

国外看病难 三招来应对

成怡昕



海外就医费用高 买保险成关键

出国后，大多数海外学子需要支付比国内更加高昂的教育和生活费用。因此，生病时医药费用成为海外学子普遍关心的问题。“一句话总结，国内外医疗费差距非常大。2014年的数据显示，康涅狄格州非营利医院一晚的平均住院费用是2400美元，相当于1.5万元。有的医院费用更加昂贵，只一晚的住院费就在3000到4000美元之间。”曾在耶鲁大学攻读医学管理专业的彭斯说。

国内外的医疗体制不同，医疗费的标准也各有不同。“据我了解，美国的绝大多数医院都是私立医院，公立医院只占到总数的百分之十几。牙科医疗费尤其昂贵。之前，我的一个同学去看牙医，前前后后总共花了好几千美元。据说同样的病，在国内几百块就能解决。”另一位来自美国查普曼大学的留学生杨小丹向记者介绍道。

面对高昂的医疗费用，学子出国留学时购买保险是关键。在美国加州大学欧文分校分校读书的章天艺说：“我一个朋友由于玩滑板摔断腿，在美国接受治疗。他在医院住了7天，一共花费7万多美元。万幸的是他在美国购买了医疗保险，保险帮他支付了6万多美元，最后他只支付了8000多美元的医药费。”

正在荷兰读书的董汀滢告诉笔者，目前自己的医疗费用保险可以全部报销。她说：“我的保险是一天1欧元左右。去全科医生那里注册时直接给他保险号，看病的钱就直接走保险了。买药的话要填单子，再发电子邮件给保险公司，之后会收到医药费。”

“澳大利亚这边必须要办理海外学生健康保险。我的保险是中介办理的，挂号需要自己先付钱，之后用手机APP申请支付。”在澳大利亚国立大学读书的王航宇表示，有了保险，自己去医院时心里会踏实一些。

看病需预约 自备常用药成习惯

与国内医院当天排队挂号就医不同，学子在国外就医时需要提前预约。看病时，需要先预约全科医生，待医生诊治完后才能决定是否可以去专科就诊。“我记得第一次预约到皮肤科医生时，需要填写一份16页的表格，包括各项病史、家族病史和以前用药的情况。”彭斯回忆起自己刚入学的就医经历，露出了无奈的表情。

“效率低、预约慢，小病等到了预约的时间可能都已经好了。”正在英国皇家霍洛威大学读书的刘伟（化名）说道：“英国看病特别麻烦，我一般不舒服时就吃从国内带的药。”

大多数留学生选择出国前备好常用药，带到国外以备不时之需。“出国前爸妈给我列了一个清单，包括治疗各种疾病的药，感冒发烧、溃疡、止痛药、清火药、跌打损伤，我拿了整整一大包呢。”在视频采访中章天艺边说边拿出了出国前精心准备的“医药箱”。

关于药物的准备，彭斯说：“我会准备许多抗生素类的药，比如阿莫西林。因为这些在美国是处方药，需要看过医生有医生处方才可以买。”除此之外，很多中成药也成为留学生备药的首选。

学会就近就医 寻求帮助

对于在异国他乡求学的学子来说，生病时心理和生理都需要他人照顾和鼓励，生病时也成了他们最想念家乡的时刻。“我平时过节都不想家，朋友很多，大家在一起很热闹。但是，有次我连着发烧3天，当时很想回家，很想爸妈。”已经在海外留学两年的杨小丹说到这里，还忍不住抽了一下鼻子。

“我们到了丹麦之后需要去办黄卡，黄卡上

清明小长假将至，一些追求健康的人会趁此机会前往国外就医体检。近几年来，跨境医疗消费逐渐兴起。有市场分析预测，未来10年，中国的海外医疗市场潜力有可能超过数百亿美元。海外学子本就身处国外，他们在海外就医现状如何？又该如何正确就医呢？



图片来源：慧择保险网

面有医生的电话和诊所的地址。这些地址一般都离住的地方不远，就近就医很方便。”在丹麦奥胡斯大学读书的王琦玮说。

“如果因为某种情况需要就医的话，建议首先联系学校的医疗部，详细询问预约的步骤，他们会给出详细的解答。”彭斯告诉笔者，一般学校都有自己的医疗部，对于留学生最为方便。

海外学子也可以联系自己学校的华人学生团体，向学长学姐寻求帮助。如果遇到紧急情况，学子可以拨打公共急救电话，告知其详细地点，将有救护车来接到医院的急诊室。

英国留学期间，在学习之余我游览了英伦三岛的很多地方。英国各大城市的古老文化底蕴让我充分享受着自己的旅行。我记忆最为深刻的是在旅途中与陌生人接触的点点滴滴。

那些亲切而又熟悉的陌生人

陈宁

记得我曾有一次乘火车赴苏格兰旅行。在列车上，我摊开地图，尝试着查找一家事先预定好的青年旅社的具体位置。几经查询，却没有任何头绪，我只好向坐在旁边的一位中年男士求助。这位男士告诉我，那家旅社离火车站有些远，不容易找到。听了他的这番话，我有些不安。这位男士似乎也看出了我的心事，又接着对我说，等会儿下了火车以后，他的妻子会开车来接他。到时候，我可以搭他们的车去旅社。随即，这位男士掏出手机，将我的情况和所要前往的旅社在电话里告知了他的妻子。

我和这位男士走出了火车站，看到他的妻子早已在停车场等候。当乘坐这对夫妇的车来到青年旅社门口后，我向他们表达了感激之情。这对夫妇一直看着我，直到我走进旅社的大门，他们才重新启动汽车。那一刻，我深深地感受到苏格兰人的热情，令我发自内心地感到温暖。

其实，旅行中还有很多难忘的画面闪现在我的脑海中。当我来到一个小镇的火车站前，正在那里等候公交车的乘客会向我问候；当我漫步在一座小城的街头时，偶遇的当地居民会热情地与我聊起英国多变的天气。那一年，我来到了本内维斯山，这里是登山爱好者的圣地，因为它的主峰是英国最高的山峰。我抵达山脚下时已经是下午了。我定下冲向山顶的目标后，很快便踏上了登山的小道。

随着时间的推移，天色逐渐暗了下来，但主峰依旧离得很远。在我休息了片刻并准备继续前进的时候，一位下山的登山者来到了我的面前，他关切地询问我是否准备要去山顶，我点了点头。这位登山者立刻对我说，天快黑了，继续往山顶走的话会有危险。起初，我还是不肯放弃，但接下来遇到的几位登山者也主动前来劝我停止攀登，他们的体贴与关心使我不再固执。于是，我转身沿原路朝山下走去。

我回到山脚时，有几名登山者正坐在路边休息，他们看见我后马上问我是不是刚从山顶归来。面对他们高涨的情绪，我决定撒个谎，回答“是的”。顿时，这几名登山者对我的“成功”鼓掌欢呼。

如今，回想起在英国留学期间的旅行，我不禁为那些给我带来温暖的陌生人而感慨。虽然我与他们以前从未谋面，但那些陌生人和我在旅途中的相遇却酷似多年好友重逢般的熟悉而又亲切。其实，如果一个留学生在完成学业的同时，能够适当地走进和深入英国社会，体验和融入英国人的生活，那才能真正体会到英国文化的内涵。

其实，旅行中还有很多难忘的画面闪现在我的脑海中。当我来到一个小镇的火车站前，正在那里等候公交车的乘客会向我问候；当我漫步在一座小城的街头时，偶遇的当地居民会热情地与我聊起英国多变的天气。那一年，我来到了本内维斯山，这里是登山爱好者的圣地，因为它的主峰是英国最高的山峰。我抵达山脚下时已经是下午了。我定下冲向山顶的目标后，很快便踏上了登山的小道。

随着时间的推移，天色逐渐暗了下来，但主峰依旧离得很远。在我休息了片刻并准备继续前进的时候，一位下山的登山者来到了我的面前，他关切地询问我是否准备要去山顶，我点了点头。这位登山者立刻对我说，天快黑了，继续往山顶走的话会有危险。起初，我还是不肯放弃，但接下来遇到的几位登山者也主动前来劝我停止攀登，他们的体贴与关心使我不再固执。于是，我转身沿原路朝山下走去。

我回到山脚时，有几名登山者正坐在路边休息，他们看见我后马上问我是不是刚从山顶归来。面对他们高涨的情绪，我决定撒个谎，回答“是的”。顿时，这几名登山者对我的“成功”鼓掌欢呼。

如今，回想起在英国留学期间的旅行，我不禁为那些给我带来温暖的陌生人而感慨。虽然我与他们以前从未谋面，但那些陌生人和我在旅途中的相遇却酷似多年好友重逢般的熟悉而又亲切。其实，如果一个留学生在完成学业的同时，能够适当地走进和深入英国社会，体验和融入英国人的生活，那才能真正体会到英国文化的内涵。

加拿大的高税收众所周知。目前，王宇琦在加拿大圣克莱尔学院就读，她所在的安大略省只一项消费税就高达13%。不过，生活中需要的一些必需品，比如牛奶、鸡蛋都是免税的。“逛超市时我都尽量买那些免税的商品。回家后，我会尝试用做中餐的方法去处理这些菜。出国前就掌握的做饭技能终于在加拿大“发光发热”了。”王宇琦很自豪地说。

海外学子独自在异乡生活，最现实的问题就是“吃”。不当家不知柴米油盐贵，“体谅父母的艰辛”和“珍惜自己拥有的一切”，是他们在独立生活的过程中发自内心的感悟。

吕方舟在2013年夏天远赴加拿大圣凯瑟琳市深造。“以前在家的時候，总是饭来张口衣来伸手。现在每每去超市购物的时候总会留意一下蔬菜是不是又涨价了，这盒肉是不是够新鲜……每到这时我才能体会到父母平时为我准备一日三餐的不易。每次看到家乡的菜，都会回忆起故乡的景色，这个时候也尤其想家。”吕方舟说着叹了一口气。

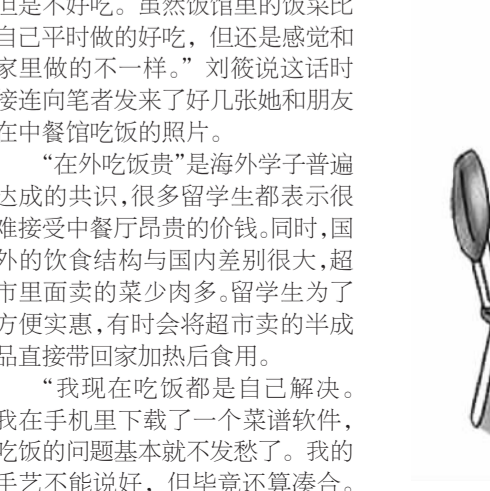
近日，一组由美国留学生杨辰敬手绘的《不要等时光也老去》漫画走红网络。该漫画描绘了祖辈间的日常生活，浓浓亲情戳中无数网友的泪点。在国内时，学子的父母长辈会为自己料理好一切，但是，到了国外，学子的衣食住行都要靠自己解决。身处异国他乡，海外学子的饮食到底是一种什么样的现状呢？

“刚到加拿大时，我有点不适应，尤其是在饮食方面。后来，我发现学校附近的中餐馆挺多的，也有很多中国超市。”3月25日，刘筱接受记者的采访。今年已经是刘筱在加拿大达尔豪斯大学求学的第二个年头了。

“其实，我自己偶尔也做饭，但是不好吃。虽然饭馆里的饭菜比自己平时做的好吃，但还是感觉和家里做的不一样。”刘筱说这话时接连向记者发来了好几张她和朋友在中餐馆吃饭的照片。

“在外吃饭贵”是海外学子普遍达成的共识，很多留学生都表示很难接受中餐昂贵的价钱。同时，国外的饮食结构与国内差别很大，超市里面卖的菜少肉多。留学生为了方便实惠，有时会将超市卖的半成品直接带回家加热后食用。

“我现在吃饭都是自己解决。我在手机里下载了一个菜谱软件，吃饭的问题基本就不发愁了。我的手艺不能说好，但毕竟还算凑合。



杨莹莹 文/图



3月19日，英国大使馆文化教育处主办的“2016英国杰出校友大奖颁奖典礼”在北京圆满落幕（上图）。经过几个月的激烈角逐，来自中国的9位杰出校友从全球800多名申请者中脱颖而出，成为大奖候选人。最终，凌一凡、肖盾和郑建伟分别荣膺“职业成就奖”、“创业精神奖”和“社会影响力奖”。

毕业于英国伯明翰城市大学视觉传达专业的凌一凡荣获“职业成就奖”。她有着10余年的从业经验，在海内外共出版了超过20本漫画，其中3本荣获国际大奖。她的在线日式漫画故事《渡灵》已有超过110万人次阅读并将被改编成电视和电影。凌一凡说：“这得益于在伯明翰城市大学的学习时光，让我的艺术技能更加精进。”

“创业精神奖”则由英国剑桥大学理工硕士肖盾获得。凭借在教育技术领域超过8年的经验，肖盾联合创立了国内最早的教育应用开发公司之一Dun & Huang Ltd。此外，他还创建了在线作业平台“一起作业”。剑桥大学的学习经历培养并增强了肖盾的领导能力和商业判断力。“房子、车子是有价的；但是，去英国学习的机会是无价的。”肖盾获奖后坦言。

“盲人教师”郑建伟获得了“社会影响力奖”。郑建伟是埃塞克斯大学“针对非母语人士的英语教学”（TESOL）硕士，是中国西南地区首位参加雅思考试并在国外深造的视障人士。他不屈从命运的安排，以不同寻常的意志力完成了从“盲人按摩医师”到“英语教师”的华丽蜕变。“要面对自己的不足，用心和学生沟通。”这是独特的英式教育带给他的新思维。

近日，美国《星岛日报》报道，中国学生蜂拥而来读美国学府，骤眼看这浪潮似乎对双方都有利。不过一些中国留学生发现，他们仍然与美国同学隔绝或是自成一圈；一些人难以融入班级或跟上课程进度。那么在异国他乡的海外学子应该如何融入当地社交圈呢？

交流时会遇到什么困境？

“在融入当地的社交圈时我遇到过很多问题。首先是语言问题。由于我发音不标准，所以经常会闹笑话。个别国家的人对中国人态度不是很友好，这也给我的社交带来了一定的麻烦。”目前就读于帝国理工学院的尚文龙严肃地说。

在英国理工学院读书的吕展也面临着相同的困境。2015年10月，吕展远离故土出国深造。当被问到初到国外遇到的交友困境时，吕展毫不犹豫地回答：“语言是一大难题。初到国外还没来得及适应国外的语言环境，一开口讲英语会紧张。这严重影响融入当地社交圈。”

留学期间是否存在交友的困境，不同的海外学子有不同的回答。但是当问及融入当地朋友圈是否存在困境时，接受采访的海外学子一致认为语言问题是一大难题。

如何融入当地社交圈？

马贵珍 图/文



为什么会陷入社交困境？

“每天忙于自己的科研，需要付出更多的劳动才能达到导师以及自己期望的学术水平。作为帝国理工学联研究生会主席，我还需要策划主持一些偏学术科技创业方面的活动，我的生活基本被学术和各种活动所填满。”当问及尚文龙为什么会陷入社交困境时，帝国理工的博士生尚文龙沉思了一会给出了答复。

吕展也给出了相似的回答。“每天忙于自己的科研，为了自己的目标而奋斗。我真的很忙，忙到没有时间去想融入当地社交圈。”除了时间上的问题，中国人与外国人在性格特征等诸多方面都有一定的差异。“我觉得，在国内外交朋友更加简单纯粹一些。而且，国外朋友经历各异，视野都很宽广，非常幽默。国内的朋友比较偏严肃些吧。”尚文龙半开玩笑地说。

“相对国内的朋友，国外的朋友会比较幽默，也会更直接地表达他们的想法。”吕展坦言。

语言障碍、娱乐方式不同、兴趣爱好不同、文化背景不同……这些都可能会成为海外学子与他人交流的“拦路虎”。

如何融入当地社交圈？

“在国外我也交到了两三个可以算得上‘知心’的外国好友。我是通过日常生活和一些活动认识结交外国好友的。比如我和办公室里的希腊人共同遇到过相似的困难，我们就经常互相抱怨、互相鼓励、互相开玩笑，也经常一起去喝酒，慢慢就变成无话不谈的好朋友了。再比如我参加一些活动，会遇到一些对中国文化感兴趣的人。我们互相邀请做客、经常聊天，也逐渐成为了朋友。”尚文龙一边回忆一边说。

“我认为留学生切忌和国人扎堆，要主动地和英国人以及其他国家的人交流，在不影响学业的情况下多参加他们的活动。融入当地的朋友圈有很多好处，可以提高语言水平，学习英国人思考办事的方式，从而丰富自己的见解和经历。”尚文龙说。

在融入当地社交圈时，要遵守对方社会的行为准则，尊重并理解不同文化背景下的人们的生活和思维习惯，最重要的是，要熟练地掌握一门语言。可能的话，多了解一些当地历史和文化，则有助于自己融入当地社交圈。