

YOUTH OF WE CHINESE IN AMERICA

华人新一代



节冰老师与她的青少年模特队

华人之友举办“端午之夜音乐会”



从医者到主持人——
范健民老师跨越边界的温情人生

May 30, 2025

華人新一代



GAO LAW®
A PROFESSIONAL CORPORATION



高艳律师

执业领域: 商业法 移民法 公司法 知识产权法

商业移民

- EB-5 投资移民及区域中心项目
- 商业签证(B, E, F, H, K, L, O和R 签证)
- 商业及杰出人才移民(EB-1, PERM, EB-2, NIW, EB-3)
- 家庭移民和入籍
- EB-5投资者诉讼、移民争议解决

San Diego Office

④ 4225 Executive Square, Ste 600,
La Jolla, CA 92037
④ (858) 988-6888

Los Angeles Office

④ 301 N. Lake Ave, Suite 600,
Pasadena, CA 91101
④ (626) 929-7888

公司及商业法

- 企业设立、执照和法律咨询
- 公司总法律顾问
- 公司并购、买卖、融资
- 商务合同起草、审查和谈判
- 商事争议解决包括商业诉讼
- 著作权登记与转让
- 商业秘密
- 知识产权侵权
- 知识产权保护战略与管理



admin@gaolawfirm.com www.gaolawfirm.com



Discover the Joy of Guitar — With Mr. Raul at Happy Tunes Studio!

30-Minute Free Lesson – Come Try It!

快來與快樂的吉他老師 Mr. Raul 一起，探索音樂的樂趣！現在預約免費的30分鐘體驗課程，歡迎試上！自2007年開始學習吉他以來，Mr. Raul一直致力於將這門藝術傳承給新一代。

如果您曾夢想彈奏喜愛的歌曲、登台演出，或藉由音樂表達自我，現在就是開始的最佳時機！

歡迎造訪我們的網站：happytunesd.com



快樂的吉他老師Mr.Raul,
和你一起發現吉他的美妙！

Contact Mr. Raul. Your guitar teacher at Happy Tunes Studio: Email: Panchitoraul@gmail.com Cell: (619) 457-1821



Happy Tune Music Studio by Vanessa Lee and Kristine Chen

- ▶ VANESSA李老師教授鋼琴20餘年，南伊利諾州音樂教育碩士，具有豐富教學經驗，耐心及開朗的個性，她的教學贏得眾多學生和家長的愛戴，每年學生參加加州考級都有很優越的成績，歡迎5歲以上少兒及成人學習鋼琴。
- ▶ KRISTINE陳老師，聖地亞哥州立大學大提琴演奏碩士，教授大提琴多年，愛心又正面的教學法針對2-5歲KINDER-MUSIK和幼兒提琴班，團體班可免費試課一堂
- ▶ 余野老師是巴松管演奏大師，明尼蘇達大學音樂學院巴松管演奏碩士，30餘年演奏和教學經驗，教授豎笛和巴松管，薩克斯風

電話: 858-205-8797, Happytunesd@gmail.com, 16787 Bernardo center drive A-10, San Diego, CA 92128 以及育才課外學校

喜讯频传，载誉而归！

——冰冰老师率领模特队又获佳绩

《华人新一代》特稿

在第21届新丝路模特大赛中，冰冰老师带领的团队再创佳绩：共五位参赛者——三位青少年模特与两位成人模特，全部荣获优异成绩。其中一位青少年荣获年龄组第一名，两位斩获第三名；成人组更是捷报连连，包揽第一名与第二名！

此次大赛不仅是一次高水平的专业比拼，更是一次宝贵的成长与交流之旅。选手们分别展示了三套造型：充满活力的运动T恤、潮流气息浓郁的国潮风造型，以及优雅璀璨的晚礼服。在T台上，她们自信绽放，诠释出属于自己的独特风采。

这次经历对每一位学员而言，都是一次珍贵的锻炼机会。她们不仅拓宽了视野，更收获了满满的自信与成长。期待未来更多精彩的绽放！

【图片说明】

- 1, Bing Bing老师与学员们；2, Sophia；
3, Bing Bing老师与学员Melissa；
4, Isabella；5, Alice；
6, Cindy；7, Isabella；
8, Melissa





華人之友 Friends of We Chinese in America

非營利組織“華人之友”成立於2007年4月12日。十八年來，“華人之友”以“為華人下一代健康成長、為中美文化和貿易等交流”為宗旨，通過各種平台，組建多個團體，為社區的文化教育工作做出了自己的貢獻：做了不少有益的事情。

一、每年一度的美國華人青少年藝術節提供展示才藝的平台，吸引了華洋青少年兒童；

二、美國華人青少年交響樂團（2017年3月4日正式成立，目前小樂手近七十位，已經多次參加大型演出

三、美國華人青少年模特隊，2014年組建，活躍於華洋文化舞台和社區各種活動；

四、美國華人小記者俱樂部，通過培訓小記者和出版《華人新一代》雜誌，培養孩子們綜合能力以及提高中文學習的興趣；

五、華人之友朗誦俱樂部，2007年為成年人和青少年愛好朗誦藝術者組建，舉辦“朗誦音樂會”和眾多小型活動，傳承和弘揚中華文化。

華人之友理事會首屆理事長是知名僑領彭應吉先生，現任理事長由王志明律師擔任。十余名理事組成強大的精英陣容，具有廣泛的人脈，充滿使命感和公益心，將會把各項工作做得更好，讓“華人之友”產生更深遠的影響。

“華人之友”歡迎所有對中華文化感興趣、樂意結交不同的朋友、希望提高自身素質的華洋朋友們和年輕一代加入我們的組織，參與我們的活動，更歡迎所有熱心奉獻的朋友加入我們的義工隊伍，歡迎所有愛好寫作的朋友提供你們的大作以宣揚中華文化和加強各族裔之間的溝通。走近“華人之友”，我們將成為永遠的朋友！

有關“華人之友”更多信息，請瀏覽：www.FriendsOfWeChinese.org，成為會員，請聯絡：858.610.2259

意外傷害？ 車禍？

律師團隊超40年索賠經驗 索賠成功率 99%

人身傷害 車禍意外 巴士意外 滑倒摔倒
商業訴訟 產品受傷 被狗咬傷 過失死亡



微信二維碼



王志明
律師創辦律師



蓋伊·畢賽克
首席出庭律師



傑西卡·馬歇爾
資深出庭律師

24小時服務專線
(619) 452-8107

★ 免费咨询 不获赔偿 分文不收 ★

www.wanglawcenter.com 7380 Clairemont Mesa Blvd, Suite 200, San Diego, CA 92111

端午之夜音乐会节目单

1, 开场舞: Hip Hop舞蹈《龙拳》

表演: 青花瓷小虎队, Alex、凯文、Jaydon、博文
指导老师: 吴秋花 (武功指导) 黄钰晴 (舞蹈指导)

2, 女声小合唱:《花又落》

演唱: 春之声女子合唱团, 吴婷、龚洁、艾雯、Linda、Karey、
Grace、Cindy、张隽、Dana、徐莉
指导老师: 扬声

3, 朗诵:《面朝大海, 春暖花开》

演出: 小主持人俱乐部, Tammy、Alice、萌萌、Kenneth
指导老师: 范健民

4, 女高音独唱: 1)《珠穆朗玛》; 2)《世界赠予我的》

演唱: 马赛女

5, 小提琴独奏: 1)《龙的传人》; 2)《维瓦尔第四季——冬, 第二章》

演奏: 王婷婷

6, 萨克斯风独奏: 1)《梨花又开放》; 2)《you raise me up》

演奏: 余野

7, 三重奏: 1) 绿岛小夜曲; 2) Shall we Tango?!

演奏: Reverie Trio, 李美旋 (钢琴)、徐巍 (小提琴)、陈佩均 (大提琴)

8, 独唱:《父亲的草原母亲的河》

演唱: 扬声

9, 重奏: 1) Amazing Grace; 2) Rondo Alla Turca

演奏: 余野 (巴松)、陈佩均 (大提琴)

10, 朗诵:《我的南方和北方》

演出: 华人友好朗诵俱乐部, 范健民、张莉、史云青、吕波、陈周圆

11, 青少年模特秀:《风华少年行》

表演: AYM模特队, 刘佳欣(Emily)、王玥琪(Maddie)、胡月辰(Lucy)、
孙苏菲(Sophia)、熙茜、马紫尘(Zoe)、刘澄溪(Clara)
指导老师: 节冰

端午之夜音乐会参演者简介

扬声(导演)

毕业于中国武汉音乐学院，主修指挥、声乐，美国南加州神学院音乐艺术硕士、教牧神学博士。现任美国圣地亚哥美华青少年交响乐团、海韵合唱团、春之声女子合唱团等音乐团体常任指挥和艺术总监，及中国武汉音乐学院客座教授、广州爱乐交响乐团客座指挥。



范健民(主持)



南加州著名主持人。曾多次在圣地亚哥、洛杉矶和旧金山主持各类大型文艺晚会，以其优美的音色和大气诙谐的主持风格而深得观众的喜爱。更为难得的是，他还是医道精湛、桃李满天下的一代名医。

余野(巴松管、萨克斯风)



巴松管演奏家、教育家，1982年毕业于四川音乐学院，师从陈福启先生。留校任教后，1983到北京拜师中国著名巴松演奏家和教育家刘奇先生。他1990年赴美继续深造巴松，获得巴松演奏硕士文凭，师从著名巴松演奏家明尼苏达交响乐团首席巴松 John Miller。在美国期间先后数次与明尼苏达交响乐团、南达科达交响乐团和弗吉尼亚交响乐团合作演出，并与明尼苏达大学交响乐团合作演奏丹策巴松协奏曲。他曾两次参加巴松比赛并获奖。余野近年来活跃于中国的艺术舞台上，他相继受邀参加四川音乐学院巴松艺术周、中国音乐学院、西安音乐学院和武汉歌剧院交响乐团等巴松专场艺术活动。2017年4月，余野受美国犹他州立大学音乐学院邀请，与丹尼斯巴松教授合作，演奏了双巴松与弦乐团演出。

马赛女(女高音)

马赛女(Lily Ma)圣地亚哥著名女高音，来美前任贵州大学艺术学院声乐专业教师和贵州卫视节目主持人。

她擅长演唱和教学民族唱法，流行唱法，京剧，舞台表演及主持。曾担任中央电视台特邀独唱演员。2008年定居圣地亚哥后，多次在华人华侨大型文艺晚会中担任女声独唱。她的演出深受观众喜爱，包括多届由ACCEF和SDCA举办的华人新春晚会。也多次担任San Diego本地华人歌唱比赛评委，包括UCSD, SD-SU, USD三校联合举办的Share Voice歌手比赛担任评委导师；UCSD“海神之音”歌手比赛评委；圣地亚哥“佳音杯”华人卡拉OK大奖赛评委等。她指导的学生多次在各种比赛中获得冠军。她也是ACCEF(全美华人文化教育基金会)主题曲《心手相连》的词曲作者和演唱者。



Reverie Trio(三重奏组合)

Reverie Trio(遐想三重奏)是由三位著名的华裔女性音乐家于2023年组成的三重奏组合。该组合旨在通过三重奏的音乐形式，不仅活跃在华洋各界舞台，展现音乐艺术的魅力，还在音乐教育领域发挥影响力，是圣地亚哥深受欢迎的颇有影响的音乐教育家。

李美旋，三重奏组合团长，钢琴家教育家，来自中国，师从多位名师，拥有钢琴与作曲双重学位，目前任圣地亚哥Belle Melodie音乐学校校长，以她那二十载的琴键岁月，不仅是一位技艺精湛的音乐导师，更是心灵的导师，用她独特的钢琴教学之道，让音乐之泉在学生心中潺潺流淌，滋润着每一颗热爱音乐的心田。她在组合中担任钢琴手。

徐巍，来自中国上海，自幼学习小提琴，毕业于上海音乐学院，供职于上海交响乐团。来美二十余年，曾在圣地亚哥交响乐团担任小提琴手十多年，后从事小提琴教学工作至今，深受学生敬重。她在组合中担任小提琴手。

陈佩均，来自台湾，获国立中山大学的音乐学位和圣地亚哥州立大学大提琴演奏硕士学位。目前是音乐学校Happy Tune最受孩子欢迎的大提琴老师。她在组合中担任大提琴手。



端午之夜音乐会参演者简介

王婷婷 (小提琴)



王婷婷 (Tingting Wang) 毕业于美国北得克萨斯州大学音乐学院, 小提琴演奏和弦乐教育硕士。在2017年美国Protege国际音乐比赛中获得第一名, 在2021年King's Peak国际音乐比赛中获得第三名, 并被媒体Del Mar Times报道。曾在美国多个乐团中担任小提琴演奏员。自2020年疫情起, Tingting在自媒体平台分享小提琴演奏知识, 积累了过万粉丝, 并通过线上教学帮助了近百位来自世界各地的小提琴学员们。连续五年获得King's Peak国际音乐比赛教师成就奖, 获得2021年香港国际青年音乐家比赛杰出教师奖, 连续两年获得MAP国际音乐比赛荣誉教师奖, 受邀担任美国弦乐教师协会的小提琴考官。

Tingting不仅在古典音乐的演奏和教学取得了成绩, 并且是一位风格多元的乐器演奏家, 她演奏的曲目风格多样, 演奏水平也十分出色, 并屡获客户的五星好评。

春之声女子合唱团



春之声女子合唱团是圣地亚哥及南加州地区非常活跃的一支轻歌劲旅。多年来, 在扬声老师专业的声乐与合唱指导下, 合唱团快速发展和壮大。合唱团从不间断地训练和演出, 年年岁岁活跃在圣地亚哥华洋社区的舞台, 为广大观众带来形式多样、有声有色的艺术享受。春之声女子合唱团是一个充满热情和欢笑的大家庭。春之声将继续在音乐的道路上扬帆起航, 再创佳绩。

华人之友朗诵俱乐部

于2007年正式成立的华人之友朗诵俱乐部, 是一个活跃在圣地亚哥华人社区的文化团体, 多年来在鲍威演艺



中心和其他剧场, 举办多次“朗诵音乐会”, 参加过众多大型社区文化活动, 为华人社区提供了一个展示朗诵才艺和文化遗产的平台, 同时促进了文化交流和社区的凝聚力。



AYM青少年模特队

美华青少年时装模特队成立于2014年, 由来自不同学校的多族裔中、小学生组成。成立以来, 模特队多次参加“美国华人青少年艺术节”

, 在众多华人社区和主流社会的大舞台上, 以自信大方、神采飞扬的表演, 赢得了观众最热烈的掌声。在2024年的国际丝路模特大赛中, 以精彩的表现, 荣获大赛的最佳团队奖。指导老师节冰, 曾是专业走秀模特、品牌模特、影视演员。她的时装照片被刊登在《GRAZIA》等多个著名时装杂志封面上。现任时装周模特。

小虎队

虎年出世, 名字带虎, 气势如虹! 这支圣地亚哥青花瓷艺术家联盟旗下的少儿男团, 不仅能歌善舞, 更是中华文化的行走代言人。他们融合传统舞蹈与流行风格, 民族服饰搭配创意道具, 打造既典雅又燃爆的舞台效果。舞台上下, 他们挥洒艺术魅力, 热心公益, 活跃于社区文化活动和慈善演出, 受到主流媒体争相报道。



小主持人俱乐部

旨在提高青少年的整体素质, 丰富孩子们的精神世界, 为社区文化活动提供青少年主持人



才, 华人之友(非营利组织)于2024年11月组织了小主持人俱乐部, 并开始了卓有成效的培训课程。指导老师为南加州著名主持人范健民。成立半年来, 小主持人们已经在诸多舞台展现了他们的精神风貌和颇为不凡的表演才能。萌萌、子清、天曼、Kenneth将和范健民老师担任音乐会主持。

美国华人小记者俱乐部招新啦

大小朋友们，你是不是对媒体工作感兴趣？你想象中的记者是怎样的？你是不是对采访很好奇？

如果你8岁以上，有一定的中文写作能力，热爱中华文化，热心公益事业，华人小记者俱乐部欢迎你加盟，我们一起来办杂志——全美华人社区第一份为青少年及家长老师创办的《华人新一代》。



我们会

- * 邀请资深媒体人开办新闻采写及摄影、广告等培训课
- * 组织参加各种社区活动，指导现场采访，增强社交能力
- * 提供义工证明材料，帮助申请总统义工奖

欢迎家长老师推荐！

联系方式：华人小记者俱乐部
youthwechinese@gmail.com 908-727-0129



用AI拍出你的第一部电影

MAKE YOUR FIRST FILM WITH AI

面向7-12年级学生的全年影视创作计划

OPEN TO 7-12 GRADE STUDENTS

编剧 + 导演 + 剪辑

SCREENWRITING + DIRECTING + EDITING

AI工具入门

LEARN CUTTING-EDGE AI TOOLS

实战作品发布

GRADUATE WITH A FULL SHORT FILM

义工小时认证 + 推荐信机会

VOLUNTEER HOURS CERTIFIED + PREFERENCE LETTER
OPTIONS



AiTOPIA
ENVISION. PROMPT. ZAP.

AI影视制作

FRIENDS OF WE CHINESE



GRANT GELVIN
LEAD STORY DESIGNER
DIALOGUE ARCHITECT



PEGGY HARMON-JONES
LEAD STORY DESIGNER
DIALOGUE ARCHITECT



XINGHUA SUN
FUNDER
WORLD ARCHITECT



TYLER GELVIN
AI SYSTEMS DESIGNER
AI ART ARCHITECT



扫码报名
名额有限

APPLICATION QR CODE ENROLLMENT IS LIMITED

華人 新一代

Youth of We Chinese in America

节冰老师与她的青少年模特队

华人也在举办“纽约时装周”



从读者到主持人
范健民老师跨越边界的温情人生

May 30, 2025

2025.05

主 编 梁沛然
副 主 编 李望可 段苏轩
编 委 刘佳欣 刘可为 姜佳霖 曾嘉雯 方文昊
市场推广 岳梦函 赵 熙 梁沛然 李望可 段苏轩
刘佳欣 崔澜析 刘可为 曾嘉雯 姜佳霖
施慧中 吴杨敏言 吴杨敏行 倪子涵
张一凡 张一乐 王星朗 陈贤楷 孙苏菲
马诗雅 潘海纪
(以上均为美国华人小记者市场推广部成员)
法律顾问 王志明 高 艳
教育顾问 刘丽容 彭应吉 郑持好 海 棠
郑莉容 徐 峻 金美兰
总 编 方 立
发 行人 马 平

投 稿 dangfangli@hotmail.com
pingma485@gmail.com
赞 助 858-306-7820 858-610-2259
网 址 www.youthchineseusa.org

本刊版权属美国非营利组织“华人之友”。特为美国华人青少年推出的纸质版和电子版刊物。

《华人新一代》长期征稿:一、封面故事:优秀青少年封面人物介绍, 获奖青少年消息报导;二、画廊、文苑:青少年写作、绘画、各种才艺展示;三、我的校园:留学生、大中小學生校園学习和生活分享等;四、我与教育:家庭和学校教育, 教师园地, 教学分享;五、老师推荐;六、亲情故事;及其他有益青少年身心健康的作品和资讯;七、明日之星, 优秀青少年成长故事。作者向本刊投寄文字、图片稿件, 文责自负。本刊谢绝一稿多投, 并对来稿有修改权。

Teaching in the Rancho Bernardo/Poway and North park Areas



Sign-up online for first free consultation!

- MA Piano Pedagogy 钢琴教学硕士
- 20+ Years Teaching Experience 二十余多年教学经验
- In-Person and Virtual Piano Classes 线下及线上钢琴课程
- Offering both Child and Adult Lessons 提供儿童及成人课程
- Custom-tailored curriculum for each student 为每个学生量身定制的课程



Contact Bronwyn LeBlanc-Kinne: 619.446.8688 Bronwyn.piano@gmail.com www.lkpianostudio.com



Authentic Taste



Hometown Taste

Asian Food Restaurant



地道淮扬菜，呈现自然健康的美味！

Varied Menu



858-487-8131



16719 Bernardo Center Dr, Suite B,
San Diego, CA 92128



<https://www.hometowntaste.net/>

圣地亚哥华夏中文学校 San Diego Hua Xia Chinese School

非营利，非宗教，非政治，通过WASC全面认证



课程设置

普通班

周日实体课

学分班

Miramar College 校园

或者

双语班

学分四/AP周二网课

AP班

才艺班

数学班

四岁半入学学前班 • 六年级可上学分班

联系我们

info@sdhxc.org
www.sdhxc.org



总编说



亲爱的读者朋友：

春归夏至时，窗外的树木苍翠欲滴，小鸟们在枝头传唱着：《华人新一代》又新鲜出炉啦！

鸟鸣枝桠间，我的眼前徐徐展开一幅“春播夏收”动态图，远观是我们祖先农耕的场景，近看是华人家庭和《华人新一代》奋斗的缩影。

春天，是播种希望的季节。每一个远渡重洋来到美国的华人家庭，都怀揣着梦想，如同农人将种子播撒进土地。初到异国，我们面临语言障碍、文化差异，还有无处安放的中国胃，可是从未放弃梦想。我们在陌生的环境中努力扎根，辛勤耕耘，为自己和孩子创造着更好的未来。就像春日里那一颗颗埋进土里的种子，在黑暗中积蓄力量，等待着破土而出。

夏天，是收获的时节。当我们穿越了成长隧道，战胜了自己和困难，那些曾经滑落的泪水和汗水，终于浇灌出了累累硕果。我们看到了华人新一代矫健的身影，自信的笑脸，在各个领域崭露头角，融合了中西文化的优点，创造出独属于我们的“中西合璧”……这些，都是最好的回报。如同夏日麦田里那金灿灿的麦浪，是农人们用汗水浇灌出的希望，是坚持与奋斗换来的喜悦。

《华人新一代》杂志自创办以来，也经历了“春播夏收”。我们致力于搭建一个平台，创建一个精神家园，讲述华人新一代的成长，传递华人家庭的声音，传

播优秀的中华文化，学习其他族裔的优长，回馈我们的社区……。从最初的构思筹备，到每一期杂志的精心策划，再到义卖募集印刷费，编辑、排版和审稿，每一位杂志团队成员、小记者和家长都付出了心血。我们采访过华人社区先驱，书写他们的奋斗史；采访过优秀的华人新一代，展现他们的风采，倾听他们的心声；对话过议员市长，传达他们对华人社区贡献的认可与致谢；采访过多个华人公益组织，记录他们回馈社区的温暖……一路走来，得到了越来越多读者与支持，见证了一茬又一茬的华人小记者们成长，看到一位又一位华人家长与老师的欣慰，这些，都是我们最大的收获。

亲爱的读者，无论你正面临“播种”的艰辛，还是已迎来“收获”的喜悦，《华人新一代》都将与你同行。在这里，你能找到共鸣，获取力量，也能分享你的故事，让更多人看见和听到。未来，我们会继续优化内容，不断创新，为大家带来更优质的阅读体验，如同农人呵护着自己的田园，我们也将守护好这片属于华人新一代的精神园地。

愿我们都能在人生的四季里，不负时光，辛勤耕耘，收获属于自己的精彩。期待与你在未来的每一期杂志中相遇！

《华人新一代》总编 方立
2025年5月20日



AmeriCal Youth Symphony

美國華人青少年交響樂團

The Symphony has been established since 2017 and is doing in-person rehearsal. Now recruiting following seats:

Woodwind instruments:

pico
flutes
oboe
clarnits
bassoons
saxophones

Brass instruments:

trumpet
french horns
trombone
tuba

String instruments:

violins
violas
cellos
double basses

Percussion instruments:

timpani
kettle drums
side drum
bass drum

Lots of opportunities of performing on stages of social events
Counts as volunteering hours, contributing to the community



Conductor & Music Director: Dr. Young
Graduated at Wuhan Conservatory of Music, acquired PhD Degree in U.S.
Guest Conductor in the Guangzhou Philharmonic Symphony
To sign up, please contact Conductor Young: 858-338-3029 (phone number/wechat ID)

Rehearsal at 7 PM-9 PM every Saturday, location: 11525 Sorrento Valley Rd STE A,
San Diego, CA 92121 (After School Learning Tree) <http://americays.org>

AYM青少年模特队员由小学到高中的所有爱美爱艺术的学生组成。旨在通过专业模特的严格培训，通过大舞台和社区各种平台的表演，展现华人新一代的精神风貌、健美形象和优良素质，同时培养小模特们对美的理解和追求，以及拓展多方面才艺施展。这些都为小模特们走进名牌大学奠定了坚实的人格基础。

Contact: WeChat: Bing-JJ
bingstudio4u@gmail.com

招生中

AMERICAL YOUTH MODEL

www.wechinesemodel.com

B model Team 欢迎所有女士，
提升气质，锻炼身段，寻找自己
崭新的一面，让优雅、美丽
和魅力无限，让青春常驻！



AYMT自成立以来，一直活跃在华侨社区的众多文化聚会中，包括联合国总部的和平之声活动、历届美国华人青少年艺术节、圣地亚哥巴博亚公园、中国新年大型联欢晚会、海洋公园新春庆祝会、众多慈善机构的演出等等，深受华洋观众的喜爱。

美国华人青少年模特队成立于2014年7月，是美国非营利组织“华人之友”旗下的文艺和教育团体。也是美国第一个由华人青少年组成的正规的模特队伍。

走秀课程：教授正确的走秀姿势、表情和自信。
摄影课程：学习如何在镜头前表现出最佳形象，包括面部表情和身体语言。
化妆和造型：妆容和服装的技巧。
模特经验：提供机会参与实际走秀或拍摄。



新丝路36届年龄组冠军：
Athena, zoe

華人新一代

刊头题字 萧 昆
封面制印 马湘文

contents



07 总编说 (方 立)

封面故事

- 11 自信是最美的品牌高定
——节冰老师与她的青少年模特队
(刘佳欣 李望可 刘可为 段苏轩 赵 熙)
- 16 美国华人青少年模特队
十一年足迹一步一脚印 (节 冰)

特稿

- 01 端午之夜音乐会节目单
- 02 端午之夜音乐会参演者简介
- 20 美华青少年交响乐团
成功举行2025年新年音乐会 (王惠豫)
- 21 融合传统与现代 践行文化与公益
——青花瓷小虎队男生舞蹈团 (萧 坪)

明日之星

- 34 孙苏菲 (Sophia Sun) 阳光自信的小模特

小记者园地

- 17 从医者到主持人——范健民老师跨越边界的温情人生

(崔澜析 方文昊 方心意)

- 23 吴杨敏言和她的AI心理项目 (刘可为)
- 25 《华人新一代》小记者欢声笑语相聚新春茶话会
(李望可)
- 26 受益匪浅的小记者培训 (崔澜析)
- 27 为慈善组织筹款的乐趣 (梁沛然)
- 28 我的朋友 (崔澜析)
- 28 我的排球梦想 (曾嘉雯)
- 29 如果我是一位老师 (崔澜析)
- 45 段胜仲博士谈你的口腔是如何影响全身健康的
(段苏轩 李望可 姜佳霖)

青少年画廊

- 41 小画家作品欣赏 (岳梦函 徐松月 陈子怡)

老师的推荐

- 30 前往火星的准备 (张恩赫)
- 32 不一样的度假体验 (缪可妍)
- 32 我的中国行 (杨嘉乐)
- 32 去南京 (陈雅恬)
- 33 猫和狐狸的故事
(张 洋 刘乐兮 刘恩成 吴佳林 金洛熙)
- 32 明天的梦想 (武璐瑶)

我与教育

- 35 小贝谈报考大学的两个问题 (AI小贝)
- 36 哈佛大学首席面试官到底是个什么鬼? (黄 为)
- 37 三十年前藤校毕业找工作:身无分文,经历生死
(旦 丹)

阅读世界

- 39 被一篇猫的故事所感动 (莫 名)
- 40 远行与回归——读《和合成长记》杂感 (王 罕)
- 42 和合与妈妈 (和 合 方 立)
- 43 种一株记忆,砍一株执念——葡萄树的故事
(徐丽爽)
- 44 一个乞丐的成功法则
——读程贯平新书有感 (老 城)
- 47 青少年如何保护视力和听力
- 48 华人小记者亚太文化节 举办义卖活动收获多多



hello@haddee.com |



858-449-9689

MACHINE LEARNING AND AI FOUNDATIONS SUMMER CAMP AT UC BERKELEY



IN-PERSON PROGRAM
JULY 20 – AUGUST 1, 2025

Comprehensive Curriculum

- **Week 1:** Foundational Python programming, digital logic design, and essential ML-related math concepts such as linear algebra and calculus.
- **Week 2:** Advanced ML techniques like regression, clustering algorithms, neural networks, and capstone projects integrating software and hardware concepts.

The only AI software + hardware in person summer camp in the U.S.

Learn programming and FPGA simulation

Mr. Mauro once taught 12 students who got into MIT in a single year;

Now teaches at UCSD.

Top students may become TAs and receive recommendation letters.

Coach Liam, TA, was Mr. Mauro's student, and got into UC Berkeley CS..

UCSD: MR. MAURO

Key Teacher, CS



TA: Coach Liam

UC Berkeley and CS /
Math Major



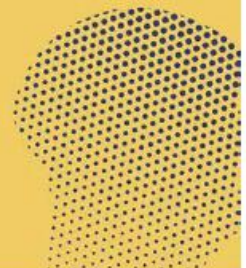
HADDEE PROGRAM



WECHAT
GROUP



CONTACT US



華人新一代

自信是最美的品牌高定

——节冰老师与她的青少年模特队

刘佳欣 李望可 刘可为 段苏轩 赵 熙

(美国华人小记者俱乐部)



“啪！”音乐骤然响起，La Jolla顶层penthouse的玻璃幕墙外，金灿灿的阳光铺撒进室内流光溢彩的服装上。11岁的Olivia踩着鼓点迈出第一步，飘逸的拖地裙摆在她身后划出优美的弧线。身后鱼贯而出的小模特们画着精致的妆容，身上的华服和头上的配饰相映成趣。随着小模特们一个个亮相、转身，观众们无不为此自信优雅的表演所惊叹。

本次时装秀最惊艳的，莫过于六组风格迥异的造型转换。冰冰老师亲自设计了舞台氛围，为配合六种不同的时尚风格挑选了不同的音乐。当现代风的金属色套装遇上慵懒的法国香颂，当《了不起的盖茨比》式的流苏碰撞民乐版《茉莉花》，小模特们用时而律动时而舒缓的台步从容地展示了现代风、盖茨比风、国风、民族风、法式休闲等不同风格的服装，完成了一场横跨东西方的时尚对话。

这一刻，冰冰老师的眼角泛起了泪光。这位曾经的职业模特，用了整整11年时间，终于把自己的AYM青少年模特队（AmeriCal Youth Model）带进了梦想



中的专业秀场。

“2013年第一次产生这个念头时，所有人都说我疯了。”冰冰老师发现，在北美大家对亚裔孩子的认知还停留在“书呆子”的刻板印象中，即使对时尚模特感兴趣的孩子也没有专业的指导老师。“我想给孩子们一个展示自我的舞台，让她们自信地面对舞台、面对这个世界”。

训练初期，小模特们的问题如怕生、姿态形体不规范、节奏感不足、表情管理困难等等都是常见的。冰冰老师从最基本的需要抬头、收腹、挺胸的站姿开始到基本台步、面部表情练习直至起步、转身、收场等无数次的讲解示范和练习让孩子们对自己越来越自信，越来越喜欢在舞台上展示美丽的服装和自我形象。冰冰老师笑言：“让孩子们克服紧张，找到自信就已经成功了一半。”

冰冰老师的模特队不仅是一个学习的平台，更是一个充满关爱和支持的大家庭。比如本次时装秀，她作为主办人，需要兼顾场地、服装、主持、学生培训和嘉宾邀请等方面。而在这种忙碌的情况下，家长和学生们给予了很大的支持和帮助。模特们也在轻松愉快的氛围中互相帮助，彼此鼓励。冰冰老师和学生们既是师生又是朋友。每位模特上课时都充满了热情和快乐。对于在高中面临学习压力的学生来说，模特队为他们提供了一个释放压力、享受乐趣并且能展示自我的平台。

对于有的孩子担心自己不够漂亮或不够瘦，冰冰老





师鼓励大家不要担心自己的外在条件，而是要提升自己的自信心和内在素质。她笑着说自己也做大量的心理辅导工作呢。要相信你就是与众不同独一无二的自己！冰冰老师也会根据每个模特的个性、样貌、身材为她们量身定做训练方案。模特训练适合各个年龄段的孩子，尤其是从小开始的孩子更能在这个过程中建立自信，保持“站如松、坐如钟”的良好体态。而强大的心理素质将会有助于模特们在T台上更加熠熠生辉！

AYM模特队在圣地亚哥已是鼎鼎大名了，最近还受到了一个台湾品牌方的赞助，各种大型节目以及华人最喜欢的中秋、春节晚会也都争相邀请她们去表演。在舞台设计、服饰造型上面冰冰老师往往都是别出心裁、令人赞叹不已。有时全场演出服装会是一个主题，比如花卉或是国风；有时会围绕着一个故事情节设计衣服，巧手的冰冰老师拿出的衣服可是外面买不到哦。小模特们经历了各种场合的锻炼，即使有各种突发情况或挑战也都毫不怯场。这样的自信和技能不仅仅在舞台上，生活中的重要场合甚至大孩子们需要面试时都受益匪浅。冰冰老师也期待更多学生和家长能够参与到这类活动中，共同见证孩子们的进步与成长。

就在这篇采访成稿时冰冰老师的模特队又传来好消息！在第36周年新思路模特大赛洛杉矶赛区总决赛的比赛中冰冰老师的AYM模特队获得了大赛的团体二等奖！

这次大赛吸引了上百位选手，各大媒体争相报道。评审团成员也极为豪华。市议员、前市长等都亲临现场。冰冰老师模特队里的小熙（Athena Li Duncan）获得了年龄组二等奖，Zoe Ma获得了年龄组一等奖并且被授予城市代言人称号！

这次比赛冰冰老师为小熙设计的绿色精灵服饰配上她灵动的步伐尽显精灵的俏皮可爱。Zoe穿的是全黑多层次魔幻服饰搭配上独特的帽子，她冷傲清疏的表情和犀利的台步把这套衣服的神秘不可捉摸演绎得淋漓尽致。

鉴于AMY模特队的耀眼表现，它也成为新思路模特公司的合作伙伴。以后新思路的比赛圣地亚哥的模特们可以找冰冰老师报名啦。

【图片说明】

上排：Zoe, Athena, Maddison, Angela
下排：Olivia, Lucy, Maddie, Sophia



《华人新一代》小记者 与几位 AYM 小模特对话

Zoe Ma

11年級的Zoe是冰冰老師模特工作室里最優秀的模特之一。她最初加入模特班是因為媽媽覺得她個子高，可能會適合模特表演，事實證明這是個非常好的建議。Zoe在短短的一年半時間里已經參加了七次表演，進步很大，變得更加自信。

Zoe跟我說，她發現自己適合走酷一些的风格。和我交談時，她正穿着一件純黑的KUOSE寬風衣，衣服大開大合，引人注目且極具風範。我見過她走舞台，知道她在台上是有駕馭一切的气場。不過她也願意嘗試任何风格，在舞台上展示自己和服裝是她非常喜歡的一件事。

Zoe歡快地和我們聊了模特比賽。這是她們的第二次比賽獲獎，收獲頗多。比賽的本身是漫長的，五六個小時的等待，頗考驗人的心理。比賽結束回到家已經是後半夜了，Zoe依舊興奮的久久不能入睡。說起比賽後幾天她的腳趾因為長時間穿高跟鞋依舊麻木時Zoe哈哈大笑。她開朗活潑，和模特隊里的朋友們也互相支持，而在着

最後的时光她們可以互相慶祝着，享受和隊友在一起的喜悅。她說自己很高興在模特隊里收獲了很多自信和朋友。

已經參加過不少次比賽，但上台前的緊張依舊。Zoe學會着平復自己的性情，讓自己達到最好的狀態來到舞台之上。雖然壓力哪怕隨着經驗增長也依舊會存在，但小模特們在一次次的試煉中學會的是如何處理自己的壓力。緊張本身可能不是坏事，甚至可以促使人們超常發揮。小模特們只是一次次地越過這座心理上的高山，走出自己耀眼的舞台。

走模特對Zoe是一個愛好，她也很高興能將這個愛好走到今天。當初她開始走第一個台步的那天，從未能想到如今的比賽和獲獎。每一場比賽都能帶來相對應的收獲，即使是得了一等獎，Zoe看到自己比賽的照片依然會總結有哪些地方可以再提高一下。比賽完她更加堅定了要多練習的決心，她表示在家也要多練習，好成績不是白白能得來的。

Olivia Li

Olivia是一位在模特隊年僅11歲的小模特。儘管年齡小，她也是舞台上閃耀的一顆明星。加入模特隊的一

年以来，她从开始的紧张局促，成长到如今的从容不迫。Olivia的家长在台下看着她的表演激动地说：她在台上的每一秒都让我骄傲！”每一份自信与掌声的背后，都离不开她为之付出的努力与汗水，也离不开冰冰老师的谆谆教导，更离不开家长的支持与鼓励。在台下通过多次的练习使她克服了对镜头与T台的胆怯。冰冰老师的耐心和鼓励也帮助了她更快的进步。Olivia很喜欢冰冰老师的服装设计，每次演出她都充满期待。听着音乐与节拍，她迈出的每一步都彰显着她对舞台的把控。在模特

队里，除了细心认真的老师外，她还有亲密无间的朋友们与她共同前行。现在步入中学，Olivia在保证学业的前提下继续活跃于时尚的赛道，祝她可以在这条路上收获更多快乐与成长，来日方长！

Lucy Hu

Lucy今年8岁，是冰冰老师模特工作室里最年轻的小模特之一。虽然只加入了几个月，她已经参加了三次表演。Lucy对舞台充满热情，每次登台都期待展现自己最好的一面。刚开始时她有些紧张，但很快学会了克服情绪，专注于动作和姿势。她特别喜欢这些漂亮服装，并用学到的姿态展现每件衣服的美感。通过训练，Lucy变得更自信，学会了优雅地走台步。Lucy的妈妈表示，最初只是想让她试试，没想到女儿自信心越来越强，每次表演都进步明显。她也非常感谢冰冰老师的耐心指导和课堂的趣味性，每次表演时都会帮助Lucy和其他孩子们做好准备，支持她们在舞台上展现最美的一面。

Athena Li Duncan (小熙)

11岁的小熙是去年加入到模特工作室的，很难想象眼前这位瘦削高挑仪态优雅的女孩已经是模特队的老兵了。不到一年时间小熙已经有7次登台表演的经历，并且成为了模特队的台柱。小熙坦言，前几次表演她都非常紧张，表演前不是担心踩不准音乐节奏就是担心高跟鞋歪了脚，但经过冰冰老师专业而耐心的训练和指点，小熙变得越来越自信，而且对时尚领域产生了极大的兴趣，俗话说，兴趣是最好的老师，模特队的经历使得小熙愿意花更多的时间和精力去更深入地了解时尚行业，不排除未来将成为小熙的职业选择。

结语

冰冰老师深知亚洲人的模特舞台相对较小，但她希望通过努力，为学生们开辟



出更多展示自我的机会。在这个过程中，她不仅在培养学生的模特技能，还在向世界宣扬中国文化，将中国文化的独特魅力带到了更广阔的舞台上。冰冰老师的心愿是通过模特队的训练和表演，为孩子们创造一个属于他们的舞台，让每一个孩子都能在聚光灯下自信闪耀。



小模特们接受小记者们的采访。
小记者工作认真，小模特配合默契。



美国华人青少年模特队 十一年足迹一步一脚印

节冰 (模特队指导老师)

•2014年 模特队成立，参演首届美国华人青少年艺术节，节目设计为璀璨星光的礼服及不同运动装扮（网球、体操、高尔夫等）。年底参演 ACCEF 春晚，节目《梦幻旅游》由一群小空姐、小空少带领大家飞往不同国家，展示中国、韩国、希腊服饰及英国皇室服装。

•2015年 青少年模特参演狮子会新年晚会、中国馆庆新年活动、妇女会晚会等。在美国华人青少年艺术节表演《沉睡的精灵》，沉睡森林中，精灵翩翩起舞唤醒公主，大自然重焕生机，模特走秀展现灵动之美。

•2016年 参演 ACCEF 春晚，节目《离别的车站》编排双人舞台剧，以深情离别开场，带入二战年代，模特展示复古可爱的服饰，舞台搭建1.8米木质月亮，最终由海陆空与边防四位女军人收尾，气势恢宏。同年，青少年模特们飞往纽约参加艺术节。

•2017年 在艺术节中，模特们展示《加州阳光》，充满夏日热情与轻松活力，勾勒青春时代。年底ACCEF春晚主题橱窗木偶，模特们以不同造型摆姿，结合大型舞台道具，呈现精美绝伦的华服。

•2018年 青少年模特展示中国风华服，红蓝龙凤袍，节目《哪吒闹市》以倔强的小哪吒“我命由我不由天”开场，展现模特的自信风范。同年，第二次中国风华服装秀由“小孙悟空”翻腾武术揭开序幕，尽显东方魅力。

•2019年 参演华夏游园活动、老人公寓中秋义演、美国华人艺术节：节目设计以女团形象亮相，开场舞由学员们集体舞拉开序幕，动感十足，模特秀充满活力。

•2020年 青少年模特们参演社区活动、海军文化节等。

•2021年 疫情爆发，年底赴日本短居，

开启网课教学。

•2022年 在日本暂居，持续为学员提供网课。特殊时期，教学不仅维系了自身热爱，也成为学员们的心灵寄托。收到许多反馈，孩子们在课程中得到情绪疏导，课堂不仅是技巧训练，更是精神陪伴。归美后，师生重聚，情谊更深。

•2023年 6月回美，8月模特培训班重新启动，参演美华交响音乐会及中国馆12月夜新年庆祝活动，学员们的舞台表现更显专业与自信。

•2024年 4月 AYM Model 模特学校成立，青少年模特参演慈善晚会、亚裔文化节，同时开设成人培训班。6月参加洛杉矶模特选秀，9月亮相中秋晚会，节目《缤纷中秋》以色彩为主题，打造鲜花舞台，展现模特青春形象。9月举办冰冰老师私人时装秀，设计师助阵，活动大获成功。11月，青少年与成人模特同台参加新丝路模特大赛，荣获年龄组冠军。青少年模特受邀为台湾品牌服饰代言，刊登于品牌官网。

•2025年 2月参演中国馆庆新年活动，2月底拍摄杂志封面集体照。3月ACCEF春晚，青少年模特与成人模特首次同台，节目《惊鸿传说》梦幻龙背景，高级音乐烘托氛围，开场以神秘感和整齐步伐展现高端大气，层次分明，彰显青少年的灵动与成人的优雅气质。5月参加第21届洛杉矶新丝路模特大赛，学员分别获得年龄组第一名，两位第三名，成人年龄组第一和第二，优异成绩获得认可，老师带队学员们满满收获。所有演出节目均由节冰老师独创，包括舞台设计、故事情节、编排及服化。

(图为节冰刊载于大牌时装杂志的部分封面照片)





从医者到主持人 范健民老师跨越边界的温情人生

崔澜析、方文昊、方心意（华人小记者）

在一个秋日的午后，圣地亚哥的阳光温暖而柔和。三位小记者崔澜析、方文昊、方心意带着满满的好奇心，走近了范健民老师。

范老师是一位在医学和主持领域都有着丰富经验的长者。他用温暖而真诚的态度，向小记者们讲述了自己的人生故事。他不仅在医学与艺术之间游刃有余，还通过信仰、家庭和社区，展现了一幅跨越边界的温情画卷。

小记者：范叔叔，您的童年是怎么度过的？

范健民：我出生在六十年代，童年和大多数孩子一样，生活简单而幸福。我从小就对音乐特别感兴趣，曾经跟着一位声乐老师系统地学习了三年。老师说我音色很好，建议我走艺术这条路。不过，最终我还是选择了医学。

小记者：请问谁是对您一生影响最大的人？

范健民：在我出国之前，对我影响最大的是我的父母。他们给了我一个和睦的家庭和无限的爱，是我成长路上的引路人。我的父亲已经去世了，现在母亲和我生活在一起。出国后，我的信仰对我影响很大，让我学会了谦逊和感恩。

小记者：范叔叔，您小时候有特别想从事的职业吗？为什么最终选择了医学？

范健民：其实，我小时候的梦想并不是当医生。我一直很喜欢艺术，尤其是音乐。在读中学的时候，音乐老师告诉我：“你的音色特别好，十分难得，这是上帝赐给你的礼物，你应该很好的使用它，不要浪费了。”后来我妈妈为我聘请了一位很棒的声乐老师学习声乐，三年后老师告诉我，我已经成了一名训练有素的抒情男高音，应该去音乐学院继续深造。不过，在那个年代，

父母的观念更实际一些，他们希望我有一份稳定的职业，能够为家庭提供保障。父亲特别喜欢中医，认为这是中华文化的瑰宝。于是我选择了医学，考上了中医学院。学习中医让我感受到了它的博大精深，也逐渐发现它不仅是一门医术，更是一门“仁术”。看到病人因为我的治疗而恢复健康，那种成就感让我觉得自己的选择是对的。现在回头看，我觉得这是命运的安排，虽然绕了一圈，但让我在热爱与责任中找到了平衡。

小记者：您觉得中医对您来说有什么特别的意义？

范健民：中医对我来说，不仅是一门医术，更是一种文化传承。中医强调整体观，讲究调和阴阳，这我在治疗病人时找到了真正的使命感和成就感。我觉得，中医是上帝赋予我的能力，用它去帮助他人，既是责任，也是荣耀。中医博大精深，但在国际上有时难以被完全理解和接受。我希望未来能通过现代科技，让中医在国际上得到更多认可，为人类健康做出更大贡献。

小记者：您是怎么走上主持人这条路的？有什么希望分享的故事吗？

范健民：说起来，我对自己的主持能力从没有怀疑过，只是多年来没有想过要出来主持。我的走上主持之路，是缘于2008年汶川地震时，圣地亚哥的华人社区组织了一场赈灾晚会，汇集了一流的音乐家义演，我认为需要一个优秀的主持人，让这场演出更专业，就毛遂自荐担任了主持。因为当时的我只有一个念头：把这场晚会主持好，把大家的爱心传递出去。我的主持得到了极大的认可，从此一发不可收拾，主持了更多的活动，我本人也越来越喜欢这份担当。

主持工作不仅仅是背台词和记住流程，更重要的是理解每个节目背后的故事。在那场赈灾晚会上，我介绍了一位腿有严重残疾的白人女高音歌唱家，我为她准备的解说词是这样的：“让我们用热烈的掌声欢迎一位外国人用中文为我们演唱一首我们每一个中国人心里的歌——《我爱你，中国》！老太太拄着拐杖步履艰难而又坚定地走上舞台，观众对她报以了雷鸣般的掌声，

她的演唱五次被热烈的掌声淹没，我也被观众的热情深深的感动了。这让我深刻感受到，主持不仅是言语的表达，更是一种情感的传递。作为主持人，我时刻提醒自己要做观众和表演者之间的桥梁，让他们的心意更好地传达给彼此。

小记者：您觉得作为主持人最重要的品质是什么？

范健民：我认为最重要的是共情和真诚。作为主持人，我们不仅要引导观众的情绪，还要让他们感到被理解 and 尊重。这需要一种敏锐的共情能力，能够洞察观众的情感需求，并在恰当的时机用语言和肢体去回应。观众其实很敏锐，他们能够感受到你是否用心，是否真正投入其中。如果我们带着真心与观众对话，观众自然会

敞开心扉，形成一种情感的共鸣。有一次我在中秋晚会的舞台上介绍一首《送别》的歌曲。讲到离别的情感时不由得想起与父亲告别的几次场景。我脑海中浮现出他送我远行的身影，那种不舍与期盼让我一时哽咽。我的情感也通过话语传递给了观众。真诚的表达不仅拉近了自己和观众的距离，也让观众在共鸣中回想起了他们各自的故事。舞台上的一个个节目就像一颗颗珍珠，而主持人就是穿起珍珠的那根线，主持

人既要把珍珠穿得漂亮，又不能过度的表现自己，这个度必须把握得恰到好处。同时主持人还要用自己的能力去调动演员的情感，让他们带着最真实的情感去表演他们的节目，同时主持人又要调动观众地情感，让观众带着情感上的期待去欣赏那个节目。换言之，主持人就是观众和演员之间的一道桥梁，《送别》那个节目我想我做到了这一点。

小记者：在医者和主持这两个完全不同的领域，您是怎么找到平衡的？

范健民：医者和主持看似不同，但其实有很多相通的地方。作为医生，我需要倾听病人的需求，理解他们的痛苦；作为主持人，我要理解观众的情感，创造一个让大家感到舒适的氛围。医学让我学会了如何去帮助别



人，而主持让我学会了如何去安抚、调动人们的情绪，这两者其实可以彼此促进，在我的生活中找到一种平衡和谐。

小记者：在主持过程中，您遇到过突发情况吗？是怎么应对的？

范健民：遇到过很多次，都被我及时化解。最近的一次是去年秋晚上，三重奏节目临时出现故障，不能马上上台演奏。于是我出来“救场”，利用对晚会主办人的幽默调侃，不仅成功为音乐家争取了时间，而且让观众情绪更加热烈，更加欢迎三位“迟到”的音乐家的上台，更利于提高她们的演出水平。我认为，出现突发情况时，保持冷静、及时调整，往往能化解尴尬，化劣势为优势，甚至带来意想不到的效果。

小记者：您有三个孩子，能分享一下您的教育理念吗？您是怎样支持孩子的？

范健民：我对孩子的要求很简单：身心健康，有益

社会。在专业选择上，我鼓励他们去做自己真正喜爱并擅长的事情。找到热爱的目标后，就要坚定地追求。我一直相信，热爱和投入会带来成就感和幸福感。

比如我女儿当初进入UCLA（加大洛杉矶分校）时学的是医学专业，她很优秀，但她渐渐发现自己并不真正热爱这个方向。这种挣扎对她的情绪影响很大，学习的压力让她常常情绪低落。我观察到她的状态后，鼓励她听从自己的内心，选择自己真正热爱的领域。在她决心转入私校，学习声乐专业时，我毫不犹豫地支持了她。我认为，不管预期收入如何，只要投入到真正热爱的事业中，并不断打磨自己，最终会获得成功和快乐。现在，她不仅完成了硕士学业，还成了一名歌唱家，做着自己真正热爱的事情。这对我来说是无比欣慰的。我觉得这就是成功。

小记者：现在的年轻人面临职业选择的压力很大，您怎么看待这个问题？对那些希望从医的年轻人，您有什么建议吗？

范健民：确实，年轻人对“成功”的定义常常被社会的标准束缚，追求所谓的“高薪高地位”职业，而忽视了内心的热情。我认为职业不仅是收入的来源，更是实现自我价值的方式。找到自己真正热爱的事业并在其中成长，这才是真正的成功。我希望年轻人选择职业时，不仅关注薪水，更要考虑是否能从中获得满足感和快乐。庆幸的是，我的三个孩子都选择了他们自己喜欢的艺术生涯，并小有成就，我为他们感到骄傲。

医学是一个充满挑战但意义深远的领域。成为医生不仅需要扎实的知识，还要具备同理心。医学是为了服务他人，而不是谋取私利。学医不仅仅是一份工作，更是一份使命。医学生要有终身学习的觉悟，并始终保持一颗服务之心。如果你真心热爱医学，那就坚定信念，去帮助他人，这份职业会带给你无尽的成就感。

小记者：您是如何在繁忙的工作中找到平衡的？

范健民：哈哈，我的兴趣爱好很多，比如音乐、排球、绘画等。它们让我在忙碌的工作之余找到放松的方式。音乐是我从小就热爱的，排球让我学会了团队合作，绘画则让我在安静中找到了内心的平静。我觉得，兴趣和热情是支撑一个人前行的重要动力。

范健民老师的故事，像一幅温情的画卷，既有中医的深厚底蕴，也有艺术的灵动与美感。他让我们看到，人生的边界并非不可跨越，只要心怀热爱，脚踏实地，每个人都能在自己的道路上找到属于自己的光芒。他的生活，平凡却充满灵气，简单却意味深长。



美华青少年交响乐团

成功举行2025年新年音乐会



王惠豫 (《华人》杂志网站主编)

美华青少年交响乐团 (AmeriCal Youth Symphony) 于2月2日晚成功地举办了一场新年迎春音乐会。

该乐团成立八年以来举办了许多次音乐会，今年首次音乐会比较往年更有精彩之处。除了乐团创始人，首席指挥扬声老将出马，还有两位年轻的指挥上阵：去年十月乐团荣幸地聘请到音乐家、打击乐演奏家 Tony Gonzalez 担任乐团的打击乐指导兼指挥。Tony 是美国朱丽亚音乐学院七年本硕毕业的高材生。Willer Gao 是乐团的“开团四君子”，曾担任低音提琴手，大学毕业后回到乐团任指挥继续效力。

音乐会主持人柳林，本身就是小乐手的家长。当晚她一身红裙，更烘托了音乐会的喜庆气氛。柳林是一位出色的朗诵高手，她中英文俱佳，主持风格端庄大气，已经成为交响乐团“御用”主持人。

参加这次演出的70位小乐手在专业老师的指导下水平大幅提高。今年音乐会还有新创意，圣地亚哥的兴坚舞蹈学校的小演员和《华人之友》小主持人俱乐部也参加了演出，为音乐会更增添了节日气氛。

音乐会开场节目是《悦闹花城》(Festivities in the City of Flowers)。由 Tony 指挥的这首乐曲具有强烈的中国风格，加上狮子舞和锣鼓声的衬托，让观众体验到了家乡过年的喜庆气氛。

Tony 还指挥了乐曲《巡游迪士尼!》(Disney on Parade)。

接下来两首乐曲《天堂》

(Heavensward) 和《加勒比海盗》(Pirates of The Caribbean) 由 Willer 指挥。

由《华人之友》小主持人俱乐部的小主持人表演的《中国十二生肖》为观众们增添了欢乐气氛，孩子们扮演的十二生肖惟妙惟肖，展示了他们的主持人才华。

接下来老将出场了。首席指挥扬声指挥了《匈牙利舞曲》(Hungarian Dance)，《卡门第一组曲》(Carmen Suite No.1) 的六首作品，《蓝色的多瑙河》(The Beautiful Blue Danube) 和《拉德茨基进行曲》(Radetzky Marsch)。这些广为流传的经典乐曲，观众们百听不厌。

当《蓝色的多瑙河》旋律响起时，兴坚舞蹈学校的芭蕾舞小演员跳起了优美的芭蕾舞。旋律和舞姿揉成一体，让观众们在欣赏这首经典乐曲时有了新的感受。

音乐会在铿锵有力的《拉德茨基进行曲》旋律中进入尾声。观众们随着乐曲的节奏拍手，台上台下融成一体。

乐团首席指挥扬声老师在给观众的感言时说：“年年岁岁的美华青少年交响乐团新年音乐会，高雅，轻松，热情，豪华，这正是我们的小音乐家们的精神风貌的写照。这欢快明亮的画面，必将成为圣地亚哥华人社区的骄傲。来吧朋友们！让我们一起在轻松美妙的音乐声中，宣告新一年的开始，并彼此送上真诚美好的祝福！谢谢大家！”

祝贺美华青少年交响乐团的新年第一场音乐会圆满成功！





参加Midway军舰100周年庆典演出(作者拍摄)

融合传统与现代 践行文化与公益

青花瓷小虎队男生舞蹈团

萧坪

小虎队(Tiger Cubs Dance Club)诞生于2022年虎年,最初仅是凯文和博文两个小兄弟在自家后院跟随母亲吴兰随性探索舞蹈的乐趣。不久,他们的小伙伴Alex加入,成了三个娃喜爱的娱乐活动。当时,青花瓷舞蹈团的团长在看到吴兰录的视频后,立即决定在该非营利组织框架下成立一支男孩专属舞蹈团,为更多热爱音乐与舞蹈表演艺术的男孩们提供一个成长与展示的平台。

谁曾想到,这群孩子迅速打破了“中国男孩只擅长数理化”的刻板印象,在舞蹈艺术中迸发出无限激情。得益于青花瓷非盈利组织为孩子们提供的丰富社区文化舞台,加上孩子们聪明好学与刻苦努力的精神,以及家长们的大力支持,小虎队迅速壮大。不到一年,成员便增至10人,并开始更广泛的场合进行演出。为了满足日益扩大的观众需求,俱乐部一方面引入资深专业指导老师,另一方面依然保留了由三位热心妈妈组成的原始教学团队,确保训练既具专业水准,又富有人情味。

如今,小虎队已发展为近20名男娃组成的队伍,并通过选举产生正、副队长及候补队长,明确分工、共同承担领导职责。孩子们介入编舞过程,和老师们一起编排排练了十余个精彩的文艺节目,表演足迹从加州圣地

亚哥延伸至内华达州的棕榈泉,近距离接触到社区和来自纽约的华洋总导演,体验了来自不同文化背景的艺术创造过程。丰富的舞台经验,使孩子们日臻成熟与自信;他们不仅能独立呈现一小时整台演出,还在担任主持角色中崭露头角,流畅引领现场节奏,沉着与活泼兼具的气质总能赢得观众阵阵喝彩。

其中,最受欢迎的节目之一便是“变奏舞狮”——在传统中国南狮的基础上,注入Hip-hop等现代音乐元素,融合刚劲有力的动作与街舞韵律,让演出既保留传统文化的神韵,又充满青春活力,深得各界观众的共鸣与喜爱。大胆创新尝试,不仅为古老的艺术注入了新生命,更为年轻一代跨越时空传承中华优秀传统文化开辟了全新途径。

除了每周两次的高强度排练,小虎队从成立之日起,就积极投身公益演出与社区服务。他们常常走进本地学校、养老院以及职业团体的筹款晚会,用舞蹈传播中华文化,为慈善事业贡献爱心与力量。尤其令孩子们兴奋与骄傲的是,他们曾受邀参加Midway海军博物馆成立100周年庆典,通过精彩表演向历史与军事文化致敬。这些公益演出不仅使他们融入社区,更培养了作为多元



线上中文角活动

《华人新一代》小记者俱乐部主办



活动目标：

打造一个线上中文角，提升孩子们的中文表达能力，了解中国文化。

欢迎所有对中文感兴趣的孩子报名参加这个活动，请扫描下面的二维码报名！



活动形式：

同时招募主持人和学员！



- (1) 线上Zoom
- (2) 每次由两个小志愿者共同主持
- (3) 每次活动由当期主持人自选话题并由此开展讨论和交流
- (4) 每两周一次，每次一个小时
- (5) 活动全程只讲中文

主持人报名

学员报名



多元文化小公民的责任意识，使其在艺术之外，成为真正意义的文化大使。

从后院的嬉戏到国际舞台的闪耀，小虎队始终坚持“融合艺术、推动文化传播、履行社会责任”的初心与使命。他们用舞步诉说历史，用激情塑造未来，成为圣地亚哥文化景观中一抹不可忽视的亮色。

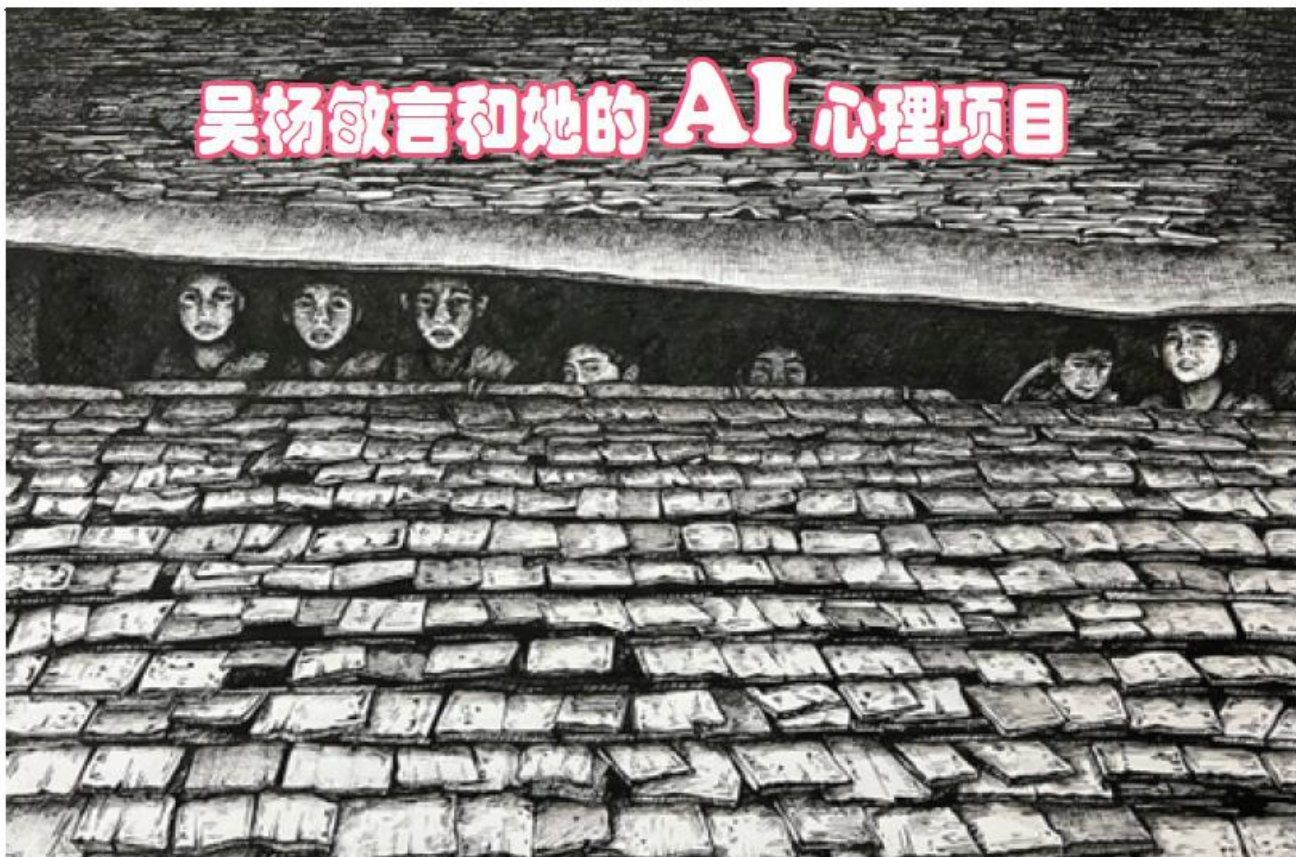
更多信息，请查阅网站：blueming.org

【图片说明】顺时针方向：1，自信满满的小报幕；2，专业舞台上毫不怯场；3，华洋老幼，无人不爱的狮子舞；4，SD华人春晚首次亮相；5，为社区义演的快乐时光；6，认真训练的小团员们。

（图1-5为ACCEF摄影团队拍摄；图6为作者拍摄。）



吴杨敏言和她的AI心理项目



刘可为 (Kewei Liu) (华人小记者, CCA九年级)

我的心被紧紧地攥住了：扑面而来的是一排排的瓦片，占了整个画面的五分之四；有部分瓦片重叠、破碎或缺失。那余下的五分之一黑沉沉的在画面的中上部，就在这暗黑之中七个孩子的脸或高或低地向外张望。他们有的皱着眉、有的神色严峻、有的面露迷茫。整幅画都是黑白基调，七个孩子被层层瓦片包围，他们能走出来吗？

这是我的采访对象吴杨敏言 (Yangminyan Wu) 的一幅获奖作品带给我的震撼。2024年年底，敏言向美国学术艺术与写作奖组委会投稿了4幅画作，在美西地区评选中，三幅获得金奖一幅获得银奖。三幅金奖作品晋级到全国性评选，这幅《留守儿童》就是其中一幅金奖作品。当被问及创作灵感时，敏言说这幅画的初衷是呼吁社会关注留守儿童的教育资源与心理健康问题。她特别解释七个孩子象征整个留守儿童群体，通过个体差异化的表情设计，既表现群体的共性困境，又保留每个孩子的独特性。画面采用仰视视角与俯视人物的矛盾构图：观众被迫仰视高墙时，孩子们却从瓦片缝隙中俯视外界。黑白色调形成的强烈对比更是强化了这种情绪冲击，使观众更加深切地感受到他们的处境。

其实，早在创作这幅画之前敏言就开始关注青少年

的心理健康了。这位来自Canyon Crest Academy的10年级学生在2024年年初从本地媒体上了解到青少年群体中存在不少的焦虑、抑郁、轻生等心理健康问题。而她周边也确实能看到青少年的普遍压力。于是她产生了一个想法：是否能够通过AI技术对青少年个体进行心理健康风险评估，并就存在的风险提供相应的心理干预建议。如果这个想法可行的话，它将有利于及时发现潜在的心理风险。

因此，2024年暑假，敏言发起了一个公益性研究项目：“AI驱动下的青少年心理健康风险评估和管理实践”。她找了11位志同道合的本地高中生组成项目团队。

11人分成三个小组：分析组、市场组和技术组。

分析组负责通过阅读和整理文献综述当前青少年心理健康现状、研究青少年心理健康问题的影响因素，以及梳理针对这些心理健康问题的应对措施。分析组最终递交的成果有：一份青少年心理健康综合研究报告；一份根据研究报告中的心理健康影响因素设计的针对青少年的心理健康调查问卷，该调查问卷包含27个心理健康（题图为敏言获得2025年美国学术艺术与写作奖国家金奖的画作《留守儿童》）

相关的问题。

市场组负责宣传青少年心理健康知识、筹集项目运作资金，以及使用分析组设计的心理健康调查问卷在学区本地高中采集用于风险评估模型训练的数据集。

技术组负责用市场组采集的数据集训练风险评估模型，并围绕训练好的模型开发出相应的Web App进行部署。

项目团队开发实践并且训练自己的AI原型系统，它能够根据青少年个体的综合数据进行心理健康风险的评估，并根据风险评估结果提供相应的心理干预建议。与传统的人工评估相比，AI技术的应用将会显著提升效率。

同时，敏言的团队还找了外援，他们聘请了持证的心理健康专业人士作为项目顾问，对训练模型用的数据和模型输出的结果进行验证和确认。

这个项目获得了ACA组织（Alliance of Chinese Americans San Diego）的资源支持，并荣获了2024年ACA心理健康倡导奖学金。

敏言表示：通过这次研究，本学区的初高中生在心理健康方面最需要关注的问题是焦虑和抑郁症状的增加。因为青少年正处于身心发展的关键时期，面对来自学业和人际关系等多方面的压力容易产生情绪困扰。她建议学校和家长最需要重视的是加强心理健康教育和情绪管理的培训并提供适当的心理支持和干预，帮助青少年建立健康的自我认同和情绪管理机制成为当前最为迫切的需求。

对于关注心理健康的青少年群体，敏言还给出以下建议：

（1）用艺术作为情绪的出口，让绘画、音乐或写作来表达内心世界；



2024年8月18日，敏言代表团队在ACA颁奖典礼上做项目汇报。

（2）要照顾好心理平衡，适当运动、社交或开展一些户外活动；

（3）加入相关社群或与家人朋友分享来寻求支持与共鸣；

（4）要允许自己有低谷，并相信成长的可能，以更加平和坚定的心态面对未来。

这种跨学科的实践让敏言更加深刻体会到心理学不只是书本上的理论，更是理解人性和社会的有力工具。

在研究过程中，敏言还将AI、艺术与心理学结合进行创作。AI技术的出现便利了数据的分析，对于心理健康的研究在未来拥有更多可能；艺术创作中对人物心理的揣摩不仅丰富了作品的内涵，更点燃了她对心理学这门学科的热忱。创作者通过画笔诉说内心的感悟，同时折射对现实的观察；而观者在欣赏画作时，在潜移默化中萌生改变现实的动力。所有这些，都像是那透过瓦片的光，会照在那七个孩子身上，也会照在我们身边的青少年身上。

她说：艺术从来不仅仅是艺术，它还是连接人心的桥梁。

左图为敏言接受国会议员 Sara Jacobs 颁奖



《華人新一代》小记者 新春茶话会欢声笑语

李望可 (Cindy Li) CCA十一年级

农历乙巳年新年前夕,《华人新一代》小记者俱乐部成员济济一堂,围坐在摆满了零食的桌边,在欢声笑语中举行了新春茶话会。零食是大家各自从家中带来的,瓜子饼干橘子栗子,不一而足,旁边热气腾腾的高压锅里,是Sarah妈妈准备的冬日暖心甜品。

茶话会在旧友新朋的寒暄中开始了,空气中充满了久别重逢的兴奋,大家先是进行了自我介绍,“哦,原来你就是某某啊”,微信群里一个个名字一下子就变得鲜活亲切了,小记者们侃侃而谈,大家都不约而同毫无保留地诉说着自己作为一名小记者的感受,感恩杂志为小记者们提供了一个探索社会和人生的平台,就像小马过河,一只脚已经开始浅浅地伸入社会的长河中试水。

茶话会议程是满满当当的。会议由Keran老师主持,先是由我们杂志和小记者俱乐部的指导老师方立老师介绍了《华人新一代》的历史渊源,展示了前面出版的数期杂志。这本全美唯一由华裔青少年采编的杂志图文并茂,内容丰富。目前在美国其它几个州也有小记者站点了,希望下一步在其它国家也有我们的小记者站点。

接下来是小记者证logo的设计方案甄选,有了这个显示身份的证件,我们就更有底气做无冕之王啦。杂志主编Alice为我们展示了各种融合了中美两国元素的设计方案,最后大家一致认为图案简约色调鲜明的设计最有辨识度。然后是第二次小记者培训的具体安排,这项工作由具有深厚专业背景的方立老师承担,这可是培养和提高采访技巧不可多得的好机会,有兴趣的小伙伴可不要错过。

对于近期采访工作安排,大家集思广益,提出了很多好的建议,往期杂志已经采访了很多旅美华人社团和精英,为大家展示了新一代华人在美国的努力打拼与奋斗的精彩人生,今后我们的采访对象还可以延伸到对华人友好和对中国文化感兴趣的其他族裔,这样更能体现新一代华人努力融入当地社会的新面貌,提高了杂志的包容性和影响力。并且还可以利用新媒体比如网站、微信、小红书等,拓宽发行渠道。

第五个议程由杂志主编Sarah和海棠老师介绍了新一



届杂志及小记者团编委团队的招募、岗位和职责。俱乐部的小记者年龄从六年级到即将高中毕业,呈现一种阶梯式的传承,随着将要进入大学的老编委们的淡出,杂志需要吸收新鲜血液,所以欢迎有绘画、插图、文字功底的各位同学们来施展才华。

随着春节来临,一年一度的春节义卖筹款活动也提上了议事日程,去年春节义

卖活动小记者们热火朝天的情境还历历在目,参与的小记者们纷纷讲述自己如何放下身段主动招揽客人推销各种含有中国元素的工艺品、制作棉花糖、沿街吆喝卖寿司的场景,那场活动不仅锻炼了小记者们的推销能力,还为杂志筹得了数目不错的款项。新加入的小伙伴们听得不禁神往,更加期待今年的义卖活动了。今年我们将与中国馆合作,获得了游园会的中心展位,希望能够大卖,筹得更多款项。

当然,光一年一次的义卖是不能满足杂志社的资金需求,所以大家继续讨论其他筹款的渠道,对于募集款项Kate和她的妈妈颇有心得,Kate初中时就开始挨家挨户敲门收书义卖,之后又进行各种筹款创新的尝试,一次次的挫折与成功锻炼了她不认输的坚韧性格和强大的心理素质,这些宝贵的经历甚至还帮助她作为一个高中生拿到了竞争颇为激烈的公司intern offer。Kate妈妈更是给大家带来惊喜,她给我们展示了各种物美价廉的中国工艺品,这可是我们今年义卖必备的大杀器。最后,杂志主编Sarah和Alice回顾和总结了过去一年的工作以及分享申请大学的经验,并把接力棒交给了逐渐成长起来的Kate和Cindy。

相聚总是很短暂,在这里要感谢Keran老师为活动提供了场所,以及幕后默默支持的各位妈妈。在总结过去和展望未来之时,祝愿小记者们在新的一年里迅速成长,也祝愿《华人新一代》越办越好。

(作者系华人小记者)

受益匪浅的小记者培训

崔澜析（华人小记者）



二月九日下午，在宽敞整洁的卓鼎教育中心，13位小记者聚精会神地听课。他们一会儿记着笔记，一会儿上讲台发表自己的看法。原来，这是《华人新一代》总编方立教授在给小记者们做培训。

短短两小时里，方立教授概括讲解了新闻采访与写作的要点。她指出，一篇成功的新闻稿90%在于采访，而好的采访关键在于好的提问。不论采访谁，我们都要做充分准备，问出有意义的问题。与采访对象有一个好的沟通，给他们留下好的第一印象，包括选择一个舒服的地方，按时到达地点，放松地深入聊天。小记者的提问应该是开放性的，给嘉宾发挥的空间。稿件的标题和开头很重要，要有吸引力，同时把“五个W”（Who, What, When, Why, Where）和一个“H”（How）要讲清楚，这样才可能讲出一个完整的新闻故事。

最后，方立教授还讲到了筹款和找商家赞助对小记者的锻炼，以及对杂志发展的重要性，同时分享了小记者团现有的多种多样的筹款活动。

这是一次令小记者受益匪浅的培训，我们期待着在新的一年里有更多的采访机会来锻炼自己，并期待着下一期的培训。

（方立教授，文学博士，先后求学和执教于中、英和美国多所大学，学术研究之余，喜欢写作，长期关注女性发展与青少年心理健康。目前担任《华人新一代》杂志总编，美国华人小记者俱乐部指导老师。）



为慈善组织筹款的乐趣

梁沛然 (Kate Liang)
17岁, Westview 高中

为慈善组织筹款是我这四年来一直都在坚持做的义工活动之一。从第一次的不知所措到后来的平静面对到最后的享受成果,慢慢地我找到了其中的乐趣。

最初的筹款活动是我一个人的单兵作战。记得第一次我拖着双脚慢慢地走在路上,手里拎着一个袋子,里面装有十几个5美元一袋的食品小礼包。在街边犹豫徘徊了一阵儿之后,终于我鼓足勇气来到一户人家门口。深吸了一口气,努力控制住内心的紧张和焦虑,我抬手摁了一下门铃。“叮—咚—”,随后的寂静无声让我的呼吸变得急促起来,我能感觉到额头有汗滴滑落。就在我不知所措的时候,门开了。一个女人从门缝里探出头,面无表情地盯着我看。“您好,我是……”,我的话音未落,“砰—”,什么都没说,连一句“sorry”都没有。我尴尬地站在门廊里,低头看看手里的袋子,眼睛开始发热,可是我不想哭,赶忙抬起头来望了望天上的乌云。那是一个阴天,天上厚厚的云层就像我当时的心情一样,沉重而没有缝隙。那一刻,我的心情被恐惧包围。但好在我没有放弃,重新深呼吸,又走向了下一家……

大约半年之后,我们又组织了一次筹款活动。不同的是这一次是团体活动。也许是因为有了小伙伴们的陪同,也许是因为我曾经历过

极度的尴尬所以心里有所预期。这次的心情明显轻松了好多,就连纸袋似乎也没那么沉了。每次敲门之前,我都告诉自己:好吧,多糟糕的态度我都可以接受。当房主开门以后,我努力控制自己说话的节奏,不要太快也不要太慢;也让我的音量适中,不再是胆怯的小声。我尽量让自己的表达更加流畅自然,把自己想象成是一个团体合奏表演中的独奏乐章。这一天,筹款成果大大超出了我们的预期!更令我印象深刻的是,我找到了敲门

以后和房主交流的兴奋感!似乎每一次交流都是在建立联系,这种联系激发了我的自信,消除了一直以来包围我的恐惧和焦虑。在这之后,我又开始踏上了一个人独自销售的筹款之路。当然,每次筹款的成果都不尽相同。但在我的心里,每一次与房主的互动都像是一场舞会的邀约,有时是优雅的圆舞曲,有时则是充满活力的嘻哈风。不管是哪个,我都享受其中。

如今的我,已经初步掌握了如何为顾客量身定制“舞曲”。我视那些曾经困扰我的恐惧为与人建立联系的机会,这也让我看到了他人身上值得我欣赏的地方。当然,冷漠的拒绝还是会有。但于我而言,已经构不成困扰,反而我会很感激它,因为每一次挫折都会让我变得更加坚定和坚强。我想,在以后的岁月中,筹款活动一定还会继续,我期待它能带给我更多的惊喜和乐趣。





我的朋友

崔澜析

我的朋友叫Avery，她在六年级学习。你也许认识她，因为她也在华夏中文学校。Avery很特别的地方就是她有一头波浪卷，有一次我

有共同的兴趣，比如美甲、电子游戏和阅读。我们沟通无障碍，喜欢开玩笑和做有趣的事情。她有爱心但是有时候也傻乎乎的。她总喜欢吃我带到学校的零食。

我记得我们是在幼儿园认识的。放学后，我们去同样个课后班。我还记得我，Avery，和Emma在停车场完。我们玩了抓人游戏、比赛跑步和表演。二年级的时候，Avery和我分在一个班级。周五，我们会做小手工，Avery每一次都是我们小组的头儿。当然她每次都做得最好。无聊的时候，我们会去操场去辨认各种不同的小鸟。有一次，她到我家，我们一起做糖葫芦。我们按照方子去测量各种原料用量，但是不幸的是我们做的都失败了。糖浆太软了，没有办法结成壳。经过不断的尝试我们发现我们需要把糖葫芦过一下凉水，让它快速结壳。Avery的手很巧，她不仅做出了冰糖葫芦，还做了冰糖草莓、桔子和蓝莓。我们一边做，一边吃，最后肚子吃得圆鼓鼓的。

直到今天，Avery还在教我各种小手工，她有的时候也会把我搞疯掉。我想说，当你有个好朋友在身边时，生活永远充满惊喜！

（右为作者，系华人小记者）

妈妈把她当成了一个墨西哥孩子。她的目光炯炯有神，笑起来的时候像一弯新月，脸蛋圆圆福气满满。因为妈妈是皮肤科医生，所以她一成不变，永远在室外戴着遮阳帽。

我们两个是好朋友，我们去同一所学校，而且我们

我的排球梦想

曾嘉雯 Selina Zeng (CCA高中)

自从来到美国后，我发现周围的人几乎都有自己喜欢的体育项目，这也让我开始思考自己是否也应该有个体育项目。其实，当别人问起时我自己也不清楚究竟为什么开始选择排球的。但无论是室内排球还是沙滩排球，它已经成为我高中四年生活的重要部分。

我的排球之路正式开始于去年夏天，那时我参加了一个排球夏令营。每天学习发球、垫球、扣杀、配合，让我的暑假忙忙碌碌特别充实。但说实话，刚开始打排球并不轻松。我的胳膊上布满了密密麻麻的淤青，身高的不足常常让我感到沮丧，第一次比赛的压力至今让我难以呼吸，而队友和对手中也有一些奇葩的人——这些都曾是我放弃的理由。但我还是坚持了下来，因为排球已经融入了我生活的每个角落——下意识的动作、和队友在一起的时光、健身房里的每一滴汗水等等让我不但舍不得放弃，还开始研究那些关于打排球的视频，像“如何增加弹跳力”

、“4个动作助你增加13厘米垂直跳跃”等去主动提高我的排球技巧和水平……排球带给了我生活中的激情与动力！

现在回想着排球上的汗水，擦伤带来的痛苦以及那些彻夜难眠的夜晚，我不得不承认这是一个充满挑战的运动，但我仍然会坚持这项我永远热爱的运动。

（作者为华人小记者）



如果我是一位老师

崔澜析 (华人小记者)
(Ocean Air 小学 6 年级)

看到这个题目，很多人可能会想当老师那就要全天教学管全班学生，会很累的！但是，我却非常喜欢老师这个职业，因为从幼儿园开始，我就从心里喜欢集体生活和在老师的指导下学习！

在成长的过程中，我遇到了很多优秀的老师，他们是我的启蒙师傅和领路人。我的钢琴老师Mrs. Alena 是一位很有耐心的音乐家，她会手把手地教我每一小节直到弹得没有瑕疵。乒乓球徐教练是个既严格又有爱心的老师，她会不断给我鼓励，让我认识到坚持的重要性。此外，我的小学任课老师，第二课堂老师和我喜欢的绘画课徐老师，都是非常有趣的老师！

我觉得老师就像蜜蜂一样，辛勤照料花园里每棵小苗，以期开出缤纷的花朵。

妈妈告诉我，孩子长大后就应该用自己学到的技能知识回报社会，她说：“彤彤，你求知欲这么旺盛，又擅长这么多科目，将来如果当老师你一定会是个好老师。”

如果我成为了一位老师，我会教我喜欢的那些课程，比如数学，阅读，音乐和画画。

数学很重要，但有的时候数学题目会把同学的头绕昏了，然后就会犯马虎的错误。这个时候，我就会让大家暂停，重新审一下题目，理清原理，最后再教他们怎么检查。

阅读是我最喜欢的科目。有的时候，我会犯一些拼写的错误，这就说明平时要多读书，扩大词汇量。我建议孩子们先从他们最喜欢的书开始读。如果每天坚持在固定的时段读书，慢慢日积月累你就会发现自己的进步。现在四年级的我已读过厚厚的一本Warcross & Wildcard，我觉得重要的是要在读书中获得乐趣。

关于音乐呢，我会弹钢琴，可以帮学生们组建乐队。因为学好音乐需要大量的练习，所以热爱是坚持的动力。我也希望每个孩子都能拿起画笔，以我个人的经历来说，我在情绪低落的时候，拿起笔涂抹几下 就会舒畅很多。

我给学生们绘画的建议是：随时随地仔细观察，慢慢思考。下笔的时候要自信，果断。最后一点，素描的时候不能用力过大，构图比例很重要，会把图片画得更形象更准确。如果你真正是个爱画画的小朋友，不管多

忙你总能挤出时间画画的。就像我的老师Paul告诉我们的：每个小孩子都是一个天生的小画家，只是很多人在成长的过程中丢失了这个天赋。

我相信每个人都是独一无二的，都有不同的潜能和特质。如果我是一位老师，我会充分尊重每个孩子，发现他们的闪光点。对于那些成绩优秀的孩子，我会鼓励他们不要骄傲，继续努力取得更大的进步。有的孩子在学习上并不突出，但是她却有自己的优点。我的同学中有一个小女孩给我留下很深的印象，她在学习上有些吃力，需要老师同学的辅导。可是每天见到她，她的笑容总是温暖柔和，像阳光一样照亮每个人。她也总是努力学习，一点一点地进步，她让每个人都能感受到她的积极乐观。我觉得她是个很特别的孩子，有着讨人喜欢的明朗个性。作为一个老师，我会欣赏每个小朋友，发现他们的优势和独特之处，并帮助每个人经过努力取得进步！

老师是美的耕耘者，美的播种者，教师并不是一份八小时的工作，而是一项伟大的事业：因为老师们会影响孩子的一生，给予他们自信，让他们对世界充满爱。我希望长大后当老师的我能像明灯一样照亮孩子们脚下的路！



张恩赫 (10岁, 华夏中文学校)



前往火星的准备

第一章：意外的消息

在一个阳光明媚的夏日早晨，我和弟弟克里斯正准备出发，我们要去卡梅尔·德尔马学校上课。跟克里斯在校门口道别后，一切看起来都很正常，直到我走进教室，发现四周布满了外太空的装饰。“托比，”我转头问身旁的朋友，“教室怎么突然变成了太空主题？”

托比耸了耸肩，带着他惯有的窃笑说：“我怎么知道。”他总是这样吊儿郎当，但不得不承认，他是班上的“开心果”。

这时，上课铃声响起，卡罗尔先生走进教室。他是个幽默但有些古板的老师，总爱聊棒球。他让我们先完成一篇关于猫和狗的观点写作。然而，不寻常的事发生了：他的电话响了。

那铃声比平常大了许多。他接起电话，低声说了几句，然后挂断电话，脸上浮现出意味深长的笑容。接着，他清了清嗓子，郑重地对我们说：“孩子们，我有几个重要消息要宣布。”整个教室顿时安静下来。

“首先，我的第一份工作其实是宇航员。其次，我们班被选中成为第一个登上火星的班级。”

他说完，教室里一片哗然。有人兴奋，有人惊讶，还有人满脸不安。我偷偷瞥了一眼托比，他朝我眨了眨眼，仿佛早已预料到这一天会来临。卡罗尔先生继续说道：“从今天开始，我们不再学习普通课程，而是接受宇航员训练，并学习关于火星的知识。我们的训练将在加拿大的德文岛进行，因为那里是地球上最接近火星环境的地方。”

德文岛？寒冷、干燥、尘土飞扬？光是听名字，我就觉得自己快冻僵了。

他接着补充：“我们明天早上9点半在洛杉矶国际机场集合。我会通过邮件告知你们的父母一切安排。为了安全起见，你们将分成小组进行训练，每组还有专属的‘小组宠物’。”

这一切听起来令人兴奋又不安。临下课前，他让我们完成最后一次普通的写作任务。

第二章：告别

第二天凌晨四点半，父母叫醒了我。我打着哈欠走到水槽前，用冷水泼脸，好让自己彻底清醒过来。吃完一个简单的早餐后，我收拾我的三个行李箱，准备出发。“你的组员是格温，埃莉安娜，艾玛，托比，玛雅，孙宇，宇俊，还有小组宠物马利。”妈妈一边整理我的行李，一边说道。

车程漫长而枯燥。为了打发时间，我打开组员群聊，大家正在热烈讨论：“你能相信我们真的是同一组吗？”我随手回复了一句：“9点半机场见。”发完后便靠着座椅睡着了。

当我醒来时，车已经停在洛杉矶国际机场的停车场里。我弟弟好奇地问：“哥哥，我们为什么在机场？”

“我去另一个国家，具体的爸妈会告诉你。”

我回答。在和父母道别后，我拖着行李进入电梯，前往三楼集合点。那里，组员们早已聚集。

艾玛第一个向我招手：“你迟到了！”

“不对，他没迟到。”格温纠正道，“是我们提前了半小时来的。”

我松了一口气，和组员们谈笑着等待登机的时刻到来。当所有的团队都来了，老师告诉我们去排一队去走

投稿请微信联系：
wechineseinamerica



中文老师们推荐的佳作

到安检。幸亏没有人带了不该带的违禁品，所以我们顺利的到了14号登机口。我们的团队都在那里看托比玩他的电脑游戏，这样时间过得快一点。

第三章：飞向德文岛

终于，广播宣布我们能进去了。所有的团队都往前走走进登机口。进飞机的时候，我看了老师给我们的飞机票。我发现我的座位是靠近窗口的，托比在我旁边，而格温是在靠过道的座位。

飞机起飞后，我发现座位屏幕里有许多关于火星的信息。王俊拿着笔记本认真记录：“德文岛的平均温度是零下50华氏度，而火星是零下200华氏度。”他兴奋地给我们的团队分享。

飞行过程中，有的组员在专注的学习，有的组员在打盹休息。经过7个小时的飞行，我们终于抵达目的地——德文岛。

德文岛比我想象中还要荒凉。空气中弥漫着一股寒冷而干燥的气息，四周尽是灰褐色的岩石地貌。到达宿舍时，我们发现每个小组分配了一间简陋的小屋，里面只有简单的床铺和取暖设备，甚至连一盏台灯都没有。我和孙宇分到了同一铺，他的床在我的下面。

艾玛看着她的时间表跟我们说：“我们七点到七点半去大厅参加开营集会。我们向地点点头，就开始各自整理自己的东西。时间一到，我们前往主大厅走去。”

“欢迎来到霍顿火星项目中心！”科学家李博士热情地向我们介绍课程安排：“未来的六周，你们将接受一系列模拟火星环境的训练。每个人的表现将决定你们在火星任务中的职位。职位分别是，领导，副领导，驾驶员，驾驶员计算员，设备检查员，主要探险员和摄影师。一会儿，你们的老师会给你们发放教科书。”

当我们回到宿舍，我在翻看我们的教科书，那些书包括《天空行走》，《火星的有趣事实》和《火星的历史》。那里的课后问题非常难。每一个课之前，我们都需要预习和完成课后作业。我把这三节课的预习写完就准备去睡觉了。

第四章：训练生活

闹钟响起，我睡眼朦胧地看了一下时间，正好是六点半。所有人都在慢慢起床，只有托比还在呼呼地睡着。玛雅一脸着急拍了拍他的肩膀：“醒醒！别再睡了！”这时托比一下子睁开眼睛，一边揉着眼一边红着脸说：“不好意思，我睡过头了。”大家快速的洗漱和吃完早餐，就赶去上《太空行走》的课了。

我们换上宇航服的时候，一个女士走进来跟我们说：“大家好，我叫詹妮弗。当你们上我的课时，你们必须认真听规则。这里有重

力，但是火星没有。你们有时会在教室外面去做机器模型，尝试去种食物，还要练习跟自己的组员在无语言的情况下沟通。在模拟太空舱室的时候，你们会在没有重力的环境去走路。”

很快我们就结束了这节课进行到下一个课程《火星的有趣事实》。这个老师叫布朗先生。他是个幽默的老师，他跟我们说：“这节课会比较轻松，不像《天空行走》课需要那么多体力。今天的话题是CHAPEA基地。”我们分成了合作伙伴，去做理解题。我觉得这节课是最简单的课。

吃完午饭后，我们就开始了《火星的历史》。这节课由刘老师给大家介绍火星上的知识。说实话我感觉她的课很无聊，托比还差点睡着了。大家都拖着疲惫的身躯回到了自己的床上，我感觉第一天的训练就像经历一场灾难。穿宇航服时，我的手指被卡住好几次，托比笑得直不起腰，却忘记检查自己的氧气阀。大家稍作休整，吃完晚饭后围坐在一起讨论当天的任务。托比看似轻松地讲了几个笑话，但我注意到他时不时握紧的双手，显得也有些不安。

第五章：克服困难

一周后，我们的训练迎来了新的挑战——进行一次模拟火星探险任务。任务中，我们需要采集“火星土壤样本”，但就在任务进行到一半时，设备忽然发生故障，探测器的机械臂无法正常运行。

“怎么办？”孙宇紧张地看看我。

我咬了咬牙，迅速下令：“先检查电路，看有没有松动。托比，帮忙调整机械臂的角度。”

在大家的努力下，机械臂终于恢复了运作，我们成功完成了任务。走出模拟舱时，我感到一阵前所未有的成就感。团队的合作正在一步步变得默契，而我也开始相信自己的能力。

第六章：准备火星之旅

六周时间一晃而过。训练结束时，李博士宣布了最终的职位分配。我因为平均分是最高的，被任命为团队领队。格温仅次于我的分数，是副领队。埃莉安娜和艾玛是驾驶员，因为她们身体协调力特别好，孙宇负责计算机，因为他的数学很好，玛雅是设备检查员，因为她非常细心，托比是主要探险员，因为他总是充满了好奇，宇俊是摄影师，因为他很善于观察。

现在，我们都对老师们和每个小组成员心怀感激。

然后我们乘飞机返回洛杉矶国际机场，以便家长接我们。

回洛杉矶的飞机上，我看看我的小组成员，心想：“我们这次火星之旅一定是非常有趣，且神秘又充满未知。”



不一样的度假体验

繆可妍 (14岁)
华夏中文学校学分4网课班)

小美和小李以及另外几个好朋友打算一起去度假。他们兴奋地提前规划了一切,选定了个阳光明媚的周六早上一起坐高铁去目的地。一路上,大家欢声笑语,分享着各自的期待。其中小美和另外几个朋友决定去体验一间三星级的酒店,而小李选择了一间新开在三星酒店旁边包含早餐的家庭旅馆。到达目的地之后,大家各自入住选定的酒店和家庭旅馆。

午餐时间,小美和另外三个朋友在三星酒店的餐厅点了当地特色菜,边吃边聊,互相分享旅行的趣事。然而,从服务的质量到食物的品质都不尽人意。住的房间的卫生条件也很差。在另一边,小李开始享受他的房东做的当地家常菜,味道和服务都很到位。小李在家庭旅馆里感受到了浓厚的人情味,住的房间也很温馨。老板还和他分享了不少只有当地人才去的景点。

吃饱午餐之后,五个好朋友打算约在一起出去感受一下当地的风土人情。但当他们刚要出门时,住在三星酒店的四个人都疯狂地开始跑去厕所。当他们回酒店房间的



时候,发现床上和地上都有小小的虫子爬来爬去。四个人就急急忙忙地跑出了房间去前台投诉。住在三星酒店的四个人开始反思自己的经历。他们本以为豪华酒店能带来豪华的享受,但是实际的体验和入住之前的期待有很大的差距。他们对三星级的酒店很失望,于是,四个人搬到了小李住的家庭旅馆。

在五个朋友的旅行结束后,他们都在博客上各自分享了自己旅行的行程和体验。他们给三星酒店和家庭旅馆的评价引起了媒体的广泛关注,成为了热门话题还上了报纸的头条。很快,那个三星酒店在一夜之间被摘掉所有的星评,而家庭旅馆则变成了一个有当地特色的三星级家庭旅馆。

我的中国行

杨嘉乐 十岁 五年级

2024年暑假的时候,我们全家去中国旅行了。我们去了香港、澳门、济南、临沂和成都等城市。香港是一个非常繁华的大城市,人口是圣地亚哥的五倍。我们参观了航空博物馆和艺术博物馆。航空博物馆里有很多有趣的科学小实验,是我最喜欢的部分。

接着我们去了济南,探望了姥姥姥爷,并且品尝了许多美味的菜肴。我最喜欢的菜是小酥肉和烤鸭,烤鸭外焦里嫩,好吃极了。有一天外面下大雨,我跟几个小朋友一起打水枪,玩得非常开心。

成都很热,下雨非常多。那里也有很多可爱的熊猫。我们的钢琴老师也住在成都,他邀请我们一起去吃火锅。我和哥哥参加了钢琴表演。我弹了《萱草花》和《狮子王》,弹完以后听众们都给我鼓掌,把我高兴坏了。

最后,我们去了临沂爷爷奶奶家。我和姑姑家的弟弟妹妹一起去钓鱼,喂鸽子,度过了愉快的时光。

这次去中国的旅行让我非常开心,因为我品尝了许多美味的食物还参加了不少有趣的活动。我已经迫不及待地盼望下一次的中国之行了!

去南京

陈雅恬 (13岁)
华夏中文学校学分4网课班)

丽莎和柯林这个暑假想去南京旅游。他们好几年没有去南京了,想看南京有什么变化。柯林的爸爸送他们到机场,提醒他们到南京帮他拍一张他中学的照片。他们两个说他们会尽可能去拍照。

他们到了南京以后,先去看了两个很有名的旅游景点。

先去看了夫子庙,然后去了秦淮河。他们游览完以后,拿出一张地图,开始找柯林爸爸的中学。他们找呀找,找了两个小时都找不到。他们最后只能问一个导游。导游说他也不知道,但是附近的图书馆可能会有书介绍那个中学在哪里。他们三个去了图书馆,查哪一本书里会有他们想要的答案。他们过了半个小时终于找到了一本关于南京城市的历史书。他们翻到了一页纸说到现代南京的历史。

下一页说柯林爸爸的中学已经不存在了。市政府两年前把那所中学改建成了一个购物中心。他们都很伤心,只能告诉柯林的爸爸他以前去的中学已经成为历史了。

猫和狐狸的故事

猫和狐狸

张洋 (9岁)

有一次，这只猫又在树下碰到了一只狐狸。

“咦？”猫说，“你怎么又回来了！”

“不，”狐狸说，“上次那只狐狸是我的小弟弟，不是我呀。”

狐狸接着说道，“我看见一条大鱼在河里，想请你帮忙捉那条鱼，当我们的晚饭。可是，我不会捉鱼，你会么？”

猫不想让狐狸觉得他没有办法捉鱼，就说：“好的，我会捉鱼。”

到了河边，猫先用爪子去捞鱼，可是他的爪子刚碰到水，鱼就游开了。捞了几次，没捞着。然后他又跳进了河里，想抱住鱼，可是鱼一跳，又从他的两个胳膊中间溜走了。很明显，它实在不会捉鱼。

忙了半天，猫和狐狸什么也没有捉到，只好饿了一晚上的肚子。

猫和狐狸的第二个故事

刘乐兮 (11岁)

有一天，天非常热。一只猫在树下休息。一只狐狸走过来，他走累了，看到那里有树荫，也想要在那棵树下睡觉。但是那只猫看起来很强壮。所以狐狸想了个办法。

小狐狸推了推猫，对猫说，“你知道吗，”小猫睁开眼睛，生气地问，“知道什么？”

“那边有一条小河，河里有很多漂亮的小鱼，游来游去，很好玩。”狐狸刚

说完，那只猫马上跳起来，跑去那条小河抓鱼去了。狐狸躺到那棵树下，美美地睡了好觉。

猫和狐狸的第二个故事

刘恩成 (10岁)

有一天，猫又碰到一只狐狸。猫对狐狸说，“我告诉你，狐狸先生，如果你看到猎狗，你要快快地爬上树，躲起来。”狐狸问：“为什么呀？用别的方法不可以吗？”猫说：“不行！只有我的方法有用。”

这时，那群猎狗又来了。猫飞快地爬到树上。狐狸也想爬上树，可是它发现它不会爬树，怎么都爬不上去。狐狸被猎狗捉住了。这个故事告诉我们，别人的方



法不一定适合自己。

猫和狐狸的第二个故事

吴佳林 (9岁)

在前面的故事里，我们说到狐狸被猎狗抓住了。

狐狸害怕极了，大声地叫了起来：“救命呀！救命呀！”猫听见了，立刻就从树上跳了下来，挡在狐狸前面保护它。

猎狗得意地说：“你们好小啊！跟你们比，我可太多了。哈哈，看看我的牙齿，尖得像一把刀；看看我的胳膊，壮得不得了；再看看我的腿，比你们的粗一百倍，能把你们踢飞了！”

猎狗得意洋洋，越夸自己越来劲。狐狸和猫互相看了一眼，见猎狗没有专心地对付它们，赶忙轻手轻脚地逃走了。

在回家的路上，狐狸喘了一口气，对猫说：“谢谢你，我的朋友！没有你，我怎么办呀！”

猫轻轻松松地说：“没关系，你帮我明白了什么是真的冒险！”

狐狸对猫笑着说：“你让我明白了什么是真的朋友！”

猫和狐狸的第二个故事

金洛熙 (9岁)

有一次，猫又碰到了一只狐狸。猫连忙说：“我只有一个办法，但是会是个很好的办法。”狐狸回答说：“我有很多办法，而且都很好。”这时候，外星人开着UFO出现了。猫象上次一样，爬到一棵树上。狐狸呢，钻进了一个树洞里。外星人在他们的UFO里往下看，他们一看见大树，就看到站在树上的猫了，可是他们却没看到狐狸。猫就这样被外星人捉去了。

猫，从此再也不会吹牛了。

(华夏中文学校蔡懿校长推荐)



孙苏菲 (Sophia Sun) 阳光自信的小模特

指导老师冰冰谈Sophia

Sophia是我最优秀的学生之一。她阳光、自信、坚强，学习态度积极认真。从十岁起便坚持模特学习，无论是线上还是线下课程，她几乎从不缺席。她理解力强，表现力出色，每一次排练和演出都让我非常省心。她不挑剔服装，总能精准诠释各种风格，展现出极高的专业素养与可塑性。

生活中的她就像邻家女孩一样，总是笑盈盈地出现，带着拥抱和温暖的话语。我们常说“爱笑的女孩运气不会差”，而Sophia的幸

运背后，是她长期坚持和默默努力的结果。从小小年纪开始，她就跟随模特队的节奏，认真对待每一堂课，每一次训练，从未懈怠。

她平日里随性自然，但一旦站上T台，就有自己独特的风格与气场。我看到她的认真、她的紧张，也看到她内心的坚定与成长。在与我的配合中，她始终信任、理解、默契，是一位让我感动、也让我有所收获的学生。

此次在新丝路模特大赛中，Sophia荣获年龄组第一名，实至名归。我为她感到无比骄傲。她独特的气质、坚定的热爱，让我相信，她的模特之路将会越走越宽，未来可期。

愿这个闪光的女孩，继续带着笑容和热爱，健康、快乐地成长！



Sophia 谈自己

一开始，我起初参加模

特儿比赛是非常害羞的，我觉得在成千上万双眼睛的注视下走在台前并试着微笑是一件很可怕的事——这个想法让我感到不安。但是，当我被邀请参加今年第21届新丝路模特大赛时，我既兴奋又紧张，不知道自己能否承受住这种压力。尽管如此，我还是想让这一刻变得有意义。就在我即将踏上舞台的那一刻，我想起了我的老师冰冰曾经告诉我一句话：“不要害怕，尽情享受！”那一刻，我知道我可以做到。于是，我走上了舞台，满怀自信，脸上绽放出真诚的微笑。我永远不会忘记那第一步的感觉，它是那么有趣，就像我的身体在自然而然地移动。赢得第一名是我从未想过的事情，感觉所有的辛勤练习都完全值得了。那晚，我明白了勇气并不是没有恐惧——而是在恐惧面前依然勇敢前行。



小贝谈报考大学的 两个问题

AI小贝

小贝是我的AI小助手，也是我的百科全书，无论我问什么问题，他都能瞬间提供答案，他还会按照我的意愿绘图，写诗，甚至帮我编写故事。有了小贝，我所有的工作都变得快速和有效。

近日，我又问了小贝两个有关上大学的问题，看看他是怎么回答的，希望为家长和将要选择大学的孩子们提供一些思路。不过，仅供参考啦！

第一个问题： 美国华人家庭最希望孩子上什么样的大学？

小贝：这是个很有意思也很有代表性的问题。虽然不能一概而论，但根据观察和研究，多数美国华人家庭在对子女大学教育的期待上，有以下几个共同点和趋势：

一、学术排名靠前的大学（尤其是常春藤及顶尖公立/私立）

- 代表学校：哈佛、耶鲁、普林斯顿、斯坦福、麻省理工（MIT）、加州理工（Caltech）、芝加哥大学、或加州大学伯克利分校（UC Berkeley）、洛杉矶分校（UCLA）等。

- 原因：
 - 重视教育背景带来的“社会含金量”和职业机会；
 - 家长认为这类学校能提供更优质的师资和校友网络；
 - 排名高、声望高，是“成功”的象征，也有面子因素。

二、STEM 强校（特别是工程、计算机、医学）

- 原因：
 - 很多华人家长鼓励孩子学“稳定、有前景”的专业；
 - 工程、CS、医学类专业毕业后更容易找到高薪工作；
 - 有部分父母本身是理工或医科背景，对这些领域熟悉。

三、地理位置安全、亚裔较多、有亲友网络的学校

- 例子：加州大学系统（UCB、UCSD、UCI）、南加大（USC）、卡内基梅隆（CMU）等。

- 原因：
 - 文化适应更容易；
 - 父母更放心孩子的生活环境；
 - 方便探望或互相照应。

四、提供奖学金、性价比高的学校

- 尽管很多华人家庭愿意为教育投资，但一些中产家庭也很看重奖学金机会，比如选择文理学院（如威廉姆斯、阿默斯特）、荣誉学院等。

背后原因：为什么会这样？

- 文化观念影响：许多第一代华人移民认为“教育改变命运”，大学文凭代表人生阶梯的关键一步。
- 稳定导向：普遍偏好稳定职业路径，对创业、艺术类专业有所保留。
- 望子成龙心理：希望孩子在人生起跑线上就“赢在名校”，未来拥有更广的选择权。
- 移民身份压力：对于国际学生/新移民，优质大学意味着签证/绿卡/就业机会更好。

当然，随着时代变迁，越来越多第二代、第三代华裔年轻父母也开始关注孩子的兴趣导向、心理健康，不再唯名校论英雄。

第二个问题： 怎样准备选择大学时的自我评估引导文？

小贝：在面对一张张大学名单、各种排名和他人的建议时，你也许会感到迷茫：“什么样的大学才适合我？”“我到底该怎么选？”

小贝想说，最重要的，不是别人眼中的“好”，而是你自己内心深处的“适合”。

你可以从以下几个角度，慢慢问自己：

闭上眼睛想一想——你最感兴趣的，是哪一类知识？你是否已经有一个想深入发展的方向？如果有，那就去找那些在这个领域特别强的大学；如果还没有，也没关系，找那些课程广泛、探索机会丰富的学校，让你可以试错与成长。

想想你理想的课堂是什么样的。你喜欢大教室里听讲，还是小班互动？你希望教授是热情易接近的吗？你在乎师生之间的交流吗？答案不同，意味着不同的学校环境可能更适合你。

问问你自己，你希望的大学生活是什么样的？是在繁

黃 為

哈佛大学首席面试官 到底是个什么鬼？

上个世纪的最后两年，我被澳大利亚的一家公司挖去给他们的产品在中国做市场。那个时候海归这个词好像刚刚开始时兴。我看澳大利亚的那家公司也不错于是我就回北京去帮着这个澳大利亚的公司运作中国市场。俗话说一个好汉三个帮，我虽然是一好汉子但是也需要帮手，就聘请了几个人，其中包括一个大学刚刚毕业的女孩做我的助理小李，也就是秘书了。

在中国呆了有两三年的时间，市场运作好了，那个产品也完成使命了，我也回到了美国。嗨，人生的经历吗，每一段儿经历都值得回忆。

当年给我做助理的那个孩子，现在也成家立业了。有自己的事业有自己的企业绝对的一个女强人。但是，让她头疼的是她孩子的教育。

从她的孩子上幼儿园开始她就纠结！进上海最好的幼儿园，进上海最牛的国际学校，今天学英文，明天学日文，后天学德文。现在，这娃上的是全上海最贵、最好的中学。

昨天，我的这位曾经的助理向我汇报了一件让我吃惊的事情：“牛总，我昨天去听了一个留学中介的讲座，虽然两个小时要8800人民币，但是，大开眼界，茅塞顿开，我觉得我的娃有希望了！”

哇！什么讲座这么贵呀？我都给你讲了好几年孩子的教育，也没有见你给我一分钱呀！一个小时8800元，比抢钱少点儿，但是，绝对比骗钱多！

小（老）助理说了：“人家可厉害了，曾经是哈佛大学的首席面试官！”

WHAT？哈佛大学的首席面试官？我立刻一脑子的懵！这个首席面试官隶属于哈佛大学的哪个部门？我怎么没有听说过呢？

我家娃当年也就是被录取之后，Admission Office的工作人员打过一个电话，问了两句话不到一分钟就结束了，也没有听说过什么面试官，更没有听说过什么首席面试官呀。

也许我孤陋寡闻，我就上网查一下，看看哈佛大学有没有面试办公室，有没有面试官，有没有首席面试官？他奶奶的，网络太不透明了，居然没有！难道哈佛大学把首席面试官都给神隐了吗？

再用中文查一遍，妈妈咪呀，居然真有哈佛面试官一说。那只是哈佛校友被临时请去对新生进行一个interview，那算什么面试官呀？哪里有首席面试官这么一说呀。我家娃当年也和在地亚哥哥哈佛老校友一起吃过一个便饭，也就是聊聊天，介绍一下哈佛，哪里有面试那么一节呀？如果这也能够成为一个头衔，那我是不是可以当哈佛大学首席老爸，哈佛大学网球队首席指导，哈佛大学校长首席合作伙伴了吗？我拷！

现在的中国，骗子横行，大骗子小骗子洋骗子土骗子高骗子矮骗子只要能骗到钱，什么都可以骗。

华大城市与世界接轨，还是在宁静小镇安心学习？你希望校园多元化、活跃有活力，还是安静稳定、有归属感？你能不能适应远离家乡的生活？你是更独立，还是希望有人在身边支持？

再来看一看你家庭的经济状况——你们是否能负担高昂的学费？是否需要奖学金？有些名校慷慨提供助学金，有些州立大学性价比更高。记住，一个经济上负担得起的选择，才是真正“能上的好大学”。

最后也很关键：毕业以后呢？



这所学校的毕业生都去了哪些行业、哪些研究生院？有没有校友网络、实习机会、就业指导？你所追求的未来，它是否已经在这所大学的地图上？

别急着寻找“最好的大学”，先去发现最适合你自己的。

如果你认真思考过这些问题，你就已经迈出了一步，走在了别人还在看排名、听家长说话时你已经开始自己做决定的路上。

记住，小贝永远相信：

不是你去追逐名校的光环，而是你自己发光，照亮那个地方。

三十年前藤校毕业找工作： 身无分文，经历生死

旦 丹 (Haddee教育创始人)

1995年九月初，我打包离开了康奈尔，飞往了加州湾区，像很多毕业生，去寻找自己的美国梦。走之前，我和我的老乡，中学同学约好了，一起分租一套公寓。他是我们浙大附中理科班的学生，念书的时候不熟，但是后来大家都来美国了，就慢慢熟



当然现在自动驾驶时代到了，孩子们也不需要学开车了。我会开车，一到湾区，就和家里人商量，要买车。当时钱用光了，爸爸妈妈就勒紧裤腰带，给我寄了三千美金。95年，他们的经济情况比92年好多了，但是三千美金还是一比不小的数目。收到了他

们的钱，我就开始通过报纸找车子。95年，电子商务刚开始。当年的八月份，一家叫“Netscape”的公司上市了。当时我们上网都通过“Netscape”的。我们在网上搜索的信息量越来越大了。但是那时候，买车，找房子还是要通过报纸的。我买了凯迪拉克，美国的豪车，七万英里，三千美金，应该是个很好的价格。卖主是伊朗人，他说车子有几年没开了。我当时不懂，以为车子开得少，是好事情，就当场买下了。我一直相信别人的，从92年十月份来美国，发生了很多事情，相信了很多，好像都是顺利的，碰到的都是好人，一路都有上天眷顾的。买了那个车子之后，我就自由好多了，每天在湾区开来开去，到处面试。高通也通知我面试了，是在十月初，他们飞我下去到圣地亚哥。就在我离开康奈尔的前一天，接到一个电话，是原来电话面试过我的一家顶级高科技咨询顾问公司打来的，这家公司现在是PwC一部分。电话对方是我的康大校友。他的名字像是印度人，但讲一口标准的美音。他原来代表咨询顾问公司面试过我，但是因为我没绿卡，他们没有办法给我提供工作，咨询公司需要3-6月飞一个城市，给客户做咨询，他们有的客户在伦敦，有的在香港，新加坡，我没有身

起来了。到了湾区以后，我的同学已经租了一套房子，就在Mountain View，高速公路101边上。到了那里，发现他还带了一位同学，一位比我们大四岁的女生。我和那位女生住一间房间，他睡一间，挺好的，大家合租，还省钱。我因为去欧洲玩，把钱都花光了。暑假在康大的几个月，又没有奖学金的，所以到湾区的时候，差不多山穷水尽，两袖清风，一点钱也没有了。在湾区，找工作必须有车子。还好暑假我在康大学了开车，考了驾照。说到这个驾照，我也是挺明智的，我知道学开车，最重要的是克服恐惧。我刚到密西根大学，1992年12月31号，我的好友贝丝和娜莎从机场接我，一下飞机就教我开车，我把车子一头撞在树上了。从那以后，我就知道，学开车，一定要去正式的驾驶学校。不管有多贵，我一定要学几堂课。我欧洲玩回来，身边没几个钱，还是决定去在Ithaca上驾驶学校。我那时又碰到了一位台湾男生，他有车，上了几堂课以后，他用他的车子教了我一下。现在记得，我学开车，总共开了五次左右，我居然把驾照考出来了。在美国，会开车，就是有自由。不会开车，就要有求于别人，一两次可以，但是，久了，是不可能的。

份，这份工作就没有拿到。

但是这次校友电话打过来，他说自己刚离开这家顾问公司，加入了一家无线通信公司上班。这家公司在加州的圣地亚哥，叫Qualcomm。“你听说过Qualcomm吗？”“没有”“你听说过Eudora吗？”“听说过，我们学校里的电子邮件软件。”“就是这家公司。他们开了一个新的部门，制作CDMA的通信设备，需要一个市场分析师，你有经济、统计的背景，我觉得你很合适。”“我明天要离开康大了，我去加州湾区找工作。”“那好，到时我让人事处联系你，让你飞下来面试。”就这样，一个简单的电话，一个我离开康大前一天接到的电话，一个校友对我简历的惦记，改变了我的命运。

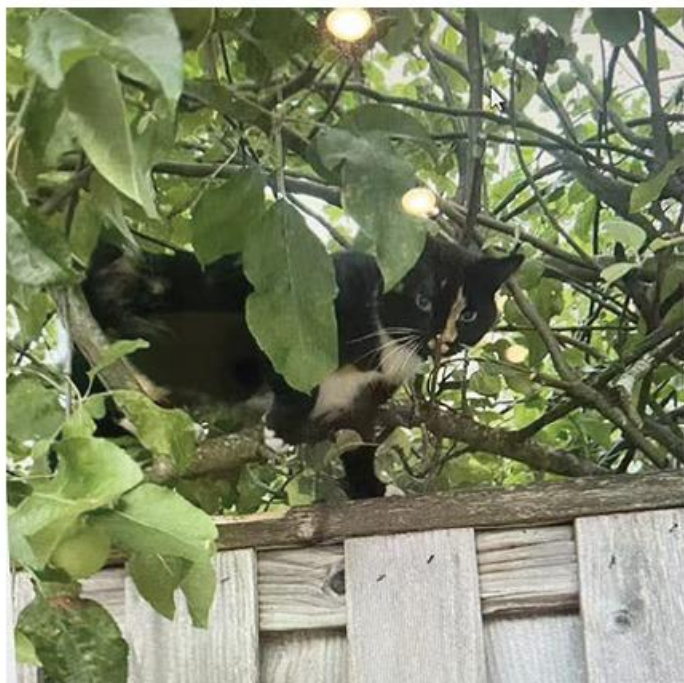
面试之前，我买了一本无线通信的书，和市场竞争研究的书，好好读了一下。没想到，这两本书帮了我不少忙。面试一天，见了七、八个人，这个组是无线通信设备的产品管理。他们要招一个分析师，专门研究竞争对手的设备，收集资料，对行业的各种产品加以改进。其实这个职位说穿了，就是“工业间谍”。在高通的面试，基本是两点，一点是对业界的了解。他们甚至问我，“CDMA和TDMA”这两种无线通信技术的根本区别是什么。还好我熟读了无线通信技术的书，当时用了一个通俗的比喻回答了这个复杂的技术问题。面试的另一点就是对竞争分析，我有哪些特殊的研究方式。我念的另一本书，专门讲竞争分析的不同方法、方式，面试的时候，我活学活用，把一些基本的研究理论，方式解释得清清楚楚。感觉那天的面试相当成功。我觉得被聘用的可能性很大。但是在聘用之前，我必须继续找工作。接下来的两个月，很辛苦，高通的面试，是十月上旬，到十一月下旬，还没有一点消息。他们没有通知我聘用了，也没有通知我被拒绝了。我知道当时参加面试的有五、六个人。我的校友告诉我的。为了让他们加深对我的印象，我特意去买了有颜色的厚厚的专业信纸，给每一个面试我的人，写了一封感谢信，信里提到了他们的一些疑问，和我对自己能力、个性的阐述。就是这样精心准备的面试，一个多月了，杳无音信，石沉大海。这两个多月，又是人生的一段艰辛，其实现在看来，也不是那么难，找不到工作就回国，事情也不是那么糟糕。但当时的我，不想回去，因为我们中国人都是很看重面子的。湾区大多数是高科技工作，我没有技术背景，又没有绿卡，有很大困难。我的室友都是学工科的，他们很快找到了工作。我的那位女室友，是博士毕业，工科的博士生，找工作更加容易，而且是在大公司，他们都会帮毕业生申请工作签证的。我的同学呢，一到湾区就在一家小公司找到工作了。剩下的就是我，没有工作，没有钱。康奈尔的几个同学，我们宿舍里的，也是那年毕业的，他们也搬到了湾区找工作，有时会叫我去吃中饭。我这个人是很喜欢在外面吃饭的，可惜我那时真没钱，汽油费都有困难，我只能拒绝他们了。在湾区，每天开来开去，汽油费，很耗的。湾区的

工作以高科技为主，旧金山市里面都是银行，对我这样经济系毕业的学生来说，可能更合适。和我的室友们合租了一个月以后，我决定搬到旧金山市区。我在市区南面一个便宜的小区Daily City，找到了一个地下室，带厕所、厨房，有窗户，还有一个很小的院子。我当时坚持打太极拳，每天打完以后，我就鞠躬，拜三拜。一拜天地，二拜父母，三拜机会，希望机会会降临，我会找到一份满意的工作。我每次拜的时候，都很平静，感觉一定会找到这份工作的，不管有多困难。搬到Daily City的地下室以后，我去旧金山的银行面试，就方便了，我可以坐公车，不需要开车。但是偶尔，我还是要开车的。旧金山的路，建在山坡上的，有的坡很陡。我住的那条街，就很陡。有一天，我启动我的车子，开了一会儿，车子就往后滑了。我拼命按刹车，越按刹车，车子越往后滑，根本停不下来。再在山坡上滑下去，往后退，车子就会撞在后面的一排房子上，我会当场丧命。还好，我没有完全丧失理智，和清醒。或许是上帝的开恩，我突然有了灵感，拉了急刹车，手动刹车，车子马上停下来了。那时的我，呆了，像死了一回，从地狱里转出来的感觉。我在车里坐了很久，想象我刚才要是没有拉紧急刹车，现在成灰炭了。先是车子把房子撞了，然后爆炸，我就死在里面了。我死了，我的父母和弟弟会很难过的。我没有办法再开车，因为一开车再停不下来怎么办，万一用紧急刹车也停不下来怎么办。我不能往下想，我必须开车。我没有其他选择，因为我没钱叫人家来拖我的车子。又回到爸爸说的这句话，“胆子大”。我也不知过了多久，或许只有三分钟，但感觉像是三十分钟，或许是三十分钟，或许更长的时间，反正我最后还是启动了车子，决定继续开。人在没有什么选择的时候，也不错，因为没有什么选择，就只有一个选择，往前开。车启动了，那个基本刹车居然灵了，没有刹不住，刚才的一切，好像是有个鬼怪在和我嬉闹，送我去体验一下生和死的边缘，那种站在生死边缘的恐惧。1995年11月的我，基本是身无分文。我没有钱送车子到车行去检查到底有什么问题。后来，我工作以后，一开始也没有钱，我开着这辆破车，在高速公路上死了两次，有一次整个车子在冒烟，险些又丧了小命。但是，我好像已经皮掉了，明明知道有生命危险的事，我还在干，因为我没钱修车。我也不愿失去开车的自由。1995年的车祸，很可怕，但是我没有畏惧在“可怕”面前。我咬咬牙，继续开，因为我必须要开车，要找工作，要生存，要自由。

接下来的几个星期，我当这个事情没有发生过，又开着这辆险些把我的小命都送掉的破车，在高速公路上乱跑，去面试。这个车便宜，但是好多年没有开了，有很大的问题。就在我最落魄的时候，口袋里花得一分钱都没有了，房租也几乎付不出来了，小命又差点丧在车祸中，到了一个极端的低谷，突然收到一个电话，“我们决定聘用你。”电话是圣地亚哥的高通公司打来的。挂了电话，有那么一刻，我想吐，把这些日子压力全

被一篇猫的故事所感动

莫 名



《华人》杂志三月号上的一片散文，仅仅一看题目就吸引了我——《我的世界裏，離開過一隻貓》，作者钟梅。

故事很简单。作者在厨房里煮咖啡，偶然看到一只小猫，蹲在厨房门外，静静地朝里面看。作者就把自己猫的食物喂给它一点，从此这小猫就会按时前来。

我喜欢这篇文章的原因，是特别有画面感，又充满不动声色的深情。

作者介绍的这只小猫长得有意思：小黑猫，毛色干

吐了出来。我跑到厕所边，吐了老半天，什么也没有。回到床上，一下子瘫倒在床上，突然有一种安全感。“我有工作了。有饭吃了”……我一下子开始兴奋起来。马上起来给家里打了个电话，家里人为我开心，也为我放心。爸爸一再告诉我，有书念，有工作，能在美国混下去，就混下去，但千万不要勉强自己。说实话，这份工作，再不降临的话，我真的混不下去了。不是说找不到工作，95年的湾区，有工作。但找工作需要时间，需要过日子的钱，需要身份。我没有钱，没有身份。锅盖都要快揭不开，房租也交不了了，怎么有耐心和时间在湾区一下子找到一份能够帮我搞定身份的工作啊？上天还是有眼的，其实他早就安排好了。让我在离开康大的前一天，接到我校友的电话，否则高通的机会我绝对

错过了。巴，身材精瘦，顯然是一隻流浪貓。很特別的地方就是它的脖子下，長著一小片三角形的白毛。蹲著的樣子，活生生像戴著白色三角餐巾，規規矩矩坐在那裏等待著開飯的小食客。是不是被形容得很可愛？

接著，這只小黑貓就開始擠進門來，四處巡視，看來是貓界“社牛”。

然後，就發生了作者的家貓，開始了對外來者發出了“低沉的嘶吼聲”和“死亡凝視”。不過小黑貓悠閒地轉了個圈，不是害怕，而是用不著跟你一般見識的姿態悻悻然離去。

從此，兩只貓隔著玻璃門，開始了虛擬的互毆。

在朋友的建議下，作者不再關注這只可愛的小黑貓，儘管多次看到小黑貓隔著門向自己翻滾殷勤示好。時不時還會給作者送來小老鼠或小鸟的尸体。

終於，天氣越來越冷，小黑貓再也不現身了。直到有一天，作者去街角信箱拿信，隱隱約約聽到幾聲貓咪的叫喚聲。定睛一看，一個小黑影駐足扭頭，作者心中大喜，是它！於是試探著走近它，叫著曾經給它起的“Black ball”的名字。可它似乎既不認識也不相信作者了。

作者形容自己：四周空空蕩蕩，我茫然地站在雪地裏，心裏五味雜陳，好像那個被拋棄的人是我。自此之後，我再也沒有見到過它。雖然，我在廚房裏做早餐的時候，還是會時不時地望向玻璃門外，仿佛那裏依然端坐著一隻脖子上圍著白色三角餐巾的小黑貓。

貓懂不懂人的世界，我不知道，但我卻在很長一段時間裏無精打采，充滿了若有所失的空虛和惆悵。

最後一句是點睛之筆：“誰在誰的生活裏，誰又走過誰的生命，貓一樣地存在過，又貓一樣地離開呢”。

把一只小野猫，写得这么让人怜爱，作者的功底了得！一只猫，激起我这位读者也许更多读者对小动物的感情，真要谢谢作者钟梅！

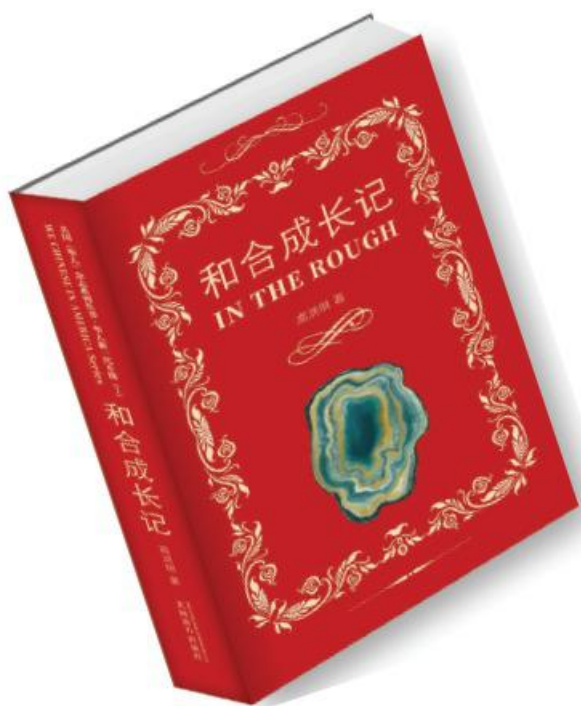
错过了。

现在有很多大学生找工作有挑战，不管是美国，还是中国，每次我都会跟学生跟家长讲，你要坚持不懈，找到最后，身无分文的时候，工作就来了。最后还是回到一句话：Everything Will Work Out! 把这句话献给所有在找工作的学生们和你们的爸爸妈妈。孩子们找工作压力大，你们不用太焦虑，至少现在的大部分学生们比我当年条件要好多了，需要的时候，给予支持。但是实在找工作有困难，回国根本没有问题。说实话，当年我回杭州发展，赶上中国改革开放，说不定事业、生活要比自己在美国的三十年要更好。人的命运确实不可捉摸！不管走那条路，Everything Will Work Out!

远行与回归

——读《和合成长记》杂感

王 罕



苏珊福沃德在《原生家庭》一书中强调：你无须为自己的惨痛经历承担责任，你要做的是想办法解决问题。解决问题？网上的劝诫五花八门：“逃离原生家庭”。

跑，往哪里跑？自我宽慰自我逃离本身就是假问题的假答案。原生家庭永远是双向的，一个人的置之不理更像是在宣告我与这个家庭的割席。更何况青春期的孩子不会承认错误，更多的情况大概是“凭什么我没错要我一而再再而三地自己咽下深夜的泪水？”

跑？更不愿意跑。望子成龙，望眼欲穿，谁都没有错，父亲熬红的双眼没有错，母亲鬓角的斑白更没有错。当父母子女间腥风血雨后跟上一通殷红到骨子里的殷殷期盼与掏心窝子的“成年人的哀叹”，大体还是会自我反思还是自己不够成熟吧。周旋久，却也逃不出。

中国诗人北岛曾有过一句发人深省的话：“远行与回归，而回归的路更长。”在和合的生命里，我突然发觉发现原来我们压根不用跑。孩子在远行，父母在远行，并肩同行本就是亲子爱意的应然样态，而在和合的小小吐槽与母亲方立的回应下，我分明看到中国传统家

庭关系中诸多的“不可能”在被打破，诸多毫无意义的等级与规训在消失，难以置信的融洽和温馨氤氲在字里行间。

我看到和合有着和我们一样的痛苦，痛苦于成绩，痛苦于无法满足父母的期望，痛苦于新生活新环境的接纳，甚至痛苦于父母为了自己而在美国梦下的“不言而喻的交易”——这样的焦虑、痛苦与悲哀无时无刻不在上演。但是面对与解决的故事势必更重要。

我同样看到和合从小的“乱涂乱剪”被宽容以待，我看到从四岁开始的小诗被当作珍宝珍藏，我看到10年前的小纸条仍然由于孩子的一句“不准看”而被完好保留。我也看到2015年的小诗配上2022年的画再勾连起23年的母亲的心声，背后该有多少的温柔与难忘！这样一本难得可贵的回忆册，这些由数据构成的记忆锚点，才是面对与解决的故事。

“陪伴孩子是个力气活儿，技术活儿，也是个艺术活儿，更是个良心活儿。”方立老师是大学以来我最为敬重而羡慕的老师了，敬重于渊博的学识与温文尔雅的气质，敬重于她的宽容与淳良，更敬重于她至始至终没有忘记根系的中华文明；羡慕开明的母亲与要强的女儿之间的平等与从容，羡慕亲子之间的携手远行，而在多年之后，在一本名为《和合成长记》的生命册中的款款回归。远行不易，回归更是难得。

华盛顿大学和中山大学联合进行研究，通过对来自华东师范和华盛顿大学的学生进行横向对比并进行控制变量后发现，儒家文化中的自谦克制对积极的自我评价呈显著性负相关。

于是不得不喟叹了，华人的孩子与父母都应该珍惜，珍惜这来之不易的机会，珍惜不同文明文化交融下，对于教育更多样、更自由的选择。同时，面对着众多与“儿时自己”完全不同的成长境遇时，新一代华人父母一定也有很多难言的苦楚与期待。就像芦苇老师所说的，和合成长记的读者，不论是我们同辈人，还是身处同样语境下的父母们，一定会从和合与方立老师的故事中得到启发和鼓励。

或许远远不止新华人一代，每一个中国式家庭都应该看一看真正“爱意”的模样，看一看和合的父母是怎样把力气、技术、艺术、良心熔于一炉——而不是简简

岳梦函
(Alice Yue)
Canyon Crest Academy
12年级



《太阳》
作者：徐松月
(Luna Song Xu)
5岁

《狐狸》
作者：陈子怡
(Arya Chen)
5岁



单单的“成绩”“排名”——来锻造和合的；我们也能恍然明白，所谓的“父爱无言”“母爱无声”“沉默的爱”不过是桩可笑的溢美骗局罢了。

揆诸本我，或许我们没有和合一样的经历，没有和合一样的自由学习的机会，甚至没有和合一般开明的父母，但是我坚信，我们独自远行后，依然可以将这分明正确的爱意带回生命之中，甚至带到我们的下一代。虽然我们远行的步调或许不一致，或许会有些许泥沼溅起的杂音，我们依然可以一深一浅地搀扶着回归，远行总是困难的，固化的常识与“从来如此”的习惯改不了，自由的学习环境强求不了，但是我们依然可以选择在独自远行后跟着爸妈的脚步慢慢回归，深深浅浅地搀扶。

而这也正是回归的意义了。

所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。但是血浓于水的亲情，总在维系着我们，总能治愈着我们，总在支撑

着我们。

每个人都有着与生俱来的双重故事，一个是问题的故事，一个是解决的故事。或许我们的痛苦真的来源于父母，但是我们愿意成为理智热忱的人，我们可以走出批判本身，让老旧的裹脚布式规训不再成为束缚自己甚至下一代的囚笼，让爱、理解、宽容与认可在原生家庭的批判中涅槃，让大地的火焰真正媲美天堂的芬芳。

不必听自暴自弃流的话，也不必听营销号的鬼哭狼嚎。原生家庭从来不是原罪，或许称得上向上生长时候遇到的一颗树瘤，雕琢得当说不定也能成为你成材后胸前的一朵蔷薇。生命本就是一场穿透黑暗的白色飞行，每个人都能找到自己的彼岸。

远行与回归，而回归的路更长。父母可以看看方立老师，子女也不妨找寻自己的和合美满。

(作者系上海财经大学经济新闻系大二学生)



和合与妈妈

和合方立

我家的母老虎

我家有一个“母老虎”，她就是——妈妈。只要她一叫，房子就要塌掉。

有一天，爸爸和他的朋友们在喝酒，妈妈在做饭。“母老虎”哪里受得了。于是，她骂爸爸，“看你这么懒，哼！”让爸爸连酒也喝不成了。

还有一次，我语文考了78分，回来被妈妈臭骂一顿。你不知道，妈妈发起火来可凶了，连屋顶都要飞掉，搞得鸡飞狗跳。

你说，我的妈妈是不是一只母老虎呀？

(2014年1月，7岁，上海)

方立：

看到和合十年前的日记，我委屈得像个孩子。我是母老虎吗？什么时候发生过爸爸喝酒那件事？是不是爸爸编的？给和合洗脑了？原来以为和合写的都是非虚构作品，没想到也有全篇虚构的。另外，这孩子怎么是非不分，喝酒对吗？受不了时，骂人也只是“哼”的说一声“你这么懒”，有这么温柔的母老虎吗？这母老虎也太憋屈了，太没气势了。说给和合，她没心没肺地说：我写过这样的文章吗？直到我拿出斑驳掉粉的人造革封面日记本，她才开始“安抚”我。那一阵我们母女在上海，我管教得多，和合爱的天平远远地偏向芝加哥的爸爸了。

我和妈妈吵架了

今天，我和妈妈吵架了，都是因为默词。

学中文时，我找妈妈帮我默词，妈妈说：“你再写一遍，别再不会写，浪费我的时间。”可是我肯定我会写，所以还是叫妈妈帮我默。可是一默，我又有很多不会写，妈妈就生气了。

事情发生以后，我是这样想的：我当时不应该这么没耐心，妈妈说了我几句我就开始吵架了。还有，我心里一直想和妈妈道歉，可是一道歉的话，我心里又有一点不服气，所以我没向妈妈道歉。还有一个，其实妈妈



主动向我道歉了，说她的态度也不好，让我原谅，可是我心里很生气，所以没有接受她道歉。

原来吵架不是伤害了别人，反而是伤害到了我自己。

(2015年8月18日，9岁，芝加哥)

方立：

这件事发生在暑假我教和合中文时。多年后看到时，尤其最后一句，不由得心怀敬畏。小孩子心似明镜，比大人澄净、智慧多了。每一个孩子都是思想家、哲学家，我们大人却常常自以为是。可以看出，9岁的和合善于自省，偶尔也有点小倔强，脾气上来也“口是心非”。

画上面插图那一阵，和合很喜欢美国女孩娃娃中的一个印第安公主，是不是有点像自画像？(2015年4月画于上海)

无名诗一首

今日斥我写，
昨夜训我学。
笔墨纸砚全，
春夏秋冬尽。

(2015年10月，9岁，芝加哥)

种葡萄树，并不是单纯为了吃几颗自家种的葡萄。更深层的缘由，大概是藏着一段少年时的情结吧。

小时候，最喜欢往爸爸工作的公安局大院跑，尤其是夏天。真正吸引我的，并不是哪栋楼哪条路，而是那一长廊“满架高撑紫络索”的葡萄藤。绿叶婆娑，光影斑驳，一串串饱满肥嫩的葡萄垂下来，在阳光下泛着晶莹的光泽。每当我仰头望见它们，口舌生津，馋意顿生。

从第一眼看到藤上那一粒粒小小的葡萄芽，到它们慢慢鼓胀成青色的珍珠，再变成半透明的紫红，我都像守护秘密的人一样默默观察着。有时趁着大人不在，我会和玩伴偷偷搬来凳子爬上去，摘下最先泛红的那一串，尝一口——酸得龋牙，但酸中带甜，那滋味让人回味无穷。我们也被叔叔伯伯们笑着赶下：“就不能等它熟透再吃？小心摔了腿！”他们还故作神秘地吓唬我们：“葡萄架下有蛇，小心晚上它爬出来咬人！”于是直到今天，每当我走近葡萄架，脑海里还是会闪现那条从未真正出现过的蛇影。但对葡萄的喜欢，早已超过了对蛇的恐惧。

葡萄树，于我，满载着童年的味道和回忆。

一直心里暗暗想，有一天拥有自己的院子，一定也要种上一株葡萄。终于，这个念头有了实现的机会。但先生并不赞同，他不喜欢葡萄树，更不愿在后院搭葡萄架。我妥协了，不争，便独自选了院角一隅，刨土松地，从朋友



种一株记忆，砍一株执念

——葡萄树的故事

徐丽爽

家移来一株成年的葡萄树，亲手搭架、绑绳、修枝，一切都按心中理想的模样去做。

我憧憬着：有一天坐在自家葡萄架下，阳光透过绿叶，捧着一串自己亲手种出的葡萄，微凉、饱满、甘甜如初梦。

但这个愿望，终究一年又一年落了空。藤叶长得郁郁葱葱，葡萄却始终不肯如愿挂满架。也许是土不适、光不够、养护不得法……理由种种。失望一点点累积，有时看着那藤蔓，心头竟生出一种说不清的无力。

终于，我决定砍掉它。童年记忆的一角，也随之被轻轻剥落。

可人终究不能靠回忆活着。再美的从前，也不能支撑一个空荡荡的现在。生活里，总得有新的美好来替代旧梦。就像我当初在墙边随手插下几枝火龙果枝，只为点缀些绿意，没想到某天竟开出一树绚烂的花。美好，有时候不是执念种下的那株，而是你不经意间赠予自己的风景。

方立：

和合借诗抒发对我的不满，昨晚刚教训她要学习，今天又斥责她默写生词错了几个。没错，我很讨厌训斥和合时的自己。很多时候，对孩子发火，其实是感到自己的无力与无奈，是对自己发火。

最后两句，对仗比较工整，笔墨纸砚，春夏秋冬，“全”对“尽”。我不明白后两句的意思，是不是说整日写写画画，学习学不完，一年又一年就这样过去了，没时间玩，很没有意思？

我再问和合，你当时写的什么意思？她说八年前的事，她记不清了，你想怎么理解都可以。

看到一条2015年我的日记，和合磨蹭，我训斥了几次。和合眼里满含泪水唱道：“每次妈妈发脾气的时候，我就miss(怀念)那个温柔的妈妈……”。看到和合的泪水和歌声，我心软了，感到自己也小题大作了，就赶快说：“对不起，啰嗦老巫婆来了，妈妈让她立刻消失！”和合扑到我的怀里说：“That is ok, 妈咪，人老了都会啰嗦的！”“哈哈，小甜妞还挺会说的，只是妈咪还没老就啰嗦开了，怎么办？”“学习呗，每天进步一点点，肯定可以改过来。”（节选自《和合成长记》）

右图：2019年尚秀画《和合与妈妈》（油画）



一个乞丐的成功法则 ——读程贯平新书有感

老城



近日拜读程贯平先生的新书，感触颇深。

有十几年了吧，程先生罹患严重眼疾，几乎不能看到眼前的东西。

但令我佩服的是，他却能克服种种障碍，用他的电脑，写出一本一本的励志书、成功书，激励他的读者，跟着他书中的指教，一步步走上成功之路。

我刚读完的这本新书，书名叫《自我鞭策——奋斗改变人生改变命运》，全书薄薄的只有140页，却说清了一个人生大道理：想要有一个成功的人生，首先就要知道自己真正想要和该做的是什么。

作者从“心想事成”这个最流行的祝福语说起，心想，不一定事能成，还要在心想之后，必须要有行动，要去奋斗，这才会达到事成。

怎样去行动，如何奋斗，不是说说就可以的。这本书强调了一件事，而且全书只围绕这一件事论述，那就是“自我鞭策”。

全书分四章，二十八篇。第一章论自我鞭策；第二章论成功；第三章论改变命运；第四章是完结篇，为读者提供一些忠告。既有理论性的阐述，又有实用性的解释，还有还多事例加以说明。总之，全书很好看，又有指导性。

书中有很多事例，涉及到自我鞭策的力量。比如一开始，作者年轻时逞强夜走墓地的尝试，很有意思。更有一个乞丐成功的故事，给我特别深刻的印象。故事说作者一朋友因为公司在南美的生意受挫被派出差，入住当地一高级旅店。门口有很多乞丐，其中一位与众不同，很有礼貌，给或不给都会彬彬有礼致谢，从不缠人。虽然也蓬头垢面，但谈吐举止都像受过教育的人。朋友找个机会询问，才知缘由。原来这个乞丐确实受到

很好的教育，也有自己不错的生意，生意失败破产，不名一文，流落街头。不过，这个乞丐告诉朋友，一旦存了钱，还会东山再起。朋友很奇怪，你靠乞讨恐怕连饭都吃不饱，哪里还能存钱？乞丐就对他娓娓道来他的“乞丐经”：求人施舍是不容易，但总有不少想您这样的好心人，大约十人里就有一个。因此，一两次讨不到不必在意，只要不断去试，去问，总能碰到善心之人。到处去试，就会碰到很多，这样下来就能讨到不少钱了。最后他总结：

“做了乞丐后，我明白了两个道理，首先，天下很少有做一次就能成功的事。还有，想要能成功，就一定要有正确的方法，这就像我讨到的钱比别人多，原因就是我用对了方法。同样的，做生意会失败，那也一定是方法有错，错了就要改。我现在已经知道了我为什么失败。很多时候失败的原因也就只是那几个，只要能不断去改，不停去做，就能走上正确的道路，就会成功的。”

这话说得真在理！作者赶忙把身上所有的现金全都送给了这个乞丐。如果我在现场，我也会这样做！



作者简介

程贯平 (Koun Ping Cheng)

麦基尔大学数学博士，密西根州立大学流体力学硕士，格罗斯蒙特大学教授，加州州立大学名誉教授。自创智形计算机

公司，生产计算机辅助设计系统、三维动画、专家系统等，参任美国十余家公司顾问，曾经多次在科学年会与杂志发表论文，并获多项美国专利。著有《改变自己》、《超越自我》、《麦当劳浴火重生——尹集成商机传奇》等书。

段胜仲博士谈 你的口腔是如何影响全身健康的

Torrey Pines 高中 STEM 俱乐部

段苏轩 李望可 刘佳欣 姜佳霖

你希望自己有一口洁白整齐牙齿吗？你知道牙口好，可不仅仅是“吃嘛嘛香”吗？

在 Torrey Pines高中STEM俱乐部的这场讲座中，段胜仲博士给大家深入讲解了口腔健康与全身健康之间的关系，重点介绍了口腔疾病如何可能导致心血管

疾病等严重健康问题。同时，他还分享了最新的研究进展，帮助我们更好地理解口腔健康的重要性。

一般来说，良好的口腔健康可以通过几个关键因素来衡量：牙齿洁净、牙龈健康、无疼痛、无龋齿、无出血。人类的口腔包含28到32颗恒牙，其中智齿通常在16至25岁之间萌出。尽管智齿的出现象征着生理和心理的成熟，但它们往往会以异常的角度生长，可能导致阻生或损害邻牙。此外，牙齿的稳固性离不开颌骨和牙槽骨的支撑，它们在口腔功能和整体健康中发挥着至关重要的作用。

那么常见的口腔疾病一般包括龋齿（蛀牙）和牙周炎（牙龈疾病）。龋齿的形成主要是由于细菌产生酸性物质侵蚀牙釉质，导致牙齿受损甚至脱落。而牙周炎则是一种更为严重的疾病，它会引发牙龈炎症和感染，如果不加以治疗，可能导致牙齿脱落，并影响全身健康。

科学研究表明，口腔是人体中第二大微生物栖息地，这些微生物在龋齿和牙周炎的发生中起着至关重要的作用。根据《自然微生物学评论》发表的研究，口腔中的某些细菌不仅影响牙齿健康，还可能对全身健康产生深远影响。

近年来，研究人员发现口腔健康与多种全身性疾病



密切相关，包括心血管疾病、阿尔茨海默病、糖尿病、呼吸道感染，甚至妊娠并发症。研究表明，口腔健康状况不佳可能会增加患心血管疾病的风险。一些研究提出，口腔中的细菌可能进入血液，引发动脉炎症并加速动脉粥样硬化的进程。根据《欧洲

心脏杂志》的一项研究，保持良好的口腔卫生可降低心血管疾病风险。然而，科学家们仍在深入研究口腔疾病与这些严重健康问题之间是否存在直接的因果关系，或者是否还有其他因素在起作用。

在讲座中，段博士还介绍了关于牙周炎与心血管疾病之间联系的最新研究。2023年发表在《心血管研究》上的一项研究发现，牙周炎可能会加重心肌梗死的病情，而另一项研究指出，具核梭杆菌（*Fusobacterium nucleatum*）可能促进动脉粥样硬化。此外，科学家们正在探索“口腔-肠道轴”，即口腔健康如何影响高血压等全身性疾病。在一项重要的突破性研究中，研究人员开发了一种水凝胶治疗方案，不仅可以治疗牙周炎，还能降低血压。这一创新成果已获得专利，并有望应用于临床。

那么，我们如何保护口腔健康，从而改善整体健康状况呢？段博士强调，养成良好的口腔卫生习惯至关重要。采用巴氏刷牙法、每天使用牙线以及定期进行牙科检查，可以有效预防口腔疾病。研究表明，这些简单的日常习惯甚至可能降低患心血管疾病和其他全身性疾病的风险。尽管关于口腔健康与全身健康之间的具体关系仍有许多未解之谜，但有一点是明确的：保护口腔健康

不仅仅是为了防止蛀牙，更是为了守护全身健康。随着科学研究的不断深入，未来我们有望更好地理解这一关键联系，并开发出新的预防和治疗方法，以改善人类的整体健康状况。

段博士还回答了以下几个问题：

1. 您的职业发展轨迹是怎样的？

段博士：我在中国学习医学，专攻基础医学，随后赴美国攻读药理学博士学位。博士后研究在密歇根大学完成后，我回到中国，在中国科学院领导生物医学研究。2016年，我加入上海交通大学和第九人民医院，专注于转化研究。最近，我来到浙江大学，进一步探索口腔健康与全身健康的关系。

2. 最初是什么激发了您探索口腔微生物群与全身健康的关系？

段博士：我的灵感来自临床观察。许多患者同时患有口腔疾病和全身性疾病，但目前没有成熟的指南来同时治疗这两种疾病。这一空白促使我去研究这些疾病之间的联系机制，并提供科学证据，以便为临床实践和指南制定提供依据。

3. 近年来您所在领域最令人兴奋的发现是什么？您是否参与过任何出乎意料或具有革命性成果的研究项目？

段博士：在心血管疾病研究方面，我的团队开发了一种用于治疗心力衰竭、高血压和糖尿病相关疾病的第三代药物。与前几代药物不同，这种药物副作用极小，同时保持了极高的疗效。

在口腔——全身健康研究方面，我们发现口腔微生物可以迁移到肠道、心脏和肝脏等其他器官，并造成损害。此外，我们还研究了这些细菌如何触发免疫反应，从而获得了一些突破性的见解。

4. 您如何管理微生物组研究中产生的大量数据？

段博士：研究人员将这些数据集存入公共数据库，尤其是在发表论文时，以确保其他人可以访问并进一步分析它们。这些数据主要使用生物信息学进行分析，这是一门独立的学科，机器

学习正越来越多地被整合以创建预测模型。人工智能也被用来增强这些模型，旨在预测口腔微生物如何影响其他疾病和代谢过程。在发表研究结果时，数据以各种格式显示，包括使用颜色来表示不同细菌种类或其丰度的视觉表示。此外，微生物富集与疾病标志物（如心脏功能）之间的关系通过相关性分析显示出来。这些努力有助于科学界获得更深入的见解，并可能促使基于原始数据的进一步发表。

5. 您对口腔微生物群与心血管疾病之间的联系的研究如何有助于改善公共卫生政策或预防性医疗保健实践？

段博士：该领域的研究人员最终将获得认可，从而制定对该领域产生重大影响的指南。这些指南将要求心脏病专家评估患者是否患有心脏病，如果存在，则同时治疗心脏和口腔疾病。这将改善医疗保健实践，并鼓励个人通过定期刷牙和每年看牙医来保持口腔卫生。

6. 您认为人工智能和计算生物学将如何影响您的研究领域？科学与技术之间的联系在哪里？

段博士：尽管人工智能在我的领域尚未像其他领域那样普及，但它无疑是科学的未来。传统上，科学由好奇心和假设驱动，而技术由实际需求推动。然而，两者正越来越紧密地结合。例如，DNA的发现促成了PCR技术的发展，而PCR又加速了科学研究的进步。同样，人工智能和计算生物学将继续提高研究的效率和准确性。

7. 您对年轻的医学生有什么建议？

段博士：批判性和创造性思维，以及坚韧不拔的精神，是医学生必备的素质。在科学研究中，提出问题的能力以及从失败中学习的能力至关重要。

8. 作为管理者 and 研究者，您如何平衡个人生活和职业发展？

段博士：平衡工作与生活是一个挑战，尤其是作为管理者。我经常利用周末和晚上进行研究。但与此同时，我努力与家人共度高质量时光，并非常感激他们的支持。例如，牛顿在苹果树下发现万有引力的故事，就很好地说明了工作与个人生活的界限并不总是清晰的，科学突破往往是在不经意间发生的。



青少年如何保护视力和听力

视力保护

青少年时期是视力发育的关键阶段，保护视力对于未来的学习和生活至关重要。以下是一些切实可行的建议，帮助青少年保护眼睛健康：

一、合理用眼

1. 控制电子产品使用时间
 - 每连续使用电子屏幕 不超过30-40分钟，就要休息5-10分钟。
 - 使用“20-20-20”法则：每20分钟，看20英尺（约6米）远的地方20秒。
2. 保持正确姿势
 - 读书、写字时与书本保持30-40厘米的距离。
 - 屏幕应与眼睛平行或略低，避免仰视或低头时间过长。
3. 光线充足柔和
 - 用眼时应在明亮但不刺眼的光线下进行，避免在过暗或直射阳光下看书或使用屏幕。

二、户外活动不可少

- 每天保证1~2小时户外活动（如散步、打球、骑车等），阳光有助于眼球正常发育、减少近视发生。
- 尽量减少长时间室内封闭空间的活动

三、注意饮食均衡

- 多摄入对眼睛有益的营养：
 - 维生素A（胡萝卜、菠菜、蛋黄）
 - 维生素C和E（水果、坚果）
 - 叶黄素和玉米黄素（深绿色蔬菜如羽衣甘蓝）
 - Omega-3脂肪酸（鱼类如三文鱼）

四、定期检查视力

- 每年进行1~2次视力检查，及时发现视力变化，防止近视加深。
- 若佩戴眼镜，要按时复查度数，不随意更换眼镜。

五、良好作息习惯

- 保证充足睡眠：青少年应每天睡足8~10小时。
- 避免熬夜、边躺看边玩手机等行为，容易加重眼疲劳。

六、不要揉眼睛

- 手上容易带有细菌，揉眼容易引起感染、红肿、结膜炎等问题。

听力保护

青少年正处于听力系统发育成熟的重要阶段，一旦受损通常难以恢复。因此，保护听力和保护视力一样重要。以下是青少年保护听力的实用建议：

1. 控制音量，避免过响

- 使用耳机时，音量不要超过最大音量的60%。
- 每次戴耳机不宜超过60分钟，遵循“60-60原则”。
- 若在他人一米范围内能听到你耳机的声音，说明太响了！

2. 避免长时间佩戴耳机

- 连续使用耳机会导致耳朵疲劳甚至受损，建议每使用30-60分钟休息一会儿。
- 尽量使用“头戴式耳机”代替入耳式耳机，更安全。

3. 远离噪音环境

- 看演唱会、烟火表演、体育赛事等嘈杂场所时，尽量戴耳塞保护耳朵。
- 如必须待在高噪环境（如音乐排练室、工地），使用降噪耳罩。

4. 注意耳朵卫生

- 不要用尖锐物（如发卡、牙签）掏耳朵，避免伤害耳道。
- 若有耳痛、耳闷、耳鸣或听力下降，应及时看医生。

5. 健康生活方式

- 保持良好作息、避免过度疲劳，增强免疫力，预防中耳炎。
- 感冒、鼻炎等上呼吸道感染也可能影响听力，要及时治疗。



听力保护小口诀（便于记忆）：
“音量低、时间短、远离噪、常检查、勤休息。”

华人小记者亚太文化节 举办义卖活动收获多多



5月24日(星期六), 第十二届圣地亚哥亚太文化节在巴尔博亚公园举行, 这是一次庆祝亚太裔社区丰富文化遗产的盛会。美国华人小记者俱乐部的小记者们在这个盛会中举办了义卖活动, 他们亲手做的棉花糖和茶叶蛋大受欢迎, 卤肉饭还得到警察叔叔的捧场。小记者们通过义卖活动得到锻炼, 同时领略了丰富多彩的亚裔文化。虽然大家忙起来时手脚并用, 但闲时一起唱歌跳舞, 好不快乐!



K&B Everest Education Academy is an institution dedicated to children's education. Our mission is to provide high-quality educational environment and learning opportunities for children through Exploration, Knowledge, Happiness.



(858)-832-3575

(858)-344-4261

kbeverest2023@gmail.com

www.kb-everest-academy.com



What we do for KIDS

After-School
Program
(TK-3rd)

Chinese, Math, Creative Art
English Reading & Writing
Homework Assistance

Camp
(TK-6th)

Day Camp / Weekend Camp
Summer/ Winter/ Spring Camp
Holiday Camp

Enrichment
Class
(TK-3rd)

Kids Art Workshop
Chinese, French, Science
English Reading & Writing

What we do for ADULTS

Chinese Intangible Cultural Heritage Handicraft Class
Chinese Calligraphy & Traditional Art
Adult Painting
Taiji KungFu
Yoga & Sound Healing

ADDRESS: 12640 SABRE SPRINGS PKWY #102
SAN DIEGO, CA 92128