



Canada Homestay International

國際學生加拿大留學及生活手冊

International Student Guide, Chinese Traditional

本手冊為國際學生及其家人特別制訂，以幫助他們瞭解在加拿大留學的情況，並為此作好準備。

學生收到該手冊後，不久將接到從加拿大打來的電話，用學生本國的語言提供文化融匯支援的服務。學生及學生家長可以借此大好機會諮詢任何問題。請在閱讀本手冊後，列出有關的疑問，我們將盡力提供幫助，以便學生順利適應在加拿大的新環境，享受加拿大生活及體會加拿大人友情。

認識你的寄宿家庭

你一定渴望與你的寄宿家庭會面，而他們也同樣期待認識和瞭解你。

你也許早已對寄宿家庭有所期望，甚至還可能已經對什麼是“典型”的加拿大寄宿家庭有著固定的想法。

我們提請大家注意的是，加拿大是一個移民國家。早期的移民來自歐洲，之後的移民則來自五湖四海。這些移民在融入主流文化的同時，也在貢獻並改變著加拿大。

因此，欣賞文化的多元性已經成為加拿大主要的文化觀。

當然，我們的寄宿家庭同樣也來自不同的國家，有著不同的文化和背景；我們所挑選的寄宿家庭，都是我們認為可以為國際學生提供溫馨怡人的居家環境的家庭。

請敞開心胸和你的寄宿家庭交往吧。他們的熱情和體貼將令你感動不已。

文化衝擊

抵達加拿大後，你很有可能會有一連串的感想和反應。首先，你也許會非常興奮，然後也許會開始想家，再後來你也許會問，到底為什麼，你會來加拿大。不要灰心，這是每個人在剛接觸不同文化時都會經歷的正常過程。

許多國際學生都會經歷所謂的“文化衝擊”。文化衝擊是一個人當置身於新的、不熟悉的或者外來文化時出現的困惑和痛苦狀態。每個人對文化衝擊的體驗都不盡相同。請記住，這是你對自然，社會和文化環境的改變所產生的正常反應，並不是異乎尋常的。你需要給自己一些時間適應新環境，不久你就會有賓至如歸的感覺了。一個人在進行跨文化調整時，情緒都會經歷一次循環的過程。一般來講，這種循環可以分為五個階段：

第一階段：到處充滿新事物，什麼都令人興奮。

第二階段：一段時間後，你意識到必須努力適應新的文化。你也許會感到有壓力和灰心喪氣，也許會覺得新的文化和想象中的不一樣。你或許會覺得孤獨、苦惱，困惑，痛苦或不自在。

第三階段：你也許會排斥所在國的文化而自我封閉，開始對所在國的文化做一些武斷的推想，對人們生活的方式提出質疑。這時候你也許會覺得本國文化要比所在國的文化優越。

第四階段：你對所在國的文化有了更全面的認識，開始在新環境裏感覺比較自在了。事物變得越來越合理，你有了“家”的感覺並對生活在這個新的國家倍感信心。

第五階段：你在新的環境裏交往自如，並且在兩種文化間遊刃有餘。



Canada Homestay International

國際學生加拿大留學及生活手冊

International Student Guide, Chinese Traditional

注意：每個人的經歷都是不一樣的。某些人在某個階段只經歷了很短的時間，而某些人在同一階段卻經歷了較長的時間。有些人經歷的感覺和情緒是以上沒有提及的。另外，有研究顯示，一個人在回國後也同樣會經歷類似的階段。回國後也會有“文化衝擊”呢！

你應該總是保持開明的態度。多與寄宿家庭傾談，在學校裏多交朋友。與加拿大本地人溝通和理解他們將有助你適應新的環境。

學習英語

學習新的語言並不容易，這需要大量的時間和不懈的努力。當你灰心喪氣的時候，提醒自己學習語言是一個長期的過程。即使在覺得進步緩慢時也不要讓自己一蹶不振。切記學習一種語言，不管是新的語言還是你本國的語言，都是一個畢生的過程。如果最初抵達加拿大時覺得自己的英語水平不高，給自己至少三個月的時間，然後再去試著理解別人說的是什麼。剛開始的時候，你也許會覺得別人說話說得很快。這時候不要不好意思，你可以要求他們放慢語速，以便你更好地理解他們的話。通常情況下，要做到能自我表達還需要另外的兩到三個月時間。再次強調的是，學習語言是一個長期的過程，需要多講多試。也許剛開始時進步不明顯，不過不要急。練的越多，學的也越多。在你灰心喪氣的時候，想一想你已經學到的東西。你會有意外驚喜的！

很重要的一點是，你要把自己放在一個“純英語”的環境裏。如果你一直使用本國語言，那是學不好英語的。

留學加拿大目前可準備事項

--- 著重英語

- 盡可能多上英語班
- 每星期至少閱讀一次英語雜誌或英語報紙
- 閱讀後練習寫文章概要
- 每星期三或四次大聲朗讀以提高英語發音及流暢程度
- 嘗試儘量收聽英語廣播和收看英語影視節目
- 寫日記或周記，記錄你對來加拿大的準備工作和種種感受，同時還記錄下你對加拿大的認識

記住，學習英語和用英語學習都是極具挑戰的。登陸前懂的英語越多，融入新文化和適應新的教育體系就越容易。請記住，以上所提的方法在來到加拿大後也可以繼續使用。你的寄宿家庭會很樂意幫助你練習發音和答疑解惑。

學習方法

國際學生在加拿大求學時普遍會遇到困難。你可能會覺得學習比想象中難，又或者聽課有困難。

試著去找出適合你的最有效的學習方法。同時，牢記學習英語和適應新生活是你的首要任務。一旦適應了新生活，你在學校時也會更自信。

以下是一些學習小竅門：



Canada Homestay International

國際學生加拿大留學及生活手冊

International Student Guide, Chinese Traditional

- 有效利用時間
- 定時休息和放鬆
- 在適當的地方學習
- 集中精神聽課
- 做筆記並不斷復習
- 用英文寫筆記—不要翻來覆去地什麼都翻譯，這樣你就會開始用新的語言進行思維
- 必要時向老師或你的寄宿家庭尋求幫助
- 一定要做作業和完成功課！

電腦的使用

許多國際學生從國內自帶電腦。他們通常會徵求寄宿家庭的同意，讓他們在房間內裝上電腦以便上網。很多人因此在電腦上花費了大量時間，而未能努力適應新環境，瞭解寄宿家庭和在學校結交新朋友。這也導致了他們的孤獨感，令他們在頻繁與國內親友溝通的同時缺乏了學習英語的興趣。

我們並不反對學生帶電腦到加拿大。不過，在你選擇這麼做之前請仔細考慮後果。我們的許多寄宿家庭家裏都有電腦，他們會很樂意讓你使用。用本國語言過度使用電腦不會對學習英語有任何幫助；事實上，這會防礙你適應加拿大的學習和生活。

加拿大風俗

加拿大人有著不同的文化背景，在加拿大的大環境下，政府鼓勵人們保持各自的文化特色和文化習俗。

要對一種文化進行概括談何容易，不過，以下的資訊可以作為一個大綱，幫助你瞭解加拿大人。

邀請

如果你接受邀請，請表明你應邀的誠意和出席的能力。如果你不能接受邀請，請禮貌地回應並說明不能接受邀請的原因。接受了邀請而又不到場是非常不禮貌的。如果你的計劃有變而令你不能出席，你需要盡可能讓別人知道。

就餐習慣

如果你應邀出席晚宴，主人也許會問你有什麼不吃的食物，你可以告訴主人你的飲食忌口。

第二輪上菜時可以說“*No, thank you*”（“不了，謝謝”）。這麼說，表明你已經有了足夠的食物。如果你還很餓，你可以多要食物。一旦你說“*No, thank you*”（不了，謝謝），通常就不會再給你上菜了。很多加拿大人認為，客人不想再吃時，繼續勸食是不禮貌的。

謝謝



Canada Homestay International

國際學生加拿大留學及生活手冊

International Student Guide, Chinese Traditional

應邀吃飯時不是一定需要帶禮物給主人。不過，問一下主人你可以為此帶些什麼是會令人讚賞的。這可以是飲品或甜品。主人將體會到你的細微體貼之處。

應邀出席特殊場合時，你也許會想給主人一些小禮物。從國內帶來的小紀念品是會令主人很高興的。

記住在幾天內寫信向主人致謝，讓他們知道你很享受與他們共渡時光。

男女角色

和在世界其他國家一樣，在加拿大，男性和女性的角色也是在不斷變化的。女性在工作中越來越擔負起重要的職位，而男性也越來越主動分擔照顧兒女和家庭的責任。北美國家的女性自由表達意見並希望被與男性同等對待。通常，在約會時或在社交活動中，女性是自費前往或平攤費用的。

友誼

你會發現加拿大人平易近人。就算沒有一個大家都認識的朋友或熟人，我們經常也會自我介紹。不過，偶然的友好並不相等于友誼。你需要耐心地給自己和你的“朋友”一些時間，以建立永固的友誼。

其他注意事項

衣著

總的來講，加拿大學生喜歡穿著休閒。爲了在加拿大生活舒適，需要有不同季節的服裝，尤其在冬季時，需要衣著保暖。出門時，記得穿上有帽子的厚外套，厚襪子，戴上羊毛帽和保暖的手套。如果有一雙好的靴子會很不錯。要買一雙套進厚襪子後穿起來仍然舒服的靴子。

購物小提示

- 買前試一下
- 保留換貨和退錢的收據
- 查看洗滌說明（洗後會縮水嗎？）
- 購買較貴的衣物時可以考慮買二手的
- 部分商店會給學生打折 — 所以，學生證要隨身帶備
- 接受服務後記得給小費（通常是 15%- 20%）

銀行交易

避免在房間內或隨身攜帶大量現金。抵達加拿大後應儘快在銀行開一個帳戶並把錢存進去，這樣你就不用再擔心了。開帳戶後，你會拿到一張銀行卡，可以用於購物付款，從自動取款機取錢以及查看帳戶餘額等等。確保自己懂得操作銀行帳戶。銀行有不同的帳戶和收費架構，你可以從銀行得到幫助，以決定哪一個帳戶更適合你。

莫忘歸途

在開始加拿大的新生活前就提回家似乎有點奇怪。通常，心裏記得自己終將踏上歸途這一事實的學生能更好地適應新環境，更好地爲回家做準備。離開了自己國家的學生意識不到，在新的國家生活的這一年或幾年中，他們個人成長和成熟了多少。



Canada Homestay International

國際學生加拿大留學及生活手冊

International Student Guide, Chinese Traditional

牢記你選擇來加拿大的原因，這樣你就可以從這段經歷中獲益匪淺。

結束語

我們希望以上的資訊可以幫助你們瞭解來加拿大後的生活。我們制訂這本手冊，以便你們為前路做好準備。

你們將展開一次精彩的探險旅程。要知道，你們將踏上的旅途是許多人已經走過的，他們在你們之前來到，現在已經功成名就。在適應加拿大日常及學校生活期間，你們將得到學校老師和寄宿家庭的支援，此外，還將有一名文化融匯翻譯與你們見面，用你們的母語討論你們所存的問題和疑慮。

我們期盼在你們離家前與你們通話，並在你們安頓渥太華後，早日與你們見面。