



THE
HAMILTON
AND ALEXANDRA COLLEGE

CONFIDENT FUTURES

寄宿生简章

生活，学习，领导

我们的使命

我们是寄宿生大家庭。我们来自不同的家庭，拥有不同的兴趣，有着独特的激情，但我们都是因着我们的善良、乐观、坚韧、同情心和感恩之情而团结在一起。





欢迎

作为寄宿部主任，很高兴欢迎您的家庭加入我们的寄宿之家。与一支专业的寄宿工作团队一起，我们的目标是为您的孩子提供一次难忘的寄宿经历，这将成为他们长久以来的美好回忆。汉密尔顿-亚历山大学校以其150年的传统而自豪，良好的寄宿环境是我们学校取得如此成功的关键因素之一。

寄宿部不仅仅是学生们在学校学习时居住的地方。在汉密尔顿-亚历山大学校，寄宿是一种经历，每个年轻人都可以成长为他们想要成为的人。这是年轻的心灵和思想可以在此生活、学习和领导自己未来的地方。寄宿部建立并强化了每个寄宿生的信心、独立性、韧性、组织能力和解决问题的能力的发展。

不管寄宿生年龄大小，寄宿生的家庭与学校之间的联系都至关重要。我们鼓励家长参加每年年初举行的迎新下午茶活动，通过我们的寄宿家长协会建立联系，并参加每学期的Zoom会议。同样地，我们希望可以获得您的支持，鼓励您的孩子发挥他们现有的优势，并挑战自己尝试新的事物。

除了15名负责您孩子心灵关怀和支持的住宿工作人员之外，我也会全力协助您的家庭顺利过渡，让孩子迅速适应从您的家到我们的家的转换。

作为寄宿部主任，我的目标是创造一个对每位寄宿生及其家庭都足够包容、多元化、友善和富有同情心的环境。一段能让每位寄宿生都自信地迈入他们生命中下一个阶段的寄宿经历，一段能让学生们了解自己是谁以及他们可以成为怎样的自己的寄宿经历。

寄宿部主任

安德鲁·蒙克先生

我们的居住地

麦克唐纳德楼 Macdonald House

和斯皮尔斯楼 Speirs House

我们的寄宿区有两栋主要的楼房，麦克唐纳德楼是女生宿舍，以安妮塔·麦克唐纳德女士命名。她是一位老校友，领导了为建造我们当前寄宿地点的筹款活动。斯皮尔斯楼是男生宿舍，以比尔·斯皮尔斯神父命名。

每个宿舍最多可以容纳50名寄宿生。有专门为我们7-8年级的年轻寄宿生设立的共享空间，以及一个为9-11年级的寄宿生设立的共享空间。寄宿生在7-11年级共享一个房间。

我们的12年级寄宿生有一个独立的寄宿生翼，专为他们高中最后一年的独立学习和合作学习设计。他们有自己的房间、一个共用厨房和休息区，并与另外两名学生共用一个浴室。

在餐厅旁边，我们有一个公共休息室，所有女生和男生都可以聚集在这里。这里有电影院、台球桌、乒乓球桌和钢琴，是一个社交的好地方。

寄宿生不仅在公共区域社交，他们还经常骑着山地自行车穿越20英亩的场地，在我们的球场上打篮球和网球。我们的马术学生还可以骑马。



寄宿的最大的好处是可以与我的朋友们一起生活，并与来自各个年级的寄宿生一起共度时光。这是一个非常包容的环境。”

- 扎基亚



我们的员工

寄宿生活社区。

我们的寄宿区不仅是我们的寄宿生的家，也是许多员工的家。

我和家人就住在这里。我们有一只猫，叫Rosie，和一只叫George的达克斯猎犬（如右图所示）。

一些老师也住在这里，有教数学的、语言的、商业管理的和地理的。

此外，我们定期会有两名GAP学生住在寄宿生活区。

每天早晚，我们的校医都会为寄宿生提供服务，满足他们的需求，安排适当的医疗预约，并在需要时分发药物。

如果寄宿生在白天的任何时候生病，可以去高中部找到我们的校医。

如果寄宿生在非上班时间生病或受伤，负责相关宿舍的值班员工将采取适当的行动。所有员工都接受过急救、哮喘和过敏反应培训。

我们有两位宿管妈妈，她们致力于支持我们7和8年级寄宿生的成长。

通过专注于基本事务，我们的宿管妈妈确保年轻的寄宿生在学校生活的各个方面都受到欢迎、得到支持并得以成长。

我校制定的尽心尽力提高学生生活技能的项目使得年轻的寄宿生得以积极学习终身技能，这些技能将使他们在学校以及未来的生活中取得成功。



“我喜欢宿管老师们，他们提供了很多支持，当你需要安慰或倾诉时，他们就像母亲那样提供一切帮助。”

- 贝拉，2024届宿管部学生队长



寄宿生一天的生活

上学前

早上6:50

起床，准备上学

从早上7:00开始

在餐厅享用营养丰富、健康的早餐

准备学校午餐

早上8:00

早餐服务结束，行李拖车启程前往高中。

整理床铺，刷牙，整理学校书包

早上8:15

房间和制服检查

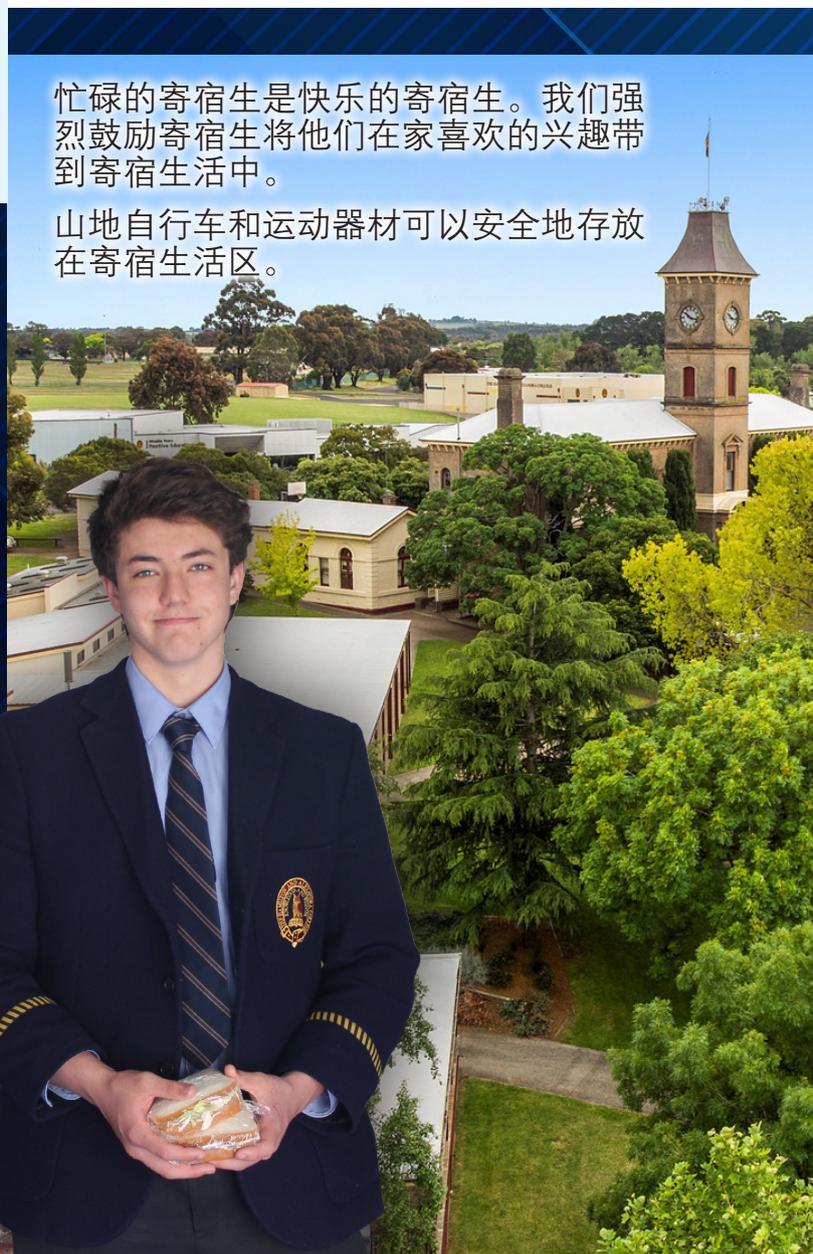
步行前往学校（15分钟）。

早上8:20

寄宿生活区关闭

忙碌的寄宿生是快乐的寄宿生。我们强烈鼓励寄宿生将他们在家喜欢的兴趣带到寄宿生活中。

山地自行车和运动器材可以安全地存放在寄宿生活区。



上学期间

早上8.50	导师/大队会议
9.19	第一节课
10.11	第二节课
11.01	休息时间
11.18	第三节课
下午12.10	第四节课
1.00	午饭时间
1.48	第五节课
2.40	第六节课
3.30	放学

各个大队下午的时间有所不同。
有特殊项目时的时间也会有所不同。

放学后

下午4:00

在餐厅找宿管老师签到，享受下午茶。

下午5:50

在餐厅集合进餐。

下午6:00

晚餐



学业辅导

晚上7:00

所有年级开始学习

晚上8:00

7-8年级学生结束学习

晚上8:30

9年级学生结束学习

晚上8:45

10年级学生结束学习
每周三晚上提供宵夜

晚上9:15

7-8年级学生熄灯

晚上9:30

外部大门关闭

宿舍必须安静，9-11年级关闭笔记本电脑、手机和其他IT设备

晚上9:45

9-10年级学生熄灯

晚上10:15

11-12年级学生熄灯

高年级学生可以在宿管老师/MOD批准的情况下进行晚自习，但不得打扰他人

全日制寄宿生

周末活动不固定，因季节而异

星期五

(就寝时间可以比平时晚)

下午3:30

学生可以外出

下午5:30

所有学生必须签到

下午5:50

在餐厅集合进餐

下午6:00

晚餐

晚上10:00

外部大门关闭

宿舍必须保持安静。关闭电子设备。

晚上10:30

熄灯

星期六

(就寝时间可以比平时晚)

上午8 - 9:00

在餐厅享用早餐

上午10:30

上午茶

中午12:30

午餐

下午3:00

下午茶

下午5:50

在餐厅集合进餐

晚上10:00

外部大门关闭

宿舍内必须保持安静。关闭电子设备。

晚上10:30

熄灯

菜单样品



寄宿部厨师乔希让我最喜欢的一点是他友好健谈。我也喜欢他烹饪的食物，特别是墨西哥之夜那晚的食物。

- 查理，2024届宿管部学生队长

星期三

早餐
麦香堡
晚餐
牛肉、番茄和意大利蔬菜意大利小团子
鸡肉、菠菜和番茄干意面烘培
魔法蛋糕

星期日

晚餐
黄油鸡
草莓、蓝莓和奶油杯

星期四

晚餐
培根和意大利蒜味腊肠口味的帕米干鸡
香草芝士蛋糕配咸焦糖酱

星期一

晚餐
羊肉小排 / 鸡扒配浓汁酱
苹果和葡萄干馅饼配冰淇淋

星期五

晚餐
辛迪中国菜
冰淇淋酸奶

星期二

早餐
法式吐司，香草酸奶，混合浆果和枫糖浆
燕麦粥配混合浆果和枫糖浆

星期六

午餐
南瓜、菲达芝士和菠菜挞
薯条和沙拉

晚餐
牛肉卷饼
南炸鸡卷饼
水果沙拉

晚餐
披萨之夜

星期日

早午餐
带煎蛋的丰盛早餐

所有晚餐均配有时令蔬菜和/或沙拉

睡眠、营养、锻炼

寄宿部的每个成员都会被了解、被重视和被挑战的。为了让他们成为最好的自己，我们认为睡眠健康、营养和适量的锻炼至关重要。

我们根据不同年龄段，执行严格的就寝时间。这是因为我们知道睡眠是学习和健康的关键。

我们还与内部厨师密切合作，并咨询营养师为我们正在成长期，精力旺盛的年轻人准备每周菜单。

寄宿生有多种锻炼选择，他们可以参加学校或社区组织的体育活动，或者使用离寄宿部不远的当地健身设施（健身房、游泳池、跑道、高尔夫球场等）。



生活技能项目

生活技能项目是我们年轻寄宿生寄宿经历的独特补充。在我们宿管妈妈们关爱的引导下，我们的7年级和8年级寄宿生参与生活技能项目，确保他们顺利适应寄宿生活。

一年中教授的生活技能包括制定计划、规划日常生活、洗衣、学习、备考、制定预算、健康饮食和规划餐食等。早早学到这些技能使寄宿生能够独立自主，并在学校、课外活动和社交中取得巨大成功。



学术支持

所有寄宿生在工作日的每个晚上都必须完成学习任务。有老师监督的学习时间因年级而异，但至少寄宿生每晚都要完成一个小时的学习。

尽管我们提供有老师监督的复习课程，但我们还在每周一至周三的晚上提供专业的数学辅导。此外，寄宿生还可以选择在下午3:30至5:30留在高年级学校，以获取专业的学习支持或完成未完成的功课。

“规划有序的作息生活，使得我可以轻松地将运动和学习纳入我的日程。便捷的大巴接送服务确保了我们的准时，而固定的晚餐和学习时间有助于让我们保持学习进度。”

- 威尔



生活、学习、领导

现代寄宿制的“生活、学习、领导”模式侧重于塑造一种包容和接受的环境，使得寄宿生可以充分发展自己的个体身份。

我们相信每个寄宿生在早期都需要密切的指导和支持，而当他们进入相对成熟的高年级时，我们明确鼓励寄宿生发展自己的个体身份，并表扬他们的优势。寄宿生将有机会接触到各种情境、人际关系、活动和兴趣爱好。

在早年成长过程中，探索和尝试不同的学科、兴趣和社交群体是一个重要的部分，我们鼓励寄宿生拓宽他们的思考和经验。

随着寄宿生日益成熟，他们会致力于相关的兴趣和激情所在。成为每个寄宿生的明灯及发展其独特个性是我们的责任所在。

我校的寄宿生活培养了学生们坚实的生活技能基础，成就了他们自信的未来。

寄宿生们毕业后会投身于社会的各个领域。当时他们在寄宿生活中学到的许多技能也被充分运用了。

分享两位捕捉到成功的真正本质的毕业寄宿生---本·麦凯（2019年寄宿舍长）和格雷丝·奥斯汀（2020年学校长）。

学会如何领导。

本·麦凯目前是圣马克斯学院主席，就读于南澳大利亚大学，攻读文学士学位 - 新闻学。

迈出自信的一步。

格雷丝·奥斯汀在疫情后大胆地选择了一年的休假，然后进入大学学位课程。她利用休假在澳大利亚北部当了一年的马术师。

领导

- 寄宿委员会
- 高年级生值班
- 导师
- 辅导

学习

- 生活技能项目
- 正式晚宴
- 学习技能和组织

生活

- 周末活动
- 公共休息室
- 住宿
- 社交



家长见证

乔和卢恩·克雷德林

(维多利亚州瓦拉克纳比尔)

儿子艾登于2022年开始入学

“自从他在9年级开始寄宿生活以来，我们的儿子已经适应了寄宿生活所提供的一切 – 日常作息、学习、学业帮助、体育、音乐、社交、友谊和独立。

学校寄宿部鼓励良好的营养、充足的睡眠和锻炼，认为这是成功学业和生活方式不可分隔的一部分。

我们非常重视这一举措，坚信这对孩子的学习和未来习惯的行程大有裨益。

寄宿部的工作人员平易近人，鼓励支持学生，真正关心学生的健康、福祉和成功。

琳达和米克·安德森

(南澳大利亚州曼德拉)

克洛伊 (2019年校友)、杰克 (2021年校友) 和莎拉 (2023年)。

“非常感谢汉密尔顿-亚历山大学校的寄宿工作人员在过去的七年里照顾和引导我们的三个孩子。

他们受到了热情的欢迎，并迅速融入了学校的生活，将注意力转向学习和学校提供的众多课外活动。

克洛伊、杰克和莎拉在学校结交了优秀的终身好友，寄宿部成为了他们的第二个家庭。

感谢寄宿工作人员让我们及时了解孩子们的进展，保证他们得到了很好的照顾。虽然我们距离学校车程两个小时，但我们感觉自己也是学校社区的一份子。



预订在线虚拟参观或面对面参观
是您开启在汉密尔顿-亚历山大学校寄宿之旅的下一步。
要预订任何一种参观，请联系我们的注册员苏茜·霍尔科姆女士

Mrs Susie Holcombe

电子邮件 admissions@hamiltoncollege.vic.edu.au

电话 +61 3 5572 1355



THE

HAMILTON
AND ALEXANDRA COLLEGE

CONFIDENT FUTURES

赋能自信的未来