



OTTAWA-CARLETON
DISTRICT SCHOOL BOARD

OTTAWA INTERNATIONAL
STUDENT PROGRAM

渥太华国际学生项目 (OISP)

国际学生 新生手册

渥太华-卡尔顿公立教育局2019-2020



440 Albert Street
Ottawa, ON
K1R 5B5 Canada
电话: +1 613-239-0314
传真: +1 613-239-0608



目录



欢迎来到渥太华国际学生项目 - OISP	2
OISP项目主任致辞	2
联系方式及电子邮件地址	3
学校联系方式	4
国际学生OISP项目活动	5
医疗诊所	5
医疗保险	6
学生签证续签	6
假期和重要节日	7
旅行和假期	8
毕业要求	8
学业要求	9
英语学习者	9
英语练习	10
成绩单	11
成绩单和家长会	11
考勤	11
行为	11
不遵守规章制度的后果	11
在加拿大学习	12
加拿大教育的一些特点	12
教职员工	13
住宿要求	13
文化冲击或适应过程	14
寄宿家庭准则和规定	14
加拿大寄宿家庭网络 (CHN)	14
监护人须知	14
寄宿前的准备	14
怎样才能让寄宿生活变得愉快?	15
安顿下来	15
参观新家	15
参观社区	15
加拿大家庭生活	16
家务劳动	16
洗衣房	16
卧室	16
浴室	17
电话的使用	17
电话和网络	17
电脑的使用	17
三餐	17
加拿大家庭外的生活	18
夜生活	18
宵禁	19
访客	19
与寄宿家庭或学校团体一起旅行	19
到加拿大境外旅行	19
驾照	20
吸烟	20
酒精和毒品	20
钱和贵重物品	20
贵重物品	21
医疗急救	21
英语学习者交流对话	21
与全家人用英语交流	21
一对一英语交流	21
相互理解的技巧	22
交流的技巧	23
常见的挑战	23
关于沟通和协商	23
反复出现问题	23
在什么情况下需要搬家?	23

欢迎来到渥太华国际学生项目 - OISP



OISP项目主任致辞

本人谨代表渥太华国际学生项目办公室全体员工，热烈欢迎本学年就读渥太华卡尔顿公立教育局辖下各个学校的所有国际学生。

到国外留学，既是挑战，也是人生中的一大乐事。留学既能创造探索的机会，又能激励人们在文化氛围迥异的环境下学习并适应生活。留学还能促使人们接受新理念。想要适应新文化，就需要学习新的风俗和准则。在这一过程中，学生可以学会体谅他人，结交新朋友，在不同的家庭环境下取得成功。

为了帮助你们适应新的学习和生活环境，我们特地准备了这本新生手册。我希望它能对你们有所帮助。我们的国际学生、教师、家长、寄宿家庭的家长、OISP项目员工以及加拿大国际寄宿家庭协会都为本书的内容做出了积极的贡献。对于所有首次接触加拿大文化的国际学生，它都是很宝贵的参考资料。

这里有许多人愿意随时伸出帮助之手，因此你不会觉得孤单，可以快乐地生活，安心地学习。

渥太华治安良好、风景优美，你将有机会在这里实现学业目标，结交到新的朋友。祝你生活愉快，学业有成。

此致

Geoff Best

主任

渥太华国际学生项目

渥太华卡尔顿公立教育局

OISP项目联系方式

渥太华国际学生项目（OISP）办公室位于Albert街440号C315室。
OISP办公室全学年办公，工作时间为8:30 am - 4:30 pm。

地址： 440 Albert Street, Room C315, Ottawa, Ontario K1R 5B5 Canada
网址： www.studyottawa.ca
电子邮箱： ocenet@ocdsb.ca
电话： +1 613-239-0314
传真： +1 613-239-0608

OISP项目联系方式

姓名	职位	电话 +1 613-239-0314	电子邮箱
Geoff Best	主任	2100	geoff.best@ocdsb.ca
Anne-marie Bereza	市场营销专员	2103	annemarie.bereza@ocdsb.ca
Minsook Kang	市场营销专员	2107	minsook.kang@ocdsb.ca
Kevin Orange	财务和运营专员	2101	kevin.orange@ocdsb.ca
Vicente Conte	办公室主任	2102	vicente.conte@ocdsb.ca
Eunyoung Shin	招生专员	2104	eunyoung.shin@ocdsb.ca
Alejandra Guidi	招生专员	2105	alejandra.guidi@ocdsb.ca
Chau Hoang	招生专员	2114	chau.hoang@ocdsb.ca
Jill Doherty	学业顾问	2106	jill.doherty@ocdsb.ca
Donna Bass	学业顾问	2106	donna.bass@ocdsb.ca
Susana U-Leong	学业顾问	2106	Susana.u-leong@ocdsb.ca

寄宿家庭联系方式 - 加拿大寄宿家庭网络（CHN）

姓名	电话 +1 613-686-6764	电子邮箱
Brenda St. Jean	2040	bstjean@canadahomestaynetwork.ca
Hilary Rust	2045	hrust@canadahomestaynetwork.ca
Meaghan Bailey	2235	mbailey@canadahomestaynetwork.ca
Leah Odada	2220	lodada@canadahomestaynetwork.ca
Carlos Anis	2221	canis@canadahomestaynetwork.ca
Josette Delorme-Pierre	2067	mjdpierre@canadahomestaynetwork.ca
Humaira Popal	2238	hpopal@canadahomestaynetwork.ca
24小时应急电话	+1 613-686-6764 转 1	

联系方式及电子邮件地址

以下每个高中都有专门的老师为国际学生提供辅导和指导。

高中	教师	电子邮件	电话号码
A. Y. Jackson	Betsy Collins	betsy.collins@ocdsb.ca	+1 613-836-2527
Bell	Jeff Hemstreet	jeff.hemstreet@ocdsb.ca	+1 613-828-9101
Brookfield	Derek Eyamie	derek.eyamie@ocdsb.ca	+1 613-828-9101
Cairine Wilson	Scott Hebert-Daly	scott.hebert-daly@ocdsb.ca	+1 613-824-4411
Canterbury	Toula Makris	toula.makris@ocdsb.ca	+1 613-731-1191
Colonel By	Laurie Labelle	laurie.labelle@ocdsb.ca	+1 613-745-9411
Earl of March	Greg Scheepers	greg.scheepers@ocdsb.ca	+1 613-592-3361
Glebe	Deidre Barnabe	deidre.barnabe@ocdsb.ca	+1 613-239-2424
Gloucester	Carolyn Turner	carolyn.turner@ocdsb.ca	+1 613-745-7176
Hillcrest	Dori-Anne Leafloor	dori.anne.leafloor@ocdsb.ca	+1 613-733-1755
John McCrae	Jennifer McLean	jennifer.mclean@ocdsb.ca	+1 613-823-0367
Lisgar	Ramsey Shuck	ramsey.shuck@ocdsb.ca	+1 613-239-2696
Longfields Davidson Heights	Evan Mochizuki	evan.mochizuki@ocdsb.ca	+1 613-843-7722
Nepean	Tracey Friendship	tracey.friendship@ocdsb.ca	+1 613-722-6551
Rideau	Tina Ash	tina.ash@ocdsb.ca	+1 613-746-8196
Ridgemont	Marianne Dawson Alexander	Marianne.dawson. alexander@ocdsb.ca	+1 613-733-4860
Sir Robert Borden	Mary Anne Mayhew	mary.anne.mayhew@ocdsb.ca	+1 613-829-5320
Sir Wilfrid Laurier	Balazs Fazakas	balazs.fazakas@ocdsb.ca	+1 613-834-4500
West Carleton	Colleen Taylor	colleen.taylor@ocdsb.ca	+1 613-832-2773
Woodroffe	Lindsey Drake Lalonde	lindsey.drake.lalonde@ocdsb.ca	+1 613-820-7186

2019-2020国际学生OISP项目活动

OISP项目办公室将在学年内为国际学生举办各种活动。

有关活动列表和报名方式，请访问www.ocdsb.ca/international。单击首页“新闻（News）”下的“学生活动（Student Activities）”。

2019-2020学年学生活动

沙滩日	2019年8月28日
渥太华巴士观光之旅	2019年8月29日或8月30日
住宿家庭情况介绍	2019年9月7日
多伦多和尼亚加拉大瀑布*	2019年9月27日至29日
多伦多和尼亚加拉大瀑布*	2019年10月4日至6日
蒙特利尔一日游	2019年11月9日
寄宿家庭情况介绍	2020年2月8日
滑雪和滑雪板运动	2020年2月9日
蒙特利尔一日游	2020年5月9日
多伦多和尼亚加拉大瀑布之旅*	2020年5月30日至6月1日

活动和日期或作撤销或更改。

*过夜旅行的学生需年满14周岁或以上。

联系信息：

Ottawa International Student Programs

440 Albert Street, Suite C315

Ottawa, ON K1R 5B5 Canada

电话： +1 613-239-0314转2102

传真： +1 613-239-0608

电子邮箱： vicente.conte@ocdsb.ca

www.studyottawa.ca



医疗诊所

APPLETREE

网址： www.appletreemedicalgroup.com

电话： +1 416-644-4870

请访问该网站寻找您附近的诊所。如果您在前往诊所之前致电保险公司（1-888-386-8888），Appletree旗下诊所可以接受以您的医疗保险卡作为付款方式。

第1步. 请致电1-888-386-8888通知您需要就医的保险公司。他们可以帮助您找到诊所，您也可以告诉他们您要去哪里接受治疗。

第2步. 前往诊所或医院接受治疗。

第3步. 如果诊所或医院为您提供账单或发票，您必须将其提交给保险公司以便付款。

渥太华公共卫生局（Ottawa Public Health）

可以提供部分疫苗接种。您必须提前打电话进行预约。

电话： +1 613-580-2424

地址： 100 Constellation Dr.



医疗保险

OISP通过Ingle International为学生投保。保险计划会在你报到时进行发放，也有可能通过邮件寄送至你在加拿大的寄宿家庭。

承保范围

请仔细阅读你的保险计划，确定哪些费用可以报销。

保险索赔

其他索赔申请表可从以下网址下载：<http://www.studyinsured.com/ocenet/>

注意：应当始终保存索赔申请表和收据的副本。

Ingle International - 联系方式

全球对方付费电话：+1 416-644-4870

免费电话：+1 888-386-8888

电子邮箱：helpline@studyinsured.com

网址：www.studyinsured.com/ocenet/

学生签证续签

在抵达加拿大之日起，请检查并记住你的学生签证到期日期！每年3月到5月之间，OISP办公室都会要求你说明下一年的计划。如果你要继续在我们的学校求学，OISP办公室将向你发送续签通知。在你付清下一年的学费之后，OISP办公室将向你发送：

- a) （续签）同意书，说明你将继续完成学业
- b) 收据

你必须填写学生签证续签申请表（该申请表可从www.cic.gc.ca/english/study/study-extend.asp下载），然后将该申请表和所有附带文件寄送至续签申请表上指定的移民机构。如果有需要，你的寄宿家庭或我们办公室的工作人员都可以帮助你。

注意：放任学生签证过期的学生将须支付200.00加元的滞纳金，并自行承担被驱逐出境的风险。

提交申请后，你需要等待6到8周的时间才能获得新的学生签证。在制定夏季旅游计划时，千万别忘了这件事。因此，如果尽早交纳学费，你将可以在夏天结束前拿到新的学生签证。

计划下一年上大学的学生必须获得由大学发送的同意书和学生签证申请表。

短期居留签证（TRV）

有些国家要求学生须有短期居留签证（TRV），回国探亲后才能重回加拿大。短期居留签证和学生签证一般同时到期，但并非总是如此。如果你同时有这两样证件，请务必检查它们的到期日期。

请注意：要在加拿大申请短期居留签证，必须持有有效的学生签证，因此必须先完成学生签证的申请。如需详细信息，请访问www.cic.gc.ca/english/visit/cpp-o-apply.asp。如有任何问题，请联系我们的办公室。

假期和重要节日

下面列出了加拿大的重大节日和重要日期：

节日	日期	说明
劳动节	2019年9月2日	劳动节是为了纪念工人运动的开展，表彰加拿大工人对社会和经济发展做出的贡献。
开学	2019年9月3日	开学第一天。
感恩节 (学校假期)	2019年10月14日	庆祝丰收。家人齐聚一堂，吃一顿丰盛的节日大餐（通常是火鸡和南瓜派）。
万圣节	2019年10月31日	孩子们盛装打扮，挨家挨户要糖果。
阵亡将士纪念日	2019年11月11日	罂粟花之日。罂粟花一直以来都是阵亡将士纪念日之花。最初，它是为了提醒人们记住许多长眠在法国佛兰德斯的加拿大士兵，这里盛开着鲜血一般红艳的罂粟花。
寒假	2019年12月23日至 2020年1月3日	节日期间不上课
圣诞节	2019年12月25日	基督诞生之日，是家人团聚、互赠礼物的日子。如果可能，人们通常休息七天不上班。
节礼日	2019年12月26日	圣诞节次日，商场里人山人海，人们或是互换礼物，或是购买降价的礼物。
考试时间段	2020年1月27日至31日	第一学期的期终考试
第二学期开学	2020年2月3日	新学期开学第一天。
家庭日(学校假期)	2020年2月17日	家庭日是2月的第三个星期一，是安大略省的公共假日。
三月份假期	2020年3月16日至20日	学校停课
耶稣受难日(学校假期)	2020年4月10日	这个宗教节日是为了纪念基督耶稣受难。
复活节周一(学校假期)	2020年4月13日	这个宗教节日是为了纪念基督耶稣的重生。
维多利亚日(学校假期)	2020年5月18日	最初是为了纪念大不列颠女王维多利亚(1837-1901)的诞辰，现在更普遍的是为了庆祝君主的寿辰，也是春假里被园林工人称为“植树周末”的时间。
考试时间段	2020年6月17日至23日	进行第二学期的期末考试。学生在预订回家的机票前，应先确定最后一场考试的时间。
学期最后一天	2020年6月23日	中学的最后一天考试/上课
加拿大国庆节	2020年7月1日	加拿大建国日。最常见的活动是游行、大集会和燃放烟火。

旅行和假期

我们鼓励学生在加拿大求学期间通过旅行来探索 and 了解加拿大文化。旅行应以不妨碍学业为前提，且仅应在指定的学校假期内进行。

毕业要求

在加拿大，进入9年级的学生至少要修满30个学分才能毕业并有资格获得安大略省中学毕业证书（OSSD）。

注意：

已在自己所在国家的中学完成一年或更多年教育的学生可以获得同等学分，无需在加拿大接受重复的教育。例如，土耳其一名完成并通过9年级考试的学生，如果他能提供本国学校提供的官方文件作为证明，则可获得这一学年的学分。



必修课程(18)

学科	最低学分
英语	4
数学	3 (11或12年级1个学分)
科学	2
艺术	1
健康与体育	1
加拿大历史	1
加拿大地理	1
法语做为第二语言	1
公民学	0.5
职业研究	0.5
附加英语、第三语言或社会科学	1
附加健康与体育、艺术或商务	1
附加科学或技术教育	1
英语读写考试	必需
社区活动参与	40小时

选修课程(12)



学生的必修课程和选修课程至少要获得30个学分，才能毕业。他们还必须通过英语读写考试（OSSLT），且须完成40小时的社区服务或志愿者活动。

如果计划上大学，必须修完大学要求的所有课程和先修课程。10、11和12年级的时候应在指导老师的帮助下制定详细的计划，这样可以确保自己符合相关的要求。所有大学都要求，必须修完6门12年级的课程的学生才能申请大学。

有关毕业要求的详细信息，请访问安大略省教育厅网站：
www.edu.gov.on.ca/eng/document

学业要求

如果你决定到渥太华上学，你与你的父母必须签署“参与协议”，表示你同意遵守学校的规章制度。请务必阅读并理解此协议。

下面是你必须遵守的主要规章制度：

- 每个学期必须上四门课，或者将课程安排满。如果你觉得难度太大，可以要求减少一门课程。只有在OISP学业顾问和指导老师都同意的情况下，才能减少一门课程。这两名老师必须共同做出决定。你不能自行减掉一门课程。
- 你必须努力学习，平均成绩须保持在C+的水平。
- 经老师批准后，你可以更换课程。
- 你必须与其他加拿大学生一样，学习一系列合适的课程（先修课程）。

英语学习者

国际学生的一个重要目标是，在加拿大上学期间提高英语水平。有许多学校专门为不同水平的学习者提供第二语言提高班。这些课程可以帮助学生精通英语。

当学生首次抵达渥太华时，会先进行语言能力评估，然后根据评估结果进入相应水平的英语班。

英语基础扎实的学生可以进入常规英语班。

需要提高英语听说读写四项技能中一项或多项的学生进入最合适的以英语为第二语言的（ESL）提高班。

下面按**升序**列出了ESL水平。这些课程从初级到普通水平，形成了一个连续的系列。

ESLA0	初级
ESLB0	初级进阶（许多国际学生在国内学过一点英语，初到加拿大时一般是这个水平）
ESLCO	中级
ESLDO*	中级进阶
ESLE0	高级
10或11年级的英语水平	完成ESL课程

请注意：

- ***在学生的语言发展中，ESLDO被视为一门重要的课程，因此必须修完。不能跳过此门课程。**
- 每门ESL课程占一个学分，包含在学生的总平均分中。
- ESL课程与年级无关。学生英语水平的高低与其积极性和学习态度有关。
- 学生可以有3个ESL学分计入4个必修英语学分中。
- 要从渥太华的高中毕业，学生必须修完12年级的必修英语课程。
- 在加拿大，要申请大学，学生必须通过12年级的必修英语课程。
- 在加拿大上学时间不足3年且要在加拿大上大学的学生除了学完12年级的英语，还必须参加英语水平考试。此类英语考试包括TOEFL、CAEL、IELTS和CanTEST。

英语练习

国际学生发现，使用以下这些方法能很好地与说英语的人沟通和练习英语：

- 将练习英语做为正常家庭生活的一部分
 - 在吃饭和休息时间与寄宿家庭的成员交谈
 - 参加家庭活动和户外活动
 - 与孩子们一起玩耍
- 加入学校俱乐部（如唱诗班、戏剧协会、乐队）和/或运动队
- 参加学校组织的旅行
- 参与校外社区活动：
 - 当地社区中心
 - 教堂
 - 夏令营
- 参与活动的方式有多种：
 - 当志愿者
 - 参加体育活动
 - 参加艺术、手工、音乐、法语课程

成绩单

高中学生每个学期会收到两份成绩单：大约在期中发布的进度报告卡和大约在期末发布的成绩单。

成绩单和家长会

OISP寄宿家庭和所有监护人都会获邀参加家长会。家长会能让寄宿家庭家长完全了解学生的学习进度，更好地从学业和情感上支持学生。

考勤

在加拿大的首要义务是每天上学和不缺席任何课程。你也可以玩乐，但主要任务是好好学习。

每次请假，均需提供由监护人或寄宿家庭签字的书面假条。此规定适用于18岁以上和以下的学生。

如果未经批准或没有合理的解释就擅自缺席，则须自行承担严重的后果：失去学分；可能会被学校开除；可能会被强迫搬离寄宿家庭且可能取消对你的监护责任。

行为

《行为准则》以政府针对渥太华公立学校的学生制定的《行为准则》为基础，适用于所有学生。渥太华学生行为准则可以在渥太华教育厅网站找到：<http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/brochure/conduct/conduct01.pdf>

行为准则和学校的规章制度也可以在学校的日程本中找到。如果你没有领到日程本，请要求老师、副校长或校长补发一个。

不遵守规章制度的后果

如果行为不当、经常缺课或不及格，可能会被学校警告。学校还会通过信函将你的行为告知你的父母。

最后，如果你仍没有改进的迹象，学校将要求你退出本项目。被开除出本项目的学生不能获得退款。

请参阅本手册封底的《国际学生行为准则》。

在加拿大学习

加拿大教育的一些特点

你将发现，你所在国家的教育/价值体系与加拿大的教育/价值体系有些不同。你需要了解加拿大教育体制提倡培养并接受什么样的学生，这一点很重要。

在加拿大：

- 加拿大鼓励学生提出问题来解决困惑，敢于质疑并开拓思维。加拿大的教育理念包括：学生应当参与互动式的学习过程；也就是说，不能光是乖乖地坐着，被动地接受或记忆老师教授的内容。
- 与许多亚洲国家相比，加拿大的师生关系相对不那么正式。例如，教师可以在课堂上讲笑话或与学生进行友好的交谈。
- 小组讨论是课堂学习的重要部分；它强调的是合作、宽容和妥协。教师会对你的表现进行评估，作为你的分数的一部分。
- 讨论通常作为一种教学方式。学生们应当积极讨论，提出自己的想法和意见，并在课堂上陈述总结的内容。
- 学生学到的不仅是知识，还将学会总结、解决问题和分析的方法。在此过程中，学生们通常需要说明他们是如何得出答案的，而不只是单纯给出一个答案。
- 抄袭（将他人的作品作为自己的成果交给老师，或者剽窃他人的作品或文字进行陈述）是一种严重的犯罪行为。学生如被发现抄袭行为，将会得零分或不及格。

在加拿大学习的技巧

- 如果你有不懂的地方，请不要害怕提问。老师欢迎学生提问。请务必理解老师所布置作业的真正用意。如果你很安静，老师会认为你已经没有任何疑问了。一般来说，课堂上和课后都可以请老师解答问题并提供额外帮助。
- 请按时上课。如果迟到，会在考勤表上体现出来。如果不能前去上课或会迟到，请提前告知学校并说明原因。如果缺课，请于次日找老师了解错过的课程。
- 你可能会发现，加拿大大学的课堂比较缺乏组织性。课后的学习时间也由你自己安排。请仔细安排时间，平衡学校课业、英语练习和放松的时间。
- 请按时交作业。如果不能按时完成作业，请提前告诉老师。如果错过了作业/课堂测验/测试/考试，请询问老师是否有补救的方法。
- 老师布置的作业差不多都会计入期末的分数。这意味着，课堂测试、报告、讨论作业和团队合作都占有一定的分数。总的来说，课堂作业占期末成绩的70%，正式考试占20%到30%。整个学期都努力学习的学生很可能通过课程，但学习不努力且缺课较多的学生很可能不及格。

教职员工

教职员们非常乐意帮助国际学生适应新的学习环境。

- 校长:** 校长负责制定学校的各项规划, 并与教职员工、学生和家長密切互动。
- 副校长:** 副校长协助校长运营学校, 并负责学校的纪律。
- 教师:** 不同的教师教授不同的科目。你可以称老师为Mr.、Ms. 或Mrs. 加上老师的姓氏, 如Mr. Smith, 而不必叫“teacher (老师)”。
- ESL教师:** 帮助学生学习英语, 以及学好其他课程的策略方法。



学校可能还有其他专家与教师一起帮助学生提高学习水平。这些专家包括:

图书馆老师, 帮助学生获取网络资源以及查找书籍、磁带、视频和杂志。

指导老师, 协助学生制定课程表并申请大学。他们会向你介绍学校和社区的其他项目。

办公室秘书, 帮助学生注册, 负责办公室工作和接电话。

助教, 在教室里帮助老师完成相关工作。

资源老师, 帮助需要其他帮助的学生。

保管员, 保持学校卫生干净, 保证建筑物可以正常安全地使用。

住宿要求

你必须与一个家庭一起生活, 最好是说英语的家庭, 以便帮助你提高英语水平。你不能一个人独居, 也不能和朋友住在公寓里。

如果更换寄宿家庭, 必须立即通知我们办公室。如果你坚持独居, 则必须退出我们的项目。

虽然从法律上来说, 加拿大学生满18岁就能独居, 但这不适用于国际学生, 因为接受国际学生加入OISP项目的一个条件就是, 国际学生在OCDSB管辖下的学校求学期间必须住在寄宿家庭。要说明的一点是, 大多数加拿大高中生都与家人住在一起, 直到高中和大学毕业。住在寄宿家庭能给学生提供学业成功和适应外国环境所需的必要支持和稳定环境。

文化冲击或适应过程

可以预见，你刚到加拿大后，需要经历好几个阶段才能适应新环境。调整阶段通常需要3到4个月。

1. 到达和第一印象：

置身于新环境，你会觉得很兴奋，一切看起来都那么新鲜和美妙。

2. 文化冲击：

当你发现结交朋友和学习英语并不是那么容易时，可能就不那么乐观了。你会想念自己的朋友、家人以及熟悉的一切。你可能会变得很沮丧，开始渴望回家。

3. 恢复和保持乐观：

在学校有了成就感，结交到新朋友后，你会感觉慢慢变好了。你对适应学校的生活越来越有信心了。

4. 文化适应：

你越来越能适应新环境了，而且也能在新文化与本国文化之间找到平衡了。你开始喜欢新的感受了。

寄宿家庭准则和规定

加拿大寄宿家庭网络 (CHN)

加拿大国际寄宿家庭协会从1999年开始便与OISP密切合作，为该项的国际学生提供安全、友好的寄宿家庭。它为渥太华国际学生项目制定了准则和规定，详细内容请见下文。请仔细阅读并熟悉这些规定。

监护人须知

如果你将成为某位学生的监护人，但是未加入寄宿家庭项目，我们建议你仔细查看下面的信息，在你制定相关准则时可以作为参考。

寄宿前的准备

每个家庭都是不一样的，正如学生也各有差异一样。

但是我们提供的寄宿家庭有一个共同点，那就是愿意为你提供安全、温馨的环境。我们选择的寄宿家庭会换位思考，设身处地地为国际学生提供舒适、健康和充满爱心的家庭环境。

我们为什么相信所选择的寄宿家庭？因为我们去参观过这些家庭的房子，也与他们见过面；我们了解过他们在全世界其他地方和在加拿大的经历，而且我们还就如何与国际学生相处提供了相关指导。我们还邀请了与你拥有相似背景的其他国际学生对这些家庭进行了评估。如果他们不能达到我们以及你的期望，我们不会再与他们合作。

如果你对你寄宿的家庭不满意，请告诉我们。你可以打电话或发送电子邮件给我们。你也可以趁协调员到你的学校了解情况时告诉他/她。我们很乐意收到你的来信。



怎样能让寄宿生活变得愉快？

你的寄宿生活过得如何，很大程度上取决于你的心态和友好程度。如何充分地享受在加拿大的生活？放宽胸怀，以包容的心态看待加拿大和你在这里认识的人，承认他们是不一样的，也是独特的。你的寄宿家庭很乐意帮你适应在他们家中，以及在加拿大的生活。你越用心地感受新生活，就会觉得越快乐。

安顿下来

在一个新国家与一个新家庭一起生活，头几周会觉得很困难。你可能会很想家，在适应新环境和学习语言时会有挫败感。这都是很正常的。给自己一点时间，慢慢适应新环境。我们发现，在你刚来加拿大时，下面的事情能让你感觉好一点。请记住：你并不孤单，我们一直在这里守护着你。

参观新家

到加拿大后，请参观一下你的新家。你的寄宿家庭将会详细介绍家里的一切，还会特别介绍你的卧室和浴室、厨房和就餐区、洗衣房、壁橱（或床单被套和毛巾存放之处）等的位置。请确保知道如何使用：

- 浴室，包括浴盆/淋浴头、马桶和洗脸池；
- 电器和娱乐用品，如电视、微波炉；
- 灭火器，以及在发生火灾时应做的事（如安全出口和紧急求助电话）。
- 有关如何使用洗衣设备、电话和电脑/网络，请看下文的介绍。

你可以把这里当成你自己的家，但是一定要尊重他人的隐私，不要大声喧哗吵闹。在进入他人的房间前，一定要敲门并说出自己的名字；在使用公用区域时，也要多为别人考虑。

一定要与寄宿家庭的所有人见面，并重复他们的名字，以便加深记忆。

参观社区

请寄宿家庭带你参观新社区，包括上学和回家的路线以及当地比较知名的地方或集会场所。

让寄宿家庭教你如何乘坐巴士 - 如何以及在哪里购买公交卡/车票，并了解当地的路线。

一定要知道如何使用公用电话，同时请寄宿家庭帮你在纸上写上重要的联系电话，并随身携带。

如果你的寄宿家庭在你上学的前一天不能教你如何去学校，也不能安排别人教你，请联系寄宿家庭办公室寻求帮助。

寄宿家庭可能会出于好意，开车带你去赴约，但是不负责每天开车接送你上下学。

加拿大家庭生活

你的寄宿家庭对家里的日常生活会有一些规定。包括：什么时候洗澡；可以在哪里或者不能在哪里吃东西；如何洗衣服；宵禁；抽烟（或禁止抽烟）规定；电视机/音响/VCR和其他家庭财产的使用限制；家庭作息和睡觉时间；什么时候方便带朋友过来等等。寄宿家庭里可能有不允许你去的区域。请尊重他们的意愿。

所有适用于家庭成员的规定或要求都适用于你。我们会要求寄宿家庭在你刚入住时安排一次家庭会议，向你说明家里的规定。

对于所有学生，除了家庭规定外，还要遵守以下规定：

- † 禁止吸烟（并且禁止购买香烟） - 18岁以下
- † 禁止饮酒 - 19岁以下

你有责任弄清楚和遵守家里所有的规定。如果觉得很难遵守，请联系寄宿家庭办公室寻求帮助。

家务劳动

你的寄宿家庭将欢迎你住进他们的家，成为他们家中的一员。既然是家里的一分子，他们也会向你分配一些家务。例如，你必须保持卧室干净卫生，并要让你所使用的其他区域保持干净。你还应当帮忙准备饭菜，帮忙洗碗和洗自己的衣物。

在很多情况下，寄宿家庭的孩子可能都比你小。作为哥哥或姐姐，我们希望你能树立一样好的榜样。不过，你没有责任照看他们。

洗衣房

在入住寄宿家庭时，应向他们了解使用洗衣房的规定。他们可能要求你自己洗自己的衣物。请注意，你应将各种衣物积攒满一洗衣机筒后再洗，不要每隔一两天就洗几件。

卧室

你的卧室有窗户，附近有烟雾报警器；有床和床上用品；有梳妆台，学习用的桌子、椅子和灯；有衣柜；暖气充足，光线和通风良好。请让寄宿家庭说明床和毯子的使用规定，以及如果需要的话，从哪能找到其他毯子。

你的寄宿家庭将与你讨论可在卧室墙上挂些什么，贴些什么。出于礼貌，也为安全起见，离开卧室前请关灯。如果家里的供热装置是恒温的，你的寄宿家庭可能还会要求你白天外出时将暖气关小。



浴室

使用浴室后，应将浴室打扫干净并保持干燥。你的寄宿家庭会说明何时可以使用浴室，每次可以使用多长时间。大部分学生都要与一个或多个家庭成员或其他学生共用浴室。如果家里人较多，在使用热水时要多为别人考虑，否则可能还有人没洗澡，热水就用光了！

电话的使用

建议拨打对方付费电话或使用电话卡。用寄宿家庭付费的电话打电话是一种不被接受的行为。OISP项目建议学生最多一周往家里打一次电话，否则将更难适应在加拿大的生活。

电话和网络

请确保知道如何使用家里的电话。遇到紧急情况时，请拨打“911”，接线员可以帮你报警、叫救火车和/或救护车。该号码应该就放在电话机附近，你还应记住其他紧急呼救号码，并记住在出现火情或紧急情况时应当怎么做。

你的寄宿家庭将允许你用家里的电话拨打一定时间量的本地电话。不过，打长途电话时应当拨打对方付费电话或用电话卡或信用卡。记住，每次打电话的时间不应太长（不超过15分钟）。不要在深夜或清早打电话。你的寄宿家庭也许会同意你使用单独的电话线，但是应由你支付相关费用。

上网时，也要遵守同样的规定。在使用专用电话线的情况下，如果寄宿家庭允许你使用专用的网络连接，也应由你支付相关费用。

电脑的使用

我们鼓励你在做家庭作业时使用电脑。不过，OISP的原则是晚上10点后不再上网。每天回家后，上网与朋友聊天的娱乐时间不能超过1小时。要想改变这项规定，必须经由你的寄宿家庭同意。不遵守此规定的学生可能会被禁止上网。



三餐

所有人都喜欢吃不同的食物。寄宿生活的一部分乐趣是了解加拿大家庭喜欢吃什么食物，以及让寄宿家庭知道你喜欢吃什么。现在，你可以为你的寄宿家庭准备你们国家的传统食物了。抓住这个表现的机会，好好犒劳自己和你的寄宿家庭吧！

你的寄宿家庭会一直为你准备三餐，但这不表示你可以饭来张口。有时候，寄宿家庭的父母可能不在家，有时候你的习俗可能无法接受某些食物。

在典型的寄宿家庭中，你可以在饮食方面得到如下待遇：

- **早餐**，每个寄宿家庭都有自己的早间作息，因此制定一套适合所有人的流程非常重要。工作日的早餐一般追求方便清淡。周末的早上，家人可能会一起吃早餐。有些家庭吃热早餐；有些家庭则喜欢吃冷餐，如麦片粥或吐司和果汁。
- 你的寄宿家庭可能会让你自己决定吃什么，请询问他们存储食物的位置，以及怎么做早餐（如果需要自己准备早餐）。
- **午餐**，在中午的时候吃，一般包括一道清淡的主菜（汤、沙拉或三明治）、饮料（水、牛奶或果汁）以及一道甜点（水果或饼干）。你可以从家里带便当到学校。



- **晚餐**，只要时间允许，你的寄宿家庭会尽量准备一顿正式的晚餐，这通常是一天当中最丰盛的一餐，可能包括主菜，可能有也可能没有沙拉。这是一天当中最重要的一餐。你应当跟寄宿家庭说好几点回家吃饭，这一点很重要（晚餐时间通常是下午5:00到7:00）。凡事多为别人着想，因此，如果你不能回家吃晚饭，必须在晚餐时间前打电话告诉寄宿家庭。这样，他们就不会等你，也不用担心你，而且会给你留一些饭菜放在冰箱里。
- 请尽量经常按时回家吃晚餐，大家会在这时候讲述一天的见闻，也是你与一家大小培养感情的最好时机。

有一点很重要，如果你不喜欢寄宿家庭为你准备的食物，请直接与他们沟通，或者告诉我们，由我们告诉他们。如果你有特殊的膳食需求，比如有特别喜欢或特别不喜欢的食物，或者有容易过敏的食物，请在入住寄宿家庭时立即告诉他们。

加拿大家庭外的生活

加拿大家庭每周都会有几个晚上参加娱乐休闲活动。我们建议你有时候与他们一起参加这些活动。不过，有时候放了学跟朋友一起外出也不错。

夜生活

如果夜里外出，请告诉寄宿家庭你要去哪儿，如何联系你（包括所有相关的电话号码），几点回家（记住自己的宵禁时间！）以及你和谁一起出去。为了你自身的安全，也为了让寄宿家庭放心，这些信息很重要。

请不要假设你的寄宿家庭可能知道你在哪里，或者假设他们还记得你之前说过的计划。在晚上出门之前，务必将你的计划告诉寄宿家庭。一定要说好回家的时间，如果要延迟回家，务必打电话告知他们。如果你不能按时回家，他们会担心你的安危。回家后，请放轻脚步，以免打扰他人！

宵禁

寄宿家庭和国际学生必须就宵禁做好沟通。学生应当尊重寄宿家庭的习惯和规定。

按照OISP准则的规定，在非周末时间，学生应在晚上9点前到家。

周末宵禁规定如下：

8年级	晚上9点
9年级	晚上10点
10年级	晚上11点
11年级	午夜12点
12年级	凌晨1点



无论什么时候，只要过了宵禁时间还未到家或者需要帮助，请打电话给寄宿家庭。

如果不遵守这些规定，可能会被要求退出本项目。

访客

OISP寄宿家庭项目不允许你带访客回家或回家过夜。如果你想带访客回家，须征得寄宿家庭的同意。你的客人每过一夜，就得向寄宿家庭支付35加元。

如果你的寄宿家庭全家外出，需要为你另找住处，他们必须将新安排家庭的姓名、地址和电话号码告诉寄宿家庭项目协调员。

如果寄宿家庭的成员不在家，严禁你带客人回家。异性不得进入私人领域/卧室。

与寄宿家庭或学校团体一起旅行

许多加拿大家庭都喜欢到乡下度周末或短假，与家人或朋友住在小木屋或乡下的房子里。有些家庭会趁着学校假期到国内其他地方或国外去度假。如果你不能或不想与寄宿家庭一起去度假，请联系我们另做安排。

除非学生父母同意，否则学生不得在没有寄宿家庭家长陪同的情况下出城旅行。

每次你到寄宿家庭所在城市外的其他地方去旅行时，你的亲生父母都必须在“父母旅行允许（Parental Permission to Travel）”表上签名。如果要在没有寄宿家庭家长的陪同下旅行，必须向其提供此类旅行的详细旅行日程信息，包括旅行中将与同行和同住的人的姓名和地址。

到加拿大境外旅行

如果你要到加拿大境外旅行，必须由你的亲生父母安排相关事宜。由学生与其亲生父母家庭自行向要旅行的国家的大使馆或领事馆申请并获取签证/文件。

必须将加拿大境外的所有旅行安排告知寄宿家庭办公室。OISP办公室可向学生提供重新进入加拿大所需的信函或注册信息。

驾照

在渥太华，合法的驾车年龄是16岁。国际学生在将父母签名的许可书交给OISP主任后，即可报名参加学校提供的驾驶培训课程。培训课程将允许学生在挂牌教练的陪同下驾车。我们不鼓励OISP学生驾驶寄宿家庭的汽车。OISP项目强烈建议学生不要购买汽车。

吸烟

加拿大对吸烟有严格的规定。在加拿大，如未满18岁，购买香烟属于违法行为。在任何情况下，OISP寄宿家庭项目均不允许18岁以下的学生在加拿大境内吸烟，包括家中、学校或其他地方。

对于满18岁的学生，吸烟时必须遵守所有与吸烟相关的市政规定。这意味着：不得在公共建筑物、公共交通设施或公共场所（包括酒吧和餐厅）吸烟。

如果要在家吸烟，必须征得寄宿家庭的同意。有些家庭允许你在家里吸烟，有些家庭则会要求你到室外吸烟，有些家庭则会完全禁止你吸烟。希望你能尊重他们的意愿。

如果你违反了这些规定，可能会被要求搬出寄宿家庭、退出寄宿家庭项目并取消对你的监护责任。



酒精和毒品

在渥太华，合法的饮酒年龄是19岁。

如果您饮酒或购买酒精饮料及其它酒类，我们会将您开除出寄宿家庭项目并撤消对你的监护责任。

钱和贵重物品

零用钱

请随身携带适量的零花钱，支付在外面吃饭、看电影、参加校外活动等产生的费用。寄宿家庭费用中不包括这些费用。另外，你的寄宿家庭费用也不包括费用较大的家庭出游的费用。如果选择参加有额外费用的家庭度假和/或旅行，则应另行支付。

虽然加拿大的盗窃现象不严重，但是仍会发生盗窃案件。为保证你的自身和贵重物品的安全，任何时候都不要携带或展示大额现金。炫富也会在你的圈子中造成不好的影响：金钱让人眼红，如果其他学生认为你很有钱，可能会要求你为他们的用餐和活动买单。

你不应向其他学生或寄宿家庭的成员借钱或将钱借给他们。

到加拿大后，最好是开个银行账户。这在加拿大是很常见的做法，而且也是最可靠、安全的理财方法。加拿大银行会对你的银行账户进行投保；把钱存到银行里，没有任何风险。而且也很方便：你可以从ATM机（自动取款机）取款，也可以用银行卡支付用餐费用、零售店费用和旅游景点的费用。

重要物品

最好是将重要文件（如机票、健康保险单和护照）复印两份：一份自己留着，另一份交由寄宿家庭保管。将原件保存在安全之处，不能放在书包或行李箱中。

医疗急救

如需紧急医疗救治，请用最近的电话拨打911。这是免费电话，可立即向你提供医疗、出警或消防服务。然后拨打本指南前面列出的寄宿家庭紧急电话。寄宿家庭协调员将帮你联系寄宿家庭并通知你自己的家人（如有必要）。如果住院，必须在24小时内致电保险公司。

英语学习者交流对话

你来加拿大，是为了提高英语水平，所以请勇敢一点！一开始可能会犯错，但是你的寄宿家庭会帮助你。提高英语水平的最好方式就是练习！

与全家人用英语交流

在与寄宿家庭其他成员开展活动时，用英语进行交流，例如：

- 看家庭相册和录影带
- 打牌/玩棋类游戏
- 制定假期计划和周末郊游
- 不在家里吃饭，而是去野餐/烧烤

一对一英语交流

在日常活动中，尽量多地使用英语，例如：

- 交谈，尤其是晚餐时候的交谈
- 摆桌子、准备饭菜、聚会等
- 陪寄宿家庭办些杂事（如去超市购物对双方来说都是很有意思的事，你可以认识并描述你喜欢的食物）
- 锻炼（跑步、散步、健美操、游泳等）
- 看电视（能促进交流并分享看法的节目）



相互理解的技巧

接受别人的邀请，介绍你自己，不要害羞！尝试完整地回答问题，表达出你的感受和原因，不要简单地回答“Yes”或“No”。罗列出你喜欢的和不喜欢的东西。

请寄宿家庭成员教你习惯用语和俚语。这些一开始可能很难理解，但是用起来会很有意思。如“hang on”相当于“one moment, please”或“please wait”。

如果有人问你“Do you understand?”，请老实地回答！不要为了面子而说“Yes”！如果确实不能理解，应当寻求帮助。问你的寄宿家庭能否理解你说的话。尝试复述你刚说或刚听到的话。这么做需要付出很大的努力，但是结果一定是值得的。

经常面带微笑。

交流的技巧

一开始可能很难沟通，但是你必须坚持与人交流！在你艰难前行时，请记住以下对你很有帮助的几点：

- 始终用英语与人交流。
- 如果别人不好理解你说的话，请说慢点，不要快。尝试用别的词复述同一件事。
- 仔细听寄宿家庭成员的英语表达，确保你能听懂，然后也试着这样说。
- 使用手势、比划和身体语言！
- 尝试写点什么 - 有时候，阅读和书写能力会比口头表达能力发展得更快。尽量利用这个优势！
- 买一本汉语-英语字典。

如果这些都没有用，请联系寄宿家庭协调员寻求帮助！我们可以提供口译人员，为你在学校提供额外的帮助。



常见的挑战

关于沟通和协商

我们希望你能够喜欢与寄宿家庭共处的时光。

如果遇到问题，你可以试一试以下方法，可能会有帮助：

1. 如果因为什么事而心烦意乱，请立即告诉寄宿家庭。大部分家庭都很乐意与你交流，并找出解决问题的方法。
2. 如果告诉寄宿家庭也不能解决问题，请致电寄宿家庭协调员来寻求帮助。在告诉我们之前，不要告诉你的父母或代理机构。如果你能将问题直接告诉我们，我们可以更好更快地帮助你。如果你对我们的解决方法不满意，再告诉他们也不迟。

反复出现问题

如果你与寄宿家庭之间又出现问题，第一件要做的事就是联系我们来寻求帮助。我们的目标是让你与寄宿家庭感到安全、快乐并保持健康；我们发现，只要愿意倾听对方的感受和想法，大多数问题都能迎刃而解。在某些情况下，我们会为你另找一个寄宿家庭。

在什么情况下需要搬家？

如果学生对寄宿家庭无礼或拒绝遵守寄宿家庭的规定，我们会为他/她另找一个寄宿家庭（甚至可能将其遣送回国）。另一方面，我们也对寄宿家庭对待你的态度和方式有严格的规定。如果寄宿家庭的任一成员有以下行为，我们将立即为你另找寄宿家庭：

- 经常不能为你提供足够和/或健康的食物。
- 无视你的感受，表现为：让你参与不合适的家庭活动，或不能积极地与你交流和沟通。
- 故意对你无礼，表现为：不考虑你的感受，不尊重你的感受和/或文化。
- 不能提供干净、保养良好的居住环境。
- 个别成员或全家与你不能和解的性格冲突。
- 偷窃你的财物。
- 用言语伤害你，伤害你的感情或身体，或有性侵犯行为。



结语

学生在寄宿家庭中遇到的每个困难几乎都与沟通不畅有关。这并不奇怪 - 在你到加拿大的头一周, 你可能很难让寄宿家庭明白你需要的东西和感受 - 同样, 你的寄宿家庭可能也很难让你理解他们。这种情况非常正常, 也是意料之中的。

有时候, 沟通的困难还会导致学生或寄宿家庭显得很无礼或不体贴, 或者双方都有这样的表现。有时候, 双方都会觉得很沮丧和痛苦。但是没关系, 我们很乐意提供帮助。我们知道, 一开始很难, 但你要记住, 你并不孤单! 我们帮助过很多像你这样的学生度过最初艰难的几天或几周。

在你努力调整自己时, 请你铭记下面这些话:

- 我们知道, 对你来说, 最难的一件事就是抱怨。我们也知道, 一开始, 很多与寄宿家庭有关的小事都会让你觉得不舒服, 我们还知道, 你并不想表现的令人反感或难过。但是, 你完全可以寻求帮助。情况不好就是不好, 你没有必要加以粉饰。(但是, 也不要进行辱骂!) 请耐心一点, 尽量具体地说明你的需求和感受。问的问题要具体, 无论是关于洗衣事项还是晚餐。
- 如果需要一些时间安静一下, 也没有问题; 但有时候, 保持忙碌、结交朋友能让你感觉更好一点, 最重要的是与人交谈; 你的寄宿家庭之所以欢迎你入住他们的家, 是因为他们想了解你。如果你觉得不堪重负(或者甚至患有一点点思乡病), 干脆就用英语向寄宿家庭描述你在家乡的生活吧, 权当是练习英语了!

同时, 请与我们保持联系!

另外请记住: **快乐最重要!**



备注



作为渥太华-卡尔顿教育局的国际学生，你必须遵守以下规定：

国际学生行为准则

学业表现

1. 学生取得满意的成绩，才能继续求学。
2. 学生必须完成全部课程。如果学生希望改变课程（如放弃一门课），首先需要征得指导老师和OISP学业顾问的同意。
3. 学生必须遵守学校的规章制度。
4. 学生必须将成绩单与学校信函交与父母和寄宿家庭的家长过目。
5. 如果学生的父母无法访问学校系统，OISP或学校会向学生的父母提供书面报告（如考勤情况或学习成绩）。

考勤

6. 每个学期的每个上课日，学生都必须到校上课。所有生病或缺勤的学生（包括满18岁的学生）均需递交由寄宿家庭家长签名的假条说明缺课的原因。
7. 有合理原因缺课的学生须将所缺的课补上，并补交作业。
8. 不能保持正常出勤率的学生将被开除出本项目。
9. 被开除出本项目的学生须立即自费回国，且一概不退学费。

寄宿家庭

10. 学生上学期间须住在寄宿家庭。
11. 学生须向寄宿家庭提供紧急联络信息。
12. 学生应当遵守并尊重寄宿家庭的规定和财产。这种尊重包括体贴他人，保持礼貌，按时回家并就寝，在外出活动和探访朋友时告知寄宿家庭。
13. 学生应就电话、计算机和网络的使用与寄宿家庭进行协商，并尊重他们就这些事宜做出的决定。
14. 寄宿家庭会将学生视为值得尊重的家庭成员，希望学生能成为活跃的一员。

联络信息

15. 学生在征得OISP办公室的同意后，才能更换寄宿家庭。
16. 学生必须在七(7)天内将新的联系信息告知学校和OISP办公室。

海外学生健康保险

17. 参加本项目的所有学生均须购买健康保险，承保医疗急救、疾病和药物费用。

加拿大法律

18. 学生必须始终遵守加拿大的法律法规。
19. 严禁学生参与有偿工作。