



又智科学堂夏令营 美国文化指南

你的到来 你可能在接触美国习俗方面没有太多经历，这可能会让你非常担忧和忧虑。你的寄宿家庭会支持你，让你感受到他们的情和欢迎。你应该告诉他们你的感受或者你的需要。

当你到了家里，让你的寄宿父母带你参观他们的房子、留意他们特别指出不能乱进的区域非常重要。同样重要的就是学会如何使用浴室的固定装置，了解你房间或你们房子的任何非同寻常的特点。记住你在提出请求时要说“请” please 和“谢谢” Thank you。

沟通 与你的寄宿家庭沟通，对于帮助他们了解并帮助你而言非常重要。你的寄宿家庭会想向你提问，如果你有什么不明白的地方，你的寄宿家庭会很乐意向你解释，即使你不得不重复问几遍。如果你们语言交流有困难，你可以写下来，利用手势或直接把东西给他们看，以帮助你的寄宿家庭明白你需要什么或想努力告诉他们什么。请求他人帮助时，“请” please 这个字十分常用。比如：“可以请你为我演示如何使用洗衣机吗？”他人帮助你之后，“谢谢” thank you 二字也十分常用和重要。比如：“谢谢你为我演示如何使用洗衣机。”西润学堂的寄宿家庭都已接受过培训，知道如何帮助你适应你的新家庭。

家庭规则 你的寄宿家庭会告诉你他们的家庭规则，你要确定自己非常清楚他们对你的期望。这些规则可能包括你们用餐时间、家务分配、行为期望、电脑和手机使用、睡觉时间和周末安排。

房间保洁 你的卧室是你的私人空间。然而，保持你的房间干净整洁是非常重要的，这是对你寄宿家庭的尊重。请每天早上整理你的床铺，把你干净的衣服放在衣柜里或梳妆台上，把脏衣服放进洗衣筐，并保持房间地面干净整洁。**卧室里严禁饮食**。你的寄宿家庭会告诉你其他严禁饮食的房间。湿毛巾应晾挂在浴室里，你的寄宿家庭有权时常检查你的房间。

浴室的使用 确定你清楚你寄宿家庭的浴室使用规则。如果有很多家庭成员共用浴室，你可能需要限制你的淋浴或泡澡时间。公用浴室的礼仪是：把你的湿毛巾晾挂在浴室，清洁浴缸或清理淋浴间的掉发或皂垢，厕纸冲进便池，用过的面巾纸放进废纸篓，用完洗簌用品收好。个人卫生非常重要，建议你每天洗澡，保持体味清新，每天换干净的衣服，以及一天至少刷两次牙，最重要的是出门之前检查仪表仪容。跟你的寄宿家庭谈谈他们一般是如何做的，你的寄宿父母会讨论并制定合理的浴室使用指导准则，确定你清楚浴室固定装置的使用说明。进出浴室总是用毛巾、浴袍或其他衣物遮盖自己的身体。

用餐 你的寄宿家庭在饭菜准备和用餐时间方面会有他们自己的风格和口味。让你的寄宿家庭知道你比较喜欢吃哪类食物，这样他们就能把这些食物添加到家庭的购物清单和菜单中。如果你不知道某种物品的英文名，拿照片给他们看，请你的寄宿家庭向你说明用餐时间和家庭用餐习惯和规则。



有些水果和蔬菜或其他你喜欢的食物可能在美国买不到或非常昂贵，不能期待住家会完全满足你的饮食要求。

大部分美国家庭都不会经常去餐厅用餐，更喜欢一家人在家里用餐。在美国，出去用餐一般被认为是礼遇。你的寄宿家庭会为你提供一日三餐；然而，根据个人作息和家庭常规，并不是每个家庭都有时间每晚准备自家烹饪的晚餐。有时，寄宿家庭会提供快餐或冷冻熟食。

餐桌礼仪 用餐时，你可能用筷子而你的寄宿家庭会用刀叉和汤匙，可以随你自己的习惯使用餐具。

注意不要抓取食物，不要张开嘴咀嚼食物，喝东西时不要发出声音，用餐时绝对不能打电话或戴耳机。美国人认为用餐时把胳膊肘放在桌上不礼貌，不要伸手去拿离你较远的分餐的碗碟，请旁边的人递给你。

用餐后，用过的餐巾纸放在餐碟左边的餐桌上，不要放在椅子上。等你的寄宿父母宣布散席后离开餐桌。起身离开时，把你的椅子推到桌边，主动帮忙清洁。永远记得感谢你的寄宿家庭为你烹饪食物。

美国人喜欢用餐时聊天，被问及时，试着和他们分享你的生活和家庭。用餐时间也是提问问题的绝佳时间