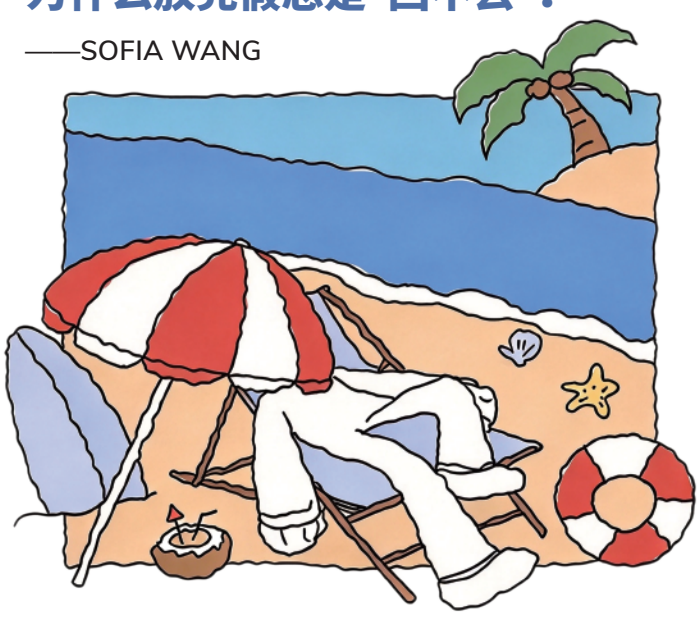
GUANGHUA SAPPHIRE

咣哗季风



重生之开学第一天：为什么放完假总是“回不去”？

——SOFIA WANG



眼睛一闭一睁，一整个暑假就过去了。刚回到校园，你是否感觉全身疲惫，整个人像被抽空了一样；明明事情繁忙，起不来，不想动；睡眠时间充足却还是很困……

恭喜你，你被确诊为假期综合征了！不要慌，面对开学月，焦虑、EMO等情绪都是再正常不过的反应。

假期综合征，即长假后身心难以快速适应学习工作节奏的常见现象，本质是生理和心理的“切换时差”。

超 60% 确诊假期综合症的人群正在经历睡眠紊乱、肠胃不适和疲劳酸痛的生理症状，以及焦虑拖延、注意力涣散等心理反应。那么为什么这么多人会跳入陷阱呢?在假期里，我们的大脑长期处在低压力、高刺激的状态。

比如晚睡晚起、碎片化娱乐等。对深度思考、长时间专注这类高消耗任务变得本能抗拒。而返校复工后则需要快速切换模式。身体醒了，大脑却还停留在假期模式。

小编建议大家 3 个办法切换大脑模式。1. 给大脑一个 “缓冲期”。早晨起床后尽快接触自然光，在阳台或户外待 5-10 分钟，光照能抑制褪黑素分泌，帮助重置生物钟。2. 从 “微行动” 开始采用 “5 分钟启动法”：任何任务，先投入 5 分钟，完成一项短时任务，完成即停。3. 用身体带动大脑。让学习和运动循序渐进。户外运动能促进大脑分泌提升专注力的物质。每天安排 20-40 分钟有氧运动，比如跳绳、慢跑、快走。

希望大家早日摆脱假期综合征，珍惜当下，为自己的未来奋斗！

FACT OR FAKE?

解锁 AI 漫剧：原来短剧是这样诞生的

——YIWEN WANG

不知道你有没有刷到过节奏飞快、情节脑洞大开的 AI 短剧?故事紧凑、画面鲜活，常常让我们不知不觉就沉浸其中。这个寒假我就沉迷于 AI 漫剧中，不论是刑侦文，末世文，爽文，虐文总是能抓住观众的胃口。为什么 AI 短剧能够迅速点燃大家的热情?甚至打败更真实的真人短剧?那是因为 AI 漫剧可以形成更加夸张的剧情，更多样的人物。只要你的脑洞够大就可创作出你想要的内容。大家想不想也创作出自己喜欢的内容呢?这期校刊为大家带来了细致的讲解！

很多同学以为 AI 短剧只需一键自动生成，其实它是创意与技术结合的作品。制作 AI 漫剧和拍摄影视剧一样，首先需要完整剧本。我们要把完整故事拆分成分镜，逐一规划每一幕的场景、人物动作与表情，像漫画分格一样确定每一帧的画面内容。分镜规划越清晰，最终成片就越贴合预想的故事效果。

剧本完成后，就可以依靠 AI 生成画面。我们根据分镜撰写提示词，精准描述场景与人物状态，让 AI 完成绘图。很多人误以为提示词写得越繁琐越好，其实描述贵在精准、主次分明，堆砌多余细节反而会让画面混乱、偏离主题。同时 AI 没有长期记忆，若不刻意固定参数，角色的样貌、发型、服饰很容易前后不一致，出现“一集一个模样”的问题，需要创作者手动调整，保证人设统一。

生动的音效和配音，是漫剧的灵魂。创作者会利用 AI 工具为角色匹配适配声线、生成台词配音，同时搭配脚步声、风雨声、开门声等环境音效。再根据剧情氛围，搭配轻快或低沉的背景音乐，放大故事 的情绪感染力，让画面不再单调。

最后通过剪辑整合所有素材。将图片、配音、音乐按分镜顺序拼接，搭配字幕、转场和镜头特效，零散的静态画面就会变成流畅完整的 AI 漫剧。

当然制作过程也会遇到不少难题。部分短剧为了博眼球、造反转，强行设计冲突，剧情逻辑混乱、人物行为突兀，容易让观众出戏。同时 AI 绘图存在技术局限，时常会出现肢体扭曲、五官错位、景物错乱等 BUG，破坏画面质感，都需要制作者逐一手动修正完善。

看完这些介绍大家是不是对用 AI 制作短剧有了进一步的了解?相信在你们的眼里一定有一个丰富多彩，新点子层出不穷的世界！想不想将这样的世界用 AI 的形式呈现出来?小编在这里给大家推荐一些实用的 AI 漫剧制作软件如梦灵 AI，QUICKTOON。大家可以试着用前面提到的方法，将只言片语的想象化成 AI 世界里多元的展现！

不止甜品配料 走进真实的抹茶世界

CONTENT COURTESY OF BAKING CLUB
WENBO WU & SICHENG YE

走进校园咖啡店和便利店，抹茶拿铁、抹茶蛋糕之类的抹茶制品随处可见。很多同学以为抹茶就是磨碎的绿茶粉。但抹茶远不只是食品调味剂，它承载千年历史，有着一套严苛的制作工艺，和普通绿茶也存在本质差别。

从中国走向世界：抹茶的千年过往

很多人不知道，抹茶的源头在中国，它的前身是宋代盛行的末茶光明数字报。唐宋时期，古人把蒸过的茶叶压成茶饼，饮用时碾碎成粉末，用沸水击拂，这就是点茶，宋代文人还流行 “斗茶” 比拼茶汤泡沫。南宋时，日本僧人来到中国求学，把这套点茶技艺带回日本环球网。

明朝朝廷改革茶制度，提倡散茶冲泡，复杂的团茶、点茶渐渐在中国淡出日常生活。但点茶的粉末饮茶方式在日本保留下来。日本人改良种植工艺，增加茶树遮光步骤，慢慢发展成今天我们熟悉的抹茶与抹茶道。近代，这门古老的茶饮技艺又重新回到中国，被大家重新认识。(接第四页)

云边铺子

BOOKS ARE THE LADDER OF HUMAN PROGRESS



相信迷人的追光，一定会为我而照亮！

—— 音乐剧《#0528》观后感

BY MINGYUE XU

2023 年 11 月，由好好有戏原创出品的沉浸式小剧场音乐剧《#0528》在亚洲大厦五楼首演。2025 年 12 月，由小剧场版本改编成的大剧场版《#0528》在人民大舞台上演，丰富了人物动机、舞台布置和故事背景，让这个发生在美国纽约、关于“一个人和两只鬼”的故事变得更加鲜活（这部戏也因此被观众们幽默地称为“鬼屋”）。

半个小时从苏州园区高铁站到上海站，一号线三站路到人民广场，十四号口出来直走到亚洲大厦，乘着扶梯来到人民大舞台。伴随着轻快的爵士乐和人群的嘈杂声，我就这样满心欢喜地坐进《#0528》的观众席。今年七月的暑假，我一有空就往《#0528》的剧场跑，在这里收获了无数欢笑和泪水。虽然社恐，也忍不住在散场后和陌生观众小聊特聊。大概每个人对于艺术作品和题材都有一定偏好，我尤其喜爱这种真善美题材，所谓虽然我们过得很惨未来没有希望但我们向往美好，我们依旧可以“一家人其乐融融包饺子”。再加上它十分入耳又感人的音乐和歌词，我真的非常喜欢这位编曲 + 作词老师参与制作的系列作品。



综上《#0528》成为了我心里最喜欢的中国原创音乐剧之一，也带过好朋友和家人来看，也发自内心地希望它能长久地演下去。它讲述了 EGGY、DORIS 与 BRANDON 关于梦想、遗憾和爱的故事。在繁华热闹的百老汇附近，有一间便宜得出奇的出租屋——#0528 号房间。这里曾经发生过一场火灾。一天，一个满怀音乐剧梦想的男孩来到逐梦之地，囊中羞涩的他只能租得起 0528，也因此遇到了两个困于此地十三年的鬼魂——两位原本即将登上舞台，却在演出前夕意外死亡的音乐剧演员。三个人怀揣着各自的梦想和遗憾，在这间小小的房间相遇了。《#0528》没有复杂的情节、烧脑的反转，也没有晦涩的台词，却总能让我一次次受到震撼。因为音乐剧最特别的地方，就是音乐叙事。



#0528 的作曲胡冰老师在分享会中提到：“我从不觉得我是在编曲或是填词，而是写戏。”我能从歌曲里感受到 EGGY 第一次来到纽约的兴奋，为了付课时费每天打三份工；从 DORIS 的歌声里看到她生前居住在新奥尔良的家，温暖的阳光和客厅的摇椅；也能想象 BRANDON 在沙发上许下新年愿望后，窗户外绚烂的烟花。因为是编曲把一个个情节具象化，变成一个动机、一段旋律，一种无法用言语表达的情感。当音乐结合舞台和演绎，一首歌的时间，观众们就能读懂一个人的一生和心事。

关于 EGGY，印象最深的一首歌是《丑角》。当 EGGY 因为基本功太差，被 DORIS 指责没有资格做演员，也被 BRANDON 劝导换条路走也不晚时，他的内心独白和童年阴影，被写成了整部剧最高光的一首歌。舞台呈现上来说，这时候宽广的舞台上，聚光灯只打向 EGGY 一个人。他发泄似的诉说着自己如何因为童年阴影放弃梦想，又如何因为一个契机，再次点亮心里的光芒。

袭来的谩骂声，落满灰的吉他，偷偷拨动的琴弦，“丑角也好，不是也好”，或许文字很难描述剧院里所有编排叠加在一起时，这首歌呈现的样子，但每次在剧院听到这首歌，都能看到演员脸上亮晶晶的泪痕和哽咽的声音，甚至在这一曲结束后看到搭档演员偷偷抹泪。它写的不只是舞台和追光，更是关于梦想、受伤，以及每个人都曾有过的坚持。

生活总是充满了失败，大概演员和观众都能在这首歌里想起自己的内心。另一位 EGGY 演员李磊也曾分享过类似的感受：虽然这部戏已经演了无数遍，还是想说这就是戏剧照进现实的样子。十年前，我刚刚来到上海，曾在人民大舞台的角落做群舞，一演就是十年，而今天终于站到了舞台中央，唱我们自己的歌。而戏里的 EGGY，也没有突然开窍，然后一跃成为业内巅峰。在两位“老师”的指导下，他经历无数次面试失败，终于拿到一个群演的角色，站在舞台最后一排、最边边的位置结束首次演出。

回到公寓，他满足地和两位“老师”说：“我看到有观众冲我笑了！站在聚光灯下的感觉太美好了——”我觉得这也是这个故事可爱的地方。EGGY 没有一路顺顺利利地奔向辉煌。经过几个月的学习，他依旧偶尔会破音，会紧张，但在一次次失败和挣扎里，他终于靠近了曾经以为遥不可及的梦想。也许他没有成为最耀眼的那一个，但那一刻，他一定站在了自己世界的中心。

有意思的是，作为观众，我其实不觉得自己和 EGGY 的底色有什么共鸣。我没有他百折不挠的心态，没有天赋的事情不会选择坚持，也没有离家出走都得去追的梦想。因为大部分时候，放弃是件常事，实现梦想是件难事，现实总有数不清的阻碍，让我们说一句“算了”。也正因为做不到，大家才更容易一次次被 EGGY 的坚韧和强大打动，是某种本能的对于美好的向往。

而《#0528》并不只是在讲 EGGY 的追梦之路。DORIS 和 BRANDON 在站上舞台的前一晚死于火灾，被困在狭小的 #0528 十三年。DORIS 为了追梦和妈妈决裂，死前也没来得及道歉；BRANDON 也一直背负着那场火灾带来的愧疚。他们的人生在实现梦想的前夕戛然而止，所有期待都变成了遗憾。而十三年后，EGGY 来到了这里。他从两个“老师”那里得了音乐剧能力的提升，也一点点帮助他们走出了困住自己十三年的房间。

EGGY 打电话让 DORIS 的妈妈听到她生前留下的歌，让她终于有机会传达没能说完的话 —— BRANDON 十三年前没有说出口的道歉，也终于以另一种方式抵达。两个被困在这里十三年的人，终于一点点解开了心结。他们在遗憾中死去，却告诉 EGGY 不要因为害怕而留下新的人生遗憾。

“希望大家都不要留下新的遗憾！”注定的结局无法改变，他们依旧微笑着拥抱了彼此，如同十三年一直以来的那样。天堂的大门随即打开，两只鬼魂终于可以离开 0528，而这间屋子，也再次被欢声笑语填满。最后 BRANDON 和 DORIS 到底是否选择了离开还是陪伴，谁也不知道，但结局已经不再重要。

当我们在挤进那些固定标准的过程里，有些纯粹的东西可能已经忘了，甚至觉得它们过度乐观和幼稚。但它们其实一直在我们心里的某处，等待被发现。《#0528》对我来说就是这样一个东西。它如此阳光地站了出来。它真诚地教人坚持，教人向善，告诉人们勇敢地追寻自己的梦想，也不要留下新的遗憾。当看着三个人微笑着拥抱在一起的时候，我的心也觉得无比温暖。

至少现在的我还觉得，每当对于当下有些迷茫和困惑，我都愿意一次次踏入 #0528 的剧院，或许某天也会发现别的什么鼓舞人心的戏。坐在黑暗的观众席，看着远处的聚光灯，看着他们的喜怒哀乐、爱恨情仇，尝试读懂他们为什么活着，又为什么死去。从中找到一些碎片和勇气，去拼凑出我对于生活的答案。



“美梦成真”

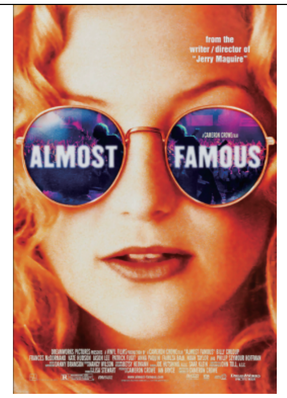
BY MITONG LI

这是一篇关于电影《几近成名（2000）》的推荐文章，我很喜欢这部电影和摇滚乐（事实上，在写这篇的时候我就听着摇滚乐）所以部分描述可能会带有主观性和剧透成分，如果你喜欢：摇滚乐、公路电影、青少年电影、喜剧、美国电影，你应该会喜欢这部电影，或许先去看看，然后再来看这篇推荐文章。

很少有电影能让我做到二刷，乃至三刷。《几近成名（2000）》是其中一部，我难以简单的描述它到底属于什么电影，它探讨了如此之多的话题，但是又恰到好处的给了每一个问题一个恰当的回答，之后留下了更多的问题给我们这些观众。

如果一定要给它归类，我大概会说它是一部关于“青春”的电影，但这似乎又太宽泛了，因为它同时也是一部关于音乐、家庭、爱情、友谊、成长、理想、孤独、谎言和自我认识的电影，更奇妙的是，这些东西并不是像一道道被摆在桌面上的论题一样等待我们去分析，而是全部自然地发生在那个漫长的夏天里，发生在众人之间。经常有人会说一部好电影（或者更宽泛的说一个文艺作品）应该专注于一个话题，但是在《几近成名》里，这种不同话题串联起来的方式对我来说更像真实的生活。

WILLIAM MILLER，故事的主人公，只有十五岁，他是一个不被视为记者的记者，他是一个不被视为不酷一族的不酷一族。他喜欢摇滚乐，因为母亲严格的教育而显得有些早熟，又因为年龄太小而显得有些幼稚。（这也是我喜欢这部电影的一点，没有什么角色是不立体的！母亲束缚了 MILLER，但与此同时我们都知道如果不是母亲，WILLIAM 可能不会是如此彬彬有礼而有智慧的好孩子）他可以非常认真地分析他们的音乐，提问一些专业记者才会问的问题，也可以在母亲呼唤他回家时恐慌而不知所措。他想成为一个真正的摇滚记者，于是当《ROLLING STONE》给了他采访 STILLWATER 的机会时，他几乎毫不犹豫地跳进了那个世界。



如果把它只看成一个少年的成长故事，那么这部电影其实相当简单，一个十五岁的孩子离开家，跟着乐队旅行，然后认识了很多人，经历一些事情，最后成长了。但真正让这部电影成立的，是 WILLIAM 所进入的并不是一个完美的世界，而是一个充满矛盾的世界。那些在唱片封套上看起来无比耀眼的摇滚明星，会在现实中互相嫉妒，会因为主唱和吉他手谁更重要而争吵，会干一些相当不道德的事情，会为了采访内容而彼此怀疑，也会在深夜突然坐下来，坦诚地讨论自己到底想成为什么样的人。

WILLIAM 原本以为自己要记录的是一个传奇，但最后却发现自己真正记录的是一群普通人。（更有意思的是，从始至终都有一个前摇滚记者给他提醒，很多时候编剧害怕增加这样的诸葛亮式角色——但是在现实中的确有这样的人！）到最后，其实整个电影什么也没有告诉我们。

从一开始 LESTER BANGS 就告诉过 MILLER：你正在看到的是摇滚乐的最后时日，你将要采访的将是摧毁摇滚乐的一批人，你可能以为你是他们的一份子，但不要这样想，也不要这样做。

但问题就在这里：WILLIAM 知道这些话，却仍然去了。LESTER BANGS 已经把所有最重要的警告都告诉了他，他甚至已经提前告诉 WILLIAM，不要把自己和乐队混在一起，不要因为他们对你好就忘记自己究竟是谁，不要把一次采访误认为一种身份，不要把自己喜欢的人当成自己的一部分，可 WILLIAM 还是坐上了那辆车，还是开始和这些人一起生活，还是在半夜的时候和他们一起笑，还是在他们最狼狈的时候站在旁边，还是在他们向自己倾诉的时候认真听着，最后甚至开始真的把自己看成了这个世界的一部分。大部分人的青春大概都是这样，有一个（到最后发现其实是正确的）声音一直告诫自己（包括 MILLER 的母亲也是这样的角色！），然而尝试才是我们想要的。

LESTER BANGS 更像是一个已经经历过一次失败的 WILLIAM，他知道这个世界会怎样吞掉一个年轻人，所以他努力让 WILLIAM 不要靠得太近，可他自己又知道这几乎是不可能的，他知道 MILLER 是真心对摇滚乐感兴趣，那么让他远远地站在安全距离之外观察，本身就已经违背了他为什么成为记者的初衷。



真正的记者不可能永远只是旁观者，他必须进入现场，而一旦进入现场，就必然会被现场改变，所以 LESTER 也一直保持着自己对于 MILLER 的预期，即便告诫完了，也还是耐心的给 MILLER 出招。

而 STILLWATER 本身也非常有意思，因为正如 LESTER 在电话中无意指出的那样，他们是“一支二流乐队，却试图寻找自己的极限”，他们并不一路走向成功，他们真正关心的问题反而是“我们到底还算什么”。RUSSELL HAMMOND 觉得自己是整个乐队的核心，不甘作“神秘的吉他手”，认为自己只是在迁就乐队，然而在实际上也没有能力单飞；JEFF BEBE 想要成为主唱，却又害怕自己永远只能是 RUSSELL 身边的人；乐队希望被更多人看见，却又害怕商业成功会让自己失去真正的音乐；他们想要成为披头士，同时又害怕自己最终只是“像披头士的某乐队”，所以一切的不甘，一切的纠结都是因为对于定义的逃避和恐惧——他们渴望名利，却又害怕名利真的改变他们。

电影里的每个人其实都在“成为某个人”，WILLIAM 想成为记者，RUSSELL 想成为音乐家，PENNY LANE 想成为自由而神秘的女性，JEFF 想成为主唱，ELAINE MILLER 想成为一个好母亲。而这些目标又不断地互相冲突，因为你越想成为某一种人，就越容易发现另一个人正在妨碍你成为自己想成为的人，所以这部电影的每个人才会同时显得如此温柔又如此残酷。没有哪个人的出发点是错的，也不是哪个人的错误妨碍了哪个人的梦想；这更像是某个人的梦想妨碍了别人的梦想。

我尤其喜欢 ELAINE MILLER 这个角色，因为她看起来几乎是整部电影里最“讨人嫌”的人，她不告诉 WILLIAM 他到底几岁，反对摇滚乐，甚至直接把整个摇滚世界视为一种危险的诱惑，可当电影真的走到后面，我们才发现她并不是一个不理解孩子梦想的母亲，她只是太清楚这个世界会伤害孩子。所以她宁愿成为那个让 WILLIAM 觉得烦的人，也不愿意成为那个让孩子出去以后没人管的人。她当然有控制欲，她当然有自己的错误，但她的爱同样是真的，而这正是《几近成名》最让我佩服的地方。它甚至不愿意把“爱”和“伤害”做成两个互相排斥的东西，在这部电影里，一个人可以因为爱你而限制你，也可以因为爱你而伤害你，重要的不是找到一个完美的人，而是理解他们为什么会成为现在这个样子。

所以到了电影后面，WILLIAM 真正获得的东西其实并不是“成为摇滚记者”，而是开始学会区分“我喜欢的东西”和“我是谁”，这是两个完全不同的问题，他可以喜欢 STILLWATER，却不必成为 STILLWATER 的一员；他可以喜欢 PENNY LANE，却不必把她变成自己的整个世界；他可以爱自己的母亲，却也可以承认母亲确实曾经让自己感到窒息；他可以相信一个人，也可以在那个人伤害自己之后重新认识这个人，这种能力比“成功”更加接近成长，因为成长并不是终于找到一个不会改变的答案，而是终于能够接受世界上很多答案都会同时成立。因此我非常喜欢电影最后的那个感觉：它没有真正结束什么，也没有把所有问题都解决掉，STILLWATER 没有变成伟大的乐队，PENNY LANE 和 WILLIAM 的相遇也没有继续下去，POLEXIA 去了英格兰。大家用一个夏天亲眼看了看一个自己曾经只能远远想象的世界，最终离开。

这大概也是为什么我每一次重看《几近成名》，都会觉得它似乎在讲不同的东西，第一次看的时候，我可能更容易被音乐、巡演和少年记者的故事吸引，第二次看的时候，我开始注意到 WILLIAM MILLER 和 PENNY LANE 之间那些非常复杂的情感，第三次再看，我反而一直在想 ELAINE MILLER 和 LESTER BANGS，他们一个试图让 WILLIAM 别离家太远，一个试图让 WILLIAM 不要离这个世界太近，可最后 WILLIAM 还是必须自己决定要走多远，而这个决定没有任何人可以替他完成。

真实的经历从来都不会只有一个主题，也不会在最后给你一个漂亮的结论，它只会留下很多人、很多话、很多没有说完的事情，然后在多年以后，当你再次想起它的时候，你才突然意识到，原来当时自己以为是在经历一场冒险，其实是在慢慢决定自己以后要成为什么样的人。

所以我最后想推荐这部电影的原因，并不是因为它有多么伟大的摇滚乐，也不是因为它有多么漂亮的公路风景，而是因为它非常认真地对待了一件我们长大以后很容易忘记的事情：少年时代那些看起来不切实际的梦想，其实一点也不丢人。美梦成真并不是因为它真的实现了，而是因为在那一刻，有人相信它已经实现了。

"I ALWAYS TELL THE GIRLS, NEVER TAKE IT SERIOUSLY, IF YA NEVER TAKE IT SERIOUSLY, YA NEVER GET HURT, YA NEVER GET HURT, YA ALWAYS HAVE FUN, AND IF YOU EVER GET LONELY, JUST GO TO THE RECORD STORE AND VISIT YOUR FRIENDS."



《我变美的那个夏天》观后感

BY YUNQING YANG

青春里的“变美”，不是外貌的蜕变，而是一场温柔又勇敢的自我成长。用海边、晚风、和一次次愈发坚定的选择拼凑出青春与成长。

故事里的 BELLY，从曾经自卑、敏感、习惯性讨好别人的小女孩，慢慢褪去怯懦，学会正视自己的情绪、直面遗憾、坚定自己的选择。她的成长让我懂得，青春期的我们，总会在心动、纠结、迷茫和遗憾里兜兜转转。我们会害怕不被喜欢，会纠结感情的选择，会为自己的不完美自卑，但这些跌跌撞撞的经历，都是成长的必修课，也是我们成为大人前的敲门砖。不是快速变得成熟完美，而是慢慢学会接纳不完美的自己。我们不必急于得到所有人的认可，也不必在感情里卑微仰望。

最好的状态，是勇敢做真实的自己，坦然面对喜欢与告别，在犹豫和试错中变得独立、清醒、坚定。在最后一集中 BELLY 前往巴黎，寻找真正的成长，成为真正的自己。她褪去长发，接受自己新的模样。不只是外貌，她更加敢于在更宽广的水域徜徉，在更加复杂的世界中揭开自己的束缚，不被过去禁锢，不受未来困阻。只要自己想，就尽力奔向自己最想得到的那个结局。

剧中的盛夏终会落幕，但青春的成长永远不会结束。所谓“变美的夏天”，从来不是因为遇见了谁，而是在那个热烈的夏天里，我们终于找到了自己。成长就是慢慢和过去和解，和遗憾释怀，在年岁的轮转中最终成为最完整的自己。







(接第一页)

一片嫩叶如何变成抹茶：制作工艺

真正的抹茶，从茶园就开始与众不同，每一步都有严格标准中国茶叶流 ... 第一步，遮阴栽培。采摘前 20 30 天，茶农给茶树盖上遮阳网，遮挡九成以上阳光。缺少光照，茶树会生成更多叶绿素，茶叶颜色变得鲜亮翠绿；同时积累大量鲜爽的茶氨酸，降低苦涩感，这一步是普通绿茶没有的工序。第二步，采摘嫩芽，立刻蒸汽杀青。新鲜嫩叶采收后马上用蒸汽高温处理，锁住翠绿颜色，阻止茶叶氧化。和普通绿茶不一样，制作抹茶的原料不揉捻，直接烘干，得到半成品“碾茶”，还要筛除茶梗、叶脉，只留下柔软叶肉。第三步，低温超细研磨。把碾茶用石磨低速磨成微米级细粉。石磨一小时仅能磨出几十克抹茶，低温研磨不会破坏香气和营养。只有经过以上全套工序得到的粉末，才可以叫作抹茶；直接把普通绿茶打碎，只能叫绿茶粉，并不是抹茶。

抹茶有哪些种类？

抹茶主要按照用途分成两大类，并不是越贵就适合所有场景。浓茶：等级最高，选用春天最嫩的芽叶。粉多水少，茶汤浓稠厚重，几乎没有泡沫，多用于正式高级茶会，口感鲜醇微甜，苦涩极低。薄茶：日常最常饮用，粉少水多，用茶筅打出丰富绵密泡沫，香气清爽，适合直接点茶饮用。食品加工级抹茶专门用来做拿铁、冰淇淋、烘焙甜点。品质低于茶道级，苦味更明显，价格更亲民。甜品加糖加奶之后，可以掩盖一部分苦涩。提醒大家：市面上部分廉价“抹茶甜品”，用的是普通绿茶粉加色素香精，并不是真正抹茶，选购可以留意配料表。抹茶不只是网红美食的色彩与风味来源，更是跨越中日的古老茶文化载体。分清抹茶和普通绿茶粉，看懂它背后的工艺，下次再品尝抹茶饮品和点心，就能读懂这一抹绿色背后的故事。预计十月中旬烘焙社将在文体楼设置以抹茶为主题的甜品台。



INTERVIEWEE: HAOCHEN ZHANG

这个暑假，我随学校赛艇队走进耶鲁、MIT、达特茅斯和宾大四所高校的暑期训练营。作为一名即将升入 11 年级、以赛艇为升学方向的国际生，这趟旅程不仅打磨了技术，更让我重新理解了“坚持”与“热情”。耶鲁是第一站。教练带我们系统过了一遍基础动作，许多原本模糊的专业术语逐渐清晰。虽然训练节奏相对平缓，却为后面的挑战打下了根基。

MIT 则完全不同。20000 米自行车、15000 米测功仪接力，还有水上单人艇接力，每一项都让人热血沸腾。日常训练中双桨、单桨轮换，教练极其认真；住宿生活也让我体验到独立与自律。训练之外，教练会请我们吃冰淇淋、看电影，也时刻关注安全。结营赛上，我和搭档 LOUIS 两次都只拿到第二名，但正是这两场失利，让我看到外国选手骨子里的激情与不服输——那种拼到最后一桨的劲头，比名次更震撼。

达特茅斯藏在山里，人数最多。开营的 4000 米接力，所有人围在一起加油，那种氛围在国内很少见。我很幸运被重量级主教练看中，一直留在最强的两条八单上。

压力很大，但我格外珍惜。最后八单三组 500 米友谊赛，我们拿下冠军。那一刻我真正明白：和强者一起训练，成长是无声却迅速的。宾大我继续划八单，担任领桨。轻量级副教练一直很看重我，结营赛我们再次夺冠。教练热情地带我们参观当地建筑，还把私人邮箱留给了我。我也认识了两位从上海移民来的同龄人，他们已完全融入当地的语言与生活，让我看到另一种成长路径。

这次美国行让我学到了不放弃的精神，也真实感受到了美国赛艇人的热情。不管是训练中的专注、比赛里的拼劲，还是教练和队友之间的相处方式，都让我对这项运动有了更深的理解。这些经历对我接下来的训练和申请都会有帮助，我也会带着这份收获继续努力。



Q&A

MITONG LI AND DARRIN LEE

我第一次认识 DARRIN LEE，是在九年级的社会学课上。在这一年里，他带着我们了解不同地域的文化，以及各地人们的生活。他还会分享自己生动有趣的亲身经历，让我见识到真正的人文社科是什么样子，也是他，很大程度上激发了我对人文社科的兴趣。本期的专题采访，我有幸邀请到他和另外几位外教老师，一同聊聊我们的生活方式。

原本这场采访，我们打算聊聊他的暑假生活。聊着聊着话题慢慢跑偏，但我觉得这样的效果也不错，于是直接调整了本期的主题。如果大家不熟悉 DARRIN LEE 老师，可以先简单介绍：暑假他常会到加拿大郊外湖边的小木屋住上几周，在那里沿公路骑行；回到中国，他也会参加半程马拉松比赛。

他告诉我，选择待在木屋，很大原因是为了彻底放空大脑。不去思考工作，甚至连娱乐相关的事也不想，单纯什么都不琢磨。只有让大脑充分休息，他才能在春秋季的教学工作里保持更好的状态。这并非简单的工作 - 生活平衡，而是他在长久的人生经历里摸索出来、专属于自己的生活最优解。聊到这里，我联想到自己暑假曾经连续熬两三个晚上，最后精力透支，不得不调整作息的经历。

我们选择的方式截然不同，却得出了相同的感悟。

因而生活方式并不等同于人格，也不是一旦定下就不能更改的固定模式。它更像是一种工具，用来让我们过得更加舒适。在不同的时刻，我们可以选择截然不同的生活方式，而所有选择的内核只有一个：让自己生活得更舒服。我们之后的对话也围绕着这个内核展开。MR. LEE 说起自己会喝各类中式滋补品来维持精力，还给我看了他杯子里泡的黑枸杞和红枸杞。杯里食材的浓度让我十分惊讶，就像广东的老火煮茶，仿佛什么都可以往里面放。

这里还有个有意思的小故事。李老师告诉我，他最早了解人参，是听父亲说起它的效用。当初父亲听说他要去韩国任教，便再三拜托他，务必从韩国带回一些上好的人参。因为在加拿大买人参，不仅价格高昂，品质也没法保证。后来他亲身尝试过后，也真切感受到了人参的作用。

我从这场采访、从 MR. LEE 身上学到，也希望各位同学今后可以践行的一条准则：只要能让你的这杯“茶”成为适合自己的好茶，那么里面放的是红枸杞、黑枸杞，还是各类人参，都无关紧要。

GHA X POLY PREP COUNTRY DAY SCHOOL

INTERVIEWEE: QIYUE WANG

Q: 在整个合作过程中，最大的收获是什么？为什么？

这一年我们在 PADLET 上分享了大大小小的节日和活动。感恩节，万圣节，圣诞节，运动会，平时的校园日常……最大的收获就是我们从一个更真实，更个人的角度认识了彼此的文化。得益于这个活动的时间跨度和内容丰富度，我们每次都从不同的小小的角度切入，去展示两个文化的不同方面，我感觉这是一个非常有趣又适合我们的去探索文化碰撞的方式。从具体的，我们都关心感兴趣的事情着手，我觉得这才是真正的交流。

Q: 沟通过程中，对方给你留下印象最深刻的细节是什么？为什么？

沟通过程中，有意料之中也有意料之外，比如看到在一位 POLY PREP 同学 TOBI 的自我介绍视频里看到，美国的教堂不像我们想象的那样严肃，也可以载歌载舞，氛围非常欢乐。那一刻我就觉得，跨文化交流有意思的地方就在于它会打破你的预期，你以为你了解的东西，实际上是另一回事。除了每个人独特的 IDENTITY 和生活方式，我们也在交流中发现了相同的兴趣，比如我看到 POLY PREP 同学和我们的同学讨论 KPOP，还有我们喜欢一样的流行乐歌手等等。隔了一万多公里的同龄人在听同样的音乐追同样的艺人，甚至喜欢吃同一道菜，这种感觉就挺奇妙的。

Q: 整个过程中遇到哪些问题？怎么解决的？

整个过程中遇到的问题不是很多。就有一次我忘记录制会议了（要录是因为 POLY PREP 的老师要根据她学生的参与度给他们打分），还好我本来就在会议时把重要事情都记下来了，当时及时给老师写了一份会议纪要就解决了。沟通方面也没有什么问题，大家都很友好，有事互相商量。还有一个问题之前也提过，就是篇幅问题，为了外观我们牺牲了详细度，把介绍压缩在一到两句话里面，没加太多个人感想，但还是保证介绍到了各个地方的特色。

Q: 你觉得你的产出最亮眼的是哪部分？当时如何构思的？最后成品和构思的一样么？区别在哪里？

在最终的小组合作里，我们小组做了一个 EXPLORE SHANGHAI AND NEW YORK AS LOCALS 主题的电子三折小册子。我当时想的就是我们常常刷到非常多旅游攻略等等，但是如果能从当地人的角度给对方推荐一些必去地点会更加地道有意思。最后的成品和构思有些不一样，但完成度也是非常不错的了。

其区别就在于本来想再加一些同学们对于每个地方的感想，毕竟这个小册子的独特之处就在于这些地方大家都是真的去过也真心喜欢并且有独特经历的，但碍于尺寸，这些内容放不下了，只得作罢。亮眼的地方除了之前说的当地人角度，还有就是整个小册子的外观我觉得挺赏心悦目的哈哈。封面融合了两个城市的标志性建筑物，然后在第 3，4，6 页的背景中加入了一些云朵和树叶使画面更加丰富，整体色调是很活泼多彩的，呼应我们想给读者的感觉。



