

欢迎来到埃普森公学！我们希望在我们这个大家庭中你会感到非常开心，我们也相信会是如此。这是一个学习英语以及文化的绝佳机会。远离自己的家人来到这里确实是你人生迈出的一大步，我们会尽最大努力让你以最快的方式感到自己是这个大家庭的一份子。当你第一次来到英格兰，到处充满了新鲜和令人兴奋的新事物。但是过了一段时间之后，你可能会思念家乡，或者经历了以下的多种情绪，比如：

- 我不明白人们所说的话。
- 我头疼不舒服。
- 我胃痛。
- 我怎么觉得这么累？
- 我不喜欢这里的食物。
- 我在课堂上表现不佳。
- 我不信任这里的任何人。
- 我不能把自己的感觉告诉父母，那样会让他们难过。
- 我想回家。



如果你有这种感觉，别担心，不止你一个人有这种感觉！你经历的是“文化冲击”，这非常正常。所有离开家到一个新国度的人都有类似经历。



首先，虽然可能需要花点儿时间，但可以肯定的是你的英语水平会提高。你完全可以让老师说得更慢一些，不要怕提出要求。当然也可以尝试以下的做法：

- 多喝水。
- 每天早上都吃早餐。
- 交朋友。
- 锻炼身体，呼吸新鲜空气。
- 尽所能地了解在爱普森公学以及在英国生活的相关知识。
- 参加很多课外活动。
- 不要只是在房间里待着。

找人聊天- 可以是宿舍里的朋友，或者是和自己说同样语言的朋友或者是一个你喜欢的老师。很多来自海外的高年级学生特别了解你的感觉。

你也要知道，很多老师和学校工作人员也都曾经有过在海外居住的经验，他们也理解离家很远的感觉。所以可以找他们聊天，不要有任何担心。



EPSOM
COLLEGE

These are (most of) the countries represented at Epsom:

- | | |
|--|---|
|  Australia |  Japan |
|  Azerbaijan |  Kazakhstan |
|  Bangladesh |  Malaysia |
|  Belgium |  Netherlands |
|  Bulgaria |  New Zealand |
|  Cambodia |  Nigeria |
|  Canada |  Poland |
|  China |  Portugal |
|  Cyprus |  Romania |
|  Denmark |  Russia |
|  France |  Singapore |
|  Georgia |  South Africa |
|  Germany |  South Korea |
|  Greece |  Spain |
|  Hong Kong |  Sweden |
|  India |  Taiwan |
|  Iran |  Thailand |
|  Ireland |  Turkey |
|  Italy |  Ukraine |
|  Jamaica |  USA |

Don't be afraid to come
and talk to us!



Mrs E Kennedy
Head of EAL and IELTS

You can find me in EN1



Mrs H Keevil
Assistant Head (Pupil Welfare)

You can find me in the Tuck Shop

远离家乡？



国际学生须知：