

日前，启德教育在京发布《2022-2023爱尔兰留学报告》（下称《报告》），《报告》显示，目前有逾3000名中国学生在爱尔兰求学。另据爱尔兰驻华大使馆签证处数据，2021年留学爱尔兰的中国内地学生人数与2020年相比，同比增长逾30%，赴爱尔兰留学的中国学生人数呈上升趋势。在爱尔兰留学有哪些优势？有哪些适合学子参加的活动？近日，本报记者采访了3名留学爱尔兰的学子，听听他们的留学体验。



爱尔兰都柏林大学圣三一学院老图书馆外景。

在爱尔兰的留学时光

本报记者 周姝芸

“翡翠岛国”的迷人之处

王艺晨是爱尔兰科克大学的一名博士生，未到爱尔兰留学时，就从影视作品了解到不少爱尔兰的相关信息。“我看过介绍爱尔兰的节目、电视剧等，浮现在脑海中的是连绵起伏的山峦、碧野清幽的原野。”王艺晨说，在她心中，爱尔兰是一座“绿岛”，如果能赴爱尔兰学习、生活，将是不错的体验。

的确，位于欧洲西部的爱尔兰风景如画，因其蜿蜒的海岸、静谧的湖泊和大范围的植被而享有“翡翠之岛”的美誉。

不仅自然风光迷人，爱尔兰的人文底蕴对学子也颇有吸引力。郑坤艳是爱尔兰都柏林大学圣三一学院的一名博士生，在她眼中，爱尔兰首都都柏林是一个文艺氛围浓厚的城市。“对文艺活动爱好者而言，都柏林是一块宝地。这里有许多剧院、美术馆，可常去看剧、观展。此外，爱尔兰还出过不少知名诗人、作家，他们的作品在文学史上熠熠生辉，在这里留学可以感受文学、艺术的魅力。”



张婧瑄（右二）与中国同学在爱尔兰人家中做客时合影。



王艺晨在爱尔兰科克大学硕士毕业时留影。

除了自然风光和文化氛围吸引中国学生之外，爱尔兰的院校发布多项对国际学生的利好政策，这在《报告》中得到印证，比如广泛开设适应社会需求的新专业、为在读学生提供兼职打工机会等。

值得一提的是，在爱尔兰留学，中国学生可申请的奖学金种类也很丰富。张婧瑄是爱尔兰都柏林大学圣三一学院商业分析专业硕士生，据她了解，爱尔兰除了有专门提供给中国学生的“爱心奖学金”外，还有政府奖学金、各高校奖学金等可供中国学生申请。

新奇的多元文化体验

在爱尔兰留学，校园生活是什么样的？几位被采访的同学不约而同地提到，他们从多元的学习环境中收获了不少新奇的体验，也获得了珍贵的留学感悟。

“刚来爱尔兰时，我发现书本上的英语和生活中的英语差别很大。”王艺晨的学校坐落在爱尔兰科克市，她说：“当地人讲英语有特别的口音，被戏称为‘唱歌的音调’，这让我花了一番功夫才适应。还有一次，我向一名当地同学讨教俚语的使用，他告诉我，有些表达在现代社交中已经过时，这让我觉得纸上得来终觉浅。”

“我所修的专业在博士阶段没有必修课，因此在闲暇时，我得以出于兴趣旁听历史系面向硕士生和本科生开设的课程。”郑坤艳说，“许多面向硕士生的课程是小班教学，整个班级只有5到8人，我们需要在每节课上发表自己的观点，并和其他同学交换看法，因此上课时氛围较为轻松随意，像是在聊天。”

除了日常学习，学子还可以参加丰富多彩的校园活动，“我们学校的社团、俱乐部种类很多，兴趣类、文化类、体育类都有。”王艺晨加入的是科克大学的脱口秀社团，在她看来，参加校园活动不仅能丰富课余生活，还能认识志同道合的伙伴。“在社团活动中，我和其他成员一起创作时非常开心，共同的兴趣拉近了我们的距离。有一次，我上台表演脱口秀，原本很紧张，但其他成员热情友好，在听完我的脱口秀后帮我改稿，让我放松不少。结交新朋友让我不仅在与他人沟通交流时更加大胆，也较快地适应了留学生活。”

在爱尔兰讲中国故事

留学期间，学子的活动范围并没有局限在校园内，他们积极参加当地社会活动，结交当地朋友，在跨文化交流中增长见识，讲述中国故事。

“在爱尔兰，每年的3月17日是圣帕特里克节，也是爱尔兰人的国庆节。这天，当地会举行隆重的庆祝活动。”王艺晨说，今年在科克市，该节日的庆祝形式是不同主题特色的方阵游行、表演，她参与了约100名中国学生学者组成的方阵，带去了富有中国文

化特色的表演。

“我们的方阵展示了武术、太极拳、旗袍秀等，我身穿中国传统服装，演奏了葫芦丝。”王艺晨兴奋地说，“当时道路两旁有许多人，他们呐喊、拍照、向我们挥手，场面十分热闹。在我们的方阵中，有两名同学扮成大熊猫，一路和观众击掌、分发小零食，深受大家喜爱。”

跨文化交流在学子的日常生活中颇为常见。张婧瑄在当地结识了一对爱尔兰夫妇，老爷爷是一位“资深中国迷”。“这位老人去过北京并喜欢上了中国文化，圣诞节时，他和妻子邀请我和几位朋友到家中庆祝。”令张婧瑄惊讶的是，在老人家里，她看到许多中国风的收藏品。“有国画、书法作品、中山装等，老爷爷还和我们聊起他在北京的故事，还说到故宫、胡同印象深刻，想再去看看。”

到爱尔兰人家中做客、共度圣诞节，对张婧瑄来说是新鲜的体验。“那天晚上，我尝到了许多圣诞节的特色美食，比如烤火鸡、布丁等。我们几名中国学生带去了饺子，和老爷爷、老奶奶一同分享。席间，我们聊到春节和圣诞节的庆祝方式、对东西方家庭的意义等，这让我切身体会到了不同国家的文化差异，也拓展了我的认知，是我难忘的珍贵回忆。”

延伸阅读：爱尔兰留学优势专业有哪些？

爱尔兰高等教育局（HEA）《2020年毕业生成果调查》显示，国际毕业生最常见的学习领域是“商业、行政与法律”、“信息与通讯技术”和“工程、制造和建筑”。

另据启德教育发布的《2022-2023爱尔兰留学报告》显示，受中国学生青睐的专业是商科、计算机、信息系统、软件工程等。值得一提的是，爱尔兰的产业布局为国际化人才创造了大量就业机会，也带来了紧密的校企合作，不少院校能为学生提供在读期间的带薪实习机会。

据爱尔兰教育推广署负责人杨杰介绍，爱尔兰高校提供信息技术、生物制药、食品科学、工程等专业课程。其中，免疫学、农业科学、纳米技术、材料科学、微生物学、神经科学等是知名专业，对以上学科有意深造的学生可考虑赴爱尔兰留学。

从阅读中收获艺术启迪

张丹铭

本科时，我就读于伦敦艺术大学中央圣马丁学院，圣马丁学院的图书馆就像一个藏满珍宝的宝库，在这里可以找到任何想要翻阅的资料。

记得有一次，我在图书馆找到了一本出版时间很久的杂志，岁月的洗礼让它的纸张陈旧，书中还夹杂着曾经的读者留下的读书感悟、笔记等，让人对它格外珍惜。我猜测，这本书的年龄约有百岁。

在圣马丁学院，学生常将阅读感想留在书中，比如贴个便利贴。有趣的是，下一名借阅的同学看到这些感想，就和上一名阅读者建立了连接。有时，几名前后翻阅同一本书的学生甚至形成了一个“讨论组”，互相交流，碰撞出灵感，给更多读者以启发。

我是一名艺术生，看书的目的通常是设计理论支撑，因此我最喜欢做的事就是将书中提到的方法拿到现实中实践、验证。在圣马丁学院，我常选择和自己项目相关的书籍阅读，既有趣味，也让我受益匪浅。比如，有一次我从书中看到了“治愈性景观”的概念，很是好奇，于是去实地考察，走访了一些现实中的治愈系花园，观察它们是如何设计的。这让我对纸上的概念有了更深入的理解，对文字定义有了具体的感知。

本科毕业后，我在伦敦皇家艺术学院攻读研究生。其间，我的阅读体验又有新的变化。我选择的专业偏向理论研究，因此需要阅读



张丹铭近照

大量的书籍。

受新冠肺炎疫情的影响，学生的线下阅读转到了线上，我每天最常访问的是学校的线上图书馆。读理论书是相对枯燥的一件事，为了跟上作者思路，我会在读书过程中加入自己的思考。

我有一项作业是做阅读笔记，导师要求学生将文章或书本的内容理解后，对阅读笔记做出个性化的设计，比如通过画图表达读后心得，用彩色色块标出重点等，最后呈现的阅读笔记色彩斑斓，生动有趣。有时，我看到其他同学设计的笔记，会被那天马行空的想象力折服，同时暗想我还可以从更多角度来发挥创造力。完成这样的阅读笔记，令我更加喜欢读书，有时我还会把生活中的一些碎片下意识地收集起来，这样就可以结合我当时阅读的书籍，放进阅读笔记里。通过这样的创作，我也可以更深入地理解书籍作者的想法。

对于艺术生而言，在阅读时，联想到生活里的大小事可以碰撞出新的创作灵感。找到适合自己的阅读方式后，知识可以被更有效地吸收。我也明白，学习的过程是没有止境的，我会继续在阅读的世界里探索、发现并创造。

（作者系英国皇家艺术学院视觉设计专业中国学生）



阅读时光

中国驻奥克兰总领馆举办“平安留学”线上讲座——专家支招护航留学安全

本报电（记者周姝芸）近日，由中国驻奥克兰总领馆主办的奥克兰总领馆2022年“平安留学”线上讲座举行。讲座邀请多名留学领域专家授课，为拟前往新西兰留学的中国师生提供行前安全培训。

中国驻奥克兰总领馆领事于立群总结了数条平安留学注意事项，就如何做好留学安全防范、养成安全习惯等提出了相关建议。

对于在留学生群体中高发的电信诈骗案件，于立群援引案例，向大家说明了骗子冒充中国驻外使领馆或国内公检法等机构编造谎言、通过虚拟绑架等手段骗取留学生钱财的套路。于立群提醒同学们注意保护个人信息，同时也要了解所在国家的法律法规、执法程序，接到可疑电话后先核实，不要向私人账户转账汇款。

于立群同时建议，留学生出行时务必严格遵守交通法规，做到安全行车，避免疲劳、超速驾驶，注意交通、人身、财物安全，随时同

家人、朋友保持联系。

北京大学-清华大学出国人员心理健康支持系统项目组组长、北京大学心理与认知科学学院培训部教师李同归讲授了疫情下留学面临的心理困境。他认为，留学生出现心理健康问题的原因与重建社会支持体系有关。因此，要有意识地重新构建自己的社会支持体系，积极主动地与同学、导师建立起良好的关系。同时，不能忽视父母、亲友、舍友、邻居等重要社会支持来源。李同归强调，学子要密切关注心理状态的变化，当在日常生活中出现持续性的睡眠障碍和饮食障碍时，通常是心理健康出现问题的生理表现。他建议同学们掌握一些基本的心理调适技巧，比如冥想、瑜伽、正念等，都是常用的保持心情愉快的方法。



留学服务站

（本版图片均由受访者提供）

传播中国文化 从一个人到一群人

方瑞晴

两年前，刚刚结束本科学业的我，开启了前往韩国首尔大学攻读硕士的新征程。彼时，受全球新冠肺炎疫情影响，要不要出国留学是一道摆在准留学生面前的选择题，对我也例外。思前想后，我认为沉浸在当地的语言环境中、亲身感受异国文化有助于专业学习，最终决定赴韩留学。做好决定，我登上了飞往韩国的飞机。

初来乍到，我对校园的一切都感到新奇。学校远离市区，四周环山、树木繁多、环境优美。在我的手机相册里，有落在枝头的喜鹊、动作敏捷的小松鼠、说不上名的各类植物、云卷云舒的天空……

和大自然朝夕相处的日子固然好，但时间长了，免不了感到孤独。开学初，首尔大学告知学生课程形式为网络授课，很长一段时间，我都没有线下社交活动。幸运的是，随着疫情趋缓，学长学姐组织了不下线下的活动。借助这些活动，我得以认识来自不同国家的同学。在与他们的交流中，我对新生活的未知和恐惧也慢慢消失，我们怀有同样的目标，对未来充满美好的期待和信心。

不久后，我加入了首尔大学中国留学生联谊会，遇到了许多志同道合的伙伴。有一次，在组织活动时，我结识了一名博士后学姐。她创办了首尔大学读书会，读书会每月选定一个主题，成员们就该主题进行交流、分享。迄今为止，读书会已经就哲学、心理、古诗词等主题进行过讨论与分享。喜爱读书的我自然不会错过加入其中的机会，我也体会到，在异国他乡，能就感兴趣的书籍来自祖国的小伙伴分享读书心得，是一件非常美好而难得的事。在参与读书会活动期间，我认识了几名同样喜爱阅读的朋友，和他们组成了读书小组。

有一次，在参加完读书会后，几个成员提到，目前交流读书心得只是小范围的分享，为何不办一个微信公众号让更多喜爱阅读的朋友加入呢？说干就干，我们创建了名为“闲时一盏茶 The other sides”的微信公众号，以分享书籍为主，同时也介绍一些科研心得、生活随想。

一天，韩国交通广播电台TBS中文部发布了招募节目的通知，我和小组伙伴跃跃欲试，决定制作一档以“中国古诗词”为主题的节目。之所以选定这个主题，是觉得中国古诗词里蕴含着悠久的文化和先贤智慧。在读诗的过程中，我们既可以领略古诗词的古典隽永之美，也可以借古人的智慧，思考现有的生活与未来的路。更重要的是，借助这样一个平台，我们可以向更多人传播中国文化。最终，我们筹划了一档名为“闲时一盏茶，诗作解语花”的主题节目，分享



方瑞晴在韩国留学时留影。

中国古诗词并解析其中含义，同时将古诗词与现代生活相结合进行解读。

去年1月，我们制作的这档古诗词栏目在电台首播，受到了不少好评。还记得主持人评价道：“初次听到这个节目时，惊讶又感动。在快节奏的现代社会，有这么一个充满诗意的节目，带大家关注古诗、欣赏古诗，实属难得。”于我而言，希望通过这档节目，给在异国他乡求学的中国学子带来心灵慰藉，提供一个可以小憩的精神家园，也希望以微薄之力将中国古诗词传播到更远的地方，让更多人感受其价值。

在踏入赴韩求学旅程后，我感到自己实现了蜕变——不再将自己包裹在舒适圈，而是勇敢接受新挑战，与志趣相投的伙伴一起传播中国文化。身在海外，当耳边听到熟悉的古诗词时，会热泪盈眶，这正是中国文化对我的滋养。

（作者系韩国首尔大学中国留学生）

留学记