

青春上海

中医、中文、中国美食——因为三种不同的情缘，三名分别来自马来西亚、印度尼西亚和哥伦比亚的00后女孩，不约而同地来到上海求学。对视频创作的共同兴趣，又让本无交集的她们汇聚在首期中国故事“侠”——全球短视频创作者研修营。她们渴望磨砺技艺，成为短视频博主，用镜头跨越文化藩篱，讲述动人的中国故事。

青年报首席记者 范彦萍
实习生 徐冰灵

中医为媒,传承匠心

2000年出生的徐逸婕，是马来西亚第四代华裔，目前在上海中医药大学攻读中医内科学研究生。身材修长、戴着无框眼镜的徐逸婕是研修营里的“气氛担当”。她时而招呼同伴捕捉自己跃起的瞬间，时而教大家几句俏皮的上海话。这份活泼，让人很难将她与精深的中医内科学专业联系起来。

与中医结缘，缘于一次运动损伤。校田径队队员徐逸婕不慎伤了半月板。尝试护膝、消炎药后，她偶然接触中医疗法，不到三个月就痊愈了。这次经历，为她打开了中医世界的大门。父母告诉她，家族到她这一辈，名字中都带“逸”字。从小，父母便有意让她和妹妹们讲中文。当徐逸婕立志学医时，母亲建议：“要不学中医吧？发扬光大老祖宗传下来的医学。”她选择上海，因为“这里是中医药发展最蓬勃的城市之一，能接触最前沿的临床技术”。

最近一年多，徐逸婕协助龙华医院一位医生运营公众号和小红书。某天，她萌生了新念头：“我也可以这样传播中医，当个医学科普博主！”想法虽好，实践却不易。“别看我平时是话痨，但面对镜头会紧张。只要NG，就会一次比一次紧张。”

好在，徐逸婕有过多次参加各类短视频比赛、屡获佳绩的经历，这多少给了她一些信心。她向记者展示最满意的获奖作品《邂逅山海：大漠之路》。六分钟的视频里，镜头如画卷般展开，定格敦煌沙漠。她写的文案充满诗意：“这一条路，驼铃悠悠，丝路画卷，联通古今，它将我带到这神秘的东方。”“丝绸之路”源于中国，“一带一路”通向世界。这荒凉的大漠，承载着文明与信仰，缔造无数奇迹。”尽管拍摄技法尚显稚嫩，新颖的视角仍助她斩获第八届“我与中国的美丽邂逅”来华留学生征文暨短视频大赛一等奖。

她还获得过“我眼中的中国”系列之“我眼中的中医”短视频大赛一等奖。正是因为曾经参赛的缘故，她得到了今年大赛主办方开设了首期研修营的信息。她果断报名，希望能在今年的“我眼中的中国 China in My Eyes”外国人讲中国故事短视频征集大赛上“拍一些不一样的东西”。

“或许从小接触中文，我能更好地融合中文元素。比如，在文案里加入古诗词，让它们与江南美景对话。”她透露，今年大赛她将拍摄主题锁定在“河南非遗与历史”。此前，学校组织她们赴孙思邈隐居地——河南鹤壁五岩山研学。在那里，徐逸婕见识了许多中医药文化瑰宝。比如，在当地一家公司的车间，她目睹了针灸这项非遗技艺的制作过程。“每根针都是人工锻造的，有特殊的名字。”她说，“太有意思了！我想把所见所闻拍出来，

主题就叫‘匠心’。”

首期研修营的课程令她收获颇丰，尤其是“如何打造个人账号”：利用画面冲击力、反差感、符号设计吸引观众，提升完播率。她还学习了脚本写作，如何运用特写、远景、近景营造不同效果与氛围。作为已有一定经验的创作者，她渴望在研修营中精进拍摄角度、构图、调色等专业技能，提升视频质感。“老师分享得很棒，非常期待后续课程。”

徐素晶 中文为桥,文化使者

和徐逸婕一样，印度尼西亚籍留学生徐素晶也是第四代华裔。2004年出生的她，是复旦大学汉语言文学专业本科三年级的学生。当记者称赞她中文流利时，她腼腆地笑了笑，并用了一个相当“中国”的回答：“过奖过奖。”



徐素晶、莎乐美和徐逸婕在研学营上交流。

青年报记者 范彦萍 摄

在印尼，徐素晶身边不乏华裔同学朋友，但多数已不讲中文。“当年他们觉得我学中文多此一举。如今中国飞速发展，加上许多中国人赴印尼投资，懂中文的员工薪资可达普通雇员两至三倍。现在朋友们都后悔当初没学中文。”

父亲经商，母亲是大型活动主持人，家境优渥的徐素晶，几年前就对媒体传播产生了兴趣，希望打造个人品牌，毕业后挣脱朝九晚五的束缚。“未来我想当博主，积累影响力。也希望能凭借中文优势，回国后成为两国文化的桥梁。”

目标明确的她，毅然来到幼时电视画面里的上海，并如愿考入心仪的复旦大学。如今她是复旦大学留学生新媒体中心的一员，经常拍摄和剪辑相关活动的宣传视频。同时，她经营着自己的社交媒体账号，发布生活Vlog，已积累了一些粉丝。研修营里多是“素人”，徐素晶却已小有成绩。打开她的小红书，近十条视频中，最新两条视频已收获五六千个点赞。

徐素晶的视频主要记录自己的留学生活。在她的印象里，上海是一座很“严肃”的城市，科技很发达，所有人都专于工作。真正在上海生活后她才发现，这里的人不仅工作学习认真，“玩”也投入。打卡迪士尼、国际车展等，让她更深切感受到上

海的多元魅力。研修课程令她领悟良多：“比如老师建议个人账号别总换头像，否则别人会记不住你。老师还教我们从观众视角思考如何拍出好视频、提高曝光量。”此外，剪辑基础思路的分享，也让她期待创作更高质量的视频，用更生动有趣的方式记录生活，记录她眼中的中国。

莎乐美 美食引路,沪上逐梦

2002年出生的莎乐美·阿韦拉内达(Salome AveIlaneda)来自哥伦比亚，在上海电机学院中文专业就读。与前两位不同，莎乐美掌握的中文词汇有限，在视频拍摄领域，是纯粹的“素人”。

莎乐美对中国的向往始于美食。在哥伦比亚，一位华裔好友常为她做美味的火锅、饺子、包子，还带她光顾飘香香味的中国餐馆。选择留学目的地时，她第一时间就选择了中国。如果说美食是诱因，学习中文、选择上海则另有考量。莎乐美分析，自己在哥伦比亚就读的是现代语言专业，中国作为世界第二大经济体，学习中文对她的专业来说是非常有帮助的；而上海作为国际大都市，既能学中文，也能用英语“生存”下来。

“从未想到这里的人们是如此友好。”初来乍到这座“梦中情城”，莎乐美惊喜地发现这座城市的魅力远超自己的想象。“这里的人们善良、友好，和我的刻板印象大不一样。上海是一座海纳百川的大城市。在这里我可以找到很多国际伙伴，在开放、友好的氛围中学习成长。此外，上海的治安也很好，我可以随意地走在大街上使用手机，而不用担心突如其来危险。我想要把自己看到的东西记录下来。”

至于怎么记录，莎乐美犯了愁：在视频拍摄和制作领域，她是“白纸一张”。

没想到，抵沪仅四个月，她偶然得知短视频创作研修营正在招募营员，过关斩将后，她幸运地被选拔入营。她希望学成后，用短视频向世界展示她看到的中国。首期研修营让她如愿学到了视频制作的专业知识，为未来创作打下基础。她急于成为博主，更想在营中扎实学习专业技能。

莎乐美回忆，授课老师非常精细地教授了高质量视频的制作步骤和技巧，不局限于选题，更启发了她对创作方式、吸引观众等问题的思考。

在谈到第四届“我眼中的中国”外国人讲中国故事短视频征集大赛时，莎乐美表示，“我一开始不知道有这样一个比赛，所以有些紧张。但我现在感觉非常兴奋，我想要通过这几期课程的学习创作出好的作品来参与这个比赛。”

谈及毕业后的规划，她透露，自己希望留在上海，从事国际贸易方面的工作，有机会的话当一名“斜杠”博主。

来者各有缘，述者皆用情

三名00后留学生学拍短视频，用镜头跨越文化藩篱



在雨中的申城街头，博主“行者小墨墨”为研修营营员传授他的视频创作经验。受访者供图

短视频里见“侠”意 跨国学员化身“数字侠客”，助力中国故事国际化表达

青年报首席记者 范彦萍
实习生 徐冰灵

本报讯 像徐逸婕、徐素晶、莎乐美等留学生以平凡的理由来到不平凡的上海，也代表了很多因各种契机来到上海、爱上上海、留在上海的外国人。他们用实际感受打破了以往的刻板印象，在他们心中，上海这座城市正在以愈发鲜活生动的方式向他们展示不一样的中国。

而此次的短视频创作研修营更给予他们一个学习的机会，在未来通过视频创作的方式讲述他们的中国故事，向世界展示一个新的中国形象。

满满都是干货

据悉，日前，第四届“我眼中的中国 China in My Eyes”外国人讲中国故事短视频征集大赛启动，与往年不同，今年主办方还开设了首期中国故事“侠”——全球短视频创作者研修营，希望通过短视频创作推动跨文化对话，向世界展现真实、立体、全面的中国形象。共有20余名来自全球10余个国家的短视频爱好者共同学习视频创作技巧，交流各国文化。

此次研修营共分为四期，昨天上海下起了暴雨，研修营的营员们冒雨如约来到张园开启第二期课程的学习。

人人皆可成侠

中国故事“侠”——全球短视频创作者研修营负责人、上海市欧美同学会静安分会副会长兼秘书长王勤智表示，很开心首期研修营就吸引到来自10余国的营员参加，共同体验“创作—传播—孵化”的全链条课程内容。

他表示，研修营践行了欧美同学会“民间外交生力军”的使命，通过跨国短视频创作培训，搭建了中外文化交流的桥梁。来

把相机塞进衣柜、冰箱，甚至为了拍摄一个吞药的动作把镜头放进嘴里，如何才能拍摄一个让人意想不到的、有趣的“奇观镜头”是陈老师讲述的重点。他分享说，让摄像机和被摄对象一起进入空间，突破“第四面墙”，不断地让观众体验引人入胜的视觉画面，视频才能达到“爆”的效果。

除了专业的短视频制作技巧外，本次研修营还邀请到了百万粉丝博主“行者小墨墨”传授他视频创作的独特经验。“行者小墨墨”从起名的技巧讲起，分享他认为有趣的视频选题，还聊到了他对于上海这座城市的独特观察。他特别提到，上海有许多以城市名字命名的道路，而这些道路在上海的位置正对应了这座城市实际在中国的位置，从而不同城市的人来到这里都会有一种归属感。由此可以引发出很多有趣的上海故事，这可以成为有趣的视频主题。

课后，“行者小墨墨”带大家沿着张园的石库门建筑介绍这里中西结合的建筑起源。建筑里的历史也吸引着研修营的留学生们一路驻足拍照，在实践中发现“我眼中的中国”。

“真的是干货满满，尤其是老师传授的如何设置景别的技巧，帮我解了惑。”徐逸婕在课程结束后点赞道。

自不同国度的营员以多元视角记录中国故事，既促进文明互鉴，又以“润物细无声”的方式消解文化隔阂，体现了“民相亲、心相通”的核心价值。

王勤智介绍说，短视频作为国际传播的主流载体，凭借碎片化、可视化、强互动的特性，能高效传递文化符号与情感共鸣，通过专业化培训，赋能创作者产出兼具艺术性与传播力的内容，能够助力中国故事突破“文化折扣”，实现全球化传播。

他还表示，“侠”是中华文化精神内核，研修营致力于把“为国为民”“正义诚信”等“侠”精神与现代传播手段进行创新融合。“人人皆可成侠”，鼓励参与者成为跨文化对话的“数字侠客”，助力中国故事国际化表达。

闵行区华漕镇开展“逆途寻光”帮扶小组 筑牢戒毒康复社会支持体系

2025年6月5日，华漕镇禁毒社工在康复指导室启动“逆途寻光”挫折应对支持小组首期活动，6名戒毒康复人员参与。

本次活动聚焦戒毒康复人员回归社会的现实需求，通过专业社工介入，着力构建互助支持网络，推动戒毒康复工作提质增效。

活动中，禁毒社工围绕小组目标、运行机制向参与对象作详细说明，组织集体讨论并制定保密承诺、行为规范等小组公约，强化制度保障。在“逆境拼图”互动环节，通过情景模拟与经历分享相结合的方式，引导服务对象直面生活挫折。禁毒社

强调基准约束的新型浮动管理费基金，景顺长城成长同行来了

《推动公募基金高质量发展行动方案》发布后的首批新型浮动管理费产品，采用了与业绩基准的超额收益挂钩的设置，尤其强调业绩基准的指引和约束作用。在A股资产基准的选择上，6月4日发行的景顺长城成长同行混合型基金(代码:024454)是在当前已披露发行信息产品中，唯一一只采用中证A500指数为业绩基准的产品。

资料显示，景顺长城成长同行拟任基金经理是农冰立。作为长期深耕成长的基金经理，农冰立的投资并不局限于单一行业，而是从产业趋势、企业经营周期、公司质地角度出发，捕获新兴行业中具备持续增长潜力的优质公司，包括科技、高端制造、新消费等领域。

广告 投资需谨慎

联系我们 qnbyw@163.com