

留学澳大利亚的初期适应 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/210/2021_2022__E7_95_99_E5_AD_A6_E6_BE_B3_E5_c107_210066.htm 从踏上异国的土地开始，"既期待，又怕受伤害"的留学生活即呈现眼前。不论是在亲友学长的协助下，或是单枪匹马的披挂上阵，从银行的选择、开户、找房子、安顿、申请电话、认识环境、到申请社会安全卡(social security number)：等，一阵兵荒马乱下来，有人顺顺利利，有人却到处碰壁，个中滋味，如人饮水冷暖自知。希望曾经受到同学会学长、学姐鼎力相助的新生，能够心存感激，受施勿忘，有朝一日能回馈一己之力，使相互扶持的同胞之爱生生不息。而那些势单力孤的新生独行侠，亦当牢记身处异地孤立无援的彷徨不安的心情，能够广结善缘，尤其对后期新生，在其需要之时施以援手，因为很可能自己看来是易如反掌的举手之劳，在别人来说却是功德无量。莫让后期的新生重蹈孤儿的覆辙。接踵而至的，则是各式各样的新生训练(orientation)。一般来说，学校的外籍学生中心(international student center)，或称外籍学生办公室(international student office)，会举办一次全校性的外籍学生的新生训练，而各系所也可能会对系上的新生或甚至外籍学生举行新生训练。就个人的经验来看，这类的活动多多参与是有益无害。因为各系所的重要人物通常会出席。对很多人来说，很可能平常根本见不到这些如所长、系主任等的重量级人物，一旦错过这次，下次再见时，说不定已是毕业典礼了。此外，对外籍学生而言，不论是要打工、返乡，都要和外籍学生中心打交道，而且他们在新生训练时都会准备相当

充分且实用的资料分发给参与者，所以，参与新生训练总是不虚此行的。善择良师、辅助学习新生训练之后，再来的重头戏非选课与注册莫属。一般学校除了有提早注册(early registration)的制度之外，大多在这一段时间办理选课和注册。很多学校要求学生所选的课需得到advisor的认可，也就是在填好的选课单上必需有advisor的签名。这里所说的advisor指的是academic advisor(也有学校称作faculty advisor)。因为对外籍学生来说有些学校尚指派有foreign student advisor，而有些需要实习的学校、系所更有实习部门的advisor。不同的advisor身负不同的任务，各司其职，互不重叠。而不论是对各个部门的advisor，都应以师礼事之，以获得他们宝贵的意见与经验。然而，未必所有的同学都能够很幸运地被指派到一个处处肯为自己著想的advisor，在这个时候，可以多向同学打听其他advisor的情况；若是真觉得自己的advisor并不能有建设性的帮助，不妨考虑向学校提出申请，另外选择一个较合适的advisor。因为学校设立advisor的目的是在帮助学生，选择一个合适的advisor对自己的学习过程将会有相当大助益的。笔者有一同学就是较不幸运地被学校指派到一个不是十分友善的academic advisor，每次前往晤谈，其advisor均显示出一副非常不耐烦的爱理不理的态度，而他所提出的修课计画也总被其advisor以各种似是而非的理由予以驳回。该同学在仔细自我检讨之后，发觉自己言行并无不当之处，也不知如何才能改善彼此间的关系，几经考虑，在无他计可施的情况之下，乃决定壮士断腕，便向校方申请选择另一位对自己较为合适的advisor。之后，先前的状况便不再发生了。因此，和advisor建立良好的关系是十分重要的。每次在

见advisor之前，应当先和advisor(或系上)的秘书预约会面时间(最好应该选在advisor的上班时间内)。在赴约之前，最好能够事先思索要和advisor谈话的内容，充份准备与练习，并衣冠整齐，给advisor一个良好的印象。听取经验、选课注册 选课这项工作会影响整个学期的重要关键，在选课之前，对学校及系上所开的课程和要求都须充份了解。例如有些课程除了在秋季班开授之外，在春季、夏季亦排课讲授。这样的课程，有较大的选择弹性。而有些课程可能是一学年只开一次或两次的，对于这些选择弹性较小的课程，如果是必修的话，就必须把握时机，以免影响修业年限。因此在下任何判断之前，如果可能的话，最好事先向系上的学长(姐)打听清楚各科教授以及学科的情况，再斟酌自己的能力，做对自己最有利的选择与组合。注册的过程，各校及系所间毕竟仍有小异，因此最好也能事先向先期学长请教。并且仔细阅读注册须知，以免不得要领、东奔西跑，不仅费时费力，而且事倍功半。酸甜苦辣、留学生涯从完成注册手续，拿到学生I.D.的那一刻起，留学生涯即正式展开。来自各方一心向学的各路英雄好汉们，自此时开始，无不如八仙过海般地各显神通，希望能竭尽所能从日常生活以及学校课业上汲取每一滴能吸收到的知识与经验；充实留学生活，一圆自己筹划经年的留学美梦。每一个愿意忍受离乡背景之苦，远渡重洋负笈异乡的莘莘学子，在内心深处莫不怀有高人一等的自我期许。都希望能各方面皆表现优异、出类拔萃。尤其是在学业上更盼能够名列前茅，使人刮目相看，以肯定自我，不负自我、家人以及亲朋好友的殷切期望。然而从一个事事熟悉的环境，转换到另一个处处陌生的国度来求学，所需经历与忍受

的困难和挑战是可想而知的。此外，每个留学生因身受多方瞩目，其想力争上游与求好心切的心态亦是不难理解的。但是，留学生活不只是智能方面的考验，更是体能、耐力的身心整体竞赛。因此，如何适当且正确地自我调适，使自己在这一马拉松似的留学历程当中，能够不负初衷，满载而归，实在是不可忽视的。当然，对一个留学生而言，出国留学这件事从念头的兴起到下定决心并付出行动，绝不是一朝一夕即完成的。很多人更是未雨绸缪，在出国之前早就开始广泛搜集相关资讯，假想或模拟可能的留学生活，期尽早将自己的身心状况调整好以适应即将面临的不同环境。尽管早已有了相当的计画与准备，但是，仍有很多事情可能并不在意料之中，或者需要亲自置身其中才能够真正明。因此，笔者不揣简陋，仅就个人有限的经验与所知，以过来人的身份，提供给新到同学参考。希望多少能够对大家在环境的适应上有所帮助。

饮食正常、营养均衡 日常生活的饮食是影响一个人身心状况的最重要因素之一。很多人以为身处于像悉尼这样多元化的大都市，吃，对许多外国人，尤其是中国人，根本不会是个问题。君不见悉尼街头到处中国餐馆林立，从山珍海味到各式家乡小吃，口味齐全应有尽有。殊不知对大多数的留学生来说，中国餐馆的消费水准仍属偏高，上馆子打牙祭，偶一为之则尚可，若是餐餐都在餐馆中解决，则所费不赀。因此，很多同学在能省则省的原则下，是无法单靠中国餐馆来解决民生问题的。加之以刚到一个新环境，生活步调一时无法调整过来。尤其在开学之后，因课业压力沉重，一抱起书本便发愤忘食，三餐不定。或是因平常养尊处优，过惯了茶来伸手、饭来张口的日子，不知如何洗手作羹汤。又为

了想减少支出，看紧荷包，不是餐餐上速食店，便是一招半式闯江湖--每餐都靠自己那唯一（或唯二）的拿手绝活来填饱肚子。一段时间下来，往往造成营养不均，体力不济，甚至肠胃不适。再次奉劝新生同学们，必须注意三餐定食定量以及营养均衡，以免有害身体健康，影响学习成果。尤其不妨在周末之时以pot-luck的形式，约请三五好友，各携拿手好菜，共聚一堂，不仅联络感情，更可祭五脏庙，内外兼顾，经济实惠。衣著服装、少不如多 澳洲各地区气候变化无常，昼夜温差相当大，尤其夏秋之交，常常白天短衣短裤仍然汗流浹背，而在日落西山之后，却又温度骤降，因此日常生活衣著方面实是少不如多。不要贪图一时方便，嫌多带（穿）一件累赘，一旦伤风感冒，得不偿失。冬季酷寒，但因室内的暖气设备，常会使人忽略户外早已朔风凛烈、天寒地冻。所以，再度奉劝大家穿衣的原则少不如多。宁可忍一时之不便，不要拿自己健康开玩笑。入境问俗、敦亲睦邻 很多同学住在学校宿舍，或和别人分租公寓。若室友都是老中，则生活习惯大致类似。倘与老外共处，则很多生活细节都必须注意。例如在日常生活当中，随时勿忘面带微笑与人问好招呼（虽然有时可能是言不由衷，但为了不失礼，偶而也得逢场作戏，强颜欢笑）；另外在言行之间，须尊重他人隐私，像年龄、家庭状况等属于personal的问题，最好不要在第一次见面即主动提出，以免无意之间冒犯他人；一般同学所居住的，不论是宿舍或是一般公寓，通常皆备有冰箱、煤气炉、烤箱之类的基本公共设施。和别人共用这些公共设施时，务必维持清洁，尤其是厨房，中国式的烹饪方法经常造成油烟弥漫，加以许多厨房通风不良，又无排油烟设备，往往一人

作菜，满室生烟，久久不散。设在屋内的烟雾感应器，一不小心，便警铃大作，如果是在宿舍或大型公寓内，一旦将通门外走廊的大门打开，散出的烟雾很可能引起全栋大楼警铃共鸣，如此便会遭到罚钱处分。有些人在房内烹调食物，投机取巧的事先关掉警报器。但这样做必须冒著忘了再将警铃开启的危险。若非需要，应尽量避免。出门舟车、安全第一

悉尼地区的大众捷运系统四通八达，不论公车、地铁均相当便捷。虽然澳洲的治安一向很好，但是由于海外移民的大量涌入，毕竟还是会有一些问题的。因此，在澳洲搭地铁也应效法在国内搭公车的精神，随时眼观四面、耳听八方，对于随身财物当提防小手。平日走在人烟较少的地方，更应提高警觉。如不幸遭遇状况，千万抱著破财消灾的心理，毕竟留得青山在，不怕没材烧。经常运动、维持体能 体能状况和运动习惯是息息相关的。很多同学自从卸下出国时所携带的行李箱，安顿下来之后，即因原本就没有养成运动的习惯或因课业忙碌，便忘了运动，于是一段时间下来，体能日渐退步却仍不自知。其实，体能状况直接影响学习效果，有良好的体能状况，才能有熬夜用功的本钱。此外，还有很多人每每到了搬家时，才猛然发现力到用时方恨少，这些都是缺乏运动的关系。学习得法、水到渠成 刚开始上课时，有些同学可能因英语能力所限，或因各教授的不同腔调，一时无法适应，上课听讲觉得相当吃力。此时不妨利用小型录音机，以便课后反覆复习，但事先必须徵求授课老师的同意。课前如能充分预习，在上课时较能进入情况。出国留学移民教育考试

出国,留学,移民,澳洲,澳大利亚,加拿大,英国,美国,法国,日本,新西兰 从踏上异国的土地开始，“既期待，又怕受伤害”的留学

生活即呈现眼前。不论是在亲友学长的协助下，或是单枪匹马的披挂上阵，从银行的选择、开户、找房子、安顿、申请电话、认识环境、到申请社会安全卡(social security number)：等，一阵兵荒马乱下来，有人顺顺利利，有人却到处碰壁，个中滋味，如人饮水冷暖自知。希望曾经受到同学会学长、学姐鼎力相助的新生，能够心存感激，受施勿忘，有朝一日能回馈一己之力，使相互扶持的同胞之爱生生不息。而那些势单力孤的新生独行侠，亦当牢记身处异地孤立无援的彷徨不安的心情，能够广结善缘，尤其对后期新生，在其需要之时施以援手，因为很可能自己看来是易如反掌的举手之劳，在别人来说却是功德无量。莫让后期的新生重蹈孤儿的覆辙。接踵而至的，则是各式各样的新生训练(orientation)。一般来说，学校的外籍学生中心(international student center)，或称外籍学生办公室(international student office)，会举办一次全校性的外籍学生的新生训练，而各系所也可能会对系上的新生或甚至外籍学生举行新生训练。就个人的经验来看，这类的活动多多参与是有益无害。因为各系所的重要人物通常会出席。对很多人来说，很可能平常根本见不到这些如所长、系主任等的重量级人物，一旦错过这次，下次再见时，说不定已是毕业典礼了。此外，对外籍学生而言，不论是要打工、返乡，都要和外籍学生中心打交道，而且他们在新生训练时都会准备相当充分且实用的资料分发给参与者，所以，参与新生训练总是不虚此行的。善择良师、辅助学习新生训练之后，再来的重头戏非选课与注册莫属。一般学校除了有提早注册(early registration)的制度之外，大多在这一段时间办理选课和注册。很多学校要求学生所选的课需得到advisor的认可

，也就是在填好的选课单上必需有advisor的签名。这里所说的advisor指的是academic advisor(也有学校称作faculty advisor)。因为对外籍学生来说有些学校尚指派有foreign student advisor，而有些需要实习的学校、系所更有实习部门的advisor。不同的advisor身负不同的任务，各司其职，互不重叠。而不论是对各个部门的advisor，都应礼事之，以获得他们宝贵的意见与经验。然而，未必所有的同学都能够很幸运地被指派到一个处处肯为自己著想的advisor，在这个时候，可以多向同学打听其他advisor的情况；若是真觉得自己的advisor并不能有建设性的帮助，不妨考虑向学校提出申请，另外选择一个较合适的advisor。因为学校设立advisor的目的是在帮助学生，选择一个合适的advisor对自己的学习过程将会有相当大的助益的。笔者有一同学就是较不幸地被学校指派到一个不是十分友善的academic advisor，每次前往晤谈，其advisor均显示出一副非常不耐烦的爱理不理的态度，而他所提出的修课计画也总被其advisor以各种似是而非的理由予以驳回。该同学在仔细自我检讨之后，发觉自己言行并无不当之处，也不知如何才能改善彼此间的关系，几经考虑，在无他计可施的情况之下，乃决定壮士断腕，便向校方申请选择另一位对自己较为合适的advisor。之后，先前的状况便不再发生了。因此，和advisor建立良好的关系是十分重要的。每次在见advisor之前，应当先和advisor(或系上)的秘书预约会面时间(最好应该选在advisor的上班时间)。在赴约之前，最好能够事先思索要和advisor谈话的内容，充份准备与练习，并衣冠整齐，给advisor一个良好的印象。听取经验、选课注册 选课这项工作会影响整个学期的重要关键，在选课之

前，对学校及系上所开的课程和要求都须充份了解。例如有些课程除了在秋季班开授之外，在春季、夏季亦排课讲授。这样的课程，有较大的选择弹性。而有些课程可能是一学年只开一次或两次的，对于这些选择弹性较小的课程，如果是必修的话，就必须把握时机，以免影响修业年限。因此在下任何判断之前，如果可能的话，最好事先向系上的学长(姐)打听清楚各科教授以及学科的情况，再斟酌自己的能力，做对自己最有利的选择与组合。注册的过程，各校及系所间毕竟仍有小异，因此最好也能事先向先期学长请教。并且仔细阅读注册须知，以免不得要领、东奔西跑，不仅费时费力，而且事倍功半。

酸甜苦辣、留学生涯 从完成注册手续，拿到学生I.D.的那一刻起，留学生涯即正式展开。来自各方一心向学的各路英雄好汉们，自此时开始，无不如八仙过海般地各显神通，希望能竭尽所能从日常生活以及学校课业上汲取每一滴能吸收到的知识与经验；充实留学生活，一圆自己筹划经年的留学美梦。每一个愿意忍受离乡背景之苦，远渡重洋负笈异乡的莘莘学子，在内心深处莫不怀有高人一等的自我期许。都希望能在这方面皆表现优异、出类拔萃。尤其是在学业上更盼能够名列前茅，使人刮目相看，以肯定自我，不负自我、家人以及亲朋好友的殷切期望。然而从一个事事熟悉的环境，转换到另一个处处陌生的国度来求学，所需经历与忍受的困难和挑战是可想而知的。此外，每个留学生因身受多方瞩目，其想力争上游与求好心切的心态亦是不难理解的。但是，留学生活不只是智能方面的考验，更是体能、耐力的身心整体竞赛。因此，如何适当且正确地自我调适，使自己在这一马拉松似的留学历程当中，能够不负初衷，满载而

归，实在是不可忽视的。当然，对一个留学生而言，出国留学这件事从念头的兴起到下定决心并付出行动，绝不是一朝一夕即完成的。很多人更是未雨绸缪，在出国之前早就开始广泛搜集相关资讯，假想或模拟可能的留学生活，期尽早将自己的身心状况调整好以适应即将面临的不同环境。尽管早已有了相当的计画与准备，但是，仍有很多事情可能并不在意料之中，或者需要亲自置身其中才能够真正明。因此，笔者不揣简陋，仅就个人有限的经验与所知，以过来人的身份，提供给新到同学参考。希望多少能够对大家在环境的适应上有所帮助。

饮食正常、营养均衡 日常生活的饮食是影响一个人身心状况的最重要因素之一。很多人以为身处于像悉尼这样多元化的大都市，吃，对许多外国人，尤其是中国人，根本不会是个问题。君不见悉尼街头到处中国餐馆林立，从山珍海味到各式家乡小吃，口味齐全应有尽有。殊不知对大多数的留学生来说，中国餐馆的消费水准仍属偏高，上馆子打牙祭，偶一为之则尚可，若是餐餐都在餐馆中解决，则所费不赀。因此，很多同学在能省则省的原则下，是无法单靠中国餐馆来解决民生问题的。加之以刚到一个新环境，生活步调一时无法调整过来。尤其在开学之后，因课业压力沉重，一抱起书本便发愤忘食，三餐不定。或是因平常养尊处优，过惯了茶来伸手、饭来张口的日子，不知如何洗手作羹汤。又为了想减少支出，看紧荷包，不是餐餐上速食店，便是一招半式闯江湖--每餐都靠自己那唯一（或唯二）的拿手绝活来填饱肚子。一段时间下来，往往造成营养不均，体力不济，甚至肠胃不适。再次奉劝新生同学们，必须注意三餐定食定量以及营养均衡，以免有害身体健康，影响学习成果。

尤其不妨在周末之时以pot-luck的形式，约请三五好友，各携拿手好菜，共聚一堂，不仅联络感情，更可祭五脏庙，内外兼顾，经济实惠。衣著服装、少不如多 澳洲各地区气候变化无常，昼夜温差相当大，尤其夏秋之交，常常白天短衣短裤仍然汗流浹背，而在日落西山之后，却又温度骤降，因此日常生活衣著方面实是少不如多。不要贪图一时方便，嫌多带（穿）一件累赘，一旦伤风感冒，得不偿失。冬季酷寒，但因室内的暖气设备，常会使人忽略户外早已朔风凛烈、天寒地冻。所以，再度奉劝大家穿衣的原则少不如多。宁可忍一时之不便，不要拿自己健康开玩笑。入境问俗、敦亲睦邻 很多同学住在学校宿舍，或和别人分租公寓。若室友都是老中，则生活习惯大致类似。倘与老外共处，则很多生活细节都必须注意。例如在日常生活当中，随时勿忘面带微笑与人问好招呼（虽然有时可能是言不由衷，但为了不失礼，偶而也得逢场作戏，强颜欢笑）；另外在言行之间，须尊重他人隐私，像年龄、家庭状况等属于personal的问题，最好不要在第一次见面即主动提出，以免无意之间冒犯他人；一般同学所居住的，不论是宿舍或是一般公寓，通常皆备有冰箱、煤气炉、烤箱之类的基本公共设施。和别人共用这些公共设施时，务必维持清洁，尤其是厨房，中国式的烹饪方法经常造成油烟弥漫，加以许多厨房通风不良，又无排油烟设备，往往一人作菜，满室生烟，久久不散。设在屋内的烟雾感应器，一不小心，便警铃大作，如果是在宿舍或大型公寓内，一旦将通门外走廊的大门打开，散出的烟雾很可能引起全栋大楼警铃共鸣，如此便会遭到罚钱处分。有些人在房内烹调食物，投机取巧的事先关掉警报器。但这样做必须冒著忘了再

将警铃开启的危险。若非需要，应尽量避免。出门舟车、安全第一 悉尼地区的大众捷运系统四通八达，不论公车、地铁均相当便捷。虽然澳洲的治安一向很好，但是由于海外移民的大量涌入，毕竟还是会有一些问题的。因此，在澳洲搭地铁也应效法在国内搭公车的精神，随时眼观四面、耳听八方，对于随身财物当提防小手。平日走在人烟较少的地方，更应提高警觉。如不幸遭遇状况，千万抱著破财消灾的心理，毕竟留得青山在，不怕没材烧。经常运动、维持体能 体能状况和运动习惯是息息相关的。很多同学自从卸下出国时所携带的行李箱，安顿下来之后，即因原本就没有养成运动的习惯或因课业忙碌，便忘了运动，于是一段时间下来，体能日渐退步却仍不自知。其实，体能状况直接影响学习效果，有良好的体能状况，才能有熬夜用功的本钱。此外，还有很多人每每到了搬家时，才猛然发现力到用时方恨少，这些都是缺乏运动的关系。学习得法、水到渠成 刚开始上课时，有些同学可能因英语能力所限，或因各教授的不同腔调，一时无法适应，上课听讲觉得相当吃力。此时不妨利用小型录音机，以便课后反覆复习，但事先必须徵求授课老师的同意。课前如能充分预习，在上课时较能进入情况。