DELTA

三角洲學區

國際學生手冊

...還有更多呢！

Traditional Chinese _ 2026 _ v.5

Updated August 2026

歡迎來到三角州學區

我代表國際處全體員工向即將來到三角洲學區的同學們表示熱烈的歡迎。你將會在加拿大開始一段激動人心的旅程，我們為能夠支持到你而感到高興。

我們准備了這本手冊來幫助你適應新的學習和生活環境。請仔細閱讀並熟悉裡面的內容。我們還有諸多工作人員在你的生活上和在學校裡為你提供幫助。

我們希望你在為理想和目標奮斗的同時，在三角洲有一個愉快的經歷並獲得寶貴的友誼和人生經驗。你的成功由你把握，所以大膽的用你獨有的方式來珍惜這個美好的機會。

致敬

Karen Symonds
教育局國際處主任

目錄

歡迎. 2
目錄. 3
寄宿家庭協調員聯繫方式. 4
中學聯繫方式. 5
辦公室聯繫方式. 5
著裝建議. 6
文化衝擊. 7
減少文化衝擊的方法和竅門. 8
加拿大文化、風俗和禮儀. 9
在學校. 10
家教輔導. 10
在新家的生活. 11
暖氣與用電. 11
加拿大飲食. 11
洗手間和洗衣房. 12
寄宿家庭規則與期望. 13
住家鑰匙. 13
家庭的融入. 14
電話和電腦的使用. 14
家務事. 14
看小孩和遛狗. 14
宵禁時間. 15
留宿. 15
與朋友出去遊玩. 16
拜訪朋友. 16
滑雪活動. 16
寄宿家庭費. 17
學生假期. 17
對住家造成的損壞. 17
家長拜訪. 17
更換住家. 18
開車與搭便車. 19
吸煙. 19
酒精與毒品. 19
訪問美國. 19
隨旅行團的出遊. 19
在加拿大有償打工. 19
在加拿大學習. 20
加拿大學習小貼士. 21
醫療保險. 22
個人安全小貼士. 23

工作人員聯繫方式

寄宿家庭協調員：
寄宿家庭和學生都會得到寄宿家庭協調員的支持和幫助。生活上你遇到任何困難，都可以聯系寄宿家庭協調員。如果在學校遇到了問題，請聯系你所在學校的國際學生協調員（聯系方式請看下一頁）。在問題出現的時候，寄宿家庭協調員負責做寄宿家庭、學生、和中介（如有）的調解工作，這樣的調解通常會通過各方到場開會的形式進行。

寄宿家庭協調員工作時間：
寄宿家庭協調員的辦公室位於教育局辦公樓裡，地址是 4585 Harvest Drive，Delta. 辦公時間為每周一到周五，上午 8:30 至下午 4:00。如有特殊或緊急情況，寄宿家庭或學生也可以通過手機聯系她們。教育局國際處辦公室位於教育局辦公樓一樓正門大堂左前方。

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

如在辦公時間以外遇到緊急或特殊情況需要聯系我們時，請撥打住家協調員或者教育局國際處主任 Karen Symonds 的手機。手機號如下：

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

郵件隻有在辦公室時間內才能回復。

***請將上述電話號碼輸入你的手機以便遇到緊急情況時聯系。**

國際處中學聯繫方式

學校	國際學生協調員	電話	郵箱
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

國際處教育局工作人員聯繫方式

主任 （兼學生監護人）	Karen Symonds	604-952-5372 604-396-6862(手機)	ksymonds@GoDelta.ca
國際項目學區校長 (南三角洲)	Claire George	604-952-5370 604-562 4064(手機)	cgeorge@GoDelta.ca
國際項目學 區校長 (北三角洲)	Jim Hope	604-952-5332 604-763-4406(手機)	jhope@GoDelta.ca
Homestay manager	Brent Gibson	604-952-5075 604-319-0493 (手機)	bgibson@GoDelta.ca
學區協調員 小學支持	Kimberley Grimsey	604-952-5394 604-329-2693 (手機)	kgrimsey@GoDelta.ca
市場經理	Israel Aucca	604-952-5301 604-230-0299(手機)	iaucca@GoDelta.ca
學生健康支援經理	Mariana Hernandez	604-952-5398 604-250-6647(手機)	mhernandez@GoDelta.ca
韓國學生支持	Elaine Chu	604-952-5305 778-988-6079(手機)	echu@GoDelta.ca
中國學生支持	Laura Liu	604-952-5344 604-790-9304(手機)	lliu@GoDelta.ca
日本學生支持	Akane Nishikiori	604-952-5381 604-841-0123(手機)	anishikiori@GoDelta.ca
申請處理	Sungmin Kang	604-952-5302	skang@GoDelta.ca
行政助理 學生註冊	Akiko Takao	604-952-5367	atakao@GoDelta.ca
行政助理	Tiana Pham	604-952-5366	tpham@GoDelta.ca
財務 寄宿家庭支票	Michelle Lu	604-952-5327	mlu@GoDelta.ca

一年四季在三角洲的著装

**請注意：這些是大致的著装規律，供您在行前准備時作參考。*

三月/四月/五月

- 毛衣 (抓绒、羊毛、纯棉、等等)
- 戴帽衫、牛仔裤
- 長袖或短袖衫
- 睡衣
- 雨傘
- 太陽眼鏡
- 7 – 10 套内衣褲和襪子

六月/七月/八月/九月

- 短褲、中長褲、裙子
- T 恤衫、薄牛仔褲
- 便於走路的運動鞋
- 游泳衣、遮陽帽、太陽眼鏡
- 涼鞋
- 薄毛衣
- 薄戴帽衫
- 7 – 10 套内衣褲和襪子

十月/十一月

- 防雨外套、雨傘、防寒外套
- 雨靴/防水鞋
- 長袖衫
- 戴帽衫、毛衣
- 牛仔褲、運動褲
- 手套
- 保暖睡衣、拖鞋
- 7 – 10 套内衣褲和襪子

十二月/一月/二月

- 防寒外套、雨傘
- 牛仔褲、長褲、上衣、戴帽衫
- 保暖帽
- 手套和围巾
- 春秋季節衣服
- 保暖睡衣、拖鞋
- 7 – 10 套内衣褲和襪子

滑雪活動需要准備

- 滑雪褲、滑雪外套、滑雪镜、防水保暖手套

文化衝擊

每個人來到一個新的國家都會經歷文化沖擊這樣一個心理適應過程。文化沖擊通常有四個階段，每個人受到影響的表現都會有所不同。最好的克服文化沖擊的方法就是了解每個階段，並理解相關的情緒都是正常的。有的學生會因為看到加拿大和自己原來國家的不同，而且因為每天都需要使用英文而變得沮喪和疲憊。我們希望你知道，幾乎所有學生都會經歷這樣的感受，而最終都在三角洲獲得了美好的經驗。

“蜜月”階段：
當學生剛來到加拿大時，一切新的和不同的事物都顯得那麼的美好和有趣。這個階段是很多旅行中的人所經歷的，因為他們永遠不需要去融入一個新的文化。這個階段可以短到一周，也可長達一個月甚至更久。

“憂郁”階段：
這個階段你開始意識到你將長期離家在外，而之前讓你覺得有趣的文化差異也顯得不再輕鬆。你可能會感到困惑、孤獨、或者感到很大壓力。這個階段還可能會讓你覺得疲憊，尤其是當英語成為了一個很大的障礙時。

“過渡”階段
你必須理解這是最重要的階段。這個階段裡，有的學生對加拿大的生活開始產生抱怨或者變得沮喪。他們不斷地將自己原來的文化和現在的差異作比較並開始感嘆。不用擔心，這非常正常，關鍵是要認識到這個階段裡的這些現象並堅持不要放棄。

“融入”階段
當學生開始接受和擁護之前讓他們感到沮喪的那些文化差異時，文化的挑戰和語言的障礙也就開始平息了。這個階段裡，你會發現現實與你當初的期望其實是吻合的，你感到自信，並在你的學習和生活圈子裡感到輕鬆。

認識以上幾個階段很重要，當然，同時你也要記住不是每個人都經歷每個階段。有的學生抵達以后立刻就開始想家。有的學生來了以后從來沒有經歷過“過渡”階段的沮喪，很快就跳到了“融入”階段。關鍵是要意識到發生了什麼，並記住，寄宿家庭協調員和學校的輔導員都會給你提供幫助。

方法和竅門（減少文化沖擊的影響）

- **做調查。**出國之前盡量多的了解加拿大的文化會降低你抵達以后的緊張情緒。可以通過互聯網或者聯系你的寄宿家庭協調員來了解加拿大的文化和生活。

- **開放思想 。**不要隨便作判斷或比較。加拿大和你自己的國家是不一樣的，這也是你選擇出國留學的其中一個原因。挑戰自己去學習不同的做事方法，不要認為不同的做事方法就是不對的或者不好的。

- **積極參與。**如果可以的話，參加學校的俱樂部或者體育隊。在社區裡活躍起來。

- **保持耐心。**給你自己一些時間去適應你的新環境，認識新朋友。不要給自己壓力；適應是需要時間的。

- **保持活躍。**身體上感覺好了，精神上才會感覺好。將運動變成你每天的習慣。

- **放鬆。**確保你每天都有時間讓大腦休息。學習、說英語、在新的國家裡每天接受新的事物和文化都是需要很多精力的。每天花點時間聽聽音樂，上上網，或者看看中文書，讓自己放鬆一下。

- **管理好與家的聯系**。與中國的家人和朋友保持聯系是你在海外求學期間很重要的，也是很有價值的支持。但是，過多的聯系可能會適得其反。不要因為與中國的聯系過多而影響了認識新的朋友或者耽誤學習。

- **保持健康。**吃對身體好的食物，避免吃讓你覺得吃著舒服的食物。保証足夠的睡眠，並可以考慮攝入維他命營養品。如果生病了，立即去看醫生。

- **尋求幫助。**在三角洲你不是孤立的。如果你感到難過，孤獨或者焦慮，與寄宿家庭協調員或者學校的員工談談。

最關鍵的是，記住自己為什麼來加拿大！一個新的國家本來就應該是不一樣而且是充滿挑戰的。如果加拿大和你的國家一樣了，你就不會來加拿大留學了。

文化、風俗和禮節

加拿大人總的來說隨和風趣，我們不會很嚴肅也不會很容易被得罪。但是，還是有一些習慣和標准是學生需要注意的。以下都是一些常識，需要大家好好記住：

- 進門之前先敲門（在門口等著被邀請進入）；
- 進入別人家之前請先脫鞋;
- 如果不小心撞到別人了，要說 “excuse me”;
- 進入一棟樓或者房間時，如果是你開的門，請護著門以便后面的人進入，即便后面的是陌生人。
- 當你早上起來看到家裡人時，要說 “Good Morning” ; 晚上回到房間准備睡覺之前要說 “Good Night” （不要不打招呼就進屋關上門）；
- 流鼻涕時要用紙巾清理鼻子（不要吸鼻涕，因為加拿大人認為那是很不禮貌的）；
- 不要在公共場合打嗝；
- 吃東西時不要發出聲音，咀嚼食物時將嘴唇合上；
- 不要詢問成年人的年齡（除非你們已經很熟了）

加拿大人通常都起得早（6–7 點）, 晚餐吃得也比較早（大概 6 點），睡覺也早（晚上 10–11 點）。晚餐通常都在固定的時間吃，一定要尊重吃飯時間，不要遲到。

臥室房門通常都是開著的，除非有人需要隱私。如果房門是關著的，說明你必須要先敲門，得到允許或邀請了才進去。如果你總是關著門待在臥室裡，加拿人會覺得很奇怪。如果沒有人用洗手間，洗手間的門通常也是開著的。

另外很重要的一點是對你的住家爸爸和住家媽媽要同樣的尊重。

加拿大很重視誠實守信，也通常相當直接。如果你做錯了什麼事，請立即道歉並嘗試解決問題。說話時正視對方的眼睛，在加拿大這一點很重要，因為正視表現誠實和真誠。

加拿大人在公眾場合說話都會比較小聲；說話和笑的時候盡量降低音量。打電話時也不要太大聲，因為在加拿大人看來大聲講電話也是很不禮貌的。

加拿大人吃飯時也愛安靜（吃東西時不要發出聲音）。吃飯時也不要張開嘴，不然也是很不禮貌的。

加拿大人經常刷牙來清除口氣。衣服也不應該有異味，所以要勤換衣。加拿大人至少每天要洗一次澡。

在學校

有禮貌。 “Please” 和 “thank you”要常挂嘴邊，如果需要幫助或者需要得到別人的注意，要說 “excuse me” 。當別人在說話時，尤其是老師在講課時，不要打斷別人說話。

舉手並等待老師讓你說話是每個教室都有的規矩。

合適的身體接觸:
加拿大人很在乎個人空間，但是有一些身體接觸是正常的。當首次見面時，握手是常見的禮節，拍拍背是常見的用來鼓勵或者祝賀的肢體語言。擁抱常用在告別和安慰的時候。

向老師問好：
加拿大人打招呼時通常直呼名字。但是，在教室裡，還是要在老師名字前面加上 Mr./Mrs./Ms. 以表示尊重。例如: Mr. Smith.

課后輔導：
如果你需要家教，請與你的住家協調員聯系，她會告訴你應該與誰聯系。

加拿大人 不容忍歧視

你要知道在加拿大社會裡不同性別的角色是很重要的。女性和男性在家在外都是平等的，家務活通常也都是相互分擔的。

加拿大是一個開通並多元文化的社會。任何形式的歧視都是不得到容忍的。在加拿大，所有的人，不管什麼種族、民族、性別、宗教、性取向、或者缺陷，大家都有同樣的權利。

重要：不管是哪個國家來的，所有學生都應該平等相待。如果有學生欺凌其他學生，將會立即被開除。

在新家的生活

生活在一個加拿大家庭裡，和你想象的差不多。寄宿家庭也是一個家，他們的生活各色各樣，有的有小孩，有的沒有小孩，有的是結了婚的，有的是單身的。

暖氣和用電：
大部分加拿大的家裡都有中央供暖系統。通常白天屋裡溫度會高一點而晚上溫度會低一點。供暖系統通常都有先進完善的配置，但是加拿大人通常喜歡屋子裡比較涼快。如果你覺得冷，請告訴你的住家，給你多拿條被子。加拿大人在家喜歡穿毛衣和暖拖鞋。

加拿大的供電系統和電源插座和美國的是一樣的。我們都是用 110 伏，60 赫茲。加拿大人通常都很注意節能，所以當你離開一個房間時請注意將用電設備都關掉，用完任何電器以后也請將電源斷掉。

飲食:
一個家庭通常每天吃三餐。平時，早餐通常簡單快捷。麥片或者面包都是常見的早餐食物，也都是由自己准備。大多數學生都會有住家准備簡單的午餐。通常，晚餐是最豐盛最重要的一頓，因為這個時候大家會在一起吃飯、放鬆和交流。有的加拿大人很愛一次做很多吃的以便多頓食用 —— 有時會打包當做第二天的午餐，有的甚至是第二天的晚餐。

請盡量將晚餐當作一個重要的經歷，因為它是你與住家溝通和學習生活英語的好機會。

請確保准時回家吃飯。如果你計劃和朋友一起外出，很重要的一點是要提前告訴你的住家你不會回去吃飯，請他們不要准備你的晚餐。

加拿大的食物不拘一格。有時，加拿大人會吃意大利餐，有時會吃中餐，有時會吃美式燒烤，有時會吃英式烤肉。超市裡也能買到世界各國的食物。如果你對什麼食物過敏或者你喜歡吃什麼，請告訴你的住家。吃飯時通常都是自助的形式，也就是說，桌上擺的飯菜，你自己盛到盤裡吃。

注意：三角洲的自來水很干淨，從水龍頭接出來是可以直接喝的。大多數加拿大人認為塑料瓶裝的水對身體不好而且不環保。BC 省擁有全世界最純淨的自來水，因為是從山上融化的冰川水。如果住家接自來水給你喝，請放心飲用。

洗手間和洗衣房：
大部份加拿大人喜歡在上班或者上學之前洗澡。請和你的住家商量一下什麼時候洗澡最合適，以免大家排隊等著使用洗手間。如果你計劃在晚上睡前洗澡，盡量在 9 點以前洗好，以免聲音影響到其他家庭成員。加拿大人通常洗澡時間大概 10 分鐘。記住加拿大家裡的熱水鍋爐並不大，如果你洗澡時間過長，可能會將鍋爐裡的熱水用盡。在用了洗手間以后，請保持它的干淨和干爽。將掉落的頭發撿起來扔垃圾桶裡，以免堵塞下水口。 你進入洗手間和使用完洗手間以后，洗手間都應該是一樣整潔的。

加拿大的馬桶下水管容量是很大也很耐用的，廁紙用了以后應該直接丟進馬桶裡沖下去。而其他的個人清潔用品用后要扔到垃圾筒裡。

加拿大人每天換衣服，也勤洗衣服，大概一周一次。請將臟衣服放到住家給你提供的衣物筐裡。當住家為你洗衣服時，他們會將衣服按顏色和材質分類。加拿大人不像亞洲人那樣每天手洗內衣。大部份加拿大人都要准備至少 7-10 條內褲以便他們在下一次洗衣日前有足夠的干淨內褲可以換。請准備足夠多的內衣和襪子。

加拿大人很重視隱私 —— 請在進入別人的房間前先敲門然后等待邀請再進入。也請不要在住家不在家的時候進入他們的房間，因為那是他們的私人空間。

你的隱私也很重要，加拿大家庭也會尊重你的隱私。不過，請注意，寄宿家庭作為家長是有權利在你離開的時候因為某些原因進入你的房間的（例如打掃）。

多與你的住家相處。不要總是呆在自己房間裡甚至把門關上。坐在客廳裡看看雜志，和一家人一起看看電視，在廚房裡幫幫忙，參加家庭聚會，等等。

加拿大家庭生活很休閑。家庭成員時常會開玩笑。家長是要得到尊重的，但與此同時，他們也很隨和而且喜歡說笑。

加拿大人愛寵物，他們對待動物像對待家人一樣。甚至有時狗可能會到主人床上睡覺。在家裡不要捉弄或者傷害家裡的動物。

記住一些特殊的日子，例如家庭成員的生日，並幫著慶祝。自制或者買一張卡片寫上祝福的話語會幫助增進感情。

寄宿家庭規則與期望

1. 學生需要遵守以下條款：

- ✓ 保持臥室與廁所的干淨和整潔，請在使用了廚房以后將廚房打掃干淨
- ✓ 遵守住家或者教育局設定的宵禁時間
- ✓ 在帶朋友或客人回家之前要介紹清楚客人是誰，並要事先得到住家的同意
- ✓ 外出之前告知住家父母你要去哪裡、和誰一起、什麼時候回家
- ✓ 尊重住家裡的所有家庭成員、他們的物品以及家裡的規矩
- ✓ 外出的時候確保手機開機並隨時能夠被聯系到
- ✓ 不在臥室吃東西或者喝飲料，除非是得到住家同意的
- ✓ 如果對住家的物品造成了損壞，請相應賠償
- ✓ 積極參加家庭活動
- ✓ 如果到低陸平原以外或者離開加拿大旅游，必須先得到中國家長和寄宿家庭協調員的同意
- ✓ 不能將異性帶到自己房間

2. 寄宿家庭負責為學生提供:

- ✓ 干淨並且可以得到良好監督的環境
- ✓ 每周提供干淨的床單和毛巾
- ✓ 一日三餐（早餐、午餐、晚餐）以及小零食或者點心
- ✓ 整個房屋和屋內設備的合理使用，以及使用說明
- ✓ 合理、符合年齡、並且與教育局規則一致的家規
- ✓ 一個單獨的臥室，配有床、床上用品、書桌、台燈、衣櫃、斗櫃、可擺放書和學習用具的儲物櫃或者箱子，以及可打開的窗戶
- ✓ 網絡
- ✓ 房屋鑰匙
- ✓ 可在家學習的時間和空間
- ✓ 必要時在學習上的協助
- ✓ 就學生的學習和考勤問題與學校聯系，必要時參加學校的家長會
- ✓ 機場的接送
- ✓ 如果家離學校超過 20 分鐘的步行距離，為學生提供上學和放學的交通

在家裡

家庭的融入:
學生住在寄宿家庭裡會被當成家庭成員之一，所以我們鼓勵學生積極了解並參與家裡所有的活動。我們也鼓勵寄宿家庭在晚餐時間與學生一起吃飯、聊天，一起度過家庭時間。我們同時也鼓勵學生參加社區的活動，例如去公園或者健身中心，社區教會的青年團契，等等。包括周末，我們也鼓勵學生參與家庭的活動。

****

電話的使用:
學生可以使用住家裡的電話，但是需要自己購買電話卡來撥打長途電話。

****

手機的使用:

- 學生在加拿大需要一個手機。寄宿家庭需要在學生外出時或者緊急情況下通過手機聯系到學生。
- 手機應該至少有通話和短信的功能。
- 當學生外出時應該將手機充滿電以便使用。
- 學生外出時，必須注意及時接聽電話。(請不要關機)
- 寄宿家庭應該保存學生的手機號碼。
- 學生請將國際學生主管的手機號碼保存在手機裡以便緊急情況時聯系：
  Karen Symonds – 604 396-6862

****

電腦的使用:
寄宿家庭負責為學生提供寫作業時或聯系家長時的電腦使用。寄宿家庭不負責為學生提供無限量的電腦或者網絡使用，有時寄宿家庭需要明確規定上網的時間和使用電腦的時間。如果寄宿家庭發現學生不正當使用電腦（不管是內容還是時間），住家都應該通知寄宿家庭協調員，然后學生家長也會收到通知。如果學生被發現看色情網站，住家可以立即暫停學生在家中電腦和網絡的使用，也有可能不再接待該學生，教育局也有可能開除該學生。

****

家務事以及洗衣:
學生需要保持自己房間的干淨。住家可能會叫學生在餐后幫助收拾餐具，將餐具放到洗碗機裡，以及參與家裡的一些適合學生年齡的簡單家務。

****

看小孩和溜狗:
任何時候，國際學生都不該對看小孩和溜狗負責。

宵禁時間

與其他一些國家相比，加拿大家庭睡覺時間相對較早。寄宿家庭父母通常在 10-11 點之間就會去睡覺。如果你因為晚上要學習而不能在那個時間去睡覺，請在你的房間裡保持安靜（考慮到別人已經睡覺了）。在加拿大晚上 9:30 以后打電話給別人都是很不禮貌的，因為大家都不喜歡在那個時間以后被打擾。

小學學生:
作為一個經驗法則，大部份家庭的宵禁時間是，周日到周四晚上 7-8 點，周五周六晚上 9-10 點。

如果要外出，學生必須:

- 提前得到寄宿家庭的允許（寄宿家庭作為家長有可能會不同意外出的請求）
- 告訴寄宿家庭外出的行程和細節
- 確保你的手機充滿了電
- 告訴寄宿家庭你與誰外出，以及與你同行朋友的寄宿家庭的聯系方式
- 遵守並在宵禁時間之前回到家
- 在錯過公車或者遲到的情況下，打電話告知寄宿家庭具體情況

高中學生:
作為一個經驗法則，大部份家庭的宵禁時間是，周日到周四晚上 9-9:30 點，周五周六晚上 10-11 點。

如果要外出，學生必須:

- 提前得到寄宿家庭的允許（寄宿家庭作為家長有可能會不同意外出的請求）
- 告訴寄宿家庭外出的行程和細節
- 確保你的手機充滿了電
- 告訴寄宿家庭你與誰外出，以及與你同行朋友的寄宿家庭的聯系方式
- 遵守住家要求的宵禁時間並確保在宵禁時間之前回到家
- 在錯過公車或者遲到的情況下，打電話告知寄宿家庭具體情況

在同學家過夜:
學生隻能在有寄宿家庭或者家長監督的情況下才可以在同學家過夜。你的住家需要給你同學的住家打電話並確保對方住家允許你去過夜。請提前將你同學住家的聯系方式告訴你的住家以便你的住家聯系。請注意，你的住家可以因為某些原因不同意你去同學家過夜。

朋友

小學生與朋友出去游玩:
小學生在課外的行蹤對家長而言是很重要的，當你去找朋友玩的時候，你要提前告訴你的住家你會去哪裡、你在哪裡、你和什麼人在一起的、你什麼時候回家。而且你必須得到住家的同意才能去。通常，如果沒有寄宿家庭或者一位負責任的成年人陪同的話，小學生是不能離開三角洲的。

中學生與朋友出去游玩:
知道中學生在課外的行蹤對家長而言也是很重要的。如果你要去逛商場、去溫哥華、或者去找朋友玩，你都需要提前告訴你的住家你會去哪裡、你在哪裡、你和什麼人在一起的、你什麼時候回家、你朋友的聯系方式，並在出發前確保你的手機充好了電。

你的寄宿家庭可能會因不同的願意不同意你外出。請記住，盡管有時你不同意寄宿家庭的意見，他們在加拿大就像你們的親生父母一樣，他們需要確保你們的安全。

遵守所有的宵禁時間，如果你不遵守，住家有權限制你外出自由安排的時間。

本地雪山滑雪一日游:
如果學生想結伴去本地的雪山滑雪一日游，應該要做好一系列計劃：
1. 准備好所有同行學生的手機號、住家電話號碼、以及在中國的家長聯系方式。
2. 為這一天做好計劃 - 去哪座雪山、幾點去幾點返、乘坐什麼交通工具。
3. 計劃好當天的聯系次數 - 幾小時互通一次電話或者短信、下山的時候和回家的路上與住家保持聯系。
4. 學生必須隨時保持電話開機並且充好值充滿電。
5. 學生需要結伴滑雪 - 不應該獨自滑雪
6. 學生應該有一個見面的計劃 - 時間和地點。
7. 如果學生不遵守規矩或寄宿家庭認為出行有任何不妥，寄宿家庭需要聯系學生的監護人。
8. 寄宿家庭需重視學生自發的所有活動，確保學生的出行計劃妥當合理。
9. 如果寄宿家庭擔心學生可能不足夠成熟或不能遵守規矩，住家有權不同意學生出游。初次滑雪的學生不應該在沒有成年人帶領的情況下去滑雪，和持牌的滑雪教練上課是可以的。

拜訪朋友:
任何時候如果學生希望帶朋友到家裡做客，他們都必須先得到寄宿家庭的同意。大部分寄宿家庭對偶爾的留宿都沒有意見，但是學生一定要確保這樣的帶同學回家不會給寄宿家庭增添麻煩，請尊重寄宿家庭。加拿大家庭都很好客，但是總會有不方便接待客人的時候，所以一定要提前向住家詢問並得到同意。

寄宿家庭費

寄宿家庭费:
你必須在每個月的第一天向寄宿家庭支付生活費（每個月 1,300 加幣）。大部份德國學生和團體留學的學生的生活費都是通過教育局支付。其他學生的生活費都是直接支付給寄宿家庭
。

假期間的收費:（自 2026 年 9 月 1 日起生效）

寄宿家庭費用按照每個整月 1,300 加幣計算(或者非整月時，按照每晚 42 加幣計算)。

學生假期 （正常學年以內 - 學年指的是從 9 月 1 日到轉年的 6 月 30 日）：
在正常學年以內，不管因為什麼原因度假或者缺席，學生都須全額支付寄宿家庭費用。

學生度假 （暑期 - 7 月 1 日至 8 月 31 日）：
在暑期裡，如果學生要度假離開寄宿家庭，寄宿家庭費用按照每晚 16 加幣計算。

但是，如果暑假期間學生要離開三周或者更長時間，那麼學生也可以選擇將自己的私人物品打包並將房間空出來（讓寄宿家庭用這個房間來接待其他的學生或者用以其他用途）。這種情況下，學生在離開的這段時間裡不需要支付任何費用。學生也可以和住家商量並決定是否在這段時間裡將打包好的個人物品存放在地下室或車庫，這種情況下，住家可以向學生收取 50 加幣一個月或不足一個月作為保存費用。

家裡的損壞:

如果學生對家裡的物品造成了損壞，學生需要立即作出賠償。如果出現意外，不用擔心，生活中出現意外是很正常的，沒有人會因預料之外的事情而責備你。告訴你住家發生了什麼事並道歉，然后他們會考慮解決方案。

更換住家

更換住家:
因為文化差異和生活環境的變化，要適應一個新的家庭是需要一段時間的。因為你剛來到加拿大，你可能很疲憊，對新生活也有很多的緊張。花點時間來調整自己並與住家溝通你遇到的困難。加拿大人思想豁達，而且很樂意在你有困難的時候與他們溝通。

如果過了一段時間你認為你需要換一個寄宿家庭，請聯系你的寄宿家庭協調員或者國際處主任 (Karen Symonds)。如果你遇到了問題，首先你應該考慮的是這個家庭是否有什麼可以改變的，或者解開某些誤會。如果最后決定是要換一個住家，那麼我們會讓你去拜訪幾個住家然后讓你選擇一個你覺得舒適的。

請注意，如果要換住家，你需要給現在的寄宿家庭至少兩周的提前通知。你也可以立即搬走 (這種情況下，你需要額外支付兩周的住家費用)，你也可以在第一個住家繼續住兩周，兩周以后再搬進新的住家。你的寄宿家庭協調員會在這個過程中幫助你。

限制

開車:
國際學生不可以考駕照或者在加拿大開車。

需要過夜的旅游:
如果學生有計劃旅游而且是需要在外過夜的，必須得到教育局的同意並且有 25 歲以上負責任並願意承擔責任的成年人陪伴才能出行。寄宿家庭必須將學生出行的細節告知教育局。

搭便車:
不允許搭便車。

抽煙:
我們不允許學生抽煙。而且在加拿大，未成年人購買香煙是違法的。

吸毒/喝酒:
國際學生不允許吸毒或者喝酒。這類違法行為會導致立即被開除並被遣送回國。

訪問美國:
大部分國際學生都需要辦理美國簽証才能去美國，而且你還需要辦理額外的醫療保險。如果你要離開加拿大，你必須告知教育局國際處主任 Karen Symonds。同時你必須証明你的出行將會有負責任的成年人監管。你還需要提供父母的書面同意。所以，在你計劃出行時，請告知你的寄宿家庭，並讓他們幫助你獲得相關的批准。

隨旅行團外出或者度假:
學生不可以隨旅行團外出過夜旅游。旅行團不符合成年人監管的條件！你可以和你的寄宿家庭、你的親戚或者父母的朋友外出旅游，或者隨學校的老師出游。如果你有任何出游的計劃，請事先請教你的寄宿家庭了解是否符合規矩並獲得相關的批准。而且你不應該在上課期間度假或者出游!

在加拿大有償打工:
加拿大移民局不允許隻持有學生簽証的國際學生有償打工，學生有償打工將立即被教育局開除。

在加拿大學習

重要校規:

1. 學生必須出席所有課堂 -- 逃課是絕對不允許的。不良考勤可能會導致被學校開除。
2. 上課不能遲到。
3. 完成所有作業並按時交作業。
4. 嚴禁抄襲和作弊。

加拿大教育的特點:

也許你會發現加拿大的教育理念和教育體制與中國的很不一樣。對國際學生而言，認識並接受你作為學生在加拿大教育局系統裡的正確角色是很關鍵的。以下是加拿大教育系統的一些特點:

- **學生提問題是得到鼓勵的。**學生應該提出問題來得到答案和解釋、挑戰信息、或者延展思路。加拿大教育理念包括，學生要參與互動式的學習；也就是說學生不能隻是被動或者死記硬背的學習。
- **師生關系** 比起其他很多國家而言較非正式。
- **小組作業** 是學校對學生培訓的重要部分；小組作業重視的是合作、寬容與和解。
- **討論** 也常常被用在教學當中。老師希望看到學生能夠通過討論獲得啟發獲得新的想法和意見，並能夠陳述出來獲得反饋。討論式學習的一個目的是為了達到相互滿意的理解或者得到對問題的一個解決方案。
- 學生不僅僅是在學習知識和信息，也是在學習思維方式，懂得分析，解決問題，並得出結論。而這個過程中，老師也經常會要求學生表達或者陳述他們是怎麼得到這個答案或者結論的，而並不單單是看答案本身。
- **抄襲**（將別人的作業或者意見當成自己的交上去，或者抄寫別人的作業並作為自己的作業來陳述都是視為抄襲）是很嚴重的違紀並可能造成立即被開除!

課外輔導：如果你需要請一個課外輔導老師，請與你的寄宿家庭協調員聯系，她們會幫助你介紹合格的輔導老師或者補習機構。

加拿大學習小貼士:

- **不要害怕提問**，尤其是你不明白的時候。老師希望學生問他們問題。確保你明白你的作業都是什麼，什麼時候交。如果你沒有提問，老師會認為你懂了。通常上課之前和放學以后，學生都是可以去找老師得到額外幫助的。

- **准時上课。**如果你偶爾因合理原因不能准時去上課，你必須提前告訴學校並講明原因。如果你缺課，你不僅要提前通知學校並告知缺課原因，而且需要在第二天去上課時找老師問清楚你所缺的內容。

- 你可能會發現加拿大課堂氛圍不很正式。你可能還得自己管理和運用自己的時間，因為課外的時間很多而對非課堂時間，老師都不會給你任何的安排。仔細的計劃你自己的時間，平衡好學習時間，練習英語的時間和休息時間。

- **按時交所有的作業。**如果你不能按時完成你的作業，請在老師規定交作業的日期之前告訴老師。如果你缺了任何作業、測驗、或考試，找老師商量一個補交或者補考的計劃。

- **整理筆記。**將老師發的資料整理並保存好。

緊急情況和醫療事件

緊急聯系卡:
在你外出的時候，請確保你有緊急聯系卡和一些現金。這個聯系卡上應該寫有你的名字，你寄宿家庭的名字，地址和他們所有的電話號碼。

如果遇到需要找警察、消防員、或者救護車的情況，請撥打 911。 他們的接線員有各國語言的服務。911 是免費服務。

醫療/牙醫

醫療保險:
學生抵達加拿大的時候都會得到一張臨時的學生醫療保險卡，保險公司叫做 StudyInsured，學生還會得到保險的信息和相關診所和醫院的聯系方式。
更多信息可以在https://www.godelta.ca/parent-student-and-agent-information/medical-insurance/找到。
如果你在這兒一整年，三個月後你的醫療保險會變為不列顛哥倫比亞省醫療服務計劃（所有加拿大市民使用的政府醫療計劃）。你的醫療卡被收到後會發到你學校給你。

牙醫保險:
常規的牙齒護理或者看病都不包括在醫療保險裡。但是，如果你的牙齒因為意外事故而損壞，那便會包括在醫療保險裡。如果你需要牙齒的護理或者檢查，請告訴你的寄宿家庭，他們會幫你與牙醫預約。

醫療保健:
如果生病了，請尋醫就診。可以找寄宿家庭或者學校老師幫助了解診所的信息和預約的流程。如果你有嚴重的疾病或者遇到緊急的醫療事件，請直接去醫院，並立即聯系 Karen Symonds（她的電話是 604-396-6862），以及你的寄宿家庭。

安全:
不要帶很多現金 -- 尤其不要帶去學校！在學校注意保管好你的個人物品。不要將 iPod、錢包、手提電腦等貴重物品隨便亂放。學校的儲物櫃也不一定完全安全，所以貴重物品最好是隨身帶著。不要將你的儲物櫃鎖的密碼告訴任何人。

個人安全小貼士

在路上:

- 計劃路線 -- 清楚知道你要去哪裡並告訴相關人你的計劃。
- 不要走小路或者去黑暗偏僻的地方。
- 帶著你的身份証明(不要帶護照)和少量現金。
- 不要接受陌生人向你提供的便車。
- 你可以在任何公用電話或者手機上免費撥打 911。
- 告訴寄宿家庭和你的朋友你的行蹤。
- 過馬路時要等交通燈提示人行，等所有車輛都停下以后快速過馬路 -- 不要横穿馬路。

騎自行車:

- BC 省法律規定騎自行車時要帶安全頭盔。
- 交通規則不僅適用於機動車同時也適用於自行車，請觀察路牌和交通提示。
- 不要在人行道或者斑馬線上騎車。
- 穿戴鮮艷或者反光的衣服和頭盔。
- 晚上騎車一定要有前燈和后燈。
- 將你的自行車鎖在自行車架上，建議用 U 型鎖。

詐騙/欺詐:

- 不要借錢給陌生人，路上的陌生人有可能會利用你的信任進行詐騙。
- 當你買東西的時候，注意看一下收據，確保你支付的金額正確。
- 確保購物以后你的銀行卡完好歸還給你。
- 不要隨便將你的信用卡或者信用卡信息給別人，除非你已經准備好要用卡付錢。

總結:

擁抱這段經歷! 每個人都總會有快樂、悲傷、緊張、或開懷的時候。最終，你都會擁有你從來沒有想象過可能擁有的新的力量。十年或者幾十年以后，當你回頭看你的經歷時，你會發現出國留學這個決定是你成長過程中的一個裡程碑，你也已經以自己獨特的方式成為了全球社會中強大而獨立的一員。而我們也為能成為你這段旅程中的一小部分而感到驕傲!

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

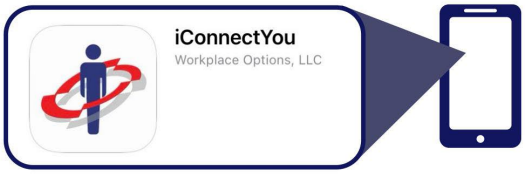
studyinsured™

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.