



学区寄宿计划

学生寄宿指南、政策和程序



欢迎来到亚博斯福学区寄宿计划

国际教育部职员信息 - 紧急联络信息 (International Program Staff Information - Emergency Contact Information)

Elizabeth Cho-Frede, 国际课程部经理

Phone: 604-851-4585 / 604-852-2366 ext. 1259

Emergencies only: 604-613-3813

Email: Elizabeth.Chofrede@abbyschools.ca

Rose Mann, 寄宿家庭协调员

Phone: 604-851-4585 / 604-852-2366 ext. 1266

Cell: 604-613-1265

Email: Rose.Mann@abbyschools.ca

Rebecca Yeam, Program Coordinator

Phone: 604-851-4585 / 604-852-2366 ext. 1252

Cell: 604-217-3880

Email: rebecca.yeam@abbyschools.ca

国际课程部门助理 (办公室)

International@abbyschools.ca

International.finance@abbyschools.ca

International.medical@abbyschools.ca

Phone: 604-851-4585

International Office Fax: 604-504-7629

综合信息查询

寄宿家庭付款查询

医疗保险查询

国际学生联络员 International Student Liaison (ISL):

联系方式将在每个学期开学时提供

24 小时国际部紧急联系电话: 604-217-1917

火警、救护及报警请拨打 911

如果发生紧急情况拨打 911 或者拨打国际部紧急电话：604-217-1917

如果学生感到处境不安全或遭到恐吓，或者在情况严重的状态下，可以联系国际部紧急电话。他们会给你指出正确的联系方式

如果是在办公时间(8:00am—4:00pm)遇到问题，请联系国际部办公室工作人员

目录

国际教育部职员信息 -紧急联络信息 (International Program Staff Information-Emergency Contact Information).....	3
寄宿学生责任 (Homestay Student Responsibilities)	7
寄宿家庭 (Host Families)	8
适应期 (Adjustment Time)	9
寄宿问题及申请变更寄宿家庭 (Homestay issues and request for changes)	9
更换寄宿家庭 (Changing homestay)	10
文件管理 (Documents).....	11
寄宿家庭家规 (Homestay House Rules).....	11
沟通和汇报 (Communication and HS reporting).....	11
加拿大人 (What is a Canadian).....	12
警察和紧急救援 (Police and Emergency People)	12
家务 (Chores).....	12
晚饭时间 (Dinner Time).....	13
三餐 (Meals)	13
社交活动和聚会 (Socializing, Activities and Parties)	13
门禁 (Curfew)	14
住家家长和学生的联络 (Communicating: Host Parents and Students).....	14
礼貌 (Manners)	14
手机 (Cell Phone).....	15
锁, 钥匙/密码和警报系统 (Locks, Keys/Codes and Alarms).....	15
保持你的房间及周边干净整洁 (Keep Your Room and Areas Tidy)	15
视频 (Live Streaming).....	16
社交媒体和隐私 (Social Media and Privacy)	16
上网时间 (Internet Time).....	16
搭车和交通 (Rides and Transportation)	17
参加活动、外出、旅游许可 (Permission for Activities, Outings and Travel).....	17
外出 (Outings).....	17
当天往返的旅游 (Day Travel)	18
过夜 (Overnights sleepovers).....	18

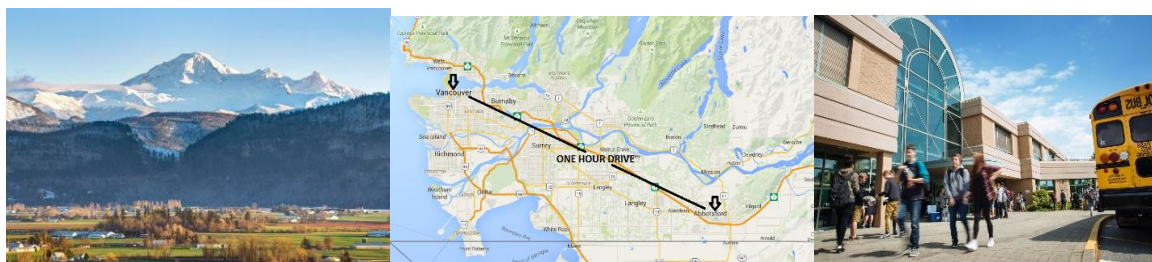
学生前往美国旅游 (United States (U.S.) Travel).....	19
父母和家人来访 (Visiting Parents and/or Family Members)	19
运动队及其他组织的活动 (Sports Teams and Organized Activities).....	19
高风险活动 (High Risk Activities).....	20
医疗保险 (Medical Coverage).....	20
用药 (Medications).....	21
个人卫生 (Hygiene).....	21
卫生间 (Bathrooms).....	22
取暖, 用电, 用水 (Heat, Electricity and Water).....	23
饮酒和吸毒 (Alcohol and Drugs).....	24
吸烟和吸电子烟 (Smoking and vaping)	24
干扰性和不恰当的行为 (Disruptive and/or Inappropriate Behaviour)	24
寄宿家庭付款 (Homestay Payments).....	25
银行账户 (Bank Accounts).....	25
现金 (Cash)	25
个人物品保险 (Insurance for Personal Belongings)	25
预算 (Budgeting).....	26
适应困难 (Trouble Coping).....	26
感觉不适 (Feeling Uncomfortable?)	26
国际部的支持 (Program Support).....	27

学区寄宿指南和期望

此手册为每个学生提供指南及信息以便学生们有成功的寄宿家庭体验。如果你需要了解更多信息或有更多问题，请参阅寄宿家庭指南，那里有更详细的介绍和说明。

请注意，本学区 *International Student Agreement* 国际学生合约是各种不同语言版本寄宿家庭指南的最高依归。

欢迎你来到加拿大和亚博斯福社区！对于一些学生来说这可能是你第一次离开自己的家庭，需要一定时间了解新的文化、语言、并适应新的家庭生活。因此寄宿生活是一个很具挑战性的尝试。我们会尽最大努力帮助你适应你在加拿大的家。



能够受邀居住在另一个家庭是一个荣幸。这是一种非常特殊的关系，也是文化的交流和英语语言的积累，它将国际学生的生活与当地家庭和社区融为一体。

为了最大程度的体验加拿大的生活，非常有必要让学生及他们国内的父母了解国际课程部的期许，并了解这和他们本身期望之间的差异。

我们国际部有很强大的支持团队，我们的职员具有丰富的经验，非常专业，致力于为学生和寄宿家庭提供良好的服务。如果发生任何问题，我们会提供支持并妥善处理。多数情况下我们会通过协助学生与寄宿家庭之间的坦诚沟通而使问题得以解决。

做为寄宿学生，你将：

- 到达前收到你即将入住的寄宿家庭信息
- 收到到达前应该做哪些准备的信息，帮助你做好入住前的安排
- 到达后参加寄宿家庭介绍会（收到国际部颁发的学生寄宿指南）

- 持续得到国际部职员协助和支持
- 收到 24 小时紧急联络电话的相关信息

寄宿学生责任 (Homestay Student Responsibilities)

正如在你已经收到的国际部学生参与协议里规定的，学区对所有国际生有一定的期望。我们的期望包括学生应尽的责任，我们设置了高标准要求所有的学生都履行自己的职责。作为我们国际部寄宿家庭的学生，你要心胸开阔、诚实及具有责任心，还要遵守你的职责和义务。如果你能履行这些责任，你将与寄宿家庭建立起互相信任和沟通的关系基础，并和住家发展出良好的关系。住在寄宿家庭，你也是家庭成员之一，必须尊重遵守住家提出并经过国际课程部审核批准的家规和要求。

所有学生都应该做到：

1. 尊重寄宿家庭成员以及他们的财物和宠物。
2. 尊重、关心并留意关注他们的家和所有物。
3. 遵守寄宿家庭制定的家规和他们的期望。
4. 若你要请朋友来家玩，至少提前一或两天征得寄宿家庭同意，并介绍你的朋友给家长认识。
5. 出门前要告诉住家父母你去哪儿、跟谁去、留下朋友的电话号码，并且告诉他们什么时候回来。
6. 保持房间整洁，干净。
7. 如果学生自己负责支付寄宿费用，请按时付费。
8. 支付所有个人旅游、娱乐、电话，以及医疗费用开支，还有个人卫生用品，如牙刷、牙膏、除味剂、洗发液、头发用品等。
9. 按照要求完成对寄宿家庭的书面调查评估。
10. 确认你已经阅读并理解国际部学区学生寄宿指南。



你好，我是寄宿家庭协调员，我协助学生和寄宿家庭家长成功体验寄宿家庭生活。我长期从事青少年和家庭工作，很了解如何达成成功的住家安置。我在此为大家提供一些关于寄宿家庭的信息、建议和我们的期望，并介绍我们的社区，以便你和你的父母了解你在亚博斯福的情况。



寄宿家庭 (Host Families)

我们尽量根据学生的喜好为他们选择寄宿家庭，比如是否有宠物、是否有孩子等，寄宿家庭也有他们的喜好。这些条件不一定都可以达到，因此我们会根据当时的寄宿家庭和学生的许可情况来做最大可能性的匹配。亚博斯福(和加拿大)是非常多元文化的地方，加拿大是个历史移民国家，除了原住民，加拿大人都来自世界各地，我们不会根据文化或民族，也不会根据他们是单亲或双亲家庭来选择或剔除寄宿家庭。我们选择寄宿家庭是根据他们是否可以达到我们的要求，也就是他们是否可以提供安全、干净整洁、友善、讲英语的环境。一旦为学生选好寄宿家庭，我们不会因为学生父母根据寄宿家庭的民族、单亲与否、是否有小孩等原因而为你更换寄宿家庭。

所有寄宿家庭都是通过严格的筛选程序才被收入，所有被批准的寄宿家庭都必须符合我们的高标准，达到我们的期望和寄宿家庭指南的要求。我们鼓励学生及家长通过我们的网站阅读和了解寄宿家庭的责任和我们对寄宿家庭的要求。



寄宿家庭是家

寄宿家庭会努力为学生提供舒适的环境，他们会把你当成家庭成员，你也应该视他们为你的临时父母，你需要与他们交流、对话，有时后也要一起进餐。

学生不容许把寄宿家庭当成酒店一样，仅用来睡觉或使用房间而不把自己当成家庭的一个成员，你与寄宿家庭一起相处的时间越多，关系就越为紧密。如果有任何不明白的，请询问你的住家父母，他们会很乐意帮助你适应。寄宿家庭

的生活习惯很可能与你自己家里不同，你应该了解他们的作息，比如什么时间应该就寝，什么时间起床，几点上学还有晚饭时间。



适应期 (Adjustment Time)

对于一些学生来说，开始的几个星期或几个月是非常困难的。清晰、公开的交流对于学生和寄宿家庭来说都非常重要。有时搬到一个不熟悉的家庭是一件不容易的事，相同地，对于寄宿家庭来说有陌生的学生住进来也是不容易的。住家父母应该要清楚的解释他们的作息时间、习惯及你居住期间的家规和期望。学生对于自己的要求、喜好或介意的事情也应该公开、有礼貌且诚实的告诉住家父母。有些学生适应的快而另一些学生可能会比较难适应。

出现哪些孤立现象时，需要寻求国际部职员特别关注？

- 不愿意与寄宿家庭与朋友接近
- 极度想家
- 对新文化负面观感
- 不与和自己不同的人打交道
- 感到忧伤/孤独
- 焦虑 / 沮丧
- 注意力无法集中
- 不寻常的行为

如果学生有以上情况, 请立刻与住家父母和你的 International Student Liaison (ISL) 国际学生联络员反映。如果语言交流有问题，你的国际学生联络员 ISL 会帮助你翻译，你们的寄宿家庭协调员和住家也会帮助你。



寄宿问题及申请变更寄宿家庭 (Homestay issues and request for changes)

当学生到达时，所有人都希望为他们提供最好的协助，以便他们有成功的寄宿生活体验。由于在最初的几个星期里比较困难，所以学生、寄宿家庭、国内父母及代理都应该互相支持。新的开始对于国内父母来说也比较困难，学生和父母互相思念，学生也会思念家乡的文化风俗和饮食，因此很容易抱怨新的寄宿家庭，并借故提出更换住家。

当学生、住家、国内父母、中介或任何外部单位提报有住家冲突的时候，我们都会以同等的方式处理解决，无论你是来自哪里，哪个代理或通过哪种方式，无论代理和家长给与多大的压力，我们的处理原则都是同等的。

在所有情况下，我们都会及时处理与评估各种抱怨和要求。如果你遇到困难，请联系国际学生联络员（ISL），他们会协助你与寄宿家庭协调员联系，你也可以直接联系寄宿家庭协调员。由于国际学生联络员在学校工作并经常拜访学生，因此他们是第一时间的联系人，代理和家长如果有问题通常也会直接联系国际部办公室。

国际部的工作人员会先与学生见面，了解情况并决定下一步的必要措施。有时我们会建议学生将他们的需求与寄宿家庭沟通。如果问题比较严重，寄宿家庭协调员会与寄宿家长通话了解他们的想法。如果通过以上两种方法问题仍得不到解决，寄宿家庭协调员将安排学生和住家父母开会，需要语言翻译时，国际联络员（ISL）会协助翻译，通过开会听取双方意见以便确认各方反映的问题是否准确。很多情况下问题的出现是因为沟通和语言障碍和文化的疑惑所造成的，会议结束时，寄宿家庭协调员会给各方一些反馈建议，协助改善问题，然后根据问题的严重程度继续追踪一到两周作观察。

青少年生活在不同的文化环境下是很不容易的，因此他们需要所有的支持和帮助来引导协助他们度过难关。经过协调会议之后如果学生仍决定要更换住家，或者寄宿家庭提出不想继续接待学生，我们会根据当时具备的条件评估为提供学生选择，然后通知父母或代理一个对学生接下来生活最友好的解决方式。

如果学区提供学生第二个寄宿家庭，我们会向其代理或父母列举出学生的问题行为还有确保下一个住家成功的改善方案。如果学生对第二个住家不满意，我们可能将无法提供满足学生和家要求的理想家庭，寄宿家庭协调员将评估情况并与代理和家长联络处理。

如果经由评估后判定是由于学生的自身行为或因为对特定事件及其结果还有沟通等扭曲事实而被要求搬离住家，那么代理及家长必须考虑其它的替代方案，可能包含安排私人住家或其它由学生父母决定的方案。



更换寄宿家庭（Changing homestay）

学生更换寄宿家庭，需至少提前两星期提出正式通知。请参照寄宿家庭规范以了解完整的解释和搬出的规定。



文件管理 (Documents)

请妥善保管你的证件比如护照等，不要把它们放在钱包或背包里



寄宿家庭家规 (Homestay House Rules)

每个学生都会收到国际部颁发的管理手册和寄宿家庭的家规。每个家规视学生年龄和每个家庭的情况会有所不同

家规非常重要！它帮助学生了解家里的期望和要求，家规中会有一个清单供学生参考。寄宿家庭协调员会对每家的家规审核以保证其公平和合理性。你应该遵守家规里对于家庭交流、门禁、洗衣、房间、卫生间等的相关要求。如果学生经常违反家规，寄宿家庭将向寄宿家庭协调员汇报。住家父母是你的临时父母，在你居住期间，他们会行使父母的权责。



沟通和汇报 (Communication and HS reporting)

我们国际部职员间有非常完善的沟通体系，彼此经常互通学生的情况，大家都很清楚在遇到不同问题时如何处理。寄宿家庭也需公开与我们交流学生的情况，如果遇到问题他们会打电话与寄宿家庭协调员汇报。寄宿家庭可能会因为学生违反家规、上学迟到、学校或老师通告、严重身体问题、干扰性或不良甚至非法行为等问题联系国际部寄宿家庭协调员。



加拿大人 (What is a Canadian)

由于加拿大是一个多元文化的国家，所以从文化的角度是很难定义什么是加拿大人的。加拿大人主要体现在：维护和平、喜欢有秩序和有组织、崇尚诚实、多元文化和良好的政府，加拿大人喜欢规章制度、我们有礼也欣赏感谢有礼貌的美德。我们微笑、尊敬和帮助陌生人，我们会帮人开门，帮助有需要的人，我们是守规矩的驾驶员，我们感谢彼此在家中和社区为他人所做的事，你的寄宿家庭也会希望你适应加拿大的这些文化。



警察和紧急救援 (Police and Emergency People)

在加拿大警察和紧急救援队伍是非常可信的，在世界上享有良好名誉。所有执法人员受过严格的培训，严格遵循联邦和省的法律规定。法律面前人人平等，不会因为金钱、地位受影响，也就是说，当你触犯了法律和法规，执法人员会按照法律行事，他们一旦做了决定，任何寄宿家庭、国际部职员、家长都是不可以通过谈判改变的。



家务 (Chores)

所有加拿大家庭的成员都会共同协助家务。大多数加拿大家庭的父母都要工作，很少家庭有帮手或保姆，父母做家务，孩子们做帮手，因此你也一样，你的住家父母在家规里会告诉你需要做哪方面的家务。



晚饭时间 (Dinner Time)

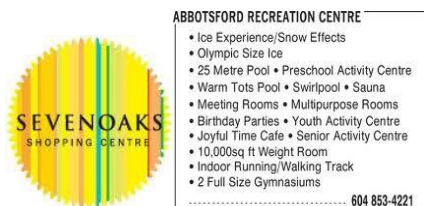
晚饭时间是一天中很重要的时间。对于忙碌了一天的父母和学生来说，通常这是唯一全家人在一起吃饭聊天的时间。我们期望每个学生每周至少四次在家用晚餐，因为我们知道不常在家的孩子通常在学校也不是很成功，他们的生活不规律。如果你不回家吃晚饭，一定要联系住家父母得到他们的同意，而且要告知他们你什么时候回家。



三餐 (Meals)

寄宿家庭应该为学生备足每周七天，每日三餐所需的食物及一些零食。他们会告诉你有哪些零食，放在哪里及正餐之间你可以吃什么。用餐时住家父母会教你如何准备碗碟，饭后如何整理餐桌和清洗碗碟。寄宿家庭也许会让你自己准备午餐，他们会教你怎么做，也会告诉你午餐的备料放在哪里。

在你到达住家时，他们会带你采买食材，问你喜欢吃什么，如果你感到很难适应这里的餐食或感到饥饿，请告诉你的寄宿家庭，他们不希望你饿肚子，也会尝试寻找你喜欢吃的东西。加拿大的寄宿家庭食物可能每一家都不同，你可以礼貌性地尝试一下，你也可以告诉他们哪些食物你不喜欢。住家无法配合特殊饮食需求例如无麸质、高蛋白、植物素食和乳糖不耐症。



社交活动和聚会 (Socializing, Activities and Parties)

在加拿大，去逛商场和去参加聚会的理解是不一样的，加拿大的父母喜欢让他们的孩子放学后忙于参加活动和运动，大多数孩子不会花很多时间逛街或聚会。亚博斯福有很多可以参加的活动，有的在学校，有的在社区活动中心。你可以咨询你的寄宿家庭、ISL 或上网查询。参加学校的活动、俱乐部组织都是最好的与当地人接触的方法。



门禁 (Curfew)

所有学生都会有门禁规定（即晚上什么时间要回家），门禁有两个，一个是用于平时上课日的，一个是用于周末的。住家家长用学生的年级作为周末门禁时间的参照，比如 9 年级是晚上 9 点，10 年级是晚上 10 点，11 或 12 年级是晚上 11 点。大多学生在平日上学期间都会早些回家，因为他们需要完成作业并花时间和家人相处。



住家家长和学生的联络 (Communicating: Host Parents and Students)

学生需要告诉寄宿家庭他们去哪里、和谁在一起并且要按照门禁规定的时间回家，学生也需要把朋友的名字和联系电话告诉寄宿家庭。



礼貌 (Manners)

加拿大人非常重视礼貌，表达感激的方式之一就是要有礼貌。当你的住家父母为你煮饭、为你做事、带你外出时都要说声谢谢。如果家里有小孩，你要和小孩打招呼表示你对他们的兴趣。如果家里来客人，你也需要打招呼试着与他们聊天，虽说有时会感到不好意思或尴尬，你应该时刻记住这是一个家，你要学习适应和融入这个家庭。



手机 (Cell Phone)

每个学生都必须有手机。一些学生购买基本的通话短信计划，费用比较便宜，所有的学生都必须申请带流量的计划。计划的选择取决于你的父母同意为你支付多少手机费用，如果你的手机不能正常运作或者未按时付费，你的寄宿家庭会向国际部汇报，我们会要求你即刻修复，否则我们会联系你国内父母。保持手机畅通不但是联系问题，也是安全问题。你的电话必须是在没有无线网络的情况下还可以接收电话和短信，或是可以使用某些程序传送短信和视频通话。



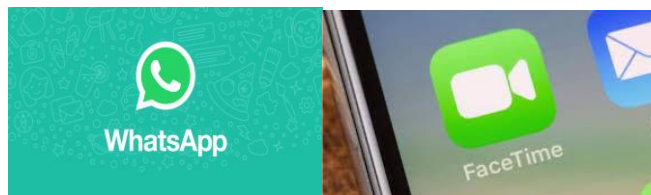
锁，钥匙／密码和警报系统 (Locks, Keys/Codes and Alarms)

我们要求寄宿家庭提供学生带钥匙或使用密码锁的卧室门锁你，学生离开家时必须随时锁好你的卧室，寄宿家庭会有你房间的备用钥匙，以便应付意外或检查你是否保持房间整洁。寄宿家庭也要提供入门的钥匙或密码，请妥善保管大门钥匙，不要借给其它人，不能丢失，也不行跟任何人透露密码，如果家里有保全系统，他们会教你无人在家时出门前如何设定跟解除保全系统，还有如何进入家里。



保持你的房间及周边干净整洁 (Keep Your Room and Areas Tidy)

所有学生都要保持自己的房间干净，没有人会为你打扫卫生，如果你有独立的卫生间，也要清理干净。你的住家父母可能会每周检查你的房间以确保房间是否干净、衣服是否清洗、物品是否整齐，如果你不能做到，他们会采取一些措施直到你可以做到。



视频 (Live Streaming)

Facetime、WhatsApp 及其它视频软件都是很好的与家人朋友交流的方式，但也可能成为很大的问题。学生应该尽量限制与国内家人朋友的在线时间，因为太多的联系可能会影响与新家庭的结合，引起思家情绪，使得适应更加困难。与家人朋友视频应该在自己的房间，避免干扰家里其它人的隐私，学生也要注意视频聊天的时间要合理，一般是早上起床后或晚上睡觉前，学生需要有自己的电脑或电子设备，寄宿家庭不能让学生使用他们的。



社交媒体和隐私 (Social Media and Privacy)

使用社交媒体时，请尊重寄宿家庭的隐私。未经他们允许，不得拍摄或发布有关寄宿家庭的照片或信息。除非出于安全或法律原因，未经寄宿家庭知情，不得拍摄照片、录音或录像，也不得拍摄其住所。本项目不会接受以投诉为目的所提供的照片或录音资料。



上网时间 (Internet Time)

青少年的网上时间已成为一个世界性的问题，很多青少年花太多的时间在网上而减少了学习或参与有建设性活动的时间。如果你在学校学习成绩不好，社交的时间也不足，你的寄宿家庭会过问并限制你的上网时间。学生不应该在过晚或过早上网，这会影响睡眠和学业，甚至会干扰寄宿家庭。如果这个问题持续不能解决，寄宿家庭会向国际部寄宿家庭协调员汇报。



搭车和交通 (Rides and Transportation)

住家家长可能或无法或不愿意提供接送，这也不是国际课程部对学区住家的期望，学生和自己的本国父母应该要共同决定学生的交通方式，可以是走路、搭公交车、或者使用 Uber 等等。本国的父母和学生也需要共同决定使用上述交通方式的频率以及费用。

大多数学区的寄宿家庭都在离学校 3 公里以内可以步行的距离，超过 3 公里的学生会乘校车往返学校。因为学生居住位置的原因，校车路线可能无法配合，这种情况下，我们会提供公交卡给这些学生。如果学生的住家离学校 3 或 3 公里以内，且自己选择要坐公交车，那么学生可以自行购买公交卡。



参加活动、外出、旅游许可 (Permission for Activities, Outings and Travel)

任何活动、旅游的许可都必须来自寄宿家庭和 / 或国际部。有时你的寄宿家庭需要联系你的国内父母征得他们额外的同意。你在这里就读期间，国内的父母不能擅自做决定，因为国内的家长不一定了解这里可能的风险及我们的要求。有些在亚博斯福以外的演唱会和活动不被允许，所以学生和住家家长在购票或付费前应该先和国际课程部询问与沟通。



外出 (Outings)

学生来到阿伯茨福德 (Abbotsford) 是为了获得文化与学术体验；因此，寄宿家庭可能会偶尔带你去感兴趣的地方游览。你可以与寄宿家庭沟通自己的兴趣所在，商量大家可以一起进行的趣味活动。寄宿家庭没有义务负责带你去观光或前往温哥华等地游玩。每学期都会有由私人旅游公司组织的实地考察或游览活动，你的国际学生联络员 (ISL) 会在迎新会上提供相关信息。此外，各学校也可能组织实地考察活动，我们的项目组还会举办其他各类活动 (如观看冰球比赛等)。

参加阿伯茨福德（Abbotsford）以外的晚间活动/音乐会的学生，必须在活动结束后由一位获批准的当地家长陪同，并负责将他们送回阿伯茨福德。

等待或使用出租车、Uber 等，不符合作为学生安全、及时返回阿伯茨福德的交通方式。



当天往返的旅游 (Day Travel)

菲莎河谷区：很多学生有朋友在菲莎河谷地区学习，因此如果寄宿家庭同意，学生可以在无成年人的监督陪同下到 Chilliwack、Langley、Surrey、Mission 一日游，但你要告知住家你与谁一起，目的地在哪里并要保持电话畅通。

温哥华地区：在没有成年人陪同的情况下，学生年龄需在 15 岁以上才可以到大温哥华地区当天往返，15 岁以下的学生因为紧急事故和安全起见需要有成年人在合理的距离下陪同。

如果没有成年人陪同，大温以外的当天旅游是不许可的。



过夜 (Overnights sleepovers)

如果你要到朋友家过夜，你需要告知寄宿家长对方父母的姓名、电话、地址以便住家家长和对方家长确认是否合适并且有成年人的监督，我们不允许男女混合过夜

亚博斯福以外的地方过夜 (Overnight outside of Abbotsford)

如果你要到亚博斯福以外的地方过夜，你必须有寄宿父母的许可。住家父母需要直接联系国内父母并取得书面同意，同时要与负责你过夜的成年人联系。这

这个过程需要一定的时间，所以你要留出足够的时间让他们与你国内的父母通过电子邮件联系。



学生前往美国旅游 (United States (U.S.) Travel)

不是所有的学生都可以到美国旅游，根据所来自国家的不同，有些学生的护照或签证足够允许他们入境美国。在这里长期就读的学生可以在抵达加拿大之后办理美国签证。

所有非加拿大籍的访美游客在入境前必须申请 ESTA（电子旅行授权系统）。您可以在线申请。

如果你因为各种原因要入境美国，必须取得本国父母的许可（旅行表格），并且需要寄宿家长和亲生的同意和协调，通过电邮沟通详细描述你的日期及行程，你的国内父母需要你购买国际旅游保险，如你本身只有 MSP 医保则另需在本地购买其他保险以便到美国旅游。



父母和家人来访 (Visiting Parents and/or Family Members)

国际部学区寄宿家庭是在为学生上学期间所安排的，如果家长或亲友来访，请自行安排本地酒店。



运动队及其他组织的活动 (Sports Teams and Organized Activities)

如果你想参加运动队，我们建议你透过学校报名。有一些学生则是注册参加社区里的舞蹈、游泳、滑冰或武术课程，但国际学生不应注册社区的冰球、足球、棒球，因为这些活动的交通和时间投入远超过我们对寄宿家庭的要求。



高风险活动 (High Risk Activities)

对于任何有高风险的活动，寄宿家庭必须通过 email 从学生本国家长那里收到书面许可，即使国内家长口头对你说可以，你也不会自动得到批准的。国内家长没有办法真正了解这里的一些风险和国际部的政策。

冬季运动、登山及一些其它被认为是高风险的活动，都需要书面许可。高风险活动包括滑雪、单板滑雪、轮胎管材滑雪、滑板、激流泛舟、船桨、跳跳床（个人和公园）、碰车、划船、攀岩（户外），还有到温哥华以外的地方旅游。寄宿家庭会把高风险活动许可和免责申请表格发给你国内的父母让他们签字。



医疗保险 (Medical Coverage)

所有国际留学生都会根据你在亚博斯福就读时间的长短，有私人保险或 BC 省的 MSP 医疗卡（government Medical Services Plan）。

在入学介绍会上，你会收到关于医疗保险的信息，如果你需要就医，你的寄宿家庭会协助你。

如果你去看医生或前往医院急诊，我们鼓励你在与医生交谈时通过线上方式让你的父母参与，这样他们可以了解你的健康状况、任何诊断结果以及未来的治疗计划。

医疗保健责任——学生 (Health Care Responsibilities)

当居住在学区寄宿家庭的学生出现身体不适、患病或受伤并需要就医时，寄宿家长、指定的紧急联系人和/或国际项目工作人员将确保学生获得初步/紧急护理及评估。

尽管寄宿家庭提供支持性的家庭环境并协助学生处理日常需求，但对于持续性的健康或医疗问题，寄宿家长或项目工作人员没有义务安排行程或接送学生前

往就诊或接受治疗。如果寄宿家庭确实提供了交通和行程安排方面的协助，学生亲生父母应向寄宿家庭偿还相关费用，包括前往阿伯茨福德（Abbotsford）以外地区的差旅费，以及停车费或其他相关开销。对于持续性的健康问题和就诊安排，寄宿家长无需为此耽误工作，也不应被要求投入不合理的时间或金钱。

如果学生患有疾病、受伤或存在需要持续护理和关注的健康问题，监督并安排适当护理的责任仍由学生及其亲生父母承担。视具体情况而定，学生可能需要前往诊所、直接联系医务人员或遵循医务人员制定的方案。寄宿家长可以提供一般性协助，但不承担医疗责任，也无需负责接送学生前往就诊地点或医疗机构。如果学生存在行动不便的问题，可能需要在一段时间内自行安排使用优步（Uber）等服务往返于就诊地点和学校之间。

视具体情况而定，国际项目组可能会通知学生的亲生父母，要求他们考虑亲自前往阿伯茨福德照顾孩子持续的医疗需求，或者考虑让学生提前结束项目回国，以便进行康复或接受治疗。



用药 (Medications)

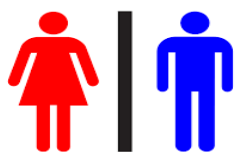
本学区国际部门有一套用药政策, 如果你长期服用处方药物, 你应该在申请书上明确报告。如果你在到达这里后需要使用处方药, 必须经过国际部批准, 药品应该保留在寄宿父母那里由他们管理。 如果你的国内父母给你带了非处方药, 你应该让寄宿家庭知道并且存放在安全的地方。



个人卫生 (Hygiene)

个人卫生对于加拿大人来说非常重要。由于你将很接近其它人, 如果你保持良好的个人卫生习惯你的寄宿家庭会很赞赏。你应该每天洗澡、洗头、刷牙, 经常换洗衣服, 包括外套和外衣, 他们会建议你多长时间更换清洗衣服, 必要时

你也要考虑使用腋下除味产品避免体味。如果使用香水类产品，不要使用太多因为有可能会影响家里其它成员，有的人可能会对此过敏。



卫生间 (Bathrooms)

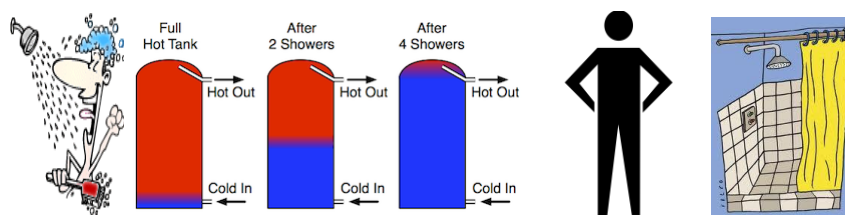
这里的卫生间可能与你自己国家的卫生间有所不同，有些学生不好意思询问相关的使用问题。以下的信息会给你一些帮助：



马桶 Toilet： 所有固体和液体排泄物都可以冲掉。在马桶后面的水箱有一定量的水，也就是说如果马桶里东西太多不一定能完全冲掉。有些国家的卫生间马桶不可扔卫生纸，但这里的是可以的。你也要注意每次里面不要仍太多手纸，有时需要冲两次才能冲干净。除了身体排泄物和卫生纸，其它东西都要扔到垃圾桶。用过的卫生巾要用卫生纸包好仍到垃圾桶。如果垃圾桶满了就要把垃圾扔到外面的大垃圾桶。**如果你让马桶堵塞造成水溢出来甚至流到地板，切勿忽视不管，必须使用手压碗形泵（皮揣子）疏通马桶或者及时通知住家家长。**



皮揣子 Plunger: 皮揣子是一个用来通畅堵塞的马桶和洗脸池管道的工具。马桶堵塞了会很糟糕，如果溢水太多就要先把水盛到桶里，将皮揣子伸进马桶底部将气吸出，轻压挤出空气，接着稍微移开马桶表面快速上下移动复大力按压，连续进行 20 秒左右，以便通开堵塞。如果这种方法仍不能解决问题，请不要按冲水扭去冲洗厕所，大约需要等待 10 分钟水退后再用同样的方法尝试。你可以在 you-tube 上搜索观看马桶疏通方法的视频。如果有水流出，一定要清理干净或通知住家家长，否则学生将负担地板和周围东西损坏的赔偿责任。



淋浴 Showers: 很多学生习惯居住在有无限使用热水的家里，加拿大的房子配有自己的热水器，体积比一个成人小（如上图），如果你与其它家人合用卫生间，请把洗澡时间安排好避免与其他人时间冲突。加拿大人一般每天洗一次澡，并且注意节约用水，使用过多的热水是很不体贴他人的表现，其他人可能就会无法洗澡。洗澡时间不应该超过 10 分钟。洗澡间有浴帘或浴门，如果是浴帘，每次要记得把浴帘放到浴缸或地板底板里面，确保水流入排水孔而非地板。如果水溅到地板，要立即收拾干净避免造成地面损坏。



清理 Clean Up : 每次使用完浴室学生都要把浴室清理干净，擦干台面和地面，脸盆里不能有残留牙膏，要把厕所冲干净，如果做不到这些会影响其他人使用。请记住，在加拿大没有人会为你打扫卫生。



取暖，用电，用水 (Heat, Electricity and Water)

加拿大的气候并不炎热，由于能源费用很高，所以加拿大家庭通常室内温度不会高于 70—71 华氏（20 摄氏度）。在冬天，大多数加拿大人即使是在家里也会穿毛衫、袜子、拖鞋。如果你感到冷，第一件事是要多穿点衣服，或是晚上穿厚一点的睡衣，如果你仍然感到冷，请和你的寄宿家庭商量。



饮酒和吸毒 (Alcohol and Drugs)

在加拿大，19 岁以下喝酒和吸食大麻制品是不合法的；除了大麻制品以外，使用其它毒品，无论年龄，都是非法的，即使在你自己的国家这个年龄可能是容许饮酒或使用大麻，但在你就读亚博斯福学区期间，任何喝酒、吸大麻或毒品的行为都是不允许的。我们总是重复强调学生要对自己负责，遵守法律，遗憾的是并不是每个人都可以做到。任何喝酒吸毒的学生都会被开除学籍，这种情况下你的父母将得不到任何退款，你的学业也将受到终止，因此请谨慎行事，要考虑其后果。

亚博斯福学区对酒精和毒品采取零容忍政策，依据国际生合约的规定，学生绝对不得买卖、持有或使用上述违禁品，任何学生牵涉相关行为或活动，都会立即被开除学籍。



吸烟和吸电子烟 (Smoking and vaping)

19 岁以下购买烟及电子烟产品是不合法的。加拿大人很不能容忍吸烟者。极少数的寄宿家庭家里有吸烟者，因此如果你在寄宿期间吸烟或吸电子烟产品，你可能需要自己寻找容许吸烟者的私人寄宿家庭。



干扰性和不恰当的行为 (Disruptive and/or Inappropriate Behaviour)

我们期望每个学生在寄宿家庭、学校、社区都可以做到尊敬别人，遵守纪律。



寄宿家庭付款 (Homestay Payments)

大多数母国父母都使用国际部办公室提供的直接付款服务，国际部会按月汇入寄宿家庭的帐户。仅有少数个别学生和家长选择自己直接支付寄宿家庭，因此学生家长或代理必须确保在每月 1 号或之前支付费用给寄宿家庭。未经寄宿家庭协调员同意，寄宿家庭是不能向学生收取其它费用的，如果有人要求你多交费用，你应该向你的 ISL 汇报澄清。



银行账户 (Bank Accounts)

如果学生需要，寄宿家庭会协助你去银行开通银行账户。许多学生都有银行卡，国内父母把钱打到银行卡，以便学生可以直接使用。



现金 (Cash)

学生不应该携带大量现金，也不应该把现金放在房间里。你可以使用银行卡，可以在需要时提取现金。携带大量现金对于你自己和寄宿家庭都是一种危险。



个人物品保险 (Insurance for Personal Belongings)

在很多情况下，寄宿家庭的家居保险不包含学生个人财物丢失、损坏，或被偷。寄宿家庭应该与学生讨论这个问题。而学生如果个人物品价值高，要跟你的国内父母商量是否需要购买个人物品保险。



预算 (Budgeting)

很多学生预算自己化销有困难，因为之前都是父母替他们做的。请清楚你每月用于学校用品、个人用品、电话费、娱乐以外的合理花销。如果你花很多钱购物而没有钱购买必需品，我们会通知你的国内父母。除了吃饭是寄宿家庭负责外，其它费用都由你个人支付，你的寄宿家庭有时可能会额外支付一些费用，但这完全取决于他们，除了住所和饭之外他们没有义务支付其它费用。



不容许做的事情 (No in Homestay)

在亚博斯福就读期间，你不可以做收费打工，不可以养自己的宠物，不可以当保姆看孩子，也不可以骑车或开车。



适应困难 (Trouble Coping)

有些学生因远离家人和朋友朋友而有适应问题，学校和生活对于青少年来说可能有时候不是那么容易，如果发生这种情况，必要时我们会协助或指导你寻求合适的资源。



感觉不适 (Feeling Uncomfortable?)

如果在寄宿家庭、学校、社区里发生任何事情令你感到害怕或不舒服，请告诉周边的人，可能是你的朋友、任何国际部的员工、老师或父母。国际部有 24 小时紧急联络电话，火警、救护车和报警电话是 911。



国际部的支持 (Program Support)

亚博斯福教育局国际部配备有全省最高的工作人员对学生人数的比例，我们与寄宿家庭、学校、咨询顾问、国际联络员 (ISL)、办公室职员、教育局领导同心协力，为学生提供社交和学业方面最好的服务，如果你有任何问题，都会得到我们的支持和帮助。



学校见

See You at School

感谢你阅读这个指南，这些信息会帮助你适应和成功的居住在学区寄宿家庭。我会在开学的介绍会上与你们见面，开学后的几个星期我会到学校里与新生见面了解情况，如果你有问题，可以在我日常访问学校时咨询，你也可以通过国际联络员 (ISL) 联系我或者直接联系我。咱们学校见！