，因为这里是保存现金最安全的地方。详细说明参见 34 页。

#### 旅行健康保险

#### **TRAVEL AND HEALTH INSURANCE**

在新西兰的留学生必须上医疗保险。您就读的学校和机构可以帮助您投保。有时，保险费是学费中的一部分。

#### 学会独立生活

#### **BECOMING INDEPENDENT**

如果到新西兰之前，您与家人住在一起，并需要经过一段时间调整才能适应独立生活。离开中国之前，您要考虑一下在新西兰开始新生活所需的一些技能，动身前如何做好充分准备。您需要学会如何：

- 预算/管理资金
- 安排自己的时间
- 独立学习
- 做饭，收拾家务

- 与其他人一起生活（非家庭成员）

请记住，如果您在新西兰的生活中遇到困难，可以随时寻求帮助。请阅读这本手册了解有哪些服务机构，以及与他们联系的方法。

提高英语水平

### **HELPING YOURSELF LEARN ENGLISH**

英语掌握得越快，并能够用英文思考问题，您在新西兰生活得越自如。

目前在新西兰就读的，以及在这里留过学的学生一致认为，熟练的英语是适应新西兰生活最重要的因素。在新西兰留学，您需要掌握英语的听、说、读、写能力。

知道要来新西兰后，您应尽快尽可能多地练习英语，看英文电影，听电台的英语节目，看英语电视节目并大量阅读英文读物。互联网上也有各种新西兰报纸和杂志 - (可登录的网站有 [www.stuff.co.nz](http://www.stuff.co.nz), [www.nzherald.co.nz](http://www.nzherald.co.nz), [www.cuisine.co.nz](http://www.cuisine.co.nz), [www.unlimited.co.nz](http://www.unlimited.co.nz))。也可以通过互联网搜索引擎搜索 ESL 查找并浏览英语练习。

有一本电子词典很方便。您还需要备一本英语字典，如 Collins Cobuild 或 Longmans Language ActivatorI，这类字典对英语单词有很清楚的解释。

在新西兰，只要您使用英语就会很快掌握。不要怕用英语交谈和提问！多利用当地图书馆对提高英语水平也很有帮助，这项服务有可能收费。

即使英语不是您学习课程的必修科目，您也需要补习，除非您已精通英语。英语课教授英语的同时，还会让您了解一些有关新西兰的知识。

学习语言是困难的，往往让人感到很吃力。但请您一定要记住，学习英语下的功夫越大，在新西兰生活得就越自如，因此这样做是非常值得的。

## 抵达新西兰 Arriving in New Zealand

目录

### CONTENT

机场 <b>Airports</b> .....	14
奥克兰 <b>Auckland</b> .....	14
惠灵顿 <b>Wellington</b> .....	14
基督城 <b>Christchurch</b> .....	14
您的签证 <b>Your visa</b> .....	15
安检 <b>Clearing customs</b> .....	15
机场安检 <b>Airport clearance</b> .....	15
报关 <b>Declarations</b> .....	15
红色/绿色通道 <b>Red/green ways out</b> .....	16
行李检查 <b>Bag search</b> .....	16
到中国大使馆/领事馆报到 <b>Registering with the chinese embassy</b> .....	16

## 抵达新西兰

### ARRIVING IN NEW ZEALAND

#### 机场

#### AIRPORTS

来新西兰有三个机场可供您选择，奥克兰、惠灵顿或基督城。留学教育机构的工作人员可在机场迎接您，陪您一起前往居住地。

如果没人接机，各大机场的 I-SITE Visitors Centre 也可为您提供帮助。下面向您介绍由机场前往居住地的几种方法。

#### 奥克兰

#### Auckland

奥克兰是新西兰最大的城市。很多留学生到新西兰后都去奥克兰。

如果您想转飞其他城市，可乘坐机场往来国际和国内航班登机处的免费班车，每五分钟发一次（早 6:00 – 晚 10:30）。或者，您也可以步行沿人行道的蓝线到相应的登机处。

前往达奥克兰可选择的工具有：

- 出租车：费用 45-60 新元左右，路程大约需要 30-40 分钟
- 机场班车/小巴：费用 18-25 新元，大约需要 40 分钟到达
- 公共交通工具（公共汽车）：费用 13 新元，到达时间约一小时。

交通高峰期间（工作日早 7 点-10 点，晚 5 点-7 点），从机场到达奥克兰会比上述时间长一点。

删除的内容：

#### 惠灵顿

#### Wellington

惠灵顿是新西兰首都。

到惠灵顿可选择的工具有：

- 出租车：费用 25 新元，路程大约需要 20 分钟；
- 机场班车/小巴：费用 8 新元，路程大约需要 30 分钟；
- 公共交通工具（公共汽车）：费用 4.5 新元，路程大约需要 45 分钟。

#### 基督城

#### Christchurch

基督城是新西兰南岛最大、最繁华的城市。

到达基督城可选择的工具有：

- 出租车：费用 25 新元，路程大约需要 20 分钟；
- 机场班车/小巴：费用 12 新元，路程大约需要 40 分钟；
- 公共交通工具（公共汽车）：费用 2.7 新元，路程大约需要 35 分钟。

## 您的签证 YOUR VISA

持有在中国办理的签证，您才能进入新西兰。

向机场移民局出示护照和签证后，只要符合有关规定，移民局会发给您学生许可。持有学生许可，您可以在证件规定的有效期内在新西兰学习。一定要遵守签证和学生许可的有关规定。学生许可规定您必须：

- 带有足够的生活费用
- 所带资金足够支付回国费用 (或前往允许您进入的其他国家)
- 在注册地点学习学生许可/签证规定的课程
- 就读期间，保证达到校方或教育机构规定的学习成绩
- 支付学习或培训费

如果出现以下情况，您的许可证将被注销：

- 违反上述规定
- 来新西兰非所述目的 (即不是在此学习)
- 非学生身份
- 未经移民局 (NZIS) 许可非法打工
- 进行罪犯活动

您一定要保证签证/学生许可的有效性，注意到期日，以便及时续签。如果因不符合签证/学生许可规定的条件而未能就读，您的签证/学生许可将不能续签。签证/学生许可续签时，您可能需要提供课程学习的考勤证明。

## 安检 CLEARING CUSTOMS

### 机场安检 Airport Clearance

到达新西兰后，每个人都要接受海关、移民局和农业部的检查。检查程序通过严格的入境管理措施，防止禁携物品、有害物或疾病进入新西兰。机场安检时，不得携带他人可能装有违禁物品的行李包裹。您只能携带属于自己的物品在机场接受安检。

## 报关 Declarations

进入新西兰之前，您将收到一张新西兰旅客入境卡。如果您携带以下物品进入新西兰，必须在入境卡“海关”栏“**Yes**”项下打勾：

- 禁止或限制的物品，如武器，低级下流的(淫秽)物品，野生动植物制品，违禁毒品等
- 总价值超过 700 新元的物品及允许范围之外的烟草和含有酒精的饮料
- 用于商业、销售或贸易的物品
- 替他人携带的物品
- 10,000 (含) 以上新元或等值外币

请提供相关物品的收据

个人衣物或鞋类制品 (除非粘土或带有种籽)、珠宝首饰或化妆用品不必申报。这些物品凡

个人使用的，将视为个人用品。

“个人用品”包括新的或使用过的旅行者有正当理由需在旅途中使用的物品，或归国新西兰居民在国外旅行中采购的物品。商用的服装（用来买卖的服装，包括鞋类）不在本定义范围之内。

对违反规定不如实申报者，可处以罚款或予以起诉。不懂法律不能成为借口，凡进入新西兰并填写新西兰旅客入境卡者，均视为已阅读并了解新西兰旅客须知。新西兰旅客入境卡备有中文简体、繁体两种版本，可在到达新西兰时申领，也可访问新西兰海关网站获取。

如果带有处方药或受限药品，您需要：

- 出具医生的药品服用处方证明
- 药品在原包装中携带
- 处方药最多不得超过三个月的用量；受限制药品最多不得超过一个月的用量

红色/绿色通道

### **Red/Green Ways Out**

领取行李、出示您的护照并经过盖章后：

- 如果您的入境卡上无海关或农产品申报物品，请走“无申报物品通道”（即绿色通道）；或者
- 如果您的入境卡上填有海关或农产品申报物品，或您不清楚应该走哪个通道，请走“申报物品通道”（即红色通道）。

行李检查

### **Bag Search**

您的行李可能要接受以下人员检查：

- 海关人员
- 农业/检疫人员

到中国大使馆/领事馆报到

### **REGISTERING WITH THE CHINESE EMBASSY / CONSULATE**

中国驻惠灵顿大使馆及奥克兰领事馆要求所有到新西兰留学的学生，到达新西兰之后立即到上述机构教育处报到。大使馆和领事馆将对您的文件资料进行备案。在您回国时，向您颁发海外学习证明，供您求职时使用。

需向大使馆或领事馆提供如下资料：

- 护照复印件
- 新西兰教育机构的邀请函复印件
- 填写完毕的登记表 (本表可由以下网址下载[www.chinaeducation.org.nz](http://www.chinaeducation.org.nz))

# 在新西兰生活

## Living in New Zealand

目录

### CONTENTS

国家成长史 <b>New Zealand and its history</b> .....	21
新西兰人的特点 <b>What people in New Zealand are like</b> .....	22
毛利人 <b>Māori</b> .....	22
文化差异 <b>Cultural differences</b> .....	22
宗教 <b>Religion</b> .....	23
宠物 <b>Pets</b> .....	23
文化冲击 <b>Culture shock</b> .....	23
克服文化冲击 <b>Ways to cope with culture shock</b> .....	24
克服思乡病 <b>Coping with homesickness</b> .....	24
住宿 <b>Where to stay</b> .....	25
类型 <b>Type</b> .....	25
家庭寄宿 - 常见问题 <b>Living in a homestay – some questions to ask</b> .....	26
合租公寓 - 个人承租 <b>Flatting – renting accommodation for yourself</b> .....	26
与家庭保持联系 <b>Keeping in touch with home</b> .....	26
电子邮件 <b>Emailing</b> .....	26
寄信 - 邮件 <b>Posting letters – mail</b> .....	27
用住宅电话与中国联系 <b>Calling China from a home phone</b> .....	27
食品 <b>Food</b> .....	28
何处购买食品 - 超市 <b>Where to buy food – supermarkets</b> .....	29
何处购买亚洲食品 <b>Where to buy Asian ingredients</b> .....	29
周末市场 <b>Weekend Markets</b> .....	29
小卖部卖哪些食品? <b>What are dairies?</b> .....	29
加油站卖哪些商品? <b>What do petrol stations sell?</b> .....	29
饭馆就餐 <b>Eating out</b> .....	29
其他购物方式 <b>Other shopping</b> .....	30
学生折扣 <b>Student Discounts</b> .....	30
营业时间 <b>Opening Hours</b> .....	30
如何游览 - 交通 <b>How to get around – transport</b> .....	31
自行车 – 踏车出游 <b>Cycling/biking</b> .....	31
哪一种公共交通工具对您最适用? <b>What public transport is best for you?</b> .....	31
公共汽车 <b>Buses</b> .....	31
列车 <b>Trains</b> .....	31
出租车 <b>Taxis</b> .....	31
轮渡 <b>Ferries</b> .....	32
飞机 <b>Aeroplanes</b> .....	32
汽车与驾驶 <b>CARS AND DRIVING</b> .....	32
驾照 <b>Driver licence</b> .....	32
小心驾驶 <b>Being careful driving</b> .....	33
发生交通事故后如何处理? <b>What happens if you have a car accident?</b> .....	33
购买汽车 – 重要建议 <b>Owning a car - some important information</b> .....	33
车辆登记 <b>Vehicle registration</b> .....	34
质检 (WoF) <b>Warrant of Fitness (WoF)</b> .....	34
哪些单位执行车辆安全检查? <b>Who carries out the WoF safety check?</b> .....	34

车辆保险 <b>Vehicle insurance</b> .....	34
重要事项 <b>Important</b> .....	35
钱币问题 <b>Money matters</b> .....	36
新西兰币 <b>New Zealand Currency</b> .....	36
银行开户 <b>Opening a bank account</b> .....	36
花钱要当心 <b>Being careful with your spending</b> .....	36
银行手续费 <b>Bank charges</b> .....	36
信用卡 <b>Credit cards</b> .....	37
妥善保管存折和信用卡 <b>Keeping your bankcards and credit cards safe</b> .....	37
<b>ATM</b> -自动柜员机 <b>ATMs - Automatic Teller Machines</b> .....	37
<b>EFTPOS</b> - 销售点电子现金转帐 <b>EFTPOS - Electronic Funds Transfer at Point of Sale</b> .....	37
电话银行 <b>Phone banking</b> .....	38
在线银行 <b>Online banking</b> .....	38
支票付款 <b>Paying by cheque</b> .....	38
新西兰税制 <b>New Zealand's tax system</b> .....	38
什么是 <b>IRD</b> 编号, 我是否需要? <b>What is an IRD number and do I need one?</b> .....	38
银行帐户利息税 <b>Tax on interest bearing bank accounts</b> .....	38
其他税务帮助 <b>For more help on tax matters</b> .....	39
在新西兰工作 <b>Working in New Zealand</b> .....	39
保护个人安全 <b>Keeping yourself safe</b> .....	39
保证安全 <b>Keeping safe</b> .....	39
当心受到中国学生的侵害 <b>Crimes against Chinese students</b> .....	39
暴力行为 <b>Violence</b> .....	39
公共场所安全 <b>Safety in public places</b> .....	39
紧急情况 <b>In an emergency</b> .....	40
警察 <b>The Police</b> .....	41
如果您受到犯罪指控 <b>If you are accused of a crime</b> .....	41
卫生机构 – 自我照顾 <b>Health services – looking after yourself</b> .....	42
您必须投保医疗保险 <b>You must have medical insurance</b> .....	42
享受免费保健和残疾服务 <b>Access to free health and disability services</b> .....	42
看病 <b>Visiting a doctor</b> .....	42
药房药品及诊断检查 <b>Drugs from the pharmacy and tests</b> .....	42
看牙 <b>Going to the dentist</b> .....	43
验光 <b>Going to the optometrist</b> .....	43
上医院 <b>Going to hospital</b> .....	43
受伤或发生事故如何处理? <b>What happens if you suffer an injury or accident?</b> .....	43
脑膜炎 (流行性脑膜疾病) <b>Meningitis (Meningococcal disease)</b> .....	43
性健康 <b>Sexual Health</b> .....	44
心理健康 <b>Mental health</b> .....	45
饮食失调 <b>Eating disorders</b> .....	46
当心嗜赌 <b>Being aware of gambling</b> .....	47
饮酒与吸烟 <b>Alcohol and tobacco smoking</b> .....	47
毒品 <b>Drugs</b> .....	48
<b>18+</b> 身份卡 (年龄证明) <b>18+ Card (evidence of age)</b> .....	48
戒酒与戒毒帮助热线 <b>Alcohol and drug help lines</b> .....	48
亚洲公共医疗卫生服务机构 <b>Asian health services</b> .....	49
关系 <b>Relationships</b> .....	49
骚扰与歧视 <b>Harassment and discrimination</b> .....	50
种族歧视 <b>Racial Harassment</b> .....	50
性骚扰 <b>Sexual Harassment</b> .....	51
报复 <b>Victimisation</b> .....	52
更多信息 <b>Further Information</b> .....	52
休闲 <b>Recreation</b> .....	53

水上活动安全第一 <b>Being safe around water</b> .....	53
垂钓 <b>Fishing</b> .....	53
丛林漫步与徒步旅行 <b>Bush walking or tramping</b> .....	54
预防日晒 <b>Protection from the sun</b> .....	54
娱乐 <b>Entertainment</b> .....	55
中文媒体 <b>Chinese language media</b> .....	55
其他帮助渠道 <b>SOME HELPFUL CONTACTS</b> .....	56
市民忠告局（办事处） <b>Citizens Advice Bureaux (offices)</b> .....	56
国家协会 <b>National Associations</b> .....	56
中国大使馆及领事馆 <b>Chinese Embassy and Consulate</b> .....	56

国家成长史

## NEW ZEALAND AND ITS HISTORY

新西兰（或新西兰毛利人所称的 **Aotearoa**）位于南太平洋，距澳大利亚东南部 2000 公里。新西兰陆地面积 269,000 平方公里（相当于日本面积的四分之三），主要由南岛和北岛，以及斯图尔特岛和其他小的岛屿组成。首都惠灵顿，奥克兰是国内最大城市。新西兰人口四百万，其中四分之一为欧洲后裔，六分之一为毛利人（当地土著人），十五分之一为亚洲人，十六分之一为太平洋岛国人。新西兰正日益成为一个多元文化的国家。

1,000 多年前，来自东南太平洋的一批又一批航海者登陆新西兰。传统的毛利人社会由伊维（意即“部落”），哈普（意即“次部落”）和哈努（意即大家族）组成。这种部落体系一直延续到现在。这种社会结构反映出毛利人生活的经济环境，他们主要以农业、狩猎、纺织、打渔和贸易为主。

1642 年荷兰航海家阿贝尔塔斯曼最早来到这里。之后，英国探险家詹姆斯库克也先后于 1769、1773 和 1777 年来到新西兰。最早来到这里的欧洲定居者大多数人是捕鲸者、捕猎海豹者、商人及传教士。至 1840 年后，更多的人有组织地来到这里。

1840 年，毛利酋长与英国王室代表签署了新西兰的建国文件《怀唐伊条约》，新西兰随之成为英国殖民地。

《怀唐伊条约》是毛利人部落与新西兰政府之间的协定。根据条约规定，英国女王有权统治并发展这个殖民地。同时，毛利人以伙伴关系享有英国国民的所有权利和优待。

但随着欧洲殖民地的发展及土地引发的冲突，毛利人的经济实力和人口数量不断下降。不过，自 20 世纪中期以后，毛利人的人口数量及在国家生活中的作用已逐渐得到恢复。最近，政府已开始正视条约的原则，积极受理毛利人对违反《怀唐伊条约》的起诉，减少白种人（祖先是欧洲人的新西兰人）与毛利人之间的不平等待遇。政府承认条约仍然是“有效”协定，并应不断发展并加以完善。

19 世纪末，新西兰成立了代表政府，选举权的范围迅速扩大。1893 年，新西兰成为世界上第一个赋予女性选举权的国家。

新西兰是君主立宪制国家，新西兰女王伊丽莎白二世是新西兰的法定国家元首。总督是女王的代表，行使女王对新西兰的权利。尽管女王和总督是新西兰政体的组成部分，但在政治上保持中立，并不介入政治竞争。

新西兰政府由立法、执法和司法三部分组成，实行三权分立，以避免任何一个机构违反国家宪法的原则。尽管每一机构的作用不同，但彼此并非完全脱离。

新西兰设立一院制议会，即众议院。议会的主要职能是：

- 制定律法
- 成立政府
- 监督政府各个部门
- 为政府机构和公共服务部门划拨资金
- 受理投诉

议会实行混合成员比例代表制 (MMP)。经选举后，由政党或联合其他政党组成占议会多数的政府。获胜党领导人担任政府总理。

政府就政府行为和政策对议会负责。各部长就其行为和政策以及其下属管辖范围内政府机构的行为和政策对议会负责。

有关新西兰及其国家成长史，包括《怀唐伊条约》的进一步资料，请浏览：

<http://www.nzhistory.net.nz/Links/Treaty.htm> ,  
<http://www.nzhistory.net.nz/Links/general.htm> ,  
 or <http://www.govt.nz/en/aboutnz>.

新西兰人的特点

#### WHAT PEOPLE IN NEW ZEALAND ARE LIKE

如前所述，新西兰是一个多种族国家，其中包括太平洋人(来自太平洋地区)，亚洲、中东、拉美、欧洲人，以及当地的毛利人。新西兰人热情友好，大部分人喜爱户外运动。

毛利人

#### **Māori**

毛利人占新西兰人口的 16%。毛利人的社会结构分为三层：基层为个人 (whānau) 或家庭，在此基础上由家族 (谱系) 组成“哈普” (小部落)，再由“哈普”组成更大的团体，称为“伊维” (部落)。这种社会结构可以追溯到毛利人祖先的独木舟 (waka) 时代。

家族谱系对毛利人具有重要意义，因为这是：

- 身份的溯源
- 确定家庭关系
- 毛利人与土地的联系
- 毛利文化的核心

毛利语和英语是新西兰的官方语言，英语为日常用语。在新西兰，您会碰到毛利词语，会体验到毛利文化和风俗习惯 (毛利语常用词汇及含义参见 64 页“毛利语常用词汇表”)。

如果您受到邀请到毛利人的 marae (社区) 做客，会受到热情的 powhiri (欢迎)。每个讲话之后都要唱一首毛利歌曲。有关毛利人风俗习惯的进一步资料，请浏览：

[www.maori.org.nz](http://www.maori.org.nz)

文化差异

#### **Cultural differences**

新西兰与中国在文化方面存在着一定的差异，主要表现在：

- 新西兰人平时生活轻松随意，大多数场合都穿非正式服装，包括去咖啡馆或购物。
- 新西兰人说话一般都很坦率。
- 新西兰人社交活动的时间观念不是很强。有人说某个时间等你时，最好不要把时间太当真。例如，约好下午 1.30，他们 1.45 可能还没到。
- 会见专家学者要事先预约 (例如看医生或教师)。
- 人们乐于助人，所以您不要有什么不好意思。
- 新西兰人对个人隐私是很敏感，一般不谈薪水、财产、年龄等问题。出了家庭通常不讨论这些话题。
- 新西兰人对有人不时盯着自己 (仔细看) 感到很不舒服，认为这是一种不礼貌、有敌意的行为。
- 新西兰人对“您发福了”、“她太瘦弱了”或“他的头发都白了”之类针对个人的

评论很反感。

- 一般来说，新西兰人，特别是成年人，喜欢听到别人在获得物品和服务，或得到帮助后说“有劳了”，“谢谢”。
- 新西兰人对杂乱的环境非常反感。看到有人这样做时，甚至会发脾气。
- 在交通工具上或公共场合，新西兰人说话声调很低，即使与自己的朋友谈话也是这样。
- 许多新西兰人喜欢养宠物，通常为猫或狗。
- 新西兰人爱好体育活动，特别喜欢橄榄球。参加体育运动是结交朋友的好办法。
- 学校，公共/教育机构周六或周日照常开放，但教室周末很少对外开放。
- 新西兰年青人(年龄 18 岁以上)经常一起去酒馆、酒吧或咖啡厅，很少去饭馆，吃饭的价格比较贵。参加社交活动可以不饮酒。
- 在新西兰不必给小费。有些咖啡馆设有小费箱。
- 新西兰人购物一般不讲价钱。但汽车、洁具、家用电器，甚至自行车等大件物品的价格有一定浮动范围，如付现金可以要求给予折扣。在自由市场购物可以讨价。
- 新西兰人普遍采用电子方式付款，随身很少携带大量现金(参见 34 页“照管自己的现金”)。

宗教

### **Religion**

2001 年新西兰人口普查结果显示，新西兰有近两百万人信仰基督教(主要是英国国教徒、天主教徒和长老教会会员)，大约有一百万人没有任何宗教信仰。新西兰其他宗教信仰包括佛教、印度教、伊斯兰教和唯心论。

宠物

### **Pets**

如前所述，新西兰人一般喜欢养宠物(狗、猫、鱼、鸟、兔子等)。不过，有人对猫或狗的毛过敏。抗组胺剂药品治疗这种过敏症很有效，在药房能买到这种药。

接近狗时，您一定要当心。请注意以下安全事项：

- 只有征得狗主人同意后方可接近或抚摸狗。
- 附近有狗时，要严格看管儿童。
- 远离吃食物、身旁有狗仔或睡眠中的狗。
- 如果您怕狗，一定要轻轻地慢慢避开它。
- 千万不要逗弄或激怒狗。
- 不要在狗的四周做剧烈运动，也不要离狗很近地方跑、骑车或玩滑板。
- 避开狗时不要猛跑，要慢慢后退。
- 不要强迫怕狗的人亲近宠物(人害怕动物有时也会使狗感到不舒服，这时狗很容易咬人)

文化冲击

### **CULTURE SHOCK**

生活在异国文化氛围里会让我们感到既兴奋又好奇。但许多人对文化之间的差异缺乏思想准备。文化冲击是现实中存在的一种现象，在某些方面会对留学生造成一定影响。

中国的一些习惯在新西兰不一定适用。初到新西兰的留学生往往很兴奋，这段时间可以称为蜜月期。他们对接触到的一切事物都感到很新奇。但进入正常的学习生活后，他们又会产生失落、孤独或不安的感觉。这种失落和不安是人们适应新的文化时很自然的一种现象。

有时候，您可能感到迷茫，不知道在新西兰该做什么或如何做。不清楚怎样做才算得体，怎样做属于不当。以前的一些生活方式或举止在新的地方行不通，或被人家认为反常。

下面一些现象也是文化冲击在您身上的表现：

- 您可能感到孤独或失落
- 您可能想家
- 您可能对新家产生厌倦或抵触情绪
- 您可能过分依赖其他中国学生
- 您可能对来新西兰的决定感到怀疑

在您的生活中可能出现一种或多种这样的现象，不同的人反应程度也不一样。对您来说，在适应一种文化之前，对文化冲击做好心理准备是非常重要的。应该认识到，这是一种很自然的现象。

克服文化冲击的方法

### **Ways to cope with culture shock**

您可以试着用以下方法来克服文化冲击。

- 理解文化冲击是适应过程中的必然阶段。
- 不要给自己制造太大的压力，适应一种文化需要时间，要有耐心。
- 养成记日记的习惯。如果读一读初来时做的日记，再与几个月后的心得做一番比较，可以很好地指导您如何生活。
- 与已经过了文化适应阶段的人聊聊。他可能会帮助您积极看待目前的状况。
- 思想要开朗。要这样想，新西兰与中国必竟是不同的两个国家。您可能对这里人们的一些行为举止感到奇怪，甚至觉得粗鲁，但您一定不能以中国的标准来判断新西兰人。
- 将自己生活与学习的日程安排满，一天到晚忙忙碌碌，没有时间胡思乱想。
- 尽力克制自己，不要总是与其他中国学生呆在一起。
- 与其他中国学生保持联系。这样可以使您产生一种归属感，缓解寂寞和孤独的情绪。
- 不要忘记新西兰生活中所有愉快的事情。
- 开展或培养业余爱好。
- 制定易于实现的目标，评价取得的成果。
- 积极参加课外活动，接触其他留学生或新西兰人。

当您了解新西兰文化时，便不会再有失落感，并且会感到生活有了方向。您会理解，新西兰文化与其他文化一样，有积极的一面，也有消极的一面。请记住，随时都会有人或服务机构为您提供帮助。

克服思乡病

### **COPING WITH HOMESICKNESS<sup>1</sup>**

很多人都会偶尔想家（离开家人朋友的时候）。在一个新的国家中开始生活和学习，会让人对生活、学习和周围的陌生人感到既兴奋又不安。离家前的几个星期，或到达新西兰后最初的几天或几周最容易想家。也可能开始感觉很好，到了后来开始想家，这种情况可能发生在

<sup>1</sup> 这方面的有关资料，请浏览：

<http://www.counselling.cam.ac.uk/hsick.html>

<http://www.uwec.edu/counsel/pubs/homesick.htm>

临近生日的几天，或是在第二个学年开始的时候。

您可能发现在家事事好，出门处处难。想家是很正常的。这里为您提供一些建议：

- 向您信赖的人倾诉思乡之情。如果在新西兰没有朋友，可与老师、监护人、保姆、牧师或教育机构的辅导员谈谈。
- 记住，谁都有同样的感受，即使您认为他们在这方面处理得很好。
- 通过电子邮件、电话、书信往来，与家人和朋友经常保持联系（关于电话、电子邮件和书信的使用方法，参见 24 页“与家庭保持联系”）。不要害怕向别人吐露您的感受和遇到的问题。让他们知道，您想听听他们的意见。
- 一定要保证充足的睡眠和正常饮食。
- 给自己充分的调整时间，不要指望什么事都一帆风顺。要学会总结经验。
- 重大的事情不要急于做出决定，例如是继续留下来，还是回国等问题。
- 对学习和生活中要持现实的态度，把握机遇。不学习时，积极参加业余活动或培养新爱好。开学时，会有许多新生参加各种社团组织，并非只有您一个人是新生。
- 如果您感到学习困难太大，可以向老师、辅导员或学生支持中心（大学和学院中都设有这样的部门）的工作人员反映。您是否可以提高自己学习和时间的管理能力？
- 了解并熟悉生活的周边环境或所在的城市。
- 写日记，记录您的感受和体会。
- 培养新的兴趣，参加一些业余活动。不要消极地等待思乡情绪的平复，头痛、疲劳、生病或情绪低落的问题会随后出现。如果严重到影响正常的生活和学习，应该请医生提供专业指导，或向教育机构的咨询部门寻求帮助。

住宿

## WHERE TO STAY

您在新西兰住一段时间之后，也许想换换住宿环境。有关留学生住宿类型的详细说明参见下表。有关住宿的进一步资料，请浏览：[www.mynzed.com](http://www.mynzed.com)，登录‘一般信息’（general information），然后查看右栏的‘住宿’（accommodation）（也可查看中文版网页）。

如果您不满 18 周岁，教育机构可为您评估住宿地点。

类型 Type	住宿条件 What it's like
公寓 Private board	有个人居住的房间或居室。公寓提供膳食，可能是集体就餐。您可以自由出入。可能要求您自己收拾房间，也可能没有这方面的要求。要保持房屋整洁。
家庭寄宿 Homestay	您与寄宿的家庭一起生活。您将成为家庭中的一员，要帮助他们做点家务，并遵守主人制定的一些生活规则，如就寝时间等。大家一起进餐。寄宿对提高您的英语水平有很大帮助，因为在寄宿家庭里您要用英语交流。
宿舍/学校宿舍 Halls of residence /Hostel	有个人居住房间或与人合租。在公共食堂就餐。房间卫生有人打扫，

但您要保持室内整洁。通常位于校园附近。

#### 合租公寓

##### Flattening

您个人承租或与他人合租的房子或单元住宅（与非家庭关系或夫妇关系的人一起居住的房子称为公寓）。公寓通常没有家具。房间可以个人居住，或与人合租。房租一般按屋子的面积计算。所有其他费用分摊，厨房与洗衣间通常共用。

在家庭寄宿生活 – 征求意见

##### **Living in a homestay – some questions to ask**

在寄宿家庭生活，对于家庭主人和您本人来说都是一种新的体验。您有什么问题可与主人进行交流，避免产生误会。征求他们的意见是否需要您做些什么。例如，打扫房间之类的家务事是否需要您帮忙。询问主人是否有忌讳的食物，干净的衣服放在何处，是否可以使用电话和计算机。有些情况下，您需要自己安装一部电话，买一台计算机。女孩子还应了解卫生用品如何处置。您还要向主人了解什么时间洗澡、洗衣服最合适。新西兰通常每天只提供 10 分钟热洗澡水。新西兰电费比较贵，有些电加热器无人看管时会发生危险。如果您使用电热毯暖床，睡着后仍然接通电源非常不安全。

合租公寓 – 自己租房

##### **Flattening – renting accommodation for yourself**

合租公寓或准备住未经教育机构审查的宿舍之前，一定要慎重考虑。合租公寓可以使您的生活更方便，但也很难再有属于自己个人的学习环境。如果搬到一个空的公寓（生活设施不齐全的房间），还需要联系接通电源/气源，安装电话，这些费用都需要您自己承担。而且，还要购买家具。大部分房东要求租用期为一年以上。为保护房东和房客双方的利益，政府制定了订立租约的制度，您要为签订租约支付费用。

新西兰租约服务部可为初次租房的人提供房屋租赁方面的信息。有关新西兰房屋租赁方面的进一步资料，请浏览新西兰租赁服务部网站：[www.tenancy.govt.nz](http://www.tenancy.govt.nz)。其他信息，请浏览：<http://www.minhousing.govt.nz/tenancy/info.html>。包括中文在内，各种语言的租赁资料，请浏览：[http://www.minhousing.govt.nz/tenancy/Renting-and-You/Chinese/chi\\_home.html](http://www.minhousing.govt.nz/tenancy/Renting-and-You/Chinese/chi_home.html)

与家庭保持联系

##### **KEEPING IN TOUCH WITH HOME**

与家庭朋友保持联系是很重要的。您可以通过以下方式与他们联系。

电子邮件

##### **Emailing**

您可以利用计算机。新西兰有许多互联网服务提供商 (ISP) 经营电子邮件和互联网接入业务，价格也不一样。您可以选择按分钟计费，也可以采用包月付费形式。*NetGuide* 是一本消费者杂志，公布有互联网服务提供商及其具体联系方式，请浏览：[www.netguide.co.nz](http://www.netguide.co.nz)

一些大、小教育机构都安装有计算机，可供学生上网和发送电子邮件。大部分城市和乡镇都有网吧，您可以在这里上网发邮件，费用为每 15 分钟 1 新元。公共图书馆也提供电子邮件和互联网服务。

连接笔记本电脑

### **Connecting a laptop**

连接笔记本电脑时，需要用一個 RJ45 型插头和一个两芯或三芯转换器接通电源。额定电压为 230V，50Hz 交流 (AC)。墙壁插座为澳大利亚/新西兰标准三芯插座，可与中国的电源插头兼容。

寄信-邮件

### **Posting letters – mail**

新西兰邮政是国内主要电信企业，拥有发达的国内国际邮递网络。在新西兰邮局的门市部，其他零售店（小型地方便利店）、书店和加油站都可以买到邮票。

新西兰将全球大部分邮政服务分为两大区，投递费和时间各不相同。信件分为国际航空和国际平信两种投递形式。国际航空邮件速度比较快，而国际平信费用便宜。邮寄包裹有三种方式可供选择，国际快递（最快的一种寄送方式）、国际航空（价格稍低速度较快）和国际平信（速度慢，但价格低）。

有关新西兰邮政服务的资料，请拨打免费电话：0800 501 501；或浏览：

[www.nzpost.co.nz](http://www.nzpost.co.nz)

使用电话

### **Using a telephone – phone**

大多数公用电话采用充值卡。充值卡可在零售商店、报刊亭购买，最低充值额为 5 新元。有些电话也可以使用信用卡，投币电话不多。呼叫紧急电话免费（电话号码 111）。紧急电话供联系警察、消防和急救时使用。

### **新西兰国家代码为 64**

海外与新西兰国内联系时，需拨打你所在国家的国际长途代码，然后在拨打的电话号码前加拨 64，然后再加相应的区号和电话号码。在新西兰国内，本地电话号码为七位。地区代码为两位，第一位数字为 0。拨打新西兰另一地区时，在电话号码之前加两位地区号（从其他国家向新西兰国内打电话时，地区代码前不加 0）。新西兰的地区代码为：

- 北部地区/奥克兰 - 09
- 怀卡托/普伦提湾 - 07
- 中部和东南岛 - 06
- 惠灵顿/卡皮蒂 - 04
- 南岛和斯图尔特岛 - 03

向所在地区之外打电话为新西兰国内长途，按国内长话计费。拨打 0800 或 0508 打头的电话免费。拨打 0900 打头的电话通常按分钟计费。拨打其他国家电话，在国家代码前加拨 00。

有关新西兰电话列表的在线资料，请浏览：[www.whitepages.co.nz](http://www.whitepages.co.nz) (按字母排列)，黄页请浏览：[www.yellowpages.co.nz](http://www.yellowpages.co.nz) (企业分类列表)。电话号码簿的白页和黄页复印件免费提供给每个家庭和部门。通常，公共电话亭也备有这些资料。

用住宅电话与中国联系

### **Calling China from a home phone**

用住宅电话与中国国内联系时，请在+86（中国的国家代码）前加拨 00（国际接入代码），然后再拨地区号和具体电话号码。向中国国内打电话，采用预付费国际电话卡比较便宜（参见 26 页“预付费国际电话卡”）。

长话限制

#### **Toll bars**

新西兰电信是住宅电话线路的主要供应商。有些家庭的电话加有“长话限制”。这种情况下，您不能打本地之外的电话，或者必须先输入 PIN 号才能拨打长话。

移动电话 (蜂窝式电话)

#### **Mobile phones (cellular phones)**

现在，人们使用移动电话 (蜂窝式电话) 打电话或发送文本信息已十分普遍。您可以使用从中国带来的移动电话的漫游功能，也可以在新西兰买一个预付费电话，或开设 **Vodafone (GSM 900 与 GSM 1800)** 或 **Telecom (CDMA)** 帐户。不过，开设帐户时一定要看清协议，因为大部分帐户要求最短时间为一年或两年。在新西兰，移动电话的话费由主叫方支付。

如果您已有移动电话

#### **If you already have a mobile phone**

如果您的电话与新西兰的移动网络兼容，只要购买一个的 **Vodafone** 的“SIM 卡”便可以使用了。您可以花大约 35 新元购买一个“预付费 SIM 卡”，也可以开设一个帐户。不过，请注意，您从国内带来的电话不见得都能使。

新西兰电信不售 SIM 卡。

若想开设帐户，您需要具备两种身份卡（其中一个需贴有您本人的相片），证明年龄 18 岁以上，签证期限为六个月（含）以上。同时，需要支付安全押金，一般为 250 新元。如果您在新西兰的时间不长，可以选择租一部 **Vodafone** 电话。

预付费国际电话卡

#### **Pre-paid international phone cards**

预付费国际电话卡 (如 **ChiTel**) 在各零售店、加油站和报刊亭（销售杂志的信息亭）有售。这种电话卡可在新西兰的任何一部电话上，加拨卡号后打国内国际电话。由于十分经济。因此用的人很多。电话卡买入的时间用光之后再买一个就行了。电话卡的面值很多，最低售价 10 新元。

食物

#### **FOOD**

新西兰国产食物和进口食品应有尽有。新西兰是羊、鹿和牛肉制品的著名生产国，这些动物都在草原饲养。我国还生产各种乳制品（纯奶制作），水果和蔬菜的品种也十分丰富。大部分城市可以买到从世界各地进口的食品，因此你可以在这里看到许多熟悉的食品。新西兰的自来水打开龙头就可以安全饮用，不需要烧开。

新西兰食品别具特色，有自己独特的制作方法。由于使用的原料、调味品和烹调方法不同，因此与您以前尝过的食品味道不一样。人们的主食是面包和土豆，而不是米饭或面条。

早餐通常比较随便，家中每个人自行解决。中午饭家里人不在一起吃。往往是在家做好冷食，然后带到学校或工作单位吃。傍晚时吃的晚餐是一天中最重要的一顿饭。晚餐通常放在一个大托盘中。

改变饮食可能会使您发胖。只要加强锻炼就可以将体重保持在健康水平，例如，每天步行上学或走一段路程，多吃水果和蔬菜。也可以参加一些其他形式的活动，如到体育馆锻炼，或参加一些运动。

何处购买食品—超级市场

### **Where to buy food—supermarkets**

大多数新西兰人每星期去一次超市，把下周的食品买回来。所有吃的东西，超市里几乎都有。食品、水果、蔬菜、肉、鱼等食品，以及家庭生活用品、清洁设备等个人用品、灯泡、垃圾箱、化妆品，甚至报纸杂志都可以在超市买到。超市开门的时间不太一样。不过，大城市超市的营业时间一般为早 8 至晚 8，或更晚一点，每周营业 7 天。

何处购买亚洲食品

### **Where to buy Asian ingredients**

新西兰有许多中国人和其他亚洲国家的人，亚洲食品商店随处可见（参见“电信黄页”中列举的“亚洲食品”）。超市也设有亚洲食品专柜。中文报纸登有当地亚洲超市和商店的广告。

周末市场

### **Weekend Markets**

许多城市和乡镇开办周末市场或‘跳蚤市场’，出售新鲜的水果、蔬菜及其他食品，价格往往很便宜。您可以向当地人打听，所在城市或乡镇有没有周末市场。

小卖部卖哪些商品？

### **What are dairies?**

在您居住地四周，一般都有规模比较小的便利店（‘dairy’）。店里出售报纸、面包、牛奶、可口可乐、个人用品和避孕套。小卖部只卖一些日常用品，通常不卖肉或鱼。小卖部的商品价格要比超市贵。营业时间也不一样，一般为早 7 至晚 7。一些城市还设有 24 小时便利店，如 Starmart。

加油站卖哪些商品？

### **What do petrol stations sell?**

除销售石油制品（汽油）和汽车配件外，加油站也卖一些日常用品，但价格比超市要贵得多。

饭馆就餐

### **Eating out**

新西兰是一个多文化的社会，经营世界各地风味饭菜的餐厅和饭馆很多。中国及其他亚洲国家的食品很普遍，尽管味道可能与您习惯的不太一样。

饭馆就餐选择快餐店是一种比较经济的方式。大型商场和综合影院一般都有快餐店。店里出售世界各地风味的食品（如中国、印度、日本、马来西亚、泰国、土耳其、意大利等）。

饭馆有 8 新元一份的经济套餐，也有 12 – 15 新元一份的正餐，随您自己选择。

其他购物方式

### **OTHER SHOPPING**

学生折扣

#### ***Student Discounts***

许多商店 (如服装店、音像店、书店等) 的商品对学生打折出售 (九折)。购买前，您应询问商店是否有学生折扣。若商品对学生打折，您可以出示学生证获取折扣 (如果没有学生证，可向教育机构询问如何领取)。电影院、一些音乐会或演出、音像制品租赁店、公共交通等也对学生实行优惠。您所在教育机构的学生会可以向您提供一份清单，列出该城市或乡镇对学生提供优惠的商店。

营业时间

#### ***Opening Hours***

许多商店 (如服装店、书店或音像店等) 早 9:00 开门，晚 5 点或 5:30 关门。大多数商店周六照常营业，时间一般为早 10:00 或 11:00 至晚 4 点或 5 点。一些商店周日也营业，早 10 点开门，但下午 3 点或 4 点就关门了。营业时间通常标在商店的窗户上。

如何游览 - 交通

## HOW TO GET AROUND – TRANSPORT

只要有可能，新西兰人通常选择步行。白天步行是一种很好的锻炼，而且也安全。晚上最好不要独自上街。游览时，应像在国内时一样遵守有关注意事项。如果您想查询如何游览所在城市或新西兰，或有其他问题，可以访问当地旅行者信息中心 (I-SITE Visitors Centres) (参见 54 页)。

自行车 – 踏车出游

### **cycling/biking**

骑车是短途旅程比较常用的一种交通方式。山地车越野是一种很流行的运动。按照新西兰法律，您在骑自行车时必须戴头盔，夜晚骑车时要打开前后车灯。骑自行车者应遵守道路交通规则 (道路交通规则参见 30 页“汽车与驾驶”)

哪一种公共交通工具对您最适用？

### **What public transport is best for you?**

由于某段时间内乘坐公共交通工具的人很少，例如过了早晚交通高峰期之后 (早 7:30 – 9, 晚 5 – 7)，因此公共交通工具的种类也不尽相同。不过，您所在的地区一般都会有某种形式的公交工具。一些公交车对学生实行优惠。购票前，请您先核实所乘车辆是否优惠学生。

公共汽车

### **Buses**

当地人、您就读的教育机构或寄宿家庭都可以为您提供当地公共汽车的有关信息。您需要有一张公共汽车时刻表。一些较大的城市和乡镇，公共汽车全天定点发车，但周末车次比较少。高峰期过后去车站时，最好先查一下时间表。商店、公共汽车站和互联网上都有公交车时间表。

交通高峰期，公交车会坐满乘客。在新西兰，公交车一次乘坐的人数有限制。车上坐满人时，公交车便不在车站停车载客了。夜里比较晚的时候乘坐公交车，最好坐在司机附近，不要坐到车的后部座位。

新西兰有遍布全国的长途汽车网络。

列车

### **Trains**

奥克兰有两条城铁线，惠灵顿的线路更多一点。如果您住在城铁线附近，每天出行乘坐城铁列车比较方便。长途列车不多。长途旅行之前，请向当地旅行社确认车次，或查阅当地电话号簿与 Tranzrail 联系，也可以浏览 <http://www.tranzmetro.co.nz>。夜里比较晚的时候乘坐列车，坐在司机所在的车厢最安全。

出租车

### **Taxis**

出租车的费用比公共交通工具贵。但在几个人合乘费用分摊，或乘坐公共交通工具不方便，或深夜没有公共交通工具的情况下，比较适合乘坐出租车。

## 轮渡 **Ferries**

奥克兰和惠灵顿部分地区坐轮渡出行既快又经济，而且很舒适。北岛与南岛之间有定点“岛间”轮渡。轮渡服务免费电话：0800 802 802，或浏览：[www.interislandline.co.nz](http://www.interislandline.co.nz)

## 飞机 **Aeroplanes**

您可以乘坐航班飞往新西兰大部分城市。这是最贵的一种交通工具，但速度也最快。提前订票或网上订票价格便宜一点。网上订购票需使用信用卡。机场检票时，会发给您座位号。一般情况下，您至少需在登机前 30 分钟到达机场。使用电子机票时 (E-Ticket)，一定要随身携带贴有照片的 ID 身份证。

新西兰国内主要航空公司如下：

- 新西兰航空 [www.airnewzealand.co.nz](http://www.airnewzealand.co.nz)
- Qantas New Zealand [www.qantas.co.nz](http://www.qantas.co.nz)
- Origin Pacific [www.originpacific.co.nz](http://www.originpacific.co.nz)

## 汽车与驾驶 **CARS AND DRIVING**

### 驾驶执照 **Driver licence**

在新西兰，年龄满 15 岁以上方准驾驶汽车。所有司机必须持有当前有效的新西兰驾照，国际驾照或海外驾照。海外驾照的有效驾驶期为 12 个月。有效期之后，需申办新西兰驾照。驾驶汽车时，应随身携带驾驶执照。

在新西兰驾驶摩托车必须持有摩托车驾驶执照。

获取驾照分三个阶段。您必须通过各阶段测验，及笔试和实践（驾驶）考试：

**学习驾照** 学习驾驶时，必须始终有监护人（至少有两年正式驾龄）陪同驾驶。除非有监护人陪同，否则不得载客。

**实习驾照** 您可以在早 5 至晚 10 之间驾驶汽车。其他时间驾驶必须有监护人陪同。除非有监护人陪同，否则不得载客。

**正式驾照** 您可以随时驾车并载客。

新西兰道路靠左侧行驶，避让右侧所有车辆。警察强制执行驾驶法规。违犯法规者将受到罚款、吊扣驾照、暂扣汽车等处罚，甚至入狱。

您应该找一本《新西兰道路管理条例 (道路管理条例)》和《新居民与访问者 - 新西兰驾驶 56 条规定》的复印件，学习新西兰道路管理规则、交通标志和驾驶信号。您可以通过公路交通安全局网站获取《道路管理条例》和《56 条规定》：[www.ltsa.govt.nz](http://www.ltsa.govt.nz)。《道路管理条例》也在各大书店出售。

强烈建议您学习自我保护驾驶课程。这个课程可帮助已经有些驾驶经验的司机学会如何在新

西兰安全驾驶。大部分城市和乡镇开设自我保护驾驶课程。有关这方面的资料可查看当地电信号簿的黄页，或与当地驾照办理机构联系。

小心驾驶

### ***Being careful driving***

新西兰发生道路交通事故伤亡事故的原因主要有四个：驾驶速度过快，酒后驾驶，未系安全带和交叉路口未避让。

超速-驾驶速度过快

### **Speed - driving too fast**

新西兰国道（城市及乡镇之外的公路）最高行驶速度不得超过 100 公里/小时。这是允许您驾驶的最高时速。遇限速标志时，您必须减速行驶。除非时速标志明确可以提速行驶，城市乡镇驾驶时速度不得超过 50 公里/小时。限速标志立在路旁，同一条道路可以有不同的时速限制。无论路旁是否有时速限制标志，您应该根据情况掌握速度，视线不清或雨天时应减速行驶。

饮酒

### **Alcohol**

禁止司机酒后驾车。违反饮酒规定驾驶机动车属违法行为（触犯法律），将受到严厉处罚，包括吊销驾照，甚至进监狱。

安全带-座椅安全带

### **Safety belts - seat belts**

无论您坐在汽车前排或后排，必须系好安全带。司机和乘客应按法律要求自觉佩戴安全带。司机还应负责为 15 岁以下儿童系好安全带（不满 5 岁的儿童应佩戴儿童专用安全带。不系安全带将受到罚款。

遵守避让规定

### **Failure to give way**

掌握避让的原则对于您来说是非常重要的（道路管理条例对此有相应的规定。参见以上说明获取道路管理条例的复印件）。否则，很容易在交通路口发生严重交通事故。

发生交通事故后如何处理？

### ***What happens if you have a car accident?***

如果您在驾驶过程中发生碰撞且未受重伤时，必须停车检查他人的伤势。如果有人受伤，应进行急救并拨打 111 急救电话（如联系救护车）。同时要保护现场，避免其他车辆再次发生事故。发生撞车事故后，必须在 24 小时内通知警察。如果无人受伤，您必须在事故发生后 48 小时之内，尽快给另外被撞车辆的车主或司机及财产受到损失的所有人留下姓名和地址（及所驾车辆的车主姓名和地址）。

如果您找不到上述所有人，应在事故发生后 60 小时之内通知警察。

购买汽车 – 重要建议

### ***OWNING A CAR - SOME IMPORTANT INFORMATION***

购买汽车之前应认真考虑。留学生驾驶或购买汽车发生过不少问题，有些还很严重。购买一辆汽车要承担很大责任，并且是一笔不小的费用。应考虑一下自己是否真的需要，大部分新西兰学生认为汽车太贵。汽车买到手后会很快跌价，卖二手车时很不值钱，或者您可能根本卖不出去。

购买汽车后，一定要进行登记并办理质检 (WoF)。

车辆登记

### **Vehicle registration**

您需要支付车辆登记费后，才能在公路上使用汽车。交费后，发给您一个注明登记有效期的标签。这个标签通常贴在汽车风挡上。您可以在任何公路安全管理机构办理车辆登记。有关资料请浏览：[www.ltsa.govt.nz](http://www.ltsa.govt.nz)

质检

### **Warrant of Fitness (WoF)**

质检 (WoF) 是对汽车、货车、卡车及四轮驱动车(4WD)等机动车进行安全检查。车辆检查合格后，将 WoF 标签贴在风挡上。您必须在标签有效期前接受车辆检查，换领新标签。无质检 (WoF) 标签或未达到质检标准的车辆不得上路行驶。

第一次登记后不满六年的车辆，每 12 个月质检一次。超过这个年限的车辆每六个月质检一次。

哪些单位执行车辆安全检查？

### **Who carries out the WoF safety check?**

经过审批的修理厂和检查站负责车辆质检。可向当地加油站咨询您住地附近的车辆检查机构。

车辆保险

### **Vehicle insurance**

如果您购买汽车，需要为车辆投保。不满 25 岁的人，汽车保费通常比较高，同时还可能与您的驾车记录及车型有关。您可以有四种投保选择：

全险

#### **Full cover standard**

承保事故、盗窃、火灾、破坏和暴风雨损坏及对他人车辆财产造成的损失。这个险种费用最高。

协议险

#### **Agreed cover**

承保上述险，但您与保险公司商定车辆价值（当前市场价或零售价）及如果车辆损坏无法维修，您可以撤保情况下的应付保额。

第三者责任、火灾与被盗险

#### **Third party, fire and theft**

投保自身车辆火险、被盗险，以及给他人车辆或财产险造成的损失

第三者责任险

#### **Third party**

投保您给他人车辆或财产造成损失。这个险种费用最低，但不

包括您的车辆维修费。

注意 **Important**

如果您的车辆未登记及/或已超过当前质检有效期，或未持有效驾照驾驶，发生事故时保险公司将不予理赔。

有关车辆保险的进一步资料，请浏览新西兰保险理事会网站：

<http://www.icnz.org.nz/consumer/motor/index.html>

## 资金问题

**MONEY MATTERS**

新西兰人随身不携带大量现金，家里存放的现金也不多，因为他们认为这样很不安全（此处大量现金指超过 300 美元）。大额现金存在银行帐户中。新西兰严守您的帐户及详细存款资料的机密。只有您本人及您授权的用户才可以访问您的帐户及详细存款资料。

为了便于管理现金，建议您将学费直接付给就读的教育机构，然后由家里按月给您寄生活费。

不要向其他人透露您的财务状况。在新西兰，个人财务问题属于私事，彼此之间不讨论，即使是朋友也是如此。如果您的钱花光了，可与学校主管学生福利的教师或部门联系。他们会向您提供具体建议。并且，您还需与家庭取得联系。

## 新西兰币

**New Zealand Currency**

新西兰元是新西兰国内的流通货币。比新西兰元小的货币单位为分，100 分 = 1 元。货币符号：\$ = 元，c = 分。新西兰国内流通的钞票和硬币包括：\$5、\$10、\$20、\$50 和 \$100 钞票；5c、10c、20c、50c、\$1 和 \$2 硬币。

## 银行开户

**Opening a bank account**

新西兰各大银行几乎都开设留学生业务，提供中文服务资料。许多银行还有讲汉语的留学生业务主管。大部分银行希望了解您及您的家庭在国内银行的“储蓄记录”。您应该携带银行存款证明、帐户证明文件，如结算单、您的护照和证明新西兰学校录取您的文件。您就读的学校可能已为您安排好指定银行，以便于您处理有关事务。

## 花钱要当心

**Being careful with your spending**

初到新西兰的两个月一定要当心，在掌握今后几个月的开销之前不要乱花钱。以保证有足够的现金储备完成学业。

如果您需要有人帮助管理现金，可与学校主管学生福利的教师或部门联系，请他们为您提出预算建议。

借钱 – 不要把钱借给任何人

## 银行手续费

**Bank charges**

银行向客户收取金融服务的手续费(如帐户管理费和交易手续费)。银行一般周一至周五上午 9:00 至下午 4:30 营业。但客户可以通过自动柜员机 24 小时访问自己的帐户(参见以下 ATM)。银行周六、周日及公共节假日不营业。

新西兰银行的主要业务和帐户如下：

往来帐户Current Account

用于日常开销的银行帐户。EFTPOS 卡 (参见以下说明) 一般通过往来帐户转帐, 由这个帐户支付各种费用。

#### 储蓄帐户

##### Savings Account

银行储蓄帐户。银行为储蓄帐户支付少量利息。

#### 定期存款/投资

##### Term Deposit/Investment

固定期限的存款, 利息比活期存款帐户高。定期存款期间一般不能取款, 否则会受到罚款。银行对定期存款/投资开户有最低金额要求 (如 1000 新元)。定期/投资存款的期限为 30 天到 5 年。

#### 银行卡

##### **Bankcards**

您可以通过 ATM 机使用 EFTPOS, 通过银行卡访问自己的帐户, 无需进入银行。在银行开户时, 您会收到银行卡的有关信息及使用方法。银行还会要求您选择个人身份号码的 4 位数密码 (PIN), 每次使用银行卡时需输入这个编号。请您 千万不要 向任何人透露自己的密码 (PIN), 即使是银行的出纳员!

#### 信用卡

##### **Credit cards**

许多商店和餐馆可用信用卡付款。新西兰使用最多的信用卡包括 Visa (维萨卡)、MasterCard (万事达卡)、Diners 卡和 American Express (美国万通卡) 等, 参见 10 页说明。您购买商品或服务时的签名要与您在信用卡背面的签名进行比对。您也可以为信用卡选择一个密码 (PIN) 来代替签名。您必须已满 18 岁, 并且有过去的银行结算单和收入证明。因此, 大多数新西兰学生没有信用卡。

#### 妥善保管存折和信用卡

##### **Keeping your bankcards and credit cards safe**

银行卡和信用卡要始终妥善保管。一旦遗失, 应立即与银行联系注销。同时, 还应向警察报案。有时, 可以找到遗失的财产。离您住处最近的警察局详细联系方式, 可在当地电话簿中查找)。

#### 自动柜员机

##### **ATMs - Automatic Teller Machines**

ATM 可以用来在银行外面存款取款。使用 ATM 时, 插入银行卡, 然后输入密码。您可以取款、查看帐户余额、在自己的帐户间转帐等。使用 ATM 取款的金额有限制, 一般为每天 500 新元。因此, 如果您想以现金形式支付金额较大的帐单时, 需到银行分理处办理全额提款。

#### EFTPOS – 销售点电子现金转帐

##### **EFTPOS - Electronic Funds Transfer at Point of Sale**

EFTPOS 可供您以非现金形式支付采购款项。EFTPOS 是新西兰十分普遍的一种付款方式, 为大部分商店、餐馆和商业机构所广泛采用。使用 EFTPOS 时, 在专用刷卡机中刷过银行卡, 刷卡机可以阅读卡上的磁条。您选择用于付款的帐户, 然后输入密码。货款将自动

由您指定的帐户转入商店的帐户。您也可以使用 EFTPOS 取款。

电话银行

**Phone banking**

您可以用一键式电话接通银行的免费电话，随时通过电话访问帐户情况。

在线银行

**Online banking**

您还可以随时利用计算机通过互联网查询银行信息。银行可以确保这种访问的安全。您开户后，银行工作人员可以为您设置在线银行帐户。

支票付款

**Paying by cheque**

您还可以用银行支票簿的个人支票来付款。使用支票付款时，如果您本人亲自支付（不是通过邮件形式），需在支票上签名。一般只有年满 18 岁才能领取支票簿。支票付款方式没有 EFTPOS 用得广泛。

新西兰税制

**NEW ZEALAND'S TAX SYSTEM**

新西兰法律规定，公民及组织应依法纳税。新西兰居民必须为其全球收入支付所得税。税法中规定的居民条例与普通公民条例不同。您可以是征税的居民，但并不具备新西兰的公民身份。

作为个人，如果任一 12 个月期间内，您在新西兰逗留时间超过 183 天；或者您有新西兰永久身份（如家在新西兰，长期在此居住；或个人在新西兰有永久财产），都属于新西兰依法纳税居民。

所得税的上缴税率按收入计算。收入低于 38,000 新元，税率为 19.5%；收入在 38,001 到 60,000 新元之间，税率为 33%；或者，收入 60,000 新元以上，税率为 39%。

什么是 IRD 编号，我是否需要？

**What is an IRD number and do I need one?**

任何有纳税义务和/或准备在新西兰工作的个人、单位或企业，都需获得税务局核发的税号（IRD 编号）。申请 IRD 编号时，需提供出生证明或护照的复印件并填写申请表，然后提交税务局。下载 IRD 编号申请表，请浏览：

<http://www.ird.govt.nz/library/publications/irdnumber.html>

大部分雇用您的人将从您的工资中扣除税金，替您上缴税务局。您不必再节省部分工资，在税务年度末时上缴政府。有些雇主为您的临时合同工作或零工支付‘库存现金’。这样做是违法的。

银行帐户利息税

**Tax on interest bearing bank accounts**

银行帐户利息的税率按收入计算。收入低于 38,000 新元，税率为 19.5%；收入在 38,001 到 60,000 新元之间，税率为 33%；或者，收入 60,000 新元以上，税率为 39%。您必须按

与自己收入状况相符的税率缴税。如果您没有 IRD 编号，将按 45% 税率上缴利息税。如果您在新西兰纳税，可在每年 3 月 31 日之后提出退税申请，看您是否符合退税条件。

其他税务帮助

#### **FOR MORE HELP ON TAX MATTERS**

两种税务局出版物：

- 税务与关税：介绍新西兰税制 (IR 295)；及
- 新西兰征税居民：新西兰哪些居民符合征税条件? (IR 292)

有关此类出版物及其他税则的资料，请浏览税务局网站[www.ird.govt.nz](http://www.ird.govt.nz)

在新西兰工作

#### **WORKING IN NEW ZEALAND**

您需要对学生签证/许可进行“条件变更”后才能在新西兰工作。可与新西兰移民局联系变更事宜 (联系资料参见 57 页)。手续费大约 140 新元<sup>2</sup>。

学生可在以下情况向新西兰移民局提出工作申请：

- 满足课程要求，如果就读课程要求他们掌握实际工作经验；
- 如果他们正在就读全日制学位课程或至少为期两年的证书课程；
- 毕业之后。

凡符合工作条件 (已获得学生许可身份)，学生可以：

- 高校学生每周工作 15<sup>3</sup>；
- 圣诞节及新年节假日期间最多每周工作 40 小时。

就读研究生课程的学生，也可以每周工作 15 小时。

学生求职处由政府、学生会和高等教育机构提供资助，学生会直接管理，帮助学生寻找暑期、临时或业余工作。更多资料，请浏览[www.sjs.co.nz](http://www.sjs.co.nz)，或与您当地的学生求职处联系。

凡签证/学生许可获得“条件变更”并在大学、理工大学或教育学院学习的学生，可使用学生求职服务寻找工作。凡在新西兰学历评估局 (NZQA) 审定的私立培训机构 (PTE) 学习的学生，同样有权使用学生求职服务，但需支付 3 月至 9 月的登记费。

已婚学生的配偶或任何在读子女不具备工作资格。

毕业之后，您可能准备申请工作签证，以便在新西兰参加全职工作。有关这方面的资料，请与新西兰移民局联系或浏览：[www.immigration.govt.nz](http://www.immigration.govt.nz)。

新西兰劳动部拥有各种职业和工作信息资源。有关这方面的资料，可浏览：

<http://www.ers.govt.nz/audienceinfo/employees.html>。这个网站还可以为您解答职业和工作方面的问题。

<sup>2</sup> 指出版本册时的价格。

<sup>3</sup> 在读至少为期两年高等教育机构课程(将获得认可证书或学位课程)的全日制学生，允许每周最多工作 15 小时。

保护个人安全

### **KEEPING YOURSELF SAFE**

新西兰依法保护所有人的权益，包括访问者和像您一样的留学生。新西兰法律可能与您本国的法律不同，但并不能以此为由违背法律。同样，不了解新西兰法律也不能成为违法的借口。

保证安全

### **Keeping safe**

新西兰是一个社会安定，人民友好的国家，享有很高的国际声誉。不过，您还是要像在国内和世界其他地方一样，采取所有必要的安全措施。例如，您应该照管好自己的物品，不要随身携带大量现金，不做任何违背法律的事情。

这方面，校方会向您提供建议，如驾驶条例和公路安全规定等（参见 30 页“汽车与驾驶”）。未满 18 岁者不能购买烟酒。吸食大麻属于违法行为。如果需要了解这方面的注意事项，例如个人安全或法律方面的问题，可向校方主管学生安全的教师或部门咨询。

当心受到中国学生的侵害

### **Crimes against Chinese students**

交友要当心。新西兰大部分中国学生受到的侵害都是其他中国学生所为。

中国学生遇到最多的人身侵害是受到欺骗（包括移民和 IELTS 欺骗）、敲诈和殴打。偶尔还发生过绑架事件。通常是强迫学生到临近的 ATM 机取钱，然后再把绑架来的学生放走。实施敲诈或绑架的犯罪者认为您不敢报警。新西兰警察是世界上最敬业的警察队伍，绝不会受罪犯的贿赂。他们会非常严肃地处理这类事件。因此，您应立即报警。不要试图私下自行解决。否则，事情会越来越糟糕。

暴力行为

### **Violence**

在新西兰，击打、踢或以任何方式攻击他人或强奸他人均属违法行为。无论违法事件发生在何处，受害人是谁都是不能允许的，即使家庭成员之间也是一样。新西兰警察严厉制止各种暴力行为。必要时，您可以报警（拨打 111 呼救电话，请警察提供帮助）。

公共场所安全

### **Safety in public places**

公共场所存在时间、地点和周边环境上的问题。一定要全面了解，采取相应的防范措施，避免发生人身安全事故。

路上安全

### **Street safety**

注意观察身边情况。查看街道标志，一旦报警时便于迅速定位。与周围人保持距离，夜晚选择照明良好的街道。避开空旷场地、停车场，不要为图便利走狭窄街道或废弃的场地和有可能遭到袭击的入口或区域。

身体语言是很重要的。一个充满自信、腰板挺直、精神抖擞地走路的人很少受到攻击。有些情况下，最好不要在人群中穿行。过马路时要避让车辆。

夜里不要一个人单独行走，最好约朋友来接或乘坐出租车。如果您对周围的环境感到不安，可采取一些措施保护自己的安全。可考虑：

- 走路时，隐藏贵重的珠宝首饰
- 将房间与汽车钥匙分开存放，以防手提包或手袋被抢
- 带个人报警器或手机
- 把您的出行计划告诉家里、朋友或同事

如果您认为自己受到跟踪

**If you think you are being followed**

如果您感到有人跟踪自己，可以通过一次又一次地穿越街道、变换步幅、改变方向的方法，来确认是否有人跟踪。如果的确有人跟踪，尽快走到离自己最近处有人的地方。可以是加油站、快餐店或亮着灯的房子，立即报警。

酒馆、俱乐部和聚会

**Pubs, clubs and parties**

吸毒或过量饮酒会减弱您的意识，增加对个人安全的危险。出现情况时，您的控制能力和反应能力都会受到影响。

不安全隐患：

- 与刚刚结识的人一起离开聚会或酒馆
- 接受陌生人或刚刚结识的人(例如在酒馆里)合乘的请求
- 独自步行回家
- 吸毒后或酒后驾车(属违法行为)

他人吸毒或饮酒后会对您的安全造成威胁。当心：

- 对他人冲动、粗鲁或过分亲近的迹象保持警惕
- 您的酒里可能有明堂(在您不知道的情况下被人加了毒品)
- 与一位朋友或大家结伴外出比较安全
- 由一位未饮酒的人驾车或乘坐出租车最安全；
- 妥善安排的地点应有工作人员来监护失控的人

如果您想进一步了解个人安全保护的建议，可与市政局（Citizens Advice Bureau）、社区法律中心（Community Law Centre）联系（具体联系方式参见 55 页市政局的说明），也可以向警察咨询。记住，不要单纯相信其他留学生的话，因为他们对问题的了解不一定全面，很可能给您提供错误的建议。

紧急情况

***In an emergency***

如果您需要紧急救护（例如发生事故时）、报警或报告发生火灾时，可拨打 111 免费电话。电话另一端有人询问您需要何种帮助（消防、警察或救护）。准备好把发生的情况及地点告诉他们。如果有人受伤需要送医院，会派救护车将他们接走。

如果您需要紧急医疗处理，但自己还能行走，可前往事故急救中心或医院，或请朋友送您去。（有关卫生机构的资料，参见 41 页说明）。

如果无法打电话，应尽快走到离自己最近的有人处，如加油站、快餐店或亮灯的房子。如果

您无力走过去，可以呼救引起其他人注意。尽快前往安全地点，拨打 111 电话，请求救援服务（如消防、警察或急救）。

#### 警察

##### **The Police**

新西兰通过多种组织机构保障公共安全。警察局可随时为任何人提供帮助。

搬进宿舍后，应查清当地警察局的具体地点和联系电话。可亲自到警察局寻求帮助，也可打电话联系。警察局电话号码可查阅当地电话簿，或浏览[www.police.govt.nz](http://www.police.govt.nz)。

警察局备有免费电话语言服务热线，服务时间为周一至周五早 10 时至晚 6 时。当您与警察局联系或面对面谈话时，可要求使用语言热线，用自己的母语交谈（如汉语热线）。语言热线可提供 35 种语言。有关这方面的信息，请浏览：[www.languageline.govt.nz](http://www.languageline.govt.nz)

如果发生犯罪，警察局会展开调查并建议您采取相应的措施。他们还会告诉您其他援助服务，如“受害人援助”。这种服务可以为犯罪、事故或紧急事件的受害者提供援助。“受害人援助”的联系方式可在当地电话簿中查找。必要时，警察局还可以迅速联系翻译帮助搞清问题。

您所在地的“社区法律中心”分支机构也可以为您提供建议和帮助。这些中心在新西兰法及法律程序方面提供免费服务。新西兰许多城市和乡镇设有“社区法律中心”。您可以在当地电话号簿中查找中心的联系电话。

您还应将发生的情况向校方负责学生安全的教师或部门通报，他们可以为您提供支持，帮助您配合警察局工作。

新西兰司法部网站有多种语言版本的“受害者权益”出版物，请浏览 [www.justice.govt.nz](http://www.justice.govt.nz)。（登录“Information and Publications”（信息与出版物），查看“Victims”（受害者））

如果您受到犯罪指控

##### ***If you are accused of a crime***

如果您受到拘留，您有权尽快联系律师。如果您出庭，需要有律师。法院可指定律师为您提供法律援助。您也可以自己聘请律师。律师将在法律权益方面为您提供最有利的建议。您有权与大使馆和家庭取得联系。您还可与当地社区法律中心联系（查阅所在地的电话簿）了解有关新西兰法律的信息和建议。

卫生机构 – 自我照顾

## HEALTH SERVICES – LOOKING AFTER YOURSELF

新西兰有完善的专业卫生机构及服务，包括医生、药房、牙医和医院。最好掌握当地医生、牙医和医院的具体位置，以便一旦患病和牙齿出现问题有所准备。当地电话号簿前几页列有医院、医疗中心(当地医生诊所)和牙科医院的联系方式。

您必须投保医疗保险

### **You must have medical insurance**

所有留学生(自 2004 年 1 月 1 日起)必须投保医疗保险，承保牙科、内科、手术和住院费用。校方和教育机构将对您的保单进行检查，以保证符合承保要求。

享受免费保健和残疾服务

### **Access to free health and disability services**

您只有于 2003 年 10 月 30 日前已在新西兰，且学生许可有效期为两年或两年以上；或您的学生许可有效期为 12 个月，经续签或延期后可在新西兰继续居住至少一年，方有权享受免费保健和残疾服务。

有关新西兰保健系统的信息，请游览：[www.moh.govt.nz](http://www.moh.govt.nz)，登录‘Eligibility for Health Services’(保健服务资格)，查看‘Student’(学生)。

如果您住在奥克兰，还可以浏览：[www.waitematadhb.govt.nz](http://www.waitematadhb.govt.nz)，了解卫生机构的有关信息。某些卫生机构可提供免费翻译服务。不过，最好先与卫生机构确定翻译的费用后，再请翻译。查看‘中文’信息，可在搜索框中键入‘Chinese’(中文)。在这个网站还可以浏览‘初学者指南’及其他帮助信息。

看病

### **Visiting a doctor**

您可以在住地附近或学校附近选择医生或医疗中心。新西兰人身体感到不适时，一般首先找当地医生(全科医师或 GP)就医。全科医师在当地医疗中心或诊所治病，而不是在医院工作。如果您患的不是急病，可以找全科医师治疗(在医疗中心或诊所)。您需要给医疗中心或诊所打电话，预约医生或护士。紧急情况下，您可以直接去医院就诊。

大型高等教育机构一般都设有自己的医务室。学校医务室由学生学费中提供部分补贴，因此治疗费用要比正规医疗中心和诊所便宜很多。同样，您看病时也需要事先与医务室的医生或护士预约。

您的医疗保险承保看病的费用。大部分全科医师每次治病的费用在 30 新元到 60 新元之间。

新西兰有讲中文的医生服务网络。查找您所在地区附近讲普通话或广东话的医生时，可拨打电话 (09) 360 8008 (请注意，这是奥克兰电话号码，如果您从奥克兰以外地区打这个电话需付费)。

药房药品及诊断检查

### **Drugs from the pharmacy and tests**

您(或您的医疗保险)还需要支付看病的药费。医生开出这些药的处方，然后由药房或药店根据医生的处方给您配药。药费视具体药品而定。实验室所做的诊断检查(如验血)也需要

付费。

看牙

**Going to the dentist**

牙齿护理（除 18 岁以下学生儿童外）政府不予补贴。您需要支付或由您的医疗保险承保牙齿及口腔手术费用。牙科医生看病也需要事先预约。

验光

**Going to the optometrist**

如果您需要测试眼睛配眼镜或隐形眼镜，可以去验光。有关您所在地区验光单位的黄页清单，请浏览[www.yellowpages.co.nz](http://www.yellowpages.co.nz)。眼睛测试的费用最低 40 新元，眼镜大约 300 新元，六个月抛弃型隐形眼镜大约 150 新元。您需支付或由您的医疗保险承保验光费。

上医院

**Going to hospital**

许多医院，特别是大型医院，既有自己的工作人员，也有志愿者网络，可以帮助处理翻译、入院或与就诊相关的事宜。除因事故外（参见以下说明），您需要支付医疗费用，这笔费用由医疗保险承保。

受伤或发生事故如何处理？

**What happens if you suffer an injury or accident?**

“意外事故赔偿机构”（ACC）为新西兰人、临时居住新西兰的海外人员及新西兰的参观者提供 24 小时的人身事故赔偿，即在新西兰期间获得此项补偿。有关这方面的信息，请拨打免费电话 0800 101 996，或浏览[www.acc.govt.nz](http://www.acc.govt.nz)。

ACC 设有提供免费翻译服务的语言热线，服务时间为周一至周五早 10 点至晚 6 点。您与 ACC 电话联系或亲自面谈时，可请求使用语言热线，用自己的母语交谈（如普通话语言热线）。语言热线设有 35 种语言。有关这方面的进一步资料，请浏览：

[www.languageline.govt.nz](http://www.languageline.govt.nz)

脑膜炎（流行性脑膜疾病）

**Meningitis (Meningococcal disease)**

除婴儿、儿童、青少年外，流行性脑膜疾病也对每个人构成严重的危险。

流行性脑膜疾病是由细菌传染引起的。其后果会造成两种严重的疾病：败血症（败血症）和脑膜炎（一种脑膜传染病）。这种疾病可由不同的细菌变体引起。在新西兰最主要的是乙型细菌变体。目前，还没有预防乙型细菌变体的疫苗。

流行性脑膜疾病细菌由呼吸道分泌物经空气传播，直接与患者接触也会传播这种细菌。口腔接触他人用过的物品，如香烟或酒杯，或发生接吻之类亲密行为，会有感染这种疾病的危险。

流行性脑膜疾病患病初期很像流感，但病情会急剧恶化。症状可能不会立刻全部反映出来。如果出现以下迹象或症状，请告诉医生：

- 发烧头痛
- 呕吐

- 嗜睡、头脑发昏、精神错乱或无意识
- 脖颈发硬，讨厌亮光
- 关节疼痛，肌肉刺痛
- 皮疹或斑疹（请医生查看）

流行性脑膜疾病会很快加重。不要耽搁，立即就诊。如果同宿舍有人患病，并伴有上述症状：

- 无论白天或夜晚，马上通知医生或医疗中心
- 说明症状
- 立即采取行动，不要拖延，可能有生命危险
- 被医生治愈的人，仍要进行观察
- 如果病情恶化，直接送诊
- 不要让他们独自一人

立即用抗生素治疗可避免生命危险（通常为注射），或因大脑损伤留下残疾或失聪。

如果医生怀疑您患了流行性脑膜疾病，您还要被送往医院接受血液和脊髓检查，以便进一步确诊。流行性脑膜疾病如果能立即采用抗生素治疗，大部分患者都可以治愈。与患者有过密切接触的人应服用抗生素预防疾病。有关流行性脑膜疾病的进一步信息，请浏览：

[http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/wpg\\_index/Publications-Meningococcal+Disease+-+Fact+Sheets](http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/wpg_index/Publications-Meningococcal+Disease+-+Fact+Sheets)

性健康

### **Sexual Health**

新西兰法定性关系的年龄为 16 岁。与小于这一年龄的人发生两性关系，即使本人同意，也属违法行为。

您在新西兰期间发生性关系时，需对自己加以保护，以防怀孕或性传染病 (STI)。

大部分新西兰人在中学已接受过性教育。这门课程包括避孕知识。避孕和性健康问题不是见不得人的害羞事，可以随便与教师和保姆讨论。健康专家可以为您提供帮助和建议，不会因此对您个人有何看法。

您完全可以放心，您与健康专家讨论的任何问题都将严格保密。在新西兰，个人隐私是十分严肃的问题，受法律保护。

计划生育协会

### **Family Planning Association**

计划生育协会 (FPA) 负责提供性及避孕方面的信息、医疗保健和教育。如果您做了预约，您必须为访问付费或由您的医疗保险承保。计划生育协会印制了您《可选择的避孕方法》和《性传染病》两本小册子，有多种语言版本，其中包括中文。这些小册子是免费提供的，可在计划生育门诊部领取。

您当地的电话簿列有计划生育协会 (FPA) 门诊部（电话簿黄页，或浏览 [www.whitepages.co.nz](http://www.whitepages.co.nz)），也可以浏览：[www.fpanz.org.nz](http://www.fpanz.org.nz) 选择离您住处最近的计划生育协会门诊部。还可以拨打免费信息服务电话：0800 372 5463。有些计划生育协会门诊部设有翻译。

### 避孕方法

#### Contraception

避孕方法可以通过阻止精子与卵子结合避免您怀孕。为防止怀孕，无论在妇女月经周期的任何时间发生性交，都必须采取避孕方法。

可供选择的避孕方法很多。最常用的方法是避孕药、避孕套（学生医疗中心免费发放）、注射剂和子宫环（IUD）。每种避孕方法都各有优缺点。医生和护士可以建议适合您使用的方法。

人工流产不作为一种避孕方法。在新西兰，堕胎只在特定的条件下使用。去使用这种方法也不像在中国那样容易。如果您怀疑自己怀孕了，又不知该怎么办，计划生育协会可以为您提供帮助。人工流产的费用为 760 新元到 3,500 新元。医疗保险不承保这笔费用。

如果您在未采取任何防御措施的情况下发生性交，或者避孕方法失败（如避孕套破裂，避孕药失效），应到医院进行紧急避孕。紧急避孕有两种方法：服用紧急避孕药丸（ECP）或戴上子宫环（IUD）。两种方法都可以用来降低未采取防御措施性交后的受孕率。避孕药丸必须在未采取防御措施性交后 72 小时内服用。戴子宫环必须在排卵期之后的五天內（卵子未受精时）。您可以通过以下途径进行紧急避孕处理：

- 计划生育协会（FPA）中心
- 您的医生（如全科医生或学生医务室）
- 意外事故医疗中心
- 性健康门诊部
- 药房

有关这方面的进一步资料，请参考计划生育协会印制的宣传手册《您可选择的避孕方法》。本手册备有中文版本，在计划生育协会门诊部免费发放。

### 性传染病

#### Sexually Transmitted Infections

如果您不使用避孕套发生性交，很容易患上性传染病（STI）。

避孕套（和 oral dam）可以避免感染性病。不过，有些性病是通过皮肤与皮肤的接触传染的，避孕套对这类性病不起作用。您的性伙伴越多，感染性病的危险也越大，尤其在不用避孕套的情况下。饮酒和吸毒会使您在神志不清醒的情况下发生性行为。

向您的伙伴介绍性安全的知识是非常重要的。这意味着，每次性交时一定要使用避孕套（或 oral dam）。

有关这方面的进一步资料，请参考计划生育协会印制的宣传手册《性传染病》。本手册备有中文版本，在计划生育协会门诊部免费发放。

### 心理健康

#### **MENTAL HEALTH**

学习对每个学生都具有很大的压力。当您在海外留学时，语言和文化的差异会加重学习的压力。如果您感到很难克服这种压力，可与本手册中的服务机构联系。如果学习压力使您感到忧虑，应该尽快寻求帮助。不要感到不好意思。与心理顾问或医生约个时间谈一谈。有时，医疗保险对心理疾病的治疗不承保。治疗过程中发生的费用需要您自理。

较大的高等教育机构都有学生顾问提供心理咨询，收费很少或根本不收费。

如果您想通过电话同人聊聊，可拨打人生热线（Lifeline）。人生热线是免费电话，为想谈谈个人问题的人提供保密的匿名服务。热线可以帮助解决的心理问题包括：

- 在一个新国家中遇到困难
- 孤独感
- 压力方面的问题
- 关系处理问题
- 沮丧忧虑
- 忧伤失落
- 战胜自杀或自残的念头

奥克兰人生热线已开通广东话和普通话心理咨询服务。您可以在周一至周五每天上午 10 点至下午 2 点，或周一至周四晚 7 点至 10 点拨打中文心理咨询热线。如果您住在奥克兰，可拨打电话：09 522 2088。如果您住在奥克兰以外地区，可拨打免费电话：0800 888 880。

英语人生热线全天 24 小时开通，一般情况下，有人可以讲普通话和广东话。如果您住在奥克兰，可拨打电话：09 522 2999。如果您住在奥克兰以外地区，可拨打免费电话：0800 111 777。

人生热线还备有介绍服务的中文小册子。您所在教育机构有复印件。

饮食失调

#### ***Eating disorders<sup>4</sup>***

当一个人出现以下现象时，便发生了饮食失调：

- 总想吃东西或总不想吃东西
- 对食物失去控制力
- 吃食物不是满足饥饿的需要
- 对食物、体重和体形过度敏感

人无论胖瘦，都会发生饮食失调的问题。

饮食失调主要有三种类型。厌食症、易饿症和贪吃症。不过，饮食失调现象有很多种，并不能完全归结为这三种形式。每个人身上的饮食问题及其形式都有各自的特点。

厌食症

#### **Anorexia**

得了厌食症的人大幅度削减食物摄入量。他们的体重可能急剧下降（这对生命是一种威胁），但认为自己还需要减轻体重。他们可能呕吐（但却吐不出东西）。得了厌食症的人：

- 很瘦
- 否认自己生病
- 受到食物的困扰

易饿症

#### **Bulimia**

患有易饿症的人吃的特别多，根本控制不住，并伴有呕吐、饥饿、不安等症状或需要服用通

<sup>4</sup> 本题目下的资料摘自：饮食失调服务 <http://www.eatingdisorders.org.nz>

便药。这种人的体重和体形不一定发生变化。得了易饿症的人：

- ‘体重正常’
- 内分泌旺盛
- 饮食后经常去盥洗室

#### 贪吃症

#### **Compulsive Eating**

贪吃症吃大量食物（可以指一顿饭，也可以指一天），感到控制不住。贪吃症容易让人产生负罪感和不好意思。这种感觉症状可以表现在一日几餐中，也可以表现在某一餐。得了贪吃症的人：

- 对吃东西有一种负罪感
- 失控
- 希望停下来

饮食失调的人往往自己意识不到或不承认有问题。人们对体重或饮食的关注是正常的。但饮食失调已不属于我们日常关心健康的范畴。饮食失调让人在生理和心理方面感到非常痛苦。

如果您本人，或您认为自己的朋友患了饮食失调症，可以通过以下途径寻求帮助。您可与当地市政局联系，咨询本地的服务机构。或者浏览饮食失调服务网站，上面列有新西兰提供此项服务的机构：<http://www.eatingdisorders.org.nz/otherplaces.shtml>

#### 当心嗜赌

#### **Being aware of gambling**

新西兰许多大街经营合法的博彩活动，包括赌牌游戏（必须年满 20 岁）、运动竞猜、赛马和彩票等形式。您千万不能把新西兰学习或生活的钱用来赌博。

您可能想利用自己非常熟悉的技术参加赌博。例如，互联网赌博、电子赌博机，在许多情况下，这类赌博方式像是玩电子游戏。可能由于没有父母在身边监督、过于喜欢、玩得太上瘾或结交了嗜赌的朋友，使您陷入赌博游戏不能自拔。这时，您可与新西兰赌博问题基金会（PGF）亚洲业务部联系。赌博问题基金会提供免费的专业咨询服务。基金会有讲汉语、粤语和韩语的工作人员。基金会还可以为您提供赌博问题的有关信息。基金会的服务严格保密。

赌博问题基金会亚洲部免费热线电话：0800 862 342。您可以在新西兰的任何地方用固话或移动电话与基金会联系。也可以浏览基金会的网站：[www.pgfnz.co.nz](http://www.pgfnz.co.nz)

#### 饮酒与吸烟

#### **Alcohol and tobacco smoking**

在新西兰，饮酒和吸烟都是合法的，但也受到管制。必须年满 18 岁才能购买烟酒，并且对吸烟和饮酒的时间和地点也有相应的规定。

尽管有些酒吧、餐馆、咖啡厅和酒馆设有吸烟区，但室内公共区域一般不准吸烟。到 2005 年，法律将禁止在夜总会、酒吧、餐馆、剧院或公共建筑内吸烟。户外吸烟不受限制。现在，越来越多的新西兰人讨厌吸烟，有些人对此特别反感。如果您在公共场合吸烟，应尽量躲到不妨碍他人的地方吸。

酒后驾车属于违法行为（参见 30 页“汽车与驾驶”）。有些城市，法律禁止在街道或公园

等公共场所饮酒，许多城市规定，新年期间人们在户外庆祝时禁止饮酒。

您可以在酒品商店、啤酒和白酒特许商店买酒，包括超市（尽管您在超市买不到烈性酒）。有些便利店也卖酒（如小卖店或加油站），但自动售货机不卖酒。

虽然新西兰社交活动中广泛饮酒，但通常很有节制，且很少饮烈性酒。饮不饮酒您随意。如果饮酒，您应该对此负责（如不能酒后驾车或对他人造成伤害）。

新西兰出现‘酒中下药’的事情不多。“下药”是指有人在您不知道的情况下，在您的酒中加入了无味道、无气味、无颜色的麻醉品。这种事情往往发生在酒吧、夜总会或酒馆中。这类麻醉品很危险，会使人回想不起来或完全不记得发生过的事情。为避免发生这种事情，您应该始终当心自己喝的酒（无论是否含有酒精），眼不离酒。不要喝不认识的人递给您的酒。如果您饮酒后感到头昏或不舒服，应告诉朋友照顾自己。如果您认为有人在您的酒中做了手脚，应立即看医生、去医务室或卫生机构治疗。

### 毒品 **Drugs**

吸毒属于违法行为，包括大麻、‘magic mushrooms’、迷幻药、摇头丸、麻黄碱、可卡因和海洛因等。拥有任何此类毒品均属违法行为，将受到处罚，甚至入狱。

大麻和 magic mushrooms 可以加入巧克力、饼干或甜点中。如果在聚会上有人送来这样的食品，应询问是什么原料制作的，以防万一。摇头丸或‘e’是装有褐色粉末的胶囊或药丸，一般有一个心形或笑脸状的符号。有人向您提供毒品时，您应该拒绝。它们有极强致瘾危险，属于违法毒品。

所有毒品最初也许能产生一丝快感，但最终会削弱身体机能，影响学习的智力，破坏健康的关系，给身体健康造成严重的不良后果。

### 18+身份卡（年龄证明） **18+ Card (evidence of age)**

新西兰法定最低饮酒年龄为 18 岁。如果年轻人想买酒或得到许可，需提供贴有照片的年龄证明。

身份证明包括新西兰或外国护照、贴有照片的新西兰驾照或 HANZ 18+ 身份卡。如果您已经 18 岁并想获得新西兰驾照，那么先更新驾照，要比现在拿到 HANZ18+卡然后更新驾照费用低。

您可通过以下网站获取 18+ 身份卡的申请表

[http://www.alcohol.org.nz/host/public/drinking\\_age/dfmindex.html](http://www.alcohol.org.nz/host/public/drinking_age/dfmindex.html)。也可以在新西兰邮政商店领取。您需要填写表中规定的声明，出具一些文件证明您的年龄已过 18 岁及您本人的身份（请浏览以下网站）。

### 戒酒与戒毒帮助热线 **Alcohol and drug help lines**

如果您本人或您认识的人需要帮助戒酒或戒毒，可与许多机构进行联系。请您与当地市政局联系，他们可以介绍有关的服务机构为您提供帮助。您可以在电话簿中查找当地市政局的联系方式。或拨打免费电话 0800 367 222 与他们联系。有些城市的市政局设有翻译，可为母语非英语的联系人提供帮助。

## 亚洲公共医疗卫生服务机构 ASIAN HEALTH SERVICES

新西兰有许多亚洲人公共医疗卫生服务机构，特别是在亚洲人社区很大的奥克兰。虽然这些服务机构大部分在奥克兰，但您可与教育机构联系，查询本地的亚洲人公共医疗卫生服务机构。下表列出的一些社区卫生服务机构，可能对您有用：

查询 For:	联系机构 Contact:	电话 Phone:
社区服务，文化与教育服务	中国新移民支持服务 Chinese New Settlers Services Trust	09 262 3868
为华人社区的心理健康提供支持和教育	AMHS (心理健康支持服务)	09 410 0604
亚洲健康服务机构 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 亚洲笔译口译服务</li> <li>• 亚洲客户支持热线</li> <li>• 华人糖尿病服务部</li> </ul>	亚洲健康支持服务， Waitemata 区健康理事会 Asian Health Support Service, Waitemata District Health Board	09 486 8347
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 奥克兰地区亚洲人公共健康</li> <li>• 乙肝检查计划</li> <li>• 华人食品安全计划</li> <li>• 无烟计划</li> </ul>	奥克兰地区公共健康服务 Auckland Regional Public Health Service, ARPHS	09 262 1855 extn 5719
性健康服务……（寻找翻译）	奥克兰性健康服务 Auckland Sexual Health Service	09 307 2885

## 关系 RELATIONSHIPS

在新西兰，性关系是个人选择，社会普遍认可高年级学生有性关系。这种态度可能与您的国家、文化或宗教有差别。您不应迫于某种压力做您不想做的事。

当您离开家时，有一个人能理解、关照您，在需要的时候支持您本是一件好事。但是，海外留学的年轻人也许不该这样快、这样深地陷入这种严肃的关系中。有些留学生不得不因此而退学回国。

您不应迫于压力去做一些自己没有把握或违心的事，例如发生性行为；或者做出某些事情只是为了迎合男朋友或女朋友的意愿。重要的是，一定要记住自己来新西兰留学的目的。

认真考虑如下问题可以帮助您确定，建立一种关系到底对您是否有益：

- 您现在比以前过得更好、更开心了吗？
- 您认为自己的男朋友/女朋友尊重您、替您着想，还是只关注他们自己的利益？
- 您为这种关系感到自豪吗，您高兴父母知道这件事您会吗？
- 与您当前的学习任务和未来的计划相比，今后十年，您的男朋友/女朋友在您生活中的重要性如何？

如果您发生了性行为，重要的是保护自己不要意外受孕或感染性病（参见 43 页“性健康”）。

如果您在人际关系上有何问题，可与教育机构的辅导员、您的医生谈谈，或与人际关系服务处（**Relationship Services**）联系。

人际关系服务处可就任何人与家庭、朋友、家长、教师等方面的关系问题提供咨询。服务处办公时间内免费电话：**0800 735 283**；也可通过以下网址给人际关系服务处发送电子邮件 [receptn@relate.org.nz](mailto:receptn@relate.org.nz)。下班之后，可拨打 **Samaritans** 热线、人生热线（**Lifeline**）或青年热线（**Youthline**）（可在电话号簿白页查找电话号码；或浏览：[www.whitepages.co.nz](http://www.whitepages.co.nz) 查找电话号码）关于人际关系问题的进一步信息，请浏览：<http://www.relate.org.nz/index.asp>。

骚扰与歧视

### **HARASSMENT AND DISCRIMINATION<sup>5</sup>**

绝大多数留学生在新西兰过着愉快的生活，与新西兰人和睦相处。不过，在新西兰同在其他国家一样，偶尔可能也会受到骚扰或歧视。

在相同或相似环境下，一个人与另一个人相比处于人为不利地位或受到不公正待遇便是受到歧视。骚扰是非礼、羞辱、冒犯或恐吓别人的行为。骚扰与歧视主要表现在对性别、婚姻地位、宗教信仰、肤色、种族、民族、残疾、年龄、政治观点、职业、家庭地位或性倾向等方面。人权法案规定骚扰与歧视属于非法行为。

一旦您在新西兰生活学习中受到骚扰或歧视，以下资料可为您提供帮助，这里主要针对种族骚扰和性骚扰。

种族歧视

#### ***Racial Harassment***

种族歧视是种族主义者一种有害的或无礼的行为。这种行为可以是反复的，也可以是严重到足以给对方造成有害影响的偶然行为。

种族骚扰举例

#### **Examples of racial harassment**

新西兰 1993 年颁布的人权法 (法案) 规定，以种族、肤色或民族或原属国等，对某人做出非礼、羞辱、冒犯或胁迫的行为均属种族歧视。这种行为是以口头、书面、可见材料或身体接触上的行为。通常，这种行为是重复性的，但也包括给对方造成严重伤害已达到违法地步的偶一为之的行为。但偶然一次做出一些不太友好的评论不属于骚扰。

以下行为均属于种族骚扰：

- 对人的种族做出攻击性的评论
- 模仿别人讲话的方式 – 即，如果讲话人有口音
- 以某人的种族开玩笑
- 以种族主义的名字称呼人
- 故意拼错别人名字的发音

<sup>5</sup> 本节资料摘自人权委员会网站：[www.hrc.co.nz](http://www.hrc.co.nz)。声明：尽管我们尽力保证资料的准确性，但难免有遗漏之处，在此不应作为法律建议。欲了解专门的法律意见，请与律师联系。同时，欢迎您与人权委员会联系了解进一步建议，免费电话：**0800 496 877**

种族骚扰可能是无意识的。做出冒犯行为的人可能对他们行为的后果并不十分了解，但仍要对此负责任。重要的是，这种行为给对方造成影响的严重程度如何。

有关种族骚扰或您本人受到骚扰如何处理的信息，请浏览：

<http://www.hrc.co.nz/index.php?p=13863>.

性骚扰

### **Sexual Harassment**

新西兰人权法明令禁止两类性骚扰：

1. 以明示或暗示给予优惠待遇相利诱，或以迫害恐吓相威逼要求发生性关系；
2. 对他人做出不受欢迎或非礼的性动作、语言或出示含有挑逗性的视觉材料，其行为可以是反复性的；也可以偶然性的，但却足以给对方造成严重伤害。

### 性骚扰举例 Examples of Sexual Harassment

以下行为均属于性骚扰：

- 对他人进行无礼的性评论
- 污秽或下流玩笑
- 反复评论或取笑他人的性活动或私生活
- 不断给同事/同学发出非善意的社交邀请或电话
- 从工作单位/学校尾随别人回家
- 无礼的手势或姿势
- 身体接触，如用手拍、捏、碰或搂放在对方身体上，招致对方反感
- 含有性内容感观刺激的视觉材料，如招贴画
- 以暗示或明示给予优惠待遇相利诱，或以迫害恐吓相威逼强迫发生性关系
- 性攻击及/或强暴

工作场合性骚扰

### Sexual Harassment in the Workplace

雇佣关系法也对工作环境下的性骚扰做出了规定。认为工作中受到性骚扰的人必须决定是向人权委员会申诉，还是按雇佣关系法投诉。两种方式只能选择其中的一种。有关个人投诉的进一步资料，请与雇佣关系法信息热线联系：0800 800 863。

如果您受到骚扰如何处理(种族骚扰或性骚扰)

### What you can do if you are being harassed (either racial or sexual harassment)

- 对您发现的无礼行为做记录
- 与您依赖的人谈谈，这个人应掌握的信息应保守秘密。这样可以帮您确定最好的办法。
- 对骚扰您的人提出抗议，正告他们您讨厌他们的作法。告诉他们您不喜欢他们的举动，并且他们的作法也是违法的。要求他们停止所作所为，否则您将对他们进行控诉。您可以单独一人，或以信件方式、或在同学或其他代表陪同下处理这件事。
- 不必理会有骚扰倾向者，如果您不打算同他们理论的话。只有当您有确凿的证据，并在安全的前提下再向当事人提出。如果这种方法不奏效或不可行，可与以下方面联系寻求建议和帮助：
  - 种族/性骚扰问题联系人
  - 管理员或学校总监

- 人权委员会
- 职业纪律委员会
- 雇佣关系服务 (如果您在工作场合受到骚扰)。

然后, 决定是否提出申诉。如果提出申诉, 应要求对这种情况做出处理并保证不再发生骚扰。

#### 种族骚扰与性骚扰是严肃的问题

#### **Racial and Sexual Harassment are Serious**

种族骚扰和性骚扰应严肃处理, 因为:

- 人们不必忍受自己所反感的种族/性骚扰
- 除非得到制止, 种族/性骚扰往往会反复发生
- 种族/性骚扰会影响人们工作、学习和服务能力, 或影响人们家庭、学校、高等教育机构或工作单位的融洽关系
- 种族/性骚扰会降低人的自尊, 造成健康问题
- 种族/性骚扰会给工作环境造成严重破坏。
- 如果不能采取有效措施制止骚扰事件, 雇主的员工可能继续发生骚扰行为, 或员工继续受到客户的骚扰。

报复

#### **Victimisation**

人权法保护人们不受报复。报复指因行使法案赋予自己的权利 (例如, 因骚扰问题接触了人权委员会) 或卷入纠纷而受到虐待。

更多信息

#### **Further Information**

有关人权委员会进一步信息, 请浏览: [www.hrc.co.nz](http://www.hrc.co.nz)。人权委员会设有信息热线 (InfoLine), 周一至周五办公时间为上午 8.30 至下午 5.00。同时, 每周七天, 每天 24 小时提供自动台服务。所有通话保密。信息热线解答有关人权的一些常见问题, 并就如何处理包括种族骚扰在内的各种争议提供建议。信息热线免费电话 0800 4 YOUR RIGHTS (您的权利) (0800 496 877), 或发送电子邮件: [info@hrc.co.nz](mailto:info@hrc.co.nz)。

休闲

## RECREATION

新西兰当地有许多俱乐部和教堂的活动组织，您在业余时间可以一起参加丰富多彩的休闲活动。俱乐部中有开展桥牌、艺术、运动、徒步旅行和各种业余爱好的小组。在理工学院、教育学院、大学和学校，也可以参加各种运动和兴趣的俱乐部。加入俱乐部是接触新西兰人的好方法。

较大的高等教育机构还设有中国学生俱乐部/学生会。在这里，您可以结识本校的其他中国学生。为方便新西兰学生学习中文，有些俱乐部还举办语言交流会。通过参加交流会，您还可以认识新西兰学生。

水上活动安全第一

### **Being safe around water<sup>6</sup>**

由于新西兰的自然条件，人们许多休闲活动都在水上开展。在游泳、学习水上运动或参加水上活动时，您一定要当心安全。

新西兰许多著名的海滩都有救生队巡逻。这些人都经过资格认证，可以指导人们安全地参加海滩活动，当有人在水中发生情况时，他们可以提供帮助。救生队工作时在海滩上插两面旗子。旗子通常为鲜艳的红色和黄色，表示这片海域游泳最安全。旗子标记的区域也是救生队密切注意的范围。游泳时，一定要始终在旗子之间的区域内。

如果您想在新西兰的湖泊、河流、游泳池或海滩参加任何水上活动，您应该：

- 学会游泳（详细训练课程，请与当地市政的游泳池联系）
- 始终在有人陪伴下游泳（或划皮艇或垂钓）。禁止单独活动。
- 一定要在海滩旗子之间的区域内游泳

垂钓

## **Fishing**

在新西兰可以尽享各种垂钓运动的乐趣，垂钓是很受欢迎的一种休闲活动。每年，数以千计人到海边捕长须鲸、大螯虾和采捕贝类。如果管理不善，很容易对当地的渔业资产造成严重破坏。因此，保证新西兰渔业资源的持续发展是至关重要的。所有垂钓者都要保护资源，只有这样，人们才能不断地在海边享受垂钓乐趣。

休闲垂钓者应遵守捕取渔获数量和尺寸规格的规定。如果您去垂钓，请记住以下注意事项：

- 不得超过每日最高限额捕取渔获
- 不得捕取规格以下的渔获
- 不得出售或交易渔获

只有参加捕长须鲸、大螯虾和贝类的人，才允许在每日最高限额内捕取渔获。有时，一些人将超过限额的渔获拿到黑市上贩卖。您不要购买这些人的商品。

您应该了解有关垂钓工具和方法的限制。

不同的垂钓区域有不同的规定。垂钓前，您应该获取一份所在垂钓区垂钓规定的复印件。新西兰有四大垂钓区：

<sup>6</sup> 本节资料摘自：<http://www.letsqo.co.nz/advice/safety.asp>

- 奥克兰与科梅迪克垂钓区 (*Auckland and Kermedec Area*) 自东角至新普利茅斯以北
- 中央垂钓区 (*Central Area*) 北岛除以上钓区以外部分
- 挑战者垂钓区 (*Challenger Area*) 南岛上部
- 南垂钓区 (*Southern Area*) , 南岛其余部分

您可以到住地附近的渔业部 (*Ministry of Fisheries*) 办事处获取有关资料。奥克兰地区办公室备有“奥克兰与科梅迪克垂钓区”中文资料。其他垂钓区仅提供英文资料。有关新西兰渔业部设在国内的办事处, 请浏览: <http://www.fish.govt.nz/contacts.html>。

渔业办公室和渔业管理办公室对垂钓区实行严格管理。违反垂钓规定者将受处以 500 新元罚款, 情节严重者将处以 250,000 新元罚款, 没收渔具和车辆。

遵纪守法是每一个人的责任。不得以不了解规定为借口。屡教不改或情节恶劣者将撤消其移民签证或许可。

欲了解更多信息, 请联系 **0800 4RULES (0800 478537)**。

丛林漫步与徒步旅行

### ***Bush walking or tramping***<sup>7</sup>

新西兰户外环境优美, 丛林漫步和徒步旅行是一种很好的愉悦身心之休闲方式。欲了解当地漫步旅行信息, 可与本地园林处联系 (*Department of Conservation (DoC)*), 或浏览 [www.doc.govt.nz](http://www.doc.govt.nz), 点击‘搜索’ (*explore*)。园林处负责管理维护公园和绿地资源。

新西兰天气变化很大, 特别是在山区。无论您出行时天气如何, 做好各种天气的准备是很重要的。防寒衣物和雨衣是必备品。您还需要防范紧急情况 and 天气的突然变化 (如携带急救包)。您可以收听大部分电台每小时广播一次的天气预报, 或拨打 0900 999 (然后输入您的电话区号) 了解最新的天气情况。

预防日晒

### ***Protection from the sun***<sup>8</sup>

新西兰是一个非常适合户外活动的国家, 但防止日晒也同样重要。新西兰是南半球国家, 直接暴露在太阳的紫外线辐射 (*UV*) 之下。与其他国家相比, 新西兰的环境污染很小, 但要防止紫外线辐射。而且, 臭氧层也在逐渐变薄。

紫外线辐射会损伤人的皮肤。紫外线辐射不产生热量。所以, 当您感到凉爽时 (例如多云的天气) 同样会受到灼伤。这意味着, 即使冬季滑雪时, 也一样会受到紫外线的灼伤, 因为海拔越高, 过滤紫外线的大气层越薄。雪的反光也会增加皮肤灼伤的危险。

避免太阳晒黑皮肤可以预防色斑和其他皮肤癌。为避免日晒, 一定要注意以下事项:

- 戴帽子和穿长袖和过膝的衣裤
- 涂防晒霜 (*SPF 30+*)
- 佩戴太阳镜可以保护眼睛

<sup>7</sup> 本节资料摘自: <http://www.niwa.cri.nz/edu/resources/climate/overview>  
[New Zealand MetService](http://www.experiencenz.com/climate.cfm)  
<http://www.experiencenz.com/climate.cfm>

<sup>8</sup> 本节资料摘自: <http://www.cancernz.org.nz>

特别要注意：

- 没有任何一种防晒霜能完全防止紫外线辐射对您皮肤的伤害。即使涂了防晒霜，您的皮肤也会受到灼伤，特别是敏感性皮肤。
- 采用其他方法防止日晒：夏季上午 11 点至下午 4 点阳光最强时避免日晒；戴帽子，穿长袖和过膝的衣裤，戴太阳镜，尽量站在阴凉处。
- 在太阳下逗留同样长时间，涂 SPF30+（防晒系数 30）防晒霜的护肤效果要比 SPF15 高一倍。不要采用涂 SPF 30+（或任何防晒品）的方法来延长阳光下逗留的时间。
- 无论何种 SPF 护肤品，一定要将其适量涂在皮肤上，15 分钟后再到户外去。之后，每隔一段时间再涂一次，尤其是在游泳或出汗很多的情况下。

娱乐

### **Entertainment**

欲了解博物馆、美术馆、图书馆、电影院和动物园方面的信息，请与当地旅行者信息中心（I-SITE Visitor Centre）。新西兰大部分城市乡镇都设有这种官方的参观者信息中心，可以提供当地丰富的旅游知识，包括各种活动、旅游信息和节假日客房情况。您可以在当地电话号簿中查找该中心（I-SITE Visitor Information），也可以浏览：[www.i-SITE.org](http://www.i-SITE.org) 了解详细信息。

中文媒体

### **Chinese language media<sup>9</sup>**

在使用另一种语言的国家中生活学习，能用自己的母语看电视、听收音机、阅读报刊杂志会让人感到十分愉快。新西兰开设以下中文电视台和广播电台。同时，在新西兰还可以租到中文版 DVD、录相带和 CD 音像资料。

新西兰许多地方报纸和国内报纸都有中文版，有些报纸是免费的。中国城超市和一些中国餐馆提供免费中文报纸。

本手册附录列有中文出版物（参见 67 页）。

#### **4 频道**

##### **Channel Four**

4 频道（Channel Four）每天下午 1-4 点播出中文节目“感受中国”（Touch China）

#### **三角电视台**

##### **Triangle Television**

1998 年 8 月 1 日，三角电视台（Triangle）在奥克兰区正式开播。三角电视台节目每周 7 天，每天 24 小时在 UHF 41 频道播出。在满足广大社区收视需求的同时，三角电视台在传播中国艺术、新闻、文化和古迹方面也发挥了重要作用，电视台向奥克兰电视观众免费播出与此相关的各种专栏节目。欲了解更多信息，请浏览：<http://www.tritv.co.nz/>。

#### **金水滴中文電視臺**

##### **Golden Raindrop Chinese TV**

是三角电视台下属频道，2000 年 5 月在奥克兰区正式播出。节目包括中国戏剧、中央电视台

<sup>9</sup> 本节资料摘自：[www.asia2000.org.nz](http://www.asia2000.org.nz)

(CCTV) 新闻和纪录片。新西兰导报 (NZ Herald) 和电视报 (TV Guide), 以及各大中文报纸刊登有该频道的节目表。

#### 24 小时中文电台 **24 hour Chinese Radio**

新西兰推出的第一家 24 小时滚动播出中文电台, 节目采用普通话和粤语双语广播, 内容包括国际国内新闻动态、公共事务、娱乐、音乐, 以及青年和英语教学节目。除广播本地制作的节目外, 电台还重播伦敦 BBC、香港 RTHK、台湾 BCC 及 CBS、中国 CNR 的节目。欲了解更多信息, 请浏览: <http://am990.co.nz/>。

#### 其他帮助渠道 **SOME HELPFUL CONTACTS**

##### 市政局 (办事处) **Citizens Advice Bureaux (offices)**

市政局为您就个人、住房、金融、车辆和法律等问题提供免费咨询服务。您没有新西兰居民身份同样可以享受忠告局提供的服务。欲了解市政局的联系方式, 可查阅当地电话簿, 或浏览: [www.cab.org.nz](http://www.cab.org.nz) 了解详细信息及常见问题解答。忠告局免费联系电话: 0800 367 222。这部电话将自动为您接通所在地的办公室。

##### 国家协会 **National Associations**

一些国家的移民及/或参观者在一些城市成立自己的国家协会和机构。中国驻新西兰大使馆和领事馆可为您提供当地社团组织的详细资料。

##### 中国大使馆及领事馆 **Chinese Embassy and Consulate**

设在世界各地的大使馆有责任为国外处于紧急情况下的本国公民提供援助。同时, 还为他们提供相关信息, 了解国内发生的情况及未来的一些重大活动。

中国驻新西兰大使馆:  
地址: 2-6 Glenmore Street, Kelburn, Wellington  
邮政地址: PO Box 17257, Karori, Wellington  
电话: 0064 4 472 1382 fax: 0064 4 499 0419  
紧急电话: 0064 21 528663

网站: <http://www.chinaembassy.org.nz>

奥克兰领事馆:  
地址: 588 Great South Road, Greenlane, Auckland  
邮政地址: P.O. Box 17-123, Greenlane, Auckland  
电话: 0064-9-525 1588 or 525 1589  
网站: <http://www.chinaconsulate.org.nz>

## 在新西兰学习 STUDYING IN NEW ZEALAND

### 目录 CONTENTS

您的签证/许可 <b>Your Visa/Student Permit</b> .....	58
新西兰的教学环境 <b>The New Zealand teaching and learning environment</b> .....	58
学习技能辅导 <b>Study skill help</b> .....	59
关于对留学生的指导与照顾之行业规则 <b>The Code of Practice for the Pastoral Care of International Students</b> .....	59
学费与退款 <b>Course fees and withdrawal</b> .....	60
私立培训机构 <b>Private Training Establishments (PTE)</b> .....	60
如果您需要提出申诉 <b>IF YOU NEED TO COMPLAIN</b> .....	60
行规问题 <b>Code of Practice concerns</b> .....	60
教育质量问题的处理 <b>Academic quality concerns</b> .....	61
如果您在大学、理工学院或教育学院学习 <b>If you are studying at a University, Polytechnic or College of Education</b> .....	61
如果您在小学或中学学习 <b>If you are studying at a primary or secondary school</b> .....	61
如果您在私立培训机构或语言学校学习 <b>If you are studying at a private training establishment or language school</b> .....	61
担心退款的处理 <b>Worries about getting your money back</b> .....	62

您的签证/学生许可

## **YOUR VISA/STUDENT PERMIT**

新西兰移民局（NZIS）负责学生签证和许可。您对学生签证或许可有任何问题，请浏览 [www.immigration.govt.nz](http://www.immigration.govt.nz)，了解您住地附近的移民局办公机构地址，获取续签表。也可以拨打免费电话：0508 558 855。

周一至周五上午 10 点至下午 6 点，新西兰移民局开设了语言热线（Language Line），为您提供电话免费翻译服务。无论您以电话方式联系，还是与移民局面谈，都可以请求使用语言热线服务，用母语交谈（例如：汉语热线 Language Line, Mandarin）。移民局开设了 35 种语言热线。欲了解更多信息，请浏览：[www.language.govt.nz](http://www.language.govt.nz)

如果您想转学，需到新西兰移民局（参见以上网站）更新学生许可。您需要携带校方或教育机构给您出具的就读记录。

掌握您学生许可的条件是很重要的，一定要保证学生许可的条件与您目前的状况相符。请注意证件的有效期（到期日）。在您未完成学习的情况下，只要您符合条件，您的学生许可也可以更新。您需要到新西兰移民局办公室办理相关手续（参见上述网站）。

如果您持有的是有限目的签证或许可，到期后不再续签，极特殊的情况除外。

在奥克兰，学生许可申请表可用邮件传递，也可将申请表放在奥克兰新西兰移民局的信箱中。您的护照和文件将在七个工作日内寄回。如果您住在奥克兰以外的城市，您可以由新西兰移民局网站下载申请表。填完表格后，带着您的护照到就近的新西兰移民局办公室办理手续。

移民代理提供学生许可续签业务，并可为您提供其他帮助，但要收取相应的费用。学生许可续签手续并不困难。您只要带上必要的表格和文件，完全可以自己办理。如果您提出要求，就读的教育机构将很愿意为您提供帮助。

有些代理机构可能向您提出转学建议，并帮助您办理另一教育机构的入学手续。这种建议一般对您不是特别有利，而且您还需要了解代理的佣金。

代理机构将向您收取手续费，同时也要向新的教育机构收取费用。新教育机构的学费可能低，但教育水平也要比您来新西兰时就读的教育机构差。转学还会影响您的长期学习目标，并最终影响您继续获得学生许可的能力。

到新西兰之后，如果有代理机构向您提出转学建议，请与就读教育机构的学生支持中心、国内代理机构及您的家长认真讨论一下。他们会为您提出最有利的建议，有益于您在新西兰长远的学习和生活目标。

新西兰的教学环境

## **THE NEW ZEALAND TEACHING AND LEARNING ENVIRONMENT**

在新西兰学习可能与您在国内学习不同。这种差别在一定程度上与学习环境有关。下面是您能感觉到的两国教育中的一些明显差别：

- 我们是在一种独立的学习环境下教学，您要自觉地完成课程的要求。
- 学生积极参与教学，教师和讲师可能要求您就课本向他们提出问题，在讨论中发表

自己的观点。

- 不要不敢提问。不存在愚蠢的问题。
- 教师和讲师不会提出过多的‘对/错’、‘是/否’之类的问题。这意味着，您在教材中可能找不到答案。可能需要通过大量其他来源寻找答案。
- 要求学生大量使用教材，并引用到作业中。
- 教师和讲师不接受剽窃的结果，即抄别人的答案或抄课本。他们更注重学生已掌握知识的应用能力。
- 高等教育课程一般不留作业。要求您阅读课本相关的章节和段落，上课做笔记，复习并掌握授课过程中讨论的信息。您还需要整理笔记以便准备考试。
- 学生可能分成小组完成布置的项目和作业。
- 制定成绩标准（如等级分和及格分）。
- 课内作业（如作文、作业、测验）与课程统考相结合。
- 考试之前，教师和讲师不给学生留测试题。
- 新西兰考试一般没有机械式的试题。
- 新西兰考试主要检查学生对所学概念和思想的理解。学生需要对问题做出选择，并对答案做出解释。
- 不允许作弊。
- 成绩与升班挂钩，如果一门功课不及格，不能继续这门功课的下一阶段的学习。

学习技能辅导

### **Study skill help**

您就读的教育机构可能建有辅导机制，学生学习辅导中心（Student Learning Support Centre）负责帮助您熟悉新西兰的教学环境。大多数情况下，教育机构会在评估之前举办学习技能研讨会或提供实践机会，特别是在关键性分析或创意性思维方面。如果您感觉学习有困难，或想知道如何提高学习水平，可以大胆地请校方提供帮助。

关于对留学生的指导与照顾之行业规则

### **THE CODE OF PRACTICE FOR THE PASTORAL CARE OF INTERNATIONAL STUDENTS**

关于对留学生的指导与照顾之行业规则（行业规则）是一个协议性文件，用以确保新西兰的教育机构更好地指导和照顾留学生。这意味着，这些单位不仅仅是教育机构，而且承担着留学生的全面管理工作。签署协议表明，教育机构同意并遵守新西兰教育部的规定。

持有学生签证或有限目的签证的留学生只能在新西兰学历评估委员会（NZQA）已注册审定课程，并签署了行业规则的教育机构就读。不符合行业规则要求的教育机构禁止接收留学生。

您入学时将收到这份行业规则的摘要，如果您想阅读完整的行业规则，请浏览：

[www.minedu/goto/international](http://www.minedu/goto/international)。行业规则备有中文版，请浏览：[www.mynzed.com](http://www.mynzed.com)，登录‘中文’主页，选择‘通用信息’，然后查看‘质量保证’。登录网站后，您还可以浏览其他信息。

如果您对行业规则的某些规定不理解，教育机构也不能对此给予解答，请与行业规则咨询官员（Code Advisory Officer）联系：09 3745481，或发送电子邮件：[info.code@minedu.govt.nz](mailto:info.code@minedu.govt.nz)。

学费与退款

### **COURSE FEES AND WITHDRAWAL**

教育机构必须告诉您所学课程的总费用。如果您决定改变课程，需在开课之初，通常不得超过开课后的第一周，通知校方才能退回学费。

教育机构应向您提供以下情况的相关规定：

- 如果您决定退学
- 如果学校或教育机构希望停课，退给您所学课程学费
- 如果您请求退款
- 如果学校或教育机构结束或取消您所学的课程，应保护您已付的学费

如果您提出退学并认为校方未遵守相关规定，可以正式提出申诉（具体方法参见 59 页‘如果您需要提出申诉’）。如果因为找到更便宜的学校或教育机构而退学，您应该与高年级同学谈谈，以确定这个费用便宜的学校或教育机构，其教学质量是否与您目前就读的学校一样好。

如果课程因故提前停课，校方应为您再找一家开设相同课程的教育机构。如果您决定不在另一家教育机构继续学习，校方应将未使用的学费退还给您。

私立培训机构

### **Private Training Establishments (PTE)**

所有私立培训机构（包括英语学校）都将您支付的学费存入信托帐户。如果您退学，有权按以下规定领取退款：

- 如果您的课程时间少于五周，且在开课后的头两天内退学，可获得总学费 50% 退款；
- 如果您的课程时间在 5 周至 13 周，且在开课后的头五天内退学，可获得总学费 75% 退款；
- 如果您的课程时间为 13 周以上，且在开课后的头八天内退学，可获全额退款，从中扣除 10% 或 500 美元管理费，以两者较低的一个为准。

如果您在上述规定时间以外退学，所获退款按私立培训机构（PTE）规定办理。

如果您需要提出申诉

### **IF YOU NEED TO COMPLAIN**

行业规则问题

### **Code of Practice concerns**

如果您认为就读的学校或教育机构未履行对行业规则做出的承诺，可向留学生辅导中心负责人反映，解决存在的问题。如果问题得不到解决，可通过教育机构现行程序向其提出正式申诉。

向教育机构正式提出申诉后，如果您对得到的答复不满意，可由独立的申诉监管机构对您的申诉展开调查。这个组织就是国际教育申诉处（IEAA）。只有与所在教育机构尝试共同解决申诉问题之后，才能与国际教育申诉处联系。您可以通过以下地址向国际教育申诉处提交书面材料：

国际教育申诉处

International Education Appeal Authority  
 C/- Ministry of Education  
 Private Bag  
 47-911  
 Ponsonby  
 AUCKLAND

教育质量问题的

**Academic quality concerns**

如果您对本人接受的教育质量感到担心并准备提出申诉，应先与教育机构交换意见。在申诉教育质量问题时，应遵守相应的制度和规定。

如果您在大学、理工学院或教育学院学习

**If you are studying at a University, Polytechnic or College of Education**

大学、理工学院和教育学院制定了学生教育质量申诉的制度和规定。这些制度和规定公布在正式一览表中（如高校一览表）。如果您不知道何处有这些制度和规定的副本，可到行政处查阅。通常，‘申诉程序’（grievance procedures）建议您先向讲师或教师提出申诉。然后逐级向科目主管、系主任或校长反映情况。

如果对问题的解决结果不满意，您可以向调查处（Office of the Ombudsmen）提出申诉。这是政府高级部门，负责检查政府部门及官员落实行政决策的情况。在与调查处联系之前，您还需完成一些必要的步骤。有关调查处的更多信息，请浏览：[www.ombudsmen.govt.nz](http://www.ombudsmen.govt.nz)。

如果您在小学或中学学习

**If you are studying at a primary or secondary school**

新西兰每所学校都设有校董会，负责聘用校长和教职员。校长代表校董会全面管理学校的日常教学工作。如果您（或您的家长）对教学质量有何问题或疑虑，可以先与校长交换意见。如果对校长的处理结果不满意，可与校董会联系。

教育复审办公室（ERO）是新西兰政府机构，负责定期审查新西兰所有学校的教育质量。复审办公室就如何提高学生的学习成绩向学校理事会提出建议，对管理问题和学校教学环境提出意见。同时，检查学校对申诉的处理。如果申诉符合校方规定的程序，而您对处理结果不满意，教育复审办公室便会受理您的个人申诉。

教育复审办公室定期公布每所学校的调查报告，在线查看，请浏览：[www.ero.govt.nz](http://www.ero.govt.nz)

如果您在私立培训机构或语言学校学习

**If you are studying at a private training establishment or language school**

新西兰学历评估委员会（NZQA）是政府机构，负责监管私立培训机构（PTE）及语言学校的教育质量。新西兰学历评估委员会对具有良好稳定的教学环境，能够提供高质量教育培训的私立教育机构注册备案。经注册后，凡达到教育标准的机构，学历评估委员会将批准其教学课程。每门课程必须具有明确一致的教学目标、内容、结果和评估标准。如果您对所在私立培训机构或语言学校的教学质量感到担心或准备申诉，可先向私立培训机构或语言学校的管理人员反映问题。如果提出的问题不能解决，再向新西兰学历评估委员会反映。新西兰学历评估委员会将对您提出的问题和申诉进行调查，并向您通报处理结果。

如果您决定向新西兰学历评估委员会提出问题和申诉，需以书面形式准确说明存在的问题，

及校方为解决问题采取了哪些措施。最好提供相关文件的副本。在提请新西兰学历评估委员会调查之前，您需要完成所有尝试性的努力（例如，与私立培训机构或语言学校的管理人员对存在的问题交换看法）。不过，您可以先与新西兰学历评估委员会联系，对所述问题进行讨论，然后再提交书面申诉。

欲获取申诉的有关建议，请与新西兰学历评估委员会联系，免费电话: 0800 72 4357; 或将邮件寄至: New Zealand Qualifications Authority, PO Box 160, Wellington; 或发送电子邮件: [www.nzqa.govt.nz/for-learners/complaints.html](http://www.nzqa.govt.nz/for-learners/complaints.html)

担心退款的处理

***Worries about getting your money back***

如果您提出退学并认为校方未遵守相关规定，可先与教育机构交换看法。如果存在退款问题，您可以向国际教育申诉处（International Education Appeal Authority）或新西兰学历评估委员会（NZQA）提出申诉：

International Education Appeal Authority 电子邮件: [info.ieaa@minedu.govt.nz](mailto:info.ieaa@minedu.govt.nz)  
c/- Ministry of Education  
Private Bag 47-911  
Ponsonby  
AUCKLAND

新西兰学历评估委员会  
The New Zealand Qualifications Authority 免费电话: 0800 72 4356  
PO Box 160  
WELLINGTON

## 附录

**APPENDIX**

## 目录

**CONTENTS**

新西兰地图 <b>Map of New Zealand</b> .....	65
新西兰公共假期 <b>Public Holidays</b> .....	66
毛利语常用词汇表 <b>Glossary of Common Māori Words</b> .....	66
新西兰俚语 <b>Common New Zealand slang</b> .....	67
新西兰中文出版物 <b>Chinese Language Publications in New Zealand</b> .....	69
重要机构一览表 <b>SUMMARY OF IMPORTANT CONTACTS</b> .....	69
在新西兰生活 <b>Living in New Zealand</b> .....	70

新西兰地图  
MAP OF NEW ZEALAND



新西兰公共假期  
**PUBLIC HOLIDAYS**

大部分新西兰人公共假期都放假。圣诞节、复活节和 ANZAC 节中午前，只有生活服务机构营业。

公共假期:

日期 <i>Date</i>	假期 <i>Holiday</i>
1月1-2日	新年假期
2月6日	怀唐伊日（庆祝1840年毛利酋长与英国王室代表签署建国文件《怀唐伊条约》）
三月耶稣受难节/四月复活节后的第一个星期一 （按年计算时间）	复活节: 耶稣受难节和复活节后的第一个星期一
4月25日	ANZAC 澳大利亚与新西兰军团士兵节（纪念参加第一次世界大战的新西兰与澳大利亚军队）
6月第一个星期一	女王诞辰日
10月最后一个星期一	劳动节
12月25日	圣诞节
12月26日	节礼日（圣诞节以后节日）

12月25日至1月2日，大部分政府机构和服务部门，多数企业、商店和餐馆都休息。

新西兰每个地区还有各自的纪念日。可向所在教育机构咨询本地区节假日的日期。这些节假日一般都在夏季月份的星期一。

毛利语常用词汇表

**GLOSSARY OF COMMON MĀORI WORDS**

以下是您经常能够听到的一些毛利语常用词汇及其含义:

Aotearoa	长白云之乡 (毛利人对新西兰的称呼)
Haere mai	欢迎
Haere rā	再见
Hangi	传统烹调方法，食物埋在土里做熟
Hapū	次部落
Hongi	碰鼻子，表示正式的问候
Hui	开会讨论特定的问题
Iwi	部落人
Kai	食物
Kaiako	教师
Ka pai	好
Kawa	海关
Kia ora	毛利人问候语，也用来表示感激和赞同
Kōhanga	知识巢（幼儿毛利语学习中心）
Kura	学校,学院
Mana	声望,威信,身份

Marae	毛利人的公共场所(通常包括礼拜堂、餐厅、厨房和清洗区)
Me	和
Mihimihi	问候语
Pakeha	毛利人对非毛利人的称呼
Rangatira	地位高的人
Reo	语言
Tamariki	孩子
Tāngata whenua	土著人(当地人)
Tangi	葬礼
Taonga	价值(精神上、人格上)和实际财产
Tapu	神圣
Tēnā koe	你好
Te reo	语言(毛利语)
Tiriti	条约
Waka	独木舟, 船
Wānanga	大学
Whānau	家庭
Whare	住宅, 礼拜堂
Whenua	土地

#### 新西兰俚语

#### COMMON NEW ZEALAND SLANG

以下是新西兰部分常用俚语及其含义。当心 – 这些话请慎重使用。

Awesome	好的、太好了
Bach	休养所(在南岛也叫 <b>crib</b> )
Barbie	野外烧烤(也写作 <b>BBQ</b> ) - 用木炭或煤气在户外烹调
Beaut, beauty	形容好或出色。通常用于讽刺语气形容相反意思
Bro	称呼男性朋友或亲戚
Bright as a button	看上去很新、有活力
Bright spark	聪明, 伶俐, 专心, 悟性
Bring a plate	每人自带食物大家分享。不能带空盘子。
Bush	新西兰本地森林
Bushed, had it	疲惫
BYO	自带酒水的英文字头缩写。BYO 餐馆允许顾客自带酒水用餐。
Chocker	饱了
Choice	好的, 太好了
Chunder	呕吐
Clean as a whistle	擦得净亮
Clown	辱骂用语, 白痴
Crook	患病或不舒服。也指小偷
Cuz	称呼朋友或亲戚
Dag	有趣的人, 指性格
Dork	白痴或身体动作不协调的人
Dough	金钱
Drive around the bend	苦恼得控制不住情绪

Drongo	辱骂用语, 白痴
Dude	外表英俊的男子
Fade	一种发型, 后部头发和两鬓处很短, 越接近头顶处头发越长
Feed	一顿饭
Flat tack	高速
Foxy, fox	用于形容外表冷俊的男女
Fully	我同意
G'dday	问候语, 相当于‘哈罗’
Got the blues	用于形容悲伤的心情
Greenie	环境保护主义者
Gumboots	防水胶靴 (英国称作高筒靴)
Grog	烈性酒
Grouse	好的, 太好了, 常用于表达喜悦
Hard case	脾气倔强, 但不招人讨厌的人, 行为古怪的人
Hard graft	努力工作
Head over heels	通常用来形容一个人极度高兴的样子
Heart of gold	形容一个人非常和善
Hook up	会面或加入
Hoon	爱吵闹的人, 粗野的人
In a spin	一般指同时发生许多情况, 或不知如何是好
Jandals	橡胶鞋或皮带 (英国也称作 flip flops)
Joker	男子
Kiwi	新西兰本地鸟的符号, 新西兰人
Lolly	通常指蜜饯或糖果
Mate	朋友, 也是称呼用语
Mission	冒险
Mongrel	对人辱骂或表示轻蔑
Mullet	一种发型, 顶部头发短而直立, 后部长发而披散
Munted	断裂或扭曲
Narley	酷, 棒
Nerd	乏味的人
Nifty	好 (适用于描述事物)
No worries	同意的习惯用语
On to it	能干的 聪明的
On a high	成功的欢乐感
Once in a blue moon	罕见的, 极少, 几乎不
Paddock	场地, 运动场
Paint the town red	外出散心
Piker	不愿参加集体活动的人
Pootang	粗俗或令人讨厌
Pop on over/ pop in	到我家来玩
Potluck dinner	每人带来预制的食品与全体客人分享
Pressie	礼物 (礼品)
Pub	酒吧
Rapt	非常高兴的
Rellie	亲戚
Rough ride	困难的经历

She'll be right	万事如意
Shocking	非常糟糕的
Shout	请朋友，例如吃饭或喝酒
Skite	自夸，自夸者或卖弄
Smoko	休息（喝咖啡或茶歇）
Snowed under	一般指负责的工作太多太杂
Spuds	土豆
Sticks	远近郊区，乡下
Stinge/Stingy	花钱不要大手大脚
Stoked	非常激动
Sweet as	太棒了
Swot	努力学习，特别是在考试之前
Ta	谢谢
Tinnie	一听啤酒
Tinny	幸运
To take for a ride	欺骗或捉弄人
Togs	泳装
Tucker	食物
Turn to custard	想法、计划、方案失败了
Unc/Unco	干活不利索的人，经常用来侮辱或嘲弄人
Under the weather	气色不好，不舒服，疲劳
Uni	大学
Varsity	大学
Veggies	蔬菜
Wicked	好的，太好了
Wop-wops	远近郊区，乡下

新西兰的中文出版物

#### CHINESE LANGUAGE PUBLICATIONS IN NEW ZEALAND

新西兰教育部并不一定推荐以下机构或对其出版物质量或正确性负任何责任。

华人商报（**Chinese Business Times**）

联系方式: [www.mingshan.co.nz](http://www.mingshan.co.nz)

中文一族（**Chinese Express Weekly**）

主要为中文，每周出版，向新西兰的中国读者介绍新闻事件，

请浏览: [www.chinese-media.co.nz](http://www.chinese-media.co.nz)

先驱报（**Chinese Herald**）

基督城华人报（**Christchurch Chinese News**）

基督城华人報创刊于 1993 年，是新西兰南岛第一份中文报纸。華人報每期八版，主要介绍新闻及商务资讯。

有关更多信息, 请浏览: <http://homepages.ihug.co.nz/~ccnzn/>

#### 乡音 (Home Voice)

联系方式: [www.homevoice.co.nz](http://www.homevoice.co.nz)

#### 自立快报 (The Independence Daily)

联系方式: [tid@lemae.co.nz](mailto:tid@lemae.co.nz)

#### 生活(Life)

#### 新报 (New Times Weekly)

联系方式: [newtimes@ihug.co.nz](mailto:newtimes@ihug.co.nz)

#### 新华商报 (New Zealand Chinese Bizlink)

联系方式: [cbizlink@xtra.co.nz](mailto:cbizlink@xtra.co.nz)

#### 新西兰镜报 (New Zealand Mirror)

联系方式: [info@nzmirror.com](mailto:info@nzmirror.com), [www.nzmirror.com](http://www.nzmirror.com)

#### 重要机构一览表

#### SUMMARY OF IMPORTANT CONTACTS

以下为本手册中重要机构联系方式一览表:

新西兰海关/中国使领馆 NZ Customs / Chinese Embassy and Consulate	联系机构 Contact	电话/电子邮件 Phone / Email	网址 Website/s
新西兰禁携物品 What not to bring into New Zealand	新西兰海关 NZ Customs Service	0800 4 CUSTOMS (0800 428 786) Email: <a href="mailto:feedback@customs.govt.nz">feedback@customs.govt.nz</a>	<a href="http://www.customs.govt.nz">www.customs.govt.nz</a> <a href="http://www.protectnz.org.nz">www.protectnz.org.nz</a>
到中国使领馆报到; 新西兰有关中国/华人事件的信息 Registering with the Chinese Embassy / Consulate; information on China / Chinese events in New Zealand	中国惠灵顿大 使馆 Chinese Embassy in Wellington	(04)472 1382	<a href="http://www.chinaembassy.org.nz">http://www.chinaembassy.org.nz</a>
	奥克兰领事馆 Auckland Consulate:	(09)525 1588 或 (09)525 1589	<a href="http://www.chinaconsulate.org.nz">http://www.chinaconsulate.org.nz</a>
在新西兰生活 LIVING IN NEW ZEALAND	联系机构 Contact	电话/电子邮件 Phone / Email	网址 Website
种族/性骚扰 Racial / sexual harassment	人权委员会 Human Rights Commission	0800 496 877 Email: e-mail: <a href="mailto:infoline@hrc.co.nz">infoline@hrc.co.nz</a>	<a href="http://www.hrc.co.nz">www.hrc.co.nz</a>
工作 Work	学生工作搜索 Student Job Search		<a href="http://www.sjs.co.nz">www.sjs.co.nz</a>

	国内收入部 (税务局) Inland Revenue Department	自动服务台 Automated Services: 0800 257 777 税则查询 General Tax Enquiries: 0800227 774	<a href="http://www.ird.govt.nz">www.ird.govt.nz</a>
	新西兰劳动部- 就业关系处 NZ Department of Labour – Employment Relations Service	Email: <a href="mailto:info@ers.dol.govt.nz">info@ers.dol.govt.nz</a>	<a href="http://www.ers.govt.nz/audienc&lt;br/&gt;einfo/employees.html">http://www.ers.govt.nz/audienc einfo/employees.html</a>
您在新西兰工作享有的权 益 Your rights while working in NZ	就业关系信息 热线 Employment Relations Infoline	0800 800 863	
新西兰合租公寓 Flatting in NZ	新西兰租赁处 New Zealand Tenancy Service	合租查询 Bond Enquiries 0800 737 666 租赁咨询 Tenancy Advice 0800 83 62 62	<a href="http://www.tenancy.govt.nz">www.tenancy.govt.nz</a>
中文租赁信息 Tenancy information in Chinese	建设部租赁处 Ministry of Housing Tenancy Services	咨询协调查询 Advice Mediation Enquiries 0800 836 262	<a href="http://www.minhousing.govt.nz&lt;br/&gt;/tenancy/Renting-and-&lt;br/&gt;You/Chinese/chi_home.html">http://www.minhousing.govt.nz /tenancy/Renting-and- You/Chinese/chi_home.html</a>
驾驶与拥有汽车 Driving and owning a vehicle	公路交通安全 处 Land Transport Safety Authority	一般公路安全 General Road Safety: 0800 699 000 申办驾照 Driver Licensing: 0800 822 422 公路使用费 Road User Charges : 0800 655 644 机动车辆登记 Motor Vehicle Registration: 0800 108 809 Email: <a href="mailto:info@ltsa.govt.nz">info@ltsa.govt.nz</a>	<a href="http://www.ltsa.govt.nz">www.ltsa.govt.nz</a>
一般咨询(个人、住房、 金融、车辆及法律问题) General advice (personal, housing, financial, vehicle and legal issues)	市政局 Citizens' Advice Bureau (CAB)	0800 FOR CAB (0800 367 222) 普通话 CAB CAB in Mandarin (09)625 8831	<a href="http://www.cab.govt.nz">www.cab.govt.nz</a>
法律问题 Legal issues	公众法律中心 Community Law Centre	参见白页 Refer to the Whitepages	

报告犯罪或报警 To report a crime or talk to the Police	新西兰警察局 New Zealand Police	仅适用于紧急服务 111 Emergency Services only 111 当地电话号码参见白页或警察局网站 Refer to the Whitepages or Police website for the local phone number	<a href="http://www.police.govt.nz">www.police.govt.nz</a>
您受到侵害时提供支持 For support if you have been the victim of a crime	受害者支持处 Victim Support	0800 VICTIM (0800 842846) Email: <a href="mailto:victim@xtra.co.nz">victim@xtra.co.nz</a>	<a href="http://www.victimsupport.org.nz">www.victimsupport.org.nz</a>
人际关系咨询 Relationship advice	人际关系服务处 Relationship Services	0800 735 283 Email: <a href="mailto:receptn@relate.org.nz">receptn@relate.org.nz</a>	<a href="http://www.relate.org.nz">www.relate.org.nz</a>
华人支持服务（一般咨询、教育与支持服务） Chinese Support Services (general advice, education and support services)	华人新移民支持服务处 Chinese New Settlers Services Trust	(09)262 3868 Email: <a href="mailto:cnsst@xtra.co.nz">cnsst@xtra.co.nz</a>	<a href="http://www.chineseservice.org.nz">www.chineseservice.org.nz</a>

健康 Health	联系机构 Contact	电话 Phone	网址 Website/s
Asian Public Health in the Auckland region 奥克兰地区 公共卫生	Auckland Regional Public Health Service (ARPHS)	(09)262 1855 转 5719	<a href="http://www.arphs.govt.nz/Services/AsianHealth/AsianHealth.asp">www.arphs.govt.nz/Services/AsianHealth/AsianHealth.asp</a>
您住地附近的华人医生 Locating a Chinese speaking doctor near you	奥克兰华人医疗协会 Auckland Chinese Medical Association	(09)360 8008	
饮食失调 Eating disorders	饮食失调服务 Eating Disorder Services	(04)478 6674 (Email: <a href="mailto:info@eatingdisorders.org.nz">info@eatingdisorders.org.nz</a> )	<a href="http://www.eatingdisorders.org.nz">www.eatingdisorders.org.nz</a>
性健康咨询 Sexual health advice	计划生育协会 Family Planning Association	您住地附近诊所电话号码参见电话簿白页或网站 See the Whitepages or the website for phone numbers of clinics in your area	<a href="http://www.fpanz.org.nz">www.fpanz.org.nz</a>
	奥克兰性健康服务处 Auckland Sexual Health Service	(09)307 2885	<a href="http://www.sexfiles.co.nz">www.sexfiles.co.nz</a>
咨询服务（个人心理障碍或有自杀企图时提供保密救援） Counselling services (for confidential help with personal crisis or suicidal	Samaritans 热线	0800 72 66 66	<a href="http://www.samaritans.org.nz">www.samaritans.org.nz</a>
	人生热线 Lifeline	(09)522-2999 奥克兰以外地区 Outside Auckland: 0800 111-777	<a href="http://www.lifeline.org.nz">www.lifeline.org.nz</a>

feelings)	中文人生热线 Chinese Lifeline for speakers (普通话及粤语)	(09) 522-2088 奥克兰以外地区 Outside Auckland: 0800 888-880	<a href="http://www.lifeline.org.nz">www.lifeline.org.nz</a>
	年轻人热线 Youthline	0800 376 633 Email: <a href="mailto:Youthline@youthline.co.nz">Youthline@youthline.co.nz</a>	<a href="http://Youthline.co.nz">http://Youthline.co.nz</a>
赌博问题咨询 Problem Gambling Counseling	赌博问题咨询 热线 Problem Gambling Helpline	0800 654-655 Email: <a href="mailto:info@gamblingproblem.co.nz">info@gamblingproblem.co.nz</a>	<a href="http://www.gamblingproblem.co.nz">www.gamblingproblem.co.nz</a>
	赌博问题基金会 Problem Gambling Foundation	亚洲热线 Asian Hotline 0800 862 342 Email: <a href="mailto:pgf@pgfnz.co.nz">pgf@pgfnz.co.nz</a>	<a href="http://www.pgfnz.co.nz">www.pgfnz.co.nz</a>
酗酒问题 Alcohol Problems	新西兰禁毒 基金会-酗酒问 题热线 NZ Drug Foundation – Alcohol Helpline	0800 787 797	<a href="http://www.nzdf.org.nz">www.nzdf.org.nz</a>
华人社区心理健康支持与 教育 Support and education on mental health for the Chinese community	心理健康支持 中心 AMHS (Mental Health Support Service)	(09)410 0604	

教育与移民 <b>Education and Immigration</b>	联系机构 <i>Contact</i>	电话/电子邮件 <i>Phone / Email</i>	<i>Website/s</i>
新西兰教育机构及与新西兰学习相关的信息 Information about New Zealand education institutions and studying in New Zealand	新世界级网站 The New World Class website	-	<a href="http://www.mynzed.com">www.mynzed.com</a>
《对留学生的指导与照顾之行业规则》 The Code of Practice for the Pastoral Care of International Students	教育部 Ministry of Education	(09)302 9263 Email: <a href="mailto:info.code@minedu.govt.nz">info.code@minedu.govt.nz</a>	<a href="http://www.minedu.govt.nz/goto/international">www.minedu.govt.nz/goto/international</a> , 浏览 'Code of Practice' (行规)
对违反《行业规则》行为提出申诉 Making a complaint relating to a breach of the Code of Practice	国际教育申诉处 International Education Appeal Authority	(09)302 9263 Email: <a href="mailto:info.ieaa@minedu.govt.nz">info.ieaa@minedu.govt.nz</a>	<a href="http://www.minedu.govt.nz/goto/international">www.minedu.govt.nz/goto/international</a> , 点击 'Code of Practice' (行规), 浏览 'IEAA' (国际教育申诉处)

对私立培训机构及退款提出申诉与质疑 Complaints and queries regarding private training establishments and fee refunds	新西兰学历评估委员会 New Zealand Qualifications Authority	0508 558 855	<a href="http://www.nzqa.govt.nz">www.nzqa.govt.nz</a>
学生签证/许可更改与续签 Making changes to and renewing your student visa / permit	新西兰移民局 New Zealand Immigration Service	了解当地办事处，请浏览网站或查阅电话号簿 Check the website or phone book for your local office	<a href="http://www.immigration.govt.nz/Study/">www.immigration.govt.nz/Study/</a>

