

当春节遇见萨尔茨堡

黄豆

“在场的各位来宾、各位朋友，祝在奥华侨华人、留奥学子新春快乐、马到成功！”伴随着主持人送出的新春祝福，全场观众与演职人员共同欢呼，奥地利萨尔茨堡春节联欢晚会在欢声笑语中落下帷幕。

这场萨尔茨堡中国学联与当地华人团体共同主办的春晚，由我承担策划与统筹工作。回想起来，从最初一次次构思与讨论，到节目排练时的反复打磨，再到舞台灯光亮起、掌声响起的那一刻，我见证了晚会成形的点点滴滴。它不只是为海外游子准备的盛会，也是中奥文化的一次对话。

群策群力搭建舞台

今年农历春节较往年稍晚，恰逢奥地利高校寒假。对于当地华侨华人来说，春节为忙碌一整年的工作按下了暂停键，并带来了共聚联欢的机会。留学生与当地华侨华人不约而同地产生了一个心愿：在异国他乡，办一场属于自己的春晚。

我们首先要面临的问题是，春晚的举办地点在哪里？

米拉贝尔宫是萨尔茨堡市政府办公所在地。得知我们希望举办中国农历新年晚会后，萨尔茨堡市政府中国办公室通过沟通与协助，得到支持，将宫内的大理石厅免费提供给我们使用。

晚会表演的同学们提出节目需要三角钢琴、音响、话筒等专业设备，中国办公室、中文学校以及当地华侨华人纷纷伸出援手，群策群力、协调资源，解决实际问题。从场地布置到设备调试，从节目编排到秩序维护，每一个环节都凝聚着共同的努力。

晚会的大理石厅外还精心布置了晚宴，供中外观众享用，种

类丰富、口味多样、食材新鲜。这些佳肴，大多由当地华人家庭主动承担、亲手烹制，既传递节日的温度，也展现中华饮食文化的魅力。

创作融合中西文化

奥地利以音乐文化闻名于世。在这样的环境中举办春晚，对艺术要求更高。我们希望晚会不仅在节目质量、艺术水准和专业程度上经得起检验，还能体现创新精神与国际视野，同时兼顾不同文化背景观众的接受度。

面对长期浸润在艺术氛围中的观众，我们认为节目编排需要在传统与当代之间、中国元素与西方审美之间寻求融合。既要充分呈现浓郁的中国“年味”，慰藉海外华人的思乡之情，也要通过中西结合的多元表达，让外国观众在欣赏艺术的过程中理解中国文化、走近中国春节。

正是在这样的思考下，一位在维也纳攻读艺术研究专业的博士研究生为晚会专门创作了一部跨界作品。将中国民族乐器与电子音乐装置融合，意大利歌剧与内蒙古长调并置，在此基础上再融入说唱元素使作品更具时代气息，呈现出多层次的舞台艺术。

此外，创作者还为节目进行了额外的剧情设计。以二胡、竹笛为代表的中国民族音乐与歌剧、西方古典音乐在舞台上展开艺术“对话”，从最初的对峙与碰撞，到逐渐理解与融合，再到最终携手完成合奏，表演层层递进，表达出交流互鉴、和而不同、美美与共的文化意涵。功夫不负有心人，结束时，现场掌声与欢呼声此起彼伏，气氛热烈而真诚。

令人欣喜的是，晚会还有其



中国学生在晚会上表演。

受访者供图

他国家留学生的积极参与。来自泰国、韩国的学生加入节目演出，用中文演唱《思乡》《同心草》等歌曲。他们提前查阅资料，了解歌曲的文化背景，逐句翻译歌词、标注发音，反复练习。泰国的一位女高音同学在演唱《思乡》时，仅第一句歌词“柳丝新绿”中的“柳”字发音，就反复练了整整两个星期。她说，唱准一个字，不只是发音准确的问题，而是对这门语言、这份文化的尊重。“春节是中国重要的传统节日，我想尽力把歌唱好、把中文唱准。”

我们的活动在当地受到欢迎。还记得观众报名通道开启后不到一日，200余个席位即告报满。未能成功报名的观众，来到现场门口感受节日氛围，整场活动成为一场大联欢。我们在活动现场，特别准备了一幅写有“马到成功”的书法作品赠予萨尔茨堡市长，表达新年祝福。

在异国他乡完成这次晚会，我们不仅收获很多，也深深体会到人构筑了情感联结之桥，也为两国文化艺术的交流互鉴架起了理解之桥。作为海外学子，我们将继续前行，为讲好中国故事出一份力。

（作者系奥地利萨尔茨堡莫扎特音乐大学博士研究生）

远航站的书架

在健康议题上，人们常处在一种矛盾之中：知道什么是更好的选择，却做出相反的决定。例如少油少糖、多运动、规律作息，这些原则并不难理解，真正难的是把它们变成稳定日常。不少人会归结到“不自律”，真的是这样吗？

2017年诺贝尔经济学奖得主理查德·塞勒写的《“错误”的行为》，就把“人为什么总做不到更理性”讲得深入生动。作者认为，如果政策与制度把人假定成冷静、能自控的“理性人”，很多设计在现实中就会失灵。人会拖延、分心，会被情绪影响，会高估自律，也会在压力和疲劳下做出短视选择。这些偏离并非偶然，而是有规律的。对健康领域而言，这种“可预测的不完美”尤其关键，因为健康行为往往需要长期、重复的坚持，而人恰恰容易在长期与重复面前松动。

把这一点放到公共政策上，就会带出一个更现实的结论：健康政策的成败，常常不在于政策目标是否正确，而在于政策是否符合人的决策方式。也正是在这里，《“错误”的行为》这本书为现实政策提供了可操作的参考。除了“说服”和“约束”，还可以通过改变选择环境，让健康的决定更容易发生。

《“错误”的行为》认为，不把全部期待押在个人自律与长期规划上，而是承认人的有限性，通过设计选择环境来降低健康决定的阻力。

这种思路常被概括为“助推”。换句话说就是让健康的选择更自然。对制定健康政策而言，这种视角至少带来三点变化。

首先是更重视默认选项。很多人并非主动选择不健康，而是沿着最省事的路径走。政策若能把健康路径设为默认，往往比反复劝说更有效。例如，体检预约、疫苗接种提醒、慢病随访安排、处方续配方式等，都存在“默认怎么设”的问题。默认选项并不等于强制，却能显著影响完成率。

再者是更重视“摩擦成本”。在现实活里，哪怕只是多一步操作、多一次排队、多一段路程，都可能让健康行为难以发生。相反，减少摩擦可以显著提升执行概率。政策设计如果只讨论“应不应该”，而不讨论“方不方便”，就会错过关键变量。公共服务的流程、可达性、时间安排、线上线下衔接，往往比口号更能影响行为。

第三是更重视信息呈现方式。风险提示是抽象的还是具体的？是写在角落还是置于显眼位置？是用绝对数字还是更易理解的比较指标？这些并非传播技巧的小事，而是会改变人对风险的感受强度与行动意愿。

《“错误”的行为》为健康公共政策的制定提供了启发。与其把健康问题简化成“个人不够自律”，不如把它视为“行为机制与环境条件共同塑造的结果”。当政策从“要求人改变”转向“让改变更容易发生”，很多长期困扰健康治理的难题会出现新的入口。健康政策要想可持续，往往不是需要更响亮的口号，而是进行更符合人决策方式的制度与服务设计。

（作者系荷兰格罗宁根大学行为经济学与健康政策博士）



让改变更容易发生

陈榆



收好这份英国留学指南

杨卓伦

英国是世界上最早建立现代高等教育体系的国家之一，高等教育发展体系成熟，长期以来都是不少学生在本科及研究生阶段的求学目的地。

对于有意赴英深造的学生而言，系统了解英国高校的教育结构及学习生活环境，有助于在升学规划阶段形成更加理性、清晰的判断。

不同教育阶段安排

英国中学、本科和硕士阶段在学习年限和培养重点上各有不同。中学阶段通常在完成GCSE（相当于“中考”）后，进入为期两年的高中阶段学习，学生主要修读A-Level（英国高中课程），为进入大学阶段奠定学术基础。

本科阶段在不同地区存在一定差异，英格兰、威尔士和北爱尔兰的大多数本科专业实行三年制荣誉学位制度，苏格兰地区部分专业则为四年制。本科毕业生获得的荣誉学位通常根据学业成绩划分为一等学位、二等一学位、二等二学位和三等学位，该分级在研究生阶段申请中具有重要参考价值。硕士阶段学制相对集中，多数授课型硕士学制为一年，研究型硕士学制相对较长，强调系统性的学术训练与研究能力培养。

在学年安排方面，英国大学通常将学年划分为秋季、春季和夏季三个学期，时间分别集中在每年9月

至12月、1月至3月以及4月至6月。学期之间设有相对完整的假期，为学生参与实习实践、进行学术准备或开展个人发展活动提供了充足空间。

留学衣食住行

英国属于典型的海洋性气候，全年气温相对温和，多数地区常年气温保持在10℃至22℃之间，降雨分布较为均匀。日常穿着以春秋季节服装为主，防风、防水外套在日常生活中实用性较强。夏季高温持续时间较短，冬季南北地区在气候条件上存在一定差异，整体呈现湿冷特点，赴英学习前需提前做好防寒保暖准备。

在饮食方面，英国高校普遍设有学生食堂，提供以西式餐饮为主的日常选择。不少学生在适应当地生活后，会增加自行烹饪的比例，以兼顾个人饮食习惯与生活成本。各主要城市均有大型连锁超市，能够基本满足不同文化背景学生的饮食需求。

在住宿安排上，英国高校通常为新生提供校内宿舍，常见类型包括独立套间、配备独立卫浴的共享厨房宿舍以及公共卫浴宿舍等。校内住宿在安全管理和生活便利性方面具有一定优势，但名额相对有限，需尽早提交申请。部分学生在熟悉周边环境后选择校外租房或合租住房，租赁过程中应通过正规平

台办理相关手续

英国公共交通体系较为完善，铁路网络覆盖全国主要城市。通过提前购票或使用学生优惠卡，可在一定程度上降低出行成本。伦敦等大城市拥有成熟的地铁和公交系统，在读学生可按规定申请相应的交通优惠。

留学落地指导

对初到英国的留学生而言，顺利完成落地后的各项安排，是开启学习生活的重要一步。首先需要解决通讯问题。为确保能够及时与学校及家人保持联系，不少学生会选择在出发前准备可在英国使用的电话卡，抵达后即可接入当地移动网络。同时，国内手机卡也应妥善保留，并提前开通国际漫游服务，以便在登录常用应用或进行身份验证时接收验证码。

在证件管理方面，自2025年起，英国已全面取消实体居留卡，电子签证（eVisa）成为留学生在英合法居留的唯一凭证。入境后，学生需通过英国政府官方网站完成账户登录和信息核验，并激活电子签证。完成相关流程后，可生成用于学校报到、银行开户等场景的共享二维码。相关电子材料建议提前保存，以备后续使用。

完成身份信息确认后，学生还需按照学校安排，在规定时间内前往学生服务中心或指定地点办理线下报到手续并领取学生卡。学生卡是进入教学楼、图书馆及使用校园设施的重要凭证。多数高校会在开学前后组织迎新活动，介绍课程安排、学习要求及校园资源，帮助新生尽快熟悉学习环境，新生可根据自身情况积极参与。

医疗保障同样是留学生活中的重要组成部分。留学生在申请签证时已缴纳医疗附加费用，抵达英国后可按规定使用国家医疗服务体系（NHS）。建议尽早前往居住地附近注册全科医生（GP），以便在需要时获得基础医疗服务。多数高校也会在开学初期统一组织相关注册工作，协助学生完成相应手续。

对有意赴英留学的学生而言，充分了解英国教育制度与学习生活条件，有助于在升学规划阶段作出更加理性的选择。

（作者系 InVisor 国际教育创始人）

瑞典中国学生学者欢聚庆新春



学生在游园会参加互动游戏。

资料图片



中国舞《牡丹亭》演出现场。

资料图片

本报电（张舟）日前，“2026全瑞典中国学生学者春节联欢晚会”在斯德哥尔摩举行，来自瑞典多所高校的400余名中国学生学者及外国友人欢聚一堂，在浓浓的年味中共庆马年新春。

晚会分为游园会和文艺演出两大板块，融合传统民俗与现代艺术，展现青春风采与文化交融。

晚会正式开幕前，一场别开生面的新春游园会率先点燃了大家的热情。学子们在游园会中沉浸式体验书法、剪纸、茶艺等传统文化项目，亲手书写福字春联，巧手剪出吉祥窗花，在互动中感受新春佳节的独特魅力。

文艺演出在一段深情开场视频中启幕。视频生动记录了留学生们在瑞

典学习、生活的挑战、体验与成长，引发全场共鸣。随后，来自瑞典各校学联及全球兄弟学联的云端祝福跨越山海，汇聚成一股暖流。紧接着，舞台成为青春与才华绽放的天地。开场集体舞《你好你好新年好》热情洋溢，瞬间点燃全场气氛。中国舞《牡丹亭·游园》以优美典雅的舞姿，诠释东方美学的婉约意境。中瑞舞者共同呈现的拉丁舞《Latin Fever》激情四射，成为中西文化交融的生动体现。国风流行舞《寄明月》将传统扇舞与现代编舞相融合，飘逸灵动、韵味十足。歌曲串烧《凡心不染，雨落无名》与NPC乐队的独立摇滚等节目展现出年轻一代的多元艺术表达，现场掌声、喝彩声不断。



英国剑桥大学景色。

资料图片