

## 在常 AFS 交流生沉浸式解锁中国年

# 龙城年味浓 青春架心桥

□尤佳

春节临近,在常州的 AFS 国际交流生走出校园与接待家庭,穿梭于古巷市井之间,沉浸式探常州春节气息。他们在亲身实践中触摸中国年的温度,让这场跨越山越海的文化之旅愈发鲜活生动。

### 舌尖上的文化相遇

对 AFS 交流生而言,认识常州始于味蕾。在常州传统菜馆里,面点师傅孔师傅正手把手指导交流生制作传统点心:“团子要搓得像寿桃,寓意团团圆圆,这才是年的味道。”雪白的面团在少年们手中渐渐成型,动作虽显生涩,却处处透着认真。

来自瑞士的 Julia 正在常州市第三中学度过她的第一个中国春节。她和同学们一起学习制作常州糕团、金花菜包和网油卷。面对制作难度较高的网油卷,Julia 屏息凝神地打发蛋白,直至达到“筷子能竖立”的标准。品尝着自己亲手制作的点心,她笑着说:“回国后,我要把常州美食做给爸爸妈妈吃,让他们也尝尝中国年的味道。”

除了学做传统点心,写福字、包包子、制香牌也成为交流生寻觅年味的重要方式。那些笔画虽生硬却饱含真诚的“福”字,形态各异的手工包子、散发着淡淡清香的香牌——这些充满烟火气的体验,让远离家乡的他们真切感受到了“家”的温暖与团圆的意味。

交流生们对常州饮食文化的探索早已深入日常。去年中秋,他们在接待家庭的厨房里学会了制作香喷喷的月亮饼;在热闹的菜市场,他们跟着“中国妈妈”辨认各式蔬菜;在学校食堂,他们渐渐习惯了午餐时那一碗地道的银丝面。每一道食物,都成为他们理解这座城市的美味密码。



### 沉浸体验龙城日常

去年夏天,来自意大利、法国、瑞士、挪威等8个国家的18名 AFS 交流生抵达常州,开启了为期10个月的沉浸式文化交流。他们分别进入常州各中学就读,入住本地接待家庭,在朝夕相处中学习中文、了解中国文化。与此同时,常州学子也在与他们的互动中拓宽国际视野,实现了双向的成长与收获。

全方位的沉浸式体验,让这些国际青少年真正走进了城市的脉搏。江苏省常州高级中学的法国女生 Leonie,拥有了接待家庭为她精心挑选的中文名字“芮莹”。她与中国姐姐芮莹形影不离,两人互相教授语言。短短两三个月,芮莹已经能够用中文进行日常交流,芮莹的英语口语也取得了显著进步。“芮莹就像我的亲姐姐,她让我深深爱上了这座温暖的城市。”芮莹动情地说。

常州市第一中学的意大利小伙 Simone,在非遗传体验活动中迷上了常州留青竹刻。他感慨道:“意大利也有

传统的木雕工艺。竹刻和木雕虽然技艺不同,但都需要慢下来感受材料的温度,都教会我们尊重传统、珍惜自然。”如今他已完成简单的竹刻作品,并计划回国后送给家人作为珍贵的礼物。

走出校园,交流生们的探索更加多元丰富。在红梅公园,他们和晨练的爷爷奶奶一起跳广场舞、打太极;在常州图书馆,他们亲身体验刷脸借书的智能服务;在常州奥体中心,他们为本地足球队奋力呐喊助威。

去年11月,来自18个国家的百名 AFS 国际青少年齐聚常州,开展城市文化探索。他们用手机记录下亲身感知的动人片段,共同完成了微视频《城市交响曲——听见常州的100种声音》。视频中,晨市摊贩的叫卖声、校园里的朗朗书声、地铁运行的规律声响交织融合,谱写成一部独具特色的城市乐章。

### 青春作桥 双向奔赴

AFS 项目的独特魅力,正体现在这种双向的交流与奔赴——外国交流

生在深入了解中国的同时,中国学生也在走向广阔的世界。常州市田家炳高级中学的刘书涵同学正在爱尔兰进行交流学习,他精心策划着与接待家庭共度春节:“我要带他们看春晚、包饺子,一起体验有趣的中国新年习俗。”

这样的双向交流在 AFS 项目中处处可见。常州的学生热情地教外国伙伴写书法、包饺子,外国交流生则真诚地分享自己国家的节日传统与文化习俗。

自2003年常州启动 AFS 项目以来,已有600多名中外青少年参与其中,他们的足迹遍布全球四大洲20多个国家。常州连续多年承办相关国际文化交流活动,多所项目学校获评“全国 AFS 项目金牌学校”,为中外文化交流筑牢了坚实平台。

如今,在常交流生仍在持续深入地感受常州文化的魅力,而常州学子也在不断走向世界舞台。这些青少年作为新一代跨文化使者,在文明对话中传递善意与理解,用青春搭建起中外友好的桥梁,书写着一个真实、动人的中国故事与常州故事。

## 高校暖心护航 留校留学生过祥和中国年



本报讯(尤佳)新春的脚步越来越近,近日,常州大学、江苏理工学院、常州工学院纷纷出招,为留校的留学生们送上满满的新春关怀,让身在异国他乡的小伙伴感受中国年的味道,收获满满的校园温暖。

常州大学主打“文化陪伴”,校领导陪着149名留校留学生一起写对联、写福字,手把手体验传统年俗,沉浸式解锁中国春节的独特魅力。留学生们纷纷表示会牢记学校叮嘱,架起中外文化交流的桥梁。同时,学校也安排了专人值班,时刻关注留学生的情况,全力守护大家过一个平安又舒心的春节。

江苏理工学院则举办了热闹的来华留学生迎新嘉年华,以“骏马奔腾,四海一家”为主题,围绕马年“龙马精神、一马当先”的美好寓意,设计了一

系列有趣又有内涵的环节。学校特意设置了四大体验区,留学生们在专业老师的指导下,写马年吉祥语、捏紫砂小马、剪窗花,还能玩蹴鞠等趣味游戏,外籍教师也主动加入互动,让跨文化的相遇更有温度,大家在动手体验中,慢慢读懂中华文化的深厚底蕴。

常州工学院的关怀则藏在细节里,贴心为留校留学生准备了新年礼包,里面装满了零食、对联等好物,把新春的祝福打包送到留学生手中,让大家在舌尖的甜味、新春的年味里,真切感受到校园的温暖与中国年的喜庆。

三所高校立足留校留学生的实际需求,将文化浸润与生活保障工作落到实处,做细做实,不仅让留学生们深切感受到中国春节的喜庆氛围与传统文化的独特魅力,更以暖心举措彰显了高校的国际育人担当。

## 第48届世赛工业机械项目中国集训队 首轮集训在常州技师学院启动

本报讯(尤佳 徐宁)第48届世界技能大赛工业机械项目中国集训队首轮集训近日在江苏省常州技师学院正式启动。作为本次集训的牵头基地,该校全力做好集训保障,助力选手冲刺世赛巅峰。

据悉,第48届世界技能大赛将于2026年9月22日至27日在上海举办,被誉为“世界技能奥林匹克”,其竞技水平代表了各领域职业技能发展的世界先进水平。本次首轮集训为期三天,聚焦车铣综合加工、液压气动设计与搭建等核心竞赛模块,开展高强度、专业化、针对性集中训练,重点提升选

手专业技能熟练度、综合问题解决能力及赛场竞技抗压能力。

集训期间,专家团队全程观摩指导,选手们全身心投入,刻苦钻研,训练氛围浓厚。集训结束后,专家、教练与选手共同召开总结会,复盘训练成效,梳理存在问题、明确改进方向,为后续国家队选手遴选工作筑牢基础。

此次首轮集训进一步凝聚了备战共识,坚定了夺冠信心。下一步,工业机械项目中国集训队全体成员将以“精益求精、追求卓越”的工匠精神为引领,全力冲刺第48届世界技能大赛。

## 实小教育集团平冈校区小记者科普主题活动

# 科学实验秀燃动校园 小记者邂逅奇妙科学

液氮腾起梦幻“蘑菇云”;掌心燃起灵动火焰;空气大炮轰倒层层纸杯……寒假前,常州市小记者协会携手武进农业协会,走进实验小学教育集团平冈校区,开展了一场超酷炫的科学实验秀活动。

最震撼的是液氮造“蘑菇云”,液氮倒入开水,雪白云朵骤然腾升,神奇极了!“火云掌”也超酷,老师掌心金黄火焰跳动,手却安然无恙,看着上台体验的小伙伴,我满是羡慕。最后“空气大炮”发射,螺旋气流冲出去,纸杯哗啦啦全倒,现场欢呼声不断。

实验小学教育集团平冈校区  
二(4)班 王恩垚  
指导老师 叶俊俊

老师的趣味问答点燃了大家的热情,液氮造“蘑菇云”最神奇。热水倒进冒白烟的液氮容器,雪白“云朵”直冲上空,引得我们阵阵惊呼。我勇敢上台体验“火云掌”,手心涂满泡沫点火后,金黄火焰燃起却不烫,原来泡沫把火牢牢“关”住了。最后的“空气大炮”轰倒纸杯塔,现场掌声不断。

实验小学教育集团平冈校区  
二(4)班 彭宇辰  
指导老师 叶俊俊

“哇!蘑菇云!”实验现场满是惊喜的叫声!大家围在实验台边,盯着一团白雾“砰”地飘起,像胖乎乎的大白蘑菇云。工作人员打开液氮罐,白雾瞬间冒出,娇艳小花沾了液氮,轻轻一碰就碎了。我踮脚细看,飞快记录:液氮温度竟低至-196℃!这场液氮魔法实验,让我触摸到科学的奇妙,心里种下探索奥秘的种子。

实验小学教育集团平冈校区  
二(7)班 林古斌  
指导老师 朱花

最难忘的是“火云掌”环节。我上台时腿微微发软,老师先在我手上涂了凉凉的洗洁精泡泡,又注入丁烷

气体。打火机点燃的瞬间,金黄火焰从掌心升起,我差点缩手,却发现一点不烫!火焰像小鸟在掌心跳跃,台下同学惊呼,我笑着当了回“火焰魔法师”。

实验小学教育集团平冈校区  
三(1)班 吴雨澄  
指导老师 陈琪峰

老师把滚烫开水倒进液氮罐子,瞬间“嘭”的一声,大量白雾像云朵般涌出,把老师都包围了!全班同学纷纷尖叫,太神奇了!老师笑着解释,液氮极冷,开水遇之会迅速变成水蒸气,才有了这场壮观的“烟雾秀”。我望着缭绕白雾,仿佛走进了梦幻的仙境。

实验小学教育集团平冈校区  
三(3)班 郑皓文  
指导老师 张悦蓉

我最感兴趣的是“空气大炮”。老师摆好3层纸杯,让我们倒数10秒后捂住耳朵,“嘭”的一声,白气喷涌,纸杯全被击倒,同学们满脸不可思议。老师揭秘,这是丁烷燃烧产生气流,经螺旋结构集中喷射形成的。我恍然大悟,生活里藏着太多科学知识,今后要用心观察探索。

实验小学教育集团平冈校区  
三(4)班 李子轩  
指导老师 李悠韵

“大家看好了!”老师将热水倒入装满液氮的容器,一团雪白的“蘑菇云”瞬间冲上高空,小记者们纷纷惊呼。老师笑着解惑:“液氮温度低至-196℃,热水倒入后迅速汽化,大量水蒸气遇冷凝结成小水滴,就形成了这梦幻又震撼的‘蘑菇云’。”这奇妙

的科学现象,让我深深着迷。实验小学教育集团平冈校区  
三(4)班 睦景怡  
指导老师 李悠韵

活动现场,老师将开水倒入液氮容器,雪白的“蘑菇云”骤然腾升。原来液氮低至-196℃,开水遇之迅速汽化,水蒸气遇冷液化成小水滴,便形成了这梦幻的“云”。接着的“火云掌”更精彩,老师在涂满泡沫的手上注了丁烷,点火后掌心腾起金黄火焰,手却毫发无伤。原来丁烷被泡沫锁住,火焰只在表面燃烧。这次活动让我大开眼界,科学藏在生活每个角落。

实验小学教育集团平冈校区  
三(4)班 韩丙芮  
指导老师 李悠韵

这次科学实验课,两个实验让我印象深刻。神奇的“火云掌”,手掌上泡沫水燃烧,手掌却毫无灼痛感,原来实验前把手浸湿,水会短暂保护手掌。还有多变的气流,温度低至-196℃,玫瑰花放进去瞬间变脆,一碰就成碎渣。热水倒入液氮,会“砰”地变成雾气升空,完成液气转化。有趣的实验,让我对神秘的科学充满向往。

实验小学教育集团平冈校区  
三(6)班 顾瑾睿  
指导老师 许亚惠

按老师指导,我先把手浸在水盆打湿,再均匀抹上滑溜溜的洗洁精泡沫。“要点火啦,别害怕!”老师一边说,一边往泡沫里注入丁烷。打火机“咔嚓”一声,金黄火焰立刻在我手掌上跳舞。我屏住呼吸,又紧张又好奇,生怕被烫伤。可一秒钟后,火苗自动熄灭,

手掌毫发无伤!悬着的心落下,我忍不住欢呼:“科学实验太神奇啦!”

实验小学教育集团平冈校区  
三(7)班 虞梓潇  
指导老师 沈文悦

空气大炮实验太有趣了!老师先往桶里喷了丁烷,气体像害羞的小精灵,钻进去就没了踪影。老师把桶口对准纸杯塔,轻轻一拍桶底,空气大炮猛地“打喷嚏”,一股气流像火箭般冲出去。原本端正的纸杯,瞬间像战败的战士纷纷倒下,有的栽地上,有的翻跟头。同学们哈哈大笑,教室里一下子成了欢乐的海洋。

实验小学教育集团平冈校区  
三(9)班 徐佳莹  
指导老师 潘晓金

整场科学秀都超酷,我最着迷的是“空气大炮”。老师拿出大桶做的炮筒,用力一拍,“砰”的一声,一股看不见的力量冲出去,把几米外的纸杯塔全轰倒,像一记神奇的“空气拳头”。老师说这是空气被突然挤压产生的冲击波,看着这奇妙现象,我激动极了!

实验小学教育集团平冈校区  
三(10)班 袁潇  
指导老师 许彩霞

老师说,实验里有比南北极冷得多的液氮,温度低至-196℃。话音刚落,老师拿出娇艳的玫瑰,端来液氮盆,我们立刻凑上前,眼睛瞪得圆圆的。“看好啦!”老师把玫瑰放进液氮,数三声拿出,用纸巾一捏,柔软的花瓣竟“簌簌”变成粉末飘落。我们纷纷惊呼,老师说液氮冻住了玫瑰的水分,让



花瓣变脆,一捏就碎。

实验小学教育集团平冈校区  
四(1)班 康泽熙  
指导老师 蒋瑞丽

最让我跃跃欲试的,是空气大炮实验。老师举起套着黑布的大圆筒,对准远处的纸杯塔,猛地一推布面,“嘭!”一声闷响,无形气流冲出去,像一只大手,“哗啦啦”把纸杯塔全推倒了!老师揭秘,这是圆筒里的空气被瞬间压缩,喷射而出产生的威力。这神奇的科学现象,让我忍不住感叹科学的魅力。

实验小学教育集团平冈校区  
四(3)班 唐孝杰  
指导老师 谈冬梅

“火云掌”表演闪亮登场,瞬间吸引了所有人的目光。老师先在大盆里倒入易燃液体,邀请一位同学上台体验。同学按指导将手浸湿后,迅速伸向火源,奇迹发生了!他的手上燃起熊熊火焰,却丝毫没有受伤,还能轻松摆手,火焰像小精灵在掌心跳跃。原来这是利用了丁烷气体的特性,我既兴奋又紧张,真想亲自体验一番。

实验小学教育集团平冈校区  
四(6)班 汤婷如  
指导老师 向远

最刺激的是“火云掌”环节,老师掌心腾起金黄火焰时,我的心都提到了嗓子眼。更意外的是,老师邀请同学上台体验,看着老师往他们涂满泡沫的手心注气体,点火,我在台下紧张

得手心冒汗。当他们掌心真的“托”起火焰时,台下同学惊呆了,掌声像鞭炮一样骤然炸开。原来丁烷被泡沫锁住,火焰只在表面燃烧,所以不会烫伤。

实验小学教育集团平冈校区  
四(6)班 雷小小  
指导老师 向远

液氮实验的奇妙,深深震撼了我。老师拿花接触液氮,无剧烈声响,只有细微的“嘶嘶”声在白雾里弥散。液氮的极寒瞬间攫取花朵热量,数秒后取出,柔软的花变得脆硬,轻轻一捏就成粉末,这是极寒下的物质形态变化。滚烫开水倒入液氮,雪白“蘑菇云”猛地蹿出,扶摇直上化作雾霭,小记者们的惊呼此起彼伏,都为科学之美惊叹。

实验小学教育集团平冈校区  
四(11)班 刘容嫣  
指导老师 蒋晔

“火云掌”实验看得我们心惊胆战。老师先将手浸入水盆几秒,又把小罐子放进泡沫盆,随后捧起一大捧雪白泡沫。旁边老师握细管子帮忙,全班同学摩拳擦掌齐声倒数:“3—2—1!”话音刚落,老师掌心腾起熊熊大火,橘红色火苗舔舐掌心,我们的心都揪了起来。可他轻轻一挥,火焰倏地消失,摊开手掌竟毫无烫伤,太不可思议了!

实验小学教育集团平冈校区  
四(11)班 刘祎  
指导老师 蒋晔