



行前準備： 出發前須知

遠離家鄉生活，即便與親友同住，或是住在鄰近他們的地方，也會有許多新事物需要適應。自然，澳洲的生活與自己的家鄉生活有顯著差異。不過，隨著時間推移，學生會逐漸熟悉新環境，融入新的生活。

我們建議學生在出發前幾週查詢阿德萊德的天氣狀況。北半球和南半球季節相反，所以應當清楚行李需要準備些什麼。例如，抵達時是寒冷冬日10攝氏度的清晨，還是36攝氏度的炎熱夏日。

關懷輔導

澳洲的生活可能與學生原籍國有很大的不同，每個學生都需要花時間去了解本地的生活方式。

所有學生都會經歷一段適應期。保持開放的心態、樂於嘗試新事物的學生，更容易融入新的國家。此外，學生就讀本校期間，寄宿家庭的家長也會給予全程指導與支持。

國際學生抵達阿德萊德後，我們會告知學生福利與住宿統籌Elizabeth Renfrey女士的聯絡電話。遇到問題，可以隨時聯絡。學生福利與住宿統籌負責與海外家庭、國際學生、寄宿家庭家長以及Mercedes College溝通協調，解決各種問題。

迎新活動

每個寄宿家庭都有各自的規矩習慣。寄宿家庭的家長會向學生介紹家庭和周邊的情況，並告知交通資訊。

建議學生積極參與寄宿家庭組織的活動和外出遊玩，這樣才能順利融入澳洲的生活。這些經驗也有助於學生更快適應新環境。

學生抵達後將盡快熟悉校園生活、寄宿家庭的情況以及澳洲的生活方式。

寄宿家庭家長會在以下方面提供協助：

- 交通規則
- 如何往返學校
- 購買車票
- 銀行資料
- 郵政資訊
- 寄宿家庭的生活，
 - 包括了解家規
 - 飲食和用餐時間
 - 洗衣方式及家務責任
 - 用電、網絡、浴室的注意事項
 - 家庭安全以及房屋和花園周邊安全的注意事項

適應過程

1. 離家—告別家人朋友，讓人既傷感又興奮。
2. 抵達澳洲—對阿德萊德和Mercedes College的生活充滿期待又有些焦慮。
3. 適應寄宿家庭—開心又激動，也可能困惑又疲憊。一切都是那麼新鮮！
4. 文化衝擊—思念家人，沒有朋友相伴，全新的學校生活，在寄宿家庭還可能吃到從未見過的食物。
5. 迷惘—懷疑自己的選擇是否正確？能否達成目標？
6. 適應新生活—充滿自信，在阿德萊德結交新朋友，喜歡上Mercedes College的課程，與寄宿家庭的家人愉快相處。
7. 完成學業—在Mercedes College實現目標，迎接嶄新的未來。感覺前途一片光明！
8. 離開澳洲—告別。與Mercedes College的師生朋友，還有寄宿家庭的家人就此別過。對新生活感到焦慮，但想到能夠和親人舊友重聚，又很開心。
9. 回到祖國—與親友團聚，開始接受高等教育，適應國內的新生活。如果特別不捨Mercedes College的生活，還可以回到澳洲繼續深造！



使用浴室

寄宿家庭的家長會指導學生如何使用浴室，怎麼調節冷熱水。

因為通常需要和其他家庭成員共用浴室，所以需要注意：

- 淋浴時間不要太長
- 在淋浴區或浴缸內沖水，避免地面濕滑，造成摔傷。

用水

學生需要明白，水和電都是寶貴的資源。隨手關燈、關暖氣、關水龍頭，既環保又經濟。澳洲是個乾旱的國家，加上夏季漫長，因此水資源備受珍視。在這裡，用水大手大腳是不好的行為。過度用水用電，可能需要額外付費。

空調設施

阿德萊德的寒冷季節較短，只有幾個月，炎熱的時段卻長達數月之久。因此，大多數房屋的設計都以隔熱降溫為主。對於漫長的炎熱季節，多數家庭都有冷氣設備，但冬季沒有集中供暖。

不少家庭的客廳裝有暖爐，但臥室不一定有。冬季，即便在室內人們也會穿厚衣服保暖。冬季不長，但夜晚和清晨溫度也會比較低。

國際學生可能會發現，一些阿德萊德的寄宿家庭用晚餐的時間比較早。在夏令時的月份，許多家庭會在戶外用餐，時間比較晚。這就是在不同的國家生活所能體驗到的文化差異。

銀行帳戶

Mercedes College的國際學生都需要開設一個澳洲銀行帳戶。澳洲的每個購物中心都有自動櫃員機（ATM），辦理一個本地銀行帳戶，可以方便學生存款提款。寄宿家庭家長可以協助開設銀行帳戶，並指導學生使用ATM機。

安全防曬

在春季和夏季，阿德萊德每天的日曬可達10小時。這裡的陽光比許多國家都要強烈，所以夏季人們有穿著防曬衣、塗防曬乳的習慣。人們也常常在陰涼處行走休息。

在享受陽光和溫暖天氣的同時，學生要聽從寄宿家庭家長以及學校教職員的建議，塗抹防曬霜，多喝水。不做好防曬措施，容易曬傷，引起灼痛。學校迎新期間，將介紹更多防曬知識給學生。

水上安全

阿德萊德的許多家居都有私人泳池，或距離海灘和公共游泳池很近。在溫暖的月份，人們經常去海灘和其他水上娛樂場所玩耍。享受水上運動，在泳池或海灘消遣，是澳洲文化的重要元素。

學生要聽從寄宿家庭家長對水上安全的建議。在海邊游泳時，必須格外注意安全，聽從值班救生員的指揮，只能在指定區域游泳。學校迎新期間也會介紹水上安全相關知識。

宵禁規定

週日至週四 | 學生可以在安全的環境中約見朋友，但必須在晚上6點前回家。

週五和週六 | 學生可以在安全的環境中約見朋友，不同年齡的學生必須在以下時間之前回家：

- 14歲 - 晚上8時
- 15歲 - 晚上9時
- 16-17歲 - 晚上9時30分
- 18歲以上 - 晚上10時

執行宵禁是為了保障學生的安全，宵禁時間符合澳洲一般家庭和其他學校宿舍的標準。