



NUAA-CHICAGO
NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

南大芝加哥校友

大芝加哥地区南京大学校友会会刊

第七期

2021 · 10

大芝加哥南京大学校友会理事会编辑



编辑团队

总编：吕涛（生物化学）

主编：马秀苑（化学）（校对）

孙佳陈（匡亚明学院）（排版）

封面：曾鸿（大气科学）

封面摄影：韩先明教授（南大家属）

编辑：高洁（地海）

戴悦（哲学）

邵奕鑫（物理）

叶雨佳（英文）

张鸣（计算机）

周明（电子通信）





NUAA-CHICAGO

NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION

CHICAGO CHAPTER

目录

总会信息	Page 3-10
芝友短讯	Page 11-17
芝友下一代	Page 18
校友访谈	Page 19-24
芝友随笔	Page 25-34
芝友讲堂	Page 35-37
嘉宾摄影	Page 38-40
芝友烹饪堂	Page 41-44
编辑后语	Page 45

总会信息（一）

南京大学生科院百年院庆校友联络工作会议顺利召开

2021年7月15日，南京大学生命科学学院百年院庆校友联络工作会议在南京大学仙林校区举行。南京大学校长助理陈建群，南京大学校友总会秘书长、发展与校友工作办公室副主任张锁庚，校友总会副秘书长赵国方，生命科学学院领导、各系主任及学院各年级校友联络人代表等近百人出席会议。



南京大学生科院百年院庆校友联络工作会议现场

会议期间，院领导们代表学院致欢迎辞。并从历史远、传承广、文化深、地位重、平台多及未来美等六个方面介绍了学院的发展现状，并阐述了学院的发展愿景等。同时，院领导们也代表学院向校友们多年来对母校的关心和支持表示衷心的感谢，并介绍了百年院庆筹备的最新进展情况。他们表示，生科院百年院庆将以学术院庆、人文院庆、发展院庆、和谐院庆为主题展开，通过实施“五彩斑斓”院庆计划，希望能举办一个有内涵、有影响、有记忆、有收获的百年盛会。



**南京大学校友总会秘书长、
发展与校友工作办公室
副主任张锁庚**



**退休教职工代表
张太平老师**

之后，到会的各届校友联络人就校友联络情况，以及下一阶段院庆各项筹备工作展开了充分讨论，纷纷表示将积极参与，为母院的百年院庆尽心尽力尽责。校友们如校友退休教职工张太平老师、校友生科院沈萍萍老师和黄成老师等纷纷为百年院庆献计献策，并且也对学院的发展提出了自己的期许。

最后，南京大学校友总会秘书长、发展与校友工作办公室副主任张锁庚表示，希望广大校友持续关注学校发展，积极参与到生科院百年院庆工作中来，做出自身的贡献。

本次会议在即将迎来百年院庆之际召开，旨在以院庆为契机，充分发动校友积极参与，并就组织好院庆系列活动，积极筹备生物学科百年发展大会等重要议题进行研讨。学院将通过本次院庆凝聚各方力量促进学院双一流建设和各项事业发展，也为学院开创更加辉煌的未来打下良好的基础。



生科院领导们代表学院致欢迎辞

信息来源：“南京大学校友总会”

总会信息 (二)

南大苏州新校区

2020年9月8日，南京大学苏州校区建设工程正式启动！根据规划，校区分为一期和二期建设。其中，一期工程占地约326亩，建筑面积约32万平方米，计划于2022年9月投入使用。正在建设中的南京大学苏州校区一期工程究竟有着怎样的设计理念？在繁华而诗意的苏州高新区又将崛起怎样的南大建筑群？我们一起来先睹为快，请看以下示意图。



一期工程总览图

教学楼

◆ 主要功能：教室、报告厅、小型图书馆和教师办公等。



6号教学楼西立面效果图



6号教学楼中庭意向图



7号楼接待室意向图

食堂

◆ **主要功能：**学生和教工食堂（座位数820个），数据中心机房。



食堂鸟瞰效果图

宿舍

◆ **主要功能：**宿舍、轻餐饮、健身房、自习室和各类生活配套用房等。



12号宿舍南侧效果图



标准四人宿舍意向图



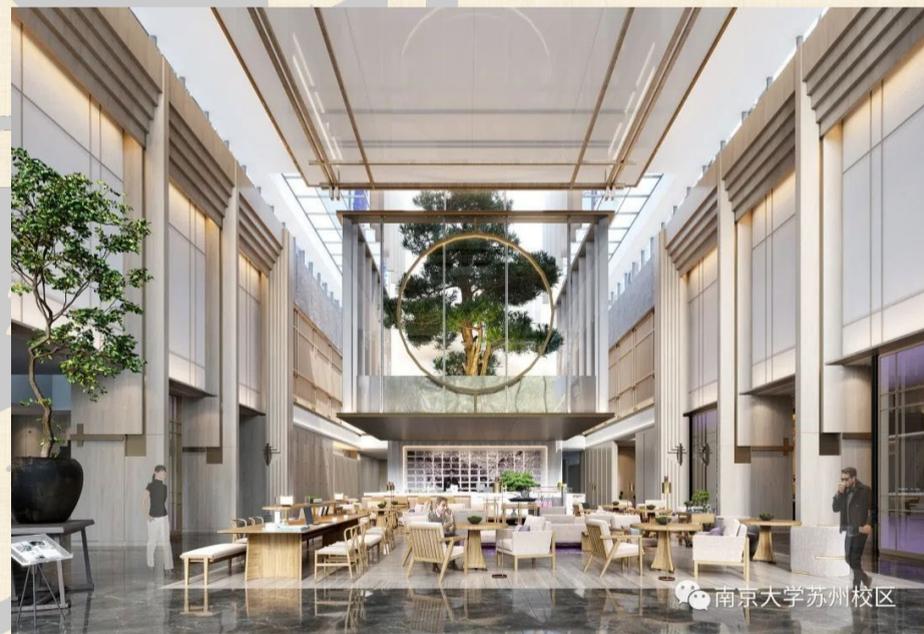
博士生宿舍一层健身房意向图

学术交流中心

◆ **主要功能：** 学术会议交流、住宿和餐饮等。包括282间客房、1000人多功能厅、300人多功能厅、会见厅、会议室和相应的餐饮配套等



学术交流中心西侧正门视图



大堂空间意向图

科创大厦

◆ **主要功能：** 实验室、报告厅、教室、展厅、公寓楼和食堂等。



科创大厦西南侧鸟瞰图

南京大学苏州校区紧密贯彻“智能化、生命化、集约化、人文化、现代化、国际化”的建设目标，在注重拥山抱水场地优势的积极利用之时，既承载着南大百年校园精神，又兼顾了苏州地域文脉的延续以及未来大学空间模式的导向。让我们一起期待南京大学苏州校区的建成吧！

信息来源：“南京大学校友总会”

芝友短讯（一）

大芝加哥地区南京大学校友会表彰做出突出贡献的理事，扩大理事会成员组成

【文，图】吕涛（芝加哥南京大学校友会会长）

大芝加哥地区南京大学校友会第8届理事会迄今已上任一年。在过去一年里，虽然受疫情影响，但理事们精诚合作，共同努力，成绩满满，为服务校友及积极参与社区活动做出了积极的贡献。在过去的一年里，芝加哥南大校友会组织的活动包括： 1. 首创芝加哥南大校友会会刊《南大芝友》（迄今已出版6期）； 2. 协办科工专春节云端联欢会； 3. 参与芝加哥华联会春节云端联欢会； 4. 参与合办全球16大南大校友会云端聚会（5/20校庆）； 5. 主办及合办南京大学-东南大学三地四会云聚会（5/20校庆）； 6. 设计并定制芝加哥南大校友会t-shirts； 7. 成立芝加哥南大跑团； 8. 南大跑团第一次着装南大跑服，集体参加芝加哥5/23马拉松赛，并向南大5/20献礼； 9. 积极参与华联会及科工专河南抗洪救灾捐款活动； 10. 举办2021南大芝加哥校友会系列讲座：《关于退休计划的十万个为什么》，《怎样健康跑步？》，《如何做好企业界及学术界职业发展的准备？》等； 11. 协办科工专健康讲座“保肝护肝，远离肝病”； 12. 与珠海南大校友会签约友好校友会等。



NUAA-CHICAGO
NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

芝友短讯 (一)

近日，芝加哥南大校友会会长吕涛博士 (Tara) (生物化学专业) 为做出突出贡献的理事颁发了“大芝加哥地区南京大学校友会杰出义务服务奖状” (Outstanding Volunteer Service Award)。获得奖状的理事包括：副会长周明 (无线电专业)，张鸣 (计算机专业)，高洁 (地理海洋专业)，叶雨佳 (英语专业)。



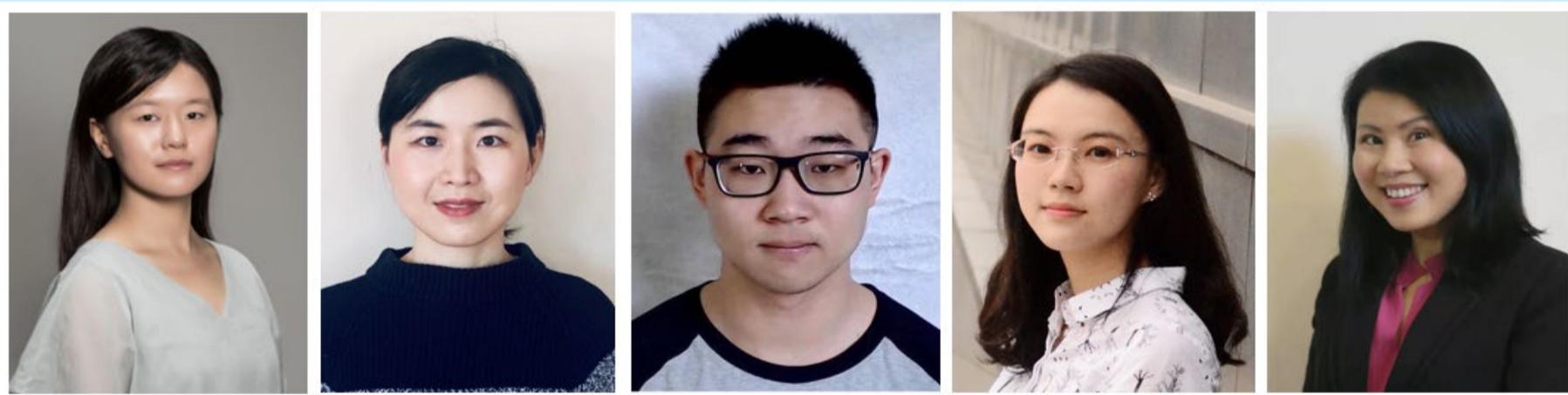
芝加哥南大校友会会长吕涛博士 (Tara, 上左一) 为做出突出贡献的理事们颁发了“NUAA-Chicago Outstanding Volunteer Service Award”。获奖的理事们为 (上左二起)：副会长周明，张鸣，高洁，叶雨佳。下图为奖状部分截图。



NUAA-CHICAGO
NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

芝友短讯 (一)

周明副会长是芝加哥南大跑团团长。他不仅热心组织了《怎样健康跑步?》公益讲座,而且亲自带领芝加哥南大芝跑团参跑芝加哥5月23日的马拉松赛。张鸣副会长除了热心管理校友会财务以外,还亲自参与组织了健康跑步的公益讲座及南大芝跑团的马拉松赛。此外,张鸣曾多次参与主编并校对《南大芝友》会刊。高洁副会长是理事会的美工高手。为《南大芝友》会刊的封面设计以及美工排版做出了重要的贡献。此外,高洁还主编会刊中的《下一代》专栏。高洁也在南大校友会参与组织的多次云聚会中制作了背景及动画图片。另外一位做出突出贡献的理事是叶雨佳副会长。她曾参与校友校友会会刊主编,校对及排版。叶雨佳还参与主持了南京大学-东南大学三地四会云聚会及《如何做好企业界及学术界职业发展的准备?》的公益讲座。此外,她还为南大校友会多次活动撰写报道并编辑录像。



新增选的理事们(按姓氏英文字母顺序)(左起):戴悦(哲学),马秀苑(化学),邵奕鑫(物理),孙佳陈(匡亚明学院理科强化班),曾鸿(大气科学)



NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

芝友短讯 (一)

令人欣喜的是，理事会最近扩大了理事会组成。新成员们年级跨度大，年纪最小的理事于2014年入学南京大学就读本科学位。这充分反映了各个年龄段的校友们积极为校友会服务的热情以及对社区服务的高度重视。

新增补的理事们包括（以下按姓氏英文字母顺序）：戴悦（哲学专业，现职：圣路易斯华盛顿大学艺术史专业博士生），马秀苑（化学专业，现职：AbbVie Inc.），邵奕鑫（物理专业，现职：西北大学电子工程专业博士生），孙佳陈（匡亚明学院理科强化班，现职：伊利诺伊大学芝加哥分校生物化学专业博士生），曾鸿（大气科学专业，现职：金融服务行业）。

再次感谢大芝加哥地区南京大学校友们对理事会的大力支持。我们将共同努力，在下一年里再接再厉，齐心协力，勇于奉献，为大芝加哥地区南京大学校友会及芝加哥社区的发展和成长做出更大的贡献！



NUAA-CHICAGO
NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

芝友短讯 (二)

大芝加哥地区南京大学校友会2021系列讲座第三讲《如何做好企业界及学术界职业发展的准备?》成功举行

【文, 图】：孙佳陈（芝加哥南京大学校友会理事会）

北美时间2021年9月3日晚（北京时间9月4日清晨），大芝加哥地区南京大学校友会2021系列讲座第三讲《如何做好企业界及学术界职业发展的准备?》在芝加哥校友会叶雨佳副会长的主持下成功举行。这次讲座由大纽约南京大学校友会积极支持合办。

受邀的嘉宾有企业界代表戴晗博士和宁登博士；以及学术界代表吕涛（Tara Lu）博士。戴博士现任维亚集团（1873.HK）首席商务官、投资负责人，并兼任强生外部创新顾问；宁博士现任大纽约南大校友会会长，花旗银行全球消费银行美国房地产风险模型部高级副总裁；吕博士现任大芝加哥南大校友会会长，印第安纳大学医学院药理毒理系副教授（终身tenured）。讲座主要以问答形式进行，三位嘉宾分别从不同角度，结合了自身经历回答了校友们关心的多个问题，包括1. 如何提前做好相应职业发展的准备？2. 怎么发展职业道路上的人脉？3. 职业发展道路上可能遇到哪些挫折？如何应对？4. 如何合理安排时间？等等。

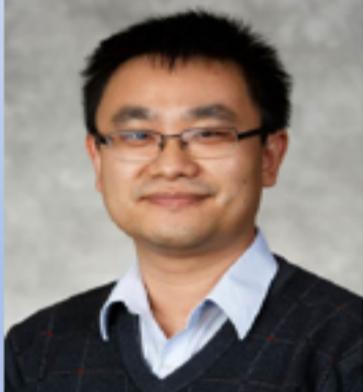
芝友短讯 (二)

大芝加哥地区南京大学校友会  NAA-CHICAGO
NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

2021系列讲座第三讲

如何做好企业界及学术界职业发展的准备?

嘉宾组



南大校友：戴晗博士
威亚集团首席商务官
及投资负责人



南大校友：宁登博士
花旗银行全球消费银
行美国房地产风险模
型部高级副总裁



南大校友：吕涛博士
印第安纳大学医学院
药理毒理系副教授



主持人：叶雨佳
芝加哥南大校友会副会长

讲座时间
9月3日 (周五晚)
9pm-10pm (美国东部时间)
8pm-9pm (美国中部时间)

9月4日 (周六早晨)
9am-10am (北京时间)

Zoom ID:
941 8622 9662
密码: tSxDv5

合办：大纽约地区南京大学校友会 

讲座海报包括嘉宾及主持人

这次讲座得到了校友们的积极支持和参与。讲座气氛亲切，坦诚。三位嘉宾开诚布公。结合自身的求学和职业发展经历从各个角度为年轻的校友指点迷津。嘉宾们从基础的职业要求准备（包括职业技能的培训，人际交流

芝友短讯 (二)



主持人，嘉宾及部分参与讲座的校友们

与联系的建立等等），到如何以长远的眼光为自己的人生进行策划和定位，以及强化社会服务精神，领导力及团队精神等，深入浅出，鞭辟入里。嘉宾们的讲解又因为建立在朴实的语言和自身故事性的经历上从而引人入胜，校友们听得聚精会神，讲座后期虽然已经超时，但是还是有很多问题不断被提出，三位嘉宾也一直很耐心的回答，结束时大家仍然依依不舍。

最后再一次感谢三位嘉宾，也感谢叶雨佳副会长组织并主持这次活动，让我们一起期待大芝加哥地区南京大学校友会下一次讲座！

芝友下一代 – 少年风采

供稿：卞南茜（地科）

Ethan He 在 2021 年 5 月举办的 Illinois Music Association(IMA) contest Junior 1A组获得第三名，参赛的曲目是Spanish Gypsies。因为COVID-19疫情，今年的比赛是远程进行的，参赛者可以提前录制好比赛曲目然后发送给评委会进行评审。但同时因为远程比赛的方便性，参赛者人数远远大于往年，比赛也更加激烈。

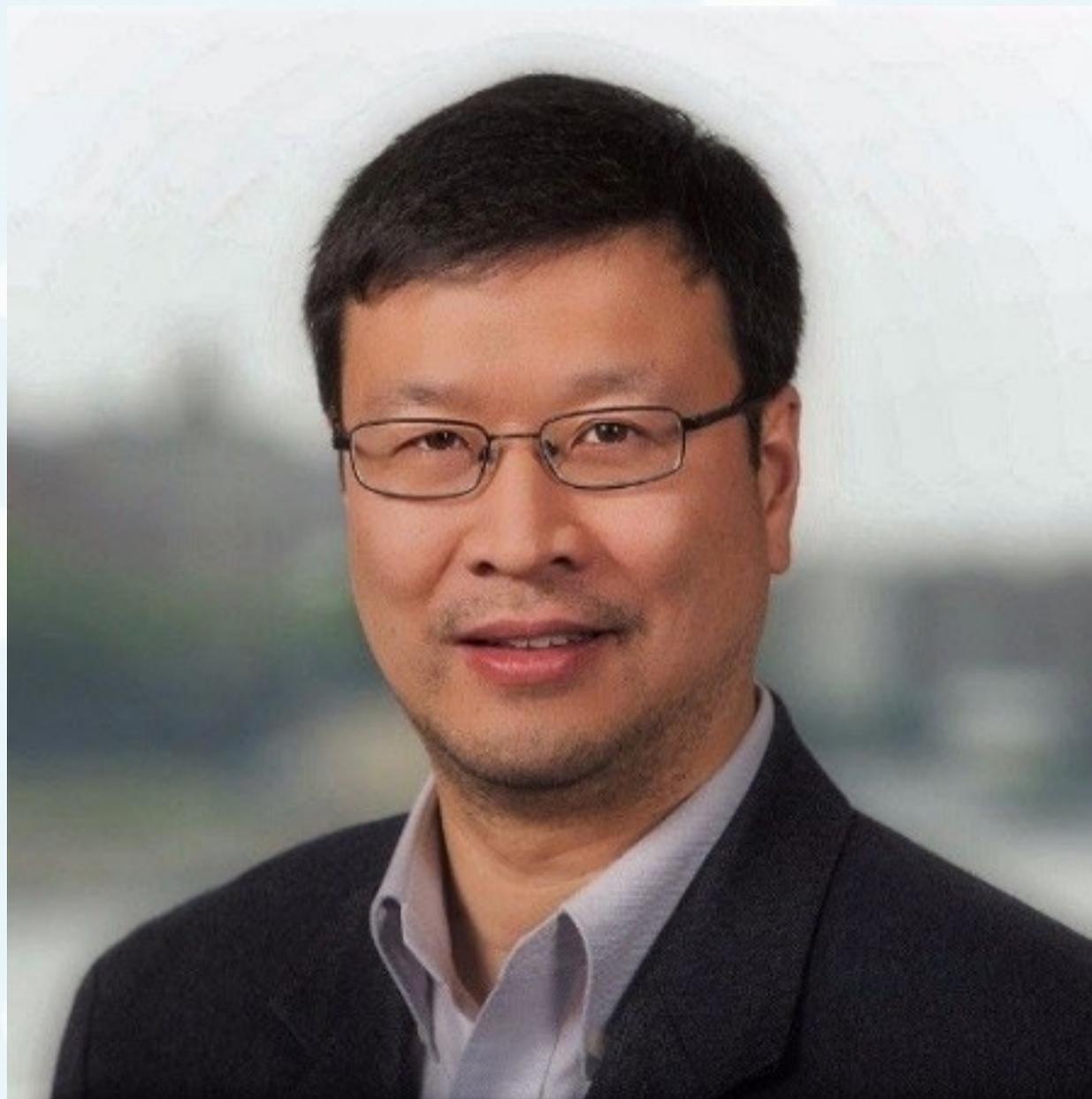


祝贺Ethan 获得Illinois Music Association(IMA) Contest Junior 1A组第三名

校友访谈

采访南大校友- 大纽约地区南大校友会理事长 刘思东先生

作者：孙佳陈（匡亚明学院理科强化班）



刘思东先生（数学）

校友访谈

问： 首先非常感谢大纽约南大校友会能与我们芝加哥校友会合办“如何做好企业界及学术界职业发展的准备”讲座，不知道您有没有关注这次活动，借着这次采访的机会，能也请您能简单讲讲您为职业发展做的准备吗？这其中，在南大的求学经历对您影响大吗？

答： 确实有关注，听到一些专家的分享也很高兴。对我个人来讲，求职是一个很自然的过程，也没有说什么非要做什么。我是数学系的，当时在南大学了很多电脑，我也觉得很喜欢，所以毕业以后又到美国来读电脑方面的硕士，然后就开始工作，当时还是九几年，学电脑相当容易找工作。整个职业发展过程其实也很直接，我对经济也蛮有兴趣，又有数学和电脑的背景，慢慢的就变到用电脑在金融界做工作。我现在在BlackRock的asset management platform这个大组，做asset allocation等等，就很有意思。要说职业发展的准备，我从南大数学系倒是学到一点，就是说你要认识自己--你觉得你能做这个吗？做不了这个，你喜欢做那个吗？多问几个为什么，然后慢慢调整你的方向，最重要的是一定要适合你。

校友访谈



问： 您喜欢南京这个城市吗？在南京或者南大有什么您念念不忘的景色或其他吗？

答： 我是很喜欢南京的。南京人文好，我特别喜欢。我最近每隔几年都要回去一下，我特别喜欢南京和苏州，特别宜居。校园里印象比较深刻的，我们当时在鼓楼区，鼓楼区后门当时有个卖锅贴的店，我们老是爬到后面去，特别好吃，印象特别深。另外一个印象深刻的，就是中山陵，大家可能都去过，甚至经常去，但是我觉得去中山陵的感觉特别不一样，因为中山陵的森林特别茂盛，在城墙边上走，有一种非常舒服的感觉，跟公园啊，玄武湖啊还是不一样，很有历史，这点我比较喜欢。

校友访谈

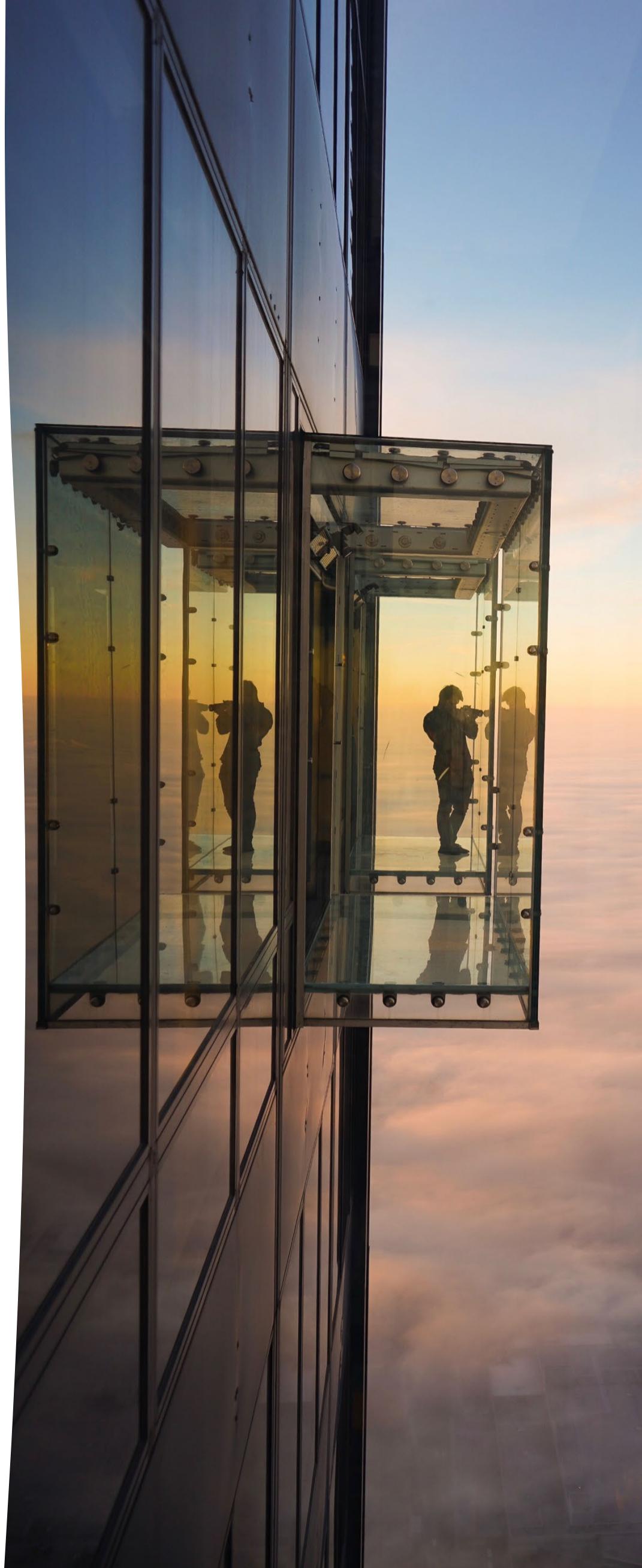
问：您现在的生活与您毕业前对未来的想象差别大吗？您是如何平衡工作和生活的呢？

答：与想象差别不算大吧，主要是因为做自己喜欢做的东西。说实在话，我的规划也都是short term的，比如说我就想做电脑，那我就一直在想这个要应用在哪个方面，而我现在做的asset management， portfolio management相对来讲需要数学方面的技能用的比较多，我又比较喜欢，为什么比较喜欢呢？你自己也需要管理你自己的retirement，而且平常你看看股票市场之类也需要有这些知识，所以很自然的就倾向于这边。要说现在跟预期的有什么差别，我都不去想这些问题，现在的生活你想把它过成什么样，你就把它过成什么样，跟过去想象是不是一样也没法提前验证，意义不大。我学到的就是不要把工作当成工作--工作就是你的生活，所以你要用尽全力，而且喜欢这个工作。我也没花很多时间来平衡生活和工作。你工作需要多做一些的时候，就多做一些，生活方面比如说有小孩了，小孩需要你多花点时间就多花点时间。你要是把工作当成一个job，很难把它做好，所以你得把工作也当成生活的一部分--你想想，如果是你家里的事情的话，你肯定会安排的很好，因为这就是你的事情，不是别人的事情，也不是老板的事情。但是你做到一定程度，如果你觉得你达不到你的目的，那只能换工作，换工作的准则对我来讲很简单，如果你每天早晨起床不想工作了，那你就是该到了要换工作的时候。

校友访谈

问： 作为大纽约南大校友会的会的前任会长，您能简单聊聊纽约校友会的发展经历以及您印象比较深刻的活动或传统吗？

答： 我在纽约校友会服务了很多年了，一开始就是义务帮忙，后来慢慢的做到会长，在这期间就认识了很多在纽约的南大的、还有各个中国高校的骨干和活跃分子，然后大纽约地区的几十个中国高校的校友会就一起组成了中国高校校友会联盟，一起活动。我很喜欢和校友一起参加活动，尽量和校友和同事保持联系，时不时地聚餐，或者组织其他活动；我就记得有篮球比赛，乒乓球比赛，登山，出海钓鱼，poker game，还有在长岛这里钓螃蟹，各种各样的，最多的就是烧烤，聊聊天什么都挺好，同时也是为大家服务。



校友访谈

问：您有什么想对芝加哥校友会的南大校友说的话（寄语）吗？

答：非常感谢芝加哥校友会的吕会长跟纽约校友会的宁会长。我注意到，我们经常共同组织一些跨地区的活动，这是非常有意义的事情。大家都是南大的校友，然而到美国还聚在一起，概率这么低，所以这是很有缘分的事情，要珍惜这个缘分。过去两年，COVID-19打乱了很多校友的活动，甚至大家的工作、生活、健康等等，然而我还是很高兴的见到大家联合举办了很多线上的活动，这是一个非常有意义的事情。多做一些校友团建工作也帮助大家团结起来，不只是说南大校友，要团结各个学校的校友，这样子，慢慢慢慢的华人的力量会增强。从职场角度来讲，也一定要多交友，不是说把专业搞得非常精就行了，还要站得高看得远。

最后，我也衷心希望我们两地校友会接下来能继续从多方面加强合作，共同为南大校友们做出更大的贡献！

芝友随笔

科罗拉多 — 户外的天堂

作者：曾鸿 (大气科学)

芝友随笔

如果让我选择任何地方居住，我会选科罗拉多。科州是名符其实的户外天堂，有 4个国家公园，8个国家名胜古迹和数不清的森林和自然保护区。冬天高山滑雪、夏天白水漂流，徒步爬山，看茂密野林，赏高原野花，真是美不胜收。科州是我们留学美国的第一站，30多年前在Boulder求学时，游遍山山水水。事隔多年旧地重游，还是视你如初恋。

(一) 大沙丘国家公园及保护区 (Great Sand Dunes National Park and Preserve)

今年带着家人和朋友来科州深游。第一站大沙丘位于科州西南，离附近最大的城市Colorado Springs 约2.5小时车程。大沙丘海八千多英尺(约 2,500 米)。坐落于被雪山、草原、湿地、森林和冻土围绕的盆地上。风沙扑面，上两步退一步，爬着上去滑着下来，非同寻常的体验。站在沙丘顶上，沙天相连，感觉垂手可戳云天。徒步登上230米高的沙丘山，再沿着沙峰向下滑落，不但有孩童般的滑沙乐趣，还可欣赏到北美洲最高沙丘独一无二的美景，体验到了很多其他地方都无法享受的刺激和景致。如果带有孩子还可向公园外的商贩租用沙地设备来滑沙玩。人们想象中的雪山和沙漠是互不相干的两种地貌，在这里被糅合在了一起全无违和之感，令人感叹大自然的奇妙，就像歌里唱的“风吹来的沙，穿越所有的记忆”，令人感触颇深。

芝友随笔



大沙丘国家公园

芝友随笔

攻略：从芝加哥直飞留宿Colorado Springs，期间可以同时游玩Garden of the Gods。开车2.5小时到大沙丘。附近还有很多Hiking trails。大沙丘公园有一段4X4 off road trail. 驾驶4X4SUV更有情趣更有刺激。Colorado Springs相对海拔低，对于我们从中西部平原来的游客是个缓冲，先适应下高原低氧的反应。

(二) Garden of the Gods (众神花园)

Garden of the Gods位于Colorado Springs，是国家自然地标。这里有美国最美的红色沙岩、砾岩和石灰岩，历经千年万载的风化作用后造型各异。红岩与周边绿树花草相衬浑然一体，在明亮的阳光照耀下色彩也各有不同，让游客们不得不惊叹大自然的鬼斧神工。最有名的是“Kissing camels”，因两座山酷似两只正在亲吻的骆驼而得名。游客服务中心门口有13种语言的“欢迎”标语，体现了当地人民的热情友好及各国游客对此地的特别亲睐。

攻略：公园免费。园内有令人愉悦的餐厅，价格和景色一样美丽。推荐在室外瞭望台上午餐，买杯冰饮。远眺旷野，蓝天白云，红岩傲然屹立，美景尽收眼底，可眺望到Pikes Peak (派克峰)。有时间的话还可以去不远处的Manitou Springs，那里是通往Pikes Peak的小镇，再驾驶Pikes Peak Highway到Pikes Peak山顶的顶部（可以坐观光车）。到达14115英尺（4300米）处可以欣赏壮丽的景色。当然，请别忘记在派克斯峰顶上买一个新鲜制作的donut奖赏自己！

芝友随笔

(三) Rocky Mountain National Park (落基山国家公园)

从丹佛出发车程约1.5小时到达离公园最近的城市 Estes Park。这个城市海拔7,522英尺，非常热闹，是通往落基山国家公园的入口城镇，沿路风景美不胜收，不时有森林高峰雪山闯入你的视线。2021年的夏天，疫情后游客流量大增。为控制人流及园内车辆，需要提前2-3个月预订 permit (通行证)。但公园管理处留有25%点 permit，在每日5PM发放次日分时间段的 permit。我们有幸刷到次日的公园通行证。怀念以前一张门票包游7天的美好日子。Rocky Mountain National park 园里山峦环绕，更有高山湖泊、冻原和各种野生动物。这里雪山壮观，山湖绚丽，真是徒步的天堂。最容易走到步道的是环湖徒步 (lake loop)。

首先推荐 Bear Lake，其环湖步道不到一英里，都是轻松的平地，非常适合老人及小孩徒步旅行。最好计划清晨上路以避开人潮，而且还可以拍到层峦的山峰倒映在湖面的美影。Alpine visitor center 也是对行动不便者的好去处。车子可开到11800英尺的峰顶，也是园里海拔最高的服务中心。这一路山峦此起彼伏美不胜收，我朋友曾推着轮椅带着她80岁的老母观赏了这层峦叠嶂的落基山峰，满足了老人一大心愿。真是感慨美国国家公园设计的人性化。体力好的游客，到了 Visitor Center 后沿着阶梯再走约200英尺，就到了峰顶，留个影然后自豪地发到朋友圈上，宣布自己登上了12000英尺的山峰！

芝友随笔



落基山国家公园Alpine Visitor center



Maroon Bell

芝友随笔

想进一步挑战的游客，可以尝试Summit Hikes（登顶），比如 Chasm Lake，就在著名的Long's Peak（龙峰，公园的最高峰）下方，以花岗岩山墙和高原湖水的壮丽景色而驰名。从 Long's Peak trail head 出发，来回8.6英里需要3小时，难度较大不推荐给没有体力和经验的新手。科州落基山脉共有54座海拔超过14,000英尺（4267米）的山峰，登山者亲切地称呼它们The 14er，“十四峰”，其中有的长年积雪，有的飞石滚落，大部分没有路。攀登“14er”是很多登山者的爱好。我本人只登过4个。

警告：落基山海拔高，天气多变，登山要小心雷电。登顶后中午之前必须开始下山，避免被雷击中。登顶后被雷击中的遇难者中，就有我们的南大校友。

(四) Maroon Bells and Buckskin Pass

在我眼里，科罗拉多州最美丽的风景在Aspen，而Aspen最美丽的地方是Maroon Bells。她就像是一幅宽银幕的山水画。以Maroon（栗色）山峰为背景，有瀑布、湖泊和白杨，不愧为最受欢迎的科州摄影景点。从Denver出发，约3小时到Aspen。在Aspen应该计划至少驻留2天3夜。Maroon Bell是自然保护区，不收门票。但停车场收费，数目有限，夏天去要提前半年预订。我们没预订上停车位，坐收费的shuttle bus上去，也得预订座位。

芝友随笔



Maroon Bell

芝友随笔

1. The Scenic Loop Trail at Maroon Bells

Scenic Loop Trail 是 Maroon Bells 最受欢迎的小径，原因很简单：风景如画！红岩托白云，白雪化山泉。涧碧纷烂漫，蜂簇嬉野花。这条3mile的步道易于步行，老少皆宜，因而很拥挤。

2. The Maroon Creek Trail

Maroon Creek Trail 人少安静，沿着 Maroon Creek 蜿蜒下行，天蓝蓝水潺潺，脚下野花烂漫。由于trail靠近水，看到野生动物的机会也多。体力好的游客可以把The Scenic Loop Trail 和The Maroon Creek Trail 一起一天走完。



Buckskin Pass

芝友随笔

3. Crater Lake Trail, 登顶Buckskin Pass

这段也是著名的Four-Pass loop, 4天3夜背包行的山头山尾trail。我们走了约1/3的loop, 路上来往的back backing hiker们络绎不绝。如果说Maroon Bell是绚丽的柔美, Buckskin Pass则是雄壮的俊美。

头上白云朵朵, 远方峰回路转, 耳边的瀑布在流, 脚下的野花在走。爬山涉水穿越峰岭15公里登上3800米海拔的Buckskin Pass峰顶, 俯瞰Snowmass Lake和远近峰峦叠嶂, 只叹无限风光在险峰!

科罗拉多之美, 令我们深深感叹, 生活不仅是眼前的苟且, 也有诗和远方, 眼前就是这美不胜收的远方。



Buckskin Pass

用SEL培养领导力

作者：李晓红（计算机）

“年轻人对自己的未来有着梦想和希冀，让我们以他们的兴趣为基础，帮助他们了解自己的众多优势，支持他们引领下一代。” #sel2Lead

上期针对没在美国上过中小学的家长简单介绍了CASEL SEL（社会-情感学习）的内容框架和203学区提供给家庭配合的资料源。从理念上讲，SEL是个性化育人的基础；从技能上看，SEL是培养孩子领导力的必须。最近CASEL组织又与 Allstate 基金会联合发起了“我们的孩子是领导”的推广活动，旨在为学龄前至高中学生的父母提供SEL技能的专业指导，滋养培育孩子成为当今和未来的领导者。

父母是孩子的第一任SEL老师，简而言之，SEL帮助孩子们学习如何更好地了解自己、与他人合作相处，并朝着他们的目标努力获取成功。SEL包括：自我觉察、自我管理、社会意识、人际关系技巧和负责任的决策，在不同年龄段以多种不同方式教授。用心的家长会配合孩子在校的学习，增加技能在生活中的实用练习机会，帮助年轻人学习、成长和领导。

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

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

家庭中围绕SEL内容的对话 “Dialogue Opener”

年龄段： Prek-K

首先，想一想孩子最近在一个小组中玩耍的活动。是如何展示自己的优势，展示他们的自我意识、自我管理、社会意识、人际关系技巧和负责任的决策的？接下来，帮助孩子看到并建立他们自己的社交和情感优势。问他们：



自我觉察

- 当你和他们一起玩的时候，你感觉如何？
- 你是否一直有同样的感觉？发生了什么变化？



自我管理

- 当你有这种感觉时，你做了什么？
- 你向谁寻求支持或帮助？



社会觉察

- 其他人的感受如何，你怎么知道？
- 你认为他们为什么会有这种感觉？



社会觉察

- 你和组里的每个人一起玩吗？你和某些人一起玩的次数多于其他人吗？为什么会这样？



负责任的决定

- 你认为该活动是公平的还是不公平的？
- 是每个人都有机会参与还是有人被排除在外？为什么是或者为什么不是？

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

家庭中围绕SEL内容的对话 “Dialogue Opener”

年龄段： 1-5 年级

首先，想一想孩子与团体或团队合作完成某事的时间——足球比赛、志愿者活动或学校项目。他们是如何展示自己的优势，展示他们的自我意识、自我管理、社会意识、人际关系技巧和负责任的决策的？接下来，帮助孩子建立自己的社交和情感优势，问他们：



自我觉察

- 你在活动中的感受和想法是什么？
- 你为什么喜欢/不喜欢那个活动？
- 你的感受是否改变了你的行为方式？



自我管理

- 该活动有哪些容易/困难（或无聊/令人兴奋）的地方？当事情太容易/太难时，你做了什么？



社会觉察

- 你是否注意到是否有人需要更多帮助或是否有人被排除在外？
- 为什么会这样？
- 你是如何帮助或确保他们没有被排除在外的？



社会觉察

- 你是如何帮助小组的，有没有人帮助过你？
- 小组有什么不同意的吗？你是怎么解决的？



负责任的决定

- 你的团队是如何决定要做什么的？
- 你怎么知道这是一个好的决定？
- 接下来发生了什么？

嘉宾摄影

秀美南京

摄影：于成功教授（南京大学医学院附属鼓楼医院副院长）



南京玄武湖



南京牛首山

嘉宾摄影

南京牛首山：十五的
月亮十六圆（摄于农
历 2021 年 8 月 16 日
晚）



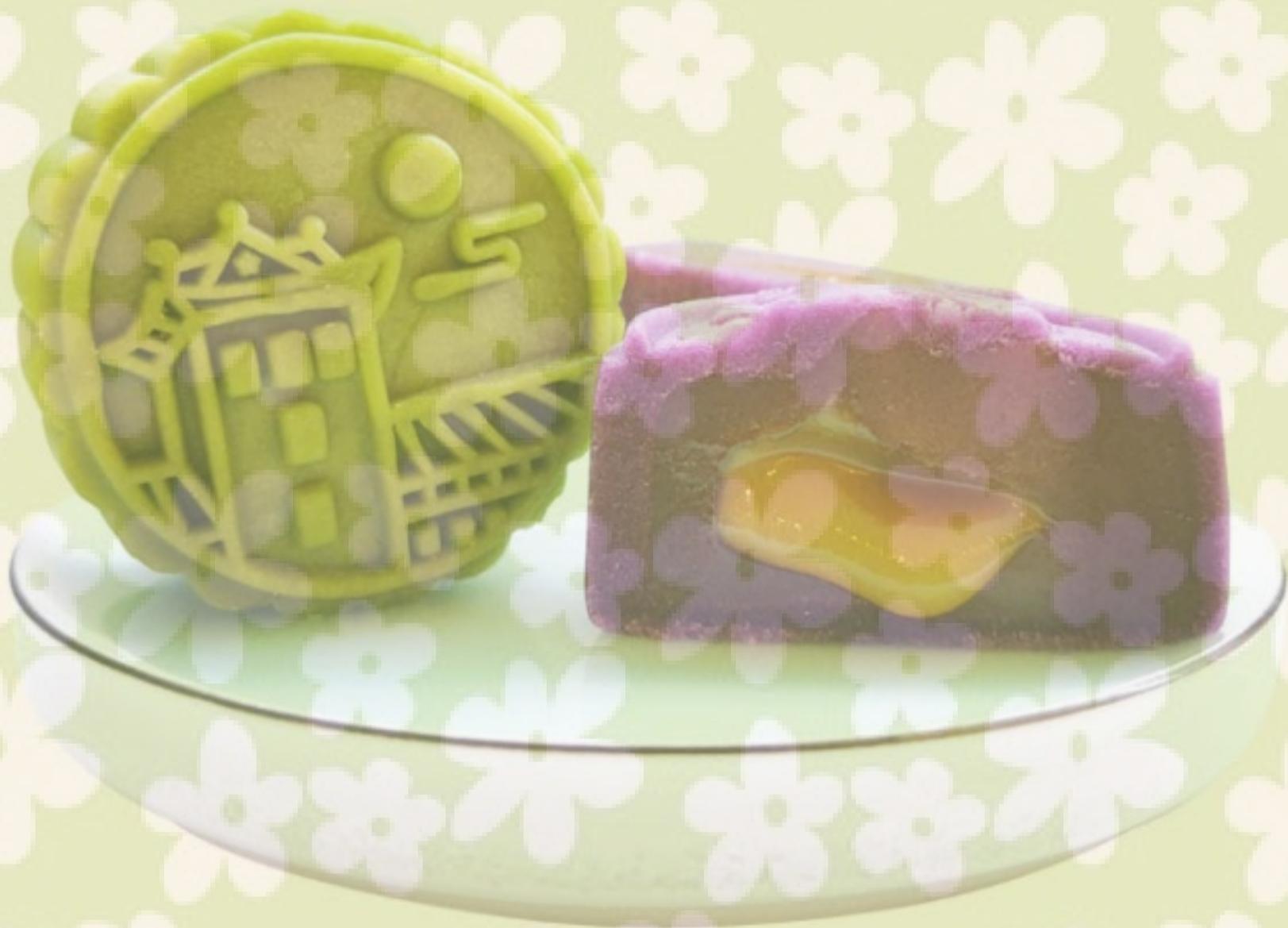
ZCG



南京牛首山全景



南京牛首山景色



南京大学月饼

供稿：王晓丽（南京大学礼品店店长）

芝友烹饪堂

南京大学与南京冠生园联手特制南京大学月饼。南京冠生园百年来，秉承传统精良的制作工艺，赢得广大消费者的喜爱，成为中华老字号品牌。其中南京冠生园月饼以其优质的选材，先进的工艺设备和雄厚的技术力量支持，连续被评为“中华名饼”等称号。

南京冠生园流芯月饼，是近几年研发的新品，精选流芯馅料：藏不住的饱满流心，熔岩般涌出的美味，徘徊舌尖；添加高品质进口海藻糖，低甜健康。



南京大学月饼

芝友烹饪堂

流芯月饼不同于其他月饼，其外形美观，色泽靓丽诱人，精选三层馅料，最外层以美观软糯的桃山皮为主，采用馅中馅制作工艺，中间搭配各种口味冰沙馅料，最内层包裹诱人的特色流芯，一口咬开就有浓浓的流心馅流出，简直是奇妙的味觉新体验。



南京大学月饼-流芯月饼

芝友烹饪堂

近几年消费者对流芯月饼的喜爱度呈逐年增高的趋势，目前已不仅仅局限于喜爱潮流的年轻人，中老年人也因为其口感香甜软糯而受欢迎，流芯月饼每一口都散发着馥郁醇香，任凭香滑的流芯馅料在唇齿间游泳，是细腻的独特记忆。



南京冠生园月饼制作过程

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: <http://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/Sb7E0xhlbjrVCOksBkbHIA>

南京大学大芝加哥地区校友会理事会成员：

会长：吕涛

副会长（按姓的首字母排序）：戴悦，高洁，马秀苑，邵奕鑫，孙佳陈，叶雨佳，曾鸿，张鸣，周明