

留學紐西蘭

學習與生活指南

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

目錄

CONTENTS

紐西蘭教育部長致辭.....	错误！未定义书签。
MESSAGE FROM THE NEW ZEALAND MINISTER OF EDUCATION	错误！未定义书签。
概述.....	错误！未定义书签。
INTRODUCTION.....	错误！未定义书签。
動身之前.....	错误！未定义书签。
BEFORE YOU LEAVE HOME	错误！未定义书签。
收集與即將生活學習的城市有關資訊.....	错误！未定义书签。
LOOKING FOR INFORMATION ABOUT THE CITY YOU WILL LIVE AND STUDY IN	错误！未定义书签。
攜帶物品	错误！未定义书签。
WHAT TO BRING	错误！未定义书签。
免帶物品	错误！未定义书签。
WHAT TO LEAVE BEHIND	错误！未定义书签。
紐西蘭氣候	错误！未定义书签。
THE CLIMATE OF NEW ZEALAND	错误！未定义书签。
重要文件保存影本.....	错误！未定义书签。
KEEPING COPIES OF IMPORTANT DOCUMENTS	错误！未定义书签。
錢幣兌換	错误！未定义书签。
CHANGING MONEY	错误！未定义书签。
旅行健康保險	错误！未定义书签。
TRAVEL AND HEALTH INSURANCE	错误！未定义书签。
學會獨立生活	错误！未定义书签。
BECOMING INDEPENDENT	错误！未定义书签。
提高英語水準	错误！未定义书签。
HELPING YOURSELF LEARN ENGLISH	错误！未定义书签。
抵達紐西蘭.....	错误！未定义书签。
ARRIVING IN NEW ZEALAND	错误！未定义书签。
機場.....	错误！未定义书签。
AIRPORTS	错误！未定义书签。
您的簽證	错误！未定义书签。
YOUR VISA	错误！未定义书签。
安檢	错误！未定义书签。
CLEARING CUSTOMS	错误！未定义书签。
到中國大使館/領事館報到	错误！未定义书签。
REGISTERING WITH THE CHINESE EMBASSY / CONSULATE	错误！未定义书签。
在紐西蘭生活	17
LIVING IN NEW ZEALAND.....	17
國家成長史	错误！未定义书签。
NEW ZEALAND AND ITS HISTORY	错误！未定义书签。
紐西蘭人的特點	错误！未定义书签。
WHAT PEOPLE IN NEW ZEALAND ARE LIKE	错误！未定义书签。

文化衝擊	错误! 未定义书签。
CULTURE SHOCK	错误! 未定义书签。
克服思鄉病	错误! 未定义书签。
COPING WITH HOMESICKNESS	23
住宿	错误! 未定义书签。
WHERE TO STAY	错误! 未定义书签。
與家庭保持聯繫	错误! 未定义书签。
KEEPING IN TOUCH WITH HOME	错误! 未定义书签。
食物	错误! 未定义书签。
FOOD	错误! 未定义书签。
其他購物方式	错误! 未定义书签。
OTHER SHOPPING	错误! 未定义书签。
如何遊覽 - 交通	错误! 未定义书签。
HOW TO GET AROUND – TRANSPORT	错误! 未定义书签。
汽車與駕駛	错误! 未定义书签。
CARS AND DRIVING	错误! 未定义书签。
購買汽車 – 重要建議	错误! 未定义书签。
OWNING A CAR - SOME IMPORTANT INFORMATION	错误! 未定义书签。
資金問題	错误! 未定义书签。
MONEY MATTERS	错误! 未定义书签。
紐西蘭稅制	错误! 未定义书签。
NEW ZEALAND'S TAX SYSTEM	错误! 未定义书签。
在紐西蘭工作	错误! 未定义书签。
WORKING IN NEW ZEALAND	错误! 未定义书签。
保護個人安全	错误! 未定义书签。
KEEPING YOURSELF SAFE	错误! 未定义书签。
衛生機構 – 自我照顧	错误! 未定义书签。
HEALTH SERVICES – LOOKING AFTER YOURSELF	错误! 未定义书签。
心理健康	错误! 未定义书签。
MENTAL HEALTH	错误! 未定义书签。
亞洲公共醫療衛生服務機構	错误! 未定义书签。
ASIAN HEALTH SERVICES	错误! 未定义书签。
關係	错误! 未定义书签。
RELATIONSHIPS	错误! 未定义书签。
騷擾與歧視	错误! 未定义书签。
HARASSMENT AND DISCRIMINATION	50
休閒	错误! 未定义书签。
RECREATION	错误! 未定义书签。
其他幫助管道	错误! 未定义书签。
SOME HELPFUL CONTACTS	错误! 未定义书签。
在紐西蘭學習	错误! 未定义书签。
STUDYING IN NEW ZEALAND	错误! 未定义书签。
您的簽證/學生許可	错误! 未定义书签。
YOUR VISA/STUDENT PERMIT	错误! 未定义书签。
紐西蘭的教學環境	错误! 未定义书签。
THE NEW ZEALAND TEACHING AND LEARNING ENVIRONMENT	错误! 未定义书签。
關於對留學生的指導與照顧之行業規則	错误! 未定义书签。
THE CODE OF PRACTICE FOR THE PASTORAL CARE OF INTERNATIONAL STUDENTS	错误! 未定义书签。
學費與退款	错误! 未定义书签。

COURSE FEES AND WITHDRAWAL	错误! 未定义书签。
如果您需要提出申訴.....	错误! 未定义书签。
IF YOU NEED TO COMPLAIN	错误! 未定义书签。
附錄 APPENDIX	63
紐西蘭地圖 MAP OF NEW ZEALAND	64
紐西蘭公共假期	错误! 未定义书签。
PUBLIC HOLIDAYS	错误! 未定义书签。
毛利語常用辭彙表.....	错误! 未定义书签。
GLOSSARY OF COMMON MĀORI WORDS	错误! 未定义书签。
紐西蘭俚語	错误! 未定义书签。
COMMON NEW ZEALAND SLANG	66
紐西蘭的中文出版物.....	错误! 未定义书签。
CHINESE LANGUAGE PUBLICATIONS IN NEW ZEALAND	错误! 未定义书签。
重要機構一覽表	错误! 未定义书签。
SUMMARY OF IMPORTANT CONTACTS	错误! 未定义书签。

紐西蘭教育部長致辭

MESSAGE FROM THE NEW ZEALAND MINISTER OF EDUCATION

我以個人名義，熱烈歡迎您來紐西蘭留學並對您的決定表示祝賀。在這裏，您將融入國際留學生大家庭，他們在紐西蘭過著愉快的學習生活。在此，我衷心祝願您像這些留學生一樣，順利完成學業並留下令您自豪的幸福回憶。

紐西蘭是留學和生活的理想國家。到一個新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的學習和生活，紐西蘭政府專門編輯了這本留學指南，提供一些重要的資訊和指導建議。本手冊中所介紹的很多服務您也許永遠不一定需要，但是，當您在紐西蘭遇到困難或問題的時候，這本手冊可以指導您如何得到幫助。

我鼓勵您認真閱讀這本手冊，這樣可以為您在紐西蘭的學習和生活做好準備，並瞭解我國為留學生提供哪些服務。我希望，您來紐西蘭時把這本手冊帶在身邊，以便幫助您更好地適應新的生活。

最後，祝您在紐西蘭學業有成，生活愉快。

Trevor Mallard
教育部長

概述

INTRODUCTION

本指南旨在幫助您更好地為在紐西蘭的學習和生活做好準備。您動身之前、抵達時，以及在紐西蘭生活一段時間之後可能遇到的各種問題，手冊中都做了具體的解答。

每年都有大批學生到紐西蘭學習生活。離開家人朋友到一個新的國家學習生活讓人既興奮又緊張。很多事情需要您從頭學起！

本手冊提供了許多與紐西蘭日常生活有關的實用資訊，並為您遇到困難時如何尋求幫助提供了具體的指導。閱讀本手冊時，您可能覺得在紐西蘭留學將遇到的問題和困難太多了，這是可以理解的。不過，請您記住絕大多數留學生在紐西蘭愉快地渡過了他們的學習生活，並未遇到什麼問題。當他們回國時，這段生活為他們留下了美好的回憶。這本手冊只是當您遇到困難且不知道如何解決，或不知道能得到何種支援時為您提供指導。我們在手冊中主要介紹一些困難或問題，您也許不一定會遇到。但是，一旦發生這種情況，心中有數自然遇事不慌。

紐西蘭教育部希望瞭解您對這本手冊的看法。如果您對手冊中的資訊有何意見，或認為手冊再版時應豐富哪方面的內容，歡迎把您的想法告訴我們。您可以發送電子郵件與我們聯繫 international.unit@minedu.govt.nz。

儘管我們努力保證手冊中收集的資訊準確並且是最新的，但網站公佈的一些細節、詳細聯繫方式和價格等方面的資訊會隨著時間發生變化。如果您發現本手冊中的資訊有誤，請按以上網址發送電子郵件與我們聯繫。

祝願您在紐西蘭渡過愉快的學習生活。

動身之前

BEFORE YOU LEAVE HOME

目錄

CONTENTS

收集有關資訊 Looking for information	8
攜帶物品 What to bring	错误! 未定义书签。
免帶物品 What to leave behind	错误! 未定义书签。
攜禁物品 Prohibited Items	错误! 未定义书签。
違禁毒品 Illegal Drugs	错误! 未定义书签。
免帶物品 Unnecessary Items	9
紐西蘭氣候 The climate of New Zealand	10
重要文件保存影本 Keeping copies of important documents	错误! 未定义书签。
錢幣兌換 Changing money	错误! 未定义书签。
旅行健康保險 Travel and health insurance	错误! 未定义书签。
學會獨立生活 Becoming independent	错误! 未定义书签。
提高英語水準 Helping yourself to learn english	12

收集與即將生活學習的城市有關資訊

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

動身之前，您應該通過各種管道盡可能多地瞭解與前往生活的城市/鎮、就讀的教育機構有關的資訊，以及在紐西蘭生活學習的注意事項。

除就讀學校/機構的網站外，還可流覽以下網站：

www.mynzed.com

www.immigration.govt.nz/livinginnewzealand

www.xtra.co.nz

www.newzealand.com

同時，網上還開設了有關紐西蘭留學的中文網站和聊天室。

攜帶物品

WHAT TO BRING

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。

此外，如果您需要乘坐紐西蘭國內航班前往紐西蘭最終目的地，可能有不同的行李托運規定。請與航空公司代理確認或查看航空公司（所有）關於行李的規定。違反重量規定（無論紐西蘭國內航空公司或國際航空公司）會給您造成經濟負擔！回國時攜帶行李乘坐航班，同樣需要遵守有關的規定。

到紐西蘭可帶以下物品：

- 與您在紐西蘭學習專業有關的漢語課本
- 電子辭典
- 答錄機（用於課堂/教學錄音）
- 手機（紐西蘭的手機比中國貴。參見 24 頁‘聯繫方式’）
- 家庭親情的紀念物，如喜愛的音樂 CD、家庭、朋友的照片等
- 照相機
- 自己喜好飯菜的菜譜

將您的姓名、地址和電話號碼寫在背包的內外。

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紐西蘭的。機場的海關人員可能需要瞭解您隨身攜帶藥品的資訊（參見 14 頁‘報關’）。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紐西蘭法律的規定，可向紐西蘭駐中國大使館核實。還可以在手提行李中攜帶以下物品：

- 換用衣服（至少內衣）、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

- 紐西蘭親戚朋友的電話號碼及電子郵件位址
- 紐西蘭就讀學校或機構（留學生辦公室）和/或寄宿組織機構的電話號碼及電子郵件位址
- 到達後住宿地的電話號碼（包括寄宿家庭的詳細資料）
- 護照與機票
- 旅行支票、現金或銀行卡
- 個人的重要文件
- 病歷及牙科檔案
- 備用護照相片
- 填寫旅行單證用的鉛筆

無論決定攜帶何種物品，您的行李都要接受旅行安檢。到達紐西蘭時，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。行李內外要標記您的姓名及在紐西蘭的地址（即使是臨時地址）。

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

WHAT TO LEAVE BEHIND

禁攜物品

Prohibited items

紐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。對於準備給您寄物品的親屬或朋友，請告訴他們有關紐西蘭嚴格的法律規定。

違禁毒品

Illegal drugs

違禁毒品不得帶入紐西蘭。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。

含有麻黃素和假麻黃碱成份的產品，如 Contac NT 片，在紐西蘭屬於法律限制藥物。這就意味著，只有在具有個人正當使用理由的情況下，才能將這些產品帶入紐西蘭。

因為這些材料被廣泛用於生產屬於 A 類控制藥品的去氧麻黃碱，如果您與這類被證實用於犯罪目的的原料有關係，將受到紐西蘭法律的嚴厲處罰，最高可判七年徒刑。

免帶物品

Unnecessary items

您無需帶中國的食品（如速食面、小食品等），因為大部分食品在紐西蘭都可以買到。許多城鎮都有亞洲食品店（參見 25 頁‘食品’）。

在紐西蘭，您可以借到中文版 CD、DVD 和錄影帶，所以這些物品也是少帶為佳。

您不需要從中國帶電話卡，紐西蘭到處都賣國際電話卡，價錢很便宜（參見 25 頁‘聯繫’）

紐西蘭氣候

THE CLIMATE OF NEW ZEALAND

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。

下表所示為奧克蘭、惠靈頓和基督城三個城市，夏季和冬季平均最高溫度和最低溫度。

城市	溫度
奧克蘭 1 月平均最高/最低溫度	23.8°C /16.4°C
奧克蘭 7 月平均最高/最低溫度	14.7°C/8.0°C
惠靈頓 1 月平均最高/最低溫度	20.3°C/13.4°C
惠靈頓 7 月平均最高/最低溫度	11.3°C/6.2°C
基督城 1 月平均最高/最低溫度	22.5°C /12.2°C
基督城 7 月平均最高/最低溫度	11.3°C/1.7°C

重要文件保存影本

KEEPING COPIES OF IMPORTANT DOCUMENTS

重要文件要保存影本，如護照的照片頁，頁面要保持清晰。這樣，發生遺失時便於更換。同樣的道理，您應額外保留一套護照備用照片，便於到達紐西蘭後製作 ID（身份）卡。

護照照片頁、機票、準備隨身攜帶的駕駛執照和信用卡，以及其他個人資料，如銀行和保險的單證等應制作兩份影印件。如果您有特殊病史，請帶有關病史的英文記錄，列出您的旅行支票的序號（用過的支票從影本中消去號碼）。在家人朋友處留一份所有檔的影本，其他的與隨身攜帶的貴重物品分開放在安全的地方。

在機場購買的任何免稅物品要留好發票，以備到達機場時向海關出示。

獲得簽證前，您還需要知道到達紐西蘭後準備住在何處，即便只是短暫居住。未安排好住處的將無法獲得簽證。在這方面，您就讀的學校和機構可以幫助安排。到達紐西蘭後的各類居住地參見 23 頁‘居住地’。

錢幣兌換

CHANGING MONEY

前往紐西蘭時不要帶大量現金，這樣很不安全。攜帶大量現金時，最好使用旅行支票。飯店、銀行和某些商店都收旅行支票。如果您在紐西蘭開設了帳戶，也可以由中國電子轉帳。

您要帶夠第一周使用的現金，最好是美元或英鎊。在紐西蘭第一周的花費有 200 美元就足夠了。在紐西蘭，可在機場或城市中的銀行、外匯局（Bureau de Change）兌換台換錢，十分方便。

如果您帶有 10,000 新元以上現金，到達機場時需向海關申報（參見 14 頁‘報關’）。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。

紐西蘭大部分商店和銀行外面都設有 ATM（自動櫃員機）。只要是四位元數 PIN（四位元數密碼）的國際信用卡及 ATM 卡都可以使用。動身之前您需要到銀行核實一下，確認您的 PIN 在紐西蘭可以使用。不要向任何人透露您的 PIN 號碼

到達紐西蘭後，您應在銀行開設一個帳戶，因為這裏是保存現金最安全的地方。詳細說明參見 34 頁。

旅行健康保險

TRAVEL AND HEALTH INSURANCE

在紐西蘭的留學生必須上醫療保險。您就讀的學校和機構可以幫助您投保。有時，保險費是學費中的一部分。

學會獨立生活

BECOMING INDEPENDENT

如果到紐西蘭之前，您與家人住在一起，並需要經過一段時間調整才能適應獨立生活。離開中國之前，您要考慮一下在紐西蘭開始新生活所需的一些技能，動身前如何做好充分準備。您需要學會如何：

- 預算/管理資金
- 安排自己的時間
- 獨立學習

- 做飯，收拾家務
- 與其他人一起生活（非家庭成員）

請記住，如果您在紐西蘭的生活中遇到困難，可以隨時尋求幫助。請閱讀這本手冊瞭解有哪些服務機構，以及與他們聯繫的方法。

提高英語水準

HELPING YOURSELF LEARN ENGLISH

英語掌握得越快，並能夠用英文思考問題，您在紐西蘭生活得越自如。

目前在紐西蘭就讀的，以及在這裏留過學的學生一致認為，熟練的英語是適應紐西蘭生活最重要的因素。在紐西蘭留學，您需要掌握英語的聽、說、讀、寫能力。

知道要來紐西蘭後，您應儘快盡可能多地練習英語，看英文電影，聽電臺的英語節目，看英語電視節目並大量閱讀英文讀物。互聯網上也有各種紐西蘭報紙和雜誌 –（可登錄的網站有 www.stuff.co.nz, www.nzherald.co.nz, www.cuisine.co.nz, www.unlimited.co.nz）。也可以通過互聯網搜索引擎搜索 ESL 查找並流覽英語練習。

有一本電子詞典很方便。您還需要備一本英語字典，如 Collins Cobuild 或 Longmans Language ActivatorI，這類字典對英語單詞有很清楚的解釋。

在紐西蘭，只要您使用英語就會很快掌握。不要怕用英語交談和提問！多利用當地圖書館對提高英語水準也很有幫助，這項服務有可能收費。

即使英語不是您學習課程的必修科目，您也需要補習，除非您已精通英語。英語課教授英語的同時，還會讓您瞭解一些有關紐西蘭的知識。

學習語言是困難的，往往讓人感到很吃力。但請您一定要記住，學習英語下的功夫越大，在紐西蘭生活得就越自如，因此這樣做是非常值得的。

抵達紐西蘭 Arriving in New Zealand

目錄 CONTENT

機場 Airports	14
奧克蘭 Auckland	14
惠靈頓 Wellington	14
基督城 Christchurch	14
您的簽證 Your visa	15
安檢 Clearing customs	15
機場安檢 Airport clearance	15
報關 Declarations	15
紅色/綠色通道 Red/green ways out	16
行李檢查 Bag search	16
到中國大使館/領事館報到 Registering with the chinese embassy	16

抵達紐西蘭

ARRIVING IN NEW ZEALAND

機場

AIRPORTS

來紐西蘭有三個機場可供您選擇，奧克蘭、惠靈頓或基督城。留學教育機構的工作人員可在機場迎候您，陪您一起前往居住地。

如果沒人接機，各大機場的 I-SITE Visitors Centre 也可為您提供幫助。下面向您介紹由機場前往居住地的幾種方法。

奧克蘭

Auckland

奧克蘭是紐西蘭最大的城市。很多留學生到紐西蘭後都去奧克蘭。

如果您想轉飛其他城市，可乘坐機場往來國際和國內航班登機處的免費班車，每五分鐘發一次（早 6:00 –晚 10:30）。或者，您也可以步行沿人行道的藍線到相應的登機處。

前往達奧克蘭可選擇的工具有：

- 計程車：費用 45-60 新元左右，路程大約需要 30-40 分鐘
- 機場班車/小巴：費用 18-25 新元，大約需要 40 分鐘到達
- 公共交通工具（公共汽車）：費用 13 新元，到達時間約一小時。

交通高峰期間（工作日早 7 點-10 點，晚 5 點-7 點），從機場到達奧克蘭會比上述時間長一點。

惠靈頓

Wellington

惠靈頓是紐西蘭首都。

到惠靈頓可選擇的工具有：

- 計程車：費用 25 新元，路程大約需要 20 分鐘；
- 機場班車/小巴：費用 8 新元，路程大約需要 30 分鐘；
- 公共交通工具（公共汽車）：費用 4.5 新元，路程大約需要 45 分鐘。

基督城

Christchurch

基督城是紐西蘭南島最大、最繁華的城市。

到達基督城可選擇的工具有：

- 計程車：費用 25 新元，路程大約需要 20 分鐘；
- 機場班車/小巴：費用 12 新元，路程大約需要 40 分鐘；
- 公共交通工具（公共汽車）：費用 2.7 新元，路程大約需要 35 分鐘。

您的簽證 YOUR VISA

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，移民局會發給您學生許可。持有學生許可，您可以在證件規定的有效期內在紐西蘭學習。一定要遵守簽證和學生許可的有關規定。學生許可規定您必須：

- 帶有足夠的生活費用
- 所帶資金足夠支付回國費用 (或前往允許您進入的其他國家)
- 在註冊地點學習學生許可/簽證規定的課程
- 就讀期間，保證達到校方或教育機構規定的學習成績
- 支付學習或培訓費

如果出現以下情況，您的許可證將被註銷：

- 違反上述規定
- 來紐西蘭非所述目的 (即不是在此學習)
- 非學生身份
- 未經移民局 (NZIS) 許可非法打工
- 進行罪犯活動

您一定要保證簽證/學生許可的有效性，注意到期日，以便及時續簽。如果因不符合簽證/學生許可規定的條件而未能就讀，您的簽證/學生許可將不能續簽。簽證/學生許可續簽時，您可能需要提供課程學習的考勤證明。

安檢 CLEARING CUSTOMS

機場安檢 Airport Clearance

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。

報關 Declarations

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

紅色/綠色通道

Red/Green Ways Out

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）。

行李檢查

Bag Search

您的行李可能要接受以下人員檢查：

- 海關人員
- 農業/檢疫人員

到中國大使館/領事館報到

REGISTERING WITH THE CHINESE EMBASSY / CONSULATE

中國駐惠靈頓大使館及奧克蘭領事館要求所有到紐西蘭留學的學生，到達紐西蘭之後立即到上述機構教育處報到。大使館和領事館將對您的檔資料進行備案。在您回國時，向您頒發海外學習證明，供您求職時使用。

需向大使館或領事館提供如下資料：

- 護照影本
- 紐西蘭教育機構的邀請函影本
- 填寫完畢的登記表 (本表可由以下網址下載www.chinaeducation.org.nz)

在紐西蘭生活

Living in New Zealand

目錄

CONTENTS

国家成长史 New Zealand and its history	20
纽西兰人的特点 What people in New Zealand are like	21
毛利人 Māori	21
文化差异 Cultural differences	21
宗教 Religion	22
宠物 Pets	22
文化冲击 Culture shock	22
克服文化冲击 Ways to cope with culture shock	23
克服思乡病 Coping with homesickness	23
住宿 Where to stay	24
类型 Type	24
家庭寄宿 - 常见问题 Living in a homestay – some questions to ask	错误！未定义书签。
合租公寓 - 个人承租 Flatting – renting accommodation for yourself	错误！未定义书签。
与家庭保持联系 Keeping in touch with home	25
电子邮件 Emailing	25
寄信 - 邮件 Posting letters – mail	26
用住宅电话与中国联系 Calling China from a home phone	27
食品 Food	27
何处购买食品 - 超市 Where to buy food–supermarkets	28
何处购买亚洲食品 Where to buy Asian ingredients	28
周末市场 Weekend Markets	28
小卖部卖哪些食品? What are dairies?	28
加油站卖哪些商品? What do petrol stations sell?	28
饭馆就餐 Eating out	28
其他购物方式 Other shopping	29
学生折扣 Student Discounts	29
营业时间 Opening Hours	29
如何游览 - 交通 How to get around – transport	30
自行车 – 踏车出游 Cycling/biking	30
哪一种公共交通工具对您最适用? What public transport is best for you?	30
公共汽车 Buses	30
列车 Trains	30
出租车 Taxis	30
轮渡 Ferries	31
飞机 Aeroplanes	31
汽车与驾驶 CARS AND DRIVING	31
驾照 Driver licence	31
小心驾驶 Being careful driving	32
发生交通事故后如何处理? What happens if you have a car accident?	32
购买汽车 – 重要建议 Owning a car - some important information	32
车辆登记 Vehicle registration	33
质检 (WoF) Warrant of Fitness (WoF)	33
哪些单位执行车辆安全检查? Who carries out the WoF safety check?	33

车辆保险 Vehicle insurance	33
重要事项 Important	错误! 未定义书签。
钱币问题 Money matters	35
纽西兰币 New Zealand Currency	35
银行开户 Opening a bank account	35
花钱要当心 Being careful with your spending	35
银行手续费 Bank charges	35
信用卡 Credit cards	36
妥善保管存折和信用卡 Keeping your bankcards and credit cards safe	36
ATM - 自动柜员机 ATMs - Automatic Teller Machines	36
EFTPOS - 销售点电子现金转帐 EFTPOS - Electronic Funds Transfer at Point of Sale	36
电话银行 Phone banking	37
在线银行 Online banking	37
支票付款 Paying by cheque	37
纽西兰税制 New Zealand's tax system	37
什么是 IRD 编号, 我是否需要? What is an IRD number and do I need one?	37
银行帐户利息税 Tax on interest bearing bank accounts	37
其他税务帮助 For more help on tax matters	错误! 未定义书签。
在纽西兰工作 Working in New Zealand	38
保护个人安全 Keeping yourself safe	39
保证安全 Keeping safe	39
当心受到中国学生的侵害 Crimes against Chinese students	39
暴力行为 Violence	39
公共场所安全 Safety in public places	39
紧急情况 In an emergency	40
警察 The Police	41
如果您受到犯罪指控 If you are accused of a crime	41
卫生机构 – 自我照顾 Health services – looking after yourself	42
您必须投保医疗保险 You must have medical insurance	42
享受免费保健和残疾服务 Access to free health and disability services	42
看病 Visiting a doctor	42
药房药品及诊断检查 Drugs from the pharmacy and tests	42
看牙 Going to the dentist	43
验光 Going to the optometrist	43
上医院 Going to hospital	43
受伤或发生事故如何处理? What happens if you suffer an injury or accident?	43
脑膜炎 (流行性脑膜疾病) Meningitis (Meningococcal disease)	43
性健康 Sexual Health	44
心理健康 Mental health	45
饮食失调 Eating disorders	46
当心嗜赌 Being aware of gambling	47
饮酒与吸烟 Alcohol and tobacco smoking	47
毒品 Drugs	48
18+ 身份卡 (年龄证明) 18+ Card (evidence of age)	48
戒酒与戒毒帮助热线 Alcohol and drug help lines	48
亚洲公共医疗卫生服务机构 Asian health services	49
关系 Relationships	49
骚扰与歧视 Harassment and discrimination	50
种族歧视 Racial Harassment	50
性骚扰 Sexual Harassment	51
报复 Victimisation	52
更多信息 Further Information	52
休闲 Recreation	53

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

國家成長史

NEW ZEALAND AND ITS HISTORY

紐西蘭（或紐西蘭毛利人所稱的 **Aotearoa**）位於南太平洋，距澳大利亞東南部 2000 公里。紐西蘭陸地面積 269,000 平方公里（相當於日本面積的四分之三），主要由南島和北島，以及斯圖爾特島和其他小的島嶼組成。首都惠靈頓，奧克蘭是國內最大城市。紐西蘭人口四百萬，其中四分之一為歐洲後裔，六分之一為毛利人（當地土著人），十五分之一為亞洲人，十六分之一為太平洋島國人。紐西蘭正日益成爲一個多元文化的國家。

1,000 多年前，來自東南太平洋的一批又一批航海者登陸紐西蘭。傳統的毛利人社會由伊維（意即“部落”），哈普（意即“次部落”）和哈努（意即大家族）組成。這種部落體系一直延續到現在。這種社會結構反映出毛利人生活的經濟環境，他們主要以農業、狩獵、紡織、打漁和貿易爲主。

1642 年荷蘭航海家阿貝爾塔斯曼最早來到這裏。之後，英國探險家詹姆斯庫克也先後於 1769、1773 和 1777 年來到了紐西蘭。最早來到這裏的歐洲定居者大多數人是捕鯨者、捕獵海豹者、商人及傳教士。至 1840 年後，更多的人有組織地來到這裏。

1840 年，毛利酋長與英國王室代表簽署了紐西蘭的建國檔《懷唐伊條約》，紐西蘭隨之成爲英國殖民地。

《懷唐伊條約》是毛利人部落與紐西蘭政府之間的協定。根據條約規定，英國女王有權統治並發展這個殖民地。同時，毛利人以夥伴關係享有英國國民的所有權利和優待。

但隨著歐洲殖民地的發展及土地引發的衝突，毛利人的經濟實力和人口數量不斷下降。不過，自 20 世紀中期以後，毛利人的人口數量及在國家生活中的作用已逐漸得到恢復。最近，政府已開始正視條約的原則，積極受理毛利人對違反《懷唐伊條約》的起訴，減少白種人（祖先是歐洲人的紐西蘭人）與毛利人之間的不平等待遇。政府承認條約仍然是“有效”協定，並應不斷發展並加以完善。

19 世紀末，紐西蘭成立了代表政府，選舉權的範圍迅速擴大。1893 年，紐西蘭成爲世界上第一個賦予女性選舉權的國家。

紐西蘭是君主立憲制國家，紐西蘭女王伊利莎白二世是紐西蘭的法定國家元首。總督是女王的代表，行使女王對紐西蘭的權利。儘管女王和總督是紐西蘭政體的組成部分，但在政治上保持中立，並不介入政治競爭。

紐西蘭政府由立法、執法和司法三部分組成，實行三權分立，以避免任何一個機構違反國家憲法的原則。儘管每一機構的作用不同，但彼此並非完全脫離。

紐西蘭設立一院制議會，即眾議院。議會的主要職能是：

- 制定律法
- 成立政府
- 監督政府各個部門
- 爲政府機構和公共服務部門劃撥資金
- 受理投訴

議會實行混合成員比例代表制 (MMP)。經選舉後，由政黨或聯合其他政黨組成占議會多數的政府。獲勝黨領導人擔任政府總理。

政府就政府行爲和政策對議會負責。各部長就其行爲和政策以及其下屬管轄範圍內政府機構的行爲和政策對議會負責。

有關紐西蘭及其國家成長史，包括《懷唐伊條約》的進一步資料，請流覽：

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

紐西蘭人的特點

WHAT PEOPLE IN NEW ZEALAND ARE LIKE

如前所述，紐西蘭是一個多種族國家，其中包括太平洋人（來自太平洋地區），亞洲、中東、拉美、歐洲人，以及當地的毛利人。紐西蘭人熱情友好，大部分人喜愛戶外運動。

毛利人

Māori

毛利人占紐西蘭人口的 16%。毛利人的社會結構分爲三層：基層爲個人（**whānau**）或家庭，在此基礎上由家族（譜系）組成“哈普”（小部落），再由“哈普”組成更大的團體，稱爲“伊維”（部落）。這種社會結構可以追溯到毛利人祖先的獨木舟（**waka**）時代。

家族普系對毛利人具有重要意義，因爲這是：

- 身份的溯源
- 確定家庭關係
- 毛利人與土地的聯繫
- 毛利文化的核心

毛利語和英語是紐西蘭的官方語言，英語爲日常用語。在紐西蘭，您會碰到毛利詞語，會體驗到毛利文化和風俗習慣（毛利語常用辭彙及含義參見 64 頁“毛利語常用辭彙表”）。

如果您受到邀請到毛利人的 **marae**（社區）做客，會受到熱情的 **powhiri**（歡迎）。每個講話之後都要唱一首毛利歌曲。有關毛利人風俗習慣的進一步資料，請流覽：

www.maori.org.nz

文化差異

Cultural differences

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，包括去咖啡館或購物。
- 紐西蘭人說話一般都很坦率。
- 紐西蘭人社交活動的時間觀念不是很強。有人說某個時間等你時，最好不要把時間太當真。例如，約好下午 1.30，他們 1.45 可能還沒到。
- 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。
- 紐西蘭人對有人不時盯著自己（仔細看）感到很不舒服，認爲這是一種不禮貌、有敵意的行爲。

- 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“有勞了”，“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。
- 在交通工具上或公共場合，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。
- 學校，公共/教育機構週六或周日照常開放，但教室週末很少對外開放。
- 紐西蘭年青人(年齡 18 歲以上)經常一起去酒館、酒吧或咖啡廳，很少去飯館，吃飯的價格比較貴。參加社交活動可以不飲酒。
- 在紐西蘭不必給小費。有些咖啡館設有小費箱。
- 紐西蘭人購物一般不講價錢。但汽車、潔具、家用電器，甚至自行車等大件物品的價格有一定浮動範圍，如付現金可以要求給予折扣。在自由市場購物可以討價。
- 紐西蘭人普遍採用電子方式付款，隨身很少攜帶大量現金(參見 34 頁“照管自己的現金”)。

宗教

Religion

2001 年紐西蘭人口普查結果顯示，紐西蘭有近兩百萬人信仰基督教(主要是英國國教徒、天主教徒和長老教會員)，大約有一百萬人沒有任何宗教信仰。紐西蘭其他宗教信仰包括佛教、印度教、伊斯蘭教和唯心論。

寵物

Pets

如前所述，紐西蘭人一般喜歡養寵物(狗、貓、魚、鳥、兔子等)。不過，有人對貓或狗的毛過敏。抗組胺劑藥品治療這種過敏症很有效，在藥房能買到這種藥。

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。
- 附近有狗時，要嚴格看管兒童。
- 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)

文化衝擊

CULTURE SHOCK

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，這段時間可以稱為蜜月期。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。

有時候，您可能感到迷茫，不知道在紐西蘭該做什麼或如何做。不清楚怎樣做才算得體，怎樣做屬於不當。以前的一些生活方式或舉止在新的地方行不通，或被人家認為反常。

下面一些現象也是文化衝擊在您身上的表現：

- 您可能感到孤獨或失落
- 您可能想家
- 您可能對新家產生厭倦或抵觸情緒
- 您可能過分依賴其他中國學生
- 您可能對來紐西蘭的決定感到懷疑

在您的生活中可能出現一種或多種這樣的現象，不同的人反應程度也不一樣。對您來說，在適應一種文化之前，對文化衝擊做好心理準備是非常重要的。應該認識到，這是一種很自然的現象。

克服文化衝擊的方法

Ways to cope with culture shock

您可以試著用以下方法來克服文化衝擊。

- 理解文化衝擊是適應過程中的必然階段。
- 不要給自己製造太大的壓力，適應一種文化需要時間，要有耐心。
- 養成記日記的習慣。如果讀一讀初來時做的日記，再與幾個月後的心得做一番比較，可以很好地指導您如何生活。
- 與已經過了文化適應階段的人聊聊。他可能會幫助您積極看待目前的狀況。
- 思想要開朗。要這樣想，紐西蘭與中國必竟是不同的兩個國家。您可能對這裏人們的一些行為舉止感到奇怪，甚至覺得粗魯，但您一定不能以中國的標準來判斷紐西蘭人。
- 將自己生活與學習的日程安排滿，一天到晚忙忙碌碌，沒有時間胡思亂想。
- 盡力克制自己，不要總是與其他中國學生呆在一起。
- 與其他中國學生保持聯繫。這樣可以使您產生一種歸屬感，緩解寂寞和孤獨的情緒。
- 不要忘記紐西蘭生活中所有愉快的事情。
- 開展或培養業餘愛好。
- 制定易於實現的目標，評價取得的成果。
- 積極參加課外活動，接觸其他留學生或紐西蘭人。

當您瞭解紐西蘭文化時，便不會再有失落感，並且會感到生活有了方向。您會理解，紐西蘭文化與其他文化一樣，有積極的一面，也有消極的一面。請記住，隨時都會有人或服務機構為您提供幫助。

克服思鄉病

COPING WITH HOMESICKNESS¹

很多人都會偶爾想家（離開家人朋友的時候）。在一個新的國家中開始生活和學習，會讓人

¹ 這方面的有關資料，請流覽：

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

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

對生活、學習和周圍的陌生人感到既興奮又不安。離家前的幾個星期，或到達紐西蘭後最初的幾天或幾周最容易想家。也可能開始感覺很好，到了後來開始想家，這種情況可能發生在臨近生日的幾天，或是在第二個學年開始的時候。

您可能發現在家事事好，出門處處難。想家是很正常的。這裏為您提供一些建議：

- 向您信賴的人傾訴思鄉之情。如果在紐西蘭沒有朋友，可與老師、監護人、保姆、牧師或教育機構的輔導員談談。
- 記住，誰都有同樣的感受，即使您認為他們在這方面處理得很好。
- 通過電子郵件、電話、書信往來，與家人和朋友經常保持聯繫（關於電話、電子郵件和書信的使用方法，參見 24 頁“與家庭保持聯繫”）。不要害怕向別人吐露您的感受和遇到的問題。讓他們知道，您想聽聽他們的意見。
- 一定要保證充足的睡眠和正常飲食。
- 給自己充分的調整時間，不要指望什麼事都一帆風順。要學會總結經驗。
- 重大的事情不要急於做出決定，例如是繼續留下來，還是回國等問題。
- 對學習和生活中要持現實的態度，把握機遇。不學習時，積極參加業餘活動或培養新愛好。開學時，會有許多新生參加各種社團組織，並非只有您一個人是新生。
- 如果您感到學習困難太大，可以向老師、輔導員或學生支持中心（大學和學院中都設有這樣的部門）的工作人員反映。您是否可以提高自己學習和時間的管理能力？
- 瞭解並熟悉生活的周邊環境或所在的城市。
- 寫日記，記錄您的感受和體會。
- 培養新的興趣，參加一些業餘活動。不要消極地等待思鄉情緒的平復，頭痛、疲勞、生病或情緒低落的問題會隨後出現。如果嚴重到影響正常的生活和學習，應該請醫生提供專業指導，或向教育機構的諮詢部門尋求幫助。

住宿

WHERE TO STAY

您在紐西蘭住一段時間之後，也許想換換住宿環境。有關留學生住宿類型的詳細說明參見下表。有關住宿的進一步資料，請流覽：www.mynzed.com，登錄‘一般資訊’（general information），然後查看右欄的‘住宿’（accommodation）（也可查看中文版網頁）。

如果您不滿 18 周歲，教育機構可為您評估住宿地點。

類型 Type	住宿條件 What it's like
公寓 Private board	有個人居住的房間或居室。公寓提供膳食，可能是集體就餐。您可以自由出入。可能要求您自己收拾房間，也可能沒有這方面的要求。要保持房屋整潔。
家庭寄宿 Homestay	您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。大家一起進餐。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。

宿舍/學校宿舍

Halls of residence /Hostel

有個人居住房間或與人合租。在公共食堂就餐。房間衛生有人打掃，但您要保持室內整潔。通常位於校園附近。

合租公寓 Flatting

您個人承租或與他人合租的房子或單元住宅（與非家庭關係或夫婦關係的人一起居住的房子稱為公寓）。公寓通常沒有傢俱。房間可以個人居住，或與人合租。房租一般按屋子的面積計算。所有其他費用分攤，廚房與洗衣間通常共用。

在家庭寄宿生活 – 徵求意見

Living in a homestay – some questions to ask

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，打掃房間之類的家務事是否需要您幫忙。詢問主人是否有忌諱的食物，乾淨的衣服放在何處，是否可以使用電話和電腦。有些情況下，您需要自己安裝一部電話，買一台電腦。女孩子還應瞭解衛生用品如何處置。您還要向主人瞭解什麼時間洗澡、洗衣服最合適。紐西蘭通常每天只提供 10 分鐘熱洗澡水。紐西蘭電費比較貴，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。

合租公寓 – 自己租房

Flatting – renting accommodation for yourself

合租公寓或準備住未經教育機構審查的宿舍之前，一定要慎重考慮。合租公寓可以使您的生活更方便，但也很難再有屬於自己個人的學習環境。如果搬到一個空的公寓（生活設施不齊全的房間），還需要聯繫接通電源/氣源，安裝電話，這些費用都需要您自己承擔。而且，還要購買傢俱。大部分房東要求租期為一年以上。為保護房東和房客雙方的利益，政府制定了訂立租約的制度，您要為簽訂租約支付費用。

紐西蘭租約服務部可為初次租房的人提供房屋租賃方面的信息。有關紐西蘭房屋租賃方面的進一步資料，請流覽紐西蘭租賃服務部網站：www.tenancy.govt.nz。其他資訊，請流覽：<http://www.minhousing.govt.nz/tenancy/info.html>。包括中文在內，各種語言的租賃資料，請流覽：http://www.minhousing.govt.nz/tenancy/Renting-and-You/Chinese/chi_home.html

與家庭保持聯繫

KEEPING IN TOUCH WITH HOME

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。

電子郵件

Emailing

您可以利用電腦。紐西蘭有許多互聯網服務提供商 (ISP) 經營電子郵件和互聯網接入業務，價格也不一樣。您可以選擇按分鐘計費，也可以採用包月付費形式。*NetGuide* 是一本消費者雜誌，公佈有互聯網服務提供商及其具體聯繫方式，請流覽：www.netguide.co.nz

一些大、小教育機構都安裝有電腦，可供學生上網和發送電子郵件。大部分城市和鄉鎮都有網吧，您可以在這裏上網發郵件，費用為每 15 分鐘 1 新元。公共圖書館也提供電子郵件和

互聯網服務。

連接筆記本電腦

Connecting a laptop

連接筆記本電腦時，需要用一個 RJ45 型插頭和一個兩芯或三芯轉換器接通電源。額定電壓為 230V，50Hz 交流 (AC)。牆壁插座為澳大利亞/紐西蘭標準三芯插座，可與中國的電源插頭相容。

寄信-郵件

Posting letters – mail

紐西蘭郵政是國內主要電信企業，擁有發達的國內國際郵遞網路。在紐西蘭郵局的門市部，其他零售店（小型地方便利店）、書店和加油站都可以買到郵票。

紐西蘭將全球大部分郵政服務分為兩大區，投遞費和時間各不相同。信件分為國際航空和國際平信兩種投遞形式。國際航空郵件速度比較快，而國際平信費用便宜。郵寄包裹有三種方式可供選擇，國際快遞（最快的一種寄送方式）、國際航空（價格稍低速度較快）和國際平信（速度慢，但價格低）。

有關紐西蘭郵政服務的資料，請撥打免費電話：0800 501 501；或流覽：

www.nzpost.co.nz

使用電話

Using a telephone – phone

大多數公用電話採用充值卡。充值卡可在零售商店、報刊亭購買，最低充值額為 5 新元。有些電話也可以使用信用卡，投幣電話不多。呼叫緊急電話免費（電話號碼 111）。緊急電話供聯繫員警、消防和急救時使用。

紐西蘭國家代碼為 64

海外與紐西蘭國內聯繫時，需撥打你所在國家的國際長途代碼，然後在撥打的電話號碼前加撥 64，然後再加相應的區號和電話號碼。在紐西蘭國內，本地電話號碼為七位。地區代碼為兩位元，第一位數位為 0。撥打紐西蘭另一地區時，在電話號碼之前加兩位元地區號（從其他國家向紐西蘭國內打電話時，地區代碼前不加 0）。紐西蘭的地區代碼為：

- 北部地方/奧克蘭 - 09
- 懷卡托/普倫提灣- 07
- 中部和東南島 - 06
- 惠靈頓/卡皮蒂 - 04
- 南島和斯圖爾特島 - 03

向所在地區之外打電話為紐西蘭國內長途，按國內長話計費。撥打 0800 或 0508 打頭的電話免費。撥打 0900 打頭的電話通常按分鐘計費。撥打其他國家電話，在國家代碼前加撥 00。

有關紐西蘭電話列表的線上資料，請流覽：www.whitepages.co.nz (按字母排列)，黃頁請流覽：www.yellowpages.co.nz (企業分類列表)。電話號碼簿的白頁和黃頁影本免費提供給每個家庭和部門。通常，公共電話亭也備有這些資料。

用住宅電話與中國聯繫

Calling China from a home phone

用住宅電話與中國國內聯繫時，請在+86（中國的國家代碼）前加撥 00（國際接入代碼），然後再撥地區號和具體電話號碼。向中國國內打電話，採用預付費國際電話卡比較便宜（參見 26 頁“預付費國際電話卡”）。

長話限制

Toll bars

紐西蘭電信是住宅電話線路的主要供應商。有些家庭的電話加有“長話限制”。這種情況下，您不能打本地之外的電話，或者必須先輸入 PIN 號才能撥打長話。

移動電話 (蜂窩式電話)

Mobile phones (cellular phones)

現在，人們使用移動電話 (蜂窩式電話) 打電話或發送文本資訊已十分普遍。您可以使用從中國帶來的移動電話的漫遊功能，也可以在紐西蘭買一個預付費電話，或開設 Vodafone (GSM 900 與 GSM 1800) 或 Telecom (CDMA) 帳戶。不過，開設帳戶時一定要看清協議，因為大部分帳戶要求最短時間為一年或兩年。在紐西蘭，移動電話的話費由主叫方支付。

如果您已有移動電話

If you already have a mobile phone

如果您的電話與紐西蘭的移動網路相容，只要購買一個的 Vodafone 的“SIM 卡”便可以使用了。您可以花大約 35 新元購買一個“預付費 SIM 卡”，也可以開設一個帳戶。不過，請注意，您從國內帶來的電話不見得都能使。

紐西蘭電信不售 SIM 卡。

若想開設帳戶，您需要具備兩種身份卡（其中一個需貼有您本人的相片），證明年齡 18 歲以上，簽證期限為六個月（含）以上。同時，需要支付安全押金，一般為 250 新元。如果您在紐西蘭的時間不長，可以選擇租一部 Vodafone 電話。

預付費國際電話卡

Pre-paid international phone cards

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。這種電話卡可在紐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

FOOD

紐西蘭國產食物和進口食品應有盡有。紐西蘭是羊、鹿和牛肉製品的著名生產國，這些動物都在草原飼養。我國還生產各種乳製品（純奶製作），水果和蔬菜的品種也十分豐富。大部分城市可以買到從世界各地進口的食品，因此你可以在這裏看到許多熟悉的食品。紐西蘭的自來水打開龍頭就可以安全飲用，不需要燒開。

紐西蘭食品別具特色，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品味道不一樣。人們的主食是麵包和土豆，而不是米飯或麵條。

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。晚餐通常放在一個大託盤中。

改變飲食可能會使您發胖。只要加強鍛煉就可以將體重保持在健康水準，例如，每天步行上學或走一段路程，多吃水果和蔬菜。也可以參加一些其他形式的活動，如到體育館鍛煉，或參加一些運動。

何處購買食品—超級市場

Where to buy food—supermarkets

大多數紐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 8 至晚 8，或更晚一點，每週營業 7 天。

何處購買亞洲食品

Where to buy Asian ingredients

紐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（參見“電信黃頁”中列舉的“亞洲食品”）。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。

週末市場

Weekend Markets

許多城市和鄉鎮開辦週末市場或‘跳蚤市場’，出售新鮮的水果、蔬菜及其他食品，價格往往很便宜。您可以向當地人打聽，所在城市或鄉鎮有沒有週末市場。

小賣部賣哪些商品？

What are dairies?

在您居住地四周，一般都有規模比較小的便利店（‘dairy’）。店裏出售報紙、麵包、牛奶、可口可樂、個人用品和避孕套。小賣部只賣一些日常用品，通常不賣肉或魚。小賣部的商品價格要比超市貴。營業時間也不一樣，一般為早 7 至晚 7。一些城市還設有 24 小時便利店，如 Starmart。

加油站賣哪些商品？

What do petrol stations sell?

除銷售石油製品（汽油）和汽車配件外，加油站也賣一些日常用品，但價格比超市要貴得多。

飯館就餐

Eating out

紐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。

飯館就餐選擇速食店是一種比較經濟的方式。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）。

飯館有 8 新元一份的經濟套餐，也有 12 – 15 新元一份的正餐，隨您自己選擇。

其他購物方式

OTHER SHOPPING

學生折扣

Student Discounts

許多商店 (如服裝店、音像店、書店等) 的商品對學生打折出售 (九折)。購買前，您應詢問商店是否有學生折扣。若商品對學生打折，您可以出示學生證獲取折扣 (如果沒有學生證，可向教育機構詢問如何領取)。電影院、一些音樂會或演出、音像製品租賃店、公共交通等也對學生實行優惠。您所在教育機構的學生會可以向您提供一份清單，列出該城市或鄉鎮對學生提供優惠的商店。

營業時間

Opening Hours

許多商店 (如服裝店、書店或音像店等) 早 9:00 開門，晚 5 點或 5:30 關門。大多數商店週六照常營業，時間一般為早 10:00 或 11:00 至晚 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。

如何遊覽 - 交通

HOW TO GET AROUND – TRANSPORT

只要有可能，紐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。遊覽時，應像在國內時一樣遵守有關注意事項。如果您想查詢如何遊覽所在城市或紐西蘭，或有其他問題，可以訪問當地旅行者資訊中心 (I-SITE Visitors Centres) (參見 54 頁)。

自行車 – 踏車出遊

cycling/biking

騎車是短途旅程比較常用的一種交通方式。山地車越野是一種很流行的運動。按照紐西蘭法律，您在騎自行車時必須戴頭盔，夜晚騎車時要打開前後車燈。騎自行車者應遵守道路交通規則 (道路交通規則參見 30 頁“汽車與駕駛”)

哪一種公共交通工具對您最適用？

What public transport is best for you?

由於某段時間內乘坐公共交通工具的人很少，例如過了早晚交通高峰期之後 (早 7:30 – 9，晚 5 – 7)，因此公共交通工具的種類也不盡相同。不過，您所在的地區一般都會有某種形式的公共交通工具。一些公車對學生實行優惠。購票前，請您先核實所乘車輛是否優惠學生。

公共汽車

Buses

當地人、您就讀的教育機構或寄宿家庭都可以為您提供當地公共汽車的有關資訊。您需要有一張公共汽車時刻表。一些較大的城市和鄉鎮，公共汽車全天定點發車，但週末車次比較少。高峰期過後去車站時，最好先查一下時間表。商店、公共汽車站和互聯網上都有公車時間表。

交通高峰期，公車會坐滿乘客。在紐西蘭，公車一次乘坐的人數有限制。車上坐滿人時，公車便不在車站停車載客了。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。

紐西蘭有遍佈全國的長途汽車網路。

列車

Trains

奧克蘭有兩條城鐵線，惠靈頓的線路更多一點。如果您住在城鐵線附近，每天出行乘坐城鐵列車比較方便。長途列車不多。長途旅行之前，請向當地旅行社確認車次，或查閱當地電話簿與 Tranzrail 聯繫，也可以流覽 <http://www.tranzmetro.co.nz>。夜裏比較晚的時候乘坐列車，坐在司機所在的車廂最安全。

計程車

Taxis

計程車的費用比公共交通工具貴。但在幾個人合乘費用分攤，或乘坐公共交通工具不方便，或深夜沒有公共交通工具的情況下，比較適合乘坐計程車。

輪渡

Ferries

奧克蘭和惠靈頓部分地區坐輪渡出行既快又經濟，而且很舒適。北島與南島之間有定點“島間”輪渡。輪渡服務免費電話：0800 802 802，或流覽：www.interislandline.co.nz

飛機

Aeroplanes

您可以乘坐航班飛往紐西蘭大部分城市。這是最貴的一種交通工具，但速度也最快。提前訂票或網上訂票價格便宜一點。網上訂購票需使用信用卡。機場檢票時，會發給您座位號。一般情況下，您至少需在登機前 30 分鐘到達機場。使用電子機票時 (E-Ticket)，一定要隨身攜帶貼有照片的 ID 身份卡。

紐西蘭國內主要航空公司如下：

- 紐西蘭航空 www.airnewzealand.co.nz
- Qantas New Zealand www.qantas.co.nz
- Origin Pacific www.originpacific.co.nz

汽車與駕駛

CARS AND DRIVING

駕駛執照

Driver licence

在紐西蘭，年齡滿 15 歲以上方准駕駛汽車。所有司機必須持有當前有效的紐西蘭駕照，國際駕照或海外駕照。海外駕照的有效駕駛期為 12 個月。有效期之後，需申辦紐西蘭駕照。駕駛汽車時，應隨身攜帶駕駛執照。

在紐西蘭駕駛摩托車必須持有摩托車駕駛執照。

獲取駕照分三個階段。您必須通過各階段測驗，及筆試和實踐（駕駛）考試：

學習駕照 學習駕駛時，必須始終有監護人（至少有兩年正式駕齡）陪同駕駛。除非有監護人陪同，否則不得載客。

實習駕照 您可以在早 5 至晚 10 之間駕駛汽車。其他時間駕駛必須有監護人陪同。除非有監護人陪同，否則不得載客。

正式駕照 您可以隨時駕車並載客。

紐西蘭道路靠左側行駛，避讓右側所有車輛。員警強制執行駕駛法規。違犯法規者將受到罰款、吊扣駕照、暫扣汽車等處罰，甚至入獄。

您應該找一本《紐西蘭道路管理條例 (道路管理條例)》和《新居民與訪問者 -紐西蘭駕駛 56 條規定》的影本，學習紐西蘭道路管理規則、交通標誌和駕駛信號。您可以通過公路交通安全局網站獲取《道路管理條例》和《56 條規定》：www.ltsa.govt.nz。《道路管理條例》也在各大書店出售。

強烈建議您學習自我保護駕駛課程。這個課程可幫助已經有些駕駛經驗的司機學會如何在紐

西蘭安全駕駛。大部分城市和鄉鎮開設自我保護駕駛課程。有關這方面的資料可查看當地電信號簿的黃頁，或與當地駕照辦理機構聯繫。

小心駕駛

Being careful driving

紐西蘭發生道路交通傷亡事故的原因主要有四個：駕駛速度過快，酒後駕駛，未系安全帶和交叉路口未避讓。

超速-駕駛速度過快

Speed - driving too fast

紐西蘭國道（城市及鄉鎮之外的公路）最高行駛速度不得超過 100 公里/小時。這是允許您駕駛的最高時速。遇限速標誌時，您必須減速行駛。除非時速標誌明確可以提速行駛，城市鄉鎮駕駛時速度不得超過 50 公里/小時。限速標誌立在路旁，同一條道路可以有不同的時速限制。無論路旁是否有時速限制標誌，您應該根據情況掌握速度，視線不清或雨天時應減速行駛。

飲酒

Alcohol

禁止司機酒後駕車。違反飲酒規定駕駛車輛屬違法行為（觸犯法律），將受到嚴厲處罰，包括吊銷駕照，甚至進監獄。

安全帶-座椅安全帶

Safety belts - seat belts

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。

遵守避讓規定

Failure to give way

掌握避讓的原則對於您來說是非常重要的（道路管理條例對此有相應的規定。參見以上說明獲取道路管理條例的影本）。否則，很容易在交通路口發生嚴重交通事故。

發生交通事故後如何處理？

What happens if you have a car accident?

如果您在駕駛過程中發生碰撞且未受重傷時，必須停車檢查他人的傷勢。如果有人受傷，應進行急救並撥打 111 急救電話（如聯繫救護車）。同時要保護現場，避免其他車輛再次發生事故。發生撞車事故後，必須在 24 小時內通知員警。如果無人受傷，您必須在發生事故後 48 小時之內，儘快給另外被撞車輛的車主或司機及財產受到損失的所有人留下姓名和地址（及所駕車輛的車主姓名和地址）。

如果您找不到上述所有人，應在發生事故後 60 小時之內通知員警。

購買汽車 – 重要建議

OWNING A CAR - SOME IMPORTANT INFORMATION

購買汽車之前應認真考慮。留學生駕駛或購買汽車發生過不少問題，有些還很嚴重。購買一輛汽車要承擔很大責任，並且是一筆不小的費用。應考慮一下自己是否真的需要，大部分紐西蘭學生認為汽車太貴。汽車買到手後會很快跌價，賣二手車時很不值錢，或者您可能根本賣不出去。

購買汽車後，一定要進行登記並辦理質檢 (WoF)。

車輛登記

Vehicle registration

您需要支付車輛登記費後，才能在公路上使用汽車。交費後，發給您一個注明登記有效期的標籤。這個標籤通常貼在汽車風擋上。您可以在任何公路安全管理機構辦理車輛登記。有關資料請流覽：www.ltsa.govt.nz

質檢

Warrant of Fitness (WoF)

質檢 (WoF) 是對汽車、貨車、卡車及四輪驅動車(4WD)等機動車進行安全檢查。車輛檢查合格後，將 WoF 標籤貼在風擋上。您必須在標籤有效期前接受車輛檢查，換領新標籤。無質檢 (WoF) 標籤或未達到質檢標準的車輛不得上路行駛。

第一次登記後不滿六年的車輛，每 12 個月質檢一次。超過這個年限的車輛每六個月質檢一次。

哪些單位執行車輛安全檢查？

Who carries out the WoF safety check?

經過審批的修理廠和檢查站負責車輛質檢。可向當地加油站諮詢您住地附近的車輛檢查機構。

車輛保險

Vehicle insurance

如果您購買汽車，需要為車輛投保。不滿 25 歲的人，汽車保費通常比較高，同時還可能與您的駕車記錄及車型有關。您可以有四種投保選擇：

全險

Full cover standard

承保事故、盜竊、火災、破壞和暴風雨損壞及對他人車輛財產造成的損失。這個險種費用最高。

協議險

Agreed cover

承保上述險，但您與保險公司商定車輛價值（當前市場價或零售價）及如果車輛損壞無法維修，您可以撤保情況下的應付保額。

第三者責任、火災與被盜險

Third party, fire and theft

投保自身車輛火險、被盜險，以及給他人車輛或財產險造成的損失

第三者責任險

Third party

投保您給他人車輛或財產造成損失。這個險種費用最低，但不

包括您的車輛維修費。

注意 **Important**

如果您的車輛未登記及/或已超過當前質檢有效期，或未持有效駕照駕駛，發生事故時保險公司將不予理賠。

有關車輛保險的進一步資料，請流覽紐西蘭保險理事會網站：
<http://www.icnz.org.nz/consumer/motor/index.html>.

資金問題

MONEY MATTERS

紐西蘭人隨身不攜帶大量現金，家裏存放的現金也不多，因為他們認為這樣很不安全（此處大量現金指超過 300 美元）。大額現金存在銀行帳戶中。紐西蘭嚴守您的帳戶及詳細存款資料的機密。只有您本人及您授權的用戶才可以訪問您的帳戶及詳細存款資料。

爲了便於管理現金，建議您將學費直接付給就讀的教育機構，然後由家裏按月給您寄生活費。

不要向其他人透露您的財務狀況。在紐西蘭，個人財務問題屬於私事，彼此之間不討論，即使是朋友也是如此。如果您的錢花光了，可與學校主管學生福利的教師或部門聯繫。他們會向您提供具體建議。並且，您還需與家庭取得聯繫。

紐西蘭幣

New Zealand Currency

紐西蘭元是紐西蘭國內的流通貨幣。比紐西蘭元小的貨幣單位爲分，100 分 = 1 元。貨幣符號：\$ = 元，c = 分。紐西蘭國內流通的鈔票和硬幣包括：\$5、\$10、\$20、\$50 和 \$100 鈔票；5c、10c、20c、50c、\$1 和 \$2 硬幣。

銀行開戶

Opening a bank account

紐西蘭各大銀行幾乎都開設留學生業務，提供中文服務資料。許多銀行還有講漢語的留學生業務主管。大部分銀行希望瞭解您及您的家庭在國內銀行的“儲蓄記錄”。您應該攜帶銀行存款證明、帳戶證明文件，如結算單、您的護照和證明紐西蘭學校錄取您的文件。您就讀的學校可能已爲您安排好指定銀行，以便於您處理有關事務。

花錢要當心

Being careful with your spending

初到紐西蘭的兩個月一定要當心，在掌握今後幾個月的開銷之前不要亂花錢。以保證有足夠的現金儲備完成學業。

如果您需要有人幫助管理現金，可與學校主管學生福利的教師或部門聯繫，請他們爲您提出預算建議。

借錢 – 不要把錢借給任何人

銀行手續費

Bank charges

銀行向客戶收取金融服務的手續費(如帳戶管理費和交易手續費)。銀行一般週一至週五上午 9:00 至下午 4:30 營業。但客戶可以通過自動櫃員機 24 小時訪問自己的帳戶(參見以下 ATM)。銀行週六、周日及公共節假日不營業。

紐西蘭銀行的主要業務和帳戶如下：

往來帳戶

Current Account

用於日常開銷的銀行帳戶。EFTPOS 卡 (參見以下說明) 一般通過往來帳戶轉帳，由這個帳戶支付各種費用。

儲蓄帳戶

Savings Account

銀行儲蓄帳戶。銀行為儲蓄帳戶支付少量利息。

定期存款/投資

Term Deposit/Investment

固定期限的存款，利息比活期存款帳戶高。定期存款期間一般不能取款，否則會受到罰款。銀行對定期存款/投資開戶有最低金額要求 (如 1000 新元)。定期/投資存款的期限為 30 天到 5 年。

銀行卡

Bankcards

您可以通過 ATM 機使用 EFTPOS，通過銀行卡訪問自己的帳戶，無需進入銀行。在銀行開戶時，您會收到銀行卡的有關資訊及使用方法。銀行還會要求您選擇個人身份號碼的 4 位元數密碼 (PIN)，每次使用銀行卡時需輸入這個編號。請您千萬不要向任何人透露自己的密碼 (PIN)，即使是銀行的出納員！

信用卡

Credit cards

許多商店和餐館可用信用卡付款。紐西蘭使用最多的信用卡包括 Visa (維薩卡)、MasterCard (萬事達卡)、Diners 卡和 American Express (美國萬通卡) 等，參見 10 頁說明。您購買商品或服務時的簽名要與您在信用卡背面的簽名進行比對。您也可以為信用卡選擇一個密碼 (PIN) 來代替簽名。您必須已滿 18 歲，並且有過去的銀行結算單和收入證明。因此，大多數紐西蘭學生沒有信用卡。

妥善保管存摺和信用卡

Keeping your bankcards and credit cards safe

銀行卡和信用卡要始終妥善保管。一旦遺失，應立即與銀行聯繫註銷。同時，還應向員警報案。有時，可以找到遺失的財產。離您住處最近的警察局詳細聯繫方式，可在當地電話簿中查找)。

自動櫃員機

ATMs - Automatic Teller Machines

ATM 可以用來在銀行外面存款取款。使用 ATM 時，插入銀行卡，然後輸入密碼。您可以取款、查看帳戶餘額、在自己的帳戶間轉帳等。使用 ATM 取款的金額有限制，一般為每天 500 新元。因此，如果您想以現金形式支付金額較大的帳單時，需到銀行分理處辦理全額取款。

EFTPOS – 銷售點電子現金轉帳

EFTPOS - Electronic Funds Transfer at Point of Sale

EFTPOS 可供您以非現金形式支付採購款項。EFTPOS 是紐西蘭十分普遍的一種付款方式，為大部分商店、餐館和商業機構所廣泛採用。使用 EFTPOS 時，在專用刷卡機中刷過銀行卡，刷卡機可以閱讀卡上的磁條。您選擇用於付款的帳戶，然後輸入密碼。貨款將自動

由您指定的帳戶轉入商店的帳戶。您也可以使用 EFTPOS 取款。

電話銀行
Phone banking

您可以用一鍵式電話接通銀行的免費電話，隨時通過電話訪問帳戶情況。

線上銀行
Online banking

您還可以隨時利用電腦通過互聯網查詢銀行資訊。銀行可以確保這種訪問的安全。您開戶後，銀行工作人員可以為您設置線上銀行帳戶。

支票付款
Paying by cheque

您還可以用銀行支票簿的個人支票來付款。使用支票付款時，如果您本人親自支付 (不是通過郵件形式)，需在支票上簽名。一般只有年滿 18 歲才能領取支票簿。支票付款方式沒有 EFTPOS 用得廣泛。

紐西蘭稅制
NEW ZEALAND'S TAX SYSTEM

紐西蘭法律規定，公民及組織應依法納稅。紐西蘭居民必須為其全球收入支付所得稅。稅法中規定的居民條例與普通公民條例不同。您可以是徵稅的居民，但並不具備紐西蘭的公民身份。

作為個人，如果任一 12 個月期間內，您在紐西蘭逗留時間超過 183 天；或者您有紐西蘭永久身份(如家在紐西蘭，長期在此居住；或個人在紐西蘭有永久財產)，都屬於紐西蘭依法納稅居民。

所得稅的上繳稅率按收入計算。收入低於 38,000 新元，稅率為 19.5%；收入在 38,001 到 60,000 新元之間，稅率為 33%；或者，收入 60,000 新元以上，稅率為 39%。

什麼是 IRD 編號，我是否需要？
What is an IRD number and do I need one?

任何有納稅義務和/或準備在紐西蘭工作的個人、單位或企業，都需獲得稅務局核發的稅號 (IRD 編號)。申請 IRD 編號時，需提供出生證明或護照的影本並填寫申請表，然後提交稅務局。下載 IRD 編號申請表，請流覽：

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

大部分雇用您的人將從您的工資中扣除稅金，替您上繳稅務局。您不必再節省部分工資，在稅務年度末時上繳政府。有些雇主為您的臨時合同工作或零工支付‘庫存現金’。這樣做是違法的。

銀行帳戶利息稅
Tax on interest bearing bank accounts

銀行帳戶利息的稅率按收入計算。收入低於 38,000 新元，稅率為 19.5%；收入在 38,001 到 60,000 新元之間，稅率為 33%；或者，收入 60,000 新元以上，稅率為 39%。您必須按

與自己收入狀況相符的稅率繳稅。如果您沒有 IRD 編號，將按 45% 稅率上繳利息稅。如果您在紐西蘭納稅，可在每年 3 月 31 日之後提出退稅申請，看您是否符合退稅條件。

其他稅務幫助

FOR MORE HELP ON TAX MATTERS

兩種稅務局出版物：

- 稅務與關稅：介紹紐西蘭稅制 (IR 295)；及
- 紐西蘭徵稅居民：紐西蘭哪些居民符合徵稅條件？(IR 292)

有關此類出版物及其他稅則的資料，請流覽稅務局網站www.ird.govt.nz

在紐西蘭工作

WORKING IN NEW ZEALAND

您需要對學生簽證/許可進行“條件變更”後才能在紐西蘭工作。可與紐西蘭移民局聯繫變更事宜 (聯繫資料參見 57 頁)。手續費大約 140 新元²。

學生可在以下情況向紐西蘭移民局提出工作申請：

- 滿足課程要求，如果就讀課程要求他們掌握實際工作經驗；
- 如果他們正在就讀全日制學位課程或至少為期兩年的證書課程；
- 畢業之後。

凡符合工作條件 (已獲得學生許可身份)，學生可以：

- 高校學生每週工作 15³；
- 耶誕節及新年節假期間最多每週工作 40 小時。

就讀研究生課程的學生，也可以每週工作 15 小時。

學生求職處由政府、學生會和高等教育機構提供資助，學生會直接管理，幫助學生尋找暑期、臨時或業餘工作。更多資料，請流覽www.sjs.co.nz，或與您當地的學生求職處聯繫。

凡簽證/學生許可獲得“條件變更”並在大學、理工大學或教育學院學習的學生，可使用學生求職服務尋找工作。凡在紐西蘭學歷評估局 (NZQA) 審定的私立培訓機構 (PTE) 學習的學生，同樣有權使用學生求職服務，但需支付 3 月至 9 月的登記費。

已婚學生的配偶或任何培讀子女不具備工作資格。

畢業之後，您可能準備申請工作簽證，以便在紐西蘭參加全職工作。有關這方面的資料，請與紐西蘭移民局聯繫或流覽：www.immigration.govt.nz。

紐西蘭勞動部擁有各種職業和工作資訊資源。有關這方面的資料，可流覽：

<http://www.ers.govt.nz/audienceinfo/employees.html>。這個網站還可以為您解答職業和工作方面的問題。

² 指出版本冊時的價格。

³ 在讀至少為期兩年高等教育機構課程(將獲得認可證書或學位課程)的全日制學生，允許每週最多工作 15 小時。

保護個人安全

KEEPING YOURSELF SAFE

紐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。紐西蘭法律可能與您本國的法律不同，但並不能以此為由違背法律。同樣，不瞭解紐西蘭法律也不能成為違法的藉口。

保證安全

Keeping safe

紐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，不做任何違背法律的事情。

這方面，校方會向您提供建議，如駕駛條例和公路安全規定等（參見 30 頁“汽車與駕駛”）。未滿 18 歲者不能購買煙酒。吸食大麻屬於違法行為。如果需要瞭解這方面的注意事項，例如個人安全或法律方面的問題，可向校方主管學生安全的教師或部門諮詢。

當心受到中國學生的侵害

Crimes against Chinese students

交友要當心。紐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。紐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。

暴力行為

Violence

在紐西蘭，擊打、踢或以任何方式攻擊他人或強姦他人均屬違法行為。無論違法事件發生在何處，受害人是誰都是不能允許的，即使家庭成員之間也是一樣。紐西蘭員警嚴厲制止各種暴力行為。必要時，您可以報警（撥打 111 呼救電話，請員警提供幫助）。

公共場所安全

Safety in public places

公共場所存在時間、地點和周邊環境上的問題。一定要全面瞭解，採取相應的防範措施，避免發生人身安全事故。

路上安全

Street safety

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坐計程車。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家裏、朋友或同事

如果您認爲自己受到跟蹤

If you think you are being followed

如果您感到有人跟蹤自己，可以通過一次又一次地穿越街道、變換步幅、改變方向的方法，來確認是否有人跟蹤。如果的確有人跟蹤，儘快走到離自己最近處有人的地方。可以是加油站、速食店或亮著燈的房子，立即報警。

酒館、俱樂部和聚會

Pubs, clubs and parties

吸毒或過量飲酒會減弱您的意識，增加對個人安全的危險。出現情況時，您的控制能力和反應能力都會受到影響。

不安全隱患：

- 與剛剛結識的人一起離開聚會或酒館
- 接受陌生人或剛剛結識的人 (例如在酒館裏) 合乘的請求
- 獨自步行回家
- 吸毒後或酒後駕車 (屬違法行爲)

他人吸毒或飲酒後會對您的安全造成威脅。當心：

- 對他人衝動、粗魯或過分親近的跡象保持警惕
- 您的酒裏可能有明堂 (在您不知道的情況下被人加了毒品)
- 與一位朋友或大家結伴外出比較安全
- 由一位未飲酒的人駕車或乘坐計程車最安全；
- 妥善安排的地點應有工作人員來監護失控的人

如果您想進一步瞭解個人安全保護的建議，可與市政局 (Citizens Advice Bureau)、社區法律中心 (Community Law Centre) 聯繫 (具體聯繫方式參見 55 頁市政局的說明)，也可以向員警諮詢。記住，不要單純相信其他留學生的話，因爲他們對問題的瞭解不一定全面，很可能給您提供錯誤的建議。

緊急情況

In an emergency

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，或請朋友送您去。(有關衛生機構的資料，參見 41 頁說明)。

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）。

員警

The Police

紐西蘭通過多種組織機構保障公共安全。警察局可隨時為任何人提供幫助。

搬進宿舍後，應查清當地警察局的具體地點和聯繫電話。可親自到警察局尋求幫助，也可打電話聯繫。警察局電話號碼可查閱當地電話簿，或流覽www.police.govt.nz。

警察局備有免費電話語言服務熱線，服務時間為週一至週五早 10 時至晚 6 時。當您與警察局聯繫或面對面談話時，可要求使用語言熱線，用自己的母語交談（如漢語熱線）。語言熱線可提供 35 種語言。有關這方面的資訊，請流覽：www.languageline.govt.nz

如果發生犯罪，警察局會展開調查並建議您採取相應的措施。他們還會告訴您其他援助服務，如“受害人援助”。這種服務可以為犯罪、事故或緊急事件的受害者提供援助。“受害人援助”的聯繫方式可在當地電話簿中查找。必要時，警察局還可以迅速聯繫翻譯幫助搞清問題。

您所在地的“社區法律中心”分支機構也可以為您提供建議和幫助。這些中心在紐西蘭法及法律程式方面提供免費服務。紐西蘭許多城市和鄉鎮設有“社區法律中心”。您可以在當地電話號簿中查找中心的聯繫電話。

您還應將發生的情況向校方負責學生安全的教師或部門通報，他們可以為您提供支援，幫助您配合警察局工作。

紐西蘭司法部網站有多種語言版本的“受害者權益”出版物，請流覽 www.justice.govt.nz。（登錄“Information and Publications”（資訊與出版物），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，您有權儘快聯繫律師。如果您出庭，需要有律師。法院可指定律師為您提供法律援助。您也可以自己聘請律師。律師將在法律權益方面為您提供最有利的建議。您有權與大使館和家庭取得聯繫。您還可與當地社區法律中心聯繫（查閱所在地的電話簿）瞭解有關紐西蘭法律的資訊和建議。

衛生機構 – 自我照顧

HEALTH SERVICES – LOOKING AFTER YOURSELF

紐西蘭有完善的專業衛生機構及服務，包括醫生、藥房、牙醫和醫院。最好掌握當地醫生、牙醫和醫院的具體位置，以便一旦患病和牙齒出現問題有所準備。當地電話號簿前幾頁列有醫院、醫療中心(當地醫生診所)和牙科醫院的聯繫方式。

您必須投保醫療保險

You must have medical insurance

所有留學生(自 2004 年 1 月 1 日起)必須投保醫療保險，承保牙科、內科、手術和住院費用。校方和教育機構將對您的保單進行檢查，以保證符合承保要求。

享受免費保健和殘疾服務

Access to free health and disability services

您只有於 2003 年 10 月 30 日前已在紐西蘭，且學生許可有效期為兩年或兩年以上；或您的學生許可有效期為 12 個月，經續簽或延期後可在紐西蘭繼續居住至少一年，方有權享受免費保健和殘疾服務。

有關紐西蘭保健系統的資訊，請遊覽：www.moh.govt.nz，登錄‘Eligibility for Health Services’(保健服務資格)，查看‘Student’(學生)。

如果您住在奧克蘭，還可以流覽：www.waitematadhb.govt.nz，瞭解衛生機構的有關資訊。某些衛生機構可提供免費翻譯服務。不過，最好先與衛生機構確定翻譯的費用後，再請翻譯。查看‘中文’資訊，可在搜索框中鍵入‘Chinese’(中文)。在這個網站還可以流覽‘初學者指南’及其他幫助資訊。

看病

Visiting a doctor

您可以在住地附近或學校附近選擇醫生或醫療中心。紐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。

大型高等教育機構一般都設有自己的醫務室。學校醫務室由學生學費中提供部分補貼，因此治療費用要比正規醫療中心和診所便宜很多。同樣，您看病時也需要事先與醫務室的醫生或護士預約。

您的醫療保險承保看病的費用。大部分全科醫師每次治病的費用在 30 新元到 60 新元之間。

紐西蘭有講中文的醫生服務網路。查找您所在地區附近講普通話或廣東話的醫生時，可撥打電話 (09) 360 8008 (請注意，這是奧克蘭電話號碼，如果您從奧克蘭以外地區打這個電話需付費)。

藥房藥品及診斷檢查

Drugs from the pharmacy and tests

您(或您的醫療保險)還需要支付看病的藥費。醫生開出這些藥的處方，然後由藥房或藥店根據醫生的處方給您配藥。藥費視具體藥品而定。實驗室所做的診斷檢查(如驗血)也需要

付費。

看牙

Going to the dentist

牙齒護理（除 18 歲以下學生兒童外）政府不予補貼。您需要支付或由您的醫療保險承保牙齒及口腔手術費用。牙科醫生看病也需要事先預約。

驗光

Going to the optometrist

如果您需要測試眼睛配眼鏡或隱形眼鏡，可以去驗光。有關您所在地區驗光單位的黃頁清單，請流覽www.yellowpages.co.nz。眼睛測試的費用最低 40 新元，眼鏡大約 300 新元，六個月拋棄型隱形眼鏡大約 150 新元。您需支付或由您的醫療保險承保驗光費。

上醫院

Going to hospital

許多醫院，特別是大型醫院，既有自己的工作人員，也有志願者網路，可以幫助處理翻譯、入院或與就診相關的事宜。除因事故外（參見以下說明），您需要支付醫療費用，這筆費用由醫療保險承保。

受傷或發生事故如何處理？

What happens if you suffer an injury or accident?

“意外事故賠償機構”（ACC）為紐西蘭人、臨時居住紐西蘭的海外人員及紐西蘭的參觀者提供 24 小時的人身事故賠償，即在紐西蘭期間獲得此項補償。有關這方面的資訊，請撥打免費電話 0800 101 996，或流覽www.acc.govt.nz。

ACC 設有提供免費翻譯服務的語言熱線，服務時間為週一至週五早 10 點至晚 6 點。您與 ACC 電話聯繫或親自面談時，可請求使用語言熱線，用自己的母語交談（如普通話語言熱線）。語言熱線設有 35 種語言。有關這方面的進上步資料，請流覽：

www.languageline.govt.nz

腦膜炎（流行性腦膜疾病）

Meningitis (Meningococcal disease)

除嬰兒、兒童、青少年外，流行性腦膜疾病也對每個人構成嚴重的危險。

流行性腦膜疾病是由細菌傳染引起的。其後果會造成兩種嚴重的疾病：敗血病（敗血症）和腦膜炎（一種腦膜傳染病）。這種疾病可由不同的細菌變體引起。在紐西蘭最主要的是乙型細菌變體。目前，還沒有預防乙型細菌變體的疫苗。

流行性腦膜疾病細菌由呼吸道分泌物經空氣傳播，直接與患者接觸也會傳播這種細菌。口腔接觸他人用過的物品，如香煙或酒杯，或發生接吻之類親密行為，會有感染這種疾病的危險。

流行性腦膜疾病患病初期很像流感，但病情會急劇惡化。症狀可能不會立刻全部反映出來。如果出現以下跡象或症狀，請告訴醫生：

- 發燒頭痛

- 嘔吐
- 嗜睡、頭腦發昏、精神錯亂或無意識
- 脖頸發硬，討厭亮光
- 關節疼痛，肌肉刺痛
- 皮疹或斑疹（請醫生查看）

流行性腦膜炎疾病會很快加重。不要耽擱，立即就診。如果同宿舍有人患病，並伴有上述症狀：

- 無論白天或夜晚，馬上通知醫生或醫療中心
- 說明症狀
- 立即採取行動，不要拖延，可能有生命危險
- 被醫生治癒的人，仍要進行觀察
- 如果病情惡化，直接送診
- 不要讓他們獨自一人

立即用抗生素治療可避免生命危險（通常為注射），或因大腦損傷留下殘疾或失聰。

如果醫生懷疑您患了流行性腦膜炎疾病，您還要被送往醫院接受血液和脊髓檢查，以便進一步確診。流行性腦膜炎疾病如果能立即採用抗生素治療，大部分患者都可以治癒。與患者有過密切接觸的人應服用抗生素預防疾病。有關流行性腦膜炎疾病的進一步資訊，請流覽：

http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/wpg_index/Publications-Meningococcal+Disease+-+Fact+Sheets

性健康

Sexual Health

紐西蘭法定性關係的年齡為 16 歲。與小於這一年齡的人發生兩性關係，即使本人同意，也屬違法行為。

您在紐西蘭期間發生性關係時，需對自己加以保護，以防懷孕或性傳染病 (STI)。

大部分紐西蘭人在中學已接受過性教育。這門課程包括避孕知識。避孕和性健康問題不是見不得人的害羞事，可以隨便與教師和保姆討論。健康專家可以為您提供幫助和建議，不會因此對您個人有何看法。

您完全可以放心，您與健康專家討論的任何問題都將嚴格保密。在紐西蘭，個人隱私是十分嚴肅的問題，受法律保護。

計劃生育協會

Family Planning Association

計劃生育協會（FPA）負責提供性及避孕方面的資訊、醫療保健和教育。如果您做了預約，您必須為訪問付費或由您的醫療保險承保。計劃生育協會印製了您《可選擇的避孕方法》和《性傳染病》兩本小冊子，有多種語言版本，其中包括中文。這些小冊子是免費提供的，可在計劃生育門診部領取。

您當地的電話號簿列有計劃生育協會（FPA）門診部（電話號簿白頁，或流覽 www.whitepages.co.nz），也可以流覽：www.fpanz.org.nz 選擇離您住處最近的計劃生育協會門診部。還可以撥打免費資訊服務電話：0800 372 5463。有些計劃生育協會門診部設有翻譯。

避孕方法 **Contraception**

避孕方法可以通過阻止精子與卵子結合避免您懷孕。為防止懷孕，無論在婦女月經週期的任何時間發生性交，都必須採取避孕方法。

可供選擇的避孕方法很多。最常用的方法是避孕藥、避孕套（學生醫療中心免費發放）、注射劑和子宮環（IUD）。每種避孕方法都各有優缺點。醫生和護士可以建議適合您使用的方法。

人工流產不作為一種避孕方法。在紐西蘭，墮胎只在特定的條件下使用。去使用這種方法也不像在中國那樣容易。如果您懷疑自己懷孕了，又不知該怎麼辦，計劃生育協會可以為您提供幫助。人工流產的費用為 760 新元到 3,500 新元。醫療保險不承保這筆費用。

如果您在未採取任何防禦措施的情況下發生性交，或者避孕方法失敗（如避孕套破裂，避孕藥失效），應到醫院進行緊急避孕。緊急避孕有兩種方法：服用緊急避孕藥丸（ECP）或戴上子宮環（IUD）。兩種方法都可以用來降低未採取防禦措施性交後的受孕率。避孕藥丸必須在未採取防禦措施性交後 72 小時內服用。戴子宮環必須在排卵期之後的五天內（卵子未受精時）。您可以通過以下途徑進行緊急避孕處理：

- 計劃生育協會（FPA）中心
- 您的醫生（如全科醫生或學生醫務室）
- 意外事故醫療中心
- 性健康門診部
- 藥房

有關這方面的進一步資料，請參考計劃生育協會印製的宣傳手冊《您可選擇的避孕方法》。本手冊備有中文版本，在計劃生育協會門診部免費發放。

性傳染病 **Sexually Transmitted Infections**

如果您不使用避孕套發生性交，很容易患上性傳染病（STI）。

避孕套（和 oral dam）可以避免感染性病。不過，有些性病是通過皮膚與皮膚的接觸傳染的，避孕套對這類性病不起作用。您的性夥伴越多，感染性病的危險也越大，尤其在不在使用避孕套的情況下。飲酒和吸毒會使您在神志不清醒的情況下發生性行為。

向您的夥伴介紹性安全的知識是非常重要的。這意味著，每次性交時一定要使用避孕套（或 oral dam）。

有關這方面的進一步資料，請參考計劃生育協會印製的宣傳手冊《性傳染病》。本手冊備有中文版本，在計劃生育協會門診部免費發放。

心理健康 **MENTAL HEALTH**

學習對每個學生都具有很大的壓力。當您在海外留學時，語言和文化的差異會加重學習的壓力。如果您感到很難克服這種壓力，可與本手冊中的服務機構聯繫。如果學習壓力使您感到憂慮，應該儘快尋求幫助。不要感到不好意思。與心理顧問或醫生約個時間談一談。有時，

醫療保險對心理疾病的治療不承保。治療過程中發生的費用需要您自理。

較大的高等教育機構都有學生顧問提供心理諮詢，收費很少或根本不收費。

如果您想通過電話同人聊聊，可撥打人生熱線（**Lifeline**）。人生熱線是免費電話，為想談談個人問題的人提供保密的匿名服務。熱線可以幫助解決的心理問題包括：

- 在一個新國家中遇到困難
- 孤獨感
- 壓力方面的問題
- 關係處理問題
- 沮喪憂慮
- 憂傷失落
- 戰勝自殺或自殘的念頭

奧克蘭人生熱線已開通廣東話和普通話心理諮詢服務。您可以在週一至週五每天上午 10 點至下午 2 點，或週一至週四晚 7 點至 10 點撥打中文心理諮詢熱線。如果您住在奧克蘭，可撥打電話：09 522 2088。如果您住在奧克蘭以外地區，可撥打免費電話：0800 888 880。

英語人生熱線全天 24 小時開通，一般情況下，有人可以講普通話和廣東話。如果您住在奧克蘭，可撥打電話：09 522 2999。如果您住在奧克蘭以外地區，可撥打免費電話：0800 111 777。

人生熱線還備有介紹服務的中文小冊子。您所在教育機構有影本。

飲食失調

Eating disorders⁴

當一個人出現以下現象時，便發生了飲食失調：

- 總想吃東西或總不想吃東西
- 對食物失去控制力
- 吃食物不是滿足饑餓的需要
- 對食物、體重和體形過度敏感

人無論胖瘦，都會發生飲食失調的問題。

飲食失調主要有三種類型。厭食症、易餓症和貪吃症。不過，飲食失調現象有很多種，並不能完全歸結為這三種形式。每個人身上的飲食問題及其形式都有各自的特點。

厭食症

Anorexia

得了厭食症的人大幅度削減食物攝入量。他們的體重可能急劇下降（這對生命是一種威脅），但認為自己還需要減輕體重。他們可能嘔吐（但卻吐不出東西）。得了厭食症的人：

- 很瘦
- 否認自己生病
- 受到食物的困擾

⁴ 本題目下的資料摘自：飲食失調服務 <http://www.eatingdisorders.org.nz>

易餓症 Bulimia

患有易餓症的人吃的特別多，根本控制不住，並伴有嘔吐、饑餓、不安等症狀或需要服用通便藥。這種人的體重和體形不一定發生變化。得了易餓症的人：

- ‘體重正常’
- 內分泌旺盛
- 飲食後經常去盥洗室

貪吃症 Compulsive Eating

貪吃症吃大量食物（可以指一頓飯，也可以指一天），感到控制不住。貪吃症容易讓人產生負罪感和不好意思。這種感覺症狀可以表現在一日幾餐中，也可以表現在某一餐。得了貪吃症的人：

- 對吃東西有一種負罪感
- 失控
- 希望停下來

飲食失調的人往往自己意識不到或不承認有問題。人們對體重或飲食的關注是正常的。但飲食失調已不屬於我們日常關心健康的範疇。飲食失調讓人在生理和心理方面感到非常痛苦。

如果您本人，或您認為自己的朋友患了飲食失調症，可以通過以下途徑尋求幫助。您可與當地市政局聯繫，諮詢本地的服務機構。或者流覽飲食失調服務網站，上面列有紐西蘭提供此項服務的機構：<http://www.eatingdisorders.org.nz/otherplaces.shtml>

當心嗜賭

Being aware of gambling

紐西蘭許多大街經營合法的博彩活動，包括賭牌遊戲（必須年滿 20 歲）、運動競猜、賽馬和彩票等形式。您千萬不能把紐西蘭學習或生活的錢用來賭博。

您可能想利用自己非常熟悉的技術參加賭博。例如，互聯網賭博、電子賭博機，在許多情況下，這類賭博方式像是玩電子遊戲。可能由於沒有父母在身邊監督、過於喜歡、玩得太上癮或結交了嗜賭的朋友，使您陷入賭博遊戲不能自拔。這時，您可與紐西蘭賭博問題基金會（PGF）亞洲業務部聯繫。賭博問題基金會提供免費的專業諮詢服務。基金會有講漢語、粵語和韓語的工作人員。基金會還可以為您提供賭博問題的有關資訊。基金會的服務嚴格保密。

賭博問題基金會亞洲部免費熱線電話：0800 862 342。您可以在紐西蘭的任何地方用固話或移動電話與基金會聯繫。也可以流覽基金會的網站：www.pgfnz.co.nz

飲酒與吸煙

Alcohol and tobacco smoking

在紐西蘭，飲酒和吸煙都是合法的，但也受到管制。必須年滿 18 歲才能購買煙酒，並且對吸煙和飲酒的時間和地點也有相應的規定。

儘管有些酒吧、餐館、咖啡廳和酒館設有吸煙區，但室內公共區域一般不准吸煙。到 2005 年，法律將禁止在夜總會、酒吧、餐館、劇院或公共建築內吸煙。戶外吸煙不受限制。現

在，越來越多的紐西蘭人討厭吸煙，有些人對此特別反感。如果您在公共場合吸煙，應儘量躲到不妨礙他人的地方吸。

酒後駕車屬於違法行爲（參見 30 頁“汽車與駕駛”）。有些城市，法律禁止在街道或公園等公共場所飲酒，許多城市規定，新年期間人們在戶外慶祝時禁止飲酒。

您可以在酒品商店、啤酒和白酒特許商店買酒，包括超市（儘管您在超市買不到烈性酒）。有些便利店也賣酒（如小賣店或加油站），但自動售貨機不賣酒。

雖然紐西蘭社交活動中廣泛飲酒，但通常很有節制，且很少飲烈性酒。飲不飲酒您隨意。如飲酒，您應該對此負責（如不能酒後駕車或對他人構成傷害）。

紐西蘭出現‘酒中下藥’的事情不多。“下藥”是指有人在您不知道的情況下，在您的酒中加入了無味道、無氣味、無顏色的麻醉品。這種事情往往發生在酒吧、夜總會或酒館中。這類麻醉品很危險，會使人回想不起來或完全不記得發生過的事情。為避免發生這種事情，您應該始終當心自己喝的酒（無論是否含有酒精），眼不離酒。不要喝不認識的人遞給您的酒。如果您飲酒後感到頭昏或不舒服，應告訴朋友照顧自己。如果您認為有人在您的酒中做了手腳，應立即看醫生、去醫務室或衛生機構治療。

毒品

Drugs

吸毒屬於違法行爲，包括大麻、‘magic mushrooms’、迷幻藥、搖頭丸、麻黃碱、可卡因和海洛因等。擁有任何此類毒品均屬違法行爲，將受到處罰，甚至入獄。

大麻和 magic mushrooms 可以加入巧克力、餅乾或甜點中。如果在聚會上有人送來這樣的食品，應詢問是什麼原料製作的，以防萬一。搖頭丸或‘e’是裝有褐色粉末的膠囊或藥丸，一般有一個心形或笑臉狀的符號。有人向您提供毒品時，您應該拒絕。它們有極強致癮危險，屬於違法毒品。

所有毒品最初也許能產生一絲快感，但最終會削弱身體機能，影響學習的智力，破壞健康的關係，給身體健康造成嚴重的不良後果。

18+身份卡（年齡證明）

18+ Card (evidence of age)

紐西蘭法定最低飲酒年齡為 18 歲。如果年輕人想買酒或得到許可，需提供貼有照片的年齡證明。

身份證明包括紐西蘭或外國護照、貼有照片的紐西蘭駕照或 HANZ 18+ 身份卡。如果您已經 18 歲並想獲得紐西蘭駕照，那麼先更新駕照，要比現在拿到 HANZ18+卡然後更新駕照費用低。

您可通過以下網站獲取 18+ 身份卡的申請表

http://www.alcohol.org.nz/host/public/drinking_age/idformindex.html。也可以在紐西蘭郵政商店領取。您需要填寫表中規定的聲明，出具一些文件證明您的年齡已過 18 歲及您本人的身份（請流覽以下網站）。

戒酒與戒毒幫助熱線

Alcohol and drug help lines

如果您本人或您認識的人需要幫助戒酒或戒毒，可與許多機構進行聯繫。請您與當地市政局聯繫，他們可以介紹有關的服務機構為您提供幫助。您可以在電話簿中查找當地市政局的聯繫方式。或撥打免費電話 0800 367 222 與他們聯繫。有些城市的市政局設有翻譯，可為母語非英語的聯繫人提供幫助。

亞洲公共醫療衛生服務機構 **ASIAN HEALTH SERVICES**

紐西蘭有許多亞洲人公共醫療衛生服務機構，特別是在亞洲人社區很大的奧克蘭。雖然這些服務機構大部分在奧克蘭，但您可與教育機構聯繫，查詢本地的亞洲人公共衛生服務機構。下表列出的一些社區衛生服務機構，可能對您有用：

查詢 For:	聯繫機構 Contact:	電話 Phone:
社區服務，文化與教育服務	中國新移民支援服務 Chinese New Settlers Services Trust	09 262 3868
為華人社區的心理健康提供支持和教育	AMHS (心理健康支援服務)	09 410 0604
亞洲健康服務機構 <ul style="list-style-type: none"> • 亞洲筆譯口譯服務 • 亞洲客戶支援熱線 • 華人糖尿病服務部 	亞洲健康支援服務， Waitemata 區健康理事會 Asian Health Support Service, Waitemata District Health Board	09 486 8347
<ul style="list-style-type: none"> • 奧克蘭地區亞洲人公共健康 • 乙肝檢查計畫 • 華人食品安全計畫 • 無煙計畫 	奧克蘭地區公共健康服務 Auckland Regional Public Health Service, ARPHS	09 262 1855 extn 5719
性健康服務..... (尋找翻譯)	奧克蘭性健康服務 Auckland Sexual Health Service	09 307 2885

關係 **RELATIONSHIPS**

在紐西蘭，性關係是個人選擇，社會普遍認可高年級學生有性關係。這種態度可能與您的國家、文化或宗教有差別。您不應迫於某種壓力做您不想做的事。

當您離開家時，有一個人能理解、關照您，在需要的時候支援您本是一件好事。但是，海外留學的年輕人也許不該這樣快、這樣深地陷入這種嚴肅的關係中。有些留學生不得不因此而退學回國。

您不應迫於壓力去做一些自己沒有把握或違心的事，例如發生性行為；或者做出某些事情只是為了迎合男朋友或女朋友的意願。重要的是，一定要記住自己來紐西蘭留學的目的。

認真考慮如下問題可以幫助您確定，建立一種關係到底對您是否有益：

- 您現在比以前過得更好、更開心了嗎？
- 您認為自己的男朋友/女朋友尊重您、替您著想，還是只關注他們自己的利益？
- 您為這種關係感到自豪嗎，您高興父母知道這件事您會嗎？

- 與您當前的學習任務和未來的計畫相比，今後十年，您的男朋友/女朋友在您生活中的重要性如何？

如果您發生了性行為，重要的是保護自己不要意外受孕或感染性病（參見 43 頁“性健康”）。

如果您在人際關係上有何問題，可與教育機構的輔導員、您的醫生談談，或與人際關係服務處（Relationship Services）聯繫。

人際關係服務處可就任何人與家庭、朋友、家長、教師等方面的關係問題提供諮詢。服務處辦公時間內免費電話：0800 735 283；也可通過以下網址給人際關係服務處發送電子郵件 receptn@relate.org.nz。下班之後，可撥打 Samaritans 熱線、人生熱線（Lifeline）或青年熱線（Youthline）（可在電話號簿白頁查找電話號碼；或流覽：www.whitepages.co.nz 查找電話號碼）關於人際關係問題的進一步資訊，請流覽：<http://www.relate.org.nz/index.asp>。

騷擾與歧視

HARASSMENT AND DISCRIMINATION⁵

絕大多數留學生在紐西蘭過著愉快的生活，與紐西蘭人和睦相處。不過，在紐西蘭同在其他國家一樣，偶爾可能也會受到騷擾或歧視。

在相同或相似環境下，一個人與另一個人相比處於人為不利地位或受到不公正待遇便是受到歧視。騷擾是非禮、羞辱、冒犯或恐嚇別人的行為。騷擾與歧視主要表現在對性別、婚姻地位、宗教信仰、膚色、種族、民族、殘疾、年齡、政治觀點、職業、家庭地位或性傾向等方面。人權法案規定騷擾與歧視屬於非法行為。

一旦您在紐西蘭生活學習中受到騷擾或歧視，以下資料可為您提供幫助，這裏主要針對種族騷擾和性騷擾。

種族歧視

Racial Harassment

種族歧視是種族主義者一種有害的或無禮的行為。這種行為可以是反復的，也可以是嚴重到足以給對方造成有害影響的偶然行為。

種族騷擾舉例

Examples of racial harassment

紐西蘭 1993 年頒佈的人權法 (法案) 規定，以種族、膚色或民族或原屬國等，對某人做出非禮、羞辱、冒犯或脅迫的行為均屬種族歧視。這種行為是以口頭、書面、可見材料或身體接觸上的行為。通常，這種行為是重複性的，但也包括給對方造成嚴重傷害已達到違法地步的偶一為之的行為。但偶然一次做出一些不太友好的評論不屬於騷擾。

以下行為均屬於種族騷擾：

- 對人的種族做出攻擊性的評論

⁵ 本節資料摘自人權委員會網站：www.hrc.co.nz。聲明：儘管我們盡力保證資料的準確性，但難免有遺漏之處，在此不應作為法律建議。欲瞭解專門的法律意見，請與律師聯繫。同時，歡迎您與人權委員會聯繫瞭解進一步建議，免費電話：0800 496 877

- 模仿別人講話的方式 – 即，如果講話人有口音
- 以某人的種族開玩笑
- 以種族主義的名字稱呼人
- 故意拼錯別人名字的發音

種族騷擾可能是無意識的。做出冒犯行為的人可能對他們行為的後果並不十分瞭解，但仍要對此負責任。重要的是，這種行為給對方造成影響的嚴重程度如何。

有關種族騷擾或您本人受到騷擾如何處理的更多資訊，請流覽：
<http://www.hrc.co.nz/index.php?p=13863>.

性騷擾

Sexual Harassment

紐西蘭人權法明令禁止兩類性騷擾：

1. 以明示或暗示給予優惠待遇相利誘，或以迫害恐嚇相威逼要求發生性關係；
2. 對他人做出不受歡迎或非禮的性動作、語言或出示含有挑逗性的視覺材料，其行為可以是反復性的；也可以偶然性的，但卻足以給對方造成嚴重傷害。

性騷擾舉例 Examples of Sexual Harassment

以下行為均屬於性騷擾：

- 對他人進行無禮的性評論
- 污穢或下流玩笑
- 反復評論或取笑他人的性活動或私生活
- 不斷給同事/同學發出非善意的社交邀請或電話
- 從工作單位/學校尾隨別人回家
- 無禮的手勢或姿勢
- 身體接觸，如用手拍、捏、碰或摟放在對方身體上，招致對方反感
- 含有性內容感觀刺激的視覺材料，如招貼畫
- 以暗示或明示給予優惠待遇相利誘，或以迫害恐嚇相威逼強迫發生性關係
- 性攻擊及/或強暴

工作場合性騷擾

Sexual Harassment in the Workplace

僱傭關係法也對工作環境下的性騷擾做出了規定。認為工作中受到性騷擾的人必須決定是向人權委員會申訴，還是按僱傭關係法投訴。兩種方式只能選擇其中的一種。有關個人投訴的進一步資料，請與僱傭關係法資訊熱線聯繫：0800 800 863。

如果您受到騷擾如何處理(種族騷擾或性騷擾)

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

- 對您發現的無禮行為做記錄
- 與您依賴的人談談，這個人對掌握的資訊應保守秘密。這樣可以幫助您確定最好的辦法。
- 對騷擾您的人提出抗議，正告他們您討厭他們的作法。告訴他們您不喜歡他們的舉動，並且他們的作法也是違法的。要求他們停止所作所為，否則您將對他們進行控訴。您可以單獨一人，或以信件方式、或在同學或其他代表陪同下處理這件事。

- 不必理會有騷擾傾向者，如果您不打算同他們理論的話。只有當您有確鑿的證據，並在安全的前提下再向當事人提出。如果這種方法不奏效或不可行，可與以下方面聯繫尋求建議和幫助：
 - 種族/性騷擾問題聯繫人
 - 管理員或學校總監
 - 人權委員會
 - 職業紀律委員會
 - 僱傭關係服務 (如果您在工作場合受到騷擾)。

然後，決定是否提出申訴。如果提出申訴，應要求對這種情況做出處理並保證不再發生騷擾。

種族騷擾與性騷擾是嚴肅的問題

Racial and Sexual Harassment are Serious

種族騷擾和性騷擾應嚴肅處理，因為：

- 人們不必忍受自己所反感的種族/性騷擾
- 除非得到制止，種族/性騷擾往往會反復發生
- 種族/性騷擾會影響人們工作、學習和服務能力，或影響人們家庭、學校、高等教育機構或工作單位的融洽關係
- 種族/性騷擾會降低人的自尊，造成健康問題
- 種族/性騷擾會給工作環境造成嚴重破壞。
- 如果不能採取有效措施制止騷擾事件，雇主的員工可能繼續發生騷擾行為，或員工繼續受到客戶的騷擾。

報復

Victimisation

人權法保護人們不受報復。報復指因行使法案賦予自己的權利 (例如，因騷擾問題接觸了人權委員會) 或捲入糾紛而受到虐待。

更多資訊

Further Information

有關人權委員會進一步資訊，請流覽：www.hrc.co.nz。人權委員會設有資訊熱線 (InfoLine)，週一至週五辦公時間為上午 8.30 至下午 5.00。同時，每週七天，每天 24 小時提供自動台服務。所有通話保密。資訊熱線解答有關人權的一些常見問題，並就如何處理包括種族騷擾在內的各種爭議提供建議。資訊熱線免費電話 0800 4 YOUR RIGHTS (您的權利) (0800 496 877)，或發送電子郵件：infoline@hrc.co.nz。

休閒

RECREATION

紐西蘭當地有許多俱樂部和教堂的活動組織，您在業餘時間可以一起參加豐富多彩的休閒活動。俱樂部中有開展橋牌、藝術、運動、徒步旅行和各種業餘愛好的小組。在理工學院、教育學院、大學和學校，也可以參加各種運動和興趣的俱樂部。加入俱樂部是接觸紐西蘭人的好方法。

較大的高等教育機構還設有中國學生俱樂部/學生會。在這裏，您可以結識本校的其他中國學生。為方便紐西蘭學生學習中文，有些俱樂部還舉辦語言交流會。通過參加交流會，您還可以認識紐西蘭學生。

水上活動安全第一

Being safe around water⁶

由於紐西蘭的自然條件，人們許多休閒活動都在水上開展。在游泳、學習水上運動或參加水上活動時，您一定要當心安全。

紐西蘭許多著名的海灘都有救生隊巡邏。這些人都經過資格認證，可以指導人們安全地參加海灘活動，當有人在水中發生情況時，他們可以提供幫助。救生隊工作時在海灘上插兩面旗子。旗子通常為鮮豔的紅色和黃色，表示這片海域游泳最安全。旗子標記的區域也是救生隊密切注意的範圍。游泳時，一定要始終在旗子之間的區域內。

如果您想在紐西蘭的湖泊、河流、游泳池或海灘參加任何水上活動，您應該：

- 學會游泳（詳細訓練課程，請與當地市政的游泳池聯繫）
- 始終在有人陪伴下游泳（或劃皮艇或垂釣）。禁止單獨活動。
- 一定要在海灘旗子之間的區域內游泳

垂釣

Fishing

在紐西蘭可以盡享各種垂釣運動的樂趣，垂釣是很受歡迎的一種休閒活動。每年，數以千計人到海邊捕長鬚鯨、大螯蝦和採捕貝類。如果管理不善，很容易對當地的漁業資產造成嚴重破壞。因此，保證紐西蘭漁業資源的持續發展是至關重要的。所有垂釣者都要保護資源，只有這樣，人們才能不斷地在海邊享受垂釣樂趣。

休閒垂釣者應遵守捕取漁獲數量和尺寸規格的規定。如果您去垂釣，請記住以下注意事項：

- 不得超過每日最高限額捕取漁獲
- 不得捕取規格以下的漁獲
- 不得出售或交易漁獲

只有參加捕長鬚鯨、大螯蝦和貝類的人，才允許在每日最高限額內捕取漁獲。有時，一些人將超過限額的漁獲拿到黑市上販賣。您不要購買這些人的商品。

您應該瞭解有關垂釣工具和方法的限制。

不同的垂釣區域有不同的規定。垂釣前，您應該獲取一份所在垂釣區垂釣規定的影本。紐西蘭有四大垂釣區：

⁶ 本節資料摘自：<http://www.letsgo.co.nz/advice/safety.asp>

- 奧克蘭與科梅迪克垂釣區 (*Auckland and Kermedec Area*) 自東角至新普利茅斯以北
- 中央垂釣區 (*Central Area*) 北島除以上釣區以外部分
- 挑戰者垂釣區 (*Challenger Area*) 南島上部
- 南垂釣區 (*Southern Area*)，南島其餘部分

您可以到住地附近的漁業部 (Ministry of Fisheries) 辦事處獲取有關資料。奧克蘭地區辦公室備有“奧克蘭與科梅迪克垂釣區”中文資料。其他垂釣區僅提供英文資料。有關紐西蘭漁業部設在國內的辦事處，請流覽：<http://www.fish.govt.nz/contacts.html>。

漁業辦公室和漁業管理辦公室對垂釣區實行嚴格管理。違返垂釣規定者將受處以 500 新元罰款，情節嚴重者將處以 250,000 新元罰款，沒收漁具和車輛。

遵紀守法是每一個人的責任。不得以不瞭解規定為藉口。屢教不改或情節惡劣者將撤銷其移民簽證或許可。

欲瞭解更多資訊，請聯繫 **0800 4RULES (0800 478537)**。

叢林漫步與徒步旅行

Bush walking or tramping⁷

紐西蘭戶外環境優美，叢林漫步和徒步旅行是一種很好的娛悅身心之休閒方式。欲瞭解當地漫步旅行資訊，可與本地園林處聯繫 (Department of Conservation (DoC))，或流覽 www.doc.govt.nz，點擊‘搜索’ (explore)。園林處負責管理維護公園和綠地資源。

紐西蘭天氣變化很大，特別是在山區。無論您出行時天氣如何，做好各種天氣的準備是很重要的。防寒衣物和雨衣是必備品。您還需要防範緊急情況和天氣的突然變化 (如攜帶急救包)。您可以收聽大部分電臺每小時廣播一次的天氣預報，或撥打 0900 999 (然後輸入您的電話區號) 瞭解最新的天氣情況。

預防日曬

Protection from the sun⁸

紐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。紐西蘭是南半球國家，直接暴露在太陽的紫外線輻射 (UV) 之下。與其他國家相比，紐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

⁷ 本節資料摘自：<http://www.niwa.cri.nz/edu/resources/climate/overview>
[New Zealand MetService
http://www.experiencenz.com/climate.cfm](http://www.experiencenz.com/climate.cfm)

⁸ 本節資料摘自：<http://www.cancernz.org.nz>

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。

娛樂

Entertainment

欲瞭解博物館、美術館、圖書館、電影院和動物園方面的資訊，請與當地旅行者資訊中心（I-SITE Visitor Centre）。紐西蘭大部分城市鄉鎮都設有這種官方的參觀者資訊中心，可以提供當地豐富的旅遊知識，包括各種活動、旅遊資訊和節假日客房情況。您可以在當地電話號簿中查找該中心（I-SITE Visitor Information），也可以流覽：www.i-SITE.org 瞭解詳細資訊。

中文媒體

Chinese language media⁹

在使用另一種語言的國家中生活學習，能用自己的母語看電視、聽收音機、閱讀報刊雜誌會讓人感到十分愉快。紐西蘭開設以下中文電視臺和廣播電臺。同時，在紐西蘭還可以租到中文版 DVD、錄相帶和 CD 音像資料。

紐西蘭許多地方報紙和國內報紙都有中文版，有些報紙是免費的。中國城超市和一些中國餐館提供免費中文報紙。

本手冊附錄列有中文出版物（參見 67 頁）。

4 頻道

Channel Four

4 頻道（Channel Four）每天下午 1-4 點播出中文節目“感受中國”（Touch China）

三角電視臺

Triangle Television

1998 年 8 月 1 日，三角電視臺（Triangle）在奧克蘭區正式開播。三角電視臺節目每週 7 天，每天 24 小時在 UHF 41 頻道播出。在滿足廣大社區收視需求的同時，三角電視臺在傳播中國藝術、新聞、文化和古跡方面也發揮了重要作用，電視臺向奧克蘭電視觀眾免費播出與此相關的各種專欄節目。欲瞭解更多資訊，請流覽：<http://www.tritv.co.nz/>。

金水滴中文電視臺

Golden Raindrop Chinese TV

是三角電視臺下屬頻道，2000 年 5 月在奧克蘭區正式播出。節目包括中國戲劇、中央電視臺

⁹ 本節資料摘自：www.asia2000.org.nz

(CCTV) 新聞和紀錄片。紐西蘭導報 (NZ Herald) 和電視報 (TV Guide)，以及各大中文報紙刊登有該頻道的節目表。

24 小時中文電臺

24 hour Chinese Radio

紐西蘭推出的第一家 24 小時滾動播出中文電臺，節目採用普通話和粵語雙語廣播，內容包括國際國內新聞動態、公共事務、娛樂、音樂，以及青年和英語教學節目。除廣播本地製作的節目外，電臺還重播倫敦 BBC、香港 RTHK、臺灣 BCC 及 CBS、中國 CNR 的節目。欲瞭解更多資訊，請流覽：<http://am990.co.nz/>。

其他幫助管道

SOME HELPFUL CONTACTS

市政局 (辦事處)

Citizens Advice Bureaux (offices)

市政局為您就個人、住房、金融、車輛和法律等問題提供免費諮詢服務。您沒有紐西蘭居民身份同樣可以享受忠告局提供的服務。欲瞭解市政局的聯繫方式，可查閱當地電話號簿，或流覽：www.cab.org.nz 瞭解詳細資訊及常見問題解答。忠告局免費聯繫電話：0800 367 222。這部電話將自動為您接通所在地的辦公室。

國家協會

National Associations

一些國家的移民及/或參觀者在一些城市成立自己的國家協會和機構。中國駐紐西蘭大使館和領事館可為您提供當地社團組織的詳細資料。

中國大使館及領事館

Chinese Embassy and Consulate

設在世界各地的大使館有責任為國外處於緊急情況下的本國公民提供援助。同時，還為他們提供相關資訊，瞭解國內發生的情況及未來的一些重大活動。

中國駐紐西蘭大使館：

地址：2-6 Glenmore Street, Kelburn, Wellington

郵政地址：PO Box 17257, Karori, Wellington

電話：0064 4 472 1382 fax: 0064 4 499 0419

緊急電話：0064 21 528663

網站：<http://www.chinaembassy.org.nz>

奧克蘭領事館：

地址：588 Great South Road, Greenlane, Auckland

郵政地址：P.O. Box 17-123, Greenlane, Auckland

電話：0064-9-525 1588 or 525 1589

網站：<http://www.chinaconsulate.org.nz>

在紐西蘭學習

STUDYING IN NEW ZEALAND

目錄

CONTENTS

您的簽證/許可 Your Visa/Student Permit	58
紐西蘭的教學環境 The New Zealand teaching and learning environment	58
學習技能輔導 Study skill help	59
關於對留學生的指導與照顧之行業規則 The Code of Practice for the Pastoral Care of International Students	59
學費與退款 Course fees and withdrawal	60
私立培訓機構 Private Training Establishments (PTE)	60
如果您需要提出申訴 IF YOU NEED TO COMPLAIN	60
行規問題 Code of Practice concerns	60
教育品質問題 Academic quality concerns	61
如果您在大學、理工學院或教育學院學習 If you are studying at a University, Polytechnic or College of Education	61
如果您在小學或中學學習 If you are studying at a primary or secondary school	61
如果您在私立培訓機構或語言學校學習 If you are studying at a private training establishment or language school	61
擔心退款的處理 Worries about getting your money back	62

您的簽證/學生許可

YOUR VISA/STUDENT PERMIT

紐西蘭移民局（NZIS）負責學生簽證和許可。您對學生簽證或許可有任何問題，請流覽 www.immigration.govt.nz，瞭解您住地附近的移民局辦公機構地址，獲取續簽表。也可以撥打免費電話: 0508 558 855。

週一至週五上午 10 點至下午 6 點，紐西蘭移民局開設了語言熱線（Language Line），為您提供電話免費翻譯服務。無論您以電話方式聯繫，還是與移民局面談，都可以請求使用語言熱線服務，用母語交談（例如：漢語熱線 Language Line, Mandarin）。移民局開設了 35 種語言熱線。欲瞭解更多資訊，請流覽: www.languageline.govt.nz

如果您想轉學，需到紐西蘭移民局（參見以上網站）更新學生許可。您需要攜帶校方或教育機構給您出具的就讀記錄。

掌握您學生許可的條件是很重要的，一定要保證學生許可的條件與您目前的狀況相符。請注意證件的有效期（到期日）。在您未完成學習的情況下，只要您符合條件，您的學生許可也可以更新。您需要到紐西蘭移民局辦公室辦理相關手續（參見上述網站）。

如果您持有的是有限目的簽證或許可，到期後不再續簽，極特殊的情況除外。

在奧克蘭，學生許可申請表可用郵件傳遞，也可將申請表放在奧克蘭紐西蘭移民局的信箱中。您的護照和文件將在七個工作日內寄回。如果您住在奧克蘭以外的城市，您可以由紐西蘭移民局網站下載申請表。填完表格後，帶著您的護照到就近的紐西蘭移民局辦公室辦理手續。

移民代理提供學生許可續簽業務，並可為您提供其他幫助，但要收取相應的費用。學生許可續簽手續並不困難。您只要帶上必要的表格和檔，完全可以自己辦理。如果您提出要求，就讀的教育機構將很願意為您提供幫助。

有些代理機構可能向您提出轉學建議，並幫助您辦理另一教育機構的入學手續。這種建議一般對您不是特別有利，而且您還需要瞭解代理的傭金。

代理機構將向您收取手續費，同時也要向新的教育機構收取費用。新教育機構的學費可能低，但教育水準也要比您來紐西蘭時就讀的教育機構差。轉學還會影響您的長期學習目標，並最終影響您繼續獲得學生許可的能力。

到紐西蘭之後，如果有代理機構向您提出轉學建議，請與就讀教育機構的學生支援中心、國內代理機構及您的家長認真討論一下。他們會為您提出最有利的建議，有益於您在紐西蘭長遠的學習和生活目標。

紐西蘭的教學環境

THE NEW ZEALAND TEACHING AND LEARNING ENVIRONMENT

在紐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。
- 教師和講師不會提出過多的‘對/錯’、‘是/否’之類的問題。這意味著，您在教材中可能找不到答案。可能需要通過大量其他來源尋找答案。
- 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。
- 紐西蘭考試一般沒有機械式的試題。
- 紐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。
- 成績與升班掛鉤，如果一門功課不及格，不能繼續這門功課的下一階段的學習。

學習技能輔導

Study skill help

您就讀的教育機構可能建有輔導機制，學生學習輔導中心（Student Learning Support Centre）負責幫助您熟悉紐西蘭的教學環境。大多數情況下，教育機構會在評估之前舉辦學習技能研討會或提供實踐機會，特別是在關鍵性分析或創意性思維方面。如果您感覺學習有困難，或想知道如何提高學習水準，可以大膽地請校方提供幫助。

關於對留學生的指導與照顧之行業規則

THE CODE OF PRACTICE FOR THE PASTORAL CARE OF INTERNATIONAL STUDENTS

關於對留學生的指導與照顧之行業規則（行業規則）是一個協定性檔，用以確保紐西蘭的教育機構更好地指導和照顧留學生。這意味著，這些單位不僅僅是教育機構，而且承擔著留學生的全面管理工作。簽署協議表明，教育機構同意並遵守紐西蘭教育部的規定。

持有學生簽證或有限目的簽證的留學生只能在紐西蘭學歷評估委員會（NZQA）已註冊審定課程，並簽署了行業規則的教育機構就讀。不符合行業規則要求的教育機構禁止接收留學生。

您入學時將收到這份行業規則的摘要，如果您想閱讀完整的行業規則，請流覽：

www.minedu.govt.nz/goto/international。行業規則備有中文版，請流覽：www.mynzed.com，登錄‘中文’主頁，選擇‘通用資訊’，然後查看‘品質保證’。登錄網站後，您還可以流覽其他資訊。

如果您對行業規則的某些規定不理解，教育機構也不能對此給予解答，請與行業規則諮詢官員（Code Advisory Officer）聯繫：09 3745481，或發送電子郵件：info.code@minedu.govt.nz。

學費與退款

COURSE FEES AND WITHDRAWAL

教育機構必須告訴您所學課程的總費用。如果您決定改變課程，需在開課之初，通常不得超過開課後的第一周，通知校方才可退回學費。

教育機構應向您提供以下情況的相關規定：

- 如果您決定退學
- 如果學校或教育機構希望停課，退給您所學課程學費
- 如果您請求退款
- 如果學校或教育機構結束或取消您所學的課程，應保護您已付的學費

如果您提出退學並認為校方未遵守相關規定，可以正式提出申訴（具體方法參見 59 頁‘如果您需要提出申訴’）。如果因為找到更便宜的學校或教育機構而退學，您應該與高年級同學談談，以確定這個費用便宜的學校或教育機構，其教學品質是否與您目前就讀的學校一樣好。

如果課程因故提前停課，校方應為您再找一家開設相同課程的教育機構。如果您決定不在另一家教育機構繼續學習，校方應將未使用的學費退還給您。

私立培訓機構

Private Training Establishments (PTE)

所有私立培訓機構（包括英語學校）都將您支付的學費存入信託帳戶。如果您退學，有權按以下規定領取退款：

- 如果您的課程時間少於五周，且在開課後的頭兩天內退學，可獲得總學費 50% 退款；
- 如果您的課程時間在 5 周至 13 周，且在開課後的頭五天內退學，可獲得總學費 75% 退款；
- 如果您的課程時間為 13 周以上，且在開課後的頭八天內退學，可獲全額退款，從中扣除 10% 或 500 美元管理費，以兩者較低的一個為準。

如果您在上述規定時間以外退學，所獲退款按私立培訓機構（PTE）規定辦理。

如果您需要提出申訴

IF YOU NEED TO COMPLAIN

行業規則問題

Code of Practice concerns

如果您認為就讀的學校或教育機構未履行對行業規則做出的承諾，可向留學生輔導中心負責人反映，解決存在的問題。如果問題得不到解決，可通過教育機構現行程式向其提出正式申訴。

向教育機構正式提出申訴後，如果您對得到的答復不滿意，可由獨立的申訴監管機構對您的申訴展開調查。這個組織就是國際教育申訴處（IEAA）。只有與所在教育機構嘗試共同解決申訴問題之後，才能與國際教育申訴處聯繫。您可以通過以下位址向國際教育申訴處提交書面材料：

國際教育申訴處

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

教育品質問題

Academic quality concerns

如果您對本人接受的教育品質感到擔心並準備提出申訴，應先與教育機構交換意見。在申訴教育品質問題時，應遵守相應的制度和規定。

如果您在大學、理工學院或教育學院學習

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

大學、理工學院和教育學院制定了學生教育品質申訴的制度和規定。這些制度和規定公佈在正式一覽表中（如高校一覽表）。如果您不知道何處有這些制度和規定的副本，可到行政處查閱。通常，‘申訴程式’（grievance procedures）建議您先向講師或教師提出申訴。然後逐級向科目主管、系主任或校長反映情況。

如果對問題的解決結果不滿意，您可以向調查處（Office of the Ombudsmen）提出申訴。這是政府高級部門，負責檢查政府部門及官員落實行政決策的情況。在與調查處聯繫之前，您還需完成一些必要的步驟。有關調查處的更多資訊，請流覽：www.ombudsmen.govt.nz。

如果您在小學或中學學習

If you are studying at a primary or secondary school

紐西蘭每所學校都設有校董會，負責聘用校長和教職員工。校長代表校董會全面管理學校的日常教學工作。如果您（或您的家長）對教學品質有何問題或疑慮，可以先與校長交換意見。如果對校長的處理結果不滿意，可與校董會聯繫。

教育復審辦公室（ERO）是紐西蘭政府機構，負責定期審查紐西蘭所有學校的教育品質。復審辦公室就如何提高學生的學習成績向學校理事會提出建議，對管理問題和學校教學環境提出意見。同時，檢查學校對申訴的處理。如果申訴符合校方規定的程式，而您對處理結果不滿意，教育復審辦公室便會受理您的個人申訴。

教育復審辦公室定期公佈每所學校的調查報告，線上查看，請流覽：www.ero.govt.nz

如果您在私立培訓機構或語言學校學習

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

紐西蘭學歷評估委員會（NZQA）是政府機構，負責監管私立培訓機構（PTE）及語言學校的教育品質。紐西蘭學歷評估委員會對具有良好穩定的教學環境，能夠提供高品質教育培訓的私立教育機構註冊備案。經註冊後，凡達到教育標準的機構，學歷評估委員會將批准其教學課程。每門課程必須具有明確一致的教學目標、內容、結果和評估標準。如果您對所在私立培訓機構或語言學校的教學品質感到擔心或準備申訴，可先向私立培訓機構或語言學校的管理人員反映問題。如果提出的問題不能解決，再向紐西蘭學歷評估委員會反映。紐西蘭學歷評估委員會將對您提出的問題和申訴進行調查，並向您通報處理結果。

如果您決定向紐西蘭學歷評估委員會提出問題和申訴，需以書面形式準確說明存在的問題，

及校方為解決問題採取了哪些措施。最好提供相關檔的副本。在提請紐西蘭學歷評估委員會調查之前，您需要完成所有嘗試性的努力（例如，與私立培訓機構或語言學校的管理人員對存在的問題交換看法）。不過，您可以先與紐西蘭學歷評估委員會聯繫，對所述問題進行討論，然後再提交書面申訴。

欲獲取申訴的有關建議，請與紐西蘭學歷評估委員會聯繫，免費電話: 0800 72 4357；或將郵件寄至: **New Zealand Qualifications Authority, PO Box 160, Wellington**；或發送電子郵件: www.nzqa.govt.nz/for-learners/complaints.html

擔心退款的處理

Worries about getting your money back

如果您提出退學並認為校方未遵守相關規定，可先與教育機構交換看法。如果存在退款問題，您可以向國際教育申訴處（International Education Appeal Authority）或紐西蘭學歷評估委員會（NZQA）提出申訴：

International Education Appeal Authority 電子郵件：info.ieaa@minedu.govt.nz
 c/- Ministry of Education
 Private Bag 47-911
 Ponsonby
 AUCKLAND

紐西蘭學歷評估委員會
 The New Zealand Qualifications Authority 免費電話: 0800 72 4356
 PO Box 160
 WELLINGTON

附錄

APPENDIX

目錄

CONTENTS

紐西蘭地圖 Map of New Zealand	64
紐西蘭公共假期 Public Holidays	65
毛利語常用辭彙表 Glossary of Common Māori Words	65
紐西蘭俚語 Common New Zealand slang	66
紐西蘭中文出版物 Chinese Language Publications in New Zealand	68
重要機構一覽表 SUMMARY OF IMPORTANT CONTACTS	68
在紐西蘭生活 Living in New Zealand	69

紐西蘭地圖
MAP OF NEW ZEALAND



紐西蘭公共假期

PUBLIC HOLIDAYS

大部分紐西蘭人公共假期都放假。耶誕節、復活節和 ANZAC 節中午前，只有生活服務機構營業。

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	懷唐伊日（慶祝1840年毛利酋長與英國王室代表簽署建國檔《懷唐伊條約》）
三月耶穌受難節/四月復活節後的第一個星期一 （按年計算時間）	復活節: 耶穌受難節和復活節後的第一個星期一
4月25日	ANZAC 澳大利亞與紐西蘭軍團士兵節（紀念參加第一次世界大戰的紐西蘭與澳大利亞軍隊）
6月第一個星期一	女王誕辰日
10月最後一個星期一	勞動節
12月25日	耶誕節
12月26日	節禮日（耶誕節以後節日）

12月25日至1月2日，大部分政府機構和服務部門，多數企業、商店和餐館都休息。

紐西蘭每個地區還有各自的紀念日。可向所在教育機構諮詢本地區節假日的日期。這些節假日一般都在夏季月份的星期一。

毛利語常用辭彙表

GLOSSARY OF COMMON MÄORI WORDS

以下是您經常能夠聽到的一些毛利語常用辭彙及其含義：

Aotearoa	長白雲之鄉 (毛利人對紐西蘭的稱呼)
Haere mai	歡迎
Haere rä	再見
Hangi	傳統烹調方法，食物埋在土裏做熟
Hapū	次部落
Hongi	碰鼻子，表示正式的問候
Hui	開會討論特定的問題
Iwi	部落人
Kai	食物
Kaiako	教師
Ka pai	好
Kawa	海關
Kia ora	毛利人問候語，也用來表示感激和贊同
Kōhanga	知識巢（幼兒毛利語學習中心）
Kura	學校,學院
Mana	聲望,威信,身份

Marae	毛利人的公共場所(通常包括禮拜堂、餐廳、廚房和清洗區)
Me	和
Mihimihi	問候語
Pakeha	毛利人對非毛利人的稱呼
Rangatira	地位高的人
Reo	語言
Tamariki	孩子
Tāngata whenua	土著人(當地人)
Tangi	葬禮
Taonga	價值(精神上、人格上)和實際財產
Tapu	神聖
Tēnā koe	你好
Te reo	語言(毛利語)
Tiriti	條約
Waka	獨木舟, 船
Wānanga	大學
Whānau	家庭
Whare	住宅, 禮拜堂
Whenua	土地

紐西蘭俚語

COMMON NEW ZEALAND SLANG

以下是紐西蘭部分常用俚語及其含義。當心 – 這些話請慎重使用。

Awesome	好的、太好了
Bach	休養所(在南島也叫 crib)
Barbie	野外燒烤(也寫作 BBQ) - 用木炭或煤氣在戶外烹調
Beaut, beauty	形容好或出色。通常用於諷刺語氣形容相反意思
Bro	稱呼男性朋友或親戚
Bright as a button	看上去很新、有活力
Bright spark	聰明, 伶俐, 專心, 悟性
Bring a plate	每人自帶食物大家分享。不能帶空盤子。
Bush	紐西蘭本地森林
Bushed, had it	疲憊
BYO	自帶酒水的英文字頭縮寫。BYO 餐館允許顧客自帶酒水用餐。
Chocker	飽了
Choice	好的, 太好了
Chunder	嘔吐
Clean as a whistle	擦得淨亮
Clown	辱罵用語, 白癡
Crook	患病或不舒服。也指小偷
Cuz	稱呼朋友或親戚
Dag	有趣的人, 指性格
Dork	白癡或身體動作不協調的人
Dough	金錢
Drive around the bend	苦惱得控制不住情緒

Drongo	辱罵用語，白癡
Dude	外表英俊的男子
Fade	一種髮型，後部頭髮和兩鬢處很短，越接近頭頂處頭髮越長
Feed	一頓飯
Flat tack	高速
Foxy, fox	用於形容外表冷俊的男女
Fully	我同意
G'dday	問候語，相當於‘哈羅’
Got the blues	用於形容悲傷的心情
Greenie	環境保護主義者
Gumboots	防水膠靴（英國稱作高筒靴）
Grog	烈性酒
Grouse	好的，太好了，常用於表達喜悅
Hard case	脾氣倔強，但不招人討厭的人，行為古怪的人
Hard graft	努力工作
Head over heels	通常用來形容一個人極度高興的樣子
Heart of gold	形容一個人非常和善
Hook up	會面或加入
Hoon	愛吵鬧的人，粗野的人
In a spin	一般指同時發生許多情況，或不知如何是好
Jandals	橡膠鞋或皮帶（英國也稱作 flip flops）
Joker	男子
Kiwi	紐西蘭本地鳥的符號，紐西蘭人
Lolly	通常指蜜餞或糖果
Mate	朋友，也是稱呼用語
Mission	冒險
Mongrel	對人辱罵或表示輕蔑
Mullet	一種髮型，頂部頭髮短而直立，後部長髮而披散
Munted	斷裂或扭曲
Narley	酷，棒
Nerd	乏味的人
Nifty	好（適用於描述事物）
No worries	同意的習慣用語
On to it	能幹的 聰明的
On a high	成功的歡樂感
Once in a blue moon	罕見的，極少，幾乎不
Paddock	場地，運動場
Paint the town red	外出散心
Piker	不願參加集體活動的人
Pootang	粗俗或令人討厭
Pop on over/ pop in	到我家來玩
Potluck dinner	每人帶來預製的食品與全體客人分享
Pressie	禮物（禮品）
Pub	酒吧
Rapt	非常高興的
Rellie	親戚
Rough ride	困難的經歷

She'll be right	萬事如意
Shocking	非常糟糕的
Shout	請朋友，例如吃飯或喝酒
Skite	自誇，自誇者或賣弄
Smoko	休息（喝咖啡或茶歇）
Snowed under	一般指負責的工作太多太雜
Spuds	土豆
Sticks	遠近郊區，鄉下
Stinge/Stingy	花錢不要大手大腳
Stoked	非常激動
Sweet as	太棒了
Swot	努力學習，特別是在考試之前
Ta	謝謝
Tinnie	一聽啤酒
Tinny	幸運
To take for a ride	欺騙或捉弄人
Togs	泳裝
Tucker	食物
Turn to custard	想法、計畫、方案失敗了
Unc/Unco	幹活不利索的人，經常用來侮辱或嘲弄人
Under the weather	氣色不好，不舒服，疲勞
Uni	大學
Varsity	大學
Veggies	蔬菜
Wicked	好的，太好了
Wop-wops	遠近郊區，鄉下

紐西蘭的中文出版物

CHINESE LANGUAGE PUBLICATIONS IN NEW ZEALAND

紐西蘭教育部並不一定推薦以下機構或對其出版物質量或正確性負任何責任。

華人商報（**Chinese Business Times**）

聯繫方式：www.mingshan.co.nz

中文一族（**Chinese Express Weekly**）

主要為中文，每週出版，向紐西蘭的中國讀者介紹新聞事件，

請流覽：www.chinese-media.co.nz

先驅報（**Chinese Herald**）

基督城華人報（**Christchurch Chinese News**）

基督城華人報創刊于 1993 年，是紐西蘭南島第一份中文報紙。華人報每期八版，主要介紹新聞及商務資訊。

有關更多資訊，請流覽: <http://homepages.ihug.co.nz/~ccnznz/>

鄉音 (Home Voice)

聯繫方式: www.homevoice.co.nz

自立快報 (The Independence Daily)

聯繫方式: tid@lemae.co.nz

生活(Life)

新報 (New Times Weekly)

聯繫方式: newtimes@ihug.co.nz

新華商報 (New Zealand Chinese Bizlink)

聯繫方式: cbizlink@extra.co.nz

紐西蘭鏡報 (New Zealand Mirror)

聯繫方式: info@nzmirror.com, www.nzmirror.com

重要機構一覽表

SUMMARY OF IMPORTANT CONTACTS

以下為本手冊中重要機構聯繫方式一覽表：

紐西蘭海關/中國使領館 NZ Customs / Chinese Embassy and Consulate	聯繫機構 Contact	電話/電子郵件 Phone / Email	網址 Website/s
紐西蘭禁攜物品 What not to bring into New Zealand	紐西蘭海關 NZ Customs Service	0800 4 CUSTOMS (0800 428 786) Email: feedback@customs.govt.nz	www.customs.govt.nz www.protectnz.org.nz
到中國使領館報到；紐西蘭有關中國/華人事件的資訊 Registering with the Chinese Embassy / Consulate; information on China / Chinese events in New Zealand	中國惠靈頓大使館 Chinese Embassy in Wellington	(04)472 1382	http://www.chinaembassy.org.nz
	奧克蘭領事館 Auckland Consulate:	(09)525 1588 或 (09)525 1589	http://www.chinaconsulate.org.nz
在紐西蘭生活 LIVING IN NEW ZEALAND	聯繫機構 Contact	電話/電子郵件 Phone / Email	網址 Website
種族/性騷擾 Racial / sexual harassment	人權委員會 Human Rights Commission	0800 496 877 Email: e-mail: infoline@hrc.co.nz	www.hrc.co.nz
工作 Work	學生工作搜索 Student Job Search		www.sjs.co.nz

	國內收入部 (稅務局) Inland Revenue Department	自動服務台 Automated Services: 0800 257 777 稅則查詢 General Tax Enquiries: 0800227 774	www.ird.govt.nz
	紐西蘭勞動部- 就業關係處 NZ Department of Labour – Employment Relations Service	Email: info@ers.dol.govt.nz	http://www.ers.govt.nz/audiencinfo/employees.html
您在紐西蘭工作享有的權益 Your rights while working in NZ	就業關係資訊 熱線 Employment Relations Infoline	0800 800 863	
紐西蘭合租公寓 Flatting in NZ	紐西蘭租賃處 New Zealand Tenancy Service	合租查詢 Bond Enquiries 0800 737 666 租賃諮詢 Tenancy Advice 0800 83 62 62	www.tenancy.govt.nz
中文租賃資訊 Tenancy information in Chinese	建設部租賃處 Ministry of Housing Tenancy Services	諮詢協調查詢 Advice Mediation Enquiries 0800 836 262	http://www.minhousing.govt.nz/tenancy/Renting-and-You/Chinese/chi_home.html
駕駛與擁有汽車 Driving and owning a vehicle	公路交通安全 處 Land Transport Safety Authority	一般公路安全 General Road Safety: 0800 699 000 申辦駕照 Driver Licensing: 0800 822 422 公路使用費 Road User Charges : 0800 655 644 機動車輛登記 Motor Vehicle Registration: 0800 108 809 Email: info@ltsa.govt.nz	www.ltsa.govt.nz
一般諮詢(個人、住房、 金融、車輛及法律問題) General advice (personal, housing, financial, vehicle and legal issues)	市政局 Citizens' Advice Bureau (CAB)	0800 FOR CAB (0800 367 222) 普通話 CAB CAB in Mandarin (09)625 8831	www.cab.govt.nz
法律問題 Legal issues	公眾法律中心 Community Law Centre	參見白頁 Refer to the Whitepages	

報告犯罪或報警 To report a crime or talk to the Police	紐西蘭警察局 New Zealand Police	僅適用於緊急服務 111 Emergency Services only 111 當地電話號碼參見白頁或警察局網站 Refer to the Whitepages or Police website for the local phone number	www.police.govt.nz
您受到侵害時提供支援 For support if you have been the victim of a crime	受害者支持處 Victim Support	0800 VICTIM (0800 842846) Email: victim@xtra.co.nz	www.victimsupport.org.nz
人際關係諮詢 Relationship advice	人際關係服務處 Relationship Services	0800 735 283 Email: receptn@relate.org.nz	www.relate.org.nz
華人支援服務（一般諮詢、教育與支援服務） Chinese Support Services (general advice, education and support services)	華人新移民支援服務處 Chinese New Settlers Services Trust	(09)262 3868 Email: cnsst@xtra.co.nz	www.chineseservice.org.nz

健康 Health	聯繫機構 Contact	電話 Phone	網址 Website/s
Asian Public Health in the Auckland region 奧克蘭地區 公共衛生	Auckland Regional Public Health Service (ARPHS)	(09)262 1855 轉 5719	www.arphs.govt.nz/Services/AsianHealth/AsianHealth.asp
您住地附近的華人醫生 Locating a Chinese speaking doctor near you	奧克蘭華人醫療協會 Auckland Chinese Medical Association	(09)360 8008	
飲食失調 Eating disorders	飲食失調服務 Eating Disorder Services	(04)478 6674 (Email: info@eatingdisorders.org.nz)	www.eatingdisorders.org.nz
性健康諮詢 Sexual health advice	計劃生育協會 Family Planning Association	您住地附近診所電話號碼參見電話號簿白頁或網站 See the Whitepages or the website for phone numbers of clinics in your area	www.fpanz.org.nz
	奧克蘭性健康服務處 Auckland Sexual Health Service	(09)307 2885	www.sexfiles.co.nz
諮詢服務（個人心理障礙或有自殺企圖時提供保密救援） Counselling services (for confidential help with personal crisis or suicidal	Samaritans 熱線	0800 72 66 66	www.samaritans.org.nz
	人生熱線 Lifeline	(09)522-2999 奧克蘭以外地區 Outside Auckland: 0800 111-777	www.lifeline.org.nz

feelings)	中文人生熱線 Chinese Lifeline for speakers (普通話及粵語)	(09) 522-2088 奧克蘭以外地區 Outside Auckland: 0800 888-880	www.lifeline.org.nz
	年輕人熱線 Youthline	0800 376 633 Email: Youthline@youthline.co.nz	http://Youthline.co.nz
賭博問題諮詢 Problem Gambling Counseling	賭博問題諮詢熱線 Problem Gambling Helpline	0800 654-655 Email: info@gamblingproblem.co.nz	www.gamblingproblem.co.nz
	賭博問題基金會 Problem Gambling Foundation	亞洲熱線 Asian Hotline 0800 862 342 Email: pgf@pgfnz.co.nz	www.pgfnz.co.nz
酗酒問題 Alcohol Problems	紐西蘭禁毒基金會-酗酒問題熱線 NZ Drug Foundation – Alcohol Helpline	0800 787 797	www.nzdf.org.nz
華人社區心理健康支持與教育 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	

教育與移民 Education and Immigration	聯繫機構 Contact	電話/電子郵件 Phone / Email	Website/s
紐西蘭教育機構及與紐西蘭學習相關的資訊 Information about New Zealand education institutions and studying in New Zealand	新世界級網站 The New World Class website	-	www.mynzed.com
《對留學生的指導與照顧之行業規則》 The Code of Practice for the Pastoral Care of International Students	教育部 Ministry of Education	(09)302 9263 Email: info.code@minedu.govt.nz	www.minedu.govt.nz/goto/international ，流覽 'Code of Practice' (行規)
對違反《行業規則》行為提出申訴 Making a complaint relating to a breach of the Code of Practice	國際教育申訴處 International Education Appeal Authority	(09)302 9263 Email: info.ieaa@minedu.govt.nz	www.minedu.govt.nz/goto/international ，點擊 'Code of Practice' (行規)，流覽 'IEAA' (國際教育申訴處)

<p>對私立培訓機構及退款提出申訴與質疑 Complaints and queries regarding private training establishments and fee refunds</p>	<p>紐西蘭學歷評估委員會 New Zealand Qualifications Authority</p>	<p>0508 558 855</p>	<p>www.nzqa.govt.nz</p>
<p>學生簽證/許可更改與續簽 Making changes to and renewing your student visa / permit</p>	<p>紐西蘭移民局 New Zealand Immigration Service</p>	<p>瞭解當地辦事處，請流覽網站或查閱電話號簿 Check the website or phone book for your local office</p>	<p>www.immigration.govt.nz/Study/</p>

