



科技盛宴启幕二阶！

——北外附属外国语学校科技节活力开幕

◎撰稿：李品璇



11月21日，北京外国语大学附属外国语学校二阶礼堂内掌声雷动，以“科技筑梦·创享未来”为主题的校园科技节开幕式在此热闹举行。张文超校长、杨磊副校长、王静副校长、杨杰博士等出席仪式，与全体师生共同见证这场充满科技感的开场，萌趣十足的机器狗表演更成为现场最大亮点。

开幕式在下午一点学校二阶礼堂伴随着轻快的科技主题音乐中拉开了帷幕。同学们身着整齐校服，按班级有序就座，目光聚焦舞台。随着主持人宣布仪式开始，全场起立，奏唱国歌，嘹亮的歌声在封闭的礼堂内格外激昂。随后，主持人介绍出席嘉宾，当念到“张文超校长、杨磊副校长、王静副校长”时，台下响起热烈掌声，三位校领导微笑着向同学们挥手致意。张文超校长首先上台致辞。他站在二阶舞台中央，结合身边的科技元素，向同学们讲述科学探索的意义：“科技离我们不远，它可能是课堂上的一个实验，也可能是今天即将登场的智能伙伴。希望大家借科技节的机会，敢想敢试，找到属于自己的科技兴趣。”



最令人期待环节——机器狗表演准时登场。当工作人员将两只灰色机器狗抬上二阶舞台时，台下瞬间安静下来，同学们纷纷伸长脖子。随着指令发出，机器狗先是稳稳站起，接着迈着灵活的小碎步“走”到舞台中央，还调皮地左右摆了摆“脑袋”。随后，它们跟着音乐节奏做起动作：前腿抬起“挥手”、原地转圈、甚至单腿站立，整齐的动作搭配萌萌的外形，让礼堂内爆发出阵阵欢呼。

表演结束后，启动仪式正式开始。张文超校长、杨磊副校长、王静副校长与学生代表一同走到舞台前方的启动台旁，四只手共同按下启动按钮。瞬间，舞台两侧的电子屏亮起彩色光效，“北外附属外国语学校科技节正式开幕”的字样滚动出现，台下掌声与欢呼声交织在一起，二阶礼堂内洋溢着欢乐的氛围。仪式最后，工作人员还在二阶礼堂两侧设置了临时展示区，摆放着简易编程工具和科技小模型。同学们围着展示区，或动手尝试编程，或向老师提问机器狗的工作原理。“机器狗太可爱了，我以后也要学做智能机器人！”初二(2)班的同学兴奋地说。

据悉，本届科技节将持续两周，后续还会在二阶及各教学楼开展科技小发明评比、科普电影展播等活动。杨磊副校长表示，希望通过多样化的活动，让同学们在校园的各个角落感受科技乐趣，培养创新思维。

◎撰稿：朱朗娴

她用一生，走出别样江南

外婆生于40年代，祖籍扬州。扬州素有“淮左名都，竹西佳处”的历史底蕴；亦有“天下三分明月夜，二分无赖是扬州”的胜景。在这两岸江柳依依水，二十四桥笼薄雾的婉约江南小城，连鸟叫声都轻轻的。然而我的外婆却飒爽独立，坚毅果敢，脾气火爆。我一直疑惑外婆为何不似江南女子般温婉？得知了她一生的经历我才恍然大悟。

外婆姓“裴”，原是个大户人家，祖上做官，家里三进院落，匾额上都写着“绿野堂”的堂号，家中藏书甚多，听外婆讲她幼年淘气常把古籍对折的一页从中剖开，在空白处画画练字，想来外婆童年应该是无忧无虑的。但是后来家道中落，因为学费很难凑齐只读到小学五年级就辍学了。我问外婆“你怨吗？”外婆一脸淡然的说“抱怨有什么用？人的命运是和时代紧紧联系在一起的”

辍学之后进了生产队种地，她不怨不恼，踏实好学。向经验丰富的老农请教，自己又潜心钻研，种出来的西红柿又大又甜，黄瓜长的条长瓜顺；她不偷懒不省力，抗的粮袋又重又沉，敢同那个时代的男子抗衡。

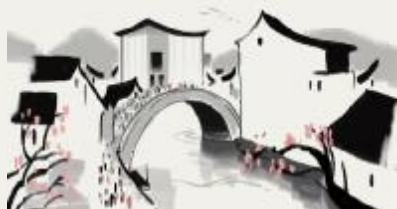
60年代毛主席号召“上山下乡、支援边疆”，从没出过远门的、15岁的外婆，一抬脚就把故乡的甩在身后，像一粒被风吹散的蒲公英，轻轻落进几千里外那片陌生而辽阔的沙漠。江南的柔软被骤然抽走，只剩滚烫的风、陌生的口音和漫天的黄沙。孤独像沙枣刺，一根根扎进她的心；恐惧像戈壁风，一夜夜拍击她的梦。我想外婆的独立与勇敢，是不是在对抗孤寂与恐惧的过程中一点点萌生的。我问外婆：“你怕吗？”外婆说：“怕着怕着就不怕了，环境是可以锻炼人！”

支援边疆回到家乡后，镇里要组建服装厂，街道推荐表现优秀的人去参加，外婆就是被推荐者之一。后来外婆又因努力优秀被厂里选为先进代表“重点培养”。我问她：“你骄傲吗？”外婆说“人生万里，这才刚走稳第一步，有啥值得骄傲的？”她开始学习服装核心技术，冬天手被刺破又被冻裂伤口长久不愈；盛夏酷暑闷在高温的熨烫车间里衣服汗湿一遍又一遍；叠衣服练了上百遍，衣服折线丝毫不差。我说“你就不能偷点懒吗？”外婆说：“从裁剪到缝制，从熨烫到包装每一道工序都必须精益求精，最后才能有完美呈现”。

1980年外婆凭自己的才华和能力当上“生产厂长”，负责管理全厂300多名工人的生产。每当厂里有外贸出口订单，交货时间紧迫的时候，外婆拿出打硬仗的态度，常常泡在工厂里24小时连轴转，实在累了趴在办公桌上睡两小时再起来，为了节约上厕所的时间，都不敢喝水导致腿部浮肿。我脑海中不由的浮现：个子矮小的外婆声音洪亮，英姿飒爽，挥斥方遒，这工厂就是她半生奋斗的战场。我问她：“你累吗？”她说：“落到头上的责任就要不惧怕累拼命完成”

如今外婆已经退休，回首外婆的一生，那个天真淘气的少年从江南水乡走来；勤勉好学的走进果香稻丰的生产队里；勇敢独立的走进支援边疆建设的革命洪流里；坚毅果敢的走进八十年代改革开放促生产的建设里……如今走进白发如雪的晚年里。

这一刻，我仿佛明白了为什么外婆不像典型的江南女子那般温婉。她一生践行的哲理很朴素：不怨、不怕、不骄、不惰、勇敢果敢！个人的命运虽与时代紧密相连，但我们完全有能力通过不懈努力、坚定的意志来铺展属于自己的人生华章。



◎撰稿：谢宛瑜

体育组老师更换跑操音乐

2025年11月19日，体育组老师更换学生跑操时的音乐，引起学生们的关注。

11月19日上午跑操时间，北外附校体育组将传统一跑操铃声更换为律动鲜明、节奏感强的活力歌曲，有效激发学生跑操积极性。

当日跑操前，体育组老师完成音乐替换调试，选用多首节奏适配跑操步伐、风格灵动有活力的歌曲。跑操开始后，明快旋律响彻操场，学生们踏着节奏奔跑，队列整齐有序，精神状态饱满，一改以往传统铃声下的沉闷氛围，操场满是青春朝气。

此次音乐调整，旨在改善传统铃声单一枯燥的问题，以鲜活旋律带动运动氛围，帮助学生感受跑操活力，进一步提升锻炼热情与参与度。

◎撰稿：高雨

家校携手共育未来 我校成功举行 2025 学年家长会

2025年11月21日下午，我校各班教室举行了本学年家长会，旨在让家长全面了解孩子在校的学习与成长情况，进一步加强家校沟通与合作。会上，各班班主任就班级整体表现以及学生在校学习、生活状态等方面，向家长作了详细介绍。老师们结合具体案例与阶段性学习成果，与家长进行了深入交流，并就如何共同引导孩子养成良好的学习习惯、促进全面发展等话题提出了建议。家长们认真聆听，积极提问，与孩子老师的个性化教育问题展开了热烈讨论。许多家长表示，通过此次家长会，不仅更清晰地了解了孩子在校的表现，也学到了许多有效的家庭教育方法。此次家长会气氛融洽，交流充分，取得了预期效果。家校双方均表示，将继续保持密切沟通，形成教育合力，共同为孩子们的茁壮成长保驾护航。

◎撰稿：朱朗娴

北外附校初二学生自主创办校内报纸

11月15日，北京外国语大学附属外国语学校初二年级的学生们在课余时间自主创办了一份校内报纸。这份报纸的诞生，不仅展现了学生们丰富的创造力和团队协作能力，也为校园文化建设增添了一抹独特的色彩。

报纸以“关注校园生活，传递青春正能量”为宗旨，内容涵盖校园新闻、学习心得、课外活动、师生风采等多个板块。在筹备过程中，学生们分工明确，有的负责采访校园内的热点事件，有的撰写文章，有的进行排版设计，还有的积极联系老师和同学收集素材。他们利用课余时间查阅资料、学习新闻写作技巧，经过多次讨论和修改，终于完成了这份报纸的制作。

学生们表示，通过创办报纸，他们不仅提高了写作和沟通能力，还增强了对校园事务的参与感和责任感。老师们也认为这是一次非常有意义的实践活动，有助于培养学生的综合素质和创新精神。

报纸的创办是北外附校学生自主学习和实践能力的体现，也为校园文化建设注入了新的活力。相信在未来的日子里，这份报纸将继续发挥积极作用，成为校园内传递信息、交流思想的重要平台。

