智能化时代，如何超越自我

——致 2017 级新生的公开信

各位同学：

你好！

祝贺你正式成为上海市市西中学的一员！从此，市西就成为你人生中一个不灭的文化印记，陪伴你走过春秋，走过冬夏，成为你一生的拥有。然而，当你收到录取通知的此时此刻，是怎样的一种心情？是大功告成的欣喜，是小有成绩的满足，还是展望未来的憧憬？市西 3 年的画轴已经在你的眼前逐渐展开，你将以怎样的笔墨，怎样的色彩，描绘这 3 年不算太短的画卷？这 3 年的人生之画，你是唯一的勾画者，真正的创作者，每一笔、每一划、每一点色彩，都需要你智慧的投入与沉思，都需要你行为的付出与慎独。没有人可以代替你自己，你的父母、教师和亲友等等，充其量只能成为你思想的引导者和理解者，你行为的支持者和批判者，高中三年，需要你对自己的思想和行为作为判断和选择，并逐渐承担起作为成年人的责任，你：准备好了吗？

2013 年，我给 2013 级市西新生公开信的主题是《未来，扑面而来》，其中描述了一个事实："2010 年最热门的十个职业，2004 年还根本不存在。"今天，清扫房间的机器人已经走进千家万户，无人驾驶的自动汽车已经研发成功、并进入批量生产阶段，医疗的部分外科手术开始有机器人的参与，阿尔法狗战胜人类围棋的顶级高手……智能机器人正以飞速的发展替代大量的人类劳动，有专家预测：也许是 40 年之后，也许不到 30 年，当前 60% 以上的人类劳动可以由机器人替代。同学们：你们一定会拥有并经历这样的未来，那么，今天的你应该为未来做些什么准备呢？今天应该学习什么？怎样学习？这是作为市西学子现在就应该开始思考的问题。我想围绕这些问题，从 3 个方面与各位同学讨论。

第一，学习什么？面对智能化的时代，知识固然重要，然而更重要的是通过知识的学习，理解掌握相关知识的生成和发展过程，把握知识的本质和规律，从中形成科学的思维方式和正确的创新方法。也许，目前的以纸笔为主考试制度仍会沿用相当长的一段时间，但是，面对智能化的时代，我们必须清醒地认识到，知识类的信息获取会越来越便捷，而获取信息之后运用归纳、综合、分析等方法对信息进行处理，并有效运用信息，对人的发展显得更为重要。因此，可以预见，只是简单的以"刷题"方式，即使可能取得纸笔考试高成绩的同学，在智能化时代必将越来越没有生存与发展的优势，甚至可能会处在明显的弱势之中。我们不妨做一个大胆的预测：随着智能机器人应用范围的拓展和程度的加深，人类教育的考试与评价不排除进入全面"开卷"时代的可能，"闭卷"的纸笔考试逐渐被"开卷"所替代而成为一种历史。

第二，怎样学习？关于这个问题，我首先想与大家讨论的话题是：自觉学习。学习是每位同学发自内心的需要，在市西中学，学习是每位学生自己的责任，学校和教师将尽所有可能为自觉学习的学生提供广泛选择的条件，为学生的个性化优势发展提供全力的支持。市西坚持"选择形成责任，规则造就品德"的教育理念，每位学生必须对自己的行为选择负责，分享正确的选择给自己带来的成果，也必须由自己承担错误选择带来的风险；市西坚持"不上课≠不学习"、"无作业≠不学习"的教育主张，"不上课"和"无作业"其实更需要同学们对自己学习负责的行为自觉，科学地配置和管理自己的学习时间，开展符合自己现实基础、个体特质和发展需要的学习活动。值得指出的是，在智能化时代，"规则"对于人类而言显得尤为重要，随着建构智能机器人学习系统的技术突破，拥有学习功能的机器人的智能就可能通过学习而超越人类，当这样的时代到来时，人类与"机器人类"的和谐共处问题，将挑战人类智慧与伦理。因此，在开发和研制拥有学习能力的智能机器人进程中，建立符合人类伦理的、协调人类与"机器人类"关系的基本规则和社会秩序，这是人类必须提前思考并解决的问题，这样才可能使智能机器人更好地服务于人类，避免人类被"机器人类"控制或奴役的悲剧发生。就今天的学生而言，对于各种规则的尊重与遵守，应该成为最基本的素养和要求。同时，市西学子应该懂得："参与是走向成功的第一步"，没有参与就没有成功，坚持"活动就是课程，实践就是学习，经历就是收获"，在不同的学习途径中去实践、去感悟、去体验，通过这样逐渐发现并培养自己的志趣，充满自信地去学习、去生活，带着笑容去迎接每一天的到来，迎接每一种可能的遇见。

当然，在讨论"学什么"、"怎么学"的问题时，绕不开"为什么学习"这一学习的出发点问题。对于这一问题，不同的人会给出不同的阐述，也很难简单地给出令所有人满意的评价。我只想告诉各位同学：学习是为了"让自己成为更好的自己"，学习应该是一场让人充满愉悦体验、丰富自己内心的人生旅程，是一种穿越人生、超越功利的修行。通过去功利的学习，我们才能更加豁达地面对世事种种，才更有可能成为更好的自己。"更好的自己"体现在学生拥有基于自我的充分认知的强大的内心力量，体现在对他人信任尊重基础上的合作与包容，体现在对于民族、国家和人类担负责任的宽广胸怀，体现在对大自然充满敬畏的思考与探索……所有这些构成了市西学子成为"更好的自己"的目标与过程，这需要每位市西学生源于自身需要的持续学习才可能得到实现。

各位同学：社会和大自然的力量可以造就或摧毁许多东西。人类进入智能化时代已经成为科技发展的历史必然，智能机器人一方面将给人类带来极大的便捷，另一方面却存在毁灭人类的潜在危险。在这样的时代即将来临之际，作为市西学子必须对自己和社会有所思考，有所憧憬，有所规划，并体现在"好学力行"的践行中，努力以"尊重规则会选择，合作包容有爱心，实践创新善质疑，身心健康全人格，胸怀天下担责任"为目标锤炼自己。期待并相信：每位市西学子会"志存高远，好学力行"，通过持续的读书与行走，成就更好的自己，拥有健康愉悦、幸福美好的人生！

祝学习愉快！学业进步！

校长：董君武

上海市市西中学

市西老家 目录

CONTENTS

2017 年第 2 期
（总第 34 期）
2017 年 9 月

卷首迎客屏

1 智能化时代，如何超越自我——致 2017 级新生的公开信 校长 董君武

特讯专递

3 我校校友会第一届理事会第五次会议召开
4 你会为自己的梦想追寻一生吗？——致 2017 届市西中学毕业生 校长 董君武
6 立报国之志，迎人生挑战——记 2017 届市西中学高三学生毕业典礼
8 暑期市西机器人团队武汉 WRO 国赛纪实
10 上海市第四届高中生微电影大赛暨第二届高中生公益片大赛颁奖盛典成功举办
11 学做并进 砥砺前行

特别报道

“教师工作室”启动仪式 教师 陈静怡 12
变，始于自己——董君武校长在教师工作室启动仪式上的讲话 校长 董君武 14
不忘初心，砥砺前行——班主任工作室主持人王家祥老师发言 教师 王家祥 15
学员代表韩叶淼老师发言 学员 韩叶淼 16

万里行路

17 欧洲游学之旅，领略文化景观 谷煜烨 杨忆澄 乐昊文
19 访佛教圣地 探道家名山——来自成都游学 B 团的报道朱怡斐 孔佳怡
20 万水千山满情意——来自贵州游学团的报道 王泽鋆 刘艺澄
21 探究川剧文化兴衰变迁——来自成都游学 B 团的报道 马雯菲 李梦然
23 徜徉丝路原点 品读关中往事——来自西安游学团的报道
24 厦门观感杨忆澄
26 寻孔子故里 拜至圣先师

采访校友

在曲折中跌宕前行高一（3）班 沙润和 赵欣怡 高一（7）班 陈睿哲 28
为教育事业献出自己的力量高一（1）班 宋彦杰 高一（7）班黄振宙 31
传承英烈精神 弘扬好学力行高一（5）班 张逸宁 33
大爱无疆——近 15 年的坚守高一（4）班 陆骊澄 黄凯彧 高一（6）班 裘静远 36

校友相聚

39 市西中学老排球队员的聚会 67 届 秦廷模
41 市西凯旋足球队冠名暨赞助仪式近日在校举行 周臻浩
42 初心唱响《市西情》刘瑞珍、于建华

缅怀师友

纪念嵇鸿先生 46
珍贵的十七张贺卡——忆张雪薇老师 65 届校友 戴云云 47

《市西老家》编委会 校友会秘书处
联系地址：上海市愚园路 404 号 校友会（邮编 200040）
学校官网：http://www.shixi.stn.sh.cn
新浪微博：市西老家
电话：021-62521018 转 6702
微信号（订阅号）：市西老家
邮箱：shixixiaoyou@sina.com

我校校友会第一届理事会第五次会议召开

7 月 30 日，我校校友会第一届理事会第五次会议在市西中学七楼大会议室顺利召开，副会长王荣奎先生主持了会议。会长俞立中、校长董君武、校党委书记方秀红以及校友会名誉会长、名誉副会长、校友理事会成员、秘书处成员都参加了会议。

会议首先增补了 1987 届校友吕昕女士、1995 届校友张瑜女士为校友会第一届理事会新理事；董君武校长在会议上通报了校友会《2016 学年工作总结》和《2016 学年财务收支情况报告》；方秀红书记在会议上介绍《2017 学年工作计划》和《校友联络大使和校友联络员的要求和职责》并提请与会人员讨论酝酿，同时方书记还向与会代表介绍了目前海外联络大使的工作情况及海外联络员的分布情况；经过与会理事的讨论酝酿，确定了每年 10 月 6 日为校友返校日；确定了 2018 年 10 月 6 日进行校友会理事会换届工作。

会上，郁竑、郑天慧、曾祺、吕昕、杨安澜、许民、项东、王立新理事都进行了发言，并且对理事会的工作提出了自己的想法。大家都表达了对于母校、曾经的任课老师的深情厚谊，也表达了对校友会工作的支持以及愿意为学校的发展和校友会工作的开展发挥自己的力量。会议最后，俞立中会长做了简单讲话，他充分肯定了理事会的工作及成果，并对今后理事会的工作提出了很好的建议。

本次会议顺利举行，离不开理事们对母校的热爱，对校友会工作的支持。在 2017 学年工作中，秘书处将继续努力工作，以不辜负校友们对母校的深情厚爱！

你会为自己的梦想追寻一生吗？

——致2017届市西中学毕业生

校长　董君武

各位同学、家长、老师、校友，Paul校长、陈笠博士：

晚上好！

今天，在这里隆重举行市西中学2017届高三毕业典礼，请允许我代表学校，向经过三年艰苦学习完成学业的301名高三学生，顺利毕业，表示最热烈的祝贺！向在高中三年为培育学生辛勤付出的，今天在座和不在座的全体市西教师，以及十多年来为教导在座各位同学的幼儿园、小学和初中教师，表示最衷心的感谢！向18年以来，悉心关爱、精心呵护，一路陪伴孩子成长的各位家长表示最崇高的敬意！并借此机会，向关心、理解、信任、支持市西中学发展的社会各界表示最衷心的感谢！

各位同学：2017年，对大家来说是值得铭记的一年！不管我们愿不愿意，在恢复高考的40周年历史性纪念时刻，我们成为中国新一轮高考改革的第一批“被实验者”。今天，我们还无法对这场改革做任何评价意义上的“预测”，然而可以预知的是经过20余场全市性统一组织的高考、学业水平考以及相应的模拟和试运行之后，2017届的高三学生与以往N届的毕业生相比，拥有了与众不同的第一次——“新高考”的体验。也许，这种体验会成为2017届学生特有的文化符号，让每一位亲历者更多回味，更值得记忆，也许40年后的今天，你们更有资格来解读和评论中国这一轮高考改革的“前世今生”。这就是人生经历给予每个人的财富。

1987年，当年的我与现在的你同龄。那年，我大二，有一种对教育的责任在内心涌动。那年的春夏，我行走几个省市，完成了一份关于教育的调查报告《教育现状，发人深思》，第一次对教育可能是肤浅而幼稚的全面审视；那年的秋冬，我与16名大学同学一起走进市西中学，第一次站在讲台分4个年级（初一、初二、高一、高二）开展数学竞赛的辅导。就是在那一年，我真正确立了对教育的责任与梦想，激励着我坚定地前行。那时的我，无法预知我会在市西中学校

长的岗位上，却可以“预测”自己一定行进在“努力为我的学生撑起一片蓝天”的教育路上。

2017 年，30 年之后的今天，我与各位同学风雨同舟，每一个给同学们更多选择、更多自主的时间、更多实践可能的决定，都需要市西人的教育自信和智慧，需要市西教师的专业素养和付出，请把掌声送给，陪伴着各位同学走过了青春岁月中美好的 3 年的老师、同学、以及自己。

同学们；今天，你们已经长大成人。然而，此刻的你是否记得 3 年前封存的人生心愿？这 3 年是否有所改变？ 2014 年， 你们选择了市西，从此市西成为你人生中一个不灭的文化印记，成为你一生的拥有。我至今还记得，随录取通知书一同寄发的致 2014 级新生公开信《选择形成责任，规则造就品德》，希望同学们重视“尊重规则会选择、合作包容有爱心、实践创新善质疑、身心健康全人格”这四个方面品质的培育。在 3 年的学习与发展过程中，学校结合“志存高远、好学力行”文化传统，进一步提出了“胸怀天下担责任”。各位同学，这 3 年在赵传家校长提出的“好学力行”的校训引领下，经过学校和教师的教育培养，你收获几许？发展如何？你的未来会在哪里？你将如何去追逐你的梦想？

2017 年，是中国不平常的一年，“上天”（大飞机）、“下海”（航母）、“入地”（可燃冰）、“探微”（微处理），中国的科技发展令世人震惊。其中，市西中学 1968 届校友张洪涛领导的团队研究项目“青藏高原地质理论创新与找矿重大突破”荣获 2011 年度国家科技进步特等奖。张洪涛校友从 1996 年开始，即瞄准“后石油时代”的重要替代能源 -- 可燃冰，以“不成功就辞职”的决然和戴“罪”立功的坚定，历经 15 年的艰辛付出，终获理论创新和找矿的重大突破，今天迎来了“可燃冰”开采的新突破。根据推测，可燃冰储量按照现在的能源消耗速度，可供人类至少使用 1000 年，张洪涛团队的理论创新和突破，正在改变着人类。

其实，张洪涛校友中学时的梦想是当作家，“文革”打断了他的梦，后来又阴差阳错地被长春地质学院录取。然而对文学的追求却从未中断，他以一种更贴近文学本质，注重自我审视的方式延续着这个梦：从 1969 年开始，他一直坚持写日记，一大箱子的日记本，记录着社会和时代的变迁，满载着作为地质人的事业和梦想。他的文学梦，就这样与地质梦悄然地交织在一起。

今天，我向各位同学介绍张洪涛校友的文学梦、地质梦，我只是想告诉大家：人生是丰富多彩的，每位市西学子都应该有自己的梦想，并为梦想执着一生。也许，社会和时代会打断自己的梦想，也许我们必须有所改变，然而对于智慧者而言，扎根于内心深处的梦想，即使不得不有所改变，依然可以用改变了的方式追逐一生。

各位同学：梦想有多大，舞台就有多大。2014 年，学校举行了“30 年后再相聚——人生心愿封存仪式”，你的梦想是什么？你会为自己的梦想追寻一生吗？当你们走出市西，走进广阔的社会的时候，在更多的问题和困难，需要你去面对、思考和践行的时候，你还能坚守自己的梦想和憧憬吗？在你面对一次次挫折和失败的时候，你还是坚持自己的理想和信念吗？

相信 2017 届的每位同学一定会志存高远、好学力行，担负起对于自己、他人，对于社会和大自然的责任，努力在让自己成为更好的自己过程中，让我们共同生活的星球和世界有所改变，更多美好！

人生路漫漫，一路多珍重！

校长　董君武

2017 年 6 月 9 日

毕业的日子如期而至。带着高考结束的释然，带着同学分别的不舍，带着拥抱未来的喜悦，在老师们欣慰的目光，在家长们纷呈的镜头下，我们汇聚在八楼艺术厅，为三年的高中生活画上美满而绚烂的句号。

板块一：回眸感恩

“园林佳胜，学府风光，弦歌震申江……”悠扬的校歌声中，思绪渐渐回到三年前正式踏入市西校园的时侯。借助高三(3)班朱明彰同学制作的毕业短片，我们又一次回眸那些记忆中精彩的瞬间。南京考察、学农学军、四大节日、成人仪式……忆往昔风华正茂，阵阵欢声笑语回荡在会场。

随后，高三（4）班的朱琛琳同学代表全体高三学生，向敬爱的老师们、并肩奋战的挚友们致谢，向市西校园的一草一木、一景一物道别。高三（9）班的朱奕恺和国际部高三（11) 班的郁崟崟同学分别为母校献上了绘画作品与帆船模型，作为最诚挚的礼物。“如海子所言，我们最终都要远行，最终都要告别，告别是通向成长的苦行之路……告别，是结束，也是开始。我们将收藏好‘好学力行，追求卓越’的教导，在未来的航程里浪遏飞舟。”

板块二：祝贺毕业

“一个内心强大的人，不会被周遭纷杂的声音而左右，不会焦急地等待生命的逝去，不会抱怨生活的不公……生活充满变数，无法预测，倒不如做好自己，在每一个日子翩然起舞。”郑岚老师最后一次语重心长地教导我们，表达了对我们的希冀和嘱托。跨过了高考这道坎，回首光荣的荆棘路，我们即是开拓者，也是挑战者。我们在一次又一次的选择中肩负起责任的重担。

87届校友王轶喆先生回首三十年前，“出国留学，过上一个好生活”是他们当时最朴实的梦想。而今，他与同学们大多都已出国深造，获得不少成就。“自信、勤奋、热情”是王先生给予我们的六字箴言。尽早找到对梦想的热情，怀揣自信、勤奋努力，我们一定能够鹏程万里。“这个未来是你们年轻人的，祝大家一切顺利！”

高三（1）班刘畅同学的父亲作为家长代表，谈了谈对孩子们的感慨与期望。“结束艰辛的高中生活，进入大学校园，并不意味着拼搏的结束，更不能有丝毫的懈怠。相反，在大学里，有更多的东西值得去学习和珍惜。”我们要学会独立，自己的事情自己做主，自己的机会自己把握；要学会交流，与他人碰撞出思维的火花，体验豁然开朗的惊喜；要学会合作与承担责任，积极参加校园活动，全方位提升自我；要学会表达，落落大方地展现自己的长处，从而获得施展才华的舞台……“无论你能否考上名校，是否有体面的工作，只要你能够自食其力，做自己喜欢的事，有能力回报社会，你就是父母的骄傲。”

由周家宏、刘海燕、李学明、张蒙老师领衔的全

体高三教师献唱《光阴的故事》，使全场的氛围趋于沸腾。接着，班主任老师们接受采访，向大家表达了此时最真挚的心声："祝愿同学们离开市西以后能够以现有的智商，赢取情商的最大化，获得超出期望的成就""其实回望过来，高考只是一个小小的坎，但是在十多岁的年龄经历它已然非常不容易，希望大家能一直带着这份勇气，迎接更大的挑战，以后一定会做得更好""不管高考的结果如何，希望大家都能充实地过好每一天，做最好的自己，不留任何遗憾。"

然后，张芸副校长宣读 2017 届校友会联络大使名单，方秀红书记、工会主席吴蔼忠老师为大使们颁发了证书。小组唱《我们的歌》由高三（2）朱宾祺、高三（4）班吴恺雯、朱琛琳、高三（7）班王思豫同学倾情呈现。抒情的旋律，平复了我们激动的心情。

板块三：展望未来

"同学们，今天你们已经长大成人，然而此刻的你，是否还记得三年前纷呈的人生心愿？这三年是否有所改变？ 2014 年，你们选择了市西，从此，市西成为你人生中不灭的文化印记，成为你一生的拥有。"董君武校长慷慨陈词，一如三年前欢迎我们进校时的模样。"《致 2014 级新生公开信》的主题是'选择形成责任，规则造就品德'。希望同学们重视'尊重规则会选择，合作包容有爱心，实践创新善质疑，身心健康全人格'四个方面品质的培育。在'志存高远，好学力行'的文化传统引领下，进一步做到'胸怀天下的责任'"。以张洪涛校友为例，董校长告诉我们，"人生是丰富多彩的，每位市西同学都应该有自己的梦想，并为梦想执着一生。对于智慧者而言，即使社会和时代迫使我们改变，依然可以用另一种方式去追逐植根于内心深处的梦想。"

不远万里从美国前来出席毕业典礼的 VVS 校长 Paul Amadio 先生随后上台致辞："在座的各位学生是这个世界明天的栋梁，作为一个老人，我为你们的朝气与活力感到激动……希望大家拒绝平庸，在必要的时候敢于冒险、勇于创新；不要吝啬时间去做你自己，要为自己感到骄傲。自信地说出心中远大的理想，不要在意他人的议论。只要你为人端正、做对社会有益的事，世界会为你喝彩。"热爱唱歌的 Paul Amadio 先生一展歌喉，以一小段动听的歌声结束演讲。"Forever young"，是他娓娓道来的愿景。

最后，2017 届高三的同学们从校长手中郑重地接过毕业证书。全场高唱《毕业歌》，老师们在会场外夹道欢送大家离场。

立报国之志，愿我们志存高远，担负天下的兴亡。
迎人生挑战，愿我们好学力行，追逐毕生的梦想。
"人生路漫漫，一路多珍重！"

暑期市西机器人团队武汉 WRO 国赛纪实

2017年由王霄驰老师和钱晋老师带领下，由陈彦，陈佳怡，于龙娇，王欣睿，冯浩钧组成的五人团队前往武汉体育馆参加 2017WRO 世界机器人奥林匹克赛国赛。市西中学参加此项赛事已经第七个年头了，本届比赛规模庞大，参赛选手多达 3500 人。

7 月 23 日上午 6 点市西中学 WRO 机器人一行 7 人参赛队启程前往虹桥火车站，经过 4 个多小时舟车劳顿于正午安全抵达武汉火车站，并与北京直飞武汉的队员于龙娇顺利汇合。在接下来的 3 天时间里 5 名队员将参加 WRO 常规赛、WRO 创意赛及 WRO 金属足球机器人三个项目的角逐。

当天下午，团队部分留守下榻处检测设备，钱晋老师和于龙娇放下行李就赶赴武汉体育馆实地勘察场地，并参加三个项目的答疑会。晚六点，答疑完毕赶回酒店传达最新消息。

晚上 10 点，创意赛的三位女将为了第二天完美的展示效果还在不断调试机器人以及程序。常规赛的两位男生也趴在房间地上不断测试机器人程序是否运行完好直至深夜。

7 月 24 日是常规赛第一天的比赛。两位男生通过连续加班工作，终于完成了整个技术方案的结构搭建与编程工作。由于今年常规赛难度出奇的高，导致实际运行效果并不理想，没有能按计划完成任务。

但正应了一句俗语 " 大家容易大家难 "，所有参赛队只有一支队伍拿到了分数。因此当天比赛结束后，组委会临时决定更改比赛规则降低难度。表面看起来是简化了难度，但这就等同于要求选手对机器人的结构和程序做较大改动。当晚两个男生又挑灯夜战，继续挑战目标。

与此同时，创意赛的女生们在短短两小时的时间内完成了展台布置、场景搭建及主体机器人的调试。布展完毕后，她们接待了来自五湖四海的参赛队，给大家讲解她们的“构建在移动底盘上的共享住宅”。不知不觉中，3 位裁判也来到了人群中，我们的队员互相协助，互相呼应地完成了一次有立体感的解说。对于裁判略有刁钻的问题，三位女生也从多角度给出了精彩的回答。

7 月 25 日是场地赛第二天的比赛。冯浩钧和王

欣睿两位同学在昨晚又加班加点调试机器，经过艰苦排查，发现了设计方案里有一个由于经验不足导致的缺陷，从而造成了机器人性能不理想。由于该问题比较棘手，因此尽管连夜采取了一些补救措施，仍未能达到理想的效果。最终，两位男生获得常规赛的全国三等奖。

尽管未能获得更好的名次，但两位男生不畏辛苦，连续作战的精神仍值得赞扬。从这次比赛中获得的经验和成长，也对他们今后的比赛有所帮助。

常规赛之后是金属足球机器人赛。参赛队员由常规赛的队员王欣睿和创意赛队长陈彦兼任。繁重的比赛任务导致他们只来得及完成两台机器人的搭建和调试。

在少一台机器人的不利局面下，队员没有丝毫畏惧和慌乱。在第一轮淘汰赛中，面对对方的猛烈进攻，两人配合默契，化解了对方一轮又一轮的攻势，并勇猛在常规时段与对手打成平手。在紧张的点球大战中，我们顶住压力，以 1:0 战胜对手，挺进 8 强。在 8 进 4 的比赛中，面对实力更加强大的对手，两名同学竭尽全力，最终仅仅以一球惜败。但对于面对各种不利因素的球队来说，两位选手在逆境中顽强拼搏的精神正是校训的真实体现。

武汉体育馆内有些闷热，不过天气再炎热也改不过场内参赛队员的热情，大家互相交流创意，交流制作中的困难及欢乐，我们的队员与北京的两支参赛队以及隔壁青海省的参赛队建立了深刻的友谊，并且留下了合影，这次短短的 3 天比赛是一次难忘的机器人爱好者的盛会。

WRO
WORLD ROBOT OLYMPIAD
获奖证书
CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT
此证书颁发给
This Certificate is Awarded to:
于龙娇 陈彦 陈佳怡
上海市市西中学
奖励其荣获
For Excellent Performance and Achievement in:
2017年中国WRO世界青少年机器人奥林匹克竞赛全国总决赛
创意赛中学组
最佳团队合作奖
中国WRO世界青少年机器人奥林匹克竞赛协会
2017年7月25日

2017年度上海市第四届高中生微电影大赛暨第二届高中生公益片大赛颁奖盛典成功举办

5月28日下午，2017年度上海市第四届高中生微电影大赛暨第二届高中生公益片大赛颁奖盛典在上海市市西中学举行。继去年2016年度上海市第三届高中生微电影大赛暨第一届高中生公益片大赛成功举办后，本届大赛继续秉承公益的理念，用大赛汇聚青年力量，用影像传递社会公益，以“不一样”为主题，鼓励当代高中生和青年人发现生活当中那些别人未曾发现的“不一样”的人或事，并通过高中生自己的力量去呼吁社会各界关注这些“不一样”的社会百态。

本届大赛由上海市市西中学主办，东八区EAST8学生团队发起筹备，得到了上海市市西中学教育发展基金会、上海市慈善基金会、上海市静安暘昇创益青少年发展中心和上海云上文化传媒有限公司的大力支持，尤什国际艺术的倾力赞助。自2017年1月启动以来，本届大赛共向上海市和长三角地区超过200所学校发出邀请，收到超过180支学生参赛团队报名和共108部优秀学生原创公益影片。优秀影片体现了当代青年人和中学生用独一无二的视角表达对公益理念的见解。参赛团队对公益微电影的高要求体现了现代青年群体对于公益和微电影的好奇探索之心与日俱增。

本届大赛将着力打造成为长三角地区高中生乃至青年人群体中一个前所未有的沟通交流平台，为中学生传播正能量提供舞台。同时提高中学生与青年的社会责任感，社会参与度和社会关注度，并呼吁更多的人关注公益，帮助他人，温暖社会。上海市慈善基金会在本届大赛中给予了极大支持，为学生提供深入公益组织拍摄的机会，协助参赛团队与相关公益组织合作，为参赛团队拍摄影片提供更多实地素材。上海市慈善基金会还在本届大赛中专门为大赛宣传志愿者颁发了志愿者证明，以感谢他们在本次大赛和公益事业上所做出的贡献，鼓励更多青年人为公益事业发展而努力。

本届大赛的评委阵容相比往年也更加强大，大型纪录片《追梦蓝天——ARJ21试飞研制纪实》导演张瑞东、上海电视台融媒体中心首席编导与《人间世》纪录片导演秦博、《舌尖上的中国2》分集导演丁正、第三十五届纽约亚美国际电影节最佳短片获得者程亮、东方电影频道主持人晓露、大型史诗话剧《梅兰芳》导演毛坚、青年导演陈梦华、胡博和芝加哥艺术学院首席招生官Adam担任评委。越来越多的知名影人、公益片导演和公益人士对高中生公益微电影作品给予极大的鼓励与支持。

上海市慈善基金会副理事长谢玲丽、上海市慈善基金会宣传部部长陈晨、上海市静安区教育局局长陈宇卿、上海市市西中学校长董君武、上海市市西中学党委书记方秀红、上海市静安暘昇创益青少年发展中心运营总监吴闻仪、上海云上文化传媒有限公司执行总监黄元超、尤什国际艺术教育创始人候暄等领导嘉宾参加了颁奖盛典。

学做并进 砥砺前行

2017 年 6 月 28 日，市西中学党委隆重举行了“‘两学一做’常态化，‘迎十九大’创佳绩”——纪念建党 96 周年主题党日活动。参加的人员除了全体党员外，还邀请了全体教工团员和退休党员代表。大会由青年教师张娜、何仰东老师主持。活动中，四位党员周家宏、胡志成、陆蓉蓉、许楠朗诵了原创诗歌《党啊，亲爱的党，我把赞歌唱给你》。他们以诗抒情，以诗明志，表达了对中国发展无比自豪的心声，表达了立足岗位努力奋斗、争创佳绩迎接十九大的决心和信念。

纪念会上隆重表彰了许楠、陆蓉蓉、李学明、杨正来、苏华、张海霞、李叶琳等七位 2017 年校优秀党员，并以视频的方式浓缩体现了他们日常工作的点滴以及身边同事、学生的赞誉，体现了优秀党员身上“主动担当、乐于奉献”的优秀品质。

同时，会上还为今年入党 40 年的退休党员潘克飞老师、入党 30 周年的董君武校长、入党 20 周年的申炜、郑岚、袁仲璞老师以及入党 10 周年的李贝、许楠老师颁发纪念牌，并对他们一一进行了采访，了解他们入党的初心和现在的感想。这一活动环节将大会推向了高潮。尤其是入党四十年的退休党员潘克飞老师 “当初入党的想法很简单，就是想更好地做好教育事业，为了让孩子能够更好地成长” 的感言令人动容，潘老师四十年如一日，依然保持着好学力行的本色。董君武校长回想了他 87 年入党审批会上一人面对众人，回答了许多个深层次思想问题的情景，体现了他对入党的深刻思考，正因为有这样的深刻，走上教育岗位以来他坚定信念、执着理想、砥砺前行。这些都值得所有党员学习和发扬。

会上，董君武校长也为获得区教育局“忠诚·品质”演讲比赛一等奖的陶亚云和郑岚老师颁奖。最后，方秀红书记向全体党员提出要求：市西的党员要有紧迫感和使命感，发挥好先锋模范作用和战斗堡垒作用，为市西新未来五年发展贡献智慧，倾情实践，从优秀走向卓越。纪念大会在热烈的气氛中降下帷幕。

“教师工作室”启动仪式

教师 陈静怡

董君武校长解读“教师工作室”项目

邱中宁科长向校工作室主持人颁发聘书

上海市静安区教育基金会张连根理事长向区工作室主持人颁发聘书

教师队伍是教育发展的关键。高端教师培养和教师队伍梯队建设，事关学校乃至区域教育发展的品质和未来。为了进一步推进教师队伍建设，促进高端教师的专业发展与脱颖而出，调动教师专业发展的积极性、主动性和创造性，同时发挥优秀教师的领衔作用，带领带动更多的教师在团队专业研修中共同提升，上海市市西中学在静安区教育局、上海市静安区教育基金会的大力支持下，特设立“教师工作室”。

2017 年 5 月 3 日下午 16 时在市西中学力行楼七楼的大会议室，举行了隆重而朴素的“教师工作室”启动仪式。参与启动仪式的领导嘉宾有静安区教育局局长陈宇卿、静安区教育学会会长徐承博、上海市静安区教育基金会理事长张连根、静安区教育局中教科科长邱中宁等，全体工作室主持人及各校学员均准时出席。市西中学董君武校长主持启动仪式，并作了题为“改变，始于自己”的工作室方案解读暨

动员，工作室的成立与运行是市西中学在遵循教育规律基础下促进课程与教学深化改革探索的又一举措。在上海市静安区教育基金会理事长张连根、静安区教育局中教科科长邱中宁为各工作室主持人颁发聘书后，数学工作室主持人张舒郴老师、班主任工作室主持人王家祥老师作为工作室主持人代表发言，表达了继续投身于教育教学改革和探索的决心和引领团队努力前行的信心。市西中学语文教师徐梦婷、市北中学英语教师韩叶森作为学员代表为能获得这样的学习机会表示了感谢，也代表全体学员作出了认真学习、努力提升专业水平的郑重承诺。

为了更好地指导各工作室的运行，市西中学特聘请静安区教育学会会长徐承博和市西中学原校长顾正卿担任专家组顾问。徐承博会长表示，市西中学的老师们干劲十足地主动投身于教育教学改革工作，令人振奋，充满希望。市西中学“教师工作室”得到了上海市静安区教育基金会的大力支持，基金会理事长张连根肯定了市西中学的教育胸怀和奋斗精神，希望市西中学工作室能为静安区的教育教学改革探索提供借鉴，加速提升静安区教育教学水平。最后，静安区教育局局长陈宇卿讲话，对市西中学的“教师工作室”寄予了厚望，希望工作室这个平台能进一步彰显市西中学“海派教育”的文化特质，促进教师的自觉和自新，同时鼓励静安区一线教师在教育教学改革浪潮中形成共识，发出更多的声音、提出更多的主张，感受到作为教师的职业精神与职业幸福。

工作室专家组顾问徐承博先生讲话

上海市静安区教育基金会张连根理事长讲话

静安区教育局陈宇卿局长讲话

改变，始于自己

——董君武校长在教师工作室启动仪式上的讲话

校长　董君武

今天，我们欢聚一堂，在这里隆重举行教师工作室的启动仪式，请允许我代表学校向一直关心支持我们的区教育局、区教育基金会和区教育学会领导表示最衷心的感谢，向工作室的主持人主动申请、愿意为教育的发展奉献自己的经验和智慧表示崇高的敬意，向积极报名、践行终生学习理念的全体工作室学员表示热烈的欢迎。

市西中学作为一所具有厚重文化传统的品牌学校，在新的社会和教育背景下，坚守着关注“人”的发展这一教育本质追求，坚持按教育规律办学，近年来在深化课程教学改革进程中又开展一系列的实践与探索。

2016 年 12 月 6 日—8 日，上海市政府教育督导室对我校进行了全面督导调研。专家组反馈中多次用“感动”一词表达对市西这几年教育改革与发展的肯定与鼓励。

他们评价：“市西中学是一所具有优秀传统文脉和厚实底蕴的学校。‘好学力行’之校训，成为学校独特的文化标识和薪火相传的灵魂，贯穿于教育教学全过程。”

他们认为：围绕“育人”核心价值追求，学校坚持“为了每一个学生全面而富有个性地发展”理念，寻求把每一个学生的成就置于学校教育的中心；坚守“实施个性化教育”的实践探索，定制学习，建构起适应学生需求的、具有充分选择性和个性化的教育模式；学校以实验项目推动教育变革，推出了“思维广场”等一系列具有开创性的教改举措，引发了教师的“教”与学生“学”的方式变革；以“敢于探索，乐于实践”的教改勇气和睿智，形成了学校独特的内涵发展特色，为深化上海基础教育改革提供了鲜活的案例，也为全市实验性、示范性高中建设提供了有益的经验。同时，专家们也对学校的新一轮发展提出了中肯的建议，其中包括，希望学校进一步加大教师队伍建设和向兄弟学校辐射的力度。

为此，2017 年 1 月，酝酿组建“教师工作室”，既作为学校培养高端教师和建立教师梯队的措施，又作为向兄弟学校辐射的途径。在这一过程中，我们得到了静安区教育基金会的全力支持，对于经过专家评估的其中 5 个工作室提供了经费的支持，另外 5 个工作室的经费由市西中学的相应经费和市西中学教育发展基金会提供支持。

4 月 10 日，经专家评审，正式确立的 10 个教师工作室。基金会支持的教师工作室：语文，吴蔼忠、杨俊杰（正副主持）；数学，张舒郴、陶亚云（正副主持）；英语，张芸、赵晶晶（双主持）；地理，朱俊彬、方秀红（双主持）；德育，杨正来、苏华（正副主持）。校级教师工作室主持人：语文，胡志成；数学，徐杰、庞良绪（正副主持）；物理，王家山；化学，郭策球；班主任，王家祥、周家宏（正副主持）。

4 月下旬，10 个工作室公开招募学员，最终确定工作室学员共 92 名。其中：市西中学 31 名，静安区兄弟学校 52 名，非静安区兄弟学校 9 名（含嘉兴市高级中学 5 名）。

今天，市内外 109 名教师工作室主持人和学员，开启了大家为中国教育深化课程教学改革积极思考、实践和探索的历程。每一个工作室都是一个合作研究的团队、相互学习的团队。教育是一项人类面向未来的共同事业，教育的目的应该是让每个人成为更好的自己，让人们的生活更加美好。因此，教育应该是师生共同成长的过程，应该在合作中交流，分享中共进。教育绝对不应该只是为了所谓的“成绩和升学率”，而“血拼生源，狂比分数”，这是以牺牲一代学生的青春和未来为代价的功利性追求。

我们期待并相信，经过两年的共同的努力与付出，教师工作室中的每个人一定会在其中有所体会、有所收获，会在学习过程中取得些许进步。各位老师：经过这两年的合作研修、交流分享，也许您只是进步了一点点，改变了一点点，但是，当 100 多人的一点点改变集聚成一种正向的合力时，恰恰可能正在改变着我们身边的教育生态。因为，所有的改变，总是始于改变我们自己。

改变，始于自己。建立工作室就是一种开始，参加工作室更是一种改变。预祝：10 个教师工作室在主持人和学员的共同努力下，达到预期的目标，在改变自己的进程中，更好地服务于学生全面而富有个性的发展，更好地回应社会对学校的改进、教育的变革的呼唤。

谢谢大家！

市西中学　董君武

2017 年 5 月 3 日

不忘初心 砥砺前行

——班主任工作室主持人王家祥老师发言

教师 王家祥

尊敬的各位领导、老师：

下午好！

今天我诚惶诚恐地代表校级工作室主持人发言。我首先想起了自己曾经作为学员参加过工作室的经历，我曾师从静安区名师、特级教师莫少岚老师。记得当时，为了提升我们学员的教育教学理念，我们师徒一下子买了十几本当时反映教育改革前沿最新成果的书籍，自学后写心得体会；为了提高课堂教学效率和效果，走出去听了几十节课，自己也开了三节展示课；为了上好一节课，反复研讨、磨课、试讲；为了出一份优秀试卷，从试卷雏形出来，到正式定稿，要反复推敲琢磨好几遍。在整个工作室学习过程中，既有导师的悉心引导和指导，也需要我们学员有主动好学的态度。有的时候，也不乏导师的批评和督促，往往正是导师的批评使我终身受益。

作为班主任工作室主持人，我也是区班主任学科带头人，每学期都要填写学科带头人工作手册，在填写带头人区域辐射作用这块内容时，我都比较尴尬，没有材料和内容可写，说实话我也不知道怎样在区域范围内发挥作用，直到上学期，我有幸参与新一届德育学科带头人评审工作，我才知道如何做一个合格的德育学科带头人。今天，学校提供了教师工作室的平台，正好提供了我作为班主任学科带头人在区域层面发挥作用的机会，我要感谢学校领导的良苦用心，发挥好工作室主持人作用，带领我的团队“不忘初心 砥砺前行”。

我们工作室由我和周家宏老师担纲，我们团队都有一份做好班主任工作的激情，大家乐于分享、合作，我们为了在班主任层面展开个性化教育和行动研究走到一起，在未来的两年中，我和周老师一定会与大家共同学习、共同进步，按计划完成既定的任务。

学员代表韩叶淼老师发言

学员　韩叶淼

尊敬的各位领导、各位老师：

下午好！

在这样一个春末夏初、草木欣然的日子里，我们迎来了静安区教师工作室的启动仪式。我是市北中学的一名英语教师，有幸成为工作室其中一员，心情无比激动，更加荣幸能作为工作室学员代表发言。在今天的会场上，我深深地感到区教育局领导对教师工作室的重视和对教师成长的殷切希望。借此机会，请允许我代表全体学员向筹建工作室的领导、将带领我们这个团队共同奋进的张芸、赵晶晶等老师、以及在今后的工作中指导我们的专家名师表示最衷心的感谢！

今天我站在这儿，既有着诸多的惶恐和不安，更有着满满的欣喜与感激，相信所有的工作室成员也定如我一般，内心集结着各样的压力更充盈着许多的动力。作为一名英语教师，我有着许多的困惑，在 2017 年开始全面进入的新高考体系中，英语无疑成为改革变动最大的一门学科。英语高考改革，给了英语学科更宽广的发展空间，也对我们英语教师提出了更大的挑战：如何创造更多元的教育模式，让英语学习适应时代的发展；如何在传统的教学思路上不断地创新、进步，在英语课堂中渗透文化教育；如何借助日新月异的现代化技术手段，提高课堂的教学效率；如何培养学生跨文化的交际能力，真正成为现代社会的英语人才等。我们追求的不仅是有丰富的教学经验，还要努力使自己成长为一位具有较高科研水平和创新能力的教师，与时俱进，适应新时代的发展。

在专业成长的道路上，工作室无疑为我们提供了这样一个机遇。在这里，有领导的关注与关怀，有专家的引领和打造，有团结协作、积极向上的学员们的共同努力。我想，工作室会像一个温暖的大家庭，名师们以乐于奉献的优良师德感染我们，以丰富的教育教学经验引领我们，我们将在这个大家庭里得到真正悉心的指导和真诚的帮助。不仅如此，我们还能共同探讨教学中的问题，面对日新月异的教学改革，我们将站在巨人的肩膀上，在实践、研讨、创新中，采用更科学更有效的方法，迈出更踏实沉稳的步伐，使自己的教育之路越走越宽阔。

能够成为工作室的一员，对我们来说这是一种信任，也是一种期许，更是一种挑战。这种期许和挑战，必将鞭策着我们不断前进、加速成长，在教学教研方面有所突破；必将鞭策着我们借助这个平台，为学校的发展，为全区教学水平的整体提高贡献自己的力量！

在此，我谨代表工作室的成员作出郑重承诺：我们将认真履行工作室成员的职责，在做好本职工作的基础上，致力于自身专业发展；我们将团结一致，风雨同舟，创造性地开展工作；我们将迎难而上，主动作为，按时、按质、按量地完成各项任务。我相信，我们工作室有领导的关心和支持，有我们全体工作室成员的团结拼搏，一定能够顺风扬帆，劈波斩浪，实现预期目标。

尼采曾经说过：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”在今后两年的每一个“起舞”的日子里，让我们携手并肩，收获一路的芬芳和美丽！

欧洲游学之旅，领略文化景观

作者　谷煜烨　杨忆澄　乐昊文

市西中学2017赴德团于7月16日启程，经过了近20小时的平稳飞行后，于17日清晨到达了法兰克福机场。

七月的德国西南部，空气中也是滚着阵阵的热浪。走下大巴，马克格拉芬高级文理中学的教学楼正隐匿在校园中的绿荫后，校园古朴安详，拖着行李箱迈入绿荫的那一刻，不过就像是又一个上学的日子。

短暂的欢迎仪式、典型的德国早餐、愉快的见面交流，攀上镇里的小山顶峰，放眼望去，卡尔斯鲁厄的城景尽收眼底。山下新罗棋布的独栋小楼，远处绵延的森林中掩映着放射状排布的建筑群。这是一座302岁的城市，它开放而亲切，典雅中蕴含着活力和锐气。

那是一个令人难忘的开端。

后来的几天，在这个小镇的生活，很平静，很恬淡，却也很丰富。迎着朝阳和德国小伙伴一起迈出家门，在德国老师的课程中体验不一样的校园生活；夕阳下我们坐在草坪上野营，听音乐，耳畔德语环绕，我们用英语海阔天空。初见的尴尬逐渐消失，我们相处得更加自然流畅和谐。

第一周的交流以“城市发展”为主题。在德方Hege老师的带领下，我们中方学生将在上海我们自己走街串巷拍摄的上海城市图景一一展现出来。杨忆澄同学向德国同学们展现了上海的共享单车，网上点餐和移动支付等现代摩登科技；谷煜烨学姐以石库门为切入点，向德国同学展示了上海的历史底蕴以及平凡人家的生活。而德方小伙伴则用贴纸和其他各种方式让我们感受到卡尔斯鲁厄的秀丽迷人。在周四的project课上，我们分组和德方小伙伴一起用画笔、剪纸和胶水共同搭建我们梦想城市的天际线，分享彼此对城市的理解。在卡尔斯鲁尔市政厅，我们聆听副市长亲自讲述　卡鲁市的规划，用VR眼镜探索正在规划建设中的市政厅广场。如此切身的体验让我们触摸到了这座300年城市依然年轻的生命和跳动的脉搏。

学校交流的行程终止于一场恰到好处的雨。那时正是校园中庭里的告别烧烤会。我们和德国家长们一

起自备食物和餐具，大家自己动手搬桌椅，点火起炉。我们也终于见到了其他同学口中的“有趣的德国爸妈”。刘益清一曲悠扬的《茉莉花》笛子独奏、朱雨墨、尚文玉无惧无畏的越剧唱段点燃了告别会的热潮。老天似乎也知道我们不知如何结束这场盛会，因为在这短短几天里，我们与德方小伙伴接下的友谊太深，我们彼此都太熟悉，所以要降下这场恰到好处的雨。

时针转得许是有些太快了，但回想我们在一起的模样，就像是一群有趣的灵魂在一座古老的城市里相遇，由点到线、由线至面，在交谈中慢慢搭建起文化鸿沟上的桥梁——正如第一日马克格拉芬中学

校长所言，我们年轻的一代，是文化的开拓者、也是文化的融合者。

我们年轻的一代，正背负着推动文化进程的重任。

正因如此，就算时钟上的下一秒被上一秒所绑架，两国的文化，也却绝不会因地域的分离而永久的割裂开去。

也正因如此，我们一起站在了这片蓝天下。

在德国伙伴的家中，他们一家人都对我非常热情，照顾入微。他们的理念中，有一点是非常重要的，就是——“要敢于表达自己的需求和感受”，当我从什么要求都不敢提的拘谨状态，慢慢进入能够果断做出自己选择的状态，小伙伴的妈妈感到十分高兴，夸赞我能够敢于表达自己。就这样，德国家庭的教育理念影响到了我。让我感觉到，我是一个被充分尊重的个体，个性也就渐渐舒展了开来。

犹记得周五的半夜里，我和Johanna（我的德国伙伴）刚从一场大雨中脱身，点着餐厅的星光，细数各自在当晚音乐节上的所见、所闻、所感、所愿。终了了却依旧“嗨着”的两人拖着略有倦意的躯壳爬上沙发，“Girls' Night Talk”伴着午夜的钟声，在一个德国人和中国人之间展开——我们从音乐节上的兴奋感中缓过神来，聊起了上海与卡尔斯鲁厄的城市差异；我们从人生中最细小的美好开始分享，讲起了不同地区不同生活的日常轨迹；我们从八竿子打不着的话题里挖掘共通点，说起了全球性的文化议题和政治局势……

各城市的大教堂肃穆地立在层层厚重的灰云之间，建筑结构并没有我们想象的哥特式那样尖利高耸，而是更加地稳重。大主教的墓在我们的脚下不知何处静静地躺着，昏暗的地下室中摇曳着昏黄的灯光和地下室潮湿的气息，在圣坛之前，我们买了一根蜡烛点上，因为在这巨大的窗花玻璃的高顶之前，背后的十字架和地下室黑暗中主教的注视下，很难无视遗忘已久的虔诚和敬畏。住家妈妈在我离开的最后一天说过一句话：世界各地的人都是怀揣着不同的信仰，但是无论什么神你相信着，最终并没有什么区别——每一种文明，每一种文化中，我们都能找到似曾相识的故事。我看着百年建起的雄伟教堂，看着被战火燃烧的老城墙残垣断壁，看着每一个时代每一个文明留下的故事——开始，繁荣，陨落——似曾相识的故事，似曾相识地告诉我们总有一日我们也会灰飞烟灭，但在这之前我们也会繁荣昌盛热烈燃烧，然后在这个世界的石头上刻下我们自己的痕迹，如同这些教堂，如同这些信仰——Life finds a way eventually.

一路车游，感受到欧洲城市规划合理、建筑古朴典雅、干净和谐的街道，领略到欧洲乡村的美丽静逸、富饶高效、环境优美，我们对比祖国和欧洲的城市和乡村，我们正在缩小与欧洲的差距，我们充分利用后发的优势，城市的规划和交通运输的发展等，很多地方已经超越欧洲。我们经常听到欧洲人抱怨说我们的某个工程已经进行多少年，还不知道什么时候能够竣工，联想到祖国建设发展速度，或许这就是我们的体制优势。相比之下，我们乡村发展和欧洲乡村差距太大了，机械化程度、发展观念等都落后太多了。

总之，德国及欧洲文化游学之旅，收获是满满的，在德国交流过程中，通过相互交流、碰撞、学习、生活、旅游等，收获了友谊，体验了德国课堂教育教学方式，学会了不同文明、文化的和谐相处，领略了欧洲自然和人文景观……

访佛教圣地 探道家名山

——来自成都游学 B 团的报道

高一（1）班 朱怡斐 高一（5）班 孔佳怡

蜀国多仙山，峨眉邈难匹。诚然，峨眉的秀，峨眉的峻——见过，便难以忘怀了。

7 月 7 日，天光绝好，看过了日出，便能遥遥的远眺见金顶，不禁怀了一丝期待——为那云海苍茫的意境，白云回望合。

下了万年索道，便是万年寺。作为一座皇家寺庙，它庄严，肃穆自不必说。入门后，鼻间闻到的是香火袅袅，耳畔听到的是木鱼声声。虽然游客众多，心间却自有一种安宁，便顿生一种，岁月静好之感。

峨眉这座佛教名山，数千年来香火不断，自有它的伟大之处。它既不否定卑劣的人格，也不排斥狂乱的身心，而是教导卑劣者拭擦自我的尘埃，转成清明，指导狂乱者回归自我，重新拥有完整的人格。这便是佛教的魅力吧。

7 月 8 日下午，我们又来到了此行中的最后一座山——道教名山青城山。在昨日爬完峨眉山之后，同学们的体力都大大下降，好在气温宜人，路途不长，大家都能坚持到最后目睹道观。

一座峨眉，一座青城，一为佛教圣地，一个道教名山。它们都带我们领略了大自然与人类相结合的美，带给我们心灵的洗礼，虽然身体有些疲惫，但是心里却总是满足的。

万水千山满情意

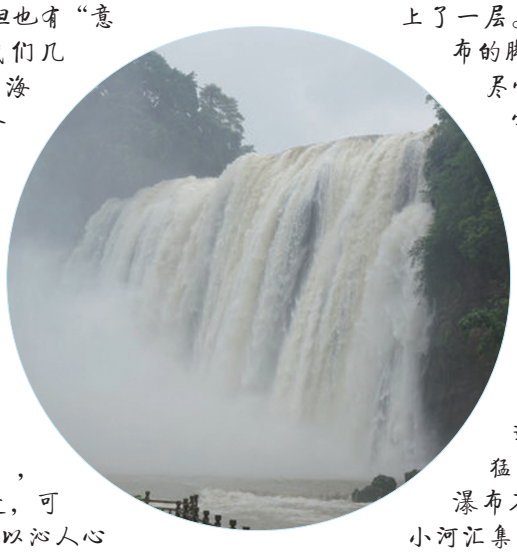
——来自贵州游学团的报道

供稿：王泽鋆　刘艺澄

贵州素有“八山一水一分田”之称，境内自然风光神奇秀美，山水景色千姿百态，溶洞景观绚丽多彩，野生动物奇妙无穷，文化和革命遗迹闻名遐迩。贵州，一座迷人的“天然公园”，且让我们尽情品味吧！

说来也真是奇妙，原本阴雨连绵近一个月的天气，自从我们到达贵州后，天空突然放晴，老天爷很是眷顾我们，而这正是出行的大好时机。虽然折腾了一晚上，大家都没合过眼，但一想到今天的活动，个个精神抖擞，精神面貌出奇的好，收拾行囊，整装待发，向黄果树瀑布进发。

景区内游人如织，或呼朋结伴，或自由独行，层层叠叠的人群，回环往复穿梭在景区内，眼前除了看人还是看人，心中顿感失望。但也有“意外之喜”，在参观的人群中，我们几乎处处都能听到熟悉的乡音，上海老乡比比皆是啊！难怪同学们会大声直呼，上海的阿姨、爷叔早已占领了整个黄果树景区。原来，大家都想赶在这难得一遇的黄果树瀑布最大水量期前往参观。精明的上海人，热情的上海人。



顺着山路，高低起伏，蜿蜒前行。两旁树木参天，遮天蔽日，为我们留下了一片难得清凉惬意。虽谈不上“空翠湿人衣”，但在绿树掩映的自然氧吧内行走，可以尽情呼吸清新湿润的空气，足以沁人心脾。山路两旁，潺潺的溪水伴着我们一路前行，放空自己的心灵吧，哼着小调，唱着山歌，舞动双手，好不潇洒自在。

未见其水，先闻其声。远远地就能感受到黄果树瀑布的力量，巨大的流水声在峡谷中回响，时近时远，时隐时现。顺着水声，向远处眺望，只见空中簇拥着团团水雾，朦朦胧胧，不甚分明，恍若置身于仙境一般。心中暗暗提醒，瀑布就在眼前了，于是，步伐不由自主地加快了。

终于，看到了传说中的黄果树瀑布了！巨大的水柱从绝壁断崖处倾泻而下，在山崖间剐蹭摩擦，在谷底的岩石处猛烈碰撞，发出了巨大撕裂声，直冲云霄。而撞击腾起的白色水雾如碎琼乱玉，细细密密地弥漫在整个空中，形成了一条挥动着的巨大白练。还没走近瀑布，脸上、头发上、衣服上却早已沾满了细小的水珠，用手一抹，眨眼之间又蒙上了一层。小心谨慎地扶着栏杆走到了瀑布的脚下（其实还有很长一段距离），尽情地凝视着飞流而下的瀑布，和它来一次亲密的接触。耳际，满满都是呐喊声、欢呼声、流水与山石的撞击的轰鸣声，交相辉映地混杂在一起，不绝于耳，震撼心灵。壮哉！快哉！

回程途中，耳边依旧回响着瀑布流水的轰鸣声，心有余悸，却心满意足。王老师却回头冒出了一句：“之前，你不是还在一路赞美这小溪小水吗”？猛然间恍悟，这声势浩大的黄果树瀑布不正是这些山间微不足道的小溪小河汇集而成的吗？一路相随的潺潺溪水，看似温柔，背后却蕴藏着无限强大的蓬勃生机。不禁哑然！

探究川剧文化兴衰变迁

——来自成都游学B团的报道

马雯菲　李梦然　供稿

成都B团的同学在短短几天的游学中，探究了川剧文化兴衰变迁，一路上，他们收获颇多——

齐心协力发问卷

火热的成都忽然下雨了，一夜之间褪去了滚烫——此时暑气消弭，冷风未起。

此时，我们一行八人，高一二班七位同学与李学明老师一道奔波在这座“天府之国”里。

游以致学，游而成历。

一天的时间足称满盈。为了研究课题，尽力在报告中体现其普遍性。我们共去了五处成都知名景点——武侯祠、锦里、天府广场、宽窄巷子以及太古里。

我们在街头巷尾寻找旅游直通车站点、在风间雨里分发调查问卷、在连锁门店寻访工作人员……

诚然，实践过程中坎坷颇多。

一在天时。淋漓的阵雨使景区客流量减少、游客们步下匆匆，不愿多做停留……故而起初问卷调查进行的不那么顺利，或拒绝采访、或置之不理。

二在地利。不熟悉这座城市的我们花费了许多时间在路上，在景点与景点之间。而不清楚人口密集处的我们似乎只能一头栽进去，四处寻觅那不知是否存在于此的直通车站点。

但总结这一天，我们确实又做了很多——抵达四个直通车站点、共采访工作人员九位、有效调查问卷83份。无疑推进了我们课题的钻研，推翻不合理的猜想、大致确定研究结论，使之有理有据、有案可稽。

因为我们拥有人和。

我们八人分工明确，在每一次被拒绝、被忽略后汲取经验，改正不足。所以，即使湿了鞋袜也未能使我们脚步停滞、即使绕了许多弯路我们还是完满的抵达了终点、即使有些方言我们听的并不真切也细心问询记录。这些那些的努力都在这场大雨里留下了痕

几张问卷赶紧跟上了他。只见他慢慢的坐下，然后不等我开始问，他就自顾自的说了起来，说起川剧变脸的历史，说起他曾经去剧院看的经历，说起变脸的一些技巧和知识，都是我们不太了解的，我们仔细聆听并记录。末了，他叹了口气，说："现在的年轻人都只知道刷手机，川剧变脸都没人看了，越没人看他们剧团就越缺失经济来源，久而久之，我敢断定，这个文化一定会没落消失掉。不过这也是一个文化必然的趋势和结局，没有办法。"看到那位老大爷眼中的神采渐渐暗淡，我们也难过起来。

迹。

变脸文化感慨多

在这个阴雨绵绵的早晨，我们小组在成都展开了"初探究川剧变脸文化的现状与前景"课题的问卷调查。

我们便乘坐公交车来到了文化公园，在那里有各个年龄段的人群可供询问。尽管有不小的雨，但是当我们来到公园内部的人工湖边，我们看到在几个大棚的遮盖下有不少老年人聊着天、吃着小吃、搓着麻将，悠闲自得。于是我们迅速的分完组，开始寻找调查对象。

开始的调查，并不顺利。许是天公不作美，阴雨天让大家的心情低落；有可能是不通四川话。大部分的人都仅仅只是简单的敷衍一下，说："没看过""看不懂""不太喜欢"就拒绝了我们的调查。失落肯定是有的，但是我们没有中途放弃。

其中令我印象最为深刻的是一位老大爷——当我们在一条廊道上询问一位年轻人时，那位老大爷十分感兴趣的走过来看我们的调查问卷，然后他说："你们有什么问题，我回答你们！"于是我便带着

现今成都有不少真正喜爱川剧，喜爱变脸的老年人群都因为这些文化变得庸俗，为演而演而感到遗憾悲伤，这样优秀文化的逐渐没落也令我们惋惜。

川剧表演越来越没落下去，渐渐淡出了历史的舞台，并不是没有原因的，而且，这一切的发生也是必然的。

如今，在成都的街头文化中，传统的变脸已经渐渐被热情的街舞，滑板运动和华丽而富有创意的街头涂鸦所代替。年轻人对此兴致缺缺，不仅是生活的快节奏，飞速发达的科技、时代的代沟、表演形式的单一都见证着川剧的没落。

一天的采访与课题研究告一段落，但留在心里挥之不去的，还是那位老人的一句话："你们不曾见证他的辉煌，但也许会感受到他的没落。"

徜徉丝路原点 品读关中往事

——来自西安游学团的报道

七月当头，烈日酷暑难耐。经历了一个晚上的颠簸，我们一行四十余人终于到达古都西安。这里的高温着实给了我们当头一棒，但并没有影响大家的兴致。我们将从这里开始我们的文化游学。

法门寺中感佛理

上午，我们来到了此行的第一站——法门寺。入眼的广场悠远而宁静，1230m 长 180m 宽的佛光大道带我们走向凝重的佛门。两旁有各类佛像和释迦牟尼的生平记录，让我们大开眼界。法门寺的老寺院，佛塔下的地宫和法门寺珍宝博物馆，珍藏了许多法器、宝物和三枚出土的舍利子。唯一的遗憾就是那天不是农历初一或者十五，无缘一睹佛指舍利的尊容。

乾陵之中忆盛唐

下午我们来到了美丽的乾陵。这里埋葬了唐高宗李治及武则天两位唐朝重要的君王。乾陵有大量的无头石雕和两块由高宗之子，即中宗李显立下的石碑，其中一块便是大名鼎鼎的无字碑。而后我们又去了 17 座陪葬墓中最著名的一座——永泰公主墓。墓道十分深邃，精美的壁画和巧夺天工的陪葬品陈列其中。墓中的盗洞证明墓中之物曾经被盗墓者所盗。他们的破坏不仅是对死者极大的不尊重，同时使国家受到了文化上的损失。望着墓穴两侧博物馆内被细心保存着的珍贵文物，不禁感叹中国文化之博大精深，也使我更深刻的看到保护文物和历史遗迹的重要性。它们不仅是那个朝代的遗风，更是默默屹立着的中国源远流长的文化的象征，这样的无价之宝，需要我们去保护和传承。

游学中感悟历史温情

到达西安之后的第二天，各小组展开研究性学习。大家从不同的角度，通过各种方法，去了解西安这座十三朝古都。

一些同学对西安的标志性建筑例如钟鼓楼、大雁塔进行了实地考察，并对当地的市民和到访游客以问卷的形式进行采访，从建筑中看西安历史演变；一些同学在鼓楼观看了有鼓、编钟等古典乐器的表演，享受了一场听觉盛宴；一些同学来到了回民街的皮影社，观看皮影剧团惟妙惟肖的演出，并对观众、表演师傅等开展采访调查，从华县皮影的角度，看到了古色古香的西安不一样的一面。当然在调查中，大家也从美食看西安，尝到了西安的各种美食。

各小组分工合作，各司其职，虽然在调查的一些环节中略有困难，但大家都不断尝试，渐渐熟练，顺利完成当天的任务。

我们从视觉、听觉、味觉等各种角度，从一开始的充满未知与好奇到渐渐熟悉、了解，在丝路的原点，品读关中往事，硕果累累，满载而归，真是充实而有意义的游学。

厦门观感

高一【1】班 杨忆澄

来到厦门的第二天，小伙伴们早早地就计划好了厦门岛内探索的路线，一整天安排得满满当当，拉着凯文老师在岛上转了一天。

我们首先来到了临澄海港，东南五老峰下的南普陀寺。转过厦门大学的北门，我们就望到了在掩藏在烟云仙气之中的五老峰。山不是特别高大，颜色一如既往地是南方的深绿色，而南普陀寺鲜艳亮丽与众不同的飞檐在绿色的薄薄的烟云中尊贵地亮丽出来。我们进入大门就看见大殿之前巨大的荷花池和放生池，方方正正的一潭绿波荡漾外弧出一片池塘，虽然也没有碧海连天之震撼，但是在与游人如织的南普陀寺里莫名多了一份江南如画的宁静。雨开始淅淅沥沥地下了下来，而我们六个人饶有兴趣地盯着池子里 150 只大大小小的乌龟看了老半天。

五老峰的山脚下是南普陀寺的大殿，寺庙里游人如织，大多都在佛像前走马观花地看过，但是留意一下，就能看见珈蓝殿外善男信女虔诚的祭拜。一位老太太在佛像前久久地叩拜着，喃喃的祝愿着。雨越下越大，一帘雨水沿着寺庙鲜亮的红砖绿瓦留到南普陀寺的青石板之上，而院墙之中香鼎在大雨瓢泼之中在绕出了袅袅青烟。

刚开始登山的时候雨还小，然而随着我们渐渐向上，老天仿佛铁定了心要给我们展示雨中五老峰的景致。山峰不高，登到山顶的时意外地见到了一副难得的景致。山下的绿色一路铺展到渗到南普陀寺之中，一层层卷开的青翠碧绿的颜色深深浅浅，在海岸线截然而止。沿岸的海颜色是深灰的，缓缓地向地平线延伸出去，淡成浅浅的灰蓝色，低低的和远处的云雾连成一片。厦门市就在南普陀寺的烟云缭绕和海之间，一眼望去在城市高高低低的建筑群之中，一座双子高塔在薄云中高高耸立而出。

雨天路滑，一行人想到下山的路便望而生畏，于是凯文老师付了买路钱，另辟蹊径从山另一边的植物园带下山而来。在植物园里看到了许许多多有趣的东西，一路上，“哇，我在胡建看见了沙漠和仙人掌诶！”还有“哇我在胡建看见了小蜗牛诶！它是要爬一百年才能爬到对面吧”……阴雨天一扫而空，太阳又火辣辣地晒下来，仿佛从来都没有下过雨一样。

精疲力尽的我们午休整顿之后，进入了隔壁的厦门大学。陈嘉庚式建筑处处可见，这里这种色彩亮丽的东南亚建筑似乎总也看不厌，最美宿舍楼在棕榈树的掩映下熠熠生辉。非常经典的一个设计：枣红色的横杆之间清朝绿欧式的竖杆，琉璃黄一丝丝嵌在屋檐下，到处都是红砖白瓦。不过在厦大停留时间最长的不是高大优雅的艺术中心，也不是棕榈环绕的湖泊，而是那座大名鼎鼎的芙蓉隧道。厦大的各系毕业生和毕业十周年后的厦大学子都在这里用最丰富的想象，最唯美的色彩和最深情的厦大情怀留下记忆。

傍晚，我们一行人做了一回厦门市民，和下班的人一起挤公交车，然后赶往菜市场买晚饭的蔬菜海鲜。厦门地方并不大，台湾小吃街里挤过歪歪扭扭的小巷子就穿到了隔壁的第八海鲜市场。这里人熙熙攘攘，但是很少再看见漫无目的的游客，到处都是热情招呼的小摊贩和买菜的人。道路很窄，地上一排排的海鱼海虾软体动物和一些认不出来的海鲜。一排排五颜六色的霓虹灯明亮地从一条小街的最最深处延展到面前，每一个都极尽全力地热情的招呼着，照得摊主的脸庞发烫。叫卖声，敲打声，三轮车碾过水塘的声音，人与人之间的擦肩而过，这里的热烈瞬间让我觉得，自己来到了这座城市最真实最活力澎湃的地方。

我一直向往那种穿梭于一座城市大街小巷的旅行，不必吵吵闹闹地挤到著名景点去走马观花。迷失在一座城市最普通的街道之中，意想不到地发现这座城市最真实的故事。油盐柴米酱醋茶，厦门的故事不仅仅是鼓浪屿的歌，南普陀寺的香，还有厦门血管中流淌的平凡的繁忙。立在八市之中，来往不断地人与声和琐琐碎碎淹没了我，而没有让我感到烦躁，我只是高兴地觉得，我在厦门。

寻孔子故里 拜至圣先师

今天是前往山东游学的第二天，踏着晨曦，我们早早地踏上了去孔庙的旅程。

坐景区中巴下来走到孔庙的路上，火辣辣的太阳和闷闷的天气让我们走了不多路，衣襟便都湿透了，怀着无比崇敬的心情，我们笑着，依旧坚定地追随至圣孔子的脚步。

孔庙的树木侧柏大多已经有数百年的历史，非常神奇的是在树干上有大大小小的凸起，有的像向上爬的乌龟，有的像龙一样盘在树干上，有的像展翅的凤凰想飞向远方的蓝天……有人说，这寓意这里人杰地灵，才孕育出这番景象，这些想象，都寄托着后人美好的愿望吧。

孔庙中的石碑、牌匾真草隶篆，诸体俱备，无一不散发着浓浓的文化气息，两汉以来的两千多方碑

刻，静静地伫立在这石路旁，穿越过世代更迭，看着来来往往的人们。最令我们印象最深刻的一块石碑是“孔庙第一碑”——成化碑，它碑身靠上半部那一道自左向右用水泥糊起来深深裂缝，透露出时代的无奈，同时与明朝第八位皇帝朱见深“天不生孔子”、“万古如长夜”的碑文一同呈现出一股巍然凛凛的气势。导游叔叔说，这碑文的作者已有考证，但刻这碑的人至今还没有确定，刻字结体方正、书法刚劲，足见刻碑之人对孔子的崇敬之情。

穿过杏坛，我们来到大成殿，这座宽 28.1 米的大殿中悬挂着全国最大的孔子画像，上方是洋洋洒洒的“万世师表”的牌匾。我们在殿前举行了拜师大典，这一项历史悠久的礼仪活动具有以礼育人、以礼治天下的重大意义。整理衣冠后，我们向老师与至圣先师行礼，后由周家宏老师宣读祭文，由主持人带领我们背诵论语选段，微风徐徐，我们拱手、鞠躬，虔诚、崇敬。

午饭后，我们来到了孔林——世代孔氏后裔的安葬之地。

走在孔林的陵道上，道中葱郁苍翠的松柏夹道侍立，龙干虬枝，越过洙水河，我们远远望见高高的土丘，孔林虽是墓地，我们却没有感到阴森，草长莺飞、河水缓缓流淌，我们瞻仰着一座座牌碑，历史浮沉，而不变的是如同这墓碑一样的历朝历代的人对于孔子思想的敬仰、崇拜……

我们真正感受到“万世师表”历经千年，都不曾远去，孔子的思想一代又一代传承发展，融入进每个人的情怀里。伟人，不朽！

最后一站，我们来到了皮影戏研究院。泰安皮影戏第七代传人带来了精彩的表演，先是鹤蛙龟的池边嬉戏，再是石敢当大战黄狼精——密集的鼓点、诙谐的泰安话配音、刺激的动作表演让我们目不转睛，也感叹非物质文化遗产传承的不易。全场的高潮是陈旻扬、刘佳、宋阅、胡芝源同学参与的经典和现代相结合的 TFboys 皮影戏，三个小人随着音乐律动摇摆舞动，滑稽的动作引得我们捧腹大笑、拍手叫好。

忙碌的一天中结束了，虽然天气酷热，衣服湿透、被风吹干、又出汗，但所有旅途的疲惫被彼此的关心覆盖，笑声回荡在车里、回荡在每一个我们走过的地方。

在曲折中跌宕前行

——赴京寻访陈德铭校友

高一（3）班 沙润和　赵欣怡　　高一（7）班 陈睿哲

【校友简介】

姓名：陈德铭 性别：男

入校时间：1965 年进入市西高中

近况：担任海峡两岸关系协会会长

主要成就：曾任我国商务部部长。中共十六大代表，第十七届中央候补委员，第九届、十届全国人大代表。

采访时间：2016 年 8 月 17 日

采访地点：北京商务部大楼

采访小组成员：赵欣怡 沙润和 陈睿哲

陈德铭学长将采访地点约定在北京商务部的大楼里，看到门口有威风凛凛的武警站岗，正想着那么大的官会不会架子很大、很严肃，这时笑盈盈的学长已经出现在我们面前。他表示看见我们这些市西学弟学妹非常高兴，就像看到了当年的自己。

他先带我们参观了他的办公室，几个硕大的书橱，整齐的办公桌上放着一沓沓书籍、文件，桌前立放着一面五星红旗。他向我们介绍这里，他的声音温暖且富有磁性。再次坐下后，我们只问了几个问题，他便将所有的话，娓娓道来……

好学力行 受益一生

陈德铭校友提出，“好学”即如饥似渴地求知，“力行”即脚踏实地去践行。

我们处于的信息社会是知识的海洋，要有去伪存真、去粗取精的能力。力行要自己动手实践，这种不断探索的精神应从小开始培养，有一个循序渐进的过程，凭借从小对于科学的爱好、技术的擅长，真正贡献社会、改变自己。

校友提到王纪华老师辅导学生参加科技比赛。每次回母校，他都特别关心这个活动。他说，这样的活动是提高学生动手能力的重要途径，也是一种对传统教育的修正和补充。因为现在人类进入了信息社会，教育不仅与私塾年代不同，也使现存的知识传授方法发生改变，老师教授的不应仅仅是具体知识，更应培养学生自我学习、再学习的能力。

坎坷路程 跌宕前行

陈德铭校友在市西读高中的时候，正好经历了“文化大革命”，也因此在学校里停课“闹革命”呆了几年。那时，学校里出现了红卫兵，有好几派，大家整天贴大字报、进行大辩论。学校里和外面的混乱场面差不多，甚至发生残不忍睹的斗老师斗同学，到老师同学家去抄家。这场浩劫进行了十年，造成了严重后果，到现在已经过去了半个世纪。

1968年底，毛主席发出“不在城里吃闲饭”的号召，次年他“上山下乡”到江西，在那儿度过了十分艰苦的十年。他天天要在山上很深的冷浆田里劳动，与蚂蝗、牛蝇等作斗争。挑着百多斤的担子，赤脚在泥地里行走，脚掌也因此变得很宽。在一天的劳累工作后，他躲在蚊帐里自学完了高二高三的数理化教材。他也用所学知识帮助公社建设农机厂、修理广播站和发电厂。不过，第一次推荐上大学，陈德铭学长因家庭原因没有资格，第二次遇上考零分事件，他虽考了江西省赣州地区第一名，仍未被录取。第三年以“可教育好子女”身份进了江西共大总校农机系，几个月后他的父母被解放了。

后来他就读的共大总校是半工半读的，每个学生必须通过劳动挣回部分学费，他也因此会拖拉机农田作业，修理农业机械。凭着农村的自学，他获得免修数学和高等数学资格，但同样参加考试。他还担任过班里党团支部负责人、系学生会主席和校学生会副主席。

继续前行 不忘初心

学长在毕业后先后在江西省委组织部、省农机局工作。1980年和市西中学同班同学的汪薇成婚后调江苏省食品公司工作，先后任过副科长、副厂长、省公司经理、省商业厅副厅长等职务。尽管平步青云，校友还是觉得文革失去知识太多，改革开放有许多新领域值得探索，于是果断放弃了“铁饭碗”，考取南京大学国际商学院研究生，并先后获得数量经济学硕士和企业管理博士学位。这段时间也是他学以致用，发挥作用的黄金时期，先后担任省政府分管财贸和对外开放的副秘书长、办公厅主任，后又出任苏州市长，苏州工业园区党工委书记和中新合作董事长，省委常委兼苏州市委书记。届时苏州正借鉴新加坡经验创建苏州工业园区，跨国公司在全球化催动下纷纷落户苏州。苏州取得了突飞猛进的发展，经济总量很快位于全国各大城市前列。2002年中央将校友调陕西省工作，先后担任常务副省长、省长等职，四年多后又调北京任国家发展改革委二把手，接着出任商务部部长，五年多后改任海峡两岸关系协会会长。

校友对未来有信心、对自己很自信，他艰苦时看到光明、每天坚持在油灯下读书，他始终对社会、对中国的前途有信心，无论是改革开放还是经济的全球化，虽然有曲折和反复，但是人类社会的前进，谁也阻挡不了。

探秘“海协” 展望未来

陈德铭校友说，海峡两岸关系协会是中央授权的群众组织，是代表大陆开展对台工作的重要窗口。学长就是继汪道涵等后的海协会第三代掌门人。

海协的主要工作是谈判、交流、服务，尤其要增强两岸青年的交流、沟通。今年5月台湾地区领导人更换上台后，至今不承认“两岸一中”，校友对此仍坚定九二共识，继续推动两岸关系稳定和前行。

他语重深长地说，彻底解决两岸和平发展的问题，还有很长的路要走，要寄希望于两岸的人民尤其是青年一代。我们青年学子，也应为这个问题的迎刃而解，贡献自己的一份力量。

缅怀校长 寄语学子

陈德铭校友说，赵传家校长在他的记忆里是威严的，对校长十分崇敬。毕业于美国教育硕士的赵校长，将中华文明与国际视野结合，办学精益求精，他常坐在教室后面听课，想来也十分亲切。

高中，是美好的、有理想的，纯真无瑕，但又缺乏阅历的时代。我们作为中学生，要有个大的人生目标，经过复杂的磨合，一步步实践，从养活自己到能实现自身的价值，为社会的公正幸福而努力。

他提到另一位同窗的校友张洪涛，在胡锦涛主席最后一次为科技大会颁奖时，获得国家最高科技成果奖，他长期在第一线工作，沉下心，做出了了不起的成就。

他说，学习应勤奋，懒惰不应是人生的主流。平

时要勤于积累，关键时要勇于拼搏，切勿急功近利，用雕虫小技，为此要看得远。

他觉得，中学生活对今后人生的影响，取决于每个人自己的态度。要珍惜青春，感恩师长，好学力行。离开学校后，首先是要常与母校保持联系，抱着“我以母校为荣，我为母校争光”的态度，就能有更大的动力去拼搏；其次是同学之间要常交流，毕业以后也要互相帮助，每个人的世界都是开放的、共融的，所以人与人之间的关系在我们的人生当中更加至关重要。这样，我们的中学生活对人生的影响就会更长远。

【采访感悟】

14 日接到通知，15 日订下行程，16 日晚上我们乘坐火车，17 日晨到达北京……这是一次说走就走的旅行，因有要采访我们的知名校友的任务而更有意义。

大约是在下午 2 点钟的时候，我们从宾馆出发前往商务部大楼，所在的道路与天安门广场垂直，是北京最庄严而热闹的地方。我们查阅了关于陈德铭校友的许多资料，讨论着他的经历，总觉得他肯定是个高冷不易接近的大人，有些紧张，更多的是兴奋。

商务部的安保很严，每个进去的人要登记身份证、拍照片，我们联络了校友的助手武川叔叔才顺利进入。

在商务部 12 楼的会议室里，我们见到了校友，墙上有中国和世界地图，用红笔作了大大小小的标记，校友笑着说这些国家都是他打过交道的国家。他没有架子，总是笑盈盈的，也有十足的气场。他与我们分享了许多人生经历，他上山下乡不忘学习，坚强地与命运抗争，艰苦奋斗，最后因偶然的机会走向人生巅峰的故事。

这是一次采访，倒不如说学长给我们上了人生的一课。他用亲身经历告诉我们人生的哲理与意义。

人生的机遇到了眼前，是要有足够的积累和实力去抓住的，而一直好学力行，则是抓住机会的重要途径。

再者不要去刻意地追求功成名就，热爱自己的事业，再沉下心，成功自然会追着你跑。

听学长一席话，我们有深深的感触。人的一生或许注定不平坦，能有勇气地向命运挑战，就能披荆斩棘，改变自己的人生轨迹。

学长为我们树立了好学力行，跌宕前行的励志榜样，他身上既有“市西”独特的教育魅力，又有着优秀教师的人格传承。三年市西，我们应努力学习知识，动手实践创新，坚韧不拔地克服困难，在曲折中坚持前行，向能为社会的幸福而工作的目标，前进一步，又一步……

为教育事业献出自己的力量

——寻访郑天慧校友

高一（1）班宋彦杰高一（7）班黄振宙

【校友简介】

姓名：郑天慧

性别：男

入校时间：56 年进入市西初级，后就读于市西高中

单位职务：上海凤奇工贸有限公司总经理

主要成就：担任过中学教师、工厂厂长、大学教师。捐赠 1000 万元发起申请注册了“市西中学教育发展基金会”，并在市西中学与市西初级中学分别设立了“朝强奖”与“品英奖”。

2016 年 8 月的一天，在新高一学生“寻访身边的市西校友”活动中获评优秀作业的我接到采访任务，这次的采访对象是捐资 1000 万元在市西设立奖学金的杰出校友郑天慧先生。

今年 70 岁的郑天慧先生是市西中学 62 届毕业生，上海凤奇工贸有限公司总经理。初接到采访任务时，当我看完他的资料，心里不免担心：这样的采访对象肯定是大忙人一个，不知采访何时才能进行，会不会要求我们通过秘书预约采访时间？没想到联系采访后的当天就收到郑老先生本人的邮件回复：“宋彦杰同学，下周四 8 月 11 日早上 9 点请到我办公室来，我会接受你们采访。”简单的一句话，丝毫没有架子，新老校友之间无须客套，没有陌生感，只因我们都是市西人。

星期四，我和我的联合采访人如愿采访到了这位慷慨捐赠 1000 万为教育事业作贡献的市西老校友。

郑老先生给我的第一印象是温和可亲，他不厌其烦地回答了我们一个又一个问题，他的讲述把我们带到那个连我父母都还没出生的年代……

分享求学、人生经历

郑老先生是市西中学 62 届毕业生，在市西度过了六年时光，56 年至 59 年在市西读初中，59 年至 62 年就读于市西高中。62 年高中毕业，在国家紧急战备时，他响应国家号召参军入伍。64 年离开部队，参加高考。大学毕业后，先是在浙江的农场接受再教育，然后到浙江上虞东关中学任教，期间被借调到当地工厂参与新项目开发，项目成功之后重新回到学校担任校办工厂厂长。文化大革命后，他考取了交大的研究生，研究生毕业后学校安排留校，之后学习德语并在德国康斯坦茨大学留学两年后回到交大工作直至退休。于 2015 年捐献 1000 万元在市西设立奖学金和奖教金。

在郑老先生心目中，市西中学当年就是一所非常好的中学。郑老先生和他的同学们都认为市西是上海最好的中学之一，所以很是以市西为荣。当时的市西有着很好的师资，很多大学讲师受赵传家校长邀请来市西任教，可以说市西的教学质量是非常好的。当时的学习条件比现在要差不少，但市西学生的学习生活也是同样丰富多彩的。除了正常的文化课程，学校还组织了话剧组、戏剧组、歌唱组等校内活动，同学们也可以根据自己的兴趣利用闲暇时间在附近场地溜冰、游泳、看电影。当时生活比较拮据，同学们平时到工厂勤工俭学，到工厂做夜班，每星期都要去一两次。夏天夏收、夏种，都要跑到很远的郊区去。这些活动虽然辛苦，但同时也得到了锻炼，同学们有机会较早地接触了社会，一个个见多识广，而不是单纯关在校园里学习。当时市西的学生都很热爱学习，学习过程中遇到问题，同学之间经常会一起讨论，不会的题目下课一起研究。

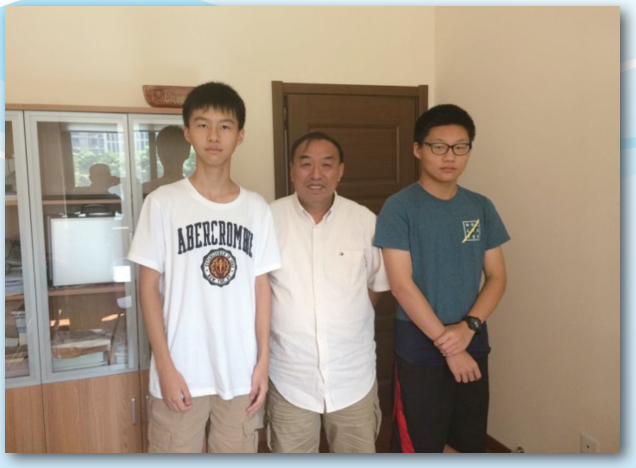
谈起这些久远年代的往事，70 岁高龄的郑老先生仿佛又回到风华正茂、激扬岁月的年纪。他颇有些留恋地总结道：“市西是一所非常好的学校，我在市西的学习生活使我一生受益匪浅。”

郑老先生的故事还有他对市西的深深眷恋和感激之情让同样是从市西初中毕业，并即将升入市西中学的我和我的联合采访人产生了从未有过的强烈的自豪感和荣誉感。正如郑老师所讲到的，半个多世纪前市西学生的学习条件是远远比不上我们现在所拥有的，但当时的他们照样通过同学之间的探讨、研究以及老师的无私帮助顺利完成了学习任务。相比那个年代的老校友们，我们有着许多优越的条件，我们更应该珍惜现在，认真学习，做一名优秀的市西人。

传说中的赵传家校长

在市西初中读书的经历让我早就知道市西有一

栋传家楼，是市西中学最早建造的大楼之一，建于1934年，为四层红砖建筑，它得名于市西首任校长赵传家先生。郑先生在市西读书的时候当时的校长正是赵传家先生。当谈到对这位大名鼎鼎的赵校长有什么印象时，郑先生说："赵校长对我们有严格的要求，但他也是亲切和蔼的。虽然对我们有要求，但从不对我们发脾气。我们学生的想法，他也会认真听取。我的母亲是搞学前教育的，也算是教育工作者。当时她和赵校长一起开过会，会后对赵校长赞不绝口，说赵校长是一个很优秀的人。我觉得市西之所以能有如今的成就，与赵校长的付出是密不可分的。"



1000万元奖学金、奖教金

在和郑老先生聊完他在市西的求学经历，聊完赵校长之后，我迫不及待地问出下一个问题："您在事业成功后捐助给市西一大笔钱支持教育事业，您为什么会想到要捐献这笔钱在市西创办奖学金呢？"

郑老先生说："我今年七十岁了，很想做一件大事感恩母校、回馈社会。我觉得人有了一些钱，也不一定要都留给自己的子女，况且我之所以能有这些财富积累也离不开母校对我的悉心栽培，同时我也非常感谢父母对我的教育。我在市西初中和高中各设立了一项奖学金、奖教金，分别以我父母的名字命名。我为设立在市西中学的'朝强'奖学金、奖教金和市西初级中学的'品英'奖学金、奖教金分别写下了这样两句话——'朝气蓬勃年轻人，强国安邦担大任'、'品学兼优市西人，英雄自古出少年'，将我父母的名字写在里面，也是想借此表达对父母的感恩。同时，也希望这些奖学金项目能起到一个抛砖引玉的作用，让更多的人能加入到关注教育事业、支持母校发展的行列中来，为更好地培养一代代新的市西人都出一份力量。"

郑老先生自我介绍说他并不是大富大贵的人，那么，是什么使他做出捐赠1000万元巨额善款的决定呢？在采访之后多次聆听录音、整理采访记录的过程中，我想我明白了慈善是没有门槛的，只要有一颗感恩母校、热爱社会的心，就能像郑老先生一样为教育事业做出自己力所能及的贡献。

【校友寄语】

不知不觉，我们的采访持续了1个小时。面对这样一位令人尊重的长者，温和可亲的老校友，我提出在新学期来临之际，请郑老先生对市西在校学生寄语。

郑老先生兴致很高，说："我有几个方面想与现在的同学们分享。

第一，关于自我管理。人生很长也很短暂，其中分为很多不同的阶段，在每个阶段你就该做这个年龄该做的事。比如说，你谈恋爱不能太早，现在有些同学初中就开始了谈恋爱，这无疑太早了一些，但你也不能太迟，到三十好几还没有对象。在正确的时间做正确的事情，这是我个人的一个体会。

第二，关于接班人。我跟我以前的学生讲过，我们现在社会上有很多职业，这些职业都会有它们的接班人，以前有警察，现在有警察，将来还会有警察，每个职业都是如此。但同样，以前有小偷，现在有小偷，将来还会有小偷。我们都将成为接班人，问题就是我们要接谁的班。是成为警察、老师等正当职业的接班人，还是成为小偷、贪污犯的接班人？这是我们应该尽早做出的抉择。

第三，关于高中学习。在市西除了要认真读书，还应该注意两点。第一，要培养对环境的适应性。以后读大学、找工作，你周围的环境时常会发生改变。如果你能更快适应，你就会拥有更多机会，而适应得慢的话你就会落后。第二，要培养一种继续学习的能力。比如我当时从高中生转去当兵，部队生活很艰苦，每天很早起来站岗放哨，但我都能坚持。回上海后又要去德国学习，我在半年内就学会了德语。这种继续学习、适应环境的能力与我在市西的学习经历和当时打下的基础是密不可分的。

最后，关于社会实践。现在没有以前那么多校外工作，可以说是有利有弊，既能让学生专注于学习，但同时也让学生少了很多实践的机会。我的建议是，在可能的情况下要多参加学校的活动，为自己积累一些经验。比如，在校内担任班干部本身就是一种非常好的锻炼。学校就是一个小社会，通过担任班干部你可以学习如何与他人沟通交流、如何管理时间等等。"

听了郑老先生的一番寄语，感觉他对市西的小校友们充满关爱，就像父母对待自己的孩子一样。郑老先生分享了许多自己的人生体会，其中我感触最深的就是关于接班人的寄语。其实，不需要等到将来长大踏上工作岗位，现在的我们就面临着许多这样的选择——比如，诚信（是否会抄作业、考试作弊？）、守时（是否会迟到？）等等这些事在潜移默化中决定了我们以后会接谁的班，成为怎样的人。

传承英烈精神 弘扬好学力行

——寻访沈小平校友

高一（5）班　　张逸宁

【校友简介】

姓名：沈小平

性别：男

入校时间：1965 年初中

近况：上海思博职业技术学院卫生技术与护理学院 院长

主要成就：担任宋庆龄基金会海外理事，上海海外联谊会理事等社会等职务；将海外先进技术引进回国，在上海思博职业技术学院创办了卫生技术与护理学院。

年少宏图远 人小志气高

1951 年 11 月，沈院长出生于上海市愚园路 81 号的一幢老式公寓里（如今的上海地下斗争史陈列馆）。据了解，这里原是他的外公张承宗先生的故居、父辈们革命斗争的地方，身处这样的特殊环境，造就了他不平凡的童年与经历，这一切曾激励着沈院长暗下决心，将来一定要做一个对社会有用的人。

1965 年到 1968 年，. 在市西 3 年的初中生活是沈院长一生中不可或缺的一部分，也正是市西教书育人独特的方式使他更加坚定了自己的理想与决心。“当时全市只有 10 所市重点，市西也包含在内，所以能考上市西是一件非常值得骄傲的事情，而且市西学习氛围非常浓厚，于是我那时就立志一定要好好学习，早日入团，以后成为一名报效祖国的人才。”尽管当时洛杉矶已过了凌晨，室内灯光有些昏暗，但我依稀能看见沈院长眼中不经意流露出一股浓浓的怀念之情。“红楼（传家楼）现在变化很大，不过我最喜欢我们那时候的样子，我对红楼感情很深。而且同学之间都互相住的很近，在学校周围，我们一有时间就去学校玩，或者今天到你家玩，明天到他家，感情特别好。”

当提及最难忘的场景时，沈院长瞬间打开了话匣子，滔滔不绝起来。“记得在 66 年初，我身为大队委员，面对全体初高中同学和老师，在操场上发言，要学习革命前辈的优良传统，那个场景让我印象非常深刻……”除此他还提到了，市西非常注重对 Teamwork 和 Leadership 的培养，也正是对队干部的严格要求与能力培养，对沈院长之后的经历起到了很大的帮助，使他一步一步接近自己的理想，真正意义上的做到了好学力行、报效祖国。

穷且益坚 不坠青云之志

可是中国社会变革无疑是摆在沈院长面前的一个严峻考验。最艰难困苦的时光莫过于是在风起云涌的文化大革命中，1969 年 3 月初中毕业的沈院长在

历经了家庭破散等一系列磨难后，离开了上海到吉林省怀德县下乡插队落户。来到偏远寒冷的东北农村生活，对于一个十七岁的孩子来说，毋庸置疑这是一个天大的打击。每天起早摸黑，劳动强度大，生活质量差，过着吃不饱、穿不暖、睡不好的日子。而如今回忆起那段艰苦的日子，如同刻在眼角的皱纹一般深邃远久，沈院长却轻描淡写地说道："但是无论当时条件多么艰苦，眼前再看不到希望，我也从来没有丧失过信心，就觉得人这一辈子不能这样度过，我想这跟我以前的经历，市西教导的精神都脱不了关系的。"

1971 年 7 月，沈院长有幸被招工至内蒙古科尔沁草原总后勤部五七军马场当工人，虽然那里荒无人烟，但是至少过上了吃饱睡好的生活，三个月后被调入子弟学院担任教员。正所谓"机会总是留给有准备的人"，每当别人在农场打牌的时候，沈院长便独自读书，功夫不负有心人，由于他各方面表现特别突出，被幸运地推荐参加了工农兵大学生入学考试，并在同时报考的 18 人中以优异的成绩脱颖而出，拿到了唯一的名额，进入了白求恩医科大学学习。终于一路上磕磕绊绊，总算兜回了最初的开阔，儿时的梦想似乎又回来了。

海外游子闯难关 魂牵梦萦故乡情

"我小时候的梦想是成为一名科学家，或者是考进清华北大、哈军工，在我们那个年代哈军工比清华北大还厉害，基本上是每个人的梦想，我还想过去苏联留学，但是从来没想到自己有一天会去美国发展。"

正如沈院长所说，1977 年沈院长以优异的成绩大学毕业后，留校附属二院任内科医师。之后，他同好友一起如饥似渴、废寝忘食地学习，最终考取了本校肾脏内科全日制硕士研究生。随着三年研究生的时光流逝，毕业后被分配到了上海市第六人民医院担任内科主治医生，原想着人生奋斗就此结束，却心存不甘怀着梦想来到了美国俄亥俄州立大学留学，于是 1988 年 4 月沈院长第一次乘飞机就来到了美国"洋插队"。

初来乍到，可谓是困难重重。眼看着 800 美金的奖学金资助费要到月底才发，身边只有几十美金的沈院长除去房子的租金以外，每天一日三餐只能靠着一片面包两只鸡蛋来维持生活；不仅如此，除了经济以外，外语也是一大难题，原以为一口流利的英语在美国学习生活绰绰有余，却曾未想到是如此的大相径庭。当然本着一个市西人的骄傲，克服那么多磨难的沈院长，又怎会在梦想面前就此服输呢？

在美国留学 15 年，除了刻苦求学之外，沈院长还活跃在当地华人社团，参加各种社会活动。据了解，他曾任俄州现代中文学校校长、全美中文学校协会总干事、美国中西部中国科技文化交流协会会长、俄

图为解放前夕的上海市委成员。前排右起：马纯古、张承宗、张本、陆志仁；后排右
马飞海、梅洛、吴学谦、张祺。
The photo above lists Shanghai Municipal Committee members before the Liberation. From right to left in front row: Ma C
Zhang Chengzong, Zhang Ben and Lu Zhiren; from right to left in back row: Ma Feihai, Mei Luo, Wu Xueqian and Zha

著名电视节目主持人杨澜女士于 1996 年在美国沈小平家中采访拍摄《杨澜视线 ---- 海外希望工程》

州华人社区发展基金会秘书长、俄亥俄州立大学中美文化交流协会总顾问、中国宋庆龄基金会海外理事，上海海外联谊会理事等社会等职务。1996 年沈院长两次邀请上海市静安区教育考察团和上海市市西中学教师赴美讲学团，开展中美教育交流活动。为鼓励其对海外中文事业的突出贡献，杨澜曾专程赴美拍摄“杨澜视线”专访节目。

踏上新的征程 扬起梦想风帆

多年的海外研究工作使他耳濡目染了美国先进的医疗技术，大量的社会爱心公益活动使他看到了祖国医疗卫生事业的飞速发展，更唤起他深埋在心底多年的一个心愿：那就是将美国先进的医疗护理技术与行业标准引进回国，为祖国培养一批高素质、高水平的高级医疗护理人才。经过多次审批、交涉之后，沈小平院长终于获得批准回国创业，在上海思博职业技术学院创办了卫生技术与护理学院，这是一所信息、护理、教育三合一的学院，也是沈院长创业人生的全新开始。

创业的道路，向来都是鲜花与荆棘共存。2003 年沈院长毅然回国，所创办的护理学院精心打造以“品德可敬、技术可信、风度可爱”为内涵的“上海护士”品牌。在院长眼中，优秀的学生首先看人品是否坦诚、真诚，其次看她是否尊重他人，有没有感恩之心，最后才是看她的智慧以及各方面的才能，这也正是沈院长办学所强调的。艰苦卓绝的汗水浇灌，换来办学实力的成果：学院两次荣获市政府民办高校教学高地建设基金的资助，建成了一流的现代化护理实训基地。学院已同上海 20 家三级甲等医院、8 家二级医院合作建立教学实习基地，并根据医院的要求确定教学内容和专业方向。学院将根据学生的学习成绩和综合素质推荐就业岗位。学院毕业生就业前景良好，07 年首届毕业生就业率达 98.8%，其中 65% 被上海市三级甲等医院录用。

作为一名市西学子，沈院长真正做到了传承英烈精神，弘扬好学力行，最终从优秀走向卓越。在这 70 周年之际，沈院长也有很多话想对母校说，但万语千言终汇成一句话：“祝母校越办越好，培养出更多优秀的学生来报效祖国，也希望母校能办出自己的特色，从优秀走向卓越。”不知不觉中天色已越来越暗，我想沈院长精彩的人生，我这只笔能完全记下来吗？

【采访感悟】

我非常荣幸能够采访到沈院长，尽管校友身在洛杉矶，15 个小时的时差给采访带来了不少难度，但是沈院长抽出时间，在很多方面尽量都迁就我、配合我，让我十分感动，最终比较顺利地完成了这次采访任务。由于沈院长当时在市西就读时，拍摄照片的机会特别少，所以能提供的早年照片寥寥无几。在此过程中，我从字里行间中读出沈院长对市西的感情很浓厚，并且他还答应会和老同学们一起来参加本次庆典活动。通过这次寻访，我从沈院长身上学到了很多，也从言行谈吐上观察到了代表市西风貌的学子形象，更尤其是从另一个角度了解了市西的文化与精神，是如此源源不断地激励着每一位市西学子，向着梦想奋发前进。其中，沈院长多次提到是市西的求学经历给了他很多帮助，是市西的精神让他坚持了梦想，这让我不禁对未来的三年无比憧憬，也想一展抱负。我想，沈院长是我们一个很好的榜样，向他学习，踏实走好每一步，卓而越己，好学力行，从优秀走向卓越！

大爱无疆

——近 15 年的坚守

高一（4）班陆骊澄黄凯彧
高一（6）班裘静远

【校友简介】

姓名：张志勇
性别：男
市西 75 届学生入校时间 1972 年高中
近况：上海张志勇公益服务社创始人
主要成就：曾创办外贸公司，拥有多家专柜。热心公益，是上海张志勇公益服务社创始人，长年捐资助学。

张志勇，市西 75 届校友，说实话在人群中他就是普通的邻家长辈，履历上显示他的人生经历非常丰富，参军当过海军经历生死，下海经商做得风生水起，目前从事着公益事业。但是当我们走近他之后无不折服于他的坚守，15 年如一日的坚守，从最初一个人的孤独坚守到现在带领着一批志愿者的顽强坚守，他完全颠覆了我们对公益事业的认知，原来真的还有人无私地奉献出自己所有的精力和积蓄，坚持从事着扶贫助学的公益事业，只为了一个单纯的信念。我很自豪他是我们的校友和学长。

从学校拿到张老师的联络方式后，我第一时间就联系了他，电话中的他声音疲惫但是相当热情。得知是为了庆祝市西命名 70 周年而进行的采访，他表示相当欢迎我们到他的工作室进行面对面的采访。第一印象，张老师戴着副眼镜，温文尔雅，细致耐心。整个采访过程中，狭小的工作室里，他还不时指点着几个志愿者打包准备几天后送去云南的援助物资。采访一直从下午 3 点持续到了晚上 6 点多，张老师特别的健谈，乐于分享。告别时张老师给我们的印象是，忙碌但有条不紊，处理事情雷厉风行。

学校篇——好学力行是指路明灯

您是怎么理解市西好学力行的校训的？

这句校训一语中的，虽然短短四个字，但很好地囊括了人生的两大部分——好学和力行，我们当初在学校学习时也是按照校训在不断努力。学生肯定是要努力学习的，这里面有一个根本的东西，就是我们老校长一直都强调的。品行是第一位的，你的文化成绩再好，千万不能脱离了应该有的思想品德和道德规范。我从校长那里学到这点，并且一直在后来的工作生活中努力去做到它，它潜移默化地让我铭记要脚踏实地地为国家做点什么，而不是只是空想所能达到的。

您对学校的老师有什么印象？

我对老师的印象一直很好，我在微信里面经常写一句话，母校是我家，老师是妈妈，这个世界上两种人千万不能忘了他们，第一：父母，他们养育了我们，第二：老师，他们传授我们文化，教给我们做人的道理。我们老师就是我的班主任，非常和蔼，还经常会带我到她家里去吃饭，所以我经常说老师就像妈妈一样对我们。还记得有一次脚扭了，去学校卫生室，卫生室老师也像妈妈一样帮我消毒上药，亲自送我去医院。

老师也是当时社会每个人都善良热心的写照，老

师的温柔，可亲可近使我们感同身受地体会到人们之间爱心的传递是多么另人感到温暖，在帮助云南孩子的时候，看到他们的笑容就会格外开心，那时候老师大概也是一样的。

我想，老师是把每个学生当孩子来对待的，有的时候他们甚至顾不上自己的孩子，有这样的老师在，我们不得不钦佩感动，而不自觉地产生出回报老师，回报祖国的思想来了。

您在市西 4 年学到最多成长最多的是什么？

我在市西待了 4 年，没毕业就当兵去了。之前常常有人把我当女孩子的。以前有个老师知道我胆小，但他并不批评我也不强迫我，有一天放学以后叫我晚点走，我很紧张，以为做错了什么事，结果老师叫我回去把新课看熟了，然后第二天上课的时候他先读一遍新课，让我再读一遍试试看。就这样我从全班胆子最小，慢慢慢慢有了转变。假如不是在学校我的班主任老师这样鼓励和帮助我，我有可能到了军队还是被人看不起，有可能走上社会也不会成功，不可能有如此光荣的当兵生涯。所以我一直很感激市西和市西的老师，是他们改造了我，把我慢慢捧上社会，我一直想要为它争光。

您对我们新入学的市西新生有什么期望？

你们现在应该要努力走好“好学”这一步，毕竟学生学习是最重要的，但在刻苦努力学习的同时，一个人的品行也是特别重要的，我只希望你们都能做一个让母校为之骄傲的人，做一个热于助人的人，做一个把好学力行的校训铭记在心的人，当你们走上社会的时候会像我一样想起这句话并为之奋斗。

您毕业那么久对市西的校友们怎么看？

我们有很多校友在各行各业，这些都是很好的人脉。即使不是一个班的学生，你走上社会以后，问起他是哪个学校的，听到他们也是市西的校友时，感觉肯定不一样。我以前有一个和我关系特别好的领导，是 69 届的，聊天的时候讲起我们的母校，发现都是市西后两个人都特别激动，也特别感动。我听我们同学说，有市西校友在美国碰到了，招待他们，太热情了。以前有老师说一到美国全部是我们市西的学生，带他们玩，请他们吃饭，像孩子一样一个请到了老师，而另一个人没请到，还要不高兴的。这就是浓浓的市西校友情。从市西走出来的学生热情是永远也不会变的，我们一辈子都是市西的学子。

公益篇——一路走来顽强地坚守

您怎么会开始从事公益事业的？

02 年我出去旅游，那时候有部电影叫孽债，是讲述一个上海的老知青，上海一个家，云南一个家，爸爸一个家，妈妈一个家。我就很好奇决定去云南看看。冲着那个电视剧，冲着读书时的概念，书上描写的西双版纳美丽而富饶。结果我在当地看到的东西与我学习的东西完全不一样。美丽而富饶的西双版纳真的是美丽而富饶，但是与老百姓的生活状态形成了很大的反差。那里很多的学生都是没有条件上学的。我本来的目的是看一下，玩一下，体验一下，了解一下，结果回来后老是会想起那边的孩子，怎么也放不下，这一关注就是近 15 年了。

您做公益遇到最大的难题是什么？

最大的难题，不是花光自己所有的积蓄，也不是付出自己所有的精力，而是自己的战友不理解；自己的兄弟姐妹不理解；自己家里的爱人和孩子不理解。那时候没人理解是最大的难题，大家都觉得我是个傻子，太另类了。不被认可和理解是件特别痛苦的事。

是什么帮您走出了不被了解的困境？

是我的事情被新闻晨报报道了以后，大家从报道中开始慢慢理解了。当电视台七分之一报道了以后所有人都从责怪变成理解我了，当时有一种被平反的感觉，那一天晚上，大家都在打我的电话，对曾经的不理解表示歉意，那一天是我最幸福的一天，因为终于让身边的人知道我在做的这件事是有意义的，让我被他们所理解和接受了，让他们融入到我的公益事业中。

从事公益事业前后，您的生活有什么变化？

2000 年以前，我有好几家的连锁店贸易公司，在人家都没有自行车的时候，我们家有两辆轿车，我有很多个专柜，小年夜做到年初八可以养活我一辆汽车一年的费用，生意可以说是做得非常好的。从 2002 年做公益事业开始我慢慢把钱都送去了云南，到 09 年我什么都没有了，只剩下一个完整的空壳子的家。但是我不后悔，因为我满脑子都是那边困苦的学生，都是那里的贫困的老百姓，我是为了那些需要帮助的人，虽然付出了所有但是仍然觉得非常值得。

您做公益的感受是什么？

我看到很多孩子迫切地渴望读书，更多的老人为了认字读到半夜，他们把我们当作他们的老师和恩人，而我们只是做了点我们力所能及的事情。他们会不断地请我们吃饭，送我们东西，一直鞠躬道谢，约我们喝酒，他们的热情都毫无保留地送到我们面前，单纯地像个孩子。我越来越希望多为他们做一点，多改变他们的生活一点。

会有很多人来帮助你的。人们听到我做的事情都很敬佩我，有越来越多的人想要给我们捐钱，甚至有人特意指明想要把钱留给我。所以你不要在意低落的时候，只要你在真心地做事，老天也一定会照顾你的。

能帮助到有需要的人，我感到非常得幸福和满足。

您的公益团队里的志愿者多吗？

我们最小的志愿者今年才考进初中，已经到云南去了 2 次了。最老的爱心老人今年 95 岁。我们以前有一个宝钢的老干部，85 岁，换了好几辆车通过媒

体找到我的地址，专门来给我送钱的。还有一次，上海广播电台的蔚兰给我打电话，说很多听众给我写了信，要转交给我，甚至还有人要捐一架很大的钢琴。生活里到处都是志愿者，有钱的出钱，有力的出力，这让我很感动，很感恩。

谈到公益事业，现在很多人都觉得不太信任，您怎么操作的呢？

我也曾看到过有人捐了很多衣物却被丢在马路旁，有人专门跑到山区却找不到捐助的地方。所以我们一直坚持实地走访，我一定要亲自确认了他们的需求，我肯定会用最恰当的方式给予他们资助。自从做公益到现在，我没有拿过一分钱的工资，社会爱心人士捐赠的钱，每一笔捐赠款项，我们都记得清清楚楚，并且亲自发到学生手上，签字按手印，学校盖章，到目前为止，有表格有跟踪的已经超过 380 个资助学生了。被资助的学生还有个微信群，他们互相鼓励，一起分享成功和喜悦。我相信大部分的人都选择相信我，愿意把钱捐给我，是对我莫大的信任，我肯定是不能辜负他们的期望的，我会告诉每个捐助者他们的钱花在哪里。而且无论怎么说，云南的孩子比我们更需要这笔钱，我们一定会坚持将钱落实到真正有用的地方。

您资助的学生里面印象最深的是哪一个呢？

我们资助的孩子里一年出一个人才。最早资助的大学生是我从他高中时认识的，现在研究生毕业派到缅甸做翻译，这是我特别自豪的一个孩子叫艾文。去年资助的一个大学生，叫海因，现在在云南省警官学院，开学以后是大三。她家非常贫困，除了板搭的破床，一个小柜，几乎什么都没有，墙上没有窗，考大学的前半个月遭遇到车祸，差点把命送掉，全身都是包裹着纱布去参加的考试，这样的情况下考进云南省警官学院的全省就她一个，我们都很为她骄傲。

无论是还没毕业就选择当兵，还是为了公益付出一切，老师的初心一直都是为国家做一点自己的贡献。

【采访感悟】

从问答中很容易感受到张老师对市西老师深深的情感，对母校市西浓浓的情节。这也很好地解释了，为什么张老师可以这么执着地从事公益事业这么久，不计回报和得失。原来在学习之外，有比学到知识更重要的东西，那就是把你所学到的知识落实在实践，毫无保留地奉献出去。我觉得力行其实也是品行的一种体现，力行不仅仅是指敢于实践，更是指用自己微薄的知识为社会添一丝光彩。我想这也是张老师对好学力行的一种自我诠释吧！以至于后来他在帮助云南孩子的时候，看到他们的笑容就会格外开心。正因为老师是他心中善良热心的写照，他也把他从老

师那体会来的情感传递给了云南的孩子们。也正因为他一直谨记着市西的校训，珍惜自己是市西学子的这份荣耀，才一步步坚持走下来，亦是为了为母校增光。

访谈中张老师一直感慨着这个社会还是好人多，虽然他不被理解好几年，但是当媒体曝光了他的正能量之后，越来越多的人在支持着他的公益社。言谈中可以看出张老师是一个很容易满足又非常懂得感恩的人。虽然老师一直在强调自己的生活已经有所改善，但其实我们从工作室很容易看出老师仍然省吃俭用把钱留给云南的孩子，他不愿意多花一分钱在自己的生活上，但愿意为那边的孩子一给就是几千块，仅仅是希望能为云南的孩子多做一点，多改变一点他们的生活。其实可以毫不夸张的说张老师改写了很多云南孩子的命运。正如张老师说的，能帮助到有需要的人，他感到非常幸福和满足。张老师说他做慈善更多是源于父母的言传身教，源自市西的校训，但若是没有那份天生的爱人的情怀，又如何能做出这样的牺牲。他放弃了自己的公司，甚至辜负自己的妻子和孩子，但他选择了义无反顾的坚持大爱，这一坚持就是十五年之久。有人曾说过一个卓越的人，要有悲天悯人的情怀，张老师不但拥有这个情怀，还身体力行地实践了什么叫做一个伟大的人。张老师感恩身边的一切，他说是母校帮助他完成现在的成就，他的心里不仅仅藏着对百姓的同情与爱心，从未忘记的梦想，一步步的脚印，还有对母校，对老师，对所有帮助过他的人的感激，而未曾停止过步伐，我们如何能说他不是我们的榜样！我们也曾壮志满怀地想过做慈善，完成自己的梦想，但从张老师的经历中，我们发现最重要的不是那个梦想，而是十几年如一日的坚守。是坚守铸造了我们的人生，是坚守送我们走上梦想的道路。同时，我也希望尽我所能，从改变自己开始，为国家做出自己的贡献，哪怕一点点，一点点的改变，一样可以走向光明未来。就像张老师从事业有成到经济上的一无所有，再到最终的卷土重来，他为国家献出自己的青春、激情以及人生的力量。向张老师致敬！

市西中学老排球队员的聚会

67 届 秦廷模

5 月 8 日那天是一个普通的日子，天还下着细雨，可是市西中学的一些老校友却觉得这是一个无比灿烂的日子。因为他们作为老三届排球队的成员要到母校参加聚会活动。

大家离开学校已经有 50 年了，现在他们中有的成为专业体育工作者，有的成为了本市高校的体育教师，有的成为企业家，学者，技术专家等等。然而每个人的性情和气质依旧像从前一样。看到一同生活一同学习过的老同学，大家有一种血浓于水的体察，还有一种英雄相惜的情感。

在老队长王剑辛的带领下，他们进入学校的运动馆。完成热身之后，大家就开始舒臂击球，体验着久违的排球感觉。虽然不少人多年不打球了，对于排球还是感到特别亲切。

王有德和沈璋华身着鲜艳的球衣，扣球垫球动作到位，让人大饱眼福。他们一个在美国从事体育科学的研究，一个在交通大学从事体育教学，没有离开体育行业。孙正卫，钱信德和吴文等先后参加练球之后，三个原来女排的队员也进入了球场。其时体育馆里排球飞舞一派生动的景象。胡树华和尤文基还兼摄影工作，抓拍了很多照片。

下午，市西中学老三届排球队开了座谈会。大家回忆起上世纪的 60 年代，那时学校里的排球情节真是浓厚啊。课前课后到处有人打排球，如果进行了排球比赛总是人群蜂拥观者如云。当时的排球队有校队、班队、男队、女队。另外排球爱好者除了在学校里玩，还到学校外玩。有的还在在居家附近的里弄里竖起排球网，成立了里弄排球队。最有名的南京西路上梅龙镇里弄排球队，主力就是王有德。

曾担任静安区体校教练的王沛老师也来参加了我们的活动。他是特地从嘉兴赶来的。长期任上海男子排球教练的孙正卫对王沛老师的到来表示欢迎。他说对于当年培养我们的王指导一直印象深刻， 在 30 多年的体育生涯中能全身心的投入就是因为有王指导的榜样。大家也表示忘不了王指导的悉心培养，对自己的人生发展都有帮助。

王有德自当年被上海体育学院送到美国读研以后一直在美国从事体育工作。他介绍了美国训练排球运动员的方法，说到与郎平一起当教练的经历，还讲了老女排的杨希在那里开拓发展的努力。

下午的市西中学里很安静，窗外花草繁茂处是从前我们称为前操场的地方。喝着茶听着老同学的讲话，大家有一种久违了的感觉。 好象回到了魂萦梦绕的家，见到了一同长大的兄弟。

这时候丁宜曾和周介民也来了，受到大家热情的招呼。他俩也是我们市西培养出来输送到外校去的运动员。当时共有 10 多人去育才中学、时代中学和复旦附中打排球，现在的聚会上就来了 5 个。

曾是国家优秀男子排球队员、曾当过国家女排主教练的董传强回顾了自己的成长过程，说离不开教练们的培养，还有母校优秀的师生环境的薰陶。

大家回忆起当年的情况，作为排球传统项目的一支队伍，市西中学与兄弟学校，如育才中学、时代中学、新成中学在相互角逐中曾脱颖而出，男子队得到 1964 年全市少年排球比赛第一的成绩，女子队获得了 1965 年全市少年女排联赛亚军。

交流中还谈到排球运动不同于其他球类运动。比

起足球、篮球的单打独斗，排球的每次成功少不了队友的铺垫和依托，所以大家的集体观念、团队精神强，对人友善，对同道关心。

站在时间的阶梯上回望年轻时的中学时代，就明白那里杂糅着对事业的抱负和兴趣爱好的迷恋。市西中学“好学力行”的校训，德智体全面发展的引导，使我们更严格要求自己健康成长，向往着长大要为社会多作贡献。

王沛老师发言感谢大家，指出市西中学培养出了许多包括运动员在内的高素质人才，建议今后要加强研究市西中学的排球发展史，了解每一个过程，总结成为宝贵的传世资料。

大家认识到尽管有市西学生素质好的说法，但是好种子也需要好的栽培。我们受到了母校一贯的教育培养，还有体育老师史久航、梁国金和区里的王沛老师的悉心指导。他们认真工作勤奋敬业的样子一直留在我们的记忆里，真如“山高水长有时尽，唯有师恩日月长。”

排球队老队员们精神焕发，意犹未尽，互道珍重，期待下一次的相聚。我们感谢母校对这次活动的支持，感谢李恩培、谢琰、朱有荣老师对我们老三届体育人的理解和帮助，帮我们圆了多年未了的市西排球梦！

市西凯旋足球队冠名暨赞助仪式近日在校举行

周臻浩

2017 年 6 月 22 号，市西中学凯旋足球队冠名暨赞助仪式，在市西中学力行楼二楼的会议室举行。不大的接待室里坐满了人，有学校领导、老师、校足球队的队员们，还有一些大家未曾见过的陌生面孔，他们就是此次为市西中学足球队赞助的校友们——市西“凯旋兄弟会”的，他们也曾是市西中学足球队的一员。

“凯旋兄弟会”从成立的那天起，就对足球这项运动充满热情。这些成员都曾经在美丽的市西校园读过书、踢过球、闯过祸。他们也曾以“市西凯旋”作为足球队队名，为市西、为自己赢下一场场比赛、夺得一座座奖杯、积攒一份份回忆。今天已是不惑之年的他们，希望“市西凯旋”倡导的团结、拼搏、坚持、热血的足球精神能在母校被延续和传递，因此主动联系学校，希望能够赞助市西足球校队的装备，并在需要的时候提供教练指导。他们还希望现在的市西足球校队能冠以“市西凯旋”之名，使“市西凯旋队”能够继续在足球赛场上驰骋、辉煌。

仪式简单却又充满欢笑和回忆。凯旋队的老队员 95 届校友杨晔先生介绍了他们当年足球队的辉煌历史，有精彩，也有遗憾。他说他在新队员身上看到了他们曾经的影子，他真心希望新队员能将这份市西足球的精神延续下去。

学生代表王言哲的发言围绕着“传承”二字，表达了对校友的钦佩，以及将“市西凯旋”继续延续下去决心。

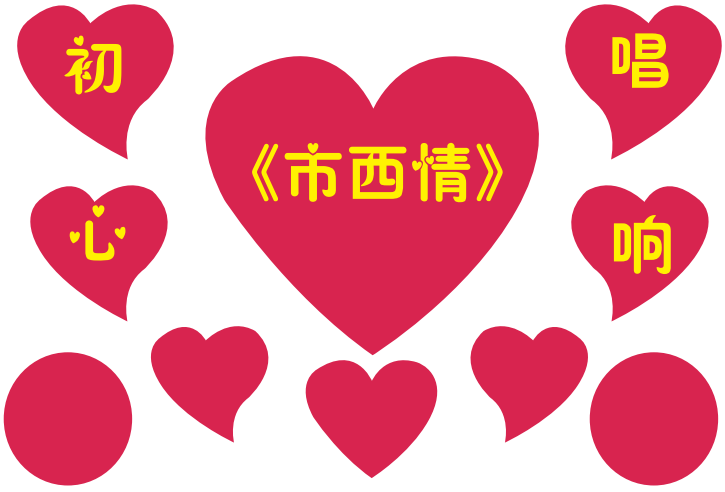
随后，95 届校友史维淳作为凯旋队的成员代表向新队员捐赠了队服。学生代表陈昊明接过队服后，激动地表示一定会认真训练，努力拼搏，争取在比赛中取得好成绩。

方秀红书记在仪式最后的讲话中既表达了对校友们的感谢，也深为校友冠名赞助善举而自豪，她说：“在校友身上体现了市西育人价值追求——执着于志趣、同学间友爱互助包容、懂得感恩。”她还与大家一起回忆起当年初到市西，与这些校友相遇的情景，并对新一代的市西凯旋足球队给予了勉励，同时也祝愿队员们在马上要参加的新静安区的比赛中奋力拼搏，取得良好的成绩。

简短的仪式结束后，市西中学凯旋足球队与校友进行了一场足球友谊赛。虽然人到中年的校友们略有发福，但球场上的一招一式还是显示当年些足球场上追风少年的影子也彰显着对足球的热爱与自信。

最终在一片笑声中，本场比赛的裁判兼市西凯旋足球队的指导老师丛聪吹响了比赛结束的哨音，市西中学凯旋足球队 4：2 战胜了校友的凯旋兄弟会。比赛结束后，两队相互握手，并留下了合影。

祝愿市西中学凯旋足球队在静安区的足球比赛中延续校友的市西凯旋精神，赛出水平，赛出风采，赛出好成绩。



刘瑞珍、于建华

初心，是思想的火花，是智慧的结晶，初心是市西学子对母校发自内心的深情。2016 年 10 月 6 日校庆大喜 ,58 位毕业 50 年的 66 届高初中白发市西人，其中高三生恰逢 70 岁 , 与母校同龄，登上了“上海市市西中学命名 70 周年庆祝大会”的舞台，放声歌唱一曲《市西情》：“如同游子怀念故乡，如同儿女想念亲娘，我们回来了，带着思念和感恩，从四面八方，深情地唤一声：母校，您好！老师，您好！恩师精心栽培，呕心沥血，深情厚谊，学生永记心间……好学力行，为校为祖国争光，市西精神永放光芒！”

一曲终了，余韵不尽。多少个演唱排练日子的艰辛和努力一起涌上心头。

66 届十个班级选派代表排练《市西情》，献歌母校命名 70 周年还要追溯到多年前。在学校党政领导下，在方秀红书记大力支持下，校友会 66 届理事许宏纲、王立新、汪祖耀等发动和组织了一系列活动，并推选 66 届初三（6）班刘瑞珍、初三（1）班沈大胜和 68 届高一（1）班于建华作为召集人负责排练和演出的各项具体事宜。

在 2011 年 10 月 5 日，母校命名 65 周年庆典上，由郑婵娟老师率领的 89、90 届校友首次演唱了《市西情》，现场由词曲作者 66 届高三（3）班黄伟基校友亲自钢琴伴奏。2013 年 10 月校友返校日时，商议将《市西情》作为母校命名 70 周年的献唱歌曲，建议增加朗诵词。在黄伟基初稿基础上，86 岁葛十朋老师、80 岁赵家滨老师对原稿斟酌后，又经过多人删减和口语化修改，没有人计较得失，一切保证演出效果，为母校奉献爱心，最终《市西情》以朗诵加合唱形式展现在校友面前。

从 2014 年起，66 届高初中校友正式进入排练。在郑老师指导下，2015 年 10 月 3 日“市西中学 66 届高初中校友毕业纪念大会”上，20 余位老校友倾情演唱《市西情》；2016 年 1 月 20 日上海音乐厅举行了“市西中学命名 70 周年音乐会”，校友合唱团和在校学生近百人，采用四声部演唱法，齐声欢歌《市西情》，他们年轻而优美的音色，在一流的剧场，获得极佳演出效果。

从 2016 年 1 月开始，校友会 66 届理事们加强了对《市西情》献礼校庆日工作的组织领导，并且确定了活动参与原则：必须在校党政领导和学校校庆活动的总体部署下开展，与学校保持及时沟通和行动一致；必须发扬老三届校友的团队精神，反映老校友的精神风貌，全心全力的投入；必须按照学校的要求，坚持排练和演出是在艺术指导郑老师的主持下开展。此后共召开了三次 66 届各班专题联席会议，四次发专题会议纪要，多次与方秀红书记汇报沟通排练的进度和演出的注意事项。学校不仅提供设施齐备的音乐厅和音乐教室，还一路绿灯做好后勤安保服务。2016 年 6 月 24 日起 66 届及部分老三届校友参加的《市西情》排练正式进入了每周一次的集训阶段，人数逐月增加，最终达到男生 22 人，女生 36 人。

曾几何时，步入老年的白发校友怀着感恩之心，回到了母校。我们在校时间大多长达 5—8 年，曾经历了学校的文化大革命，毕业后响应国家号召四个面向，奔赴部队、工厂，屯垦戍边到边疆、插队落

户去农村。我们这代人以党和国家的需要为自己的目标，退休前我们都是各自单位的领导，骨干；有的是局长、教授；有的是厂长经理、工程师……退休后又活跃在社会，讲课、辅导、演唱，发挥余热，继续弘扬着“好学力行”的市西精神。

如今，作为爷爷奶奶、外公外婆的60、70岁的我们仍像50年前当学生时那样，细细聆听着郑老师的艺术指导，纠正每一个发音，唱准每一个音符，不厌其烦，不断进步。有的需要安排好家中照料的第三代，有的要为家中的病人烧好饭菜……做完繁琐的家事，从上海的各个方向，不论远近，有的同学的路程甚至要来回二、三个小时，即使在暑期高温季节，冒着酷暑，顶着台风大雨，到校参加排练，为的是唱好，练好，以最好的精神状态，奉献给母校，回报老师的辛勤培育之恩。

远在香港的黄伟基校友作为老三届校友的一分子，每次都认真看排练视频，仔细听录音，根据老校友的演唱、发音，不断对曲谱进行修改、更正。演出前一天他又及时赶到上海，直接走上排练舞台，指挥团队演唱由他作词作曲的、献给母校命名70周年的歌曲《市西情》。一群身穿红色长裙，缀金色胸花，薄施粉黛的女校友，身穿白色衬衫，配黑色领结，深色西裤的男校友，隆重登上庆典舞台，展现庄严亮丽的风采：“十月金秋迎来母校命名七十周年，市西学子欢聚一堂感恩感谢……”4位老校友声情并茂的朗诵，女声领唱、男声领唱，轻声的啊，由轻而强的合唱，层层递进，感谢不尽老师的谆谆教导，感谢不尽母校的殷殷期望。在遭遇舞台灯光瞬间熄灭的故障女突发事件前，所有演唱者不慌不乱、追随着指挥节拍激情满怀地抒发豪情。白发校友的倾情歌唱让每一位观众为之动容，方书记高度赞扬说：“你们在庆祝大会上的演唱很不错，你们的精神面貌很好”。是的，我们没受过严格训练的演唱者，我们的演唱水平不高，但是，凭借着对母校的热爱，我们从最基础的发音和口型开始，从最基本的情感表达开始，终于把握住机会，用自己满含深情的歌唱，倾诉表达了对母校的感恩之情。

高三（1）班李红是个文艺积极分子，在校时就喜欢唱歌、弹琴。退休后在老年大学从事音乐辅导工作。这次她担任《市西情》钢琴伴奏，每次排练都积极参加，两个多小时不停息的弹奏，常常是汗流浃背，但她从不哼一声。正式演出时，由于会场安排在室内篮球场，音响效果差，电声伴奏听不清，又突发舞台停电，在关键时刻，李红弹响了激昂嘹亮的电子钢琴声，把大家拉回到正确的音乐节奏，完成舞台演出。事后，大家纷纷向李红表示感谢，她只是淡淡地一笑：这是我应该做的。

“市西情”演出是由诗朗诵和合唱组成，校友会66届理事们的指导思想很明确，为了更好的表达老三届校友对市西的热爱，对老师的感恩，诗朗诵和合唱都要认真对待，朗诵的表演者必须邀请在校友中有艺术表演专长的方关君和卢宁担纲。在朗诵的准备和排练过程中，高三(2)班的王剑辛在担任领唱的同时，又主动承担起朗诵组的组织和排练任务，起了重要作用。朗诵稿是冯超校友在葛十朋老师的长诗上做了大幅修改，王剑辛根据朗诵表演的要求做了调整最终确

定，在这个基础上按照4人表演进行分工；在主要演员没有回上海时，他组织了朗诵小组，及时将排练拉上轨道；他曾是市西的文艺和体育骨干，跟方关君和卢宁都熟悉，一直保持沟通，将活动进展和要求告知，在方关君卢宁回上海后，又抓紧时间多次排练，发挥大家的主观能动性，使朗诵与合唱融为一体，产生极有冲击力和震撼力的效果，奉献了一台饱含深情的演出。

高三（3）班汪祖耀在校时是班长，这次他不仅带领好他们班的团队，还为《市西情》演唱担任电声伴奏音响调控工作。每次他都提着电脑，利用退休前掌握的计算机技术，熟练地接好音响、屏幕，使大家看着荧屏上的歌谱歌词，听着电声伴奏，跟着练唱，提高排练效果。他总是毫无怨言，默默地做好幕后工作，演出结束拍集体照时，他还在整理电脑，以至在大家欢快的合影中，唯独少了他。

高三（3）班方关君，原市西话剧团成员，他有着扎实的语言表演基础，曾出演话剧《年青一代》中的林育生。毕业后方关君在基层从事行政工作，后到美国再创业。这次担任《市西情》朗诵，他认真排练，增加了前言和形体表演。旅居海外的游子激情地说："这次参加母校命名70周年庆典，让我们既获得了故乡上海的佳音，又感受了母校师生的亲情。《市西情》如同一颗闪亮的珍珠，她所蕴藏的那种东方文化的底蕴，所展现的师生情谊的魅力，所焕发的那股对人生目标的激情，激励着我们力争为市西出一份力，尽一片心，做一个堂堂正正的市西人。"

65届高三（4）班卢宁这次也担任《市西情》朗诵，在市西的6年，她也是话剧团员。她和王剑辛当年都是市少年宫戏剧队的小伙伴，参加过很多丰富多彩的课外活动，这次他们又同台朗诵，倍感亲切。再比如，初二时卢宁被借去拍摄电影《英雄小八路》，出演影片中大姐林燕……这一切令她终身难忘。大学毕业后她到贵州凯里贫困地区锻炼，后又作为访问学者到德国进修，成为中国第一个知识产权事务所一员。这次从北京来沪，马上加入《市西情》团队，她说："保证演出成功，一定要有团队精神，大家心要往一处想，劲要往一处使。"

高三（1）班丛进军这次也从澳大利亚回来参加学校庆典，作为当年的唯一女学生党员，她非常关心母校的发展，虽然身体欠佳，听说要献歌《市西情》，她高兴地积极参与，跟着微信视频反复学唱，一回沪就赶来排练，刻苦认真地完成演唱任务。

高三（2）班是参加演出人员最多的班级，有9位同学参加，他们班的滕矛，市西排球队员，毕业后到农场，种地、造林，退休前是政府机关公务员，也是这次参加演唱人员中行政级别最高的，他有心脏病健康欠佳，可是回到学校就是学生，他和其他校友一样积极参加每次排练，自愿作奉献。他说："我们都不是专业歌唱人员，为了演唱成功，我们要加倍努力，要有团队精神，只能补台，不能拆台。"他身体力行，哪里需要就服从安排到那里。比如担任朗诵、领唱，他都积极参与，后朗诵另有人选，他又欣然接受，愉快服从，以满腔的热情坚持到最后。

高三（4）班是这次参加演出人数也比较多的班级，达8位校友，男女各四名，这与他们的带头人强仁康的动员组织有关，他长期从事教育工作有关，学生——老师——校友，位置不断转换，好学力行的精神永不变。他们班的唐健同学每次都认真参加排练，并参加了朗诵，为演出做出了贡献。

冯超是65届中三（1）班的校友，这次他与十位65、68届老校友一起加入了66届演唱队伍。他刻苦努力，不断提高演唱水平，同时热心助人，承担了排练中的很多琐碎工作，每次都把排练的实况用手机拍摄下来，发到微信圈，方便大家对照检查纠正发声。他认真对朗诵原稿进行修改，花了很多心血，一段段，一字字修改成正式演出的版本。

初三（2）沈学初、孙忱谦、陈宏彪他们自己戏称团队的"三剑客"。当年他们排练的《战斗吧，越南》歌舞剧，曾参加过市里多次演出，还上过电视台，这次他们不仅认真参加排练，风雨酷暑无阻，还主动默默无闻地做好无人问津的琐碎工作：搬运饮用水、发放纸杯……关心着每一位参加演出的校友。

初三（3）班游开昭在校时是市西田径队员，退休前是会计师，这次她自告奋勇担当起修改歌谱打印的任务。一段段歌词，一个个音符不断地与黄伟基通过微信沟通，做到准确无误，她还用各种颜色笔，勾画出女领、男领；女齐、男齐；女哼、男哼……最后把校正完成的歌谱发到每个人手中，为的是方便大家排练，演出时不出错。

初三（4）班马景萱在校就是市西合唱团成员，退休后仍活跃在企业、社区各种场合，继续唱歌跳舞，贡献余热。由于她的音乐天赋，这次毫不犹豫率领指导大家排练演唱，纠正发声。为了能更好地担任排练

指挥，她请小辈帮忙，在家反复听电声音伴，终于发现了演唱与音伴不和谐的问题，及时纠正，确保了演出效果。

初三（5）班汪淬生，大家号称“光杆司令”，尽管班里就他一人参加，但他说他代表着全班 50 多人，事事处处都要做好表率，要有团队精神，弘扬市西好学力行优良传统，不能做坍台的事。

初三（6）班张美云，退休前从事过广告制作工作，对服装、色彩、舞台效果有独到见解，这次由她担任服装采购工作。在于建华等校友帮助下，无论是她推选的女裙、胸花，还是男衬衫、领结都得到了广泛好评。随后她又采购样衣，让大家一一试穿，登记尺寸，批量采购。她还按人头尺寸，分别贴上姓名标签。在同班谈仁年的帮助下，将沉甸甸的近 60 套服装运送到学校，按男女发放，无一差错，他们的敬业精神，受到团队一致好评。

《市西情》最终演出成功，离不开一位不肯透露姓名的 66 届校友慷慨解囊。他的赞助，使我们能穿上亮丽的演出服，光彩地站立在舞台上、使我们每次排练能喝上清凉的饮料……在此，我们对在幕后一贯支持鼓励我们的校友们，表示由衷的感谢！因为有了你和你们，我们才取得如此的成功和荣耀。谢谢大家！

10 月 6 日校庆日，老三届校友从祖国各地，甚至世界各地赶回母校，亲眼目睹学校几十年的变化。他们走在熟悉的校园，看望年逾花甲的恩师，坐在曾经上课的教室，与年轻时朝夕相处的同学回忆青涩的年华。他们参加了学校的庆典活动，对市西几十年的发展，对市西中学这些年在校党政领导主持下开展的教改活动取得的成绩感到自豪，对市西翻天覆地的变化感到由衷的惊叹和欣慰，他们对“市西情”的成功演出给予高度评价，看到参加演出的同学都频频竖大拇指，感谢演员们表现出老校友昂扬的精神风貌，也代表他们表达了对母校深深的感激和眷恋！在三个多月的排练和演出中，参加演出的老校友见到了同届的老同学，又结识了不同届的新同学，在演唱“市西情”中增进了同学情。正如滕矛同学所说：“这次是近年来最多走进母校的机会，看看母校的面貌，走走母校的路径，回忆过去的学习生活，交流增进了同学间的友情。”谌瑞云同学说的好：“这次排练，认识很多新朋友，这个夏天过得很有意义。”

打捞旧有时光的点点星辉，梳览青春年少的成长记忆，58 位学子满怀深情的献唱《市西情》，代表着 500 多位 66 届老校友，也代表着老三届 30 个班级的莘莘学子。“今天我们回来了，已然两鬓如霜，漫步校园，心潮澎湃，禁不住热泪盈眶，离别了整整五十年，难忘市西情，难忘市西恩。好学力行，诚实守信，友爱重义。同学们一起共同努力，祝愿我们的母校，明天更加辉煌，更加卓越！”

（本文集体讨论后，由刘瑞珍、于建华整理）

纪念嵇鸿先生

今天是六一儿童节，是孩子们最欢乐的节日了。但是，热爱儿童、为孩子们写出很多好故事的嵇鸿先生没有能等到今天，老先生在 2017 年 5 月 30 日登仙而去，享年 96 岁。

嵇鸿先生生于 1920 年，是一位著名儿童文学作家；他也是中国作家协会会员，中国散文学会会员。毕业于上海圣约翰大学。历任上海第一师范学校教师，上海市市西中学语文教师，1951 年开始发表作品。

著有长篇小说《毒窟》、《圈女》，儿童文学集《鬼火》、《神秘的小坦克》、《孙悟空巧遇真"石猴"》、《最珍贵的礼物》、《动脑筋童话》、《东游奇遇》、《雨夜之歌》、《珍珠贝姑娘》、《扑朔迷离》等。《雪孩子》(选入《世界金奖童话库》)获 1980 年文化部优秀电影奖，《"没兴趣"游"无算术国"》获全国第二届儿童文学奖三等奖，《冰雕姑娘》获第二十届陈伯吹儿童文学奖。

嵇鸿先生长期担任市西中学的语文老师。在他的熏陶培养下，很多市西学子对文学产生了浓厚的兴趣。嵇先生在 2015 年时还荣获了上海市儿童文学研究推广学会颁发的“上海市少儿文教事业学会奖”。当学校领导去看望他向其表示祝贺的时候，嵇老师对学校的关心表示了感谢，对获奖反复表示“不值一提”，显现出老一代学者谦逊朴素、淡泊名利的精神。

当谈及写作时，嵇先生强调：作家不是教出来的，写出好文章的唯一途径就是多读、多写。老人至今笔耕不缀，经常有文章发表，并在 2014 年还亲自选编了自己的四卷文集出版。

嵇鸿先生思维活跃，他说自己坚持散步锻炼、读书写作，间或写写大字、画画丹青。老人兴致勃勃地用 IPAD 给大家展示他的书画作品。嵇鸿先生对市西中学有深厚的感情，对于学校的发展一直给予关注。

老先生如今已驾鹤西去，但是他留下的文学作品将会一直流传下去。他众多的儿童故事也将继续带给孩子们快乐、温暖和梦想。

珍贵的十七张贺卡

——珍贵的十七张贺卡

65 届校友　　戴云云

冬日，尽管窗外有阳光，但北风呼啸，气温还很低。

昨日何晓星又来微信，敦促我写回忆市西的文章。写什么呢？思考下来，还是写教我们英语的张雪薇老师吧。因为在我的三年市西生涯结束后，和我接触最多的老师就数她了。确实，这接触不是在求学期间，而是在毕业多年之后。我是 65 届高三（4）班的，当时班上群英荟萃、强手林立，记得张老师最欣赏的是袁玲，倘若其他同学回答不出的问题，张老师就会请袁玲回答。可惜这朵铿锵玫瑰（袁还是排球女将）被其他班男生捷足先登摘去了。虽然那时我的英语成绩也总在 90 分以上，但绝不出挑，我是班里一棵默默无闻的小草，不可能引起张老师的注意的。我和张老师的师生情谊开始于毕业 21 年之后。

1986 年 10 月 19 日（周日）早上，我正在厨房拣菜，无意中听阿姨说表弟去市西参加校庆活动了。听罢，我立即放下菜，背起包，向离别久远的母校奔去。校园里果然热闹非凡，原来是庆祝建校 40 周年。遗憾的是，65 届来的人不多，就十多个，我班就陈明微、童国桢和我三个，其他班有李瑚瑚、杨海兴、张立宇、王运生、丁志琪等人。不过，收获也有，我们看到了张雪薇老师。那年，她 74 岁，皮肤白皙，精神矍铄，气质优雅，一个典型的外语老教师。当时我真好羡慕她，希望自己到了她这个年纪，也能这样显年轻。因为 30 多年前，我还没装私人电话（申请了，但一直没批下来，虽然装一只电话的费用是我工资的 10 倍，现今的 00 后会当天方夜谭的），所以就互留了地址。这以后，每到圣诞节，我们就会互寄贺卡，当然也会内夹信纸。此刻，在我手边就有着她当年寄给我的十七张精美的贺卡。

我是一个唯物主义者，但冥冥中感到我和张老师有一种不解的缘分。张老师的丈夫是医生，膝下三女一子都已移民美国，老两口很寂寞，所以我常去看望她。她看到我去很高兴，常会絮絮叨叨地和我聊半天。她原是学英语的，解放初为适应形势需要，去中苏友协学习俄语，后到市西当代课老师，先教了一届高三俄语，又让她教初中英语，轮到我们，她教的是高二高三两年的英语。张老师心地善良、态度和蔼，从不大声训斥学生，但在教学要求上她是很严格的。她讲解语法很清晰明了，要求我们的语音学标准的伦敦音（幸好那时还没美音来干扰）。记得每次开讲前，她都要求我们拿出小练习本（把练习本一裁二）做 Dictation 练习。那时学英语，没磁带录音机，没英美电影，没练口语和听力的场合，可以说学的是哑巴英语，所以这种听写练习对我们听力的提高很有帮助。刚开始，我一听到 dictation 就紧张，后来才慢慢适应了。在安徽时，我这个中文系出身的人竟然也一度当

过县级中学的英语教研组组长（山中无老虎，猴子称大王），我想，当归功于张老师教的童子功扎实。还有，张老师的板书非常漂亮，无论是英文还是中文字体，都写得清丽娟秀，是我摹仿的对象。更重要的是她那平易近人而又严于教育的风格几乎影响了我的一生，我后来能被评上上海市成人高校先进班主任，和张老师的影响不无关系。真正是师恩难忘。

1988 年 8 月 5 日（周五）晚 7 点，我和陈明微、郎宗曼、王运生四人在宋庆龄纪念馆门口汇合，一起去天平路 43 弄看望张老师。她见我们去，非常兴奋，准备了冰咖啡和蛋糕。当夜，我由于喝了咖啡而一夜无眠，但觉得很值，因为这以后同学相约去探望她的机会再也没有过了。陈明微、郎宗曼、王运生，你们还记得这件事吗？但我还常去。张老师的丈夫后来患了老年痴呆症。我同情这对孤独的留守老人。没想到 2000 年同样的命运落到了自己身上，女儿女婿赴美读学位，我也成了留守老人。共同的命运把我们联系在了一起 。其实，晚年的张老师身体并不好。87 年她因心脏问题两度住院，91 年又因此病住了一个多月的医院，后来还两次中风，并因膀胱息肉在中山医院动了手术。那几年，她已不能给我写信，而是只寄贺卡了。她不能写，但盼望有人陪她聊天，特别是她丈夫去世后，只有保姆陪伴时，更感寂寞。我告诉她自己申报高级职称的经过和结果，也把我写的同时她也会感兴趣的书送给她。她为我高兴，我却因为看到她一天天衰老而心酸不已。1990 年她和丈夫去美国探亲时，给我写了一封长信。正值六。四之后，她为自己能获准赴美而感到庆幸。信中她描绘了住处周围的空气和环境，也介绍了商品琳琅满目的超市。没想到，十多年后我竟多次赴美探亲，领略了这一切。我和张老师一样，尽管美国山好水好空气好，但不愿长居，因为美国更寂寞。

2004 年 3 月的某个深夜，我正在备课，忽然电话铃声响起，我狐疑地拿起听筒。电话是张老师的侄女打来的，告诉我张老师因突发心脏病于 3 月 5 日去世，生于 1912 年的她，享年 92 岁。

我哽咽语塞，挂上电话，合起备课本，找出了她寄给我的十七张贺卡，用细绳串起挂在墙上。我打开窗，任凭早春二月的寒风刮在脸上，遥望苍穹，祝祷雪薇老师一路走好。

这十多年，我两度搬家，但这十七张珍贵的贺卡（2003 年她连贺卡上的字都不能写了）始终安好地躺在我的书橱里。这是我对老师的永远的记念。

市西中学 65 届（4）戴云云

2017 年 2 月 9 日夜