

校友通讯

SFLS ER



上海外国语大学附属外国语学校55周年校庆

SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE SCHOOL

2018年

特刊

总第3期

上外附中纽约校友分会大聚会

第一届上外附中纽约校友大聚会于2018年10月19日晚上在纽约的艺术展Magic Lab举行，有将近百位校友前来捧场。相较于之前在纽约小范围的聚会，这次是第一届正式的大型校友活动。纽约校友主办方也特地设计了几个环节，想让校友们尽心享受到母校同学之间的相聚。

学校为了纽约校友聚会准备的“老师寄语”在聚会上掀起了一波高潮。听见往日老师的叮嘱，尤其是表达了对校友们独自在外读书工作打拼的关心和担忧，很多校友又笑又哭。

许多校友听说在之前学校的校庆时有定做的校服熊，这次也一起来到了纽约会场。看见小熊穿着我们许久不见的校服，想立刻哼唱一首校歌。



五十五周年校庆寄语

时光荏苒，上海外国语大学附属外国语学校已经走过了55年不平凡的历程。

55年前，我们白手起家，校舍还在建设中，就借用杨浦中学的校舍；没有教材，老师们自己动手编写。几十位二三十岁的年轻人，开始了为国家培养外语外交人才的征程。虽然一场政治风暴打断了我们的教育计划，但从1963年到1966年三年的时间里，一千多名中小学生接受了与普通中小学不同的外语教育，为他们日后的学习、工作奠定了良好的基础。

55年过去了，回望我们走过的路，虽然经历过坎坷，但更有我们共同创建的辉煌！如今，外语学校开设的课程已经从当初的英语、法语、德语、西班牙语四个语种扩展到英语、法语、德语、西班牙语、日语和俄语六个语种，为了适应国家一带一路战略需要，还开设了阿拉伯语、波斯语、印地语和希伯来语等。学校“独特的语言环境、创新的课程体系、丰富的教学模式”得到了全国教育界的公认。

我们培养的学生遍布世界各地。他们中不仅有外交战线的杰出人才，有向不同国家的人民传播中国文化的使者，更有许许多多各自岗位上默默奉献的人。经过了55年，一个婴儿从呱呱坠地长成了年富力强的中年人。改革开放40年，我们的祖国迎来了从站起来、富起来到强起来的飞跃，我们的学校也随着祖国一起成长。当今世界风云变幻，风险与挑战凸显，我相信，有了50多年的经验教训，我们学校一定能够为祖国的教育事业做出更大贡献，为祖国输送更多人才。



刘葆宏

2018年12月

校友通讯

xiao you tong xun



2018年第3期

总第3期

出版日期：2018年12月

主办单位：

上海外国语学校校友会

编委会

主任：崔振嘉

副主任：郑坚敏 赵丙申

编委：朱榄叶 陆忠前 张弘

沈忱 王文嘉

主编：薛万奉

副主编：穆兆左

执编：张康美

编辑部

地址：上海市中山北一路295号

邮编：200083

电话：13621801930（赵老师）

13321851917（穆老师）

邮箱：sflsaa@126.com

MULU 目录

卷首语

JUAN SHOU YU

五十五周年校庆寄语·····1

芬芳年华

FEN FANG NIAN HUA

我们小班的英语老师····· 3

永恒的纪念····· 4

人生从这里开始····· 6

生命不息耕耘不止·····8

我的语文老师·····10

庆恩师林觉真先生99华诞·····11

怀念奈特老师·····12

上外附中给了我什么·····14

我的附中的记忆·····16

附中，我们的文化摇篮·····18

忆海拾零·····20

平凡而不普通·····25

授人以渔，不如授人以胸怀·····26

阿姆斯特丹遇友·····28

代表中国参加国际比赛的一段经历·····30

我的三任班主任老师····· 32

恩师——沈怀洁····· 34

重逢····· 35

老师——我眼中神圣的职业····· 36

上外附中新校景——学校大门口····· 封面

上外附中纽约校友分会大聚会·····封2

旧金山校友分会举办庆祝校庆活动·····封3

上外附中纽约校友分会大聚会····· 封底

我们小班的英语老师

——怀念和陆朝庆老师在一起的日子

陈慧民

四十年前，在上外附中四年就学期间，我的班主任、语文和数学老师都换了好几个，唯独英语老师一直教到我们毕业。所以，陆朝庆的名字一直没有忘记。

陆老师，个子不高，衣着朴素，平易近人，和蔼可亲。一笑起来有两个小酒窝。

陆老师对学生有爱心，公平对待每一位学生，不以成绩好坏来衡量。无论是上课教学，还是课间休息，甚至有时在教学大楼走廊上遇见，她总是笑容满面，大家都对她有种亲切感。

陆老师授课循循善诱，深入浅出，举一反三；因此，同学们特别喜欢上她的英语课。尽管许多情节已记不清楚，但记忆中印象最深的，是她在教学中，要求我们张大嘴巴发音，并不厌其烦地反复示范做给大家看。至今我脑海里还会时常浮现陆老师露出雪白整齐的笑容。

每次上课她总要抱一大堆参考书走进教室。可想而知，为了教好每一节课，前一天她一定是花时间、费心血备课，因为陆老师是一位有责任心和爱心的辛勤园丁。起先我一直以为陆老师一定还没有结婚，后来在一次学校举行的运动会上，见到了她还未上学的儿子，顿时一种感激之情油然而生。

每年暑假，学校安排老师家访，陆老师连水都不肯喝一口，同我父母亲切交谈，对我的暑假学习和学习都很关心。问我暑假过得如何？当时我只是憨笑，不知如何回答。现在想起感到十分害羞。

陆老师生活朴实，不爱打扮，我原以为她出生在并不富裕的家庭，后来知道其实她父亲是上外学院英语系一位知名的教授。这更使我对为人



陆朝庆老师

师表的陆老师肃然起敬。

离开上外附中，一晃四十年，一直没机会见到陆老师。听老同学说，老当益壮的陆老师，初心不改，退休后还时常给小学生和中学生补习英语。想必几十年她的学生已桃李满天下。

感谢四年来陆老师的精心培育和谆谆教诲，使我在以后的人生道路上，始终牢记住，无论学习和工作，首先把人品放在第一位。艰苦奋斗，不畏艰难，助人为乐。如今虽无大的成就，但也没做过损人利己的事，自我觉得还算对得起陆老师的一番苦心栽培。

陆老师，请多保重。下次去上海，一定要去拜访您，不知恩师还记得我这个学生吗？

（陈慧民系上外附中76届英语1班的校友。）

永恒的纪念

——记2018年4月21日75届英语班师生聚会

苏玉民 沈强华



杨性义老师与作者沈强华

2018年4月21日中午上外迎宾宾馆大厅里，电视大屏幕上“上海外国语学校75届英语班师生欢聚”非常醒目。75届英语班的同学自从76年1月毕业后，在这里要举行班级师生第一次聚会。26位同学中从国外和外地赶来的有12位同学，伴随我们四年的班主任蒋老师和教过我们英语的六位英语老师。还有我们的团长张际庆和法语班班长陆忠前也恰巧参与了我们的聚会。参加聚会的同学之间，老师之间，师生之间很多都是多年未见了，甚至在我们毕业后四十多年来都未见。同学们见到老师尤其激动，拉着老师们的手，感谢他们的教诲和培养。这是一次梦幻般的聚会，从同学老师先后踏进上外迎宾馆大厅相遇一刻起，到宴会每个老师同学纷纷即席讲话，最后在附中大门前师生集体留影，始终充满着激动，幸福和依依不舍。

四十七年前刚进附中时，同学们都只有十四岁，老师们也都各个三十上下风华正茂。今天同学们都已年过花甲，而老师们大都进入古稀之年，或耄耋之年。担任过附中副校长的我们的班

主任蒋老师，红光满面精神健硕，一口标准的沪式普通话仍然风趣幽默，风采更超当年。已过八旬和蔼可亲的陆飞霞老师，行动不便，但在同学们接送下坚持来参加了聚会，是她手把手从教我们Long live Chairman Mao开始，是我们英语班的启蒙老师，标准的英语发音影响了我们同学一辈子的英语发音。现已是上外大学退休英语教授的张慧芬老师，腰板挺直，声音脆亮，思维敏捷，讲话中依旧是爽快的性格，完全不像一个退休老人。徐达源老师身体不好，早已多年谢绝社会活动，但是却接受了我们的邀请，在接送下参加了我们的聚会，虽然身体消瘦，但是讲话声音浑



徐达源老师与作者苏玉民

厚，依然可以分辨出当年给我们上英语课的英姿和幽默。担任过上外附中副校长的荣新民老师，杨性义老师，两位硬汉男性英语老师，可以说在我们意料中，用英语即席讲话，流利标准，铿锵有力，四十多年再次聆听老师们的英语，既兴奋又感慨，不亏是上外附中英语老师，活到老，学到老，值得我们永远学习，我们为曾有这样优秀的英语老师教过我们感到骄傲。汤瑞芬老师因为参加76届英语班师生聚会，在集体留影时才赶来我班聚会。四十多年前，汤老师是一位年轻漂亮的英语老师，如今，多年与疾病斗争的她依然乐观开朗，精神焕发。

随着年龄增长，同学们感到，四十多年前的一些记忆急需拯救。为此，为这次聚会同学们制作了上海外国语学校75届英语班师生名册珍藏，在同学老师共同回忆和来回核对下，名册写入了班级同学名单，教过我们各门课的所有老师名单，入学时和毕业时的师生全体照，荣老师和忻老师给我们英语小班上课的珍贵照片。师生们人手一册。同学们还给参加聚会的每个老师献上了奖杯，刻上了一日为师，终身受益，以表达我们的感恩之情。女同学们为老师献上了红围巾，祝老师们健康长寿。生命有限，可是这个名册和奖

杯将永远放在我们每个师生的书柜里，记录下75届英语班1971年9月至1976年1月那段难忘的历史时光。这次梦幻般的师生聚会还留下了珍贵的照片和视频。

聚会结束了，同学们感慨万千：“文革”期间，我们75届英语班所有来自工农兵家庭的孩子有幸就读于上海外国语学校，有幸接受了最好的英语教育，中文教育，和其他文化知识教育，有幸接受了良好的思想品德教育，在德智体诸方面均获得了全面的发展。在“文革”那个时代我们是幸运儿，这与每个老师的教育关怀是分不开的。我们75届英语班同学在毕业后的四十年里，几乎都发挥了英语特长，投身国家改革开放的前沿，在我国外交，外贸，外资，外语教育领域中，作出了各自成就。值得一提的是，26位同学中有6位同学做了英语老师或在教育战线工作。还有不少同学也有过教英语的经历。在这个教师节，我们记录2018年4月21日师生聚会的一些片段纪念教师节，我们为自己能在上外附中读过书而深感自豪，向所有教过我们的老师们和天下的老师们致敬！

（苏玉民、沈强华均系上外附中75届英语1班的校友。）



前排左起：张慧芬老师、蒋振东老师、陆飞霞老师、荣新民老师、徐达源老师、杨性义老师

人生从这里开始

王锦珍

在工作了40余年之后，我们上外附中75届1班的同学有的已经退休，开始颐养天年的新生活；有的还在工作岗位上辛勤耕耘，继续书写人生的精彩篇章。无论退休还是工作，同学们在不同的岗位上尽心尽力，为国家建设贡献了自己的力量。有的成为优秀教育工作者，有的成为出色外交家，有的成为外经贸领域的业务骨干，等等。同学们能取得这样骄人的成就，都与母校的精心培养分不开。

在那特殊的年代，我们有幸进入了上外附中，开始了人生重要的学习阶段。当年跨进校门时，映入眼帘的是整洁的校园和明亮的教室。同时，还有那时代的印迹，反对“右倾”翻案风大标语也高高挂在墙上。现在看来，如果说，那些标语当时是不得已而为之，但严谨的教学计划和

老师的强烈责任感，才是学校最真实可贵的。

我们每一天的学校生活都紧张又快乐。上早操时，整齐嘹亮的歌声响彻了学校周边；一日三餐有说有笑，是最开心的时候；科学的教学安排，让同学们在知识的海洋里畅游，不断丰富着我们头脑；下午的体育锻炼，各种比赛不断，同学们在娱乐中茁壮成长；晚自习，教室灯火通明，同学们相互交流学习体会；晚上9点，是统一熄灯的时候，瞬间寝室的灯光全部熄灭。四年间，日复一日，年复一年，同学们个个茁壮成长。

我们的老师不仅年轻，而且美丽漂亮，英俊潇洒，犹如哥哥姐姐，个个满腹经纶，以科学严谨的教学，让我们学习掌握了英语、物理、农业基础、历史、地理、体育、音乐等知识。老师



四十多年前上忻韦廉老师的英语课（作者后排左一）

们担心同学的安全，不辞辛苦，分成几路，到同学集中的地方陪同上学；在特殊的时候，他们开展家访，及时让家长了解孩子的情况；生活上，他们给予无微不至的关怀，手把手传授生活常识。年少的我们深感老师就是衣食父母，参加工作后越来越深刻的体会到，“老师是人类灵魂的工程师”这句话的含义。



又回到四十多年前的教室（作者前排中）



四十多年后又回到母校的校园内（右四位作者）

特别值得提及的是，在缺乏英语教材的年代，老师们自己编写教材，内容贴近生活和时代，不乏生动活泼，易于我们学习掌握，加之老师那纯正的英音，学生受益匪浅；还组织我们前往海员俱乐部和上海大厦实习，与外宾对话交流，提高语言能力；组织参加外事活动，不仅让同学开阔眼界，加深理解学好外语的必要性，而且让同学们有机会展示中国年青一代的风采，增强民族自豪感；组织我们参加学工学农活动，向工农学习，培养热爱劳动品质，等等。

上外附中四年半在我们的人生中是一段不长的时间，却给我们的人生打下坚实的基础，是我们人生的开始。没有上外附中的培养，就不会有我们的今天，我们为人生中有这段历史深感庆幸，时至今日，倍感珍惜！

在此，谨向上外附中敬礼，向老师们深深地鞠躬致谢！

（王锦珍系上外附中75届英语1班校友）

生命不息耕耘不止

陈 岚

董鸿毅老师是我四十多年前的法语老师，也是我加入中国民主促进会的介绍人。从我十几岁进附中读书学习，毕业后在上外大工作，直到现在退休，每每碰到困难，我都会想着去请教他。在学生时期，一直聆听他的谆谆教导，他要我们为革命而努力学习。毕业后，我在上外大法语资料室工作，业余时间在学校培训中心兼职法语基础教学。想当年我们在校的读书环境远不如现在，自知法语能力有限因而心中顾虑重重，是董老师的悉心指导和帮助，使我能够勇敢地站上了教学讲台。1994年，我受学校派遣到西非科特迪瓦，为该国妇女部培训中国刺绣担任法语翻译。这对我来说是个既光荣又艰巨的任务，这一次又得到了董老师的鼓励，他还帮我完成在出国之前的教案翻译工作，使我在国外能够顺利地完成任务。如果没有董老师的鼎力相助，我要面对的困难和压力可想而知。恩师情谊重如山，学生永远不会忘怀。

他在繁忙的教学工作之余，还认真搞科研，先后撰写了法语词汇、语法和法国文学等多篇文章，散见于各有关外国语的期刊杂志，其中包括当时的《法语学习》《外国语》《上海外语教育》《外语教学》《外国文学研究》等。在已发表的文章中，比较重要的有：《法语数词史话》《法语形容词和形容词短语的辨析》《法语人称代词史话》《法语副词辨析》《法语形容词阴性形式探源》《法国的亚历山大体》……。此外，他还参加了四川人民出版社1988年出版的《世界文学家大词典》的编写工作。

1984年董鸿毅老师退休了，辛勤耕耘的园丁怎么能说停就停呢？董老师是闲不住的。他在家里没有住几天就得到一个消息：新疆伊犁巩乃斯林场一所子弟学校，急需招聘有经验的中学教师从教。眷恋着三尺讲台的董老师，毫不犹豫地报名了。他是坐火车四日三夜到乌鲁木齐市，然后再换火车、汽车到林场子弟学校的，一路上辽阔



董鸿毅老师和作者

的地平线和路途的颠簸给他留下了深刻的印象，维吾尔族、哈萨克族热情好客，董老师寒假也是在那里度过的，春节一场大雪齐头高地堵住了房门，董老师却有一颗火热的心！

新疆一年援教回到上海后，他又马上报名去黑龙江漠河图强林场援教，一年不到，大兴安岭的一场森林大火毁了原定的援教计划。

1987年，董老师又出远门了，这次是奉上海外国语学院派遣，去广东深圳特区为核电站人员培训法语。一年培训结束后，董老师被留在了深圳特区，中国公共关系协会特区工作部工作，任培训处处长，主持了公共关系学函授班。这段时期令董老师颇感自豪：他感觉到是直接参加了国家重点工程的工作，培训工作得到了社会好评，获得了深圳市成人教育局颁发的1989年“深圳市成人教育个人先进工作者”荣誉证书——“董鸿毅同志在一九八九年为深圳成人教育的发展做出了显著贡献，被评为深圳市成人教育先进工作者”。



同学们看望九旬老人董鸿毅老师

这一段走南闯北的经历，他自称为“行万里路胜读万卷书”。

2005年，董老师80岁了，自己感觉大概要真正地离开心爱的“三尺讲台”了。事实上没有一个单位再敢聘请一个80高龄老教师上讲台了。董老师决定安下心来，在家看点书、写点什么，怡养天年。实际上早在2002-2003年，董老师已经开始为上海《咬文嚼字》写稿了。现在他可以静心地看看喜欢看的报刊、杂志，写写喜欢的文章了。他为上海《咬文嚼字》投稿渐渐多了而出了名，家乡宁波《鄞州日报》的记者就找上了门，为他写了《爱较真的‘文字清道夫’——记〈咬文嚼字〉的自由撰稿人、鄞州人董鸿毅》。记者自豪地说董老师是“阿拉鄞州人”。

董老师曾经有一段时间一年当中半年住在上海，半年住在家乡宁波鄞州。他关心着家乡的社会公益事情，写了一本《宁波俚语漫谈》书，并赠送给当地一位热心“新宁波人学宁波话”的培训老师。此事被浙江省文明网、中国文明网登载了。此外，他还为宁波鄞州有关出版部门写了《今昔对比话就业》《向某些商家进一言》《养犬之道》等等文章，均获得了好评和公开发表。2007年宁波鄞州区精神文明办公室号召社区居民献“金点子”，董

老师建议在居民聚居区附近设立一个图书馆，方便居民阅读和查阅资料，董老师这一“金点子”被采纳了，而且获得了优秀奖，鄞州区精神文明办公室特意向董老师颁发了荣誉证书和奖品，他被居住区干部称为“文化达人”。

2011年9月，民进上海市委采访了董老师，在《民进申报月报》上刊载了《将社会服务作为自己的终生讲台——访民进上海外国语学院支部原副主委董鸿毅》，把董老师称为“社会达人”。今年年初，上外统战部长、附中党总支书记和退管会等共计十人，买了鲜花和蛋糕登门给董老师过生日，庆祝董老师95岁寿辰。他调侃地说：“社区的工作人员戏称他‘一目了然’”。原来董老师一个眼睛患上了青光眼和白内障，另一个眼睛还能看书、读报，他在社区活动时，看到标示牌、宣传用语、甚至黑板报文章有错时就向社区反映，社区工作人员笑说他对文章错误“一目了然”，他自己说：“我是闲不住的，我看报、读杂志时也喜欢在文字上找错，这既丰富了我的生活，又增加了乐趣。我的脑子是要用的、身体是要动的。我是把读书、写作作为我的养生之道了。”

（陈岚系上外附中75届法语班校友。）

我的语文老师

张际庆

1971年9月我进入上外附中学习。初中第二学期，班级的语文老师换了，来了一位女老师。她看上去50多岁样子，瘦瘦的，一头乌黑的齐耳短发，戴着一副深度的近视眼镜，穿着一件蓝色的中式对襟衣服，腰板笔直，声音洪亮。老师首先做了自我介绍，并用粉笔在黑板上写了“林觉真”三个字。字迹工整，苍劲有力。我们于是都叫她林老师。

林老师无论是在课堂上，还是在课后，都说着一口标准的普通话，我们都以为她不会讲上海话。后来才知道，林老师是标准的上海本地人，她之所以不在我们面前说上海话，是为了让同学们更好地学习语文，学习普通话。

林老师常教导我们：学好外语，先要把中文学好，中文是外语的基础。外语说得再好，如果没法用中文来准确翻译，准确表达，也是不全面的。

林老师的课是同学们最爱上的，尤其是作文讲评课，老师会拿出写得好的作文和写得差的作文，从文章的结构，到用词造句，一一作出点评。作文本发下来时，同学们都会发现，留在每篇作文上的不只是一个简单的分数，还有许多老师认真审阅批改的痕迹，大到整段句子，小到一个错别字，甚至一个标点符号，有时一整段话下面被画上了许多小的红圈圈，说明这段表述或描写得到了老师的肯定。我们七五届4班有42位同学，老师每次要对42篇作文都这样审阅批改，该倾注多大的心血啊！

林老师特别注意教学方法，对于作业完成得较差的同学从来不会在课堂上指名道姓，以免影响同学个人的自尊心，挫伤其学习积极性。但在私下里一定会找该同学谈话，目的是鼓励引导。有一次毛笔字讲评，老师给大家展示了一张毛笔字，看上去每个字的横撇竖捺似乎都没有到位。

听说写字者本人当时都觉得无地自容。课后，老师专门跟这个同学谈话，强调毛笔字是中华文化的精髓，练好毛笔字可以提高个人修养和文化素质，鼓励他不要因为书法基础差而气馁，相信坚持练习，一定会成功。有一天，又到了毛笔字讲评的时间，老师拿出一张毛笔字，上面许多字都被画了红圈。是谁写的？老师这时告诉大家，就是那次被点评写得差的那个同学写的，这说明只要肯下功夫，没有写不好的毛笔字。老师的这种鼓励鞭策使同学对学习更充满了信心。

有一次作文，我写了暑假在北京的见闻。在作文评讲课上，林老师拿出我写的这篇作文，给予了充分的肯定。我当时的心情甭说多美了，也使我中文写作更有了兴趣。

林老师对学生一直怀有一颗爱心，把所有的学生都当作自己的孩子来看待。班上有个同学



林觉真老师



林觉真老师和作者（后中）及同学们经常生病休学，但是每次语文考试，成绩都很不错。同学们都奇怪了，这是怎么回事？原来林老师经常利用周末到这位同学的家里去补课。老师的心愿是不希望班里有一个同学的学业被拉下。

有一年冬天，上海出现了少有的恶劣天气。气温骤然下降，寒风刺骨，玻璃窗外都结起了

冰。我们以为这么冷的天，上了年纪的林老师可能不会来了，因为她家离学校较远，加上自己深度近视，而且又有高血压。没想到，上课铃声响了以后，林老师出现在教室的讲坛上。虽然脸上还留着寒风侵袭的冻伤，但她却又开始给我们讲解起课文。因为天冷，林老师不得不戴着一副半截的绒线手套，用半露出的手将课文的重点一一写在黑板上.....。

林老师一直教到我中学毕业。

离开附中，已经有40多个年头。但是，语文林老师的谆谆教诲使我受益匪浅。我曾在集团办公厅主任等岗位上起草撰写过许多重要的报告和文件，在国内的行业报刊上发表过一些文章，无不因为有了林老师给我打下的语文底子，使我有勇气有信心去承担这些重任。

林老师今年已经99岁了，精神依然矍铄，耳不背，眼不花。作为她的学生，我们感到无比欣慰。值此教师节来临之际，我谨以此文来感谢我的恩师——林觉真老师，并衷心祝愿她健康长寿！

（张际庆系上外附中75届俄语班的校友。）

庆恩师林觉真先生99华诞

李炳生

人到期颐无所求，曾经沧海底知忧？
经纶满腹时时化，桃李盈园历历秋。
良善品行缘礼拜，渊深学识赖潜修。
瑶池欢宴年年有，何似今朝意未休！



2018年7月22日七五届4班（俄语）学生庆林觉真老师九十九高寿（后排右二为作者）

怀念奈特老师

周忠寅



当年，为保证外语教学质量，母校聘请了数名不同语种的外籍教师。在我们班教学的是一位来自英国伦敦的奈特小姐。她比我们大不了几岁，待人热情、善良，教学认真、负责，生活简朴，入乡随俗，对中国十分友好。

开始，母校安排奈特老师住在上海大厦。星期天，她曾邀请我们去做客。不久，她主动提出住到学校来。母校领导理解她的好意，就同意了她的要求。安排她住在小学部那幢学生宿舍楼，没有特殊条件。奈特老师后来换上中式服装，梳辫子，和我们打成一片。有一次课间休息，我和王东风同学站在教学大楼门厅的台阶上，奈特老师抓拍了一张照片，神态很好，我们两人笑得很开心。

奈特老师教学生动活泼，课堂气氛轻松愉快。在课堂上，我曾朗诵了一首英语诗《小星星》，奈特老师听了大加赞赏。她还让我们几位

男同学用口琴吹奏。课后，我在做作业时，借助字典参考书多写了不少例句。作业交给奈特老师，她不嫌增加工作量，每次都仔细批改，一丝不苟。

1966年夏天，“文革”骤起，教学中断。记得在红卫兵运动兴起时，8月的一天晚上，奈特老师从北京返沪，母校刘校长、谭老师带我到北火车站迎接。之后，我们与奈特老师就失去了联系。

2004年，母校举行40周年校庆。王东风同学在校史展览上见到奈特老师的名字，萌生了寻找她的念头。有一位英国朋友曾是王东风的房客，在他返回英国前，王东风托他帮助打听奈特老师的下落。这位英国朋友也是热心人士，他到英中友协打听，提供了一条信息：奈特老师回英国后把她和母亲的通信冠名《上海之窗》出版。于是，王东风便在网上搜寻这本书。后来，从网上知道，有人在澳大利亚出售这本《上海之窗》。



奈特老师抓拍的照片作者（左）与王东风（右）



奈特老师（中）与同学们

王东风又托人在澳大利亚购得这本书。随后，便得知奈特老师已不幸逝世。

一日为师，终身不忘。我们中国人有尊师的传统。奈特老师在她年轻的时候，放弃优越的生活条件，来到还不富裕的中国，教授一群中国孩子学习纯真的英语，奉献了她的智慧和才能，传递了英国人民的友好情谊。她对中国上海非常热爱，对中国人民、学生非常友好。我们同学知恩图报，于是就有了在网上，在全球寻找奈特老师的经历。虽然，我们得到的是她不幸逝世的结果。但是她的著作永存，她在我们心中永存，我们深深怀念她！

奈特老师，中国早已从“文革”内乱中走出，进入了改革开放的新时代。中国、上海发生

了重大变化，在你曾经居住过的上海大厦东面，已耸立起一片现代化的新城，成为闻名世界的上海浦东新区。中国人民的生活大为改善，服饰丰富多彩，不再是“一群蓝蚂蚁”。中国人民的文化水平提高，外语大为普及。

奈特老师，您的学生虽然在“文革”中中断学业，走向四方。他们后来大多接受了高等教育，有的成了外交官，有的从事外贸、旅游工作，有的在外企任聘，有的继承您的事业，也成了英语教授……

我们以此告慰在天堂的奈特老师！

（周忠寅系上外附中68届英语1班的校友，上海交通大学退休。）

上外附中给了我什么

袁德铮



虽然这个题目有点大，但是历历在目的全是附中学习时和此后生活中的一件件小事。

附中给我的第一个礼物是吃苦耐劳。记得在附中学习的时候，在一个个寒冬的早上，6:30的起床铃声将我们从梦中唤醒。在早操排队的时候，天上的晨星还在眨着眼睛。而在相同的时刻，多数同龄人还在父母身边，躺在温暖的被窝里。现在想想，真要感谢母校的训练。毕业以后，我有机会去德国自费留学。其中有一段时间

参加课余实习。也是在寒冷的冬天，摄氏零下几十度，凌晨4:00骑车去公司工作。后来，我们的tutor要求我们在冬天的早上6:30赶到理科实验楼参加与课程配套的习题课（那个时候才知道，理科实验楼是通宵达旦灯火通明的）。记得当时每次应到15人，常常实到5到6人，我总是其中准时到达的一个。在我进入外资银行工作以后，有一段时间每周工作50小时以上。最夸张的一次，为了赶出几个紧急的贷款合同，我和一个同事在办公室通宵加班。但是，这都不是事儿，因为附中给我们打好了底子。

附中给我的第二个礼物是学而不厌。入学以后的德语第一课是所化时间最长的。我们整整花了一个星期跟听录音，复述内容。结果，在第一次口头测验中，有一半同学不及格，我也是。在这之前，同学们都是原来学校的佼佼者啊。这种垫底的痛苦给我烙下了长久的记忆。我本来就是嗜书如命的人，这下更加离不开学习了。在附中学习的时间里，我除了学好课内知识，还把大量时间花在阅览室里，博览群书，开阔视野，其中包括尝试电脑编程。我是文科生，进入复旦大学以后主修外国语言文学，外语专业课跳了两级。从大学三年级开始，因为德国语言文学专业课学习完毕，我跟学世界经济系课程，在一年的时间里学完了两年的课程，包括高等数学，积累了两年的基础课学分。回国工作以后，我自学了电视大学的部分ACCA课程，部分大学法律课程，计算机编程和关系型数据库应用，参加了MBA课程的学习。我在工作中显示出来的专业知识的全面性获得领导和同行的好评。附中的学习让我意识到：学习是创造的源泉，也是快乐的源泉，应该是我一辈子的追求。

附中给我的第三个礼物是国际视野。我们的外语课程从师资到教材再到教法都是一流的。我觉得外语学习最大的收获是国际视野。通过对于进口教材的学习和老师的讲解，我们了解到德国社会的方方面面，以及东西文化的差异。高二的文理分科，使得英、德、俄语班的文科生同班学习，让我们在互相交流中进一步开拓了国际视野。我初到德国学习时，德国同学问我，为什么去那里留学。我回答，是仰慕巴赫、贝多芬、歌德、黑格尔，还有二战以后的德国经济奇迹。回国工作以后，我一直保持着与国际同行保持同步的习惯。我定期去上海市图书馆阅览国外知名学术刊物如《哈佛商业评论》和相关专业书籍，还积极参加国际职业协会。我现在的工作与突发事件的管理和业务连续性管理有关。工作要求我设计单位的应急体制供高管决策。我就比较了美国、英国、中国的国家应急体制，起草了与中国应急体制接轨的制度，并参照中国的应急法律体系，设计了单位的应急预案体系。在组织演练验证预案的时候，美国的经验和英国的经验都被我拿来作为参照，我在英国私人旅游时，还特地参观了丘吉尔的二战指挥中心。因为我始终尝试将自己的视野与世界保持同步，我在研究问题的时候，也会想到学术结论的国际价值。在单位进行某项压力测试时，我为国际传染病与单位的业务连续管理建立了数学模型并得到了有趣的结果。我发现，这个结论进行抽象以后对于国家和国家集团具有借鉴意义，就把脱敏后的模型和结论写成论文，投送给了英国国际业务连续协会，后者将其作为白皮书单册发表。

附中给我的第四个礼物是责任心。记得当年作为外语录音教材播放员，我的任务是每天

在七点多的早自习课上，为同学们播放外语教材的录音。当时，常常面临考验：有的时候，上午主课有测验。有同学好心劝我，不要放录音了，快去复习一下测验内容。我却坚持下来，因为这是责任。在我做班长、后来做学生会主席的时候，也常常有自己的学习和班务或学生会工作发生冲突的时候，我尽力做好平衡。但是，也常常带头牺牲自己的学习时间。我一直觉得，被大家选作班长或者学生会主席就是应该为大家做出牺牲的。我在德国做教授的wissenschaftliche Aushilfe（科学助理）也是认真对待教授交给的每一份工作。我回国担任业务连续性管理工作以后，由于工作的应急性质，我外出旅行时，即便是私人旅游，都将单位的笔记本电脑随身带着。它随我登上泰山、华山，去过欧美，一直到科技发展以后，我的手机配备了全套相关应用软件。在被选为校友会理事以后，我也把这份责任心带到校友会。我觉得担当这个角色，就是要牺牲自己的时间为学校和校友会做好工作的。

我希望我的文章能够抛砖引玉，看到校友们的精彩文笔；同时，我希望母校坚持自己的特色，在教书育人方面更上一层楼。

（袁德铮系上外附中86届德语班校友，现在银行从事业务连续性管理工作（business continuity management），负责协调行内相应部门制定专项应急预案。是中国应急管理学会公共安全标准化专业委员会委员、英国国际业务连续协会高级会员。）

我的附中记忆

毛炯洲

我们那届同学是从各区小学，经过各种考试，初一入学，一直到1989年高中毕业。我可能不是我那届，也许不是历届的附中同学的典型。我觉得我是个调皮捣蛋，耍小聪明，张狂自满的学生。至今，我还记得，那年高考完返校，校门口碰到某老师，问到“你考了几分？”我很得意，因为我成绩还不错，“xxx分！”出乎我意料的，老师不屑地回了一句“你也能考xxx分”，转头就离开了。当时我感到很郁闷。现在回头想想，这件事情让我深深记得，即使有好的结果，如果不是你的长期努力的结果，还是会被鄙视的。

我对附中的第一印象，是从招生开始的。记得当时附中是提前招生的，因为很难进，所以提前，进不了的话还有机会参加普通招生。当时，每个小学收到固定报名名额。我的小学只收到一个名额。老师把名额给了我。我并不是学校学习最好的，一直排在另外一位同学后面。那时我经常闯祸，掀翻送货三轮车、玩火失火、从事跳楼等危险运动，几乎无恶不作，最高成就是课代表二道杠。我也感到很奇怪为什么有这样的运气。问老师，老师说附中非常难，虽然你不是第一名，但是你学习不费力，我们慎重考虑后，你更有潜力适应附中的高要求。这个决定让我受宠若惊而又心存愧疚，隐约感觉到附中的特殊，开始有了敬畏之心。这件事，也让我感受到了老师的爱。不是偏爱，而是老师对学生个体的深入观察和了解。师恩浩荡，莫过于此。报名之后环节是区教育局的面试、去学校笔试、口试，现在还记得口试有我完全不懂的语言，复读我强记发音



拟似上海话“老K皮鞋6把刀”，老师大笑。后来打听到是勉强及格进了第三志愿。入学附中，我的第一课是开阔了视野，原来山外有山，人外有人，聪明如我，在附中够不上排在中间，可能是侥幸最后几名。能和一群聪明的学生一起学习，是莫大幸事。

第二印象，是附中老师不仅师资强大，据说是大学才有的配备，还认真负责，对学生们是真的有感情投入的。学到这点，也是我现在回顾过去才会体会到的。每位老师都有个体不同，我不好

意思一一提名。闯祸了，或者作业考试不到位，老师真的会生气；获奖了，也可以看到老师欣喜安慰；还记得有刚毕业上岗的数学老师，小姐姐被我们淘气耍流氓一气就会脸红。由于住校，老师和学生相处的时间比较走读学校更多，又由于有些老师一直跟班，相信和孩子们相处时间长了，日久生情吧。感觉这样的爱，不是每个学校都有的，附中的住读的设定，让我相信更滋养师生之间的感情。这种感情，驱动了老师对学生的期盼，也夯实了教育的基础。作为学生的我们，当时是身在福中不知福，回头想想，老师几乎把学生视同己出，又是一件莫大的幸事。

第三印象，就是附中的教育成绩斐然了。不仅学生中出了不少知名人士，老师中更有声名显赫的。记得当时有七校联考这件事情。据说第



一年，附中出的英语卷子，考卷发下去后，附中英语教研组的电话就被其他学校打爆了，都来投诉这么难怎么考。第二年，大家学乖了，让附中出物理卷子。我当时是物理课代表，还比较清楚记得我是提前交卷的，觉得中等难度，跑去物理教研组，老师们也是忙着在接电话听取抱怨。我个人，还有另外一个感受，进了大学后，我觉得对我个人最有用的知识和方法，是在附中学到的。大学里，我经常翘课，还能够跳级拿奖学金。我不想证明自己多聪明，因为附中已经证明我不是了，而是附中真的是赋予了我的能力，让我在大学里倍感轻松、游刃有余。老师里，也有很有些有意思的人物，在这个技术链接一切的时代，用微信我们还保持着联系。这里我也打个广告，希望各位老师同学加我微信号：nochargeforawesome。如果能和老师同学们重新建立联系，我会觉得幸莫大焉。

在我的顾问职业生涯里，有个active listening的重要技巧，附中的外语学习经历，让我练就了一身的上下文推理的幼功，至今相关，受益至今。特别感谢附中的老师们，感谢附中的同学们，你们是我的榜样，感谢你们给我带来的改变，感谢我们共同度过的最珍贵的青葱六年。

（毛炯洲系上外附中89届德语班校友。现任华为技术有限公司全球技术服务数字化转型高级架构专家，曾在IBM、EY Management Consulting, Accenture等公司任职。）

附中，我们的文化摇篮

陈怡斐



离开附中的校门已经有十余年了，从当年只知道附中超然于四校之外，到现在早已被很多家长誉为上海滩上的“神仙学校”，很多人觉得附中的优势仅仅在于外语的强化提高，但其实我们却深刻感受着母校在我们教育的启蒙阶段，就给我们创造了一个国际化的平台。

从入校开始，每年都有外语活动周，从外语演讲比赛、诗朗诵到全场自编自导的舞台剧，还有半专业的配音室和租来的服装。当年刚入学校，就被那一场虹口足球场一下午外语活动周汇报演出给惊艳到，而撑起这个大舞台的，还是尚在初中高中的我们。在那个上海尚未有大量音乐剧轮番演出的年代，我们就能在外语活动周，欣赏着各个语种演绎的莎士比亚、莫里哀、曹禺等名剧。在小语种尚是一个稀有科目时，我们法语班就在初中每周有外教课，外教教着我们古法语

的圣经、拉封丹寓言，还把每个词追根溯源学拉丁词根。更不用提每个语种都有和国外的姐妹学校每年1-2周的交流活动。我个人还得益于上海市和法国罗纳爱尔卑斯大区的交流项目，高一去了法国里昂爱德华高中学习交流一年（当时已经是第十届了），记得高一刚到法国的时候，上法语地理历史课等，几乎有一大半课时都是听不懂的。当时尚未成年，虽然有监护人还有各个法中友协的老师 and 爷爷奶奶平时多加照顾，但第一次一个人远离家乡，不免思乡情切，当时我们的法语张老师，就在电话另一头安慰鼓励我，还分享了自己当年在加拿大交流把日历贴在墙上过一天划一天的经历。慢慢地，我就克服了语言关、文化关，和同学们打成一片，适应了一个人在异乡的生活。当年的很多同学和他们的父母，至今都保持联系，是我后来留学工作法国的避风港湾。记得大学的时候，我作为里昂青年大使，代表国际学生在里昂商会发表新年演讲，虽然台下都是当地企业的高管，但因为附中从小的培养，整场演讲非常顺利，下场后，不断有人来表扬我没有口音法语好、演讲好。从一个刚来法国每晚哭哭啼啼，到后来能够融入当地生活、演讲不怯场的大学生，甚至后来作为里昂学生学者联合会的主席去帮助留学生融入法国生活，这一切都得益于附中对我们从小的教育。小时候只觉得这些都是外语的学习，殊不知，学校早在潜移默化中给我们提供了一个国际化的平台，让我们从小就开始有了与外国文化的冲击，慢慢学习了文化差异中的理解和尊重，增强了我们的文化自信。因为附中的培养，我们才明白了语言只是成为国际化人才的一个工具，而真正需要培养的，是自己的知识结构、视野和能力。因为工作原因，我在好几



个完全语言不通的国家生活过，其中有社会局势不稳定的中东国家，还有生活条件非常艰苦的非洲国家，正因为有从小的锻炼，我在后来的国外生活中，不论是否能说当地语言，都会尽可能去了解当地文化，试着去融入当地生活，在一些突发情况下，也能够处变不惊，思考应对方案。

收到赵丙申老师的约稿邀请，说实话有点受宠若惊。附中有许多优秀的学长学姐，已经在外交和企事业单位的一线掌舵；还有更多的我的同龄人，在世界各地各个重要岗位发光异彩。这其实就是附中毕业给我带来的另一个体会，当年我们都是“别人家的孩子”、小学的佼佼者考入上外附中，但是入校后，我们就发觉，身边多的是比自己优秀好多倍的同龄人。当我们自以为外语不错的时候，每届似乎都有这么几个传奇，初中就已经托福满分，日语一级，法语西语熟练对话；当我们还在为上海市理科竞赛成绩沾沾自喜时，学校早有那些在国际一流竞赛中夺得头魁的学长学姐；当我们还在为985高校保送欣喜若狂时，学校大堂的大屏幕上轮番滚动着早早拿到常

春藤、G5 offer的名单。在这样的学习环境下，我们能够一直保持着一颗平常心，知道山外有山、人外有人，不会因为一点点小成绩而得意忘形。而又因为见到了各种各样的优秀，我们也慢慢学会了和自己的和解，每个人都有自己平台，不以物喜，不以己悲。而母校的校友网，也帮助着我在成长的各个阶段作出的各种选择。不管是当年高一第一次出国留学，到后来大学填写志愿、申请法国工程师师范大学，更到后来实习就业的规划，每个阶段都有学长学姐，分享着自己的经历，给出中肯意见。当然，有着母校这样的校友网，让我们真的能够做到世界各地均有校友，都有朋友！

离开学校那么多年，我仍然真心感谢附中对我们的培养，和创造的一切。附中就好似我们每一个SFLSer的文化摇篮，就像一股精神和文化的力量，让我们高中毕业后能够自信地走出校园，勇敢的开启我们每一个人不同的精彩人生。

（陈怡斐系上外附中2006届法语3班校友，现任通用电气金融中国高级财务经理。）

忆海拾零

薛万奉

1968年9月1日，我分配到了上海电子管厂工作，至此，离开了我的母校——上外附中。转眼间已经过去了50年。在我记忆的海洋中，母校的往事历历在目：有太多的欢乐和喜悦、少年的幼稚和努力、人生的充实和梦想……。

校车

上外附中有一辆校车，在上个世纪六十年代，一所中学有一辆校车，那绝对是一件了不起的大事。校车是黄颜色的，有着短短的鼻子，上书“上海外国语学院附属外国语学校”。每星期六下午，校车送回家的学生离校，星期日晚接学生返校。

回家，我一般不坐校车；返校则乘坐。我是最后一站——天目中路浙江北路上的车。5:30前已经有些同学已经在等候了，我是自己一个人去的车站，有些是由家长送至车站的，小学部的学生一般都由家长送来。有一位小学部的小女生，她母亲将小女孩送来后，就交给我，嘱我送她到寝室。

坐上校车，有着一种莫名的成就感，就因为车身上的“上海外国语学院附属外国语学校”。那时，学校反复教育我们要克服“娇骄”二气，所谓克服娇气，就是要我们能吃得起苦，经得起磨练；而骄气，想当初上外附中的学子，哪一个不是骄子，牛得很，要打掉这股牛气，低调做事做人，是刘葆宏校长竭力提倡、并始终如一贯彻和坚持的教育思想。所以，我们没有校徽，那时也没有校服之类的。在校外，看不出我们与其他学校的学生在外表上有什么区别，然而在骨子里却做得很。

那黄色的校车，却是上外附中的一道风景。



数学竞赛

上外附中的教学是全面的，不仅外语，连数理化也是出类拔萃的，完全体现了“外语见长，文理并举”，打扎实博学的基础。

第一次数学竞赛是因式分解题，100题，在规定时间内完成。总共三个班，120个同学，全体同学都参加了。

竞赛的过程没有什么特别。结果出来了，得奖3人，全对的是（3）班的马中骅和我，还有一位错了一道。马中骅用时较少，排名第一，我第二。竞赛卷张贴公布后，有好事的学生认真查看，在马中骅的竞赛卷上找出了错处，这样，我成了惟一全对的，上外附中第一次数学竞赛的第一名。

这次比赛，也深深地触动我。在数学上，我进一步将分解因式中的十字相乘法，改进为比例因子法；在平面几何中解决了用圆规直尺作圆问题（过点、切线、切圆）等。文革期间，我还做完J·阿达玛的“平面几何教程”中的题目；77年恢复高考，我报考的专业也是数学，大学毕业后，在我从事高校教育的三十多年里有近一半的

时间是从事数学的教学，后来转行从事计算机的教学。不仅是数学，更使我对做任何事，都要仔细再仔细。

鼓手

进校不久，少先队进行了改选。原来清一色的从小学带来的三杠、二杠都摘下，重新选举队干部。一个班只有2到3个的大队长，中队长也只有5人。少先队内我由原来小学的大队长变成了附中的一名小队长，班内是一名班委委员。

在大队辅导员林艳秋老师组织下，少先队的活动还是颇有声色。最庄严是少先队的仪仗形式，每有活动，白衣蓝裤红领巾的少先队员，鲜红的大、中、小队队旗，鼓声响、号声亮，好一派景象。

少先队的仪仗队有大队旗手1人，大鼓手配铜钹的1人，鼓手6人，号手也是6人，还有一个耍棍子的，再加一些后备。小时曾看了篇前苏联的小说《鼓手的命运》，我就心血来潮地报名参加，经选拔我真的成了一名鼓手，2班的顾毓秀，3班的周毓瑾等也是鼓手，那时我们个头差不多，都很矮小。每星期都有练习，而到了学校或少先队有活动时，我们仪仗队是最为风光的时候，当刘葆宏校长或大队辅导员林艳秋老师宣布活动开始，大队主席（第一任大队主席是2班的舒志雄、第二任是3班的崔振佳）讲话，我们仪仗队将隆重登场，走在最前面的是大队旗手3班的傅世杰，后跟耍棍子的（名字我记不得了），1班的丁毛毛是敲大鼓手和铜钹的；再后是鼓手和号手。鼓声不断、号声阵阵，那感觉真的很神奇。

原来礼仪这么重要，从小我们就培养和习惯于这样一种外交仪式。

晨练

为了增强我们的体质，学校总是想出各种锻炼的办法。晨跑是秋冬的一项传统节日。

清晨6点，当起床的铃声一响，我们即以最

快的速度洗漱完毕，将被子反面在外（全部白色）打成背包，打起背包迅速到操场集合。

为了提高速度，隔夜就将水杯装满，以便起来就能刷牙。每个人都有一条7公尺长的背包带和2公尺长的宽背带，睡前将背包带以中心为基准盘好，再用宽背带裹着盘好的背包带，放在枕头下。每个人都有一手打背包的绝技，以谁打的好又快为荣。从起床铃声到操场，最快的同学甚至不用2、3分钟，包括穿衣、洗漱和打背包全过程。

队伍集合完毕，就分班依次跑步。先在学校里热身，然后到校外的大柏树、玉田新村、奎照大队（现在的凉城新村）等野外跑，那时四围尽是田野，太阳都还没有露脸，清晨的空气，弥漫着微微的润湿，在乡间的小道上一路奔跑。这样一支特殊的队伍，背着清一色白色的背包，欢快地雀跃着前进着。多少年后，在这支队伍中走出了多少有成就的新中国的外交家。

文体活动

上外附中的文体活动非常丰富。学校不主张死读书、读死书，丰富的文娱体育活动活跃着我们青少年身心。

第一支民乐队是由小学部的潘然老师带领，我是学拉二胡和吹奏笛子的。潘然老师很谦和，他也爱吹笛子，经常可以听到从他小学部二楼最东头办公室里传出悠扬的笛声；他还不时和我一起讨论笛子的吹奏技巧，什么花舌、吐音、颤、打、滑等，不因为我是学生，不耻下问，还要我吹奏给他听。民乐队有过一次正式的演出，演奏的曲目是“我们是共产主义接班人”。

那时的作息制度是：6时起床，起床后洗漱，然后是朗读，在校园里读外语、背语文课文之类；7时早餐，一般是粥和馒头，有酱菜，腐乳涂馒头，那味道真好。早餐后，在教室里早自修；8时正式开始上课，上午4节，排满，全是主课（外语、语文、数学、物理、化学、地理、历史、生物等）；午餐后，有一个午睡，下午1:30

上课，二节课，大多是辅课（音乐、图画、书法、体育等）。下午3点后，是活动时间，一般不允许在教室看书学习。晚餐是5时，晚餐后是洗澡、洗衣服和自由活动时间。6时到8:30是晚自修，有半个小时是听外语录音，然后是做作业，复习和预习。8:30回寝室，洗漱后，9时准时熄灯睡觉。

下午3点到5点，是我们放松紧张学习的最好时间。有各种各样的活动，有组织的，也有自发的。篮球场上的激烈比赛会引来许多的粉丝、绰号“老虎”的傅世杰，身高，弹跳力高，是许多同学的最爱。男生喜欢踢足球，一个班分成两队，10人一组，直踢得天昏地暗，罚球时组成的篱笆，球踢在屁股上直痛得掉眼泪。男女同学围着圈练习排球，托、垫、扣，不亦乐乎。单、双杠前总有引体向上、翻腾的身影；马健康老师的优雅体操动作，引诸多少男少女如痴如醉。室内，乒乓球是男生女生都喜爱的活动，杨洁篪同学的乒乓是一流的，他毕业于凤阳路小学，是有名的乒乓小学，据说是市还是区少儿队的队员，他是直拍、两面进攻型的打法。不过乒乓他打的不多，他喜欢下围棋，拿着本书，研究围棋的死活问题；当仁不让，我是他喜欢的对手。象棋是许多男生喜欢玩的，还专门组织过象棋比赛。五子棋则是男女生都喜欢玩的娱乐，化时不多，简单几下就能结束战斗，我曾夸口，廿粒子内就能赢取对方；当然棋逢对手，亦可布满整张围棋盘而不分胜负。跳长绳，是一项集体活动，还要跳出花样来。冬天，踢毽子、跳绳（分跳速度、跳双飞三飞的），夏天，还有游泳，上外的泳池虽小，但很精致，是我们最喜欢去的地方，在那里我学会多种姿式。各类兴趣小组吸引许多同学参加，学民乐的那里不时会传出那走调哭诉的二胡声，书法班举办的书法讲座正讲解逆锋起笔、写一个点要像挖烂生梨一样等……。

到学校有迎新晚会、外语汇报之类的重大活动时，整个学校热闹极了，这可是同学们表现自我的时候，谁都想露上一手。

记忆中上外附中真的是我们青少年时期的乐园。

数学编辑部

上外附中曾办过多个学生学术组织。外语学术是最多的。

我这里要说的是，曾经还成立了一个《数学编辑部》。

《数学编辑部》成立于1965年底，指导老师是数学教研室主任钟光荣（数学老师，曾做过上外附中的教导主任）；我是主编，副主编是67届（1）班的一位男同学。编辑部的宗旨是交流学数学的心得体会，解题方法，介绍数学的学科等。每次老师都会和我们一起研究出版的内容，定稿、审稿，提建议，数学编辑部的工作很细致。比如，第几期不是简单地用数字表示，而是用一个算式，还不是一眼能看出的算式，而要经过一番思考或计算才能得出的数字。

第一期有钟老师写的寄语，还有编辑部办专栏的目的意义，欢迎投稿之类的东西；第二期，介绍平面几何一题多解的方法，由66届2班的周抗和我一起写的；第三是介绍级数，调和级数，是67届的一个同学写的，钟老师为此还说了我，说不要搞得脱离实际，要结合学校数学教学的情况，写同学们喜欢和关心的内容等。……

数学编辑部办了不多几期的专栏，由于“文革”的开始而结束，但在我的记忆中，上外附中从办学开始，就一直遵循着“文理并举”的办学理念，使学生的综合学习能力得到全面的提升和发展。

学习对子

假期间，为了不荒废对外语的练习，专门结成学习对子。每两个同学一对，虽然就近，但往往还有一两里路程。

我和钱安琪是一组，每星期有两到三次的学习。钱安琪家住天目东路，上海火车站老北站对面的大楼里，三楼还是四楼。钱安琪的父母都是

老师，每次去她家，她父母就为我们安排好了学习的地方。所谓外语对话，就是模拟各种场景，扮演各种角色进行聊侃。假期间的学习对子，对于巩固以前学过的知识相当有用。开学了，也不会因为过了一个假期而会有所生疏。学习完毕，可以观赏她父亲在扇面上吟诗作画等。

“文革”时期的1968年的春，杨洁篼和我，自己结成了对子。他家住在温州路73号，隔壁的楼上有属于他一个人的6、7平米的房间。在这小房间里，我们复习中学期间的学过的外语、数学等，也学习一些古诗古文和新的东西。每天一早，我去他那里后，我们进行外语对话，做数学题目。他外语很好，所以他帮助我多；数学上我主动点。杨洁篼的古诗词功底相当不错；对书法，主习颜真卿的大麻姑，气势浑厚；音乐上喜评弹、京剧，偶也吹吹口琴；也喜欢下下围棋。我们有许多相同的兴趣爱好。我们很少玩，主要是学习，一整个上午，基本是看书、对话和做作业，偶而也背背古诗词，他也哼两句京剧等。

学习对子，不仅在学习上能相互促进帮助，更能使同学少年的情谊更加巩固。

篮球场

我们自己建了一个篮球场。

那是1963年的秋天，我们刚进上外附中不久。在暂借地杨浦中学，篮球场地不是很多，且离我们教室和寝室较远，加上杨浦中学本身从初一到高三的学生都要活动。所以，我们决定自己建一个篮球场。

篮球场建在杨浦中学的东北角的荒地上，就在我们教室和寝室附近。我们利用课间和劳动课的时间进行：先除去杂草，移走小树（好在没有大树），填平沟壑。平整出约28×15米大小的篮球场地。使用的工具基本上都是锄头铁耙等农具，竹竿的柄将手都磨出了血泡，但大家都干得很欢，谁也不说一声苦。后来又从厂里运来了煤渣，煤渣粗得很，打碎后，再在平整的泥土上铺上。组织我们进行的老师是我们的生活老师林秀

娣和体育老师毛嘉陵，没有后勤的员工。那时，学校的后勤员工很少，有一个清洁便所的老人，我们都热情地称呼他为“掏粪老伯伯”。

学校买来了篮球架，一个有模有样的篮球场终于建成了。

有了篮球场，我们的体育活动丰富多了。

课余，喜欢打篮球的同学，有了一处好的去处；不过打篮球的高个子同学居多，我们班男同学篮球队有杨洁篼、施隆壮、姚柏华、亓耿忠、王信诚，程孝贤等，女同学有杨桂玲、陈晓玲、葛凤珠等人；矮个子同学也就投投篮、上上篮的，再就是比赛时，组织一个啦啦队。

课间，我们三个班的广播体操也在这里进行了，我们二班在中间，我是我们班的领操员，在中间领操，感觉特带劲。广播体操完毕，在南边竹篱笆的窟窿处，向校外的小贩买一个3分钱的大饼；每当天气好的时候，小贩们会将大饼炉子放到篱笆的窟窿处的外面，热乎乎的大饼喷着葱香，是解馋和充饥的温馨回忆。

体育课再也不用赶到老远的大操场去了，就在这里进行了。体育老师毛嘉陵，比我们大不了几岁，长着一张娃娃脸，目清面秀的脸上有一双大大的眼睛，和同学也无大无小，有时还和我们一起做游戏。那时的音乐老师胡秋凤，也是青春靓丽。所以学生们都想当然，他们是天生的一对。一会儿毛老师和胡老师好了，一会儿毛老师和胡老师不好了，甚至好事的学生还当面问毛老师：胡老师不跟你好了？真所谓没大没小的。其实毛老师和胡老师根本就没有那回之的事。

后来我们迁回到了中山北一路295号的新校舍，那个篮球场也就留给了杨浦中学，杨浦中学也就一直用了很长的时间，直到后来盖了大楼为至，那已是2008年后的事。

隔离室

在小学寝室楼的最东头的底楼，有学校的卫生室，有朱医生和雷医生两位。小毛小病，擦点红药水的相当方便。卫生室边上有两间隔离室，

中间有卫生间，每个隔离室放四张床。当发现有学生生病，疑似会传染，就将进入隔离室。

有次，我感冒了，有热度，不高，热度高的话要回家休息了。为了怕传染给其他同学，我就进了隔离室，共三天两夜。隔离室就只我一人，其他三张床空着。在隔离室没有室友，不能去上课，那时没电视、没手机、什么也没有，可以看看些书，或者睡觉。饭菜是由食堂的老伯伯送来的，早上是粥和馒头，中午和晚上多数是面条，一碗大排骨面、或荷包蛋面、或青椒茭白肉丝面，好可口哟，诱人胃口。

隔离室静得很，窗外树叶和虫鸣鸟叫声，是三天里的所有见闻。不过看书的效率倒是很高的，心地也很纯净。

小路

初二那年，我们搬回了中山北一路295号的校址，上半学年，我们的寝室安排在教学楼的四楼，吃饭由食堂送来，是在教室。下半学年，寝室楼和食堂造好了，我们就搬到寝室楼居住，我们班男生是213、215寝室，每个寝室8个同学，另有4个同学是和3班合住的。

教学楼通往寝室的路那时还没有修，得在食堂前绕过去，因为是水泥地，无论晴天还是雨天，都成。而沿阶梯教室直达寝室是泥土地，晴天时，大家喜欢走近路，就走出了一条小道。正如鲁迅先生所说，世上本无路，走的人多了，便成了路。走出来的小道是泥土的，雨天就不行了。学校里成长的人，都不喜欢带伞，碰到下雨，就这么逃来逃去的。绕着圈子回寝室，总有诸多不便。于是我和顾伟荣同学，决定搞一条砖路。

65年的3月里的一个星期日，我和顾伟荣没有回家。一早，我们从学校的各个角落，捡了好多砖块，准备铺路时，下起了雨，春天的雨，很是阴湿。我们俩干得大汗淋漓，雨和汗，使浑身上下湿透了。中午是在食堂胡乱吃的，顾伟荣喜

欢三角油豆腐塞肉，我是烂糊肉丝。直到下午，我们才干完。在寝室楼的一楼洗了澡，热水是用面盆打的。

换了衣服后，人舒服多了，看着铺就的砖块小路，我们会心地笑了。晚上，同学们陆陆续续返校，或许有人发现了，或许没有人注意到，一条砖块小路给同学们带来了方便。过了不多久，学校在砖块路上重新铺就了水泥道。

五十四年过去了，顾伟荣同学也已作古多年了。讲述我们的那时，从来都没有讲起也不为人知的点滴小事，心中自有一番地感慨！

电视室

暂借的杨浦中学的宿舍楼是L型的，男同学住一楼。在L型的弯角处，有一间活动室，活动室里放了一台电视机。在上世纪的六十年代初，拥有电视机的学校绝对是上档次的。电视机是苏制的，笨重得很，有一个高高的木橱架子，平时锁上，只有在星期六的晚上才打开。

星期六的晚上，不回家的同学都会聚集在活动室，等着看电视。那时不回家的同学基本都是来自郊县的同学，虽然我家离学校不远，但是家里兄弟姐妹比较多，家里比较挤，加之我也适应了学校的集体生活，所以是隔一个星期回家一次，算特例罢。

住在学校，有很多的时间可供自己支配，有星期六下午和星期天，整天一天的时间。可洗洗衣服，看看书，睡睡懒觉的。星期六的晚上，是看电视的时候，在这里我认识了电视里的主播赵忠祥，那时赵忠祥英俊潇洒，那富于磁性的语言特别具有吸引力。周信芳拿着马鞭，依依呀呀的唱呀唱的，终于知道麒麟唱派。

电视让我们知道，附中的学习生活是充实和丰富的，外面的世界是精彩和广阔的。

（薛万奉系上外附中66届英语2班校友，上海海洋大学信息学院副教授。）

平凡而不普通

范文嫣

怎么也没想到，给母校写校庆致信的会是我。我，在附中读书的时候，只有语文成绩稳定得漂浮在及格线上那么一点点，当然也有“溺水”的时候。犹记得当时一同学看到我高考志愿时的讶异眼神，中文系！没错，我就是班上最勇于挑战自我的那个。我真的考取了！（别惊讶，我的确参加了高考。）所以，我还有勇气在这里写这篇文章。

看到校刊上一个个牛人的介绍，实在有些羞愧。本人，现全职妈妈一名。没有那么多斜杠，更没有让人惊叹的简历。有的只是每天在朋友圈晒娃和转发“神一样的学校”帖子的心。

是呀，多么平凡的一个！可却是附中的毕业生。回想起沈晶敏老师曾经的一句玩笑话：英语班的学生读书好的都去了美国，有钱的都去了英国，想去美国没去成又不死心的去了加拿大，剩下的才去澳大利亚。现在才发现曾经的那句笑话，却成了真理。

自从成了人母以后，特别关心自己孩子的教育问题。一代总要比一代强吧？但我发现很难。去参观了不少悉尼知名的私立学校，都是在心里默默地和附中在做比较。我很庆幸我的父母当时就算我是“克勒”也坚持送我来附中。拿当年附中学习的经历，我可以这样说，各个方面附中都丝毫不亚于我去参观的这些私立学校，真正做到和国际接轨。

在澳洲校友群做了粗略统计，大部分现在在澳洲的校友们曾经都是“克勒”出身。曾经并不那么优秀的我们，现在都惬意的过着自己的慢生活。每当谈起附中，心里就会有无比的自豪感和无比的怀念。我们带着附中独有的傲气和霸气在自己的工作领域都小有成就，成了人群中带着小小闪光的那些。No end to learning，成了我们



的座右铭。

感谢附中七年的培养，让我们变得不那么普通！

（范文嫣系上外附中2005届英语班校友，曾破格进入500强公司，后跟老公去澳大利亚打拼。有了孩子以后，做了一名全职妈妈。现旅居澳大利亚。）

授人以渔，不如授人以胸怀

刘畅



涯中的高光时刻轻描淡写，而重点分享了在经历低谷和困惑时最真切的感觉。我能深深地体会到附中的经历在大家身上留下的烙印——顺境中的冷静、逆境中的沉稳、放眼世界的眼光、以及不争一时的远见。

人们常说“授人以鱼，不如授人以渔”，而在我看来，几年的附中经历所带给大家最宝贵的，与其说是授之以渔，倒不如说是授之以胸怀。“渔”相对于“鱼”的高明之处，是从知道问题的答案提升到掌握解决问题方法的高度。懂得解决问题的方法，对于通常的学生生涯而言是很足够的高度了。但是到了社会上，没有一个个清晰定义的待解决的问题，而是需要自己去发现问题甚至是选择问题了，那么仅仅会“渔”就远远不够了。

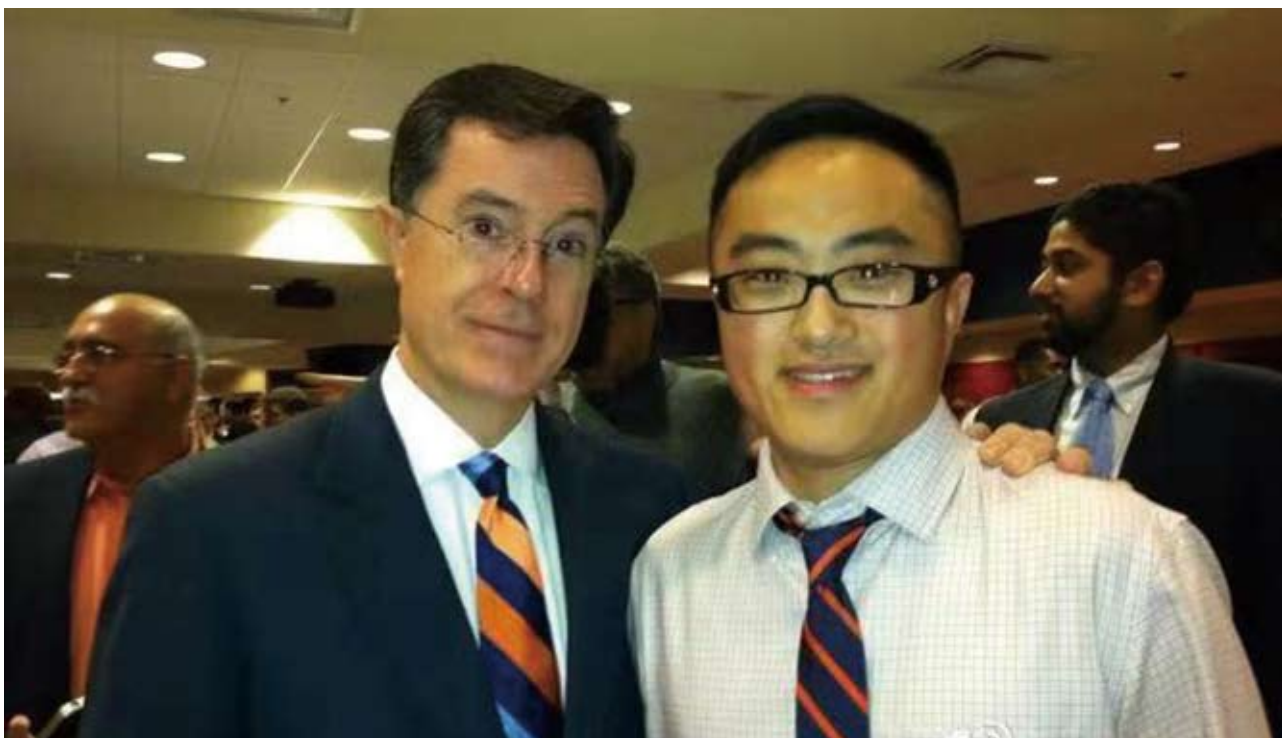
一转眼，母校上外附中即将迎来五十五年校庆了。依稀记得四十年校庆时候我作为年级最低的志愿者在校史展馆做志愿者的场景。那是我第一次系统地了解母校一路走来的点点滴滴，也是第一次深入地了解优秀校友们背后的故事。当时对我内心最大的触动，并不仅仅是他们有多成功，而是他们是如何选择了自己的志向与目标，并且在逆境与曲折中砥砺前行。

前几天，我所在的旧金山校友分会举办了一次校友聚会，邀请了科技、金融、法律各个领域、毕业届别跨度达二十多年的各界校友，大家欢聚一堂分享毕业以来的心路历程。首先令我非常感动的是，聚会中的很多人都是初次谋面，而母校这一强大的纽带能让大家摆脱一般陌生人之间的隔阂，能让大家敞开心扉地分享。

其次，给我留下印象最深的，是几位资深校友极其真诚的讲述。他们选择了对人生和职业生



刘畅在纽交所与做市商GTS资深操盘手合影



刘畅（右）与美国著名主持人Stephen Colbert合影

附中给予我们的，则恰恰是看世界的高度，以及独立思辨的能力。有了看世界的高度，才会把眼光放得更长远，不会因为眼前的逆境而消沉，也不会因为一时的得意而膨胀。同时，有了独立思辨的能力，才会把在那个高度的所见所感，通过思考分析后整理成待解决的问题，并择其重要者投身其中找到解决的方法。所以这种高度和能力，或者说胸怀，是掌握解决的能力的先决条件。

回想在附中的几年，深深感谢母校和老师给我们提供了模拟联合国、国际文化周、民族魂等一个个平台，在提供支持的同时，放手让我们自己去组织和开展活动。我们在自己的摸索中，设身处地地感悟和体会，与同学们探讨与碰撞，并独立思考出要完成的目标以及达成目标的方法。在不知不觉中锻炼出了最重要的能力。

这在我走出学校踏入社会之后的道路中都起到了很大的作用。从当初毕业选择宏观经济分析

与投资，到后来在大家的不理解中转行进入金融科技领域；从全球化急速发展的顺境中的职业规划，到如今各国保守势力抬头的逆境中的自我定位；从以前为生存立足所做的努力，到后来为实现更大愿景的奋斗。这一步步的选择，都得益于当年附中所给予我的胸怀。

另外一方面，回到文章一开始提到的附中的凝聚力，一路以来我都非常感恩所接触过的附中校友，尤其是师兄师姐们不吝赐教和无私分享，这些都为我人生道路的方向与态度提供了非常重要的指导作用，而这也是激励我投入业余时间为本地以及本年级的校友分会尽一份力的精神动力。同时也希望校友之间的凝聚力能够为在校学生提供激励与动力，提供更多的平台与机遇。

（刘畅系上外附中2007届英语班校友，毕业于美国卡尔顿学院，曾任Franklin Templeton基金全球宏观分析师，现任Fintech公司Adyen北美商业分析负责人。）

阿姆斯特丹遇友

凌进

到国际旅行社工作不久，第一次乘飞机，第一次带团是1991年帮中国国际旅行社总社带了一支来自荷兰的旅游团。团上25位客人到中国的旅游线路是北京—北戴河—秦皇岛—天津—西安—上海—桂林—昆明—黄山—杭州，历时二十二天，我作全程旅游陪同，于是有了许多发生在这二十二天里的故事。把客人送走后，我为《旅游报》写了一篇长长的报道，题为《陪同日记》，载在报纸的头版头条。我和他们中的许多人交上了朋友，书信一直来往至现在，已有整整十年。中学退休教师鲁道夫、退休银行家华裔黄先生，还有老姑娘英格都成了我的好朋友，他们一直邀请我去荷兰看看，原以为只是梦想，没想到中国的旅游步伐迈得那么快，当1997年欧洲旅游市场开放后，中国去欧洲旅游的团队络绎不绝，于是我踏上了寻找老友之路。

飞机在荷兰阿姆斯特丹上空盘旋，天气晴朗，万里无云。我在飞机上朝下看，惊讶地发现这座城市放射形的布局有点像东方的八卦图。鸟瞰阿市，坐落着许多排列整齐的塔楼和教堂，一条长长的似银带般蜿蜒曲折流淌的是阿姆斯特河，它流经市中心，延展到远处。还有一条条叫绅士运河和皇帝、王子运河的，静静地在城市中流淌。

飞机终于降落在阿姆斯特丹的Schiphol国际机场，这个机场是建造在从前哈姆湖的湖底上，低于海平面四米，却成了世界上最大最繁忙的机场之一。荷兰的航空公司是世界上最早的航空公司，已存在了大半世纪了。

第一天抵达阿姆斯特丹，兴奋之极的我忘记了时差和疲劳，在导游的带领下，上了运河上的游船。带玻璃外罩的游船停泊在Singel运河边。在Singel运河外围的是绅士运河，然后是皇帝运河，再之外是王子运河，运河的两岸排列着荷兰不同时期的建筑物。我们的游船在运河上驰骋，这个人口密集的水上城市有一千两百座桥梁，游



艇就在一个个桥洞里穿梭，让人欣赏着运河边古老的建筑。

我曾经收到过中学退休教师鲁道夫的来信，信中夹着两张照片，一张是他居住的连体别墅，一张是他和太太在屋里花房中的合影。我十分欣赏运河边的房屋，觉得幢幢和鲁道夫家的房子一样，我将鲁道夫的地址给导游看，导游告诉我，鲁道夫住在阿姆斯特丹的西区，紧靠阿姆斯特丹的鲜花市场。导游问我是否要现在联系，我拨通了鲁道夫家的电话，没有人接，只好作罢，准备晚上在酒店继续联系。

鲁道夫曾经在中国的旅途中告诉我，他是荷兰人和印尼人结合的后裔，他的母亲是印尼人，虽然早已过世，但他每年都回一次印尼。或许他有东方人的血统，他对东方的国土深深地眷恋。鲁道夫曾经三次来过中国。那一次我作为全程旅游陪同时，他是陪新太太安娜来度蜜月的。鲁道夫的前妻病故，新太太也是一位教师，是法国人和荷兰人结合的后裔。从他们的身世中可以得知，历史上荷兰的达官显贵们的势力很强大，荷兰的军队曾经东征过世界很多地方，于是就产生了许多荷兰的混血儿。

我下榻在运河的Novotel酒店，从空气中时

而飘来阵阵花香，三月的荷兰正是鲜花怒放的时节。有一首歌中唱道：“当春天到来，我会带给你来自阿姆斯特丹的郁金香”，的确，荷兰的郁金香世界闻名，被称作为花的王国一点都不过分，沿路大街小巷，酒店的前庭后院到处是五颜六色的花卉。花是荷兰的骄傲，是荷兰人生活的依托。难怪从鲁道夫寄来的照片里，他的屋里、墙壁上、屋檐下、屋角里、卧具旁都是鲜花，鲜花成了荷兰人生活中的一部分。

我和鲁道夫终于通上了电话，他得知我来了，非常意外和兴奋，马上决定明天晚上陪我去莱顿广场，并招呼团上住在阿市的其他成员，一块儿聚聚，重温中国之梦。因为鲁道夫居住的地方离我下榻的酒店甚远，他抱歉地说今晚不能前来看我了。

第二天，我的旅游计划并没有因为会友而打扰，导游照常带领我们参观了阿市的民俗村、博物馆和奶酪制作工场。观赏代表荷兰风格的古老的风车。见到了风车，我突然想起了滑稽的唐·吉珂德。我一直等待着天黑，脑子里不时出现着几年前在中国旅途中与荷兰游客朝夕相处的场景，已经六七年不见，是否大家还相识？是否大家还有曾在一起的热情？

鲁道夫驾车将我从小团用餐的餐馆里接走，他告诉导游晚上会亲自将我送到酒店，鲁道夫是和安娜一起来的。他们还是以前的模样，只是鲁道夫的两鬓已布满了白发，安娜模样仍旧，一路尽是她欢快的笑声。鲁道夫告诉我他已通知了英格、玛丽亚娜夫妇和雷纳等人。黄先生和约瑟夫住在海牙，维尔太太和弗雷德住在鹿特丹，他们都不能来了。还有的一些人早已失去了联系。我从心里感谢鲁道夫妇为我在荷兰用心安排的这次怀旧叙情的聚会。

只可以行驶电车和步行的莱顿广场集中了许多露天酒吧，庄严的国立博物馆就屹立在广场边。夜幕降临，阿姆斯特丹的城中心灯火辉煌，充满了节日的气氛。所有古老的运河的房屋都有灯火装饰，夜色中的阿姆斯特丹像一座热闹的神话城。灯火属于阿姆斯特丹，在第二次世界大战的最后一年里，阿姆斯特丹人这样唱道：“当莱

顿广场上华灯再次点燃时，就意味着战争结束了。”第二次世界大战结束后至今，阿姆斯特丹城一直是这样的火树银花，一片辉煌。

我一眼就看见了围坐在一张露天吧台旁的荷兰朋友们。高挑美丽的英格跑过来热烈地拥抱了我，我不禁想起在北戴河时，她深夜敲我房门要我帮她找卫生巾的插曲。站在英格旁边的一个长满络腮胡子的中年人一言不发，只是笑着望着我俩的亲热劲。鲁道夫介绍说这是英格的丈夫，是去年结的婚，三十八岁的英格终于结束了单身贵族的生活。在中国旅游时她迷上了我的一盘民乐带，一首《茉莉花》和一首《春江花月夜》让她如痴如醉，我将这盘带子送给了她，在那次旅途中，我第一次深深地体会到音乐是无国界的。玛丽亚娜夫妇也在，对他俩我已经没有什么印象了，似乎岁月的沧桑给他俩留下的烙印很深，尤其是玛丽亚娜变化极大，肥胖得有点老态龙钟了。想当年她和她丈夫瑞奥理在西安的街上到处乱跑，满街寻找购买算盘的铺子，劲头十足。

由于盛情难却，从不喝酒的我也端起了鲁道夫给我斟满的一杯啤酒，兴奋地对大家说：为了我们的友谊，为了中荷两国的旅游干杯！”大家也“chese”“chese”地直喊。的确真要好好感谢旅游事业，没有旅游，我就不会和他们相识，没有旅游我也不会和荷兰和他们相遇。旅游是我们中间的一根友谊的纽带。我告诉他们近年来中国的巨变和上海的巨变，欢迎他们再来中国游玩。鲁道夫说下次来中国他当团长，因为他女儿和安娜的儿女合起来就有十来号人。他说他要带一个家族团来中国。

这一晚我们都喝了许多酒，荷兰人的热情、豪爽使我禁不住贪起杯来。虽然喝得满面红光两颊滚烫，我却无法拒绝荷兰朋友的这片盛情。一直到了深夜，鲁道夫夫妇才将我送回了酒店。

阿姆斯特丹的夜晚是个不夜城，城中的运河、桥梁和建筑物都融进了灯火的合唱中，让我永久地着迷和深深地回味。

（凌进系上外附中68届法语班校友，曾经营旅游企业，现为中国旅行社协会的常务理事，上海商务国际旅行社董事长。）

代表中国参加国际比赛的一段经历

沈 忱

上外附中的学生从来都很会玩。

初三的时候（90年代初）我们班突然掀起了一股打桥牌的热潮。当时班里男女同学差不多有一半人都学桥牌，甚至还成功组织了一次班级的桥牌比赛。我就在这股热潮中学会了打桥牌。

后来我遇到了名师，在大四的时候（1999年）机缘巧合，参加全国青年桥牌比赛，获得了冠军，入选了中国青年队。后来我们又获得了亚太青年冠军，可以去参加世界青年锦标赛。

那一届世界青年锦标赛在美国的佛罗里达举行。

参加重大比赛前中国桥牌协会把我们队伍组织起来集训。我在队里很受桥协领导的欢迎，并不是因为我长得帅或是水平高，而是因为我的外语好。我的英语水平比国家体委的专职翻译还要好，而且我还懂桥牌专业术语，更添了优势。

按照惯例，运动队出国比赛是可以配一名翻译的，我们队里因为我兼职了翻译，就可以省下一个出国名额。于是，我们队除了教练和六名队员，还有一名领队，是体委的公务员，我们之前从来没有见过，他也不会打桥牌。

那是我第一次出国，也是我们队里的所有人第一次出国。相比之

下，我的“涉外工作”经验最丰富，因为我在上外附中和上外读书，接触过外国留学生和外籍教师，学习过英美文化，所以领队还安排我给队友和教练们上一堂“注意事项课”。

虽然北京到迈阿密有直达的航班，但是体委为了节约经费，订了多程转机的航班。我们从北京出发，先到东京转机，再到旧金山转机，最后到迈阿密，全程总耗时三十多个小时。北京到东京的航班还有中文服务，东京到旧金山就只有日语和英语服务，而美国的国内航班也只有英语服务，我这个兼职翻译就一直很忙碌了。到了迈阿密，我们没有遇到负责接机的工作人员，只好自己叫车去到比赛地点，这自然也是我的工作。

第二天上午是开幕式。开幕仪式上每个代表队都依次上台，举着国旗，播放国歌。我们站在台上，听着《义勇军进行曲》响起，心情油然地激动起来。

我觉得那是我一生中最好的一堂爱国主义教育课，没有说教，没有煽情，那一刻真的是实实在在地爱国了。

下午比赛开始，而我却发烧了，也许是因为之前连续



世锦赛赛场上

三十多个小时没有睡觉。

我顶着三十九度的高烧打了一场，第二场换下来休息。幸亏那时候年轻身体好，睡了一晚烧就退了。

比赛的过程我现在已经记不太清了，只记得每一个对手都很强，每一场比赛都很艰难。

我现在特别敬佩那些在奥运会上取得好成绩的运动员。参加世界比赛和平时在家里训练，在国内比赛是完全不一样的，有各种各样的困难。

首先是时差。每天的比赛是当地时间的下午开始一直比到晚上，而按照国内的时间恰恰是应该睡觉的时候，所以我们每个人都觉得比赛时不在状态，提不起精神。

其次是饮食。我记忆最深刻的是我吃不惯美国的蔬菜。食堂没有炒的或者煮熟的蔬菜，只有生的蔬菜色拉——我们称之为“吃草”。勉强吃了三顿草之后，我实在觉得难以下咽。但是不补充维生素是不行的。后来我发现赛场上有免费供应的苹果，于是每场比赛结束我都去吃一个苹果，算是解决了吃不惯蔬菜的问题。

还有休闲的问题。比赛越是紧张，越是要利用好休闲的时间放松。在国内比赛的时候可以看电视，或者去看场电影，或者打电子游戏，或者逛街吃饭，但在国外比赛就统统不行了。因为必须集体活动，于是只好集体躺在床上对着天花板发呆。

最终我们取得了第八名的成绩。我们每个人都觉得发



太亚冠军

挥得不好，本来应该有能力获得更好的名次，甚至有机会得奖牌的。领队说了一句特别安慰人的话：“这个成绩挺好的，比以前有进步，比他们足球队强多了！”

在比赛期间，还有一件有意义的插曲。

那次比赛中台北队也获得了参赛的资格。之前在亚太区比赛的时候我们就交过手，互相有些熟络。在比赛快结束的时候，他们的队长突然来找到我们，说比赛组委会找到他们，他们队出了状况。但是他们队员和教练的英语水平不行，赛场上简单交流可以，遇到问题就说不清了。他们知道我们有翻译，就来找我们帮忙。

于是我就去帮他们做翻译。原来他们队里有一名队员超龄了，超龄一个月。他们之前没搞清楚。我帮着他们向组委会做了很多解释，但是最终他们还是被取消了成绩。体育竞赛遵守规则是第一位的。好在国际桥联接受了他们的解释，是工作失误而非故意谎报年龄，所以也没有进一步的处罚。台北队的队员们都很有友善，但他们和我们交流时似乎比我们更谨慎。

我毕业以后从事证券投资方面的工作，再也没有参加专业的桥牌比赛。现在开了一家小小的私募基金管理公司。回想起那些日子，真是一段奇幻的经历。

（沈忱系上外附中95届班的校友，2015年创业成立私募基金管理公司懋良投资，现为公司的执行事务合伙人。）

我的三任班主任老师

郭建国



我是1963年入校的上外附小首届学生。
我的第一任班主任是范福林老师。

开学第一天，父亲送我到学校，那年我才9岁。范老师接待了我们，当时有许多家长围着他问这问那，我则在一旁东张西望。范老师对家长们说：“请各位放心，我们一定会照顾好你们的孩子，因为他们都是国家的宝贝！”听到“宝贝”两字，我很好奇，转身打量起他。

那时的范老师很年轻，20多岁，中等身材、带眼镜、头发梳得整整齐齐、很斯文、很干练的样子。

范老师是我们的语文老师，他平时总是笑咪咪的，笑起来脸上还会有两个深陷的酒窝。范老师对我们学生，可以用一个字来概括，那就是“宠”。他真的把我们都看成了国家的宝贝。

记得刚入校那段日子，一到晚上，女生宿

舍里总有几个同学因为想家而哭泣，范老师常常安慰开导她们到很晚，他将他的业余时间几乎都花在了我们身上了。他曾带领我们去和平公园秋游，至今我还保存着当年范老师与全班的珍贵合影。他常常会给我们讲故事，印象最深、最精彩的故事是“一颗铜纽扣”，讲的是苏联卫国战争时的事情，共有二十个章节，似乎讲了很长的时间。每天只要做完作业，同学们就会急切地嚷道：“范老师可以讲故事了！”

三年级下学期，我们迎来了第二任班主任蔡素娣老师。

一天，我们教室里走进一位身材修长、带眼镜的大姐姐，她微笑地对她说：“同学们好，我是你们这学期的班主任，我叫蔡素娣”。



范福林老师



蔡素娣老师

哇，这么小的老师啊，全班开锅了！

后来我们才知道，当年蔡老师才19岁，真的是非常年轻。蔡老师教我们算术，教学时她思路敏捷、善于启发，很快赢得同学们的信任。蔡老师很敬业，记得有一次上课时蔡老师的胃病犯了，可她还是坚持为我们上完课后才去休息。

为了激发大家学习数学的兴趣，蔡老师还专门在班级的布告栏上出些动脑经的算术题以激发我们的学习兴趣。蔡老师和蔼可亲，在同学们的心目中她就像一位邻家姐姐。蔡老师对我们学生，如果用个字来概括，那就是“爱”。

蔡老师做了我们三个学期的班主任，是相伴我们时间最长的老师。记忆中她带我们参加过许多活动，春季旅游带我们去西郊公园看河马、大象；夏季篝火晚会，大家围着火堆一起跳舞，期间还有一只巨大的美国“U2”侦察机的纸制模型，从高空坠落葬身火海；秋季她带我们做过一次《寻找目标，完成任务》的益智益胆游戏，即凭纸条上的提示，一站一站地寻找目标，直至完成任务。

每年的寒暑假，蔡老师还经常不辞辛苦地到

我们学生家中进行家访。至今我那96岁的老父亲都还记得蔡老师，父亲对我说：“蔡老师最关心你，对你最好了。”是的，蔡老师对我们全班同学最关心、最好！

我的第三任班主任是黄慧珍老师。

四年级快结束的一天傍晚，我和王修立等几个同学正在做值日生，她悄悄地对我说：“你知道吗，我们下学期要换班主任了，是从外面学校调来的一位能力很强的老师”。

果然，黄老师很干练，她性格爽快，说话干脆。记得她习惯挂在嘴边最多的两个字即“哪能”？“做啥”？“啥（事）体”？就是如此简单的两个字，常常让她“掌控”了班级的全局。

黄老师教我们语文，授课时她严谨认真、一丝不苟。平时她善于发挥班干部的作用，使我们全班的学习气氛蔚然成风。

黄老师很注重我们的思想品德教育。记得有一次午餐，吃的是红烧青鱼段，由于青鱼很肥、很腻，有位同学就说了个不太好的比喻。黄老师知道后马上在班会上对我们进行了帮助，她要我们从小知道爱惜食物，珍惜农民伯伯的劳动成果。至使我养成了挑食习惯。黄老师对我们学生，如果用一个字来概括，那就是“引”。引导我们树立正确的世界观，引导我们做一个正直的人。

黄老师还带领我们参加过多次国防教育的活动，诸如参观东海舰队、登“长江舰”、观看电影《赤峰号》、进行野外拉练和防空演习等等，使我们受益匪浅。让我们从小就树立起“好好学习，长大报效祖国”的崇高理想。

往事如烟，三年上外附小的学习经历，影响了我的一生。在漫漫的人生路上，每每想起我的老师、我的同学，常常让我感到周身充满着无穷的力量！

（郭建国系上外附校五年级法语3班校友，就职于交通部上海船舶运输科学研究所。）

恩师——沈怀洁

虞健民



沈怀洁，是我的法语启蒙老师，她端庄、美貌，有着一头乌黑秀美的长波浪。

记得第一堂法语课时，沈老师以亲切、柔和而不失庄重的目光从秀气的眼镜下温和地注视着我们二十个懵懵懂懂的孩子，大概在她的教学生涯中还未曾有过那么年幼的学生跟着她学法语吧。我清楚地记得，我们的madame shen（我们都这么用法语称呼她）举起一只用蜡制成的逼真的水果模型，“La Banane”，于是，“香蕉”成了我认识的第一个法语单词。直至现在，每每吃到香蕉，我就会自然而然地想到沈老师，想到法语，想到那终身难忘的第一堂法语课。

有一次，法语测验后，心中忐忑不安，感觉告诉我，这次有点问题了。卷子发下来，我自欺欺人地将卷子批分的左上角用练习簿遮住，

然后一点一点翻开。如果是法语字母“T”大写当头，则上上大吉，那是“太皮匠”，“B”露脸，表示美中不足，那是“皮匠”，“A”碰头，糟糕了，那是“阿三皮匠”，随着练习簿慢慢地挪开，我先看到一个红笔优美的长长弯勾，疑是“A”的左部？，心跳加剧，大感不妙，等到猛揭遮盖，天哪，居然是个“M”展现眼前，坏了，坏了，那是倒数第一，排斥出“皮匠”之列。顿时，浑身冰凉，不知所措。所知我们学校是没有留级的，但凡外语跟不上学习课程就面临着被淘汰的结果。于是，我马上被叫到法语教研组沈老师的办公室，那一次谈话是在亲切、关怀、担心和期望的氛围中进行的，沈老师问了很多，说得很细，当然时至今日，具体的每一句忠告已然模糊，但沈老师当时那种诚恳、殷切外加焦虑的语调，尤其是那责备中充满期待的眼光，却久久地留在了我的记忆中。

三年朝夕相处的校园生活，在我幼小的心灵中留下了一辈子难以磨灭的印象。除了沈老师，还有法语课A班的毛凤仪老师，和我三、四、五年级的三任班主任范福林老师、蔡素娣老师和黄慧珍老师，为了培育我们这些尚不经世事的小娃娃，付出了宝贵的青春岁月！“耿耿忠心持锁钥，沟通幼嫩智囊开”，老师们的恩情，山高海深，做学生的永远不忘。

1977年3月17日，原小五（法）3班的十二位同学，相约在上外附小原址相聚，与沈老师、毛老师和其它几位法语老师在相隔十一年后在校门前留下了一张珍贵的合影，回去以后，思潮起伏，为防遗忘写下了“谒见毛老师，振奋喜空前，更敬沈老师，启蒙恩非浅……”的句子，自那以后，我就再也没有机会见到沈老师。当晚，我做了一个梦，梦见沈老师，我反复地只对她说过一句话“沈老师，我要读书”。（下接第35页）

重 逢

胡鹤鸣



相识于，外语学院大礼堂；
重逢在，附中校园老地方。
五十二年一弹指，
叹尘世匆忙无常。
物也是，人也罢，历尽沧桑。

走在熟悉的小路旁，个个神采飞扬。
身在温馨教室里，我们共享着师生同堂。
心在时光隧道中，
我们尽情地遨游徜徉——
甜蜜追忆，
金色童年在外校的缤纷绽放。
倾心畅聊，

耳顺之年在人世的沉浮过往……

境遇相异，分工不同，
我们尽己所能，完成了人生应有的担当。
饮水思源，铭记师恩，
此生有所成就，终不忘母校曾经的滋养。
渐行渐远的，
是职场生涯的无奈波荡。
永恒不变的，
是难舍难忘的师生情长。

不要说，我们老了，
不要说，黄昏夕阳。
我们——
依然可以，
年轻，豪迈，奔放；
依然可以，
生动，活泼，欢唱。
让我们珍爱往后余生，
继续美好人生曼妙的畅想！

（胡鹤鸣系上外附校五年级法语3班校友，
服役于海军北海舰队，后进上海畜产进出口公司
工作，退休前系公司工会主席。）

（上接第34页）沈老师慈爱地看着我，一点点慢慢向后退去，我急了，拼命追上去，突然，老师的脸，化作了月亮，明晃晃地在天上向着我微笑，我连连呼叫“沈老师，沈老师……”，惊醒后，“寤来歔颯泪雨飞，泫然湿绢透三层”。

听蔡老师说，沈老师现居美国，年纪大了，想回国养老，但因无合适的住所，又返回美国去了。是啊，岁月流逝，斗转星移，我们班学生都已年过花甲，当年的老师自然都已入耄耋之年。

得知了沈老师的消息，不胜高兴又难忍相思，此时最大的愿望是在我有生之年，再见一次

沈老师，向她当面感恩。

衷心祝愿远隔重洋的沈老师生活快乐，健康长寿。这真是：

香荒玉废标祸胎
造孽弥天累真才
掘开忆库索金色
采缕昔光洗淡哀

（虞健民系上外附校五年级法语3班校友，
曾在杨浦区集体事业管理局工作，2014退休。）

老师——我眼中神圣的职业

孙余德



毛凤仪老师

从我们进上海外国语学院附属外国语学校这一天起，我才真正体会到师恩如父这句话的深刻含义！

我记忆中进上外附校时二年级下半学期还未大考，大家个个如集体照上模样，长得骄小可爱。第一次由父母送到学校（当时的杨浦中学）当大人离开时就听到个别女同学嚎啕大哭。这时班主任范老师以及生活老师陶老师就像现在家中聘带孩子的保姆那样挨个哄好每一位同学。到了晚上还一间间房地巡视，直至熄灯老师们才去休息。

让我尤为印象深刻且终生难忘的是我们的法语小班老师毛凤仪。毛老师和蔼可亲，每天都笑呵呵的。哪怕有同学坐在他身上，他也是如慈父般地拍拍同学说：坐到椅子上去，别顽皮。从未板过脸训过学生。为此曾令同行老师费解，是否有点太宽松客气，好像对待的是幼儿园小孩。

毛老师不改初衷地耐心辅导着每一位小班的同学，在三年不到的学习生涯中，我们的法语水准有了一点质的提高。回忆当时上法语课时毛老师让大家尽可能在课堂上用法语。那时已学到动词的基础语法，大家会用法语写短文了。这时

“文革”开始了，我们是较早受到冲击的学校，很快就被定性为培育修正主义幼苗的学校而被砸烂。我们小学部的学生全部被遣返回原小学。

敬业的毛老师本着为祖国培养外语人才的想法，觉得学了三年基础法语，如放弃实在可惜。他曾不辞辛苦特地到我家与我父母促膝长谈，让他们千万要注重对孩子的学习培养。他亲手送我一本法语版的毛主席语录，千叮咛万嘱咐让我好好学习，别把法语丢了。可当时文革浪潮席卷全国，到处是大鸣大放辩论，甚至文攻武卫打得不可开交。读书无用论更是当时主流思想，父母亲都是普通工人，未理解到文化知识的重要性，十几岁的年龄在无知中就那么虚度了年华，终辜负了毛老师的期望学好法语。

而今师生相聚，方知毛老师已仙逝故去。心中悲痛之情溢于言表，在此谨以此文缅怀昔日恩师以表思念之情。毛老师高大伟岸和和蔼可亲的形象将永留我心间。

（孙余德系上外附校五年级法语3班校友，就职闵行上海汽轮机厂、河南灵宝中州汽轮机厂、闵行重型机器厂。）

旧金山校友分会举办庆祝校庆活动



2018年11月15日，上外附中校友会旧金山分会为庆祝母校五十五年校庆举行了校友座谈会，活动在微软旧金山办公室的会议室举行。

活动当天适逢北加州遭遇历史最严重的山火，整个旧金山湾区空气污染指数爆表，达到200以上，但仍有近二十名校友参加了此次活动，更有多位校友从70公里远之外的Palo Alto驱车前来参加活动。

座谈会由旧金山分会会长07届刘畅主持，特邀主讲嘉宾有98届校友沈思维，07届校友余安安，以及08届校友周围。特别鸣谢余安安校友提供场地协调与支持。另外，惊喜地邀请到两位93届的校友参与活动。

参与活动的校友的职业背景非常广泛，涵盖了金融科技、互联网、人工智能、智能硬件、生物制药、法律、投资银行和风投基金等多个行业，涉及了开发编程、市场营销、产品推广和策略分析等不同领域，更有湾区两大名校斯坦福大学和加州大学伯克利分校的在校生。

在活动中，各位主讲嘉宾分享了附中经历对于各自的求学与职业道路的影响，并与全体参与活动的校友展开了互动，纷纷回忆起在附中的生活，以及在职业道路上遇到高峰与低谷时的心路历程。

活动结束后，校友们为校庆大会录制了短视频，表达了对母校的美好祝愿。



封面：上外附中新校景——学校大门口
封底：上外附中纽约校友分会大聚会