

▶▶▶我在巴黎奥运会做志愿者

做一颗小小螺丝钉

孙培

入选

还记得2023年夏天，巴黎奥运会志愿者的报名程序启动了。当时我和几个朋友很想报名，我曾经有在梅兹残疾人职业技能大赛做志愿者的经历，参与赛事、帮助他人是一件令我很开心的事情。

从官网上查询到报名链接后，我当晚就开始填写，从个人信息、兴趣爱好、语言能力到过往经历，最后还完成了一个很长的职能测试问卷，我全都完成之后，不知不觉中已经是凌晨两点了。系统会根据回答，推荐出我适合的志愿者岗位。

我躺在床上搜索着巴黎奥运会志愿者相关的信息，又兴奋又忐忑，这是全世界都在关注的奥运赛事，我能在这么多人中被选中吗？如果入选，之后该如何准备呢？

大约在12月，志愿者的岗位信息逐渐发出。我收到的第一个offer是残奥会射箭项目的运动员服务组。邮件中说需要我们在10天内给出回复，我读完邮件的10秒钟内就确定想去了。之后的几个月里，我们要完成志愿者平台的线上培训课程，有通识课还有个人岗位的专属课。

到了2024年3月，我去参加了在巴黎组织的志愿者大会，见到了来自世界各地的志愿者们。在那里，第一次看到了多巴胺配色的志愿者制服。6月，志愿者们开始领取通行证和制服；7月初，我们在自己的服务场地参加培训，熟悉场地，了解赛事规则。7月底，我的志愿者服务工作正式开始，奇妙之旅由此展开。



孙培在奥运场馆留影。

本文图片均由作者提供



孙培（右二）与来自其他国家的奥运会志愿者合影。

服务

我的志愿者工作在荣军院射箭赛场。奥运会期间，我在运动员的休息室帮助他们了解最新的比赛信息、比赛视频、更新公交信息等。这项工作看似简单，其实相当重要。

在炎热夏日，休息室是运动员们的避暑之地。巴黎的高温让比赛场地的地面热气蒸腾，阳光刺眼，连吹过的微风都带着几分热气。我们在休息室为运动员供应咖啡、零食、餐食，负责这些物品的补给工作。运动员们凭休息室的饭票领取新鲜午餐，而这张小小的饭票正是我设计的。我特意在上面加了一个穿红衣服的射箭运动员图案，期盼着如果中国队员看到这张饭票，能感到一丝欣喜。

令我印象深刻的是，志愿服务时我被安排到了中国队教练的身边，帮助翻译和沟通。教练问及我的家乡，我回答“新疆”。随后，我惊喜地发现队里的射箭运动员安琦轩是我的老乡。我们都很惊喜，能在遥远的巴黎相遇。我和安琦轩聊了起来，彼此鼓励，相约下一届奥运会再见。

运动员们要面临紧张的比赛，作为志愿者，我们需尽力营造一个温馨、放松的休息环境。我们在休息室里放了一块白板，每天更新重要的比赛日程、天气信息以及简单的法语翻译，此外还有一个射箭靶子，供运动员们留言和签名。有一次，我们意外发现了一名运动员的生日临近，于是在他生日那天，我们在白板上为他画了一个爱心，并写上生日祝福。当时，他露出了意外且开心的笑容。我们还准备了一个留言本，打印出运动员们的名字和照片，大家选一页将自己的照片贴上，并写下自己想说的话。最后，这个留言本上是大家用不同语言写下的温馨话语。

残奥会期间，我所在的小组需要引导和帮助运动员在休息室、训练场地和比赛场地之间通行，我们驾驶摆渡小车，运送行动不便的运动员

及他们的运动器械到指定地点。志愿服务刚开始，我试驾了摆渡小车，熟悉了场内地内各个进出口的通行标准，以确保能够顺利完成任务。

结缘

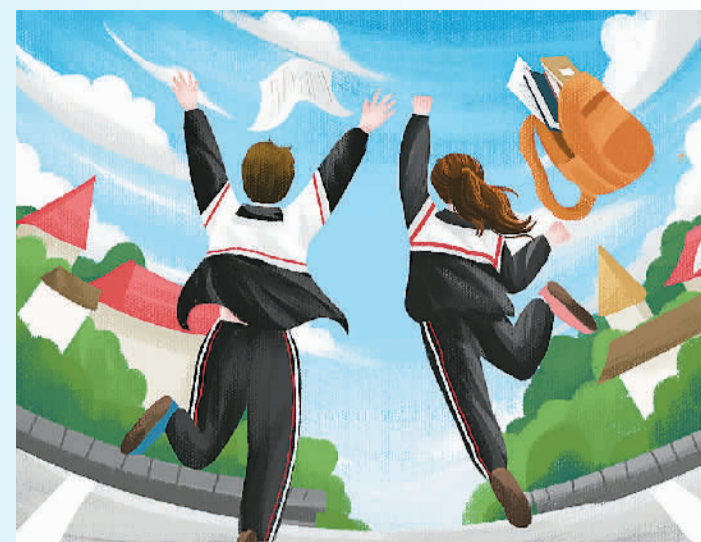
在这场盛大的奥运会中，有数万名志愿者分布在巴黎的各个场馆，我们像一颗颗小小的螺丝钉，为保障赛事顺利进行献出自己一份力。在我服务的场馆里，有一个专门的志愿者中心，供大家休息、观看赛事直播、享用零食和咖啡。这里有留言板和拍立得，志愿者们在工作间隙来这里放松心情，留下欢乐的记忆。特别的是，这里还有一群“服务志愿者的志愿者”，每次我到这里，他们都很热情，问我工作是否顺利、心情如何等，我的心里感到十分温暖。

闲暇时，我和别的志愿者们会聊天，彼此分享不同国家的文化和经历。每天任务结束后，大家会在场地内合影留念，记录下今天的时光。我的组长时常跟我们说：“只有志愿者们发自内心的开心，运动员们才会被感染。”这句话我很认同。

在服务之余，中国的志愿者们组织了许多小型活动。比如我们相约去巴黎的奥运景点拍照，和凯旋门、埃菲尔铁塔以及Volontaire（志愿者）地铁站的奥运标志合影。我们还互相分享奥运会期间的经历、每天的工作趣事，也会分享巴黎的生活和交通信息，互相帮助，结下深厚的情谊。

这段志愿者经历奇妙而美好，在此过程中我遇到了许多有趣的人：非常友好的外国同事、会说10种语言的瑞士射箭教练……我们在这里短暂相逢，共同为这场世界瞩目的赛事贡献出一份力量，结下缘分。这段经历对我来说非常珍贵，在现场观看奥运赛事时，我真切感受到了永不言弃的奥运精神；为中国奥运健儿加油时，我强烈体会到了和祖国心连心的自豪。

(作者系法国国家科学研究中心博士在读生)



图源：千库网

如何顺利开启留学生活

周成刚

近期，大部分同学都已经抵达留学目的地，准备开始新生活了。出国留学既要快速适应学校教学模式、努力学习争取好成绩，又需要在异国他乡照顾好自己。如何兼顾学业与生活呢？

掌握学术写作技巧

在海外大学学习，各专业学生都常被要求以学术写作的形式完成作业、结课论文。学术写作能力在整个留学过程中至关重要。海外高校所要求的学术写作形式有一定的结构要求。以美国高校学术写作比较常用的文体“研究型论文”(Research Paper)为例，其结构基本会按照“提问题—讲方法—谈理论—摆数据和论据—证明结论”这个思路来搭建。缺少任何一个环节都有可能被认为不合规矩，轻则会被扣分，重则有可能会影响最终的GPA成绩。

所以，提前熟悉学术写作的撰写技巧对于留学生来说相当重要，将来在写作时可以少走很多弯路。

学会调研

调研能力同样是留学生们必不可少的一个学术技能。欧美很多大学在论文写作中对文献引用标注有详细且明确的规定，一旦引用来源可信度不高，整篇文章的含金量就会大打折扣，甚至会牵扯到学术不端。因此，不论选取什么参考资料，首要任务是保证其可靠性。

在哪里找到可靠的资料来源呢？学校图书馆是大多数留学生们的答案。通常情况下，学校图书馆里收录的资料都是在各领域研究起着关键作用的文本，信息权威性更高，且对在校学生免费开放。

此外，学校图书馆还会订阅一些在学术领域声誉不错的期刊文章数据库，比如JSTOR、ProQuest等，这些免费又实用的资料同样可以搜索下载。

注重演讲汇报

在海外高校的课堂上，老师大多喜欢与学生们互动。尤其是在人数不多的小班课上，老师几乎都会了解每位学生的想法和观点，一同探讨或辩论。因此汇报演讲是国外大学考核的重要部分，需要锻炼自己的表达能力。

此外，很多课程作业需要学生们以小组为单位合作完成，这主要是为了培养学生们的沟通能力、矛盾处理能力以及团队协作能力。毕竟未来走向职场，团队合作、沟通交流也是很有用的软技能。

充分利用学校资源

有时，中国留学生遇到了问题，不知道如何利用周围资源去解决。其实校园里有很多机构、活动、资源都能为我们提供很大的帮助。

在国外，开学之前有一个活动叫作orientation(迎新)，期间学校会安排一些教职人员或学长学姐带新生参观食堂、图书馆、宿舍、教学楼等场所，介绍城市风情、校园资源、交通出行等各方面的信息，来帮助解答新生的疑惑和需求。这个活动建议同学们一定不要错过了，否则之后在校园里遇到问题可能会感到不知所措。

此外，学校的医院、安保处、职业发展中心、留学生办公室、心理咨询中心都是很好的资源，而且工作做得非常专业，大家应该尽早去了解这些服务，看自己是否有可能在某些方面得到帮助，留学生活也能适应得更快。

海外名校博士厦门行活动举办

本报电(记者周姝芸)日前，首届海外名校博士厦门行活动落下帷幕。本次活动由中共厦门市委人才工作领导小组办公室、厦门市人力资源和社会保障中心、厦门市留学人员服务中心、厦门市高层次人才发展中心等园区、高校、企业、实地加深了对厦门产业发展、创新创业环境以及留才引才情况的了解。期间主办方还特别安排了“留厦人才对话”环节，数名优秀留厦海外人才分享自己在厦创业工作和生活经历。

一名参会的留学人员表示：“这次参访更深入地了解到厦门的发展现状、就业前景，期待能够来厦门工作，开启人生的新篇章。”此外，今年是陈嘉庚先生诞辰150周年，主办方安排了嘉庚历史寻访之旅。在陈嘉庚纪念馆，留学人员认真聆听讲解员的介绍，通过珍贵的史料和照片，详细了解陈嘉庚先生的一生。大家纷纷表示，陈嘉庚先生海外奋斗、报效祖国的故事令人动容。作为海外学子，在今后的学习生活中，以陈嘉庚先生为榜样，弘扬留学报国传统，积极投身创新创业创造时代洪流。

据了解，本次活动邀请的海外留学博士主要涵盖生物医药、电子信息、新材料和新能源等相关专业领域。近40家重点企业博士后工作站、高校科研院所等负责人面对面与博士们交流洽谈。活动中，留学博士们先后参观考察了厦门留学人员创业园、海沧生物医药港、厦门大学、厦

访学让我遇见更好的自己

罗云建

层金色，连片的油菜花田宛如一片金色海洋，远处的水塔在这光辉中熠熠生辉。我猛地意识到，原来身边有那么多的美好。

我用心感受留学生活中每一个瞬间：园区内的花开花落、水面上嬉戏的野鸭、小镇居民的闲聊欢笑。尤其难忘的是于利希小城一年一度的狂欢节。那一天，整个小镇被装扮得色彩斑斓，街道两旁挂满了各式各样的彩灯。数十辆精心装饰的大型花车缓缓驶过，游行队伍中的人们彩妆涂抹，身着统一服装。他们手里拿着乐器，一路唱唱跳跳，不时地向围观人群抛洒糖果、花束、薯片等小礼物。

我想尝试一些更具挑战性的研究。幸运的是，教授不仅耐心地指导我寻找具有高价值的研究课题，还手把手地教我撰写和修改论文。有一次，我们在讨论文章主题时发生了分歧。他认为可从宏观和微观两个角度出发，而我则认为现有数据不足以支撑这样的综合分析。在这个过程中，他积极引导我从不同角度审视这些数据，我也逐渐发现了这些数据背后的价值。平时，教授对我宽容、有耐心，对我的进步也会给予肯定和赞赏。在他的悉心引导与不断鼓励下，我更加注重研究的深度和广度，更加自信与从容。

除了学术上的指导，教授对我的

生活也很关心。每逢假期来临，他都会热情地邀请我去他家中做客。第一次去他家时，他的夫人艾琳为我准备了筷子用餐，身处异国他乡，我感受到了家人般的温暖。

难忘的还有人生的第一次露营。那是一个夏日午后，我来到郊外的森林露营地。森林郁郁葱葱，树木繁茂，不时跳出的松鼠和野兔为这片静谧之地增添了几分灵动与惊喜。夜幕降临，营地里的朋友们聚拢在篝火旁，唱歌、聊天、跳舞，直至篝火渐渐熄灭。次日清

晨，我被清脆的鸟鸣声唤醒。晨雾缭绕在帐篷四周，阳光透过树梢洒下斑驳的光影，那一刻，我感觉自己仿佛与大自然融为一体。

这次访学经历，对我来说是一段宝贵的成长之旅。我学会了用心生活，收获了珍贵友谊，焕发了科研活力。时光荏苒，记忆可能会模糊，但那些难忘的景色、感动的瞬间将永远伴随着我，助我在人生的旅途中勇敢前行，不断探索。

(作者系德国于利希研究中心访问学者)



罗云建访学近照。

作者供图

留学记