

冬季来了，气温骤降，天气变冷，而且也是病症的多发时期，我们需要采取一定的措施来度过这样特殊的时期，所以我们一起来看看如何能够好地注意秋冬季节的那些事情吧……

一、补水

现在天气较干燥，容易使人的皮肤显得‘很干’或是发黄，在出门前最好抹点保湿的化妆品类的，让自己看起来精神些，有个饱满的精神状态。而且人们都说‘女为悦己者容’但事实上不管是男生还是女生都会有这种心理的，所以好的妆容会让自己的心情也美美的。

二、喝水

现在的天气干燥会使你的嗓子很不舒服，有发紧或是发干的感觉，保护嗓子很重要，要时常记得喝水啊，并且喝水还有排毒，养颜的效果呢。成人每天正常要喝8杯水，才有利于身体的新陈代谢问题。但是也不要喝太多的水，否则会出现身体虚脱的状态。

三、多穿

现在的天气早晚温差极大，要做好保暖工作，要记得身体是革命的本钱，不要因为爱美丽而使自己难受或是生病。年轻人住住都会少穿这样会显示出自己的身材等等，但是这样很容易着凉，所以最好还是要多穿一些的。

四、预防

在出门前可以在兜里揣个口罩，因为在这个季节风还是很大的，容易让人有种喘不过来气的感觉。注重预防，远离大风，这也是挺重要的。长吹大风，会让人显得有些老，容易受长皱纹等等，而且也会对人的鼻腔和口腔有一定的污染，所以最好能带口罩预防一下。

五、饮食

也许是天气的原因会使我们的心情有些不好，从而使我们的饮食受到了影响，不是暴饮暴食就是根本不吃，这会对身体有很大影响，积累多日会导致胃肠的相

(下转2、3版中缝)

一位老人 ——记一位红军老战士

□ 李 冲

你这样一位老人
道道皱纹，是你的年轮
苦痛的生活，对你一次次淬火

岁月，一遍遍
吹走雪月风花，剩下道道疤痕
你说不要害怕，那是
美的记号，爱的升华

岁月，一阵阵
抛来巨浪，把我惊吓
你说不要害怕，要做
坚定的巨石，烂漫的山花

你这样一位老人
心里，那么长的路程
你探走，无尽风雨
只为那轮
明月高挂，红日东升

师生情记咏 二首

□ 张文举

一
睽违卅年天各方，杳无消息两茫茫。
轻车疾驰载馊念，密雨秋风奔山桑。
久别忽逢涌热泪，相视更惊染鬓霜。
风雨洗礼师生谊，窃慕儒门慰十方。
注：①山桑，蒙城故地，汉置山桑县。②十方，即方寸，借指心思。

二
月池宴罢非常俗，魏晋风歌透醉香。
笑语欢声桃李盛，觥筹交错尽衷肠。
鲲鹏园前留倩影，庄子祠中赏华章。
相聚依依恨时短，但共婵娟久久长。
(离退办)

导师胡滨老师，可是这个念头很快便被我打消了。因为现在是学校暑假期间，谁会为了个学生大热天的丢下年幼的孩子来医院呢？可是，对于当时无计可施的我来说，只得抱着试试的心态。拨通胡老师的电话后，开始我还不好意思说出我打电话的目的，是胡老师仔细询问我是不是出了什么事，我才吞吞吐吐说出了我的不情之请。本想着老师会以各种理由委婉拒绝，令我没想到的是，她竟然爽快的答应了，并嘱咐我在医院门口等她，不要走开。因为胡老师的缘故，我最终顺利的做了无痛胃镜检查。

后来，回到单位之后，我打了多通电话向老师表达我的谢意。可是她却说，这么小的一件事，就不用老说谢谢了。那一刻，我突然觉得自己的世界有一道金灿灿的亮光射入。在异地的城市里，我再次感受到了温暖。多年的基层生活曾让我柔弱的内心变得极为敏感，哪怕是一句不经意的话也会让我沉思许久，同样朋友的一句关怀也会如春风一般吹走我心中孤独的尘埃。真的很感激在我基层生涯即将结束的时候，有一股股来自电大的暖流让我重燃心火！佛偈曰，凡事讲究一个“缘”字，谁说我与电大的这份情谊不是命中注定的缘分呢？

(黄山分校)



找到考场，然后把考场号发在 qq 群里，以便其他同学能够找到教室。

因为和班长住在一个小区的缘故，每次我都搭班长的顺风车来上课。有一次，我又坐上了班长的车。一路上，她跟我说起了她创办幼儿园的经历。她说她喜欢教育这一行业，每次只要有机会，她便会带着她的学生出去游玩，开拓视野，增长知识，寓教于乐。她希望自己能教出更多优秀的学生，而不希望

自己教出来的学生只会读死书。突然之间，我觉得班长在我心中的形象瞬间变得高大了起来。夕阳的余晖洒在她原本黝黑的脸上，顿时变得明亮了起来。

在电大学习期间，我结了婚并顺利地做了妈妈。我的生活越来越忙碌，我时常在为是否要继续上电大而苦恼、纠结，觉得自己不快乐。每个周六都要奔波于学校和家庭之间，作业也没时间去写，于是有了一种想退学的打算。

又是一个周末去学校上课，怀着退学的打算上了公交车，塞上了耳机，听着那些忧伤的歌，脑海中思绪万千。隐隐约约感觉旁边坐了个人，而且在跟我说话。我抬起了头，摘下了耳机，眼前的这个人貌似很眼熟，就是不记得在哪里见过。“同学，你也是去上课吧？

(铜陵分校)

难忘那人 感谢那情

□ 张 君



初次见面，我对班长的印象并不深刻，反倒是她的女儿深深地吸引了我。文静爱笑的女孩大约十几岁，我们在班上听老师讲课，她一个人在教室的最后一排安静地写作业，并不言语。好像写完了作业，她舒了一口气，轻轻地走出了教室。直到上完课，走出教室的时候，才知道她是班长的女儿。我不由得多看了班长一眼——热情似火，嘴角洋溢着甜甜的笑容，这是我对班长的第一印象。

随着上课次数的增多，我们慢慢地熟了。班长是一家幼儿园园长，难怪举手投足间自有一种气质。每次去上课，还没进教室，便看到班长早早地坐在了教室里，不是在看书就是在备课。身为一班之长，她对班级事务很负责任，每次班主任发通知，她就立马通知别的同学。每次期末考试，她都早早就到校，

工匠精神

国家级工艺美术大师，30多年的她全程参加。右图为储金霞的作品。
名大铁画制作大师储庚庆的女儿，现为国家级非遗项目代表性传承人，芜湖铁画微制技艺是清康熙年间芜湖铁匠汤天池所创。储金霞是著



樊嘉禄 / 摄



那一刻 还好有你

□ 罗 越

踏车去数公里之外的村庄坐班，晚上当外出做工的男主人已回到家中享受妻子烹制的可口饭菜时，我才刚刚结束一天的工作，骑车返回宿舍……对于那时的我来说，忙不算什么，内心的孤独与寂寞才是真正可怕的敌人，在相当长的一段时间里，我都在怀疑自己是否患上了抑郁症。每当夜深人静之时，我总在想着过去在老家的日子，可睁眼望见的只有宿舍冰冷的天花板。独自一人背负行囊来到一个陌生的地方，那种苦真是要比黑咖啡苦涩万倍！

也许是为了让我更快地转移注意力，多结识些新的朋友。在同事的劝解下，我于2013年春季报考了黄山电大（汉语言文学专业）。因为工作地远的缘故，我和另外两名黟县女孩选择了B方案，通过在线挂课的方式进行知识的再学习。自那以后，除了工作以外，我的生活中多了一件

有趣的事情，那就是在线听老师授课。我组建了一个群，每每同学有疑惑或是老师的可口饭菜时，我们一个个无论工作多忙都会挤出时间在群里共同探讨问题，这种感觉真的很青春，像是回到了大学校园一般。慢慢的，因为有了电大的学习，我的基层生活开始变得丰满而精彩。

电大给予我的帮助很多，其中最令我难忘的一件事是2014年的初夏，单位组织工作人员去黄山市医院进行身体检查。我因为胃不好，所以和一名同事约定一起去市医院做无痛胃镜（因为要麻醉的缘故，所以必须有家属陪同，否则院方坚决拒绝做此项检查）。可那天我到了黄山市医院之后，才知道原本说好要来的同事因事不能来，自然他的家属也不能来了。在举目无亲的黄山，我只得在市医院的门口干着急。当时，脑海里就想到了我的辅

安徽電大報

国内统一刊号:CN34-0808/G 安徽广播电视大学主办 《安徽电大报》编辑部编辑出版
2016年11月25日 第10期 (总第341期) Email:ahtvuxb@126.com

党委中心组认真学习党的十八届六中全会精神

本报讯 11月9日，我校举行党委中心组理论学习扩大会议，传达学习贯彻党的十八届六中全会精神及安徽省第十次党代会精神。校党委中心组成员及各党总支、直属党支部书记，全体处级干部参加学习。党委副书记樊嘉禄主持学习会。

会上，党委书记、校长郑汉华传达了党的十八届六中全会及安徽省第十次党代会会议精神。副校长何其旺、纪委书记王道和分别传达了省委、省纪委关于认真学习宣传贯彻党的十八届六中全会精神的通知等文件精神。

会议强调，党的十八届六中全会是在全面建成小康社会决胜阶段召开的一次十分重要的会议，是着眼于协调推进“四个全面”战略布局、专题研究部署全面从严治党的一次重要会议。全会明确习近平总书记的核心地位、正式提出“以习近平同志为核心的党中央”，是全党全军全国各族人民的共同愿望，具有十分重大而深远的意义。省第十

次党代会是在全省上下深入学习贯彻党的十八届六中全会精神、决战决胜全面建成小康社会关键时期召开的一次重要会议，是全省政治生活中的一件大事。大会确定的今后五年全省发展的目标、思路 and 任务，集中反映了全省人民的共同愿望，集中描绘了安徽未来发展的美好前景，是指导今后五年全省工作的总纲领、新蓝图。

郑汉华强调，学习好、宣传好、贯彻好党的十八届六中全会精神及安徽省第十次党代会精神是当前和今后一个时期的重要政治任务。要认真制定工作方案，精心组织学习，加大宣传力度，营造良好氛围。全校各级党组织和广大党员干部要切实将思想和行动统一到党的十八届六中全会精神上，把智慧和力量凝聚到省第十次党代会决策部署上来，以实际行动统筹推进学校各项工作取得新的成效。

与会人员还一同观看了党的十八届六中全会精神宣传片。
(宣传部姜磊磊)

预防职务犯罪 我校开展党风廉政建设警示教育

本报讯 为深入开展“两学一做”学习教育，深入学习贯彻党的十八届六中全会精神，切实落实两个责任，加强党风廉政建设，11月15日上午，学校举行全校党风廉政建设警示教育大会。党委书记、校长郑汉华，副书记樊嘉禄，副校长杜爱玉、何其旺，纪委书记王道和及全体科级以上干部参加了会议。会议由王道和主持。

会上，郑汉华作了廉政集体谈话。他指出，党的十八大以来，习近平总书记高度重视全面从严治党，站在党和国家全局的高度，围绕严明党的纪律和规矩，发表了一系列重要论述，为加强党的建设、深入推进党风廉政建设和反腐败斗争提供了思想指导和行动指南。

郑汉华就进一步加强学校党风廉政建设提出明确要求。一是认真学习，提高认识，增强自律意识。要深入学习贯彻习近平总书记的系列重要讲话精神，深刻领会反腐败工作的重大意义，增强政治自觉；要深刻认识反腐败斗争所取得的成就，增强信心；要提高对高校反腐倡廉工作重要意义的认识，破除麻痹思想，增强责任感使命感。二是遵纪守法，率先垂范，做廉洁自律表率。要加强世界观改造，筑牢思想防线；要树立正确的权力观，始终做到立党为公，执政为民；要做到严于律己，严以用权，带头加强廉洁自律；要做到胸襟坦荡，自觉接受各方面的监督。三是强化责任，履职尽责，做到失责必究。要落实党委和各级党组织的主体责任和纪委的监督责任；要落实一岗双责；要加强制度建设，增强制度执行力；要坚决查处违纪违规问题。

王道和在总结会议时指出，要认真学习领会会议精神，始终坚持崇高的精神追求，筑牢拒腐防变的思想防线，时刻保持清醒的头脑，严格要求自己，自觉遵守党纪国法，保持清正廉洁，保持进取心、敬畏心，积极营造和巩固学校风清气正、勤政廉政的良好生态，为学校事业发展作贡献。

与会人员一同观看了廉政建设警示教育宣传片《永远在路上》，“两学一做”特别节目《榜样》等。

下午，学校组织级以上干部赴安徽省蜀山监狱警示教育基地开展廉政警示教育活动。
(金大伟 姜磊磊)

加强党建工作 提升干部素质 省校举行2016年处级干部培训班开班仪式

本报讯 11月9日上午，安徽电大2016年处级干部培训班开班仪式在安徽远程教育大厦多功能厅举行。党委书记、校长、党校校长郑汉华，副书记、党校常务副校长樊嘉禄，副校长杜爱玉、何其旺，纪委书记王道和出席，全体处级干部参加。樊嘉禄主持开班仪式。

郑汉华代表校党委作动员讲话。他阐述了开展干部培训的重要性 and 必要性。他指出，举办本期培训班是提升学校党建工作科学化水平的迫切需要，是推动学校事业新发展的重要举措，是全面提升处级干部素质与能力的重要途径。

郑汉华强调，学习培训要紧密围绕“深入开展‘两学一做’学习教育，推动学校事业新发展”这一主题，实现自身素质与能力的全面提升和作风的持续转变两个目标，把握好三个版块主要内容。一是扎实开展“两学一做”学习教育，深入学习贯彻十八届六中全会和省第十次党代会精神。二是深刻领会、准确把握教育部、九部委有关文件

坚持全面从严治党的

省校部署“管党治党宽松软问题”专项治理工作

本报讯 11月22日下午，我校召开会议，学习传达全省高校党风廉政建设集体约谈暨专项治理工作动员会精神，研究部署学校专项治理工作。党委书记、校长郑汉华，副书记樊嘉禄、副校长何其旺、张敏出席会议，全体处级干部参加会议。樊嘉禄主持会议。

会议传达了全省高校党风廉政建设集体约谈暨专项治理工作动员会精神，重点传达了学习了省委副书记任长星，省委常委、组织部长邓向阳，省纪委书记刘惠的讲话精神及省委办公厅印发的《关于在高等院校开展“管党治党宽松软问题”专项治理工作方案》的通知精神。

郑汉华指出，省委决定针对对在巡视高校中发现的突出问题，开展“管党治党宽松软问题”专项治理，是贯彻落实党的十八届六中全会精神、深入推进全面从严治党的具体行动，是强化巡视成果运用、推进巡视整改的一项重要措施。结合学校工作实际，郑汉华提出明确要求。一是认真传达学习会议精神，增强对在高校开展“管党治党宽松软问题”专项治理工作意义的认识，把思想和行动统一到省委决策部署上来。二是明确专项治理工作的总体要求、基本原则、方法步骤和组织实施具体内容。三是加强领导，强化组织保障，明确工作责任，严明工作纪律。四是全面推进巡视整改工作，营造积极向上、干事创业、风清气正的良好政治生态，促进学校各项工作有序开展。
(宣传部姜磊磊)

弘扬伟大长征精神 我校举办纪念长征胜利80周年活动

本报讯 11月8日下午，校关工委、宣传部、团委举办以“铭记历史伟绩，弘扬长征精神”为主题的纪念红军长征胜利80周年座谈会。校党委副书记樊嘉禄，关工委“五老”报告团成员王有卫、校内各有关部门青年教师代表、学生代表参加。

会议学习了习近平总书记参观纪念长征胜利80周年主题展览和在纪念长征胜利80周年大会上的讲话精神。王有卫老师以“信心”与“核心”为切入点，为大家介绍了飞夺泸定桥、遵义会议等红军长征历史，并且进行了深入的分析。

与会青年教师代表和学生代表围绕座谈会主题，分别结合自己的成长过程和学习、工作经历，畅谈学习长征历史、弘扬长征精神的体会。大家表示，要坚定理想信念，传承艰苦奋斗的精神，立足岗位做好工作，做到“心中有信仰，脚下有力量”，走好我们自己的“长征”路。

樊嘉禄在总结会议时指出，长征精神内涵非常丰富，值得大力弘扬，要铭记长征历史伟绩，不断增强道路自信、理论自信、制度自信和文化自信；要坚持马克思主义发展观，立定目标，并坚定不移为之努力，走好新的长征路；要正确面对学校发展面临的机遇和挑战，正确处理好学校发展个人发展之间的关系，不畏困难，勇于战胜困难，勤奋学习，做好本职工作，为推进学校事业改革发展、实现开放大学建设目标做出积极贡献。

又讯 11月15日下午，我校师生代表观看纪念长征胜利80周年宣传片。
(关工委刘光元)

怎么做呢？要从解决认识问题和方法问题两方面入手。

对于单位而言，首先是领导重视。郑汉华书记曾强调：“个人职业发展与单位事业发展相辅相成，是一致的。”各级领导同志要从思想深处真正认识到科研工作对于整个事业发展的重要意义，要从心底里认识到科研不是他个人的事。

特别是一把手真正重视，再加上分管部门和具体单位的领导着手去营造科研氛围，此项工作都有了很好的基础。然后可以着手从建立平台、组建团队入手进一步推动，把单兵作战变为团队协作，从而增强攻坚克难的能力。省校近年来开展的“学术沙龙”活动仍处于起步阶段，但氛围营造的效果已经彰显。此次电大系统科研工作会议的意义也在于此。

几乎没有听过哪个单位的领导说自己对于科研不重视。但到底是“真重视”，还是只停留在做表面文章上，关键在落实。子曰：“听其言而观其行。”无论是“两学一做”学习教育，还是近期开展的“讲看齐，见行动”学习讨论，都是把落脚点放在行动上。

对于个人而言，首先要选准方向，接着是找准问题；然后要在文献调查、田野调查，理工科的还要在实验设计、模型选择等方面下功夫；当然研究成果还要写成论文发表。此外，在科研项目申报方面也需要通过学习和练习，熟练掌握其方法。本次会议安排了毕磊、董克、夏强三位同志，从课题申报，到文献查询和论文撰写，再到论文的审稿和规范等三个方面交流了经验，又有很多同志结合自己的研究和组织研究工作的实际谈亲身体会，都值得借鉴。这里只想说，科研工作，贵在坚持，循序渐进，终有所成！

电大目前正处于转型发展阶段，工作任务异常繁重。然而，我们却不能只顾眼前而忽视了长远发展。正如一个家庭，无论贫富，只要忽略了孩子的培养，后果都会很严重。任何时候都不能忘记：人才是第一生产力，而组织开展科研是培养人才的根本途径。

安徽电大报

向开放大学转型，科研工作不容忽视

□ 樊嘉禄

2016年11月，安徽电大在蚌埠分校召开的全省电大科研工作会议上，我作了中心发言。此文为发言的核心内容，经整理在这里与未参加会议的同事们交流，主要从以下四方面谈科研工作在大电事业发展中，在向开放大学转型中的基础性作用。

一、单位事业发展，人才是关键

大到一个国家、一个地区，小到一个单位，乃至一个家庭，人才都是第一位的资源和最重要的财富，是核心竞争力。有人才，什么都会有；无人才，什么都没有！高校党委抓“三重一大”，当然要把人才队伍建设列入其中首位，丝毫不容忽视。

可以这么说，没有人才，没有学术带头人，就没有话语权；没有话语权，也就没有地位，更进一步说，在这样的单位里工作也就没有足够的尊严！

我们这些年通过出合一系列政策，鼓励教师开展科研工作，取得了较大的成绩。但由于前些年欠债太多，加上在论文发表、课题申报过程中与普通高校之间存在不公平竞争等原因，我们的人才队伍建设现状不容乐观，且不与普通高校比，就是在全国开放大学系统内部比较也没有优势可言。如果再不着手培养一批学科带头人，我们在系统内部也会越来越多地失去发言权！

二、人才队伍建设，科研是抓手

人才怎么培养？对于高校来说，最有效的途径就是抓科研。过去在一些单位有一种错误的认识，就是把科研与行政教学工作割裂开来，甚至对立起来，认为做科研必然会占用做行政和教学工作的时间和精力。有人甚至认为，做科研是为了个人，做行政和教学才是为单位做贡献。这些认识的根本问题在于没有认识到简单劳

信心与核心

——学习红军长征精神的一点体会

□ 王有卫

红军长征精神，每学习一次，都有不同的体会。在纪念红军长征胜利 80 周年之际，重新学习红军长征精神，让我对信心和核心有了更深切的体会。

一、先说信心

我深切地感受到，红军长征胜利，是共产党人的百信自信和坚强的意志力所取得的胜利，是共产党人战胜自己、克服千难万险的胜利。自信可以说是一个人或一个群体取得胜利的心理基础。共产党人和红军取得长征胜利，有力证明了共产党人和红军的自信心和意志力。

理想的追求，要建立在自信的基础上。相信自己所选择的道路、所追求的真理是正确的，这样才能克服千难万险。比如 1934 年 10 月 10 日晚，中央红军主力 8.6 万余人，从瑞金等地出发，开始长征。1934 年 11 月 25 日至 12 月 1 日，中央红军强渡湘江，不到两个月减为 3 万余人，而面对的是蒋介石百万大军围追堵截，200 多架飞机狂轰滥炸。这些并没有动摇共产党人和红军的必胜信念。红军在长征途中，一方面在与蒋介石作生死卓绝的斗争，另一方面，红军走到哪里就把革命宣传到哪里，就把革命的标语贴到哪里，就把革命的火种播种到哪里。所以，毛泽东把长征看成是革命的宣传队、革命的播种机，充分表现了红军的必胜信念。

自信，在长征中最突出的例子是强渡大渡河，飞夺泸定桥。当红四团接到上级命令：“29 日早晨夺下泸定桥！”时间只剩下 20 多个小时了，红四团离泸定桥还有 240 里。敌人的两个旅援兵正在对岸向泸定桥行进。因为是为山路，我们和敌人都得靠两条腿赶路。抢在敌人前头，是我军战胜敌人的关键。到晚上 7 点钟，离泸定桥还有 110 里。战士们一整天没顾得上吃饭，天又下起雨来，把他们的战马淋透了。战胜敌人的决心，使他们忘记了饥饿和疲劳。在漆黑的夜里，他们冒着雨，踩着泥水继续前进。红军开始没有打火把，担心被敌人发现。而对岸的敌人打起了火把，把我们行军快些。红四团的战士索性也点起火把，照亮了道路跟对岸的敌人赛跑。敌人看到了这边的火把，扯着嗓子喊：“你们是哪个部分的？”我们的战士高声回答：“是碰上红军撤下来的。”

对岸的敌人并不疑心。这充分地反映了红军的自信心。雨越下越猛，像瓢泼一样，把两岸的火把都浇灭了。对

（上接 1、4 版中缝）

关疾病，所以我們最好能够规律饮食，让自己的肠胃也少受些罪，也让自己的身心更健康一些。冬天干燥，以下 8 种清肺润肺食物要多吃，萝卜炖羊肉，红酒炖雪梨，黄瓜猪血汤，西瓜木耳炒百合，萝卜丝鲫鱼汤，秋梨润肺膏，金桔银耳糖水。

六、锻炼

冬天人们基本不想外出，尽可能地窝在家里头，而且也不会时常运动了，就盖没把自己冬眠了，所以人们的体重在这个时候只会只增不减。

其实这种做法很不科学，我们应该适当地做点锻炼。冬季锻炼的好处如下。

1.冬季锻炼，不仅能锻炼人不怕严寒的坚强意志，还能提高身体的抗寒能力、增强抵抗各种疾病的能力。俗话说“冬练三九”就是人们长期锻炼中总结出来的宝贵经验。2.冬季体育锻炼，可以使血液循环加速，身体产生的热量增加，提高人们的御寒能力。所以坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强 8-10 倍。3.冬季锻炼大部分时间是在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，身体对抵抗疾病的能力增强。俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝一碗药”就是这个道理。4.冬季锻炼，接受阳光的照射，阳光中的紫外线不仅能杀死人体皮肤、衣服上的病菌，对人体有消毒作用；还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育，尤其对正在长身体的中学生来说更为重要。据调查，经常参加体育活动的人比不参加体育活动的人身高要高 4-8 公分。5.冬季锻炼还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

七、安全

冬季是各种疾病和危险多发的季节，冬季基本风比较大，那些不固定的物品容易被吹下来，容易对人的安全造成一定的威胁。而冬季雨天路面滑，跟人车辆容易有一定的安全隐患。所以我们要多注意点。

（《中华养生》）

2016年11月25日

安徽电大报

努力发展我省全民教育 终身教育

2016 年全省社区教育培训班举办 我校承办

本报讯 受省教育厅委托，我校承办的 2016 年全省社区教育培训班于 11 月 3 日至 4 日在合肥举办，各市、省直管县教育部门分管领导、职能科室负责人，各市、省直管县电大领导等参加培训。

本次培训班的主要内容是，学习贯彻《教育部等九部门关于进一步推进社区教育发展的意见》、《国务院办公厅

“我给他添上几根胡子，再戴副眼镜。老师，您看，白兔咪咪多精神，多可爱呀！”11 月 19 日下午，在歙县绍濂中心学校的教室里，孩子们兴致勃勃地跟着老师学习手工制作，一件件精美的艺术品制作得惟妙惟肖。这是黄山电大小学教育本科专业学生志愿者开展的一次艺术支教活动。

歙县绍濂中心学校是位于偏远山区的一所农村小学，大部分学生都是留守儿童，学校缺少艺术专业的教师。得知情况后，黄山电大校领导高度重视，积极与绍濂中心学校联系，并和相关专业主管商议支教方案。

活动当日，黄山电大师生翻山越岭来到山区小学，四名学生志愿者还自备了黏土、彩纸、彩笔等工具，并分发给每一个学生，进一步教大家制作有趣的彩泥雕塑，折叠七彩的烟花、千纸鹤、圣诞老人等等自己最喜爱的物件，并鼓励同学们把自己的作品送给日夜辛苦的老教师们。

在四名学员的细心指导下，孩子们很专注地边听边学边做。有的给自己做的小动物涂上颜色，有的在折纸上画上自己喜欢的花朵……经过半天的努力，兔子、花朵、小鸟、小人等等，孩子们独立完成了一件件作品，并高兴地向老师展示了自己的成果。

绍濂学校是一所留守儿童全面寄宿制学校，黄山电大带来的这次手工制作活动是该校徽州民歌、徽雕书法、民间剪纸、传统珠算之后的第五大艺术板块内容。活动不仅开拓了留守儿童的知识面，培养他们的艺术审美能力，更聚焦了寄宿制学校的吸引力，丰富了学校的教育内涵。

学生志愿者们认为，支教活动非常有意义，是一个付出的过程，也是一个收获的过程，不仅培养了山区孩子的动手能力、想象能力，也体现了电大学生的人生价值。

（黄山分校刘成明）



图片新闻： 11 月 10 日至 11 日，安徽电大系统第五届“远教杯”乒乓球赛在省校成功举行，来自全省电大系统的 19 支代表队、近 150 名运动员参加了校长团体、教职工团体、男子单打和女子单打等四个项目的比赛。

本届比赛是历届以来规模最大、参加人数最多的一次。运动员努力拼搏、奋勇争先，赛出了风格，赛出了水平。全体工作人员及学生志愿者们认真负责、积极做好比赛服务工作，受到大家的广泛赞誉。 （图/姜磊磊）

中国高校校报协会年会和高端论坛在萧山举办

本报讯 11 月 17 日至 19 日，中国高校校报协会 2016 年年会暨首届中国高校传媒发展高端论坛在杭州萧山举办。全国 330 多所高校校报的 500 多名主编、编辑和分管部门负责人出席年会和论坛。我校宣传部派人参会交流学习。

开幕式上，协会秘书长作 2016 年度工作总结报告；承办单位浙江大学作高校校报媒体融合的经验交流；5 位专家分别对 2015 年度 5 类体裁好新闻评选作品讲评。

围绕“媒体融合——从大数据、新媒体看中国高校校报未来发展”的主题，清华大学新闻传播学院教授沈阳在报告中提出，新媒体正加速崛起，媒介触角延伸，多平台到达、多渠道

为您推荐

- ◆ 《“终身问责” 彰显从严治党严肃性》——《光明日报》11 月 8 日
- ◆ 《严字当头，管好“关键少数”》——《安徽日报》11 月 3 日
- ◆ 《新政策将给高校带来什么变化》——《光明日报》11 月 10 日
- ◆ 《墨子：让爱的思想破土而出的第一人》——《光明日报》11 月 7 日
- ◆ 《“健康优先” 需共建共享》——《安徽日报》11 月 8 日
- ◆ 《与文字打交道的人是幸福的》——《光明日报》11 月 4 日
- ◆ 《读书也可以很好玩》——《人民日报》11 月 16 日

为

您

推

荐

阅

报

刊

微

新

闻

报

刊

微

新

闻

报

刊

微

新

闻

报

刊

微

新

闻

报

刊

微

新

闻

报

刊

微

新

闻

报

刊

微

新

闻

报

刊

微

新

闻

报

刊



学习

□ 温家武

长征作为重要的历史事件，需要每一个国人认真学习。长征虽然已经胜利 80 周年，但是在生活水平大幅提升、社会经济高速增长、国力军力稳固发展的今天，长征精神永远值得我们学习；学习长征历史，学习长征精神，做好本职工作。长征是人类历史上的伟大奇迹，更是人类军事史上的伟大奇迹，是人类近现代战争史上凡人谱写出的英雄史诗。从离开江西瑞金，到抢渡湘江，突破敌人四道防线，翻雪山，过草地等等，最终胜利大会师。在艰难困苦的条件下，红军最终能够取得胜利，是因为有着强大的信念支撑，具有伟大的精神支柱。我们学习长征历史，学习长征精神，就是要学习长征中革命队伍和革命战士坚定信念、严守纪律的精神，不畏艰苦、勇于牺牲的精神，实事求是、自我批判的精神，团结互助、患难与共的精神。

回到我们自己的工作中，面对成人高等教育的严峻形势，我们安徽电大也进入建设安徽开放大学的关键时期，机遇与挑战并存。既要顺应激烈的市场竞争，又要严于律己、谨言慎行。在工作中，我们应该坚定为学生服务、办好开放大学的信念，小到学校的工作考勤纪律，大到党纪国法，都应严格遵守。从 2006 年总结性评估，到 2009 年 30 周年校庆，到推进安徽开放大学建设，到安徽远程教育大厦拔地而起，到接受巡视全面整改等等，一项项重大工作，都离不开我们电大能够成大业的队伍，离不开团结一致、攻无不克的精神。

作为青年教职工，要有乐于奉献、甘于吃苦的精神，不断努力，将个人进步与学校事业发展紧密联系，为学校事业发展做出最大的努力，做到“心中有信仰，脚下有力量”，走好我们自己的“长征”之路。（开放教育学院）



学习

□ 高退办