

星星草

XING XING CAO



牛顿中文学校
月刊
NCLS Journal

2005年1月
第十五期



雪

韩黎娟

清晨，一拉开窗帘，窗外洁白一片。哇，下雪了！

大片大片的雪花轻轻飘落在地上，不紧不慢，悄无声息。放眼望去，一棵棵落光了叶子的树上挂满了晶莹的“银条”。一阵风吹来，一根根“银条”随风飘舞，玉屑似的雪末纷纷扬扬，四处飘散。眼前一片迷迷蒙蒙，使人顿觉恍如仙境。

我凝神细看，童年生活过的小院儿出现在眼前，竟是那么真切！朦胧的记忆中，那时好像没有多少好玩的东西。但每年冬天的大雪，却总能让我兴奋很久，且每每期盼下一场大雪的来临。每当雪花飞舞的时候，就是我最快乐的时候，也是我最“忙”的时候。我会不停地穿梭于庭院和屋子里——小心翼翼地做好雪球运回屋内某个角落，尽管每次都化成让我遗憾的一滩水；我会跑进跑出地拿一个小红萝卜、一小块煤炭及两粒黑扣子，和妹妹一起堆一个漂亮的小雪人。尽管全身披白，但我们全然不顾，每次都是在奶奶一再的催促声中，才恋恋不舍地离开雪地。大雪过后，满院都是厚厚的积雪。这时，我和奶奶手持木锨开始铲雪。除了少量的围在院子中央的那棵梧桐树周围外，其余的积雪全靠我们一锨一锨运往大门外。对年幼的我和小脚的奶奶来说，这确实是一项艰巨的“工程”。但我却乐此不疲，跑了一趟又一趟，直跑得头上冒汗。

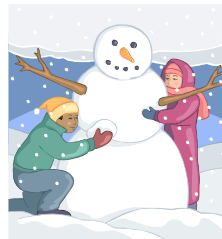
纷飞的雪花，将我的思绪拽回到了波士顿。这里可是赏雪、玩雪的好地方。只要地上积起了一定厚度的雪，你就会看到坐着滑雪板从山坡上冲下来的孩子们，你就会听到孩子们“咯咯咯”的欢快的笑声。不光是孩子们，大人们也是如此！如果你到滑雪场走一趟，你一定会被眼前的这一切所激动、所感染，不由自主地陶醉于银白色的世界：身着各式滑雪衣的滑雪爱好者，在寒冷的冰雪世界尽情地舒展着他们各种各样的“滑姿”——尽管有的动作并不优美，甚至偶尔还会摔上一跤，但那份情趣尽在其中。

皑皑白雪不仅带给人们不尽的欢乐，还给予人们充分的想象力。去年冬天，一个大雪纷飞的天气里，女儿突发奇想，曾试图学着“少年闰土”的样子，想在雪地里逮一只小鸟！她特意做了一个大罩子放在院子的一角，又在罩子下面撒了一些小米，然后躲得远远的，只等着有饿极了的小鸟“自投罗网”。可等了好半天，没有一只鸟“上当”。女儿冻得实在受不了，只好悻悻地返回。“这儿的小鸟太聪明了！”这是女儿得出的结论——尽管她也想到大雪天小鸟不一定会出窝，但她仍想去试一试，要的就是这份乐趣！

路边一排挺拔的松树吸引了我的视线。翠绿的松针穿过厚厚的积雪，向路人展示着它的存在。待积雪融化，它们会更加青翠、挺拔。目之所极，远处一棵棵高大的树木，尽管满树的叶子已经脱尽，但依然可见它们的伟岸、强壮。严冬过后，这些枝繁叶茂的树木，又会骄傲地挺立于天地之间，为大地带来一片绿荫。突然，我眼前一亮，在一个院子里，我发现了一株腊梅！几朵或黄或粉的小花，像一个个顽皮的小孩儿，正探着脑袋透过积雪向外张望，好似在笑傲这貌似强大的白雪世界！

我抬头仰望天空，大片大片的雪花仍在不紧不慢地飘着。我突然悟出了雪的双重“个性”：雪不仅以它的纯洁晶莹，给人们带来无穷的乐趣、无限的遐思；而且也以它的“严寒”，铸造了万物生灵坚强、无畏、勇于面对困难的精神！

洁白无瑕的雪，你尽情地下吧！



目 录

卷首语	雪 / 韩黎娟	1
校长的话	/ 周琼林	3
牛顿中文学校董事会会议简报		4
课程介绍	少儿表演艺术班、拼图、儿歌学认字	5
教学随笔	四年级丙班作业 / 田毅	6
数学园地	SAT I, SAT II 考试及其准备 / 员玉娟	7
人生箴言	大家都知道又不明白的事	9
小荷初露	五年级甲班	10
	五年级丙班	10
	六年级甲班	11
	六年级乙班	12
	七年级甲班	12
	七年级乙班	14
	九年级乙班	15
教育论坛	我们关爱 / 沈安平	16
轻松瞬间	半个月亮	17
华人风采	记波士顿东方之声合唱团 / 杜炎武	18
新人推荐	新学期 新动向（二） / 蔡洁	19

征稿启事:

真诚欢迎各位教师、家长、学生及所有关心、支持牛顿中文学校的人士投稿。
为按时出刊，所投稿件请在每月 23 日以前发 email 至 chineseteacher@hotmail.com

谢谢！

封面设计：郭寒冰 Cover design: Hanbing Guo

牛顿中文学校网址： www.nclsboston.org

Phone number [Principal: 781 - 690 - 1825](tel:781-690-1825), [Vice-Principal: 617 - 489 - 838](tel:617-489-838)



校 · 长 · 的 · 话

大家新年好！

放假两个星期了，希望大家都度过了一个轻松愉快的假期。新年伊始，展望未来，让我们充满信心，带着美好的祝愿，共同努力，把学校的各项工作，在 2005 年里做得更加出色。

新年的第一个月，我们就有三项全校性的大型活动。

第一，网上注册：在董事长学明的带领和亲自参与下，学校刚刚建立了网上注册系统。为了尽快的设立这个系统，及时赶上今年的春季注册，卫东和学明用了大量的假期休息时间，加班加点，在大家都 Party 到深夜的时候，他们在辛勤地为学校工作。这种崇高的参与和奉献精神，让人非常感动和敬佩。作为校长，我代表全校向他们表示由衷的感谢！

有了网上注册系统，学校的数据、资料等各项管理更加现代化了。更重要的是，所有的家长和学员不用到图书馆排长队注册了。大家可以在家里自己注册。请认真阅读有关网上注册的详细通知。

第二，春节联欢会的准备工作：今年全校性的中国新年联欢会将于 2 月 6 日在牛顿北高中举行。在董事会成员孙京的指挥和协调之下，全校各个班级、年级，各个成人艺术团体都在积极地为联欢会作准备。相信有了大家共同的努力，联欢会一定会非常精彩。

第三，中文知识竞赛：由教务处瑞萍主任和校长助理陈卉组织和领导的全校性中文知识竞赛，在一月份之内将要决出分晓。请家长们鼓励孩子们参加这种有益的活动。非常感谢老师们的参与和支持。只有你们的参与和支持，才能保证这次竞赛的最后成功。

去年的十二月份，就校舍管理来说，是最成功的一个月，基本上没有收到房东的抱怨。谢谢各位老师和家长的努力。这是我们郭红副校长领导有方、工作得力的成果，也有我们的老主任楼一平的一大份功劳。

十二月份，我们向所有房东学校的老师表示了节日的问候，也向我们自己的老师表示了节日的祝愿。这是校行政的一项大型活动。由于每一位行政人员的参与，我们成功地完成了这项活动。特别值得感谢的是我们的后勤主任朱道一。为了买到既经济又有意义的象征性的礼品，他花了大量的时间，跑了很多不同的店，想了很多不同的好主意。有这么好的后勤主任，我们多么幸运。

十二月份另一项大型活动，就是十二月十九日举行的各年级中文课老师的听课活动。这是我们系列性的听课活动中的第二次，所以比第一次进行的更加顺利而有成效。各个年级的老师无一例外，都非常珍惜这种相互学习的机会。这次活动能够顺利进行，是因为得到了家长会的大力支持。家长会丽君会长、希纯副会长在各区的区代表协助之下，在短短的三天内就召集到了 18 位家长来帮助老师们去听课。真是哪里有困难，哪里有需要，哪里就有家长会。而且，在我看来，我们的家长会没有什么事情是做不到的。

我们学校是一个多么优秀、多么向上的团体。这里面每一位成员都很有特色，很有素养，很有魅力。感人的好人好事在我们学校里数不胜数。

祝我们学校在新的一年里更加成功，更加发展。祝每一位学校成员在新的一年里更上一层楼。

周琼林

二〇〇五年一月九日

牛顿中文学校董事会会议简报

（黄洁玲执笔，吴学明整理）

牛顿中文学校董事会于 2004 年 12 月 11 日，在位于 Newton 的大波士顿中华文化协会（GBCCA）召开了 2004 - 2005 年度第一次董事会会议。董事会八名成员——冯瑶，黄洁玲，马丽君，孙京，王卫东，吴学明，周晶，周琼林（周津平因故缺席）出席了会议。副校长郭红按惯例应邀列席了会议。上届董事会会长李少娜作为董事会校章修改特别董事，出席了与校章修改相关部分的董事会会议。会议于 2:00 PM 由吴学明主持开始，黄洁玲担任会议记录。会议于 5:10 PM 结束。

此次董事会会议的主要议题为：

- 1) 对校章修订草案第五稿进行讨论；
- 2) 讨论和审议校行政提交的 2004 - 2005 年度春季学期财政预算；
- 3) 听取校行政工作汇报；
- 4) 听取家长会工作汇报；
- 5) 董事会提案的执行情况（因时间限制，未能在会议期间完成）。



此次董事会会议的重点，是对牛顿中文学校校章修订草案第五稿进行集体讨论。牛顿中文学校现有的第一部校章是于 1996 年通过并生效的。这一校章对学校的发展和稳定起了至关重要的作用。随着近年来学校的迅速发展及环境的变化，董事会认为有必要对校章进行修改和补充，以便进一步完善学校的规章制度及学校的管理制度，使其适应学校的现在以及学校近期的发展。校章的修订已从上一届董事会开始。在上一届会长李少娜的主持下，集思广益，集集体的力量和智慧做了大量的工作。校章修订草案稿几经大的修改和增补。在此次董事会上所有与会人员充分发扬民主，对校章修订草案第五稿的各章节，如学校的宗旨、组织管理结构、董事会制度、学校管理、家长会制度和范畴等等，进行了认真、积极和有效的审议和讨论，并提出了若干新的提案和建议。目前学校校章仍在董事会内进一步的修订中。完成后，董事会将向学校全体教师和家长提交校章修订草案，以便进一步的修订，并力争在 6 月份的学年家长大会上服以表决。

董事会接下来讨论和审议了周琼林校长提交的 2004 - 2005 学年春季学期财政预算。此预算保持现有学费不变，并将学校的各项开支基本保持在去年同学期的水平上。周琼林校长就财政预算所提出的问题上作了解释和回答。董事会原则上同意和通过了 2004 - 2005 学年春季学期财政预算，并决定将春季学期财政预算的最后审议和通过，安排在下学期开学后，在得知确切注册学生人数之后进行。

接下来，由于时间关系，周琼林校长就本学期学校的教学、财务及其他各项工作进行了简短的介绍，并提交了书面总结汇报。董事会高兴地看到，这一届校行政从成立的第一天起，为本学年教学和管理作了大量的工作。新学期开学以来，学校各项教学和管理工作上开展顺利，并有新的尝试和特点。董事会对以校长周琼林、副校长郭红（包括前期代理副校长王卫东）领导的本届校行政所作的工作和取得的成绩，给予了积极的肯定和赞扬，并感谢全校教师、行政人员的辛勤劳动。董事会对学校本年度的财务状况进行了认真的审核。

董事会认为本届校行政认真、负责地按照学校财务条例和本学期董事会批准的财政预算运作，学校财务状况执行良好。

最后，家长会会长马丽君简短地汇报了家长会的工作，特别是在新学期开始后认真、细致、有效地处理上学期因种种原因未尽家长值班义务的少数家庭，使得学校新的家长值班制度得以保证，并根据每个家庭的特殊情况作出了不同的安排。新学期开始以来，新一届家长会在家长们的积极协助下，已经和正在稳步、协调地开展工作，并积极配合了学校教学和管理所需要的特殊要求。董事会高兴地看到，上学期开始生效的家长值班注册及惩罚条例，已得到学校家长们的支持和配合。董事会对家长会的工作表示满意和感谢，并感谢家长们的理解和协助。



前排右至左：黄洁玲，冯瑶，李少娜，周琼林，周晶，马丽君
后排右至左：王卫东，孙京，吴学明（郭红 摄）

课程介绍:

少儿表演艺术班

指导老师: 陈丽嘉

教学目的: 与中文学校的教学相结合，让学生在班上受到音乐、艺术、表演、舞蹈等多方面的基础启蒙训练。教学训练包括声乐、节奏、音阶、舞台表演、儿歌、朗诵及中国民族舞和民间舞的训练。内容丰富多彩，形式活泼多样，使学生乐在其中，学在其中。

老师简介: 现任 SHARON 和波士顿公立学校小学教师，HEAD STAR 音乐、舞蹈老师，NEWTON 中文学校教师。曾任 NEWTON 公立学校小学教师、波士顿少儿艺术团声乐、舞蹈老师。RHODE ISLAND 华人协会中国舞蹈老师，NEWTON 多所学校的中国传统舞蹈及表演艺术老师。有多年的教学经验。

拼图、儿歌学认字

主讲老师: 董桦

教学目的: 调动孩子学习中文的兴趣，

使孩子在轻松愉快的氛围中快速识字、阅读，促进幼儿语言表达能力。

教学教材: 《拼玩识字》教材（陈淑红、宇文永权著，海南出版社 2004 年出版），还将采用大量书籍、录音中的儿歌、汉字故事、历史神话做辅助内容。

教学内容: 朗读歌谣，摆放中文字的“积木”，参加各种组词造句的游戏。教师不断创造学生说话的机会，引导孩子用中文准确表达自己的意思。

教学对象: 招收 5-8 岁（K-2）以普通话为家庭语言环境、并有中文会话习惯的儿童。班级人数 10 人左右。报名时需与学生面谈，以便了解学生的中文程度，并向家长介绍课程特点。购买教材、报名及询问请发电信：HUADONG@RCN.COM。主讲老师董桦将于 1 月 9 日在牛顿中文学校讲授《拼玩识字》示范课。



教学随笔

四年级丙班作业

田毅

期中考试前，我给学生留了一个“大作业”，让他们从上半学期学过的三课课文中任选一课，（即《一粒种子》，《小马过河》和《猴子捞月》）完成一个和课文有关的project。目的是让同学们加深对课文的理解，调动学生学中文的积极性。



这是我们班汪竹君的作品。她画出了种子钻出地面后开出了五颜六色的鲜花，将美丽的蝴蝶都吸引了过来。



这是我们班鞠然的作品。她的画儿很生动，将种子生根发芽的全过程，用绘画形式详细地描述了下来，最后的那朵美丽的紫色大花，还是用闪亮的纸带精心制做的。充分展现了一个女孩子的灵巧与细致。



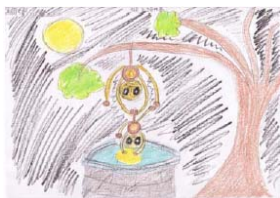
这是我们班田思纯的作品。当她将作品交给我的时候，真是让我“眼前一亮”，这就是我想要的东西，并马上让同学们来观赏。她用动画的手法，将五个小图片加上文字说明，把《小马过河》这篇文章细致地讲述了下来。



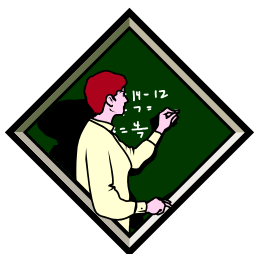
这是我们班朱恩宏的作品。图中详细地画出了《小马过河》中的三个“主人公”——犹豫不决的小马，憨厚朴实的老牛和活泼好动的小松鼠。



这是我们班陈翊宁的作品。他用黑色当背景，表示故事发生在夜里。天上一轮明亮的弯月，井里同样也有一轮弯弯的月亮。几只猴子倒挂在树上，一只拉着一只去捞井里的月亮。



这是我们班吴丽娜的作品。她用笔将背景涂黑，表示故事发生在夜里。天上有一轮圆圆的月亮，井里也有一轮圆圆的月亮，几只猴子从树上一只拉着一只去捞月亮。



SAT I, SAT II 考试及其准备

员玉娟

如果你的孩子想在美国上大学，就必须参加大学入学考试——SAT I 和 SAT II 或者 ACT。那么什么是 SAT I 和 SAT II，它们有多么重要，又如何准备呢？作为 SAT I 数学复习班教师，一个高中毕业生的妈妈，一个 SAT I/SAT II 数学家教爱好者，我对此做了一些研究。加上自己的教学体会，特整理成此文，希望能对家长和学生有所帮助。

一. SAT I

SAT I 是一种被许多美国大学所接受的一种大学入学考试（另一种叫做 ACT）。SAT I 考察大学所需要的、学生在中学学到的推理能力和应用知识解决问题的能力。为了适应大学选拔高水平人才的需要，SAT I 考试在不断改革。从明年三月起，新的 SAT I 将开始施行。所以本文介绍的 SAT I 指的是新 SAT I。

SAT I 考试时间是三小时四十五分钟。包括三方面内容共计十个部分：写作（writing）、阅读（Critical Reading）和数学（Mathematics）。其中写作包括：一个 25 分钟多重选择题，一个 10 分钟多重选择题和一个 25 分钟作文写作。阅读部分包括：两个 25 分钟阅读和一个 20 分钟阅读（其中包括完型填空、语法等）。数学包括：两个 25 分钟多重选择和学生填写答案题和一个 20 分钟多重选择题。另外，还包括一个额外的实验部分：25 分钟，可能是数学、写作，也可能是阅读。这个实验部分是用来选择未来的考试题的。这里应该注意的是，学生们并不知道究竟哪部分是实验题，所以必须认真对待每一部分。

学生们应该在什么时候考 SAT I？学生们被允许考几次？College Board 每年组织 7 次 SAT I 考试，它们分别是十月、十一月、十二月、元月、三月、五月和六月。原则上讲，考试没有年龄及次数限制，也就是说随便什么时候考，考多少次都可以。但是考虑到考出好成绩，并且如果考不好仍有机会重考以及考试成绩尽量能来得及报考提前录取（early action, early decision），大部分学生都在十一年级参加考试。理论上讲，学生想考几次都可以。但平均来讲，大部分学生考两次。一般讲，大学只看最高成绩。

SAT I 成绩在大学录取时起多大作用呢？这个问题很难回答。一个学生能不能被他理想的大学录取，取决于许多因素（SAT I, SAT II, GPA, activities）。SAT I 成绩是影响大学录取的重要因素之一，但不是唯一因素。一般来说，大学越大越有名，录取时 SAT I 成绩就越重要。有资料显示，SAT I 成绩在好大学录取中的重要性为 35%，而在一些小的学院的录取中占 20% 左右。但是即便在一些小的学院录取中，SAT I 有时也成为决定性因素。因为如果你的 SAT I 成绩低于某个学校的录取线，你很可能直接被挡在该校的大门外，或者有幸被考虑，但招生人员将非常挑剔地评价你的其他申请材料。对大部分考生来讲，他们的 SAT I 成绩的作用是给招生人员留下第一印象。总的来说，你可能不会仅仅因为 SAT I 成绩好而被某理想大学录取，但是你可能仅仅因为 SAT I 成绩差而被你理想的大学所拒绝。

二. SAT II

如果你选择 SAT I 作为大学入学考试，许多大学还要求或者建议你考一到三门 SAT II：单科考试（SAT II: subject tests）。单科考试分为五类：英语、历史、数学、科学和语

言。目前有 22 门考试可供选择。它们包括：写作（由于 SAT I 将包含写作部分，所以从明年 3 月 12 日起，SAT II 写作考试将取消）、文学、美国历史、世界历史、数学 IC、数学 IIC、生物、化学、物理、法语、法语带听力、德语、德语带听力、西班牙语、西班牙语加听力、意大利语、拉丁语、日语加听力、韩国语加听力、中文加听力、ELPT 等。考试时间为一小时，多数学科为多重选择题，主要测试学生高中阶段所学的单科知识以及应用这些知识解决问题的能力。

College Board 每年组织 6 次 SAT II 考试，分别在十月、十一月、十二月、元月、五月和六月。像 SAT I 一样，考试没有年龄、年级及次数限制，也就是说随便什么时候考，考多少次都可以。但为了取得好的成绩，一些公式、定理还记忆犹新。而语

那么 SAT II 是不是必考的，考定 SAT II 是不是必考的，但是如果部分大学都要求一到三门 SAT II 成生。所以，考三到五门就可以了。同的要求。最好到大学的网页上看

自己的强项来选择。比如说你想上 MIT，你就必须考 3 门 SAT II，一门数学（IC 或者 IIC），一门科学（物理、化学或者生物），一门文科（写作、文学、美国历史和社会研究，或者世界历史）。假如你的物理学的比化学及生物好，那么可能选择物理作为科学方面的考试较好，因为既能满足要求又极可能考出较理想的分数。

关于 SAT I 和 SAT II 的较详细的权威信息，请浏览 www.collegeboard.com。

三. 如何准备 SAT I、SAT II 考试

如何准备 SAT I 和 SAT II 考试，确实因人、因科目而不同。当然，选择高水平的课程并认真学好每门课程是考试成功的根本保证。但是，考前有效的综合复习也不可缺少。就考前复习来说，应从有效地复习必要的知识和提高应试能力两个方面准备。

如何有效复习，达到事半功倍的效果呢？我在帮助考生准备 SAT I / II 数学时采用以下的“三步法”——诊断问题，制定计划，有效练习，取得了理想的结果。

诊断问题：做一套诊断性试题，对结果加以分析。根据结果搞清楚自己哪部分较弱。就数学来讲，是算术，代数，还是几何。然后再分析造成错误的原因是什么——粗心大意，概念不知道，还是不会应用基本知识和概念解决问题。

制定有效的复习计划：根据诊断的结果，制定有效的复习计划——专门做一些容易引起粗心大意的题目，以克服粗心的毛病；重新学习有关部分，弥补知识的不足；或者做综合练习题，以提高分析解决问题的能力。

有效练习：题海战术是不可取的，但是一定量的练习绝对是必不可少的。练习的目的是提高分析解决问题的能力。所以，做题目时，要注意学会如何分析题目，如何快速找到解题的突破口和正确的解题方向并加以总结，达到能够举一反三。还有，通过练习，熟悉考题及考卷的类型。

提高应试能力也很重要。成功的考试依赖于扎实有效的复习加上高水平的发挥。影响应试能力的因素很多，这里仅仅就常见的因素加以讨论。



理科一般应该学完后就考。因为言类应该多多积累后再考。

多少门较好呢？虽然没有明确规你选择 SAT I 作为入学考试，大绩作为补充材料来评价一个学至于考哪几门，不同的大学有不

一看，根据报考的大学以及学生

充分做好考前准备。一般来说，考试的前一天晚上不要做任何练习，仅仅准备好考试必须的证件、文具等，保证不拉下任何重要的东西。例如：准考证，ID，计算器，5支削好了的带橡皮的2B铅笔，一个走的很准的表，去考点的路线图等。

保证足够的睡眠。头天晚上的足够睡眠能保证考试时头脑清醒，而清醒的大脑是正常发挥甚至超常发挥的根本保证。

考试时，先易后难。不要在某个题目上花费太多的时间。

先在试卷上圈上正确答案，再在答题纸上涂上对应的答案。

涂答题纸时，分批进行。这样至少有三个好处：节省时间，避免错位，并且不会打断解题思路。

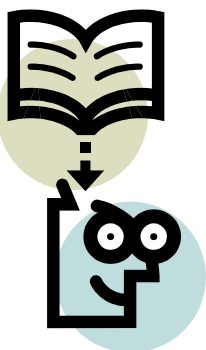
以上只是自己在教学中的一些体会，希望能对考生和家长有所帮助。如果你有什么问题，欢迎与作者联系。电话：617-325-9864，E-mail: yjyun2003@yahoo.com.

最后，祝愿每一个参加 SAT 考试的孩子考出自己理想的成绩。



人生箴言

大家都知道又不明白的事



1. 记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的。
2. 能冲刷一切的，除了眼泪，就是时间。以时间来推移感情，时间越长，冲突越淡，仿佛不断稀释的茶。
3. 怨言是上天得至人类最大的供物，也是人类祷告中最真诚的部分。
4. 智慧的代价是矛盾。这是人生对人生观开的玩笑。
5. 世上的姑娘总以为自己是骄傲的公主（除了少数极丑和少数极聪明的姑娘例外）。
6. 如果敌人让你生气，那说明你还没有胜他的把握。
7. 如果朋友让你生气，那说明你仍然在意他的友情。
8. 有些事情本身我们无法控制，只好控制自己。
9. 不知道现在做的哪些是对的，那些是错的，而当终于老死的时候才知道这些。所以现在所能做的，就是尽力做好待着老死。
10. 也许有些人很可恶，有些人很卑鄙。而当我设身为他想象的时候，我才知道：他比我还可怜。所以请原谅所有你见过的人——好人或者坏人。
11. 鱼对水说你看不到我的眼泪，因为我在海里。水说我能感觉到你的眼泪，因为你在我心里。
12. 快乐要有悲伤作陪，雨过应该就有天晴。如果雨后还是雨，如果忧伤之后还是忧伤，请让我们从容面对这离别之后的离别，微笑地去寻找一个不可能出现的你！

小荷初露

五年级甲班

戴依琳:

我很喜欢油菜。
它炒好了以后，看上去是绿油油的，闻起来香香的。吃起来既鲜，又脆，很好吃。

杜泽根:

我最喜欢吃妈妈做的狮子头。妈妈做狮子头的时候，先在肉里面放了葱、酱油和豆腐，再把它们放在油锅里炸，然后放一些白菜炖。做好了放在盘子里，底下是绿油油的白菜，上面是金黄色的大丸子，看起来非常漂亮。咬上一口，松松软软的，特别可口。妈妈做的狮子头真叫一绝。

韩思密:

我爱吃妈妈做的白菜。妈妈的炒白菜味道鲜美，色味俱全。人们说，百菜不如白菜。炒白菜，色彩鲜艳，白绿相间，营养丰富。所以我最爱吃炒菜。

季明颢:

我最喜欢外婆做的西红柿炒鸡蛋。西红柿炒鸡蛋装在盘子里，那红黄相间的颜色漂亮极了。从远处都能闻到这个菜的香味，而且吃上去味道也很好。我只要吃一口就很想把一盘都吃完。西红柿炒鸡蛋真好吃！

梁非比:

西红柿炒鸡蛋是我最喜欢的菜。我喜欢它漂亮的颜色，吃起来味道特别好，做起来也不麻烦。你只要把西红柿切成块，再把鸡蛋打散，锅里放点油，一点盐，一炒就成了。这个菜的营养也很丰富。

五年级丙班

李睿达: 我最忙的一天

我最忙的一天就是一个星期天。那天早上八点钟，我就出发了。我先去游泳比赛。两个队都有八十来个队员。比了四个多小时才结束。我参加了三个项目，得了第一、第二和第三名！

游泳结束以后，我和妈妈冲到中文学校，在那里上中文和国际象棋课，五点多才离

开中文学校。然后要赶回家换衣服，再去参加钢琴表演。

从早上八点到晚上八点我没有休息。这天真忙。

江晴宇: 我最忙的一天

我的最忙的一天就是星期天。因为我要去中文学校和上钢琴课。去钢琴课要离开家十一点一刻，十二点三刻就开始了钢琴课。我是很喜欢我的钢琴，在课里我弹得高高兴兴的。弹好了琴，我就去中文学校。我和我妈妈到了中文学校，我上课，妈妈是校长，去图书馆。然后，我去上画画课，上完了学，我们开汽车到中餐馆用筷子吃菜，吃完了回家。

那就是我的最忙的一天，星期天。

刘亦博: 我最忙的一天

昨天是星期六，星期六是我最忙的一天。我先起床，然后吃早饭，我就刷牙，刷完牙我去上数学课。我是 BROOKLINE 游泳队的队员，每个星期六都要去比赛。有时候在 BROOKLINE，有时在外面。我的哥哥参加演出，我们昨天去看了。这是我最忙的一天。

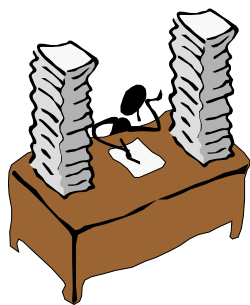
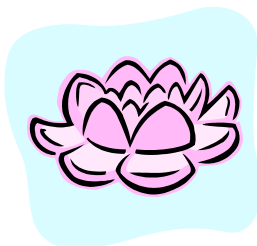
波德仁: 最忙的一天

我去学校。我有很多 HOMEWORK。我回家了 DO 我的功课 UNTIL 四分钟。THEN 我的朋友去我的家，我们玩，我们玩 PINGPONG 和 FOOTBALL。我们很高兴。THEN 我的朋友去他的家，离我家六分钟。THEN 我的 OTHER 朋友 WHO IS 十九 TOOK 我去看 REDSOXGAME。我回家了 AT 十一分钟。THEN 我去睡觉。

张镡: 我最忙的一天

我最忙的一天是上个星期二。

上个星期二我有很多作业。我还要做中文作业，除了中文作业以外，我还有小提琴和象棋课。除了那些，我还要复习三个考试，有数学考试、地理考试还有中文考试。我复习完了就读书。那天我十一点钟睡觉。我那天忙得很。



姚涛：我最忙的一天

我最忙的一天是星期五。星期一到学校，我们先读书，再写故事。之后我上数学课。数学课后我们吃午饭，午饭后，我们还要有一周一次的考试。考试后我们上体育课，然后我回家，回家后我还要做作业。作业后吃饭、弹钢琴，再要读书一个半小时。然后我睡觉。你现在知道我这一天有多么忙。

六年级甲班

郝美美：暑假里的一件事

今年暑假八月二日那天，我们全家到了加拿大的尼亚加拉大瀑布。

尼亚加拉的瀑布的景象格外壮观，远看它像一幅巨大水晶的帐幕；近看根根高大的水柱连成一片。我多么想到大瀑布的脚下去亲手摸摸它！

我一边想着一边登上了游船。游船在水雾中游来飘去，左摆右摆，水浪不时地打在游客的身上。看到那些被浪打得湿漉漉的头发和雨衣，我真是太开心了。

尼亚加拉大瀑布非常有名。它一秒钟的流量是十五加仑。它实际的高度是七英尺，它的总长是一千零六十英尺。那里是我看到的游客最多的地方。真是一个旅游的好去处。

尼亚加拉大瀑布是我去过的最好玩的地方。

我希望明年暑假再去玩。

钱杉波：我长大后……

我长大后想做很多工作。我三个最想做的工作是：科学家、旅行家或者发明家。

如果我当个科学家，我要发明很多种药，可以治各种各样的病。我很想当一个旅行家，我要去很多地方，学各种各样的历史知识，还要了解国家的风情。我要去加拿大、非洲、欧洲和澳大利亚。我会写很多关于我去的地方。我要写各国的历史、风情和它们是怎么生活的。

假如我当个发明家，我要发明一个新的更快的计算机。我也要发明新工具来造房子。我还要做一个新的 ELECTRIC FENCE，把狗给拦住，不让它跑出去你的院子。这种

ELECTRIC FENCE 可以用计算机来调形状和地方，如果狗过了你调的地方，狗的颈圈上面的一个小机器就会把狗给电一下，狗就会跑回你调的地方了。

这三个工作是最想做的事情。所以我现在要好好学习，长大以后才能当一个科学家、旅行家或者发明家。

张亦歌：我长大后……

我长大后，想做很多事。首先，我特别想当一个老师。因为我特别喜欢小孩子。我觉得他们非常可爱与天真。我想成为一名数学老师，因为我觉得数学很有意思，它能带来很多乐趣。

我也想当一名医生。我想当医生是因为我想给人治病。只是我不喜欢看见血，因为我觉得恶心，而且我也害怕血。

我还想当一个歌星。因为我很喜欢唱歌，可是我的爸爸妈妈告诉我歌星是需要天赋和机遇的。

我现在什么都想干，所以我现在要努力学习，打下好的基础，将来找到最适合我的工作。

张怡：我长大后……

我长大后要做很多事情。我想找个好工作，好好生活。

我想先上一个有名的大学，因为我要学习好。然后找一个好工作，买大房子住。我想当一个医生给人看病。如果我长大后有很多钱，我就会去中国旅游，看长城和天坛。我长大后还能开自己的车呢！

我真希望我长大后能有个平安的生活。

许博文：我长大后……

我长大后要当一个大画家，像我的老师一样，画什么像什么！

我喜欢画画，我每天都想着画画。每个星期六，我都去学画画，老师给我准备好写生的东西，有时候是美丽的花，有时是生活用品，他还带我去大自然中寻找美丽的景色，一幅幅不同的画描写了我的成长、老师的艰辛，从老师那里我还学到了自己动手做画布框，一个大画家也是一个手很巧的人。

如果你要把画画得像真的一样，就要多练习、多画。



马超宇：我长大以后……

当我长大以后，我希望长得很漂亮，住在一座大的庄园里。我还想拥有一座饭店，座落在洛杉矶好莱坞附近。

到那时，我将是一个非常成功的女人，我将有足够的钱买漂亮的钻戒、项链、手链和耳环。我将可以每天化妆，有非常美的发型。

我将住在自己的庄园里，客厅的屋顶挂着水晶灯。有佣人来服侍我和我的家人。在车库里有我最喜欢的豪华轿车。

另外，我将拥有一座豪华的饭店，就坐落在好莱坞旁边，它将是洛杉矶最好的饭店。它拥有八层楼。二百个房间，饭店里的一切将是最好最独特的，将有许多富翁和名人住在里面。

当我长大以后，我想象我将有一个非常幸福、富足的生活。这就是我现在的梦想，我希望当我长大以后，它将成为现实。

六年级乙班

符依眉：我

我的名字是符依眉。我喜欢很多东西。我在 WAYLAND MIDDLE SCHOOL 上学。我有一个小妹妹，我喜欢画画。我喜欢踢足球、打篮球和打网球。我也喜欢弹钢琴和吹笛子。我喜欢很多东西！我也喜欢读很多书。

赖安洁：皮背海龟

我最喜欢的海洋动物是皮背海龟。皮背海龟是海里最大的乌龟。它有一个大大的贝壳，它的贝壳是软的，所以它的名字叫皮背乌龟。

占皮背乌龟身体最大部分的是它的两个前鳍。因为有两个大前鳍，皮背海龟可以在海里游得很快，而且很长时间不停下来休息。它的主要食物是水母，它有时候会误食塑料袋。所以我们要爱护动物，不要随便把东西丢在海里。

陈益如：我的破袜子

今天天气很热，到家时我把鞋子脱了，我刚脱了鞋子，妹妹就哈哈地笑了。原来我的袜子破了。我抱起脚一看，我的脚指甲长长了，我问妈妈：“拿来剪刀好吗？”妈妈问我为什么，我拎着破袜子说：“答案全在这里。”

陈尔如：

放学了，我双手抱着肚子哈哈大笑地跑出校门。妈妈非常惊奇。“你怎么了？”妈妈

问。“我的裤子钮扣坏了，为了不让我的裤子掉下来，我不得不拉住我的裤子。”我边笑边回答。“啊，原来是这样啊！”听完了我的故事，妈妈也开始大笑起来。

王史帝文：我

我是一个好学生，我爱中国。我希望去中国上学，我要在中国上大学，我还要在中国工作。

七年级甲班

张旻：回故乡

在 2002 年 7 月 15 日，我和我的姥爷登上了飞机。我们要回中国看我们的朋友和亲戚。飞了三天后，我们来到了北京机场。在不远处，我看见了我的舅舅，我六年没有回中国了，但是舅舅没有变多少。在北京，我就跟着他和舅妈住着，姥爷也住在那。但是过了几天，他回到了山西，他的家在山西。在北京我和舅舅逛了天坛、长城、一个科学馆、北京动物园和一些别的有趣的地方。过了几个星期，我跟朋友来到我爸爸妈妈的故乡——山西。在山西我看到了很多的亲戚。又过了几个星期，我回到了北京。快九月初的时候，我又去了机场，要回美国了。我希望我能再回中国，再次玩得那么开心。

林逸婷：回故乡

去年我回故乡——中国，去探亲访友。我们一到北京国际机



场，就看到北京的夜晚灯火通明，车水马龙，一片繁忙景象。第二天，天空万里无云。我们乘坐出租车去参观名胜古迹，一路上到处是高楼林立，建筑精美。它们有的古色古香，有的耸入云天。北京使我大开眼界，她真不愧是闻名中外的旅游胜地。回故乡的感觉真好。亲朋好友都热情地招待我们，我们不但一饱眼福，而且一饱口福。故乡的食品真好吃。明年，我一定要再回故乡——中国看一看！

田思齐：回故乡

飞机终于降落了。我在心里想：我们终于又回到了北京城，回到了我的父母的故乡。

下了飞机，走出北京国际机场，我的姑妈和姑父热情地欢迎我们。在回家的路上，我往窗外看去，外面灯火通明，很多高楼大厦拔地而起，耸入云霄，北京的变化真大啊！路上车

水马龙，人来人往，出租汽车很多。我姑妈的新家也很漂亮，让我大开眼界，在北京的时候，我游了许多名胜古迹，像长城、颐和园和十三陵。我还去了动物园，参观了科技博物馆，我最喜欢逛北京的大商店，商店里各种商品，应有尽有，价格合理，让我流连忘返。

这是我第五次回北京，我热爱我父母的故乡，我希望她越变越好。

赵慧敏：回故乡

今年八月，我爸爸和妈妈带我回故乡香港游一游。我们一早便到波士顿国际机场。机场已经出现繁忙景象，人来人往。终于办好登机手续，登机了。

当飞机耸入云天的时候，我很害怕，但也使我大开眼界，万里无云，使我也心旷神怡。十八小时后，我看见了五星红旗和其它国家的旗在机场迎风飘扬，好像是欢迎我们回来。

我的姨丈、姨妈和表哥一早在出口迎接我们，在途中，表哥告诉我香港是一个闻名中外的地方，不但有高楼大厦，也有很多旅游胜地，还有海洋公园，大佛寺，维多利亚山顶、清马大桥等，都是人们常去的地方，我到处参观，看到高楼大厦，建筑精美，使我大开眼界。

在香港的七天里，每天都探亲朋好友，到中区参观，使人留连忘返。终于我要告别故乡回家了。

刘子齐：回故乡

我的故乡是香港。我亲爱的爷爷、奶奶和许多亲人就住在那儿。有一天，爸爸妈妈告诉我和姐姐：“下个月我们回故乡”。我问他们：“我们的故乡在那里？”他们说：“我们的故乡在香港。”我就问：“香港在那里？”他们告诉我：“香港在中国的南方。”一九九八年，我们一家回故乡。

这个月的一天，我们乘出租汽车去国际机场。在机场里，人来人往，一片繁忙景象。

在飞机里面，妈妈说：“我们快到了！你看！”我们看窗口：“哇，真美丽！”我看到下面五



光十色，灯火通明，让我大开眼界。这就是闻名中外的“东方之珠”。

到了香港，亲人们热情地欢迎我们。在香港的机场，有一面五星红旗。亲人带我们去爷爷奶奶家。

在车里面我们经过许多高楼林立、拔地而起、耸入云天的现代化商业中心。

香港有很多好玩的地方。我们游览很多地方，还探望亲人和拜访朋友。我们依依不舍告别了香港。我们还去了日本观光，真好玩！那里有很多美丽的花园。花园里鸟语花香。玩了几天后，我们真有点流连忘返。因为时间告诉我们，一定要回家了！

徐晓逸：周末在中国

今年夏天，我和我的爸爸妈妈从波士顿的罗根国际机场飞到芝加哥的 O'HARE 国际机场。从 O'HARE 我们转机到北京。十四个小时以后我们降落在北京机场。我们到达北京，那天的天气非常好，万里无云。我们打了一个出租汽车到我们旅馆。路上车水马龙，高楼林立。第二天我们去市区观光旅游胜地。我们去了闻名中外的故宫。那里的太和殿五光十色，建筑精美。那晚我们去了天安门广场。城楼上灯火通明，五星红旗迎风飘扬。十点钟左右我们回到旅馆。第二天早上我们上了一个旅游车到万里长城。它非常美丽，而且能从太空上看到它，我们在北京又呆了一周就回到美国，那个周末在中国，是今年夏天最好的周末。

王笛：周末

十月八日这天，我家和两个朋友的家去了白山。我们开汽车去白山。路上车水马龙，天空万里无云。我们离开了高楼林立和人来人往的城市，来到了风景如画的森林。在车上我和我的朋友一起看一个录像片。这个录像片的故事非常动人。最后，我们来到了旅游胜地。我看到大片红叶，使我大开眼界。我在山上登高远望，这里景色优美，山上鸟语花香，这一切使我留连忘返。我们还在湖里划船。湖上的水五光十色，玩得很高兴。我们家和他们的家后来开汽车回家了。白山是一个很好玩的地方，我永远不会忘掉的。

陈双：周末

今年十月份有一个长周末，我的妈妈的堂姐的女儿要结婚了，请我们去参加她的婚礼。

我们早上开车到新泽西，开车开了六个小时。路边是田园风光，景色如画。我们住在一个很好的旅馆里。这个旅馆建筑精美，古色古香。它有很舒适的床和游泳池。第一天晚上我们先在旅馆住了下来

第二天，我们去了婚礼。婚礼上有很多人，他们都是从不同的地方来的。婚礼以后，大家都开车去宴会。宴会上有很多精美的点心。等宴会真的开始的时候，我们都吃饱了点心。新郎和新娘两家人给我们看他们小的时候的幻灯片，然后我们就开始吃正餐了，但是我们都已经吃得太饱了，吃完的时候我都走不动路了。

晚上我们去市区观光。市区的街道上灯火通明，车水马龙，人来人往，一片繁忙景象。我们买了一些东西就回旅馆了。

黄澄：周末看红叶

在 COLOMBUS DAY 周末，我、妈妈和爸爸和朋友们家去了。WHITE MOUNTAIN 令我们流连忘返。

我们两家早上八点钟出发，上高速公路很久，看到了很多枫叶，有的红，有的黄，有的橙，一片片五颜六色。

我们爬上山，登高望远。山很高，爬了很久很久也没到顶，爬得真累。

坐缆车也很有意思。缆车爬得好高，我都快够着树叶尖了。到山顶上，我们下来照了一些相片，坐缆车下去比上去好玩，我们吓得都不敢看地下。

我们去

WHITE

MOUNTAIN 真好玩。我最喜欢的是爬山，爸爸最喜欢的是在高速公路上看红叶，妈妈最喜欢的是坐缆车。我们明年还会去 WHITE MOUNTAIN。

张牧含：周末

我不喜欢周末。我告诉妈妈无数次我不喜欢周末，因为她要我上好多周末学校。

每星期六我要上两小时陈老师的数学课。她是个好老师。她是北京来的老师，我姐姐以前上过她的课，妈妈说现在该我了。她的课非常有意思，因为她用中文讲，可是她给的作业很多。我每星期五晚上和星期六上午都要赶做数学功课。

星期六下午要踢球。星期天上午又要赶中文作业，因为我总做不完，所以老师给我问号，这是我第一年学中文，生字很多，妈妈说我明年可以再念一遍七年级。

周末我没时间出去玩儿，也没意思。所以我不喜欢周末。

七年级乙班

侯伊婧：回故乡

我们回故乡的时候，大家都很高兴，我们回来了，他们热情地欢迎我们。第一天，我在爷爷奶奶的家。第二天，我在姥姥的家。他们每次给我们做很好的饭，他们带我们去很多好玩的地方。我们去了动物园，也去了很多小公园。我们去了一些茶馆。有很多人在喝茶，也有人打麻将。麻将是个很有趣的游戏。妈妈和爸爸教我怎么玩。我很快就学会了。我喜欢回中国去看我的家人。

王远兴：周末

上个周末，我和我的最要好的朋友何思嘉去要糖了。中文学校的数学课也提前了半小时下课(因为老师知道是闹鬼节)。我的妈妈带我们去了西郊南边的住宅区要糖。有一个房子门前子，那个房子门口有一个闪烁灯，这个灯让你感到你走进了一个电影里，灯旁边还坐着一个人，这个人的衣服穿得像一个死人，这个人看我们走来了，就站了起来，他伸手递给我们糖。我问他：“我们可以拿几块糖？”他说：“两块。”我和何思嘉最喜欢那个房子。

张永明：

十月最后一个周末，是一个不平常的周末。因为星期天是鬼节。星期六我和平常一样上音乐课和参加乐团练习，整个上午都用在提琴上。回家后，我和爸爸妈妈和弟弟到商店去买第二天过鬼节用的东西。我真想第二天快点来，我已经等不及了。

星期天上午很快过去了。下午我去中文学校学中文，因为那天是鬼节，学校也提前了半小时放学。回家后我急急忙忙地吃完饭，穿好鬼节的衣服。我是一个黑人的大披风把全身挡住，弟弟化装成蜘蛛人。等朋友们一来，我们一起上街去要糖。街上很热闹，很多人家开着外面的灯，门口放着南瓜灯，还挂着小鬼。街上除了我们，还有不少小孩子在要糖。要糖的小孩子化装成各式各样的。等在家里的妈妈说还有一些小孩子来我们家要糖。我回家才发现



已经跑了一身汗，很累了。但我很高兴，因为我要到了一大包糖，快有 5 磅了。我上床睡了一觉已经第二天了。鬼节能赶上星期天的晚上，这样的机会要每六年才有一次。

吴梦瑜:

今年的七月份，我们一家回中国去看妈妈和爸爸的故乡。他们都很高兴。我和妹妹也非常激动。我们早上开车到飞机场。在机场妈妈和爸爸办好登机手续，拿着登机牌，还拿了好吃的给我和妹妹。然后大家就上飞机。从美国飞到中国一共要两天。到了上海以后，爸爸妈妈、妹妹和我租车开到南京。那里是妈妈的故乡。我见到我的外婆、姨妈和两个大哥哥。大家都很有感动。我们坐车去爸爸的故乡——农村。那儿有我的爷爷、姑姑、哥哥和妹妹。他们也很热情地欢迎我们。

九年级乙班

赖博平: 我的爱好

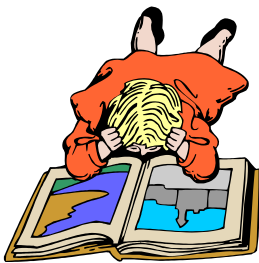
我有几个爱好，那就是：参加数学比赛、打乒乓和编计算机程序。我数学做得很好，去年我在麻州数学比赛得了第一名，然后去了华盛顿，代表麻州参加全国比赛。准备数学比赛时，我做了许多题目。我也喜欢打乒乓，每个星期，我和一位中国来的很厉害的教练练二个小时的球，我还参加很多比赛。我的第三个爱好是编计算机程序，暑假里我读了很多关于计算机程序的书。

这些都是我的爱好。

马晨阳: 我的爱好

我有许多爱好，比如：打棒球、吹小号、玩计算机游戏、弹琴等，但我最大的爱好就是读书了。

记得我很小的时候，妈妈就给我读 365 夜的故事，还有孙悟空的故事、“白雪公主”、“小红帽”、“哪吒闹海”等，还读一些简单的英文书。五六岁时我就开始读“GOOSE BUMPS”、“ANINORPHS”等书了。现在每当我借到一本好书时，我都会如饥似渴地读。前年我上了“快速阅读课”，我读书的速度也提高了。现在我上高中了，我正在读“罗米欧与朱丽叶”这本书，我也读一些科学常识书，总之读书对我有很大帮助。我在书中找到了许多快



乐，我会保持这个良好的习惯。

余咏晖: 我的爱好

我的爱好是唱歌，因为音乐能给我带来很好的享受。有时候我听 CD，就会跟着唱起来，我不知不觉地融入这首歌中。有时歌中节奏极强，我就会跟着节奏唱和跳起舞来；有时候歌优美柔和，像山间的细细流水一样，我就低声跟着唱起来，我的心也好像跟着歌飞向山间。所以我在学校参加了合唱团和流行歌合唱队。我们的合唱队有时候去老人院唱给老人家听，还去过 MASON-RICE 表演。

卢韵竹: 我的爱好

我的爱好是跳舞。我从小就喜欢唱歌，我五六岁的时候就开始上舞蹈课。从那以后我更爱跳舞了，我每次听到音乐就会开始跳起来。我在五年级的时候就开始去啦啦队了，我每天都要去练两个小时。我的队很好，我们赢了好多比赛，下周末我就要去 GEGIONAL 的比赛！！我总是在受伤，但是我还很想跳舞和去啦啦队，因为我爱做，我就会好好练。

我喜欢我的爱好。

周阳: 我的爱好

我有一个爱好，那就是打乒乓球。

我小的时候并不会打乒乓球。直到十一岁才学的。我的中文学校有个乒乓球课。那时，我的朋友也在那个班里，我也想去试试看。开始时，我打不那么好。打了几个学期我渐渐地打乒乓球有了兴趣，自己觉得打得越来越好了。我其它的朋友也来跟我一起打乒乓球了。今年我的中文学校参加了一个乒乓球比赛，大家分成了三个小组，我打得还可以，赢了一盘，输了一盘，我的队最后还是输了。我看到别人打得那么好，下次一定要更努力。

王冰: 我的爱好

我的爱好是收集明信片。很少有人有这种爱好，对很多人来说，一张明信片只是一张硬纸，可是对我来说，这张硬纸是很珍贵的东西。我每次在商店里一看见明信片，就会跑过去慢慢地看每张卡片，慢慢地把那些美丽的照片和画吸到我的脑子里。我会傻傻地站在明信片的架子旁边“浪费时间”，一直到妈妈过来把我拉出去，我会“连忙”挑几张——连忙挑的速度是半个小时左右——然后赶快交钱。我现在已经攒了 77 张大大小小的明信片。

收集明信片是我的爱好。

我们关爱——

重视孩子一生健康发展的整体家庭教育（连载之二）

——为整体家庭教育正名

沈安平

上周我到医院进行一年一度的常规体格检查。首先护士给我一份健康状况调查表。表格上列有近百项调查项目。其中除了一般身体健康状况调查之外，还有我的日常饮食、睡眠等有关生活起居习惯的各项调查，如抽烟、饮酒、服用各种药品（包括“娱乐”性的非疗效药品，即“drug”）和日常锻炼活动的时间和频率。此外这个调查还包括了家族其它成员的健康状况和疾病史。

之后我的医生对我进行了全面体格检查，并询问了我的有关健康情况。他建议我把目前每周两次的体育锻炼活动再增加一次。同时他也建议我今年再做一次血液检查，确定我目前胆固醇及其它有关心脏健康的指数。

如果我们的祖辈用“鸡鸭鱼肉，吃喝不愁，心宽体胖”来判断我们生活质量和健康状况的话，那么我们许多人都可以算是“非常”健康的。但是我们只要稍微具备一些卫生和健康知识的话，我们都会知道，现在的健康标准已经不能再用简单的饮食营养和体重来衡量了。在许多方面，现在健康的饮食和体重标准，与过去相比完全是背道而驰了。

近几十年来，影响我们身体健康的物质和精神因素发生了巨变，我们对身体健康的理解愈加全面、精确和深化了。随着我们生活环境的日益复杂和多变，随着我们对人体健康因素的了解日益加深，现代的健康教育内容和观念也随之突变了。

我的医疗保险公司，在几年前就免费赠送了我一本有 300 多页的《健康生活手册》（*A Handbook for Health Living*）。这是一本简明通俗、内容丰富的健康教育读物。我把它放在手边，经常翻阅查寻有关身体健康和治疗知识。该书的宗旨是，我们每一个人都应该成为一个明智的医疗消费者，因为我们是自己最好的医生和护理者。

这样的现代健康教育观念，可以对我们的整体家庭教育传播带来什么启示呢？

这几年，我在和家长交流家庭教育经验时，经常听见这样一个问题：“我的孩子在学校里吃不饱怎么办？”这个问题多年前也常常纠缠着我对自己孩子学校教育评估的考虑。这是一个非常

形象化的提问：把学校教育比作吃饭进食。仔细想想，这个问题内涵很大，但是它的前提却是“一针见血”：没有足够的读书学习，就谈不上孩子教育成功。就如同吃不饱（饭），就谈不上孩子的身体健康一样。

如此看来健康教育和家庭教育是一脉相通的。

如果说家庭教育（有时简称为“家教”）是中国文化的精髓，我想一点也不为过。中国的传统教育实际上就是家庭教育。例如《三字经》是我们祖辈幼年的入学必读课本，尤如西方的《圣经》儿童读本。现摘录其开头和结尾两段落为例：



人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。寡燕山，有义方，教五子，名具扬。养不教，父之过，教不严，师之惰。子不学，非所宜，幼不学，老何为。玉不琢，不成器，人不学，不知义。

犬守夜，鸡司晨。苟不学，曷为人。蚕吐丝，蜂酿蜜。人不学，不如物。幼而学，壮而行。上致君，下泽民。扬名声，显父母。光于前，裕于后。人遗子，金满赢，我教子，唯一经。勤有功，戏无益。戒之哉，宜勉力。

在这个总数只有 150 个来字的篇章里，出现频率最高的两字是“教”（六次）和“学”（七次）。如此看来，“教”与“学”是我们中国传统家庭教育的核心是显而易见的。

中华文化把家庭教育的重点和出发点放在父母身上，这是我们家教的传统。中华文化几千年脉脉相传、连绵不断，主要就是我们重视家庭教育的结果。现在美国许多教育研究都一再证实，家长是孩子首要和最重要的教师。父母对孩子的教育，是孩子成长的最关键因素。从这个意义上来说，我们中华文化的精华具有世代意义，应该继续发扬光大。

我们的传统教育的核心是以教督学，以严治学，以学成名，以名耀家。这也就是所谓的“望子成龙”。这样的家教手段和目的，确是需要我们认真反思的。



说白了 传统家教的核心就是期望父母督促孩子学习，通过刻苦学习来掌握知识，来达到“扬名声，显父母”的目的。如果套用那个通俗形象的“吃饭”的比喻来说：家长的首要职责，就是要保证孩子们多吃饭、吃饱饭、吃好饭，否则家长就是失职！（至于孩子该吃多少饭为好、吃饱，孩子吃饭时的感觉如何，孩子饭多吃了是否有负作用等一系列问题，则一概不在家长的考虑之中。）

如此看来家庭教育中孩子“吃饱饭”就不再是一个简单的问题了。我们生活的时代变了，环境也变了。特别是对我们这些生活在海外的华裔父母亲来说，这些中华家教古训是否需要重新评价呢？现代家庭教育的内容和范围是否还是局限于督促孩子学习、补习功课呢？现在市场上有不少家教补习中心，提供各种专业学习补习课程，注重提高学校考试成绩，主要目的是为以后升学和考大学做准备。在不少家长心目中，家教几乎等同于校外补习功课活动，真是呜呼哀哉！

整体家庭教育的宗旨，就是使家长成为明智的教育消费者，扩大我们对教育内涵的理解和认识，以便使我们家长能够更好地开展家庭教育，同时使学校教育更好地为孩子的一生健康成长服务。

家长是孩子首要的和最重要的教师，家长是孩子一生健康发展的奠基者和设计师。

要教育好我们的孩子，我们家长首先要教育好我们自己！

轻松瞬间

半个月亮



弟兄俩晚上在外边乘凉。

弟弟：“上星期，天上的月亮又圆又大，怎么今天的月亮只有半个了呢？”没等哥哥回答，弟弟忽然又叫了起来：“哥哥你看，那半个月亮掉到池塘里了。”

记波士顿东方之声合唱团

(牛顿中文学校合唱团)

杜炎武

我们在合唱团寻觅到了属于独钟，我们和合唱的歌缘久远深足，我们在歌声中自得其乐，我歌声丰富充实了我们的生活，歌声在我们心里永远荡着涟漪。每雪、下雨，还是烈日艳阳，我们神采飞扬。我们不分年龄、学在相聚中增添友谊。我们在歌声一片天空。



我们自己的空间。我们对歌咏情有厚。我们在合唱中得到快乐与满们在歌声中抒发了我们的情感。这声伴我们走过在异乡的岁月，这歌到周日下午练歌的日子，不管下都是兴高采烈地聚集在一起，个个历、职业、收入……我们以歌会友，中注入了感情，唱出了属于自己的

每次练习，我们都很认真。大家情绪亢奋，在歌声中得到共鸣。美妙的旋律萦绕在耳畔，激起了心中共同的思念、相同的牵挂、无限的希望。

当我们摇头晃脑，唱得花开鸟鸣、山转水流的忘我时刻，时间为我们驻留。过去失落的、无奈的……一切在歌声中化为乌有。你会庆幸，今天你我拥有的这一片世界是多么美好！我们欢聚一堂唱我们爱唱的歌。我们唱的歌涵盖三十年代到现在。我们以中国歌曲为主，也有外国的。有抒情的、高亢的、轻快的，也有民歌小调……这些让人怀念的歌曲，在抒情的韵味中唱出心里的爱恨情臆，使我们忆起了当年……有些尘封多时、记忆深处的老歌被我们唱起，就好像时光慢慢回到了从前，有时竟浑然忘却今夕是何年？我们的情绪常随歌声起伏，那是情感的升华，捕捉到生活之美、人生之美。我们很珍惜这种感觉。

我们唱过的歌曲有：阿拉木汗、掀起你的盖头来、在银色月光下、青春舞曲、半个月亮爬上来、康定情歌、长江之歌、同一首歌、我和我的祖国、好日子、爱我中华、茨岗、Sing The World Together、故乡的亲人……现在我们唱的歌曲是：生死相依我苦恋着你、二十年后再相会、打起手鼓唱起歌、遥远的小渔村、十里山沟葡萄熟、美丽草原我的家……

我们自娱也娱人。我们在节假日经常演出，常常赢得满堂喝彩及雷鸣般的掌声。我们羁旅异乡的同胞还是心系祖国。我们代表全美的华人向世界介绍中国歌曲，用深情起伏的歌声表达中国歌曲的能量，唱得我们与观众的心头都有一股股暖流在涌动。我们参加过北京“第六届国际合唱节”并获得两个大奖；我们还参加了“第四届 IDAHO 国际合唱节”，荣获“水准最高的合唱团体”的称号。每次都是硕果累累，满载而归。

演出时，我们男子着黑西装、白衬衣、黑领结，人人庄严大方；女士们穿着曳地长裙，个个玲珑有致、风姿绰约。在闪烁的灯光下，真是一只美丽的队伍。每次演出我们都受到极大的鼓励，受到大众的肯定。我们还要不停地唱，用心地唱，尽情地唱，一直唱下去！

我们唱过和演出过一首歌曲——“生死相依我苦恋着你”。每一次唱我们都十分动容。也许你已耳熟能详，也许你早已会唱了，但我还是要把它写下来作为这篇的结尾。当你读完以后，你的内心是否也被牵动？那么，让我们一起来唱吧……

在爱里，在情里，痛苦幸福我呼唤着你；在歌里，在梦里，生死相依我苦恋着你。纵然凄风苦雨，我也不会离你而去。当世界向你微笑，我就在你的泪光里。你恋着我，我恋着你，是山是海我拥抱着你。你就是我，我就是你，是血是肉我凝聚着你。纵然我扑倒在地，一颗心依然举着你。晨曦中你拔地而起，我就在你的形象里……

新人推荐

新学期新动向(二)

成人健身班 慕洁



成人健身班的新学期新动向(一)是在去年九月份开学第一期校刊中，与热爱健身、热爱艺术舞蹈的朋友们相见，重点推出了专业老师——罗敏。一个学期即将过去了，同学们反映甚好。“毕竟是专业老师，教得确实好！”好评如潮。我们班报名人数前所未有的超编。生动活泼的民族舞、强劲有力的健美操、耐人沉浸的瑜伽功，把成人健身活动推向一个新的水平。事实证明，专业老师的参与是提高教学质量、吸引学员、办好学校的有效之路。

瑞雪兆新年，借2005年首期校刊，向更多的健身爱好者推荐另一位新老师——钟慧。

钟慧老师原为广东明星艺术团的专职舞蹈演员，从事舞台生涯十一年。严格的专业舞蹈基本功训练和长期丰富的舞台经验，使她演、排、编、导融为一体。既擅长芭蕾舞，又对中国民族舞、民间舞独有一树。近几年来，她将舞蹈艺术与健身项目相结合，在现代舞、健美操的基础上，形成适合于少年、青年、中年不同年龄组的组合训练。出国前，钟慧曾任广东几所健身俱乐部的形体健美教练。

认识钟慧老师是偶然中的必然。去年暑假期间，我们木兰班部分同学相聚在每个星期日的早晨——晨练。一天锻炼结束时，程俭告诉我：“中国城里来了一位新老师，叫钟慧。她教学认真，人很

好……”。于是我慕名前去拜见。坦率地讲，初见钟慧，感觉上与其他跳舞的专业老师比并无特殊，甚至还觉得她太“嫩”了点儿。然而接触久了，才体会到她的独特。

第一：因为钟慧刚从国内来不久，她带来了许多国内舞蹈健身的新特点。她选择的音乐从节奏到动律激发着人的想象力，在表现力中有一种创造美、展现美和享受美。舞蹈是一种以人体美为主要内容的形式美。而钟慧的艺术表现力已体现了这种充满生命力、积极向上的精神，让你仿佛感到伴着时代的脉搏在跳跃。

第二：钟慧老师教学的内容丰富。她毕竟年轻好学、记忆力好、舞台经验丰富，不同类型的音乐、不同年龄组、不同功底的学员，在她的巧妙安排下，很快编排出不同形式的健身舞组合。她教授的形体健身舞融进了芭蕾舞的特点，讲究“开、绷、直立”，“高雅、轻盈、舒展、飘逸”。而在民族舞中，她将身、眼、步结合，讲究“圆、拧、倾”的体态，配合扇子、手帕、长绸，使动作丰富优美，绚丽多姿。她的舞源丰富而取之不完。

第三：也是我最敬佩钟慧的一点。她为人谦和，对艺术无私奉献。初到美国，为生存而拼搏的钟慧夫妇边学习边打工，生活并不富有。但钟慧身上没有一点“铜

钱”味，只要有人喜欢学跳舞，她自己出钱买服装，几乎是手把手教，免费教课，一上几个小时不觉累。往往是学生想下课，老师越教越有劲。钟慧虚心好学，并不断充实自己。在我向她介绍中国木兰拳艺术之后，她不断模拟人物形象，吸取其精华，又在此基础上，完善其力度，编排出一套舞蹈功夫相融健身舞，让我刮目相看。钟慧善良、单纯、热情，充满了活力。她编舞的速度很快，课堂效率很高，渐渐得到了许多华人舞蹈团的信任。她的学生有我们学校木兰班的学生，也有GBCCA知音舞社成员，还有原华夏舞蹈团团员。钟慧目前在我们木兰艺术团任编导。钟慧像一朵无名花悄悄在开放，又像一朵荷花，出污泥而不染。

附：成人健身班活动安排：

第一节课：任教老师——罗敏、蔡洁；内容——瑜伽、有氧运动操、民族舞。

第二节课：任教老师——钟慧、蔡洁；内容——芭蕾形体健身舞、健美操、民族舞组合。

钟慧对我说：她酷爱舞蹈艺术，但在波士顿却有一种有劲使不上的感觉。这年头，人人都在忙，无论是为生存还是为发财。时间留不住青春。而钟慧的青春几乎全部献给了她所喜爱的艺术。我决定帮助钟慧进军我校……新学期开始前，经过三次上书推荐，终于得到了学校校长琮琳的批准，新学期里钟慧将在我校任课。由于场地所限，原第二节课的成人木兰太极班改为成人舞蹈健身班，钟慧任主教，我做助教。艺术是相通的，健身是我们的共同目的。我为我们学校能吸收这样多的专业老师而高兴，也相信成人健身活动在我校会越办越好。感兴趣健身的朋友们，请不要失去良机，各班名额有限，早参与，早报名，早见效。

Family One Mortgage, LLC

Residential & Commercial

Your Neighborhood Broker in West Newton
225 Riverview Ave, Suite 101, Newton, MA 02466
MA Mortgage Broker License MB3265

Telephone: 617-243-3900

Best Service

Best Rates

Fast Approval

1.25% Pay Option — OK

No Money Down — OK

No Job History — OK

No Credit History — OK

Foreign Residents — OK

Closing in 1 Week — OK



Maria Tang

Cell 617-590-2820

Ranked 8th Nationally

2003 Mortgage Originator Magazine

"You are referred to me by many of my friends. They all said you are honest, efficient, and offering the best deals. After I closed my mortgage with you, I now say the same thing." — Mr. Lu, Customer

"I am very satisfied with your service."

— Mr. Li, Customer

"WOW! You guys are great. I am going to refer more customers to you." — Beverly, Realtor

诚招保姆

波士顿近郊 Sudbury 国语家庭，诚招通勤有爱心保姆协助母亲照顾婴儿，周一到周五。

有意者请电：
978-579-9353。

师事纽英伦音乐学院学琴多年
教学结合，认谱，节奏，指法及表达

Ellen's Piano Studio
781-861-2934



Selling or buying houses in good school
towns, please come to:

Good School Realty, Inc.



1-888-430-5900

www.GoodSchoolRealty.com



Frank Chen



Charlie Chou



Lei Reilley



Rei Taraz



Jim Zhang



Philip Yang



Catherina Chen



Nancy Zhang



Stone Chen



Peter Huang