

牛 顿

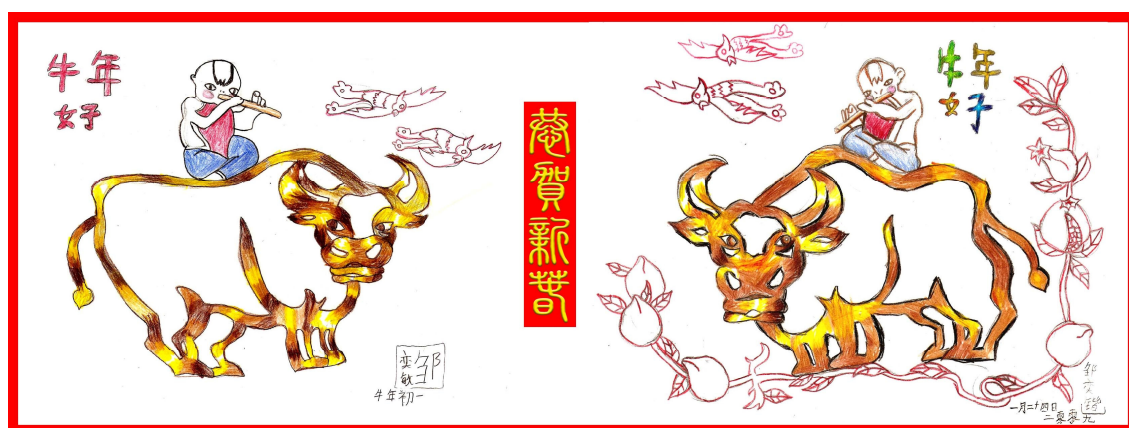
中文学校

校 刊

NCLS JOURNAL

2009- 3

第 7 期



- ◇ 虽是冰天雪地时
- ◇ 条理分明的舞动
- ◇ 寥寥几句
- ◇ 我教牛顿书法

目 录

校长之角

- 1 虽是冰天雪地时 李 屏

牛顿五十

- 2 寥寥几句 王晓燕
3 传承薪火兼容并进服务社会 沈安平

校区内外

- 5 教师培训 冯怡丽
8 春节联欢喜气洋洋 郭 红
12 牛年新春以球会友 黄洁玲
14 首次卡拉 OK 歌会 付东东

人物专访

- 6 条理分明的舞动 大 海

小草青青

- 9 蔚健老师指导的一组作文
15 汪春晓老师指导的一组作文

“我与牛顿”征文

- 18 我教牛顿书法 杜 伟
20 也想说说缘分 狄晓慧

校园简讯

- 5 演讲比赛 本刊讯

报摘

- 13 狐步的由来

我的家在

- 21 神奇的地方 杨宜方
23 和美的同乡会 周琼林

生活点滴

- 24 鸡蛋的营养价值与保健功能 刘慧文
24 如何评估你的体重 郑淑文

封面: HAPPY 牛 YEAR

(姚洁莹老师的儿子大宝、小宝合作)

牛顿中文学校校刊

NCLS JOURNAL

主 办: 牛顿中文学校

董事长: 孙 京

校 长: 李 屏

副校长: 韩 斌

编 辑: 孙海燕

网 址:

www.newtonchineseschool.org

邮址:

principals@newtonchineseschool.org

editor@newtonchineseschool.org

告读者:

牛顿校刊由牛顿中文学校主办, 每月出版。本刊设有“教务漫谈”、“学生园地”、“青青小草”、“小荷尖尖”、“牛顿五十”、“人物专访”、“支援教育”、“校区内外”、“生活点滴”、“文化动态”、“品味心情”等栏目。欢迎各位牛顿人, 以及我们的朋友惠赐稿件、作品(书画、摄影等), 来稿请寄:

editor@newtonchineseschool.org

本校将略付微酬, 以表示我们深深重重的谢意。



虽是冰天雪地时

李 屏

春季新学期的课程表已经在学校网站上刊登出来了。大家一定注意到了新课程表中日期的变动，大家也清楚造成的原因，正是一月份那几场下得我们哭笑不得的几场大雪。也正是因此“压缩”，使学校一月和二月的的工作格外的丰富多彩。

首先，我们完成了期终复习和期终考试。一月二十五日中国新年除夕这天，我们学校格外地热闹非凡。大家连续五周未见面了，来自各方的亲切交谈、友好问候不绝于耳。大多数的同学在五个下大雪的周日，并没有忽视中文学习，在老师的指导和家长们的帮助下认真做准备，学校一开课立即进入状态，投入到紧张的复习中，在二月的第一周都考出了好成绩。

今年春季学期注册停止注册的日期，也因大雪一再延后，这反倒给家长们提供了更多考虑和选择的时间，截止到二月八日，新学年的注册圆满结束。共有六百六十九户家庭注册了春季学年。

配合校庆五十周年的两项活动也迫不及待的拉开了帷幕。由福蓉声乐班主办的卡拉OK表演会，让我们在欢歌笑语中过了一个新年，大家奉上一首首优美的歌曲，一解我们的思乡之愁。感谢福蓉声乐班对学校的热心奉献，祝贺福蓉声乐班这项活动的圆满成功。

我校“首届乒乓球公开赛”经过三周紧张激烈的比赛，决出了成人男、女组的单打各前三名和双打前三名。在为大家发奖的时候，看到每个人的脸上都洋溢着焕发出青春的神采。我由衷的希望这样的活动今后在我校能得到发扬光大。与此同时，也要特别感谢黄少君，汪自强二位老师的辛勤工作，还有助教们、黄洁铃等众爱好者的热心支持。目前，学生组的比赛还正在进行着，我们相信通过这一活动，会提高学生们的兴趣，增进友谊，加强团结。

一年一度的校春节联欢会是我校的重头大戏。由于校五十大庆将举办几场大型活动，因此，在今年的第一次校董事会上就作出决定：今年的校春节联欢会从简，将在校内进行。这一从简的决定对我们这么大的学校来说，其

实是一项从难的挑战。为此，校行政和校董事会做了细密的统筹安排：今年的会场布置和节目单的设计除了以往的喜庆的再现外，同时突出了今年的牛年的特色。孙京领导下的董事会承担的会场布置和方思宁负责的音响及吴学明操控的灯光都是尽职尽责。联欢会的节目单是汪春晓老师在短短的三天内从设计到打印一人完成的。在演出节目的安排上，我们本着凡是准备了节目的班级都保证能上台演出的原则，我们将全校分为两个演出时间段：学前班到四年级；五年级到十年级。为了维持礼堂的秩序和确保演出的顺利进行，我们将礼堂分为两部分，一部分专供观看节目的家长们使用，另一半给演出的学生。家长会专门安排了四位家长在礼堂值班，负责家属区座位、过道和大门口的疏通，五位校行政人员负责学生区域的催场和班级的交换流动。虽然有的家长因座位有限而受了累，但大多数家长们为看到了自己孩子，通过一学期学习后的汇报演出而深感欣慰。整个演出过程忙而不乱，一片欢歌笑语，喜气洋洋。在家长会、全校教职员们、全校家长们和全校的学生们的共同努力下，我们给牛年的校春节联欢会画上了一个圆满的句号。

三月十五日即将举行的全校学生演讲比赛，正在紧锣密鼓，四月底成人交谊舞班的大汇演亦如火如荼，这连篇不绝的校园活动，将会给全校师生、家长带来更精彩的乐章。由我校主导的，四月二十六日在麻州大学孔子学院召开的教师研讨会，五月三十日的庆祝我校五十周年诞辰的联欢会都将让人翘首期盼。春光乍现，春风拂面的日子还远吗？



寥寥几笔

——牛顿中文学校建校五十年大庆有感

一上牛顿中文学校的网站，扑面而来的除了亲切还是亲切！安平，少娜，沈依，伟忆，王瑞云老师，每看到一个熟悉的人名，那张生动的脸就会伴着那些生动日子里的生动细节在眼前晃。本以为是翻过可以淡忘的一页，偏让“好事者”们重新翻过来，五十年历史，多少人的心血。

离开牛顿很久了，感觉上应先为还惦念我的老朋友们刷新一下个人页面。放心，没绯闻。这些年来婚姻、工作、家庭状况持续良好。先生基本革命到头，做到正教授了。本人跟他走南闯北，一直没出大学图书馆这个圈儿。当年在牛顿舞台上说中文绕口令的由由已经大得要“离家出走”了。公元两千年，我赶时髦又生的老二争争（取争取来的孩子之意）如今也快九岁了。

为了这个小儿子，本人重操旧业，战战兢兢地拾起我们这个小城的中文学校。和牛顿中文学校千人鼎沸的局面比，我们这二十来人的学校真是拿不上台面。但麻雀虽小，操作起来可不省劲儿。家长们并不因为身在僻壤就降低对孩子中文教育的要求；孩子们亦不因自己是“乡下人”，就对中国热呀，国际接轨呀，感到陌生。可我确实一到开学时就为经费紧张而失眠，一到周末就因为人少，无法保证多层次的教学而心虚气短。每想放弃的时候，我常拿牛顿中文学校给自己，也给周围几个热心的家长打气：面包会有的，牛奶也会有的，坚持就是胜利。

当年几近穷途末路的牛顿中文学校，成就出现今如此的气势，这是我们彼时梦寐以求却不敢奢望的。十几年前与董事会同仁们颇有共识的民主初衷，建立起由校长，董事会及家长会共同负责，又三权分立的民主管理办校机制，居然被一届届的后来者们传承完善，发扬光大，到如今硕果累累。牛顿中文学校成了铁打的营盘，学生，老师和我们这些做家长的正是流水的兵。五十年，人虽换，旗未倒。我着实为自己也曾参与过这一“壮举”，结结实实地感动了一回！

看看如今的牛顿中文学校，牛成什么样啦！用个如今网上最时髦的语言：顶！

王晓燕（1997-1998年度校长）于纽约上州宾汉姆顿



王晓燕（中）和接任的校长李少娜（右）、吴晓云合影于1998年。（王晓燕提供）

传承薪火 兼容并进 服务社会

略谈中文学校的社会文化功能

沈安平

我参与牛顿中文学校至今已近20年之久，经历了许多人和事，其中有一件小事至今难以忘却。

我80年代末来美求学，一年后妻子和三岁儿子来美伴读。在夏季的一个周末带孩子去牛顿市中心的晶莹湖(Crystal Lake)沙滩游玩，结识了一位正陪伴两个孩子的犹太妇女海伦。交之后得知她是一个有心理学博士学位的家庭主妇，丈夫是出生在美国的第二代华裔。她的公婆是当年从台湾来美国留学后定居下来的，公公是曾在康州教育部任职多年的教育专家。

海伦有两个孩子，一男一女，儿子名叫列夫，正好与我儿子同龄，性格也相近，都是坐立不安，顽皮好动。我们见面几次之后，共同语言甚多，我借机向她请教许多有关美国的社会文化和教育方面的问题。她丈夫从事电讯技术咨询工作，平时工作特忙，很少出现在孩子的日常生活中，因此我也没有机会与他深入交流。来美多年之后我才慢慢体会到有些海外第二代华裔，特别是中年男性，似乎都是忙于工作与生计，不太喜好与他人交往，对家庭及孩子日常生活中的“琐事”更是无暇(也无心)顾及。

有一次我和海伦谈到了中国文化和犹太文化的异同问题，她告诉了我这样一件事情。她说虽然她的孩子年龄幼小，但是她已经定期在周末带他们到本地犹太教堂上课，参加教堂举办的各种活动，学习犹太文化和语言知识。但是她不熟悉本地华人社区的教堂和中文学校。她丈夫平时工作很忙，没有太多时间和精力

关注这两个孩子中国语言文化的学习。她曾和公婆谈起她对这两个孩子学中文的关切，没想到她公公脱口而出，“这两个孩子肯定要成为美国人的。”海伦说当她听到这样一个不假思索的论断时，“完全惊呆了，我们犹太人绝对不会这么想。”(I was totally shocked. We Jewish people would never think this way)。多年之后，我仍在回味这句话里所包含的社会文化涵义，并逐渐领悟到这就是“同化”和“兼容”之别。

那时我孩子刚好进入牛顿中文学校，虽然学校规模很小，只有百来个学生，但是却像个大家庭，学校行政人员，教师，家长都互相关心照顾，每周上课，师生家长见面打招呼都很亲切。我当时正好在攻读教育博士学位，因此也就相对关心学校的教学和管理事务，同时还兼做一个自己的教育研究项目。我先是参加家长会服务，后来又参加了学校的行政管理工作。

我担任副校长之后，就极力向海伦推荐牛顿中文学校。她很高兴地来校参观，不久就欣然带着两个孩子来校注册入学。我把她的儿子列夫安排在资深的王瑞云老师的幼儿班，他们全家都很满意。后来孩子的外公外婆也来我们学校参观过。我在与海伦之后的交谈中了解到，他们全家三代人对我们学校都有不错的感觉，这使我获得了一种来美国之后难得的职业上的成就感。

一年之后，我担任了校长，由于自己专业学习进入论文阶段，同时又忙于生计，周末主要投入中文学校的事务，因此与海伦一家的交往大为减少。有一天晚上，我突然接到了海伦的电话。她告诉我列夫升入一年级之后过得不愉快，甚至不想上中文学校了。我听了颇感惊讶。她告诉我班级里有个别调皮的孩子把列夫叫做“外星人”(alien)。她觉得这是个非常严重的事情，学校应该认真处理。我当时就安慰她说，这恐怕是班级其他孩子与列夫玩闹时的调皮话，不必当真计较。并答应立刻和级任老师联系，保证把这件事情立刻制止下来。我为此与有关老师通了电话，并在学校的教师会议上谈了自己的看法，希望老师关注此类事情。我以为这事就算是处理完了，此后就没有给予更多的关注。

后来到学期结束，海伦来电话告诉我，他们经过再三考虑还是决定离开中文学校，她说虽然孩子的“调皮话”没有必要当真，但是在

这样的环境中，孩子是很难有效学习的。作为一个心理学博士，海伦实际上完全可以与我深入谈论社会文化，种族认同与儿童个性健康发展的重要关系，而我和她当时却错过了这样的沟通。多年之后，我才逐步意识到那些“调皮话”的严重性和我当时作为校长的失职。因为几年之后，我亲眼目睹自己的孩子，在学校经历了类似种族“歧视性”语言后，心理上受到的伤害，到那时才设身处地地感受到，海伦当时得知列夫受到如此“歧视性”语言之后所经历的悲愤。本来她满心期望，孩子通过参与中文学校，学习中文并获得对中国文化的认同感。但是“外星人”这样的歧视语言造成适得其反的效果。

对注重儿童身心发展的教育工作者来说，教育环境的品质远胜于教学过程的内容。质和量是无法等同而论的！

海伦退学时告诉我，他们决定由她的华裔丈夫在家里教孩子学中文，希望我能提供他们两个孩子下学期的教科书。当我把书送到海伦家时，她顺手把教书递给丈夫，让他过目，并问他能否在家里教孩子。只见她丈夫随手翻了几页书，略微停顿片刻，说了一声“没问题”。多年之后我确认，像我们这样第一代移民父母亲，都很难在家里把自己孩子的中文教好，第二代的华人父母亲要自己教好孩子的中文，更是勉为其难了。

我们下一代的孩子注定是公民意义上的美国人。但是如何做好文化意义上的美国人，却是值得我们第一代华人父母亲严肃思考的。我们早期来美的华人由于时代环境的不同，没有得到主流社会的充分认同，许多时候是以牺牲自己传统文化，来换取主流社会的“接纳”，或者是通过固守自己的（往往是比较僵化过时的）传统文化来求生存。这两种截然不同的生存方式导致了“同化”和“僵化”这两种极端，给第二代华裔儿童的健康发展，留下诸多不良因素和障碍。有些华人成为社会的边缘群体，如果再加上内功不足（缺乏专业和语言技能），外力（尤其是政治公关能力）缺乏，生存和发展都受到很大的牵制和歧视。同时由于社区内文化交流沟通不畅，我们华裔作为少数民族，也不可避免地存在着对主流社会和其他少数民族怀有一些狭隘的民族情绪。如果这种狭隘的文化理念占主导地位，我们中文学校，就会单纯注重传授中国语言和文化内容，疏忽每个孩子的文化认同和自我个性的健康发展，疏忽对

我们自己和我们的孩子与主流社会融合互补的引导。其结果就是失去给我们的孩子提供一个，内容丰富和开放互动的，优质成长环境的宝贵机会。

应该说海伦家庭兄妹两人离开中文学校不仅是海伦家的损失，也是我们的损失，它使我们中文学校的孩子和列夫兄妹两人，一样失去了多元文化学习和交流的机会。大量的儿童心理学研究表明，在多元文化社会里，儿童成长期所形成的和谐健康的个人族裔文化定位，将对他们一生的发展产生至关重要的影响。

与犹太文化相比，我们中华文化并没有明显浓厚的宗教意识，也没有能够有效地担负社区政治文化中心的教堂。而海外中文学校往往要承担起华人社区文化中心的任务。牛顿中文学校近二十年来迅猛发展，特别是学校成人文化课程日益增多，艺术团体演出频繁，以及由学校牵头的联谊活动丰富多彩，就是一个很好的例证。

随着中国经济和社会整体实力的不断提升，亚裔文化更是日益获得美国主流社会的认同和赏识。这对我们生活在美国社会的华人群体来说，是一个具有历史意义的崭新时代。我们中文学校也应该在这样的时代为华人社区，特别是为我们下一代的教育和成长，发挥出更多更大的功能。

所幸的是牛顿中文学校在过去十几年的发展中，注重了文化兼容功能的作用。作为在大波士顿地区率先使用汉语拼音的中文学校，我们也是本地第一家在九十年代实行“一校（简繁）两字”的中文学校。同时牛顿中文学校的教学，始终注重给学生提供一个宽松愉快的学习环境。学校的文化课程也一向以其丰富多彩的内容，而著称于大波士顿地区。我校众多的各种文化艺术团体，更是极大地丰富了大波士顿地区华裔社区的文化生活质量。同时，学校创建以来始终和牛顿社区保持着友好互助互利的关系。多年来我们一直积极主动为牛顿公立学校提供中国文化教学项目，并赢得了好评。由于我校和牛顿社区及公立学校保持着良好的互利关系，我们能够在过去的五十年中，化解许多校舍场地使用中产生的大小矛盾，站稳脚跟，以至今天能够大展宏图，成为大波士顿地区以至麻州地区中文学校的一面旗帜。

从文化意义上来说，社区的中文学校是一座桥梁，它帮助我们第一代移民父母亲，向

第二代的孩子们传递薪火,通过保持语言和文化沟通来增进亲情之间的交流。同时中文学校也帮助华裔群体在主流社区宏扬自己的文化,由此获得兼融并蓄的双赢功效(犹太文化对美国主流文化所发挥的功能是很值得我们华裔社区效仿的)。最重要的是,当我们华裔群体提升了自身和下一代的文化教育质量时,我们也就是提升了我们所居住社区的文化教育质量。随着包容“黑白”文化的奥巴马当选总统,随着世界真正多元政治和经济的时代到来,下一代的华裔儿童,有可能,而且也应该为我们所选择的定居社会作出更多的贡献。他们将不会象他们的前辈那样在文化上面临着“同化”或“僵化”这样双面刃的杀伤。我们华裔群体以及我们的下一代,将为自己的语言文化传统、价值观感到自豪,同时也能够以宽容自信的心胸,去主动学习和接收主流多元文化的内容,并在此过程中,把自己悠久而又富有生命力的中华文化观念,融合进主流文化,为自身成长和社区发展作出更多的贡献。

这就是我在庆贺牛顿中文学校成立五十周年之际,对她一如既往地继续服务于我们华裔和主流社区的殷切期望!

演讲比赛!!!

为配合牛顿中文学校建校五十周年校庆活动,为参与四月份波士顿地区和五月份美东中文学校协会举办的演讲比赛,提高学生们的口语能力,学校定于3月15日和22日举行两场全校学生演讲比赛。

比赛的原则是:时间2分钟,题目自定。要求吐字清晰,表情真挚,具有知识性和趣味性,并能背诵下来。

我们将请有经验的老师定出具体的规则和细节并担任评委。比赛将分为两组:4—6年级一组(包括马立平班),7—10年级一组。1—3年级中如有自愿参加者也欢迎一同报。

如有问题,请与张蓓蕾,刘茹联系:
dean@newtonchineseschool.org;
ruliu17@yahoo.com. 电话:
781-433-0950, 978-371-2102.

(本刊消息)

教务漫谈

教师培训



冯怡丽

2月1日,中文学校期末考试,这一天,中文学校又一次成功地组织了教师培训。朱伟忆老师去年暑期回北京,在语言大学参加了一期海外教师培训班,朱老师把她学习的成果,结合多年的海外中文教学经验,做了一番讲解。她着重介绍了对外汉语教学法语音教学的内容,特别是汉语普通话语音教学。朱老师先发给每位老师一页测验题,上面的题目有普通话的定义,普通话的四个声调的调值,汉语普通话声母发音部位的分类,发音方法的分类等问题,老师们对这些问题有一些了解,但有些无法准确地表达出来,朱老师的课帮助老师们在这些问题上,一一得到了明确的答案。朱老师还发给每位老师一份教学材料,利用这份教材,朱老师讲解了语音教学中汉语拼音声母韵母的发声、声调的四声及轻声、儿化韵,及词重音等,她的课帮助中文学校的老师们在今后的教学中掌握正确的发音,进而教给学生标准正确的发音。在课后讨论中,吴晓云老师根据自己的教学实践提出,老师掌握了一定的理论知识后,不能只局限于理论,一定要在教学活动中视实际情况和具体问题灵活应用。朱老师最后又发给每位老师一份汉语拼音的教学辅助材料,这是她自己编写的,有中英文对照,又有有趣的图示,图文并茂,对于汉语拼音的教学会有很大的帮助。这次培训,让全体老师们在语音教学方面受益匪浅,在朱老师的课程结束的时候,李屏校长又向大家宣布,下一次教师培训是关于语法方面的内容。牛顿中文学校一次一次的组织老师们在校内进行培训,让我们在业务水平上不断地得以提升,从而使我们牛顿中文学校在整体的教学水平上始终保持高水准。

条理分明的舞动

大海

咱们牛顿中文学校，有些人是人人皆知的，读历史就看得出，他们是学校的脊梁！吴学明绝对是这组人之一。

如果六、七年前，有人说吴学明去学跳舞了，熟悉他的大多都会对结果持怀疑态度。现在他不仅自己舞得有板有眼，还是正式在册的教师助理。怎么进步到这般地步的？吴太太董楠说得好：“他就是能坚持，做事认真。”

其实跳舞仅是小事一桩，校长他才是做得兢兢业业。“被推举成副校长的时候，我对董事会成员说：“你们可是给我背了一个大包袱，但是我不会让你们失望的。”荣升校长前，他先去和老板谈了一次话，和老板挑明说，自己要投身到这项大型公益事业中去了。要从公司“模范成员”的位子上消失一下，对公司帮不上什么多余的忙了。老板念他有多年的“积蓄”，也就默认了。“他根本不管公司的事了。”董楠回忆说。而对中文学校从2001——2002年，他奉献了每周至少60小时的工作量，结结实实地做了一把校长。

那一年，学校人数由1995年的百十人，爬升到六百多人，光是核对全校学生分班，就用去了吴学明和董楠，几乎整个暑假的业余时间。“每天三小时做功课时间，翻来覆去地整不清楚，每核对一遍，就有新的更动，真是让人泄气。”后来适逢董楠在单位学了一个新的数据库软件，带回家起了个头，学明接手利用改造，做成了学校的报名系统。电子化的速度和精准，救了这对苦熬的夫妻。

那一年，学明主导申请到牛顿中文学校自己的独立帐号（以前是在GBCCA之下）。也随机完善了学校校章，有了中英对照的规范版本，沿用至今。

那一年，学明大刀阔斧的着手解决，学校每年师资流动超过三分之一，校长第一大事就是找老师的不稳定局面。他上书董事会；走出牛顿遍访其他各兄弟中文学校，搞“市场调查”。甚至参考美国公立学校教师薪资状况；再回头不厌其烦地亲自、逐个征集家长意见；在上下、内外走透透的前提下，大胆提出大幅

度提高教师工薪的主张。并且明目这是教师薪资，而不再是“车马费”。“要使学校走上规范化的道路，第一要素是什么？就是高质量的教师队伍。因此再难也得从这里下手。奉献精神加上我们的尊重和礼遇，是教师安心、尽心教学不可或缺的条件。”现在牛顿学校教师除正常调动的流动外，几乎是零。

那一年，校行政形成沿用至今的模式。为统导学校营运，配合了涵盖角度健全的管理机构。

那一年，校长开始成为校董事会正式成员。在董事会、校行政、家长会三方运作、民主协调、共同督导学校营运的路上，跨出新的第一步。

那一年，牛顿学校中文科进入从学前到十年级更系列化的安排。文化课的两大主轴，数学与绘画课，也开始实施系统的编级，使学生选课更明了方便，老师教学安排更合理系统。



那一年，吴学明校长与当年的董事会会长李少娜和她手下的董事会，有不少的脑力激荡和相互挑战。双方有争论不休、僵持不下的难堪；吴学明也有“撞脑袋也要坚持”的倔强。但因为起因都是心系牛顿，最后双方合作愉快，共同走过珍贵难忘的一段岁月。，大家成

为终生的挚友。“他是大公无私的人，干中文学校的事，比干家里的事认真多了。挺上心的，加上想得又远。”知根知底的董楠如此评价丈夫。

吴学明还在合唱团唱过歌呢，近几年加入牛顿的人肯定不相信。2000年，董事会会长李少娜大胆组织牛顿合唱团，报名参加了中央电视台第五届国际合唱节的演出。老老少少好几十口子浩浩荡荡开进北京，最后把少娜忙得“都快哭出来了”。是吴学明、王卫东伸出援手，前后左右的帮她完成了壮举。学明更把第一次颁发的1000元校长暑期加班补助，都捐给了合唱团，给出门在外的合唱团一解燃眉之



急。“我是不太不好意思拒绝别人的人，当年王泽养是我排球队的队友，一天他把我拉到家长大会上，突然袭击的宣布，我就是接任他的下届会长，在座的人也都附和。我回家告诉太太官位加身的消息，她一直不信，说我开什么玩笑。”作会长那一年，吴学明每个上课日都到学校亲自值班，家长会的事从里到外一手包办。他从一个默默无闻的家长，一举成为人尽皆知的“名星”。全校郊游的日子，第一个到场的，正是全员出席的吴学明家的老少三代人。

歌早就不唱了，舞当然在尽兴的跳。实际上吴学明是运动场上正牌原创的明星。他担任主攻手的牛顿排球一队，在华人社区比赛中拿到冠军。他是在中文学校早来晚走，足足打了两年篮球，才被“星探”王泽养”，相中的。

“体育是我的强项。各种球类我都喜欢，并且都打得不错。”家长会的热闹繁忙；副校长的

琐碎繁忙；校长的艰巨繁忙之后，吴学明又担任过董事会会长。他不改事必躬亲的行事作风，曾为中国申奥成功发起捐款。也几次三番给“校长奖学金”注入资金。而令人难忘的为SARSM募捐，他从头到尾执行，最后亲自把钱送到广州，交到牺牲护士家属的手里。就连每次的教师培训，吴学明都几乎场场不拉地陪着去。后来董事会会长也卸任了，但革命却没有到头。现在成了召之即来，来之能战的兵。这不，校庆五十周年纪念，阵阵都没缺了他。

“叫你别写我，太驳你的面子。要写你就呼吁一下，每一个像我一样普通的家长，都该站出来为孩子和自己的学校做一些事，想一些

办法，把它办得更好。

特别是年轻的家长

们，学校需要你们充沛的精力、灵活的思想、大胆的创意。十来年走过来，我觉得在牛顿学校参与社会公益，做主人公的感觉，得到的认可都大大丰富了我的人生经历，我永远为这份特殊的财富骄傲。”是啊，学明他们那一代家长，也都是在上有需要照顾的父母；下有年幼的儿女；外有

要立足打拚的事业；内有贷款买房的压力，蜡烛几头烧的状况下，义无反顾地站出来，忘我地工作，换来学校如今的气势。年轻气盛是他们的本钱，也应该是后来人与生俱来的神功。

学明家敲开牛顿大门的那个五岁的儿子，已经上大学了；心爱的小女儿曾是学明不想当家长会长的借口：“女儿太小离不开人，过两年再说吧。”如今她也不太小，已上八年级了。董楠说她对学明是能帮能拖。问她这是什么意思？“最能帮忙，也最能拖后腿呗！”有个该帮忙则帮忙，该维护就维护的太太，是做丈夫的福气。

如果你还不认识学明，在舞蹈教室、在篮球场上、在图书馆的“会议桌”旁，那个高高大大，常身着黑衣，常面带微笑的人，就是他。

(照片1：吴学明在2002年春节联欢会上讲话。 吴学明提供)

(照片2：预览学校新网页。 李屏提供)

春节联欢 喜气洋洋

郭红

2月8日学校礼堂里热闹非凡，这里正在进行牛年新春的庆祝活动。孩子们的劲头可高了，一个个节目有声有色。

李露同学担任上半场（学前-四年级）的司仪。学前乙班第一个上台表演节目《手指谣》，接下来就是学前班 甲班（1、2班）、乙班、丙班和丁班的全体孩子们穿着节日的盛装，共同表演了儿歌朗诵《头儿，肩膀，手，腰》、《小星星》，还有歌曲《新年好》等。小朋友们可爱的表演，引起台下家长的阵阵热烈掌声。一年级甲班、乙班、丙班、丁班和马立平班的小朋友分别表演了朗诵《四季》、《春天到》和《家》。清脆的童声小合唱《春天》和《在哪里》充分体现了孩子们的活泼可爱。二年级甲班的《中文学校真是好》，道出了中文学校全体师生和家长们的心声；二年级同学集体表演的《地球，地球，真稀奇》体现了同学们的团队精神；二年级马立平班的猜谜语一下子，就把台下的观众们深深的吸引住了；三年级全体同学表演的《静夜思》和《登鹳鹊楼》古诗朗诵，体现了同学们的中文学习达到了一个新的水平。身为低年级大哥哥大姐姐的四年级同学，以一曲宏亮的《大海啊，故乡》，使我们这些身在海外的侨胞，又一次沉浸在思乡的梦境中。四年级马立平班演唱的《我和你》，《北京欢迎你》把全场的表演推向高潮，让我们又一次为中国成功举办奥运会而骄傲。当上半场接近尾声时，黄语红老师的儿童民族舞班，演出了具有浓厚民族风格的舞蹈《草原诗篇》和《小金孔雀》，最后一个节目，是陈丽嘉少儿表演艺术班孩子们具有中国特色的《秧歌舞》，小演员们优美的舞姿和漂亮的服装，带给观众们美好的艺术享受。

下半场（五-十年级）节目开始前，李屏校长献上热情洋溢的新年祝福，一串串带着喜庆“牛”字的祝词，是那样的亲切感人。董梦

晓，杜泽根同学担任主持。他俩不仅中文讲的流畅准确，报幕词说得一字不差。五年级马立平班全体学生表演的大合唱《When the Lights All Shine by Teresa Jennings》是用英文和中文演唱的，意境深远，很有感染力；六年级乙班全体学生表演的配乐诗朗诵《五彩世界》和八年级全体学生表演的大合唱《新年好》也都声情并茂，给观众留下深刻印象；金童同学表演的中国古典舞《书苑情话》，用美不胜收来形容，可谓当之无愧；老年英语会话二班的爷爷奶奶们的配乐诗朗诵《对话》，把他们学英语的成绩展现给大家。他们站在台上，整班看起来又年青，又精神，英语也有了很大进步；朱福蓉老师儿童演唱艺术班的全体学生献给大家一首《妈妈的吻》，好听又动人；徐昊和诸安迪同学的相声，是我们学校近几年春节联欢会的保留节目。真是难以想象，在美国长大的孩子，能把中国的成语说得那么溜，民歌唱得那么准，相声讲得让大家捧着肚子笑！而相声段子还是他们俩的妈妈沈亚虹和顾鸿雁自己编的呢。十年级甲班的群口词《牛年说牛》也是朱伟忆老师和同学们自编自演的杰作；最后，春节联欢会在九年级全体师生《中华人民共和国国歌》和《歌唱祖国》雄壮有力的歌声中结束。

这是欢歌笑语的联欢，这是中华文化的展现，这是喜气洋洋的过大年。

（相声表演

朱伟忆摄影）



中文教材九年级课本中，有篇题为《艰苦奋斗》的课文。讲的是大文学家范仲淹年轻时，在困苦条件下学习成才的故事。九年乙班蔚健老师在讲授这篇年代和生活环境都与所教学生有极大差异的课文时，选取了一个新颖的角度——让孩子们回去采访自己的父母年轻时的生活情况，使学生们从父母活生生的经历中受到教育，并加深了两代人之间的沟通 and 理解。以下是学生们写的作文，他们记录下一代人生动的艰苦奋斗的史实。（编者对一些作文加了题目）

妈妈一生的财富

朱宇明

我的外公外婆都是医生。他们工作很忙，所以在妈妈小的时候，家里请了一个保姆，妈妈叫她奶奶。在妈妈八岁的时候，文化大革命开始了，家里不能请保姆了，妈妈每天得做饭和看管她的两个小妹妹。即使这样，妈妈的学习还是很好。

后来，外公外婆被发送到大西北。那里的生活非常艰苦。大西北的冬天特别冷。妈上的小学四处漏风。妈妈说她的同学都很穷。有的同学放学以后要去要饭，有些同学全家只有一条裤子。妈妈每天要到井边去打水，在家只能吃黑面。在这种环境下，妈妈还是很好的学生。

后来，她和二姨、小姨考上了中国最好的大学。再后来，妈妈到美国，成为一名医学博士和执照医生。妈妈总说，她之所以成功，是因为她小的时候受了很多苦，这是她一生的财富。

两个叠在一起的电视

周立凡

我的爸爸妈妈有一个艰苦奋斗的故事。他们以前从北京到迈阿密上学。他们两个人只有两个箱子和两百美元。因为我的爸爸、妈妈钱很少，所以他们的和另外一家人，住一间二居室的房子。每个月交给房东四百多美元。

那个房子只有一张摇摇晃晃地桌子，和四把颜色和形状都不一样的椅子。他们四个人没有电视学英语，只好在街边找到两个旧电视。其中一个有声但是没有图象，另一个有图象但是没有声音。他们把两个电视叠在一起看。

我爸爸和妈妈的奖学金不够多，所以妈妈只好白天上学，晚上在一家中国餐馆打工。她得一直工作到晚上十一点，半夜才能到家。作业做完后已经是早上一两点钟了。后来因为跟餐馆老板不和，不到一个月就被解雇了。我的妈妈只好到一家冰激淋店打工，来维持学习和生活。

我爸爸、妈妈通过多年的艰苦奋斗和努力，才过上现在宽裕的生活。

爸爸、狗和《新华字典》

叶道旭

我爸爸小时候家里很穷。在他上三年级的时候，老师要他买一本《新华字典》。那时《新华字典》才1块钱，但是他的父母也买不起。他最后没有办法，只得准备把家里养的一条狗卖了。当时肉类供应很紧张，所以猪肉店也收购狗，然后卖狗肉。肉店就与爸爸家隔一条河，或许狗通人性，那条狗大概知道它要被卖了，所以用四条腿撑着地面，低声悲鸣着不想去。最后爸爸觉得狗太可怜了，所以就在半路上放了它。狗一被放下就马上高兴地在他身边跳来跳去。爸爸也觉得对不起它，和它一起到田边散步。刚收割过水稻的田里有很多老鼠洞，狗可能想让爸爸高兴，就扒开老鼠洞，轰出里面的老鼠，然后再追逐它们。

爸爸后来找了些牙膏皮和破铜乱铁卖了几毛钱，爷爷奶奶又给他贴上几毛钱后，终于买到了《新华字典》。

世上无难事

徐 昊

我问了我妈妈关于她艰苦奋斗的经历。妈妈笑着说：“妈妈到美国来念书，读的是哈佛，拿的是全奖。读书嘛，在哪儿都一样辛苦。毕业于名校，找工作也顺利，谈不上艰苦奋斗。”所以呢，我没有父母艰苦奋斗的故事可讲。不过，我妈妈学画中国画的经历给我很深的印象，我倒是可以说说这个故事。

我妈妈年轻的时候受过很好的美术训练，但是她从来没有学过中国画。几年前，她送我来上中文学校，为了消磨时间，她也选了一门成人国画课。我妈妈觉得画中国画很有意思，她想：“既然花了时间，就要把画学好。”不过，她不是那种光下死功夫的人。她一边练习画画，一边从哈佛大学图书馆借阅大批名家的画作，反复阅读和临摹。就这样坚持了几年，妈妈画中国画大有进步。后来，妈妈还在好多的城镇办起画展，每次画展都有人买妈妈的画。此外，在北美一些大学的学生和教授有关绘画的研究里，也经常引用妈妈的画作。我妈妈常说：“世上无难事，只要有恒心和毅力，再加上方法对头，就能成功。”

这件事对我很有启发。我想，这也算是一种艰苦奋斗的精神。

妈妈艰苦奋斗的故事

董萌筱

二十年前，妈妈刚来美国的时候，没有好多钱，也不会说英文，她不仅每天要去上学，还要在一个餐馆当服务员。她一下学，就赶快地去餐馆工作。她在餐馆干完活儿，马上要回家去做她的作业。每天早晚妈妈辛辛苦苦不停地忙碌。

一天，妈妈没有睡好觉。她有一个考试，但是她没有时间准备。考完试，她心里知道没有考好，一天都在跟自己生气，但是她不能回家，因为她还要去餐馆。在餐馆干活时，她一没注意，把一个杯子碰到了地上，杯子摔碎了，摔成了许多块，水也撒在客人身上了。妈妈的老板很生气，对妈妈喊了好长时间。妈妈赶快跑进厕所里，眼泪像泉水一样涌出。

妈妈再也不想再在餐馆工作了，但是她知道她不能走，因为她需要钱帮自己上学。每天妈妈还是在餐馆干活儿，但是她知道她的前途是光明的，这一切艰苦奋斗都将是值得的。

父母忍心送我回中国

袁伊翹

我爸爸在1989年从香港来美国，妈妈在1991年从广州来。我在1994年出生。那个时候，妈妈白天读书，晚上到银行做工。我爸爸在餐馆做接待员。他每天工作十个小时以上，真辛苦。因为我的父母没有时间照顾我，他们就把我送回中国广州外婆家照顾我。我不在这里的时候，我的父母非常努力，一边读书一边工作。过了四年左右，我爸爸在地铁公司做机械工，同时我妈妈做会计。他们赚到了钱，买了一间房子。我妈妈带着我的妹妹去广州接我回来。因为我的父母忍心把我送回中国，他们就可以认真读好书，所以他们找到好工作。现在我的家住在一个好社区。父母整天教我妹妹和我，只有读好书，长大以后才能找到好工作和享受我们的生活。

爸爸的“大肉包子”

梁 栋

爸爸大学毕业后，决定到美国读研究所。他到美国，下了机，买了到学校的车票后，身上就只剩下二十元钱了。

他很饿，想好好的吃一顿饭，他到饭店一看，都很贵，而且吃的是带血的肉和没煮的生菜，爸爸觉得那是“茹毛饮血”的蛮荒饮食，只好退了出来，空着肚子，到处走走。

走着走着看到了一间饭店，很多人在排队买“大肉包子”，价钱也不贵。爸爸连吃了两个，觉得虽不好吃，但还可以吃。后来才知道那“大肉包子”叫做“Hamburger”。但是爸爸还是一直把它叫做“大肉包子”。

后来，爸爸在美国艰苦奋斗，常常吃这种“大肉包子”当午饭，非常艰苦。

妈妈的“三鲜汤”

王晶晶

我看见我妈妈一天到晚忙着不停。就好奇的问：“你不累吗？”

妈妈回答说：“人都要努力工作，尽自己最大的能力去干好每一件事，我们现在生活的这么美好是来之不易的。”

我妈妈是家里面的老大。她的愿望就是上大学，但是在文化大革命中，每个人中学毕业后都要上山下乡，然后才有资格去上大学。妈妈为了实现她的理想就主动下乡插队了，但是事情不像我妈妈想得那么简单。插队的生活非常艰苦，没有米饭吃只能吃杂粮，例如红薯，一年也吃不上肉。有时候连蔬菜也吃不上，只喝“三鲜汤”，用盐，酱油，和葱花做的。插队五年妈妈也没有机会去上大学，而只能眼睁睁的看见别人开后门上学去了。直到1977年国家开始了统一大学录取考试，妈妈就得到了上大学的机会，实现了自己的理想。

妈妈每次都告诉我，要珍惜自己的机会，不要浪费时间，要好好学习。

一条上学的路

姚远帆

我的爸爸是一个艰苦奋斗的人。他从小开始经历过很多艰苦的事，对他最难忘的一件事是在他上中学时发生的。

那一年是1978年。我爸爸正好上初中一年级。他考进了一所上海市重点中学——市北中学。这所学校非常好。可是它离我爸爸的家太远了。走路要45分钟。每天早晨6:45分出门，7:30到学校。不管刮风下雨他都得去。这个过程非常艰苦。

一个月以后，10月1日国庆节到了。虽然他成绩优秀，可是早上走的路程太长，他已经不想继续上市北中学了，爷爷奶奶劝他坚持，所以他继续读了下去。

又过了一个月，我爸爸的困难解决了。他在学校里交了很多朋友。有一位和他一起往返学校的。他学习非常好。这一段路就不算一个阻挡他学习的障碍了。他一开始觉得很艰苦的事变成了一个习惯。

现在，我的爸爸刚刚考上了医生。他的成功都是从这个重点中学开始的。从这个艰苦的经验中，他得到了一个重要的教训：你一旦找到了目标，只要坚持和努力，就一定能成功！



牛年新春 以球会友

黄洁玲

在庆祝牛顿中文学校成立 50 周年之际，我校乒乓球俱乐部在黄少君老师和汪自强老师的组织下，进行了历时三周的全校乒乓球公开赛。二月八日，校长李屏亲自为优胜者颁发了奖杯。我校首届乒乓球公开赛，在喜气洋洋的气氛中拉下了帷幕。

以下是乒乓球各项比赛前三名获胜者的名单：



女子单打第一名：洁玲、第二名：林舟芳、第三名：陈玲玲

男子单打第一名：蒋理、第二名：简岳亨、第三名：苗果斌

双打第一名：黄少君/汪自强、第二名：苗国斌/苏明放、第三名：高亦工/胡志敏

我校乒乓球俱乐部多年来活跃在波士顿乒坛，人才辈出，在波士顿组织的各项比赛中获奖无数。在学校内组织乒乓球比赛倒是首创，因此全称“牛顿中文学校首届乒乓球公开赛”。共有三十多位校内外的乒乓球爱好者报名参加。参赛者中不乏享誉波士顿地区的乒坛好手，有本校的家长，有来自校外的乒乓球爱好者，也有爷爷奶奶辈的长者。年龄最大的为年届七十的崔连珍大姐。大家共聚一堂，磋商球艺，友谊第一，比赛第二，以球会友，不亦乐乎！值得一提的是，崔连珍大姐虽年届七旬，仍每周来我们中文学校练乒乓球。而崔大姐使用的乒乓球拍，还是五十年代古董级、橡皮已失却全部弹性的老球拍，此拍堪称“秘密武器”，因为对手并不能与之打常规战：对手挥拍迎战，一不小心球就钻到网下了。崔大姐多次持拍代表我校乒乓球队参加波士顿地区的比赛，屡立战功。崔大姐说她打乒乓球可以一直打到八十岁呢！

女子单打有十二位妈妈级的选手参加，以大循环比赛进行；男子单打因参赛者众多则以淘汰赛胜出。双打比赛是在女单与男单比赛之后，参赛者再自由组合的任意组合性双打比赛，有老少组合，女双组合，男双组合及混双组合。大家混战一场，倒也十分开心。老少配选手组合虽球技悬殊却打得顽强。当女双组合迎战男双组合时，巾帼不让须眉，打得男双队员手软。各队鏖战至最后的冠军争夺战，是由苗果斌和苏明放迎战由黄少君老师和汪自强老师这对教练级的混双组合。苏明放医生蛮谦虚也蛮有自知之明地说：“这场球我们打输了是正常的，打赢了是不正常的”。果然，黄少君和汪自强老师轻易拿下第一局。第二局苗果斌以漂亮的拉弧圈球及苏明放医生果断的反手挥拍扳回一局。第三局决战，黄少君老师稳稳地接回了苗果斌的弧圈球，汪自强老师乘胜出击，短台直拍快攻，又准又狠，最后教练组技高一筹地摘下双打冠军宝座。众观赛者无不大呼精彩！大家相约下回还是在球场上，不见不散。



(照片 1: 李屏校长给获奖选手颁奖。

黄洁玲提供)

(照片 2: 选手们在激烈的鏖战中。

楼一平摄影)

狐步的由来

社交舞中的狐步(foxtrot),虽然步态轻巧如狐,却不像又人解释的那样与狐狸有关。而是一位名叫 Harry Fox (1882-1959) 的舞蹈演员发明的舞蹈。据说 Harry 找不到有能力的女舞蹈演员表演较为困难的两步舞(Two Step),于是他加了两个蹒跚的小快步(trot),构成基本的“二慢二快”的狐步节奏。

狐步于 1914 年面世后,很快地被夫妻档 Vevnon and Irene Castle 相中,他们赋予狐步标志性的优雅格调。

狐步刚刚出现的时候,是配上繁音拍(ragtime 早期的爵士音乐)来跳的。而今,狐步一般用大乐团编制的爵士乐(Big Band)或者摇摆舞音乐(swing)来搭配。从 1910-1940 年代,狐步绝对是最受欢迎的快舞,而且在这期间出版的唱片大多是狐步音乐。华尔兹和探戈在美国虽然也很流行,却没有超越狐步。

当摇滚乐在 1950 年代涌现的时候,唱片公司不知道哪一种舞蹈会适用于音乐。最受瞩目的 Decca 唱片公司,最早把它的摇滚唱片归类为“狐步”(Fox trots),特别是 Bill Haley and His Comets 的《日日夜继的摇滚》(Rock around the Clock)。从技术上来讲,买了二千五百万张的《日日夜继的摇滚》是最卖座的“狐步”音乐。

经过一段时间,狐步演变成慢板(狐步)和快板(快步舞)两种。在慢狐步里,又分成国际标准式和美国社交式两类,都是由慢慢快快地节奏组成的,但是美国社交式的节拍仍旧稍微快一些。

在国际标准舞(International Standard)里面,狐步叫做“慢狐”(Slow Foxtrot 或 Slowfox),以便和其他种类的狐步区分开来。

(报摘)

牛顿中文学校首次举办卡拉ok歌会

付东东（福蓉声乐班学生）

除夕这天，虽然外面仍然是冰天雪地、寒风刺骨，牛顿中文学校的大礼堂里却已是热情洋溢，充满了春天的温暖。为了庆祝牛顿中文学校建校 50 周年，在 50 周年校庆组委会的提议、计划和指导下，由福蓉声乐班的全体师生共同承办的卡拉 ok 歌会，由于暴风雪的影响推迟了三周之后，终于在除夕这天拉开了帷幕。

华韵声乐社的苏明放医生和赵小婴老师很早就来到学校，亲自带来并安装好全套的音响视频设备。由于有很多家长不知道这天有卡拉 ok 歌会，校长李屏就亲自去告诉他们，邀请大家来观看和演唱。与此同时，福蓉声乐班的师生们也在一阵紧张的忙碌之后，做好了一切准备工作。两点三十分，歌会准时开始。请中文学校的领导为大家讲话是必不可少的。当李屏校长身着红色唐装，脸上带着感人的微笑走到大家面前时，还没有开口，她已经把这节日的喜庆和春天的温暖带给了大家。虽然我们远离亲人，远离故乡，但是中文学校为我们提供了一个新家，在这个大家庭里我们并不孤单、并不寂寞。

在李屏校长亲切致词后，同样是歌唱爱好者的苏明放医生为大家讲解了如何演唱好卡拉 ok。唱歌是苏医生多年的业余爱好，他和大家共同分享了他长期积累下来的丰富的演唱经验，让我们受益匪浅。这天的演唱会还有一个很特别的环节：我们邀请了女中音歌唱家朱福蓉老师为一些演唱者作现场点评。其实福蓉老师不仅仅做点评，她凭借一个演员所独有的口才和舞台经验，自始至终在现场支持和协助着主持人，使整个会场的气氛是那么活跃、演出节奏那么紧凑。

演唱开始了，在福蓉声乐班的学生们的带动下，很多家长都来报名演唱。有为女儿的生日演唱的，也有和孩子一起登台演唱；有中文学校的学生，也有学校领导来唱；有独唱，也有二重唱；有年轻的爸爸妈妈，也有年迈的爷爷奶奶。福蓉声乐少儿班的孩子们也登台为大家带来一首“妈妈的吻”，使我们在除夕更加思念远方的老母亲。最后，声乐班的朱福蓉和赵小婴两位老师也为大家献上她们动人的歌声。在这个演唱会上，大家无拘无束，尽情歌唱，为即将来临的除夕之夜唱响了前奏曲。



就像李屏校长说的：“这是我们第一次举办卡拉 ok 歌会，今后中文学校会多为大家提供这样的机会。”如果您喜欢唱歌，如果您愿意向大家展示美丽的歌喉，如果您想尝试一下在舞台上演唱的快乐，就请在今后的卡拉 OK 歌会报名。在这个舞台上，没有竞争，不分高低，所有的观众都是您的支持者，所有的演唱者都是您的朋友。

在此我们要感谢学校为家长们提供了这样的机会。感谢华韵声乐社为这次歌会提供了全部的设备。愿我们这个大家庭里的每一个人都能乘着歌声的翅膀去迎接新的一年。让我们共同祝愿牛顿中文学校 50 周年生日快乐！

青青小草

以下是汪春晓老师所教八年级两班同学写的一期作文, 其中有两种主体, 一是说说自己喜欢的成语故事、另外一些同学写过春节的快乐。

一个我喜欢的成语故事

黄嘉明

我很喜欢的一个成语故事是拔苗助长。这个故事是讲一个农民日夜盼望他的秧苗长得高, 也长得快。农民天天去看秧苗, 他老是觉得那些苗长得太慢, 完全不行。最后, 农民想到了一个办法: “要是我把秧苗拔高, 那就会帮助苗长高。” 于是, 他就把每棵秧苗都拔高了。可是, 过几天, 拔高的苗都死掉了。

我喜欢这个成语故事, 因为把苗拔起来让他们长高, 是一个很好笑的事情。因为农民不懂秧苗怎么长, 不知道它们的生长规律, 他就试图拔苗, 要它们长得更快和更高, 所以苗就都死掉了。

这个成语故事就是说, 做事情违反自然规律, 结果适得其反。

龟兔赛跑的故事

肖燕子

我喜欢的一个成语故事是龟兔赛跑。很久很久以前有一只乌龟和一只兔子想比赛。兔子觉得它是最快的。

在开始, 兔子跑得很快, 一跳一跳的。乌龟慢腾腾的爬。不久, 兔子和乌龟离开得很远。

兔子想: “我真快啊! 我肯定会赢, 乌龟太慢了”。说完, 它看见了一棵树。它在树底下想休息一会儿, 反正它会赢。它在树底下睡着了。

兔子醒起来的时候, 忽然看见乌龟。乌龟在终点的前面。兔子用很大的力气跑到终点, 但是它太迟了。乌龟赢了比赛。从此兔子再也不会骄傲了。

刻舟求剑的故事

陈芳华

我喜欢中文成语故事。在我学习中文的过程中, 读了一些成语故事。他们都很有意思。有些还寓意深长。

刻舟求剑就是这样的—一个成语故事。这个故事讲的是一个古代中国人在他的剑落水之后, 在船上刻上记号, 等船靠岸后再去找剑。

刻舟求剑的故事很有意思。它生动地描述了一个思想愚笨之人, 在突发事变前的错误应变办法。这个故事告诉我们, 不顾事物的发展而仍然静止地看问题是要闹笑话的。

掩耳盗铃的故事

周华傲

中文里有很多成语故事。我最喜欢的成语故事是《掩耳盗铃》。它说的是什么呢?

从前, 有一个人看见人家的门铃很漂亮。他很想把它偷来。但是, 门铃很难偷, 因为一碰到铃它就会响。怎样才能把它偷到手呢? 他想啊想, 最后想了一个办法: “我一碰铃, 它就响, 那人能听到它。如果我把耳朵捂起来, 铃响就听不到了。” 于是, 他就把自己的耳朵捂起来, 去偷铃。结果, 他很快就被抓住了, 因为别的人还是能听到。

我很喜欢这个故事因为它很可笑。那个人怎么那么想呢？他只想到了他自己。自己听不见不等于别的人听不见。所以做事情不能光想着自己，还要考虑别人。这个偷铃的人很傻。另外，他为什么要偷铃呢？铃有什么用处？笔比铃用处都多。

守株待兔的故事

汪竹君

守株待兔是一个我喜欢的成语故事。守株待兔说的是一天，一只兔子滚下一个山坡，头撞在一棵树上，死了。一个农民看见了，把它捡起来吃了。他想“如果每一天在这树下有一个兔子去撞死，我不要劳动就有吃的了。我就等吧。”从此他就等兔子滚下个山坡。等了很长时间，结果饿死了。

我喜欢这个故事因为我觉得这个人非常笨，很可笑。因为他那么懒，他不想劳动。这个故事也教我，我要努力工作才能有一个好生活。

2009年春节

鞠然

每年春节，家里都要在一起吃年夜饭，看春节联欢会。我爸爸妈妈还要给爷爷，奶奶，姥爷和姥姥打电话。



年夜饭有好多不同的食物。每年我们都吃鱼，因为要年年有余。我们家也吃年糕，希望一年比一年高。人们都听过，“吃粘糕，年年高。”今年，我们家还吃了饺子和好几种菜。年夜饭特别好吃。

吃完后，我们一起看中国的春节晚会。我看了好多很好笑的小品，还有好几首好听的歌。我最喜欢的歌星是周杰伦。今年，他和一个小男孩一起唱了一首歌，叫“本草纲目”。

晚上，爸爸妈妈就给我们在中国的亲戚打电话。我给他们拜年，说几句话。

每年春节时，我们家都吃好吃的，看春节晚会，很快乐。

盼望中的春节

戴佳琳

1月25日是中国的春节。我的本命年就要过去了。妈妈说本命年得很小心，每天都得戴一个红东西。这一年终于结束了，我心里真高兴。虽然我的本命年过去了，我还得小心。

在三十儿那天，我八点钟起来了。那天，我从九点到一点钟有艺术体操训练，我们为Colorado比赛练习了四个小时。我们艺术体操队在四点半到六点表演。

训练完回家的时候，我和我的姐姐只有一个小时洗澡，做头发，化妆，把东西整理好。那时，我已经很累了，可是我还得坚持在四点半表演。我们得在三点半到场地做热身运动，所以我们三点钟就离开家了。我表演了我的绳操和球操，穿了我漂亮的体操服。我做得很好，我很高兴。妈妈爸爸请了朋友来过春节。他们九点多走了，我也上床了，十点钟睡觉了。我想这一天的成就，心里很幸福。

我的春节

田思纯

每年我都盼望春节早点来，因为春节是我最喜欢的节日之一。从一个月前，我就在倒计时等春节来。姐姐和妹妹也都很激动。今年的春节我和我家人过得很快乐。

春节终于到了，我家到处都是节日红色，人人都笑哈哈，餐桌上摆满了香香的菜。每个春节我都吃饺子，年糕，鱼和火锅。这些东西都是春节传统节日吃的。我们每年春节都看 CCTV 的春节联欢会，今年的表演很丰富，有唱歌，跳舞，魔术，杂技，和小品。我最喜欢的是小品，让我和妈妈、爸爸、姐姐大笑。当然妹妹不懂，她才五岁，但是她也跟着我们傻笑。过春节最吸引我们的就是发红包。初一早上，我们姐妹都在枕头底下找红包。红包里有今年的压岁钱。我和姐姐、妹妹对爸爸和妈妈说：“新年快乐！谢谢妈妈，谢谢爸爸！”爸爸和妈妈都笑着说：“新年快乐！”这时，我和姐妹们就偷偷地跑到屋子里看红包里有多少钱。妈妈和爸爸说这些钱是给一年花的，不能一下都给花光。看完钱我跟姐妹都很得意。

春节过得太快了！跟家里的人一起过觉得很开心，很温暖，希望下次的春节会更好！

两个一起庆祝的日子

吴丽娜

每年我都盼望过春节。每年春节特别好玩。春节那个星期有很多 parties。我的很多朋友也去这几个 party。我妈妈每天做很多好吃的。今年她做了懒龙和叉烧肉，都特别好吃，我吃了许多。她的生日也是在春节的时候。有的时候我们把两个节日一起庆祝。我很盼望拿到压岁钱。每年因为我学校成绩很好，妈妈爸爸给我的钱很多。去年他们给了我三百块钱！我特别喜欢和盼望春节。

可以玩一整夜的除夕

PETER

今天是除夕。一年里我最喜欢的时候就要来到了。和大多数其他的孩子一样，我希望早一点得到我的红包。除此以外，我还等待着除夕的年夜饭，午夜的烟花爆竹，还有明天的舞龙。晚饭的时候，我们的亲戚朋友都聚在我们家。妈妈准备了丰盛的晚餐。有肉，有鸡，有鱼，还有其它各种各样的好吃的东西。我最喜欢的是饺子。我帮助妈妈做饺子，很希望大家都会喜欢。晚饭以后，大家做各种各样的事。有人看电视，有人聊天儿，我和我的朋友玩游戏机。我喜欢春节除夕的原因之一，是因为这是唯一的一天我可以不睡觉，玩一整夜。十二点，新年到了，大家开始放爆竹。我和我的朋友一起到外面放爆竹。外面很热闹，大人，孩子都在放烟花、爆竹。各种各样的颜色，有高有低，有大有小，响声连连不断，一直到天亮。金小雨

很想去中国过春节

金小雨

过春节的时候，我去我朋友家了。我们吃了饺子和春卷。我们玩了很多游戏，也看了春节联欢晚会。我最喜欢的节目是舞蹈，她们都跳得很好。爸爸，妈妈给我和弟弟红包。我一共得到了二十块钱，我用那个钱给妈妈买了一条围巾。

前天，我跟妈妈、爸爸、和弟弟去滑雪。我爸爸也学会了滑雪。我学会了滑雪板，滑雪板真好玩。

我也有一个朋友在中国。她说在中国整晚上有人放鞭炮。她说在中国，春节非常热闹，我很想去中国过春节。

我教牛顿书法

杜伟

世上只有牛顿中文学校是我家所有的人共同学习和战斗的地方。

我家是中文学校的双职工。女儿在去年毕业于中文学校的时候，我和妻子想到终于培养出了一个孩子，既兴奋，又轻松。可是，后来才知道她还想继续上高中，而且有可能上大学。路还长着呢。幸运的是，她很快在中文学校得到了助教的职位。助教是好当的么？很多人大学毕业后也才当个助教。儿子现也是中文学校高年级的学生了。中华民族的美德之一，正是让孩子们花尽可能多的时间上学。

我和我家刘队几年之内在中文学校完成了从学生到教师的转化过程。我俩曾在马唯平和吴晔老师门下习舞。有了舞艺，刘队身轻如燕，先是穿梭于校行政的队伍中，而后又飞上了中文讲台。我则成了一名文舞双全的书法教师。

书法是我自幼练的功夫，三十年后传给两个孩子。经谭嘉陵老师倡导和校领导的支持，中文学校书法班在四年前出生了，教头便是在下。

万事开头难。当时学校里写不好毛笔字的人很少，因此参加书法班的人不多。第二次上课刚坐定，门一开，圣旨下来了，大意是因为本科学生人数不足，我又尚无博导身份，有志者只好改家中自习了。我和三位同学互道珍重，然后昂起头，把围脖向背后甩去，随即溜出了教室。

两年后，书法班卷土重来。洁莹校长吸取上次经验，决定采取推销化妆品的策略，买一送一。这手段果然奏效，学期开始，再不愁生源问题。我也不负领导的期望，趁这机会向其它产品渗透。先用书法艺术的风格为学校设计了教师停车证，随后写了一篇介绍设计思路的短文，投到校刊。正寻思如何才能请到庄园主编吃饭，文章已在《絮语》上登出来了。尝到了甜头，乘机又写了十期《书法源流浅说》连载，以介绍各种书体的发展过程和美学特征。

有过反映说，文章读者面忒窄。可是，写的字能印在刊物上的人就是作家，消费群体的大小那是公关部门的责任。Market Basket 的广告读者倒是多，谁见校刊连载过？

书法是国粹之一。但是自从硬笔被广泛使用以来，毛笔即退出了日常生活的舞台。曾有过的一次回光返照，却是以大字报这一不光彩的形式出现的。在键盘社会，用圆珠笔写字的时候都少了，更甭提用毛笔做书写工具。但是书法作为艺术形式却仍然有着极大的魅力和潜力。

书法是一种抽象艺术。艺术手段和情感效果都因为抽象而具有更大的自由度。例如，当我听用原文演唱的意大利民歌时感到很动人，继而想到听中文演唱的同一首歌岂不更好，不料中文版给人的感觉比原文演唱要苍白乏力，因为文字把内容明确清晰地界定出来了，大大缩小了使人联想的空间。老贝的第六交响曲用抽象的音符，让人享受到了如诗如画的田园风光，如果其中使用猪叫，鸡鸣，砍柴，耕地的声音，虽然是更真实的田园内容，可你更多想到的是辛苦劳作的现实。绘画艺术发展到一定阶段，逼真已不是追求的目标。没有人否认神似是高于形似的境界。神似从何而来？它来自于对具体物象的简化、提炼和概括等等抽象手段。葡萄是中国画中常见的题材，苏葆贞和徐渭都是画葡萄的名家，前者把葡萄画得晶莹欲滴，硕果满篮，给人口感极佳的享受；后者则满纸烟云，注重的是笔墨的韵律，令人回味无穷，但这里的味已是高于味觉的韵味。这些都说明人们有能力感受音符、形状和颜色的恰当排列而带来的美感，具体的事物只是这些因素的载体，审美经验越多，对载体的依赖程度就越小，当你觉得这种载体阻碍和束缚了你的审美体验，抽象艺术就呼之欲出了。这并不玄妙，如果你能欣赏音乐，为什么不能喜欢抽象的视觉艺术呢？文字结构的抽象性，使各种艺术手段在书法作品中有着很大的自由表现空间，比如对比，变形，张力的产生与释放，通篇作品的起承转合等等。再者，书法虽然是视觉艺术，却有着音乐艺术的特性。笔触的行进不但占有空间，还表现出了时间的流动。理想的书法作品会引导观者在时空的双重因素下完成欣赏过程，产生心理和生理上的反应。

另一方面，书法不是纯粹的抽象绘画。书法有文字作为载体和依托。文字优雅的内容和提供的想象空间更加丰富了书法的表现力。书

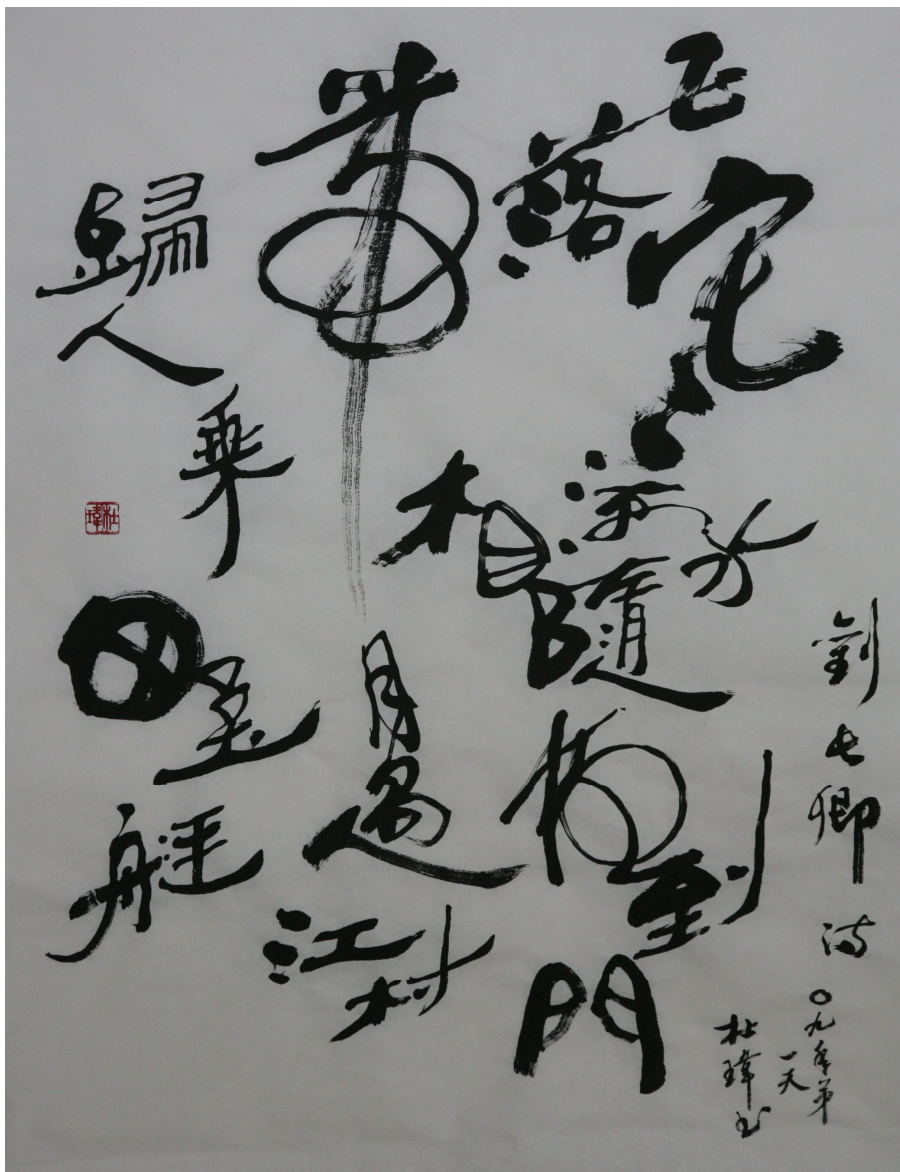
法反过来又可以增加文字的感染力。当然，文字的内容必定对艺术形式产生一定的限制。比起纯粹的抽象绘画，书法好比是带着镣铐跳舞。去掉镣铐如何？有趣的是，带镣铐的时间太长了，一旦彻底解放，反倒不会走路了。我们往往发现，离开了可依托的文字，面对着绝对的自由，对线条的安排倒不知从何下手了。

在书法课上，我经常强调书法学习的目标并不应只求写好毛笔字，更重要的是掌握毛笔的性能。笔触的质量是中国艺术的灵魂。笔触的表现力是我们最大的优势。书法则是毛笔技巧练习的最佳方法。写此文时，看到了孩子们得到的 PHE 书画比赛的作品集，在专家点评国画栏目的缺点部分，最常见的评语是：希望加强书法练习。可见此论不谬。除毛笔技法训练外，我也试图说明书法为什么能产生美，进而怎样加强它的艺术感染力。针对这部分内容，我曾经做过两次《书画美学》讲座，当然，通过拣选材料和梳理平日的胡思乱想，最大的受益者还是我自己。

在这段时间里，书法班的同学们运用毛笔的能力大有长进。多数同学的隶书已很有模样。过不了多久，师生的位置或许就会转换。但是，我教学的最大特点还是表现在队伍的人数上。说起来，书法班和其它班级一样，人数都在不断增长，但书法班与众不同，它是唯一的负增长。朋友们看到后说，这书法班怎么越教越象私塾哇，考虑问题更

严谨一些，应该说是越来越象经济不景气时候的私塾。这就对了，当前的金融风暴这么疯狂，连有着一百多年历史的大银行都纷纷倒毙街头，然而书法班虽气如游丝而不绝，不正说明了中华文化的顽强的生命力吗？当今更有李屏校长高瞻远瞩，运筹帷幄，她既可能命令我们坚守阵地，战斗到最后一个人都不剩；必要时，又会让我们化整为零，转入地下，保存有生力量，以迎接新的高潮。又一个新学期开始了，还没有听到集结号。书法班浴火重生，硝烟散开后，人们看到屹立在最前沿阵地上的，正是手握毛笔，满脸是墨，不屈不挠的书法爱好者。

（附：笔者于 2009 年第一天写的字）



也想说说缘分

狄晓慧

1998年9月初的一个星期日,是牛顿中文学校新学期的开始。我送女儿去学校。这一天报名人数剧增,一年级学生超出了预期。在这种紧急情况下,当时的校长李少娜和副校长吴晓云果断决定,新增一个一年级班。就在这紧急时刻,我荣幸的,火线加入了牛顿中文学校的教师队伍。突然实现了我儿时当老师的梦想。就是从这一天起,我与牛顿中文学校结下再也解不开的缘分。



当上了老师的我,添了一些喜悦,更多了一份责任。每个 School Day,我都会为能见到那些可爱的孩子们而高兴。可当我做完了课堂调查后,我感到了肩上的担子并不轻。有一天,我问班上的学生,谁是自己愿意来学中文的,请举手。仅有一两个学生举手。我又问,谁是爸爸,妈妈 push 来学中文的。所有的学生都举手了。(包括前面那两个举过手的学生,估计他们没听懂我第一个问题)。我楞住了!怎么办?怎样才能让这些在美国出生和长大的孩子们对学中文不反感而且有兴趣呢?

为这个目的,多年来我一直在想辄。变着法儿的让课堂能活跃一些,不要总是我教,他们学。

其实大部分孩子的表现欲都很强。我正好可以利用他们这个特点,让他们在课堂上表现一下自己。比如,在教完了一堂新课后,让他们到台上来当小老师。读写学过的生字和词语,从而起到复习的作用。另外,在他们掌握了应学的课文和生字的前题下,给他们讲一些我小时候喜欢的寓言和故事,象《小猫钓鱼》,《乌鸦喝水》。还教他们我曾经练习过的绕口令,象《妈

妈骑马》,《妞妞骑牛》。除此之外,我还经常教他们读儿歌,丰富他们中文和中国文化的知识。实践证明,孩子们对以上的活动都很喜欢,教学达到了满意的效果。

我是在教中学,学中教里走过来的。在中文学校的教学过程中,我得到了许多老师的帮助。想借这个机会特别感谢几位老师。她们是:陈励,冯瑶,姚洁莹,董苏和田毅。

在牛顿中文学校还让我找到了一种可以体现自我价值的活动——歌唱。2000年在少娜大胆的倡导和推动下,我们学校的第一个合唱团诞生了。几乎所有的团员都是家长,大家把孩子送来学中文,喜欢唱歌的家长们也在这里有了一方用武之地。几年来,共同的爱好和志趣使我们结识了朋友,创造了奇迹。一群中国人,没能在中国相识,却在遥远的异国他乡走到了一起。你不觉得这就是缘分吗!

我不愿意去想:有一天我会离开牛顿中文学校,离开我们的合唱团。不管以后去到什么地方,这里点点滴滴的回忆,都将滋润和丰富我今后的人生。

云南——神奇的地方

杨直芳

“五百里滇池奔来眼底，披巾岸绩，喜茫茫空阔无边。看：东骧神骏，西翥灵仪，北走蜿蜒，南翔缟素。高人韵士何妨选胜登临。趁蟹屿螺洲，梳裹就风鬟云鬓，更苹天苇地，点缀些翠羽丹霞，莫辜负：四周稻香，万顷晴沙，九夏芙蓉，三春杨柳。

数千年往事注到心头，把酒凌虚。叹滚滚英雄何在？想：汉习楼船，唐标铁柱，宋挥玉斧，元跨革襪，伟烈丰功，费尽移山心力，尽珠帘画栋，卷不及暮雨朝云，便断碣残碑，都付与苍烟落照。只赢得：几杵疏钟，半江渔火，两行秋雁，一枕清霜。”

这是著名的大观楼长联，为清乾隆年间昆明名士孙冉翁登大观楼有感而作，被誉为“古今第一长联”、“天下第一长联”。如今用紫铜精工铸造，蓝底金字，也是中国最重的铸铜对联。被悬挂在云南昆明“五百里滇池”岸边的大观楼前。

两百多年来，长联因大观楼而作，为大观楼添姿增色。昆明大观楼更因长联而名声四海，成为与黄鹤楼、岳阳楼及滕王阁齐名的中国四大名楼。登上大观楼，凭栏远眺，长联所描绘的景色，一一映入眼帘：五百里滇池尽涌胸怀，茫茫碧波，令人心驰神往。看那东边的金马山，似神马奔腾；西边的碧鸡山像凤凰飞舞；北边的蛇山如灵蛇走动，南端的鹤山如白鹤翱翔。别辜负了这美好景色，四周飘香的稻谷，波光万顷的浪涛，六月盛夏的荷花，三月春风中的杨柳……

这幅长联的上联真是对昆明景色的精当写照。正是文化因风景而生辉，风景因文化而驰名。两者交相辉映，不仅让大观楼魅力永存，也让昆明在春光无限中，更添一束文化的光彩。

座落于大观楼西边的碧鸡山，由华亭山、太华山、罗汉山等山峰组成，称为西山。山脉连绵长达 40 多公里，最高的山峰海拔 2500 米。远眺西山群峰，恰似一位美丽丰盈的少女，仰卧在滇池畔。她长发飘逸，青丝垂海。所以，昆明西山又有“睡美人”的赞誉。走进西山，泉水涧流潺潺，鸟语花香，林木苍翠。爬西山，自三邑村至最高的三清阁，筑有登龙门的千级石梯。三清阁上凿有龙门石窟，是西山的最高点。整个石窟及佛像雕刻在悬崖绝壁上，刻工之精美、技艺之高超，可谓巧夺天工，人间绝技。是为昆明第一胜景。

如果说昆明的大观楼、西山的龙门石窟是聚集人类文化与智慧的结晶，那么，东去昆明约百里的路南石林，则是大自然的鬼斧神工之妙作。

在路南广平达 400 平方公里的区域内，遍布着上百个黑色大森林一般的巨石。远远望去，那一支支、一丛丛、一座座巨大的灰黑色石峰石柱拔地而起。昂首苍穹，直指青天。犹如一片莽莽苍苍的黑森林，故名“石林”。它们有的独立成景，有的纵横交错，连成一片，被誉为“天下第一奇观”。

走进石林，犹如走进传奇般的童话世界。那无数的像生石，你可以赋予它生命与灵性：如“双鸟渡食”、“孔雀梳翅”、“象踞石台”、“唐僧石”、“八戒石”、“沙僧石”、“官印石”、“母子偕游”、“阿诗玛”。我最爱的是“阿诗玛”，爱她背后美丽动人的传说，爱那转说中勤劳善良勇敢的撒哈妮族主人公。最难忘的记忆是爬“莲花峰”，战战兢兢爬在峭壁上，往下一瞧，无数石峰直指而上，仿佛要拔地而起，冲霄而去！

单是昆明的景物就如此之奇，更不要说云南其它各地：

西双版纳，孔雀翩翩起舞的地方。人杰地灵，傣族舞，泼水节，热带雨林的气候与风光，少数民族的热情与风貌，在在让人流连忘返。

丽江则有比甲骨文更早的东巴文化，堪称活化石的洞经音乐，不仅演奏的古琵琶已有百年以上的历史，更令人称奇的是，演奏者中不乏百岁高龄的老人。乐声响起时，犹如盛唐辉煌再现，让人叹为观止。



大理的苍山洱海之美且不必说，那整山的大理石，就地开采加工，取之不尽，用之不绝。大理石有的洁白如玉，晶莹剔透；有的沉黑如墨，浑厚深澄；还有黑白相间，灰黑不一的，更是纹理各异，斑斓纷呈。大理石，大的可做高档建筑材料，石柱、石地板等。小的可做石桌、石台，甚至石钵、镇纸，无不典雅大方。大理的三道茶，不仅制作独特而且品尝考究：第一道茶说不清是辣是苦还是麻，第一次品尝还得有点勇气。尝完第一道茶后，第二道茶就格外香甜清纯可口。第三道茶则浓郁润厚，回味悠长。现在想来，这大理的三道茶，不正蕴含了人生的滋味吗？

云南的故事说不完，云南的风景数不清，云南的山美水美人更美。全国五十多个少数民族，除广西壮族外，其他云南全都有。云南艺术节时，各民族的歌舞队列成方阵，每个民族都有自己的服饰首饰。只见各民族的英俊小伙漂亮姑娘的头上身上摇曳生姿。这一个个不同民族，不同风格的方阵，组成艺术的长河，载歌载舞从

昆明广场走过，那一派热闹奔放的豪情，简直把广场喧闹成了欢乐的海洋。

米线当推云南最著名的食品之一，米线由大米磨浆蒸煮挤压成长条，制成半成品。加入不同的佐料，经过不同的烹饪方法，便有了不同的风味。过桥米线、小锅米线、肠旺米线、三鲜米线、焖肉米线、炸酱米线、豆花米线、凉米线等等。凉米线夏天吃正好。有民歌这样唱道：“米线摊上最热闹，辣子酸醋加花椒，一堆阿妹吃米线，嘴巴辣得吹哨哨。”

“蜀道难，难于上青天”、“一夫当关，万夫莫开”，的闭塞边陲云南，已成为历史。如今的云南已是交通便利，四通八达。现在的昆明，不仅是“春城无处不飞花”，而且经济发达，高楼林立，在世界博览会上更是以繁华似锦的风姿呈现在世人面前。

云南，相信你会有更多好听的故事讲给后人听。

(图片说明:云南十八怪之一“鸡蛋用草拴着卖”)



和美的同乡会

参加云南同乡会春节晚会

我不是云南人。因为今年牛顿中文学校支持中国贫困地区的教育计划是和云南省大理地区永胜县第四中学合作，郭红打电话说：要不要去参加一下云南同乡会的春节晚会。同乡会为今年的支教计划做了宣传，非常重视。郭红是中文学校的董事，也是支教计划的领头人。凭着我对支教计划的认识和对郭红的尊敬，再没有空我也要去参加这个晚会。

星期六晚上，送孩子踢过足球之后，我来到剑桥文化中心，好像不早也不晚。聚餐基本结束，表演还没有开始。百多位老少众乡亲都坐好准备看节目了，气氛一片热闹和谐。

一进门我就碰见了麻省医学院顶顶有名的高光坪教授，他说：“嗨，你怎么来啦，是云南人吗？”我说：“我不是云南人，可你不是四川人吗？”他说：“我太太是云南人，认识一下吧。”苏芹走过来，喔，她这么漂亮！眼睛又大又黑又明亮。让我震惊不小。不一会，王晓云轻盈地走了过来，随意地递给我一张晚会的宣传单。她怎么知道我正想要一张宣传单？也许是巧合，也许她就是在那里细心的张罗，知道每个人需要什么。宣传单简单明了，但是重要的内容都在上面了。第一页上印着：“云南同乡迎新春，乡音乡情同相庆”——简单朴实，却像诗一样。宣传单的第三页全部用来介绍牛顿中文学校今年的支教计划。同乡会对这件事情的确很重视。郭红走过来，穿着黑裤子、黑衬衫，外加一件绿色的薄毛衣，显得特别精神。她说，“同乡会要为支教计划组织捐款”。我说，“你带捐款箱了吗？”她说，“没有，人家自己准备了捐款箱。”啊，同乡会做事这么具体。真是让我很感慨。

节目就要开始了。李竹会长讲话，朴实自然到他轻声细语说的那二三句原话，我都记不起来了，但是他想要表达的意思我还是记的很清楚，他说，大家又在一起庆祝中国新年了。今年牛顿中文学校要到我们家乡去支援贫困学生，大家关心和支持一下。就是这么简短，什么多余和不必要的话都没有。

节目开始了。我一直站在后排，认真的欣赏每一个节目。没有想到，这些节目的精彩让我完全陶醉了。云南人能歌善舞，不凡的音乐天赋在小小的波士顿，在同乡聚会上表现得这么美。由葫芦伴奏的儿童民族舞《金孔雀》真是太淳朴，太美了。小男孩吹的葫芦的音乐悠扬飘荡，穿着民族服装的小女孩的舞姿，仿佛让你看到了一个美丽的小村庄，溪水在静静的流淌。金孔雀在那里慢慢的伸展美丽的翅膀。喜洋洋乐队表演了小提琴重奏《情深谊长》。

“五彩云霞空中飘，天上飞来金丝鸟……”，那是多么熟悉的旋律。它曾经让我们多么的痴迷。由小提琴拉出来，它更是扣人心弦。郭红还是表演者之一。由专业演员演奏的二胡独奏，让你真正感觉到了音乐的力量。而高宏伟先生总是非常谦虚随和，有求必应。这不是一种更加超越的美？主持人雪燕和手风琴手建华表演了方言配音《叶塞尼亚》。它内容之风趣，表演者嗓音之优美。加上云南方言，让大家忍俊不禁。笑声此起彼伏。我发现云南的口音和四川的口音很接近。这个晚上我更大的发现是云南的小伙子们很英俊，姑娘们很美丽。我以前没有特意地去留意过云南人，原来他们属于最英俊漂亮的中国人之一。云南有很多少数民族。晚会上有不少人有白族血统。难怪他们风度翩翩，婀娜多姿。在晚会上我还高兴的见到了好久不见的利宁，梁榕和夏云。她们没有太大的变化，还是美丽如初。

这个晚上真的很美。人美，音乐美，气氛美。云南人自然纯朴，能歌善舞，具有音乐天赋。云南人英俊美丽，还非常友好互助。啊，今天正是情人节。也许情人节特别让人多情。云南同乡会不经意地多了我这位外乡的情人，我们在一起牵挂远方山区的孩子。

琼林写于零九年二月十四日

（石夏荣打字）



鸡蛋的营养价值与保健功能

刘慧文

新发表的鸡蛋的营养价值与保健功能的综述(Park Ridge, Ill., *Nutrition Today*(1), February 17, 2009)和其他的科学研究表明:鸡蛋中所含的丰富的优质蛋白,可以增强人体肌肉,并提供和保持它的能量。鸡蛋所含营养丰富而全面,其蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质接近,人体对它的吸收率几乎可达100%。营养学家称之为完全蛋白质,是人体理想的营养库。

问题是蛋黄中含有较高的胆固醇,有人认为吃了蛋黄,会不会升高血胆固醇呢?其实胆固醇不是一种有害物质,它本身是营养物质。人体每个细胞的合成都需要胆固醇,还有激素,胆汁等也需要胆固醇。神经系统也含胆固醇,其中大脑是人体中胆固醇最多的地方。人体每天要吸收和合成一千毫克以上的胆固醇,而每个鸡蛋黄里含200毫克左右。蛋黄中含有较丰富的卵磷脂,是一种强有力的乳化剂,能使胆固醇和脂肪颗粒变得极细,顺利通过血管壁被细胞充分利用,从而减少血液中的胆固醇。蛋黄中富含卵磷脂,消化后可释放出胆碱,进入血液中进而合成乙胆碱,是神经递质的主要物质,它可提高脑功能,增强记忆力。还有人指出,蛋黄中的甜菜碱是一种富含甲基的成分,它有利于降低血液中的同半胱氨酸,从而降低心脏病和癌症的风险。这种成分在动物肝脏和蛋黄当中含量最高。

而蛋黄中的叶黄素,在自然界中与玉米黄素共同存在。是构成玉米、蔬菜、水果、花卉等植物色素的主要成分,含于叶子的叶绿体中,可将吸收的光能传递给叶绿素,据推测对光氧化、光破坏具有保护作用。它也是构成人眼视网膜黄斑区域的主要色素。医学实验证明,植物中所含的天然叶黄素是一种性能优异的抗氧化剂,在食品中加入一定量的叶黄素,可预防细胞衰老和机体器官衰老,同时还可预防,老年性眼球视网膜黄斑退化引起的视力下降与失明。

蛋中有很高的蛋氨酸,是人体必需的氨基酸,而谷类和豆类都缺乏这种成分,所以,将鸡蛋与谷类或豆类食品混合食用,能提高后两者的生物利用率。

鸡蛋还有其它重要的微营养素,如钾、钠、镁、铁,磷,等。蛋黄是多种营养素的主要来源,吃鸡蛋的人较少缺乏各种B族维生素和维生素AD。

大部分专家倾向于认为,每天一个鸡蛋,包括蛋黄,对人体并无明显危害。它是健康长寿又价廉的营养佳品。

如何评估你的体重

郑淑云

怎么才能知道我们的体重是否在健康范围内呢?从营养学的角度来看,我们最常用于评估体重和体脂的两个主要指标就是体质指数(Body Mass Index, BMI)和腰围(Waist Circumference)。只要我们了解了它们的计算方法和用途,我们就完全可以监测和评估自己体重是否健康了。BMI等于用体重去除身高的平方所得的商。如果用计算公式来表示就是: $BMI = \text{体重(公斤)} / \text{体高(米)}^2$ 或者 $BMI = \text{体重(磅)} \times 703 / \text{体高(英寸)}^2$ 。

如果你的:

BMI = <18.5

BMI = 18.5-24.9

BMI = 25-29.9

BMI = > 30

你的体重:

过低

正常

过高

肥胖

腰围是度量腹部脂肪的一个可靠指标。你可以用软尺绕紧靠胯骨的上腰围可测得腰围的长度。如果男人的腰围超过 40 英寸,女人的腰围超过 35 英寸,心血管和其它疾病的发病率就会明显升高。希望我们大家能够经常用 BMI 和腰围来监测和评估自己的体重,以使自己有个身体健康,精力充沛的未来。