

Friendship International

SEPTEMBER 19, 2025



在列克星敦最受喜爱的地标之一 感受秋季

你知道吗？列克星敦被称为“世界马都”。想要体验这一点，最好的方式之一就是参观基尼兰赛马场（Keeneland）——这是一座享誉全球的纯种马赛马场，就坐落在列克星敦。

基尼兰每年举办两次赛马季：四月和十月。今年的秋季赛马节将在 2025 年 10 月 3 日至 25 日举行。赛事从周五开始，然后每周三至周日的下午继续进行（周一和周二没有比赛）。基尼兰的赛马季通常会吸引大量观众，尤其是在天气晴好的周末。很多人会盛装打扮，享受一个充满赛马、美食和乐趣的下午。

体验基尼兰的另一种方式是去 赛道餐厅（Track Kitchen）吃早餐。这里每天清晨开放，供应丰盛的家常美食，比如鸡蛋、培根或香肠、饼干配肉汁，以及早餐三明治。在秋季赛马节的周六早晨，你还可以前往“日出赛道体验”（Sunrise Trackside）——上午 8 点至 10 点开放，在这里你可以一边喝咖啡、享用简餐，一边观看赛马在赛道上训练。

即使在没有赛马季的时候，基尼兰的场地全年对公众开放，且免费参观。如果你在大多数早晨较早到达，还能看到马匹的训练。这里也提供参观和特别体验项目，让你能够以独特的方式深入了解肯塔基州最受喜爱的地标之一。



活动预告

- | | |
|--------|-------------------------------|
| 9月19日 | 和 Julie 一起运动（准备好来做一些轻松有趣的运动吧） |
| 9月26日 | 桌边交流：在你的祖国，一天的日常生活通常是怎样的？ |
| 10月3日 | 暂停一次 Friendship 活动（费耶特县学校秋假） |
| 10月10日 | “这些节日是什么？”专题活动 |

走出去，动起来！



在户外散步是我们能为健康做的最简单、最有效的事情之一！下面是列克星敦一些人气很高的散步路线，停车方便，出入口也很容易找到。请记住选择在天亮的时候散步，如果可以，最好和伙伴一起走。虽然这些区域相对安全，让人感觉安心，但我们仍然鼓励你保持警觉和谨慎！

Shillito 公园 ——地址：300 W. Reynolds Road；有多个停车点，一些卫生间。全程环形步道约 2.4 英里。

肯塔基大学植物园 (The UK Arboretum) ——地址：500 Alumni Drive；停车场旁有卫生间。全程环形步道约 2 英里。

[点击这里查看列克星敦的步道清单。](#) 寻找标有 “Walking Trail (步行道)” 的路线，这些步道都是铺设好的路面，走起来轻松又好找。

比里亚勺子面包节 (Berea Spoonbread Festival)

时间：9 月 19 日 - 21 日

地点：比里亚 (Berea)，从列克星敦沿 75 号州际公路向南开车约 45 分钟。

这个为期三天的节日活动包括：手工艺和美食摊位、现场表演、热气球夜光秀、汽车展览、5 公里赛跑、游乐设施等丰富内容。

热气球夜光秀 将于周五晚间 8:00 - 10:00 在 Berea 社区学校前草坪 举行。

[点击这里查看更多信息。](#)



什么是 Spoonbread (勺子面包)？

Spoonbread 是美国南方一种传统的玉米面烘焙食品，名字里带 “Spoon (勺子)” 是因为它不像普通的玉米面包那样结实，可以切成块，而是口感更柔软、细腻，像布丁一样，需要用勺子舀着吃。它通常是用玉米面、牛奶、鸡蛋和黄油烤制而成，香气浓郁，口感绵密，既可以作为配菜，也可以单独享用。

在肯塔基州，Spoonbread 不仅是一种美食，更是一种文化传统。比里亚的 Spoonbread Festival 就是为了庆祝这种独特的地方美食，同时结合音乐、艺术和社区活动，成为当地一年一度的重要节日。



秋日树木手工，对孩子来说可以很简单，对大人来说可以更精致些



用一锅简单经典的 CHILI，拉开秋天的序幕吧！