



# MERCEDES COLLEGE

## ก่อนเดินทาง: สิ่งที่คุณควรรู้ก่อนไป

การใช้ชีวิตในออสเตรเลียจะแตกต่างไปจากที่บ้านของนักศึกษาเองอย่างมาก ถึงแม้นักศึกษาจะย้ายมาอยู่พร้อมกับเพื่อนของครอบครัวที่อาศัยอยู่ในเมืองใกล้ ๆ ในประเทศของพวกเขาเองก็ตาม ก็ยังมีสิ่งใหม่หลายอย่างที่จำเป็นต้องทำความคุ้นเคย เมื่อเวลาผ่านไปสักพัก นักศึกษาก็จะคุ้นเคยกับสถานการณ์ใหม่หลายอย่าง และปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่ในออสเตรเลียได้

เราขอแนะนำให้นักศึกษาตรวจสอบสภาพอากาศในแอดิเลดว่าเป็นอย่างไรในช่วงสัปดาห์ที่นักศึกษาจะเดินทางมา เนื่องจากนักศึกษาเกือบทุกคนเดินทางมาจากซีกโลกเหนือ จึงต้องทราบว่าฤดูกาลของซีกโลกใต้นั้นตรงข้ามกัน นักศึกษาควรตรวจสอบว่าวันที่บินมาถึงนั้นเป็นเข้าฤดูหนาวที่มีอากาศเย็น 10 องศาเซลเซียส หรือเป็นตอนกลางวันของฤดูร้อนที่มีอากาศร้อนกว่า 36 องศาเซลเซียส เพื่อให้สามารถเตรียมตัวรับอุณหภูมิที่จะต้องเจอเมื่อลงจากเครื่องบินและเดินทางไปพบกับเจ้าของบ้านโฮมสเตย์ได้

### การดูแลนักศึกษา

ชีวิตในออสเตรเลียอาจจะแตกต่างไปอย่างมากกับชีวิตในประเทศของนักศึกษาเอง และนักศึกษาก็ต้องใช้เวลาเพื่อเรียนรู้การทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีที่แตกต่างออกไป

นักศึกษาคงทุกคนจะพบกับช่วงเวลาการปรับตัว นักศึกษาที่มาถึงพร้อมด้วยความเต็มใจที่จะลองสิ่งใหม่นั้นจะปรับตัวเข้ากับประเทศใหม่ได้ง่ายกว่า เจ้าบ้านโฮมสเตย์จะให้คำแนะนำและความช่วยเหลือแก่นักศึกษาตลอดการเรียนที่นี่

เมื่อมาถึงแอดิเลด นักศึกษานานาชาติทุกคนจะได้รับเบอร์โทรติดต่อของผู้ประสานงานสวัสดิการและที่พักนักศึกษา นั่นก็คือคุณ Robyn Halliday นักศึกษาสามารถติดต่อเธอได้ตลอด 24 ชั่วโมงหากมีปัญหาคือ

ผู้ประสานงานสวัสดิการและที่พักนักศึกษาระหว่างประเทศจะประสานงานระหว่างครอบครัวในต่างประเทศ นักศึกษานานาชาติ เจ้าบ้านโฮมสเตย์ และ Mercedes College เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

### การปรับตัว

บ้านแต่ละหลังมีกฎแตกต่างกันออกไป เจ้าบ้านโฮมสเตย์จะแนะนำให้นักศึกษาให้รู้จักบ้านของตนและเพื่อนบ้าน รวมทั้งช่วยเหลือนักศึกษาโดยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการขนส่ง

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตออสเตรเลีย เราหวังว่านักศึกษาจะเข้าร่วมกับเจ้าบ้านโฮมสเตย์ของตนในการทำกิจกรรมต่างๆและการออกไปเที่ยวนอกบ้าน

หลังจากมาถึงได้ไม่นาน นักศึกษาจะเริ่มปรับตัวเข้ากับชีวิตในโรงเรียน ที่พักโฮมสเตย์ และวิถีชีวิตของออสเตรเลีย

เจ้าบ้านโฮมสเตย์จะช่วยเหลือนักศึกษาในเรื่องต่อไปนี้:

- กฎจราจร
- วิธีการเดินทางกลับบ้านโรงเรียน
- การซื้อตั๋วโดยสาร
- รายละเอียดธนาคาร

- รายละเอียดไปรษณีย์
- การใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว เช่น:
  - ข้อมูลสารอาหารและเวลาอาหาร
  - กฎการซักผ้าและหน้าที่ร่วมกัน
  - ความคาดหวังด้านการใช้โทรศัพท์ / อินเทอร์เน็ต / ห้องน้ำ

### ขั้นตอนการปรับตัว

1. **ออกจากบ้าน** – การจากลา ความรู้สึกทั้งดีใจและเสียใจ
2. **การมาถึงออสเตรเลีย** – ความรู้สึกทั้งตื่นเต้นและกังวลใจเกี่ยวกับการพักอยู่ในแอดิเลดและ Mercedes College
3. **การปรับตัวเข้ากับครอบครัวโฮมสเตย์** – ความรู้สึกดีใจและตื่นเต้น แต่อาจจะสับสนและเหนื่อยล้าร่วมด้วย ทุกอย่างใหม่ไปหมด
4. **ความซื่อคทางวัฒนธรรม** – ความคิดถึงครอบครัว ความรู้สึกเหงาเมื่อไม่มีเพื่อน และการรับประสบการณ์ในโรงเรียนใหม่และอาจจะได้ทานอาหารแปลก ๆ กับครอบครัวโฮมสเตย์
5. **ความรู้สึกไม่แน่นอน** – ความสงสัยว่าทำถูกหรือเปล่า? จะบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่?
6. **การปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่** – ความรู้สึกมั่นใจ การทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ในแอดิเลด การสนุกกับชั้นเรียนที่ Mercedes College และการใช้ชีวิตกับครอบครัวโฮมสเตย์ของท่าน
7. **การสำเร็จการศึกษา** – การบรรลุตามเป้าหมายที่ Mercedes College พร้อมอนาคตใหม่ข้างหน้า ความรู้สึกดี
8. **การออกจากออสเตรเลีย** – การจากลา ความรู้สึกเศร้าเมื่อต้องไปจากเพื่อน ๆ ที่ Mercedes และครอบครัวโฮมสเตย์ ความกังวลเกี่ยวกับชีวิตใหม่ของท่าน แต่ก็ดีใจที่จะได้กลับไปหาครอบครัวและเพื่อนเก่า
9. **การกลับถึงบ้านเกิด** – ได้ทำความรู้จักกับครอบครัว/เพื่อน ๆ อีกครั้ง เริ่มการเรียนในระดับอุดมศึกษาและปรับตัวเข้ากับชีวิตที่บ้าน – หรือบางทีท่านอาจจะสนุกกับชีวิตที่ Mercedes College มากซะจนอยากกลับไปเรียนต่อที่ออสเตรเลียอีกด้วย!



# ก่อนเดินทาง: สิ่งที่คุณควรรู้ก่อนไป

## ห้องน้ำ

เจ้าบ้านโฮมสเตย์จะแนะนำนักศึกษาแต่ละคนเกี่ยวกับวิธีใช้ห้องน้ำและวิธีปรับน้ำร้อนและน้ำเย็น

เนื่องจากปกติแล้วนักศึกษาจะต้องใช้ห้องน้ำร่วมกันกับสมาชิกอื่นในบ้าน ทุกคนจึงควรใส่ใจกับเรื่องต่อไปนี้:

- การอาบน้ำ (ไม่ควรอาบน้ำนาน)
- ไม่ควรทำน้ำเป็อนนอกบริเวณฝักบัวหรืออ่างอาบน้ำ เพราะน้ำที่หกบนพื้นนั้น อาจเป็นอันตรายต่อผู้อื่นได้

## การใช้น้ำ

นักศึกษาต้องเข้าใจว่าน้ำและไฟฟ้าเป็นทรัพยากรอันมีค่า การปิดไฟ เครื่องทำความร้อน และก๊อกน้ำนั้นเป็นเรื่องควรทำทั้งในแง่ของสิ่งแวดล้อมและการเงิน ออสเตรเลียเป็นประเทศแห้งแล้งที่มีฤดูร้อนยาวนาน ดังนั้นน้ำจึงเป็นทรัพยากรที่มีค่ามาก การใช้น้ำเกินความจำเป็นนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำในออสเตรเลีย นักศึกษาที่ใช้น้ำและไฟฟ้ามากเกินไปนั้นอาจจะถูกเก็บเงินเพิ่มได้

## การรับมือกับสภาพอากาศ

เนื่องจากแอดิเลดมีฤดูหนาวสั้นเพียงไม่กี่เดือน แต่มีฤดูร้อนหลายเดือน บ้านชาวออสเตรเลียส่วนใหญ่จึงออกแบบมาให้เย็นสบายและคุ้มฉนวนกันอากาศร้อนด้านนอก บ้านเกือบทุกหลังมีระบบการระบายความร้อนที่ดีเพื่อรับมือกับความร้อนที่นานหลายเดือน แต่ไม่มีเครื่องทำความร้อนส่วนกลางในช่วงฤดูหนาว

บ้านจำนวนมากมีเครื่องทำความร้อนในห้องนั่งเล่น แต่อาจจะไม่มีในห้องนอน ชาวออสเตรเลียจะสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่นเมื่ออยู่ในบ้านระหว่างช่วงเดือนเหล่านี้ ตอนกลางวันและตอนเช้าของฤดูหนาวที่สั้น ๆ ของเราอาจจะมีอากาศเย็นได้

นักศึกษาอาจพบว่าครอบครัวชาวแอดิเลดบางครอบครัวทานอาหารค่ำในช่วงบ่ายแก่ๆ อย่งไรก็ตาม ระหว่างเดือนเดย์ไลท์เซฟวิ่งของฤดูร้อน จะทานอาหารนอกบ้านในตอนเย็นที่มีอากาศอุ่นสบายและเสิร์ฟอาหารหลังช่วงเย็น ความแตกต่างเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตในประเทศอื่นที่มีวัฒนธรรมแตกต่างออกไป

## บัญชีธนาคาร

เราจะขอให้นักศึกษานานาชาติทุกคนที่ Mercedes College เปิดบัญชีธนาคารออสเตรเลีย บัญชีธนาคารของออสเตรเลียจะทำให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงเงินของตัวเองได้ง่ายขึ้น เพราะมีตู้เอทีเอ็มตั้งอยู่ในห้างสรรพสินค้าทุกแห่ง เจ้าบ้านโฮมสเตย์จะสามารถช่วยนักศึกษาเปิดบัญชีธนาคารและแนะนำนักศึกษาเกี่ยวกับวิธีการใช้งานตู้เอทีเอ็มได้

## ความปลอดภัยเกี่ยวกับแสงแดด

แอดิเลดมีแสงแดดสูงสุดถึง 10 ชั่วโมงต่อวันในฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อน แสงแดดในแอดิเลดนั้นแรงกว่าประเทศอื่นหลายประเทศ เรามีวัฒนธรรมสวมเสื้อผ้าปกป้องและทาครีมกันแดดในฤดูร้อน มีหลายคนเดินและนั่งในที่ร่มบ่อย ๆ

แสงแดดและสภาพอากาศอบอุ่นนั้นเป็นเรื่องสนุก แต่นักศึกษาควรฟังคำแนะนำของเจ้าบ้านโฮมสเตย์และเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนเกี่ยวกับการทาครีมกันแดดระหว่างช่วงฤดูร้อน รวมทั้งดื่มน้ำมาก ๆ อากาศผิวใหม่นั้นก่อให้เกิดความเจ็บปวดและเกิดขึ้นได้ง่ายถ้าไม่ใช้มาตรการปกป้องจากแสงแดด นักศึกษาจะได้ฟังเรื่องความปลอดภัยเกี่ยวกับแสงแดดระหว่างช่วงการปฐมนิเทศของโรงเรียน

## ความปลอดภัยเกี่ยวกับน้ำ

หลายครอบครัวในแอดิเลดมีสระว่ายน้ำที่สวนหลังบ้านหรือสามารถเดินทางมาชายหาดหรือสระว่ายน้ำสาธารณะได้ง่าย ๆ ระหว่างช่วงเดือนที่อากาศร้อน ครอบครัวจะมาเที่ยวชายหาดและสถานที่พักผ่อนทางน้ำอื่น ๆ การสนุกกับกีฬาทางน้ำและใช้เวลาในสระน้ำหรือชายหาดนั้นเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมของชาวออสเตรเลีย

ขอเตือนว่านักศึกษาควรฟังคำแนะนำของเจ้าบ้านโฮมสเตย์เกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำ จะต้องมีความปลอดภัยและการดูแลเป็นพิเศษเวลาว่ายน้ำในชายหาด โดยจะต้องเชื่อฟังคำแนะนำของไลฟ์การ์ดที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่และว่ายน้ำในบริเวณที่กำหนดไว้เท่านั้น นอกจากนี้ ในช่วงปฐมนิเทศในโรงเรียนของนักศึกษาจะมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยทางน้ำด้วย

## กำหนดเวลากลับบ้าน

วันจันทร์ถึงพฤหัสบดี และวันอาทิตย์

นักศึกษาสามารถนัดพบกับเพื่อนได้ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย แต่ต้องกลับถึงบ้านก่อนเวลา 18:00 น.

วันศุกร์และเสาร์

นักศึกษาสามารถนัดพบกับเพื่อนได้ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและจะต้องกลับถึงบ้านก่อนเวลา:

- 20:00 น. สำหรับนักศึกษาอายุ 14 ปี
- 21:00 น. สำหรับนักศึกษาอายุ 15 ปี
- 21:30 น. สำหรับนักศึกษาอายุ 16-17 ปี
- 22:00 น. สำหรับนักศึกษาอายุ 18 ปีขึ้นไป

กำหนดเวลากลับบ้านเหล่านี้มีไว้เพื่อความปลอดภัยของนักศึกษา และสอดคล้องกับกำหนดเวลาของครอบครัวชาวออสเตรเลียทั่วไปและสถานที่พักของโรงเรียนอื่น ๆ



CRICOS CODE: 00365D 2020\_V1