

►走近非热门留学国（14）

芬兰位于欧洲北部，首都赫尔辛基。因境内湖泊众多，有“千湖之国”的美称。

芬兰教育发达，教育体系高效、完善。该国境内有赫尔辛基大学、阿尔托大学、于韦斯屈莱大学等学府。

胡霓嘉在国内读完硕士后，获得国家留学基金委颁发的奖学金前往芬兰攻读生物物理学博士，她在当地的学习、生活是什么样的？一起听听她的留学故事。



胡霓嘉（前排右一）参加欧洲体育科学大会，报告获得第三名。

作者供图

做世界了解中国的一扇窗

胡霓嘉

在芬兰练武术

我的本科和研究生学位均在北京体育大学运动人体科学专业获得。研究生即将毕业时，我发现自己对所学专业还有进一步研究的兴趣，并且想延伸至神经肌肉学学科方面，于是决定继续读博士。

我搜索了相关学校、专业的信息，当我得知一位在芬兰于韦斯屈莱大学的教授研究课题是运动训练对大脑可塑性的影响，当下就兴奋起来，这太有趣了吧！就这样，我把申请芬兰留学当成了目标。

经过联系导师、申请国家留学基金委的奖学金、准备材料等各项程序后，我如愿以偿拿到了芬兰留学的录取信。芬兰被称作“千湖之国”，纬度高、气候寒冷，我有几支喜欢的重金属乐队就来自芬兰。留学生活会是什么样的呢？对此，我心怀期待。

到了芬兰后，生活立刻充实起来。读博期间不仅需要上课，还要阅读大量书籍文献、完成科研任务、撰写文章等，十分忙碌。专业知识告诉我，运动训练有助于大脑内好几种神经营养物质的合成，以及神经突触连接的产生，它们与大脑的学习、记忆能力有很大关系。于是，我给自己设置了每周8至9小时的运动任务，主动按下“暂停键”劳逸结合。

于韦斯屈莱是一座小城市，人们生活节奏慢。在北京体育大学期间，我尝试了很多体育活动，比如散打、跆拳道、摔跤、综合格斗等等。一番尝试后我喜欢上了合气道并坚持下来。到于韦斯屈莱大学后，我主动寻找志同道合的伙伴以及练习的场地。

幸运的是，在这里我遇到了一位非常专业的武术老师，他是芬兰人，会中国武术、日本武术、东南亚武术等，还创立了自己的“实战防身术”。我决定师从他，在训练中还认识了很多来自其他国家的朋友。

体会简单幸福

刚开始读博，由于研究方向与之前相比有变



胡霓嘉头戴做实验的设备。

作者供图

化，大量新的专业知识向我扑来。虽说有时感觉疲惫，但在学习的过程中我总能体会到掌握新知识的乐趣，这样充实的日子让人内心平和、愉悦。虽然有时我会思考自己能否做出结果以及结果的意义，但后来发现努力的过程本身就带给人快乐。

今年我参加了欧洲体育科学大会。它是欧洲及全球体育科学工作者普遍关心的学术盛会，我在大会上做了《平衡训练对皮质脊髓神经适应性的影响》报告，并且取得了第3名的成绩。受此鼓舞，我决定继续努力，不断进步。

在芬兰居住，我对当地人的观察逐渐深入。令我印象深刻的是，芬兰人大多看重规则。比如学校提供的午餐含一杯咖啡，大家可以用咖啡杯自取，不过都遵循只取“一杯”的原则，严于律己。

听说芬兰人幸福指数很高，刚开始我很疑惑：如此单一的生活怎么让人幸福？后来，我渐渐发现，芬兰人生活简单，内心充实。他们可以将精力集中在自己想做的事情上，带着好奇心去体验每天。

渐渐地我也悟到了一些生活哲学，其实不管生活在哪里，生活中都可能有不满意的地方，周围环境的确实会影响心境，但如果注意力放在自己改变不了的部分，自然难以幸福。“幸福”来自于自己内心的选择，是可以由自己掌控的感受。

我发现许多外国同学对中国文化很感兴趣。有一次圣诞节，我和同学在圣诞贺卡上写祝福语互送对方，外国朋友说：“可不可以在我的贺卡上写汉字，我觉得汉字很美。”当时，我感到既开心又骄傲。是啊，汉字这么美，写在送外国友人的贺卡上意义非凡，于是我认真在贺卡上写下“平安喜乐”四个字送给了他。

后来，我在参加会议、活动时，也习惯在姓名牌上用汉字写下自己的名字，把汉字的美分享出来，让更多人看见。

身在海外，中国文化和我的日常生活密不可分。我喜欢做手工，每逢春节都会做一些节日装饰品摆在办公室。平常我喜欢喝茶，有不少外国同学也对茶文化感兴趣，我便带了茶具向他们展示茶艺，分享中国茶文化的历史、地理知识。到了重要聚会时，我会选择旗袍或者汉服，自信、大胆地向大家展示极具特色的服饰。我深深体会到，作为留学生，我们就是让世界了解中国的一扇窗户。

为了认识更多朋友，我在芬兰于韦斯屈莱大学中国学联担任了主席。平时，我和其他同学组织线下活动，例如户外拓展、城市定向越野、迎春节等，丰富中国学生的留学生活，帮助大家融入环境。我在芬兰已经待了几年，希望把自己的经验分享给朋友，而在和新伙伴的交流中，我感到自己也得到了很多新信息，开阔了视野。

在芬兰的留学生活让我愈发体会到感恩生活、发现生活的美，同时，也要在不断的经历和探索中让自己变得更好。

（作者系芬兰于韦斯屈莱大学生物学专业博士生）

访早稻田大学 追寻红色足迹

110年前，为了给处于水深火热之中的旧中国寻找救国之路，李大钊东渡日本，开启了在日本的留学生活。

今夏，李大钊故乡河北省乐亭县李大钊纪念馆工作人员一行来到日本，追寻红色足迹，并开展相关工作。

1913年冬，李大钊从北洋法政学堂毕业后赴日留学，住进了东京都的基督教青年会，并于1914年9月正式进入早稻田大学政治经济学科学习。

如今的早稻田大学基督教青年会又名信爱宿舍，是早稻田大学为留学生提供的宿舍。睹物思人，李大钊纪念馆副馆长于海英表示，虽然建筑经过翻修，但是当年，就是在这里，李大钊接触到了关心留学生生活的早稻田大学教授安部矶雄。安部矶雄是最早把社会主义思想引入日本的先驱。

在早稻田大学历史馆，工作人员为于海英一行展示了李大钊留学期间的学籍卡、成绩单、缴费记

录、学习科目等重要史料的原件，并提供了高清复印本。在工作人员帮助下，于海英等人找到早稻田大学保存的1927年4月的《朝日新闻》，并查找到该报刊登的多篇关于李大钊被捕及牺牲的相关报道，丰富了李大钊纪念馆的馆藏。

早稻田大学副校长、早稻田大学历史馆馆长渡边义浩表示，这是李大钊纪念馆工作人员首次赴日并与早稻田大学进行交流，双方签署了合作研究李大钊的协议。未来早稻田大学还将联合北京大学，搭建中日两国、三个机构共同研究李大钊的平台，通过史料共享、研讨交流、互派学者等方式，进一步加强、完善李大钊相关研究工作。

在长期追随孙中山、鼎力支持中国革命的日本友人宫崎滔天位于东京池袋地区的旧宅里，至今珍藏着一个世纪前该家族与诸多中国革命人士交往、交流的相关书信、实物等珍贵史料。

宫崎滔天曾外孙宫崎黄石说，

他的曾外祖父与李大钊交往密切，也深受李大钊信赖。五四运动后，李大钊为帮助北大学生来日本，特意写信给他的曾外祖父。

于海英表示，在日本留学是李大钊人生中的重要阶段，对其社会主义思想的形成有重要影响。通过此次交流，我们更加深刻地理解了李大钊把个人命运融入祖国命运之中、为救国理想而奋斗的重要历史。今后我们将进一步加大对李大钊身边人物的相关调研，以及对同期中国留学生的相关研究，希望能与早稻田大学、北京大学一起不断完善李大钊相关研究工作。

2032年是早稻田大学建校150周年，目前该校已经开始着手新校史的编纂工作。早稻田大学国际部东亚部部长江正告告诉记者，李大钊相关研究成果也将写入该校150周年校史。此外，早稻田大学还计划在校史馆推出VR形式的李大钊传记，供更多师生了解、学习李大钊的历史和精神。

（新华社记者 郭丹）

食在海外 心在故乡

王彦文/图

晚上7点多，夕阳洒下长长的金色绸缎。回家后，我放下沉甸甸的包，脱下外套，直奔厨房。先在电饭煲内胆里倒上两大勺圆墩墩的米，淘米3遍，加水直到差不多没过一指肚的高度，就可以蒸米饭了。约莫20分钟后，米饭蒸熟，在煲里闷上10分钟就是口感最好的时候。蒸米饭的空档用来炒菜，热菜配热饭，慰劳辛劳一天的自己。

菜盛到盘子里，添上一碗饭，打开手机看看喜欢的视频，这就是舒舒服服的日子。

出国留学已经4年有余，时间过得很快。这几年，我亲身感受到牛肉从700克5欧元涨到了9欧元，鸡蛋从一盒1.5欧元涨到了3欧元。当家才知柴米贵，此话不假。不过，会做中餐是留学时缓解乡愁的一大技能。无论走到哪里，中国胃都变不了。



王彦文和同学一起完成的年夜饭。

用汉字写贺卡

我发现许多外国同学对中国文化很感兴趣。有一次圣诞节，我和同学在圣诞贺卡上写祝福语互送对方，外国朋友说：“可不可以在我的贺卡上写汉字，我觉得汉字很美。”当时，我感到既开心又骄傲。是啊，汉字这么美，写在送外国友人的贺卡上意义非凡，于是我认真在贺卡上写下“平安喜乐”四个字送给了他。

后来，我在参加会议、活动时，也习惯在姓名牌上用汉字写下自己的名字，把汉字的美分享出来，让更多人看见。

身在海外，中国文化和我的日常生活密不可分。我喜欢做手工，每逢春节都会做一些节日装饰品摆在办公室。平常我喜欢喝茶，有不少外国同学也对茶文化感兴趣，我便带了茶具向他们展示茶艺，分享中国茶文化的历史、地理知识。到了重要聚会时，我会选择旗袍或者汉服，自信、大胆地向大家展示极具特色的服饰。我深深体会到，作为留学生，我们就是让世界了解中国的一扇窗户。

为了认识更多朋友，我在芬兰于韦斯屈莱大学中国学联担任了主席。平时，我和其他同学组织线下活动，例如户外拓展、城市定向越野、迎春节等，丰富中国学生的留学生活，帮助大家融入环境。我在芬兰已经待了几年，希望把自己的经验分享给朋友，而在和新伙伴的交流中，我感到自己也得到了很多新信息，开阔了视野。

在芬兰的留学生活让我愈发体会到感恩生活、发现生活的美，同时，也要在不断的经历和探索中让自己变得更好。

（作者系芬兰于韦斯屈莱大学生物学专业博士生）

今天连续好几个小时盯着电脑屏幕写文档，骑车回家的路上还遇到狂风。脑子和身体都着实有些累，所以做得简单一点。

扒两瓣蒜剥成蒜末，洗一根葱切成葱花。然后，我从冰箱里拿出半颗白菜，简单洗洗之后切成三指宽的段。油热起，蒜末葱花炸香，翻炒半个干辣椒进去呛个锅。先下白菜帮子，再倒入所有白菜叶，盐、生抽、耗油、鸡精、糖，翻炒时依次适量加到锅里。自己做饭后才发现，原来“适量”真是一个没法替换的量词。炒菜是一门包容的技术，食材调料多些少些对风味影响不算太大，只有亲自动手下厨，才能总结出经验。

热锅里腾腾出炆炒白菜的水汽，快出锅的时候，再在铲子上倒上两调羹的醋，沿着锅边一淋，醋香瞬间迸发。我把

上除除夕夜，我和其他中国留学生一起度过。我们商量好每人准备一个拿手菜，一起美美地吃一顿年夜饭。大家忙活了一整天，来自五湖四海的我们，摆上了各具家乡特色的菜，围坐在桌前。有水煮肉片、烤鸭、烤羊排、蒸海鲈鱼、油焖大虾、地三鲜、姜丝皮蛋……我们在欢声笑语中一起度过了除夕夜，盘子里的菜被大家吃得一干二净，游子无论身在何方，过节的仪式感都不能少。

（作者系荷兰特温特大学地理信息科学博士生）



第二届丝路舞蹈节在伦敦举办

近日，第二届丝路舞蹈节在英国伦敦举办，丰富多彩的节目让伦敦观众享受到一场富有中华传统文化魅力的艺术盛宴。

丝路舞蹈节是由中英表演艺术学院主办的大型舞蹈艺术交流活动。当晚的演出中，演员们身着旗袍、水袖等中国传统服饰，伴随着中国经典乐曲翩翩起舞，赢得观众阵阵掌声。

演出呈现了不同类型的中国舞蹈，如敦煌舞、古典舞、现代舞以及包括藏族舞和蒙古族舞在内的民

族舞。表演者包括中国旅英舞蹈家、中国留学生以及当地华文学校学生、英国中小学生等。

“我们欣赏到中国不同地区、不同风格的舞蹈，这些舞蹈无比美妙优雅。”伦敦观众威廉·阿德尔林顿在演出后对记者说。他尤其喜欢绸扇舞和水袖舞，因为服装和道具产生了“优美且流动”的感觉。

丝路舞蹈节创办于2019年，旨在以舞蹈为媒介展示中华优秀传统文化。

（新华社记者 章博宁 吴鲁）

2023全西青年学生学者论坛举办

本报电（张舟）为推动中西青年学生学者交流，探讨最新研究成果，分享学术经历，“2023全西青年学生学者论坛”日前在西班牙加泰罗尼亚理工大学举办。论坛以“科技、交流与未来”为主题。

论坛于3月启动，接收不同学科领域的学生学者投稿，最终录用20篇稿件。

本次论坛共设了4个分论坛，主题分别为国际关系与文化交流、信息技术与数据科学、新能源材料与气候变化、城市规划与经济贸易。

来自中国和西班牙的5位教授分别发表演讲，其他学生学者在线上、线下分享学习经验、介绍研究成果。现场学术氛围浓厚，嘉宾与观众积极互动，热烈讨论。