人民日报海外版
2020年4月30日 星期四
责编：孙亚慧 邮箱：hwbhgcy2018@126.com

疫情下的学子人生（5）

常去的餐厅关门歇业、常点的外卖暂停服务，吃饭问题怎么解决？

原本不会做饭，这次无论如何硬着头皮也得做了；原本烧得一手好菜，这次便想再精进一步、学会些新菜式。

疫情之下，“吃好饭”成了当务之急，护好舌尖“花式”抗疫的同时，海外学子也在“抱团取暖”。

疫情之下，学子们的锅碗瓢盆交响曲

孙亚慧 郎玉茁

餐馆停业 学子自食其力

“如今居家上网课，时间自由充裕。疫情期间基本是我自己做饭，饮食习惯也更健康规律了。”卢鑫目前在英国伦敦大学学院读研，所修专业是建筑学。往常，他的时间多是被设计图填满，总是熬夜到凌晨、鲜有在家做饭的机会。如今的他每日必进厨房，对着菜谱研究不同菜式，这可是之前不曾有过的体验。

目前就读于白俄罗斯国立大学的王岩，在出国留学后慢慢学会了做饭。新冠疫情暴发以来，他所在区域的中餐厅目前大多停业，只有少数几家提供外卖服务，不少留学生因餐馆停业而为吃饭苦恼。“从手忙脚乱到色香味俱全，我庆幸自己此前在厨房里下的功夫现在派上了用场。比如酱猪蹄、红烧肉，想吃的中国菜自己也能做。”王岩说。

在西班牙马德里，彭文康已经居家做了两个多月的饭，菜式涵盖中西。他的西班牙海鲜饭烹制得日渐娴熟、一道地三鲜也已经做得有模有样。疫情所带来的诸多不便和各种突发状况，正在倒逼着世界各地的几十万中国学子加速成长。

“以前是一边看着菜谱一边做，简简单单做完一顿饭得花两个多小时，后来不用看菜谱，只跟着感觉做也能又快又好。”彭文康的手机相册里，已陆陆续续拍摄记录下了几十张自己每天制作的菜肴。他说，等疫情过去了再回头看看，也能汇成一本属于自己的《舌尖战疫日记》。

（本文菜肴图片均为海外学子烹饪作品）

快餐省时 难言营养健康

诚然，若是喜欢烹饪，疫情期间自给自足的确不在话下，但对于不少厨艺尚处入门阶段的学子来说，快餐和方便食品难免成为这段时间的首选。

“前段时间，我沉迷于墨西哥菜的美味难以自拔。”正在美国西俄勒冈大学读书的李洋说。而现在，出门购买快餐成了她日常生活的标配内容。“快餐店前有专门的汽车通道。开车到窗口付款取餐即可，安全又方便。”李洋坦言，自己深知快餐食品难言健康，但也是当前境况下的无奈之举，隔上一段时间她也会自己炒几个菜，尽量保持营养均衡。

今年1月，正在北大读书的王宇航来到瑞典隆德大学交换学习。疫情突然袭来打乱了她原本的计划、也让这段交换学习经历变得与想象中迥然不同——多数时间在家中、所有课程转为线上进行。而再过两个多月，她就将结束交换返回国内。拿不出时间再去精进厨艺，最常吃的便是诸如速冻水饺之类的方便食品。

刘维轩的情况稍好些，他就读于澳大利亚新南威尔士大学，这里的一些餐馆继续提供外卖服务，让他至少可以在自己做饭与方便食品之间有一个折衷选择。外卖点来点去只有不变的几家，这让他“更怀念能自由外出吃饭的日子。”

一些华人社团也关注到了学子的餐食问题，开通了面向留学生的上门送餐服务。美国南加州华人社团联合会荣誉会长鹿强在上海侨联倡议下组建的“侨学同心——上海赴美留学生关爱群”便是其中一个。

本帮红烧肉、扬州狮子头、醋溜鱼片……侨学同心为留学生较为集中的学校开通了上海菜送餐服务，学子可按照自己的口味挑选搭配。尤其对于一些不会煮饭、面包与泡面已连续吃了很久的小留学生来说，这份来自同胞的支援的的确确解了燃眉之急。

同下厨房 拉近彼此友谊

对于合租的中国留学生来说，一起做饭是疫情期间少有的热闹时光。大家都厨艺生疏，那就商量着做；若有人做得好，那就教大家一起做。

“我们定期外出采购食材，也常常抽出时间，集众人智慧研究新菜单。”熊俊棋在澳大利亚西澳大学读书，在他看来，与室友一起做饭是学习之外很好的释压方式，疫情期间尤其如此。大家分工明确，忙活起来也有乐趣。有人煎炒、有人洗涮、有人收拾厨余，这样的一顿饭，也令共同租住的公寓多了些“家”的样子。

“我们的公寓是个‘小家’，每个成员都在为这个共同的家尽一份力。同是远离家人在外留学，使得彼此就像亲人一样，相互帮助、彼此支撑。”熊俊棋补充说。

卢鑫的手机里有一个成员都是留英学子的微信群。这是一个被大家称为“中华小当家”的美食交流群，学子们在群里晒出菜品、按时“打卡”、分享心得，甚至远程教群友烹制自己的家乡菜。锅碗瓢盆叮当作响、柴米油盐随心挥洒，多少冲淡了居家防疫的无奈与枯燥。

全球疫情刚开始蔓延时，面对餐馆与外卖关停，卢鑫的父母还担心过他的饮食问题，而今早已打消了顾虑。

在卢鑫所住公寓里，现在仅剩3名中国留学生，疫情期间大家偶尔会聚在一起，每人烧一道拿手菜，拼在一起便是一桌千里之外难觅又难忘的家乡风味。广东的果茶、福建的猪脚汤、山东的木须肉……虽然疫情期间社交减少了，但在卢鑫看来，通过一起做饭，却让朋友彼此间的友谊在这段特殊的日子里贴得更近了。

“感谢你们！救了我女儿的命！”

——温州滨海医学观察点为留学生织就安全网

邢梦璐

浙江温州的滨海医学观察点，是全省首个意大利至温州临时航班医学观察点，这里从3月16日起开始接收意大利临时航班回国人员。

在4月9日接收的165名第三批意大利临时航班回国人员中，有113名为留学人员，占比高达68%。

14天的隔离观察期里，面对留学生就疫情科普、隔离细节等提出的一系列问题，观察点开展线上沙龙活动，邀请专家、留学人员代表对留学生关注的热点问题逐一解读、答疑解惑。

由于疫情期间包括意大利移民局在内的不少公共部门暂停办公，学校停课，许多留学生和家长对居留相关问题也存在不少疑惑。针对这一情况，温州市和龙湾区的留学人员和家属联谊会携手米兰华侨华人青年联合会，举办全球关爱留学生行动意大利教育沙龙，邀请专家开办疫情期间留学生居留问题专场讲座，在观察点的留学生参与十分踊跃。

受邀专家就居留条过期、在国内可停留时长、首次办理学生居留、居留卡遗失、学生家长探亲旅游滞留意大利等一系列问题给出了专业解答。这些为留学生量身打造的释疑沙龙大受欢迎，也缓解了不少正处隔离期的留学生的焦虑与担忧情绪。

除此之外，面对偶有发生的紧急情况，医学观察点的工作人员也展示出了极强的应变处理能力，为留学生筑起了一道坚实的安全防护网。

4月10日，在进行基础疾病调查时，一位存在焦虑不安、情绪低落、不愿交流等抑郁症表现的女留学生引起了观察点心理援助组的注意。封闭隔离期间，这样的心理情绪一旦轻视，很可能导致严重后果。观察点立即安排心理医生电话疏导留学生情绪，“一对一”实时关注。与此同时，工作人员也与留学生家属及时取得了联系，共同关注其情绪变化。

然而，这位学生的情绪在隔离期中出现了反复。4月11日凌晨，在通过家属获知该留学生存在轻生倾向后，工作人员立即启动《特殊人群突发疾病应急处置方案》。观察点紧急安排楼层保安敲门确认安全情况，在经本人同意后，两名专业心理医生进入房间与她进行面对面的交流疏导，助其稳定情绪。

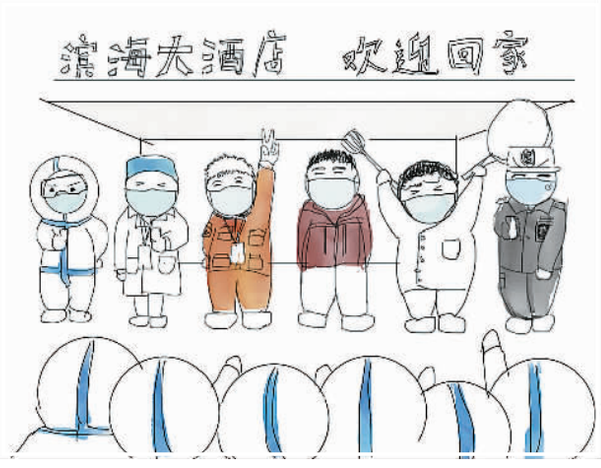
直到凌晨4点，在经过两个多小时的专业心理辅导之后，该留学生的情绪才终于稳定下来。考虑到这位学生成长于单亲家庭、其母对其现状极为担心的客观情况，在告知合住风险并签订承诺书后，工作人员决定特事特办、开启“绿色通道”，在第二天紧急安排留学生母亲从省外赶来温州，与女儿一同入住，以便进一步安抚情绪并在身边陪护。

“感谢你们！救了我女儿的命！这也救了我的命……”在工作人员的陪同下见到女儿后，这位母亲早已泣不成声。

4月中旬，滨海医学观察点发起了“表白祖国”创意作品征集活动，得到了留学生们的热烈响应。短短一天时间，就收到了留学生创作的绘画、音乐、视频等作品15件。这些作品里，有微信群中隔空唱响的《我爱你中国》、有用质朴语言书写内心真挚感谢与浓浓自豪的诗歌、有深情朗诵的《我爱祖国》，也有用画笔将对祖国的爱绘于纸上的动人色彩……

“回国真好！回家真好！”这是留学生们说的最多的话，也是对医学观察点所有工作人员最大的肯定。

（配图作者均为医学观察点留学生）



刘 天绘

赵行健绘

美国多所大学或2020全年线上授课

业 丰

4月28日，美国纽约街景。 郭 克摄

受新冠肺炎疫情影响，近日，美国多所大学宣布延长线上授课时限。与此同时，已陆续有大学宣布正在考虑或已确定2020年秋季学期的课程也将于线上进行。

多校将重新考虑开学时间与授课形式

日前，加州大学伯克利分校发布“关于2020年秋季学期的课程安排计划”，其中指出，2020至2021学年的部分或全部课程考虑以远程授课方式进行，何时恢复线下实地教学需要视疫情发展情况而定。

关于留学签证问题，学校也在邮件中表示，即使秋季课程改为实地教学，若学生暂时无法抵达美国，则仍可通过在线方式进行。与此同时，学校会尽可能优先为新生提供住宿，对于已在校的学生，学校也仍然保留了住宿机会。邮件中同时注明，这并不代表学生在2020秋季学年都可以入住学校宿舍——因为卫生部门有可能要求他们关闭宿舍。

加州大学伯克利分校并非个例，不少美国高校目前正在重新考虑并评估开学时间与教学形式。据统计，南加州大学、康奈尔大学、俄亥俄州立大学等正在讨论秋季入学时间，预计将于六月至七月明确是否会重新开放校园。包括约翰霍普金斯大学在内的不少学校考虑将线上授课时间延长。而就在不久前，加州大学圣地亚哥分校校长在接受当地媒体采访中表示，学校很有可能在秋季开学中采取线上方式进行授课。

出于对授课效果的顾虑，也有部分学校考虑在新学期恢复线下授课。爱荷华大学日前发布声明，称学校更倾向于秋季学期恢复线下教学，但并未明确具体开学时间。

43州建议或直接命令区域内学校本学年不复课

今年秋季学期究竟会以哪种方式复课尚不得而知，而本学年接下来的课程是否会全部以线上形式进行则是目前众多学生关注的重点。近期，根据美国媒体报道，全美已有43州建议或直接命令区域内学校本学年不要复课。

早在4月16日，新罕布什尔州就已宣布该州所有公立和私立学校在本学年不会复课，学生们将继续远程学习。州长克里斯·苏努努表示，做出这个决定并不容易，但公共卫生仍然是他考虑的最重要的因素。

在致教育工作者的一封信中，苏努努说：“在本学年剩下的时间里，我鼓励你们灵活变通并考虑采取一些措施，比如放弃正式的评分，而是采用及格或不及格的模式，帮助学生与家长在这段较长的时间里进行远程学习。”

值得注意的是，在SAT、ACT等考试因疫情影响接连取消的背景下，部分大学相应调整了申请条件，不会强制要求考生提交SAT、ACT成绩， 一些学校还延长了“豁免呈交考试成绩”措施的实施期限。

专家提醒，由于目前入学及授课方案并不明朗，对于已拿到美国学校录取通知或有意向申请美学校的学生来说，这段时间一定要仔细留意官方发布的信息、及时关注当地政府或学校发布的最新政策，以免错过关键内容，对自己留学或申请造成不利影响。