



他眼重庆

重庆晨报
重庆大学新闻学院新闻实践工作室 联合出品一个加拿大人的山城解码：
从“另一个星球”到“我的家”

牵线搭桥

织起山城“国际朋友圈”

亚历克斯的影响力并未局限于制作与发布视频，他更是一个“超级连接器”，在重庆编织起了一张涵盖电视荧屏、海外网红圈与本地高校学子的“国际朋友圈”。

作为《Let's Meet》节目的主持人，亚历克斯自豪地表示：“我是中国卫星电视上最早的非华裔英语主持人之一。”两年多时间里，他主持节目超过170期。直播间成了流动的国际会客厅，他在这里与各行各业的嘉宾对话，不断打磨自己的主持技巧，“这是一个不断进化的过程，无论是节目质量还是我作为主持人的能力，都在变得更好。”

在线上，他利用自己在海外社交媒体上的影响力，积极邀请全球的YouTuber来到重庆。“我帮助他们安排行程，甚至在早期直接邀请他们加入我的直播。”从著名的Sam Pepper到各类探险博主，亚历克斯带着他们骑着电动车穿梭在重庆的街头巷尾，通过他们的镜头，重庆的真实面貌向世界各地传播。

而在幕后，亚历克斯对实习生的培养则充满温情。面对一批批来到传播中心的大学生，他从未把他们当作简单的助手。“我对他们说的第一句话就是，你和我是一样的，我不比你高，你也不比我低。”

为了让学生真正学到东西，亚历克斯曾牺牲周末时间开设“私房课”，教授无人机飞行、剪辑技巧甚至国际销售逻辑。“如果作品获奖，我会确保他们的名字在上面。这样他们以后求职时可以说：‘我是这个团队的一员，我们赢得了这个奖’，而不仅仅是一个做字幕的人。”这种平等的尊重，让许多实习生在离开后依然与他保持着联系，甚至打电话向他寻求职场建议。

烟火人间

把异乡真正过成家乡

褪去“名记”和“网红”的光环，亚历克斯在重庆的生活充满了烟火气。他不像不少外籍人士那样扎堆去西餐厅，而是喜欢骑着他的电动车，像个本地人一样穿梭在渝中区的大街小巷。他最爱的地方是朝天门。那里不单单有光鲜亮丽的来福士商场，更有背后那些充满历史沧桑的批发市场和老巷子。“那里有真正的重庆灵魂。”亚历克斯喜欢看来往的“棒棒”搬运货物，喜欢看那些传承了几代人的家族小店在电商的冲击下依然坚守。在他看来，这种基于人情、信任和关系的商业模式，才是这座城市最迷人的底色。

他自称是“夜行生物”，深深着迷于重庆的“夜间经济”。“在这个世界上，没有哪个城市的桥梁在深夜还依然熙熙攘攘，除了重庆。”他喜欢在夜色中漫步于南滨路，或者在北仓文创园喝一杯咖啡。在这里，他学会了重庆人的豪爽，偶尔也能蹦出几句“要得”“巴适”。

六年的时间，亚历克斯从一个需要依靠翻译软件的游客，变成了一个拥有“中国新闻奖”荣誉的资深媒体人；从一个单纯的观察者，变成了能为城市发展建言献策的“新重庆人”。

“我的妻子在这里，我的事业在这里，我的家也在重庆。”亚历克斯看着窗外那片曾经让他想起温哥华，如今却已完全属于重庆的江景说道，“我不再是那个急于向世界辩解的斗士，我更像是一个拿着调色板的画家。重庆给了我丰富的色彩，而我，将继续在这个星球上，描绘出最不可思议的画卷。”

对于未来，亚历克斯充满野心。他透露，接下来他将推出更加宏大的“英雄系列”真人秀，将镜头对准那些平凡而伟大的中国建设者。“这将会是又一个超越时代的尝试，就像当年的《星球重庆》一样。”在亚历克斯的镜头里，重庆的故事才刚刚开始。

亚历克斯最喜欢在各种地方边聊边逛。他想做的，不仅仅是记录，而是要像他在演讲中说的那样，用技术和故事，去填补西方视野中的空白。亚历克斯便在泰国创办了《聊聊中国》直播节目，将自己看到的中国展现给国际受众，短短几个月观众就猛增。没想到后来，重庆国际传播中心的人找到了他，递来合作邀约时，他毅然接受：“西方媒体总把中国讲成扁平的故事，我想把我看到的、带烟火气的部分说出去——这是我能回馈的。”

全力向上

过把油门踩到底的日子

“在加拿大，我们称自己为‘自驱者’。当我们试图实现目标时，方向只有一个，那就是向上。不横着走，不平着走，不向下，不侧着走。就是向上，向上，再向上。”正式入职时，频道仅有一两千订阅者，互动寥寥。“要让西方观众对重庆感兴趣，必须做出符合国际市场标准的作品。”他给自己定下目标：每天工作12小时，每周6天，持续一整年。

“我是第一个进公司、最后一个走的人。”他说，那段时间妻子茱莉亚不在身边，他就把所有精力都投入到工作中。英语里有句谚语“Put your foot to the floor”（把油门踩到底），正是他当时的状态。

他的创作方法独树一帜——“反向工程”。当别人只看到重庆夜景的璀璨灯光时，他会追问：“谁是程序员？LED屏幕为何重要？”当别人感叹“地下有管子”时，他会深入挖掘：“这些管子是为了防洪还是安全？地下空间如何支撑超大城市运转？”这种刨根问底的方式，让他的内容跳出单纯的景观展示，变得有深度、有故事。“大多数人做视频只停留在‘是什么’，而我想告诉观众‘为什么’和‘如何做到’。”以《大城智治》为例，这个走红的系列不仅呈现了重庆的智慧交通、电力系统，更通过拆解背后的运作逻辑，让西方观众真正理解这座超大城市的魅力。

遇到“重磅项目”，他总会与袁莹祺搭档。比如《机遇重庆》，要求高、时间紧，甚至有些项目必须在72小时内完成。亚历克斯说“能做这些的人，只有我和她，如果你把我们分开，就得不到这些作品，就像把披头士乐队拆散了一样。”谈及妻子，亚历克斯用了茱莉亚对他说过的一句话：“普通人看剧本看到的是字，而你看到的是镜头、情感、节奏、颜色和整个宇宙。”而茱莉亚正是那个能将这种想象力落地的视觉魔术师。由他们操刀的《星球重庆》，运用了当时领先的AI技术，以地外文明的视角登陆重庆。“在人们还没开始谈论AI创作的几个月前，我们就已经做出来了。”这部视频在海外获得了数亿次的播放，成为了现象级作品。

除了这些“大制作”，亚历克斯也善于跑社区。跟随信息采集员走街串巷时，看到居民围着讨论立法意见征询内容。在璧山中学，学生们就《重庆市法律援助条例》提出建议。后来他自己去申请，成了首批外籍基层立法联系点信息采集员。“没人说什么不能拍，也没人教我怎么拍。我就拍原生态的、真实的。”他认为真正的难点在于，“西方观众会觉得：不可能，这不可能是真的”。

提起重庆最大的变化，亚历克斯说：“外国人更多了，这是最大的变化。这说明我们做对了，让人们愿意坐上飞机，飞越数千英里，来到中国西南的一座城市。这座当年无人知晓的城市，如今正在被越来越多的人认识。”

▲ 亚历克斯与妻子制作的《重庆星球》展现了重庆的科幻面

文字：蒋翰林 刘海川 高鹏飞 李靖倪
图片：受访者提供 指导老师：刘丹凌
总策划：刘丹凌 郭小安 汤寒锋

▲ 亚历克斯展示自己的信息采集员聘书

▶ 亚历克斯参与民俗活动



2019年，加拿大人亚历克斯·怀特海德(Alex Whitehead)初到重庆，被这座雾中山城深深吸引。彼时重庆在北美社交媒体几乎“查无此地”，他立志用镜头向世界讲述真实重庆。从每天工作12小时、深耕内容创作，推出爆款视频《星球重庆》，到成为外籍基层立法信息采集员；从主持百余期国际节目、搭建海外网红传播矩阵，到手把手带教青年学子，他用六年的时间搭建起重庆通往世界的桥梁。

从温哥华到重庆，从陌生到热爱，从记录者到建设者，亚历克斯的山城故事还在继续。而在他的镜头里，重庆面向世界的精彩故事，也才刚刚开始。

初来乍到

雾都相逢一见如故

2025年11月8日，在第26个中国记者节重庆活动现场，灯光打在亚历克斯·怀特海德的灰色西装上。演讲台后的大屏幕上展示着他的百余个媒体奖项。“重庆不仅是一座拥有桥梁和未来感天际线的超级城市，它更是一个新旧交融、充满生命活力的矛盾体。”亚历克斯说着，思绪或许会不由自主地飘回到五年前——那时他不会想到，自己会帮助这座城市“向外说话”。

2019年12月24日，平安夜。亚历克斯第一次到达重庆，迎接他的并非如今的聚光灯，而是湿冷与薄雾。对于大多数西方人来说，这或许有些阴郁，但对于亚历克斯而言，这层雾却带着熟悉感。“我来自温哥华，那里有山、有河、有漫长的海岸线，冬天也总是雾气昭昭。”当他看到穿梭在城市森林中的轨道列车时，瞬间唤醒了他对家乡“架空列车”的记忆。

彼时的重庆，在国内已是网红城市，在北美社交媒体里却像“没被标注的角落”。“油管(YouTube)上完全没有关于这座城市的视频。我想成为第一批在北美社交媒体平台上‘引爆’重庆的人。”这个念头，成了他人生的转折点。

他把重庆的Vlog素材制作成视频，预告片便点燃了海外观众，“我居然从未听过这个地方！看起来太赞了！”镜头里有医院主题的吧，小朋友周末去玩陶泥，不过

重庆星球
Planet Chongqing