

1. รู้จักนิวซีแลนด์

1.1 ภูมิประเทศและที่ตั้ง

ประเทศนิวซีแลนด์ตั้งอยู่ทางซีกโลกใต้ ล้อมรอบด้วยมหาสมุทรแปซิฟิกทางด้านตะวันออกและทะเลทัสมันด้านตะวันตก โดยอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา ทางใต้ของหมู่เกาะฟีจี และทางตะวันออกประเทศออสเตรเลีย ลักษณะประเทศเป็นหมู่เกาะประกอบด้วยเกาะหลัก 2 เกาะ คือเกาะเหนือและเกาะใต้ และเกาะเล็กตั้งอยู่ปลายสุดของเกาะใต้ชื่อ เกาะสจ๊วต โดยอยู่ห่างจากเมืองไทยใช้เวลาบินประมาณ 12-15 ชม. ประเทศนิวซีแลนด์มีพื้นที่ขนาดประมาณประเทศญี่ปุ่น อิตาลีหรืออังกฤษ จึงนับว่าเป็นประเทศที่มีความสงบปลอดภัย

1.2 เมืองสำคัญ

- 1) **โอ๊คแลนด์ (Auckland)** เมืองใหญ่และมีชีวิตชีวาที่สุด เป็นเมืองท่าตั้งอยู่บนเกาะเหนือ มีประชากรประมาณล้านกว่าคน นับเป็นเมืองที่มีประชากรเยอะสุดในประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์กลางทางธุรกิจและวัฒนธรรม มีระบบการคมนาคมขนส่งที่สะดวกสบาย ที่พักอาศัยพร้อมมีร้านอาหารชั้นเลิศ และแหล่งบันเทิงเรีงรมย์อีกมากมาย โอ๊คแลนด์ได้ชื่อว่าเป็น "City of Sails" หรือ เมืองแห่ง

การเล่นเรือใบ อุณหภูมิโดยเฉลี่ยทั้งปีกำลังดีไม่หนาวหรือ ร้อนเกินไปประมาณ 12-25 องศาเซลเซียส

2) เวลลิงตัน (Wellington) เมืองหลวงของนิวซีแลนด์ ตั้งอยู่ปลายสุดของเกาะเหนือ มีประชากรกว่า 400,000 คน นับเป็นเมืองที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 2 รองจากโอ๊คแลนด์ เวลลิงตันหรือ”เมืองแห่งลมแรง” นี้เป็นที่ตั้งของรัฐบาล สถานทูต และกงสุลต่างๆ เป็นศูนย์กลางของ ศิลปะวัฒนธรรมและควมมีชีวิตชีวา ในเมืองจะเต็มไปด้วย ร้านอาหารรสเลิศ ร้านกาแฟ และกิจกรรมยามค่ำคื่น นอกจากการเป็นเมืองหลวงแล้วเวลลิงตันยังมีความสำคัญคือ เป็นเมืองท่าขนาดใหญ่ที่ใช้สัญจรผ่านไปสู่เกาะใต้ ตามแนว เขาลาดชันชายฝั่งจะเห็นสิ่งปลูกสร้างไม้สไต้ลัวิกตอเรีย ขึ้นอยู่เป็นทิวแถว อุณหภูมิอบอุ่นกำลังดีระหว่าง 9-13 องศาเซลเซียสในหน้าหนาว ส่วนหน้าร้อนประมาณ 17-22 องศาเซลเซียส

3) ไครสต์เชิร์ช (Christchurch) เมืองที่ได้ชื่อว่าเป็น อังกฤชมากที่สุดในบรรดาเมืองอื่นๆของนิวซีแลนด์ มีแม่น้ำ เอวอนไหลคคเคี้ยวผ่านกลางเมืองให้ความรู้สึกลงบ มีโบสถ์ ขนาดใหญ่แบบแองกลิกันตั้งตระหง่านตรงกลางจัตุรัสใน เมือง และมีสวนทิ้งดงามปราณีต ไครสต์เชิร์ชเป็นเมืองใหญ่ ที่สุดทางเกาะใต้ตั้งอยู่ตรงที่ราบแคนเทอร์เบอร์รี่ ติดกับ

มหาสมุทรแปซิฟิก มีประชากรราว 400,000 คน และยังได้
ชื่อว่าเป็นประตูผ่านไปสู่อุณหภูมิและความสวยงามของแหล่งธรรมชาติ
อันอุดมสมบูรณ์ทางเกาะใต้ นอกจากนี้ ไครสต์เชิร์ชยังเป็น
ศูนย์รวมของศิลปะ

วัฒนธรรม เทคโนโลยี และแหล่งทรัพยากรอันมีค่าของแคน
เทอร์เบอร์รี่และเกาะใต้อีกด้วย อุณหภูมิในหน้าหนาวอาจลด
ต่ำกว่า 0 องศา เป็นเรื่องธรรมดา ส่วนหน้าร้อนค่อนข้างอุ่น
บางครั้งอาจสูงถึง 30 องศาเซลเซียส

4) ดันเนดีน (Dunedin) เมืองสำคัญอันดับ 2 ทางเกาะใต้ เป็น
เมืองมหาวิทยาลัยแห่งแรกของนิวซีแลนด์ คือมหาวิทยาลัย
โอทาโกซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นมหาวิทยาลัยระดับโลกที่มี
ชื่อเสียงทางด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ ดันเนดีนก่อตั้ง
ขึ้นโดยชนชาวสก๊อตที่อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐาน ปัจจุบันยังคง
ความโดดเด่นของสถาปัตยกรรมสมัยวิกตอเรียไว้ ดันเนดีน
เป็นเมืองที่มีชีวิตชีวา มีประชากรกว่า 100,000 คน เป็น
ศูนย์กลางของศิลปะ วัฒนธรรมและความสะดวกสบาย ทุกปี
นักศึกษากว่า 2,250 คนจาก 75 ประเทศเลือกที่จะเข้ามา
ศึกษาที่มหาวิทยาลัยเก่าแก่ที่สุดของนิวซีแลนด์แห่งนี้
อุณหภูมิในหน้าหนาวอาจลดต่ำกว่า 0 องศา เป็นเรื่อง
ธรรมดา ส่วนหน้าร้อนอาจสูงถึง 30 องศาเซลเซียส

1.3 ภูมิอากาศและการแต่งกาย

ประเทศนิวซีแลนด์มีภูมิอากาศแบ่งเป็น 4 ฤดู

1) ฤดูร้อน อยู่ในช่วงเดือน ธันวาคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิประมาณ 12-22 องศาเซลเซียส กลางวัน เสื้อสวมสบาย กลางคืน แจ็คเก็ตบาง

2) ฤดูใบไม้ร่วง อยู่ในช่วงเดือน มีนาคม-พฤษภาคม อุณหภูมิประมาณ 10-20 องศาเซลเซียส แจ็คเก็ตหนา ถุงมือ หมวก ถุงเท้า

3) ฤดูหนาว อยู่ในช่วงเดือน มิถุนายน-สิงหาคม อุณหภูมิประมาณ 2-15 องศาเซลเซียส เสื้อหนาวสวมหัว แจ็คเก็ต หมวก ถุงมือ-เท้า

4) ฤดูใบไม้ผลิ อยู่ในช่วงเดือน กันยายน-พฤศจิกายน อุณหภูมิประมาณ 7-18 องศาเซลเซียส แจ็คเก็ตหนา หมวก ถุงมือ-เท้า

1.4 ประชากร

ประเทศนิวซีแลนด์มีประชากรกว่า 4 ล้านคน 74% เป็นชาวยุโรป ที่อพยพมาตั้งถิ่นฐาน เช่นอังกฤษ สกอตแลนด์ ไอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ 13.5% เป็นชาวเมารีหรือคนพื้นเมืองของนิวซีแลนด์ 6% เป็นชาวโพลินีเซียนจากเกาะต่างๆซึ่งมักอพยพมาอยู่ตามเมืองใหญ่เช่น โอ๊คแลนด์ และที่เหลือเป็นชาวเอเชีย 6%

1.5 การปกครอง

นิวซีแลนด์ปกครองประเทศแบบประชาธิปไตย ตามระบบรัฐสภาของอังกฤษ กล่าวคือผู้มีสิทธิออกเสียงเลือกสมาชิกรัฐสภา และสมาชิกรัฐสภาเลือกนายกรัฐมนตรี ตามลำดับ

1.6 ศาสนา

ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาคริสต์ สำหรับศาสนาอื่นๆ เช่น ยิว อิสลาม ฮินดู พุทธ จะมีศาสนสถานสำหรับบูชา และประกอบพิธีทางศาสนาของตนเองตามเมืองใหญ่ๆ

1.7 ภาษา

ภาษาอังกฤษและภาษาเมารีถือเป็นภาษาราชการของประเทศ นิวซีแลนด์ ภาษาอังกฤษใช้พูดกันทั่วประเทศ ส่วนภาษาเมารีเป็นภาษาพูดโดยจะพูดกันเฉพาะแถบเมืองเล็กๆตามชนบท โดยเฉพาะนอร์ธแลนด์หรืออีสต์โคสต์

1.8 วิถีชีวิต

ชาวกีวีเป็นคนรักอิสระ เป็นตัวของตัวเอง อัจฉริยะดีและเป็นมิตรกับนักท่องเที่ยวเสมอ ชาวกีวีเน้นความซื่อสัตย์ ทำงานหนักและยึดมั่นในความยุติธรรม นอกจากนี้ยังเน้นความสะอาดสบายและความเหมาะสมตามกาลเทศะเป็นหลักมักไม่แต่งกายหรูหราและนำสมัย

1.9 อาหารการกิน

อาหารหลักของประเทศนิวซีแลนด์ คือ เนื้อแกะ เนื้อวัว เนื้อไก่ อาหารทะเล ขนมปังชนิดต่างๆ นม เนยและชีส ผักสดและผลไม้ไม่หลากหลายชนิดแต่มีตลอดทั้งปี น้ำประปาสามารถดื่มได้
อาหารเช้า: ขนมปังปิ้งทาเนยและแยมรสต่างๆ กล้วยพีช นม ผลไม้
อาหารกลางวัน: แซนวิชไส้ผักหรือเนื้อสัตว์ พาย ผลไม้

อาหารเย็น: เป็นอาหารมื้อหลัก อาหารจานร้อนที่หลากหลายในแต่ละวัน นักเรียนอาจต้องเตรียมแซนวิชจากบ้านเพื่อนำไปทานกลางวันหรือเตรียมเงินส่วนตัวเพื่อซื้ออาหารกลางวันที่โรงเรียนตามที่ระบุในเอกสารของครอบครัว สำหรับนักเรียนนักศึกษาที่พักอาศัยกับครอบครัวชาวนิวซีแลนด์ ในกรณีที่ไม่ต้องการกลับมาทานอาหารมื้อเย็นในบางวันนักเรียนมีความจำเป็นต้องแจ้งกับแม่บ้านหรือสมาชิกในบ้านให้ทราบล่วงหน้า

1.10 ไฟฟ้า

ประเทศนิวซีแลนด์ใช้ไฟ 220 V เช่นเดียวกับประเทศไทย แต่รูเสียบปลั๊กเป็นแบบมี 3 รู นักเรียนสามารถนำเครื่องใช้ไฟฟ้าส่วนตัวไปจากเมืองไทยได้และหาซื้อ Adaptor Plugs ตามร้านไฟฟ้าในเมือง จึงจะเอาปลั๊กบ้านเราไปเสียบได้

1.11 เวลา

เวลาในนิวซีแลนด์เร็วกว่าเวลาในบ้านเรา 5 ชม. ในหน้าหนาวส่วนหน้าร้อนจะเร็วกว่า 6 ชม. (หลังประกาศ Daylight Saving Time ในวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือนตุลาคมทุกปี) และจะเปลี่ยนกลับในวันอีสเตอร์ต้นเดือนเมษา ของทุกปี

1.12 เงินตรา

เงินนิวซีแลนด์มีหน่วยเป็นดอลลาร์ และเซ็นต์ ปัจจุบัน หนึ่งดอลลาร์เท่ากับ 23.5 บาทโดยประมาณ หนึ่งดอลลาร์มี 100 เซนต์ ธนบัตรใบใหญ่ที่สุดคือ 100 เหรียญ

2. การนำอาหารเข้าประเทศนิวซีแลนด์

นิวซีแลนด์ไม่อนุญาตให้นำอาหารสดทุกชนิดเข้าประเทศ อาหารแห้งควรมีฉลากเป็นภาษาอังกฤษและปิดผนึกให้เรียบร้อย โดยยังไม่ผ่านการเปิด นอกจากนี้ต้องแจ้งสินค้าหรือสิ่งของต้องสำแดงกับเจ้าหน้าที่ศุลกากรเมื่อเดินทางถึง

3. การเดินทาง

นิวซีแลนด์มีสนามบินนานาชาติอยู่ในหลายเมืองหลักเช่น โอ๊คแลนด์ ไครสต์เชิร์ช เวลลิงตัน ซึ่งเป็นเมืองหลวง นักเรียนนักศึกษาและผู้ปกครองสามารถเดินทางจากกรุงเทพฯสู่เมืองหลักดังกล่าว โดยจะใช้เวลาบินประมาณ 12-15 ชั่วโมง แล้วเดินทางต่อด้วยสายการบินภายในประเทศไปยังเมืองอื่นๆได้ โดยหากจะเดินทางภายในเกาะเหนือก็ควรบินตรงเข้าโอ๊คแลนด์หรือเวลลิงตัน แล้วต่อยังเมืองอื่นอย่าง เนเปียร์ กิสมอร์น หรือนิวพลีมุท หรือหากจะเดินทางเข้าเกาะใต้ก็บินตรงไปยังไครสต์เชิร์ชแล้วต่อเครื่องภายในไปยังเมืองต่างๆอย่างเนลสัน ดูเนดีน ควีนส์ทาวน์ การเดินทางด้วยสายการบินภายในต่อไปยังเมืองต่างๆโดยทั่วไปจะใช้เวลาราว ชั่วโมงกว่าๆเท่านั้น นอกจากนี้ก็ยังสามารถเลือกเดินทางโดยรถบัสเพื่อต่อไปยังเมืองต่างๆได้ด้วย หรือจะเช่ารถเพื่อขับตระเวนไปยังเมืองต่างๆของทั้งเกาะเหนือเกาะใต้ก็สามารถทำได้

4. เตรียมตัวไปเรียนอย่างไร

4.1 เตรียมใจ

สำคัญที่สุด เพราะหากนักศึกษาไม่มีความพร้อมทางด้านจิตใจ เมื่อเดินทางไปถึงนิวซีแลนด์ก็จะท้อแท้ เหนงา กลัว คิดถึงบ้าน และอยากกลับบ้านในที่สุด หากตัดสินใจที่จะเดินทางไปเรียนในต่างแดนแล้วต้องทำใจให้เข้มแข็ง เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มั่นใจและไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค ให้คิดเสมอว่าการไปเรียนเมืองนอกคือโอกาสทองที่น้อยคนจะมี มาเรียนเมืองนอกไม่ใช่โง่หรือ แต่มาเพื่อเรียนรู้ทุกสิ่ง ฝ่าฟันความยากลำบากและอดทนเพื่ออนาคต แน่่อนการมาใช้ชีวิตอยู่เองจะไม่เหมือนอยู่บ้าน ภาษา อาหารการกิน วัฒนธรรมแตกต่างจากเมืองไทย ก่อนตัดสินใจเราต้องแน่ใจแล้วว่าเราพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะดังกล่าว

4.2 เตรียมกาย

ประกันสุขภาพก่อนออกเดินทาง เพราะจะสามารถครอบคลุมตั้งแต่ออกจากบ้าน ไปพบทันตแพทย์เพื่อทำฟันให้เรียบร้อยก่อนเดินทาง เพราะประกันสุขภาพที่นี่ไม่ครอบคลุมถึงฟัน หากใส่แว่นไปตัดแว่นสำรองไว้อีกหนึ่งอัน ซื่อแว่นกันแดดไว้ด้วย เสื้อผ้าที่ได้ใช้มากที่สุดคือกางเกงตัวเก่งสัก 3-4 ตัว เสื้อยืดแขนยาวและแขนสั้น ถุงเท้า รองเท้าผ้าใบดีๆ 1 คู่ รองเท้าแตะ เสื้อแจ็กเก็ต เสื้อไหมพรมอย่างบางกันหนาว กางเกงผ้าสำลี 1-2 ชุด เสื้อสวยหล่ออกงาน

ลัก 1-2 ชุด ร่มกันฝน เสื้อกันฝน กางเกงขาสั้น ปกอก-หมอน ผ้าปูที่นอน (หากไม่คิดจะอยู่โฮมสเตย์) เครื่องเขียน สมุดโน้ต เป้แบกใส่หนังสือไปโรงเรียนได้ ก่องใส่แซนวิช ด้ายเข็ม ดิกชันนารี หนังสือแกรมม่าที่เห็นว่าดีที่สุด รูปครอบครัว หมาแมวที่รัก ของฝากเล็กๆ น้อยๆ สำหรับครูหรือแม่บ้าน พ่อบ้าน ไม่ควรซื้อของฝากที่เป็นไม้ เพราะจะต้องเสียเวลาและเงินเพราะเจ้าหน้าที่ที่สนามบินจะกักไว้เพื่อรมควันฆ่าแมลง ตำราอาหารไทยง่ายๆ เล่มเล็กๆ ยารักษาโรคประจำตัว ครีมกันแดด ชุดกีฬาและอุปกรณ์ อุปกรณ์สิ่งของต่างๆ ในนิวซีแลนด์สามารถหาซื้อได้แต่นอกจากจะมีราคาแพงกว่าที่เมืองไทยมากแล้วยังคือคุณภาพและเซยอีกด้วย สิ่งของส่วนใหญ่ทำจากประเทศจีน

4.3 จัดกระเป๋าอย่างไร

4.3.1 กระเป๋าเดินทาง ไม่ควรจะหนักเกิน 30 กก. ถ้าน้ำหนักเกิน คิวคิกิโลละ 35 เหรียญนิวซีแลนด์ ทางที่ดีที่สุดขอแนะนำให้ชั่งน้ำหนักกระเป๋าให้อยู่ที่ประมาณ 20 กก.กว่า ทั้งนี้ เพื่อน้ำหนักส่วนที่เหลือไว้สำหรับขนของกลับบ้านคะ

4.3.2 เสื้อผ้า อากาศที่นิวซีแลนด์เปลี่ยนแปลงบ่อย มีทั้งอุ่นๆ หนาวๆ และอากาศเปียกชื้นจากฝน เสื้อผ้าที่ต้องเตรียมก็ควรจะมีเสื้อกันหนาวสเว็ตเตอร์อย่างน้อย 2 ตัว ควรจะเตรียมหมวกหรือผ้าพันคอไปด้วย ในระหว่างที่อยู่ที่นี่นิวซีแลนด์ ควรจะใส่เสื้ออย่างน้อย 2 ชั้นขึ้นไป นักเรียนควรเตรียมรองเท้าเดินด้วย

อย่างน้อย 1 ชุด เอาไว้ใส่ข้างในเสื้อผ้า หรือชุดนักเรียน จะทำให้ไม่หนาวจนเกินไป (ดูรายการที่ควรเตรียมในตอนท้าย)

4.3.3 รองเท้า คนที่วิ่งชอบเดินมาก ขอแนะนำให้เลือกรองเท้าผ้าใบ และรองเท้าที่ใส่สบายๆมาอย่างน้อยอย่างละ 1 คู่ละ

4.3.4 ของใช้ส่วนตัวและยา ของใช้ส่วนตัวและยาในไทยจะถูกกว่าที่นิวซีแลนด์ จึงขอแนะนำให้ลองๆนำแชมพู ครีมนวดผล สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน หรือของใช้จำเป็นอื่นๆ สำหรับช่วงเริ่มต้น เช่น ยาที่กินอยู่เป็นประจำ หรือน้ำยาล้างคอนแทคเลนส์ (สำหรับนักเรียนที่ใส่คอนแทคส์)

4.3.5 เงินติดตัวสำหรับค่าขนม ข้าวของเกือบทุกชนิดในนิวซีแลนด์จะแพงกว่าที่เมืองไทย ดังนั้นนักเรียนจึงควรใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยขอแนะนำให้ผู้ปกครองให้ค่าขนมนักเรียน สัปดาห์ละ 50 เหรียญๆ ผู้ปกครองจะฝากเงินค่าขนมไว้ที่โรงเรียนแล้วให้นักเรียนเบิกจ่ายเป็นรายสัปดาห์ หรือจะให้นักเรียนเป็นคนรับผิดชอบเองก็ได้ โดยให้นักเรียนพกบัตรเอทีเอ็มเมืองไทยที่สามารถกดเงินออกได้ที่เมืองนอก แล้วให้นักเรียนกดเงินค่าขนมออกมาใช้เดือนละครั้งหรือแล้วแต่จะตกลงกันคะ

4.3.6 สิ่งของสำหรับความบันเทิงในแต่ละวัน การใช้ชีวิตในนิวซีแลนด์อาจจะผ่านไปแบบช้าๆกว่าในเมืองไทย เนื่องจากนิวซีแลนด์เป็นประเทศที่เรียบง่าย ไม่วุ่นวายเหมือนที่อื่นๆ นื่องๆ

จะมีเวลาว่างเยอะพอสมควร ดังนั้นจึงควรนำหนังสืออ่านเล่นมาอ่านในช่วงเวลาว่าง หรือจะนำเพลงโปรดมาไว้ฟังติดตัวก็ได้คะ

4.4 สิ่งของที่ทางโรงเรียนแนะนำให้นำติดตัวมาไปด้วย

4.4.1 ของฝากเล็กๆน้อยๆที่ราคาไม่แพงจนเกินไปสำหรับเป็นของฝากให้กับโฮมสเตย์และเพื่อนๆที่โรงเรียน

4.4.2 รูปภาพของครอบครัวและเพื่อนๆของน้องๆเองที่เมืองไทย เพื่อเอาไว้ในครอบครัวโฮมสเตย์ดูในเวลาว่าง ขณะพักอยู่ในโฮมสเตย์

4.4.3 กล้องดิจิทัลที่มีเมมโมรี่เยอะๆ ไว้เก็บภาพสวยๆไว้ให้พ่อแม่และเพื่อนๆที่เมืองไทยดูคะ และอย่าลืมนำที่ชาร์จแบตเตอรี่มาด้วยนะคะ

4.4.4 ครีมกันแดด ที่นิวซีแลนด์แดดแรงมากแม้ในช่วงหน้าหนาวแนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 30+ ขึ้นไป และถ้าเป็นไปได้ขอแนะนำให้นำกระบอกหรือขวดใส่น้ำดื่มที่ปิดแน่นไม่หกเลอะเทอะไปด้วย ที่นิวซีแลนด์น้ำดื่มบรรจุขวดจะแพงมาก

4.4.5 แว่นกันแดด จะช่วยถนอมสายตาได้มากเวลาที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่มีแดด

4.5 สิ่งของที่ไม่ควรนำติดตัวไปด้วย

4.5.1 สัตว์เลี้ยงและพืชผัก อาหารที่ไม่มีป้ายรับรองคุณภาพอาหาร หรือไม่ได้ปิดอย่างมิดชิด นิวซีแลนด์ค่อนข้างจะเข้มงวดกับการนำอาหารเข้าประเทศ

4.5.2 ผลไม้สด ผักสด ปลา หรือเนื้อสด

4.5.2 อุปกรณ์ที่ผ่านการใช้โดยสัตว์ทุกชนิด

4.5.3 เต็นท์ (สำหรับตั้งแคมป์) ไม้กอล์ฟ จักรยานที่ใช้แล้ว

5. เมื่อเพิ่งมาถึงนิวซีแลนด์ นักเรียนควรทำอย่างไร

ให้นักเรียนทำใจให้สบาย เพราะไม่มีอะไรต้องกังวล ทางโรงเรียนจะจัดรถมารับที่สนามบินและพาเข้าบ้านโฮมสเตย์ และเมื่อมาถึงโฮมสเตย์ นักเรียนจะได้รับการแนะนำกับโฮสต์แฟมิลี ทางโฮสต์แฟมิลีของนักเรียนจะเข้าใจดีว่า นักเรียนอาจจะเหนื่อยจากการเดินทาง และภาษาอังกฤษของนักเรียนอาจจะยังไม่เก่งมาก ขอให้นักเรียนอยู่ที่โฮมสเตย์เหมือนอยู่บ้านของตัวเอง และให้นอนตามเวลาของนิวซีแลนด์ (ประมาณสองถึงสามทุ่ม) เพื่อที่จะได้ปรับตัวให้เข้าเวลาที่นิวซีแลนด์ได้ดีและเร็วขึ้น ทั้งนี้ เวลาที่นิวซีแลนด์เร็วกว่าเมืองไทย 6 ชม. ในระหว่างเดือนตค.-มีค และ 5 ชม. ระหว่างเดือนมีค.-ตค.

6. วันแรกๆของการไปโรงเรียน

6.1 นักเรียนอาจจะไม่ค่อยเข้าใจภาษาที่คนรอบๆตัวพูดได้ทั้งหมด แต่จะเข้าใจมากขึ้นในอีก 3-4 วัน ดังนั้นจึงควรพยายามปรับตัวให้กับเวลาของนิวซีแลนด์ โดยการนอนให้ตรงเวลาและดื่มน้ำให้มากๆ จะช่วยให้สดชื่นขึ้นได้ (น้ำประปาที่นิวซีแลนด์ดื่มได้คะ)

6.2 ภาษาอังกฤษและความเข้าใจ ขอให้นักเรียนพยายามให้ถึงที่สุดที่จะพูดภาษาอังกฤษ “ตลอดเวลา” ที่อยู่ในโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อฝึก

พูดภาษาอังกฤษให้เป็นไวๆ ถ้านักเรียนไม่เข้าใจที่คุณครูพูด
ระหว่างเรียน อย่าอาย! ขอให้ถามคุณครูหรือเพื่อนๆชาวกีวี่ใน
ห้องเรียน ทุกคนยินดีให้ความช่วยเหลือคะ

6.3 หากไม่มีความสุข รู้สึกไม่สบาย กังวล หรือไม่พอใจกับสิ่งใด
ในช่วงเวลาที่อยู่ในนิวซีแลนด์ ขอให้บอกโฮมสเตย์ หรือเจ้าหน้าที่
ของโรงเรียน หรือแจ้งมาทางฮาร์ทส์แอนด์มายส์ ทุกคนจะพยายาม
ช่วยแก้ไขปัญหาของนักเรียนคะ

7. เตรียมเผชิญปัญหา

1) ปัญหาเมื่อต้องอยู่กับโฮมสเตย์

- โฮมสเตย์ไม่ใช่บ้านของเราหรือโรงแรม ผู้เข้าพักกับโฮมสเตย์
จะต้องรู้สิทธิและหน้าที่อันพึงมีพึงได้ โฮมสเตย์จะต้องเป็นที่อยู่
ปลอดภัยมีความอบอุ่นเพียงพอ ในห้องจะต้องมีที่นอนโต๊ะ
เขียนหนังสือและตู้ใส่เสื้อผ้าไว้ให้
- โฮมสเตย์จะต้องเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้วันละ
2 หรือ 3 มื้อ
ในวันธรรมดาแล้วแต่ตกลงกัน อาหารเช้าจะเป็นขนมปังปิ้ง
ซีเรียล นม กาแฟ หรือเครื่องดื่มช็อคโกแลต อาจมีผลไม้รวม
ด้วย กลางวันจะเป็นอาหารง่ายๆเช่นแซนวิช ส่วนตอนเย็นเป็น
อาหารจานเดียวมื้อใหญ่ ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ มันฝรั่ง และผัก
โดยอาจเปลี่ยนเมนูไปตามความเหมาะสม อาจมีข้าวและ
ก๋วยเตี๋ยวให้บ้างแต่ไม่บ่อยนัก อาหารอร่อยถูกปากเหมือนบ้าน

เราคงหาทานได้ไม่ถายนัก ส่วนเสาร์อาทิตย์จะมีอาหารให้ทาน
ครบทั้ง 3 มื้อ

- นักศึกษาต้องดูแลความสะอาดห้องนอนของตัวเอง หากมีเวลาว่างสามารถช่วยแม่บ้านทำความสะอาดส่วนอื่นๆของบ้านได้ คำพูดที่ต้องพูดให้ติดปากไว้คือ Is there anything I can do to help?
- โสมสเตย์จะดูแลเรื่องการซักเสื้อผ้าให้แต่นักเรียนจะต้องรีดผ้าเองหากต้องการ
- การอาบน้ำ ควรใช้น้ำอย่างประหยัด อาบน้ำไม่ควรเกิน 5 นาที สระผม 10 นาที
- หากกลับบ้านไม่ตรงเวลาที่กำหนดหรือตกลงไว้ ควรแจ้งให้โสมสเตย์ทราบล่วงหน้า และหากไม่รับประทานข้าวมื้อใดก็ควรแจ้งให้ทราบเช่นกัน
- โทรศัพท์ไม่ควรใช้นานเกินครั้งละ 15 นาที บอกทางบ้านไม่ให้โทร.ไปหาหลัง 3ทุ่ม
- ช่วยกันประหยัดไฟ ปิดเสมอเมื่อไม่ใช้
- ดูแลเรื่องความปลอดภัย ปิดประตูหน้าต่าง หรือตั้งสัญญาณกันขโมยก่อนออกจากบ้าน รักษากุญแจบ้านให้ดี เพราะหากหายต้องเสียเงินทำใหม่แพงมาก
- อย่าลืมมารยาทที่ดี พูด Thank you และ Please ให้ติดปาก อย่าคิดว่าเป็นหน้าที่ที่เขาจะต้องทำให้

2) ปัญหาเรื่องเรียน

- หากมีปัญหาให้ติดต่อกับเจ้าหน้าที่ทางโรงเรียนทันที หรือให้คุณพ่อคุณแม่แจ้งทางฮาร์ทส์ แอนด์ มายส์ ได้เลยคะ
- นักเรียนต้องเข้าเรียนไม่ต่ำกว่า 80% ถึงจะมีโอกาสต่อวิชา หากวิชาใกล้หมดอายุต้องต่ออย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนวิชาหมดอายุ

8. ข้อปฏิบัติในการอยู่โฮมสเตย์

โฮมสเตย์ (Homestay) แปลว่าการพักอาศัยอยู่กับครอบครัวเจ้าของบ้าน โดยที่ทางเจ้าของบ้านจะจัดห้องนอนส่วนตัวไว้ให้ ส่วนห้องน้ำหรือบริเวณอื่นๆ โดยปกติต้องใช้ร่วมกับครอบครัว รับประทานอาหารกับครอบครัว วัตถุประสงค์ของการอยู่ที่พักแบบนี้เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวัฒนธรรม การกินอยู่ รวมทั้งฝึกภาษาและความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1. **เตียงนอน:** เตียงนอนที่นิวซีแลนด์จะเป็นเตียงแบบสปริง ต้องสอดตัวเข้าไปในผ้าห่ม ซึ่งจะเป็นผ้าหนาๆอยู่ตรงกลางและมีฝ้ายคอตตอน (cotton) ประกบบนและล่าง เวลานอนนักเรียนต้องสอดตัวเข้าไปใต้ผ้าห่มนี้ โฮสจะดูแลซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนและปลอกผ้าห่มให้เราอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
 - นอกจากนี้หากอากาศหนาวมาก เราอาจใช้ผ้าห่มไฟฟ้าเพื่อเพิ่มความอบอุ่น โดยก่อนนอนให้เปิดสวิทซ์ไปที่ เบอร์ 2 หรือ 3 และปิดสวิทซ์เมื่อเข้านอน ผ้าห่มไฟฟ้าจะทำให้เตียง

เราอบอุ่นและนอนหลับสบายยิ่งขึ้น ห้ามเปิดผ้าห่มไฟฟ้าทิ้งไว้ขณะนอนหลับเพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ (Dehydrate) และผ้าห่มอาจไหม้ได้

- ทุกเช้าเมื่อนักเรียนตื่นนอนจะต้องเก็บที่นอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

2. **ห้องนอน:** นักเรียนจะมีห้องนอนของตัวเอง ซึ่งเป็นหน้าที่ที่นักเรียนจะต้องดูแลรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย

- โสสจะช่วยทำความสะอาดและดูดฝุ่นห้องนอนให้ แต่ นักเรียนต้องเก็บจัดหนังสือ เสื้อผ้า รองเท้าและข้าวของต่างๆ ให้เข้าที่เข้าทาง
- อย่าติดโปสเตอร์หรือเจาะหมุดลงบนผนังห้องนอกจากจะได้รับอนุญาต

3. **การใช้ห้องน้ำ:** บ้านในนิวซีแลนด์ส่วนใหญ่ใช้ห้องน้ำร่วมกัน ดังนั้นนักเรียนจึงต้องคำนึงถึงผู้อื่นด้วย

- ห้องน้ำส่วนใหญ่มีฝักบัว นักเรียนควรผสมน้ำร้อนและน้ำเย็นให้พอดี ควรเปิดน้ำเย็นก่อนและค่อยเปิดน้ำร้อนตามโดยลองเอามือแตะดูก่อน เนื่องจากน้ำร้อนที่โน่นร้อนมาก
- ควรใช้ห้องน้ำอย่างรวดเร็ว นักเรียนไม่ควรอาบน้ำหรือสระผมนานเกิน 10 นาที การอาบน้ำนานเกินไปจะทำให้คนที่อาบน้ำต่อจากเราไม่มีน้ำร้อนเหลือพอที่จะอาบน้ำ

- ก่อนออกจากห้องน้ำให้สำรวจความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้เหมือนก่อนเข้าไปด้วย หากมีคราบน้ำนองอยู่รอบอ่างล้างหน้าให้เช็ดให้แห้งด้วย
- นักเรียนไม่ควรอาบน้ำหลัง 3 ทุ่มเนื่องจากจะมีเสียงดังรบกวนคนในบ้านที่เข้านอนแล้ว

4. เวลาเข้านอน: ครอบครัวนิวซีแลนด์ส่วนใหญ่มักเข้านอนเร็ว ประมาณ 3 ทุ่มครึ่งเป็นต้น

- หากนักเรียนยังไม่เข้านอนหรือนอนไม่หลับ ต้องระวังอย่าทำเสียงดังรบกวนผู้ที่เข้านอนแล้ว ให้หรีเสียงวิทยุ และโทรทัศน์
- อย่าใช้โทรศัพท์หลัง 3 ทุ่ม
- การกล่าวคำว่า “Good Night” ถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ต้องทำทุกครั้งก่อนเข้านอน หากนักเรียนหายเข้าห้องไปโดยไม่กล่าวอำลาโฮสอาจจะนึกว่าเราไม่พอใจหรือโกรธเขา

5. การใช้โทรศัพท์: หากใช้โทรศัพท์ของโฮส

- ต้องขออนุญาตโฮสทุกครั้งก่อนใช้โทรศัพท์
- ไม่ควรใช้โทรศัพท์นาน และไม่ควรโทรหลัง 3 ทุ่มหากไม่จำเป็น
- ไม่ควรให้เบอร์โทรศัพท์ของโฮสกับเพื่อนๆ ที่เมืองไทย เนื่องจากเพื่อนๆ อาจโทรเข้ามาบ่อยและอาจโทรผิดเวลา ทำให้เป็นการรบกวน

6. **การช่วยเหลืองานในบ้าน:** การอยู่โฮมสเตย์ไม่เหมือนกับการอยู่โรงแรมและก็ไม่เหมือนกับการอยู่บ้านของเราเอง นักเรียนเป็นผู้อยู่อาศัยต้องเคารพในกฎเกณฑ์ของบ้านด้วย บ้านขานิวซีแลนด์ไม่มีคนรับใช้ และโฮสมัม (Hostmom) หรือโฮสแด๊ด (Hostdad) ก็ไม่มีหน้าที่คอยรับใช้เราเช่นกัน โฮสไม่ได้คาดหวังว่าเราจะต้องช่วยงานบ้านเขาแต่ในทางกลับกันการที่เรายื่นมือเข้ามาช่วยงานเล็กๆน้อยๆในบ้านก็ถือเป็นน้ำใจที่โฮสจะรู้สึกชื่นชมเรา เป็นต้นว่า ช่วยล้างจาน จัดโต๊ะอาหาร หรือเก็บเสื้อผ้าจากราวตากผ้า
7. **การซักผ้า&รีดผ้า:** โฮสจะเป็นผู้ซักเสื้อผ้าให้เรา โดยทั่วไปมักจะซักอาทิตย์ละ 1 ครั้ง โดยซักรวมกันในเครื่องซักผ้า
- ให้นักเรียนนำเสื้อผ้าที่ต้องการซักใส่ตะกร้ามาวางไว้ ขานิวซีแลนด์ส่วนใหญ่ไม่นิยมการรีดผ้าเหมือนบ้านเรา ดังนั้นจึงไม่ควรนำเสื้อผ้าที่ยับง่ายและต้องการรีดไปใส่ที่โน่น
 - ไม่ควรตากผ้าที่เปียกชื้นไว้ในห้องนอนเพราะจะทำให้พรมชื้นให้นำออกไปตากที่ราวตากผ้านอกบ้าน
8. **การสูบบุหรี่:** นักเรียนอายุต่ำกว่า 18 ปีซื้อหรือสูบบุหรี่ถือว่าการกระทำที่ผิดกฎหมาย
9. **การเจ็บป่วย:** หากนักเรียนรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บป่วยให้รีบแจ้งโฮสหรือ Co-ordinator ทันที
10. **อาหาร:** โฮสจะจัดอาหารให้นักเรียนวันละ 3 มื้อ

อาหารเช้า : ขนมปังปิ้งทาเนย และแยมต่าง ๆ ธัญพืช หรือ (Cornflake) นม และผลไม้

อาหารกลางวัน : มักเป็นอาหารง่ายๆ หรือที่เรียกว่า โคลด์มีล (Cold Meal) เช่น แซนวิชไส้ผักหรือเนื้อสัตว์ พาย มัฟฟิน เนยแข็ง ผลไม้ โสสจะจัดอาหารใส่กล่อง (Lunch Box) ให้ทุกวัน หรืออาจให้นักเรียนเตรียมเองเพื่อไปทานที่โรงเรียน นักเรียนอาจไม่อึดเพราะเคยชินกับการทานอาหารจานร้อนที่บ้านเรา ทั้งนี้ นักเรียนสามารถเตรียมเงินไปซื้ออาหารรับประทานเพิ่มเติมได้ที่โรงเรียน

อาหารเย็น : ถือเป็นอาหารมื้อหลักของคนนิวซีแลนด์ มักเป็นอาหารจานร้อน หรือ ฮอทมีล (Hot Meal) ที่หลากหลายในแต่ละวัน ทุกคนในครอบครัวจะทานอาหารพร้อมเพรียงกัน และจะทานเหมือนกัน ชาวนิวซีแลนด์มักเรียกอาหารเย็นว่าที (Tea)

- นักเรียนอาจไม่เคยชินกับการทานอาหารฝรั่งสักอย่าง ไรก็ตาม โสสแฟมิลี่ยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะรับฟังว่านักเรียนชอบทานหรือไม่ชอบทานอะไร ดังนั้นนักเรียนควรไปซูปเปอร์มาเก็ตกับ โสสเพื่อเลือกซื้ออาหารด้วยกัน
- หากนักเรียนจะไม่กลับมารับประทานอาหารเย็นที่บ้าน หรือกลับบ้านช้ากว่ากำหนดจะต้องแจ้ง โสสให้

รู้ก่อนล่วงหน้าเพื่อที่เขาจะได้ไม่ต้องรอหรือเตรียม
อาหารไว้เพื่อเรา

11. คำนี้ถึงมารยาทและสิทธิส่วนบุคคลของโฮส: นักเรียนควร
คำนึงถึงมารยาทในการอยู่ร่วมกับโฮส
- หากนักเรียนจะกลับบ้านช้ากว่ากำหนด หรือไม่กลับมาทาน
อาหารเย็น ต้องบอกโฮสล่วงหน้าเพื่อไม่ให้เป็นห่วง หาก
นักเรียนหายไปเกิน 24 ชั่วโมง ทางโฮสอาจต้องแจ้งความ
 - ไม่ควรหยิบของกินตามใจชอบหรือใช้ของในบ้านโดยไม่ได้
รับอนุญาตก่อน ต้องขออนุญาตเขาก่อนทุกครั้ง เช่น เมื่อ
ต้องการใช้โทรศัพท์ หรือใช้อินเทอร์เน็ต
 - นักเรียนควรออกมานั่งคุยทีวีหรือทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับแฟ
มิลี่ ไม่ควรเก็บตัวอยู่ในห้องเพียงลำพัง เพราะจะไม่ได้สร้าง
สัมพันธภาพที่ดีและไม่ได้พัฒนาทักษะทางภาษาเท่าที่ควร
 - ในวันเสาร์-อาทิตย์ที่นักเรียนไม่ได้ไปโรงเรียนหรือหลังจาก
เลิกเรียนแล้ว นักเรียนควรทำกิจกรรมร่วมกับโฮส ซึ่ง
กิจกรรมจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับแต่ละครอบครัว
เช่น เล่นกีฬา ปิกนิก หรือไปช้อปปิ้ง ทั้งนี้นอกจากจะช่วยให้
นักเรียนได้พัฒนาภาษาและสัมพันธภาพกับครอบครัวแล้ว
ยังช่วยให้นักเรียนได้บรรเทาความเหงาและคิดถึงบ้านอีก
ด้วย

12. คำพูดที่ควรใช้ติดปาก: ชาวนิวซีแลนด์หรือที่มักเรียกตนเองว่าชาวกีวี (Kiwi) เป็นคนที่มีอัธยาศัยไมตรีจิตดี มีน้ำใจ มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมคล้ายชาวอังกฤษ ชาวกีวีมักทักทายกันทุกครั้งที่พบหน้า ดังนั้นนักเรียนควรเรียนรู้และจดจำคำพูดต่างๆ เหล่านี้ให้ติดปาก

Hello : ใช้ทักทายกันทุกครั้งที่เจอ ไม่ระบุว่าจะต้องเป็นเวลาไหน (เป็นคำพูดที่ไม่เป็นทางการ)

How are you doing? : ใช้ทักทายเพื่อสอบถามสารทุกข์สุกดิบเมื่อเจอกัน

I am fine, thank you and you? สบายดี ขอขอบคุณมาก(ค่ะหรือครับ) แล้วคุณล่ะ

Good Morning: ใช้ทักทายเมื่อเจอกัน ตอนเช้า (อย่างเป็นทางการ)

Good Afternoon: ใช้ทักทายเมื่อเจอกันตอนบ่าย (อย่างเป็นทางการ)

Good Evening: ใช้ทักทายเมื่อเจอกันตอนเย็น(อย่างเป็นทางการ)

Good Bye: กล่าวลา เมื่อจากกัน

Good Night: ราตรีสวัสดิ์

Thank you: ใช้กล่าวขอบคุณทุกครั้งที่มีผู้ทำอะไรให้

Yes, Please: กล่าวยอมรับเมื่อมีผู้เสนอว่าจะทำอะไรให้

No, Thanks: กล่าวปฏิเสธ เมื่อไม่ต้องการสิ่งที่คนอื่นเสนอให้

Could you please?: กล่าวเมื่อต้องการให้เขาทำอะไรให้

May I..... ? กล่าวเมื่อต้องการขออนุญาตผู้อื่น เช่น May I use your telephone? May I use your computer? May I use your toilet?

13. **ของฝาก:** นักเรียนอาจเตรียมของที่ระลึกเล็กๆน้อยๆจากเมืองไทยไปฝากโฮส ไม่แนะนำของฝากที่ทำจากไม้ ใบไม้หรือดอกไม้แห้ง และอาหาร เนื่องจากจะต้องผ่านการตรวจสอบจากศุลกากรก่อน

14. **เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม** เช่น ไม่สบาย คิดถึงบ้าน ปัญหากับโฮมสเตย์ หรือปัญหาส่วนตัว ให้ปรึกษา Coordinator ได้ทันทีไม่ต้องรอบอกคุณพ่อคุณแม่เพราะทำให้ชักช้าเสียเวลา หรือสายเกินแก้ อย่างไรก็ตามนักเรียนควรศึกษาคู่มือและทำความเข้าใจในรายละเอียดต่างๆของโปรแกรมอย่างถ่องแท้เพื่อให้สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ในประเทศนิวซีแลนด์ได้อย่างถูกต้องและมีความสุขที่สุด

9. ควรไม่ควรในนิวซีแลนด์

1. ชาวนิวซีแลนด์ไม่ถือสาหากจะเรียกพวกเขาว่า กี้วี่ (Kiwi)
2. ชาวนิวซีแลนด์มีวิธีการทักทายแบบเมารีด้วยการเอามุมมาชนกัน ซึ่งหมายถึงเป็นการแลกเปลี่ยนลมหายใจซึ่งกันและกัน

ดังนั้นเราจึงไม่ควรถอยหนีหรือทำท่ารังเกียจเพราะหมายถึงการ
ดูถูกเขา

3. ชาวนิวซีแลนด์เป็นคนอารมณ์ดี แต่ไม่เอะอะ โวยวาย และไม่ส่งเสียงดัง การหัวเราะกรีดกร๊าดหรือตะโกนในที่สาธารณะจะถูก
จ้องมอง
4. ชาวนิวซีแลนด์คลั่งไคล้การออกกำลังกายโดยเฉพาะการวิ่งจ็อกกิ้ง
5. ชาวนิวซีแลนด์เป็นผู้รักความสะอาดอย่างยิ่ง ห้ามทิ้งเศษขยะ
เรี่ยราดตามที่สาธารณะ ให้ทิ้งลงในถังขยะเท่านั้น
6. ชาวนิวซีแลนด์เป็นผู้รักต้นไม้อย่างยิ่งและหวงแหนความ
สวยงามของธรรมชาติ หากเห็นต้นไม้ดอกไม้สวยตามริมทาง
อย่าเด็ดเด็ดตามใจชอบ หรืออย่าขีดเขียนบนกิ่งก้านหรือตาม
ต้นไม้เพราะอาจถูกปรับได้
7. ชาวนิวซีแลนด์จะไม่วางตัวเป็นกันเองกับเรา จนกว่าเขาจะรู้สึก
สนิทสนมกับเราเป็นอย่างดี ดังนั้นเราจึงควรเข้าไปสร้างความรู้
จักและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขาก่อน
8. การตรงต่อเวลาเป็นสิ่งสำคัญมาก ดังนั้นการนัดหมายใดๆก็ตาม
ควรจะไปถึงก่อนเวลานัดหมายเล็กน้อย
9. ชาวนิวซีแลนด์จะภูมิใจมากเป็นพิเศษ ถ้าเรารู้จักประเทศของ
เขา รู้เรื่องราวเกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรมของเขาเป็นอย่างดี

ข้อสำคัญอีกข้อหนึ่งในการสนทนากับชาวนิวซีแลนด์ คือไม่ควรรวมนิวซีแลนด์ไว้เป็นส่วนหนึ่งของประเทศออสเตรเลียโดยเด็ดขาด

10.การเตรียมเสื้อผ้าและของใช้(พิจารณาเตรียมไปได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน)

1. กระเป๋าเดินทางควรมีขนาดไม่ใหญ่เกินไป และเป็นใบเดียว ขนาดกระเป๋าพร้อมสัมภาระแล้วไม่ควรเกิน 20-25 กก.
2. เป้ใส่ของสะพายหลังไว้สำหรับถือขึ้นเครื่องบินในวันเดินทาง และสำหรับใส่หนังสือไปโรงเรียน
3. เสื้อยืดแขนยาว 6 ตัว ,เสื้อยืดแขนสั้น 3 ตัว
4. ชุดกีฬา 1 ชุด (กางเกงขาสั้น และเสื้อยืดแขนสั้น)
5. กางเกงวอร์ม 1 ตัว, กางเกงขาสั้น 2 ตัวไว้ใส่อยู่กับบ้าน, กางเกงยีนส์ 3 ตัว
6. เสื้อแจ็คเก็ต 1ตัว (ถ้าเป็นวัสดุที่กันน้ำได้และมีหมวก (Hood)ด้วยจะดีมาก), เสื้อไหมพรม 3 ตัวสำหรับใส่กันหนาว
7. เสื้อกันฝนที่มีลักษณะเป็นเสื้อคลุมทำด้วยผ้าร่มบางๆและมีหมวก(Hood)ด้วย หรือ ร่มพับ
8. ชุดนอนที่อบอุ่น ควรเป็นกางเกงผ้ายืดแขนยาวและขายาว 2 ชุด
9. ชุดชั้นใน 7 ชุด, เสื้อทับชั้นในสำหรับผู้หญิง และเสื้อยืดคอกลมแขนสั้นสำหรับผู้ชาย
10. ชุดว่ายน้ำ 1 ชุด

11. ถุงเท้าควรหนาหน่อย 7 คู่
12. รองเท้าผ้าใบที่ใส่สบาย 1 คู่ ไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่เพราะจะใส่ไม่สบายเท่าคู่เก่า
13. รองเท้าใส่อยู่ในบ้าน 1 คู่, รองเท้าแตะฟองน้ำสำหรับใส่เดินบริเวณสวนรอบบ้าน 1 คู่
14. หมวก, แว่นกันแดด, นาฬิกาปลุก
15. ผ้าขนหนูสำหรับเช็ดเหงื่อเวลาเล่นกีฬา, ผ้าเช็ดตัวขนาดปานกลาง อย่างละ 1 ผืน
16. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่, ยาสีฟัน, แปรงสีฟัน, ไหมขัดฟัน(ถ้าใช้), แป้ง, แชมพู, หวี, ครีมทาผิว, ลิปมันทากันปากแตก (ควรพกพาเป็นขนาดเล็กพอดีกับระยะเวลา 4 สัปดาห์) ให้จัดใส่เป้สำหรับสะพายขึ้นเครื่องบิน
17. ยาประจำตัว (ถ้ามี) ให้จัดใส่เป้สำหรับสะพายขึ้นเครื่องบิน
18. อุปกรณ์เครื่องเขียน เช่น ปากกา, ยางลบ, ดินสอ, ไม้บรรทัด
19. ดิกชันนารี
20. รูปถ่ายครอบครัว (ไว้ดูเวลาคิดถึงและไว้ให้ครอบครัวที่นิวซีแลนด์ด้วย)
21. ของที่มีความหมายทางใจ หรือที่ต้องนำติดตัวไปด้วยเสมอ เช่น ตั๊กตาทหมี/ผ้าขนหนูไว้นอนกอด
22. หากจะนำโทรศัพท์มือถือ, กล้องถ่ายรูป หรือนาฬิกา ไปด้วย ควรเลือกชนิดที่มีราคาไม่แพง

23. เงินติดตัวนิดหน่อยประมาณวันละ 10\$ ไม่ควรพกเงินไปมากกว่านี้
24. อาจเตรียมของขวัญเล็กๆน้อยๆ ไปมอบให้กับครอบครัว นิวซีแลนด์ในวันที่เดินทางไปถึงหรือก่อนกลับ แนะนำให้เป็นวัสดุประเภทผ้าซึ่งมีน้ำหนักเบา เช่น ปลอกหมอน/ผ้าพันคอ ไม่แนะนำอย่างยิ่งหากจะนำวัสดุประเภทไม้ /อาหาร/ ดอกไม้ไปไม้แห้ง เพราะจะต้องผ่านการตรวจสอบจากศุลกากรก่อนทำให้ยุ่งยากและเสียเวลา

11.เคล็ดลับที่จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ได้ไว

- มองโลกในแง่ดีและคิดในเชิงบวก ถ้านักเรียนคิดว่า ทำได้ นักเรียนก็จะทำได้ค่ะ ข้อผิดพลาดจะไม่มีแน่ๆคะ มีแต่ประสบการณ์ที่เราจะได้จากสิ่งที่เราทำคะ นอกจากนี้ สมรรถนะของมนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ด้านภาษาที่น่าทึ่งและดีกว่าคอมพิวเตอร์หลายเท่าคะ
- หมั่นพัฒนาสมองด้วยการออกกำลังกาย นอนให้พอ ทานโปรตีนและอาหารที่มีประโยชน์
- ตื่นตัวและกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆอยู่เสมอ
- อารมณ์ต่างๆจะช่วยให้เกิดความจำที่ดีขึ้น เวล่านักเรียนฝึกท่องคำศัพท์หรือจำประโยคพูด ให้พยายามนึกถึงคนหรือสิ่งของที่เรารชอบ และให้ทวนซ้ำด้วยอารมณ์ความรู้สึกและ

ภาษาท่าทาง ซึ่งจะช่วยทำให้นักเรียนจำคำหรือประโยคได้ดี
ขึ้น

- สมองของนักเรียนเป็นเหมือนกับโครงข่ายใยแมงมุม
พยายามเรียนรู้คำศัพท์เป็นกลุ่มๆ และให้ฝึกใช้แผนที่ที่วาด
ขึ้นในใจ (mind maps) เพื่อเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ