

在外留学，身体健康是海外学子和家长关心的头等大事。学业压力和奔波劳累相叠加，有时难免头疼脑热，身体不适。一些小病还可以自己处理，但情况严重的病症或急病，还得前往专业的医疗机构。不同国家之间医疗制度和体系不尽相同，民众对于看病就医的观念也有所区别，因此海外学子对于留学所在国的医疗状况和就医流程要做到心中有数，以备不虞。



国外留学就医 应注意这些事儿

本报记者 孙亚慧

英国：入学后先预约GP

许多有前往英国留学计划的学生，都对英国的NHS（National Health Service 国家医疗服务体系）略有耳闻，这种带有社会福利性质的公费医疗制度，为英国居民提供包括日常医疗、疾病预防、疾病护理等大多数人生活中所需要的医疗服务。

留学生赴英国进行全日制学习时，需要在办理签证时缴纳医疗附加费，从而可以享受NHS体系下的医疗服务。

曾就读于谢菲尔德大学的邹易志（化名）告诉本报记者，留学生在入学时，学校会告知学生先进行GP（General Practitioner，即英国的社区医生）注册。学生可以根据自己的住址，选择距离最近的GP。如果生病了，要先去看GP，由社区医生判断是否需要前往医院就诊，从而更好地利用医疗资源。

“入学后一定要先完成GP的注册、激活等步骤，因为走完这中间的流程需要一个相对较长的时间。不要等到真生病了才想起来医疗注册手续还没办，耽误了病情。”邹易志说。

预约GP所需的时间视情况而定，运气好的情况下，几天内就能成功预约，而有的留学生也有过花1-2周的时间才终于见到社区医生的经历。如果医生开了处方，要持处方到专门卖药的地方（如药店）买药，患者不必为处方药付费。

到达英国的第二年，邹易志意外感染了结核性胸膜炎，断断续续地在伦敦住院治疗了几

个月，其间费用基本由NHS负担。“‘屋漏偏逢连夜雨’，治疗过程中我又得了疝气，需要动手术。但我的GP告诉我，由于这种情况并不算紧急，手术排队要很久。他建议我再等等，等到非手术不可时再说，那时候就算‘紧急’了。”邹易志苦笑地说。于是，已经等了一阵子，不想再继续等待的邹易志，趁着当年的复活节假期，回国做了疝气手术。

美国：医疗保险承担部分诊疗费用

“师姐在美国留学，白天走在上学路上时，突然觉得眼前一黑（低血糖犯了），昏迷前的最后一句话是‘别叫救护车！’”几年前，这个揶揄美国“看病贵、看病难”段子曾一时风靡网络，也引发了许多在美留学生的共鸣。

高昂的医疗开支，让美国人面对医院时不免踌躇。早在3年前发布的《2018年美国国家经济状况报告》中就曾显示，当年有25%的美国成年人由于负担不起医疗费用而放弃必要的治疗，20%的成年人遭受过意想不到的巨额医疗费用负担。而如今，新冠肺炎疫情使得这一情况更为加剧。

对于留学美国的国际学生而言，绝大多数美国学校强制要求学生购买医疗保险，学生可以以前往保险公司指定的医院就诊，之后产生的费用将部分由保险覆盖。

学生的一些常见病症，在校医院就可以得到诊治，如头痛感冒、过敏等。“医院的急诊室通常用来救治情况特别紧急的病人，救治服务水平高。急诊室会根据病人病情的严重和紧急程度，来判断优先救治哪位病人，如果病情没有特别严重，会等待很久才能得到治疗。”在波士顿大学本科三年级就读的刘明宇告诉记者，由于多数学生保险不包含急诊室的花销，因此一旦看了急诊，很可能花费不菲。

“在美国看病的体验好不好，也取决于所购买的保险如何。有些保险涵盖了大量报销费用，病人基本不用花什么钱就能享受到非常好的医疗服务，但保费也相对会很贵。”刘明宇说。

面对昂贵的医疗费用，刘明宇和她的同学们现在成了健身房

的常客，大家基本都养成了晨跑的习惯。“加强锻炼，提高身体素质很重要。这其实也是在美国看病的另一种思维逻辑——调动起身体的免疫力实现康复。”刘明宇说，有些同学也从国内带来些常用药，以备不时之需。但需要留学生特别注意的是，一定要严格按照美国入境规定携带药品，其中对药品成分都做了限制，如携带禁药，则药物会被海关没收。

澳大利亚：OSHC覆盖留学周期

一般来说，留学生在前往澳大利亚时，都需要购买学生医疗保险OSHC（Overseas Student Health Cover 海外学生健康保险），这是当地政府对留学生及陪读人员强制要求购买的险种，以保证留学生和陪读人员的安全。

事实上，由于国际学生无法享受澳大利亚公共医疗制度下的国民医疗保险，因此，留学期间依靠OSHC看病就变得非常重要。OSHC可以购买学校的，也可以直接购买保险公司的。OSHC的时间多数会覆盖整个留学周期，一直到签证失效。有的学校则会直接在发放录取通知书时，告知学生需要购买多久的保险。

“由于保险和签证相互绑定，因此学生在购买保险时，最好涵盖开学前和毕业后的一段时间，因为开学前涉及报到、租住房子等诸多环节，没有保险是会影响到入境的。”就读于墨尔本大学的洪彬说。“有了保险后，留学生看病时的费用大约70%以上可以被报销，普通就诊一次自己只需负担几十澳元，这对于学生而言也可以接受。”

在澳大利亚，就医体系大致可分为诊所、医疗中心和公立、私立医院几类。每个人需要联系一位全科医生作为家庭医生，由他来负责就医事项。家庭医生能够诊断一些普通小病。若需前往更高级的医疗机构就诊，则需通过家庭医生来联系并完成对接。

洪彬建议，海外学子在出国留学前，可以

先有的放矢地学习一些专业的医疗词汇。“真需要去就医的时候，最好事先查好要说的单词和短语，甚至是一些生僻的医学词汇，避免和医生交流的时候互相听不懂在说什么。一些学生口语不太好，和医生交流确实存在困难，也可以在征得医生允许的前提下，请身边英语口语好的同学陪同就诊，帮忙翻译。”她说。

在跨文化交流中了解世界

随着新冠肺炎疫情的延续，我们逐渐认清并接受了这场疫情并不是一场速战速决的战争。我们开始情愿或不情愿地适应和接受着疫情所带来的改变——那些全面而深远的改变：我们开始习惯口罩成为家中必需品、养成了时常消毒的习惯、在外会更留意和他人保持安全距离……

被贴在玻璃门上、地面上、座位上、洗手池上等各种地方的防疫安全距离标识，也在时时刻刻提醒着我们：这是一场持久战，每个人都要打起精神。



云开雾散终有时

肖一凡文/图

(一)

2020年，新冠肺炎疫情以一种强势姿态席卷了全球，欧尚娜在飞行与旅行限制前到达巴黎，开始了疫情之下的留学生活。

与留学生涯相伴开始的，是法国一次次次的封城与开放、再封城再开放的循环……从前两次全法范围的封城，到第三次涉及多省份的封城，其间，欧尚娜只有为数不多的机会，随身带着自己的出行证明，出门去认识巴黎这座陌生的城市。

对她来说，疫情中的巴黎并不是她想象中的巴黎，想象中那场“流动的盛宴”（海明威语——编者注）并不存在。没有流动、更遑论盛宴，紧闭大门的商店、空旷的街道、零星的路人，灰蒙蒙的天气里，街道上急促而过的车辆……这些汇成了她对于巴黎最初的印象。街上的人看起来似乎都不开心，人们抱怨多变的政策，因抱怨而变得愤怒。这一切都不是她想象中以及文学影视作品里展现、表达的那个浪漫巴黎。然而，前前后后接近一年的封城，却也让欧尚娜在某种程度上对法国人有了更深入的了解。

比如，第一次封城时，大家虽然都拥护政府的防疫政策、揶揄那一纸甚至可以手写的出行证明，但私底下却仍在尽量遵守着出行要求。但这种耐性“去也匆匆”，等到第二次封城时，高速公路上的车看起来甚至比封城前还多，更不要说第三次封城了。

(二)

如今，法国的隔离和疫苗相关政策与欧尚娜的日常生活紧密相连，每隔一段时间会有新的防疫政策出台，她一直在密切关注着。欧尚娜与身边的不少朋友都意识到，要逐渐学会在疫情之下尽量保持正常生活。她去巴黎三区区政府打了疫苗，人们都在努力向前看，向前走着。

日出日落，她乐意看到巴黎这座城市慢慢向她想象中的样子靠近。开门的商家逐渐多了起来，可以逛的商城和提供堂食的餐厅也变多了。虽然零星还是能看到关门歇业的店铺，但是，她明白此时心中最重要的是希望，要对未来有一份期待、有一份信心，艰难的日子总会过去。

夏天的时候，巴黎明媚的阳光暖洋洋的。塞纳河边、公园里、草坪上、咖啡店的露台旁，熙熙攘攘的人群在一起聊天，大家戴着墨镜，喝着咖啡、啤酒，吃着可口的甜点，同许久未见的朋友热情询问着彼此近况，开心地笑着、吐槽着这复杂多变的生活。

那时，欧尚娜也开始和渐识的朋友们逛着大街小巷，去玛黑区的复古店淘几件几欧元就能买到的衣服，去蓬皮杜和各大博物馆看自己之前只在课本上看到过的画作和展品。她看到了蒙娜丽莎神秘的微笑，看到了莫奈的睡莲，看到了凡尔赛的奢华；她去了杜乐丽花园的游乐园，去了左岸的莎士比亚书店，也去先贤祠瞻仰居里夫人、雨果、大仲马、卢梭、伏尔泰……

在这里，她遇到了许多文化背景不同却依旧依偎的朋友，而这给欧尚娜的留学旅途增添了一抹动人的色彩。

(三)

在这段疫情下的留学生活里，欧尚娜难以避免地体会到了那份“背井离乡的孤独和寂寞”。不过，或许正如亚瑟·叔本华所说，人生来孤独。幸运的是，负笈求学的日子里，巴黎这座城市迷人的地方和在这里相识的好友，或多或少缓解了那些孤独。而且，欧尚娜始终记得自己的初心：为了什么来到这里、求学的目标和理想是什么，所以她是充实而饱满的。生活偶尔会给我们柠檬，我们总是可以把它做成酸甜可口的健康柠檬汁，不是吗？

她早已制定好了新的旅行计划，希望能早日成行。她要和朋友们一起去西法布列塔尼的南特看一看，去港口城市拉罗谢尔、波尔多的镜面广场拍几组好看的照片，还有南法的阳光之城蒙彼利埃、一片蔚蓝海岸的尼斯和普罗旺斯的一个个小镇……疫情之下，“行万里路”成了件奢侈的事，她不怕等，人生很长，云开雾散终有时。

（作者系巴黎高等艺术学院时尚管理与营销专业在读研究生）



随着新冠疫苗接种推进，巴黎公园里的游人数量也逐渐多了起来。



留学服务站

教育部留学服务中心：

警惕明显违背教育教学规律的海外院校课程

本报记者 孙亚慧

12月2日，教育部留学服务中心（以下简称“留服中心”）发布《关于部分法国院校短期硕士项目认证办法的公告》，其中指出，留服中心在法国认证评估工作中，陆续发现了一批在外就读时间远低于正常学制要求的硕士认证申请，学生普遍持非学生签证出境就读。与此同时，留服中心也陆续收到多起举报和大量咨询，反映部分法国院校以“免试入学，出国时间短，学习轻松，配中文翻译，中留服认证”

等宣传口径，针对中国市场大肆开设短期集中授课硕士项目。

经核实，相关项目的课程设置确实存在录取标准、学习过程以及毕业要求等方面均与传统硕士课程存在较大差异，且部分项目涉及在国内违规办学与不实宣传等行为。目前，留服中心受理的此类项目主要涉及以下6所院校：

- 1、IPAG高等商学院的EMBA文凭（校颁）项目—组织管理专业和EMBA文凭（校颁）项目—企业培训与领导力专业
 - 2、高等科学技术与经济商业学院（ISTEC）的MBA文凭（校颁）项目—国际管理专业
 - 3、高等管理学院（ISG）的MBA文凭（校颁）项目—数字战略转型专业
 - 4、DRH7巴黎梅蒂奇学院的人力资源管理文凭（RNCP）项目
 - 5、巴黎国际商业拓展学院（ICD）的MBA文凭（校颁）项目—商业与市场营销专业
 - 6、高等国际贸易与管理学院（ESGCI）的市场营销与商业发展管理文凭（RNCP）项目
- 为确保认证工作的严肃性，维护国内学历学位制度，留服中心经研究决定不再受理此类项目的认证申请，同时对先前已出具认证书的

申请案例发起复核，并根据复核结果做出相应处理决定。

事实上，一段时间以来，留服中心已陆续发布多份公告，强调将加强对部分海外院校及课程项目学历学位的认证审核力度，其中涉及印度尼西亚、菲律宾、马来西亚、泰国、西班牙等国的个别院校。部分国外院校在新冠肺炎疫情期间，针对中国市场大肆开设低质在线课程，侵犯了留学人员的合法权益，扰乱了留学市场的正常秩序。

此前，留服中心曾发布详细说明，对于就读正规院校开设正规课程的学生，受疫情影响只能通过在线完成部分或全部课程的情况，在满足海外高校规定的学位授予条件后，其所获得的学位可以获得正常认证。但对于那些假借疫情大量突击开办的在线课程，为保证留学教育质量，按照《教育部留学服务中心（国（境）外学历学位认证评估办法》的有关精神，此类文凭仍不在留服中心认证范围内。

留服中心同时提醒广大留学人员，在选择留学项目时做好课程质量甄别，如发现招生宣传的录取条件、毕业要求和在校学习时长等存在明显低于同类课程等违背教育教学规律的情形时，应该保持高度警惕，谨防上当受骗。

