

Regina 新人生 存手册

September 1

2010

里贾纳华人服务社 (Chinese Regina Service Society)
里贾纳大学中文论坛(<http://www.UofRcn.com>)
里贾纳大学国际留学生办公室 (ISSO)

Author: Seven

Chapter 0: Seven 的前言与唠叨
Chapter 1: 城市简介
Chapter 2: Taxi 和公交系统
Chapter 3: 校园设施介绍
Chapter 4: 银行卡
Chapter 5: 手机卡
附录

Regina 新人生存手册

Chapter 0: Seven 的前言与唠叨

来自湖南美雅的朋友，欢迎您来到 Regina。如您所知，未来的两到三年里，您将会在这座美丽而寂寞的小城度过您的大学时光。我们相信您现在有很多憧憬，有些许激动，也有莫名的迷茫。好的开始是成功的一半。作为曾经有着与您现在相同感受的我们，希望能够尽我们所能，帮助您迈出异国生活完美的第一步。同在异乡，我们愿意为您提供所有力所能及的服务，任何能力范围内的帮助。因为我们都是中国人，因为我们是同胞。我们也有一些小小的期望，当我们离开的时候，当您已经成功的在这个陌生的国度站稳脚跟，开始创造属于您的传奇的时候，您可以接过我们传承自前辈的精神，继续帮助后来者，让所有来自祖国的同胞，所有来到 Regina 的华人，都有一个美好的开始。

我们知道中国与加拿大的生活之间很多差异。这些差异构成了作为外国人的我们融入这个社会的障碍。从语言，习惯，生活常识，到思考问题，交流的方式。这些差异有时候让人苦恼不堪，但有时候也是一种有趣的挑战。我们想要告诉您，如果您因为这些差异与不习惯而感到痛苦，感到孤独，感到失落。请放心，您不是一个人。如果您因为这些差异与不习惯而犯错误，走弯路，做傻事。请放心，您不是一个人。所以，不必担心，不用害怕，您不是一个人在战斗，当您感到这些差异给您带来的困扰时，您已经迈出了融入这个社会的第一步。

为了让您更好更快的熟悉与习惯这里的生活，我们编写了这篇名为《Regina 新人生存手册》的文章。文章中包含了我们能想到的与新生刚刚开始的生活息息相关的方方面面。细分起来，大致有校园的介绍，城市的公交系统，银行卡的办理与银行推荐，手机卡的办理与公司介绍，学校附近的购物中心，各种食物的英文名称等。我们希望这些信息能够在您迷茫的时候帮得上忙。当然，我们也确信这些信息是绝对不够的。不过如果全都说出来，没有未知的生活不是会很无味么：)

一个人的力量总是有限的，因此我们强烈推荐您注册并登陆 Regina 本地最大的华人论坛：<http://www.UofRcn.com>，与同在一个城市的 1000 余会员分享您的问题，经验与感受。同时论坛上还提供了大量的实用信息与资料经验，相信会对您帮助良多。

纸上得来终觉浅，我们也知道您会希望认识更多的朋友，与他们面对面的交流分享，或是一起聚会娱乐，丰富这小城寂寞的生活。我们欢迎您参加我们的社团：里贾纳华人服务社（CRSS）。做为拥有正式会员 200 余人，唯一在全城范围内定期举办各种聚会的华人团体，我们相信您会从聚会与交流中得到快乐，收获朋友，走向成功。

前言与唠叨就到此为止吧，欢迎您，朋友！

Chapter 1: 城市简介

里贾纳（Regina），加拿大萨斯喀彻温(Saskatchewan)省会，也是该省的第二大城（仅次于萨斯卡通），是全省政治、经济、文化中心。位于萨斯喀彻温省的中南部，距离美国边境仅 160 公里。面积 118.4 平方公里，海拔 577.4 米。人口近五十万人，是加拿大第 16 大城市。

大概都对这种简介不感兴趣。。。好吧。那么这样讲好了。Regina 并不是一个商业城市，商业并不发达。她也不是一个旅游城市，虽然夏天风景的确无比漂亮。在这里生活几年后，相信你会有和我们一样的共识，这是一个非常非常适合读书与养老的城市。。。适合读书是因为基本没啥诱惑你，比如如果你想唱 K 的话，需要开两个小时车到萨斯卡通去（广告：欢迎参加社团的唱 K 活动~）所以非常之适合安心读书，沉淀自己。适合养老是因为这里的生活节奏非常悠闲，各种公共设施无比健全。比如说，你永远不用担心上厕所忘记带纸巾的问题。。。另外你还可以没事儿走两步到公园去荡荡秋千回忆下童年啥的。

相信在来之前，你对 Regina 的天气已经有所耳闻。。。的确，这里的冬季是非常的严酷。最冷的时候气温可达零下 40 度以下。所以务必注意保暖。好在室内永远是恒温的，即使冬天只穿短袖也可以。交通的话，公车在冬季是比较好的选择。尤其是暴风雪后的早晨。自己开车也没问题，路面的积雪会很快的清理干净，不过要注意安全就是了。

有一些比较重要的城市网站罗列如下：

City of Regina: <http://www.regina.ca>

说明：城市的官方网站。各种制度，保险，政策，商业注册，移民，交停车罚款，房地产等等等的服务与介绍都在上面。如果在今后遇到什么与政策相关的不懂的问题，第一件要做的事情就是到这个网站上来查一查看。

Regina.com: <http://www.Regina.com>

说明：与第一个官方网站的区别仅在于后缀明。和官方网站不同的是，这个网站更侧重生活与娱乐。最近有什么新闻？电影院在上映什么电影？周末有哪个队的球赛？有谁要来开演唱会？等等诸如此类的问题就需要经常来这个网站逛逛咯~

Regina Kiosk: <http://www.reginakiosk.ca/>

说明：这是一个资讯类网站。侧重于 Regina 的人文，天气，旅店等方面的信息

UofRcn: <http://www.uofrcn.com>

说明：最大也是唯一的华人论坛，提供很多实用详尽的信息。哈哈，我只是借地方做下广告而已。欢迎各位访问。

Chapter 2: Taxi 和公车系统

在没有自己买车前，出行就只有靠公车了。当然你也可以打车。不过这里没有国内满大街招手即停的 Taxi, 如果需要打车去哪里，需要给出租车公司打电话，要他们派车来接你。这里给两个比较大的出租车公司的联系方式：

Coop Taxi: 525-2727

Regina Cabs: 543-3333

打哪个都可以，价格基本是一样的。通常来说你叫的车会在 5~10 分钟内来接你。

那么接着说公车系统，首先是城市公交的网站：

Transit of Regina: <http://www.regina.ca/page347.aspx>

其实就是上一节中里贾纳官网的一个服务啦。你可以在上面查询时刻表，路线以及其他相关信息。

价格的话，见下表：

below shows the fares effective on June 1, 2010.

	Cash Fare	Sheet of 10 tickets	Passes	Day/Weekend Family Pass
Adult	\$2.50	\$20	\$62/month	\$7.00
Youth*	\$2.00	\$15.00	\$47/month	\$7.00
Child**	Free	n/a	Free	Free
Post-Secondary***	\$2.50	\$20	\$53/month	\$7.00
Senior****	\$2.50	\$20	\$202/year or \$101/half year	\$7.00

投币一个人是 2.50 刀，10 张一联的票是 20 刀，月票是 62 刀。

坐公车的时候，每次投票一张，你还可以要一个 Transit, "May I have a Transit, please?" 然后司机会扔给你一张纸条。凭这个纸条你在 **1 小时内搭乘任何另外一辆公车都是免费的**。这样如果你能将办事时间缩短在一小时，那来回就只要一张票。

在 Student Union 卖公车票的窗口旁边，有一个架子，上面有很多可以免费取阅的宣传册。在架子的下方有一排白底蓝字或者白底绿字上面印着大大数字的小册子。那个就是公车路线图。数字代表了是几路车。

学校门口，有 3 路，4 路，这两路车的路线是印刷在一个册子上的，即 3/4，貌似现在新开了 21 路，23 路，是绿字的，也可以取来看看

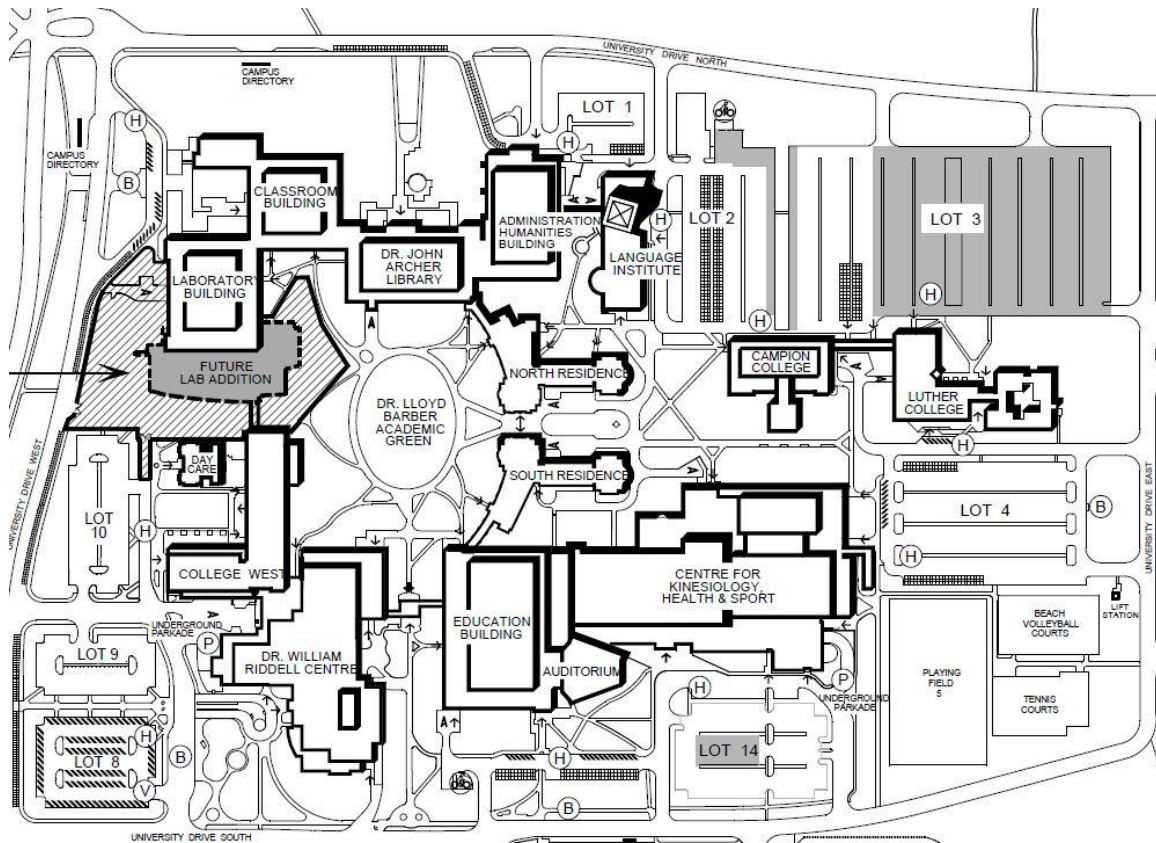
多说两句，这里得公车到达每个车站都是有固定时间的，离开车站也是有固定时间的。所以查看公车行程表是一个必修的功课

Chapter 3: 校园设施介绍

欢迎来到 University of Regina，我们有着小巧美丽的校园，有着走 2 分钟就可以享受到的湖水，有着一片大大的可以晒太阳的草坪。。。一切都很美好，对吧：D

下面为你介绍一下一些关于校园生活的相关情况。

基本环境介绍



University of Regina 的大学校园不大，整个成一个环形。大部分主要教学楼都有室内通道相连，相信是为了应付冬天恐怖的零下 40 度...

走路的话，大概 15 分钟内就可以绕整个校园一周。非常方便。貌似很多住在学校的同志一向重要的休闲活动就是绕校园走啊走...

学校离湖很近，出图书馆大门正对的就是蔚蓝的湖水，环境很好。

请大家首先找到平面图中在右下方的 **College West**，我们将从他开始，逆时针介绍所有建筑：

College West: 简称 **CW**。有 Regina 小中国城之称....因为很多中国留学生住在里面。ISSO

办公室所在，CS 系，MATH 系，GEOL 系的办公室所在，学校 BOOKSTORE 所在，另外一层有一个卖电脑的地方。从四楼以上全部是学生宿舍。

Riddell Center: 简称 **RC**。恩...这栋楼教室比较少，可以算是个活动楼。一层有酒吧，各种校内饭店，小超市，以及 CIBC 银行的提款机。大厅内有很多休息时使用的桌椅。很多小组活动愿意选在这里举行。二楼是学生会 **URSU** 的地盘，买公交车票可以到这里来。另外二层有一个电脑的区域，可以使用学生证号免费上网，也有若干台打印机与复印机，24 小时开放，有提供购卡的机器。

Education Building: 简称 **ED**。Business 系的大本营。Engineering 系的大本营。主要教学楼之一。一层有一个小的 Hall, 若干自动贩卖机。

这里注意 ED 的右下角有一块突出来的地方，平面图上标着 **Audtirim**..什么的，这个就是传说中的 EA 了...如果你的上课地点写着 EA，不用去找那栋楼，其实就是 ED 的一个区域而已。

KINESIOLOGY,CENTRE FOR HEALTH & SPORT: 体育馆。下面会详细说他，这里略过。

Campion College, Luther College: 属于和学校合作的院校，具体啥关系我也不清楚，有一些课程会要求到那里去上。其中 **Luther** 里也有一个图书馆。书比较新。学校的食堂也在那里。

North /South Resdience: 学校最高的两栋标志性建筑，宿舍楼，ESL 办公室所在。

Language INSTITUTE: 简称 **LI**。ESL 上课所在，语言教室所在。提供一些学生宿舍。

ADMINISTRATION HUMANITIES BUILDING: 简称 **AH**。很多重要的办公室在这栋楼。一楼有一个大型的 Hall, 供休息与娱乐。二层有一个管理办公室，需要 ID 或者其他帮助要去那里。另外还有一个 **Financl Service**, 交学费要到那里去交。

DR.JONE ARCHER LIBRARY: 就是图书馆喽。

CLASSROOM BUILDING: 简称 **CL**。顾名思义，就是教学楼了...很多系的办公室在这座楼里，很多课程也要在这座楼内上

LABORATOR BUILDING: 简称 **LA**。实验楼，也有很多教室，理解成另外一栋教学楼吧

FUTURE LAB ADDITION: 就是现在正在建设的那栋楼。一楼已经开放了，有一个大的自习室和一个大教室。未来是新实验楼。

学生卡 (PHOTO ID)与交学费

首先是学生 ID 与交学费，这两个地方时在一起的，在 ADMINISTRATION HUMANITIES BUILDING 的二层。两个地方遥遥相对。办理学生 ID 的地方是开放的，交学费的地方时有窗口的。

学生 ID 是你学生身份的重要证明。请务必妥善保管。官方名称 Photo ID. 这个 ID 可以用来在图书馆借阅图书，使用体育馆的器械等。一些课程的期末考试也需要你出示这个 ID。第一次办理免费，之后再办理需要\$10.00

办理时应当带上你的录取通知以及护照和学生签证（最好），然后他们会给你照张相片，然后会给你一张有你的照片的学生卡。

如果需要更为详细的说明，请移步：<http://www.uregina.ca/registrar/photoid.shtml>

交学费的地方就在办理学生卡的对面。2010 年秋季学期的最后交款期限为 10 月 5 日。目前本科留学生一门课的大概价格为\$1300. 你拥有一个校园账户，各种杂费和学费都会打在里面。可以使用 Self-Service 自行查询。

体育场馆：KINESIOLOGY,CENTRE FOR HEALTH & SPORT

当你拥有学生卡后，你就可以去体育馆免费使用和借用各种健身器材和体育器材。体育馆也有各种各样的课程，如瑜伽游泳普拉提...等等。可以选择自己喜欢的报名。

具体的课程介绍以及场馆时间请移步：<http://www.uregina.ca/kinesiology/>

宿舍 ID 与门卡：

对于住在学校内的同学，除了学生卡外还有一个值得注意的 ID，就是你们的宿舍 ID 与门卡。宿舍 ID 现在看来是每个人都必须要办理的了。在 South Res.的楼下，交宿舍费的地方办理。就是一张带着你的大头照的卡片....晚上下自习晚了或者参加什么宿舍活动，可能会要求你出示。而门卡应当是在你入住宿舍时连同钥匙一起交给你。大部分宿舍区域都是刷卡入内。几栋宿舍楼的卡不能混用。

关于洗衣房

每栋宿舍楼内都会有若干间洗衣房。每个洗衣房里都会有若干台洗衣机与烘干机。使用这些设备需要你购买洗衣卡。一般是在洗衣房外，或者宿舍楼一层。具体问题可以问你的室友或者 RA。洗衣卡可以重复充值。洗衣服时，把你的衣服丢进去，倒入洗衣粉，然后刷卡即可。

校内电脑，无线网络，校内打印，邮箱

好吧，说完硬件，我们来说软件...学校提供了很多公共区域使用的电脑以及实验室用电脑。大部分学校的通知新闻都会发送到你的邮箱中。每学期开始在图书馆和实验室可以很方便的打印资料。笔记本在校园区域内可以使用无线网络上网聊天。总之学校提供了非常完善与便捷的网络服务，来了解怎么开通以及使用它们吧。

校内用户名与密码

在你注册的时候，学校就自动为你分配了一个属于你的用户名，可能是你的 Lastname 加上一些奇怪的数字...不管在么样建议你最好牢记他.因为几乎所有的网络服务都需要使用到这个用户名

如果你不知道或者忘记了用户名怎么办？不用着急，往下看

STEP 1: 前往 <http://www.uregina.ca/comperv/>，点击 Find username

STEP 2: 出现弹出窗口后，在空白处填写你的学生证号码（就是学生卡上的卡号！）和出生日期（月日年的格式），然后点击下面的 Find my username 按钮

STEP 3: 如果你的一切操作真正确并且输入无误的话，那么应当出现结果页面

请牢记你的用户名和密码，至于邮箱不急，下面会说到。

注意：这里的密码是默认密码，也就是你没有进行更改前的密码。如果你更改了密码，再次查询，它依然会显示默认密码！

STEP 4: 更改密码。首先前往：<http://www.uregina.ca/comperv/>点击 Find username 旁的 change password. 就是第一步中的那个页面。

STEP 5: 应当出现包含信息的页面，点击链接。这个是更改和你上面找到的那个 username 对应的密码。下面的一部分内容是更改你的 Self-service 密码.

STEP 6: 输入你的用户名和密码进行更改。用户名与当前密码的查找如前几步所述。

STEP 7: 收工~

电子邮箱（UofR Webmail):

学校为每位学生分配了一个电子邮箱。这个邮箱和你的用户名与学生账号直接绑定。所有学校的信件都会发送到这个邮箱中，十分重要！因此务必要学会使用。

你的邮箱就是你的用户名加上后缀@uregina.ca 即可。比如，你的用户名为 zhang123d, 那么你的邮箱就是 zhang123d@uregina.ca.

使用邮箱，请首先登陆学校主页：<http://www.uregina.ca>, 点击右边的 Webmail

然后进入到登陆页面, 输入你的用户名和密码(就是上面我们折腾的那两个，没有特殊的邮箱密码)。然后点击 log in

这样就可以正常收发邮件了

Forward!使用你自己的邮箱接收学校邮件

学校邮箱的服务比较简单，你可能希望使用自己的邮箱来接受学校的邮件，如 gmail,hotmail 等。这样更便于管理与查看。学校提供了邮件的 Forward 服务，可以把所有发送到学校邮箱中的信件再发送到你指定的邮箱中。下面是设置方法。

STEP 1: 前往 <http://www.uregina.ca/compserv/>，点击下图中红线圈住的 forward 链接：

会弹出一个窗口，填入你的用户名和密码,确认：

出现如下图所示窗口，在下拉列表中选择 Create forward, 然后在下面的表单中填入你希望送达的邮件地址，点击 Send Request:

如果一切正确，那么你会看到一个窗口，红字提示你已经成功完成 forward 的操作。你可以试着给自己学校邮箱发封信，看看能不能在你自己的邮箱里收到：

如果你在公共场所上网，选择下拉列表中的 log out, 然后确认即可。

Chapter 4: 银行卡

我们会为所有美雅的新生统一办理银行卡与健康卡。

1. **请确保你带了两份以上的身份证明。** 学生证是不算的。通常是护照加上学生签证。最好带上学校的录取通知书，这样可以证明你是学生，会有免除年费和 10 次以上刷卡手续费的福利。
2. **我们会带所有新生去 Southland 那里的 CIBC 办理，如果你是需要办理其他银行的卡，请务必提前通知我们。**
3. 办理过程中会向你询问很多问题，如果你怕听不懂，可以要求华语服务，千万不要随便点头，防止有的雇员会因为你英语不好而加上额外收费的服务。
4. 在 Regina 地区目前只有 Southland 的 CIBC 有一位华人雇员，可以为您提供中文服务。她的联系方式在附录中。你可以随时打电话预约或直接 Walk-in 要求她来帮你。

关于加拿大的银行

加拿大有很多家银行。如果参加我们的集体办卡的话，我们会带你去办理 CIBC 的银行卡。CIBC 的优势在于他在校园内有提款机，并且属于国家银行，比较可靠。缺点是关门时间比较早，利率较低。

网址：<http://www.cibc.com>

除了 CIBC 以外，这里比较大的银行还有：

TD: 中文翻译“道明加拿大信托”。TD 银行是一家加拿大特许银行。由于社会体制不一样我也不知道该怎么和国内的比。大概相当于招商或者光大那个级别的吧。在 1855 年，由一位谷物商人，为了满足国内和国外的业务需要而创建。口碑很好，服务很好，时常有优惠活动。

网址：<http://www.tdcanadatrust.com/index.jsp>

中文网址：<http://www.tdcanadatrust.com/asian/index.jsp> (推荐,上面有一些对新移民很有用的 FAQ)

RBC: 加拿大皇家银行。信用很好，在离学校很近的 Golden Mall 有分部。

网址：<http://www.rbcroyalbank.com/personal.html>

中文：<http://www.rbc.com/chinese/canada/>

其他的银行还有：Bank of Montreal, Scotia Bank, Canadian Western Bank, Bank of Nova Scotia 等，这里不做详细说明，感兴趣的朋友可以自己去搜索一下。

银行卡类型

通常来说，每家银行提供的卡种大概有三类。支票，储蓄与信用卡。

什么是支票账户， 储蓄账户， 信用卡账户？ 他们各有什么特点？

支票账户（Cheque Account）

是最基本的银行账户。 在银行设立账户并把钱存入的一个重要原因是安全。 因为现金上没有你的名字， 账户上有。 支票账户的作用类似于国内的最普通的银行卡。 你把钱给银行， 银行给你一张卡， 设定密码后你可以再几乎所有联网的便利店刷卡消费。 我见过不接受信用卡的商店， 不过还没见过不接受支票卡的商店。

有一点注意的事， 在你刷卡消费的时候， 服务员问的是“Debit? Credit?”(大饼特？ 卡拉比特？) 所谓的“大饼特”就是问你刷的是支票卡吗？ 一般在刷卡机上也会要求你选择所刷卡种。

另外一个小 TIPS 是关于付小费的。 服务行业结账时， 刷 Debit 卡会有 TIPS 这个选项， 有的会让你选择百分数， 如 15%， 20%， 有的则直接让你输入数额。 而刷信用卡则会让你在签名时候， 自己吧小费数额写在详单上。

这里的**银行卡密码一般是四位数**， 比国内少两位。

储蓄账户， Saving Account

你可以理解成国内的定期、活期存折。 一般具有**高利息**， **高提款手续费**等特点。（详见一楼各种 Saving Account 的介绍）。 通长在你开通的时候是和你的支票账户绑定在一起的。 当然你也可以单独开设。 如有天你突然发现 TD 的 Saving Account 提供高达 50%的年利率， 你就可以跑去 TD 要求单独开一个 Saving Account。 再深入， 就是如何理财投资的问题了， 这里不做详细探讨...

信用卡 Credit Card

信用卡在这里是一种非常灵活高效的理财手段。 也是**积累你在加国信用记录**不可或缺的一部分。 所以我**强烈建议各位在信用资格足够的时候立刻前往银行申请信用卡**。

如何判断是否够资格申请信用卡了呢？ 你需要去银行和 Officer 谈。 通常来说， VISA STUDENT 来加半年去申请是没有问题的。 我们也有见过来了两个月就把卡搞到手的牛人。 所以...一切皆有可能

信用卡通常有**非常高的利率**（一般是 17%~20%）， 所以务必要看清楚利息计算的周期， **按时还钱**。

信用卡的安全问题一直以来是一个争议的话题。但我个人认为一开始的话这个问题可以不去考虑。因为通常第一张卡都有一个额度很低的限制。如 500\$。冒着危险去盗取一张只有 500\$ 的信用卡，小偷不会那么蠢。

谈到额度，那就引发了另一个问题。当你只有一张 500 限额的卡时，如何去支付超出 500 的账单呢？如 500+ 的房租，2000+ 的机票，6000+ 的学费。难道要一天刷 500 吗？完全不用。你可以把支票账户或储蓄账户上的钱转到信用卡上。这样就可以一次性支付大额付款了。如果是信用卡和其他账户绑定的话，那自己在 ATM 上就可以转。如果是为别人帮忙，建议你们去银行要求柜台转账，这样钱立刻就能到位。否则可能需要等待 1 到 2 天的时间。

要注意的是，信用卡并不是只有银行有资格发布。各大银行只是信用卡公司的合作伙伴。VISA, MasterCard 等大信用卡商和各种大型的超市，商店等等都有合作。所以你经常可以看到如 BestBuy 的信用卡，Amazon 的信用卡....选择不同的信用卡来进行理财是一门学问，也是一种乐趣。有兴趣的可以去搜索一下

如何申请？

首先，这里的银行服务态度要比国内好太多太多太多了.....所以大家完全不要有恐惧心理，银行就是你免费练习口语的好地方，调戏老外其乐无穷，他们不会烦，他们不敢烦，我当年可是问过诸如"Can you give me a card as a gift?"以及"I don't like this color, TD's green card looks much better.(在 CIBC 里...CIBC 是红色的)"等超级欠抽的问题，老外那是相当的 Gentle 啊...弄得我都不好意思了^_^. 哈哈哈哈哈。

准备工作

好吧，言归正传。无论他们服务态度多好，必要的手续时绝对不能少的。**务必牢记，无论你去银行办理任何手续，一定要带至少两份身份证明！有照片的！对我们学生来说，护照和学生签证就够了。其他常用的还有驾照（国内的不行），身份证（国内的..当然不行）等。记得学生证不算！**

当你去申请一些有限制的账户，诸如学生卡时，你可能还需要带上表明你学生身份的证件。如录取通知书（ESL 的可能不算，不过带上没坏处），过往的成绩单（如果有的话），奖学金证明（这是可以作为收入计算的）等等。总之，宁可带多，不可放过。

国内转账

相信很多家长最担心的就是钱邮丢了。这种担心其实是没有必要的。现在大部分银行都是电子转账，只有转错帐没有转丢帐，即使转错也会有记录可查。是可以追回来的。

国内转账通常是加币直接电汇。去中国银行或者其他能够受理外币汇款的银行。将人民币按照比率转换成加币。填写收账人的银行公司名称，银行卡号，**支票号**等信息，填写汇款金额，交钱。结束。

注意支票号是一个比较容易迷惑人的地方。有的地方要求，有的地方不要求。我建议如果可以的话在转账时候询问工作人员。所谓的支票号，是我们在这里开户时银行绑定给我们账户的号码。而我们拿到的银行卡上的卡号，则又绑定在这个支票号上面。因此支票号是唯一的，卡号不是唯一的。这也就是为什么有时候卡丢了工作人员和没事儿似的再甩给你一张卡。

除了在银行用加币汇款，你也可以使用**西联汇款**等服务。目前国内与西联合作的公司好像只有光大和农行。西联汇款的优点是速度快，服务好，缺点是贵。

至于美元问题，有很多种解决办法。一般来说不推荐邮寄美元，两次转换货币很可能造成不必要的损失。在这里申办美元卡等都是可以的。另外在加拿大境内还是提倡用加币消费。

我们在发放的文件夹中夹带了一张电汇信息单。你可以在办理银行卡的过程中把单子给工作人员，让他帮你填好相关信息，然后直接把单子上的信息给你的家长即可。

关于国内的银行卡

这个问题可以这样来考虑：

你在北京大学上学时，暑假，你打算去上海旅游。你会带北京办的银行卡和手机卡去上海用么？

你从北京大学毕业了，你要去上海工作了，这个时候，你还会带着北京办的银行卡和手机卡去上海，一直使用吗？

同样的道理。中国银行，工商银行，民生银行的确实都提供国际通用的卡。还有顺应留学形式而开发的诸如“母子卡”等。但这些卡本质上，都是和大型的信用公司，如 VISA，MasterCard 等所签订的合同，每一次付款都要支付相当昂贵的手续费。而且通常是美元与人民币互转。

如果只是暂时的旅游或者学习交流，自然是没有问题的。但做为留学生，银行账户是一种强有力的资产证明，身份证明。你打工，钱会打到你的户头上（你总部能给中国银行的户头吧？），交水电费，账单会打到你的户头上，买房，房子也会和你的银行账户挂钩。

因此，如果你打算在加拿大驻留一年以上的話，一个本地的银行账户不仅是有利的，而且是必须的。

银联是中国境内银行的一个组织，和加拿大是没关系的。因此他们的卡不能在加拿大使用。

这里的密码是 4 位，银联的是 6 位。如果你一定要用也许去柜台会有些办法，但手续也极其繁琐。非常不推荐。那些能够使用的卡不是因为他们是“银联卡”，而是因为他们是“VISA”卡或者是“MasterCard”卡，这些公司是国际的，因此能在北美使用。

那么我们还要不要带卡过来呢？我觉得带是可以带的，带一个装满了人民币，而且开通了网络银行的卡。这样你人在国外，也可以从网络上在国内买东西，付款等等。有心的话还可以做点小生意。

卡丢了怎么办

首先，不要紧张。你的钱丢不了。

然后，看看你丢的是什么卡？是银行卡？还是信用卡？（即使 Debit Card 还是 Credit Card）。

如果是 Debit Card. 那拿好你的两个身份证明（护照，签证，驾照...），记好你的电话号码，邮政编码，地址（申请卡时的）。去银行柜台，不用预约。去那里告诉他们你的卡丢了，按照他们的要求出示你的证件，他会问你一些诸如你的电话号码多少等（很简单）来确认身份。还有可能让你输入密码。然后，他立刻就会给你一张新卡。好啦，回家吧。

如果是信用卡，会麻烦一点。

你需要打电话给信用卡公司，首先要挂失。然后按照他的要求去做（核对密码，确认身份等等...）。如果一切顺利的话，他很快会把一张新卡邮寄给你。

Chapter 5: 手机卡

我们没有统一办理手机卡的服务，如果你需要办理手机卡，请和我们另行联系，我们会视时间与人数组织办理。

关于手机卡，由于每个人的选择不同，因此我们不组织统一办理。这一章会简单介绍一下加拿大的几家手机公司，你可以在做好选择后和我们联系，或者自行办理。

手机服务分类

基本上所有的公司都提供两种类型的手机服务： Pay as you go 与 Contract.

Pay as you go 属于充值服务。用多少打多少，话费用完了可以再充值。可以随时转换服务商与套餐。缺点是没有很多的服务。基本上就只是电话与短信。不过个人认为如果你自己带手机来的话，Pay as you go 是一个很适合学生的服务。

Contract，或者叫 Plan，则是类似于套餐的东西。选择这种类型的服务的优点是可以以非常低的价格从运营商那里买手机。想要 iPhone4 的朋友应该考虑。套餐有很多种，里面也有各类不同的优惠。这种套餐是包月服务，每个月固定价格。当然有通话时限在内。如果超过了时限还是要额外付费的。

Contract 的时间从一年到三年不等。当然时间越长价格越低。在合同期间你不能转运营商，如果一定要转需要支付一笔违约金。这也是缺点之一，不自由。

如果你选择 Contract，而且又购买了 SmartPhone，如 iPhone 或者黑莓一类的，那么就必须同时购买 Data Plan，国内似乎叫流量。可以使用 3G 上网的服务。

运营商

和中国只有移动与联通不同，加拿大有很多家手机运营商。这里简单罗列一下，大家可以自行选择

Rogers: 在 Regina 比较热门的服务商。有较多手机款式可供选择。主要以 Contract 服务为主，也提供 Pay as you go.

<http://www.rogers.com>

Fido: 在西部地区比较流行的服务商，以 Pay as you go 为主，简单实用。

<http://www.fido.ca>

SaskTel: 萨省的移动服务商，Contract 与 Pay as you go 都提供，以网络，固话，电视，移动一体的套餐为主。

<http://www.sasktel.com/>

附录:

在附录里，我们为你提供了一些实用的英语词汇与社团工作人员的联系方式，以及一份电汇信息表格等，罗列如下：

附录 1: Cable/Wire Transfer Information

这份信息单中提供了汇款与收款时候需要的信息。如果你要汇款给别人，那么你应该注重“Sending”一栏。如果你要从别人或者家人那里收款，那么你需要完整的“Receiving”一栏，并把这些信息告知给你汇款的人。

附录 2: 社团联系方式，我们提供了若干名社团工作人员的联系方式。如果你有任何需要帮助的地方，请和他们联系。另外我们也提供了 CIBC 的华人工员的联系方式，如果你有任何银行方面的问题需要了解，请与她联系

附录 3: 超市食品英语单词

另外，本文大部分内容都在 UofRcn 论坛上，甚至是更为详细的版本。强烈推荐各位前往的初来乍到版块浏览过往的精华帖，相信一定会有很大帮助

附录 2 里贾纳华人服务社 (Chinese Regina Service Society) 人员联系方式:

Name: Arthur

Email: Arthur0902@gmail.com

QQ: 52629842

Cell: (306) 502-1388

Name: 王登

QQ: 61031428

Cell: (306) 581-6818

Note: 美雅新生负责人

Name: 吕青青

Cell: (306) 596-0927

Note: 美雅新生负责人

Name: 罗娜

Work: (306) 359-8458 ext. 232

Note: CIBC 银行

附录 3: 超市英语单词大全

Biscuits 饼干类

Snacks 零嘴
Crisps 各式洋芋片
Confectionery 糖果类
Pet. Food 宠物食品
Toiletries 厕所用品
Cereals 穀类食品
Poultry 家禽类
Pickles 各式腌菜

以下将常用的食品的中英对照作整理, 以方便大家采购:

- A. 肉品类 (鸡, 猪, 牛)
- B. 海产类
- C. 蔬果类
- D. 其它
- A. 肉品类 (鸡, 猪, 牛)

鸡以身体部位分:

Fresh Grade Legs 大鸡腿 Fresh Grade Breast 鸡胸肉
Chicken Drumsticks 小鸡腿 Chicken Wings 鸡翅膀
其它部位及内脏, 英国人都不吃, 或给猫、狗吃的。

猪肉则分:

Minced Steak 绞肉 Pigs Liver 猪肝
Pigs feet 猪脚 Pigs Kidney 猪腰
Pigs Hearts 猪心 Pork Steak 没骨头的猪排
Pork Chops 连骨头的猪排 Rolled Porkloin 卷好的腰部瘦肉
Rolled Pork Belly 卷好的腰部瘦肉连带皮 Pork sausage meat 做香肠的绞肉
Smoked Bacon 熏肉 Pork Fillet 小里肌肉
Spare Rib Pork chops 带骨的瘦肉 Spare Rib of Pork 小排骨肉
Pork ribs 肋骨可煮汤食用 Black Pudding 黑香肠
Pork Burgers 汉堡肉 Pork-pieces 一块块的瘦肉
Pork Dripping 猪油滴 Lard 猪油
Hock 蹄膀 Casserole Pork 中间带骨的腿肉
Joint 有骨的大块肉

牛肉

Stewing Beef 小块的瘦肉 Steak & Kidney 牛肉块加牛腰
Frying steak 可煎食的大片牛排 Minced Beef 牛绞肉
Rump Steak 大块牛排 Leg Beef 牛腱肉
OX-Tail 牛尾 OX-heart 牛心
OX-Tongues 牛舌 Barnsley Chops 带骨的腿肉
Shoulder Chops 肩肉 Porter House Steak 腰上的牛排肉
Chuck Steak 头肩肉筋、油较多 Tenderised Steak 拍打过的牛排

[注]牛杂类在传统摊位市场才可买到, 超级市场则不贩卖。有:

Roll 牛肠 Cowhells 牛筋
Pig bag 猪肚 Homeycome Tripe 蜂窝牛肚
Tripe Pieces 牛肚块 Best thick seam 白牛肚

B. 海产类

鱼:

Herring 鲱 Salmon 鲑
Cod 鳕 Tuna 鲔鱼
Plaice 比目鱼 Octopus 章鱼
Squid 乌贼 Dressed squid 花枝
Mackerel 鲭 Haddock 北大西洋产的鳕鱼
Trout 鳟鱼、适合蒸来吃 Carp 鲤鱼
Cod Fillets 鳕鱼块, 可做鱼羹, 或炸酥鱼片都很好吃

Conger (Eel) 海鳗

Sea Bream 海鲤 Hake 鳕鱼类

Red Mullet 红鲹, 可煎或红烧 来吃 Smoked Salmon

熏鲑*

Smoked mackerel with crushed pepper corn 带有黑胡椒粒的熏鲑*

Herring roes 鲱鱼子 Boiled Cod roes 鳕鱼子

*以上两种鱼只需烤好手放柠檬汁就十分美味了

海鲜则有:

Oyster 牡犏 Mussel 蚌、黑色、椭圆形、没壳的即为淡菜

Crab 螃蟹 Prawn 虾

Crab stick 蟹肉条 Peeled Prawns 虾仁

King Prawns 大虾 Winkles 田螺

Whelks Tops 小螺肉 Shrimps 小虾米

Cockles 小贝肉 Labster 龙虾

C. 蔬果类

蔬菜可买到的有:

Potato 马铃薯 Carrot 红萝卜

Onion 洋葱 Aubergine 茄子

Celery 芹菜 White Cabbage 包心菜

Red cabbage 紫色包心菜 Cucumber 大黄瓜

Tomato 番茄 Radish 小红萝卜

Mooli 白萝卜 Watercress 西洋菜

Baby corn 玉米尖 Sweet corn 玉米

Cauliflower 白花菜 Spring onions 葱

Garlic 大蒜 Ginger 姜

Chinese leaves 大白菜 Leeks 大葱

Mustard & cress 芥菜苗 GREen Pepper 青椒

Red pepper 红椒 Yellow pepper 黄椒

Mushroom 洋菇 Broccoliflorets 绿花菜

Courgettes 绿皮南瓜, 形状似小黄瓜, 但不可生食

Coriander 香菜

Dwarf Bean 四季豆 Flat Beans 长形平豆

Iceberg 透明包心菜 Lettuce 莴苣菜

Swede or Turnip 芜菁 Okra 秋葵
Chillies 辣椒 Eddoes 小芋头
Taro 大芋头 Sweet potato 蕃薯
Spinach 菠菜 Beansprots 绿豆芽
Peas 碗豆 Corn 玉米粒
Sprout 高丽小菜心

水果类有:

Lemon 柠檬 Pear 梨子
Banana 香蕉 Grape 葡萄
Golden apple 黄绿苹果、脆甜 Granny smith 绿苹果、
较酸

Bramleys 可煮食的苹果 Peach 桃子
Orange 橙 Strawberry 草莓
Mango 芒果 Pine apple 菠萝
Kiwi 奇异果 Starfruit 杨桃
Honeydew-melon 蜜瓜 Cherry 樱桃
Date 枣子 lychee 荔枝
Grape fruit 葡萄柚 Coconut 椰子
Fig 无花果

D. 其它

米则有:

Long rice 长米, 较硬, 煮前先泡一个小时 Pudding
rice or short rice 短米, 较软
Brown rice 糙米
THAI Fragrant rice 泰国香米* Glutinous rice 糯米*
*可在中国商店买到。

英国面粉

Strong flour 高筋面粉 Plain flour 中筋面粉
Self-raising flour 低筋面粉 Whole meal flour 小麦面粉

糖

Brown sugar 砂糖 (泡奶茶、咖啡适用) dark Brown
Sugar 红糖 (感冒时可煮姜汤时用)
Custer sugar 白砂糖 (适用于做糕点) Icing Sugar 糖
粉 (可用在打鲜奶油及装饰蛋糕外层)
Rock Sugar 冰糖

中国超市:

Noodles 面条 Instant noodles 方便面
Soy sauce 酱油, 分生抽浅色及老抽深色两种 Vinger
醋
Cornstarch 太白粉 Maltose 麦芽糖
Sesame Seeds 芝麻 Sesame oil 麻油
Oyster sauce 蚝油 Pepper 胡椒
Red chilli powder 辣椒粉 Sesame paste 芝麻酱
Beancurd sheet 腐皮 Tofu 豆腐
Sago 西贾米 Creamed Coconut 椰油
Monosidum glutanate 味精 Chinese red pepper 花椒
Salt black bean 豆豉 Dried fish 鱼干
Sea vegetable or Sea weed 海带 GREen bean 绿豆

Red Bean 红豆 Black bean 黑豆
Red kidney bean 大红豆 Dried black mushroom 冬菇
Pickled mustard-GREEN 酸菜 Silk noodles 粉丝
Agar-agar 燕菜 Rice-noodle 米粉
Bamboo shoots 竹笋罐头 Star anise 八角
Wantun skin 馄饨皮 Dried chestnuts 干栗子
Tiger lily buds 金针 Red date 红枣
Water chestnuts 荸荠罐头 Mu-er 木耳
Dried shrimps 虾米 Cashewnuts 腰果