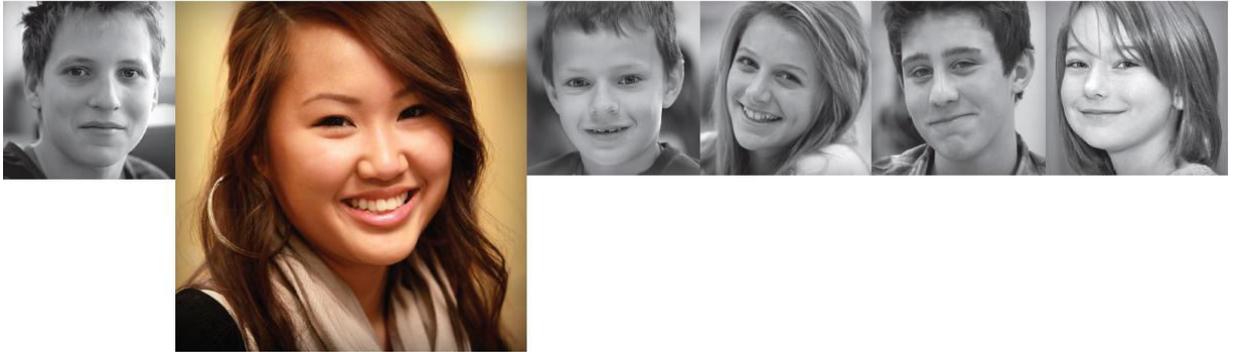


cbeinternational.ca

留学生手册



learning | **as unique** | as every student



**Calgary Board
of Education**

目录

欢迎词.....	2
常用电话号码	2
加拿大简介	3
卡尔加里概况.....	3
启程前准备	4
途中 / 到达	5
新的生活	7
如何建立良好状态	10
关于学校	11

欢迎您的到来!

卡尔加里教育局非常欢迎您来到卡尔加里。留学确实是一段难忘的经历，您将体验不同的生活、文化与语言。

这小册子将提供一些信息以帮助您在启程前对卡尔加里、学校有所认识，以及如何做好准备迎接新的生活与学习。

常用电话号码

请把下面的信息同时输入您的手机：寄宿家庭或监护人的地址、电话（如果父母没有陪读），务必把您的父母或作为紧急联系的朋友联系方式提供给寄宿家庭或监护人。

- 紧急电话号码 (急诊、火警、报警)：9-1-1

- 教育局全球学习部(国际部)

1221 - 8th St. SW
Calgary, Alberta
Canada T2R 0L4 Canada
Phone: 403-817-7711
Website: www.cbeinternational.ca
Email: internationalstudents@cbe.ab.ca

- 公共汽车信息: www.calgarytransit.com

- 孩子支援热线电话 (24 小时热线):
1-800-668-6868
www.kidshelpphone.ca
短信: 686868

- 学校信息:
请登录下面网址获得详细信息:
<https://cbe.ab.ca/schools/school-directory/Pages/default.aspx>

加拿大

加拿大是世界上第二大国家，人口约3千7百万，拥有十个省、三个自治区。

加拿大的地理环境是多样的，您能在温哥华或萨斯喀彻温以及东海岸找到美丽风光的广袤平原的热带雨林。各个省之间的气候也有很大的差异。

加拿大的官方语言是英语与法语。您可以在很多场合看到两种语言文字出现（例如：食品袋或官方的标志）

加拿大的国徽是枫叶，国歌是‘O Canada’，在国家级的冰球赛或特殊庆典如国庆，将演奏国歌。



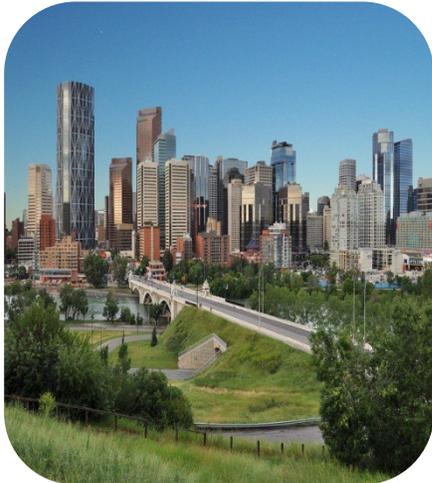
卡尔加里概况

卡尔加里是一个清洁与安全的城市，在著名的洛基山脚下。卡尔加里也是一个快速发展的城市，目前有一百二十多万人，是加拿大的第四大现代化多元文化城市，被评为世界最适宜居住的城市之一，人们来自不同的种族背景。

卡尔加里的不同文化的节日与活动繁多，尤其餐饮文化，可以从数百家餐馆中选择适合您口味和预算的餐馆（包括许多中国餐馆），也可以选择品尝著名的阿尔伯塔牛肉，相信您一定能找到一家您满意的餐馆。

卡尔加里拥有许多不同的景点，如剧院、美术馆、音乐厅、大小不一共500个公园、商场林立，热闹的夜生活，还有著名的卡尔加里牛仔节。

想了解更多关于卡尔加里，请浏览：www.visitcalgary.com



启程前准备

建议需要携带的物品

临行前，请检查以下重要的文件是否带了：

- 您的护照与签证
- 学习签证（加拿大移民部发出的贴签通知的信）
- 行程安排(如果中途需要转机，中途的停留安排)
- 机票
- 钱币(确定有足够的现金加币在途中用来乘坐出租车、电话、食品，因为有时候飞机
会延误)
- 医疗保险、疫苗注射登记本、医院医疗本及处方(如果您临行前在用药)。
- 寄宿家庭的联系资料，尤其电话号码
- 加拿大移民局批复的学生许可信件
- 卡尔加里教育局的录取信及监护人文件

学生许可证

在进入加拿大前，必须得到加拿大大使馆颁发的学生许可信及签证，并在入境时，会见移民官而取得学习许可证。学生许可的延期可以在加拿大境内申请（必须在到期前一个月办理延期手续），但当您毕业于卡尔加里教育局后，您的学生签证将必须更新。详细请查阅：www.cic.gc.ca/english/study/index.asp

建议携带以下物品

- 日记本
- 家庭照片
- 喜欢的小说或杂志
- 医生处方（如果需要在留学期间用药，请到当地医院开好医生的处方，并携带）。
- 如果有近视或其他原因需要带眼镜的，请多备一副眼镜或一盒隐形眼镜。
- 背包(一个短期旅游的背包，您进出关时也方便携带文件及常用而不用托运)。
- 手提式电脑及电脑电插
- 插头转换器(这使用国际标准, 与中国不一样)以及电压转换器(这里 110V 电压，如果您有小电器是 240V 电压就需要电压转换器)

建议携带的衣服

这里将按季节建议您需要的衣服，您可以带来也可以在这里购买：

冬天：保暖大衣、靴子、手套、帽子、围巾

春天/秋天：风衣、外套、雨伞、雨鞋

夏天：薄外衣、牛仔裤

卡尔加里是个国际大城市，任何需要的物品都可购买，因此，不需要带太多东西来而超重。如果您计划在这里购买，要确保您有足够在几周内的更换。

天气

卡尔加里的天气是经常改变的，甚至可以迅速在几个小时内改变，所以，建议常备外套，这样，可以随时脱或穿上。

在冬天，这里的学校、房屋以及所有的公共设施均提供暖气。

卡尔加里的冬天，您会经常遇上暖流，叫“Chinooks”（它只在卡尔加里出现），它将带给我们温暖的冬天而使冬天温度升高。我们可以在冬天观察的云层变化而知道“Chinooks”到来。

通常，在五月、六月、七月会下雨。在任何时间，您可以查看下面的网站知道天气预报：theweathernetwork.com

温度变化图表（这里是每个季节天气平均温度）：

Temperature	Average Maximum (°C)	Average Minimum (°C)
一月	-2.8	-15.1
二月	-0.1	-12.0
三月	4.0	-7.8
四月	11.3	-2.1
五月	16.4	3.1
六月	20.2	7.3
七月	22.9	9.4
八月	22.5	8.6
九月	17.6	4.0
十月	12.1	-1.4
十一月	2.8	-8.9
十二月	-1.3	-13.4

旅途/到达

时差

这里一点小建议帮助您渡过时差

1. 在飞机上，请调整您的手表为卡尔加里时间，这样，您就在改变您的时间习惯；
2. 在飞机上尽量多喝水；
3. 在飞机上多移动与走动，以防止小腿抽筋；
4. 如果您抵达在白天，当天就要在户外多走动，让太阳光帮助调整您的时差；
5. 刚到的时候，一定要放松而不要给自己太大压力；
6. 抵达后，尽量多喝水，我们的自来水是可以直接喝的。

文化冲击

什么事文化冲击？

文化的冲击是简单描述一个人身处不同国家的文化或不一样的环境中而经受的一种困惑、焦虑的状况。由于您的寄宿家庭和朋友、同学于您的成长的价值观、信仰不一样，而因为这些差异，对事物的认识、表达或想法与您的表达途径、习惯、想法非常不同。但是，文化冲击是暂时现象。

文化冲击是怎样引起的？

当您离开熟悉的环境，去一个新的地方、身处不同的文化，文化差异将意味您需要调整以适应新的环境。对待差异可能会产生不安，那些感情都需要时间调整而适应到一个新的文化的一部分。许多因素都会促成了文化冲击的影响，每个人的反应不同，延续的时间也随着逗留的时间而缓解。

文化冲击的阶段

蜜月期

在这个阶段，体验者通常有游客一样的心境---情绪激动兴奋，看到任何事物都很好奇，就算遇到文化差异也以积极的眼光看待。

遇险阶段

这个阶段是您可能会在沟通上遇到麻烦，或者您周围的事情可能会让您感到不安、不耐烦、或孤独，您往往会从您原来的文化与卡尔加里或加拿大的文化比较。

康复期

通过观察与体验，您可能会订出在新的环境生活与学习的目标，从而积极适应新的文化。

独立期

在这个阶段，您开始适应新的生活，并开发一些新的活动项目，现在，您会因为对新的文化有一个更好的了解而感到心情舒适。

再次出现文化冲击

当返回您的国土，您的变化又使您感到困惑，因为您已经成长与经历了许多。

对文化冲击的处理建议

这里给您提供一些面对文化冲击的缓解办法：



- 多做调查研究，让自己有一个开放的心态去了解新的文化，知道自己到达一个新环境所期待得到的是什么。
- 要有耐心与积极的心态来更好帮助您了解新的文化。当您沟通与学习新的理念时，耐心是很重要的，保持积极的态度也很重要。积极的心态将允许您自己去体验不同的文化。
- 身心放松、善待自己。这是一个艰难的调整期，所以，最好的办法是放松而尽量不感到有压力。
- 制定目标。通过设定目标，增加自己前进动力，并使您在逗留期间能有计划地生活而继续发挥热情。
- 与家人或国内朋友保持联系可以帮助缓冲，但不能太依赖，否则，会影响对新文化接受。
- 教育别人。当您给予别人教授您的文化的同时，别人也对您有更多的了解。
- 积极参与。主动参与一些活动，同时，发现自己的爱好，并使自己是在享受着，这对学习新文化很有帮助。
- 要求帮助。如果您感到有很大压力或无法面对，主动请求被人的帮助。这里有很多人可以帮助您走过适应期的，如：寄宿家庭成员、监护人、学校的国际顾问老师或指导教师，全球学习部的老师。
- 在学校加盟到一个俱乐部，是您学习英语与交上加拿大朋友的最好途径。
- 最后，不要害羞！您必须有学习与认识新朋友来学习提高英语的期望。

在卡尔加里开始新的生活

只讲英语

在学校，要求自己只讲英语。我们学校国际辅导员或ESL老师都会帮助您如何提高与适应新的学校环境。

礼仪

每一种文化都有自己的风俗习惯，礼仪是决定人们如何行事的。最好是保持开放的心态，并注意您周围的人以及他们如何彼此问候，或他们一天的活动举止。

加拿大人引以为豪的是很有礼貌，任何要求发出都说“请”和被人帮助后都说“谢谢”。尽量避免说“我想.....”，而是说“我希望.....”问的东西时，不是说“您应该.....”，而说：“您不介意.....”。这不仅包括您的寄宿家庭和/或委托人、老师或是谁在商店和餐馆服务。例如，要获得一个服务生的注意，说“请原谅我.....”，而不是说“喂。”

加拿大人往往是非正式的并直呼对方的名字。所有的长辈（如父母或教师）应提交由先生或女士和他们的姓氏，除非他们表明您可以直接称他们通过他们的名字。

可以做与不可以做的事：

- 不要随地吐痰；
- 不要问别人的年龄，除非她/他是小孩子；
- 不要问及别人的收入；
- 而饭前喝汤不要吸食，嚼用时不要打开您的嘴，或食物在嘴里是不要与别人谈话；
- 不要穿鞋进入任何人的家里，要把鞋脱了在门口再进入；
- 不要迟到，尽可能提前5分钟到达；





- 在公共场所不要打嗝或放屁;
- 用餐时, 不要将手肘放在餐桌上;
- 不要与别人坐的太近, 应该保留别人的空间;
- 要为别人开门;
- 在公共打喷嚏时, 应该把手臂盖住嘴巴而让喷嚏打到您的衬衫袖子里;
- 与侍应生打招呼时, 应该说“excuse me”让它们注意到您;
- 建议称呼您的老师为XX先生或XX女士;
- 如果在家里用餐, 要感谢为您烹调食物的人;
- 提出参与烹调或做其他家务的意愿;
- 如果您是善意合理的要求, 可以提出胃口不好而不用餐。

食物

在加拿大, 您会发现各种各样的美食。在卡尔加里, 您可以享用远近闻名的阿尔伯达牛肉。卡尔加里的其它特色美食包括姜汁牛肉 (可在任何中国餐厅中享用) 和肉酱汁薯条 (来自魁北克), 它是在奶酪调和鲜浓的肉酱汁浇于薯条上。

问候

问候某人的最常见方式是握手。然而, 对于年幼的人, 向别人作简单的自我介绍并微笑更为恰当。尝试留意周围人的活动, 这样您会知道该做什么。

健康保险

这是对所有在卡尔加里教育委员会辖区内学习的学生的强制性医疗保险。来加拿大之前, 所有学生将收到一个资料包, 其中包括: 与来加学习的相关资料, 保险规定及录取函。如需要更多的保险信息及索赔事项, 请登录以下网站:

<http://inglestudents.com/cbe>.

医院

每个学生将由监护人或寄宿家庭推荐联系一个家庭医生, 学生看病必须预约家庭医生, 先垫支费用, 再根据保险条款报销。急病可以直接到医院的急诊室。当紧急情况发生时, 请到医院就诊或拨打9-1-1叫救护车。以下是卡尔加里主要医院电话和地址:

Foothills Medical Centre
1403 – 29th Street N.W.
Calgary, AB T2N 2T9
Phone: 403-944-1110

Alberta Children’s Hospital
2888 Shaganappi Trail N.W.
Calgary, AB T3B6A8
Phone: 403-955-8818

Rocky View G.Hospital
7007–14th Street SW
Calgary, AB T2V 1P9
Phone: 403-943-3000

Peter Lougheed Centre
3500 26th Avenue NE
Calgary, AB T1Y 6J4
Phone: 403-943-4555

网络

除做作业或工作外, 上网时间应该有节制。花费太多的时间在网络上会影响家庭或学校的正常活动。无节制的上网会干扰您的正常睡眠, 从而让您在学习时间感觉疲乏劳累。

礼貌

礼貌行事很重要。不冒犯他人就会容易结交朋友。希望您能尊重并保持平和开放的心态欢迎新朋友。

现金和银行

一定要准备足够的资金用于支付纪念品，参加活动的费用。留有多余的资金以便应急使用。

在城市周围有很多银行。在银行，您可以买卖外汇或收 / 汇资金。

ATB Financial ATB 金融集团
BMO Financial Group 满地可银行
CIBC 加拿大帝国商业银行
First Calgary Savings 卡尔加里第一金融集团
HSBC 香港汇丰银行
ING Direct Canada 荷兰国际集团
National Bank of Canada 加拿大中央银行
RBC Financial Group 加拿大皇家银行

Scotiabank 加拿大丰业银行



医药

在卡尔加里药房很容易就可以找到。通过医生提供的处方，药剂师可以帮助您配药。药师会为您提供关于非处方药的免费咨询服务，但无论是处方药，还是非处方药，都是自费的。

邮寄

卡尔加里有很多的邮局为您提供邮递明信片、信件及包裹的服务。更多关于邮递服务的信息请访问：canadapost.ca

安全及防范

众所周知，卡尔加里是一个安全的城市，但是任何一个大城市生活，必须的预防措



施也很必要，把贵重物品留在家里是一个常识。

卡尔加里市区内是不允许搭便车，出于安全起见，也不建议搭便车。

坐车必须系上安全带。

出租车

出租车公司在卡尔加里为您提供舒适安全的服务。以下是各大出租车公司的电话：
Associated Cab: 403-299-1111
Checker Cab: 403-299-9999
Mayfair: 403-255-6555

人们通常不会在街边挥手打车。如果您需要出租车服务，请打电话预约。预约时请提供您的姓名和所在的位置，出租车司机会到制定地点接您。
Uber 在卡城也是很方便的。

小费

在加拿大，人们通常在饭后支付15%的小费给餐厅的服务生。在其它场所接受别人的服务后，也会给服务人员小费，例如：理发师、出租车司机、酒店里帮您提取行李的服务生等。给小费是对好的服务的感谢。

公共交通

您可能每天会乘公共汽车或城际铁路到学校。您可以访问卡尔加里公共交通信息网站了解更多有关巴士及城际铁路的时间表：www.calgarytransit.com

如果您迷路了，可以打电话给卡尔加公交控制中心，并告知您的所在位置和目的地，服务人员会告诉您最便捷的线路及巴士运营时间。
卡尔加里过公共交通控制服务中心电话：(403) 262-1000

非预约诊所

为非急诊的病人提供服务，如感冒、发烧及无生命危险的受伤。

以下是卡尔加里内其中两间诊所的联系地址及电话

South Calgary Health Centre
31 Sunpark Paza S.E.
Calgary, AB T2X3W5
Phone: 403-943-9300

Sheldon M. Shumir Health Centre
1213 - 4th Street S.W.
Calgary, AB T2R0X7
Phone: 403-955-6200

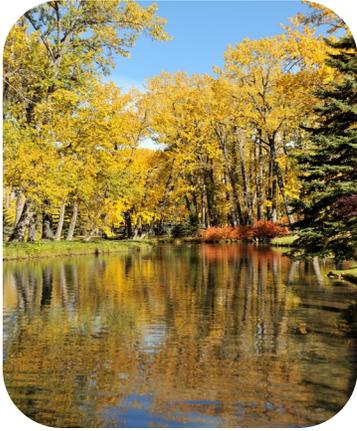
健康 精神健康

精神健康

您最初的关于新的文化的想法可能让您觉得无法承受，而且在此阶段您可能还要经历文化上的冲击。这种情况发生时，重要的是保持情绪稳定。回家后，用日记的方



法把您的想法写下来，可以帮助您整理自己的思绪，也记录您的经验。如果您需要帮助，请联系学校的指导顾问、国际学生指导老师。



身体健康

健康饮食。您可以要求您的寄宿家庭为您提供健康而营养的饮食，或者您可以和他们分享您烹制的美食。您可以通过体育课或每天的运动使自己能够有保持体育锻炼。

除了健康之外，个人卫生也很重要。加拿大人通常一天或两天洗一次澡。您可以每一周或两周洗一次衣服，但是您穿着的衣服要干净整洁。个人的口腔卫生也很重要，您要坚持一天刷两次牙齿。加拿大人通常早晚各刷一次。

信仰健康

给自己反思的时间，安静的时间，让自己有时间追寻自己的信仰。如果您想去教堂类的礼拜朝圣场所，请咨询您的寄养家庭的父母以便找到距离住所最近的地方。

学业健康

良好的睡眠是保证课上学习和课下完成作业的前提。耗费大量时间用于上网和看电视会影响睡眠质量，从而导致睡眠质量。

学校信息

入学指南

大多数的高中会为新的国际学生举办新生日，迎新日内容包括：

- 您会见到国际学生辅导员和其他学校的一些工作人员；
- 您的委托人会被要求代替您填写及签署各种表格；
- 您会被要求完成一些英语测试，以确定您的英语水平。这些测试会帮助国际学生辅导员来规划您的英语学习课程；您将参观学校；
- 您将会在学校中收到所有与入学相关的信息。

关于新生培训的时间安排，请登录 www.cbeinternational.ca 这个网页上有您需要的详细信息，包括：您的入学时间和国际学生辅导员的姓名和联系电话。如果您有问题，请联系直接联系您的辅导员。

如果您是小学或初中生，请按照以下提示去做：

联系 Welcome Centre: 403-817-7789 或发邮件至: welcome@cbe.ab.ca，预约评估测试。我们建议您抵达后尽快联系他们，等待到 8 月底才预约，这可能意味着入学时间将延迟。一旦完成评估测试，请在开学第一天到学校报到上课。

迎新日需要携带的文件：

- 您的护照、学生许可签证
- 您在中国最后一个学期的成绩单



- 您的监护人 / 寄宿家庭的联系电话及住址

入学前一天

在入学的前一天，要确定自己指导如何到达学校并已经买好基本的学习用品，如笔，纸张和文件夹。

其它费用

您将收到一份由学校提供的其它费用收费通知。这些费用不包含在您学费里，请按照通知单向您所在学校直接支付费用。此费用的收取建立于您要学习的课程。

如需更多的信息，请访问 <http://www.cbe.ab.ca/Parents/fees.asp>

卡尔加里学校时间表

卡尔加里学校时间安排举例：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课 9:00am -10:30am	英语	职业管理	英语	职业管理	英语
第二节课 10:30am -12:00pm	数学	数学	数学	数学	数学
午餐时间 12:00pm -12:30pm					
第三节课 12:30pm -2:00pm	科学	科学	科学	科学	科学
第四节课 2:00pm -3:30pm	社会学	体育	社会学	体育	社会学

请注意：以上列表只是一个举例，学校不同，每个学生选择的课程安排不同。各学校有自己的时间和课程安排。

毕业要求

如果您希望取得阿尔伯达省高中毕业证书，这是有一定的毕业学分要求的，具体要求请登陆以下网站参考：<http://cbe.ab.ca/programs/high-school/Documents/Get-Ready-Get-Set-Go-For-It-Short.pdf>

入学第一天

入学第一天，要携带您的课程表，这样您就很清楚地知道您在什么时间，上什么课，要去哪间课室上课。在第一天，您可能有些畏惧，但是您会发现，这里的工作人员和其他的学生都很友好，所以您可以随时寻求帮助。这一天，您应该尝试和周围的人说话交流，并比较你们的课程表，这样您可以知道什么时候谁与您有相同的课程。在午饭时间，试着和同班同学或其他同学聊天交流，这也提高您的英语水平。每个学期的学习中，您都应该按时上课、按时完成老师交给的课后作业和项目。您的课后作业分数在总成绩中占有很大的比例，而考试只占取一小部分。如果您想要取



得好的成绩，您要按时做好所有的作业。其它的一些信息资源也很有帮助。您的国际学生辅导员是您在学校寻求帮助的最佳人选。



监护人资格

学生在CBE学习期间，无论任何年龄，不能独立生活。每位学生都要有一位25岁以上的加拿大公民或居民作为监护人。

任何关于地址和生活安排等等的更改，必须立即向您的所在学校和全球学习部报告。如果委托人资格发生改变，您必须向您所在学校和全球学习部报告提供更新的公证文件。

学生同意书

所有国际学生必须遵守在申请表上列出的规定以及学校介绍的规章制度。您必须遵守加拿大的法律、按时出席所有的课程、按时交作业、遵守CBE行为准则、保持良好的学术成绩并配合您的寄宿家庭和/或委托人。

您和您的家长/委托人应清楚的了解申请书上的各项规定和程序（您在申请时已经签署该文件），此文件被认定为是您和卡尔加里教育委员会之间的合同。

如果在某事件中，您的行为被校长助理认定为严重违反教育卡尔加里委员会规则（如参与犯罪活动），您可能会被立即开除并遣返回家而无需经过标准的处理过程。

卡尔加里教育委员会国际学生的不良行为处理过程：

卡尔加里教育委员会对国际学生不良行为处理过程分为三个阶段，旨在让学生有机会纠正和改善任何错误的行为，有些行为是不可以接受的，如：旷课或迟到（除非有请假）。每一个阶段校长助理将与有问题的学生谈话，帮助该学生认识某些不可接受的行为以及制定改进方案以使其进步。

第一阶段：提示 / 警告

如果学生的违规行为性质不严重，而该学生愿意改进，学校会发出口头或书面的提示 / 警告。在这警告期，学校的校长助理及国际辅导员将会与学生有一次严肃的会议，学校将提出要求并建议学生制定改正方案。

第二阶段：留校察看

学生会被要求在一定时间段内或经过一系列的举措去改善自己的行为。留校察看将以书面形式通知，并保留在学校及全球学习部的档案中，也会通知学生的父母、监护人，在某些情况下中介公司，都会收到来自学校或全球学习部的留校察看通知。

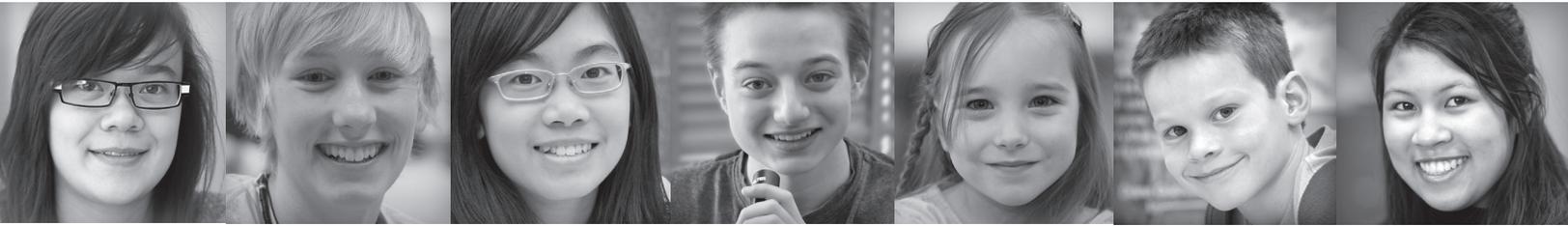
第三阶段:最终警告

这是学生的最后一次机会。如果该学生在此阶段不能够达到最终警告中提出的要求，此学生会被卡尔加里教育委员会开除。当开除决定下达后，会引发以下后果：

- 被卡尔加里教育局开除；

- 该学生立即返回原籍国家并支付所有遣返费用；
- 所交学费及食宿费用不予退回；

如果该学生对学生同意书有任何问题和质疑，请参照申请书后的学生合同附件。



learning | **as unique** | as every student



**Calgary Board
of Education**