



行前准备： 出发前须知

出门在外远居异乡，即便与亲朋好友同住，或是住在邻近的地方，也有许多新的方面需要去适应。自然，澳大利亚的生活与自己的家乡生活有着显著差异。不过，随着时间推移，学生会逐渐熟悉新环境，融入新的生活。

我们建议孩子在出发前几周查询阿德莱德的天气状况。北半球和南半球季节相反，所以应当清楚行李需要准备些什么。比如，抵达时是寒冷冬日10摄氏度的清晨，还是36摄氏度的炎热夏日。

学生关怀服务

澳大利亚的生活可能与学生原籍国的生活完全不同，每个学生都需要花时间去了解本地的生活方式。

所有孩子都会经历一段适应期。保持开放的心态、乐于尝试新事物的学生，更容易融入新的国家。此外，学生就读于本校期间，寄宿家庭的家长也会给予全程指导和支持。

国际学生抵达阿德莱德后，我们会告知学生福利与住宿协调员Elizabeth Renfrey女士的联系电话。遇到问题，可以随时联系。

学生福利与住宿协调员负责与海外家庭、国际学生、寄宿家庭家长以及梅赛德斯学院(Mercedes College)沟通协调，解决各种问题。

迎新活动

每个寄宿家庭都有各自的规矩习惯。寄宿家庭的家长会向学生介绍家庭和周边的情况，告知交通信息。

建议学生积极参加寄宿家庭组织的活动和外出游玩，这样才能顺利融入澳大利亚的生活。这些经历也有助于学生更快地适应新环境。

学生抵达后需要尽快熟悉校园生活、寄宿家庭的情况以及澳大利亚的生活方式。

寄宿家庭家长会在以下方面提供帮助：

- 交通法规
- 上下学的出行方式
- 购买车票
- 银行手续
- 邮政信息
- 寄宿家庭的生活，
 - 包括规矩和习惯
 - 饮食和用餐时间
 - 洗衣方式和家务责任
 - 用电、网络、浴室的注意事项
 - 家庭安全以及房屋和花园周边安全的注意事项

适应过程

1. 离家—告别家人朋友，让人既伤感又兴奋。
2. 抵达澳大利亚—对阿德莱德和梅赛德斯学院的生活充满期待又有些焦虑。
3. 适应寄宿家庭—开心又激动，也可能困惑而疲惫。一切都是那么新鲜！
4. 文化冲击—思念家人，没有朋友相伴，全新的学校生活，在寄宿家庭还可能吃到不寻常的食物。
5. 迷茫—怀疑自己的选择是否正确？能否实现目标？
6. 适应新生活—充满自信，在阿德莱德结交新朋友，喜欢上梅赛德斯学院的课程，与寄宿家庭的家人愉快相处。
7. 完成学业—在梅赛德斯学院实现目标，迎接崭新的未来。感觉前途一片光明！
8. 离开澳大利亚—告别。与梅赛德斯学院的师生朋友，还有寄宿家庭的家人就此别过。对新生活感到焦虑，但想到能够和亲人旧友在一起，又很开心。
9. 回到祖国—与亲友团聚，开始接受高等教育，适应国内的新生活。如果特别不舍梅赛德斯学院的生活，还可以回到澳大利亚继续深造！



使用浴室

寄宿家庭的家长会指导孩子如何使用浴室，怎样调节冷热水。

因为通常需要和其他家庭成员共用浴室，所以需要注意：

- 淋浴时间不要太长
- 在淋浴区或浴缸内冲水，避免地面湿滑，引起摔伤。

用水常识

孩子们需要明白，水和电都是宝贵的资源。随手关灯、关暖气、关水龙头，既环保又经济。澳大利亚是个干旱的国家，加上夏季漫长，因此水资源备受珍视。在这里，用水大手大脚是不好的行为。过度用水用电，可能需要支付额外费用。

空调设施

阿德莱德的寒冷季节较短，只有几个月，炎热的时段却长达数月之久。因此，大多数房屋的设计都以隔热降温为主。对于漫长的炎热季节，多数家庭都有制冷设备，但冬季没有集中供暖。

不少家庭的客厅装有取暖器，但卧室不一定有。冬季，即便在室内人们也会穿厚衣服保暖。冬季不长，但夜晚和清晨温度也会比较低。

国际学生可能会发现，一些阿德莱德的寄宿家庭用晚餐的时间比较早。在夏令时的月份，许多家庭会在户外用餐，并且时间比较晚。这就是在不同的国家生活所能体验到的文化差异。

银行账户

梅赛德斯学院的国际学生都需要开设一个澳大利亚银行账户。澳大利亚的每个购物中心都有自动取款机（ATM），办理一个本地银行账户，可以方便学生存款取款。寄宿家庭家长可以协助开设银行账户，并指导孩子使用ATM机。

安全防晒

在春季和夏季，阿德莱德每天的日晒可达10小时。这里的阳光比许多国家都要强烈，所以夏季人们有穿防晒衣、涂抹防晒霜的习惯。人们也常常在阴凉处行走休息。

在享受阳光和温暖天气的同时，学生要听从寄宿家庭家长以及学校教职员的建议，涂抹防晒霜，多喝水。不做好防晒措施，很容易晒伤，引起灼痛。学校迎新期间，会给学生介绍更多防晒知识。

水上安全

阿德莱德的许多家庭都有私人泳池，或者距离海滩和公共游泳池很近。在暖和的月份，人们经常去海滩和其它水上娱乐场所玩耍。享受水上运动，在泳池或海滩消遣，是澳大利亚文化的重要元素。

学生要听从寄宿家庭家长关于水上安全的建议。在海边游泳时，必须格外注意安全，听从值班救生员的指挥，只能在指定区域游泳。学校迎新期间也会介绍水上安全相关知识。

宵禁规定

周日至周四 | 学生可以在安全的环境中约见朋友，但必须在晚上6点前回家。

周五和周六 | 学生可以在安全的环境中约见朋友，不同年龄的孩子必须在以下时间之前回家：

- 14岁 - 晚上8:00
- 15岁 - 晚上9:00
- 16-17岁 - 晚上9:30
- 18岁及以上 - 晚上10:00

执行宵禁是为了保障学生的安全，宵禁时间符合澳大利亚普通家庭和其它学校宿舍的标准。