

Study and Living in New Zealand

A Comprehensive Guide for International Students

Published by Waikato Institute of Education. Updated August 2026. Review translation: Chinese Traditional / Taiwan.

Contents

關於本指南

出發前4到6週準備

出發前一週及隨身行李清單

抵達紐西蘭

海關與生物安全詳細說明

貨幣、銀行與預算

作為國際學生的權利、安全與關懷

住宿費用與比較

銀行業、轉移與緊急資金

駕駛與車輛成本

工作、就業權利與稅務

行動裝置、網際網路、社群媒體與網路安全

醫療保健、保險與心理健康

文化衝擊、思鄉與交朋友

學習技巧、學術誠信與人工智慧

交通、駕駛與國內出行

休閒、觀光與負責任的旅遊

安全、緊急狀況與自然災害

人際關係、騷擾與歧視

家長、家庭與年幼學生

有用的毛利語單字、紐西蘭英語及教育術語

主要城市、地區與漢密爾頓/懷卡托

官方資源與支援聯絡方式

附錄B：抵達問題情境

附錄C：調整決策工作手冊

附錄D：金錢與詐騙情境

附錄E：安全開始工作

附錄F：醫療保健與福祉情境

附錄G：研究、評估與人工智慧情境

附錄一：有用術語詞彙表

附錄J：有用的毛利語詞彙與紐西蘭英語

住宿選擇

搬屋、租約與搬入

紐西蘭的生活成本

第一個月設置預算

食物、雜貨和外食

奧克蘭交通

漢密爾頓與懷卡托的交通

其他主要學生城市

行動電話、eSIM 與網路費用

醫療費用與可及性

就業、工資與稅收

附錄A：出發規劃工作手冊

附錄H：緊急及戶外旅行檢查清單

關於本指南

關於本指南

學生問題：國際學生應該如何使用這份指南？

先回答

在選擇醫療提供者、旅行前及首次申請前，請將本指南作為實用的規劃夥伴在紐西蘭待了好幾個月。它解釋了常見的系統、決策與問題。它不能取代官方建議簽證、醫療保健、法律、稅務、租賃、就業或醫療提供者特定規定。

本指南是什麼

這是一份為國際學生、家庭及顧問提供中立的出版品。懷卡托教育學院將其作為公共資訊資源發佈，但大多數分會適用於紐西蘭許多教育機構的學生提供者。**WIE**主要作為出版商及可能的英語學習提供者出現。

註冊前的使用方法

請使用本指南比較服務提供者與地點。請記錄課程類型、資格狀態、費用、退款等事項，住宿支援、保險、簽證條件、學生支援及申訴處理。向醫師詢問書面當決定影響金錢、簽證條件、住宿或未來學業時，回答問題。

旅行前如何使用它

在訂機票前，請閱讀旅遊、抵達、簽證、金錢、住宿、醫療及通訊章節。最有用的準備是在你疲倦、時差反應或試圖在機場解決問題之前進行。

抵達後如何使用

繼續以這份指南作為參考。許多問題較早解決：一門你不懂的類別、平坦化問題、支付問題、孤獨感、工作權益問題或安全疑慮。使用章節標題來查找正確的官方來源與幫助路徑。

您的個人資料檔案

建立一個安全的數位資料夾和一份離線副本，包含重要資訊：護照資料、簽證/電子簽證、住宿通知，保險、住宿地址、醫療提供者聯絡方式、緊急聯絡人、支付卡、醫療資訊，處方箋和旅行證件。請用強密碼保護這些資訊。

常見錯誤

一個常見錯誤是保留一張舊的截圖、PDF 或社群媒體貼文，並假設它仍然有效。官方需求會改變。在付錢、簽署協議、改變方向前，請重新核查現有來源，接受工作或旅行。

實用深度

這個主題應該作為決策指引，而不是提醒。學生應該了解主題是什麼、為什麼要這麼做重要事項、該準備什麼、應避免哪些錯誤，以及細節變動時該在哪裡尋求官方協助。

學生行動

寫下你需要做的決定、你擁有的證據、要查證的官方來源、要聯絡的人，以及截止日期。這種簡單的方法避免了許多可避免的問題。

常見風險

主要風險是假設舊資訊、其他學生的情況或社群媒體上的答案適用於你。在花費金錢或更改方案前，請先核實最新資訊。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

WIE 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

紐西蘭的學習與生活 第4頁

出發前4到6週準備

出發前4到6週準備

學生問題：在前往紐西蘭前幾週，我應該安排些什麼？

先回答

出發前四到六週，確認機場不容易解決的事項：護照、簽證，保險、住宿、機場交通、資金取得、藥物、醫療指示及生物安全規定。

護照與簽證準備

請確認你的護照是否有效，適合你的旅行和學習計畫。

請將您的電子簽證或簽證信保存在您可查閱的地方離線。

請確認您的姓名、出生日期、提供者/課程資訊及簽證條件。

如果有任何異常，
出發前請聯絡正確的官方管道。

提供者與住宿確認

確認您的醫療提供者地址、說明會日期、頭等艙日期、緊急或下班後聯絡方式，以及聯絡方式你的住宿。

如果你使用民宿或安排住宿，請確認抵達時間、接送安排，餐點以及航班延誤時該怎麼辦。

保險與健康準備

請檢查你的保險起始日期、緊急電話、理賠流程、除外責任條款，以及是否涵蓋你的旅行期間在上課開始前。

如果你正在服用藥物，請確認藥物是否能帶入紐西蘭，以及需要哪些文件攜帶起來很合理。

資金準備

安排多種方式取得資金。

卡片可能會失敗，銀行可能會阻擋交易，或是自動提款機無法接受一張卡片。

檢查國際費用，以及你的銀行是否需要旅遊通知。

規劃交通、食物的資金，
首先是住宿費用和緊急需求。

包裝與氣候

準備應付多變的天氣：雨、風、陽光和涼爽的傍晚。

帶多層衣服，而不只是厚重的衣服。

檢查

航空公司行李規定直接由航空公司決定。

請勿只攜帶必要的藥品、文件或第一晚的資訊托運行李。

生物安全規劃

在打包食物、植物、動物、種子、木材、戶外或露營用品前，請先查閱紐西蘭的生物安全規定。

乾淨的鞋子、運動裝備和戶外裝備。

如果你不確定某項目是否必須申報，請計劃申報。

4-6週檢查清單

確認護照與簽證;確認住宿;確認保險;確認醫療提供者聯絡人;檢查藥物規則;安排資金來源;檢查生物安全規則;托運行李規則;儲存離線副本;告訴家人你的旅行計畫。

劇本

我的寄宿家庭說他們需要我的抵達時間，但我還不知道我的國內關係。

請寄出你的國際賽

航班、可能的抵達時間和聯絡電話，然後在國內航班確認後立即更新。

不要

等你降落後再解釋遲到。

為什麼準備很重要

出發準備不僅僅是打包。

這是風險管理。

一個帶著文件、資金進入的學生，

住宿、交通和電話使用準備好，能在問題變成安全或學習前解決問題。

在新國家的第一天很累，疲憊的人會做出較弱的決定。

良好的準備會帶來

當航班延誤、行李遺失或支付卡失敗時，你的選擇。

數位文件儲存與隱私

將重要文件存放在安全的雲端資料夾，並離線在手機上。

使用強密碼且不分享

護照、簽證或銀行照片隨意透過社群媒體。

請保留一張可用的緊急聯絡筆記

紐西蘭的學習與生活 第5頁

如果你的手機被鎖著或電池沒電了。

如果你印製影本，請妥善保管，因為身分證件可能被誤用。

打包時不產生邊界問題

打包時要符合紐西蘭的環境，而不只是為了你的家鄉氣候。

帶上多層衣物、舒適的鞋子、防雨裝備，

第一週所需的物品。

避免攜帶大量食物。

如果你帶了文化或個人食物，請保留

標籤並宣告它們。

仔細清潔戶外裝備。

最安全的做法是先了解你攜帶的是什麼物品並申報不確定的時候。

離家清單

護照有效;visa/eVisa已保存;保住名額;保險有效;檢查藥物;住宿已確認;
晚到計畫確認;選擇機場交通;付款備份準備好;檢查手機漫遊/eSIM;生物安全
審查項目;家人有行程;如有需要，服務提供者會提供抵達更新。

如果你的簽證延遲

不要只因為希望簽證能到而訂不可退還的行程。

透過移民新刊查詢狀態

Zealand或您的授權顧問，請保存您的報價與付款紀錄，並告知您的醫療提供者是否可能因延遲而影響您的情況開始日期，並詢問有哪些晚到或延後的選項。

除非持有簽證，否則不要在紐西蘭工作或就學條件允許。

如果你的航班更改或取消

先聯絡航空公司，然後告訴你的住宿提供者、接送聯絡人和教育機構。

請保留截圖

或者航空公司的電子郵件。

如果你會在營業時間後抵達，請確認當晚住宿地點及住宿方式平安到達。

家長在出發前應該確認哪些事項

家長應知道學生的服務提供者、課程、住宿地址、抵達日期、緊急聯絡人、保險資料、護照號碼，以及如果手機遺失如何聯絡學生。

成人學生可能享有隱私

權利，因此家庭應在旅行前達成溝通計畫。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<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/>

紐西蘭海關：<https://www.customs.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

出發前一週及隨身行李清單

出發前一週及隨身行李清單

學生問題：飛行前最後一週我應該檢查什麼？

先回答

最後一週，為前24小時做好準備。

你應該能證明你是誰，住在哪裡，為什麼

你正在旅行，如何聯絡客服，以及如何支付必需品，即使托運行李延誤。

紐西蘭的學習與生活 第6頁

隨身攜帶文件

護照;電子簽證/簽證信;錄取/註冊資訊;住宿地址;醫療提供者聯絡;緊急聯絡人;

保險細節;醫學文件;航空公司行程;支付卡;電話與充電器;印刷或離線版本

重要資訊。

電話與連接

請確認漫遊是否可行、你的手機是否支援 eSIM 或紐西蘭 SIM，以及你將如何聯絡從機場提供家人或住宿。

將關鍵號碼儲存在訊息應用程式外，以防網路連線緩慢或無法接聽。

金錢與付款

攜帶安全取得食物、機場交通及緊急狀況的資金。

如果你帶現金，請妥善保管並跟著走

宣告規則。

不要把所有付款選項都放在同一個袋子裡。

食物與限制物品

除非你已經查過規則並準備好申報，否則避免帶食物。

有些看似無害的物品會

製造生物安全問題。

宣告比猜測或隱藏更安全。

第一晚計畫

了解你的首晚地址、報到時間、交通選項、備用住宿聯絡方式，以及如果要怎麼辦班機遲到了。

如果您的住宿無法晚點接待，請在出發前安排安全的替代方案。

常見錯誤

學生常常忘記機場既疲憊又陌生。

他們把文件裝進托運行李，帶著一具屍體抵達

打電話、無法聯絡住宿，或在不了解生物安全規則的情況下攜帶食物。

如果有什麼改變

如果您的航班延誤或取消，請盡快聯絡您的住宿或接送人員。

如果你會錯過

新生訓練或一級課，請用正式聯絡方式告訴你的醫師。

為什麼準備很重要

出發準備不僅僅是打包。

這是風險管理。

一個帶著文件、資金進入的學生，

住宿、交通和電話使用準備好，能在問題變成安全或學習前解決問題。

在新國家的第一天很累，疲憊的人會做出較弱的決定。

良好的準備會帶來

當航班延誤、行李遺失或支付卡失敗時，你的選擇。

數位文件儲存與隱私

將重要文件存放在安全的雲端資料夾，並離線在手機上。

使用強密碼且不分享

護照、簽證或銀行照片隨意透過社群媒體。

請保留一張可用的緊急聯絡筆記

如果你的手機被鎖著或電池沒電了。

如果你印製影本，請妥善保管，因為身分證件可能被誤用。

打包時不產生邊界問題

打包時要符合紐西蘭的環境，而不只是為了你的家鄉氣候。

帶上多層衣物、舒適的鞋子、防雨裝備，
第一週所需的物品。

避免攜帶大量食物。

如果你帶了文化或個人食物，請保留
標籤並宣告它們。

仔細清潔戶外裝備。

最安全的做法是先了解你攜帶的是什麼物品並申報
不確定的時候。

離家清單

護照有效;visa/eVisa已保存;保住名額;保險有效;檢查藥物;住宿已確認;
晚到計畫確認;選擇機場交通;付款備份準備好;檢查手機漫遊/eSIM;生物安全
審查項目;家人有行程;如有需要，服務提供者會提供抵達更新。

如果行李遺失或延誤

請保留藥物、重要文件、一套換洗衣服、手機充電器、眼鏡、銀行卡和緊急用品
隨身行李中的聯絡資訊。

如果托運行李遺失，請在離開機場前申報，並保留行李

紐西蘭的學習與生活 第7頁

報告必要替換物品的號碼和收據，並告知住宿聯絡人是否因延誤而受影響
你的第一晚。

需要離線保存的文件

線上及離線保存重要文件：護照、簽證/電子簽證信、錄取通知、保險、住宿地址，
緊急聯絡人、航班詳情、處方藥及付款收據。

如果你的手機無法連接數據，請離線
複製品仍然有幫助。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<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/>

紐西蘭海關：<https://www.customs.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

抵達紐西蘭

抵達紐西蘭

學生問題：我抵達紐西蘭機場時會發生什麼事？

先回答

抵達通常包括移民手續、行李領取、海關及生物安全檢查，接著是運輸從機場來的。

保持文件可取得，誠實申報，若不明白就詢問，且不要離開機場沒有安全的計畫。

著陸前

飛機降落前，請檢查護照、簽證/電子簽證資訊、住宿地址、醫療提供者資料，聯絡電話和聲明資訊都很容易取得。

給手機充電。

如果有抵達表格或數位表格
旅客申報流程，務必正確完成。

移民處理

移民審查會核查身份及入境許可。

您可能會被問及您的學習、住宿安排，
資金、旅遊計畫或提供者。

請準確且冷靜地回答。

如果你不懂問題，請警察
重複或解釋。

不要因為緊張就編造答案。

如果有移民問題

保持禮貌，誠實回答。

詢問需要哪些資訊。

如果你需要聯絡你的
提供者或調整。

本指南無法提供法律移民建議;紐西蘭移民局是該機構。

習俗

海關和移民是分開的。

海關處理邊境管制、申報、禁止或限制貨物，
職責及其他事務。

你必須負責誠實的陳述。

如果你幫別人搬貨，你仍然是
負責你行李裡的東西。

生物安全

紐西蘭的學習與生活 第8頁

紐西蘭有嚴格的生物安全措施，因為害蟲和疾病會損害環境、農業及自然區域。

食物、植物產品、動物產品、種子、木製品、土壤、二手戶外裝備、登山靴、露營裝備及
有些藥物可能需要申報或檢查。

宣告比猜測安全。

未申報的後果

未申報物品可能導致延誤、貨物被扣押、罰款或其他後果。

如果你不確定，請申報
議題並讓邊境人員決定。

不要因為擔心食物或戶外裝備被偷走而藏起來。

行李

離開行李區前請檢查行李標籤。

若行李遺失、損壞或延誤，請向航空公司報告

離開機場前先送行李。

記得保留參考編號，並詢問包包的配送方式。

這是

為什麼基本藥品、文件和首晚資訊應該放在隨身行李裡。

抵達後轉機

使用機場Wi-Fi、漫遊、SIM/eSIM，或事先安排的聯絡方式，告知家人和住宿你已抵達。

保持手機充電。

請記得行動電源的規定適用於航空旅行，請查閱航空公司或航空規定

然後才會飛。

機場交通

交通方式可能包括預先安排的接送、機場巴士、大眾運輸、計程車、共乘、租車或家庭接送

連結。

查閱現有的機場和交通網站，而不是依賴舊的價格或時刻表。

如果你累了

長途飛行後，請立即避免開車。

深夜抵達

遲到者需要額外規劃。

確認住宿使用權，告知房東或服務提供者你的抵達時間，然後檢查

交通可用性、保持聯絡電話可用、備用付款存取權，以及在

拾音器壞了。

前24小時檢查清單

聯絡家人;尋求住宿;喝水;吃點簡單的東西;檢查電話/數據;確認付款存取權限;

休息;檢查說明與提供者指示;熟悉你去上課的路線;尋找附近的餐飲/藥局/交通工具;存檔

緊急資訊。

時差反應

時差反應會影響睡眠、情緒、專注力、食慾和決策能力。

利用白天光線、補充水分和漸進睡眠

調整。

避免危險駕駛或在疲憊時做出重大決定。

如果症狀嚴重或

令人擔憂。

初期文化調整

感到興奮、困惑、孤單或不知所措是很正常的。

溝通、美食、天氣、幽默與獨立

可能會感覺陌生。

及早向你的醫療提供者、寄宿家庭、住宿工作人員或學生支援尋求協助。

問題情境：航班延誤

我的班機在午夜後抵達，而我的寄宿家庭無法接我。

我該怎麼辦？

聯絡民宿

提供者：在飛行前，預訂安全的機場飯店或必要時經核准的晚抵達交通工具，並隨時準備付款。

也不要沒有計畫的情況下指望午夜後才尋求幫助。

問題情境：手機無法使用。

請使用機場資訊中心、機場Wi-Fi、公共電話（如有）或官方交通/住宿櫃台。

守住

列印聯絡資訊，方便請人幫忙打電話。

機場流程的正常流程

不同機場的順序可能有所不同，但學生應預期會有身分證、入境檢查、行李領取、海關及生物安全問題，有時還會進行額外的篩選。

邊境人員做著不同的工作。

移民重點為

入境許可，海關則專注於邊境/申報事務，生物安全則專注於保護紐西蘭免受害蟲和疾病侵害。

紐西蘭的學習與生活 第9頁

如果你不確定該怎麼說

說「我不確定」或「你能解釋一下嗎？」總比猜測好。

如果你不知道某個項目是否必須

宣告，宣告。

如果你不懂某題，請要求重複。

緊張是正常的，但

不準確的回答可能會造成更大的問題。

抵達日安全

不要和未經證實的陌生人一起離開機場。

使用官方交通區域、預先安排的接送資料、機場

資訊櫃台、認可的計程車/共乘流程或大眾運輸資訊。

如果你覺得不安全，就待在公共場所

並向機場或安檢人員求助。

抵達問題清單

錯過轉機：聯絡航空公司和住宿。

行李遺失：離開機場前報告。

手機無法使用：使用

機場Wi-Fi/資訊櫃台。

付款問題：使用備用卡/聯絡銀行。

護照遺失：聯絡警方/大使館

隨之相關。

緊急危險：請撥打111。

前24小時

你的首要任務是安全交通、住宿入住、聯絡家人、讓行動數據正常運作、喝酒

喝水、吃飯、睡覺，以及確認你的第一個醫師/入職培訓時間。

不要試圖解決所有生活管理任務

如果你累了，第一天。

如果抵達時感覺壓力很大

時差、語言壓力以及新機場，都可能讓簡單的任務變得困難。

請使用官方機場客服，你的

服務提供者接送指示、航空公司工作人員或你的住宿聯絡方式。

避免接受未經邀請的交通邀請

來自陌生人。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-fi>

nding-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/>

紐西蘭海關：<https://www.customs.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

海關與生物安全詳細說明

海關與生物安全詳細說明

學生問題：入境紐西蘭時我必須申報什麼？

先回答

誠實申報貨物。紐西蘭邊境機構寧願你申報物品並詢問，也不願你隱藏或猜測

錯誤。海關與生物安全規則保護人民、法律、經濟與環境。

海關角色

海關檢查貨物、邊境申報、禁止或限制物品、關稅/稅務事項及邊境安全。追蹤

軍官指示。如果你幫別人搬貨，記得知道那是什麼。

生物安全角色

紐西蘭的學習與生活 第10頁

MPI生物安全保護紐西蘭免受害蟲與疾病侵害。風險項目可能包括食物、水果、肉類、乳製品、蜂蜜、種子、植物、花卉、木製品、貝殼、羽毛、動物製品、土壤及髒戶外設備。

戶外裝備

登山靴、運動鞋、露營裝備、釣魚裝備和農具都可以攜帶土壤或種子。先清理乾淨

旅行並在需要時申報。即使物品是個人物品且非出售，這點也很重要。

藥品

有些藥物可能需要文件證明或有限制。藥品保持原包裝並隨身攜帶

必要時需開立重要藥物的處方或醫療證明。出發前請先查閱官方規定。

家鄉的食物

食物在搬家時情感上可能很重要，但也可能引發邊界問題。如果你帶食物，請知道

用英文寫的是什麼，盡量保留包裝並聲明。

常見錯誤

不要以為包裝食品總是被允許的。別忘了背包裡帶點心。不要幫朋友帶東西

沒有檢查。不要在最後一刻清洗戶外裝備，避免鞋底留下泥土。

如果出了差錯

如果警察問問題，請誠實回答。如果物品被拿走，請詢問接下來會發生什麼。如果你犯了錯，

配合。請使用海關和MPI官方網站查詢最新規定。

機場流程的正常流程

不同機場的順序可能有所不同，但學生應預期會有身分證、入境檢查、行李領取、海關及

生物安全問題，有時還會進行額外的篩選。邊境人員做著不同的工作。移民重點為

入境許可，海關則專注於邊境/申報事務，生物安全則專注於保護紐西蘭

免受害蟲和疾病侵害。

如果你不確定該怎麼說

說「我不確定」或「你能解釋一下嗎？」總比猜測好。如果你不知道某個項目是否必須

宣告，宣告。如果你不懂某題，請要求重複。緊張是正常的，但

不準確的回答可能會造成更大的問題。

抵達日安全

不要和未經證實的陌生人一起離開機場。使用官方交通區域、預先安排的接送資料、機場

資訊櫃台、認可的計程車/共乘流程或大眾運輸資訊。如果你覺得不安全，就待在公共場所

並向機場或安檢人員求助。

抵達問題清單

錯過轉機：聯絡航空公司和住宿。行李遺失：離開機場前報告。手機無法使用：使用

機場Wi-Fi/資訊櫃台。付款問題：使用備用卡/聯絡銀行。護照遺失：聯絡警方/大使館

隨之相關。緊急危險：請撥打111。

現行官方資料來源

紐西蘭海關：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI 生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

貨幣、銀行與預算

貨幣、銀行與預算

學生問題：學生在紐西蘭應該如何管理財務？

先回答

在抵達前規劃好你的資金，並在第一個月後重新檢視。

你的實際費用取決於課程長度，

住宿、餐飲、交通、保險、醫療保健、電話/數據、學習資料及個人支出。

現實預算

將一次性費用與每週費用分開。

一次性費用可能包括機票、簽證/申請費用、保險，

住宿押金、寢具、衣物和布置費用。

每週費用可能包括食物、房租、交通、電話/數據

以及個人支出。

INZ財務證據與生活預算的比較

移民財務證明要求並不保證生命會花費完全相同的金額。

他們是

移民規定。

您的實際預算必須反映您所在的城市、住宿類型、生活方式及緊急狀況。

開設銀行帳戶

紐西蘭銀行帳戶可能有助於支付工資、租金及當地付款。

銀行可能會要求提供身份、地址及

稅務資訊。

如果可能，抵達前請先查閱各銀行的要求。

帳戶類型與卡片

學生通常使用交易帳戶、金融/EFTPOS卡、線上銀行及行動銀行。

明白

手續費、每日限額、國際轉帳、換卡，以及卡片遺失時的處理方式。

非接觸式與數位支付

非接觸式卡片和行動錢包很常見，但你應該保留備用支付權限。

手機電池可以

卡片可能會被拒絕，銀行也可能為了安全而阻擋交易。

國際轉會

轉帳可能需要時間，並包含手續費或匯率差異。

不要等到房租到期才搬家。

保留重要轉帳的付款證明。

銀行詐騙情境

我收到一則看起來像是來自我銀行的簡訊。

請勿點擊連結。

自己打開銀行應用程式或網站，打電話

銀行會使用官方網站的號碼，且絕不向聯絡你的人提供驗證碼

出乎意料地。

遺失的卡

如果你的卡遺失了，請透過銀行的官方應用程式或電話號碼快速凍結或取消。

查看近期交易

並安排替代進入權。

常見錯誤

不要只依賴一張卡、一個帳戶或預期的未來薪資。

未經驗證，請勿將存款寄給陌生人。

請勿分享 PIN 碼、密碼或一次性驗證碼。

預算編列作為一項生活技能

紐西蘭的學習與生活 第16頁

一個有用的預算不是單一數字。

這是針對日常費用、一次性費用及緊急狀況的計畫。

學生應該

第一個月後要檢視預算，因為實際支出通常與抵達前的估算不同。

暖氣、運輸，

數據、社交活動和設置成本是常見的驚喜。

安全銀行業務

選擇銀行服務時，請考慮存取權、手續費、換卡、國際轉帳、行動裝置等銀行安全與支援，萬一出錯。

請勿將 PIN 碼、密碼或一次性驗證碼提供給任何人。

銀行和政府機關通常不會透過禮品卡等特殊管道要求緊急付款。

加密貨幣。

數位支付與備用計畫

非接觸式和行動支付很方便，但它們依賴卡片、手機電池、網路接入和銀行系統。

至少要保留一種備用付款方式。

如果你遺失了卡片，請盡快凍結並查看最近的交易紀錄。

如果你的手機是你的錢包，就用鎖和恢復功能來保護它。

匯款注意事項

國際轉帳可能需要時間，匯率也會變動。

如果你必須在截止日前繳交學費、房租或保證金，就開始吧很早。

請保留收據並透過官方管道確認帳戶資料，尤其是當你收到銀行訊息時細節已變更。

借記、貸方與EFTPOS

借記卡/EFTPOS 卡通常會從你的帳戶使用資金。

信用卡借款必須償還，且

可能包含費用或利息。

非接觸式支付雖然快速，但可能讓花費更難被察覺。

學生應該

定期檢查帳戶餘額，了解付款被拒時會發生什麼事。

匯率與轉帳費用

國際學生一開始通常會以本國貨幣思考。

匯率可能在貨幣變動的一天之間

寄出後到的那天。

轉帳服務可能會收取手續費或使用不同的匯率。

對於像這樣的大額付款

無論是學費、住宿還是保證金，比較時間和總收款金額，而非僅是廣告費用。

緊急資金

緊急基金是用來應付問題的錢，不是用來正常消費的。

可能需要藥物，緊急

交通、補發卡、延遲轉乘、臨時住宿或轉機。

即使是小的

緊急備用金可以防止不安全的選擇。

可疑交易

如果你看到不認識的交易，請迅速行動。

如果可能，凍結卡片，並透過官方聯絡銀行頻道、若線上存取可能遭到入侵，請更改密碼，並保存截圖。

請勿回覆

訊息會顯示是銀行，除非你獨立驗證。

基本概念：EFTPOS

EFTPOS 是紐西蘭日常使用的信用卡支付系統，廣泛應用於商店、超市和咖啡館。

很多人會使用

例如金融卡、非接觸式卡支付或手機錢包，但學生仍應仔細追蹤支出。

開設銀行帳戶：典型流程

如果可能，抵達前請先確認銀行要求。

你可能需要護照、簽證、地址證明、稅務資料以及紐西蘭電話/電子郵件。

帳戶開立後，啟用卡，設定網路銀行，保護雙重驗證、了解每日限額，並在依賴卡片前先測試小額付款。

如果你的卡遺失或被偷

透過銀行應用程式或官方銀行號碼凍結或取消該卡，必要時更改密碼，查詢近期資料交易紀錄，保存截圖，並詢問銀行如何發放替換卡。

保留備用付款方式

和你的錢包分開。

現行官方資料來源

紐西蘭認證：<https://www.cert.govt.nz/>

紐西蘭的學習與生活 第17頁

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<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/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

作為國際學生的權利、安全與關懷

作為國際學生的權利、安全與關懷

學生問題：國際學生可以從紐西蘭教育中獲得什麼樣的支持與保護醫療提供者？

先回答

紐西蘭為高等教育及國際學生設有正式的關懷架構。

這不僅僅是緊急狀況

統治。

它關乎幫助學生做出明智選擇、安全學習、獲得支持、提出疑慮並取得成功在紐西蘭學習期間，學業與社交方面都有幫助。

最新資訊備註 - 2026年8月核對

最新資訊備註 - 2026年8月核對：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

什麼是守則

2021年《高等教育及國際學生關懷教育實務守則》規定了新生的責任西蘭教育機構。

簡單來說，就是醫療提供者必須認真對待學習者的福祉。

密碼

涵蓋身體與心理安全、明智決策、學業成功、支援取得等領域，社會與文化連結，以及公平提出關切的方式。

NZQA 是

高等教育及國際學習者。

守則涵蓋對象

守則包含不同的學習者群組。

國際學校的學生是學校環境中較年幼的學生。

高等教育學生是指正在接受高中教育的學生。

國際高等教育學生包括在

大學、學院及理工學院、瓦南加、私人培訓機構及其他涵蓋高等教育機構。

部分線上、離岸或職場環境也可能涵蓋該守則適用的情境。

登記的醫療提供者

國際學生必須遵守適用的守則責任。

安全選擇醫療提供者

在登記前，請確認該提供者是否被認可或註冊，並被允許登記

國際學生，且該紐西蘭品質局 (NZQA) 提供者資訊與提供者或代理人所聲稱的相符。

確認

實際的課程是存在的。

請以書面形式索取費用、日期、條件、入場要求及支援資訊。

如果有什麼的話

重要性只會在社群媒體聊天或口頭承諾中說出來，請要求正式書面確認。

使用 NZQA 提供者搜尋

NZQA 提供公共教育機構搜尋服務。

用它來檢查醫療提供者資料、醫療提供者狀態及其他列出的資訊資訊。

搜尋是一種安全工具，但它無法取代閱讀你的報價、報名協議和退款條款以及謹慎的提供者政策。

紐西蘭的學習與生活 第18頁

入學前資訊

學生應獲得足夠準確的資訊，以便做出明智的決定。

請查看課程或課程，

入學要求、費用、額外費用、退款安排、住宿選擇、保險、學生支援，
出席與學業期望、可能的學習路徑、提供者政策及申訴程序。

不要依賴

只有在代理人理賠、社群媒體貼文或舊型錄上才會。

支持性的學習環境是什麼樣子

支持性的提供者協助學生準備學習、安頓下來、了解該聯絡誰、取得學業資源及
語言支援（如適用）、社交與文化連結，並安全地提出關切。

支援可以包括

入職培訓、協助適應紐西蘭、身心障礙或無障礙支援、文化或宗教考量、身心健康
提供指引、緊急資訊及明確的工作人員聯絡點。

緊急與非緊急支援

學生應該分辨緊急支援與非緊急支援的差別。

緊急支援可能需要立即

危險、嚴重疾病、暴力、自殘風險、嚴重住宿問題、失蹤人口問題或
緊急狀況。

非緊急的支援可能包括學業困擾、出席問題、思鄉、預算管理
問題、室友壓力或對規則的不確定。

早點問總比等到小問題發生時才問好
認真。

身心安全

學生保護涵蓋身心健康。

這與醫療保健、心理健康相關，

霸凌、歧視、騷擾、性傷害與同意、網路安全與緊急狀況。

尋求支持不是

失敗。

早早尋求幫助的學生通常是在保護自己的學習和健康。

學生聲音

國際學生並非被動接受照顧的對象。

學習者應該能夠提問、給予回饋、提出意見

了解問題、了解投訴的處理方式，並在必要時參與學生服務的決策。

如果某項政策或流程影響到你，詢問其運作方式是合理的。

住宿與牧靈關懷

本守則可適用於由提供者擁有或代表其經營的高等學生宿舍，以及
部分由醫療提供者安排的住宿情境。

學生應了解安全、適合性及福祉支持，

聯絡相關人員、投訴處理、寄宿家庭安排、18歲以下住宿安排及緊急應變規劃。

就是這樣

這並不代表每一個私人出租或公寓都由教育機構監督。

如果你是私人租賃，租賃法和

一般的平整工作也可能很重要。

民宿與服務提供者安排住宿

如果是提供者或核准的主辦單位安排民宿，請詢問誰負責監督安排，若有
問題、適用的餐點與家庭期望、衝突如何處理，以及緊急狀況下會發生什麼。

對於年紀較小的學生，可能需要額外的照護與溝通安排。

不要移動住宿

如果你的住宿是福利安排的一部分，卻不了解醫療提供者的流程。

18歲以下國際學生

年紀較小的國際學生可能需要額外的照護、住宿及溝通安排。

父母或

法定監護人可能會參與，且醫療提供者核准的住宿或指定照顧者可能相關
這要看學生的具體情況。

學生和家長應該詢問醫療提供者需要什麼，並由他們核准
住宿、接收緊急聯絡資訊及安全問題的管理。

這份指南可以

不是發明法律上的照護者規則;請查閱NZQA及該機構目前的要求。

緊急狀況與重大事件

學生應該了解醫師在緊急狀況下如何溝通，以及該聯絡誰。

關鍵事件可能會發生

包括嚴重疾病、意外、地震、洪水、火災、住宿緊急狀況、學生失蹤等情況
海外有家庭緊急狀況。

請保留醫療提供者的緊急聯絡人、住宿聯絡人及111緊急聯絡人
即使手機電量不足，資訊也能取得。

投訴：首先使用醫療提供者的內部流程

紐西蘭的研究與生活 第19頁

NZQA要求醫療提供者必須擁有明確且公平的申訴程序。

大多數情況下，先從醫療提供者開始。

描述

發生了什麼事？說明你想要的解決方案，保留電子郵件和文件，記錄日期和姓名，保持事實陳述，
要求提供書面回覆。

如果你感到緊張，可以詢問支持人員是否能與你一同參加會議。

如果問題是規範合規

如果您認為該提供者未遵守守則，NZQA資訊會說明與守則相關的疑慮可能如何處理
被抬起。

並非每一次分歧都自動成為紐西蘭品質保證協會的投訴。

選擇正確的路徑處理問題並保持
證據。

財務或合約爭議

學習抱怨 [Nga amuamu tauira 是為國內高等教育及國際學習者提供的獨立服務。
由紐西蘭品質管理局（NZQA）認定的財務或合約爭議。

例如，可能涉及費用、合約等爭議
服務。

在提出申訴前，請先查閱目前的學習申訴流程。

學生學費保護

學生學費保護對私人培訓機構尤其重要。

從高層次來看，它保護學生

如果提供者關閉或無法如期提供課程，則有錢。

NZQA解釋，PTE必須獲得批准

在接受學生費用前設立學費保護機制。

學生應了解他們的學費如何受到保護，

保存付款紀錄、發票、登記文件及官方信件。

如果某個提供者或課程關閉

如果機構關閉、課程取消或無法如期繼續，請勿相信謠言。

保持註冊

以及付款文件，閱讀官方醫療提供者及紐西蘭品質管理局的通訊，依時回覆並詢問退款情況，
轉會或續任選項正在處理中。

在確認官方文件前，避免做出昂貴的決定

指示。

教育代理

教育代理人可能會協助申請和溝通，但學生仍應核實重要主張獨立運作。

確認提供者和課程資訊，了解繳給誰的費用，並保存所有費用的副本文件，切勿簽署空白表格，若不確定，直接聯絡醫療提供者。

如果有關於代理人的疑慮，請聯絡與提供者並遵循適當的投訴程序。

學業成功是牧靈關懷的一部分
牧靈關懷不僅僅是住宿或緊急狀況。

出席率、工作量、評量壓力、語言挑戰、學術誠信、人工智慧使用、學習技巧以及及早尋求幫助，都會影響身心健康與成功。

如果你是落後時，請在問題變得更難解決前，先與老師或支援人員溝通。

國際學生應該知道的事

你應該知道：

- 你的學生支援聯絡人是誰;
- 如何回報問題;
- 如何取得健康與福祉支持;
- 緊急狀況下該怎么做;
- 您的醫療提供者的申訴程序;
- 住宿聯絡方式 (如適用);
- 如何取得學術支援;
- 在哪裡可以找到現行政策;
- NZQA資訊在哪裡查詢。

學生的責任

學生應：

- 遵守簽證條件;
- 紐西蘭的學習與生活 第20頁
- 遵守醫療提供者政策;
 - 按需出席並參與;
 - 在學習與評估中誠實行事;
 - 提供準確資訊;
 - 尊重他人;
 - 及早溝通問題;
 - 保持聯絡資訊最新;
 - 遵守紐西蘭法律。

父母與家庭

家長應該知道，紐西蘭有正式的關懷架構。

他們也應該理解成人

學生擁有隱私與獨立性。

家庭可以鼓勵學生使用醫療提供者的支援管道，並持續緊急聯絡人了解並理解提供者責任與學生責任的差異。

官方NZQA及投訴資源

資源 | 用途

紐西蘭品質委員會行為守則 | 了解高等教育及國際學習者的提供者責任

NZQA 代碼資訊給學習者 | 了解權利、支援與申訴管道

NZQA 提供者搜尋 | 報名前請查閱教育機構資訊

NZQA 學習者投訴 | 了解何時以及如何可能提出法規疑慮

學習抱怨 | 財務及合約爭議服務 (如適用)

NZQA學生學費保護 | 了解高層次的PTE費用保護資訊

紐西蘭資格協會學生學費保護規則 2026 | PTE費用保護的現行規則參考相關章節

本章內容涉及選擇醫療提供者、住宿、福祉、緊急狀況、就業、抱怨等家長與家庭、學術誠信、人工智慧使用與線上安全。

關懷是整個國際學生的一部分
經驗，而不是在指南後面有獨立的法律頁面。

基本概念：NZQA

NZQA 是紐西蘭資格管理局（NZQA）。

它在部分領域保證資格與教育機構的品質
並提供高等教育及國際學習者的行為守則資訊。

NZQA 不是你的老師、代理人或移民決策者。

為什麼守則對你很重要

守則重要在於它為學生提供了一個框架，說明提供者在註冊前、學習期間及在學中應做的事項
如適用，並提供住宿相關支援，並在提出疑慮時提供協助。

這有助於學生和家長提出問題
更好的問題，而不是依賴承諾。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZQA 學習者投訴代碼：<https://www2.nzqa.govt.nz/tertiary/the-code/the-code-for-learners/learner-complaints/>

NZQA 實務守則：<https://www2.nzqa.govt.nz/tertiary/the-code/>

紐西蘭的學習與生活 第21頁

紐西蘭資質管理局學生學費保護規則

2026：<https://www2.nzqa.govt.nz/about-us/rules-fees-policies/nzqa-rules/student-fee-protection-rules/>

NZQA 提供者搜尋：<https://www.nzqa.govt.nz/providers/index.do>

NZQA 學生費用保護：<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/>

學習抱怨：<https://www.studycomplaints.org.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

住宿費用與比較

住宿費用與比較

學生問題：住宿類型在費用、餐飲和獨立性方面有什麼比較？

先回答

住宿費用比每週租金還高。比較餐點、水電、網路、交通、保證金、家具、支援，規則和搬家義務。最便宜的每週價格未必是最便宜的居住安排。

最新資訊備註 - 2026年8月核對

最新資訊備註 - 2026年8月核對：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

民宿

寄宿家庭是與當地家庭同住。可能包括餐飲、水電、網路、家庭日常及在地支援，視安排而定。請問清楚包含哪些內容。對年紀較小的學生來說，可以選擇寄宿家庭或已核實住宿也可能與福利要求相關。如果有問題，請盡早與民宿主辦單位溝通或是提供提供者，而不是等到關係變得困難。

宿舍或學生宿舍

宿舍可提供餐飲或自助式。合約可以是固定期限，且可能涉及訂金或預付款。

宿舍可以提供社群與支持，但可能有關於訪客、安靜時間、用餐、節日及搬出的規定。

紐西蘭的學習與生活 第24頁

合租/合租

平坦化提供獨立性，但分開成本。房租只是其中一部分。學生還可能繳交押金、電費、網路費，食物、清潔用品、交通、家具和搬家費用。了解你是房客、室友還是寄宿者因為權利和爭議途徑不同。

私人租賃

私人租賃通常需要較強的財務能力和當地知識。你可能需要家具、水電、保證金、保險，交通規劃以及處理維修或房東溝通的能力。這通常不是最簡單的首選新來的學生。

住宿比較表

住宿類型 | 典型成本結構 | 餐點 | 公用事業 | 獨立性 | 社會支持 | 初期成本 | 最適合

民宿 | 每週費用 | 經常被包含/部分包含 | 經常包含 | 較低 | 家庭支援 | 分班/提前

可能會收取費用 | 第一批抵達者、年幼學生、英語練習

宿舍 | 合約/每週費用 | 外燴或自助外燴 | 經常被包含/部分包含 | 中等 | 學生社群 |

存款/預支 | 想要有結構社群的學生

平整 | 租金 + 共同帳單 | 學生買食物 | 通常分開/共享 | 高 | 視室友而定 | 邦德、家具，

設定 | 獨立學生

私人租賃 | 全額租金 + 全額帳單 | 學生買食物 | 分開 | 最高 | 低，除非安排 | 保證金、家具、水電 |

有經驗/高預算學生

問題情境

房間看起來廉價，但離高雅還差很遠。再加上每週的公車/火車費用、深夜交通、時間、安全和暖氣決定。較貴的教室靠近教室，有時整體來說可能更便宜。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務：<https://www.tenancy.govt.nz/>

WIE 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

銀行業、轉移與緊急資金

銀行業、轉移與緊急資金

學生問題：學生應該如何在紐西蘭安全地組織資金？

先回答

實用的學生資金系統通常包含三個部分：每日支出帳戶、獨立的儲蓄/緊急儲備，以及一個本國備用付款方式。這是組織架構，不是個人理財建議。

開設帳戶

銀行可能會要求提供身分證明、地址資訊及稅務資料。要求不同，抵達前請先確認

有可能。如果你還沒有永久住宿，請詢問銀行接受什麼地址證明。

紐西蘭的學習與生活 第29頁

EFTPOS、借記卡、信用卡與錢包

EFTPOS/金融卡會使用你的帳戶資金。信用卡是借款，可能涉及利息或手續費。行動裝置

錢包雖然方便，但取決於手機電池和裝置安全性。非接觸式支付很常見，但

應該被追蹤，避免花費變得隱形。

國際轉會

比較總收款金額，而非僅標示的轉帳費用。匯率、中介銀行與處理

時間很重要。對於大額付款，請透過官方來源核實帳戶資料，尤其是當你收到電子郵件時

說銀行資料有變。

緊急資金結構

將緊急備用金與日常支出分開。如果有備用卡或可信的家庭緊急處理工具，請保留備用卡

有可能。將銀行緊急電話號碼與錢包分開存放。

詐騙與可疑交易

銀行詐騙常常會造成緊急狀況。如果你發現可疑交易，盡可能凍結卡片，並聯絡銀行

透過官方管道，必要時更改密碼並保留截圖。切勿分享一次性驗證碼。

借記卡、貸方與現金比較

借記卡會用你帳戶裡已經存的錢。信用貸款會借錢，可能會收取利息或費用。現金在期間能有所幫助

技術故障，但大量攜帶並不安全。大多數學生都需要一個安全的日常帳戶

緊急支援。

如果轉移延遲

透過官方管道查詢轉帳服務提供商和銀行，確認所使用的帳戶資料，保存收據並告知

如果付款延遲，你的醫療提供者或協助可能會影響截止日期。對於聲稱銀行資料的電子郵件要保持警惕，改變了。

現行官方資料來源

紐西蘭認證：<https://www.cert.govt.nz/>

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

稅務局：<https://www.ird.govt.nz/>

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

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

駕駛與車輛成本

駕駛與車輛成本

學生問題：使用或購買車輛到底包含哪些內容？

先回答

汽車在某些地方能提供幫助，但也帶來成本和責任。學生應該比較汽車擁有權

購買前有公共交通、自行車、步行、共乘、城際巴士及偶爾租車。

成本類別

成本 | 為什麼重要

購買價格 | 最便宜的車可能需要維修

購前檢查 | 能識別隱藏問題

WOF | 安全檢查要求，而非維修保證

註冊/許可 | 合法車輛使用成本

保險 | 防止財務損失; 覆蓋率不一

燃料 | 每週運行成本

停車 | 市政府/校園費用與罰款

保養/輪胎 | 意外維修

故障求助 | 對較舊車輛非常有用

銷售 | 時間、文書工作與市場風險

二手車注意事項

檢查車主、欠款、車輛登記、保養紀錄、輪胎、警示燈以及撞車或水車的跡象

傷害。考慮機械檢查。不要因為覺得賣家有壓力就買車。

保險

第三方保險和綜合保險是不同的。了解超額額、排除駕駛人、學習駕照/受限駕照

問題、竊盜、玻璃、故障，以及如果撞車會發生什麼。

擁有權的替代方案

對許多學生來說，公車、步行、騎自行車、共乘、共乘、城際巴士以及偶爾租車都比較便宜

而且比擁有汽車還安全。購買前請考慮總成本。

基本概念：WOF

WOF 代表適任令狀 (Warrant of Fitness)。這是許多車輛必須進行的車輛安全檢查。這並不保證車輛安全不會壞掉，也不能取代購買前的機械檢查。

大眾運輸與汽車的比較

如果你住得離公車很遠或因公出差，車子可能有幫助，但它能帶來燃料、停車位、保險、維修和世界營運費，

登記與事故風險。大眾運輸、騎自行車、步行、共乘和偶爾租車可能更便宜

很多學生。

紐西蘭的學習與生活 第33頁

如果你發生車禍或故障

如果可能，請移到安全的地方，如果有人受傷或有危險就打111，交換資料，拍照，如果有的話聯絡保險公司

有保障，且不確定時不要承擔法律責任。遇到故障時，請使用道路救援服務

或者是值得信賴的技師。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

NZTA / 和歌小日：<https://www.nzta.govt.nz/>

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

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

工作、就業權利與稅務

工作、就業權利與稅務

學生問題：學生在紐西蘭工作前應該知道什麼？

先回答

工作涉及三個獨立問題：你的簽證是否允許工作、工作是否符合勞動法，以及是否涉及稅務紀錄處理得正確嗎？

開始前請先檢查這三項。

移民工作資格

你的電子簽證或簽證信會告訴你是否可以工作以及任何限制。

部分符合資格的學生簽證可能允許最多25人

在自習期間每週工作時數，但並非每位學生及每門英語課程都享有工作權利。

學習是第一位

學生簽證主要是為了學習。

工作能幫助累積經驗和部分費用，但依賴兼職工作風險很大

為了學費或基本生活費用而工作。

僱傭協議

開始前，請先了解你的聘用合約、雇主名稱、薪資、工時、休息時間、職務、地點，審判/緩刑的措辭以及你的報酬方式。

保留副本。

薪資與紀錄

自己記錄工作時數、休息時間、薪資和排班通知。

比較薪資單和工時。

詢問

如果扣除或付款不合理，請問。

IRD與稅務

勞工通常需要IRD號碼和稅碼。

稅務局是官方來源。

保護稅務資訊

也不要讓他人濫用你的資料。

職場安全

你應該接受有關設備、化學品、搬運、食物處理、駕駛或其他風險的訓練。

如果沒有，請問

理解指示。

安全規定同樣適用於臨時工和兼職工作者。

剝削保護

警示信號包括護照扣押、簽證威脅、無薪試煉工作、低於最低工資、假扣款，被要求工作超過簽證限制、沒有紀錄，或是為了找工作而被要求付錢。

紐西蘭的學習與生活 第34頁

問題情境：雇主威脅

我的雇主說如果我抱怨未付薪水，簽證會被取消。

不要把威脅當成真相。

保留證據

並尋求紐西蘭就業局、移民剝削支援、您的服務提供者支援團隊或適當的協助法律/社區服務。

開始工作清單

檢查簽證工作條件;取得書面就業資訊;如有需要，申請IRD號碼;了解薪資

工時;保留名冊/薪資單;知道誰在監督你;了解安全規則;請妥善保護學習時間表。

移民與就業問題

工作在勞動法上可能是合法的，但如果你的條件不允許工時或類型，仍會違反簽證工作。

反之亦可能發生：你的簽證可能允許工作，但雇主仍可能非法對待你。

學生

需要同時檢查移民條件和就業權利。

公平工作紀錄

保留自己的紀錄，因為在爭議時記憶不夠。

儲存排班表、工時表、訊息、薪資單，
銀行付款與聘用協議。

如果工時或薪資不對，請盡早並盡可能書面提出。

剝削反應

如果雇主威脅你的簽證、扣留你的護照、扣薪或叫你不要跟任何人說話，請認真對待。

在工作時不要用憤怒回應。

保存證據、制定安全計畫，並向官方雇主尋求建議，
移民剝削支持、提供者支持或社區法律服務。

稅務基礎

稅務是法律工作的一部分。

學生可能需要IRD號碼及正確的稅碼。

保留稅務局登入資訊

確保安全，絕不要讓雇主或朋友掌控你的稅務帳戶。

抱怨通常是如何發展的

許多學生問題從小事開始：誤解的學費、課程問題、住宿問題、支援需求或溝通有問題。

最好的第一步通常是詢問負責此事的負責人或辦公室，並保持書面紀錄。

如果答案不清楚，請要求提供政策或決定的書面說明。

這有助於你了解是否

問題包括學業、財務、福祉、住宿、就業、租賃或移民相關。

什麼時候該升級處理

當第一步回應無法解決問題、問題嚴重，或你無法解決問題時，升級處理就很有用
請放心自己養。

針對提供者相關事務，請使用醫療提供者的正式投訴程序。

請使用紐西蘭品質保證（NZQA）或相關法規

在適當情況下，提供教育/牧靈關懷路線。

請使用紐西蘭就業局申請工作權利，使用租賃服務

租約問題、移民紐西蘭處理簽證事務，以及警察/緊急服務處理即時危險。

需保存的紀錄

保存日期、姓名、電子郵件、收據、協議、截圖、政策、會議記錄及表格副本。

紀錄

幫助其他人了解發生了什麼事。

如果英文困難，請用簡單語言寫一份簡短的時間軸：什麼

發生了什麼事、什麼時候發生、誰參與了、你要求了什麼，以及你得到了什麼回應。

就業資格與職場權利的差異

簽證許可與工作場所權利是分開的。

紐西蘭移民局決定簽證條件。

就業新

Zealand解釋了工作中的最低權利。

即使學生的簽證允許工作，也可能有職場問題，
即使雇主提供更多工時，學生仍可能違反簽證條件。

接受班前請先確認這兩份工作。

什麼是好的就業資訊

在開始工作前，你應該知道雇主的法定名稱、工作地點、你的職責、薪資、薪資日期、預期薪水
工時、休息安排、誰監督你、如何報告生病，以及如何提出安全疑慮。

如果

雇主避免提供基本書面資訊，把這當作警示信號。

未付工資情況擴大

紐西蘭的學習與生活 第35頁

如果薪資缺失，先將自己的紀錄與薪資單或銀行付款進行比較。

請以書面形式向雇主要求

解釋。

如果答案帶有威脅性或不清楚，請保留證據並尋求協助。

請勿同意虛假紀錄或額外內容

無薪工時來「解決」問題。

若使用簽證威脅，請聯絡相關官方或支援服務，而非
依賴雇主的陳述。

安全結束工作

如果工作影響學業、安全或簽證條件，請規劃如何減少或離開工作。

請檢查通知要求，並收取最終費用

薪資單、歸還財產並保存紀錄。

若涉及剝削，請在與雇主對質前尋求建議。

對抗可能會增加風險。

現行官方資料來源

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

紐西蘭就業局：<https://www.employment.govt.nz/>

稅務局：<https://www.ird.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

行動裝置、網際網路、社群媒體與網路安全

行動裝置、網際網路、社群媒體與網路安全

學生問題：學生如何在線上保持連結和安全？

先回答

抵達前規劃好連接。你的手機不只是社交用的;它可能保存地圖、銀行資訊、提供者訊息，緊急聯絡人、簽證文件及雙重驗證。

SIM、eSIM 與漫遊

請確認你的手機是否解鎖，並支援紐西蘭網路或 eSIM。比較保障範圍、數據、合約長度、取消及熱點需求。漫遊在第一天可能有用，但長期來看成本很高。

雙重驗證

許多銀行、電子郵件帳號和政府服務都使用驗證碼。在旅行前更新恢復方法，所以當你的家用 SIM 卡停止運作時，你不會被鎖在外面。

公共Wi-Fi

機場和公共 Wi-Fi 雖然有用，但避免在不信任的網路上進行敏感的銀行或密碼更改。使用官方網站和應用程式，而非訊息連結。

社群媒體安全

在分享你的地址、時間表、即時位置、旅行計畫或私人照片前，請三思。使用交友軟體要小心，市場促銷、租賃優惠，以及陌生人索要金錢或個人文件。

網路詐騙

詐騙可能包括銀行簡訊、快遞訊息、工作邀約、投資機會、移民威脅或租屋廣告。請放慢速度，透過官方管道驗證，且切勿分享一次性代碼。

線上安全設置清單

強而獨特的密碼;如適用，密碼管理器;雙重驗證;更新的恢復電子郵件/電話;裝置鎖定;銀行通知;雲端備份;官方應用程式;緊急聯絡人已離線保存。

問題情境：銀行簡訊

簡訊說除非你點擊連結，否則你的銀行帳戶會被關閉。不要點擊。打開銀行的官方應用程式或輸入官方網站，你自己。如果擔心，請透過官方電話聯絡銀行。

如果出了差錯

如果你失去金錢或存取權，請立即聯絡銀行、更改密碼、保存證據並檢查CERT紐西蘭指引。若有威脅或傷害，請視情況聯絡警方或緊急服務。

紐西蘭的學習與生活 第36頁

實用深度

這個主題應該作為決策指引，而不是提醒。學生應該了解主題是什麼、為什麼要這麼做重要事項、該準備什麼、應避免哪些錯誤，以及細節變動時該在哪裡尋求官方協助。

學生行動

寫下你需要做的決定、你擁有的證據、要查證的官方來源、要聯絡的人，以及截止日期。這種簡單的方法避免了許多可避免的問題。

常見風險

主要風險是假設舊資訊、其他學生的情況或社群媒體上的答案適用於你。

在花費金錢或更改方案前，請先核實最新資訊。

現行官方資料來源

紐西蘭認證：<https://www.cert.govt.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

醫療保健、保險與心理健康

醫療保健、保險與心理健康

學生問題：國際學生的醫療保健是如何運作的？

先回答

紐西蘭的醫療通常從全科醫生或非緊急狀況的醫療中心開始，問題則是急診那不能等，緊急狀況時要打111。

國際學生必須了解保險及可能的費用。

全科醫生與醫療中心

家庭醫師或醫療中心可以協助處理疾病、處方、轉診、證明及持續照護。

詢問如何報名或

預約時間、費用以及下班後該做什麼。

藥學

藥局可以就輕微健康問題和藥物提供建議。

有些容易在海外購買的藥品可能需要

紐西蘭的處方。

如果你不確定，可以問清楚。

急診與急診

急診護理是針對那些需要立即處理但尚未立即危及生命的疾病。

醫院急診

部門是處理嚴重或緊急狀況的。

若出現嚴重症狀、嚴重受傷或立即危險，請撥打111。

保險

檢查你的保險涵蓋範圍、開始/結束日期、除外責任、自負額、既有病史、緊急電話以及申請流程。

請將保單號碼保存在手機及個人資料檔案中。

處方與藥物

盡可能攜帶重要藥物的原包裝，並攜帶持續病症相關文件。

檢查

在將藥品運過邊境前的規定。

心理健康

壓力、焦慮、憂鬱、思鄉和孤獨都會影響學習與安全。

及早向醫師尋求幫助

需要時，支援、家庭醫師、諮商、信任的人或緊急服務。

健康情境

我生病了，但這不是緊急狀況。

我該去哪裡？

聯絡家庭醫生/醫療中心、非營業診所或藥局

視症狀而定。

若症狀變得嚴重或緊急，請撥打111或前往急診。

常見錯誤

紐西蘭的學習與生活 第37頁

不要因為擔心英文或費用而等到症狀嚴重才出現。

不要以為醫療是免費的。

請勿在未了解保險聯絡資訊前旅行。

正常調整與嚴重擔憂

搬家後感到疲倦、孤單或困惑是正常的。

但如果感覺讓你無法入睡、吃飯，
上課、保持安全或溝通，你應該尋求幫助。

早期協助通常比危機協助容易。

醫療選擇的運作方式

對於一般疾病，家庭醫生或醫療中心通常是起點。

藥局會協助處理一些輕微的健康問題
以及藥品。

當問題無法等待但不危及生命時，急診服務會提供幫助。

急診部門及

111是處理嚴重緊急狀況的。

保險實務

保險只有在你知道如何使用時才有用。

儲存你的保單號碼、緊急電話號碼、理賠流程
以及排除條款。

問問你是不是先付錢再理賠。

請妥善保存收據和醫療文件。

建築支持

支持不僅僅是諮詢。

它可以包括課堂作息、運動、睡眠、社區團體、信仰團體、朋友，
教師、寄宿家庭、醫療照護及學生支援。

多用多位支援，而不是只依賴一個人。

保密與尋求幫助

學生有時會避免醫療，因為他們擔心大家都會知道。

健康服務通常針對個人進行治療

仔細閱讀健康資訊。

如果你擔心保密問題，可以詢問診所分享了哪些資訊和資訊
誰。

不要因為尷尬而阻止你尋求疼痛、感染、心理健康或性健康方面的幫助。

性健康

性健康是醫療保健的一部分。

學生可以向健康服務部門詢問避孕、性傳染病等相關資訊
檢測、懷孕疑慮、同意、性傷害支持及關係安全。

如果有即時危險或

攻擊，請尋求緊急協助。

你不需要完美的英語才能尋求醫療協助。

保險理賠

保險理賠通常需要收據、醫療證明、理賠表格，並及時與保險公司聯繫。

治療前

如果可能，請確認是否必須使用特定服務提供者或撥打客服電話。

緊急狀況時，請

先求緊急幫助。

當症狀令人擔憂時

劇烈疼痛、呼吸困難、胸痛、大量出血、突發無力、嚴重過敏反應，
若有意識、自殺念頭或眼前危險，則需要緊急協助。

打111或前往急診。

更少

緊急但令人擔憂的症狀，請聯絡家庭醫師、非辦公診所或Healthline/官方健康諮詢（如有）。

現行官方資料來源

紐西蘭衛生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

文化衝擊、思鄉與交朋友

文化衝擊、思鄉與交朋友

學生問題：學生如何在情感和社交上做出調整？

先回答

文化衝擊和思鄉是正常的。

它們可能影響睡眠、飲食、出席率、動力、自信關係。

當學生建立起日常作息、支持和社交互動時，適應能力會更好。

文化衝擊的感覺是什麼樣子

紐西蘭的學習與生活 第38頁

你可能有一天感到興奮，隔天卻感到孤單。

食物、幽默、教室風格、大眾運輸、天氣、口音而獨立也可能讓人感到困難。

這並不代表你失敗了。

調整階段

有些學生先感到興奮，接著感到挫折，然後逐漸變得更有自信。

其他的則來回移動。

該

重要的是及早發現問題，並與班級及支援保持聯繫。

思鄉

思念家人、食物、語言和熟悉的日常是很常見的。

規劃與家人的定期聯繫，同時也建立日常作息

在紐西蘭，讓你的新生活得以成長。

交朋友

友誼往往從反覆的小接觸開始：與同學坐在一起、參加活動、練習英語，一起烹飪、運動、志工服務、信仰/社區團體或共用交通工具。

獨立技能

出國留學通常意味著學習烹飪、洗衣、預算、約會、交通、電子郵件溝通等尋求幫助。

這些是真正的技能，不是個人的失敗。

常見錯誤

不要因為覺得尷尬或孤單而停止上課。

如果有問題，不要只和家人一起上網

阻礙地方調整。

不要等別人先開始每段對話。

如果感情變得認真

如果悲傷、焦慮、恐慌、睡眠問題或孤立感變得強烈或持續，請聯絡醫療支援、家庭醫師，諮詢或緊急服務。

如果有即時危險，請撥打111。

正常調整與嚴重擔憂

搬家後感到疲倦、孤單或困惑是正常的。

但如果感覺讓你無法入睡、吃飯，

上課、保持安全或溝通，你應該尋求幫助。

早期協助通常比危機協助容易。

醫療選擇的運作方式

對於一般疾病，家庭醫生或醫療中心通常是起點。

藥局會協助處理一些輕微的健康問題

以及藥品。

當問題無法等待但不危及生命時，急診服務會提供幫助。

急診部門及

111是處理嚴重緊急狀況的。

保險實務

保險只有在你知道如何使用時才有用。

儲存你的保單號碼、緊急電話號碼、理賠流程
以及排除條款。

問問你是不是先付錢再理賠。

請妥善保存收據和醫療文件。

建築支持

支持不僅僅是諮詢。

它可以包括課堂作息、運動、睡眠、社區團體、信仰團體、朋友，
教師、寄宿家庭、醫療照護及學生支援。

多用多位支援，而不是只依賴一個人。

現實生活中的調整階段

文化衝擊不是單一感受。

學生可能首先感到興奮和獨立。

之後他們可能會感到疲倦、煩躁，
孤獨或對紐西蘭和自己都批評。

透過例行公事、支持與小小的成功，許多學生開始
感覺更有能力。

這些階段可能會在假期、生病、考試或家中衝突後重複。

理解這個模式

幫助學生避免誤以為一週艱難就代表整個學習計畫失敗。

溝通誤解

誤解常因人們使用間接語言、幽默、速度或當地表達方式不同而發生。

紐西蘭人可能會隨意說「沒關係」或「甜蜜」，而學生則可能在等待更正式的稱呼
確認。

在課堂上，老師可能會期待問題，而學生則可能覺得問題不尊重。

詢問

為了澄清，禮貌地說是優點，而非失敗。

在適應的同時保持身份

紐西蘭的學習與生活 第39頁

適應並不代表拒絕自己的文化。

學生通常在保持家庭生活中健康的部分時表現最佳——

語言、飲食、信仰、家庭聯繫與價值觀——同時學習當地的日常習慣。

目標是彈性：知道如何

在教室、公寓、工作場所或辦公室中行動，不要覺得自己必須變成別人。

當調整需要支持時

如果思鄉變成孤立、缺課、睡眠不好、恐慌、不安全的行為或自殘念頭，那就是
不再只是普通的調整。

請聯絡醫療服務提供者、家庭醫師、諮詢或緊急服務，視情況而定
緊迫感。

及早尋求幫助能保護你的學習和健康。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

紐西蘭衛生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

學習技巧、學術誠信與人工智慧

學習技巧、學術誠信與人工智慧

學生問題：學生如何在紐西蘭誠實且有效地學習？

先回答

在紐西蘭成功的學習通常需要積極參與、獨立實踐、誠實工作及早期需要幫助時要溝通。

課堂期望

教師可能會要求學生討論、提問、發表、兩人合作、解釋意見並獨立練習。

參與可以是學習的一部分，而不只是口語測驗。

評量準備

詢問評量的運作方式：截止日期、批改、遲交、重考、出席規則、口試、書面作業
如果你生病了會怎樣。

學術誠信

學術誠信意味著你的研究誠實且資料被承認。抄襲、抄襲、未經授權

合作、作弊和提交他人作品可能會帶來嚴重後果。

負責任的人工智慧使用

AI 工具可能協助腦力激盪、詞彙練習或語言檢查，但規定因提供者而異。

任務。如果說明書沒有說明是否允許使用 AI，請在使用前先詢問。

人工智慧情境

我的作業說明沒有說明是否允許使用 AI 工具。不要猜測。問問你的老師什麼允許，是否必須申報 AI 使用，哪些部分必須完全由你自己創作。

學習計畫清單

上課;每日複習筆記;練習口說;多問問題;創下期限;提前開始分配任務;檢查
完整性規則;保留草稿;在截止日期前尋求幫助。

常見錯誤

如果規定不允許，請不要翻譯或產生大量作品並以自己的名義提交。請勿複製
朋友的回答是因為你擔心英文。

積極學習

在紐西蘭，學習常常要求學生展現理解力，而不只是記憶資訊。在課堂上發言，
當英語不是你的母語時，提問和發表意見可能會讓人覺得有風險，但這些活動是其中一部分
學習。

紐西蘭的學習與生活 第40頁

評估清晰度

在評估開始前，請了解任務內容、截止日期、允許資源、評分標準、延遲規則、延期流程
以及誠信期望。如果指示不清楚，請盡早詢問。沉默可以被解讀為理解。

人工智慧與誠信

AI 可以支援詞彙、練習題和規劃，但如果沒有支援，也可能產生不誠實的工作

允許。最安全的規則是：如果你的老師沒有明確允許使用，請詢問。保留草稿和筆記，讓你的
自己的思考。

及早尋求幫助

當學生隱藏學業問題時，學業問題就會加劇。在

截止日期。如果你生病、壓力大或感到困惑，可能會有正式程序，但通常需要及時處理
溝通。

如果你評量不及格

閱讀回饋，確認是否有重新提交或申訴的選項，詢問老師需要改進的地方，並檢視

出勤和讀書習慣，並及早尋求幫助。一次評估失敗並不自動代表

整個學習計畫，但忽視它反而會讓問題更大。

如果你被指控抄襲或濫用 AI，請參考

保持冷靜，閱讀指控和政策，收集草稿、筆記和資料來源，準時回覆，問問是哪位支援人員
或者允許申訴程序，請誠實。不要刪除證據，也不要要求別人編造虛假的解釋。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

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

與紐西蘭的學習 : <https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓 : <https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

WIE 最新資訊 : <https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

交通、駕駛與國內出行

交通、駕駛與國內出行

學生問題：學生如何在紐西蘭安全出行？

先回答

交通因地區而異。規劃每日上課、週末交通和開車。紐西蘭道路，距離和天氣會讓新來者感到意外。

日常交通

查詢當地公車、火車、渡輪、自行車路線、步道、學生販賣攤位及支付系統。時刻表這會依城市和星期幾有所不同。

國內旅遊

國內航班、長途巴士、渡輪及駕車皆可連接各地區。托運行李、天氣、交通時間、取消條款以及你從航廈到住宿的交通方式。

紐西蘭的學習與生活 第41頁

左側行駛

紐西蘭在左側突破。環島、鄉村道路、單線道橋樑、變化多端的天氣和疲勞都可能存在挑戰性。開車前請查閱官方海外駕照規定。

購買或使用車輛

了解登記、合格令狀、保險、燃料、停車、維修、安全及轉售等事項。便宜的車可以變成如果需要維修或不安全，會很貴。

二手車清單

請查閱許可證規定;檢查車輛;請查閱WOF/註冊;考慮機械檢查;確認保險;

了解停車;預算用於維修和燃料;避免疲勞駕駛。

常見錯誤

長途飛行後不要立即開車。不要低估交通時間。請勿駛入洪水。不要假設你的居家駕照規定不變。

如果出了差錯

若發生車禍或緊急危險，請撥打111。遇到故障時，如果有安排，請使用路邊救援服務。告訴住宿部門，或者若交通中斷影響出席或安全，提供者。

交通規劃

學生應規劃兩種交通方式：每日上課及週末或假日偶爾出行。每日

旅行需要可靠性與成本控制。週末旅行需要安全規劃、天氣檢查和備用方案。

駕駛風險

在紐西蘭開車對新移民來說可能很困難，因為左側行駛、鄉村道路、天氣、疲勞等因素陌生的徵兆。長途旅行後不要直線開車。開車前請先查閱駕照規定和保險。

戶外與水上安全

紐西蘭的戶外區域雖然美麗，但有時也會毫不留情。天氣、冷水、洋流、偏遠道路及有限電話覆蓋可能會帶來風險。準備時，就好像計畫可能會改變一樣。告訴別人你要去哪裡。

負責任的旅行

負責任的旅行意味著尊重當地社區、私人土地、野生動物、文化場所及環境規範。

帶著垃圾，遵守標誌，避免破壞自然區域拍照或捷徑。

海外授權與翻譯

開車前應先確認NZTA指引。持有海外駕照的學生可能可有限度地駕駛

前提是駕照有效且符合紐西蘭規定。如果許可證不是英文，準確的

可能需要翻譯或國際駕照。時間限制和轉換規則可能會變動，所以學生會

在依賴海外執照前，應該先查閱NZTA。

環島、鄉村道路與疲勞

紐西蘭駕駛可能具有挑戰性，因為左側行駛、環島、狹窄的鄉村道路、單線道橋樑，碎石路、天氣以及城鎮間的長距離。飛行後或深夜讀書後感到疲勞可能很危險。計畫休息並避免疲勞時駕駛。

購買與使用車輛

購買便宜車輛可能會產生隱藏費用：登記、車身資格證明、保險、維修、輪胎、燃料、停車以及轉售。車輛適任性令狀並不保證車輛永遠不需要維修。考慮一個機械式

付款前檢查並確認所有權/債務風險。

故障、停車與違規

若車輛拋錨，請優先前往安全處，並在適當情況下使用危險警示燈。了解停車標誌、公車車道、清道和支付系統，因為罰款可能會累積不少。保持登記、保險及緊急路邊聯絡人可存取。

紐西蘭的學習與生活 第42頁

現行官方資料來源

NZTA / 和歌小日：<https://www.nzta.govt.nz/>

紐西蘭警察：<https://www.police.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

休閒、觀光與負責任的旅遊

休閒、觀光與負責任的旅遊

學生問題：學生如何在課外安全地享受紐西蘭生活？

先回答

紐西蘭提供許多活動，但安全旅行仍需規劃。將活動與你的經驗、天氣相匹配，交通、服裝和預算。

透過活動實踐英語

活動可以幫助你交朋友並自然練習英語。從服務提供者活動、地方節慶、體育運動開始，在規劃複雜行程前，先參加志工、健行團體或同學活動。

戶外安全

天氣變化迅速。查看天氣預報、日照、賽道難度、交通、衣物、食物、水和電話報導。告訴某人你要去哪裡，以及預計什麼時候回來。

水上安全

在海灘、河流、湖泊和瀑布附近要小心。冷水、洋流和隱藏的危險都可能帶來危險。即使水面看起來平靜。請遵守標誌和當地建議。

永續且負責任的旅行

尊重土地、野生動物、當地社區、文化遺址及環境規範。把垃圾帶走，保持標記。必要時設置軌道，避免破壞自然區域。

週末旅行清單

查看天氣;檢查運輸;告訴別人計畫;攜帶水/食物;穿合適的鞋子;帶上保暖/雨衣;充電手機;知道回程路線;避免冒險游泳;預留延誤的預算。

常見錯誤

不要穿城市鞋健行，忽略天氣警告，偏遠地區依賴手機訊號，或參加沒有穿鞋的行程。知道你要去哪裡。

如果出了差錯

遇到危險或受傷時，請立即撥打緊急服務。如果延誤，請聯絡交通工具或住宿。追蹤官方民防或在天氣或危險事件期間提供地方政府建議。

交通規劃

學生應規劃兩種交通方式：每日上課及週末或假日偶爾出行。每日旅行需要可靠性與成本控制。週末旅行需要安全規劃、天氣檢查和備用方案。

駕駛風險

在紐西蘭開車對新移民來說可能很困難，因為左側行駛、鄉村道路、天氣、疲勞等因素陌生的徵兆。長途旅行後不要直線開車。開車前請先查閱駕照規定和保險。

戶外與水上安全

紐西蘭的戶外區域雖然美麗，但有時也會毫不留情。天氣、冷水、洋流、偏遠道路及有限電話覆蓋可能會帶來風險。準備時，就好像計畫可能會改變一樣。告訴別人你要去哪裡。

負責任的旅行

紐西蘭的學習與生活 第43頁

負責任的旅行意味著尊重當地社區、私人土地、野生動物、文化場所及環境規範。

帶著垃圾，遵守標誌，避免破壞自然區域拍照或捷徑。

海灘與離岸流意識

海灘看起來安全，但洋流卻很危險。在有救生員的旗幟間游過，閱讀標示，避免獨自游泳，並在水邊飲酒時要小心。河流和湖泊也可以是冷水、深水或流動快速的。

健行與天氣準備

如果天氣變了、天色變少或賽道比預期更難，短距離散步可能會變得有風險。適合佩戴鞋子、攜帶保暖或雨衣、水和食物，並告訴別人你的計畫。請查閱保育部或

相關資訊請提供。

志工服務與社區設施

圖書館、社區中心、運動社團、志工服務及地方活動能幫助學生練習英語並聚會。人們不用花太多錢。參加晚間活動前，請先確認交通與安全。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

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

NZTA / 和歌小日：<https://www.nzta.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

安全、緊急狀況與自然災害

安全、緊急狀況與自然災害

學生問題：學生在緊急狀況或不安全情況下應該怎麼做？

先回答

緊急情況下請撥打111報警、消防或救護車。

知道你的地址，保持手機充電，並跟蹤

自然災害期間的官方資訊。

個人安全

採取正常的安全習慣：告訴別人你的計畫，避免夜間走危險捷徑，妥善保管貴重物品，信任你的本能，如果你感到不安全，也要尋求幫助。

緊急電話111

請撥打111處理緊急危險、嚴重傷害、火災、進行中的犯罪、嚴重醫療症狀或即時威脅。

說

發生了什麼事，你在哪裡，誰需要幫助，以及危險是否仍然存在。

自然災害

紐西蘭可能遭遇地震、風暴、洪水、土石流、火山活動、海嘯及其他災害。

了解當地風險並遵循民防建議。

緊急警報

緊急行動警報可能會針對嚴重威脅發送。

盡可能保持手機能接收警報，

但不要只依賴警示。

如果網路故障，請遵循官方廣播、網站或當地指示。

緊急準備清單

水;食物;火炬;手機充電器/行動電源;藥物;保暖衣物;文件副本;緊急聯絡人;

如果有用，給小錢;住宿/醫療提供者聯絡;和室友或寄宿家庭一起規劃。

常見錯誤

不要相信謠言。

請勿駛入洪水。

緊急狀況時請勿外出觀光。

不要回來

建築物不安全，待通知前。

如果出了差錯

紐西蘭的學習與生活 第44頁

先確保自己安全。

如果緊急，請撥打111。

當立即危險過後，請聯絡醫療提供者或住宿單位。

說

家人，盡可能地。

安全第一

在不安全的情況下，第一步是到達更安全的地方，而不是證明自己是對的。

搬到公共或有工作人員的場所，

緊急危險時撥打111，並在緊急危險過去後聯絡可信賴客服。

自然災害心態

來自不同災害國家的學生可能不知道在地震、洪水、風暴或海嘯時該怎麼辦警告。

活動前學習當地建議。

與室友、房東或住宿工作人員討論緊急應變計畫。

騷擾與歧視

反覆出現的不受歡迎行為、威脅、壓力、歧視或騷擾，都應該被認真對待。

請保留紀錄

如果安全的話。

根據問題，可使用醫療提供者支援、正式投訴、警方或專業服務。

緊急通訊

緊急狀況後，海外的家人若無法聯繫到您，可能會感到恐慌。

安全時聯絡他們，但請遵守緊急狀況先說明。

保持備用電源和緊急聯絡人隨時可用。

實務安全規劃

安全規劃意味著在問題升級前先思考。

知道你可以去哪裡，可以打給誰，怎麼離開，以及你需要哪些文件或資金。

如果有人控制你的手機、金錢、交通或文件，請要求來自值得信賴服務的保密協助。

歧視與騷擾紀錄

如果安全，請保留日期、訊息、截圖、目擊者姓名以及簡短的事件描述。

紀錄

與醫療提供者、警方、雇主、房東或支援服務交談時的協助。

如果紀錄會讓你有風險，優先考量安全。

警察與緊急服務

警察是為了安全和執法。

請撥打111緊急危險。

非緊急問題請使用適當

非緊急警察或支援頻道。

如果你不確定事情是否緊急，選擇安全並詢問救命。

緊急警報與家庭通訊

在惡劣天氣、地震或其他緊急狀況下，官方指示優先出現。

海外家庭可能會看到

戲劇性的社群媒體貼文。

安全時，請簡短更新：你在哪裡、是否安全，以及何時能發送接著聯絡他們。

請勿散播未經證實的資訊。

基本概念：111

當有即時危險、嚴重疾病或傷害、火災、暴力、車禍時，請撥打111報警、消防或救護車，犯罪進行中或危及生命的緊急狀況。

請勿使用111詢問例行問題、輕微疾病或一般醫療提供者問題。

如果發生地震或洪水

遵循官方緊急建議，確認附近人員是否安全，節省手機電量，使用緊急警報，並透過無線電或官方管道，盡可能告訴你的醫療提供者或住宿聯絡人你安全，並避免旅行穿越洪水或受損區域。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

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

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

紐西蘭的學習與生活 第45頁

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

紐西蘭警察：<https://www.police.govt.nz/>

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

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

人際關係、騷擾與歧視

人際關係、騷擾與歧視

學生問題：如果學生受到不公平對待或感到不安全，可以在哪裡尋求幫助？

先回答

如果你遭遇騷擾、歧視、霸凌、威脅、性傷害、家庭暴力，都可以尋求幫助不安全的關係。嚴重的問題不應獨自處理。

尊重與同意

同意必須是自願給予的。壓力、威脅、控制和不受歡迎的接觸是不可接受的。文化差異不要為不安全或虐待行為找藉口。

歧視與騷擾

歧視或騷擾可能涉及種族、性別、宗教、身心障礙、性取向、國籍或其他個人因素特徵。如果安全，請妥善保存紀錄，並及早尋求協助。

關係中的數位安全

要小心私人圖片、密碼、位置分享以及社群媒體上的壓力。如果有人威脅要分享私人資料，尋求幫助。

醫療提供者支援

醫療提供者應該有支援和投訴管道。問問誰負責福祉、騷擾、調整

關切或正式申訴。

常見錯誤

不要忽視反覆出現的不良行為。不要以為什麼都做不了。如果你是，不要單獨見人已經感到不安全了。

如果出了差錯

如果有即時危險，請撥打111。非緊急狀況請聯絡醫療服務、健康服務、專科醫師根據情況，支援組織或警察。

安全第一

在不安全的情況下，第一步是到達更安全的地方，而不是證明自己是對的。搬到公共或有工作人員的場所，緊急危險時撥打111，並在緊急危險過去後聯絡可信賴客服。

自然災害心態

來自不同災害國家的學生可能不知道在地震、洪水、風暴或海嘯時該怎麼辦

警告。活動前學習當地建議。與室友、房東或住宿工作人員討論緊急應變計畫。

騷擾與歧視

反覆出現的不受歡迎行為、威脅、壓力、歧視或騷擾，都應該被認真對待。請保留紀錄

如果安全的話。根據問題，可使用醫療提供者支援、正式投訴、警方或專業服務。

緊急通訊

緊急狀況後，海外的家人若無法聯繫到您，可能會感到恐慌。安全時聯絡他們，但請遵守緊急狀況先說明。保持備用電源和緊急聯絡人隨時可用。

紐西蘭的學習與生活 第46頁

實務安全規劃

安全規劃意味著在問題升級前先思考。知道你可以去哪裡，可以打給誰，怎麼離開，以及你需要哪些文件或資金。如果有人控制你的手機、金錢、交通或文件，請要求來自值得信賴服務的保密協助。

歧視與騷擾紀錄

如果安全，請保留日期、訊息、截圖、目擊者姓名以及簡短的事件描述。紀錄

與醫療提供者、警方、雇主、房東或支援服務交談時的協助。如果記錄會讓你有風險，優先考量安全。

警察與緊急服務

警察是為了安全和執法。請撥打111緊急危險。非緊急問題請使用適當

非緊急警察或支援頻道。如果你不確定事情是否緊急，選擇安全並詢問救命。

緊急警報與家庭通訊

在惡劣天氣、地震或其他緊急狀況下，官方指示優先出現。海外家庭可能會看到戲劇性的社群媒體貼文。安全時，請簡短更新：你在哪裡、是否安全，以及何時能發送接著聯絡他們。請勿散播未經證實的資訊。

現行官方資料來源

紐西蘭警察：<https://www.police.govt.nz/>

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

紐西蘭衛生部：<https://www.tewhaturora.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

家長、家庭與年幼學生

家長、家庭與年幼學生

學生問題：家庭在學生前往紐西蘭學習前應該問什麼？

先回答

家庭應了解學業、住宿、福利、費用、保險、簽證條件、支援聯絡方式及學生出行前的緊急程序。

學習問題

詢問學生將修讀哪門課、如何衡量進度、預期出席率、協助方式，如果學生在學業上遇到困難會發生什麼事。

住宿問題

詢問學生將住在哪裡、由誰管理、包含什麼、交通時間、餐點、網路、規則、支援等等如果安排不合適，就會發生。

18歲以下學生

年紀較小的學生可能需要特殊住宿及福利安排。

請檢查提供者及簽證要求

謹慎並保持溝通管道暢通。

夫妻與家庭

與伴侶或子女同行的學生需要較高的預算、更大的住宿空間、醫療規劃，學校/托育研究及簽證條件檢查。

家庭溝通計畫

同意學生多久會聯絡一次家裡，如果錯過聯絡該怎麼辦，以及提供者可以聯絡誰隱私規則下的緊急狀況。

常見錯誤

紐西蘭的學習與生活 第47頁

家庭有時只關注學費，忽略住宿、保險、第一週交通、福祉等緊急計畫。

實用深度

這個主題應該作為決策指引，而不是提醒。

學生應該了解主題是什麼、為什麼要這麼做

重要事項、該準備什麼、應避免哪些錯誤，以及細節變動時該在哪裡尋求官方協助。

學生行動

寫下你需要做的決定、你擁有的證據、要查證的官方來源、要聯絡的人，以及截止日期。

這種簡單的方法避免了許多可避免的問題。

常見風險

主要風險是假設舊資訊、其他學生的情況或社群媒體上的答案適用於你。

在花費金錢或更改方案前，請先核實最新資訊。

溝通期望

家庭應在出發前達成溝通期望。

每天的接觸一開始可能會讓人感到支持，但也可能

阻止獨立。

定期的行程，例如每週一次較長的值班，並在旅途中進行簡短的安全更新，可以做到減輕焦慮，同時讓學生在紐西蘭建立生活。

成人學生的隱私

成人學生享有隱私權。

提供者可能無法分享詳細的學術、健康、財務或個人資訊

未經同意向家長提供資訊。

家屬應在問題發生前討論同意與緊急聯絡人

而是要假設醫療提供者能回答所有問題。

如果學生停止回應

先試試普通的解釋：時差、電話平線、考試壓力、旅行、生病或作息改變。

聯絡人

如果有，有朋友或住宿。

如果真的有安全疑慮，請透過官方聯絡醫師

如果有即時危險，則可選擇通道或緊急服務。

避免依賴謠言或社群媒體碎片。

學術關注

如果家長擔心進度，最好的支持往往是實際的：鼓勵學生參加，向老師詢問

幫助、使用支援服務並及早說明問題。

壓力或責備會讓學生隱藏問題。

家族

可以透過冷靜提問並支持解決問題來協助。

家長溝通計畫

出發前，先約定學生多久聯絡家人一次、如果訊息被漏接該怎麼辦、誰是緊急狀況

聯絡方式是，以及家屬何時應該聯絡醫療提供者。

成人學生有隱私和獨立性，所以

期望應該早點達成共識。

如果家人擔心

從學生同意的聯絡計畫開始。

如果真的有安全疑慮，請聯絡住宿或醫療提供者

緊急聯絡或視情況在地緊急服務部門。

對於日常學習壓力，鼓勵學生使用

提供者支援管道。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

Healthline：<https://www.healthline.govt.nz/>

IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

紐西蘭的學習與生活 第48頁

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

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

有用的毛利語單字、紐西蘭英語及教育術語

有用的毛利語單字、紐西蘭英語及教育術語

學生問題：學生應該認識哪些當地單字和學習術語？

先回答

學生可能會聽到毛利語詞彙、非正式的紐西蘭英語及教育術語。學習這些語言有助於日常生活，課程與官方溝通。

毛利語

毛利語是一種活生生的語言，不是俚語。你可能會聽到像 *kia ora*、*whanau*、*kai*、*mahi*、*Aotearoa* 和 *馬納基坦加*。尊重地學習，並詢問發音或意義是否不清楚。

紐西蘭英語

非正式表達可能包括 *sweet as*、*no worries*、*cheers*、*dairy*、*togs*、*jandals*、*flat*、*shout*、*keen* 和 *heaps*。用途謹慎使用非正式語言;它可能不適合用於作業或官方電子郵件。

教育術語

有用的術語包括提供者、註冊、評估、出席、學分、資格、NZQF、牧靈關懷、退款政策、學術誠信、抄襲、路徑與導向。

常見縮寫

學生可參閱INZ、NZQA、IRD、GP、NCEA、NZCEL、IELTS、OET、WOF、GST及CV。若縮寫影響決定，問問這代表什麼。

實際行動

手機裡備有詞彙表。課後、商店、住宿及閱讀官方資料時加入新表達訊息。

常見錯誤

請勿將毛利語當作笑話，除非您確定適當，否則不得在正式書面中使用俚語。

積極學習

在紐西蘭，學習常常要求學生展現理解力，而不只是記憶資訊。在課堂上發言，當英語不是你的母語時，提問和發表意見可能會讓人覺得有風險，但這些活動是其中一部分學習。

評估清晰度

在評估開始前，請了解任務內容、截止日期、允許資源、評分標準、延遲規則、延期流程以及誠信期望。如果指示不清楚，請盡早詢問。沉默可以被解讀為理解。

人工智慧與誠信

AI 可以支援詞彙、練習題和規劃，但如果沒有支援，也可能產生不誠實的工作允許。最安全的規則是：如果你的老師沒有明確允許使用，請詢問。保留草稿和筆記，讓你的自己的思考。

及早尋求幫助

當學生隱藏學業問題時，學業問題就會加劇。在

截止日期。如果你生病、壓力大或感到困惑，可能會有正式程序，但通常需要及時處理溝通。

文化既是地方性的，也是全國性的

紐西蘭的學習與生活 第49頁

紐西蘭的文化並非在每個地區或群體中都完全相同。教室、工作場所、公寓、瑪拉埃、體育俱樂部及政府部門的期望可能不同。學生應該觀察、尊重地提問，避免妄下斷言一個人的行為代表整個國家。

適當使用當地詞彙

一個詞在一個場合可能很友善，但在另一個場合過於隨意。「乾杯」在店裡或同學間可能沒問題，正式郵件應該用更清楚的措辭。毛利語詞彙值得特別尊重，因為它們與身份、地點與文化。

區域比較深度

城市和地區在租金、交通、天氣、就業市場、社交生活及戶外活動的可及性上各有不同。奧克蘭可能提供規模及國際連結;威靈頓政府與文化;基督城南島的通行;漢密爾頓/懷卡托中北島的通道。最佳選擇取決於學習目的與日常生活適應度。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

NauMai 紐西蘭：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

主要城市、地區與漢密爾頓/懷卡托

主要城市、地區與漢密爾頓/懷卡托

學生問題：學生應該如何比較紐西蘭的地點？

先回答

地點會影響交通、住宿、費用、天氣、社交生活及學習作息。比較這座城市以及當然。

奧克蘭

奧克蘭是紐西蘭最大的城市，也是重要的國際抵達點。這裡有許多服務和交通選擇，但學生應該謹慎規劃費用和交通時間。

威靈頓

威靈頓是首都，擁有政府、文化及創意活動。它體積小巧且以可更換聞名風/天氣。

基督城

基督城是南島最大的城市，也是通往許多南島目的地的門戶。

漢密爾頓與懷卡托

漢密爾頓是懷卡托地區的一個內陸北島城市。它適合想要城市環境的學生可參與區域活動及北島中部交通。

其他中心

陶朗加、但尼丁、帕默斯頓北、昆士敦及其他城市各有不同的交通、氣候，住宿與生活特色。

常見錯誤

不要只根據照片或朋友的經驗來選擇地點。檢查交通、住宿、天氣，提供者所在地與支援服務。

實用深度

這個主題應該作為決策指引，而不是提醒。學生應該了解主題是什麼、為什麼要這麼做重要事項、該準備什麼、應避免哪些錯誤，以及細節變動時該在哪裡尋求官方協助。

學生行動

紐西蘭的學習與生活 第50頁

寫下你需要做的決定、你擁有的證據、要查證的官方來源、要聯絡的人，以及截止日期。這種簡單的方法避免了許多可避免的問題。

常見風險

主要風險是假設舊資訊、其他學生的情況或社群媒體上的答案適用於你。

在花費金錢或更改方案前，請先核實最新資訊。

文化既是地方性的，也是全國性的

紐西蘭的文化並非在每個地區或群體中都完全相同。教室、工作場所、公寓、瑪拉埃、體育俱樂部及政府部門的期望可能不同。學生應該觀察、尊重地提問，避免妄下斷言

一個人的行為代表整個國家。

適當使用當地詞彙

一個詞在一個場合可能很友善，但在另一個場合過於隨意。「乾杯」在店裡或同學間可能沒問題，正式郵件應該用更清楚的措辭。毛利語詞彙值得特別尊重，因為它們與身份、地點與文化。

區域比較深度

城市和地區在租金、交通、天氣、就業市場、社交生活及戶外活動的可及性上各有不同。奧克蘭

可能提供規模及國際連結;威靈頓政府與文化;基督城南島的通行;

漢密爾頓/懷卡托中北島的通道。最佳選擇取決於學習目的與日常生活適應度。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

WIE 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

官方資源與支援聯絡方式

官方資源與支援聯絡方式

學生問題：我在哪裡可以找到最新的官方資訊和協助？

先回答

更改規則時請使用官方來源。本指南說明了該注意的事項，但官方網站和你的醫療提供者最新資訊提供最新需求。

移民與簽證

紐西蘭移民局：簽證、條件、工作權利、變更及聯絡路線。

邊界

紐西蘭海關：旅客申報與邊境資訊。MPI：生物安全與管制物品。

教育背景

NZQA：提供者/資格資訊、牧師照護資訊及部分投訴管道。

工作與稅務

紐西蘭就業局：就業權利與剝削資訊。稅務局：稅務與IRD數據。

住宿

租賃服務：租賃、保證金、租賃協議及爭議資訊。

健康與安全

紐西蘭衛生部：醫療保健資訊。紐西蘭警察和111：緊急安全。民防/NEMA：自然災害以及緊急警報。

網路與消費者

CERT 紐西蘭與消費者保護：詐騙、網路安全與消費者議題。

紐西蘭的學習與生活 第51頁

提供者資訊

請使用您機構目前的網站查詢課程、費用、退款、住宿、支援及聯絡方式。對於WIE現行資訊，利用 wie.nz。

實用深度

這個主題應該作為決策指引，而不是提醒。學生應該了解主題是什麼、為什麼要這麼做重要事項、該準備什麼、應避免哪些錯誤，以及細節變動時該在哪裡尋求官方協助。

學生行動

寫下你需要做的決定、你擁有的證據、要查證的官方來源、要聯絡的人，以及截止日期。這種簡單的方法避免了許多可避免的問題。

常見風險

主要風險是假設舊資訊、其他學生的情況或社群媒體上的答案適用於你。

在花費金錢或更改方案前，請先核實最新資訊。

現行官方資料來源

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

紐西蘭海關：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI 生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

NauMai 紐西蘭：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務：<https://www.tenancy.govt.nz/>

紐西蘭就業局：<https://www.employment.govt.nz/>

稅務局：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭衛生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

紐西蘭警察：<https://www.police.govt.nz/>

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

NZTA / 和歌小日：<https://www.nzta.govt.nz/>

紐西蘭認證：<https://www.cert.govt.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

WIE 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄B：抵達問題情境

附錄B：抵達問題情境

學生問題：如果我抵達時出了什麼問題，該怎麼辦？

情境：錯過國內轉機

如果國際航班延誤導致你錯過國內航班，請先聯絡航空公司轉機櫃台或航空公司應用程式。則

聯絡你的住宿或接送人員。如果隔天才能出門，請安排安全的住宿

透過航空公司或機場資訊服務（如有提供）。如果這影響到新生訓練或頭等艙，請告訴你的醫療提供者。

紐西蘭的學習與生活 第53頁

情境：行李遺失

離開機場前向航空公司行李服務報告行李遺失。保留參考編號，送貨

說明與聯絡方式。如果有送貨預期，請告訴你的住宿單位。這就是為什麼醫學、文件和

換洗衣物應放在隨身行李中。

情境：無法聯絡住宿

請使用機場Wi-Fi、資訊中心、公共電話（如有）或您的服務提供者緊急聯絡。如果你有

地址但沒有回應，深夜不要無備援前往陌生地點。考慮安全的機場

住宿或官方交通協助。

情境：支付卡故障

如果你有第二種付款方式，可以試試看。透過銀行的官方應用程式或電話號碼聯絡。避免

接受陌生人協助，對方願意幫你處理卡片或轉帳。保留少量緊急資金或備用

卡片（有條件就用）。

情境：護照遺失

若護照遺失或被竊，請適當向警方報案，並聯絡您的大使館、高級專員公署或

領事館。如果你的簽證證明受到影響，也請告知你的醫療提供者並查閱紐西蘭移民局的指引。

情境：感到不安全

請前往有公共人員的區域，例如機場資訊、航空櫃檯、警察/安檢點或官方計程車/交通區。

如果有立即危險，請撥打111。只有在身體安全後，才聯絡住宿或醫療提供者。

機場流程的正常流程

不同機場的順序可能有所不同，但學生應預期會有身分證、入境檢查、行李領取、海關及

生物安全問題，有時還會進行額外的篩選。邊境人員做著不同的工作。移民重點為

入境許可，海關則專注於邊境/申報事務，生物安全則專注於保護紐西蘭

免受害蟲和疾病侵害。

如果你不確定該怎麼說

說「我不確定」或「你能解釋一下嗎？」總比猜測好。如果你不知道某個項目是否必須

宣告，宣告。如果你不懂某題，請要求重複。緊張是正常的，但

不準確的回答可能會造成更大的問題。

抵達日安全

不要和未經證實的陌生人一起離開機場。使用官方交通區域、預先安排的接送資料、機場

資訊櫃台、認可的計程車/共乘流程或大眾運輸資訊。如果你覺得不安全，就待在公共場所

並向機場或安檢人員求助。

抵達問題清單

錯過轉機：聯絡航空公司和住宿。行李遺失：離開機場前報告。手機無法使用：使用

機場Wi-Fi/資訊櫃台。付款問題：使用備用卡/聯絡銀行。護照遺失：聯絡警方/大使館

隨之相關。緊急危險：請撥打111。

現行官方資料來源

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

紐西蘭海關：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI 生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

紐西蘭警察：<https://www.police.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄C：調整決策工作手冊

附錄C：調整決策工作手冊

學生問題：我該如何正確比較住宿選擇？

紐西蘭的學習與生活 第54頁

比較總費用，而非僅租金

住宿總費用包括租金或寄宿費、保證金、餐飲、電費、網路、暖氣、交通、洗衣、家具、寢具及搬家費用。一間遠離課堂的便宜房間，可能會花費更多交通和時間。

民宿問題

餐點有包含在內嗎？用餐時間是幾點？家離教室有多遠？有什麼交通工具可供選擇？有嗎？

是家規還是宵禁？我可以用洗衣服嗎？網路有包含嗎？如果我感到不舒服，該找誰談？發生了什麼事

如果我的班機晚點抵達？

平整問題

我是房客、室友還是寄宿者？有書面協議嗎？誰會收到保證金？帳單包含在內嗎？什麼

家具也包含在內嗎？我需要提前多久通知？有檢查嗎？誰負責維修？有安靜時段嗎？

參觀或檢查房產

檢查鎖、照明、潮濕、暖氣、通風、煙霧警報器、交通、附近商店、網路、家具、清潔度，以及你是否覺得晚上回去是安全的。如果無法親自觀看，請要求視訊直播或信任在支付大額金額前先進行驗證。

搬家清單

書面協議;保證金收據;第一張租金收據;狀況照片;庫存;鑰匙;緊急出口;垃圾日;加熱指示;網路接取;交通路線;最近的超市;最近的藥局;提供者路線。

搬家清單

請正確通知;無塵室/共用區域;回車鍵;結帳;拍照;提供轉接聯絡;請求

透過正確程序進行債券回報;請保留紀錄。

調整是研究決定

你居住的地方會影響出席率、睡眠、飲食、英語練習、交通費用和福祉。一間看起來很廉價的房間

如果遠離高級、寒冷、不安全或不靠近交通工具，可能會變得昂貴。寄宿家庭可以幫助語言練習，但同時也需要尊重家庭的日常作息。公寓帶來獨立性，但也需要更多責任。

協議與證據

學生應保留書面證明，包括租金、保證金、宿舍規則、包含費用及通知期。拍照

如果合適，搬進去也行。保留付款紀錄。要求收據。如果你不確定自己是不是房客，可以找室友或說，在爭議發生前先檢查，因為解決問題的過程可能不同。

與他人同住

共享生活需要關於清潔、噪音、訪客、食物、暖氣、帳單和隱私等方面的溝通。許多問題

從小誤會開始。及早且禮貌地討論期望。如果你覺得不安全，請先把安全放在第一位，尋求支持，而不是試圖獨自解決一切。

住宿詐騙警告

要小心只在社群媒體上廣告的房間、快速付款壓力、海外銀行帳戶、拒絕付款的情況在正式程序前，先出示房產、異常便宜的租金，或要求護照/銀行資料。事先確認付錢。

現行官方資料來源

租賃服務：<https://www.tenancy.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

WIE 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄D：金錢與詐騙情境

附錄D：金錢與詐騙情境

學生問題：作為學生，我該如何保護我的資金？

紐西蘭的學習與生活 第55頁

情境：看房前申請租金保證金

不要急。

搜尋地址，要求書面協議，確認對方身份，避免無法支付的付款方式

追蹤，若價格異常偏低或壓力過大，請保持謹慎。

如果可能，請使用可信賴的住宿管道

或是醫療提供者的指導。

情境：假銀行簡訊

訊息顯示你的銀行帳戶已被鎖定。

請勿點擊連結。

自己打開銀行應用程式或輸入官方網站。

用官方電話打給銀行。

千萬不要告訴任何人一次性驗證碼或密碼。

情境：假工作邀約

如果一份工作承諾高薪但工作量少，要求你付費用，或在正式工作前要求護照資料，要小心

處理，或是想讓你的銀行帳戶轉帳。

先查查就業權利，並詢問可信賴的人

回應中。

情境：家庭緊急詐騙

有人可能會假扮朋友、親戚、警察、移民官員或銀行員工。

慢一點。

聯絡該人

透過另一個管道。

官方機構通常不會要求以禮品卡、加密貨幣或特殊方式緊急付款

轉移。

一個月後的預算審查

第一個月結束後，將實際支出與預算做比較。

調整交通、食物、暖氣、行動數據等

社交活動。

如果錢快用完了，應該盡早尋求幫助，而不是等到房租或學費逾期繳納。

財務安全檢查清單

兩種付款方式;銀行官方應用程式;交易提醒;強密碼;雙重驗證;緊急狀況

儲蓄;租金/保證金收據;沒有共用的 PIN 碼;不會共用一次性代碼;官方數據已保存。

預算編列作為一項生活技能

一個有用的預算不是單一數字。

這是針對日常費用、一次性費用及緊急狀況的計畫。

學生應該

第一個月後要檢視預算，因為實際支出通常與抵達前的估算不同。

暖氣、運輸，

數據、社交活動和設置成本是常見的驚喜。

安全銀行業務

選擇銀行服務時，請考慮存取權、手續費、換卡、國際轉帳、行動裝置等

銀行安全與支援，萬一出錯。

請勿將 PIN 碼、密碼或一次性驗證碼提供給任何人。

銀行和政府機關通常不會透過禮品卡等特殊管道要求緊急付款。
加密貨幣。

數位支付與備用計畫

非接觸式和行動支付很方便，但它們依賴卡片、手機電池、網路接入和銀行系統。

至少要保留一種備用付款方式。

如果你遺失了卡片，請盡快凍結並查看最近的交易紀錄。

如果你的手機是你的錢包，就用鎖和恢復功能來保護它。

匯款注意事項

國際轉帳可能需要時間，匯率也會變動。

如果你必須在截止日前繳交學費、房租或保證金，就開始吧
很早。

請保留收據並透過官方管道確認帳戶資料，尤其是當你收到銀行訊息時
細節已變更。

借記、貸方與EFTPOS

借記卡/EFTPOS 卡通常會從你的帳戶使用資金。

信用卡借款必須償還，且
可能包含費用或利息。

非接觸式支付雖然快速，但可能讓花費更難被察覺。

學生應該

定期檢查帳戶餘額，了解付款被拒時會發生什麼事。

匯率與轉帳費用

國際學生一開始通常會以本國貨幣思考。

匯率可能在貨幣變動的一天之間
寄出後到的那天。

轉帳服務可能會收取手續費或使用不同的匯率。

對於像這樣的大額付款

紐西蘭的學習與生活 第56頁

無論是學費、住宿還是保證金，比較時間和總收款金額，而非僅是廣告費用。

緊急資金

緊急基金是用來應付問題的錢，不是用來正常消費的。

可能需要藥物，緊急

交通、補發卡、延遲轉乘、臨時住宿或轉機。

即使是小的

緊急備用金可以防止不安全的選擇。

可疑交易

如果你看到不認識的交易，請迅速行動。

如果可能，凍結卡片，並透過官方聯絡銀行

頻道、若線上存取可能遭到入侵，請更改密碼，並保存截圖。

請勿回覆

訊息會顯示是銀行，除非你獨立驗證。

現行官方資料來源

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

紐西蘭認證：<https://www.cert.govt.nz/>

稅務局：<https://www.ird.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄E：安全開始工作

附錄E：安全開始工作

學生問題：在接受工作前我應該注意什麼？

申請前

先檢查你的簽證工作條件。如果你的簽證不允許工作，請勿申請。如果允許有限的工作量，請保護你的仔細閱讀時間表，並拒絕違反規定的時段。

開始之前

詢問雇主是誰、職位是什麼、你將在這裡工作、薪水多少、工時如何記錄。

付款發生時，哪些時段適用，以及您是否需要培訓或設備。

需保存的紀錄

僱傭協議;雇主名稱;經理聯絡;名單;工時表;薪資單;銀行付款;訊息

大約幾個小時;稅務/稅務及稅務及稅務紀錄;安全訓練筆記。

剝削警示標誌

警示信號包括護照扣押、簽證威脅、無薪審判工作、無紀錄現金支付、施壓

工作時間太長、不安全的任務、你不懂的扣款，或被告知不要跟任何人說話。

情境：未付薪資威脅

如果雇主說你投訴會失去簽證，請保留證據並尋求協助。就業問題及

移民條件嚴峻，但威脅並非自動成立。使用紐西蘭就業，移民

剝削支援、您的服務提供者或社區法律協助。

如果你需要離職

請檢查你的聘用協議和最低權利。適當時給予必要通知。要記錄下來。如果你

如果不安全或被利用，請盡快尋求建議，而不是保持沉默。

實用深度

這個主題應該作為決策指引，而不是提醒。學生應該了解主題是什麼、為什麼要這麼做

重要事項、該準備什麼、應避免哪些錯誤，以及細節變動時該在哪裡尋求官方協助。

學生行動

寫下你需要做的決定、你擁有的證據、要查證的官方來源、要聯絡的人，

以及截止日期。這種簡單的方法避免了許多可避免的問題。

紐西蘭的學習與生活 第57頁

常見風險

主要風險是假設舊資訊、其他學生的情況或社群媒體上的答案適用於你。

在花費金錢或更改方案前，請先核實最新資訊。

現行官方資料來源

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

紐西蘭就業局：<https://www.employment.govt.nz/>

稅務局：<https://www.ird.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄F：醫療保健與福祉情境

附錄F：醫療保健與福祉情境

學生問題：我應該去哪裡處理健康與福祉問題？

情境：生病但非緊急狀況

如果你有發燒、感染、疼痛、皮疹或持續疾病，但目前沒有立即危險，請聯絡家庭醫師或醫療中心，非下班診所或藥局。如果不確定，請在預約前詢問費用。如果有需要，請參考保險指示。

情境：嚴重症狀

若有嚴重呼吸困難、胸痛、嚴重受傷、昏迷或重大情況，請撥打111或前往急診

出血、疑似中風、嚴重過敏反應或立即危險。

情境：心理健康問題

如果你持續感到焦慮、憂鬱、恐慌、不安全或無法應對，請聯絡醫療支援、家庭醫師，諮詢或緊急幫助。如果有立即的危險，請立即聯絡緊急服務。

情境：處方藥快用完

不要等到最後一劑才開始。要早點聯絡家庭醫生或醫療中心。如果有，請帶家中文件。有些在紐西蘭，藥品有不同的名稱或規定。

保險問題

涵蓋哪些內容？排除了什麼？多餘的部分是什麼？我應該先付錢再申請嗎？緊急電話是什麼？

既有病症會被涵蓋嗎？它涵蓋學習前後的交通費用嗎？

醫療用語

家庭醫生/醫療中心;藥學/化學家;處方;急診照護;急診部;轉介;專科;

任命;保險理賠;過度;下班後照顧。

正常調整與嚴重擔憂

搬家後感到疲倦、孤單或困惑是正常的。但如果感覺讓你無法入睡、吃飯、

上課、保持安全或溝通，你應該尋求幫助。早期協助通常比危機協助容易。

醫療選擇的運作方式

對於一般疾病，家庭醫生或醫療中心通常是起點。藥局會協助處理一些輕微的健康問題

以及藥品。當問題無法等待但不危及生命時，急診服務會提供幫助。急診部門及

111是處理嚴重緊急狀況的。

保險實務

保險只有在你知道如何使用時才有用。儲存你的保單號碼、緊急電話號碼、理賠流程

以及排除條款。問問你是不是先付錢再理賠。請妥善保存收據和醫療文件。

建築支持

支持不僅僅是諮詢。它可以包括課堂作息、運動、睡眠、社區團體、信仰團體、朋友、

教師、寄宿家庭、醫療照護及學生支援。多用多位支援，而不是只依賴一個人。

紐西蘭的學習與生活 第58頁

保密與尋求幫助

學生有時會避免醫療，因為他們擔心大家都會知道。健康服務通常針對個人進行治療

仔細閱讀健康資訊。如果你擔心保密問題，可以詢問診所分享了哪些資訊和資訊

誰。不要因為尷尬而阻止你尋求疼痛、感染、心理健康或性健康方面的幫助。

性健康

性健康是醫療保健的一部分。學生可以向健康服務部門詢問避孕、性傳染病等相關資訊

檢測、懷孕疑慮、同意、性傷害支持及關係安全。如果有即時危險或

攻擊，請尋求緊急協助。你不需要完美的英語才能尋求醫療協助。

保險理賠

保險理賠通常需要收據、醫療證明、理賠表格，並及時與保險公司聯繫。治療前

如果可能，請確認是否必須使用特定服務提供者或撥打客服電話。緊急狀況時，請

先求緊急幫助。

當症狀令人擔憂時

劇烈疼痛、呼吸困難、胸痛、大量出血、突發無力、嚴重過敏反應，

若有意識、自殺念頭或眼前危險，則需要緊急協助。打111或前往急診。更少

緊急但令人擔憂的症狀，請聯絡家庭醫師、非辦公診所或Healthline/官方健康諮詢（如有）。

現行官方資料來源

紐西蘭衛生部：<https://www.tewhatauora.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

紐西蘭警察：<https://www.police.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄G：研究、評估與人工智慧情境

附錄G：研究、評估與人工智慧情境

學生問題：我該如何在學習問題變得嚴重之前避免它們？

情境：AI 指令不明

如果作業說明沒有提到 AI，使用前請先詢問。問問允許使用哪些工具，是否可以使用文法或想法，是否必須宣告使用，以及必須完全是你自己的作品。

情境：錯過截止日期

請盡快聯絡你的老師或學術辦公室。誠實說明情況並詢問是否遲到。

提交、延期或醫療證據規則。不要因為害怕而消失或提交複製作品。

情境：團隊工作衝突

要早點釐清角色。記錄你的貢獻。如果有人不參與或要求你抄寫，請與

截止日前的老師。團體合作並不會取消個人誠信的要求。

情境：不懂課程

課後多問問題，利用辦公時間或支援時間，組讀書會，每天複習筆記，並告訴老師你的想法不懂。等到考試週才恢復會更困難。

學習支援清單

了解截止日期;了解評量規則;詢問有關人工智慧的事;保留草稿;記錄來源;上課;早點問;用途

回饋;每日練習英語;保護睡眠與健康。

常用學術用語

評量;分配;延伸;抄襲;引用;出席率;參與度;作品集;呈現;

重新提交;回饋;適度;學術誠信。

積極學習

紐西蘭的學習與生活 第59頁

在紐西蘭，學習常常要求學生展現理解力，而不只是記憶資訊。在課堂上發言，當英語不是你的母語時，提問和發表意見可能會讓人覺得有風險，但這些活動是其中一部分學習。

評估清晰度

在評估開始前，請了解任務內容、截止日期、允許資源、評分標準、延遲規則、延期流程以及誠信期望。如果指示不清楚，請盡早詢問。沉默可以被解讀為理解。

人工智慧與誠信

AI 可以支援詞彙、練習題和規劃，但如果沒有支援，也可能產生不誠實的工作

允許。最安全的規則是：如果你的老師沒有明確允許使用，請詢問。保留草稿和筆記，讓你的自己的思考。

及早尋求幫助

當學生隱藏學業問題時，學業問題就會加劇。在

截止日期。如果你生病、壓力大或感到困惑，可能會有正式程序，但通常需要及時處理溝通。

現行官方資料來源

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

WIE 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄一：有用術語詞彙表

附錄一：有用術語詞彙表

學生問題：我應該認出哪些單字和縮寫？

教育術語

提供者：教授你課程的組織。註冊：正式加入課程。評估：工作

判斷學習。資格：符合條件後獲得正式獎項。NZQF：紐西蘭資格賽及

憑證框架。牧養關懷：支持學習者的福祉與安全。

移民術語

eVisa：電子簽證紀錄。簽證條件：附帶在你簽證上的規定。名額提供：提供者研究文件。

資金證明：資金或擔保證明。簽證到期日：簽證許可到期日，除非有變更。

工作與稅務用語

IRD 編號：稅務編號。薪資單：薪資紀錄。聘用協議：工作合約。最低權利：合法就業

保護。工時表：工時記錄。扣除：從薪水中扣除的錢。

住宿條件

租客：以租賃安排租客身份的人。室友：合租的人。債券：擔保金。通知

期限：離開前所需的時間。公用事業：電費、瓦斯費、水費或網路費。檢查：房產狀況檢查。

健康術語

家庭醫生：全科醫生/家庭醫師。藥劑師/化學師：藥物與諮詢提供者。處方：醫生用藥

秩序。急診護理：非緊急但迅速的醫療照護。急診部：重症醫院服務

緊急狀況。

常見縮寫

INZ;紐西蘭品質協會 (NZQA) ;IRD;GP;WOF;GST;CV;NZCEL;雅思;OET;NCEA;EFTPOS;SIM;eSIM 的。

語言作為歸屬

理解當地詞彙能幫助學生減少迷失感。這也展現了尊重。毛利語的詞彙與文化相關，

地點。紐西蘭英語有助於日常非正式溝通，但不應取代官方中清晰的正式英語

訊息。

如何安全學習

紐西蘭的學習與生活 第61頁

請老師或信任的當地人解釋意義和發音。寫下上下文，而不只是翻譯。

有些詞彙具有無法用英文簡短對應詞表達的文化深度。

正式語言與非正式語言

對於服務提供者、房東、銀行和政府機關，請使用簡單正式的英語。使用非正式表達式只有當你了解語氣和語境時才會交朋友。

縮寫

紐西蘭系統使用許多縮寫。如果縮寫影響你的簽證、學業、健康、稅務、租賃或金錢，行動前先問清楚這代表什麼。

現行官方資料來源

紐西蘭品質協會：<https://www2.nzqa.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

稅務局：<https://www.ird.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄J：有用的毛利語詞彙與紐西蘭英語

附錄J：有用的毛利語詞彙與紐西蘭英語

學生問題：哪種當地語言能幫助我理解日常生活？

尊重性使用

毛利語是一種語言，不是俚語。請尊重地使用詞彙，並詢問是否對發音或語境不確定。

Kiwi 英語是非正式的紐西蘭英語，可能不適合用於正式作業或官方電子郵件。

有用的毛利語詞彙

Kia Ora - 你好/謝謝;紐西蘭的奧特亞羅瓦;whanau - 家庭;凱 - 食物;mahi - 工作;Manaakitanga - 款待/照護;
whenua - 土地;海洋海洋;Kura - 學校;AKO - 學習/教學。

有用的紐西蘭英語

甜得像 - 好/還可以;沒關係——沒關係;謝謝，謝謝;乳製品-小型在地商店;TOGS - 泳裝;賈達爾斯 -
拖鞋;公寓 - 合租/合租;熱忱——有興趣;非常多;Cuppa - 一杯茶/咖啡。

在商店與服務業中

收據;退款;交換;補充;payWave/非接觸式;ID;任命;處方;公車卡;時刻表;轉移;

非營業時間;緊急。

在課堂上

截止日期;選秀;回饋;團體合作;雙人合作;呈現;出席率;延伸;重考;抄襲;參考資料;

資料來源;參與。

練習動作

把新片語寫下來，並標註你聽到它們的來源。請老師或信任的在地人士解釋意義。試試新的
在低風險情況下使用語句，但正式訊息則保持正式英語。

語言作為歸屬

理解當地詞彙能幫助學生減少迷失感。這也展現了尊重。毛利語的詞彙與文化相關，
地點。紐西蘭英語有助於日常非正式溝通，但不應取代官方中清晰的正式英語
訊息。

如何安全學習

請老師或信任的當地人解釋意義和發音。寫下上下文，而不只是翻譯。

有些詞彙具有無法用英文簡短對應詞表達的文化深度。

正式語言與非正式語言

紐西蘭的學習與生活 第62頁

對於服務提供者、房東、銀行和政府機關，請使用簡單正式的英語。使用非正式表達式
只有當你了解語氣和語境時才會交朋友。

縮寫

紐西蘭系統使用許多縮寫。如果縮寫影響你的簽證、學業、健康、稅務、租賃或金錢，
行動前先問清楚這代表什麼。

文化既是地方性的，也是全國性的

紐西蘭的文化並非在每個地區或群體中都完全相同。教室、工作場所、公寓、瑪拉埃、體育俱樂部及
政府部門的期望可能不同。學生應該觀察、尊重地提問，避免妄下斷言

一個人的行為代表整個國家。

適當使用當地詞彙

一個詞在一個場合可能很友善，但在另一個場合過於隨意。「乾杯」在店裡或同學間可能沒問題，
正式郵件應該用更清楚的措辭。毛利語詞彙值得特別尊重，因為它們與
身份、地點與文化。

區域比較深度

城市和地區在租金、交通、天氣、就業市場、社交生活及戶外活動的可及性上各有不同。奧克蘭
可能提供規模及國際連結;威靈頓政府與文化;基督城南島的通行;
漢密爾頓/懷卡托中北島的通道。最佳選擇取決於學習目的與日常生活適應度。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

NauMai 紐西蘭：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

紐西蘭的學習與生活 第63頁

住宿選擇

住宿選擇

學生問題：國際學生可以在紐西蘭哪裡居住？

先回答

住宿影響安全、學業、經濟、交通、英語練習及福祉。

依總成本比較選項，

規則、地點、支持、獨立性，以及如果安排不合適會怎麼辦。

紐西蘭的學習與生活 11頁

民宿

民宿是指與當地家庭同住。

它可以支持英語練習和日常生活，但學生

應該詢問餐食、洗衣、網路、交通、宵禁、訪客、付款、取消以及問題處理好了。

學生宿舍或宿舍

宿舍或學生宿舍可能包含房間、共用設施、規則及支援人員。

請檢查合約長度，

餐點、水電、保證金/押金、賓客、安靜時間、清潔、網路、安全和通勤時間。

私人董事會

私人寄宿學校看起來可能類似民宿，但可能沒有相同的提供者安排。

問問是誰管理的，什麼

包含了適用哪些規則，以及如果發生爭議會怎麼辦。

出租與出租

搬屋不僅能帶來獨立性，也能帶來責任感。

你需要了解租金、保證金、帳單、網路、清潔，

檢查、通知期、家具、暖氣、交通，以及你是房客、室友還是寄宿者。

臨時住宿

飯店、青年旅館或短期租賃可能適合第一晚住宿，但不一定適合長期使用。

檢查安全，

地點、交通、取消、付款以及是否有安靜的自習空間。

安全選擇

不要只以每週租金來選擇。

再加上交通、水電、食物、暖氣、網路和時間。

一個較便宜的房間，遠離

課程可能會花費更多交通費用和壓力。

問題情境：住宿詐騙

有人在我還沒看到房產前就要求我轉讓保證金。

要小心。

確認個人、地址，

協議與付款方式。

別急著做，因為他們說很多人想要那個房間。

使用可信的頻道，

請查詢租賃服務資訊。

如果住宿不適合

保持書面紀錄。

根據情況，請與住宿經理、房東、供應商或租客支援聯繫

安排。

如果你感到不安全，請離開眼前的危險，必要時立即撥打緊急服務。

調整是研究決定

你居住的地方會影響出席率、睡眠、飲食、英語練習、交通費用和福祉。

一間看起來很廉價的房間

如果遠離高級、寒冷、不安全或不靠近交通工具，可能會變得昂貴。

寄宿家庭可以幫助語言練習，

但同時也需要尊重家庭的日常作息。

公寓帶來獨立性，但也需要更多責任。

協議與證據

學生應保留書面證明，包括租金、保證金、宿舍規則、包含費用及通知期。

拍照

如果合適，搬進去也行。

保留付款紀錄。

要求收據。

如果你不確定自己是不是房客，可以找室友

或說，在爭議發生前先檢查，因為解決問題的過程可能不同。

與他人同住

共享生活需要關於清潔、噪音、訪客、食物、暖氣、帳單和隱私等方面的溝通。

許多問題

從小誤會開始。

及早且禮貌地討論期望。

如果你覺得不安全，請先把安全放在第一位，

尋求支持，而不是試圖獨自解決一切。

住宿詐騙警告

要小心只在社群媒體上廣告的房間、快速付款壓力、海外銀行帳戶、拒絕付款的情況

在正式程序前，先出示房產、異常便宜的租金，或要求護照/銀行資料。

事先確認

付錢。

民宿期望

紐西蘭的學習與生活 第 12 頁

民宿可能是學習日常英語的最佳方式之一，但當期望明確時效果最佳。

詢問

關於用餐時間、食物偏好、淋浴/洗衣習慣、暖氣、網路、訪客、自習空間、鑰匙、交通工具等

如果你會晚回家該怎麼辦。

寄宿家庭不是旅館;這是一個有固定例行公事的家庭。

同時，學生們

應該感到安全、被尊重，並且能夠提出問題。

家庭通訊

共同生活需要在怨恨滋生前進行一些小對話。

如果廚房亂，洗澡時間就會亂

困難或噪音影響睡眠，請早點且禮貌地說話。

使用清晰句子：'I早點上課。

我們能不能同意安靜

下午 10 時間？'如果直接溝通感覺困難，可以詢問住宿支援或可信賴的顧問該如何表達。

租客與室友的後果

簽署租賃協議的房客可能對房東負責租金及損害賠償。

室友

與租客有協議的人可能擁有不同的權利，並可能需要採取不同的爭議途徑。

就是這樣

在支付保釋金、搬出、邀請他人同住或試圖追回資金之前，區別很重要。

搬遷後果

未經適當通知就離開住宿可能會花費金錢或損害人際關係。

離開前，請查看通知

期間、清潔責任、最終帳單、鑰匙歸還、保證金流程及轉寄聯絡方式。

拍照留念

如有需要清潔，並保留付款紀錄，直到所有金錢問題都解決。

提供者安排住宿與獨立住宿

由教育機構或其授權程序組織或核准的住宿安排。

學生自行尋找獨立住宿。

醫療提供者安排的選項可能有支持與抱怨

透過提供者的途徑。

獨立出租或公寓出租則可能由租客、室友或私人協議涵蓋

規則。

實用層面的民宿

民宿通常指與當地家庭同住。

詢問包含哪些餐點，網路和洗衣是否包含

包括是否有家規、家離教室有多遠、誰付交通費、會發生什麼事

週末或假日，以及如果安排不合適該聯絡誰。

僅舉例 - WIE 現行安排

可能與其他提供者有所不同。

更衣設施

如果您的住宿與服務提供者福利、寄宿家庭或18安排相關，請與提供者聯繫或

搬家前整理。

如果你是獨立租屋，請檢查你的合約、通知期限和保證金責任。

Do

除非有迫切危險，否則不要在不了解成本和安全後果的情況下突然離開。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康熱線：<https://www.healthline.govt.nz/IRD>：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<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/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務：<https://www.tenancy.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/WIE> 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

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、租約與搬入

搬屋、租約與搬入

紐西蘭的學習與生活 13頁

學生問題：在搬進公寓或出租屋之前，我應該知道什麼？

先回答

搬屋不只是找房間。

你需要了解你的法律立場、書面協議、保證金、租金、帳單，房產狀況、房屋規則以及如何正確離開。

房客、室友或寄宿者

你的權利和責任會因你是房客、室友還是寄宿者而有所不同。

問問誰在

租賃協議以及保證金是否妥善提交。

不要以為每間合租屋都能提供相同的服務保護。

協議

取得重要條款書面：租金金額、付款日、保證金、通知期、帳單、家具、房間、共用空間、清潔、客人和搬出流程。

簽字前請先閱讀。

債券與狀況報告

債券是擔保金。

搬進去時記錄房間和房產狀況。

如果需要拍照並保留收據。

如果你離開時有分歧，這很有幫助。

公用事業

詢問是否包含電力、瓦斯、水、網路和垃圾。

詢問帳單如何分配，以及如果會發生什麼事有人不付錢。

冬季暖氣會影響費用。

健康的居家與安全

檢查溫度、潮濕度、通風、鎖具、煙霧警報器、安全進入，以及該地點在夜間是否安全。

冬天前問問暖氣的事。

搬家清單

書面協議;保證金收據;租金繳納紀錄;狀況照片;鑰匙;緊急出口;煙霧警報器;網路;帳單;垃圾日;交通路線;最近的超市/藥局;家規。

常見錯誤

學生有時會無收據現金付款、未簽書面同意入住、忽視潮濕，或不理會了解通知期。

這些錯誤可能會造成昂貴的代價。

如果有爭議

保持冷靜，記錄並使用正確的程序。

如果安全，先跟房東或主租客談談。

支票租賃

提供最新指導與爭議選項的服務。

調整是研究決定

你居住的地方會影響出席率、睡眠、飲食、英語練習、交通費用和福祉。

一間看起來很廉價的房間

如果遠離高級、寒冷、不安全或不靠近交通工具，可能會變得昂貴。

寄宿家庭可以幫助語言練習，
但同時也需要尊重家庭的日常作息。

公寓帶來獨立性，但也需要更多責任。

協議與證據

學生應保留書面證明，包括租金、保證金、宿舍規則、包含費用及通知期。

拍照

如果合適，搬進去也行。

保留付款紀錄。

要求收據。

如果你不確定自己是不是房客，可以找室友
或說，在爭議發生前先檢查，因為解決問題的過程可能不同。

與他人同住

共享生活需要關於清潔、噪音、訪客、食物、暖氣、帳單和隱私等方面的溝通。

許多問題

從小誤會開始。

及早且禮貌地討論期望。

如果你覺得不安全，請先把安全放在第一位，
尋求支持，而不是試圖獨自解決一切。

住宿詐騙警告

紐西蘭的學習與生活 第 14 頁

要小心只在社群媒體上廣告的房間、快速付款壓力、海外銀行帳戶、拒絕付款的情況
在正式程序前，先出示房產、異常便宜的租金，或要求護照/銀行資料。

事先確認

付錢。

民宿期望

民宿可能是學習日常英語的最佳方式之一，但當期望明確時效果最佳。

詢問

關於用餐時間、食物偏好、淋浴/洗衣習慣、暖氣、網路、訪客、自習空間、鑰匙、交通工具等
如果你會晚回家該怎麼辦。

寄宿家庭不是旅館;這是一個有固定例行公事的家庭。

同時，學生們

應該感到安全、被尊重，並且能夠提出問題。

家庭通訊

共同生活需要在怨恨滋生前進行一些小對話。

如果廚房亂，洗澡時間就會亂

困難或噪音影響睡眠，請早點且禮貌地說話。

使用清晰句子：'I 早點上課。'

我們能不能同意安靜

下午 10 時間？'如果直接溝通感覺困難，可以詢問住宿支援或可信賴的顧問該如何表達。

租客與室友的後果

簽署租賃協議的房客可能對房東負責租金及損害賠償。

室友

與租客有協議的人可能擁有不同的權利，並可能需要採取不同的爭議途徑。

就是這樣

在支付保釋金、搬出、邀請他人同住或試圖追回資金之前，區別很重要。

搬遷後果

未經適當通知就離開住宿可能會花費金錢或損害人際關係。

離開前，請查看通知

期間、清潔責任、最終帳單、鑰匙歸還、保證金流程及轉寄聯絡方式。

拍照留念

如有需要清潔，並保留付款紀錄，直到所有金錢問題都解決。

基本概念：平坦化

在紐西蘭，公寓出租通常指與他人共租房屋或公寓。

它可以是友善的，並且

負擔得起，但也需要明確協議，包括租金、帳單、清潔、訪客、噪音、食物、損壞和搬出。

基本概念：債券

保證金是作為出租物業擔保的資金。

它可能會用於未付租金、損壞或其他法律費用，地點為租約結束。

租賃服務現已透過Bond Hub線上管理保證金交易。

一定要拿收據

以及書面紀錄。

房客、室友或寄宿者

租客與房東簽署租賃協議，並受《住宅租賃法》保護。

室友

通常會向租戶支付租金，且不受該法案同等保障。

寄宿或寄宿家庭的學生可能會有

又是不同的安排。

在付錢前，先了解你屬於哪一種。

如何安全找到房間

如果可能的話檢查房間，確認誰能拿到房租，問清楚包含什麼，檢查去教室的交通，詢問暖氣的問題，網路、清潔、訪客、通知期和保證金。

如果有人在你還沒驗證前就逼你付款，要小心

地址或協議。

如果你付不起房租

及早與房東、總租戶、醫療服務團隊或值得信賴的諮詢服務溝通。

不要忽略訊息。

保留書面紀錄，並詢問實際可行的付款選項。

如果你是室友，你的爭議流程可能會和

租戶及 #x27;S的路徑。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

爭議法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康熱線：<https://www.healthline.govt.nz/>

紐西蘭的學習與生活 第15IRD頁：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<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/>

租賃服務：<https://www.tenancy.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

紐西蘭的生活成本

紐西蘭的生活成本

學生問題：國際學生應該為紐西蘭的學習和日常生活預算多少？

先回答

學生需要兩個預算：簽證證明和實際生活費。

紐西蘭移民局及 NZ\$ 的資金需求為

這和個人預算不一樣。

你的實際費用取決於城市、住宿、課程長度、飲食習慣，

交通、醫療保健、保險、行動/網路與生活型態。

最新資訊備註 - 8月2026日核對

最新資訊備註 - 8月2026日已查閱：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

簽證證明與現實預算的比較

INZ規定，申請高等教育、英語或其他非強制學習的學生，需提供一年或每月NZD \$1,667年NZD

\$20,000證明才能完成短期學習。

這是申請簽證的證據。

它不會

確保你的個人支出能與這個金額相符，尤其是當租金、交通或醫療費用比預期高時。

主要的每週成本類別

規劃住宿、餐飲、大眾運輸、手機、網路、若出租的電力/瓦斯、家庭用品，

服裝、醫療保健、保險、學習資料、休閒、健身房/運動、國內旅遊及意外費用。

該

學生預算最大的差異通常是住宿和餐飲。

指示性每週預算表

項目 |低成本範例 |典型規劃範圍|註釋

住宿 |約\$140 |\$180-\$484+ |有外燴的宿舍/民宿/私人租賃也可以

更高

食物/雜貨 |小心烹飪 |\$80-\$120+ |外出用餐的速度也這麼快

交通 |步行/騎車/短途巴士行程 |最多可達約\$37+ |視城市和距離而定

電話 |預付費/基本方案 |大約每月\$19 |更多數據/熱點成本更高

電力/網路 |包含或分享 |每戶每月\$200-\$300電;每月共用約\$90WiFi |室友分歧

成本不同

注重預算的學生概況

注重預算的學生通常會合租住宿、負責大部分餐點、攜帶午餐、搭乘大眾運輸工具或

散步、限制有償娛樂活動，並保留緊急基金。

這名學生仍應預算設置費用、醫療保健，

保險和偶爾的旅行。

寄宿學生簡介

寄宿家庭的學生可能需支付較高的每週住宿費，但可能有部分餐食、水電及家庭費用

包含支援。

學生仍應預算交通、行動數據、午餐/點心（若不包含）及個人費用

支出、保險、醫療保健和活動。

獨立學生概況

紐西蘭的學習與生活 22頁

獨立學生住在公寓或租屋裡，除了房租外，還要支付食物、電費、網路、交通、生活用品和搬家費用成本。

獨立性可以是好事，但需要更嚴格的預算規劃和對租客/室友的了解

責任。

月度與年度規劃

將每週生活費用乘以4.33，得出每月估算，再加上一次性的設置費用和緊急狀況。

一年來，
請記得有些費用只發生一兩次，例如保險、簽證相關費用、寢具、冬季衣物
國內旅遊。

緊急資金

將緊急備用金與日常支出分開。

可能需要緊急運輸、藥物，
臨時住宿、延遲銀行轉帳、補發卡、緊急牙科護理或旅遊變更。

三種金錢資訊

移民要求意味著簽證需要提供金錢證明。

實際的指示性成本是指規劃資訊
來自當前的資訊來源。

WIE特定成本指由WIE發布的範例，且僅在明確標示時適用。

Do

不要把這三者混在一起。

範例預算比較

預算有限的學生：共用房間、烹飪、步行/公車、低休閒支出及緊急備用。

寄宿學生：每週寄宿費可能包含餐飲/水電費，但仍需交通、電話及個人資金。

獨立合租學生：租金加保證金、水電費、網路費、食物、家具/佈置、交通和維修。

實際成本

這會因城市和生活方式而有很大差異。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

爭議仲裁庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康熱線：<https://www.healthline.govt.nz/> IRD：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

紐西蘭移民醫療保健：<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 紐西蘭：<https://naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

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

第一個月設置預算

第一個月設置預算

學生問題：我剛到時可能需要多少錢？

先回答

第一個月的費用可能比後面幾個月高，因為學生可能需要支付押金、初租、交通卡、SIM/eSIM、寢具、家用品、臨時住宿及緊急備用，然後才會開始日常消費安定下來。

最新資訊備註 - 8月 2026日核對

最新資訊備註 - 8月 2026日已查閱：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

一次性設置成本

紐西蘭的學習與生活 23頁

費用 |為什麼需要 |指示規劃數量/範圍

住宿保證金/押金 |安全房間/租約 |根據協議，租金可能要多付好幾週

第一次房租/民宿付款 |住宿安排在例行預算之前就開始 |每週或提前期限由

提供者/房東

臨時住宿 |如果在房間準備好前抵達 |不同城市和日期差異很大

SIM 卡/eSIM/手機設定 |通訊、地圖、銀行代碼 |每月約 \$19計畫;設定可能更高

寢具/家用基本用品 |公寓或無家具的房間 |若未提供預算，請另行規劃

交通卡/帳戶 |第一週旅行 |AT HOP 卡 \$25 含 \$20 信用額度;蜜蜂卡的費用因地區而異;檢查地方系統

緊急儲備 |突發交通/健康/付款問題 |與花錢保持距離

抵達預算範例

學生搬進合租公寓可能需要先付租金、保證金、寢具、基本廚房用品、交通卡、SIM 卡/eSIM

第一週就買了雜貨和緊急備用。寄宿家庭的學生可能有較低的家庭佈置費用，但

還是應該規劃交通、電話、午餐/點心、醫療和個人支出。

常見錯誤

學生有時帶著足夠的錢應付每週開銷，但不夠支付押金和設置費用。

另一個常見錯誤是第一週就用緊急款購物。

實際行動

出差前，先寫一份與年度預算分開的第一個月預算。請包含你抵達前必須支付的費用，

哪些是抵達時的繳交，哪些可以等到新生訓練結束後才能完成。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

奧克蘭交通局：<https://at.govt.nz/>

BUSIT / 懷卡托地區議會：<https://www.busit.co.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

食物、雜貨和外卖

食物、雜貨和外卖

學生問題：學生在紐西蘭應該為食物預算多少？

先回答

食物成本很大程度上取決於習慣。一個在家煮飯、帶午餐的學生，預算和學生們經常請客午餐、咖啡和晚餐。

最新資訊備註 - 8月已核2026

最新資訊備註 - 已於8月2026日檢查：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

雜貨

與紐西蘭的研究建議每週至少預算約\$80-\$120美元購買基本雜貨。這是一場規劃起點，不是保證。特殊飲食、高肉類攝取、便利食品、零食和通膨都可能增加成本。

外卖與外帶

定期購買午餐和晚餐，能迅速將食物預算翻倍。咖啡館、外帶餐點或餐廳晚餐有時看似微不足道，但每日反覆購買很重要。學生可以透過烹調一批、使用剩菜來節省費用，帶著點心。

紐西蘭的學習與生活 25頁

國際食品與飲食需求

亞洲及國際超市、清真選項、素食/全素食品及文化成分均可購買

城市很多，但可取得性和費用會有所不同。如果飲食需求很重要，請先調查你的城市和住宿抵達。

每週食物範例

學生風格 |實用模式 |預算效應

大多在家做飯 |超市雜貨、便當、共享烹飪 |最低例行費用

混合模式 |雜貨加上一些咖啡廳/外帶餐點 |中等成本

常買餐點 |每日午餐/晚餐外出 |高成本，預算要謹慎

附餐寄宿家庭 |包含部分餐點 |查看包含哪些內容並預留額外費用

實際行動

抵達前學會兩到三餐簡單的餐點。如果安全且同意，可以和室友一起分享烹飪。比較單位價格於超市。準備一個小型儲藏室，備有米、義大利麵、燕麥、罐頭食品或冷凍蔬菜，以備繁忙週之需。

烹飪與外卖

在家烹飪通常能讓你對成本和飲食有最大的控制。外出用餐在社交上很有用，但很快就會變成這是最大可避免的每週成本。學生應該學習幾道簡單的餐點，比較單價，並攜帶午餐上課時間很長。

如果食物成本高於預期

檢查收據一週，分開必需品和零食，煮更多份量，如果安全，和室友分享主食，並詢問學生支援或當地有負擔得起的餐飲選擇的諮詢服務。不要跳過餐點保護你的預算。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

健康熱線：<https://www.healthline.govt.nz/IRD>：<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<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/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

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

奧克蘭交通

奧克蘭交通

學生問題：奧克蘭的公共交通對學生來說是如何運作的？

先回答

奧克蘭在票價區內使用巴士、火車和渡輪。學生應使用奧克蘭交通 #x27;行程規劃器

在接受折扣票價前，請確認他們是否有資格享有第三級優惠。

最新資訊備註 - 8月2026日核對

最新資訊備註 - 8月2026日已查閱：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

紐西蘭的學習與生活 26頁

付款

奧克蘭大眾運輸使用 AT HOP 卡及非接觸式支付。部分現金/付款卡選項僅限於

火車和渡輪。ATHOP 在優惠和7日票價上限方面很重要。

票價參考

自2月1日起2026,奧克蘭交通局公布成人巴士/火車票價：1區\$3票，2區\$4.90票，\$6.503

在使用 AT HOP/非接觸時，4 或更多區域的區域和\$7.90。Citylink 的網站為 \$0.95。AT HOP 使用者擁有巴士、火車及內港渡輪\$50 7日票價上限包含在上限內。

第三產業特許經營權

符合資格的奧克蘭高等院校全職學生可享有大部分公車、火車及渡輪票價40%

使用註冊的AT HOP卡並載入特許經營權。資格與核准的醫療提供者很重要。付款

非接觸式或現金票可收取全額成人票價。

機場與第一週

新生應安裝 AT Mobile 或使用行程規劃器，檢查住宿到教室的路線，

如果有用，買或註冊一張 AT HOP 卡，學習標籤上/下標籤的行為，並在第一次重要課程前測試路線有可能。

深夜與郊區

奧克蘭很大。郊區之間的交通可能比預期更久。深夜公共交通可能有限，

共乘和計程車費用可能很高。參加晚間活動前，請先確認最後的回家轉乘點。

自行車、步行與無障礙設施

在某些地區步行和騎自行車也很有幫助，但奧克蘭 #x27;山丘、交通、天氣和距離都很重要。學生

需要無障礙交通的人，應在依賴路線前先查閱奧克蘭交通局的無障礙資訊。

現行官方資料來源

奧克蘭交通局：<https://at.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

Values preserved from English: \$6.50; 3

漢密爾頓與懷卡托的交通

漢密爾頓與懷卡托的交通

學生問題：學生如何在漢密爾頓及懷卡托地區移動？

先回答

漢密爾頓學生常使用步行、騎自行車、公車、共乘/計程車、城際巴士及Te Huia前往奧克蘭人脈。BUSIT 和 Bee Card 是漢密爾頓/懷卡托公車的主要公共交通參考。

最新資訊備註 - 8月已核2026

最新資訊備註 - 已於8月2026日檢查：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

BUSIT 與 Bee Card

BUSIT 票價依區域計算。Bee Card是最便宜的交通方式，使用標籤開關，且可加費正確使用時，上限和自由轉會。現金票價不享有免費轉乘。

票價參考

BUSIT 列出成人 Bee Card 票價：1區\$2.67票、2區\$4.01票、3區\$5.35票，並依區域每週上限。

市中心的Bee Card成人票價列於\$1.34。學生應查詢BUSIT以了解精確的路線分區及現況費爾斯。

規劃行程

使用行程規劃器或大公交應用程式，查看路線號碼和目的地，打方向燈，記得標記公車怪怪的。漢密爾頓交通中心與羅托考里交通樞紐是重要的參考點。

紐西蘭的學習與生活 27頁

漢密爾頓至奧克蘭

Te Huia 連接漢密爾頓/弗蘭克頓與奧克蘭。懷卡托地區議會宣布25%票價調漲2026, 成人單程弗蘭克頓至斯特蘭德票價約\$30後。在之前先查查Te Huia/BUSIT的資訊規劃旅行。

機場考量

漢密爾頓機場的公共交通較主要國際機場有限。許多國際學生

經由奧克蘭抵達，然後搭乘安排的接送、城際巴士、接駁車、共乘/計程車或Te前往漢密爾頓Huia或其他連接視時間而定。

現行官方資料來源

BUSIT / 懷卡托地區議會：<https://www.busit.co.nz/WIE> 最新資訊：<https://wie.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

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

其他主要學生城市

其他主要學生城市

學生問題：紐西蘭學生城市的公共交通與城市生活有何不同？

先回答

不同城市有不同的交通系統、票價、地形、天氣和住宿壓力。不要

假設一個城市的系統在另一個城市運作方式相同。

威靈頓

Metlink 涵蓋巴士、火車及港口渡輪服務。Snapper 是公車和火車的儲值卡，且巴士和火車上可提供非接觸式Visa/Mastercard付款。從5月15日起2026,成人鯽魚票價包含1區的\$2.12和2區的\$3.50。符合資格的大專學生可申請25% Snapper大專讓步。威靈頓地勢緊湊，但多丘陵且多風;步行路線可能比看起來更陡峭。

基督城

基督城都會區使用公車和鑽石港渡輪。標準公車票價可透過地鐵卡\$3或非接觸式，針對符合資格的支付方式設有每日及每週上限。在基督城的部分地區騎自行車是實用的，但學生們應該檢查距離、天氣和路線安全。

但尼丁

Orbus Dunedin 使用蜜蜂卡或現金。成人蜜蜂卡公車票價為\$2.50，現金則為\$3。銀行與信用卡但尼丁公車不接受。但尼丁有學生區、山丘和較冷的天氣，步行即可到達冬季衣物也很重要。

城市比較表

城市 |角色 |交通 |住宿考量 |生活紀事

奧克蘭 |最大城市，分布廣泛 |AT 公車/火車/渡輪 |租金/通勤時間通常較高 |廣泛的服務，長時間通勤有可能

漢密爾頓 |內陸區域城市 |BUSIT/Te Huia |中心位置有用 |良好的懷卡托/北島交通

威靈頓 |緊湊資本 |Metlink/鯽魚 |丘陵/天氣影響地點 |適合步行的市中心，風大氣候

基督城 |南島城市 |地鐵公車 |城市較平坦，騎自行車可行 |南島旅遊的門戶

但尼丁 |學生城市，希利 |Orbus/Bee 卡 |學生區域重要 |氣候較冷，學生文化濃厚

機場連接

奧克蘭、威靈頓、基督城和但尼丁都需要不同的機場規劃。請查看機場 #x27;自有交通工具同時也包括當地公共交通管理局。遲到者可能需要計程車、共乘或事先安排接送。

現行官方資料來源

紐西蘭的學習與生活 28頁

Metlink 惠靈頓：<https://www.metlink.org.nz/>

基督城都會區：<https://www.metroinfo.co.nz/>

Orbus / 奧塔哥地區議會：<https://www.orc.govt.nz/orbus/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

行動電話、eSIM 與網路費用

行動電話、eSIM 與網路費用

學生問題：學生應該如何選擇行動裝置和網路選項？

先回答

學生需要可靠的行動裝置存取，包括地圖、銀行、服務提供者訊息、緊急聯絡人及雙重認證認證。根據保障範圍、資料、合約長度及保障帳戶安全的能力來選擇方案。

最新資訊備註 - 8月 2026日核對

最新資訊備註 - 8月 2026日已查閱：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

指示成本

從大約 \$19年開始，使用 New Zealandnotes 每月帳戶或預付行動方案學習。有更多資料、熱點的方案使用、國際通話或漫遊費用較高。共享公寓的無限 Wi-Fi 通常每月約 \$90 次分給室友們。

預付卡與月付

預付費對新手來說既靈活又方便。月費方案可能提供更多數據或便利性，但也可能涉及合約、信用查詢或取消條款。在了解學習長度和保障需求。

eSIM 並保留住家電話號碼

如果你的手機支援 eSIM，你或許可以在使用

紐西蘭 eSIM 當地資料。仔細檢查漫遊費用。在你之前更新帳號恢復方法。家裡的電話號碼變得不可靠。

熱點與 Wi-Fi

如果你打算用手機作為研究熱點，請選擇足夠的數據並確認是否允許使用熱點。

公共 Wi-Fi 可以協助，但請勿使用未知的 Wi-Fi 進行敏感的銀行或密碼更改。

現行官方資料來源

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

紐西蘭認證：<https://www.cert.govt.nz/>

消費者保護：<https://www.consumerprotection.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

醫療費用與可及性

醫療費用與可及性

學生問題：醫療費用可能是多少？學生應該如何取得醫療服務？

先回答

國際學生的醫療並非自動免費。保險很重要。對於非緊急疾病，請從

GP/醫療中心、線上GP、藥局或非辦公時間診所。緊急狀況請致電111或前往急診中心。

最新資訊備註 - 8月已核對2026

紐西蘭的學習與生活 30頁

最新資訊備註 - 已於8月2026日檢查：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

GP與醫療中心費用

NauMai指出，非居民醫療中心的費用可因診所而異，學生應預期需支付約

\$80-\$120。紐西蘭衛生部及 #x27;S Online GP頁面列出了成人線上諮詢範例，視 \$79-\$99, 而定提供者。預訂前請先確認現行費用。

保險

國際學生在紐西蘭期間必須擁有醫療保險。舉一個專門的提供者例子，大學

奧塔哥列出2026全年個人國際學生保險費率為\$899。這並非全國性價格;它

說明為什麼學生應該查詢自己的醫療提供者或保險公司。

處方藥與藥局

處方費用和補助依資格而定。紐西蘭衛生部列出標準\$5處方收費標準

許多符合資格的人，但國際學生的繳費可能會因資格和保險而有所不同。守住保險理賠收據。

牙科與驗光

例行牙科及驗光費用通常與一般醫療就診分開，且可能無法全額支付。檢查

在承擔之前先投保。緊急牙痛或眼部問題仍應評估;詢問費用和理賠情況

過程。

急診照護

不要因為費用問題而延遲急診。若症狀嚴重或有危險，請致電111。保險和帳單問題可以在

在立即安全處理後，請接受處理。

基本概念：GP

GP是全科醫師或家庭醫師。對於非緊急疾病，通常先到GP或醫療中心

醫療接觸。提早在診所註冊，可以讓你日後更容易預約到門診。

GP、藥局、急診或急診部

輕度藥物建議可以去藥局，普通疾病就去GP/醫療中心，急診/下班後診所

這些問題無法等待，但不危及生命，且需急診或111嚴重危險。

Healthline 可以幫助你判斷是否不確定。

如果你生病了，擔心費用

不要拖延急診。請查詢保險，盡可能在預約前詢問診所的費用，並保留收據，並且

詢問如何申請。若症狀嚴重，請先致電111或尋求緊急協助;付款問題會在後面再問。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議法庭：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭衛生部：<https://www.tewhaturua.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

紐西蘭衛生部線上GP照護：<https://www.healthnz.govt.nz/online-phone-healthcare/online-gp-care>

健康熱線：<https://www.healthline.govt.nz/IRD>；<https://www.ird.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<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 支付醫療費用：<https://www.naumainz.studywithnewzealand.govt.nz/health-and-wellbeing/healthcare/paying-for-healthcare>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

紐西蘭的學習與生活 31頁

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

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

就業、工資與稅收

就業、工資與稅收

學生問題：學生應該如何理解工作收入與扣除？

先回答

工作收入和實際拿到的薪資是不一樣的。檢查簽證工作權利、最低就業權利、稅金/薪資 (PAYE) 以及先研究工作量，再依賴薪資。

最新資訊備註 - 8月已核2026

最新資訊備註 - 已於8月2026日檢查：價格、票價、移民規定及服務安排可能會變動。

在依賴這些資訊之前，請先確認官方/現有來源。

最低工資

紐西蘭就業局將2026年4月1日起的成人最低工資列為稅前每小時NZD \$23.95，且\$19.16起初並接受最低工資訓練。利率會被審核，請先確認官方頁面再決定在他們身上。

毛收入與淨薪資

毛薪是稅前和合法扣除前的。淨收入是進入你銀行帳戶的。PAYE稅通常會被扣除由雇主負責。不要用毛薪來制定預算，好像所有錢都能花。

IRD 數量與稅收

有工作經驗的學生通常需要IRD號碼和正確的稅碼。請將稅務局的登入資訊保密。如果你稅碼有誤，你的薪水可能被錯誤課稅。

KiwiSaver 警示

臨時移民在長期退休儲蓄方面通常不與紐西蘭居民同等待遇。

在認定你是否被登記前，請先查閱稅務局或官方 KiwiSaver 的資格資訊。

現金在手風險

沒有紀錄的現金工作可能掩蓋欠薪、稅務問題和簽證違規。保留薪資單和工時紀錄。如果雇主避免查看紀錄，這就當作警訊。

基本概念：IRDIRD 代表稅務局。如果你在紐西蘭合法工作，通常需要一個IRD號碼，這樣你就會有雇主可以正確扣除稅款並申報收入。

開始一份工作：典型流程

首先，請檢查你的簽證條件。如果需要，再取得IRD號碼，開設銀行帳戶，閱讀就業紀錄簽約前先同意，確認薪資和工時，保存工時表/薪資單，並了解休息時間、假期和

如果有問題該聯絡誰。

如果雇主不付你薪水

保存排班表、訊息、工時表和薪資單。請以書面形式要求雇主更正這個問題。如果不固定，請聯絡紐西蘭就業局、學生支援團隊、社區法律或公民諮詢局。不要接受

關於你的簽證的威脅；移民許可與就業權利是兩回事。

現行官方資料來源

公民諮詢局：<https://www.cab.org.nz/>

社區法：<https://communitylaw.org.nz/>

爭議審裁處：<https://www.disputestribunal.govt.nz/>

紐西蘭就業局：<https://www.employment.govt.nz/>

紐西蘭衛生部急診部門：<https://www.healthnz.govt.nz/services-support/emergency-departments>

紐西蘭的學習與生活 32頁

健康熱線：<https://www.healthline.govt.nz/IRD>：<https://www.ird.govt.nz/>

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

移民紐西蘭醫療保健：<https://www.immigration.govt.nz/live/setting-up-your-life-in-new-zealand/getting-health-care-and-finding-a-doctor/>

稅務局：<https://www.ird.govt.nz/>

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

租賃服務公寓：<https://www.tenancy.govt.nz/starting-a-tenancy/flatting/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

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

附錄A：出發規劃工作手冊

附錄A：出發規劃工作手冊

學生問題：在離家前，我應該一步步做什麼？

出發前4-6 週

確認護照有效期、簽證/電子簽證存取權、住宿條件、保險、住宿及航班詳情。請問你的提供者：如果你遲到或錯過新生訓練會怎麼辦？確認你是否需要機場接送、國內航班或過夜住宿。請檢查藥物文件、生物安全規定及航空公司行李限制。開始一個安全文件夾，包含數位與離線副本。

出發前2 週

再檢查一次你的抵達交通工具。務必讓你的住宿單位知道你的抵達日期、時間和航班號碼。確認付款權限、手機漫遊或 eSIM 方案、緊急聯絡人及第一週預算。檢視無法審視的事進入紐西蘭或必須申報。清潔戶外鞋、運動裝備和露營裝備。

出發前1 週

小心打包隨身行李。請保留護照、簽證/電子簽證、提供者文件、住宿地址、緊急聯絡人、藥品、支付卡、手機充電器及必需衣物皆可取得。告訴家人你的旅行計畫。儲存離線地圖紐西蘭的學習與生活 52頁以及重要的電話號碼。檢查你旅程中是否需要列印證明。

行程日

早點到。請隨身攜帶文件，不要放在托運行李裡。給手機充電。請勿接受行李或包裹除非你確切知道裡面有什麼，否則會被別人發現。妥善保管藥物和貴重物品。如果飛行時間更改、更新住宿或接客聯絡人。

登機前需回答的問題

我今晚要睡哪裡？我要怎麼離開機場？誰知道我的到場時間？如果我的手機不行，我該怎麼辦工作？如果我的卡無法使用，我該怎麼辦？我應該申報哪些項目？我在New的緊急聯絡人是誰？西蘭島？

常見的避免錯誤

請勿將官方文件放入托運行李中。不要帶著交通計畫來。不要攜帶食物，因為有人告訴你，這永遠都沒問題。不要只依賴一張支付卡。不要以為你的便利措施能獲得你在任何夜晚都不放。

為什麼準備很重要

出發準備不僅僅是打包。這是風險管理。一個帶著文件、資金進入的學生，住宿、交通和電話使用準備好，能在問題變成安全或學習前解決問題。在新國家的第一天很累，疲憊的人會做出較弱的決定。良好的準備會帶來當航班延誤、行李遺失或支付卡失敗時，你的選擇。

數位文件儲存與隱私

將重要文件存放在安全的雲端資料夾，並離線在手機上。使用強密碼且不分享護照、簽證或銀行照片隨意透過社群媒體。請保留一張可用的緊急聯絡筆記如果你的手機被鎖著或電池沒電了。如果你印製影本，請妥善保管，因為身分證件可能被誤用。

打包時不產生邊界問題

打包時要符合紐西蘭的環境，而不只是為了你的家鄉氣候。帶上多層衣物、舒適的鞋子、防雨裝備，第一週所需的物品。避免攜帶大量食物。如果你帶了文化或個人食物，請保留標籤並宣告它們。仔細清潔戶外裝備。最安全的做法是先了解你攜帶的是什麼物品並申報不確定的時候。

離家清單

護照有效;visa/eVisa已保存;保住名額;保險有效;檢查藥物;住宿已確認;晚到計畫確認;選擇機場交通;付款備份準備好;手機漫遊/eSIM 檢查中;生物安全審查項目;家人有行程;如有需要，服務提供者會提供抵達更新。

現行官方資料來源

紐西蘭移民局：<https://www.immigration.govt.nz/>

紐西蘭海關：<https://www.customs.govt.nz/>

MPI 生物安全：<https://www.mpi.govt.nz/>

與紐西蘭的學習：<https://www.studywithnewzealand.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。

附錄H：緊急及戶外旅行檢查清單

附錄H：緊急及戶外旅行檢查清單

學生問題：我該如何準備緊急狀況和週末出差？

緊急準備

了解緊急電話 111, 你的地址、醫療提供者聯絡方式、住宿聯絡方式以及最近的安全會議地點。與室友或房東討論地震、洪水、火災或重大風暴後該怎么做。

緊急包

水;食物;火炬;無線電或電話接入;行動電源;醫學;保暖衣物;文件副本;緊急狀況

聯絡人;急救用品;現金，若有用;個人衛生用品。

戶外旅行清單

天氣;日光;路線;交通;回程時間;服裝;水;食物;手機電池;地圖;團體計畫;緊急狀況

接觸;游泳風險;路況;備案。

駕駛行程清單

執照有效期;左側駕駛自信;燃料;休息;保險;如果用自家車，請 WOF/登記;天氣;道路

關閉;不帶疲憊的駕駛;禁止酒駕或毒品駕駛。

水上安全提醒

紐西蘭的水質可能冰冷、湍急或危險。遵守標誌，游泳在安全的地方，避免在水邊飲酒，並且

不要進入你不熟悉的河流或衝浪條件。

如果發生危險

地震時趴下、掩護並保持。遠離洪水。請遵從疏散建議。使用官方民事

這是國防情報，不是謠言。安全後再聯絡家人。

安全第一

在不安全的情況下，第一步是到達更安全的地方，而不是證明自己是對的。搬到公共或有工作人員的場所，

緊急危險時應致電 111，並在即時危險過去後聯絡可信賴客服。

紐西蘭的學習與生活 60頁

自然災害心態

來自不同災害國家的學生可能不知道在地震、洪水、風暴或海嘯時該怎麼辦

警告。活動前學習當地建議。與室友、房東或住宿工作人員討論緊急應變計畫。

騷擾與歧視

反覆出現的不受歡迎行為、威脅、壓力、歧視或騷擾，都應該被認真對待。請保留紀錄

如果安全的話。根據問題，可使用醫療提供者支援、正式投訴、警方或專業服務。

緊急通訊

緊急狀況後，海外的家人若無法聯繫到您，可能會感到恐慌。安全時聯絡他們，但請遵守緊急狀況

先說明。保持備用電源和緊急聯絡人隨時可用。

現行官方資料來源

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

紐西蘭警察： <https://www.police.govt.nz/>

NZTA / 和歌小日： <https://www.nzta.govt.nz/>

事實更新：發表或網站重複使用前，請重新核對官方來源。