

梦回温哥华

2015-11-17 15:03:24

在加拿大温哥华的UBC（全称“The University of British Columbia”）暑期项目为期一个月，匆匆就过去了。现如今回想当时的点点滴滴，我对每天发生的事情都还记忆犹新，那里的老师们说话的语音语调，一起上课的来自全国各地同学的欢声笑语，寝室里锅碗瓢盆的声响和饭菜的飘香，课后各色的娱乐活动以及罗基山脉里湛蓝的填空与清新的空气……想必就算再过十年，我也会怀念这梦幻般的暑期吧。出发前的准备过程其实是很焦心的。由于加拿大领事馆签证处工作效率的低下，我和几位女生经历了为期两个月的签证拉锯战。当我们被“幸运”地要求去自费1700元参加体检之后，递交给领事馆的体检报告和签证材料便石沉大海，杳无音讯。当其他同行的复旦同学们都早早拿到签证开始打包行李的时候，我们一直在焦心得等待。常人也许不能体会这种一边经历着医学院压得人喘不过气的期末考试季，一边还要时刻关注签证进展，眼看离出发越来越远却还在担心没办法坐上飞机的焦虑感。幸好，直到出发前的一周，我们终于得到了这份出国需要的最重要的文件。很可惜，有两位同学在暑期课程开始后拿到签证，最终没能随我们一同前往。2015年7月18日，太平洋时间下午两点，加拿大航空的飞机顺利降落在了温哥华国际机场。没过多久，我的双脚踏上了温哥华西区UBC的土地，一颗心跳动地愈发兴奋。我们复旦的同学老师被分配在了Gage学生宿舍，住宿条件很好，每个同学有自己的单间，六个同学公用一个套间，里面有设施和卫生用品一应俱全的厨房和厕所。Gage的地理位置很不错，门口是超大型的UBC公交车站，巴士线路能通往在温哥华所有想去的重要的地方；五分钟的步行距离内可以到达体育场馆（包括健身房、免费的游泳池等）、学生活动中心The Nest（包括酒吧、餐饮等）以及The Village（银行、邮局、药店、文具店、打印店、Grocery和杂货铺、24小时的麦当劳和各国美食餐馆），生活上非常方便。UBC校园三面环海（主要的海景在西面），Gage背后就有好几条通往海滩的小路，从寝室也能近距离看到海上的风景和隔海相望的北温哥华地区。由于今年夏季非常干燥，温哥华的纬度又很高，所以每天随时都可以步行十分钟去享受沙滩上的阳光甚至欣赏醉人的夕阳。来到UBC的第一天，我震惊了，甚至兴奋地睡不着。暑期课程最重要的自然是上课。我选择的课程是“Nutritional Science and Healthy Eating”，是有UBC的“Faculty of Land and Food System”所开设。上课的两位老师都是工作了30年的教授兼社区营养师，专业程度一流。我之所以选择了这个课程，是因为感到了医学院在这方面教育的缺乏。是的，成为一个医生要学习的东西太多、太难，而且相比之下，人们往往更关注疾病的治疗、疑难杂症的攻克，至于疾病的预防和辅助治疗，特别是膳食营养方面的问题似乎太不重要了。如今的食物资源如此丰富，饥饿和营养不良不再是主要困扰人类生存和健康状况的问题。然而，也正是物质的极大丰富，才让更多的人得上了现代社会的“富贵病”，癌症和心血管疾病更是与食物和营养有着密切的关系。所以，作为一个医学生，我才毫不犹豫地选择了营养学方面的课程，希望能在这一个月的学习中得到一些启发，为全面地审视“治病救人”这项职业使命提供新的视角。课程的内容相当精彩，简直出乎我的意料。前两周主要是营养学方面的理论知识，每天上课时间大概是5小时，有课后作业，中期中期末考试。虽然是理论课，但老师也将它变得非常有趣。我们的课后作业需要自己去超市研究食品的营养标签，中期中期末考试都是由户外定向和课堂笔试两部分组成。期中考试的时候，我们去了靠近温哥华Downtown地区的Granville Island，那里除了有卖各种新鲜食物的Public Market，还有一个艺术大学，许多手工艺作坊，游艇码头和公园。我们穿梭在整个Granville Island上，用两个小时完成10项定向任务，不仅加深了我们对许多食物的认识，还了解了这个地区的历史和趣闻。期末考试的时候，我们的定向任务在UBC Farm进行。这个农场上有全球各地的农作物，由来自各地的移民后代（当然也包括加拿大土著居民）亲自耕作，在为大学提供科研资源的同时，保留着各地的农业工具和建筑，包括加拿大土著用来烟熏三文鱼的木屋和草药园、蒙古国的蒙古包、危地马拉玛雅文化的“three sisters”种植法，同时，所有农产品（粮食、蔬果、奶制品和肉制品）通过农场集市、校园集市和Community Supported Agriculture Program（简称“CSA”）提供给温哥华的居民和UBC的学生及校园餐饮。UBC Farm的研究人员用现代的科技手段，将传统的饮食用药文化、祖先们的可持续资源利用方法结合在一起，在促进人类环境和身心健康的领域不断探索着。理论考试的内容主要还是考察上课学习到的内容，注重理解和应用，但也不会放过细节。由于全英文授课，而且营养学这个学科的特殊性（融合了解剖学、组织胚胎学、生物化学和生理学等基础知识），对专业词汇的要求不低，幸好已经有了一定的医学课程的基础，我还能比较轻松地应对，但对于非相关专业（营养学、食品科学、生物或者医学）的同学来说，还是有一定的难度。不过总体来说，我认为营养学的理论知识总体比较浅显直观，在两周的课堂学习和课后的复习之后，即使是零基础的同学也能较好地掌握课程的内容。后两周的课程主题是Healthy Eating。在报名暑期项目之前，我们就通过介绍知道这部分的课程需要实际操作，但我们在第一天走进教室的时候，我们还是惊呆了：这哪里是个教室，这明明是个巨大的厨房！厨房里有所有的烹调设备，堆满了丰富的食材和各色餐具，而我们的老师，穿着大厨的白色工作服，站在中央的长餐桌前！原来，我们是真的要学习烧菜！每天的主题都不一样，从甜点到蔬菜，从汤与酱料到面粉制品，从海鲜到肉类，从奶制品到谷物，面面俱到。每天上午，我们花四个小时时间在热火朝天的厨房，分组完成15道左右的菜品，每个菜品或是原料不同（例如用不同种类的油制作味道相同的蛋糕），或是风味不同（例如印度、摩洛哥、俄罗斯、意大利风格的炖凡）；有的适合老年人的体质和口味，有的方便贫困的人在最低的成本获得最丰富的营养；有些针对素食主义者补充营养，有些专门使用Gluten-free的材料……菜谱是老师亲自写的，原料也由老师亲自准备。中午时分，我们一起呈上所有佳肴，放在长餐桌上一同品尝、点评、讨论。当然，做菜并不仅仅是为了学会怎样利用丰富的食材，大厨先生还会引导我们复习前半阶段的课程，将之前所学的只是全部融合到制作美味的过程中。除此以外，我们的作业还包括自己设计一份符合营养学要求的菜谱、拜访一家老师制定的针对不同移民的食品超市。通过自己的实践，更充分地掌握了之前学过的理论知识，还了解了世界各地的饮食习惯。这两周的厨房体验，大概是我所知道的最有趣味的暑期课程。Nutritional Science and Healthy Eating是UBC今年新开设的暑期课程，所以参与的人数没有Faculty of Land and Food System的其它课程的人数多。但经过四周，大家都非常认可这门好戏、好玩，又能学到很多知识的课程。我非常推荐这门课程。就医学生而言，营养学知识方面的丰富，能有助于将来我们为病人提供更全面的健康指导，而就目前的情况来看，医学教育在这方面是缺失的，营养学、临床医学和公共卫生方面的工作者相互之间的联系也是远远不够的。不同的国家都有自己的饮食偏好，各有所长，虽然中国的饮食文化已经博大精深，但我们依然可以从其它饮食文化中得到很多未曾注意过的好的营养经验。假如这其中的一部分能被我们所利用，加之中国丰富的物产，那么从饮食上促进国民健康并不是一件难事。就普通的一个大学生而言，多一些营养学方面的知识，能为自己和家人提供更多有用的健康信息，增添许多探索美食的乐趣，满足了嘴巴，也满足了身体。总体来说，UBC暑期项目的课程设计很新颖，内容丰富而不枯燥，难度适中且对学生要求也算严格，并不是浑水摸鱼就能取得好结果的。教学方式有很多值得中国的大学学习的方面，比如理论和实践的充分结合，比如课程内容更加贴近生活和工作的实际需要。说完了课程，再来聊一聊UBC的课余时间。这里游泳和溜冰（真冰）都是免费的，自然我就经常前往。校园里各色咖啡厅和小餐厅随处可见，价格也很合理。UBC本身还为暑期课程的学生准备了许多集体活动，我们系的活动有UBC Biodiversity Museum、UBC Anthropology Museum、Vancouver Modern Art Gallery等参观活动以及Richmond Night Market和Beach Night之类的聚会活动。当然，每个院系的活动都不一样，想参加别人的活动，只要名额有余，也都是可以的。我提到的几个博物馆都是温哥华旅游攻略上也强烈推荐，对外门票很贵，而作为暑期项目的活动去参加，是不用额外出钱的，所以非常划算而有收获。除了上课和课外活动，我非常享受这一个月与室友们一起做饭、购物、旅游的日子。每天的早上从煎鸡蛋、烤面包和煮咖啡的香味中醒来，下午课后大家一起分工合作做晚饭，然后围坐在餐桌边上吃着聊着，轮流洗碗。功课不紧张的时候，一起饭后去海滩散步，去超市采购，去游泳，去Student Club……周末总是过得很充实，要么跟着旅行社去旅游，要么与室友结伴玩转温哥华的各个角落。几周下来，温哥华重要的公交线路我们都能自如掌握了，还能给刚到UBC的新同学指路，推荐玩儿的地方。我喜欢温哥华的生活，方便，现代化，但与大自然又非常贴近。松鼠和海鸟随处可见，Stanley Park和北温哥华的Grouse Mountain都是公交车可以迅速到达的自然景区。围着Stanley Park骑车，我们感受海洋上飘来的咸咸的气味和凉爽的风，公园外就是高楼林立的商业区，而这里只有自然的清新；徒步爬上Grouse Mountain，我们用颤抖的双腿站在山巅，俯瞰整个温哥华市区，两小时挥汗如雨令人精疲力竭的陡峭山路瞬间被抛在脑后。记得第三周的周五，我们寝室六人在Old Spaghetti Factory享用了一顿人均15\$的丰盛的晚餐，然后徜徉在Gas Town美丽的夜景中，有说有笑，海风是暖的，灯光是暖的，心也是暖的。加拿大的自然景观我就不多加赘述了，想必每个参与UBC暑期项目的同学都对绵延不绝的落基山脉流连忘返，雄伟的冰川，剔透的冰湖都是让人一辈子难忘的奇景。哦对了，在Jasper（Jasper是世界第二大夜空保护区，

这一点回国后我才知道)。的夜晚，我们走出Motel，无意中仰望星空，看到了满天的繁星和忽隐忽现的北极光！这可是多少人在冬日飞到北欧也不一定能实现的愿望哪，当时心中的兴奋与幸福感，真的难以用语言来形容！我想，如果有机会，我还会再回到温哥华，回到加拿大，把体验过的再回味一遍，把未曾实现的愿望一一实现。