

澳洲寄宿交流 安心指南



1 為什麼孩子會擔心？

這些感受很自然

第一次到國外交流，
孩子可能會對「我要住在哪個家庭？」
Home 爸媽是什麼樣的人？如果我不習慣怎麼辦？」
感到緊張或害怕。

我不想
往別人家……

如果我不習慣，
怎麼辦？

Home 爸媽
是什麼樣的人？

這些擔心是 很自然的。

真正令人不安的往往不是寄宿家庭本身，
而是「不知道會發生什麼」。

家長可以陪孩子把「未知的恐懼」
慢慢轉換成「我知道可以怎麼面對」。



2

先聽孩子說， 不急著叫他「不要怕」

孩子可能會說：

「我不想住別人家。」

「如果 Home 爸媽很奇怪
怎麼辦？」

「我想回家怎麼辦？」

家長可以這樣回應：



我知道，第一次住到陌生家庭，真的會有點緊張。



你最擔心的是哪一件事情？



我們可以一起想，如果真的發生了，要怎麼辦。



先理解，再引導，
比直接說「不要怕」更能讓孩子安心。

讓孩子知道： Home 爸媽不是「另一對爸爸媽媽」

Home 爸媽是在交流期間顧照你的家庭，

不是要取代你的爸爸媽媽。

孩子不需勉強自己一定要馬上和寄宿家庭變得很親近，

也不需要擔心「如果我沒有很喜歡這個家庭怎麼辦」。

認識不同的家庭生活與文化

這趟交流的目的，是讓孩子體驗不同的家庭生活與文化，
而不是要求孩子表現得像「這裡就是自己的家庭」。

認識



觀察



互動



慢慢適應

不同的家庭
不同的生活方式，
好特別！

家長可以這樣告訴孩子：

- ✓ 每個家庭都有不同的生活習慣，這是很自然的。
- ✓ 保持開放的心，多觀察、多體驗。
- ✓ 有任何不適應的地方，都可以和你或老師分享。
- ✓ 慢慢試試、慢慢互動，會找到最適合自己的相處方式。

這是一段學習獨立、溝通、適應與理解不同文化的寶貴旅行。

4

把「不知道會怎樣」變成「我知道可以怎麼辦」

可以和孩子一起做「如果……怎麼辦？」練習，把未知的想像變成具體可行的做法。

如果我……
會怎麼辦呢！

我們可以
先想一想！

原來有
這麼多方法！

如果我……

我可以……

聽不懂Home爸媽說話

請對方再說一次

不知道怎麼使用
家庭的東西

主動詢問

不知道要聊什麼

問問對方的家庭、興趣或生活

不習慣當地食物

禮貌告訴對方自己的飲食習慣

想念爸爸媽媽

和家人聯絡，也可以告訴老師

覺得緊張或不舒服

告訴帶隊老師或負責人

遇到自己不知道
怎麼處理的事情

找大人幫忙，不需要自己撐著

把未知的情境先想過一次，
孩子會更有準備，也更有信心！

5

先學會幾句「求助英文」

不需要孩子英文非常流利，
只要知道需要幫忙時可以開口。

不用害怕
開口說！

實用小句子

我可以
開口說看看！



I don't understand.
我聽不懂。



Could you say that again?
可以再說一次嗎？



Can you help me?
你可以幫我嗎？



I'm not feeling well.
我覺得不舒服。



I need to talk to my teacher.
我需要和老師談談。



家長可以和孩子
在家用簡單情境練幾次，
讓孩子知道

「不知道怎麼辦時，我可以開口」。

6

告訴孩子：害怕・想家 都是可以的

第一次離開家，到陌生國家生活，即使只有短短幾天，
也可能會想家。



想家沒有關係。



緊張沒有關係。



遇到困難也沒有關係。



重要的是，你知道可以
找誰幫忙。



我們期待孩子的不是「完全不害怕」，
而是即使有一點害怕，仍然願意嘗試，
表達自己的需要，並尋求協助。

7

家長可以和孩子一起準備「安心小物」

出發前可以準備一些熟悉的東西，
讓孩子在陌生環境中多一份安全感。



家人的照片

想家的時候，可以看看。



熟悉的小物

例如喜歡的玩偶、小飾品。



**家人及帶隊老師的
聯絡方式**

需要時可以聯絡。



自己常用的英文句子

遇到需要時可以參考。



**個人的飲食需求
或注意事項**

例如不吃的食物、過敏等。

我們一起準備，
你一定可以的！



這些小小的準備，
可以讓孩子在陌生環境中
多一份熟悉感，也有數倍信心！



先了解孩子的需求，一起討論並準備，
讓孩子知道「我已經想好了，可以應對」。

8

交朋友：從緊張到開心

用微笑、好奇和行動，打開友誼的大門

到新的國家，剛開始可能會覺得緊張或害怕，
但只要願意嘗試，就有機會認識新朋友，
一起創造美好的回憶！

你好！
我叫……

可以一起
玩嗎？

這個好有趣，
我也想試試看！



你知道嗎？

即使語言不同，也能用微笑、
互相幫忙和一起體驗新事物，
成為好朋友！



可以試試看的方法



主動微笑
打招呼。



使用簡單
的英文句句。



發現共同的興
趣，例如運
動、遊戲、動
物、繪畫等。



參與學校活動
或課堂小組，
有更多互動
的機會。



保持開放的心，
尊重不同的
文化與習慣。



勇敢嘗試，
不要害怕犯錯，
真正的朋友會包
容並願意幫助
你。



友誼不需要一下子就建立，
只要願意踏出一步，就會慢慢靠近！

出發吧！

第一次的國際交流，
是害怕，也是勇敢的開始；
是新的旅程，也是更大的自己。

你一定可以，
走出屬於自己的
精彩故事！

