

DE INTERNATIONAL

因冠状病毒而留在家中的国际学生 – 致中学生相关信息

由于受冠状病毒的威胁，新南威尔士州长最近宣布鼓励父母将孩子留在家中。鉴如此，如果条件允许，国际学生可以在家中在线访问学校作业。

远程学习期间学生的职责

各学校已经接到通知，学生在家学习不会影响80%的出勤率要求。然而，学生必须同意：

- **在家学习**，避免非必要出行并遵守政府的保持社交距离的要求
- **接收学校提供的学习资源**并完成老师要求的在线作业
- 建立并采用**日常习惯**来学习
- 确定在家学习环境安静安全和舒适，可以有效地学习。
- 定期检查各数字平台和通信（O365、G-Suite教育版、Seesaw、Canvas和电子邮件等）以查看通知和老师的反馈
- 诚实地完成学业任务，遵守学术规范，尽力而为
- 尽量确保质量，按时完成。
- 如果无法按时完成任务或需要其它帮助，请**主动与老师沟通**
- 遵守教育部的“学生使用数字设备和在线服务政策”
- **如果在家中遇到任何问题，联系所在学校的国际学生协调员 (international student coordinator)，其他老师，和DE国际 (DE International)。**

你的老师会检查你的在线学习和学业完成情况。

访问教育部的[在家学习](#)网页，以获取更多以上学生职责相关信息，以及在家有效学习的更多建议。

寄宿家庭的重要规则和期望

学生在家远程学习期间，与寄宿家庭相处时间随之增加，因此做到以下几点非常重要：

- 始终保持冷静，并尊重家庭的所有成员
- 注意到受冠状病毒影响，厕纸、某些食物和其它生活必需品可能难以购买，这意味着你不浪费
- 对于每天的食物选择，要具有更多灵活性
- 记住在这种情况下，保持良好的个人卫生是防止病毒传播关键因素 - 彻底洗手20秒钟
- 必须保持社交距离
- 考虑购买额外的零食和小吃（如果有）

你的身心健康非常重要

长时间限制在家中会带来不同程度的压力。在此期间，为了更好地照顾自己，你可以：

- 与寄宿家庭谈论正在发生的事情，并与海外的家人保持联系。
- **经常运动**，运动是一种行之有效的方法来缓解压力和沮丧。可以跟着DVD锻炼、跳舞、健身操、瑜伽、在后院走动等。

若需要同护士讨论任何有关健康方面的问题，你可以在澳洲境内致电**Medibank学生健康与支持热线1800 887 283（全天候24小时）**，热线可以提供中文翻译。若你不是Medibank OSHC 海外学生健康保险的会员，**也可以拨打此号码。**