

办公地址：北京市西城区复兴门内大街160号逸夫会议中心

联系电话：010-66410731 66418220

图文传真：010-66414056

互联网址：<http://www.afschina.org>

<http://www.afsceaie.org.cn>

<http://www.ceaie.edu.cn>



欢迎关注AFS国际文化交流项目

官方微信公众平台：AFSCHINA

AFS官方微博：AFSCHINA



中国教育国际交流协会

CHINA EDUCATION ASSOCIATION FOR INTERNATIONAL EXCHANGE



Connecting Lives, Sharing Cultures



中国教育国际交流协会
AFS中学生出国交流项目书

前言

中国教育国际交流协会
国际文化教育交流志愿者工作委员会
理事长张玲



理事长 张玲
Board Chair
Mme. ZHANG Ling

从岁首到年终，历史一如既往地谱写新的篇章。在国际教育交流与合作领域，越来越多的年轻人走出国门，走向世界，在全球各国领略不同的文化，“以中国梦为纽带连接中国与世界”的理念，为更为广泛的国际交流与合作定下了基调——读懂中国，理解世界。

AFS中国始终脚踏实地做好青年人的培养和民间交流工作。我们非常欣慰一批又一批青年人通过参加项目，拓宽视野，开放胸怀，充满自信地走在自己的人生路上。我们搭建了28个省市志愿者交流平台，与全球60个国家的伙伴组织沟通交流；我国寻常家庭与国际友人在这个平台分享AFS带给我们的友谊。此外，我们还通过国际理解教育的全国性论坛和课程体系，将国际前沿的理论与本土文化相结合，创新了开展国际理解教育的模式。

传承与创新并行，这是AFS中国的工作状态，也将是我们的发展方向。传承AFS的百年历史，为国家培养人才，为国际社会的和平发展贡献我们的力量；用我们最有价值的资源，创新发展，为广大学生、学校、家庭志愿者和志愿单位提供更优质的服务。

这，就是AFS中国的中国梦！

Contents 目录

- 01 AFS国际文化交流项目简介
- 03 AFS项目特点及优势
- 04 AFS中学生出国年度/学期项目概览
- 05 AFS项目流程
- 06 项目费用说明
- 07 AFS热门目的国简介
- 12 AFS特色目的国简介
- 15 AFS项目学生/家长随感
- 19 AFS全球支持伙伴
- 20 AFS项目地方办联系方式

AFS国际文化交流项目简介

AFS国际文化交流项目是中国教育国际交流协会与AFS国际文化交流组织（AFS Intercultural Programs, Inc.）合作在华开展的国际文化交流项目，以青少年为主要目标人群，旨在培养具备国际视野与跨文化交流能力的未来杰出人才，从而促进全球对话，推动世界和平。

AFS国际文化交流组织成立于1947年，是以中学生为受众群体，以跨文化交流为内容的志愿性多边国际组织，总部设在美国纽约，在全球共有59个AFS伙伴组织，项目分布在103个国家和地区，具有联合国教科文组织特别咨商地位。



AFS项目在中国经过36年的发展，派出总人数达到3863人，接待总人数共4926人，接待家庭数量也已突破4904家。在国际平台上，与60个伙伴组织开展项目，在国内，共有28个地方管理办公室和数百所项目学校参与项目工作。



1981年，AFS国际文化交流组织通过我驻美使馆与原国家教委外事局展开合作。1985年，原国家教委外事局委托中国教育国际交流协会负责执行该项目，成为CEAIE-AFS项目，于1982年派出首批中学教师，1997年开始派出中学生，2001年开始接待学生来华交流，并于2010年组建跨文化研究团队，推广国际理解教育。

三十余年来，中国教育国际交流协会与全球近60个国家和地区、国内28个省市的合作单位开展CEAIE-AFS项目，项目总参与人数逾8000名，为国家培养了一批批熟练掌握非通用语、理解文化差异、具备国际视野的青年人与知华友华的国际学生，得到广大学生、家长及学校的高度认可，成为我国基础教育领域具有一定社会影响力与知名度的人文交流项目之一。



意大利国际文化基金会奖学金 2人
Intercultural Foundation
日本文部省Kakehashi奖学金 12人
Kakehashi Scholarship
英国石油公司文化交流奖学金 11人
British Petroleum Company

AFS项目特点及优势



健全的支持体系

- 派出国和接待国的AFS项目全国管理办公室和地方管理办公室、接待学校、接待家庭和联系人组成的四角支持体系；
- 派出国和接待国的24小时紧急电话支持；
- 全面覆盖的AFS医疗保险及附加福利。

国际化的评估体系

通过全球统一的客户满意度（Custom Service Evaluation，简称CSE，其中包括派出学生、派出家庭、接待学生、接待家庭、派出学校、接待学校）和伙伴组织满意度（Partner Service Evaluation，简称PSE）进行问卷调查全面评估项目质量。

专业化的培训体系

以国际理解教育为核心，分为七个阶段对交流生进行跨文化学习的系统培训，帮助学生更好地融入接待国文化，提高学生的跨文化理解、外语应用和交际能力。

志愿性&公益性

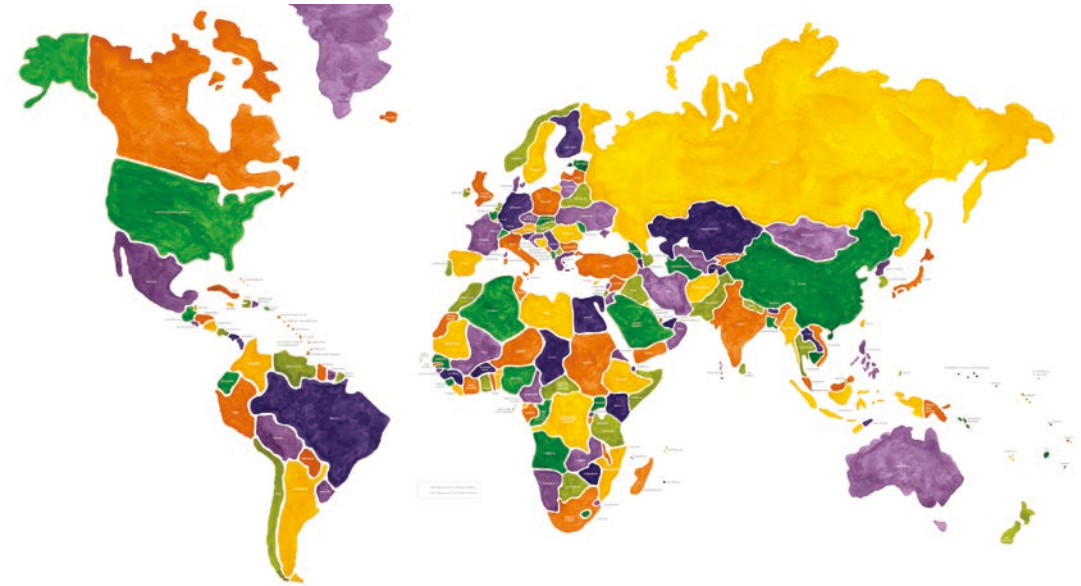
AFS项目为交流学生安排的海外接待家庭均是富有爱心、充满奉献精神的志愿接待家庭。在项目期间，为交流学生提供与自家孩子相同标准的食宿且不收取接待费用。相比于普通的收费寄宿家庭，AFS的志愿接待家庭在接待学生期间，会投入更多真情实感，带领学生积极融入当地社区生活，为学生创造更多学习和体会当地文化的机会。



AFS中国学友会

AFS中国学友会的成立致力于汇聚AFS八方学友，创建AFS学友人才库，凝聚AFS学友正能量，让更多人受益于AFS项目，使学友会能够真正成为国家改革发展的人才库、成为民间外交的生力军。

AFS中学生出国年度/学期项目概览



非洲

突尼斯 法语
阿拉伯语

亚洲

日本 日语
泰国 泰语
印度尼西亚 印尼语

大洋洲

澳大利亚 英语
新西兰 英语

欧洲

英国（学期）	英语	挪威	挪威语
德国	德语	丹麦	丹麦语
法国	法语	瑞典	瑞典语
意大利	意大利语	冰岛	冰岛语
瑞士	德语	葡萄牙	葡萄牙语
比利时（弗）	荷兰语	拉脱维亚	拉脱维亚语
比利时（法）	法语	波兰	波兰语
荷兰	荷兰语	捷克	捷克语
奥地利	德语	塞尔维亚	塞尔维亚语
俄罗斯	俄语	土耳其	土耳其语
芬兰	芬兰语		

北美及加勒比海地区

加拿大 法语
美国 英语
哥斯达黎加 西班牙语
多米尼加 西班牙语

南美洲

巴西 葡萄牙语
智利 西班牙语
阿根廷 西班牙语

学期项目 (目的国)

比利时（法语区） 法语/英语
英国 英语

备注：

- 1、所有参加AFS出国项目的学生都将入住所选目的国当地家庭并与当地学生一同就读当地高中（以公立学校为主）；
- 2、报名参加AFS项目的学生都需要经过外语考试。通用外语考试为英语，小语种为第一外语的学生可以申请参加小语种考试。各目的国对于语言测试成绩的要求各不相同，会影响学生最终录取结果。

AFS项目流程

起 航

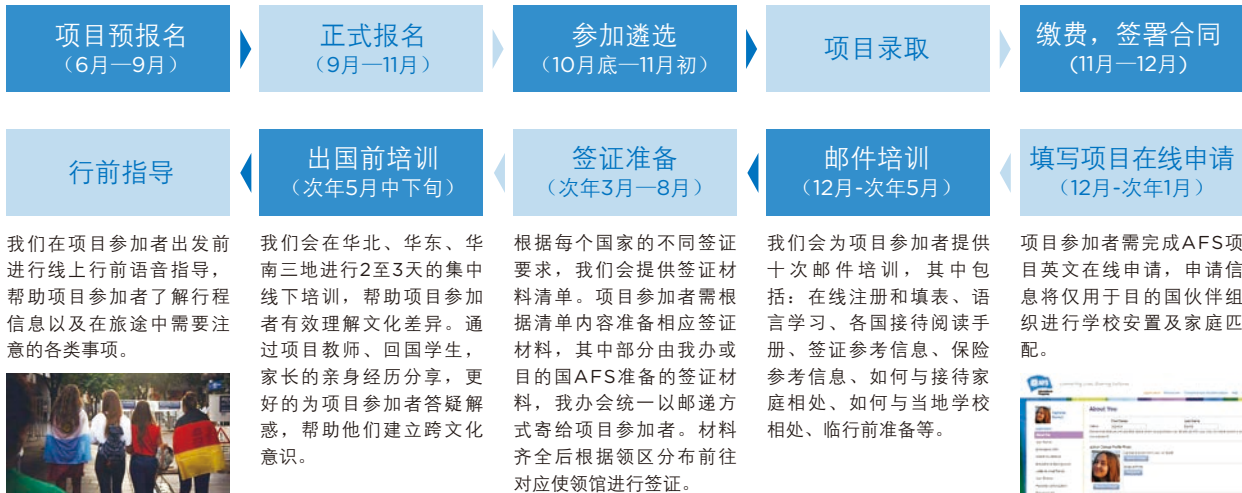
可以通过公众号、网站及各省市AFS项目管理办公室进行项目咨询和预报名。

我们会对预报名审核，通过审核的AFS项目申请者，我们将发送正式项目招生通知及相关材料，项目申请者将填写正式报名表，并准备参加项目选拔活动。

我们将在华北、华东、华南地区举办选拔营，项目申请者可就近参与AFS项目选拔活动。

我们会在选拔活动结束后两周内，根据学生笔试面试综合活动的整体评估择优录取项目申请者。

项目申请者需根据项目要求缴纳项目费用并签署项目协议和相关文件，成为AFS项目参加者。



开启新生活



归 途

项目结束 (次年6月底—7月初)

为期约10个月的项目结束，项目参加者将回到祖国的怀抱。

回国后培训 (次年7月下旬)

我们会为项目参加者提供回国后培训，给予项目参加者回国后更好生活的建议，并为项目参加者提供后续学业衔接的指导。

提交项目总结材料等

项目参加者需根据项目要求在项目完成后递交总结，我们将对总结进行筛选，优秀项目总结将被发布在AFS微信公众号进行分享。

成为AFS志愿者
参加AFS校友会

我们欢迎所有的项目参加者秉承AFS的志愿精神成为项目志愿者，帮助更多想要了解并参与AFS项目的人。同样，我们也希望进一步壮大AFS校友会，为AFSers创建一个属于我们自己的“家”。



项目费用说明

项目费用包含

- 1 项目参加者国际往返机票费用；
- 2 项目参加者境外医疗及意外伤害保险费；
- 3 项目参加者签证咨询及签证邀请材料费用；
- 4 项目国际/国内管理与协调费用；
- 5 项目出发前国内培训费用；
- 6 项目期间接待国培训与支持费用；
- 7 项目期间接待国公共交通费用；
- 8 24小时应急电话支持服务费用。

项目费用不包含

- 1 国内各地到出发城市境内交通费用；
- 2 签证费用（公证、认证、签证费，翻译及其他费用）；
- 3 行李超重费用；
- 4 项目期间个人花费。



AFS热门目的国简介

United States of America 美国



国家概况（官方语言：英语）

美国本土东濒大西洋，西临太平洋，北靠加拿大，南接墨西哥及墨西哥湾，是一个气候宜人，富有朝气的国家。不管是拥有浓厚田园风情的乡村，还是繁华的都市，都吸引了无数游客前来参观。除此之外，美国的教育在世界名列前茅，吸引了来自世界各国的学子前往求学。

学校课程

美国的初中为6-8年级，高中9-12年级。课堂实行走班制度，让学生的社交生活变得更加简单和有趣；美国的学校注重课外活动和社会实践，便于学生们更早地融入社会，体验不同工作带给他们的感受。与中国不同的是，学校的教育理念更多倾向于激发学生的探索和创造力，充分发掘学生们的潜能。

家庭生活

美国的家庭注重天性和个性的发展，充分地给予子女自由发展的空间；一家人总是团结一致，在闲暇时候会一同出游，或是招待亲朋好友。美国家庭接待交流学生的方式让人倍感亲切，在项目期间，学生们通过和住家的互动能近距离了解美国的文化，深刻地理解美国人的思维方式。

特色活动

体育运动占据了美国生活最主要的一个方面，棍网球（lacrosse），橄榄球（football），棒球（baseball）比赛的画面在酒吧中频繁出现，人们的欢呼与喝彩充分展现出当地人对体育活动的支持。除了体育，美国人热衷于庆祝各个节日，他们会在大街小巷营造出浓厚的节日氛围。在万圣节之际，家家户户会穿上奇异的装扮，四五人一起到邻居家索要糖果。

当地AFS

AFS为学生提供独一无二的全英文环境与专业英语学习指导，感受当地名校的校园生活，并与来自不同国家的AFS学生一同学习，感受并理解不同文化之间的差异。项目期间，AFS会安排多样性的互通活动，促进AFS学生的文化交流和分享。

AFS中国派出学生感想心声

“有人问我在国内停了一年课到美国来作一年的文化交流值不值得？其实，我觉得很值得的。这短短的一年在自己一生中算不少什么，但也许这一年正是改变你人生轨迹的关键一年”

“一年来，我不仅开阔了眼界，到了美国多个大城市，如华盛顿、洛杉矶、亚特兰大等；提高了运用英语的能力，特别是口语，已经能和美国人正常对话；也提高了处理能力和社交能力。通过AFS，结识了世界各地的朋友。和接待家庭也积累了深厚的感情”

Italy 意大利



家庭生活

意大利是一个崇尚生活的国度，人们主张“la vita bella”（美好的生活），并认为和家人在一起就是最完美的。和中国文化相似的是，意大利人喜爱热闹，所以经常会约亲朋好友聚餐，联络感情。闲暇之余，意大利家庭会一起出游，享受在一起的美好时光。

特色活动

意大利有许多传统节日，还有随处可见的游行，比如在威尼斯面具节之际，人们佩戴华丽的面具，沿着河岸游行。意大利人擅长的体育运动有：足球、马术、赛马、滑雪、帆船运动等，体育运动是意大利人生活中重要的组成部分。

国家概况（官方语言：意大利语）

意大利是一个高度发达的资本主义国家，拥有着全球最多的世界遗产，比如比萨斜塔、米兰大教堂。作为欧洲文化的摇篮，不论是意大利文艺复兴时期的巴洛克建筑，还是各类经典的美食都会让人眼前一亮。意大利四处弥漫着优雅而厚重的人文气息，影响着当地人的生活方式。

学校课程

意大利的儿童年满13岁即进行强制义务教育并提供更高层次的免费教育直到高中结束。意大利实行走班制，学校提供多样的选修课程供学生选择，包括艺术、音乐、文学、科技等类型。

意大利锡耶年度语言项目可以帮助中国学生更快捷的取得CILS语言证书，为日后留意深造，提供便利。

当地AFS

在意大利每个城市只有6-7个AFSer，来自不同的国家会让你感受到世界许多国家不同的文化，团结的小集体会产生意想不到的力量。思想的碰撞，文化的交融会产生奇妙的反应，互相关爱，扶持前行。意大利AFS志愿者更是尽心尽力，从入境到离境，保证着每一个AFSer有好的环境和体验，他们的乐观，奉献精神会令你佩服，他们尽力帮助你走出每一个困境，陪你走好每一段路。每月的见面，每季的大区聚会，这些活动无不体现着当地AFS组织出色的组织管理能力。



AFS中国派出学生感想心声

当地人乐此不疲地告诉我：这是一座非常安静而美丽的城市，你会从这里发掘出很多宝贵的东西”

“对于我个人来说，参加AFS这个活动的主要目的是学习语言和写作，但AFS的精神还在于通过此项活动，促进东西方文化的交流和增进全世界人民的友谊。所以这个组织既为我们在国外安排了学校，又分配了接待家庭。可以说通过学校和书本，学到的东西是经过加工和剪辑的人文学，而通过与这里家庭的交往和共处，所品尝到的，才是原汁原味的生活”

Germany 德国

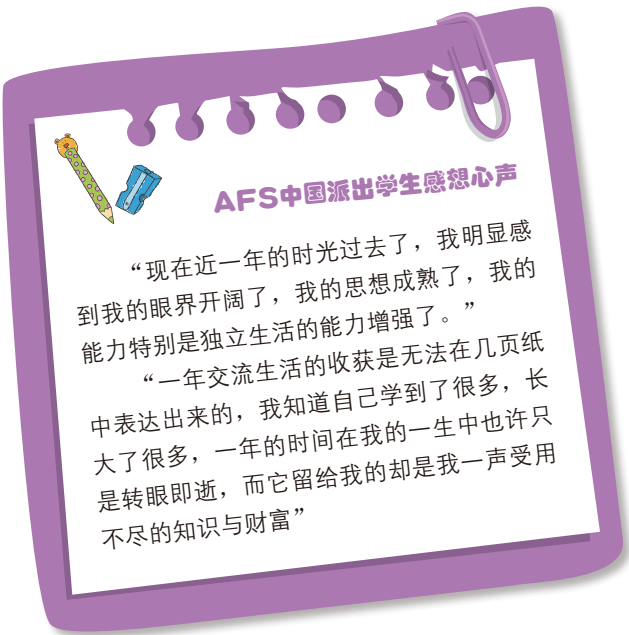


国家概况（官方语言：德语）

德国是以联邦议会共和制为国体的中欧国家，气候以温带气候为主。德国引以为傲的高度发达的经济，为国民高品质的生活提供了物质和文化支持。同时，较为完善的文物保护机制也使得保存完整的古建筑和文物可以更贴近国民的日常生活。在德国，现代文明与古代文化的交融创造出的城市建筑，为来自世界各国的游客提供了丰富的选择。

学校课程

德国的义务教育阶段是在6-18岁，九年制文理中学是其中重要组成部分，毕业后凭借文凭可直接申请任何大学。德国的学校重视学生合作，采用圆桌教学以便大家进行讨论，互帮互助；拥有多样的选修课和课外活动，让校园生活不再乏味。



AFS中国派出学生感想心声

“现在近一年的时光过去了，我明显感到我的眼界开阔了，我的思想成熟了，我的能力特别是独立生活的能力增强了。”
“一年交流生活的收获是无法在几页纸中表达出来的，我知道自己学到了很多，长大了很多，一年的时间在我的一生中也许只是转瞬即逝，而它留给我的却是我一声受用不尽的知识与财富”

家庭生活

拥有一个舒适的家是德国人心目中的一大追求，尽管他们在工作上非常严谨，但回归家庭后，却十分的享受生活。闲暇之余一家人会一起出游、探险、钓鱼、运动等，丰富而多彩。

特色活动

不妨尝试一下当地人喜爱的各项活动，例如风靡德国的游泳运动、徒步旅行、纸牌游戏……

除此之外，德国的特色节日也带动着整个国家的气氛，如慕尼黑的啤酒节、有着盛大游行与演出的狂欢节等，当地人会在各类节日期间带领全家老少一起参与，放松压力，享受节日带来的快乐。

当地AFS

飞机一落地便会有AFS的志愿者接待，保证AFS学生安全抵达接待家庭。为避免交换生初到德国可能会遇到的交流问题与文化差异问题，当地AFS组织会安排也曾是交换生的志愿者提供帮助，解决他们遇到的困难，帮助他们更好地融入当地生活，感受当地文化，解决沟通障碍。

France 法国



国家概况（官方语言：法语）

作为全球最浪漫的国家，法国人的生活令人着迷和向往。除了较高的生活水平和良好的社会保障制度，法国还拥有许多著名的景点：神秘的卢浮宫博物馆、高大的埃菲尔铁塔、雄伟壮观的凯旋门、浪漫唯美的普罗旺斯……无一不吸引着全世界各地的人们。

学校课程

法国的教育体系分为三个级别：小学5年，初中4年，高中3年。义务教育制度从6岁开始到16岁为止，中等教育和职业教育均免费。与中国高中不同的是，法国学校鼓励学生根据兴趣选择自己喜爱的课程，实行走班制。

特色活动

法国人对“美”的追求极为执着，在以交织着古典与现代气息的香榭丽舍大道为代表的高级商业区里，遍布着各类的服装店，香水店以及奢侈品店，吸引着全世界的游客前来购物游玩。此外，法国香颂、歌剧、舞蹈演出等特色文化形式也丰富着法国人的日常生活；Espelette的辣椒节，里昂的灯光节等特色节日，也十分盛大且有趣。

家庭生活

法国的家庭生活充满了欢快与自由，家庭活动有规律，具有幸福感，他们对生活的热情非常高。法国父母思路清晰且非常开明，他们会尊重孩子们的选择，帮助他们发展自己的兴趣爱好。

当地AFS

每个月法国AFS都会为当地AFS学生组织两天的集会，带着当地AFS学生一起游戏，交流，帮助AFS学生学习法语，了解法国的文化。



AFS中国派出学生感想心声

“进入AFS大家庭就意味着每个人都会遇到属于自己独一无二的记忆，我们一起游戏，交流心声，并且互相了解，从你遇到这陌生却在全力拥抱你的新家开始吧！”

United Kingdom 英国



国家概况（官方语言：英语）

英国位于欧洲西部，由大不列颠岛，爱尔兰岛东北部和一些小岛组成。英国的空气质量良好，人们素质高且友善，文化包容度高，任何背景的人都能舒服地融入。英国交通便利，文化气息浓厚，名胜古迹多，优雅的皇室也备受世界的关注。

学校课程

英国学生从5岁起接受义务教育直到16岁，16-18岁的学生参加高级班的课程。英国高中课程，简称“A-level”课程，一共60多门供学生选择。在学生的培养和教育上，英国学校重视获取知识方法的培养，而不是简单的知识传输。除此之外，英国也重视图书馆的建设和使用，学生科学的思维方式和研究方法的培养。

家庭生活

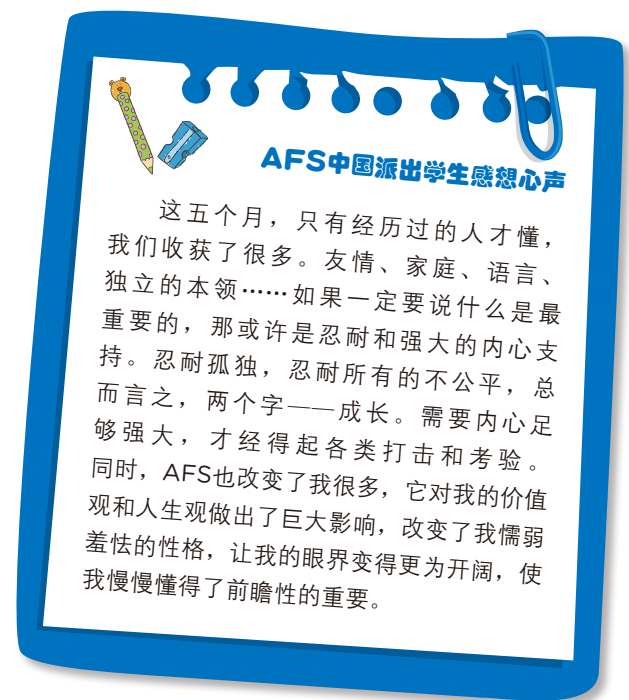
英国人有礼貌且谦卑严谨，虽然不像美国人那般开朗率直，可是对待亲朋好友都很善良热情。英国人尊重传统，这影响着他们的家庭生活，英国的家庭十分讲究生活品质，例如家里的整洁程度，餐桌礼仪，与他人谈话的方式等……

特色活动

英国有许多有名的特色旅游景点及节日，比如象征着苏格兰精神和皇室传统的爱丁堡城堡，陈列各种高级珠宝和银饰器的伦敦珠宝设计展，有机会一天之内品尝350多家餐馆美食的饭店节，或是展出300部来自50个国家电影的BFI电影节……

当地AFS

英国AFS的学生主要以欧洲与南美交流生为主。英国每个城市的交流生有1-2个，英国AFS会组织各种有意义的活动，有时是交流生一同去海滩游玩，有时是组织交流生聚集在一起BBQ，有时是去某个城市开展Free Hugs的活动。英国的AFS工作人员格外用心负责，会以定期电话，到家询问的形式了解近况，及时地帮助AFS学生处理问题，热心组织活动，多数的AFS工作人员也都有过去其他国家交换的经历。



AFS特色目的国简介

Switzerland 瑞士



国家介绍（官方语言：德语）

瑞士位于欧洲中部。全国一共有26个州。伯尔尼为国家首都。瑞士属于内陆山地国家，北靠德国，西邻法国，南接意大利，冬临奥地利和列支敦士登。瑞士国土面积为41285平方公里，人口约为800万。瑞士因自然风光及气候条件而有着“世界公园”的美誉。

Argentina 阿根廷

国家介绍（官方语言：西班牙语）

阿根廷一词源于拉丁文，不仅是指具体意义上的白银，同时寓意“货币”、“财富”。阿根廷不仅有肥沃的土壤，丰茂的草原，良好的气候，还有华丽高雅，热烈奔放的探戈，美味的碳烤牛肉，以及世界一流的足球水平，吸引了无数游客前来参观。



日常饮食

瑞士作为一个欧洲国家，其饮食习惯自然和中国国内存在很大的差异。土豆是日常的主食，除此之外，主食还有意大利面、披萨饼，当然还有米饭。在瑞士，奶和奶制品相当常见，瑞士的芝士有着自己独特的味道，而用瑞士芝士做成的芝士火锅也独具特色。在瑞士，巧克力，甜品构成了瑞士人的日常，随处可见的巧克力店和甜品店也会让你留恋忘返。

特色活动

瑞士有各种不同的文化和休闲活动，因而终年都是自然爱好者、体育爱好者、追求和平宁静的人士、艺术爱好者以及商务游客的理想目的地。文化生活及体育和社会活动各式各样、丰富繁多。瑞士还是多个著名盛典的举办国，比如卢塞恩节和蒙特勒爵士乐节、梅纽因艺术节、卢迦诺电影节、巴塞尔艺术节、欧米伽欧洲大师杯高尔夫球精英赛、苏黎世田径运动会等。



学校课程

阿根廷的小学和初中为9年义务教育，高中为3年，大多数AFS学生入学后会被分配到11或12年级。作为全球西班牙语教育中心之一，阿根廷教学质量高，拥有更多的发展机会和更为广阔的发展空间，而且对招收中国学生兴趣很大，在拉美地区首屈一指。

家庭生活

由于阿根廷是一个多移民的国家，各个民族的文化都被尊重及接纳。受欧洲殖民的影响，阿根廷家庭的三餐保留欧洲人的饮食习惯。父母会利用假期拓展孩子们的爱好，一起出游去度假海滩，划独木舟穿梭于小岛间，畅享着家庭和亲情之美。

Belgium 比利时



国家介绍（语言：荷兰语/弗拉芒语、法语）

比利时在西欧的中部地带，保留了浓郁的日耳曼文化和罗马文化，是一个高度发达的资本主义国家。比利时不仅拥有全年温和湿润的海洋气候，还有许多经典美食：例如丰盛的海鲜贝类，令人垂涎的巧克力，和全世界最好吃的华夫饼。

家庭生活

比利时分为荷兰语区和法语区，AFS学生会分配到两个地区的家庭中。比利时人脾气温顺，喜欢热闹，一家人一起共进晚餐，享受各种家庭活动；他们思想开放，活泼好动，很容易交朋友。

特色活动

比利时有许多有趣的节日和景点，比如说他们的复古圣诞节，当地人相信只要碰见的第一个人有黑头发，那么他们的一年都会好运连连（因此他们非常欢迎中国人），再比如说场面精彩宏大的游走日，带着全国上下每一个人。也不妨参观首都布鲁塞尔的蓝精灵馆，作为蓝精灵和godiva巧克力的发源地，比利时每年都会吸引无数旅客前来参观。



Czech Republic 捷克



国家介绍（官方语言：捷克语）

捷克是人人向往的浪漫之城，它有12处景点列数在了世界文化遗产名录之中。捷克土地肥沃，拥有温带海洋性气候，适宜人们居住。今天的捷克除了保持着浓郁的文化气氛以外，还以水晶、啤酒、温泉、和黑光剧而闻名遐迩。

学校课程

捷克从学生6岁开始实行9年义务教育，然后进入到4年的中学教育，一学年从9月到隔年6月，上课时间通常为上午8点到下午2点。捷克的学校不仅重视优异的成绩，还看中有奋斗目标的人生规划。在捷克毕业后，还会有许多不错的工作机会。

家庭生活

捷克的家庭生活质量世界排名第二，捷克人随性而自由，轻松浪漫。一家人常常一起出行旅游、踏青。



Finland 芬兰



国家介绍（官方语言：芬兰语/瑞典语）

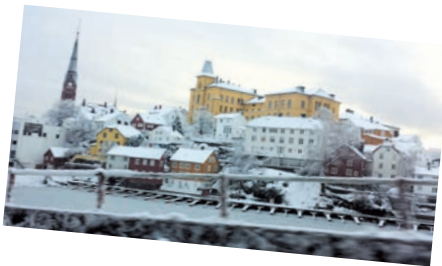
芬兰地处北欧，全国人口约520万，是不折不扣的寒冷地带，也是圣诞老人的故乡，被称为“千湖之国”。不仅政府官员清廉高效，国民也拥有极高标准的生活品质。除此之外，芬兰每年都会吸引无数游客前来欣赏绚丽而迷人的极光，当地的人们内心充满民族自豪感，尽管如此，他们没有在全球化的影响下随波逐流，而是坚定地维护着自己的传统文化。

家庭生活

芬兰人生性内敛，但互相了解后他们是非常热情亲切的。在芬兰人眼中，重要的事情之一便是一家人在一起吃饭，交流各自一天的经历，培养家人之间的感情。较高的道德修养也是芬兰社会的一个重要特点，当地流传着很多的日常礼仪，作为人际交往的准则，此外，女性在芬兰普遍享有较高的尊重及社会地位。

特色活动

芬兰的一大特色便是桑拿游冰湖，体验真实的“冰火两重天”，除此之外，冰孔钓鱼，观赏极光也是芬兰人喜爱的传统活动。当地有趣的节日包括复活节（与美国的万圣节相似），届时孩童们扮成巫师，口中念着咒语，挨家挨户地要糖果；五一节之际，学生和老校友戴着高中毕业时的白帽，在街头品尝各类美食。



Denmark 丹麦



国家概况（官方语言：丹麦语，英语为通用语）

丹麦是北欧五国之一，是一个君主立宪制国家，素有“童话王国”之称。丹麦作为一个高度发达的资本主义国家，拥有极其完善的社会福利制度，贫富差距小。其本土由日德兰半岛和菲英岛、西兰岛、博恩霍尔姆岛等406个岛或半岛组成，首都哥本哈根位于西兰岛。丹麦属温带

饮食文化

丹麦人喜欢吃面包和猪肉，对面包的感情极深，尤其是黑麦面包，爱吃的朋友可以尝试一下说不定就爱上了。各种海鲜和甜点也是丹麦人的最爱。

文化风俗

到目前为止共有13位丹麦人获诺贝尔奖。在生物学、环境学、气象学、免疫学等方面处于世界领先地位。奉行使每个国民在文化上具有平等发展的文化方针，鼓励发展文化事业。

AFS项目学生/家长随感

西西里的美丽不只是传说

Ciao, 意大利。今天天气，晴，跟随众多AFS小伙伴，启程，开始意大利阳光之行，从此，有太多的温暖与回忆，与君共享之。

Addio, 中国。北京T3航站楼，挥泪告别了爸爸妈妈，一个人拉着行李箱大步的向前走，不敢回头看，接下来的10个月就要自己走下去了。



在去接待家庭的大巴车上，我想了很多，我该如何与家庭相处？如果生活习惯有冲突怎么办？为此我甚至感到害怕，直到下车一刻，家人紧紧地拥抱亲吻我，使我在这个陌生的国度第一次感受到家的温暖。能来到这个家庭我感到很幸运，每天都充满了感动。

家人给我小礼物，不是什么昂贵的，但却都是我最喜欢最需要的，妈妈每做一次饭都要问我喜不喜欢，刚开始吃不惯这里的味道，连披萨也不喜欢，就只会吃西红柿，于是妈妈任何饭里都开始放西红柿，让我也哭笑不得。我喜欢吃咸的东西，妈妈又开始变着花样的给我做，现在

黄珂鑫
赴意大利AFS交流学生

的我，已经完全适应了这里的食物，一整个披萨我一个人就搞定了！！而且全家就我吃的最多，妈妈和姐姐总说家里什么时候多了一只小猪。姐姐指着她的衣柜说：这里的衣服你喜欢哪个你穿哪个，因为我们是姐妹啊。

当然人与人之间交往肯定会有一些小矛盾，有一次因为我说我想以后可以跟其他交换生一起出去玩，但是被家庭全票反对了，而且他们也不让我参加交换周的活动，对于一个爱到处旅行的我，一年都不能独自旅行我实在理解不了，交换周活动是AFS组织的，能换到其他不同文化的城市住一星期是我特别期待的，所以瞬间心里冰凉，生气，委屈，无助，急躁全都堵在心里，而且一个人跟一家人辩论，脑子严重反应不过来，突然姐姐说：如果你不喜欢我们的家庭，你可以跟志愿者说，然后换家庭。

听到这句话彻底崩溃，不自觉的就哭了，一看见我哭，全家都慌了，姐姐也吓了一跳，立刻抱住我说对不起，她害怕我在这个家庭过得不快乐，怕我不喜欢这个家，不让我单独外出第一是因为语言，即使语言好了在一个人生地不熟的国家，一个女孩子是绝对不安全，她也从来没有自己单独出过远门。不让我参加交换周是因为谁也不知道我会分到哪里，一旦那个家庭对我不好，自己面对



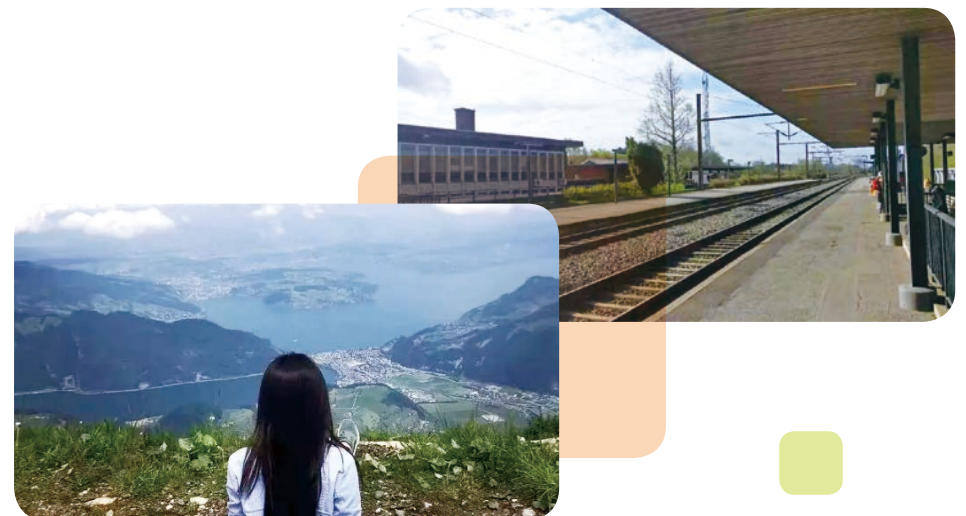
陌生的一切,非常危险。姐姐说，这十个月里，她会和姐姐哥哥带我去罗马、米兰、佛罗伦萨、都灵、热内亚等等。其实仔细想想，来这里三个月的我已经去了7个城市了，相比大多数交换生我已经足够幸运了。忙于酒吧生意的家庭，没有时间金钱总是出去旅游。姐姐说如果不是因为我来了，他们不可能在10个月里计划去这么多地方。由此，我也明白了，我必须学会理解和感恩，家庭给予我的一切不求回报，我要更多的从他们的角度去理解他们。

家庭对我某些要求也很严，比如对语言的要求。哥哥给我下了“禁英令”，如果我再再说英语他就要把我丢到英国。我很理解他们的想法，他们说如果我意大利语学的不好，他们觉得对不起我中国的父母。并且如果我语言不好，我在路上遇到了危险也无法跟路人正常的交流和沟通。也正因为这个原因，接待爸爸每天安排我的接待哥哥开车接送我上下学，尽管这段路程走路也只需要20分钟而已。

接待爸妈虽然不是我的亲生父母，但是他们也是在尽全力关照我的生活。有一次我说我父母喜欢意大利制造的皮具，结果当晚接待妈妈就拿出一套晚礼服和包包，接待爸爸拿出了他珍藏的皮带，说：送给我异国的兄弟，感谢他为我们家送来了一个小天使。我说我喜欢吃某个东西，冰箱里就永远不会缺少。他们或许不会像亲生父母一样了解我，无微不至的照顾我，但是在这里就是我的家，一辈子都是。此外，我还特别庆幸我有这么多意大利好朋友。我的城市只有我一个交换生，所以可谓是集万千宠爱于一身。大家都特别热情，每次遇到我不理解的地方也会耐心讲解给我，我没有固定的班级，轮流着上，每次去总会有两个男生在我左右两边，说怕他们的小公主被坏男孩骚扰，特别可爱。

有时我会和我的意大利朋友一起看电影，他们会不厌其烦的给我在两边翻译，帮助我理解剧情。也由于我接待姐是话剧团的，姐姐也经常邀请我来演出（我是一名舞蹈特长生）跳完舞后所有的朋友都上来拥抱我，大声的喊着我的名字，伴随着掌声，那一刻觉得像是在梦里。

时常翻阅和接待家庭近五个月的邮件记录的我，永远都忘不了在课堂上收到邮件接待家庭信息的那一刻，我也忘不了从北京飞往罗马的12个小时，这一切的一切，只为了成为这个家庭的孩子，这个城市的一份子，一切都是缘分，所有人对我的好，我无以回报，只想好好珍惜这十个月，未来还会再相见。感谢AFS！



低到尘埃里，每一步都是惊喜

在我17岁时



AFS的经历于我而言可谓受益匪浅。懂得忍让，懂得责任，懂得关心他人，懂得照料自己，懂得个人和团队的关系，懂得感恩。很多事情，虽说意料之外，却也在情理之中。

我对于本年的交流，期待值其实很低，甚至有些逆来顺受的自我暗示。这听上去虽然奇怪，但却不无道理。打个比方，若期待值等于身高，实际的情况却只能及腰的话，岂不是相当失望吗？与其在失望过后再花费时间，精力和心情去调节自己的期望值，不如从一开始就“低到尘埃里”，告诉自己怎么样都好。如此一来，每一步都是惊喜。

即使我们都很清楚，由于教育制度的巨大差异，这一年并不纳入国内学校学分。但我依旧认为，好好学习天天向上是重要的，甚至是必需品。机会只留给有准备的人。周星驰说，“曾经有一段真诚的爱情摆在我面前，我没有珍惜，等我失去的时候，我才后悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此。”既然我们不可预知将来会发生什么，就时刻准备着吧，不要给自己后悔的机会。“学习虐我千百遍，我待学习如初恋”，此乃我华夏学子的传统美德，不可欺，不可弃。“业精于勤荒于嬉”，即便没有等来什么机遇，也至少没有失去学习的能力。

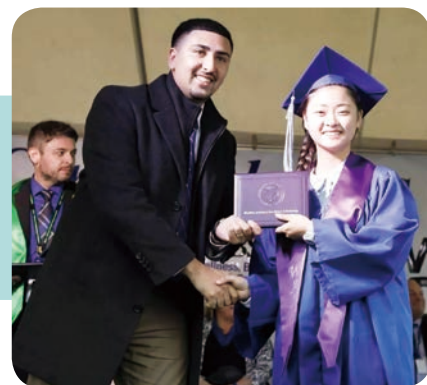
在外一年，对于自我的认识竟然也悉数明朗起来了。其实我并不需要有人陪我去上洗手间，并不需要有人一直督促我完成作业，也并不需要有人替我打扫房间。我一直以为我需要然而并不是的例子，居然有这么多。我父

殷嘉忆
赴美国AFS交流学生

母甚至半开玩笑地得出一个结论：你适合一个人学习。我觉得蛮好笑的，但似乎事实如此。

在家里，一个孩子，哪一位不是小公举小王子呢？要想激发潜能，就要先把后路断掉才行。当意识到真的只有自己一个人能有所指望的时候，才够真正了解自我。要我说，这是最快的能够了解自己的方法，或许也是唯一的方法。也正是因为如此，通过这一年的交换，我想大家都会有和我一样的感触，在家里有人宠，有人哄，有人倾诉，有人安慰，有人永远支持你并与你站在一起，是一件多么多么多么幸福的事。这仿佛是太平常的一件事，根本不值一提，但就是这么一件太平常的事，值得我们对其他所有的一切心存感激。

美国的高中毕业证书和大学的录取通知书是今年的收获之一。当发现有些事情值得一试，并且有机会去争取的时候，动力就如雨后春笋，一点一点，悄悄地破土而出。机会的到来总是意料之外，但是要去尝试，还是看着它在对岸招手然后溜走，基于对自己的了解，其实心里是有数的。至于是否能做成，又是另外一件事了。由于不确定因素很多，没有办法说在还没有知道结果的时候就已然板上钉钉，所以这次的收获令我惊喜，并且感到十分幸运。



愿你步履不停，继续追梦

心存不舍，就此别过。心晤此间，来年相拥。

不去束缚，让她飞翔

2017年9月1日，机场，一个即将飞往法国的女儿在与她的父母告别。“让我们来个拥抱吧！”女儿坚强地说着张开双臂。“嗯，明年，我们等你回家！”我坚定地回应。

看着女儿渐行渐远的背影，母亲放声大哭，我眼中也噙满泪水。两人眼望女儿走过安检，直到不见背影，仍伫立良久，才缓缓地走出候机楼，怅然若失的感觉涌上心头。走在夜晚北京空旷的街道上，仰望天空，想着女儿已经在飞机上安睡了吧，终于，她随AFS去到了我眼中的“异国他乡”，她心中的梦想之地。17岁，正是追梦的年龄，我想是对的，不去束缚，让她飞翔。

成长的不仅仅只有女儿

孩子在法国见了她的“新爸妈”还有“兄弟姐妹”，抵达当天女儿全家接受了电视台的采访，在当晚的法国国家电视台播出，她的“妹妹”高兴地说：“我们家出名了！”这是我收获的女儿到了法国的第一条信息。自那以后，每天盼望着女儿的只言片语，最好有张照片，慰藉思念的心。做父母，女儿远在八千公里外，每天似在煎熬，看到法国罢工，担心孩子没车上学；听闻法国骚乱，担心女儿陷入危险，每天的心都是悬着的，即便难受，我没有，也不能告诉她。从女儿的回应中，我知道她在面对挑战，她也在不断成长。

在国内，女儿是温室里的花朵，家人用心呵护，我一直有担心女儿一下子跳出了她曾经舒适圈，独自应对在外的风吹雨淋，她可以么？尽管无比担心，可我还是告诉她经历风雨并不是“受罪”，它是人生旅途中的财富。我鼓励女儿，要把自己当成打不死的小强，练就一颗坚强的心。渐渐地，女儿的不断成长让我也悬着的心也逐渐平和，在国内，她从未做过饭，在那为了让“家人”吃中餐她做起了咕咾肉，孜然羊肉，在那她学会了做披萨，面包，在那她主动承担起家务修剪树枝，打理花园，最夸张的是她还开起了挖掘机。前一个月，还不敢跟法国人交流，仅用英语，进行必要对话，后一个月，女儿突然跟我

赵宏
赴法国AFS交流学生 赵雨轩父亲

说，她说法语越来越像本地人了，也有了更多的法国朋友。我想这除了得益于女儿自己说的她厚脸皮的每天不停地跟同学说话，不停地模仿语音语调外，她也已经适应并跳入了新的文化中。

放手，放飞

不知大家是否观察过鸟，小鸟出生后，嗷嗷待哺，鸟妈妈，鸟爸爸会不辞辛苦地给小鸟衔来各种吃食。但当小鸟长出了翅膀，可以自己飞了，鸟妈妈，鸟爸爸会轮换着欺负小鸟，让它自己去觅食，不再给她衔来一片食物。小鸟挣扎着自己试着去飞翔，试着去觅食，因为它试图生存，不想饿死。

2018年7月9号，如期而至，女儿回来了，个子高了，人也瘦了，与人交谈时，敢直视对方的眼睛了，再不是以前羞涩的小姑娘。这一年，她成长了很多，改变了很多。作为家长，经历女儿通过AFS项目在法国交流一年，我想，以后我将继续放手，让女儿自己去感知，体会世界。愿她的人生，步履不停，继续追梦飞翔。



AFS全球支持伙伴

AFS项目全球支持伙伴组织

阿根廷 www.afs.org.ar	匈牙利 www.afs.hu	埃及 www.afs-egypt.org	俄罗斯 www.afs.ru
澳大利亚 www.afs.org.au	冰岛 www.afs.is	芬兰 www.afs.fi	塞尔维亚 www.afs.org.rs
奥地利 www.afs.at	印度 www.afs.org.in	法国 www.afs-fr.org	斯洛伐克 www.afsslovakia.sk
比利时佛兰芒语区 www.afsvlaanderen.be	印度尼西亚 www.bina-antarbudaya.info	德国 www.afs.de	斯洛文尼亚 www.interkultura.si
比利时法语区 www.afsbelgique.be	意大利 www.intercultura.it	马来西亚 www.afsmas.org	南非 www.afs.org.za
玻利维亚 www.afs.org.bo	日本 www.afs.or.jp	墨西哥 www.afs.org.mx	韩国 www.afskor.org
波斯尼亚和黑塞哥维那 www.afs.ba	肯尼亚 www.afs-ofie.co.ke	荷兰 www.afs.nl	西班牙 www.afs-intercultura.org
巴西 www.afs.org.br	拉脱维亚 www.afs.lv	新西兰 www.afs.org.nz	瑞典 www.afs.se
加拿大 www.afscanada.org	哥伦比亚 www.afs.org.co	挪威 www.afs.no	瑞士 www.afs.ch
智利 www.afs.cl	哥斯达黎加 www.afs.or.cr	巴拿马 www.afs.org.pa	泰国 www.afsthailand.org
中国 www.afschina.org.cn	克罗地亚 www.afs.hr	巴拉圭 www.afs.org.py	突尼斯 www.afs-tunisia.org
加纳 www.afs.org.gh	捷克共和国 www.afs.cz	秘鲁 www.afs.org.pe	土耳其 www.afs.org.tr
危地马拉 www.afs.org.gt	丹麦 www.afs.dk	菲律宾 www.afs.ph	美国 www.afsusa.org
洪都拉斯 www.afs.hn	多米尼克共和国 www.afs.org.do	波兰 www.pol.afs.org	委内瑞拉 www.afs.org.ve
中国香港 www.afs.hk	厄瓜多尔 www.afsecuador.org	葡萄牙 www.intercultura-afs.pt	

全球合作伙伴



AFS项目地方办联系方式

项目办	负责老师	办公电话	电子邮箱
安徽	马老师	0551-62535828	275066113@qq.com
鞍山	沈老师	0412-2698082	195043450@qq.com
常州	吉老师	0519-85681319	jibaoxiang@163.com
福建	林老师	0591-87527850	ada@edufj.com
甘肃	李老师	0931-8884258	lixia83725@163.com
广东	谭老师	020-37626376	guangdongafs@163.com
广东深圳	曾老师	0755-25163877	510279458@qq.com
贵州	杜老师	0851-85280551	252023693@qq.com
海南	王老师	0898-65339366	3371523@qq.com
河北	张老师	0311-67697857	46484652@qq.com
黑龙江	李老师	0451-53635151	liying_940723@qq.com
湖南	阳老师	0731-84314178	347034513@qq.com
湖北	陈老师	027-87268265	503871264@qq.com
佳木斯	王老师	0454-8615851	yujia65@sina.com
江西九江	邹老师	0792-8116300	1142617486@qq.com
南京	吴老师	025-84457689	wuying9900@163.com
山东青岛	孙老师	0532-85912975	jyjinternational@163.com
山东烟台	林老师	0535-2136129	fsqjyk@163.com
宁波	王老师	0574-89186394	nb_eaie@163.com
上海	朱老师	021-33356655	pigleter@ieas.net.cn
四川	张老师	028-86111473	535753061@qq.com
天津	王老师	022-83215186转215	402947840@qq.com
镇江	陈老师	0511-85111182	149451601@qq.com
重庆	张老师	13983013900	546503866@qq.com

- 1、如无法联系项目办老师，请直接联系AFS全国办；
- 2、非项目办、非项目学校报名学生请直接联系AFS全国办；
- 3、全国办联系方式：010-66416582、66414256转814、816、821；
- 4、电子邮箱：info@chn.afs.org
- 5、官方微信：AFSCHINA