



**MERCEDIS
COLLEGE**

Trước khi khởi hành: Những điều cần biết trước khi đi du học

Sống xa nhà, ngay cả khi có người quen hoặc trong cộng đồng đồng thân thiện, cũng cần học sinh phải làm quen với nhiều điều mới mẻ. Tất nhiên, sống ở Úc sẽ khác đáng kể so với sống trong nhà của chính học sinh, tuy nhiên, theo thời gian, học sinh sẽ quen với hoàn cảnh mới và ổn định cuộc sống mới tại Úc.

Chúng tôi khuyên học sinh nên tìm hiểu tình hình thời tiết ở Adelaide trong những tuần trước khi đến. Các mùa ở Bắc bán cầu và Nam bán cầu trái ngược nhau, vì vậy học sinh cần biết phải dự kiến những gì khi đến nơi... một buổi sáng mùa đông lạnh giá 10 độ C hay một ngày hè nóng nực 36 độ C.

Chăm sóc Học sinh

Cuộc sống ở Úc có thể rất khác so với cuộc sống ở đất nước của học sinh và mỗi học sinh sẽ dần dần tự nắm bắt được những cách sinh hoạt khác nhau.

Tất cả học sinh sẽ trải qua một thời gian điều chỉnh. Học sinh đến Úc với tâm trí cởi mở và sẵn sàng thử những điều mới sẽ có thể nhanh chóng ổn định cuộc sống ở một đất nước mới. Phụ huynh nhà người bản địa cũng sẽ hướng dẫn và hỗ trợ học sinh trong suốt quá trình học tập tại trường.

Du học sinh được cung cấp số điện thoại liên hệ của Điều phối viên Phúc lợi và Nơi ở của Học sinh Học sinh, Bà Elizabeth Renfrey, khi đến Adelaide. Bạn có thể liên hệ với bà 24 giờ một ngày nếu có phát sinh vấn đề nào.

Điều phối viên Phúc lợi và Nơi ở của Học sinh sẽ là cầu nối giữa gia đình du học sinh, du học sinh, phụ huynh nhà người bản địa và Mercedes College để giải quyết bất kỳ vấn đề nào.

Định hướng

Mỗi gia đình có quy định riêng. Phụ huynh nhà người bản địa sẽ hướng dẫn cho học sinh về nhà và khu phố của họ và hỗ trợ học sinh nếu cần hỏi về phương tiện đi lại.

Trong quá trình định hướng để hòa nhập vào cuộc sống ở Úc, học sinh nên tham gia hoạt động và đi chơi cùng phụ huynh nhà người bản địa. Những trải nghiệm này sẽ giúp học sinh hòa nhập nhanh hơn.

Không lâu sau khi tới, học sinh sẽ phải bắt đầu hòa nhập vào cuộc sống của trường học Úc, nơi ở tại nhà người bản địa và lối sống kiểu Úc.

Phụ huynh nhà người bản địa sẽ trợ giúp học sinh về:

- Quy tắc giao thông
- Cách đến trường và về nhà
- Mua vé giao thông công cộng
- Thông tin về giao dịch ngân hàng
- Thông tin về thư tín
- Việc sống cùng một gia đình, bao gồm:
 - hiểu quy định của gia đình
 - thông tin về cách thức ăn uống và thời gian bữa ăn
 - quy định giặt là và chia sẻ các trách nhiệm
 - tiêu chuẩn ứng xử khi sử dụng điện / internet / nhà tắm
 - an ninh và an toàn quanh nhà và khu vườn

Quá trình Thích nghi

1. Xa nhà – tạm biệt. Cảm thấy vui buồn lẫn lộn.
2. Đến Úc – cảm thấy thích thú và lo âu về việc ở lại Adelaide và tại Mercedes College.
3. Điều chỉnh cho phù hợp với gia đình Người bản địa – cảm thấy vui và thích thú nhưng cũng bối rối và mệt mỏi. Mọi thứ đều mới lạ.
4. Shock văn hóa – nhớ gia đình, cô đơn vì thiếu bạn bè, đến trường mới và có thể là đồ ăn không phù hợp khi sống với gia đình Người bản địa.
5. Cảm thấy không ổn định – tự hỏi tôi đã làm đúng hay chưa? Tôi sẽ đạt được mục tiêu của mình chứ?
6. Điều chỉnh cho phù hợp với cuộc sống mới của bạn – cảm thấy tự tin, kết bạn mới tại Adelaide, tận hưởng các lớp học tại Mercedes College và sống cùng gia đình Người bản địa.
7. Hoàn thành việc học tập – đạt được mục tiêu tại Mercedes College, với tương lai mới ở phía trước. Cảm thấy tích cực.
8. Rời khỏi Úc – tạm biệt. Cảm thấy buồn khi phải xa bạn bè tại Mercedes College và gia đình Người bản địa. Lo lắng về cuộc sống mới nhưng cũng vui mừng khi được gặp lại gia đình và bạn bè.
9. Về đến quê nhà – làm quen lại với gia đình và bạn bè, bắt đầu học đại học và thích nghi với cuộc sống mới ở quê nhà – hoặc cũng có thể bạn thích cuộc sống tại Mercedes College đến mức muốn quay lại Úc để học tiếp!



CIS INTERNATIONALLY
ACCREDITED
SCHOOL
CRICOS Code 00365D

Nhà tắm

Phụ huynh nhà người bản địa sẽ hướng dẫn từng học sinh về cách sử dụng nhà tắm và cách điều chỉnh nước nóng và nước lạnh.

Vì nhà tắm sẽ thường xuyên được các thành viên khác trong gia đình dùng chung nên mọi người cần có ý thức về những điều sau:

- Không tắm quá lâu
- Giữ nước trong khu vực tắm hoặc bồn tắm để tránh nguy cơ trượt ngã.

Sử dụng Nước

Học sinh phải hiểu rằng nước và điện là những nguồn tài nguyên quý giá. Tắt đèn, lò sưởi và vòi nước là hành vi có lợi cho sinh thái và tài chính. Úc là một quốc gia khô hạn với mùa hè dài và do đó nước là nguồn tài nguyên rất được coi trọng. Không nên sử dụng nước lãng phí ở Úc và học sinh sử dụng nước hoặc điện lãng phí có thể bị tính phí cho chi phí vượt mức.

Thích nghi với Khí hậu

Vì Adelaide chỉ trải qua vài tháng ngắn ngủi có khí hậu lạnh nhưng có nhiều tháng nóng nên phần lớn các ngôi nhà của người Úc đều được thiết kế để được mát và cách nhiệt với thời tiết nóng bức bên ngoài. Phần lớn các nhà mát mẻ trong thời gian nóng kéo dài hàng tháng nhưng không có hệ thống sưởi toàn nhà trong mùa đông.

Nhiều nhà có sưởi ở khu vực phòng khách nhưng không cần thiết trong phòng ngủ. Mọi người mặc quần áo ấm trong nhà trong suốt những tháng này. Đêm và sáng trong mùa đông ngắn ngủi có thể mát.

Học sinh có thể thấy rằng một số gia đình ở Adelaide ăn tối sớm. Tuy nhiên, trong những tháng “tận dụng ánh sáng ban ngày” của mùa hè, sẽ có nhiều bữa ăn ở ngoài trời và vào khung giờ tối muộn hơn. Tất cả những khác biệt này đều là một phần của trải nghiệm sống ở một quốc gia khác trong một nền văn hóa khác.

Tài khoản Ngân hàng

Tất cả du học sinh tại Mercedes College được yêu cầu mở một tài khoản ngân hàng Úc. Tài khoản ngân hàng Úc giúp học sinh dễ dàng tiếp cận tiền của mình vì có máy ATM tại mọi khu phức hợp mua sắm. Phụ huynh nhà người bản địa có thể hỗ trợ học sinh mở tài khoản ngân hàng và hướng dẫn học sinh cách sử dụng máy ATM.

Bảo vệ khỏi tia nắng mặt trời

Adelaide có tới 10 giờ nắng mỗi ngày vào những tháng mùa xuân và mùa hè. Nắng ở Adelaide mạnh hơn nhiều quốc gia khác và người dân nơi đây có tập quán mặc quần áo chống nắng và thoa kem chống nắng vào mùa hè. Nhiều người thường xuyên đi bộ và ngồi ở những nơi râm mát.

Học sinh nên tận hưởng ánh nắng mặt trời và thời tiết ấm áp, nhưng chúng tôi xin nhắc nhở bạn nên lắng nghe lời khuyên từ chủ nhà người bản địa và nhân viên nhà trường về việc thoa kem chống nắng và uống nhiều nước. Cháy nắng rất đau và có thể dễ dàng xảy ra nếu không thoa kem chống nắng. Học sinh sẽ được nghe nhiều hơn về an toàn dưới ánh nắng mặt trời trong buổi định hướng tại trường.

An toàn liên quan đến Nước

Nhiều gia đình ở Adelaide có hồ bơi trong khuôn viên nhà hoặc dễ dàng tiếp cận bãi biển và hồ bơi công cộng. Trong những tháng ấm hơn, các gia đình thường đến bãi biển và các khu vực giải trí nước khác. Chơi các môn thể thao dưới nước và vui chơi ở hồ bơi hoặc bãi biển là một phần quan trọng trong văn hóa Úc.

Học sinh được nhắc nhở nên lắng nghe lời khuyên của chủ nhà người bản địa về an toàn liên quan đến nước. Cần phải an toàn và cẩn thận hơn khi bơi ở bãi biển, phải tuân thủ mệnh lệnh của Nhân viên cứu hộ đang làm nhiệm vụ và chỉ được bơi ở những khu vực được chỉ định. An toàn liên quan đến nước sẽ được đề cập trong buổi định hướng tại trường của học sinh.

Giờ giới nghiêm

Chủ nhật đến thứ Năm | Học sinh có thể sắp xếp gặp bạn bè trong môi trường an toàn, nhưng phải về nhà trước 6 giờ tối.

Thứ Sáu và thứ Bảy | Học sinh có thể sắp xếp gặp bạn bè trong môi trường an toàn và phải về nhà:

- 14 tuổi, trước 8 giờ tối
- 15 tuổi, trước 9 giờ tối
- 16-17 tuổi, trước 9 giờ 30 tối
- Từ 18 tuổi trở lên, trước 10 giờ tối

Các giờ giới nghiêm này được đặt ra vì sự an toàn của học sinh và tuân thủ nội quy của các gia đình Úc điển hình và các cơ sở lưu trú khác của trường học.