

Study and Living in New Zealand

A Comprehensive Guide for International Students

Published by Waikato Institute of Education. Updated August 2026. Review translation: Chinese Simplified.

Contents

关于本指南

出发前4-6周准备

出发前一周及随身行李清单

抵达新西兰

海关与生物安全详细说明

货币、银行与预算

作为国际学生，您的权利、安全与关怀

住宿费用与比较

银行业、转移与紧急资金

驾驶和车辆费用

工作、就业权利与税收

移动、互联网、社交媒体与网络安全

医疗保健、保险与心理健康

文化冲击、思乡与交朋友

学习技能、学术诚信与人工智能

交通、驾驶与国内出行

休闲、旅游与负责任的旅行

安全、紧急情况与自然灾害

关系、骚扰与歧视

家长、家庭和低年级学生

有用的毛利词汇、新西兰英语及教育术语

主要城市、地区及汉密尔顿/怀卡托

官方资源与支持联系方式

附录B：到达问题情景

附录C：便利决策工作手册

附录D：金钱与诈骗情景

附录E：安全开始工作

附录F：医疗保健与福祉情景

附录G：学习、评估与人工智能情景

附录一：有用术语词汇表

附录J：有用的毛利词汇和新西兰英语

住宿选择

搬屋、租赁和搬进去

新西兰的生活成本

第一个月设置预算

食物、杂货和外出就餐

奥克兰交通

汉密尔顿和怀卡托的交通

其他主要学生城市

手机、eSIM卡和互联网费用

医疗费用与医疗服务

就业、工资与税收

附录A：出发规划工作手册

附录H：紧急及户外旅行清单

关于本指南

关于本指南

学生提问：国际学生应该如何使用本指南？

先回答

在选择服务商、出行前以及首次出行前，将本指南作为实用的规划伙伴
在新西兰待了几个月。它解释了常见的系统、决策和问题。它不能取代官方建议
签证、医疗保健、法律、税务、租赁、就业或服务提供者特定规则。

本指南内容

这是一份面向国际学生、家庭和顾问的中立出版物。怀卡托教育学院
将其作为公共信息资源发布，但大多数分会适用于新西兰许多教育机构的学生
提供者。WIE主要作为出版商和可能的英语学习提供者出现。

注册前如何使用

请使用本指南比较服务提供者和地点。记下课程类型、资格状态、费用、退款等内容，
住宿支持、保险、签证条件、学生支持和投诉处理。向提供者索要书面服务
当决定影响资金、签证条件、住宿或未来学习时，回答问题。

旅行前如何使用它

在预订机票前，请阅读旅行、抵达、签证、资金、住宿、医疗和沟通等章节。

最有用的准备是在你疲惫、时差反应或试图在机场解决问题之前进行的。

抵达后如何使用

继续以该指南为参考。许多问题更容易早期解决：比如你不理解的类，平坦化
问题、支付问题、孤独感、工作权利问题或安全隐患。使用章节标题来查找
正确的官方来源和帮助路径。

您的个人信息档案

创建一个安全的数字文件夹和一份离线副本，包含重要信息：护照信息、签证/电子签证、录取通知，
保险、住宿地址、医疗服务提供者联系方式、紧急联系人、支付卡、医疗信息，
处方和旅行证件。用强密码保护这些信息。

常见错误

一个常见的错误是保留一张旧的截图、PDF或社交媒体帖子，并假设它保持最新状态。官方
需求会变。在支付费用、签署协议或改变方向前，请重新核查当前的来源，
接受工作或旅行。

实用深度

这个话题应作为决策指南，而非提醒。学生应理解主题是什么，为什么要这样做
事项、需要准备什么、应避免哪些错误，以及细节变动时在哪里可以获得官方帮助。

学生行动

写下你需要做的决定、你拥有的证据、需要核实的官方来源、要联系的人，
还有截止日期。这种简单的方法避免了许多本可避免的问题。

常见风险

主要风险是假设旧信息、其他学生的情况或社交媒体上的回答适用于你。
在花钱或更改套餐前，请核实当前信息。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

WIE最新信息：<https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

新西兰的学习与生活 第4页

出发前4-6周准备

出发前4-6周准备

学生问题：在前往新西兰前几周我应该安排些什么？

先回答

出发前四到六周，确认机场不易解决的物品：护照、签证，
保险、住宿、机场交通、资金获取、药物、医疗指示和生物安全规则。

护照和签证准备

检查你的护照是否适用于你的旅行和学习计划。

请保存您的电子签证或签证信件，方便查阅
离线。

请确认您的姓名、出生日期、提供者/课程信息及签证条件。

如果有任何异常，
出发前请联系正确的官方渠道。

提供者与住宿确认

确认您的服务提供者地址、入职培训日期、头等课程日期、紧急或非上班时间联系方式及联系方式
你的住宿。

如果您选择寄宿家庭或安排住宿，请确认到达时间和接送安排，
餐食以及航班延误时该怎么办。

保险与健康准备

检查你的保险起始日期、紧急电话、理赔流程、除外责任以及是否涵盖你的旅行期间
在上课前。

如果你服用药物，请确认药物是否可以带入新西兰以及需要什么文件
携带起来很合理。

资金准备

安排多种方式获取资金。

卡可能会失败，银行可能会阻断交易，或者自动取款机可能无法接受
一张卡片。

检查国际费用，以及你的本国银行是否需要旅行通知。

规划交通、食物的资金，
首先是住宿费用和紧急需求。

包装与气候

准备应对多变的天气：雨、风、阳光和凉爽的夜晚。

带多层衣服，而不仅仅是厚重的衣服。

检查

航空公司行李的规定直接由航空公司决定。

不要只携带必要的药品、文件或第一晚的信息
托运行李。

生物安全规划

在打包食物、植物、动物、种子、木制、户外或露营用品之前，请查阅新西兰的生物安全规定。

干净的鞋子、运动装备和户外装备。

如果你不确定某项物品是否必须申报，可以计划申报。

4-6周检查清单

确认护照和签证;确认住宿;确认保险;确认提供者联系方式;检查药物
规则;安排资金获取;检查生物安全规则;托运行李规则;保存离线副本;告诉家人你的旅行
计划。

剧情

我的寄宿家庭说他们需要我的到达时间，但我还不知道我的国内关系。

发送你的国际赛事

航班、可能的到达时间和联系电话，确认国内航班后尽快更新。

别

等你降落后再解释迟到。

为什么准备很重要

出发准备不仅仅是打包。

这就是风险管理。

一个带着文件、资金进入的学生，

住宿、交通和电话访问准备好，可以在它们变成安全或学习之前解决小问题。

在新国家的第一天很累，疲惫的人会做出更软弱的决定。

良好的准备会带来

当航班延误、行李丢失或支付卡失效时，你的选择。

数字文档存储与隐私

将重要文档存储在安全的云文件夹中，并离线到手机上。

使用强密码，不要分享

通过社交媒体随意获取护照、签证或银行照片。

保留一张单独的紧急联系人便条，可以使用

新西兰的学习与生活 第5页

如果你的手机被锁了或者电池没电了。

如果你打印复印件，请保持安全，因为身份证件可能滥用。

打包时不制造边界问题

应根据新西兰的环境打包，而不仅仅是为了你的家乡气候。

带上多层衣物、舒适的鞋子、防雨装置，

第一周所需的物品。

避免携带大量食物。

如果你带了文化或个人食品，请保留

标签并声明它们。

仔细清洁户外装备。

最安全的做法是了解你携带的是什么并申报不确定的时候。

离家清单

护照有效;已保存签证/eVisa;保住名额的提议;保险活跃;检查药物;住宿条件确认;晚到计划确认;选择了机场交通;付款备份准备;手机漫游/eSIM 检查;生物安全审查项目;家庭有行程安排;如有需要，提供者会提供到达更新。

如果你的签证被延迟了

不要仅仅因为希望签证能到，就预订不可退票的旅行。

通过移民局查询状态

Zealand或您的授权顾问请保留您的报价和付款记录，并告知您的服务提供者是否会因延迟而影响您的情况报到日期，并询问有哪些晚到或延期的选项。

除非持有签证，否则不要在新西兰工作或学习条件允许。

如果你的航班变更或取消

先联系航空公司，然后告诉你的住宿供应商、接送联系人和教育机构。

保留截图

或者航空公司的邮件。

如果你会在营业时间后到达，请确认当晚你将睡在哪里以及如何安全到达。

家长出发前应确认哪些事项

家长应了解学生的服务提供者、课程、住宿地址、到达日期、紧急联系人，保险详情、护照号码以及如果手机丢失如何联系学生。

成人学生可能享有隐私

权利，因此家庭应在出行前达成沟通计划。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

MPI生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

新西兰海关：<https://www.customs.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

出发前一周及随身行李清单

出发前一周及随身行李清单

学生问题：飞行前最后一周我应该检查些什么？

先回答

最后一周，为前24小时做准备。

你应该能够证明你是谁，你住在哪里，为什么

你正在旅行，如何联系帮助，以及如何支付必需品，即使托运行李延误。

新西兰的学习与生活 第6页

随身携带文件

护照;电子签证/签证信;录取/注册信息;住宿地址;提供者联系;紧急联系人;
保险详情;医学文献;航空公司行程;支付卡;电话和充电器;印刷或离线版本
重要信息。

电话与连接

检查漫游是否可行，手机是否支持eSIM或新西兰SIM卡，以及你将如何联系
从机场获得家庭/住宿。

把密钥号码保存在消息应用之外，以防网络接入慢或者
无法接听。

金钱与支付

携带安全获取食物、机场交通和紧急情况资金的渠道。

如果你带现金，请保管好并遵守

宣告规则。

不要把所有付款选项都放在一个袋子里。

食物和限制物品

除非你已经核对了规则并准备申报，否则避免带食物。

有些看似无害的物品会

制造生物安全问题。

宣告比猜测或隐藏更安全。

第一晚计划

了解你的首发地址、入住时间、交通选择、备用住宿联系方式，以及如果发生的事你会怎么做
航班晚点到达。

如果您的住宿无法晚接您，请在出发前安排安全的替代方案。

常见错误

学生们常常忘记机场既疲惫又陌生。

他们把文件装进托运行李，带着一具尸体到达

打电话、无法联系住宿，或在不了解生物安全规则的情况下携带食物。

如果情况有变化

如果您的航班延误或取消，请尽快联系住宿或接送人员。

如果你会错过

培训或一级课程，使用官方联系方式告诉你的医生。

为什么准备很重要

出发准备不仅仅是打包。

这就是风险管理。

一个带着文件、资金进入的学生，

住宿、交通和电话访问准备好，可以在它们变成安全或学习之前解决小问题
问题。

在新国家的第一天很累，疲惫的人会做出更软弱的决定。

良好的准备会带来

当航班延误、行李丢失或支付卡失效时，你的选择。

数字文档存储与隐私

将重要文档存储在安全的云文件夹中，并离线到手机上。

使用强密码，不要分享

通过社交媒体随意获取护照、签证或银行照片。

保留一张单独的紧急联系人便条，可以使用

如果你的手机被锁了或者电池没电了。

如果你打印复印件，请保持安全，因为身份证件可能滥用。

打包时不制造边界问题

应根据新西兰的环境打包，而不仅仅是为了你的家乡气候。

带上多层衣物、舒适的鞋子、防雨装置，
第一周所需的物品。

避免携带大量食物。

如果你带了文化或个人食品，请保留
标签并声明它们。

仔细清洁户外装备。

最安全的做法是了解你携带的是什么并申报
不确定的时候。

离家清单

护照有效;已保存签证/eVisa;保住名额的提议;保险活跃;检查药物;住宿条件确认;
晚到计划确认;选择了机场交通;付款备份准备;手机漫游/eSIM 检查;生物安全
审查项目;家庭有行程安排;如有需要，提供者会提供到达更新。

如果行李丢失或延误

准备药物、必需文件、一套换洗衣服、手机充电器、眼镜、银行卡和紧急物品
随身行李中的联系方式。

如果托运行李丢失，请在离开机场前报告，行李要保留

新西兰的学习与生活 第7页

报告必需品替换品的编号和收据，并告知住宿联系方式是否影响延迟
你的第一个夜晚。

需要离线保存的文件

在线和线下保存关键文件：护照、签证/电子签证信、录取通知、保险、住宿地址，
紧急联系人、航班详情、处方和付款收据。

如果你的手机无法连接数据，就离线
复制品依然有帮助。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

MPI生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

新西兰海关：<https://www.customs.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

抵达新西兰

抵达新西兰

学生提问：我到达新西兰机场时会发生什么？

先回答

抵达通常包括移民手续、行李领取、海关和生物安全检查，然后是运输从机场。

保持文件可查，诚实申报，不明白时询问，并且不要离开机场没有安全的计划。

着陆前

飞机降落前，检查护照、签证/电子签证信息、住宿地址、医疗提供者信息，联系电话和声明信息都很容易联系。

给手机充电。

如果有到达表格或电子表格
旅行者申报流程，务必准确完成。

移民处理

移民处理会核实身份和入境许可。

你可能会被问及你的学习情况、住宿情况，
资金、旅行计划或提供者。

准确且冷静地回答。

如果你不理解某个问题，请让警官
重复或解释。

不要因为紧张就编造答案。

如果存在移民问题
保持礼貌，如实回答。

询问需要提供哪些信息。

如需联系您的，请使用官方联系方式
提供者或便利措施。

本指南无法提供法律移民建议;新西兰移民局是主管部门。

习俗

海关和移民是分开的。

海关处理边境管制、申报、禁运或限制货物，
职责及其他事务。

你有责任做出真实的声明。

如果你帮别人搬运货物，你依然是
负责你行李里的东西。

生物安全

新西兰的学习与生活 第8页

新西兰实行严格的生物安全措施，因为害虫和疾病会损害环境、农耕和自然区域。

食品、植物制品、动物制品、种子、木制品、土壤、二手户外装备、登山靴、露营装备
有些药物可能需要申报或检查。

宣告比猜测更安全。

未申报的后果

未申报物品可能导致拖延、货物被扣押、罚款或其他后果。

如果你不确定，可以声明
请由边境工作人员决定。

不要因为担心被拿走而藏起食物或户外装备。

行李

离开行李区前请检查行李标签。

如果行李丢失、损坏或延误，请向航空公司报告

离开机场前先送行李。

保留参考编号，询问包的送达方式。

这是

为什么必需药品、文件和首晚信息应放在随身行李中。

抵达后转机

使用机场Wi-Fi、漫游、SIM/eSIM或预先安排的联系方式，向家人和住宿人员报告你已抵达。

保持手机充电。

请记住，移动电源的规定适用于航空旅行，所以请查阅航空公司和航空的规定

然后再飞。

机场交通

交通可能包括预先安排的接送、机场巴士、公共交通、出租车、网约车、租车或家庭接送连接。

查看当前的机场和交通网站，而不是依赖旧的价格或时刻表。

如果你累了

长途飞行后，立即避免驾驶。

深夜抵达

迟到者需要额外的规划。

确认住宿使用权，告知房东或服务提供者你的到达时间，检查

交通可用性，保持联系方式可用，携带备用支付权限，并且在拾音器坏了。

前24小时清单

联系家人;到达住宿;多喝水;吃点简单的东西;查看手机/数据;确认支付访问;

休息;检查培训和提供者说明;熟悉你去上课的路线;寻找附近的食物/药房/交通工具;保存紧急信息。

时差反应

时差反应会影响睡眠、情绪、注意力、食欲和决策能力。

利用白天、补充水分和渐进睡眠

调整。

在疲惫不堪时避免危险驾驶或做出重大决定。

如果症状严重或

令人担忧。

初期文化调整

感到兴奋、困惑、孤独或不堪重负是正常的。

沟通、美食、天气、幽默与独立

可能会觉得陌生。

尽早向你的服务提供者、寄宿家庭、住宿工作人员或学生支持部门寻求帮助。

问题情景：航班晚点

我的航班午夜后到达，寄宿家庭无法接我。

我该怎么办？

联系民宿

提供者：飞行前，预订安全的机场酒店或如有需要的晚点抵达交通，保持付款随时准备，并且不要在没有计划的情况下指望午夜后寻求帮助。

问题场景：手机无法工作

请使用机场信息台、机场Wi-Fi、公共电话（如有）或官方交通/住宿柜台。

守

打印好的联系方式，方便你请人帮你打电话。

机场流程的正常流程

不同机场的顺序可能有所不同，但学生应预期会有身份和入境检查、行李领取、海关和生物安全问题，有时还会进行额外的筛查。

边境工作人员做着不同的工作。

移民问题关注

入境许可，海关专注于边境/申报事务，生物安全则保护新西兰免受害虫和疾病侵害。

新西兰的学习与生活 第9页

如果你不确定该怎么说

说“我不确定”或“你能解释一下吗？”比猜测要好。

如果你不知道某个物品是否必须

宣告，宣告。

如果你不理解某个问题，请要求重复。

紧张是正常的，但

不准确的回答可能会带来更大的问题。

到达当天的安全

不要和未经验证的陌生人一起离开机场。

使用官方交通区域、预先安排的接送信息和机场

信息台、认可的出租车/网约车流程或公共交通信息。

如果你感到不安全，就待在公共场所

有人值守的区域，向机场或安检人员寻求帮助。

到达问题清单

错过转机：联系航空公司和住宿部门。

丢失的行李：离开机场前报告。

手机无法使用：使用

机场Wi-Fi/信息台。

付款问题：使用备用卡/联系银行。

护照丢失：请联系警方/大使馆

视情况而定。

紧急危险：拨打111。

前24小时

你的首要任务是安全交通、住宿办理入住、联系家人、使用移动数据、喝酒、吃饭、睡觉，以及确认你的第一次提供者/入职时间。

不要试图解决所有生活管理任务

如果你累了，第一天。

如果到达时感觉压力很大

时差反应、语言压力和新机场都会让简单的任务变得困难。

使用官方机场帮助台，你的

服务提供者接送说明、航空公司工作人员或住宿联系方式。

避免接受未经请求的交通邀请

来自陌生人。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor>

or/

MPI生物安全: <https://www.mpi.govt.nz/>

NZTA WoF: <https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

新西兰海关: <https://www.customs.govt.nz/>

与新西兰的学习: <https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务公寓: <https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新: 在发布或网站重复使用前, 请重新核查官方资料。

海关与生物安全详细说明

海关与生物安全详细说明

学生问题：入境新西兰时必须申报什么？

先回答

诚实申报货物。新西兰边境机构更希望你申报物品并询问，而不是隐藏或猜测错误地。海关和生物安全规则保护着人、法律、经济和环境。

海关职能

海关检查货物、边境申报、禁止或限制物品、关税/税务事务以及边境安全。关注军官指示。如果你帮别人搬货，要知道那是什么。

生物安全角色

新西兰的学习与生活 第10页

MPI生物安全保护新西兰免受害虫和疾病侵害。风险项目可能包括食物、水果、肉类、乳制品、蜂蜜，种子、植物、花卉、木制品、贝壳、羽毛、动物制品、土壤和脏户外设备。

户外装备

登山靴、运动鞋、露营装备、钓鱼装备和农具都可以携带土壤或种子。之前先清理旅行并在需要时申报。即使物品是个人物品且不出售，这一点也很重要。

药品

有些药物可能需要文件证明或受到限制。药品保持原包装并随身携带。在适当情况下，需开具重要药物的处方或医疗证明。出发前请查看官方规定。

家乡的食物

食物在搬家时情感上可能很重要，但也可能引发边境问题。如果你带食物，请知道用英文写成，尽量保留包装并声明。

常见错误

不要以为包装食品总是允许的。别忘了背包里带零食。不要为朋友携带物品没有检查。不要在最后一刻清洗户外装备，避免鞋底留下泥土。

如果出了什么差错

如果警官问问题，请诚实回答。如果物品被拿走，询问接下来会发生什么。如果你犯了错误，配合。请使用海关和MPI官方网站查询最新规定。

机场流程的正常流程

不同机场的顺序可能有所不同，但学生应预期会有身份和入境检查、行李领取、海关和生物安全问题，有时还会进行额外的筛查。边境工作人员做着不同的工作。移民问题关注入境许可，海关专注于边境/申报事务，生物安全则保护新西兰

免受害虫和疾病侵害。

如果你不确定该怎么说

说“我不确定”或“你能解释一下吗？”比猜测要好。如果你不知道某个物品是否必须宣告，宣告。如果你不理解某个问题，请要求重复。紧张是正常的，但不准确的回答可能会带来更大的问题。

到达当天的安全

不要和未经验证的陌生人一起离开机场。使用官方交通区域、预先安排的接送信息和机场信息台、认可的出租车/网约车流程或公共交通信息。如果你感到不安全，就待在公共场所所有人值守的区域，向机场或安检人员寻求帮助。

到达问题清单

错过转机：联系航空公司和住宿部门。丢失的行李：离开机场前报告。手机无法使用：使用机场Wi-Fi/信息台。付款问题：使用备用卡/联系银行。护照丢失：请联系警方/大使馆视情况而定。紧急危险：拨打111。

当前官方资料

新西兰海关：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

货币、银行与预算

货币、银行与预算

学生问题：学生在新西兰应如何管理资金？

先回答

在到达前规划好你的资金，第一个月后再仔细查看。

你的实际费用取决于课程长度，
住宿、餐饮、交通、保险、医疗、电话/数据、学习资料和个人开支。

现实预算

一次性费用和每周费用分开。

一次性费用可能包括机票、签证/申请费用、保险，
住宿押金、床上用品、衣物和布置费用。

每周开销可能包括食物、房租、交通、电话/数据
以及个人支出。

INZ财务证据与生活预算的比较

移民财务证明要求并不保证生命会花费完全相同的金额。

它们是

移民要求。

您的实际预算必须反映您所在的城市、住宿类型、生活方式和紧急情况。

开设银行账户

新西兰银行账户可能有助于支付工资、租金和当地支付。

银行可能会要求提供身份、地址和
税务信息。

如果可能，请在抵达前查看各银行的要求。

账户类型与卡

学生们通常使用交易账户、借记卡/EFTPOS卡、网上银行和移动银行。

明白

费用、每日限额、国际转账、换卡以及卡丢失时的处理方式。

非接触式与数字支付

非接触式卡和移动钱包很常见，但你应该保留备份支付权限。

手机电池可以

卡片可能被拒，银行可能会为了安全而阻断交易。

国际转会

转账可能需要时间，并包含费用或汇率差异。

不要等到租金到期才搬家。

保留重要转账的付款凭证。

银行诈骗情景

我收到一条看起来像是来自我银行的短信。

不要点击链接。

自己打开银行应用或网站，打电话

银行会使用其官方网站的号码，绝不会向联系你的人提供验证码
出乎意料地。

丢失的牌

如果你的卡丢失了，请通过银行的官方应用或电话号码快速冻结或取消。

查看近期交易

并安排替代访问权。

常见错误

不要只依赖一张卡、一个账户或预期的未来工资。

未经验证，不要向陌生人发送存款。

请勿分享PIN码、密码或一次性验证码。

预算作为生活技能

新西兰的学习与生活 第16页

一个有用的预算不是单一数字。

这是一个针对常规开支、一次性开支和紧急情况的计划。

学生们应该

在第一个月后回顾预算，因为实际支出通常与抵达前的估算不同。

供暖、运输，

数据、社交活动和设置成本是常见的惊喜。

安全银行

选择银行服务时，请考虑访问、费用、换卡、国际转账、移动端等

银行安全与支持，如果出现问题。

请勿向任何人提供PIN码、密码或一次性验证码。

银行和政府机构通常不会通过礼品卡等特殊渠道催促紧急付款。

加密货币。

数字支付与备份计划

非接触式和移动支付很方便，但它们依赖于卡、手机电池、网络接入和银行系统。

至少保留一种备用支付方式。

如果你丢失了卡，请迅速冻结并查看最近的交易记录。

如果你的手机就是你的钱包，就用锁和恢复选项来保护它。

资金转移注意

国际转账可能需要时间，汇率也会变化。

如果你必须按时缴纳学费、房租或保证金，那就开始吧

很早。

请保留收据并通过官方渠道确认账户信息，尤其是当你收到银行信息时细节发生了变化。

借记、贷方和EFTPOS

借记卡/EFTPOS卡通常会用你账户里的钱。

信用卡借款必须偿还，

可能包括费用或利息。

非接触支付速度快，但可能让花费更难察觉。

学生们应该

定期检查账户余额，了解如果付款被拒会发生什么。

汇率与转账费

国际学生通常一开始会用本国货币来思考。

汇率可能会在货币变化的一天之间变化

寄出后到货当天。

转账服务可能会收取费用或使用不同的汇率。

对于大额付款，如

作为学费、住宿或保证金，比较时间和总收款金额，而不仅仅是广告费用。

应急资金

应急基金是为解决问题而设立的资金，而非用于正常消费。

可能需要用药，紧急

交通、补发卡、延迟转乘、临时住宿或改机。

即使是小一点的

应急基金可以防止不安全的选择。

可疑交易

如果你看到不认识的交易，请迅速行动。

如果可能的话冻结这张卡，通过官方联系银行

频道，如果在线访问可能被泄露，请更改密码，并保存截图。

不要回复

除非你独立验证，否则会提示他们是银行。

基本概念：EFTPOS

EFTPOS 是新西兰日常使用的信用卡支付系统，广泛应用于商店、超市和咖啡馆。

很多人使用

借记卡、非接触式卡支付或手机钱包，但学生仍应仔细跟踪支出。

开设银行账户：典型流程

如果可能的话，在到达前查看银行要求。

你可能需要护照、签证、地址证明、税务信息以及

新西兰电话/电子邮件。

账户开通后，激活卡，设置网上银行，保护双因素认证

身份验证，了解每日限额，并在依赖卡前测试小额付款。

如果你的卡丢失或被盗

通过银行应用或官方银行账号冻结或取消卡，必要时更改密码，查看最近情况

交易记录，保存截图，并询问银行更换卡的发放方式。

保留一个备用付款方式

和你的钱包分开。

当前官方资料

新西兰认证：<https://www.cert.govt.nz/>

新西兰的学习与生活 第17页

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

作为国际学生，您的权利、安全与关怀

作为国际学生，您的权利、安全与关怀

学生提问：国际学生可以从新西兰教育中获得哪些支持和保护提供者？

先回答

新西兰为高等教育和国际学生建立了正式的关怀框架。

这不仅仅是紧急情况

统治。

它关乎帮助学生做出明智选择、安全学习、获得支持、提出关切并取得成功
在新西兰学习期间，他们在学术和社交方面。

最新信息说明 - 2026年8月核查

最新信息说明 - 2026年8月核查：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

什么是守则

2021年《高等教育及国际学习者关怀教育行为准则》规定了新生的责任
西兰教育机构。

通俗地说，这意味着服务提供者必须认真对待学习者的福祉。

代码

涵盖身体和心理安全、明智决策、学业成功、支持获取等领域，
社会和文化联系，以及公平提出关切的方式。

NZQA是该规范信息的主要权威机构

高等及国际学习者。

《守则》涵盖的对象

该守则包含不同的学习群体。

国际学校的学生是学校环境中较小的学生。

高等教育学生是指正在接受高中教育的学生。

国际高等教育学生包括在

包括大学、学院和理工学院、瓦南加、私人培训机构及其他高等教育机构。

部分在线、离岸或工作场所环境也可能涵盖该守则适用。

注册的提供者

国际学生必须满足适用的守则职责。

安全选择服务提供商

在注册前，请确认该服务提供者是否被认可或注册，是否被允许注册
国际学生，以及NZQA提供者的信息是否与提供者或代理人所声称的相符。

确认

实际的课程是存在的。

请以书面形式索取费用、日期、条件、入场要求和支持信息。

如果有的话

重要性只在社交媒体聊天或口头承诺中说，要求官方书面确认。

使用 NZQA 提供者搜索

新西兰质量管理局提供公共教育机构检索服务。

用它来查看提供者信息、提供者状态及其他列出的服务

信息。

搜索是一种安全工具，但它不能替代阅读你的录取通知、报名协议和退款条款
以及谨慎的服务提供者政策。

新西兰的学习与生活 第18页

注册前信息

学生应获得足够准确的信息，以便做出明智的决定。

请查看课程或课程，
入学要求、费用、额外费用、退款安排、住宿选择、保险、学生支持，
出勤和学业期望、可能的学习路径、提供者政策以及投诉流程。

不要依赖

只在代理人申诉、社交媒体帖子或旧宣传册上。

支持性的学习环境是什么样子

支持性提供者帮助学生准备学习、安顿下来，了解联系对象、获取学业资源和
语言支持在相关时提供，社交和文化连接，安全地提出关切。

支持可以包括

入职培训、适应新西兰的帮助、残疾或无障碍支持、文化或宗教考虑、福祉
指导、紧急信息以及明确的工作人员联系方式。

紧急与非紧急支持

学生应当分清紧急支持和非紧急支持的区别。

紧急支持可能需要立即

危险、严重疾病、暴力、自残风险、严重住宿问题、失踪人员问题或
紧急情况。

非紧急支持可能包括学业问题、出勤问题、思乡、预算
问题、室友压力或对规则的不确定性。

早点问总比等到小问题发生时更好
认真。

身心安全

学生保护包括身心健康。

这与医疗保健、心理健康有关，

欺凌、歧视、骚扰、性伤害与同意、网络安全和紧急情况。

寻求支持不是

失败。

早早寻求帮助的学生通常是在保护自己的学习和健康。

学生声音

国际学生并非被动接受关怀的对象。

学习者应能够提问、反馈和提出

了解投诉的处理方式，并在相关情况下参与学生服务的决策。

如果某个政策或流程影响到你，询问其运作方式是合理的。

住宿与关怀

该准则可适用于由提供者拥有或代表其运营的高等教育学生宿舍，以及
一些由医疗提供者安排的住宿环境。

学生应了解安全、适宜性、健康支持，

联系相关人员、投诉处理、寄宿家庭安排、18岁以下安排及应急计划。

就是这样

这并不意味着每个私人出租或公寓都由教育机构监管。

如果你是私人租赁，租赁法和

普通的平整工作也可能很重要。

民宿及服务提供者安排住宿

如果是服务提供者或获批的组织者安排寄宿家庭，问清楚谁负责监督安排，如果有
问题、适用的餐食和家庭期望、冲突处理方式以及紧急情况下会发生什么。

对于年幼的学生，可能需要额外的关怀和沟通安排。

不要搬迁住宿

如果你的住宿是福利安排的一部分，了解提供者的流程。

18岁以下国际学生

年纪较小的国际学生可能需要额外的照顾、住宿和沟通安排。

父母或

法定监护人可能参与其中，提供者批准的便利措施或指定照顾者也可能相关
这取决于学生的情况。

学生和家长应询问相关要求，由其批准
住宿、接收紧急联系方式以及如何管理安全问题。

本指南会

不是发明法律上的照护者规则;请查阅新西兰质量管理局（NZQA）及相关机构的最新要求。

紧急情况与重大事件

学生应了解其医疗提供者在紧急情况下的沟通方式及联系对象。

关键事件可以

包括严重疾病、事故、地震、洪水、火灾、住宿紧急情况、学生失踪问题
海外家庭紧急情况。

保持服务提供者的紧急联系人、住宿联系人和111紧急电话
即使手机电量低，信息也能访问。

投诉：首先使用提供者的内部流程

新西兰的学习与生活 第19页

新西兰质量管理局（NZQA）要求，医疗服务提供者必须拥有清晰且公正的投诉流程。

大多数情况下，先从医生开始。

描述

发生了什么，说明你想要的解决方案，保留邮件和文件，记录日期和姓名，保持事实事实，
要求书面回复。

如果你紧张，可以询问支持人员是否能和你一起参加会议。

如果问题涉及规范合规

如果您认为该服务提供者未遵守守则，NZQA的信息会解释与守则相关的担忧可能的处理方式
被抬起。

并非所有分歧都会自动成为新西兰质量管理局的投诉。

选择正确的路径处理问题并保持
证据。

财务或合同纠纷

学习投诉 | Nga amuamu tauira 是为国内高等和国际学习者提供的独立服务，服务对象包括
财务或合同纠纷，由新西兰质量管理局认定。

例如，关于费用、合同的争议，或
服务。

在提出投诉前，请先查看当前的学习投诉流程。

学生学费保护

学生学费保护对私人培训机构尤为重要。

从高层面来说，它保护学生

如果提供者关闭或无法按计划提供课程，则有钱。

新西兰质量局解释说，PTE必须获得批准

在接受学生费用前的学费保护机制。

学生应了解其费用如何受到保护

保存付款记录、发票、登记文件和官方信函。

如果某个提供者或课程关闭

如果提供者关闭、课程取消或学习无法按计划继续，不要依赖谣言。

继续注册

以及付款文件，阅读官方服务提供者和新西兰质量局的沟通，按时回复，并询问退款情况，
调动或续任选项正在处理中。

在核实官方之前，避免做出昂贵的决定

指令。

教育代理

教育代理可能会协助申请和沟通，但学生仍应核实重要声明独立。

确认提供者和课程信息，了解支付给谁的费用，并保存所有费用副本文件，切勿签署空白表格，若不确定，直接联系医疗提供者。

如果问题涉及代理人，请联系
与提供者沟通，并遵循适当的投诉流程。

学业成功是关怀关怀的一部分
牧灵关怀不仅仅是住宿或紧急情况。

出勤率、工作量、评估压力、语言能力
挑战、学术诚信、人工智能使用、学习技能以及早期寻求帮助都会影响幸福感和成功。

如果你是
落后时，及时咨询老师或支持人员，避免问题变得更难解决。

国际学生应了解的事项

你应该知道：

- 你的学生支持联系人是谁;
- 如何报告问题;
- 如何获得健康和福祉支持;
- 紧急情况下应采取的措施;
- 您的服务提供者的投诉流程;
- 住宿联系方式（如适用）；
- 如何获得学业支持;
- 在哪里可以找到最新政策;
- 获取新西兰质量局信息的渠道。

学生的责任

学生应当：

- 遵守签证条件;
- 新西兰的学习与生活 第20页
- 遵守提供者政策;
 - 按需出席和参与;
 - 在学习和评估中诚实行事;
 - 提供准确的信息;
 - 尊重他人;
 - 及早沟通问题;
 - 保持联系方式最新;
 - 遵循新西兰法律。

父母与家庭

家长们应当知道，新西兰有正式的关怀体系。

他们也应该理解成年人

学生拥有隐私和独立。

家庭可以鼓励学生使用服务提供者的支持渠道，保持
紧急联系人了解并理解提供者职责与学生责任之间的区别。

新西兰安全委员会官方及投诉资源

资源 | 用途

新西兰质量委员会行为准则 | 了解高等教育和国际学习者的服务提供者责任

NZQA代码信息，供学习者参考 | 了解权利、支持和投诉渠道

新西兰质量局提供者搜索 | 注册前请查阅教育机构信息

新西兰资格认证学员投诉 | 了解规范关切可能被提出的时间和方式

学习投诉 | 财务和合同争议服务（如适用）

新西兰质量局学生学费保护 | 了解高层次PTE费用保护信息

新西兰资质管理协会学生费用保护规则 2026 | PTE费用保护的现行规则参考
相关章节

本章涉及选择服务提供者、住宿、健康状况、紧急情况、就业、投诉等内容，
家长和家庭、学术诚信、人工智能使用和网络安全。

关怀是整个国际学生生活的一部分
经验，而不是指南后面单独的法律页面。

基本概念：NZQA
新西兰资格认证管理局（NZQA）是新西兰资格管理局。

它在部分领域保障资格和教育机构的质量
并为高等教育和国际学习者提供有关行为准则的信息。

新西兰质量局不是你的老师、代理人或移民决策者。

为什么守则对你很重要
守则重要在于它为学生提供了一个框架，说明服务提供者在注册前、学习期间、学习期间应做什么
在适用的情况下，提供与住宿相关的支持，并在提出疑虑时提供。

它帮助学生和家长提问
更好的问题，而不是依赖承诺。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZQA学习者投诉代码：<https://www2.nzqa.govt.nz/tertiary/the-code/the-code-for-learners/learner-complaints/>

新西兰质量委员会行为准则：<https://www2.nzqa.govt.nz/tertiary/the-code/>

新西兰的学习与生活 第21页

新西兰质量局学生费用保护规则2026：<https://www2.nzqa.govt.nz/about-us/rules-fees-policies/nzqa-rules/student-fee-protection-rules/>

新西兰质量局提供者搜索：<https://www.nzqa.govt.nz/providers/index.do>

新西兰资质管理协会学生费用保护：<https://www2.nzqa.govt.nz/about-us/protect-students/student-fee-protection/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

学习投诉：<https://www.studycomplaints.org.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

住宿费用与比较

住宿费用与比较

学生问题：住宿类型在费用、餐饮和独立性方面如何比较？

先回答

住宿费用高于每周租金。比较餐饮、水电费、网络、交通、保证金、家具、支持，规则和搬家义务。最便宜的周价未必是最便宜的居住安排。

最新信息说明 - 2026年8月核查

最新信息说明 - 2026年8月核查：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

民宿

寄宿家庭是和当地家庭同住。它可能包括餐饮、水电、互联网、家庭日常和本地支持，这取决于具体安排。问清楚具体包含了哪些内容。对于年纪较小的学生，寄宿家庭或已批准住宿也可能与福利要求相关。如果有问题，尽早和民宿组织者沟通或者说，是提供者，而不是等到关系变得困难时才开始。

宿舍或学生宿舍

宿舍可提供餐饮或自助式。合同可以是固定期限的，可能包括押金或预付款。

宿舍可以提供社区和支持，但可能有关于客人、安静时间、用餐、节假日和搬出的规定。

新西兰的学习与生活 第24页

公寓/合租

平坦化提供了独立性，但分开了成本。房租只是其中一部分。学生还可以缴纳押金、电费、互联网费，食物、清洁用品、交通、家具和搬家费用。了解你是租户、室友还是寄宿者因为权利和争议途径不同。

私人租赁

私人租赁通常需要更强的财务能力和本地知识。你可能需要家具、水电、保证金、保险，交通规划以及处理维修或房东沟通的能力。这通常不是最简单的首选新来的学生。

住宿比较表

住宿类型 | 典型成本结构 | 餐食 | 公用事业 | 独立性 | 社会支持 | 初始成本 | 最适合

民住宿 | 每周费用 | 经常被包含/部分包含 | 经常包含 | 较低 | 家庭支持 | 分班/晋升

可能会收取费用 | 首批到校、年轻学生、英语练习

宿舍 | 合同/周费 | 自助餐 | 经常被包含/部分包含 | 中等 | 学生社区 |

存款/预支 | 希望有结构化社区的学生

平整 | 租金+共同账单 | 学生买食物 | 通常分开/共享 | 高 | 取决于室友 | 债券，家具，

设置 | 独立学生

私人租赁 | 全额租金+全额账单 | 学生买食物 | 分开 | 最高 | 除非安排，否则很低 | 债券、家具、水电 |

有经验/高预算学生

问题情景

房间看起来廉价，但远非高档。再加上每周的公交/火车费用、深夜交通、时间、安全和供暖在做决定。靠近教室的贵房有时整体上可能更便宜。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务：<https://www.tenancy.govt.nz/>

WIE最新信息：<https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

银行业、转移与紧急资金

银行业、转移与紧急资金

学生提问：学生在新西兰应如何安全地组织资金？

先回答

实用的学生资金设置通常包含三部分：每日支出账户、独立的储蓄/应急储备，以及本国备用支付方式。这是组织建议，不是个人理财建议。

开户

银行可能会要求提供身份证明、地址信息和税务信息。要求不同，所以到达前请先确认有可能。如果你还没有永久住宿，可以问银行接受什么地址证明。

新西兰的学习与生活 第29页

EFTPOS、借记卡、信用卡和钱包

EFTPOS/借记卡使用你的账户资金。信用卡借款，可能涉及利息或费用。莫比尔钱包虽然方便，但取决于手机电池和设备安全性。非接触式支付很常见，但应该被跟踪，避免支出变得隐形。

国际转会

比较总收到的金额，而不仅仅是广告上的转账费。汇率、中介银行与处理时间很重要。对于大额付款，尤其是收到邮件后，请通过官方渠道核实账户信息说银行信息变了。

紧急资金结构

将应急储备与日常开支分开。如果有，请保留备选卡或可信赖的家庭紧急流程有可能。将银行紧急电话号码与钱包分开存储。

诈骗与可疑交易

银行诈骗常常制造紧急情况。如果发现可疑交易，尽量冻结卡，联系银行通过官方渠道，必要时更改密码并保存截图。绝不要分享一次性验证码。

借记卡、信用卡和现金对比

借记卡使用账户里已经存的钱。信用是借款，可能会收取利息或费用。现金可以帮忙技术故障，但大量携带不安全。大多数学生需要一个安全的日常账户

紧急支援。

如果转移延迟

通过官方渠道核对转账服务商和银行，确认所用账户信息，保留收据并告知

如果付款延迟，你的医疗服务提供者或便利措施可能会影响截止日期。对声称声称银行信息的邮件要保持警惕变了。

当前官方资料

新西兰认证：<https://www.cert.govt.nz/>

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

税务局：<https://www.ird.govt.nz/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

驾驶和车辆费用

驾驶和车辆费用

学生提问：使用或购买车辆到底包括哪些内容？

先回答

汽车在某些地方能帮上忙，但也带来了成本和责任。学生应该比较汽车拥有情况

购买前可以选择公共交通、骑行、步行、网约车、城际公交以及偶尔租车。

成本类别

成本 | 为什么重要

购买价格 | 最便宜的车可能需要维修

购前检查 | 能够识别隐藏的问题

世界联盟 | 安全检查要求，而非维修保证

注册/许可 | 合法车辆使用成本

保险 | 防止经济损失;覆盖率不一

燃料 | 每周运行成本

停车 | 市政/校园费用与罚款

保养/轮胎 | 意外维修

故障帮助 | 对老旧车辆非常有用

出售 | 时间、文书工作与市场风险

二手车注意

检查车主、欠款、车辆登记、保养历史、轮胎、警示灯以及事故或进水迹象

伤害。考虑机械检查。不要因为被卖家逼迫而买车。

保险

第三方保险和综合险是不同的。了解超额驾驶、排除驾驶员、学习驾照/受限驾照

问题、盗窃、玻璃、故障以及如果发生事故会发生什么。

拥有的替代方案

对许多学生来说，公交、步行、骑行、拼车、城际巴士和偶尔租车更便宜

而且比拥有汽车更安全。购买前请考虑总成本。

基本概念：WOF

WOF意为“适任令状”。这是许多车辆必须进行的车辆安全检查。这并不保证车辆安全

不会损坏，也不能替代购买前的机械检查。

公共交通与汽车

如果你住得远离公交车或出差，车可能有帮助，但它能带来燃料、停车、保险、维修和世界交通工具，

注册和事故风险。公共交通、骑行、步行、网约车和偶尔租车可能更便宜

很多学生。

新西兰的学习与生活 第33页

如果你发生了车祸或故障

如果可能，转移到安全的地方，如果有人受伤或有危险就拨打111，交换信息，拍照，如果联系保险公司

保险覆盖，如果你不确定，不要在路边承担法律责任。遇到故障时，请使用道路救援服务

或者一个值得信赖的机械师。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZTA / Waka Kotahi：<https://www.nzta.govt.nz/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

工作、就业权利与税收

工作、就业权利与税收

学生提问：学生在新西兰工作前应了解哪些内容？

先回答

工作涉及三个独立的问题：你的签证是否允许工作，工作是否符合劳动法，以及是否需要缴税记录处理得当吗？

开始前一定要检查这三个。

移民工作资格

你的电子签证或签证信会告诉你是否可以工作以及任何限制。

部分符合条件的学生签证可能允许最多25人

学习期间每周工作时间，但并非每个学生和每门英语课程都提供工作权。

学习优先

学生签证主要是用于学习。

工作可以增加经验和一些费用，但依赖兼职是有风险的

为了学费或基本生活费用而工作。

雇佣协议

开始前，了解你的雇佣协议、雇主名称、薪资、工作时间、休息时间、职位、地点，审判/缓刑的措辞以及你的报酬方式。

保留副本。

工资与纪录

自己记录工作时间、休息时间、薪资和排班信息。

把工资单和工时对比一下。

问

如果扣除或付款不合理，有疑问。

IRD与税务

工人通常需要IRD号码和税码。

税务局是官方来源。

保护税务信息安全

不要让他人滥用你的信息。

工作场所安全

你应该接受有关设备、化学品、搬运、食品处理、驾驶或其他风险的培训。

如果没有，可以问

理解指令。

安全同样适用于临时工和兼职员工。

开发保护

警示信号包括护照扣押、签证威胁、无薪试用工作、低于最低工资、虚假扣款，被要求工作超过签证限制、没有记录，或者要求找工作时要钱。

新西兰的学习与生活 第34页

问题情景：雇主威胁

我的雇主说如果我投诉未付工资，我会失去签证。

不要把威胁当作真相。

保留证据

并寻求新西兰就业局、移民剥削支持、服务提供者支持团队或相关人员的帮助法律/社区服务。

开始一份工作清单

查看签证工作条件;获取书面就业信息;如有需要，申请IRD号码;了解薪酬和小时数;保留名册/工资单;知道谁在监督你;了解安全规则;请妥善安排学习时间表。

移民和就业问题

根据劳动法，工作可能是合法的，但如果你的条件不允许工作时间或类型，仍然会违反签证工作。

反之亦可能发生：你的签证可能允许工作，但雇主仍可能非法对待你。

学生

需要检查移民条件和就业权利。

公平工作记录

保留自己的记录，因为在争议时记忆是不够的。

保存排班表、工时表、信息、工资单，
银行付款和雇佣协议。

如果工作时间或薪资不对，尽早并书面询问。

利用反应

如果雇主威胁你的签证、扣留你的护照、扣发工资或让你不要和任何人说话，请认真对待。

不要在工作中用愤怒回应。

保存证据，制定安全计划，并向官方雇主寻求建议。
移民剥削支持、服务提供者支持或社区法律服务。

税务基础

税务是法律工作的一部分。

学生可能需要IRD号码和正确的税码。

保留税务局登录详情

确保安全，绝不要让雇主或朋友控制你的税务账户。

投诉通常是如何发展的

许多学生问题从小事开始：误解的学费、课程问题、住房问题、支持需求或沟通有问题。

通常最好的第一步是向相关人员或办公室询问，并保持
书面记录。

如果答案不清楚，请要求书面提供政策或决定。

这有助于你了解是否

问题包括学业、经济、福祉、住宿、就业、租赁或移民相关。

何时升级处理

升级处理在第一响应未能解决问题、问题严重或你无法解决问题时非常有用
请放心，独自抚养。

对于提供者相关事务，请使用提供者的正式投诉流程。

使用NZQA或相关信息

在适当情况下提供教育/牧灵关怀路线。

使用新西兰就业局申请工作权利，使用租赁服务

租赁问题，新西兰移民局处理签证事务，警察/紧急服务处理紧急危险。

需要保存的记录

保存日期、姓名、电子邮件、收据、协议、截图、政策、会议记录和表格复印件。

纪录

帮助其他人理解发生了什么。

如果英语难，用简单的语言写一个简短的时间线：什么

发生了什么，什么时候发生，谁参与了，你提出了什么要求，以及你得到了什么样的回应。

就业资格与工作场所权利的区别

签证许可和工作场所权利是分开的。

新西兰移民局负责决定签证条件。

就业新

Zealand解释了工作中的最低权利。

即使学生的签证允许工作，也可能存在工作场所问题，
即使雇主提供更多工时，学生也可能违反签证条件。

接受班次前最好先检查两份。

什么是好的雇佣信息

开始前，你应该知道雇主的法定姓名、工作单位、你的职责、工资水平、发薪日和预期工作
工作时间、休息安排、谁来监督你、如何报告生病以及如何提出安全疑虑。

如果

雇主避免提供基本书面信息，把这当作警示信号。

未支付工资情形扩大

新西兰的研究与生活 第35页

如果工资缺失，首先将自己的记录与工资单或银行付款进行对比。

请以书面形式向雇主要求

解释。

如果答案令人威胁或不清楚，请保留证据并寻求帮助。

不要同意虚假记录或额外内容

无偿工时去“解决”问题。

如果使用签证威胁，请联系相关官方或支持服务，而不是
依赖雇主的陈述。

安全结束工作

如果工作影响学习、安全或签证条件，规划如何减少或离开。

检查通知要求，收取最终费用

工资单、归还财产并保存记录。

如果涉及剥削，应在与雇主对质前寻求建议。

对抗可能会增加风险。

当前官方资料

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰就业局：<https://www.employment.govt.nz/>

税务局：<https://www.ird.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

移动、互联网、社交媒体与网络安全

移动、互联网、社交媒体与网络安全

学生提问：学生如何在网络上保持联系和安全？

先回答

到达前规划好连接。你的手机不仅仅是社交生活用的;它可能包含地图、银行信息、服务提供者信息，紧急联系人、签证文件和双重身份验证。

SIM、eSIM 和漫游

检查一下你的手机是否解锁，支持新西兰网络或eSIM。比较保障、数据、合同时长、取消和热点需求。漫游在第一天可能有用，但长期来看成本很高。

双因素认证

许多银行、电子邮件账户和政府服务都使用验证码。在旅行前更新恢复方法
当你的家庭SIM卡停止工作时，你不会被锁定。

公共Wi-Fi

机场和公共Wi-Fi可能有用，但避免在不信任的网络上进行敏感的银行或密码更改。
使用官方网站和应用程序，而非消息链接。

社交媒体安全

在分享你的地址、时间表、实时位置、旅行计划或私人照片之前，请三思而后行。使用约会软件要小心，市场销售、租赁报价以及陌生人索要钱财或个人文件。

网络诈骗

诈骗可能包括银行短信、快递信息、工作邀请、投资机会、移民威胁或租赁广告。放慢速度，通过官方渠道验证，切勿分享一次性验证码。

在线安全设置清单

强而独特的密码;如适用，密码管理器;双因素认证;更新的恢复邮件/电话;
设备锁定;银行通知;云备份;官方应用;紧急联系人已离线保存。

问题场景：银行文本

短信说除非你点击链接，否则你的银行账户将被关闭。不要点击。打开银行的官方应用或输入官方网站，你自己。如果担心，可以通过官方电话联系银行。

如果出了什么差错

如果你失去资金或访问权限，请立即联系银行，更改密码，保存证据并检查CERT
新西兰指导。如有威胁或伤害，请适当联系警方或紧急服务。

新西兰的学习与生活 第36页

实用深度

这个话题应作为决策指南，而非提醒。学生应理解主题是什么，为什么要这样做
事项、需要准备什么、应避免哪些错误，以及细节变动时在哪里可以获得官方帮助。

学生行动

写下你需要做的决定、你拥有的证据、需要核实的官方来源、要联系的人，
还有截止日期。这种方法避免了许多本可避免的问题。

常见风险

主要风险是假设旧信息、其他学生的情况或社交媒体上的回答适用于你。
在花钱或更改套餐前，请核实当前信息。

当前官方资料

新西兰认证：<https://www.cert.govt.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

医疗保健、保险与心理健康

医疗保健、保险与心理健康

学生问题：国际学生的医疗保障是如何运作的？

先回答

新西兰的医疗通常从全科医生或非急诊医疗中心开始，急诊护理这不能等，紧急情况下还要打111。

国际学生必须了解保险和可能的费用。

全科医生与医疗中心

全科医生或医疗中心可以协助处理疾病、处方、转诊、证书和持续护理。

询问如何注册或

预约时间、费用以及下班后该做些什么。

药学

药房可以就轻微的健康问题和药物提供建议。

一些容易在海外购买的药品可能需要

新西兰的处方。

如果你不确定，可以问问。

急诊护理与急诊

急诊护理针对那些需要尽快处理但不至于立即危及生命的疾病。

医院急救

部门是处理严重或紧急情况的。

如果出现严重症状、严重伤害或立即危险，请拨打111。

保险

检查你的保险覆盖范围、起止日期、除外责任、免赔额、既往病史、紧急电话以及理赔流程。

将保单号码保存在手机和个人信息档案中。

处方与药物

尽可能携带重要药物的原包装，并携带持续病症的相关文件。

检查

带药品过境前的规则。

心理健康

压力、焦虑、抑郁、思乡和孤独都会影响学习和安全。

尽早向医生寻求帮助

支持、全科医生、心理咨询、可信赖的人或紧急服务（如有需要）。

健康情景

我生病了，但这不是紧急情况。

我该去哪儿？

联系全科医生/医疗中心、非上班诊所或药房

具体情况取决于症状。

如果症状变得严重或紧急，请拨打111或前往急诊。

常见错误

新西兰的学习与生活 第37页

不要因为担心英语或费用而等到症状严重。

不要以为医疗是免费的。

未经保险联系方式请勿出行。

正常适应与严重担忧

搬家后感到疲惫、孤独或迷茫是正常的。

但如果感情让你无法入睡、无法进食，
上课、保持安全或沟通，你应该寻求帮助。

早期帮助通常比危机援助更容易。

医疗选择的运作方式

对于普通疾病，通常从全科医生或医疗中心开始。

药房会帮你解答一些小健康问题

以及药品。

急诊护理在问题无法等待但不危及生命时提供帮助。

急诊科和

111是处理紧急情况的。

保险实务

保险只有在你知道如何使用时才有用。

保存你的保单号码、紧急电话号码、理赔流程

以及排除条款。

问问你是先付钱后理赔。

保留收据和医疗文件。

建筑支持

支持不仅仅是咨询。

它可以包括课堂日常、锻炼、睡眠、社区团体、信仰团体、朋友，
教师、寄宿家庭、医疗护理以及学生支持。

使用多个辅助，而不是依赖一个人。

保密与寻求帮助

学生有时会避免医疗，因为他们担心所有人都会知道。

医疗服务通常治疗个人

健康信息要仔细。

如果你担心保密问题，可以问诊所分享了哪些信息和信息
谁。

不要因为尴尬而阻止你寻求疼痛、感染、心理健康或性健康方面的帮助。

性健康

性健康是医疗保健的一部分。

学生可以向健康服务部门咨询避孕、性传播感染等相关事宜
检测、怀孕问题、同意、性伤害支持和关系安全。

如果存在紧急危险，或者

袭击，寻求紧急帮助。

你不需要完美的英语才能寻求医疗帮助。

保险理赔

保险理赔通常需要收据、医疗证明、理赔表格以及及时联系保险公司。

治疗前

如果可能，确认是否必须使用特定服务提供者或拨打求助电话。

紧急情况下，赶紧

先求紧急帮助。

当症状令人担忧时

剧烈疼痛，呼吸困难，胸痛，大量出血，突发虚弱，严重过敏反应，
失去意识、自杀念头或紧急危险需要紧急帮助。

拨打111或去急诊中心。

更少

紧急但令人担忧的症状，请联系全科医生、非上班诊所或Healthline/官方健康咨询（如有）。

当前官方资料

新西兰卫生部: <https://www.tewhaturora.govt.nz/>

与新西兰的学习: <https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

新西兰移民局: <https://www.immigration.govt.nz/>

事实更新: 在发布或网站重复使用前, 请重新核查官方资料。

文化冲击、思乡与交朋友

文化冲击、思乡与交朋友

学生提问：学生如何在情感和社交方面做出调整？

先回答

文化冲击和思乡是正常的。

它们可能影响睡眠、饮食、出勤、动力、自信等关系。

当学生建立起规律、支持和社交接触时，适应能力会有所提升。

文化冲击的感觉

新西兰的学习与生活 第38页

你可能有一天感到兴奋，第二天却感到孤独。

食物、幽默、课堂风格、公共交通、天气、口音独立可能让人感到困难。

这并不意味着你失败了。

调整阶段

有些学生先感到兴奋，然后感到沮丧，然后逐渐变得更有自信。

其他的则来回移动。

该

重要的是及早发现问题，并与班级和支持保持联系。

思乡

思念家人、食物、语言和熟悉的日常是常见的。

安排与家的定期联系，同时也要建立日常作息在新西兰，让你的新生活得以发展。

交朋友

友谊往往始于反复的小接触：与同学坐在一起，参加活动，练习英语，一起做饭、体育运动、志愿服务、信仰/社区团体或共享交通工具。

独立技能

出国留学通常意味着学习烹饪、洗衣、预算、约会、交通、电子邮件沟通等寻求帮助。

这些是真正的技能，不是个人的失败。

常见错误

不要因为感到尴尬或孤独而停止上课。

如果有问题，不要只在线和家里的人在一起阻碍了地方调整。

不要等别人先开始每一次对话。

如果感情变得认真

如果悲伤、焦虑、恐慌、睡眠问题或孤立感变得强烈或持续，请联系医疗服务支持、全科医生，咨询或紧急服务。

如果有紧急危险，请拨打111。

正常适应与严重担忧

搬家后感到疲惫、孤独或迷茫是正常的。

但如果感情让你无法入睡、无法进食，上课、保持安全或沟通，你应该寻求帮助。

早期帮助通常比危机援助更容易。

医疗选择的运作方式

对于普通疾病，通常从全科医生或医疗中心开始。

药房会帮你解答一些小健康问题以及药品。

急诊护理在问题无法等待但不危及生命时提供帮助。

急诊科和

111是处理紧急情况的。

保险实务

保险只有在你知道如何使用时才有用。

保存你的保单号码、紧急电话号码、理赔流程以及排除条款。

问问你是先付钱后理赔。

保留收据和医疗文件。

建筑支持

支持不仅仅是咨询。

它可以包括课堂日常、锻炼、睡眠、社区团体、信仰团体、朋友，教师、寄宿家庭、医疗护理以及学生支持。

使用多个辅助，而不是依赖一个人。

现实生活中的适应阶段

文化冲击不是单一的感受。

学生们可能首先感到兴奋和独立。

之后他们可能会感到疲惫、烦躁，孤独或对新西兰和自己都批评。

通过常规、支持和小小的成功，许多学生开始感觉更有能力。

这些阶段可能会在假期、生病、考试或家庭冲突后重复。

理解这种模式

帮助学生避免认为一周的艰难就意味着整个学习计划失败。

沟通误解

误解常常发生在人们使用间接语言、幽默、速度或地方表达方式不同。

新西兰人可能会随意地说“没关系”或“甜美如斯”，而学生可能在等待更正式的称呼确认。

在课堂上，老师可能会期待提问，而学生则可能认为提问不尊重。

询问

礼貌地澄清是一种优点，而非失败。

在适应的同时保持身份

新西兰的学习与生活 第39页

适应并不意味着拒绝自己的文化。

学生通常在保持家庭生活中健康的部分时表现最佳——

语言、饮食、信仰、家庭联系和价值观——同时学习当地的日常习惯。

目标是灵活性：懂得如何

在教室、公寓、工作场所或官方办公室中行动，不要觉得自己必须变成另一个人。

当适应需要支持时

如果思乡情绪变成了孤独、缺课、睡眠不足、恐慌、不安全的行为或自残念头，那就是不再只是普通的调整。

请联系医疗服务支持、全科医生、咨询或急救服务，具体取决于情况紧迫感。

及早寻求帮助能保护你的学习和健康。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

新西兰卫生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

学习技能、学术诚信与人工智能

学习技能、学术诚信与人工智能

学生提问：学生如何在新西兰诚实且有效地学习？

先回答

在新西兰成功的学习通常需要积极参与、独立实践、诚实且早期的学习
需要帮助时要沟通。

课堂期望

教师可能会要求学生讨论、提问、展示、双人合作、解释观点并独立练习。

参与可以成为学习的一部分，而不仅仅是口语测试。

评估准备

询问评估是如何进行的：截止日期、批改、迟交、重考、出勤规则、口头作业、书面作业等
如果你生病了怎么办？

学术诚信

学术诚信意味着你的工作诚实，资料来源被认可。抄袭、抄袭、未经授权
合作、作弊和提交他人作品可能会带来严重后果。

负责任的人工智能使用

AI工具可能有助于头脑风暴、词汇练习或语言检查，但不同提供者的规则有所不同
任务。如果说明书中没有说明是否允许使用AI，使用前请先询问。

人工智能场景

我的作业说明里没有说是否允许使用AI工具。不要猜测。问问你的老师什么允许，
是否必须声明使用人工智能，哪些部分必须完全是你自己的作品。

学习计划清单

上课;每天复习笔记;练习口语;多问问题;创下截止日期;尽早开始分配任务;检查
诚信规则;保留草稿;在截止日期前寻求帮助。

常见错误

如果规则不允许，请不要翻译或生成大量作品并以自己的方式提交。请勿复制
朋友的回答是因为你担心英语。

积极学习

在新西兰，学习常常要求学生展现理解力，而不仅仅是记忆信息。在课堂上发言，
当英语不是你的母语时，提问和发表意见可能会让人觉得有风险，但这些活动是你学习的一部分
学习。

新西兰的学习与生活 第40页

评估清晰度

评估开始前，了解任务内容、截止日期、允许资源、评分标准、迟交规则和延期流程
以及诚信期望。如果说明不清楚，尽早询问。沉默可以被解读为理解。

人工智能与诚信

AI可以支持词汇、练习题和规划，但如果不支持，也可能产生不诚实的工作
许可。最安全的规则是：如果你的老师没有明确允许使用，就要问清楚。保留草稿和笔记，展示你的
自己的思考。

及早寻求帮助

当学生隐藏学业问题时，学业问题就会加剧。在
截止日期。如果你生病、压力大或感到困惑，可能会有正式的流程，但通常需要及时处理
沟通。

如果你评估失败

阅读反馈，确认是否有重新提交或申诉的选项，询问老师需要改进的地方，复习
出勤和学习习惯，并尽早寻求帮助。一次评估失败并不自动意味着
整个学习计划，但忽视它反而会让问题更严重。

如果你被指控抄袭或滥用人工智能

保持冷静，阅读指控和政策，收集草稿/笔记/资料，按时回复，询问支持人员
或者允许申诉程序，请诚实。不要删除证据，也不要让别人编造虚假的解释。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

NZTA WoF: <https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>
与新西兰的学习: <https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>
租赁服务公寓: <https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>
WIE最新信息: <https://wie.nz/>
事实更新: 在发布或网站重复使用前, 请重新核查官方资料。

交通、驾驶与国内出行

交通、驾驶与国内出行

学生提问：学生如何在新西兰安全出行？

先回答

交通因地区而异。安排每天上课的交通、周末出差和开车。新西兰道路，距离和天气会让新来者感到意外。

日常交通

查看当地公交、火车、渡轮、骑行路线、步行道、学生小吃摊和付费系统。时刻表具体情况因城市和星期几而异。

国内旅行

国内航班、长途汽车、渡轮和驾车可以连接各地区。托运行李、天气、旅行时间、取消条款以及你从航站楼到住宿的交通方式。

新西兰的学习与生活 第41页

左侧驾驶

新西兰左路突破。环岛、乡村道路、单车道桥梁、天气变化和疲劳都可能存在很有挑战性。开车前请查阅官方的海外驾照规定。

购买或使用车辆

了解注册、驾照、保险、燃油、停车、维修、安全和转售等内容。一辆便宜的车可能会变得更便宜如果需要维修或不安全，费用会很高。

二手车清单

请核查许可证规则;检查车辆;请查看WOF/注册;考虑机械检查;确认保险;

了解停车;修理/燃料预算;避免疲劳驾驶。

常见错误

长途飞行后不要立即开车。不要低估旅行时间。请勿驾车穿越洪水。别假设你的家庭驾照规则保持不变。

如果出了什么差错

如发生事故或紧急危险，请拨打111。如果有路障，可以联系路边救援。告诉住宿部门，或者如果交通中断影响到出勤或安全，提供者请提供。

交通规划

学生应规划两种交通方式：每日上课和周末或节假日偶尔出行。每日报旅行需要可靠性和成本控制。周末出行需要安全规划、天气检查和备份方案。

驾驶风险

由于左侧行驶、乡村道路、天气、疲劳等问题，新到新西兰的人们驾驶可能很困难陌生的迹象。长途旅行后不要直线开车。驾驶前请核实驾照规定和保险。

户外与水上安全

新西兰的户外区域美丽，但也可能毫不留情。天气、冷水、洋流、偏远道路和有限电话覆盖可能会带来风险。准备时要有计划可能会改变的态度。告诉别人你要去哪儿。

负责任的出行

负责任的出行意味着尊重当地社区、私人土地、野生动物、文化场所和环境规则。

随身携带垃圾，遵守标志，避免破坏自然区域拍照或走捷径。

海外授权与翻译

驾驶前应查阅新西兰交通管理局（NZTA）的指导。持有海外驾照的学生可能可以有限时间驾驶前提是驾照有效且符合新西兰规定。如果许可证不是英文，准确的

可能需要翻译或国际驾照。时间限制和转换规则可能会变化，因此学生们

在依赖海外许可证之前，应该先查阅新西兰税务局（NZTA）。

环岛、乡村道路与疲劳

新西兰的驾驶可能充满挑战，因为有左侧行驶、环岛、狭窄的乡村道路、单车道桥梁，碎石路、天气以及城镇间的长距离。飞行后或深夜学习后感到疲劳可能很危险。计划休息，避免疲劳时开车。

购买和使用车辆

买便宜车可能会带来隐藏费用：注册、驾照、保险、维修、轮胎、燃料、停车以及转售。车辆合格令并不保证车辆永远不需要维修。考虑一个机械式付款前检查并核查所有权/债务风险。

故障、停车和违规

如果车辆抛锚，优先前往安全区，并在适当情况下使用危险警示灯。理解停车标志和公交车车道、清道和支付系统，因为罚款可能会累积。保持注册、保险和紧急路边联系人可访问。

新西兰的学习与生活 第42页

当前官方资料

NZTA / Waka Kotahi: <https://www.nzta.govt.nz/>

新西兰警方：<https://www.police.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

休闲、旅游与负责任的旅行

休闲、旅游与负责任的旅行

学生提问：学生如何在课外安全地享受新西兰生活？

先回答

新西兰提供许多活动，但安全出行需要规划。将活动与你的体验、天气相匹配，交通、服装和预算。

通过活动实践英语

活动可以帮助你交朋友，自然地练习英语。从服务提供者的活动、本地节日、体育项目开始，在规划复杂行程之前，先参加志愿者、徒步小组或同学活动。

户外安全

天气变化很快。查看天气预报、日照、赛道难度、交通、衣物、食物、水和电话报道。告诉别人你要去哪里，预计什么时候回来。

水上安全

在海滩、河流、湖泊和瀑布附近要小心。冷水、水流和隐藏的危险都可能带来危险即使水面看起来平静。遵循标志和当地建议。

可持续且负责任的旅行

尊重土地、野生动物、当地社区、文化遗址和环境规则。带着垃圾，盯着标记必要时铺设轨道，避免破坏自然区域。

周末旅行清单

查看天气;检查运输;告诉别人计划;携带水/食物;穿合适的鞋子;带上保暖/雨衣;充电手机;知道返回路线;避免冒险游泳;为延误做预算。

常见错误

不要穿城市鞋徒步，无视天气预警，偏远地区依赖手机信号，或参加没有穿鞋的旅行知道你要去哪里。

如果出了什么差错

遇到危险或受伤时应拨打紧急服务。如果延误，请联系交通或住宿。关注官方民防或在天气或危险事件期间提供地方政府建议。

交通规划

学生应规划两种交通方式：每日上课和周末或节假日偶尔出行。每日报旅行需要可靠性和成本控制。周末出行需要安全规划、天气检查和备份方案。

驾驶风险

由于左侧行驶、乡村道路、天气、疲劳等问题，新到新西兰的人们驾驶可能很困难陌生的迹象。长途旅行后不要直线开车。驾驶前请核实驾照规定和保险。

户外与水上安全

新西兰的户外区域美丽，但也可能毫不留情。天气、冷水、洋流、偏远道路和有限电话覆盖可能会带来风险。准备时要有计划可能会改变的态度。告诉别人你要去哪儿。

负责任的出行

新西兰的学习与生活 第43页

负责任的出行意味着尊重当地社区、私人土地、野生动物、文化场所和环境规则。

随身携带垃圾，遵守标志，避免破坏自然区域拍照或走捷径。

海滩与离岸流意识

海滩看起来很安全，而洋流却很危险。在有救生员的旗帜间游动，阅读标语，避免独自游泳，饮酒时在水边要小心。河流和湖泊也可以是冷水、深水或流动快速的。

徒步与天气准备

如果天气变化、日光减少或赛道比预期更难，短距离步行可能会变得有风险。穿着合适鞋子，带上保暖/防雨衣物、水和食物，并告诉别人你的计划。查阅保护部或相关时提供本地信息。

志愿服务与社区设施

图书馆、社区中心、体育俱乐部、志愿服务和本地活动可以帮助学生练习英语并交流人们不需要花太多钱。参加晚间活动前请确认交通和安全。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

民防 / NEMA：<https://www.civildefence.govt.nz/>

NZTA / Waka Kotahi：<https://www.nzta.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

安全、紧急情况与自然灾害

安全、紧急情况与自然灾害

学生提问：学生在紧急情况或不安全情况下应采取什么措施？

先回答

紧急情况下请拨打111报警、消防或救护车。

知道你的地址，保持手机充满电量，跟踪你
自然灾害期间的官方信息。

个人安全

保持正常的安全习惯：告诉别人你的计划，避免夜间走不安全的捷径，妥善保管贵重物品，信任你的本能，如果感到不安全，也要寻求帮助。

紧急电话111

在紧急危险、严重伤害、火灾、犯罪进行、严重医疗症状或直接威胁时使用111。

说

发生了什么，你在哪里，谁需要帮助，以及危险是否仍然存在。

自然灾害

新西兰可能会经历地震、风暴、洪水、滑坡、火山活动、海啸及其他灾害。

了解当地风险并遵循民防建议。

紧急警报

针对严重威胁，可能会发送紧急移动警报。

尽可能保持手机能够接收警报，
但不要只依赖警报。

如果网络出现故障，请遵循官方广播、网站或当地指示。

应急准备清单

水;食物;火炬;手机充电器/移动电源;药物;保暖的衣服;文件副本;紧急联系人;
如果有用，给点小钱;住宿/服务提供者联系;和室友或寄宿家庭一起计划。

常见错误

不要相信谣言。

请勿驾车穿越洪水。

紧急情况下不要去观光。

不要回去

在收到通知前，不安全建筑。

如果出了什么差错

新西兰的学习与生活 第44页

先确保安全。

紧急时拨打111。

紧急危险过去后联系医疗服务提供者或住宿部门。

说

尽可能地选择家庭。

安全第一

在不安全的情况下，首要任务是到达更安全的地方，而不是证明自己是正确的。

搬到公共或有人管理的地方，

紧急危险拨打111，紧急危险过后联系可信支持。

自然灾害思维

来自不同危险国家的学生可能不知道在地震、洪水、风暴或海啸时该如何应对警告。

活动前了解当地建议。

与室友、房东或住宿工作人员讨论紧急计划。

骚扰与歧视

反复出现的不受欢迎行为、威胁、压力、歧视或骚扰应当被认真对待。

保存记录

如果安全的话。

根据具体情况，使用提供者支持、正式投诉、警方或专业服务。

紧急通信

紧急情况发生后，海外的家人如果联系不上你，可能会惊慌失措。

安全时联系他们，但应遵循紧急情况
先说明。

保持备用电源和紧急联系人可访问。

实用安全规划

安全规划意味着在问题升级之前做好准备。

知道你能去哪里，可以打电话给谁，如何离开，
以及你需要哪些文件或资金。

如果别人控制你的手机、金钱、交通工具或文件，请提出
来自可信赖服务的保密帮助。

歧视与骚扰记录

如果安全，保留日期、消息、截图、目击者姓名以及简短的事件描述。

纪录

与服务提供者、警方、雇主、房东或支持服务沟通时的帮助。

如果保留记录会让你有风险，
优先考虑安全。

警察与紧急服务

警察是为了安全和执法。

紧急危险请拨打111。

对于非紧急问题，请使用适当
非紧急警察或支援渠道。

如果你不确定事情是否紧急，选择安全并询问
帮助。

紧急警报与家庭通讯

在恶劣天气、地震或其他紧急情况下，官方指示优先发布。

海外的家人可能会看到
社交媒体上的戏剧性帖子。

安全时，发送简短更新：你在哪里，是否安全，以及什么时候能发
接下来联系他们。

请勿传播未经证实的信息。

基本概念：111

当有紧急危险、严重疾病或伤害、火灾、暴力、车祸时，请拨打111报警、消防或救护车，
正在发生的犯罪或危及生命的紧急情况。

请勿使用111进行常规问题、轻微疾病或普通医疗服务提供者
问题。

如果发生地震或洪水

遵循官方紧急建议，检查附近人员是否安全，节省手机电量，使用紧急警报，以及
通过无线电或官方渠道，尽可能告诉你的医疗服务提供者或住宿联系人你安全，避免旅行
通过洪水或受损区域。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

民防 / NEMA：<https://www.civildefence.govt.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭: <https://www.disputestribunal.govt.nz/>
新西兰卫生部: <https://www.tewhatauora.govt.nz/>
新西兰卫生部急诊科: <https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>
新西兰的学习与生活 第45页
健康热线: <https://www.healthline.govt.nz/>
IRD: <https://www.ird.govt.nz/>
新西兰移民医疗: <https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>
新西兰警方: <https://www.police.govt.nz/>
NZTA WoF: <https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>
租赁服务公寓: <https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>
事实更新: 在发布或网站重复使用前, 请重新核查官方资料。

关系、骚扰与歧视

关系、骚扰与歧视

学生问题：如果学生受到不公平对待或感到不安全，他们可以在哪里获得帮助？

先回答

如果你经历了骚扰、歧视、欺凌、威胁、性伤害、家庭暴力，可以寻求帮助

不安全的关系。严重的问题不应独自应对。

尊重与同意

同意必须是自愿给予的。施加压力、威胁、控制和不受欢迎的接触是不可接受的。文化差异

不要为不安全或虐待行为开脱。

歧视与骚扰

歧视或骚扰可能涉及种族、性别、宗教、残疾、性取向、国籍或其他个人方面特征。如果安全，请保留记录，并尽早寻求支持。

人际关系中的数字安全

要小心私人图片、密码、位置共享以及社交媒体上的压力。如果有人威胁要分享私人材料，寻求帮助。

提供者支持

医疗服务提供者应该有支持和投诉渠道。问问谁负责身心健康、骚扰、便利

有疑虑或正式投诉。

常见错误

不要忽视反复出现的不良行为。不要以为什么都做不了。如果你不单独去见别人已经感到不安全了。

如果出了什么差错

如果有紧急危险，请拨打111。非紧急问题请联系医疗服务、医疗服务或专家根据具体情况，支持组织或警察。

安全第一

在不安全的情况下，首要任务是到达更安全的地方，而不是证明自己是对的。搬到公共或有人管理的地方，紧急危险拨打111，紧急危险过后联系可信支持。

自然灾害思维

来自不同危险国家的学生可能不知道在地震、洪水、风暴或海啸时该如何应对警告。活动前了解当地建议。与室友、房东或住宿工作人员讨论紧急计划。

骚扰与歧视

反复出现的不受欢迎行为、威胁、压力、歧视或骚扰应当被认真对待。保存记录

如果安全的话。根据具体情况，使用提供者支持、正式投诉、警方或专业服务。

紧急通信

紧急情况发生后，海外的家人如果联系不上你，可能会惊慌失措。安全时联系他们，但应遵循紧急情况先说明。保持备用电源和紧急联系人可访问。

新西兰的学习与生活 第46页

实用安全规划

安全规划意味着在问题升级之前做好准备。知道你能去哪里，可以打电话给谁，如何离开，以及你需要哪些文件或资金。如果别人控制你的手机、金钱、交通工具或文件，请提出来自可信赖服务的保密帮助。

歧视与骚扰记录

如果安全，保留日期、消息、截图、目击者姓名以及简短的事件描述。纪录

与服务提供者、警方、雇主、房东或支持服务沟通时的帮助。如果保留记录会让你有风险，优先考虑安全。

警察与紧急服务

警察是为了安全和执法。紧急危险请拨打111。对于非紧急问题，请使用适当非紧急警察或支援渠道。如果你不确定事情是否紧急，选择安全并询问

帮助。

紧急警报与家庭通讯

在恶劣天气、地震或其他紧急情况下，官方指示优先发布。海外的家人可能会看到社交媒体上的戏剧性帖子。安全时，发送简短更新：你在哪里，是否安全，以及什么时候能发接下来联系他们。请勿传播未经证实的信息。

当前官方资料

新西兰警方：<https://www.police.govt.nz/>

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

新西兰卫生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

家长、家庭和低年级学生

家长、家庭和低年级学生

学生提问：家庭在学生到新西兰学习前应该问些什么？

先回答

家庭应了解学习、住宿、福利、费用、保险、签证条件、支持联系人等学生出行前的紧急程序。

学习问题

询问学生将选修的课程，如何衡量进展，期望出勤率如何，如何提供帮助，以及如果学生在学业上遇到困难会发生什么。

住宿问题

询问学生将居住在哪里，谁负责管理，包含什么内容，交通时间、餐饮、网络、规则、支持等如果安排不合适，就会发生。

18岁以下学生

年幼的学生可能需要特殊的住宿和福利安排。

检查提供者和签证要求

谨慎并保持沟通渠道畅通。

夫妻与家庭

与伴侣或子女同行的学生需要更高的预算、更大的住宿条件和医疗规划，学校/托儿研究和签证状况检查。

家庭沟通计划

同意学生多久联系一次家里，如果错过联系该怎么办，以及提供者可以联系谁隐私规则下的紧急情况。

常见错误

新西兰的学习与生活 第47页

家庭有时只关注学费，忽视住宿、保险、第一周交通、健康和紧急预案。

实用深度

这个话题应作为决策指南，而非提醒。

学生应理解主题是什么，为什么要这样做

事项、需要准备什么、应避免哪些错误，以及细节变动时在哪里可以获得官方帮助。

学生行动

写下你需要做的决定、你拥有的证据、需要核实的官方来源、要联系的人，还有截止日期。

这种简单的方法避免了许多本可避免的问题。

常见风险

主要风险是假设旧信息、其他学生的情况或社交媒体上的回答适用于你。

在花钱或更改套餐前，请核实当前信息。

沟通期望

家庭应在出发前达成沟通期望。

每天的接触起初可能让人感到支持，但也可能阻止独立。

定期的作息，比如每周一次的长值班加旅行期间的简短安全更新，可以做到减轻焦虑，同时让学生在新西兰建立生活。

成人学生隐私

成年学生享有隐私权。

提供者可能无法分享详细的学术、健康、财务或个人信息
未经同意向父母提供信息。

家庭应在问题发生前讨论同意和紧急联系人
而不是假设服务提供者能回答所有问题。

如果学生停止回复

首先尝试普通的解释：时差、电话固定、考试压力、旅行、疾病或作息改变。

联系方式

如果合适的话，有朋友或住宿。

如果存在真正的安全隐患，请通过官方联系该机构

如果有紧急危险，可以联系渠道或紧急服务。

避免依赖谣言或社交媒体碎片。

学术关注点

如果家长担心进步，最好的支持往往是实际的：鼓励学生参加，向老师请求

帮助，使用支持服务，并尽早说明问题。

压力或指责会让学生隐藏问题。

家族

可以通过冷静提问和支持解决问题来帮助你。

家长沟通计划

出发前，约定学生多久联系一次家人，如果错过消息该怎么办，谁是紧急情况

联系人是，以及家属何时应联系医疗提供者。

成年学生有隐私和独立，所以

期望应尽早达成一致。

如果家人担心

从学生同意的联系计划开始。

如果存在真正的安全隐患，请联系住宿机构/服务提供者

紧急联系人或当地紧急服务部门。

对于日常学习压力，鼓励学生使用

提供者支持渠道。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

新西兰的学习与生活 第48页

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

有用的毛利词汇、新西兰英语及教育术语

有用的毛利词汇、新西兰英语及教育术语

学生提问：学生应识别哪些本地词汇和学习术语？

先回答

学生可能会听到毛利语词汇、非正式的新西兰英语和教育术语。学习它们有助于日常生活，课程与官方沟通。

毛利语

毛利语是一种活的语言，不是俚语。你可能会听到诸如kia ora、whanau、kai、mahi、Aotearoa等词汇马纳基坦加。尊重地学习，如果发音或含义不清楚，请多问。

新西兰英语

非正式表达可能包括甜蜜的as、no orries、cheers、dairy、togs、jandals、flat、shout、keen和heaps。用途谨慎地用非正式语言;它可能不适合用于作业或官方邮件。

教育术语

有用的术语包括提供者、注册、评估、出勤、学分、资格、NZQF、牧灵关怀、退款政策、学术诚信、抄袭、路径与取向。

常见缩写

学生可查阅INZ、NZQA、IRD、GP、NCEA、NZCEL、雅思、OET、WOF、GST和CV。如果缩写影响决定，问问这意味着什么。

实际行动

手机里备有词汇表。课后、商店、住宿和官方阅读时添加新表达留言。

常见错误

不要把毛利语当作玩笑，除非确定合适的，否则不要在正式书写中使用俚语。

积极学习

在新西兰，学习常常要求学生展现理解力，而不仅仅是记忆信息。在课堂上发言，当英语不是你的母语时，提问和发表意见可能会让人觉得有风险，但这些活动是你学习的一部分学习。

评估清晰度

评估开始前，了解任务内容、截止日期、允许资源、评分标准、迟交规则和延期流程以及诚信期望。如果说明不清楚，尽早询问。沉默可以被解读为理解。

人工智能与诚信

AI可以支持词汇、练习题和规划，但如果不支持，也可能产生不诚实的工作许可。最安全的规则是：如果你的老师没有明确允许使用，就要问清楚。保留草稿和笔记，展示你自己的思考。

及早寻求帮助

当学生隐藏学业问题时，学业问题就会加剧。在

截止日期。如果你生病、压力大或感到困惑，可能会有正式的流程，但通常需要及时处理沟通。

文化既是地方性的，也是全国性的

新西兰的学习与生活 第49页

新西兰的文化在每个地区或群体中并不完全相同。教室、工作场所、公寓、玛拉埃、体育俱乐部和政府部门的期望可能不同。学生应观察，尊重地提问，避免假设一个人的行为代表了整个国家。

恰当地使用当地词汇

一个词在一个场合可能很友好，但在另一个场合过于随意。“干杯”在店里或同学间可能没问题，正式邮件应使用更清晰的措辞。毛利语的词汇值得特别尊重，因为它们与身份、地点和文化。

区域比较深度

城市和地区在租金、交通、天气、就业市场、社交生活以及户外活动的可及性方面各不相同。奥克兰可能提供规模和国际连接;惠灵顿政府与文化;基督城南岛通道;汉密尔顿/怀卡托中部北岛的通道。最佳选择取决于学习目的和日常生活适应度。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

NauMai 新西兰：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

主要城市、地区及汉密尔顿/怀卡托

主要城市、地区及汉密尔顿/怀卡托

学生提问：学生应该如何比较新西兰的各个地点？

先回答

地理位置影响交通、住宿、费用、天气、社交生活和学习安排。比较这座城市以及当然。

奥克兰

奥克兰是新西兰最大的城市，也是重要的国际抵达点。这里有许多服务和交通选择，但学生应谨慎规划费用和出行时间。

惠灵顿

惠灵顿是首都，拥有政府、文化和创意活动。它体积紧凑，以可变性著称风/天气。

基督城

基督城是南岛最大的城市，也是通往南岛许多目的地的门户。

汉密尔顿和怀卡托

汉密尔顿是怀卡托地区的一个内陆北岛城市。它适合想要城市环境的学生可参与区域活动和中北岛旅行。

其他中心

陶朗加、但尼丁、帕默斯顿北、昆斯敦及其他中心的交通、气候各不相同，住宿和生活方式特色。

常见错误

不要仅凭照片或朋友的经历来选择地点。检查交通、住宿、天气，提供者位置及支持服务。

实用深度

这个话题应作为决策指南，而非提醒。学生应理解主题是什么，为什么要这样做事项、需要准备什么、应避免哪些错误，以及细节变动时在哪里可以获得官方帮助。

学生行动

新西兰的学习与生活 第50页

写下你需要做的决定、你拥有的证据、需要核实的官方来源、要联系的人，还有截止日期。这种方法避免了许多本可避免的问题。

常见风险

主要风险是假设旧信息、其他学生的情况或社交媒体上的回答适用于你。

在花钱或更改套餐前，请核实当前信息。

文化既是地方性的，也是全国性的

新西兰的文化在每个地区或群体中并不完全相同。教室、工作场所、公寓、玛拉埃、体育俱乐部和政府部门的期望可能不同。学生应观察，尊重地提问，避免假设

一个人的行为代表了整个国家。

恰当地使用当地词汇

一个词在一个场合可能很友好，但在另一个场合过于随意。“干杯”在店里或同学间可能没问题，正式邮件应使用更清晰的措辞。毛利语的词汇值得特别尊重，因为它们与身份、地点和文化。

区域比较深度

城市和地区在租金、交通、天气、就业市场、社交生活以及户外活动的可及性方面各不相同。奥克兰可能提供规模和国际连接;惠灵顿政府与文化;基督城南岛通道;汉密尔顿/怀卡托中部北岛的通道。最佳选择取决于学习目的和日常生活适应度。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

WIE最新信息：<https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

官方资源与支持联系方式

官方资源与支持联系方式

学生问题：我在哪里可以找到最新的官方信息和帮助？

先回答

更改规则时请使用官方来源。本指南会解释需要考虑哪些事项，但要注意官方网站和你的服务提供者最新信息提供了最新要求。

移民与签证

新西兰移民局：签证、条件、工作权利、变更及联系路线。

边界

新西兰海关：旅客申报与边境信息。MPI：生物安全和受限物品。

教育背景

NZQA：提供者/资格信息、牧民关怀信息及部分投诉途径。

工作与税务

新西兰就业局：就业权利与剥削信息。税务局：税务和税收税（IRD）数据。

住房

租赁服务：租赁、保证金、租赁协议及争议信息。

健康与安全

新西兰卫生部：医疗保健信息。新西兰警察和111：紧急安全。民防/NEMA：自然灾害以及紧急警报。

网络与消费者

CERT 新西兰与消费者保护：诈骗、网络安全与消费者问题。

新西兰的学习与生活 第51页

提供者信息

使用您服务提供者当前的网站获取课程、费用、退款、住宿、支持和联系方式。对于WIE当前情况信息，使用 wie.nz。

实用深度

这个话题应作为决策指南，而非提醒。学生应理解主题是什么，为什么要这样做事项、需要准备什么、应避免哪些错误，以及细节变动时在哪里可以获得官方帮助。

学生行动

写下你需要做的决定、你拥有的证据、需要核实的官方来源、要联系的人，还有截止日期。这种简单的方法避免了许多本可避免的问题。

常见风险

主要风险是假设旧信息、其他学生的情况或社交媒体上的回答适用于你。

在花钱或更改套餐前，请核实当前信息。

当前官方资料

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰海关：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

NauMai 新西兰：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务：<https://www.tenancy.govt.nz/>

新西兰就业局：<https://www.employment.govt.nz/>

税务局：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰卫生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

新西兰警方：<https://www.police.govt.nz/>

民防 / NEMA：<https://www.civildefence.govt.nz/>

NZTA / Waka Kotahi：<https://www.nzta.govt.nz/>

新西兰认证：<https://www.cert.govt.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

WIE最新信息：<https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录B：到达问题情景

附录B：到达问题情景

学生提问：如果我到达后出了什么问题，该怎么办？

情景：错过国内连接

如果国际航班延误导致你错过国内航班，请先联系航空公司转机柜台或航空公司应用。则

联系你的住宿或接送人员。如果第二天才能出行，请安排安全的住宿

通过航空公司或机场信息服务（如有）提供。如果这影响到培训或一等舱，请告诉你的服务提供者。

新西兰的学习与生活 第53页

情景：行李丢失

离开机场前向航空公司行李服务报告行李丢失。保留参考编号，送达

说明及联系方式。如果预计送货，请告诉你的住宿安排。这就是为什么医学、文件和

换洗衣物应放在随身行李中。

情景：无法联系住宿

请使用机场Wi-Fi、信息台、公共电话（如有）或你的运营商紧急联系人。如果你有一个

地址但没有回应，深夜不要无备份前往未知地点。考虑机场安全

住宿或官方交通帮助。

情景：支付卡故障

如果你有第二种付款方式，可以试试。通过银行的官方应用或电话号码联系银行。避免

接受陌生人帮忙处理你的卡或转账。保留少量应急资金或备用

尽可能用卡片。

情景：护照丢失

如果你的护照丢失或被盜，如有必要向警方报案，并联系你的大使馆、高级专员公署或

领事馆。如果你的签证证明受影响，也要告诉你的服务提供者并查看新西兰移民局的指导。

情景：感到不安全

前往公共工作人员的区域，如机场信息台、航空前台、警察/安检点或官方出租车/交通区。

如果有紧急危险，请拨打111。只有在你身体安全后，才联系住宿或医疗服务提供者。

机场流程的正常流程

不同机场的顺序可能有所不同，但学生应预期会有身份和入境检查、行李领取、海关和

生物安全问题，有时还会进行额外的筛查。边境工作人员做着不同的工作。移民问题关注

入境许可，海关专注于边境/申报事务，生物安全则保护新西兰

免受害虫和疾病侵害。

如果你不确定该怎么说

说“我不确定”或“你能解释一下吗？”比猜测要好。如果你不知道某个物品是否必须

宣告，宣告。如果你不理解某个问题，请要求重复。紧张是正常的，但

不准确的回答可能会带来更大的问题。

到达当天的安全

不要和未经验证的陌生人一起离开机场。使用官方交通区域、预先安排的接送信息和机场

信息台、认可的出租车/网约车流程或公共交通信息。如果你感到不安全，就待在公共场所

所有人值守的区域，向机场或安检人员寻求帮助。

到达问题清单

错过转机：联系航空公司和住宿部门。丢失的行李：离开机场前报告。手机无法使用：使用

机场Wi-Fi/信息台。付款问题：使用备用卡/联系银行。护照丢失：请联系警方/大使馆

视情况而定。紧急危险：拨打111。

当前官方资料

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰海关：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

新西兰警方：<https://www.police.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录C：便利决策工作手册

附录C：便利决策工作手册

学生问题：我该如何正确比较住宿选择？

新西兰的学习与生活 第54页

比较总成本，而不仅仅是租金

住宿总费用包括租金或寄宿费、保证金、餐饮、电费、网络、供暖、交通、洗衣，家具、床上用品和搬家费用。远离教室的便宜房间可能在交通和时间上都多一些。

民宿问题

餐食包含在内吗？用餐时间是几点？家离上课有多远？有哪些交通工具可用？有吗？

是家规还是宵禁？我可以用洗衣机吗？网络包含在内吗？如果我感到不舒服，我该找谁谈？会发生什么

如果我的航班晚点到？

平整问题

我是租客、室友还是寄宿者？有书面协议吗？谁会收到保证金？账单包含在内吗？什么

家具也包含在内吗？我需要提前多久通知？有检查吗？谁负责维修？有安静时间吗？

查看或检查房产

检查锁、照明、潮湿、供暖、通风、烟雾报警器、交通、附近商店、网络、家具，清洁度以及你是否觉得晚上回去是安全的。如果无法现场观看，可以请求视频直播或信任支付大额款项前需核实。

搬家清单

书面协议;保证金收据;第一张租金收据;病况照片;库存;钥匙;紧急出口;垃圾日;加热说明;互联网接入;交通路线;最近的超市;最近的药房;提供者路线。

搬家清单

正确通知;无损室/公共区域;回车钥匙;结清账单;拍照;提供转发联系;请求通过正确流程实现债券回报;保持记录。

住宿需要学习决定

你所在的地区会影响出勤、睡眠、饮食、英语练习、交通费用和健康状况。一个看起来廉价的房间如果离高档、寒冷、不安全或交通不便，可能会变得昂贵。寄宿家庭可以帮助练习语言，但这也需要尊重家庭的日常作息。公寓带来独立性，但需要更多的责任。

协议与证据

学生应保留书面证明，包括租金、保证金、房屋规则、包含费用和通知期。拍照时

如果合适的话，搬进去。保留付款记录。要求提供收据。如果你不确定自己是不是租户，可以找室友或者说，在争议发生前检查，因为解决问题的流程可能不同。

与他人同住

共享生活需要关于清洁、噪音、访客、食物、取暖、账单和隐私等沟通。许多问题从小误会开始。尽早且礼貌地讨论期望。如果你感到不安全，首先关注安全，寻求支持，而不是试图独自解决一切。

住宿诈骗警告

要小心只通过社交媒体发布的房间、快速付款压力、海外银行账户、拒绝支付的情况在正式流程前，先出示房产、异常便宜的租金，或者要求护照/银行信息。事先核实付钱。

当前官方资料

租赁服务：<https://www.tenancy.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

WIE最新信息：<https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录D：金钱与诈骗情景

附录D：金钱与诈骗情景

学生提问：作为学生，我该如何保护我的钱？

新西兰的学习与生活 第55页

情景：看房前申请租赁保证金

不要急。

搜索地址，要求书面协议，核实个人身份，避免无法支付的付款方式追踪，如果价格异常低迷或压力较大，请谨慎。

如果可能，使用可信赖的住宿渠道或者提供提供者的指导。

情景：假银行短信

一条消息说你的银行账户被锁定了。

不要点击链接。

自己打开银行应用或登录官方网站。

用官方电话打给银行。

绝不要告诉任何人一次性验证码或密码。

情景：虚假工作邀请

如果一份工作承诺高薪却做得很少，要求你支付费用，或者在正式工作前要你提供护照信息，要小心处理，或者想让你的银行账户转账。

先查查雇佣权，问问可信的人回应中。

情景：家庭紧急诈骗

有人可能假扮朋友、亲戚、警察、移民官员或银行工作人员。

慢点。

联系该人

通过另一个渠道。

官方机构通常不会要求通过礼品卡、加密货币或特殊方式紧急付款转移。

一个月后预算审查

第一个月结束后，将实际支出与预算进行比较。

调整交通、餐饮、供暖、移动数据等方面社交活动。

如果钱快用完了，尽早寻求帮助，而不是等到房租或学费逾期才开始。

财务安全清单

两种支付方式;银行官方应用;交易提醒;强密码;双因素认证;紧急情况节省;租金/保证金收据;没有共享PIN码;不共享一次性代码;官方号码已保存。

预算作为生活技能

一个有用的预算不是单一数字。

这是一个针对常规开支、一次性开支和紧急情况的计划。

学生们应该

在第一个月后回顾预算，因为实际支出通常与抵达前的估算不同。

供暖、运输，

数据、社交活动和设置成本是常见的惊喜。

安全银行

选择银行服务时，请考虑访问、费用、换卡、国际转账、移动端等银行安全与支持，如果出现问题。

请勿向任何人提供PIN码、密码或一次性验证码。

银行和政府机构通常不会通过礼品卡等特殊渠道催促紧急付款。
加密货币。

数字支付与备份计划

非接触式和移动支付很方便，但它们依赖于卡、手机电池、网络接入和银行系统。

至少保留一种备用支付方式。

如果你丢失了卡，请迅速冻结并查看最近的交易记录。

如果你的手机就是你的钱包，就用锁和恢复选项来保护它。

资金转移注意

国际转账可能需要时间，汇率也会变化。

如果你必须按时缴纳学费、房租或保证金，那就开始吧
很早。

请保留收据并通过官方渠道确认账户信息，尤其是当你收到银行信息时
细节发生了变化。

借记、贷方和EFTPOS

借记卡/EFTPOS卡通常会用你账户里的钱。

信用卡借款必须偿还，
可能包括费用或利息。

非接触支付速度快，但可能让花费更难察觉。

学生们应该

定期检查账户余额，了解如果付款被拒会发生什么。

汇率与转账费

国际学生通常一开始会用本国货币来思考。

汇率可能会在货币变化的一天之间变化
寄出后到货当天。

转账服务可能会收取费用或使用不同的汇率。

对于大额付款，如

新西兰的学习与生活 第56页

作为学费、住宿或保证金，比较时间和总收款金额，而不仅仅是广告费用。

应急资金

应急基金是为解决问题而设立的资金，而非用于正常消费。

可能需要用药，紧急

交通、补发卡、延迟转乘、临时住宿或改机。

即使是小一点的

应急基金可以防止不安全的选择。

可疑交易

如果你看到不认识的交易，请迅速行动。

如果可能的话冻结这张卡，通过官方联系银行
频道，如果在线访问可能被泄露，请更改密码，并保存截图。

不要回复

除非你独立验证，否则会提示他们是银行。

当前官方资料

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

新西兰认证：<https://www.cert.govt.nz/>

税务局：<https://www.ird.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录E：安全开始工作

附录E：安全开始工作

学生问题：在接受工作之前我应该检查哪些事情？

申请前

先检查你的签证工作条件。如果你的签证不允许工作，请不要申请。如果允许有限的工作，保护你的仔细学习时间表，不要接受违反条件的工时。

开始之前

询问雇主是谁，职位是什么，你将在哪里工作，工资是多少，工时如何记录，付款发生时，适用哪些限制，以及您是否需要培训或设备。

需要保存的记录

雇佣协议;雇主名称;与经理联系;名单;工时表;工资单;银行付款;消息
大约几个小时;税务/IRD记录;安全培训笔记。

剥削警示信号

警示信号包括护照扣押、签证威胁、无尝试用工作、无记录现金支付、施压
工作时间过长、不安全的任务、你不理解的扣除，或者被告知不要和任何人说话。

情景：未支付工资威胁

如果雇主说投诉会失去签证，请保留证据并寻求帮助。就业问题
移民条件严峻，但威胁并非必然成立。使用新西兰就业，移民
剥削支持、你的服务提供者或社区法律帮助。

如果你需要离职

检查你的雇佣协议和最低权利。在适当情况下给予必要的通知。保持记录。如果你
如果不安全或被利用，应尽快寻求建议，而不是保持沉默。

实用深度

这个话题应作为决策指南，而非提醒。学生应理解主题是什么，为什么要这样做
事项、需要准备什么、应避免哪些错误，以及细节变动时在哪里可以获得官方帮助。

学生行动

写下你需要做的决定、你拥有的证据、需要核实的官方来源、要联系的人，
还有截止日期。这种方法避免了许多本可避免的问题。

新西兰的学习与生活 第57页

常见风险

主要风险是假设旧信息、其他学生的情况或社交媒体上的回答适用于你。
在花钱或更改套餐前，请核实当前信息。

当前官方资料

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰就业局：<https://www.employment.govt.nz/>

税务局：<https://www.ird.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录F：医疗保健与福祉情景

附录F：医疗保健与福祉情景

学生提问：我应该去哪里解决健康和福祉问题？

情景：生病但非紧急情况

如果你有发烧、感染、疼痛、皮疹或持续疾病，但目前没有立即危险，请联系全科医生或医疗中心，非下班诊所或药房。如果不确定，预约前可以问问费用。如果需要，请参考保险说明。

情景：严重症状

如果有严重的呼吸问题、胸痛、严重伤害、昏迷或重大情况，请拨打111或前往急诊护理出血、疑似中风、严重过敏反应或立即危险。

情景：心理健康问题

如果你感到持续焦虑、抑郁、恐慌、不安全或无法应对，请联系医疗服务支持、全科医生，咨询或紧急帮助。如果有立即的危险，请拨打紧急服务电话。

情景：处方药快用完了

不要等到最后一剂。尽早联系全科医生或医疗中心。如果有，请带上家里的文件。有些新西兰的药品有不同的名称或规定。

保险问题

涵盖哪些内容？排除了哪些？多余的部分是什么？我应该先付钱再申请吗？紧急电话是多少？

既往病史是否涵盖？它涵盖学习前后旅行吗？

医疗术语

全科医生/医疗中心;药学/化学家;处方;急诊护理;急诊科;转介;专科;
任命;保险理赔;过剩;下班后护理。

正常适应与严重担忧

搬家后感到疲惫、孤独或迷茫是正常的。但如果感情让你无法入睡、无法进食，上课、保持安全或沟通，你应该寻求帮助。早期帮助通常比危机援助更容易。

医疗选择的运作方式

对于普通疾病，通常从全科医生或医疗中心开始。药房会帮你解答一些小健康问题以及药品。急诊护理在问题无法等待但不危及生命时提供帮助。急诊科和111是处理紧急情况的。

保险实务

保险只有在你知道如何使用时才有用。保存你的保单号码、紧急电话号码、理赔流程以及排除条款。问问你是先付钱后理赔。保留收据和医疗文件。

建筑支持

支持不仅仅是咨询。它可以包括课堂日常、锻炼、睡眠、社区团体、信仰团体、朋友，教师、寄宿家庭、医疗护理以及学生支持。使用多个辅助，而不是依赖一个人。

新西兰的学习与生活 第58页

保密与寻求帮助

学生有时会避免医疗，因为他们担心所有人都会知道。医疗服务通常治疗个人健康信息要仔细。如果你担心保密问题，可以问诊所分享了哪些信息和信息谁。不要因为尴尬而阻止你寻求疼痛、感染、心理健康或性健康方面的帮助。

性健康

性健康是医疗保健的一部分。学生可以向健康服务部门咨询避孕、性传播感染等相关事宜检测、怀孕问题、同意、性伤害支持和关系安全。如果存在紧急危险，或者袭击，寻求紧急帮助。你不需要完美的英语才能寻求医疗帮助。

保险理赔

保险理赔通常需要收据、医疗证明、理赔表格以及及时联系保险公司。治疗前如果可能，确认是否必须使用特定服务提供者或拨打求助电话。紧急情况下，赶紧先求紧急帮助。

当症状令人担忧时

剧烈疼痛，呼吸困难，胸痛，大量出血，突发虚弱，严重过敏反应，失去意识、自杀念头或紧急危险需要紧急帮助。拨打111或去急诊中心。更少紧急但令人担忧的症状，请联系全科医生、非上班诊所或Healthline/官方健康咨询（如有）。

当前官方资料

新西兰卫生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

新西兰警方：<https://www.police.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录G：学习、评估与人工智能情景

附录G：学习、评估与人工智能情景

学生问题：我该如何在学习问题变得严重之前避免它们？

场景：AI指令不明

如果作业说明里没有提到AI，使用前一定要先问清楚。问问允许使用哪些工具，是否可以使用语法或思想方面，是否必须声明使用，哪些必须完全是你自己的作品。

情景：错过截止日期

请尽快联系你的老师或学术办公室。诚实地说明情况，并询问迟到的情况

提交、延期或医疗证据规则。不要因为害怕而消失或提交复制作品。

情景：团队工作冲突

尽早明确角色。记录你的贡献。如果有人不参与或要求你复制，请与

截止日期前的老师。小组工作并不消除个人诚信要求。

情景：不理解课程

课后提问，利用办公室/支持时间，组学习小组，每天复习笔记，并告诉老师你的想法

不明白。等到考试周才恢复会更难。

学习支持清单

了解截止日期;了解评估规则;询问人工智能;保留草稿;记录来源;上课;尽早提出;用途

反馈;每天练习英语;保护睡眠和健康。

常用学术词汇

评估;分配;扩展;抄袭;引用;出席率;参与度;作品集;表现;

重新提交;反馈;适度;学术诚信。

积极学习

新西兰的学习与生活 第59页

在新西兰，学习常常要求学生展现理解力，而不仅仅是记忆信息。在课堂上发言，当英语不是你的母语时，提问和发表意见可能会让人觉得有风险，但这些活动是你学习的一部分学习。

评估清晰度

评估开始前，了解任务内容、截止日期、允许资源、评分标准、迟交规则和延期流程

以及诚信期望。如果说明不清楚，尽早询问。沉默可以被解读为理解。

人工智能与诚信

AI可以支持词汇、练习题和规划，但如果不支持，也可能产生不诚实的工作

许可。最安全的规则是：如果你的老师没有明确允许使用，就要问清楚。保留草稿和笔记，展示你自己的思考。

及早寻求帮助

当学生隐藏学业问题时，学业问题就会加剧。在

截止日期。如果你生病、压力大或感到困惑，可能会有正式的流程，但通常需要及时处理沟通。

当前官方资料

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

WIE最新信息：<https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录一：有用术语词汇表

附录一：有用术语词汇表

学生提问：我应该识别哪些单词和缩写？

教育术语

提供者：教授你课程的组织。注册：正式加入课程。评估：工作

评判学习。资格：满足要求后获得的官方奖项。新西兰资格协会：新西兰资格

资质框架。关怀：支持学习者的福祉和安全。

移民条款

eVisa：电子签证记录。签证条件：附带在你签证上的规定。录取通知：提供者研究文件。

资金证明：资金或担保证明。签证许可到期日：除非有更改，否则签证许可的到期日。

工作与税务术语

IRD编号：税号。工资单：工资记录。雇佣协议：工作合同。最低权利：合法雇佣

保护。工时表：工时记录。扣除：从工资中扣除的钱。

住房条款

租户：按租赁安排租客的人。室友：合租的人。保证金：担保金。通知

期限：离开前所需的时间。公用事业：电费、燃气费、水费或网络费用。检查：房产状况有。

健康术语

全科医生：全科医生/家庭医生。药剂师/化学家：药物和咨询提供者。处方：医生用药

秩序。急诊护理：非紧急但及时的医疗服务。急诊科：重症医院服务

紧急情况。

常见缩写

INZ;新西兰质量委员会;IRD;GP;WOF;GST;CV;新西兰警察委员会（NZCEL）;雅思;OET;NCEA;EFTPOS;SIM;电子SIM。

语言作为归属

理解当地词汇有助于学生减少迷茫。这也体现了尊重。毛利语词汇与文化相连，

地方。新西兰英语有助于日常非正式交流，但不应取代官方中清晰的正式英语留言。

如何安全学习

新西兰的学习与生活 第61页

请老师或值得信赖的当地人解释含义和发音。写下上下文，而不仅仅是翻译。

有些词汇具有无法用简短英语对应词表达的文化深度。

正式语言与非正式语言

对于服务提供者、房东、银行和政府机构，使用简单正式的英语。使用非正式表达式

只有理解语气和语境时才会交朋友。

缩写

新西兰系统使用许多缩写。如果缩写影响了你的签证、学业、健康、税务、租赁或金钱，行动前先问清楚这意味着什么。

当前官方资料

新西兰质量委员会：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

税务局：<https://www.ird.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录J：有用的毛利词汇和新西兰英语

附录J：有用的毛利词汇和新西兰英语

学生问题：哪种当地语言能帮我理解日常生活？

尊重的使用

毛利语是一种语言，不是俚语。请尊重地使用词语，如果对发音或语境不确定，请及时询问。

新西兰英语是新西兰的非正式英语，可能不适合正式作业或官方邮件。

有用的毛利词汇

Kia Ora - 你好/谢谢;新西兰;whanau - 家庭;凯——食物;mahi - 工作;Manaakitanga - 款待/关怀;

whenua - 土地;海洋海洋;库拉——学校;Ako——学习/教学。

有用的新西兰英语

甜得像个好/还行;没关系——没关系;谢谢;乳制品——小型本地商店;TOGS - 泳装;詹达尔——

人字拖;公寓——合租/合租;热衷——感兴趣;大量——非常多;Cuppa——一杯茶/咖啡。

在商店和服务中

收据;退款;交换;补充;payWave/非接触式;身份证;任命;处方;公交卡;时刻表;转学;

非下班时间;紧急。

课堂上

截止日期;选秀;反馈;小组合作;配对工作;表现;出席率;扩展;重考;抄袭;参考文献;

来源;参与度。

练习动作

把新短语写下来，写下你听到它们的地方。请老师或值得信赖的当地人解释含义。尝试新的

低风险情况下使用短语，但官方信息则保持正式英语。

语言作为归属

理解当地词汇有助于学生减少迷茫。这也体现了尊重。毛利语词汇与文化相连，

地方。新西兰英语有助于日常非正式交流，但不应取代官方中清晰的正式英语

留言。

如何安全学习

请老师或值得信赖的当地人解释含义和发音。写下上下文，而不仅仅是翻译。

有些词汇具有无法用简短英语对应词表达的文化深度。

正式语言与非正式语言

新西兰的学习与生活 第62页

对于服务提供者、房东、银行和政府机构，使用简单正式的英语。使用非正式表达式

只有理解语气和语境时才会交朋友。

缩写

新西兰系统使用许多缩写。如果缩写影响了你的签证、学业、健康、税务、租赁或金钱，

行动前先问清楚这意味着什么。

文化既是地方性的，也是全国性的

新西兰的文化在每个地区或群体中并不完全相同。教室、工作场所、公寓、玛拉埃、体育俱乐部和

政府部门的期望可能不同。学生应观察，尊重地提问，避免假设

一个人的行为代表了整个国家。

恰当地使用当地词汇

一个词在一个场合可能很友好，但在另一个场合过于随意。“干杯”在店里或同学间可能没问题，

正式邮件应使用更清晰的措辞。毛利语的词汇值得特别尊重，因为它们与

身份、地点和文化。

区域比较深度

城市和地区在租金、交通、天气、就业市场、社交生活以及户外活动的可及性方面各不相同。奥克兰

可能提供规模和国际连接;惠灵顿政府与文化;基督城南岛通道;

汉密尔顿/怀卡托中部北岛的通道。最佳选择取决于学习目的和日常生活适应度。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

NauMai 新西兰：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

新西兰的学习与生活 第63页

住宿选择

住宿选择

学生提问：国际学生可以在新西兰哪里居住？

先回答

住宿影响安全、学习、经济、交通、英语教学和福祉。

按总成本比较选项，

规则、地点、支持、独立性，以及如果安排不合适会发生什么。

新西兰的学习与生活 第 11 页

民宿

民宿意味着与当地家庭同住。

它可以支持英语练习和日常生活，但学生

应该询问餐食、洗衣、网络、交通、宵禁、访客、付款、取消以及问题的情况处理好了。

学生宿舍或宿舍

宿舍或学生宿舍可能包括房间、共享设施、规章和支持人员。

请查看合同长度，

餐饮、水电、保证金/押金、客人、安静时间、清洁、上网、安全和上课时间。

私人董事会

私人寄宿机构看起来可能类似民宿，但可能没有相同的服务安排。

问问是谁管理的，是什么

包括适用哪些规则，以及如果发生争议会怎样。

出租与出租

平地出租不仅能带来独立，也能带来责任感。

你需要了解房租、保证金、账单、网络、清洁，

检查、通知期、家具、暖气、交通，以及你是租客、室友还是寄宿者。

临时住宿

酒店、青年旅舍或短期租赁可能有助于第一晚住宿，但并不总是适合长期居住。

检查安全，

地点、交通、取消、付款以及是否有安静的学习空间。

安全选择

不要只按周租来选择。

再加上交通、水电、食物、供暖、网络和时间。

一个更便宜的房间，远离

课程可能在交通和压力上花费更多。

问题情景：住宿骗局

有人在我还没看到房产之前就让我转出保证金。

要小心。

核实个人地址，

协议和付款方式。

别急于求婚，因为他们说很多人想要这个房间。

使用可信频道，

请查看租赁服务信息。

如果住宿条件不合适

保持书面记录。

根据情况，与住宿经理、房东、供应商或租赁支持人员沟通

安排。

如果你感到不安全，应离开眼前的危险，必要时拨打紧急服务电话。

住宿需要学习决定

你所在的地区会影响出勤、睡眠、饮食、英语练习、交通费用和健康状况。

一个看起来廉价的房间

如果离高档、寒冷、不安全或交通不便，可能会变得昂贵。

寄宿家庭可以帮助练习语言，

但这也需要尊重家庭的日常作息。

公寓带来独立性，但需要更多的责任。

协议与证据

学生应保留书面证明，包括租金、保证金、房屋规则、包含费用和通知期。

拍照时

如果合适的话，搬进去。

保留付款记录。

要求提供收据。

如果你不确定自己是不是租户，可以找室友

或者说，在争议发生前检查，因为解决问题的流程可能不同。

与他人同住

共享生活需要关于清洁、噪音、访客、食物、取暖、账单和隐私等沟通。

许多问题

从小误会开始。

尽早且礼貌地讨论期望。

如果你感到不安全，首先关注安全，

寻求支持，而不是试图独自解决一切。

住宿诈骗警告

要小心只通过社交媒体发布的房间、快速付款压力、海外银行账户、拒绝支付的情况

在正式流程前，先出示房产、异常便宜的租金，或者要求护照/银行信息。

事先核实

付钱。

民宿期望

新西兰的学习与生活 第 12 页

寄宿家庭可以是学习日常英语的最佳方式之一，但当期望明确时效果最佳。

问

关于用餐时间、饮食偏好、淋浴/洗衣习惯、暖气、网络、访客、学习空间、钥匙、交通

如果你回家很晚该怎么办。

寄宿家庭不是酒店;这是一个有固定规律的家庭。

与此同时，学生们

应该感到安全、被尊重，并且能够提问。

家庭通讯

共同生活需要在积怨之前进行一些简短的对话。

如果厨房乱，洗澡时间表会变。

困难或噪音影响睡眠，请早点且礼貌地交谈。

用清晰句子：'I 早上课。

我们能不能就安静达成共识

下午时间过 10？#x27;如果直接沟通让你觉得困难，可以向住宿支持或可信赖的顾问咨询如何表达。

租客与室友的后果

签署租赁协议的租户可能对房东承担租金和损坏的法律责任。

室友

与租户有协议的人可能拥有不同的权利，可能需要采取不同的争议途径。

就是这样

区分在支付保证金、搬出、邀请他人入住或试图追回资金之前都很重要。

搬出后果

没有适当通知就离开住宿可能会花费金钱或损害关系。

离开前，请查看通知

期间、清洁责任、最终账单、钥匙归还、保证金流程和转寄联系方式。

事后拍照

如有必要清理，并保留付款记录，直到所有金钱问题解决。

提供者安排住宿与独立住宿

由教育机构或其授权流程组织或批准的服务提供者安排住宿。

学生自行寻找独立住宿。

医生安排的选项可能有支持也有投诉

通过提供者的路径。

独立出租或公寓租赁可能由租户、室友或私人协议承担

规则。

民宿的实际操作

寄宿家庭通常意味着与当地家庭同住。

询问包含哪些餐食，是否包含网络和洗衣

包括是否有宿舍规则、家离教室有多远、谁付交通费、交通安排

周末或节假日，以及如果安排不合适该联系谁。

仅举例——WIE& #x27;现行安排

可能与其他提供者不同。

更衣设施

如果您的住宿与提供者福利、寄宿家庭或18安排相关，请联系提供者或

搬家前的整理者。

如果你是独立租房，请检查你的协议、通知期和保证金责任。

做

除非有迫在眉睫的危险，否则不要在不了解成本和安全后果的情况下突然离开。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/IRD>：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务：<https://www.tenancy.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/WIE> 最新信息：<https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

Official source links preserved from English: <https://www.healthline.govt.nz/>; <https://www.ird.govt.nz/>;

<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

搬屋、租赁和搬进去

搬屋、租赁和搬进去

新西兰的学习与生活 第 13 页

学生问题：在搬进公寓或出租房之前，我应该知道些什么？

先回答

公寓不仅仅是找个房间。

你需要了解你的法律地位、书面协议、保证金、租金、账单，房产状况、房屋规则以及如何正确离开。

租户、室友或寄宿者

你的权利和责任可能会因你是租客、室友还是寄宿者而有所不同。

问问谁在

租赁协议以及保证金是否正确提交。

不要假设每套合租房都能提供相同的服务保护。

协议

获取重要条款书面说明：租金金额、付款日期、保证金、通知期、账单、家具、房间、共享空间，清洁、客人和搬出流程。

签字前请阅读。

保释与状况报告

债券是担保金。

搬进去时记录房间和房产的状况。

如果需要拍照并保留收据。

如果你们离开时有分歧，这很有帮助。

公用事业

询问是否包含电费、燃气费、水费、网络费和垃圾费用。

询问账单如何分配，以及如果会发生什么有人不付钱。

冬季供暖会影响费用。

健康的家园与安全

检查温度、潮湿度、通风、锁具、烟雾报警器、安全进入以及夜间是否安全。

冬天前问问暖气的情况。

搬家清单

书面协议;保证金收据;租金支付记录;病况照片;钥匙;紧急出口;烟雾报警器;互联网;账单;垃圾日;交通路线;最近的超市/药房;家规。

常见错误

学生有时会在没有收据的情况下现金支付，入住时没有书面协议，忽视潮湿，甚至不这样做了解通知期。

这些错误可能会带来代价。

如果有争议

保持冷静，记录并使用正确的流程。

如果安全，先和房东或主租户沟通。

支票租赁

提供最新指导和争议选项的服务。

住宿需要学习决定

你所在的地区会影响出勤、睡眠、饮食、英语练习、交通费用和健康状况。

一个看起来廉价的房间

如果离高档、寒冷、不安全或交通不便，可能会变得昂贵。

寄宿家庭可以帮助练习语言，
但这也需要尊重家庭的日常作息。

公寓带来独立性，但需要更多的责任。

协议与证据

学生应保留书面证明，包括租金、保证金、房屋规则、包含费用和通知期。

拍照时

如果合适的话，搬进去。

保留付款记录。

要求提供收据。

如果你不确定自己是不是租户，可以找室友
或者说，在争议发生前检查，因为解决问题的流程可能不同。

与他人同住

共享生活需要关于清洁、噪音、访客、食物、取暖、账单和隐私等沟通。

许多问题

从小误会开始。

尽早且礼貌地讨论期望。

如果你感到不安全，首先关注安全，
寻求支持，而不是试图独自解决一切。

住宿诈骗警告

新西兰的学习与生活 第 14 页

要小心只通过社交媒体发布的房间、快速付款压力、海外银行账户、拒绝支付的情况
在正式流程前，先出示房产、异常便宜的租金，或者要求护照/银行信息。

事先核实

付钱。

民宿期望

寄宿家庭可以是学习日常英语的最佳方式之一，但当期望明确时效果最佳。

问

关于用餐时间、饮食偏好、淋浴/洗衣习惯、暖气、网络、访客、学习空间、钥匙、交通
如果你回家很晚该怎么办。

寄宿家庭不是酒店;这是一个有固定规律的家庭。

与此同时，学生们

应该感到安全、被尊重，并且能够提问。

家庭通讯

共同生活需要在积怨之前进行一些简短的对话。

如果厨房乱，洗澡时间表会变。

困难或噪音影响睡眠，请早点且礼貌地交谈。

用清晰句子：'I早早上课。

我们能不能就安静达成共识

下午时间过 10？#x27;如果直接沟通让你觉得困难，可以向住宿支持或可信赖的顾问咨询如何表达。

租客与室友的后果

签署租赁协议的租户可能对房东承担租金和损坏的法律责任。

室友

与租户有协议的人可能拥有不同的权利，可能需要采取不同的争议途径。

就是这样

区分在支付保证金、搬出、邀请他人入住或试图追回资金之前都很重要。

搬出后果

没有适当通知就离开住宿可能会花费金钱或损害关系。

离开前，请查看通知

期间、清洁责任、最终账单、钥匙归还、保证金流程和转寄联系方式。

事后拍照

如有必要清理，并保留付款记录，直到所有金钱问题解决。

基本概念：平整

在新西兰，公寓出租通常指与他人合租房屋或公寓。

它可以是友好的，而且

经济实惠，但也需要关于租金、账单、清洁、访客、噪音、食物、损坏和搬出等明确协议。

基本概念：债券

保证金是作为出租物业担保的资金。

可用于支付未付租金、损坏或其他法律费用，且租约结束。

租赁服务现通过Bond Hub在线管理债券交易。

一定要拿收据

以及书面记录。

租户、室友或寄宿者

租户与房东签署租赁协议，并受《住宅租赁法》保护。

室友

通常向租户支付租金，且不受该法案同等保护。

寄宿或寄宿家庭的学生可能会有

又是不同的安排。

在付钱之前，先清楚自己属于哪一个。

安全找到房间

如果可能的话检查房间，确认谁能收租，询问包含哪些内容，检查去教室的交通，询问暖气问题，网络、清洁、访客、通知期和保证金。

如果有人在你还没核实前逼你付款，要小心

地址或协议。

如果你付不起房租

尽早与房东、主租户、服务提供商支持团队或值得信赖的咨询服务沟通。

不要忽视消息。

保留书面记录，并询问现实可行的付款方案。

如果你是室友，你的争议途径可能会有所不同

租户及 #x27;\$路径。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>

新西兰的学习与生活 第15IRD页：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

租赁服务：<https://www.tenancy.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

新西兰的生活成本

新西兰的生活成本

学生问题：国际学生在新西兰的学习和日常生活应预算多少？

先回答

学生需要两个预算：签证证明和实际生活资金。

新西兰移民局及 #x27;S资金要求为

这和个人预算不一样。

你的实际费用取决于城市、住宿、课程长度、饮食习惯，
交通、医疗、保险、移动/互联网和生活方式。

最新信息说明——8月2026日核查

最新信息说明——8月2026日检查：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

签证证据与现实预算的比较

INZ规定，申请高等教育、英语或其他非强制性学习的学生，需提供每月一年或NZD \$1,667NZD \$20,000的证明，以便短期学习。

这是申请签证的证据。

事实并非如此

确保你的个人开销能与这个金额相匹配，尤其是当租金、交通或医疗费用高于预期时。

主要的周成本类别

规划住宿、食物、公共交通、手机、互联网、如果搬家的电/燃气、家庭用品，
服装、医疗保健、保险、学习资料、娱乐、健身房/体育、国内旅行及意外开支。

该

学生预算最大的差异通常是住宿和餐饮。

指示性每周预算表

项目 |低成本示例 |典型规划范围|注释

住宿 |大约\$140 |\$180-\$484+ |有餐饮的宿舍/民宿/私人租赁也可以
更高

食品/杂货 |小心烹饪 |\$80-\$120+ |外出就餐的增长速度这么快

交通 |步行/骑行/短途公交 |最多可达约\$37+ |这取决于城市和距离

电话 |预付费/基础套餐 |大约每月\$19 |更多的数据/热点成本更高

电力/互联网 |包含或共享 |每户每月\$200-\$300电;WiFi大约每月\$90次共享 |室友之间的分歧
成本不同

注重预算的学生档案

注重预算的学生通常会合租、烹饪大部分餐食、携带午餐、乘坐公共交通工具

散步、限制有偿娱乐活动并保留应急基金。

这名学生仍应为设置费用、医疗费用进行预算，
保险和偶尔的旅行。

寄宿学生简介

寄宿家庭的学生可能需要支付较高的每周住宿费，但可能需要部分餐饮、水电和家庭费用
包括支持。

学生仍应预算交通、移动数据、午餐/零食（如果不包括）以及个人生活
消费、保险、医疗和活动。

独立学生概况

新西兰的学习与生活 22页

独立学生住在公寓或出租房里，还要支付房租、食物、电费、网络、交通、生活用品和搬家费用
成本。

独立性可以很好，但需要更严格的预算和对租客/室友的理解
责任。

月度 and 年度规划

将每周生活成本乘以4.33，得出月度估算，再加上一一次性的安装费用和紧急情况。

一年时间，
请记住，有些费用只发生一两次，比如保险、签证相关费用、床上用品、冬季服装国内旅行。

紧急资金
应将应急储备与日常开支分开。

可能需要紧急运输、药物，
临时住宿、延迟银行转账、补发卡、紧急牙科护理或旅行变更。

三种类型的货币信息
移民要求意味着签证需要提供资金证明。

指示性实际成本意味着规划信息
来自当前的资料来源。

WIE特定费用是指WIE发布的示例，且仅在明确标注的情况下适用。

做
不要把这三者混在一起。

样本预算比较
预算有限的学生：合租房、做饭、步行/校车、低娱乐支出和紧急储备。

寄宿学生：每周寄宿费可能包括餐饮和水电费，但仍需支付交通、电话和个人资金。

独立合租学生：房租加押金、水电费、网络费、食物、家具/布置、交通和维修。

实际成本
不同城市和生活方式差异很大。

当前官方资料
公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>
社区法：<https://communitylaw.org.nz/>
消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>
争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>
新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>
健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>IRD：<https://www.ird.govt.nz/>
新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>
新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>
NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>
NauMai 新西兰：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>
与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>
租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>
事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

Official source links preserved from English: <https://www.healthline.govt.nz/>; <https://www.ird.govt.nz/>

第一个月设置预算

第一个月设置预算

学生问题：我刚到时可能需要多少钱？

先回答

第一个月的费用可能比后面几个月高，因为学生可能需要支付押金、第一笔房租、交通卡，SIM/eSIM、床上用品、家居用品、临时住宿和紧急储备，准备在日常消费前安定下来。

最新信息说明——8月 2026日核查

最新信息说明——8月 2026日检查：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

一次性设置成本

新西兰的学习与生活 23页

费用 |为什么需要 |指示性规划数量/范围

住宿保证金/押金 |安全房间/租赁 |根据协议情况，租金可能需要几周

第一次房租/民宿付款 |住宿先于常规预算 |每周或提前期限由

服务提供者/房东

临时住宿 |如果在房间准备好前到达 |不同城市和日期差异很大

SIM/eSIM/手机设置 |通讯、地图、银行代码 |每月约 \$19计划;设置可能更高

床上用品/家用基础 |公寓或无家具房间 |如果没有提供，请单独预算

交通卡/账户 |第一周旅行 |AT HOP卡 \$25 含 \$20 信用;蜜蜂卡的费用因地区而异;检查本地系统

紧急储备 |突发交通/健康/付款问题 |与花钱保持分开

到达预算示例

学生搬入合租公寓可能需要先付房租、保证金、床上用品、基本厨房用品、交通卡、SIM卡/eSIM

第一周就买了杂货和应急储备。寄宿家庭的学生可能有更少的家庭布置费用，但

仍然应该规划交通、电话、午餐/零食、医疗和个人开销。

常见错误

学生有时带着足够的钱来支付每周开销，但不足以支付押金和设置费用。

另一个常见错误是第一周用应急资金购物。

实际行动

出差前，先写一份与年度预算分开的第一个月预算。包括你到达前必须支付的费用，什么东西在到达时就要交，哪些可以等到入职培训结束后再说。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

奥克兰交通局：<https://at.govt.nz/>

BUSIT / 怀卡托地区议会：<https://www.busit.co.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

食物、杂货和外出就餐

食物、杂货和外出就餐

学生提问：学生在新西兰的食品预算应该多少？

先回答

食品成本很大程度上取决于习惯。一个在家做饭并带午餐的学生预算和

学生定期请客午餐、咖啡和晚餐。

最新信息说明——8月2026日核查

最新信息说明——8月2026日核对：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

杂货

与新西兰的研究建议每周至少为基本食品预留约\$80-\$120美元。这是一场计划

起点，不能保证。特殊饮食、高肉类摄入、便利食品、零食和通货膨胀都可能增加

成本。

外卖和外卖

定期购买午餐和晚餐可以迅速将食物预算翻倍。咖啡馆、外卖餐或餐厅晚餐

一次看似微不足道，但反复每日购买很重要。学生可以通过烹饪批次、利用剩余食材和

带着零食。

新西兰的学习与生活 25页

国际食品与膳食需求

亚洲及国际超市、清真选项、素食/纯素食品及文化成分均有供应

城市很多，但可获得性和费用各不相同。如果饮食需求很重要，请提前调查你所在的城市和住宿情况

抵达。

每周食物示例

学生风格 | 实用模式 | 预算效应

大部分时间在家做饭 | 超市杂货、便当、共享烹饪 | 最低常规成本

混合模式 | 杂货加上一些咖啡馆/外卖餐 | 中等成本

经常买饭 | 每天午餐/晚餐外出 | 高价，预算要谨慎

带餐的民宿 | 包含部分餐食 | 查看包含哪些内容并预算额外内容

实际行动

到场前学会两三顿简单的饭菜。如果安全且同意，可以和室友一起做饭。比较单价于

超市。备有米饭、意面、燕麦、罐头食品或冷冻蔬菜的小储藏室，以备繁忙周之需。

做饭和外出就餐

在家做饭通常能最大限度地控制成本和饮食。外出就餐在社交上很有用，但很快就会变成

这是每周可避免的最大成本。学生应学习几道简单餐食，比较单位价格，并携带午餐

上课时间很长。

如果食品成本高于预期

一周内检查收据，分开必需品和零食，做更多份量，如果安全，和室友分享主食，

并向学生支持或当地咨询服务咨询，看看是否有实惠的餐饮选择。不要跳过餐食，避免

保护你的预算。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/> IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

Official source links preserved from English: <https://www.healthline.govt.nz/>; <https://www.ird.govt.nz/>

奥克兰交通

奥克兰交通

学生提问：奥克兰的公共交通对学生来说是如何运作的？

先回答

奥克兰在票价区使用公交、火车和渡轮。学生应使用奥克兰交通 #x27;行程规划器

在接受优惠票价前，请确认他们是否有资格享受三级优惠。

最新信息说明——8月2026日核查

最新信息说明——8月2026日检查：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

新西兰的学习与生活 26页

付款

奥克兰公共交通使用ATHOP卡和非接触支付。部分现金/支付卡选项限于

火车和渡轮。AT HOP对优惠和7日票价上限很重要。

参考票价

从2月1日起2026,奥克兰交通局列出成人公交/火车票价：1区\$3票，2区\$4.90票价，\$6.50票价3

在使用 AT HOP/非接触时，4或更多分区的分区和\$7.90。Citylink在\$0.95。AT HOP 用户拥有

\$50 7日票价上限包括公交、火车和内港渡轮。

第三产业特许经营权

符合条件的奥克兰高中全日制大学生可享受大部分公交、火车和渡轮票价40%

使用注册的AT HOP卡并已加载特许经营权。资格和批准的提供者很重要。付款

非接触式或现金可收费全额成人票价。

机场与第一周

新生应安装AT Mobile或使用行程规划器，检查住宿到教室的路线，

如果有用，买/注册一张AT-HOP卡，学习标签上/下标签的行为，并在第一次重要课程前测试路线，如果有可能。

深夜与郊区

奥克兰很大。郊区之间的出行可能比预期更长时间。深夜公共交通可能受限，

而且网约车和出租车费用可能很高。参加晚间活动前，请检查最后的回家连接。

骑行、步行与无障碍

步行和骑行在某些地区可能有用，但奥克兰 #x27;山丘、交通、天气和距离都很重要。学生

需要无障碍出行的旅客应在选择路线前查看奥克兰交通局的无障碍信息。

当前官方资料

奥克兰交通局： <https://at.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

汉密尔顿和怀卡托的交通

汉密尔顿和怀卡托的交通

学生提问：学生如何在汉密尔顿及怀卡托地区出行？

先回答

汉密尔顿学生通常使用步行、骑行、公交、网约/出租车、城际公交和Te Huia前往奥克兰关系。BUSIT和Bee Card是汉密尔顿/怀卡托公交车的主要公共交通参考。

最新信息说明——8月2026日核查

最新信息说明——8月2026日核对：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

BUSIT 和 Bee 卡

BUSIT票价按分区计算。Bee卡是最便宜的出行方式，使用标签开关，并且可以支付票价如果正确使用，可以获得上限和免费转会。现金票价不提供免费转账。

参考票价

BUSIT列出成人Bee卡票价：1区\$2.67票价，2区\$4.01票价，\$5.353区票价，并按区每周有上限。

市中心的Bee Card成人票价列表在\$1.34。学生应查询BUSIT的具体路线分区和当前情况

票价。

行程规划

使用行程规划或公交应用，查看路线编号和目的地，打方向灯，记得标记

怪怪的。汉密尔顿交通中心和罗托考里交通枢纽是重要的参考点。

新西兰的学习与生活 27页

汉密尔顿至奥克兰

Te Huia连接汉密尔顿/弗兰克顿与奥克兰。怀卡托地区议会宣布25%票价上涨2026, 成人单程弗兰克顿至斯特兰德的票价约为涨价\$30。请先查查Te Huia/BUSIT的资料规划旅行。

机场考虑因素

与主要国际机场相比，汉密尔顿机场的公共交通有限。许多国际学生

通过奥克兰抵达，然后通过安排的接送、城际巴士、班车、网约车/出租车或Te前往汉密尔顿Huia或其他连接取决于时间安排。

当前官方资料

BUSIT / 怀卡托地区委员会： <https://www.busit.co.nz/WIE> 最新信息： <https://wie.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

Values preserved from English: \$5.35; 3

Official source links preserved from English: <https://www.busit.co.nz/>

其他主要学生城市

其他主要学生城市

学生提问：新西兰学生城市的公共交通和城市生活有何不同？

先回答

不同城市有不同的交通系统、票卡、地形、天气和住宿压力。别

假设一个城市的系统在另一个城市的运作方式相同。

惠灵顿

Metlink涵盖公交、火车和港口渡轮服务。Snapper是公交和火车的储值卡，巴士和火车上可提供非接触式Visa/Mastercard支付。从5月15日起2026,成人Snapper票价包括1区的\$2.12和2区的\$3.50。符合条件的大学生可以申请25% Snapper高等学校让步。惠灵顿地势紧凑，但多丘陵且多风;步行路线可能比看起来更陡峭。

基督城

基督城大都会使用公交车和钻石港渡轮。标准公交票价可通过地铁卡\$3或非接触式支付，符合条件的支付方式设有每日和每周的上限。在基督城的部分地区骑行是可行的，但学生们应该检查距离、天气和路线安全。

但尼丁

Orbus Dunedin 使用蜜蜂卡或现金。成人蜂卡公交车票价为\$2.50，现金为\$3。银行和信用卡但尼丁公交车不接受。但尼丁有学生区、山丘和较冷的天气，步行即可到达冬季衣物也很重要。

城市比较表

城市 |角色 |交通 |住宿考虑 |生活方式笔记

奥克兰 |最大城市，分布广泛 |AT公交/火车/渡轮 |租金/通勤时间通常更高 |服务范围广泛，通勤时间长有可能

汉密尔顿 |内陆地区城市 |BUSIT/Te Huia |中心位置有用 |良好的怀卡托/北岛交通

惠灵顿 |紧凑资本 |Metlink/Snapper |丘陵/天气影响地理位置 |市中心适合步行，气候多风

基督城 |南岛城市 |地铁公交 |城市更平坦，骑行可行 |南岛旅行门户

但尼丁 |学生城，希利 |Orbus/Bee 卡 |学生区域重要 |气候更冷，学生文化浓厚

机场连接

奥克兰、惠灵顿、基督城和但尼丁都需要不同的机场规划。检查机场 #x27;自有交通信息以及当地公共交通管理局。晚到者可能需要出租车/网约车或预先安排接送。

当前官方资料

新西兰的学习与生活 28页

惠灵顿Metlink: <https://www.metlink.org.nz/>

基督城都会区: <https://www.metroinfo.co.nz/>

奥布斯 / 奥塔哥地区委员会: <https://www.orc.govt.nz/orbus/>

与新西兰的学习: <https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

手机、eSIM卡和互联网费用

手机、eSIM 和互联网费用

学生提问：学生应该如何选择移动和互联网选项？

先回答

学生需要可靠的移动访问，用于地图、银行、服务商信息、紧急联系人和双重认证。根据保障范围、数据、合同期限以及保障账户安全的能力来选择计划。

最新信息说明——8月 2026日核查

最新信息说明——8月 2026日检查：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

指示性成本

从大约 \$19年起，使用新西兰笔记每月账户或预付费手机套餐学习。数据更多、热点的计划使用、国际电话或漫游的费用更高。共享公寓的无限Wi-Fi通常每月约 \$90分给室友。

预付费与月付

预付费对新来者来说既灵活又方便。月费套餐可能提供更多数据或便利性，但也可能涉及合同、信用检查或取消条款。在了解学习时长之前，不要签下长合同保障需求。

eSIM 并保留你的家庭电话号码

如果你的手机支持 eSIM，你可能可以在使用银行代码时保持本国SIM卡有效状态

新西兰 eSIM 本地数据。仔细检查漫游费用。在你之前更新账户恢复方法。

家庭电话号码变得不可靠。

热点与Wi-Fi

如果你打算用手机作为学习热点，请选择足够的数据，并检查是否允许使用热点。

公共Wi-Fi可以提供帮助，但不要使用未知Wi-Fi进行敏感的银行业务或密码更改。

当前官方资料

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

新西兰认证：<https://www.cert.govt.nz/>

消费者保护：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

医疗费用与医疗服务

医疗费用与医疗服务

学生提问：医疗费用可能是多少？学生应如何获得医疗服务？

先回答

国际学生的医疗服务并非自动免费。保险很重要。对于非紧急疾病，可以从以下内容开始 GP/医疗中心、在线GP、药房或非下班诊所。紧急情况下，请拨打111或前往急诊护理中心。

最新信息说明——2026年8月核对

新西兰的学习与生活 第30页

最新信息说明——8月2026日检查：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

GP与医疗中心费用

NauMai指出，非本地医疗中心的费用可能因诊所而异，学生应预期支付费用约为 \$80-\$120。新西兰卫生部及 #x27;S OnlineGP页面列出了\$79-\$99,范围内的成人在线咨询示例，具体取决于提供者。预订前请核实当前费用。

保险

国际学生在新西兰期间必须拥有医疗保险。举一个专门针对服务提供者的例子，比如大学奥塔哥列出了2026年个人国际学生保险费率为\$899。这不是全国性的价格;它

说明为什么学生应该查看自己的保险公司/保险公司。

处方与药学

处方费和补贴取决于资格。新西兰卫生部列出了标准\$5处方费

许多符合条件的人，但国际学生根据资格和保险情况可能支付不同的金额。守

保险理赔收据。

牙科与验光

常规牙科和验光费用通常与普通医疗就诊分开，可能无法全额覆盖。检查

在承担保险之前。紧急牙痛或眼部问题仍应评估;询问费用和理赔情况

过程。

急诊护理

不要因为费用问题而推迟急诊。如果症状严重或有危险，请111。保险和账单问题可以

在立即安全处理后应处理。

基本概念：GP

GP是全科医生或家庭医生。对于非紧急疾病，通常GP或医疗中心是首选

医疗接触。提前在诊所注册可以让你以后更容易预约。

GP、药房、急诊护理或急诊科

轻微用药建议可以去药房，普通疾病去GP/医疗中心，急诊护理/下班后门诊

那些无法等待但不危及生命的问题，以及急诊科或严重危险111。

Healthline可以帮助您判断是否不确定。

如果你生病了，担心费用

不要拖延急诊。检查保险，尽可能在预约前询问诊所费用，保留收据，并且

询问如何申请。如果症状严重，请先拨打111或寻求紧急帮助;付款问题以后再问。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰卫生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

新西兰卫生部在线GP护理：<https://www.healthnz.govt.nz/online-phone-healthcare/online-gp-care>

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/IRD: https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

NauMai支付医疗费用：<https://www.naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/health-and-wellbeing/healthcare/paying-for-healthcare>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

新西兰的学习与生活 31页

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

Official source links preserved from English: <https://www.healthline.govt.nz/>; <https://www.ird.govt.nz/>

就业、工资与税收

就业、工资与税收

学生提问：学生应如何理解工作收入和扣除？

先回答

工作收入和实际拿到的工资是不一样的。检查签证工作权利、最低就业权利、税收/PAYE以及在依赖工资之前，先学习工作量。

最新信息说明——8月2026日核查

最新信息说明——8月2026日核对：价格、票价、移民规定和服务安排可能会发生变化。

在依赖这些信息之前，请先查阅官方/当前的来源。

最低工资

新西兰就业局将2026年4月1日起的成年人最低工资列为税前每小时NZD \$23.95，且\$19.16开始并培训最低工资。费率会被审核，所以在依赖之前请查看当前的官方页面在他们身上。

毛收入与净收入

毛收入是税前和法定扣除。净支付是进入你银行账户的。PAYE税通常会被扣除由雇主决定。不要用总工资来制定预算，好像所有钱都能用来花。

IRD数量与税收

在职的学生通常需要IRD号码和正确的税码。请将税务局登录信息保密。如果你税法是错误的，你的工资可能被错误地征税。

KiwiSaver 警告

临时移民在长期退休储蓄方面通常不与新西兰居民享有同等待遇。

在是否适用注册前，请查阅税务局或官方KiwiSaver资格信息。

现金持有风险

没有记录的现金工作可能掩盖低薪、税务问题和签证违规。保留工资单和工时记录。如果雇主避免查看记录，把这当作警示信号。

基本概念：IRD代表税务局。如果你在新西兰合法工作，通常需要一个IRD号码，这样你才能雇主可以正确扣除税款并申报收入。

开始一份工作：典型流程

首先查看你的签证条件。如果需要，可以拿到IRD号码，开个银行账户，查看雇佣信息

签字前先达成协议，确认工资率和工时，保存工时表/工资单，并了解休息时间、节假日和

如果有问题该联系谁。

如果雇主不付你工资

保存排班表、留言、工时表和工资单。书面要求雇主纠正问题。如果没有固定，请联系新西兰就业局、学生支持团队、社区法律部门或公民咨询局。不要接受关于你签证的威胁；移民许可和就业权利是两个不同的问题。

当前官方资料

公民咨询局：<https://www.cab.org.nz/>

社区法：<https://communitylaw.org.nz/>

争议法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

新西兰就业局：<https://www.employment.govt.nz/>

新西兰卫生部急诊科：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

新西兰的学习与生活 第32页

健康热线：<https://www.healthline.govt.nz/>IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰移民医疗：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

税务局：<https://www.ird.govt.nz/>

NZTA WoF：<https://www.nzta.govt.nz/vehicles/warrants-and-certificates/warrant-of-fitness/>

租赁服务公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

Official source links preserved from English: <https://www.healthline.govt.nz/>

附录A：出发规划工作手册

附录A：出发规划工作手册

学生提问：在离开家之前，我应该一步步做些什么？

出发前4-6周

确认护照有效期、签证/电子签证通行权、住宿条件、保险、住宿和航班详情。请问你的提供者：如果你迟到或错过迎新会怎么办。确认您是否需要机场接送、国内航班或过夜住宿。检查药物文件、生物安全规则和航空公司行李限制。开始一个安全文档文件夹，包含数字和离线副本。

出发前2周

再检查一下你的到达交通工具。确保你的住宿人员知道你的到达日期、时间和航班号。确认付款权限、手机漫游或 eSIM 计划、紧急联系人及第一周预算。审视不能的进入新西兰或必须申报。清洁户外鞋、运动装备和露营装备。

出发前1 一周

小心打包随身行李。保留护照、签证/电子签证、提供者文件、住宿地址、紧急联系人，药品、支付卡、手机充电器及必需衣物均可携带。告诉家人你的旅行计划。保存离线地图新西兰的学习与生活 第 52页

以及重要的电话号码。检查一下你在旅程中是否需要打印证明。

旅行日

早点到。随身携带文件，不要放在托运行李里。给手机充电。请勿接受行李或包裹除非你确切知道里面有什么，否则别人会说。妥善保管药物和贵重物品。如果飞行时间更改、更新住宿或接客联系人。

登机前需要回答的问题

今晚我睡哪儿？我该如何离开机场？谁知道我什么时候到？如果我的手机不行，我该怎么办工作？如果我的卡不能用，我该怎么办？我会申报哪些物品？我在New的紧急联系人是谁西兰？

常见的错误

请勿将官方文件装入托运行李。不要没有交通计划就来。不要携带食物，因为有人告诉你，这总是没问题的。不要只依赖一张支付卡。不要假设你的住宿条件能获得你随时都能在夜里。

为什么准备很重要

出发准备不仅仅是打包。这就是风险管理。一个带着文件、资金进入的学生，住宿、交通和电话访问准备好，可以在它们变成安全或学习之前解决小问题问题。在新国家的第一天很累，疲惫的人会做出更软弱的决定。良好的准备会带来当航班延误、行李丢失或支付卡失效时，你的选择。

数字文档存储与隐私

将重要文档存储在安全的云文件夹中，并离线到手机上。使用强密码，不要分享通过社交媒体随意获取护照、签证或银行照片。保留一张单独的紧急联系人便条，可以使用如果你的手机被锁了或者电池没电了。如果你打印复印件，请保持安全，因为身份证件可能滥用。

打包时不制造边界问题

应根据新西兰的环境打包，而不仅仅是为了你的家乡气候。带上多层衣物、舒适的鞋子、防雨装置，第一周所需的物品。避免携带大量食物。如果你带了文化或个人食品，请保留标签并声明它们。仔细清洁户外装备。最安全的做法是了解你携带的是什么并申报不确定的时候。

离家清单

护照有效;已保存签证/eVisa;保住名额的提议;保险活跃;检查药物;住宿条件确认;晚到计划确认;选择了机场交通;付款备份准备;手机漫游/eSIM 已检查;生物安全审查项目;家庭有行程安排;如有需要，提供者会提供到达更新。

当前官方资料

新西兰移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

新西兰海关：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

与新西兰的学习：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。

附录H：紧急及户外旅行清单

附录H：紧急及户外旅行清单

学生问题：我应该如何为紧急情况和周末出差做准备？

应急准备

了解紧急电话 111, 您的地址、提供者联系方式、住宿联系方式以及最近的安全会议地点地方。与室友或房东讨论地震、洪水、火灾或重大风暴后该如何应对。

急救包

水;食物;火炬;无线电或电话接入;移动电源;医学;保暖的衣服;文件副本;紧急情况

联系人;急救用品;现金，如果有用;个人卫生用品。

户外旅行清单

天气;白天;路线;交通;返回时间;服装;水;食物;手机电池;地图;团体计划;紧急情况接触;游泳风险;路况;备选方案。

驾车行程清单

许可证有效期;左侧驾驶自信;燃料;休息;保险;如果用自己的车，需要 WOF/注册;天气;公路关闭;没有疲惫驾驶;禁止酒驾或吸毒驾驶。

水上安全提醒

新西兰的水可能冰冷、湍急或危险。遵守标志，在安全的地方游泳，避免在水边饮酒，并且不要进入你不熟悉的河流或冲浪条件。

如果发生了危险

地震时要放下、掩护并保持。远离洪水。请遵循疏散建议。使用官方民事这是国防情报，不是谣言。安全后再联系家人。

安全第一

在不安全的情况下，首要任务是到达更安全的地方，而不是证明自己是对的。搬到公共或有人管理的地方，紧急危险时请拨打 111，紧急危险过去后联系可信支持。

新西兰的学习与生活 60页

自然灾害思维

来自不同危险国家的学生可能不知道在地震、洪水、风暴或海啸时该如何应对警告。活动前了解当地建议。与室友、房东或住宿工作人员讨论紧急计划。

骚扰与歧视

反复出现的不受欢迎行为、威胁、压力、歧视或骚扰应当被认真对待。保存记录

如果安全的话。根据具体情况，使用提供者支持、正式投诉、警方或专业服务。

紧急通信

紧急情况发生后，海外的家人如果联系不上你，可能会惊慌失措。安全时联系他们，但应遵循紧急情况先说明。保持备用电源和紧急联系人可访问。

当前官方资料

民防 / NEMA: <https://www.civildefence.govt.nz/>

新西兰警方: <https://www.police.govt.nz/>

NZTA / Waka Kotahi: <https://www.nzta.govt.nz/>

事实更新：在发布或网站重复使用前，请重新核查官方资料。