



MERCED
COLLEGE

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. 離家一告別家人朋友，讓人既傷感又興奮。
2. 抵達澳洲一對阿德萊德和 Mercedes College 的生活充滿期待又有些焦慮。
3. 適應寄宿家庭一開心又激動，也可能困惑又疲憊。一切都是那麼新鮮！
4. 文化衝擊一思念家人，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. 迷惘一懷疑自己的選擇是否正確？能否達成目標？
6. 適應新生活一充滿自信，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. 完成學業一在 Mercedes College 實現目標，迎接嶄新的未來。感覺前途一片光明！
8. 離開澳洲一告別。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. 回到祖國一與親友團聚，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！



CIS INTERNATIONALLY
ACCREDITED
SCHOOL
CRICOS Code 00365D



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，阿德萊德每天的日照可達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。