人民日报海外版

2023年3月30日 星期四

责编：孙亚慧 邮箱：hwbhgcy2018@126.com

学子留学海外，身体健康不容忽视。生活中难免出现换季时感冒、运动中受伤等情况，需要在当地就医治疗。不同国家的医疗系统和看病流程有所不同，正因如此，留学在外需要提前了解当地看病就医的渠道和方法。

近日，本报记者采访了几位在美国、英国、日本的中国留学生，他们在留学国寻医问诊的经历有一定代表性。总体而言，学子在出国前，需了解并购买当地的医疗保险，降低健康风险带来的影响。此外，还应熟悉留学国的医疗制度概况和就医流程，有的放矢地学习一些专业医疗词汇，确保就诊顺畅，健康顺利地完成学业。

右图：英国曼彻斯特一家医院的国民保健制度标识。 **新华社**发

留学美英日，看病就医这样做

本报记者 **周姝芸**

美国：留意医疗保险报销信息

“来美国留学，绝大多数学校会强制要求学生购买医疗保险。”就读于美国伊利诺伊大学香槟分校的博士生章槊告诉记者，“学生医疗保险的价格在不同地方有所不同，以美国中部为例，一般每学期需要600到800美元，在东西海岸的大城市则贵出不少。我购买保险的覆盖范围除视力和口腔疾病就诊外，几乎都可以报销，通常报销后自己还需承担一部分费用。”

章槊在去年曾出现过食道反流的症状，在当地做了胃镜检查。他说：“美国看病的流程一般很长，学生看病要先向校医院预约时间。校医院设备相对简陋，不能做胃镜，便把我推荐到了当地的大型医院。不过，整个流程走下来，我等了大约半年才做上了胃镜。”

章槊建议，诸如胃镜、喉肠镜等检查，留学生可以趁放假回国时完成，还可以多留意当地医院的资助项目信息。“我就诊的医院提供基金会的资助项目，它面向在美国购买了医疗保险的低收入人群，我在学校做助教有收入，恰好符合条件，这次看病就报销了全部费用。”章槊说。

美国杜兰大学的博士生李桦建议留学生准备好“小药箱”，她说：“留学生可以从国内带一些常用的非处方药，以备不时之需，还应学习一些基本医疗知识，例如外伤包扎等。学业繁忙时，不少同学饮食不规律、营养不均衡，这会降低身体免疫力。应该有意识地多吃新鲜水果、蔬菜，增加运动锻炼，保持健康要从平日做起。”

英国：入学后注册GP

许多前往英国留学的学生，都对英国的NHS（National Health Service国民保健制度）不陌生。留学生在办理签证时需缴纳英国的医疗保险，这样就可以享受NHS的医疗服务，在英国留学过程中减轻看病带来的额外负担。NHS提供日常医疗、疾病预防、母婴保健、疾病护理等医疗服务。

就读于英国谢菲尔德大学的沙天翼告诉记者，在英国看病，要先注册GP（General Practitioner），即综合类普通科医生，GP诊所即社区门诊，它是NHS系统的一级医疗中心。学生可以根据自己的住址，选择距离最近的GP。

沙天翼说：“看病时我先在网上预约GP时间，再输入100字左右描述自己的情况，到了预约时间去就诊就可以了，大多数轻症在这里都能立刻得到治疗。如有更多诊疗需要，例如拍X光等，GP会帮我预约去医院的时间，GP诊所和医院的电子系统是互通的，也会保留病人的治疗记录。”

看病需要预约，也带来了一些不便。沙天翼说：“预约时间短则两三天，长则能约到1个月后，有时还没到看诊日期，病就好了，我建议同学们一感到不舒服就先预约。如果遇到急症或较为严重的伤病，可以寻求NHS急救途径，包括‘walk in centre（免预约诊所）’和‘AE（紧急门诊）’，后者紧急程度更高，一般接收有危及生命情况的病人。此外，还可以选择私人诊所或者私立医院，速度更快，但费用较高。”

日本：购买国民健康保险

“刚来日本时我有些水土不服，没少往医院跑，也因此积累了不少看病经验。”周玉是日本早稻田大学的一名学生，留学之初她由于肠胃炎反复发作，在当地就医多次。周玉说，令她印象深刻的是日本的看病流程。

“对日本的医疗系统没有了解前，我以为生病后应该直接去医院。事实上，日本的医疗系统要求病人先去诊所看病。”周玉说，“如果诊所的医生认为病症严重，会给病人写一封推荐信，病人再持推荐信去医院治病。我建议留学生去诊所前，先了解一些专业术语或寻找会中文的医生，这样能够准确描述自己的症状，交流顺畅。”

在日本，国民健康保险是一种医疗保障。日本的看病治疗花费较高，但国民健康保险可以承担报销70%的费用。在国民健康保险的基础上，留学生还可以继续享受一定比例的优惠，最后只需要缴纳一小部分费用。需要注意的是，国民健康保险的各地收费标准不同，留学生到达日本后在市役所办理即可，几周后会收到账单和保险证。

“对于在日本的留学生来说，国民健康保险是一定要购买的。”周玉说，“加入该保险之后，不仅看病只需负担很少一部分钱，还可以办理保费学生减免，减免完成后一年只需要花不到2万日元，看病很划算。此外，保险覆盖的范围也很广，除了整牙、体检、医疗美容外，日常的感冒发烧、伤病治疗都可以报销，看病的时候记得带上保险证就行了。”

荷兰的节日

李依洋

荷兰的冬天来得很早。日历刚翻过10月，“10点看日出，3点看夕阳”便成了日常。很长一段时间里，我还没上完一天的课，窗外已经漆黑一片。走在路上，头顶黑夜，再加之阴雨连绵，总让人感到“长夜漫漫”。在这样的环境里生活，人总要给自己寻些乐事。想来，荷兰的节日文化之所以非常有趣，也就不足为奇了。

早在冬日来临前，整个阿姆斯特丹就做好了准备。市中心的街道上悬挂灯串，形成一道道拱门，点亮了城市的边际线。临近运河的街道更堪称火树银花——灯串缠绕在树上、桥上，与运河中的倒影交相辉映，让人恍若置身童话世界。节日的氛围也在这素朴的暖橙色中逐渐烘托起来了。

孩子讨糖是圣马丁节的传统之一。 **网络图片**

绚丽的灯光都是为一年中最重要的节日做铺垫——圣诞节。或许是不甘于冬日漫长的等待，生性活泼的荷兰人有多种方式让寒夜热闹起来。

对了，荷兰人装扮自己的窗子非常值得一看！临街的房子窗户大，不少人家就用大型灯束点缀。我见过许多样式——驯鹿、星星、圣诞树……每逢路过总是忍不住多看两眼。越是临近节庆，街区的窗户就越是亮堂。一想到每扇窗后面都是一家团圆的灯火，我心中的思乡情就起了波澜。

圣马丁节也很有意思，我与它的相遇纯属“意外”。那天，听到有人敲门，我以为快递到了就去开门，门一开，外面站着几个小朋友。他们有些害羞地唱起歌来，声音怯怯，几乎听不出旋律，眼睛却亮晶晶地看着我，手里的小灯笼随着歌声微微摇晃。我随着节拍鼓掌，孩子的妈妈在身后笑得慈祥。我好奇地问：“这是节日吗？”妈妈笑着点头：“你得给他们一块糖。”

我很乐意！翻出糖盒，我从里面掏出几块大白兔奶糖。小朋友们捧着双手眼巴巴地等着，我俯下身，将奶糖放进他们柔软的掌心，解释说：“这是很经典的中国糖果，给你们也尝尝。”

圣马丁节后不出几日，是圣尼古拉斯节。这位“荷兰圣诞老人”也留着白胡子，身穿红色长袍，头戴画有金色十字的红色尖头帽子，还举着金色长杖。每年12月初，他从西班牙出发来到荷兰，骑着白马穿越荷兰的各个小城，跟小朋友们打招呼。那天我与朋友聚会，在西部小城哈勒姆看到人群聚集在市政广场上，“圣尼古拉斯”缓缓下马，登上早已搭好的高台。人群唱起歌来，他的跟班“黑皮特”们手里拿着灯笼，向四周撒糖。

糖果总是让孩子们开心的好东西。我早已不是小孩子，但在那天，我抓到的糖如同接受了这份节日的邀约，在寒冬中留住片刻童趣。

（作者系荷兰阿姆斯特丹大学新媒体与数字文化专业在读硕士）

米开朗基罗广场的月光

邹耀遥 文/图

意大利佛罗伦萨2022年中秋夜的朗月美景。

去年中秋，我在意大利，这是我在海外度过的第一个团圆佳节。尽管佛罗伦萨的节日氛围并不浓烈，可在这个象征团圆的传统节日里不做点什么，未免心绪难平。冬姐说，不如咱们一起出来赏月吧。去哪呢？整个佛罗伦萨只有米开朗基罗广场最合适了。

9月傍晚，约上七八好友，沿着弯弯曲曲的台阶，我们爬上了位于城南小山上的米开朗基罗广场。广场兴建于19世纪，以文艺复兴后三杰之一的米开朗基罗命名。我们在广场东北角寻了一个长长的石凳，摆上水果与零食，共话中秋。这里拥有整个佛罗伦萨最好的视野，站在广场上俯瞰，圣母百花大教堂高耸的穹顶和钟楼、见证着美第奇家族兴衰荣辱的旧宫、长眠着米开朗基罗和伽利略的圣十字圣殿……周边古迹仿佛正静静述说这座城市曾带给世界的文明与灿烂。月亮缓缓爬上了古城的天空，风云变幻，世事变迁，不变的唯有那皎洁月光。

明月掩映在云彩之中，若即若离，月光下是城东连绵不绝的田园与丘陵。这幅月下之景与我的家乡多么相似啊，这轮中秋月突然让我觉得格外亲切，我赶紧拿出手机，拍下了这一幕发给父母，在微信上“隔千里兮共明月”不也是一种浪漫吗？

微信发出的那一瞬间我才意识到，国内已经凌晨2点钟了，他们早已沉沉睡去。现代科技深刻地改变了我们的生活，万里之遥的距离只需一天的飞机，远方的游子与家人通信也不必再鸿雁传书，但我们始终无法改变自然规律带来的6小时时差，此时的思念，是科技无法改变也无法弥补的。

人生的聚散总是无常，却又如此奇妙。距离与时差拉远了国内的家人和朋友，却让我在这里结识了新的朋友。当天相聚的伙伴，都是在佛罗伦萨学习的公派留学生。冬姐的专业是建筑，旭哥主攻的是土木，老刘学的是水文，我研究的则是地质……我们来自不同学校、不同专业，在国内的学习和科研工作中难有交集，今夜却相聚在这座意大利古城之中。青怡正在一旁为大家准备着水果和零食，旭哥正鼓捣着新买的摄影设备打算定格今晚的月光。冬姐抱着吉他，老刘摇着沙锤，我也掏出了我的宝贝口琴。悠扬的琴声、欢快的和弦、跳跃的锤点、温柔的女声汇聚在此刻。轻柔的月光洒在广场上，旋律交织伴着我们的欢声笑语。

出国前，很多人告诉我，国外的学习与生活适应起来并不容易。刚来到这里时，我也经历过一段时间的慌乱和局促，语言、饮食和学习环境上的改变让我不知所措。但很快我就适应了佛罗伦萨的生活，我的适应期似乎比其他人都短，为此我还挺自得。今夜我才忽然发现，哪里是我的适应能力强，只不过是因为在这里相识了一群好友，我们交流着如何租房、办税号、跑居留，探讨着如何克服语言难关、更好融入外方课题组。为了论文和实验焦虑不已的时候，我们就一起出来聚一聚舒缓心情。好友们之间相互鼓励和支持，成了我在佛罗伦萨最难忘、最温暖的记忆。

伴着月光，我们品尝着托斯卡纳的红酒，分享着好友从国内捎来的月饼，也畅想着即将奔赴的未来与远方。“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催”，我们的求学之路即将进入尾声，大家都已进入博士毕业论文的撰写阶段，很快就要回国、答辩、毕业、工作了。我们即将告别熟悉无比的校园生活，走出象牙塔，大步踏进时代大潮之中。冬姐希望在沿海继续她的研究工作，青怡打算回家乡发展，我和旭哥想着去中部城市工作，老刘还有些举棋不定……

“来吧，来这座城市和我们一起打拼吧。”我们纷纷劝着老刘。“好！明年我们在那里不见不散！”也许是未来和远方太迷人，也许是月光和美酒太醉人，老刘的脸有些微微泛红。

月光似水静默无声，映衬着古城的过去也照亮了我们的未来，寄托着思乡的感伤也带来了相聚的喜悦。也许下一个中秋节，我们都已完成了各自的学业，奔向远方，要在天南海北共赏一轮明月了。但无论如何，我们都不会忘记，那年中秋之夜在佛罗伦萨、在米开朗基罗广场上的那一轮月光。月光下，是我们在异国他乡相遇相知、畅谈理想与未来的地方，那是我们值得保留一生的回忆与青春。

（作者系中国地质大学（武汉）与意大利佛罗伦萨大学联合培养博士研究生）

驻爱尔兰使馆为在爱留学生举办“平安留学进校园”讲座

留学服务站

据中国驻爱尔兰大使馆微信公众号消息，近日，由中国驻爱尔兰大使馆主办、全爱学联承办的2023年“平安留学进校园”讲座以线下线上相结合的方式在都柏林大学孔子学院举行。驻爱尔兰大使何向东、使馆领事部和教育组负责人、爱尔兰当地华人警官和来自爱各高校留学生共计530余人参加了活动。

何向东鼓励同学们“读万卷书、行万里路”，在抓好学业的同时，从校园、实验室走出去，多和当地社会各界打交道，拓宽视野，提升认知，在了解爱尔兰文化的同时也把中国文化魅力传播出去。希望同学们牢记“平安留学”中的“平安”二字。如果把“留学”比作河的彼岸，那么“平安”就是过河的船与桥。学业很重要，但安全是第一位的。要做到平安留学，最重要的是强化安全意识、掌握安全常识，遇到情况时懂得如何处理，在必要时学会拿起法律武器维护自身合法权益。

使馆领事部、教育组负责人分别介绍了领事保护、协助和领事服务等方面的知识，通过剖析案例讲解了领保政策、求助程序和方式；介绍了在爱留学生应关注的主要信息平台和国家优秀自费留学生奖学金项目、国家建设高水平大学公派研究生项目以及“春晖杯”创新创业大赛等情况。郑冬冬警官通过实际案例，讲解了在爱防诈骗、防抢劫、防盗窃等方面的知识，介绍了预防租赁纠纷、应对交通事故和报警等方面的注意事项。留学生代表现身说法，分享了丰富的留学经验，提醒同学们注意隐私安全，还提供了一些防骗技巧和租房小贴士。

活动现场，同学们踊跃提问、积极互动。大家纷纷表示，“平安留学进校园”系列讲座非常有意义，为在爱广大留学生提供了解决问题与挑战的方案和途径，提高了留学生们的安全风险防范意识和应对能力，并感受到了来自祖国的温暖和关怀。

（来源：**中国侨网**）