

我在巴黎奥运会做志愿者

巴黎奥运会上，志愿者们的身影遍布各个场馆和服务岗位，其中有不少中国留学生。他们在各自的岗位上热情奉献，展现中国学生志愿者的风采。本版推出《我在巴黎奥运会做志愿者》栏目，邀请中国留学生志愿者讲述在巴黎奥运会上的经历和感受。



陈科宇（左一）与其他巴黎奥运会志愿者合影。

难忘这个夏天

陈科宇

面试官用真诚的微笑称赞我：“Tu parles tr è s bien français! (你法语说得很好!)”那一刻我备受鼓舞。

经历长达半年的一系列筛选，我终于在2023年底顺利拿到了巴黎奥运会水上运动中心礼宾岗的志愿者录取函，正式成为此次奥运会志愿者中的一员。

志愿者工作正式开始前，2024年3月我参加了在巴黎拉德芳斯竞技场举行的志愿者动员大会，那是志愿者们第一次线下相见。那天巴黎的天气不太好，大会开始时艳阳高照，后来狂风夹着冰雹呼啸而至。不过，风雨浇不灭志愿者们热情，那天我认识了从世界各地前来参会的中国志愿者，有的在巴黎定居的上班族，有的是欧洲其他国家的留学生……大家有着不同生活轨迹，巴黎奥运会将我们聚集在一起，彼此分享不同地方的趣闻轶事。

之后，奥组委还组织了系统性的线上培训和线下场地培训。线上培训包含组别介绍、岗位讲解、奥运会历史科普等。我真切感受到了奥组委的认真筹备，这让我们更加期待赛事，期待投入其中，献出自己一份力量。

我工作的场馆是水上运动中心。水上运动中心是法国政府为了奥运会在圣但尼省(Saint-Denis)特意新建的运动馆，周围的交通环境引导、场馆内部的区域指示等都不太健全，因此更加需要志愿者的工作协助。在赛事期间圣但尼的每条街上都有巡逻和站岗的武警维持秩序，哪怕是志愿者服务结束后凌晨走在街上，我也觉得安全感十足。

自豪

我所在的礼宾岗主要负责接待和引导奥林匹克大家庭成员、媒体记者，管理和维持贵宾席的现场秩序。在工作中，我遇到的运动员、教练及其他工作人员都十分热情，路过时朝我们微笑挥手，甚至握手和比心来表达谢意，让人心里暖暖的。

水上运动中心承办了三项运动：水球、跳水和花样游泳。礼宾岗的大部分岗位都安排在场馆内部，所以在赛事服务时，我可以同时观看比赛。我

亲眼见证了中国女子水球队在小组赛的奋力拼搏，目睹了跳水梦之队运动员们在三米板上的完美动作。令我骄傲的是，中国队获得了不少金牌，中国国歌在颁奖典礼上频频响起。每一次注视国旗缓缓升起，我都大声跟唱国歌，真心为我们强大的祖国感到自豪。

在比赛和采访工作结束后，志愿者有机会和中国运动员合照，还可以赠送一些表达心意的小礼物。我还十分幸运地收到了花泳队运动员向玢璇赠送的T恤衫，上面有花泳队运动员的签名，这份礼物对我来说弥足珍贵。

工作期间，志愿者为他人提供帮助之后，经常会收到对方表达谢意的徽章。在奥运会中，交换徽章是一种流行、独特的交流方式。中国的徽章兼具东方审美和奥运特色，熊猫、龙、长城等中国元素与巴黎铁塔、运动项目等元素融汇在小巧的徽章上，外国朋友们纷纷称赞，想要与我们交换。

记得有次赛后，中国跳水队的教练团工作人员在接受采访，我协助翻译工作。这时，一名法国运动员和场馆工作人员上前与我们攀谈。法国运动员说：“我在世界各地参加跳水比赛，有时会因为不同场馆设施差别而受到影响。这个水上运动中心是新修建的场馆，我很好奇中国运动员比赛时会不会受到影响？”中国的教练团工作人员回答说：“没什么影响。我们的运动员训练得十分扎实，比赛场地我们都能适应。”场馆工作人员表示十分认同，他说：“中国队守时、有礼貌。队伍里的每一个人，不管是运动员、教练还是助理，都十分认真地对待自己的工作，所以中国队能取得这样耀眼的成绩！”听到来自其他国家朋友的肯定，自豪感强烈涌上我的心头。

随着巴黎奥运会闭幕，我的志愿者工作也结束了。不过，赛事服务期间每一个感动的瞬间都成为了我难以忘怀的回忆。我会记得场馆里每个友好的笑容，记得竞技场场上的喜悦与泪水。这个夏天，无数的拼搏和汗水留在浪漫之都。

(作者系法国巴黎高等商学院硕士生)

圆梦

在决定赴法攻读研究生后，我就把报名巴黎奥运会志愿者纳入了规划中。我本科在浙江大学，当时未能参加杭州亚运会志愿者工作，有些许遗憾。对我而言，这次做奥运会志愿者不仅是圆梦，还想在异国他乡亲临赛场，为中国运动员加油呐喊。

还记得当时我怀着忐忑的心情参加面试，我用法语和面试官讲述自己对奥运志愿者服务的憧憬，



陈科宇在其工作的奥运会场馆留影。

本文图片均由受访者供图

在留学之路上求知探索

王威

沈羿昊出生在江苏苏州，小学、初中、高中均就读于苏州外国语学校，少年时期就能说一口流利的英语。

他的第一次留学体验是小学六年级到英国一家学校交换过3个月。“当时英国小学学习的课程内容包含了地理、化学、历史等，相比国内的小学课程内容更宽泛，但数学方面差距较大，中国学生的数学成绩通常比英国学生好很多。”沈羿昊说。

高中时期，沈羿昊开始积极参与一些公益工作，自己也运营了很多校园社团，学校的学生成人仪式、毕业典礼等都是他策划并执行的。成为义工服务组织“时间银行”的行长后，沈羿昊管理社团近120人的日常校园义工服务，包括定期前往苏州市退休干部中心看望老人、帮助苏州市农民工子弟学校开展多元教育等。他还带队前往云南、山东等地支教，帮助大山里的孩子开阔眼界，增长知识。新冠疫情期间，武汉各大医院物资告急，沈羿昊参与并组织了校园支援队伍，寻找货源、发起募捐、联系武汉当地医院，2020年1月共募集资金16万元。

沈羿昊说：“在参与志愿活动的过程中，大家的奉献精神、团队合作能力、沟通协作能力、领导力等得到了锻炼和提升，可谓一举多得。”这些经历也让他开展学联工作打下基础。

高中毕业后，沈羿昊到纽约大学主修经济，辅修商科。这一次的留学经历令他感觉到与小学时明显不同。“那时候对我来说最大的困难是环境的改变，没出国前总觉得自己从小就读寄宿学校，洗衣、做饭都能独立完成，还有到过英国做交换生的经历，学习、日常交流、自理能力都是过关的。到了美国才发现，在家时的一日三餐、卫生、收纳都会有父母操心，真正独立生活了才体会到有家人的陪伴和照顾是一件多幸福的事情。”沈羿昊说。

学联承担着促进中外人文交流和留学人员的桥梁纽带作用。大一时，沈羿昊就加入了纽约大学学联。他说：

“学联对于我来说就像是找到了第二个家，让我有了归属感。”

沈羿昊带领团队努力适应留学生的实际需求变化，积极举办各类促进中外文明互鉴及切实有益于留学人员学习生活的活动。“疫情恢复以后的一场场线下活动中，我结识了很多朋友，大家有相同的目标，一起努力，见证了许多活动的成功举办。”

实习是留学期间提升个人能力、明确职业规划的重要一环。为帮助同学们找到心仪工作，学联组织留学生到多家国际大型企业参访、座谈，和在职的学长学姐进行交流，努力获取更多实习机会。沈羿昊和团队还策划了5场线下大规模新生见面会，线下覆盖范围超过800人。在团队的共同努力下，学联的凝聚力得到进一步提升。

今年4月，沈羿昊代表纽约大学学

联参加一场庆祝仪式。“我们精心准备了一支原创中国古典舞蹈，琵琶和古筝现场伴奏，展现了中国文化的独特魅力与感染力。”沈羿昊说，在引导留学生讲好中国故事、促进中外文明交流互鉴方面，学联将持续开展中国传统文化相关的活动，充分发挥学联优势，举办更多受众范围更广的活动，让外国友人感受中国文化的魅力。

他在给2024年纽约大学新生的寄语中写道：当你踏入这座城市的大学校园，你也将融入这个充满活力和机遇的环境，与来自不同背景的同学一起探索 and 成长。中美教育交流源远流长、成果丰硕，众多留美前辈为我们树立了典范，希望每一位学子珍惜学习时光，不轻言放弃，学好专业知识，培养国际化视野，把学到的本领奉献给祖国和人民。



2023年纽约大学学联北京新生见面会活动。

受访者供图

留学美国

行前指南请收好

本报记者 周姝芸

提升安全意识

中国驻美国大使馆工作人员白虎翊介绍了海外领事保护有关事项，帮助学子做好行程准备和安全防范。他说：“同学们在顺利抵达美国之后，首先要尽快熟悉环境，及时关注所在地区的安全形势，注意地方政府发布的各类风险提示信息以及中国驻美国使领馆发布的安全和领事提醒。大家在住宿时一定要综合考虑房屋以及所在区域周边环境，例如治安状况是否良好，交通是否便利等，建议尽量选择校内学生宿舍，或者租住治安良好地区的住房。”

白虎翊提醒学子要注意交通安全和旅游安全。他说：“汽车是在美日常主要交通工具。但是美国的道路情况复杂、车辆众多，交通法规和驾驶文化与中国有较大差异。如果大家选择自驾出行，一定要高度重视交通安全，学习了当地的交规。美国禁止在车内放置已经开封的酒瓶、酒罐以及其他装酒容器(包括空瓶)，这类行为会被视为酒驾。如果大家节假日一起出游，记得合理规划行程，遵守景区的指示标志，避免前往未经开发的区域。”

“同学们一定要和家人、朋友保持联系，告诉他们自己的电话号码、社交媒体账号、紧急联络方式等，以备不时之需。”白虎翊分享道，“在我们日常的工作中，经常会接到国内家长打来的电话。因为长时间没有办法和在美国留学的孩子取得联系，家长特别担心。如果打算外出游玩，前往可能没有通讯信号或者信号比较弱的地方，或者因为有事暂时无法和家人联系，一定要提前告诉家人，以免因为通讯失联让人担心。”



美国杜兰大学校园景色。

资料图片

防范电信诈骗

在海外，不法分子利用留学生涉世不深、防范意识薄弱等弱点，假冒使领馆、国内司法机关、快递公司等工作人员，以各种名义实施电信诈骗，其骗局近年来给部分学子带来较大财产损失。

国家反诈中心民警林德海详细讲解了防范电信网络诈骗的相关知识，他说：“海外常见三类电信网络诈骗。第一类是冒充国内公检法工作人员诈骗，骗子与学生取得联系后称其涉嫌犯罪，威胁学生配合调查，随后诱导其汇款。大家要记住，通缉令、逮捕证等法律文书不会通过微信等聊天软件发送。公检法机关不存在所谓的‘安全账户’，凡是配合调查为由，要求将资金转入‘安全账户’进行核查，或是缴纳高额保证金的都是诈骗。”

“第二种是虚拟绑架类诈骗。这是冒充公检法的升级版。”林德海说，“当骗子威胁留学生缴纳高额保证金，但学生拿不出这么多钱时，骗子就会说留学生伪造自己被绑架的视频，向家人索取赎金来支付所谓的‘保证金’。大家谨记，公安机关在办理案件时不会要求自编自演、不会线上办案及使用屏幕共享软件。第三种则是虚假服务类诈骗。骗子通过网络发布广告信息，为留学生提供出租房屋、代办证件等生活服务。大家购买代理服务时一定要辨别对方资质，比如在租房过程中要通过正规合法的中介渠道，认真核实对方资质、房屋产权归属等信息。”

融入校园生活

如何更快融入美国校园，开启丰富多彩的留学生活，塔尔萨大学全球事务副校长王穆分享了经验。

王穆说：“美国课堂对学生的参与度要求非常高，因此大胆发言、积极提问不仅可以辅助学习，也能提升个人自信。我自己也曾是留学生，理解迈出这一步不容易，不过我发现提前准备很有用，而且争做第一个提问的人压力会小一些。此外，参与校园生活也很重要，美国高校有不少兴趣和学术社团，积极加入不仅能更快适应新环境，还能收获好的留学体验。”

“积极探索能帮助个人成长，拓宽视野。”王穆说，“美国各高校都设立各种各样的minor(辅修课)，大家可以尝试不同学科，提升知识水平和跨专业学习能力，这对就业也大有裨益。其次，探索当地文化也很重要，通过观察、出行深入了解所在城市文化，丰富留学生活。”

