



HƯỚNG DẪN QUY TẮC SINH HOẠT CHO SINH VIÊN

Hướng dẫn dành cho Sinh viên dưới 18 tuổi và Sinh viên theo nhóm
Chào mừng bạn đến Úc! AHN hy vọng bạn sẽ có khoảng thời gian lưu trú tuyệt vời. Dưới đây là những hướng dẫn giúp bạn hòa nhập vào cuộc sống với gia đình Chủ nhà.

Số điện thoại AHN 24 giờ = 1300 MYSTAY (1300 697829) Cảnh sát/Cứu hỏa/Cứu thương Khẩn cấp: 000

Ghi lại những thông tin này ra và giữ bên mình trong trường hợp khẩn cấp

Tên chủ nhà: _____

Địa chỉ: _____

Điện thoại bàn: _____

Điện thoại di động: _____

Địa chỉ email: _____

Cách thức liên lạc khi bạn ở Úc

- Giữa bạn và gia đình chủ nhà: Liên lạc bằng số điện thoại.
- Giữa bạn và AHN/chủ nhà: Bạn cần thông báo địa chỉ email và số điện thoại di động tại Úc của mình cho AHN càng sớm càng tốt.



Thanh toán hóa đơn

- Hóa đơn hàng tháng sẽ được gửi cho bạn qua email hoặc bạn có thể xem hóa đơn bằng cách đăng nhập vào tài khoản AHN.
- * Nếu bạn quên thông tin đăng nhập, vui lòng đặt lại mật khẩu qua liên kết: https://auth.homestaynetwork.org/forgot_password
- Thông tin khi thanh toán - Vui lòng sử dụng GUEST ID của bạn làm thông tin thanh toán để AHN có thể đối chiếu khoản thanh toán với hóa đơn của bạn.
- Bạn phải thanh toán đầy đủ vào ngày đến hạn ghi trên hóa đơn.



Chìa khóa nhà

Chủ nhà sẽ cung cấp cho bạn chìa khóa nhà khi bạn đến. Nếu làm mất chìa khóa, bạn phải trả chi phí làm lại chìa khóa. Bạn phải trả lại chìa khóa cho chủ nhà trước khi bạn chuyển đi. Trước khi ra khỏi nhà mỗi ngày, bạn vui lòng đảm bảo:

- Tắt đèn, quạt, điều hòa, lò sưởi, máy tính xách tay, v.v. bằng công tắc trên tường hoặc bằng điện trong phòng và đóng hết cửa sổ.
- Khóa cửa ngoài khi bạn rời đi.
- Khác: _____
- Khác: _____



Phòng ngủ

- Ở Úc, mọi người ngủ trên giường, giữa các tấm ga trải giường và phủ chăn lên trên.
- Ga trải giường, vỏ gối và khăn tắm phải được thay ít nhất hai tuần một lần. Chủ nhà sẽ hướng dẫn bạn nếu họ muốn bạn tự thay.

Bạn vui lòng;

- Giữ phòng sạch sẽ và gọn gàng.
- Không nấu nướng, ăn uống hoặc để thức ăn trong phòng.
- Không để quần áo hoặc khăn ướt trong phòng.
- Đừng dán bất cứ thứ gì lên tường. Nếu bạn muốn treo bất cứ thứ gì, hãy xin phép chủ nhà.
- Bạn có thể hỏi chủ nhà thêm chăn nếu bạn lạnh hoặc quạt nếu bạn nóng.

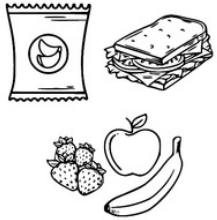


Bữa ăn



Bạn có nhiều lựa chọn khác nhau khi ở cùng gia đình bản xứ, mặc dù sinh viên dưới 18 tuổi thường phải chọn gói truyền thống hoặc gói toàn diện.

Chủ nhà hoặc AHN có thể cho bạn biết bạn đã chọn gói bữa ăn nào hoặc bạn có thể kiểm tra thông tin này trên hóa đơn, Báo cáo sắp xếp chỗ ở của AHN hoặc đăng nhập vào tài khoản AHN của bạn).



Gói truyền thống – Chủ nhà sẽ chuẩn bị bữa sáng và bữa tối cho bạn từ Thứ Hai đến Thứ Sáu + bữa sáng, bữa trưa và bữa tối từ Thứ Bảy đến Chủ Nhật. Bạn phải tự mua đồ ăn để chuẩn bị bữa trưa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Gói toàn diện – Chủ nhà sẽ cung cấp cho bạn bữa sáng, bữa trưa và bữa tối 7 ngày một tuần.

Gói chỉ ăn tối – Chủ nhà sẽ chuẩn bị bữa tối cho bạn 7 ngày một tuần. Bạn phải tự mua đồ ăn để chuẩn bị bữa sáng và bữa trưa.

Gói không bao gồm bữa ăn – Bạn đã chọn mua và chuẩn bị tất cả các bữa ăn. Chủ nhà sẽ chỉ cho bạn nơi cất giữ thức ăn.

Nếu bạn muốn thay đổi gói bữa ăn hiện tại bạn đã chọn, vui lòng trao đổi với chủ nhà và liên hệ với văn phòng AHN để thay đổi gói bữa ăn.



LƯU Ý: Việc ăn 2-3 khẩu phần của bữa sáng hoặc lấy thêm phần bữa tối để dùng cho bữa trưa ngày hôm sau là không được phép, trừ khi bạn được chủ nhà mời. Nếu bạn muốn chủ nhà cung cấp bữa trưa, bạn cần đăng ký gói bữa ăn có bao gồm bữa trưa.

Bữa sáng và bữa trưa là bữa ăn tự phục vụ, tuy nhiên, chủ nhà sẽ chuẩn bị bữa tối cho bạn (nếu bữa tối có trong gói của bạn).

Thông tin dưới đây chỉ dùng làm hướng dẫn nếu bạn chọn gói bao gồm các bữa ăn.

Bữa sáng

- Thông thường sẽ có ngũ cốc, bánh mì nướng, trái cây, nước ép, trà hoặc cà phê. Chủ nhà sẽ cung cấp thực phẩm và bạn sẽ tự chuẩn bị.
- Người Úc thường ăn sáng với các món ăn nguội.

Bữa trưa

- Có thể bao gồm bánh sandwich, salad, trái cây hoặc thanh ngũ cốc nhưng cũng có thể là mì ăn liền hoặc một món nóng.
- Thức ăn “thừa” là thức ăn được nấu từ ngày hôm trước cho bữa tối và Chủ nhà cho vào hộp đựng trong tủ lạnh để bạn có thể hâm nóng lại cho bữa sáng hoặc trưa ngày hôm sau.

Bữa tối

- Các món ăn có thể là món nóng hoặc món nguội.
- Bạn có thể chia sẻ với chủ nhà về những món ăn bạn không thích để chủ nhà có thể cân nhắc khi nấu bữa ăn gia đình.
- Bữa tối thường được dọn vào đầu buổi tối ở Úc. Bạn có thể hỏi chủ nhà xem họ thường ăn vào lúc mấy giờ.
- Bạn nên thông báo cho chủ nhà trước 4 giờ chiều nếu bạn không về nhà ăn tối hoặc sẽ về muộn để không lãng phí thức ăn.
- Bữa tối là thời gian quây quần bên gia đình và trò chuyện cùng nhau. Bạn nên dành thời gian ngồi lại và cùng thưởng thức bữa ăn. Sử dụng điện thoại trên bàn ăn được xem là hành vi bất lịch sự.

Đồ ăn nhẹ

- Chủ nhà thường chuẩn bị sẵn 1-2 loại trái cây cho bạn mỗi ngày.
- Các loại đồ ăn nhẹ khác (ví dụ như sô cô la, thanh ngũ cốc, nước ngọt, v.v.) không bao gồm trong các gói bữa ăn. Bạn sẽ phải tự mua những thức ăn này.

Chủ nhà có thể mời bạn thêm đồ ăn, tuy nhiên, đừng tự ý lấy đồ ăn nếu chưa hỏi hoặc chưa được mời.

Nhà bếp

Bạn cần đảm bảo nhà bếp sạch sẽ và gọn gàng sau khi sử dụng. Vui lòng trao đổi với chủ nhà nếu bạn cần chuẩn bị đồ ăn trước 6:00 sáng hoặc sau 8:00 tối.

Sinh viên dưới 18 tuổi không được phép tự nấu ăn và phải xin phép trước khi sử dụng bếp. Chủ nhà không được phép cho sinh viên nhỏ tuổi nấu ăn hoặc sử dụng một số thiết bị trong bếp mà không có sự giám sát.



Các vấn đề về sức khỏe

- Bạn cần phải báo cho chủ nhà nếu bạn cảm thấy không khỏe. Chủ nhà sẽ tư vấn cho bạn trung tâm y tế gần nhất và hỗ trợ bạn.
- Bạn có thể phải trả phí khám bác sĩ, tuy nhiên bảo hiểm sinh viên có thể chi trả một số chi phí y tế. Bảo hiểm y tế không chi trả cho nha khoa và nhãn khoa. Bạn sẽ nhận được thẻ bảo hiểm y tế vào ngày đầu tại trường.
- 13SICK là số điện thoại hỗ trợ y tế sau 6:00 tối và trước 6:00 sáng.
- Bạn có thể try cập vào trang ahnhomestay.co/medical-help-aus để biết thêm thông tin.
- Nếu bạn đang gặp khó khăn, bạn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ. Bạn có thể liên hệ với các tổ chức bên dưới để được hỗ trợ.

Dành cho mọi lứa tuổi

Beyond Blue 1300 224 636

Lifeline Australia 13 11 14

Lifeline cũng cung cấp dịch vụ phiên dịch miễn phí. Để sử dụng dịch vụ này:

- 1) Bạn gọi cho TIS National theo số 131 450 và yêu cầu kết nối với Lifeline theo số 13 11 14 bằng ngôn ngữ bạn cần.
- 2) TIS National sẽ gọi đến số 13 11 14 thay mặt bạn.

Từ 25 tuổi trở xuống

Headspace 1800 650 890

Kids Helpline 1800 55 1800



Vệ sinh cá nhân

- Thời tiết ở Úc có thể rất nóng vào một số ngày.
- Việc tắm rửa hàng ngày và dùng chất khử mùi trước khi mặc quần áo sẽ giúp bạn cảm thấy sảng khoái và sạch sẽ.



Phòng tắm

- Vui lòng chỉ tắm trong bồn tắm hoặc buồng tắm vòi sen để nước không bắn trên sàn.
- Khi sử dụng phòng tắm, vui lòng đóng cửa. Cửa có thể có khóa riêng, bạn nên sử dụng khóa này.
- Phòng tắm thường có một tấm thảm chùi chân trên sàn nhà. Bạn nên đứng trên tấm thảm đó khi bạn bước ra khỏi phòng tắm để không bị trượt ngã.
- Bạn nên treo khăn lên cho khô sau khi sử dụng. Bạn nên hỏi gia đình chủ nhà xem bạn nên treo khăn ướt ở đâu.
- Bạn nên có túi đựng đồ vệ sinh cá nhân để đựng dầu gội, xà phòng, khăn giấy, v.v
- Bạn nên để đồ ướt trong phòng tắm hoặc treo lên cho khô – vui lòng không để đồ ướt trong phòng của bạn.
- Nếu bạn làm bẩn nhà vệ sinh, bạn cần dọn dẹp ngay.
- Bạn phải tắm rửa trước 10:00 tối. Nếu bạn cần tắm muộn hơn vì lý do nào đó, hãy thông báo cho chủ nhà của bạn.



Nhà vệ sinh

- Bạn không được ngồi xổm hoặc đứng trên bệ bồn cầu.
- Bạn không được bỏ bất cứ thứ gì xuống bồn cầu ngoại trừ giấy vệ sinh.
- Bạn không nên sử dụng quá nhiều giấy vệ sinh vì nó có thể làm tắc nghẽn hoặc khiến bồn cầu bị tràn.
- Bạn phải rửa tay bằng xà phòng sau khi đi vệ sinh.
- Bạn phải lau sạch mọi vết dơ trên bồn cầu sau khi sử dụng xong.
- Bạn phải sử dụng bàn chải bồn cầu được chủ nhà cung cấp để loại bỏ mọi vết bẩn còn sót lại trong bồn cầu sau khi bạn sử dụng xong

Phụ nữ/Trẻ em gái

- Tất cả các vật dụng vệ sinh như băng vệ sinh hoặc băng vệ sinh dạng ống không được bỏ xuống bồn cầu.
- Mỗi nhà sẽ có thùng rác ở nhà vệ sinh hoặc phòng tắm để bạn bỏ băng vệ sinh vào hoặc bạn có thể hỏi chủ nhà nơi bạn có thể bỏ đồ vệ sinh.
- Nếu bạn vẫn không biết nơi để bỏ băng vệ sinh, bạn phải bọc băng vệ sinh bằng giấy vệ sinh và cho vào túi ni lông rồi bỏ vào thùng rác bên ngoài.



Sử dụng nước – Tiết kiệm nước

- Bạn cần tiết kiệm nước khi tắm bằng việc tắm trong vòng 10 phút hoặc ít hơn và tắt nước khi bạn đang đánh răng.
- Bạn không được lãng phí nước. Nước rất đắt đỏ ở Úc. Mặc dù hiện tại chưa có lệnh hạn chế sử dụng nước, nhưng việc tiết kiệm nước vẫn được khuyến khích.



Sự riêng tư

Khi bạn sống chung trong một ngôi nhà với chủ nhà, điều quan trọng là bạn phải tôn trọng thời gian và không gian riêng tư của chủ nhà.

- Khi bạn ở trong phòng, trong nhà vệ sinh hay trong phòng tắm, bạn phải đóng cửa và nếu có khóa thì hãy sử dụng khóa.
- Bạn phải gõ cửa trước khi vào phòng khác trong nhà, đặc biệt là những khu vực riêng tư (phòng ngủ và phòng tắm).



Giặt ủi

Bạn phải hỏi gia đình chủ nhà về việc giặt quần áo. Gia đình chủ nhà có thể muốn bạn:

- Tự giặt đồ – Chủ nhà sẽ hướng dẫn bạn cách sử dụng máy giặt và lượng bột giặt cần dùng. Bạn nên giặt khi có nhiều đồ cần giặt, thường giặt 1-2 lần mỗi tuần.
- Sau khi giặt xong, hãy treo quần áo lên dây phơi cho khô. Bạn không nên để quần áo ướt trong phòng ngủ.
- Một số chủ nhà có thể yêu cầu bạn bỏ quần áo cần giặt vào giỏ và họ sẽ giặt giúp bạn.
- Bạn nên hỏi chủ nhà nếu bạn muốn phơi đồ lót ở nơi riêng tư.
- Chủ nhà sẽ tư vấn cho bạn ngày nào cần thay ga trải giường và khi nào cần thay khăn tắm.



Vệ sinh

Ở Úc, dọn dẹp nhà cửa là một phần của cuộc sống gia đình. Bạn đang ở chung nhà với một gia đình bản xứ - không phải khách sạn.

Gia đình chủ nhà có thể yêu cầu bạn giúp đỡ.

- Giúp dọn dẹp sau bữa ăn, bao gồm rửa hoặc lau khô bát đĩa. Giữ phòng của bạn sạch sẽ, gọn gàng và dọn giường.
- Giữ phòng tắm sạch sẽ và gọn gàng – không để khăn tắm và quần áo ướt trên sàn nhà.
- Nếu bạn làm bẩn bất cứ nơi nào trong nhà, hãy dọn dẹp sạch sẽ.
- Nếu bạn không chắc chắn nên dùng vật dụng gì để vệ sinh, hãy hỏi chủ nhà và họ sẽ giúp.



Tiếng ồn

- Chủ nhà sẽ cảm thấy không phiền nếu bạn bật nhạc hoặc trò chuyện với bạn bè qua điện thoại di động hoặc internet nhưng bạn nên nghe nhạc hoặc trò chuyện trước 10:30 tối.
- Nếu bạn cần gọi điện cho gia đình sau thời gian này do chênh lệch múi giờ, vui lòng trao đổi với chủ nhà trước để xem chủ nhà có đồng ý hay không.
- Bạn cần giữ tiếng ồn ở mức độ vừa phải không làm phiền các thành viên khác trong gia đình hoặc giấc ngủ của họ bất kể thời gian nào.



Internet

- Bạn nên hỏi chủ nhà cách sử dụng Internet trong nhà.
- Internet chỉ phục vụ mục đích học tập. Bạn nên sử dụng internet một cách hợp lý, hạn chế chơi game và giải trí.



Đèn, Quạt, Hệ thống làm mát và sưởi ấm

- Bạn phải tắt hết đèn khi đi ngủ (nếu cần, hãy trao đổi với chủ nhà cho bạn một chiếc đèn tường nhỏ).
- Không phải nhà nào cũng có máy điều hòa hoặc máy sưởi. Nếu có, bạn nên sử dụng vừa phải và tắt chúng khi ra ngoài.
- Nếu bạn có máy điều hòa, chỉ sử dụng khi cần thiết và giữ nhiệt độ ở mức 24 độ để tiết kiệm điện.
- Bạn có thể trao đổi với chủ nhà bật quạt để làm mát hoặc cung cấp thêm chăn nếu bạn thấy lạnh.
- Trong mùa lạnh, bạn nên mặc quần áo để giữ ấm vì sử dụng máy sưởi sẽ rất đắt đỏ và chủ nhà có thể không bật hệ thống sưởi mọi lúc.



Giày dép bên trong nhà

- Bạn phải hỏi chủ nhà xem bạn có được mang giày trong nhà không.
- Bạn không được mang giày cao gót trên sàn nhà được đánh bóng.
- Bạn nên tránh đi giày trên thảm.



Đồ vật trong nhà bị hỏng hoặc hư hại?

- Bạn đừng lo lắng, đôi khi tai nạn có thể xảy ra.
- Bạn nên báo cho chủ nhà biết nếu có vật gì bị hỏng hoặc hư hại.
- AHN có một số bảo hiểm dành cho sinh viên và chủ nhà, tuy nhiên, bạn có thể phải chịu chi phí cho việc sửa chữa đồ vật nhỏ nào đó mà bạn làm hỏng. Bạn có thể gọi điện hoặc gửi email cho AHN nếu bạn có bất kỳ thắc mắc



Hút thuốc và uống rượu (không được phép đối với sinh viên dưới 18 tuổi)

Không hút thuốc trong nhà

- Nếu bạn trên 18 tuổi và chủ nhà đồng ý với việc bạn hút thuốc, bạn chỉ có thể hút thuốc bên ngoài và sử dụng hộp đựng tàn thuốc được chủ nhà cung cấp.
- Bạn không được hút thuốc trong nhà. Bạn có thể hỏi chủ nhà nếu bạn có bất kỳ thắc mắc gì.

Hãy sử dụng đồ uống có cồn chừng mực -

- Nếu bạn trên 18 tuổi và chủ nhà cho phép mang đồ uống có cồn vào nhà, bạn nên uống một cách có chừng mực và cư xử một cách tôn trọng.
- Hãy nhớ rằng uống rượu quá mức có thể ảnh hưởng tiêu cực đến việc học tập và cuộc sống cá nhân của bạn.



Bạn bè

- Nếu bạn muốn mời bạn bè đến thăm bạn, bạn cần xin phép chủ nhà và xác nhận thời gian họ sẽ ra về trước khi mời họ đến.
- Bạn cần phải xin phép chủ nhà mỗi lần bạn muốn mời bạn bè đến nhà.
- Chủ nhà có thể không cho phép bạn mời bạn bè đến thăm hoặc ngủ lại qua đêm



Đi chơi

Đối với sinh viên trên 18 tuổi

- Bạn nên báo cho chủ nhà nếu bạn sẽ về muộn để họ biết bạn an toàn. Bạn cần để tâm đến gia đình chủ nhà nếu bạn về nhà muộn hay quá sớm vào buổi sáng.
- Bạn nên cố gắng tránh gây ra nhiều tiếng ồn.
- Nếu bạn đi chơi với bạn bè vào buổi tối hoặc cuối tuần, bạn phải tự về nhà bằng phương tiện công cộng hoặc taxi. Bạn nên đi cùng bạn bè, đặc biệt là vào ban đêm!

Đối với sinh viên dưới 18 tuổi

- Nếu bạn dưới 18 tuổi, bạn phải thông báo cho chủ nhà biết bạn sẽ đi đâu và khi nào về nhà trước khi ra ngoài vào buổi tối. Bạn cần về nhà trước giờ quy định do nhà trường đề ra hoặc chủ nhà quy định.
- Sinh viên dưới 18 tuổi không được phép rời khỏi nhà qua đêm nếu không có sự cho phép bằng văn bản hay email từ trường.
- Nếu bạn dự định về nhà sau giờ quy định, bạn phải liên hệ ngay với chủ nhà để thông báo thời gian và phương tiện về nhà. Trường học của bạn sẽ được thông báo nếu bạn về nhà sau giờ quy định.



Phương tiện công cộng

- Bạn nên tải ứng dụng giao thông ở Bang bạn ở về điện thoại và máy tính để tìm ra tuyến đường di chuyển tốt nhất và nhanh nhất.
- Bạn có thể hỏi chủ nhà hay trường học về vé tháng vì loại vé này rẻ hơn so với mua vé hàng ngày khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng.
- Bạn phải mang theo thẻ sinh viên hợp lệ khi tham gia phương tiện công cộng để được giảm giá, nếu không mang theo thẻ sinh viên bạn có thể bị thanh tra Sở Giao thông phạt.



Tuân thủ theo chính sách của AHN

- Tất cả những người tham gia chương trình ở Homestay bao gồm – Sinh viên và Chủ nhà – phải tuân thủ các chính sách của AHN trong suốt thời gian ở.
- Bạn có thể tìm thấy các chính sách tại <https://au.homestaynetwork.org/policies>.



Rời khỏi Homestay

Bạn phải thông báo cho AHN và gia đình chủ nhà bằng email ít nhất hai tuần trước khi rời đi. Gửi tin nhắn cho AHN qua hệ thống hoặc email cho văn phòng địa phương nếu bạn muốn rời đi.

Bạn không được phép thỏa thuận riêng với gia đình chủ nhà.

Các quy tắc khác của chủ nhà

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

