

# 荷兰阿姆斯特丹自由大学暑期学校学习总结

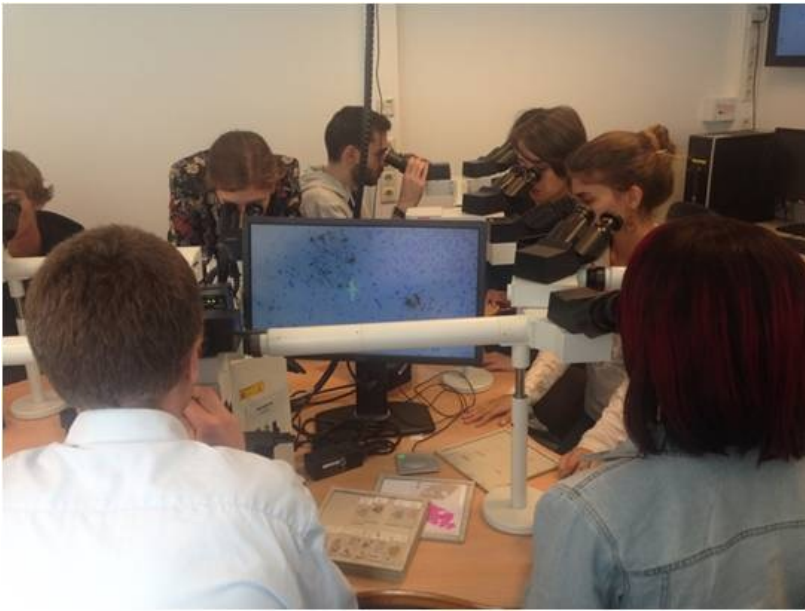
2016-11-21 09:06:01

初夏时节，我参加了荷兰阿姆斯特丹自由大学（Vrije Universiteit Amsterdam, VU）暑期学校课程学习。在这短短的15天（2016年7月2日至2016年7月16日）里，我与来自世界各地的医学生完成了神经退行性疾病（Neurodegenerative Diseases: From Clinic to Bench (Beginner/Advanced BA)）课程（共计3学分）的学习和相关学术问题的讨论，获得成绩Grade : 8.0 (ECTC grade : A)，受益匪浅。一、学习目的和畅想 或许是因为觉得假期想到国外看看，深入学习欧洲文化，巩固在复旦医学院学到的知识，但因为医学院暑期还要做实验，没有时间参加那些动辄一、两个月的长期暑期项目，所以选择了荷兰阿姆斯特丹自由大学（VU）这个只有15天的项目。时间虽然看似短暂，但却是十分充实，反而让我觉得这个时长非常合适。相信很多看到这篇文章的同学和我一样，正在纠结荷兰的两个暑期项目：格罗宁根大学和VU。我当时选择了后者。原因可能有：一）当时外事处的官网上只有阿姆斯特丹自由大学的项目，而格罗宁根的项目在外事处的网站上放的比较晚；二）格罗宁根的项目中我喜欢的课程Aging Brain（大脑退行性病变）只有5天，时间比较短，不能够满足我的学习热情。同时，阿姆斯特丹自由大学的课程是有学分和exam，会增强我的学习动力；三）阿姆斯特丹是荷兰的首都城市，但格罗宁根比较偏僻，人口稀少，会觉得有些冷清（事实证明确实如此，我的同学管格罗宁根叫做“格村儿”）。不过之后我才发现，格罗宁根的项目，他们学校有拉到赞助，所以价格低廉，而且管吃管住，也是不错的选择。作为一名医学生，在选择课程的时候，我选择了“从基础到临床：神经退行性疾病”（From bench to clinic: Neurodegenerative diseases）这门课。虽然是3学分的课程（学费1150欧元），但是主要内容是听老师讲课，做3次实验，以及和其他国家的小伙伴们组队完成PPT展示作为考核方式，因此，对于像我这样英语基础一般的人，似乎还可以接受。二、课程申请和前期准备 这一部分我觉得还是蛮重要的，所以在此啰嗦一下。因为这个项目是对方学校录取后再到外事处申报，所以先要到vu.nl学校官网上按要求递交申请材料。之后，得到录取信息后，你需要发邮件要求VU给你邀请信，你拿去办理签证。具体签证是到大使馆指定的机构递交材料，最不好拿到的材料是亲属公证证明，一定提早准备。同时，你最好还是尽早在外事处网站上完成申报。尽管外事处现在手续比几年前多了，但你的院系盖章过程可能很繁琐。



三、关于VU的概况 一切就绪后，我欢乐的坐南航的直飞一下子就来阿姆斯特丹的Schiphol机场，在Meeting point见面，志愿者送我们到指定的宿舍。VU自称是世界排名前100的学校，但人不多，很多设施和复旦很不一样。课程第一天的时候，带我们到学校参观，主要课程在一座豪华的Main Building里，里面有吃午饭的食堂，咖啡厅，书店以及上网的地方。他们教学条件也很先进，因为教室比较小，所以老师不用麦克风，教室光线很充足，学生之间也有很大的空间。楼道很宽敞，休息区有电脑，打印机、咖啡机等。四、VU的学习 选择《神经退行性疾病》课程，可以说算是相对比较专业的课程，但实际上，也不算很困难。因为没有笔试，所以课程老师讲的比较深入，尽量理解就可以。这门课首先从神经细胞的基础生物学知识讲起，然后介绍帕金森、阿尔兹海默、白质退化，从分子生物学讲到临床实践。中途，有些临床老师讲了讲他们做的伟大的国家项目，比如100+计划（观察百岁老人的精神活动），全基因组分析等。总的来说，老师们各司其职，非常开放的、毫无保留的讲述他们知道的，甚至他们还没有发表的研究成果。





这次上课的18位学生来自世界各地，欧盟、美国、非洲、亚洲都有很多人，而来自中国大陆的只有我一个人。于是，为了找小组，还是花了不少心思。我们的小组需要完成老师指定的课题报告，需要自己查阅文献等。课程第一周结束的时候，要求上交一份草稿，然后老师们会逐一批改答复，提出许多有建设性的、甚至是具体的建议。之后，我们需要将思路做出整理，并做成PPT进行展示。我最大的感受一方面来自各位老师和各位同学扎实的英语功底。虽然大部分人都不是来自英语国家，但是绝大部分人的英语水平都是相当高的，以至于我以为我来到了英语国家，所以有时感觉听懂他们之间快速的交流有些吃力，但是在这样的环境下，强迫着我努力的去听，感觉还是有些长进吧。另一方面，这个班的同学背景有生物学、生理学、心理学、医学和神经科学，但不得不称赞大家的知识面很广。例如老师在讲述阿尔兹海默的MRI（磁共振成像）表现时，没想到大部分学生都能看出个所以然来，让我这位医学生没有感到任何的优势感。课程中间有四次实验，都是把我们放到实验室去。虽然VU的实验条件很多都不如复旦，但是他们的研究思路是相当明确的。这期间，我们做了测量心率，研究植物神经的功能，使用电镜观察神经胶质细胞的形态学改变，以及分析Tau蛋白的沉积数据，制作PPT做总结等实验。最后一天的课程展示考核，老师就坐在同学们之中，和同学们一起聆听，然后一起提出问题。相对于国内非常正式的答辩相比，欧美的答辩更像是一个交流会，不论是老师和学生，互相提出问题，回答问题，真的是将一个小小的题目逐步深入下去。五、VU的生活（住宿、饮食和旅游安排）住宿的话，可能因为我住的是最便宜的University Housing，距离学校走路要25分钟。这个宿舍是独立房间，独立卫浴，但需要与10个人共用一个厨房，没有物业。不过把Wi-Fi自己装好之后，一切还很舒服。不过，外国小孩晚上比较闹，再加上我时差倒得一般，所以睡得比较晚。由于共用一个厨房，所以在客厅里能遇到各种学生，有本校生，也有留学生。不过说实在的，他们英语确实很好，当知道我是中国人，他们会很自如的切换英文和你聊天。不过，或许是有口音，再加上语速很快，我很多时候听不太懂他们在说什么。所以各位来之前，多做听力，看看英剧什么的。



饮食方面，午饭几乎是在学校的餐厅里面解决。简单的西式自选快餐，口味鲜美，而因为学校非常国际化，也有一些中式食物。价格也适中，一顿午餐4欧元左右。但是晚餐一般都是自己解决。荷兰有很多方便食物，就是直接用宿舍的微波炉转一转就可以直接吃了，味道也不错。愿意尝试自己做菜的同学，也可以用公用的餐具小试身手，不过吃完后要打扫干净。在课程空闲的时候，可以到周围的快餐店或者市中心的餐馆吃，价格都还算可以接受。因为早就知道国外饮食会贵一点，所以有点心理准备，也就没有什么太多顾虑。另外，大概这15天在生活以及各种旅游上的消费，大约300欧元，所以估计准备个400欧和信用卡足够了。毕竟到了异国他乡，当然要旅游一下啦。暑期学校官方的游览项目有City tour（就是找导游带你去市中心逛，讲讲历史），以及航海博物馆（这个是VU与博物馆联合的项目，由VU的老师为大家讲解）。除此之外，我自己和小伙伴去过荷兰的国立博物馆、梵高博物馆以及喜力啤酒博物馆，都很有趣，详细的游记在此不多赘述，悬念留给热爱旅游的你。顺便提示，在荷兰的主要交通工具是电车、火车和自行车。后两者考虑到我在荷兰停留时间比较短，估计也用不上。电车票可以找司机购买，不过个人强烈建议在站台机器购买OV-chipcard，详情可以了解一下荷兰GVB，最后发现还是OV卡划算。另外，荷兰的信用卡都不支持银联，所以最好用Master，而且必须是有芯片的插入卡，否则刷不出来还是很尴尬的。六、尾声 为期15天的阿姆斯特丹自由大学交流项目就这样顺利的结束了。回望这15天的点点滴滴，依旧历历在目。感谢各位老师的认真讲解，也很感谢与18位精英学生共同聆听神经科学课程。确实，神经退行性疾病依旧是个世界难题，还需不断的探索与深入。同时，我也找到了自己英语语言的不足，也希望在日后的学习生活中，多加学习与努力。



七、其他事项 (1) 本人本次参与课程为Neurodegenerative Diseases: From Clinic to Bench (Beginner/Advanced BA), 总学分3分, level : 300 (Bachelor course third year)。相关日程安排见附件。(2) 本人课程成绩为 : Grade : 8.0 (ECTC grade : A), Credit : 3.0。成绩单见附件。(3) 本人本次暑期项目的总花费清单为 : ①课程学费 (不含自选excursion项目) +住宿费 :  $1150+425=1575$ 欧元 (约11497元人民币) ②往返交通费 : 上海-北京 (高铁 :  $415*2=830$ 元), 北京-阿姆斯特丹 (CZ345, CZ346= $6100$ 元) ③16天基本生活消费 (车票, 每日三餐饮食等) : 约300欧元 (2190元) ④签证费 : 420元 总计花费约21037元。