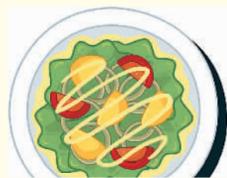


出国后才发现自己还是“中国胃”！许多留学生念念不忘的，是家乡菜的味道。做饭这样的“小事”，对于独自在海外求学的学子来说，常常也是考验独立生活能力的大事。



独立生活的起点 学会每天记录开销

“在澳大利亚感受最难的，就是‘吃’的问题。”就读于澳大利亚悉尼大学的周筱雅如是说。

“澳大利亚是一个‘进口国家’，当地市场上的许多产品都是进口的，食品的物价较高。另外，我所在的学校没有学生餐厅，而外面的餐厅一顿普通的饭菜都要15澳元左右，折合人民币大约73元，这样的价格对于我们这些留学生来说有点高。”

依靠父母的资助在澳大利亚生活，周筱雅在很短时间内就学会了精打细算。“澳大利亚当地的餐厅，点餐份量很大，吃不完浪费掉可不是一个好习惯。”

“出国后才发现，自己是‘中国胃’。”周筱雅调侃道，“澳大利亚当地人的饮食习惯就是‘三明治拯救一切，两片面包夹起一个宇宙’。”在经历过起初的新奇后，周筱雅开始

琢磨如何维持自己的健康饮食习惯。“国外的饮食比较油腻，即使找到亚洲餐厅，大部分菜品也是热量很高的咖喱之类的；而中餐的烹饪方法非常丰富，炒、烤、烩、蒸、煮，选择余地更大。”比较以后，她做出决定：要关注学业，也要兼顾好自己的生活品质。必须学会独立生活的一个重要技能——做饭。

陈梦晓（化名）刚到韩国留学一年，她说：“我以前从不记账。来到韩国之后，发现餐厅的价格格外高，街边普通小店里，一份水煮肉片的价格都能高出国内餐厅的两倍。来韩国前，我不会做饭，即使父母催促我学习，我也会找借口推脱掉。”陈梦晓回忆道，“以前的我从来不进厨房，在家连天然气炉都不敢开。但是来到韩国之后，我发现必须要学做饭，因为它的确是生活的必须技能。”

“当然，我得到了朋友的帮助，教我下厨。在和朋友们一起做出一顿饭的过程中，我发现做饭原来是一件很快乐的事情。”陈梦晓说。

从“十指不沾阳春水”到“越来越喜欢探索做饭的技巧”，陈梦晓有许多难忘的经历：“刚开始学做饭的时候，鸡蛋被炒成黑色。但我想，如果学会几道拿手菜，就可以请认识的韩国朋友和同学到家里来聚餐，于是就有动力坚持下来了。”回想起刚学做饭时的场景，陈梦晓笑道：“我特别害怕青菜在锅里‘噼里啪啦’地油汁四溅，所以每次把菜放进锅里都赶紧跑出厨房，等锅‘冷静下来’我再赶紧跑回去。”



- 别吃了上顿没下顿
- 厨房用具要有条理地存放
- 聚餐很热闹，也要学会照顾他人感受
- 留下难忘的经历和情谊……

留学生锻炼独立生活能力 就从做饭这件小事入手

夏周琪



独立能力的关键 懂得照顾他人感受

更重要的收获是，许多学生通过做饭，学到了如何在不同的文化环境中遵守公共规则，照顾他人感受。

谈到中澳生活中的差别，周筱雅分享道：“在澳大利亚，每家每户都要安装烟雾报警器。中餐制作时的烹饪方法，比方说翻炒，会产生大量油烟。这时候如果处理不及时，报警器就会启动。在家里做饭一定要注意油烟问题，因为报警器响3次后，消防队就会赶来，而且消防队出动一次需要1700澳元，大约8000元人民币。所

以对于我们留学生来讲，要特别注意家里的排烟系统。”

周筱雅认为，用合理的成本维系留学生活，是海外学子需要锻炼的能力。“比如留学生所享有的关于医疗、健康方面的福利，需要自己去搜集、了解有关信息。在拿到澳大利亚留学签证的时候，学生会被要求购买一份保险，因此大部分的医疗费用，都可以通过程序报销。澳大利亚的就诊费较高，我有一次因感冒去医院，被告知需要大概400多元的挂号费。当然，我用到了保险。所以，

如果不主动去了解这些保障自己权利的信息，就会遇到许多人担心的‘在国外生不起病’的情况。”

留学于美国加州大学欧文分校的张可欣（化名），平时将许多精力和时间投入到科研之中，在国内就餐时她通常选择校内食堂。到美国后，那些被忽视的生活乐趣重新回到她的世界里。“进入厨房才真正体会到‘治大国若烹小鲜’这句话的感觉。柴米油盐就像实验室里的工具药剂，需要花心思搭配研究。就像实验室中做一个项目需要经过一道道工序，做一顿饭也需要一道道工序，为了买到新鲜的食材，需要步行近半小时到超市采购，然后大家各司其职，备料的、掌勺的，分工合作着把晚餐做出来。”美国家庭的厨房里都配备有洗碗机，“以前在国内很少见到。洗碗机帮我们提高了生活效率。”张可欣说。



▶看！这是周筱雅在澳大利亚第一次与舍友聚餐。舍友们一起下厨，分享了一桌各自家乡的美食风味。



对于张可欣而言，饮食文化也是一个加强同学间联系的方法。“周末的时候，常常会有许多同学一起聚到家里，来自同一个地方的老乡可能之前并不认识，但是通过一起做饭吃饭，能聊起很多共同的回忆和话题，迅速拉近彼此间的关系。”张可欣甜蜜地回忆道，“我的男朋友就是我在留学期间认识的。我们都是武汉人，有一次他过生日，那时我们还不是特别熟悉，我就送了他一包速食的热干面，两个人一下子就因为故乡的特色饮食而有了共同话题。”

（照片由受访者提供 插图来自网络）

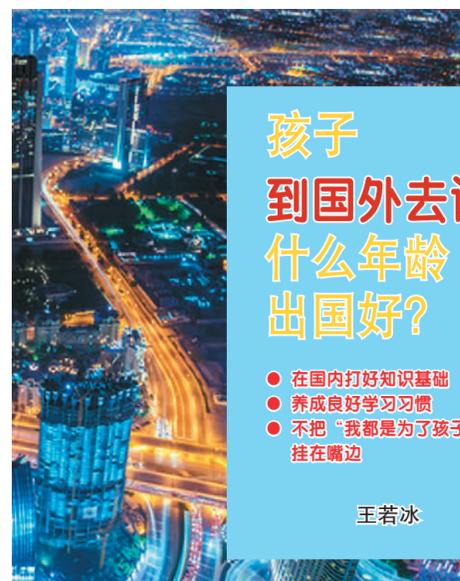


展现独立能力 以美味促进交往

“大家聚在一起做饭聊天，也是让合租舍友迅速‘破冰’的最好方法。”周筱雅说，“我的舍友分别来自英国、印度、西班牙等5个国家。中国饮食花样众多，第一次聚餐的时候，我给舍友演示包饺子和包子。她们都非常惊奇，直夸我手法专业，还加入进来跟我一起做。”

吃火锅也是增进友谊的一个不错的形

式，在外国人眼中既热闹又新鲜，还好吃。陈梦晓分享道：“我喜欢召集很多小伙伴一起做饭。因为韩国物价较高，多一些人可以多一些选择，而且花费平摊下来也更划算。有时候通过这种方式还能认识新朋友。来聚餐时，很多同学都会叫上自己的朋友一起来，既吃饭，又能通过一起做饭、一起打扫的过程，相互熟悉，从而扩大了交际圈。”



孩子 到国外去读书 什么年龄 出国好？

- 在国内打好知识基础
- 养成良好学习习惯
- 不把“我都是为了孩子才出国”挂在嘴边

王若冰

留学并非越早越好

现在，越来越多的低龄学生出国学习。很多人会问：孩子什么时候出国最好？

就基础教育而言，至少在国内上完初中二年级之后再出国，是对孩子的下一步学业有利的。因为国内扎实的数理化学学习基础，完全可以应对大多数留学目的国整个高中阶段的学习需要。

不仅如此，初中出国能让孩子避开考雅思（国际英语语言测试系统之一）这道难题。以加拿大的教育体系为例，几乎所有加拿大高校都要求申请入学的学生必须有4年的全日制英文学习经历。如果没有，则需要提供雅思成绩。所以，初中阶段出国留学，可以免去雅思考试；如果选择高中阶段及之后出国，则在申请大学时必须提供雅思考试成绩。

当然这种安排有一个前提：初中时出国，要求孩子具备良好的英语水平，以便能够跟上加拿大的高中课程进度。

需要注意的是，在加拿大上完高中2年级后，孩子在国内打下的数理化基础基本就“用完了”，这时就需要改变国内的学习思维模式，完全融入到国外的教学模式体系中。

有些家长选择在孩子小学毕业的时候送他们来加拿大留学。这种选择有如下的好处。

第一，在国内小学6年的学习经历，已经打下了扎实的中文基础。这对孩子的母语学习非常重要。即便将来在英语学习中遇到困难，还可以通过借助阅读中文著作提高对世界的认知度，从而帮助其理解英语语境下难以理解的部分。

第二，避开了孩子因与同学圈分离而产生的强烈焦虑。小学期间，孩子年龄尚小，突然的环境变化容易造成心理阴影。而毕业则是一个学习阶段的结束，是转化学习环境的好时机，孩子更容易从积极的方面理解和接受。

第三，加拿大小学学制为8年（加拿大各省的学制不同，有的是小学1-7年级，中学8-12年级）所以孩子在国内小学毕业后，可以继续加拿大上两年小学。这可以帮助孩子逐步过渡，适应当地生活和教育环境，提高英语水平。



王若冰认为，教育孩子首先要重视父母的陪伴。每当儿子放暑假时，她会和孩子一起回国探亲，体会中国文化。图为今年王若冰（左）和儿子合影。

不要给孩子过重的心理压力

很多移民家长经常把“我都是为了孩子才出国”这句话挂在嘴边。但您要知道，这句话同样重重地砸在了孩子身上。

其实，出国这件事通常是家长的选择，很少是孩子本人单纯的愿望。对小留学生来说，“为了孩子出国”的说法是最大的精神负担。

家长也不要错误地认为孩子在国内不听话，送出国就会好。尤其对于那些独自出国的孩子而言，如果在国内学习吃力，那么出国后的学习只会面临更多的难题。家长自己教育不了的孩子，千万别指望外人可以教好。在国内管不好的孩子不要指望放到国外就能有出息。自己的孩子还是自己管理最有效。走遍世界各地，谁也没有责任、义务以及能力把您甩开把孩子培养成您梦想中的模样。

事实证明，那些心智正常、自理能力较强的孩子，无论在哪里都会比较容易生存，都会保持良好习惯，成为佼佼者。

来自父母的交流、教导必不可少

除了给孩子提供良好的教育环境之外，家长的教育以及陪伴对于身处海外的学子尤其是低龄学子来说至关重要。

海外学子漂洋过海，孤身一人，在最初的一年甚至更长时间，尤感孤单。他们要面对环境陌生、没有朋友、语言不通的难题。有苦说不出，又无人倾诉。这种无从宣泄的状况成为一种“通病”，有药吗？能治吗？大概只有靠时间来化解。

曾经有朋友请求，让他12岁的孩子来我家中寄宿。我告诉他：“虽然我不是富翁，但就算给我1个亿，我也还是要拒绝。因为孩子需要的不只是好的教育和环境，更需要父母的陪伴，而这正是我给不了的，我不能耽误孩子的幸福成长。”

即使是成年人离开熟悉的生活环境，面临完全陌生的文化，都要经受艰难的身心考验，更何况是年幼的孩子。对于未成年的孩子来说，如果刚出国时父母不在身边，他们将会更加痛苦。因此那些想把孩子送出国，或者已经把孩子送出国留学生家长，请您对留学目的地的情况多做些功课，请您尽量在孩子出国的最开始半年甚至一年里多陪伴孩子。

对于孩子来说，出国或者不出国也许并不重要，父母的陪伴才是他们最需要、最看重的，因为家是孩子最温暖的港湾。

作者简介：王若冰曾在国内当过高中物理老师。现旅居加拿大。