

青田华人郑国栋向华侨冰雪博物馆捐赠珍贵藏品

本报讯（记者 舒旭影）近日，青田华人郑国栋收到了一封来自崇礼华侨冰雪博物馆的主管单位河北省张家口市崇礼区体育局寄来的感谢信，信中这样写道：“再次感谢您的无私奉献和支持！您的善举将永远铭刻在我们博物馆的发展历程中。”

郑国栋，青田人，现旅居比利时。其父是青田县著名爱心华侨郑雪宁。一直以来，郑国栋秉承父志，奉行百善，而他与崇礼华侨冰雪博物馆的故事还得从多年前说起。

2022年2月，位于张家口市崇礼区的华侨冰雪博物馆正式落成，它是国内首家以冰雪和冬奥为主题的博物馆，也是国内规模最大、展品最丰富的冰雪和

冬奥主题博物馆，它承接了大部分北京冬奥会的雪上项目，是2022年北京冬奥会留给中国一项丰厚的文化遗产。更值得一提的是，它由全球华侨华人参与筹建。

在筹备过程中，中国侨联通过中国华侨公益基金会向广大归侨侨眷、海外侨胞、侨团、侨社广泛征集各类冰雪、奥运的实物、图片、影像资料、书籍及资料。

郑国栋看到倡议后，立即行动起来。他平时并喜欢收藏，认识不少比利时当地收藏界人士。他多方打听，得知有一位比利时收藏家收藏了一套从1921年到2008年，每一届冬奥会的纪念邮票及一些相关书籍、明信片等。于

是，郑国栋第一时间赶到收藏家家中，把这批相关藏品尽数买下。2021年7月，郑国栋把全套世界多国冬奥会纪念邮票，连同冬奥会相关的太阳帽、徽章、海报、书籍、明信片等，共198件珍贵藏品，寄住了华侨冰雪博物馆筹建工作室。其中10件藏品在该馆开幕展览上展出。

北京冬奥会虽然已圆满落幕，可郑国栋的爱国情依然在延续……

2023年底，郑国栋得知原先那位比利时收藏家又收集到一些跟冬季奥林匹克运动有关的邮票、徽章、海报和实物，他再次从收藏家手中买下了300余件藏品，并于2024年2月，将全部藏品寄给了崇礼华侨冰雪博物馆。

郑国栋两次捐赠的500余件冬奥主题藏品，被崇礼华侨冰雪博物馆永久收藏。

郑国栋说，北京冬奥会的成功举办，是全球华人共同的荣耀，作为一名旅居海外多年的中国人，当时就希望能够齐心协力把冰雪博物馆筹建成功，用自己的实际行动支持北京冬奥会，为祖国多做一些力所能及的事情。他表示，能够为冰雪博物馆捐赠一些藏品，为冬奥事业贡献一点力量，感到十分荣幸，也觉得特别有意义。这些珍贵藏品，在自己手中，它们的价值就是有限的，而收藏在祖国的博物馆里，与更多的冬季运动爱好者分享，则是无价的。

青田华人叶王永正式加入巴西社会党并备选圣保罗市议员

本报讯（记者 舒旭影）近日，巴西青田同乡总会会长叶王永（André Ye）在圣保罗市议会大楼正式签字加入巴西社会党（PSB），并且宣布将于今年年底参加圣保罗市议员的选举。

出生于汤垌乡的叶王永，在1987年跟随父母到巴西，于1998年加入巴西国籍。2002年，毕业于巴西圣保罗 Mackenzie 大学商业管理系，毕业后从事国际贸易，现为巴西合力贸易进出口有限公司董事长。

在巴西成长的过程中，叶王永亲身经历了移民家庭的艰辛和奋斗，并在这个文化多元的国家里找到自己的定位。经过不断的努力和奋斗，如今他在圣保罗事业有成，经常奔走在助侨一线，不仅创立了巴西华侨华人青年联合会，还当选为巴西青田同乡总会会长。

“在服务侨社的20多年里，我亲身经历了少数族裔在巴西的各种挑战，这让我意识到政治是改变社会的有效途径。”叶王永说，巴西社会主义党是一个

充满进步理念的大家庭，无论人们的出身和社会状况如何，都会致力于捍卫所有公民的人权、社会正义和公平。因此他选择加入该党，不仅是他个人的政治抉择，更是对一个更美好社会的追求和承诺。

在政策立场方面，叶王永关注公共安全、就业机会和技术发展等重要议题，致力于为社会各阶层带来实实在在的改变。特别是在一些边缘地区，他希望通过政策的改善和资源的投入，为当地

居民创造更多的发展机会和希望。未来，他希望能够在巴西政治舞台上发挥积极作用，为打破种族和文化界限，促进社会的包容与和谐做出努力。

巴西副总统杰拉尔多·奥克林是叶王永的入党担保人，他表示，叶王永热心、细心、专注，作为一名企业家，他创造了很多的就业机会，也为巴西社会作出了贡献。他十分欢迎叶王永加入巴西社会党，为圣保罗市以及所有的巴西人民服务。

域外影像

迷人的海港城市——西班牙加的斯

加的斯（Cádiz）位于西班牙西南沿海加的斯湾的东南侧，濒临大西洋，三面环海，仅一面与陆地连接，是西班牙南部主要港口之一。作为西班牙必打卡的迷人港城，加的斯比罗马历史还悠久，是大西洋上欧洲最古老的城市，由腓尼基人建于公元前1000年。古老的城市，优良的海滩，使其成为西班牙人夏季度假的挚爱之地。

林毅斌



留学期间如何保持心理健康

求学海外，学子们需要独自面对陌生环境、文化差异、学业压力等现实问题。近年来，如何保持心理健康正受到越来越多家长和学生的关注。本报记者采访了几位留学生和专家，听听他们应对心理健康挑战的建议。

建立新的社交网络

李楚语在英国上学，据她观察，部分中国留学生因为语言、文化的差异，在交友方面有困难，又因为长期身处国外，父母很难及时对留学生面临的困境作出正向沟通和疏导。李楚语说：“我身边一些留学生难以适应环境，坦言孤独，并因此情绪低落、回避社交，形成恶性循环。”

“我认为心情不好时别闷在房间。”李楚语分享了自己的经验，“英国多阴雨天，受天气影响老家时容易消沉。我会有意识找周围人聊天，之前我不好意思和外国同学用英语对话，但后来发现只要‘厚脸皮’迈进一步，不怕出错，大家都会友善回应，我还能从对话中收获知识。有时，我也会用手机和国内好友视频，虽分隔两地，但依旧有许多有意思的话题分享。”

“来到异国他乡，留学生需要适应新的语言环境和文化氛围，这离不开良好的心理状态。”全荷学联主席陈榆建议说，“留学生们可以积极参与国外的跨文化交流活动和语言课程，利用社交

媒体资源等方式拓宽朋友圈。既结交更多来自多元文化背景的国际友人，以开放包容的态度理解新文化，也要多与自己具有相似背景的中国学生沟通。建议大家出国前和学长学姐提前交流，学习过来人的经验和应对技巧。”

北京大学—清华大学出国人员心理健康支持系统项目组秘书长、北京大学心理与认知科学学院教师李同归建议，中国留学生要建立起自己的社交网络，包括个人圈和社会圈。

李同归说：“个人圈联系人包括父母、同学、导师等，国内的朋友也不要断了联系。社会圈指留学的学校、社区，比如各国中国学生学者联谊会、校友会等留学生群体组织，同学们要多参与相关活动。”

培养一门兴趣爱好

到新环境后，留学生们慢慢地适应了生活节奏，买菜做饭、上课自习、完成作业……在日复一日的生活中，一些同学容易出现迷茫、空虚的负面情绪。

“有的同学早晨醒后先浏览手机信息消磨时间，感到索然无味，不知是否应该起床、上学，心里觉得空落落的。”李同归说，“还有的同学会自责，后悔离开家乡出国留学，感到无助、无望；一些同学会紧张，甚至无缘无故地担心发生不好的事，总是怀疑自己的身体出了问题等。”

对此，李同归认为做自己喜欢的事

情能有效调节情绪。他说：“学子们从现在开始可以培养一个兴趣或者爱好，并且坚持做下去。当留学在外心情不愉快时可以做感兴趣的事，心情会变得好起来。”

“许多留学生日常轨迹是学校和住所两点一线，如果缺乏社交，生活容易单调乏味。”在美国上学的庄沁说，“我认为如果感到生活枯燥而心情不好时，要做具体的事来转移注意力，比如打扫卫生、做饭、看场电影等。其实，‘会生活’是一门需要习得的技能，大家可以多把时间花在自己喜欢的事上，保持对生活的热爱。”

留学英国的刘铭雨正是在兴趣爱好中让自己的留学生活丰富起来。她说：“我喜欢打羽毛球，在学校健身房里认识了几名有相同爱好的同学。之后，我主动建了一个微信群，平时约大家一起打球，充分享乐。建议同学们积极尝试不同活动，发现自己的爱好，比如参加学校的足球、话剧、动漫等社团活动，结交朋友，让留学生活更有趣。”

积极应对学业压力

留学期间，学习知识和技能是学生面对的任务。当学业、求职的压力加剧时，不少同学会出现紧张、焦虑、痛苦等心理症状。

就读于韩国延世大学的廖珂提到，韩国大学的课业较多，很多留学生一开

始会感到难以适应。廖珂说：“一些同学压力大、学习吃力，想要获得好成绩的心情迫切，这时不知道如何调节，就容易陷入苦恼无法自拔，精神上处于高压状态。”

“国外的教育科研体系跟国内有较大差异，留学生在求学期间面临的学业压力包括对自我期待值较高、成绩竞争等因素。”陈榆认为应对此类学业压力，拥有良好的时间管理能力和学习策略十分重要。他说：“大家可以分短期目标、中期目标、长远目标制定学习计划，分段执行。同时，主动与老师以及高年级同专业学长、学姐交流学习经验，掌握高效的学习方法和策略。国外的高校提倡学生自主学习，同时提供了多种支持平台和资源，比如写作指导中心、就业中心等，建议大家利用好校园内的丰富资源。”

对于如何释放压力，李同归建议：“同学们要有自我效能感，它指一种‘我一定能做好’的强烈信念，其实我们每个人都具备抗压能力，需要有意识地激发出来。心态的调整并不容易，最直接的方法是从改变行为开始。可以给自己设定目标，比如坚持跑步、锻炼身体，多设几个闹钟督促自己早起，这是当下完全能做到的。有了积极的行动，心态自然会受到提振而变得开阔，这样可以形成一个良性循环。”

来源：人民日报海外版

海外传真

巴西圣保罗侨界启动流感疫苗惠侨活动

本报讯（记者 舒旭影）近日，巴西圣保罗侨界流感疫苗惠侨活动在圣保罗华商聚集区布拉斯（Bras）街区启动。巴西华人协会将保障老年侨胞免费接种流感，巴西瑞安商会等多家侨社支持协办，或免除接种费用，或予以补助。

此次活动由巴西华人协会和巴西华人工商联合会主办，巴西青田同乡总会、巴西华人华侨青年联合会、巴西瑞安商会、巴西洪门南美总会支持协办，华康医护承办。巴西华人协会将承担60周岁以上长者接种费用，对于其他年龄段的侨胞，也予以疫苗费用一定补助，确保有需要的人能主动且有机会接种流感疫苗。巴西瑞安商会亦将投入资金，保障旅巴瑞安籍侨胞免费接种流感疫苗。

据了解，巴西正处于秋季流感高发期，近年流感病毒变异频繁，且致死率较高，需每年接种相应疫苗。目前，巴西全国正推进流感疫苗接种工作。

华康医疗机构负责接种的护士莫妮卡·德索萨表示，此次接种不但在侨胞聚集的布拉斯街区、25街商业区和自由区分设三个接种点，还将专程赴华校服务师生。

巴西华人协会会长叶周永表示，侨胞们平时开店忙，疏于关注身体健康，对巴西的公共接种点也不太熟悉，接种疫苗可有可无，但为保障侨胞身心健康，提供福祉，巴西华人协会愿积极投入鼓励侨胞接种疫苗树立起健康保障。

西班牙南部华人华侨协会组织开展消防安全培训

本报讯（记者 舒旭影）近期，世界各地出现火灾导致华人侨胞出现生命财产受损的情况，西班牙各城市消防局对各辖区的消防工作加大检查力度，开展消防安全知识培训课程。西班牙南部华人华侨协会组织当地批发仓库、大型百元店、餐饮行业、中文学校负责人等500多人参加培训，这也是继去年培训后的第二次活动。

培训期间，塞维利亚市（SEVILLA）消防局长Jose Joaquín围绕消防器材使用、营业场所的消防标准规定、火灾发生时的救援优先顺序等内容，结合历年火灾典型案例和视频，深入浅出地为华侨华人进行防火防灾安全讲解与培训。

西班牙南部华人华侨协会会长傅正洪提醒广大华侨华人，要做好自我检查，积极配合消防部门的检查工作，高度重视自家店铺和居所的用火、用电安全，强化风险防范意识。同时，定期检查检修电器、电路，备足必要消防设施，进行适时演练，提高自救技能，切实降低风险隐患，确保生命财产安全。

西班牙南部华商交流促进会举办税务法律知识讲座

本报讯（记者 舒旭影）近日，西班牙南部华商交流促进会（简称南部华促会）举行税务法律知识讲座，100余名西班牙当地华商参与。

本次讲座由安达卢西亚著名律师事务所 MONTERO ARAMBURU ABOGADOS 的知名律师 José María Martínez 主讲，聚焦合法避税、开店补助、店面交易、移民法规等多个当地华商关心的主题，旨在帮助他们更深入地了解西班牙税收、移民等法规，为他们在西班牙当地商业环境中的发展提供强有力的支持。

此次活动激发了西班牙华商对法律知识的渴望，也体现出西班牙南部华商交流促进会对于会员以及华商事业的支持和助力。“我们在为华商普及税务法律的同时，也为他们搭建了交流平台，大家畅所欲言，彼此交换商业心得与经验。”西班牙南部华商交流促进会会长林科表示，一直以来，他们致力于为会员们提供实用信息，帮助华商在异国他乡更好地生活和提高商业经营水平。未来，南部华促会将继续致力于类似活动的举办，为华商们搭建更多学习、交流的平台，帮助和促进侨胞在西班牙的事业发展。

关于方山乡一丧户违规治丧情况的通报

3月15日上午，方山乡奎岩庄村村民徐某某操办其父亲丧事时，出殡车辆超限定标准，违反了《青田市民政局等六部门关于进一步深化丧葬陋习整治工作的通告》（青民〔2023〕64号）的相关规定。现将该户违规治丧行为公开曝光。

自丧葬陋习整治工作开展以来，得到群众的积极拥护，丧户治丧时间大幅缩短，治丧费用大幅减少，极大减轻了丧户负担。但个别丧户讲排场、大操大办的落后思想还未根本破除，对全县移风易俗工作推进产生不利影响。希望广大市民能引以为戒，从自身做起，自觉遵守丧葬陋习整治“六禁止”“六不超”相关规定，共同营造绿色文明节俭治丧的社会新风尚。

检讨书

方山乡人民政府:

我是方山乡奎岩庄村村民徐某某，在2024年3月15日办理父亲丧事出殡时，明知出殡车辆不超10辆，实际20辆，由于治丧期间疏忽，违反了《青田市民政局等六部门关于进一步深化丧葬陋习整治工作的通告》（青民〔2023〕64号）“六不超”的相关规定，违背了丧葬陋习整治的相关工作，给全县丧葬陋习整治推进移风易俗工作带来了不良影响，我已深刻地认识到自身的错误，挂在此作深刻检讨，希望大家能够引以为戒，切实做到丧事简办。

检讨人：徐某某

2024年3月15日