

# 新冠疫情之下，他们选择在海外留守……

本报记者连线多位 上海留学生，一探他们在当地防疫生活和学习状况

当新型冠状病毒疫情在全球各地点燃，有这样一群上海年轻人思量再三，最后选择“留守”在美国纽约、在英国谢菲尔德、在澳大利亚悉尼、在法国格勒诺布尔、在日本京都。昨天，本报记者连线多位上海留学生，一探他们在当地的防疫生活和学习。

这群分散在全球的上海留学生纷纷表示，他们也曾害怕和焦虑，但是，他们选择留守，正是因为祖国是他们坚强的后盾，也正是坚信人类命运共同体，只有全球同心携手抗疫，方能打赢这场战“疫”。

谢菲尔德大学国际新闻专业研究生 沈怡筠：

## 祖国送来“健康包” 我并不是很孤独

冰箱里围着满满当当的食材，电脑里围着为毕业论文准备的资料，手机里每天都收到中国学联志愿者搜集的各类抗疫信息……在租住的学生公寓里，谢菲尔德大学国际新闻专业研究生沈怡筠觉得，留在英国的日子，并不是很孤独。

谢菲尔德大学现有学生4万余名，有6000余名中国留学生。谢菲尔德中国学联的同学们不仅为留在英国的学生组建了微信群，也组建了家长群，让家长放心。本周，中国驻美国大使馆安排在英留学生、华侨华人等与上海医务专家视频连线，群里马上有人做好了笔记，和大家分享。3月25日，中国驻英大使刘晓明表示，国内准备向留英的22万留学生发放健康包，内有普通医用口罩、N95口罩、

中药、健康手册、消毒纸中等。大家已经根据中国驻曼彻斯特总领馆开通的网上信息登记地址做好了登记，等着接收来自祖国的温暖。

由于学校发现了一例确诊病例，谢菲尔德大学3月13日宣布停课，校长表示会提供线上课程，并将和移民处沟通，确保学生的签证不会受到影响。“谁没有消毒液了，谁知道哪家超市有货源了，大家都会互帮互助，感觉海外华人挺团结的。”沈怡筠说。除了宅家查资料，写论文、微信群里，大家还会丢出一段段音乐，“云蹦迪”。

小沈告诉记者，英国疫情开始出现暴发趋势时，确实很多同学都想回来。随着机票价格一路飞升，航班不停取消，同学们的回国路也波折不

断。有的同学转机缅甸，没想到根据当地疫情防控要求，一下机就被要求在当地集中隔离14天；有的同学转机埃塞俄比亚，硬生生绕了很大一圈才回到国内，折腾得筋疲力尽。小沈的妈妈是浦东金杨新村街道的一名社区干部，这一阵，小区里回来的留学生多了，沈妈妈每天都要为了安排社区居家隔离各项事宜而奔忙。“我妈也劝我，说飞机上空间密闭，反而不安全，不如安心留在英国。”小沈说，一场疫情，让自己“千年停更”的公众号，也终于有时间上新了。两段Vlog，自然也是和抗疫生活有关。她笑言，留英一年，经历了英国脱欧，经历了英镑过山车一样的涨跌，这次又遇到了新冠疫情，这也是人生中很难得的经历。 本报记者 陆梓华

美国纽约大学数字媒体专业大四学生 汪立昊：

## 难忘的毕业季 宅家完成自我提升

“这个毕业季注定变成此生最难忘的记忆之一。尽管疫情让前路变得迷茫，但我仍然坚信，人类可以共同战胜病魔。”纽约大学大四的上海留学生汪立昊坦言，从没想过自己会亲历这样一场全球暴发的公共卫生危机，更身处风暴的中心，就读数字媒体专业的他，也在尝试用自己的方式重新思考学业、记录生活，与全球一起抗“疫”。

从小就对设计、媒体感兴趣的汪立昊，原本计划2月回到纽约后投入实习和求职，现在这个计划暂时被疫情搁浅了。“春节在国内时已有封城、疫情科普等经历，这些知识储备反而能让我坦然面对纽约封城。但

是，毕业计划的打乱曾让我一度迷茫。”汪立昊说，幸好，国内亲友不断送来关心，身边朋友也在相互打气，心态也已调整过来了。

如今，汪立昊每天都保持规律的作息：每天8时30分，会按时起床，上网课、做作业、投简历；每隔两天会和家人视频通话报平安；每三到四天，会和室友去超市采购生活物资。除了大四的两门课程，汪立昊还从兴趣出发给自己“加餐”，报名了一些编程、影视制作等在线课程。“时间不该浪费在迷茫上，宅家的这段时间恰好是一个机会，让我有了更多时间提升自己的水平。”汪立昊半开玩笑半认真地说，虽然有人说他们是最“倒霉”的

毕业生，但是，他觉得还是要发现生活中的小确幸。“比如，我凑巧‘赶’在美国颁布旅行禁令前顺利回到纽约。又比如，我的学习小组幸运地在学校封校前完成了毕业设计的拍摄任务。你看，事情其实并没有那么糟糕。”

生活之余，汪立昊也参与到当地的抗疫公益之中。纽约“封城”后，一些关于疫情的不实消息四处传播。“为了让人了解真实的纽约，也为了让人对新型冠状病毒肺炎有科学的认识，我觉得我应该做点什么。”身为纽约大学中国学生联谊会媒体部部长，汪立昊前一阵还和伙伴们一起，在学联公众号上发表了疫情相关的科普推文。 本报记者 马丹

法国格勒诺布尔阿尔卑斯大学硕士研究生 王圣明：

## 医学生居家科研 参与线上志愿服务

浏览新闻、分析实验数据、阅读、翻译工作、锻炼、做饭、写日记……王圣明是上海交通大学医学院2014级临床医学八年制法文班的学生，目前正在法国格勒诺布尔阿尔卑斯大学攻读生命科学硕士学位。疫情影响下，法国已经颁布了禁足令，这位医学生为自己设计了一套细致充实的“宅家计划”，积极抗“疫”。

疫情在境外快速蔓延时，王圣明所在的实验室还未停工，求学也正进行到关键阶段不便回国，但作为医学生，他很早就关注到国内新冠肺炎疫情的信息，有了一份“敏感”，他和伙伴逐步开始采购口罩和生活物资提前做好准备。也是靠着这份“敏感”，在实验室开放的最后一天，王圣明从早上

7时半一直在显微镜前呆到了晚上9时，为宅家科研囤下一些数据。

“我是医学生，知道也能做到怎么保护好自己。在法国没有可行的资质，只能给楼道的华人拉个群，看看大家有没有什么需要互相帮助的地方。”王圣明说，他和一些留法中国医学生一起做志愿者，翻译了国内师长的新冠肺炎线上学术研讨会，希望能够向全世界分享属于上海、属于中国的抗疫经验。“志愿者队伍补充得非常快，很多上海的医学生伙伴加入，目前视频已经制作完成。”

在法国“禁足”后，王圣明的每日记录已经更新到第9篇，每天整理法国疫情新闻、生活见闻思考、今日总结和明日计划，再给自己拍一张“奥

力给”的加油照，发布到社交网站上，既是分享交流，也是鼓励自己。医生父母鼓励圣明未来要成为一个优秀的儿科室医生，需要心态上的锤炼，不妨将这场合在异乡的“闭关”，当做是一次修炼的机会。

以医学生视角关心疫情信息，经历并观察这场全球公共卫生事件的发展，王圣明也更深切地感受到肩膀上的责任。“去前线支援的前辈师长是我们的榜样，在法国的经历，也让我更觉得‘人类命运共同体’不是一个口号，在事关全球人民健康安全的问题上要客观地吸取采纳各方经验，或许世界人民经历这次事件后，不用翻译也更能体会‘环球同此凉热’的意思。”他说。 本报记者 易蓉

## “做好个人防护永远是第一位的”

在美留学生和华侨华人如何抗疫 华山“张爸”在线支招妙句频出



■ 中国驻美国大使馆邀请张文宏教授在线解答留学生、华侨华人的抗疫问题

日本京都外国语大学硕士二年级生 周世卿：

## 105天超长春假 我去图书馆打工

上午8时30分，日本京都外国语大学硕士二年级周世卿就从住所出发，前往学校图书馆，开始他本周第四个打工日。“其实，受疫情影响，学校图书馆从3月4日起就闭馆不



■ 周世卿正在学校图书馆工作

开放了，现在要做的都是一些馆内资料和藏书整理工作。”

周世卿说，此时正是京都樱花逐渐开放，但是如今的校园没有了人声鼎沸，显得有些冷清，原定于4月1日的开学典礼也延期到了5月7日。“算了算今年的春假长达105天，反而给了我 and 书籍亲密接触的机会。”

由于开学推迟，许多外省学生迟迟没有返校，部分留学生则回到自己的国家，这个月开始，学校图书馆的人手就变得有点紧张。春节期间取消回国计划的周世卿主动请缨，成为了图书管理员“超级替补”，每周要到图书馆工作四天。“图书馆的工作看似简单，其实很严谨也很忙碌。自从闭馆后，我们就忙着录入、更新出借书籍，将旧书整理进库。每天工作结束后，我还能花点时间，翻阅自己喜欢的书籍。”周世卿说，到了研究生二年级，专业课程本就很少，学

校也还没开课，图书馆成了他的知识“充电站”。

周世卿说，尽管京都并非疫情“重灾区”，但是，5个星期前，各商店的口罩就基本处于断货状态，路上戴口罩的人也明显多了起来。“目前，留学生大多处于能不出门就不出门的状态，储备一些生活物资，尽量自己做饭或买一些速食便当。日本人的宅是种文化，所以，大家倒也不觉得特别烦闷。除了减少出门，该干嘛干嘛，生活照常。”

宅家生活，也让周世卿有了更多空闲的时间。“虽然，今年没有回国，但是我一直通过新闻关注国内疫情的变化，我被那些抗疫凡人英雄们感动过，也为疫情的发生忧心过，更为中国在抗疫中作出的努力而骄傲。在疫情发生之初，日本就曾伸出援助之手，‘山河异域，风月同天’也打动了我们在日留学生的心。因此，在这样的非常时期，身处异国他乡的我们，也会为这份国际友谊的延续作出自己的一份努力。” 本报记者 马丹

美国新冠肺炎确诊病例昨天突破6万，纽约州、华盛顿州、加州等8州被列为疫情“重大灾区”。如出现疑似症状但医院不接治该怎么办？缺少消毒用品时应如何防护？昨晚，中国驻美国大使馆邀请上海市新冠肺炎临床救治专家组组长、华山医院感染科主任张文宏，在线解答留学生、华侨华人的抗疫问题。

● 居住在盐湖城的旅美侨胞乐桃文：为何美国的年轻人感染率这么高？

“传染病的传播离不开当地的社会环境。美国年轻人社会活动相对较多，因此有密切接触风险。此前在武汉，家庭传播发生的概率很大。”张文宏回答，“中国疾控工作人员对病例的追踪是不遗余力的，会找到确诊患者的密切接触者，进行14天的隔离，降低了感染风险。”

● 来自洛杉矶的留学生马知耀问：美国人不爱戴口罩，怎么办？

张文宏为他先做了一道数学题。“加州人口有4000万，目前有3000多确诊患者，也就是说发病概率约为万分之一。”他说，“比如你下楼买东西，遇到新冠病人的概率是多少？为了这个万分之一的概率，让这个地方所有人强迫戴上口罩，很难做到。”张文宏说，不必对美国人不戴口罩大动肝火，戴不戴口罩取决于不同的文化和习惯，在美国生产的口罩是不够的，医务人员优先。但是“如果你在人群聚集的时候戴口罩，还是很有意义的。现在美国取消饭馆聚会等，那么人群聚集的风险会大大降低。”

● 在华盛顿的华人王耀辉问：美国疫情的拐点何时会出现？

“传染病的一个特点就是经不起隔离。疫情拐点取决于大家做隔离和检测的决心。”张文宏说，“在中国，大家都在家‘闷’两个星期，出门的人很少，效果很好。”美国疫情目前处于快速增长阶段，失去了早期控制的最佳时期。在他看来，美国医疗储备很充

裕，医疗设施的紧急生产能力很好，峰值一定会到，但具体时间很难预测。“快一点10到14天，慢一点大概四周。如果四周才达到峰值，病例可能会出现指数级的增长，那时候美国可能出现医疗资源的不足。”

王耀辉也“纠结”口罩的戴与不戴的问题。张文宏告诉他，可以通过调整自己的行为，达到相同的防疫效果。“必须去超市购物的时候，你可以选择人少的时候去，同时与人保持一米以上的距离，选择自助计算机。或者你戴着口罩去华人开的超市买东西，回家之后立刻洗手。”张文宏说，“宅”在这个阶段是优点。在美国的华人感染者很少，是因为对病毒的焦虑和就医时的恐惧，这两种情绪也是一种保护。

● 位于纽约的留学生吴秋翔问：什么样的症状需要第一时间去医院？

“中国和疾病斗争了两个月的经验是有帮助的。也在国际上发表了很多论文。这个疾病的一个特点大家也很清楚了。80%的人可以不去医院，在家里熬过去。”张文宏说，去医院的目的是什么？一则为了隔离，二来轻症病人可以治疗得更快。不过，轻症基本都能自愈，真正需要治疗的仅仅只有10%至20%的重症病人，这些人需要吃药。很多人认为，这个病需要抗病毒治疗，但截至目前还没有有效的抗病毒药物。大多数情况下，美国医院也不接受你住院治疗。

“如果这阶段你发烧了，就先熬一熬，多吃水果、多吃牛奶、多吃鸡蛋。多休息、睡觉，见招拆招”，用接地气的语言给出专业建议。对于留学生们最关心的该不该回国的问题，他幽默地坦言“做人好难”，让大家从实际情况来判断。但他也提醒：“如果你发觉自己呼吸有一点点困难，或者走楼梯时候有些走不动了，这是你要去医院急诊的信号。”他也告诉在华人，“所有电话都能忘，但中国驻美国大使馆的电话要记牢。” 本报记者 邵阳



## “张爸”答疑的情感温度

邵阳

北京时间昨晚9时，一场越洋视频连线吸引了中美两国无数人的眼球。张文宏教授应中国驻美大使馆邀请，在线解答留学生、华侨华人抗“疫”问题。在全球疫情危急的时刻，在各种真假信息爆炸的时候，上海人乃至全国人民都熟悉的“张爸”，用他一如既往的专业精准，一如既往的妙语如珠，为留学生和华人解疑释惑，也传递了来自祖国的关爱和温暖。

疫情接下来会怎么发展？美国为什么青年感染比例高？美国人戴口罩怎么办？如果生病了要去医院吗？要不要囤药？对于主持人、嘉宾连珠炮的问题，张文宏也以超快语速“见招拆招”，用接地气的语言给出专业建议。对于留学生们最关心的该不该回国的问题，他幽默地坦言“做人好难”，让大家从实际情况来判断。但他也提醒：“如果你发觉自己呼吸有一点点困难，或者走楼梯时候有些走不动了，这是你要去医院急诊的信号。”他也告诉在华人，“所有电话都能忘，但中国驻美国大使馆的电话要记牢。” 本报记者 邵阳

对留学生来说，这位国内顶级的感染科专家，也是名副其实的“张爸”。而留学生们在张文宏的眼中，也就像自己的孩子：“最好的药物还是多喝水、多喝牛奶、多吃鸡蛋、多睡觉，不出去‘瞎混’！”这多像一位父亲对在外子女叮嘱。“在人家家里改变别人很难，但可以改变自己的行为。”这又是一位智者的提点。对此，网友纷纷评论：“信息量超大。”“听张爸的话！”昨晚，关注这场连线的还有许多留学生家长，也在一定程度上缓解了家长的焦虑。

张文宏是上海新冠肺炎临床救治专家组组长，工作非常繁忙，能抽出这个半小时和留学生、华人网聊实属不易。直播结束已经快晚上11时了，他还没有吃晚饭，之后再开车回家要半夜了。不过，张文宏说了这样一句话：“在美国，可能你找不到一个医生愿意花两个小时跟你探讨这个问题，但是我愿意。”

是的，儿行千里母担忧。大家都是中国人，都是炎黄子孙。虽然你远在天门之外，远在天南地北，但是无论你走得有多远，飞得多高，那一头总是有着深深的牵挂。张文宏的越洋答疑，让我们感受到了这份情感的温度。

澳大利亚悉尼大学商学院大三学生 沈寅峰：

## 加入社区公益战“疫” 这节课也有收获



■ 沈寅峰和同学一起录制武汉加油视频

平价物价礼包，物资包里有牛奶、鸡蛋、意面等生活必需品。

沈寅峰说，2月初时，国内疫情形势严峻，为了赶回学校筹划开学迎新活动，他曾不得不飞去泰国，等待了15天再返沪。没想到经历了人在困途后，又遇上了疫情的全球爆发。“今天是学校封校5天了。家人也曾劝我回国，身边也有不少同学已经回国。但我选择留下来和同学们一起同心抗疫。”如今，曾有过春节上海隔离经验的沈寅峰，俨然成了同学们中的防疫“老法师”。

在中国发生疫情的时候，悉尼大学校长施迈克博士就曾在校园“许愿树”上挂上许愿卡为中国祈福。他说：“悉尼大学是一个多元化的大家庭，中国学生是这个大家庭中非常重要的成员。我们对中国学生在这个艰难时期所表现出的坚强精神和勇气感到敬佩。”据了解，悉尼大学已为多项旅行禁令和专家支援服务，制定了多项财务和专家支援服务，包括提供远程学习课程，线上学习支持，在节上海隔离经验的沈寅峰，俨然成了同学们中的防疫“老法师”。

除了每学年要组织8到10个日常的大型活动，为学生就业提供指导，它还管理着学校餐厅、商店和学校200多个社团，每年的营业额有3200万澳币。有这样的平台基础，我们也希望尽我们所能，为学校和社区的防疫贡献绵薄之力。”沈寅峰说，悉尼大学学生会和该校的中国学生联合会、澳洲中国留学生俱乐部合作，从国内募集了口罩、消毒液等物资，提供给悉尼当地的同学，还和学校另外两大学生组织——本科学生联盟、研究生协会合作，为学生在线学习答疑解惑，提供课程指导。这几天，他又在和其余的董事筹划一项新服务：应对新出现的生活物资紧缺状况，利用学联运营的商店、饭店库存，为社区和师生提