DAYSTAR ACADEMY
启明星双语学校
An Ivy Education Group School · 艾毅教育集团旗下校园

An Ivy Education Group Publication
All rights reserved © Ivy Education Group

DAYSTAR ACADEMY
启明星双语学校
An Ivy Education Group School

“生活不是等待暴风雨过去，
而是学会在雨中跳舞。”

感谢我们启明星社区的所有成员，你们关爱彼此，相互支持，在这充满挑战的日子里不断追求卓越。我们为此真心感谢大家！

敬祝各位读者平安、健康！

启明星双语学校

勇气 激励 改变

亲爱的启明星家庭、学生、员工和朋友们：

首先，请允许我指出这样显而易见的事实：我们正处于特别而艰难的时期。尽管我们努力让孩子们的生活接近正常，但实际上，我们能做的只有这么多。现在，当周围有人打喷嚏时，我们会不由得紧张，每天通过微信报告体温成了例行习惯，整个世界的运转似乎都停止了。

启明星是非常幸运的，没有一名社区成员感染新冠病毒。大部分老师都已经返回北京，让我们可以在适当的时候开学复课。我确信，生活会在某个时间点回归正常。然而，我希望我们的学生能够从这场全球危机中获得教益。

首先，我希望他们永远不要低估小小的善举所能发挥的作用。我相信，大部分人都希望与人为善，但很少付诸行动，因为大家觉得别人会行善，或者认为他们的善举无关紧要。让我说得再明白些——如果人人都这样想，那么数以百万计的医疗物资就不可能送到官方渠道都达不到的武汉医护人员手中。任何善意之举都是不可小视的，即便只是问候他人是否安好，让人们在经历了糟糕的一天之后感到些许鼓励。在纽约市，每天晚上7点钟，市民会通过欢呼、鼓掌和鸣笛的方式，为奋战在一线的医护人员加油打气。一位医生表示，尽管此时的她因为工作而无法与女儿们见面，但她每一天都能从人群的欢呼声中获得力量以及继续前行的勇气。

其次，我希望我们的学生具备行正确之事的勇气。在危急时刻，没有所谓定义“正确”的规范或惯例。我们不能停留在“是否可以这么做”的疑问而放弃某个行动。例如，我们的9年级学生徐菲联系了其他家庭，发起向武汉某所医院捐助牛奶的行动。在我看来，这是一种非凡的勇敢之举，因为她不仅要向陌生人求助，还要联系武汉的超市和医院来完成这件事。温斯顿·丘吉尔曾言：“勇气很有理由被当作人类德性之首，因为这种德性保证了所有其余的德性。”如果缺乏勇气，行善的意图也只能停留在“想一想”的层面。

良好的品德、服务精神、以及激励与改变的勇气是启明星的基石。我对我们的社区和员工应对疫情的行动以及付出的努力深感自豪。我希望你们能从这期特别的《声音》中找寻到更多有关善意与勇气的证明。

愿大家平安，坚强前行。

许尚杰
艾毅教育集团创始人和总裁

声音
VOICES
启明星双语学校
春季/夏季版 2020

艾毅教育集团出版

主编 王昭

顾问 兰天笑
Ja Wuttithamrong

编辑 王月新

设计师 鲁璐

致谢 Andrew Dean
付文清
高巍
高梦雅
许尚杰
Matthew Morley
Gaye Rawding
Christopher Slovick
Ja Wuttithamrong
叶香吟

启明星双语学校北皋校区
(010) 6433-7366
www.daystarchina.cn

启明星双语学校三里屯校区
(010) 8532-3163
www.daystarchina.cn

DAYSTAR ACADEMY
启明星双语学校
An Ivy Education Group School · 艾毅教育集团旗下校园

目录

致辞
01 创始人寄语
03 总校长来信

新闻播报
04 北皋校区任命新任小学校长
04 启明星迎来第一位大学升学顾问
05 与校长们共度“灵感一小时”
05 启明星少年的西雅图圆梦之旅

聚焦
06 换个姿势，成长一样“在场”

启明星幼儿园
10 春天里，“小小探索家”启航

启明星三里屯校区小学
12 分享、肯定、庆祝，支持孩子成长一样不能少

启明星北皋校区小学
14 高人气的Zoom X，你参加了吗?

启明星北皋校区中学
16 Zine！为什么是它?

艺术角
18 静静的美好+有趣的表达

心理学小屋
20 积极乐观地面对挑战，我们可以做什么?

社区
22 社区，一直在我们心里！

美食角
24 最受欢迎的铁人料理 – 肉燥饭

封面简介：

在“武汉，我们和你在一起！”募款活动中，启明星双语学校8年级学生潘弥雅捐出了自己这幅对医护人员表达深切敬意和关注的作品。请阅读本期杂志《聚焦》栏目，了解该募款公益活动详情。

亲爱的启明星大家庭，

虽然启明星双语学校在过去几个月里遇到了很多困难和挑战，但是我们并没有退缩，并且取得了很大的成就。我因学校的教师、工作人员、学生及其家庭在这一艰难时期内表现出的力量深受感动。非常感谢我们的社区所提供的支持与关怀，这不只包括启明星的成员，还包括全国乃至全世界的无数朋友和家庭。

在2019/2020学年快结束的时候，我在思考自己一直认为理所当然的一些事情——比如与我的同事和朋友聚会，坐在咖啡店喝咖啡，去电影院看电影，看网球比赛，假日旅行以及和我的家人在北京一起生活等等。我曾认为这些事情理所当然，并且我从中享受了所有简单的快乐。但是，最近我做了很多我平常很难得做的事情，这对我来说也是一种幸运。例如，最近我在家里看了很多书，还看了中文电视频道（试着学习一点中文），整理了我的音乐播放列表，写了点东西，并且还尝试了一些新食谱。改变可以为你提供一个做一些很棒的事情的机会！！在你回顾你在家里的时光时，你也可以思考一下，有哪些已经发生的改变为你的孩子带来了一些新奇的事物!

在加拿大长大的孩子一般都会经历一些轻微的儿童期的病症，例如水痘。我想起我的几个女儿小时候得了水痘，不能去学校，必须在家里呆至少两个星期。那段时间对她们来说真的是度日如年，她们迫切希望能快点康复，然后就能重返校园与她们的小伙伴玩了。这种呆在家里的时间似乎没有尽头。

她们经常会感到无聊。时钟仿佛停止了转动，家长和孩子之间的关系变得非常紧张。她们在家里全靠电视、棋类游戏、拼图、书籍、家庭作业（没有在线视频）来打发时间。所幸很快她们重返了校园，参加各种学校活动，与她们的朋友一起玩耍，生活又恢复了正常。我知道与新冠肺炎比起来，因水痘而在家隔离带来的痛苦根本不值一提。但是，在我们启明星社区遭受的所有痛苦中，正是我们的学生让我深受鼓舞，我看到他们通过视频进行在线学习，还看到他们玩跷跷板游戏。我认识到，年轻学生身上的韧劲是值得我们发扬的。生活充满了挑战，作为大人，我们应如何应对挑战并为孩子树立榜样，这一点非常重要。

但是，要勇于面对挑战并不是容易的事情。作为家长，我们都想把最好的给孩子。我们想保护孩子不受伤害，让他们时刻保持安全，还想确保他们远离苦难。这次疫情让我明白，我能给家人的保护其实并不多，因为老天往往会打乱我的计划。疫情磨炼并增强了我的应变能力。

在这个充满挑战的时期，我们都在发展或增强应变能力，这对我们启明星社区来说是非常积极的结果。

- 学校坚持在线学习所需的应变能力
- 在我们一起相互支持和关怀时整个社区的应变能力
- 我们的学生面对挑战逐渐适应和成长时所需的应变能力

我明白了我们的“启明星大家庭”（“Daystar Family”）拥有改变的勇气。在我们回到学校后，由于采取了许多健康和安全措施，我们的体验可能会有所不同。我们将共同寻找为我们的学生和教职员工提供支持的新方法。我们将注重社交成长与情感成长。我们将继续由计划地使用各种技术。我们将继续确保每名学生获得成功！

感谢你们在这段非常具有挑战性的时期表现出的对成长和适应的渴望。这是我们都需要的一种精神！！！！

致以亲切的问候，

Gaye L Rawding
总校长

北皋校区任命新的小学校长

启明星双语学校非常高兴地宣布，Susan Jarnot-Benthem女士将从2020年8月起担任北皋校区新的小学校长。

Jarnot-Benthem 女士来自美国，拥有超过 20 年的小学、初中和高中的工作经验。她历任教师、部门领导、课程与教学主任和校长，始终充满热忱地为学生和家庭服务。Jarnot-Benthem女士曾担任 Interlake 高中的管理职务，这所全美知名的学校位于华盛顿州贝尔维尤，其国际文凭 (IB) 项目和大学先修课程 (AP) 享有盛誉。她还在贝尔维尤学区工作了 8 年，该学区在华盛顿州排名第二。在学区工作的这段时间，她担任过课程、教学和行政的多项职务，并参与了华盛 顿州涵盖 1000 多名教师和校长的评价体系的工作。2017 年 Jarnot-Benthem 女士在清华附中国际学校担任课程和教学主任，随后成为其小学校长。

Jarnot-Benthem女士的背景和经验与启明星领导团队相辅相成。她的热情会进一步激发我们的教学和学习，加强与所有社区利益相关者的牢固关系。

我们热烈欢迎Jarnot-Benthem女士和她的家人加入启明星社区！

启明星迎来第一位大学升学顾问

让我们一起热烈欢迎Melissa Meltzer Warehall 女士加入启明星双语学校! Warehall 女士来自芝加哥，在过去的30年里一直致力于教育和大学咨询服务，正如她所言，“我为我所服务学生的生活带来了改变。”

自2007年以来，Warehall女士一直在芝加哥大学实验学校（University of Chicago Laboratory Schools）担任大学升学顾问，这些实验学校包括位于伊利诺斯州的排名前列的私立K-12学校和高中（根据NICHE排名，在全美排名第22位）。在这个岗位上，她为数百名学生及其家人提供咨询，帮助他们顺利通过复杂的大学录取程序。在加入实验学校之前，Warehall 女士还在芝加哥大学担任了 4 年的媒体总监兼招生副总监，在德保罗大学戏剧学院担任了15 年的招生总监。

除了作为美国顶尖学校的大学升学顾问和招生总监的丰富经验之外，Warehall女士还拥有在中国工作的经验。自2014年以来，她一直在中国无锡的一所私立国际学校担任升学顾问，指导和帮助学生、家长完成美国大学申请流程。此外，她还为这些学生组织暑期大学校园参观，为择校做好准备。通过这些经历，Warehall 女士获得了更高水平的专业能力，指导中国学生成功 申请到最合适的学校。

在美国工作了30年后，Warehall 女士很高兴能够加入启明星双语学校， 在中国开启她职业生涯的新篇章。

让我们一起欢迎 Warehall 女士 加入启明星大家庭!

去年夏天，Warehall女士（右二）陪同来自中国私立学校的学生和老师参加大学访校活动。这是大家在康奈尔大学的合影。

与校长们共度“灵感一小时”

一盏灯照亮的是它的周围；一盏灯串联另一盏灯，照亮的就是更为广阔的空间——“灵感一小时”项目的初衷就是这样——启明星总校长和各学部的校长们从自己感触至深的教育话题出发，与家长分享他们专业的思考和建议，支持孩子在家成长！

“灵感一小时”在3月和4月分别举行一期，受到社区内外家庭的欢迎。讨论话题面向K-12所有学龄段，具体包括：

第一期

- 如何在家培养读写能力
- 如何更好地激励幼儿园的小朋友
- 如何引导孩子提高学习能动性
- 解锁科技的潜能，为我所用
- 如何与孩子谈论有难度的话题

第二期

- 教育的要义：确立家庭与学校的价值观
- 帮助孩子培养专注力
- 营造探究氛围的家庭环境：在问中学，在学中问
- 释放孩子的“激情”

服务校内外社区是启明星的核心理念之一。未来，学校将继续举办这样的教育分享会，欢迎关注启明星官方微信公众号（Daystar Academy）及时获取详情。想要了解以上9期“灵感一小时”活动内容回顾，也请前往微信公众号查询。

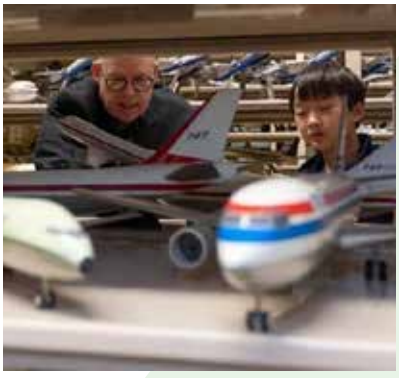
启明星少年的西雅图圆梦之旅

启明星北皋校区5年级学生蒋天勤在2018年获得了波音“放飞梦想”航空科普教育项目“梦想航空器”设计大赛小学组全国第一名。因此，受波音公司邀请，蒋天勤一家于今年春节假期，前往美国西雅图波音总部参观。

他参观了波音的飞行博物馆和档案馆，看到很多珍贵的波音“古董”飞机和设计图纸，学到了更多的航空航天知识，还惊喜地发现波音的第一位工程师其实是位华裔！

波音首席历史学家麦克·隆巴迪和档案馆馆长大卫·詹克斯为蒋天勤导览。回国后，蒋天勤向他们致信表达感谢，并收到了回信。他也把这段难忘的所见所感写成游记，刊登在波音中国的微信公众号上，获得了很高的点击量。

对于一名小学生来说，这是一次非常难得的经历！我们为蒋天勤骄傲！



换个姿势，成长一样“在场”

作者：王昭

谈到学习和成长，我们想到的往往是充满生气的校园、秩序井然的课堂；孩子们每天准时到校离校，上学时和小伙伴玩在一处，放学后也约在一起……然而突如其来的疫情给我们熟悉的这一切按下了“暂停键”……

疫情迫使我们关闭了校园，但没有改变学校教育既定的方向。教学上，学校迅速调整，在预定开学的日子准时把课堂搬到线上；社区里，我们在线上继续和学生加强互动，还通过“武汉，我们和你在一起”等活动，把分散在各处的社区家庭团结在一起，“回到”校园。

于是，孩子们熟悉的环境依旧，换个“姿势”，成长也一样“在场”！在线学习这段充满挑战的日子，值得我们纪念和自豪。现在，就让我们再次走近它吧……

把挑战变成机遇！

跳出“盒子”

面对疫情爆发，需要进行在线教学的决定甫一做出，尚在休假的教学主管团队和老师们就立即动手制定计划。没有迟疑、没有拖延，待到2月3日在线学习开始，各个年级、各个学科都从容地拿出了扎实细致的安排和教案。

不能脱离培养目标，又要跳出在线学习的局限，老师们思考很多，也投入很多。

为学生提供学习资料是在线学习的重要方面，但随意的信息堆积只会成为学生的负担，甚至挫伤他们学习的兴趣。比如，为了准备主题合适、形式丰富，又方便读取的学习资料，5年级中文老师柳慧和同事们精挑细选，花了大力气。“找资源、编辑、压缩、上传到seesaw平台，常常要折腾到后半夜。”柳慧老师说。

付出总有回报。只经过2课时的集中辅导，孩子们就在中文课上交出了一份份让人欣慰的撰写调查报告的练习。“疫情期间普通家庭生活研究”、“对成人低头族的调查”、“吃糖到底有多大坏处”……他们顺着自己真正关心的方向探索，有的学生甚至还设计了网络问卷，广泛收集数据来支持自己的研究。

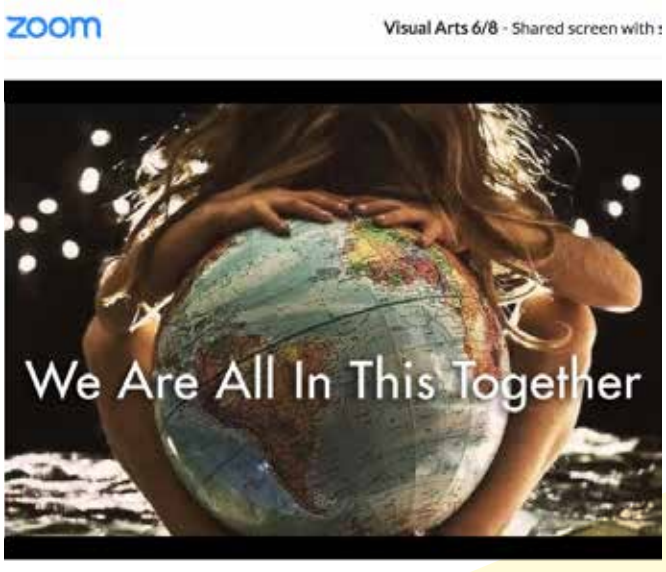
一切从沟通开始

全新的“线上”学习，对学校和家庭都是挑战，一开始难免有这样或那样的问题。预见问题，解决问题，一定从及时又有效的沟通开始。

校长来信告知大家在线学习的安排和规划；班级微信群里，分享在线平台的使用方法；学生遇到疑问，可以通过电邮联系老师；为支持学生合理安排时间，学校还发来各个年级的建议作息表。

“沟通挺顺畅的，老师们解答问题很及时。比如我给英文老师写邮件，请他给孩子打开Razkid新的级别，很快就收到回信说已经开放了。而且，助教老师也马上在群里回复我说问题解决了。这说明老师之间的沟通也是很及时的。”小学部的一位家长说。

学校的努力效果如何，学生最有发言权。线上学习开始第一天，我们就收到了一张照片：一位学生在家也穿着启明星的校服，正坐在电脑前学习，他是真的喜欢这所学校！



你成长，我也成长

在线学习同样教学相长。不仅学生在学习、成长，老师和学校也在学习、成长。正如启明星的座右铭“勇气、改变、激励”，这是一座追求卓越的学习型和成长型的社区。

在线教学过程中，老师们不断发现和琢磨教学工具的优势或问题，互相分享。比如，使用Zoom的平行会议室功能，孩子被自动两两分组，在小会议室里小组讨论，老师随时进入小组巡视、辅导，小组讨论结束再把所有人拉回主会议室集体分享，高度还原教室里的讨论现场。

老师还发现，一些平时在课堂上比较害羞的学生，在Zoom平台上反倒放开许多。中学人文老师张雪野说：“在线学习一开始我就注意到，有些不怎么爱说话的学生会在留言区写下自己蛮不错的反思和感想。以后回到校园，我想可以借鉴类似在线平台沟通的方式，鼓励他们继续为自己‘发声’。”

守住“我们是谁”

在这个飞速变化的世代，求新求异似乎总是更加吸引目光，甚至博得掌声。教育机构固然要因应时势，吸纳和应用新知，但与此同时，它的精神内核则需要更加坚定的守护——因为这不仅定义着一群人的独特之处，更能支持学生拥有充盈的精神世界和清晰的自我认知，在未来走得更高更远。

所以，启明星在线教学期间，引导学生了解时事、把疫情相关知识和由疫情引发的反思引入课堂学习的同时，也从未把尊重、团结、关爱、服务、卓越等启明星核心价值观的教育割裂在外。

“武汉，我们和你在一起！”

当知晓武汉抗疫前线有大量医护人员感染病毒后，启明星迅速发起“武汉，我们和你在一起”活动，呼吁全体师生采取积极行动，通过募捐自己的绘画或短视频作品为支援武汉筹集善款。

短短半个月，我们收到250余份学生作品和员工作品，其中有绘画、作文、诗歌朗诵、钢琴演奏，还有原创的说唱歌曲。这些作品展现的深情令人感动。最终，“武汉，我们和你在一起”活动共募集善款超过3,4000，通过壹基金支援武汉前线抗疫。

有力量的女孩

教育的细致入微在个体身上得到夺目的彰显。

疫情期间，9年级学生徐菲自发筹集了一笔钱，为武汉的医务工作者购买牛奶。她联络了湖北省抗疫前线的武汉市汉口医院，与医院的工作人员取得联系，然后定位一家医院附近的超市，筹集资金购从这里买了450箱牛奶送给了汉口医院的医务工作者。徐菲只有14岁，但她可以通过一己之力，为奋战在前线救人的工作人员带来了安慰。我们为徐菲骄傲！

徐菲，9年级

融入课堂的点滴

各年级也把核心价值观教育融入课堂教学。中学视觉艺术课把关爱、同情作为项目主题，引导学生通过创作反思和表达这样的情怀；小学中高年级中文课堂以“什么是爱”为主题，练习诗歌写作，低年级课堂则要画出自己乐观向上的“甜甜的梦”；英文课堂鼓励学生在行动中践行服务和关爱，给家人写一份温暖、感恩的贺卡，为保安和其他社区服务人员送去爱心礼物，表达感谢……

“团结”为主题的学习和讨论中，幼儿园小朋友在老师提示下，留心观察医生们合力为病人治病，快递员忙碌地为大家配送快递，小朋友自己也减少外出——在全社会合力抗疫的真实背景下理解“团结”的意义。

写在最后……

所有这些都是启明星在这段不平凡日子里的点滴——起初，环境的突然变化为每个人带来了挑战，但是，一向秉持的核心价值观和学术追求让启明星社区快速调整，正常的教学得以继续，成长和进步也从未在学生的生活中“缺席”。

生活难免危机，但危机可以变成机遇。我们不惧改变，也以勇气和信心通过了疫情的考验，并通过它更加看清了启明星社区的凝聚力。2020年春夏的这段日子，注定是我们所有人都不会忘却又引以为傲的经历！

春天里，“小小探索家”启航！

作者：《声音》记者

在线学习的几个月里，启明星一直在努力思考和实施适合所有学生的教育方式。幼儿园的孩子年龄更小、注意力集中时间短，需要额外的支持和更加寓教于乐的教学。

于是，启明星双语幼儿园专业的蒙台梭利老师们推出“小小探索家”系列，带领幼儿园小朋友和所有对蒙台梭利教育感兴趣的家庭进一步探索世界。老师们从语言、文化、数学、体育、音乐、艺术等各个方面，建议有趣而容易上手的亲子活动，丰富孩子们的知识和体验！本期《声音》选取其中一期《无处不在的化学反应》和大家共享！

请扫描二维码
观看第一个科学实验

无处不在的化学反应

小孩子天生好奇。他们总想要知道事情是怎么发生的，以及为什么会发生？学龄前儿童平均每天要问100个问题。参加科学活动让学龄前儿童有机会探索、发现事物的运行方式并提出问题。这些活动更可以让孩子们有机会通过观察、实验和游戏来收获知识！

这一次，Matthew Morley 老师为大家带来的科学小试验是关于化学反应的。为什么要做化学反应试验呢？因为化学反应处处都有，甚至也在我们体内发生着。是的，没错！现在，你的身体里就在发生很多化学反应。你知道吗，呼吸也是化学反应！化学反应是生活中迷人而必要的一部分。

Matthew老师介绍了2个使用醋和小苏打来观察化学反应的小实验！

烤爱尔兰苏打面包

第二个实验是一个充满美味的化学反应，除了巩固孩子通过上一个实验对化学反应的认识，更会让他们看到，科学每天每刻都在我们周围发生着。请按照下面的步骤，和孩子一起动手试试吧！

配料和用具：

- 碗、杯子、搅拌用的勺子
- 圆形烤盘（抹油）
- 一杯牛奶
- 一勺白醋
- 两杯面粉
- 半勺盐
- 半勺小苏打

开始之前：

在您与孩子一起制作爱尔兰苏打面包之前，给他们看看原料，让孩子思考以下问题：

- 为什么这个食谱里有小苏打和醋?
- 这两种原料对面包有什么作用?

制作步骤：

- 烤箱预热至400度。
- 将牛奶和醋倒入杯中搅拌，静置约10分钟。这会使牛奶凝结。
- 把面粉、盐和小苏打放在碗里搅拌在一起。
- 将牛奶混合物倒入面粉混合物中搅拌至光滑。
- 把面团从碗里倒出来，放到撒了面粉的砧板上。
- 将面团揉成圆盘状，放入烤盘中。
- 烤大约15分钟。

制作完成后：

- 面包烤好冷却后，给每人切一片。
- 让孩子们观察面包里的气孔并进行讨论。就像前面视频中演示的那样，小苏打和醋混合产生了二氧化碳气泡。面包里的气泡就是之前堵在面团里的气体。

希望大家喜欢今天的小实验！想要了解“小小探索家”系列更多新鲜又有趣的活动，请关注启明星微信公众号，和我们一起探索世界的奥妙！

感谢阅读！
探索快乐！

请扫描二维码
关注启明星微信公众号

孟琳琅 四年级

分享、肯定、庆祝，支持孩子成长一样不能少！

作者：《声音》记者

3月19日晚7点，家长、校长、老师们和艾毅教育集团CEO许尚杰准时登入Andrew Dean老师提前设置好的 Zoom 会议室 —— 三里屯校区4年级的孩子们已经早早等在那里了。

他们完成了探究学习单元“我们如何表达自己”的英文学习部分，这是4年级英文老师Andrew Dean为大家策划的一场成果分享会 ——“我们的体验：我们的艺术！”

探究线索

- 为什么我们能透过一手的艺术创作素材了解一个时代?
- 一件艺术创作和它所出现的时代、地域可以产生什么样的联结?
- 人们怎样通过象征和比喻的手法表达自己的观点?

孩子们循着这样的探究线索，以眼下的疫情作为探究对象，从亲历者、也是讲述者的角度出发，拿起画笔，画下自己对这个时代片段的观察和思考。

分享会上，孩子们一个接一个地向大家展示和讲述自己的作品：

既有直率的情感表达：“我的作品分成两个部分，左半边是颜色鲜艳的春节，那是疫情没有发生的时候，我们都很快乐；右半边是灰色，代表病毒给世界带来了灾难，所有人的心情都不太好……”

也有进一步的反思：“我画的盾牌代表的是预防病毒的疫苗，人们需要保护。但我们不能惧怕病毒，不然我们就输了……”

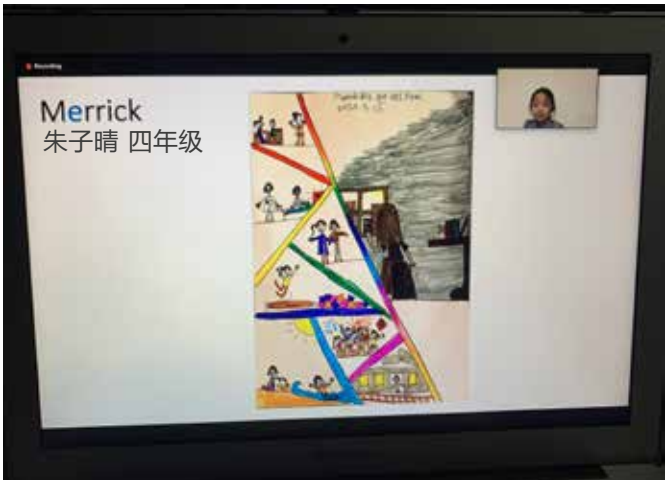
一个孩子在讲述，其他孩子都在静静地倾听；有的孩子表现精彩，会有小伙伴隔着屏幕竖起大拇指；有的孩子一时在表达上卡了壳，其他人都耐心地等待着，等他慢慢讲出来……

对医务人员的理解和敬佩，对疫情起伏的担心，对回到校园的憧憬，面对病毒需要保持什么样的心态……这些真实的情绪和思考都从孩子们的作品和讲述中自然流露出来。

“在任何一个评估阶段，首要的目的都是要学生展示自己对于学习目标的理解。这次艺术作品展就是他们以自己的方式进行展示的好机会！比如，他们作为艺术创作者、历史研究者，通过一定的手段来表达自己在这段特别时期的亲身体验，并对他人进行启发，‘把艺术和它诞生的时空联系了起来’。他们能做到这些，我真是再骄傲不过了！”Andrew老师这样说道。

Mena Lajoie 四年级

李青迈 四年级



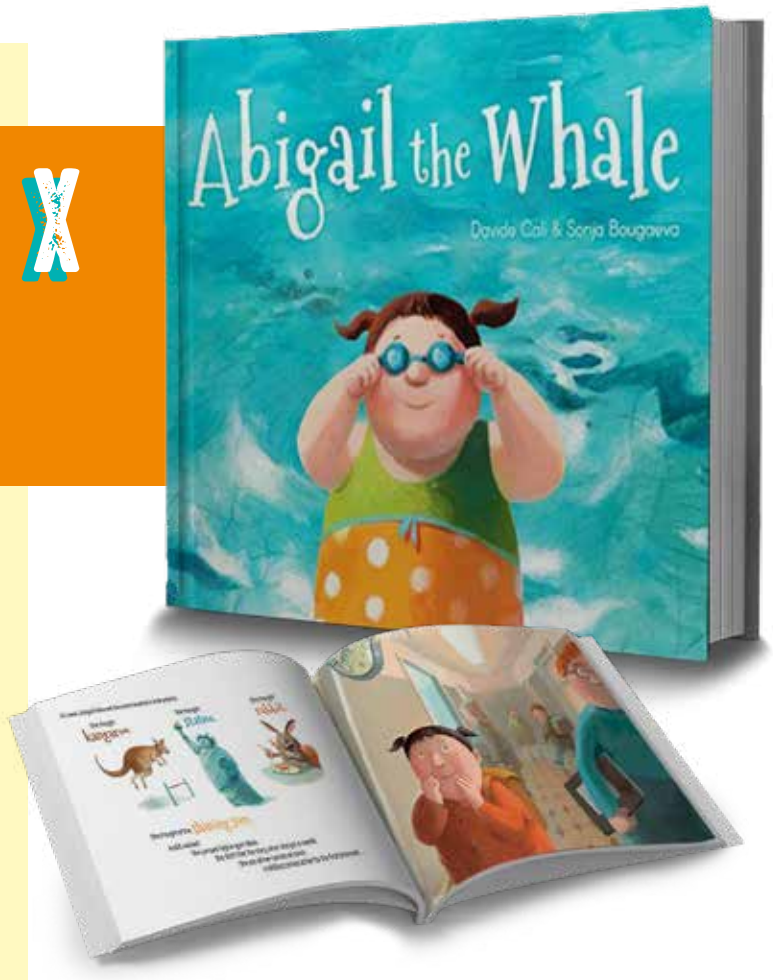
三里屯校区4年级学生 Edda Molina Biork 介绍说：“要向其他人讲述自己的感想，我一开始觉得挺紧张的，于是我就在窗前练习做演讲，练习几次后，感觉好多了。大家的美术作品都很棒！”

“感谢学生们和 Andrew Dean 老师给我们带来这样精彩的分享！”总校长 Gaye Rawding 女士评价说。

这不只是一次成果和想法的分享会，这更是老师、学生、家长、校长一道为学习和成长举行的庆祝。它带来了一种仪式感，让孩子们感受到自己的学习和成长被关注，被肯定。这反映着启明星的教育理念，也是我们的传统。

高人气的 Zoom X 你参加了吗?

作者：《声音》记者



屏幕那边，是图书馆老师Sam Hopper特意为孩子们录制的配乐读书视频《Abigail the Whale》：

“上游泳课的时候，Abigail总是走在队伍最后，因为她知道自己跳进泳池的时候，会溅起巨大的水花。每个人都会喊：‘Abigail是头鲸’！

下课了，游泳老师和Abigail聊天：‘你是个很棒的游泳选手，你知道。’

‘不，我太胖太重了。’

‘我们会受自己想法的影响。’老师说，‘要想游得好，就得放轻松。你觉得鸟或鱼会觉得自己太重吗？当然不！所以，想要游轻松，心里也要放松。试试吧！’”

屏幕这边，孩子们兴奋又专注地听着，还有家长也坐在一旁，和孩子一样听得津津有味。

3月底，北皋校区小学部发起了学生自愿参加的Zoom X 活动。Sam老师的读书活动正是其中的一环。

虽然孩子们每天可以通过网络学习时间见面，但对于需要伙伴的他们来说，“在一起”的时间再久也不嫌多！为孩子们创造更多和同伴、老师交流的机会，正是设计 Zoom X 活动的一个初衷。

“学生对读书活动的反响特别好，好到出乎我的意料！他们很享受这样在一起的时间。有些孩子还主动写下了读后感。”Sam老师说。

Sam Hopper 老师

30分钟，也在成长

除了读书，Zoom X 也包含美术、体育、心理辅导、学生主导的课堂等一系列有趣好玩的在线活动！孩子们按相近年级分为3组，轮流参加一周3次、每次30分钟不同主题的 Zoom X。

把 Zoom X 设计得如此高频次而丰富还有另一个初衷，那就是寓教于乐，利用课后活动锻炼学生多种学习技能，比如自我管理、大肌肉群运动技能、阅读和聆听的沟通技巧、思维技巧等等。每次 Zoom X 活动以增强哪些技能为目标，都清清楚楚地列在海报上，供家长和孩子了解、选择。

体育时间，程呈老师带着大家一起做运动。看，Dieu-anh 校长也来了！

心理辅导时间，Chris Slovick 老师和他的手偶好朋友Simon一起训练孩子们的专注和自控力：“大家静止60秒，看看谁能坚持住！”

还有美术 Zoom x 时间里，大家和徐思聪老师一起“画音乐”。

孩子们的学习感受如何呢？学部的追踪调查显示，超过75%的学生表示理解每次活动的安排用意；超过80%的学生表示非常喜欢Zoom X！

我的学习我做主！

启明星尊重学生学习的自主权， Zoom X 设计也不例外。除了老师主导的部分， Zoom X 还举办了特别有意义的活动——由学生主导的课堂。老师和家长沟通配合，鼓励学生向伙伴们分享自己的所知所学或是兴趣爱好。这不，3年级的周语歆就为小伙伴们上了生动的一课！

她以“中国古代的福尔摩斯”为主题，和大家分享自己读到的宋代清官包拯的断案故事，还引导小伙伴们一起思考包拯和福尔摩斯的相同与不同。30分钟时间里，她虽然有些小紧张，但始终把握着节奏。分享会的圆满完成，让她特别有满足感，对之前的所有学习和付出也更加自信！

“在准备课程的过程中，我学习到了如何从听众的角度考虑问题。比如：想一想如果我是听众，我会喜欢什么样的课程和结构，如何设计提问……这个时候我才知道，看书和给别人讲故事是多么不一样……”周语歆说，“我非常感谢妈妈一直在鼓励我，还有老师们对我额外的辅导。我们班的Mr. Aldo 老师听说我要做网课，告诉我‘如果我能做网课，你也能’！”

女儿的成长，妈妈看在眼里很是欣慰。“这个活动非常有意义，我感觉女儿在整个准备课程、选择题材、与我交流一系列问题的过程中，有非常强烈的自主学习欲望，甚至比完成学校常规的作业还要积极。”周语歆妈妈说，“经过这次活动，她增强了自信。她以前觉得自己不善于表达，总是担心会犯错误，别人可能会笑话她。但是这次她惊喜地发现了自己的潜能巨大，她甚至还想再做一个课程呢！”

孩子就像种子，他们每个人都有自己巨大的潜能，只要给予合适的阳光和土壤，便能成长、绽放、发光！

启明星始终秉持这样的教育理念：因应不断变化的环境，为学生提供最恰当的学习机会和资源。Zoom X是当下支持学生成长的又一项举措，未来会有更多精彩的教学安排！

"Zine"
为什么是它？

作者：《声音》记者

你听说过zine吗？亲手做过zine吗？
如果没有，就随我们的8、9年级
学生一起来体验下吧！

中学视觉艺术课上，朱宁老师先展示了一段视频，带领大家了解了zine的历史。原来，zine是一种自行印制、成本低廉、小范围发行的读物。你可以用它阐述观点、说明问题，或者仅仅为了好玩儿。

《找寻自我》作者：Daniella Welman

一箭三雕

了解zine之后,大家要动手做一份自己的zine。
老师设计这个项目的目的，可谓是一箭三雕。

1 通过学习和制作zine，复习和夯实艺术创作的基本要素；

2 学生在家学习，手边资源有限，而制作zine可以简单到只要有纸笔，就可以进行；

3 艺术的学习包含文化的浸润。第一份zine出现在1930年代的美国，在70年代受朋克文化潮流影响，成型为我们今天所看到的zine，是非主流文化的一种。老师希望通过zine项目，带领学生了解这种鲜为人知的小众文化，更多地了解这个世界！

《猫咪眼中的主人》作者：潘弥雅

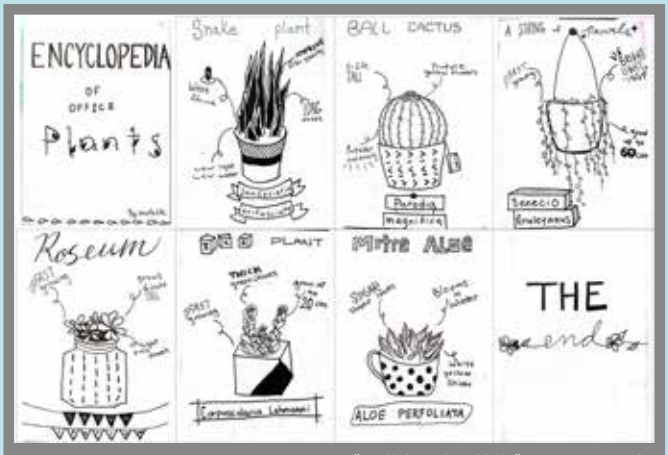
王之韵写给伙伴的意见是：

“你的zine清楚地说明了怎样画卡通人物。我想我都可以按照你的指引画画了！也许你可以稍微调整下明暗对比。不过总体来说，你的zine对我很有帮助。”

莫知安则对小伙伴说：

“这是一份非常酷的zine！我喜欢你画植物的方式，还有用箭头提醒大家关注这些植物的特点和信息。如果你能再添加些内容或是再对信息做进一步的明确，可能对读者更有帮助。但我喜欢你的zine,从中可以学习到不少关于植物的知识！”

《姐妹》作者：郑凯丽



《科普办公室的植物》作者：王雪晴

好Cool的作品!

中学的孩子很容易被Cool的东西吸引，在他们看来，zine就很酷。一阵关于“可以做什么内容”的头脑风暴之后，大家立即各自开工，亲手尝试制作zine,最后完成了一份份很棒的作品！

完整的学习过程

zine体验再酷也是个完整的学习过程，除了照例要上交自我反思，同学们也要完成伙伴间的互评。尽管现在不能像以往那样在教室里面对面交流，老师会请大家把作品上传到网络平台padlet上，这样同学们不仅可以看到彼此的作品，还可以直接在下方互相点评，彼此促进。

朱宁老师告诉我们，制作zine的最后一步是发行，未来回到学校后，大家会把自己的zine打印出来，送给同学和老师，也会放在公共区域供大家取阅。

所以等到疫情过去、回到校园的那一天，大家可要记得去图书馆或是前台看看，没准能发现这些有趣的zine呢！

静静的美好 +有趣的表达

作者：《声音》记者

疫情一度打乱了孩子们的学习节奏，但从未扰乱他们的心绪。

他们的艺术创作从来没有缺少过对世界的沉静观察和乐观、活泼的表达。

本期《声音》选登北皋和三里屯小学学生的美术课作品，愿你和我们一样，能从中体会到孩子们丰盈而有趣的内心世界！

走进油画世界
名画模仿秀

《呐喊》常城
三年级A班，三里屯校区

《包红头巾的男人》李斯哲
一年级A班，三里屯校区

《叼烟斗的男孩》董浩宇
三年级A班，三里屯校区

《戴珍珠耳环的少女》潘语桐
一年级C班，三里屯校区

《蒙娜丽莎》胡若曦
二年级A班，三里屯校区

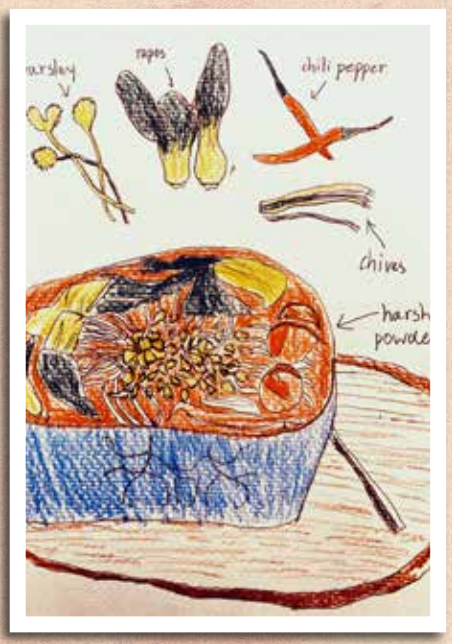
《披红围巾的少女》孙沐阳
三年级B班，三里屯校区

《戴黑帽子的少女》李沐紫
二年级C班，三里屯校区

家中的静物

《家中的静物》黄睿苏
四年级B班，北皋校区

《家中的静物》张凯淇
三年级D班，北皋校区



《手绘美食》王书钰
三年级B班，北皋校区

《手绘美食》王子乔
三年级E班，北皋校区

《家中的静物》张嘉琪
三年级E班，北皋校区

《手绘美食》杜聿铭
四年级C班，北皋校区

《家中的静物》张楚喧，五年级C班，北皋校区

《手绘美食》郝若茵，五年级A班，北皋校区

积极乐观地面对挑战，我们可以做什么？

勇敢而积极地生活不是一味地逆来顺受，而是主动调整自己，在不那么如意的日子里，也努力绽放自我。这时候，我们需要心怀感恩，也要懂得照顾自己。

在线学习的日子就是一段充满挑战的时期。学校辅导团队为了支持大家，每周提供心理辅导小贴士。在此，我们特意选取其中两篇，希望能为大家保持感恩乐观的心态和了解怎样关心自己带来启发。

感恩日记

身处漫长而又充满不确定的状态下，你可以试试撰写感激日记，来提升积极的情绪和维持幸福感。研究表明，感恩日记可以让人缓解压力、增加幸福感，增强自尊心。

想要写感恩日记，试试下面这两种方式吧：

1 深入的反思

每周两次，写下对某件让你感动的事情的细节思考，可以从这些方面入手：

你喜欢谁的陪伴……
今天最棒的事情是……
今天你学到的宝贵经验是……
让你佩服的人……
你看到的美丽事物有……
你目睹或感受到的一项善举……
你始终能够依靠的人是……
让你为之骄傲的事情是……
今天有件让你惊喜的事情是……
让你感到幸运的一段经历是……

2 每天反思“三件好事”

一周中的每一天（从周一到周日）都写下一句话，描述这一天发生在你身上的三件好事。比如：

第一天（星期一）：
“今天发生在我身上的一件好事是……”
“我看见某人做了一件好事……”
“今天发生某事的时候，我很开心。”

通过下方链接，你可以得到日记的模版：
https://www.therapistaid.com/worksheets/gratitude-journal-three-good-things.pdf

小贴士

最后，请注意，写感恩日记有四点关键：

- 不要操之过急
- 详细说明自己为何心存感激
- 养成记感恩日记的习惯（每天或每周几次）
- 形成自己的风格（提出新的角度，甚至加些绘画在里面）

愿你能享受写感恩日记！

参考文献：
https://www.therapistaid.com/worksheets/gratitude-journal.pdf

请关爱“自我”

在启明星社区，关爱是非常重要的理念。我们通过帮助彼此来互相表达关爱。但是，在关注他人的同时，我们必须记住，关爱自我也是非常重要的，尤其是在充满挑战的时期。

Barbara Markway 博士在网站Psychologytoday.com上解释说，人们倾向于完成越来越多的事情，从而陷入“做事模式”。但实际上，有时人们需要切换到“存在模式”来暂时停止手上的工作。有时候，我们不得不说：“嘿，我需要在这种情况下照顾好自己。” Barbara Markway 博士提供了几种关爱我们自己的方法，供你参考。

1 感观

当你有压力时，试着把注意力集中在你的感觉上——视觉、听觉、味觉、触觉。这将帮助你从烦恼中解脱出来。

- 呼吸新鲜空气
- 在午后阳光中躺下休息
- 听你喜欢的音乐

2 愉悦

在应对压力时，试着做些让自己愉快的活动。

- 看电影
- 制作艺术品或手工
- 去外面散步，拍照

3 脑力挑战

你可以尝试一些新鲜的方式来挑战自己的大脑

- 玩拼图或脑筋急转弯
- 在你一直回避的事情上迈出一小步
- 清理一只杂乱已久的抽屉或壁橱

4 精神

应对压力和平静心态的可靠方法是明白什么对自己最重要。以下是一些你可以尝试的活动:

- 写日记
- 列出你感激的五件事
- 阅读诗歌或励志名言

5 情感

人们倾向于把情绪贴上“好”或“坏”的标签，这样其实是没有帮助的。我们应该:

- 接受自己的情绪，它们无所谓对错
- 想哭的时候就哭
- 能笑的时候就笑

6 体育锻炼

照顾好自己的身体一直是关爱自我的关键。当你处于压力之下时，这些活动尤其有用:

- 试试瑜伽
- 去散步或跑步
- 小睡一会儿

7 社交

不要忘记与他人联系! 你可以尝试:

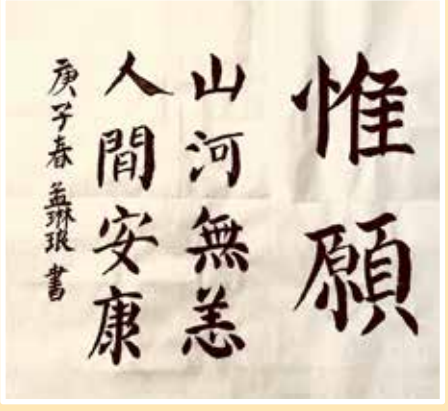
- 打电话给朋友
- 参加读书俱乐部
- 加入一个互助小组

特别感谢我们的校园辅导老师Chris Slovick和助理辅导老师付文清对此文的贡献。我们希望这两篇文章能够为您保持身心健康带来启发。

参考文献：
https://www.psychologytoday.com/intl/blog/shyness-is-nice/201403/seven-types-self-care-activities-coping-stress

社区，一直在我们心里！

作者：Ja Wuttithamrong, 社区发展总监



谈到启明星，我们常常会提到它独一无二的社区。一年到头，各种各样的精彩活动把整个社区紧紧联结在一起——比如改变的一周、秋收节、谢师宴，还有团结日……

新冠疫情爆发，给我们正常的生活“踩下”一脚急刹车：学生和家长不得不在家学习、工作，人们要保持社交距离；往日人们脸上的笑容现在很难看到了，因为大家都戴着口罩；也不能像往日那样彼此热情拥抱，取而代之的是隔空的击掌或是“碰碰脚”。

这样的日子里，我们很想念启明星的孩子们。想念他们在操场上奔跑游戏的身影，他们愉快的笑声，还有午餐和加餐时间，他们狼吞虎咽的样子。我们的老师和中学生也一定想念凤凰咖啡吧里美味的饮品和点心了吧！

尽管疫情带来了种种不便，我们社区内部的联结相比以往却更加坚固了，因为我们一直在寻找各种办法“在一起”，克服社交距离带来的分隔。

让我们回顾一下
所有这些“在一起”的努力吧！

武汉，我们和你在一起！

在线学习开始2周后，启明星的学生就踊跃参加“启明星团结战疫”活动，通过捐出自己创作的画作和视频募款，总共募到34,000余元人民币用于支持武汉抗疫前线。

艺术展和虚拟春游

三里屯校区组织了不少让孩子保持“在一起”的活动，比如4年级学生的艺术展和2年级学生的网络虚拟春游。“春游”结束后，大家还拿出自备的零食“一起”享用了呢！

Zoom X

北皋校区发起 Zoom X 活动，为学生创造在线学习之余、更多和同伴交流互动的机会。Zoom X 主题丰富，包括艺术、解决问题技能的训练、读书会，还有体育运动时间！

灵感一小时

为了向启明星校内外家庭提供在家教育的支持，我们的总校长和各个学部校长举行“灵感一小时”活动。即便在疫情时期，做好教育的初心也让启明星努力继续为大家服务。

2019–2020 学年年鉴封面投稿征选

两所校区的学生都提交了以“团结”（启明星核心价值观之一）为主题的年鉴封面参选作品。所有员工和学生都为自己心仪的封面投上了一票，我们等不及要和你们分享结果了！

爱心包裹

虽然大家分散各处，但我们可以通过爱心包裹送去问候！这段时间，启明星向身在国内的学生、家长和员工寄出了一份份爱心包裹，里面有小礼物、课程学习的必需品等等，东西虽小，但我们想让启明星所有成员知道，我们记挂着你们！

“启明星达人秀”在线进行！

最后，同样重要的是……演出还要继续！“启明星达人秀”是社区最受欢迎的活动之一，通常在每年5月艾毅教育集团年度盛典“团结日”上进行。去年的“团结日”有超过5000人参加！今年我们不得不取消这项活动，但“启明星达人秀”会在线举行！这是我们的学生发挥才能和展示自己的好机会！由学生组成的评审团从超过100个候选视频中选出入选表演者。5月16日周六，获选者还将在线直播演出，欢迎关注！

没有什么互动方式能取代人与人面对面的交流。我们宁可用拥抱来代替Zoom上的聊天，然而囿于现实局限，我们只能尽己所能。我们感恩和敬畏启明星社区的精神依然如此坚固，也真诚感谢每一位社区成员，感谢你对我们的托付和信任。

最受欢迎的铁人料理

肉燥饭

肉燥饭是2017年启明星举行“启明星铁人料理”比赛时，一位家长带来的菜谱。从那时起，“肉燥饭”就成了启明星的“明星”菜品，甜咸适度，鲜香四溢，引人垂涎！

这道菜并不复杂，在家可以自己DIY一份！

肉燥饭

用料（4人份量）

150克红葱头，切片

500克绞肉（最好肥瘦都有）

4～5个干香菇，温水泡开后切丁（泡香菇所用的温水保留）

10克料酒（非必要，可酌情调配）

40克酱油

适量冰糖

煮熟去壳的鸡蛋（非必要，可酌情调配）

制作步骤

- 小火，炒锅干煎香菇丁，捞出备用。
- 炒绞肉，把油烧出来，加入红葱头、料酒先炒香。
- 加入适量水，包括先前泡香菇的汤水。
- 依个人口味加盐、冰糖、酱油。
- 慢火煮大大约60分钟。
- 煮好后，可以把肉燥捞出，再加少量水，放入煮熟去壳的鸡蛋一起卤。
- 将肉燥、卤鸡蛋铺在香喷喷刚出锅的米饭上。也可根据个人爱好加入青菜叶。

IVY ACADEMY
THE MULTIPLE INTELLIGENCES PRE-SCHOOL
An Ivy Education Group School · 艾毅教育集团旗下校园

三里屯校园（SL）
(010) 8532-6076转708
Info-SL@ivyschools.com
北京市朝阳区三里屯东四街13号

新城国际校园（CP）
(010) 6597-0250
Info-CP@ivyschools.com
北京市朝阳区朝外大街6号新城国际24号楼

IVY BILINGUAL SCHOOL
艾毅双语幼儿园
An Ivy Education Group School · 艾毅教育集团旗下校园

远洋校园（OE）
(010) 8446-7287
Info-OE@ivyschools.com
北京市朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座

卓锦校园（OG）
(010) 8439-7080/7665
Info-OG@ivyschools.com
北京市朝阳区崔各庄乡新锦路18号

汇豪校园（HH）
(0574) 8386-2020
Info-HH@ivyschools.com
宁波市江北区新义路45号

生态城实验校园（EB）
(022) 6622-7888
Info-ES@ivyschools.com
天津市滨海新区中新生态城和风路312号

IVY MI KINDERGARTEN
艾毅多元智能幼儿园
An Ivy Education Group School · 艾毅教育集团旗下校园

三千城校园（SQ）
(028) 6502-1118/6535-6686
Info-SQ@ivyschools.com
成都市成华区建祥路60号

国际城校园（西安）（GJ）
(029) 8647-9192
Info-GJ@ivyschools.com
西安市未央区凤城十一路首创国际城23号

御锦城校园（YJ）
(029)8350-1669/8356-8431
Info-YJ@ivyschools.com
西安市灞桥区浐河东路北段1698号

生态城校园（EC）
(022) 6632-8982
Info-EC@ivyschools.com
天津中新生态城和韵路1375号

生态城和风路校园（ES）
(022) 6622-7888
Info-ES@ivyschools.com
天津市滨海新区中新生态城和风路312号

DAYSTAR ACADEMY
启明星双语学校
An Ivy Education Group School · 艾毅教育集团旗下校园

北皋校区（DS）
(010) 6433-7366
admissions-ds@daystarchina.cn
北京市朝阳区顺白路2号

三里屯校区（小学）(DT)
(010) 8532-2500
admissions-dt@daystarchina.cn
北京市朝阳区三里屯东四街13号