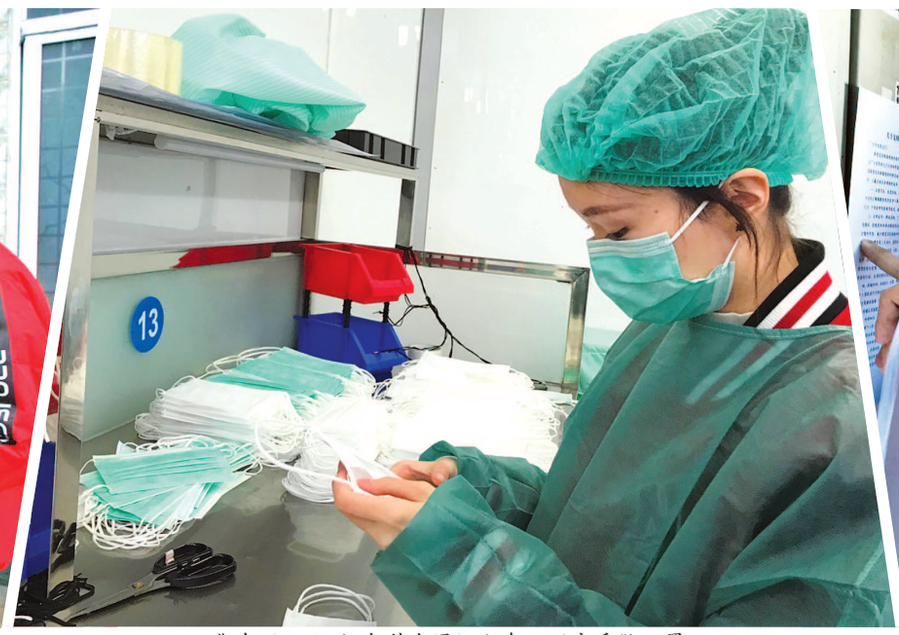
有人在前方抗疫，有人在后方做最温暖、最坚强的后盾

他们，这样度过史上最有爱的寒假

上海交大研究生党员时昆鹏（右二）作为志愿者，参与家乡防疫登记宣传工作等。



华东理工17级本科生周沁人在工厂亲手做口罩。

复旦大学法学院学生郭天成假期志愿在社区进行防疫宣传、楼宇消毒等工作。

■本报记者 储舒婷

因为新冠肺炎疫情，今年的寒假堪称史上最长寒假。但是上海高校的90后00后们在这个最长寒假里却迸发出了最热烈的爱。

医学院临床专业的年轻人们自不必说，“誓词字字是责任。进行过医学生宣誓，就不会只考虑自己，而应以所学回报养育我的土地，培养我的国家。”已进入医院轮岗的医学生几乎都放弃假期或提前回到医院岗位，全身心地投入“战疫”，或利用专业知识在网上进行疫情的科普；公共卫生学院的年轻人们不论何处，都在努力践行“为人群服务”的精神，复旦大学2015级预防医学专业本科生韩骁禹小年夜就主动向陕西省卫健委医管局“请战”，大年初四就入驻前方指挥部；上海交通大学公共卫生学院青年女教师在湖北黄冈探亲，疫情到来，她就地“参战”，成为钟南山医学基金会在当地的志愿者，协同当地疾控中心建立新型冠状病毒快速筛查体系……

大学里的年轻人们不论是在校园里，还是在家乡，也不论是什么专业，几乎都全身心地投入了这场没有硝烟的战争。

有人在前方抗击病毒，就有人在后方做最温暖、最坚强的后盾！

外语专业的学生支援海外防护物资标准翻译；也有不少学校的学生走进口罩工厂当“临时工”；更有回乡的学生每天走家串户，进行防疫宣传，以及重点人群排摸；还有新婚的老师捐出了蜜月和婚礼等全部经费……

他们用各自的方式发光发热，用自己微小的力量燃起防疫的希望。正如他们自己所言：“我们已经长大了。面对这样的国家大事，年轻人也想贡献一点自己的力量。”

这些年轻人的爱变成点点星火，铸成最坚实最暖心的后盾，助力这场最硬核的防疫之战早日胜利！

95后学子“神接力”，翻译助海外援助物资越过语言“关”

新冠肺炎疫情爆发以来，源源不断的海外援助物资被多个语种、不同标准“卡”住了。为此，一个名为“武汉志愿者翻译总群”诞生了，短短几天就集聚了300多位民间翻译高手，高效完成海外医疗用品标准的翻译，给出统一严谨的参考，让海外医疗物资快速运抵一线。其中，不少志愿者都是来自各个高校的95后。上海外国语大学东方语学院2018级亚非语言文学硕士生张坤正是其中一员。

1月27日，张坤在一个微信公众号上看到了招募翻译志愿者的信息，他立刻报名，很快就被拉进了“武汉志愿者翻译总群”。目前群里350多人涵盖英语、日语、韩语、俄语、德语、法语、越南语、意大利语等十多个语种，不仅有北京外国语大学、大连理工大学、上海外国语大学等高校师生、留学生，也有资深医学翻译、自由职业者、各地翻译协会和相关医护工作者。

按语种大家分为各个小群，张坤所在的日韩语群也有100多人。武汉疫情指挥部工作人员会在群内发布翻译任务，随后，各语种志愿者自由组队、认领任务，完成相关文件的翻译审校。

1月29日中午，张坤接到首个任务，翻译韩国《KS K ISO 22609医疗防疫防护品合成血防渗透测试标准》官方文件中的一个章节，大约1500字左右，主要涉及对防护服检验的仪器操作。

“我从没接触过医学专业内容，为了保险起见，我先参阅了国标文件，弄懂测试的原理。”张坤先埋头苦读再来研究韩国标准的文件。

“涉及专业术语的部分，群里还有韩国留学生、朝鲜族同胞、医护工作者等群策群力，形成了一个专业医疗术语库。大家在同一个excel表格里，将精准比对后的词汇更新填到里面，供大家参考。”他说。

当天傍晚，张坤就完成了自己翻译的部分传到群里。由负责审校的老师“接力”，他们中有资深翻译人员，也有从事医疗行业的朝鲜族学生和留学生。

仅仅一天时间，韩语翻译志愿者就组队完成了全部的翻译、校审。

这项工作成果被收录到武汉市发布的《关于采购或捐赠防疫医用耗材有关事项的公告》。1月30日，武汉市正式发布了该项公告。武汉新冠肺炎指挥部应急保障组也对志愿者们的心血和付出给予了高度的评价和肯定。据介绍，本来有一批3000件的医疗防护服在初期没有可靠的国外标准提供参考，险些不能投入医用，后来比照群内英语志愿者合作翻译的标准文件，得以“挽救”。

谈到参与志愿翻译的感想，张坤说，这次志愿翻译感受到比以往工作更多的压力。“这份压力来源于责任，一想到我们的工作直接关系到援助抗疫前线物资是否能够得到医用，关系到医护工作者们的安全保障，我就告诉自己必须要打起十二分的精神！”

这个95后的大男孩表示，自己只是上外翻译志愿者中的普通一员，“全国人民都众志成城。疫情的寒冬会过去，我们一定能赢。武汉加油，中国加油！”

张坤参加的“武汉志愿者翻译总群”专注于海外医疗用品标准翻译，为抗疫一线提供了统一、严谨的参考。

90后新人取消蜜月婚礼，带着父母共同捐出25万元

因为突如其来的疫情，原定今年2月办酒席的上海工程技术大学艺术学院青年老师李千惠和爱人王怡枫，推迟了自己的婚礼。就在2月3日，他们决定把攒了很久、也期待了很久的蜜月旅行资金——50000元整，全部捐给江阴市慈善总会。一天后，双方父母也把20万元婚礼和回门宴的经费捐了。

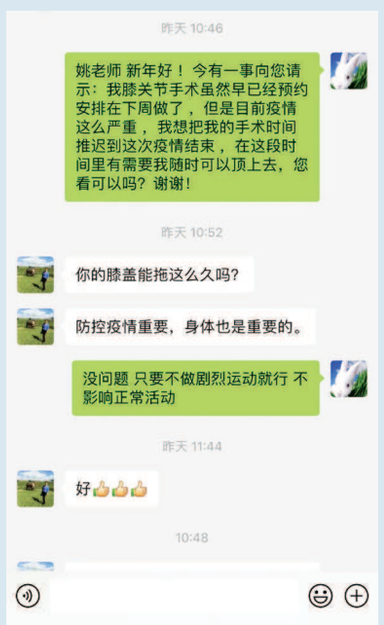
回老家江阴过春节的李千蕙说：“早在疫情爆发初期，就想着捐款捐物。春节期间，我在朋友圈里看到，平时一直聊天、开玩笑的朋友是一名医护人员，第一时间义无反顾地奔赴武汉，当时眼泪就掉下来了。”

而这些天，老家的医用口罩也很紧缺，自己也没有渠道购买合适的医疗器械，李千蕙夫妇只能选择通过捐款聊表心意。他们通过网上转账江阴市慈善总会并附言：“我夫妻二人本计划二月举办婚礼，现国家有难、匹夫有责！我二人将用于婚后蜜月经费款捐与政府，以一己微薄之力，望国家早日打赢战役！向战斗在抗疫一线的工作人员致敬！”

90后的李千蕙刚工作一年，工资并不高，而先生王怡枫也才工作了两年，所以他们就把“脑筋”动到了蜜月经费上。“钱不算多，凑一凑整，希望能帮助到在疫情中需要帮助的人。”李千蕙说，有这个想法也是受双方父母们的影响，他们平时经常做慈善、做好事。先生的父母也长期资助多名贫困学子读书至大学毕业。“在我们小夫妻眼里，这些善举都是从小看到大的，但凡有我们能够出力的地方我们都会尽力。”

言传身教加上此次捐赠得到长辈们的支持，小两口的内心满足而踏实。这一次，父母则是受到了小辈爱心行动的感召：“婚礼和回门宴都是父母资助的，他们决定和我们一样，把这些钱也捐给本次疫情中需要帮助的人。”

谈及没有蜜月会不会遗憾，李千蕙爽朗地表示，这段时间闭关宅在家里，天天在一起就是蜜月了。但在抗疫这一战面前，他们只恨自己能力有限，惟愿早日打赢这场战“疫”，战斗在一线的工作人员都能平安，这将是最有意义的“蜜月”。



复旦大学附属中山医院急诊科团委委员项浩主动放弃预定的手术计划，带“伤”上阵，积极投身抗疫一线。

大学生进口罩工厂当起“临时工”，连续工作十多个小时增援一线生产

春节假期，口罩作为必备防疫物资，生产缺口一直很大，不少工人已返乡过年，一批放寒假的大学生纷纷志愿报名，赶到人手紧缺的口罩工厂当起了“临时工”。看似娇生惯养的95后、00后们连续十多个小时在流水线上辛苦工作，体验并不美好却格外令人满足，他们异口同声地表示，“我们都是中国人，即使只是小小口罩，也能贡献一点自己的力量。”

上海立信会计金融学院金融学专业高水平击剑队大一学生余森乐，和家中其他三位年轻人一起到位于上海松江区的美迪康工厂，做起了口罩厂“临时工”。余森乐出生于2001年，在他的成长过程中，有关冠状病毒的危害，更多存在于父母对2003年非典疫情的描述中。这次疫情到来，他每天都在家关注新闻，特别希望有机会参与抗击疫情，所以一看到工厂招募志愿者，立刻就报名了。

“每次排班都是整整12小时，工作的环境噪音特别大，尽管每个人都发了耳塞，但从车间出来还是耳朵疼 。”余森乐坦言，工厂夜班确实很辛苦，但是自己的内心却前所未有的满足。

每12小时连续工作，余森乐可以完成26000多个合格口罩，一共装了12箱。他说：“工厂里有来自各行各业的志愿者每批20人，每天排队上岗。留守员工更是每天住在厂里，就为了生产更多前线需要的口罩。每个人为了疫情都在流水线上分秒必争，人可以休息，生产从未停止。虽然我做的只是小小的口罩，不是什么伟大的工作，但是有这么多团结的人一起努力，我们对战胜病毒充满希望!”

“买不到，就去做口罩！”华东理工大学商学院17级本科生周沁人同学，在家乡江苏苏州一家口罩工厂做起了志愿服务。一天工作8小时，眼睛需要像显微镜一样精准地检查每一只生产出的口罩，腿酸眼花阻挡不了她默默奉献的决心，最终独自完成了近1300件口罩的挑选任务。事后回顾起来，周沁人感慨颇多：“能够在这个时期贡献自己的一份力量，刚开始只觉得十分激动兴奋，没有多考虑便抢着报了名。看着一箱箱的口罩被打包好运出去，想到疫区的人们可以拿到自己参与生产的口罩，顿时便觉得欣慰起来，有一份满满的成就感和自豪感。”

从大年三十开始，上海对外经贸大学2019级的本科生廖琦雯和全家人一起，来到爷爷工作的奉贤区青村镇某口罩厂增援。她们全家每天早上八点多就到工厂，然后持续工作十多个小时。

口罩厂的工作单调而辛苦，每包装一千个口罩需要近半个小时，几个动作重复成百上千遍。上海的冬天寒冷刺骨，而工厂没有空调，一双腿冻得近乎麻木，那就踢踢腿继续干，手被包装盒划破了，那就戴上手套继续干！一袋又一袋口罩从机器上包装好，发往全国各地。

廖琦雯说：“这个年过得很辛苦，每天下来都腰酸背痛，但是没有人抱怨也没有人退缩。我们都是中国人，我们都想尽自己的一份力量。我为我们全家参与这场口罩战而自豪，但是我知道与奋斗在前线的医疗人员和工作人员相比我们做的还远远不够，我们全家给武汉捐了款。面对疫情，我感受到国家反应速度是如此之快，中国人是如此的万众一心。”

疫情期间，复旦大学学生会的学生利用线上平台，组织开展“心系疫情、充实寒假”系列活动。截至目前，已经建立数学学习群、书画活动群、居家锻炼群等多个群组，累计吸引各专业本、研学生约1000人次参加。

特殊时期，用亲子游戏帮助孩子寻回掌控力

■李钧雷 宁夏

亲子游戏在任何时候都是陪伴孩子的最重要方式，但是在当下这样一个特殊时期，亲子游戏却有着更重要的意义。

一些家庭在日常生活中经常会自己“发明”一些亲子游戏，宅在家中，这些自己“发明”的亲子游戏会产生和其他时候完全不一样的价值。

在家庭里给孩子的成长和生活维持一种正常感

在这样一个特殊的时刻，给孩子维持正常感，尤其是年幼的儿童维持一种成长和生活的正常感非常重要。

孩子多少能看得出家长的焦虑。他能感觉到外面有什么事，虽然他不一定懂疾病、传染、疫情，但他一定会有种感觉，这种感觉告诉他目前这样的生活情况不是日常的生活，他们会隐隐约约知道我们处于一种非正常的情况，越是低幼越是如此。

由于孩子的认知能力有限，他目前无法完全理解国家正在面临的困难，也许一开始孩子会对假期的延长感到一丝欣喜，但渐渐地他会因为足不出户而产生担心、烦躁，尤其是那些年幼的孩子，他们的表达能力有限，未必能够将自己的情绪完全表达出来。

在这样的情况下，能够在家庭中开展的室内亲子互动游戏就变得尤为重要。在这些与成人的游戏中，孩子们虽然无法走到户外，但同样能感受到“陪伴”与“安心”，他们能在游戏中和“玩伴”一起思考、一起笑、一起行动，体验到疫情时期中的部分正常生活，这种“正常感”会给孩子带来“安全感”。

同样，对于成人，在这些温馨、有趣的家庭游戏中，他们也能感受到正向的情感，这种情感能有效帮助成人稳定情绪。

我认为，一个家长或一个家庭能帮助孩子保持生活的“正常感”和正常实践是非常重要的。举个例子，有一天家庭中某位成员突然生病住院，平日的生活规律被打破，孩子便会产生焦虑，但当他发现除此以外，其他方面的生活规律依旧时，他的焦虑情绪就会得到缓解。

亲子互动游戏能帮助成人和孩子成为一个“内控者”

“内控者”是指认为个人生活中多数事情的结果取决于个体在做这些事情时的努力程度，他们相信自己能够对事情的发展与结果进行控制。

当前情况下，大家都为这场新型冠状病毒疫情感到担心，不仅担心自己、担心家人、担心所在的城市、担心武汉、担心国家，也忧虑疫情何时能结束，这些担忧都是合理的。

即便你自己是医务工作者，或者对流行病学有一定的认知，你也难免会焦虑，更不用说。大部分人每天除了关心疫情信息和管住自己不出去以外，都不知道还能怎么办，很多时候都会很无奈，只能耐住性子等待。成人尚且如此，孩子也会潜移默化地被这种无奈所影响，甚至包裹。

这里要提及一个来自社会学习理论的概念“控制点（Locus of control）”。在成人看来没法以一己之力绝对地控制这场疫情，在孩子看来也一样。

当人完全失去控制感时，会变得紧张、恐惧、茫然和不知所措。但当成人和孩子一起在家庭里进行亲子互动游戏时，大家都可以在游戏里找回一些控制感，通过和孩子一起设计游戏、主导游戏、改变游戏、调整游戏，最终成人和孩子都感受到自己的努力和价值。

同时也会意识到，疫情下让家人继续保有安全感，是我们成人可以努力的方向，坚信可以通过这样的方式过好“小家”的生活，为避免或减少疫情的蔓延出一份力。

给孩子面对、体验害怕与焦虑的机会，同时激发他们克服困难的勇气

在当前情况下，大人多多少少都有些害怕，这种害怕未必是担心自己患病或被感染，而是对未知的担忧：不知道这个疫情会持续多久、不知道生活什么时候可以恢复正常、不清楚什么时候可以开学……同样，孩子也是如此，成年人和孩子各自都有各种担忧。

从某种角度而言，合理的家庭游戏，可以帮助孩子通过游戏学会面对担忧，即：通过游戏模拟担忧，再引导孩子学习、掌握走出担忧的方法。

比如，成人和孩子可以在家中一起做一些“寻宝”游戏，除了可以给孩子带来快乐，成功的喜悦，当孩子面对游戏的挫折时，也会分散他的担忧。

再如，在家庭中进行一些锻炼身体灵活度“竞技运动”，比如在家中根据图纸到处“穿梭”，却不能碰到任何家具，帮助孩子在多种艰难的情境或条件下寻找到合适的平衡点，使得自己可以努力地走下去。

更可以设置一些对孩子来说有挑战性，并且在家又比较容易操作的游戏，比如大多数人童年时候和小伙伴们都玩过的“跳山羊”。孩子在刚刚开始的时候往往会有害怕、担忧或紧张，例如害怕摔跤，或担心自己跳不过去等等，但最终孩子成功完成，会增加对家长的信任，并且增加孩子在面对害怕、担忧或紧张时的勇气和尝试，这对孩子的成长以及他的人生是非常重要的。

可以看到，在这个特殊的时期，我们成人在经历并努力克服疫情带来的挑战，孩子们也在游戏中经历害怕与担忧，同时也努力尝试去克服。

疫情当下，家长通过这些家庭亲子互动游戏，将正常的生活还给孩子，帮助孩子学会在看似暂时无能为力的时期里去努力、去寻找自己的可控点，培养孩子直面害怕、焦虑的勇气，以及给予他们克服困难的智慧。

（作者分别为哈佛大学教育学院教授、宋庆龄儿童发展研究中心教育研发部主任）