



紧张的实习，回到住所是一个放松的时刻

高楼林立、车水马龙，快节奏的工作；水乡风情、景色宜人，慢下来的生活。在南沙实习半个多月后，香港青年、中国传媒大学研二学生刘卓岚很满意现在的状态。在快慢之间，寻找人生的平衡感。

今年暑假，刘卓岚参加了广州市“百企千人”港澳大学生实习计划，来到南沙工作。奔走在城市街头，她感受着湾区之心的活力与朝气，也畅想着美好未来。

快节奏：练舞狮、学茶艺，沉浸式打工

早上九点，打卡上班；中午，一个小时吃饭休息；傍晚，华灯初上，回到住处。周一到周五，刘卓岚的日程安排经常要精确到分钟。“上班的节奏很快，刚开始是有压力的。”她实习的单位是广州茶里集团有限公司，主营新中式快消茶业务。报名时，刘卓岚特意选择了民营企业，想尝试不同类型的工作。

7月28日，刘卓岚与五名港澳小伙伴，一起办理入职手续。初到公司，他们先进行了为期一周的新生开训营，学习企业文化，掌握基本知识。看汤色、闻气味，刘卓岚和小伙伴们需要分辨六大茶叶种类以及发酵程度。她笑称，“一个星期喝的茶比前半生都要多。”

为了让实习生深入了解公司产品，他们进入袋泡茶车间，体验完整的生产流程。挑出茶叶中的杂质、分装、过机密封，刘卓岚看着小小的茶包在流水线上滚动，内心还有点激动。这一切，对她来说都是全新的。

正式开始工作后，刘卓岚感觉自己每天像上了发条一样，停不下来。开会、写推文、整理素材、翻译资料，她走路的速度不由自主地加快。刘卓岚所在的市场部，需要做产品推广，拓宽覆盖面。有一次，她和同事走进广州南沙凯斯幼儿园，教孩子们认茶、品茶、做茶饮，带来一堂生动活泼的双语茶学课。

一次实习，不仅仅是与公司互动，也是跟这座城市交流。过程中，刘卓岚亲身感受了岭南特色非遗项目——舞狮。公司即将举行九周年庆祝活动，刘卓岚和同事们需要表演舞狮。工作之余，每天要训练两个小时，她负责打鼓，“师傅说‘我手劲大’。通勤路上，刘卓岚都在循环播放鼓点音乐，一遍遍听、背诵，希望正式亮相时有完美发挥。

慢生活：饮早茶、看展览，一站式放松

实习不仅有忙碌，刘卓岚也在享受“广式”生活。一盅两件、看展打卡，周末闲暇时，她会坐18号线去找朋友玩。“速度特别快，番禺、海珠、天河全在一条线上，很方便。”

工作日下班，刘卓岚会跟实习小伙伴一起沿着蕉门河散步，或者骑车回到住处。实习期间，刘卓岚住在南沙区给港澳实习生安排的青年公寓，不仅免租金，而且提供一日三餐，家电一应俱全。有时候，她会去公寓配套的健身房做运动，放松自己。之前，在网上找实习工作时，看到这个服务，刘卓岚就觉得心动不已，“完全没有负担，随时就能来”。

无论是充实的工作环境，还是便利的生活环境，都让刘卓岚对南沙充满向往。以前，她在新闻里看到粤港澳大湾区日新月异的变化；现在，她有身临其境的体会。“南沙让我对未来更有信心，发展潜力非常大。”

刘卓岚在香港读书长大，升学时进入四川大学，在天府之国的安逸中品味鲜香麻辣。四年本科结束，她毅然北上，前往中国传媒大学深造。辗转多座城市，在这里，她似乎找到梦寐以求的生活。“有快节奏的一面，也能安逸地享受。”其他一起来打拼的港澳小伙伴，也有同样的感受，他们都想留在这里，干一番事业。



休息时，刘卓岚会乘坐广州地铁18号线，从南沙前往番禺、天河找朋友玩，她觉得18号线“跑得飞快”



下班后，刘卓岚跟港澳实习生小伙伴们散步走回住处，他们所住的青年公寓由南沙区提供



公司组织了“新生开训营”，刘卓岚走进袋泡茶生产车间，将茶包装袋，沉浸式体验袋泡茶生产过程。

香港青年南沙实习记：

快慢交错，感受湾区之心的魅力

图/羊城晚报记者 宋金峪 梁喻 蔡嘉鸿
文/羊城晚报记者 鄂敏



刘卓岚(右一)跟实习生伙伴排练舞狮，她负责打鼓，实习期间，她将在公司九周年庆上表演



产品推广活动结束后，实习生们愉快合影



刘卓岚向幼儿园小朋友们教授茶学知识



刘卓岚与实习小伙伴们一起，和家长、小朋友们互动



实习中，刘卓岚前往广州南沙一家幼儿园，为小朋友们做柠檬茶和奶茶



刘卓岚和亲友进行视频通话，分享在南沙的工作和生活