乘风赴渥丨2025 级小鹦鹉渥太华游学记

7 月 18 日下午，2025 级的“小鹦鹉”们踏上了飞往渥太华的航班。一整天的漫长飞行，起飞时熟悉的家乡街景在云层下渐渐隐去，心里难免有些酸酸的离愁。当航班终于降落，迎面吹来的是渥太华深夜里极其清凉的夜风，夏日的闷热瞬间消失无踪。虽然带着一身的长途疲惫，但站在这片沉睡却又陌生的土地上，属于我们的加式暑期游学生活，就这样在静谧的夜色中真实地扑面而来。

Part 1 初见渥大

Orientation

大家来到 90U Lounge 140，渥太华大学国际合作与全球卫生办公室（IGHO）的项目主管 Desiree Stone 热情欢迎了我们的到来。她向大家介绍了未来四周的课程安排与学习生活，并邀请同学们依次进行自我介绍，分享各自感兴趣的医学专业。整场活动在轻松愉快的氛围中进行，大家也对接下来四周充实而丰富的学习生活充满期待。

Campus Tour

在两位渥太华大学志愿者的带领下，我们深入探索了这座融于渥太华市中心的百年学府。步入校园，一边是岁月沉淀下的古朴石楼，另一边则是极具现代感的通透玻璃建筑与张扬活泼的街头涂鸦，历史与前沿在这里碰撞出独特的生命力。沿途老师为我们指认了各个教学楼与设施，帮助我们快速融入这里的校园生活。参观的尾声，全班在象征着知识与学术殿堂的标志性大门前合影留念，为这场兼具历史底蕴与现代舒适感的校园探索之旅画上了完美句号。

City Tour

享用完丰盛的披萨午餐，全班同学乘坐双层观光巴士，穿梭于渥太华明媚的午后日光中。这一路充满了意料之外的欢声笑语：每当巴士穿过桥洞，全班便齐声欢呼，听着响亮的回声在空间里碰撞；街边的路人热情地向我们挥手致意，草丛间时不时还能瞅见几只活泼跳跃的小松鼠；远处里米湖（Leamy Lake）的水面泛着耀眼的波光，与不远处宏伟壮观的国会山、庄严肃穆的加拿大自然博物馆遥相呼应。绿树成荫，古建林立，渥太华的城市画卷在我们眼前徐徐展开。

Part 2 课堂纪实

Anatomy

7 月 22 日上午，同学们坐进了前往 Faculty of Medicine 的 shuttles，第一次走进了解剖学课程的教室。大家先坐在教室里听老师讲解数量不少的解剖学术语，随后进入实验室近距离观察样本并学习。同学们带着第一次接触样本的兴奋认真学习解剖学知识，顺利地通过了老师提供的 quiz，解剖学课程的学习就这样结束了，我们带着探索新知后的愉悦返回宿舍。

ESL

第 2 节英语课上，同学们和老师已经熟络起来。老师从早期河运贸易讲起，一路讲到渥太华为何被选为首都，带着我们把这座城市的历史脉络完整走了一遍，还顺手推荐了几处值得一去的景点和地道馆子。下午的心理课上，教授围绕自然选择与人为养成展开内容，因为和之前生物学过的知识有不少重叠，同学们格外活跃，发言和讨论此起彼伏。

周五的第一堂课，是轻松自由的全英文互动课堂，彻底打破了传统课堂的拘谨氛围。课程伊始，同学们依次完成英文自我介绍，大胆开口、从容表达，快速融入纯英文的授课环境。

随后老师带领我们围绕 AI 在医疗领域的应用展开深度探讨，大家分组头脑风暴，共同梳理总结出 AI 赋能医疗的三大优势与现存弊端。课堂上每个人都积极发言、集思广益，踊跃分享自己的见解与思考。在自由的英文对话、师生互动唠嗑式交流中，我们不仅深入了解了人工智能与现代医学的紧密关联，拓宽了医学前沿视野，更极大锻炼了英语口语表达、临场思辨能力，摆脱哑巴英语的桎梏。

PSY

心理学课堂带我们走进奇妙的人脑科学世界。老师以系统且细致的讲解，为我们科普专业的脑科学知识，带领我们探索人脑的完整进化历程，拆解人类大脑的发育演变规律。同时，课程围绕人脑认知机制展开深度科普，细致讲解人类认知形成、思维运转、感知判断的底层逻辑。在循序渐进的授课中，我们系统积累了神经、认知心理学相关的专业知识，解锁了人体大脑的神奇奥秘。这些知识也为我们未来深耕医学领域、理解患者心理、开展临床诊疗打下了扎实的理论基础，让我们受益匪浅。

Part 3 课余生活

Cooking

在渥太华游学的日子里，英五班这群自称“小鹦鹉”的同学渐渐褪去初到异国的局促，在宿舍公共厨房里完成了一场温暖的成长蜕变。

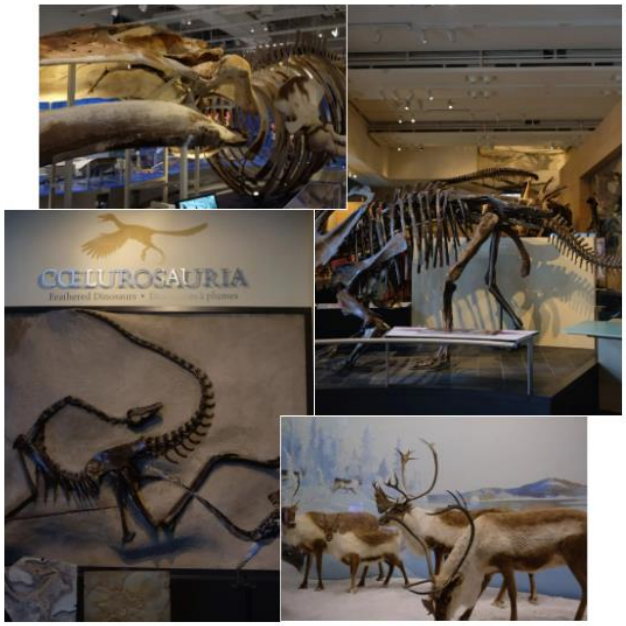
每天课程结束后，共享厨房就变得烟火气十足：洗菜的流水声、切菜的笃笃声、热油下锅的滋滋声此起彼伏。大家默契分工，有人备菜改刀，有人掌勺把控火候，还有人主动包揽餐后打扫，配合得越来越熟练。

一道道家常菜肴热气腾腾端上桌，围坐在一起边吃边聊，学业的疲惫与思乡的情绪都被抚平。简单的一餐协作饭，不仅练出了独立生活的能力，也让身在海外的日子，多了满满的归属感与家的暖意。

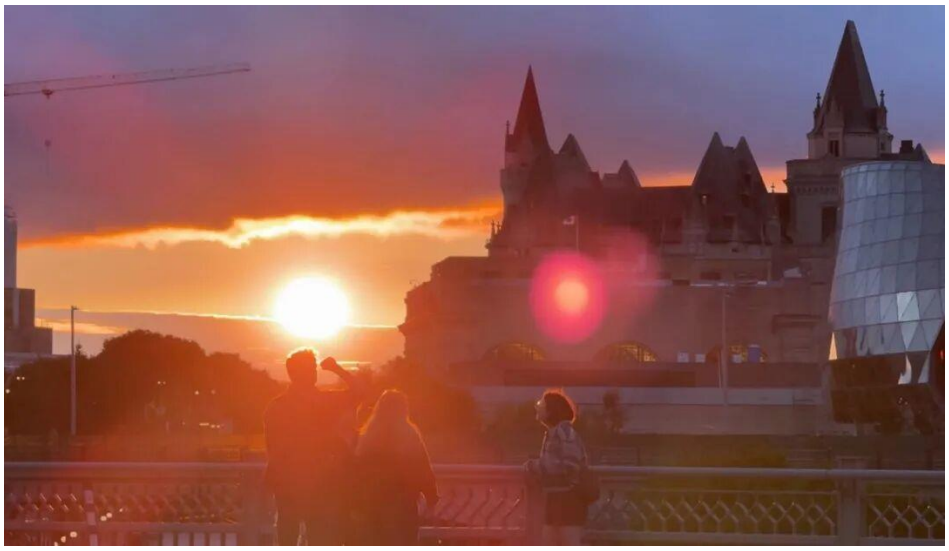
Museum Day

星期四下午，怎么能不趁着各大博物馆免费开放去逛逛呢？虽然今天开放的场馆不少，我们直奔了自然博物馆——从色彩斑斓的矿石到巨大的化石骨架，每

一件展品都让人挪不开眼。最妙的是，那些远古动物的脊椎结构与昨天解剖课上学到的人类脊椎形成了有趣的对照，站在展柜前细细比较，仿佛课堂知识在眼前活了过来。



晚归时不经意间撞见满天晚霞，橘粉色的光铺满天空，这大概是最动人的意外收获了。



一周小结 Summary of the week

初入渥太华的第一周，是适应，是探索，更是成长。从初识异国校园，到沉浸式融入全英文医学课堂，从接触前沿医疗 AI 知识，到探秘人脑科学奥秘，每一堂课程、每一次交流都意义满满。

少年自有青云志，笃学不负少年时。未来的四周时光，我们将继续保持热忱与热爱，深耕学海、步履不停，在渥太华的盛夏里蓄力成长，遇见更好的自己。

上海-渥太华联合医学院

2026 年 7 月