



学生寄宿家庭规则指南
包括 18 岁以下和游学指南

欢迎来到澳大利亚！祝您旅途愉快。以下指南将帮助您打造一个幸福的家。

AHN 24 小时电话号码 = 1300 MYSTAY (1300 697829) 警察/消防/救护车紧急情况：000

把这些细节写下来，
并随身携带以备紧急情况

寄宿家长姓名： _____

寄宿家庭地址： _____

寄宿家庭座机电话： _____

寄宿家长移动电话： _____

电子邮件： _____

在澳大利亚的沟通指南：



- 您与您的家人的联系：请使用您的手机或购买预付费电话卡。
- 您与 AHN/房东的联系：您需要尽早告知您的电子邮箱地址和澳大利亚当地手机号码。

住宿费用：



- 寄宿家庭发票通过电子邮件发送给您，您可以在 AHN 系统中查看。
* 如果您忘记了登录详细信息，请通过此链接重置密码：
https://auth.homestaynetwork.org/forgot_password
- 付款参考 - 请使用您的学生寄宿申请 作为付款参考，以便 AHN 可以将您的付款与您的发票进行匹配。
- 必须在发票上列出的到期日之前全额付款。

房屋钥匙



您抵达时，房东会为您提供房屋钥匙。如果您丢失钥匙，可能需要支付补办费用。搬出前，请将钥匙归还给房东。每天离开房屋时，请确保：

- 请关闭房间内墙上或插线板开关上所有的灯、风扇、空调、暖气、笔记本电脑等电器，并关好所有窗户。
- 离开家门时请锁闭外门。
- 其他： _____
- 其他： _____

请关闭房间内墙上或插线板开关上所有的灯、风扇、空调、暖气、笔记本电脑等电器，并关好所有窗户。

您的房间



- 在澳大利亚，我们睡在床上，床单之间，上面盖着毯子。
- 床单、枕套和毛巾至少每两周更换一次。如果您需要自行更换，房东会告诉您在哪里找到这些物品。

我们请求您：

- 保持房间干净整洁。
- 请勿在房间内烹饪、进食或存放食物。
- 请勿将湿衣服或毛巾留在房间里。
- 请勿在墙上粘贴任何东西。如果您想挂任何东西，请咨询房东。
- 如果您觉得冷，或需要额外的毯子，请咨询房东；如果您觉得热，需要风扇请咨询房东。

餐食

学生在寄宿家庭可以选择不同的膳食套餐，但 18 岁以下的学生通常需要预订传统或完整的寄宿家庭套餐。

您可以和您的寄宿家庭或AHN确认您的膳食套餐（请查阅您的发票/AHN安置报告，或登录您的AHN 账户）。

传统膳食套餐：寄宿家庭将为您提供周一至周五的早餐和晚餐，以及周六至周日的早餐、午餐和晚餐。周一至周五的午餐需自行购买。

全套膳食套餐：您的寄宿家庭将每周 7 天为您提供早餐、午餐和晚餐。

仅晚餐膳食套餐：您的寄宿家庭每周 7 天为您提供晚餐。您必须自行购买食物来制作早餐和午餐。

不含膳食：您已选择自行购买并准备所有餐食。您的房东会告诉您存放食物的地方。

如您需要更改您的膳食套餐，请与您的寄宿家庭协商并联系您当地的AHN办公室。

注意：在房东未主动邀请的前提下，请勿使用两至三分早餐，或将晚餐剩余食物留作次日午餐。若需房东提供午餐，必须购买含午餐的套餐。

早餐与午餐为自理餐食，然而，您的房东将为您准备晚餐（如果此项包含在您的套餐内）。

以下信息可作为您套餐包含膳食时的参考指南。

早餐

- 通常是麦片、吐司、水果、果汁、茶或咖啡。食物通常会提供，您可以自行准备。
- 澳大利亚人通常吃冷早餐。

午餐

- 这可能包括三明治、沙拉、水果或麦片棒，但也可能是面条或热餐。
- “剩菜”是指前一天晚上做好的食物，放入冰箱的容器中，然后可以再次加热作为午餐。

晚餐

- 可以是热的也可以是冷的。
- 与房东讨论一下您不喜欢什么食物，以便他们在准备家庭聚餐时考虑到这一点。
- 在澳大利亚，晚餐通常在傍晚供应。询问房东晚餐时间。
- 如果您不回来用晚餐或晚到家，请在下午 4:00 之前告知您的房东，这是礼节，以免浪费食物。
- 晚餐是与家人共度时光、畅谈心事的时刻。请抽出时间与他们一起享用美食。在餐桌上使用手机被认为是不礼貌的。

零食

- 主人每天必须为您准备 1-2 份水果。
- 其他零食（例如巧克力、麦片棒、软饮料等）不包含在寄宿家庭费用中。您需要自行购买。

您的房东可能会为您提供额外的食物，但是，请不要在没有询问或邀请的情况下自行取食。

厨房

使用厨房后，请务必保持厨房干净整洁。如果您需要在早上 6:00 之前或晚上 8:00 之后准备食物，请告知房东。

18 岁以下学生不得自行烹饪，使用厨房前必须获得许可。寄宿家庭不得允许年龄较小的学生在无人监督的情况下烹饪或使用厨房中的某些电器。



健康问题

- 如果您感觉不适，请告知您的房东。他们会告诉您最近的医疗中心在哪里，并为您提供帮助。
- 您可能需要付费就诊，但您的海外学生医疗保险 (OSHC) 可能会承担部分医疗费用。您的健康保险不涵盖牙科和眼科费用。您将在学校迎新日收到医疗保健卡。
- 13SICK 是晚上 6:00 后和早上 6:00 前提供医疗援助的电话号码。
- 访问 ahnhomestay.co/medical-help-aus 了解更多信息。
- 如果您正面临困境，可以寻求帮助和支持。您可以联系以下机构寻求帮助。

所有年龄段

蓝色热线 1300 224 636

澳大利亚生命热线 13 11 14

生命热线 (Lifeline) 也提供免费口译服务。使用方法:

1) 请致电 TIS National (131 450)，并请求转接至“生命热线” (13 11 14)，以您所需的语言进行交谈。

2) TIS National 将代表您拨打 13 11 14。

25岁及以下

Headspace 1800 650 890

儿童帮助热线 1800 55 1800



个人卫生

- 澳大利亚的天气非常温暖。
- 每日沐浴，并在穿衣前涂抹止汗剂，将有助于您保持清新洁净。



浴室

- 请仅在浴缸或淋浴间内沐浴，以免水溅到浴室地面上。
- 使用浴室时，请关好门。门上可能有隐私锁，请使用。
- 地面上通常设有浴垫。沐浴后，请站在浴垫上，以免滑倒。
- 使用后请将毛巾悬挂晾干。请向您的房东确认悬挂湿毛巾的合适位置。
- 请自备洗浴包，其中应包含您个人的洗发护发类、沐浴露、纸巾等用品。
- 将任何湿的物品留在浴室或挂在外面晾干 - 请不要将它们留在房间里。
- 若您造成脏乱，敬请自行清理。
- 请于晚上十点前完成所有淋浴活动。如因故需要晚于此时淋浴，请事先与您的房东沟通。



洗手间

- 切勿蹲在或站在马桶座上。
- 除卫生纸外，切勿将任何东西冲入马桶。
- 切勿使用过多卫生纸，以免造成马桶堵塞或溢水。
- 使用洗手间后务必用肥皂洗手。
- 使用完毕后，请擦净马桶上溅洒的任何污物。
- 使用完毕后，请使用所提供的马桶刷清除马桶内的任何残留污渍。

妇女/女孩

- 所有卫生用品，例如卫生棉条和卫生巾，都不应冲入马桶。
- 家中卫生间或浴室内通常会备有垃圾桶；您可能需要向您的寄宿母亲询问卫生用品的妥善弃置地点。
- 若您仍存疑问，请将卫生用品用卫生纸包裹后放入塑料袋中，随后弃置于室外垃圾桶。



用水限制

- 为节约用水，敬请将淋浴时间控制在十分钟以内，并在刷牙时关闭水流。
- 请勿浪费水资源。在澳大利亚，水费昂贵。虽然目前尚未实施限水措施，但我们仍鼓励节约用水。



隐私

当您与他人共居时，尊重彼此的私人时间和空间至关重要。

- 当您在房间内、卫生间及浴室中，请务必保持房门关闭；若设有门锁，敬请使用。
- 在进入任何房间，尤其是私人区域（卧室和浴室）之前，请先敲门。



衣物洗涤

请就衣物洗涤事宜询问您的寄宿家庭。您的寄宿家庭可能要求您：

- 自行洗涤衣物 -- 您的房东将指导您如何操作洗衣机以及洗涤剂的用量。敬请确保满载洗涤，每周进行一至两次。
- 洗涤完毕后，请将衣物悬挂在晾衣绳上晾干。切勿将湿衣物留在您的卧室中。
- 由房东代洗 -- 部分房东可能要求您将待洗衣物放入提供的篮子中，由房东为您代为洗涤。
- 如果您希望将内衣悬挂在私密区域晾干，请向您的房东提出询问。
- 您的房东将建议您更换床单和毛巾的具体日期。



清洁事宜

在澳大利亚，打扫卫生是家庭生活的一部分。您是寄宿在他人的家中，而非下榻于酒店。您的寄宿家庭可能会请您分担家务。

- 帮助饭后收拾，包括洗碗或擦干碗碟。
- 保持自己的房间干净整洁，整理好自己的床铺。
- 请保持您的浴室整洁；切勿将湿毛巾或衣物遗留在地面。
- 若您在家中任何地方造成脏乱，敬请自行清理。如不确定应使用何种清洁用品，请与您的房东沟通，他们会提供协助。



噪音

- 您的房东不会介意您通过手机或互联网播放音乐或与朋友聊天，但请尽量在晚上 10:30 之前进行。
- 如因时差关系，您需要在该时间后致电家人，请务必事先征得房东同意。
- 无论何时，请始终将噪音水平控制在不影响其他家庭成员作息和睡眠的程度。



互联网

- 请向您的房东询问其家中的网络使用详情
- 网络仅供学习用途。进行游戏和娱乐时，敬请注意您的网络用量。



灯光、风扇、制冷和供暖

- 请确保您在睡觉时关闭所有灯（如果需要，请向房东索要一盏小壁灯）。
- 并非所有家庭都配有空调和/或暖气。如有，应适度使用，外出时请关闭。
- 如果您可以使用空调，请仅在必要时使用，并将温度保持在 24 度以节约能源。
- 若您感到炎热，可以向您的房东借用风扇；若感到寒冷，则可索取额外的毛毯。
- 在寒冷季节，请穿着保暖衣物，因为暖气费用可能较为昂贵，且您的房东可能不会持续开启暖气。



室内穿鞋事宜

- 询问主人是否可以在屋内穿鞋。
- 请不要在抛光地板上穿高跟鞋。
- 请尽量避免在铺设地毯的区域穿着户外鞋。



若您损坏或弄坏了房屋内的任何物品？

- 别担心，意外有时会发生。
- 如果有物品损坏或破损，请告知您的房东。
- AHN 学生和寄宿家庭均享有一定的保险保障；然而，您可能需要承担任何小型维修的费用。
- 如有任何疑问，请致电或发送电子邮件至 AHN 进行咨询。



吸烟和饮酒（18 岁以下学生禁止）

禁止在屋内吸烟 -

- 如果您已年满18周岁且房东允许吸烟，您仅可在室外区域吸烟，并请使用房东提供的容器处理烟头。
- 严禁在房东的住宅内部吸烟。如有任何问题或疑虑，敬请提出询问。

理性饮酒——

- 如果您已年满 18 岁，并且您的房东允许在家中饮酒，请务必适度饮酒并保持礼貌。
- 请记住，过量饮酒会对您的学习和个人生活产生负面影响。



访客事宜

- 如果您希望朋友来寄宿家庭做客，请在邀请他们之前征得房东的同意并确认他们应该在什么时间离开。
- 每次邀请访客做客均须事先征得房东同意。
- 邀请访客做客或留宿也可能不被允许。



18岁以上

人士外出

- 如果你会晚点回家，最好提前告知寄宿家庭，这样他们才能知道你的安全。如果你很晚/很早回家，请体谅你的寄宿家庭。
- 尽量不要太吵。
- 如果您晚上或周末与朋友外出，您必须自行寻找回家的路，无论是乘坐公共交通工具还是出租车。与朋友一起出行，尤其是在晚上！

18岁以下

- 如果您会晚归，礼貌的做法是告知您的房东，以便他们知晓您的安全。若您深夜或清晨返家，请务必顾忌您的寄宿家庭。
- 请尽量保持安静，避免产生过大噪音。
- 如果您夜晚或周末与朋友外出，必须自行通过公共交通或出租车返回住处。安全起见请务必与朋友同行，尤其是在夜间！



公共交通

- 在您的手机和电脑上下载当地交通应用程序，以找出最佳、最快的出行路线。
- 向你的寄宿家庭和教育机构咨询交通卡，因为乘坐公共交通时，交通卡比购买纸质车票更便宜。你必须携带有效的学生证才能享受优惠，否则你可能会被交通部门的检查员罚款。



遵守 AHN 政策

- 所有寄宿家庭参与者（学生和寄宿家长）在整个安置过程中都必须遵守 AHN 政策。
- 公共政策可在 <https://au.homestaynetwork.org/policies> 找到。



您必须以书面形式提前两周通知 AHN 和您的寄宿家庭。

若您希望提前两周通知，请通过系统向 AHN 发送消息，或以电子邮件形式发送至您当地的办事处。

严禁您与房东私自订立住宿协议。

其它寄宿规定

.

.

.

.

.

.
