



Tekapo, Canterbury



新西兰旅游局游客指南

Tourism New Zealand Travel Guide

本指南旨在向游客全方位地介绍新西兰的基本实用信息，
以及在新西兰观光旅游时享受到的各项产品及服务标准。

KIA ORA 欢迎来到新西兰



新西兰变化多端的地形地势为游客提供了体验各式各样旅游活动的机会，让您置身于令人惊叹的完美风景中体验百分百的纯净美。

连绵450公里长的南阿尔卑斯山脉、面积相当于一个小国家的火山口湖、超过300个的冰川、数不胜数的优美海滩……

新西兰宏伟壮丽、如诗如画般的自然风光一定会让您流连忘返、不虚此行。



目录 Contents

简介	1
毛利文化	5
北岛	7
南岛	9
体验	11
购物	15
游客信息	21
银联卡信息	29
i-SITE游客信息中心	30
Qualmark 优质标志	31
新西兰地图	32



INTRODUCTION 简介

新西兰是最后被发现的一块大陆，也是世界上最年轻的国家。毛利人是第一批迁移至新西兰的居民，他们为每座山川、每条河流都谱写了独特的毛利历史和富有传奇色彩的传说。

历史 History

荷兰探险家亚伯塔斯曼于1642年12月13日首次看到新西兰南岛，是第一个发现新西兰的欧洲人，之后被冠以“新西兰发现者”之称号。在1769年，效劳于英国皇家海军的詹姆斯·库克船长航海至新西兰北岛的东海岸并登陆，从此改变了新西兰的历史。在随后的19世纪，欧洲移民纷至沓来，起初多为来自英格兰和苏格兰的传教士或商人，之后荷兰人以及其他欧洲国家的人们也开始移民至此。在1840年，英国皇室与毛利酋长在美丽的岛屿湾签署了《怀唐伊条约》，首次在新西兰建立英国法律并保证毛利人对其土地及文化的所有权。新西兰的毛利语名字是“长白云之乡”。新西兰的文化是独特的，富有活力的，太平洋岛国及亚洲移民的涌入更加使得新西兰成为一个充满活力的多元文化国家。



自然环境 Natural Environment

新西兰国土面积270,500平方公里，与英国或日本相当，由北岛和南岛以及众多小岛组成。北岛主要是绵延起伏的丘陵，大部分地区是农场。南阿尔卑斯山脉纵贯南岛大部分地区，最高高度超过3,000米。其中最高峰是库克山，高达3,754米。新西兰任何一个地方距离大海都不超过130公里。境内大片区域均为国家公园。

一般而言，新西兰气候温和，不过远北地区在夏季有可能会享受到亚热带气候，而位于南岛的内陆高山地区在冬季则会变得异常寒冷。北岛与南岛的年平均气温分别为16°C和10°C，通年温差不会特别明显，但是有时天气会由于冷锋或热带气旋的到来而骤变。



语言与宗教 Language & Religion

英语是新西兰日常使用的语言。英语、毛利语和新西兰手语是官方语言，三分之一的新西兰人无宗教信仰。而在信教的人中，最大的教派是圣公会、天主教和长老会。

经济 Economy

尽管新西兰的人口还不到世界人口的0.1%，但新西兰的经济却占世界物资总输出的0.3%。与世界其他国家相比，新西兰属于较富裕的国家。新西兰人普遍受过良好的教育，身体健康，生活舒适。

政府 Government

新西兰首都是惠灵顿，最大的城市和主要港口是奥克兰。新西兰采用议会民主制，是英联邦成员。

人口 Population

新西兰是一个多元文化国家，拥有大约480万人口，是世界上人口最稀少的国家之一。毛利人是新西兰的原住民，属于波利尼西亚人种，约占总人口的15%。



气候 Weather & Seasons

新西兰大部分地区都临近海岸，属于温带气候，而远北地区在夏季则呈现亚热带气候。地理位置越靠南，平均气温就会越低，南岛内陆的高山地区冬季气温可低至-10°C。

位于南半球的新西兰的季节和中国相反，一月和二月是一年中最温暖的月份，而七月则是全年中最寒冷的月份。夏季的均最高温度介于20~30°C之间，冬季则介于10~15°C之间。

春季	夏季	秋季	冬季
9~11月	12~2月	3~5月	6~8月



日照 Sunshine

新西兰大多数地区每年的日照时间超过2,000小时，其中，阳光最充沛的地区—丰盛湾、霍克斯湾与尼尔森/马尔堡一日照时间更是超过2,350小时。新西兰实行夏令时，夏季月份的白天日照时间可至晚上9:30。与许多其他国家相比，新西兰的空气污染相对较少，因此阳光中的紫外线也格外强烈。

9月至次年4月间，尤其是上午10点至下午4点间，如果持续曝露在阳光下，皮肤很快就会灼伤。而且即便是在阴天，紫外线仍然很强。因此当您进行户外活动时，应根据下列三个简单步骤，做到“全面防晒”：

1. 尽可能待在阴凉处。
2. 穿衬衫，佩戴帽子与太阳镜。
3. 使用SPF 30以上的防晒霜，每2小时补擦一次。



时差 Time Zone

新西兰是全世界最早进入新的一天的国家之一，比格林威治标准时间(Greenwich Mean Time)早12小时。新西兰在夏季使用“夏令时”，时间比格林威治标准时间早13小时。夏令时从9月的第一个星期天开始，到次年4月的第一个星期天结束；调整回比格林威治标准时间早12小时。

新西兰比中国（北京时间）快4个小时，在夏令时期间新西兰比中国快5个小时。



携带物品 What to Bring

- » 防风防雨的外套—即使遇到风雨天或下雪天也可有效地保暖。
- » 牢固结实的远足鞋—舒适而又防水的远足鞋是户外运动和逛街必备品。
- » 遮阳帽、太阳镜和防晒霜—新西兰的日照和紫外线非常强烈，即使在冬季，太阳仍然强烈。
- » 保暖毛衣或外衣—应对新西兰多变天气的最好办法就是准备一两件抓绒衫或毛衣。
- » 帽子和手套—参与有趣的水上活动和山间活动时，将会非常有用。建议羊毛或抓绒材质，棉质浸湿后就不能保暖了。

货物与服务税 Goods & Services Tax

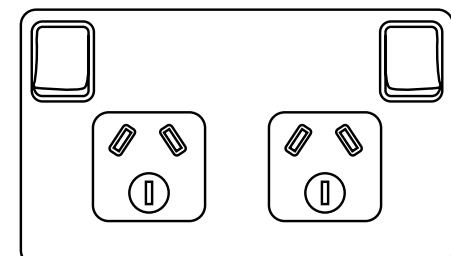
所有商品与服务的标价中均含15%的货物与服务税(GST)。游客不可要求退税，但如果商家将高额货品邮寄到购买者所在国，则可以免税(GST)。在主要旅游城市都有免税商店。

电压 Electricity

新西兰的交流电压为230/240伏，50赫兹。大多数住宿的酒店提供110伏插座，但仅供电动剃须刀使用。游客如需使用其他样式的插头，则需要通过插头转换器材使用自己携带的电器产品。

新西兰插头式样

230/240伏，50赫兹



货币 Currency

新西兰的货币单位是新西兰元(NZ\$)。硬币的面额为10分、20分、50分、1元和2元，纸币面额为5元、10元、50元和100元。

外国货币可轻易在银行、部分旅馆、国际机场和大城市中设的兑换处兑换。主要信用卡都可以在新西兰使用。旅馆、银行和部分商店可接受旅行支票。可以使用银联卡（以62开头）直接在新西兰提取新币现金和刷卡。

携入或携出新西兰的外国货币金额并无限制。不过携入或携出超过10,000新西兰元现金时必需填交“携带现金报告表”(Border Cash Report)。



MĀORI CULTURE 毛利文化

独特而多彩的毛利文化被看作是最能代表新西兰特色的象征。来到新西兰体验独特的毛利文化，并了解新西兰被毛利人称为“长白云之乡”的原因。

传说毛利人的祖先最早起源于东南亚。他们一路向东航行，穿过太平洋，建立波利尼西亚民族后又继续南下发现了“长白云之乡”，即新西兰。由热带的波利尼西亚而来的早期移民在学习如何在新西兰生存下去的过程中，逐渐形成了他们的思维方式和信仰，直至演变成了毛利文化。

根据传说，最早发现新西兰的人是探险家库普(公元950年)，在1.000年前，他率舰队乘双体船独木舟到达“长白云之乡”，将第一批毛利人带到新西兰。这些独木舟被定义为早期划分毛利部落的象征物，并且至今仍保存完好。



《怀唐伊条约》Te Tiriti o Waitangi

追溯至19世纪，在1840年早期英国移民与各毛利酋长共同起草并签署了《怀唐伊条约》，以此作为相互尊重、和谐共存的基础。此条约至今仍被视为是新西兰的建国文献，同时也成为解决毛利与非毛利人民之间各种问题的参考依据。

今天，新西兰总人口中超过15%是毛利后裔，毛利文化更是被视为“新西兰的象征”。毛利语言与毛利价值观已经成为现代新西兰人日常生活中不可或缺的部分，同时也为到访的游客提供了感受独特新西兰文化的机会。

丰富多彩的毛利文化

Rich & Varied Māori Culture

至今，毛利后裔在各个方面仍保留着其独特的部落习惯，例如，语言、价值观、外交礼仪和礼俗(Tikanga)等。这些与众不同的价值观念也在毛利传统的手工艺品和艺术作品当中得到了充分的体现，包括毛利会堂(Marae)，毛利组舞(Kapa Haka)，毛利木雕、骨雕、石雕和绿玉雕，传统编织以及当代艺术。

这些传统的毛利艺术与手工艺品，包括毛利讲演和毛利纹身术在新西兰全国都得到了广泛的实践和传承。习艺者们不仅继承了其祖先上百年的技能，还充分发扬了创新精神，不断创造出具有时代性的新的艺术形式。如今，毛利文化在电影、电视、诗歌、戏剧以及音乐方面已逐渐演变成成为当代艺术的表现形式之一。

神话与传说 Myths & Legends

毛利历史与其家谱代代相传，并且在各种艺术表现形式以及毛利人集会所得到了具体的描述。

每个部落都拥有丰富的关于祖先的传说，有关于半神半人的毛利英雄的神话，或其祖先历史上大规模迁移的各种传说等，都通过毛利的口头传统艺术而得到了传承。

其中一个在毛利部落中广为流传的故事讲述了毛利祖先创造世界的过程，毛利天父和地母孕育了许多神，他们分管构成我们现在这个世界的不同领域—森林神、战神、风神、海神、火神、火山神、雾神。

毛利语言 Te Reo Māori

来到新西兰，您一定会发现这里的地名大多都以毛利语而命名。几乎所有新西兰人都可以认识并使用一些常用的毛利词汇或短语。在新西兰旅游不妨学习几句毛利问候语，就先从“Kia Ora”(您好)开始吧！

毛利人有着悠久而丰富的接待国外游客的历史与经验，这可追溯至150多年以前，毛利部落接待游客游览被称作是世界奇迹的“粉白石台阶”，直到1886年由于塔拉维拉山的喷发，精美的台阶才随之消失。

今天，来到“长白云之乡”新西兰旅行的游客可以在全国各个地方很容易地感受到丰富多彩的毛利文化与他们热情好客的传统。





NORTH ISLAND TE-IKA-A-MĀUI

北岛

北岛是新西兰两大岛之一，库克海峡将南北岛分开，与人口较少的南岛相比，北岛人口占新西兰总人口的4/5。



奥克兰与北部地区 Auckland & Northland

奥克兰是新西兰最大的城市，但是“大”并不是其主要特征，来到奥克兰不用长途跋涉就可以很方便地到达丰富多彩、形式各异的旅游景区。从黑沙滩到各式精美菜肴，从景区丛林漫步到著名艺术画廊和丰富的购物场所，在其两大海港之间即可全部体验。登上奥克兰标志性建筑天空塔，您会拥有360度一览无余的清晰视野，无论是白天还是夜晚都可以欣赏到美丽的城市景色。从奥克兰海港还可以搭乘渡轮去往朗伊托托岛和怀赫科岛，可以在火山顶上漫步，或在优美的沙滩上放松，亦或是游览葡萄园品尝美酒。在《怀唐伊条约》签署地和凯里凯里可以参观古迹遗址，了解新西兰的历史。此外，北部地区还以其宏大的自然森林而著名，在怀波瓦贝壳杉森林可以参观到巨大的“森林之王”——一棵名叫“塔尼玛胡塔”的千年贝壳杉。

北岛东部 Eastern North Island

在丰盛湾地区，您可以参观猕猴桃果园，盛产猕猴桃的蒂普基被称作是世界的猕猴桃首都。在怀特岛，无论是搭乘游船或直升飞机都可以近距离观看到世界上最活跃的活火山内部壮观的地理景象。

在东部地区，悠闲的沿海生活受到众多冲浪爱好者的追捧，除此，这里还为游客提供体验毛利文化和感受真实毛利人日常生活的机会。

行驶至霍克斯湾，展现在您眼前的又将是完全不同的另一个世界，崎岖不平的海岸线、高地起伏的平原、还有长长的海滩。霍克斯湾还被称作是“葡萄酒之乡”，不仅是酿制世界顶级红酒的胜地，也是云集出色烹饪大师、汇集各色美味的地方。在装饰艺术之城内皮尔，每周对外开放的传统农贸市场也是旅程中的亮点。

北岛南端 Lower North Island

北岛南端是一个充分让自己享受美酒、艺术品、戏剧和美食的地方。在新西兰的首都惠灵顿，可以找到充满新西兰传统与当代文化气息的博物馆和画廊，还有鳞次栉比的时装精品店。从惠灵顿向东北方向行驶可以到达小巧精致的怀拉拉帕镇，这里为游客提供富有特色的住宿以及上好的葡萄酒。一直向西可以到达卡皮蒂海岸，您会找到一个野生动物保护区，还有可以眺望美景的高尔夫球场和各式美味餐厅。



北岛中部 Central North Island

在北岛的中部，您可以有机会游览火山口湖、火山锥和众多地热活动地区。驱车驶过汉密尔顿市区，您会来到以萤火虫洞闻名的怀托摩。之后前往可以体验地热神奇力量与多彩毛利文化的胜地一罗托鲁瓦，在城市的公园中悠闲散步可以看到冒泡的泥浆池。离开罗托鲁瓦，很快地就能到达风景如画的陶波湖，这里是鳟鱼垂钓和滑水爱好者的游览胜地，还是电影《指环王》的拍摄场地。著名的汤加里罗国家公园位于这个地区的心脏地区，公园内拥有三座活火山，冬季可以滑雪，游客还可以在其他季节体验公园内著名的步道，进行徒步旅行。

北岛西部 Western North Island

冰雪覆盖的塔拉纳基火山为游客提供了绝佳的滑雪、徒步旅行和拍照的天然场地。您可以在围绕着塔拉纳基山的国家公园中散步，也可以参加有导游带领的登山旅行团，如果您喜欢在水中旅行，可以在导游的指导下划皮划艇去游览新西兰最长的通航水道—旺格努伊河。如果想体验一下刺激肾上腺素的活动，朗基蒂凯河上的漂流之旅一定能够让您倍感刺激。

北岛西部的三个城市，新普利茅斯(New Plymouth)、旺格努伊(Wanganui)和北帕默斯顿(Palmerston North)以其秀美的花园、文艺长廊和新奇的博物馆而闻名。



SOUTH ISLAND TE WAI POUNAMU 南岛

南岛是新西兰两大岛中面积较大的一个，有人还将南岛称作是“大陆”。虽然南岛拥有超过北岛1/3的陆地面积，但是人口仅占新西兰总人口（约450万）的1/5。



坎特伯雷与西海岸 Canterbury & the West Coast

坎特伯雷地区遍布着绿色的农场与和谐的乡村。其最为繁华的中心城市就是基督城——一个从2011年地震后重建的充满活力的城市。从基督城驱车向北行驶2个小时就会看到雄伟壮丽的奥拉基山和库克山国家公园。著名的汉默温泉也在附近，这个天然温泉就坐落在南阿尔卑斯山脚下，可以欣赏到迷人的景色。在不远处就是以淡水螯虾和观鲸活动闻名的凯库拉。您可以乘坐直升飞机或参加高空跳伞，或徒步旅行来游览福克斯冰川和弗朗兹约瑟夫冰川。另外，普纳凯基的薄饼岩也是必游之地。

尼尔森与马尔堡 Nelson & Marlborough

南岛的北端地形分外美丽，这里有三座国家公园和令人惊叹的马尔堡峡湾，还有充足的阳光。这个地区酿制的优质长相思白葡萄酒驰名海内外。除此，这个地区还因徒步旅行、自行车旅行、海上皮划艇、帆船运动和垂钓而受到旅行者的广泛爱戴。您还有机会收集各式各样的艺术品，因为这里聚集着众多玻璃艺术家、画家、陶器家和雕刻家，他们都热情地欢迎游客前来参观他们的工作室。



奥塔哥海岸与南部地区 Coastal Otago & Southland

如果您是历史与大自然的爱好者，您一定会喜欢南岛的南端。在奥玛鲁、但尼丁、因沃卡格尔有着南半球现存最完好的维多利亚和爱德华风格的建筑物。广受赞誉的石灰岩建筑，收藏丰富的博物馆，宁静美丽的公共花园，一定会让您得到精神上的愉悦和满足。沿着南部地区的海岸线和斯图尔特岛可以欣赏到大自然的鬼斧神工——摩拉基大圆石，还能与野生动物亲密接触，小蓝企鹅、皇家信天翁和海豹一定能够吸引您的眼球。如果您偏爱感受动物野性的一面，可以从布拉夫乘坐渡轮到斯图尔特岛观看大白鲨表演鲨笼跳水。

如果您想了解更多有关新西兰和新西兰的城市、游览胜地或旅游活动的详情，请访问新西兰旅游局官方网站 www.newzealand.com。





EXPERIENCE 体验

蹦极、跳伞、洞穴与峡谷探险——凡是冒险运动，您所能想到的，新西兰都有；您从未听说过的，新西兰也有！更重要的是，这一切都是以令人惊叹的自然风光为背景。



水上活动 Water Activities

数千公里的海岸线、众多的湖泊与河流，使新西兰成为水上运动乐园一点也不稀奇！帆船、冲浪、潜水、垂钓——每一位新西兰人都是爱水之人，他们向来以其水上运动的丰富多彩而倍感自豪。释放您对亲水运动的激情——只有想不到的，没有做不到的！



运动 Sports

体育爱好者的天堂——新西兰已为精力充沛、思维活跃的您准备好了各种各样的体验活动！

新西兰绝对是一个为运动而疯狂的国家。无论是选择参加还是观看，您都可以将所有的项目尝试个遍：与当地人打一场橄榄球赛，或在世界级的高球夫球场体验挥杆击球的乐趣。不仅如此，还有自行车、山地自行车、摩托车骑游，任君选择。



滑雪 Snow Activities

新西兰的完美地形为不同的雪地运动营造出了理想的海拔和环境。这里有南岛高达3,700米的南阿尔卑斯山陡峭地区，也有北岛地貌多样、适合双板和单板滑雪的火山雪场。汤加里罗国家公园(Tongariro National Park)三大火山中最宏伟的鲁阿佩胡山就是其中之一，它的海拔高达2,800米。

新西兰大多滑雪区都在6月中旬至10月初开放，有足足4个月供滑雪和雪橇爱好者体验冰雪中的乐趣。尽管滑雪场各有特色，但它们都有一个共同点，那就是最新的设施和多样的场地，从简易的初学者坡道到富有挑战性的黑钻滑道一应俱全。如果您在寻找平缓的场地，那么每座雪场都有一流的缓坡和初学者专区，供新手学习技巧。要是想体验独霸山头、俯冲而下的豪迈，直升机滑雪也能实现您的愿望，将您带到偏远的山坡和冰川之上，远离车马行人的纷扰。

新西兰的滑雪胜地有：皇后镇的卓越山(The Remarkables)、皇冠峰(Coronet Peak)；瓦纳卡的4个世界级滑雪场；鲁阿佩胡山(Ruapehu)和坎特伯雷的哈特山(Mt Hutt)、圆山(Roundhill)及奥豪(Ohau)。



美酒佳肴 Food & Wine

对于许多游客而言，享受当地的美酒佳肴绝对是旅行计划的“必选”项目。如果美味的佳肴与醇香的美酒是您行程中的重点，那么新西兰一定不会让您失望。

新西兰作为美食佳酿爱好者的天堂，拥有大片葡萄园分布4处，还有手艺精湛的大厨烹制的颇具地方风味的特色菜肴，以及众多美食节，在本土音乐的伴奏下为游客呈上味觉盛宴。

马尔堡(Marlborough)、马丁堡(Martinborough)和霍克斯湾(Hawkes Bay)是新西兰名列前茅的葡萄酒产区。您可踏上新西兰经典葡萄酒之旅，游遍这些地区120多座酒庄。如果要彻底游遍各葡萄酒产地，那就还应前往西奥克兰(West Auckland)、吉斯本(Gisborne)、坎特伯雷(Canterbury)和中奥塔哥(Central Otago)。

大多酒庄都开放品酒，并且酒庄都设有高级餐厅。此外，您也可乘单车或豪华巴士游览葡萄酒庄，这些都是尝尽地方美味的绝佳方式。我们闻名世界的葡萄酒有白苏维浓、霞多丽、黑比诺和波尔多（霞多丽/梅乐调和型），期待着您前来品鉴！



步行与徒步旅行 Walking & Hiking

想要观看美丽的风景，探索广袤的原野，新西兰的徒步之旅是最好的选择。行囊跨在身上，登山鞋踏在脚下，美妙的旅程就在路的前方！

如果热衷于欣赏新西兰的美景，并探索新西兰辽阔的野外区域，请带上种类齐全的步行鞋和靴子。没有比步行更适合游览新西兰的方式了。

新西兰约有30%的土地是对公众开放的放大保护区，有几千公里的道路可供游览。新西兰有多种地形：大城市绿化带、绵长的荒滩、高耸的海岸悬崖、茂盛的天然雨林、开阔的河谷、高山草场、山区农场和活火山地区。

新西兰有“九大著名步道”，这些步行道会带您远离尘嚣，领略最壮观的景色。其中最受欢迎的是峡湾地区的米尔福德步道。全程53Km的徒步旅程将您带入远古的湖泊、高耸入云的山顶、巨大的溪谷和新西兰最高的瀑布。您可参加徒步旅行团，也可按照个人喜好安排自己的探险之旅。

自然与野生动物 Nature & Wildlife

欣赏迷人的自然奇观，亲密接触各种独特的野生动物，这是新西兰之旅给你的两份最大奖赏。

在这世界上有这么几个地方，您可以在一天内欣赏到巍峨的高山、古老的森林、神奇的火山和迷人的海岸线，以及其他地方无法看到的珍稀野生动物。



观光路线 Tours

观光游/向导游/自助游/团体游

新西兰拥有健全的旅行社体系，向导观光可以让您的旅途全程无忧；还可根据您的团体需要定制行程。

此外也有许多独立旅行社，可以按照您的喜好规划假日，为您提供游玩、景点和住宿场所的建议，以及代客预订。

作为一位背包客，新西兰会为您提供许多不同的期待：迷人的自然风光，刺激的户外活动，还有这片充满活力的纯净天地。

不论是年轻人还是人老心未老的人们，背上背包踏上一段异国之旅都是理想中的旅行方式。而新西兰则是背包旅行的首选出发地。新西兰堪称背包客的天堂。在这里，人们崇尚户外活动：您可以参加旅行团，让导游带您游走四方；也可以一个人整装出发独自旅行，沿着数不胜数的栈道与小径一路徒步或露营。这里也是打工度假的胜地：您可以在四处打短工的同时轻松游玩，探索当地奇闻轶事，租车游览名胜风景，入住旅馆或酒店，或选择床位加早餐住宿，随心所欲。这里还拥有各种不胜枚举的精彩活动，不去体验一番则妄来此地，如蹦极、跳伞、皮划艇，顺着翻腾的江河一路激流勇进。当然，这里也不缺宁静与沉思之隅：您可以沿着古老的铁路悠闲地单车骑游，与人攀谈，结识朋友，甚而发现自我——这就是藏匿在新西兰这片土地上的大秘密。

新西兰：中土世界的起源

New Zealand: Home of Middle earth

自从首部《指环王》将新西兰醉人的美景摄入银幕，新西兰就成了人们眼中现实版的“中土世界”。

《指环王》与《霍比特人》三部曲中展现的神奇中土世界正是在新西兰实地取景拍摄的：金色的平原、矗立的山峦，还有迷人的山谷，经过电影无缝剪辑的魔法，神奇般地变成了由洛丝萝林、霍比屯、瑞文戴尔等异域仙境组成的中土世界。

新西兰和中土世界具有惊人的相似性：清澈的溪流在山间奔腾，飞下峭壁形成一条条瀑布；皑皑白雪覆盖在山巅，俯瞰着脚下浓荫蔽天的幽深山谷和远古冰川——宏伟的冰墙延伸至大海，甚至冻结了时间。



SHOPPING 购物



Shopping in New Zealand 在新西兰购物 那些您该知道的事

购物之前 Before You Buy

作为一名消费者，在新西兰购物时，您有权享受公平公正的市场交易。根据《公平交易法》，商家误导消费者、向消费者提供错误信息，或使用不公平行为进行交易等，均为违法行为。这包括使用如“Kiwis”、新西兰国旗等代表新西兰国家的标志来传递错误信息，使得消费者误认为产品由新西兰制造等情况。此法案适用于任何商业机构，从大型酒店连锁店、航空公司和百货店到小型甚至临时商家，如纪念品摊位或冰淇淋摊点。

《公平交易法》的适用范围覆盖所有产品和服务的宣传及销售。包括对于任何产品或服务所进行的口头或书面的宣传，还包括由于使用图像、广告、宣传材料或者推销词语等使得重要信息被忽视而对消费者造成误导的情况。

购物之后 After You Buy

在向零售商购买商品或服务之后，您会受到《消费者权益保护法》中一系列条文的保护。

根据《消费者权益保护法》，商品必须符合其正常的使用目的、安全、耐用(应持续合理的时间)、没有瑕疵、具有良好的外观和状态。

商家为消费者提供的服务必须保证应有的品质，服务人员应具有相关的技能。商家所提供的服务须在合理的时间内完成；消费者也无需支付不合理的价格。

营业时间 Business Hours

新西兰商店的营业时间普遍为：

周一至周四，早上9点～下午6点；周五，早上9点～晚8点。

许多商家在周六和周日也会营业，时间为：
早上10点～下午4点(有些会营业至更晚)。

超市的营业时间为：
周一至周日，早上7点～晚上11点(或更晚)。



想了解更多有关《公平交易法》的信息，请访问网站：<http://www.comcom.govt.nz/fair-trading-downloads/>(中文版)

您可以拨打新西兰全国免费电话0800 943 600(英语)致电新西兰商业委员会(公平交易办事处)，或发送电子邮件至contact@comcom.govt.nz

了解更多新西兰的消费者权益，请访问网站：<http://www.consumeraffairs.govt.nz/>(英文版)

免责声明

本指南中出现的产品信息均来自相关产品的通用信息，并不代表任何特别公司的利益。标注的产品价格仅供参考，并且会受到市场价格波动的影响。所公布的价格是新西兰旅游局在2015年8月针对入境新西兰的中国游客通常所购买的保健品以及其他商品的市场零售价而做出的调查结果。消费者在任何地方购买任何产品时应根据自己的判断自行决定。

产品 Product	价格 Price	成份 Ingredients
深海鱼油 Fish Oil - Omega-3 Omega-3是Omega脂肪酸的一种，且多为不饱和脂肪，对人体健康起着重要作用。鱼油是制造EPA和DHA Omega-3的主要材料。	根据新西兰旅游局的调查显示，100颗装的胶囊的鱼油(每粒含量1000mg的胶囊内含180mg EPA和120mg DHA)，售价范围在\$10~95新西兰元之间，其中间售价是\$14新西兰元，平均售价是\$20.87新西兰元。	深海鱼油内含的活性成分是EPA与DHA，它们可以增进心血管和神经系统的健康运作(包括头脑健康)，支持关节的活动性，帮助维护视力。DHA对大脑及眼部保健特别有作用。
蜂胶 Bee Propolis 蜂胶是蜜蜂从树芽和花朵上采集来的树脂。 蜂胶产品形式多样，比如蜂胶片、胶囊、精华素、喷雾、护肤品液及化妆品等。蜂胶通常在健康食品商店作为食用补品出售，有时在蜂蜜中也含有少量的蜂胶。	根据新西兰旅游局的调查显示，100颗装的蜂胶胶囊，售价范围在\$15~110新西兰元之间，其中间售价是\$35新西兰元，平均售价是\$45新西兰元。	蜂胶的活性成分是类黄酮，它可以协助防止细菌与病毒侵袭。
蜂皇浆 Royal Jelly 蜂皇浆是喂给蜂王的极富营养的物质，帮助她强壮生长，远离疾病，生育能力更强，并比其他蜜蜂更健康更长寿。	根据新西兰旅游局的调查显示，100颗胶囊装的蜂皇浆，售价范围在\$16~115新西兰元之间，其中间售价是\$30新西兰元，平均售价是\$43新西兰元。	蜂皇浆的活性成分是10HDA，它能提供的健康功效是增强精力与活力，营养肌肤。
牛初乳 Colostrum 初乳是哺乳动物为其新生儿出生头几天提供的最初的乳汁。它含有大量碳水化合物，蛋白质和抑菌体，而且脂肪含量低。 牛初乳有助于重建人体免疫系统，加速伤口愈合，促进骨头和肌肉生长，延缓衰老。在市场上以胶囊，咀嚼片或者奶粉的形式出现。	新西兰旅游局的调查显示，100颗装的初乳咀嚼片售价范围在\$15~79新西兰元之间，其中间售价是\$36新西兰元，平均售价是\$36.85新西兰元。	初乳拥有五种免疫球蛋白，分别以英文字母缩写"Ig"开头，后面添加不同的英文大写字母A、D、E、G和M。其中IgG是牛初乳中含量最丰富的免疫球蛋白。

羊驼制品 Alpaca Products

游客在新西兰旅游时，可能会前往出售羊驼皮和羊驼毛制品的商店购物。羊驼的毛质浓密，天然具有多种颜色，但它主要生活在南美洲，并非新西兰本土物种，仅在新西兰本地少量养殖。^[1]零售店中出售的大部分羊驼制品均系从南美洲进口。

已经发现有商家向亚洲旅行团兜售羊驼制品时，刻意谎报产品原产地。例如，商家会用进口自秘鲁的羊驼毛毯冒充新西兰本土养殖的羊驼毛毯，标价在4.000至8.000新西兰元不等，而新西兰其他地方销售的秘鲁羊驼毛毯单价仅在1.000至1.600新西兰元之间。另有一些商家对羊毛的含量也进行虚假宣传。

对于商家通过欺骗国际消费者而获得经济利益的非法行径，新西兰政府将绝不姑息。并且，在此强烈建议游客在购买产品时，请仔细阅读产品标签，确认产品性质和产品产地。

[1] 来自羊驼协会(Alpaca Association)的数据显示，新西兰目前养殖的羊驼总量仅为2.6万只，登记注册的羊驼养殖者大概有850名。





Shopping Experience

在新西兰购物时 我们应该期待什么



如果您是通过中国的一家旅行社参加的赴新西兰旅行团，那么您可能是与一个被批准的ADS旅行团同行。

在您前往购物时，您需要注意的是：

- » 您的导游或领队不得违背您的意愿强迫您购物，或带您到具有以下特征的商店购物：
 - » 销售错误描述的虚假商品
 - » 收取价格高于一般市场的价格
 - » 请您向店家了解关于物品退货、退款的规定。
 - » 请您保留购物小票，并检查所购买商品的商标是否与商家介绍的一致。



购物提示 Shopping Tips

要想在购买保健产品时获得最佳价值：

- » 您的导游或领队不得违背您的意愿强迫您购物，或带您到一家销售错误描述的商品虚假商品、或者收取的商品价格高于公平的市场价格的商店。
- » 总是查看产品标签。建议您只购买在产品标签上包括了每一种活性成分的名称和数量的产品。
- » 了解关键活性成分的浓度。确认蜂王浆胶囊里的10HDA、蜂胶胶囊里的类黄酮、Omega 3胶囊里的DHA和EPA、以及初乳片里的IgG的浓度。一般来讲，这些成分含量越高，您可能付的价钱越高。
- » 避免购买接近最佳使用期限的鱼油产品。
- » 避免购买用透明瓶子包装的鱼油。阳光和热量会使油的品质降低。
- » 查看包装日期。产品包装日期越新，有效成分品质降低的可能性越小。**请注意很多产品只注明最佳使用期限，不注明包装日期**



如果您对于您的购物活动有任何反馈或投诉，请在新西兰拨打我们的免费电话0508897652。如果您在新西兰以外，您可以拨打+64-4-4628052，或者发送电子邮件到 chinamarket@tnz.govt.nz



INFORMATION

信息



航班与机场 Flights & Airports

新西兰具有覆盖各地的国际机场和国内机场网络。

尽管奥克兰机场提供最多数量的国际出入境航班，惠灵顿、基督城、但尼丁、汉密尔顿、北帕默斯顿和皇后镇也接待来自其它国家的航班。

飞往新西兰的航空公司 Airlines to New Zealand

这里提供飞往新西兰的航空公司的广泛介绍。一些航空公司可分享他们的代码和飞机。我们建议您直接与航空公司联系，询问详细的航班信息。

新西兰航空	www.airnewzealand.cn
中国南方航空	www.csair.com
国泰航空	www.cathaypacific.com.cn
中国国航	www.airchina.com.cn
中国东方航空	www.ceair.com
海南航空	www.hnair.com
香港航空	www.hongkongairlines.com
四川航空	www.sichuanair.com
天津航空	www.tianjin-air.com/



新西兰自驾 Self-drive

新西兰旅游路线标准较高，主要道路是封闭式道路。所有道路，包括乡间地区，都设有道路标志。切记靠左行驶！

国际驾照与许可证

可凭本国驾照或者国际驾照许可在新西兰合法开车，有效期最长12个月。12个月后，须转持新西兰驾照，每次入境新西兰都需遵守此规定。

在新西兰，所有驾驶人员，包括来自其他国家的游客，驾驶时必须携带驾照或许可证。您只能驾驶所在国家驾驶证上所列的车种。在新西兰租车需年满21周岁。

请确保驾照有效。若驾照是为非英文版本，请携带英文译本，或取得国际驾照。

海外驾照或许可的译本可由如下机构出具

- » 新西兰交通局核准的翻译公司
- » 高级专员公署、大使馆或领事馆等外交单位
- » 颁发您海外驾照的官方机构
- » 从2013年12月2日开始，新西兰交通局认可的翻译证件还包括中国公证处翻译并公证的中国驾照译本。



请注意！

如果被查出在未携带有效英文译本或国际驾驶执照的情况下驾驶，那么您可能会因为驾驶时未携带有效证件而被以无照驾驶罪名起诉，如果罪名成立，您将面临400至1,000新西兰元的罚款。

此外，当地警察有权禁止无照驾驶人员继续驾驶，直至该人员获得有效驾照。如果在被禁止驾驶后仍继续驾驶，那么所驾驶的车辆将被扣留28天，其中产生的费用由车辆所有人自行承担。如果在此类情况下发生交通事故，驾驶人员的车辆保险可能会被视作无效。



车辆靠左行驶

车辆一律在道路的左侧驾驶。如果您在自己国家是靠右侧行驶的，上路之前请记住要靠左开。您很容易忘记自己正身处另一个国家！

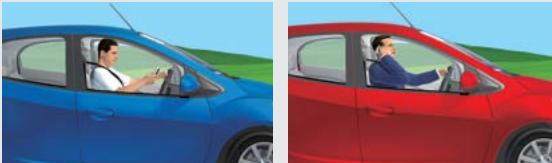
在路口让路

一般来说，转弯的车辆要让直行车先行。转弯时一定要打方向灯。

红灯时不得左转

在新西兰，路口亮红灯时不可以左转。如果在有红绿灯的地方转弯，要让过马路的行人先行。

手持手机



驾驶者在开车时不得使用手机，除非手机完全免提，或被安全地固定在车内，且使用时只需偶尔短暂触碰。行车途中在手机上书写、阅读或发短信也是违法的。



旅程时间

在新西兰很容易低估旅程时间。

从地图上看旅程可能不长，但新西兰的道路可能比您开惯的道路要狭窄，

有不少山坡地形，而且路况不一，从高速公路到未铺柏油的碎石路都有。

疲劳驾驶容易引发意外事故。以下是一些有用的安全小提示：

- » 长途驾驶前要充分休息。
- » 每驾驶两小时就应停车休息一会儿。
- » 如果可能，最好和别人轮流驾驶。
- » 避免用餐过饱，并且要多饮水。
- » 如果开始觉得困倦，找一处安全的地方停车，试着小憩40分钟以下。
- » 如果您感觉非常疲倦，则应找一个地方过夜。

行车限速

限速标志标出的是行车可达的最高速度。有时因为路况、天气或交通状况的原因，您需要以低于限速的速度驾驶。

新西兰各地的行车限速不尽相同，请留意限速标志。



除非有标志标明较低的限速，否则大部分的新西兰乡间主要道路的限速都是100Km/h。高速公路的限速通常为100Km/h。



在城镇地区，除非另有标志指示，否则限速通常为50Km/h。



这个标志表示100Km/h的默认乡村限速虽然适用，但该路段可能不适合以这个速度行驶。您可能需要减速行驶。



安全带



- » 根据法律，车上的每一个人，无论坐前排还是后坐，都必须使用安全带或儿童安全座椅。
- » 七岁以下的儿童必须使用符合规定的儿童安全座椅。
- » 七岁的儿童如果有条件也必须使用符合规定的儿童安全设备。



酒精和药物

不要在饮酒或服用了药物后开车，新西兰法律对这方面的要求很严，违者会被处以重罚。对20岁以下的驾驶者，酒精含量限度为零，也就是说只要血液或呼气中含有任何浓度的酒精，就不允许开车。对20岁以上的驾驶者，每100ml血液中酒精含量不得超过50mg，每升呼气量中酒精含量不得超过250μg。

超车



- » 新西兰大部分的道路每个方向只有一条车道，部分道路隔一定距离设有超车道—超车应尽可能。
- » 使用超车道。在中线靠您这一侧是黄色实线的路段不可以超车，因为这表示在这一路段超车太过危险。



这两个标志表明您必须让路给迎面驶来的过桥车辆。



这个标志表明如果对面没有车辆驶来，您可以小心地过桥。

与骑自行车的人共享车道

在新西兰的道路上，骑自行车的人与驾驶汽车的人享有同等的权利。在离骑自行车的人近距离开车时，必须放慢速度，确保安全后再缓慢超越，并且尽量保持1.5m的间距。提早亮转弯灯，并且不占用自行车道。

单车道桥

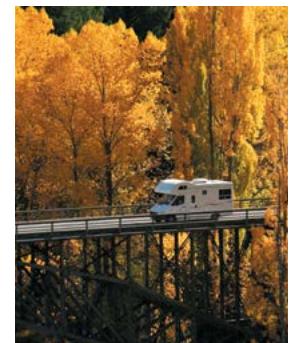
新西兰道路上有不少单车道桥，即某一方向的车辆须向另一方向的车辆让道。

下列的标志都指明您正驶向一座单车道桥。您必须减速，查看是否有车辆迎面驶来。红色小箭头的一方必须让路给对方。

在冬天开车



- » 在下雨天或结冰的天气要留意这个“路面湿滑”的标志—请减速慢行，避免急刹车。
- » 冰雪可能使道路变得更加危险，特别是在山口附近。
- » 如果您可能在这样的路况中开车，租车公司通常会提供轮胎链—请在出发前确定您知道如何安装它们。



在公路上遇到牲畜



小心在公路上行走的牲畜，尤其是在乡村地区。当您看到路上有牲畜时，请减速，不要按喇叭，喇叭声可能会使牲畜受到惊吓。您可能需要停车让动物先过去，或是在它们后面慢慢驾驶，并听从牧人的指示。

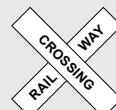
没有铺柏油的(碎石)路

尽可能避免走碎石路。如果无法避免，要注意它们可能非常狭窄。减速慢行，在接近对面来车时，应更加放慢速度，因为尘土可能阻碍视线，而飞溅的碎石可能在您的挡风玻璃上砸出小洞。

平行停车

在新西兰，如果您将车反向平行停靠在路边，您可能被罚款，或者您的车会被拖走。除非是单向道，否则您只能按照您这一侧道路的车流方向(沿道路左侧)停车。

铁路道口



- » 在新西兰1500个公共铁路道口中，只有一半有自动警示装置。如果铁道口有红灯闪烁，您必须停车，等到红灯停止闪烁后您才可以通行。
- » 其他铁路道口只设有“railway crossing”(铁路道口), “give way”(让路)或“stop”(停车)的标志。当您在铁路道口看到停车标志时，必须停车，并只有在确认没有火车驶近时才可以穿越铁道。当您看到让路标志时，减速并准备停车，并在确认没有火车驶近时才穿越铁道。



住宿 Accommodation

挑选住宿也是旅行中的一种乐趣。新西兰的住宿选择丰富多样，从豪华的五星级高端酒店到回归自然的露营场地，可满足不同游客的需要。

在大多城区和市镇，您都能找到酒店、汽车旅馆和各类精品住宿地。在部分风景优美的边远地区，还有独一无二的庄园、露营地、露营车场和度假别墅可供选择。

带有 Qualmark 优质标志的商家都是经过严格审查才获得相应的星级。您在31页可了解更多关于 Qualmark 优质标志的信息。



安全防范 Health & Safety

新西兰是一个治安相对良好的旅游地点，但是并不表示这里没有犯罪发生。当您来到新西兰旅游时，请不要放松警惕，注意保护自己以及随身财物的安全。

- » 注意住宿地和车辆的防盗，保持车窗关闭。
- » 尽量不要将贵重物品留在停泊的车辆或车房中，在风景名胜区要尤其要加强警惕。如果不得不将贵重物品留于车内，应作隐蔽处理，切忌暴露在视线之内。
- » 贵重物品需放置于安全的地方，建议保管于住宿地的安全保险箱内。
- » 重要证件需随身携带，例如：护照、信用卡、旅行支票。将这些证件的复印件与原件分开放在不同的地方。
- » 将房间钥匙交予住宿地前台服务人员保管比自行携带安全。
- » 记录所持贵重物品如摄像机、数码照相机等的外观及出厂序列号等详细信息。
- » 不要将地图、行李或游客宣传册直接暴露于车辆中。
- » 在机场、火车站、渡轮码头等公共场所，需要时刻看管好手提包、旅行背包、钱包和照相机。
- » 如果您发现任何贵重物品被挪动或丢失，需迅速前往最近的警察局报案。

在紧急情况下可以拨打111与警察联系。拨通之后，111工作人员会用英语询问“Fire, Ambulance or the Police (火警、救护车、警察)”，如果您需要警察的帮助，需要用英语说“Police (警察)”。当接通警察后，如果您希望用中文报案，需要用英语说“Mandarin (普通话)”或“Cantonese (广东话)”，这样警方会联系华人警察为您服务。

签证与入境 Visa & Immigration

为了您能顺利入境，请确保您的护照在您离境新西兰后仍有30天的有效期，并且已经获得入境新西兰的签证。对于18-30周岁的中国公民，您也可以通过申请打工假期签证获得前往新西兰的机会。

自助游签证信息

自从2008年新西兰旅游局在北京和上海推出“半自助”小团体旅游项目后，前往新西兰的自由行客人日益增多。通过这种方式，您可自行设计个性化的旅游线路和停留时间，然后交由指定旅行社安排行程并代理申请个人旅游签证，并由旅行社代订酒店和国际机票，这样可享受团队优惠价，在掌握行程主动性的同时又省去了中间环节的麻烦，真正实现“我的行程我做主”。

经由新西兰移民局批准，中国居民现可通过指定的ADS旅行社，申请个人旅游签证前往新西兰，签证时间亦由自行申请个人旅游签证的10个工作日减为至多5个工作日。

当然，如果您想自己申请个人旅游签证，也可直接登陆新西兰签证中心官方网站(中文版)查询相关信息：
<http://www.vfsglobal.com/chinese/index.asp>



入境

经过海关护照检查处 (Customs Passport Control) 时需要填写旅客入境卡。入境卡若没有在飞行途中发给旅客，则会在入境处分发。

查完护照之后，旅客应当领取自己的行李，然后前往海关接受生物安全检查。行李会经过侦查犬嗅闻及/或 X 光扫描，您也可能被要求开箱检查是否夹带任何存在风险的物品。





温馨小贴士

按国家主管部门规定，在境外使用银联卡在ATM取款机上取款，银联借记卡单卡每日累计取款不超过1万元人民币的等值外币，银联信用卡每日取款限额请咨询各大发卡银行。目前新西兰境内所有ATM每次单笔取款金额大都为\$800新西兰元（面值均为\$20新西兰元），您可以重复使用您的银联卡，直到取款金额达到等值1万元人民币的新西兰元即可。使用银联借记卡消费只要余额足够，无消费上限。

境外取现发卡银行将收取一定手续费、具体费率、单卡每日取现次数、每次取现额度、累计取现额度等请咨询发卡行。

使用带有Visa标识的银联卡在部分商户消费时不走银联通道，这将会给您带来额外刷卡费用，而使用以62开头标准银联卡在POS终端消费没有任何费用，所以建议持卡人使用以62开头的标准银联卡进行消费及取现业务，以确保享受银联网络的各项优惠，同时可以节省1-2%手续费。由于大部分带有Visa标识的银联卡为信用卡且有一定消费限额，对于奢侈品等大额消费，建议可使用银联借记卡，借记卡消费仅受账户余额限制。

银联卡信息

UnionPay Card Information

在新西兰，中国人喜爱的免税店（机场及市区）、礼品店、高端品牌商店和主要旅游景点等逾3万5千家商户欢迎您使用银联卡进行消费，不管有无张贴“银联”标识，您均主动询问收银员是否可以使用银联卡。

同时BNZ、ANZ、Westpac、Kiwibank、NZ Credit Union旗下所有的约1800台ATM欢迎您使用国内人民币银联卡提取当地纽币现金，并提供账户余额查询服务。只要属于这些银行的ATM，不论是否贴有“银联”标识，均欢迎您使用银联卡。

在新西兰使用银联卡，您可享有以下的几大优势

安全

- » 避免携带大量现金，保障人身和财产安全。
- » 提供密码认证，保障交易和账户安全。

实惠

- » 使用62开头的银联卡进行消费，免缴1%-2%的货币转换费。
- » ATM取款手续费较低。
- » 外币刷卡人民币扣帐，避免多次兑换损失。

便利

- » 人民币扣帐，无需购汇还款。
- » 无需办理新卡，国内日常使用的带银联标识的银行卡基本都可在境外使用。
- » 提供中文客服电话。

在新西兰，您也可以使用微信支付或支付宝在商店消费。



i-SITE 游客信息中心

无论您热爱欣赏大自然美景还是钟情体验异国文化，无论您热衷购物还是希望品尝各式美食，亦或是喜爱贴近野生动物，新西兰都会给您百分百的满意。

新西兰有着千变万化的美丽景色，生活在这里的人们热情、好客，十分乐意帮助远道而来的游客更好地游览这片迷人的土地。对于游客来说，难题只是选择先去什么地方！



新西兰游客信息中心(i-SITE)是新西兰为游客提供旅游信息的官方站点，全国现已有80多处网点。

游客信息中心的工作人员均为当地旅游业的专业人士，他们会为您介绍当地高标准的旅游活动、观光景点、住宿以及交通服务机构等，确保为您提供关于所在地的最新的旅游信息和最优质的旅游服务，包括：

- » 线路规划与资讯。
- » 全国范围的预订——住宿、交通、活动、景点。
- » 免费地图、天气及山区安全信息。
- » 网络资讯站。
- » 当地资讯 - 节事、景点、餐厅以及更多实用内容。

了解更多详情，请登陆：www.i-SITE.org





Qualmark 优质标志 一百分百纯净保证

为了保证您在新西兰能够度过一个完美假期,请在选择旅游服务商家时确认其是否持有Qualmark优质标志。商家拥有Qualmark优质标志,表示这些商家已经通过国家旅游局质量认证,且被认可在环保实践方面的贡献,持有Qualmark优质标志的旅游机构会为您提供放心满意的服务和旅行体验。

无论您是在寻找高级住宿、豪华酒店,还是汽车旅馆、经济型背包旅馆、家庭式床位加早餐住宿,亦或是宽敞的假日公园,只要住宿机构持有Qualmark优质标志,就表示他们会提供值得信赖的专业住宿服务。Qualmark优质标志认可适用于交通运输、旅游活动和游客服务等类别,所有通过Qualmark优质标志认可的商家均会为游客提供优质的服务、整洁的设施和安全满意的旅行过程。

Qualmark 优秀标志是由一群独立的评估员全年性的在商家所在地进行现场评估以确保星级评定的准确性。他们的工作就是为了确保当您使用有Qualmark标志的旅游服务时,您可以享受到最好的新西兰。

因此,为了保证您能有一个安全舒心的旅行,请确认 Qualmark 优质标志一百分百纯净保证。

欲了解更多详情,请登录:www.newzealand.com/cn/feature/qualmark-100-pure-assurance/



新西兰有不计其数的壮丽风景等待您去欣赏,也有多种多样的旅行活动期待您的参加。新西兰旅游局希望通过本指南全方位地向游客介绍新西兰的基本实用信息,以及作为游客可以在这里享受到的各项旅游产品及服务的标准,以此来帮助您完成在新西兰的完美旅行。

MAP OF NEW ZEALAND 新西兰地图





新西兰旅游局中国市场开发部

邮箱: chinamarket@tnz.govt.nz

免费电话: 0508 897 652 (中文服务)

电话: +64 4 462 8052

传真: +64 4 917 5495

新西兰旅游局上海办事处

地址: 中国上海市南京东路300号

名人商业大厦2507-2508室

邮编: 200001

电话: +86 21 6335 0097

传真: +86 21 6335 0921

中华人民共和国驻新西兰大使馆领事部

地址: 4 Halswell Street, Thorndon,

Wellington, New Zealand

电话: +64 4 473 3514

领馆紧急求助电话: +64 21 528663

传真: +64 4 499 5572

电子邮件: nzchinaembassy@sina.cn



新西兰旅游局官
方网站