

0 洋创客

来甬18年，澳籍老外“再出发”

现在她的新身份是“健康私教”

见习记者 徐展新

秋天临近，天气转凉，但宁波 568 电商园区的 4 号楼却依旧热度不减。肤色各异的各国友人纷纷驱车到此，赶赴宁波首家健康生活技巧培训中心“健康中心 @ 家”的开业仪式。

亚洲文化研究专业硕士、长寿理疗专家……来甬 18 年，如今白德丽（Denise）又多了一个头衔——“健康私教”。

“健康之家”亮相甬城

“比起那些大的培训中心，这里的条件比较简陋，但也更接地气。”在楼下，记者遇到了来自澳大利亚的培训中心女主人白德丽，她用熟练的中文引导记者走入她精心打造的缤纷世界，“这里的装修、摆设都是 DIY 的，虽然名为 ‘Healthy Centre’，但我更愿意称其为 ‘家’。”

宁波首家国际学校创办者、亚洲文化研究专业硕士、长寿理疗专家……几十年的工作经历中，白德丽的身上贴满了光鲜亮丽的标签，创建培训中心的想法却是其“最初的梦想”，萌芽于早年的护士从业经历。

当初，19 岁的白德丽离开家乡，投身护士行业，与病人的接触让她的心理产生了微妙的变化，“他们长期忽视自己的健康问题，在身体内累积了太多的‘定时炸弹’。身为护士，我只能暂时缓解他们的疼痛，却无法根治疾病，这让我充满了无力感，一度对工作失去了信心。我逐渐意识到，真正的健康不是‘治病’，而是从根源入手，提升生活质量。”进入大学后，白德丽开始接触健康管理知识，之后获得了国际健康协会认可。兜兜转转多年后，如今，她在甬城一手打造了全新的健康培训中心，正式成了一名专业的“健康私教”。

在 8 月 31 日的开业仪式之前，“健康中心 @ 家”经历了近一个月的试运营，已经吸引了一批具有较高黏度的客户。许多中国家长也听闻到此，希望在提升自身健康观念之余，让子女在双语教学的环境中有所成长。



各国朋友在烹饪课上制作健康食物。

（徐展新 摄）

“治心”从细节抓起

开业当天傍晚，培训中心内上了一堂热闹的“健康烹饪课”，外教们利用丰富的食材，打造了一场“无油无盐、无酒无肉”的健康 party。白德丽的丈夫沈先生是聚会的“主厨”之一，他对制作流程如数家珍，“我们准备了数十种佐料，它们都由纯天然、无污染的植物研磨而成。此外，厨房里还安装了反渗透净水器，用物理手段保证水的清

园，参与培训的孩子可以亲手培育植物，在快节奏的城市生活中学会平静、学会等待。“健康不只是食物清洁和个人卫生，健康是一种心态，需要从小抓起、从细节抓起。”在顶层的小小空间里，白德丽为孩子们开设了“家庭 DIY 课程”和“儿童健康课程”，设计了详尽的培训方案，帮助孩子们培养环保意识，提升团队精神，学会管理情绪，训练批判性思维和解决问题的能力。

“在前几天的课程中，有两个小女孩频繁地窃窃私语，将另一个小女孩排斥在外。发现这个现象后，我开设了新的课



图为健康私教白德丽。

（徐展新 周夏超 摄）

洁，连案板都是彻底清洗过的石块，将所有可能影响健康的因素隔绝在外。”

沈先生认为，健康的饮食是社会进步的必经之路，“我们将努力打响健康饮食专业培训的招牌，把这一概念逐渐普及开来。我相信，未来五到十年，中国人的饮食结构一定会产生翻天覆地的变化。”

比“肠胃”更重要的，是“心态”。培训中心的顶层开辟了一片小小的花

程，及时纠正她们的错误习惯。孩子们应该拥有和谐的交际圈、善于以积极的态度进行交流，这是健康心态的体现，并最终作用到身体上。”谈及儿童的健康教育时，白德丽表达了内心的担忧和期待，“孩子们在上課，家长们常常会请求一同留下来学习，我们不得不增加座位、调整课程的内容。家长的这种迫切说明了数十年来健康教育的缺失，这是我面临的压力，也是我继续奋进的动力。”

“小”公司的“大”梦想

刚刚成立的“健康中心@家”规模不大，只有五位外教和两位服务人员，两层楼的空间里设置了厨房、餐厅、瑜伽房和购物区域，每到傍晚高峰期，过道就显得有些拥挤。但在白德丽的心中，小公司也应该有大梦想，把健康理念传播出去，才是她创办培训中心的最终目的。

回顾前段时间的全国卫生与健康大会，习总书记提出了“大卫生、大健康”的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，将全民健康视为实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要基础之一。联合国 2030 年可持续发展议程中也提到：通过预防和治疗以及促进心理健康和精神福祉，将非传染性疾病导致的过早死亡率减少三分之一。

“如今，大量的 GDP 来自于医疗事业，我们的确需要医院、需要药品，但吃药不能创造社会价值，不能提升生活质量，从某种意义上说，还是一种‘负财富’。在一个更高效的社会里，保持健康、从根源上避开病痛，才是最佳选择。”白德丽对“健康私教”这个职业充满信心，“我经常设想，如果你生病了，就会寻找医生进行治疗，过程可能很痛苦；如果你不想生病，就会寻找健康私教进行培训，过程则会非常愉快，且具备长远的价值。随着生活品质的提升，人们面对这样的选择题，一定会毫不犹豫地倾向于后者。”

来甬 18 年，白德丽见证了这座城市的风云变幻，也收获了足够的财富和荣誉，她称自己已不再纠结于利益得失，而将新事业视作改造社会状态的新武器，“迷路的人们，这里就是自然，就是回归本真的生活状态，我期待着你们的到来。”

開站



我在澳大利亚当“农夫”

宁波诺丁汉大学（大一）周庭伟

对一个大一新生来说，面对一个 100 多天的漫长暑假，心情其实是有点“复杂”的：幸福来得如此突然，怎么过才能算是不荒废？

我的选择是前往澳大利亚的一个小农场，体验一番不一样的生活情趣。

来到澳大利亚农场的原因很多，首先，当然是希望体验当地的风俗文化，顺便锻炼日常英语交际能力，为一年以后去英国上学做准备。另一方面，一直在城里生活长大的我们，很少有机会体验农活，此次正好提供了机会，让我们可以通过自己的劳动来换取食宿。

第一次走出国门，我心里怀揣着忐忑与不安：没走过的流程，没经历的程序。还好旅途一切顺利，我和室友在没有团队协助的情况下，来到了我们此行的目的地——澳大利亚昆士兰州的一个小镇 Cooktown。

苦&乐

最酷的要算用长刀砍香蕉树的环节了。我们幻想着自己是电影里的持刀武士，一通快刀斩乱麻，砍倒后还留下一个帅气的 pose。

这个热带小镇十分偏僻，只能从凯恩斯坐 12 人座小飞机前往。航程 45 分钟，伴随着飞机的颠簸，是窗外湛蓝的海水和嵌在水里的堡礁，一时间让人既惊恐又留恋。

到了农场主家，四周野生丛林、近乎原始的居住环境着实把我们吓了一跳：曾经幻想的悠然自得，没事喂喂新奇的小动物，欣赏欣赏田园风光突然变成了眼前的原始森林、茅草木屋、农村家畜。

定一定神，想给家里报一下平安，发现手机居然是 no survive！当时简直要崩溃了，就像来到了电影荒野求生的情节。但事已至此，只得咬牙接受接下来两周的“原始生活”。



经过两周的农场生活，周庭伟已能熟练操作挖掘机。（受访者供图）

女主人给我们安排了每天的工作。早上六点半开始，给家里的鸡、鸭、猪、牛等动物喂食，喂完以后打扫它们的粪便……那个味道简直是“酸爽”极了！白天要做一些拔杂草、捞水草、修剪香蕉树、摘水果等农场杂活，一天工作 7 到 8 个小时，晚上则是室外露天洗浴，洗个澡得喷上“成吨”的花露水，回去躺在只有顶棚的木屋里，累得不想睁开眼睛。

不过，工作中也有很多乐趣。最酷的要算用长刀砍香蕉树了。主人让我们挑那些没有结香蕉的树，把它砍倒让它重新生长。我们幻想着自己是电影里的持刀武士，把树当作阻拦自己的敌人，一通快刀斩乱麻，砍倒后还留下一个帅气的 pose。

慢慢地，我们适应了每天的生活，曾经的恐惧、不敢尝试、害怕无法适应等负面情绪早已统统抛在脑后。闲暇时，我们会跟主人聊聊他们的国家，他们的家庭，也跟他们讲讲我们的国家。

不过，他们对中国的认知还比较有限，我们也尽力分享更多的中国特色给他们，让他们可以更全面地了解中国。每当谈到自己的国家时，身上的担子不由自主地重了起来，总希望能通过自己的言行，传递出一个开放、先进、令人羡慕的中国形象。希望这次不同寻常的澳大利亚经历，可以让自己在未来生活中变得更从容、更理智！

（整理：单玉紫枫 胡敏）

0 乐活

老外逛“非遗” 玩转“老宁波”



图为姑娘们体验刺绣。

（徐文杰/摄）

本报记者 单玉紫枫
通讯员 胡敏

当老外遇上“非遗”，会擦出怎样的火花？9 月 1 日，来自英国、意大利、澳大利亚、马来西亚等 10 多个国家的 50 多名国际交换生，将鄞州非遗馆作为了初识宁波的第一站，金银彩绣、香包制作、灯笼扎制、竹刻、箍桶、炒年糕……“老底子”项目轮番上阵，让他们过足了“老宁波”的瘾儿。

这些国际生均来自宁波诺丁汉大学，本学期将统一就读当代中国研究系，所以大伙对中国传统文化并不陌生。一圈参观下来，这些金发碧眼的学生开始按照兴趣分头“拜师学艺”：来自意大利罗马的 Elisabetta（图左一），拿起针线迫不及待地面向两个姐妹展示自己的刺绣功底；在竹编展位前，两只大鹏站在树干两端，展开双翅，一个前屈，一个回望，造型精巧、气韵生动。大鹏“羽毛”部分巧妙地顺应了竹子的肌理，纹路分明，栩栩如生。几名洋小哥驻足观望，看得目不转睛；彩灯扎制项目则深受女孩子追捧，非遗传承人钱元康拿出早已准备好的小竹编灯分发给大伙，示意大伙旋动按钮。掌中竹灯亮起，来自英国的 Merve 和 Java 顿时欢呼起来，钱元康笑着说：“这叫掌上明珠。”

除了这些“文艺范”，咱宁波还有“全武行”的非遗项目——炒年糕片。澳大利亚的“肌肉男”Thomas 自告奋勇，从看似瘦弱的非遗传承人董香茂手中接过大勺，不过才颠了几下，就连连告饶，“这太需要技巧了，我臂力吃不消啊。”Thomas 半开玩笑地说，“亲手炒的这袋年糕片，我决定今晚就消灭掉。”

