



加拿大多伦多教育局 Student Exchange Program (SEP) 交流生项目

学生手册

欢迎来到加拿大!
Welcome to Canada!

多伦多基础教育发展交流协会
Toronto Fundamental Education Development and Exchange Association
多伦多教育局国际部

研学收获



我们上了数学、体育、法语等课程，不同的课程不同的教室，我们需要由小伙伴领我们来到教室进行学习。当然这里也有很多会说中文的同学，为我们带来了许多便捷，使我们了解更多。体育课上，我们练习了篮球，同学们都打得好，我们充分体验了加拿大学校的课程。

受益匪浅，这是一个好的开始，接触了很多新的东西，期待明天。

——宫玮鸿



印象最深的大概是数学课，我的小伙伴 Robyn 正在“编”一道数学题，她问站在旁边的我：“Chloe, do you want to write it?”，于是，我便开始艰难奋斗。她一个个字母拼，我一个个字母写，耗时 5 分钟，我们竟然是第一个完成的！

整天，我们试着慢慢习惯与他们用英语交流，初来时的紧张感正渐渐消失。只是我还不认路，只能像个小尾巴一样跟在伙伴后面。

All in all, that's a good day.

——卞培淇



I have been here for four days and everything is new to me. The air here is very refreshing. Although it is very cold, people here often warm my heart. As soon as I arrived at the school, my friend Laura and the angel were very keen to take me to school and introduced many new good friends. All the people in the school were very good to me. Sometimes I could not understand what they said, and they would be very helpful to translate for me...

——尹筱璇



之前在我的印象里国外的教育和中国的教育有许多不同。在刚来到多伦多的时候这一观点被证实了，在课堂上老师不会讲太多，学生也可以随时发言，师生互动的很多，课堂欢乐又有趣。课下老师基本不会布置太多作业，因此学生可以腾出很多时间来做其余的事情。

在参观了多伦多大学之后这一观点又被推翻了。来给我们演讲的一位多伦多大学留学的姐姐告诉我们，在多伦多大学，她们会有很多压力，有大大小小的考试，有做不完的事情，有使得人喘不过气的压力...再看中国的大学生生活，那就悠闲轻松得多了。

加拿大的教育是“前松后紧”的，而中国教育是“前紧后松”的...之前我把国外想的太轻松自在了，但现在我的观点已被改变，...努力努力再努力....

参观多伦多大学确实对我有很多启发。

——尹筱璇

目录

01	项目简介	
09	多伦多概况	06
12	行程示例	10
16	食宿安排	14
22	活动安排	18
		24
		安全事项

多伦多基础教育发展交流协会
Toronto Fundamental Education Development and Exchange Association

一 项目简介

Student Exchange Program (SEP) 交流生项目，是中加基础教育交流重点项目之一，由多伦多基础教育发展交流协会与加拿大多伦多教育局合作主办。双方于 2018 年 2 月共同欢迎了来自山东的 25 名师生，分别在多伦多教育局的 Don Valley 中学和 Highland 中学进行了为期四周的交流研学和课外活动，取得了圆满成功。请扫描以下二维码，添加协会官方微信公众号，查阅相关信息。



2018/19 学年的 SEP 项目以“STEM 教学与科技创新”为主题。参加项目的学生将被安排在多伦多教育局以 STEM 教学为特色和以科技创新而闻名的知名公立学校插班学习，切身体验和参与加拿大公立学校的 STEM 特色教育及其科技创新实践。协会已收到多所学校、百余名学生的报名申请。

【项目特点】

- “校内”——学生全日制插班入读多伦多教育局公立学校，融入式体验真实加拿大基础教育课堂，带队校长、教师与所在学校校长、教师工作交流
- “Homestay”——由多伦多教育局指定的寄宿家庭中心负责安排食宿，真实体验加拿大生活方式
- “多元”——课余和周末时间参加不同主题的课外活动，了解加拿大多元文化

不同于以旅游参访为主的游学、夏令营等校外活动，该项目的主要特点是“校内”。参加学生由本校教师带队，在多伦多教育局学校开学期间全日制插班就读，每校不超过 15 名、每班不超过 5 名交流生，学校安排“一对一”加拿大小伙伴，快速融入校园，真实感受加拿大基础教育。课余和周末时间参加不同主题的课外活动，接触和了解加拿大的多元文化。学生食宿由多伦多教育局指定的寄宿家庭中心负责，体验加拿大生活。带队教师与所在学校的校长、教师开展教学与管理交流。

【主要事项】

- 提前 4 个月以学校为单位完成集体报名
- 每所学校限报名 20 ~ 30 名 6 年级及以上学生
- 2 名具备基本英语口语能力的教师带队，全程负责学生安全
- 在多伦多教育局安排的学校全日制插班学习 4 ~ 12 周
- 每班不超过 5 名交流生，与加拿大学生“一对一”结对子
- 由多伦多教育局认可的寄宿家庭中心负责食宿
- 周末由协会安排交流参访活动

**【项目主办】**

多伦多教育局研学交流生项目是由多伦多基础教育发展交流协会与多伦多教育局合作主办的，至今已连续举办两年。

多伦多教育局是加拿大最大的教育局，全球公认的基础教育领导者，下辖近 600 所中、小学，拥有教职员 40,000 余人，学生近 26 万，超过 40% 的高中毕业生获得安大略省优秀毕业生，80% 的毕业生进入高等学府深造。多伦多教育局 2,000 余名留学生来自世界各地几十个国家。

多伦多基础教育发展交流协会，是在加拿大联邦政府正式注册的非政治、非宗教和非营利性教育专业组织，旨在促进和发展中加两国在 K-12 基础教育领域的交流与合作。协会与多伦多教育局、安大略省校长理事会、安大略省教育部长签约，成为唯一与这些加拿大最优质主流基础教育资源同步开展校长、教师和学生等多层次国际教育交流与合作的专业组织。

【安全措施】

参加项目的师生安全是重中之重。根据过往的成功经验，具体有以下方面的安全措施：

★ 研学安全

在研学团队出发前，由学校、协会和多伦多教育局分别安排专人成立项目协调小组，就项目

各环节中涉及师生安全的各个方面制定预案并保持热线联系。

由学校选派安全意识和责任心强的老师带队，与协会就行程各环节的安全细节进行沟通，形成书面的《带队教师安全职责》。

协会为研学团队专门编写了《多伦多教育局研学交流生手册》，重点强调安全事项，提前发放到每位师生手中。

提前为每位师生办理了 \$500 万加元的人身意外保险，从研学团队在多伦多机场落地即开始生效，直至活动结束在多伦多机场登机离开，确保师生在整个研学交流期间如因生病或发生意外可及时就医且在保额内无需付费。

协会为每位师生提前准备多伦多本地的预付费手机卡，确保研学期间本地手机保持 24 小时拨打畅通。

在校期间，带队老师每天上学和放学均在各自的校门口迎送自己的每位学生并清点人数做好记录。如有迟到或未到，会及时与学生本人或相关工作人员取得联系，明确原因并掌握学生的实时安全动态。

★ 食宿安全

师生的食宿由多伦多教育局指定、加拿大最大的专业机构“加拿大寄宿家庭中心”负责安排。通过提前收集师生在食物过敏、药物过敏、宠物过敏等方面的安全信息，确保不发生过敏导致的危险，在此基础上尽可能结合师生的饮食和生活起居意愿，与该机构经过审查并登记在册的寄宿家庭进行匹配和安排入住。

有学生生病时，同学或寄宿家庭会第一时间通知带队老师前往探望，根据学生的病情指导其休息、服药或就医。

带队老师还将与协会工作人员一起，分批前往每个寄宿家庭开展实地走访，重点了解和掌握学生在每个寄宿家庭的食宿状态，尽可能排除安全隐患，照顾好每位同学的饮食起居。

★ 出行安全

研学团队的接机、送机、外出活动，均由加拿大最安全的交通工具——校车承运，交通意外投保额为 \$1000 万加元。

协会为每次外出活动制定了详细的行程路线和安全预案，安排专人全程陪同，与学校带队老师一起，确保至少三名老师同时在场。

学生应遵守交通规则，听从带队老师的安排，不得私自脱离集体，在规定的地点内活动，务必保持通讯畅通。

【项目费用】

本项目收费主要用于多伦多教育局学费、寄宿家庭食宿费、国际往返机票和项目管理费等：

- 报名费（报名表格及文件）
- 学费（带队教师免收）
- 保险
- 国际往返机票
- 接机送机
- 寄宿家庭食宿费
- 项目管理费
- 周末参访交流活动（场地、门票、交通费用）

不包括：

- 护照、加拿大签证（可代办）
- 国内行程
- 个人消费

按实际到达多伦多教育局项目开始的时间，分为冬季（11 月 ~ 3 月）和非冬季（3 月 ~ 6 月，9 月 ~ 11 月）两个时间段，分别执行统一价格。

【报名流程】

1. 学校组织统一报名，向协会提交
2. 协会审核后向多伦多教育局正式报名
3. 协会向学校转发缴费明细通知单
4. 学校付款
5. 协会向学校转发多伦多教育局正式录取函
6. 协会代办签证（可选）
7. 出发赴加

**【付款方式】**

由协会集中代收后向多伦多教育局等相关单位支付

【退款政策】

在交费后提出退款，须凭拒签信及相关文件提出申请，除工本费（\$600 加元，含多伦多教育局一次性报名收费 \$250 加元）不退外，余款全退。

在获签后或因学生违反多伦多教育局、学校、安省、加拿大法律规定、要求、行为准则等而被退出，不予退款。

【关于协会】

多伦多基础教育发展交流协会（Toronto Fundamental Education Development and Exchange Association，以下简称“协会”），是在加拿大联邦政府正式注册的非政治、非宗教和非营利性教育专业组织，旨在促进和发展中加两国在 K-12 基础教育领域的交流与合作。

协会总部位于加拿大第一大城市多伦多。这里不仅是加拿大的经济和文化中心，也是教育中心，集中了加拿大最优质的高等教育和基础教育资源，包括多伦多大学等加拿大 80% 以上的知名高等学府，和以安省高中为代表、与美国加州齐名的中小学素质教育体系。

协会与多伦多教育局、安大略省校长理事会、安大略省教育部长签约，成为唯一与这些加拿大最优质主流基础教育资源同步开展校长、教师和学生等多层次国际教育交流与合作的专业组织。近年来，协会先后组织了多伦多与山东、上海等地的教育主管部门和专家的互访活动，深度开展了基础教育交流与合作，签署了相关协议。组织加拿大教育专家应邀出席了中国教科院和青岛教育局主办的国际教育论坛，并连续协办了 2017、2018 两届安省校长理事会国际教育论坛，取得圆满成功。



二 加拿大概况



(信息来源：中华人民共和国外交部)

【国名】

加拿大 (Canada)。

【面积】

998万平方公里，居世界第二位，其中陆地面积909万平方公里，淡水覆盖面积89万平方公里。

【人口】

3650万（2017年1月）。主要为英、法等欧洲后裔，土著居民150万人。英语和法语同为官方语言。居民中信奉天主教的占45%，信奉基督教新教的占36%。另据2016年最新统计数据，目前加拿大有华人总数接近177万，占总人口比例的5.1%，是除了欧洲裔以外的最大族裔。在加拿大几大主要城市中的华裔人口总数及占比分别是：多伦多，70万，12%；温哥华，50万，21%；蒙特利尔，10.8万，3%；卡尔加里，10.4万，8%。

6

7

【首都】

【国家元首】

渥太华 (Ottawa)，地处安大略省。首都地区（包括安大略省渥太华市、魁北克省加蒂诺市及周围城镇）人口128.2万，面积4715平方公里。年平均最高气温15~26℃（7月），最低气温-16~-6℃（1月）。

【重要节日】

国庆日（加拿大日）7月1日。

【简介】

位于北美洲北部。东临大西洋，西濒太平洋，西北部邻美国阿拉斯加州，南接美国本土，北靠北冰洋。海岸线约24万多公里。东部气温稍低，南部气候适中，西部气候温和湿润，北部为寒带苔原气候。中西部最高气温达40℃以上，北部最低气温低至-60℃。

原为印第安人与因纽特人居住地。17世纪初沦为法国殖民地，后被割让给英国。1867年7月1日，英国将加拿大省、新不伦瑞克省和纽芬兰省合并为联邦，成为英国最早的自治领。此后，其他省也陆续加入联邦。1926年，加获得外交上的独立。1931年，加成为英联邦成员国，其议会也获得了同英议会平等的立法权，但仍无修宪权。1982年，英国女王签署《加拿大宪法法案》，加议会获得立宪、修宪的全部权力。

【政治】

1867年建立联邦以来，基本上由自由党和进步保守党轮流执政。1993年，自由党在联邦大选中获胜，让·克雷蒂安 (Jean Chrétien) 就任总理。1997年、2000年大选中，自由党连续获胜，克蝉联执政。2003年12月，克雷蒂安宣布退休，保罗·马丁 (Paul Martin) 继任总理。2004年6月，加举行大选，自由党再次获胜，马丁连任总理。2006年1月，保守党在大选中战胜自由党上台，该党领袖斯蒂芬·哈珀 (Stephen Harper) 担任总理。2008年10月、2011年5月，保守党两次赢得大选并蝉联执政，哈珀连任总理。2015年10月，自由党赢得加第42届大选，该党领袖贾斯廷·特鲁多 (Justin Trudeau) 出任总理。

【行政区划】

全国分10省3地区。10省为不列颠哥伦比亚、阿尔伯塔、萨斯喀彻温、曼尼托巴、安大略、魁北克、新不伦瑞克、纽芬兰和拉布拉多，3地区为育空、西北、努纳武特。各省设省督、省议长、省长和省内阁。地区也设立相应职位和机构。

【经济】

加是西方七大工业国家之一，制造业、高科技产业、服务业发达，资源工业、初级制造业和农业是国民经济的主要支柱。近年来，加经济增长较为强劲，增速在发达国家中名列前锋。加以贸易立国，对外贸依赖较大，经济上受美国影响较深。2016年主要经济指标如下：

国内生产总值 (GDP)：17955亿加元

人均国内生产总值：49270加元

GDP 增长率：1.4%

失业率：7.0%

【资源】

地域辽阔，森林和矿产资源丰富。矿产有60余种，主要有：钾、铀、钨、镉、镍、铅等。原油储量仅次于委内瑞拉和沙特居世界第三，其中97%以油砂形式存在。已探明的油砂原油储量为1732亿桶，占全球探明油砂储量的81%。森林面积4亿公顷（居世界第三，仅次于俄罗斯和巴西），木材林面积286万平方公里，分别占全国领土面积的44%和29%；木材总蓄积量约为190亿立方米。加领土面积中有89万平方公里为淡水覆盖，可持续性淡水资源占世界的7%。

【教育】

联邦政府不设专门机构，教育管理权归省级政府。各省教育经费基本依靠自筹，联邦政府也提供一定的资助。普及中、小学教育。著名学府有女王大学、麦吉尔大学、多伦多大学、不列颠哥伦比亚大学、拉瓦尔大学和阿尔伯塔大学等。

【文化】



8

二 多伦多概况



多伦多 (Toronto)，加拿大安大略省省会，第一大城市，也是加拿大经济、金融、航运和旅游中心，世界著名的国际大都市。多伦多坐落于安大略湖西北岸的南安大略地区。多伦多是加拿大的经济中心，在经济上的领先地位在金融、商业服务、电信、宇航、交通运输、媒体、艺术、电影、电视制作、出版、软件、医药研究、教育、旅游、体育等产业。多伦多证券交易所是世界第七大交易所，总部设于市内，有多数加拿大公司在这里上市。多伦多是全球最多元化的都市之一，49%的居民是来自全球共100多个民族的移民，140多种语言汇集在这个北美大都市，由于这里的犯罪率极低、富裕的社会、怡人的环境、高水准的生活，多伦多被联合国人居署评为全球最宜居的城市之一，多年来连续占据全球宜居城市排行前五名。多伦多也是全世界最富裕的城市之一，已连续多年占据全球最富裕城市排行前十名。

9

四 多伦多教育局



多伦多教育局是加拿大最大的教育局，全球公认的基础教育领导者，下辖近 600 所中、小学，拥有教职员工 40,000 余人，学生近 26 万，超过 40% 的高中毕业生获得安大略省优秀毕业生称号，80% 的毕业生进入高等学府深造。

多伦多教育局 2,000 余名留学生来自世界各地几十个国家。多伦多教育局目前有 30 所高中（9–12 年级）接收留学生，所有初中和小学（1–8 年级）按照“就近入学”的原则接收父母陪伴或亲友监护的初中和小学生入读。

协会是多伦多教育局的官方合作伙伴，为留学生提供免费指导，自助申请入学。

协会目前与多伦多教育局合作开展的中加基础教育交流项目还包括：英语和学科教师进修与交流，多伦多教育局夏令营等。



10

多伦多教育局欢迎来自中国的交流生参与和体验加拿大的多元文化氛围。以下为多伦多教育局国际部负责人 Smita Sengupta 博士对参加 SEP 交流生项目的同学的欢迎致辞！

The TDSB welcomes students from all over the world to study in one of their 584 schools. As the largest and most diverse school board in Canada, the TDSB prides itself on being a leader in public education.

We are very pleased that students participated Student Exchange Program have chosen to come to our schools for a short immersion program. The students will learn about other diverse cultures, gain new perspectives and meet new friends in this program.

Welcome them to Toronto, a beautiful, clean and safe city.

Dr. Smita Sengupta

Senior Manager,

International Programs and Admissions Office

Dec. 7th, 2017

多伦多教育局的 584 所学校欢迎来自世界各地的学生。作为加拿大最大、最为多元化的教育局，多伦多教育局是公立教育领域的楷模，并深为之自豪！

我们非常高兴报名参加 SEP 交流生项目的学生选择了多伦多教育局的学校开展短期交流活动。同学们在这里将了解多元文化、获取新的视角并结交新的朋友。

欢迎来到多伦多这个美丽、整洁和安全的城市。

Smita Sengupta 博士

高级经理

国际部及录取办公室

2017 年 12 月 7 日



11

五 行程示例

以下行程中均为北京和多伦多本地的日期和时间，多伦多夏令时比北京时间晚 12 小时，冬令时比北京时间晚 13 小时。

蓝色箭头所覆盖的区间，学生在多伦多教育局指定学校开展全日制插班学习和交流。其它时间安排了丰富的参访和体验活动，有助于学生接触和了解以多元文化著称的加拿大第一大城市——多伦多。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
29	30	31	1	2	3	4
					抵达多伦多	休息
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 (Family Day) “家庭日” 法定假日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4
				颁发证书，告别 party	启程回国	



12

出发前，请学校带队老师至少开通一部漫游至加拿大的手机，以便在紧急情况下（如海关通关时）联系协会工作人员协助解决；每位师生应将各自护照的照片页和签证页各清晰复印两份，与护照原件分开携带，以便在护照不慎丢失的情况下凭复印件作为临时证明，向中国驻多伦多领事馆及时补办相关证件。

启程与返程须知：

1. 出发：

建议提前至少三小时到达机场航站楼，换取登机牌，托运行李，通过安检进入候机区域等候。抵达后，在海关递交入境申报表，通关后提取行李，及时联系等候在机场出口处的协会工作人员，集体乘坐多伦多教育局的校车，前往学校驻地，与各自的寄宿家庭汇合并返回休息。

注意：

1. 带队老师请将多伦多教育局邀请函打印并随身携带，在海关通关时可能需要出示。如有问题，请及时电话与协会工作人员联系。

2. 带队老师在顺利通关后务必让学生护照收齐集中保管，以防学生不慎丢失。

2. 返回：

寄宿家庭将每位师生送到学校集中地点，统一乘坐多伦多教育局校车前往机场。

出发前请带队教师仔细检查每位师生的护照和行李，避免丢失和遗忘；如有遗忘物品，请仔细登记物品名称和学生姓名并交给协会工作人员，以便帮助查找。



13

六 行前准备

携带物品 (可根据个人情况增减):

- ◆ 手机：预装好英文电子词典，带好充电器（电压在 110 ~ 220 伏，国内三相插头不可以在加拿大直接使用，需要带转换插座），可购买多伦多本地预付费手机卡以便于联系。
- ◆ 学习用品：少量的学习用品，如笔与笔记本，学校会配发课本及学习材料。
- ◆ 午餐饭盒 / 袋：学生中午在学校就餐，学校没有食堂，午餐由寄宿家庭提前准备好。学生在早上离家前用午餐饭盒或午餐袋把午餐带到学校，放进个人储物柜中，在中午用餐时间取出并在指定区域就餐。建议使用保温饭盒或可用于微波炉直接加热的饭盒。
- ◆ 拉杆箱和背包：请都贴好（或挂好）吊牌，写上自己中英文名字、家庭住址，联系方式。
- ◆ 衣物：加拿大的冬季寒冷多雪，气温最低可达零下 20 摄氏度，室内温度却一般高达 23 度左右。所以外面一定要穿保暖性能好的羽绒服，里面则不需要穿过厚的毛衣，只需穿薄卫衣或者长短袖 T 恤即可。加拿大人习惯每天洗澡并更换贴身衣物，每周集中洗一次衣物。因此可多准备几件长短袖 T 恤，贴身内衣和袜子，以备一周内换洗。
- ◆ 鞋子：准备运动鞋两双，雪鞋、拖鞋各一双。
运动鞋一双用于室外，一双用于室内。
加拿大冬季多雪，准备一双防水的雪鞋便于户外行走。
- ◆ 日用品：携带好自己的牙具、毛巾和护肤品
- ◆ 零花钱：学生在加拿大交流学习和参加活动的开支都已包括，建议带少量现金（如 \$500 至 \$1000 加元），或具有银联功能的银行卡、维萨或万事达信用卡用于购物等个人消费，既方便又安全。另外，多伦多已经有很多中国商家开通了微信和支付宝支付，可以在微信或者支付宝中预存现金用于支付。

其它注意事项

- ◆ 视个人情况，可少量自带常用药，如伤风、感冒、胃疼、腹泻、跌打损伤等药物。
- 生病或受伤：常见的疾病是腹泻或感冒，一般吃下自备药品、休息一、两天即可（注意：应

及时通知学校带队老师及协会老师，并通过寄宿家庭提前向学校请假）。假如出现剧烈腹痛或以前从未经历过的症状，应马上告诉带队老师或寄宿家庭主人，以便及时就诊。交流生的学费已经包含 \$500 万加元的人身意外和医疗保险费用，每位师生应将保险卡打印两份并确保随身携带至少一份。如需就医应出示保险卡，符合承保范围的医疗费用由保险公司承担。

- ◆ 在备药时请先确认哪些药是加拿大海关的违禁药品，一些常见药如：新康泰克，白加黑，泰诺，日夜百服宁，快麻滴鼻液，盐酸麻黄碱滴鼻液，吗丁啉，草甘片等，都是不可以携带入境的。
- ◆ 住宿：遵守加拿大法律，注意文明礼貌，尊重寄宿家庭的成员以及他们的风俗习惯。保持自己房间的整洁，做一些力所能及的家务；与房东及室友之间要相互谦让，尽量为别人着想；使用房东物品前，应先征询主人的意见和使用方法，以避免造成损失。
- ◆ 食物：不要带中国食品过加拿大海关，尤其是肉类。海关会严查入关的食物，如被查到会留下不良记录！
- ◆ 不要携带的物品：建议不要携带游戏机、玩具、刀具等。同时，航空公司归定以下物品不能手提和托运：危险物品（打火机、压缩气体等）、干冰、爆炸物（枪支、弹药）、易燃物（汽油装置）、氧化物（医用氧气、油漆与涂料、毒药、放射性物、喷雾剂、海产品、喷雾剂/烟雾剂）。禁止携带动植物及其制成品、水果等。另外，充电宝也有具体携带规定，请查询后再携带。

行李准备

- ◆ 免费托运行李：建议每位学生携带一个符合要求的托运行李箱。加航免费托运行李标准为，每件行李外尺寸的长 + 宽 + 高之和小于 158 厘米，每件重量小于 23 公斤（事先学会如何用打包带扎紧行李箱，记住回来时可要靠自己打包哦！）。
- ◆ 随身行李及个人物品：建议每位学生携带一个双肩包及一个随身行李箱，每件随身行李小于 10 公斤

特别提醒：

1. 尖锐的物品（如指甲钳，剪刀等）不允许放在随身行李中带入机舱，请将此类物品放入托运行李内。
2. 上飞机时，护照、证件（除特别情况，一般由带队老师统一保管携带）、钱一定要随身携带，不要放入行李中托运！

七 食宿安排

寄宿家庭（homestay）是游客或留学生在国外旅行或留学时解决食宿的一种主要方式，通过向当地的家庭租用一个房间，既能学习当地的生活方式，又可以增进语言能力。参加 SEP 交流生项目的全体师生也是通过寄宿家庭的方式，居住在由多伦多教育局合作伙伴——加拿大寄宿家庭中心（Canada Homestay Network）所安排的寄宿家庭。

寄宿家庭一般位于学校附近的社区。每个寄宿家庭供学生使用的房间具有私密性，每个房间安排一至两名学生，配备桌、椅、衣柜等家具。餐饮、卫生间等其它区域与寄宿家庭公用。每日三餐由寄宿家庭提供，早、晚饭在寄宿家庭与家庭成员共同就餐，午饭在学校完成，学生在早上出发上学前将寄宿家庭提前准备好的午饭带好。每天上学、放学的交通，一般由寄宿家庭接送，或统一安排。



同学们可以准备一份具有中国特色的小礼物送给你的寄宿家庭主人。以下是加拿大寄宿家庭中心建议的寄宿家庭小贴士，供师生参考并注意遵守：

1. 不要害羞。练习英语口语是很重要的。寄宿家庭会帮助和鼓励你。
2. 即使你不好意思开口讲英语，也要参与家庭活动。大家会认可你的努力，而你的英语也会更快提高。
3. 帮助寄宿家庭做一些零碎的家务，比如擦桌子或者洗碗。准备好被分派做一些吸尘等一周一次的家务活。
4. 不明白时就礼貌地寻求帮助。
5. 保持寝室整洁，每天自己铺床。
6. 携带国内家人的照片。你在加拿大的新家的成员会对你、你的朋友及家人很感兴趣的。
7. 如果你会做饭，主动做一餐饭或者做一盘家乡菜。
8. 如果你不喜欢某种食物或者对某种食物过敏，请一定告诉你的寄宿家庭。
9. 保持积极的态度，捕捉寄宿家庭的闪光点。不要期望寄宿家庭会象电影里的豪宅一样。
10. 大多数父母都有工作并且会很忙。因此，你需要有自理的能力，要能自己做的事情。不要期望寄宿家庭会替你包办一切。如果有什么具体的请求，你可能需要有耐心等待。
11. 遵守电话守则，打电话时间不宜过长。把打电话的次数限制在每晚一或两次。如果你用寄宿家庭的电话打长途，确保在电话帐单来后尽快缴交这些电话的费用。可能的话，自付自己的电话。
12. 邀请朋友来访前要事先获准，出门访友也要征得同意。确保你的寄宿家庭知道你在哪里，以及你在外的联系电话，以应不时之需。
13. 如果你不回家吃饭或者会回来得比平时晚，请提早征得同意。
14. 询问寄宿家庭的家规并遵守。每个家庭的规定都不尽相同。
15. 向寄宿家庭表达谢意，哪怕只是一些微不足道的事情，比如帮助你做功课或者开车送你去学校。这会令他们觉得受到赞赏，并因此乐意再次帮助你。

八 接待学校

参加 SEP 交流生项目的学将由多伦多教育局统一安排在不同的学校。以下为 2018 年 2 月接待过国内师生的两所学校概况。

Don Valley 中学 (Don Valley Middle School)

学校地址: 3100 Don Mills Rd, North York, ON M2J 3C3
<http://schoolweb.tdsb.on.ca/donvalleyjhs>

位于多伦多市北约克区，南临 Fairview 购物中心，周边有大型华人超市，临近地铁和公交车站，购物和交通都非常方便。学校为两年制（7、8 年级）中学，现有学生 258 人。学校使用英语和法语两种语言授课，为母语为非英语的学生提供 ESL（英语为第二语言）的学习支持。学校为学生提供友好、安全并带有挑战性的学习环境，丰富的艺术、科技和体育课程项目，帮助学生不仅获取学业上的成功，同时提高社交和情感方面的技巧。学校的校训为 “Where All Can Learn”。



18



Highland 中学 (Highland Middle School)

学校地址: 201 Cliffwood Rd, North York, ON M2H 3B5
<http://schoolweb.tdsb.on.ca/highland>

位于多伦多市北约克区，也是多伦多市地势最高的一片区域，学校亦因此而得名。周边有好几处公园，社区非常安静。学校南临加拿大安大略省最大的公立学院 Seneca College，周边有大型华人超市，购物和交通都非常方便。学校为三年制（6、7、8 年级）中学，现有学生 406 人。学校为母语为非英语的学生提供 ESL（英语为第二语言）的学习支持。学校始建于 1975 年，引以为自豪并得以传承的优良传统是充分了解青春期学生的需求并提供疏导和过渡，使其为即将到来的高中学习生活做好充分准备。毕业生大部分进入知名高中 A Y Jackson 继续学业。



19

需要注意的是，由于中加两国的教育制度和学校的差异较大，参加项目的师生在学校上课学习、观摩和参加活动时，应完全遵守所在学校的相关规定和注意事项，凡是不明白、不清楚的事项，一定要向学校老师或管理人员询问清楚，在得到是否可以做的明确回复后才能去做。

尤其需要注意的是，任何人不要在学校及公共场所谈论任何涉及政治、种族、宗教等敏感话题。在学校内和多伦多教育局户外活动基地内，不得使用相机、手机等对他人进行任何拍照或摄像，否则涉嫌侵犯个人隐私。在自拍或其它公共场合需要拍照、摄像时，应先征得可能进入镜头的他人同意。

千万需要注意的是，任何情况下不得与任何人发生肢体冲突！有任何问题或不了解的情况，随时向学校老师或工作人员寻求帮助。带队老师在课堂观摩或工作交流时，应牢记对任何学生应遵循 “No Touch, Word Only”（无身体接触，仅语言沟通）的准则，以免带来不必要的纠纷。

在学校插班就读期间，学生将采用以下或与之近似的课程表安排每天的课程和作息时间。

DON VALLEY MS TIMETABLE 2017-2018

PERIOD	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	Day 5
School Entry 8:40 - 8:50					
1 8:50-9:40	Language (Mr. Ahn)	Language (Mr. Ahn)	Language (Mr. Ahn)	Language (Mr. Ahn)	Language (Mr. Ahn)
2 9:42-10:32	Language (Mr. Ahn)	Math (Mr. Ahn)	Gym (Mr. Smith)	Music (Ms. Serebrin)	Math (Mr. Ahn)
3 10:34-11:24	Music (Ms. Serebrin)	Art (Ms. Ramalasingh)	Math (Mr. Ahn)	Art (Ms. Ramalasingh)	Gym (Mr. Smith)
LUNCH 11:24-12:20				LUNCH (12:15-12:25)- Locker time to get ready for the afternoon classes	
4 12:26-1:16	Gym (Ms. Serebrin)	Social Studies (Mr. Ahn)	Social Studies (Mr. Ahn)	Math (Mr. Ahn)	Art (Ms. Ramalasingh)
5 1:18-2:08	French (Ms. Stellato)	Math (Mr. Ahn)	French (Ms. Stellato)	Gym (Mr. Smith)	French (Ms. Radulovic) (in the Library)
6 2:10-3:00	Math (Mr. Ahn)	Science (Mr. Ahn)	Science (Mr. Ahn)	Science (Mr. Ahn)	Social Studies (Mr. Ahn)

20

21

九 活动安排

学习之余，还有丰富多彩的各种课外活动在等着大家！从行程安排表中可以看到，在短短四周的交流学习期间，除了校内各项活动，还有丰富的校外活动安排内容精彩纷呈！

多伦多大学参访、讲座活动

多伦多大学始建于 1827 年，是世界著名公立研究型大学，享誉全球的顶尖高等学府，主校区位于多伦多市中心，校园环绕安大略省政府与皇后公园。多伦多大学科研水平高，规模大，师资力量强，教学质量高，被公认为是加拿大综合实力数一数二的优秀大学。多伦多大学每年发表的科研论文数量在北美仅次于哈佛大学，引用数量位居世界前五。在市中心的主校园外，多伦多大学还有多伦多大学世嘉堡校区与多伦多大学密西沙校区两个卫星校园。2017 年 11 月，全球就业能力最强大学排行榜中，多伦多大学排名第 13。



本次多伦多大学参访和讲座活动将在市中心的主校区进行，由协会的资深加拿大教育专家王老师带队并全程负责活动的开展。上午，王老师会带大家在多伦多大学主校区参观，了解悠久的历史和各个学院的背景知识；中午大家一起在主校区餐厅就餐，体验多伦多大学的餐厅文化；下午，王老师将带领大家走进多伦多大学的课堂，以讲座的形式帮助大家深入了解加拿大的教育体系和制度，并邀请了嘉宾前往！一天的活动下来，大家会对多伦多大学这所历史悠久的名校有了初步的了解，对加拿大的教育体系和制度也有了一定的认识。

全体师生于上午 9:00 由寄宿家庭送到集合学校门口，集体乘坐校车前往多大。活动结束后，再集体乘坐校车于下午 4:00 前返回学校，由寄宿家庭接回。

具体活动方案和行程安排会提前通知每位带队老师。



皇家安大略博物馆 (ROM) 参访

皇家安大略博物馆 (Royal Ontario Museum) 简称 ROM，是加拿大顶级的博物馆，也是到访多伦多的游客必到之处。它是加拿大最大同时也是拥有最多收藏品的博物馆，博物馆坐落于多伦多市中心，里面有间永久陈列展厅，并时常举办国际巡回展，是集世界文化和自然历史为一体的综合性博物馆，其主要内容是考古学、美术、生物学。馆内有着各式各样的收藏品，例如木乃伊、中国陵墓等等。它是加拿大最大同时也是拥有最多收藏品的博物馆，包含的项目有自然科学、动物的生态、艺术及人类学等等。

本次皇家安大略博物馆的参访活动将由协会老师带队。全体师生于上午 9:00 由寄宿家庭送到集合学校门口，集体乘坐校车前往博物馆。活动结束后，再集体乘坐校车于下午 4:00 前返回学校，由寄宿家庭接回。

具体活动方案和行程安排会提前通知每位带队老师。

尼亚加拉大瀑布

尼亚加拉瀑布 (Niagara Falls) 位于加拿大安大略省和美国纽约州的交界处，瀑布源头为尼亚加拉河，主瀑布位于加拿大境内，是瀑布的最佳观赏地；在美国境内瀑布由月亮岛隔开，观赏的是瀑布侧面。同时，该瀑布也是世界第一大跨国瀑布。尼亚加拉河的水流冲下悬崖至下游重新汇合，在不足 2 公里长的河段里以每小时 35.4 公里的速度跌荡而下 15.8 米的落差，演绎出世界上最狂野的漩涡急流，经过左岸加拿大的昆斯顿、右岸美国的利维斯顿，冲过“魔鬼洞急流”，沿着最后的“利维斯顿支流峡谷”由西向东进入安大略湖。尼亚加拉瀑布与伊瓜苏瀑布、维多利亚瀑布并称为世界三大跨国瀑布。冬季的尼亚加拉大瀑布也另有一番风情！



活动当天由协会老师带队。全体师生于上午 8:30 由寄宿家庭送到集合学校门口，集体乘坐校车前往。活动结束后，再集体乘坐校车于下午 5:00 前返回学校，由寄宿家庭接回。

具体活动方案和行程安排会提前通知每位带队老师。

十 安全事项

学生安全问题是主办方和家长们最关心的事情，除了带队老师，每次活动均由协会老师带队，并提前做好了安全预案。

- ◆ 学生应服从管理，一切行动听从带队老师的指挥。有问题或需要帮助时，应第一时间向学校老师、同学（在学校时）、寄宿家庭主人（在家时）、带队老师或协会老师（外出活动时）求助。
- ◆ 每天上学到校时，带队老师应负责做好日志，记录学生到校情况；每天放学时，带队老师应负责做好学生离校记录，包括确认接走学生是否为该生寄宿家庭主人以及车牌号。如发生学生迟到、早退、旷课等情况，应及时与寄宿家庭、学校和协会工作人员联系，以确认学生安全状况。
- ◆ 不要轻易将个人资料告诉陌生人，不跟随陌生人外出。
- ◆ 紧急情况时，记住使用任何电话拨打 911 电话报警。报警时如果有语言障碍，只需要说出“Mandarin”，即可转接至普通话服务。
- ◆ 每天外出学习和活动务必随时携带寄宿家庭、学校和带队老师信息，以及多伦多教育局国际部联系人信息和多伦多基础教育发展交流协会联系人信息。
- ◆ 电话通讯：可购买一个本地预付费电话卡，保持手机通畅，以便于随时联系。寄宿家庭和学校都有免费 wifi 提供，不需要太多的数据流量。

在学习和生活中，学生要听从指挥，诚实礼貌、宽容互助，有幽默感。要学会理解和适应多元文化下的风俗差异，学会建立互相尊重和互相包容。有任何问题，一定及时与带队教师和协会工作人员沟通。



多伦多基础教育发展交流协会

Toronto Fundamental Education Development and Exchange Association
Add: 7240 Woodbine Ave Suite 215, Markham ON CANADA L3R1A4

<http://www.fede.ca>

© 2018 TFEDEA. All rights reserved.

