博学笃行，筑梦星河　主编：云健凌 副主编：洪晨竣 陈劲豪 排版:洪晨竣 陈劲豪 稿件审核与素材提供：许文昊 孙明远 闫熙曼 何兆轩 撰稿：闫熙曼 deepseek KimiAI

星河小报

第 02 期

2025-2026学年

星河班班报编辑部　主办

本期导读：

星河家书·暖冬特辑　　——我们是一家人

寒冬凛冽，却冻不住星河班如家的温暖。赛场上，我们以拼搏为火，点燃了整个冬季。家人的支持是暖阳，同伴的呐喊是热汤，每一份坚持都让这个冬天，滚烫而闪亮。

我们是一家人，携手同行。本期小报以“我们是一家人”为主题，聚焦运动会的拼搏精神，展现星河班的凝聚力和家庭般的温暖。我们互相扶持，共同成长。每一个成员都是星河班不可或缺的一颗星，共同照亮前行的道路。无论是风雨还是晴天，我们始终携手并肩，共同面对挑战，迎接每一个美好的明天！

星河璀璨，温暖如家。让我们共同书写属于我们的辉煌篇章。

我们是一家人

柴丽欣

妈妈最近总把自己埋在毛线里，阳台的小方桌上，粉的、蓝的、米白色的毛线团堆得像小山，她的手机常常架在支架上，循环播放着钩织教程，指尖缠着银亮的毛线针，一有空就低头钩着，连做饭的间隙都要钩上两针，神情专注得像在打磨一件稀世珍宝。

我好奇地凑过去，软乎乎的毛线在她指间渐渐织出了弧形的轮廓。"妈，你这是要钩啥?"我期待的问着，"秘密，之后你就知道了。"这句话好似有魔力，一下就勾起了我的好奇心，使我不由自主地想：会不会是钩织给我的呢?

此后，每次路过阳台，我都忍不住多看几眼。直到那个周末，我看见妈妈坐在沙发上配色，米白色的毛线里掺着蓝色毛线，和前几天她在商场反复摩挲的毛线围巾一模一样。我的心猛地一沉，期待像被扎破的气球，慢慢瘪了下去，之后再看见妈妈钩织，我便只是悄悄地走开，心里藏着一些失落。

日子一天天过去，妈妈钩织的动作越发频繁，有时我深夜起夜，还能看见客厅亮着一盏灯，灯前一个疲惫的身影正钩织着，指尖被毛线勒出的红印清晰可见。我看着她专注的侧脸，心里的失落被心疼掺杂，却还是没好意思说出口。

转折发生在一个周五的深夜。我写作业到很晚，走出卧室，看见妈妈正对着手机笑盈盈地，自豪地展示着自己钩好的一只拖鞋。"你在老家装修冷，穿上这个能暖和点。"我凑过去一看，原来是在老家装修房子的爸爸，只见爸爸蹲坐在墙边，背后有些杂乱的图纸，爸爸的青丝掺杂些白发被汗水浸湿了，高兴地应着："好看！看着比买得好嘞，一定很暖和！"爸爸看见我入镜，眼睛一下亮了："欣儿还没睡？快过来看老爸给你装的卧室！"他急忙把手机转了个身，镜头里出现了一间我的"梦中情屋"一张悬空长桌放在窗前，正对着月光。"知道你喜欢亮堂，特意选的大窗户！"

我站在原地，看着屏幕里笑得开怀的爸爸，和笑着编织的妈妈，鼻头忽然一酸。原来妈妈冷红的指尖，是想把温暖一针一线地缝进爸爸的严冬。爸爸的汗珠，是想为我修成一间充满心意的卧室。

后来，在月光的轻抚下，我帮妈妈一起捋着线，一起编织着温暖，毛线团渐渐变小，成为了满屋的爱。

原来，"我们是一家人"，从来不是轰轰烈烈的誓言，是妈妈指尖细密的针脚，是爸爸为我打造的小天地，是你牵挂我，我惦记你，把彼此的心意，都织进岁月的温柔里。

家的温度——优秀作品专栏

我们是一家人

陈劲豪

许多细节都模糊了，也许是发烧的缘故吧。但那个暴雨天的温暖却像一枚温润的印记，清晰地烙在记忆深处。

那本是父亲难得的休假，我们一家三口兴冲冲回家看望奶奶。车行至半途，轰的一声，天瞬间暗了下来，仿佛一只巨手为世界拉上了幕布。随即，暴雨如瀑布般倾泻而下。豆大的雨点疯狂碰向车窗，视野里只剩下白茫茫的水世界。好不容易颠簸到县城，却国村道施工，车再也无法前进。无奈，我们只得冒雨步行。

冰冷的雨水像无数根细针，很快浸透了我单薄的衣衫。我开始控制不住的打颤，额头滚烫，脚步虚浮。爸爸一把将我背起，妈妈的伞努力向前倾着，试图为我们遮挡更多的风雨，当我们深一脚浅一脚浑身湿透的赶到奶奶家时，更大的困境降临——全村停电。黑暗，潮湿，阴冷，还有我不断攀升的体温，瞬间将我们吞没。

然而，冰冷的困境并未持续太久。在绝对的黑暗中，奶奶摸索着擦亮了火柴，那一丝微弱的火光竟如一枚钉子，将我们从无边恐慌中牢牢钉回了踏实的大地，她生起一炉柴火，跳动的火焰在墙上投出暖暖的光影。妈妈借着炉光，在厨房里忙碌起来，菜刀与砧板碰撞出令人心安的节奏，空气中渐渐弥漫开辛辣又温暖的姜糖香气。而爸爸始终是沉默的，只是用宽厚的手掌探了探我滚烫的额头，便毅然披上了还在滴水的雨衣，深失在门外的水世界当中。

炉火温暖着我的身体，姜汤温暖着我的肠胃，可是我的心，却随着时间的流逝而越发焦灼。屋外，风和雨还在高歌；屋内，只剩下柴火的噼啪声，爸爸去了多久了?各种不安的想象在我脑中盘旋，我烧得越来越厉害，像整个人被塞进了一个闪热的罐子，连呼吸都带火星，后来发生了什么，我记不太清。

等我再睁开眼，天亮了，我的烧也退了，床边放了一瓶还没用完的布洛芬，后来才知道，县里的药店全关了，他硬是跑了五里多路才买到药。

爸爸因长时间淋雨发了高烧。此刻，轮到我和妈妈在厨房里忙碌为爸爸熬汤药。我将药端到爸爸床前，那熟悉的药香再次弥漫开来，只是这次，传递温暖的人，换成了我们。

氤氲的热气中，我望着爸爸熟睡的脸庞，忽然明白：原来，温暖正是在这无声的接力中，生生不息。

我们是一家人

梁书宁

那个黄昏，父亲将一株野生的地黄种在阳台上时，母亲忍不住抱怨："别人家都种月季玫瑰，你倒好，挖棵野草回来。"父亲只是笑笑，小心地培土浇水。我蹲在一旁，看那毛茸茸的叶片在斜阳中泛着金光，像极了故乡山坡上那些无人问津的春天。

起初，谁也没在意这株不起眼的地黄。它躲在兰花与茉莉的阴影里，叶片粗糙，茎杆低伏，全然没有名贵花卉的矜贵。父亲却待它极好，每日清晨必去探望，用手指轻触叶片，仿佛在试探一个婴儿的体温。母亲虽嘴上嫌弃，偶尔也会提醒："你那宝贝该浇水了。"只有我明白，这株地黄连接着一段被城市掩埋的时光——那是父亲的童年。在故乡的田埂边，这种开着红色小筒状花的植物随处可见。孩子们会摘下花朵，吮吸根部那一点微甜。"

地黄真正展现出它的力量，是在那个闷热的夏末。连续几场秋雨过后，它突然疯长起来，枝条探出栏杆。

叶片肥厚如绿色的手掌。更让人吃惊的是，它开始开花——那些紫红色的小筒花，像一个个小喇叭，吹奏着无声的乡愁。傍晚，我们一家三口常常站在阳台前，看夕阳为这些小花镀上金边。父亲会讲起他如何在田埂上奔跑，如何用狗尾巴草编成兔子，如何在星空的注视下听祖母呼唤他的小名。母亲不再抱怨，她开始辨认地黄旁边的其他野草："这是车前草吧？"

我忽然意识到，阳台上种下的不只是一株植物，而是一个坐标——它让漂泊的根找到了方向。父亲通过这片绿叶，回到了他的山坡；母亲通过这朵小花，想起了她的外婆；而我通过他们的讲述，触摸到了一个从未深入却无比熟悉的家。

深秋，地黄的叶子开始枯黄。父亲小心地采挖它的根茎，将那些土黄色的根块洗净晾干，装进母亲的茶罐。"等冬天来了，"他说，"给你泡水喝，清热的。"母亲接过茶罐，轻轻地摩挲着冰凉的铁罐，没有说话。但我知道，那一刻，我们共同传承——从故乡的泥土到城市的阳台，从童年的时光到中年体悟，从一株野草到一杯茶的暖。

原来，真正的家人，就是共享同一片精神水土的植物。纵然迁徙千里，只要还能在异乡的阳台上种一株故乡的野草，只要还能在薄暮时分，围着一簇紫红色的小花，听父母讲那过去的事情——我们就永远是一家人，永远共享着同一条生命的根脉，在时代的洪流中，彼此守护，生生不息。

我们是一家人

王煜莹

林花谢了春红，太匆匆。转眼我已是个大孩子了，儿时的美好也定格在回忆中。直到这次回老家，往昔的一幕幕重现，我才恍然大悟有一种深沉的爱，始终将我们一家人紧紧相连。

车子缓缓驶入阔别已久的老家。家门前，那道熟悉又陌生的身影映入眼帘，外婆身形佝偻，孤零零地立在风中，时不时地踮起脚看向远方。她等待的样子，让我的鼻头酸涩不已，记忆里那个硬朗干练的外婆，何时变得这般瘦弱?等看到我们之后，她的眉眼瞬间舒展，焦急化作满脸笑意，脚步蹒跚却急切朝我们走来。

刚下来，外婆硬拉着我上下打量，嘴里念叨不停："长这么高了啊咋还瘦了哟。"我近距离看着外婆她比记忆中苍老了许多，银白的发丝取代了黑发，脸上爬满了皱纹，唯有她的眼神，还如春日暖阳般温暖满是温柔。

进了家门，外婆翻出一堆零食一股脑塞到我手里。看到保质期快过期两个月了，我一愣。转而想到外婆哪里懂这些，她只知道我爱吃这些把这些东西都留给我。我的心像被针扎了一样。外婆找完零食，又笑着提议："你们太久没回来了，村里变化大着呢，走，带你去逛逛。”

坐上外婆的三轮车，微风轻拂面庞，浮躁的心渐渐沉静，思绪也飘回童年。"外婆，再快点！"年幼的我站在三轮车上感受着风的轻抚如今的我于岁月长河中眷恋着奶奶的疼爱。

此刻，望着外婆瘦弱的背影，我仿佛读懂了藏在岁月里的深情。外婆心底的渴盼，不过是一家人聚在一起。她无数次在门口盼，把零食攒起来……这点点滴滴，皆是外婆满腔爱意的独特表达，宛如温柔的丝线，跨越漫长岁月。

时光马不停蹄，过往虽有疏忽，但此刻都来得及。一家人的意义一就互相牵挂，彼此相伴吗？

博学笃行，筑梦星河　主编：云健凌 副主编：洪晨竣 陈劲豪 排版:洪晨竣 陈劲豪 稿件审核与素材提供：许文昊 孙明远 闫熙曼 何兆轩 撰稿：闫熙曼 deepseek KimiAI

我们是一家人
宋晟睿

窗外的雨敲打着玻璃,像断了线的珠子滚落。我盯着手机屏幕上"数学总决赛未成功录取"的通知,指尖泛白,连客厅里妈妈喊我饭的声音都没听见。

"怎么还不出来?菜要凉了。"爸爸轻轻推开房门,手里还拿着我昨天落在沙发上的错题本。我慌忙把手机藏到身后,却还是被他瞥见了屏幕一角。他没说话,只是蹲下来,指了指错题本上我反复出错的几何题:"这道题的辅助线,我们上次是不是一起画过?"

我鼻子一酸,眼泪差点掉下来。上周备战竞赛时,我总在几何题上卡壳,爸爸就搬来小板凳坐在我旁边,陪我一道题一道题地分析。他不是数学老师,遇到不会的,就掏出手机查讲解视频,记好步骤再讲给我听。妈妈则每天变着花样做我爱吃的,说"脑力劳动耗能量,得补补",连我随口提的草莓,第二天就出现在了水果盘里。

“没录取也没关系啊。"妈妈端着一碗热汤走进来,腾腾的热气模糊了她的眼睛,"你每天晚上学到十一二点,我们都看在眼里呢。再说了,一家人一起努力过,比结果重要多了。"她把汤碗放到我面前,我低头一看,是我最爱的南瓜银耳汤,汤面上根本没有我不吃的枸杞，显然是被她仔细挑去了。

那天晚上,我们一家三口坐在客厅里,没有提竞赛的事。爸爸给我讲他年轻时求职失败的经历,妈妈则翻出我小时候的照片,说我第一次学会骑车时,全家人都在旁边为我鼓掌。暖黄的灯光照在我们身上,我忽然明白,"一家人”从来不是一句简单的称呼,而是不管遇到什么困难,都有人愿意陪你一起面对,一起分担。

后来我重新振作起来,每天坚持做题。爸爸依然会在我遇到难题时陪我分析,妈妈也会在我休息的间隔时候,端来一杯热牛奶。虽然下一次竞赛结果还不确定,但我不再害怕——因为我知道,我不是一个人在战斗,我的身后是有全家人的支持和爱的。

星河新鲜事



2025年10月31日，国培计划（2025）云南省中小学骨干校长能力提升培训班百名学员走进昆明市第三中学度假学校，开启了一天的深度研修之旅。

研修伊始，校长们来到我班参观我们的“ 星河文化 ”，在解说员闫熙曼和康寇佳琦的引介下，校长们分组来到我班，开展沉浸式文化体验。解说员的自信从容，星河班班级文化的务实创新娓赢得了来宾们的频频赞许。

我们老班古春燕老师还为校长们开展了专题讲座《构建有灵魂的班级文化和特色活动》，结合我班的实际案例，分享了我班师生共同建设有灵魂的班级文化的独到经验。古老师的讲座内容务实深刻，引发了与会校长的强烈共鸣与赞美。



星河璀璨，耀动赛场



星期四，阳光澄澈，金风送爽，我校隆重举行了“家长开放日”活动。各级领导、全体家长代表在各位领导的陪同下，深入七年级一班，全方位、沉浸式地观摩了“博学笃行，逐梦星河”主题文化展厅。整个观摩过程组织严谨、流程紧凑，既展示了班级精神谱系，又呈现了课程改革的鲜活样态，赢得了来宾们的高度评价与由衷赞叹，在七一班，“博学笃行，逐梦星河”是班级文化核心。主题班会凝聚力量，互助小组攻克学业难关；星河公约规范言行，星河银行珍藏成长点滴。课堂上我们求知思辨，活动中携手同心，以博学为基、笃行铺路。我们都是追梦者，用汗水浇灌希望、智慧点亮未来，携手在逐梦星河路书写辉煌！



个人项目：
李文芳:一分钟跳绳第二名
李文芳:800米第一名（破校纪录）
孙明远：一分钟跳绳第二名
吴亦翾:实心球第四名
郑雨嘉:实心球第六名
陈劲豪实心球第五名
张芝清:200米第五名
李欣桐:200米第五名
集体项目：
50米迎面接力 第五名
二分钟跳大绳 第三名
2025年第十九届冬季田径运动会荣获精神文明班级



星河小树洞

发行时间：2025年11月15日 星期六
发行版：星河小报 第二期 1.0
发行数量：8
尺寸：A3
如有印刷错误或缺字漏字错别字请联系编辑部