一颗爱国心 一腔报国志

文 · 马琰铭

100 多年前，处于内忧外患之中的中华民族积极探索着救亡图存、富国强民的新道路，向西方国家学习先进制度和知识成为当时社会进步人士的一致共识。一代代留学前辈们积极把先进的思想和科学技术带回国内，蔡元培、李四光、严济慈、华罗庚、钱三强、钱学森、邓稼先等一个个耳熟能详的名字，可谓群星璀璨、人杰荟萃，他们成为中国众多领域的开拓者和奠基人。

新中国成立后，尤其是改革开放后，党和政府始终把留学工作作为落实科教兴国、人才强国和建立创新型国家战略的重要组成部分。中国以负责任的大国形象日益走近世界舞台的中央，留学工作承担的使命更为重大。在欧美同学会成立 100 周年庆祝大会上，习近平总书记明确提出“支持留学、鼓励回国、来去自由、发挥作用”的新时期留学工作方针。据《21 世纪中国留学人员状况蓝皮书》, 84% 的中国科学院院士、75% 的中国工程院院士、77% 的教育部直属高校校长都有留学经历。得益于国家完善的留学政策和系统，我先后到加拿大、瑞士、日本等地开展博士后和访学研究，留学经历让我拓宽了科研思路和视野，为以后的科研和学习奠定了坚实的基础。

当前，新一轮科技革命和产业变革正在全球蓬勃发展，中国要占据未来科技和产业发展制高点，需要大批创新型人才。留学人员作为我国人才资源的重要组成部分，作为实现中华民族伟大复兴的重要力量，理应在这个大潮中奋发作为。年初突如其来、肆虐全球的新冠肺炎疫情加剧了复杂多变的国际环境，“百年未有之大变局”加速演进。党中央将疫情防控作为头等大事来抓，坚持把人民生命安全和身体健康放在第一位，经过艰苦卓绝的努力，国内疫情防控取得重大战略成果。但疫情在西方一些国家继续呈蔓延势头，世界政治、经济、文化和社会等都在不同程度上受到影响，对于留学工作来说，同样需要克服防疫、签证、封城等一系列困难。

2020 年是具有里程碑意义的一年。我们将全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标。在这个重要战略机遇期与重大风险期两种状态并存、光明前景与严峻挑战两种趋势同在的关键时期，广大留学人员无论身处何地，都要胸怀“一颗爱国心，一腔报国志”，积极投身到各行各业中去，始终把个人事业发展与国家富强、民族振兴紧密结合起来，做民族复兴的追梦者和圆梦人。（作者系吉林省留学人员联谊会会长、教育部“长江学者”特聘教授）

OVERSEAS STUDENTS
欧美同学会会刊
1987年，邓小平为本刊题写刊名

归国学人之家 海外学子之友

杂志订阅
编读热线：+86—10—65270708
全国邮局订阅　邮发代号：2—298（可破季订阅）
邮局汇款地址：北京市东城区南河沿大街111号　邮编：100006
2020年杂志单价：10元/期，上/下月刊定价各为120元/年，全刊定价240元/年（含邮费）

本刊所刊登的文字内容及图片，未经本刊许可，不得由任何媒体转载或用于商业宣传，违者本刊将追究其法律责任。
本刊依照著作权法向著作权人支付稿酬，凡未收到稿酬及样刊的著作权人，敬请与本刊联系。

会长　陈　竺
副会长　（按姓氏笔画为序）　马颂德　王辉耀　邓中翰　刘月宁　刘书瀚　刘利民
李　一　吴启迪　张红力　张朝阳　陈十一　郑　荃
郑传芳　郑泽光　施一公　夏颖奇　曹卫洲　董　浩
韩方明　程东红　程津培　谭铁牛　黎晓新

秘书长　王丕君
副秘书长　张明杰　程洪明
会址　中国北京市东城区南河沿大街111号
邮编　100006
编读热线　+86—10—65270708

《留学生》杂志

主管单位　中央统战部
主办单位　欧美同学会（中国留学人员联谊会）
协办单位　中国留学人才发展基金会

国内统一刊号：　CN11－4869/C
国标标准刊号：　ISSN 1671－8739
邮发代号：　2－298

编辑出版　《留学生》杂志社

编委会主任　郑　荃
编委会副主任　（按姓氏笔画为序）　王辉耀　王丕君　庄　亮　张明杰　徐昌东　程洪明
编委会委员　（按姓氏笔画为序）　马胜荣　艾曙光　古　兰　刘　伟　封　涛　钱　江　高志凯　盛亦来

社长　王丕君
副社长　刘　伟
主编团队　张小红　王淑霞
编辑记者　谢　兢　刘　苗　许　雪　相　阔　王庆滨
专题部主任　薛　莉
特邀编辑　宋海燕　曹　昕
本期责编　刘　苗　张　晔
美术编辑　王鹏凯
摄影　毛京崑
校对　李广顺
出版发行　《留学生》杂志社
编辑信箱　liuxuesheng1920@163.com

目录 CONTENTS

卷首语 Foreword

1 一颗爱国心 一腔报国志

资讯 INFO

4 短波 News

5 数据 Numbers

6 活动 Events

7 声音 Quotes

封面故事 Cover Story

8 疫情防控常态下的留学之路

10 疫情之下留学计划如何继续?

——坚定梦想脚踏实地 犹豫不决才是求学路上最大的障碍

13 疫情之后的留学市场或将爆发“堰塞湖效应”

16 疫情防控“新常态”，留学准备“新升级”

19 当留学生活遭遇疫情，正是探索自我生命的机会

22 即将毕业 疫情下我们有新计划

25 疫情下如何为海外留学生纾困“促就业”

28 疫情状态下重思教学实践

留学星秀 New Star

30 李一佳：坚定目标打造“亚洲影响力”

33 乘风破浪的留美逆行者

留学直播室 Live Room

36“新常态”影响留学决策，留学规划何去何从

39 被斯坦福和麻省理工争相录取的女孩儿

——什么样的孩子适合留学

42 疫情让我们成为更好的自己

——记法国梅斯国立工程师学院 ENIM 中国办公室

趣留学 Studying Abroad

44 留学生疫情中的暑假依然丰富

47 盘点国外院校的趣味社团

万象 Panorama

50 行走于诗情画意的托斯卡纳

53 海外中餐馆复苏激活“中国味道”

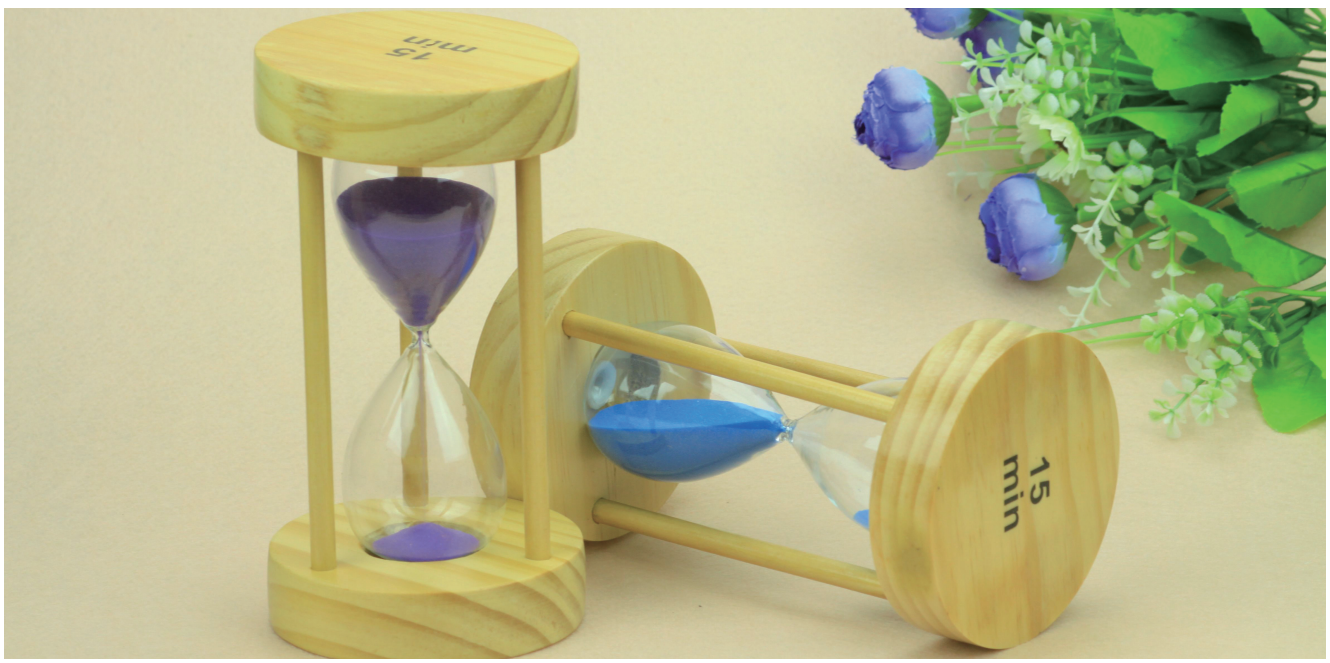
56“逆行者”如何切换成英语

60 看天下 View

62 推送 Recommended

文化 Culture

64 留下遗憾的毕业照



短波NEWS

北斗迈进全球服务新时代

8 月 3 日，中国卫星导航系统管理办公室主任、北斗卫星导航系统新闻发言人冉承其带来北斗最新进展的解读：7 月 31 日，我国向世界宣布北斗三号全球卫星导航系统正式开通，这标志着北斗“三步走”发展战略圆满完成，北斗迈进全球服务新时代。



荷兰阿姆斯特丹市颁布口罩令

为防止新冠疫情蔓延，当地时间 8 月 5 日，荷兰阿姆斯特丹市颁布口罩令，要求民众在人员密集的地区佩戴口罩。根据新规，不戴口罩者或将被处以 95 欧元的罚款。

日本 6 月失业率小幅下降

日本总务省公布的劳动力调查结果显示，经季节调整后，日本 6 月完全失业率比 5 月下降 0.1 个百分点至 2.8%。从休业人数来看，在日本紧急状态全面解除背景下，6 月休业人数由上月的 423 万人降至 236 万人。





挪威禁止百人以上游轮靠岸

挪威政府 8 月 3 日宣布，暂时禁止搭载百人以上的游轮在挪威港口靠岸，以防新冠疫情扩散。挪威卫生大臣本特 · 霍耶当天在一场新闻发布会上说，凡是搭载乘客及船员总数超过 100 人的游轮均不得在挪威港口靠岸，禁令持续至少 14 天。



英国开始实施半价就餐优惠计划

8 月 3 日起，英国政府在逐步解除疫情封锁后、推出的一项旨在促进餐饮业恢复计划。其中，“外出就餐帮助他人”半价就餐优惠计划规定，消费者不需要任何凭证，于周一至周三在 7.2 万余个餐饮场所可享受优惠额上限为每人 10 英镑的优惠。

数据 NUMBERS



1.5 万亿元

财政部 8 月 6 日发布《2020 年上半年中国财政政策执行情况报告》显示，上半年实际减税降费超 1.5 万亿元。截至 7 月 31 日，抗疫特别国债累计发行 1 万亿元，顺利完成 1 万亿元发行任务。

1000 万人

截至 2020 年，作为国民教育最高层次的研究生教育已累计为国家培养输送 1000 多万高层次人才。这意味着，从新中国成立伊始的百废待兴，到研究生规模位居世界前列，我国研究生教育走过了从小到大、从弱到强的不平凡历程。





50 万

日本总务省 8 月 5 日发布的基于居民基本登记册的人口动态调查结果显示，截至 2020 年 1 月 1 日，日本国内人口较上年减少约 50 万，人口下降了 0.4%，连续 11 年负增长，减少数和减少率均创历史新高。

2049 美元

8 月 6 日，纽约商品交易所黄金期货市场交投最活跃的 12 月黄金期价 5 日比前一交易日上涨 28.3 美元，涨幅 1.4%，收于每盎司 2049.3 美元，再创历史新高。

3200 亿美元

联合国世界旅游组织发布的报告显示，今年 1 ～ 5 月跨境游客同比下降 56%，减少约 3 亿人次出游、造成 3200 亿美元损失，损失规模为 2009 年全球金融危机期间的 3 倍以上。

活动 EVENTS

01

【北京】

环境式驻演音乐剧《阿波罗尼亚》

时间：2020.09.02 ～ 09.30

场馆：上海市 | 星空间 1 号 · 一台好戏小剧场

1930 年，大恐慌时代的纽约，通过非法酿酒而占领了整个城市的黑手党势力逐渐壮大。穷苦劳动者们最爱的酒吧阿波罗尼亚也落入了他们之手，明天就要被迫关门停业。酒吧中的歌舞演员查理德与奥斯卡正要准备最后一场告别演出。黑手党成员史蒂夫却突然闯入，胁迫二人今晚就要立刻表演黑手党教父的自传剧目《我的家族》。因演员人员不足，连黑手党成员史蒂夫也加入了表演之中，3 个性格迥异、各怀心思的男人开始了令人啼笑皆非的演出……



02

【北京】

红砖美术馆最新展览《2020+》

时间：2020.08.01 ～ 10.18

场馆：北京市 | 北京红砖当代美术馆



2020 年，我们面对着近百年来最难以抹去的“疫情”时刻：突发的公共危机和社会事件笼罩全球；个体、集体，生命、自然，当下、永恒，一切已知的坐标来到重建秩序的十字路口。正如此次展览策展人闫士杰所说：“2020 已成为我们面前的时间界碑，有形、无形的语言，逐渐沉淀为集体记忆。”展览“2020 ＋”试图通过 15 位艺术家独到的思考与行动，打开更加多维的认知空间。

声音 QUOTES

黄晓明：
人生中场，继续乘风破浪

从事演员这个职业 20 多年了，我经历了成长、挣扎、沉淀的过程。选择剧本、角色有时候，我也想去多尝试、多努力，但是效果好不好，观众的反映其实是最真实的。作为演员，面对所有观众的评判，需要学会做心理建设，这样才能更好地吸收意见以及成长。我觉得自己不是一个特别有天赋的演员，但是我明白笨鸟先飞，努力和付出是有回报的。



黄晓明

毛晓彤：
理想活法是坚定洒脱认清内心

30+ 对于我，意味着自己内心越来越强大，越来越独立，越来越知道自己想要什么，也多了一份对家人的责任。无论什么时候，都要有重新开始的勇气。30+ 女性最理想的活法是坚定洒脱，认清自己的内心。


毛晓彤

关晓彤：
二十岁的不惑，来自青春的勇敢

在我看来，20 岁是一个“一无所有，又无限可能”的阶段。初到社会是迷茫的，但面对未来是可以无畏向前的。可能在这当中，会经历种种挫折和挑战，但对于自己心里的目标，还是要有坚持奋斗到最后一刻的勇气，甚至失败后也要有勇气重头再来。


关晓彤



疫情防控常态下的留学之路

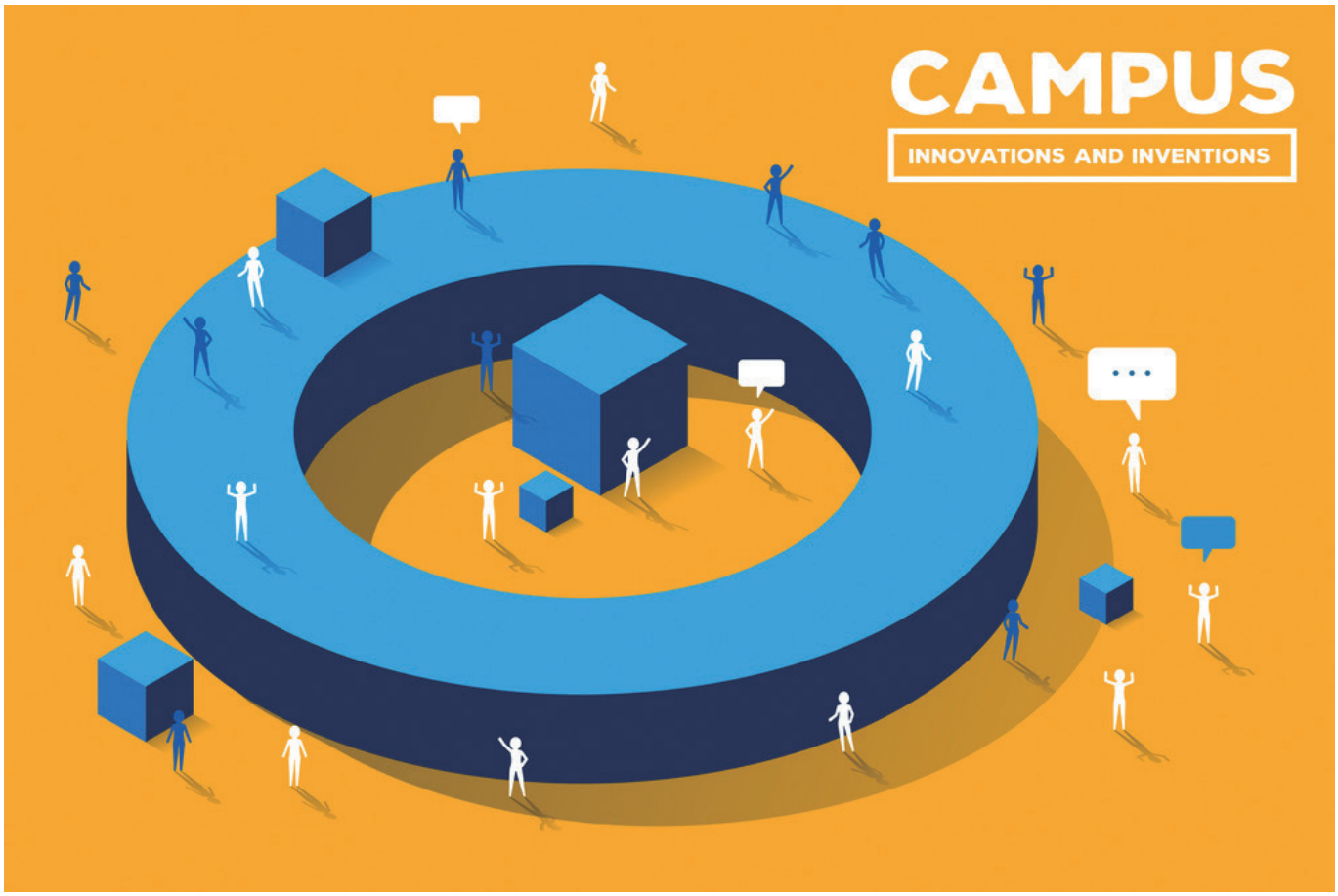
策划 · 本刊编辑部

2020 年的打开方式显得有些魔幻，新冠肺炎疫情的肆虐让全世界都无法独善其身。有人说，在这场疫情中，中国打了上半场，国外打了下半场，而留学生们则打了全场。

在特效药物和疫苗暂时缺位的情况下，疫情防控成为常态。这让不少原本已做好留学规划的中国学生，尤其是计划今年出国留学的中国学子陷入两难境地——能否继续留学之路？在未来的留学之路上，摆在学子面前的，不仅有家长对留学目的国疫情的担忧，还有即使拿到学校的录取通知但能否顺利抵达留学目的国的不确定……

面对尚未褪去的疫情影响，该如何将应对疫情过程中摸索出的行之有效的做法进一步制度化、常态化，为广大学子实现留学梦保驾护航，正成为全社会的普遍思考。但无论如何，留学的独特价值并不会因为疫情而改变，留学仍然是值得学子追求的人生梦想。而梦想是值得付出和等待的。





疫情之下留学计划如何继续?

——坚定梦想脚踏实地 犹豫不决才是求学路上最大的障碍

文 · 周静

时间进入 8 月，新冠肺炎疫情仍在全球蔓延，国际政治环境愈发复杂。各种不确定因素的叠加，致使计划出国留学的家庭陷入了难以抉择的境地：留学之路是否还要继续?

疫情之下留学生们的困境

2020 年的打开方式有些魔幻，新冠肺炎的肆虐让全世界都无法独善其身。中国打上半场，国外打下半场，中国留学生打全场。看目前的形势，说不定下半场还得踢个加时赛。

学校停课关门、中断的学业、取消的航班、封锁的城市、各国民众对待疫情的态度 .....

他们之中，有人有留守当地、不敢出门；也有人花费 38 个小时小心翼翼地辗转回国，还要背负“千里投毒”的骂名；有听到留学生回国续读大专的提议后，自嘲我是芝加哥大学肄业的学生，回国之后在布鲁弗莱(Blue Fly)进修.....

短短的几个月，留学生们经历了世间百态。

成长就是一次次挑战未知

疫情并非常态，没有新冠病毒，出国留学就是轻松的吗？并非如此，每个人的成长之路都有无数的荆棘，只有跨过去才能继续往前走。

无论有没有疫情，求学之路或许都不容易。我们后期支持中心的胡老师，留学爱丁堡大学时遭遇沉寂多年的冰岛火山大爆发，火山灰弥漫了西欧的大部分地区。欧洲航线全面瘫痪、每天承受的损失近 2 亿欧元，求学之路变得格外坎坷。从国内直达爱丁堡的航班迫降在了巴黎，只能从巴黎乘坐火车到达伦敦再转车至爱丁堡。一路辗转，却也克服万难平安到达。

毕业于南安普顿大学的李老师，上学期间遭遇了连续 7 天的极端寒流天气。雪灾“瘫痪”了半个国家，电力受损、交通中断、食物短缺 ..... 记不清在奔波的路上摔了多少跤。

回首过往，这些困难都变成了与朋友们分享的“段子”。任何当时感觉很困难的事情都会变得云淡风轻，而你会一直乘风破浪地前进。

出国考研、工作？犹豫不决难决断

新冠肺炎疫情对世界的影响还在继续，在读、即将入读以及即将申请出国的学生们被打乱了计划和节奏。大多数家长也更加谨慎地平衡求学和安全的问题，也有因此放弃留学计划的。

据相关报告显示，参与调研的意向留学生中，31.2% 的人表示不确定是否将推迟留学计划，26.7% 表示不受影响，14.48% 表示将留学计划推迟半年，11.31% 表示推迟一年，16.3% 不确定是否继续留学。

我们观察到，正在美国留学就读第三年的吴同学，今年 2 月回国之后一直在思考未来职业发展路径，他希望在美国研究生课程结束后，可以进入相关专业领域的头部企业就业。

目标确定后，眼下的特殊因素已经不再构成威胁。在学校老师的帮助下，他逐步进入到自我提升状态，今年 3 月开始参加远程的风投实习；4 月为了研究生申请有目标地进行选课。5 月主动选择对申请更有利的实习项目，随后在上海某证券公司开始实习。面对疫情，主动摆脱纠结的现状，确定目标就稳步向前大步走。

与吴同学情况相反的另一位同学，2019 年毕业时开始反复犹豫是否出国留学，在留学与就业之间摇摆。纠结的状态持续很久，最终错过了 2019 年入学。毕业后心里还是没有放下想要出国留学的梦想，准备了一段时间后，由于出现疫情后再次犹豫不决，随后选择放弃出国留学决定开始就业，白白浪费了一年的时间。

我认为：“疫情不是常态，留学中犹豫不决才是最大的敌人。人生中大大



小小的事项，不要把时间浪费在犹豫不决上，选择一个方向就立马去行动。”

教育部助力学子实现留学梦

疫情迟迟没有好转，是否按原计划出国留学？为此，网友也各持一词，难以定招。

有网友认为，目前疫情形势依旧不容乐观。在中国人的观念里，孩子的健康安危是第一位的。宁愿放弃留学或耽误一年，也不能去冒这个风险。

也有网友表示，对于已经拿到梦想学校入场券的学生来说，这是自己苦苦奋斗多年后收获的宝贝，真的不舍得放弃炙手可得的梦想。

近日，《教育部等八部门关于加快和扩大新时代教育对外开放的意见》正式印发，给广大留学生吃了颗定心丸。《意见》提出：将持续推进涉及出国留学人员、来华留学生、外国专家和外籍教师的改革；提升我国高等教育人才培养的国际竞争力，加快培养具有全球视野的高层次国际化人才；优化出国留学工作布局，做强“留学中国”品牌，深化教育国际合作。

随后，教育部国际司（港澳台办）负责人就《关于加快和扩大新时代教育对外开放的意见》答记者问时表示“疫情对出国留学的影响是暂时的”。我国将持续通过出国留学渠道培养现代化建设需要的各类人才，将积极开拓优质教育资源合作渠道，拓展出国留学空间。同时，维护留学人员合法权益和切实利益，始终是党和国家关心、广大留学人员和家长关注的问题。下大力气完善“平安留学”机制，将应对疫情过程中摸索出的行之有效的做法进一步制度化、常态化，为广大学子实现留学梦保驾护航。

> “不要把时间浪费在犹豫不决上，选择一个方向就立马去行动！”

是困难也是机遇，梦想值得付出与等待

疫情既是困难也是机遇。以英国为例，疫情、脱欧等一系列事件发生后，英国大学的生源多有影响。欧盟学生学费的上涨致使欧盟学生的数量减少，国际生数量也会有较大的浮动。目前，英国不少学校都降低了学费和要求来吸引学生，借助新政策中国的申请者可能会成为第一批受益者。

英国前大学部长克里斯·斯基德莫尔（Chris Skidmore）通过《泰晤士报高等教育》表示，建议引入有效期为4年的PSW签证——毕业生工作签证（Post-Study Work visa），甚至为国际学生提供获得英国国籍的途径。

据Inews报道，英国约有四分之一的大学将提供“奖励”或“津贴”来吸引学生！杜伦大学有20多个商科专业的学费可以打75折，最高能减7350镑；埃克塞特大学，今年（包括明年1月）入学的学生奖励£2000奖学金。

相关教育行业专家表示，疫情给出国留学行业带来了一些影响。但是无论如何，留学的独特价值并不会因为疫情而改变，留学仍然是值得学子追求的人生梦想。

最后，我想提醒计划出国（境）留学的学生和家庭：“充分利用疫情期间的时间，做好专业准备。同时，近期各国留学和签证政策变化较为密集，需要及时关注留学意向国家的政策变动，随时调整计划避免错过。”



作者简介

周静，高顿教育留学咨询经理，先后就职于银行、互联网行业，参与创业公司获得阿里投资。后深耕于留学行业。



疫情之后的留学市场或将爆发“堰塞湖效应”

文 · 芦珊

题记：疫情过后，中国对外留学市场并不会遭遇冷降，反而将爆发“堰塞湖效应”——疫情目前正在干扰留学市场的供给与需求方的正常运转，随着疫情出现明显拐点后，海外学校因留学生的减少极可能出现扩大招生、降低入学门槛等政策刺激招生的现象，甚至可能爆发申请高峰。

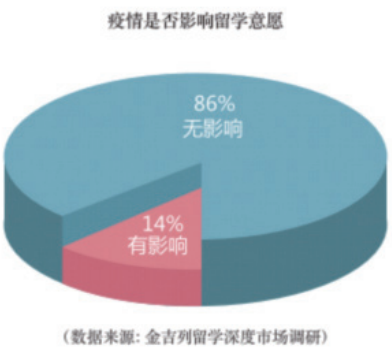
国内一家知名留学咨询服务机构近日公开发布了一篇题为《2020 新形势下留学市场趋势变化深度观察报告》（以下简称“《报告》”）的调研成果，在深度调研了国家使馆、海外名牌院校、留学生家庭及业内资深专家学者的基础上，客观、真实地呈现疫情后中国对外留学市场的发展情况与趋势变化。

《报告》调研了来自全国 250 个具有留学意愿家庭的具体情况及受疫情影响后的留学意愿变化趋势；对英国、加拿

大、新西兰、爱尔兰、法国、日本、马来西亚 7 个赴外留学热门国家使馆及来自北美、亚洲、欧洲等地区的 44 所知名学府进行访问，了解、分析目前海外留学市场的情况。

疫情未大规模影响留学家庭的计划

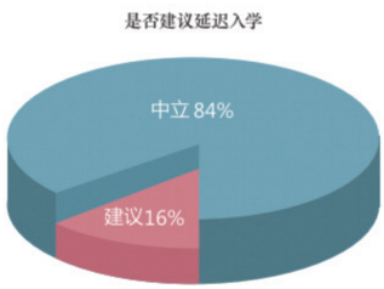
疫情过后，中国对外留学市场的发展是否依然乐观？《报告》的调研结果显示，疫情仅仅造成短期内出现留学市场遇冷的假象，在疫情减缓后，留学市场将走向一次增长的小高峰。疫情过后，中国对外留学市场并不会遭遇冷降，反而将爆发“堰塞湖效应”——疫情目前正在干扰留学市场的供给与需求方的正常运转，随着疫情出现明显拐点后，海外学校因留学生的减少极可能出现扩大招生、降低入学门槛等政策刺激招生的现象，甚至可能爆发申请高峰。



（数据来源：金吉列留学深度市场调研）



逾八成受访家庭表示留学决定未受疫情影响，因此，对于真正期望留学的意向家庭来说，影响并不显著。在受影响的因素中，仅有 8% 的家庭将取消留学计划，92% 的家庭从准备申请状态改为观望或更改留学策略。在 37% 的观望家庭中，更为担忧“海外安全情况”“华人是否会受歧视”，但这些现象将在疫情转好后得以缓解。



疫情后，半数以上高校不建议延迟入学

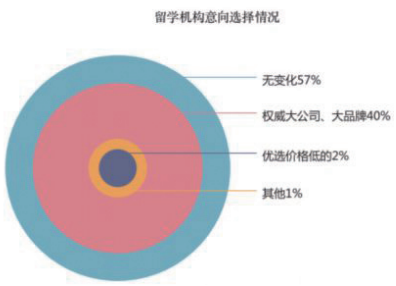
在延迟入学的问题上，学位有限、学校总体录取人数未见较大变化与延迟入学需求间的矛盾成为留学决策的关键点。《报告》显示，16% 的学校建议有困难的学生延迟入学，更多的学校并不建议留学家庭延迟入学时间或入学年份。疫情好转后，留学申请高峰相当于将两届学生合并成为一届入学，在有限的学位面前，届时再办理入学的学生或将面临不能照常入学的局面。爱尔兰国

立都柏林大学等学校不接受延迟入学，这将导致已收到“offer”（录取通知）却延迟入学的学生被拒绝。

目前，国际高校环境受疫情影响主要集中在线下聚集，已通过改变授课模式、毕业典礼形式让学生避免发生线下聚集，以缓解学生及家长焦虑。但疫情仍然导致很多留学家庭出现焦虑情绪，不少家庭倾向于延期入学，成为留学市场“堰塞湖效应”的主要成因，而延迟入学的家庭极有可能要在下一年面临更激烈的竞争压力，导致拿到“offer”的概率降低。

全球化趋势不可逆，留学市场仍将稳步扩大

当下，出国留学仍然是中国学生的一种选择，但疫情后留学人群将产生“小留学生出国家长会更慎重，人员适当减少”“大学生和研究生留学将慢慢恢复，国别、学校、专业的选择将更慎重”等变化。受制于大环境的影响，今后理工科学生，尤其是尖端科技专业的申请难度会增加，而文科生的胜算则会相对提高；中等收入群体对教育投资较之前会更谨慎，更多考虑性价比。



未来的留学市场将因疫情短暂停顿后，将迎来稳定增长期，而世界科技飞速发展，对人才的渴求亦是全球性的，中国更是如此。在全球化趋势不可逆的背景下，留学中介机构也要逐渐适应和调整上述变化，提高留学中介的公信力。

新形势下，97% 的留学家庭更看重大品牌的留学机构

疫情将对留学家庭的消费决策产生影响，促其选择权威稳定的品牌较大的留学机构，并更倾向于有能力提供优质、完整、全流程在线服务的留学机构。《报告》显示，疫情期间，教育行业的中小企业暴雷，大公司、大品牌的优势更为凸显，留学家庭选择优质的大型留学机构的呼声日益增强。

目前，留学家庭更青睐在线进行留学咨询、申请等服务，具备相关服务能力的留学机构成为其不二选择。本《报告》的发布机构为国内知名留学咨询服务机构。（作者系人民网舆情数据中心咨询事业部工作人员）





疫情防控“新常态”，留学准备“新升级”

文 · 赵崇基

2020 年年初，突如其来的新冠疫情打乱了人们的生活节奏。如今，新冠肺炎疫情仍在全球蔓延，其发展的不确定性让不少原本已做好留学规划的中国学生及家长陷入了两难境地。一部分原计划今年出国留学的学生已打算推迟或取消出国计划，但大部分的学生仍处于纠结和焦虑中。我们深知，在整个人生轨迹中，教育是至关重要的基础，而留学的决定也有可能成为人生发展的关键节点，越是身处变化中，越是需要谨慎地做出选择。

疫情是一把双刃剑。一方面，在短期内，它打乱了已经入学的留学学生以及即将准备出国留学学生的节奏与计划；另一方面，从长远考虑，疫情也许会是一个在人生轨迹上重新思考人生发展战略和战术调整的好时机。



疫情之下的留学路需要审视两个问题

To：所有留学生

为什么会考虑出国留学呢？大多数学生的目的是想要攻读一个在其国家、或单位被认可的专业，在知名大学获得学位；或是为了提高语言流利程度和对其他文化的了解程度，丰富自身的生活经历，结交国际友人。在孜孜不倦的留学备考路上，疫情恰恰可以让学生以及家长重新审视两个问题；第一，是不是一定要出国留学；第二，学生自身是不是真的适合出国留学？

首先，解决第一个问题。如果考入一流大学是求学的目标，那目前中国国内也有很多世界知名学府作为选择，与此同时，国内高等教育的持续发展、学位扩招也为众多学子提供了在国内高校学习的机会。然而，仍有部分并不擅长于标准化考试的学生希望通过出国深造为自己提供更多教育资源的选择。另一方面，在中国坚定推动全球化的大环境下，拥有一个国际学习及生活的经历对未来发展是有价值的。基于以上原因，可以优先考虑出国留学。

对于那些仍然把出国留学作为目标的学生，无论是计划申请中学、本科还是研究生，都需要对第二个问题进行思考和做好相关准备：成为一个适合出国留学的人。

一旦决定申请留学，一定要完全专注于留学准备的过程中，尤其是目标为竞争激烈的顶级高校的学生，更加需要适应疫情带来的全球变化。因为，拥抱变化本身就是一种世界观。早在两年前，全球化进程和科技的高速发展激发英孚发起了一个关于世界商数（世商）的讨论。世商是衡量一个人对世界和他人开放与接纳程度的指标。除了智商、情商以外，当今的领导、雇主和教育者必须具备“更好地透过别人的眼睛看世界”的同理心。而对于成长和发展在 21 世纪新经济常态下的中国学子来说，如何在接连不断的短期变化中，继续坚定对人生长远目标的坚持，并能在变化中顺利达成目标，将是当下及未来持续面临的挑战。

尽可能展示个人能力的同时也要准备好 PLAN B

To：备考留学生

或许海外不断的新冠疫情消息会引起一些焦虑，但不要让其扰乱留学备考的注意力，或者深陷怀疑与犹豫之中。考生此刻最重要的是坚定最终目标，全心全意地准备，即使计划总是充满着无人能预知的变数。实际上，情况也许并不是一面倒的都是困难，今年也许更容易实现目标。因为在如今的形势下，申请人数可能会比往年有所减少。此外，由于疫情原因许多语言考试无法正常进行，一些学校做出调整，不对 GMAT/GRE/SAT 考试成绩做要求，这会对于部分在标准化考试中表现不佳的学生来说是有利的。

在旅行受限的情况下，有部分学生认为课外实践是最难实现的部分。由于新冠疫情，许多计划好的活动、冬夏令营或项目都被取消或推迟。但是在中国，疫情得到有效控制，学生们仍可以参加丰富的活动来展现自己的热情与领导潜力，这也是招生过程中的一个关键指标。

关于课外实践的呈现，有部分学生存在误解，以为一定要在某种固定模式内完成，但其实课外实践重点考察的是学生的个人能力。根据我多年对于海外



顶级高校的招生观察，以及在海外多年的学习、工作经验，海外的求学跟求职过程中，考官最关注的是候选人是否拥有对于某一专业领域的热情、解决问题的能力、灵活的适应能力、持之以恒的毅力，以及对自我的清楚认知等个人素质。

创造力就是一个非常重要的能力体现，尤其是在疫情下。我曾遇到过一位致力于扶贫的高中生，他常去一个偏远的村庄教学生英语和其他科目。受疫情影响，他无法像往常一样线下授课。但他的激情没有因此消逝，他用微信联系那些可以使用手机的孩子进行线上教学。通过这种方式，他不仅可以继续进行扶贫教学，而且和以前相比，他有了更多与孩子们一对一交流的机会。

另一个建议，根据不同国家的疫情状况，学生及家长可能需要准备一个备选计划。例如，那些对美国留学有些犹豫的家长们，也许会开始考虑前往英国和澳大利亚，开始研究备选计划国家的学校制度和入学要求。如果已经在国际学校参加过 IB 课程，那么转学到其他国家应该相对容易。不然，必须提前参加一些基础课程，才能更顺利过渡到新的教学体系。

关注疫情新动态，在线课程或成未来新趋势

To：预备留学生

对于那些已经被录取，且将于 9 月入学的新生们来说，大多数人更希望能准时开学，并融入到一个理想的新环境中。我非常理解在这个时候很多人会对前往另一个国家感到焦虑，然而，眼观全球，如今没有一个地方是零风险的，更重要的是怎么做出明智的决定。首先，需要掌握你将要前往国家和城市的新冠疫情现况（包括感染率和病例数的趋势、医疗系统的质量以及政府实施的政策等）；此外，需要了解就读学校校园内的安全措施和规程，如检疫设施、班级人数控制、防护用具、体温检查、校园医生、社交距离措施等；同时，多关注中国外交部以及当地中国领事馆所发布的消息及建议，根据所收集到的情况，权衡利弊，做出决定。

值得庆幸的是，许多学校将于秋季学期起提供在线课程，对于那些还不太适应前往海外的学生来说是一个不错的选择。然而，由于缺乏与教授和同学的互动，许多家长担心线上授课的质量。同时，一些家长也会担心学生可能没有足够的自律来应对线上授课。这都有可能动摇学生的留学计划。

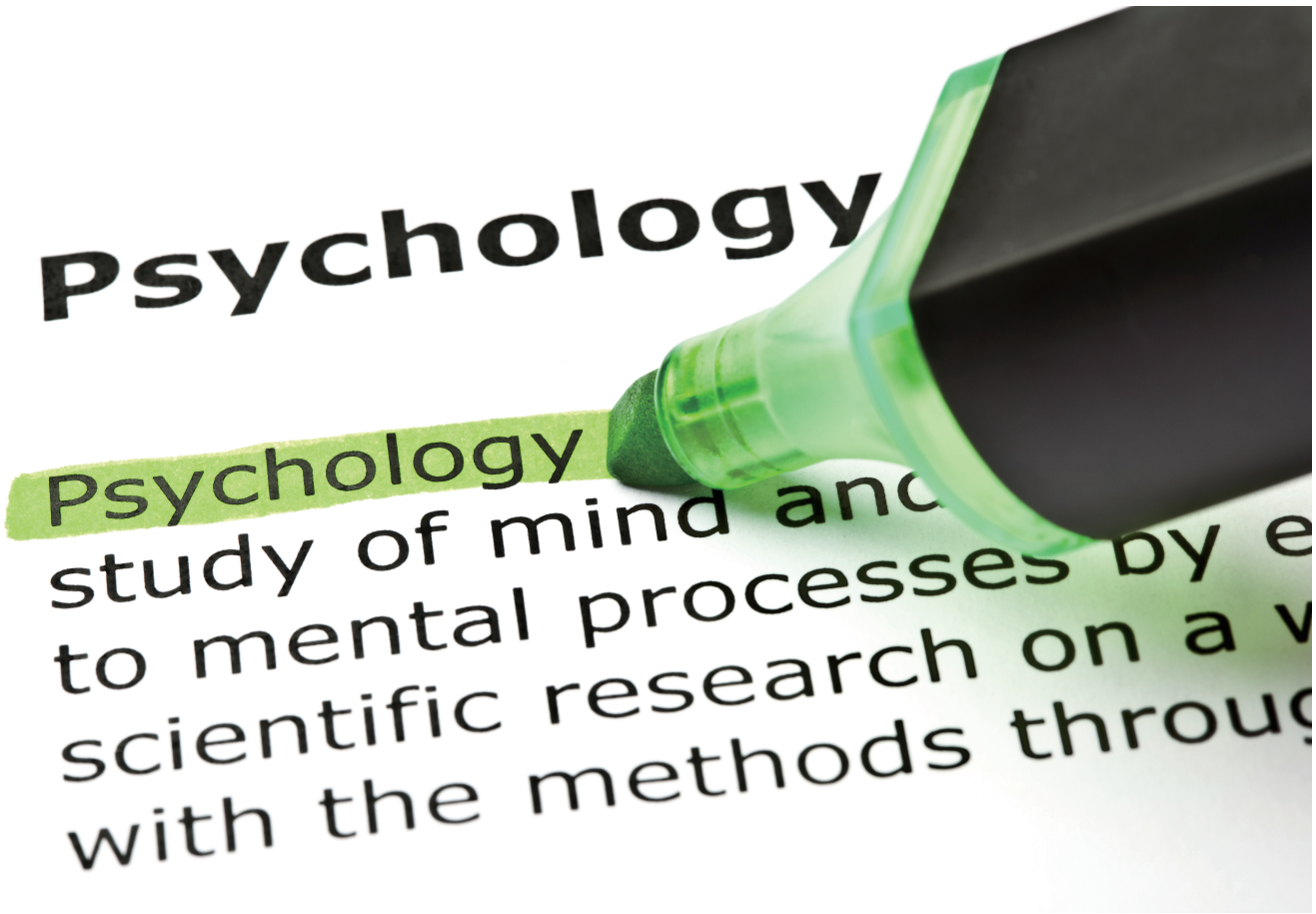
需要特别注意的是，新冠疫情已进入疫情防控常态化，未来的发展尚无定数，线上授课与线下授课相结合，或者轮流替代，都将可能是未来的教学趋势。虽然在线课程可能不是最理想的选择，但为了确保学习进度及学习状态，最好还是在新冠疫情完全稳定前接受折中的学习方式保持学习进展。

2020 年，不仅对于计划出国留学的学生和家长是一个特殊的时期，对于每一个人都是一个具有挑战性的时期。新型冠状病毒的影响规模空前，全世界的人们都在不断地学习和适应，以便能够在保持健康的同时继续生活。对留学生而言，在变化之中牢记自己的目标和初衷尤为重要。在一段时间内，新冠疫情防控将会成为一种“新常态”，但我们都怀抱信念，它将在不远的将来结束。与此同时，学生在接下来的几年里受到的教育及成长将伴随整个人生。这个突如其来的变化，不应成为学子求学过程的拦路虎，而应是成就未来美好人生的炼金石。



作者简介

赵崇基：耶鲁大学学士学位及哈佛大学 MBA，EF 英孚海外游学留学中国区总裁，前麦肯锡战略顾问，耶鲁校友招生官。



当留学生活遭遇疫情

正是探索自我生命的机会

文 · 左海恩

2020 年突然暴发的新冠肺炎疫情给中国留学生的学习和生活方式带来很大改变，对留学生群体的心理状态产生了较大影响，部分留学生出现迷茫与焦虑、脾气急躁、睡眠障碍等状况，甚至一些身体上的不适。如何直面生命的宝贵，进行自我心理调整，使得人生可以活出自己真正想要的样子，其实，此次疫情给每一位留学生出了一道真实的生命课题。

从下面两个具有代表性的案例，我们可以了解目前归国留学生可能出现的一些普遍存在的心理状况，以及如何做好自我调整、提升心理的免疫力。

››› 案例 1

小 M，女，22 岁，法国艺术设计学院研一在读

家庭经济状况良好，父亲去世，跟随母亲生活。在法国疫情暴发前，由于每天要做 40 分钟地铁到学校，需要用大的围巾包裹以掩盖戴着的口罩。担心疫情发展不可控回到中国，经历了长达 30 多个小时的转机飞行，一路不吃不喝谨小慎微地保护自己。目前出现睡眠障碍，焦虑不安，非常担心付了学费又不能顺利完成学业，给妈妈造成经济负担，归国后不久找了一份艺术酒吧的全天工作。

“我在国内读的是一个普通大学的艺术设计专业，以为在法国一流设计学院读研是我人生一个全新的开始，可是第一年的第一步，我发现身边优秀的同学比比皆是，我觉得自己什么都不是。原本觉得顺利毕业后回国应该挺好找工作，薪水待遇也不错。但现在疫情暴发，我和妈妈两个人一起生活十几年很不容易，目前学校暂时停课，但我已经付了今年高昂的学费，还租着校外的公寓，说实话我觉得我已经看不清未来的路，现在内心很焦虑，情绪困扰比较多，入睡困难，半夜醒后再次入睡困难，白天比较疲倦。”

案例解读

飞机上动辄十几个小时，不敢喝水吃东西上卫生间，30 多个小时的飞行如同上演影视大片一样，这一系列过程体验出现的情绪会存在于人体的肌肉内。一部分留学生在经历了疫情这个重大的灾难事件后，会出现经历创伤后表现：感到焦虑和恐慌，担心自身的生命安全，这是人自我保护的本能反应，对此，多让自己处于放松的大自然的环境，过段时间就会缓解。如果觉察到焦虑、恐惧、担心的情绪非常强烈，持续时间长且无法消除，一定要及时到专业的精神专科医院进行心理测评，避免出现创伤应激障，心理学简称 PTSD，是指个体经历、目睹或遭遇到创伤后延迟出现并长期持续的精神障碍，有时出现在 3 个月内，有时候会出现在创伤事件发生一年以后，难以恢复到正常的学习生活，还可能出现强烈的恐惧、无助或惊恐、回避社交，减少与他人的交流，情感冷漠，对曾经喜欢的事情失去兴趣，睡眠障碍，躯体不适，反复出现惊恐困苦的梦等状况。

熟悉的环境会产生安全感，留学新生面对新的语言、同学、生活环境，安全感降低会带来睡眠问题。疫情给生命带来的危险，致使内心充满恐惧，加重了睡眠的问题。针对生物钟出现紊乱的情况，早上晒太阳可以有意识让生活规律，练习正念冥想可以舒缓情绪放松心情。多与妈妈共处能提升舒适安全感，还可以尝试转移自己的注意力，做喜欢做的事，吃喜欢的食物，通过做深呼吸、户外运动，随时释放身体所承载的情绪，保持情绪平稳。

人的一生是发现自己的一生，遭遇疫情这么大的外在阻碍，如果不知道自己走向哪里，可以在国内尝试做好能做的小事，无论多种渠道继续学习还是参与实践工作，在做的过程中都会发现新的自己，还能筛选出自己真正喜欢的专业，在乎的人、事、物，以及那些可以给内心带来幸福、快乐、支持、滋养的珍贵所在。因此，调整自己的关注点，聚焦在自己人生珍贵的部分，从中找到人生的乐趣，值得花时间与精力发展的方向，会成为陪伴自己不断成长、活出自己想成为美好样子的力量来源。



››› 案例 2

小 H，男，15 岁，加拿大生活四年

父母均是留学海归，儿子一出生就住在姥姥家，白天妈妈有空会到姥姥家一起带孩子，6 岁读小学与父母同住。从小到大物质条件优越，初一开始出国留学。疫情期间从加拿大回国后，孩子对长期居家网络学习难以适应，易怒，除了吃饭只待在房间里，沉迷于网络游戏，不与父母沟通，面对日益疏离的亲子关系，父母非常痛心，感到无能为力。



案例分析

关键点一：孩子出生后抚养者身份对于亲子关系具有显著影响，1 岁半前是建立依恋关系特别关键的时期，1 到 3 岁是亲子依恋形成的关键期。如果婴儿时期的照料能以父母为主，不仅能使孩子形成安全的依恋，也有助于培养健全的人格。小 H 不是爸爸妈妈带大的，而是姥姥带大的，目前跟自己的亲生父母无法建立起这种真正的亲子关系，源于在建立心理依恋关系的时候，主要抚养人是姥姥而不是爸爸妈妈。

关键点二：父母把成长的责任单方面地放在孩子一方，认为需要长大的是孩子，父母是带领孩子长大的成人，忘记了每个人的内心都有成长的空间。这对父母将注意力过多投入到孩子的成长上，无意识地将自己想要实现却未实现的人生投射到孩子身上。孩子日渐长大，随着自我想法的增多，使得亲子关系越发紧张，父母感到生气、失望、无助，而孩子则觉得不被理解、伤心、难过，出现父母不断在问、孩子不想说的情形。

每个人的成长都有自己的独特性，处于成长期的孩子，内心首先是对父母的爱和安全感需求，每个孩子都有自己成长的节奏，如同不同的植物，成长、成熟、开花、结果的速度是不同的，父母需要更加耐心地对待孩子，以平常心尊重孩子，只有当父母的内在声音是“如果孩子成为一个普通的人也是可以的”，才能给孩子提供探索自己生命的自由。在父母的支持和包容里，孩子能够顺利度过叛逆的青春期，内在的生命力能够自动地被唤起，从而主动地生活与学习。也就是说，只有父母兼顾孩子的内心需求，亲子关系才可能改善并健康发展。

关键点三：心理发展是一个连续的过程，青少年时期是心理和生理发展快速显著、受外部环境影响最大的时期。沉迷于网络游戏是因为孩子的快乐来源单一，在国外生活期间缺少现实中的伙伴关系互动，内心产生被抛弃被隔离感，于是在虚拟世界寻找心理舒缓。疫情的发生虽然会一定程度阻碍现实与同伴的交往，但父母应提供机会，鼓励孩子多渠道交朋友，共同学习成长，良好的同伴关系是拓展兴趣、提升孩子自我解决问题能力的关键。■



作者简介

左海恩，国家二级心理咨询师。



即将毕业
疫情下我们有新计划

整理 · 亚文

新冠肺炎疫情暴发以来，各个国家疫情都不容乐观，最近情况虽有好转但形势仍不明朗。在部分留学生即将毕业之际，面对被疫情打乱的生活和未来，他们将何去何从？

临近毕业找到新方向准备再出发

2017 年 7 月，何珏文到日本神户市就读于流通科学大学，学习经济学科专业，将于今年 3 月毕业。“这个专业是我出国前我的父母帮我选的，最近快毕业了，我有一个大胆的想法，准备一边工作，一边继续深造我更喜欢的妆造专业。”何珏文说。

据她介绍，刚到日本的很多留学生

基本都会边学习边打工，差不多每周打工 2 到 3 天。今年受疫情影响，她发现身边的同学打工也受到了影响，由于出行受限制很多人已经不得不停止打工。

“出国前我曾经学过一段时间绘画，我很喜欢美术和化妆，所以来日本读书期间，我打了一段时间工之后，就开始经营短视频，很幸运我成为了一名美妆达人，最近疫情期间我也一直在坚持。”她说。

何珏文告诉记者，她通过经营自己的美妆短视频，不但为自己赚到了上学的学费，还成功地找到了心仪的工作，目前刚刚和一家中国人在日本开的经营美妆业务的公司签了工作合同。

虽然疫情期间，她的短视频工作收入受到了很大的影响，但她表示对未来很有信心，会一直好好做下去。“接下来我准备边工作边深造，我的目标是去大阪的日本 MODE 学园继续学习妆造专业，这会对我未来的工作发展更有帮助。”何珏文谈到这里信心满满。

疫情改变了年轻人的就业观

今年年初刚刚从墨尔本大学传媒专业毕业的中国留学生郑悦悦，不仅经历澳大利亚疫情“全程跟跑”，还遭遇就业难、创业更难的现实难题。前一阵疫情好转时，郑悦悦的创业想法是开一个实体桌游馆。她和合伙创业的朋友亲自走遍悉尼的大街小巷考察店铺位置、同类游戏馆的经营情况。“我们发现悉尼很多桌游馆重新开张后经营情况并不理想，甚至有些依旧面临倒闭，受聚集人数限制和高昂的门店租金等影响，如今线下创业的风险太大了。”郑悦悦说。

郑悦悦深知风险和成本都是创业必须考虑的现实，“我身边有开咖啡店或小饭馆的老板朋友都转变了思路，有的只做供应商，有的转去开发线上业务。”由此，学媒体专业出身的她想到利用社交媒体平台的线上渠道打通资源，探索一条现阶段看似更为可行的创业之路。

“我们留学生之间有很多不同课程的微信群，我们这一批刚毕业的同学都在群里聊工作。因为这次疫情的波及太大，曾经想做销售、珠宝、会展和留学中介等工作的同学都有意转型线上相关的工作，比如新媒体运营、线上咨询等。”郑悦悦认为，年轻人越来越注重“线上”，都看到了“线上”的好处。

如今许多网络博主在社交媒体平台分享知识并获得不小流量后，一些运营



推广公司会主动找上门“为其知识付费”。郑悦悦告诉记者，她已经接到了数个推广公司的“邀请”，并被拉进一些产品代理微信群。“我们并不是完全拒绝商业运作，但我们想创业的初衷是成立自己的品牌去真正帮助留学生在澳学习生活，更希望促进中澳文化交流。”

遇事变通 用各种方式努力生活

不能上学的日子里，留学生们“苦中作乐”，用各种各样的方式努力生活。

线下实习有困难，许多学生转而选择了线上实习。虽然德国许多大学的现场校园招聘活动取消了，但多家线上招聘平台仍有面向大学生的实习机会，尤其是信息学、医学、化学等专业。

通过线上招聘会和视频面试，慕尼黑大学信息专业的王同学获得了在德国SAP公司实习的机会。“第一次尝试线上面试和实习，还是有些紧张。”如今，他主要进行一些编程等工作，每周会去公司一次。

就读于汉堡大学经济管理的黎同学，则在一家德国著名服装企业线上实习，通过在微博、抖音等社交媒体上做文案和短视频等，帮公司在中国市场做“线上营销”。



疫情影响就业 决定继续读研究生深造

2019年3月，李楚甜在大连大学日语专业结束了两年的学习后，到日本冈山商科大学读经济专业，她说自己是“在中国学习2年+日本学习2年”的学习模式，她将于明年3月毕业。

李楚甜表示，疫情对生活和工作影响很大，不但出行不便，日常课程也由线下转到了线上。“网课在沟通交流上会有延迟，也不会像面对面沟通那么充分，而且作业负担变重了，因为老师需要通过作业来检验学习效果和出勤率。”

原本她打算毕业后回中国找工作，但疫情打乱了她原有的计划。“我问了中国的同学，他们说现在因为疫情工作变得不好找，所以我打算留在日本继续读研究生充电学习，这样毕业以后自己应该更有优势。”

李楚甜说，最近日本的疫情还不算稳定，尤其是东京最近连续单日新增确诊数超过了100人。虽然今年找工作计划被打乱，但在异国能感受到祖国一直在自己身边，面对未来自己还是充满安全感的。■



疫情下

如何为海外留学生纾困“促就业”

文 · 卞姬

进入二、三季度，国外疫情依然严峻，众多临近毕业季的海外留学生正面临着艰难的就业困境。根据上海欧美同学会综合全俄学联、全英学联、波兰学联、法国里昂学联、美国约翰斯霍普金斯大学学联等海外留学生社团组织反映的实际情况，存在以下突出问题：

一、归国就业信息渠道不够宽，信息更新不及时甚至有误导。由于每个城市的人才引进优惠政策不同，留学生在国外只能通过网络平台了解具体政策。由于信息来源方方面面，信息内容零零碎碎，很多还是过时信息，对海外留学生及时掌握国内就业信息带来了不小的障碍。

二、毕业存在“时间差”，影响海外留学生正常就业落户。由于国内外学制不同，海外留学生本来就难以和国内应届毕业生同时期、同台“竞技”。特别是在疫情的巨大冲击下，部分国家（如波兰、德国、法国等）实施边境管制，有的回国机票价格较同期上涨了近5倍，海外学子回国之路更为艰难。

三、实习就业支持体系不健全，缺乏权威统一机构系统管理。海外留学生的实习就业存在“真空区”，无法像国内高校设立的就业辅助体系帮助学生提前了解就业形势、行业前景、校企衔接、技能培养等信息，造成海外留学生难以与国内“接轨”，严重影响了人才优势发挥。



基于以上困难现状，为帮助留学人员做好非常时期的职业规划，上海欧美同学会青年工作委员会活动品牌“海归职通车”启动“海归帮海归”系列“云讲座”，由青年工作委员会职业发展部携手多位资深职业发展专家围绕留学生求职就业、职业发展规划、人才政策宣讲等重点关注领域开展了六期专题直播活动，累计约5000人次通过“一直播”和B站参与收看和互动，收到了良好的社会反响和目标受众反馈。

海外留学人才一直是我国人才队伍尤其是高层次人才队伍的重要组成部分。在当前疫情防控常态化举措下，国内经济社会发展已步入正轨，而广大海外留学生的就业问题仍然亟须加强衔接处理。为此提出以下建议：

一、出台面向海外毕业生的专项扶持政策。延长2019、2020届海外毕业生的就业落户期限，优化调整现有的毕业生身份认定和人才落户政策，加大对留学生创业扶持力度，适当提高公务员/事业单位的定向招录比例，企业可将

海外毕业生纳入“秋招”，在条件允许下召开“海外人才云招聘”专场活动或小规模的线下招聘活动。

二、按照产业导向吸纳海外毕业生就业。目前，由于全球就业形势严峻，建议国家和地方依托发展目标和产业政策推动和壮大新兴产业（如生物医药、集成电路、人工智能、新能源、环保节能等）的过程中，出台人才引进激励计划，重点吸纳相关专业的海外留学生就业，为提升产业能级做好战略人才储备。

三、推出海外留学生就业服务综合信息平台。可由驻外大使馆教育处、学联组织、国内人才中心、人才招聘专业机构等牵头搭平台，整合资源，注重实效，为海外留学生及时获取官方政策解读、了解国内就业新动向、职位招聘信息等提供雪中送炭的帮助。

四、为海外留学生回国发展提供便利条件。在确保疫情防控的情况下，增加国际航班和航线数量及返航站点城市，参考寒暑假学生火车票做法适当对机票价格予以补贴，以便更多留学生顺利回国。此外，在留学生做好个人防护的情况下，尽可能在目的地省市进行隔离，同时也能减轻第一入境地的接收压力。





疫情状态下重思教学实践

文 · 吴冠军

过去几个月来，新冠肺炎疫情改变了社会组织的多个面向，教育是其中的核心面向之一：在此之前，线上教学尽管得到繁荣发展，但主要仍是作为线下课堂的一个辅助手段，用以激发课堂空间的潜能，并提升对课堂时间的利用。

然而，针对疫情的隔离措施，直接冲击了线下的课堂空间。于是，教学创新的方向便从开掘线下课堂的潜能（以线上课程为手段），转变为全面开掘线上课堂的潜能。这也意味着，疫情使我们从近年来支配性的“混合教学”框架走了出来，真正去全面正视线上教学的挑战与潜能。

首先，我们要看到，彻底转到“云端教学”，对教师与学生都是一场巨大的挑战。对于教师而言，这意味着他们无法做到不经转换地去简单复制线下授课形态，而是要转而习惯面对屏幕与摄像头来讲课。很多教师直接表示：这让他们感到不适应，乃至恐慌，“我们不是网红啊，做不来对着屏幕和镜头自说自话”。

而对于学生，家里的日常环境使其在空间上无法像线下课堂那样容易进入“上课”状态：身着居家便服、睡衣，桌上放着父母准备的各种吃食，视线内自己屋中各种摆设乃至玩具（如 molly 人偶），这些变化实质性地削弱学生的听课效率。这些变化不能简单地归之为学生的“弱自律”问题，我们必须看到线上学习在空间设置上的结构性变化。

以上分析，已使我们清晰地看到：线下到线上，绝不只是“教－学”的拓展，绝不是平滑的延伸，而是意味着根本性的转变。“混合教学”这个框架，则恰

恰遮蔽住了这两种教学模式各自的独特性。突如其来的新冠肺炎疫情，使我们能够绕过这个框架来思考线上与线下这两种教学模式。

我的分析是：线上教学，实际上欠缺线下教学的三个结构性特点。这三个特点分别是：在场性、纪律性、仪式性。

身体的在场，完全不同于“云在场”。身体的在场意味着一个人的全幅感官的在场：视、听乃至触觉嗅觉都被课堂所结构化。而一个人“云在场”时的感官则呈散开状态，可以被各种非课堂性的信息源所牵引，如手机。

与此同时，线下课堂具有着一组纪律性设定：除了教师外，每个人都暂时性地被剥夺自由移动能力（被固定在其座位上，不能随便走来走去）和自由行事能力（不能随便说话、交头接耳或处理其他事情），以此方式提升课堂的注意力。然而线上教学则无法确保纪律性元素。

同样重要的是线下课堂的仪式性元素。要使得数十个人依照相同的程序（从早上出门到下课回家）周而复始地参与同一件事，仪式感是重要组成部分。线上教学由于不再需要出门，甚至不再涉及任何教学外的共同仪式（如早锻炼、眼保健操、课间休息活动、自修等），这使得线上教学无法借助仪式感来提升其教学质量。

那么，线上课堂该怎样面对这一组严峻挑战（欠缺在场性、纪律性与仪式性），进而探索其潜能呢？基于过去三个月的在线授课实践与思考，我想提出以下这组针对性建议。

最根本的建议，可以被归结为如下几点：要使线上教学收获成效，教师要在意识层面认肯并接受对原先诸种外部支持（空间性支持、纪律性支持、仪式性支持）的放弃。这些曾经对授课质量至关重要的支持性元素，在线上教学中不复存在。不只如此，疫情（“社交距离”）彻底断绝所有施用于封闭物理空间内的授课技术。这就意味着，教师不要尝试简单复制原先线下授课内容并期盼收获相同效果，而是必须另外寻找提升学生注意力的措施，从而保证教学质量。

什么样的措施能够使线上课堂拥有活力？首先，教师需要学会“不断带节奏”。在没有纪律性措施保证学生聚焦度的“云课堂”，教师必须重新组织授课内容，使之模块化。也就是指不是连续性地上完一节课内容，必须分成多个小单元，并为每个小单元设计高潮（可以是“烧脑”问题，可以是轶事段子，可以是参与性活动）。

进而，教师须积极利用多种数字技术与线上网络资源。譬如：积极发起即时线上投票，随时在课堂上展开“数据分析”，如班上多少比例选择某答案、男生占比多少等，通过这种方式调动学生参与度与好奇心。作为社会动物，学生（尤其是处在青春期）对身边人的好奇心，绝不会低于对知识的好奇心。而对数字技术与线上资源的利用，也使得“云课堂”里的学生置身于其熟悉的网络环境（如微博），更有意愿参与其中。

这也就涉及了我提出的下一个建议：社群学习模式。现在 Zoom、腾讯会议、瞩目会议等软件系统，都实际上在主课堂（PPT+ 视频讲授）外提供了一个聊天社群。教师可以利用它在课程每一个小单元后随时激发在线讨论，并对发言者（或提问者）进行鼓励和点赞。社群学习和纪律性的线下课堂恰好相反，参与者越活跃越好，因为它并不存在彼此打断（只有一个注意力中心）的问题。

量子化授课、多资源整合、社群学习模式，这就是我所总结出来的提升“云教学”的一组实践措施。新冠疫情给人类社会带来各种全新的挑战与考验，作为教师，我们无法像逆行者英雄们那样战斗在第一线，但同样可以在自己的岗位上，去逆行而上迎接它的挑战。（作者系上海市欧美同学会副会长，华东师范大学欧陆政治哲学研究所所长、教授）





李一佳：

坚定目标打造“亚洲影响力”

文 · 袁源



李一佳是典型的“别人家的孩子”。

从中学保送至国内顶尖高校高起点起步，到负笈远行，在澳洲博士毕业，完成从学术界到产业界的华丽转身，李一佳用了不到八年时间。

这期间，他在清华学习生物学，去一路之隔的北大修完了经济学，在这两所被外界称为“神仙打架”的中国著名高等学府里，实现了文理兼修的梦想。

澳洲的学习经历，又是一场中西汇通的实践。在墨尔本，李一佳转读神经科学，发表了重量级的科学论文，在学习之余还发起社会公益组织，带领中国留学生广泛融入当地社区，在海外“折腾”得有声有色。

澳洲学习期间，李一佳参与了多个医学转化项目，这为他 2015 年回国创业打下基础。如何将科研成果高水平转化，成为其之后创业路上的重要“课题”。

2019 年，旨在表彰杰出澳大利

人物介绍

李一佳：上海市欧美同学会理事、青年工作委员会委员，清华长三角研究院细胞药物转化公共服务平台上海 GMP 示范中心主任。2010 年至 2014 年，在澳大利亚墨尔本大学生物学专业学习，获博士学位；2014 年至 2015 年，在澳大利亚莫纳什大学从事博士后研究。

亚人和澳大利亚大学校友的 Advance Awards 将当年新设立的“亚洲影响力奖”颁给李一佳。从 2012 年奖项设立以来，获得 Advance Awards 授奖的中国面孔不超过五位。2019 年，李一佳从 300 余名候选人中脱颖而出、锐气外露。

这还并不是李一佳唯一的“高光时刻”。作为创业者、科研工作者以及一名致力于帮助留学生融入澳洲社区的志愿者，李一佳致力于持续发挥“亚洲影响力”，在两国之间创造精彩。

“学霸”养成

2019 年，李一佳获得 Advance Awards 后，澳洲媒体一篇介绍他的文章里，有这样一段描述：

“李一佳在回国成功创业之前，一直以‘学霸’的姿态完成了大学到博士的学习科研之路。他希望在澳大利亚和中国之间架设科研成果转化的桥梁。”

成为“学霸”并非一蹴而就。李一佳在上学时就对生物学有浓厚的兴趣，曾经通过生物奥林匹克竞赛获得保送资格，并以辽宁省保送生状元的身份进入清华大学。

进入清华园，李一佳开始用新的视野来审读自己。“清华充满‘牛人’，压力也大，学习任务很重，有时候会学到半夜两点。不过我也同时感到在学习之外，还要培养探索未来的想法。”

怀揣着对未来的探索心，学生物的李一佳考上了北京大学经济学双学位。在清华园一路之隔的北京大学的课堂上，李一佳聆听了林毅夫、周其仁等经济学大咖的智见。对于李一佳而言，在清华、北大的四年，文理融合，辛苦而充实，为未来打下了方向性的基础。

读大学期间，由于清华大学和墨尔本大学有交换项目，李一佳获得到澳大利亚学习半年的机会。随后，李一佳决定要在墨尔本大学攻读博士学位。

“当初一直想读神经科学。墨尔本大学的弗洛里研究所（The Florey Institute of Neuroscience and Mental Health）是全球排名第二的神经科学研究所。另外墨尔本这边环境比较好，三年半左右就可以拿到博士学位”，李一佳说：我当时的想法是拿到博士学位后去做转化方面的研究，这样就比去美国更快捷一点。”

2014 年，李一佳获得墨尔本大学的博士学位，他的毕业论文以封面文章的形式发表在了世界顶级生物学杂志《Traffic》上，这为他三年多的博士学习画上完美句点。

除了学术研究以外，李一佳还长期致力于在澳大利亚的中国学生社会工作。

在 2011 年的博士研究期间，他与三位朋友发起创办了名为 Melbourne Pioneer（MP）的非营利组织，旨在帮助中国学生顺利、迅速地融入澳大利亚当地社会。

创业追梦

用三年半的时间获得博士学位后，李一佳加入了莫纳什大学和中国企业合办的联合实验室，参与并协助了莫纳什大学、墨尔本大学和澳大利亚国家卫生和医学研究委员会（NHMRC）的多个医学转化项目。

李一佳与世界十大干细胞科学家之一的 Alan Trounson 教授合作，并帮助其公司 Cartherics 获得了来自中国投资者的千万级首轮投资。Cartherics 公司在 CAR-T 细胞治疗实体瘤研究领域具有领先地位。

2015 年，李一佳回到中国。这一年，中国广泛推动“大众创业、万众创新”的创新及创业政策，全国 960 万平方公里土地上掀起大众创业热潮。李一佳的创业之路亦从此开始。

他参与了云南省干细胞库的筹备，建立了 3200 平方米的转化研究设施。这个干细胞库成为中国西南地区最大的干细胞库，每年的收入达到了数千万元。

2018 年，李一佳访问浙江，浙江清华长三角研究院作为天使投资人对他提出的药物研发转化平台项目进行资助。此后，李一佳决定从云南“北上”，成为细胞药物转化公共服务平台的创始人和负责人，这一平台包括位于杭州的 1600 平方米动物研究实验室、位于上海的 1200 平方米转化研究平台以及位于北京的 2000 平方米的干细胞药物 GMP 生产设施。

干细胞研究是当今生命科学中关注度较高的前沿领域之一，但又往往面临伦理、法律、社会、责任等多维因素的挑战。2014 年，干细胞治疗重启，然而 2016 年“魏则西事件”一度对细胞治疗产生重大打击。有关干细胞治疗是“黑科技”还是“真科学“的讨论始终在社会上争论不休。

但科学监管不断引导产品开发走向良性发展。2017 年 12 月，卫健委、药监局将细胞治疗纳入药品管理，干细胞和免疫细胞在内的细胞治疗发展总体上进入快车道。2019 年被称为细胞治疗临床研究的元年，已有 7 家公司获得 IND 新药临床试验。

作为干细胞研究的“正规军”，李一佳和团队成员正在开发针对膝骨关节炎、中风、糖尿病和克罗恩病的干细胞疗法，并正在申请 IND。他希望，他们的第一种药物能够在五年内获批，造福患者。

这样的希冀符合科学逻辑。到目前为止，平台在业内处于先进水平，其参与设计的隔离器技术领跑同行，在压缩成本、实施监控、质量品控上同样位居前列。

李一佳着力打造“接地气”的研发平台，真正惠及民生。2020 年，其与相关医院合作利用自体脂肪细胞进行骨关节炎治疗，拟在全国进行推广。7 月，将在天津落成自体干细胞技术应用平台。

基于长三角，李一佳还尝试再一次“走出去”。这一次，他将业务“触角”伸向东南亚，开始布局柬埔寨、泰国等国，进行生产基地的范式复制，开展骨关节炎、糖尿病、肌少症等方面的治疗研究。东南亚国家在细胞研究领域起步较晚，李一佳的“走出去”，为东南亚国家带去了优质技术，还帮助这些国家建立了细胞领域标准。新冠疫情期间，李一佳与柬埔寨旅游部副部长杰赛和卫生部国务卿 Dr.Or Vandine 女士进行会谈，并援助柬方急需的干细胞药物等相关物资。

利他共好

从学术界到产业界，李一佳始终是一个“Know what you want”，也是一个掌握了“Know-How”的人。

明确目标，为之努力，是李一佳一贯以来奉行的行动指南。每一代、每一个人都有自己的机会，李一佳无疑是一个很好的机会把握者。

他从初中定下考清华北大的目标，在本科确立自己创业的目标，在学业进行时，坚定了进行研究成果转化工作的目标。每一步都方向清晰、踏步稳健。

但实现目标并无捷径可走，有时甚至还会碰到“死路”，需要折返，再次出发。

李一佳的创业也曾受到技术、资金全面管理的挑战，以及实验结果不如人意等诸多问题，2020 年突如其来的新冠疫情也对公司业务造成一定冲击。但李一佳最常对团队说一句话：“失败并不可怕，要分析原因，换一种方式去探索成功的道路”。

对于热情高涨的海归创业者，“在路上”的李一佳也有自己摸索出的一些经验。

“第一，要找到好的合作伙伴，最好是互补的合作伙伴；第二，知识的储备非常重要，能够为创业打下扎实的基础；第三，股权激励、员工激励、OKR、KPI 激励机制的设计，以及管理公司的智慧和经验，有助于带领团队成员朝着共同目标齐心协力；第四，要熟悉行业进展，要经常参加国内外专业会议，一方面了解潜在的合作伙伴，同时也有助于进行战略定位。”

从中国到澳洲，再从澳洲回到中国，李一佳绘制了一幅具有典型性的海归创业路线图。

多年的闯荡，还让李一佳深刻体会到个体对社会的道德责任、奉献及利他的重要性。

“成长，并帮助他人成长，成就梦想，并帮助他人成就梦想。”在采访中，李一佳反复提及“利他”，对他而言，讲究分享与担当，是创业的高段位思维格局。

李一佳早已身体力行。从在澳洲创立 MP 公益组织亦是，将平台定位于“以科技，惠众生”亦是，得到 Advance Awards 奖后，担任导师为其他留学生提供指导亦是。在未来，李一佳将让更多的人看到这份利他共好新价值。■

乘风破浪的留美逆行者

文 · 曹文明



所谓无底深渊，下去也是前程万里。

——题记

《奇遇人生》里毛不易说："我学习不好，又不会做饭不会照顾自己，直到她临走的那一刻，她都觉得她的儿子是一个不成功的人。"阿雅接过话说："她不会的，我是个做妈妈的人，妈妈永远都不会觉得他的孩子是个不成功的人，她只是担心你照顾不好自己而已。"

当前国际局势和疫情的双重动荡下的留美形势确实不容乐观，牵动着每一个留学家庭的心脏，很多原计划留美的家庭由于疫情和局势因素，为了孩子的绝对安全临时重新做出调整选择其他国家留学深造。我认为："孩子总要长大的，永远在羽翼下生活的小鹰是永远无法学会单独地飞翔和捕猎的。动荡也意味着机遇。希望你是那个顶住不可控的世界大浪，乘风破浪意志坚定的人。"

作者简介

曹文明，"3 小时留学（南京）"负责人，12 年教育培训行业经历。

心灰意冷消磨志，残阳能否再东升

乘风破浪的“逆行者”们，前方可能有无数的荆棘和刺耳的话语在等着你。你们将面临已有和未来越来越多的社会舆论压力和国际新闻的冲击，你们将面临巨大的心理压力，11 月美国大选即将到来，留学申请也迫在眉睫，随着美国唐纳德·特朗普总统带来的系列不利于美国留学的政策压力越来越大，中美关系也将进入过去几十年里最暗淡的几个月。在这个巨大压力的过程中需要你有很强的定力和排除干扰信息的能力，人生艰难，但是如果你有笑对人生的能力，你就有享受人生的能力。

你将会面对来自亲朋好友父母以及身边的人的巨大反对声音，或是出于对你的“未来”着想，或是出于对你的“安全”考虑，这种反对的声音会如巨浪般一次又一次向你拍打而来，而面对这重重的巨浪，坚持一下两下的人会有很多，反反复复拍打而来的成百上千次呢？

希望作为乘风破浪逆行者的你是坚定的，作为逆行者身边人的你是默默支持的那个人，面对无法改变的局势和疫情，面对世界如此喧闹，你和我不如将声音放得更低些，或者干脆用眼睛来说话。但这可不是什么伤心的事，因为他们是欲望，我们是爱；他们花样翻新，我们胆小笨拙。所以更多的时候，看上去失败的将是我们。直到我们两手空空，只剩下善良和纯洁。

注意！对于部分留美群体来说影响是非常大的，特别是研究生及博士以上群体，每天都有更新的利空政策：特朗普近日几乎取消数千名在读研究生和学者的签证（旨在打击 STEM 相关的高校），相关参议员提出“要求一刀切禁止中国学生获得在 STEM 领域的学生签证”……总体说来，对于专业威胁程度高的院校学生，基本无望获得签证，甚至在读生也可能遭到驱逐；似乎所有的信息都在告诉我们，美国的最终目标是取消所有 STEM 专业的中国研究生。同时值得我们注意的细节是，如果你是计划去美国读高中或者本科，那你受到的影响就微乎其微了。



不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层

如果你能坚持下去，那这无疑也是对你来说的一次重大的机遇，你将拥有从未有过的一次录取抄底机会。从年初的美国疫情暴发到现在疫情范围的不断扩大，再加上中美关系的影响，到 7 月中美互关领事馆，现在可以确定今年的美国申请绝对是一个抄底年，一方面，疫情给美国学校带来的财政压力急需国际生填补。据福布斯网的预测，受疫情影响，美国十大联盟各校将累计亏损超过 17 亿美元。美国国际教育协会 Open Doors (2019) 数据统计显示：自 2007 年开始，在美中国留学生人数逐年飙升，在国际生比例中占比越来越大。2017 年已经达到了 1999 年的 6 倍增长。在 2018 ~ 2019 学年，美国约 110 万名

国际学生中，中国学生占比超过 34%，超过 36 万人。

以下是福布斯提供的十大联盟各校亏损预估，包含十大联盟中 13 所学校，预计为 17 亿至 23 亿美元（普渡大学的亏损预估暂时缺失）。

西北大学：因在春季学期提供食宿退款，亏损 2500 万美元。俄亥俄州立大学：因提供住房、餐饮和其他费用的退款，亏损 3500 万美元。宾夕法尼亚州立大学：亏损 2.6 亿美元。罗格斯大学：亏损 2 亿美元。伊利诺伊大学：亏损 7100 万美元。爱荷华大学：亏损 7600 万美元，其大学医院另亏损 7000 万美元。马里兰大学：亏损 8000 万美元。密歇根大学：亏损 4 亿到 10 亿美元。明尼苏达大学：亏损至多 3 亿美元。内布拉斯加大学：亏损至少 5000 万美元。威斯康星大学：亏损 1 亿美元。印第安纳大学：宣布在下一财年减少 5% 的普通基金预算（总计 8500 万美元）。密歇根州立大学：亏损 6000 万美元。

结合最近各大世界高校排行榜出炉，很容易看到，美国的高等教育质量仍然冠绝全球，教育质量从哪里来？优秀的老师和理念必不可少，但如果没有物质保障，那一切都是空谈。

首先我们大胆猜测，预计明年，当疫情缓和并得到有效控制，美国高校有可能会对国际生进行扩招，毕竟国际生一直都是学校的重要收入来源。所以也不难理解，为什么月初特朗普前脚刚宣布限制中国留学生，后脚发布会上美国国务院官员特别强调，我希望参与此发布会的每个媒体回去都可以在开头用大号加粗的字体写上：“我们继续欢迎并重视绝大多数中国学生和学者的贡献”。

其次由于国际形势和疫情的发展，很多原本选择美国的家庭会因为各种因素选择其他国家，这样人数降低，也就意味着竞争难度变低，同时其他国家的竞争难度会成倍数增长，尤其是英国。

第三，在就业方面，一年或者两年后的就业相对优势，不是说别的国家学位水，但是大家都清楚美国留学背景无论在中外的认可度和 HR 的接受程度在海归当中是最高的。在最新 2021QS 世界大学排名中美国大学的数量也是占据了绝对性优势。现在周围同学都转向了美国以外的其他地方，尤其是英国，等大家都本科硕士毕业找工作的时候，美国留学归国的同学就成了 HR 手里的香饽饽。

记住风再大也永远不可能吹走太阳

外面风浪大的时候最能考验一个人的强大，面对种种不可控的因素，我们既然不能左右，就尽可能做好自己的部分，让自己在可以做选择的时候，有更多的选择机会，人处在一种默默奋斗的状态，精神就会从琐碎的生活中得到升华。当然，如果你是按照美国申请进行准备，申请其他英语国家基本上是够用的，也可以说是美国准备、全球通用啦。

最后，我希望你也是一颗星星。如果会发光，就不必害怕黑暗。如果自己是那么美好，那么一切恐惧就可以烟消云散。于是开始存下了一点希望。■





“新常态”影响留学决策，留学规划何去何从

文 · 杨承宁

2020 年已经过半，新冠肺炎疫情导致全球经济活动严重萎缩的影响还在持续，在过去的半年中，我们经历了各种“活久见”的“非常态”：上百个国家和地区关闭或限制入境、社区封闭管理、聚集活动停止、院校正常教学秩序受到冲击……

在各国疫情防控与国际政治环境复杂多变的叠加影响下，意向留学家庭在“新常态”中进行留学决策与规划时比以往更加困惑与不知所措，为了帮助中国意向留学家庭及时更新对留学的认知，了解留学态势的变化，2020 年 7 月 18 日，《启德教育新常态下的留学现状报告》（以下简称《报告》）在线发布，以启德教育自有客户服务数据为基础，综合整理美、英、澳、加、欧洲、亚洲等中国学生主要留学目的地的各类官方数据，配合上千份针对意向留学生的调研问卷数据，重点关注当下的留学政策、全球临时签证流程、后疫情“新常态”下的留学选择及规划建议。

疫情对出国留学的影响将是暂时的，英国连续两年成为中国留学生意向目的地首选

不久前，《教育部等八部门关于加快和扩大新时代教育对外开放的意见》正式印发。《意见》重申将继续通过出国留学渠道培养我国现代化建设需要的各类人才。同时，下大力气完善“平安留学”机制，维护留学人员合法权益和切实利益，将应对疫情过程中摸索出的行之有效的做法进一步制度化、常态化，为广大学子实现留学梦保驾护航。教育部国际司（港澳台办）负责人表示，疫情对出国留学的影响将是暂时的，为克服疫情影响，教育部将积极开拓优质教育资源合作渠道，拓展出国留学空间。

《报告》调研数据也显示，疫情与国际环境叠加的“新常态”中，意向留学生的留学计划不同程度地受到了影响，但大部分的意向留学生并不打算放弃留学，而主要是在时间规划上

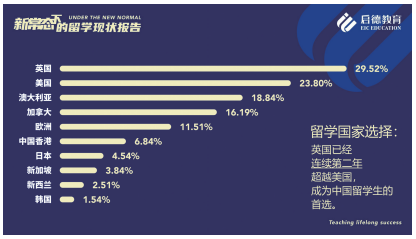
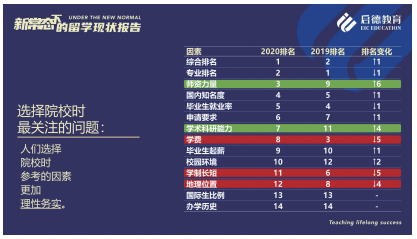


图 1



因素	2020排名	2019排名	排名变化
综合排名	1	2	↑1
专业排名	2	1	↓1
师资力量	3	9	↑6
国内知名度	4	5	↑1
毕业生就业率	5	4	↓1
申请要求	6	7	↑1
学术科研能力	7	11	↑4
学费	8	3	↓5
毕业生起薪	9	10	↑1
校园环境	10	12	↑2
学制长短	11	6	↓5
地理位置	12	8	↓4
国际生比例	13	13	-
办学历史	14	14	-

图 2

进行了调整。参与调研的意向留学生中（见图 1），31.2% 表示不确定是否推迟留学计划，26.7% 表示没有影响，14.48% 将留学计划推迟半年，11.31% 将留学计划推迟一年，16.3% 表示不确定是否继续留学（这之中初中阶段的学生较多）。

《报告》另一组调研数据显示，英国已连续第二年超越美国成为中国留学生的意向目的地首选。2019 年英国（20.14%）成为中国学生意向留学地首选，2020 年选择英国留学的比例持续上升至 29.52%，而选择美国为留学意向目的地的学生占比为 23.80%，位居第二。

“安全因素”成为 2020 年中国学生在选择留学目的地时最为关心的因素之一（排名第二），仅次于“教育质量”（排名第一）。同时，“是否排外”的排名也从 2019 年的第 13 位升至第 7 位。此外，在意向留学生希望就读的学历层次方面，2020 年计划攻读研究生及以上学位的学生占比 78.45%，比 2019 年上升了 0.75%；攻读本科（19.46%）比 2019 年上升了 0.96%；而 2020 年计划攻读中学的比例（1.6%）有所下滑，比 2019 年下降了 2.2%。

值得关注的是，在“选择院校时最关注的问题”中（见图 2），“师资力量”的受关注度从 2019 年的第 9 位上升为第 3 位，仅次于“综合排名”与“专业排名”，“国内知名度”与“毕业生就业率”分居第 4 位与第 5 位，“学术科研能力”从 2019 年的第 11 位上升至第 7 位，而“学费”“学制长短”与“地理位置”等因素分别下滑至第 8 位、第 11 位与第 12 位。可见在就业形势尤其严峻的 2020 年，意向留学生对教育质量的刚性需求已进一步上升，以期在未来的就业市场获得更具战略优势的国际竞争力。

接受申请人用中国高考成绩直接申请本科大一的海外名校数量持续增加

据《报告》综合整理，目前，英国剑桥大学、伯明翰大学、埃克塞特大学、爱丁堡大学工程科学学院、杜伦大学科学学院等 25 所英国名校认可中国高考成绩。剑桥大学官网“入学要求”里明确指出，中国高考是剑桥大学认可的考试，要求考生成绩达到所在省名次排名前 0.1%，同时要达到申请专业的语言要求，通常情况下雅思要求 7 分。

澳大利亚超过一半的大学认可中国高考成绩，包括澳大利亚国立大学、悉尼大学、悉尼新南威尔士大学等澳大利亚八大院校在内，共有 27 所大学接受中国学生用高考成绩申请本科大一。新西兰奥克兰大学、怀卡托大、奥塔哥大学等 8 所大学均认可中国高考成绩申请本科大一，新西兰的理工学院基本认可中国高考成绩直申本科大一。

加拿大名校本科高度认可中国高考成绩，其中多伦多大学、英属哥伦比亚大学、麦吉尔大学、滑铁卢大学等要求高考分数一本线 30 ~ 40 分以上，皇后大学、麦克马斯特大学、西安大略大学要求一本线左右。理工科学生 6.5 分的雅思成绩可以获得名校的青睐，文科学生的雅思成绩则需要达到 7 分。获得 TOP3 名校热门专业录取的学生雅思分数大多达到 7.5 分。建议计划留学加拿大读本科或硕士，且目标定位于加拿大名校直录的学生，最好在申请开通时间之前两年半开始准备。

亚洲各国家及地区均认可中国高考成绩为高中结业、大学入学测试的有效成绩。香港、澳门、新加坡，对高考成绩的接受度更高。日本、韩国针对留学生有独立的考试选拔制度，高考成绩主要作为高中毕业资格的证明。

据德国文化部长联席会议（KMK）规定，中国高中毕业生达到高考总分的 70%，在高考中参加了 2 门语言类学科的考试和 1 门数学或自然科学类学科的考试可直接申请德国大学本科。从 2020 年 1 月起中法两国教育领域行政协议签订起，所有学习计划均不强制要求提供高考成绩证明。

商科与理工科仍为海外留学主要选择

澳大利亚留学客户服务数据显示，2019 年赴澳读本科的学生中，商务 / 贸易（24.0%）专业选择人数占比最高，金融专业从 2018 年的第 3 位（6.5%）下滑到第 10 位（1.8%），管理专业（3.8%）和计算机科学专业（2.1%）则跻身前十。

2019 年赴澳读硕士，会计专业占比由 2018 年的 11.2% 下降至 8.7%，管理专业则上升至 4.4%，工程（10.7%）、信息技术（7.8%）、信息系统（3.0%）等工科类专业是中国学生赴澳读研（除商科外）的第二大类选择。

另据 2019 美国《门户开放报告》数据显示，STEM 类专业（即 Science, Technology, Engineering, Mathematics），如计算机、电子工程、数学、信息技术、数据科学等专业在国际学生选择中最为热门。2018 ~ 2019 年度中国内地学生选择最多的专业的前五位依次是：数学 / 计算机科学（19.9%）、商科和管理学（18.9%）、工程（18%）、社会科学（9.1%）、物理 / 生命科学（8.4%）。

德国《科学大都会 2019》报告显示，德国本硕入读专业的比例上，工科专业（38.1%）是留学生的首选，其后依次为：经济社会法律类（25.7%），文科类（11.8%）、数学和自然科学（10.6%）。法国高等教育署数据显示，最受中国学生欢迎的学科分别是管理和金融（44%）、外语和文学（19%）、工科（15%）。



图 3

在线修读课程不影响学位学历认证，留学生可灵活选择授课方式或延期入学

2020 年 4 月 3 日，教育部留学服务中心发布了《关于新冠肺炎疫情影响下留学归国人员学位认证工作的几点说明》，明确表示，受疫情影响，留学人员无法按时返校而选择通过在线方式修读部分课程，以及因此导致的其境外停留时间不符合学制要求的情况，不影响毕业后学历学位认证。

据留学英爱项目总监孙波介绍，国内英国签证中心已经重新开放。准备赴英读研的学生，部分大学明确表示秋季可以正常开学，大课将会采用线上授课的方式，小班授课线下进行；还有部分大学向学生提供更加灵活的入读方案，学生可以选择 9 月入读或者 1 月入读。此外，从 2021 年开始，在英国完成博士学位的国际学生将会获得 3 年有效期的 PSW 工作签证，本科生和硕士生可以获得 2 年有效期的 PSW 工作签证。

据留学澳新项目总监刘爽介绍，学生可以选择网课的模式进行学习，如果学生在澳大利亚境内，7 月底会陆续返校复课，采用线上线下结合的授课模式。针对 7 月或 9 月开学的新生，澳、新各院校会向学生发送有关网课注册和指导的邮件。澳、新部分大学也在中国的合作高校内设立了网络学习中心，学生可前往进行网络学习，网络学习中心还配有专门的辅导老师，确保学生的学习进度和学习质量。

据留学加拿大项目总监罗琼介绍，加拿大移民局近日宣布了有关留学生学签的三项政策：一是优先处理材料完整的学签申请；二是实施两个阶段的学签审批程序，为远程学习的学生提供保障；三是针对今年秋季开课并于 9 月 15 日前提交学签申请的留学生，递签后签证等待和海外网课的时间可计入毕业工作许可的换算时长（前提是最终获得签证且 50% 的课程在加拿大境内完成），此措施使留学生即使因为疫情无法提交所有的必需文件，也可以在今年秋季报名注册并线上学习。

美国方面，据留学美高本项目总监孙静介绍，大部分美国高校已经为学生提供了纯线上课程、在中国高校（如清华大学、北京大学、中国海洋大学等）开课或延迟到春季甚至明年秋季入学的方案，对于现阶段拿不到 F-1 签证入境美国的学生，可以按照原计划继续学习。对于已有 F-1 签证、已经回国或离开美国的同学，可以与学校的国际学生办公室咨询，确定自己是否可以在国内以线上上课的方式完成学位顺利毕业。

››› 特别提醒

现阶段各国家 / 地区以及院校针对疫情防控出台的临时政策更新较为频繁，请正在办理留学申请、正在规划留学以及即将秋季入学的同学与家长们密切关注政策变动。■



作者简介

杨承宁，启德教育集团留学事业部副总裁，旅美十年，美国加州大学伯克利分校 MBA。



被斯坦福和麻省理工争相录取的女孩儿

——什么样的孩子适合留学

文 · 张洪伟

2020 年是极不平常的一年。在我国有效控制住新冠肺炎疫情的同时，全球的形势却不容乐观。在这样的背景下，许多已经申请出国留学并拿到了学校“offer”（录取通知书）的学生和家长，开始有些为难；更有一些人开始对是否要出国留学产生了疑问。那么，在疫情防控常态趋势下如何看待留学就成为绕不开的话题。

事实上，出国留学对学生和家庭而言本来就是一个重大决定，在做出选择前，认真考虑一下留学是为什么？通过留学能获得什么？出国留学的利弊有哪些？自己家的孩子适合留学吗……这是留学的常态，是准备留学的个人和家庭必须思考的问题。

被斯坦福和麻省理工争相录取的女孩

高乃思就读于天津市耀华中学早

期智力开发实验班。在 SAT 班上课期间,高乃思表现出非常强的学习自觉性。老师要求学生每天背 200 个 SAT 单词,这个目标对相当一部分同学是比较困难的,而在抽查单词完成情况的时候,高乃思不仅能完成当天的背诵任务,每天还都超额再背 100 个单词,这为她 SAT 考试取得优异的成绩打下了坚实的基础。

除了学习自觉、高效外,高乃思的社会活动、学习奖项和科研成果等背景材料非常丰富。她当年以天津市女生状元的身份考入实验班。在耀华中学读书的时候,她一直担任班长、学生会宣传部长,以及实验班 5 个年级的团委书记等职务。她参与主办了许多大型活动。由于高乃思的学习和社会活动等方面都表现优异,她曾全奖参加美国霍奇科斯学校的暑期环境科学研究项目,参加过首届北京大学模拟联合国活动等。

在参加完美国的暑期环境科学研究项目后,高乃思有了出国留学的明确目标。为了实现留学的梦想,她在实验三年级(高一)结束后,就奔赴阿拉斯加做了一年的交换生,亲身去感受美国高中的优质教育。

在美国读书期间,她报名参加了校越野滑雪队,并凭借在滑雪校队的优异表现获得了教练亲授的金质勋章。她还参加了校合唱团,参与了 3 场慈善演唱会,出版了 4 张光碟,在旧金山比赛时还获得了 3 个全美声乐第一名。高乃思在阿拉斯加最大城市——安克雷奇市的数学竞赛中获得了第一名,大幅照片被



刊登在阿拉斯加发行量最大的官方报纸《安克雷奇日报》上。

从美国回来后,高乃思开始全力准备美国大学的申请。在紧张的 4 个月中,她取得了 SAT1 达 2230 分、SAT2 达 2400 分和托福考试 115 分的好成绩。高乃思当年在申请美国本科留学的时候先是被美国斯坦福大学在 Early Action(早申请)阶段提前录取,在正常申请第一轮中又被麻省理工学院 (MIT) 全奖录取。高乃思最终决定赴麻省理工学院就读。高乃思接到两所大学录取通知书时还未满 17 岁。

高乃思的经历启示我们:如果要到美国去读书,学生们现在就要培养自己高水准的学习自觉性和自我控制力。具备生活自理能力和明确的目的性。

不能“被留学”

自己家的孩子适合留学吗?这个问题是很多家长迫切想知道的。

出国留学首先要看孩子的意愿。孩子有愿望最好,如果孩子根本就没想过要出国留学,全部由家长一手安排,这其实对孩子的心理和学习状况都会造成一定的伤害。父母如果为孩子着想,就不能让孩子当“强扭的瓜”。

我曾经见到过这样一件事:有一个女孩,在被父母送往澳大利亚留学 3 年后,由于没有被大学录取,最终又回到出发地武汉就读当地的一所中职学校,成为一名“回炉”的中专生。

她的留学经历颇有“被留学”的色彩:她从小最“怕”的就是英语,父母在她初中毕业后就把她送到澳大利亚去留学。到澳大利亚后她对当地的学习、生活非常不适应,很艰难地过了语言关,并被当地一所高中录取。在高中读书期间,由于听不懂老师讲课,她经常逃课,在收到学校警告信后,她的母亲只得去澳大利亚陪读。直到最后母亲才意识到自己的孩子不适合到国外读书。

在我的工作经历中这样的案例几乎每年都出现。它告诉众多家长:孩子适不适合出国留学,家长们必须要在做出决策前慎重考虑。

哪些人适合出国留学?

以上正反两个案例给出的启示是什么?后一个女孩儿的情况具有代表性。她身上集中地展现出来部分经济条件合适却不适合留学人群的特征。她在国内就学习不突出,自身也没有出国的意愿,

对于出国留学没有心理准备、知识积累；她外语基础不好，难以通过语言考试，在国外连基本的交际都很困难。又由于国内与国外的教学方式很不一样，她不能适应国外学校的宽松环境。这个孩子养成了在学校有老师管教，在家里有家长监督、照顾的习惯，这些使她在出国留学时自理、自制和自学能力都比较差，最终无法适应国外的生活环境，不能在当地攻读大学，没有达到父母送她到国外留学的目的。

高乃思的例子则展示出一个优秀的留学生应具备的素质：

首先，有较强的学习自觉性和自制力，这是出国留学的必备条件。国外的大学教育是一种开放式教育。教授们认为学生既然花了这么多学费来学习，就应该有足够的自觉性去完成作业、完成阅读任务和其他学习模块。学习自觉性强，也就是通常说的好学，这样才不至于在国外开放式教育下忘记自己出国留学的初衷。

其次，有一定的语言基础。一般说来到美国读书前应该具备托福 80 分以上的成绩，当然越高越好。有留学经历的同学都知道，美、英的本科学习对英语的要求非常高，几乎每周都会有大量的阅读任务。课堂上要做小组讨论和展示，还要定期写很多教授布置的作业和学术小论文。有一定的语言基础，才能适应留学这种快节奏的学习生活，也能与身边的人沟通交流，提高自己的交际能力。

第三，应有生活自理能力。出国后，没有父母亲每天帮忙洗衣服、做饭等无微不至的照顾，留学生在生活自理方面最好能提前做好适应性准备。

此外，还应有一定的心理承压能力。由于一个人在海外，难免会产生这样、那样的不适应和压力。因此，出国前最好有意识地训练自己的承压能力，能更好地适应海外留学生活。

孩子出国留学，家长要做好的事情

对于家长，在送孩子出国留学之前也要有充分的准备，一定要冷静和客观地评估各种风险，做到提前预见和化解诸多麻烦。

首先是对孩子做个全面的评估，特别是心理评估，看孩子喜欢哪个国家，能否接受目的国的文化。出国学习，每个人的适应能力不同，情绪、性格、能力各方面都会受影响。有经济实力的家庭最好让孩子提前出国走一趟，眼见为实才是最可靠的。

根据我的经验，孩子准备留学、出国留学过程中，父母主要起引导作用。家长要帮助孩子对目的国有比较详细的了解，同时培养孩子具备一定的心理承受能力。这样孩子才能通过家长的指导明白自己是不是想要出国留学；自己在出国留学中为什么要花这么大的时间和精力，牺牲很多东西；留学过程中可以收获什么，为什么比自己在国内上学能够带来更多的帮助。

归根结底，千万不要为了出国而出国。学生一定要知道自己的兴趣在哪里，想做什么样的工作。家长要根据经济能力和孩子的兴趣合理地选择留学国家和专业，让孩子在兴趣中成长，而不是一味跟风追逐所谓热门专业。

如果家长在综合评估后发现自己的孩子心智还不成熟，还不能够独立面对国外的学习和生活，应该将出国的计划推迟到孩子本科毕业后再进行。

如果家庭的经济条件在支撑孩子的海外教育费用方面有过重的负担，应该选择那些性价比更高的学校。对于收入较低的家庭来说，可以选择先让孩子读两年社区学院然后再转入大学，这样留学所需的费用就会大大降低，这也是很多美国家庭给自己子女做的大学方案。欧洲和亚洲的很多大学学费比较低，也是一种不错的选择。



作者简介

张洪伟，朴新教育科技集团留学事业部总裁，北京大学 MBA。资深留学考试培训教师及留学咨询专家，培养学生十余万人，多名学生被哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学、斯坦福大学、芝加哥大学、MIT 等美国名校录取。

疫情让我们成为更好的自己

——记法国梅斯国立工程师学院 ENIM 中国办公室

文 · 王姗姗

2020 年年初这一场突如其来的疫情，让所有人都措手不及，不少的生命逝去，不少的人奋力投入到抗疫战争中去。从武汉，到全国，再到世界，一次次的努力抗争，一个个拼搏的灵魂，发生了许多感动、热血的故事。我们法国梅斯国立工程师学院（ENIM）在中国大陆的教师团队，也在默默地献着自己的一份力：学生的安全，学校的举措，是我们最担心也是最需要去落实的战斗。2 月至今，五个月的努力与坚持，等来了疫情的缓解，留法学生在远方也都平平安安，算是一份欣慰。

情系梅斯，大爱无疆

远在法国梅斯的留学生一直是我们的牵挂。我们需要不断告知每一位学生一定要注意个人卫生，出门佩戴口罩，尽量减少出门，回到宿舍一定勤洗手。刚开始的法国不像我们中国那样重视这一次的疫情，好在学生们都有较强的自我保护意识，学生之间也互帮互助，分配口罩、洗手液等防疫物资。后来通过法国总统马克龙的讲话，法国政府采取了一系列的措施，民众对疫情的重视程度也有所改善，法国进入了禁足期。禁足期间，确认好每个学生的学习状态、生活状态是我们每天的任务。学生也从远方每天给国内的家人及朋友报平安。

在校生何嘉宁说：“为因疫情而逝去的生命祈祷，为抗疫情而奋不顾身的人们献上祝福。

“自从 3 月份起法国疫情开始暴发，我就基本待在家里不出门。起初法国人并没有重视疫情，后来经过马克龙总统的一番讲话后，法国开始意识到疫情问题，于是学校停课，工厂关闭，大街上门可罗雀。

“周围冷冷清清的，不能像平时那样出门逛街、和朋友聚会。闷在家中也是另一份体验，学习，打游戏，看剧，听音乐，看小说……时间久了，却也有些索然无味。人只有在创造价值的时候才会有意义，闲下来的时光反而盼望着疫情早日过去找点事情做做。真心希望疫情早日过去，亲朋好友安居乐业平平安安。”

爱心传递，跨越时空惺惺相惜

同时，3 月中旬，看到法国疫情发展迅速的情况，我们立即发起了医疗物资的捐赠活动。通过众多合作院校、机构、中法双方友人们热情的参与，短短 8 天内，募集并采购了近 1 万只医用口罩、数千副医用手套和护目镜等防护用品。将物资发往法国梅斯的 MERCY 医院以及分发给 ENIM 的中国学生及当地华人。仅三天，物资便抵达梅斯 MERCY 医院和 ENIM。一份份爱心也传递给了远方的医护人员、师生以及当地的华人华侨。

应届生任诗圆说：“我庆幸大多数的法国人是清醒的，他们看得到中国赠与全世界的口罩防护服等医疗物资，看得到中国派出的医疗队，他们在对法国政府的轻症居家隔离政策嗤之以鼻的同时赞叹中国在短短 10 天内建成的火神山医院。如今的中法两国的情况都已经缓和，但仍是不能懈怠的时刻，正值毕业季，海外的学子们都将踏上归程，祝愿我们所有人都一路平安。”

关爱彼此，每个人都是英雄

在接下来的日子里，最让我们放心的是学生的生活状态。在禁足的时候仍



法国梅斯 MERCY 医院医护人员的感谢



法国梅斯 MERCY 医院医护人员表达谢意

不忘学习，采购物资也都井然有序，这些优秀的学生们在法兰西的锻炼，在 ENIM 的学习，悄悄地让他们变得更加成熟、可靠，成为了更好的自己。

我们注意到，学生们也非常关心国内的家人及即将赴法学习的学弟学妹，主动与亲友和学弟学妹们联系帮助，让故乡的亲友放心，为学弟学妹加油鼓劲。

毕业生牟广金说："新冠疫情刚在国内暴发的时候我们没有想过它的传播力度会这么广。虽然平时没有时间看新闻，但是朋友圈和公众号开始铺天盖地地发布着疫情的信息。当然，那个阶段欧洲还没有暴发疫情，但是我和我身边的朋友都开始担心国内家人的健康。我对我的同学说：中国经济和中国人民，我们政府首先选择了中国人民。这个时候的我们都没有料到，疫情很快就蔓延到了欧洲。

很多小时候的朋友和平时不会联系的亲戚都发微信问我在法国还好吗。其实我们身边都有这样一群人，你们可能很久没见面了，大家也都从事着自己的事业和生活，平时彼此也不会交流。但是我们心里都还想着彼此，会在关键时候想到你。这是这次疫情给我展现的人与人之间最纯粹的情感。

虽然有部分人不太愿意居家，毕竟很多人的工作和收入因此受到严重影响，但是相较于欧洲其他国家，法国人多数还是比较尊重政府的决定和呼吁的。我刚好住在市中心，每天晚上八点钟能准时听到此起彼伏的鼓掌声：大家把手伸出窗外，为医护人员和一线防疫人员鼓掌。在国家面临困难的时候，人民的万众一心尤为重要。

在这个期间我也被要求居家工作。得益于现如今互联网的发达，这次疫情发生的所有事情都通过网络社交媒体进行传播。西方媒体说中国的防疫太过紧张，中国的媒体说西方的防疫过于佛系。其实我们每个人身处其中才能真切感受，每个国家都有自己的逻辑和考量，我们无法站在一个单一的角度去评判孰优孰劣。2020 年本就是个不容易的一年，每一个正在奋斗的国家和个人都是英雄。"

克服困难，拥抱未来

此次全球疫情，无论是对于法国梅斯国立工程师学院中国办公室的全体人员，还是我们远在他乡的学生、毕业生而言，都是一次涅槃与成长。让我们能更加沉稳地去面对接下来的各种工作、学习、挑战。所有为疫情奋斗过的伙伴们——感谢你们！你们辛苦了！所有在法的留学生们——你们做得很棒！即将前往法国开启留学生涯的准留学生们——别担心，我们与你们一起面对，克服困难，拥抱未来！

作者简介

王姗姗，法国梅斯国立工程师学院 ENIM 驻中国办公室负责人，曾任法国摩泽尔省发展总署中国区代表，推广中法两国间技术与产业交流。



留学生疫情中的暑假依然丰富

编辑 · 刘苗

留学生 2020 年的暑假，和往年不太一样——少了许多结伴出游、跑实习接触社会，多了更多“宅”在家、在网上“云度假”。不过，这段疫情下的特殊时期，留学生们也想尽办法不让宝贵的假期荒废掉。“失去了几个月的上学时间，我们也在慢慢寻找能适应后疫情生活的方式”。《环球时报》记者采访了多个国家的中国留学生，了解到他们在这次假期的种种安排。

绞尽脑汁寻找“线上实习”

从大学生的角度来说，暑假不仅是一段休息的时间，更是一个脱离校园历练自我的机会。对于已经停课几个月的留学生来说，今年的暑假更不是“疯玩”的假期。在美国首都华盛顿特区一所知名大学读研究生的姚同学感慨道：“来到美国之前，本来是想好好利用假期时间四处游玩，但是现在我反而只想赶紧

趁这时候把实习和课业再多补补。”

今年在美国申请暑期实习前所未有地困难。有关部门实习许可办理效率大大下降，大多数用人单位已经停止了招聘和面试。或者拿到工作许可，不少单位原本的实习生岗位也被削减甚至取消。

但是，这些困难并挡不住学生们实习的热情。正在读国际金融专业的姚同学说，美国高校的暑假一般有 3 个月，自己早在学期结束前就安排好了两个实习工作，这两份实习都可以在家远程完成。“第一个实习约持续 8 周，是在一家智库做助理研究员。我的日常工作是整理当天国际金融相关的重大新闻，通过邮件发给单位。除此以外，助理研究员每隔一周自拟一个专业方面的话题，写一篇论文提供给单位的官方博客。”姚同学说，类似的实习工作其实很多，早在疫情前，一些用人单位就已经开始增加这种线上实习的岗位。“第二份实习还没有开始，不过按照招聘通知来说，应该是帮忙整理一家慈善组织的数据。”

根据欧盟的数据显示，2/3 的留学生平时兼职打工，暑假打工的留学生更多。按照规定，在德留学生一年打工时间不能超过 90 个整天或 180 个半天。很多留学生都会利用暑假实习打工，凑够平时的最基本生活费用。

“今年各行各业面临失业大潮，给学生的实习和工作很少。”德国大学生服务中心秘书长梅耶尔表示，许多现场校园招聘活动也被取消。不过，德国多家线上招聘平台仍有一些面向大学生的实习机会。尤其是信息学、医学、化学等专业，在疫情中特别需要实习生。

慕尼黑大学信息专业留学生王同学目前在德国 SAP 公司打工。他说，自己就是通过线上招聘会获得实习机会的，面试也是通过视频进行的。“因为是第一次尝试线上面试和实习，有一些紧张。”王同学目前以线上实习为主，主要进行一些编程等，每周会去公司一次。

汉堡大学经济管理留学生黎同学在一家德国著名服装企业“线上实习”。她的工作是帮助该品牌在中国市场做“线上营销”，主要是在社交媒体上做文案和短视频等。

在日本的留学生群体中有一个玩笑话，即“没打过工，留学生活就不完整”。据日本 WeXpats Jobs 网站调查，大约有 30% 的在日留学生在疫情期间被迫停止打工，还有 70% 的留学生工作量减少、工时缩短等。值得注意的是，表示自己受影响最少的留学生中，多为日语水平等级考试一级资格获得者。可见在日本打工，提高语言十分重要。

在东京上学的江同学最近对日本疫情十分担忧，同时也不想荒废自己一个月的假期，便找到了一个“线上 + 线下”结合的实习。“我在一家书店打工，大概是一个月的时间。因为疫情的缘故，客人变得较少，店员也因此不需要那么多。我现在每周去两次书店，帮忙整理书架和新进的书籍，其余的时间在家协助画宣传广告、做标签，偶尔还会负责一些联系出版社之类的工作。”江同学说，虽然这份实习并不能赚到很多钱，但是自己更重视的是这份经历。

补课、兴趣班、自媒体

“该上学的时候没好好上，只能靠假期来疯狂补课啦！”在美国纽约读研究生的乔同学如此自嘲着。已经在家“宅”了三个多月的乔同学表示，虽然学校有网课，但对于他毕业之后的工作计划来说远远不够。

正在修读经济专业的乔同学说，自己毕业后想申请国际货币基金组织的工作，也是通过对该部门的了解，认识到自己在专业知识上的不足。“在学校学的只是专业上的基础知识，实际上到了工作单位之后，他们还会提供无穷多的课程和培训，只有通过那个门槛，才能真正胜任这份工作。”乔同学说，他在假期这段时间每天观看 IMF 提供的免费线上课程视频，也阅读了一些专业相关名著，希望能在疫情结束后以最快速度进入状态。

在欧洲的留学生也不忘记利用暑假“查漏补缺”。在柏林洪堡大学自由大学学习传播学的吴同学说，如果下学期仍旧只有网课，可能无法按时毕业。因此，他现在利用暑假时间来补足自己的专业知识。让吴同学等其他中国留学生得到安慰的是，许多德国大学专门在暑假提供各种补习课程，由教授或助教给予辅导，甚至还增加一些线下的辅导课，解决了学生们的后顾之忧。

课程学习是一方面，“兴趣学习”也成为学生们一个热门选择。往年许多中国留学生爱在暑假做代购。而今年暑假由于经济形势不好、外出购物也不方便，一些留学生开始热衷做主播和自媒

体。在柏林艺术大学留学的情侣田同学和刘同学一个做主播，一个拍视频，忙得不亦乐乎。

另一名在日本留学的郑同学因为取消了所有的旅游计划，且暂时无法回国，因此在网上报名了一所艺术院校提供的“3D 动画入门”课程。“其实我的专业是政治经济，和编程、动画毫不沾边。动画一直是我的一个很重要的爱好，但是因为学习太忙，我从来就只能做做观众。今年趁着暑假有些时间，我想要实现这个童年梦想。”虽然现在他还在学习最初级的软件使用教程，在外人来看甚至有些枯燥，但郑同学每天都兴致勃勃地联网上课。“我没有想到在这次疫情中，竟然也有这样小小的收获。”

据日本 NHK 电视台官方网站报道，今年很多企业因疫情停止招新，因此在日大学生展开就职活动的时间也大大提前，目前已经有约 80% 的大三学生向提供实习机会的公司提出申请。由此可见，中国留学生也不能大意，应该利用假期尽早开始了解招聘信息。

自驾去近处进行“小旅游”

虽然全球疫情来势汹汹，但也不意味着留学生不能在安全的情况下酌情选择出游。有些同学表示，今年他们会尝试自驾游，且寻找人群不太密集的“小众”旅游地。

由于在德国，留学生最多只能打工 90 个全天，因此很多学生还是希望今年能在假期出去看看。德国科隆大学的留学生陈同学说，本来这个暑假计划自助游到西班牙、葡萄牙，但是坐飞机太危险了，所以她和几个朋友将目的地改成距离较近的德国、法国、瑞士和奥地利，并选择相对安全的火车游。

相比之下，汉诺威 5 个中国留学生的假期旅游更有特色。他们租了一辆房车，准备畅游德国。他们的房车每天租金 100 多欧元，分摊到每个人身上并不贵，加上加油费、露营费等，与普通的背包游差不多。德国有大约 2800 个房车露营地，露营地里有各种设施。在疫情中，房车游可以接近大自然，又可以避开人群。

在美留学生也对自驾游跃跃欲试。在芝加哥上学的吴同学和两名好友准备近两周在附近来几场“说走就走的旅游”。“我们看好了周围一些不太知名的景点，有一些自然公园、规模较小的乡镇博物馆、不认识的名人故居等，每个地点开车一两个小时到几个小时不等。我们先调查好目的地在疫情中是否还营业，基本保证能当天往返，这样就不用考虑住宿问题。”在吴同学的计划中，她认为这样的“小旅游”更能体验当地风土人情。

“前一阵我们参观了一个车程 3 个小时的名人故居，是一处美国南北战争中建立的三层小别墅，里面放了很多老照片、旧家具，还有一些介绍这个家族故事的标牌。其实我们也不认识到底是什么名人，但通过这一趟小旅游，也了解了一些美国历史。那个小镇上的人一直将这处故居当作镇上的一个宝藏，无人不知，说起的时候都很自豪，很能体现当地民风。”当然，吴同学也表示，自己也很想去那些国际知名的旅游胜地，只是因疫情不得不放弃。“但是即便如此，我们也想找到快乐度过假期的方式。”（来源：环球时报）■





盘点国外院校的趣味社团

整理 · 相阔

大学生活之所以多姿多彩，除了五花八门的功课，还有各种奇特有趣的社团活动值得参与。对于每一位初到海外的留学生而言，加入这些脑洞大开的院校社团是在陌生环境中尽快融入新生活的不二选择。参与社团活动不仅能帮助留学生提高外语能力，同时还可以结交更多本土朋友去帮助留学生了解当地风俗文化。

除了传统的社团，国外院校也有一些社团的名字云山雾绕，兼具个性和搞笑，举办的活动丰富多彩。今天小编为大家整理了几个趣味社团，为各位准留学生提供参考。快来加入你感兴趣的社团吧！

松鼠俱乐部，密歇根大学

松鼠俱乐部成立于 2002 年，它起于一个深夜里舍友之间关于松鼠的卧谈会，更确切地说，是因为在密歇根大学校园里，几乎随处都可见到松鼠。在最初的五人会议之后，俱乐部已经发展起来了，他们还一直坚持着最初的目标和原则——喂养和保护该地区的松鼠。

维京社团，普利茅斯大学

对于想要释放内心野蛮天性的同学而言，普利茅斯大学的维京社团非常具有吸引力。虽然不能像维京人一样乘风破浪征服海洋，但你可以尝试制作维京风格的服装，学习维京人的战斗方式。

魁地奇 & 哈利 · 波特社团，诺丁汉大学

想象自己拿起扫帚就能假装飞起来。魁地奇（来源于哈利 · 波特书籍）如今是一项完全切实可行的运动，介于橄榄球和躲避球之间，世界上已经有超过 300 支球队热衷于这种运动。诺丁汉大学的魁地奇 & 哈利 · 波特社团成员就组成了这样一支魁地奇球队。绿茵场外，他们也会制作鸡尾酒、尝试黄油啤酒。

校园人类观察协会，明尼苏达大学

你试过一边发呆，一边看着人来人往吗？明尼苏达大学的这群学生把这种单独的传统的活动变成了一种社交活动，他们聚集在一起，观察校园里和当地社区的路人。他们还更进一步，写下了一系列他们可能会看到的事情的清单，一旦清单上的事情真的发生了，还凑巧被你看到了，你就可以在那里打上勾，这样你就可以得到一个该小组的“趣点积分”。

吃东西比赛社团，肯特大学

肯特大学有一个吃东西比赛社团，适合特别爱吃东西的同学。受到旅游频道电视节目《挑战美食堂》的启发，社团提供丰富多样的美食。你有机会参与吃货大赛，在各种挑战中展现自己的吃货技能——提醒大家一定要量力而行！

海盗社团，萨塞克斯大学

如果你就读于萨塞克斯大学，千万不要错过成为一名“海盗”的机会。英国相似的海盗社团不计其数，萨塞克斯大学学生会海盗社团是其中之一，成立之初是为了取代传统的校园团体。除了着装必须像海盗一样外，社团成员还必须使用指南针或宝藏图来辨别前进的方向。

极限熨衣社团，诺丁汉大学

诺丁汉大学的极限熨衣社团证明了学生对于做家务还是很有兴趣的。这个社团的成员敢于在极限之地熨烫衣服，冲浪或是跳落悬崖时都可以挑战。如果有勇气加入他们的队伍，你整个学年都不愁没有干净的衣服穿，尽情体验精彩的冒险之旅吧。

灰色石像复古社团，芝加哥大学

你是否觉得自己应该生活在另一个时代？放心，并不是你一个人这么想。加入芝加哥大学的灰色石像复古社团，你能够像中世纪人一样生活。在这个极具个性的俱乐部里，成员可以尝试武术、烹饪、博弈和工艺等各个领域的事物。社团鼓励大家积极踊跃参与，你可以给自己重起一个名字，加入以中世纪为主题的角色扮演游戏。

希拉和她的狗社团，剑桥大学

从青少年过渡到成人行列并不总是一帆风顺的。如果你想在夜晚重温美好的童年时光，希拉和她的狗社团再适合不过了。剑桥大学的学生在加入社团以后，活动时会身着睡袍，喝巧克力热饮，为彼此读睡前故事。尽情释放自己六岁时的天性吧！不要忘记带上可爱的泰迪熊玩偶哦。

机器人足球社团，普利茅斯大学

对于足球和机器人的热爱往往很难同时实现，但倘若加入普利茅斯大学的机器人足球社团，你会发现这两个爱好简直可以达到水乳交融的境地。机器人由普利茅斯大学的学生和教职工设计而成，通常用于教学和内部比赛。加入其中，你就有机会赢得机器人足球世界杯的桂冠！

尼古拉斯·凯奇欣赏社团，林肯大学

该社团的宗旨非常简单——想要加



入的人必须是美国演员尼古拉斯·凯奇的忠实粉丝。尼古拉斯·凯奇曾主演过《空中监狱》《变脸》和《国家宝藏》等著名电影。加入尼古拉斯·凯奇欣赏社团，你就能和林肯市的其他影迷一起组织电影之夜和主题社交。

连体衣社团，约克大学

连体衣那么舒服，是不是穿上去就不想脱下来，连上课都想穿着它呢？我们经历过同样的感受。连体衣社团鼓励连体衣迷们多多走到户外进行活动。下次研讨会上，无论你是装扮成熊、牛还是长颈鹿，都将不乏志同道合的朋友。

套袋赛跑社团，利物浦大学

人们普遍有一个误解，那就是要锻炼只能去健身房。其实，你可以加入利物浦大学的套袋赛跑社团，用麻布袋套起双腿就能蹦蹦跳跳地快乐运动了。入社以后，你可以重温童年运动时光，不断提高身体素质。

戈格·马戈格·莫莉舞蹈社团，剑桥大学

在剑桥大学，你可以加入戈格·马戈格·莫莉舞蹈社团。社团成员通常身着五彩缤纷的服饰学习舞蹈，舞蹈形式和英国传统莫理斯舞非常相似。为了更好地融入这一群体，除了要有明亮鲜艳的脸部涂彩外，你还需要享受各种极具个性的舞蹈动作。

混凝土划艇社团，威斯康星大学麦迪逊分校

数百年来，人们一般使用木材、钢材或者玻璃纤维等材料来制造船只。但是，只要制作得当，任何材料制成的船只都能够在水面漂浮，用混凝土也不例外！威斯康星大学麦迪逊分校的混凝土划艇社团就将这种想法付诸实践，使用混凝土制作出船只并成功在水面航行。在社团待上一年，你可以全方位学习设计、分析、测试、建造、质量控制和收尾阶段的各种技巧。完成后，你就可以乘坐自己制作的划艇下水航行。



快乐社，西北大学

西北大学的快乐社把 DON'T WORRY, BE HAPPY 当作箴言，有些类似于前一段时间在国内高校风行的夸夸群的高级版。社团做的主要工作都是让人高兴的小事儿，旨在将快乐用最简单的方式散播到校园的每个角落。社团成员在街边画漂亮的粉笔画，上传趣图，给路人分发免费的柠檬汁还会送上拥抱。

风笛社，蒙特爱立森大学

大学里有一两个音乐类社团一点都不奇怪。但是蒙特爱立森大学的风笛社是其中的异类。因为一般音乐类社团不会只关注于某一种乐器，更常见的是交响乐团或民乐团。而风笛是英国苏格兰特色乐器，虽然加拿大保留有很多英国文化特征也有苏格兰后裔，但在加拿大院校建风笛社还是很特立独行的。无论你有无风笛吹奏基础，这个社团都对你敞开大门。初学者可以跟随其他人学习吹奏基础，熟手则有机会在婚礼、排队或者其他当地活动上演奏。



行走于诗情画意的托斯卡纳

文 · 阳光

意大利的托斯卡纳，是欧洲文艺复兴发源地。这里的湖光山色、山水田园、深厚历史和醇香葡萄酒，都令人着迷。在托斯卡纳的艳阳下一起去过慢生活，晒晒太阳，去葡萄庄园品尝顶级红酒；骑上小摩托闲逛古罗马的街道，到西班牙风格的建筑中享受米其林餐厅的美食；晚上住在千年古堡或乡间别墅里，体验原生态的意大利传统贵族生活方式……放慢脚步徜徉其间，你会遇到一个抒情诗般的托斯卡纳。

凝固了时光的山城

在托斯卡纳永远不会觉得无聊。随便在那些古老山城的青石路上走走，和热情好客的当地人聊上几句，累了就在路边的咖啡馆坐下，晒晒太阳。在这里，时光像是淌进了琥珀里，而生活本身就是诗。

每次来托斯卡纳，我可以不去罗马，不去佛罗伦萨，但一定要到皮蒂利亚诺。这个不到 4000 人的山顶小镇，三面被山谷、沟壑环绕，坐拥一个由凝灰岩建成的天然堡垒，从几公里外就能清晰地望见它的天际线，给人一种超现实的感觉。

皮蒂利亚诺的历史可以追溯到比古罗马更早的伊特鲁里亚文明，它也被称为“小耶路撒冷”，历史上曾长期是犹太人的聚居地，至今仍保留着 16 世纪的犹太教堂和独特的犹太风味美食。穿梭在小镇中，鹅卵石铺就的小巷在优雅的拱门下蜿蜒而过，一段段曲折的楼梯消失在街角，路边的每一栋房子都是当地悠久历史的见证。这座“凝灰岩之城”有许多值得一看的地方：堡垒、奥尔西尼宫、文艺复兴时期的七嘴喷泉、犹太人社区旧址、16 世纪的美第奇渡槽和犹太教堂、圣彼得和圣保罗大教堂等。

此外，白露里治奥古城是托斯卡纳另外一个不可错过的山城，其历史可以追溯到 2500 多年前，它也是宫崎骏电影《天空之城》的原型。小城只靠一条狭窄的长桥与外界相连，起雾的日子，



整座城犹如漂浮在云端。据说宫崎骏就是因为来到这里,受到这个“空中之城”的启发，构思了那部著名的动画电影。

位于托斯卡纳北部的古城卢卡始建于公元前 180 年左右。据说，卢卡的古城墙是意大利规模最大、保存最完整的一处，如今它已经成为当地人散步、骑行的首选之地。

每年春分时节，皮蒂利亚诺都会举行传统的圣朱塞佩火把节，庆祝冬天的结束。在这场盛典中可以品尝到当地的传统美食——红酒配葡萄干油饼，以及一种被称为“皮蒂利亚诺驱魔”的甜点，它是用蜂蜜和坚果做成的。

富含历史精华的野生温泉

未被污染的生态环境，缓缓起伏的丘陵，绵延无尽的葡萄园，以及历史悠久的小村庄，使得托斯卡纳南部的马雷玛地区独具魅力。马雷玛的萨图尼亚是一个著名的温泉小镇，隐藏在树木茂密的丘陵和山谷中的穆利诺瀑布温泉，是当地最为钟爱的“伊甸园”。

穆利诺瀑布温泉的水源来自附近的一座火山，水流穿过树丛，形成一个个小瀑布，数百年来一直侵蚀着梯田状的白色石灰岩，雕刻出许多天然浴池，形成一个天然的水疗中心。温泉水温始终保持在 37.5℃，富含多种矿物质，温泉水与氧气接触后会产生独特且珍贵的热浮游生物，从罗马时代起人们就用它来治疗疾病，将它当作神灵的礼物。注入温泉的瀑布是极好的按摩师，坐在瀑布下面，让水流冲刷着身体，真是舒服极了。温泉附近的河道也很知名，据说河道中的泥具有美容效果。

泡过温泉，可以顺便逛逛历史悠久的萨图尼亚小镇。据称前古典时期希腊人已经在此居住，后来是伊特鲁里亚人和罗马人，小镇中美丽的罗马驮门历史可以追溯到公元前 2 世纪。后来小镇成为锡耶纳的属地，16 世纪成为托斯卡纳大区的一部分。这个小镇沉寂了几个世纪，直到 19 世纪后期，温泉吸引了越来越多的度假者，小镇也重新焕发了生机。

在萨图尼亚可以看到中世纪的圣玛丽亚马达莱纳教堂、考古博物馆和阿尔多布朗迪斯基堡垒，还可以去维托里奥威尼托广场散散步，那里保存着很多罗马时期的文物。

托斯卡纳有许多闻名于世的温泉，其中最不能错过的就是佩堤欧罗温泉。它坐落在翁布罗内河谷，周围环绕着茂密的森林和清澈的溪流，泉水呈现出一种迷人的珍珠色。从佛罗伦萨出发到佩堤欧罗温泉约 1.2 小时车程，这座温泉也是免费开放。

食物里的生活哲学

托斯卡纳的魅力不仅体现在艳阳和古建筑上，当地的饮食也秉承着一种特别的生活哲学。这片土地上遍布着追求品质、坚持手作传统的家庭小作坊，无论老店主还是年轻的家族事业的接班人，对美食都有着非同寻常的理解和热爱。

Martelli Famiglia Di Pastai 意大利面条工厂位于比萨省的拉里小镇，创办于 1926 年，整个工厂只有 7 个人，全部来自 Martelli 家族，他们说，这家店只会由家族成员来经营，绝对不会交给外人。这里做面条的方法和大工厂很不一样：将硬粒小麦面粉加上冷水慢慢揉捏，用铜制模具制作出各种形状的通心粉，再依照传统，在常温下晾晒约 50 个小时，将面条晒干。大工厂会人为提高晾晒的温度，这样面条只用 4 个小时就能晒干。传统工艺做出来的通心粉比





较容易折断，但烹饪时可以更好地吸收酱汁，口感更佳。我在这家工厂学到了一个字，就是“慢”，好味道是需要时间和耐心的。

从面条工厂向东步行 1 分钟，有一家叫作 Macelleria Ceccotti 的火腿店，它是拉里小镇的明星店铺，1956 年开业，1990 年现任老板 Simone 从父亲手里接手经营。店里用的猪肉都来自按照严格标准在托斯卡纳出生、饲养的猪，保证质量和可追溯性。Simone 带我到地窖参观，店里自制的萨拉米和火腿都储藏在这里。Simone 说，当地的地窖 14 世纪就已经成形，经由地下通道互相连接，贯穿了整个小镇的地下。和 Martelli 家族的面条工厂一样，他们也保留了在天然环境下制作腌肉的传统，不像大工厂那样用空调调节温度和湿度，从而加快风干的速度。

我还是第一次看到这么多发霉的萨拉米和火腿，Simone 说，这些都是有益的霉菌，会帮助吸收肉里面多余的水分，“萨拉米自己知道要释放多少水分出来”。我试吃了店里的萨拉米，搭配无盐面包，还有切得极薄的火腿，加一片哈密瓜，火腿的咸香配上哈密瓜的清甜，当得起“人间美味”四个字。

NovoFrantoio 橄榄农场位于基安尼小镇，距离拉里小镇大约 20 分钟车程。意大利平均每人每年要用掉 15 公升橄榄油，算下来每个月要用 1 瓶多。NovoFrantoio 农场提取橄榄油的程序相当简单，就像几千年前当地人的做法一样：把果实连同果核整个压榨抽取汁液，待汁液中的油和水分分离，就得到了最好的橄榄油。农场采摘橄榄时，是用手轻柔地将枝头的果实捋下来，长在高处的就借助工具，但绝对不可以摇动树干。

在托斯卡纳，只要拥有一小块土地，人们就会种点小麦，在麦田周围种上橄榄，再利用橄榄树之间的空地种葡萄，面包、橄榄油和葡萄酒来自同一片土地，都是大自然的馈赠。

意大利语中的“葡萄树”（viti）和“生活”（vita）两个单词十分相似，可见葡萄在意大利人心中的分量。托斯卡纳的自然条件特别适合种植葡萄，从有人在此居住开始，葡萄园就在山坡上不断生长、蔓延。PoggioAntico 是意大利的顶级酒庄，位于锡耶纳著名的红酒区 Montalcino。PoggioAntico 在意大利语中意为“古老山丘”，酒庄的葡萄园平均海拔 480 米，这一海拔的微风能使葡萄果实免受病虫害。在酒庄庄主的带领下参观过葡萄园和酿酒区，就可以前往品酒室，享受一下意大利顶级名酒的滋味。

IlcaciodiErnello 奶酪农场位于 Poggio Antico 酒庄以东的山上，也是由一家人共同经营的，羊群的繁育、挤奶及奶酪的制作、包装都是在农场里完成的，因为羊奶产量不定，所以农场每月的奶酪产量也不固定，对于自然和季节性的尊重，是保证产品质量的重要因素之一。女主人带我们参观了存放奶酪的仓库，一块块奶酪斜放在木板上，为的是让里面多余的水分慢慢渗出来。奶酪表面的颜色不尽相同，黑色的是涂了混着木炭的橄榄油，红色的是涂了西红柿和橄榄油。和火腿一样，奶酪表面也生有有益的霉菌。

品尝奶酪是最让人开心的环节，有一道意式奶冻让我惊艳，它的用料来自第一遍制作奶酪留下来的水，我觉得这个奶冻比奶酪还要好吃。

大快朵颐之后，我们去看农场养的羊，它们正在不远处的小山坡上优哉游哉地吃草，周围环绕着美丽的自然风光。此次旅程，我们一路追溯着美味的源头，更深刻感受到托斯卡纳人对于传统和生活品质的坚持。

有欧洲诗人说，充满美景和美食的托斯卡纳，是被上帝亲吻过的地方。到此来一次慢旅行，你会不虚此行！■



海外中餐馆复苏激活“中国味道”

编辑 · 玛西亚

西班牙巴塞罗那街头的中餐馆门口，一排排标记着“爱心中餐”的外卖袋引来路人瞩目。声势浩大的“爱心中餐”活动不仅为当地困难侨胞送去家乡风味，也将久违的热络生意吸引进中餐馆。加拿大居民区，中餐馆成为当地居民购买外卖的热门选择，一份份中餐外卖给当地居民带去“中国味道”，也让惨淡经营的中餐馆有了维持生计的收入。美国洛杉矶高地公园居民区，中餐馆新店“逆势”开张，生意出人意料地红火。

随着全球多地复工复产，海外中餐馆纷纷使出各自招数，在巨大的生存压力下寻求一线生机。逐渐复苏的中餐馆，激活了当地的“中国味道”，也传递出海外侨胞守望相助的“爱的滋味”。

“爱心中餐”家的味道

西班牙巴塞罗那，和中餐打了几十



年交道的旅西侨胞周建虹最近都在为“送餐”忙碌。

7 月 20 日起，巴塞罗那“大众食府”“好运来”“餐餐美食”3 家中餐厅，连续 4 周每天提供 600 余份“浙江情·家乡味”免费爱心午餐，发放给当地困难侨胞、留学生和当地疫情防控一线的工作人员。

作为西班牙巴塞罗那青田同乡会会长，周建虹参与了整个活动的组织筹备工作。这次活动由浙江省侨缘公益互助促进会、浙江省侨联餐促会、西班牙巴塞罗那青田同乡会联合主办，巴塞罗那当地许多侨团参与协办，3 家中餐厅负责承办，不同组织分工合作，配合默契。“当地侨团负责发放午餐券、分发午餐，中餐厅负责每天中餐的菜式设计和烹饪。每天还有营养师指导中餐的营养搭配。”周建虹说。

园翠洋白、腐鲞浙乡、梅菜扣肉、金玉满堂……不同的套餐名传递着浓浓的中国风味。“这次爱心中餐以浙菜口味为主，荤素搭配，营养价值高。3 家发放爱心中餐的中餐厅，分别位于当地批发市场、华人聚居区，希望能给更多有需要的侨胞带去家乡的味道。”周建虹说。每天发放中餐时，一排排中餐盒饭整齐摆放在餐厅门口，吸引路过的行人驻足一探究竟。原本生意萧条的中餐厅，也因为热闹的“爱心中餐”活动，积攒了不少人气，店里接到的外卖订单也明显多了起来。

同时在意大利米兰开展“爱心中餐”活动的吴步双也有同感。作为米兰华侨华人工商会理事长，吴步双感受到这项活动对当地中餐馆的振兴作用。“这次活动不仅帮助了疫情期间生活遭遇困难的侨胞，也对受到冲击的中餐业有一定提振作用，同时向当地民众传播中华美食文化。”吴步双说。

这样的“爱心”传递，才刚刚开始。除了西班牙和意大利，浙江省侨缘公益互助促进会、浙江省侨联餐促会还与美国、巴西、匈牙利等国侨团联合举办“浙里有爱·爱心中餐”活动。一份份中餐，向侨胞传递了来自家乡的温暖味道，也给海外中餐馆燃起经营复苏的希望火炬。

外卖业务 担起大梁

加拿大蒙特利尔唐人街金丰酒家，老板石耀华亲自帮忙做起外卖分派工作。

作为加拿大魁北克省中华餐饮协会会长，石耀华在蒙特利尔唐人街经营着两家中餐厅。唐人街作为当地著名的旅游区，餐饮业受疫情冲击尤其严重。“唐人街全年有约 50% 的生意来自游客，夏天基本上有 70% 的生意靠社区活动和旅游带动，这次疫情造成旅游和各类活动停摆，餐馆重启也是惨淡经营。”石耀华说，“这种情况下，外卖业务成了大多数中餐厅的‘救命稻草’。”

在石耀华的中餐馆，目前日常的客流量只有疫情前的 20% 左右，主要依靠一些住在唐人街附近的老顾客照顾生意。外卖业务反而成为中餐馆的主业。炒饭、炒面、云吞面、北京鸭……这些相对简单的中餐品类在外卖销售中颇为畅销。“点外卖的大多数是当地居民，他们对中餐不太了解，复杂的菜式价格贵、外卖

过程中品质口感可能受影响，因此，这些相对低价、快餐式的中餐比较受外卖顾客的欢迎。”石耀华说，尽管如此，由于旅游区附近居民较少，外卖受配送距离制约大，目前他的中餐馆虽然有一定外卖业务，但仍处于亏损状态。

“美国中餐业受疫情影响也非常严重。此前主要依靠外卖业务的中餐馆，普遍生存情况较好，甚至比疫情前更好。”美中餐饮业联合会会长胡晓军说，疫情促使中餐馆对传统经营模式进行新的调整，更小的店面、更丰富的外卖业务以及按照订餐高峰安排工作时间是未来调整的方向。

在西班牙，外卖业务也成为了许多中餐馆维持收入的“顶梁柱”。周建虹介绍说，原本中餐馆的外卖业务主要局限在快餐类食品，疫情发生后，到餐厅就餐的人少了，线上外卖点餐的人多了，中餐馆才开始更新外卖系统中的菜单内容、根据外卖需求改变菜式。“现在有一些中餐馆，开始在外卖中推出烤鸭、烤鱼等‘大菜’，一方面增加菜品营养，一方面提升菜品质量。”周建虹说，当地民众餐饮消费习惯的改变，也推动着中餐馆适应调整经营模式。

“逆势”开张 传递信心

7月1日，美国洛杉矶高地公园犹太区，胡晓军的中餐馆“老四川”新店“逆势”开张。

在新开张的“老四川”中餐馆门外，餐馆支起遮阳伞，摆出户外就餐的桌椅，许多当地居民相约前来，在宽敞的户外品尝中餐，叙话闲聊。“老四川”中餐馆是当地最具知名度的中餐馆之一，许多餐馆的老顾客，认准了“老四川”的名头，到胡晓军的店里坐一坐，甚至成为了当地一部分老顾客的生活习惯。

在高地公园开设分店，是胡晓军筹备已久的计划。新店开张前，“老四川”已在美国开设12家分店。疫情发生前，经过对高地公园深入的市场调查，胡晓军决定在这里开设新店。疫情发生时，胡晓军已签下门店租用合约，看着装饰一新的门店，胡晓军决定一鼓作气：开张！

开张后，“老四川”新店的生意比预想的更红火。虽然日常主要以外卖业务为主，但每逢周末，餐馆门口的桌椅总能占满。“后厨忙得不行，这时候就只能停止外卖接单。”胡晓军说，目前开张的分店大部分以外卖业务为主，得益于老顾客对“老四川”的认可，不同分店的外卖业务都保持不错的业绩，新店尤其红火。

像“老四川”这样的“逆势”前行，正在不同国家和地区的中餐馆进行。加拿大多伦多地区万锦市，一家中餐馆最近摆起户外夜市大排档，餐馆负责人和乐队在一旁演唱助兴，吸引不少顾客光顾。中餐馆“灵机一动”的经营妙招，让店铺人气大增。

“当地距离居民区较近的中餐馆，凭借外卖业务不仅起死回生，大多还能维持正常经营，甚至生意更上一层楼。”石耀华分析，“如今当地居民居家防疫的人数众多，外卖成为日常的就餐选择。居民区附近的中餐馆借此机会大力发展外卖业务，总体都能维持正常经营，部分餐馆生意比平时还要好。”（来源：人民日报海外版。照片均由受访者提供）





“逆行者”如何切换成英语

文 · 陆建非

在这场对抗新冠肺炎的人民战争中，数以万计的普通中国人不惧风险，驰援湖北，从漠河到红河，从延边到喀什，纵横万里国土，极边天涯海角，医护人员和志愿服务人员在向武汉集结。世上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的普通人。当遭遇天灾、疫情，我们期待英雄现身，挽救人类。这些在危难之中闪闪发光的普通人，公众和媒体称其为“逆行者”。

初次听闻“逆行者”之说是源于2015年8月12日的天津滨海新区危险

品仓库爆炸事故，所有人往外跑，而消防员在第一时间冒着险情逆行进入火场……最终他们用血肉之躯攻克了火魔。为向消防官兵致敬，有网友于当年8月13日创作了一幅漫画，题为“世界上最帅的逆行”，感动无数人，也感动了我。幸存的和牺牲的消防员也因而被称作“世界上最帅的逆行者”。

在上述语境中，人们不难理解“逆行者”的准确含义。当然，中文“逆行”的首项释义是“朝着与规定方向相反的方向行进”，在诸多场合也可表达“反叛、叛逆”之义。在古文中也有指“水灾”，“逆行之臣”或“背君而行”的案例。例如“当尧之时，水逆行，泛滥于中国”（《孟子·滕文公下》）。又如“故先王见始终之变，知存亡之机，是以牧民之道，务在安之而已。天下虽有逆行之臣，必无响应之助矣”（《史记·秦始皇本纪》）。再如“民将不从君令为逆行也”（《汉书·五行志中之下》）。

就跨文化理解的角度而言，“逆行者”一词英译时绝对不能“硬译”。笔者曾看到“retrograder”“contrarian（也可作形容词）”的译例，甚至生造出“backwalker”这个词。这些英语单词多多少少都含有“倒行、倒退、退化、反常、逆向思维、违背常理或民意”的意思。例如：He is by nature a contrarian.（他本质上就是个叛逆的人。）又如：And does it really matter that such an isolated and impoverished contrarian keeps breaking all the anti-nuclear rules?（这样一位孤立而又赤贫的逆天行道者，不断冲破反核武规则还会有什么顾忌呢？）

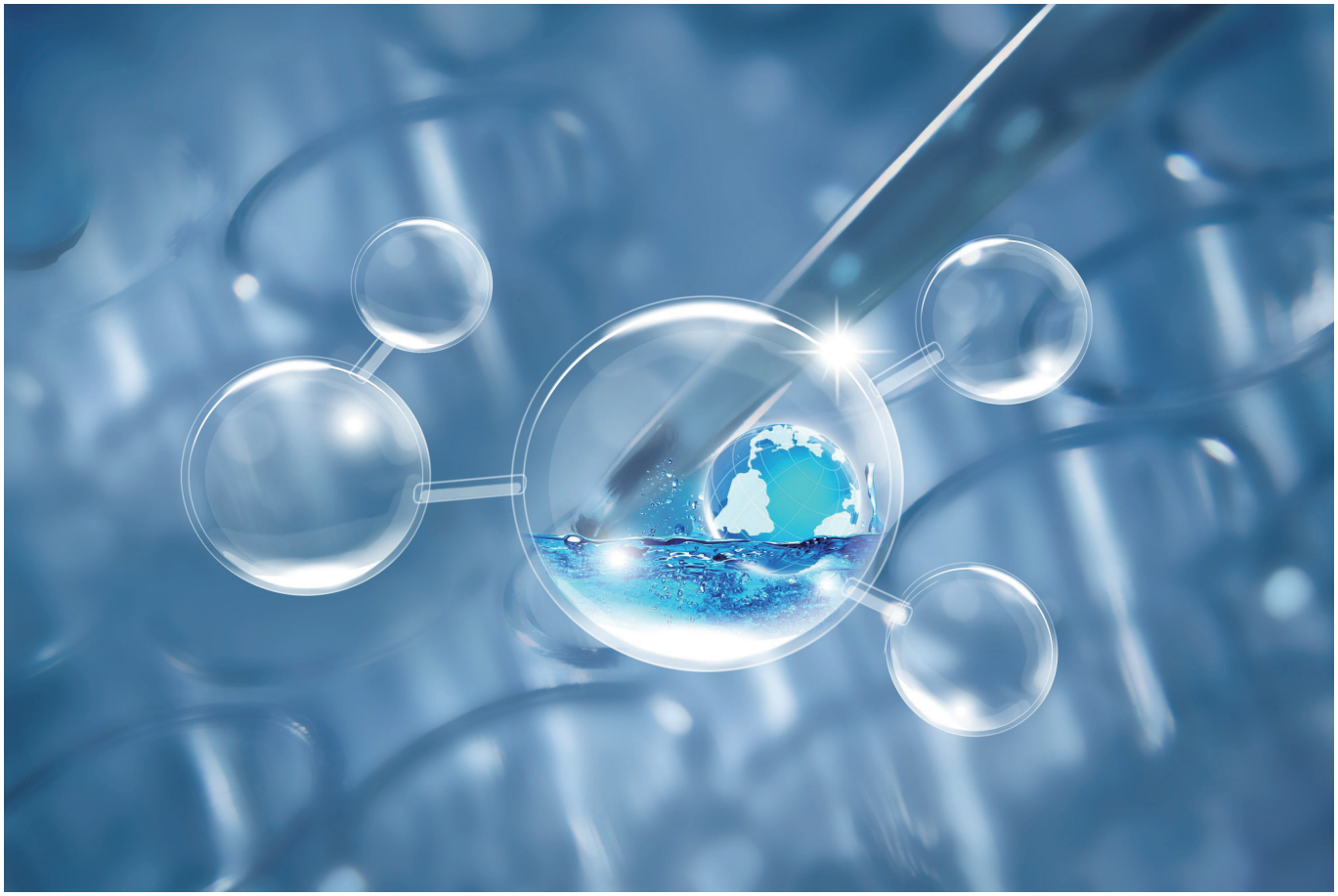
因此，脱离语境，对应汉语词语实施简单直译，英语受众极易产生误解。笔者看到“the most beautiful retrograder”的译例，生搬硬套，莫名其妙！

何为“逆行者”？我们常把不走寻常路的人叫逆行人。把人换成“者”之后，便有一副“侠义”人士的面容感觉，即标志化了，比如正义者、潜行者、复仇者等，听起来有点神秘色彩，甚至有超常、超能之感。

有鉴于此，翻译“逆行者”不仅要考虑字词的相互对应，更需观照它作为汉语流行词所含有的特殊意蕴，所以，关于“逆行者”的释义，应是一个群体由于职责和信念所系，在发生危险时不顾个人安危，反而迎着危险向人流相反的方向行进去拯救他人生命和财产的人。英语的对应词可选择counter和march。

根据《韦氏词典》，counter作为形容词的意义是“marked by or tending toward or in an opposite direction or effect”（方向或效果相反的）；作为前缀的意义是contrary；opposite（相反；反向）。march作为动词的意义是to move along steadily usually with a rhythmic stride and in step with others（步调一致地行进）。counter表示方向的相反，如counterclockwise（逆时针方向）。march可用作动词或名词，常用于表示军队或团体的行进或行军。这两个词可搭配为词组counter march，也可作为合成词





countermarch，即“逆行”。

那么，如何切换“逆行者”的“者”呢？由于 march 加后缀 er 不能表示行者的意义，故需另加一个表示“者”的词，person 或 people 比较适合。综上，“逆行者”可译成 countermarch person（单数）或 countermarch people（复数），countermarching person/people（进行时）。“最帅逆行者”可译为 the smartest countermarching people，“最美逆行者”译成 the most beautiful countermarching people。

同时，笔者也留意到国内外英语媒体有关“逆行者”的一些译例，如译为“不同于平民跑的方向，一头冲往灾害的英雄”，或者“逆向奔跑的最美丽的人”。

例如《上海日报》有一编者按的译例为：Editor’s note: Many Shanghai medical workers are already in or on their way to support Wuhan, a city now severely stricken by the novel coronavirus outbreak. They are called “the most beautiful people who are going in the reverse direction than most others” by the public. They are combating the new epidemic on the frontline to protect people in the nation. Some of them shared their work experience in Wuhan with Shanghai Daily.（编者按：许多上海医护工作者已经在支援武汉的路上，现在该城是新冠病毒暴发的重灾区。公众称他们为“最美丽的逆行者”。他们正在前线奋力抗击新冠病毒流行病，保护中国的民众。他们中一些人与上海日报分享了工作经历。）

China Daily（《中国日报》）的译例是：The Bravest is a movie that salutes

the heroes who rushed headfirst into the disaster, unlike civilians who ran the other way. If you want to know more about firefighters' jobs and lives, it's the film for you this summer.（如果你想更多地了解消防队员的工作和生活，这部向最美的“逆行者”致敬的影片，这个暑假不应在大屏幕上错过。）以上两例都用了一两句话来解释，而不是严格对应切换中文的“逆行者”。可见，通过“意译”更能“达意”。

意译或转译的选择再可举几例：1. the person who goes against the flow（逆潮流行走的人）；2. the person walking in face of adversity（迎着逆境行走的人）;3. risk-taker（冒险者）；4. upstream runner（逆流奔跑者）等。

中国外交部部长王毅在第56届慕尼黑安全会议上的演讲中也提到了“逆行者”。他说：“科技人员不眠不休投入工作，不到7天就成功分离病毒毒株并研制出检测试剂。一百多支医疗队、两万多名医护人员从全国各地向湖北重灾区集结，被誉为当代‘最美逆行者’。所有医护人员以高度的职业素养，夜以继日奋斗在救治一线，冒着被感染的危险拯救病人的生命，透支自己的健康，守护他人的安宁。”新华社的译文是：Scientists and researchers, who have been working day and night, isolated the first virus strain and developed the test reagent in less than seven days. Hailed as heroes in harm's way, over 20,000 healthcare workers in 100 plus medical teams converged in Hubei, the hardest hit province, from across the nation to support epidemic control. Exemplifying professional dedication, all medical workers are saving and protecting lives around the clock despite the risk of infection and exhaustion from overwork. 其中的“最美逆行者”被意译为“Hailed as heroes in harm's way”，即“被誉为身处险境的英雄”。

中国日报还有一条新闻报道的题目为“Novel Heroes”：Female driver helps ferry medics in Wuhan——记者讲了一个女驾驶员在武汉如何免费接送医护人员上下班的感人事迹。编辑巧妙地用了novel这个形容词来描绘hero，应时应景，非常抢眼，因为新冠病毒的“新”译成英语不是用通常的“new”，而是用“novel”，意为“新奇的、与众不同的”。Novel hero（与众不同的英雄）不就是巧妙且准确指代了新冠病毒肆虐时期的“逆行者”！

翻译从来没有统一的标准版本，任何翻译均为跨语言跨文化切换的再创作。“逆行者”的译法确实引起了很多人的兴趣。■

作者简介

陆建非，上海市欧美同学会常务副会长，上海师范大学外国语学院教授，中国跨文化交际学会上海分会会长。







最不像首都的首都

科特迪瓦 亚穆苏克罗，摄影 / 候鸟旅行

BOOK

《映画术》

作者 : [日] 盐田明彦
译者 : 伯劳 / 伍楚
出版社 : 后浪 | 贵州人民出版社
出版时间 : 2020 年 2 月
定价 : 68.00 元

作者认为，所谓电影，就是发现和组合动作，并创造出一个整体的事件；所谓镜头，则是对被拍摄对象及其动作的一种发现。动线设计和动作安排，可谓一个导演在制作电影时所涉及的根本性工作。

《读完本书你可能会成为一个话痨》

作者 : [英] 马克 · 福赛思
译者 : 盖梦丽
出版社 : 低音 | 北京联合出版公司
出版时间 : 2020 年 4 月
定价 : 60.00 元

作者解释了许多常见英语词汇的奇怪来源与应用，比如和尚与猴子的关系、火鸡与土耳其的关系……每个词汇讲解单独成篇，充满智慧，也充满了地道的英式幽默。

《蓝莓上尉：联盟国的宝藏》

作者 : [比] 让 - 米歇尔 · 沙利耶 编 / [法] 墨比斯 绘
译者 : 贾美玉 / 曹艳艳
出版社 : 后浪 | 湖南美术出版社
出版时间 : 2020 年 4 月
定价 : 82.00 元

堪比莱昂内“镖客三部曲”的西部大冒险，一部超越电影的图像小说。逼真还原西部场景：西部小镇生活日常、酒吧里的牛仔械斗、烈日下的漫漫黄沙、快如闪电的枪术搏命。

《草仍然绿，水仍在流》

作者 : [加] 托马斯 · 金
译者 : 姚媛
出版社 : 南京大学出版社
出版时间 : 2020 年 3 月
定价 : 69.00 元

本书另辟主题，剖析社会议题，以超越框架的思考方式，打破成规，直言小说编织了现代生活和神话故事两条故事线索。现代生活叙事层面，片段式呈现了五个黑脚族当代成员生活。同时，作者用四个神话故事重复叙述了世界的起源和人与世界的关系……两条线索在小说结尾交织，真实与想象重叠汇合。索的模糊地带，讨论梦想、艺术、文化、生命、专业精神、人生价值等话题。

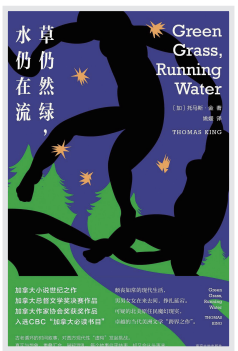
《暗室手册》

作者 : [美] 耶日 · 科辛斯基
译者 : 杨向荣
出版社 : 上海人民出版社
出版时间 : 2020 年 4 月
定价 : 49.00 元

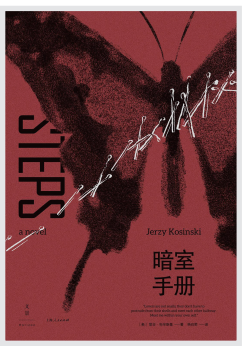
书由多个短小故事组成，可以从任意一个片段读起，但连起来也是一部完整的小说。作者将自己真实的人生经历和想象糅合在一起，连缀起这部洞察 20 世纪生活启示录。











TV & FILM



多哥

导演：埃里克松 · 科尔
主演：威廉 · 达福 / 朱丽安妮 · 尼科尔森 / 克里斯托弗 · 赫耶达尔 / 理查德 · 多默 / 阿德里安 · 多瓦尔
类型：剧情 / 冒险
制片国家 / 地区：美国

剧情简介：电影聚焦 1925 年雪橇手和雪橇犬齐心协力为拯救阿拉斯加州诺姆市孩子的性命而奔波于血清接力路上的事件，被称为“Great Race of Mercy”。



洛瑞太太和她的儿子

导演：阿德里安 · 诺布尔
主演：瓦妮莎 · 雷德格瑞夫 / 蒂莫西 · 斯波 / 史蒂芬 · 洛德 / 温迪 · 摩根 / 迈尔斯 · 基奥治
类型：剧情 / 传记 / 历史
制片国家 / 地区：英国

剧情简介：洛瑞是 20 世纪英国最伟大的国民画家之一，独特的画风深受英国民众喜爱。虽然说洛瑞的母亲伊莉莎白女士，一生都在阻扰他的艺术事业，但是洛瑞之所以能够成为优秀的画家，却不得不归功于他的母亲。



某处，某人

导演：塞德里克 · 克拉皮斯
主演：安娜 · 吉拉多特 / 弗朗索瓦 · 西维尔 / 卡米尔 · 科坦 / 弗朗索瓦 · 贝莱昂 / 皮埃尔 · 尼内
类型：剧情 / 喜剧 / 爱情 / 家庭
制片国家 / 地区：法国 / 比利时

剧情简介：二米和米兰妮住在巴黎同一区。他们都是患有大城市孤独症的受害者，大家都以为在现今这以极速网络联系的世界中，交朋友会是很容易的事。



环形物语

导演：马克 · 罗曼尼克 / 金素英 / 迪尔巴拉 · 沃尔什 / 安德鲁 · 斯坦顿 / 蒂姆 · 米兰特斯 / 查理 · 麦克道威尔 / 缇 · 威斯特 / 朱迪 · 福斯特
主演：丽贝卡 · 豪尔 / 邓肯 · 乔伊纳 / 丹尼尔 · 祖尔格哈德利 / 乔纳森 · 普雷斯 / 保罗 · 施耐德
类型：剧情 / 科幻
制片国家 / 地区：美国

剧情简介：“The Loop”是一个为了探索和解开宇宙奥秘的机器，它使以前只有科幻小说里才有的东西变成可能。在这个奇幻、神秘的小镇上，讲述着辛酸的人类故事。

天气好的话，我会去找你

导演：韩志承
主演：朴敏英 / 徐康俊 / 文晶熙 / 李宰旭 / 金焕熙
类型：爱情
制片国家 / 地区：韩国

剧情简介：该剧改编自李道宇作家的原作小说，以一个乡下村庄为背景，讲述教画画的海媛和经营着小书店的恩燮之间温暖人心的爱情故事。



帝国的崛起：奥斯曼

导演：Emre ☒ahin
主演：Cem Yigit Uzümoglu / Damla Sönmez / Alp Türker Ilkman / Cagatay Atasagun / Tuba Büyüküstün
类型：纪录片 / 历史
制片国家 / 地区：土耳其

剧情简介：Netflix 推出了扣人心弦的文献片《帝国的崛起：奥斯曼》，本系列在伊斯坦布尔的多个地区取景拍摄，由埃姆雷 · 萨欣担任导演。



留下遗憾的毕业照

文·书生二少

每年的夏天，在中国人普遍的印象里，是学生们毕业的时节：已经不为人所关注的小学毕业；在一些人眼里、特别是家长眼里比高考更加沉重的中考后的初中毕业；经历高考“大战”后几乎所有的人都认为可以彻底放松一下心情的高中毕业；还有就是做好思想准备真正开始人生的、豪情与压力同在的大学毕业……

2020年的夏天，注定会是不平凡的毕业季。受肆虐全球的新冠肺炎疫情的影响，国内、国外的毕业生们，都是在一种极其特殊的情形下毕业的——聚集有风险，就采用所谓“云毕业”的方式：现在通信技术发达，制图软件也得到了普及，学生们就把自己的照片电子版发给学校，学校把往年的毕业照背景拿来，把学生们的照片放上去，做一些剪裁、修饰，一张毕业照就完成了，再发给毕业生们。中国的大学对待这件事比较认真，“制作”云毕业照时尽量考虑到孩子们的心情，基本上不会做那种拿来一个背景、只是换换头部图像而已的敷衍了事的事情，而是征求孩子们的意见，照片也尽量用半身或者全身的——这样在制作出的毕业照里，孩子们基本能保持原来的体貌特征，看起来像（拍）照出来的”。

只是，“云毕业”再安全、有效，“云毕业照”制作得再精致、美好，总比不了学生们在一起，打打闹闹中让半天的大好时光流逝——那个时候，时间已经是那个引起人们焦虑的最大的郁结，每个人都在想着过去的几年大学生活真的如白马过隙，遮挽都来不及。在“最后”的学校生活的时光里，拿出整整一个上午拟或是下午的时间为了一张照片，似乎是奢侈的，但是大家都愿意付出自己宝贵的时间。即便是最相互瞧不上眼的人，在这个时候也都收敛起不满，在镜头前留下灿烂……

“云毕业”带来的最大遗憾，其实是毕业典礼的缺失。没有了校长或者前辈学长的毕业寄语，没有了学士服的黑袍、绶带，没有了身着红袍的教授们把平顶帽上的流苏从右边拨到左边的仪式感，更没有了把平顶帽高高抛向空中后的蹦跳、欢呼……人生需要仪式，正如道路需要里程碑。书里看完的章节可以翻篇儿，没有看完做出记号的那一页，却总要留下永远抚不平的折痕；没有毕业典礼的大学毕业，就是心中无法抚平的那一页折痕……

很多人都在心中祈望，明年能补上一个毕业典礼，能补上那张人数齐全的毕业照；很多学校也做出了承诺，只要条件允许，一定为孩子们补上典礼与毕业照。不过，那些已经走入社会的学长、那些已经是“过来人”的学生家长们都清楚：大学毕业以后各奔东西，很多同学都是天各一方，一个班里的同学再全部团聚的机会已经十分渺茫，这一点，从大家“无数次”经历过的“毕业周年庆”上总有人缺席足以证明……

有很多名人都表达过类似的意思：没有遗憾的人生是不完美的。2020年夏天，注定会给毕业季的学生们留下遗憾。对于这些尚未经世的孩子们来说，以他们的年龄和阅历，可能对这句人生箴言并不会有切身的感受。不过，在他们，经历过，半身就是积累——人生财富的积累；相较之下，遗憾总还是微不足道……