



惠灵顿 (中国)
生活在上海
社群指南





WELLINGTON COLLEGE
CHINA
惠灵顿(中国)

目录

第一章

上海概况

上海简介	06
交通	08
出行游玩	08
语言	09
天气	09

第二章

移居上海

文化小贴士	12
关于在沪第一周的几点建议	12
关于文化适应	13

第三章

生活在上海 浦东

生活在绿城和香梅花园	16
生活在金桥	18
生活在康桥	18
生活在陆家嘴	20
生活在前滩	21

生活在上海 浦西

生活在静安	22
生活在田子坊	24
生活在新天地	24
生活在徐汇	26
生活在徐家汇	27

第四章

定居上海

公休节假日	30
家政	31
通信	32
银行	34
医疗	34
美食	38
购物	44
美容	46
艺术和音乐	48
健身	50
带着孩子在上海	52
带着宠物在上海	54
旅游	56

第五章

更多资源

更多资源	60
协会俱乐部	60
英语杂志和网站	62
上海地铁线路图	64

第一章

上海概况

欢迎来到上海。由惠灵顿（中国）编写的本社群指南涵盖了多方面信息，为您初到上海提供支持，帮助您解决在移居上海时可能遇到的主要问题。



上海简介

上海位于长江入海口，是中国大陆的经济中心之一。初到上海，面对熙熙攘攘的人群、车水马龙的街道、随处可见的商场和摩天大楼，您或许会感到无所适从，但您很快就会在这座有着浓厚中国传统文化底蕴的现代化大都市里，收获丰富的观光、购物和生活体验。在上海，您会发现，越深入了解这座城市，越能发现它的魅力。

浦西（黄浦江以西）通常是指上海的老城区，它是上海的文化、居住和商业中心。浦东（黄浦江以东），官方称为浦东新区，是上海的一个市辖区，自1990年开发至今，已成为中国的金融和商业中心之一。浦东和浦西通过多条隧道、四座大桥和八条地铁线（2、4、7、8、9、11、12和13号线）实现了互连互通。

上海惠灵顿外籍人员子女学校、上海惠立学校和上海惠立幼儿园均位于浦东新区，靠近黄浦区，交通非常便利。步行至最近的地铁站——东方体育中心站，仅需10分钟，即可搭乘6号、8号和11号地铁线。惠灵顿和惠立学校至市中心的人民广场车程也只需30分钟（所需时间视交通情况而定）。

你叫什么名字？ [Nǐ jiào shénme míngzì?]

我叫__？ [Wǒ jiào __.]

很高兴认识你。 [Hěn gāoxìng rènshì nǐ.]

请 [Qǐng]

谢谢 [Xièxiè]

不客气 [Bú kèqì]

对不起 [Duìbùqǐ]

没关系 [Méiguānxi]

再见 [Zàijiàn]

你好 [Nǐ hǎo]

你好吗？ [Nǐ hǎo ma?]

多少钱？ [Duōshǎo qián?]

太贵了 [Tài guì le]

很好，谢谢！ [Hěn hǎo, xièxiè!]

我不要 [Wǒ bù yào]

交通

在上海，私家车、地铁、出租车和网约车是主要的出行工具。出租车和网约车的司机通常不会讲英语，您可以在上车后给他们看用中文写下的目的地。建议您学会用中文说家庭地址和其他重要的地址，以确保顺利出行。出租车的起步价一般为14元（晚间18元），超出3公里后每公里最低收费为2.4元，超出10公里后每公里最低收费为3.6元。

许多手机APP可以帮助您呼叫附近的出租车和网约车，其中滴滴 (Didi) 是最受欢迎的一款应用程序。有关滴滴的更多信息，请见本指南的移动APP部分。请注意：在上海，雨天很难打到车，制定出行计划时一定要多加注意。

上海的交通卡可用于搭乘地铁、出租车、公交车和轮渡，在大多数的地铁站都可以买到。办卡时，需要支付20元押金，退卡时退还。

另外，在中国，车辆靠右行驶。

出行游玩

地铁



在地铁站候车时，请按照地面上的指示箭头在门边等候，以免与到站下车的人群发生碰撞。下车前，请提前向车门移动，做好下车的准备。如果在乘坐地铁的过程中，不小心与他人发生了碰撞，也不用太担心，这在上海早晚高峰拥挤的地铁车厢中是比较常见的现象。

自行车



骑自行车是当今上海的一种非常流行、方便灵活、低成本的上海游玩方式。尽管在如此繁华的一座大都市城市里，骑自行车似乎并不容易，但上海有许多宽阔的、维护完善的自行车道，比许多其他大城市的自行车道更加安全、更舒服。如果您没有自行车，或也没有不想购买自行车的计划，不妨试试也没关系，只要有像哈啰单车 (Hello Bike) 之类这样的简单的共享单车。只需在相应的APP上进行注册，一切都能搞定。您只需要注册，就可以然后从市区里从全市随处可见的数千辆自行车停放处中任选一辆相应品牌的共享单车，就可以轻松出行。费用按骑行的距离计算，每次只需花费几元块人民币。有关共享单车公司的更多信息，请详见本指南的移动APP部分。

出租车



最好在乘坐出租车前学会向司机说明您的目的地，或距离目的地最近的路口，比如“陕西南路 (Shaanxi Nan Lu)、淮海路 (Huaihai Lu)” (“路 (Lu)”是指街道)。但如果您的中文发音不够准确，可以试试手机上的出租车卡应用程序，只需给司机看看手机，就可以马上出发了。

步行



虽然上海有着安全、快捷、便利、经济实惠的公共交通系统，但有时您可能想要四处走走，而且不知不觉就走了很长一段路。这时候，您就需要一双舒服、合脚的鞋子了。另外，还要注意，上海的雨来得又急又快。

语言

上海的官方语言是标准普通话，方言是上海话。上海话是吴语方言之一，与普通话不相通。

普通话是一种声调语言，而书写的文字——汉字则是表意文字。在学习汉语发音时，会使用到拼音，即罗马注音，例如，China的中文是“中国”，拼音是“Zhōng Guó”。虽然现在许多上海的年轻人都能讲一口流利的英语，但不少外国人在来上海之前，还是会会上几节普通话课程，学习一些基本的中文表达。如果您决定这么做，建议您先不要学习汉字，重点学习基本的口语表达和发音。在上海，也有很多普通话课程和一对一的教学，且收费合理。

您可以通过以下的链接和资源学习基本的普通话

BBC (线上免费入门课程)
<http://www.bbc.co.uk/languages/chinese/>

免费中文课程 (Free Chinese Lessons)
<http://www.freechineselessons.com/index.php>

中文播客 (Chinese Pod)
<http://chinesepod.com/> (免费下载; 付费使用其他功能)

在线学习汉语 (Chinese Learn Online)
<http://www.chineselearnonline.com> (同上)

Apple iTunes Store也有丰富的学习资源，其中部分资源可通过iPhone、iPad/Pad或电脑免费使用，包括：

应用程序：《孤独星球》普通话版、AccelaStudy Chinese (还有包括Dian Hu、KTdict C-E和Pleco在内的各种中英词典)

iTunes-U：开放大学汉语入门课程、加利福尼亚大学洛杉矶分校汉语中心

Studies (畅谈中国)

天气

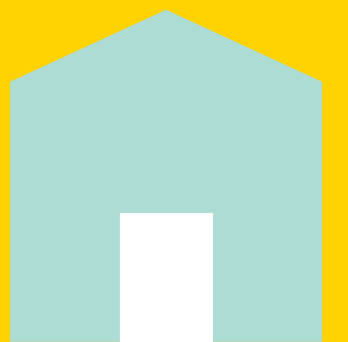
上海属于亚热带海洋性季风气候，四季分明，光照充足，雨量充沛。春、秋两季稍短，夏季和冬季较长，年平均温度为16°C (61°F)。上海一般从冬至开始降温，气温可能降至零度以下，春分起回暖。4月至5月中旬，以及秋季 (9月下旬至11月中旬) 是最佳的游览时间。夏季炎热潮湿，室外酷热难耐，7月和8月的最高温度可达40°C (104°F)。



第二章

移居上海

搬家是件大事，在搬家之前了解目的地的风土人情，有助于提升之后的居住体验。您可以通过本指南，对博大精深的中国文化有一些了解，更好地适应新环境中的所见、所闻、所遇。



文化小贴士

老外

在汉语文化里，“老”是尊称，通常指“有资历的”或“有智慧的”，“外”则指“外面”。“老外”是部分中国人对生活在中国的外国人的一种称呼。有些外国人听到这个词会不开心，但在中国生活久了的外国人就会明白这个词并没有任何冒犯的意思。

风俗传统

禁忌：

-用红色笔写信或写信封，意味着一段关系的结束；
-和他人分一只梨，代表着分手、离婚或分居。

送礼禁忌：

-白色和黄色的花（尤其是菊花），用于葬礼；
-时钟代表着“生命的终止”，在中文里，“钟（clock）”和“终（end）”的发音一样。

礼物颜色寓意：

红色 = 好运；
红色和黄色 = 幸福、富贵；
灰色和黑色 = 葬礼。

对于孩子的态度

在中国，金发碧眼的外国孩子可能会成为大家关注的焦点，这种现象在一些不太有机会接触外国人的农村地区尤为明显。中国人喜欢小孩，对孩子的态度也很热情。如果您的孩子被众人围观，请不要惊慌，他们都是出于友好和善意。

上海有许多适合儿童的餐厅、活动和各种运动。在针对有孩子的家庭出版刊物里，也有不少家庭活动的信息。

关于在沪第一周的几点建议

1 了解当地的情况。在上海安顿好之后，可以马上开始了解：最近的地铁站、药房在哪里？附近是否有隐藏的“宝藏餐厅”、其他外国人还未发现的美食街？克服时差，开启您的探索之旅吧。

2 将住所布置成舒适的宜居之所。您的空调可以使用吗？如果在8月份到达上海，空调又不能使用，那可就得赶快修理了。如果没有地暖或中央供暖系统，强烈建议您在冬季到来之前买几台电暖器。如果担心空气污染，可以买一台空气净化器；如果您自己做饭，可以买个电饭煲；如果没有电烤箱，还可以考虑买个便携式电烤箱。如果您不喜欢做饭，可以试试饿了么、美团、食派士等外卖应用程序，或者去外面餐厅吃饭。

3 可以考虑请保姆（通常被称作“阿姨”）或者管家。如果有人帮助您打扫、洗衣、熨烫，一定能让您尽快安顿下来。可以问问附近的朋友或熟悉的人，他们的“阿姨”是否有额外的空闲时间，而且正好也在找价格合理的兼职工作。

4 去徐汇区走走，那里有不少令人惊叹的建筑物，非常漂亮。或者坐地铁到新天地看一看，随便走进一家酒吧或餐厅，来一场冒险。

5 如果您有某一方面的兴趣爱好，不妨尝试在上海寻找相关的社群，可以试试Meetup（网站和应用程序），或者问问周围的人。上海是个学习新事物的好地方，从编织到绳降，各类的活动群体应有尽有，为您提供了挑战自我、结识新朋友的充裕机会。

6 走出英语舒适圈，尝试去没有英文菜单的餐厅，试着跟他人交流。您可能非常依赖翻译软件，那也没有关系，上海人非常友善，只要您勇敢迈出第一步，一定会取得很大的进步。刚开始，您可能有点紧张，但这些经历会为您在上海的生活增光添彩。这座城市如此魅力无穷，您难道真的想错过吗？

7 最后一点，放轻松。尤其是当您刚刚完成了第6步的时候，更要放轻松。按摩、瑜伽、骑自行车……选择能让自己放松下来的方式。上海和其他大都市一样，有时也会让人倍感压力，不妨出去走走，参加各类活动，让自己放松下来，忘记压力。

适应当地的文化

不论这是不是您第一次出国，移居到一个陌生的国家总会面临各种各样的挑战。挑战无论大小，都不容小觑。

身处文化与母国文化截然不同的国家，会让人压力倍增。就算是经验丰富的旅行者，在面对不同的礼仪、饮食口味（和标准）、新语言和文字系统的时候，也会感到不知所措。不论事先苦学了多久，或许依然会有不适应的感觉。

刚开始几个月，您的情绪可能时高时低，很不稳定。但实际上，其他人也都有过同样的经历，或者还在继续经历着。

无论您是在线上操作银行账户，还是与出租车司机交谈时遇到困难，都不要害怕，也不要逃避，勇敢地向他人求助。这些问题，其他人也都经历过。请相信您的身边有许多带着同理心的人，时刻愿意为您提供帮助。

准备搬家的时候，别忘了带上一些自己最喜欢的物品，如饼干、巧克力、茶、洗漱用品……每当情绪不稳定的时候，这些东西可能会给您带来安慰。

第三章

生活在上海

通过本章节的内容，您可以了解到上海不同的街区，熟悉各街区在美食、购物、健身、娱乐等方面的优缺点，帮助您找到最适合您居住的区域。





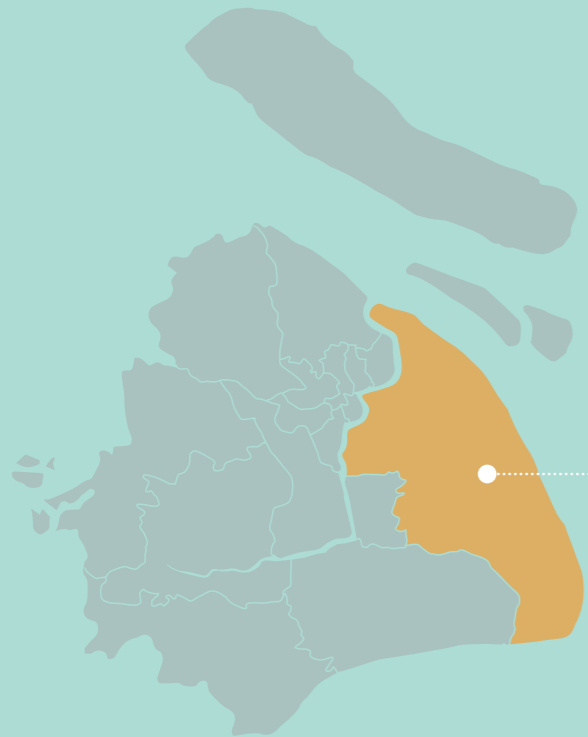
生活在绿城和香梅花园

与浦西相比, 这里的生活节奏更加平缓。从风景优美的世纪公园(可以散步、放松、坐船)到散落各处的小绿地和小花园, 到处都草木葱郁。如果您喜欢绿植, 或者家里有喜欢户外活动的孩子, 那么这里将是不二之选。住在这里的另一个好处是可以免费乘坐学校班车往返校园, 通勤无忧。

绿城的地理位置优越, 靠近科技馆和著名的服装礼品市场, 步行仅需20至25分钟, 可途经星巴克等不少咖啡馆。夏天坐在河边看当地人游泳, 龙舟划手训练, 感觉真是太美妙了! 如果想要体验家的味道, 可以去Kerry Parkside。从绿地到这家小型购物中心的步行时间约为40至45分钟, 沿途有许多时尚零售店(如Gap和H&M)和各色餐厅。Kerry Parkside有一个中央游乐场, 可供孩子玩耍, 让您和家人惬意地享受美食。附近的几个地铁站还有小型的电影院。

住在香梅花园也不错, 租金合理, 房间更大, 装修风格也更加现代化。香梅花园是面向家庭的综合性社区, 内有许多儿童游乐区。周围有不少高品质的餐厅、按摩院、健身房, 步行即可到达。附近的嘉里酒店还提供餐饮、购物和夜生活服务。步行10分钟可到达的还有Lotus & Aldi超市、家乐福、麦德龙(中国版的万客隆)和多家西式店铺。很多人也会通过Epermarket等外卖服务订餐。

这里距离迪士尼乐园不远; 距离最近的地铁站(4号线和6号线的蓝村路站或2号线的科技馆站)也仅需15分钟的步行时间。如果去浦西, 可以选择乘坐地铁或者搭乘出租车, 费用约为50至80元人民币, 具体视目的地而定。



浦东

- 绿城和香梅花园
- 金桥
- 康桥
- 陆家嘴
- 前滩



生活在金桥

在金桥，您可能会忘了自己住在上海，这里街道宽阔、绿树成荫，给你带来惬意的感觉。

金桥有许多高档别墅区，如碧云别墅、云间绿地别墅区和比弗利山庄；还有不少优质的公寓，如世贸湖滨花园和碧云花园。这里的西餐厅非常丰富，蓝蛙、大竹、女枪手和新元素等任您选择；大型的连锁超市和商场，如家乐福、城市超市和泰晤士连锁超市、迪卡侬、Trek和Specialized自行车店等可以满足您日常和户外运动的需求。

想要放松一下的话，还有多家水疗和按摩店，如蜻蜓水疗中心和桑格水疗会所，以及健身房（如美格菲健身中心）和公园。其中有一座公园横穿整个金桥，非常适合散步和慢跑。这里距离世纪公园也不远，世纪公园是上海最大的公园之一，乘坐出租车或慢跑4公里便可轻松到达。

金桥的交通便利，可以轻松前往上海的许多商圈。这里距离陆家嘴不到9公里，距离大拇指购物广场不到4公里，距离Kerry Parkside不到5公里（世纪公园旁边有浦东嘉里大酒店和购物中心）。

上海的地铁线非常发达，如果您想要探索这座城市，可以选择地铁出行。9号线的蓝天路站可以直达世纪大道，从世纪大道转乘2号线、4号线和6号线，就可以去往市区的各个地方。浦东服饰礼品市场位于2号线的科技馆站；从陆家嘴站乘坐2号线可前往上海天际线、上海中心大厦、Apple Store以及多处购物广场和餐厅。

如果您想要定居在一处安静、如家一般舒适的地方，那这里会是一个不错的选择。



生活在康桥

康桥的生活融合了“快节奏”与“西方元素”，非常适合家庭生活。这里有绿宝园、提香别墅、美林别墅等多个3至6居室的豪华家庭住宅社区；足球、网球、羽毛球、迷你高尔夫球、游泳等各种室内外运动也应有尽有。罗山绿洲别墅、康桥半岛新城等社区还有3居室和4居室的别墅，配备宽敞的开放式绿化带，价格实惠，可享惠灵顿住房补贴。

这些综合型住宅区保障住户隐私，营造舒适的家庭氛围，提供极好的家庭空间。走出小区大门，可感受到浓郁的中国元素。秀沿路主街两旁的中国超市、农产品市场、小商店、银行以及越来越多的咖啡馆、餐厅和酒吧，可以帮助您轻松地融入当地的生活。除此之外，还

有大润发、乐购、家乐福等大型超市供您选择。附近的宜家商场和万达广场等购物中心内还有电影院、旱冰场、咖啡馆和各式餐厅。

康桥的另一大亮点是靠近上海迪士尼度假区和迪士尼小镇，迪士尼小镇里有琳琅满目的商场和餐厅，其中芝乐坊很受欢迎。除此之外，还有极具吸引力、集购物和休闲于一体的上海奥特莱斯购物村，内有多家餐厅，在餐厅可以俯瞰人工湖和五彩喷泉。

康桥的公共交通尚处于完善阶段，区域配套的大部分便利设施也都超出了步行范围，因此建议您选择摩托车、开车或用滴滴出行。



生活在陆家嘴



陆家嘴位于浦东，是上海的金融中心，对面则是举世闻名的外滩。这里有许多具有现代中国元素的标志性建筑，如东方明珠广播电视塔、金茂大厦和上海中心大厦（中国第一高楼）。

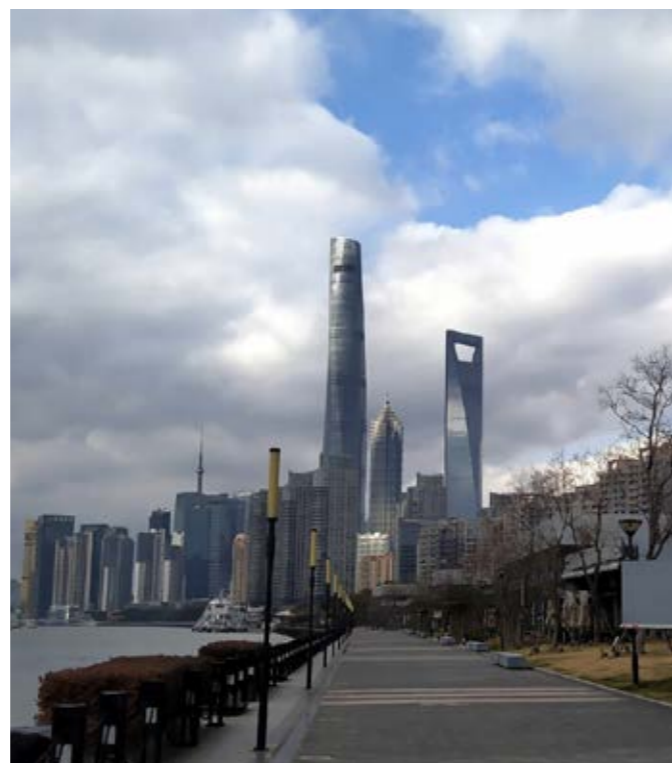
上海最著名的两大购物中心——正大广场和国金中心都位于陆家嘴，那里既有顶级的服装品牌，也有餐厅和电影院。陆家嘴非常适合散步游玩，河畔两边遍布着各色餐厅、咖啡馆和酒吧。沿着河畔漫步，浦西和外滩的风光一览无余，夜景更是一绝！

东方明珠旁边是上海水族馆，里面有不少可爱的海洋动物，老少皆宜，值得花几个小时看看。在中国，每逢节假日，各处景点人满为患，所以最好选在非节假日的时候出行游玩。

陆家嘴附近有几处不错的综合住宅区，如世茂滨江花园、仁恒滨江园和汤普森别墅。一座座公寓楼紧靠河滨，坐拥着城市美景。住宅区内均配备了完善的生活设施，商店、游泳池、带咖啡馆的运动场、理发店、儿童游乐场等应有尽有。

住宅区里有许多外国住户，所以附近有众多面向外国人的商店和设施，可以轻松买到西方进口商品，包括在其他地方不易买到的食品。

这里也有明显的中国元素，有很多卖普通食品和家居用品的小店，老板和服务员热情好客，就算您普通话不好也可以买到想要的东西。



生活在外滩



总的来说，生活在外滩可谓两全其美。外部空间宽敞，内部设计现代又舒适，非常适合家庭生活。河边有美丽的新的外滩公园，适合慢跑、骑车、野餐，孩子们可以在游乐区里尽情玩耍。

从这里可步行到达惠灵顿学校，大大节省了每天的通勤时间，让您有更多的时间陪伴家人，或做自己感兴趣的事情。去学校上课、周末观看体育赛事、清晨上游泳课，都很方便。

如果您还是单身的话，可以利用节省下来的通勤时间去浦西转转。从东方体育中心站搭乘地铁到浦西市中心只需30分钟。这里交通条件完善，出行十分方便。

晶耀前滩小区和周围的公寓新近落成，配套设施完备。附近的晶耀前滩商场里有一流的电影院、火锅店、星巴克、Baker & Spice、拳击猫精酿啤酒餐吧以及地下美食街。商场内还开设有儿童活动游乐区、音乐课、Snow 51和玩具及游戏光碟区。除此之外，还有APIO超市。如果不想去实体超市，可以在大润发等本土超市的网站，或者在Epermarket、Kate & Kimi和Times Grocery等外国人专用的平台上进行购物。

离晶耀前滩不远的是新开业的太古里购物中心，这里有路易威登、爱马仕等多个高端零售品牌，以及芝乐坊、Shake Shack等知名餐厅。周围还有多家水疗馆和美发美甲沙龙。

作为这一大型生活区的运动中心，东方体育中心可为您提供各种体育活动的场所和设施设备，帮助您和家人保持健康与活力。





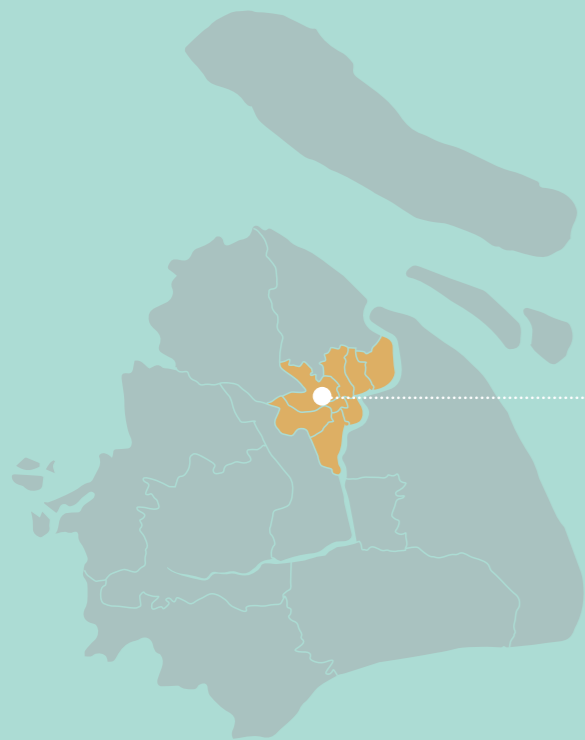
生活在静安

静安是外国人在上海的聚集地，有“小小联合国”之称，也是外国年轻人眼里的“家”。这里随处可见异国餐厅，西班牙海鲜饭、意大利面、烤肉、寿司等应有尽有，还有外国超市和购物中心，极具国际化氛围。周末沿着苏州河漫步，可以去M50创意园（唯一允许街头艺术的地方之一）等宝藏场所。

静安的街道全天热闹不歇，尤其是早上六点到九点，早高峰的时间里，更是一片熙熙攘攘。除了上班族，叔叔阿姨们也喜欢在这个时候买早餐、买东西。扑鼻的饭菜香，排队买葱油饼、馒头和其他各种您从未见过的街头小吃的人群，定会让您觉得热闹有趣。

从地铁站（2号线和7号线的静安寺站）出来的那一刻起，便开启了一段视觉之旅。从拥有750年历史的静安寺到闪闪发光的摩天大楼，视觉上的冲击接踵而至。街对面是静安公园，公园里有露天咖啡馆、郁郁葱葱的绿植和休息歇脚的当地人。

从弄堂里的精致小屋到现代化高层公寓，从中式装修到西式装修，各种住所供您选择，满足您不同的品味、需求和预算。这里的大多数外国人住在有24小时安保服务的综合型住宅区，附近有卖各种日用品和夜宵的便利店。



浦西

- 静安
- 田子坊
- 新天地
- 徐汇
- 徐家汇

生活在田子坊

如果您喜欢上海传统的里弄，喜欢品尝街头美食，喜欢家门口有不拘一格的餐吧，那田子坊就是您的理想之选。在泰康主街区，穿过狭窄的小巷、铺满鹅卵石的街道和20世纪30年代的老建筑，您可以看到一家挨着一家的酒吧、餐厅（Bisou和Plump Oyster一定要试试）、商店、艺术工作室和画廊。当地人和游客都喜欢来这里，晚上、周末和节假日更是热闹。

田子坊位于黄浦区中心，周围有供应西式食物的中国超市，以及许多当地的商店、菜市场、药店、面包店、画廊、电影院、健身房、瑜伽馆、按摩馆和美容院。距离不远还有卢湾体育场的保龄球馆和

跑道，以及一家位于复兴公园旁不错的书店。附近的嘉善市场里面有餐厅和商店，天气好的时候，可以体验一下当地的集市。

从田子坊出发，步行即可到达永康路，这里有一家不错的纺纱工作室，还有许多可以品尝到精酿啤酒和美味小吃的地方，比如La Barraca、Kin和The Blarney Stone。

打浦桥地铁站附近有一家日月光购物中心，那里有各式各样的餐厅和快餐店（麦当劳、KFC等），还有优衣库、Footlocker等品牌店。



生活在新天地

如果您喜欢生活方便、精致漂亮的地方，那新天地就是首选！新天地位于上海正中心，传统的上海石库门砖墙里汇集了国际画廊、精品店、酒吧、咖啡馆和各式餐厅，极具吸引力。这种“昨天与明天相遇”的感觉生动地体现了“新天地”这一地名的含义：新的天、新的地。

生活在新天地可以同时感受到上海的历史与现代化气息，地铁站（10号线和13号线的一号出口）旁边是时尚购物中心——新天地时尚。该购物中心于2021年进行了翻修，内有Arabica咖啡厅、IMAX影院以及一整层楼的美食（南里食集）。

感受完现代化元素，很快就来到淡水路，一条充满上海风情的街道。在绿树成荫的街道两旁，不仅有琳琅满目的当地美食，还有美味的咖啡馆Snug Coffee Stand。另外，天泰餐厅、Polux、新元素餐厅、The Refinery、Shake Shack、Calix、哈根达斯……这些有名的餐厅和咖啡馆，也都别错过了。如果对历史感兴趣，还可以参观位于兴业路的中国共产党第一次全国代表大会会址（门票免费）。

从新天地地铁站（4、5号出口）往南走，可以到达时尚的玻璃钢造型广场SOHO，这里的西餐厅价格较为便宜。除此之外，还有一家地点隐蔽的瑞典小酒馆 Smaka，以及加州连锁店Habit Burger的分店。不管您想要什么，新天地都可以满足。



生活在徐汇

徐汇区位于静安区和新天地之间，这里很像伦敦的诺丁山，具有浓厚的咖啡文化。在这片古朴的区域，有两条著名的街道，分别是东西走向的复兴西路和南北走向的乌鲁木齐路，周围的小街小巷纵横交错，很容易让人迷路（乌鲁木齐路附近的安福路和长乐路以及复兴路附近的永康路和襄阳路吸引着大批游客）。如果来徐汇，建议您带上相机，步行游玩。

徐汇区的住房主要以公寓楼和弄堂为主，居住空间比其他地方小，但可以轻松地步行到达附近的咖啡馆和酒吧。健身房随处可见，其中长乐路的Z&B价格实惠，淮海路和襄阳路交叉口的Will's Gym以及IAPM商场内的Pure Fitness人气旺，但价格较高。除此之外，还有Cross Fit、F45和动感单车课程。从徐汇区的大多数地方到这些健身房的距离都不远，只需约30分钟的步行时间，或者不到10分钟的骑车时间。

无需去知名的大超市或商场，在徐汇区什么都可以买到，这也是该区域更具有魅力和吸引力的原因之一。异国风味的街角小店、肉店和面包店比比皆是，如果您还因买不到想要的东西而苦恼，那么乌鲁木齐路的“牛油果阿姨 (Avocado Lady)”值得一试。

提及美食，徐汇区可谓应有尽有，常熟路的El Bodegon有绝妙的阿根廷牛排，乌鲁木齐路的Eli Falafel有美味的黎巴嫩美食，安福路的Boom Boom Bagels……（您大概已经猜到是卖什么的了），长乐路的Urban Thai……（您大概也猜到了），最后去安福路的Alimentari尝尝奶酪、熟肉和意大利葡萄酒吧，就如同在翁布里亚一般。

徐汇区的不少酒吧都是通宵营业，如果您想来杯浓烈的精酿鸡尾酒，可以去五原路的Senator's Saloon；如果想品尝本地啤酒，可以去复兴路的Boxing Cat和东湖路的Shanghai Brewery；中午还可以去长乐路和富民路交叉口的Funkadeli，那里可能是整个徐汇区最实惠的店了。

就算不住在徐汇区，您也可以花一天的时间来这里走走，欣赏它的无限魅力。或许您会迷路，但更多的是在漫步途中感受到徐汇区浓浓的历史气息。



生活在徐家汇

如果您对当地美食感兴趣，徐家汇就是您了解正宗中餐和上海菜的好地方，而且没有对外国人“宰客”的情况。

徐家汇有许多本地的小商店和小超市，还有几家步行即可到达的外国超市，如城市超市和Ole，但本地的小超市和家乐福的价格通常会更便宜。在中国，周末的超市里人山人海，所以建议您周末就不要去家乐福了。喜欢冒险的话，还可以去宛平南路的菜市场，那里什么都有。只需拿着篮子，就可以买到各种新鲜的蔬菜和水果，价格比超市便宜许多。

徐家汇地铁站是上海地铁线的重要枢纽，规模令人惊叹。地铁站周围有五六家商场，其中最高端的是恒隆广场（12号出口）。恒隆广场里有许多适合西方朋友的商店和餐馆，还有超市、高档品牌店和电影院。商场周围有多家西餐厅，如蓝蛙（永新坊）以及衡山路上供应墨西哥美食和深夜龙舌兰酒的Pistolera，位置就在亚洲唯一一家Wetherspoons的旁边。

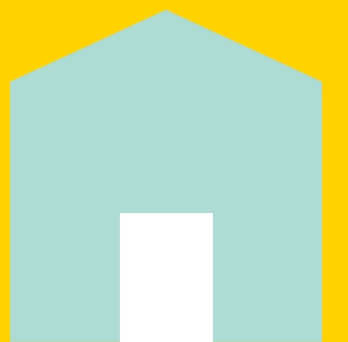
除了众多的商店和餐厅，徐家汇的中心还有徐家汇公园，那里是一片宁静的绿洲。公园里有慢跑道、花园、池塘（池塘里有鱼和黑天鹅）和两家餐厅（其中一家餐厅位于一座历史悠久的建筑物内），还有儿童游乐区、篮球场和宽敞的羽毛球场。



第四章

定居上海

本章节将带您了解上海的各种便利服务，包括餐饮、健康和美容服务、健身活动、家庭活动、上海及周边游，帮助您在上海轻松安家。



节假日

中国全年有多个节假日，其中有六个比较重要，而最重要的是中国的春节。春节在每年的1月或2月，那时大多数商铺和企业都关门歇业。节假日期间，公共交通异常拥堵，所以选择在节假日出行是相当具有挑战性的。

需要注意的是，有一些节假日的具体时间视阳历日期和季节而定。有时通过调休，周末和节假日并休，而相邻的周末则成为工作日。

公休节假日清单

-  **元旦节**
1月1日
-  **中国春节**
1月或2月 (共7天)
-  **清明节**
4月 (3天)
-  **劳动节**
5月1日
-  **端午节**
6月 (3天)
-  **中秋节**
9月 (3天)
-  **十一黄金周**
10月1-7日



家政

家政服务

许多外国人在中国都会请阿姨(发音为‘eye-ee’)，即住家或非住家的保姆，负责洗衣、做家务、做饭、买菜、看顾小孩、照顾宠物等。与英国和欧洲的许多地方相比，中国的保姆价格非常合理，尤其是看顾小孩和照顾宠物的保姆。

阿姨一般都经人介绍，或者通过社区论坛、外国人网站上的讨论页面、外国人超市和中介机构来寻找。大多数阿姨不会讲英语，会讲英语的阿姨价格更高。

虽然刚开始与不懂英语的阿姨相处比较困难，但这也是一个学习中文的好机会，孩子往往可以很快地跟着阿姨学习中文。大多数阿姨都希望能在春节的时候收到红包，以此作为她们的年终奖。



公共设施

-  **电**
上海使用220伏/50赫兹的交流电，凡是100伏的电器设备都需要配备电压适配器。
-  **气**
上海做饭一般用煤气灶。很多中国家庭没有烤箱，但有些公寓会有嵌入式或台面式烤箱。
-  **水**
在上海，不建议直接饮用自来水，但可以用来刷牙。购买用桶装水的饮水机非常方便，而且大多数社区都有送水服务，一桶19升水的价格约为25元人民币。另外，瓶装水也比较便宜。
-  **暖气/空调**
很多房屋和公寓都安装了可单独控制的壁挂式空调；有些公寓楼有中央空调，可以制冷、制热；有些别墅安装了地暖。如果您在操作这些系统时遇到困难，可以请公寓的管理员为您解决问题。
-  **电话/网络**
大多数公寓和房屋都安装了座机，话费和月租金按月收取。但大多数外国人会选择使用手机。安装宽带也非常容易，网费一般为每月175元人民币起（具体收费视网速而定），可以无限畅用。如果需要安装无线网络，那直接买个路由器就可以了。

通信

手机

手机将是您首选和主要的通信工具。在中国，短信和微信是最常用的通信方式，所以选用一部方便发消息的手机可谓明智之举。国际长途话费一般都有优惠活动，可以事先了解具体的优惠情况。

如果去中国移动、中国联通或者其他电话服务商办理手机卡，请务必带上本人的护照。

您可以选择包月套餐，也可以选择不需要签合同的预付套餐。建议您请秘书或者会说中文的朋友帮您办理，几大电信服务商的热线电话都提供英文服务，但营业厅里一般没有会讲英语的员工。

购买通话时长有多种选择，您可以直接到中国移动或中国联通的任何营业厅或自助服务终端进行办理。如需充值，只要提供您的手机号码或者电话号码，付费即可。许多超市和便利店也有销售充值卡，充值通话时长以100元人民币为单位增量出售，只需按照英文提示进行操作，就可以直接为您的手机充值了。国内通话和短信的费用一般比较便宜。除了充值卡，还可以用支付宝、微信支付等电子支付程序购买通话时长。

国际直拨电话/国际长途电话卡

如果用座机拨打国际直拨电话，只需在电话号码前加拨区号(00+国家代码+城市代码)。在中国，直拨国际电话的收费很高，用国际长途电话卡往往会便宜不少。手机店和便利店都有国际长途电话卡出售，不同国家和地区的收费不同，但不要一次把充值卡的钱充满(100元人民币)，可以先充30至40元人民币(剩下60-70%)。

上网

中国电信、中国联通和长城是上海的三大网络服务供应商，虽然中国电信和中国联通的收费比长城贵，但网络更加稳定、网速更快。请注意，国外网站可能加载速度较慢。

搬家公司会帮您开通网络，网速和宽带收费可能有所不同，一般为每年1200至1300元人民币。

VPN (虚拟专用网络)

在中国，防火墙屏蔽了谷歌、Gmail、YouTube、Facebook、Twitter等许多国外网站。

家里的网络和手机网络，需要开通VPN才能访问境外网站。在众多的VPN服务供应商中，Astrill是目前最受欢迎、最稳定的服务商，费用约为30美元/3个月或70美元/1年。除此之外还有Strong VPN和Panda Pow，费用分别为4.50美元/每月和9美元/每月。

常用手机软件

对于当今中国的绝大多数人来说，手机就是“掌中宝”。下面为您介绍几款在上海生活必备的手机软件。

支付宝



在上海，现金支付越来越少见，大家更多地会使用支付宝。支付宝可以直接绑定您的银行账户，为您在中国购买的每一件商品、每一项服务买单。除了购物，支付宝还可以交水电费和转账。支付宝的软件中还有一个共享单车平台——哈啰单车。路边停放的蓝白色单车就是哈啰单车，打开支付宝扫码，单车会自动解锁，之后您就可以随意骑行了。

百度地图



在中国不能使用谷歌地图，但可以试试Maps.me和百度地图。百度地图只有中文版本，但其设计非常人性化、简单易操作，只需复制您要去的目的地地址，粘贴、搜索，就可以出发了。搜索结果中会提供地铁、出租车、自行车及步行等几种不同的出行方式，供您选择。

百度/微软翻译



在中国不能使用谷歌翻译，但百度翻译也很不错，或者微软翻译也可以。

酒水速递/酒水速递/BottlesXO



这两款软件可以直接将成人饮品，各种啤酒、葡萄酒和白酒送至您的家门口，且价格合理。

饿了么/美团/盒马/食派士



这些软件可以为您将新鲜水果、罐头汤、现做饭菜等种类繁多的食物送货上门。

Meetup



Meetup是一款线上小组组织软件，为兴趣相投的朋友举办线下活动。

嗨，软件!



这款软件将成为您玩转上海的向导和伴侣，您可以轻松地用英语进行搜索、分享和评论当地的餐厅和酒吧。如果会讲中文的话，可以使用大众点评软件。

滴滴出行



跟优步软件一样，滴滴用起来也很方便，即使在上下班高峰时段也能让您轻松地穿梭于上海和中国的其他城市。分享您当前的位置，添加目的地，呼叫出租车、拼车或私家车，稍等片刻，车就来了。不需要支付现金，滴滴直接绑定了您的微信或支付宝账户。请注意，这款软件并不是一款独立的手机软件，需要通过微信小程序进行操作(有关微信的更多信息请见下文)。

Explore Shanghai Metro



如果您喜欢乘坐地铁来探索令人兴奋的上海的地下铁世界，那么这款软件就是不二之选!软件中准确标明了每一条地铁线和每一个地铁站，以及具体的运行时间、时刻表和在建地铁站的动态。这款软件的特别之处在于，视觉效果极佳、地图美观、操作简便、分辨率高。

Pleco



Pleco是中文学习者的一款必备的免费词典软件，提供闪存卡、文档阅读器以及摄像头实时文字识别等付费插件。该软件支持简体中文和繁体中文，涵盖了大量词汇，助您在学习中文的路上突飞猛进。

Shanghai Air Quality Widget



大多数在中国的外国人都会用这款软件来监测空气质量指数，借此做好出行安排，实时了解空气质量情况。

SmartShanghai



该数字平台既是一个网站，也是一款软件，以轻松、有趣的方式，为您列出在上海的所到之处和必做之事。如果您不会中文，该平台的出租车卡功能会将您的目的地准确地告诉司机。

微信



微信是中国境内的一款主要的在线通信和支付软件，相当于WhatsApp、Facebook或Paypal。该软件操作简便，深受外国人的欢迎，强烈建议您尽早下载。只要您有中国的电话卡，就可以下载和激活该软件了。软件激活后，您的手机会收到一条确认短信。许多企业也在微信上进行推广宣传。

编者推荐

TEK Shanghai

专门为外国人提供电子产品、配件和维修服务的公司。

(浦西) 静安区延平路98号A座3楼

电话: 50759737

(浦东) 金桥碧云路1134号

电话: 5080 7398

support@tekshanghai.com

www.tekshanghai.com

扫描下方二维码 订阅



关注上海惠灵顿外籍人员子女学校公众号

银行

中国的法定货币是人民币，主要货币单位是“元”（俗称“块”）。编写本指南时，人民币兑英镑的汇率为1:8.6，人民币兑美元的汇率为1:6.3。大多数的商店、餐厅和超市都支持信用卡和借记卡付款，但一些小商店和市场只接受现金，越来越多的商家支持支付宝和微信支付。请注意，中国的ATM机是先出钱，再退银行卡，所以不要忘记在取完钱后，取走银行卡。

支付宝和微信支付

在中国，尤其是上海，在线支付平台的使用非常广泛，只要有手机和这两款软件，无需现金就可以在上海生活了。

微信支付

将微信钱包和银行卡进行绑定，大约只需要五分钟时间。微信支付是中国各种支付方式中最常用的一种，好友之间转账尤其方便。

支付宝

注册支付宝账户比微信支付略微复杂，但只要有了支付宝账户，就可以轻松解锁许多功能。建议您请会中文的朋友帮您注册支付宝，并为您演示如何使用淘宝和天猫这两大网购平台。

外汇

在中国，外汇兑换有许多限制。外国人每天最多只能将价值500美元的人民币兑换成外币，兑换时需出示本人护照。超过500美元的（有一定上限），需要出示在中国的纳税证明材料（由所在单位的人事部门提供）。

医疗

医疗服务机构

在上海，有很多配备了外籍工作人员的东西式医疗服务机构，这些机构提供国际标准的家庭式医疗服务、牙科诊疗服务、急诊服务和临床服务，但价格较高。此外，这些机构还提供24小时紧急救援和医疗后送服务，但这些服务可能跟您本国的服务水平有所不同。一些当地的医院可以提供优质的护理服务，但大都需要先支付费用，而且工作人员不会讲英语。

上海和睦家医院（SUFH）是上海最贵的、也是唯一一家面向外国人提供24小时急救服务的医院。

验光配镜

在上海，验光和配镜都比较方便，隐形眼镜护理液也可以轻松买到。浦西的华山医院拥有非常专业的国际眼镜科。

中医

中医技法

针灸

针灸是指用细如发丝的针轻轻刺入皮肤，以达到刺激身体和能量的循环，改善生理功能与情绪的方式。针灸可以治疗和预防多种疾病。

指压

指压是指用手或按摩仪器对穴位进行物理刺激，以达到缓解疼痛的目的。

刮痧

刮痧（“gua sha”）是指用扁平的工具刮擦或按压身体的各个部位，刺激经络，以达到缓解肌腱肌肉劳损、改善血液循环和祛除体内湿热的目的。刮痧通常用于治疗发烧和中暑，有助于排出体内毒素。请注意，这种治疗方式会在皮肤上留下淤痕。

复旦大学附属儿科医院

（16岁及以下）复旦大学附属儿科医院特需医疗中心
闵行区万源路399号，近顾戴路
电话：6493 1836

华山医院外宾部

（14岁及以下）华山医院（外宾部）
乌鲁木齐中路12号19楼，近华山路
电话：6248 3986

嘉会国际医院

徐汇区桂平路689号，近钦江路
电话：400 868 3000

嘉会医疗（静安）

静安区常熟路88号101室，近巨鹿路
电话：400 868 3000

嘉会医疗（杨浦）

杨浦区江湾城路99号3幢1-2层，近民府路
电话：400 868 3000

上海百汇华鹰门诊部

黄浦区南京西路389号4楼南侧（明天广场裙房内），近黄陂北路
电话（24小时）：6445 5999

上海和睦家医院华山医院东院国际部诊所有限公司

浦东新区红枫路525号一楼A区，近明月路
电话：5030 9907
急诊热线：2216 3999

莱佛士医院（前滩）

浦东新区园照路200号，近桐晚路
电话：6129 3000（24小时急诊热线）
邮件：shanghai@rafflesmedical.com

上海新瑞医疗中心

黄浦区市淡水路170号3楼，近兴业路
电话（24小时）：6445 5999

上海莱佛士医疗中心

漕河泾社区虹梅路1801号A区凯科大厦#02-02室，近宜山路
电话：6197 2300（24小时）或6197 2311

曜影医疗上海商城门诊部

静安区南京西路1376号上海商城西峰301室；601室，近西康路
电话：400 186 2116

曜影医疗世纪公园门诊部（上海盛和红枫康复医学门诊有限公司）

浦东新区花木路1717号，近芳甸路
电话：400 186 2116

上海儿童医学中心

浦东新区东方路1678号，近北园路
急诊热线（VIP）：5839 5238

医院诊所（浦西）

上海和睦家医院（24小时）

长宁区平塘路699号，近可乐路
电话：2216 3900
预约热线：400 639 3900
24小时急诊热线：2216 3999
邮箱：shuptservice@ufh.com.cn

曜影医疗歌斐中心门诊部

黄浦区蒙自路757号歌斐中心商业裙房3层304-307室，近中山南一路
电话：400 186 2116

医院诊所（浦东）

曜影医疗张江门诊部（上海曜尚门诊部有限公司）

浦东新区祥科路268号佑越国际1层101-102/105-108室，近百业路
电话：400 186 2116

上海东方国际医院

浦东新区即墨路150号，近浦东大道
急诊热线：5879 9999

医疗

拔火罐

拔火罐是指将加热后的竹制、玻璃或塑料杯放在皮肤上，紧密吸附皮肤，通常用于治疗咳嗽、感冒、关节炎等疾病，缓解肌肉疼痛。请注意，这种治疗方式也会在皮肤上留下淤痕。

推拿

推拿是一种理疗与按摩相结合的治疗方法，目的是改善骨骼和肌肉的排列，同时改善脉络的“气”（能量）流，缓解肌肉骨骼劳损。

艾灸

艾灸是指将点燃的草药艾蒿置于皮肤表面或上方，艾蒿燃烧时散发出热气和烟雾，使皮肤变暖以改善体内循环。

草药疗法

将多种草药混合制成药丸、提取物、茶饮或膏药，主要用于治疗呼吸、泌尿及生殖疾病。草药可能会影响处方药，使用时务必谨慎，且务必从可靠渠道购买。

中医诊所

身心佳诊所

黄浦区西藏南路760号安基大厦1405室，近建国新路
电话: 5101 9262

曙光医院

浦东新区张衡路528号, 近科苑路
黄浦区普安路185号, 近太仓路

心理健康

移居到新的国家并非易事，在上海，如果您想要倾诉，请联系医生，医生会为您推荐合适的人选，听您倾诉。

上海生命救助热线

保密咨询。咨询电话: 400 821 1215

Lineline-shanghai.com

空气

在中国工作和生活的外国人非常关注上海的空气质量，因为空气质量差会带来潜在的健康风险。通过手机软件监测空气质量，可以帮助您做好出行安排，必要时尽可能地减少户外活动。大多数的外国家庭都有空气净化器，请同事向您推荐最好的空气净化器品牌吧。在中国，口罩使用也很广泛，最常用的是3M口罩。Vogmask、Totobobo、'I Can Breathe' 和 Techno口罩价格稍贵，但使用时间更长。

水

不建议直接饮用自来水，最好喝瓶装水（或桶装水），也可以用水壶烧水喝。饮水机价格大约为几百元，各大超市都有售。桶装水可以通过电话订购（有英文服务），价格约为每桶25元人民币（19升）。很多人还会选择在房屋/公寓中安装滤水器，但滤水器价格较贵，且需要定期维护，更换滤芯。

编者推荐

上海惠外环保科技有限公司

一家可提供专业的健康家庭解决方案的公司，包括纯净水、空气净化及健康食品。该公司可提供优质的英文服务，贴心地为外国家庭排忧解难。他们推出的专业的水和空气解决方案（如淋浴过滤器、滤水器、空气净化器和除湿器）得到了外国客户的高度评价。

咨询服务热线：
021 3331 5007

手机: 136 2193 5343

www.greenwavechina.cn

用药指南

普通感冒

药名: 白加黑 (Bai Jia Hei)

白加黑相当于DayQuil和NyQuil，主要用于治疗感冒和流感。这种药含有黑、白两种药片，白片用于缓解白天的困倦，黑片用于夜间帮助睡眠。

药名: 泰诺 (Tai Nuo)

泰诺 (Tylenol) 在西方国家和中国都很受欢迎，这种药有助于止痛、退烧，治疗普通感冒和流感。购买药品时，请对症购买——止痛 (Zhi Tong)、鼻塞 (Bi Sai) 或感冒 (Gan Mao)。也可根据个人偏好选用阿司匹林 (A Si Pi Lin)。

过敏

药名: 开瑞坦 (Kai Rui Tan)

开瑞坦 (Claritin) 可用于治疗过敏，如打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼睛发痒以及皮肤瘙痒等症状，其优点在于缓解充血、避免服药后昏昏欲睡。这种药在中国各大药店都有售。

关节/身体/肌肉疼痛

药名: 正红花油 (Zheng Hong Hua You)

正红花油 (Red Flower Oil) 可缓解背部、关节和肌肉疼痛，以及四肢的炎症性肿胀、出血和麻木，还有助于缓解扭伤、淤伤、割伤、烧伤和蚊虫叮咬。

支气管炎/咳嗽

药名: 惠非宁 (Hui Fei Ning)

惠非宁 (Robitussin) 是一种蜂蜜味糖浆，可通过减轻炎症来缓解持续性咳嗽，可以说是家家必备。

腹泻

药名: 蒙脱石散 (Meng Tuo Shi San)

这种药呈粉末状，相当于Pepto-Bismol，可缓解胃部不适或腹泻，还有助于缓解各种胃病引起的腹痛。

胃灼热

药名: 斯达舒 (Si Da Shu)

这种药是一种抗酸剂，可缓解与胃部灼热、胃痛和腹胀相关的不适症状。

头痛/发烧

药名: 布洛芬胶囊 (Bu Luo Fen Jiaonang)

这种药服用方便，可缓解轻中度疼痛，例如头痛、关节痛、偏头痛、牙痛和肌肉痛，还可用于治疗由普通感冒或流感引起的发烧。

晕车

药名: 途爽晕车贴 (Tu Shuang Yu Che Tie)

途爽晕车贴 (Clear Route Carsickness Patch) 可有效地防止晕车、晕机或晕船造成的头晕或恶心。

割伤/擦伤/烧伤

药名: 李凡诺创伤膏 (Li Fan Nuo Chuangshang Gao)

在中国，李凡诺创伤膏 (Rivanol Trauma Cream) 相当于Neosporin，用于对皮肤伤口进行清理消毒。彻底清洁伤口后，贴上邦迪 (Bang Di) 或创可贴 (Chuang Ke Tie) 即可。



美食

上海是美食爱好者的天堂。中餐的种类繁多，在上海，可以品尝到中国各地的特色美食。除了中国菜，外国美食在上海也比比皆是。尼泊尔菜、日料、匈牙利菜……各种异国餐厅汇聚于此。西餐的价格较高，不算酒水的话，人均消费一般为200至500元人民币（高级西餐厅的人均可达到1500元人民币）。如果想经济实惠地尝遍上海的美食，可以关注每年3月和9月举行的“餐厅周”，届时会有200家餐厅参展，供应优惠的午餐和晚餐，可提前登录鼎食聚的餐厅周网站www.restaurantweek.cn进行预订。



上海美食餐厅推荐

中国菜

滴水洞 (湖南菜)
点石斋 (上海菜)
客家人 (广东菜)
建国328小馆 (上海菜)
瑞福园 (上海菜)
鼎王无老锅 (火锅)
锡伯 (新疆菜)
云之缘 (云南菜)
龙门阵茶屋 (四川菜)
六樨门 (四川面食)

法国菜

Chez Jojo
Cuivre
Mr & Mrs Bund
Polux
RAC
Suzie
Villa Le Bee及所有Le Beel门店

意大利菜

Alimentari Grande
Frasca
Mercato
Pass Residence

西班牙/南美菜

Apollo
Azul
Bonica
Colca (两处门店)
Commune Social
Maya
Mercado 505
Tomatito

西式菜

Bull & Claw
Cannery
Highline
Raw Eatery
Stone Sal
The Smokehouse

意大利菜

Currify
Klay
Masala Art

日本菜

Aoki
High Yaki
Hundo

Ramen Mitsuyoshi
Sushi Naoki
Yakingtori

韩国菜

Belloco
Benja
Botong Siktang
Jeju Izakaya
Park BBQ

体验餐厅

8 ½ Otto Mezzo Bombana
Da Vittorio
Maison Lameloise
Tai' An Table
Ultraviolet (UV)

面包店

La Boulangerie de Gagnaire
La Parisienne (多处门店)
Luneurs (多处门店)
Ma Tatin
Pain Chaud (多处门店)

上海品酒餐厅推荐

上海啤酒坊 拳击猫餐厅 酿餐厅	本地精酿啤酒及各类美食
Mikkeller Brew Dog	优质进口精酿啤酒
The Camel Cages The Rooster	上海运动酒吧三连击
Ars & Delecto Bar No. 3 EPIC Flask J Boroski Laundry & Co. Senator Saloon Sober Company Speak Low The Broken Dagger Union Trading Company	上海最受欢迎的鸡尾酒酒吧
The Captain Bar Fellas Wet Bar (W hotel)	美妙的用餐氛围及迷人的外滩美景，非常适合外地游客
Blaz Cellar to Table Kartel KRU Le Verre a Vin Soif	供应不同品种葡萄酿造的、不同年份的葡萄酒

特别推荐

The Nest

这家深夜酒廊供应创意菜肴以及精选的精酿自制鸡尾酒，是您开启或结束外滩之夜的不二之选

Funkadeli

一家热闹、欢乐的户外品酒餐厅，在这里可以品尝本店有名的Aperol Spritzes，还可以结识许多外国朋友



美食

无麸质饮食

患乳糜泻的人越来越多，他们只能吃无麸质食物，但这在中国并不多见，因此在中国，饮食可能会成为这类人群的一个问题。

在外用餐，尤其是担心存在交叉感染的情况下，会有些困难。但越来越多的西餐厅开始推出无麸质食物。微信上还有一个活跃的无麸质交流群，会推荐最新的餐厅、关于饮食需求的中文版软件，还可以网购自制的蛋糕和面包。

中国菜基本都会用到酱油，而酱油又是以小麦粉作为增稠剂的，这对于只能吃无麸质食物的人来说可谓是难上加难。如果吃饭中途尝出酱油，可以尝试用米饭、蒸煮的蔬菜，或新鲜水果吞咽下去。

Epermarket等网上超市有无麸质食品出售，如面粉、面包粉和谷类食品，但数量有限，价格较高。家乐福供应意大利面等无麸质食品，价格合理。请注意，尽量不要在网购平台上购买无麸质食品，因为网购平台上的无麸质食品中可能会混入含麸质的食品。乌鲁木齐路的牛油果阿姨以及城市超市也有进口的无麸质食品出售。

百汇医疗和曜影医疗有乳糜泻方面的专业的胃肠科医生。在中国，人们对于乳糜泻的意识逐渐提高，但在无麸质饮食的普及方面，还远远不及英国、美国和澳大利亚。因此，您最好在刚到上海的时候就做好充分的准备，备好您需要的东西，提前咨询惠灵顿社群中的其他人，获取您所需的信息。

在上海，您可以买到想要的东西，但往往价格较高。奶制品和早餐麦片随处可见，市场和当地商店还有实惠的新鲜蔬果出售。一些外国熟食店、面包店和肉店也有进口食品。您可能想带一些自己喜欢的特色食品，比如很多外国人都会想念的马麦酱、早茶、巧克力、烘焙食品和肉汁颗粒，但请注意，中国海关严禁携带新鲜食品入境。如有特殊的饮食要求或过敏症，您可能需要考虑携带一些特殊物品，比如与糖尿病、无麸质或无乳糖等相关的物品。

杂货店购物

大多数的街道都有知名品牌的国外超市和本土便利店，下面列出几个外国人经常光顾的地方。请注意，您可能无法在一家店里买齐所需的所有食材，需要去几家店才行。

难买之物

- 惯用的除臭剂和牙膏。在上海，除臭剂和牙膏的品牌可能跟您经常使用的品牌不同，而且产品种类有限，所售产品往往更适合亚洲市场（比如绿茶味的牙膏等等）。相比之下，屈臣氏是最好的选择。
- 维生素和保健品，价格较贵。
- 惯用的驱蚊剂（夏季必备），比如Jungle Formula，也有好用的中国品牌，如果您喜欢，可以多备一点。
- 惯用的防晒霜，但价格较高，往往数量也不多，且产品说明多为中文。
- 布洛芬、安疼诺、泰诺等常用止痛药。
- Lemsip等常用的感冒和流感药物。
- 卫生棉条等女性卫生用品，价格较高。
- 其他知名品牌的药物。

	浦西	浦东
牛油果阿姨	这家街边小店虽然简陋，但从奶酪到鳄梨，各类进口食品应有尽有。如遇到没有的，可以请老板帮忙代购。 乌鲁木齐路274号，近五原路7号线、1号线 – 常熟路站	
Swiss Butchery	Swiss Butchery供应来自澳大利亚的新鲜牛肉、各类猪肉、羊肉和鸡肉块，中国境内都可送货上门。熟食店供应意大利火腿、欧洲奶酪、进口海鲜以及酱料、香料和其他调味品。 金光路219号	白桦路262号，近碧云路
家乐福	一家有名的法国连锁超市，供应优质的中国产品和西方进口产品，支持国外信用卡付款。一楼是购物中心，还有服装店、餐厅、眼镜店、洗衣店、药房和柯达商店。您可以在柯达商店拍摄证件照或制作相册。 每天上午7点开始营业。	芳甸路185号，近丁香路 金碧云路279号，近云山路9号线 – 杨高中路站
麦德龙	一家批发型超市，出售各种日用品。第一次去需要带上本人护照和照片，办理会员卡，进门和付款都要用到会员卡。您可以自带购物袋，也可以在收银台付款购买购物袋。 营业时间为每天早上6点到晚上10点 www.metro.com.cn	白杨路383号，近龙阳路
城市超市	是上海一家备受欢迎的进口食品超市，除了到店购买，还可以通过电话、电子邮件或线上下单，送货上门，接受现金和银行卡付款。 营业时间为每天上午8点到晚上10点 www.cityshop.com.cn	浦东陆家嘴花园石桥路33号，近富路2号线 – 陆家嘴站
City'super	www.citysuper.com.cn 淮海中路999号iapm环贸广场地下一层，近襄阳路 11/10/12号线 – 陕西南路站 南京西路789号兴业太古汇LG2，近石门一路2/12/13号线 – 南京西路站	世纪大道8号国金中心商场B2楼LG2，近东泰路) 2号线 – 陆家嘴站

	浦西	浦东
Olé Supermarket	超市里70%以上的商品为进口商品，海鲜都是当天鲜货。超市配有一间很酷的概念厨房，经常举办品酒会和烹饪课程。除此之外，还供应各种各样的外国新鲜果蔬和奶酪。 静安区南京西路1515号上海静安嘉里中心B2楼，近常德路 2/7号线 - 静安寺站 徐汇区虹桥路1号港汇恒隆广场B1楼，近华山路 3/4/10号线 - 虹桥路站	浦东新区花木路1378号嘉里城B108室，近芳甸路 7号线 - 花木路站
开市客	一家美国的会员制大型连锁超市，特点是购买量大、折扣力度大。从进口牛肉到平板电视，各类商品应有尽有。 闵行区朱建路235号，近联友路	
山姆会员店	山姆会员店相当于沃尔玛版的开市客，两者的商业模式相似，会员可以通过批量购买享受优惠的折扣。上海共有三处山姆门店，杂货、家居用品等各类商品应有尽有。 Lane 483 Yejin Lu, near Jiasong Nan Lu, Qingpu District 青浦区业锦路483弄,近嘉松南路	浦东新区万安街588号,近金京路 浦东新区高科西路2110号,近下南路

食品

杂货店送货上门

只要达到最低消费额，大多数杂货店都可提供免费的送货上门服务，且价格比家乐福或沃尔玛等大型超市实惠。网上下单也安全、可靠。

家乐福

源自法国，其网购平台供应各种各样的本土和进口产品。

www.carrefour.cn

城市超市

一家连锁超市，在上海有多处门店，供应各种各样的进口产品。

www.cityshop.com

Epermarket

供应各种优质的肉类、鱼类、面包、奶制品和进口产品的网上超市，满300元人民币可送货上门。

www.epermarket.com

盒马 (只有中文版)

就算不懂中文，盒马也配有许多产品图片，便于浏览，而且网站上还有商品的搜索栏和详细分类。与大多数提供配送服务的软件一样，这款软件会提醒您在下单前先输入准确的中国地址和电话号码。

Kate & Kimi

一个基于社区的网购平台，供应各种优质的新鲜蔬菜、水果和奶制品、进口产品以及由本地厨师和供应商提供的美味食品。满200元人民币可免费送货上门。该平台还供应精选的特殊食品，如无麸质和无糖食品。

www.kateandkimi.com

泰晤士连锁超市

这家超市源于北方城市天津，供应各种进口食品、日用杂货、保健美容产品、宠物用品等等。金桥和闵行都有门店，还提供送货上门服务。

<http://www.timesgrocery.cn/>



购物

家居用品和家具

宜家、沃尔玛、百安居、无印良品、家乐福等许多商店都出售家具、厨房设备和陶器等，百货商场也有各种各样的国际品牌产品，但如果您有经常使用的便于携带的厨房用品和家具，也可以考虑带到上海来。

请注意，进口家具可能存在海关费。如果您能带来的家具有限，那就只选对您来说特别的、有意义的即可，因为在上海可以买到各类家具，且价格合理。无论您想要什么，定制家具还是古董家具，都能在宜家找到。

宜家

营业时间为每天上午10点到晚上10点
www.ikea-sh.cn

静安

南京西路1728号，近华山路
2号线、7号线 - 静安寺站

浦东

临御路550号，近中环沪南路出口

设备和玩具

在上海，可以买到自行车、安全座椅、婴儿推车和折叠式婴儿车，但价格较高，您可以考虑自己带来。百货商场和市场都有玩具出售。

服装

上海市面上有各种各样的童装，但尺码和质量参差不齐。在上海，冬天必备的小手套和连指手套可能不好买，质量好、价格合理的鞋子也不好买。您可以从本国的多买点带来。

书籍/电视

外文书店有很多精选的儿童读物，但原版的电视节目光盘很难买到，建议您自己带。

电子产品

电子产品可能需要支付较高的海关费，所以可以考虑直接在上海购买。上海市面上的电子产品种类丰富，且价格便宜。上海有许多当地的电子产品商店，如Vole、苏宁和国美。农工商（中国连锁超市）、家乐福等很多超市也有各种国际品牌的电子产品出售。

如果您自己带电子产品，请务必检查电压并携带插头适配器。在飞机上购买的免税通用适配器可以在许多不同的国家和地区使用。（上海跟英国、澳大利亚和欧洲类似，电压都是220伏）。

电脑设备

电脑在上海卖得并不便宜，您可以在Apple Store、CyberMart、太平洋数码广场、百脑汇等电脑店购买。

市场

豫园，城隍庙

近福佑路
10号线 - 豫园站

亚太太阳服饰礼品市场

上海科技馆-上海世纪大道2002号
2号线 - 上海科技馆站

虹桥珍珠城

长宁区虹梅路3721号，近延安路

虹桥花鸟市场

闵行区虹井路718号，近红松路
10号线 - 上海动物园站

霓虹儿童市场

黄浦区普安路10号，近金陵路
8号线 - 大世界站

南外滩轻纺面料市场

陆家浜路399号，近中山南路南仓街
4号线 - 南浦桥站

新七浦服装市场

七浦路179号近福建北路
10号线 - 天通路站

上海市轻纺市场

嘉定区曹安路1618号，近祁连山南路

商场和商业街

在上海，商场和百货公司随处可见。南京西路和淮海路相当于上海版的牛津街，有不少奢侈品店。跟纽约或伦敦相比，上海连锁店的价格基本一样。

网购

在中国，网上购物相当普遍，从教室配件、家具到服装和咖啡豆，应有尽有。在下列的网站上购物之前，需要先开通网银服务，并注册支付宝账户（见上文“银行”部分），亚马逊支持“货到付款”，所购商品送到上海通常需要1至3天。

淘宝 (Taobao.com)

淘宝是中国最大的网上购物平台，该网站和对应的移动软件拥有大批以低价出售各类商品的独立卖家。书籍、玩具、服装、全球进口食品……只有您想不到，没有您买不到的商品。淘宝只有中文版本，上海社群中心开设了关于如何使用淘宝的特别课程。

Baopals.com

Baopals是一款由生活在上海的外国人开发的购物平台，该平台将淘宝和天猫翻译成英文，方便生活在中国的外国人购买所需的产品和服务。

天猫 (Tmall.com)

天猫是淘宝的姊妹网站，汇集了大批的中国国内外的品牌店。天猫上的商品价格更高，但质量把关更严，都是品牌直销，没有第三方参与。

京东 (JD.com)

京东上有售各种规格型号的电子产品及配件，包括电动牙刷、相机、洗衣机、加热器，以及其他家居用品。

唯品会 (Vip.com)

唯品会提供高端服装和家具用品，非常受欢迎。

亚马逊 (Amazon.cn)

亚马逊有中国网站，网站界面跟您本国的界面相似，方便中国消费者网购。但跟淘宝和京东相比，亚马逊的商品品类相当有限。



美容

上海周边的美容院和按摩水疗馆越来越多,价格也非常实惠,因此身体护理已成为许多人的周末必备活动。

按摩和中医

无论是本地人还是外国人,周末都喜欢去中式按摩店放松。在上海,几乎每条街道都有水疗馆,但对于不太了解这种保健方式的人来说,还需谨慎选择。各类按摩店和中医馆的价格参差不齐,如果去当地的中式水疗馆,只要约60元人民币就能享受1小时的足底按摩。

美甲和美容

在上海,美甲和美容沙龙比比皆是,价格实惠,服务贴心。如果多花点钱,服务体验也会更愉悦、更卫生、更放松。“花指间”有多处门店,价格适中,服务好。

Angkor Spa

一家柬埔寨风格的水疗中心,用高棉人的热情为顾客提供传统的按摩理疗服务。主要门店和对应门店地址:
南昌路509号,近陕西南路

眉睫沙龙

跟Strip联营的一站式眉睫美容沙龙。
<http://www.browhaus.cn/shanghai/>

悠庭保健会所

一处为忙碌的都市人提供避风港的地方,干净卫生、信誉良好,还可提供流利的英文服务。
www.dragonfly.net.cn

Helen Nail Spa

环境舒适,价格合理,为男女顾客提供水疗、美甲和打蜡服务。

Strip

一家高端的脱毛馆,蜜蜡无重复使用,工作人员非常专业。
www.strip-shanghai.cn

桑格水疗会所

环境清新,为顾客提供放松、舒畅的服务,帮助顾客在身心和灵魂之间找到真正的平衡。
www.subconsciousdayspa.com

Zen Massage

这家按摩中心环境干净、装修现代,帮助顾客在身心和灵魂之间重新找回平衡。
微信号: ZenMassageshanghai

美发

想在中国剪个漂亮的发型难不难?当然不难!如果只是剪基本发型,可以试试街边的老人理发店,不仅可以剪发,还可以免费刮胡子和掏耳朵。如果想要有技术含量的发型或者染发,可以试试下面几家店:

81 West Hairdressers

Emily是一位生活在上海多年的英国人,她擅长剪发和染发。这家发廊位于金桥,除了理发,还有美甲和足疗等服务。
电话: 021 5030 6981

位于安福路的法剪美发沙龙

Jason擅长染发(包括金发)。这家发廊位于原法租界中心位置的安福路,前台人员会讲英语,店里有美味的咖啡,还有许多英文杂志可供阅读。除了理发,该店还提供美甲和足疗服务。
电话: 021 3356 3188

Le Salon

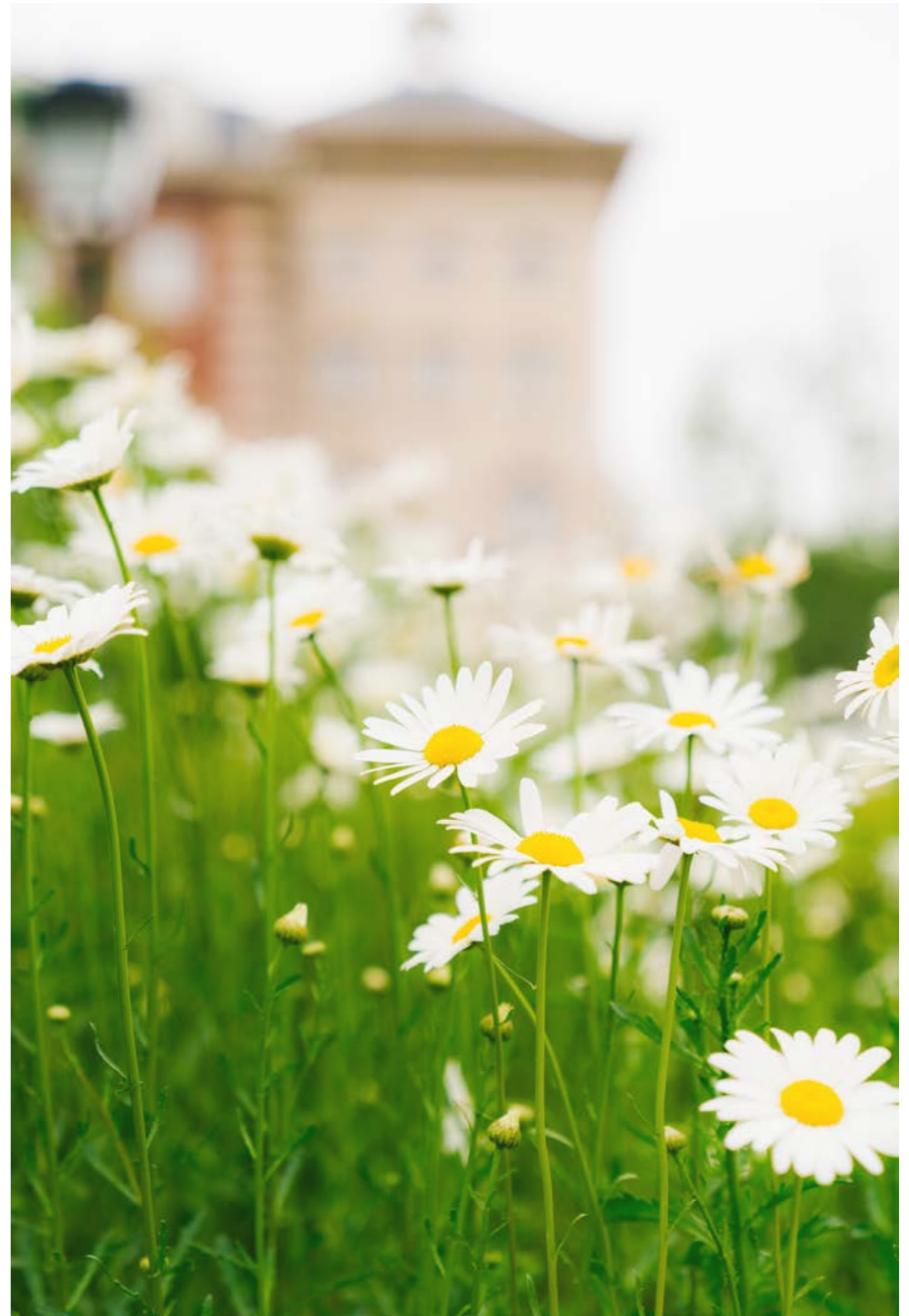
Tina多年来专门为外国人理发。这家发廊提供各种服务,氛围愉悦。**微信号: lesalon-reservation**如果没有特定的染发要求,可以去当地的理发店。当地的理发店里一般是年轻的美发师,服务好,价格一般在40至100元人民币,包括头部按摩。

Mirage. M

这家发廊由资深的发型师和化妆师共同创立,提供全方位的美发、美妆和造型服务。
电话: 6152 6762

Doc's Barber Shop

这是一家复古风的男士理发店,至今还用老式的直式剃须刀。在浦西的康定路和浦东的嘉里城各有一处分店。建议通过微信提前预约, **微信号: DocsBarberShop**。



艺术和音乐

艺术

上海称得上是一座艺术之都，有各种艺术展、街头艺术和博物馆中历史悠久的传统艺术……上海以独特的艺术气息让您流连忘返、难以忘怀。下面的几处艺术中心，可以帮助您了解上海的艺术：

M50创意园

位于莫干山路50号的“M50创意园”是上海的一处当代艺术区，汇集了上百名艺术家，他们的艺术工作室都面向公众开放，这里经常与纽约的苏豪区或北京的798艺术区相提并论。

上海博物馆

位于黄浦区人民大道201号的上海博物馆，于1996年全面竣工，是一座中国古代艺术博物馆，被誉为中国最早的世界级现代博物馆之一。

余德耀美术馆/龙美术馆/油罐艺术中心

位于西岸的这三座艺术博物馆会定期举办中西方当代艺术展，从克里斯汀·迪奥 (Christian Dior) 的设计系列回顾到康定斯基 (Kandinsky) 的艺术作品，琳琅满目。

上海当代艺术博物馆

这里以前是一座发电站，后来被打造成为中国第一家国有的当代艺术博物馆。

K11购物艺术中心

作为中国大陆的第一家艺术购物中心，K11所处的地理位置便利，集艺术与时尚于一体。这里除了定期举办国内外艺术家的展览以外，还有许多零售店和餐厅。

无界美术馆

这种身临其境的互动视觉体验来自日本的数字艺术团体teamLab。美术馆通过分布在多处的、不断变化的数字投影，将观众带到另一个世界。

昊美术馆

昊美术馆是上海艺术界中较为年轻的一家美术馆，以约瑟夫·博伊斯 (Joseph Beuys) 和琼·科妮莉亚 (Joan Cornelia) 等当代艺术家的作品吸引着年轻人。这家美术馆还有一个特别之处，即开放到晚上10点。

上海艺仓美术馆

这里原先是储存煤炭的地方，后来被改建成了当代伟大的艺术家（如建筑师扎哈·哈迪德 (Zaha Hadid) 和设计师米亚·海因 (Jaime Hayon)）的作品展览馆。

音乐

在上海，著名的艺术家、才华横溢的音乐家、本土的音乐艺术家会为您带来一场令人印象深刻的表演，无论您是喜欢古典莫扎特 (Mozart) 乐章还是迈尔斯·戴维斯 (Miles Davis) 独奏，总有一场表演适合您。

上海交响乐团音乐厅

上海交响乐团音乐厅位于徐汇区，时尚现代，可容纳1200名观众，是上海交响乐团的大本营。

爵士上海俱乐部

爵士上海俱乐部位于158坊的中心，是上海最热门的爵士俱乐部之一。俱乐部每天都有表演，从小组合到大乐队，从摇摆乐到拉丁，各类表演应有尽有。每到周末，夜深不打烊，再晚也能看到精彩的即兴表演。

Wooden Box

Wooden Box是爵士上海俱乐部的姊妹音乐俱乐部，为爵士组合和其他随心合奏表演提供了更小、更私密的环境，集合了从民谣到蒙古蓝草音乐的多样性音乐风格。

Heyday

这家酒吧的历史可以追溯到20世纪30年代，上海作为通商口岸的时期。酒吧小而舒适，会定期举办本土音乐人乐器演奏会和爵士演唱会。

Shake

Shake是Heyday的姊妹酒吧，每晚都有现场灵魂乐、放克和蓝调表演，除此之外，还供应创意菜品和自制鸡尾酒。

MAO Livehouse

Mao Shanghai Livehouse是上海最活跃的大型音乐表演场地，每周末或不定期的工作日夜晚都有本土和国内外音乐人带来的精彩表演。音乐风格丰富多样，流行、摇滚、锐舞、大型电子音乐狂欢等，应有尽有。

育音堂

这一音乐表演场地位于长宁区，是上海地下音乐的大本营，有国内外音乐人带来的精彩的朋克、金属、电子乐和前卫的音乐表演。



健身

过去几年里，专业健身房、混合训练健身房、瑜伽馆等健身塑形场馆以惊人的速度增加，健康已成为上海的一个流行词汇。

健身房和瑜伽馆

一兆韦德健身会所/威尔士健身会所/舒适堡健身中心/琦健身

这几家健身房在上海有多处门店，开设集体课、私教课等多种课程，配备有先进的健身器材。

AFIT

为顾客量身打造锻炼和饮食计划，还有特色的“身体挑战”计划。

F45

F45 Training在上海有三处门店，采用高强度间歇性训练、循环训练和功能培训三者相结合的全新训练模式。

<http://f45training.com>

Style Wellness

这家健身房在鸿艺会里，开设有拳击、舞蹈、瑜伽、普拉提、功能训练、混合训练等多种课程。

微信号: jasminesi90

Iron Dragon Crossfit

提供每日训练计划，每周20节课。

www.crossfit-irondragon.com

Reebok Crossfit MeWellnes

专为成人和儿童开设混合训练课程，还有奥林匹克举重训练课程。

www.reebokcrossfitmewellness.com

Body Concept

有普拉提和禅柔运动课程，及理疗服务。

www.bodyconceptpilates.com

Z&B Fitness

一家精品的健身工作室，提供MYbarre、尊巴®、ZCycle、TRX、杠铃操、搏击、瑜伽等多种课程。

www.znbfitness.com

Soul Dancing

开设有芭蕾舞、肚皮舞、热瑜伽、莎莎舞等多种课程。

www.souldancing.cn

Pure Yoga

有来自全球各地的教练，每周课程超过125节，包括20多种瑜伽课。

www.pure-yoga.com.cn

RISE Strength & Conditioning

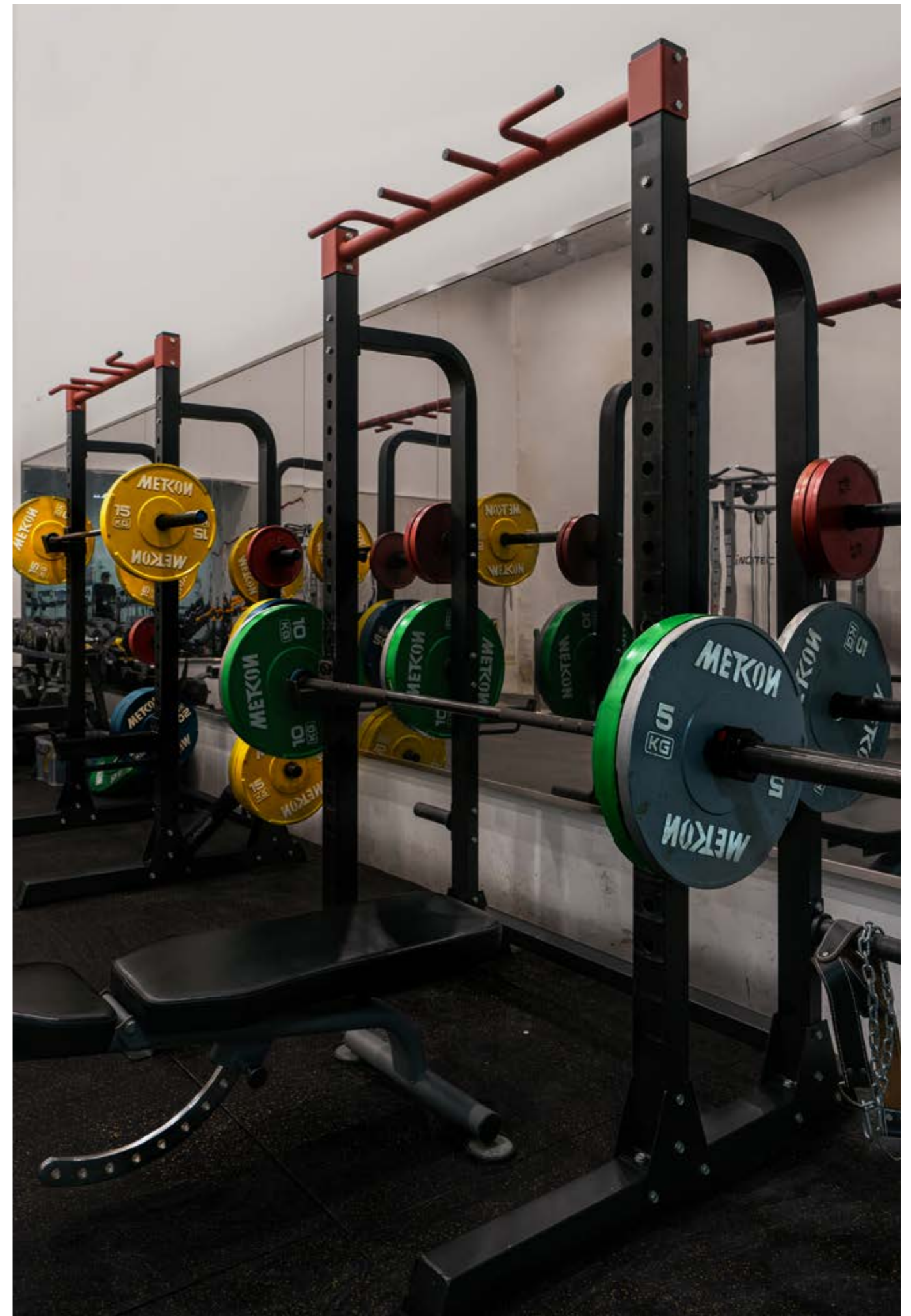
提供力量训练营、HIIT训练营、壶铃、举重、普拉提、瑜伽等课程。

永嘉路41号5层

Exequite Fitness Studio XQ

通过集体课或私教课进行集中、高强度的训练。可办理月卡或日卡。

静安区延平路425号，近昌平路



带着孩子在上海

带着孩子在上海

从孩子出生那一刻起，就需要开始购买各种各样的物品了。在上海，西方品牌的商品价格较高，所以建议您考虑带上以下物品，以节省开支，解一时之需：

- 扑热息痛
- 尿不湿
- 奶瓶和奶嘴 (在中国很贵)
- 婴儿配方奶粉
- 婴儿即食食品很贵，可以考虑到了上海后买一台搅拌机。
- 除非您打算从一开始就让孩子用筷子，否则可以考虑带上婴儿刀叉和勺子。

故事书。在英国，几乎每家慈善义卖商店都有很多儿童读物，买一些单独打包吧，到上海后时不时地打开一包来让孩子阅读。已经上学的孩子可以直接从学校图书馆借阅。

鞋子。对于各个年龄段的孩子来说，鞋子是必不可少的。在上海，很难买到儿童皮鞋，Clarks鞋子的价格也是英国的两倍。如果您的孩子已经会走路了，建议在来之前准备好夏季和冬季，以及上学要穿的鞋子。

出行必备物品。散步和骑自行车的时候可以用婴儿背带，上海的地势平坦，有专门的自行车道，就算带着孩子，也可以骑自行车。出租车的后排不一定有儿童安全带，安全座椅又太笨重，无法随身携带，因此可以试试“RideSafer儿童安全背心”等儿童乘坐出租车时专用的安全物品。在上海，手推车和婴儿车都可以上地铁，除了一些小的地铁站，大部分地铁站都有升降式电梯。

上海迪士尼乐园

上海迪士尼乐园有花车巡游、爵士乐队表演、各种惊险刺激和轻松愉快的游乐设施，老少皆宜，适合全家游玩。建议您先下载上海迪士尼度假区官方APP，便于您查看排队时间，获取快速通行证。持快速通行证，可以免排队。但请注意，热门游乐设施的免排队机会可能会在短时间内被领用完，所以请提前做好计划。

平日的票价比周末便宜，如果您平日有空的话，去迪士尼是个不错的选择。上海迪士尼乐园可办理三种年卡：

- **梦幻水晶卡：**受限于上海迪士尼乐园年卡日历和有限名额，年卡有效期内不少于256天的可预约入园日。每次入园前，持卡人须提前在“可预约入园日”内进行预约。可预约的名额有限，额满为止。
- **星光宝石卡：**受限于上海迪士尼乐园年卡日历和有限名额，年卡有效期内不少于350天的可预约入园日。每次入园前，持卡人须提前在“可预约入园日”内进行预约。预约成功后，方可入园。可预约的名额有限，额满为止。
- **无限钻石卡：**365天无限次入园，可能不包括部分特别活动时间段。

关于上海惠灵顿外籍人员子女学校

上海惠灵顿外籍人员子女学校位于前滩地区，是一所面向3至18岁学生的男女混合走读学校。学校秉承英国惠灵顿公学的办学精神，专注于培养学生的“惠灵顿特质”，将“惠灵顿价值观”传递给每一位学生。位于前滩的双语姊妹学校——惠立学校和惠立幼儿园，同样秉承相同的教育理念。惠灵顿培养学生具备“积极、慎思、独立、个性、包容”的特质，激励学生成长为具备“勇气、尊重、正直、善良、责任”的价值观的学子。惠灵顿有一流的现代化校园和活力满满的社群，致力于培养全面发展的优秀学生。学生们努力学习，积极参加音乐、表演艺术、体育等各类活动。



带着宠物在上海

带宠物来上海

可以带着宠物在中国入境,但如果不会讲一口流利的中文,没有专业的上海本地宠物托运服务商,要办理宠物托运手续可能会面临巨大的困难,耗时费力,因此请提前做好安排。

务必在出发前30天内为宠物接种疫苗,并办理国际健康证明。航空公司和移民部门可能会要求提供宠物的国际健康证明,因此请多准备几份复印件。法律规定,所有的入境宠物必须隔离7天,托运的宠物将在抵达上海后从浦东机场直接送往检疫站。

在上海养宠物

宠物到上海后,必须前往当地派出所登记,此后每年需额外支付2000元人民币(具体收费标准视您的居住所在地而定)。遛狗时,请随身携带宠物饲养许可证,以备必要时向警察出示。

宠物诊所(浦西)

贝克和史东医生国际动物医院

闵行区青杉路66号,锦虹井路
电话: 6402 9226
紧急服务电话: 400 103 8686

长宁区威宁路500号,近长宁路
电话: 3250 6721
紧急服务电话: 400 103 8686

佩兹动物医院

东青莲路99号,近大境路
电话: 6733 7866

宠物诊所(浦东)

佩兹动物医院

上海佩兹动物医疗有限公司
东陆路1755弄1-11商铺,近金高路
电话: 5043 5620

圣安东尼龙舞康复医院

哈密路440号,近泉口路
电话: 3208 2880

宠物寄养

如果您要休假,离开上海,无论假期长短,上海当地都有宠物护理和寄养服务。需要注意的是,中国国庆节期间,大多数寄养点都会爆满,且价格高昂,因此强烈建议您提前进行预订。

BuddyDog

浦东新区下盐公路2898号,近南六路
奉贤区海思路1249号,近南海公路
电话: 158 02100791

Lovely Paws Lakeside Pet Resort

徐汇区万源路88号,近漕宝路
电话: 136 6181 1849

Jia-Liang Pet Shangrila

浦东新区三鲁公路1858号,近闵瑞路
电话: 3411 0089, 6411 0049

上海喜宠家政服务有限公司

致力于在上海提供贴心、可靠的宠物保姆服务,让宠物及其主人能生活得更加轻松。
www.spareleash.com

友情链接

伴侣动物领养及援助之家(SCAA)

致力于改善伴侣动物的健康和福祉,为伴侣动物提供健康卫生和经济实惠的寄养服务。www.scaashanghai.org



旅游

上海本地游玩

上海及周边有许多好玩、有趣的地方。

Culture Shock Tours

为游客打造与众不同的旅游体验，有会说普通话的、经验丰富的外国导游带着游客一同探索中国的历史、文化和美食。

www.culture-shock-tours.com

Historic Shanghai

创立于1998年，通过带领游客探索上海的建筑，帮助游客了解上海的历史、深厚的文化底蕴及多姿多彩的历史沉淀。

<https://www.historic-shanghai.com/>

Shanghai Flaneur

比较有名的旅游服务商之一，会举行‘漫步研讨会’或与‘城市探索、深入讨论和专业发展’相结合的各类活动。

www.shanghai-flaneur.com

Newman Tours

上海最有名的旅游公司之一，通过全方位的创意、创新，在不同的季节为游客打造不同的徒步游玩方案。

www.newmantours.com

Shanghai Walking Tour

激发游客的“徒步热情”，为游客打造愉悦的徒步之旅。

www.shanghaiwakingtour.com

UnTour Shanghai

在导游的带领下打卡各种餐厅、面馆和饺子摊，让游客踏上美食寻觅之旅，走近丰富多彩的中国饮食文化。

www.untourshanghai.com

Wheely Bike Tours

踩着两轮自行车穿梭于上海的各个角落，享受不断解锁新事物所带来的快感。

www.wheelybiketours.com

上海周边/中国境内旅游

上海是一座繁忙的大都市，许多刚来上海的人总在某个时刻想要换个环境，去上海周边体验不同的自然风光、文化和生活方式。下面几家旅行社和旅游公司可以帮助您走出上海，度过美好的周末时光。

Dragon Adventures

一家户外旅游服务商，主要针对亚洲的小众旅游景点，为游客打造新颖的户外旅行和超短途旅行体验。

微信号: DragonAdventure

Hiking Lovers

为游客打造不同技能和难度的远足和乡村周末旅行。

www.hikinglovers.com

M2 Adventure

提供上海周边的各种户外周末旅行及活动。

微信号: M2adventure

Ok Deal Club

让游客玩得开心、结识志趣相投之人，远离喧嚣、走近大自然。

okdealclub@gmail.com

Travelers Society

针对中国和亚洲较为远僻的地方，为游客提供周末两天和一周七天的旅行方案。

www.travelers-society.com

Wanna Travel

这家旅行社专门为外国游客提供上海周边和中国境内的旅游服务。

www.wanna-travel.com

上海五大热门旅游胜地

这一部分主要介绍上海的五大热门旅游胜地，同时推荐多个国内外景点。吉祥航空、港龙航空、春秋航空等多家国内的航空公司都有前往中国大多数城市以及东南亚地区的航班，且机票价格适中。最重要的是，全球几乎所有的大型航空公司都有往返上海的航班，拉近了您与世界的距离。

中国大陆

很多外国人会选择去亚洲各地旅行，而错过了中国国内的不少好地方。别让上海的高楼大厦蒙住了您的双眼，放眼整个中国，到处都散发着浓厚的历史和文化气息。成都就是周末值得一玩的好去处。您可以去乐山，那里有世界上最大的佛像，或者去峨眉山，那里景色秀丽、寺庙壮观。如果想感受大自然，可以去张家界，那里有令人叹为观止的国家公园，也是电影《阿凡达》的取景地。就算语言不通，切身感受一下中国大陆也是值得的。

中国香港

在香港，您可以度过一个充实的周末。无论是在市区打卡米其林星级餐厅，还是在香港迪士尼世界度假区漫步，或者在大屿山附近的中国南海里畅游，香港之行都不会让您失望。从香港到亚洲的拉斯维加斯——澳门，也只需一小时的船程。

中国台湾

台湾是一个刚与柔、传统与创新并存的迷人地方，物价非常亲民。台北完美地融合了东西方文化，从这里可以俯瞰整个台湾岛。

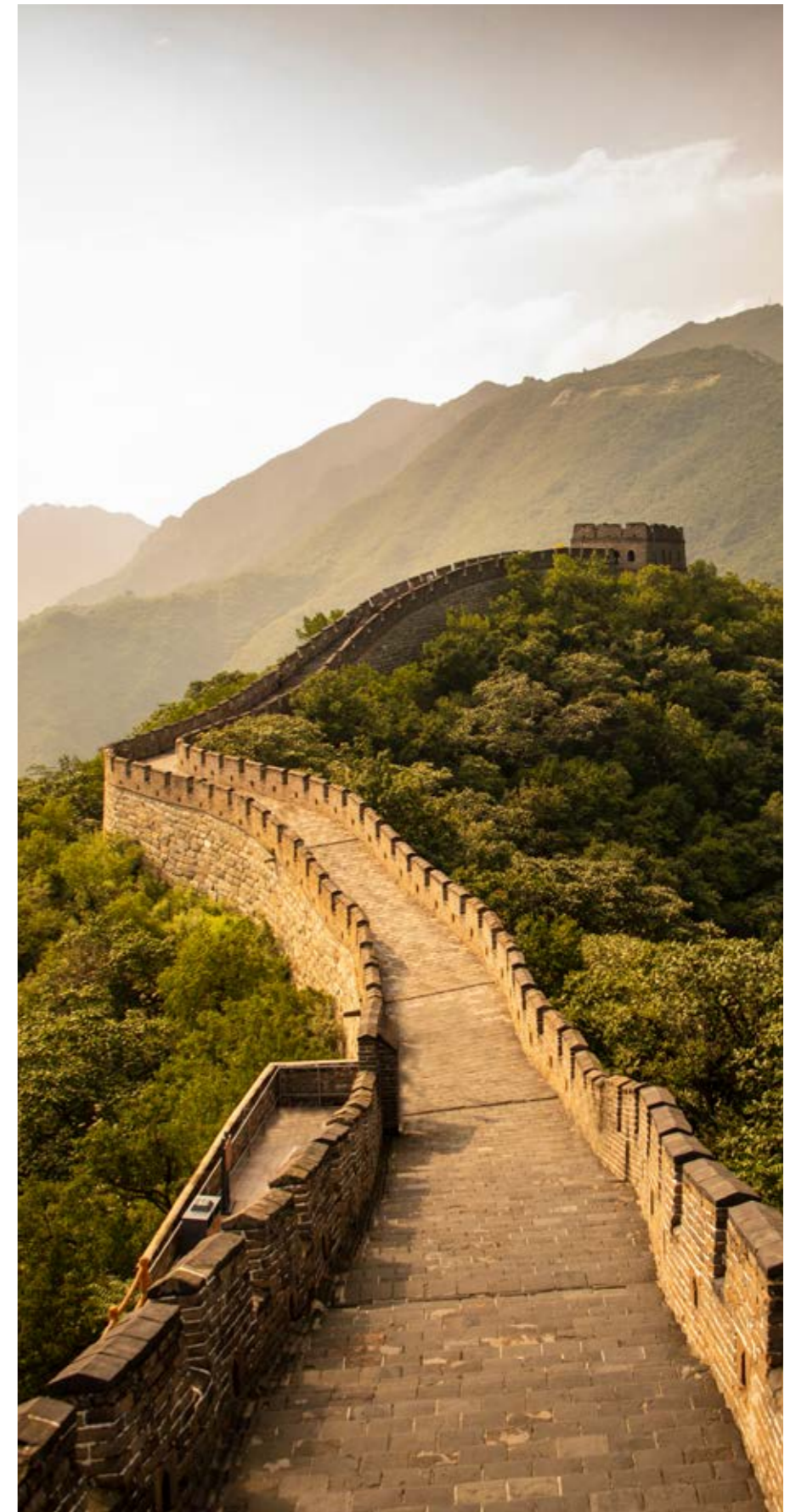
日本

从现代的霓虹大都市东京到文化天堂京都，日本之旅会让您惊叹不已。日本的物价很贵，但每一分钱都花得值得。3月，樱花盛开之季是最佳的旅游时间。上海有飞往东京（成田和羽田）、大阪、广岛、冲绳和札幌的航班。

东南亚

如果想去海边的话，泰国就是海滩天堂。从浦东国际机场有直飞甲米、普吉岛等各大旅游胜地的航班。您可以选择入住当地的经济型酒店或豪华型酒店。如果想要来一个东南亚深度游，可以从曼谷出发，去柬埔寨或越南转一圈。

除此之外，上海还有飞往印度、新西兰、澳大利亚等地的飞行时间较长的直飞航班。无论您想要什么，上海都有不同的选择来满足您的需求和预算。



第五章

更多资源

在上海，有各种资源帮助您融入社区。



更多资源

搬家服务

Allied Moving

Allied的运输服务覆盖全球600多个地区,可提供打包搬运、保险、宠物运输、短期和长期物品存放等全套搬家服务。
www.alliedmoving.com.cn

Crown Relocations

可提供国内外搬家服务,包括家居用品运输、保险和物品存放等服务。
www.crownrelo.com

Pure Relocation

一家总部位于中国的搬家服务公司,提供全套搬家服务和企业客户签证服务。
www.purerelo.com

Santa Fe Relocation Services

总部位于伦敦,在全球各地设有办事处,专门为个人和企业客户提供全球搬家服务。
www.santaferelo.com

房产中介

上海御勤房地产经纪有限公司

该中介成立于2005年,致力于帮助外国人在上海找房源。公司掌握了大量的房源信息,可提供24小时租赁管理服务,承诺在30分钟内回叫客户来电。
www.ambassadorchina.com

上海昊龙房产经纪有限公司

中国最知名的国际房产中介服务公司之一,致力于帮助客户租房、买房,以及全方位的搬家服务。
<https://www.joannarealestate.com.cn/>

Lively House Agency

专注于上海市区的高层公寓租赁服务,为众多的企业客户提供了帮助。
电话: 13795207168

保姆/家政服务

跃美家庭服务(上海)有限公司

成立于2007年,致力于为外国家庭提供家政、保姆、租车、司机、搬家等全方位的服务。
www.ccshanghai.com.cn/#/en/home

Shanghai MD Maid Service

专注于为外国家庭提供住家和非住家的家政服务、育儿服务等,承诺通过面试和一周试用期确保为客户找到合适的家庭帮手。
www.md-shanghai.com

馨木家政服务公司

该公司有超过40,000名家政服务人员的有效资料,可以为上海市内的客户提供保姆、育儿、老人护理、家政和家教服务。
www.ayi-shanghai.com

一诺家政

为家庭提供保姆、育儿、家政、看护、司机和租车服务。
www.shanghai-nanny.com

协会俱乐部

Brits Abroad

一个外国人组成的活动群体,定期举办社交活动、趣味游戏或上海周边徒步游玩等活动。
www.britsabroadshanghai.com

Shanghai Expatriate Association

一个非盈利性的跨国会员制协会,专门为在上海的外国人及其家庭提供社交和文化交流活动,是中国国内同类协会当中规模最大的组织。
www.shanghai-sea.com

上海众心国际社区中心

致力于为生活在上海的外国人建立一个社区,无论是身在上海的外国公民,还是上海本地的居民或志愿者,都能在这里施展才华。该中心开设有艺术、健康、烹饪等课程,还拥有一支专业的心理健康团队,可为个人和团体提供心理健康服务。
www.communitycentershanghai.com

浦西

虹桥中心

虹桥虹梅路3215弄201号圣伦兰大厦5楼B座,近程家桥支路
10号线-龙溪路站

闵行中心

幸乐路360号2楼,近金丰路

市区咨询中心

淮海中路1500号 鸿艺会会所B1层,近湖南路
10号线-上海图书馆站

浦东

浦东中心

黄杨路65号3号楼3层,近碧云路

International Professional Women's Society

一个非正式的会员制团体,专门为外国职业女性提供职业、社交和文化服务。
ipws.com

绿色倡议

专注于环保,会定期举办社会活动、讲座和论坛。
www.greeninitiatives.cn

上海扶轮社

一个外国专业人士的社交平台,该平台会参与各种有意义的社区活动,例如通过“生命的礼物”活动为弱势群体筹集心脏手术费等。
www.rotaryshanghai.org

皇家亚洲学会

1857年,一群追求知识的英国人和美国人成立了皇家亚洲学会的上海分会,现在该分会还会定期举办讲座和研讨会。
www.royalasiaticsociety.org

Shanghai Mamas

一个专门为在上海生活的外国家庭开设的线上社区,为他们提供有价值的信息、支持和鼓励,以及交友平台。
www.shanghaimamas.org

上海家庭主男俱乐部

该俱乐部面向生活在上海的外国全职爸爸(或者我们称之为“家庭主男”)及其配偶开放。俱乐部的成员来自世界各地,会定期聚会。该俱乐部的目标是让成员们建立友谊、分享经验、相互支持、开心快乐。
www.guytai.net/

编者推荐

CCS Shanghai 123

该活动为期半天,从空气、水、美食和游玩四个方面免费介绍上海。

如欲了解线上报名等详细活动信息,请见网站:
communitycentershanghai.com/events/shanghai-123



英语杂志和网站

有关上海的活动、餐厅和娱乐信息的主要网站:

That's Shanghai

www.thatsmags.com/shanghai

Time Out Shanghai

www.timeoutshanghai.com

SmartShanghai

www.smartshanghai.com

有关家庭生活信息的上海杂志:

Shanghai Family Magazine

Urban Family

Time Out Family Shanghai

有助于了解中国和上海的杂志:

《经济学人》

www.economist.com/countries/China

《孤独星球》

www.lonelyplanet.com/china/shanghai

扫描下方二维码, 关注微信公众号



上海惠灵顿外籍人员子女学校

主校区

上海浦东新区耀龙路1500号, 近东方体育中心,
邮编200124

shanghai.wellingtoncollege.cn

幼儿部

上海浦东新区桐晚路195号,
邮编200126



上海惠立幼儿园

上海浦东新区桐晚路215号,
邮编200126

shanghai-nursery.huilieducation.cn



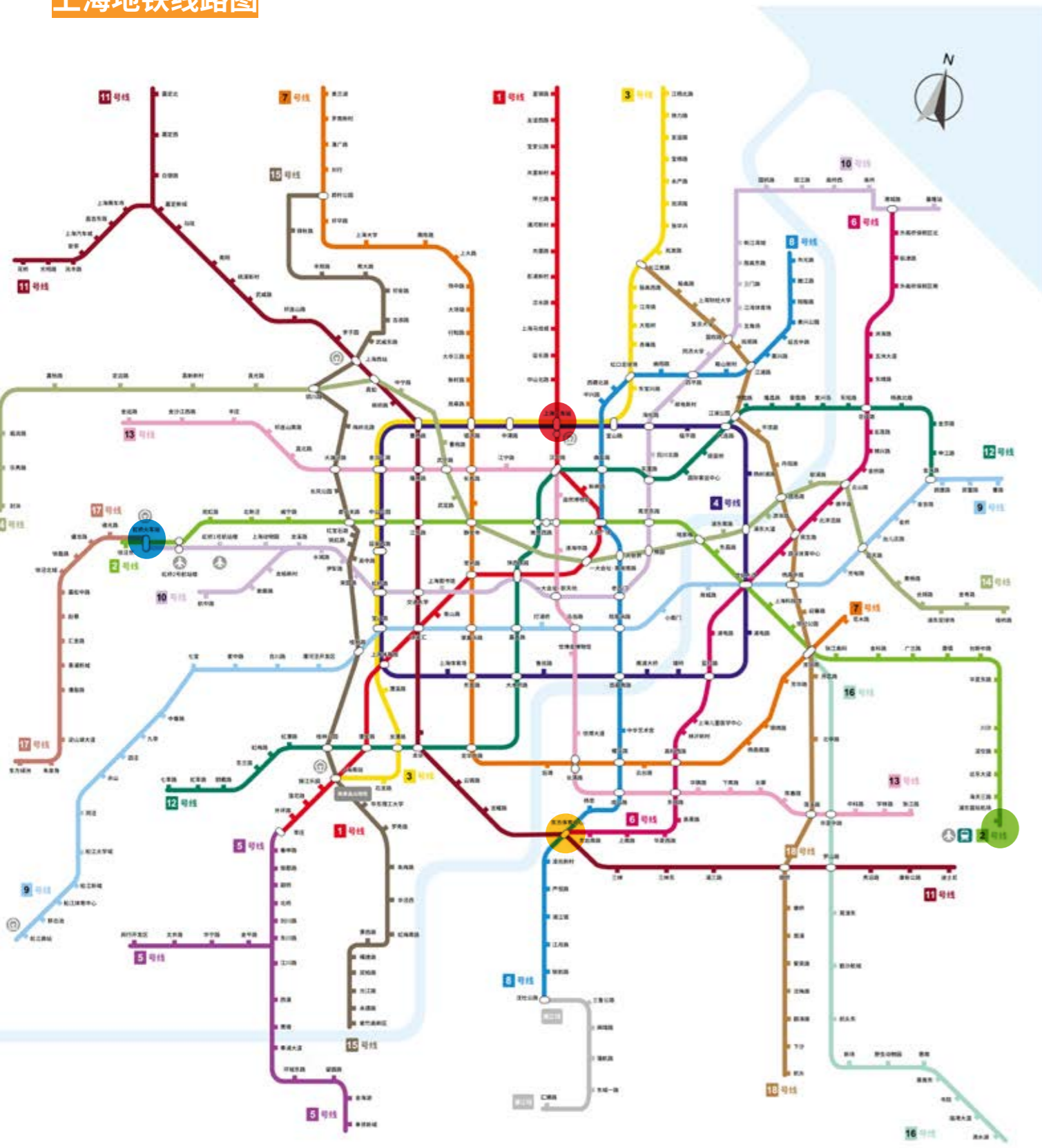
上海惠立学校

上海浦东新区林耀路235号, 近东方体育中心,
邮编200126

shanghai.huilieducation.cn



上海地铁线路图



- 东方体育中心站 (上海惠立幼儿园、上海惠立学校、上海惠灵顿外籍人员子女学校) - 6、8、11号线
- 上海火车站 - 1、3、4号线
- 虹桥国际机场2号航站楼 - 2、10号线
- 浦东国际机场 - 2号线、磁浮示范运营线

金山地铁示意图

上海南站 春申站 新桥站 车墩站 时林站 莘林站 金山卫站 金山北站

注意: 金山地铁线路图仅供参考, 不作为运营依据, 运营以实际为准

机场	火车站	磁浮示范运营线	地铁线路	黄浦江	单线车站	地铁换乘站	地铁换乘站	地铁换乘站	地铁换乘站				
■ 1号线	■ 3号线	■ 5号线	■ 7号线	■ 9号线	■ 11号线	■ 13号线	■ 2号线	■ 4号线	■ 6号线	■ 8号线	■ 10号线	■ 12号线	■ 14号线
■ 15号线	■ 16号线	■ 17号线	■ 18号线	■ 19号线	■ 20号线	■ 21号线	■ 22号线	■ 23号线	■ 24号线	■ 25号线	■ 26号线	■ 27号线	■ 28号线



WELLINGTON COLLEGE
CHINA
惠灵顿(中国)

