

A wide-angle photograph of the Singapore skyline at sunset. The iconic Marina Bay Sands hotel is prominent on the left, its three towers illuminated with warm yellow lights and topped by a large, curved green roof. To the right, a dense cluster of modern skyscrapers is reflected in the calm water of Marina Bay. The sky is a soft gradient of pink, orange, and blue.

新加坡 生活手册



Athene Educare Pte Ltd
中新文化教育咨询有限公司

目录

| | |
|---------|----|
| 花园城市新加坡 | 2 |
| 行前准备 | 6 |
| 入境须知 | 7 |
| 交通安全 | 11 |
| 民俗禁忌 | 13 |
| 严守法规 | 14 |
| 生活常识 | 19 |
| 饮食文化 | 26 |
| 十大景点 | 30 |
| 医疗健康 | 33 |
| 紧急联系电话 | 34 |

花园城市新加坡



新加坡位于马来半岛的最南端。它是东南亚的一个城市国家。世界经济论坛 (World Economic Forum) 2018年度环球竞争力报告把新加坡列为世界排名第二最具竞争力之经济体。World Justice Project (世界法治项目) 2018年度报告则把新加坡列为世界上安全秩序最好城市之一。整个城市在绿化和保洁上的努力非常有成效，故有“花园城市”的美称。

根据2018年统计，新加坡总人口为5百60多万人。新加坡是一个多元文化和多元民族的社会。其人口结构为74%华族、13%马来族、9%印度族和4%其他人种。新加坡的官方语言包括了华语、英语、马来语和淡米尔语。在商业和行政领域，英语为通用语言。

很久很久以前...

虽然有关新加坡最早的历史记录，因年代久远而难以追溯，但公元三世纪的中国史料曾将其描述为“蒲罗中”，即“Pulau Ujong”，在马来语中意为“半岛末端的岛屿”。到了公元1298年至1299年，首批移民落户此处，并将城市命名为淡马锡 (Temasek)，爪哇语意为“水镇”。

公元14世纪，这个地理位置优越的小岛被赋予新名称。传说，当巨港 (即室利佛逝首都) 王子山尼拉·乌他马 (Sang Nila Utama) 某天外出狩猎时，看到一只从未见过的动物。他认为这是一个吉兆，于是决定在这个发现动物的地方建一座城市，称它为“狮城”或“新加坡拉” (Singapura)，这个名字源于梵文中的“simha” (狮子) 和 “pura” (城) 二字。

此后，古老的狮城相继由五位国王统治。由于狮城位于马来半岛最南端，是海上航线的天然交汇点，因此很快就崛起成为繁荣的海上贸易中心，中国帆船、阿拉伯三角帆、葡萄牙战舰和布吉纵帆船等都途径此地。

莱佛士效应

现代新加坡于19世纪建成，这要归功于政治运动、贸易活动和托马斯·史丹福·莱佛士爵士。

当时，大英帝国正在这片区域寻找一个港口，作为商船队的据点，同时借以遏制荷兰的势力扩张。新加坡当时已是马六甲海峡极具发展潜力的海上贸易站，看起来正是一个理想的选择。



1819年1月29日，在苏门答腊岛担任明古连 (Bencoolen) 副总督的莱佛士登陆新加坡。他很快就意识到这个布满沼泽的海岛发展潜力巨大，于是决定与当地统治者谈判签订条约，将新加坡建设为海上贸易站。这座城市快速发展成贸易中心，吸引了中国、印度、马来群岛和更远地方的移民前来。

在1822年，莱佛士实施了莱佛士城市规划（又称为杰克逊计划），以解决殖民地越发混乱的问题。不同种族的居民被分隔居住在四个不同区域。住在欧洲人区 (European Town) 的居民包括欧洲贸易商、欧亚裔人士和亚洲富人，而华人则聚居在目前仍存在的牛车水 (Chinatown) 以及新加坡河 (Singapore River) 东南部。印度人居住在牛车水北部的珠烈甘榜 (Chulia Kampong)，而甘榜格南 (Kampong Glam) 则是移民新加坡的回教徒、马来人和阿拉伯人的落户之处。随着多家主要银行、商业社团和商会陆续在新加坡立足，这进一步巩固了新加坡作为贸易中心的地位。1924 年新加坡和马来西亚之间开通了一条堤道，将新加坡北部地区与新山 (Johor Bahru) 连接起来。

战争与和平

在1941年12月8日，日军强行登陆马来亚，而新加坡原本享有的繁荣也被第二次世界大战中断了。日军从马来亚北部进攻，让原本以为要在南部海岸迎敌的英军指挥官措手不及。尽管兵力占优，联军还是在1942年2月15日农历新年那天向日本投降了。这是英军历史上最大规模的一次投降。这个海岛曾被视为难以攻陷的要塞，后来被日本命名为“昭南岛”（在日语中表示“南岛之光”）。1945年日本投降后，英军重返新加坡，英国殖民政府恢复了对槟城、马六甲和新加坡海峡殖民地的统治，一直到海峡殖民地被解散为止。1946年4月，新加坡成为英国直属殖民地。

独立之路

1959年，随着人民自主意识的崛起，新加坡成立自治政府并首次举行立法议会选举。此次选举中，人民行动党 (People's Action Party) 以43席绝大多数议席胜出，李光耀 (Lee Kuan Yew) 当选新加坡第一任总理。

1963年，马来亚联合邦、新加坡、砂劳越和北婆罗洲（今称沙巴州）正式合并成为马来西亚。这一合并的本意是促进更紧密的联系，然而事实证明合并没有成功，不到两年，就在1965年8月9日，新加坡脱离马来西亚成为独立自主的民主国家。

直至现在，新加坡市区内和周边仍保留着不少多元文化、殖民地和战时的遗迹。您可以参观博物馆和纪念碑，或者选择文化遗址观光路线，展开一段穿越时光之旅。





新加坡概况一览：

| | |
|---------------|--|
| 位置 | 东南亚，位于马来西亚和印度尼西亚之间。 |
| 国土面积 | 721.5 平方公里。 |
| 气候 | 全年热带气候；平均气温介于23 至 33°C之间。平均湿度介于70% – 80%之间。 |
| 人均 GDP | US\$ 58,247.90 (2018统计)。 |
| 主要产业 | 电子、石油与化工、高增值制造业、生物医药与生命科学、银行与金融服务、物流与交通和旅游服务等。 |
| 人口 | 5,638,700人 (2018 统计) |
| 平均年龄 | 40 岁 |
| 平均寿命 | 83.2 岁 |
| 宗教信仰 | 佛教、伊斯兰教、基督教、道教和天主教。 |
| 教育普及 | 97% |
| 国际代码 | 65 |

行前准备

一个好的开始，等于美好旅行的一半。建议您动身来新加坡之前了解新加坡的基本情况、安全风险、签证等，仔细核对机票、签证信息，并提前购买保险，规划好行程。所有相关信息可以参阅本手册。



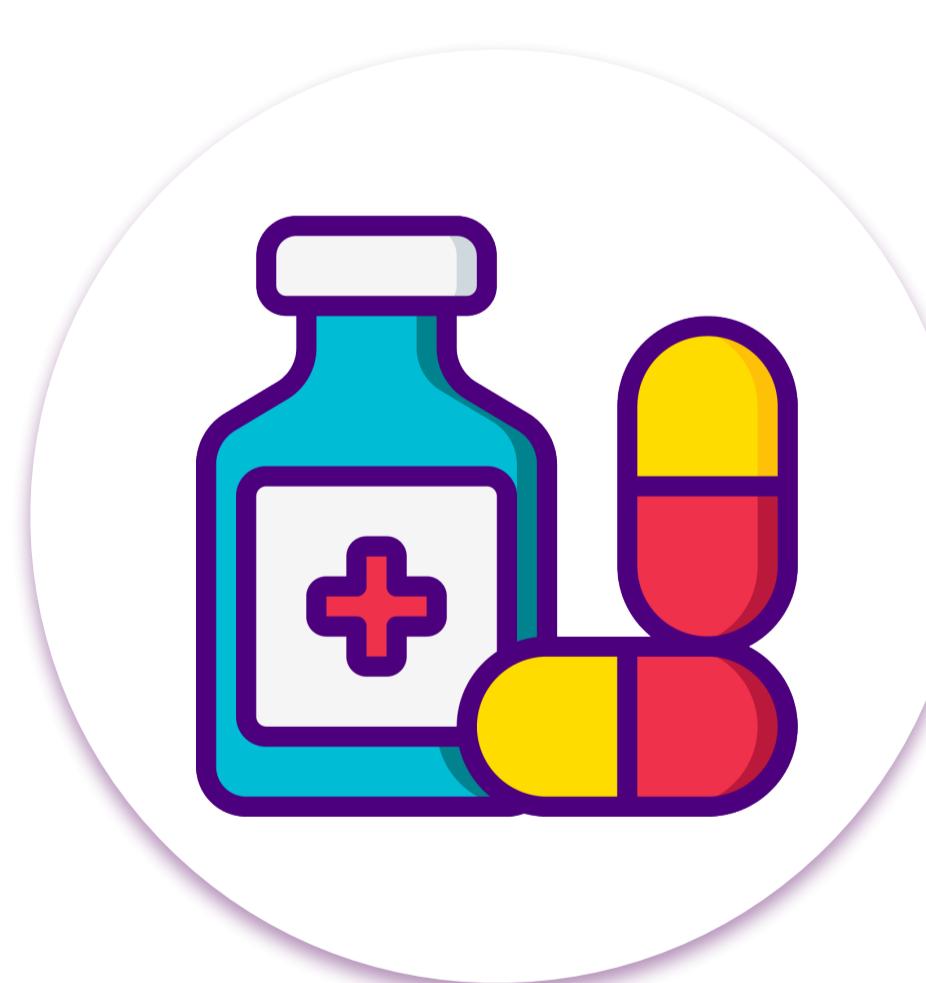
行李清单



护照、出境证、身份证
签证、联系电话



运动装和鞋、拖鞋、泳装
随身包、外套、游泳眼罩
衣物等



感冒药和常用药物



雨伞、防晒霜



现金、信用卡、充电器
电源转换头、照相机

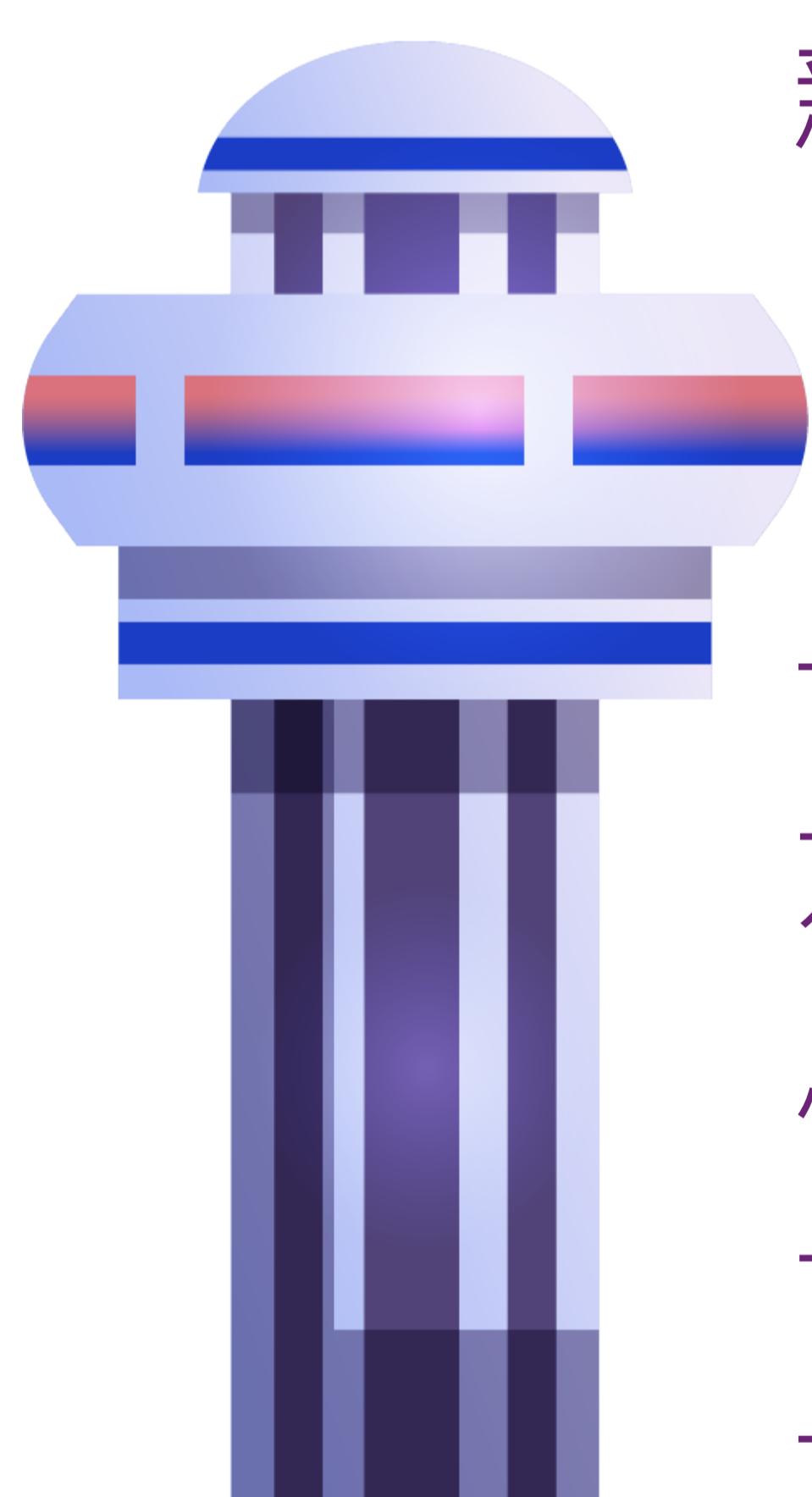
入境须知

樟宜国际机场是世界上最繁忙的机场之一。机场每天为成千上万的旅客提供便捷和舒适的服务。在这里，您的狮城之旅将拉开序幕。切记遵守新加坡入境的相关规定，否则可能面临处罚或被遣返，遇新移民官询问，应积极配合。



提前填妥入境卡

当您抵达机场之前，飞机的乘务员将会给您一张出入境白卡。在入关之前，您需将此表格填妥，并呈交于入境关口值勤人员。如果您在飞机没收到此表格的话，您可以在下机后在机场入境关口柜台索取并现场填妥此表格。



新加坡移民与关卡局自2019年8月14日起启用电子入境卡（“SG Arrival Card” Electronic Service），目前，除入境后申请工作准证人员和乘游轮入境人员外（此两类人员仍需填写纸质入境卡），其他访新旅客可在入境前14天登陆新加坡移民与关卡局官方网站或手机下载“SG Arrival Card”应用程序填写航班及个人信息，提交成功后，入境通关时只需向移民官员提交护照即可。电子入境卡服务目前仍在试行阶段，旅客仍可选择填写纸质入境卡。新方将在2021年前逐步取消纸质入境卡。

提前准备证明材料

提前准备好学校录取通知书、ICA原则性批函（IPA）、酒店订单或住宿安排、适量现金或信用卡，以及其他能够证明入境目的的材料。

配合移民官执法

如遇到移民官执法，请保持冷静并配合，避免出现过激言行或向有关官员“塞钱”，以免授人以柄。如受到不公正对待，要注意收集和保留证据，以便日后诉诸法律解决，必要时可以与中国驻新加坡使馆联系。

其他注意事项

不得在机场限制区内摄像或拍照。

现金申报：携带现金超过新币20,000（或其他等值货币）以上需提前申报，否则将被处以罚款或者判处有期徒刑。

填写出入境卡例子

新移民官会将出入境卡夹在护照内，出境时要交回，请小心保管

请以英文填写

IMM 27J

| | |
|--|----------------------|
| Full Name in Passport (BLOCK LETTERS) 护照内的全名 (大写) | |
| LING WANG | |
| Nationality 国籍 | |
| CHINESE | |
| Identity Card Number (for Malaysian) 身份证号码(马来西亚国籍) | |
| [Redacted] | |
| <input type="checkbox"/> | OFFICE USE ONLY 官方使用 |
| <input type="checkbox"/> [Redacted] <input type="checkbox"/> | |
| : Please tick (✓) appropriate box : 请在适当的空格打勾 (✓) | |
| (6) | |

A1731-P6710

| | |
|---|---|
| Country of Birth 出生国家 | |
| CHINA | |
| Identity Card Number (for Malaysians) 身份证号码 (适用于马来西亚国籍) | |
| [Redacted] | |
| Date of Birth (DD-MM-YYYY) 出生日期(日-月-年) | Length of Stay 逗留期 |
| 05-12-1980 | 05 Days 天数 |
| Nationality 国籍 | |
| CHINESE | |
| Last City / Port of Embarkation Before Singapore 抵达新加坡前逗留的城市/港口 | |
| BEIJING | |
| Next City / Port of Disembarkation After Singapore 离境新加坡后去往的城市/港口 | |
| HONG KONG | |
| Have you been to Africa or South America during the last 6 days? 在过去六天内您是否到过非洲或南美洲? <input type="checkbox"/> Yes 是 <input checked="" type="checkbox"/> No 否 | |
| Have you ever used a passport under different name to enter Singapore? 您是否曾使用不同姓名的护照入境新加坡? <input type="checkbox"/> Yes 是 <input checked="" type="checkbox"/> No 否 If "yes", state name(s) different from current passport: 如“是”请填写用过的姓名 | |
| Have you ever been prohibited from entering Singapore? 您是否曾被禁止入境新加坡? <input type="checkbox"/> Yes 是 <input checked="" type="checkbox"/> No 否 | |
| Signature 签名 | FOR OFFICE USE ONLY 官方使用 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 30 90 Others [Redacted] |

IMM 27J

请以英文填写

| | |
|---|--|
| Full Name in Passport (BLOCK LETTERS) 护照内的全名 (大写) | |
| LING WANG | |
| <input type="checkbox"/> | Sex* 性别* |
| <input type="checkbox"/> Male 男 | <input checked="" type="checkbox"/> Female 女 |
| Passport Number 护照号码 | |
| E 1 2 3 4 5 6 7 8 | |
| Place Of Residence 居住地 | |
| City 城市 | |
| BEIJING | |
| State 省份 | Country 国家 |
| HEBEI | CHINA |
| Flight No/Vessel Name/Vehicle No 航班号码/船名/车牌号码 | |
| SQ 8 5 6 | |
| Address in Singapore 新加坡住址 | |
| 1 2 3 4 A A A A R O A D | |
| H O T E L | |
| Postal Code 邮编 | |
| Contact Number 联络电话 | |
| 1 2 3 4 5 6 7 8 | |

A1731-P6710

携带物品规定

违禁品（包括但不限于）



不可带入新加坡的违禁品包括：口香糖、口嚼烟草或类似产品、手枪型打火机、管制药品与精神药物、炮竹或烟火、内容猥亵之出版品、各式盗版出版品（含光碟和录影带等）、煽动或叛乱性之任何物品、涉危野生动物及衍生产品。

管制物品（包括但不限于）

入境前需要申请许可的管制物品包括：动物与其制品、植物、肉类制品、海鲜、蔬果、枪械、弹药（含玩具枪）和剑等武器、影片、电动游戏软件、药品与毒品、通讯与广播器材等。若需要带入处方药物，务必随身携带医生处方及药品外文说明和购买发票。若非法带入处方药物将受严厉处罚。



免税项目



旅客满18岁以上，入境前在其他国家停留48小时或以上，且非从马来西亚入境的，可以免税带入酒类（以上任意一种组合）：

1公升烈酒 + 1公升啤酒 + 1公升葡萄酒；

1公升烈酒 + 2公升葡萄酒；

2公升啤酒 + 1公升葡萄酒；

绿色通道

没有携带任何
需要申报的物品



红色通道

携带管制物品
或者批准表格

小贴士

Q1 行李损坏或遗失如何处理?

自办理登机手续开始到领取行李时，行李的处理与运送由航空公司负责。行李遭到损坏或遗失的情况并不常见，如果您遇到此种情况，请前往行李提取区的失物登记与寻回柜台寻求帮助。您还可以联系您所乘航班所属的航空公司或其服务代理商。如果您在机场遗失了物品，请拨打 +65-6595-6868 联系樟宜机场资讯中心。

Q2 我该如何前往其他航站楼转机?

您可乘坐免费的高架轻轨列车往返于樟宜机场的航站楼之间。列车的运营时间为早上5点至凌晨2:30，转机区和公共区均可搭乘。在航站楼之间，高架轻轨列车的行驶时间约4分钟，每隔2分钟一班。

Q3 若和亲友走失了，该怎么办?

您可以到机场的询问服务柜台寻求协助或向机场警局报警。机场警察局电话：+65-6546-0000。机场柜台客服人员还可以为您提供服务包括机场信息、失物认领查询、借用轮椅及手推车（数量有限，借完即止）等。



香烟完全没有任何免税额度，未申报携带烟草产品入境是违法行为，最高可罚新币10,000元或判处有期徒刑。不准确申报亦是违法行为，违者可被判罚新币10,000元。

交通安全

新加坡交通便捷、设施完善、价格合理，您可以选择乘坐公交车、地铁、出租车或网约车出行。新加坡车辆右舵左行，通行方向与中国内地相反，交通规则也有较大不同。出行时切记了解当地通行习惯，遵守交通规则，时刻保持警惕，避免发生交通意外。

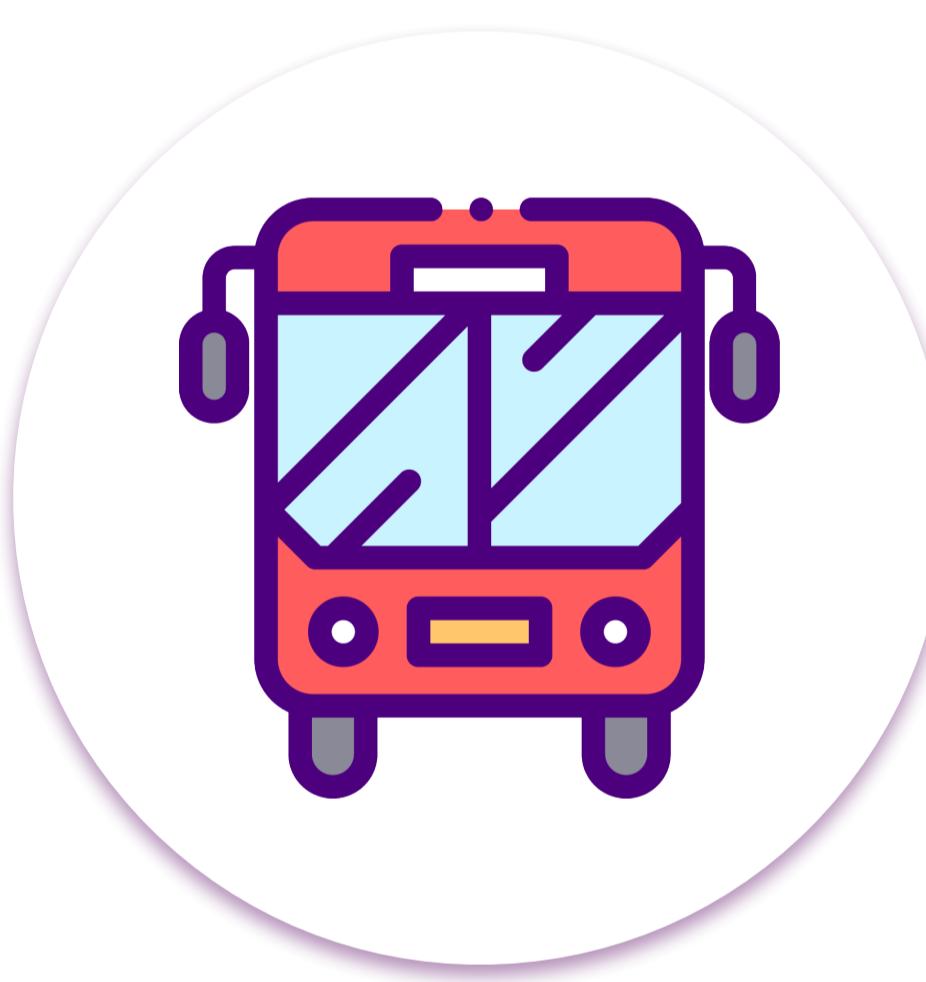
地铁 (MRT)



新加坡的地铁系统为乘客提供便捷和广泛的交通网络服务。地铁的第一趟班车在早上五点半开始运行，而最迟的班车则在午夜十二时结束。在繁忙时间，每隔2至3分钟，就有一趟地铁班车出发。推荐使用易通卡 (EZ-link)，在地铁站、7-11都可以买得到。乘坐地铁会享受一定金额的优惠。

公交车 (Bus)

公共汽车网络覆盖新加坡全岛。公共汽车穿行时间由早晨五点半开始运行，直至午夜十二时左右结束。需要注意的是新加坡公交车没有报站服务，也不是每站都停。需要在本站下车时，提前按扶手上的下车按钮告知司机。如果游客不是很熟悉线路的话，最好能让司机提醒你一下，或者干脆避免搭乘公交车。



出租车 (Taxi)



乘客可以通过热线预订或传呼，候车站等候或路边拦截计程车。一般的计程车都按表收费，出租汽车也可能向乘客征收附加费如机场附加费。起步价后10公里以内每400米收取0.22新元，10公里以上每350米收取0.22新元。早晚高峰时段收取额外25%的手续费，00:00~06:00收取50%的手续费。

网约车 (Ride Hailing)

新加坡其实有不少打车软件可以给我们选择的。Grab在新加坡的网约车界一家独大，其他的网约车软件包括：Go-jek、Comfort、Ryde和Tada。约车的成功率以Grab和Comfort 为最高，价格也不一，所以叫车的时候可以参考两三家比较一下。



建议下载的出行APP



Grab

网约车一哥



Comfort Delgro

出租车一哥



Smoove Mobility

查询公交车时间



Metro

查询如何乘地铁



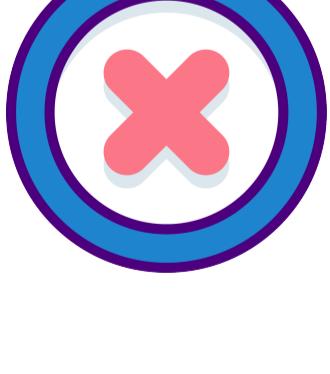
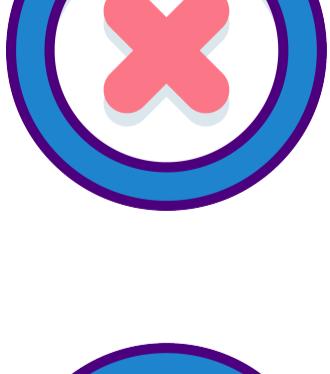
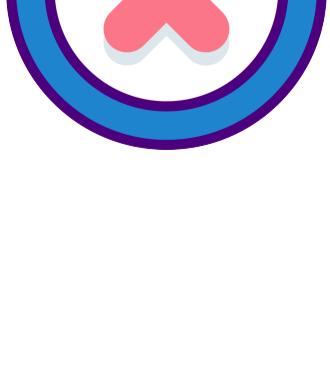
民俗禁忌

新加坡东西交汇，文化多元，由华族、马来族、印度族、欧亚族四大种族组成的，各民族都有自己的特色。不论是来新加坡游玩或者是长期居住，都应该了解和尊重个文化、种族、宗教风俗禁忌，避免引起不快。一些宗教寺庙等景点都有参观须知，注意遵守。

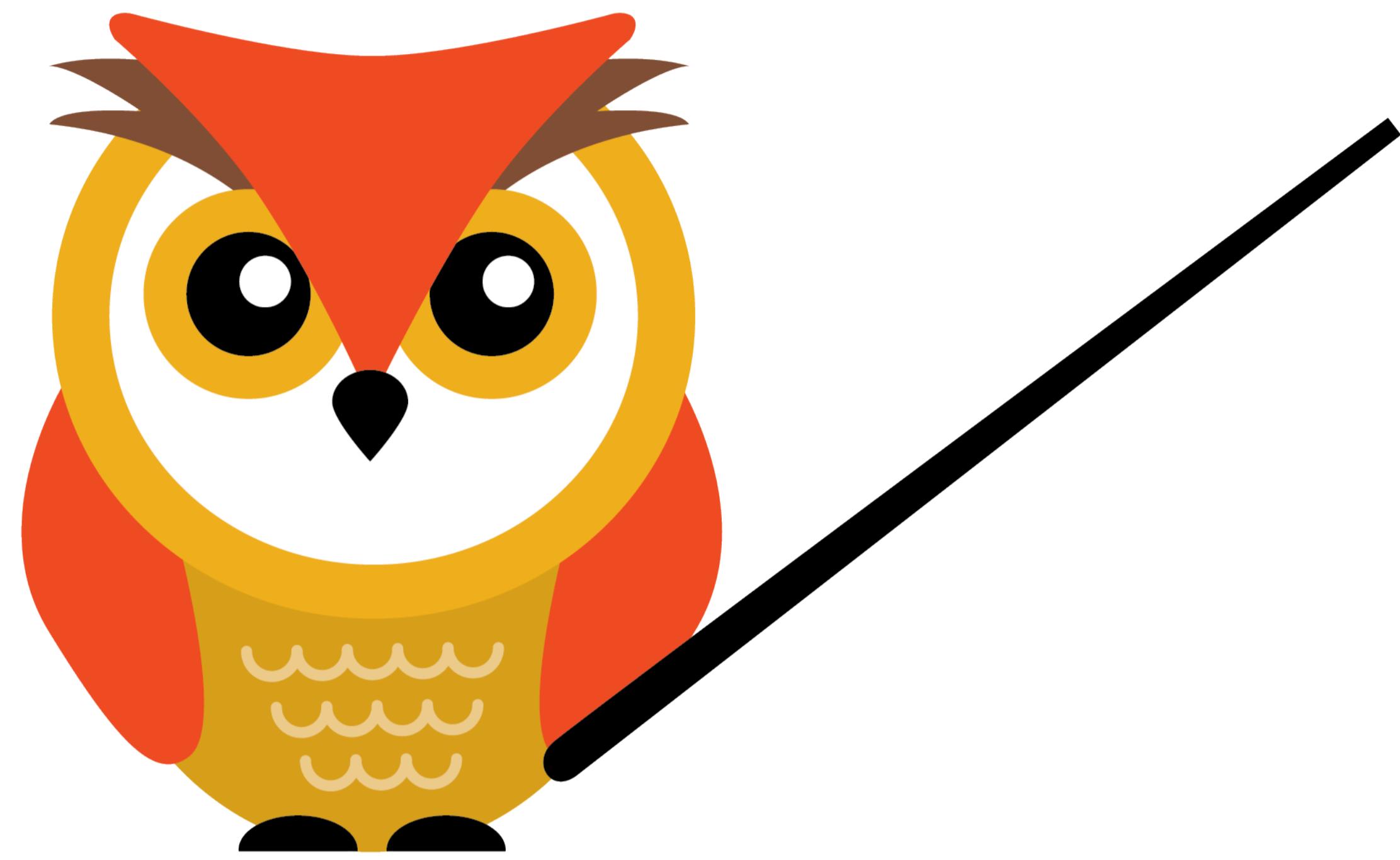
印度民俗

-  在印度的文化中是不准许吃牛肉、不鞭打或伤害牛。
-  右手用来吃饭、和他人握手；左手是不洁的，除了上洗手间，一律不使用左手。

马来民俗

-  任何庙宇和神殿都是神圣的地方，切勿高谈阔论、大声喧哗。
-  参访寺庙必须穿上寺庙所提供的罩袍或穿着长裤及有袖衣物，并注意脱鞋。
-  参访清真寺时，请留意参访时间，避免在穆斯林祈祷的时候前往。
-  传统的问候方式是双手轻握对方的手，接着把双手放在胸前。
-  在清真餐厅不可吃猪肉食品。穆斯林禁忌饮酒，与穆斯林同桌吃饭时最好不要饮酒。
-  穆斯林朝拜时请不要在他们面前走过，以免打扰他们。
-  握手、打招呼、送礼、吃饭请避免使用左手。
-  避免脚底或鞋子对着其他人，禁止触碰马来儿童的头。

严守法规



新加坡法律及执法较为严格，建议提前了解新加坡常见法律法规，谨言慎行，避免遭受处罚。

小贴士



不要乱按地铁警示铃
或紧急制动闸



有可能被处以最高
新币\$5,000罚款



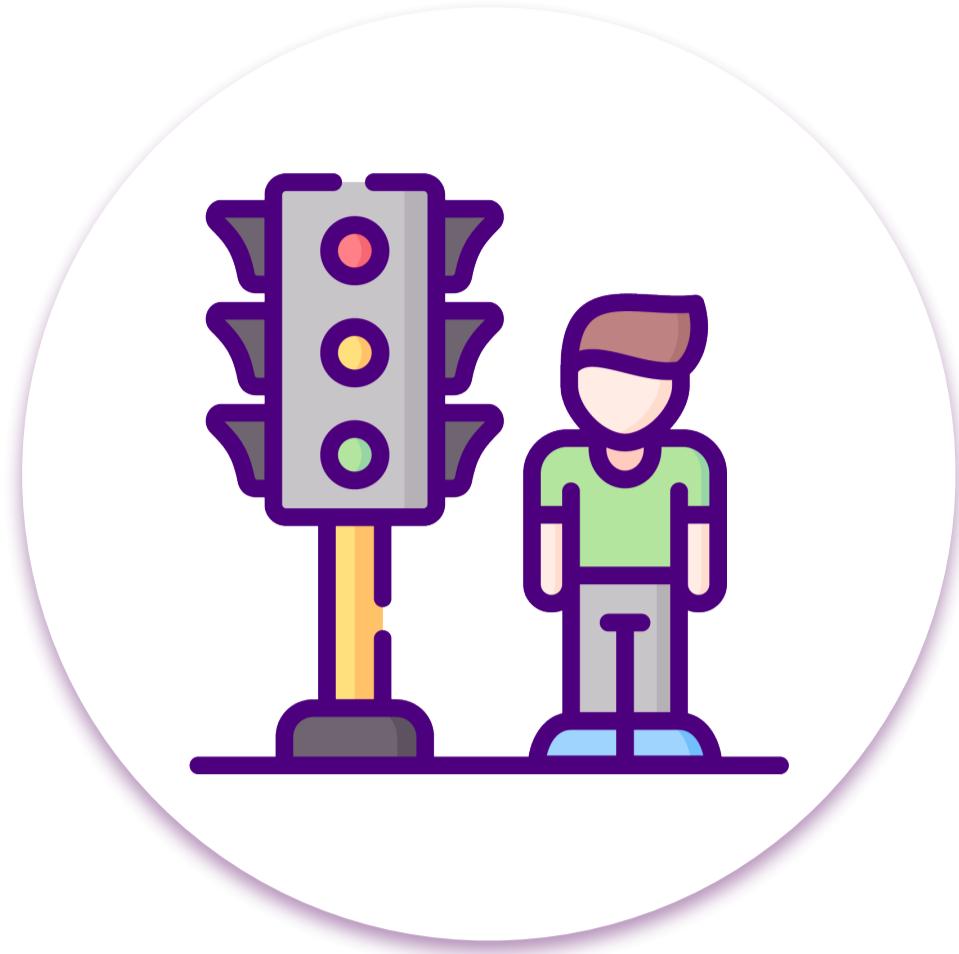
新加坡注重市容
禁止随地乱丢垃圾



初犯者处以最高
新币\$2,000罚款

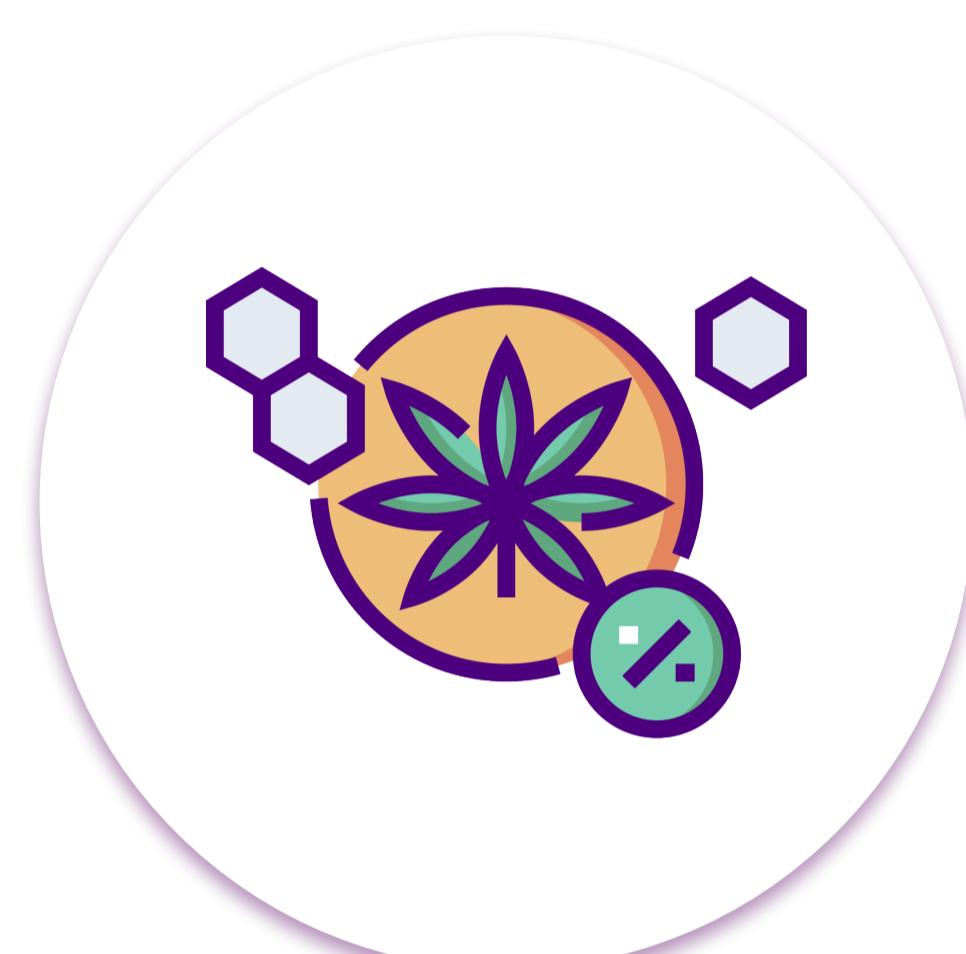


根据新加坡共和国的公共秩序法，主办或参与任何未经警方批准的公共集会都是违法的。新加坡警方严禁外国人组织政治集会。



严禁乱穿马路

当场抓获将罚款新币\$20，情节严重者罚款高达新币\$1,000或3个月监禁或两者并罚。如再犯，罚款和监禁的处罚都会翻倍。



贩卖少量毒品
足以构成死刑



切勿随意使用
地铁站内的插座



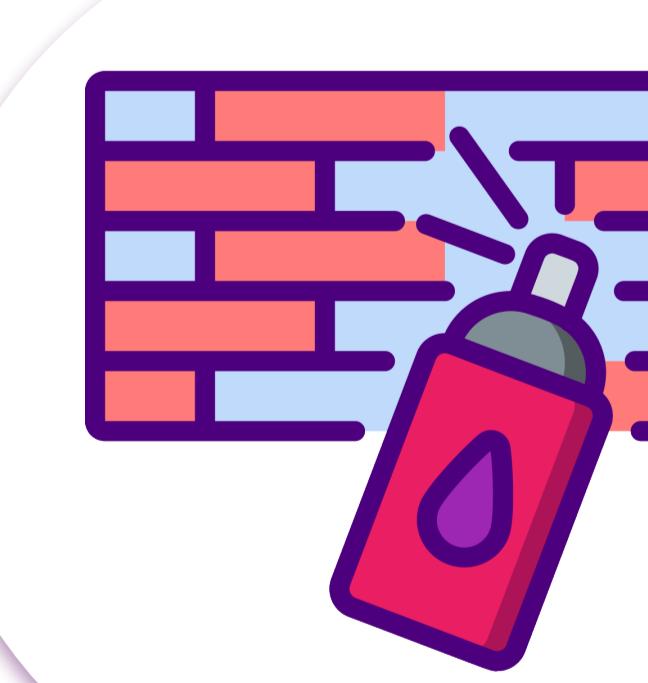
最高刑罚为
死刑



罚款最高
新币\$5,000



公共场所不可涂鸦
罚款最高新币\$2,000，或监禁不超过3年；并可能施以3~8下鞭刑。





破解或连接他人wifi
会被列为黑客行为



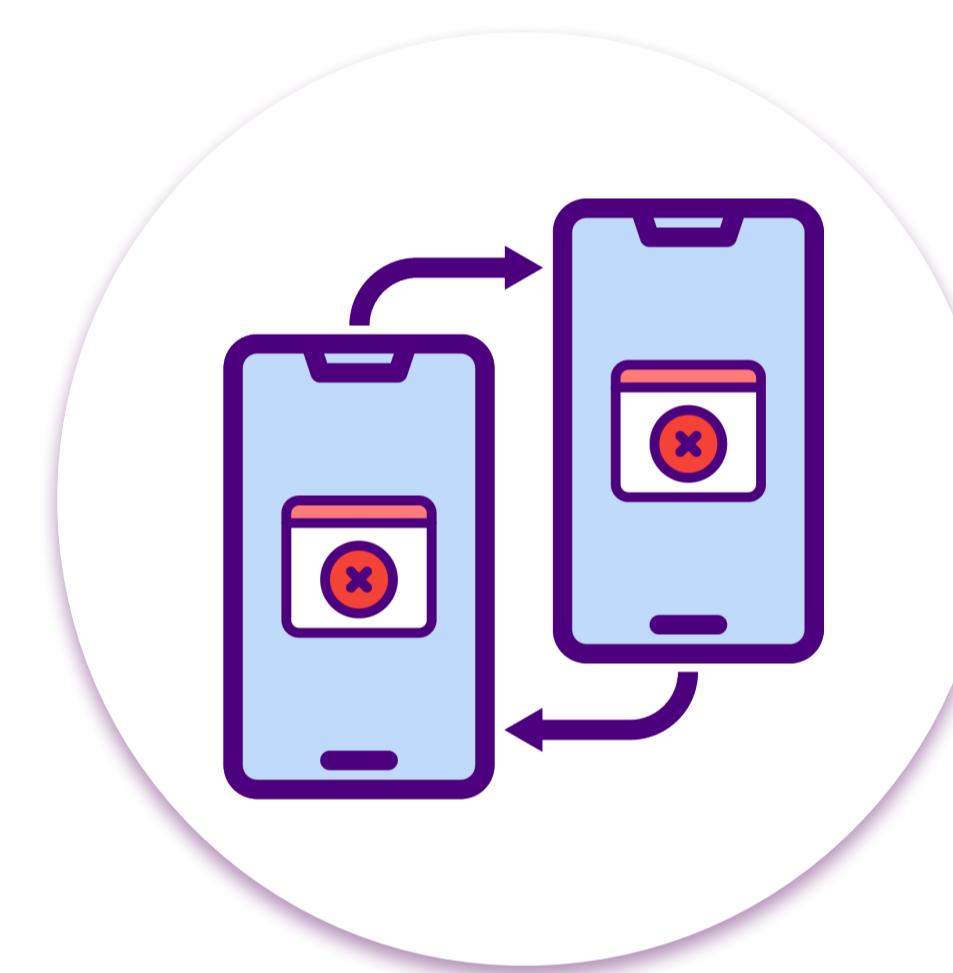
初犯者处以3年监禁
或罚款新币\$2,000
或两者并罚



避免在公共交通车
逃票



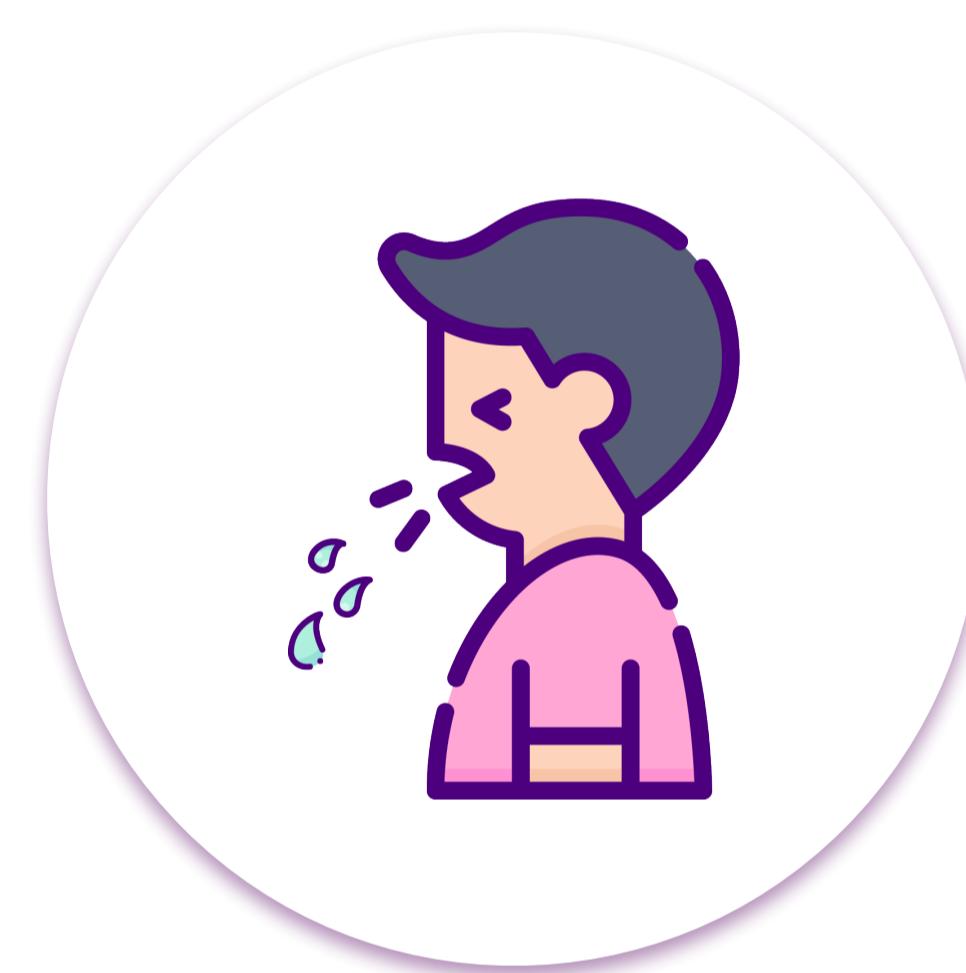
当场抓获处以罚款
新币\$2,000



请勿下载传播淫秽信息
(照片、影像、书籍等)



违反者处以3个月监禁
或罚款，或两者并罚



请注意形象
禁止随地吐痰

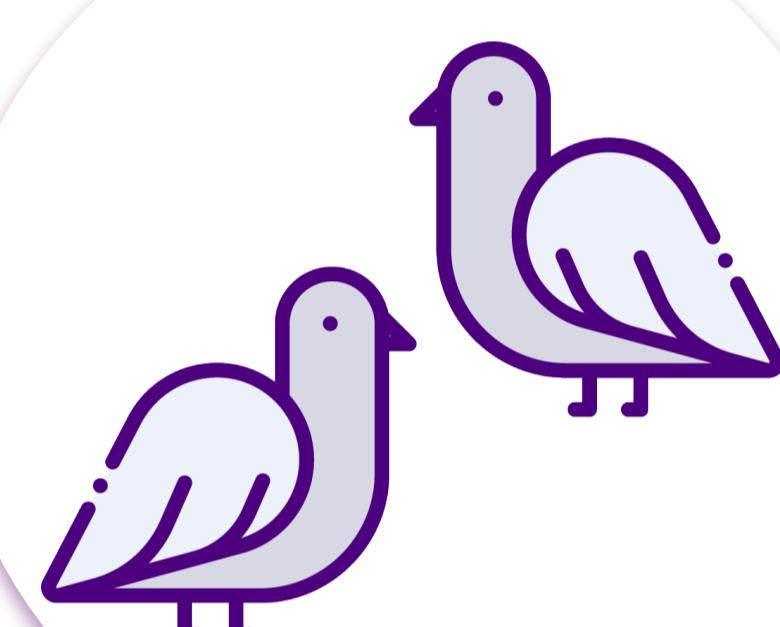


初犯者处以最高
新币\$1,000罚款



切勿逾期滞留

逾期滞留不超过90天的，罚款最高新币\$4,000或不超过6个月监禁或两者并罚。逾期滞留超过90天的，处以不超过6个月监禁和至少3下鞭刑。如果不适用鞭刑，则罚款不超过新币\$6,000。



不可在市区
随意投喂鸽子



禁止随地
吐口香糖



违反者罚款
新币\$5,000



初犯者处以最高
新币\$2,000罚款

不要将护照转借他人
将本人护照转借他人或借用他人证件
均为违法行为，一旦被发现，新加坡
有关部门会根据情节予以惩处。





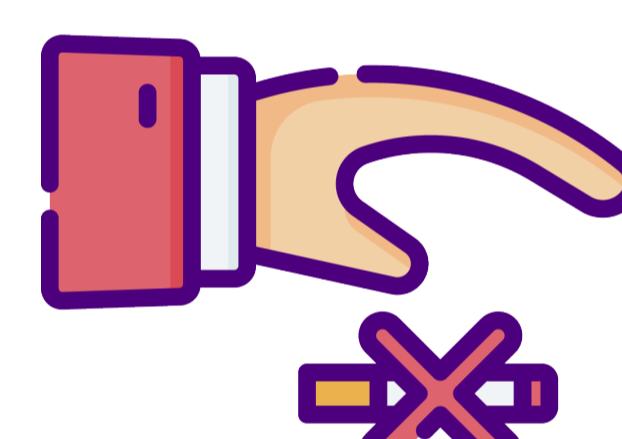
不要乱按
防火警报



有可能处以罚款新币
\$5,000或不超过3个月监禁
或两者并罚



建筑物内和公共场所
均为禁烟区



不可随地
乱丢烟头



吸烟必须在指定吸烟区内
违反者罚款最高
新币\$1,000



初犯者处以最高
新币\$2,000罚款

生活常识

本章提供生活交流技能的提升，包括超市各类物品的中英文。

类别

- 饼干类
- 零嘴
- 各式洋芋片
- 宠物食品
- 糖业类
- 厕所用品
- 穀类食品
- 家禽类
- 各式腌菜

Categories

- Biscuits
- Snacks
- Crispy Chips
- Pet Food
- Confectionery
- Toiletries
- Cereals
- Poultry
- Pickles

肉品类（鸡、猪、牛）Meat

1) 鸡身体部位：

| | |
|-----|-------------------|
| 大鸡腿 | Thigh Meat |
| 鸡胸肉 | Breast Meat |
| 小鸡腿 | Chicken Drumstick |
| 鸡翅膀 | Chicken Wings |

Chicken

2) 猪身体部位：

| | |
|----|--------------|
| 绞肉 | Minced Meat |
| 猪肝 | Pig Liver |
| 猪脚 | Pork Knuckle |
| 猪腰 | Pig Kidney |
| 猪心 | Pig Heart |

Pork

| | |
|------------|----------------------|
| 猪肚 | Pig Stomach |
| 没骨头的猪排 | Pork Steak |
| 连骨头的猪排 | Pork Chop |
| 卷好的腰部瘦肉 | Rolled Pork Loin |
| 卷好的腰部瘦肉连带皮 | Rolled Pork Belly |
| 做香肠的绞肉 | Pork Sausage Meat |
| 熏肉 | Smoked Bacon |
| 小里肌肉 | Pork Fillet |
| 带骨的瘦肉 | Spare Rib Pork chops |
| 小排骨肉 | Pork Spare Rib |
| 肋骨 (可煮汤食用) | Pork Ribs |
| 汉堡肉 | Pork Burger |
| 猪油滴 | Pork Drip |
| 猪油 | Pork Lard |
| 蹄膀 Hock | Hock |
| 中间带骨的腿肉 | Casserole Pork |
| 有骨的大块肉 | Joint Meat |

3) 牛身体部位：

| | |
|----------|------------------|
| 小块的瘦肉 | Beef |
| 牛肉块加牛腰 | Beef Stew |
| 可煎食的大片牛排 | Steak and Kidney |
| 牛绞肉 | Steak for Grill |
| 大块牛排 | Minced Beef |
| 牛键肉 | Rump Steak |
| 牛尾 | Tendon Meat |
| 牛心 | Ox Tail |
| 牛舌 | Ox Heart |
| 带骨的腿肉 | Ox Tongue |
| | Bone-in Thigh |

| | |
|------------|-------------------|
| 猪肚 | Pig Stomach |
| 没骨头的猪排 | Pork Steak |
| 连骨头的猪排 | Pork Chop |
| 卷好的腰部瘦肉 | Rolled Pork Loin |
| 卷好的腰部瘦肉连带皮 | Rolled Pork Belly |
| 做香肠的绞肉 | Pork Sausage Meat |
| 肩肉 | Shoulder Meat |
| 腰上的牛排肉 | Porterhouse Steak |
| 头肩肉筋、油较多 | Chuck Steak |
| 拍打过的牛排 | Tenderised Steak |
| 牛杂类： | Beef Offal |
| 牛肠 | Beef Intestine |
| 牛筋 | Beef Tendon |
| 蜂窝牛肚 | Honeycomb Tripe |
| 牛肚块 | Tripe Block |
| 白牛肚 | White Tripe |

海产类

1) 鱼：

| | |
|-----|----------|
| 鲱 | Fish |
| 鲑 | Herring |
| 鳕 | Salmon |
| 鲔鱼 | Cod |
| 比目鱼 | Tuna |
| 章鱼 | Flounder |
| 乌贼 | Octopus |
| 花枝 | Squid |
| 鲭 | Squid |
| | Mackerel |

Seafood

| | |
|--------------|------------------------------|
| 北大西洋产的鳕鱼 | Haddock |
| 鳟鱼 | Trout |
| 鲤鱼 | Carp |
| 鳕鱼块 | Cod Fillet |
| 海鳗 | Moray |
| 海鲤 | Sea Bream |
| 鳕鱼类 | Cod Fish |
| 红鲤 | Red Mullet |
| 熏鲑 | Smoked Salmon |
| 带有黑胡椒粒的熏鲭 | Black Pepper Smoked Mackerel |
| 鲱鱼子 | Herring Roe |
| 鳕鱼子 | Cod Roe |
| 2. 海鲜 | Seafood |
| 牡蛎 | Oyster |
| 蚌 | Mussel |
| 螃蟹 | Crab |
| 虾 | Prawn |
| 蟹肉条 | Crab Stick |
| 虾仁 | Peeled Prawn |
| 大虾 | King Prawn |
| 田螺 | Winkles |
| 小螺肉 | Whelk Top |
| 小虾米 | Shrimp |
| 小贝肉 | Cockle |
| 龙虾 | Lobster |
| 小龙虾 | Crayfish |

蔬菜类：

| | |
|----------|-------------------|
| 土豆 / 马铃薯 | Potato |
| 红萝卜 | Carrot |
| 洋葱 | Onion |
| 茄子 | Eggplant |
| 芹菜 | Celery |
| 包心菜 | White Cabbage |
| 紫色包心菜 | Red Cabbage |
| 大黄瓜 | Cucumber |
| 蕃茄 | Tomato |
| 香菜 | Coriander |
| 白萝卜 | Radish |
| 西洋菜 | Watercress |
| 玉米尖 | Baby Corn |
| 玉米 | Sweet Corn |
| 白花菜 | Cauliflower |
| 葱 | Spring Onion |
| 大蒜 | Garlic |
| 姜 | Ginger |
| 大白菜 | Chinese Cabbage |
| 大葱 | Leek |
| 芥菜苗 | Mustard Seedling |
| 青椒 | Green Pepper |
| 红椒 | Red Pepper |
| 黄椒 | Yellow Pepper |
| 洋菇 | Mushroom |
| 绿花菜 | Green Cauliflower |
| 绿皮南瓜 | Green Pumpkin |

| | |
|-------|----------------|
| 四季豆 | Dwarf Bean |
| 长形平豆 | Flat Bean |
| 莴苣菜 | Lettuce |
| 芜菁 | Turnip |
| 秋葵 | Lady Finger |
| 辣椒 | Chilli |
| 小芋头 | Taro |
| 大芋头 | Yam |
| 蕃薯 | Sweet Potato |
| 菠菜 | Spinach |
| 绿豆芽 | Bean Sprout |
| 碗豆 | Pea |
| 玉米粒 | Corn |
| 高丽小菜心 | Korean Cabbage |

水果类

Fruits

| | |
|------|--------------------|
| 柠檬 | Lemon |
| 梨子 | Pear |
| 香蕉 | Banana |
| 葡萄 | Grape |
| 黄绿苹果 | Golden Apple |
| 绿苹果 | Granny Smith Apple |
| 桃子 | Peach |
| 橙 | Orange |
| 草莓 | Strawberry |
| 芒果 | Mango |
| 菠萝 | Pineapple |
| 奇异果 | Kiwi Fruit |

| | |
|-----|-------------|
| 杨桃 | Starfruit |
| 蜜瓜 | Honeydew |
| 樱桃 | Cherry |
| 枣子 | Date |
| 荔枝 | Lychee |
| 葡萄柚 | Grape Fruit |
| 椰子 | Coconut |
| 无花果 | Fig |



饮食文化

新加坡的饮食文化十分发达，甚至以「美食天堂」自居。新加坡同香港相似，都是融合了中西方的文化，在饮食文化方面体现也非常突出，在这里，人们可以品尝到来自世界各国各地的美食，在新加坡找到适合自己口味的饭菜绝不是一件难事。

新加坡的饮食特点在于当地人做的美食，其中包括中餐、印度餐和马来餐，这里的中餐主要以福建、广东和海南等地的特色菜为主，其中也融入了马来饮食的特色，比如咖喱鸡和咖喱鱼头等菜可谓别具特色的「中餐」。新加坡的饮食特色中，吃辣是他们非常喜欢的，在这样一个热带国家，炎热的天气下还频频吃辣，实在让人有些匪夷所思。

新加坡的中餐可以说是「新加坡特色的中餐」，除此之外，随着越来越多的中国大陆的移民的涌入，我们现在也可以在新加坡吃到中国各地的食物，如四川火锅、北方饺子、上海菜等等。不过这些中国本土的食物在新加坡并不十分普及，也不是大众化的食物，因而一般需要到特定的餐馆里才可以吃得到。

新加坡饮食文化中，印度菜和马来西亚菜是别具一格的，美食家朋友们千万不可以错过。看起来，虽然有时候这些菜给人的感觉会有些奇怪，但是品尝之后，我们就不难感觉到其中独特的滋味了。具有代表性的可以推崇马来人做的沙爹，这是一种类似刷上咖喱酱的烤羊肉串的食物，还有马来炒饭，以及印度人的煎饼和羊肉汤都是相当不错的美食。

新加坡的饮食文化还包括餐馆，一般而言，新加坡人吃饭的地方往往被称为「熟食中心」，英文是Food Court，分布在各住宅区、商业中心、地铁站和大的商场里。在这些熟食中心里，会有很多提供不同食品的摊位，同时会提供大家吃饭用的桌椅等设施，有些类似于国内大公司或者学校中的餐厅。

在新加坡熟食中心，所有的摊位可以说都基本上差不多，提供的不同饭菜包括中餐杂菜饭、面条、酿豆腐、鸡饭、马来饭、印度饭等等。在熟食中心吃饭一般时非常经济实惠的，每顿饭的价格在三到五新币左右。

新加坡吃货字典

接下来给大家介绍来新加坡必吃的本地料理。



海南鸡饭

海南鸡饭也叫白切鸡饭或简单的叫作鸡饭。鸡肉是海南文昌鸡的做法，但饭却与鸡脂肪一起煮，所以特别香滑，这也是海南鸡饭和在海南岛吃的鸡饭不同之处。



炒粿条

粿条也就是河粉，炒粿条的主要成分有河粉和面（混在一起炒），配料有广东腊肠、蛋、蚌等，加入黑甜酱一起炒，因此味道有点甜。



炒福建面

炒福建面也叫炒虾面或炒苏东面，苏东是鱿鱼的马来名，所以你应该猜到配料是虾和鱿鱼，主食是面（还加粗米粉）。炒福建面和在福建厦门一带大排档炒面有点相似，味道可能有一点不同。



印度炒面

印度炒面、米粉、河粉、饭可能只有在东南亚才能找到，它们是印度人到东南亚后发明的。基本上，特点是以茄酱主调味料。



沙爹

沙爹是马来族的串烧羊肉、牛肉和鸡肉。沙爹要沾沙爹酱一起吃。在新加坡，沙爹小贩不多，每个晚上，沙爹小贩会在老巴刹侧摆档，是吃沙爹的好地方。沙爹是小贩食品中最贵的一种。



海鲜烧烤

鲜烧烤用的特制辣椒酱（叁巴酱），用香椒叶包起来烤，包括鱼、虾、啦啦、青口贝等，其中以鱼烧烤最受欢迎。吃的时候，再挤点柠檬汁就更完美了。



华人罗渣

华人罗渣主要材料有油条、沙葛片、青瓜片、菠萝片、豆芽、花生碎、鱼露酱、黑甜酱,象沙拉一样, 混呀混呀混。



印度罗渣

罗渣, 马来语是大混合, 和英语的沙拉一样, 印度罗渣的材料很多, 随你选, 多是面粉制品沾特制甜酱吃。



五香

五香是传统福建厦门一带的小吃, 在新加坡五香档卖的不只是五香, 还有肠、鱼饼、虾饼, 各式各样类似的五香鱼饼的小吃让你选择。



印度羊肉汤

在上海你也许吃过咖喱牛肉汤面, 味道有点像新加坡的印度羊肉汤, 很可能上海咖喱牛肉汤面是从印度羊肉汤取得配方。印度羊肉汤的咖喱香料比上海咖喱牛肉面更浓。



中国药材羊肉汤

不是这么容易找到中国药材羊肉汤的小贩, 但中国药材羊肉汤是一些新加坡人喜欢的汤食, 一碗汤一碗饭, 这样就是一餐。



肉骨汤

新加坡肉骨茶不是茶而是汤, 主要材料是肉骨, 主要香料是五香, 一般新加坡人的吃法是一碗汤一碗饭当一餐。

甜点篇



摩摩嚓嚓

摩摩嚓嚓也是东南亚三大小贩甜品之一，有热冷两种吃法，用椰浆水煮芋头和番薯块，由于椰浆含胆固醇，摩摩嚓嚓也没有了，小一辈的新加坡人还不知它是三大小贩甜品之一。



文头雪

文头雪是一块大果冻盖一层削冰，另有一粒酸柑，酸柑是绿色的象小桔子一样水果，味道有点像柠檬。新变种文头雪有杂果文头雪，顾名思义是加了不同样的水果块。



红豆冰

红豆冰是东南亚独有的三大小贩甜品之一，是小贩甜品之王。其实就是加糖浆的削冰，配料有红豆和果冰，堆成一座削冰山。



煎蕊

Chendol (煎蕊) 也是用椰浆水和赤糖焦做成的甜品，Chendol是甜品名也是其中一种配料名，Chendol就像绿色条形粉类品。



十大景点



滨海湾金沙

在滨海湾金沙的中心地区，有三座55层高的酒店高楼拔地而起，提供2500多间豪华客房。餐吧，酒吧，休闲吧，及名店汇聚。并设有两座一流的剧院，你可欣赏到各种风格各种流派各种地区的表演艺术。更为酒店观赏荣耀之光的是令人惊叹的金沙空中花园，并拥有一个广阔无垠的泳池，在这里能够360度的拳脚俯瞰新加坡的繁华之美。

新加坡环球影城坐落于全球投资额最高、内容最丰富的顶级家庭旅游目的地圣淘沙名胜世界之内，大部分景点为世界级的首创亮点或是特地为新加坡量身定造的，堪称环球影城的又一鸿篇巨制。全球独有的游乐项目，包括科幻影集太空堡垒(Battlestar Galactica)为蓝本，高度达42.5米的双轨云霄飞车；以及拥有3500个观众席、全球最多座位的未来水世界剧场等。



环球影城



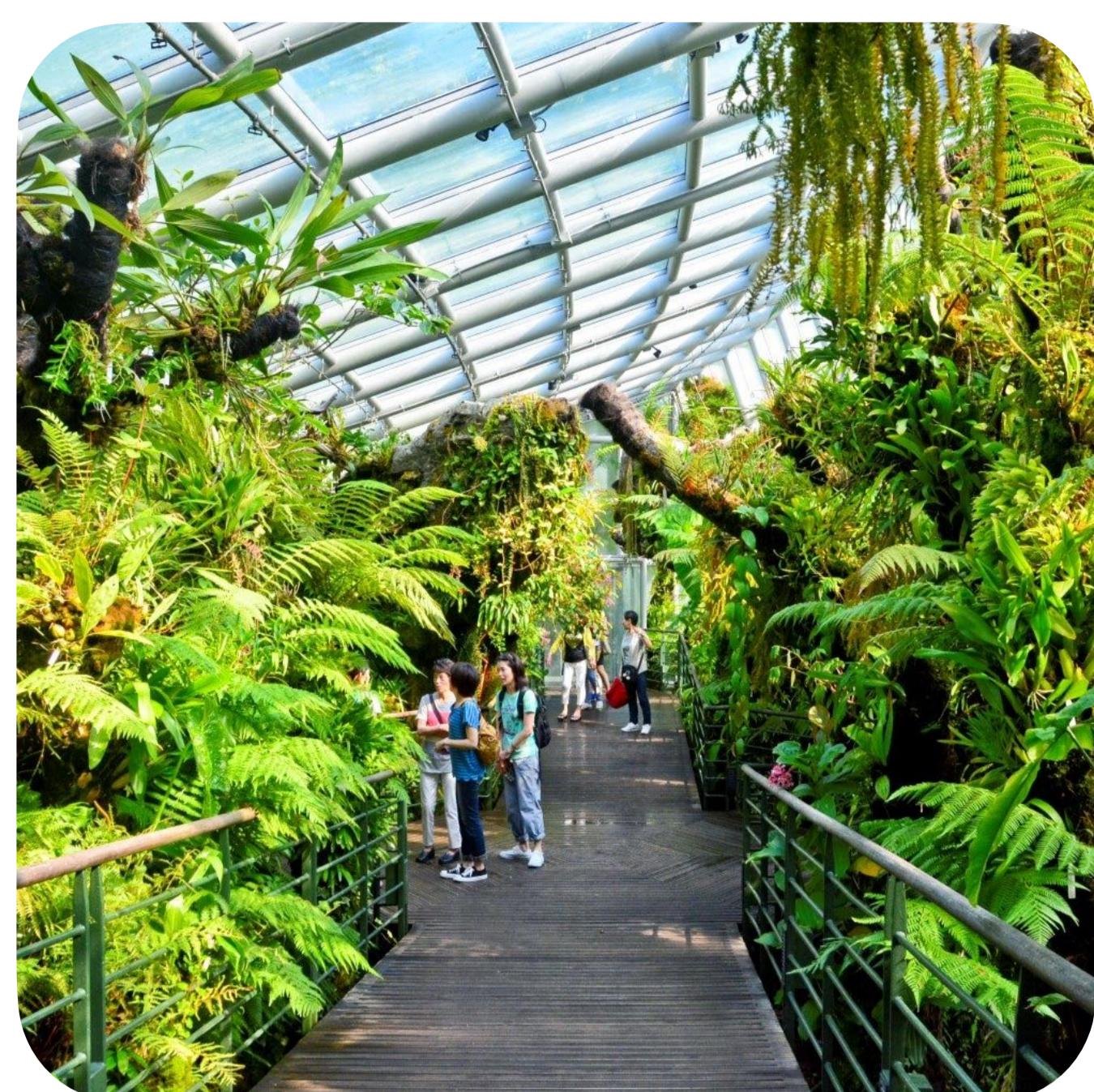
新加坡摩天轮

新加坡摩天轮耗资2.4亿元新币，历经4年打造完工，其165米高的巨姿震撼全亚洲。由东京知名建筑师黑山纪章与新加坡缔博建筑师事务所携手合作，从埃菲尔塔及伦敦眼汲取设计灵感，创造出前所未有的观景轮。周边设施还有购物休闲中心，户外希腊剧院，湾畔餐饮长廊以及热带雨林庭园，为游客带来独特的全新体验。

新加坡夜间动物园是全球唯一一座夜间野生动物园，耗资新币6000万元打造，运用岩石、溪流，以及花草、树木等天然环境，营造出适合夜间动物居住的丛林世界。园内目前拥有超过1200只的夜间动物，通过先进的照明科技，在不干扰动物的生活状况下，让游客能清楚的观赏。



新加坡夜间动物园



新加坡植物园

新加坡植物园占地54公顷，以研究和收集热带植物、园艺花卉而著称。园内有2万多种亚热带、热带的奇异花卉和珍贵的树木。园中的热带丛林、繁花似锦的小花园和温室，占地约四公顷，分外清新迷人。维多利亚式建筑的胡姬亭，种植1.2万多株名贵兰花，其中包都有远近驰名的新加坡国花卓锦万黛兰。

乌节路是新加坡的百货商圈，各大购物中心沿着道路两侧排列开来，热闹景象让人无法想象。长长的乌节路设有3座地铁站，无论从哪一站下车，都将陷入丛林般的购物商场与汹涌人潮，更过名牌精品竞相争艳。逛累了，小型酒吧，露天咖啡及三明治简餐无所不在，仿佛置身巴黎香榭里大道。对饮食讲究的美食爱好者来说，无论清晨还是黄昏来到乌节路，都能在这里找到世界级的餐饮体验。



乌节路



克拉码头

克拉码头是位于新加坡河一角的旅游名胜地。这里有餐厅、购物城、娱乐设施，当地人和外国游客都很多。只是这里白天店铺开门的很少，要想充分享受，还是傍晚以后前往最佳。每到周末，举家出游来此的人络绎不绝。整条河滨街道充满浪漫气息。这里包含了从标志性的夜间娱乐场所到现场音乐场所和屋顶酒吧的众多选择。

参观新加坡动物园，近距离接触形形色色的动物，走访野生之地。新加坡动物园位于新加坡北部的万里湖路，占地283公顷，采用全开放式的模式，是世界十大动物园之一。园内以天然屏障代替栅栏，为各种动物创造天然的生活环境，有172个品种约1700多只动物在没有人为屏障的舒适环境下过着自由自在的生活，与游客和平共处。



新加坡动物园



裕廊飞禽公园

如想近距离观赏一些有着最漂亮羽毛的飞禽和珍稀飞禽，不妨到访裕廊飞禽公园。裕廊飞禽公园坐落在新加坡裕廊山上，建于1971年，面积达20.2公顷，被誉为东南亚最壮观的“鸟类天堂”，也是世界上少数规模庞大的禽鸟公园之一。您将有机会在日间喂食时段观赏到许多不同鸟类，或一睹隐秘飞禽的尊容，例如冠羽珍珠鸡、色彩斑斓的椋鸟和蕉鹃。

从市中心出发，仅15分钟即可到达圣陶沙——一座风景旖旎的度假岛屿圣淘沙，在马来语中即「和平安宁」的意思。圣淘沙岛如今是一座深受海内外游客欢迎的度假胜地，以热带海滩、豪华酒店和迷人景点而著称。无论是令您热血沸腾的刺激活动，还是精彩新奇的户外探索，圣淘沙的冒险之旅都能满足您的需求。



圣陶沙



Welcome to Singapore

医疗健康

注意食品安全

新加坡重视食品安全，在餐厅用餐通常不必担心食品安全问题。但新加坡的气候湿热，食品极易变质，食用前请仔细检查，切忌食用过期或变质的食品。

意外受伤和疾病求助信息

若不幸发生交通意外，伤者及同行人员首先要保持冷静，先观察伤势的严重性和附近是否有诊所或医务人员。若伤势不轻，切勿移动伤者，并立即拨打急救电话。



紧急联系电话



意外 (普通)
999



紧急救护车
995



非紧急救护车
1777



意外 (海事)
6325 2488



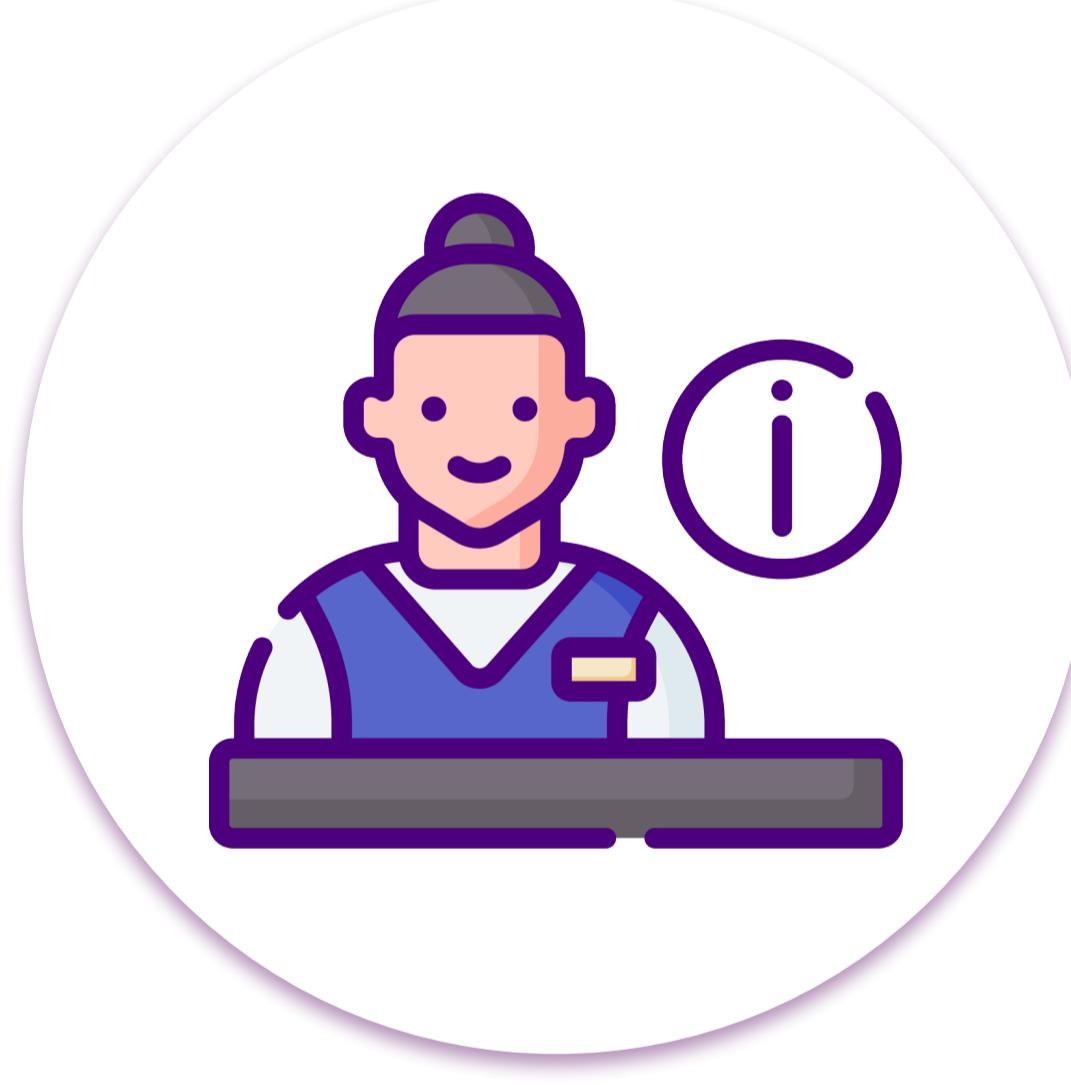
火灾通报热线
1800 280 0000



骨痛热症热线
1800 933 6483



机场航班查询
1800 933 6483



新加坡移民厅
6391 6100



外交部领事局
6379 7719

中新文化教育咨询有限公司

Athene EduCare Pte Ltd (中新文化教育咨询有限公司) 于2017年3月在新加坡注册成立，是一家居留学规划和留学后的一站式服务机构，为有意在新加坡学习的国际学生提供各种咨询服务。

我们拥有专业的师资团队，为留学生提供AEIS培训课程、国际学校入学培训、英文强化课程和专业的VIP留学规划。

我们的服务内容包括：

- 留学规划和申请、课程选择建议与指导和学生签证申请；
- 学生托管服务和监护服务；
- 入学后的语言强化培训；
- 留学家庭所面临的民生问题，如租房买房、保险、投资、移民、工作证申请、担保签证等服务。

我们提供多种学生联谊活动和家长互动平台等持续性支持服务，以帮助家长和学生快速、舒适地适应和融入新加坡的生活。



联系我们



www.csedu.me

www.athene-edu.com