

行前准备 指南

助您留学
顺利成功



RICHMOND
INTERNATIONAL EDUCATION

ENRICHING GLOBAL MINDS

主要内容

- 关于寄宿家庭时间表
- 抵达前与寄宿家庭的沟通
- 抵达机场前后的注意事项
- 寄宿家庭接机地点
- 如何顺利适应列治文
- 日常生活的礼仪及规矩
- 医疗保险
- 就医
- 遇到紧急情况
- 抵达前后需要处理的事项清单



关于寄宿家庭时间表

收到寄宿家庭的信息

(6-7月)

与寄宿家庭确认接机安排

(8月中)

与寄宿家庭沟通

(7月-8月初)



抵达前与寄宿家庭的沟通

如何进行有效沟通

- 发电邮给寄宿家庭自我介绍，并约好时间提前沟通
- 建议通过视频聊天（例如Google Meet、FaceTime、Zoom或Skype）的方式与寄宿家庭沟通
- 提前想好您希望与寄宿家庭沟通的问题
- 交换联系方式（如电话号码和电邮）
- 通过聊天软件（如Facebook Messenger、WhatsApp、微信等）与寄宿家庭保持联系

*有些寄宿家庭可能在暑假外出，或您的邮件被系统自动过滤到垃圾邮箱。如果您在14天内没有收到寄宿家庭的回复，请联系我们国际教育部或您的留学机构。

抵达前一个月

- 告知寄宿家庭您的航班信息
- 确认在机场的具体接机地点
- 确认抵达时的联系方式（例如通过WhatsApp、短信或电话等）

抵达前一周

- 记下寄宿家庭的电话号码、地址和家长姓名
- 与寄宿家庭再次确认细节（您的航班号、抵达日期和时间、接机地点、抵达时如何联系）

抵达前一天

- 联系寄宿家庭，确认抵达时间等信息没有变化

抵达机场前后的注意事项

抵达前

- 确保您清楚在海关可能遇到的情况，并准备好所有必要文件
- 提前与您的寄宿家庭沟通，办理学习许可可能需要等待数小时
- 确保手机有充足电量，并随身携带充电宝
- 如果您需要学习许可，在获得学习许可之前切勿离开行李到达区

抵达后

- 如果您在机场遇到问题，请联系身穿蓝色外套的客服人员或身穿绿色外套的志愿者。他们可为您提供协助
- 机场提供免费WiFi和公用电话
- 如果出现任何意外延误或问题，请务必及时通知您的寄宿家庭

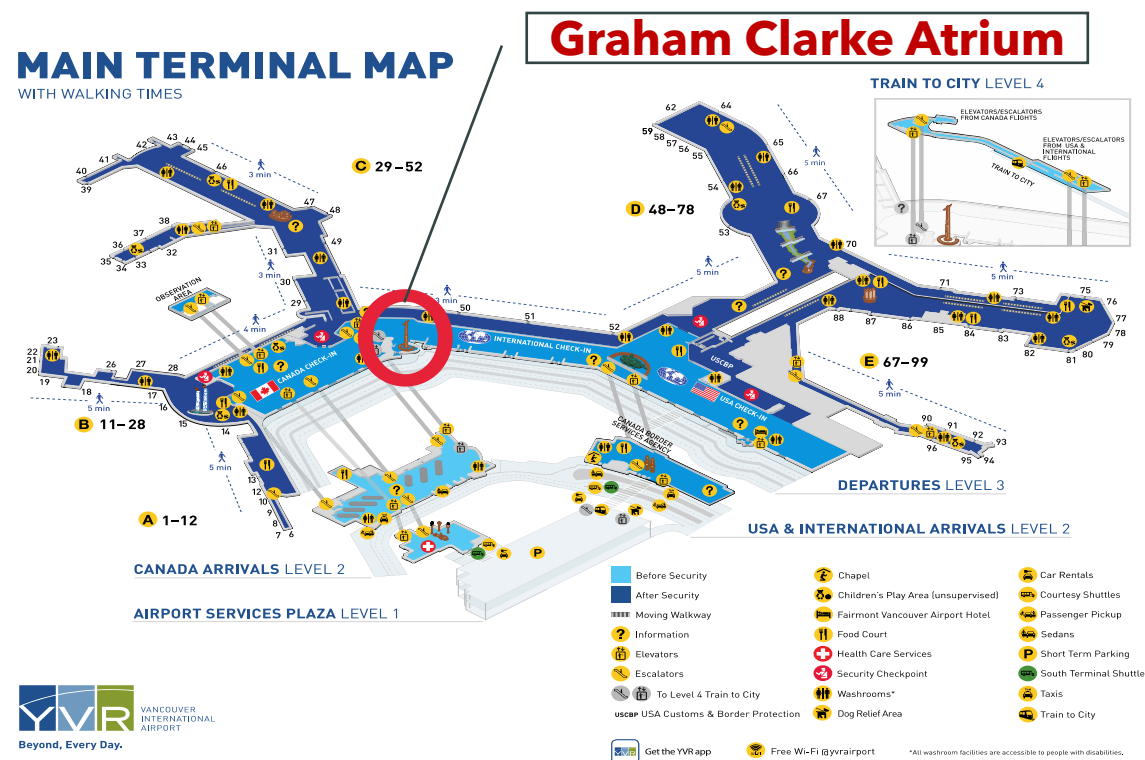
寄宿家庭通常的接机地点

Graham Clarke Atrium

- Graham Clarke Atrium位于**出发层**，在国际和国内航站楼之间
- 接机地点可在Graham Clarke Atrium的里面或外面
- 请在抵达加拿大之前，与寄宿家庭确认具体接机地点



MAIN TERMINAL MAP WITH WALKING TIMES



寄宿家庭通常的接机地点



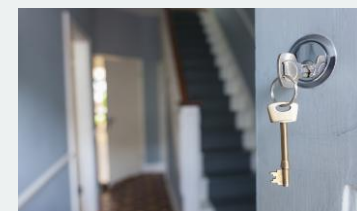
刚开始该如何顺利适应

安顿下来

1. 自我介绍并认识寄宿家庭的成员
2. 入住您的房间，并确保其保持干净整洁
3. 熟悉房屋布局，并记下紧急出口的位置
4. 了解寄宿家庭的规矩、要求以及日常安排，如有不清楚的地方需尽早讨论和确认

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 最晚回家的时间• 一日三餐的时间• 如何处理洗衣物• WiFi密码 | <ul style="list-style-type: none">• 休息时间• 所有卧室的位置• 卫生间和每天洗澡的时间• 家务安排 |
|--|---|

5. 与寄宿家庭沟通双方的饮食禁忌或喜好
6. 与寄宿家庭商讨每日早餐和午餐的准备方式，加拿大青少年通常自行准备早午餐
7. 熟悉往返学校的交通路线，如有需要，尽快购买公交卡
8. 理解、尊重并接受对方生活习惯与文化习俗



日常生活的礼仪及规矩（居家）

在家

- 进门后脱鞋
- 保持房间和浴室干净整洁
- 回家后用肥皂洗手保持卫生
- 保持客厅等公共空间整洁
- 主动做简单的家务，如洗碗、摆放餐具、倒垃圾等
- 出门或回家后锁门
- 不要将钥匙交给寄宿家庭以外的人

暖气和照明

- 离开房间时，随手关暖气和灯
- 开暖气时，请勿一直开窗
- 将房间调至舒适温度
- 冬季的舒适温度为18至21度
- 请节约水电
- 天气寒冷时，请及时添加衣物和盖被子

日常生活的礼仪及规矩（饮食）

饮食

- 乐于尝试新食物
- 不要把食物带进您的卧室
- 晚餐时间可能与您国内的家不同。请尊重寄宿家庭规定的用餐时间，尽可能与寄宿家庭一起进餐
- 除非提前获得寄宿家庭的允许，否则不能自行煮食

早餐：学生通常自行准备早餐（吐司、麦片、百吉饼、果汁、水果或酸奶等）

午餐：寄宿家庭可能会帮您打包午餐或要求您自行准备午餐（三明治、前天晚餐的剩菜、水果或饼干等）

晚餐：一天中最重要的一餐（米饭、意粉、披萨、面条、肉、鱼、蔬菜等）

卫生间

- 不要把厕纸外的任何东西扔进马桶内
- 不要一次性把太多厕纸扔进马桶
- 如果马桶堵塞，请立即通知寄宿家庭
- 加拿大人通常每天洗澡，时间在10到15分钟内。请节约用水，热水不是免费
- 请在洗澡时把浴帘放在浴缸内
- 请在洗澡时开浴室排气扇
- 请留意其他家庭成员通常在什么时间洗澡和使用卫生间
- 请在洗澡后清理下水口的头发
- 请在使用洗手盆后擦干水迹

日常生活的礼仪及规矩（洗衣）

洗衣

- 通常每周洗一次衣服
- 为了节约水电，请囤积足够的衣服再洗
- 请遵守寄宿家庭告知的洗衣方式，包括洗衣机和干衣机的设置
- 定期清洗床单和毛巾
- 请不要把湿衣服挂在卧室或衣柜里
- 在公共空间注意衣着得体，例如穿好衣服和裤子
(包括洗澡之后不能只裹着一条毛巾或只穿内衣裤)

沟通

- 理解双方的文化差异，尊重他人，注意礼貌
- 当提出要求时，记得用please；接受他人帮助后，请用thank you
- 让寄宿家庭知道您的行踪
- 在合理的时间进行沟通，不要在深夜或清晨给寄宿家庭发短信
- 让寄宿家庭知道您要去哪里、和谁在一起、几点回家
- 如果您不回家吃饭，请提前通知寄宿家庭
- 尽可能参加寄宿家庭活动并一起用餐

日常生活的礼仪及规矩（其他）

其他

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 损坏：若您对寄宿家庭的物品造成损坏，请立即诚实告知。维修费用需由您承担。在某些情况下，可通过保险赔付• 客人：在邀请任何客人（如朋友或同学）前，请征求寄宿家庭的同意• 无气味政策：列治文教育局属下所有学校都采取无气味政策。请不要在寄宿家庭或校内使用香水、古龙水或香薰 | <ul style="list-style-type: none">• 人身安全：严禁吸毒、吸烟、饮酒或持有这些违禁品。国际学生不能开车。禁止在寄宿家庭或校内吸烟（包括电子烟）• 旅行：如果计划前往大温哥华地区以外旅行或在大温哥华地区在同学家过夜，需要提前至少一周填写表格并发电邮通知国际教育部 study@sd38.bc.ca• 守时：准时上学并在寄宿家庭要求的最晚时间前回家 |
|---|--|

规矩 = 尊重

如果您不遵守规矩，表示您不尊重寄宿家庭。

医疗保险

国际学生有两种类型的医保.

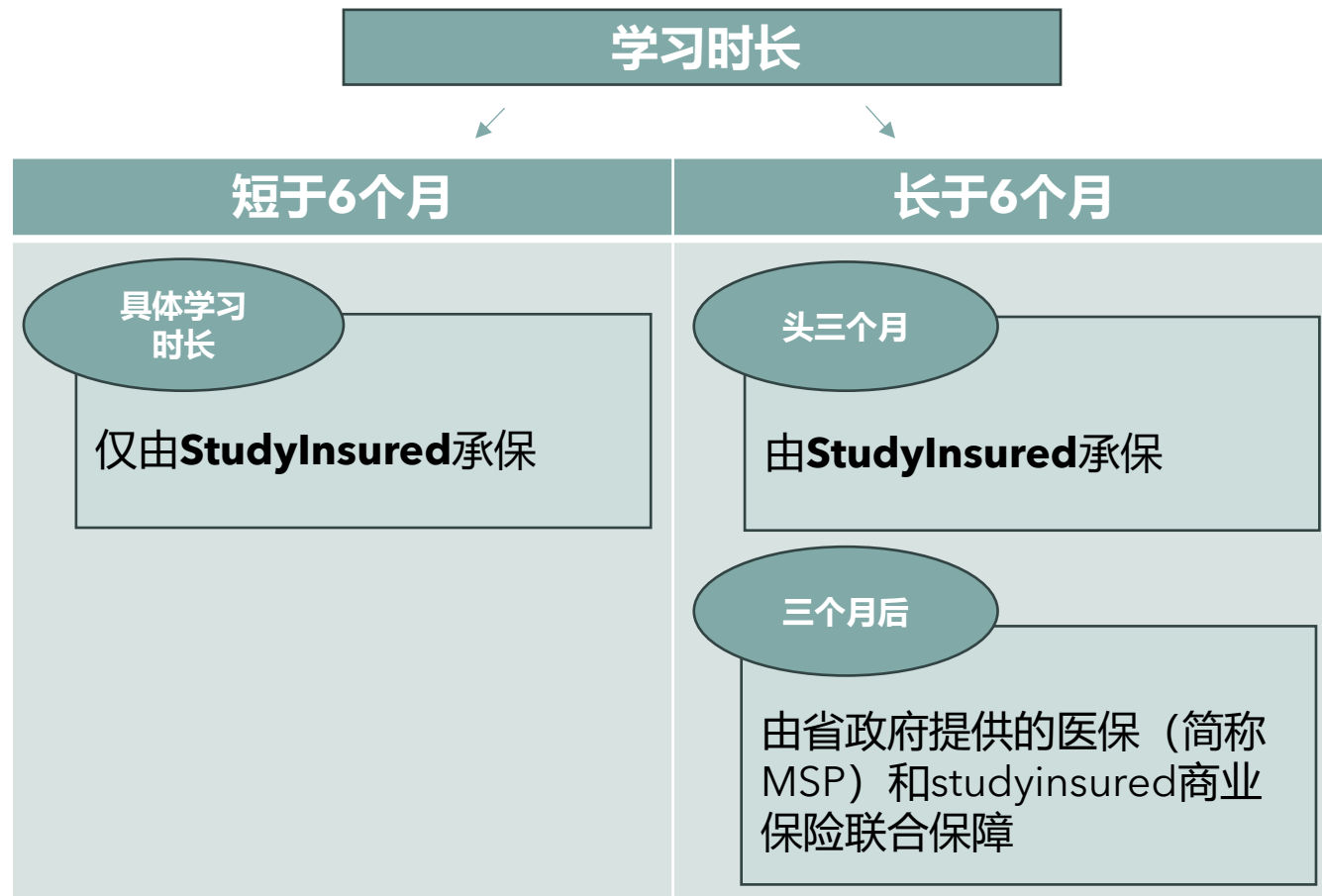
商业保险公司

StudyInsured

省政府医保

Medical Services Plan (MSP)

- 具体的保险类型根据学生在我们列治文教育局留学的时长而有所不同
- 学生、家长或其留学机构会在在夏季收到关于医保信息的电邮
- 医保覆盖范围在[StudyInsured的网站](#)，可查看中文版



就医（面诊）

由StudyInsured承保的学生

- 可能需要先缴费才能就诊，再向StudyInsured索赔。**请带上信用卡或准备好（至少）500至1325加币的紧急医疗费**
- 建议在就诊前提前致电StudyInsured，告知您的情况并获得case number
免费热线：1-866-883-9787（提供24小时、多语言服务）
- 在离开医院前，请务必拿到收据、发票和病历作为索赔的单据

有MSP的学生

- 学生将在抵达后约3-4个月，通过我们国际教育部收到医保卡（BC Services Card=MSP）
- MSP涵盖大部分就医需求，但有例外情况
- 请在就医时，出示您的BC Services Card和有照片的证件

如何就医

非紧急情况

（例如：轻微感冒、喉咙痛、膀胱感染、皮疹、鼻炎）

- 告诉寄宿家庭，如果情况不严重您只需好好休息
- 通过StudyInsured 24小时线上就诊
- 拨打811（护士热线-24小时、多语言服务的免费热线）
- 预约药剂师

非紧急情况但需尽快就医

（例如：严重感冒或流感,扭伤,轻伤）

请前往当地无须提前预约的诊所，或前往列治文市中心紧急和初级保健中心Richmond City Centre/Richmond East Urgent and Primary Care Centre (UPCC)

紧急情况

（如有生命危险）

- 拨打911
- 或前往列治文综合医院
Richmond General Hospital

如果您没有MSP，去诊所或医院可能需要缴费才能就诊。请联系国际教育部协助报销

诊所或医院的就诊费用可能（至少）在500至1325加币之间

有MSP的学生不必在就诊前缴费

请妥善保存所有收据和病历

就医（线上就诊）

Virtual Care

- 对于非紧急情况（流感、发烧或喉咙痛），您可先尝试Virtual Care
- 在手机、平板或电脑上与医生进行视频就诊
- **快捷方便，无需出门，无需等待**



Cough/Sore Throat



Earache



Urinary Tract Infection



Upset Stomach



Sinus Infection



Rash/Hives/
Allergies



Cold/Flu

温馨提示：

在加拿大，医院处理**紧急情况**。除非您有生命危险，通常不建议去医院。诊所可治疗大部分疾病和受伤

如果您不确定病情是否属于紧急情况，请致电不列颠哥伦比亚省健康热线811求助

线上就诊

1. 建档

提供您的StudyInsured保单号码和出生日期

SIGN UP

2. 选择病情

点击“Get care”，根据菜单选择符合您病情的选项

3. 分配医生

您将在几分钟内分配给全科医生

通过文字、语音或视频进行沟通

4. 开药

向医生陈述症状

如果医生开了处方药，您
可去附近药房买药

遇到紧急情况

如遇紧急情况

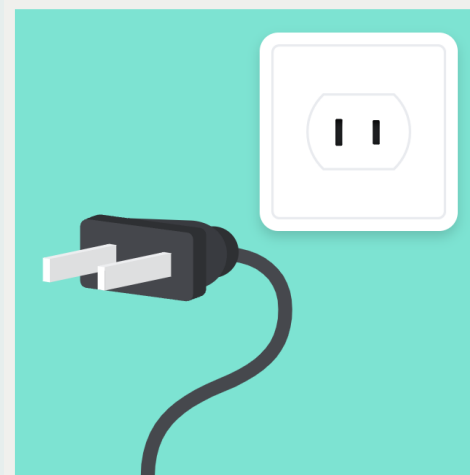
- 拨打911可接通从警察、消防及救护车的紧急服务
- 任何情况下，如需警察或医疗救援，请拨打911
- 911提供24小时的翻译服务
- 请保持冷静，告知您的位置，并遵从紧急调度员的指示，直至救援人员抵达现场
- **一旦脱离危险**，请联系国际教育部的寄宿家庭紧急热线：778-835-3822

- 请做好记录，并妥善保存所有收据、发票、病历及相关信息，包括意外发生的时间、地点、具体情况及其原因
- 如发生严重紧急情况，请在48小时内通知StudyInsured，否则您可能无法获得全额赔偿
- 学生需要通过以下网站获取病例用于报销
<https://submit.healthcarebc.ca/him/requestrecords>

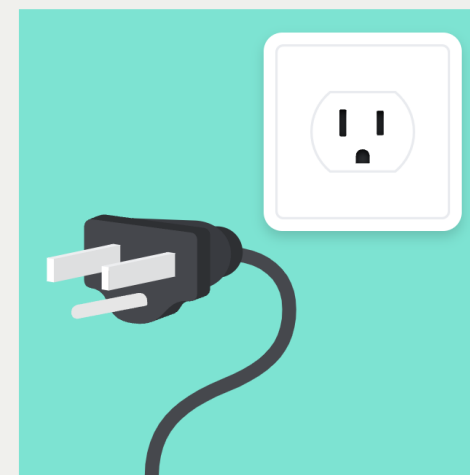


- 所有学校均设有电脑室供学生使用；建议学生自备笔记本电脑中。教育局属下学校有PC和mac操作系统的电脑，但很少使用平板电脑。
- 学校提供教科书。您可在London Drugs、Shoppers Drug Mart或Staples购买文具，如笔记本、笔、尺子和计算器。
- 加拿大属于北方国家。请带上适合零下5度的御寒衣物。温哥华属于雨林气候，请带上（或在加拿大购买）防水外套和靴子
- 大多数加拿大人使用信用卡，但请带上少量加币零钱
- 常用药品及医生处方

- 让您觉得舒适的物品，如照片
- 在晚上或搭乘公交听音乐或看电视的耳机
- 转换插头，加拿大的电压为120V



Type A



Type B

抵达前后需要处理的事项清单

抵达前

- 联系寄宿家庭
- 提供航班信息
- 交换双方的手机号码
- 把以下物品放在随身行李：
 - 护照
 - 签证或eTA（如适用）
 - 学习许可（如适用）
 - 正式录取通知书
 - 监护人公证文件
 - 寄宿家庭简介和联系方式
 - 医疗保险信息
 - 手机和充电器

抵达后

- 航班着陆后联系寄宿家庭（打电话、发短信或WhatsApp信息）
- 完成海关申报
- 接受加拿大边境服务局（CBSA）官员的询问，并递交入境表
- 提取行李
- 在移民部获取学习许可（适用于在加拿大学习超过6个月的学生）
- 再次联系寄宿家庭，告知您即将前往接机地点

温馨提醒

在提取托运行李后，务必前往移民局领取学习许可；在没有获取学习许可前，请勿离开行李提取区！

期待与您见面

欢迎您来列治文留学

祝您旅途平安，一切顺利！