

编者按：“同在蓝天下”（Building Bridges, 简称BB）是2008年由耶鲁大学学生组织 Building Bridges 发起、由爱心基金会协调落地和支持的中美暑期大学生关怀与教育实践活动，至今已成功举办十七期。17年来，从汶川到云南会泽，从福建泉州到辽宁彰武，架起老师与学生、学生与世界、县城与更广阔天地之间的桥梁，以“连接”为核心，用教育火种点亮县域学子的成长之路。时间虽然短暂，却给在地学生和志愿者们带来了美好记忆和深刻的影响。

## 2025BB 暑期支教活动感想集锦（三）

# 沙泉鱼里的成长

作者：辽宁省彰武县高级中学 BB5 班学生 韩妍

### 沙泉鱼项目中的实践感悟

当最后一道酱焖鲤鱼端上展示会的餐桌，看着众人眼中的惊喜，我忽然明白：这场以“沙泉鱼”为线索的夏令营，早已超越了简单的课题研究。从问卷调研的碰壁到后厨学做鱼宴的专注，从治沙故事的震撼到课堂上的观念革新，七天的经历像一把钥匙，不仅打开了认知世界的新窗口，更让我触摸到“成长”最鲜活的样子——它藏在每一次坚持里，每一份感悟中，每一次对世界的重新打量中。

### 初遇沙泉鱼

沙泉鱼是彰武县的特产。BB 活动第二天，我们的沙泉鱼调研正式启动。在教室设计问卷时，以为不过是简单的信息收集，直到下午走进商场，才撞见真实的“闭门羹”——多数人对“沙泉鱼”闻所未闻，有人摆摆手匆匆走开，有人质疑我们的目的。攥着寥寥几份问卷，挫败感像潮水般涌来。但小组没有放弃，有人调整话术，有人主动展示提前查好的沙泉鱼资料，终于在暮色中收集到足够的信息。那晚整理问卷时，我忽然懂了：任何研究都不是空中楼阁，“接地气”的第一步，是学会直面拒绝，在挫败里找方法。

### 柳河湿地的实践课

第三天的柳河湿地公园之行，是课题



宣佳奕老师的性教育课堂：避孕学实验

的转折点。踩在松软的河滩上，看着队员们挽起裤脚抓鱼的笨拙模样，听着向导讲解沙泉鱼对水质的敏感——它们只在含沙量适宜、无污染的河流中存活，我忽然理解了“调研”二字的分量：不仅是收集数据，更是走进事物本身，感受它与环境的联结。那些被我们小心翼翼放生的小鱼，让“保护”不再是口号，而成了心底的牵挂。

### 水利局的访谈

第四天走进水利局，采访治沙专家时，一个细节让我震撼：他们说，前几年沙泉曾因治理不当一度无鱼，是一代代人坚持种树固沙、改善水质，才让鱼群回归。这让我意识到，沙泉鱼的命运，与彰武的生态紧紧绑在一起。而电话采访中，王逸凡先生提到“沙泉鱼走出彰武”的设想因运输难题停滞，更让我明白：任何发展都离不开现实条件的制约，理想与落地之间，隔着无数需要破解的细节。

### 四合南路的鱼宴

第五天在四合南路鱼宴饭店的经历，像一堂生动的“沟通课”。起初老板娘不愿让我们进后厨，我们软磨硬泡，承诺“只看不学、绝不添乱”，才换来学习的机会。看着厨师精准地处理活鱼，听着老板娘讲“沙泉鱼宴”上《舌尖上的中国》的故事，我忽然懂了：家乡的味道里，藏着最鲜活的文化。而清蒸、番茄、酱焖三种做法，不仅是厨艺，更是当地人对食材的理解与热爱。

### 食堂烹饪与展示

第六天采购食材时的精打细算，第七天在食堂厨房的手忙脚乱——切番茄时的汁水溅到衣袖，焖鱼时生怕火候不够，直到成品端上桌被称赞“入味”，那种成就



小组合影



PBL 成果展示

感难以言喻。这让我明白：所谓“实践”，就是把想法变成行动的过程，哪怕笨拙，也是成长的勋章。

查阅资料才知“沙泉鱼”是彰武特有的水土滋养出的鲜美鱼类，非同一般。这个发现像一道光：很多事物的价值，不在“标签”里，而在它与土地、与人的联结中。就像我们的课题，意义或许不在于让沙泉鱼立刻“走出彰武”，而在于让更多人知道：这片土地上，有值得守护的生态，有值得传承的味道。

### BB 课程里的认知突破

宣佳奕老师的性教育课，彻底打破了我对“禁忌”的固有认知——从正确佩戴避孕套的演示，到对月经羞耻的坦然解构，她用科学与坦诚告诉我们：身体与情感的认知，本就该光明正大。这让我学会用更从容的态度面对成长中的生理与心理变化。

陶子瑶老师的心理学课更是惊艳——以《甄嬛传》为切口，从华妃的偏执解读 NPD 人格，从甄嬛的成长分析“高配得感”与“低配得感”的区别，让抽象的心理学概念变得像剧情一样生动。原来内心强大不是天生的，而是学会在复杂关系中守住自我。

Kim 老师的全英文能源教育课，是另一种“打开方式”。他用图片对比全球能源消耗与环境污染的现状，用简单的英文互动让我们思考“个人能为环保做什么”。“节能减排”从课本上的词语，变成了“随手关灯”“少用塑料袋”的具体行动，原来环保教育可以如此有感染力。

刘明达老师的历史课，则颠覆了我对“历史人物”的刻板印象。他讲秦始皇时，不只说“焚书坑儒”的严苛，也讲他统一度量衡的远见；讲武则天，不只强调“权谋”，更分析她推动科举制的进步。这让我明白：历史从不是非黑即白的标签，多元视角看问题，才能读懂时代的复杂与厚重。

李奕萱老师的生命教育课，更像一场

温柔的对话。她用真实的案例告诉我们，健康不仅是身体的无病无痛，更是对生命的敬畏与珍惜——遇到挫折时不轻易否定自己，看到他人困境时保持同理心，这些关于“好好活着”的道理，比任何知识都更贴近成长的本质。

除了专业课，夜晚的讲座与电影同样让人难忘，收获满满。回望七天的夏令营，它让我懂得：成长是敢于面对困难的坚持，是跳出书本看世界的好奇，是在多元观念里找到自我的笃定。而那些关于生态、关于沟通、关于自我的认知，已成为我人生行囊里最珍贵的礼物。这个夏天也教会我们：微小的探索，终会汇成改变的力量。它也将引领我们找到让沙泉鱼走向更远地方的方法，为家乡添一份力。



后记：

爱心基金会衷心感谢来自美中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。

爱心基金会享有美国联邦政府 501(c)(3) 免税待遇和美国联邦政府联合捐款 (CFC # 10769)，如您有意支持中国农村的健康教育和公益组织支持、中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，请浏览爱心网页：  
[www.aixinfund.org](http://www.aixinfund.org)

如欲联系爱心基金会，可 Email：

[aixinfund@gmail.com](mailto:aixinfund@gmail.com)

或致电 Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 / (301)-529-9419 高放先生

您的善款支票可寄往：

AiXin Foundation, Inc., 13621 Valley Oak Circle, Rockville, MD 20850

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215  
ROCKVILLE, MD 20850

## PROPERTY MANAGEMENT

专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



选择卓越的物业管理！

投资物业轻松无忧！

专业快速驱逐  
欠租租客(eviction)

提供英语，西班牙语，  
普通话，粤语，  
福州话的客户服务

提供广泛的专业  
物业管理服务

联络电话：240-907-2128 或电邮：PM@berhertgroup.org

地址：1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850