

往届部分优秀学生分享

王馨仪（国际旅游学院）

实习机构：San Diego Chinese Historical Museum

寄宿家庭：Shelly Taksin

美国之旅

第一周到第四周，我认为我有明显的变化。从最开始的紧张局促到现在的自然流畅，我很感谢这个项目给我的成长空间，在异域生人的环境下，更加独立冷静地处理所遇到的事情。

第一周，美妈给我的巨大拥抱开启美国之旅。每一天晚餐时刻，吃饭的时候住家的美爸美妈都会关心地问候，“how are you today?” 然后如果是我遇到什么麻烦，他们会给出建议帮助你解决，如果是我遇到愉快的事，他们也会跟我一起开心。妈妈是个温柔热情的人，她也乐于跟我们分享快乐的事情，爸爸是一个长相严肃但是幽默感爆棚的人，他会严肃地谈论正经事，也会风趣地开玩笑，我



从他们身上看到了对生活的热爱，学会保持一种乐观向上的态度面对生活。幸运地是，我赶上爸爸的生日，于是利用从重庆带来的火锅底料，在家里搞了一个火锅 party，说实话这是我第一次独自搞火锅，但意外的很成功，除了太辣就是太辣，美爸美妈和外国小姐姐都辣到不行，最后爸爸还是开心地说道，“我们最终从辣的食物中幸存下来了。” 我想在美国搞正宗重庆火锅底料的



壮举，我会一辈子记得，这真的是一个难忘而有趣的记忆。另外，我发现每一个去博物馆工作的清晨，公共汽车司机都会微笑对你说“good morning”，每一名到站下车的旅客也会灿烂地笑着对司机说道“thank you”，每一个

人都尊重与被尊重，这种感觉真的很好。在美国的街头，你可以随时听到狂野的车载音乐，也可以看到在等红绿灯的过程中任性跟随音乐舞动的司机，这种感觉真的很自由。在博物馆的第一天工作，我的领导告诉人手不够，一周可能工作 5 天，其中有一天是从周末中选择的，那时，我认为这位中国的 supervisor 是想让我打黑工，对这份志愿工作充满了抵触，但在后面与领导和州协调员协商后，调整了心态，端正了态度，收获到了不仅是流利地向他人介绍以前中国人在圣地亚哥生活的历史，更是在做完介绍 tour 后与外国人交谈结实的人脉。在第二周先后认识了一位中法文化交流中心的负责人，一个有趣的法国人，和一个美国当地漂亮的小姐姐，与他们加了微信。并和那位美丽的小姐姐约定，她教我英文，我教她中文，并和他们分享有趣的趣事。在第三周，我越来越能自如地说英文了，也爱上了主动与别人介绍有关中国人在圣地亚哥生活的历史和有关中华文明龙的文化，这其中有的是我也不曾知道的，但通过别人好奇的询问和自我努力查阅资料后，我也自豪于可以将这些有趣的故事和文化讲述给他人听。来参观博物馆的大多是外国人，国外对于历史这块是非常重视的，他们不仅希望了解到这个历史物件是什么，更希望了解到背后所蕴含的内涵，与现今的联系。有些令人遗憾的是，许多当地在圣地亚哥生活的年轻人，或许并不知道他们祖辈父辈以前在这里生活的故事，因为中国人生活在圣地亚哥的足迹有 100 年之久，而来博物馆参观的人中，在这段志愿工作期间，很少几乎没有当地的中国人来学习这段历史，这是比较令人遗憾的，毕竟在我之前印象中，我对博物馆的认知也只停留在他所收藏的那些藏品，而不是背后值得学习的历史文化。

第四周，大胆地一个人独自去洛杉矶旅行，或许有的人会质疑安全问题，但我询问了我学院的一名酷爱独

自旅行的美女老师，她的一句话说得很好，保持警惕的同时也要敞开自己，礼貌淡定地待人接物，这样才是真正的独自旅行。



我也的确通过这次旅行收获了很多，比如出门要带好充电宝，手机要保持充分电量，也吃了不少亏，比如因为不熟悉洛杉矶交通情况，错过了回家的长途公交。幸运的是，我在那个时候能保持冷静，理智地判断当前情形，并做出最佳方案解决，首先先找到人多的快餐店，连上 Wi-Fi，点一份餐，保持体力充沛，迅速冷静，因为当时是下午 4 点的车错过，堵车到五点到达，已经有些晚了，夜晚的洛杉矶市中心即使大胆如我，也不敢挑战。手机电量即将告罄不足 10%，妈妈打来的电话被我直接挂掉，保存电量，迅速订好离长途大巴士站附近



民宿，迅速用 Lyft 到达指定位置，并且中途不知道出了什么问题，国内的卡到了洛杉矶，用国外的软件 Lyft 打车延迟度高到无法现实附近车辆打车，也观察周围的人，选择了一名衣着时尚文化度较高的外国小姐姐，主动与她沟通，请求帮忙打车，我支付了她现金，在坐上达到民宿的 Lyft 车上时，因为吃了交通堵塞的亏，主动与外国小哥哥司机沟通，当地 rush hour，并询问民宿到达 flix bus 站情况，他说洛杉矶最拥堵的时候是下午 3 点到晚上 7 点，刚好就是我坐车回家的时间，因为不了解交通，我错误地认为来时 20min 的路程回去也应该差不多，最后入住了民宿只有 1% 的手机充上电，和家里人报平安。惊险刺激堪比好莱坞大片，但这会是一笔宝贵的经验财富被我牢记。



我满意于自己的冷静理智，但也懊恼于自己的缺乏考虑。Anyway，我现在从最初机场点一杯星巴克都困

难，但现在路上或车上抓一个人就能说，能清楚地向他人寻求帮助，我觉得虽然一个人去洛杉矶胡闹了一点，但在危险的情况下能迅速发展我的潜力，收获了很多经验与技能。我爱上了独自旅行。

马雅菁（国际旅游学院）

实习机构：Southern New Hampshire Area Health Education Center

寄宿家庭：Florentina Dinu

在美生活的所见所感

这次来美国是一次很棒的经历，有美食，有新朋友，有赏心悦目的景色，还体验了很多有意思的事。但是更重要的是，我有了一个在美国生活的机会，这是一个从内部来观察和体会美国文化的机会，让我得以用一种不同于简单的游玩视角来看待美国。在出发之前，我以及我身边的绝大多数人都认为，美国民主并且开放，社会是高度文明的。但当我试着深入的去了解以后，我有了一些新的想法和看法。

首先，通过志愿者实习，我了解到美国健康教育机构的运行模式。是建立在社区基础上的机构，它以社会困难人群和低保人群为对象，提供健康以及生活方面的帮助和支持。同时，

这个机构为医学专业或者与健康有关的专业的学生提供学业准备方面的帮助、持续的教育以及专业技能的练习，还为初高中学生提供各种各样的项目，帮助他们进行职业探索并找到最适合自己的职业方向，培养他们在健

第 4 页 共 80 页



康教育工作方面的兴趣。并且，因为服务对象为各种不同文化背景的人群，这种工作具有特殊性，即要了解并熟练掌握各国的文化常识，避免一些尴尬或者失礼的行为发生，以便于更好的服务不同人群。

项目进行的前半段时间，我惊讶并且沉浸于美国的有趣和自由。尽管对这边的文化有些不适应，尽管对自己的英语水平不那么自信，但有太多东西吸引我去尝试并且喜欢上这里，小到日常生活的细节，大到整体的社会环境和氛围。比如大多数的美国人会非常友好和热情，在交流的时候，他们总会笑眯眯地跟你聊上几句有的没的，手舞足蹈的，非要把他们的故事绘声绘色的描述一遍才罢休；这里也有很多“神奇”习俗：如果喉咙发炎，或者是牙痛，除了给你开药，医生还会嘱咐你多吃点冰激凌；美国家庭生活整洁有序，所有东西都干干净净的待在固定的地方；没事的时候在两边开满了餐厅的街道上随便走走，每家都是人声鼎沸，人们坐在窗边享用着食物，或者看着来来往往的行人和遛狗一族，或者跟朋友高谈阔论，看着这样的景色，能够轻易地感受到当地人们生活的惬意和无拘无束。



同时，让我深深着迷的还有美国的建筑风格和街道氛围。相对于重建，美国城市更倾向于保存并维护城市中的历史遗迹，在这些原有建筑的基础上发展一系列的功能。并且他们注重设计和艺术感在生活中的运用，你会觉得艺术离你那么远，又那么近。一个花园的设计，一把椅子和一个在城市中，大到纽约，小曼彻

斯特，路边有随处可见的纪念碑，或写着城市建设的历史故事，或是纪念前任市长。不仅如此，建筑上也标记了建设日期，建设原因或者建筑师等信息。从这些细节中能够体现出一个城市的温度和人文气息。

随着初来乍到的好奇和不适应渐渐消失，随着我对美国文化的不断深入，我渐渐发觉了一些不一样的东西。我一直以为美国是一个文化熔炉，能够融入不同的文化和习惯。但现在我更愿意把它比作一块七巧板。每块拼图之间有着很明



显的界限。它们确实是共存于一个木板里，但无法组成一个和谐的整体。坐在纽约的地铁上，看到坐在两边的黑哥黑姐满脸疲惫，或者满脸防备和不信任，我能感受到点什么。在这里，人们好像很难会产生文化归属感。而文化与文化之间，每天只是互相打个照面，而后又擦肩而过。同时，种族主义也没有得到解决。有部分美国人甚至会觉得，所有来到美国生活的人，都应该按照美国人的方式穿衣打扮，甚至生活。但是他们好像忘记了，当初自己是抢占并且改变了别人（印第安人）的文明的那一方。有的美国人会认为亚洲人、墨西哥人或者南美洲人在这生活，是来占美国的工作岗位，花他们交的税。有位市长在报纸上发文章公开说让几个索马里人搬出美国。但他们接受欧洲人或者俄罗斯人会容易的多，因为他们是白人。而他们所谓的民主，在一定程度上也不过是一种形式，实际民众选举并不占据特别重要的地位。显然，这里仍然存在着许多的问题，并不像外表看上去的那么光鲜和理想。

在这次的项目中我见识了很多，也收获了很多。美国确实发达和先进，但在仰慕的同时，我们更应该做的是如何将他们的发展经验用到自己身上，用到国家身上。作为学生的我们要继续保持学习、开放的态度，保持独立思考的能力，去对待生活和未来。

陆嘉怡（国际旅游学院）

实习机构：WORLD BEAT CULTURAL CENTER

寄宿家庭：Irene Ramirez

赴美实习交流体验实践论文

【内容摘要】我选择参加这个项目的初衷和同队同学很相似，想感受一下异国文化，生活；同时借鉴这次实习经历考虑未来是否出国深造。但是我似乎想得简单了，出去看了后回答这些问题变得更困难了。美国是个多元的国家，它给了我很多 surprises，在这里我想谈谈我这些天以来的感受和想法。

【关键词】美国，尊重，独立，非盈利组织

今年暑假我参加了美国国际志愿者项目，虽然只有短短不到一个月的时间，但我对自己当初决定参加这个项目感到十分庆幸，不仅是因为收获了很多名为“第一次”的经历，更多的是改变了我对一些事物的看法，英国教育家赫·斯宾塞曾说：“没离开过故乡的人充满了偏见”，之所以会这样是因为他们未曾亲眼见，却道听途说，脑海中所呈现出来的就不是真实，而是幻想与无根据的传闻的结合体。当我真的去过了美国（事实上也只是去过菲尼克斯，洛杉矶，圣迭戈这三座城市），我也不敢根据自己这二十多天的经历对它妄下定论，这几个是什么样的城市（更不用说国家了），我只能说说我在那里那段时间里感受到了一些什么，想到了一些什么。

一、美国人的礼貌

打趣地说，在美国我听到最多的一句话就是“Excuse me ...”，这句话出现的情况大多在当一个美国人步行，做事的过程中离我的距离小于 50 厘米的时候，而每当这个时候在中国赶地铁，公车排队人与人接踵摩肩的拥挤场面就会出现在我的脑海里。美国人的小心翼翼也使我变得小心翼翼，尊重他人的空间，理解他人对环境拥挤度的想法，用语言提醒而非直接行动。虽然保持距离这一点可能会让一些人感到冷漠，但是作为一种礼貌的表达形式也是为了避免人与人之间产生不必要的麻烦。



二、人生而平等

1776年《独立宣言》中最著名的条款之一：“人皆生而平等，享有造物主赋予他们的不可剥夺的权利，包括生命、自由和追求幸福的权利。我们认为这些普世真理，不言而喻。”很多人读到这句话都会想到美国之后的历史，例如南北战争，一场消灭奴隶制的革命战争，黑人得到解放，逐渐拥有了自己的权利；或是不同人种都是生而平等；不同性取向的人类。但是，有一种人被忽视了，他们的权利没得到应有的重视，他们天生或是后天原因导致了残疾，但是他们同样有权利享受到应有的服务，得到应有的尊重。

在美国的大街小巷上，我们可以看到很多醒目的标志，便利的设施专门为那些失去一些能力的人们准备的。周转于四个校区的校车配备了专门的残疾人上车通道和座位（均遵守了ADA美国残疾人保护法的条例），进出教学楼的大门均安装了电动门，大楼的通道保持轮椅可通行的宽度，厕所均有残疾人专



用马桶和洗手池，升降电梯也是每个建筑的标配。可以说不仅是圣迭戈，美国每个城市都在努力保障他们的人民享受到同样的公共设施，公共服务。身体上的不足不会成为阻碍他们生活的障碍。这是中国的城市需要学习的东西。

三、中国教育所缺失的

在圣迭戈的四周里，我分别去了圣迭戈航天航空博物馆，圣迭戈艺术博物馆，TimKon艺术馆，巴尔波亚照片艺术展，巴尔波亚公园，美国中途号博物馆。在参观发觉航天航空博物馆的时候正好遇到了许多小学生和初中生，下午我正好赶上一场科普课堂，由科学中心的工作人员向美国小学生展示，讲解生活中的小科学。作为旁观者，我感受到了如电影里所见的美国学生特有上课氛围，每个孩子都沉浸其中，活跃地提出自己的问题，发表自己的意见，这在中国是很少见的，所以在中国的科技馆中基本上不会安排学生科普课堂，首先他们等不及课堂的开始，其次课堂很少会有教学互动，再有的就是学生对科学并不感兴趣。这是很大的问题，在规

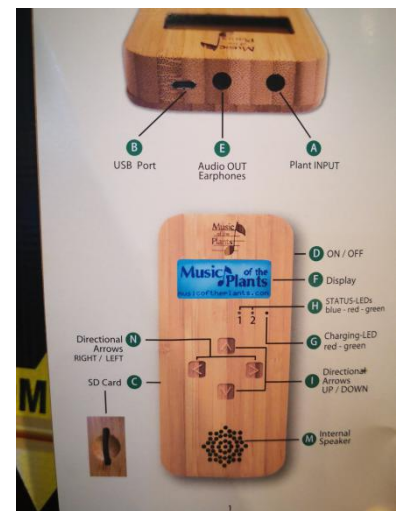
划青少年活动中需要考虑的重要因素，文化教育所导致的差异。

四、美国的非盈利组织

我的工作是在巴尔波亚公园里的一个非盈利组织叫做 WorldBeat Cultural Center。这个组织致力于推广有色人种社会的文化，艺术，音乐，舞蹈。在很多人看来这个组织像是个培训班，夏令营，中国的青少年宫，但是事实上，在我们组织中正在进行一个由 National Science Foundation 赞助三年内完成的噪音项目。而我就是这个项目的短期成员之一。噪音是容易被忽视的，住在飞机场附近却仍能够呼呼大睡的有色人群，他们因为习惯了噪音，也不会想到这噪音对他们的身体会造成多大的伤害，也不根本不会想着搬出这块房租低廉的地区。而我们 WorldBeat 需要去提醒他们，需要做点什么。

我所做的一个部分就是“植物创造音乐”，通过一个仪器检测植物的电流，转换成音乐，那么植物变成了音乐家，他们的乐器就是那个仪器。我十分荣幸能够加入这个项目，能够和组织的成员一起了解到一个新的奥秘：植物能够通过根系相互交流，分享或是夺取养料。在组织里的工作可以说是有意义又十分地有趣，会学到很多，和很多人碰面，毕竟非盈利组织需要拉拢更多的人来捐款，做志愿活动。

在美国一个月不到的时间里，我独立了很多，学到了很多，“开眼看世界”，走出国门，我对我的目的地并没有崇拜之心，而是学习前进的渴望，最终我也确实收获了我想要的。



徐洁（国际旅游学院）

实习机构：The Media Foundation

寄宿家庭：Phyllis Mosteller

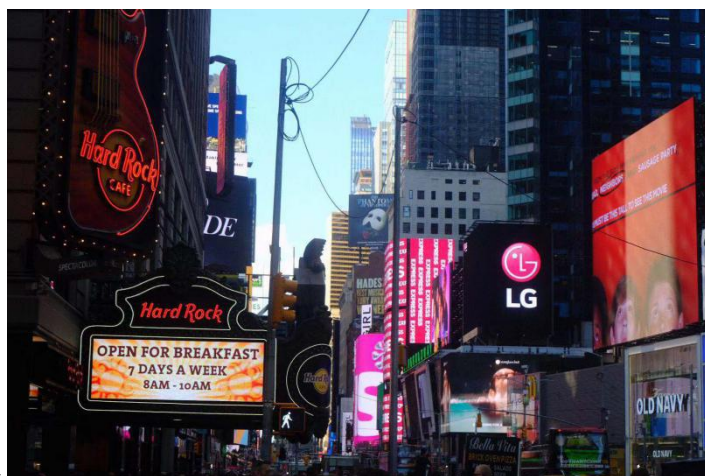
我在美国 感想

有一句话叫 Life begins at the end of your comfort zone. 只有当我们踏出自己的舒适圈时，才能真正成长。我从来没有去过亚洲以外的国家，因此时常向往着去西方国家开阔眼界、体验与东方文化大相径庭的环境。我想我是幸运的，能够在**大二暑假就实现自己的理想，获得父母的支持，独自前往地球另一端的世界。**在去程的飞机上，我看着窗外的蓝天白云，



其实心中是不安的，对于接下来完全未知的一个月充满了担忧：不知道自己能否适应陌生且不同语言的环境、不知道自己能否胜任工作环境的压力，对于这一个月，在脑海中已有多种想象多次彩排，但现实却仍然完全未知。

初次踏上美国这片土地，闻着空气中的气味，放眼望着辽阔的天空，给人以自由之感，和想象中一样。我们最后三周的寄宿家庭的美爸美妈非常亲切，让只身来到陌生环境的我感受到了爱和温暖，忽然就安心了。我的工作岗位是 the Media Foundation.我主要的工作内容并不固定，包括根据清单找到、清理、归档、打包、和运送各种书籍、DVD、CD 等以及其他杂活例如制作纸箱盖、给草坪浇水.....**每天都感到很累，但是每天都会收获很多正能量，每天都觉得自己有所收获，可以说很充实很开心了。来到这里，我体会到了出社会的不易，**



第 10 页 共 80 页

了解到了职场的压力，所以更能把握当学生的时光，更乐在其中，不浪费大学时光的一分一秒。

来到一个没有人认识你的环境，做一个比平时更上进的自己，把自己归零，对所有事情都全力以赴、将所
有不悦都一笑置之，真的很痛快。有时候我们到一个新环境之所以会成长，是因为和与自己有着不同价值观的
人有了交流，试着站在不同的角度思考生活、思考现实，会发现自己能够以全新的、更包容的心态去审视不同
的生命。所谓成长，其实是自我的突破，自我的翻新，不是因为体验过了不同的
的文化而成长，而是由一日三省吾身，多看多听多思考，才认识到新的自己。
美国是一个文化大熔炉，很包容、很自由，上司和我说过，“没有人规定我们
应该成为什么样子，我们也没有义务要成为任何样子，不需要外向不需要健谈，
不需要爱笑不需要讨喜，Just be yourself, whoever you are.”我想这种自信，
就是美国的魅力所在。



参加国际项目，不能被动、积极主动地参与所有活动非常重要的，毕竟时
间只有一个月，是否要充实地度过、不留遗憾、把握一切机会、尽情体验文化，全看自己的选择。我利用业余
时间和小伙伴们一起前往 Los Angeles——参观了向往已久的好莱坞，感受了极具魅力的美国大都市；跟着
住家和机构参加了大大小小的派对；和美妈一起做了好多美食，正餐蛋糕面包，这些体验对我而言都是不可取



代的珍贵回忆，当下的兴奋至今仍能感受得到，当时的场景现在也
还历历在目，亲身体验和在电视上看到就是完全不一样的啊。

随着时间的推移，过了适应期与新鲜期，我对于这里的生活已
经十分适应，就仿佛我已是这个褪尽喧嚣的城市的一份子了，有一
种归属感。理所当然地上下班，习惯于路上一路的高大树木，习惯



于每天早晨的咖啡面包，习惯与陌生人友好地打招呼，一切都是那么理所当然且自然，已经成为了固定作息。伴随着的是自己的成长，遇到问题能有效率地解决，主观能动性也提高了，这对于我而言是一大突破。而事实证明，来这里之前的担心和不安都是我多虑了，因为每天都有不同的收获，每天都有新的感动。

除了收获的软实力，在这里我也感受到了人与人之间的深深羁绊。工作最后一天，上司与我拥抱，我们合影留念；在和寄宿家庭一一拥抱道别时，内心的澎湃与不舍几乎溢出胸膛；美妈说我是她最喜欢的女孩，并希望我一直能单纯美好的生活下去。原本各自生活在地球两端的人们因缘际会地有了交集，分享生命中



的一个月，是多么难能可贵的事。一期一会，一生只有一次的缘分，愿我们相离莫相望，且行且珍惜。

大二的暑假可以有一千种过法，遇到一千个不同的人，做一千种不同的事，很幸运自己选择了这个项目，踏出了舒适圈，收获了新的自己。这一个月，回想起来一定会嘴角上扬。

余秀阳（国际旅游学院）

实习机构：Carols Kitchen

寄宿家庭：Rick and Kathryn Pope

时间过的很快，很快就是一个个月了。我的国际志愿者项目即将结束。在这里我学到了很多，也成长了很多，我了解到了最真实的美国当地生活，也去了美国繁华的城市游玩。尽管在暑假天气非常炎热，但这也无法掩盖美国的美丽。

我的寄宿家庭是由一个奶奶和一个爷爷组成，他们已经退休，爷爷当年是一个汽车维修师，现已经退休，但是仍然懂得

这些工作安排，所以现在他的工作是每天打电话给工人们，给他们安排事情，告诉他们任务安排。爷爷非常的有时间观念，他每天6:15起床，然后洗澡。美国人喜欢早上洗澡，和中国人不同，然后看会儿电视，美国人的早餐非常简单快捷，经常是一块面包，一点沙拉加一杯牛奶。然后爷爷开始去他工作的房间，在他的房间内也有一台电视，在他工作累了之后就看看会儿电视。他每天准时20:00睡觉，周末他不工作。爷爷非常的敬业，做事情一丝不苟。奶奶是一个家庭主妇，她是印第安人，她非常的善良爱言谈，幽默且乐观，非常的有主见。每天都会鼓励我多说话，尽管我的英语非常差，她不允许我在这里

说中文，说这是不礼貌的，因为他们听不懂。她每次都会接送我去我志

愿工作的地方，不厌其烦的给我讲一些美国文化，在我听不懂时，她也会非常耐心且认真的讲解。我真的非常喜欢他们。非



杨家峻（国际旅游学院）

实习机构：Southwest Valley YMCA

寄宿家庭：Willie and Maryalice Amos

经过了 20 个小时后，我们终于抵达了我们的目的地——菲尼克斯。我们远远地就看到了美妈，她一脸微笑，十分热情的样子，给了我们很友好的印象。

和美妈打招呼的时候，她直接给我们来了个大大的拥抱，我感觉，那种欢迎是发自内心的。

美爸也非常温和，见到我们后一直询问我们累不累。他们看起来只有 50 多岁的样子，但是我询问过后才知道，美妈已经 60 多岁了，而美爸竟然都 75 岁了！不得不说，他们保养的非常好。

听之前很多小伙伴说，可能吃不惯美国的食物。但是我在这的感觉还不错。美爸美妈偶尔会带我们去餐厅，



让我们自己点，往往都有我们熟悉的米饭。而美妈在给我们做饭之前去，给我们看不少图片，耐心地让我们挑

选自己喜

欢的食物。

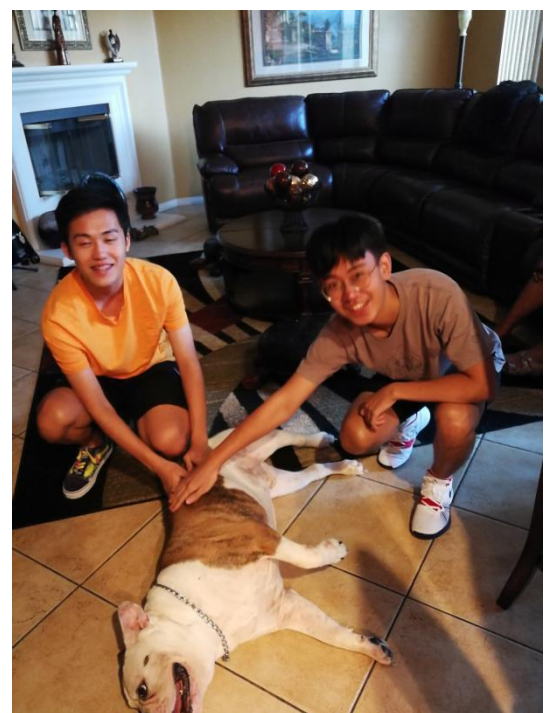
我们

已经对美

国生活适

应了很多。知道了美爸美妈的习惯，也对我们两种文化之间的共同点和不同多了很多了解。美妈每天都会尝试做不同的食物，去迎合我们的喜好。而我们对她的厨艺很满意。不过美国人和中国人不同，

做饭常常是一两种菜做一大锅，而不是像我们一样，满桌都是各种



各样的菜肴。说到这，还是不由得感叹中国的饮食文化。不过，美妈做的食物也很好吃。至于参观的话，感觉美国有非常多家快餐连锁店，而不是只有我们中国人熟悉的肯德基和麦当劳。我们还在美爸的带领下参观了亚利桑那州立大学，很漂亮的一个学校。希望过几天还能来参观。我越来越习惯这里的生活了。同时，机构的项目也在有条不紊的进行。因为我们的机构的特殊性，加上我们的语言水平还不够高，我们被分配去做一些整理的任务。主要是文具和衣物鞋子，虽然有些辛苦，但是我们乐在其中。机构里面堆了很多箱文具，被散落在不同的地方。我们根据负责人的要求，将它们平均地分配到了一个个箱子里。包括衣服和鞋子，也被我们整理地井井有条。机构的负责人也由衷地赞叹我们的效率之高。



在美国生活了一个月，我见识到了很多东西，也感受到了中美文化的相同点和不同点。美国人管理道德的工具，除了宗教之外，另外一个重要的工具是社会保障系统。这是一个记录一个人在经济行为中信用记录的一个系统。它记录了每个人所有的经济行为的诚信问题。在美国，信用比金钱更加重要。信用记录会涉及每个人的租房、买车，等等。如果没有了信用，你可能连房子都租不到。中国传统观念中人情味十足，比较重视他人感受，而在美国人的思维中，更多的是对个人主义的理解。这些情况都可能对刚踏上美国国土的未成年人带来困扰。在出国前更多地了解外国的文化和历史，在出国后可以入乡随俗，尊重当地的文化，广交朋友，敢于尝试新事物。传统中国的谦虚内敛在这里并不十分受欢迎和接受。独立性在美国学生的思想里是个非常重要而广泛的词语，这个理念灌输了他们的一生。所以要想在异国得心应手的生活，必须有很好的心理承受能力和环境适应能力。

中国汉族占总人口的 90% 以上，其他 56 个少数民族在肤色、人种上也与汉族基本相似，因此中国可以说是一个单一人种和单一文化的国家。儒家、佛家、道家文化形成了中国文化的主体，尤其是儒家文化，对中

国人的思想和行为的影响占有统治地位。中国文化具有强烈的民族性。而美国是一个移民国家，人口构成极为复杂，世界各国的人才在这里群英聚会，各种文化交相辉映，形成了各种民族、各种文化的大熔炉。因此美国的文化具有多元化的特点，并且带有强烈的时代气息，随着时代的变化而变化。中国作为一个统一的大国，已有两千多年的历史。两千多年来，要统治这样一个地域如此辽阔，人口如



此众多的大国，的确不是一件容易的事情。如果统治失调，就意味着国家分裂、诸侯纷争、战乱不休。因此，自古以来，稳定和统一，一直是中国历史上的两件大事，政治是统帅，集中统一是灵魂。儒家文化作为中国古代社会上层建筑中的一系统，中美文化差异来源，与上层建筑中的政权统治形成相辅相成之势，儒家文化中含有大量的关于教育统治者施仁政，教育百姓遵守伦理教化等方面的人文科学，中国古代社会一直重农轻商，中美交际文化的差异，重文轻商，科举制度使文化与政治密切相连，文化中带有很强的政治性。贯穿在社会关系中，人与人之间的关系，也有很强的政治色彩。

而美国是一商品经济极为发达的国家，文化具有浓厚的经济性，与经济建设相适应的科学、技术、经济管理等文化占有很高的地位。而好莱坞电影、迪斯尼乐园、麦当劳快餐等等发达的商业文化更是受世人瞩目。美国的人与人之间关系，也带有浓厚的经济色彩，亲兄弟明算账。这一个月，收获颇丰。

范雪纯（国际旅游学院）

实习机构：WELLNESS WITH KIDS IN CORNELIUS

寄宿家庭：Fidelie Pagui

不知不觉四周就过去了，时间飞逝，我的暑期志愿者活动结束了。我从一开始的手足无措迷茫尴尬，到现在游刃有余依依不舍，我收获了很多也成长了许多。

第 17 页 共 80 页

首先谈谈工作。我很幸运被分配到 wellness center，这是一个温暖的大家庭。在这里我认识了两拨孩子，还有一群善良热情的同事。我们的上班**时间很灵活，而不是死板的朝九晚五**。我每天 11 点准时搭乘公交车上班，我住的地方离机构比较远，所以通勤耗费的时间比较长，这是唯一美中不足的地方。到达机构大概是 12 点半，正好是午餐时间。我一般会先去前台签到登记，领取属于我的志愿者小牌子，然后去机构的厨房吃午餐。我们



的机构是非盈利性的社区服务场所，有很多热心的社会人士给我们捐款，因此我们的机构设施非常齐全也非常**人性化**。我们的同事知道我们几个中国志愿者通勤时间很长，来不及吃午餐，所以很善解人意的为我们提供场所吃饭。午饭我们都是从家里自带的，大家会一起分享，聚在一起交流，非常融洽。我们的工作**是 13 点开始 16 点半结束**。每天就是陪孩子们上课，给他们提供一些力所能及的帮助。美国的课堂非常 creative，这四周



也让我感受到了中美教育文化的差异性。美国小孩独立思考，自主创新的能力非常值得我们学习。除去日常课堂教学，每周五我们机构会组织一些不一样的活动。可能是邀请所有孩子们的家庭一起开派对；可能是邀请**波特兰球星**来和孩子们一起做运动；可能是和孩子

们一起做美食；还可能邀请大学宣传人来给孩子们提前上一节人生规划课。我印象最深的是邀请了当地的乐队，他们给我们表演了很多很多歌曲，音乐无国界，非常震撼。临走的时候很多孩子们特意学了中文和我们道谢，送给我们亲手写的感谢贺卡还有小礼物，真的非常感动。只是很可惜，因为机构规定禁止拍照，没有和孩子们合影留念，但是这些美好的回忆我会永远记在心里。



再谈谈生活。我的家在俄勒冈州的比弗顿，我们家有六个成员，妈妈哥哥姐姐妹妹小狗还有我。一开始我总嫌弃住家妈妈不做饭，而且她的手艺和我的亲妈差了好多，我的中国胃还是挺挑剔的。得到住家妈妈允许我可以任意使用家里冰箱的任何食材，所以我每天自己做中饭带到机构去吃，家里不是经常能吃到晚饭，大家的作息不一样，而且一切都是 serve yourself。我和家里的哥哥姐姐接触比较少，住家哥哥每天要上班早出晚归，这一个月只和我们一起吃过一次饭。住家姐姐是领养来的小孩，她天生智力有所缺陷，但是她很有礼貌总是对我微笑。住家妹妹年纪比较小，我们俩很有共同语言，她帮助我更快的融入了美国生活。住家妈妈一视同仁对我很大方，带我去很多地方旅游，完全把我当亲女儿对待。因为我夸了她的美甲好看就带我去做了个一样的美甲。她会开到瀑布或者雪山边，带我看当地的美景。还会组织家庭旅游，带我去海滩边晒太阳逗鸟。回国前还带我去中餐馆，请我吃了 200 美元的大餐。机场分别拥抱的时候，我才发现我好像特别舍不得他们。住家妈妈还担心我饿着，给我带了煮的玉米，还往我口袋里塞了十美金，叫我转机的时候填肚子。真的很感动，真的很幸运可以遇见这样善良温暖的一家人。

这个月最让人担心的就是安全问题。本以为枪击案是只会出现在新闻中，没想到现实生活中被我碰到了。美国社会确实没有中国稳定，我碰到过带枪的陌生大叔，他枪口对着我的时候我差点报警打 911。还碰到过流浪汉缠着我要钱，甚至动手要抢我的包。我还碰到过变态，在乘公交车的时候将脚放在我的腿上。如此种种遭遇也让我每天如履薄冰，情绪压抑。

总之我不后悔参与这次志愿者活动，但是再有这样的活动，我也会慎重考虑。

李佳乐（计算机与网络空间安全学院）

实习机构：WORLDVIEW PROJECT

寄宿家庭：Almira Fort

满载移民者的十七世纪邮轮在海雾中缓慢行驶，自由女神像和海岸线突然出现，人们相拥呐喊，摘帽相庆。当飞机下降，推上遮光板的瞬间，心中想起的便是《海上钢琴师》中的这一幕，加州阳光涌出了机舱中弥漫的劳累和困意，仿佛自己也在甲板上欢呼的人群中，兴奋，期待，熟悉，陌生。

虽如今美国早已不是远航者们的梦之大陆。但他仍然以不

同的形象和方式高调出现在世界的视野里。如同身下的洛杉矶，童年它是迪士尼城堡后的奇幻世界，而在某段颓靡的时间里，洛圣都的街区每日出现在我的电脑游戏中。如今它又以街头文化吸引着包括我在内的世界年轻人。在美国持续不断的文化输出中，每个人都对这个国家充满着幻想和期待。更不用说即将踏上这片土的我。

而为什么说旅行可以拓展视野，增长见识。因为很多好坏真假，只有切身体验，亲眼所见后才有理由和底气判断。美国着实不如电影中的那般美好，也绝不是民粹呼声中那样霸道蛮横。它和世界上所有国家一样，有着自己的魅力，存在着自己的问题，有着一方水土养成的风情文化。

周内的工作，应聘于一个不大的网页办公室，对于 HTML 有所学习也力所能及的修复了一些网页，但更多的收获是从与这位 NPG (none profit organization) 主人交流中得到，一位顶尖大学的博士，却将所有时间和精力投入到文化交流的无利润活动中，在国内的环境大抵会被归位怪人一类，而这也是我对此的想法。但他对此的解释简单清晰，美国富了几代，钱更容易在有些人那变得不重要或不那么重要。华人太利益，工作起来不要命，996。这更多是因为国家在这样的一个状态和势头中，这样好也不好，发达久了便自然而然知道如何平衡工作和生活，评判物质的价值。

如今大多数国人都想努力赚钱产生价值，爬升社会阶梯，这汇 (jia) 聚 (ban) 成的强大力量让我们在世界大



步向前的根本动力。所以其实还是好好学习该 996 就 996 吧。

周末的时间，我走遍了加州的几大城市。旧金山繁华干净，每一个上坡下坡的街道都有属于自己的风景，也只有亲眼见后才能明白，“金门大桥是世上最美的桥梁”，说这话的人应该没去过多少地方。



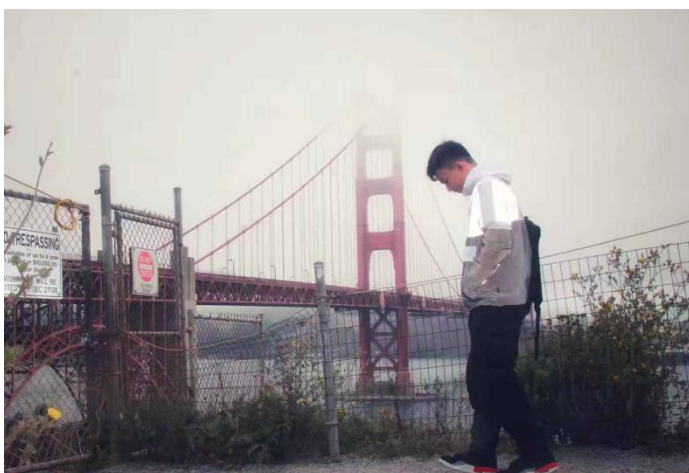
在湾区借住在同学家里，我叫她连长，她曾因为过度热情而成为包括我在内大多数男生远离的对象，后来无奈被强制安排为同桌才发现作为朋友，连长是非常靠谱。在我们所有人都死了心眼熬战高考时，家境普通的她独自去往美国另寻出路，当时无法理解为何要得拿着平庸的成绩交四年美金学费，对她的“败家行为”嗤之以



鼻。如今连长以拿到 top50 的录取通知书。留学生活的不易亲眼所见，果然没有哪条路可谓轻松，但坚定和付出哪条路都能走好。连长加油，未来可期。

至于拉斯维加斯，纸醉金迷的街道让人眩晕，其他无感，因为无钱参与。每当这时我心里的某处地方就会开始膨胀，这些享受和娱乐不应该成为年轻人追求的东西，但确实能刺激你。

大学后身边的同学有人开支节省，有人已有自己的腰包。不过好在自己也开始用闲暇时间产生一下价值，虽然

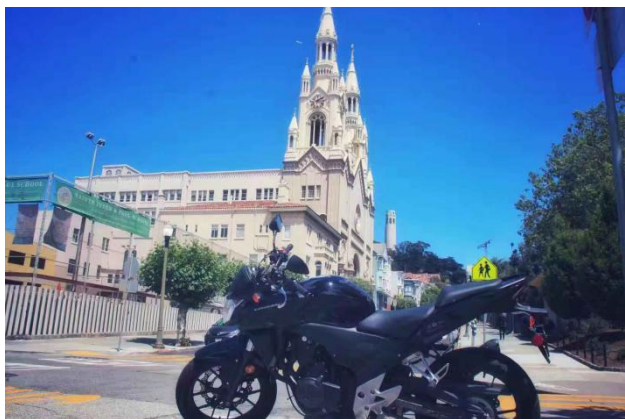


不多，但可以不时在周末痛痛快快的饱食一顿。转完一圈拉斯维加斯，还是希望自己高二好好学习。毕竟只有体验过才能分清好坏

最后几天把时间更多的花在陪伴住宿家庭的老奶奶。87 岁高龄，但仍坚持运动，每天有规律的作息和饮食。关注新闻，对发生的每一件时事都有自己的认知和判断，她是

我认识最年长也最智慧的女性。

偶尔聊天时，会不觉中谈到谁谁谁已经离去，虽然奶奶语气平静但不难看出眼神中的怀念和失落。一个月的时



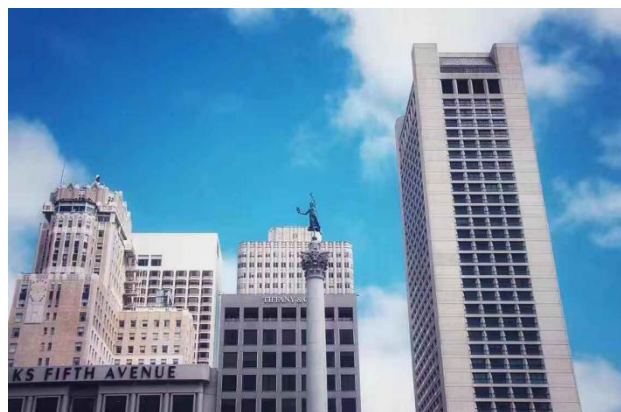
间老奶奶教给我很多，不只是美国的知识文化，还有很多难得可贵的人生经验和态度。其中一些老奶奶言传身教，叮嘱式的告诉我们要如何珍惜自己的青春，还有一些是实实在在的行动和习惯，更有一些是不言之中的沉默，随着年龄增长，我慢慢发现有一些自己知道甚至认识的人开始离我远去，我想以后那些突然间离开的人会与我的关系越

来越近。接受离别这件事我还有很多要学，而老奶奶也用她对生活不减的热情给我上了一课。

乱港事件影响了我的机票返程，这是我未曾为有过的体验，但老奶奶不以为然。因为时事动荡而造成的影响在欧美时常发生，罢工闹事见怪不怪，这让我不觉感叹生在中国是一件很有安全感的事情，虽不能说它是世界上最幸福的地方，但一定是我最愿意回去，生活，安定的地方。我想这也是这次暑期项目另一收获所在，真正感受过不同的东西，才好对比，从而才知道珍惜。

如今平安回国，回想充实的一个月，收获颇丰，无论是心智还是能力，都有一定的提高。

这当然是因为自己在一个月中用心体验，来回奔走。但尚若没有学校的提供这样的平台和辅导员李忠老师的关心推荐，也无从出发。希望自己能思考整理，在学校中继续努力，把握机会，然后准备好再次出发。



曾赞荣（计算机与网络空间安全学院）**实习机构：Borchard Recreation & Park District****寄宿家庭：Sandra Haglund**

国际志愿者项目结束啦，感觉时间过的特别快。在美国的这一个月过的十分充实，不论是在完全陌生的语言环境下进行志愿实习，还是独立生活在完全不同的文化氛围中一段时间，亦或者是在相处方式也不太相同的美国交友方式交到新的异国友人，都将在我的人生中留下浓墨重彩的一笔。



刚到美国的时候对这样各方面都是全新的环境感到极其不习惯，甚至连语调缓慢的寄宿家长的话都听不清楚。不过这样的环境也是一个从来没有遇到过的挑战，这令我感到前所未有的兴奋。美国的生活方式和很多事物对于初来乍到的我来说都是非常新鲜的，我对餐点、家具、商店甚至是路灯都抱有十足的好奇心。这令我在第一周的生活中时刻充满十足的活力，第一周的生活与其说是赴美参加志愿实习，更不如说是到一个另类的生活环境参加生活体验。

第一次到实习机构的时候，我特别兴奋，一进门经过简单的自我介绍就开始和这些未来的同事们攀谈起来，但很快我就发现了一件事。英语其实不像中文，有着一个标准，美国存在着很多种不同的英语语调、语速，这就导致对于英文能力没有那么优秀的我来说，跟有些人交谈无异于阅读一本无字天书。于是在几天的志愿之后



我发现以我的英文能力难以完全理解同事们的交谈，于是在下班后大家聚在一起的交谈中我的热情渐渐流失。

从一开始特别热衷于和同事聊天交流变到慢慢地在大家聚在一起聊天中承担着沉默的角色，因为刚来的时候别人讲话太快会提醒他讲慢一点不然我听不懂，然而一而再，再而三，总归是觉得有点不好意思。

第 23 页 共 80 页

原本我以为就要这样持续到项目结束了，一个月的时间说短不短，说长也不长，不足以让我完全习惯美国的本土语速和语调。然而就是在这样的窘境下，从第三周开始，我可爱的同事们意识到了我在交谈中的尴尬角色，不约而同且自然而然地放慢了说话的速度。

第三周的周一在孩子们都回家了之后，我们一如既往地聚成一圈，我已经准备好了扮演我的沉默角色，但我却发现我可以几乎理解他们交谈的大概内容了。我抬起头看他们，只见他



们仿佛什么都没发生一样神情照旧，我就默默收起了心中的感动，积极地加入到交谈行列中。感谢这些可爱、善解人意的同事，我也因此才有更丰富多彩的美国生活。刚到 borchard 社区中心的时候，看着这些孩子们其实我有点小紧张，毕竟这是第一次和外国的小孩子相处，也不知道会不会有一些美国的小孩子对中国来的志愿者有一些偏见。但很快我就放开了自己。因为这些美国的小孩子都特别活泼、特别友好！有时候他们讲话其实我听的不太清楚，因为小孩子嘛讲话比较快，又比较含糊，但他们非但没有丝毫介意，还一直拉着我一起做游戏。

美国的小孩比起中国的小孩要显得更活泼外向，就算我是初来乍到和大家都不熟的新人，他们也不会介意什么而是把我也当做一个朋友一样对待。而且他们讲话也不会扭扭捏捏，往往都是比较直接地心里想什么就说什么，喜欢一个志愿者就很主动地和这个志愿者坐在一起聊天玩游戏，因此相处起来也就让人感觉很轻松。

和这些小孩子相处是一个很放松的事情，很幸运能够在这个不一样的暑假拥有和这些可爱的孩子们相处的时间，如果可以，我会毫不犹豫地选择再来一次。和寄宿家庭的相处是十分惬意的，我的寄宿家庭是一个老奶奶，原本出发之前以为可能这么大的年龄差距会有不小的代沟，没想到相处下来十分愉快。我的寄宿家长是一个小时候在英国长大的美国人，是一个很有幽默感也很慈善的老奶奶。平时生活对我很照顾，就好像我就是他的孩子一样。在家里的时候我们总是坐在客厅，他边看书我们边悠闲地聊天，家里的小狗 Brody 就躺在地毯

上睡觉。这样的生活特别惬意。

以上就是我对于这次赴美实习的一些感受，总而言之这是一次特别棒的经历，如果有机会，我希望未来可以再来一次。

文娜（食品科学与工程学院）

实习机构：BORDEAUX STUDIOS

寄宿家庭：Noel Abbott

不知不觉，4周过去了，记得刚开始来到美国的时候，语言不适应，生活习惯不适应，觉得每一天都如此漫长，好似度日如年。但是随着自己的调整，我开始喜欢上了这样的日子，最后一周的时候甚至觉得时间太短，还没有来得及好好享受。跨越大洲的经历，是一次印象深刻的体验。

在衣食方面，中国与美国的截然不同。美国人对于穿衣首先讲究的是舒适，任何地方售卖的衣服布料都非常柔软，令我爱不释手，也想买几件回去。而对于正式场合，中国会选择西装衬衫，但是在美国就并不常见，反而是各式各样的



裙子；就食物而言，中国人习惯了色、香、味俱全的饭菜，亲自动手制作，享受过程和结果。而美国人并不是这样，他们最重视的是一天的晚餐，也是大家聚在一起的时光，午饭可能不吃或者吃一个三明治，早饭也是简单的咖啡或麦片。我们在某天闲暇的时候准备为寄宿家庭做一顿饺子，然而刚开始就困难重重——没有合适

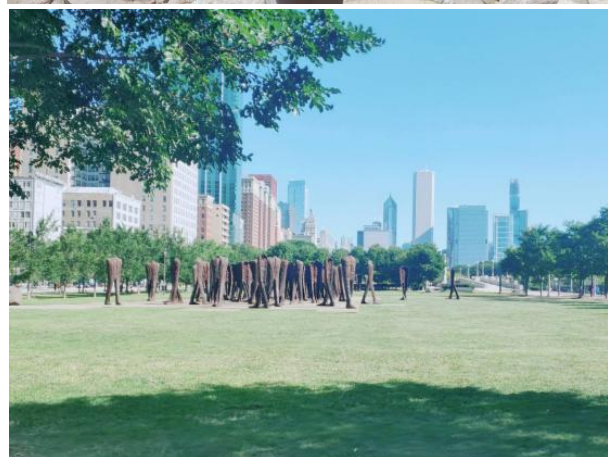


的调料、国内那样大的菜刀、材料也需要去亚洲超市才能获得，幸好最后我们完成的还不错，也受到了他们的夸赞。他们的饮食大多是汉堡牛排沙拉等等，但是食材都很健康。没有很辣的食物，而且甜食比较多。

再说说住行，当地人们洗衣服都是用洗衣机，洗完后放进烘干机，从来不晾晒衣服，而且几乎每天都会穿不重样的衣服。他们大多都住在像郊区一样的地方，环境优美安静，只是买东西会不太方便，外出时

门也不锁。出行的交通最多的就是公交和地铁，出租车基本上是看不到的，实在有需要的时候会打 Uber,就像国内的滴滴打车，除了快餐店等地方，我们还需要支付小费，包括吃饭、坐车等，这也是国内所没有的。感受到的最影响深刻的，就是当地人的热情与友好。无论是坐公交车，还是走在路上，亦或是进商店买东西，常常能听到"Hello"、"Thank you"、"Excuse me"等词汇，无论认识还是不认识，都可以聊两句。

我的寄宿家庭非常棒，他们会经常带我们去不同的地方深度体验当地的文化。周末的时候我们会一起去海边晒太阳、去密歇根湖畔看各式特色建筑、在烈日炎炎下"躲在"商场里购物.....无论我们做什么，女主人都会给我们鼓励和支持，也对我们十分的信任。而男主人会在每天问我们今天的收获和感受，一起聊聊天。最常做的，就是大家一起在客厅看电影，虽然没有中文字幕，但是凭借着英文字幕也能看懂电影了。我喜欢女主人为我们做的晚餐，没有不适应，反而觉得特别好吃。



我的机构离寄宿家庭很近，坐公交就到了。上司与寄宿家庭是好朋友，有时候还会接送我们，我们跟着上司去了很多不同的商业场合，让我们见识了很多，也学到了很多。因为上司是一名摄影师，所以我们的大多数工作是帮助修图，偶尔跟她一起去现场拍摄。这是一种不可多得的体验。

这一次的国际志愿者实习项目，我收获了很多新朋友以及新的经历，也锻炼了我自己独立适应新环境的能力。我很庆幸能够在这个暑假参与到其中来，这是值得的，也是难忘的，是会永远珍惜的一段故事和回忆。

刘玟妍（食品科学与工程学院）

实习机构：BORDEAUX STUDIOS

寄宿家庭：Noel Abbott

今天是项目截止的最后一天，当我闭上双眼回望我的这个假期时，我感到充实并快乐，挑战与冒险。在美国的这一个月，我能感到自己越加成熟，越加勇敢，有了很多的第一次尝试，收获了很多快乐，不得不说这是一次很棒的体验！

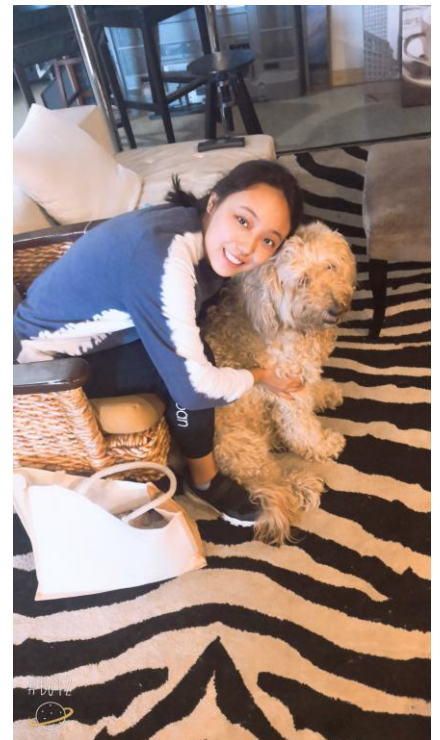
想起刚出发时的我，胆怯又充满好奇。第一次的跨洋飞行，第一次的职场体验，第一次的美国文化体验，整个项目有目的性，有任务性。通过参与其中我们接触了很多新的领域，学会了许多的知识，从中成长学习，而我也将主要谈谈我通过本次项目的收获。

首先是**工作方面的收获**，整个项目从始至终最主要的便是职场的接触，



我志愿的公司是一家摄影工作

室，工作室有一个老板，她负责整个工作室的运行。令我记忆犹新的便是第一天工作，boss 让我们先看一些 ps 的教学视频，面对全英文的对话，没有任何字幕提醒，我仿佛在听天书！对于上司交



给自己的学习任务可谓是一头雾水，并且对于语言障碍，我体现出一种想问却又不问的情况。上司发现了这一点，她便鼓励我们多沟通多交流，不要怕出错。于是在日后的工作过程中，一旦我没有听懂上司所讲的任务我便立即提问，我发现我不再怯场，学着用肢体语言来丰富自己，当你积极的去与人沟通时，才能获取更多的信息知识。



在工作岗位中，我主要负责一些简单的修图，和拍照。因为我们的工作地点灵活，我参加了很多的会议认识了更多的人，从中也加深了我对美国人民热情好客，注重礼仪的印象。这段职场志愿者的经历像是我职场的启蒙，从中我不光学习到了工作技能，而且还学会了和老板之间的相处模式，令我受益匪浅。

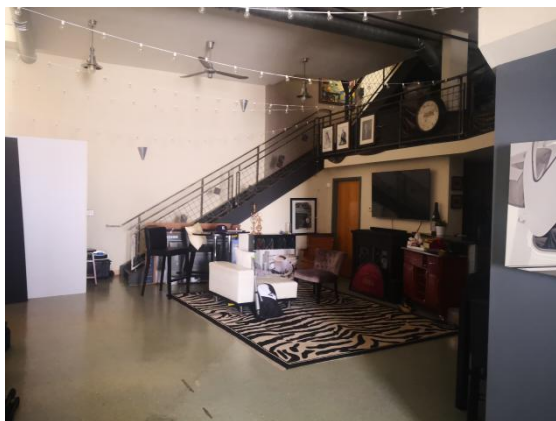
其次是**生活收获**，除了日常的工作，寄宿家庭的生活也是丰富多彩。我们的女主人是一个艺术家，男主人是一名建筑师，有一个女儿一个儿子，还有两条小狗，家庭中洋溢着幸福与快乐的气息。生活中女主人经常会做丰盛的晚餐，大家坐在餐桌上一边聊聊今天的工作，也会为我们计划周末的旅行。在与女主人相处的过程中，最令我欣赏的就是她的自信和规律。她每天6点左右起床七点出发去工作，直到晚上6点多才会回来，她的每一天都是忙碌而又充实，到了周末她会自己调节这一周的压力。女主人会在周末带我们去音乐节，不会顾及别人的目光去做自己的女王，听着音乐不由自主的律动，带我们感受音乐最直接的感受。除此之外她还会带我们一起去看烟花，坐游船，参加朋友的生日宴会，女主人 Sara 给予了我们最真实的美国本土居民的生活体验，让我们充分的了解这里的民风和生活，让我们对美国有一个完整的认识。

最后在整个项目中，我的第三大**收获**就是认识了一群小伙伴，我们都来自天南海北，因为这次活动让我们相遇相识，在这个小小的埃文斯顿市，我们拥有许许多多美好的回忆，



我们一起去芝加哥打卡博物馆，一起去西北大学看落日的余晖，一起去华丽一英里逛街购物，一起相约二手市场去淘出自己喜欢的宝贝。在闲暇时光我们还会聊一聊国内学校和生活，加深了对彼此的了解，在这短短的28天里很开心和大家作为朋友，有分歧时我们商量解决，有新动态时会在群里迫不及待的分享。在异国他乡正是因为这次项目让我们紧紧地相互依偎在一起，在如此美好的年纪里遇到你们是我的荣幸，也希望在未来的日子里我们还可以保持联系，我们有缘再见！

最后，通过这个项目我的收获颇丰，从基本的口语听力，到独立解决问题的能力，再到眼界思想的开拓，最后是友谊人脉的收获，这都是我人生中丰厚的财富。28天看似很长实则很短，当你逐渐适应了美国的生活，项目却又即将结束。但我很感激和珍惜这段时光，这里的生活单纯而又充实，正是这样的体验让我揭开美国的神秘面纱。也希望在以后的日子里中外服可以办的越来越好，给更多的大学生提供这样的机会，我也将继续我未来的脚步，如若有缘，江湖再见！



谭圆媛（土木建筑工程学院）

实习机构：Portland Adventist Community Services

寄宿家庭：Betty Jones

实习总结

28天，很快就过去了，有难过，有开心，在这离别之际更多的是不舍。

初来美国，心情是十分激动的，但是也很慌张。下了飞机，由于还没适应全英文的环境，我不知道该从哪里入境，程序又是什么。心扑通扑通地跳，害怕自己走丢，害怕



入不了境，害怕延误下一班飞机。这可能是很多和我一样第一次来美国的感受。

来到波特兰，刚出机场，我的住家就给我来了一个地地道道的美式拥抱——住家比较高大而丰满，且抱的用力，我整个人都埋进了她的肉里，差点“窒息”。接着她又拉着我去机场里的商店为我买了一个她喜欢的甜甜圈，还主动和我聊我学校的事，以及我在中国的所见所闻。在聊天的过程中，我的紧张和担忧慢慢的一点点的消失。为了能让我适应全英文的环境，说话的时候还降慢了语速，特别照顾我。我真的很高兴，很激动，我有一个如此用心待我的住家。令我更意想不到的，有两个来自复旦的朋友和我一起住，一起度过这28天。



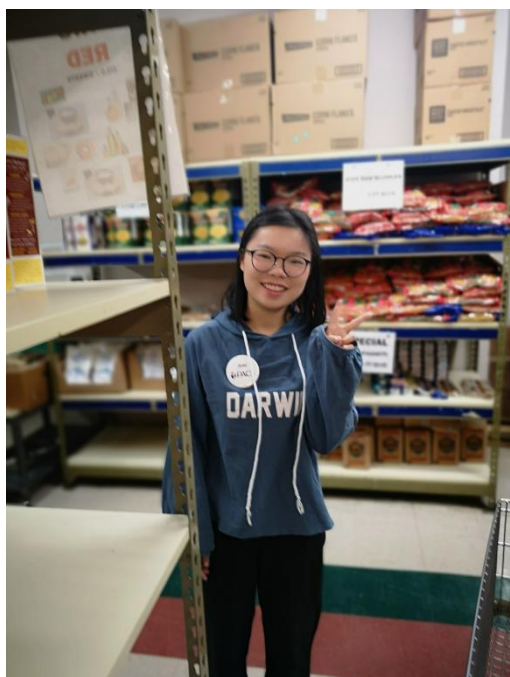
第一天就在紧张，兴奋中愉快的度过了。

我们的住家是一个很慈善，很热心肠的一位老太太，她有一个自己的慈善机构，在那里，他接待了很多流浪汉，和一些身体有残疾的老人，住



第 30 页 共 80 页

家把她们聚在一起给他们举办 party, 一起聊天, 一起合唱, 为穷人发放食物。住家说, 她喜欢去帮助他人, 她以这个为乐。来美国的第二天她就带着我们去了她的慈善机构去玩, 在那里, 我认识到了许多老人, 他们对我们也很友善, 和我们分享他们故事, 给我们介绍波特兰的美食和旅游景点, 当地的一些特色节日和风俗习惯.....与他们的交谈中, 我们对波特兰有了更多的了解与认识。



住家还是一个很爱厨艺的人, 每一天, 他都为我们做各种各样的美式伙食, 真的可以说是一个星期没有重复的, 花样特别的多。很多时候她还会邀请我们参与到做饭的过程中, 一边教我们, 一边为我们介绍美式餐饮, 让我们对美国的饮食有更进一步的体验。除了在家里吃饭, 有时会带着我们三个人去餐厅吃, 给我们分享她喜欢吃的东西, 告诉我们哪一家餐厅实惠, 哪一种食物好吃。对我们像对待自己的孩子一样, 使劲让我们吃, 就怕吃不饱。

每一个星期, 住家都给我们准备很多活动, 比如 BBQ, 野餐, Party 等等, 特别丰富。特别是 Party, 我们一起和住家准备食材, 装饰房屋, 邀请朋友, 我们三个人参与了整个过程, 亲身体验了一把地道的美式 Party。在 Party 上, 住家特地邀请了她的日本女儿一家四口来参加, 介绍我们认识。我们也很兴奋, 和他们聊了很久, 在 Party 上相互分享自己国家的文化, 风俗习惯, 美食景点, 真的学到了很多很多, 知道了许多我们原来不知道的事情。

隔几天, Betty 还会“召开”集体会议, 和我们坐下来, 面对面的, 敞开了聊, 让我们把不适应, 不喜欢的地方, 和一些想法都互相说出来, Betty 每次都很认真的听, 并按照我们的意思去帮助我们克服困难。所以, 即使来到这里有一些习惯, 风俗上的差异, 我们却也

第 31 页 共 80 页



没有感到融入这里的生活很艰难。

然后就是我们的实习机构，这也是一个慈善机构，主要有两部分，一是二手商品市场，一是食物救济站，我在这两个部分都工作过。二手商品市场主要目的不是盈利，他的价格很低，主要为了物品重新利用，旨在节约环保，而食物救济站和字面意思一样，是给经济困难的人们发放免费食物。我在当商店的收银员时，认识



了一对老长期在这里的老夫妇，他们对我特别友善，一遍遍的教我如何使用收银机，工作之余和我讲了很多他们之间的故事，很甜蜜很美好，我喜欢这种感觉。在我走的最后一天他们还精心为我挑选了礼物给我，我现在还超级感动的。在食物救济站工作，锻炼了我的有口语能力，因为我每一次工作都要为来这里的人们介绍每一种食品，以方便他们挑选，决定自己是否需要这些食物。在这里工作，我经常能听到人们对这些志愿者说“谢谢”。每次听到，我都会很开心，觉得自己帮助他人，真的是一件快乐的事。

在这短短 28 天里，我结识了许多朋友，也学习到了很多从未接触过的东西，同时还亲身体会了美国的文化风俗，收获很丰富。这将是我的大学生活里一段很美好的回忆。

朱晨怡（机电工程学院）

实习机构：Shaver Elementary School

寄宿家庭：Gabriel Cifuentes

本次项目，我先是香港始发，然后到达旧金山转机到波特兰。一到波特兰机场，随着我到达行李托运口，走出来的是一个典型的美国阿姨的形象，体态微胖，那种典型的电影中美国阿姨的形象。她接我们回到寄宿



家庭，到了家庭，房子很大，也很香，还有游泳池。愉快的美国之旅就是这样开始了。刚开始的几天，辗转反侧，睡不着，时差没调过来，每天早上四点就起床了，逐渐的我慢慢适应了这样的生活。

我影响最深的第一件事就是露营，寄宿家庭拥有一个大家庭，女主人有几个孩子，这些孩子又分别成家了。所以这个家庭又有很多很多人，我们去露营，白天感受自然，晚上住帐篷。和他们一起晒太阳，在河里游泳，晚上在营火旁玩游戏。真正感受到了美国人的露营是怎么样的。虽然露营的这几天没有什么信号，这让我常年对信号上瘾的人十分难受，最终还是熬过去了。不过露营真的十分开心！

接着，就投入了志愿的工作中。在 Sacramento school 里面，我遇到了和我们一同工作的中国人。这些小伙伴来自不



同地方，不同的大学。后来我们就一起出门一起玩，一起讨论问题。后来，每当晚上我们就一起打网球，游泳，运动。我们去了波特兰的 downtown，先锋广场，还有比弗顿的 NIKE 总部。真正过上了美国生活，每天都很开心。寄宿家庭也带我们去了瀑布，领略了波特兰的自然风景。

后来，由于另一个好朋友在洛杉矶。我就去洛杉矶找他玩了，我们订了一间民宿，在 K TOWN 附近。在洛杉矶，我们第一天去了 SKYSPACE 天空观景台拍照，玩透明滑梯。还去了潮牌街，去了 SUPREME，还有球鞋的买手店。在好莱坞大道上被骗了 20 美金，去了 staples，晚上还去了格里菲斯天文台看到了满天星辰和洛杉矶城市的夜景。第二天去了环球影城，可以说洛杉矶能玩的都被我们体验过一遍了。

第 33 页 共 80 页





还有就是在学校做志愿工作，那些小朋友们仿佛是吃可爱长大的，可爱死了。Lazarus 每次看到我来上班就冲过来抱着我，叫我兄弟，他有一个夏威夷的梦，他说他有一天要去夏威夷，让我去夏威夷看他。还有长得很可爱的 Emily，虽然她不怎么理我但是最终我还是成功突破障碍！这个学校的同学都很可爱很可爱。再最后一周星期三，我们去了 shaver school 的 food pantry 去帮忙向有需要的人们分发食物。真正地做了一份社区工作，也体验到了做社区工作的快乐。

本次项目时间虽然短暂，但是我真正感受到了两个国家建筑的差异，文化的差异。和寄宿家庭一起生活，晚上吃晚饭前会进行小小的祷告，确实很有趣。去了教堂，体验过 garage sale。和寄宿家庭每次都会聊一聊国家的差异

以及他们一些税收政策以及物价，不断地收获新的知识，拓宽新的见识。这或许就是旅行的意义以及做志愿活动的意义，让我的暑假不在是百无聊赖，无所事事，而是让它成为了我暑假中记忆最深刻的一段经历，它让我了解了美国文化，确实，想要了解一个国家的文化，那就必须住在那。最后我还要感谢寄宿家庭在这一个月对我的关照积极爱护，每次的接送等等。且在今后，我们还会一直保持联系，以上就是我对本次项目的一个概述。

第五冠辰（经济学院）

实习机构：International Museum of Surgical Science

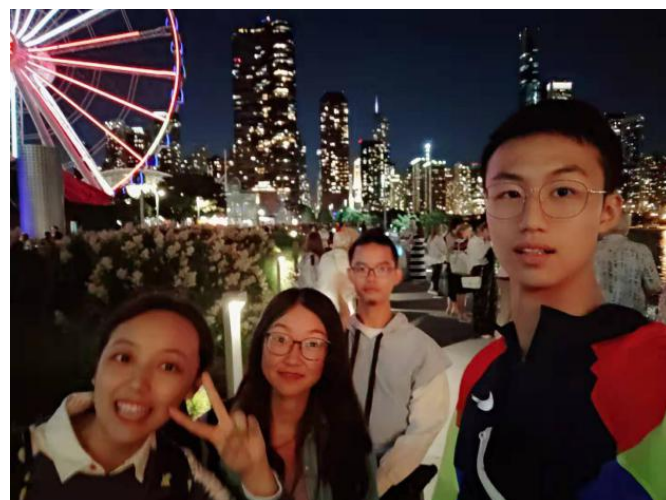
寄宿家庭：June Podagrosi

在美国历史四周志愿者活动已经结束了，没有想到四周竟然显得如此短暂。我住在一个临近芝加哥的小城市，既能感受到美式乡村的悠闲，又能体验大城市的繁华。到美国的第一天，就感受到了当地热情的派对，感受到了生活的多样。第一周不用去做志愿者，我便走遍了埃文斯顿的景色，了解了芝加哥的交通，为未来三周的游玩与学习。最让我印象深刻的是这里的公共设施。基本上每一个住宅区旁都会有一个运动场和公园。



我的住家中有一个 14 岁的孩子，他想成为一个职业的棒球运动员，尽管是放假，他依然经常在晚上参加棒球比赛，我们也会去看，这个小小的市区却有很多精心修建的免费棒球场，使我感受到了美国的发达。来到美国的第二周，渐渐开始习惯这里，习惯这里的穿衣吃饭，渐渐懂得了如何出行。在一场热闹的露天演唱会后，我生病了，也是第一次在国外生病。自己给自己看药，自己关注好自己。唯一的困难就是嗓子疼无法沟通。现在就快好了，又可以开始愉快的美国行了。这一周我开始了第一次超级累志愿活动，帮助博物馆收拾展览品，工作时间为 7 小时就干了 7 个小时，只休息了一会儿。还去了超有名的菲尔德博物馆，从这个博物馆中就感受到了差距，希望国内也能出现如此这样充满自然科学魅力的博物馆。周末住家带我们开车出州旅行，去密尔沃基看了一场棒球比赛，感受了美国人对体育赛事的热爱。

在美国的第三周，志愿者的工作也开始步入正轨。做前台的工作还是蛮有挑战性的，既要回答一些关于博物馆的问题，又要协助帮忙卖博物馆的周边。还要尽多的去学习有关博物馆的单词，以防不能明白顾客的意思。这一周终于逛完了芝加哥三大有名的博物馆，感受到了美国人对自然科学和人文的努力追求。最后一周，好好和美国的朋友们告个别，再看一眼每天去志愿都能看到的风景，再仔细留意一下临近的涂鸦，再呼吸一下这里的空气。



作为一名大学生，这次活动是我第一次参加志愿者服务活动，可以说志愿者服务给了我最好的锻炼机会和实践舞台。突出的感受就是通过志愿者服务平台，眼界更加开阔，心灵更加清纯透彻，对奉献过程中得到的快乐感受也更加深刻。特别开心在这里认识到了很多的朋友，学习到了很多的知识，感受到了许多不一样的风采，这四周，令人难忘。

郭毓宏（经济学院）

实习机构：Hollywood Education & Art Academy

寄宿家庭：Michelle Occenad

我为期一个月的赴美国际志愿者项目圆满结束了，对于我来说，我不仅见识到了真正的美国，也从中美差异中有了许多反思。

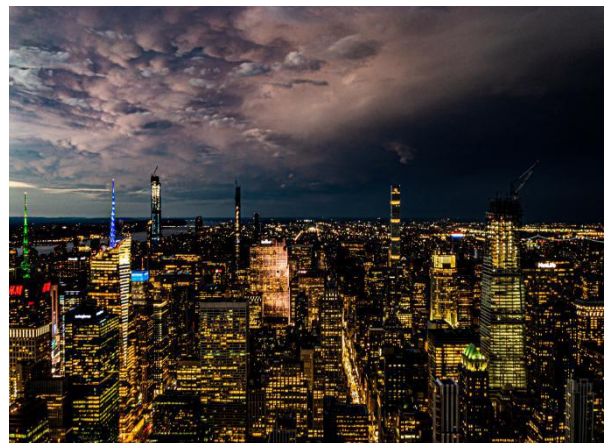
当我前往美国，踏上飞机的那一刻起，我就在接触着美国文化。还记得在飞机上我要去卫生间时，用的是 lavatory 这个词，我旁边的美国夫妇告诉我他们会说 bathroom 或者 restroom，但从不会说 lavatory，因为他们觉得用这个词很没有礼貌。这是我在还没到美国前学到的第一课。



在前往美国之前，我以为美国像电视新闻中那样危险，甚至到了晚上都不能出门的地步。从美国回来之后，我却发现并非如此，尽管枪击案每天都在发生，但是只要不太晚回家，不走人很少的小路，成为受害者的概率非常小。我住在佛罗里达州的好莱坞，那里可以算是乡村的代表，大多数人住在自己建的

房子里，每个家庭都有汽车，到了夜晚几乎没有人走在路上，但是我们很多次在夜晚 9 点走在路上也安全。

后来我去了纽约一周，纽约又是大城市的代表，在市中心曼哈顿地区，人来人往，到处都可见警察巡逻的身影，所以安全也有了很大的保障；在布鲁克林区和皇后区，偶尔会在夜晚见到几个聚在一起的，看起来无所事事的黑人，避开就好。在美国，流浪汉很多，但是我所遇到的都不会去打扰你，也不会向你乞讨，对视时还会和你点头微笑。

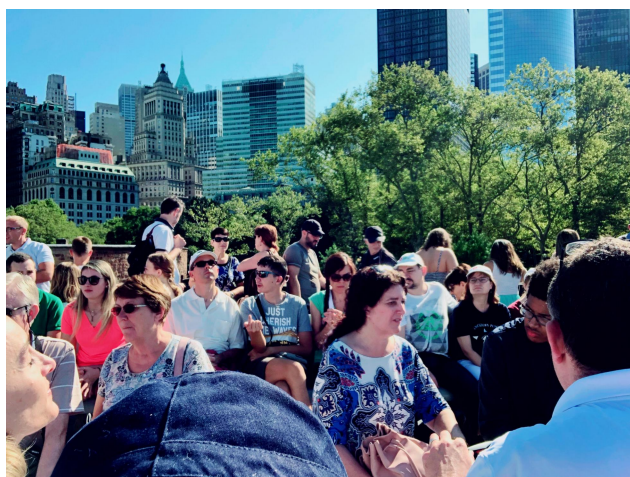


在美国的一个月里，我碰到了许多热心的，温暖的人，在走路去机场的路上有免费载我们的大巴司机，在找不到卫生间时不厌其烦带领我去的陌生人，在买完雪糕发现没有勺子时特意到车上拿勺子给我的陌生人……我永远记住他们的温暖又真诚的笑容。以及当我打喷嚏时，总会有人说 Bless you!

在美国的生活中，我也了解到了美国人遵守纪律，素养高的一面。在需要排队的场合，他们很重视排队的自觉意识，也不允许插队的现象发生。在纽约机场排队



要过安检时，有一对年轻女性说自己要来不及了就直接插队进安检口，被保安发现后直接被赶到了最后，保安告诉她们说：你们不能插队，除非有人愿意和你们交换位置！这让我印象很深刻，因为在中国经常有人插队，而且也没有人制止。再有就是美国司机都会停下来让行人先通过，即使是在停车场也是这样。这同样也让我印象深刻，因为他们完全停下来让我通过时，我总会和他们挥挥手道谢，他们也会笑着朝我挥挥手。



美国人在我看来也很佛系。从我所经历的两件事中就可以看出来。第一件事是在我要从纽约返回佛罗里达时，到了机场排队过安检，但是恰巧在那个时间点人特别多，仅开放的三个安检口负荷量爆满。我提前快 2 个小时到了机场排队，却排了快要一个半小时，最终的结果是差几分钟就可以在机舱门关闭前上飞机。但在排队的过程中，我发现前面的一位美国女士是和我同一架航班的，和我同行的伙伴边排队边吐

槽机场是多么不负责任，甚至破口大骂。相比之下，我前面的这位女士则显得很镇静，我就和伙伴说：她一点也不着急，应该是可以赶上吧。最后她也没有赶上飞机，但是在改签的时候她也非常镇静，我问她：我们错过

飞机了对吗？她只微笑着点了下头。我当时就被她的平常心震惊了。第二件事是不论在纽约还是佛州，司机都不会突然一个超车插队，即使绿灯了前面的车还没走，他们也不会着急地狂摁喇叭。而且过没有交通灯的路口时，他们也很主动停下来让别人先通过。这与中国的交通状况相比，让我感触很大，特别是从我乘坐的出租车感受最明显，中国的出租车师傅都像是在开赛车，一上车就是速度与激情的感觉。但是也不是所有的美国人都很佛系，在纽约的时候，纽约地铁经常响起警报声。原因是很多纽约人觉得刷卡过关太麻烦，就直接推开紧急逃生门进去，大家也都见怪不怪了，这就和纽约人不愿浪费时间等红绿灯过马路一样，没有车就是他们通过的信号。

还有我不得不提的就是美国人的各种观念了。我的住家给她的一个女儿和一个儿子定的家规就贴在他们卧室走廊，上面写着：经常微笑，经常拥抱对方，经常说谢谢.....但是我只见过她的儿子两次，我以为他已经成家立业了，没想到他还在读大三，我问他是不是在很远的地方上大学，为什么暑假没有回来，他回答说他就住在20公里外的迈阿密上大学，自己都住在外面的宿舍里。我很好奇地问我的住家：为什么你的儿子已经开始自己住在外面的了，暑假也不回家。她说：他回家了呀，那里就是他的家，他已经长大了，已经到了自己独立生活的年龄了。这让我印象很深刻，因为我也是大学生，但是我觉得无论在哪儿上大学，父母在的地方就是我的家。

我是在一个国际双语学校做志愿者的，那里的学生除了英语外还掌握至少一门语言，最常见的是法语和西班牙语。我在



中文教室里和12年级(高三)的学生们一起上过几堂课，我们他们打算去哪所大学时，他们当中竟有很多人打算先休息一年(间隔年)，在这一年中去打工，去旅游，回来后再去上大学。我当时在心里告诉我自己：原来英语教科书上写的间隔年 Gap Year 是真实普遍存在于美国的。他们告诉我的原因是：相比于立刻进入大学相比，他们认为提升自我，开阔眼界更重要，所以他们想先进入社会体验一年，找到自己的定位，能更好地选择自己的方向。相比于中国多数大学生的后知后觉来说，这的确是一种不错的体验。

在吃的方面，我就有太多感受了。首先是美国的菜单上，每一样东西除了标有价格外，也都标有卡路里，即使是在麦当劳等快餐店也不例外。其次是来到了美国，我觉得美国只有两种味道：甜和咸。因为美国人喜欢吃甜食，非常甜非常甜，还记得我吃下一个超甜奥利奥饼干时，我直接喝掉了一整杯水。而且无论什么菜肴，他们都是有味道的。从我住家早上给我煎的香肠来说，可以说是感觉加了半罐盐了。还有就是在美国能吃到很多中国并不存在的中餐，比如美其名曰的左宗鸡，虽然这炸鸡块裹上糖浆的味道的确很好。另外，在美国用餐，我通常都不敢多点，因为单人份实在是太多了，对于我来说，吃 2/3 就已经饱腹了。在出发前，我忘记了美国人不喝热水的事实，当我在转机时拿出我的泡面，又了一圈发现没有热水时，我的内心是崩溃的。到美国的第二周，由于受不住朋友圈里美食的诱惑，我和舍友到中国超市买了火锅底料和各种食材，回家用炉子来煮火锅，算是吃了一顿假火锅(煮熟了捞上来吃，没办法边煮边吃)。从此以后，这顿火锅打开了我们的心房，我们时不时就去超市买食材回来自己做菜，虽然都是新手，但是做菜实在是太快乐太有成就感了！

很多人都会拿上海和纽约做比较，总而言之，相比于上海，我更喜欢纽约，因为纽约的多元化和包容性使得它应有尽有，在这里，每个人都可以做自己，个性可以得到释放，没有人会因为你的穿着而嘲笑你。在这里，我可以在夜晚的时代广场看到各种各样的跑车，轰鸣声在几条街内回响，我也可以在夜晚的曼哈顿看到流浪汉在路边的台阶上熟睡，我可以看到各种街头艺术家坐在烈日下叫卖作品只为了生计，仅仅在地铁上，我就可以遇到来自不同国家和地区的人。纽约是一座不夜城，但在这繁华的夜里有善也有恶，有喜也有悲。

写到这里，脑海里浮现出的过去一个月无数的感动与收获。握着手机的我也湿了手心，红了眼眶。如果说在美国的时候像做梦一样的话，那么现在，梦醒了！

姚钰琳（经济学院）

实习机构：Potential Academy

寄宿家庭：Juliette Abrahams Mundy

未知，即带来畏惧；无知，则带来惊恐。

很多人在参加这个项目的时候，无非就抱着三个目的：一是提升英语表达能力，二是开阔视野，三是为自己的简历添彩。当然，我也有抱着这三个目的才参加了国际志愿者的项目。但是，我更多的是想换一个的环境，新的世界，来探索自己，更了解自己，尝试解开平日里常有的烦恼。



为什么前面提到这句话：未知，即带来畏惧；无知，则带来惊恐。未知的环境，未知的结果，未知会给人类带来本能的畏惧，因为自己没办法掌握，自己处于被动的处境。无知，没有足够的知识，足够的经验，面对事情的时候就会惊恐



英语，其实算是我前行路上的一个障碍。因为在高中的时候，很多次都是因为英语拖后腿而失去很多机会，同时还被打击了信心。以至于后来对于英语要求较高的比赛或者是项目，就有本能性的避开。久而久之，这种不自信逐渐蔓延到各个方面，以至于在大学期间错过很多机会。每一次有意义的比赛摆在面前，有一时间的念头想去争取，但是又会下意识的告诉自己，自己是不是很差，要是去参加了倒数岂不是没面子。所以又会编一些借口来搪塞自己，大学应该读书的啊，比赛什么的没必要。是，这样子重心放在学习上，绩点自然比较高，但是我总觉得生活缺少了什么，不够完整。

第 41 页 共 80 页

所以，想了很久，不能再这么下去了，寻找根源，干脆把自己丢在一个纯英文的环境，直面去面对。刚刚来到美国时，就在脚踏在美利坚的土地上，感触很多，毕竟来美国是从初中的心愿。刚下飞机时，呼吸到第一口“进口”的空气，很兴奋。但是随之而来的是很多麻烦，行李出问题，找不到航站楼，随即的慌忙冲淡了兴奋。初来乍到，很多当地的生活习惯



都不是很清楚，很多未知，出了很多错误和笑话，像是吃饭时不懂得如何点餐，工作时有时听不懂，购物店里的一些设施不会用等等。但是在这种生活的日常对话，不像上课发言，不像考试给你时间去组织语言，去担心太多后果所谓的面子，只能靠几句跛脚的口语询问或者回复。好在这边的人，大部分都很耐心也很友好，会很认真的听我在说什么，然后给我解释。所以，像这种情况，没有给我时间去想什么自己能不能说好啊，面子的问题，就直接上。反而，收到的效果都还不错，更多的是迈出试探的一步后收到好的回应的欣慰。除此之外，日常还有的一个生活场所就是住宿家庭的家。我的住宿家庭是一个很慈祥，很暖心，很会照顾别人的老奶奶 Ms. Juliette。刚开始的时候，我其实挺害怕跟她聊天的。因为她跟我有很大年龄差，而且我英语又不是很流畅，怕哪里不礼貌或者不理解，总是想去逃避。后来发现她真的是一个很有趣的老太太，我们的话题很多很多。可以是各自家庭的情况，她的家庭部分住在英国还有在挪威的，而且则介绍我的家，还有一些中西方的差异。也可以有对于当下世界各国的大事件，类似于英国换首相，香港的暴动，美国枪击案，特朗普移民政策，发表各自的看法和意见。最喜欢的还是在做晚餐的时候，一起在厨房聊天，东扯西扯，但是很温馨。有时候射击一些比较难懂的词语，她又会很可爱的用手给我比划直到我懂。经过这一些聊天，我渐渐放开，对于英语的表达和理解能逐渐跳过转成中文的步骤。同样在这个过程中，我也真真切切看到自己的问题所在：总是过度的低估自己的能力，习惯性的否定自己，习惯性的给自己添加没必要的紧张。一个人总有无知，总有未知的领域，但是不能还没尝试就退缩了。不用太在乎别人的看法，只要觉得有意义，就去尝试。不试怎么知道结果好还是不好呢？总体来说，这个项目给我带来的思考和感触有很多。感谢这一程的所有人，在我的成长路上添上浓墨

重彩的一笔。

谢岱瑾（管理学院）

实习机构：2Life Communities, former Jewish Community Housing for the Elderly, Brighton MA

寄宿家庭：Rimma Zaika-Veksler



一个月的时间真的很快，完全没有想象中那么短，一眨眼我就已经坐在了回国的飞机上了。透过云层看波士顿，这一个月回忆如走马观花一般闪现。

7月20日的早上八点钟我从海口飞往北京，一个人我拖着一个大箱子稀里糊涂的过了海关，坐上了从北京飞往波士顿的航班，在12个小时后我顺利抵达了波士顿洛根国际机场。一下飞机什么都是陌生的，陌生的文字，陌生的皮肤，紧张又期待。回到寄宿家庭后，吃了一顿晚饭我倒头就睡。我的寄宿家庭是一个俄罗斯家庭，他们有一个16岁的女儿跟一只可爱的猫咪，第二天的时候他们就带我开车熟悉附近的环境，我们家住在brookline，



坐绿线去波士顿市中心只要20分钟。第一天上班的时候，因为做错站差点迟到，我的老板看到我气喘吁吁的样子还笑我，我工作的地方是一个养老院，里面的老人来自中国跟俄罗斯，每天我们就带着他们做游戏，做运动，我有一个很喜欢的俄罗斯老人叫cinma，她真的很可爱，每天打扮的美美的，喜欢跳舞，到后面同时才跟我说她其实有老年痴呆，但是我觉得在她身上看不到一点生病的迹象，其实在那里的老人每个



都是生病的，但大家一点都不悲观，每个人脸上永远都是笑容，最后一天走的时候我还挺难过的，他们都没想到我会那么快就走了，一个月的时间真的太快了，结束工作的第二天早上，我下意识的还准备洗漱坐上每天乘坐的 66 号线公交车以及 B 线去上班。

这一个月的时间里，我还特别幸运的交到了三个朋友，我们在第一周的时候一起去了纽约，虽然大家都是第一次见面，但一点都不陌生，我们一起打卡了纽约各个景点，吃了很多好吃的，我们还去看了百老汇，在洛克菲勒的顶层看夜景，回来波士顿以后，我们还一起去了哈佛、麻省理工、伊莎贝拉博物馆等等，一起站在镜子前傻笑，拍照的时候摆各种奇奇怪怪的姿势，吃饭的时候一起分享，一起购物，做作的在镜头前各种摆拍，因为有他们，这一个月过的充实又快乐。分别的时候真的挺难过，虽然我没有表现出来，我们约好了回国以后上海见。

来的时候我看了很多人对这个项目的描述，大家都说刚来的时候想回家各种不适应，等到了第四周你已经习惯了这边的生活就要回国了，当时我还半信半疑，现在结束了真的是同一个体会。从一开始去哪里都要盯着谷歌地

图，到后面记住了地铁线，自由的穿梭在波士顿各个街头。

感谢这一个月以来遇到的所有人，感谢我的寄宿家庭给我的照顾，感谢养老院的每个可爱的人。我会很思念波士顿这个地方的。



李童昕（管理学院）

实习机构：Knolls West Residential Care

寄宿家庭：Baxley

项目感想总结

不知不觉中一个月的暑期国际志愿者项目已经接近尾声。这一个月对于我来说，绝对是难忘的，是一段不可替代的回忆。心情从期待到失望再到无比的愉悦，感受从开始的不满到最后的无比满意知足，一个月跌宕起伏的炼狱让自己的身心都得到了历练。时间快的出乎意料，从没有想过马上竟要走了，反而更想再一直待下去，舍不得待我如亲人般的住家，舍不得养老院里可爱的老人们，舍不得在志愿期间认识的每一个小伙伴们，舍不得在维克多维尔的一切。但是时候要说再见了。

平日里的自己就酷爱欧美的文化，会通过看美剧去了解他们的日常生活方式；喜欢听欧美的音乐去培养自己对于英语学习的兴趣；手机里有下载锻炼口语的软件，自己一直很想真正意义上的去体验美国的本土文化和风土人情。这一次为期一个月的美国国际志愿者项目给了我这样的机会，让我在志愿中感受乐于助人的奉献精神，让我在住家里体验日常的美国人文情怀。说实话，刚开始进行自己的志愿项目时并不是那么的顺利。我的志愿地点是一家医疗保障的养老院，第一天一进门，一股浓烈的消毒水味直冲入我的鼻子，似乎给我大脑一种很严肃的信号，竟让我突然有一丝害怕。往里走便看到了这里的老人们，一位生病的老人大声的呼喊着一遍又一遍，穿过我的耳膜，让我更害怕了。我的领导把我带到了活动室，很多老人在那里坐着，一个个陌生的面孔映入我的眼帘，我们互相对视着，不知怎么的，我的眼眶突然湿润了。我快速的调整自己的情绪，努力让自己冷静的向老人们介绍自己，可眼眶快要装不下那透明的叫做眼泪的液体了，或许是自己害怕了，或许是眼前的这一切有些超出自己心里能够承受的负荷，一面回答着老人们的礼貌的招呼和好奇的问题，一面用纸巾擦拭着自己的双眼，一面抱歉的告诉老人们自己有些感冒所以眼睛稍微有些不适，其实只有自己知道自己还没有做好准备，自己有些胆怯了。我傻傻的坐在凳子上，呆呆的看着同事们给老人们准备早餐，不安的双手和双腿想要离开凳子，我笨拙的嘴巴终于开口了，我小心谨慎的问着有什么我可以帮忙的，而我能做的也只是一些很简

单基础的体力工作。第一天，一个人，第一次，有些失望，有些孤独，有些不知所措。往后的工作中，我让自己变得勤快起来，主动帮助工作中的同事们，大胆和老人们聊天，给自己不断地希望和鼓励，就这样，一切慢慢的好起来了。每天给老人们准备早餐；给老人们画指甲；陪老人们做游戏；和他们分享中国的文化，给他们讲中国的故事给他们看中国古建筑的照片；同事们友好耐心的给我志愿工作上的指导；我慢慢真正的把自己融入在了这家养老院，发现这些老人是真的很可爱，每天的生活是真的很有趣。同样这家养老院也给了我无数的温暖。一次生理期，自己肚子疼痛难忍，同事友好的让我在办公室好好的休息，几位老人还专门来办公室关心我，拥抱我亲吻我的额头；老人们还送给我了他们珍贵的礼物，自己涂鸦了很久的画，自己收藏的一本书；我的领导在我不知情的情况下请我吃了中餐，给我举行了送别聚会；老人们还开玩笑的说不让我回去了，要我一直待在这里，和他们在一起，还约定以后一定要回来看他们。写到这里，那个叫做眼泪的东西又再次模糊了我的双眼，这一次，是真的舍不得走了。害怕走了后时间默默的在悄无声息中带走了这段珍贵的回忆，跨越太平洋的长距离会慢慢的削减这一段段来之不易的感情。

何其幸运，我有一个一直待我如亲人般的住家，他们一直都是我志愿期间的坚固后盾。每天给我准备种类丰富的饭菜，在我对于志愿工作还稍有不妥的时候鼓励我安慰我，每天不辞辛劳的接送我，带我出席大型家庭聚餐，带我一起去海滩玩，带我在外面吃好吃的，带我去超市，一起一家人在客厅看电影，一起交流中美生活和文化上的差异。这次的住家体验让我发现其实美国人对中国的文化非常感兴趣，他们喜欢看中国的电影，喜欢去了解中国的历史，只是他们日常对于中国的生活和文化太少，只知道一些非常表面的东西。我很荣幸自己可以有这个机会，去深入美国人的家中去传播我们中国的历史文化，把自己当做一个媒介去架起一个中美文化的桥梁，这对于我来说是一件非常有意义的事情。

一个月的时间很长又很短，但它足以让我改变了自己，让我实现了自己的意义，让我深入了美国的本土文化，传播了中国文化，链接了中美文化的桥梁。不后悔来过，如果有机会，我还会再来。

杨健霖（管理学院）

实习机构：WBAI Radio

寄宿家庭：Soo (Suzy) Lee

四周的远行结束。归途中本想尽快开始写一些关于纽约的事情，免得遗忘了什么。可当我回到家坐在荧屏前，才觉她不是一时可以写尽了的。

我的工作地点在曼哈顿上西区的一家艺术教育机构。那里以三至十八岁的孩子为教育对象，通过对基础艺术手法及艺术鉴赏的教授，为孩子们打下艺术基础，培养艺术鉴赏力。

作为国际志愿者，我主要负责辅助他们展开教学。其余也能够与孩子们一起学习，通过写生、博物馆游览、素描、油画等培养，我收获丰厚。

那家机构的负责人 Angela 是一位智慧，美丽而温和的女士。她对我们的工作和生活充满关切。工作之余，她也常与我交流生活。她极高的艺术涵养和丰富的教学经验，使她有温润柔和的光辉。同她工作使我如沐春风。她说她对我寄予厚望，我在这里学到了很多。

我以为我与艺术早已两不相关。但她春风化雨，循循善诱，使我愿意相信我还有机会去做点什么，就当是为了我自己。

纽约是个大而自由的城市，在这里人们可以选择做什么和不做什么。于是艺术疯狂生长着，钻进了每一个角落。我也可以借机遨游于艺术馆们，博物馆们。那里有我喜欢的东西。

纽约的基建非常完善，但很多年久失修。虽不教人满意，却远不止于罢工。但由于规划较好，我可以借助公共交通网络在街区中穿行。这座城市有很多难以言说的东西，在我到来前是全然不能想象的。比增长见识更



重要的是，能够借此打破桎梏，以不至于汲汲于甚么。

为了切身感受这里的文化与生活，我做了很多不必要的选择。比如长途的步行，便宜的披萨，公用自行车，旧书摊。我花费了很多的时间在“不必要”、“无意义”的事情上，而这使我很开心。我还同国内的朋友们做了小小的行为艺术。

时间过得很快。我突然发现，我其实已经很习惯纽约的生活。与湿热的车站，锈蚀的铁轨，斑驳的铁网，散漫的群青，总能慢慢把我引向远方。那里有广场，鸽子，海浪，热狗，冰淇淋，披萨。

最后一周的工作同之前没什么不一样，但我确乎变得忙碌了。我在工作之余写东西，在公园作画，在下班后赶去艺术馆。我抓紧最后的时间体会这里珍贵而美丽的一切。那一阵，我觉得我像个纽约客。

我想我喜欢这座城市，连同她的咸味甜甜圈，一百八十七种矫枉过正，数不清的民族，一块九毛九的热狗，和不断延伸的自我。

我在中央公园淋着雨。远处有奔跑笑闹，轻蹈漫语，无言独立。鸽子在深黛的铁路桥下跃动。她们看我，看我看的。



李旭宁（管理学院）

实习机构：Fun-N-Sun Day Camp

寄宿家庭：Charles Bourgeois

来美国之前，脑海里对美国的憧憬是高楼林立、是纸醉金迷、是时尚帝国.....但通过这一个月的经历，我对美国的了解从电视荧幕中走了出来，切切实实的走进了当地人的生活。



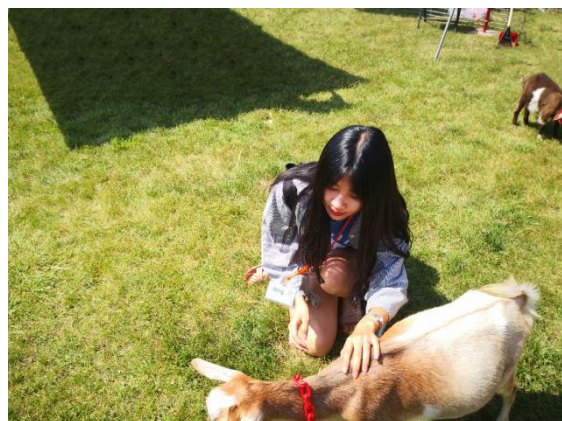
第 48 页 共 80 页

无论是寄宿家庭使我体验到的美国式作息，还是工作机构让我领悟到的美国式人情，这都让我对这个国度有了感情，有了眷恋。

一、美国人的精致生活

每天清晨睁开朦胧的睡眼，我时常能听到风铃清脆而又美妙的声音传进我的耳朵。洗漱完毕后走出房门，必不可少的是向大家打招呼问好。在国内，这样的礼貌我可能从未做到过，不用说问好，我甚至一觉睡到大中午。在客厅的一角，伴着晨光同时亮起来的还有女主人的落地灯，温暖的黄色光芒笼罩在她的身上，她总是在那一边细品着咖啡，一边阅读着手中的书籍。美好的一天，就这样拉开了序幕。

吃完早饭再准备好打包的午餐，一天中最繁忙的工作时间即将开始。我和室友每天步行前往工作机构，一路上欣赏着各家别致的房子，路两旁怒放的花朵，时不时还能遇见蹦蹦跳跳的野兔



和一溜烟儿就不见了的松树。早晨的美国是充满活力的，总能见到晨跑的人、遛狗的人，还有马路上互相礼让的车辆。并且与路人迎面相遇时，一个微笑再加上一句早上好是必不可少的礼节。到达工作机构时，问好是你每天的第一道课题，有时还有热情的小朋友跑来和你拥抱。

下班回家后，最期待的就是每天的晚餐。在美国，只有晚餐才是一天中的正餐，所以大家都格外重视。我的寄宿家庭因工作原因下班比较晚，但是时间并不是他们应付美食的借口。每天快八点开始准备晚餐，腌制肉类，清洗蔬菜，准备烤架.....每一天的食物都经过精心的烹饪。当天空褪去夕阳的绚烂，我们的晚餐也准备好了，这时我们通常围坐在院子里，点上蜡烛，打开音乐，开始享用一天中最丰盛的美味。

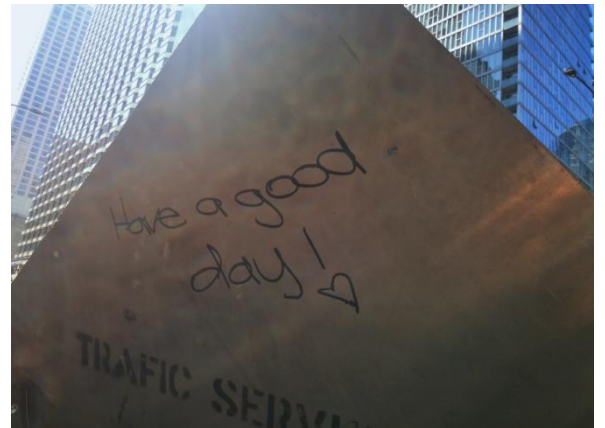
二、美国人的教育方式

我工作的机构是一个针对儿童的度假营，因此我接触到了美国家庭和学校对孩子们最初的培养方式。第一天上班时，最令我



惊讶的是每一个四五岁大的小朋友都不需要家长的帮助，自己背着有他们人一半高的书包，排着整齐的队。相比国内，我想幼儿园门口最常见的就是家长一手帮孩子提着书包一手牵着孩子。

当我开始工作，我总想着四五岁的孩子需要我无时无刻的照看和帮助，但我的中国式想法遭到了美国孩子的否定。当我看到有人鞋带散开，我急忙过去伸手就想系上，可这个五岁的小女孩推开了我的手说“我自己会系鞋带”；当我看到有人摔倒在地，立马跑过去，生怕接下来要面对的是嚎啕大哭，但这个只有四岁的小姑娘自己站了起来，紧紧的抱住我并且询问“可以递给我一块冰敷用的海绵吗？”；当我看到一个小小的身躯用力的推开大门时，我再次冲上去想要帮忙，但我得到的回复却是“我可以的，这是我的工作，不是老师的工作”……看着眼前这一个个独立而勇敢的孩子，我回想起自己曾经被父母百般呵护的场景，我不禁羞愧不已。



三、我的感受与成长



短短一个月的美国生活，我不敢说自己英语得到了飞速的长进，但我想这次经历带给我的是对美国文化的体验，是对自己不足的认识是对自己成长的反思。

从一开始的听不懂不敢说也不会说到现在的能明白对

方说的意思
也敢同对方

进行简单的交流。我反思了自己对英语学习的态度和方法，发现曾经的我一心放在应当英语考试，只想拿到高分。但这样的做法使英语学习失去了灵魂，失去了一门语言最大的作用——交流。

因此，我打算放慢学习英语的脚步，用心感受这门语言能给我带

第 50 页 共 80 页



来的技能，不以分数为目标。

其次我还在空余时间思考了自己的不足，这次体验使我认识到了自己更真实的一面。我曾经以为过签证时的一句“来美国是为了开阔视野、增长见识”只是为了应对签证官，但我现在认识到这并不是一句空话。也许这次赴美参加国际志愿者实习并没有使我有表面可见的长进，但这次经历使我不断反思，也将进步内化于心。

赵祎宁（管理学院）

实习机构：Shaver Elementary School

寄宿家庭：Dorina Dean



本以为这一个月的美国生活不会让我特别留恋，却没想到在踏上飞机的那一刻，所有的记忆都那么清晰地涌入脑海。

【生活篇】

从离开家的那一刻起，挑战就开始一个个拦在了我的面前。面对不是联程的机票，与他人的情况都不同，国外转机只能靠自己；面对第一次独自在美国道路上行走，行人的红绿灯迟迟不变绿的疑惑；面对公交车并不是每站都停的疑惑……很多很多，都需要靠自己的观察和询问才明白，明白过马路要按行人按钮，明白想下车的车站要提前拉车上的黄色线来示意司机。

我所待的城市是波特兰，位于美国的俄勒冈州。波特兰气候适宜，交通因为有 trimet 交通网相较于其他城市，十分便利。波特兰的人口不多，治安较好，但是天黑后不建议出门。

还记得那天从西雅图坐火车回来已经是晚上 10 点了，国外的夜晚让人害怕，因此麻烦我们的住家 dorina 来火车站接我们。因为 dorina 迟到了，所以当时的火车站只剩下我和小伙伴两个人再加上两



个在门外陪我们的工作人员，工作人员一直站在我们不远处护着我们，不让我们走远，他们说只有我们站的这块区域才是安全的，直到 dorina 带着一个大体积的小伙一起来接我们时，工作人员都跟我们再三确认是否是接我们的人，甚至走在我们之前去和 dorina 确认，当时心里真的很暖。也是在回家的路上，看到隐没在路边黑暗中的许许多多的流浪汉心里感到后怕无比。

【住宿家庭篇】

我的住宿家庭里只有 Dorina 女士一个人，她是罗马尼亚移民过来的，但已经在美国生活了二十多年，她的丈夫过世了，她的女儿和孙女也搬到了加州生活。

Dorina 是个很热情的人，我还记得刚出机场门的那一刹那，我还在低头查 Dorina 的手机号时，一抬头就发现她站在了我的面前，给了我个大大的熊抱，她说她一下子就根据我提前告诉她的穿着在人群中找到了我。也是那时候让我觉得，一个人在异国他乡生活一个月好像也不是那么难。



Dorina 很喜欢聊天，她的房子里除了我和另一个同项目的小姐姐，还有 3 个男租客，只不过几乎不出现，因而只要我们不待在自己的房间里，家里一定充满着我们聊天的声音。

Dorina 有个大房子，还带着一个很大的庭院，庭院里种着水果蔬菜，篱笆和房子边种着各种各样的花朵。还记得我们刚到 Dorina 家的时候，花朵正是开得最好的时候，当我们离开美国时，也是它大多凋谢的时候，像在欢迎我们的到来，哭泣我们的离去。



Dorina 爱热闹，有很多朋友，所以她常带着我们去她朋友家串门。与 Dorina 相同，她的朋友们也十分热情且热爱生活，庭院里都种着花或果蔬。最令我惊讶的是，她们不对生活中在我们看来很忌讳的事避而不谈，她们用并不激烈的语气向朋友

诉说最近的烦恼与痛苦，已逝的丈夫，治疗的痛苦，她们寻求努力去度过生活中的坎。

【机构工作篇】

我所工作的机构叫 Shaver Elementary School，我参与的这 4 周也刚好是小学举行“Sun School”活动的时间。Shaver 夏令营里常驻老师只有 3 个，小孩多的时候也



只有二十几个，虽然规模不大，那些小孩子却不那么好管，用我的同事 Ms. Nina 的话就是过于活跃，但她很喜欢他们，来到这里我也不久就喜欢上了这群小孩。

外国的小学课程和国内差别还是挺大的。有通过吃叶子、花朵、果实来辨识果蔬的 gardening class，有到户外公园进行的 reading class，有任意创作的 art class，有十分健康的 cycling class，有自己动手的 cooking class 等等，这些都不是安安稳稳坐在位置上学习的课程。虽然这边上课的氛围更随意，但是时常需要强调纪律的老师却是一模一样的。

我们小学每周三的下午有组织个 food pantry，这个活动虽然不是我们的工作，但我很好奇这是什么，就去帮忙了。在 food pantry 帮忙的时候，学校的老师 Ms. Nina 告诉我，除了一些流浪者，有许多我看起来觉得还穿着体面的人其实一年可能就来一两回，因为失业，因为要养育好几个孩子。在发放食物中有很真挚的感谢的，有认真遵守领取规则的，也有耍赖皮想多拿些食物的，看着这一幕心里有点无措，这是种特殊的文化，我无法去评判利弊，但可以确定的一点是，这是个我不知道的世界一角。

记忆中美好的事情实在是太多了，还记得在 shaver 的最后一天，我们一起给前天用废弃木块堆砌的城堡喷上了色彩，c 位是我的小城堡；将之前美术课上陪小朋友作的画在今天送给了 Amily，这个老是送我花的小女孩；Jackson 依



旧用他软软糯糯含糊不清的英语跟我说着他的今日快乐；Adam 依旧黏人的不行，抢我的曲奇和蓝莓；Annabelle 今天没来，下学期估计又要指着东方来的小姐姐说我们之前是不是见过；Ayden 今天还是没来，作为小班的门面，他撒起娇来我真的只有好好好的份；忘了和 Anthony 这个黏人却不怎么绅士的小孩说再见了；我的 boss Mr Ranjan 今天用很标准的中文跟我说了谢谢；Ms Nina 一遍遍的拥抱我和我说感谢 还相互交换了 email。不知道下次你们再到 Shaver 的时候还会问声 Ms Michelle 去哪了吗？

许珊（法学院）

实习机构：Thousand Oaks Royale

寄宿家庭：Camelia Cruz de Sanchez

美国志愿者活动感想

日常篇——初到美国

人生十九年，第一次自己出国，感觉十分微妙。兴奋是必然的，但伴随兴奋的还有不安和忐忑，担心语言不通，担心不适应饮食，担心自己会想家，担心遇到新闻中的恶性突发事件.....

在爸爸妈妈的挂念中，怀揣着忐忑、微妙心情的我在晚上九点多，到达了

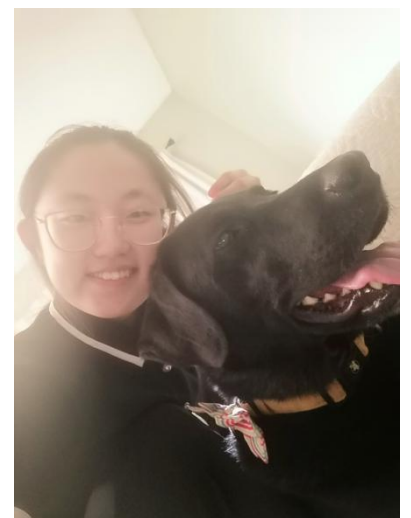


洛杉矶国际机场，来来往往的

人们不再说着熟悉的中文，不

同的肤色和语言让我有了身在美国的真实感。机场出口的大牌子上面写着 Welcome to Los Angeles，也是这次旅程的真正开始。

根据调解员的信息，我找到了接机的司机，伴着路边飞



速后退的街道和巨型广告牌，我在十一点多到达寄宿家庭。时间已经很晚了，但美妈仍在等我，还未等我下车就已经看到他们大大的笑脸。下车，迎接我的就是大大的笑脸，“Welcome home”，以及来自狗狗的热情拥抱。他们帮我把行李提上二楼房间，床上居然放着欢迎卡，小小的房间充满了温馨。与想象中的拘谨不同，美爸美妈的热情让我非常放松，为了让我更好的适应语言环境，他们放慢了自己的语速，和我谈论了好多有关家庭，文化差异的问题，这也让我对美式文化有了初步的概括了解。

感情篇——逐渐融入

第二天恰好是美爸的生日，我们在饭店庆祝了生日，这样让我真正产生了自己就是家庭的一员的感觉。在美国度过的第一周，我便深刻感受到交流需要主动出击。在家里，寻找和美爸美妈的共同话题，一起做些事情，会更加融入这个大家庭中。

每天的晚饭时间都是我最期待的幸福时刻，美爸美妈是墨西哥裔的移民，因而我们也有机会品尝墨西哥风味的食物。晚饭过后是家庭的聊天时间，在半是彩云半是月月的傍晚，分享每个人今天的心情和经历，白天所经历的所有糟心事都消失的干干净净。

其中我的美妈——Camelia 让我在异国他乡感受到了如同自己妈妈的挂念和真诚。她告诉我们，无论家庭成员多晚回家，她都会为他们留一盏灯默默等候。对待我们也如此，每次下班回家的大大拥抱、每天早晚的问候、夜晚遥遥可见的烁烁灯光……一切的一切都是难以言说的细小事件，但就是这样细水长流的日子在我们的心底植下了“家”的种子。



工作篇——渐入正轨

大约在美国度过了两个周左右，一切便都慢慢进入了正轨，工作日都是家与养老院的往返，这样说起来的确是有点无聊，但好在有美食相伴，日常都是美好而愉悦的！

养老院最近也有了一次新活动，有两位音乐人来这里志愿演出，用吉他弹奏 country music 和 jazz。恰好是我最

喜欢的音乐种类，一首首的老歌弹唱，前来养老院活动室欣赏音乐的人数规模达到了前所未有的高度。有的老人合着眼睛，跟着音乐微微摇晃，也有的老人随着音乐轻声哼唱，我想他们会回想起往日的难忘岁月吧。

我曾在国内的养老院做过类似的志愿者工作，但两个国家养老院给我的体验却不尽相同。但每一次去养老院做一些力所能及的小事都会加深我心中的一个信念——陪伴是良药。在养老院中不乏有老人与我分享年轻时的风光往事，但更多的是思念，是对于思而不得故人的淡淡心事。对于我而言这也是一种启发，古语有言：“子欲养，而亲不待。”我不会让自己重演这样的悲伤故事，我会用更多的时间陪伴家人。

未来篇——期望再遇

在踏入第三周的第一天时，我就感受到，这真的是奇妙的时间转折点了——已经过了美国之旅的一半时间，心理和生理都感受到了许多变化，从习惯早餐是冷冰冰的牛奶麦片，到习惯周围人皮肤、语言、穿着各式各样。美国在我心中的形象逐渐立体而清晰，不会盲目崇拜美国，说什么“香甜的空气”，但也发现了美国许多的优点和差异。

和美妈也经历了新鲜期、磨合期，直到现在每天的 good morning 开始，一起吃晚饭，聊天聊地，一起遛狗，到最后的晚上的 good night 和拥抱。我想住家带给我的不仅是房间和晚饭，她给我留下的经历足够我带回中国。住家不仅将我们当做暂时的住客，我能从内心感觉到，我在她心中是家庭生活的一部分，我们就像她的孩子一样。

每个周三都是 music guy 的美妙时光，老人们在这时都是不同于平常的开心和活跃。这可能就是音乐的魅力吧，看着他们随着音乐微微晃动的身体，心中总会产生一种奇妙而幸福的感觉。

被分配到养老院我一开始并不十分期待，但随着这几个周的经历，我突然十分庆幸，我来到了这里。认识了养老院里或幽默或优雅的老人们，其价值不仅在于奉献过后所收获的满足感，更在于他们与我分享了自己真实的人生阅历和感触。

除此之外我也感受到自己英语储备的欠缺，我会继续加油的充实自己，期待更美好的未来！期待自己踏遍世界的更多角落，体验更多的风土人情.....

仁真卓玛（政治与公共管理学院）

实习机构：Ride On Therapeutic Horsemanship

寄宿家庭：Nancy Haslam

这次的暑假是我最有收获的四周，我从这边学到了许多我不曾学过或不曾接触过的许多事和与人打交道的方法与方式。从国内没出发前我就在满心期待在美国这四周的生活，虽然寄宿家庭的生活与想象当中的一样，但是工作刚开始时却让我打破了对工作的美好向往，由于英语不好的原因，我根本就不敢跟他们聊天，因为我有时听不懂，所以让我很是害怕，所以选择了逃避，不与人交谈，更不知道工作从何做起，就这样维持了一周，然后才开始慢慢了解到了我的工作要做什么，当然在此期间他们很乐意帮我，但是由于缺乏自信导致了害怕与人交流。虽然工作刚开始很苦，但是后面几周我过的很开心，也跟自己的同事、来骑马的小朋友和马相处的很舒服也很融洽。我从这个地方学到了许多，从以前的不喜欢小朋友到现在去学会照顾小朋友和学会小朋友交流，从以前到现在仅仅四周的时间让我学会了在西藏和学校花费一年的时间去学习和成长的事。尤其是第三周，在跟寄宿家庭的关系中有了很多收获。因为志愿者的工作我们一周只要去三天，所以其他时间几乎都是跟寄宿家庭出去玩或者跟寄宿家庭待在一起，这样一来跟寄宿家庭的关系变的特别好，我从刚开始的害羞到现在的脸皮比较厚都特别感谢寄宿家庭，因为他们带我出去吃饭或去超市买东西时他们会训练我一个人点餐或买东西，所以以我现在的生存技能大大的提高了！

当然第二周是对我来说也是意义最大的一周。除了工作之余去了很多好玩的地方，也到了自己梦寐以求的地方，然后在工作上也有了很大的提升，从刚开始的不敢说话到与别人很好的交流，而且还完成了许多我梦寐以求的事。然后这周我也做了晚饭，然后她们也很喜欢吃，寄宿家庭只要带我出去吃饭都会锻炼我自己一个人去点单，然后有不会的就可以问他们，现在的我已经一个人没问题了。然后这周最大的收获对于我来说莫过于交到了一个泰国朋友。由于工作的时候大多数是身体有缺陷的小朋友，所以不能拍照，只能拍拍马。这也是我最大的遗憾，未能拍工作的照片。这一次最大的收获就是收获了各国的友谊、见识也广了然后就是最重要的是学会了怎么样才能变的自信因为我最缺的就是自信心。然后最大的感受就是感觉美国的基础建设真的是高标准，

高品质，城市规划很好，而且尤其是道路的标准是统一的，不像国内的道路标记那么混乱，所以在美国开车还是很舒服，不过洛杉矶开车实在太快了，只要条件允许，全部都是大脚轰油门，像开赛车。再一个就是对小孩和残疾人很照顾，充分体现了社会高度文明。物价方面其实和国内差不多，有贵的也有便宜的，但品质比国内的普遍要好。人工很贵，能动手就自己动手。最后想说美国车很多，风景很美，很安静，路上行人很少，很自由，公共场合看到的人都很文明礼貌，卫生习惯大家很自觉遵首，这是我最大的感受!!开始时人真的好少，但是慢慢下来就开始学会了去适应，到现在都有点不想离开了!

出国，我从机场转机的时候就有一点怕!因为大部分人都已经是外国人了!刚到时，由于飞了10几个小时后，就感觉没有任何害怕的感觉了!通过这几天我已经可以和别人交流没问题了!寄宿家庭也带我去各种各样的派对，所以对美国文化比以前更加了解了!工作虽然刚开始的第一天真的很难，但是第二天开始起就开始好起来了!跟别人的交流也开始多起来了!这对我来说是一个好的起点，我比起以前胆子更大了!也开始跟别人主动聊天了!所以第一周对我来说是个不错的起点!!也开始理解和了解到了一些美国的不同文化!!

也感受到了教育的多重不同，不仅仅是只有老师，也感受到了动物对教育的重要性!有时老师是不起作用的，但是人们却往往会忽略到这件事。所以我希望在不久的将来，国内也可以重视动物对教育的问题!!!

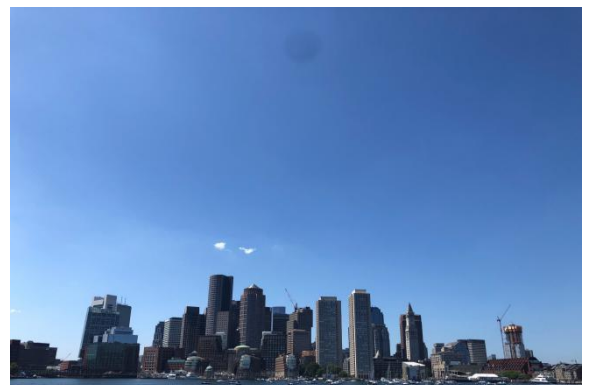
韩霓（法学院）

实习机构：LITTLE SPROUTS, WEST, HAVERHILL, MA

寄宿家庭：Karen Wemmelmann

志愿实习感想

这个暑假，我前往美国参加国际志愿实习活动，在马萨诸塞州黑弗里尔的一个早教机构 little sprouts 实习4周，期间的实习经历对我来说是一次全新的体验，第一次出国就独自一人，困难重重的同时也收获满满。



关键词：美国、挑战、收获

一、 前往之最初目标

经过一系列手续资料，终于踏上了前往美国的征程，不远万里前往异国他乡实习的目的是**为了提升自己的独立能力，包括独自生活，独立思考，面对新环境如何靠自己一个人去改变曾有的习惯而去及时适应；同时也为了开拓眼界，增加阅历，**



世界之大，我不能只停留在渺小的一角，在自以为的舒适圈里过着没有挑战的生活，我期望在一个陌生的环境里感受并学习到我从未领略过的新奇；再次，也是更加感受到了英语尤其是口语的重要性，为了提升自己的英语水平，克服口语这个短板，想要在挑战中提升自己，如今的时代越来越全球化，想要自己与时代接轨并达到一定高度就不得不熟练掌握这一门全球性的语言。



二、面对新环境的挑战

（一）食物篇

日常生活中必不可少的就是食物了，对于在中国土生土长，西餐在日常生活中没有扮演主要角色的我来说，最初以为每天吃西餐并不是个问题，甚至因此而感到好奇兴奋，但很快就感受到了自己的天真，住家对待我们很热情，也会精心准备食物，只是我的中国胃不是很能接受每餐正餐黄油芝士带来的牛奶味，虽然我非常爱喝牛奶，但正餐每天如此对我来说是种挑战，甚至是土豆都是奶味浓郁。入嘴的食物大多是凉的，于是无比怀念在中国吃的热乎乎的菜在肚子里暖暖的感觉，还有生吃的洋葱等。在美国人的习惯里，早餐午餐都是较为简易，由于我工作的原因每天中午不能回家，中午会带上晚上多做的食物加热当午饭，对于大部分中国人来说“早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少”几乎是一种饮食习惯，对于美国饮食文化绝无任何贬义，只是对我来说，一开始

第 59 页 共 80 页

最忽视的饮食问题在到达美国后的前几天就成了我最先需要应对的挑战。

(二) 语言篇

学英语是我喜欢的事情，英语一度是我从小学到高中最喜欢的一门课，但在到达美国生活一段时间后，才感受到了自己擅长的英语学的是多么多么的薄弱。美国人的日常对话中语速都较快，而且常常带着感情在言语中，语调抑扬顿挫，撇开生词听不懂不说，即使是知道的单词也可能因为语速和语调而不知其所云，尤其在初到实习的几天，老师吩咐我做事情常常听不懂而要问第二遍，或者因为听错了她们的意思把事情做错了，这让我深刻意识到了自己要学习的空间有多大。每天想表达的话语也要在脑子里想近办法把会用的单词用个天翻地覆才能把自己的意思表达出来，甚至不禁发出感慨：能天天说中文也是一种幸福！



(三) 与人交往篇

到达美国以后，我自己摇身一变也成了别人眼里的外国人，和我一同前往的还有一个中国女生，到达初，我们最先见到的是房东，本以为所有的美国人都是十分热情开朗爱谈笑的类型，但或许是因为生疏或许是我们的房东性格相对较为内向，我们和房东只是简单的问好，从机场到达家中的过程几乎没有任何交谈，也没找到什么话题，饭桌上亦是如此，只有吃饭时刀叉碰撞的声音和食物咀嚼声，语言并不畅通的情况下，我们与新的家庭起初并不能很好的了解融合。

(四) 工作篇

工作的过程并没有我想象中轻松容易，本以为早教机构只是带着小孩子们玩玩闹闹就结束了，闲暇的时候还可以和班级的老师开开玩笑聊聊天，可是实际上我们的工作从早晨 8 点半开始到下午 4 点 15 结束，中途加上吃饭的时间也只能休息 15 分钟，午饭是自己带过来的便当，在微波炉里加热，这就意味着我从小到大坚持了几乎 20 年的午睡习惯将要打破，而且不愿意连续吃重复菜的我，第二天中午依然要吃第一天留下来的一模

一样的菜，在着装上，本以为是暑假期间，来美国是去旅游加工作，上班第一天和另一个女生一起穿了喜欢的裙子和凉鞋结果刚到也被严厉的老师委婉的拒绝，不可以穿裙子，也只能穿运动鞋，因为有时候要陪小孩子做室外活动不方便。工作内容也绝非我想的只是陪孩子玩玩，还需要在上课前擦桌子扫地，吃完甜点后才桌子扫地，下午吃甜点前擦桌子扫地，吃完后继续擦桌子扫地，有时手工课后固体胶粘在桌上，只能用指甲一点点抠下来，午睡前后帮忙搬运小朋友睡觉用的小床，加上中午没有午睡时间，每一次搬完我都筋疲力尽，小朋友们上厕所时在外面等候，帮忙准备第二天上手工课所要的材料，工作时间不可以看手机，前几天下来几乎一天都是站着的，回去后又累又困只想躺在床上一动不动，并且班级的老师也很忙碌，没时间和你闲聊，起初，一天工作下来如果没有主动找话，我和她们完全没有任何交流，所有的英语交流只用在了和孩子们身上，到达之处，可谓困难重重。

三、 挫折只是小插曲

面对一切的新挑战我没有任何退缩的余地，这里也没有任何依靠，所有的事情都只能靠自己一点点想办法解决，欣慰的是，随着慢慢地应对，我不仅克服了这些困难，还逐渐更加喜欢了这里，在这过程中最深的感触就是：交往、做事都要积极主动、用心用脑。

到达一个陌生的环境，在国内很少主动接触陌生人的我也变得主动找话交起了新朋友，了解到房东喜欢做菜就像她请教做菜，她每次做菜时就在旁边陪她问问有没有需要帮忙的地方，主动承担家务餐后洗碗，逐渐的她也主动起来，告诉了我们她以前的很多事情，周末也带我们去风景区游玩，去吃她喜欢的冰激凌店，甚至我们之间还开起了玩笑，和她的相处由最初的生硬的找话题到最后很自然的聊天。Little sprouts 的老师也是如此，最初不知如何找话题，于是想办法主动帮忙做一切我可以做的工作，而不是她开口我才去做，慢慢记住她们上课的流程、习惯，和每一个孩子的名字，在下一个环节没有到达前就把将要进行的环节中自己能做的准备工作帮他们做好，减轻他们工作的负担，小孩午休时告诉他们中美文化之间的差异，她们很感兴趣，渐渐的也找出了共同话题，最后我们形成了会一起分享零食，彼此帮助协作，互相尊重的关系。

四、 旅美感想

在美国待了一个月后，随着自己与新环境的碰撞，有了从未体会到的一些感悟。

1.自信最美

周末在波士顿逛街，看到街上许多 20 岁左右的年轻人穿着短裤吊带很开心很自信的在街上走着，街头跟着音乐就能随意舞动，看着她们那份美好不禁被她们感染，与她们相仿的年龄的许多中国年轻人常常嫌自己腿、胳膊太粗，腰不够细，被千篇一律的扭曲审美观影响，认为美只有一种样式，白皮，尖脸，大眼，高鼻梁，细腿，小蛮腰，可是我在美国感受到了一种全然不一样的美，是由内而外的自信带来的，她们或许没有所谓的苗条好身材，但她们的体态那么健康自然，脸上洋溢的也是享受生活积极向上的神态和面容，无需过于在意别人的眼光，自信积极阳光是种难以摧残的力量。

2.中美差异

在一个月的时间里，感受到的最明显的中美差异还是他们生活态度的不同，记得陪同伴前往医院时，挂号的医生像是你的朋友一样询问病情时与你谈笑风生，耐心十足，亲切友善，她们很爱笑，公共汽车上即使是素不相识的人也可以开心的聊起天来，周末出去游玩，沙滩边港口边都有许多当地人带着全家铺在草地上野餐，大多数人脸上都是洋溢着阳光和幸福的，他们整体的生活节奏并没有那么焦虑急躁，即使排着再长的队伍，人与人之间还是有充分的间隙。难忘的还是为了社会实践证明前往波士顿用 A3 纸打印的经历，那里的工作人员不懂 A3 纸的尺寸也听不理解厘米的换算，最后我们把它换算成英寸，终于打出来后竟然不要钱，他们觉得一张太少了不好收钱，就当帮了别人一个忙自己反而很开心，事情发生后我的第一感受就是惊讶，因为在我生活的社会出现这样的事情几乎不可能，这个社会过度强调利益、成就，让人们在不知不觉中焦躁，为了更好的生活忙来忙去反而更不快乐，于是，我领悟到的是用最澄澈的心享受当下的生活，心有猛虎的同时，也不忘细嗅蔷薇。

3.做好自己

在实习工作的过程中，相比其他人而言，我遇到的管理人员比想象中严格苛刻许多，在这样的情况下我不能情绪化抱怨暑假跑到地球的另一边工作的艰苦，只能直面现实，让自己做的无可挑剔，把能做的做到极致，

不是份内的工作也不怕辛苦的帮忙，事实证明，努力是的确有效的，之前较为严肃冷酷的管理人员也愿意主动和你交谈，常常以笑脸相迎，用自己的努力换来他人认可的感觉真的很好，为自己的努力感到欣慰。

4.增长见识

对我而言，此次出行，除了让我了解到另一种生活方式、生活态度以外，还接触到一些在某些方面比我优秀的人，有的把自己的生活过的十分精致，生机盎然，有的对待身边的外国友人毫不怯场，阳光热情，让我感受到自己要学习要提升进步的地方还有很多很多，让以后的努力有了更加明确的方向和动力，而不是做一只井底之蛙对已有的小小成就和状态而沾沾自喜。

此次赴美之旅，不辞万里，虽然有很多艰难，但是依然是收获更多，不虚此行！

张建宇（法学院）

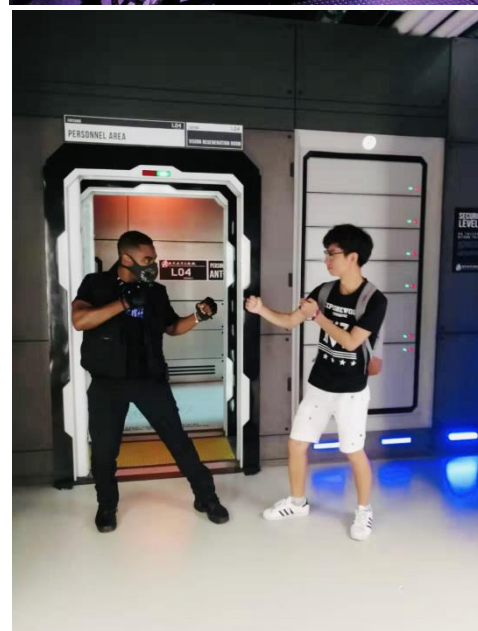
实习机构：WORLDVIEW PROJECT

寄宿家庭：Almira Fort

项目总结

海外实习项目转瞬间就结束了，我也已经飞抵上海浦东机场。回国的瞬间，有些许感叹，也有些许怀念在圣迭戈的日子。

第四周的工作也十分的轻松，Tom 仅仅让我们将最后一部分中国美食介绍完成，我们也成功的拿到了推荐信。在这一个月的时间里，我学会了 HTML，团队协作，体验到了最为纯正的美式职场生活，这些必将成为我日后难以忘怀的经历。同时在这四周的过程中给，我也认识了许许多多来自不同国家和地区的志愿者，与他们一起工作了解他们的文化，令人难忘。Tom 是普林斯顿的人类学博士，在与他交流的过程中，我也深刻的理解了美国的文化。Tom 的生活阅历也极为丰富，我曾想过要在类似蓝盔部队的 NGO 组织申请做志愿者，但是一直不能下定决心，在与 Tom 聊天的过程之中，我也终于可以深刻理解 NGO 组织并

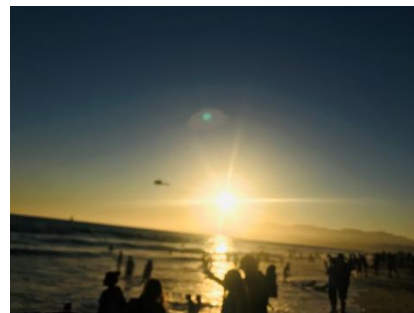


终于下了这个决心。

这一周，我去到了旧金山与拉斯维加斯两座风格迥异的城市。旧金山仿佛爱琴海在美利坚的遗珠，金门大桥的壮丽，九曲花街的惊艳，唐人街的繁华，都令人赞叹。UC Berkeley 充斥着浓郁的人文气息，古老的钟楼仿佛诉说着这座世界名校的悠远历史。而拉斯维加斯则完全不同，当夜幕降临，华灯初上，拉斯维加斯这座娱乐之都，“罪恶之都”才开始向世人展现它的风貌。无论是街头的舞女抑或是空气中充斥着浓郁的香水味，都仿佛在诱惑着人们放纵自

己的欲望。加上这两座城市，我在一个月一共探访了四座美西名城，洛杉矶匆忙繁华而圣迭戈恬静适居。在旅行的过程中，我也体验了大量的美国以及墨西哥的美食并深入的体验了美国的文化。在旧金山的小咖啡馆里，我还碰到了一对对中国文化有着浓郁兴致的德国老夫妇，在与他们的交流中，我也发现中华文化吸引人的地方确实有许多，只是我们一直没有用心去感受它的美与内涵。

在圣迭戈的四周时间里，我也与寄宿家庭之间产生了情感，在离别之时，眼眶也有一丝湿润了。寄宿家庭的奶奶是个非常有文化的中美洲移民，她虽然已经八十七岁高龄，但却十分有活力，就像只有五六十岁那般。在与她的交流中，我也体会到了中美文化的巨大差异，中美家庭的生活方式截然不同，美国家庭极为注重独立性的培养而中国家庭更注重对孩子的保护。此外，中美美的婚姻观念，宗教观念等各个方面也有巨大差异。并且，我们在美国的这段期间里，发生了两起严重的枪击案，因此我们也有机会探讨了一下美国的枪支文化。他们所谓的控枪实则是控制具有严重杀伤力的步枪等武器，而对于手枪这种更偏重于个人保护的枪支，他们更愿意去保护它的存在。虽然中美文化有着巨大差异，但我仍可



以与奶奶愉快的交流，她也教会了我尊重文化差异，尊重他国文化。

此外，在这四周的生活中，我也学会了独立生活，独立的解决问题。

此外，我还有幸观摩了一次美国庭审。美国法庭的布置以及人员的着装无不体现了这个国家对法治的重视，即使是书记员，都身着正装出庭，令人喟叹。此外，法庭之上对于法官的称呼是“your honor”，并要求所有人在与法官对话时必须起立，这也体现了美国的法治思想是从无数个细节之中培养出来的。同时，这也是值得中国借鉴与学习的地方。不仅如此，在与当地人交流的同时，我也发

现当地人或多或少都会了解法律，普法教育在美国真可谓是从娃娃抓起，在普法的道路上，中国还有很长的路要走。

最后，这四周的美国之行也让我充分理解了一句话，政府是政府，人民是人民。即使历届美国政府大多敌视中国，但在加州这片充满热情的土地上，歧视与



对立是仅仅存在于宣传中的东西。无论你是谁什么肤色，或高或矮或胖或瘦，或贫穷或富裕，大部分加州人民都是以一种平等的心态看待所有人。他们也让我体验到了美国的热情与温暖。

虽然这四周的文化体验之旅已经结束，但是美国文化中仍有大量值得我去探索与体验的地方，美国也有许多值得我去游览的城市。四周的文化体验只是一个开头，日后有机会，我也必定会重游美利坚。

刘晨曦（外国语学院）

实习机构：Thousand Oaks Royale

寄宿家庭：Camelia Cruz de Sanchez

刚落地 LAX 的时候的感觉是，终于到了美国了。以前经常在新闻上、电影里、美剧里和听说的美国就在我眼前了。我落地的时间是晚上九点钟，洛杉矶的天才刚刚黑透，虽然是七月末了可是晚上的洛杉矶还是很凉。因为过海关的人超级多，所以过海关花了两三个小时，已经错过了和 host family 约定的时间，当时心里真的很着急。等到了住宿家庭的时候已经凌



晨一点多了，但是 Camelia 还是一直在等着我，在路上一直给我发消息确认我是不是安全，当时真的真的特别感动。在 LAX 等 shuttle 的时候已经算是深夜了，但是完全没有我之前对安全的种种顾虑，我遇到的所有人都超级 nice，有什么问题他们都会和你细心地解释。

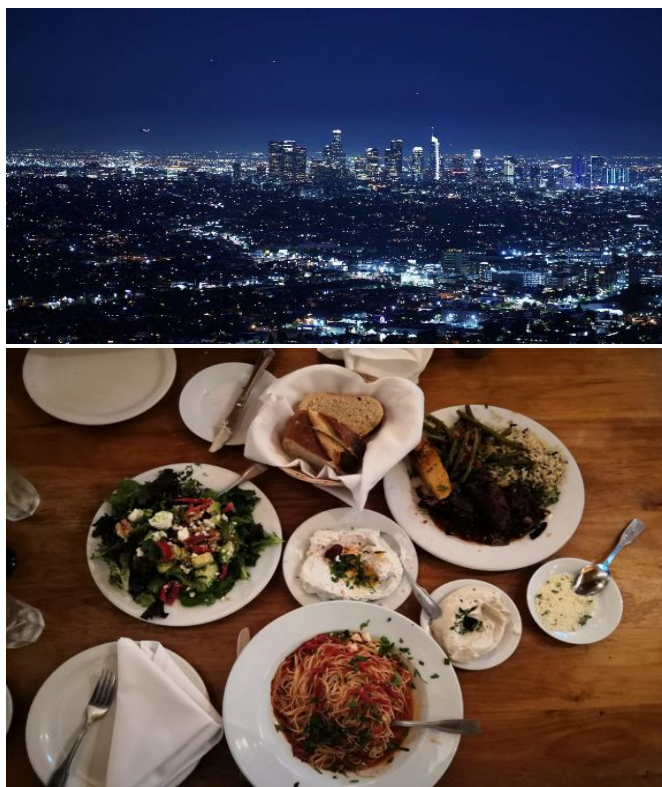
住宿家庭的 Camelia 和 Jose 都是超级好的人，前几天因为担心我们时差调整不过来，打扰到我们休息，就着我们吃饭的时间，什么时候我们睡醒了就和我们一起吃饭，真的是家人的感觉。

Camelia 是一个特别感性也特别注重家庭的人，每天晚上一家人坐在一起吃晚饭对她而言是最重要的事情。不管白天 Camelia 和 Jose 有多忙，晚上一定会和我们坐在一起吃晚饭。吃过晚饭之后会一起在门外的小院子里坐到天完全黑下来，一直到能看见满天的星星。每天晚上 Camelia 和 Jose 好像都和我们有聊不完的话，他们总是对我们的想法非常好奇，好奇我们对这件事情的看法和我们怎么解决事情。Camelia 每次和我们聊天都真的能很触动我，她认为“应该把每一天都当做这是你最后一天去活”，因为你永远都不知道明天你早上出门晚上是不是就一定安全地回来，那么你就应该把每一天都当做这是你的最后一天去活，去 enjoy everything，让你爱的人知道你有多爱他。所以 Camelia 一直鼓励我们有时间就多和朋友出去玩，每次我们

第 67 页 共 80 页

回到家的时候都会对我们一天旅程中经历的一切都很好奇。会在我们晚过约定回家时间的时候着急担心，真的让人感觉是妈妈一样。

我们工作的地方是安老中心，平常做的事情就是陪伴老人，和他们一起活动，玩游戏，听音乐，聊天。我感触最深的就是我们临走的那一天去和一个老奶奶告别，她才过完她的九十九岁生日，她和我们说了许许多多她的故事，然后说以后一定要听我们的故事。最后告别的时候她一直握住我的手。他们的子女不是住的很远就是工作很忙，没有时间陪伴他们，他们最缺的其实就是一个听他们说话的人。



加州给我印象最深的就是它的每一个海滩和日落。

我们去了 Santa Monica, Malibu 和 Venice 这三个海滩，Santa Monica 和 Malibu 都去了两次。加州的日落就总是让人看不够。Santa Monica 到了晚上街区就灯火通明，海边的天空是紫色和粉色混在一起，到了晚上海风就特别凉，一直静静地看着日落到天黑就很美好。

美国给我最深的感触就是所有人都超级热情和快乐。走在路上不认识的人之间都会相互问好。打车的时候和司机见面司机一定会问 how are you doing today,在超市商店买东西的时候售货员也一定会超级热情地和你打招呼，然后自己就也会变得特别热情。美国人也超级喜欢夸别人，他们总能找到各种点来夸别人。在我工作的机构里我戴的戒指就被夸了三次，而且他们夸人的时候那种热情和真挚的语气真的让人没有办法不开心。还会找各种其他的奇怪的点来夸你，比如说你的眉毛画的真的超好看、你用的什么香水真的太好闻了、你的包真的特别好看，只要他们觉得很棒的他们都毫不吝啬自己的赞美，一定要让你知道他们的看法。每一个人都特别开心，每一次打车的时候和司机聊天都能听到各种各样有趣的故事，他们会找各种话题和你聊，然后你也会很容易地就被带入这个话题，然后就会一路这么聊下去。热情和快乐是美国人给我留下的最深的印象。

第 68 页 共 80 页

王辰露（旅游学院）

实习机构：Millworks Theatre Troupe Camps

寄宿家庭：Janice Greene

读万卷书，行万里路

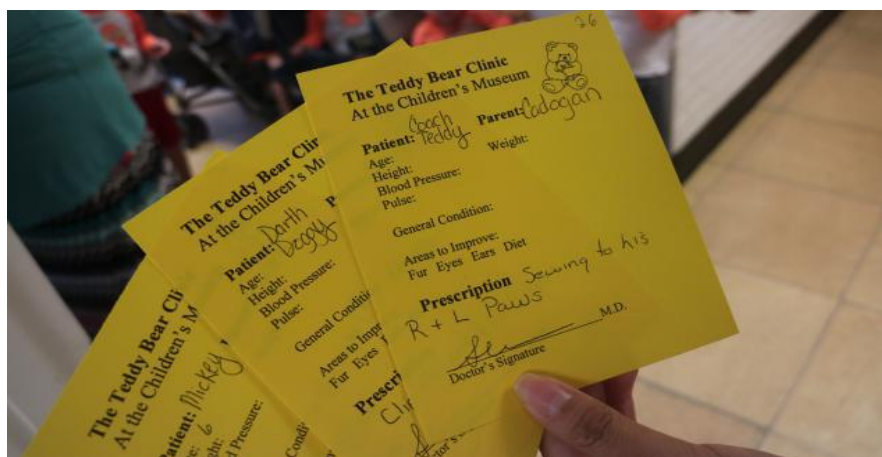
——国际志愿者项目项目感悟总结

生活篇

我的四周是生活在一座自然风景秀丽，生活悠闲的小城镇——多佛市，位于美国东北部的新罕布什尔州。

我的寄宿家庭是一对知识渊博，心地非常善良的夫妇。Rachel 平时工作比较忙，她是一个很有能力的人，在家照顾妈妈几年之后，仍然出来找了工作。她还有一手好厨艺，会为我们准备美味的晚餐，在周末空闲的时候教我们做了甜点与华夫饼。James 已经退休在家，以前是一位新闻编辑，即使现在退休在家依然会坚持学习西班牙语。我真的很佩服和尊敬他们，喜欢他们对生活的态度，他们学无止境的心态，他们善良宽厚的为人。有一次他们为教堂活动准备了一百多份鸡肉，让我在感到惊讶的同时也在反思自己的不足。同时，他们也很会聊天，很耐心和大方地和我们探讨了中美差异，讲述他们的生活。他们还养了两只小兔子，我有时会 and James 一起到花园里给兔子们找一些“青草沙拉”，然后看着他们两个争抢食物，互相打闹，傻的可爱。我觉得和他们生活四周很幸运，也很自由。





他们房子的每个角落里都有书，包括我住的房间里，也满满的都是他们的两个女儿读过的书，这也更激励着我读万卷书，行万里路！

四周的生活之后，我也感受到了很多不同观念的碰撞，Rachel 和 James 很尊重孩子们自己的意见和决定，不过多干涉孩子们的的生活，而是把更多的精力放在经营自己的生活上。他们有一个小花园，种着各种鲜花和蔬菜，如果天气适宜，我们还会在花园里吃晚餐。他们是真正懂得生活本质的人，活出了自己的格调与浪漫。

工作篇

由于原本工作的地方第一个 camp 被取消，我被临时调整去 children's museum 工作两周，这是一家室内儿童游乐园，里面有各种不同的设施可以让孩子们体验不同的职业，通过自己动手探究一些科学原理。在这

里我感受到了他们轻松的工作氛围，同事们都很外向，很耐心地给了我很多指导和帮助，老板也很尊重我的决定，给了我工作上很大的自由。同时，我也感受到了他们想为孩子们打造一片尽情发挥他们智慧与想象力天地的诚意和决心。我的老板 Dung 在第一天带我参观博物馆时告诉我，我的工作不是告诉孩子“不，你不能这样玩”，而是，肯定和尊重他们的想象力与自己动手探究的成果，这一点让我印象深刻。在我工作的最后一天，他们举行了一场 Teddy bear clinic 的活动，孩子们可以带着自己的小熊来这里为他们看病，工作人员会分别扮演医生与护士为孩子们的小熊诊治，每一个工作人员都在很认真的扮演自己的角色，尽最大可能的还原医院里的场景。他们想通过和蔼可亲的问候和关心，让孩子们不再害怕医院和医生，没有人面露尴尬，都在百分之百地投入其中，让我更加深刻地感受到了这里每个人对儿童工作的喜爱与热情。



Sweet heart
一个温暖你心的小宝贝❤️

后两周，我又回到了原本工作的剧院，参加了一个帮小孩子排练音乐剧的 camp。初来乍到，我和孩子们很陌生，他们也不愿意和我说话，我就在一边也没什么工作，觉得非常的尴尬。负责人每天都很忙，也没有时间给我很多详细的指导，只能靠我自己观察发现一些工作，参与小孩子们的游戏。后来，慢慢地就好很多，我看着他们排练节目，与他们一起熟悉台词。他们的活力和简单也在不断地感染着



我。除了日常的排练，他们每天都会有不同的主题，有睡衣趴，超级英雄趴，冰激凌趴.....不同的游戏，music chair, hot potato.....和我小时候的游戏有很多相同的，这也让我能更好的参与他们。最后一场汇报演出非常地成功，孩子们的努力也



第 71 页 共 80 页

在最后一场演出中发挥到极致。最让我感到惊喜的是孩子们的父母，他们非常重视和尊重孩子们的汇报演出，每个家长都带着自己的家人朋友来支持孩子们，很多家长还为孩子们购买了鲜花来鼓励他们。当演出结束之后，我收到了很多孩子们的小礼物，一个经常和我玩耍的小男孩 DYLAN 还抱着我啜泣了一会儿，让我很是不舍。已经很久没有被感动过了，很感谢能与这群可爱的孩子相遇。



游玩篇

这四个星期里，我利用周末的时间去了纽约，波士顿和朴茨茅斯。在纽约，我见识了拥挤繁华的时报广场，恢宏挺拔的自由女神像，静谧典雅的大都会.....纽约是一个包罗万象的城市，在这里繁华与落寞并存，它有一种魅力让人情不自禁沉迷在这座城市。而波士顿又是另一番风景，这里充满了扑面而来的历史的厚重感，即使是市中心也没有纽约的那种窒息感与压迫感，在这里你会感受到自由和宁静。历史上很多著名的事件发生在这里，哈佛、MIT、伯克利音乐学院也坐落在这座城市，这里充满了文艺和浪漫的气息。在波士顿我收到了很多好心人的帮助，他们类似于志愿者，大部分像是已经退休的老人，义务为游客解答疑问。我更加喜欢波士顿的感觉。在朴茨茅斯，我和我的小伙伴乘船看日落，拍到了很多很美很美的照片。但却在回家的路上的遇到不小的困难，也在好心人的帮助下解决了，在出租车上我们遇见了一个来自马来西亚的老奶奶，听了一段很浪漫的故事。最后还住到了小伙伴的寄宿家庭里，然后惊奇的发现，这是我的第一个住

宿家庭（因为距离上班的地方太远被调换了），这也算是一场充

第 72 页 共 80 页

满奇缘的旅行。

整趟旅途后，我弄懂了曼哈顿岛的地形，探究了波士顿倾茶事件的原委，观摩了莫奈，梵高的真迹……很多以前只在书本上了解到的东西，这次我都用双脚亲自丈量。

通过和寄宿家庭相处，还有三次旅行我明显地感知到了差异所在。在美国，衣食住行都有着不同程度的差

别：他们会穿任何他们想穿的衣服，不会刻意遮挡自己身材上的缺点；他们喜欢吃快餐，三明治、汉堡、披萨遍布大街小巷，而且基本上每道菜里都会有 cheese，在美国，你很难找到热饮，除了咖啡；除了像纽约这样



的大城市，城市的公共交通不是很方便，公交车有固定的发车时间，且间隔很久；做西餐和甜点有各种各样精确的量器，很少亲自动手洗一些东西，基本上全是机器代替；超市里会有专门的工作人员帮你打包，而且这个职位通常是留给打零工的高中生……

有太多太多感触是文字无法传达的，总之，我很感谢这一旅程，感谢遇到的每个人，感谢收到的每一份善意。希望他们在以后的日子里也可以平安顺遂。在之后的日子里，我希望我也可以像 Rachel 和 James 一样追求自己的生活，读更多的书，走到更远的地方。

万天爱（旅游学院）

实习机构：The Media Foundation

寄宿家庭：Phyllis Mosteller

为期 28 天的美国国际志愿者之旅正式结束了，如果要我完整地把这次经历叙述出来，我想我大概得考虑写本书了。在这短短的项目总结里，我还是想长话短说，浅谈一谈我的心路历程以及我的成长与收获。

NICE TO MEET YOU

来到美国最大的收获莫过于结识的朋友们了，我最可爱的热血室友 Claire、在 UO 学习抽空带我游波特兰和尤金的哥哥、工作机构里既善良又傻乎乎的老板



们同事们、一起在西雅图住民宿的小伙伴们、通过住家爸爸认识的几个成功的华人榜样.....小到每一次乘坐 Uber 交谈甚欢的司机师傅，大到外在无比成功靓丽的高智商学霸，实则内在平易近人擅长搞笑

最爱 K 歌的住家爸爸汤总，和他们每一个人的遇见都组成了我这 28 天以来最大的幸运。

EVERYWHERE IS A GIFT



在美国走过的每一条大街小巷看到的每一处花草草，我恨不得都把它们装进相册里，是有着与中国截然不同生活气息的摆在我面前触手可及的礼物。

先说说我对那两个大城的小爱吧，波特兰是离我最近的俄勒冈最



大的城市了，那里的 downtown 前前后后算算我也去过三四回了，依稀记得那里的安静时光，日本庭院、玫瑰园、苏州园林、可以俯瞰整个波特兰的 Pittock Mention、美国最大的 POWELLS 书店、世界上最有名的甜甜圈店、波特兰最具特色的冰淇淋店.....闲适慵懒又不失时尚魅力。在第二周的周末我遇见了西雅图，和 Claire 两个人拖着两个小行李箱全程仰仗 Google map 游西雅图，虽疲惫但内心满足，甚至那一天成为了我最难忘的一天，尤其是我们俩站在西雅图地标性建筑 Space needle 上将整个西雅图的夜幕低垂收入眼底的那些瞬间，至今记忆犹新感慨万千。在西雅图的我相较于波特兰的我，更像是一个怀揣着“这一定不是我和这个城市的最后一次见面”的坚定信念的年轻旅人，尤其在参观完华盛顿大学之后，我会觉得，回国之后也该找到属于自己努力的方向了，依然相信未来一切都是可能的，只要我下定决心绝不言弃。

如果说大城是带我纵览美国政治经济文化的使者，那那些小镇小城还有各种集会夜市和音乐会大概是手把手带领我融入美国文化艺术的小精灵们了。住家和工作机构附近的城镇街道给我印象最为深刻，因为都是每天上下班要经过的地方，风格迥异生活气息浓厚的各式住宅建筑、物美价廉的 Costco 以及各种亲切的亚洲超市、去过的各国风味的餐厅等等。最幸运的是我偶遇了三次当地的夜市集会，都是 Mark 和 Rod 热情邀请我们一同去体验，感受到了不同于国内的人头攒动人山人海，也体会到了美国人对于艺术的热衷以及对朋友家人和宠物的爱。



LAST BUT NOT LEAST

想要记录下来的远不止这一千多个字，更多的是所见所闻在我二十岁的成长历程中留下的更新和改变的痕迹。独自一人，去到陌生的大洋彼岸，在那里经历酸甜苦辣咸五味杂陈的 28 天，其间有过失望有过害怕有过伤心流泪有过濒临绝望，怎么说呢，还是应了那句我从小常说的老话，成长就是逼着你一步步地去坚强去面对，困难的事情经历多了，人也就自然很快长大了。含泪成长过后一定会有幸福开心的事情等着你，我一直相信幸运守恒定律，你在一个地方摔跤跌倒，一定会在别的地方吃到好吃的哈哈哈哈哈糙理不糙。总的来说我是很知足的，我觉得也许正

因为我经历的比别人更多，所以我收获到的东西也更多更有意义，是用多少次去大城市旅行消费都换不到的宝贵经历，何况经历风雨之后我确实看到了彩虹，之后的日子一天比一天变得明朗和快乐起来，每一天的开始都像是在打开一个新的礼物，你永远不知道礼物盒里等着你的是怎样的惊喜，也像梦一样，美好到我不敢相信那些都是真实的回忆。踏上旅途之前我把这 28 天的经历作为给自己 20 岁最大最有意义的生日礼物，旅途归来之后，我感悟到也许反而是因为这不同凡响的 28 天，我的 20 岁才有了光芒，才值得被铭记一生。

张羽楠（人文传播学院）

实习机构：Brooklyn Apple Academy

寄宿家庭：Joycelyn Cunningham

这周是参加项目的最后一周，此刻的心情几乎难以形容。我非常幸运，这次国际志愿者之行我遇到的都是 good people。

我被分到了美国纽约，志愿项目是在 Brooklyn Apple Academy 做协助老师工作的小助教，帮小朋友们解决一些基础问题，并且保证他们的安全。这个机构主要收纳的学生年龄大概是 5 到 15 岁，8 岁的小朋友居多，年龄跨度在教育机构中算是大的，这样是有很多好处的，我们每周都有不一样的活动，可以安排不同年龄段的学生做不一样的事情。作为一名远道而来的中国学生，我深深的体会到了中国美国两个国家在教育方面的不同，我也很感谢我有这次学习的机会。



第一周的时候我被分到了

一个 cooking camp, 每天的工作是和小朋友们一起和面、切菜包馄饨等等, 周一到周三对学习做一些基础的菜, 周四拟定菜单



并且在周五时对家长进行学习反馈, 意思就是用这周所学习的做菜技巧还有菜品展示给家长, 并且和家长一起享用菜品。在我看来这种方式是很好的, 老师们放开让小朋友们去做, 小朋友们可以学到很多知识, 正是因为他们可以碰得到摸得到, 所以他们对如何把控十分有度, 他们知道有的事情他们做不了, 就会向老师寻求帮助。在每天进行清洁工作的时候, 每个小朋友要将自己用过的碗碟洗干净, 尽管他们使水花飞溅, 整个厨房湿漉漉, 但是这也是一个学习的过程, 一个进步的过程。我也可以观察到他们总会一天比一天有进步, 第一天的时候他们不知道如何分工, 因为分工不明确也有争吵, 抢一些工具, 后来的日子里他们慢慢开始一起使用工具, 分工明确, 十分团结。



第二周是 movie week, 在第一周即将结束时候, 我问了我的同事下一个活动, 听说是 movie week, 我很兴奋。因为我以为这个活动是组织大家一起看电影, 可是谁能想到这个 movie week 指的是大家一起拍摄电影呢? 第一天上班, 我们带着小朋友在投影仪前一起看了世界上第一部无声黑白电影, 我的同事也一边给小朋友们讲解电影是怎么拍摄的, 一部完整的电影需要一些什么因素才可以完整得完成, 之后就开始决定今天要拍的内容。这些天里他们每天都拍一部电影, 拍了《两个公主》《伦巴伦巴》《保姆》等等。在整个过程中, 让我看到的是我的同事, 他已经 44 岁了, 是两个孩子的父亲, 他已经快要跟我的父亲一样年纪了, 在对比之

下，我看到的是他对每一个小朋友的认真倾听。有一个小朋友他仅仅只有 5 岁，但是他对电影方面好像真的十分有独特的见解，我们带着他的想法拍了一部电影，效果非常好。让我不禁想起如果是在中国，好像确实很少会有家长认真倾听自己的孩子说的话吧。我们在最后一天的时候，看了这些天拍的所有电影，剪辑电影的是 2 个 14 岁的男孩，不能说剪辑得十分精彩，但是都把精华留在了电影中。



第三周是 always go out，一周五天有三天我们都在外出游戏，游戏也十分让人开心，这周我认识了一个小男孩，他只有 7 岁，名字叫 Kavi。我听我的同事说他的爸爸好像是位音乐家，但是他也不确定。这个小男孩十分具有音乐天分，他总能在大家都很吵闹的时候安静下来，有时候只是坐着看书，更多时候是在弹琴。有一次我听到他弹奏的音乐特别好听，我就问他弹的是什么曲子，他回答我说这是他自己编的曲子。我惊呆了，我简直不敢相信他只有 7 岁。我跟他相处的很好，我告诉他下周我就结束我的活动时，他也很舍不得我，并且拥抱了我。我真的很希望他能够在音乐方面有所造诣，他给我的印象十分深刻。

第四周是大家一起制作玩具。在我刚去的第一周我就发现他们很多玩具都是自己动手做的。不得不佩服美国教育每一个小朋友都具有创造力，确实是有原因的。

我作为一个从中国长大的孩子，就以我为例，在我小时候是从没有接受过这样的教育的。我每天面对的都是课本知识、培养一个可以为自己未来做打算的特长。这可能是典型的中国教育（仅仅在我看来）。我不只是帮助这些小朋友，我也在不断学习，学习如何做菜，如何拍电影，如何做玩具。这对我来说都是见所未见的，

所以我很开心我们能拥有这次经历。可能等到以后我有机会自己教育小朋友的时候，我就会知道怎么样培养一个具有创造力的孩子，这次美国一个月的行程，一定会让我一直难以忘怀的。

报名与咨询

—— 项目负责老师 ——

李老师
18601053965



实习资源有限，扫码咨询详情