

牛顿中文学校校刊
2014年1月新版第四期

XING XING CAO

星星草



恭贺新禧

不肖生 • 谈一代宗师

杜炎武 • 东方之声海南行

郁晓梅 • 高年级学生如何学中文

蔡 洁 • 走进南非（下）

江 天 • 写在马年



晓 风



杜炎武



赵肖东



李朝敏



蔡洁



杨月儿

馬 到 成 功

《星星草》肖东、老杜、
晓风、蔡洁等全体采编人
员、专栏作者祝读者们马
年吉祥如意！



写在马年

江 天

蛇年逝，马年至，日月如梭。甬说是一年光景，就是回想起十多年前的龙年——刚到北美大陆、人生地不熟之际，至今即使十多年的工夫，也恍如隔日般，大小成就均无，惟觉光阴似箭，如白驹过隙，浮生似争穴聚蚁。

马年将临，吾亦人到中年，凭着这些年来的走马观花，马得马失，从原本推崇的天马行空，到渐渐领悟人生俗事纷扰，车马奔波而已。从总认为自身年富力强，或可单枪匹马或可横戈跃马干成许多事，到慢慢觉得望云卷云舒，看花开花落，信马由缰方真正自在。前几年还喜欢车马盈门、宾客众多大搞聚会，结果总弄个车困马乏，聚会过后则是满地狼藉；现如今更在意一马一鞍，夫妻对酌，絮絮家长，叨叨小儿。

想来吾俩亦算作两小无猜，竹马之交。但某自认劳苦功高，总着其鞍前马后，以吾马首是瞻，但现实是在马屁拍烦之后，斯人居然还时不时地打马虎眼，甚而撂马蹄，喷鼻气，发嘶声，闹的是人仰马翻。新的一年，愿能修身养性，不羡鲜衣怒马，只求鹿车共挽，亦家亦室。

老话道路遥知马力，每每想起儿时玩伴，彼等远在另一大陆，不能常见，人生一憾也。君子之交，其淡如水，惟些承诺，驷马难追。马年的父母已入古稀之年，早不稀吾飞黄腾达，光宗耀祖，只愿马前马后看到吾。子曰：“父母在，不远游”，没成想路远迢迢来到别国，不能常见，人生二憾也。父母之年，不可不知，一则以喜，一则以惧，故而乐其心不违其志。曾形影不离的妹妹，骨肉天亲，同枝连起，亦不能常见，人生三憾也。月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟。

新的马年里，马齿徒增之余，愿择善人而交，择善书而读，择善言而听，择善行而从。驽马十驾，功在不舍。

祝福各位在马年里马踏千里游世界，马到成功意气和。



目录

XINBAN XINGXINGCAO

总第4期

卷首语	写在马年 / 江 天	Page 3
校长的话	新年致辞 / 肖广松	Page 5
社区新闻	欢声笑语迎马年 / 许华 摄影：李光华	Page 8
	教联会联欢会掠影 / 校刊编辑室 摄影 刘玲 李朝敏	Page 9
	年终述评 / 杜 言	
华人世界	美国华人的年味儿 / 张强	Page 6
	记忆中的年味儿 / 老杜	Page 7
学校管理	董事会2013-2014第二次会议简报 / 林庆聪 梁楠	Page 10
中文学习	高年级中文教学之我见 / 郁晓梅	Page 12
小荷初露	我长大了 / 四年级马立平班	Page 14
	指导老师：王芳	Page 9
	作者： 郗文文 陆凯恩 等	Page 10
艺文天地	国标漫谈系列之一 国际标准舞-我心中至爱 / 吴 晔	Page 18
	东方之声合唱团海南台湾行（上） / 杜炎武	Page 16
	足行天下·走出南非（下） / 栏目编辑 蔡 洁	Page 20
	电影世界·谈一代宗师 / 佛山不肖生	Page 22
手工课堂	年年有余灯笼的做法 / 杨月儿	Page 23
肖东厨房	如何做菜饭	Page 11
书法：	彭太铭 方正厚 剪纸：赵蕾	
封面/封底摄影：	刘 玲 新闻摄影： 李朝敏 李光华 刘 玲	

主编：刘 玲

编委：

李少娜 蔡 洁

李光华 李青俊

铁维顺 孙海燕

李朝敏 沈安平

唐 微 王 芳

封面封底设计：刘 玲

主办：牛顿中文学校

董事长： 邓永奇

校长： 肖广松

副校长： 郑 凌

家长会会长：赖 力

网址：<http://www.newtonchineseschool.org>

邮箱：principals@newtonchineseschool.org

主编信箱：editor@newtonchineseschool.org

新年致辞

牛顿中文学校校长 肖广松

在这辞旧迎新的美好时刻，我谨代表学校，向兢兢业业、辛勤工作的全体教职员工，向刻苦学习、健康成长的同学们致以诚挚的问候和深深的祝福！向积极参与、无私奉献的家长会全体成员，向为学校长远发展做出贡献并对校行政工作大力支持的董事们，向依然关爱学校、默默奉献的历任董事和校长们，向我校全体家长以及社会各界支持我校发展的朋友们致以节日的问候和最美好的祝愿！

回首2013年，学校保持了稳健发展的良好势头，这一年我校注册学生稳步增加，注册家庭接近800个家庭。这一年学校的教学水平进一步提升，教师培训预算透明、普遍受益，教学大纲进一步统一、年级之间的教学重点的衔接得到加强。这一年学校管理水平、服务质量都获得新提升，新上线的网上付费服务受到家长们的热烈欢迎。这一年我校家长参与学校的各项活动更加积极，参加支教募捐、才艺表演、演讲比赛和写作比赛的学生人数都创新高。所有这些成绩的取得，都凝聚着全体师生员工的智慧与汗水，凝聚着学校董事会的大力支持，凝聚着历届家长和社会各界的关心与支持。在此，我们表示衷心的感谢！

2014年已经到来，新的一年，学校的注册家庭将肯定突破800大关。2014年，也是我校建校55周年的喜庆之年，希望与挑战同在，但我们充满信心。站在学校发展的新的历史起点上，让我们承载梦想，携手同行开启希望；在牛顿中文学校这个大家庭里，让我们每个人以自己的角色和方式，合作奉献，其乐融融。

最后恭祝老师们、同学们、朋友们，在新的一年里，身体健康、工作顺利、学习进步、阖家幸福、万事如意！

美国华人的年味儿

张
强
何
素
琴

馬年到了！爆竹声中辞旧岁，喜气洋洋迎新春。随着春节脚步临近，美国各地华人聚集的地方年味越来越浓！

中国农历新年又叫“春节”，俗称“过年”，是海外华人最重视的中国传统节日。凡是有华人的地方就有春节。龙的传人，四海为家。春节的足迹也随着华人移民的脚步踏遍世界每个角落。

波士顿华人聚集的中国城，过年的气氛更热闹。波士顿华人来自五湖四海，彼此生活背景不同，现在为了一个过春节的共同目标，同样羽毛的鳥，飞聚在一起，鳴声渐趨统一。

“青菜萝卜，各有所爱”。大家过年的方式和心情未必相同，共通的是：“每逢佳节倍思親！”华人历来最重親情。移民时间長的人，离乡愈远愁愈浓。中华民族五千年文化绵延不息，凝聚了千百万海外遊子的心。在美国出生的华裔，基於祖輩是炎黄子孙血浓于水的事实，绝大多数願意继承中国传统文化和习俗，依托的是浓重的民族文化背景，这正是中华文化永久保持新鮮活力的原因。

近年随着美国华人队伍的日益壯大和中国经济的崛起，美国人开始对华人刮目相看，主流社会开始重视中国农历新年，承认和尊重中华文化。美国总统会在中国春节致词，美国各地

政府会允许华人在春节期间燃放爆竹 烟花。甚至许多洋人比华人还 中国，他们特意在中国春节这天穿上红衣服应景。看到洋人怪腔怪调地用中文说：“恭喜发财·新年快乐”，倒也十分有趣。中国传统春节节日越来越受世界重视了！中国的魅力似乎正在向全世界幅射！

过春节穿新衣是中国特有的传统，人们不能忘掉老祖宗的根本，春节时都穿得鲜鲜亮亮的。过春节，吃饺子是一种应时习俗，华人们在春节联欢聚会时会举行 水饺大歩：素馅水饺·猪肉水饺·牛肉水饺·羊肉水饺·三鲜水饺……散发着浓浓的中国风情。华人春节聚会时，聚步还各家带菜，这时各家都施展看家本事，简直就是个中国饮食文化大荟萃。春节联欢聚会时，华人还会演奏喜庆欢乐的中国民乐：“喜洋洋”“步步高”“凤阳花鼓”“茉莉花”等，这些都是华人耳熟能详的曲目。我也在我的書房寫一对联来凑热闹：“风雨楼台笑白云苍狗，夜阑灯影读天下春秋！”

往事只能回味。到美国后，过春节会勾起我的离愁别绪，思乡之情格外強烈。我会寻找我儿时的记忆和过一个怀旧的春节。我怀念以前在天津过年时的情景：除夕一家人围坐在桌子边一起吃年夜饭（我家重头菜是猪肉片、羊肉片酸菜火锅）。感受到一股浓浓的親情，其间儿时那种“大红灯笼高高掛”的农历新年，那种光鲜艳丽的场景，永远烙在心底！

过春节时，身在故乡的姐姐、弟弟、妹妹从天津来的越洋电话，这天涯之外的声音，是故土的回响！我的内心深处承载了太多太多的親情、友情、家情……

总之，春节勾起了我浓浓的親情和乡愁。我的心境，用宋朝诗人李觀的“乡思”形容最贴切不过：“人言落日是天涯，望极天涯不见家。已恨碧山相阻隔，碧山还被云雾遮……”



寻觅记忆中的「年味儿」

老杜

春节期间的红灯笼，炉灶的火光，精彩的年俗，合意的春联……不同阅历的人品味出了不同的「年味儿」，不同年纪的人对过春节有着不同的感觉：游子想回到故乡的怀抱；小孩子借机恣意行乐，尽享节日的欢愉；老人们则难免追忆往昔那充满人情味，充满节日喜庆的旧历年……

“年味儿重在有心”。春节的年味儿让人留恋，而真正难以让人忘却的，是传统春节文化中的精彩年俗。尤其是一幅春联，真让人感到欣喜……我曾经给母亲送过春联，老太太格外欣慰，赞不绝口：“这礼有心啊！”对于年长者来说，春节是从来不需要想起，也永远不会忘记的。只是渐行渐远的年俗，日益式微的传统，带走了关于春节这个“旧历年”的种种感受。倘若我们的下一代不知道怎样过春节，何尝不是一种悲哀。小而言之，这是生活方式的问题；大而言之，这是第二代、第三代的文化责任。

“年味儿是呼吸相通”。最难忘的是，小时候在春节里穿着新衣和姐姐、妹妹、弟弟排成一列向长辈分别鞠躬；然后，和父母一道给左邻右舍拜年。亲戚之间互相带着礼品走动，不管平时关系如何，春节新岁也要放弃隔阂和意见，以“和气生财”。过春节的快乐与难忘，还在于大年初一到初三之间，与传统民间艺术缠绕在一起的民俗。除了家家户户门扉上通红的春联、年画、剪纸，“锣鼓响，脚底痒”，街上的舞狮子、耍龙灯、踩高桥、扭秧歌……引来里外三层、摩肩接踵的人们。春节期间人们相见，开头第一句话是：“过年好！”春节那种火红热闹、五彩缤纷和鞭炮齐鸣、锣鼓喧天的场面，还有人们之间忘却抱怨、和谐相处的情景，真的让人觉得这样的“年”非过不可！

一入腊月就开始闻到传统的年味了。腊八要熬腊八粥，用大蒜泡腊八醋。到了腊月二十三“小年”，年味儿就更浓了。之后就是置办年货，一直到大年三十。终于大门上贴了火红的新春

联，张灯结彩。终于到“除夕”了。“除夕”是一坛老酒，它一入腊月就沉澱，沉澱到除夕这一天香味扑鼻，让人一醉！啊！“年”在家家户户的忙碌中，在大街小巷那幽微的鞭炮火药味里，在穿着花衣的姑娘们咯咯的笑声里，在游子匆匆往家赶的脚步里……

“年味儿是回家的感觉”。我是从事水电行业工作的，经常出差在外。但每到春节前，我都会匆忙准备东西回家。春节期间我最喜欢做的就是帮母亲做年夜饭。炉灶里火旺着映得人脸通红，火光让人感觉温暖。继而憧憬起模糊的美好前景。看母亲在忙碌中做出让人心安、觉得踏实，那真是一种享受。这个场景多年来一直牵动着我的心。

“年味儿是割不断的乡情”。我们在海外的华人，每到过春节时，都会透着一种对地域文化和民族特色的依恋之情；都会因为思念大陆的亲人和故乡；都会怀念起小时候充满童趣的春节片断。“二十三糖瓜粘，二十四扫房日，二十五做豆腐，二十六去买肉，二十七宰年鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上熬一宵，大年初一去拜年”。这首民谣道出了中国传统的年俗，记载了文化生活历史，更反映了中华民族年文化的世俗性和广泛性。

啊！马年春节到了！让我们寻觅记忆中的年味吧！

教师时装表演



每年岁末，牛顿中文学校举办教职员联欢会，以聚餐和文艺表演的形式感谢教职员一年的辛勤付出。2013年12月28日，今年的教职员联欢会在剑桥文化中心举办。晚会分聚餐和文艺表演两个部分，并穿插有抽奖和有奖竞猜活动。资深老师们获得了学校颁发的奖品，以表彰他们十多年的持续奉献。

教职联欢晚会掠影

尚广松校长主持了当晚的活动，有奖竞猜则由郑凌副校长主持。校长助理许华负责了晚会的全面安排。董事长邓永奇、前董事长孙京等应邀进行了幸运抽奖。教职员也热情洋溢地参加了当天的表演，《腰鼓队》的腰鼓炒热了气氛、夏耘老师的琵琶、镇德华老师的笛子、狄晓慧和钟瑜老师的《卓玛》等节目听得观众如痴如醉，紧凑精彩的表演引起了观众们的阵阵掌声。



腰鼓队开场舞

摄影：李朝敏



许华和狄晓慧老师

摄影
刘玲



陈锐和镇德华老师

2013 年终述评

杜言

2014年新的一年即将来临。2013年是世界朝着一个全新的格局过渡，国际关系的主线是单级和多级之争。2013年国际上最突出的事件是斯诺登揭露的「棱镜门」事件。美国窃听的借口是反恐，但连德国总理·法国总统·以色列总理·巴西总统等也要窃听。这样，反恐的借口就不攻自破了。被窃听的首脑当然勃然大怒。这就是单级和多级之争的反映。时代的主题是和平与发展，但是代表着过去的旧潮流不肯离去，日本的安倍竟敢冒天下之大不韪参拜靖国神社，就是这股旧潮流的反映。今天，金融危机的中心在欧洲。由于欧洲主权债务危机凸显，金融危机中心转移到了欧洲，今日的欧洲尚在和危机进行苦斗。现在也是全球动荡冲突、对抗，局部战争的中心在西亚和北非。域外大国在插手，地区大国在角逐，民族矛盾、教派冲突在表演，阿拉伯国家和以色列之间继续在较量……然而，全球经济增长的中心在东亚。东亚是全球经济最有活力增长最快的地区。综观世界大势是走向多极的。多极的世界将更加民主和平繁荣。世界发展应该是和平、发展、合作共赢潮流的。

欢歌笑语迎马年

许 华

离马年春节还有三个星期，在牛顿中文学校我们已经感受到了浓浓的“年”的气息，那是欢乐和喜庆，那是轻松和惬意，还有一份隐隐的乡愁和回忆。

一月十二日，在牛顿中文学校礼堂，马年新春的一系列庆祝活动在这里拉开了序幕。

首先是中文班的孩子们表演语言类儿歌，陈励老师班的《来来来，春天真是好》唱出了我们对春天的呼唤；冯瑶老师班的学生唱出大家对幸福生活的向往；二年级全体学生《中文学校就是好》，唱出了孩子们的心声和对中文学校的热爱；四年级全体学生的好美的一首《大中国》，好大的一个中国梦！让我们为自己是龙的传人感到自豪，感到高兴，感到骄傲！上半场的演出在九年级全体师生《对面的女孩看过来》和《我的中国心》雄壮有力的歌声中结束。

中场休息五分钟后是文艺班的演出，多才多艺的孩子们带来了精彩纷呈的节目。由学校德高望重的王瑞芸

晚会由2012—2013年度的演讲比赛获奖选手主持，唐牧阳的机智幽默，章宝月的甜美稚嫩，张怡然的活泼胆大，李天悦的庄重沉稳赢得了观众席的阵阵掌声。尤其是唐若洋的端庄大方，以及对中场休息的老练处理让晚会衔接流畅。

校内晚会由家长会会长赖力，副会长黄建华带领的家长会积极承办，他们事无巨细的安排和勤勤恳恳的付出以及校行政人员的积极配合安排，使晚会顺利圆满结束。今年的晚会表演水准更高，整场晚会安排紧凑，准时开始提前结束，会场座无虚席，鸦雀无声，

即使是中场休息，大家都没有走开，迫不及待地等待下一场更精彩的演出。肖广松校长到场致辞，向全校师生预祝中国新年马年的到来，并祝贺牛顿中文学校在欢乐和谐进步中又度过了一年。

老师两个班的学生们精心准备的《数字儿歌，手心手背，动物儿歌，新年好》为下半场开了个好头。看完黄语红舞蹈班带来的舞蹈，再听笛子葫芦丝班的民乐，更能找到其中的乐趣，接着欣赏由西洋乐器演绎的美丽的中国歌曲，简直就是视觉听觉盛宴。最后由蔡洁张馨梅老师指导的一大群非常热爱健身舞的老师家长们的舞蹈《卓玛》让人回味无穷，依依不舍。



舞台设计：林芾老师

注：校外春晚将在校刊电子特刊专门报道。

董事会简报

牛顿中文学校2013-2014年度第二次董事会简报

林庆聪
梁楠
执笔

2013年11月16日，董事会在倪继红董事家召开了2013—2014年度的第二次会议。全体董事邓永奇，梁楠，倪继红，赖力，张剑，赵肖东，肖广松，彭太铭，林庆聪出席了会议，副校长郑凌按惯例列席了会议。张剑董事做会议记录。

会议由董事长邓永奇召集并主持。为了更有效地管理和使用董事会的文件资料，以及为保证董事会议的高效进行，董事会在会前拟出了会议大纲并对要讨论的议题进行了分工。所有相关文件在会前一周已存入专为董事会设立的on-line folder。董事会成员在会前通过电子邮件讨论并增补了会议大纲。会议的各项议题都参照大纲顺序，有条不紊地进行。

首先由肖广松校长对本学期学校的工作做了全面的汇报。今年学生注册数量继续增加，学校现有794个家庭注册，较去年的742家显著增多。目前，学校有1000多名注册学生，并且第一和第二节课学生数都有增加。网上付费系统的实施，使开学第一天的排队注册和缴费现象得到了大幅度缓解。约73%的家庭是网上付费25%是支票付款，超过90%家庭在开学之前付清了学费。

广松向董事会提交了财务报告。办理我校税务的公司已将牛顿中文学校在麻州的注册进行了更新，包括了现任董事会成员。为了进一步做好财务管理工作，学校更新了报销申请表，并实施了更详细的财务编码。费用报销制度和跟踪方法也进行了改进。学校管理设置了多个新的规则，包括教师培训的费用上限。

学校校刊从今年十月发行了新格式。新版校刊旨在为师生提供更好的交流平台，报道社区事务、交流教学和中文学习经验，鼓励学生发表作文。校刊还建立了一个编辑委员会，网罗了包括前校刊主笔、为学校持续贡献的社区活跃人士、专业文字工作背景的编辑、文学爱好者以及对跨文化环境下家庭教育问题有独到研究的家长，保障校刊质量之稳定，为校刊的持续发展提供了有力支持。

学校继续加强教室管理措施，建立与DAY学校密切沟通的有效渠道。学校成功地进行了消防演习。

广松进一步汇报了建立更好的学校行政人员的管理和工作指南，做好年度预算，新教师招聘和人才资源管理。

副校长郑凌就学校教学管理为董事会做了全面的汇报。学校现正致力于推行系统化的教学，以增加各班级在同年级和上下年级之间的交流。学校正致力于马立平教材在牛顿中文学校的教学实践指导，包括统一的复习和考试制度，参考书的选择和交流，教师交流和培训。学校将促进开放式的课堂教学，并已经收到了非常积极的反馈。这种做法对教师的评估将是一个很好的补充，并将逐步规范化。

为听取学校学生，家长和老师的意见，两位校长上周还开设了公开座谈会。并计划与马立平教材组的老师们座谈，深入讨论教学计划。

肖广松校长也指出了学校工作中需要解决的一些问题。一个是信用卡收费退回，这需要通过更多沟通给予解决。二是教材发放的问题。目前我们有教材订购和库存记录，但没有学生发放记录，需要有一个发放记录由管理员和教材分发者共同管理。

家长会会长赖力就家长会的工作做了汇报总结。在本学年，家长会已经成功招募了五个新成员，并任命黄建华为副会长。家长会积极参与了学校的许多活动，包括第一天的教材发放，消防演习，才艺表演，活动指导委员会（NCLS Event Committee），和许多活动的准备工作。赖力会长详细安排了日常家长会成员的职责任务，对新的家长会成员进行培训并支持他们履行其职责。

为保证感恩节晚会和新年晚会的顺利举办，副会长黄建华已经分别联系了ACAS和牛顿北高中的演出场地，会场预约都已完成。家长会还在学校的四个主要的活动中扮演着关键性的角色：感恩节晚会，教

董事會簡報

師感謝晚會，新年晚會（校外和校內），詳細規劃仍在進行中。

家長會積極支持學校校刊主任劉玲的工作，在最近的校刊新欄目“家長之聲”中介绍了家長會的職能和作用。家長會還擬更多供稿，表彰家長會成員的出色表現和成就，鼓勵家長積極參與學校建設。

財務總監張劍董事從財政管理角度對學校和支教的現期運作和長期發展進行了討論。倪繼紅董事提交給董事會以前牛頓中文學校的捐贈政策草案。董事會決定在進一步調整前繼續審查草案。為了更好地推廣和獎勵優秀教師，董事會在探討如何建立優秀教師的獎勵制度。梁楠向董事會提交了牛頓中文學校50周年優秀教師和特殊貢獻獎的參考文件記錄，以及老師們對優秀教師評選的想法和建議，董事會決定進一步討論。董事會很關注頒獎的透明性，公平性，普及性，和代表性。

趙肖東董事對教師評估進行了總結。她指出，歷時三年的教師評估取得了很好的經驗與教訓，我們知道哪些方面可以做得更好。有一些很好的意見需要學校行政人員注意，包括下課太早，課間太久等。她還提供了一些很好的建議和解決方案，包括將教師評估作為學校常規的一項工作，建立強大的師資隊伍儲備。評估小組成功地完成了三年的教師評估工作，評估包括了所有的中文老師和所有的數學老師。這是一項非常大的任務，涉及所有的老師，家長代表，學校行政人員和董事會成員。我們得到的反饋是積極的。在過去的三年評估過程中，我們獲得了許多教師的建議和反饋，並傳達給學校行政。學校的三個管理團隊都非常支持並持開放的態度。他們總是及時處理各項建議。大多數教師感到教師評估對他們的教學有幫助，並感到他們所做的努力得到了認可和肯定，一些很好的建議可以幫助他們進一步提高。教師評估小組成員還認為，儘管他們做了这么多的工作花了大量的時間，教師評估絕對是值得的，是有益的，為我校開創了一個有效的經驗交流的渠道。令人欣慰的是，我們學校有一支很好的教師隊伍。大多數教師都是優秀的，有着多年寶貴的教学經驗。他們是學校的寶貴的資產！教師評估小組還建議讓有豐富經驗的老師在教師培訓研討會上分享他們的教學技巧和方法，讓其他教師參觀他們的課堂等。展望未來，教師評估有了一個良好的開端，我們應該繼續把它作為我們學校一個例常做法，以確保我們學校始終保持較高的教學水平。

董事會已決定重新評估和修訂現行的學校章程。董事會要求所有成員熟悉當前的校章條例。每個成員都已分配校章條例的一部分，並負責對修訂版（不限於他們被分配到的部分）提供初始建議。慶聰董事收集了來自各成員的意見並提供了反饋信息的總結和對條例的部分修訂意見。這次會議沒有得到機會就這個問題進行深入討論。董事會決定於下一次董事會會議重新審議章程條例修改意見。校章的修訂是一項艱巨而重要的工作，爭取到本學年結束時完成，可能需要額外的董事會會議以完成這個任務。

肖東廚房

菜飯的做法

冬天吃菜飯做起來簡單，吃起來暖和，真是一舉兩得。以前做菜飯是從外婆那裡學來的，因為用香腸，兒子女兒都愛吃，所以時常做。女兒和兒子都不住在家里了，也就好久沒做了，再說老公對吃菜飯並不那麼青睞，加上本人吃素了。今天

（1/22/2014）因雪學校关门，在家工作，突然想吃菜飯，琢磨了一下，就做了如下一款素菜飯，非常好吃，強烈推薦。

电饭鍋

brown rice 电饭杯 2 C

糯米 ½ C

香菇 三個，洗淨，開水泡15min. 切丁，水留着煮飯

青菜一棵，洗淨，切丁

青豆，胡蘿卜mix (in frozen bag) ½ C

椰蓉 (sweetened coconut flakes) 1tbs (table spoon)

將兩種米沖洗一下，像平常煮飯一樣加水，加入椰蓉，開火炒鍋里放一小勺油，一小勺鹽，加入青菜，蘑菇丁和青豆等，煸炒一兩分鐘關火。

等电饭鍋開鍋滾一下後，水快收干時，將煸炒好的菜倒在飯上，鋪平，蓋蓋子，讓电饭鍋繼續走完程序。悶10min即可。

如何吸引高年級學生學中文

郁曉梅

所謂高年級學生，是指九年級以上的學生，也就是指已進入高中就學的學生群體。這群新潮學生出生在美國，接受美國教育，受美國文化浸染，除了幾次休假外，始終生活在美國國土上，交的是美國朋友，徹頭徹尾的西方人。然而外表，家庭教育，家庭習慣，加上以往數年的中文學習，他們又是中國文化融會貫通的東方人。東西兩方的文化協調，文化衝突都時刻澎湃在他們的血液中。要在中文學校里，吸引這群學生去學十年級中文，這不是一件簡單的事情。在這兒，我想把我在前三年半、經歷四屆學生更替的十年級中文教學中的所見所聞，教學心得和體會，向大家匯報一下。我想從剖析學生的素質和老師的素質著手。

這群學生具備了那些素質和特點？

首先，在觀念上，他們已經是高中生了，他們的自我尊嚴，自我信心已經又一次跳躍了一個新階段，因為不再是中學生。前一次跳躍，當然是從小學（K-5）進入中學（6-8）。高中生的談吐更為流暢，夾敘夾議，有觀察，有見識，有議論，有觀點，有主見，有為主見而付出努力，獲取收獲的決心，時而會流露出對中小學生們的不屑一顧，從他們自身的經歷體會中，中學生實在是小学生，而自己已然像是大學生了，成熟又富有知識，時而也會流露出對老師的一點點不經意，如果老師出差錯的話，更是掩不住嘲笑蔑視之感，走出教室的也不乏有例。一方面他們都處青春期，遇事反映激烈，容忍性很弱，二是他們是高中生，有著對更高知識面的嚮往，又有著來自更大更高要求的壓力，在這樣的矛盾中，尤其是九年級，十年級學生，非常願意顯擺自己的能力和知識，又非常小看別人的軟弱或無知。這些心態表現出來的方​​式就是他們一旦發現他們知道的比其他同學或老師多一些時，他們就不來上課了，曠課次數多了，累計起來就會發展成一學期也見不到幾次面，如果這幾次的出現，教室教學狀況沒有吸引力的地方，就不來上課了，放棄中文課就成為必然之結果了。有趣的是，儘管他/她註冊了中文課，不來上課，不等於他/她不喜歡學中文，因為他/她還每次來中文學校，而是去當助教了，當助教既可學又可教，有意義多

了。由此可見，增加十年級中文課的趣味性，能讓這些學生感興趣，是吸引住學生上課的關鍵。

其次，作為高年級學生，他們的各方面知識已經有一定程度的廣泛，獨立思考能力，獨立決定能力都已經加強，同時，他們在中文學校已經學了九年的中文，說、聽、讀中文的能力也很強。加上以前九年中文學習過程中，遇到不少好的，優秀的老師，對老師好壞的評定標準也提高了。而且主流學校高中部的各科目學習都十分緊張，學生在分配他們的時間上，就採用方法象中國話說的“哪兒以較少的時間學到最多的東西，學生就往哪兒去了”。由此可見，學生時間不夠用，是失去學生上中文課的原因之一。

再者，除了學習之外，其他課外活動在高中部也增加了，比如：游泳比賽，球類比賽，舞台劇、樂隊、舞蹈、文娛活動練習及演出，還有琳瑯滿目的各種各樣比賽、競賽，象數學競賽，演講比賽，科學研究課題等等，這些活動以極大的吸引力佔據了學生的許多時間，中文學習就擱置一邊了。

第四，中文學校高中部的學生大部分出生在美，多年在美國主流社會接受良好教育，在父母的監督和支持下，掌握良好的高科技學習方法和技能，例如，擁有ipad, iphone, ipod, 遊戲機等等，在某些方面，遠遠高於老師。隨時隨地，可上網收集資料，這些良好素質，在他們完成的課題和表述中，毫無保留地流露出來。例如，老師給學生布置一個作業，必須在四周內完成一個presentation. 然後，在全班同學面前展現他/她的課題準備和表達。全班同學及老師都是評委，對他的課題進行全方位的評估，從思路，表達，文采，趣味性到發音，用詞，技能，流暢，無一遺漏。每一個同學都有不同的表現，但一般地說，都很傑出，時不時地讓老師目瞪口呆，驚訝不已，如果有良好的開始，學生們一個比一個強，相互競賽，相互爭先恐後，教學質量相當高超，這當然需要老師的高度組織能力和模範榜樣帶頭作用。以表率的榜樣作用，做好第一節課的presentation. 以此立下一個標準，讓學生們依葫蘆畫瓢，同時，積極調動、及時維持保護、表揚嘉獎學生的積極性，也很重要。課堂生動活潑，互動互學，老師學生每個人都受益匪淺。當然，有學生做不了presentation, 需要老師的扶助。

第五，中文学校十年级学生学中文与主流学校十年级学生学中文有不同，前者已有高度的中文水平，后者有可能才刚刚开始学。前者有家庭习惯，有家庭帮助，后者可能是参插有美国人，对中文一无了解，中文学习刚刚起步。前者对中文老师的要求高于后者。学生在主流学校学中文了，就不来中文学校学中文了。

第六，学生内在的不愿学中文的本能开始体现出来了，父母的、家庭的压肃已经不管用，学生用各种理由搪塞家长、老师，不来上课。

老师具备的素质和特点：

1. 知识面广泛性

鉴于高中部的学生群是这样一个群体，那么无形中学生对高中部的老师就提出了严格的要求，水涨船高，高中部的老师，知识面广泛，为人师表，必须具备比这学生素质知识更强的师资，方能为他们作榜样，作楷模，学生才会听之有理，看之顺眼，久之有获。

2. 有组织管理学生能力

正如中国古话所说，一百只羊，领头的是一只狼，其威力就变成了一百只狼。但如果领头的是一只羊，其威力就变成了一百只羊了，效果绝然不同了。高中部的互动互学教学，需要老师强有力的组织管理能力，和启发领导能力。

3. 中文阅读理解的能力强，文化背景丰富，除了生字，造句，阅读课文外，增加补充教材，增加文化传授。

4. 中文教学资历强，对突如其来的学生疑问，能应付自如，老师具备精力旺盛，朝气蓬勃，全心全意投入教学准备和上课，任何时候在课堂上散发出磁力般的吸引力，让学生围绕在周围。

5. 高中部老师秉着自己的天然先决条件，与社会、与同学，与日俱增地掌握现代化学习工具，学习技能，在中文教学上不断吸取好的、有效的教学方法，吸引住学生。

6. 高中部老师有着无微不至的爱心。

学生们时刻都在体会老师的一言一行。对老师的言语和肢体

语言，高中部学生理解尤为深刻。老师的爱心给了学生无限的动力，比任何理由，任何条件都能更有效地吸引学生。

7. 教师收集补充教学材料，扩大教学范围和知识，有效利用许多网站提供的中文教学信息，及时传授予学生。例如，教材中有诗的课文，在讲解课文时，可加入诗的背景，历史，分类，韵律，字句的回应等补充材料。在讲解成语课文时，应补充成语定义，成语故事，成语与俚语、谚语的差别，成语与习惯用语的差别等等补充材料。学生有事半功倍的感觉，学习效率提高。十年级的教材和家庭作业本现在依然是用暨南大学的教材，这教材的模式，特别是家庭作业本上的模式与一年级的，二年级的，或以上年级的家庭作业本的模式完完全全相同，只是内容不同罢了，还是用拼音写词组，连词成句，造句，改病句，宿短或扩大句子等等，学生在过去的九年中学得够多了，只要稍加改头换面，无需动太多的脑筋，就可完成作业了，然而学生且常常不做，不是他们不会做，而是他们不愿花费时间做这些简单的练习题了，在作业本上，枯燥抄写早已会写的生字十遍，重抄把语序排列正确的句子，或者，连词语成句，学生们在他们低年级时已做得太多了，现在大了，一目了然，不愿做这些作业，即使做了，也常出粗心大意的错，于是，学生把时间用到其他更吸引人的地方去了。所以，必须在现有教材基础上添加补充材料。学生只需要一个小时就已经掌握了新课文的生字，词语，组词，造句，和朗读理解课文。余下半小时的课堂，必须由老师补充新款的、能吸引学生的教材，来增加学生的知识面，增加学生学中文的趣味性。

总而言之，中文学校高年级中文教学不容易，要吸引住新潮的学生不容易，老师们都在不断努力、探索、倡新、交流和进步，都在以十二分的努力，创造一个学得快，学得容易，学得事半功倍的环境，传授着中文教学，也传授着中国文化。

随着中国经济崛起，政治，文化，社交的地位都在上升，中文语言的使用不断广泛，学习中文的重要性已不再是一个为了传延祖辈们的文化遗产而学习了，更是一个被社会所需的，被生活所迫的，为个人发展所趋的迫切要求中主动学习，必须学习的课目了。

高中部的学生们，千万不要气馁，再接再厉，完成中文学校最后一年的中文学习，当你穿上毕业礼服，手捧毕业证书时，你一定会感慨万分。多少毕业生的毕业宣言震撼着同学，老师，和家长。他们十年的中文学习的点点滴滴，真得是感人肺腑。老师们怎么能不为他们添砖加瓦、添枝加叶呢？！

我长大了

四年级马立平甲班
指导老师 王芳

作者：陆凯恩

我长大的时候会自己穿衣服洗澡。我也会自己做我的作业。但是当我还没有长大的时候，我不会做我自己的事。我要我妈妈和爸爸帮我做很多的事。我不会自己刷牙，不会自己弄我的鞋，我妈妈唱着歌帮我穿鞋。我的弟弟问我：“我怎么可以自己也长大呢？”我说你要自己穿衣自己做你的作业。“还有？”他客气地问。“还有你不要照我以前的作业来做你的作业好吗？”他说，“好。我不会用你的作业来帮助做我的作业。我也会自己穿我的衣服，也会自己做我的作业。”我说：“好，你跑去写作业吧。”这是我长大了我会做的事情。

我会做自己的事，还能帮爸爸妈妈做些事，爸爸妈妈都说我长大了。

我多想快点长大呀。

作者：高瑞迪

我是高瑞迪，今年我十岁，我现在上四年级，在中文学校也上四年级。

我还以为我没有长大，但是，我发现，我已经可以帮家里扫地，可以帮妈妈拖地，可以倒垃圾，可以给花浇水，可以帮妈妈做饭，还可以帮大家扫树叶，有的时候也拉垃圾桶。我也可以给小乌龟喂食。出去旅行的时候，我用卡给大家开门。下学以后，我自己做作业。我现在可以打篮球，可以打网球，可以踢足球，我每星期五去YMCA游泳。我每天弹钢琴，我还准备学小提琴。今天我还学会了用中文写文章。所以我长大了。

作者：马路明

我叫马路明。我家有爸爸，妈妈和姐姐。我出生在中国。我九岁了。我上小学四年级了。

小时候，我看姐姐拉小提琴，因为我太小了。我不能学。现在我长大了，妈妈送我去学钢琴。我很高兴我会弹钢琴了。

小时候，我不会游泳，只会在水里玩。今年夏天，我上了游泳课。现在我长大了，还可以跳水，踩水和潜水。

小时候，我不会帮妈妈做事。现在，我每天喂猫，扔垃圾，帮妈妈做饭。我自己整理我的屋子，还会叠被，还会吸地！还帮妈妈给花浇水。

爸爸，妈妈都很高兴，因为我帮他们做很多事情。我也很高兴，因为我真的长大了！

作者：王文婷

我和爸爸，妈妈，和哥哥住在一起。我妈妈做饭，我爸爸上班，我哥哥上学校。我家入很爱心。我妈妈帮我做作业，和我爸爸洗衣服，我哥哥跟我玩游戏。我帮着洗碗，扫地，和折衣服。我也做作业和上学校。我还喜欢帮妈妈做饭。爸爸不在家的时候，我和哥哥喜欢做点心，我们经常做饼干。我还吸尘和扫地。我给花浇水，铺我的床，做早饭。我还会缝东西。在中国，奶奶和我缝了一个小包。我把它给了妈妈。她把硬币放在小包里。我还给我的家人做书签。他们真的很喜欢。我觉得我已经长大了，因为我很负责任，我可以做越来越多的事。

作者：夏齐越

我长大了。我从小到现在学了很多东西。我也懂了很多道理。

我小的时候很怕水。现在，我学会了自由泳，蛙泳，蝶泳，仰泳和跳水。

我小时候力气不够大，不能帮妈妈扔垃圾。现在，我力气大了，能帮妈妈扔很重的垃圾了。

我小时候不会读书，要妈妈给我讲故事。现在，我学会了读书，能读很厚的书。

我小时候只会堆雪人，也要妈妈来帮我。现在我会堆雪人，也会滑雪。

我小时候去过长城，但是印象不深了。现在我读了

一些中国历史的书，知道长城是世界有名的建筑。

我小时候我问过妈妈“我可以学个乐器吗？”妈妈回答“等你长大了再学吧。”现在我长大了，我不但学了小提琴，也学了大提琴。

我很高兴我长大了！

作者：唐牧阳

我一直以为我老是长不大。我试试像爸爸讲话，穿妈妈的高跟鞋都没用。

有一天，我在家里没事干，我就到厨房来，看到很多盘子在洗碗池里，我拿起一个盘子就开始洗。妈妈回家一看，很高兴的说一声，谢谢你，帮我洗碗！又有一次，爸爸妈妈吃完饭很累，我等他们吃完，我马上就开始收碗。还有一天姐姐把衣服洗了，我把衣服叠完了，第二天，我可以很容易找到我想穿的衣裳。

我不仅能帮爸爸妈妈和姐姐做事情，我还会帮他们想办法。当我坐在爸爸的车上的时候，我帮他看路。当妈妈的车油变少的时候，我就提醒她要加油了。

我尽管功课多，还参加很多课外的活动。我的足球踢得越来越好了，还进了足球队，也学会了打网球！

现在妈妈和爸爸都说我长大了很多，我能帮家人做事，还学习了很多新的东西。我虽然还是同样的我，但是我长大了。

作者：谢毅恒

在我小时候，我都是盼望自己快点长大。妈妈给我爸爸的很大的衣服，可是我穿不下。我也读过妈妈的报告，可是我读不懂。

有一次，妈妈烧了很多好吃的饭菜。全家人吃好饭后，垃圾袋装满了。妈妈问大家谁要倒垃圾。我自己举起手来。当时是晚上，外面很黑和冷。妈妈给我夹克穿。我走到垃圾站，把垃圾倒了，然后我跑回家。我回来的时候，妈妈夸我很勤快。

又有一次，吃好饭的时候，爸爸妈妈和弟弟去看电视。没有人去洗碗。我高高兴兴地去洗碗。弟弟听到声音的时候我快洗好了。妈妈看到了夸我很懂事。

作者：赵文崑

我小的时候，我总会把我的英文名字拼不对。我总是拼成Anrew（正确的拼法是Andrew！）现在我已经知道怎么写我的中文名字，赵文崑。我的足球也踢地比起以前好很多了。我还在MPS足球俱乐部里踢球。因为我也游泳，所以我的耐力现在也更好了。我也吹笛子。我以前拉小提琴。我可以清理我的房间了。我也帮我的父母，奶奶做饭。我帮助我的父母在秋天除树叶，在冬天铲雪。我也帮了我哥哥组织他的夏季三项体育比赛。我的篮球也打得很好。比起小时候，我可以做很多事或工作，像做作业。我也长高了很多，

我现在有4英尺3英寸高，我不知道我小的时候多高。

作者：郅文文

我的名字叫文文，我今年9岁了，我家住在Needham，我家里有爸爸，妈妈，妹妹，爷爷和奶奶，他们都很爱我。我来讲一些我从小到大的故事。

我很小的时候，特别不喜欢吃菜，妈妈就告诉我说，只有多吃蔬菜，才能身体健康，如果老是不吃蔬菜，就会生病。我那时候怕打针，就慢慢的开始吃起蔬菜来，现在我 已经什么蔬菜都可以吃了。可是我现在3岁的妹妹，也不爱吃蔬菜，妈妈就给她讲同样的道理，我希望妹妹也像我一样能够爱吃蔬菜。

我小的时候，每次出去都要让爸爸抱。有很多次，爸爸批评我，我还哭了，爸爸没有办法就又抱我了。可是这次，我回到中国，我们去了好多地方，例如长城，故宫，北海，天目山，杭州西湖，还有其他很多地方。都是我自己走的路，从来没有让爸爸抱，大家都夸我长大了。谢谢大家听我的故事。

东方之声合唱团海南台湾行

杜
炎
武

夙寐已久的去海南、台湾一行终于成行。“东方之声”三十多名团员及世纪、康州、安多福、爱克屯、雪兰、亚特兰大助兴演出的共四十名演员、十三个家属，2013年12月8日在中国海南三亚集合，入住三亚湾的红树林酒店。

海南三亚是中国最南端的城市，是中国人气最旺的海滨度假胜地。自然风光美得没话说。浪漫风韵、椰林沙滩，满目是绮丽多姿的椰林，华丽的热带风情。三亚的天是宝石蓝的天，三亚的海是宝石蓝的海。我们在三亚轻松地拥抱了热带风情。

12月9日我们乘大巴游览了三亚的南山。三亚的南山指的是“南山文化旅游区”。我们一行参观了南山文化旅游区，观看了一座108米的海上观音像，靠着一百多米的桥和岸上相连。午饭我们是在“素菜馆”吃的，外形、味道是“鸡鸭鱼肉”，但都是豆制品做的！

做得清、鲜、滑、爽、嫩。南山上松树很多，密集成林，相当特别。我们还观看了“金玉观音”，被列为世界纪录，它是由100多克拉钻石、数千粒红、蓝宝石打造而成的。三亚海滨巨石很多。鹿和三亚有不解之缘，三亚又称鹿城。传说有一青年猎人追鹿到海边，鹿一回头化身为一位美丽的姑娘，猎人和美女结婚成为黎族的祖先。

之后我们到了海南京润珍珠博物馆。全馆分为九大部分，展示珍珠的历史与文化；珍珠的形成，养殖与加工；珍珠首饰工艺；珍珠的识别与鉴赏；珍珠时尚与饰品演变；珍珠药用，养生与保健……有文字说明，图画展示，实物或标本陈列，场景微缩模拟，仿真蜡人展示等，还有展销大厅，产品琳琅满目。晚上我们夜游“宋城”三亚千古情景区，沿着火山岩铺就的图腾大道，走过肃穆庄严的南海女神像，向前一条

爱情街被装扮得暖意浓浓。街头，天香炉的爱情火生生不息，不断有人加薪添柴；风铃廊的清风习来，清脆声叮当作响。周老祠两边上缀一副对联：“有情人终成眷属，天注定莫错过姻缘”。四周墙上描绘“鹿回头”的图画，讲述着一段动人的爱情故事。

尚未从古典爱情里拔出脚，又踏入一扇古城之门，椰林深处的崖州城曾经是海南岛四大州城，中国最南的古城。如今，这里亭台楼阁、寺院客栈林立，七十二行老作坊鳞次节比，声歌管弦不绝于耳。市井街上随处可见皮影戏、木偶戏、打糍粑、蜡染糖画、苗绣、制陶、黎族纹身，身穿古代服装的达官贵人、贵

夫人、士兵、书生、卖花女等黎民百姓，还有波斯美女、东瀛的僧人，或仰首走过或街亭小憩，或与游客对奕，令人有时穿越之感。到高潮时，这些古人会跳起街舞快闪，真让人感受独特奇异的穿越体验。

一阵清脆悦耳的乐器声从远处传来——黎苗街到了，身着红色黎服的槟榔妹吹起鼻

萧，旁边两位乐师敲着独木鼓，据说黎族传统乐器有哩咧、华吡、口拜、鼻萧、灼吧等，均为手工打造，吹法自然，其中最特别的是鼻萧，因用鼻孔吹奏而得名。“抛个石头探水深，吹曲鼻萧试依心”，这句黎族情歌让人联想到许多青年恋人的故事。

黎族是海南第一大的少数民族，在千古情区，你可以织黎绵、摘椰子、品山兰酒、跳打柴舞，尽情享受黎民民俗。

我们还在千古情大剧院，观看了“三亚千古情”。这是一生必看的演出，是极度震撼的视觉盛宴。千古情大剧院是世界上最大的剧院之一，有座位近5000个。有世界最先进的灯光、音响、舞美、特效以及舞台机械共同演绎《三亚千古情》的精美绝伦。

由空中轨道、造浪机、透明天膜结构投影等380多



套舞台灯光、机械组成一个个奇幻梦境。观众时而置身于原始森林，时而游弋于惊涛骇浪，时而徜徉于花海瑶池，时而搏击于远古战场，时而慢步于椰风银滩。驰骋在三亚浩瀚壮阔的历史长卷。序是落笔洞，第一场鹿回头，第二场海上丝路，第三场是鉴真东渡，第四场是洗夫人（洗夫人骑着大象完成岭南统一），尾声是美丽三亚。让落笔洞、鹿回头、海上丝路、洗夫人、鉴真、黄道婆、苏东坡等文化元素以舞台特效重新串成璀璨夺目的明珠。一个多小时的演出，300位演员360度全景演出，加上炫目的特技，让每个角落都充满艺术的张力，展现三亚独特的气质魅力和文化内涵。

这个“三亚千古情”演出，演火了三亚的名牌，使“三亚千古情”成为三亚知名的文化品牌。它是一个高雅艺术的欣赏平台，丰富多彩的演出让观众流连忘返，每场演出都吸引了大批游客前来观赏，让人倍感惬意！

12月10日离开三亚，我们的旅游大巴走的是穿越五指山的公路，五指山是海南的脊梁，“我爱五指山，我爱万泉河”——这首歌让五指山成了中国的名山。我们在历史和现实中穿越。穿过黎寨，我们看见了很多穿传统服饰唱歌跳舞的年轻黎族姑娘。我们拜访了“槟榔谷”，槟榔谷是海南保亭的一张名片。走进槟榔谷这个黎族村寨，看见了黎族的农居、粮仓、酿酒坊。穿着黑色衣的阿婆到处可见，年轻的阿哥、阿姐们在景区摆摊忙着很是热情。尤其是上古时代黎族部落酋长，四五千年在河北涿鹿与黄帝大战的英雄，怎么成了海南黎族的祖先？在槟榔谷有太多的谜需要解开，中华文化真是太久远太丰富了。这里的黎族居民还有一大特征：“雕题离耳”，所谓“雕题”就是纹脸，即在脸上刻图案；“离耳”就是在耳朵上配戴大耳环，这真是海南五指山上的奇葩！

晚上我们入住保亭“七仙岭温泉酒店”，沐浴着温泉浴，落一床清凉的夜色，枕一夜叶与风的呢喃，伴一宿细细切切的蛩吟还有梅兰松竹的私语和满地铮琮的露珠。郁郁葱葱的绿意在房中弥漫开来。

12月11日从保亭县沿海南东线高速公路北上。我们抵达了万宁县的了兴隆热带植物园，乘电瓶车观赏的多种热带植物。最后到了茶屋。茶屋中的女服务员熟练地表演茶道，并将茶杯斟上茶递给我们。有苦丁茶、花茶、绿茶、红茶、乌龙茶……那些茶都是闻闻清香扑鼻，尝尝清爽甘醇……

下午我们乘旅游大巴到达海口，海口是进出海南的咽喉。海口街上茶楼很多，上茶楼不只喝茶，还有“蒸笼小碟”。12月11日晚，波士顿东方之声合唱团与三亚女子合唱团联欢演出会。双方都演出了精彩的节目。波士顿东方之声杜炎武的独唱《俄罗斯》；李屏的独唱《小背篓》；李宇的独唱《美丽的夜色》；乔万钧的独唱《等待》和东方之声男生合唱《小看戏》都大受欢迎！



12月12日是美国波士顿东方之声合唱团与海南爱乐合唱团联合演出的“合唱音乐之夜”。海南爱乐一、二、三团、室内团、混声团、男生团、童声团等七个团都有合唱节目演出。2012年在维也纳世界成人合唱比赛获得金奖的波士顿东方之声合唱团分两次演出了合唱曲：游子情思；青春舞曲；葡萄园夜曲；Coulter's candy；The seal Lullaby以及Those were the Days。最后全场高唱《永远的邀请》。

海南是山与海的乐章，我想起了一首歌曲：“请到天涯海角来，这里四季春常在。海南岛上春风暖，好花叫你喜心怀……”这首歌让你心底释然，胸怀开阔，会激起你无限的遐想。美丽的海南以她的天生丽质吸引着人们的目光。明媚的阳光、金色的沙滩、洗过一般的空气那么清新，那么湿润，那么宜人。海南的美是自然的美，是看不够的享不尽的美。海南是一个充满活力、充满激情，令人流连忘返的地方！在海南你可以看到山山水水，潮起潮落。可以看到人与自然的和谐，人与人的情缘，山与海的激荡。这就是海南山与海的乐章！

吴晔国标舞漫谈系列之一

国际标准舞 —— 我心中至爱

半年前我接待了一对来自英国的朋友，他们曾经是我三十多年前同乘一列火车从上海到黑龙江上山下乡的“战友”。我们已经二十多年没联系了。他们在机场见到我的第一句话就是“吴晔你变了”。我还没来得及问为什么，他们接着说“你还是像那个时代那样热情与纯洁，但是你的气质里又多了些什么”。我立刻反应说“成熟”，他们想了一会儿说：“是一种内在的朝气与活力，是一种真正的自信”。我感慨道这不正是多年来学习与普及国标舞给我带来真正的美好与幸福的写照么！可想而知，在两天的叙谈中我们除了回忆十八岁那火红的年代外就没离开“舞”字。当他们看到我参加的各种比赛的录像时，曼妙的音乐与舞者们的翩翩舞姿深深地感染着他们，他们怎么也不可思议在这一对对体现欧洲国家男士的绅士风度和华贵，高雅的女士之中，竟然会有与他们曾共同战天斗地在祖国辽阔的黑土地上的“铁姑娘队队员”。他们安全不可想像站在领奖台上的那位就是三十年前曾共同一起“脱胎换骨改造，练就一身硬骨头”的同宿舍战友。他们更看不出眼前这位就是当年那个曾受折磨于严重腰肌劳损等多种疾病缠身的吴晔。他们还清楚地记得，刚到连队时我们被分配去二号黄豆地为“康拜因”打道。那是一片望不到头的地，我们几个低着头弯着腰拼命地割，生怕落在老职工后面。一小时后当我们抬头直腰之时，早已看不到人影，只能看到远在天边的“地平线”。我们几个乐观地对着蓝天叫了一声“社会主义社会是一个相当长的历史阶段”，然后我们低下头又拼命地往前追赶。当我们再次直腰抬头之时已又过了一个小时，还是看不到人也看不到地头，那时的“广阔天地”就剩下我们三个才来不久的上海小知青。天还是那样的蓝，云还是那样的白。这时我们三人在无可奈何中对着苍天歇斯底里的喊着：“农业的根本出路在于机械化”……太阳落山之前，当看到远在天边的老职工回来接我们时，我因长时间弯腰过渡而僵倒在地上不能动了……。今天他们看到我变化，怎能当年的吴晔与今日相提并论？怎能不由衷地为吴晔能找到如此健康而高雅的业余爱好而高兴呢？他们清楚地意识到，吴晔的业余生活早已被沉醉于学习国标舞和普及国标舞而充实。他们也感悟到吴晔的这种沉醉将会是一醉不醒了。没多久，这对夫妇从英国来电话滔滔不绝地讲述了他们在英国有名的舞蹈室（Dance Studio）也投入了学习国标舞的感受。我相信两年后他们也会像我一样沉醉于学习国标舞，也会从此一醉而永不醒。

为什么学习国标舞会使人入迷？为什么无论是炎热还是寒冬，总有那么多人去舞蹈室学舞？五年多前的一天，我突然有一种想开始锻炼身体的冲动。朋友们请我和她们一起去马唯平老师的拉丁健身舞，我一听跳舞就回绝了。后来去健身房练了几天健身器，因觉得枯燥无味而停了。试了两天跑步和游泳，也因耐力不够，无恒心而放弃。没办法最后只能去了那个拉丁健身班当了一名插班生。由于我从小到大从没跳过舞，即使在那人人都跳忠字舞的年代我也和舞蹈无缘。应该说我在是个从小连做梦也没想过跳舞的“舞盲”。看到健身班的同学们多少都有些舞蹈细胞及从小经过一些基本训练，她们的胯骨基本会左右前后移动及旋转。但是看看我自己那僵直坚硬的腰板和胯骨，那双曾经拿镰刀，扛铁锹，轮斧子的双臂，那付扛麻袋，抬石头，一紧张就本能上拱的双肩，我实在无法将我的生理和身体条件与周围的同学相比，更无法把自己和舞蹈相联接。就在我决定放弃之时，那位老师那套特殊的教学方法开始吸引了我。他根据成年人的特点，抓住了拉丁舞中最精华

最基本的“站”着手训练。当时我想学舞步我是没希望了，但是如果从“站”和“走”开始学，我这个“舞盲”和“硬骨头”也许还可以试一试。那天当我摇摇晃晃地连五秒钟都站不稳的时候，我突然才明白“站”功对学舞有多重要。看到老师有如此的教学方法和耐心，我开始认真了。按照老师的方法，我每天见缝插针，抽空就练“站”，看电视，洗碗，炒菜，淋浴，办公室，洗手间……我时时刻刻用我的心去体验这个过程。半年以后，当我体会到一个真正的“站”字包括了拉丁舞的十几个基本要点时，我已经从原来只能站稳五秒钟到后来的二十分钟了。如果说年轻时代脱胎换骨的改造是一种痛苦的磨练的话，那么今天从“硬骨头”再练回来也是个流泪的过程。这个过程在客观上使我的胯骨周围及其他部位的肌肉细胞得以重新排列组合，更重要的是我从中悟出了许多人生的道理。一棵树上的每片树叶都是不一样的，更何况人呢。每个人都有自己的特殊性，只要你用心投入勤奋努力，持之以恒，认真地去对待生活中的每一个过程，你就会从每个过程中体会到美好人生的内涵。

前年十一月我参加了全美一年一度的 Ohio 大赛。我们职业 / 业余混合赛组的近百人名中我是唯一的中国人。看看那些有名的裁判，再看看那些成熟，自信，华贵，美丽，高雅，闺秀之美态的女士们，我已经很冷静地做好了第一轮被淘汰的心理准备。比赛开始了，出乎意料的是经过四轮的淘汰赛，我竟然进入了最后六对选手的决赛行列。当我还没有反应过来，还没来得及激动之时，决赛就开始了。耳边响起了那优美动人的华尔兹旋律，她突然激起了我对美好人生的渴望和追求之情。我面带微笑，情不自禁地用肢体和舞步表达着我对美好音乐的体会和理解。我忘记了裁判的锐利目光，忘记了比赛，忘记了周围的一切，甚至忘记了整个世界……我只觉得越跳越轻松，身体的轻盈就如同有一种飘逸的感觉，我只想永远沉静在这美好的意境之中……

音乐停了，我这才慢慢地从我的美梦与仙境中回到了现实生活。这种美好的感觉永远是可意会不可言传的谜。正因为找不到贴切的言语来形容其妙，于是就有了不断的追寻，不断的升华……难道人生不就是这样渐渐地趋于圆满的吗？在这世上，任何金钱和名利怎能与此美好的意境相提并论呢？在回波士顿的飞机上，美妙动人的旋律一直在我耳边回响，甚至那飞机的马达声也都变成了美好动人的华兹……

以上就是我们《学习国际标准舞漫谈》栏目的序曲。

（上接第22页）、一代宗師、又創造了宮若梅這人物。反客為主，倒成了全劇的靈魂。葉問到港，年過半百。葉出身富貴，如果不是政局改變，他決不會設館授徒。文窮而後工，葉問成為一代宗師，其實是歷史偶然。他年青時家境富裕，在佛山出入煙館妓院銷金窩，功夫博擊又威震鄉里，這才是葉問的黃金時候。他五四年重吸鴉片，意志消沉，雖經衆弟子力勸，以至聯名上書，仍無效。直至六二年他兩子到港，葉問才戒毒。影片中說宮若梅五二年下牌，次年死於抽大煙之時。有些意思。

有人問劇中到底誰是真正的一代宗師。其實一綫天和宮若梅都有些葉問的影子。葉機緣巧合，教出一班成材徒弟，開枝散葉，桃李滿天下。葉問應該稱得上一代宗師的。

電影純屬文藝創作，不能區泥於事實。所以我胡言亂言，尋根究底，不過是好玩而已。

足行天下

走入南非

(下)

栏
目
编
辑蔡
洁

当我真正踏上南非这块热土，才知道她的魅力，她的神奇在那里。那原始生态所释放的野性，带着雄狮的威严，大象的憨厚，猴群的灵巧，斑马的线条随意闯入你的镜头，那多元文化放射的光泽伴着非洲鼓点的节奏激动着你沉寂许久的心境，那葡萄酒厂里的芳香，醉你找不到回家的路口，那桐黑光泽的肌肤蕴意着一个民族的几代人的艰毅。南非绝对是此生值得一去的地方！南非之美——美在野性；美在苍凉；美在震撼；美在秀丽；美在人性...

一只孔雀悠闲自若地向我们走来。想起小时候在动物园里摇着小手绢和孔雀比美，我脱下身上红色外衣在手中抖动，想不到真的引得孔雀开屏了。美，太美了！

第一次和孔雀如此近距离接触，那绿色羽毛在阳光下轻轻的颤悠，一朵朵环状图案优雅清晰，交错相叠。“孔雀公主，你是在欢迎我们的到来吗？”。

孔雀轻轻地转动着身子，昂着高傲的头，纤细的脖子尤如一条彩带风韵柔美。每一次开屏持续3-4分钟。让我们大饱了眼福，过足了瘾。

与想象的相反，原以为园内的旅店很豪华，价格昂贵。其实不然。保护大自然的生态意识几乎无处不在。这里没有见到一栋宾馆酒店。一片片土墙圆形的小屋朴实无华，供游人休闲。在公园内过夜是一种难忘的经历。

入夜，我们选择了园内 Rest Camp (Skukuza) 休息，小土房外观是土墙结构，内部木桩草梁。冬暖夏凉。浴室干净整洁。门厅有厨房设置，可自己做吃的。当时的季价约 \$100/夜。Camping seat \$20/夜。

受季节影响关系，十月的蚊子很少。即便如此，身上还是喷了驱蚊剂。晚上七点，园内一片漆黑，没有路灯。有经验的游客头顶着帽灯在Camp区走动。清晨睁开眼睛，才意识到自己

睡在原始深山里。不是别墅，胜似别墅。



南非你到底带给了我们多少惊喜？！一里不同景，十里不同天，

南非产金矿，矿工们住着政府资助的简陋山脚下，当地人以贩卖旅游工



艺品为收入。

如果说南非的北方流畅着野性的血脉而在南非南部地区却是另一番美丽的风光。最南端的首府之一开普顿 (Cape town) 每年吸引着来自世界各地成千上万的游客。

是座旅游名成。她依山傍水，面对波光粼粼的大海，背靠坚实雄厚的

Table Mountain, 市中心的建筑充满了当代时尚的元素及生气勃勃的商业氛围.



好望角位于 Cape town 最南端. 是印度洋和大西洋的汇合点. 海浪汹涌, 地形险峻.

好望角的由来据说是1487 年8 月, 葡萄牙航海家 迪亚士历经艰辛路经此角, 寻求去印度的通道

. 寓意为过了这个角, 就有好运来. 在 Cape town 有一处企鹅繁衍



基地. 第一次见到企鹅时令我们兴奋. 虽然这里的企鹅不如南极的企鹅那样肥大, 但同样很可爱. 黑嘴

的眼前.

南非的黑人占 80%. 种族嫉视是一个敏感话题. 历史上曾有 4 位诺贝尔和平奖的获得者为南非民族解放运动及黑人人权平等不懈努

力. Albert Lu-

thuli (1960);

Desmond TuTu

(1984); TW de

Klerk (1993)

Nelson Mandela

(1994). 他们的

塑像树立在 Wa-

terfront 最热闹

的地方.

在南非做生意的印度人和中国人也很多. 住房最好的区域以白人为主. 尤其是犹太人居住的地方其房价可超过几个 million. 尽管南非许多地方十分发达, 但贫富差异极大.

"南非安全吗?". 十个朋友有九个这样问我.

至少我们在行程中没有感到有任何危险. 尽管种族区域分配比例很明显. 例如, Cape town 中的 Wa-

terfront 以白人居住为主, 离海边

的崖壁越高, 房价越贵. 那里是犹太人的天下. 而边缘山区以黑人为主. 贫穷差异很大. 当地人十分热情朴实. 流通英语. 市内警察很多. 十分友好.



野生动物园内路很好走, 一般的小车没问题. GPS 只能在当地租用, 美国的 GPS 在南非是不工作的. 南非是左侧行车. 对于习惯右侧行车的人转弯时更要加倍注意. 小心不要在右转弯时与右道上驰来的车相撞.

南非高速公路十分发达. 公路旁的加油站附有休息厅, 饮食店, 公厕甚至为美国的还要好.

南非, 一个美丽风情的地方, 一个独特神秘的远方. 值得你去拜访!

谈一代宗师

佛山不肖生

前两天看了王家卫的《一代宗师》，感觉滿好，值得向各位介绍王家衛拍的电影以文藝片居多：阿飛正傳，重慶森林，花樣年華等都是他代表作。他的武俠作品甚少，‘東成西就’是商業性遊戲之作，不入流。曾得獎的‘東邪西毒’，是我少数無法看完的电影之一。我欣賞一代宗師的打鬥，镜头，佈景，服飾。但我更喜欢它的味道。可能人老了，特別懷念小時見過聽過的一些東西。片中街景南音都勾起從前回憶。更喜欢它片中無處不在的感情。表面是動作武打，底下卻到處泛着淡淡情意。

大學時代看古龍的武俠小說‘七武器’：七樣武器，七個故事。本來談長生劍，結果“笑”更利害。明明說多情環，最後“仇恨”更致命。“一代宗师”好像有這樣的味道。一代宗師片中從葉問年少學藝談起，繼而寫他風流多金，流連妓寨，結交江湖豪傑。以後技壓群雄，名揚佛山。又說到他在日據的忽然窮困，因一身傲骨，不肯投敵，結果坐視幼女死於饑饉。再說到五零年赴港，從此定居於茲。但戰後到赴港之間一片空白。片末祇提到葉問髮妻六二年去世，此後他至死未回大陸。這是事實，也给觀眾留下想像的空間。

戲劇總會簡化和美化實情。人生多的是平淡瑣碎。看电影除了娛樂，如果尚有可咀嚼的餘味，吾於願足耳。請各位不要見笑！順提“宮二”並無其人。人物原型另有其人：影片裡葉問和宮二首次正式見面，就在衆目圍觀之下大打出手。一邊是詠春三板斧：小念意，尋橋，標指；另邊是宮家六十四式。結果葉欲扶宮，踏破地板，輸了半招。兩人自此惺惺相惜，化敵為友，更生愛慕之意。類似情節，在我印象最深的是金庸倚天屠龍記，通過謝遜之口，描寫紫衫龍王和銀葉先生寒潭之戰。電影裡此戰若干鏡頭好像和臥虎藏龍裡章子怡與周潤發的對手戲有相似之處。不過兩片動作導演同是袁和平，所以也不足為奇了。

戲中一線天的出現，頗為唐突。後來在港與國民黨地下人員大戰，與全劇主軸完全脫離，有莫費解。據查“葉問髮妻乃清末同情維新的外交官張蔭桓之後。由於髮妻家族的歷史背景關係，中国抗日战争之前，葉問加入了國民政府的花捐局（向妓院收取花捐稅）工作。有一說，中国抗日战争開始後，葉問參加了國民政府舉辦的情報訓練班，曾於 1940年到贵州中部的息烽军官训练学校受训。毕业后回到已沦陷的家乡佛山做情报工作，职位是佛山侦缉大队书记，后随伍藩任广州防务稽查长。然而，其子叶準在其著《叶问·詠春》中表示绝无此事，纯粹子虚乌有。”

如果葉問做過國府的上校大隊長，則可以解釋何以他隻身連夜逃到香港，以後從未踏足國門半步。所以我懷疑編劇創造“一線天”，其實另有用心。說不定在此劇中，一線天就是葉問的身外身。（下見第19頁）

手工课堂 年年有余灯笼的做法

作者：杨月儿

年年有鱼灯笼

手工材料：剪刀，胶水，彩色卡纸。



制作步骤：

1. 用彩色卡纸剪出四个大小不同的圆形作为眼睛。剪出三个大小不同的心形作为嘴，头，尾巴，尾巴心形顶端折出2厘米的边。剪出一些半圆形纸片作为鱼鳞。剪出二条分别长28厘米，宽1.5厘米和长15厘米，宽2厘米长条作为灯笼提手和底部横条。



2. 四个圆形组合粘贴成鱼眼睛，二个心形组合粘贴成鱼头，把眼睛粘在鱼头上。



3. 把鱼鳞有规律地排列在卡纸上。然后把贴上鱼鳞卡纸的边涂上胶水粘起来，再把头部粘贴。



4. 取短纸条两端涂上胶水，粘在灯笼底部。把尾巴粘在下边的横条上。



5. 取长纸条两端涂上胶水，粘在灯笼上部内侧，作为提手。年年有鱼灯笼完成。



丰

星星草 • 新版第4期2014年1月



下期预告：

- ◆ 梅青青：长发、短发
- ◆ 姜广陵：明代最后一位大将
- ◆ 杜炎武：东方之声海南台湾行（下）
- ◆ 中文教学：冯老师谈马立平教材系列（二）
- ◆ 肖东厨房：如何做蒸糕

主办：牛顿中文学校

主编信箱：刘玲 editor@newtonchineseschool.org

丰