DELTA

三角洲学区

国际学生手册

...数之不尽！

Simplified Chinese _ 2026_ v.5

Updated August 2026

欢迎来到三角洲学区

我代表国际处全体员工向即将来到三角洲学区的同学们表示热烈的欢迎。你将会在加拿大开始一段激动人心的旅程，我们为能够支持到你而感到高兴。

我们准备了这本手册来帮助你适应新的学习和生活环境。请仔细阅读并熟悉里面的内容。我们还有诸多工作人员在你的生活上和在学校里为你提供帮助。

我们希望你在为理想和目标奋斗的同时，在三角洲有一个愉快的经历并获得宝贵的友谊和人生经验。你的成功由你把握，所以大胆的用你独有的方式来珍惜这个美好的机会。

致敬

Karen Symonds
教育局国际处主任

目录

欢迎.....2
目录.....3
寄宿家庭协调员联系方式.....4
中学联系方式.....5
办公室联系方式.....5
着装建议.....6
文化冲击.....7
减少文化冲击的方法和窍门.....8
加拿大文化、风俗和礼仪.....9
在学校.....10
家教辅导.....10
在新家的生活.....11
暖气与用电.....11
加拿大饮食.....11
洗手间和洗衣房.....12
寄宿家庭规则与期望.....13
住家钥匙.....13
家庭的融入.....14
电话和电脑的使用.....14
家务事.....14
看小孩和溜狗.....14
宵禁时间.....15
留宿.....15
与朋友出去游玩.....16
拜访朋友.....16
滑雪活动.....16
寄宿家庭费.....17
学生假期.....17
对住家造成的损坏.....17
家长拜访.....17
更换住家.....18
开车与搭便车.....19
吸烟.....19
烟酒与毒品.....19
访问美国.....19
随旅行团的出游.....19
在加拿大有偿打工.....19
在加拿大学习.....20
加拿大学习小贴士.....21
医疗保险.....22
个人安全小贴士.....23

工作人员联系方式

寄宿家庭协调员:
寄宿家庭和学生都会得到寄宿家庭协调员的支持和帮助。生活上你遇到任何困难，都可以联系寄宿家庭协调员。如果在学校遇到了问题，请联系你所在学校的国际学生协调员（联系方式请看下一页）。在问题出现的时候，寄宿家庭协调员负责做寄宿家庭、学生、和中介（如有）的调解工作，这样的调解通常会通过各方到场开会的形式进行。

寄宿家庭协调员工作时间:
寄宿家庭协调员的办公室位于教育局办公楼里，地址是 4585 Harvest Drive，Delta. 办公时间为每周一到周五，上午 8:30 至下午 4:00。如有特殊或紧急情况，寄宿家庭或学生也可以通过手机联系她们。教育局国际处办公室位于教育局办公楼一楼正门大堂左前方。

Area	**Homestay Staff**	**Phone Number**	**Email**
Manager	Brent Gibson	604-952-5075	bgibson@GoDelta.ca
Delta and Delview Secondary	Teri Gallant	604-952-5399	tgallant@GoDelta.ca
North Delta and Sands Secondary	Deborah Wallace	604-952-5396	dwallace@GoDelta.ca
South Delta Secondary	Tania Hope	604-952-5385	thope@GoDelta.ca
Burnsview and Seaquam Secondary	Michele Ramsden	604-952-5352	mramsden@GoDelta.ca

如在办公时间以外遇到紧急或特殊情况需要联系我们时，请拨打住家协调员或者教育局国际处主任 Karen Symonds 的手机。手机号如下：

Brent Gibson- 604-319-0493 (Manager)
Teri Gallant – 604-319-2575
Deborah Wallace – 604-612-1465
Tania Hope – 604-612-4020
Michele Ramsden – 604-329-0373
Karen Symonds – 604-396-6862

邮件只有在办公室时间内才能回复。

***请将上述电话号码输入你的手机以便遇到紧急情况时联系。**

国际部各中学联系方式

学校	国际学生协调员	电话	邮箱
Burnsview Secondary (BU)	Jays Pham	604-594-0491	jpham@deltaschools.ca
Delta Secondary (DE)	Nikita Pardiwala Yuswack	604-946-4194	nyuswack@deltaschools.ca
Delview Secondary (DL)	Mark Pocock	604-594-5491	mpocock@deltaschools.ca
North Delta Secondary (ND)	Stephen Platzer	604-596-7471	splatzer@deltaschools.ca
Sands Secondary (SA)	Brooke Savoy	604-594-3474	bsavoy@deltaschools.ca
Seaquam Secondary (SE)	Wendy Yamazaki	604-591-6166	wyamazaki@deltaschools.ca
South Delta Secondary (SD)	Scott Pike	604-943-7407	spike@deltaschools.ca

国际部教育局工作人员联系方式

主任 （兼学生监护人）	Karen Symonds	604-952-5372 604-396-6862(手机)	ksymonds@GoDelta.ca
国际项目学区校长 (南三角洲)	Claire George	604-952-5370 604-562-4064 (手机)	cgeorge@GoDelta.ca
国际项目学区校长 （北三角洲）	Jim Hope	604-952-5332 604-763-4406 (手机)	jhope@GoDelta.ca
Homestay manager	Brent Gibson	604-952-5075 604-319-0493 (手机)	bgibson@GoDelta.ca
学区协调员 小学支持	Kimberley Grimsey	604-952-5366 604-329-2693 (手机)	kgrimsey@GoDelta.ca
市场经理	Israel Aucca	604-952-5301 604-230-0299(手机)	iaucca@GoDelta.ca
学生健康支持经理	Mariana Hernandez	604-952-5398 604-250-6647(手机)	mhernandez@GoDelta.ca
韩国学生支持	Elaine Chu	604-952-5366 778-988-6069 (手机)	echu@GoDelta.ca
中国学生支持	Laura Liu	604-952-5344 604-790-9304(手机)	lliu@GoDelta.ca
日本学生支持	Akane Nishikiori	604-952-5381 604-841-0123(手机)	anishikiori@GoDelta.ca
财务 寄宿家庭支票	Michelle Lu	604-952-5327	mlu@GoDelta.ca
行政助理 学生注册	Akiko Takao	604-952-5367	atakao@GoDelta.ca
申请处理	Sungmin Kang	604-952-5302	skang@GoDelta.ca
行政助理	Tiana Pham	604-952-5366	tpham@GoDelta.ca

一年四季在三角洲的着装

**请注意: 这些是大致的着装规律，供您在行前准备时作参考。*

三月/四月/五月

- 毛衣 (抓绒、羊毛、纯棉、等等)
- 戴帽衫、牛仔裤
- 长袖或短袖衫
- 睡衣
- 雨伞
- 太阳眼镜
- 7 – 10 套内衣裤和袜子

六月/七月/八月/九月

- 短裤、中长裤、裙子
- T 恤衫、薄牛仔裤
- 便于走路的运动鞋
- 游泳衣、遮阳帽、太阳眼镜
- 凉鞋
- 薄毛衣
- 薄戴帽衫
- 7 – 10 套内衣裤和袜子

十月/十一月

- 防雨外套、雨伞、防寒外套
- 雨靴/防水鞋
- 长袖衫
- 戴帽衫、毛衣
- 牛仔裤、运动裤
- 手套
- 保暖睡衣、拖鞋
- 7 – 10 套内衣裤和袜子

十二月/一月/二月

- 防寒外套、雨伞
- 牛仔裤、长裤、上衣、戴帽衫
- 保暖帽
- 手套和围巾
- 春秋季节衣服
- 保暖睡衣、拖鞋
- 7 – 10 套内衣裤和袜子

滑雪活动需要准备

- 滑雪裤、滑雪外套、滑雪镜、防水保暖手套

文化冲击

每个人来到一个新的国家都会经历文化冲击这样一个心理适应过程。文化冲击通常有四个阶段，每个人受到影响的表现都会有所不同。最好的克服文化冲击的方法就是了解每个阶段，并理解相关的情绪都是正常的。有的学生会因为看到加拿大和自己原来国家的不同，而且因为每天都需要使用英文而变得沮丧和疲惫。我们希望你知道，几乎所有学生都会经历这样的感受，而最终都在三角洲获得了美好的经验。

“蜜月”阶段：
当学生刚来到加拿大时，一切新的和不同的事物都显得那么的美好和有趣。这个阶段是很多旅行中的人所经历的，因为他们永远不需要去融入一个新的文化。这个阶段可以短到一周，也可长达一个月甚至更久。

“忧郁”阶段：
这个阶段你开始意识到你将长期离家在外，而之前让你觉得有趣的文化差异也显得不再轻松。你可能会感到困惑、孤独、或者感到很大压力。这个阶段还可能会让你觉得疲惫，尤其是当英语成为了一个很大的障碍时。

“过渡”阶段
你必须理解这是最重要的阶段。这个阶段里，有的学生对加拿大的生活开始产生抱怨或者变得沮丧。他们不断地将自己原来的文化和现在的差异作比较并开始感叹。不用担心，这非常正常，关键是要认识到这个阶段里的这些现象并坚持不要放弃。

“融入”阶段
当学生开始接受和拥护之前让他们感到沮丧的那些文化差异时，文化的挑战和语言的障碍也就开始平息了。这个阶段里，你会发现现实与你当初的期望其实是吻合的，你感到自信，并在你的学习和生活圈子里感到轻松。

认识以上几个阶段很重要，当然，同时你也要记住不是每个人都经历每个阶段。有的学生抵达以后立刻就开始想家。有的学生来了以后从来没有经历过“过渡”阶段的沮丧，很快就跳到了“融入”阶段。关键是要意识到发生了什么，并记住，寄宿家庭协调员和学校的辅导员都会给你提供帮助。

方法和窍门 (减少文化冲击的影响)

- **做调查。**出国之前尽量多的了解加拿大的文化会降低你抵达以后的紧张情绪。可以通过互联网或者联系你的寄宿家庭协调员来了解加拿大的文化和生活。

- **开放思想 。**不要随便作判断或比较。加拿大和你自己的国家是不一样的，这也是你选择出国留学的其中一个原因。挑战自己去学习不同的做事方法，不要认为不同的做事方法就是不对的或者不好的。

- **积极参与。** 如果可以的话，参加学校的俱乐部或者体育队。在社区里活跃起来。

- **保持耐心。**给你自己一些时间去适应你的新环境，认识新朋友。不要给自己压力；适应是需要时间的。

- **保持活跃。**身体上感觉好了，精神上才会感觉好。将运动变成你每天的习惯。

- **放松。**确保你每天都有时间让大脑休息。学习、说英语、在新的国家里每天接受新的事物和文化都是需要很多精力的。每天花点时间听听音乐，上上网，或者看看中文书，让自己放松一下。

- **管理好与家的联系。**与中国的家人和朋友保持联系是你在海外求学期间很重要的，也是很有价值的支持。但是，过多的联系可能会适得其反。不要因为与中国的联系过多而影响了认识新的朋友或者耽误学习。

- **保持健康。**吃对身体好的食物，避免吃让你觉得吃着舒服的食物。保证足够的睡眠，并可以考虑摄入维他命营养品。如果生病了，立即去看医生。

- **寻求帮助**。在三角洲你不是孤立的。如果你感到难过，孤独或者焦虑，与寄宿家庭协调员或者学校的员工谈谈。

最关键的是，记住自己为什么来加拿大！一个新的国家本来就应该是不一样而且是充满挑战的。如果加拿大和你的国家一样了，你就不会来加拿大留学了。

文化、风俗和礼节

加拿大人总的来说随和风趣，我们不会很严肃也不会很容易被得罪。但是，还是有一些习惯和标准是学生需要注意的。以下都是一些常识，需要大家好好记住：

- 进门之前先敲门（在门口等着被邀请进入）；
- 进入别人家之前请先脱鞋;
- 如果不小心撞到别人了，要说 “excuse me”;
- 进入一栋楼或者房间时，如果是你开的门，请护着门以便后面的人进入，即便后面的是陌生人。
- 当你早上起来看到家里人时，要说 “Good Morning” ; 晚上回到房间准备睡觉之前要说“Good Night” （不要不打招呼就进屋关上门）；
- 流鼻涕时要用纸巾清理鼻子。（不要吸鼻涕，因为加拿大人认为那是很不礼貌的）；
- 不要在公共场合打嗝；
- 吃东西时不要发出声音，咀嚼食物时将嘴唇合上；
- 不要询问成年人的年龄（除非你们已经很熟了）

加拿大人通常都起得早（6–7 点）,晚餐吃得也比较早（大概 6 点），睡觉也早（晚上 10–11 点）。晚餐通常都在固定的时间吃，一定要尊重吃饭时间，不要迟到。

卧室房门通常都是开着的，除非有人需要隐私。如果房门是关着的，说明你必须要先敲门，得到允许或邀请了才进去。如果你总是关着门待在卧室里，加拿人会觉得很奇怪。如果没有人用洗手间，洗手间的门通常也是开着的。

另外很重要的一点是对你的住家爸爸和住家妈妈要同样的尊重。

加拿大很重视诚实守信，也通常相当直接。如果你做错了什么事，请立即道歉并尝试解决问题。说话时正视对方的眼睛，在加拿大这一点很重要，因为正视表现诚实和真诚。

加拿大人在公众场合说话都会比较小声；说话和笑的时候尽量降低音量。打电话时也不要太大声，因为在加拿大人看来大声讲电话也是很不礼貌的。

加拿大人吃饭时也爱安静（吃东西时不要发出声音）。吃饭时也不要张开嘴，不然也是很不礼貌的。

加拿大人经常刷牙来清除口气。衣服也不应该有异味，所以要勤换衣。加拿大人至少每天要洗一次澡。

在学校

有礼貌。“Please” 和 “thank you”要常挂嘴边，如果需要帮助或者需要得到别人的注意，要说 “excuse me” 。当别人在说话时，尤其是老师在讲课时，不要打断别人说话。

举手并等待老师让你说话是每个教室都有的规矩。

合适的身体接触:
加拿大人很在乎个人空间，但是有一些身体接触是正常的。当首次见面时，握手是常见的礼节，拍拍背是常见的用来鼓励或者祝贺的肢体语言。拥抱常用在告别和安慰的时候。

向老师问好：
加拿大人打招呼时通常直呼名字。但是，在教室里，还是要在老师名字前面加上 Mr./Mrs./Ms. 以表示尊重。例如: Mr. Smith.

课后辅导：
如果你需要家教，请与你的住家协调员联系，她会告诉你应该与谁联系。

加拿大人不容忍歧视

你要知道在加拿大社会里不同性别的角色是很重要的。女性和男性在家在外都是平等的，家务活通常也都是相互分担的。

加拿大是一个开通并多元文化的社会。任何形式的歧视都是不得到容忍的。在加拿大，所有的人，不管什么种族、民族、性别、宗教、性取向、或者缺陷，大家都有同样的权利。

重要：不管是哪个国家来的，所有学生都应该平等相待。如果有学生欺凌其他学生，将会立即被开除。

在新家的生活

生活在一个加拿大家庭里，和你想象的差不多。寄宿家庭也是一个家，他们的生活各色各样，有的有小孩，有的没有小孩，有的是结了婚的，有的是单身的。

暖气和用电：
大部分加拿大的家里都有中央供暖系统。通常白天屋里温度会高一点而晚上温度会低一点。供暖系统通常都有先进完善的配置，但是加拿大人通常喜欢屋子里比较凉快。如果你觉得冷，请告诉你的住家，给你多拿条被子。加拿大人在家喜欢穿毛衣和暖拖鞋。

加拿大的供电系统和电源插座和美国的是一样的。我们都是用 110 伏，60 赫兹。加拿大人通常都很注意节能，所以当你离开一个房间时请注意将用电设备都关掉，用完任何电器以后也请将电源断掉。

饮食：
一个家庭通常每天吃三餐。平时，早餐通常简单快捷。麦片或者面包都是常见的早餐食物，也都是由自己准备。大多数学生都会有住家准备简单的午餐。通常，晚餐是最丰盛最重要的一顿，因为这个时候大家会在一起吃饭、放松和交流。有的加拿大人很爱一次做很多吃的以便多顿食用 —— 有时会打包当做第二天的午餐，有的甚至是第二天的晚餐。

请尽量将晚餐当作一个重要的经历，因为它是你与住家沟通和学习生活英语的好机会。

请确保准时回家吃饭。如果你计划和朋友一起外出，很重要的一点是要提前告诉你的住家你不会回去吃饭，请他们不要准备你的晚餐。

加拿大的食物不拘一格。有时，加拿大人会吃意大利餐，有时会吃中餐，有时会吃美式烧烤，有时会吃英式烤肉。超市里也能买到世界各国的食物。如果你对什么食物过敏或者你喜欢吃什么，请告诉你的住家。吃饭时通常都是自助的形式，也就是说，桌上摆的饭菜，你自己盛到盘里吃。

注意：三角洲的自来水很干净，从水龙头接出来是可以直接喝的。大多数加拿大人认为塑料瓶装的水对身体不好而且不环保。BC 省拥有全世界最纯净的自来水，因为是从山上融化的冰川水。如果住家接自来水给你喝，请放心饮用。

洗手间和洗衣房：

大部份加拿大人喜欢在上班或者上学之前洗澡。请和你的住家商量一下什么时候洗澡最合适，以免大家排队等着使用洗手间。如果你计划在晚上睡前洗澡，尽量在 9 点以前洗好，以免声音影响到其他家庭成员。加拿大人通常洗澡时间大概 10 分钟。记住加拿大家里的热水锅炉并不大，如果你洗澡时间过长，可能会将锅炉里的热水用尽。在用了洗手间以后，请保持它的干净和干爽。将掉落的头发捡起来扔垃圾桶里，以免堵塞下水口。 你进入洗手间和使用完洗手间以后，洗手间都应该是一样整洁的。

加拿大的马桶下水管容量是很大也很耐用的，厕纸用了以后应该直接丢进马桶里冲下去。而其他的个人清洁用品用后要扔到垃圾筒里。

加拿大人每天换衣服，也勤洗衣服，大概一周一次。请将脏衣服放到住家给你提供的衣物筐里。当住家为你洗衣服时，他们会将衣服按颜色和材质分类。加拿大人不像亚洲人那样每天手洗内衣。大部份加拿大人都要准备至少 7-10 条内裤以便他们在下一次洗衣日前有足够的干净内裤可以换。请准备足够多的内衣和袜子。

加拿大人很重视隐私 —— 请在进入别人的房间前先敲门然后等待邀请再进入。也请不要在住家不在家的时候进入他们的房间，因为那是他们的私人空间。

你的隐私也很重要，加拿大家庭也会尊重你的隐私。不过，请注意，寄宿家庭作为家长是有权利在你离开的时候因为某些原因进入你的房间的（例如打扫）。

多与你的住家相处。不要总是呆在自己房间里甚至把门关上。坐在客厅里看看杂志，和一家人一起看看电视，在厨房里帮帮忙，参加家庭聚会，等等。

加拿大家庭生活很休闲。家庭成员时常会开玩笑。家长是要得到尊重的，但与此同时，他们也很随和而且喜欢说笑。

加拿大人爱宠物，他们对待动物像对待家人一样。甚至有时狗可能会到主人床上睡觉。在家里不要捉弄或者伤害家里的动物。

记住一些特殊的日子，例如家庭成员的生日，并帮着庆祝。自制或者买一张卡片写上祝福的话语会帮助增进感情。

寄宿家庭规则与期望

1. 学生需要遵守以下条款：

✓ 保持卧室与厕所的干净和整洁，请在使用了厨房以后将厨房打扫干净 ✓ 遵守住家或者教育局设定的宵禁时间 ✓ 在带朋友或客人回家之前要介绍清楚客人是谁，并要事先得到住家的同意 ✓ 外出之前告知住家父母你要去哪里、和谁一起、什么时候回家 ✓ 尊重住家里的所有家庭成员、他们的物品以及家里的规矩	✓ 外出的时候确保手机开机并随时能够被联系到 ✓ 不在卧室吃东西或者喝饮料，除非是得到住家同意的 ✓ 如果对住家的物品造成了损坏，请相应赔偿 ✓ 积极参加家庭活动 ✓ 如果到低陆平原以外或者离开加拿大旅游，必须先得到中国家长和寄宿家庭协调员的同意 ✓ 不能将异性带到自己房间

2. 寄宿家庭负责为学生提供:

✓ 干净并且可以得到良好监督的环境 ✓ 每周提供干净的床单和毛巾 ✓ 一日三餐（早餐、午餐、晚餐）以及小零食或者点心 ✓ 整个房屋和屋内设备的合理使用，以及使用说明 ✓ 合理、符合年龄、并且与教育局规则一致的家规 ✓ 一个单独的卧室，配有床、床上用品、书桌、台灯、衣柜、斗柜、可摆放书和学习用具的储物柜或者箱子，以及可打开的窗户 ✓ 网络	✓ 房屋钥匙 ✓ 可在家学习的时间和空间 ✓ 必要时在学习上的协助 ✓ 就学生的学习和考勤问题与学校联系，必要时参加学校的家长会 ✓ 机场的接送 ✓ 如果家离学校超过 20 分钟的步行距离，为学生提供上学和放学的交通

在家里

家庭的融入:
学生住在寄宿家庭里会被当成家庭成员之一，所以我们鼓励学生积极了解并参与家里所有的活动。我们也鼓励寄宿家庭在晚餐时间与学生一起吃饭、聊天，一起度过家庭时间。我们同时也鼓励学生参加社区的活动，例如去公园或者健身中心，社区教会的青年团契，等等。包括周末，我们也鼓励学生参与家庭的活动。

****

电话的使用:
学生可以使用住家里的电话，但是需要自己购买电话卡来拨打长途电话。

****

手机的使用:

- 学生在加拿大需要一个手机。寄宿家庭需要在学生外出时或者紧急情况下通过手机联系到学生。
- 手机应该至少有通话和短信的功能。
- 当学生外出时应该将手机充满电以便使用。
- 学生外出时，必须注意及时接听电话。(请不要关机)
- 寄宿家庭应该保存学生的手机号码。
- 学生请将国际学生主管的手机号码保存在手机里以便紧急情况时联系：
  Karen Symonds – 604-396-6862

****

电脑的使用:
寄宿家庭负责为学生提供写作业时或联系家长时的电脑使用。寄宿家庭不负责为学生提供无限量的电脑或者网络使用，有时寄宿家庭需要明确规定上网的时间和使用电脑的时间。如果寄宿家庭发现学生不正当使用电脑（不管是内容还是时间），住家都应该通知寄宿家庭协调员，然后学生家长也会收到通知。如果学生被发现看色情网站，住家可以立即暂停学生在家中电脑和网络的使用，也有可能不再接待该学生，教育局也有可能开除该学生。

****

家务事以及洗衣:
学生需要保持自己房间的干净。住家可能会叫学生在餐后帮助收拾餐具，将餐具放到洗碗机里，以及参与家里的一些适合学生年龄的简单家务。

****

看小孩和溜狗:
任何时候，国际学生都不该对看小孩和溜狗负责。

宵禁时间

与其他一些国家相比，加拿大家庭睡觉时间相对较早。寄宿家庭父母通常在 10-11 点之间就会去睡觉。如果你因为晚上要学习而不能在那个时间去睡觉，请在你的房间里保持安静（考虑到别人已经睡觉了）。在加拿大晚上 9:30 以后打电话给别人都是很不礼貌的，因为大家都不喜欢在那个时间以后被打扰。

小学学生:
作为一个经验法则，大部份家庭的宵禁时间是，周日到周四晚上 7-8 点，周五周六晚上 9-10 点。

如果要外出，学生必须:

- 提前得到寄宿家庭的允许（寄宿家庭作为家长有可能会不同意外出的请求）
- 告诉寄宿家庭外出的行程和细节
- 确保你的手机充满了电
- 告诉寄宿家庭你与谁外出，以及与你同行朋友的寄宿家庭的联系方式
- 遵守并在宵禁时间之前回到家
- 在错过公车或者迟到的情况下，打电话告知寄宿家庭具体情况

高中学生:
作为一个经验法则，大部份家庭的宵禁时间是，周日到周四晚上 9-9:30 点，周五周六晚上 10-11 点。

如果要外出，学生必须:

- 提前得到寄宿家庭的允许（寄宿家庭作为家长有可能会不同意外出的请求）
- 告诉寄宿家庭外出的行程和细节
- 确保你的手机充满了电
- 告诉寄宿家庭你与谁外出，以及与你同行朋友的寄宿家庭的联系方式
- 遵守住家要求的宵禁时间并确保在宵禁时间之前回到家
- 在错过公车或者迟到的情况下，打电话告知寄宿家庭具体情况

在同学家过夜:
学生只能在有寄宿家庭或者家长监督的情况下才可以在同学家过夜。你的住家需要给你同学的住家打电话并确保对方住家允许你去过夜。请提前将你同学住家的联系方式告诉你的住家以便你的住家联系。请注意，你的住家可以因为某些原因不同意你去同学家过夜。

朋友

小学生与朋友出去游玩:
小学生在课外的行踪对家长而言是很重要的，当你去找朋友玩的时候，你要提前告诉你的住家你会去哪里、你在哪里、你和什么人在一起的、你什么时候回家。而且你必须得到住家的同意才能去。通常，如果没有寄宿家庭或者一位负责任的成年人陪同的话，小学生是不能离开三角洲的。

中学生与朋友出去游玩:
知道中学生在课外的行踪对家长而言也是很重要的。如果你要去逛商场、去温哥华、或者去找朋友玩，你都需要提前告诉你的住家你会去哪里、你在哪里、你和什么人在一起的、你什么时候回家、你朋友的联系方式，并在出发前确保你的手机充好了电。

你的寄宿家庭可能会因不同的愿意不同意你外出。请记住，尽管有时你不同意寄宿家庭的意见，他们在加拿大就像你们的亲生父母一样，他们需要确保你们的安全。

遵守所有的宵禁时间，如果你不遵守，住家有权限制你外出自由安排的时间。

本地雪山滑雪一日游:
如果学生想结伴去本地的雪山滑雪一日游，应该要做好一系列计划：
1. 准备好所有同行学生的手机号、住家电话号码、以及在中国的家长联系方式。
2. 为这一天做好计划 – 去哪座雪山、几点去几点返、乘坐什么交通工具。
3. 计划好当天的联系次数 – 几小时互通一次电话或者短信、下山的时候和回家的路上与住家保持联系。
4. 学生必须随时保持电话开机并且充好值充满电。
5. 学生需要结伴滑雪 – 不应该独自滑雪。
6. 学生应该有一个见面的计划 – 时间和地点。
7. 如果学生不遵守规矩或寄宿家庭认为出行有任何不妥，寄宿家庭需要联系学生的监护人。
8. 寄宿家庭需重视学生自发的所有活动，确保学生的出行计划妥当合理。
9. 如果寄宿家庭担心学生可能不足够成熟或不能遵守规矩，住家有权不同意学生出游。初次滑雪的学生不应该在没有成年人带领的情况下去滑雪，和持牌的滑雪教练上课是可以的。

拜访朋友:
任何时候如果学生希望带朋友到家里做客，他们都必须先得到寄宿家庭的同意。大部分寄宿家庭对偶尔的留宿都没有意见，但是学生一定要确保这样的带同学回家不会给寄宿家庭增添麻烦，请尊重寄宿家庭。加拿大家庭都很好客，但是总会有不方便接待客人的时候，所以一定要提前向住家询问并得到同意。

寄宿家庭费

寄宿家庭费:
你必须在每个月的第一天向寄宿家庭支付生活费 (每个月 1,300 加币)。大部份德国学生和团体留学的学生的生活费都是通过教育局支付。其他学生的生活费都是直接支付给寄宿家庭。

假期间的收费:（自 2026年 9 月 1 日起生效）

寄宿家庭费用按照每个整月 1,300 加币计算(或者非整月时，按照每晚 42 加币计算)。

学生假期 （正常学年以内 - 学年指的是从9月1日到转年的6月30日）：
在正常学年以内，不管因为什么原因度假或者缺席，学生都须全额支付寄宿家庭费用。

学生度假 （暑期 - 7月1日至8月31日）：

如果暑假期间学生要离开三周或者更长时间，那么学生也可以选择将自己的私人物品打包并将房间空出来（让寄宿家庭用这个房间来接待其他的学生或者用以其他用途）。这种情况下，学生在离开的这段时间里不需要支付任何费用。学生也可以和住家商量并决定是否在这段时间里将打包好的个人物品存放在地下室或车库，这种情况下，住家可以向学生收取50加币一个月或不足一个月作为保存费用。

家里的损坏:

如果学生对家里的物品造成了损坏，学生需要立即作出赔偿。如果出现意外，不用担心，生活中出现意外是很正常的，没有人会因预料之外的事情而责备你。告诉你住家发生了什么事并道歉，然后他们会考虑解决方案。

更换住家

更换住家:
因为文化差异和生活环境的变化，要适应一个新的家庭是需要一段时间的。因为你刚来到加拿大，你可能很疲惫，对新生活也有很多的紧张。花点时间来调整自己并与住家沟通你遇到的困难。加拿大人思想豁达，而且很乐意在你有困难的时候与他们沟通。

如果过了一段时间你认为你需要换一个寄宿家庭，请联系你的寄宿家庭协调员或者国际处主任 (Karen Symonds)。如果你遇到了问题，首先你应该考虑的是这个家庭是否有什么可以改变的，或者解开某些误会。如果最后决定是要换一个住家，那么我们会让你去拜访几个住家然后让你选择一个你觉得舒适的。

请注意，如果要换住家，你需要给现在的寄宿家庭至少两周的提前通知。你也可以立即搬走 (这种情况下，你需要额外支付两周的住家费用)，你也可以在第一个住家继续住两周，两周以后再搬进新的住家。你的寄宿家庭协调员会在这个过程中帮助你。

限制

开车:
国际学生不可以考驾照或者在加拿大开车。

需要过夜的旅游:
如果学生有计划旅游而且是需要在外过夜的，必须得到教育局的同意并且有 25 岁以上负责任并愿意承担责任的成年人陪伴才能出行。寄宿家庭必须将学生出行的细节告知教育局。

搭便车:
不允许搭便车。

抽烟:
我们不允许学生抽烟。而且在加拿大，未成年人购买香烟是违法的。

吸毒/喝酒:
国际学生不允许吸毒或者喝酒。这类违法行为会导致立即被开除并被遣送回国。

访问美国:
大部分国际学生都需要办理美国签证才能去美国，而且你还需要办理额外的医疗保险。如果你要离开加拿大，你必须告知教育局国际处主任 Karen Symonds。同时你必须证明你的出行将会有负责任的成年人监管。你还需要提供父母的书面同意。所以，在你计划出行时，请告知你的寄宿家庭，并让他们帮助你获得相关的批准。

随旅行团外出或者度假:
学生不可以随旅行团外出过夜旅游。旅行团不符合成年人监管的条件！你可以和你的寄宿家庭、你的亲戚或者父母的朋友外出旅游，或者随学校的老师出游。如果你有任何出游的计划，请事先请教你的寄宿家庭了解是否符合规矩并获得相关的批准。而且你不应该在上课期间度假或者出游！

在加拿大有偿打工:
加拿大移民局不允许只持有学生签证的国际学生有偿打工，学生有偿打工将立即被教育局开除。

在加拿大学习

重要校规:

1. 学生必须出席所有课堂 -- 逃课是绝对不允许的。不良考勤可能会导致被学校开除。
2. 上课不能迟到。
3. 完成所有作业并按时交作业。
4. 严禁抄袭和作弊。

加拿大教育的特点:

也许你会发现加拿大的教育理念和教育体制与中国的很不一样。对国际学生而言，认识并接受你作为学生在加拿大教育局系统里的正确角色是很关键的。以下是加拿大教育系统的一些特点：

- **学生提问题是得到鼓励的。**学生应该提出问题来得到答案和解释、挑战信息、或者延展思路。加拿大教育理念包括，学生要参与互动式的学习；也就是说学生不能只是被动或者死记硬背的学习。
- **师生关系** 比起其他很多国家而言较非正式。
- **小组作业** 是学校对学生培训的重要部分；小组作业重视的是合作、宽容与和解。
- **讨论** 也常常被用在教学当中。老师希望看到学生能够通过讨论获得启发获得新的想法和意见，并能够陈述出来获得反馈。讨论式学习的一个目的是为了达到相互满意的理解或者得到对问题的一个解决方案。
- 学生不仅仅是在学习知识和信息，也是在学习思维方式，懂得分析，解决问题，并得出结论。而这个过程中，老师也经常会要求学生表达或者陈述他们是怎么得到这个答案或者结论的，而并不单单是看答案本身。
- **抄袭**（将别人的作业或者意见当成自己的交上去，或者抄写别人的作业并作为自己的作业来陈述都是视为抄袭）是很严重的违纪并可能造成立即被开除!

课外辅导: 如果你需要请一个课外辅导老师，请与你的寄宿家庭协调员联系，她们会帮助你介绍合格的辅导老师或者补习机构。

加拿大学习小贴士:

- **不要害怕提问，**尤其是你不明白的时候。老师希望学生问他们问题。确保你明白你的作业都是什么，什么时候交。如果你没有提问，老师会认为你懂了。通常上课之前和放学以后，学生都是可以去找老师得到额外帮助的。

- **准时上课。** 如果你偶尔因合理原因不能准时去上课，你必须提前告诉学校并讲明原因。如果你缺课，你不仅要提前通知学校并告知缺课原因，而且需要在第二天去上课时找老师问清楚你所缺的内容。

- 你可能会发现加拿大课堂氛围不很正式。你可能还得自己管理和运用自己的时间，因为课外的时间很多而对非课堂时间，老师都不会给你任何的安排。仔细的计划你自己的时间，平衡好学习时间，练习英语的时间和休息时间。

- **按时交所有的作业。**如果你不能按时完成你的作业，请在老师规定交作业的日期之前告诉老师。如果你缺了任何作业、测验、或考试，找老师商量一个补交或者补考的计划。

- **整理笔记。**将老师发的资料整理并保存好。

紧急情况和医疗事件

紧急联系卡:
在你外出的时候，请确保你有紧急联系卡和一些现金。这个联系卡上应该写有你的名字，你寄宿家庭的名字，地址和他们所有的电话号码。

如果遇到需要找警察、消防员、或者救护车的情况，请拨打 911。 他们的接线员有各国语言的服务。911 是免费服务。

医疗/牙医

医疗保险:
学生抵达加拿大的时候都会得到一张临时的学生医疗保险卡，保险公司叫做 StudyInsured，学生还会得到保险的信息和相关诊所和医院的联系方式。
更多信息可以在https://www.godelta.ca/parent-student-and-agent-information/medical-insurance/找到。

如果你在这儿一整年，三个月后你的医疗保险会变为不列颠哥伦比亚省医疗服务计划（所有加拿大市民使用的政府医疗计划）。你的医疗卡被收到后会发到你学校给你。

牙医保险:
常规的牙齿护理或者看病都不包括在医疗保险里。但是，如果你的牙齿因为意外事故而损坏，那便会包括在医疗保险里。如果你需要牙齿的护理或者检查，请告诉你的寄宿家庭，他们会帮你与牙医预约。

医疗保健:
如果生病了，请寻医就诊。可以找寄宿家庭或者学校老师帮助了解诊所的信息和预约的流程。如果你有严重的疾病或者遇到紧急的医疗事件，请直接去医院，并立即联系 Karen Symonds（她的电话是 604-396-6862），以及你的寄宿家庭。

安全:
不要带很多现金 -- 尤其不要带去学校! 在学校注意保管好你的个人物品。不要将 iPod、钱包、手提电脑等贵重物品随便乱放。学校的储物柜也不一定完全安全，所以贵重物品最好是随身带着。不要将你的储物柜锁的密码告诉任何人。

个人安全小贴士

在路上:

- 计划路线 — 清楚知道你要去哪里并告诉相关人你的计划。
- 不要走小路或者去黑暗偏僻的地方。
- 带着你的身份证明(不要带护照)和少量现金。
- 不要接受陌生人向你提供的便车。
- 你可以在任何公用电话或者手机上免费拨打 911。
- 告诉寄宿家庭和你的朋友你的行踪。
- 过马路时要等交通灯提示人行，等所有车辆都停下以后快速过马路 -- 不要横穿马路。

骑自行车:

- BC 省法律规定骑自行车时要带安全头盔。
- 交通规则不仅适用于机动车同时也适用于自行车，请观察路牌和交通提示。
- 不要在人行道或者斑马线上骑车。
- 穿戴鲜艳或者反光的衣服和头盔。
- 晚上骑车一定要有前灯和后灯。
- 将你的自行车锁在自行车架上，建议用 U 型锁。

诈骗/欺诈:

- 不要借钱给陌生人，路上的陌生人有可能会利用你的信任进行诈骗。
- 当你买东西的时候，注意看一下收据，确保你支付的金额正确。
- 确保购物以后你的银行卡完好归还给你。
- 不要随便将你的信用卡或者信用卡信息给别人，除非你已经准备好要用卡付钱。

总结:

拥抱这段经历！ 每个人都总会有快乐、悲伤、紧张、或开怀的时候。最终，你都会拥有你从来没有想象过可能拥有的新的力量。十年或者几十年以后，当你回头看你的经历时，你会发现出国留学这个决定是你成长过程中的一个里程碑，你也已经以自己独特的方式成为了全球社会中强大而独立的一员。而我们也为能成为你这段旅程中的一小部分而感到骄傲!

健康资源

QUICK REFERENCE GUIDE

studyinsured™

Stay Healthy At School Program

The StudyInsured™ **Stay Healthy at School program** provides international students in your school district with access to **24/7 mental health support**.

MAIN FEATURES

- Round-the-clock, toll-free Assistance in Canada and the USA and collect outside North America
- Experienced and compassionate counsellors with a Master's degree and five years of clinical experience as minimum requirements
- 100+ languages available
- Pre-booked appointments within 48 hours.

USING THE STAY HEALTHY AT SCHOOL PROGRAM

STUDENTS:

Call 1.833.646.1524 any time, day or night, to access mental health care

OR

Connect on the mobile app or online website (see the **next page** for how to connect)

HOMESTAY FAMILIES, SCHOOL ADMINISTRATORS, & COUNSELLORS:

To request a counselling referral, submit the attached consent form.

Please also attach any assessment documents from any previous counselling sessions the student may have had.

IMPORTANT!

Third parties cannot book appointments on behalf of students without their consent.

CALL US FOR ASSISTANCE

TOLL-FREE **1.866.883.9787**
WORLDWIDE **+1 416.640.7865**

StudyInsured™ Assistance is available 24/7 to help with:

- Locating the nearest medical facility
- Coordinating billing
- Questions about coverage
- Submitting a claim
- Arranging emergency transportation

Notify StudyInsured™ Assistance within 48 hours if you:

- Need to be hospitalized for any reason
- Require surgery of any kind (including dental)
- Need an MRI or CT scan
- Need air transportation
- Need medical attention outside Canada

The above is for informational purposes only and is not legally binding. For a full description of coverage, please read your policy wording.

2023-03

QUICK REFERENCE GUIDE

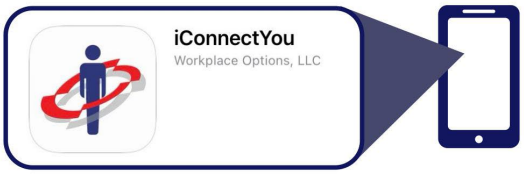
studyinsured™

Stay Healthy At School Program

HOW TO CONNECT ON THE MOBILE APP OR ONLINE WEBSITE

MOBILE APP

Available on Google Play or the App Store



1. **Search and download iConnectYou app**
2. **On the app, click on "Sign Up"**
3. **Enter the following information:**
   - Full name
   - Phone number
   - Email address
   - Account password
   - Passcode: **SHAS**
   - Preferred language
   - Select "I have read and accept the Terms Of Use and Privacy Policy"
4. **Click "Sign Up"**
5. **While signed onto the app, click the three lines on the bottom right side of the page. You will be able to connect to a therapist using the following options:**
   - Call
   - Instant Message
   - Text Message
   - Video Call

ONLINE WEBSITE

Resources and Service Request Portal

1. **Go to ca.helpwhereyouare.com**
2. **Enter company code SHAS and click "Login"**
3. **Choose your language**
4. **Click INTERNATIONAL on left side of webpage**
5. **Choose between scheduling an appointment with a counsellor or LiveConnect**

SCHEDULE AN APPOINTMENT:

- A. **Under the "Centres" section, select "Contact a Counsellor"**
- B. **Enter the required information and a counsellor will contact you within 48 hours to book an appointment**

OR

LIVECONNECT INSTANT MESSAGE:

- A. **Click "LiveConnect" on the bottom right of the webpage**
- B. **On the Anonymous Chat window, select the type of service needed**

CALL US FOR ASSISTANCE

TOLL-FREE **1.866.883.9787**
WORLDWIDE **+1 416.640.7865**

StudyInsured™ Assistance is available 24/7 to help with:

- Locating the nearest medical facility
- Coordinating billing
- Questions about coverage
- Submitting a claim
- Arranging emergency transportation

Notify StudyInsured™ Assistance within 48 hours if you:

- Need to be hospitalized for any reason
- Require surgery of any kind (including dental)
- Need an MRI or CT scan
- Need air transportation
- Need medical attention outside Canada

The above is for informational purposes only and is not legally binding. For a full description of coverage, please read your policy wording.