

# 拓展文化认知的有趣方法

介绍 10种享受文化体验的方式。尝试某一项上之后就在上面打勾--并添加你自己的想法！



1. 观看一部外语电影



2. 读一本背景设定在其他国家/地区的书



3. 听来自其他国家/地区的音乐



4. 参加文化节或文化活动



5. 参观博物馆展览



6. 收听旅游节目播客



7. 尝试新的食谱或用新的食材进行烹饪



8. 下载一个语言应用并开始学习



9. 在一家以民族菜为特色的餐厅用餐



10. 到你从未去过的地方旅行



11. \_\_\_\_\_



12. \_\_\_\_\_



©2023 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的企业。

WF10314019 140905-052023