

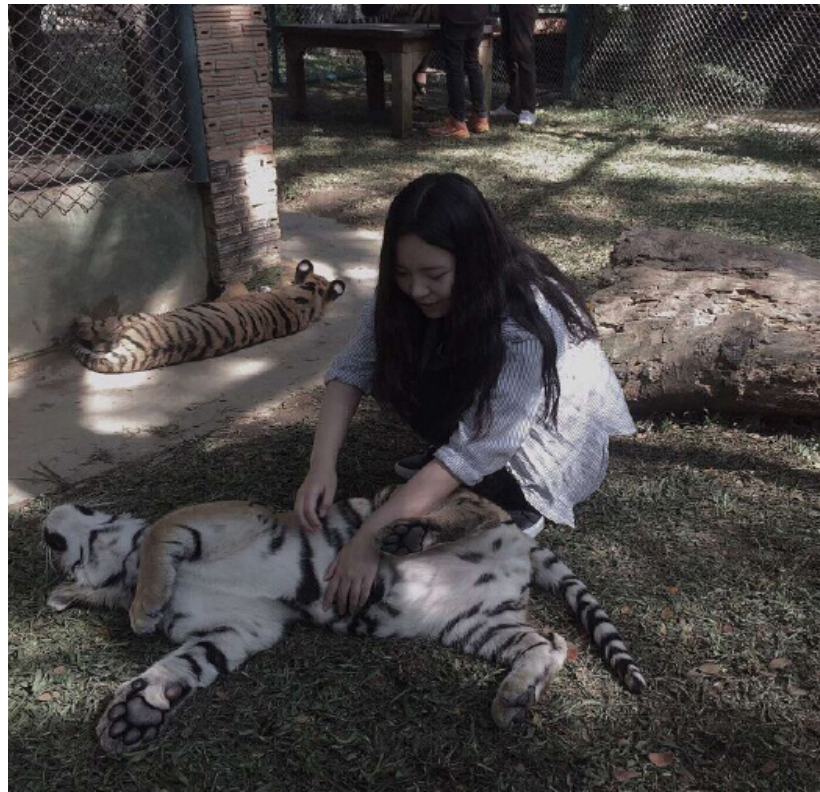
留学生的新天地

版面编辑：姜舒窈

程小桢 (由陈煦晴采访)

寒假过后，大家又回到布鲁明顿准备新的一个学期。加入了印第安纳大学已经有一段时间的大一学生程小桢对于她这半年在布卢明顿的新生活有感而发。从小就在国内长大的小桢是个不折不扣的杭州姑娘，甚少出国旅游的她表示一切在美国的人事物都非常新鲜，这里不仅有着不一样的语言文化和地方风景，人与人之间的交流和待人接物的方式也大不相同。小桢希望自己能尽快融入大学和社区当中，虽然她仍然在努力的克服语言障碍，有些时候还是听不明白课堂的内容，但她会在课堂后或课余时间请教老师或助教，也会相约同上一节课的同学一起在周末学习。

刚踏入严冬的布鲁明顿，温度骤升骤降。来自南方的小桢表示美国中东部的天气反覆无常，使她无所适从，而她最近也不慎患上感冒。除此之外，布鲁明顿的交通系统也叫小桢头痛。



由于父母的忧虑和不纯熟的驾驶技术，Bloomington Transit是小桢上课的首要交通工具。虽然他们有专门的手机软件提供每辆公车的即时位置，可是小桢觉得班次不够频繁而车程需时太长。周末的时候尤其不方便，如果小桢想出门逛逛或去超市市场买必需品的话，她要么请有车的帮忙带她去一趟，要么在出门前在Uber软件上请司机或打电话给布鲁明顿的出租车公司比如Yellow Taxi和Green Cab预约服务。

性格开朗和外向的小桢来了美国之后最大的改变是，她学会了享受独处的时光。

一个人在房间里简单的听听歌、看看书，让面对陌生环境的小桢心情放松，也给了她更多空间去思考和订立一些短期计划。另一方面，在美国上大学和原来她在国内读高中的时间表大不一样，她不用每天从早上七点一直学习到晚上，她多了闲暇的时间去做其他事情，比如做运动或郊游。小桢表示印第安纳州和她想像中的美国的确有出入，但她很喜欢布鲁明顿的朴实民风，至少校园内的四季景色不教她失望。年轻的小桢对于未来的展望没有太具体的想法，她知道接下来的课程会更加紧凑和困难，不过她决定抱着乐观的心态面对，继续鞭策自己，更有效率的学习和解决语言障碍，希望不会辜负父母对自己的期望，取得更好的成绩。

吴文凯 (由赵悦杰采访)

来到美国之后or上了大学后有什么跟以前不同的地方

吴文凯：其实你也知道我在国内也是读上海的国际学校所以其实要一定要什么不同的地方的话也不是很好说。因为我高中的时候也是老师都是老外然后每节课都是不同的教室不同的老师。但也是我来了美国后发人际关系和以前很不一样，一个大学这么多的人然后每天都要和不同的人打交道其实挺新鲜的。这其中我也和一些朋友有些不愉快的时候也有开心的时候但总体来说最重要的，大学最重要的一课就是要有个积极向上的朋友圈。一个好的朋友圈可以好的影响自己并让自己过的很充实而不是每天就知道喝酒啊玩啊打游戏啊。其实留学生都是很孤独的因为整个环境不一样了所以有很多自己独处的时候，这时候如果有朋友约我一起去健身那我会很开心的。

有什么难处 有什么新鲜处 有什么开心的时刻

吴文凯：难处的话就是和之前一些朋友很难见到面，我之前那帮兄弟都是每天见，上课见，下课见，放学也见。现在我们分散到世界的不同地方并且每个国家的假期也是不一样所以我们每年回国的时间也不统一了但还是很想念他们。新鲜处就是这边买车很方便所以可以体验自己开车上课还是蛮好玩的，而且也深刻体验到没车的无奈。不像在上海交通很方便去哪都可以打车坐地铁我现在读书的地方就是啥都没只有bus，bus也不是一直有所以还是有自己的车比较方便。其实现在在每天过的挺充实的，读读书，健健身，约约饭啥的还是蛮开心的。



(承接前列上文)

最大的感触或者遗憾

吴文凯：最大的感触其实就是我现在压力挺大的，一想到还有两年就毕业要工作了还是有点不敢相信。因为工作了肯定和现在不一样所以现在也不知道是期待还是害怕。

自己的改变或者对家人朋友的改变

吴文凯：自己最大的改变其实就是我懂得了挺多事情的。我在上海的时候每天啥都不干就是学习和玩，但读了大学之后真的就是什么都要自己做。例如自己做饭，自己给车加油，自己去上保险，被警察pull了要自己去上庭，总之就是什么都要自己做。

对以后有什么想法

吴文凯：我现在还是挺迷茫的，我目前想的是去英国读研因为我想换一个环境读书，然后应该就是开始找工作吧。

姚頔 (由黄鹂娜采访)

姚頔大一下学期，专业finance，之后考虑过再学一门accounting.和我们刚来的时候一样，饮食在美国永远是个问题。和很多新生一样，姚頔在第一个学期就增重了不少。周一到周五她都选择wright或者wells的食堂，方便快捷。除了食堂之外最常吃的就是中餐了。刚到这来的她被iu的创业之风惊讶到了，中餐厅的数量也超出了她的想像。每周换着吃都可以，慢慢体重就不受控制了。因为在来之前就好好了解了，所以对她来讲并没有什么太大不一样的感觉。刚来这的她觉得交通是另一个问题，没有车很多时候都不太方便。但因为有了uber，所以一切都还在她的接受范围内。来了这边以后，最大不同就是什么事情都需要她自己来，例如洗衣服，买生活用品之类的，一些细小的事情。在来之前，她心目中的大学生活是很精彩很丰富的。来了之后才发现，屯子的周末有时候挺无聊的，没什么可以玩的。亚洲人的数量刚开始也让她有点惊讶。但并没有什么特别让她惊奇的地方，这是一个很平静的城市。在接触下来，她是一个很容易满足的女生。对于她来讲开心的时候就是和朋友在一起或者不用上课。刚来的一个学期，她去了三番和一些周边的城市。因为几年前去了一段时间，对三番有一些特殊的感情，同时三番也是她最喜爱的城市。在业余时间，她还同时参加学生会，虽然只是一个小小的成员，但她依然很享受和小伙伴一起工作的时光。有些刚来的新生会遇到一些语言问题，然而对于她来讲并不是太大的问题。因为美国人都很友好，她的室友也是美国

人，经常会有交流之类的。但也在mall里遇到过歧视亚洲人的。来了美国之后她最大的改变就是什么都不急躁了，对家人也更好了。但与此同时拖延症也更严重了，在这边没有父母的约束让她觉得很开心，因为可以有更多的时间去思考自己真正的想法和做自己。和父母的相处改变也是从一些细小的事情体现的，例如说话方式。在采访过程中，她觉得最大遗憾就是没有选择去加州，屯子的天气实在太冷了。她希望之后可以留在美国工作，英语可以有更大的提高像native speaker一样。



赵乔专栏：新生的大学新生活- 如何面对没有厨房的第一年

不管是热衷于尝试新事物，还是能轻易习惯美式食品的小伙伴大概都有这样的困扰，怎么才能吃到熟悉的菜式。一周到头的吃披萨和汉堡简直是要人命，墨西哥卷和薯片吃起来也就那样，真正百吃不厌的还是各式中餐啊。虽然镇上有许多中餐厅，日式餐厅还有泰国餐厅可以改善口味，但是常年出门吃饭并不是很健康很经济的手法，而食堂真的是会吃腻的。种种原因导向了一个结论，那就是自己做饭。一周不吃上几顿米饭怎么行。

厨艺是磨练出来的，在所难免的会有黑暗料理被做出来。更何况因为种种限制被逼出各种奇妙的配方。在这里给还在住宿舍没有厨房的小伙伴一些煮饭神器：电饭锅，煮蛋器，电炒锅，广口热水器。只要有上述神器其中之一就可以稍微改善伙食了，现在我来具体介绍下用法。电饭锅，可以拿来煮饭煮粥煮汤，缺点是速度较慢，在勇于尝试的情况下你可以用来炒蛋炒菜和炖肉，这些只需要一个价格低廉的电饭锅就可以做到，如果你的电饭锅带着蒸屉还可以蒸包子等速冻食物。电饭锅锅底可能因为种种原因被破坏选择好的合适的电饭锅很重要，有不粘锅涂层的是首选。煮蛋器的作用就稍显局限了，但是属于不需要技术的懒人



首选，蒸个蛋加点酱油醋之类作料总是不会难吃的，还可以蒸鸡蛋羹蔬菜和速冻的包子肠粉虾饺等食物，总不会做出难吃的东西的。电炒锅可以拿来煎炒煮炖都没问题，拿来煮火锅也是没问题的，就是不太适合拿来煮米饭。而热水器，就真的只能拿来煮了，煮汤煮面煮饺子或者泡汤泡

面，局限性比较大，但是是喜欢喝热水泡茶的小伙伴必备。黑胡椒与盐是唯一必须的作料，放这两样总是没错的，唯一的风险是盐放太多。关于食材，纠结是现实现做还是和小伙伴合力买个价格不那么贵的小冰箱就是一个仁者见仁智者见智的选择了。

最后，家乡口味神器：老干妈。煮面时候拌一点，吃饺子时候蘸一点，泡面时候倒一点，炒蛋里面放一点.....总之老干妈的用处简直是数之不尽，各个亚洲超市都有。有空逛逛周围的超市，不同超市侧重点不同，买到的东西也有差异，探索总是能带来惊喜的。

亚裔社区门诊 2015 年服务时间

日期	基础科医生	专科医生	特别服务
1/30/16	徐治 (Zhi Xu)	陈剑 (Jane Chen)	
2/27/16	胡培怡 (Peggy Hu)	陈剑 (Jane Chen)	
3/26/16	毛海洪 (Henry Mao)	高秀莹 (Hsin-Ying Kao)	
4/30/16	李志雄 (Jesse Li)		
5/28/16	杨红梅 (May Yang)		

家庭科：胡培怡，毛海洪，严德，郭雄，Juan Chang

内科：杨红梅，徐治，何成师，崔环善（内科/麻醉），张晶（神经科），李志雄（神经科），莫文东（内科），韩新强（心内科），王勤（肾科）田亮明（消化科）

其他专科：李清（眼科），陈剑（口腔科），王星光（口腔科），Millic Chang（口腔科），陈章瑜（小儿科），萧苏红（中医针灸科），高秀莹（心理咨询），Eugene Baiao（整形外科）

地址：印城华人教会（地下室）

3450E. 116th Street, Carmel, IN 46033

时间：周六上午 9-12 时；

就诊两天前预约，额满即止；必须有电话回复。如无电复，恕不就诊。

预约电话：317-550-9703

亚裔社区门诊是由印城华人医学会（ICMA）组织的为没有医疗保险的印州亚裔居民服务的免费门诊。

由于场地限制，门诊项目仅限于诊治一般性疾病。