DELTA

International Student Handbook

...so much more!

Vietnamese version_2026_v5

Updated August 2026

KHU HỌC CHÁNH DELTA KÍNH CHÀO

Thay mặt cho tất cả nhân viên trong Chương Trình Học Sinh Quốc Tế của chúng tôi, tôi xin gửi đến tất cả học sinh quốc tế mới đến với chúng tôi tại Khu Học Chánh Delta lời chào mừng nồng nhiệt. Các bạn sắp sửa bắt đầu một cuộc phiêu lưu hào hứng tại Canada và chúng tôi lấy làm hân hạnh yểm trợ các bạn.

Để giúp các bạn thích nghi với môi trường học tập và sinh sống mới, chúng tôi đã soạn ra cẩm nang hướng dẫn này. Hãy dành ra chút thì giờ để làm quen với tài liệu này. Chúng tôi có nhiều nhân viên để giúp các bạn trong cả môi trường ở nhà lẫn ở trường.

Hãy tận hưởng thời gian các bạn lưu lại Delta. Chúng tôi hy vọng các bạn đạt được các mục tiêu giáo dục và kết bạn suốt đời trong thời gian ở đây. Các bạn chủ động tự giúp cho mình thành công, do đó hãy với tay để tận dụng cơ hội này theo cách riêng của các bạn.

Trân trọng

Karen Symonds
Giám Đốc
Chương Trình Học Sinh Quốc Tế

Mục Lục

KHU HỌC CHÁNH DELTA KÍNH CHÀO 2
CHI TIẾT LIÊN LẠC VỚI PHỐI HỢP VIÊN CHƯƠNG TRÌNH HỌC SINH. 5
Yểm Trợ của Phối Hợp Viên Homestay 5
Giờ Làm Việc của Phối Hợp Viên Homestay 5
CHI TIẾT LIÊN LẠC VỚI TRƯỜNG TRUNG HỌC CỦA CHƯƠNG TRÌNH HỌC SINH QUỐC TẾ 6
CHI TIẾT LIÊN LẠC VỚI VĂN PHÒNG CHƯƠNG TRÌNH HỌC SINH QUỐC TẾ 6
ĐỀ NGHỊ VỀ QUẦN ÁO CHO MỘT NĂM TẠI DELTA 7
CHOÁNG VÁNG VỀ VĂN HÓA 8
THỜI KỲ TRĂNG MẬT 8
THỜI KỲ BUỒN BỰC 8
THỜI KỲ CHUYỂN TIẾP 8
THỜI KỲ HỘI NHẬP 8
HƯỚNG DẪN VÀ MẸO VẶT (để tối giảm tác động choáng váng về văn hóa) 9
VĂN HÓA, PHONG TỤC VÀ PHÉP LỊCH SỰ 10
Ở TRƯỜNG 11
ĐỜI SỐNG TRONG NHÀ MỚI CỦA CÁC BẠN 12
Sưởi và Điện 12
Ăn Uống 12
Trong Phòng Tắm/Phòng Giặt: 13
CÁC QUY LUẬT & KỲ VỌNG CỦA HOMESTAY 14
Ở NHÀ 15
Tham Gia với Gia Đình: 15
Sử dụng điện thoại 15
Điện Thoại Di Động 15
Sử Dụng Máy Điện Toán (Vi Tính) 15
Cônng Việc Nhà và Giặt Giũ 15
Giữ Trẻ và Dắt Chó Đi Ra Ngoài 15
QUY LUẬT GIỚI NGHIÊM 16
BẠN HỮU 17
LỆ PHÍ HOMESTAY 18
ĐỔI NHÀ 19
GIỚI HẠN 20
DU HỌC TẠI CANADA 21

Các Quy Luật Quan Trọng tại Trường: 21
HƯỚNG DẪN CÁCH HỌC TẠI CANADA: 22
CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VÀ Y TẾ 23
Thẻ Liên Lạc Khẩn Cấp 23
Y TẾ/NHA KHOA 23
Bảo Hiểm Y Tế 23
HƯỚNG DẪN VỀ AN TOÀN CÁ NHÂN 24
Ngoài Đường 24
Đi Xe Đạp 24
Lừa Đảo / Gian Lận 24
Kết Luận: 24

CHI TIẾT LIÊN LẠC VỚI PHỐI HỢP VIÊN CHƯƠNG TRÌNH HỌC SINH

Yểm Trợ của Phối Hợp Viên Homestay:

Các gia đình homestay và học sinh đều được Phối Hợp Viên Homestay yểm trợ. Nếu gặp khó khăn, phối hợp viên sẵn sàng trợ giúp. Nếu các bạn có một vấn đề ở trường, xin liên lạc với Phối Hợp Viên Học Sinh Quốc Tế tại trường các bạn (xem danh sách liên lạc để biết chi tiết liên lạc qua email và số điện thoại). Các phối hợp viên homestay hòa giải giữa gia đình chủ nhà, học sinh và cơ quan nếu có cơ quan nào liên quan, và thường bằng cách thảo luận bàn tròn với tất cả những bên có mặt tại đó.

Giờ Làm Việc của Phối Hợp Viên Homestay:

Các phối hợp viên homestay làm việc tại Văn Phòng Khu Học Chánh ở 4585 Harvest Drive từ 8:30 sáng đến 4:00 chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Họ cũng sẵn sàng trợ giúp bằng điện thoại di động sau giờ làm việc. Văn Phòng Các Chương Trình Quốc Tế được đặt ở tầng chính đối diện cửa chính.

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

Trong những trường hợp khẩn cấp sau giờ làm việc hoặc vào những ngày cuối tuần, xin liên lạc với các phối hợp viên homestay hoặc Karen Symonds (Giám Đốc) qua điện thoại di động như sau:

Brent Gibson	604-319-0493
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

Chúng tôi sẽ trả lời emails trong giờ làm việc.

***Xin cài sẵn những số điện thoại thích ứng trong điện thoại di động của các bạn để gọi trong những trường hợp khẩn cấp**

CHI TIẾT LIÊN LẠC VỚI TRƯỜNG TRUNG HỌC CỦA CHƯƠNG TRÌNH HỌC SINH QUỐC TẾ

Trường	**Phối Hợp Viên Học Sinh Quốc Tế**	**Điện Thoại**	**Email**
Trung Học Burnsview (BU)	Jays Pham	604-594-0491	jpham@deltaschools.ca
Trung Học Delta (DE)	Nikita Pardiwala Yuswack	604-946-4194	nyuswack@deltaschools.ca
Trung Học Delview (DL)	Mark Pocock	604-594-5491	mpocock@deltaschools.ca
Trung Học North Delta (ND)	Stephen Platzer	604-596-7471	splatzer@deltaschools.ca
Trung Học Sands (SA)	Brooke Savoy	604-594-3474	bsavoy@deltaschools.ca
Trung Học Seaquam (SE)	Wendy Yamazaki	604-591-6166	wyamazaki@deltaschools.ca
Trung Học South Delta (SD)	Scott Pike	604-943-7407	spike@deltaschools.ca

CHI TIẾT LIÊN LẠC VỚI VĂN PHÒNG CHƯƠNG TRÌNH HỌC SINH QUỐC TẾ

Giám Đốc, Chương Trình Học Sinh Quốc Tế (Quản Trị Viên cho Học Sinh)	Karen Symonds	604-952-5372 604-396-6862 (di động)	ksymonds@GoDelta.ca
Hiệu Trưởng Chương trình Du Học sinh Quốc tế (Nam Delta)	Claire George	604-952-5370 604-562 4064(di động)	cgeorge@GoDelta.ca
Hiệu Trưởng Chương trình Du Học sinh Quốc tế (Bắc Delta)	Jim Hope	604-952-5332 604-763-4406(di động)	jhope@GoDelta.ca
Homestay manager	Brent Gibson	604-952-5075 604-319-0493 (di động)	bgibson@GoDelta.ca
Phối Hợp Viên của Khu Học Chánh Yểm Trợ Trường Tiểu Học	Kimberley Grimsey	604-952-5394 604-329-2693(di động)	kgrimsey@GoDelta.ca
Quản Lý Tiếp Thị và Yểm Trợ Học Sinh Tây Ban Nha/Bồ Đào Nha	Israel Aucca	604-952-5301 604-230-0299 (di động)	iaucca@GoDelta.ca
Quản lý: Sức khỏe Học sinh, Phúc lợi và Các Dự án Đặc biệt	Mariana Hernandez	604-952-5398 604-250-6647 (di động)	mhernandez@GoDelta.ca
Yểm Trợ Học Sinh Triều Tiên	Elaine Chu	604-952-5305 778-988-6069 (di động)	echu@GoDelta.ca
Yểm Trợ Học Sinh Người Hoa	Laura Liu	604-952-5344 604-790-9304 (di động)	lliu@GoDelta.ca
Yểm Trợ Học Sinh Người Nhật	Akane Nishikiori	604-952-5381 604-841-0123 (di động)	anishikiori@GoDelta.ca
Nhận Vào Học và Hồ Sơ	Sungmin Kang	604-952-5302	skang@GoDelta.ca
Phụ Tá Hành Chánh Ghi Danh Học Sinh	Akiko Takao	604-952-5367	atakao@GoDelta.ca
Phụ Tá Hành Chánh	Tiana Pham	604-952-5366	tpham@GoDelta.ca
Kế Toán Viên/Y Tế Chi Phiếu Homestay	Michelle Lu	604-952-5327	mlu@GoDelta.ca

ĐỀ NGHỊ VỀ QUẦN ÁO CHO MỘT NĂM TẠI DELTA

*Xin lưu ý: Đây là hướng dẫn tổng quát về những gì cần đem theo

Tháng Ba/Tháng Tư/Tháng Năm

- Áo lạnh (lông cừu, len, vải bông, v.v.)
- Áo khoác ngắn có chụp đầu, jeans
- Áo sõ mi dài và ngắn tay
- Quần áo ngủ
- Dù (ô)
- Kính mát
- 7 – 10 quần lót và đôi vớ (tất)

Tháng Sáu/Tháng Bảy/Tháng Tám/Tháng Chín/

- Quần cụt, quần ống ngắn, váy
- Áo thun T-shirts, jeans mỏng
- Giày ði bộ loại tốt
- Áo tắm, nón (mũ) che nắng, kính mát
- Dép
- Áo lạnh mỏng
- Áo khoác ngoài mỏng có chụp đầu
- 7 – 10 quần lót và đôi vớ (tất)

Tháng Mười/Tháng Mười Một

- Áo mýa, dù (ô), áo mãng tô dài
- Giày bốt đi mưa/giày
- Áo sõ mi tay dài
- Áo có chụp đầu, áo lạnh
- Jeans, quần thun
- Bao tay
- Quần áo ngủ ấm, dép
- 7 – 10 ðôi vớ (tất) và quần lót

Tháng Mười Hai/Tháng Giêng/Tháng Hai

- Áo mãng tô dài, dù (ô)
- Jeans, quần dài, áo, áo có chụp đầu
- Nón (mũ) ấm
- Bao tay và khăn quàng cổ
- Quần áo các bạn mặc vào đầu xuân hoặc thu
- Quần áo ngủ ấm, dép
- 7 – 10 quần lót và đôi vớ(tất)

Để đi trượt tuyết

- quần, áo khoác trượt tuyết, kính an toàn, và bao tay ấm không thấm nước

NGỠ NGÀNG VỀ VĂN HÓA

Ngỡ ngàng về văn hóa là một tiến trình tâm lý rất thật khi đến một quốc gia mới. Có bốn thời kỳ ngỡ ngàng về văn hóa ảnh hưởng mỗi người khác nhau. Mấu chốt để đối phó với tình trạng ngỡ ngàng về văn hóa là phải hiểu các thời kỳ này và cảm giác đi kèm với mỗi thời kỳ là bình thường. Một số người trở nên thất vọng vì mọi việc khác hẳn tại Canada và họ trở nên quá mệt mỏi vì phải dùng tiếng Anh cả ngày, ngày nào cũng vậy. Tin mừng là hầu như học sinh nào cũng vượt qua được các cảm giác này và rồi sẽ có một kinh nghiệm tuyệt vời tại Delta.

THỜI KỲ TRĂNG MẬT:

Khi học sinh mới đến Canada, mọi việc mới mẻ và khác biệt đều truyệt vời và hào hứng. Đây là thời kỳ duy nhất mà đa số du khách đều trải qua vì họ không bao giờ hội nhập vào nền văn hóa mới. Thời kỳ này có thể kéo dài từ một tuần đến một tháng hoặc lâu hơn nữa.

THỜI KỲ BUỒN BỰC

Đây là thời kỳ các bạn cảm nhận được thực tế ở ngoại quốc lâu hơn. Các khác biệt về văn hóa mà các bạn thấy hào hứng trước đây trong thời gian ở đây có thể trở thành nặng nề. Các bạn có thể cảm thấy lẫn lộn, cô lập và/hoặc bị ngợp trong thời kỳ này. Thời kỳ này có thể làm cho hết sức mệt mỏi, nhất là nếu gặp phải khó khăn trong việc học tiếng Anh.

THỜI KỲ CHUYỂN TIẾP

Đây là thời kỳ quan trọng nhất cần hiểu. Trong thời kỳ này, một số học sinh trở nên tức giận hoặc thất vọng về cuộc sống tại Canada. Họ luôn luôn so sánh với nền văn hóa ở quê nhà và bắt đầu than van về các khác biệt. Đừng lo, chuyện này là bình thường. Mấu chốt là biết nhận ra các triệu chứng của thời kỳ này và không nhượng bộ.

THỜI KỲ HỘI NHẬP

Các khó khăn về văn hóa và các vấn đề ngôn ngữ bắt đầu lắng dịu khi học sinh chấp nhận và đón nhận các khác biệt mà trước đây làm họ thất vọng. Đây là thời kỳ khi kinh nghiệm du học ngoại quốc của các bạn trở thành tất cả những gì các bạn hy vọng sẽ có; các bạn cảm thấy tự tin và thoải mái trong cộng đồng, trường học và homestay của mình.

Tuy điều quan trọng là nhận biết các thời kỳ kể trên, điều cũng quan trọng không kém là phải biết không phải tất cả mọi người đều trải qua mỗi thời kỳ này. Một số học sinh vừa đến là đã nhớ nhà ngay lập tức. Những học sinh khác không bao giờ bị thất vọng vì thời kỳ chuyển tiếp và nhanh chóng bước sang thời kỳ hội nhập. Mấu chốt là nhận biết diễn tiến lúc đó và nhớ là có người sẵn sàng giúp các bạn như Phối Hợp Viên Homestay và nhân viên cố vấn của nhàtrường.

HƯỚNG DẪN VÀ MẸO VẶT (để tối giảm tình trạng ngỡ ngàng về văn hóa)

- **Hãy khảo cứu tìm hiểu.** Biết càng nhiều càng tốt trước khi lên đường để khi đến nơi không thấy ngạc nhiên nhiều. Tận dụng internet và đừng ngần ngại gửi email cho Phối Hợp Viên Homestay của các bạn để nêu thắc mắc bao nhiêu cũng được.

- **Cởi mở.** Đừng phán xét và cố đừng so sánh. Canada khác với quê nhà của các bạn. Đó là một trong các lý do các bạn chọn nơi này để du học! Hãy tự thách thức mình để học về những cách làm khác; đừng cho những cách đó là sai hoặc kém hơn.

- **Tham gia.** Hãy tham gia vào câu lạc bộ nhà trường và/hoặc các đội thể thao và, nếu có thể được, tích cực hoạt động trong cộng đồng.

- **Kiên nhẫn.** Hãy từ từ thích nghi với môi trường mới và kết bạn mới. Đừng tự gây áp lực cho mình; phải cần có thời gian để quen dần.

- **Vận động cơ thể!** Cảm thấy khỏe mạnh thân thể sẽ giúp các bạn cảm thấy vui tươi. Nên vận động cơ thể trong sinh hoạt hằng ngày và/hoặc trong thời khóa biểu nhàtrường.

- **Thoải mái.** Nhờ dành thì giờ mỗi ngày để nghỉ ngơi tinh thần. Học, nói tiếng Anh và sinh hoạt thực tế hằng ngày trong một quốc gia và nền văn hóa mới sẽ mất nhiều sức. Hãy dành ra "giờ tịnh dưỡng" mỗi ngày để nghe nhạc, xem internet hoặc đọc sách bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của các bạn.

- **Kiểm soát việc liên lạc với nhà.** Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè là chuyện quan trọng và có thể là cách yểm trợ quý báu trong thời gian các bạn du học. Tuy nhiên, liên lạc nhiều quá có thể phản tác dụng. Giữ liên lạc nhưng đừng vì thế mà không kết bạn mới, tham gia các sinh hoạt và/hoặc bắt kịp việc học.

- **Giữ gìn sức khỏe.** Ăn các loại thực phẩm nào bổ dưỡng cho các bạn và làm các bạn cảm thấy khỏe mạnh. Ban đêm ngủ đầy đủ. Hãy nghĩ đến việc dùng thêm thuốc bổ vitamin. Đừng chờ quá lâu mới đến phòng khám bệnh nếu các bạn cảm thấy không khỏe.

- **Nhờ giúp.** Các bạn không cô độc tại Delta. Nếu các bạn cảm thấy buồn bã, cô đơn hoặc thất vọng, hãy nói chuyện với Phối Hợp Viên Homestay hoặc một nhân viên ở trường mình.

Quan trọng hơn hết: hãy nhớ tại sao các bạn đến Canada! Đây là việc đáng lẽ phải khác và nhiều thử thách. Nếu Canada cũng giống như quê hương các bạn thì không có lý do gì phải đến đây.

VĂN HÓA, PHONG TỤC VÀ PHÉP LỊCH SỰ

Người Canada nói chung dễ tính và thích vui vẻ. Chúng tôi không tự coi mình quá nghiêm trọng và chúng tôi không dễ bị chạm tự ái. Tuy nhiên, có một số kỳ vọng và tiêu chuẩn văn hóa cần biết. Hãy áp dụng lý lẽ thông thường và nhớ những điều Nên Làm và Không Nên Làm sau đây:

- Nên gõ cửa trước khi vào nhà ai (và chờ để được mời vào);
- Nên cởi giày trước khi vào nhà người khác;
- Nên nói "xin lỗi" nếu các bạn vô tình đụng (va vào) người khác
- Nên giữ cửa mở cho người khác (ngay cả người lạ) khi vào một tòa nhà;
- Nên "Chào" khi các bạn gặp người trong gia đình vào bữa sáng và "Chúc Ngủ Ngon"khi đi ngủ (không nên bước vào hoặc rời khỏi phòng mà không chào hỏi);
- Nên dùng khăn giấy để hỉ mũi (đừng xụt xịt mũi ở chỗ công cộng vì âm thanh này không nhã nhặn).
- Không nên ợ thành tiếng ở chỗ công cộng nếu có thể được;
- Không nên ăn thành tiếng sụp soạp hoặc nhai thức ăn há miệng;
- Không nên hỏi tuổi người lớn (trừ phi các bạn quen biết họ thân thiết);

Người Canada nói chung thức dậy sớm (6:00 đến 7:00 sáng), ăn tối sớm (khoảng 6:00 chiều) và đi ngủ sớm (10:00 đến 11:00 đêm). Bữa tối được sắp xếp vào giờ ấn định thường nhật và điều quan trọng là đừng trễ nãi và nên tôn trọng giờ ăn tối.

Phòng ngủ nói chung nên để cửa mở trừ phi có người muốn riêng tư. Khi cửa đóng thì các bạn phải gõ cửa và chờ mời vào. Người Canada sẽ thấy lạ nếu các bạn luôn luôn ở trong phòng đóng cửa. Cửa phòng tắm được để mở khi không có ai trong đó.

Điều quan trọng là tỏ ra kính trọng người mẹ như người cha của gia đình chủ nhà.

Người Canada xem trọng lòng thành thật và thường rất thẳng thắn. Hãy xin lỗi nhanh chóng khi các bạn làm lỗi và cố giải quyết vấn đề – nhìn vào mắt người kia. Nhìn thẳng vào mắt có nghĩa là thành thật và lòng thành thật rất quan trọng tại Canada.

Người Canada nói chuyện nhỏ tiếng ở những chỗ công cộng; hãy hạ thấp giọng hoặc tiếng cười của các bạn. Nói chuyện khe khẽ trên điện thoại di động vì nói chuyện điện thoại lớn tiếng làm người Canada khó chịu.

Người Canada ăn yên lặng (đừng ăn uống thành tiếng động chẳng hạn như húp thức ăn thành tiếng). Lúc ăn, đừng há miệng khi nhai vì như vậy là không lịch sự tại Canada.

Người Canada đánh răng thường xuyên để không hôi miệng. Quần áo không nên để có mùi hôi, do đó, thay quần áo thường xuyên và dùng thuốc khử mùi hôi cơ thể. Người Canada tắm vòi sen hoặc tắm bồn mỗi ngày một lần.

Ở TRƯỜNG

Hãy lịch sự. Hãy nói "please" và "thank you" khi thích ứng và nói "excuse me" nếu các bạn cần được giúp hoặc cần gọi người nào. Đừng ngắt lời người khác khi họ đang nói, nhất là giáo viên.

Giơ tay và chờ giáo viên gọi các bạn là thể thức tiêu chuẩn trong tất cả mọi lớp học.

Đụng Chạm Thân Thể Thích Đáng:
Người Canada xem trọng không gian cá nhân của họ nhưng một số hình thức đụng chạm thân thể cũng là chuyện bình thường. Bắt tay là thói quen thông lệ khi được giới thiệu với người khác lần đầu tiên và vỗ vào lưng là một cách thông thường để ủng hộ hoặc chúc mừng người khác. Ôm người nào đó để tiễn chân họ hoặc để an ủi họ cũng là chuyện thông thường.

Chào Hỏi Giáo Viên:
Người Canada dùng tên để chào hỏi lẫn nhau. Tuy nhiên, trong lớp hãy dùng Mr./Mrs./Ms. và họ của giáo viên: chẳng hạn như Mr. Smith.

Dạy Kèm: Nếu các bạn muốn tìm người dạy kèm, xin nói chuyện với Phối Hợp Viên Homestay để được giới thiệu đến một người dạy kèm/dịch vụ dạy kèm hội đủ điều kiện về khả năng.

Tuyệt đối không dung thứ nạn kỳ thị:
Điều quan trọng là phải biết về vai trò phái tính trong xã hội Canada. Nam nữ đều bình quyền trong nhà và ngoài xã hội. Công việc nhà nói chung là trách nhiệm chung của mọi người.

Canada là môt xã hội phóng khoáng và đa văn hóa. Bất cứ loại kỳ thị nào cũng đều không được dung thứ. Tại Canada, tất cả mọi người kể cả di dân và du khách có quyền được đối xử bình đẳng bất luận chủng tộc, sắc tộc, tôn giáo, khuynh hướng tình dục hoặc khuyết tật.

Quan Trọng: *tất cả học sinh phải đối xử bình đẳng với nhau bất luận bất cứ tiêu chuẩn nào nói trên kể cả quốc tịch. Học sinh nào hiếp đáp học sinh khác theo bất cứ cách nào đều có thể bị đuổi ra khỏi Chương Trình Học Sinh Quốc Tế.*

ĐỜI SỐNG TRONG NHÀ MỚI CỦA CÁC BẠN

Đời sống trong một nhà tại Canada có thể phần lớn giống những gì các bạn đã tưởng tượng. Gia đình chủ nhà thuộc đủ mọi loại kể cả những người có và không có con, một số có cả người cha và người mẹ và một số chỉ có một người cha hoặc mẹ.

Sưởi và Điện:
Hầu hết nhà tại Canada đều có hệ thống sưởi trung ương (lò đốt bằng khí đốt thiên thiên). Nhà nói chung được sưởi ấm vào ban ngày và lạnh hơn vào ban đêm. Nhà cửa đều được xây vững chắc và có lót lớp cách nhiệt. Tuy nhiên, người Canada thích mát mẻ trong nhà. Nếu các bạn thấy lạnh, xin cho gia đình chủ nhà biết và hỏi xin thêm chăn (mền), v.v. Người Canada mặc quần áo ấm trong nhà như áo len hoặc áo khoác dài trong nhà và đi dép.

Nguồn cung cấp điện của Canada và các ổ cắm điện (ổ cắm, phích cắm) cũng cùng loại như ở Mỹ. Nguồn cung cấp điện là 110 Volts và 60 Hertz (chu kỳ mỗi giây). Nói chung người Canada để ý đến lượng tiêu thụ điện rất nhiều. Các bạn nhớ tắt đèn khi ra khỏi phòng và tắt các loại máy móc gia dụng và các khí cụ điện tử khác khi dùng xong.

Ăn Uống:
Các gia đình nói chung ăn mỗi ngày ba bữa. Bữa sáng thường nhanh và nhẹ trong ngày thường. Cereal (ngũ cốc) và/hoặc bánh mì nướng là những món điểm tâm thông thường và có thể "tự phục vụ". Đa số học sinh ăn bữa trưa do gia đình chủ nhà chuẩn bị sẵn ở nhà đựng trong bao để đem đến trường. Bữa tối là bữa ăn lớn nhất và quan trọng nhất trong này. Đây là lúc ăn, nghỉ ngơi thoải mái và giao thiệp. Một số người Canada ăn nhiều món còn thừa từ bữa trước – để ăn trưa ngày hôm sau hoặc ngay cả ăn tối cho tối hôm sau.

Xin cố tận dụng tối đa kinh nghiệm ăn tối; đây là lúc tốt nhất để giao thiệp với gia đình các bạn và trau giồi tiếng Anh của mình.

Xin nhớ về nhà đúng giờ để ăn tối và nếu các bạn dự định đi chơi với bạn thì điều rất quan trọng là phải cho cha mẹ ở nhà đang trọ biết sớm là các bạn sẽ không về nhà ăn tối.

Thức ăn Canada gồm rất nhiều loại. Trong bất cứ tuần nào, một gia đình Canada có thể ăn tối bằng món pasta của Ý, món xào của người Hoa, thịt nướng kiểu Bắc Mỹ và thịt hầm trong nồi kiểu Anh. Các tiệm thực phẩm địa phương có bán nguyên liệu nấu nướng từ khắp thế giới. Xin cho cha mẹ chủ nhà biết các bạn có bất cứ dị ứng nào với thực phẩm hay không và cho họ biết các bạn thích các loại thức ăn nào nhất. Bữa ăn thường được phục vụ "kiểu ở nhà", tức là các bạn tự mình lấy những món khác nhau trên bàn ăn.

Ghi chú: Nước tại Delta rất sạch và có thể mở vòi nước ra uống ngay được. Đa số người Canada nay cảm thấy dùng nước đóng chai không tốt cho sức khỏe hoặc môi trường. Nước máy tại BC sạch nhất thế giới và rất tinh khiết – lấy từ các ngọn núi tại địa phương. Xin an tâm nếu gia đình chủ nhà của các bạn cho uống nước máy.

Trong Phòng Tắm/Phòng Giặt:

Đa số người Canada tắm vòi sen vào buổi sáng, trước khi đi làm hoặc đi học. Xin nói chuyện với những người trong gia đình chủ nhà của các bạn để biết giờ nào là tốt nhất để tắm vào buổi sáng để không ai phải chờ đợi ở phòng tắm. Nếu các bạn dự định tắm vòi sen vào ban đêm, hãy cố tắm trước 9:00 tối để không làm phiền cả gia đình trong đêm khuya. Một lần tắm vòi sen trung bình tại Canada kéo dài khoảng 10 phút. Hãy nhớ là thùng đun nước nóng khá nhỏ; do đó tắm vòi sen lâu có thể dùng hết nước nóng cho cả nhà!

Xin giữ cho khu vực phòng tắm sạch sẽ và khô ráo sau khi các bạn sử dụng. Chùi sạch tất cả tóc rụng trong bồn rửa mặt hoặc bồn tắm để không làm nghẽn đường thoát nước. Bỏ tóc rụng vào thùng rác. Khi ra khỏi phòng tắm, các bạn nên giữ cho phòng tắm trong cùng tình trạng sạch sẽ như khi bước vào.

Các hệ thống đường cống tại Canada có thể dẫn đi nhiều nước cống và đường ống nước trong nhà bền bỉ. Nên bỏ giấy vệ sinh vào bồn cầu nhưng nên bỏ các sản phẩm vệ sinh phụ nữ vào thùng rác.

Người Canada giặt quần áo khoảng mỗi tuần một lần. Hãy bỏ quần áo bẩn vào rổ đựng do gia đình chủ nhà cung cấp. Người mẹ trong gia đình sẽ soạn quần áo và giặt tất cả quần áo trắng và mỏng manh chung với nhau và quần áo màu xậm và vải dầy như jeans sẽ được giặt riêng. Người Canada không giặt đồ lót bằng tay rồi phơi khô mỗi ngày như ở Á Châu. Đa số người Canada có ít nhất từ 7-10 bộ đồ lót nên có đủ quần áo sạch để mặc cho đến ngày giặt. Xin đem theo đủ số (tất) và đồ lót.

Người Canada thích có chỗ riêng tư của họ – xin gõ cửa phòng ngủ và chờ được mời vào phòng. Đừng tự nhiên bước vào phòng ngủ hoặc phòng tắm. Đừng vào phòng ngủ của người trong gia đình cho ở trọ khi họ đi vắng vì đây là chỗ riêng tư của họ.

Chỗ riêng tư của các bạn cũng quan trọng đối với các gia đình Canada và họ cũng sẽ tôn trọng phòng ngủ của các bạn. Tuy nhiên, xin nhớ rằng cha mẹ gia đình chủ nhà, là người lớn, có quyền vào phòng ngủ của các bạn vì nhiều lý do khác nhau (chẳng hạn để dọn phòng).

Hãy tiếp xúc giao thiệp với gia đình chủ nhà. Đừng ở trong phòng riêng đóng kín cửa. Ngồi ở phòng khách xem TV với gia đình, giúp đỡ trong bếp và tham gia những buổi họp mặt gia đình.

Đời sống gia đình Canada không có nghi thức trịnh trọng. Những người trong gia đình chọc ghẹo và đùa giỡn và có thể chọc cha/mẹ. Phải tỏ ra kính trọng cha mẹ, nhưng cũng thân mật và đùa giỡn.

Người Canada thương yêu thú vật nuôi trong nhà và xem thú như người trong gia đình. Chó có thể được cho ngủ trên giường với chủ vào ban đêm. Đừng chọc ghẹo hoặc gây thương tích cho thú vật trong nhà.

Hãy để ý những dịp đặc biệt trong nhà như sinh nhật và giúp ăn mừng những ngày này. Nên làm hoặc mua một tấm thiệp và viết những lời có ý nghĩa trong thiệp.

CÁC QUY LUẬT & KỲ VỌNG CỦA HOMESTAY

1. Học sinh có trách nhiệm áp dụng các nguyên tắc hướng dẫn sau đây:

Học sinh sẽ:	
✓ giữ cho phòng ngủ và phòng tắm gọn gàng & tự chùi dọn dạch sẽ sau khi sử dụng nhà bếp ✓ tuân hành quy luật giới nghiệm ở nhà và ở trường ✓ giới thiệu bạn bè với cha/mẹ homestay và xin phép cho khách đến nhà chơi ✓ thông báo cho cha/mẹ homestay biết mình đi đâu, với ai, và khi nào về ✓ tỏ ra kính trọng tất cả những người trong gia đình, vật dụng của họ, và các quy luật trong nhà	✓ luôn luôn có thể liên lạc được bằng điện thoại di động khi vắng nhà ✓ không đem thức ăn hoặc thức uống vào phòng ngủ nếu không có phép của homestay ✓ bồi thường cho gia đình homestay nếu làm hư hại vật gì ✓ cố gắng tham gia các sinh hoạt gia đình ✓ có giấy phép của cha mẹ và phối hợp viên nhà trường nếu đi ra khỏi vùng Lower Mainland hoặc ra khỏi nước ✓ không được đưa các học sinh khác phái vào phòng ngủ của mình

2. Cha/mẹ homestay có trách nhiệm cung cấp cho học sinh:

Cha/mẹ homestay sẽ cung cấp:	
✓ một môi trường sạch sẽ có giám thị kỹ lưỡng ✓ cung cấp khăn giường chăn mền và khăn lông sạch mỗi tuần ✓ mỗi ngày ba bữa ăn – bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và các bữa ăn vặt ✓ sử dụng hợp lý cả nhà và tiện ích điện nước và hướng dẫn cách sử dụng ✓ các quy luật hợp lý và thích hợp với tuổi cùng với khu học chánh ✓ một phòng ngủ riêng có giường và chăn mền, bàn giấy, tủ áo, đèn để bàn, tủ ngăn kéo, cửa sổ mở ra được, chỗ cất sách vở và tiếp liệu nhà trường. ✓ phýõng tiện sử dụng Internet	✓ chìa khóa nhà ✓ chỗ, giờ và cơ hội để học và làm hết tất cả bài tập nhà trường ✓ trợ giúp nếu có thể được về bài làm ở nhà và bài tập ✓ liên lạc với trường về mức tiến bộ văn hóa của học sinh và tham dự các buổi họp phụ huynh-giáo viên khi cần ✓ ðýa ðón ra phi trường ✓ ðýa ðón ðến trường nếu đi bộ mất lâu hơn 20 phút

Ở NHÀ

Tham Gia Sinh Hoạt với Gia Đình:
Học sinh ở trong nhà homestay như một người trong gia đình và nên tham gia vào tất cả những buổi sinh hoạt gia đình. Chúng tôi khuyến khích các gia đình ăn tối với học sinh của họ, để nói chuyện và sinh hoạt với nhau. Học sinh nên tham dự các sinh hoạt cộng đồng như đi chơi ở ngoài qua Công Viên và Giải Trí, các nhóm thanh thiếu niên nhà thờ tại địa phương, v.v. Học sinh nên tham gia các sinh hoạt gia đình trong những ngày cuối tuần.

****

Sử dụng điện thoại:
Học sinh có thể sử dụng điện thoại của gia đình, nhưng phải dùng thẻ điện thoại để gọi viễn liên.

****

Điện Thoại Di Động:

- Học sinh nên lưu ý là mình sẽ cần có một điện thoại di động tại Canada. Các gia đình chủ nhà cần có thể liên lạc với học sinh khi học sinh ra khỏi nhà và trong các trường hợp khẩn cấp
- Điện thoại di động cần có thể nhận và gửi tin bằng văn từ và tiếng nói
- Điện thoại di động phải được xạc đầy pin khi học sinh rời nhà
- Học sinh phải trả lời điện thoại di động của mình ngay khi ra khỏi nhà (xin đừng tắt điện thoại)
- Tất cả những người trong gia đình chủ nhà nên có số điện thoại di động này
- Xin cài sẵn số điện thoại di động của Giám Đốc Học Sinh Quốc Tế trong điện thoại của mình phòng trường hợp khẩn cấp - Karen Symonds – 604 396-6862

****

Sử Dụng Máy Điện Toán (Vi Tính):
Các gia đình chủ nhà phải cung cấp phương tiện sử dụng máy điện toán để làm các dự án của trường và để đọc email ở nhà. Các gia đình chủ nhà không phải cung cấp giờ internet vô hạn định, và đôi khi gia đình chủ nhà cần ấn định các mức giới hạn thật rõ ràng cho bất cứ lần sử dụng internet nào. Có thể có giới hạn thời gian học sinh sử dụng máy điện toán. Nếu gia đình chủ nhà thấy học sinh đó sử dụng không đúng đắn, họ sẽ liên lạc với phối hợp viên homestay, và cha mẹ sẽ được thông báo. Nếu học sinh bị bắt gặp đang xem các website dâm thư thì sẽ bị đình chỉ ngay việc sử dụng máy điện toán và có thể bị sa thải.
****

Cônng Việc Nhà và Giặt Giũ:
Học sinh phải giữ cho phòng mình sạch sẽ. Học sinh có thể được yêu cầu giúp dọn chén đĩa hoặc bỏ vào máy rửa chén, và làm vài công việc nhà thích hợp tùy theo tuổi của học sinh.

****

Giữ Trẻ và Dắt Chó Đi Ra Ngoài:
Không được giao trách nhiệm giữ trẻ hoặc dắt chó ra ngoài cho học sinh quốc tế vào bất cứ lúc nào.

GIỚI NGHIÊM

Các gia đình Canada đi ngủ rất sớm so với một số nền văn hóa khác. Cha mẹ của gia đình chủ nhà sẽ đi ngủ lúc 10:00 đến 11:00 đêm, do đó lúc đó là lúc yên lặng trong nhà. Nếu các bạn phải thức muộn hơn giờ đó để làm bài ở nhà, xin tôn trọng và giữ yên lặng trong phòng mình (biết rằng mọi người sẽ đang ngủ). Tại Canada gọi điện thoại đến nhà người khác sau 9:30 tối là bất lịch sự vì không người nào muốn bị làm phiền sau giờ này.

Học Sinh Tiểu Học:
Theo nguyên tắc chung thì đa số gia đình ấn định giờ giới nghiêm bắt đầu từ 7:00 tối hoặc 8:00 tối từ Chủ Nhật đến Thứ Năm, và giờ giới nghiêm cuối tuần bắt đầu từ 9:00 tối hoặc 10:00 tối.

Nếu ra khỏi nhà, học sinh phải:

- Xin phép trýớc gia đình chủ nhà (gia đình chủ nhà có thể không cho phép trong cương vị cha mẹ)
- Cho gia ðình chủ nhà biết tất cả chi tiết về nơi các bạn sẽ tới
- Nhớ xạc đầy pin điện thoại di động của các bạn
- Cho gia đình biết các bạn đi chơi với ai và chi tiết liên lạc homestay của người bạn đó
- Tôn trọng giờ giới nghiêm và không về nhà trễ hơn giờ đó
- Gọi điện thoại cho homestay nếu các bạn bị lỡ chuyến xe buýt hoặc sẽ về trễ

Học Sinh Trung Học:
Theo nguyên tắc chung thì đa số gia đình ấn định giờ giới nghiêm bắt đầu từ 9:00 tối hoặc 9:30 tối từ Chủ Nhật đến Thứ Năm, và giờ giới nghiêm cuối tuần bắt đầu từ 10:00 đêm hoặc 11:00 đêm.

Nếu ra khỏi nhà, học sinh phải:

- Xin phép trýớc gia đình chủ nhà (gia đình chủ nhà có thể không cho phép trong cương vị cha mẹ)
- Nhớ xạc đầy pin điện thoại di động của các bạn
- Cho gia ðình chủ nhà biết tất cả chi tiết về nơi các bạn sẽ tới
- Cho gia đình biết các bạn đi chơi với ai và chi tiết liên lạc homestay của người bạn đó
- Tôn trọng giờ giới nghiêm và không về nhà trễ hơn giờ đó
- Gọi điện thoại cho homestay nếu các bạn bị lỡ chuyến xe buýt hoặc sẽ về trễ

Ngủ lại đêm:
Học sinh chỉ được phép ngủ đêm ở chỗ khác không phải là nhà homestay nếu có người lớn giám thị. Gia đình chủ nhà phải gọi điện thoại cho nhà kia và nói chuyện với người lớn ở đó để chắc chắn là họ đồng ý cho ngủ lại. Xin cung cấp trước tất cả chi tiết liên lạc cho cha mẹ gia đình chủ nhà để họ có thể nói chuyện với cha/mẹ kia và cho phép. Lưu ý là cha/mẹ homestay có thể không cho phép vì nhiều lý do.

BẠN BÈ

Những chuyến đi chơi với bạn cho Học Sinh Trường Tiểu Học:
Cũng như đối với tất cả trẻ em, điều quan trọng là cha/mẹ cần phải biết học sinh ở đâu ngoài giờ học. Khi các bạn đến thăm bạn bè, các bạn cần phải cho cha/mẹ homestay biết mình ở đâu, sẽ đi đâu, đi với ai, và mấy giờ về nhà. Các bạn cần có phép của cha/mẹ homestay của mình trước khi rời nhà. Nói chung, học sinh trong tuổi tiểu học không ra ngoài Delta nếu không có gia đình homestay hoặc một người lớn khác được tín nhiệm đi cùng.

Những chuyến đi chơi với bạn cho Học Sinh Trường Trung Học:
Cũng như đối với tất cả thanh thiếu niên, điều quan trọng là người chăm sóc phải biết học sinh ở đâu ngoài giờ học. Nếu các bạn đến thương xá mua sắm, hoặc đi Vancouver, hoặc đến thăm bạn bè, hãy cho cha/mẹ homestay biết mình ở đâu, ở với ai, khi nào sẽ về nhà, chi tiết liên lạc với người bạn đó và nhớ xạc pin điện thoại di động trước khi đi.

Cha/mẹ homestay của các bạn có thể không cho phép vì nhiều lý do. Hãy nhớ, họ là cha mẹ thật của các bạn trong thời gian các bạn sống tại Canada và ngay cả dù các bạn không đồng ý, họ vẫn có trách nhiệm về an toàn và an sinh cho các bạn.

Tôn trọng tất cả giờ giới nghiêm. Nếu các bạn không tuân hành các quy luật của nhà, gia đình này có quyền giới hạn quyền tự do của các bạn trong tương lai.

Những Chuyến Đi Trượt Tuyết Trong Ngày trên Núi Địa Phương:
Nên có một kế hoạch cho các học sinh đi trượt tuyết với bạn tại địa phương trong ngày.
1. Soạn một danh sách tên và số điện thoại di động/điện thoại nhà của học sinh cho tất cả học sinh đi trượt tuyết (và chi tiết liên lạc với cha mẹ)
2. Có một kế hoạch cho ngày hôm đó – núi nào, giờ bắt đầu và giờ chấm dứt, kế hoạch chuyên chở.
3. Soạn một kế hoạch liên lạc trong ngày – gửi tin bằng văn từ vào những giờ nào đó, gửi tin bằng văn từ hoặc gọi điện thoại khi xuống núi và trên đường về nhà.
4. Học sinh phải mở điện thoại di động và điện thoại phải được xạc đầy pin.
5. Học sinh cần trượt tuyết theo một hệ thống có bạn – không ai nên trượt tuyết một mình.
6. Học sinh nên có một kế hoạch tụ họp – giờ và địa điểm.
7. Các gia đình chủ nhà cần liên lạc với quản trị viên nếu học sinh không tuân lời hoặc nếu có lo ngại.
8. Các gia đình chủ nhà cần là cha mẹ kiên trì về tất cả những chuyến đi ban ngày và chắc chắn là kế hoạch cho ngày hôm đó thích hợp và có thể chấp nhận được.
9. Các gia ðình chủ nhà có quyền không cho đi nếu họ lo ngại là học sinh không đủ chín chắn hoặc không thể tuân theo thể thức. Người mới trượt tuyết không nên trượt tuyết nếu không có người lớn đi cùng, nhưng có thể học với một huấn luyện viên được chứng nhận.

Bạn bè đến thăm:
Học sinh phải xin phép nếu muốn đưa một học sinh khác vào nhà chơi bất cứ lúc nào. Đa số cha mẹ homestay đều đồng ý thỉnh thoảng cho ngủ lại đêm, nhưng học sinh phải luôn luôn chắc chắn là tiện lợi cho homestay. Xin tôn trọng họ. Người Canada nói chung thích bạn của học sinh đến chơi, nhưng có những lúc không tiện cho gia đình, do đó, hãy xin phép.

LỆ PHÍ HOMESTAY

Lệ Phí Homestay:
Các bạn phải đóng lệ phí cho gia đình chủ nhà vào ngày đầu mỗi tháng ($1,300 một tháng). Đa số học sinh người Đức và một số học sinh theo nhóm đã trả trước các lệ phí homestay cho khu học chánh và không cần phải trả nữa. Tất cả các học sinh khác trả trực tiếp cho gia đình chủ nhà.

Lệ Phí Trong Thời Gian Nghỉ Hè: (có hiệu lực từ ngày 1 tháng 9 năm2026)

Các lệ phí được tính với giá là $1,300 mỗi tháng (và $42 một đêm cho những đêm cộng thêm).

Thời Gian Học Sinh Nghỉ Học (Năm Thường Lệ - 1 Tháng Chín đến 30 Tháng Sáu):
Trong năm học, học sinh phải trả trọn lệ phí homestay bất luận có vắng mặt vì nghỉ học đi xa hoặc vì bất cứ lý do nào khác.

Thời Gian Học Sinh Nghỉ Học (Khóa Hè - 1 Tháng Bảy đến 31 Tháng Tám):

Nếu học sinh vắng nhà 3 tuần trở lên thì có thể chọn cách đóng thùng cất hết đồ đạc của mình rồi dọn đi chỗ khác và trả lại phòng (để gia đình homestay sử dụng phòng đó cho một học sinh khác hoặc dùng cho mục đích khác). Trong trường hợp này thì không phải trả lệ phí homestay cho thời gian đó. Học sinh và gia đình chủ nhà có thể quyết định xem có chỗ cho học sinh đó cất những thùng đồ đạc này ở tầng hầm hoặc trong nhà xe trong mùa hè hay không nếu hai bên đồng ý. Nhà Homestay có thể tính phí gửi đồ trong kho là $50 cho một tháng hoặc một phần của tháng cho dịch vụ này.

Hư hại trong Nhà:
Học sinh có trách nhiệm bồi thường ngay cho gia đình của mình nếu gây hư hại trong nhà. Đừng sợ nếu xảy ra tai nạn, đó là một phần bình thường trong cuộc sống. Không có ai tức giận nếu xảy ra chuyện bất ngờ. Chỉ cần nói với gia đình chủ nhà của mình và xin lỗi. Họ sẽ xem có thể sửa được hư hại đó hay không và chúng tôi sẽ tìm cách giải quyết vấn đề.

ĐỔI NHÀ

Đổi Nhà:
Sẽ cần một thời gian để thích nghi với nhà mới của các bạn vì nền văn hóa và môi trường gia đình khác xa với những gì các bạn đã quen. Các bạn cũng sẽ mệt mỏi và khó chịu sau chuyến bay dài tới đây và vì lo âu về cuộc sống mới của mình. Hãy dành ra một thời gian để thích nghi với nhà mới và nói chuyện với gia đình chủ nhà về bất cứ khó khăn nào các bạn đang gặp phải. Người Canada thật cởi mở và muốn các bạn nói chuyện với họ nếu các bạn gặp khó khăn.

Nếu sau một thời gian mà các bạn cảm thấy muốn đổi nhà, xin liên lạc với phối hợp viên homestay hoặc Giám Đốc (Karen Symonds). Nếu có vấn đề, thì bước đầu tiên là xem có thể áp dụng các thay đổi nào trong nhà để giải quyết tình trạng hiểu lầm hay không. Nếu chúng tôi đổi nhà, các bạn sẽ được đưa đi xem vào căn nhà khác và có thể chọn nhà nào các bạn cảm thấy thoải mái ở đó.

Xin lưu ý là gia đình chủ nhà phải được thông báo trước hai tuần nếu đổi homestay. Các bạn có thể đổi ngay (hoặc trả tiền 2 tuần cho hai nhà) hoặc ở lại nhà đầu tiên hai tuần rồi dọn ra sau hai tuần đó. Phối hợp viên homestay sẽ giúp các bạn trong những tình huống này và sẽ hướng dẫn các bạn qua tiến trình này.

GIỚI HẠN

Lái Xe:
Học sinh quốc tế không được phép xin thi lấy bằng lái xe hoặc lái xe trong thời gian ở Canada.

Những Chuyến Đi Qua Đêm:
Học sinh tham gia những chuyến đi chơi đến Whistler và những chuyến đi khác qua đêm phải có phép của khu học chánh và phải có người lớn từ 25 tuổi trở lên giám thị mà chúng tôi có thể liên lạc và kiểm chứng cho các mục đích chịu trách nhiệm. Homestay phải thông báo cho chúng tôi chi tiết về bất cứ chuyến đi nào học sinh đang dự định.

Đón xe quá giang:
Không được phép đón xe quá giang.

Hút Thuốc:
Bất cứ học sinh nào của chúng tôi cũng đều không được phép hút thuốc. Luật cấm bất cứ người nào trong tuổi vị thành niên mua thuốc lá tại Canada; mua thuốc lá như thế là phạm luật.

Ma Túy/Rượu:
Học sinh quốc tế không được dùng ma túy và uống rượu. Hành động này là bất hợp pháp và sẽ bị đuổi học và trục xuất ra khỏi Canada ngay lập tức.

Đi Thăm Hoa Kỳ:
Học sinh từ đa số các nước đều phải có Chiến Khán Du Khách của Hoa Kỳ mới được nhập cảnh Hoa Kỳ. Các bạn cũng sẽ cần có thể bảo hiểm y tế cho chuyến đi của mình. Học sinh không được phép ra khỏi nước nếu chưa liên lạc với Karen Symonds (Giám Đốc Các Chương Trình Học Sinh Quốc Tế). Các bạn cũng cần chứng minh là các bạn sẽ có người lớn giám thị. Các bạn cũng cần có giấy phép của cha mẹ mình. Hãy nói chuyện với cha mẹ homestay trước để họ có thể chắc chắn giúp được các bạn về các điều kiện này và có thể cho phép.

Những Chuyến Đi Chơi của Công Ty Du Lịch và Nghỉ Hè:
Học sinh không được phép đi chơi qua đêm nếu không có người lớn giám thị. Một công ty du lịch không phải là người lớn giám thị! Các bạn được phép du lịch với gia đình chủ nhà, gia đình một người bạn, một thân nhân người lớn, hoặc tham gia chuyến đi của nhà trường với giáo viên. Hãy hỏi gia đình chủ nhà về bất cứ chuyến đi nào các bạn đang hoạch định để xin phép đúng mức. Những kỳ nghỉ hè và đi chơi không được cản trở việc đi học đều hòa!

Làm Việc Có Lương Trong Thời Gian Ở Canada
Bộ Di Trú Canada không cho phép học sinh làm việc có lương tại Canada trong thời gian có Giấy Phép (Chiếu Khán) Du Học. Nếu làm việc thì có thể bị đuổi ra khỏi Khu Học Chánh Delta.

Các Quy Luật Quan Trọng tại Trường:

1. Các bạn phải đến học tất cả các lớp – không bao giờ được phép bỏ bất cứ lớp nào. Không đi học đều đặn có thể là lý do bị đuổi ra khỏi chương trình.
2. Không ðược đi học trễ đến bất cứ lớp nào.
3. Làm bài ở nhà và bài tập của trường mỗi ngày và nộp đúng thời hạn.
4. Không ðược gian lận hoặc đạo văn.

Một Số Đặc Điểm của Nền Giáo Dục Canada:

Các bạn có thể thấy có một số điểm khác biệt giữa giá trị/hệ thống giáo dục tại quê nhà và ở Canada. Điều quan trọng là các bạn hiểu các vai trò thích hợp và được chấp nhận cho học sinh trong hệ thống giáo dục Canada. Sau đây là một số đặc điểm tổng quát của hệ thống giáo dục Canada:

- **Học sinh được khuyến khích nêu thắc mắc** để được giải thích rõ, để thách thức dữ kiện, hoặc để suy nghĩ thêm. Đường lối giáo dục tại Canada gồm cả ý niệm là học sinh nên tham gia tiến trình học tập tương giao; tức là, học sinh không nên ngồi trong lớp thụ động và chấp nhận và học thuộc lòng những gì giáo viên nói.
- **Mối liên hệ giữa giáo viên và học sinh** tương đối không nặng nề nghi thức so với các quốc gia khác.
- **Công việc tập thể** là một phần quan trọng của việc học tập ở trường; công việc này xem trọng tinh thần hợp tác, chấp nhận, và có qua có lại.
- **Thảo luận** thường được dùng làm phương tiện giảng dạy. Học sinh phải có thể thảo luận để phát huy tư tưởng và ý kiến và để trình bày ý kiến xem phản ứng như thế nào. Một trong các mục tiêu chính của thảo luận là để hiểu nhau đúng mức hoặc giải quyết được vấn đề.
- Học sinh học tập không phải chỉ là các dữ kiện, mà còn về cách đi đến kết luận, giải quyết vấn đề, và phân tích. Là một phần của tiến trình này, học sinh thường được hỏi mình tìm ra câu trả lời bằng cách nào, thay vì chỉ cần biết câu trả lời.
- **Đạo văn** (nộp bài làm của người khác làm bài của mình/sao chép bài làm của người kihác và trình bày như bài của mình) là một tội nặng và có thể bị đuổi học!

Dạy Kèm: Nếu các bạn yêu cầu có người dạy kèm, xin nói chuyện với Phối Hợp Viên Homestay để họ giới thiệu đến một người dạy kèm/dịch vụ dạy kèm thích hợp về hội đủ điều kiện về khả năng.

HƯỚNG DẪN CÁCH HỌC TẠI CANADA:

- **Đừng ngại nêu thắc mắc** nếu các bạn không hiểu. Giáo viên hiểu là học sinh sẽ hỏi. Hãy chắc chắn các bạn hiểu bài làm đã cho. Nếu các bạn yên lặng thì sẽ được xem là các bạn đã hiểu. Giáo viên thường có mặt trước và sau giờ học để trả lời thắc mắc và giúp thêm cho học sinh.

- **Đến lớp đúng giờ.** Nếu các bạn không thể đi học hoặc đến lớp đúng giờ, hãy thông báo trước cho nhà trường và cho biết lý do. Nếu các bạn không đến lớp, hãy gặp giáo viên ngày hôm sau để hỏi xem hôm trước đã học những gì.

- Các bạn có thể thấy các lớp ở Canada ít nặng nề nghi thức. Các bạn cũng sẽ phải tự sắp xếp thì giờ của mình vì các bạn sẽ không được giao thời khóa biểu cho giờ không có lớp. Hãy hoạch định giờ giấc của mình kỹ lưỡng, cân bằng giờ học ở trường, tập tiếng Anh, và nghỉ ngơi giải trí.

- **Nộp tất cả bài làm** vào ngày phải nộp. Nếu các bạn không thể làm xong bài đúng kỳ hạn, hãy nói chuyện với giáo viên của mình trước khi đến kỳ hạn. Nếu các bạn để lỡ bất cứ bài làm/bài trắc nghiệm/kỳ thi nào, hãy gặp giáo viên để hỏi có cách nào làm bù hay không.

- **Sắp xếp vở ghi chép.** Giữ lại tất cả tài liệu do các giáo viên phân phát.

CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VÀ Y TẾ

Thẻ Liên Lạc Khẩn Cấp
Xin chắc chắn là các bạn có thẻ liên lạc khẩn cấp và một ít tiền khi ra khỏi nhà. Thẻ này nên ghi tên các bạn, tên gia đình homestay của các bạn, địa chỉ, và tất cả các số điện thoại.

Gọi số 911 nếu các bạn cần được cảnh sát, sở cứu hỏa, hoặc xe cứu thương trợ giúp. Nhân viên tổng đài 911 có thể giúp bằng tất cả mọi ngôn ngữ – hãy nhờ giúp bằng ngôn ngữ của các bạn nếu cần. 911 là một dịch vụ miễn phí.

Y TẾ/NHA KHOA

Bảo Hiểm Y Tế:
Khi đến đây, học sinh được bảo hiểm theo một chương trình y tế tư nhân tạm thời do StudyInsured điều hành. Tập tài liệu của các bạn sẽ gồm thẻ y tế, chi tiết, và danh sách những phòng khám bệnh không cần hẹn trước tại địa phương. Xem thêm thông tin chi tiết tại https://www.godelta.ca/parent-student-and-agent-information/medical-insurance/

Nếu bạn học tại đây cho cả năm học, thì Bảo hiểm y tế của bạn sẽ được chuyển sang
Bảo hiểm y tế của tỉnh BC (Bảo hiểm của chính phủ dành cho tất cả công dân tại Canada)
3 tháng sau khi nhập học.Thẻ Bảo hiểm y tế sẽ gửi đến bạn khi chúng tôi nhận được thẻ.

Bảo Hiểm Nha Khoa:
Chương trình y tế không đài thọ dịch vụ chăm sóc răng thường lệ. Nếu các bạn bị hư răng vì tai nạn thì sẽ được đài thọ. Nếu các bạn cần được điều trị răng trong thời gian ở đây, xin nói chuyện với cha/mẹ homestay để họ giúp xin hẹn cho các bạn.

Chăm Sóc Y Tế:
Trong trường hợp đau ốm, xin nhờ chăm sóc y tế khi cần. Nhờ gia đình homestay của các bạn hoặc giáo viên ở trường giúp. Nếu các bạn bị đau ốm nặng hoặc cần được cấp cứu, xin đến thẳng bệnh viện và liên lạc ngay với Karen Symonds – 604-396- 6862 và gia đình homestay của các bạn.

An Toàn:
Không bao giờ đem theo nhiều tiền mặt – nhất là không đem đến trường! Hãy giữ gìn vật dụng của các bạn ở trường. Đừng để mặc IPod, ví (bóp), máy điện toán cầm tay, và những thứ khác mà không có ai trông giữ. Tủ đựng của nhà trường có thể không hoàn toàn an toàn đối với nạn trộm cắp cho nên tốt nhất vẫn là luôn luôn cất những thứ quý giá trong người. Đừng cho người khác biết mã số mở khóa tủ đựng của các bạn.

HƯỚNG DẪN VỀ AN TOÀN CÁ NHÂN

Ngoài Đường:

- Hoạch định lộ trình của các bạn – biết rõ mình đi đâu và cho những người khác biết lịch trình của mình
- Tránh lối tắt & những chỗ tối tăm, vắng vẻ
- Đem theo thẻ căn cước và ít tiền
- Không bao giờ nhận lời mời đi cùng xe với người lạ
- Gọi số 911 miễn phí từ bất cứ điện thoại nào (điện thoại công cộng/di động, v.v.)
- Thông báo cho cha mẹ homestay và bạn bè biết là các bạn đang ở đâu
- Băng qua đường, chờ tại đèn giao thông và xe cộ ngừng hẳn; đi nhanh – đừng bước xuống đường rồi nghĩ rằng xe sẽ ngừng lại cho mình đi

Đi Xe Đạp:

- Luật BC đòi hỏi phải đội nón (mũ) an toàn khi đạp xe đạp
- Luật giao thông cho xe đạp cũng giống như cho xe hơi. Hãy tuân theo các bảng hiệu và đèn giao thông
- Đừng đạp xe trên vỉa hè hoặc trong lối băng qua đường.
- Luôn luôn mặc quần áo màu rực rỡ, phản chiếu ánh sáng và đội nón (mũ) an toàn.
- Đạp xe ban đêm phải có đèn trước và đèn sau xe
- Luôn luôn khóa xe ðạp. Khóa sườn xe và bánh xe vào giá gác xe đạp. Nên dùng U-Lock (Khóa Hình Chữ U).

Lừa Đảo / Gian Lận:

- Không bao giờ tặng tiền hoặc cho vay tiền khi có người đến hỏi các bạn ngoài đường. Người ta sẽ lợi dụng lòng tin của các bạn.
- Khi các bạn mua món gì, nhớ hỏi biên nhận và xem lại để chắc chắn là họ tính đúng số tiền.
- Nhớ lấy lại thẻ của mình.
- Không bao giờ cung cấp chi tiết về thẻ tín dụng hoặc bản sao thẻ tín dụng của mình trừ phi các bạn đã sẵn sàng mua hàng.

Kết Luận:

Hãy đón nhận kinh nghiệm này! Sẽ có những lúc vui lúc buồn, những lúc lo lắng và sung sướng. Cuối cùng thì các bạn sẽ có thêm các sức mạnh mới mà mình chưa bao giờ nghĩ là có thể có được. Trong vài chục năm tới các bạn sẽ nhớ lại quyết định du học của mình là một mốc quan trọng trong tiến trình trưởng thành của mình, giúp các bạn đóng góp mạnh mẽ và độc nhất cho cộng đồng toàn cầu – theo cách đặc biệt của riêng mình. Chúng tôi lấy làm hãnh diện là một phần nhỏ trong chuyến hành trình của các bạn!

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

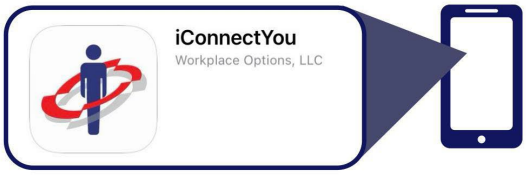
studyinsured™

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.