

五位在华外国人讲述亲身经历——

“我与中国朋友一起战疫”

新冠肺炎疫情发生后，许多生活在中国的外国人选择留守。

他们在见证——他们亲身感受了中国采取的最全面最严格最彻底的防控举措，见证了中国人民众志成城抗击疫情的巨大勇气，由衷感

叹：“我在中国很安全！”

他们在战斗——有记录中国战疫经验的中医师，有录制抗疫短视频的一线医生和留学生，有慷慨捐赠医疗防疫物资的商人……他们自觉遵守疫情防控要求，与身边的中国朋友并肩战斗，共

克时艰。

他们在感动——无论是身边中国朋友、同事、邻居的关怀，还是中国与祖国合作战疫的动人故事，都让他们备感温暖。“中国是我们的‘第二故乡’，中国人是我们的真朋友！”

“向全球同行介绍中医抗疫经验”

本报记者 贾平凡

3月份以来，北京和陆家五道口综合门诊部美籍中医师雪莱·奥克斯萨过得忙碌而充实。她和合伙人——在美国从事中医20多年、正在中国中医科学院攻读博士学位的美籍中医师托马斯·艾弗里·加兰，一起翻译编写了一本英文电子书——《中医药与新冠肺炎：中国的实践和思考》。目前，该书已进入“扫尾”阶段，即将上架销售。

“希望为全球不懂中文的中医同行提供专业的英文参考。”提及翻译中国抗疫经验的初衷，雪莱·奥克斯萨用流利的中文介绍，在中国防治新冠肺炎疫情过程中，中医和中医药参与的深度和广度前所未有，成效显著。在防治新冠肺炎的疫苗和特效药尚未问世的情况下，全球中医界都希望学习适合本国的中医抗疫经验。

“新冠肺炎疫情发生以来，很多人都面临着精神上的压力。阿乐给大家分享一些避免心理压力的贴士：制定每日计划，高效利用时间；注意健身锻炼，保证充足睡眠；从可靠渠道获得准确信息，少看负面消息……”在接受记者采访时，南非小伙布雷特·林德尔·辛格展示了自己身着白大褂，用流利汉语讲述如何驱散疫情“心霾”的一则短视频。

辛格的中文名是辛成乐，大家都亲切地称他阿乐。2011年，从小立志从医的阿乐来到中国，后进入浙江温州医科大学攻读学士和硕士学位，主修儿童呼吸学。2016年，阿乐成为温州医科大学附属第二医院的一名儿科实习医生。

新冠肺炎疫情发生后，阿乐放弃了原本回国度假的计划，选择留在医院。“温州这座城市造就了我，培养了我。现在这里需要我，我不能离开。”阿乐说。

这段时间，尽管阿乐没有在疫情最前线，但他一直坚持守在门诊岗位，每天为约50名儿童看病。期间，他还跟随自己的指导老师，救治了一名儿童新冠肺炎患者。“对我来说，这位小朋友的爸爸妈妈终于放下心的样子，比世界上任何一句赞美的话都更能肯定我的努力。”阿乐说。

工作之余，阿乐还是一位小有名气的短视频博主。作为温州市“海外传播官”，阿乐此前一直在各大社交平台上分享自己在中国生活、学习及工作的经历，积累了几十万粉丝。最近，阿乐拍了不少科普防控知识和介绍中国抗疫举措的短视频，传递出满满的正能量。

“每个人都冷静，人们注重做好居家隔离，去室外都会佩戴口罩。政府在所有入口都设置了检查点，对出入人员的体温进行测量。医院秩序良好，并通过门诊将一些高度疑似病例转入定点医院……”这是疫情发生后不久阿乐拍摄的一则短视频作品。

“我认识的温州人没有退缩，我认识的每一个中国人都战斗。”阿乐说，“作为亲眼见证这一切的‘新温州人’，我希望把自己的亲身见闻告诉更多人，告诉他们‘中国应对得很好，温州应对得很好’！”在每则短视频最后，他都不忘加上一句“中国加油！浙江加油！温州加油！”

作为一名儿科医生，阿乐最擅长和孩子们打交道。他还为武汉小朋友们录制了朗读诗歌的音频和吉他弹唱的视频，告诉他们“一切都会好起来！”

“我希望通过自己的努力，与我的温州朋友们共同守护这片土地。”阿乐说。

“中国是非洲国家的真朋友”

赵昊

“我为中国送来最美好的祝福，希望疫情早日过去，春暖花开之时，我们摘下口罩，看到彼此最美好的笑容。祝福全世界，祝福中国！”近日，一则“全世界学生与中国站在一起”的小视频被各大媒体转载，格外温暖人心。

视频中第一个出镜的非洲小伙，是外交学院加纳留学生西尔维斯特·德穆比亚科尔，中文名修万思。他本科就读于加纳大学中文系，目前是外交学院国际关系研究所的硕士研究生。

疫情发生后，修万思毫不犹豫地选择留在中国。“我相信中国一定能战胜疫情。”他

坚定地。在学校生活学习的这段时间，修万思心里十分踏实。外交学院第一时间封锁校园，并向留守学生发放口罩、消毒液等防护物资。学校每天组织早晚两次体温测量，相关负责人每天在留学生微信群里询问大家的身体状况。

“学校的关怀无微不至。”修万思说，“我在和妈妈通电话时告诉她，我在中国很安全，让她放心。”

疫情期间，修万思与不少网友一样，加入了火神山“云监工”大军中。“10天真的能

建成一所医院吗？”开工之初，修万思将信将疑。10天后，火神山医院拔地而起，守着直播的修万思发出了由衷赞叹：“只有中国才能做成这件事，简直是个奇迹！我要讲给加纳的亲朋友们，他们一定不敢相信！”

中国各地驰援湖北武汉，火神山、雷神山医院建设体现“中国速度”、中国无私援助其他国家战疫……时刻关注中国战疫行动，修万思既敬佩又感动。他在个人社交平台上记录下自己的见闻，向海外网友介绍中国的战疫举措及成果。

“中国向加纳等18个非洲国家捐赠医疗物资，并派医疗专家组援助非洲抗击疫情。用中国的一个成语来描述，中非堪称‘患难之交’。中国是包括加纳在内的非洲国家的真朋友，铁哥们。”修万思说，“我希望自己能发挥所学，为促进中加、中非交流贡献力量。”

奥克斯萨介绍，“我们不仅翻译了中国官方公布的几个版本的中医药治疗方案，挑选整理了一些中国媒体公开报道的中医抗疫实际案例，还加入了对多位中医专家的专访。”

除了关注中医抗疫经验，雪莱·奥克斯萨对中国政府和人民团结一致抗击疫情的行动力赞赏不已：“中国政府在早期采取了隔离、建医院和健康追溯等疫情防控措施，非常及时；中国的医护人员愿意为救治病患牺牲自己，令人佩服；居委会和街道办事处等基层组织严格为出入人员测体温，有效巩固了疫情防控成果；中国人的集体意识很强，积极配合政府的防疫举措。”

“近3个月来，我和孩子每天醒来第一件事是测体温，分别到单位和班级微信群里‘接龙’，汇报体温和身体健康状况。”雪莱·奥克斯萨说。

“中国的很多疫情防控经验值得世界借鉴。”雪莱·奥克斯萨表示，“这不是世界最后一次应对疫情挑战。未来，西医的免疫学应加强和中医合作，发挥各自优势，共同守护人类健康。”

“真正理解了什么是万众一心”

本报记者 高乔

2020年，新加坡人刘文添还没回过新加坡。

作为中国新加坡商会广西委员会会长，疫情暴发之初，刘文添就开始在广西为助力抗疫忙碌。“广西一些地区急需防疫物资。刚好我们手上一批物资，就想捐到最需要的地方去。”

3月上旬，在新加坡驻广州总领事馆的支持下，中国新加坡商会组织新加坡欧芳私人有限公司向广西政府、学校等单位捐赠了12万支免水冲抑菌洗手液，总价值322万余元人民币。

确定捐赠这批物资之后，刘文添和商会同事开始商定具体捐赠的地点和机构。学校、敬老院，残障人士服务机构、贫困乡村等是他们重点考虑的受助点。事不宜迟，刘文添和商会同事立刻开始与广西多地卫健委、教育部门、扶贫单位等相关部门联系，确定捐赠单位名单。同时，他们还将物资需求精确到人，以确定物资具体数量。

与此同时，这批防疫物资从新加坡港口出发，经过西部陆海新通道，几经波折，在4月初到达广西钦州市港口。

“物资运输途中耽误了一段时间，我们都比较

紧张。”刘文添说，在广西当地各方的帮助下，经过近2周的中国国内清关和免税程序，物资最终顺利通关。如今，这批物资正运往广西和广东多地。

1月下旬至今，从最初联络捐赠物资、联络捐赠地点，到后来沟通物流、通关事务，再到如今分发防疫物资，刘文添无论人在哪，手机总响个不停。

“以前常听到一个词叫‘万众一心’，疫情暴发后，我真正理解了这个词的意思。中国民众团结起来做一件事，真的太有效了！”说起疫情期间在中国的见闻，刘文添说，大到武汉这样一个有1000多万居民的大城市，能快速进行出入通道管控；小到乡村、街道，大家都配合防疫检查，使用健康码，出门戴口罩；而且大部分人在春节期间也自觉待在家不串门。

另外一个因疫情产生的重大改观，是刘文添对中药的认识。“中药对新冠肺炎轻症的治疗效果是明显的。”刘文添说，在中国，有很大比例的轻症患者在接受治疗后逐渐痊愈，这里面有中药的功劳。

“我知道真实的中国是什么样”

刘小依

4月23日一大早，古拉姆·木合尤丁像往常一样打开电脑，通过网络为学生们授课。两个小女儿还在房间睡觉，妻子则在厨房准备早餐。疫情发生以来，这是木合一家居家隔离的常态。

“远程课堂非常方便，我和学生们像平时一样沟通交流。尽管如此，大家还是期盼早日回归校园。”木合说。

木合是巴基斯坦人，在麻省理工学院拿到博士学位后，他来到中国，成为西安交通大学的一名教授。今年是木合在西安生活的第7年。

今年寒假，木合原本打算回国参加弟弟的婚礼，突如其来的疫情让他改变了计划。考虑到家人的安全，木合决定减少外出，留在西安。

不少中国朋友给木合送来了口罩，学校时刻与他保持联系并提供帮助，社区工作人员一周三次上门测量体温，询问木合及家人的身体状况并做好登记……来自四面八方的关心让木合安心下来。当一些远在巴基斯坦的亲朋友友表达对他的担忧时，他说，“中国不仅是我工作的地方，更是

我的第二个家。我在这里很安全！”

随着各大物流企业逐渐复工，木合成了网购达人。在他的手机购物车里，除了日常食物及用品，还有女儿们的牛奶和尿不湿。“疫情防控期间，中国发达的网络购物市场和高效有序的物流配送服务进一步凸显了优势。我们有一个半月没有出门购物，所有的日用品都来自网购。”

这段时间，木合密切关注着中国政府推出的一系列抗疫举措。“中国政府在阻断疫情蔓延等关键问题上决策果断，措施有力，为其他国家树立了榜样。”木合说，“我住在中国，我知道真实的中国是什么样。中国在应对疫情上做得太好了！”

3月底，中国向巴基斯坦派出抗疫医疗专家组，积极分享抗疫经验。看到新闻，木合激动不已。“中国发生疫情后，巴基斯坦调动全国库存为中国送来了口罩。如今，中国不仅向巴基斯坦捐赠了大批医疗物资，还派遣了医疗专家，让我们备感温暖。”

木合在巴基斯坦的弟弟还给他留言说，“希望世界各国都能像中巴一样团结合作。”



▲雪莱·奥克斯萨



▲布雷特·林德尔·辛格（右）为社区留学生测量体温，并分享个人防控知识。



▲刘文添



▲古拉姆·木合尤丁与两个女儿在家中。



▲西尔维斯特·德穆比亚科尔在学校宿舍上网课。

(本版照片均由受访者提供)

「与温州朋友共同守护家园」

本报记者 李嘉宝