

## 花之于母 母对于花

**序**
母亲爱花，可家中尽是草木，无花。

母亲极懂得种植，再娇气的植物到母亲手里，没有一个不给面子。

倒也不是面子问题，是心，那颗全心全意投入其中的心。

几小盆金边、金心吊兰被送入家中，就那样几小团，只是绿油油的被摆在那儿，对我来说不甚起眼。

一两年后，送植物的亲戚再来，看着那郁郁葱葱的几大盆竟也只能一番瞠目结舌。

**发自内心的喜爱**
那之后，父亲的好友要出国长住，家中留下大大小小近十盆兰草，品种不一，虽不知母亲早有想买兰花的打算，却因父亲天天将母亲细心呵护的植物宝贝似的挂在朋友圈，而心知母亲爱花，不等父亲开口，便把这些兰草托付进了我家。

母亲是在父亲好几个来回把花尽数搬到家门口才知道情况的，随即脸上便绽开了大大的笑容，那宛如孩子般的笑容，发自内心的，丝毫加以掩饰，这种发自内心的笑，表现出了母亲对于突然得到期待已久的兰草后大大的喜悦。

**精雕细琢、精益求精**
我常羡慕母亲，种什么都能活，就算随便在土里埋下一颗牛油果果实，也能够快速发芽，茁壮成长，却也只是羡慕，殊不知母亲到底是如何照料她们的。直到家里来了这些兰草，出于对能让母亲如此在意的植物的好奇，我兴致勃勃地跟着

### 行工匠精神 扬别样青春

十四岁，迷上了记录手账，现今坚持这个爱好已有两年。手账源于日本，简单来说即是另一种日记的记录方式，通过加入胶带、插画等使日记更为丰富。初次了解它是在姐姐的家中，突然发现原来日记还可以这样记录，姐姐的日记本好看的简直像艺术品，从姐姐口中了解到这叫手账，从那时起就对手账产生了极大的兴趣。后来花了很多时间去排版，去粘贴胶带，选择贴纸。

两年，我坚持一日一页，手账本现在已经堆积的很厚，从前没想过能够坚持这么久。之于我，它已经不止一本日记本那么简单，我已经把自己当做一名小小的工匠，将它看成属于我的艺术品。当我将方正的花色胶带裁剪成我想要的图案，当我一笔一画勾勒出喜欢的图案，当我花费很多时间涂色，当我绞尽脑汁构思版面的安排，当我被父母指责投入大量时间在副业上时，无数次我都想过放弃。但我不想放弃，剪裁胶带、勾勒图案时使我的手工

## 路在脚下

在一个个选择中，造就了此刻的我们。

当我仍梳着两个羊角辫，一无所知地站在母亲身边，看着这个陌生庞大的世界时，我没有选择。我穿着母亲准备的衣服，接过父亲准备的食物，在父母铺就的平坦大道上按部就班地走着，沿途欣赏烂漫的景致，繁花盛开，蜂蝶飞舞。

直到有一天，当那一树繁花落尽，父母给予我们的世界被现实狠狠撕碎，轰然倒塌，无数个选择落在我的眼前时，我傻眼了。残酷的世事像一个辣辣又决绝的女人，扇了我一个响亮的耳光。

我仿佛回到梳着羊角辫时的年纪，像个孤立无援的孩子般站在原地，举步维艰。生怕推错了一扇门，后面就是万丈深渊。

“你自己选择吧。”在母亲一次次不置可否的回答中，我终究是慢慢长大了。我开始明白从前的手

他们都成功了。鲁迅先生成了中国近代史上最为璀璨，难以磨灭的一个名字，他以笔代刀，唤醒了中华民族沉睡已久的灵魂，是一位

## 属于我们的中国梦

好也不坏，在她高三那年，包括我父母在内的每个人都希望表姐可以学习中医，所以她耳边常常有着这样一句语重心长的话：“放平心态，只要正常发挥就一定可以考上那所中医药大学。”可是姐姐却有着她自己的理想，她想学习法律，成为一名律师。所以就在同学老师家人的反对下她还是义无反顾的报考了法律大学。现在她已经是一名优秀的年轻律师，为国家投身公益事业，服务社会公平。所以我更希望，我们可以成为像我表姐这样的人，成为那种难能可贵的年轻人，做好属于自己的每一件小事，把握好自己的人生。

作为有着鸿鹄之志的新少年，你可曾想过，在如今的中国中，我们肩上负载着怎样全新的责任？我们要接过光辉旗帜，适应时代发展的要求，锐意进取，自强不息，真正把爱国之志变成报国之行。

习近平总书记指出：“中国梦是我们的，更是你们青年一代的。中华民族伟大复兴终将在广大青年的接力奋斗中变为现实。”所以中国梦与青年梦是相辅相成的，只有汇聚青年梦，才能实现中国梦。

我知道并不是每个人都有机会站在风口浪尖去保护国家去把握国家命运，你我都是再普通不过的小百姓。所以生在和平年代的我们到底要怎么做呢？在回答这个问题之前我想先说一点关于我表姐的事，她是一个平常得再也不能平常的人。她擅长文科但成绩一直普普通通不

的过程，与我而言也是这样。

好的物品耗费了工匠们无数时间和精力，我们无法想象雕刻师雕刻了多久然后一枚优秀的木雕作品得以问世，我们无法想象航天建筑师们花费了多少心血才得到今天的成就，我们也无法想象一件精美的物品是如何通过工匠之手问世的。

# 百 色 苑

BAI SE YUAN

二〇一七年四月三十日 第一百零三期

上海市工商外国语学校 *http://www.sgsw.edu.cn*

## 我校召开党委中心组（扩大）学习暨中层以上干部工作会议

2017年3月28日下午，我校在光华楼901会议室召开党委中心组（扩大）学习暨中层以上干部工作会议，学校领导班子成员和全体中层干部参加会议，党委书记李红兵主持会议。

李红兵书记传达了市经信系统党委中心组联组会议精神，要结合“两会”期间习近平总书记参加上海代表团审议的讲话精神，继续按照当好全国改革开放排头兵、创新发展先行者的要求，要在深化自由贸易试验区改革上有新作为，在推进科技创新中心建设上有新作为，

在推进社会治理创新上有新作为，在全面从严治党上有新作为。不断增强吸引力、创造力、竞争力，加快建设社会主义现代化国际大都市。在全面从严治党方面，要着力提高“四个意识”，要把严的要求落实到党的建设全过程和各方面，在坚持中深化、在深化中坚持，推动全面从严治党向纵深发展。要结合企业部门实际压实压紧管党治党主体责任和监督责任，督促领导干部把责任扛在肩上，把加强和规范党内政治生活、加强党内监督各项任务落到实处。要做好抓基层、打基础的工作，使每个基层党组织都成为

逐流，不放弃自己的原则，不失望于人性，不失望于中国。

今天，在中国共产党的领导下，我们的祖国正在以坚定地步伐朝着全面小康社会和富强民主文明和谐的社会现代化国家迈进，全国各族人民正在为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。我们正处在花季、雨季，明天就要步入风华正茂的青年时代，所以我们是不可以缺少的为祖国发展而努力奋斗的青春力量，坚定的信念，高高的品格和无私的精神将会让年轻的我们实现中国最伟大的梦想。

伏契克曾经说过：“为了将来美好而牺牲的人，都是一尊石质的雕像。”是的，老一辈战士永远是屹立在我们心中。而作为千万个中国少年，我们是祖国的未来，是祖国的希望，老一辈战士们经历了煎熬为我们创造了一个强大的中国，所以今日的中国固然强大，但是今日的我们唯有更强大，只有这样我们才能回应老一辈的战士和梁启超先生的期望，告诉他们：“祖国会有着更美好的未来，中国的少年们会继续写更加华丽的乐章。”

4月14日下午，大家在结束学校的校本培训后，立即赶赴吴江，简单朴素的晚饭便召开支部工作会议。会上，李红兵书记代表学校党委发表了讲话，李书记高度赞扬了民盟支部在学校各项重要工作中所做出的贡献，希望并鼓励大家继续学习，立足本职岗位，踏踏实实工作，积极参与议政、建言献策。谢永业主委就民盟支部2016年工作中存在的问题和2017年工作计划的再优化等提出了建议，与会的盟员们都畅谈了自己的看法。

在4月16日的培训研讨活动中，上届支部委员邵文萍老师介绍了支部发展史，大家对本支部的从无到有，从小到大发展到今天的徐汇区乃至上海市的组织发展和参政议政先进支部感到无比的自豪，并就本年度的民盟徐汇区委课题研究参政议政的各项工作进行了讨论。

本次活动进一步强化了盟员们继承和发扬民盟优良传统的思想认识，增强了凝聚力。大家表示要进一步树立民主党派意识，自觉地服务社会，积极参加盟务活动，更深入广泛地参与到学校教育教学改革实践中，通过多种形式，为学校的发展奉献出自己的聪明才智。
**民盟支部 谢永业**

主编：高国兴 李红兵 副主编：陈明娟

## 校园简讯

- 3月6日 我校荣获市经信工作系统工会“模范职工之家”称号。
- 3月8日 我校在明华楼三楼多功能厅举办了“感恩有您——学雷锋献爱心”主题活动。
- 3月中旬 我校7个党支部于相继召开了“两学一做”学习教育专题组织生活会并开展民主评议党员。
- 4月6日 2017年托业桥考试（职业英语水平等级考试）研讨会暨2016年下半年度奖励基金颁奖仪式在我校举行。
- 4月7日 我校2015、2016级学生开展了“我们与春天有约”为主题的春季社会实践活动。
- 4月8日、9日 我校举行“校长喊你回家”活动，吸引了超过200位往届校友莅临现场。
- 4月9日 第十三届俄罗斯基础学科国际比赛决赛在我校举行。
- 4月14日 我校举行2017年校本培训开班典礼暨第一次师德与修养讲座。
- 4月17日 市经信委外经处周正曙处长等领导莅临我校商讨2017年市工博会师生志愿者合作事宜。
- 4月21日 我校举行“上海记忆”中国－芬兰学生职业及文化交流活动闭幕式。
- 4月15日和22日 我校开展了第三届学生职业体验日活动，参与活动的中小學生达2840人次。

意识、责任意识、质量意识。高校

长强调，只有打造一支具有敬业精神、创新能力以及较高视野的干部队伍，才能满足我校国际化特色教育事业发展的需要。

会上，陈明娟副校长传达了习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的讲话精神。全体与会人员观看了辽宁拉票贿选案警示教育片《警钟》。会上还举行了《2017年党风廉政建设责任书》和《2017年安全稳定责任书》签订仪式。

**党政办 陆安民**

### 上海市办学能力专项督导组专家莅临我校督导检查

2017年4月18日上午，上海市办学能力专项督导组一行6人莅临我校督导检查。市经信委人事教育处处长汪羽作为学校主管部门领导出席督导活动。校长高国兴、党委书记李红兵等校领导、各部门负责人全程参加汇报会。

高校长代表学校对上海市中等职业学校办学能力专项督导组专家组来校进行督导检查表示热烈欢迎并进行了办学情况汇报。高校长主要从学校办学概况、学生多元发展培养体系、学校办学成效和存在问题与改进思考等四个方面，对学校近三年来的办学发展改革情况进行汇报。高校长突出介绍了我校在多元成才体系建设、构建并推进国际化课程体系建设、“融和”特色文化建设等方面的创新举措和成效，也提出了因办学资源和师资结构不合理等困难带来的挑战及改进措施。

督导组专家细致查阅了学校相关文件和台账资料，实地查看了教育教学实训场所及设施设备，对学校办学能力得到不断提升。

市经信委人教处处长汪羽代表学校主管部门表态。汪处长表示经信委将一如既往地支持帮助学校的改革发展，并全力以赴帮助学校有针对性地解决发展中的瓶颈问题，使学校的办学能力与办学质量得到进一步提高。

**党政办 陆安民**



责任编辑：陆安民

## 明明白白我的肺

“唉，我这嗓子又哑了，加上这恼人的雾霾天，我这几天咳嗽，觉也没法好好睡。”这应该是很多老师的烦恼之一，教师这个职业用脑用心也多用嘴，嗓子自然受累连连，加上劳累休息不当，时常引得娇嫩的肺部感染不适。那么对于一天24小时一直为我们提供服务的肺脏，我们又了解多少呢？

去医院就诊总能看到呼吸科总是人满为患，人的一生中得的最多的疾病就是呼吸道感染。然而我们的脏器中，为什么独有肺脏这么娇弱呢？

古有《灵枢》云“肺者，五脏六腑之盖也”，故肺有个别名叫“华盖”。肺在脏腑的位置中是最高的，并且上连气道，开窍于鼻，在外合于皮毛。如果有外邪邪气侵袭，常常因皮毛、鼻而入，首先当其冲肺部第一个遭殃，因此古人又称肺为“娇脏”。原来从古至今，我们的肺一直都是个任性的小公主啊。

那么如果说起清肺润肺大家一定会有很多办法，首先其冲就会想到，秋冬季节吃点雪梨百合银耳羹之类的膳食是对肺最好的，然而其中的道理又是什么呢？

原来在《中医基础理论》中就很明确地提到，我们的五脏都有其对应的季节、颜色、五行、五情、五味等。肺对应的季节是秋季，对应的颜色为白色，对应的五官即鼻子等等。看看我们生活中常常拿来

医务室 赵小倩

## 醒来啊，麦克白！把沉睡赶走！

本以为一学期没有安排正式的课程，会较往日轻松很多，谁知树欲静而风不止，还是不得真正的放松下来。近来也没有发现或者陶醉于什么新的书籍、电影、音乐，只偶尔重复的去看那些往日早就看过的却又不时想起的旧物——倒有可能这种才是适合我的经典。比如下雨开车的时候听一听许美静（都是夜归人）、《城里的月光》；夜辅导开车回家的路上在不怎么亮堂的马路奔跑时，听听周惠的《约定》、《风铃》、《话题》；周五觉得特别疲惫心累的时候，打开HTPC，戴上耳机看看《当幸福来敲门》、《拯救大兵瑞恩》。对了，连续看了安妮·海瑟薇的几部电影：《穿普拉达的女王》、《爱情与毒药》，加上去年未看的《悲惨世界》，好几部了。当然，开心的时候也不少，少不得听听《What Makes You Beautiful》这样的。

三月份去电影院看了《爱乐之城》，虽然觉得有些冗长，情节也不新颖，但还是能够找到共鸣。最后伴随着《City of stars》的钢琴曲，时间从某个关键点开始走入另一条轨道，我们看到了美好、惬意、情投意合、有情人终成眷属。但是一曲终了，现实还是眼前的钢琴酒吧。人生往往并不是运行在最

润肺的食物：白萝卜、甘蔗、百合、雪梨、银耳、杏仁等等，无不是晶莹剔透白润。如此当季，再煮上一盅冰糖雪梨银耳羹来润肺，也是养得明明白白。

可是不知道大家有没有注意到一个很有趣的现象，很多人在感冒发烧的时候总是会出现便秘的情况，大部分人都将这一现象归结为“火气大”。真是这样吗？

《中医基础理论》中提到肺与大肠相表里，感冒后肺气都闭不能承肺气下行故致便秘。所以当肺气通畅，就可以间接疏通肠胃，通便甚至利尿。中医有一小方“竹桔饮”，顾名思义草药为淡竹叶和桔梗各10g。桔梗能开肺气之结，与淡竹叶相配一开一利，一升一降，可以达到调理气机、宣导渗淡之力。《黄帝内经》云：“病在下取之上。”即为此“提壶揭盖”之法之理。当然这个方法只能用在实证之时，虚证切不可用，并且用量不可过大，用时也不可过久，过度利水会使体内津液枯竭。

人体是十分奥妙的，不是一个方程式，一个简单的因果关系就能解释完的。所以辩证论治是一个很重要的过程，不能将所有的症状一概而论。在人生的慢慢长河中，对自己的身体多一分了解，对自己多一点认识，明明白白健康生活，这是一种积极的生活态度。

医务室 赵小倩

美好的轨道上。正如《Kate and Leopold》里梅格瑞恩听完戴安娜王妃的故事后说的：这证明了世界上完美的爱情并不存在。月关的历史小说写的还不错，虽然不乏意淫的媚俗，但是多数情节还是具有历史的可视性的。只是他每部小说實在是长，我拿起书来往往又废寝忘食，更加应该埋怨的是kindle的电池续航能力太过持久，竟能默默的怂恿我每看到深夜12点甚而一点、二点。过年后，陆续看完了《步步生莲》、《夜天子》、《醉枕江山》、《锦衣夜行》等。

一天夜里，点开youku，不小心看到了一档综艺节目叫《见字如面》，略略看了看，就喜欢了这种风格。看了何冰读的郁达夫写给沈从文的信——好！认真聊，幽怨，恨铁不成钢；读了林更新读的郑渊洁写给叶烈烈的信——好！励志，坚强，凤凰欲飞而先舞。但是最喜欢的，反复听了十几遍的，是王耀庆和张国立读的黄永玉和曹禺的信。最后伴随着《City of stars》的钢琴曲，时间从某个关键点开始走入另一条轨道，我们看到了美好、惬意、情投意合、有情人终成眷属。但是一曲终了，现实还是眼前的钢琴酒吧。人生往往并不是运行在最

## 我们在“丧尸”中穿行——电影《釜山行》中关于“丧尸”的寓意解析

2016年7月20日在韩国上映的影片《釜山行》是由延相昊执导，孔刘、马东锡、郑有美、崔宇植、安昭熙、金秀安等主演的灾难片，因各种原因，无缘在中国播映，我最终只能通过网络一睹为快。感谢互联网发达，让我没有错过这样一部好片。一开始想要观摩影片的初衷，是因为本片是我非常喜欢的韩国男演员孔刘主演的，他在另一部根据真实事件改编的电影《熔炉》中的精彩表演给我留下了特别深刻的印象。

孔刘扮演的男主角石宇是一位基金经理人，忙于工作赚钱，无暇顾及自己的妻子与女儿，最终导致妻子愤而离开家庭，婚姻濒于破裂的边缘。电影的序幕拉开的时候，石宇顺着女儿秀安的意见，带她乘坐KTX高速列车前往釜山去接妈妈。生活平淡无奇，本如死水微澜一般，疲惫不堪的石宇在座位上睡着了，连女儿跑去洗手间都一点也没察觉。然而就在列车启动的一刻，一位少女突然扑了进来，她感染了僵尸病毒，迅速尸变，开始咬人。女列车员被咬后，也变成丧尸，转而攻击其他活人。转眼间，丧尸人数指数增长，车厢内惨叫连天，鲜血淋漓，恐惧瞬间笼罩了整列车厢。幸存者（包括石宇和女儿秀安）在狭小的列车车厢转逃避，一次又一次面临生与死的考验。

如果说导演的意图仅是为了拍一部亚洲真正意义的“丧尸”电影来弥补空白，夺人眼球，那《釜山行》充其量也不过是一部拍得比较好看的商业电影，很难在观众心目中掀起那样的轩然大波。每个看完影片的观众应该都很难忘记最后成千上万的丧尸追逐着我们的主人公在铁道上高速行驶的景象，好似一片汹涌的潮水，即将要吞没生命最后一点希望。那个用一组长镜头展现出来的壮观的场景，某种意义上似乎有种创作者的一种隐喻：在这个病毒肆虐的世界，想要不变成一具行尸走肉，是多么不容易的一件事。危急关头，人性的狰狞与丑陋暴露无遗，平日里衣冠楚楚的君子们一瞬间为了自己活命就能毫不留情地关上通往生的大门，即使门的那一

到底太少接触纯真的感情了。文字和声音的魔力真的让人着迷。比如黄永玉说到曹禺的书法，说“气势雄强，间架缜密”；劝说曹禺道“别去理那些琐碎人情，小敲小打。在你，应该全，或无，应该的良心不示人以朴”；说到萧伯纳、伏尔泰时说“到老都那么精确，那么不饶点滴，不饶自己”；说到亚瑟米勒时评价说“那么严肃，那么活跃，简直像鸡鸭那么养人”；说到曹禺解放后的戏剧，黄永玉说“你心不在戏里，你失去伟大的灵通宝玉，你为势位所误”，“从一个海

边也是和自己一样有血有肉，有着父母子女亲人，焦急等着拯救的同类。人性大多时候真的是经不起考验的，一旦触及自己的切身利益，自私与无情的劣根性就赤裸裸地曝光于天下。所以荀子才有“人之初，性本恶”的观点，而带着本恶的人性的我们，竟和那些丧尸有多大的区别呢？

《釜山行》像是一部智者的寓言，告诉我们：“丧尸”无所不在，无孔不入。

“丧尸”在影片里用了一种比较夸张、扭曲甚至有些恐怖的形象呈现出来，而在现实的世界里，你的周围充斥的都是另一种意义的“丧尸”，他们虽然没有扭曲，看上去去除了麻木和冷漠，也并不让人恐惧，可和影片中的“丧尸”相同的一点是，他们都是没有灵魂，没有思想的，一旦受到外界环境的刺激，他们转瞬间就能露出凶恶的面目，毫无理性地向周围人喷射废气。这样的人经常开着私家车或者骑着电瓶车穿行在马路上，他们一边破口大骂，一边拼命按着高音喇叭，以此扫除阻挡在自己面前的任何障碍；这样的人有时出没在某个公开场合，满嘴里标榜着仁义道德，理想与奋进，背地里却贪污腐败，男盗女娼；这样的人还有可能出现在一个事故发生的现场，如同鲁迅小说《药》中的看客一般，伸长着脖颈，看着他人的热闹，只为了给这无趣的生活找点乐子；这样的人长期在互联网上，化名为喷子，在网络上到处乱窜，肆意谩骂和毁坏，宣泄自己生活的不满与怨愤。前不久网上传出一段电梯监控视频的观众应该都很难忘记最后成千上万的丧尸追逐着我们的主人公在铁道上高速行驶的景象，好似一片汹涌的潮水，即将要吞没生命最后一点希望。那个用一组长镜头展现出来的壮观的场景，某种意义上似乎有种创作者的一种隐喻：在这个病毒肆虐的世界，想要不变成一具行尸走肉，是多么不容易的一件事。危急关头，人性的狰狞与丑陋暴露无遗，平日里衣冠楚楚的君子们一瞬间为了自己活命就能毫不留情地关上通往生的大门，即使门的那一

这个世界，从来不如我们想象中的那样好，但也并未像我们想象中的那样坏。尽管战争与苦难从未消解，但是人类世界之所以能走到今天，就是得益于我们每个人对自身时时的警醒，警醒自己不要变成一具行尸走肉，警醒自己保留那颗纯真的初心。电影《熔炉》中有这样一句台词恰好和本片的主旨相通：“我们一路奋战，不是为了改变世界，而是为了不让世界改变我们。”

然而可贵的是，影片在把我们的人性架在十字架上拷问的同时，也让观者看到了它难以泯灭的**基础部 王青芸**

还有时间能追回已逝去的光阴”；曹禺也提到了亚瑟米勒，说他“坚实，沉肃，亲切，又在他深厚的文化修养中，时时透出一种倔强，不失在世俗中不屈的豪迈气概”。说的真好！深深感到这些已经逝去的大师们，无论性格好坏、才情高低、成就深浅，但是他们身上所具备的那种精神上的灵性，如同复灭星火，如同雪山冷枪，让人茫茫中能受到古老传承般的感召，在其气韵临体的时候，清冷的一个哆嗦，继而感到无穷的温暖。在我，这才是真正的**基础部 周立伟**

继去年第十二届俄罗斯基础学科国际比赛决赛在我校成功举办后，今年，第十三届比赛决赛再次在我校举行。此项比赛旨在促进俄罗斯国内和国外中学生的潜力发展，并促进各国间的文化交流。比赛的初赛和复赛都在俄罗斯进行，进入决赛的同学则有机会到成员国的合作单位参赛。

4月9日上午，在组办方代表和各校带队老师的带领下，来自俄罗斯各地的29名参赛者来到我校明华楼多功能厅与我校商务俄语专业同学共同参加了第十三届俄罗斯基础学科国际比赛决赛开幕式。出席开幕式的有校长助理金南辉老师、石宇的转变之所以让观众觉得合情合理，我想是他身上特别具备了一种“自省”的意识。比如女儿秀安在逃难中还把仅有的座位让给年迈的婆婆坐，石宇告诉她，这个时候不这样做也行，女儿却认为父亲的想法是不对的。望着秀安纯真无辜的面庞，石宇的内心受到了莫大的震动。还有一个场景，抱着女儿飞奔的石宇逃进了安全车厢后，看到怀孕的盛京夫妇跑过来，犹豫的瞬间却忘了车厢的门，差点让他二人落入丧尸之口。但是后来盛京夫妇却在紧急关头，不计前嫌，保护了自己的女儿秀安。正是这一义举，彻底摧毁了石宇曾经的价值观，让他一下变得勇于承担起来。影片的结尾，已经受到病毒感染的石宇，在同女儿告别了最后的告别之后，一个人走向了火车头的尾部。他的眼睛变得浑浊不清，可意识却还清醒。在他跳下火车结束生命的最后一个瞬间，镜头切换的是当年石宇在医院里第一次抱着女儿的景象，整个画面充满着生命最初的美好和感动，石宇用这趟釜山之行完成了自己真正成为“人”的转变。

阿方案八世学校所在的昆卡省，位于西班牙中部地区，占地面积为上海的近三倍，人口却只有上海的约三十分之一。作为1996年就已经被评为世界文化遗产的城市，昆卡有着自己独特的魅力和历史。当地以农业和葡萄酒产业为主，当地政府非常愿意通过我们两所学校之间的互访带动上海与昆卡两地之间的经贸往来，因此在我校代表团抵达当天晚上，昆卡省议会主席本杰明先生就为我们在议会宫内举行了隆重的欢迎仪式，本杰明先生回顾了两校自2011起的往来，通过几年的互访两校间的合作今年进入了一个新的篇章。

此次阿方案八世学校成功申请到了欧盟的Erasmus项目，帮助我校两名同学能够在昆卡开展为期三个月的学习和实习，这在上海乃至**基础部 王青芸**

还有时间能追回已逝去的光阴”；曹禺也提到了亚瑟米勒，说他“坚实，沉肃，亲切，又在他深厚的文化修养中，时时透出一种倔强，不失在世俗中不屈的豪迈气概”。说的真好！深深感到这些已经逝去的大师们，无论性格好坏、才情高低、成就深浅，但是他们身上所具备的那种精神上的灵性，如同复灭星火，如同雪山冷枪，让人茫茫中能受到古老传承般的感召，在其气韵临体的时候，清冷的一个哆嗦，继而感到无穷的温暖。在我，这才是真正的**基础部 周立伟**

4月9日上午，在组办方代表和各校带队老师的带领下，来自俄罗斯各地的29名参赛者来到我校明华楼多功能厅与我校商务俄语专业同学共同参加了第十三届俄罗斯基础学科国际比赛决赛开幕式。出席开幕式的有校长助理金南辉老师、商外二部主任杨菁老师、商务俄语组教师贺珍老师主持。杨菁老师对远道而来的客人表示热烈欢迎，希望这项比赛可以成为传统，一直在我校延续。组委会代表安东先生首先向为筹备本次比赛而辛勤努力的工作人员表示衷心感谢，他说参加本次比赛的对有来自白俄罗斯、保加利亚、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、

塔吉克斯坦、乌兹别克斯坦、土耳其、捷克、巴基斯坦、俄罗斯和中国的同学，这对加强国际间文化和教育领域的交流具有深远影响。

在简短而隆重的开幕式结束后，比赛正式开始。今年的比赛与去年相比有两大突破：一是参赛学生的人数比去年增长了一倍，有来自白俄罗斯不同地区的29名和我校30名总计59名学生参加了比赛；二是比赛的科目涵盖了俄罗斯学校体系中规定的所有科目，有数学、

阿方案八世学校所在的昆卡省，位于西班牙中部地区，占地面积为上海的近三倍，人口却只有上海的约三十分之一。作为1996年就已经被评为世界文化遗产的城市，昆卡有着自己独特的魅力和历史。当地以农业和葡萄酒产业为主，当地政府非常愿意通过我们两所学校之间的互访带动上海与昆卡两地之间的经贸往来，因此在我校代表团抵达当天晚上，昆卡省议会主席本杰明先生就为我们在议会宫内举行了隆重的欢迎仪式，本杰明先生回顾了两校自2011起的往来，通过几年的互访两校间的合作今年进入了一个新的篇章。

此次阿方案八世学校成功申请到了欧盟的Erasmus项目，帮助我校两名同学能够在昆卡开展为期三个月的学习和实习，这在上海乃至**基础部 王青芸**

3月13日，由我校教科副科长刘晓红老师、商外二部慕焱老师及七名学生组成的代表团顺利抵达西班牙昆卡市阿方案八世学校，开始了为期十天的交流和访问活动。代表团刚一抵达，就受到了以路易斯校长为首的全校师生的热情接待。虽然20多个小时的旅途很辛苦，但西班牙伙伴们的微笑问候给我们带来了温暖的春意。

阿方案八世学校所在的昆卡省，位于西班牙中部地区，占地面积为上海的近三倍，人口却只有上海的约三十分之一。作为1996年就已经被评为世界文化遗产的城市，昆卡有着自己独特的魅力和历史。当地以农业和葡萄酒产业为主，当地政府非常愿意通过我们两所学校之间的互访带动上海与昆卡两地之间的经贸往来，因此在我校代表团抵达当天晚上，昆卡省议会主席本杰明先生就为我们在议会宫内举行了隆重的欢迎仪式，本杰明先生回顾了两校自2011起的往来，通过几年的互访两校间的合作今年进入了一个新的篇章。

刘晓红老师在欢迎仪式上代表高国兴校长发言。她首先向昆卡省政府、省议会主席本杰明先生表示了感谢，如果没有昆卡省政府的大力支持，两校之间的交流不会有今天如此丰硕的成果；同时也感谢了**基础部 周立伟**

## 第十三届俄罗斯基础学科国际比赛决赛在我校成功举办



塔吉克斯坦、乌兹别克斯坦、土耳其、捷克、巴基斯坦、俄罗斯和中国的同学，这对加强国际间文化和教育领域的交流具有深远影响。

在简短而隆重的开幕式结束后，比赛正式开始。今年的比赛与去年相比有两大突破：一是参赛学生的人数比去年增长了一倍，有来自白俄罗斯不同地区的29名和我校30名总计59名学生参加了比赛；二是比赛的科目涵盖了俄罗斯学校体系中规定的所有科目，有数学、



全国的中职校都是前所未有的事情，是我校国际化特色建设的一项突破。路易斯校长希望两位中国学生能把昆卡当作自己的家，利用三个月的时间全面提高西班牙语水平，也对学生提出了下次中方老师来访时能由她们进行现场翻译的殷殷期盼。同时，他要求两位同学利用课余时间充分了解昆卡省的经济和文化，为将来两地之间甚至中国和西班牙之间的经济、文化往来添砖加瓦。

刘晓红老师在欢迎仪式上代表高国兴校长发言。她首先向昆卡省政府、省议会主席本杰明先生表示了感谢，如果没有昆卡省政府的大力支持，两校之间的交流不会有今天如此丰硕的成果；同时也感谢了**商外二部 慕焱**

3月27日，在上海的明媚春光里，15名来自罗德兹福煦高中的法国同学在两位老师的陪伴下，来我校进行为期9天的交流访问。

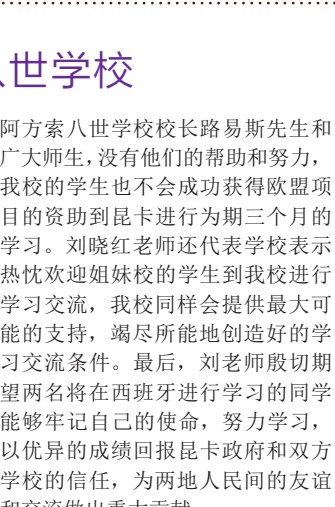
欢迎仪式上，商外二部主任杨菁老师致欢迎词。今年已经是两校签订合作备忘录的第四个年头，在互访和视频课程的互动中，两校师生的交流愈加活跃，友谊愈加深厚。如同雪山冷枪，让人茫茫中能受到古老传承般的感召，在其气韵临体的时候，清冷的一个哆嗦，继而感到无穷的温暖。在我，这才是真正的**基础部 周立伟**

这15位法国同学分别来自高三和高二，他们的“二分”均是中文，所以在中文老师Madame Peschard的指导下，同学们用中文来自商务法语专业1516和1618班的同学们介绍了罗德兹市、当地有名的博

英语、俄语、历史、社会学、生物、计算机、对外俄语等，而今年我校商务俄语同学除了参加对外俄语比赛外，还参加了数学、英语的比赛。不同国籍的学生在同一考场，选择各自擅长的科目进行比赛。

比赛结束后，学生们在光华楼大礼堂找寻自己的小伙伴，相互介绍与交流，并进行了友好体育团队活动，下午一同进行了探寻田子坊的游览活动。

4月11日上午，俄罗斯师生还在我校国际部老师的带领下，接受了与中国书法与汉服的文化熏陶。10点整，隆重的颁奖仪式在明华楼多功能厅举行。我校商务俄语专业1518班王嘉臣和1620班赵小冷两位同学担任中俄文主持。出席本次颁奖仪式的有我校校长高国兴老师、校长助理金南辉老师、商外二部主任杨菁老师、俄罗斯驻沪总领馆教育领事丹尼斯先生、俄罗斯工商会上海代表处首席代表谢尔盖先生以及俄罗斯塔斯社驻上海代表处负责人伊万先生。来自两国的59名决赛



盛大的欢迎仪式进行了两个多小时，三方进行了友好的交流，并互赠礼物。最后，大家合影留念。而这些合照，也在当天成为了Cuenca省政府官方网站的头条，并迅速被当地主流媒体转载。

访问期间，两位老师还多次与姐妹校、教育局和市议会等机构专题讨论了两校学生海外实习和学习学分转换问题，力争给学生多元成才提供更广阔的平台，保障学生能够顺利地完成任务。根据双方洽谈内容，商外二部、教务科将完善相关可行性方案并及时向两地上级主管部门进行申报。



在我校国际部的中文课程中，

参赛者经过激烈角逐在不同科目中分别获得了金、银、铜奖及一、二、三等奖。我校1518班商务俄语专业学生徐翊以优异的成绩夺得“对外俄语”科目的金牌，1620班商务俄语专业学生王晓栋获得“英语”科目的三等奖。为了表示感谢，组委会代表为参与此次活动付出心血的领导和老师颁发了荣誉证书，并与我校高国兴校长交换礼品留作纪念。颁奖仪式后，两国学生还为来宾献上了精彩的节目。

三天的短暂交流给两国学生带来的美好记忆会一直留存心间。本次大赛的成功举办离不开校领导的支持，商务俄语教研组老师的辛勤付出以及外事办、后勤办、教务科和基础部体育组的大力协助。比赛的筹备与组织工作的确繁杂而辛苦，但希望我们的学生能通过这样的活动增强学习兴趣 and 动力，拓宽国际视野，为提升自身多元化发展能力奠定基础。

俄罗斯塔斯社上海代表处伊万先生对颁奖仪式进行了实时报道，



巴登高级中学进行了回访。此次的交流主题“货币文化”是中瑞自贸区联合调研的项目之一，也是去年巴登中学访问我校时调研主题的延续和深化。

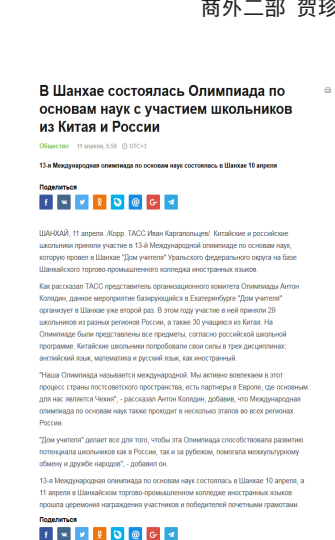
交流期间，巴登中学为我校师生准备了许多精彩有趣的课程。音乐课上我校学生放下矜持随着老师的引导一起歌唱；体育课上紧张刺激的一个个游戏引起了同学们强烈的兴致，他们随着巴登高中的学生一起奔跑，不顾天气的炎热在篮球

两位带队教师多次与姐妹校老师进行深度交流，深入了解巴登高中的学生情况和学校建设与发展情况，积极和负责老师商讨下一阶段可以继续深入互访的合作项目。此外，两位老师也和学生一起积极听课学习，和授课老师讨论和交流了全新的体验，也对他们将来的学习和生活有着正面的促进作用。**商外一部 曹红莲**

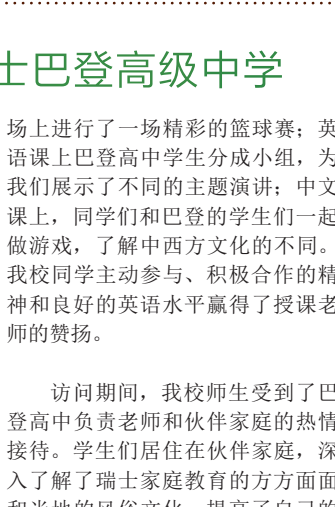
为题，介绍了他们在中国的学习和生活经历。其中，我校两位来自商务英语班负责接待的同学，用流利的英语为大家带来了英语版的翻译。中法学生正一步步用所学外语来了解对方的国家、城市、文化和人。为了延续“你说中文，我讲法语”的交流，我们将运用更多主题开展中法视频课堂或邮件写作的学习交流。

一周的学习和交流丰富且短暂。在晨曦中，中法同学依依惜别：“旅行虽然结束，故事还将延续”。相信沿着国际化的方向，我们的前路会越来越宽广！**商外二部 李昀**

在俄罗斯塔斯社新闻网站第一次出现了我校名称和介绍，这是对我校国际化办学的充分肯定。**商外二部 贺珍**



上图为塔斯社新闻原文：Подробноена ТАСС (http://tass.ru/obschestvo/4171837)



两位带队教师多次与姐妹校老师进行深度交流，深入了解巴登高中的学生情况和学校建设与发展情况，积极和负责老师商讨下一阶段可以继续深入互访的合作项目。此外，两位老师也和学生一起积极听课学习，和授课老师讨论和交流了全新的体验，也对他们将来的学习和生活有着正面的促进作用。**商外一部 曹红莲**

两位带队教师多次与姐妹校老师进行深度交流，深入了解巴登高中的学生情况和学校建设与发展情况，积极和负责老师商讨下一阶段可以继续深入互访的合作项目。此外，两位老师也和学生一起积极听课学习，和授课老师讨论和交流了全新的体验，也对他们将来的学习和生活有着正面的促进作用。**商外一部 曹红莲**

为题，介绍了他们在中国的学习和生活经历。其中，我校两位来自商务英语班负责接待的同学，用流利的英语为大家带来了英语版的翻译。中法学生正一步步用所学外语来了解对方的国家、城市、文化和人。为了延续“你说中文，我讲法语”的交流，我们将运用更多主题开展中法视频课堂或邮件写作的学习交流。

一周的学习和交流丰富且短暂。在晨曦中，中法同学依依惜别：“旅行虽然结束，故事还将延续”。相信沿着国际化的方向，我们的前路会越来越宽广！**商外二部 李昀**

责任编辑：任晓燕

责任编辑：黄明华