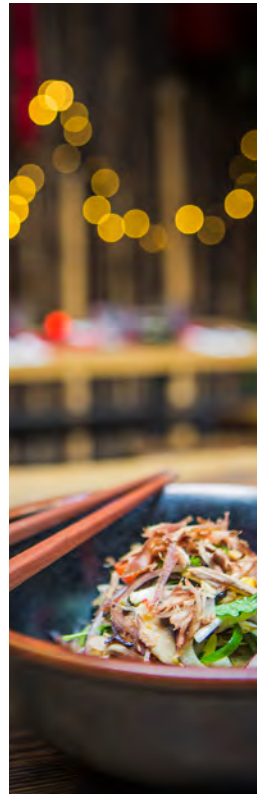


留学
惠灵顿



 Study in
Wellington,
New Zealand.
Make it here.

WellingtonNZ.com
Absolutely Positively



Kia ora, 你好

欢迎来到惠灵顿!

本指南旨在帮助你开启
在新西兰的生活，
更好地在全球最宜居城市
惠灵顿深造学习。

惠灵顿介绍

惠灵顿是新西兰的首都，地处新西兰的中心。惠灵顿是一座充满活力的魅力都市，依偎着景色迷人的天然海港，周围群山绿野环绕。惠灵顿地区的人口达49.6万，由怀拉拉帕 (Wairarapa)、卡皮蒂海岸 (Kapiti Coast)、波里鲁瓦 (Porirua)、哈特谷 (Hutt Valley) 和惠灵顿市区组成。

 WellingtonNZ.com



你知道吗？

**惠灵顿被德意志银行评为
全球最宜居城市**



你知道吗？

**惠灵顿25%的人口
都出生在海外**

前往惠灵顿

飞往新西兰的许多国际航班都先抵达奥克兰机场或基督城机场。你需要提取行李，通过海关，然后前往国内航站楼乘坐飞往惠灵顿的航班。奥克兰机场的国际航站楼和国内航站楼不在同一座楼内，因此你需要步行10分钟或乘坐免费的摆渡巴士。

奥克兰、基督城和惠灵顿机场都设有免费Wi-Fi。

在惠灵顿，你的寄宿家庭或学校的寄宿家庭协调员会在机场迎接你，并带你前往住宿的地方。

 奥克兰机场

aucklandairport.co.nz/information

生物安全

新西兰有严格的生物安全法律来保护我们的自然资源和初级产业。新西兰禁止旅客将特定物品携带入境，包括食品和动物制品。抵达前请一定先了解这些规则。

 需要申报的物品

mpi.govt.nz/travel-and-recreation/

住宿

家庭寄宿

很多留学生都与新西兰本地家庭一同生活，即“寄宿家庭”。学校的留学生负责人或寄宿家庭协调员会为你选择合适的寄宿家庭；如果你在新西兰遇到了任何难题，应该首先咨询他们。

租房

有父母或亲友陪读的学生可以选择租住别墅或公寓。只有年满18岁的留学生可以独自住宿，而且需要获得学校和家长的许可。学校需要对你所租住的公寓进行审查后才能决定是否给出许可。

新西兰的租房市场受政府监管，因此你可以更加放心地与房东和房产中介打交道。

👉 寻找出租房
trademe.co.nz/property

👉 租房服务处 (Tenancy Services) 是一家政府机构，
可以免费为租客提供租房期间的权利与义务的建议。
tenancy.govt.nz

校内宿舍

一些学校提供校内住宿，即宿舍。

前往学校

在惠灵顿出行非常方便。这里有极其便利的公共交通，大多数学生可以从住处直接步行至学校。

如果与新西兰本地家庭同住，你的寄宿家庭会在第一天陪同你前往学校，因为他们有义务为你带路。在此之后的几天内，他们可能还需要陪同你前往学校，直至你有把握自行前往。**准时抵达学校至关重要。**

巴士

惠灵顿的巴士非常安全可靠，学生可以乘坐巴士上学。你可以使用预付费的公交卡 (Snapper card) 刷卡，每周花费约为\$20纽币。拿到公交卡之前，你可以支付现金，但请不要使用任何面额大于\$10的纸币。

👉 公交卡
snapper.co.nz

驾车

如果你在新西兰的时间不足一年或住在寄宿家庭，你将被禁止驾车。除非你获得父母的书面许可，并持有新西兰正式驾照和汽车全险，才可以持有/驾驶汽车。



骑自行车

你可以骑自行车上学，但必须始终佩戴自行车头盔。你还需要向学校证明你已掌握新西兰道路交通规则。

步行

了解一些新西兰道路交通规则有助于保障步行的安全性。

- 在新西兰车辆靠道路左侧行驶。
- 过马路时请使用人行道并遵守交通信号灯。
- 在车道口注意车辆出入。
- 使用步行道，与车辆保持距离。
- 在车道附近和停车场内牵好儿童。

👉 新西兰道路交通规则
nzta.govt.nz/resources/roadcode

👉 驾驶执照和道路安全
drivesafe.org.nz

👉 安全骑车须知
bikewise.co.nz

银行业务

学生可能需要开设新西兰的银行账号，便于接收保险公司给付的保险费（如看医生或牙医）。在你到达新西兰后，你的寄宿家庭或学校可以帮你开设一个银行帐户。你需要带上你的护照以及学校开具的身份证明信，才能够申请银行卡并使用账户。

满13岁的开户人可以申请常规的EFTPOS卡。只有满18岁的开户人才可以申请Visa借记卡和信用卡。

请看管好你的财物和随身物品——不要携带大额现金，在学校和市区时将书包放置在可见的位置。

👉 新西兰银行业务与金融系统指南
justlanded.com/english/New-Zealand/New-Zealand-Guide/Money/Accounts

物价参考

- 饮用水 (1.5升): \$2.00
- 麦当劳汉堡: \$6
- 在餐厅吃一顿饭: \$15-\$25
- 一罐可乐: \$2.50
- 一杯咖啡: \$4
- 一碗面: \$6.50
- 电影: \$10-\$15
- 国际歌手演唱会: \$80
- 大型体育比赛门票: \$35起



安全

惠灵顿是世界卫生组织认证的安全城市，而且这里的人也非常友善，需要帮助时可以大胆求助。

出门时一定要随身携带重要电话号码和地址（例如你的学校、住宿地址、你的父母和寄宿家庭），以及话费和电量充足的手机。

水上活动安全

在水边活动时需要小心谨慎。新西兰海滩、湖泊和河流遍布，在享受的同时也要注意安全，以免发生危险。不要独自游泳，游泳时不要超出救生员在海滩上标出的边界，不确定水深的时候，不要潜入水中。另外，切记在水中时不要穿着牛仔裤等厚重的衣物。

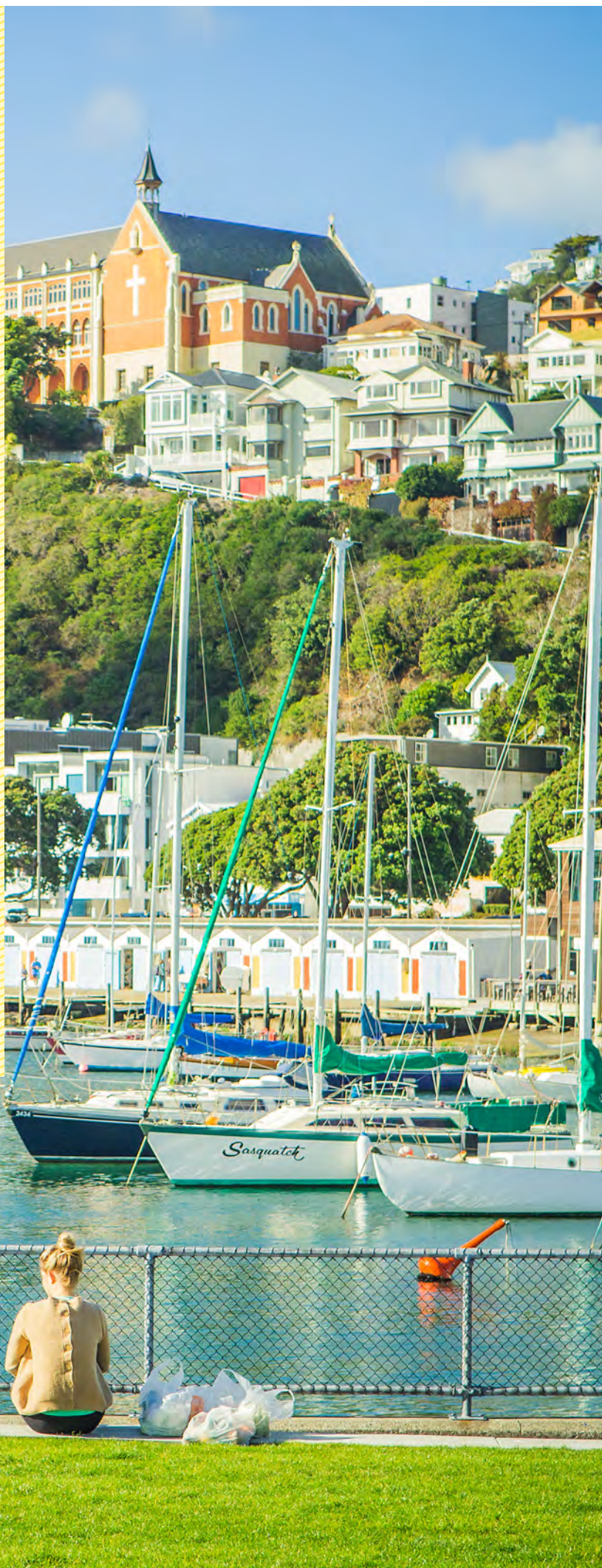
📍 水上活动安全提示
watersafety.org.nz/resources-and-safety-tips

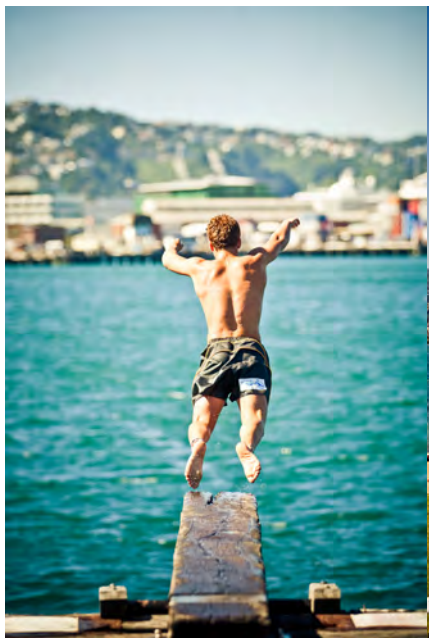
📍 海滩安全注意事项
findabeach.co.nz/besafe/patrolled-beaches

防晒

新西兰的紫外线照射非常强。为了避免皮肤损伤甚至皮肤癌，夏季的上午10点至下午4点期间，你需要涂抹防晒霜，并穿戴遮阳帽、太阳镜和防晒衣。

📍 防晒注意事项
sunsmart.org.nz





健康

医生与牙医

抵达新西兰后，你可能需要尽快注册一位医生（即“家庭医生”或“全科医生”），如果你住在寄宿家庭，最好选择所在寄宿家庭注册的医生。如果生病，你需要预约医生或前往加时营业诊所。如果你想要预约会说中文的医生，请咨询学校的留学生负责人。

除非遇到严重事故或需要急救的紧急状况，请勿直接前往医院。如发生紧急情状况，请拨打111并叫救护车。

如果需要，所在学校的留学生负责人还可以为你推荐一名牙医。许多学生会等到回国的时候再去看牙医。

惠灵顿还有多家性健康诊所，包括：家庭组织 (Family Planning)、青少年成长服务 (Evolve Youth Services) 和新西兰艾滋病基金会 (NZ AIDS Foundation)，面向所有人提供保密服务。

了解更多关于性健康的信息：
healthed.govt.nz/resource/compact-guide-sexual-health

心理健康

在融入新学校、新住处和新环境的过程中遇到一些难题纯属正常。如果你需要帮助或建议，可以咨询学校的留学生负责人或学校辅导员。如果你需要心理健康服务，你的家庭医生 (GP) 会推荐合适的医生。

如何应对心理问题
health.govt.nz/your-health/conditions-and-treatments/mental-health

保险

所有留学生都需要投保医疗和旅行保险。你的学校可以为你提供选择。如果你和你的父母自行为你投保，则必须向学校提交保单的英文翻译件。

驻新西兰大使馆

惠灵顿共有40多个国家的驻新西兰大使馆。

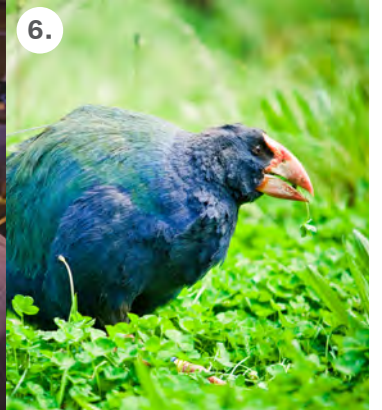
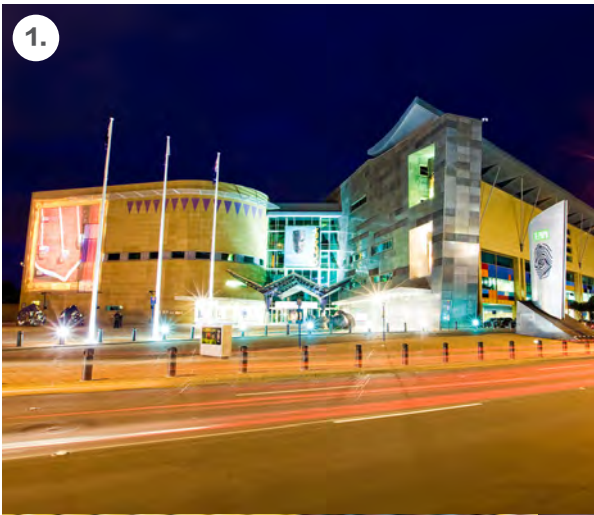
查找中国驻新西兰大使馆
mfat.govt.nz/en/embassies

惠灵顿精选活动

惠灵顿是一座布局紧凑、治安优良、洁净环保的绿色城市，遍布迷人的海滩，还有众多精彩活动。

惠灵顿热门景点

1. 漫步海滨，参观新西兰国家博物馆——蒂帕帕东加雷瓦国家博物馆 (Te Papa Tongarewa Museum)，感受充满互动的多样体验。
👉 tepapa.govt.nz
 2. 前往维多利亚山观景点 (Mount Victoria Lookout) 俯瞰整个城市，享受惠灵顿的最美景致。
👉 WellingtonNZ.com/discover/sights-activities/mount-victoria-lookout
 3. 乘坐历史悠久的有轨电车，参观植物园。
👉 wellingtoncablecar.co.nz
👉 WellingtonNZ.com/wellington-botanic-garden
 4. 为当地的球队加油助威 - Hurricanes (橄榄球)、Pulse (无板篮球)、Phoenix (足球) 或 Saints (篮球)！
👉 hurricanes.co.nz
👉 pulse.org.nz
👉 wellingtonphoenix.com
👉 saints.co.nz
 5. 品尝当地的美食。惠灵顿以其精致的美食佳酿而闻名于世。据说其餐厅与咖啡馆的人均拥有量甚至超过了纽约。
👉 咖啡馆与餐厅
WellingtonNZ.com/discover/eat-and-drink
👉 惠灵顿美食节 (Visa Wellington On a Plate Food Festival)
visawoap.com
 6. 漫步西兰蒂亚 (Zealandia) 生态保护区，聆听鸟语啾啾，邂逅南秧鸟。
👉 visitzealandia.com
 7. 参观位于米拉马 (Miramar) 的威塔之家 (Weta Cave)，了解惠莱坞 (Wellywood) 的幕后故事。
👉 wetaworkshop.com/visit-us
 8. 乘坐轮渡前往新西兰最古老的自然保护区之一——卡皮蒂岛 (Kapiti Island)。如果运气好的话，你还会看到新西兰国鸟——奇异鸟！
👉 doc.govt.nz/kapitiisland
 9. 在惠灵顿动物园 (Wellington Zoo) 参加亲近动物之旅 (Close Encounter)，近距离接触狐獴 (meerkat) 或给狮子喂食。
👉 wellingtonzoo.com
 10. 前往古巴街 (Cuba Street) 感受那里的波西米亚风情、体验精品店购物，品啜一番惠灵顿最令人称赞的咖啡。
👉 WellingtonNZ.com/new-zealands-coolest-street
- ### 其他活动
11. 探索惠灵顿地区。前往卡皮蒂海岸、哈特谷和怀拉拉帕。
👉 WellingtonNZ.com/discover/explore-the-regions
 12. 探索市区周边遍布的步道或当地的森林公园。
👉 wellington.govt.nz/recreation/enjoy-the-outdoors
👉 gw.govt.nz/parks
 13. 加入社团或球队是结识新朋友的绝佳方式。查看所在学校提供的选择：
👉 wellington.govt.nz/recreation/get-active-indoors/asbsports-centre/programmes-and-activities





你知道吗？

惠灵顿的大学在世界大学排名中位列前百分之三



在惠灵顿继续深造

离开家乡之前，你最好和家人讨论一下你的教育计划。许多就读中学的留学生都选择在毕业后继续留在新西兰深造。

新西兰的大学在世界大学排名中位列前百分之三，而且惠灵顿的高等教育标准也很高。惠灵顿共有两所大学，即惠灵顿维多利亚大学 (Victoria University of Wellington) 和梅西大学 (Massey University)；两所理工学院，即惠灵顿理工学院 (WelTec) 和维特利亚国立理工学院 (Whitireia)；以及超过12家私立高等教育机构。大学预科课程是步入大学的另一种途径。这里还有许多语言学校可以帮助你在学习期间提高英语能力。

学校的职业规划辅导员和留学生院长可以帮助你为今后的深造做好规划，确保你选择合适的学科并逐步达到大学入学的要求。



职业规划

careers.govt.nz



惠灵顿的教育机构

WellingtonNZ.com/study

新西兰法律

在新西兰你可以向警察寻求帮助——你可以放心地与他们交谈。你应该了解四项重要的法律规定：

1. 新西兰的合法饮酒年龄为18岁。18岁以下的个人不得购买或饮用酒精。
2. 18岁以下的个人不得购买香烟。
3. 吸食和买卖任何毒品均属于违法行为。
4. 法律允许进行性行为的年龄为16岁。即，从法律角度而言，任何16岁以下的未成年人没有能力同意进行性行为，即便同意也属于违法行为，因为当事人年纪太小，没有决断能力。从法律角度而言，满16岁的成人在醉酒状态下也没有能力同意进行性行为，因为他们的决断能力受到影响。



毒品和酒精相关的新西兰法律

police.govt.nz/advice/drugs-and-alcohol

工作

如果你已满16岁并就读12年级 (Year 12) 及以上的课程, 你可以进行兼职工作。在学期期间, 新西兰移民局允许你每周工作最多20个小时, 在假期期间允许你全职工作。新西兰法律规定年满16岁的打工者的最低工资为\$15.75/小时*。

(*截至2017年5月有效)

学校建议在学期中的打工时间每周最好不要超过10小时。

就业权益

employment.govt.nz/starting-employment/rights-and-responsibilities/minimumrights-of-employees

适当的监护

在新西兰, 14岁以下的儿童/学生 (包括留学生) 在任何时候都不得被独自留在家中。如果寄宿家庭需要外出过夜, 且寄宿的留学生不随行, 寄宿家庭需要通知学校并做出相应的安排。

许多学校要求满18岁的留学生签订与18岁以下的留学生相同的入学条款。在这种情况下, 学生同意遵守所有的学校政策和程序。



你知道吗?

惠灵顿拥有新西兰受教育程度最高的人力资源。



你知道吗？

**遇到任何紧急情况，
可拨打111求助。**

紧急情况

急救

如需要急救，可拨打111并呼叫救护车。除非遇到严重事故或需要急救的紧急状况，请勿直接前往医院 (Riddiford Street, Newtown)。如果病情较轻或不那么紧急，可以预约家庭医生 (GP) 或前往加时营业诊所 (After Hours clinic)。

火灾

如遇火灾，应大声呼喊，提醒他人，然后立即从室内撤出。请勿中途折返去拿自己的所属物品。拨打111并呼叫消防队。

火灾急救措施

fire.org.nz/Fire-Safety/Intheeventofafire/Pages/Intheeventofafire

地震

如果你感受到地震，应立即趴在地上，用手臂保护住头部和颈部，然后最好抓牢稳定的固定物品。如果在学校遇到地震，则按照学校的程序。

灾难防范

getthru.govt.nz

犯罪

如果你受犯罪行为侵害或感到安全受到威胁，请立即拨打111向警察求助。

警察的职责是保护民众，如果你遇到困境，请大胆求助，新西兰的警察值得信任，将会积极地为你提供帮助。学生有时候也需要尊重并配合政府机构的工作。你将需要提供自己的全名和住址。

如需上报既成的事故或犯罪 (如盗窃)，在警察迅速响应也不大可能影响事情结果的情况下，请联系就近的警察局 (仅限非紧急状况)。

警察局列表

police.govt.nz/contact-us/stations



季节与衣着

需要携带哪些衣物？

惠灵顿属于温带海洋性气候，时有大风。惠灵顿的气温一般介于6°C至25°C。冬季（6月至8月）较短，极少有极端恶劣的天气（在过去30年里仅下过两次雪）。但是惠灵顿的冬季一向以其南寒风而著称，因此体感温度会更冷一些。天气最好的月份是10月至次年4月。

你需要带上防风防雨的夹克、帽子和保暖帽衫。不妨也带上靴子。你还需要一件泳衣！如果你想就读户外教育（Outdoor Education）专业，最好再带上登山靴、睡袋和保温杯。

查看惠灵顿的实时天气
metservice.com/towns-cities/wellington

饮食

留学生时常会想念家乡的美食。最好和寄宿家庭谈一谈你的饮食喜好，或者与他们一同采购食物，告诉他们你的喜好。惠灵顿有许多专营超市和各国风味餐厅，你可以轻松品尝到家乡的美食。

WellingtonNZ.com/discover/eat-and-drink/

学校用餐

很多学生在上学时都会自带午餐和上午茶点。或者也可以在食堂购买午饭。

- 禁止在课堂上吃东西。
- 禁止在图书馆吃东西。
- 禁止在电脑附近区域吃喝。
- 用餐完毕后，请将用餐区收拾干净。

新西兰文化

初来一个新的国家需要时间适应当地的语言、食物、人际、天气、住房和不同的做事方式。这些改变会给人带来各方面的影响；一些学生能够快速融入新环境，还有一些则需要度过想家和迷茫的时期，才能够适应。

“文化冲击”确实存在，但会随着时间淡去。

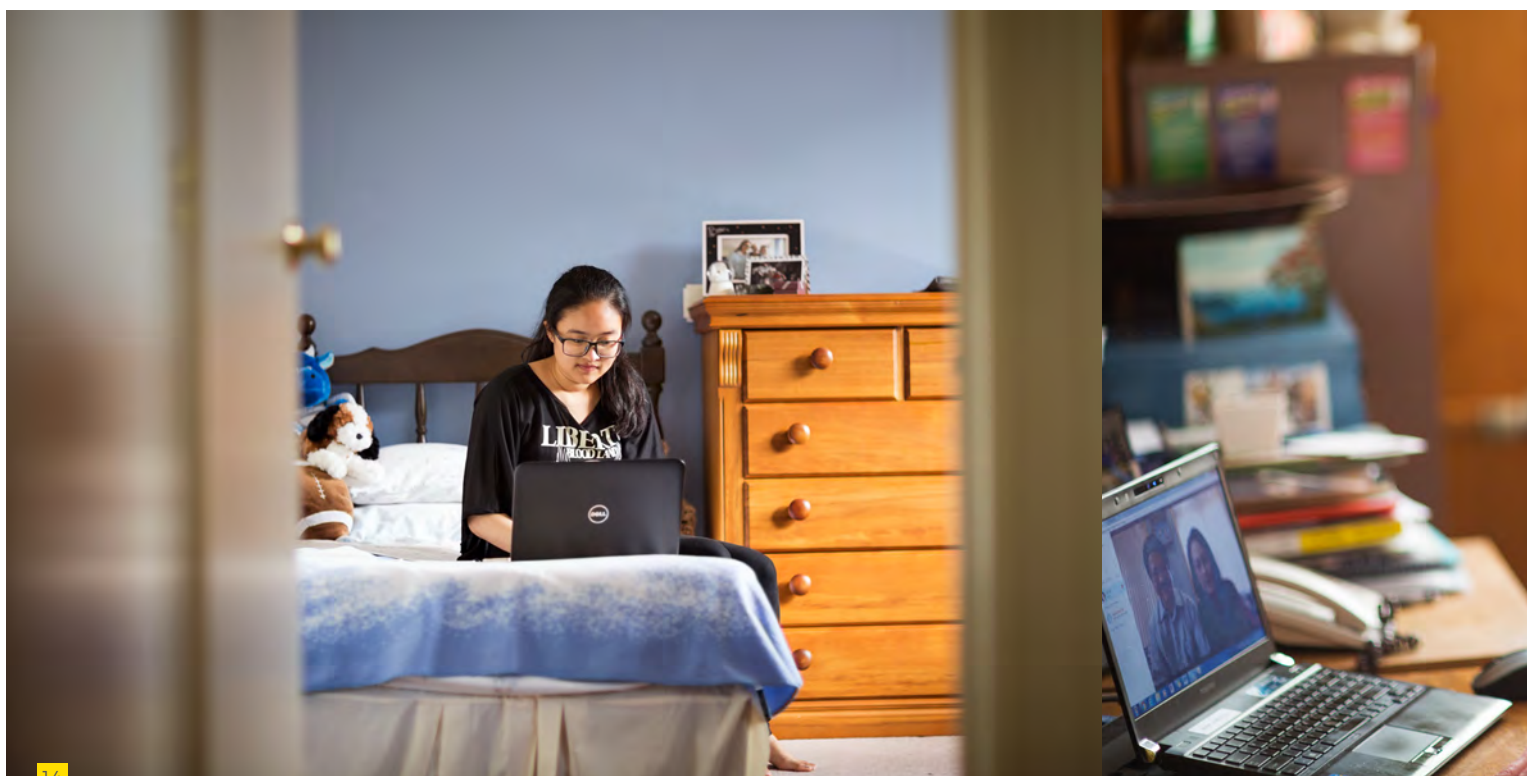
社会规范

- 在新西兰男女享用平等地位，无论职场还是家庭生活均是如此。
- 有些文化不鼓励将幸福感、愤怒和不悦情绪外露。但在新西兰这样的西方文化中，通常可以坦诚地表露自己的情绪。你可以将你的真实感受告诉别人，也可以说出实话。
- 在一些文化中，直视长者，特别是在被责备时，是不礼貌的行为。但在新西兰可以这么做；眼神交流也是一种重要的沟通方式。
- 除非有特殊活动，大多数中学学生在上学期间都在10点左右就寝。过了10点之后，家里应保持安静。**在上学期期间，学生在11点后不得上网或使用移动设备，如智能手机。**

- 新西兰的大多数家庭都有宠物，一般有一只猫或一只狗。而且宠物通常都可以进到屋内。
- 如果有不清楚的地方，你可以询问。同样，也不要认为别人一定能够理解你！分享误会造成的糗事也不失为一种娱乐！
- 一定要守时！聚餐、约会或晚上回家时尽量不要迟到。
- 如果无法避免，可以先打电话告知他人。
- 在许多文化中，当别人递给你美食或饮料时，先客套地推辞是出于礼貌，但在新西兰并非如此。
- 准备饭菜之前应先用肥皂洗手并用水冲洗干净。

家务

- 在新西兰，家庭中的每一个成员都会分担一些家务，即便只是保持自己房间的清洁，例如早上起床铺好被子。帮家里洗碗是常见的家务之一。用完东西后应该清理干净，在学校也应如此。如果你不知道如何做家务，可以主动问别人。
- 你的卧室里应该会有一个洗衣篮，或者屋里会有一个大家共用的洗衣篮。请勿将脏衣物放到洗衣篮内，不要丢在地上。
- 您可能需要自己更换床单，打扫卧室并吸尘，有些寄宿家庭可能会帮你做。寄宿家庭会告诉你他们期望您自己完成的事。



浴室

- 新西兰的浴室都设有一个淋浴间，有的还带一个浴缸。新西兰的水费和热水费很高。由于热水需要通过水箱加热，每个家庭每天的热水量有限。泡澡时最好不要放太多水，冲澡的时间也不宜过长。出于礼貌，沐浴后最好清洁一下浴缸和淋浴间，使其保持使用前的状态。
- 新西兰的厕所是西式的。使用时应掀起马桶盖，坐在马桶垫上如厕。男生如厕时，应在需要的时候掀起马桶垫。请勿蹲在或站在马桶上，因为可能造成马桶破裂。厕纸一般就在马桶旁边。马桶一般有两个冲水按钮，一个为节水按钮，每次仅用半缸水；另一个则使用全缸的水。同样，使用后请保持原样。马桶旁边一般放有马桶刷，或许还会备有空气清洗剂和清洁剂。马桶内只可丢放厕纸，女士个人卫生用品和纸尿裤必须丢到垃圾桶内，否则会堵塞马桶。每次如厕后，请用肥皂洗手并擦干。

图片由 Education New Zealand、Absolutely Positively Wellington 和 Hutt City Council 提供



行业规则

在新西兰，所有被允许招收留学生的学校均须签署《关于留学生指导与照顾之行业规则》。

该法规制定了教育机构及其中介在留学生于新西兰生活学习期间必须为其提供的指导和关爱的标准。

新西兰的教育体系受严格的质量保证体系规范。

一般来说，留学生可以获得：

- 获得高标准、高质量的教学
- 在入学前收到清晰、全面且准确的宣传材料，以便你做出明智的决定，选择适合自己的教育机构
- 教育机构的中介会给你提供可靠的信息并秉承诚信专业的职业操守
- 获得充足的信息和支持以帮助你顺利地入学，包括了解你的法律义务，并收到相关的文件
- 你会感受到当地民众的友好，并获得足够的信息、指导与支持，帮助你更好地融入新西兰的新生活
- 享受安全的学习氛围和居家住所。

查看《关于留学生指导与照顾之行业规则》的完整版，请访问：
nzqa.govt.nz/providers-partners/education-code-of-practice/code-of-practice-resources-languages/2016-code-of-practice

如何进行投诉

当你以留学生的身份来到新西兰时，你可以期望获得高标准的教育，在新西兰生活和学习的期间，应充满安全感并得到良好照顾。

如果你有需要投诉的问题，请按照以下所列的步骤进行。

让所在的教育机构帮助你解决要投诉的问题

如果你遇到任何想要投诉的问题，包括对教育机构合作的中介的投诉，应最先告知你所在的教育机构。

教育机构应有投诉处理流程并向你解释适用的流程。遵照这一流程，看看教育机构能否解决你要投诉的问题。

如果问题仍未解决，请联系新西兰学术资格审定局 (NZQA)

如果你所在的教育机构没有办法解决你要投诉的问题，但你仍想解决，那么你可以联系NZQA。NZQA是一家政府机构。他们会对你的投诉进行独立审查，进一步调查你顾虑的问题或向你建议下一步应做什么。

你可以通过NZQA网站或发送电子邮件至qadrisk@nzqa.govt.nz进行投诉。


如需了解投诉流程的详情，请拨打0800 697 296联系NZQA。

如果你的问题属于财务纠纷，可以联系FairWay Resolution。FairWay Resolution可以帮助你解决你与教育机构的财务或合同纠纷。此服务对你不收费。

FairWay Resolution是一家致力于帮助人们解决纠纷的独立服务机构。你可以致电0800 77 44 22或访问www.fairwayresolution.com/istudent-complaints，联系FairWay Resolution



地图索引

-  国道
-  铁路
-  岛际渡轮
-  机场