

本报讯 记者 周胜洁 通讯员 殷洁如 编五彩绳、箭射五毒、艾草花环、投壶、画彩蛋、旱地龙舟赛……端午节日期间，“花海游园会”在金山区朱泾镇“花开海上”生态园拉开序幕，丰富多彩的民俗主题活动和绚烂花海，吸引不少游客前来旅游打卡。

端午赛龙舟是中国的传统民俗，也是广受欢迎的水上运动，而近日在“花开海上”，用脚跑起来的旱地龙舟赛，同样吸引了众多来园游客争相报名。虽然一组组大朋友、小朋友都是随机配对，但是前行的速度毫不逊色，在响亮的口号声中，参赛者紧抱龙身迈开步子向前冲，玩的人激情澎湃，呐喊的人热情四射。

“这里花的品种很多，我母亲很喜欢，更加赞的是，还有那么多趣味活动。”本次小长假选择沪郊短途游的张女士此次携家带口而来，对于游园体验，她直言不失所望，“老人有老人的乐趣，孩子有孩子的玩法，很适合家庭出游，玩得很尽兴。”

“今年我们特意围绕端午主题，策划了系列活动，有动有静，让不同需求、爱好的游客都能在这找到欢乐。”“花开海上”生态园总经理助理杨梅表示，“为了增加游园体验，在游园动线上，我们设置了民俗活动和非遗体验的活动区，能让游客在赏花的同时，‘打卡式’参与，赏花玩乐两不误。”

公益过端午

本报讯 记者 冷梅 在端午传统佳节，浦东青年扬帆赛艇乘风破浪。2024年“浦东菁英力量”赛艇公益邀请赛6月8日在上海浦东申迪·城市赛艇中心顺利举办，本次活动也体现了公益助力的特点。现场，浦东青年代表共同发布浦东青年“助学接力”公益行动三年计划（2024-2026），明确通过社会化公益认领方式，每年向新疆莎车、西藏江孜、云南大理、云南怒江、福建永安和大田等对口支援地区帮扶青少年500人。

公益赛当天，随着度假区管理委员会副主任孙毓和浦东团区委书记、区青联主席赵辉茂宣布开赛，川迪河上“千帆竞起、百舸争流”，15支队伍的参赛选手们同心协力、奋勇向前。尽管有不少队员是第一次接触赛艇，但依旧展现出了浦东青年顽强的拼搏精神和高效的团队合作能力。

赛前，浦东青联委员、来自新艇体育的王琦以“青联大讲堂”的形式，向参赛选手和现场青少年介绍了赛艇运动的发展历史及其拼搏团结、追求进步的文化内涵。活动现场还设置了陆上划船器的教学和体验，通过沉浸式观赛的方式，使大家有机会在陆地上与参赛选手们共同体验赛艇运动的乐趣。

正值端午节假期，主办方为参赛选手亲友团准备了丰富多彩的民俗体验活动。小朋友们在现场体验了艾草门挂、手绘风筝、漂扇制作等传统民俗活动，还在迪士尼彩虹步道参加2公里的徒步，过程中和家长们一同参与钓粽子、投壶、射五毒等端午节传统游戏项目，充分感受中华传统节日的内涵和魅力。

中外学子过端午 沉浸式体验传统文化

端午佳节，粽叶飘香，传统习俗与青春气息在高校的每一个角落交织碰撞，让这一传统节日焕发出别样的光彩。在这个特殊的时节，上海不少高校的学子们，用他们的方式共同庆祝这一传统佳节，不仅展示了中国传统文化的魅力，也加深了对这一节日的理解和认同。

青年报记者 刘晶晶 陈泳均 通讯员 樊丽达



上海高校学子用各种方式过端午节。本版均为受访者供图

同济大学： 编织五彩绳，体验传统魅力

端午前夕，同济大学国际文化交流学院的学子们迎来了一场别开生面的端午文化活动。在朱一清老师和黄鸿辉老师的带领下，他们走进了上海的田子坊，亲手体验了编织端午五彩绳的传统技艺。五彩绳，作为端午节的传统装饰，不仅象征着吉祥和平安，更承载着深厚的文化意义。国际学子们在老师们的耐心指导下，克服了编织技法上的困难，最终完成了自己的五彩绳作品。每一条五彩绳都凝聚了他们的努力和对中国文化的热爱。除了手作编织体验，端午文化知识抢答环节则让现场气氛更为热闹。同学们在轻松愉快的氛围中进一步了解中国传统文化，不仅更添趣味性，也

让同学们在抢答中对一些中国的传统文化印象更为深刻。

通过此次活动，同济大学国际文化交流学院不仅为国际学生们提供了一个了解中国传统文化的平台，更让他们在实践中感受到了中国传统文化的魅力。五彩绳的完成不仅是一次手工艺的体现，更是一次文化的传承。国际学生们在体验中学习，在实践中感悟，中国传统文化的种子也在他们心中生根发芽。

立信会计金融学院： 包粽子体验，传承中华美食

在上海立信会计金融学院的上川路校区新苑食堂劳动教育实践基地，举办了一场“粽叶连心 端午共庆”暨中外学生同上劳动教育实践课活动。16名中外学生身着工作服，在食堂阿姨的指导下学习包粽子技巧。

从粽叶的折叠、糯米的填充到绳子的捆绑，每一步都细致认真，力求将粽子包得既美观又结实。来自柬埔寨和蒙古的两位留学生对中国文化充满兴趣，粽子也包得有模有样。同学们在包粽子的过程中，不仅亲身体验了传统手工艺的乐趣，更深刻感受到了中华传统文化的魅力。

除了包粽子，学生处还组织了香囊制作和划龙舟活动，让更多的同学参与体验传统文化，增进文化认同、树立文化自信，将中国传统节日振兴工程落到实处，努力将美丽校园建设成为习近平文化思想的最佳实践地。

上海电力大学： 龙舟竞渡，端午氛围浓

在上海电力大学的冬涟湖畔，一场精彩的龙舟比赛正在上演。两条龙舟在舵手铿锵有力

的指挥下，如游龙般在湖面穿梭，为现场师生上演了一场“速度与激情”的较量。龙舟表演不仅吸引了众多师生的目光，更让大家感受到了浓浓的端午氛围。

在龙舟比赛的同时，上海电力大学还举办了一系列端午主题活动。同学们在“粽”文化体验区学习包粽子技巧，在“手作中草药囊、DIY香囊制作”体验区制作香囊，感受中药文化的魅力。此外，还有文艺演出和健康讲座等活动，让师生们在轻松愉快的氛围中感受传统文化的魅力。

来自孟加拉国的留学生易柏深深地沉浸在节日气氛中，他表示：“今年端午节的活动太丰富、太精彩了。我亲自体验了赛龙舟、包粽子、制香囊等活动，让我对这种传统文化产生了浓厚的兴趣。我会把这些体验带回家乡，分享给亲人朋友们。”

端午遇见非遗 尝尝“海派文旅大餐”



国际友人体验传统文化。

青年报记者 蔡娟

本报讯 穿汉服、包粽子、捶丸、投壶、做面塑、拍古风照……6月9日，2024四季上海文化旅

游消费信息系列（春夏季）活动在金桥国际商业广场进行。活动以古风游园市集的形式举办，来自英国、美国、德国、法国、加拿大、泰国、马来西亚、尼泊尔、

毛里求斯、哥斯达黎加、希腊等十余个国家近三十个国际家庭在端午假期品尝了这道“海派文旅大餐”。

上海博物馆、上海野生动物园、上海中心、时空之旅、欢乐谷、海昌海洋公园、久事旅游、上海三甲港绿地咖啡岛、中国建设银行、携程集团、上海都市旅游卡……活动现场，近二十家上海优质文旅企事业单位参加文旅市集，向国际友人推介文博演出、文旅品牌、旅游景区目的地和便捷出游攻略，并提供许多优惠产品和免费福利。

上海都市旅游卡推出现场购买任意文创产品即可赠送端午节非遗香囊的活动。上海中心人工智能沉浸式体验项目“AI之梦”真人NPC来到现场，与市民游客对话，探讨“人类与人工智

能未来共生关系”。

当端午遇见非遗，传统文化的时尚演绎让人心动。活动以中国优秀民间艺术舞狮演出开场。中外儿童汉服走秀亮相童趣十足。

国家级非遗卢氏心意拳、梨膏糖以及上海市非物质文化遗产荣庆堂香囊等，通过丰富多样的非遗展览与体验，向旅客展示了中华优秀传统文化。

卢氏心意拳如今已在世界范围内享有盛誉。卢氏心意拳传承人余江和团队进行现场演绎并教授外国友人们中国功夫；上海梨膏糖制作技艺作为国家级非物质文化遗产已传承四代，其梨膏糖在国内外享有盛名，此次也带来特色产品；荣庆堂带来各式礼盒、香囊等展品，端午期间格外受欢迎。