



NUAA-CHICAGO
NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

南大芝加哥友

大芝加哥地区南京大学校友会会刊



第一期

2020-10

大芝加哥南京大学校友会理事会编辑



枫叶正红时

吕涛（会长，生物化学）

芝加哥的枫叶红了，预示着秋天的收获和美丽，也使我情不自禁地联想起南京栖霞山绚烂的红叶。每当想起南京大学，总有一种挥之不去的对母校的无限眷恋和感激。每当提起南京大学校友，总有一种特殊而深厚的校友情谊。亲爱的校友们，你们好吗？在这枫叶正红时，首期《大芝加哥地区南京大学校友会会刊》与大家见面了。希望会刊将给百忙中的您带来一份浓浓的亲情和格外的惊喜。闲暇之余，读一读会刊，您会了解到校友们的生活，情趣和爱好。我们的会刊，将是校友们良好的交流和互助平台。

2020年，是令世人难以忘怀的动荡多事之年。新冠病毒大流行使我们失去了正常的生活秩序。长期的社交隔离使我们更加渴望友情和交流。此期会刊，内容包括母校信息，儿童教育，烹饪美食，运动健身，校友随笔，以及下一代子女的成长作品等等。相信随着时间的推移，我们将会增加更多更加有益有趣的栏目，为您的工作，学习和生活带来无尽的乐趣和帮助！

欢迎校友们阅读首期《大芝加哥地区南京大学校友会会刊》，也相信我们的会刊在广大校友们的热心支持下会蒸蒸日上，日臻完善，成为校友们了解芝加哥生活，校友生活，及母校动态的窗口及桥梁！

编辑团队

总编：吕涛（生物化学）



主编：曹文怡（国际贸易）



石岩（法学）



封面：高洁（地海）



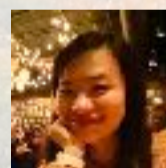
排版：曹文怡，石岩

编辑：高洁

叶雨佳（英文）



项妍妍（国际贸易）



张鸣（计算机）



周明（电子通信）





NUAA-CHICAGO

NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION

CHICAGO CHAPTER

目录

前会长感言	Page4
总会信息	Page5-6
芝友下一代 芝城童画	Page7-8
芝友下一代 少年风采	Page9-10
芝友讲堂 儿童教育专栏	Page11-12
芝友学堂 彩虹汉字	Page13-17
芝友随笔	Page18
芝友健身	Page19-23
芝友食堂	Page24-25
芝友烹饪堂	Page26-27
编辑后语	Page28

前会长感言

卞南茜（地科）

又值芝加哥最美的秋季，还记得两年前9月我刚接任会长，第一个活动就是组织南大校友会和山大校友会的秋季游园会，准备了很多项目和活动，谁知道天公不作美，当天下起了倾盆大雨，我们只能临时转战到北郊状元楼，聚了一次热热闹闹的餐。略有些失望，但转念一想，形式不重要，只要能给校友们提供一次相聚的机会联络感情，就是成功的活动。

这两年过的真快，回顾两年的时光，我想感谢校友会理事会给我的信任，给我一个机会为校友们服务，鼓励我帮助我做好每一次活动。我也要感谢执行组的各位成员，谢谢你们的热情，无私奉献出自己的空余时间和精力为校友会服务，在与你们一起合作的过程中，我们也形成了深厚的友谊。最重要的是，我想感谢芝加哥校友会的校友们，是你们的支持和肯定，让我们的努力和付出有了意义，也给我们执行组更多的动力和热情。

值得一提的是，今年初，这一场前所未有的席卷全球的新冠疫情，我们的校友们也如大部分华人一样全场“战斗”，操心完国内疫情，操心美国疫情。好在在这个艰难的时刻，我们在微信群里，在线上活动中，讨论聆听倾吐，互相支持帮助。南大的校训“诚朴雄伟，励学敦行”时刻给我们指引和力量。希望这场疫情早点过去，我们的生活早日重新步入正轨。

刚刚过去的9月，我们欣喜地发现新一届校友会执行组带来很多让人耳目一新的变化，比如校友会期刊。我们期待校友会的未来，相信在大家的共同努力之下会越来越美好！

总会信息

乘风破浪万里航！南大苏州校区正式开工建设

9/8/2020 南京大学校友会总会供稿



2020年9月8日上午，苏州太湖之滨，庄里山畔，彩旗夺目，猎猎招展。来自全国各地的嘉宾汇聚一堂，共同见证南京大学苏州校区建设工程启动盛事。

当前，南京大学正处于继往开来、接续奋斗，解放思想、一流引领，爬坡过坎、攻坚克难，服务需求、回应关切，集聚资源、提升内涵，稳中求进、增压提速的新阶段。建设苏州校区，是破南京大学“以次优地位争取最优人才”之举；是开南京大学“以较小规模作出较大贡献”之举；是兴南京大学“以有限投入满足无限期待”之举；是促南京大学“以先行优势助力后发先至”之举；是强南京大学“以已有辉煌赢得持续辉煌”之举。

总会信息

启动仪式上，南大与苏州政产学研合作项目签约，百年名校与创新名城推进深度合作，携手共赢发展。

随后，开工奠基现场礼炮齐鸣，工程车鸣笛，挖土机轰隆隆地吹响了建设号角。本次奠基环节特别设置了北大楼建设所使用的“南京明城墙砖”和“苏州古城墙砖”作为衬底，寓意南京大学与苏州市深厚的合作情谊。

南京大学苏州校区占地面积约2000亩，建筑面积约100万平方米，校区建设将坚持智能化、生命化、集约化、人文化、现代化、国际化的建设定位，着力打造高品质、高特质、高颜值的一流校园。南京大学苏州校区重点打造化生医药、材料能源与工程、电子与信息、地球系统与环境、人文与社会五大学科群，打破院系界限，促进学科交叉融合，对标世界一流大学，吸纳全球优秀师资，将拥有一支1000人的高水平教师队伍，规划涵盖本硕博各类层次的办学规模1.2万人（远期2万人）。

苏州校区的建成会为南大的内涵式发展展开新空间、提供新引擎、增添新动力。

扫码访问南京大学新闻网，开启更多精彩~



“芝城童画”

Ethan （7岁CPS二年级）



蜗牛之城

狐狸皇宫



芝友下一代

本专栏编辑：高洁（地海）



五官与表情



小丑



水乡小镇



火山与恐龙

少年风采

王亚冰（哲学）供稿

哥哥Brent Li (李博然)和弟弟Jonathan Li (李浩然)，热爱运动及参加社会活动。



← Brent Li
(李博然)



Jonathan Li
(李浩然) →



2016年2月20日李博然参加芝加哥华人支持华裔警察生的大游行（上图前排中间者为李博然）。



2019年5月23日，李浩然作为NJHS National Junior Honor Society President (主席) 代表所有毕业生在其初中毕业典礼上讲话。

儿童教育专栏

李晓红 (计算机)

(Certified Professional Coach & Master Practitioner of Energy Leadership Index)

这学期老三的 Curriculum Night 改为看视频,以往每位老师20分钟的介绍全被压缩成5-8分钟的ZOOM Monotone。So boring!听完后我的吸收量估计不到百分之一,

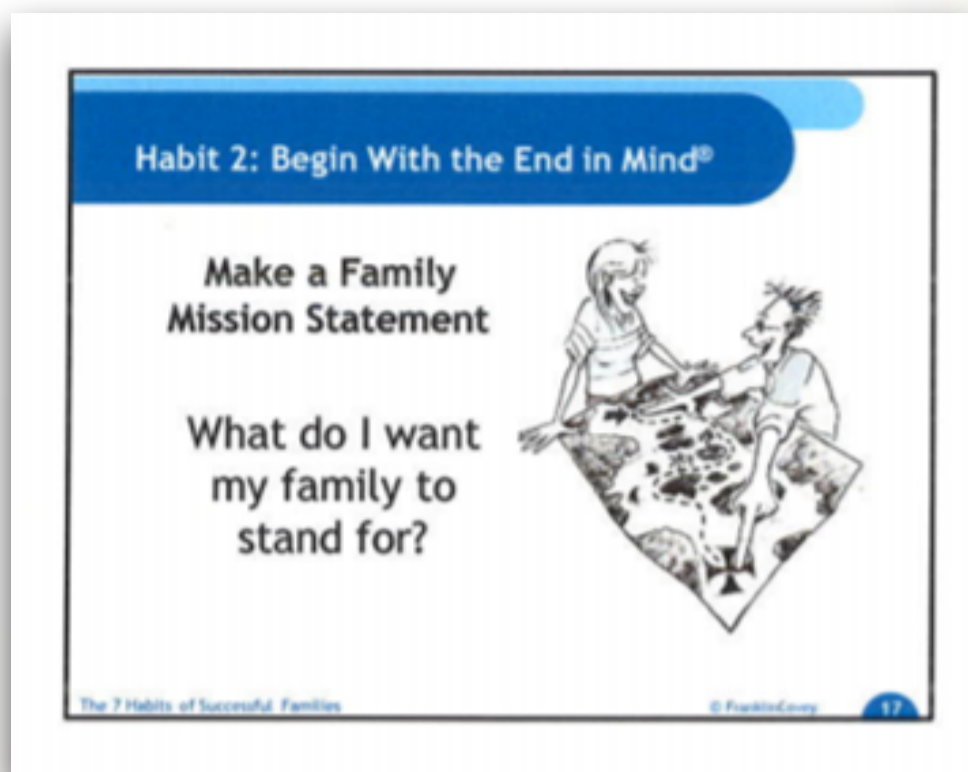
唯有印象的是高二的Health课将用到 The 7 Habits of Highly Effective Teens ,因为它正是我想让女儿暑期读的书,当时她还不肯:“No way,我不要读工具书。”—— Aha, now there IS a way.

Sean Covey 继承父业,把老爹Stephen Covey的《高效人士的七个习惯》换汤不换药,熬制成不同年龄版。例如:第2个习惯“Begin with the End in Mind” 分别演绎为:

- 主动(幼儿版)
- 计划(儿童版)
- 确立个人使命和生活目标(少年版)
- 家庭使命宣言(家庭版)

有的家长说:公司里制定服务宗旨或使命宣言是理所当然,家庭里搞什么使命宣言,高大上不实际。其实,这正是造成家庭低效的重大原因之一:在素日的匆忙中,只见树木,忘记森林。

如果家庭里讨论使命尚有抵触,不妨先自己单独考虑一下,用“现在时态”记录下来。(经允许,将几位学员妈妈的使命语句在此分享,提供感性认识)



日后遇到犹豫不决的迷失,可以通过自问,达到黑夜望北斗的效果:

- 这个决定和使命语句一致吗?
- 在总体时间分配上,使命的实现占多少?
- 用怎样的行动可以更多地Honor使命呢?

“我是一个像太阳一样有持续的温暖和正能量、积极、乐观的妈妈,在养育勇敢、坚定、有爱心的孩子的过程中,我感受到生命的美好和爱的流动。”- 小松球

“一个有爱有趣且有智慧的母亲,在培养孩子内心充盈,爱己乐天,有持续学习力的孩子的过程中,感受和孩子一起成长的快乐。”- Echo

“我是一个有爱心和平和心态、有智慧处理家庭关系和平衡工作与生活的妈妈,培养一个自我管理、身心健康、有毅力的孩子,得到共同进步和自己再次成长的喜悦” - Cathy

“帮助我们家庭中每个人都可以相互理解,相互接纳,带领我们家可以成为幸福家庭。” - 媛

彩虹汉字

曹文怡（商院）



我以橡皮泥拼搭起意，再以“写写擦擦”打底汉字基本功，这些年渐渐创新发明出“彩虹汉字拆拼题库”这个革命性的识字教学新逻辑。

我们背英文单词，只需26个字母，**排队记忆**就行了。而汉字笔画多，结构形式也多，海外学汉字难，是因为**1**起步时细节教学不到位。囫圇吞枣，记得个大概，**2**汉字书面学习的累计时间少之又少，所以孩子的脑子越学越乱。

如果每个生字第一眼的教学，都自带一眼秒懂的结构方位逻辑，又有“现拆现拼”的双题训练，那基于视觉逻辑的思维习惯自然形成记忆效果了。

汉字结构主要分六种：左右结构，左中右结构，上下结构，上中下结构，交叉结构，包围结构。

再有的就是这六种结构的混合搭配了。

芝友学堂

彩虹汉字拆拼题库，目前已做完2000汉字。

拆字题里，每次点击到选项里的汉字卡，都会自动发音，让学生把简单基础字，随机遇见复习得烂熟于心。

拼字题，就是手眼结合“拼积木”。而且每个积木都让学生自己用笔创造出来，这也四两拨千斤地解决了“写字难”的难题。





这套在线题库项目，是在这半年疫情期间，一家四口合作完成的。高中生哥哥和初中生弟弟，在爸爸的专业指导下，边学边做，把妈妈近6年的文档转换再编程，做成了这个集选题互动和教室管理等方便功能的新平台。孩子们开始是为了帮妈妈的忙，后来为自己的编程作品感到充实和惊喜。妈妈为了配图，从头开始学卡通画，也很被孩子们鼓励。

经典的《双线排序500字》和《古诗系列》方便装即将上线，更多结合文化教学的形式还在研创中。。。

芝友学堂






选择题：



Choose the correct lettered pieces to make the character.

A B C D E

 [jiǎng] 冂	 [kǎng] 凵	 [kǒu] 口	 horizontal stroke	 two horizontal strokes
---	--	---	---	--

www.ftltschinesechannel.com




Choose the correct lettered pieces to make the character.

A B C D E

 [ěr] ear	 [hé] grain	 [kǒu] mouth	 [bā] eight	 [rén] person
---	---	--	---	---

www.ftltschinesechannel.com




Choose the correct lettered pieces to make the character.

A B C D E

 [kǎng] 凵	 [jiǎng] 冂	 [yuè] 月	 [èr] two	 two vertical strokes
---	--	--	---	---

www.ftltschinesechannel.com




Choose the correct lettered pieces to make the character.

A B C D E

 [tián] field	 [me] 3rd tone particle	 [sī] silk	 [xiǎo] small	 [mù] wood
---	---	--	---	--

www.ftltschinesechannel.com



小小中文



1

成语系列

to accumulate day by day and month by month
by gradual accumulation

学习是一个日积月累的过程。
Learning is a process of accumulation.



© Wenyi Cao



www.littlechinesechannel.com



小朋友吃饭长身体，也是一个日积月累的过程。

选择题答案：日CD 积BCD 月CD 累ABD

芝友学堂

拼写题：



Which character can these pieces make?

Color Key

Which character can these pieces make?

禾 只

Color Key

Which character can these pieces make?

田 么 小

Color Key

Which character can these pieces make?

Color Key

Which character can these pieces make?

禾 只

Color Key

Which character can these pieces make?

田 么 小

Color Key

Which character can these pieces make?

Color Key

Which character can these pieces make?

田 么 小

Color Key

Which character can these pieces make?

Color Key

Which character can these pieces make?

田 么 小

Color Key





芝友随笔

作者：叶雨佳(英语)

三月份疫情开始到现在，已经整整半年过去了，这半年是宅在家中的半年。宅久了，偶尔出门放风散步，便是生活中最大的乐趣。大家都说夏天的芝加哥是最美的，尤以湛蓝湛蓝、一望无际的密歇根湖为甚。有水的地方总是有灵气，恰巧我就住在湖边，从住处走五分钟，便能抵达芝加哥著名的湖边景点 -- 海角点 (Promontory Point)。这儿不仅能看到全芝加哥最美的湖景，城市的天际线也尽收眼底。我常跟朋友开玩笑说，我住的公寓，可是不下百万美金的湖景房啊！世界上有多少豪华酒店的外景能与之媲美？然而大概是公寓位于芝加哥南边，而南城常因帮派林立、治安混乱而让人退却的缘故，许多朋友并不羡慕，也不愿南下。在此我为芝加哥的南城正名，至少为我所居住的海德公园正名，这儿非常安全，风景也极好，欢迎大家常来！以上是今年六月摄于海角点的照片一张，与校友们共享。希望美国的疫情能早些结束，芝城的校友们能早日相聚一堂，举杯畅饮，共叙往事今情。

芝友跑团经验谈



初跑者应该注意些什么？

作者：Cliff Li

最近跑步作为一种崭新的生活方式逐渐流行。常常碰到一些朋友，有的想跑还没有开始，好像不知道如何正确起步；有的刚刚开跑，心中充满疑惑。这些朋友热情很高，非常难能可贵。但如果仅仅凭借热情，心里（或行动）盲目与有多年跑步经验和跑量积累的朋友攀比速度和里程，可能会造成不必要的受伤。作为一个稍微有点经验的跑者，我向大家介绍一些自己总结的经验，希望大家能够更快进步。大家周围高手很多，我希望是抛砖引玉，希望其他有经验的高手也都不吝赐教。

起跑前的准备

1.如果你体重过大，可以考虑先减一些体重，直接起跑有可能对下肢关节造成过大压力，比如可以快走或游泳骑车瑜伽等，快走其实是减重最佳方法(比跑还好)只是比较费时间。体重过大的人，如果跑也一定要慢为主不求快。

2. 如果有心脏病史，一定要遵医嘱。可以跑的，也不建议快跑，甚至应该避免跑，快走就好；慢跑最好能监控心率，不要让心率超过有氧区上限，即80%最大心率。

3. 必要的设备：

a. 合适的跑鞋是必须的。第一双跑鞋最好是到跑步运动商店，针对自己的脚的特征（平足，正常足弓或高足弓），选购一双由运动商店专业人士推荐的款式。一旦了解自己的跑鞋类型，以后就可以更经济地进行网购了。注意，不论什么脚型，都可以成为优秀的跑者，因为我见过的优秀跑者里，什么脚型都有。

b. 运动手表，虽然是选项，但是强烈推荐。运动手表应该使用相对新款的，最好能够测步频和心率的。因为心率和步频都是最重要的跑步运动指标。我认为，一块好的跑表，其实就是一个优秀的跑步教练，对于自律的跑者，可以不需要经常的他人教练陪练，但却离不开日夜陪伴的跑表。

c. 泡沫轴，按摩棒等辅助肌肉放松设备，对于运动损伤的防止，以及伤后恢复都很有益处。

最基本起跑技术

跑步作为一项运动，看似简单，实际上并非如此。作为一项综合性的全身运动，跑步对核心，力量，平衡，韧性，心肺，关节等等都有比较高的要求。要跑出一定水平，需要综合系统地训练提高。技术要点也有几十项之多。对于初跑者，可以从以下最重要技术入手。

1. 配速

不论周间短距离跑，或周末长距离跑，如果只是全程慢跑，可以匀速跑完。最安全的跑法是慢速畅跑，呼吸不要太急促，如果喘不过气来，肯定是跑太快了。对刚起步的跑友，慢跑就够，甚至跑加走的方式也很有效。如果一定想变速跑，则第一迈以及最后一迈一定要慢，中间可以随意。第一迈慢是为了热身；最后一迈慢是恢复冷却（不跑，走一迈也不错）。人体正常代谢是处于节能环保状态，新陈代谢率低；快速跑则是高能耗状态，新陈代谢率高。不慢跑热身直接进入速度区间，身体会吃不消，尤其骨骼和关节会受累，造成不必要的运动伤害。就算是机器比如汽车，气温很低的冬天冷启动后最好也是热车再走，直接上高速会有开不动的感觉，传动系统磨损会很大。材料和机械的科技发展也不能完全减少热车过程，而人体却是一直沿用几十万年前的传统工艺技术进行简单再生产，就像非常老式的汽车，长途高速行驶之前，热车是必须的，否则是自寻麻烦。注意，对于健身跑法，根本不必追求速度，而是用适当的运动强度（运动心率）跑合理的里程。另外跑步圈流行的观念是，对跑步高速度的追求，应当是总跑量累积两千英里以后（有说一万公里的）。总之，慢跑积累里程，是为数月数年以后快跑提供基础，这应该是刚起步的跑者应当的最佳心态，否则，会体会到跑步伤不起的痛苦。而对于一个跑惯的人，不能跑会是万分痛苦。

2. 跑量

刚开始跑，跑量不必大，找到自己身体吃得消的跑量就好，要根据自己的身体条件，千万不要盲目攀比。如果从来不运动，刚开始跑每周不要超过十迈（比如2+2+3，一周三天七迈）。跑动一段时间，现有跑量消化了，可以比较安全地提升，按周跑量计算，一次提升百分之十就好，而且不可以连续提升，而应该稳定，有时可以适当倒退。周跑量10，20，30，40，50，直到100，是一个个的进步阶梯，建议大家一次一台阶或多次一个台阶，稳定在一个台阶一段时间后，再跨另一个阶梯。这是因为身体，尤其骨骼关节和韧带对跑量的适应很慢，而心脏和呼吸系统适应相对较快。跑动一段时间之后，心肺功能明显增强，很容易超之过急地通过跑速提升，跑距提升来过分PUSH关节和韧带，造成伤害。另外一个有趣的对比现象是，周间跑几次或周间完全不跑，周末跑同样距离，一般周间跑几次，周末跑的更轻松。合理的配量大约是：周间跑动距离之和，和周末长距离跑相当。这样人体更容易适应。

注意跑量提升阶段，最好跑速不要提升，同时提升的话，受伤概率会加大。同理，速度提升之时，应该降低周跑量，避免受伤。跑量是基础，周跑量，月跑量，年跑量，累积跑量，都各有决定性的意义。

3. 跑后拉伸

跑后拉伸，即快速跑，或长距离跑之后的拉伸和放松至关重要，绝对不要图省事偷工减料。如果拉伸不到位，很容易受伤。距离多长为长，速度多快为快，因人而异。跑多了跑久了，持之以恒，速度和距离会自然提升（即同样努力程度下，速度自然上升）。

至于跑前拉伸，说法各异，可以作为选项。我自己现在跑前基本不拉伸，而是慢跑一两迈热身。另外跑前拉伸可以是动态拉伸，跑后拉伸一定是静态拉伸，否则也容易引起受伤。

4. 跑姿的考量。

关于跑姿跑态文章很多，我认为 "TOP TEN Characteristics of good running form" 总结的很到位，大家可以放狗搜这篇文章，然后仔细阅读。注意提醒一下，读一遍很容易，做到每一点太难，需要不断训练才能达到。

但最最重要的很简单：不论快慢，小步高频是王道；保健强身，慢速长距是王道。

注意：大步流星是错误的跑法因为步频太低腿部肌肉骨骼受力会较大；而快速高速对肌肉关节心肺压力过大。每个人都有自己身体的薄弱点，瓶颈点或软弱点，尤其对于初跑者更是如此。过大的压力对人体运动系统的薄弱环节是很大的威胁，很容易造成受伤。所以你可以看到精英运动员大步流星地任性，也可以超高速巡航，但那种跑法技术要求很高，对力量要求苛刻，需要综合系统的训练，所以并不适合普通人，尤其中老年人群和少动人群。

一些总结，供大家参考。

芝友食堂



辣到让你流连忘返的成都串串香

作者：项妍妍（国贸）

芝加哥虽地处美国中部，与中国成都相隔超过一万公里的距离，却拥有不少道地的成都菜馆。我们芝友食堂的第一篇专栏，就献给辣到让你流连忘返的成都串串香——钢五区顾大姐小郡肝串串香。

芝友食堂

先放上地址：

Mrs Gu Skewers Hot Pot 顾大姐串串香火锅
2407 S Wentworth Ave, Chicago, IL 60616

这家店还没开门，只是挂上了牌子，就被广泛关注，我也是经常去中国城的时候，专门路过看看有没有要开门的架势，我想不仅仅是因为串串香是四川传统特色小吃，还因为在寒冷的冬夜里，大家聚到一起撸串，还是热气腾腾而且辣到泪流满面的那种，想想就迫不及待了。终于，在2020年初，小郡肝开业了。记得第一次去的时候，美国的疫情稍稍有些苗头，我们又马上要从市区搬到郊区生活了，想想虽然还是有些不安，但一咬牙还是冲去品尝了一下心心念念的小郡肝串串香。正宗的串串香是一种以竹签串上各种菜，将其放进滚烫的火锅中涮着吃的小吃。吃完一串放在一个桶里，最后以竹签数量计费。据说，成都两个女生能吃掉500串！小郡肝串串香就是这样的设置，点好锅底以后，自己去冰箱取菜，有用调料腌过的也有原味的，各种选择都非常齐全。蘸碟也是自取搭配，各种口味都有，一定能有你喜欢的那一种！最最让人回味无穷的，莫过于用秘制调料腌过的小郡肝（鸡胗），搭配上秘制的辣汤，辣的眼泪直流，却又爽的浑身舒畅，所谓绝配莫过于此！

现在小郡肝串串香除了堂食以外，还可以自取或者外卖，芝加哥和近郊不少地区都可以通过Chowbus点小郡肝串串香的外卖了。转眼间芝加哥已经入秋，邀几位好友，备几壶美酒，来几百串串串，好不惬意！



自己做月饼 天天过中秋

曾鸿（大气科学）

准备饼皮：

1. 糖浆130 ml (Rich and Dark) prefer to Mrs. Butter Worth's Original
2. 油1/4杯
3. 雪碱水1TBL (1大勺) Potassium Carbonate (can be purchased at Asian Mart)
4. 面粉2杯

将上述原料混合，醒15-30分钟，待用

准备馅料(可根据个人口味适当调整配方)：

1. 核桃及花生1-1.5杯，加少量葵花籽，南瓜籽，松子仁，白芝麻或其他坚果，放油盐炒熟打碎，冬瓜条切碎
2. 豆沙约1.5杯，加1两油
3. 炒豆沙，加炒熟打碎的果仁，糖冬瓜条（可不加）
4. 馅揉成小球

芝友烹饪堂



制作:

类似做包子，将馅料放入饼皮包好，然后放入模子，压紧，倒扣在案板上

预热烤箱350华氏度，烤5分钟；取出、在饼上刷蛋黄，再烤10分钟即可享用

按以上分量大约可以做 24个50克的月饼。

编辑后语

本刊为双月刊，面向各位大芝加哥地区的南大校友，内容涵盖南大动态、校友要闻、校友活动及校友随笔等，旨在保持与各位芝城校友的联络互动及提供与各位校友进行信息分享的平台。

目前校刊常设专栏包括：

- “芝友下一代”，旨在分享各位校友子女们的成长经历及趣事，目前开设子专栏“芝城童画”分享各类儿童画作品；
- “芝友随笔”，旨在分享各位校友的随想感悟；
- “芝友食堂”，分享校友推荐的各类芝城美食；
- “芝友烹饪堂”，分享校友推荐的烹饪食谱。

欢迎各位芝城校友踊跃投稿及提出有益的建议及意见。我们的联系方式为nuaa.chicago.us@gmail.com。

科工专南大网页：https://www.acse.org/newacse/?page_id=3763

Facebook：<https://www.facebook.com/nuaachicago>

校友会微信群：请直接电邮nuaa.chicago.us@gmail.com邀请您入群。

Line：<http://line.me/ti/g/3cgKWvtjBX>

Telegram：<https://t.me/joinchat/Sb7E0xhIbjrVCOksBkbHIA>

南京大学大芝加哥地区校友会理事会成员：

会长：吕涛

常务副会长：曹文怡

副会长（按姓的首字母排序）：高洁，石岩，项妍妍，叶雨佳，张鸣，周明