

27位新老师， 27种“第二人生”

这学期，中学部迎来 27 位新老师。加入赫德之前，他们探索过不一样的世界：他们中有文物修复师、审计师、投行分析师，也有刚走出校园的 00 后。他们在别的行业里把自己活过一遍，随后坚定地转身走进教室。我们希望这些新老师能够带我们从不同的视角领略这个世界。

「赫德校园大使」 招募中

G6-G12 的同学们，想当赫德校园大使吗？你会在不同的平台，用真实体验讲赫德的故事。不论性格成绩，真诚分享、靠谱守时即可报名。校园大使正在招募中，报名后通过情景面试、参与系统培训，就能正式上岗。

10月31日， 首场开放日暨市集开幕

10 月 31 日，本学年第一场校园开放日要开了，这次还带着一个大型市集。这一天，校园向所有关注赫德的家庭敞开大门——而门里的主人公，应该是你们。来摆个摊，把你的爱好变成一个摊位；想表演就站上舞台；愿意搭把手的，当志愿者带客人逛校园、跟他们聊聊真实的赫德。只想来逛市集、看课堂、跟老师碰个头，也随时欢迎。这是咱们把社区的模样，展示给来逛的家庭看的一天。怎么报名？留意学校公众号，信息会陆续发出。

《光谱》校报 · 我们的承诺

好的校园，不该只有学习和升学。课间欢笑、操场奔跑、食堂烟火，同学们的心事与成长，都是校园真实的组成部分。

所以，《光谱》想要做到三件事：

- 记录：**写下身边真实的人和事，把转瞬即逝的校园日常变成可以反复翻看的回忆。
- 连接：**打破班级、年级的边界，借文字让彼此相遇，让独自前行的中学时光拥有共鸣。
- 激发：**打造开放包容的表达空间。不必迎合标准答案，欢迎大胆说出你的真实思考。

刊物从撰稿、编辑到版面设计，全部由学生团队完成。我们尚且稚嫩，但足够真诚。

你不只是阅读者，也可以成为书写者。

欢迎分享你的故事与观点，一同拼凑出最鲜活立体的赫德校园。

“

一句话征集 | 你的2027小期许

【本栏目只收短句，不需要长篇文字稿件】

欢迎所有老师与同学，写下你的一句2027小期许。可以是学业小目标、生活里的小小愿望，或是奇奇怪怪的念想。不必宏大，真实就好，投递过来，就有机会刊登在校报上！

霜白纳新 | 冬季刊征稿

本期征集围绕成长中的权衡与取舍展开。（300-500字）

我们常常要在不同选择之间做权衡：时间分配、兴趣与学业、理想与现实、个人想法和集体期待。你可以谈谈你的观察、思考，或是你面对选择时的真实想法。不必给出标准答案，原创即可。

投稿须知

投稿渠道（二选一）

1. 教学楼大厅木质报架侧面「光谱投稿信箱」
 2. 邮箱：2103044@stu.hdschools.org
- 一句话2027小期许、冬季征稿、摄影作品，均可通过以上渠道提交。

校刊编辑部会认真对待每一份投稿，刊登前可能会提出修改建议，征得投稿者同意后再发表。（如果使用了AI，请在投稿时说明AI的使用方式）

投稿截止：2026年11月15日

入选福利：食堂饮品兑换券一张 + 《光谱》纸质刊物

读者留言 | 给《光谱》的一点想法

读完本期创刊号，如果你对校刊有任何想法：喜欢的板块、希望新增的栏目、想看到的主题，或是简单的建议，都欢迎投递。

可以和稿件、愿望一起投到信箱或邮箱，我们会认真阅读每一条反馈。

主编 | 殷奕阳 Albert

副主编 | 殷奕晴 Sabrina

《光谱》校报编辑部



HD BEIJING SCHOOL
SCHOOL MAGAZINE

HDBJ 光谱 SPECTRUM

北京赫德，2017 年东坝创校，2021 年金盏校门敞开。9 年时间，我们拥有了许许多多的故事，这 5 年的声音尤其动听。

有人在操场奔跑，有人埋首书桌，有人在社团投入热爱。很多细碎的感受、真实的想法，一直没有落脚之处。

朋友圈、短视频流转飞快，属于我们的片段，刷过就消散。我们不愿同学们的声音被淹没，于是有了《光谱》。

我们叫它《光谱》。由无数不同波长的光汇聚而成，光的颜色是因为波长不同，人也是。形形色色的视角、多元的想法，都可以在这里共存、舒展，让每一种声音，都拥有被看见的机会。

这是我校第一份学生自主运营的校报。从零起步，我们在摸索中完成了这份创刊号，创刊号只是一个起点。这份报纸由每一位读者、每一位投稿的同学共同塑造。期待读到更多来自你的文字，一起记下属于赫德少年的青春。

——主编 殷奕阳 Albert

EDITOR'S NOTE

PUBLISHER

HDBJ Secondary School

2026.10

ISSUE NO. 1



这个秋天， 什么正在改变

●文 | G9 刘沐清 Steve 校稿 | G9 殷奕晴 Sabrina

一年前，我创办了 HDIC 赫德影像俱乐部。这一年来，我们用镜头书写着赫德的瞬间——美景、人文纪实、建筑。

这个秋天开学，我们决定做一件小事：回到多年前熟悉的机位，带着同样的心情重新按下快门。也许不一样的器材、焦段、调色，会让那些老去的记忆重新容光焕发。

P1 在 H 楼通往 D 楼的空间，一只小猫停留在角落里。还是老地方，但在许多有爱心的同学们的照料下，它已经更健康、更亲近了，甚至愿

意躺在地上被大家轻轻抚摸。

P2 是七年级的一张旧照，图上的两人端着相机，是我永远的社员。其中一位已经开启新的旅程，另一位脸上多了几分坚毅。背景虚化的光斑，是我再也无法复刻的了。

P3 是 D 楼门前的一个台子，一位六年级的小同学正在向东鹏老师请教摄影知识。老师依然还会回到这里，这位小同学也还在，台子也同样在。

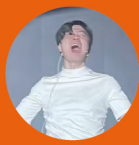
P4 是赫德之秋。超长焦的压缩感，把 HD 的主题 " 成为 " 与 A 楼的建筑融合在一起。今天，我再次来到这里按下快门——A 楼并没有变，而主题已经随着一年变成了 " 流动 "。曾经引以为傲的构图，如今被我重新记录。

同样的地点、同样的人、同样的故事，在摄影里无法同时获得。只有亲身感受那些瞬间，才能懂得飞鸿雪泥般的记忆多么难得。同样的地点迎来新的面孔，旧的故事慢慢退场——这就是每一个秋天，正在这里发生的流动。



流动：三个人，三种改变

●记者 | 殷奕晴 G9



01



张曦月（Angela）| 12 年级

升上 12 年级，张曦月成了校园里最高的学姐，可她拒绝这个身份："我怎么一下子变成学校最大的了？我压根不敢相信，我不接受。" 开学最大的变化？她说："大概没变化，我还是个小孩。" 八年级刚来赫德时她一个朋友都没有，"什么课都听不懂"；九年级为 GPA 发奋，托福考了 13 次，从 60 分磨到 109。她笑自己 "考不好就当场哇哇大哭"，老师记住的，是个 "爱哭的孩子"。

今年她最珍惜的，反而是以前想逃离的：八年级时她巴不得转学；现在一想到毕业就再也见不到这些同学，她却舍不得了——更舍不得老师。念旧的她坦言不太喜欢 "流动"："每学期分班，课表变、老师变，朋友来来往往，我特别伤感。" 但人来人往拦不住——"只能一边舍不得，一边往前走。"

02



刘毅老师（Yi）| 8 年级级部主任

新学期，语文老师刘毅多了一个身份：八年级级部主任。现在整个年级的日常、状态、学风都压在他身上，"考虑的问题多了，情况更复杂了"。他还有个身份——本校学生的家长。"在家我是父亲，在学校我也把学生当孩子看。" 这让他看到别人看不到的细节：课堂上是认真学习的学生，到了社团、球场，是 "跟语文课完全不一样" 的另一面。

为什么这么受学生喜欢？"我首先就是个长不大的孩子，心态小，爱玩爱闹爱跟同学开玩笑。你要让我严肃，反倒是刻意。" 谈到 "流动"，他说："每个生命都像一条河，在流动中生发、收获、成长；不流动，就是一滩死水，会腐败发臭。" 他的寄语很朴素："心怀希望，健康快乐，好好享受学校时光——毕业后，就再也没有这样惬意的日子了。"

03



马浩云（Torin）| 9 年级新生

这学期，马浩云从公立学校转来赫德。落差明显："以前在公立学校，各干各的，两极分化严重；在这里，大家一起往前努力，学风特别好。" 最打动他的是师生关系："老师不只是老师，也可以是朋友、是搭子。老师观察很敏锐，你不舒服的时候，他会非常关注你的状态。"

说起热爱的事：喜欢航空和飞机十多年了，今天第一次在学校模拟飞行社团飞了微软模拟飞

行，"比平时玩的更真实，没想到学校会有这种社团，很惊讶，也很期待"。概括现在的自己："想往前冲。" 开始肯定跟不上，但期末我一定要跟上大部队的节奏"。小目标：雅思冲 6.0，从 ESL 转到 EFL，每科拿 A+。他把 "流动" 理解为 "个人节奏的悄悄更新"——把时间花在热爱的事上，全力往前冲。

三个人，三种身份：快毕业的学姐、刚上任的级部主任、刚转来的新生。他们对"流动"的理解各不相同

——是舍不得却必须往前走，是像河水一样不停奔流，是重新校准自己的节奏。

但有一点是相同的：都在这个秋天，认真地迎向改变。

秋音随听

●《If December never ends》Anson Seabra--Please, it is indeed a good lovely enchanting song — Abby 老师

●《在希望的田野上》夏之禹 --Flow 和 rap 的词都太贴了！贴住了这个秋日和被秋日拥抱的我们— Julie 老师

●《Always Online》林俊杰 -- 很适合秋天的氛围，旋律和歌词适配秋日，舒缓绵长的曲调裹着温柔的暖意，带着一点轻柔的怅然，像秋日黄昏吹过的晚风，不热烈，却绵长治愈，适合在渐凉的秋日里静静循环。— 吴优 G9

●《未 行 之 路 The Road Not Taken》HOYO-Mix/Aimer-- 很治愈，能让同学们入校时保持好心情；作为英文歌可以磨耳朵。歌名与歌词富有意义，寓意未来、陪伴与共同努力，愿我们共赴未行之路！— 于君诺 G9



●《Don't Look Back in Anger》Oasis-- 歌曲内核是放下遗憾、不沉溺过往，向前奔赴，非常适合秋天这个沉淀、新开始的季节。虽然可能跟夏天更加适配 — 陈耀丞 Oscar G8

●《golden hour》JVKE-- 这首歌旋律温暖舒缓 温柔又富有力量(好听好听)— 程为水 G8

●《ツキミノウ（月见草）》Novel bright-- 歌词写的特别好。可以共情 — 古以诺 Ino G9

●《我怀念的》孙燕姿 -- 秋天感觉特别适合怀念和追忆过去，而伴着淡淡的秋风听我怀念的就很适合这个氛围。这首歌也有一种冷暖平衡，遗憾而不沉重的氛围。— Cici Qu G11

●《Take Me Hand》C é cile Corbel-- 特别好听 越听越好听 非常轻柔 英语磨耳朵 极力推荐 — 闻天烁 G9

●《Human Nature》迈克尔杰克逊 -- 这首歌的旋律优美，很适合散步的时候听 — 王若诚 G9

●《Autumn Breeze》JIDA, Rachel Lim-- 超级无敌好听而且非常秋天呀 — Angela 张曦月 G12

●《枫》周杰伦 -- 比较伤感 季节符合 — 赵方翊 G9

●《Take me home, country road》John Denver-- 轻快的乡村歌曲 — TY Huang G9

●《菊花台》周杰伦 -- 菊花台这首歌除了曲调，和周杰伦的表达以外，其中一个我很喜欢这首歌的原因是因为他的词，也就是方文山写的词，非常非常的美并且巧妙。— 陈博延 G11

●《风吹麦浪》李健 -- 让人置身秋天的金色麦浪声中，舒缓富有诗意。— 韩晓芸老师

