

欢迎来到 youth connect 加拿大英 语夏令营

Youth connect 英语夏令营团员手册

Ilink
Canada
Present

目录

欢迎您来到美丽的加拿大.....	3
Director's Message	4
规范与安全.....	5
第一部分：开始我们的行程.....	6
英语学习规划介绍.....	6
游览以及课外活动行程介绍.....	7
卡普拉诺吊桥公园.....	7
史丹利公园.....	8
基斯兰奴海滩.....	9
格兰维尔岛.....	11
温哥华水族馆.....	12
维多利亚市及其周围.....	13
北温哥华松鸡山.....	14
本次夏令营行程明细图示.....	15
第二部分：到达加拿大.....	17
出发前的行李准备.....	17
(1) 航空公司对行李的规定.....	17
(2) 在加拿大温哥华地区气候和衣物的装备	17
(3) 旅行信息.....	17
(2) 拨打国际长途电话.....	18
(3) 电子产品.....	19
(4) 温哥华与北京时间的时差.....	19
(5) 小编建议的行李准备单.....	20
第三部分：加拿大人文.....	21
关于加拿大.....	21
(1) 概括.....	21
(2) 地理.....	22
(2) 气候.....	22
(4) 政体.....	24

(5) 经济.....	24
(6) 加拿大人的生活方式与文化.....	24
(7) 美食文化.....	25
(8) 寄宿家庭.....	28
结语:	31

欢迎您来到美丽的加拿大

Ilink Canada 留学生夏令营部欢迎您来到加拿大英属哥伦比亚省温哥华市。

这一本准备手册将会为您提供一些必要的旅行信息与旅行指导。请仔细阅读这份手册，手册里面的内容收集了来自全球不同国家的学生常见的问题。

我们希望您在加拿大的旅行愉快顺利。

Director's Message

我们的编辑人员将这本准备手册分成了三个部分。第一部分“开始我们的行程”将会给你详细的关于英语学习，行程以及参观游玩地点介绍。第二个部分，“到达加拿大”将会给你介绍美丽的英属哥伦比亚省以及温哥华市，以及一些你将去到景点和活动的介绍。第三部分“加拿大人文”将向你介绍加拿大的风土人情，教会你西方礼仪与生活技巧。

这本手册仅仅是初步的介绍让你了解加拿大的最西部的温哥华，维多利亚地区。如果你想要更多的信息关于加拿大其他地区的介绍与指导，可以和我们的指导老师取得联系，请毫不犹豫的来联系我们来帮助你。带队老师，Ilink Canada 的员工和其他国际同学将会非常乐意的帮助你。

我们希望这一次夏季的加拿大夏令营之旅能够让你感受到加拿大的魅力，领略到加拿大美丽的自然风光，先进的教育理念，并且这次夏令营的英语之旅能够非常显著的提高你的英语能力，学习到正宗的加拿大式英语以及提高你的自信心。

规范与安全

在紧急情况下，组织方将会严格按照加拿大教育部相关安全预案实施必要措施。每个团队老师都受过良好的培训以及联邦政府颁发的相关证件，团队辅助人员将会陪伴每一个团队成员，帮助每一个人读过紧急情况。

(1) 自然灾害（地震，海啸等）

我们会在活动举办前对目标地址的疏散路线，食品，药品，庇护点以及疏散程序进行检查与预演，我们的领队成员将会提供最优的疏散路线确保每一个团员的安全并及时向家长第一时间通报。

(2) 医务救助

我们将会提供 24 小时的医疗服务。当有紧急情况发生的时候，我们会第一时间联系到当地医院进行救治。

(3) 其他

每个团员将会配发一张“经济联系救助卡”，卡上会有团队老师电话号码，以及一些本团的基本信息。

团员遇到的任何心理或者生理上的问题请务必给带队老师或者团队成员反映。

如果不慎掉队迷路，请将卡片给警察或者一个本地人看请求联系团队老师。

第一部分：开始我们的行程

英语学习规划介绍

学生将在本地老师的带领下学习到地道的加拿大式英语。

ESL (English as second language) 顾名思义就是英语作为第二语言的学习。ESL 是世界公认的英语语言教程体系，其教学内容中按照难易程度，深入浅出，科学地按照等级排列，涵盖了所有雅思和托福的内容。当学生考试通过 ESL 证书考试后，便可以直接申请美国大学联盟加盟院校和加拿大公立大学的任何专业，ESL 英语课程以加拿大公立学校教学大纲为蓝本，通过学习，使母语为非英语的学生在掌握英语的听说读写，语法和词汇等方面均可获得等同于加拿大本地高中毕业生的英语水平。ESL 根据本地中学教育局英语指导要求，根据学生的学习程度和薄弱环节，为每位参加 ESL 学习的学生提供量身定做个性化的教学方案，使学生可以在短期内获得学习的长足的进步。对于学生参加 ESL 学习的优点有：

1. 运用高科技视频教育和新颖的英语教学手段，比较以往的传统教育模式是一种改革和创新；
2. 本地老师教授地道英语，和本地的同学们互动，再以严谨的治学态度，使学生学习快速进步，轻松学习；
3. 您的教程是依据您的入学考试成绩而特定设计的，本 ESL 的学习是针对您在学习上的薄弱环节，取长补短，有的放矢的学习，所以，通过一段时间的学习，您的学习进步是显而易见的；

英语课程主要学习内容将有；

1. 参加答辩，课堂讨论，团队合作完成课堂研究题目。学生独立完成口语及书面形式的报告
2. 帮助学生深入了解加拿大社会，学习加拿大人口与日常表述，重点加强听与说
3. 浏览加拿大本地媒体，参与对加拿大时事新闻的讨论
4. 增进文化知识和加拿大本地学校生活的技能
5. 学习各个学科所需的必要英语单词
6. 写作文发，不同环境的表达，文本以及写作
7. 联系基本语法，熟练表达

游览以及课外活动行程介绍

卡普拉诺吊桥公园

卡皮拉诺吊桥坐落于北温哥华，长 140 米，高约 70 米，跨越了卡皮拉诺河和大片茂密的森林，建于 1889 年。当时，来自苏格兰的工程师兼地产商麦凯（George Grant Mackay）购置了北温卡皮拉诺河两岸的六千亩土地，并在当地的原住民 August Jack 以及 Willie Khahtsahlano 帮助下，用麻绞索和厚木板兴建了这座吊桥，沟通了河谷两岸。

该桥当年被原住民称为“笑桥” (laughing bridge)，因为当风掠过山谷，吊桥在风中摇摆的声音，颇似人的笑声。吊桥的下方桥底遍布激流崖石，深山急流，吊桥两边是满山遍野高大笔直的各种松树和杉树，景色自然原始。还有很多体验性的活动，比如树梢探险 (treetop adventure) 等等。

在这个吊桥公园，除了走吊桥在高空观景这个必去项目外，公园本身也非常值得探索。公园里有徒步的小道可供喜欢冒险的人进行回归自然之旅，还有许多关于原住民文化的项目，比如看原住民表演、赏原住民图腾柱、观看原住民文化展览等，是一个文化与自然结合相融的地方。这里还可以参加沿悬崖行走冒险之旅 (Cliff walk)，在环绕岩石的观景台上看山谷的壮美，非常适合喜欢户外运动的人。



史丹利公园



史丹利公园（英语：Stanley Park）是一个位于加拿大卑诗省温哥华的市区公园。公园面积有 404.9 公顷（1000 英亩），是加拿大最大与北美第三大市立公园。公园每年吸引大概 800 万人次游览，包括本地居民和外地游客。一条 8.8 公里（5.5 英里）长的路径环绕整个公园，以供游人缓步、骑脚踏车或玩滚轴溜冰；每年有大概 250 万人次使用此路径。公园内大部分地带保留为树林，估计有大概 50 万棵树，部分更有 76 米（250 英尺）高或已生长了数百年。史丹利公园与温哥华市中心近在咫尺，亦是温市地标之一狮门桥的南端落脚点所在，而温哥华水族馆亦座落园内。公园三面环水，而洛斯特湖则座落公园的南端。

西班牙船长何塞·玛丽亚·纳瓦埃斯和英国船长乔治·温哥华于 1791 年先后航行至此处，成为首批接触当地原住民的欧洲人。温哥华船长在其著作《A Voyage of Discovery》形容该带为一个岛屿，意味该处过往起码在潮涨时是四面环水。往后多年一直没有欧洲人接触当地原住民的纪录，直到克里米亚战争期间英国皇家海军才与苏夸密许族达成协议，由前者把守布勒内湾的南岸，后者则守卫其北岸。

英国皇家工程兵于 1860 年代早期进行勘察后将该处设为军事保留地。虽然 1860 至 80 年代期间曾有六间林木公司在此处砍伐，但其军事保留地的地位却确保该处免受进一步发展的影响。

温哥华于 1886 年正式设市后，市政府首项工作便是向加拿大自治领政府申请租借该片军事保留地作公园之用，市议会并成立了一个由六人组成的公园委员会以管理这片土地。委员会的功能于 1890 年由温哥华公园局取代；公园局委员由市民投票产生而成，在北美城市中实属罕见。



史丹利公园于 1888 年 9 月 27 日对外开放，名称来自时任加拿大总督史丹利伯爵；^[1]史丹利伯爵再于翌年访问卑诗省期间主持公园的正式开幕礼。一名与会人士记述：

史丹利伯爵将他的手臂伸进天堂，仿佛拥抱着整个占地 1000 英亩的原始森林，并将之奉献给所有人民，不分肤色、信仰和习俗。（他言道：）‘我将此处定名为史丹利公园。

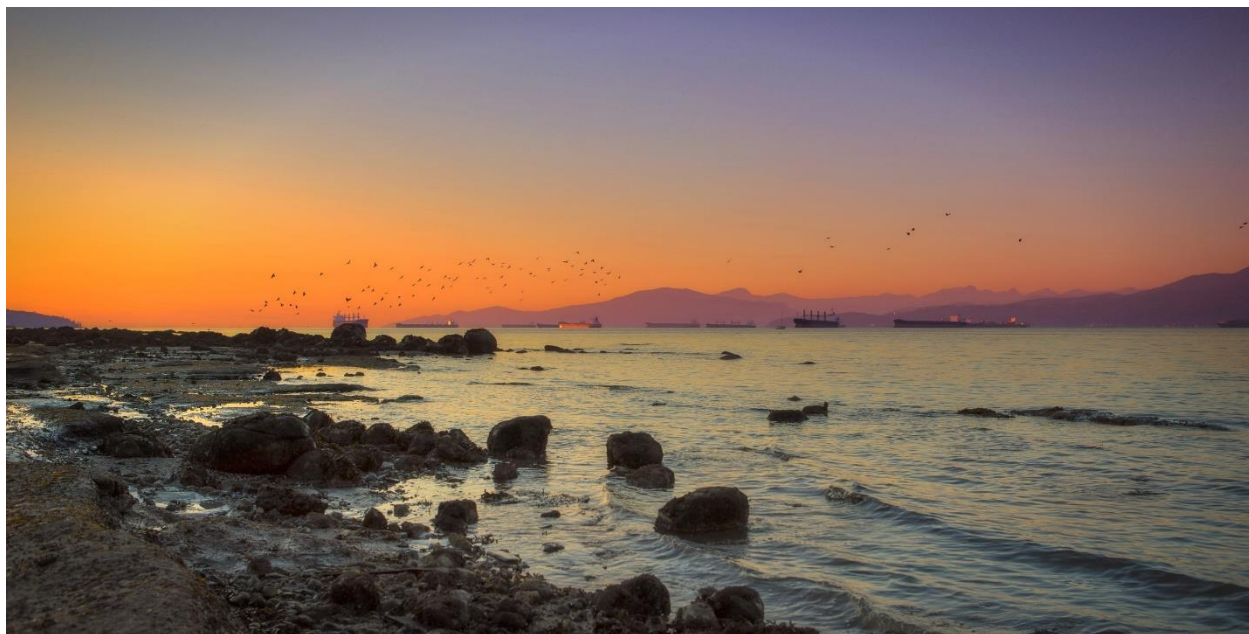
史丹利公园对外开放后仍有一定数目的原住民居于此处。苏夸密许族人莎莉·库尔卡林一直居于公园内，直到她于 1923 年去世为止；当局以 15,500 元从她的后人收购其物业。

史丹利公园的租约于 1908 年届满后，联邦政府再与温市政府签订为期 99 年的租约；市政府可再于 2007 年续租。

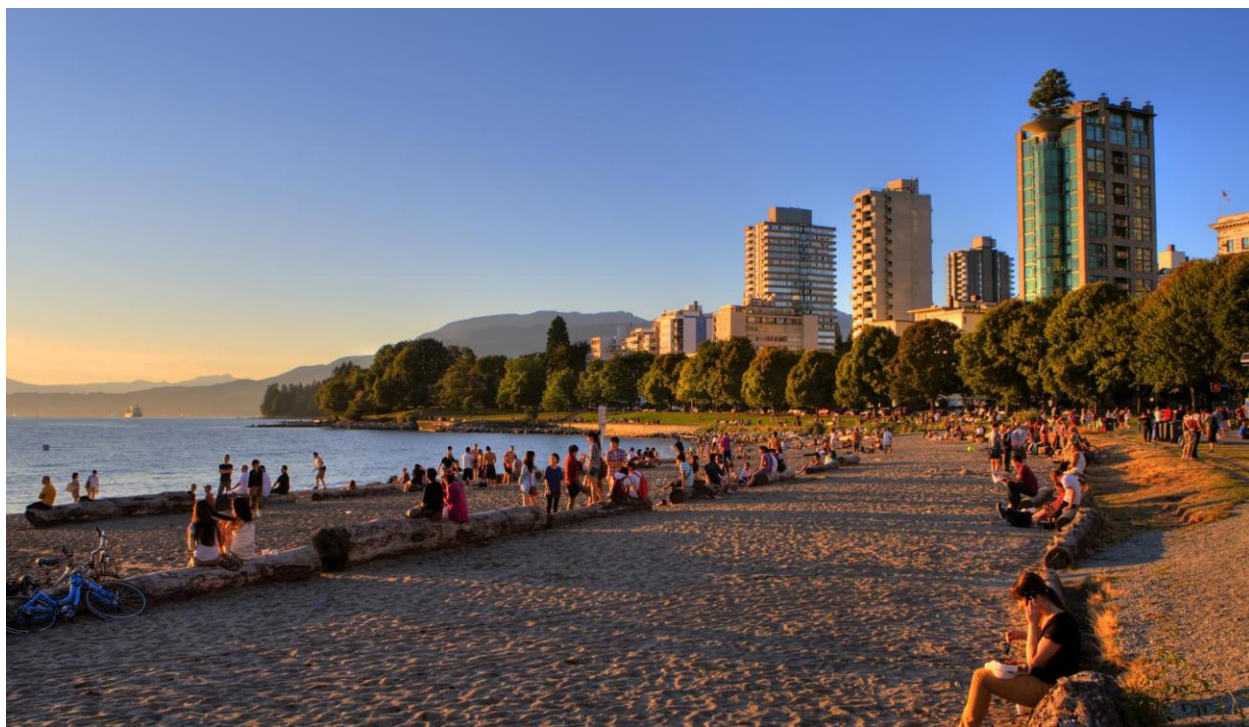
公园于 1988 年被联邦政府界定为国家历史遗产区。

基斯兰奴海滩

福布斯旅游者杂志最新公布的北美最性感海滩排行榜上，基斯兰奴 (Kitsilano) 成功跻身前十名。



据 CBC 报道，此次位列福布斯旅游杂志“十大最性感海滩”排行榜的，还有迈阿密著名的 South Beach，加利福尼亚州橘子郡的 Laguna Beach 以及夏威夷 Maui 的 Ka'anapali 海滩。这些著名景点夏日里阳光灿烂，帅哥美女云集，十分养眼。“七、八月间，阳光照耀着大海、森林，也照耀着海边的高山，享受生活的激情在基斯兰奴海滩上空弥漫。”福布斯旅游杂志以不无煽情的语言为基斯兰奴海滩写下评语。每年，该杂志都要评选出北美十大最性感的海滩。



基斯兰奴海滩位于英吉利湾岸边。拥有温哥华最大的室外游泳池，此外还有排球场、篮球场、网球场以及海边酒吧等，是年轻的日光浴者午后趋之若鹜的地方。

格兰维尔岛

格兰维尔岛（英语：Granville Island）是加拿大卑诗省温哥华市内一个半岛。它位于福溪南岸，隔水与温哥华市中心相望，固兰湖街桥则横跨其上空。固兰湖岛过去曾经是一个工业区，但于 1970 年代转型为一个多功能社区。现时该处有多项设施，包括公众市场、酒店、社区中心和剧院等，广受居民和游客欢迎，而艾蜜莉卡艺术及设计大学也是位于该处。岛上留有一座混凝土工厂和一座机械工厂，为过往的工业活动留下见证。

固兰湖岛所在之处过去曾经是福溪上的两座沙洲。随着温哥华于 1886 年设市后迅速发展，温哥华港务局于 1915 年批准在福溪进行填海计划，耗资 34 万 2 千元将该两座沙洲填成面积达 35 英亩的工业用地。填成的小岛本来称为“工业岛”（Industrial Island），但民众普遍以横跨小岛上空的固兰湖街桥将之称为固兰湖岛，而此名称亦沿用至今。到了 1923 年，岛上用地差不多已布满工厂，为其它第一产业（如林木业和矿产业等）供应用具。电车公司也在固兰湖街桥南端设站，方便工人通勤。到了 1930 年，岛上的工厂总共雇用约 1200 名工人。



然而，随着经济大萧条展开，固兰湖岛的工业活动也步入衰退，而岛上也开始出现贫民窟，贫民在福溪一带捕鱼和拾荒为生。^[3]二战的展开为固兰湖岛的工业带来转机。岛上的

工厂为欧洲战场生产不少用具，而 1942 年日军偷袭珍珠港后，在岛上工作的工人更被分发特别的身份证以防止有人破坏岛上的工业，从而可见该岛对战时工业的重要性。

战后岛上的工业再度衰退，加上福溪水质每况愈下，当局曾考虑干脆填掉整个福溪，但顾问报告中提及的 5000 万元造价却令市政府望而却步。当局改而填去分隔固兰湖岛和福溪南岸的小水道，令固兰湖岛从此变成一个半岛，但其名称却维持不变。

加拿大联邦政府于 1972 年将固兰湖岛转交加拿大按揭及房屋局，由该机构负责将固兰湖岛转型成一个以人为本的社区。联邦政府于 1973 年至 1982 年间在固兰湖岛投放 2470 万元^[5]，岛上陆续出现公园、住屋和公共展览场地等设施。岛上的商业活动再现生机，该带并发展成温市的旅游景点之一。



温哥华水族馆

温哥华水族馆是北美洲三大水族馆之一：馆内蓄养的海洋生物超过 7,000 种。从北极海的海洋生物到亚玛逊森林的鸟类，鳄鱼，植物都可以在此观赏得到。还有杀人鲸(Killer Whale) 和白鲸(beluga)优游在为它们所建造的仿真海洋生态环境里，让人们驻足良久，满足人们对这些海洋里的庞然大物的幻想。馆内有四个主要展览馆：

西北太平洋馆 (the Pacific Northwest Habitat) 展示不列颠哥伦比亚省沿海的海洋生物，如：海獭、大章鱼。偶尔也能看到潜水人员在水中喂食鱼群的情景。

太平洋热带馆(Tropical Pacific Gallery)可参观热闹的珊瑚礁及热带鱼世界，海葵招展、巨鳗捕食，都是精彩的海底风光。

亚玛逊流域馆(the Amazon Gallery)仿真亚玛逊流域的部分区域，经过十年的筹划才建立完成。各种珍奇鱼类、鸟类、爬虫类，在湿热的馆内舒适的生活着。有些生物令人觉得惊奇不已，例如：4 只眼睛的鱼。



加拿大北极馆(the Arctic Canada)可以从水底观赏优游自在的白鲸，也能倾听鲸鱼、海象等在北极深海交谈时所发出的声音。

维多利亚市及其周围

维多利亚市是加拿大不列颠哥伦比亚省的省会。在这里，加拿大西海岸的年轻活力与英国，欧洲，以及亚洲的传统互相融合。您可以在海滩上野餐，也可以在室内享用下午茶；可以骑自行车或者乘马车四处游览，也可以流连于各处古建筑中的画廊。这是一个古典与现代完美结合的城市。您可以放松心神，纵情娱乐，也可以户外探险，感受刺激。这里既有大自然的美丽宁静，也有现代大都市的喧闹繁华。这是一个天堂般的城市。

维多利亚市坐落于北美洲西海岸最大的岛屿---温哥华岛的南端，处在不列颠哥伦比亚省大陆西海岸和美国华盛顿州奥林匹克半岛北海岸的合围之中。沐浴着太平洋温暖的气流，维多利亚就象是嵌在世界上最独特的自然景观之中的一颗闪亮的明珠。美丽的海洋和峰峦，浓密的森林，茂盛的自然公园，壮观的海岸线环绕着这个蜚声国际的度假胜地。

布查特花园始建于 1904 年。当时“珍妮·布查特”夫人着手美化一座曾经为她丈夫的水泥厂提供原料的废弃的石灰石矿坑。从最初栽种的几株豌豆花和玫瑰开始，今天的下沉花园(Sunken Gardens)已经成为游客驻足的焦点。

布查特家族对园艺和观光接待的投入已经超过一个世纪。现在我们每年接待将近一百万名游客。2004 年布查特花园被评为“加拿大国家历史遗址”。修缮整齐的草坪和小径连接着五个主要园区--下沉花园、玫瑰园、日本园、意大利园和地中海园。



超过五十位园艺师在这里终年劳作，精心维护。每年三月至十月，将近一百万株花卉持续盛开。在其它的月份，游客可以观赏到枝头挂满鲜艳浆果的植物，以及精心修剪成型的灌木和乔木。

北温哥华松鸡山

松鸡山素有“温哥华之峰”(The Peak of Vancouver)美誉，在温哥华市区抬头往北看就能欣赏她的雄伟身影。这座山就像一个巨大的指北针，无论你在城市的那个角落，她就代表正北方向。到了晚上，山顶滑雪场的点点灯光也能让你很轻松地将她辨认出来。松鸡山山顶是欣赏温哥华全景的最佳场所，只要是晴天，温哥华市区以及布辣湾(Burrard Inlet)的风光就在眼底一览无余。



自然，在夏日黄昏在山顶上看日落，然后等待温哥华万家灯火在黑色的夜幕中闪耀，将是非常美妙的经历。松鸡山是 1894 年由第一个徒步登上顶峰的旅行者命名的。在那个年代登上松鸡山需要花上 3 至

4 天，因而称得上是不简单的旅程。那时还没有桥跨越布辣湾，也没有路到达山脚。旅行者们需要艰难地走过雪地，攀越巨石，穿越密林，才能到达目的地。在途中他们捕获了一只蓝色地松鸡，并非常崇敬这种神鸟，于是以它命名此山为松鸡山。此后松鸡山吸引了无数徒步旅行者。其中包括 Don and Phyllis Munday，他们在山上建立了第一座小木屋。直到现在，The Munday Alpine Snowpark 仍然纪念着这些当初为登山做过贡献的人们。



本次夏令营行程明细图示

第一周		
	上午	下午
Sunday	抵达	
Monday	English class	卡普里诺吊桥公园
Tuesday	English class	保龄球比赛
Wednesday	English class	海滩冲浪
Thursday	English class	徒步斯坦利公园
Friday	English class	基斯兰奴海滩
Saturday	维多利亚之旅	
第二周		
	上午	下午
Sunday	参加寄宿家庭活动	
Monday	English class	格兰维尔岛
Tuesday	English class	北温哥华松鸡山
Wednesday	English class	迷你高尔夫球训练
Thursday	English class	观看加拿大棒球比赛
Friday	English class	温哥华水族馆
Saturday	温哥华游乐场	

第二部分：到达加拿大

出发前的行李准备

(1) 航空公司对行李的规定

比如根据加拿大航空公司的规定，你的托运行李不应超过 23kg（50lb）。手提行李不应超过 10kg（22lb）。任何超过的行李物件都可能会被航空公司加收额外的费用。（鉴于我们在加拿大行程的安排，将要给孩子提供的装备以及当地购物的便利程度，小编强烈建议为了你的活动的便利性压缩行李的重量和体积。

加拿大航空：

- 托运行李的尺寸大小要求
长+宽+高≤158cm（62.2inch）
- 随身行李尺寸大小要求
23cmX40cmX50cm
- 手提包尺寸大小要求
16cmX33cmX43cm

(2) 在加拿大温哥华地区气候和衣物的装备

温哥华气候温和，四季宜人，市内草地常绿、繁花似锦，有许多城市公园，其中史丹利公园（面积 404.9 公顷 1.001 英亩）为北美中最大城市公园之一。温哥华属温带海洋性气候。

	衣物	温哥华平均温度	维多利亚平均温度
夏天	夹克，风衣，薄外套，博牛仔裤以及运动裤	20C 最高：32.5C 最低：15.6C	25C 最高：33C 最低：16C

(3) 旅行信息

加币和人民币换汇

加拿大纸币面额分为\$5、\$10、\$20、\$50 及\$100。\$5 是蓝色，\$10 是紫色，\$20 是绿色，\$50 是红色，\$100 则是啡色。曾发行 1 元，2 元，1000 元。硬币则有 1¢, 5¢, 10¢, 25¢, 50¢, \$1, 及\$2，目前 50¢仅发行少量供收藏者收藏。所有硬币正面均有英女皇伊丽莎白二世的肖像。目前加拿大的 1 分硬币已经停止流通（2013 年 2 月 4 日开始），所有原有的分币将被回收，而流通的最小面额将变成 5 分。与之对应的是，在使用现钞时所有除以 5 分之后不足 5 分的部分，将会“2 舍 3 入”到 5 分，但是不影响银行卡消费。

通常来说，可以在国内现在银行换一些加元现金，但不必换太多。在加拿大各大商店以及便利店，均可以使用 Visa 信用卡付账，可以帮孩子申请一张依附与父母信用卡的副卡，就可以在加拿大方便购物了。

		
100 加元	50 加元	20 加元
		
10 加元	5 加元	2 加币
		
1 加币	25 分	10 分
		
5 分		

(2) 拨打国际长途电话

打电话和使用网络打回国内的电话均可以在公用电话和当地手机上拨打。

下表为公用电话以及手机拨打国际长途电话的方式

拨打方式	国家区号	国内手机号码	
国内手机	011 86	139*****218	
拨打方式	国家区号	国内城市区号	座机号码
国内座机	011 86	02*	833****86

在来到加拿大之前，可以把孩子的手机开通国际漫游，这样你能跟方便的和孩子取得联系。

无论是在寄宿家庭还是在酒店，温哥华机场或是国内机场，均提供免费 WIFI，微信，qq 等常用软件均可进行视频与语音通话。

(3) 电子产品

加拿大电压和美国电压一样，是 110V。

加拿大的三孔插头都是这样的：上面一个为圆的，下面两个为平行的扁的，三孔插头要加转换头，如不支持 110V 则要加变压器。

两孔的插座是扁的，如果你的电器是两头，又写着 110-240V，可直接用，否则也要加变压器。

下图为全部加拿大电源插头的种类



下图为加拿大标准电源插头与国内电源插头的转换接头，可以在淘宝上购买到，尽量多配备两个，方便给手机，平板或者电脑照相机进行充电。



(4) 温哥华与北京时间的时差

加拿大不同的地区有不同的时间标准，而温哥华时间比北京时间要晚 16 个小时。

(5) 小编建议的行李准备单

必要的物品	
护照	出入境所需
夏令营手册	这本手册将解答你打大部分常见问题
衣物	请详见温哥华气候介绍以及衣物推荐
现金以及信用卡	
毛巾	小的洗浴用毛巾
旅行套装	剃须刀，牙刷，等一些私人用品
学习用具	笔记本，笔等
药	可以携带任何平时需要服用的药物，以及晕车晕船药
雨伞	一把小的可折叠的雨伞
照片，明信片	和国外的同学交流，访问学校以及寄宿家庭，带给他们一张介绍你自己的明信片什么的小礼品将会是非常好的留念。
食品	你的所有的饮食和零食都将会被提供。当然，我们也建议你最好带一些你自己喜欢吃的小零食。 记住，有一些食品是不能够带入加拿大境内的，比方说一些肉制品和一些新鲜水果。
推荐的物品	
照相机	加拿大美轮美奂的景色非常值得用相机记录下来
手表	精确的掌握时间是非常重要的
手提电脑或者平板	手提电脑和平板在平时的上课和交流活动中会非常有用。包括记录语音，课堂笔记，活动策划
电源转换接头	在后面的电源介绍中可以找到需要购买与准备的电源转换插头
便携中英电子词典	当你在交流与阅读的时候会有陌生的单词和语法出现，此时快速的进行自我查找与学习将会让你的英语学习过程事半功倍。

*加拿大介绍与温哥华地区指南将会在你到达温哥华的时候提供给你作为参考

*上表的物品是建议，可以携带更多你所需要的物品

*请不要接受任何陌生人的物品以及代购（避免在海关引起不必要的麻烦）。

*如果不打算将手机开通国际漫游，来带加拿大后也可以购买当地电话卡拨打国际长途

第三部分： 加拿大人文

关于加拿大

(1) 概括

	加拿大
土地面积	998 万平方公里
人口	3500 万
首都	渥太华
语言	英语 法语
货币	加币

加拿大地图



(2) 地理

加拿大占据着北美洲北部的大部分地区，其领土从西部的太平洋地区一直延伸到东部的大西洋地区，北部延伸至北冰洋^[76]。格陵兰在该国的东北部，圣皮埃尔和密克隆群岛在纽芬兰的南部。按总面积来算（包含陆地面积与水域面积），加拿大是全世界第二大的国家，仅次于俄罗斯；仅按陆地面积计算，它则为全世界第四大。加拿大的卫星图。针叶林布满整个加拿大盾地，冰河覆盖着北极。大平原和五大湖在南部，这里同时集中全国近一半的人口。

自 1925 年起，加拿大宣称西经 60 度至 141 度的北极地区为其领土，但是一直没有得到广泛承认。它拥有世界上最北的人类定居点，驻扎在埃尔斯米尔岛的加拿大军队警报站，纬度高达北纬 82.5 度，距北极点仅有 800 公里。加拿大拥有世界上最长的海岸线，总共长 202,080 公里（125,570 英里），而与美国之间的边境更是世界上最长的不驻防边界，共 8,891 公里（5,525 英里）长。

自上一次冰期开始，加拿大境内有多达八种不同类型的森林，其中包括布满整个加拿大盾地的针叶林。与美国共有的苏必利尔湖是世界上第一大淡水湖（以面积计算），约 82,100 平方公里（31,700 平方英里）^[81]，而在该国境内有大量淡水资源。同时在洛矶山脉和海岸山脉也有淡水以冰川的状态储存在那些山脉。加拿大的地质活动相当活跃，有着频繁的地震以及许多活火山。1775 年发生在不列颠哥伦比亚省北部的思艾克斯火山爆发是加国历史上最严重的一场自然灾害，造成大约 2000 尼斯加人遇难并摧毁他们在纳斯河谷的村庄。火山爆发带来约 22.5 公里（14.0 英里）的岩浆流，而根据尼斯加人的传说，那些岩浆甚至堵塞纳斯河^[84]。加拿大的人口密度为每平方公里 3.41 人（每平方英里 8.83 人），是全世界人口密度最低的国家之一。而人口最密集的区域为魁北克市-温莎走廊，位于魁北克省南部和南安大略并分布在圣劳伦斯河和五大湖沿岸。

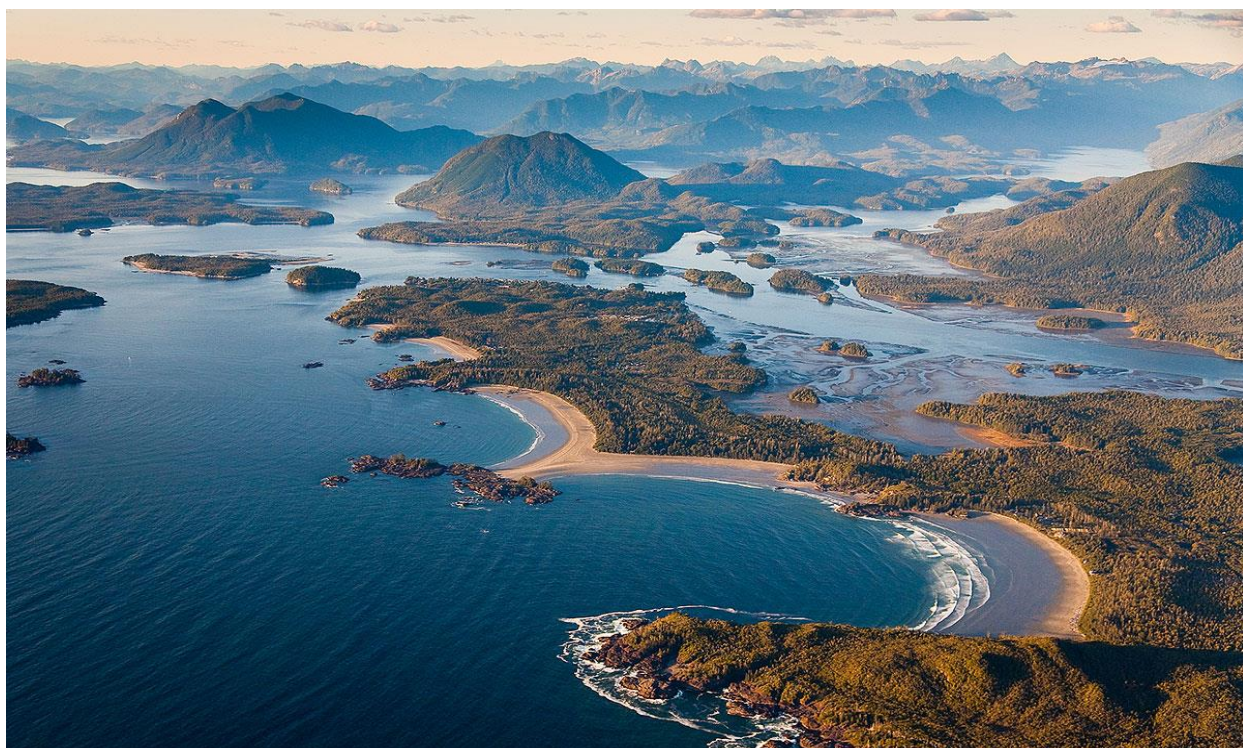
(2) 气候

由于幅员辽阔且地形多样，加拿大的气候在不同地区会有明显差别。冬季时多数地区会非常寒冷，尤其是在内陆和大平原地区，日间气温通常为摄氏零下 15 度（华氏零下 5 度），最冷可达摄氏零下 40 度（华氏零下 40 度），风寒指数并经常处于严重水平。在内陆地区积雪可覆盖着地面长达半年，而在北部大雪可以持续整年。在不列颠哥伦比亚省的海岸，例如温哥华都是温带气候。在东部的海岸，平均气温最高大约是摄氏 20 度（华氏 70 度）。而在内陆，夏季的平均气温为摄氏 25 度至 30 度（华氏 77 度至 86 度），偶



尔气温会升至摄氏 40 度（华氏 104 度）。

但是夏季的温哥华地区的气候非常宜人。阳光，沙滩，蓝天，碧海，当地人恨不得一天 24 小时在室外活动。



(4) 政体

加拿大国家元首为英国女王伊丽莎白二世，女王委派总督代行国家元首职责。

总督戴维·约翰斯顿。1941 年生于加安大略省萨德贝里市。曾先后

在美国哈佛大学、英国剑桥大学和加拿大皇后大学法律专业攻读并获学位。毕业后曾在加皇后大学、多伦多大学、西安大略大学等校任教。1979 年 1994 年任麦吉尔大学校长。1997 年被授予“加拿大勋章”最高等级（Champion of the Order of Canada）。1999 年至 2010 年任滑铁卢大学校长。2010 年 10 月就任加第 28 任总督。

总理贾斯廷·特鲁多。前总理皮埃尔·特鲁多之子。1971 年 12 月生于首都渥太华，先后毕业于麦吉尔大学和不列颠哥伦比亚大学，获文学学士和教育学学士。2008 年首度当选国会议员。2013 年当选联邦自由党领袖。2015 年带领自由党赢得联邦大选，并使自由党从国会第三大党变成国会第一大党。

(5) 经济

加拿大是西方七大工业化国家之一，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。多伦多证券交易所是世界上第七大证券交易所，截至 2012 年，有 1,577 间公司在多伦多交易所上市。加拿大是世界第 10 大经济体，2015 年，它的国内生产总值达 1.550 万亿美元。而它不但是经济合作与发展组织和七国集团的成员，它也是全球十大贸易国之一，经济高度国际化。加拿大的经济为混合经济，在美国传统基金会公布的经济自由指数中加国的排名高于美国和大部份西欧国家。

(6) 加拿大人的生活方式与文化

加拿大是一个幅员十分辽阔的国家，其国民、自然景色、气候和国民的生活方式都是多种多样的。但是，所有加拿大人又同时具有一些重要的共同价值观念。这些观念对我们加拿大人日常生活中的许多方面都起著指导和支配的作用。这些观念中涵盖了自豪感、对平等的信仰、对社会多元化的信奉和对社会中每一个人的尊重。

在加拿大，女人、男人、儿童和老年人都得到同样的尊重。每一个加拿大人可能都是不同的；但是，正因为我们有这些共同的价值观念，所以加拿大才是一个令人向往的友爱、相互关心、热爱和平和安全的社会。

公平、宽容和尊重：加拿大人要求所有人都公平合理地来对待每一个加拿大人以及他（她）的孩子和其它家庭成员。绝大多数加拿大人对待每一个其他人也是公平合理的，无论他（她）是谁、是从什么地方来的。

多元化兴合作：加拿大人明白合作的价值。加拿大幅员辽阔，国民总体是由多种多样的人口所组成的；为了要在这样的一个国家里幸福平和地生活，人们必须能够对小冲突不予计较，或能够学会如何解决这样的小冲突。

机会均等：加拿大人信仰平等。人人在法律面前都是平等的，而法律对待每一个人的方式也最平等的。女人和男人拥有均等的成功机会。加拿大允许每一个人在不限制他人生活的前提下，按照自己的意愿选择生活方式。

公民责任：加拿大对他们不分性别、种族和民族而人人拥有的相同权利和自由十分珍视。绝大多数加拿大人又同时想要为我们的社会做出贡献。作为一名新移民，您应当明确自己的权利和责任。有权利参与加拿大社会同时就意味著有责任帮助这个社会取得成功。

争取获得加拿大公民身份的含义应该是出於对加拿大的关心而愿意参与加拿大这个社会，以使其变得更加美好。

环境责任：加拿大人非常注重环境，懂得我们为了未来需要尊重与保护环境。例如，加拿大人参与那些有助於变“垃圾”为有用材料的废物回收利用项目。与此同时，加拿大人喜欢保持他们的泊车场和街道整洁乾净。为此，他们总是把垃圾装入垃圾筒中，并且总是打扫他们的宠物所留下的不洁之物。

(7) 美食文化

加拿大是一个移民国家，拥有丰富多彩的饮食文化。其中，“三不”饮食文化别有一番情趣。

不设烟酒：对中国人来讲，不论是家里还是到酒店宴请朋友，一般都离不开烟酒，否则就有怠慢之嫌。然而，在加拿大请客吃饭则都不设烟酒。因为，在加拿大有禁烟规定，并且必须年满 16 岁以上者方可购买香烟。

不吃热食：热食是中国饮食文化的一大特色，一般是现烧现炒趁热吃，弄几碟冷盘，也只是供饮酒用。而加拿大人喜欢吃冷食，这种冷食不同于我们的冷盘菜肴，一般是由主人先将各式菜肴烧好，用碗、盘、碟等器皿盛好后，依次将各式菜肴摆在厨房内的餐桌上，待客人到齐后，供客人享用。因为菜肴烧得比较早，时间一长，也就成了凉菜，加拿大人称之为“冷餐宴会”。

不排桌席：在加拿大，宴请是不安排桌席的。通常是客人们手拿一次性塑料餐盒和叉子，一个个排在摆满饭菜的台前，然后自己动手随意先取食物，最后自找地方用餐。因为不排桌席，所以客人们取好饭菜后，各奔东西，有坐有站，随随便便，无拘无束。如自感腹中没有吃饱，还可以再去取食。

典型的加拿大式的早餐



加拿大式晚餐



材料和地方菜

在历史并不悠久的加拿大，并没有像中国菜或法国菜那样的传统加拿大菜。但正由于加拿大是个移民国家，因此在不同地区可品尝到使用了新鲜材料的各国饭菜。而且，量足价廉可以说是加拿大菜的特色。无论怎样讲，在加拿大东西为海所夹的广阔国土上有着无数的湖泊和河流，有辽阔的适合于农产牧畜的土壤。各地均不缺乏新鲜海产品、农产品、肉类等食品素材。

例如，两大洋岸是鳕鱼、鲑鱼的宝库，而淡水湖和河流中则盛产鳟鱼、鲈鱼等。若是到了西海岸的班府，那里会有令人销魂的熏鲑鱼和鲑鱼牛排等待您。味道、分量都令人无法挑剔。

大西洋沿岸的纽芬兰岛和爱德华王子岛所产的龙虾、大西洋鲑鱼、贻贝、海扇等海鲜，既有清煮的清淡味道，又有味道浓郁的蚝肉汤等。同时，PEI 还是马铃薯的名产地，游客可在此品尝到酥脆的 PEI 马铃薯。

内陆的大平原地带是小麦粉和畜产品的产地。只要出到\$10 以上，就能够吃到数量多得简直难以令人置信的最棒的艾伯塔牛的烧烤及牛排。水果、果实品种也很丰富，生吃自是很好，由其制成的果酱也物美价廉。

而且，提起加拿大就自然令人想到枫树果露。那些粘稠的呈琥珀色的枫树果露都是第年春天由枫树的树液煮制而成的。也可制成砂糖或糖果。超市和礼品店里都汇聚了众多大瓶小瓶的枫树露。还有的装在漂亮可爱的器皿里，最适合当作礼品送人。吃的时候可以抹在面包上或加进红茶里，对那些自己做饭及野营的人来讲，准备上一瓶也很方便。

饭菜所表现出的法式风格和英式风格，在加拿大各地，最能够令人体体会到法国风格和英国风格之间差异的，应该首推食物。在英系地区，早餐为吐司，还有鱼类、油煎土豆片、烤饼、小松糕。而法系地区也同样有月芽面包、长面包及美味的蛋糕等。在英国色彩较强的渥太华，快餐之中必定包括烤饼。而且各处都会有称为“加拿大板”的炸鸡块上加枫树果酱的食物。虽法系加拿大的根据地魁北克的主流仍是法式菜，然而也有所谓魁北克菜。其中包括炸得酥脆的肉、点缀以药草的炸肉丸、煮豆、肉馅饼以及泡菜等。

(8) 寄宿家庭

在游学期间会入住加拿大本地人家庭，下面会简单讲一讲加拿大寄宿家庭（homestay）的一些简单的文化和礼仪。

住宿

卧室：寄宿学生的房间通常都有床、桌子、椅子和衣柜，足够的采光通风和温度。入住寄宿家庭，请保持房间干净整洁，个人物品要自己清理，不要出现被褥不叠、房间里乱七八糟的现象。

房间的布置，如果你需要在墙上钉钉子或画画，通常要征求主人意见，询问一下是否可以，特别是挂在墙上的东西，可能他们会建议做些替代的方式，以避免破坏墙壁。如要移动房内的家具，也要征求主人的意见。

浴室和洗澡：不要长期占用洗手间。大部分家庭浴室是共用的，所以家庭成员都有责任保持浴室整洁，洗浴时防止把水溅到地板上，有浴帘的应把浴帘放在浴池内以免水溅到外面，用毕应将浴室整理干净。留长发者，浴后应将落发捡起来丢入垃圾桶，不然会造成水管堵塞。在加拿大，节约能源和水资源是每个公民的义务，所以洗澡时间不能很长，一般10—15分钟完成。浴后如有需要开排气扇或开窗换气。另外学生需自购卫厕用品，如牙膏牙刷、漱口水、洗发液及护肤品等。

衣物清洗：事先要和寄宿家庭沟通。有些家庭会每周帮你换床单，甚至帮你洗衣服；有些则是希望你自已洗。当你住进去时，寄宿家庭会告诉你这些规矩。如果帮你洗衣服，应把你需要洗的衣服放在特定的篮子内；如果是你自己洗，要问清楚如何洗和什么时间洗合适。

公共空间：寄宿家庭一般都有无线网络。一般家庭会铺地板或地毯，进门要脱鞋。要请教寄住家庭各项家电用品的使用方法，如何使用洗衣机、炉子、淋浴开关、音响等，用毕总是保持清洁。使用完任何东西，立刻归还原位。不要随意在公共空间放个人物品。

节约能源：外出时要随手关灯、关电视机等，注意节约能源，爱护家里的设施。

饮食

早餐：通常要自食其力，主要是面包、牛奶、麦片、鸡蛋等，在冰箱里自己取用，当然也有少数寄宿家庭会帮你准备早餐。

午餐：因通常午休时间较短，并且有些学校没有微波炉，本地人的午餐都比较简单。多数是三明治或汉堡包等冷餐，学生自己准备或寄宿家庭帮助准备，包好带到学校。

晚餐：是正餐并通常都是热餐，全家入座后一起进食，有意粉、蔬菜沙拉、牛扒、鸡、鱼等每个家庭各不相同。餐桌上记住口内有食物时说话是不礼貌的。

遵守时间：要尊重寄宿家庭的作息与饮食时间，一般住家会告诉你用餐的时间，如果你错过了，他们会收掉。因此如果你某一天不想在家吃饭的话，一定要提前告知住家，以免他们为你做好了而浪费。

多沟通：别害羞!告诉寄宿家庭你喜欢吃那类食物，学生通常可以自己从橱柜及冰箱中取用食物。另外要求寄宿家庭带你一起采购，这样你也有机会表达你喜欢哪类的食物。

煮饭：通常很多寄宿家庭会愿意你为大家煮一餐，这样你可以介绍你国家的饮食及文化。但如果要炒菜，一定事先征求一下寄宿家庭主人的意见。因为有不少西方人是不能接受炒菜的油烟味道的，这一点中国留学生一定要特别注意。

安全与紧急联系

你在哪里：让寄宿家庭知道你任何时候在哪里。如果你不能按常规时间到家，要预先通知寄宿家庭你大概几点钟到家，避免他们担心，并且告诉他们你和谁在一起及联系方式。

随身携带：寄宿家庭的地址电话请随身携带，并且把你朋友的电话提供给寄宿家庭，以便紧急联系。

911：遇到紧急情况拨打 911 叫警察、消防车或救护车。

家务及活动

适当帮忙：主动参与是融入家庭的最好表现，寄宿学生最好不要心存“我付钱你劳动”的想法，应适当参与一些家务劳动，举例而言，你可以帮忙一起做晚餐，这是认识加拿大食物、熟悉你的家人，并且练习英文的好机会。你也可以帮忙摆碗盘、或晚餐后清理餐桌碗盘、把垃圾拿出去等。

积极参与：很多家庭会带你参加家里的活动，如看电影、游泳、滑冰、滑雪、派队、烧烤、野外露营等，甚至出外旅游。要积极参与，并力所能及的帮助做准备工作，这也是了解加拿大文化的良好机会。有些外出活动涉及额外费用，如电影及游乐场所门票，旅游费用等，学生须主动自付，除非寄宿家庭愿意代你承担。

文化及礼仪

接收文化：学会认识西方文化，熟悉西方礼仪和一些特别的风土人情，学会开放的想法和积极的态度和寄宿家庭相处。在家里也要讲究礼仪，向别人有所求时，一定会说“Please”;收到东西或得到别人帮忙的话，则面带微笑说“Thank You”。

彼此尊重：学会成为寄宿家庭的一员，要像尊重自己父母那样尊重寄宿家庭的父母，虽然你付了钱，但这不像旅馆般的商业行为。你是被欢迎住在一个私人家庭，且被视为这个家庭的一员，照料你的日常起居饮食，付出了一定的爱心和关怀，让你一起参与家庭活动、使你有“在家”的感觉，寄宿学生理应尊重你的寄宿家庭。

独立与隐私：有些学生可能会觉得寄宿家庭没有给予想象中的格外帮助。比如他们没有花很多时间与你相处、没有开车带你到处玩、没有每天对你嘘寒问暖等。这并不代表他

们不关心你，其实这只是文化上的差异及一些实际原因。

首先西方人非常注重个人隐私及自主权，他们认为一个年轻人应独立安排好自己的学习、生活与休闲并独立为将来作决定。其次，他们也要工作，因此没有很多空闲的时间。

体谅他人：外国人大多喜欢早睡早起，寄宿学生晚上 9 点以后不要大声打电话或语音与人聊天，也不要搞出很大响动，更不要夜半归来，以免影响住家休息。

遵守家规：在和寄宿家庭成员相处过程中，应彬彬有礼，不卑不亢；尊重家庭的生活习惯，遵守这个家庭的日常行程和家规，应客随主便。

按时上学：在加拿大，小孩必须按时上学，学生不得无故缺课，不得迟到早退；如果生病，须监护人或寄宿家庭出面请假。

交流沟通：多与家庭成员沟通交流，以提高自身的英语听说能力，也能让你更好融入寄宿家庭。但同时最好也要看机会、找话题与住家聊天，而不能不分场合、在人家忙的时候打扰人家。

不懂就问：千万不要想当然，不懂装懂，一定要遇事多问，很多矛盾是因为误会产生的。

朋友来访：一般情况下，在事前一定要征得寄宿家庭的同意方可邀请朋友来访，切不可自作主张经常让朋友前来，以防打扰寄宿家庭的日常生活，绝对不要留宿朋友在自己房间过夜。

计划外出：如计划放学后或晚上和朋友外出,应告诉寄宿家庭,通知他们是否回来用晚餐，并决定你将如何回家。如在晚间需车子接送回家，应事先询问同意。临时打电话要车子来接是不礼貌的，因为那个时刻,也许你的寄宿家庭家长正在忙。预先计划是必要的。

儿童及宠物：在未经过家长同意的情况下，不要随意喂孩子吃东西。要善待家庭中宠物。

结语：

最后，

大家一定要学习的时候努力学习，玩耍的时候快乐玩耍。

祝愿大家不仅能够学习到知识增长见识以及玩的愉快，更重要的是，通过本次夏令营之旅，你能够感悟到西方文化，增强自己的自信心，让自己在以后的学习生活工作中更能够成功。

约定，

我们加拿大见！

ILinkCanada Global Visa Services Inc.



UV International Group Companies

温哥华公司地址：

#202 – 10 East Pender Street
Vancouver, BC V6A 1T1
联系电话：604-682-1110

卡尔加里公司地址：

#104 – 200 Country Hills Landing,
Calgary, AB T3K 5P3
联系电话：403-456-7705

Tel: 1-888-312-9683

Email: info@ilinkcanada.com