

云边铺子

《天意》
(BY 钱钥芳)书籍推荐
—— HEATHER ZHAO

当年我还在读高中，在历史课本的夹缝里捡到这本书，像捡到一张通往楚汉的暗号。韩信从纸页里抬头，眼里有铁锈味的星图，我于是相信天下可以靠一把剑重新切分。如今再读，剑已生锈，星图也褪色水印，可那股铁锈味仍旧刺喉——它提醒我：所谓天命，不过是人心背面的碾碎。

九鼎是冷的，冷得像被断电的监控探头。龙羲把它悬在华夏头顶，像悬一只永不眨眼的猫眼，照见每一颗想造反的种子，提前把它踩成齑粉。于是暴政得以长传，像一截泡了福尔马林的残肢，不腐烂，也不生长。韩信窥见那猫眼里的寒光，忽然明白——若天下只能靠偷窥与掐脉才能续命，这天下不如不要。他抬手，把九鼎推下深渊，金属撞击岩壁的回声，像一万口编钟同时断裂，震得历史缺了一角。

可龙羲说：是我赐你们火与文字，也能一蹶格式化。

韩信答：火既点燃，便有权烧到你自己指尖。

这句话在多年之后才长出倒刺，扎回我心里。我们这一代人也被某种更高等的逻辑碾压：算法、热搜、数据鞭子。我们以为自己 在冲浪，其实是被浪冲，被一波刷新闻情情重重写脑回路 的形状。智慧一旦开机，就再不能强行关机回到蒙昧——那是另一种形式的割腹取胆，把已睁开的眼睛硬生生缝上。

书里的韩信最后孤身走向乌江，背影被夕阳压成薄片，像一页被撕下的日历。他知道自己终将被史书写成反贼，仍想把“人”字写得比“天”字大。

所谓天意，不过是人把不敢承认的懦弱，推给头顶空荡荡的星穹；而敢于砸碎九鼎的人，自己也要承受被星穹砸回的重量。

我读到这里，合上书，听见窗外有猫在叫，声音细得像一根缝衣针，我推开窗，只觅到一团冷雾。

BOOKS ARE THE LADDER OF HUMAN PROGRESS



和骂骂开始引发人们的同情、反思和谴责。即使人们了解精神病院和那里的病人，它也是一个被扭曲、偏离事实的机构——如果你知道所谓的“600 号月饼”，你肯定明白我在说什么。我相信，在不久的将来，人们会同情、反思并谴责那些侮辱和虐待精神病患者的人。自然选择基于一套在现代 society 已不再适用的前提，即人们不必

脑洞时刻

浴光吟

朱铭轩

叶落黄秋冬凉添，落与秋风入心旁。
问师难求好续纸，今时不习同得悲。
何时传来近春脚？望得花开百盛回。
不必怀以过经愁，只需仰望长远路。

彼时我们正当年少

—— MILLY ZHOU

青春，多么美好的一个词。
蝉鸣声传，骄阳刺眼，一群少年笑容满面，相遇在那个夏天。风起风落，吹过这个过野的青春，带走一些留下一些。

青春是丛林，是荒原，是阳光炙热的奔跑，是大雨滂沱的伫立；坐在燥热的教室里，望着阳光照射的书页，吹着携带薄荷味的清风，余晖透过窗棂洒落在泛黄的纸上，纸上写着年少轻狂。多年以后蓦然回首，往事依稀宛若海市蜃楼，风声过隙，拂发发梢，仿佛与十六岁的自己擦肩而过。

TA说

月之暗面

| 前往宛平南路 600 号
—— MITONG LI

前言：这是我在今年“五四”青年节写的一篇用于心理课 PRESENTATION 的文稿，文中写的结论：‘对唐氏综合征乃至精神综合征等骂别人的现象已经大大的减少了！这是值得高兴的。

中世纪之前的人们认为月球是一面镜子。他们认为那些山脉和干涸的河流是地球景观的复制品。这种幻想一直持续到 1968 年，当时三名乘坐阿波罗 8 号绕月飞行的宇航员看到了月球的背面。他们不得不承认，这并非他们所期望的那样——一张丑陋的脸。美国宇航局称之为“月球的瓷容面”，这似乎并非毫无道理。一位俄罗斯科学家称，这种认为月球是地球复制品的幻想是“人类傲慢自大的最佳体现”。如今，月球似乎不再是描绘地球景观的合适载体——描绘人类自身似乎更为合适——即使在发现了月球背面的存在之后，人类仍然在心理上拒绝承认它，并且我们不愿打破月球存在的神话。这是我们人类为自己设定的幻想。这不适用于群星，也常常适用于我们自己。例如——精神病患者。

人类是一个矛盾的种族；我们渴望得到认可，却又排斥他人。歧视由此而生，包括基于性别的歧视、基于种族的歧视、基于文化的歧视……以及基于健康状况的歧视。我想将对精神疾病的歧视更详细地定义为对健康状况的歧视。进化驱使我们这样做。就像在月球背面经历的那样，即使认识到了精神疾病，人们仍然或多或少地拒绝承认它与自身身份的一致性。令人惊讶的是，这种一致性远高于性别和种族的一致性。社会在很大程度上传播了这种微妙的歧视——使用一些更温和的手段，比如玩笑。但正如你所见，病毒的致命性往往会降低，传播性也会增强。因此，我认为，即使不能彻底消灭这种病毒，也有必要对其进行阻断。

当然，如今的人们确实感到无聊——或者至少已经显露出这种迹象。真相总是胜出。当我来到精神病院时，看到的只是一个安静的空间。这很不正常。这是我的第一个想法。然而，这并非因为精神病院本身，而是因为与市中心的喧嚣形成了鲜明对比。这并非我所料，当然，当阿波罗 8 号上的宇航员看到月球的黑暗面时，他们也有同样的感受。人们总是先意识到身体上的疾病，然后再意识到心理上的疾病（并不是说身体上的疾病比心理上的疾病更严重，或许是因为心理上的疾病在人们身上扎根很久，因此破土而出也需要更久的时间，或许也会有更强烈的后果！）。“唐氏综合征”的侮辱

因为先天性疾病而被“淘汰”，因此，对精神病患者 的侮辱必定是空想，脱离现实。因此，我认为这种现象最终会、也必须终结。当然，它不会像晨雾一样消失，这就是我在这里反对歧视精神病患者的原因。

青春，是什么颜色的？

青春是红色的，热烈而赤诚，滚烫而肆意。少年在殷红的跑道上急速驰骋，在宽阔的球场上挥洒热汗，在流言蜚语中剑指江湖，在入声鼎沸中傲笑春风。笔尖墨迹奔涌，仿佛要溅起火星，书册来回翻动，仿佛要擦出星光。落花残叶凋零处，春秋几度；纷繁灿烂留不住，起落沉浮。冗长的岁月潮流中，青春恰似熊熊烈火，炽热张扬，一不小小心便烧灼了整片苍穹。少年没有偏旁，自己便是华章。

青春是金色的，璀璨而瑰美，烂漫而艳丽。晨光从枝叶间倾泻而下，投注在铜黄色的课桌，蜷曲的书角被温热的揭起，圆珠笔迎风滚动。因为是青春，辛酸和苦楚终将缠裹蜜色；因为是青春，坎坷和挫败终会镀上金身；因为是青春，恍然梦回时只见一片朦胧，十六岁的那个少女在记忆中逆光而立，向我款款步来，晴空下平铺着暗影，地面上流转着亮堂，明媚如春，笑靥如花。少年的梦透过格子窗，在桌面上一寸一寸地亮。

青春是白色的，皎洁而纯粹，素净而无限。灌风的纯白色校服，崭新的淡蓝薄，天台台上明澈如洗的月光，藏匿着青春里最盛大的秘密。那时的笑颜和泪水情真意切，那时的烦恼和心事稚嫩简单，那时青葱窗外的风景，笔下有前途，低头是题海，仰首是前程，那时青涩懂懂的我们，没有经受过尔虞我诈的乱世惨痛，不曾深陷猜忌逃离的世俗老茧，无需粉饰和掩藏自己的喜怒哀乐，不必伪装和隐忍自己的真情实感。少年当是皎皎璞玉，不惧暮色四合，天色将晚，无论何时皆是良机，不问前程是否支离。

青春是绿色的，青葱而苍翠，明朗而生机。窗畔书声琅琅，梧桐枝桠叶茂随风翻摆，林荫下的我们怀揣着蓬勃的朝气，热泪盈眶着。树影斑驳折射着山海苍苍，朝阳坦荡，未来更显盎然和葱茏。少年的前程没有落败，我们的前路应是一树一树的花开。

敬-我所钟爱的生活中的一切

杨子涵

我做了一个光影迷离的梦，

那是一个小世界。

我的世界本该是单调的黑白。

可在这，

明媚向阳的花成了这个世界的脚脚。

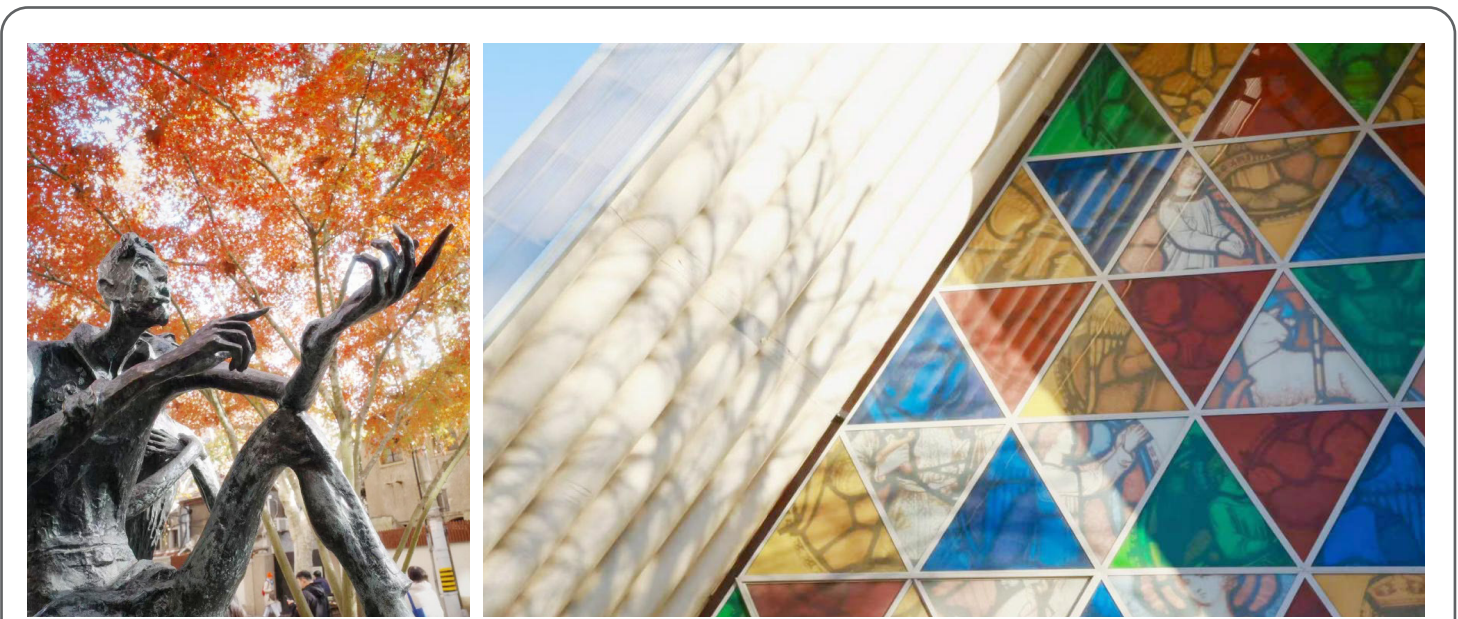
阳光洒落，星星点点和花瓣融为一体，

暖风拂过，给光影晕成了成片的花蝴蝶。

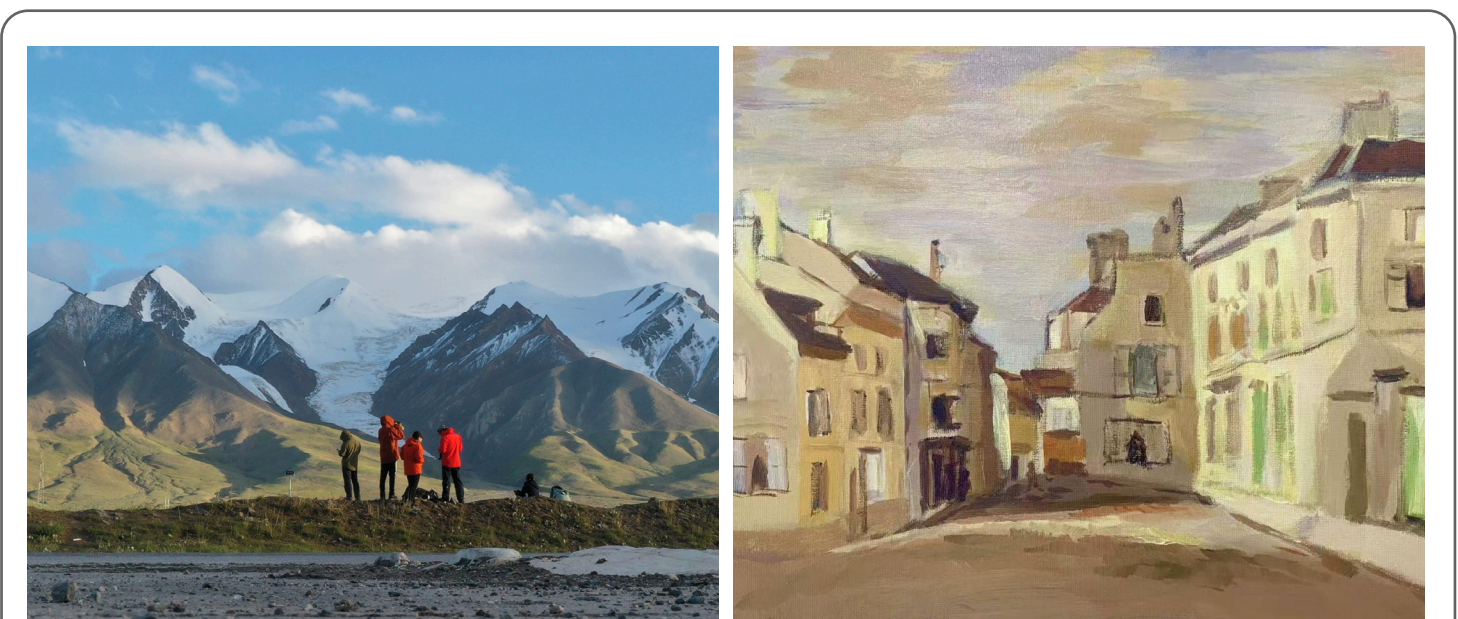
于是我眼中倒映出，

本不该存在的，光的颜色。

DREAMS UNBOUND STORIES UNTOLD WORKS OF ART



——徐茗羽



——王子芊

——陈祉源



灵感来源是来自我看到的一系列赛博朋克风的作品，让我思考当机甲、变异生物、黑白线条等元素结合在一起时会产生怎样的效果。创作的时候我执着于画一些复杂的构造，期间也参考了一些日本的漫画作品，希望能在有视觉美感的同时也让它们具有故事感。仿生生物、神秘组织、改造人类、机器人自我意识的觉醒...这些零碎的想法算是我创作的初衷。我常常想，每个作品都不是孤独的 存在：它们背后有无数种可能在穿插交汇，编织成一个宏大的世界。

——陈泽如

GUANGHUA SAPPHIRE

创新无界, 行远自迩 ——光剑美高多元绽放无限可能

今年光剑美高学子也创造新纪录, 用优异成绩叩响世界名校的大门。2026 届毕业生古同学凭借卓越的学术实力与高尔夫球场上锤炼出的坚韧品格, 成功获得美国大藤名校——康奈尔大学的录取。这份跨越学术、艺术与体育的成长履历, 生动诠释了全面发展的无限可能。同时更多同学也在美国大学申请以外的全球多元申请中崭露头角。

探索个性化的成长路径是实现差异化发展的重要途径, 近年来美高在体育活动板块中也取得了显著的进步。各类球队、社团、俱乐部及个人在追逐梦想的道路上茁壮成长, 屡创佳绩: 网球队队伍勇夺全国第五的殊荣; 赛艇队成员征战美国查尔斯河赛场, 在国内多项赛事中也崭露头角, 多人实现成绩突破; 游泳队员在天津市青少年游泳 U 系列比赛中摘得桂冠; 高尔夫成员在 2025AJLA 长三青少年高尔夫球精英精英赛中获得冠军。在各种校际体育比赛中也获得了不错的成绩。这些闪耀的成绩背后, 是日夜训练的汗水, 是团队协作的默契, 更是体育精神在教育中的生动体现。

每个学生都拥有独特的天赋与潜能, 既闪耀在运动场上, 也绽放 在学术中。在 2025 年 AP 全球大考中, 光剑美高学子斩获卓越战绩: 23 人荣膺最高荣誉“AP 特优学者奖”, 9 人获“AP 荣誉学者奖”, 21 人获“AP 学者奖”, 三大奖项共计 53 人次, 获奖比例达参考总人数 49.1%, 较去年实现显著突破。AP 美国史与 AP 宏观经济两门科目更实现全员高分, 彰显学子文理兼修的学术视野。面对

全球化升学趋势, 我们始终秉持“理性评估, 文理平衡”的课程理念, 以扎实的校内 GPA 为核心, 构建由 PRE-AP 至 AP 的阶梯式学术体系。2025-2026 学年, 学校正式引入美国大学理事会 PRE-AP 课程体系, 开设多层级预备课程, 并全面启用集成 AI 技术的 BESTIEU 智慧升学系统, 通过数据智能分析与个性化路径规划, 为每一位学子的学术发展与全球升学提供精准、前瞻的支撑。

课堂之内, 课程丰盈, 探索无界。我们以学生为中心, 构建多元课程体系, 助力每位学子在自主选择中发现志趣、锚定方向, 让学习路径由内而生。课堂之外, 步履不停, 知行合一。每学期, 我们走入企业车间, 触摸产业脉搏; 行至古巷博物, 对话历史纵深; 更投身志愿服务, 在“星宝”与长者的笑闹间, 编织温暖时光。校园生活的美好篇章, 学生才是第一执笔者。我们鼓励学生发挥创意与组织

力, 主导文化节、万圣节等各类校园活动。无论是台前的精彩呈现, 还是幕后的周密策划, 让学生在参与和创造中锻炼能力、凝聚情谊, 收获珍贵的成长。我们坚信, 教育不仅在书卷中生长, 更在广阔天地与自主创新中扎根、绽放。

为了更好地支持学生全面成长, 我们持续完善校园环境 与教学设施: 逐步拓展宿舍与教学空间, 满足更多学子的学习与生活需求; 同时在每间教室配备希沃智能白板, 以数字化工具赋能课堂互动, 助力教学更高效、学习更生动。

展望未来, 在雷冬冬总校长大力支持和关心下, 光剑美高将继续加大投入, 励精图治, 以创新教育为使命, 充满信心与每一位怀揣梦想的学子并肩前行, 共赴星辰大海!



THIS YEAR, STUDENTS OF GUANGHUA ACADEMY ONCE AGAIN SET NEW MILESTONES, OPENING THE DOORS TO WORLD-CLASS UNIVERSITIES THROUGH OUTSTANDING PERFORMANCE. A MEMBER OF THE CLASS OF 2026, STUDENT GU, EARNED ADMISSION TO CORNELL UNIVERSITY—ONE OF THE IVY LEAGUE INSTITUTIONS—THROUGH A COMBINATION OF STRONG ACADEMIC ACHIEVEMENT AND THE RESILIENCE CULTIVATED THROUGH YEARS OF COMPETITIVE GOLF. THIS MULTIDIMENSIONAL JOURNEY ACROSS ACADEMICS, ATHLETICS, AND PERSONAL GROWTH EXEMPLIFIES THE POWER OF A WELL-ROUNDED EDUCATION. AT THE SAME TIME, MANY OTHER STUDENTS DISTINGUISHED THEMSELVES THROUGH DIVERSE GLOBAL APPLICATION PATHWAYS BEYOND U.S. ADMISSIONS, REFLECTING THE SCHOOL’ S EXPANDING INTERNATIONAL REACH.

EXPLORING PERSONALIZED PATHWAYS FOR GROWTH IS CENTRAL TO DIFFERENTIATED DEVELOPMENT. IN RECENT YEARS, THE SCHOOL HAS MADE SIGNIFICANT PROGRESS IN ATHLETICS AND CO-CURRICULAR PROGRAMS. VARSITY TEAMS, CLUBS, AND INDIVIDUAL ATHLETES HAVE CONTINUED TO THRIVE AND ACHIEVE NOTABLE RESULTS: THE LACROSSE TEAM PLACED FIFTH NATIONALLY; MEMBERS OF THE ROWING TEAM COMPETED ON THE CHARLES RIVER IN THE UNITED STATES AND ACHIEVED BREAKTHROUGHS ACROSS MULTIPLE DOMESTIC REGATTAS; SWIMMERS CLAIMED TOP HONORS AT THE TIANJIN YOUTH SWIMMING U-SERIES CHAMPIONSHIPS; AND GOLFERS WON THE CHAMPIONSHIP AT THE 2025 FALA YANGTZE RIVER DELTA JUNIOR GOLF ELITE TOURNAMENT. ACROSS A WIDE RANGE OF INTERSCHOLASTIC COMPETITIONS, STUDENTS CONSISTENTLY DELIVERED STRONG PERFORMANCES. BEHIND THESE ACCOMPLISHMENTS LIE COUNTLESS HOURS OF TRAINING, CLOSE TEAMWORK, AND A LIVING DEMONSTRATION OF HOW ATHLETIC VALUES ARE INTEGRATED INTO EDUCATION.

EVERY STUDENT POSSESSES UNIQUE TALENTS AND POTENTIAL, SHINING BOTH ON THE FIELD AND IN THE CLASSROOM. IN THE 2025 AP GLOBAL EXAMINATIONS, GUANGHUA ACADEMY STUDENTS ACHIEVED OUTSTANDING RESULTS: 23 STUDENTS RECEIVED THE AP SCHOLAR WITH DISTINCTION AWARD, 9 EARNED THE AP SCHOLAR WITH HONOR AWARD, AND 21 WERE NAMED AP SCHOLARS, TOTALING 53 AWARDS. AWARD RECIPIENTS REPRESENTED 49.1% OF ALL AP TEST TAKERS, MARKING A SIGNIFICANT INCREASE OVER THE PREVIOUS YEAR. IN AP U.S. HISTORY AND AP MACROECONOMICS, ALL STUDENTS ACHIEVED HIGH SCORES, REFLECTING A BALANCED ACADEMIC STRENGTH ACROSS HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES. IN RESPONSE TO GLOBAL COLLEGE ADMISSIONS TRENDS, THE SCHOOL ADHERES TO A CURRICULUM PHILOSOPHY OF RATIONAL EVALUATION AND BALANCE BETWEEN DISCIPLINES, ANCHORED IN A STRONG INTERNAL GPA SYSTEM AND A VERTICALLY ALIGNED ACADEMIC PATHWAY FROM PRE-AP TO AP. BEGINNING IN THE 2025-2026 ACADEMIC YEAR, THE SCHOOL OFFICIALLY INTRODUCED THE COLLEGE BOARD PRE-AP PROGRAM, OFFERING MULTI-LEVEL PREPARATORY COURSES AND FULLY IMPLEMENTING THE AI-INTEGRATED BESTIEU COLLEGE COUNSELING PLATFORM. THROUGH DATA-DRIVEN ANALYSIS AND PERSONALIZED PLANNING, THE SYSTEM PROVIDES PRECISE AND FORWARD-LOOKING SUPPORT FOR STUDENTS’ ACADEMIC DEVELOPMENT AND GLOBAL UNIVERSITY PLACEMENT.

WITHIN THE CLASSROOM, LEARNING IS RICH AND INQUIRY-DRIVEN. CENTERED ON STUDENTS, THE SCHOOL OFFERS A DIVERSE CURRICULUM THAT ENCOURAGES INFORMED CHOICE, INTELLECTUAL CURIOSITY, AND PURPOSEFUL DIRECTION, ALLOWING LEARNING PATHWAYS TO GROW FROM STUDENTS’ OWN INTERESTS. BEYOND THE CLASSROOM, STUDENTS ENGAGE DEEPLY WITH THE WORLD THROUGH EXPERIENTIAL LEARNING. EACH SEMESTER, THEY VISIT ENTERPRISES TO UNDERSTAND INDUSTRY DYNAMICS, EXPLORE HISTORIC NEIGHBORHOODS AND MUSEUMS TO ENGAGE WITH THE PAST, AND PARTICIPATE IN VOLUNTEER SERVICE—BRINGING WARMTH AND CONNECTION TO CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS AND SENIOR COMMUNITIES. STUDENTS ARE THE PRIMARY AUTHORS OF CAMPUS LIFE. THEY ARE ENCOURAGED TO LEAD AND DESIGN CULTURAL FESTIVALS, HALLOWEEN CELEBRATIONS, AND OTHER SCHOOL-WIDE EVENTS, GAINING SKILLS IN CREATIVITY, ORGANIZATION, COLLABORATION, AND LEADERSHIP THROUGH BOTH ON-STAGE PRESENTATION AND BEHIND-THE-SCENES PLANNING. WE BELIEVE EDUCATION FLOURISHES NOT ONLY THROUGH ACADEMIC STUDY, BUT ALSO THROUGH BROAD EXPERIENCES AND STUDENT-DRIVEN CREATION.

TO FURTHER SUPPORT HOLISTIC STUDENT DEVELOPMENT, THE SCHOOL CONTINUES TO ENHANCE ITS CAMPUS ENVIRONMENT AND INSTRUCTIONAL FACILITIES. DORMITORY AND ACADEMIC SPACES ARE BEING EXPANDED TO MEET GROWING LEARNING AND RESIDENTIAL NEEDS, AND EVERY CLASSROOM IS EQUIPPED WITH SEEWO SMART INTERACTIVE BOARDS, LEVERAGING DIGITAL TOOLS TO ENHANCE CLASSROOM ENGAGEMENT AND INSTRUCTIONAL EFFECTIVENESS.

LOOKING AHEAD, WITH THE STRONG SUPPORT AND GUIDANCE OF SUPERINTENDENT OF SCHOOL LEI DONGDONG, GUANGHUA ACADEMY WILL CONTINUE TO INVEST THOUGHTFULLY, PURSUE EXCELLENCE WITH DETERMINATION, AND ADVANCE ITS MISSION OF INNOVATIVE EDUCATION. WITH CONFIDENCE AND COMMITMENT, THE SCHOOL WILL WALK ALONGSIDE EVERY STUDENT WHO DARES TO DREAM—MOVING TOGETHER TOWARD A FUTURE OF BOUNDLESS POSSIBILITY.

INNOVATION KNOWS NO BOUNDS

EXCELLENCE BEGINS WITH EACH STEP.

CONVERGING RADIANCE, DIVERSE BLOSSOMING, INFINITE POTENTIAL.



FIRST ENCOUNTER WITH LACROSSE

棍网球初体验: 在碰撞与奔跑中成长

——专访校棍网球队员 JONNY ZHANG与HENRY CHEN

Q: 你们最初是因何接触棍网球的? 经过三个多月的练习, 你们如何理解这项融合多类运动特点的项目?

JONNY ZHANG & HENRY CHEN: 我们都是第一次接触棍网球。JONNY 从小踢足球, 也玩过曲棍球; HENRY 则从小练习篮球。

JONNY ZHANG: 棍网球很有意思, 它融合了多种运动的元素——有类似冰球的禁区规则、足球的跑位与战术, 还有橄榄球式的身體对抗。

HENRY CHEN: 对, 脚步和跑位上像篮球, 而且进攻和防守都要求全员参与, 整体协作性特别强。

Q: 在适应与成长的过程中, 你们遇到的主要困难是什么? 又有哪些令你印象深刻的突破与团队故事?

JONNY ZHANG: 最大的困难是适应身体对抗、掌握防守尺度, 以及技巧的学习。从最初只能偶尔接到一两球, 到现在右手已熟练并开始练习左手, 是一个逐步突破的过程。

HENRY CHEN: 我觉得更关键的是心态上的适应。一开始因为挫败感甚至想过放弃, 后来慢慢能打出配合、找到状态, 才坚持下来。

最让我们有成就感的是全国赛最后一场的胜利。

JONNY ZHANG: 尤其是 HENRY 那个关键进球——球击中门柱弹下, 经确认为有效得分, 那一刻特别难忘。在团队中, 我们也会

互相鼓励。遇到连败或有人受伤时, 大家都会彼此打气, 常说“这场不算什么, 还有一场”。比赛后我们士气很高, 还会在寝室对着墙加练传球。

Q: 通过五场比赛, 你们在个人技术与团队精神方面获得了哪些宝贵的经验?

HENRY CHEN: 我在技巧和心态上都有成长。刚开始打中锋时不敢做动作, 现在更熟悉规则与比赛氛围, 也敢放开了。

JONNY ZHANG: 最重要的是学会了不放弃。最后一场我们一度落后三球, 但全队坚持拼到最后, 最终实现逆转。这种团结拼搏的精神, 是我们这段经历中最宝贵的收获。

Q: 如果有同学想加入棍网球, 你们会给他们什么建议?

HENRY CHEN: 一定要先练好基本功。我们这次比赛有些失误是因为基础不够扎实。

JONNY ZHANG: 建议先认真考虑是否真正想投入。这项运动的装备成本较高, 而且队里也曾有人中途退出, 既浪费装备, 也学不到东西, 想清楚再开始, 才能坚持到底。

Q: 对你们个人而言, 这项运动带来了哪些收获?

JONNY ZHANG: 棍网球中的身体运用方式, 对我踢足球也很有帮助。

HENRY CHEN: 身体素质明显变好了——平时训练经常跑5公里、做耐力训练。心态上也更坚韧了, 比赛中经历大比分起伏, 让我们更能应对压力。

THROUGH COLLISIONS AND SPRINTS

与桨为伴:赛艇少年的汗水与回响

——专访校赛艇队队员TIMMY YAN与FRANK WU

TIMMY YAN: 三年浆途, 稳步向前

Q: 你与赛艇是如何结缘的? 经过三年练习, 你对这项运动的理解是否发生了变化?

TIMMY YAN: 我大概从三年前开始接触赛艇。最初是偶然参加了一个赛艇夏令营, 后来因为感兴趣而坚持了下来, 逐渐进入区队训练。走上半专业路径。一开始觉得这项运动还挺轻松有趣, 但经过三年系统的练习后, 我才真正体会到它的不易——现在无论是陆上还是水上训练, 几乎无时无刻不感受到它的强度与消耗, 可以说对赛艇的“累”有了更深入的认识。

Q: 在持续的训练与竞赛中, 你遇到的最大挑战是什么? 是什么让你始终保持对赛艇的热情?

TIMMY YAN: 训练中最直观的挑战是成绩的提升不算特别快, 但我始终相信, 只要努力就一定有进步。尽管过程辛苦, 但赛艇本身的新奇与趣味一直吸引着我。更重要的是, 划久了之后, 每次下水都像与桨、与水建立起一种节奏和情感, 这已成为我生活的一部分, 也是我持续投入的原因。

FRANK WU: 新手启航, 猛猛向前

Q: 作为赛艇新手, 你是如何接触到这项运动的? 训练和比赛给你带来怎样的感受?

FRANK WU: 我这学期才开始学习赛艇, 目前练了一个多月。平常每周要划三次测功仪。训练量不小, 常常练到筋疲力尽, 从测功仪下来时都是“躺着下去”的状态。不过我很喜欢赛艇, 尤其享受下水划船时那种自由畅快的感觉。

Q: 在训练和比赛中, 你遇到过哪些挑战或趣事? 教练如何评价你的表现?

FRANK WU: 挑战主要来自体力和意志力。比如测功仪比赛时, 一开始腿就特别酸, 后来几乎麻木了, 但我不想输, 咬牙坚持到了最后, 获奖挺开心的。也有比较“难忘”的经历——第一次下单人艇就翻船了。当时很紧张, 划得太猛, 后来慢慢自信了, 却因为动作失误直接翻进水里。更尴尬的是那天我穿了条睡裤, 裤子还在水里划破了……韩教练对我的评价挺激励的, 她鼓励我“猛猛干”, 说我有天赋, 也有突破的潜力。

热情是起点, 决心是答案

——采访义卖摊主朱穆棋同学:他与烘焙的的神秘“羁绊”

采访人:G10-2徐茗苒 | 被采访人:G10-1朱穆棋

11月27日傍晚, 刚刚落幕的感恩节义卖会的余温仍未散去。同学们好奇的漫步其间, 种类丰富的甜品、熟食与小物件引人驻足, 欢声笑语, 香气四溢。造就了一个充满欢乐和感恩的节日, 而这每一份传递温暖的乐趣与美味, 无不凝结着各个班级志愿者们、摊主们背后的默默付出与巧思匠心。

义卖会之前, 各班级的同学们都在绞尽脑汁的思考, 要卖些什么最有趣, 最吸引人?该如何宣传商品?朱穆棋同学

Q: 进入学校这一年, 你在学业与赛艇训练方面分别取得了哪些成长?

TIMMY YAN: 这一年我更好地适应了国际课程的学习节奏, 在学业上更自如了。赛艇方面, 目前虽然没有特别突破性的进步, 但一直保持稳定提升。毕竟最近才重新跟上系统训练, 我相信继续努力, 无论在学业还是体育上, 都会走得更稳、更远。

Q: 除了赛艇, 还喜欢什么运动?

TIMMY YAN: 喜欢篮球, 以前也爱跑步, 尤其是长跑。现在训练以测功仪为主, 那种长距离划行和短间歇冲刺特别累, 训练量其实很大。

Q: 对想接触赛艇的学弟学妹, 有什么建议?

TIMMY YAN: 跟着教练的计划走, 全力去练。无论进步快慢、天赋如何, 只要努力总会有收获。慢慢来, 持续投入就好。

WITH OAR IN HAND THE OAR'S ECHO: A ROWER'S SWEAT AND GLORY

Q: 目前你对赛艇的理解和目标是是什么?未来有什么具体的计划?

FRANK WU: 我觉得赛艇是一项需要全身心投入的运动。平时训练可以适当调节节奏, 但比赛时必须全程拼尽全力, 这种差异让我更理解竞技体育的严肃与魅力。我给自己定了一个小目标: 希望在测功仪上突破7分10秒的成绩。虽然刚开始不久, 但我会跟着教练的计划, 继续努力练习。

THE MYSTERIOUS "BOND" BETWEEN HIM AND BAKING

Q: 当你知道自己的摊位收入达到了自己心中目标时, 第一反应是什么? 心情如何?

朱穆棋: 虽然义卖前关于营业额做了大量的思考和准备, 我还是有点担心会不会回不了本, 没有人买之类的, 看到很多人来买的那一刻是非常惊喜的, 有一种付出的辛苦和期待都被落地了的感觉, 很开心!最后收入可观我也很欣喜哈哈。

Q: 当初为什么会想到要自己纯手工制作蛋糕?

朱穆棋: 确实这是一项非常费力费时的的工作, 但是大家也都知道烘焙是我的一大爱好, 也占据了我很大一部分的休闲时间, 做蛋糕的过程中会收获很多快乐和成就感, 所以我愿意。其次就是外面购买巴斯克成品价格会比较高, 买过来再卖给同学们价格不划算, 自己买原材料再制作不容易被宰!虽然外貌不如外面店铺好看, 但我觉得美味和性价比最重要。



▶ 朱穆棋同学为义卖准备的手工蛋糕, 制作完成合影留念

Q: 一个人花一个周末制作这么多蛋糕是一件辛苦的事情, 在这个过程中, 你遇到最大的困难是什么?

朱穆棋: 我预估最后可以回本, 但在制作过程中我是自己先垫钱的, 材料还还向母亲借了一点。从蛋糕本身的角度来说, 今年夏天我做的就是原味巴斯克蛋糕, 所以冬天感恩节我想有一些创新和突破。关于这个难题考虑了一下我就增加了不同的口味, 还决定要在蛋糕里做分层, 让蛋糕侧面更加好看口感也更加丰富。制作过程中也面临过一些设备方面的问题, 比如一直使用的烤箱出了点毛病, 输出的功率不够大, 导致一些巴斯克蛋糕制作出来的效果不好, 需要返工就比较浪费时间和材料吧。改天换个烤箱!

Q: 义卖会期间, 有没有印象深刻的顾客?

朱穆棋: 有的有的, 开摊后来的三四位顾客都是听完价格就走了, 我就开始反思是不是价格稍高, 稍微降了一点之后明显人就多起来了。我发现不管卖之前如何预演, 都不如当场人们的反应给反馈来得直接, 所以这几位顾客相当于无声的给了我意见, 帮助我进步了, 让我印象深刻。

Q: 你烘焙的好手艺是怎么练成的呢?

朱穆棋: 这个我记得很清楚, 几年前我参加我哥的婚礼, 一边摆了很多吃的嘛, 旁边有位老哥说这儿的巴斯克蛋糕还挺好吃的, 我就去尝了一口。我很喜欢这些甜品的味道。想回家自己做做看, 那一次尝试就成功了。之后就一发不可收拾, 开启了漫漫烘焙路, 一路走来尝试制作了很多东西, 有时不止是烘焙就是与厨房打交道, 也学习了一些技巧, 比如开酥、切拌、裱花、裱卷、熬糖浆(需要一个强大的内心, 一双不怕烫的手)、擀饺子皮等等。

初三时我就喜欢把做的吃的带去学校给同学们老师们尝尝, 再后面有一段时间比较空闲, 也基本全部投入烘焙了。也算是我的一种解压方式, 专注的做一件事情会防止思绪乱飞。



▶ 朱穆棋同学手工制作的甜品



▶ 朱穆棋同学准备义卖蛋糕的那个周末——精神状态实录

Q: 对你的烘焙爱好有没有什么未来展望?

朱穆棋: 如果可以的话, 非常想扩大一下业务, 可以周一到周五接一些甜品订单, 然后周末去做赚点外快什么的, 希望可以实现吧!



▶ 生日为自己做的一桌菜

