

YOUTH OF WE CHINESE IN AMERICA

华人 新一代



跨越边境的成长——
走进**ESC**俱乐部的故事



第十九届圣地亚哥龙舟节访记

BAM Heart慈善时装秀, 让“星星的孩子”绽放光彩

关于我的中文名字 (华夏中文学校学生佳作)

October 10, 2026

華人新一代



AmeriCal Youth Symphony

美國華人青少年交響樂團

The Symphony has been established for Six years and is doing in-person rehearsal. Now recruiting following seats:

招收新生

Woodwind instruments:

- 1 piccolo
- 2 flutes
- 1 oboe
- 3 clarinets
- 2 bassoons
- 2 saxophones

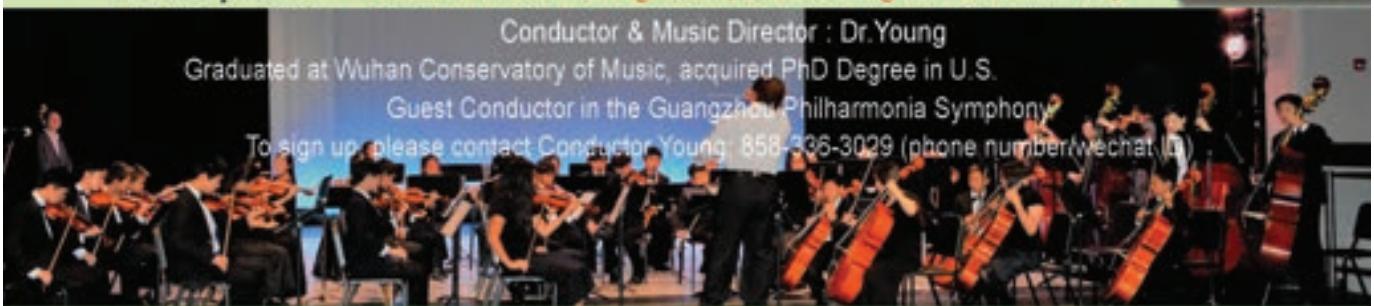
Brass instruments:

- 1 trumpet
- 4 french horns
- 3 trombone
- 1 alto horns

String instruments:

- 9 violins
- 2 violas
- 4 cellos
- 3 double basses

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 Philharmonia Symphony

To sign up, please contact Conductor Young: 858-336-3029 (phone number/wechat ID)

Rehearsal at 7 PM-9 PM every Saturday, Tel: 858.336.3029 Web: <http://americalsys.org>
location: 11525 Sorrento Valley Rd Ste A, SD, CA 92121 (育才中文學校C5室)

Happy Tune

MUSIC STUDIO

Piano • Violin • Cello • Woodwinds • Kindermusik



Now Accepting New Students!

★ Free Trial Lesson Available

16787 Bernardo
Center Dr. A-10
San Diego, CA 92128

858-205-8797

happytunesd@gmail.com





2026.10

主 编 段苏轩 姜佳霖
副 主 编 刘佳欣 刘可为 朱祚钰
网络版主编 吴杨敏行
公众号主编 段苏轩
艺术编辑 吴杨敏言
市场推广 刘可为 崔澜析 于济楷
法律顾问 王志明 高 艳
教育顾问 彭应吉 郑持好 隆 杰
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；二、明日之星：优秀青少年成长故事；三、画廊、文苑：青少年写作、绘画、各种才艺展示；四、我的校园：留学生、大中小学校园学习和生活分享等；五、教育我见：家庭和学校教育，教师园地，教学分享；六、老师推荐：中文学校和中文老师推荐的学生佳作；七、阅读世界，鼓励青少年和家长分享阅读和学习心得，等。

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。

華人新一代

刊头题字 萧 晔
封面制印 马湘文

contents

07 总编说 (方 立)

封面故事

04 跨越边境的成长

——走进ESC俱乐部的故事

(段苏轩 姜佳霖 刘佳欣 刘可为 朱祚玉)



特稿

08 让“星星的孩子”绽放光彩:

BAM Hearts 慈善时装秀传递爱与美

专题采访: BAM Hearts 慈善时装秀

记者: 吴杨敏行 吴杨敏言

10 百舸争流处, 文化共融时

——第十九届圣地亚哥龙舟节访记

记者: 吴杨敏行 吴杨敏言 陈若珣

13 财商教育真正走进生活

——HOC 前任主席Natasha Wong律师专访

记者: 吴杨敏行 吴杨敏言

15 你的身体需要怎样的食谱

从营养流行病学到精准健康

专访: 吴天颖教授 记者: 姜佳霖

17 小社群, 大力量:

走进圣迪吉托一神普救团契 (UUFSD)

专访: 刘雪梅博士 记者: Vincent

19 从手术台到讲台: 熊猫医生的“喜悦人生”哲学

专访: 熊猫医生贾奕 记者: 吴杨敏行 吴杨敏言

20 跨越文化的诊室: 哈佛大学附属医院

精神科医生Marry Shen 谈亚裔心理健康困境

专访: Mary Shen医生 记者: 吴杨敏行 吴杨敏言

明日之星

22 段苏轩 (Sophia Duan)

喜欢研究人和网络的《华人新一代》小主编

青少年画廊

23 小记者绘画作品选载

杨子衿 施慧中 吴杨敏言 吴杨敏行

Sze Nga Seliya Ma

小记者园地

26 我与美丽汉字的故事 高润琪 (Ruby Gao)

27 比赢球更重要的事 施慧中 (Emma Shi)

29 辛德拉, 我家的大胖土豆 倪子涵 (Karla Ni)

30 纪念爷爷去世七周年

于开熙 于开文 (Casey Yu & Kevin Yu)

31 参观圣地亚哥中华历史博物馆有感 于济锴 (Erik Yu)

32 中华历史博物馆、上海犹太难民纪念馆

联合举办“犹太难民与上海”展览

33 做中国文明的传承传播者

——圣地亚哥中华历史博物馆参观小记

姚嘉轩 (Blair Yao)

老师的推荐

34 关于我的中文名字 (华夏中文学校佳作选载)

38 在中国与家人团聚 (华夏中文学校 李天曼)

38 运动的乐趣 (华夏中文学校 吕睿妍)

39 暑期中国之旅 (崔澜析)

教育我见

41 学生能练, 家长也能学: AI学外语实操指南

旦 丹 (Haddee)

43 聊两句“让孩子自己做主”的利弊 (黄 为)

阅读世界

45 我们为什么喜欢奶茶 (凡 英)

47 空椅子技巧和宣泄室效应 (莫 名)

总编说



又是辑文成刊的时节了，新一期《华人新一代》在秋高气爽中如约而至。

作为美国华人社区唯一一份由华人新一代主笔的中文刊物，我们坚信：华人新一代的成长，从来不限于学业，而是视野的开阔与内心的丰盈，以及多元而鲜活的少年力量。

这种力量，在采访中。小记者们深入社区，从旁观者变成了真正的“在场者”。他们与精神科医生对谈，触碰了亚裔家庭中那些“难以启齿”的情绪；他们在中华历史博物馆的展柜前，记录孟老先生讲到排华法案时的哽咽；他们采访ESC俱乐部，倾听华二代们跨越美墨边境的成长故事……

这种力量，在赛场上，小记者施慧中在乒乓球赛失利后，没有纠结比分，而是跑去给受伤的对手递上一个冰袋——她写下的不是“赢球”，而是“比赢球更重要的事”。

这种力量，也在画纸间。小记者杨子矜用色彩和画笔将中美两种文化交融，找寻着属于新一代华人的文化和身份归属。她的文化自画像《Where My Roots Grow》（我的根在这里生长），描绘了一位在美国成长的华裔女孩如何在中华传统文化与美国多元文化的共同滋养下成长。

这种力量，也在日常。8岁的和合曾把“天天向上”写成“大大向上”，看着满桌佳肴忍不住赞美“这些菜

好富饶啊”。那些闹出的笑话和认错的字，最终都化作了她对中华文化的认同——汉字，就是我们心中最美丽的符号。

这种力量，也在童心。倪子涵用幽默的笔触写下了她家九十五磅重的“大胖土豆”——金毛小狗辛德拉。在照顾这只黏人小狗的日常里，她“学会了多一些耐心。”这种对生命的温柔，正是我们生长必不可少的养分。

还有，还有那些中文学校和老师们推荐的孩子们的佳作，篇篇精彩。这些文字或许还带着几分青涩，却字字真诚。它不是流水线式的成文，而是小作者一次次沟通和思考的结果。从文化思辨到心理探索，从赛场成长到自我和解，孩子们用细腻的观察和独立的思考，勾画出华人新一代最动人的模样：包容、勇敢、有爱、向阳而生……。这，也正是我们坚持办这份刊物的初心和动力。

秋意沉淀成长，笔墨见证初心。每一篇稿件，都是一次自我突破；每一次落笔，都是一场拔节生长。

最后，祝愿每一位小记者、小作家步履不停，茁壮成长。如果你也想拿起笔，加入其间，那么，下一期，我们在这儿等你。

《华人新一代》总编 方立
2026年10月

跨越边境的成长： 走进ESC俱乐部的故事

段苏轩 姜佳霖 刘佳欣 刘可为 朱祚钰

在圣迭戈与下加利福尼亚交界的地方，有一个由学生自己撑起来的社区组织——ESC俱乐部（教育、STEM与文化俱乐部）。它扎根于圣迭戈与蒂华纳一带的边境地区，致力于提供公平的STEM教育，促进不同文化之间的交流，也带领学生开展边境社区研究。多年来，它从图书馆里的周末聚会，慢慢发展为一个连接美墨两地青少年、融合科技与人文的跨境教育团体，如今已有四十多位活跃成员。

为了解这个组织背后的故事，华人小记者团（Youth of We Chinese in America Journalism Club）采访了Alex、Junpeng、Ashley、Lanting、Ming、Tiger等俱乐部核心成员，以及其他几位团队伙伴，听他们讲讲一路走来的经历与感受。

俱乐部源起：图书馆的游戏之夜

聊起俱乐部的起点，Founder & STEM Captain- Alex的记忆一下子回到了2017、2018年。

那时他还小，并没有什么宏大的规划，俱乐部最初只是父母想让他多接触社会的一种方式：每周在公共图书馆参加一次聚会，来的人形形色色——有从墨西哥过来的移民，也有本地社区居民。大家聚在一起玩从蒂华

纳传过来的游戏，Alex印象最深的是一种豆子宾果，格子里画的是蝎子等带着墨西哥文化色彩的元素，充满地道的生活气息。

这就是俱乐部建立的雏形。随着Alex和身边的伙伴一天天长大，活动内容也发生了变化。它不再局限于图书馆聚会，而是承担起更多社区服务功能。活动范围也从圣迭戈延伸到边境另一侧的蒂华纳，

还借助网络走向了更远的地方。Alex坦言，小时候他单纯是喜欢去玩宾果，真正参与到社区工作后，才开始想在墨西哥那边做得更多——毕竟两地离得那么近，这是个再自然不过的机会。

这个转变背后，有一个关键人物——Diego先生。ESC最早接触到的墨西哥参与者，大多是从墨西哥搬到圣迭戈生活的人。而当年正是这位墨西哥裔的Diego先



前排(左起): Elaine, Karla, Ruichen, Kewei, Sofie, Jessica, Lanting
后排 (左起): Emily, Alex, Ming, Tiger, Junpeng, Henry

生在俱乐部教大家西班牙语。通过他和其他墨西哥朋友的牵线，ESC与墨西哥当地机构建立起合作，把公益活动真正带到了边境线的另一边。

除了墨西哥，俱乐部的触角还伸得更远：他们开设线上课程，通过各类平台推广，吸引不同国家和地区的学生参与，让“国际”二字真正落到实处。

“受人文启发，靠科技赋能”

ESC有一句口号：“受人文启发，靠科技赋能”。在Alex看来，前半句点出了俱乐部最核心的初衷，后半句说明了实现的方式。

“受人文启发”源于最初和社区居民相处的时光。大家相互交流，举办一些能让不同文化真正碰面、互相展示的活动。在一次次交流中，ESC意识到参与者之间存在现实的差距：有些来自墨西哥的孩子，并没有像美国的孩子那样拥有同等的资源和机会。于是俱乐部逐渐把重心放到STEM相关的公益活动上，比如去墨西哥当地教课，专门为国际学生开设线上课程，希望借此弥合差距、增进理解。这也是“靠科技赋能”真正的来处。

如果说Alex习惯把口号拆成两半来理解，文化与创新部主任Ashley则更愿意把它合在一起看。这位16岁的11年级学生已参与ESC三年，在她看来，人工智能发展得越快，文化和艺术反而越重要；科技与人文相互需要，把两者结合起来才格外有意义。

近几年俱乐部还顺势新增了一项新内容：通用人工智能创新应用挑战赛。正好赶上生成式人工智能兴起的节点，Founder & Mathematic Captain-Junpeng 说，如今几乎人人都在用各类对话式AI工具，它已经成了日常生活的一部分。团队想借这个机会探索人工智能究竟能怎样帮助下一代，又能怎样切实改善他们的日常生活。

学生当家

ESC一个很鲜明的特点是几乎所有实际工作都由学生



在2026年夏天的墨西哥公益活动中，Alex 代表ESC Club 接受蒂华纳最大的自媒体 Yo Amo Tijuana 的独家采访，向蒂华纳的当地社区推广STEM在多族裔文化中的交流。

自己完成。大部分课程由学生讲授，各种活动也由学生亲自筹备和执行。

不过俱乐部背后也有一支由教育工作者、科技从业者和家长志愿者组成的社区顾问团队，负责学生够不着的那部分——比如像Diego先生那样帮忙联系墨西哥当地学校，对年纪尚小的学生来说，单靠自己显然没有这样的人脉。一旦对方点头同意，后续从布置场地到设计课程内容，再到实际授课，全部还是由学生一手包办。

ESC成员分布在不同地区，日常协调主要依靠线上聊天平台和视频会议。ESC负责人 Helen 会定期组织视频会议，把大家聚在一起讨论俱乐部的整体安排和活动规划。会议频率不固定，有时一周一次，有时大约一个月一次，俱乐部开启新一轮周期时尤其频繁。每位成员在会上都有充分的发言

权，个人意见总会被耐心听完。

文化节上的烟火气

今年夏天，ESC办了好几场风格迥异的社区活动。Ashley印象最深的，是Riverview International Academy的文化节。

原因要从她的成长经历说起。她的妈妈曾在Riverview International Academy担任普通话老师，从小学起她就跟着参与学校的课堂活动，尤其是普通话课。这些年来，她看着许多学生长大，也和他们建立了深厚的联系。这段经历让她更深刻地感受到，一个社区项目可以对孩子产生长远的影响：当孩子们从小接触不同的文化、语言和新的学习体验，这些经历会随着他们的成长持续发挥作用。

文化节当天，Ashley负责美食制作体验站。排队的女生多得她应接不暇，孩子们的热情让她更真切地体会到文化交流的意义。ESC的文化节通常设有多个体验站：中国书法、剪纸、绘画、包饺子、品尝中国美食，还可以接触编程、工程和3D打印。她特别提到一个巧思——用3D打印中国结，送给参加活动的西语家庭。“文化和



语言障碍在所难免，但成员们靠肢体语言、手势和热情的现场示范，一次次跨过了沟通的隔阂，圆满地完成了一次次文化传播和社团活动。

为流动的海军社区做设计

ESC的服务对象里还有一群特别的孩子：海军家庭的孩子。他们经常搬家，不断转学，要在新的学校和社区里一遍遍重新建立联系。

来自海军家庭的Ming和Tiger介绍，ESC的成员和活动遍布美国、墨西哥、加拿大和中国台湾等地，触达各地家庭靠的是合作。他们和Century 21相关项目合作，建立了圣迭戈的军属STEM公益讲座，邀请军人家庭参加活动，向他们介绍ESC和可用的资源。ESC还和一所中英双语学校合作，为多语言学生提供活动和支持。

Ming提到，当父母一方外派执行任务时，海军家庭往往需要额外的教育资源。ESC可以提供升学准备、高中衔接、数学辅导和科技教育等支持，即使家庭经常搬迁，孩子也能获得稳定的教育

机会，找到归属感。线下活动里，孩子们可以学习3D打印和编程，也借此和社区建立更多联系。

参加活动的孩子年龄不一，怎么办？ESC的做法是把参加者按年龄和水平分成不同小组，据此安排多位老师。老师会为每个小组调整用词、讲解方式和课程难度：面对年纪更大的学生，词汇和概念更进阶；面对年纪小的学生，讲解则更细致。小组和老师数量取决于报名的人数，报名结束后ESC会和老师们一起规划课程。

项目的长短也因目的而异。Junpeng介绍道，即将开课的远程公益课程美国数学竞赛AMC（8&10年级组）的备考工作坊，就是为了帮学生准备比赛而设；科技类项目则更宽泛，涵盖模拟、技术技能，也可能包括竞赛。每个项目要持续多久、怎么安排，都取决于它想达成什么。

社区服务不只是“时数”

社区服务很容易变成单纯积累志愿时数，尤其是在大学申请竞争激烈的今天。Ashley坦言这是学生面临的真实问题，她参加过其他组织，确实见过有人主要为了时

STEM放在同一个活动里，能让学生获得更丰富的学习体验。”Ashley说。作为文化与创新部主任，她不像其他成员那样主要教编程和工程，而是通过文化活动和学生互动，她教书法、做美食，还办过线上课程教大家做传统年糕。她明年的计划很明确：希望在Riverview International Academy至少再办三场文化节。

Lanting也是文化活动的主力。她曾去蒂华纳教墨西哥的孩子们剪纸。语言不通，就靠手势和耐心一点点教；看到孩子们做出满意的作品，她也发自内心地开心。对这些孩子来说，这是一段宝贵的经历，Lanting同样很珍惜和他们相处的时光。

在Lanting看来，这些活动里最难忘的，是不同文化之间的碰撞与交流。她曾在圣迭戈巴尔博亚公园的中华馆向当地艺术家传授书法，结果吸引了另一群艺术家围过来交流，众人将各自对艺术的理解与中国书法相融探讨。这次经历让她切身体会到中国书法对其他艺术形式的影响。她说，中国文化是千百年历史沉淀下来的精华，既有自己鲜明的特点，又有很大的包容性，而ESC的成员们正是用各自的方式，把这份独特的文化分享给更多人。



上排（左起）：Sofie Duan, Andy Liang, Anna Liang
中排（左起）：Jessica Jiang, Emily Liu, Jonathan Han
下排（左起）：Kewei Liu, Renee Zhang

数而来。但ESC给她的感受不一样。在这里，她接触到不同年龄、文化和背景的人，倾听他们的故事和观点，这些交流让她更了解身边的世界，也让她感受到社区服务真正的意义。对她来说，这远比为申请材料完成时数更有价值，也让她感受到ESC建立了一个开放、友善、彼此学习的社区。

从线上到线下

成长最直观的变化，体现在从线上走到线下。

负责编程课程的北加Subchapter Captain-Jonathan Han和Subchapter-STEM Captain-Andy Liang还记得2024年暑假，所有课都在线上视频会议里进行，学生只有十几个人。而到了今年暑假，他们已经能亲自去墨西哥面对面给学生上课，现场的学生规模也比线上时大了不少。

有成员感受最深的成长来自线下活动，尤其是各种节日期间举办的特别活动。这些活动的规模一路扩大，不同文化背景的人能坐到一起互相了解、互相学习，这本身就是件很了不起的事。

负责文化交流的Anna Liang和Renee Zhang，则是在第一次去蒂华纳参加线下活动时，真正看到了ESC是怎么一路成长起来的：它不仅团结了自己所在的学生群体，也把其他学校的社区纳了进来。那些学校的学生从ESC的活动中学到东西，ESC也反过来向他们学习，比如西班牙语。中国文化被带到墨西哥学生面前，也让这种跨文化的碰撞变得更加丰富。

给后来者的建议

如果有学生也想发起类似的组织，有什么建议？Ming强调了三件事：沟通、坚持和频繁开会。团队合作难免要反复试错，ESC的国会应用挑战赛项目就曾为

了解决问题、敲定应用，专门开过一次长达三个小时的线下会议。Ming的建议是，出了问题别放弃，保持沟通，团队才能一起调整。

Tiger则提醒大家，做大项目一定要避免拖延。他们的国会应用挑战赛项目从7月一直做到提交截止日期。给政府举办的比赛做一个应用，工作量不小，Tiger的经验是把项目拆成一个个小任务，贯穿全程逐步完成，而不是等到最后一周才动手。

未来，各有各的牵挂

聊到未来，几位成员各自说出了心里惦记的事。

有人希望继续扩大成员规模，这样就能开设更多课程，覆盖更广的学习领域。俱乐部最初主要是教麻省理工学院开发的图形化编程平台的小社团，如今课程已经

扩展到美国数学竞赛、机器人等多个方向。Jonathan还在今年暑假自主把俱乐部网站重新改版，让界面和整体体验都更上一层楼。

有人惦记着跨境的“共建未来”口述历史项目，希望采访到更多人、更多故事，让每一位参与者的面貌都能完整呈现。这个项目记录边境地区华人移民和中墨混血家庭的经历，覆盖圣迭戈、蒂华纳、特卡特和墨西哥卡利，从19世纪80年代的农业开发讲到今天的跨境身份认同。学生们通过口述历史采访和个案写作，把一个个家庭的故事整理成一份“活的档案”，展览的主题是“跨越边境，共建未来：墨美边境地区华人家庭的故事”。

结语

从图书馆里的一场豆子宾果，到跨越国境线的编程课堂、机器人课程、黑客松和文化节，ESC俱乐部的故事里始终贯穿着一群学生自己动手、自己担当的精神。俱乐部也一直支持青少年开发者参加国会应用挑战赛，获胜团队有机会代表加州选区前往美国国会山。而在他们身后，家庭与社区始终默默支持着。正如ESC成员所说，真正站上讲台、走进社区的人，从来都是学生自己。





采访合影
(左起)
Yuki,
Emily,
Sophia,
Zack

让“星星的孩子”绽放光彩： BAM Hearts慈善时装秀传递爱与美

专题采访：BAM Hearts慈善时装秀 记者：吴杨敏行、吴杨敏言

8月1日中午，一场别开生面的时装秀在Pacific Highlands Ranch图书馆举行。BAM Hearts主办方将自闭症儿童的绘画作品与模特走秀相结合，以此提高社会对神经多样性（Neurodivergent）儿童的关注。这场活动不仅是一次时尚展示，更是一场充满关爱与包容的公益行动，也充分展现了创始人的想象力和创造力。

从零到一：两位创始人的坚持

活动的两位联合创始人Sophia与Emily在接受采访时，分享了筹备过程中的种种不易。她们坦言，组织这样一场规模不小的活动，最大的挑战在于协调不同的分工。“毕竟这么大的一场活动，不可能只靠两个人完成。”Sophia说。她提到，展现领导力、学会与他人协作，是整个筹备过程中最重要的功课；尽管过程艰辛，最终呈现的效果令人满意。

Emily补充说，模特走位的安排也是一大难点，每个人都需要有清晰的行进路线，但现场状况常常会打乱原本的计划，好在最终一切都顺利完成。

谈及希望通过这场走秀传递给观众的信息，两人不约而同地提到“自信”二字。她们希望这次活动能让更多人习惯以开放的心态去认识他人，鼓励每个人用自己喜欢的方式表达自我，而不必担心被评判。“展现你的自信，展现属于你自己的风格。”Sophia说，“每个人都值得被接纳，无论是站在舞台上，还是在家中，或是任何地方。”

回顾整个筹备过程，两位创始人也总结了不少经验教训。从地面材料与舞蹈动作之间的相互影响，到走秀顺序的安排，再到幻灯片播放的细节，许多看似微小的环节都需要提前反复确认。Emily笑称，原本以为幻灯片“到点自然就会播放”，没想到背后还有大量准备工作要做。两人都表示，如果能更早开始排练与筹备，整场活动会更加从容。

赛车手与时尚的不解之缘

现场一位名叫Lynn的参与者，身份颇为特别：她既是赛车爱好者，也是时尚模特爱好者。她告诉记者，自



采访合影，左起：Zack，冰冰老师，Yuki

己曾经在赛车与时尚模特之间做过选择，最终选择了赛车，但对时尚的热爱从未减退，赛车文化也在潜移默化中影响着她的穿衣风格与个人气质。

谈到今天最想传递给大家的信息，她提到了自己最喜欢的赛车手马克斯·维斯塔潘对她的深刻影响，希望以此激励更多人勇敢做自己，追随内心真正热爱的事物。

模特教练：走秀不只是走秀

活动的另一位重要人物，模特教练冰冰老师，在接受小记者采访时详细讲述了自己创办模特学校的初衷。她14岁便开始从事模特工作，先后涉足T台走秀、平面拍摄以及影视表演，来到美国后又从记者、美编一路成长为编辑，最终在2014年创办了自己的模特学校。

在她看来，模特训练的意义远不止于培养专业模特，而是通过形体训练帮助孩子们建立自信，鼓励他们走出舒适区，展示真实的自己。她认为时尚与艺术本就相通，都需要用心去感受、用行动去表达。而这场将自闭症孩子的绘画作

品搬上T台的活动，正是希望把美好的事物传递给更多人，让每一个孩子都能在属于自己的舞台上发光发热。

她特别提到，希望这次活动能够体现对孩子们的关爱，让原本较为小众的时尚模特领域，成为更多孩子展示自我、开拓视野的平台。

家长眼中的成长与感动

多位家长也在现场分享了自己的感受。Paris与Eva的家长表示，这次活动的特别之处在于展示的并非成人时装，而是自闭症孩子们的画作，通过模特走秀的形式呈现出来，意义格外重大。她们对现场展出一幅猫头鹰主题画作印象深刻，也提到一条生动的鱼，以及一只神似某位小朋友爱宠的小狗，认为这些画作能够帮助人们了解孩子的内心世界与生活点滴。她们还建议，未来可以邀请画作的创作者亲自到场，穿上印有自己作品的服装走秀，让活动更具新意与温度。

彭丽是另一位家长，女儿参与BAM模特项目已有三年多。她坦言，起初带孩子加入是希望改善体态，如今回头看，这段经历带来的收获远不止于此。她观察到，孩子们的团队越来越壮大，每个孩子脸上都写满了自信，原本性格内向的女儿如今也变得开朗许多。她表示，只要时间允许，家庭会继续支持孩子参与类似的活动，因为这对孩子的个人成长以及整个社区都大有裨益。

从创始人到参与者，从模特教练到家长，不同的声音在这场活动中汇聚成同一个主题：自信、关爱与表达自我的勇气。BAM Hearts用一场特别的时装秀证明，舞台不只属于专业模特，也属于每一个愿意展现真实自己的孩子。每个人都值得被看见，每一份美好都值得被分享。

BAM Hearts活动合照



百舸争流处，文化共融时

——第十九届圣地亚哥龙舟节访记

吴杨敏行、吴杨敏言、陈若珣（本刊小记者）



圣地亚哥议长Kent Lee（右）和圣龙舟队的主教练 Patrick Lim 在给龙舟点睛。

五月的圣地亚哥，Mission Bay水面波光粼粼。晨曦未散，鼓声已响彻海湾，“咚！咚！咚！”每一声像是在向太平洋对岸传递一个古老的信号：龙舟节，又来了。2026年5月16日，第十九届圣地亚哥龙舟节隆重举行，来自加州各地的数百名桨手，将这湾碧水搅得热浪滚滚，也将中华龙舟文化烙进这座美国西海岸名城的集体记忆。

圣地亚哥市议会议长 Kent Lee 也出席活动并致词，为这场多元文化盛会送上祝福。开幕仪式上，他与圣地亚哥龙舟队主教练 Patrick Lim 一同为龙舟点睛。朱笔落下，鼓声将起，古老仪式在海湾边焕发新的生机。

龙舟精神：永不言弃

记者在现场见到的第一支队伍，名字便颇有气势：

圣地亚哥北京大学校友会龙舟队（SD PKU），队员均为北大校友，此番出征，志在必得。队长徐先生在岸边做热身时接受了采访。问及参赛初心，他笑道：“我喜欢在海上划船的感觉，也喜欢跟我的队友们在一起。”语气云淡风轻，颇有北大人的从容。但随即他话锋一转，道出了今日目标：“今天我们报了三个组，希望三个都能进Final A，最好都能拿金牌。”旁边的队员们会心一笑，掌声立刻响起，气氛顿时活跃起来。

徐队长告诉记者，他并非在中国就习得了龙舟技艺，而是在圣地亚哥从零开始学的。“最辛苦的是练到一定程度，成绩很难再提高，那个时候就要咬紧牙关，必须坚持下去。”他顿了顿，目光望向远处的水面，“但不到终点线，永远不要放



小记者与圣地亚哥北大校友会龙舟队采访合影

（左起：Yu-ki，傅教练，徐队长，Zack）

弃。”

龙舟精神：同舟共济

同队的一名划手已在队中坚持近三年。他坦言：“印象最深的一次是首次和团队一同站上领奖台。从最开始的基础训练，到第一次参加正式比赛，才真正感受到平时训练有多重要。”他说，龙舟最打动他的不是成绩，而是那种“友谊第一、拼搏第二”的精神。有时候结果不尽如人意，但“Cheer each other up”（互相鼓励）才是龙舟队凝聚力的真正来源。

傅教练则作了一个令人拍案叫绝的比喻：篮球可以五个人各显神通，但龙舟必须“整齐划一”，这个词，就是专门为龙舟造的。他还提到，曾带着队伍从出发点一路划到出海口，历时一个多小时，划了一万多桨。记者听后，默默替自己的手臂捏了把汗。



左起：赵雪梅（CYD志愿者），Arwen Fu（CYD队长，美国国家龙舟队16U队员），傅煜（CYD CTO），Kent Lee（圣地亚哥议长），张慧（圣地亚哥亚裔太平洋岛民联盟主席，CYD顾问），Crystal Cheng（CYD队长，国歌演唱者）。

多元的龙舟文化

龙舟节最令人欣喜的，是它的包容性。36支参赛队伍中，既有北大校友会这样的华人华侨社团，也有辉瑞（Pfizer Pfling Pfish Dragon Boat Team）、INTUIT这样的世界500强企业，更有Central Coast Adventures、Electric Dragons、SD Sun Dragons、Team Taiwan等民间俱乐部队伍。一时间，海湾之上，百舸争流。

记者采访了来自Central Coast Adventures队的两名成



员，一人参赛第二年，一人初次登场。当被问及喜欢龙舟的原因，其中一人眼神顿时发亮：“我真的很喜欢，因为训练在海湾上，每周都能看到水獭！”另一人则补充道：“我爱打鼓，那个节奏加上划桨，是世界上最美妙的事。”当时教练不在现场，她们笑着说：“我们的教练是最棒的！”这般情谊令人动容。

来自Electric Dragons队的一名成员已划了三年半，对龙舟的理解颇为朴素：“它就是一项团队运动，技术

一直在进化，但核心永远是同步。”他望着湾面上已排开阵势的龙舟，若有所思地说：“这是我见过的最精彩的节日，我们有前排座位，真的太好了。”言罢又笑着补充：“目标？当然是拿金牌。第一名最好，不过有奖牌就行。”务实而不失雄心，颇有运动员风骨。

SD Sun Dragons队的一名亚裔成员，队龄五年，其所在队伍已有十余年历史。他说，龙舟对他而言不仅是运动，更是文化的传承：“我喜欢看小孩子

在船上的兴奋劲，我们在船上教他们文化，那种传递的感觉让我着迷。我希望他们长大了也能成为队伍的一部分，然后继续传下去。”这番话，说得记者心头一热。

而传承的接力棒，正由更年轻的一代接过。勇者青少年龙舟队（Courageous Youth Dragon Boat Team，简称CYD）成立于2021，是圣地亚哥目前唯一一支由初中生和高中生组成的青少年龙舟队。2025年，队里一名队员入选美国国家龙舟队16U青少年组，赴德国参加世界龙舟锦标赛，夺得3金1银1铜。

CYD首次承办龙舟节，展现了极强的组织与合作能力。作为本次赛事中唯一的青少年国家队选手，CYD希望通过训练与比赛，把孩子们培养成优秀的学生运动员，同时加深他们对亚裔及多元文化的认同。不少队员上大学后仍坚持划龙舟，把这份热爱带到了各地。我们还了解到，CYD对外开放，常年招收初高中生。

勇者青少年龙舟队参加比赛的小将们。

龙舟节，一场文化交流盛会

龙舟节的魅力，早已溢出华人圈，蔓延至圣地亚哥的每一个角落。岸边，记者随机采访了多位观众，其中不乏白人、西班牙裔及亚裔面孔。两位白人女孩表示，她们纯属路过，但被鼓声吸引留了下来。“龙舟能让人对亚洲文化产生好奇，说不定今天看了比赛，明天就去找相关的文化活动的。”当问及对明年的期许，她们异口同声：“食物！多一点各国美食！一直在馋好吃的面条。”记者当场认定，这是全场最务实的一条建议。

一位西班牙裔少年支持的是Kaiser Permanente队。当被问及龙舟节的意义，他想了想，认真答道：“能让你了解很多文化，尤其是那些舞蹈。”言简意赅，却切中要害。另一位旁观的白人观众，被问到观赛感受时，说出了三个词：“Hope. Optimism. Pride.”（希望、乐观、自豪）简洁有力，倒像是给这次龙舟节写下的最好注脚。

令记者印象最深的，是一位正在现场摆摊的亚裔阿姨。她的摊位上摆着中国传统的飞鱼手编，这是她第一次鼓起勇气在美国公开展售。“是朋友鼓励我出来的，我想把中国的传统带到美国来。”说这话时，她的眼神里有一种初生牛犊的笃定。当记者问及她支持的队伍，她毫不犹豫地答道：“那我肯定支持你们！”随即哈哈大笑，笑声里有一种他乡遇故人的温暖。她说，希望明年来的人更多，“今天人少了点，气氛还不够热。”这份热切，正是龙舟节一路长虹的底气所在。

Team Taiwan的一名划手在接受采访时，被问及今年队伍的目标，他想都没想，脱口而出：“第一名！”旁

边的队友立刻跟上：“第一名！”两人相视而笑，那种自信气吞山河。从2014年创队至今，Team Taiwan已走过十二个年头，这一声“第一名”，喊的不只是今天的金牌，更是十几年一以贯之的气势。

鼓声再次响起。水面上，四条龙舟如箭离弦，向着彼岸飞驰。岸上，来自不同国家、不同族裔、说着不同语言的人们，在同一个瞬间屏住呼吸，一起呐喊。圣地亚哥龙舟节举办至第十九届，早已不是一场华人社区的自娱自乐，而是这座城市每年五月最热烈、最多元、最有灵魂的一场相聚。正如徐队长临别时留下的那句话，笑着，却说得认真：“来划龙舟吧，你会爱上的。”

龙舟赛前幕后的人们

本次龙舟节，是第一次由圣地亚哥亚裔太平洋岛民

联盟（Alliance）委托CYD承办，也是圣地亚哥龙舟节有史以来规模最大的一届，参赛队伍有28支，运动员人数超千人。参赛的不但有本地的龙舟队，还有来自洛杉矶的10余支队伍。其中，去年带队去德国参加世界龙舟锦标赛的美国国家青少年队主教练Nathan，带领了7支洛杉矶的龙

舟队前来参赛，里面有很多国家队的队员，实力雄厚。更有远在北加Morro Bay的队伍，开车350英里，历时7个小时以上，前来参赛。

为了承办好本届龙舟节，CYD的队员和家长们组成了庞大的志愿者团队，从赛前数月就开始准备，精心策划，尽心尽力，保证了比赛的顺利进行。比赛的前一天，志愿者们齐心合力把船运到了比赛地点。比赛当天，志愿者们统一穿着Alliance的橙色志愿者马甲，在各自的岗位上认真工作，组成了龙舟节最靓丽的一道风景线。志愿者们的付出，得到了所有参赛队伍的认可和赞赏，大家纷纷表示，以后要继续支持龙舟节、每年都要报名参加。

上图为龙舟赛奖牌。
左图是龙舟赛举办地圣地亚哥的Mission Bay。





让财商教育真正走进生活 ——HOC前任主席Natasha Wong律师专访

本刊小记者 吴杨敏行 吴杨敏言

Natasha Wong 至今记得，有一位来到华人服务中心的女士，口袋里装着一叠用橡皮筋扎好的现金。她很自豪地表示，自己从未使用过信用卡，买什么都付现金。面对这位女士的生活习惯，Natasha和团队先向她解释了随身携带大量现金的风险，再给她介绍不同银行账户的用途。Natasha的这段经历说明，财商教育可以从一个人每天都在做的财务决策开始。在讨论更复杂的金融概念之前，服务人员需要了解对方已经了解哪些、信任哪些机构，以及什么样的帮助能够让她更安全地管理自己的钱。

在接受《华人新一代》杂志采访时，国际律师、中国馆（House of China, HOC）前任主席 Natasha Wong 回顾了自己在圣地亚哥近25年的社区工作。她向我们描绘了她所领导和参与过的财商教育和公益项目背后的决策逻辑：应该服务谁、怎样建立信任，以及当资源不足时如何维持服务。

从家人的行动中理解社区服务

Natasha在圣地亚哥出生和长大。谈到自己投身社区工作的原因，她首先提到了外祖父和母亲徐惠宝律师（Sally Wong-Avery）。她回忆道，外祖父长期帮助当地华人移民，而母亲则是对她影响最大的榜样。小时候，她常看到母亲为当地居民提供免费法律援助，帮助无法读懂英文信件的人解释邮件，并为华人长者教授英语。这些日常工作让她认识到，语言障碍常会使在别人看来很简单的事情变得困难。再后来，Natasha和母亲共同参与圣地亚哥中文学校的管理，她主要负责与青少年有关的工作。通过与其他社区组织的合作，逐渐促成了财商教育项目。在华人服务中心，当地居民经常会询问：应该去哪家银行开户？哪些机构值得信任？不同账户之间有什么区别？她回忆道，一些移民对政府机构也抱有戒心。因此，解答财务问题需要耐心，更需要长期建立的

相互信任。她在采访中表示，服务时直接说对方的母语，能够帮助打破沟通的障碍。这种信任来自于持续的实际帮助，也来自于团队在春节、中秋节和龙舟节等社区活动中的参与。通过与其他本地组织合作，让更多人认识服务中心，并愿意前来寻求帮助。

从听懂概念到亲手实践

青少年们也常常有自己的疑问。Natasha回忆道，有些学生听说过“信用记录”，却不了解它的意义。因此，团队向他们介绍预算管理、如何负责任地使用信用，以及未偿还的消费如何因利息而增加成本。要让学生真正运用这些知识，财商课程还需要提供给他们实践的机会。华人服务中心曾与银行合作开展工作坊，让学生填写练习表，核对收入与支出，并学习如何核对账户记录。她特别提到，在与美国银行（Bank of America）的一次合作中，学生如果以25美元开户，银行会再提供25美元的配套存款。对许多参与者而言，这是他们人生中的第一个银行账户。这项安排吸引了很多家庭参加活动，也让学生有机会把刚学到的内容用于实际操作。

Natasha表示，这样的活动给了学生亲手实践的机会。在她的描述中，理解一个金融概念与有机会运用它密切相关。核对账户，或第一次开立账户，都让课堂内容与学生自己的生活产生了联系。

有价值的服务，也可能因资金不足而停止

社区工作同样需要面对艰难的财务决策。在担任华人服务中心执行主任期间，Natasha和团队与美国国税局（IRS）合作，开展免费所得税申报协助服务。她回忆道，当时的团队能够使用普通话、粤语、台山话、客家话及台湾话等多种语言或方言提供帮助。这个项目持续了约十年，并曾获得地方政府的资金支持。然而，后来随着资金逐渐减少，服务中心最终不得不结束该项目。她在采访中解释道，当所有资金来源都无法继续支持这项服务时，团队已经没有条件维持该项目。这段经历反映了社区规划中的现实限制：一项服务仍然有价值，社区机构却可能已经无法承担持续运营这项服务的资金。在考虑是否支持一个项目时，Natasha会了解其使命是否符合自己的价值观，自己是否有相关经验，项目为什么需要资金，还有谁在支持，以及资金将如何使用。对于

已经运行多年的组织，她也会考察其过去是否实现了既定目标。此外，她的个人经历同样影响她的选择。她谈到，自己支持退伍军人心理健康服务，与自己家人的军旅背景，以及对退伍军人重返日常生活时所遇困难的关注有关。但是，有些需求必须立即回应。谈到圣地亚哥食物银行（San Diego Food Bank）时，她回忆道，在食物援助面临资金压力之际，社区捐助者迅速行动，支持紧急援助。“你怎么能让一个饿着的人等着？”她在采访中反问道。及时行动可以应对眼前的困难，但她也强调，组织之后仍然需要考虑如何维持资源，继续提供服务。

通过数据分析， 了解帮助应该送到哪里

当被问到公益组织除了统计参加人数之外还有哪些方式来评估项目效果时，Natasha提到了数据收集。她介绍，一些组织会在服务前后开展问卷调查，以了解参与者的经历和需求。她还回忆了Data Science Alliance与Feeding San Diego合作的一个项目：通过地图呈现面临食物短缺的地区，帮助组织判断哪些社区更需要资源。

另一个例子来自于她与圣地亚哥食物银行的交流。她曾询问，在暑假期间，无法继续通过学校领取食物的孩子和家庭怎么办。她随后了解到，流动食物发放服务会把物资直接送进社区，帮助交通不便、难以往往领取点的居民。Natasha的这些经历说明，服务提供的时间和地点，与它覆盖的人数一样，都会影响到当地居民能否立即获得帮助。

给高中生的建议：先调研大家想了解什么

对于希望创办财商项目的高中生，Natasha建议先与身边的人进行交流。问问朋友想了解哪些知识、在哪些方面感到困惑，再向值得信任的老师和辅导员请教，并联系有相关教学经验的组织。她鼓励学生不要害羞，也不要害怕主动联系项目负责人，了解现有课程如何回应大家关心的问题。谈到青少年的长期财务准备时，她建议学生尽早了解退休规划，包括IRA和401(k)等退休账户。她回忆道，她的一些亲属直到大学毕业后，才第一次接触这些概念。她在采访中提醒道，青少年们应知道，时间是他们拥有的一项优势。Natasha的这些建议也延续了她在社区工作中的决策逻辑：先了解人们关注的问题，再提供解决这些问题的相关服务，同时考虑如何让服务持续下去。



Natasha（右二）、Sally（中）与其他侨领



吴天颖教授（左）和小记者姜佳霖

专访：吴天颖教授 记者：姜佳霖

我们每天都在吃饭、喝水、睡觉，这些看似普通的生活习惯，其实可能与我们的健康有着比想象中更复杂的联系。为什么同样一种食物，对不同人的影响可能完全不同？冷热饮食是否会影响睡眠和心理健康？未来，我们能否拥有一份真正属于自己的“个性化食谱”？

带着这些问题，我们采访了圣地亚哥州立大学公共卫生学院流行病学系吴天颖教授。她长期研究营养、生活方式、慢性疾病与衰老，希望通过科学研究寻找更加精准的健康方式。

从医学到营养流行病学

吴教授的学术经历横跨医学、营养学和流行病学。她本科接受医学教育，之后获得营养生物化学博士学位和流行病学硕士学位，并曾在哈佛大学公共卫生学院从事分子营养流行病学博士后研究。

如今，她的研究重点是一个与每个人都密切相关的问题：我们每天的饮食和生活方式，究竟会怎样影响疾病和衰老？

与研究单个患者不同，营养流行病学关注的是整个人群。研究人员通过分析大量人群的饮食、生活习惯和健康数据，寻找其中可能存在的规律。但发现“谁更容易生病”只是第一步。

吴教授解释，流行病学可以帮助研究人员发现某种生活方式与疾病之间的关联，而分子生物学则进一步研究这种关联背后的原因。例如，研究人员可以从细胞、代谢、线粒体等角度探索人体内部究竟发生了什么。将两者结合起来，就像同时回答两个问题：“发生了什

么？”以及“为什么会发生？”

一杯冰水，也可能成为科研问题

吴教授最近关注的一个研究方向非常贴近日常生活：冷热食物和饮料是否会影响健康？

这个问题的灵感部分来自她对不同文化生活方式的观察。她注意到，美国人饮用冰饮和食用冷食十分普遍，而中国及一些亚洲国家的饮食习惯有所不同。与此同时，睡眠、心理健康和胃肠道健康也是现代公共卫生领域受到广泛关注的问题。这些现象让她开始思考：冷热饮食习惯与健康之间是否可能存在某种联系？

她的相关研究发表后，引起了二十多家媒体的关注。研究中还出现了一个有趣的现象：冷热饮食与健康之间的关联，在亚洲人与白人群体中可能并不完全相同。

吴教授认为，这背后可能同时存在生理和文化因素。例如，不同人群在肠道菌群、血液循环以及对寒冷刺激的敏感程度等方面可能存在差异；另一方面，一个人从小形成的饮食文化和生活习惯也可能发挥作用。因此，一个值得进一步研究



的问题是：当一个人移居到另一个国家并逐渐接受当地的生活方式后，这些新的饮食习惯是否同样适合他的身体？

目前这些研究更多是在发现关联，而不是证明因果关系，因此仍需要更多研究进一步验证。

为什么肠道可能影响睡眠和情绪？

近年来，“肠-脑轴（gut-brain axis）”成为医学和公共卫生研究中的热门领域。简单来说，我们的肠道和大脑并不是两个完全独立的系统。饮食首先影响消化系统，而肠道又可以通过复杂的生理机制与大脑相互作用。因此，饮食可能进一步与睡眠和心理健康产生联系。

谈到“吃什么可以帮助睡眠”时，吴教授并没有推荐某一种所谓的“助眠食品”。她认为，与其寻找一种神奇食物，不如关注整体生活方式。例如，晚上避免吃得过多，减少可能影响身体进入休息状态的冰冷食物和饮料，同时白天接受充足的阳光照射，帮助身体保持正常的昼夜节律。

睡眠时，人体需要逐渐进入放松状态。正常情况下，夜间皮质醇水平下降、褪黑素水平升高，身体也会从白天较为活跃的状态转向休息状态。因此，真正值得关注的并不是“睡前吃哪一种东西”，而是我们一天的生活方式是否符合人体正常的生理节律。

“有关联”并不等于“就是它造成的”

采访中，吴教授特别谈到了一个科学研究中非常重要的问题：相关性不等于因果关系。

假如研究发现经常有某种饮食习惯的人睡眠质量较差，并不能马上得出“这种饮食导致睡眠变差”的结论。因为现实生活中还有年龄、运动、压力、收入以及其他饮食习惯等许多因素可能同时产生影响。

要进一步研究因果关系，可以进行随机干预实验。例如，将参与者随机分组，让一组改变某种生活方式，另一组保持原来的生活方式，再比较两组之后的健康变化。另一种重要方法是长期追踪。吴教授举例说，如果从学生九年级开始，一直跟踪到大学，持续记录他们的生活方式和健康变化，就能够更清楚地了解究竟是生活方式的变化先出现，还是健康问题先出现。有些这样的研究甚至会持续十年、二十年。

科学结论，正是在一次次观察、验证和长期积累中逐渐变得可靠。

未来，每个人可能都有自己的“健康食谱”

如果同一种食物对不同人的影响可能不同，那么未来的营养建议是不是也不应该人人一样？这正是精准营养（precision nutrition）希望解决的问题。

吴教授非常看好这一研究方向。她认为，未来的饮食建议会越来越少采用简单的“一刀切”模式。一个人的遗传特点、肠道菌群、代谢状态、生活方式和健康状况，都可能影响身体对食物的反应。例如，健康人、肥胖者和吸烟者可能并不适合完全相同的饮食方案。

甚至“什么时候吃”也可能与“吃什么”一样重要。吴教授介绍，她的一些研究发现，食物与炎症之间的关系可能受到季节和个人特点的影响。例如，红肉摄入与炎症之间的关联可能因季节以及是否吸烟而有所不同。

这意味着未来公共健康研究需要回答的问题可能不再只是“这种食物健康吗？”而是“什么人，在什么时间、什么情况下吃这种食物，更合适？”

好的科研问题，可能就在生活中

对于希望未来从事医学、公共卫生或科研工作的年轻人，吴教授给出的建议不是只读更多课本。她鼓励学生多接触真实世界，多旅行、多观察。到了一个新的国家或地区，可以留意当地人吃什么、怎样生活，以及当地常见的健康问题有什么不同。然后进一步思考：为什么会出现这些差异？它们与环境、文化、饮食和生活方式有没有关系？

在她看来，科研非常重要的一项能力就是提出好的问题。而真正有价值的问题，很多时候并不是坐在实验室里凭空产生的，而是来自对日常生活的仔细观察。

这种思考方式也影响着她自己的研究。吴教授提到，一些来自传统中医和长期生活观察的理念，曾经启发她提出科学假设。虽然传统经验不能代替现代科学验证，但它可以成为提出新问题的起点，再利用现代流行病学和生物医学方法进行检验。

谈到未来最希望自己的研究产生什么影响时，吴教授再次提到了“精准”。她希望科学最终能够帮助不同的人找到真正适合自己的饮食和生活方式，而不是让所有人遵循完全相同的标准。她尤其希望未来能够为亚洲移民提供更加适合其文化背景和身体特点的健康建议。作为一名同时熟悉亚洲文化和美国科研环境的研究者，她希望利用自己的经历和专业背景，帮助回答这些跨文化的健康问题。

在采访的最后，吴教授谈到，她的信仰也影响着自己理解科学和健康的方式。作为一名基督徒，她认为自然界和人体都有自身的规律，例如昼夜交替以及人体的生理节律。科学研究的意义之一，就是不断发现和理解这些规律，并利用这些知识改善健康。

从一杯冰水，到人体复杂的肠——脑联系；从不同文化的饮食习惯，到未来属于每个人的精准营养方案，吴教授的研究提醒我们，许多重要的科学问题其实就隐藏在最普通的日常生活中。观察生活，提出问题，再用科学寻找答案。或许，这正是科研最有趣的地方。

小社群，大力量： 走进圣迪吉托一神普救团契 (UUFSD)

专访：刘雪梅博士 (Dr. Hsuehmei Price) 记者：Vincent

心理健康、文化背景和社区之间，到底有什么样的联系？带着这个问题，我采访了临床心理学家刘雪梅博士 (Dr. Hsuehmei Price)。刘博士从事心理相关工作已有23年，曾在美国海军担任临床心理学家。她会讲普通话，尤其关注亚裔群体、文化适应和种族身份等话题。借着这次访谈，我也认识了一个此前几乎没有听说过的本地社区组织。

聊天的时候，刘博士向我介绍了她参与的团体：Unitarian Universalist Fellowship of San Dieguito，简称UUFSD，中文叫圣迪吉托一神普救团契。这是一个已有六十多年历史的本地社群。它和很多传统宗教团体不太一样，不会要求所有人必须相信同样的东西，而是一个没有教条束缚、可以自由寻找属于自己精神方向的包容社群。这里更看重自我思考与成长、人与人之间的相处、社会公平正义，以及互相帮助的社区氛围。

圣地亚哥北部的居民，想组建一个属于当地人的社群。第一次周日聚会，到场的只有几十个大人和孩子。可以看得出来，UUFSD并不是一开始就是很大的机构，它最初只是一群普通人想聚在一起建立社区，从一场小小的聚会慢慢发展起来。

六十多年过去，UUFSD现在坐落在Solana Beach（索拉纳海滩），地址是1036 Solana Drive, Solana Beach, CA 92075。它和圣地亚哥北郡的许多居民、社区机构以及不同信仰的团体都保持着来往。Carmel Valley（卡梅尔谷）也经常出现在他们的活动记录里：不少成员会在那里办活动，也有很多会员在卡梅尔谷生活、长大或者上班。需要说明的是，卡梅尔谷并不是UUFSD的分部，但属于它辐射到的北郡社区网络。



采访合影，左起：刘雪梅，Vincent

从一场小聚会开始

我问刘博士这个组织是什么时候成立的。她告诉我，UUFSD最早起源于1959年2月15日。当时有一群住在

跨信仰的合作

UUFSD与Poway（波威）的合作，让我真切看到跨信仰、跨社区合作的意义。2011年，UUFSD合唱团参加了圣地亚哥跨信仰“9·11”纪念音乐会。现场有波威跨信

仰团队（Poway Interfaith Team）、圣地亚哥锡克教基金会（Sikh Foundation of San Diego）、斯里曼迪尔寺庙合唱团（Shri Mandir Temple Choir）和圣地亚哥犹太男子合唱团（San Diego Jewish Men's Choir）等许多来自不同背景的团体，一共有五百多人参与。

直到现在，这种跨社群的交流还在继续。UUFSD会承办圣迪吉托跨信仰牧师协会（SDIMA）的交流活动，邀请不同宗教背景的人坐下来对话。最近的不少活动，也依旧会和来自Poway的圣地亚哥锡克教基金会这类机构一起合作。这些例子让我明白，虽然UUFSD只是一个本地小组织，但它一点都不封闭，靠着各种各样的合作，融入了整个圣地亚哥更大的社区网络。

规模不大，包容却很大

我也很好奇，UUFSD到底有多少人？刘博士说，这是一个规模不算大的本地社群，历史资料记录会员大概有250人，对比那些成千上万成员的大型机构，这个数字其实挺小的。不过，只看人数去评判一个社区组织，会忽略掉它真正的力量。UUFSD的影响力，更多来自成员长年参加各类公益项目，以及它搭建起来的合作关系网。

UUFSD有一句很打动人的标语：“Come as you are. All are welcome.”，意思是“做真实的自己来到这里，每一个人都受欢迎”。这里希望打造让人觉得安心的环境，在精神、社交、学习和情绪上支持成员和他们的家庭。同时，它也获得官方认证，是接纳LGBTQ+群体的友好会众。

刘博士解释，UUFSD不会告诉你“你必须相信什么”，而是给大家一个空间，去思考人生、价值观和精神上的种种问题。这个自由的宗教传统看重个人感受、良知和理性，也吸收来自世界各地宗教、人文、科学里的智慧。不管你以前来自什么样的家庭、有过什么样的信仰，在这里都不会被排挤。

我觉得这种包容，对青少年来说特别重要。现在我们生活的社会越来越多元，同一个学校、同一个城市，身边就会遇到来自不同国家、不同家庭的同学。如果有一个地方，可以让大家保留自己原本的文化，又能一起寻找共同的价值，它就会成为人与人互相理解的桥梁。

心理健康：让更多人被看见

采访时，我最关心的还是UUFSD在心理健康方面做的事。刘博士介绍，社区关怀里很重要的一块就是心理健康。他们希望减少大家对心理疾病的偏见，提升更多人对心理问题的重视，社会公益项目也会把心理健康纳入需要关注的社会议题。

很多亚裔青少年成长时会处在两种文化之间。家里的长辈很看重学习、努力和责任，可我们自己又想追寻兴趣，找到属于自己的人生道路。有些同龄人也会纠

结于自己的亚裔身份，学着适应美国社会。不是每一个亚裔年轻人都会遇到这些烦恼，但文化冲突、家庭关系、身份困惑，确实是一部分人成长中要面对的难题。所以，一个能理解文化差异、愿意公开聊心理健康的社区，对亚裔青少年来说格外有价值。

跨越边境的公益

除了心理相关的工作，刘博士还讲了不少UUFSD做的社会服务。其中光明之家（Casas de Luz）项目让我印象最深。这个项目服务圣地亚哥和蒂华纳两边的社区，志愿者亲手出力，帮助困难家庭改善住房条件。筹款、招募志愿者、收集物资的工作主要在圣地亚哥这边开展，但为贫困家庭建造的永久住房全部建在墨西哥蒂华纳。只依靠美国的志愿者无法独立完成建房，项目必须和蒂华纳本地人员及机构协作，由当地完成土地资格核验、地基等前期施工。建房资金主要来自个人、教会和社区团体的捐款，美国志愿者跨境参与现场搭建，建好的完整住房直接交给家庭免费居住。目前已经建成100多套住房。一个本地小社群，通过长期的跨境合作，把在美国募集的公益援助送到了墨西哥一侧。

他们也一直在帮助无家可归的人，比如“填饱肚子”（Fill-A-Belly）食物援助项目，联合其他社区团体分发食物、提供临时住宿。在UUFSD眼里，“社区”不受地理位置限制。总部虽然在Solana Beach，但它的成员、合作伙伴和服务对象，可以来自Carmel Valley、Poway等圣地亚哥其他地区，甚至边境对面的蒂华纳。

UUFSD的活动类型十分丰富：有为儿童和青少年开设的课程、成人学习小组、精神分享、社会正义行动、气候环保、冥想、音乐表演，还有各种社群聚会。他们会组织讨论会、环保小组和跨信仰对话，覆盖各个年龄层。它不是只盯着一件事，而是从精神、教育、心理、公益、环保等多个角度回应社区的需求。

听完刘博士的分享，我意识到UUFSD的闪光点不在于会员数量，而在于六十多年积攒下来的人与人之间的连接。1959年它从一场小小的聚会起步；到今天，包容接纳、精神成长、社会正义、心理健康、社区联结依旧是它的核心。它的活动和合作早已跳出自己的场地，连接起Solana Beach、Carmel Valley、Poway，甚至整个圣地亚哥地区及边境对面的蒂华纳社区。

一开始，我只是想了解刘博士参与的一个组织；采访结束，我却认识了一个走过六十多年岁月的社区，也激起了我学习西班牙语的热情。从1959年寥寥数十人的小聚会发展到现在，UUFSD形成了自己独有的氛围，它的影响不只局限于内部会员，而是通过志愿服务、跨团体合作、心理科普和各类社会行动，辐射到圣地亚哥更广阔的人群。对我来说，这就是UUFSD最值得被写出来的地方：它算不上大型机构，但靠着长年一点点搭建起来的社区纽带，释放出远远超过自身规模的力量。

从手术台到讲台： 熊猫医生的“喜悦人生”哲学

专访：熊猫医生（贾奕医生） 记者：吴杨敏行、吴杨敏言



左起：吴杨敏行，贾奕医生，吴杨敏言

在华人社区，越来越多的年轻人开始在社交平台上认识一位特别的医生。他自称“熊猫医生”，YouTube频道以“熊猫医谈”为名，用轻松幽默的方式向观众讲述医学知识与人生智慧。6月29日，第五届美国华人大会邀请熊猫医生为参会者带来了一场题为“Life of Serenity and Joy”（宁静喜悦的人生）的公开演讲，旨在赋能家长和学生。会议结束后，熊猫医生现场接受了《华人新一代》杂志小记者们的专访，围绕他一直倡导的主题，分享了他作为一线医生十六年来对健康、心理与家庭教育的独到理解。

“做一个快乐的人，才会更健康”

谈及这次演讲的核心理念，熊猫医生的回答朴素而坚定：“核心理念就是做一个快乐的人。”在他看来，快乐与健康密不可分，这不仅是作为医生的临床观察，也是他多年行医生涯中反复验证的信念。他坦言，自己最初对这套理念并没有清晰的规划，而是在日复一日诊治病人的过程中逐渐摸索出来的。他说，看过上万

个病例之后，经验会自然沉淀，思考也会随之深入。

正是在这样的积累中，他意识到一个常被忽视的事实：临床上，近四成的问题其实源于“心病”，而非单纯的生理疾病。焦虑、压力等心理状态如果得不到妥善处理，往往会衍生出更多健康问题。

他分享了一个令他印象深刻的病例：一位即将接受手术的白人女性患者，在术前紧张得浑身颤抖。熊猫医生把手轻轻放在她的肩膀上，告诉她自己在这家医院已经工作了十六年，团队经验丰富，类似的手术他经手过许多，患者大多平安康复。短短几句安慰的话，让这位患者当场平静下来，第二天更是向他表达了由衷的感激。“人生最脆弱的时刻，有人愿意站在你身边说这样一句话，这就是重视心病的意义所在。”熊猫医生这样说。

AAA智慧：先用在病人身上，再用在学生身上

熊猫医生提出的“AAA智慧”，最初并非为演讲而设计，而是他在临床实践中摸索出的沟通方式。最开始

采访合影，左起：Mary Shen，吴杨敏行，吴杨敏言



跨越文化的诊室：哈佛大学附属医院 精神科医生Mary Shen谈亚裔心理健康困境

专访：Mary Shen医生 记者：吴杨敏行、吴杨敏言

在心理健康长期被亚裔家庭视为“难以启齿”的当下，一位年轻的华裔精神科医生正在临床一线，努力搭建起跨越文化鸿沟的桥梁。Mary Shen医生现任职于哈佛大学附属布莱根妇女医院（Brigham and Women's Hospital），并将于今年秋季正式成为该院教职人员。在第五届美国华人大会上，Shen医生受邀担任“Young Scholars and Advocates”（心理健康青年学者和倡导者）评委。6月30日，小记者们利用会议间隙专访了Shen医生，她围绕文化精神医学、亚裔家庭沟通困境以及青年科研人才培养等话题，分享了自己的专业观察与个人体会。

文化，是诊断链条中缺失的一环

谈到文化精神医学与普通精神医学的最大区别，Shen医生认为，这是一个“讨论得远远不够”的话题。她坦言，在医学院与住院医师培训期间，学生学到的更多是药物处方和人体机理的知识，却很少有人提及文化对一个人心理健康的深远影响。她指出，归属感、融入感、语言表达能力，以及如何在自主与依赖之间找到平衡，这些都与文化紧密相连。脱离一个人的文化背景去谈心理治疗，往往难以真正对症下药。

她以自己所在医院新设立的AAPI（亚裔美国人及

太平洋岛民）门诊为例：许多前来就诊的患者最初都是以“疑似多动症（ADHD）”为由被转介而来。但在深入了解其文化背景后，医生们常常发现，真正困扰患者的其实是未被识别的创伤、抑郁和焦虑。Shen医生认为：“理解患者的文化背景，才能为其提供正确的诊断语境，才能真正帮助患者获得他们需要的治疗。”

代沟，是两代人之间不可避免的障碍

在亚裔家庭中，父母与子女之间最常见的沟通障碍是什么？Shen医生首先提到语言本身：即便是从小上中文学校，很多在美国长大的孩子，中文表达能力依然有限，这直接造成了“说出口的话”与“想表达的意思”之间的落差。

但比语言更深层的，是两代人对“爱”的理解方式截然不同。她分析道，上一代父母成长于将“安全感”和“成功”直接等同于“爱”的年代。他们先熬过动荡的岁月，再拥有稳定的收入，之后为子女铺好道路，这就是他们表达爱的方式。而如今，在截然不同的社会环境中成长起来的这一代人，对爱的期待与理解已大相径庭。“如何把这两代人爱的语言调和在一起，才是真正的难点。只要双方都愿意努力，这种关系就有调和的希

望。”

进一步谈及亚裔家庭在沟通中普遍缺失的是什么，Shen医生认为，答案是多重因素交织的结果，其中最关键的一点，是父母在情感层面的脆弱性。很多父母难以坦然承认自己“不知道该如何谈论情绪”，不知道该如何面对心理健康问题，更难以承认自己认知的局限。

同时，她指出，亚裔家庭心理健康研究资源的极度匮乏，同样是不容忽视的结构性问题：目前全部心理健康研究经费中，仅有0.17%投向亚裔及太平洋岛民群体的心理健康研究。“研究经费如此短缺，我们能做的探索也就非常有限，对于如何更好地沟通、研究和教学的研究都因此而受阻。如果能拥有更多资金的支持，情况一定会大不相同。而如何把已有的资源传递给真正需要的人，同样也是亟待解决的问题。”

热忱, 是青年学者最珍贵的品质

作为“心理健康青年学者与倡导者”评委之一，Shen医生表示，在众多参赛选手中，她最看重的品质是热忱。“看到世界上的某个问题，然后说，我可以为此做点什么，我可以去研究它，去改变它，这正是这个世界所需要的。”在她看来，正是这份发自内心的驱动

是用来安抚病人，后来逐渐运用到指导学生身上。久而久之，越来越多人发现这套方法确实“有用”，才慢慢演变成如今的公开讲座内容。他笑称，这个过程本身就说明了一个道理：“有用，大家才会喜欢；没用，大家自然不会买账。”

在这三个“A”中，第一个“A”，也就是Accept（接纳自己），是他着重展开的部分。他特别提醒面临学业压力的年轻人，接纳自己并不等于“躺平”或不努力，恰恰相反，它建立在“已经尽力”的前提之上。“如果你已经拼尽全力，得到的结果就该坦然接受，不必再纠结。”他举例说，如果隔壁家孩子考了98分，自己拿了92分，难免会心生懊悔；但只要清楚自己已全力以赴，这份懊悔便可以放下。他甚至设想了一段对话：面对父母拿“别人家孩子”作比较时，孩子可以坦然回应“我尽力了，我接纳自己了”。这样的态度，反而更容易赢得父母的尊重。

另外两个“A”，则从词义上补充了接纳之后的行动方向。Adapt（寻求变通），意味着面对现实情况，愿意调整自己的方法。对学生而言，一次考试的结果可以成为重新审视自己学习方式的契机：哪些地方还没有理解，原来的方法是否适合自己，遇到困难时能否寻求帮助。接纳已经发生的结果，也可以与尝试新的办法同时进行。Advance（主动提升），则意味着在接纳与调整之后，继续向前迈步。对年轻人来说，这可以是弄懂一道原本不会的题，也可以是逐渐找到适合自己的学习节

力，往往比技巧和经验更能决定一个人未来的高度。

Shen医生一直热心致力于心理健康倡导和医学教育。她的研究和倡导工作聚焦于AAPI青年的心理健康与预防自杀议题，强调打破文化沉默。同时，作为美国精神病学学会领导力研究员，她主导了支持医学学员的倡导项目，推动在复杂的医疗系统中建立有意义的领导力培训。

改变, 是两代人必须做出的选择

采访尾声，Shen医生谈及了自己的个人经历。她坦言，自己探索心理健康与文化议题的过程，也是她与母亲共同成长的一段旅程。“这是我和我妈妈之间一段很重要的经历，我们都在这个过程中成长了很多。”她相信，许多家庭的亲子关系中，或许都能找到相似的影子。

在谈及是否会继续参与类似活动时，她表示，虽然目前没有具体计划，但如果未来有机会，她非常愿意参与其中，毕竟这正是她真正热爱并愿意为之投入的事业。

从住院医师到教职人员，从临床一线到公共倡导，Shen医生正在用自己的专业与坦诚，为亚裔心理健康议题争取更多被看见、被理解的空间。

奏。

把三个“A”联系起来理解，就是看清并接纳当下的自己，根据实际情况作出调整，再一步步争取进步。这也让“接纳自己”有了更完整的含义：尽力之后能够放下懊悔，同时保持继续成长的动力。

内容为王, 不纠结形式

作为活跃于多个社交平台的内容创作者，熊猫医生如何平衡录制视频与日常繁忙的行医生活？他的答案是：不追求完美，只追求真实和有用。“有好的想法，我就想马上把它做出来，不会太纠结画面质量或者形象包装。”他坦言，自己并不像一些博主那样注重镜头前的穿着打扮，而是把重心放在内容本身的知识价值上。“内容好，自然会有人喜欢。”正因如此，视频制作并没有占用他过多的时间和精力。同时，他也鼓励更多同行把生活中的零碎时间好好利用起来。

从手术室到镜头前，从安抚病人到点拨学生，熊猫医生用十六年的从医经历诠释了一种朴素却深刻的生活态度：真正的健康，始于内心的接纳与平静。



段苏轩 (Sophia Duan)

喜欢研究人和网络的 《华人新一代》小主编



我是 Sofie Duan，中文名段苏轩。如果让我用一句话概括自己，我会说：我是一个追求逻辑、同时对“人”很好奇的 STEM 爱好者。

我的两大兴趣是心理学和网络安全。这两个学科看似不相关，一个研究人，一个研究网络，但在我看来，它们恰好互补。心理学为“人为什么会点开钓鱼邮件”提供了背后的逻辑链，而网络安全则通过严谨的系统，为这样的漏洞筑起层层防护。

至于为什么更偏爱理科，大概七成是因为文科成绩的“对比”，三成是因为我喜欢有理有据的证明和明确的答案。不过我从不觉得理科和人文是对立的，所以在做个人项目时，我总是想把技术和人文放在一起。

我最喜欢的作品是自己建立的 Autoimmune Chapters，一个以故事驱动的自身免疫疾病科普网站。想法很简单：数据和症状列表很容易被划过去，但故事不会。访客可以一章一章地走进患者的生活，体会那些“看起来没事，其实很难受”的日常，在不知不觉中建立起共情。因为我相信，理解一个人，往往比了解一种病更重要。

后来，这个网站被 Global Autoimmune Institute 收录为官方资源。收到消息的时候，我为自己感到自豪。ROI 相当可观，看到自己投入的时间和精力有了回报，我当然很高兴。但让我更在意的是，我做的

东西确实有价值，能够帮到别人。

其实不管是写代码，还是在桥牌桌上，我享受的都是同一件事：从蛛丝马迹里推理出真相。打桥牌时，我要根据对手出的每一张牌猜他手里还剩什么，像个侦探；写悬疑小说时，我则换到另一边，亲手把每个细节串成一道密码，等读者来破解。作为《华人新一代》的主编之一，我也把这份严谨带进了文字里。

也许这就是我喜欢心理学和网络安全的原因：它们都在教我，如何从细节里读懂一个人，以及如何保护他/她。未来我还会继续做这样的事：用逻辑去理解人，再用技术去帮助人。



小记者绘画作品连载



《Where My Roots Grow》
(我的根在这里生长)

小画家Ella Yang (杨子衿)，就读于 Pacific Trail Middle School)。

这是一幅文化自画像，描绘了一位在美国成长的华裔女孩如何在中华传统文化与美国多元文化的共同滋养下成长。画中的树根象征文化传承，枝叶象征希望与梦想，表达了两文化共同塑造她的身份认同、归属感和未来。



小画家Emma Shi (施慧中)

13岁，就读于 Carmel Valley Middle School。

Emma说：上图是根据我最喜欢的游戏角色Mari创作的作品。我喜欢她的善良和勤奋。

左图灵感源于快节奏网络环境下年轻人对宁静生活的向往，作品通过温馨平和的画面传达对宁静生活的渴望与追求。



小记者绘画作品连载

小记者俱乐部logo设计

二龙戏麦

吴杨敏言 (Yangminyan Wu)

【寓意】

设计灵感来自“二龙戏珠”。两条俏皮的小龙对应着我们海外华人的新一代青少年们，话筒对应着记者事业，着重表达我们华人小记者们对记者事业的追求。



《万物同生》

作者：SZE NGA SELIYA MA

学校：Torrey Pines High School

年级：Grade 101



《描绘无形之境》

作者：吴杨敏言 (Yangminyan Wu)

这幅手绘作品展现了画中人物正用画笔为花朵赋予鲜艳的色彩——尽管整幅画作本身仍呈现为黑白基调。这象征着想象力与内在视野所蕴含的力量，能够创造出超越肉眼所见之物的美。而她胸前的绿色丝带，则为作品赋予了另一层解读空间：即呼吁人们关注心理健康。



华艺经典艺术工作室

学生绘画佳作连载



这里选载的是华艺经典艺术工作室的小画家们参加中华艺术教育学会（SDCACS）举办的2026年青少年艺术比赛的部分作品。这次比赛的主题为UCSD相关景点和著名建筑。

Windy Chimes

Henry Li (11岁)

The Echo of Silence

Naomi Hou (13岁)



The Fallen Star One Hundred Million Years Later

Olivia Chen (10岁)

我与 美丽汉字的故事

高润琪 (Ruby Gao)

很小的时候，妈妈就对我说，汉字是世界上最美丽的文字，也是中国文化的一部分，一个个汉字，就像一幅幅生动的画。

妈妈的书架上有两本有趣的书，一本是《汉字图解精典》，一本是瑞典人林西莉写的《汉字王国》。这两本书很有意思，我从书上认识了不少汉字，了解了汉字的创造规律。当我知道了这些字是怎么造出来的时候，就刻在了脑中，再也忘不掉了。比如：“日”“山”“月”“目”，在古老的甲骨文中，就分别是太阳、山、月亮和眼睛的形状，每一个字就是一幅画。还有“保”字，甲骨文中就是一个大人抱着个小孩的样子，也就是保护的意思。

虽然我认识了不少汉字，可是写的时候还是常常出错，闹了一些笑话。有一天，我在新买的笔记本上写“好好学习，天天向上”时，把“天”写成“大”，于是成了“大大向上”。

还有一次，我给妈妈讲故事，把“原来”认作“厚来”，妈妈就听成了“后来”，这样故事的意思就变了，不久妈妈给我再讲一遍时，才发现了这个错误。还真像妈妈说的，“很多字长得像，你要睁大眼睛，仔细认，否则就会把他们搞错，把哥哥认成弟弟，奶奶认成孙女。这样认错人，乱穿衣戴帽，会闹出笑话的。”

每次学习一个新词，我都会努力去用它，记住它，就像《论语》中说的“学而时习之”。二年级时我学了“富饶”这个词，就老想着怎样用它。有一天我下午放学，妈妈正在整理一个蚕丝被，我摸了摸，好舒服啊，就像丝一样柔顺地躺在我的手中，我忍不住说：“我们家好富饶啊，有这么舒服的被子，古代的公主用的就是这吧。”妈妈听了笑了，她说富饶用在这里不合适。

没过几天，我们去南通给朱东润曾爷爷扫墓。吃午饭时，我们围坐在一张巨大的餐桌前，这是我见过的最大的圆桌，能坐二三十个人，上面摆满了美味佳肴，很多都是我喜欢吃的。参观了一上午，我的肚子正饿得咕咕叫，看着这些菜，我的口水都快要流出来，就忍不住赞美：“这些菜好富饶啊。”大家听了哈哈大笑，搞



得我不知所措。妈妈就给我解释了富饶、丰富和丰盛的区别，我才恍然大悟。

汉字就是这样有趣，虽然学好不容易，但它是我们祖先留下来的宝贝，我一定会好好学习，天天向上。哈哈，这次我不会错了，是“天天向上”，不是“大大向上”哦。

(写于2015年5月，时年8岁)

选自《和合成长记》，美国南方出版社2024年

【方立点评】

这是和合获奖的第一篇中文作文。学校要求所有的学生都参加上海市的一个作文竞赛，那次的主题是“美丽汉字。”几个月后结果出来，和合获得了一等奖，那时她已在芝加哥上学了。

如何让孩子学好中文，是每个海外华人父母都面临的问题，这不仅是语言问题，而是关乎文化和身份认同。我们家也不例外，为了让和合学中文，我与她斗智斗勇多年。

尽管在上海两年多的学习断断续续，但沉浸式的环境还是为和合后来的中文打好了基础。2015年5月返美后，再没有回过上海读书，在美国时，每个寒暑假，就是我带和合学习中文、阅读中文书籍最集中的时段。我们一直用上海的语文教材，加上《一课一练》。缺少了学校的环境，年级的增高，学习中文变得越来越难。我只能不断调整，尽量用喜闻乐见的方法。八年级时，疫情来了，全家居家期间，很多外面的活动取消了，和合反倒写了不少文字，读了些中文书。

(上图为作者与方立，2013年4月摄于泰兴)

比贏球更重要的事

施慧中
Emma Shi



还没等我反应过来，球就从眼前一闪而过。我盼望的胜利，又一次像一缕烟，从指缝间溜走了。

我靠在洗手间隔间的门上，累得双手发抖，脑子里却翻来覆去地想着：怎么会输？而且还不止一场。就在二十分钟前，我刚打完两场激烈的乒乓球比赛。

说起来，目标似乎很简单：赢球，涨积分，让所有帮助过我的人为我骄傲。可连比我小的队友都能轻松打败的对手，我却输得这么惨，还怎么做到这些呢？

我忍不住拿自己和队友比较。每想到这些，心就怦怦直跳，像鼓点一样，把心底的怀疑敲得越来越响。可时间不会停下来，等我慢慢难过——还有最后一场比赛。天已经很晚了，我只想钻进被窝，倒头就睡。再打一场，就能回家了。我这样劝着自己。

我拿着球拍，拖着疲惫的身体走向赛场。心里还有一点希望在闪，却怎么也盖不过输球后的沮丧。这次比赛是按积分分组的，所以不同年龄的球员也会成为对

手。接下来要和我比赛的，就是一位和蔼的老奶奶。她有一双温柔的蓝眼睛，一头柔软的浅灰色短发，让她显得格外优雅。

我们以前聊过几次。她说话的声音细细的，人也很活泼，总能像阳光一样，让身边的人不自觉地笑起来。可她虽然爱说爱笑，打起球来却有一股不服输的劲儿。想到要和她交手，我就有些发怵。之前输球的懊恼还缠着我，像一团带刺的藤，怎么也挣不开。

简单对练了几个来回，比赛就要开始了。她嘴角扬起，露出真诚又温暖的笑容，轻快地说：“祝你好运！”

我也祝她好运，声音却没什么精神。

比赛进行得比我想中快。球朝我飞来，有些我接了回去，有些却怎么也够不到。不过，我也渐渐发现，那些落在球台两侧的球，她很难赶过去接住。到了最后一分，我把木质拍柄握得更紧了，仿佛握着一把剑，木柄上的纹路紧贴着掌心。我向后引拍，准备打出最后一球。

我用力打出一记反手，能感觉到拍面擦过小球的那一下。小球飞快地旋转着，像鱼雷一样冲了出去，从她身旁飞过。

我赢了。

紧绷的肌肉终于放松下来，我长长地舒了一口气。我们互相道谢后，我走到旁边的一把椅子前，瘫坐下来，心不在焉地擦着球拍上的灰，想让自己分分心。可赢了球，我也没有多高兴。这本来就是我觉得自己能赢



的一场，之前输球留下的苦涩，却还没有散。

我还在想着那两场失利，差点没注意到，老奶奶正一瘸一拐地离开球台。她走得很慢，尽量把身体的重量放在一条腿上，另一条腿似乎一用力，就会像被针扎一样疼。

她从我身边经过时，我放下球拍，问她：“您没事吧？”

她转过头，勉强笑了笑，一只手按着膝盖。

“刚才最后那一球，我膝盖里突然‘啪’地响了一下。”

刚才还闷在心里的那点烦躁，一下子没了声音。看着她疼痛的样子，我只想着，能为她做些什么。

我让她坐在我的椅子上，赶紧跑到餐厅，取来一个冰袋。虽然只是个小冰袋，可总比没有好。我把冰袋递给她，她向我道了谢，接着说了几句话，我现在都没有忘记。

“你本来可以不理睬我的，可你没有。”

我愣住了。周围的一切仿佛都消失了，只剩下她的话在耳边响着。

“艾玛，这就是你与众不同的地方。也正是这一点，让你成为了一名出色的球员。”

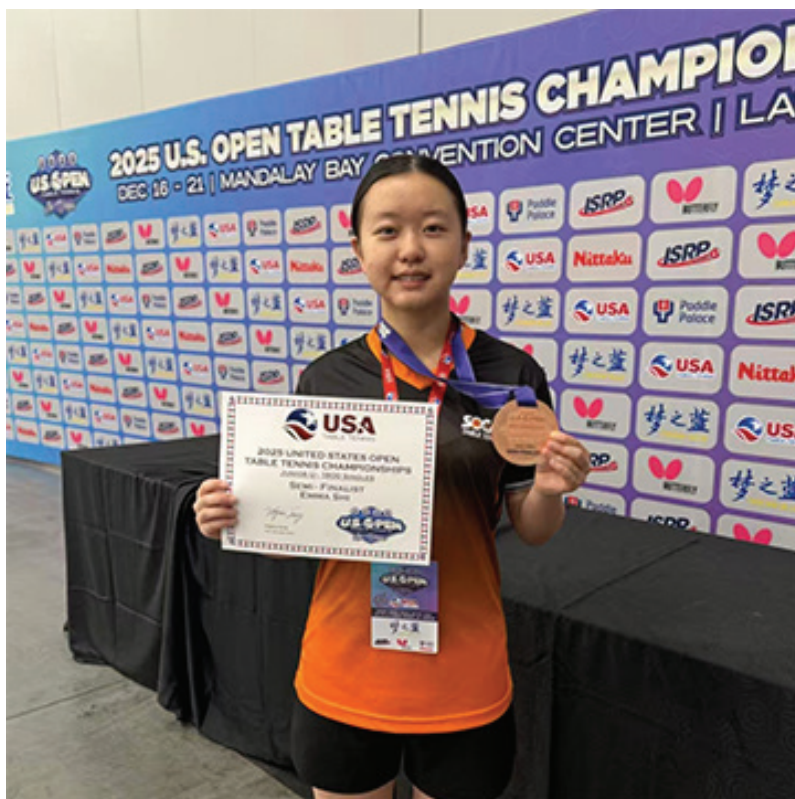
她浅蓝色的眼睛仿佛亮了起来，像蝴蝶翅膀上闪动的微光。

这些话来得太突然，我心里像有几只小蝴蝶，轻轻扑扇着翅膀。刚才只顾着帮她，我竟没发现自己已经待了这么久。人们正从我们身边经过，陆陆续续地走出场馆。

她又向我道了谢。我们简单道别后，我踏上了回家的路。漫长的一天终于结束，我也总算能松一口气了。虽然是周末，我还是决定，第二天继续去练球。

第二天，刚踏进球场，我心里就涌起一股想要变得更好的劲儿。我终于明白，一名出色的球员，不仅要有坚强的意志，还要有一颗懂得关心别人的心。

而这，才是真正重要的。



辛德拉 我家的大胖土豆

倪子涵 (Karla Ni) 7年级



我家有颗全世界最庞大的“土豆”！不过，这颗独一无二的土豆可能不能吃，因为它不是食物，而是一只漂亮的金毛小狗。这个圆乎乎的小家伙，名字叫辛德拉。

我们第一次接她回家的时候，它才八个月大，小小的一只。我们全家开车去往洛杉矶，终于要见到家里第一只小狗了。在车上，我们家为给它取名字吵得热火朝天，“戈尔迪”、“哈尼 (Honey)”、还有“阿梅辛”等。我们想定下来叫哈尼，因为我是家里最小的，就由我来选名字。可就在这时，我哥哥插嘴了，他说“哈尼”实在太普通了，我们家的小狗值得拥有一个更好听的名字。他提出叫“辛德拉”，感觉这个名字特别配那只还没谋面、但已经觉得超级棒的小狗。

现在，五岁的辛德拉已经长成九十五磅的胖土豆了。它的脑袋摸上去软绵绵的，耷拉着拉布拉多标志性的耳朵。每次它一趴下，我感觉地板都有点儿动。它乳白色的皮毛摸起来超级柔软，那双眼睛望着你的时候，神情和人一模一样。它的耳朵顺滑溜丝滑……还有好多讨人喜欢的特点，只是口气不行，闻起来有一点点烂鱼的气味。

说到鱼，辛德拉对各种肉简直馋到发疯。有一回妈妈没留神，它直接从餐桌上叼走了一整条鱼。我觉得超级好笑，但妈妈吓得半死，生怕它被尖尖的鱼骨头卡到喉咙。平常辛德拉吃饭还挺挑的，狗粮它不爱，唯独肉



来者不拒。干狗粮要是不加配菜，它说什么都不肯吃。我们得拌上鸡蛋或者肉，它才肯张嘴。只要我在吃饭，辛德拉就死死盯着我的盘子，口水挂得老长。说实话，我会偷偷喂它几口，趁爸妈没看见的时候 (oops!)

辛德拉大部分时候很可爱，可有时候也特别倔。爸爸把它照顾得无微不至，一天喂两顿，还会带它出门遛弯，所以它在家里最黏爸爸，对爸爸忠心耿耿。别人牵它出去遛弯它都不干，爸爸走到哪儿它跟到哪儿，连去卫生间都要跟着。我小时候家里玩捉迷藏，辛德拉总会自动跟着爸爸跑到他的躲藏点，搞得爸爸根本赢不了。可捉迷藏还只是它黏人的冰山一角。爸爸吃晚饭的时候，狗狗就守在他身旁；爸爸窝在沙发休

息，狗狗就紧紧贴在他身上。它就像爸爸的影子，步步都跟着。

以前我还会吃醋，想要辛德拉多陪陪我，就凑过去逗它、烦它。就算被我折腾得很烦，它顶多偶尔舔我一下。正因为辛德拉，我学会了多一些耐心。回想以前，我才发觉我的狗狗性格温柔又平和，我特别庆幸这一点，要不然这么多年下来，我估计早就被咬好多次了。

就在准备写这篇文章的时候，我望向沙发，只见辛德拉正摊开身子，懒洋洋地躺在爸爸脚边。我笑了，心里暖暖的。辛德拉就是最适合我们家的小狗，给家里每个人都带来好多快乐。有它在，屋子里就满是爱和可爱……

纪念爷爷去世七周年

于开熙 于开文 (Casey Yu & Kevin Yu)



自我有记忆以来，爷爷在我心中一直是高大而温暖的存在。他宽厚的肩膀，承载着我们童年最安心的时光。小时候，爷爷总是把我们兄弟俩轮流抱到他的肩头骑着玩，我是弟弟，常常第一个坐上去，随后再轮到哥哥。那时的笑声，仿佛还在耳边回荡。

五岁之前，我们生活在中国。每个周日，爷爷和奶奶都会牵着我们兄弟的手，去北陵公园散步、玩耍。阳光下的草地、公园里的欢笑声，成了童年最美好的画面。玩累了，爷爷还会带我们去附近的肯德基，那一顿简单的饭，却充满了家的温度。只要爷爷在，家里就有欢乐，也有说不出的安全感。

后来，不知从什么时候起，奶奶和爸爸总是陪着爷爷去医院检查、打针。那时的我们年纪还小，并没有意识到什么，只觉得爷爷依旧会陪在我们身边。再后来，我们随着爸爸妈妈来到美国读书、定居，与爷爷的联系只剩下视频通话，隔着屏幕的关心，总显得那么遥远。

新冠疫情发生的那一年，一切来得太突然。没有预兆，也没有告别。那天，爸爸回到家，轻声却沉重地说了一句：“爷爷去世了。”那一刻，我的心仿佛被撕裂一般。我把自己关在房间里，忍不住放声大哭，脑海中反复浮现的，都是小时候爷爷陪我们玩耍的画面。疫情把我们隔在了两个世界，也让我们永远失去了再见爷爷一面的机会。

七年过去了，思念从未减少。如今，我和哥哥都已经上了高中，逐渐长大成人。每当想到成长的重要时刻爷爷无法再参与，心中便充满遗憾。多希望爷爷依然健健康康，能够陪在我们身边，听我们分享成长的点滴。

爷爷虽然离开了，但他给予我们的爱、温暖与守护，早已深深刻在心里。我们会带着您的期望继续前行，把这份爱传承下去。爷爷，我们永远想念您。



于济锴 (Erik Yu)



作为一名小记者，我走进了位于圣地亚哥市中心亚洲太平洋历史区的圣地亚哥中华历史博物馆——唐府。这次参观不仅是一项采访任务，更是一段深入了解华人历史与文化的学习之旅。博物馆所在的位置曾是早期中国城的一部分，刚踏入馆区，周围安静而庄重的氛围便让我感受到浓厚的历史气息。

一进馆内，孟老师便热情地为我们讲解文物的来历和背后的历史故事。虽然孟老师已经八十多岁，但他精神矍铄，对华人历史始终保持着浓厚的热情，丝毫看不出岁月在他身上留下的痕迹。在他的讲述中，一件件文物和一张张老照片仿佛被赋予了生命，向我们诉说着华人移民曾经付出的辛勤劳动，以及他们一步步走到今天所经历的艰难历程。

唐府的建筑本身也令人印象深刻。这里原本是一座建于二十世纪初的中国宣教堂，后来被完整保留下来并改建为博物馆。中式屋檐与西式结构相互融合，既保留了传统元素，又体现了时代特色，仿佛在无声地讲述华人移民在美国生活、融合并坚持自身文化的故事。作为一名记者，我意识到，这座建筑本身就是一件“会说话的展品”。

走进展厅，最先映入眼帘的是一面正对大门的墙，上面展示了中国古代朝代的变迁，以及华人在圣地亚哥扎根过程中所经历的重要历史事件。在孟老师的讲解下，我了解到，十九世纪来到圣地亚哥的华人大多从事铁路建设、渔业、洗衣业和小型商业等工作。他们承担着最繁重的劳动，却只能获得微薄的报酬；再加上语言不通，常常遭受不公平对待。孟老师还介绍了“旧金山”

这一名称的由来：当年许多华人只能从事采矿工作，而旧金山附近有一座“大金山”，因此被称为“旧金山”；而“新金山”则指的是澳大利亚。

尽管华人为城市发展付出了大量心血，却长期生活在歧视和不平等的法律环境中，其中最典型的就是排华法案。十九世纪中后期，大批华人参与了美国的铁路建设、采矿、农业和服务业。然而，随着经济下滑，一些美国人将失业和社会问题归咎于华人，排华情绪不断高涨，最终促成了排华法案的出台。这项法律不仅限制中国劳工入境，也使已经在美国生活的华人家庭面临分离与不公。站在展柜前，看着那些泛黄的照片和历史文件，我第一次真切地意识到，这些展品呈现的不只是个人经历，而是一段被时代和法律深刻影响的集体记忆。也正是在这样的背景下，华人社区逐渐变得更加紧密和团结。

孟老师还向我们详细介绍了展柜中展品的来源。左侧一列展柜展示的是唐府周边地区在不同时期的面貌变化，而右侧的展柜则陈列着中国古代的历史文物，展现了中华文化的深厚底蕴。

在众多展品中，孟老师特别向我们介绍了烟壶。虽然名字中带有“烟”字，但它实际上只是一个小巧的瓶子，外形有些类似香水瓶。烟壶在古代有着特定的用途，是特定社会背景下的历史产物。

在烟壶展柜的左侧，还摆放着据说是冯玉祥床前供丫鬟坐的椅子和桌子。丫鬟平时坐在这里，一旦被招呼，便要立刻起身去完成任务。由于当时府邸面积庞大，许多事务都需要依靠丫鬟来完成，这些家具也从侧

中华历史博物馆、上海犹太难民纪念馆 联合举办“犹太难民与上海”展览

第二次世界大战期间，两万多名犹太人被迫居住在上海拥挤的犹太隔离区内。他们在此躲过了纳粹在欧洲的大屠杀，并与当地中国民众建立了良好的关系。

本次展览讲述了这些犹太人前往上海的历程，以及他们在二战期间及战后在上海的生活故事。展览由上海犹太难民纪念馆、当地社区以及圣地亚哥华人历史博物馆共同合作举办。

展览现正开放，将持续至2027年1月3日！

展出地址：圣地亚哥中华历史博物馆

404 Third Ave, Downtown San Diego, CA



面反映了当时的生活方式。

唐府后方还有一处安静的院子，院中矗立着一尊孔

子的雕像。院子中央有一个小池塘，池边摆放着雕塑，池中锦鲤悠然游动，让人不由得放慢脚步，细细欣赏。

参观的最后，我们采访了一位在博物馆工作的女画家。通过交谈得知，她多次毕业，主修绘画专业，之前并未接触过中国画，但在这里工作后，她逐渐被中国画的独特魅力所吸引，并开始尝试创作。

离开博物馆时，我的内心久久不能平静。作为一名小记者，这次参观让我明白，新闻与记录不仅仅是报道当下，更是保存记忆、传递历史的重要方式。唐府用真实而具体的故事告诉我们，华人移民在圣地亚哥的历史是这座城市不可分割的一部分，也值得被更多人了解、尊重与铭记。

（图为小记者俱乐部参观中华历史博物馆。左四为作者，右四为博物馆孟宪嘉先生。）

姚嘉轩 (Blaire Yao)

做中国文明的传承传播者

——圣地亚哥中华历史博物馆参观小记



左为小记者俱乐部指导老师方立教授，右为作者姚嘉轩。

一月的风裹着冬的余凉，却已少了几分冷硬。老树枝桠虽秃，却不是枯寂的，尖梢凝着些浅绿，那是春藏在寒中的消息，荒芜酿着暖意。风掠过身旁的老墙，正午的阳光细碎地落在墙面上，将砖纹里沉淀的岁月晕成了暖黄。

我循声走进，熟悉的古琴声伴着长笛尽显安宁悠静，走近时，便见一位白发老先生正伫立在书柜旁，他便是我们此次参观的义务讲解员孟老先生。

他指尖轻拂过介绍华人在美发展的历史书籍，这些书籍虽然年代久远，但是在孟老先生的精心呵护下，却干净得纤尘不染，边角是齐整的，他目光和蔼地落在那些跨越年代岁月的藏品上，像在与旧时光无声对话。

见我们来了，孟老先生热情和我们打着招呼，别看他八十几岁了，但他精神矍铄，声音温和平缓却字字清晰。周身裹着岁月沉淀的温厚，连周遭的风都似因他的讲述而静了下来。他娓娓道来Tom Hom, Ah Quin这些优秀华人的历史轶事，让我们对圣地亚哥本地华人的历史发展有了更深入的了解。

博物馆虽然占地面积不大，但是收藏了近现代众多的艺术珍品。经过孟老先生看似无意，实则他深厚的历史文化底蕴才能拥有的脱口而出的精彩讲解，每一件藏品和历史人物都变得栩栩如生。

让我尤为印象深刻的讲解，是他对“中国”二字的理解。

他说“中国”本意是“文明”，我们自幼便浸润在

信、仰、道、理之中。儒释道三大源流，早已融入了中国人的骨血。佛教是自印度而来的，却在华夏大地上生了根。它讲来世，也诉今生。道教是中国人自己的教派，它从天地自然里生长出来，讲顺应，讲敬畏，讲与万物共生的温柔。而儒家，则是刻在我们日常言行里的准则“孝、悌、忠、信”是基本。这四个字，撑起了中国人千年的信仰。

当讲到排华法案那段过往时，老先生的声音几度哽咽了。他说，那是一段不该被遗忘的历史，先辈们用自己的青春与血汗，却遭受如此的不公。一百多年前产生的文化冲突，我们不该忘却，今天我们要把这份文明讲给更多人听，我们可以原谅，但是不能忘记。

习习微风吹入馆内，已是夕阳西下之时，时间如白驹过隙般缓缓溜走。但那些刻在文物上的记忆、藏在经卷里的哲学、埋在历史里的温度，却在孟老先生的讲述里，重新活了过来。我们总说“传承”，可传承从不是一句口号，它不是只隔着窗玻璃看一眼古物，而是像孟老先生一样把文明的根脉讲给你听，是我们愿意停下来，把这些故事记在心里，再讲给下一代人听。

若我们都能多走一步，多问一句，多讲一次，那些沉淀了千年的文化，便不会在时光里冷却，那些藏在骨血里的温厚，便会成为照亮前路的光。愿更多人能走进博物馆，走进这些被时光珍藏的文明里。愿我们都能成为传承者，让中国的文明在代代讲述里永远温热，永远鲜活。

关于我的中文名字

华夏中文学校学生佳作选载

这是华夏中文学校的学生参加江苏侨办作文大赛的部分佳作。每个人都有自己的中文名字，这些孩子们对自己中文名字的解释，虽然稚嫩，却让人感到很有意思，这也是寻根的一种特殊方式吧。读过之后，也许你自己也有兴趣来探讨一下自己的中文名字。

安俊驰 (学分四-2班)

我的名字是安俊驰。

我姓安，安全的安。安是百家姓的第七十九位。它是上下结构，由一个宝盖头和一个女字组成。我和大多数人不一样，因为我是跟奶奶姓的。我的大伯跟爷爷姓，爸爸是第二个孩子，就跟了奶奶姓了，然后我跟爸爸姓，所以我和奶奶是同一个姓。

安姓来源复杂，主要源自外邦国名、少数民族汉化改姓以及古人封地和赐姓。比如说安这个姓有一个来源是秦汉时期从安息帝国传来的。那时候，中国人把所有从安息帝国来的人都称作姓安。姓安最有名的人估计就是安禄山了。他来自中亚，在唐朝当了节度使，后来他造反了，反叛军打进了长安，安禄山自己称帝。最后他被自己的儿子杀了，唐朝也从此走向了衰败。

我的名字俊驰来自唐朝诗人王勃写的《滕王阁序》。滕王阁坐落在赣江东岸，是中国江南三大名楼之一，也是南昌市的地标。我的父母都来自江西南昌，所以他们就选了《滕王阁序》里的诗句来给我起名。文章里写道“雄州雾列，俊采星驰”，意思是洪州境内的建筑如云雾排列，有才能的人士如流星一般奔驰。我的爸爸妈妈希望我长大成为有才华的人。

有趣的是，中国最有名的喜剧演员之一周星驰，他的名字也来源于《滕王阁序》里的这一句。

管家音 (学分四-2班)

我的中文名字是管家音。家是家乡的家，音是音讯的

音，所以我名字的意思是家乡的音讯。我的名字听起来比较有意义。

我的中文名字是爸爸妈妈和爷爷奶奶一起给我起的，他们想了很久，最后觉得这个名字最好听，也最有意义。

我爸爸的家乡是中国青岛市，那是一座美丽的海边城市，面临太平洋。我现在住在美国的圣地亚哥，她也是一座面临太平洋的海边城市。这两座城市隔着太平洋连接在一起，我的家人给我起这个名字是希望我能记住自己的家乡，同时不要忘记自己的家乡，不要忘记父母小的时候生活的地方，所以家音就是意味着来自家乡的音讯。

另外，我的哥哥的名字叫管家葆，他的名字中间有“家”这个字，所以我的名字中间也有“家”这个字。这在中国的传统文化里面是比较常见的，兄弟姐妹的名字中间通常有一个相同的字，表示我们是同一辈的一家人。

除了我的名字有特殊的意义以外，爸爸妈妈也很喜欢这个名字的发音，听起来比较响亮，比较好发音。而且这个名字的字并不复杂，也相对好写，容易被别人记住。

总之，我很喜欢我的这个中文名字，同时我也很感谢我的家人给我起这个名字。

黄润达 (学分四-2班)

黄润达是我的名字。我的姓名，黄在中国很常见。润达是名字。润这个字有滋润、顺利、发展的意思。达这个字有到达、成功、实现的意思。很多中国名字都会用这样的字，因为父母希望孩子能够成功，生活顺利。

把这两个字放在一起，润达可以理解为希望一个人在人生的道路上顺利发展，并且能够达到自己的目标，取得

成功。这个名字听起来积极、吉利，也表达了父母对孩子的美好祝愿。

总的来说，黄润达不仅是一个简单的名字，也包含了很好的意义。它代表顺利、发展和成功，是一个非常有意义的中文名字。

康瑞恩(学分四-2班)

我出生在美国，所以我先有了英文名字。后来我才起了一个中文名字。

我的中文名字就是我英文名字的音译。

我的英文名字叫Ryan Kang。爸爸妈妈叫我 Ryan 是因为我在龙年出生，我的出生在狮子座。龙和狮子都和“王”有关系。Ryan的英文意思是“little king”，所以他们觉得这个名字适合我。而且，他们搜索了Ryan的排名，它是最常用的名字之一。

我的中文名字是康瑞恩，是我英文名字的音译。瑞的意思是“吉祥”。恩的意思是“好处”。合在一起的意思是“吉祥的仁慈”。爸爸妈妈希望我是一个善良、温暖、乐观、勇敢和聪明的孩子。

我还有一个小名叫毛毛。第一，我的哥哥叫皮皮。第二，我姨妈是在武汉工作。那里的小朋友都叫毛毛，所以我很长一段时间都被叫做康毛毛，直到我上华夏中文学校。

在家里，我爸爸妈妈还有朋友还是叫我毛毛。

这就是我名字的故事。虽然我有三个名字，但是出生证上只有 Ryan Kang 是我的官方名字。

李立言(学分四-2班)

我的中文名字很复杂。我觉得我的父母花了很多心思给我起名字。

我姓李。李就是我的爸爸的姓，但是李是一个特别常见的姓。我的名字是立言。这两个字来自一个很著名的中国经典——《左传》。在《左传襄公二十四年》中，有一个著名的对话。在这对话里讲三不朽，就是立功立德立言。他们认为立言这个名字是说我将未来会写一本书，让几千年以后，世人仍然知道我的名字和我的想法。这是妈

妈说的话，但是我觉得爸爸的想法有更多理解。

他说我的名字中有他对我的三个期望。

第一，是有我自己的想法。他不要我只听别人说的话，他希望我有自己的办法，不要人云亦云。第二，是做一个诚实守信的人。他也说我的名字里的言是说“言出必行，行必有果”。最后，爸爸说他希望我能用我学到的东西帮助别人。不管我以后做哪个工作，我一定要帮助别人。

他告诉我唐代有一位大学者认为“立言”的意思是，一个人说的话应该有道理并且能够传下去。

我觉得我的爸妈希望我成为一个很好的人。

马青歌(学分四-2班)

在汉语中，共有超过十万个独特的汉字，从上万个汉字里面，我的名字里却包含一个“歌”字。从小我就意识到了因为我的名字里有“歌”，我以后肯定会变成一位爱创造音乐的人。

当我五岁的时候，爸爸妈妈开车带我去深圳的时候，我们路过了一个音乐学校。我就说：“爸爸妈妈，我想学

弹钢琴。”立刻，我的父母实现了我的梦想。从那一天开始，我成了一位钢琴演奏者。每周二、四、六，我背着我的书包，在钢琴学校反复练习。我从在深圳街边的小学校练习《小星星》到在三角钢琴上表演古典乐曲。能够在钢琴上表演歌曲给我带来了快乐。

随着弹得越来越多，我却越来越讨厌弹钢琴。爸爸送给我一架钢琴，但是它常常只是静静地放在我的房间里落灰。连在钢琴上练五分钟我都烦得不得了。

二零二零年，搬到美国以后，我完全放弃了钢琴。

三年以后，我又想弹钢琴了。于是我们找了个老师，去试课。弹完了以后，她跟我说：“你这个水平，可能需要从头开始学。”听完这句话，我完全失去了信心。

我的名字里有“歌”，可是我的音乐天赋却一点都没有。后来，我还加入了学校的乐队，拉小提琴。可是，无论我练习多长时间，看了多少遍乐谱，手还是不够熟练。

去年，我问了爸爸我的中文名字有什么含义，爸爸妈妈给我起名字的时候对我有什么希望。他给我讲了很多故事，我的名字里每个字的意思都是什么。“歌呢，”他说，“是用来传播情感和文化的工具，希望以后你能快



乐。”

爸爸的话我想了很久。原来,他给我起的名字不是希望我能成为一位很厉害的音乐家,而是希望我用我的声音表达我的想法。我并没有失去对音乐的热爱,而是通过这些音乐经验,慢慢找到了自己真正喜欢做的事情。

任于博 (学分四-2班)

我的中文名字是任于博,它像是我家人的小小故事。

任是我爸爸的姓,它代表着家族的传承和责任,也提醒我记住自己的根。

博是从我妈妈那里来的。我妈妈读博士的时候,读了很多书,学了很多知识。爸爸妈妈希望我像妈妈一样,热爱学习,喜欢探索世界。

于放在中间,就像一座小桥。它的意思很简单,“在”或者“连接”,但在我的名字里,它像把爸爸的传统和妈妈的智慧连在一起,也希望我的人生能平衡和谐。所以,每次听到任于博,都是一个故事:爸爸的根,妈妈的智慧,还有那座小桥,把一切连在一起,这就是我的名字的意义。

唐子墨 (学分四-2班)

我的名字是唐子墨。

我姓唐。我的姓氏来自我的父亲。唐姓起源于唐朝,它象征着繁荣、文化辉煌、力量、自豪和传统。

唐子墨的“子”,有很多意思。它与孔子、墨子等中国著名人物有关。它常用于人名中,表示尊敬、高尚的品格,或像玉一样珍贵的事物。中国著名的书法和水墨画艺术可以体现在“墨”字之中,它象征着文学成就和智慧。子墨说的是一个性情温和、冷静自持的人。它也象征着智慧和在学术领域的成功,正如“子”所代表的那样,可以追溯到孔子和墨子。

我的父母给我取这个名字,是因为他们希望我能学业有成、性格沉稳。他们以中国历史上的著名人物为我命名,希望激励我追随他们的脚步,为世界做出贡献。

我喜欢唐朝,一个繁荣昌盛、幸福安康的时代。这一时期科学和经济都取得了长足进步,唐朝的劳动人民塑造了唐朝的辉煌。我的名字并不能定义我是谁,但它承载着象征意义和梦想。

我希望通过学习和努力,拥抱我的命运,成为更好的自己。我的名字只有三个字,却蕴含着几个世纪的知识 and 意义。

谢天乐 (学分四-2班)

我的中文名字叫谢天乐。“谢”是感谢的谢,“天”是天空的天,“乐”是快乐的乐。

很多人看到我的名字都会说:“你的爸妈一定希望你每天都快乐吧!”他们说对,但这只是我名字的一部

分意思,我的名字还有更特别的意义。

我爸很喜欢读圣经。他说,我的名字是从路加福音10:21想到的。那节经文里,耶稣向天父祷告,感谢神所做的一切事情。爸爸告诉我,这节经文是在提醒我们,要常常有一颗感恩的心。所以,“谢”这个字就是提醒我要学会感谢。比如感谢爸爸妈妈的照顾,感谢老师教给我知识,也感谢朋友陪我一起学习和玩。生活中有很多事情都值得我们说一声“谢谢”。

爸爸妈妈还希望我做一个谦卑的人。经文里提到“婴孩”,意思是像小孩子一样单纯,不骄傲,也不要觉得自己什么都知道。因为如果一个人太骄傲,就不容易学到新的东西。所以,我的名字不只是代表快乐,还提醒我要常常感恩,也要保持一颗谦卑的心。我喜欢我的名字,因为它又好听又简单,还有很特别的意义。

罗海颀 (学分四-2班)

我的中文名字是罗海颀。我要讲一下我的中文名字。我的姓是罗。

罗本来是一个抓鸟的网子。以前还有一个地方叫罗国。从这有很多人都姓罗。历史上有名的一个人姓罗是罗贯中。他写了三国演义。我名字的第二个字是海。我们住在圣地亚哥,旁边有海。我属龙,然后中国的龙喜欢水,所以名字里有龙。还有很多意思,比如:很智慧。我名字的第三个字是颀。这个字很难写,也很不常见。一个意思是很自由,说这个人的生命会很自由。我妈妈姓杨,发音一样,所以爸妈给我用了这个颀。

这就是我的中文名字的来历。

苏诚 (学分四-2班)

我今天要介绍一下我的中文名字。我的中文名字叫苏诚。苏是苏州的苏,诚是诚实的诚。我爸爸妈妈给我取名字“诚”,是因为他们希望我当一个诚实的孩子,长大做一个正直的人。

我姐姐叫苏悦,正好我和我姐姐的名字取自成语:心悦诚服。

我小的时候,如果我害怕被教训,有时候会想要说谎。妈妈总是问我:“你的名字是什么?是不是一个诚实的孩子?”

现在,妈妈以前说的话还在我脑海里,经常提醒我要做个诚实的人。

现在我可以说一说我的姓,那就是苏。我的朋友和同学们中很少有人姓苏,但是我查了中国的百家姓,苏是排在第四十一位。在古代中国有很多有名的人姓苏,苏东坡是其中一位。苏东坡出生在十一世纪的宋朝,是一位非常有名的文学家。我们大家都读过的:“明月几时有?把酒问青天”就是他写的《水调歌头》中的一句。大家都知

道或者吃过东坡肉这道菜吧。东坡肉是江苏和浙江的一道名菜。听说是苏东坡改进的菜谱。东坡肉是用猪肉加酱油、冰糖、绍酒和别的调料红烧的。我觉得很有意思，跟我同姓的人可以这么有名。

这就是我的中文名字，谢谢！

谭小帅(学分四-2班)

每个人都有自己的名字，名字里包含着父母的希望和祝福。

中国人的名字一般是姓在前，名在后。我的中文名字叫谭小帅。“谭”是我的姓氏，它代表着我的家族。当别人听到“谭”这个姓时，就知道这是我的家族姓氏。这个字很难写，说实话我花了好久才学会写这个字。

我的名字里有一个“小”字。在中国，很多人的名字里都会有“小”这个字，“小”字听起来很亲切，也很可爱，有时候也代表年纪小、充满活力。很多时候，人们会用“小”来称呼别人，比如“小王”、“小张”、“小李”，这样听起来更随和，更亲切。所以我的名字里有“小”，让我觉得很有中国文化的感受。

名字里的最后一个字是“帅”。“帅”通常用来形容一个人英俊、潇洒，风度翩翩。当然，妈妈给我取这个字，并不只是希望我长得帅，更重要的是希望我做一个人自信、洒脱、同时有责任感的人。我妈妈说，“帅”在中文里面，又有领导和有担当的意思。

当别人第一次听到我的中文名字时，他们会觉得这个名字很特别，也非常好记。我自己也非常喜欢这个名字，因为它发音简单，而且也有很好的意义。

我觉得名字不仅仅是一个称呼，它代表着家人们对我的期望。每当我写下“谭小帅”这三个字的时候，我都会提醒自己要努力学习，做一个自信、友善、同时有责任心的人。

这就是我的中文名字——谭小帅。虽然只有简简单单的三个字，却包含了很多爱和期待，同时也让我感受到中国语言文化的博大精深。

袁德圣(学分四-2班)

我的名字叫袁德圣，袁就是我的姓，我们袁家有一个人名叫袁世凯，他是中国第一个中华民国的总统。袁不是大姓，没有多少人姓袁。除了袁世凯，我们袁家还有一个有名的人叫袁隆平，他是发明了杂交水稻，解决了很多人的吃饭问题。

我们袁家有排行，按照排行，我是排德字辈。所以我的名字中间是德。我们这个辈份的人有比我大二十多岁的。小时候有一年我回到老家，就有比我大的人叫我叔叔。因为我的爷爷是最小的，然后我爷爷生我爸爸也是很晚，就有我这个辈分的人比我大很多。

我出生在圣地亚哥，所以我的最后的字是圣。我爸爸妈妈希望我是一个圣洁的人，所以他们给我取的名字叫袁德圣。

我的哥哥的名字叫袁德加，爸爸妈妈给他取名字的时候，他也是德字辈，后面的字就是出生地，在加州。我出生的时候比他小，我只能取名字叫圣地亚哥的圣。我爸爸说如果我下面还有的话，就是德尔马的马。



在中国 与家人团聚

李天曼 (华夏中文学校)

自从我们来中国过暑假以来,我就一直盼望着见到我的家人,我是说我在中国的亲戚们。

我有两边的亲戚,一边是我爸爸那边,另一边是我妈妈那边。

我们首先要去见我妈妈那边的。我舅舅,我的舅妈,和我的表弟表哥,因为他们住在上海,而上海是我们每次来中国的第一站(也因为那是我最喜欢的城市)。总之,到了上海之后,这座城市依然像我记忆中那样热闹!夜幕降临,人们下班回家,路上的车流飞驰而过,速度快得惊人。人们像蜜蜂一样在街上穿梭,忙着采蜜。我惊叹地望着眼前的城市街道,我们已经五年没过来了!

我正凝视着楼宇的灯光,神游物外,突然我听到我爸妈叫我进屋。我这才意识到,我们要去看望舅舅……

我们走进电梯,电梯缓缓上升。妈妈兴奋地聊着,说着见到兄弟和侄子们有多么开心。我妹妹和弟弟呢,则在讨论着接下来要做什么,要吃什么。但我却在想着一个问题:我们已经好几年没回来了,家人会不会已经把我忘了?我担心他们会怎么看我,会不会觉得我的皮肤太黑,或者我的中文说得不够流利,会不会格格不入。到了他们所在的楼层,我们敲响门铃,我的心怦怦直跳。我很想念舅舅和舅妈,也很期待见到他们,但同时又很紧张,因为我表哥表弟脾气有点急躁。门开了,我偷偷瞥了一眼门口的人,结果发现是我的表哥畅畅,还有我的舅妈。他们穿着睡衣,一脸睡意,最搞笑的是,他们的头发乱得像被龙卷风卷过一样!我笑得眼泪都出来了。我看向我妹妹和弟弟,他们也被她们逗得哈哈大笑。笑够了之后,我跑过去抱住舅妈,她也紧紧地抱住了我。这时,舅舅和表弟也出来了,我们激动地拥抱在一起,眼泪都快要夺眶而出。重逢之后,我有点纳闷,舅舅和表弟叮当怎么这么快就醒了,他们平时睡得很沉,所以我就问舅妈是怎么回事。她轻笑一声说:“是啊,你说得对,他们是睡得很沉,但是……”她突然停住,冲我调皮地笑了笑,“我觉得是你、你爸妈还有你弟弟妹妹不小心把他们吵醒了。”我笑了,然后和她一起进了屋。

现在我一点儿也不怀疑了,因为事实证明,家人真的会让人“惊喜”!

我的表哥不再那么“暴躁”了,而且和他们在一起真的很有趣!我的舅舅和上次见面时一样风趣幽默,我的舅妈答应带我去商场疯狂购物!就我一个人!我觉得我在中国一定会玩得很开心!也许你下次也有机会去!记住一点儿:别把精力都消耗光了!那里有很多好玩的东西!

有的人喜欢打篮球,有的人喜欢踢足球,而我最喜欢的运动是游泳。

一想到要去游泳,我就欣喜若狂,因为我真的非常热爱游泳。一跳进清凉的水里,我立刻感觉全身都轻松起来。我像一条小鱼一样在水中前进。每次游泳,都是我期待的时刻。

我从幼儿园的时候开始学游泳。我开始有一点紧张,因为我不知道我会不会喜欢游泳。但是,当我进入游泳池时,我就知道我会喜欢游泳的。

八岁的时候,我参加了第一个游泳比赛。那时,我还游得很慢。我得了最后一名。从那天以后,我告诉自己我要得第一名。我不停地练习,一天到晚都在想着这件事。我变得越来越快,但还是没有得到第一名。

这就成了一个循环:没拿到第一,不服气,于是再多练习一点;还是没拿到第一,不服气,那就继续练。我知道要是我一直这样,我能得到第一名的。

每次看到游泳池,我都会想起刚学游泳的那段日子。那时的我,做梦也没想到自己有一天能游得这么快,也从来也没想到我会这么喜欢游泳。游泳不仅带给我健康,还带给了我很多快乐,我也认识了很多和我一样喜欢游泳的朋友。最重要的是,游泳教会了我:永不放弃,因为失败是通往成功之路的一部分。

运动的乐趣

吕睿妍





崔澜析

Carmel Vally Middle school
7th grade

暑期中国之旅

今年暑假，妈妈带我和弟弟一起回了趟中国。

我们在中国一共呆了有两周的时间，先去看望了妈妈在中国的家人，然后妈妈又带我们一起到各地去旅游。这次回中国给我留下很美好的回忆。

在中国的时候，妈妈带我们去了四个地方：马鞍山、安吉、合肥，最后还去了广州，每个地方都有自己的特点。妈妈的家乡在马鞍山，她是在那里长大的。在马鞍山我看到了我的外婆，姨奶奶还有外婆的妈妈，我们喊她太奶奶。每天妈妈的亲戚带着我们出去吃好吃的中饭，妈妈、弟弟和我几乎天天在买东西。我们经常去的是两个广场，金鹰广场和星悦广场，两个广场都离我们家很近，从太奶奶的公寓走到那里只要五分钟。金鹰广场的特点是在第十层楼竟然还有一个游泳池，星悦广场有蜜雪冰城和很多好吃的东西，我和弟弟都非常喜欢到那里买东西吃和在那里玩。

在外婆家呆了几天之后，妈妈带我和弟弟还有外婆一起去了浙江安吉玩，我们去了一个非常漂亮的风景区，叫云上草原。我们在云上草原一共呆了三天。第一天我们住在云上草原的熊猫宾馆，那个宾馆是我住过的最可爱的主题宾馆，宾馆房间里面的床上摆着两个大熊猫，而且宾馆的后院有个大大的竹林。虽然竹林里没有真的熊猫，但是竹林的风景非常好看。第二天，我们坐着缆车去云上草原玩，草原上面很凉快，海拔1168米，一点都不像马鞍山那么热。我们在草原玩的时候，好像走在云里面，远处的东西什么都看不见。那里有很多好玩的活动，比如有松鼠乐园，里面有松鼠、孔雀、小白兔还有其他可爱的小动物。妈妈后来又带着我和弟弟还有外婆爬了几千台阶的楼梯，爬上了草原最高点，我们从那个地方以后可以看到山下的一个小镇（栖霞镇）。

小镇里面有一个像手一样形状的建筑并且还被染成金色，太阳一照闪着金光，我给那个地方起了个名字叫做“金手指”。小镇里面还有一共很大游乐场和吃东西的地方。最后因为外婆实在走不动了，妈妈就只好带我们回宾馆去了。

安吉还有一个有名的地方叫中南百草园，里面除了有可爱的动物，还有个漂流项目，我们可以自己划船在水上玩。安吉到处都是溪流，我一个人划一条船，妈妈带着弟弟划另一条船。但是因为我们都不会划船桨，所以小船一直在水里打转儿，最后还是岸边的叔叔帮我们用了竹竿把我们的船拉到岸上去。我们全身都湿透了，不过我们都非常开心，因为这项活动真的有趣极了！

从安吉回来以后，我们又去了合肥。在合肥我见到了妈妈的好朋友——媛媛阿姨。她带了她的女儿小花，我记得上次回国我看到她时，她还是个小不点儿，这次她已经成为了一个三年级的小学生了。她竟然用英语跟我交谈，我觉得很惊讶她的英语竟然学的这么好！小花在学校上英文课，她想以后来美国来读书。我们俩决定以后互相做笔友，经常用邮件联系，每个星期我用英文给她写邮件，然后她用中文给我写邮件，这样我们可以互相学习语言。媛媛阿姨晚上请了我们吃了有名的安徽菜，其中最有名的是臭鳊鱼，因为我不喜欢吃鱼，所以我没有吃，但是我心里一直在想这条鱼是不是真的像它的名字一样很臭呢？吃完饭以后，媛媛阿姨带我们在饭馆旁边的公园纳凉，一直玩到深夜。妈妈和她的好朋友在一起很开心，我和她的女儿小花也一起玩的非常开心。

我们在国内快呆了两周以后，要从广州飞美国。可是因为天气的原因，我们不得不在广州多呆了一天一

夜。在广州我们住在航空公司帮我们定的旅馆。因为有一整天的时间，所以妈妈就带我们在广州玩一天。我们一大早就打车去了Meland，这是一个广州市的游乐场。我们把游乐场里面所有的游戏都玩了一遍，弟弟比谁都很开心。我陪着弟弟一起爬了一个大大的城堡，里面有蹦蹦床，滑梯和一个锁链桥。弟弟太害怕了，他不敢下滑梯，我们就从楼梯上走了下来。Meland还有个超大的海洋球，在那里我几乎都走不了路，因为里面全都是球，没有一个地方是空着的。海洋球里面有个滑梯，我带着弟弟一起滑进去，真好玩！最后妈妈给我和弟弟买了一个机器人做的棉花糖。哇！有好多选择哦，有花形状的棉花糖，心形状的，什么颜色和形状都有！我选了一个黄色的心形状的，我们三个一起分。我真不敢相信这么精美的糖是个机器人做的！

离开Meland以后，弟弟和我很饿，我们就到了一个饭馆，叫“大榕树下”，我们吃了他们家最有名的烧鹅，很好吃，还有一种甜甜的味道在里面。最后在上飞机之前的半天，我们还爬了地标景点白云山，可惜，因为下雨我们什么都没有看见。

当天晚上，我们坐上了飞往美国洛杉矶的飞机，顺利的飞到了洛杉矶，爸爸接我们回在圣地亚哥的家，我们很高兴。可是我从在坐上飞机的那一刻，就已经开始想念中国了！

（指导老师：徐丽爽）



学生能练，家长也能学 AI学外语实操指南

旦 丹 (Haddee)

在Haddee举办的“AI学外语实操指南：学生能练，家长也能学”线上分享中，创始人Dandan以自己的西班牙语学习经历，展示了如何把AI用进每天的练习。

今年56岁的她，十年前接触过西班牙语，后来中断，大部分内容已经忘了。这次重新开始，她连续两个月投入学习，有时一天花上三个多小时。分享中的演示以西班牙语为例，其中选择材料、练习表达和安排复习的思路，也能为英语学习提供参考。

一、先找到适合自己的学习主线

Dandan在介绍工具之前，先强调了两件事：合适的教材，以及每天专心练习的时间。她建议学习者尽量每天安排30至60分钟，坐下来认真学。她自己选择了有故事情节的西班牙语系列教材《Destinos》，配合视频、文字和练习材料反复学习。剧情让她愿意继续看，循序渐进的内容则给学习提供了方向。《Destinos》提供视频、文字、练习和音频资源。

对于学英语的学生，也可以从这里开始：选一套难度适合、有声音和文字、自己愿意继续学下去的材料。先跟着它稳步推进，再用AI帮助处理其中的难点。随时可以打开AI，确实方便；真正形成习惯，还需要把练习

安排进每天的生活。

二、把一段材料变成一次完整练习

现场演示中，Dandan使用Grok，把学习材料交给AI，请它提取新词、提供例句，再通过语音互动进行练习。她也展示了如何围绕视频中的内容整理常用表达。这个方法用于英语学习时，可以先准备一小段课文，或学习视频的文字稿，然后按下面的顺序练习：提取新词：从材料中选出几个新词，理解它们在这段内容里的意思。

听音跟读：听AI读出例句，自己跟读，并查看文字。

造句反馈：用新词说出自己的句子，请AI给出反馈，再重新说一遍。

独立测试：请AI围绕这些内容出题，检查自己能否独立回答，并在之后复习。

现场方法整理成一条英语学习指令，可以这样写：“请从这段英文材料中选出5个适合我当前水平的单词，解释它们在文中的意思，各给一个例句。请逐句读给我听，等我跟读后再继续。最后用这些词给我出3道题，先让我回答，再给反馈。”



Dandan特别重视声音和文字的结合。对她而言，初学时一边听、一边看，再开口重复，更容易抓住词句。熟悉之后，再逐渐尝试离开文字进行交流。AI给出句子反馈，并提示再次跟读。

在随后的问答环节中，大家也针对AI使用的实际细节提出了不少问题：

Q：怎么用AI来纠正和练习发音？

A：现场Dandan演示了向AI求教一个不熟悉的西班牙语词，通过让AI慢速朗读、提示重音，并进行反复的跟读纠错，把具体的发音难点逐一攻克。

Q：使用AI时，有什么需要注意的“翻车”情况吗？

A：现场也偶尔会出现响应较慢或语音识别不够精准的情况。因此，使用时需要随时留意AI是否理解了自己的指令；如果遇到拿不准的发音或复杂的语法盲区，依然建议向专业的老师进一步确认。

Q：AI工具是一定要买付费版吗？

A：不必盲目跟风。Dandan建议大家先通过免费版或试用体验，再根据自己的实际使用频次来决定是否付费。只要挑选到适合自己、能够让自己坚持下去的工具，随时都可以开始。

三、用自己的生活故事，激发开口的欲望

分享中，一个很有意思的细节是：Dandan把自己用中文写过的个人经历交给AI，翻译成西班牙语，再从中学习词句。

这些故事她很熟悉，也有表达它们的愿望。学习材料因此与自己的生活产生了联系。学英语的学生也可以借鉴这个思路：从一次旅行、一场比赛、喜欢的运动，或者一段校园经历开始。先尝试自己说几句，遇到不会



表达的地方，再请AI帮助解释、提供例句，然后自己重新组织语言。

对于词汇量不大的问题，Dandan在问答中反复强调语境。与其孤立地背单词，不如去学这个词在什么场景下用、怎么搭配句子。每天真正掌握几个能用出来的词，再通过造句和对话复习，学习效果会扎实得多。

她也坦率地说，自己喜欢的学习视频已经能看懂很多，但让她张口表达，仍然是另一项需要练习的能力。AI陪练的价值，正体现在这样一次次开口、收到反馈、再尝试的过程中。

四、家长做好支持，老师引导深度思考

对于陪伴孩子学外语的家长而言，这场分享提供了一条可落地的路线：帮助孩子找到有兴趣、难度合适的材料，留出固定练习时间，并关注孩子学过之后能否自己说出来、写出来。

同时，家长也可以和孩子一起做学习者。一次简短的英文对练、几道围绕材料的小测试，都是共同进步的好契机。

当谈到更深入的阅读和写作时，Dandan以自己正在学习的《战争与和平》为例：AI可以帮助她理解词汇、历史背景和书中的具体语境；老师则带着她讨论人物、哲学和人生问题，让阅读继续深入。

在原创写作方面，她同样强调必须保留学生自己的真实声音（Voice）。AI只应作为辅助练习的工具，最终的思考与表达，必须由学生独立完成。

下一次学外语时，不妨先挑选一小段感兴趣的资料，试着用其中学到的几个新词，说说自己的生活。把这一次练习认真完成，再继续下一次。





聊两句“让孩子自己做主”的利弊

黄 为

今天我有一位朋友风风火火的来找我：“牛哥，还是你说的对，就是要够孩子立规矩，就是要管着孩子，我就是心软没有听您的，现在，我管不了我家娃了！”

这是啥事儿呀？天要塌了吗？

这苦水儿就大盆大盆的往我这里倒了：“我家闺女本来挺好一个闺女，但是，上了三年级以后，新的老师教育孩子们要做自己，自己想干什么就干什么，说是要培养孩子的独立性，我听着好像是有道理，就让孩子按照自己的个性发展，但是，现在出事儿了，孩子什么都不听我的了，整个儿变了一个人。”

嗨，我这不才几个星期不见她吗，能变到哪里去呀？

我们两家住的不远，我就到朋友家里去看看娃，哟呀，果然变了样，打扮的像个成熟少女，描着眉毛，戴着耳环，染了指甲还装了假指甲，拿着手机玩游戏对我也带搭不理的，哈哈。这是咋地了？

我朋友说是学校的老师的教育理念给带的，同学们也有不好的影响，就变成她想干什么就干什么，大人不能干涉，大人管就是干涉她的自由，她的生活她做主。

哈哈，真的是反了天了。

“现在的女娃，可有道理了，要染指甲，不给染不行，要打耳钉，不给打也不行，要什么就必须给买什么，不然就是干涉她的自由。”哈哈，简直太厉害。

我也有女娃，我也是宠娃的老爸，我从来都不拒绝

我家娃提出来的要求。但是，娃有一个要求，我也对应有一个要求。比如娃想染指甲，当然可以绝对没问题必须染指甲，但是，你要给我拿一个全国网球比赛冠军的奖杯，拿到了冠军就去染指立刻就去。娃要打耳洞，绝对行，当然可以肯定没问题必须打耳洞还要买耳环，但是，你要给我在半年之内拿两个全国网球比赛的冠军，冠军到手之后，立刻就去打耳洞。娃要养一条狗！很好当然行必须可以完全没问题一定要买狗，但是你要拿一个世界冠军的奖杯来换，世界冠军奖杯一拿到，立刻就去买狗，而且是买几条狗你说了算！

生活当中什么额外要求都不是可以白白得到的，生活中什么奢侈品都不是白拿的，你想要什么是自己的需要你有你自己的理由，我不会拒绝，但是，你的要求要通过你自己的努力达到我的要求，我才能满足你的要求。

而且，十岁的小孩子懂个泼一屁呀？好坏是非都不分，肯定是要大人做主！大人做主到什么时候？一直做主到孩子有自己的思想了，懂得好歹了，明辨是非的时候。

比如，我家娃15岁半的时候，拿到了驾照。但是我还是不放心，她开车我要坐在旁边。但是我家娃和我说了：“老爸，我拿到驾照了，驾照是州政府发的，州政府都认为我可以单独开车了，您还有什么担心的？”娃

说说黄为的教育理念

马 平



《和女儿一起成长——聊聊我教育孩子的得与失》，是由《华人》杂志2008年2月的封面人物黄为介绍他的家教理念和实践的一本奇书。

说他奇，除了他的文笔特点之外，最主要的是他的教育理念很奇妙。

比如他的圈养和散养理论和实

践。概括来说，青春期前圈养，进了青春期就要散养。圈养期间是虎爸，定规矩，严格教育。散养期间是熊爸，放手让孩子独立。由于这个理论，他的女儿从小自律、独立，心理素质极好，又非常懂事，体谅父母的辛苦。黄为辛勤耕耘，获得丰厚的收获，证明了圈养散养的成功。

比如他的“树缠藤”观点，谈到女儿Amy网球打得好，学业优秀，高三开学第一天，收到了40所大学的邀请，开学后第一个星期，收到了150所大学的电子邮件和手机短信的邀请。他们寄机票、安排酒店、车接车送，就是希望Amy报名他们的学校，最后，Amy提前两年确定了毕业之后去哈佛大学。黄为的结论：“山中只见藤缠树，世上哪有树缠藤？”只要孩子足够优秀，足够强大，藤校会主动来找你。

黄为把一个他口中的“普通娃”女儿一路披荆斩棘，送到哈佛，里边的故事引人入胜。我很看好这本书，满满都是有意思的“干货”，相信一定会吸引众多老中家长们，在如何培

养教育小中学生的道路上，从黄为的书中受到启发，学到许多有益的东西。

在我眼里，黄为本人更是位奇人。他在圣地亚哥虽说深居简出，但他却是典型的“墙里开花墙外红”的大名人。

当年北京奥委会面向全球重金招聘奥运经济高级顾问，为市政府举办2008年奥运会出谋划策。来自全球几十个国家的约两万人报名竞选这个职位。黄为过关斩将，成为中选的五位奥运经济高级顾问之一。此后，他成为历届奥委会的经济顾问。

黄为的奇不仅他自己成功，全家都是异数——女儿网球打得好，又是绝对学霸，提前两年被哈佛录取，成为多少家长羡慕的邻居家孩子！他的太太是生物医药界的科学家，在新冠疫苗方面成为业内公认的开创者，获奖连连，报道无数。

就凭这些，作者黄为怎能不让人佩服？！还有，他在“文学城”的粉丝数目前已经超过2500万！

顺便说一句，黄为的女儿Amy黄蓉，还曾是我们《华人新一代》2014年1月的封面人物呢！

（转载自《和女儿一起成长》一书的“编后记”。

说的有道理没毛病，从那一刻起，不到十六岁的她自己开车去训练，去比赛，去上学。

再比如，上高中的时候我家娃要去小朋友家里Sleep Over，我提出疑问：“谁家？家里是干啥的？都有谁去等等等等。”娃说，我长大了，再过两年我就上大学了，上大学之后，我天天都是Sleep Over。有道理没毛病，去！

孩子不能不管，孩子的个性也不能扼杀。但是，孩子的要求不能是一味的满足，要给孩子也提出来一个要求。你达到了我的要求，我就答应你的要求，你达不到我的要求，那就对不起了，什么时候达到我的要求，我就什么时候满足你的要求。

我给孩子学习上的要求是：不管你怎么学，不管你怎么

么做作业，不管你熬夜还是早睡，我就要看到成绩单上的AAAAA，所以，我家娃学习一直很自觉，一直很A。

打球也有要求：训练比赛必须努力，输赢我不管，不努力不行，try your very best。当然了，染指甲打耳洞养狼狗，那是要用冠军奖杯来换的。她的第一部手机就是用了一个全国冠军的奖杯换来的。中午拿到全国网球比赛的冠军奖杯，连饭都来不及吃，先去买手机兑现我的承诺再吃中午饭，那年，她十一岁。

让孩子做主这句话没有绝对的对，也没有相对的错。做主可以，但是，孩子的要求也要对应有家长的要求。

得，给我朋友推荐一本书吧《和女儿一起成长》，哈哈哈，我写的。



我们为什么喜欢奶茶

凡 英

我敢肯定，你一定喜欢波霸奶茶。

不过，我不爱喝奶茶，特别不爱波霸奶茶。可是，这并不妨碍我喜欢探索奶茶。当我看到的每一个奶茶店门口都吸引着众多青少年，马路上许多边走边喝奶茶的孩子们，不由自主，就对奶茶感兴趣起来。

经过网上的一番搜索，发现圣地亚哥近年来新开的奶茶店太多了。仅仅Convoy、Clairemont Mesa与Mira Mesa三个区域，就有约29家。其中，Convoy Street有约11家。密度最高，从Convoy Village到南北两端的商业广场，既有老牌连锁，也有近年开张的新店。Clairemont Mesa Boulevard有大约8家。门店较分散，却拥有Camellia Rd、Wushiland等本地知名度很高的茶饮店。Mira Mesa地区约10家。以Mira Mesa Boulevard及周边大型商业中心为主，连锁品牌集中，社区客源稳定。

奶茶并不算健康食品，为什么还有这么多人喜欢？

一、它是饮料，也是一份“可以带走的甜点”

奶茶介于茶、饮料和甜品之间。一杯里面既有茶香和奶味，又有珍珠、布丁、仙草和奶盖。它比普通茶更丰富，又比坐下来吃一份蛋糕方便。人们明知冰淇淋和甜点不宜多吃，还是愿意偶尔享用；奶茶满足的，其实也是同一种欲望，只不过装进杯子里，插上吸管，便可以带着走。

二、珍珠带来了“边喝边嚼”的乐趣

美国传统饮料大多只有味道，很少讲究“嚼头”。

奶茶却把喝和吃结合起来：珍珠柔韧，椰果爽脆，仙草滑嫩，爆爆珠还会在口中裂开。

英语里常用“chewy”形容这种有弹性、有嚼劲的口感。正是这种普通咖啡、果汁和汽水没有的体验，使不少美国人第一次喝时觉得新奇，喝过几次后便渐渐上瘾。

三、奶茶店成为年轻人的社交空间

奶茶店没有正式餐馆的拘束，也没有酒吧的年龄限制。花六七美元买一杯饮料，就可以和朋友聊天、约会、做功课，或者一个人坐上一阵。奶茶店因此成为家庭和工作场所以外的“第三空间”。人们购买的不只是一杯饮料，也是一段可以停留和交往的时间。

四、它天生适合社交媒体

透明杯里的黑糖虎纹、上下分层的鲜奶茶、色彩明亮的水果茶，再加上奶盖、抹茶和各种配料，拍出来格外好看。

不少奶茶品牌从店面装潢、杯子造型到饮品颜色，都专门为年轻人的镜头而设计。一杯奶茶既可以喝，也可以拍照、分享和“打卡”。在社交媒体时代，好看有时和好喝同样重要。

五、每个人都可以调出“自己的那一杯”

奶茶的点单方式非常自由：甜度可以选择，冰量可

以调整，鲜奶可以换成燕麦奶，珍珠、椰果、仙草和布丁也能任意添加。同一家店，同一种奶茶，经过不同选择，便可能变成完全不同的味道。

美国消费者本来就习惯高度个性化的点单方式。奶茶把这种“由我作主”的消费体验发挥到了极致。一张看似复杂的菜单，反而让顾客觉得：这不是店家规定的饮料，而是我为自己调配的一杯茶。

六、它赶上了亚洲文化 进入美国主流的时代

珍珠奶茶诞生于上世纪80年代的台湾，最初主要流行于亚洲及海外华人社区。后来，随着寿司、拉面、火锅、韩国烤肉、动漫、K-pop和亚洲影视作品进入美国人的生活，奶茶也一路走出唐人街和亚洲商业区。

对一些亚裔移民来说，奶茶带着熟悉的家乡味道；对在美国长大的亚裔年轻人来说，它又是一种可以共同辨认的文化符号；对其他族裔的消费者来说，它则代表一种新鲜、时尚而又容易接近的亚洲体验。



圣地亚哥尤其适合奶茶生长。这里气候温暖，冷饮几乎全年都有市场；亚裔人口众多，大学、科技公司和年轻上班族集中；Convoy、Clairemont Mesa和Mira Mesa又形成了成熟的亚洲餐饮圈。吃完火锅、烤肉、拉面或中餐，再买一杯奶茶，已经成为许多人的固定节目。

奶茶能够风靡美国，不是因为它健康，而是因为它把甜品、饮料、口感、社交、时尚和文化认同，装进了同一个杯子。

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



莫 名

空椅子技巧

和

宣泄室效应



每个人都有自己不喜欢的人、甚至是厌恶的人。你想不想拿捏好跟他的关系，既不恶心到自己，又不会得罪他？

空椅子技巧就有了存在的价值。这是格式塔疗法里的一种治疗手段，由德国心理学家弗里茨·皮尔斯（Fritz Perls）创立于20世纪四五十年代，后来被广泛用于处理人际关系中的负面情绪。

这个方法很简单。

找一个安静的地方，放一把空椅子在你面前。想象那个你讨厌的人，就坐在那把椅子上。

然后，把你想对他说的话，全部说出来。你可以骂他，可以质问他，可以把憋了很久的话一股脑倒出来。他凭什么这么对你？他知不知道你有多讨厌他？他做的那些事有多让人恶心？全部说出来，说到你不想说为止。然后，你坐到那把椅子上，站在他的角度，想象他会怎么回应你。最后，你回到自己的位置，再对着空椅子说一遍你的想法。这就是空椅子技巧的基本流程。

这让我想起多年前曾经从日本介绍过来的一种情绪宣泄法。很多日本大公司为了舒缓员工的压力和愤怒，

设置了“宣泄室”之类的房间。在松下公司的宣泄室中，有许多仿真橡皮人，充满怨气的员工可以殴打橡皮人出气。营业部的一名销售人员，被野蛮的客户羞辱了，忍着一肚子气回到公司后，可以在宣泄室殴打橡皮人一个小时出出气。类似的，在日本中央商务区内，还有不少提供摔盘子、挤毛豆、砸房子（硬纸板做的）、假机枪扫射的地方，帮助人们发泄内心的怨气。

空椅子法与宣泄室相比，其优势在于不仅宣泄，还会帮助人换位思考，对方为什么要那样对待你，让你生气？他是不是也有他自己的难处？他对你的态度，是不是对其他人也同样态度？也许他并非只对待你一个人。甚至也许你讨厌他，是出于你自身的原因，那人並沒有你想的那么坏？只是让你看他看不顺眼。

对空椅子宣泄了，换位思考过了，内心也就平复了。谁也不可能做到让所有的人喜欢，也不会让所有人都讨厌。人都有自己的特点、优点和缺点，接纳他，也接受他的缺点，你就没有这么大的怒气怨气，伤不到他人，自己也释然，这就是活得通透的表现。

退一步海阔天空，还是老祖宗说得好！

美国华人之友出版社

Friends of We Chinese Press



编辑排版



印刷发行



繁简转换

联络:
858.610.2259

微信:
wechineseinamerica



欢迎扫码联系

好书
连接你我
丰富生活

用专业与用心
成就您的作品



请您
出来投票!

*Your Vote
Matters!*



投出您的一票
共同创造更美好的
社区和未来!

*Use your vote
to build a stronger
community and
a brighter future!*

★★★
积极参与 从你我做起
Be Involved. Make a Difference.

圣地亚哥华夏中文学校

San Diego Hua Xia Chinese School



普通班

学分班



双语班

数学班

AP班

成人班

才艺班

创办于1997年，圣地亚哥最大的中文学校
非营利，非宗教，非政治，通过WASC全面认证
以教育为基础，推广中文，弘扬中华文化，促
进美中社会的理解和交流

在校生逾七百人，超过七十个班级

三十载薪火相承
新征程携手同行



上课时间：

周日上午9:30或者下午1:30



上课地点：

MIRAMAR COLLEGE 校园

联系我们

info@sdhxc.org

www.sdhxc.org





让学习更有信心, 让成长更有方向

专注于帮助全球学生规划适合自己的升学路径。



300+ 条 Google 评价
家长和学生信赖的
升学顾问团队



Haddee 创始人
潘旦丹 Dandan Pan
丰富的教育资源与顶尖高校
合作经验。

我们提供的服务

从规划到申请, 全程支持



升学规划
与申请
美高·大学
研究生申请



SAT/ACT/AP
培训
一对一



科研实习
与背景提升
名校教授合作
科研机会



大学/教授
资源对接
MIT · Stanford
UC Berkeley 等

学生成功案例

Harvard MIT Stanford UC Berkeley 更多名校录取...

教育背景

浙江大学 外语系 (本科)
康奈尔大学 消费者经济学 (硕士)
康奈尔大学校友面试官

职业经历

Qualcomm (高通) 工作 20 余年
(参与并领导智能手机研发)
曾担任 Alo7 首席发展官

公益与社群

创办非营利组织 Haddee.org
关注 AI 时代青少年成长、
移民家庭亲子关系及心理健康。

国际名校合作

与 MIT, Stanford, CMU, UCSD 等名校教授及资深升学顾问团队合作

联系我们



了解更多 联系 Dandan

home.haddee.com | hello@haddee.com | 858-449-9689 | Berkeley & San Diego

HADDEE EDUCATION | EMPOWERING GLOBAL STUDENTS FOR A BRIGHTER FUTURE



華人之友成立于 2007 年 4 月 12 日。
近二十年来, 我们通过组建多个团体
组织和丰富多彩的文化艺术活动,
为社区的文化教育工作做出了自己的
贡献。

我们欢迎对中华文化感兴趣、有志于
为培养青少年奉献力量的朋友们加入
华人之友。也希望更多华洋朋友们和
年轻一代加入我们的组织, 参与我们的
活动。

**走近华人之友,
我们将成为永远的朋友!**

華人之友

Friends of We Chinese in America



美国华人青少年交响乐团 成立于 2017 年 3 月 4 日, 目前团员近 70 位。
多次参加大型演出, 是目前全美范围内唯一一个由华人新一代为主体的大型交响乐团,
由杨声担任指挥和音乐总监。



美国华人青少年模特队 2014 年组建, 活跃于华洋文化舞台和社区各种活动,
由著名专业模特节冰任指导老师和艺术总监。



美国华人小记者俱乐部 成立于 2014 年, 通过培训小记者和出版《华人新一代》
杂志, 培养孩子们综合能力以及提高中文学习的能力兴趣, 由方立教授任主席和指导老师。



美国华人朗诵俱乐部 于 2007 年为成年人和青少年爱好朗诵艺术者组建, 多次举办
大型朗诵音乐会和众多小型活动, 传承和弘扬中华文化, 由著名主持人范健民医师担任指导老师。



美国华人青少年艺术节 一年一度的艺术节, 为众多中小學生提供了展示才艺的平台,
吸引了华洋青少年儿童。

理事会首届理事长是知名侨领彭应吉先生, 现任理事长由王志明律师担任。
十余名理事组成强大的精英阵容, 具有广泛的人脉, 充满使命感和公益心。
大家同心同德, 将会把各项工作做得更好, 让华人之友产生更深远的影响。

更多信息, 请联络: 858.610.2259

