

# Langara.

# PLUS

sự kiện xã hội & văn hóa • hoạt động giải trí • hội thảo về phong cách sống • hội thảo kỹ năng học tập



Để giúp bạn thành công về học tập, sự nghiệp, và cuộc sống!

## Langara.

THE COLLEGE OF HIGHER LEARNING.

# Chương trình Langara PLUS.

Để có thể cạnh tranh cả về mặt học tập lẫn chuyên môn, sinh viên cần nhiều hơn là chỉ có Điểm Trung Bình (GPA) cao – họ cần trở thành con người toàn diện với trải nghiệm đa dạng để tạo thuận lợi cho họ tìm được việc làm sau khi tốt nghiệp. Langara PLUS cung cấp những trải nghiệm này. Chương trình Langara PLUS là một chương trình đặc biệt được thiết lập cụ thể cho sinh viên quốc tế tại Langara.

Chương trình Langara PLUS nhằm mục đích:

- nâng cao các kỹ năng xã hội và cá nhân của bạn
- phát triển nhận thức liên văn hóa của bạn
- cải thiện thể lực của bạn
- củng cố hồ sơ xin vào đại học của bạn
- tối đa hóa cơ hội thành công của bạn

Qua Chương trình Langara PLUS sinh viên có thể tham gia một loạt các cuộc hội thảo và sự kiện đa dạng được tổ chức thông qua Văn phòng Giáo dục Quốc tế (IE) và các khoa khác tại Đại học Cao đẳng Langara. Những hoạt động này cung cấp hỗ trợ học tập cho sinh viên, cũng như cơ hội giải trí và xã hội.

Tất cả những lần tham dự các buổi hội thảo và sự kiện đều được ghi trong Hộ chiếu Langara PLUS. Các bạn tích lũy điểm để đạt được Bảng Tuyên dương Thành tích Langara PLUS hạng đồng, bạc, hoặc vàng.



Chương trình Langara PLUS có bốn loại hoạt động do trường đại học cao đẳng cung cấp:

1. Hội thảo về Phong cách Sống
2. Hoạt động Giải trí
3. Hội thảo Kỹ năng Học tập
4. Sự kiện Xã hội & Văn hóa

Khoa IE cung cấp một loạt các buổi hội thảo và sinh hoạt đa dạng bằng cách tạo ra những mối quan hệ hợp tác với nhiều khoa khác nhau tại Langara:

- Hội Sinh Viên Langara
- Giáo dục Kết hợp (vừa học vừa làm)
- Tư vấn
- Tạo Hình Chuyên nghiệp
- Điền kinh & Thể thao nội bộ
- Điều dưỡng
- Trung tâm tập Viết
- Thư viện
- Nghiên cứu Á châu

## CHƯƠNG TRÌNH TÌNH NGUYỆN VIÊN GIÁO DỤC QUỐC TẾ

Sinh viên Langara (như bạn!) tình nguyện thời gian của họ để giúp tổ chức các hoạt động và sự kiện xã hội và văn hóa này.

Bên phải là những ví dụ về những hoạt động và sự kiện Mạng Xã hội Hiện thực, một phần của chương trình Langara PLUS.

# Tôi nhận được gì từ chương trình này?

Sau khi hoàn thành Chương trình Langara PLUS, bạn được cấp một Bảng Tuyên dương Thành tích. Ngoài ra, bạn sẽ được cấp một lá thư có liệt kê số lần bạn đã tham dự các sự kiện và hội thảo.

Những giấy tờ này có thể củng cố hồ sơ nộp đơn của bạn để học cao hơn và tìm việc làm.

Chương trình Langara PLUS có ba cấp:

Đồng = 30 điểm Langara PLUS  
Bạc = 45 điểm Langara PLUS  
Vàng = 60 điểm Langara PLUS

Dấu nổi với màu thích hợp (đồng, bạc hoặc vàng) sẽ được thêm vào Bảng Tuyên dương Thành tích của bạn với chỉ số cho thấy số lần bạn tham gia các buổi hội thảo và sinh hoạt.

## TIÊU CHUẨN HƯỚNG DẪN

Để hội đủ điều kiện được một Bảng Tuyên dương Thành tích, bạn phải:

- Tham dự đủ số buổi hội thảo hoặc sinh hoạt và được điều phối viên ký vào hộ chiếu của bạn,
- Tham gia vào ít nhất một sinh hoạt/hội thảo từ mỗi thể loại sau đây:
  - 1) Hội thảo về Phong cách sống;
  - 2) Hoạt động Giải trí;
  - 3) Sự kiện Xã hội & Văn hóa; và
- Tham dự tối thiểu ba buổi Hội thảo Kỹ năng Học tập (một khi bạn ở trong chương trình Chuyển tiếp Đại học hoặc Nghề nghiệp).

Trong học kỳ cuối cùng của bạn tại Đại học Langara, hãy mang hộ chiếu Langara PLUS của bạn đến Văn phòng Giáo dục Quốc tế (A107) để họ cấp cho bạn một Bảng Tuyên dương Thành tích, cho thấy cấp độ bạn đạt được trong Chương trình Langara PLUS.

## CÁC BƯỚC TRONG CHƯƠNG TRÌNH LANGARA PLUS

1. Nộp đơn xin Hộ chiếu Langara PLUS tại Văn phòng IE (A107) ngay sau khi bạn đến Langara.
2. Tham gia các buổi hội thảo và sự kiện do Khoa Giáo dục Quốc tế quảng cáo.
3. Điền Hộ chiếu Langara PLUS của bạn bằng cách yêu cầu điều phối viên hội thảo hoặc sự kiện ký tên vào hộ chiếu của bạn.
4. Trả lại Hộ chiếu Langara PLUS trong học kỳ cuối cùng của bạn tại Langara để nhận một 'Bảng Tuyên dương Thành tích'!

Hơn 1000 sinh viên quốc tế đã ghi danh vào Chương trình Langara PLUS, và bạn cũng nên làm thế! Vậy bạn còn chờ gì nữa? Ghi danh ngay hôm nay và tận dụng trải nghiệm của bạn tại Langara bằng cách tham gia chương trình Langara PLUS!





## Mạng Xã hội Hiện thực

### HỘI THẢO VỀ PHONG CÁCH SỐNG

Mới đến Vancouver: Tìm hiểu những gì có sẵn cho bạn trong thành phố tuyệt vời này! Bạn sẽ nhận được rất nhiều thông tin tốt và các nguồn tài nguyên giá trị. Mang thắc mắc đến rồi ra về với khả năng vô tận để đạt được một trải nghiệm tuyệt vời tại Vancouver. ■ ➡

Tìm kiếm Cơ hội Tình nguyện: Tìm hiểu cách thức bạn có thể gạt hái một số kinh nghiệm địa phương bằng cách tình nguyện. Chúng ta thảo luận về những lợi ích của việc tình nguyện, nơi bạn có thể tình nguyện, và làm thế nào để bắt đầu. ■ ➡ ◆

Ý tưởng Tặng Quà sáng tạo: Tìm hiểu về cách tặng quà ở Canada với túi tiền sinh viên – những món nào được đánh giá cao và thích hợp. Tiếp thu một số ý tưởng tuyệt vời và nguồn lực! ■ ➡

Tìm nơi Cư trú tại Vancouver: Tìm hiểu về các loại cư trú tại Vancouver, những điều cần xem xét khi lựa chọn một vị trí, cách tìm một chỗ ở, những câu để hỏi trước khi đưa ra quyết định và việc phải làm khi bạn quyết định dọn nhà! ■ ➡

Sống với Túi tiền Sinh viên: Lấy những lời khuyên hữu ích về cách quản lý tiền bạc của bạn và lập chương trình chi tiêu cho học kỳ! ■ ➡

Tim Việc: Được trình bày với sự hợp tác của Ban Giáo dục Kết hợp (vừa học vừa làm). Buổi hội thảo hai phần này được thiết kế đặc biệt để cung cấp cho bạn thông tin thực tế và một số công cụ cần thiết để tìm một việc làm tại Canada. ■ ➡ ◆

Chụp ảnh Kỹ thuật số: Trong buổi thảo luận tác này, Kỹ thuật viên Phòng thí nghiệm Hình ảnh của Langara dạy cho bạn những kỹ năng cần thiết để chụp ảnh bán dung ngoài trời. Bạn sẽ có cơ hội để thực hành những gì mình học được khi bạn ra ngoài trời để chụp một số hình ảnh! ▲ ➡

### HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ

Thể thao tự do (ví dụ: Cầu lông, Bóng rổ, Bóng đá): Tham gia cùng các sinh viên khác trong một loạt các môn thể thao tại phòng tập thể dục Langara. Do Ủy ban i-Sport tổ chức. ▲ ● ➡

Trận đấu của đội tuyển Langara Falcons: Cổ vũ cho đội tuyển Langara Falcons khi họ thi đấu với các đội tuyển đại học khác! ▲ ■ ➡

i-Yoga: Hãy thử một trong các loại hình thể dục phổ biến nhất trong thành phố – yoga! Yoga tốt cho tất cả mọi người và giúp bạn thư giãn và rèn luyện sức mạnh. ▲ ■ ● ➡

Sinh hoạt i-Sport (ví dụ: Bowling (bóng lăn), Leo núi trong nhà, Trượt băng): Gặp gỡ các sinh viên khác khi bạn giao tiếp rộng và tham gia vào một số sinh hoạt vui chơi. Chương trình này do Ủy ban i-Sport tổ chức. ▲ ■ ● ➡

### Kết quả Học tập

▲ Kỹ năng xã hội   ■ Ý thức văn hóa   ● Thể lực   ➡ Giao tiếp   ◆ Phát triển nghề nghiệp



## HỘI THẢO KỸ NĂNG HỌC TẬP

**Quản lý Thời gian:** Học hỏi cách thức quản lý thời gian của bạn cho học kỳ và cách sắp xếp thời gian cho các lớp học, các sinh hoạt học tập và giải trí. Các chủ đề như tật trí hoãn, thái độ đối với việc học và cách thức học tập cũng được thảo luận. 🗨️ 💡

**Ghi bài Hiệu quả:** Tìm hiểu một loạt các chiến lược để ghi bài tốt. Có một cuộc thảo luận về cách hệ thống bộ nhớ của chúng ta ghi nhận thông tin và việc ghi bài hiệu quả có thể tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình học tập và cải thiện điểm số của bạn như thế nào. 🗨️ 💡

**Hoạch định Nghề nghiệp:** Các kỹ thuật để khám phá sở thích nghề nghiệp cũng như sự nghiệp tiềm năng của một người sẽ được thảo luận. Một số bài tập sẽ được cung cấp. Buổi hội thảo này cũng sử dụng Internet cho việc hoạch định và khám phá nghề nghiệp. 🗨️ 💡

**Quản lý Căng thẳng:** Bạn bị căng thẳng? Bạn không đơn độc! Hãy tham gia để tìm hiểu về các yếu tố gây ra căng thẳng, và về cách bạn có thể làm giảm và kiểm soát sự căng thẳng trong cuộc sống của mình. Buổi hội thảo này cũng bao gồm các bài tập thư giãn. 🗨️ 💡

**Thi cuối khóa & và Làm bài Thi:** Tìm hiểu cách đối phó với sự căng thẳng và lo lắng khi thi, cũng như các kỹ thuật cụ thể để làm bài thi trắc nghiệm, chọn đúng sai và viết luận văn. Tìm hiểu cách thức để viết bài kiểm tra trong nhiều môn đa dạng bao gồm Toán, Khoa học và Khoa học Xã hội. 🗨️

## SỰ KIỆN XÃ HỘI & VĂN HÓA

**i-Café:** Gặp gỡ các sinh viên khác, tìm hiểu về các nền văn hóa khác nhau, chơi một số trò chơi và thưởng thức cà phê và bánh ngọt miễn phí. ▲ ■ 🗨️

**Ăn chung dịp Lễ:** Potluck (góp thức ăn chung) là một cách chia sẻ thực phẩm! Hãy đến chia sẻ thực phẩm yêu thích của bạn và tận hưởng một buổi họp mặt kỳ nghỉ với các sinh viên quốc tế khác. ▲ ■ 🗨️

**Ăn tối Đặc biệt với một Gia đình Canada:** Gặp gỡ một gia đình Canada và tận hưởng một buổi ăn tối tại nhà của họ với các sinh viên quốc tế khác. ▲ ■ 🗨️

**Khắc bí ngô Halloween:** Tham gia với chúng tôi trong một buổi chiều vui vẻ để khắc bí ngô nhằm chuẩn bị cho lễ Halloween, một ngày lễ phổ biến ở Bắc Mỹ. ▲ ■ 🗨️

**i-Dinner (ví dụ: món ăn Nhật, Mỹ, Phi châu, Pháp...):** Đây là cơ hội cho bạn thử món ăn từ các nơi khác nhau trên thế giới và gặp gỡ các sinh viên khác. Do ủy ban i-Dinner tổ chức. ▲ ■ 🗨️

**Sinh hoạt i-Explore (ví dụ: Bảo tàng viện, Nhóm du lịch đi bộ, Công viên thủy sinh).** Gặp gỡ các sinh viên khác trong khi bạn khám phá Vancouver và thăm một số địa điểm tham quan nổi tiếng. Chương trình này do Ủy ban i-Explore tổ chức. ▲ ■ 🗨️

**Sự kiện Tết Nguyên Đán:** Xem một buổi biểu diễn Múa Lân, và tham gia vào các lễ hội, bao gồm các trò chơi, sinh hoạt, giải trí và thực phẩm! ▲ ■ 🗨️

“Tôi đã có thể học hành tấn tới sau khi chuyển tiếp đến trường UBC. Các sự kiện xã hội đã cho tôi một cơ hội để kết nối với các sinh viên quốc tế khác và các gia đình Canada, và tìm hiểu về lối sống của họ. Chương trình này thiết yếu để giúp tôi thích ứng với môi trường mới này. Các buổi hội thảo về phong cách sống đã giúp xây dựng kiến thức của tôi về thành phố, về cách thức di chuyển, các nguồn lực sẵn có là gì. Tôi cũng đã học được cách tìm ra một cơ hội tình nguyện và cách tham gia vào cộng đồng. Kiến thức và kinh nghiệm Langara PLUS đã trở thành một phần của tôi và phong cách sống của tôi hiện nay.”

Yi (Carol) Guan (Trung quốc)



#### VĂN PHÒNG GIÁO DỤC QUỐC TẾ

Langara College  
A Building, Room A107  
100 West 49th Avenue  
Vancouver, British Columbia  
CANADA V5Y 2Z6

**Langara.**

THE COLLEGE OF HIGHER LEARNING.