

43门特色课程花样来袭

海外华侨新生代沉浸式感悟传统文化之美



本报讯（记者 舒旭影 张俊英）近日，2024年“中国寻根之旅”“情系家乡”华侨新生代华文教育夏令营开营，

吸引了来自全球40余个国家和地区的530余名海外华侨新生代积极参与。他们齐聚一堂，通过深入体验剪纸、篆刻

等丰富多彩的课程，进一步领略中华优秀传统文化的独特魅力。

在篆刻课堂上，致公党员、浙江省书协篆刻百家王封为营员们上了一堂生动的篆刻艺术课，并现场演示了一枚印章从选材到成品的完整制作过程。营员们跃跃欲试，手握篆刻刀，不时转动印床，在篆刻中提升对青田石文化的认同。

“这是我第一次接触篆刻，虽然过程有些艰难，但真的非常有趣。看着自己一笔一划画出的图案，再用红墨印在纸上，那种成就感无以言表。虽然用刀刻画有些难度，但看到最终精美的印章成品，我觉得一切努力都是值得的。”来自奥地利的营员应可馨兴奋地说。

与此同时，剪纸课堂上也是热闹非凡。志愿者老师们通过生动有趣的讲解和现场演示，让华侨新生代们对这门古老的艺术形式有了更加深入的了解。从简单的对折、构图到精细的剪

刻，每一步都充满了挑战与乐趣。在老师们的耐心指导下，营员们纷纷动手尝试，剪出了一张张充满创意与个性的精美作品。

“我以前从没学过剪纸，这次体验真的让我大开眼界。我仔细地在纸上勾勒出线条，然后小心翼翼地一条条剪下来，感觉就像是在创造一件艺术品。”营员陈籽皓兴奋地说，他完成了两件手工作品，非常有成就感。

而另一位营员叶容榕也表示，剪纸很神奇、很好玩，虽然过程有点挑战，但收获满满。

此次夏令营集文化性、知识性、趣味性于一体，以中文教学、传统文化教育为主要教学内容，非遗文化、印章篆刻、中国书法、中国武术、中华剪纸、诗词吟诵等为辅助教学内容，共设43类课程。丰富多彩的文化课程，沉浸式的体验，在营员的心田播撒下了中华优秀传统文化的种子。

域外影像

四季皆宜的度假海岛——拉斯帕尔马斯

拉斯帕尔马斯(Las Palmas)位于大西洋大加那利群岛，是西班牙加那利群岛七个岛屿中的主要港口城市，也是地西线航线上的重要港口。

拉斯帕尔马斯距离非洲海岸约150公里，距离伊比利亚本岛1350公里，具有重要的地理位置。属海洋性气候，一年四季如春，环境优美，气候宜人。

林毅斌



留学期间，关注心理健康

生活在海外，中国留学生们需要独自面对陌生环境、学业压力、文化差异等现实问题。

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业人士，听听他们应对心理健康挑战的经历和建议。

和亲友保持沟通

李萌萌在美国留学，她坦言留学之初对新环境感到好奇、兴奋，但随着新鲜感的消退，留学心理压力逐渐显现出来。李萌萌说：“上课时老师语速过快我会听不懂，有时被叫到回答问题，我会紧张。看到身边别同学应付自如，我在心中不免感到沮丧。”

为了消解负面情绪，李萌萌尝试了一些方法，她认为最重要的是要向亲近的人倾诉。“留学期间遇到困难是正常的，我的发小也在留学，我和她虽在不同学校，但面临相似的处理境和问题，因此我们经常分享生活，互相支持。此外，我每天都和父母语音聊天，他们时常鼓励我，给我战胜挑战的动力。”

北京大学心理与认知科学学院培训部教师李同归认为，留学期间夯实心理安全感相当重要。他说：“这需要留学生跟自己的亲人、同学、朋友等保持良好的沟通和交流，把自己生活里的酸甜苦辣真实地表达出来，获得支持和安慰。这能让自己不孤单，感受到与他

人、社会的联结，对将来怀有希望。”

日前，中国驻大阪总领馆向领区中国留学生发布关注心理健康的温馨提示，建议中国学生出国后及时告知家人就读的学校名称、住址以及校方、房东、同学好友等联系方式，同时将国内亲属联系方式告知校方、房东、好友等，以备不时之需。大家可通过多种方式以约定的频率或时间与家人定期沟通，及时报平安，避免引发不必要担忧。

培养兴趣爱好

“刚来英国时不免感到孤独。”在英国上学的刘铭雨说，“我所在的环境中国人不多，可以同频交流的人少。不仅如此，英国多阴雨天，尤其到了冬天，天黑得早，受天气影响我很少出门，宅家时情绪容易低落。”

“据我观察，部分中国留学生因为语言障碍、文化差异等很难交到要好的朋友，适应不好海外的生活。”荷兰中国学联主席陈瑜说，“一些同学表示自己社交圈狭窄，同时长期身处国外，难以疏导负面情绪，严重者甚至产生抑郁、自闭等心理问题。”

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、爱好，并且坚持下去。当大家留学在外心情不愉快时可以做感兴趣的事，心情会变得更好。”

刘铭雨有切身体会。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，我主动约大家一起打球。我们渐渐熟络起来，成为了好朋友，除了运动，我们还一起去超市、图书馆等。”

“兴趣爱好让我的生活丰富起来。”刘铭雨说，“当沉浸在羽毛球运动中时，我感到充实快乐。我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。”

“加入动画社团，不仅提升了我的外语水平，也让我更快、更好地融入了新的环境。”韩国首尔大学的杜昊伦回忆说，“当时，我刚来韩国留学，韩语还不够流利，对周围环境也有些陌生。在社团里参加活动，就必须要和大家交流，因此我的韩语进步很快，跨文化沟通能力也得到了锻炼。”

释放压力积极应对

一些留学生表示，当学业、求职压力加剧时，难以避免出现紧张、焦虑、痛苦等心理症状。

李萌萌说：“美国学费昂贵、生活开销大，有不少同学为了不辜负家里期待，迫切追求好成绩、优质实习机会，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。”

如何有效释放压力？李同归建议说：“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，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，心态自然会受到影响变得开阔，这样可以形成一个良性循环。”

“大家要留意情绪变化，及时寻求帮助和支持。”李萌萌说，“如果出现心理不适，尽早与家人、老师、朋友同学沟通交流，必要时可咨询心理医生积极疏解。据我了解，不少学校有心理健康中心，里面专业的老师会和前来寻求帮助的学生一对一交流。美国部分学校还有心理服务类社团，其中的志愿者们接受过专业培训，倾听大家的烦恼和困惑，做大家的‘树洞’，帮助咨询者打开心扉。”

在美国上学的庄沁认为，寻找生活中的“小确幸”时刻很重要。他说：“当达不到自己设定的高目标时，内心很难感到幸福。当感到焦虑时，我认为要去做具体的事，比如打扫房间、做饭、看电影等。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，在内心充盈富足的情况下，我们更容易发挥创造力，做事事半功倍。”

来源：人民日报海外版

海外传真

2024 马德里“超级面试——中西企业招聘会”活动举行

本报讯（记者 舒旭影）近日，由西班牙青田同乡会、Usera区政府、马德里失业局联合主办，马德里中国学生学者联合会、欧洲时报、欧华传媒承办的“超级面试——中西企业招聘会”活动，在马德里Usera市政府文化中心圆满举办。

当天，包括旅西华侨新生代、旅西中国留学生等群体在内的众多求职者，与企业代表进行了深入交流。特别是当日的“Boss直聘”环节，中汇贸易人力资源主管陈家乐、西班牙菲斯特红酒集团亚太区市场总监裘光煜、永和集团总经理吴斐、A1集团董事长王杰与多位报名该环节的留学生进行了现场招聘面试。

在“Boss直聘”环节，求职者们表现出了极大的热情和专业素养。参与面试的企业代表纷纷表示，这样的活动不仅为他们找到适合的人才提供了平台，也让他们对求职者的能力和素质有了更深入的认识。很多企业在面试现场就对一些表现优异的求职者发出了初步的录用意向。

此次活动旨在为旅西华人企业输送优质人才，并且为求职者们找到合适的工作机会，吸引了来自西班牙各个领域的15家企业，包括房产、旅游、法律财税、贸易、数码产品、自媒体平台等行业，为旅西留学生提供大量工作岗位。

西班牙青田同乡会会长朱晓海表示，从2015年首届“超级面试”以来，这一年度活动已经成为了旅西留学生群体和求职者们非常关注的品牌，为企业和人才提供直接对话的机会，也为西班牙的社会就业问题提供了切实可行的解决方案。未来，将进一步优化和完善活动形式，扩大参与企业和求职者的范围，争取为中西企业的交流与合作、为旅西华人社区的发展作出更大的贡献。

西班牙侨商总会举行普法讲座

本报讯（记者 舒旭影）近日，西班牙侨商总会举行法律讲座，为在西侨商们提供法律知识和指导，帮助他们更好地经营和管理企业，保障自身利益。

会上，启盟律师事务所首席大律师威丽丹为大家介绍有关如何操作控股公司、合理分割财产、家族企业如何代际传承等内容。并详细讲解了税务局检查和税法新规的内容，分析了控股公司的部分优势，包括公司股权结构设置、股东权益保障以及合规运营等。

她还就如何合理分割财产进行了阐述，指导大家在家族企业分割和合理传承财产时应该注意的法律风险和解决方法，提醒大家应遵循相关法律法规，避免潜在的风险和纠纷，并提供了一些策略和建议。

在场人员纷纷表示受益良多，在今后的家族企业经营和财产管理中会更加谨慎和规范，充分考虑税务和法律方面的风险和要求，以保证企业的长期稳健发展和家族财产的传承。

西班牙侨商总会会长金浩表示，希望通过这样的活动，让广大侨商们能够更加了解和熟知法律，增强自我保护意识，规范企业经营行为，提高企业的法律意识和风险防范能力。

意大利罗马华侨华人联合总会举行换届庆典

程鹏任第十一届会长

本报讯（记者 舒旭影）近日，意大利罗马华侨华人联合总会举行换届庆典大会，程鹏荣任第十一届会长。来自意大利多个城市的侨团侨领、留学生代表、中资机构代表、知名侨领、会长团成员及家属等近500人出席庆典大会。

目前，意大利罗马华侨华人联合总会已经成立38年。作为成立最早、并最具有代表性的罗马民间侨团组织。38年来，在中国驻意大利使馆的指导和帮助下，意大利罗马华侨华人联合总会成员团结一致，不忘初心，履行职责，广泛团结旅意华侨华人，为推动社团组织及华侨华人融入意大利主流社会，努力推动中意友好关系的发展，为维护祖（籍）国统一、为祖（籍）国家乡建设以及意大利的经济建设等诸多方面作出了大量且卓有成效的贡献，并得到了意大利社会各界的广泛好评与认可。

程鹏表示，在未来的任期里，将继续秉承联合总会大联合、大团结的宗旨，继承和发扬联合总会的优良传统。在大使馆的坚强领导和指引下，与联合总会全体成员一起共同努力，凝心聚力，全面做好总会的各项会务工作。同时进一步加强会员之间的沟通与合作，推动各项会务工作的开展，通过举办中国传统文化展览、庆祝重要传统节日等多种形式的活动，传承和弘扬优秀的中华文化，让广大海外侨胞在异国他乡仍能感受到浓浓的中华情怀，让更多的意大利民众近距离的体验中国文化博大精深的人文魅力与艺术风采。

巴塞罗那华助中心举行换届仪式

徐向宏当任新一届主任

本报讯（记者 舒旭影）近日，巴塞罗那华助中心（以下简称：巴塞华助中心）第七届换届仪式暨欢迎浙江婺剧团晚宴在巴塞罗那海上皇宫举行。徐向宏当选巴塞华助中心新一届主任。

据了解，“华助中心”是国侨办为切实支持海外华侨华人事业发展，弘扬侨社“团结、互助、服务、奉献”精神，全面深入推进和谐侨社建设，在2014年提出的八大“海外惠侨工程”之一。而巴塞罗那华助中心则成立于2017年，多年来积极融入主流社会，开展慈善活动，不定期的捐助和探访当地福利院、残疾人基金会，在服务广大侨胞、帮扶弱势群体、推广中华文化、加强中西合作交流等方面所作重要贡献。

徐向宏表示，将带领新一届理事会秉承“华助中心关爱、帮扶、融入”之宗旨，凝聚并服务于加区侨胞。他相信，在总领馆一如既往的支持和正确领导下，在历届华助人的团结一致、不懈努力，所打下的坚实基础下，在新一届的华助中心理事单位和加区侨届社团的团结和鼎力支持下，尽心尽力的做好华助中心的各项工作。