

# 新加坡国立大学交流小结

2016-11-16 16:32:22

今年一月底，考完最后一门期末考试后不到两小时，我就拉着行李箱踏上了前往新加坡的行程。匆匆而去，满载而归。现在一晃过去了大半年，交换经历对我的影响仍持续存在。总有一些决定会对之后的人生产生不可预估的作用，去新加坡国立大学（NUS）交流的选择于我而言就是如此，短短四个月里我所获得的全部知识、视野、体验与情感，都对我影响深远。例如，我的学术英语水平大幅提升，现已完成胃癌相关临床研究论文并投往国外肿瘤免疫学相关SCI杂志待审；学了法语作为二外，且达到A1水平；交流期间与各位同学及当地师生建立深厚友谊，从他们身上我看到了不同的世界，大大拓展了我的视野；对当地医院的实地考察更是加深了我对新加坡医疗体系的理解。收获太多，一言难尽，现简述于下。

一、学习在NUS，我最开心的就是得以旁听大量我想学且感兴趣的课程与讲座。更幸运的是，在医教办和复旦各位任课老师的帮助下，我回国后还能衔接上国内课程，与复旦同班同学们一起上完了后半学期的专业课，赶上了大家的进度，为之后的医学学习打下了基础。在新国立，一学期最多只能选修五门课（包含Audition旁听），而出于课程时间与完成质量的考虑，一般建议选3门课。这次我便选修了三门课，另外两门由于时间冲突，便申请了旁听。Audition是一种“正式旁听”，旁听者可以在NUS的学生资源获取处IVLE上获取课程资料，随时跟进课程进度，还可以参与tutorial（助教课）和实验操作，获得一对一的详细指导。比如我旁听的Physiology（生理）与Microbiology（微生物），每次实验课和tutorial我都能得到助教非常细致的讲解和指导，甚至还能参加小测并获取反馈，只是不计入成绩。这给因时间冲突无法选课，但对课程内容感兴趣的同学提供了一种新的选择。NUS的课程安排比较紧凑，每门课都包含教授负责的大课和助教指导的tutorial，要求及时复习整理，广泛拓展阅读。某些专业课还会附加实验课，平均每周6-8课时，附加5小时的作业时间与10小时阅读时间（每门课程要求的学习时间不一样，开学时老师会在选课网站上写明）。以我选修的一门Science学院课程为例，每周二上午大家在Science楼阶梯教室上两小时大课，周三下午会前往实验楼上四小时实验课（实验课前一般会用一小时继续讲授理论知识，中间两小时实验，最后一小时助教总结并回答问题），周四下午再有两小时的助教课，讲解老师发布在IVLE上的习题（要求提前做好，或查阅相关资料）。就我个人而言，上三门课同时旁听另两门课，且五门课程中三门都是附加实验课的“超长课程”，剩下两门课后阅读要求量极大，综合下来每周的学习安排还是非常充实的（甚至刚开始还会觉得有点吃力，尤其是文献阅读，动辄一百多页，在没掌握技巧时很难做到快速阅读）。学校的自习环境很好，我一般早九点出门，上课后就留在学校图书馆或者utown电脑室处，直到晚上十点多搭末班公交回去（这次很不幸运，我没有申上学校的宿舍，只能在外租房子）。另外有一点需要注意的是，新加坡虽然室外很热，但室内极冷，几乎能开空调的地方都会将温度降到很低（室外30度以上，室内21-22℃）。建议随身携带长袖外套或者开衫，不然非常容易感冒。学习方面的个人收获：英语论文撰写：这次选修的Medical Sociology课程成绩由50%论文+期末笔试组成，学期初得知期末课题为流行病学相关后，我便提早开始准备，提前月余联系受访者，采集相关资料，整理归纳分析，很早就完成了学期论文，一有空就会去找课程助教交流论文写作思路，获得论文写作指导，不断修改遣词造句。最终这篇共30页约6000余字的<<i>Analysis of the Risk factors Related to Socioeconomic Status of Asthma in Hohhot Children</i>得到老师肯定，被评为A档，让我对英语论文的撰写更有信心了。可能与这段时期不断磨练英语写作的经历有关，回国后我的科研论文写作变得更为顺畅。以前我很怕全英的论述文写作，而如今，在前期工作完成的情况下，我半个月便能完成一篇4000余字全英语论文的主体部分，这在以前是无法想象的。现在，我利用暑期时间加入实验室，做完课题并撰写了相关论文<<i>Prognostic value of XXXX in postoperative clinical outcome and chemotherapeutic benefits for patients with gastric cancer</i>（实验学有关，故隐去具体分子），已投往国外肿瘤免疫学相关临床研究杂志。在这次论文写作过程中，我深深感受到之前在NUS打下论文写作基础的重要性，当时学到的排篇布局与学术英语写作风格也都很有帮助。英语口语表达及文献阅读：每周上百页的英文文献阅读，再加上小班授课激烈讨论的压力，我的英语口语表达及文献阅读能力在短时间内得到了大幅提升。学期初，我还需要挑灯夜战，提前一周慢慢看tutorial的各项材料，还得提前写好完整的发言讲稿，不然就会被当地学生奇快无比的语速和五花八门的口音虐得体无完肤。但经过一学期的锻炼，到学期末时我已经可以快速在一堆英语文献中找到重点归纳总结，游刃有余地组织发言并代表小组做出陈述。回国后，为了保持英语水平不下降，我每日都会做文章听写与英语阅读，至今已完英语听写300余篇，阅读和口语水平也较之前有了质的飞跃。法语A1学习：这次交流除了专业课，我还多选了一门法语。我认为在英语愈发普及的今天，掌握一门二外将会比单纯会英语更有优势。NUS的法语课程非常紧凑，用英语学法语的方式也让我压力颇大，好在高强度的学习加强了我对法语语言的掌握，仅一学期，我便在法语A1得到了A档成绩，而国内学到同等程度起码需要一年以上的小班学习，相比之下，在NUS的学习非常高效且划算，还给我以后与不同地区医生交流打下了基础。此外，我一直对加拿大Alberta大学暑期科研项目很感兴趣，法语也是加拿大的官方语言，掌握基本的法语将有利于之后在当地的学习生活。学习这门课程的时候，老师曾布置了一项全法语编剧+导演拍摄的作业，以期锻炼我们的口语表达能力。我对之后这个课题非常感兴趣，又正好很喜欢视频剪辑，于是和朋友搭档，连着几天修改剧本、对台词，借榴莲剧院取景，一人分饰多角，自编自导自演自剪完成了一个2分钟的法语小短片，受到高度好评，不仅评分第一，还被老师推荐在网站上供大家观看。付出心血的作品得到肯定，我还是非常开心的，而且过程中自己的法语口语及视频拍摄剪辑能力都得到提升，也是一种收获。科研：新国立大学作为亚洲顶尖学府之一，其科研实力不容小觑。在NUS学习期间，我有三门课附带实验操作，一周共有12小时的实验时间，故而动手的机会特别多。有时还会有当领域大牛来实验室给我们做讲座，可以接触到最新实验方法及设备。在这种情况下，我充分锻炼了我的实验操作能力，对科研的热情也被越燃越旺。很可惜我前期没有做好准备，待有想法时已来不及在当地逗留。不过回国后我就立即联系了实验室，利用暑期空余完成了一个小课题并写完相关论文，踏出了第一步。

三、新加坡生活 这次前往新国立的同学中，有很大一部分人都没有申请到学校住宿。我也非常不幸地碰上了这种情况，只能单独在外租房。由于很晚才得知住宿申请被驳回，我们错过了租房的最好时机，最后匆忙间以500新币（约合2500人民币/月）找到一处房源，总算安定下来。匆忙间找到的住处离学校不近，价格也不低。不过令人惊喜的是，我的室友中不仅有新国立附属医院的工作人员，还有来自日本的医学教授。她们不仅给我的医学学习提出建议，还为我的医学职业生涯选择指点迷津。四个月的独立生活磨练了我的厨艺和心性，如今我烧得一手好菜，还较以前更加自控自律，也更耐得住寂寞。闲暇时我还会与伙伴们自助到周边国家游玩，不知不觉统筹规划能力也有所长进。来自复旦的大家相伴近四个月，曾一同熬夜泡自习室，连夜赶ddl，也曾一起看海潜水跳伞闯古城，抑或连夜登火山，静待朝阳的第一缕金芒洒落肩头——现在想来，这份在异国他乡结下的深厚友谊意义非凡，这些记忆更是大学生活中值得永远珍藏的美好时光。

四、活动 出国在外，进入一个全然陌生的环境，只有积极参加活动才能更快地适应环境，结交新朋友。在参加活动的过程中，我与许多人建立了深厚的友谊——有新加坡本地同学，也有清华北大或者从美国来NUS交流的同学，还有所有从复旦一起过来的伙伴们。宣传复旦：NUS有一个让留学生在讲的、面向新加坡本地学生的大学介绍与交流会，这次我和另一位女生很荣幸被组织方选中，从而得以向新加坡同学们介绍中国与复旦。这个活动的宗旨是让新加坡的学生能够更好地了解世界上其他大学的情况，而由来新国立交流的外国学生们分享，能更好地展示同龄人较为关注的方面，更贴近需求。我们很好地完成了展示，也在这个展示会上看到了其他学校交流生的介绍。我感觉这种分享会非常有意思，对有意出国交流的同学来说也是一个很好的信息获取平台。学校破冰会：初来乍到，认识的同学还不多，于是NUS交流学生管理会设置了一系列专门面向交流学生开放的破冰活动，例如开学前的城市导览（大家一起组队环游新加坡整个城市，介绍主要景点、交通工具和生活设施）和welcome party（以自助餐+乐队表演的形式让大家聚在一起吃吃喝喝，边聊边玩）等。这些都可以快速拉近大家之间的距离。丰富的文娱活动：NUS作为一所国际知名学府，常有大量知名人士到来做讲座。比如这次我就报名参加了诺贝尔化学奖得主Ada Yonath的讲座。讲座一般需要提前网上预约，可以关注学校公告栏信息。和复旦的类似讲座一样，现场总是座无虚席，但大家都非常安静，会有一个主持人控场，另有一位老师与被邀嘉宾一同坐在台上沙发上，以访谈的形式提问。此外，还会有不定时的话剧演出、知名乐团的音乐会学生场、读书会、舞会、健身攀岩小组、环城骑车、徒步登山等活动，三月初还有一场在学校内部举行的招聘大会，几家公司分三四天出展，招募NUS的应届生（说到这个，我后来了解到有一部分NUS的学生在进入大学之前就与公司签订过合约，这些公司会负担他们一部分的学费并提供奖学金奖励，但同时他们要签订3-8年的工作合约，毕业后保证到相应公司工作。这种情况在生科院和其他理工科学院中非常常见，这是由于新加坡大学的学费极高，一门4学分的课程就要交几千块钱，医学院、公共卫生学院和经济学院的课程更贵，有些可达人民币三万多一

门)。五、医疗相关 作为一个医学生，来到另一个国家，必然是会想方设法多了解当地医疗系统的。这次我利用课余时间，走访了新加坡几家比较有名的医院，还体验了一把大学体检和传染病防控流程。

新加坡学生医疗体检：了解一样东西的最好方式就是亲身经历一遍，于是我申报了学生体检项目。学生体检由学校通过学邮通知，自愿参加，包含主要基础疾病的排查，也可以再加钱做CT或者更精细的个性化检测。进门时每人会领到一个电子编码号，护士会在我们身上贴上对应的号码条。之后就是体格检查+血常规+运动饮食情况调查等一系列基础项目。每位医生都会询问我的名字，并在之后的就诊过程中直接以名相称，让人感到非常亲切。一个项目做完后，医生旁边的助手会根据我的电子编码直接将检查数据扫入电脑，实时更新到我的注册账号下，我可以随时用pad或手机登录网站数据库查询健康信息，并获取检查报告。印象比较深刻的是，抽血完成后每位患者都会被分配到一位护士，而护士会非常详尽地介绍后续护理的注意事项。我因为是医学生，还多问了一些原理和器材方面的问题，也得到了非常耐心且细致的回答。整个体检过程有序高效，且结果查询迅速，事后两天还能获得一份非常个人化的体检分析，其中会针对我们的各项指标做出分析，注明每项检查内容的含义，并给出量身定做的饮食和运动建议。

全国医院探查：在学期结束后，我利用回国前两天的空闲时间，走访了新加坡全国各地的医院，实地参观考察，了解各医院的医疗环境、场地设施和就诊体验。新加坡国家不大，感觉甚至比上海还要小，东南西北重要的医院屈指可数。个人体会是这些医院的无障碍与人文关怀做得很好，患者和医生同时有被保护和被关注的踏实感。几乎所有医院的儿科就诊处都会装修得非常可爱，阅读角、亲子角、游乐场一应俱全，还会有专门的志愿者或护工帮忙安抚小孩，带他们玩，给输液的小孩讲故事。运动康复处的装修也很符合科室主题，每走几步都能在醒目处看到康复提示与鼓励的话语，非常暖心。

最让我触动的还是新加坡对于医生的保护与关怀。新加坡国立大学附属医院在病房走廊显眼处设置了一面“医生的24小时”墙(24/7@NUH)，记录了一周七天，一个普通外科病房从0点忙碌到24点的景象，让病人能从另一个角度了解医生的辛苦，互相理解。多家医院都在显眼处摆放了“you are important, so are our staff”的红色标语牌，意为“我们的职工与您同等重要”，并在下方用小字说明“the management will not hesitate to take action against anyone who abuses our staff (对于任何侮辱到医院职工的行为，我们决不姑息)”，还可以看到在住院部前都有类似地铁站入口那样的刷卡放行机，只有持有入院卡的病人和医院职工才能通行，一定程度上减小了医院鱼龙混杂造成混乱的可能性，让病人与医院职工都有同等程度的安全感。

可惜的是这次规划的医院之行还是略为仓促，如果有机会的话，我想我会先行申请相关社会实践项目，带着课题与设计好的问卷调查采访，做更深入的了解。

疾病防控与通知：这是一段非常有意思的经历。回国后三个月，我收到了新加坡国立大学的国际信件，由NUS的医疗卫生部门寄出，信中提醒我说在我留学期间，与一位患有结核病且处于传染期的同学(信中隐去了这位同学的一切信息，对其隐私高度保密，只说他们已妥善安排这位学生的隔离与休学事宜，所以我到现在也还不知道是谁)有密切接触，要求我们立刻前往NUS附属医院进行体检。当时我正好有点发烧，还有点咳嗽，收到这封信时着实被吓了一跳。NUS提示可前往新国立医疗部，只要出示信件就能获得免费体检。然而当时我已回国，只能去中山医院自费检查，在医生的建议下拍胸片并验血。所幸最后一切正常，自己只是普通感冒。

虽然经历了虚惊一场，但我却觉得一切都值得。通过这封信我得以一窥新国立在防控传染病方面作出的努力，以及应对时完整的运作链(查出患病学生-强制休养-排查其他可能接触感染的学生-保护患病学生隐私，一对一通知到位-提供免费但强制的体检-要求上交体检报告-进一步排查)。随信送达的不仅有情况说明信件，还有给医院的免费体检单、结核病常见症状自查和自我保护。以这样一个运作部门作为调查对象也会很有意思，学弟学妹们可以多加关注。

六、总结 总而言之，我在新国立度过了一个充实而美好的学期，体验了国际名校的教学方式，学到了想学的课程，投稿了英语论文，开启了法语二外，感受了当地的文化与医疗环境，与不同专业、不同国籍、不同职业的当地室友或同学们建立了友谊，在四个月的交流学习生活中不断开拓视野、丰富人生体验与阅历。非常感谢学校外事处给予的留学机会，也非常感谢医学院各位任课老师和医教办对我课程选修与学习给予的大力帮助。这段经历将是我一生宝贵的财富，它丰富并开拓了我的大学生涯，也为我今后的人生方向提供了参考。再次感谢学校与各位老师！