



HAMILTON BOYS'
HIGH SCHOOL

学生寄宿家庭 信息

欢迎来到

汉密尔顿男子高中

开始吧.....

我们非常高兴欢迎您作为国际学生加入我们。在前往新西兰之前，建议您和家人一起阅读这本小册子，里面解答了一些常见问题，帮助您为旅程做好准备。

每个寄宿家庭都各不相同——有的是夫妻，有的是单身，有的有孩子，有的没有孩子。虽然家庭各有特色，但每一家都热情好客，愿意和您分享新西兰文化，让您有宾至如归的感觉。每个寄宿家庭都经过国际寄宿经理的严格筛选、面试和背景核查，很多家庭都有接待国际学生的经验，所以他们知道如何帮助您尽快适应。

寄宿家庭的生活体验不同于住酒店或短租公寓（如Airbnb）。作为家庭的一员，您将参与家庭的各种活动，比如短途旅行、庆祝家庭节日，以及协助一些简单的家务。刚开始的几周，您和新家庭可能都需要适应，但请记住，如果您需要帮助或有任何问题，学校会随时提供帮助。

与寄宿家庭生活意味着您将得到细心照顾，如果遇到问题、不开心或身体不适，您会有人可以倾诉。来到一个新国家，意味着要适应新的饮食、习惯和生活方式。刚开始感到想家或觉得不太习惯是完全正常的，把这些感受看作您冒险经历的一部分。寄宿家庭是深入体验新西兰文化、提升语言能力的绝佳机会。好好享受这段经历，如果需要任何帮助，请随时联系学校。



抵达新西兰

当您抵达奥克兰国际机场时，我们会安排接驳巴士接您前往汉密尔顿的寄宿家庭。到达大厅后请向左走，寻找举着您名字牌或平板的司机，并向司机自我介绍。

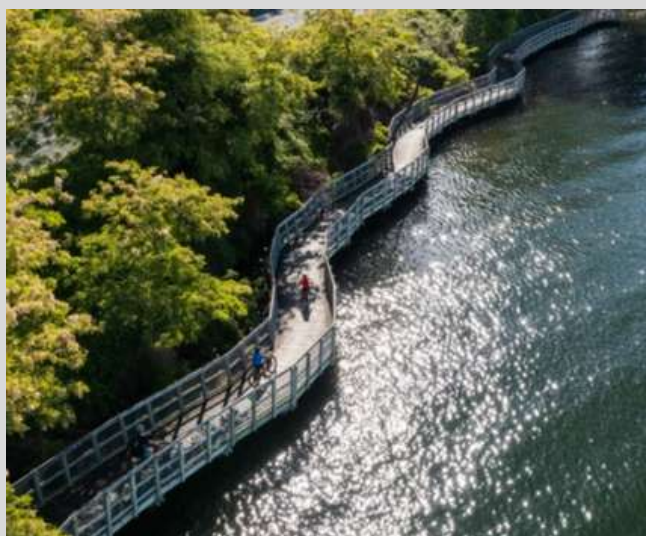
独自旅行可能会让人紧张或疲惫，但不用担心——Jayvis Airport Shuttle/Vanman巴士司机会直接将您送到寄宿家庭。到家安顿好后，请务必告知您的家庭您已安全抵达新西兰。

奥克兰机场国际航站楼

一层（到达层）

当您通过海关后走出出口，接送司机将在到达大厅左侧等候，并举着写有您姓名的接机牌。如未能找到司机，请在“Allpress Espresso”咖啡店附近等候。

Jayvis Airport Shuttle 联系电话：021 118 0488



什么是寄宿家庭

寄宿家庭是指新西兰家庭欢迎您进入他们的家，并像对待自己孩子一样照顾您。

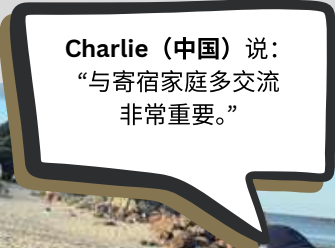
- 家庭会非常友好，让您有宾至如归的感觉。
- 您会有自己的卧室，配备床、书桌，以及放置衣物、书籍、和个人物品的空间。
- 家庭每天提供三餐：早餐、午餐（上学日为盒饭）和晚餐，如果餐间饿了，还会提供零食。
- 家庭会提供所有所需的床单、被套、和枕套等寝具。
- 家庭会帮您洗衣服。
- 如果您需要去某些地方，例如运动比赛、市区、或看医生，家庭会提供交通帮助，但请提前告知他们。
- 您将参与家庭的日常活动和生活作息。抵达后，家庭会带您参观他们的家，这是提问和了解对您期望的绝佳机会。

刚到寄宿家庭时可能会觉得交流有些困难。不要害羞，勇敢尝试吧！与寄宿家庭沟通非常重要。

告诉他们您喜欢或不喜欢的食物，并向寄宿家庭说明您希望在学校午餐中吃些什么。

作为您在新西兰寄宿家庭的一员，您将有机会参加家庭活动、外出游玩和短途旅行。

即使您感到害羞或对尝试新事物有些紧张，也请尽量参与这些活动。这是增进与寄宿家庭关系、深入体验新西兰生活的好机会。



Charlie (中国) 说：
“与寄宿家庭多交流
非常重要。”



您的寄宿家庭会像照顾自己的孩子一样照顾您，因此他们需要随时知道您放学后的行踪。请记住，放学后要直接回家，除非您已经征得他们同意去拜访朋友或到市区活动。汉密尔顿市夜晚不太安全，不适合您独自或与朋友外出，所以如果您会在天黑后回家，请提前安排寄宿家庭接您。无论去哪里，都要告诉寄宿家庭您的行踪，如果遇到任何可能影响按时回家的问题，请及时发信息告知他们。

多数新西兰家庭作息较早，您也需要比平时提前上床睡觉，这样上课时才不会打瞌睡。

融入寄宿家庭

在寄宿期间，把寄宿家庭当作自己的家非常重要，同时也要体谅和尊重和您一起生活的人。以下几点可以帮助您更好地融入家庭：

- 熟悉寄宿家庭的家规。如有不清楚的地方，请随时提问。
- 保持自己的房间整洁。
- 请记得锁门、关窗，确保安全。
- 用餐请准时就座。
- 小心使用家里的电器。
- 外出时，请告知寄宿家庭您要去哪里以及预计回家的时间。
- 遵守寄宿家庭和学校关于禁止吸烟、电子烟、和饮酒的规定。
- 日常生活中请多使用“请”、“谢谢”等礼貌用语。新西兰人非常重视礼貌，这些简单的话语对大家都很重要。

室内安全

- 请勿拆卸或擅自摆弄烟雾报警器。
- 确保您和寄宿家庭有火灾应对计划。计划中应包括：警报响起时的处理方法、逃生路线、以及在室外的集合地点。
- 未经寄宿家庭允许，请勿自行做饭、使用取暖器、或操作任何电器。使用后务必确保关闭电器。

外出安全

- 不要随身携带大量现金。在新西兰外出时，请比在自己国家时更谨慎。
- 国际部会协助您开立银行账户，您会收到一张银行卡。请妥善保管密码，不要写下来或告诉他人。
- 丢失银行卡时请立即联系银行进行挂失，同时告知寄宿家庭和国际部的工作人员。



零用钱

在新西兰寄宿期间，您需要自行承担一些日常开销，例如：娱乐活动、就医及医生诊费、药品、衣物、洗漱用品、额外的零食、娱乐费用以及公交车费等。请确保您有足够的零用钱来应付这些支出。我们建议每周准备至少 50 纽币作为参考金额。请确保您的父母为您提供相应的零用钱，以支付这些日常费用。

饮食、用餐时间、与做饭

大多数新西兰人都乐于尝试各国美食，本地超市和特色商店也能买到来自世界各地的食材。

您的寄宿费用已包含所有餐食，因此无需自行购买日常食品。请尽情享受丰富多样的餐点，也欢迎您和寄宿家庭分享自己的饮食喜好。

和寄宿家长一起去超市购物有助于沟通您喜欢和不喜欢的食物。晚餐通常是一天中最重要的一餐。如果您已经吃饱了，可以礼貌地说：“谢谢，我已经足够了。”

周末的用餐氛围通常比较轻松、随意。如果您在饮食方面有任何困扰，且觉得不方便或难以与寄宿家庭沟通，可以联系国际寄宿家庭负责人寻求帮助。

新西兰的用餐方式

早餐

早餐通常比较简单，家庭成员会自行准备吐司和/或麦片。如果您希望吃热的熟食早餐，需要早起自行准备。

午餐

学生通常会带盒饭到学校，内容可能包括三明治、水果、燕麦棒，或前一晚晚餐的剩菜。您可以在S3教室使用微波炉加热食物，也可以使用热水冲泡方便面。

晚餐

晚餐是家庭交流的重要时间，通常在餐桌旁一起用餐。在HBHS，学生应每天晚上回寄宿家庭与家人一起吃晚餐，一般时间为傍晚6:00至7:00。如果您当天不能回家吃晚餐，必须在当天早上或外出前提前告知寄宿家庭；如果会晚归，也请记得给寄宿家庭发信息说明。

做饭

如果您想自己做饭，请先征得寄宿家长的同意。他们通常也很乐意尝试您国家的特色菜，这也是与您的寄宿家庭分享自己文化的好方式。

晚餐准备

大多数寄宿家庭都会尽量准备您喜欢的食物。如果有不能吃的食物，请及时告诉寄宿家庭。用餐时，请始终对他们的付出表示感谢。

不要害怕尝试新食物，这也是了解新文化的一部分。

您可以主动参与一些晚餐相关的家务，例如：

- 摆放餐具
- 准备蔬菜
- 收拾餐桌
- 将餐具放入洗碗机

Peng (中国) 说：
“不要在卧室里吃东西。
卧室是用来休息和学习的。”

在新西兰，家庭成员通常都会参与晚餐准备和餐后收拾，所以主动帮忙不仅可以减轻寄宿家庭的负担，也是一种融入家庭、增进交流的好方式。

晚餐交流话题

在晚餐时，您可以聊一些轻松的话题，例如：

- 您在学校的一天
- 寄宿家庭成员工作或上学的情况
- 您的作业
- 来自家乡的消息
- 天气或电视新闻
- 网上看到的有趣事情

参与这些话题可以帮助您更好地与寄宿家庭沟通，让用餐时间更加愉快。请记得用餐时将手机收起。在新西兰，吃饭时礼貌的习惯包括：闭口咀嚼食物，避免大声打嗝或发出咀嚼、吸食声音。这些小细节有助于您更顺利地融入寄宿家庭的用餐习惯。



Eric (泰国) 说:
“要问寄宿家庭
脏衣服应该放在哪里。”

您的卧室

您的卧室会配备舒适的床、衣物储存空间、以及书桌和椅子。这是您的私人空间。觉得房间太冷时请及时告知寄宿家庭，他们可以提供额外的毯子让您保持温暖。

洗衣与晾衣

请向寄宿家庭了解脏衣服放置的位置以及每周的洗衣安排。寄宿家庭还会提供毛巾，并通常每周为您更换干净的床单。

请注意：湿衣服不得留在卧室内或挂在暖气上。

洗手间

新西兰的洗手间可能和您习惯的有所不同。由于地面没有排水设施，请注意不要让水溅到地板上。如果不确定如何使用淋浴，请向寄宿家庭询问。

尽量缩短淋浴时间——一般 10 分钟左右就足够了，这样可以节约电力，同时保证家里每个人都有足够的热水。

您需要自备洗漱用品，如洗发水、护发素、剃须膏、面霜、沐浴露等，并在用完后自行购买补充。

Kosei (日本) 提醒您:
“保持房间整洁有序。”

寄宿生活中的挑战

如果在寄宿期间遇到任何问题，或者对家庭生活感到不满，请及时联系国际寄宿家庭负责人。及早解决小问题可以防止它们发展成更大的困扰。

我们的寄宿家庭负责人会尽力为学生匹配合适的家庭，从而创造积极的寄宿体验。许多学生甚至在离开新西兰后，仍与寄宿家庭保持长期友谊。

社交与活动

在家

在新西兰，家庭成员通常会一起吃晚餐，并聊聊一天的情况。晚餐后，大家可能会看电视放松。您可以加入他们，一起观看节目；即使一开始听不懂，也可以大胆提问。

新西兰人还喜欢运动、去海滩、和散步。参与这些活动是与寄宿家庭建立联系、体验当地文化的好方式。



Mao (日本) 说：“要把握每一个机会，多和寄宿家庭相处，积极体验各种新事物。”

外出

新西兰的家庭有时会在周末外出看电影或用餐，但平时工作日较少。若您希望在放学后或平日与朋友外出，请遵守以下指南：

- 外出前一定要征得寄宿家庭的许可，并告知您要去哪里、和谁一起去。
- 确保寄宿家庭有您朋友家长的联系方式。
- 保持手机开机且电量充足。
- 外出乘公交时随身携带 BEE 卡，并确保卡内有余额。
- 与寄宿家庭商量如何前往和返回体育比赛、朋友聚会或课外活动的地点。
- 遵守与寄宿家庭约定的回家时间。
- 外出时始终以安全为优先，并尊重寄宿家庭的家规。

学生出行规定

作为HBHS的国际学生，您可以参加寄宿家庭组织的出行活动以及学校统一组织的各类活动。如需参加有监护人陪同的过夜行程，必须事先获得学校和寄宿家庭双方的许可。未经监管的过夜出行一律**不允许**。



如需离开汉密尔顿参加一日游或短途活动，请向寄宿家庭管理员领取《离城出行许可表》。您需要完整填写该表格，并由寄宿家庭家长签字确认，最迟在计划出行日期前两周提交给寄宿家庭管理员。学校将对申请进行审核，并通知您是否获批。

如您希望邀请朋友到寄宿家庭留宿，或前往朋友家中住宿，请务必先与寄宿家庭沟通，并取得同意。寄宿家庭家长会与对方家长或其寄宿家庭联系，确认具体安排并核实安全情况。

在学期中假期期间，有一些专门为国际学生提供教育类旅行项目的机构，口碑良好，值得推荐。详情请咨询国际学生中心。



交通与出行安全


- 离开寄宿家庭单独外出时，不要接受他人提供的搭车邀请。
- 根据规定，国际学生不得驾驶或拥有汽车、摩托车等机动车辆。
- 乘坐汽车时，无论前排还是后排座位，必须全程系好安全带。
- 您只能乘坐由寄宿家庭家长、HBHS教职员工，或经寄宿家庭批准、持有正式驾照且年满25周岁以上人士驾驶的车辆。
- 如骑自行车，按法律规定必须佩戴安全头盔。同时请务必为自行车上锁，以防被盗。

手机与网络

- 出于安全考虑，您必须随身携带手机，以便寄宿家庭和国际学生中心随时联系到您。
- 请自带手机来新西兰，并购买当地SIM卡。对于长期学生，我们建议通过学校合作的运营商OneNZ购买电话套餐。无限流量套餐约为每月65纽币。
- 上课时间（上午8:45至下午3:15）不得使用手机。
- 所有寄宿家庭均提供无限Wi-Fi上网服务。
- 请在与寄宿家庭约定的时间内合理使用互联网。

学生签证

您已获新西兰移民局批准的学生签证，该签证仅允许您在汉密尔顿男子高中就读。移民局会与许佩思老师（Ms Heeps）核实您是否正常上学、学习情况以及是否遵守规定。根据新西兰移民局规定，非12年级或13年级的学生不得打工。如果您希望兼职工作，必须获得父母和学校的书面批准，并申请学生签证条件变更（Variation of Condition）。该申请仅能在您开始12年级后提出。



Ellande（法国）说：
“尽量尝试并对新体验
说‘YES’”。



周末活动建议

刚到寄宿家庭时，可能需要一些时间来结交朋友并适应寄宿家庭的生活作息。您的日程安排可能与国内习惯不同。许多新西兰青少年在课后和周末会兼职工作，因此寄宿家庭的兄弟姐妹可能会忙于工作或其他活动。

如果寄宿家庭外出且无法带您同行，学校会安排短期寄宿家庭或成年家庭成员照顾您。请注意，未经许可不得独自留宿。

周末进行社交活动时，尽量不要过于依赖寄宿家庭接送。虽然他们偶尔可以帮忙，但最好提前沟通。新西兰的大多数青少年都比较独立，会使用公共汽车、自行车、或步行出行。一旦熟悉了汉密尔顿的公交系统，出行将变得更加便利。

以下是一些周末活动建议：

- 参加学校体育队或文化兴趣小组
- 加入本地健身房
- 参观汉密尔顿湖
- 骑自行车
- 看电影
- 乘公交前往坎布里奇（Cambridge）、拉格兰（Raglan）或奥克兰（需获得许可）
- 汉密尔顿市中心保龄球馆
- 参观汉密尔顿动物园
- 参观汉密尔顿花园
- 沿怀卡托河散步
- 参观怀卡托博物馆
- 在Centre Place打迷你高尔夫
- 在Downtown Plaza或The Base购物
- 参加音乐会或演出
- 观看橄榄球比赛，为本地Chiefs队加油

重要信息

- 禁止饮酒、吸电子烟、吸烟、吸毒、或携带武器。
- 禁止驾驶，也不得购买汽车。
- 如您计划以下情况，必须提前通知寄宿家庭：
 - 外出拜访朋友
 - 在其他学生家中过夜
 - 不与寄宿家庭共进晚餐
 - 晚归
 - 一日游或短途活动（需获得寄宿家庭管理员批准，并填写《出行许可表》）
- 所有学生必须遵守寄宿家庭的宵禁时间和家规。
- 如身体不适，必须告知寄宿家庭，以便他们通知学校您可能缺课。
- 您只能乘坐由寄宿家庭家长、HBHS教职员工、或经寄宿家庭允许的人驾驶的车辆。该人必须年满25岁并持有新西兰正式驾照。
- 您的房间由您负责。请始终保持房间整洁干净，不得在卧室内进食，不得在房间留下食物、碎屑、包装纸或脏盘子。
- 如需住宿酒店或汽车旅馆，必须：
 - 有一位年满25岁以上的成年人陪同
 - 获得国际学生中心批准
 - 提供父母通过电子邮件给予国际学生中心的同意
- 如需邀请朋友留宿：
 - 您必须获得寄宿家庭家长的许可
 - 您的朋友必须获得其家长或寄宿家庭家长的许可
- 与寄宿家庭沟通洗衣安排及所需条件。
- 如不小心将液体洒在地毯或家具上，或打破物品，请立即告知寄宿家庭。
- 如计划出行，请尽早通知国际学生中心，以便预订接送车辆。

请记住，寄宿家庭及HBHS国际学生中心的工作人员都会为您提供援助。



圣诞假期回家



提前通知

请在离开前至少五周通知国际学生中心和寄宿家庭您的返程日期。此信息非常重要，因为寄宿费用需提前支付，延迟通知可能需要您自行承担相关费用。

航班信息

请提前将返程日期和航班信息告知学校和寄宿家庭，以便安排接送服务。

暑假安排

每年完成课程后，所有学生都应回国度过暑假。

物品存放

学年结束时，学生必须将所有物品带离寄宿家庭。若物品过多无法带回，请提前告知寄宿家庭管理员，我们会尽量安排存放，但会收取一定费用。

向寄宿家庭了解的问题

一般事项

- 我可以邀请朋友来家里做客吗?
Can I have friends over to visit?
 - 我有房门钥匙吗?
Do you have a house key for me?
 - 我该如何去学校? 需要乘坐哪些公交车?
How do I get to school?
Are there buses I need to catch?
 - 这里的详细住址是什么?
What is the street address here?
-

家务

- 您希望我帮忙做哪些家务?
What chores would you like me to help with?
 - 例如: 整理床铺、保持房间整洁、保持浴室干净、摆放或收拾餐桌、装卸洗碗机、倒垃圾、把洗好的衣服晾在晾衣绳上等)
(e.g., make my bed, keep my room tidy, leave the bathroom clean and tidy, set or clear the table for meals, load or unload the dishwasher, empty the rubbish bin, hang my washing on the clothesline)
-

洗衣

- 通常多久洗一次衣服?
How often do you wash clothes?
 - 脏衣服应放在哪里?
Where should I put my dirty laundry?
-

用餐时间

- 平时的用餐时间是什么时候?
When are mealtimes?
 - 如果我饿了或渴了, 可以随时自己拿食物和饮料, 还是需要先询问?
If I am hungry or thirsty, can I help myself to food and drink at any time, or do I need to ask first?
 - 上学日和周末, 我需要几点回家吃晚餐?
What time do I need to be home for dinner during the week and on weekends?
 - 早餐和午餐需要我自己准备吗?
您可以教我怎么做吗?
Do you want me to make my own breakfast or lunches? Can you show me how?
-

浴室使用

- 我在上学日早晨、晚上、或周末, 什么时间使用浴室比较合适?
What is the best time for me to use the bathroom – weekday mornings, evenings, or weekends?
 - 毛巾应如何处理或放置?
What should I do with my towels?
-

作息时间与宵禁

- 上学日和周末我需要几点回家?
What time do I need to be home on weekdays and weekends?
 - 上学日早晨我需要几点起床?
What time do you need me to get up on weekday mornings?
 - 如果我会晚归, 应如何联系您?
How should I contact you if I will be late?
-

手机 / 网络 / 电脑

- 在家中使用电脑有哪些规定?
What are the rules about using a computer in your home?
 - 晚上需要几点停止上网?
What time should I get off the internet at night?
 - Wi-Fi密码是什么?
What is the Wi-Fi password?
 - 您有我的手机号码吗?
Do you have my cell phone number?
 - 您的联系电话是几号?
What is your contact number?
-

夏莉萍老师 (Ms Ann Halpin) 国际寄宿家庭管理员
ahalpin@hbhs.school.nz

许佩思老师 (Ms Tonia Heeps) 国际学生主任
theeps@hbhs.school.nz
www.hbhs.school.nz
