

卷首语

牢记总书记嘱托 争做新时代的奋斗者

在2018年五一劳动节到来之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给中国劳动关系学院劳模本科班学员回信，向他们并向全国所有劳动模范和广大劳动者致以节日的问候。总书记在信中强调：“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽。全社会都应该尊敬劳动模范、弘扬劳模精神，让诚实劳动、勤勉工作蔚然成风。”总书记的回信对全国的劳动模范和广大劳动者来说是一份温暖而厚重的礼物，它体现了总书记对劳模的关心关爱，是对劳模为党和国家作出突出贡献的高度肯定和褒扬，同时也是对劳模、广大职工和工会干部的巨大鼓舞和激励。

当前，各级工会要以高度的历史使命感、政治责任感和工作紧迫感，在广大劳动模范和职工中迅速掀起学习宣传贯彻的热潮，使劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念深入人心。统一思想、提高认识，振奋精神、凝聚力量，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，逢山开路、遇水搭桥，克服前进路上的一切艰难险阻，为实现中国梦而努力奋斗。

劳动是推动人类社会进步的根本力量。实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦，开创美好生活和未来，根本上要靠广大群众的辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。无论时代如何变化，我们始终都要崇尚劳动、尊重劳动者，始终重视发挥工人阶级和广大劳动群众的主力军作用。新的征程呼唤我们用劳动书写新时代，在变革中成就伟大梦想，在奋斗中创造美好生活，在创新中赢得美好未来。

在党团结带领人民进行革命、建设、改革的各个历史时期，劳动模范始终是我国工人阶级中一个闪亮的群体，是劳动人民的杰出代表，是最美的劳

动者。新中国成立以来，一代又一代劳动模范以平凡的劳动创造了不平凡的业绩，谱写了一曲曲可歌可泣的动人赞歌，铸就出“爱岗敬业、争创一流，艰苦奋斗、勇于创新，淡泊名利、甘于奉献”的伟大劳模精神。这种劳模精神生动诠释了社会主义核心价值观，是中国工人阶级崇高品格的生动体现，是我们的宝贵精神财富和强大精神力量。

中国特色社会主义进入新时代，新的征程更加需要我们在全社会大力唱响劳动赞歌、弘扬劳模精神，用劳模身上的干劲、闯劲、钻劲鼓舞更多的人，激励广大劳动群众争做新时代的奋斗者。“社会主义是干出来的，新时代也是干出来的。”广大职工要向劳模学习，在劳模的示范引领下，勤奋做事、勤勉为人、勤劳致富；在劳模精神的激励下，立足本职、爱岗敬业、拼搏奉献、追求卓越。无论从事什么工作，都要干一行、爱一行、钻一行，把新时代工人阶级的精气神充分激发出来，把主人翁的新作为充分展现出来，在全面深化改革进程中、在推动高质量发展中，建功立业。

全社会要努力营造崇尚劳动、学习劳模、争当劳模的良好社会风尚。各级工会要切实做好劳模管理服务等工作，热情关心劳模的工作、学习、生活，解除他们的后顾之忧，为他们的健康和幸福、为他们更好发挥榜样作用创造良好环境和条件，让他们政治上有荣誉、经济上得实惠、社会上有地位、创新上有平台、发展上受重用。同时，要挖掘、传播更多更接地气的劳模故事，让劳模精神感召人心。

新时代是奋斗者的时代。让我们牢记习近平总书记的嘱托，大力弘扬劳模精神，争做新时代的奋斗者，进一步焕发劳动热情，释放创造潜能，以辛勤劳动和不懈奋斗，绘就新时代的辉煌画卷，谱写工人阶级的时代壮歌。（摘自：工人日报）

目 录



封面：江苏科技大学召开二级
教代会工作推进会

主 办：江苏科技大学工会委员会

主 编：魏有章

副 主 编：储璧茜 王福海

电脑排版：俞依玲 邱文珺

本期出刊：2018年6月18日

编辑出版：《江科大教工》编辑部

地 址：江苏省镇江市梦溪路2号

电子邮箱：just_gh@just.edu.cn

电 话：0511-84401078

传 真：0511-84401077

卷首语

牢记总书记嘱托 争做新时代的奋斗者

一、专题报道

- 江科大召开二级教代会工作推进会 储璧茜 1
聚焦新校区建设 聚力学校发展 全面提升人才培养质量
..... 王琳 万旻 2
校工会召开新学期工作会议 巩芳芳 3
学校召开八届教代会执委会第三次会议 巩芳芳 4
学校召开八届教代会暨十届工代会代表团团长会议
..... 巩芳芳 4
学校召开 2018 年度工会工作会议 巩芳芳 5
校工会召开 2018 年教职工文体协会工作会议 周园 6
学校举办第 17 届青年教师讲课比赛 姚徐 6
江科大召开八届三次教代会提案交办会 储璧茜 7

二、校园航标

- 江科大教职工瑜伽协会举办“相约瑜伽，相遇美丽”主题
活动 周园 8
江科大举办第三期教职工应急救护知识培训班 周园 8
镇江市中医院妇科专家来校讲学并义诊 周园 9
江科大摄协在镇江市摄影家协会六届七次理事（扩大）
会上获表彰 吴强 9
王俊教授被评为第十二届“镇江市十大杰出青年”
..... 王福海 10

三、活动集锦

- 校工会举办南山绿道健步走活动庆祝妇女节 周园 11
江苏科技大学工会组织迎新年女工烘焙活动 巩芳芳 11
江苏科技大学工会组织女教工相约花艺 巩芳芳 12
江苏科技大学 2018 年教职工“三对三”篮球比赛圆满落幕
..... 周园 12
江科大 2018 年教职工羽毛球团体比赛圆满落幕 周园 13
江苏科技大学第二届亲子运动会隆重举办 巩芳芳 13
江科大举办“建功新时代 奋斗正青春”青年教师联欢活动
..... 周园 14

四、基层视窗

- 机械工程学院召开三届一次教代会暨工代会 吴巨龙 15
资产经营公司第三届三次工会代表大会胜利召开
..... 张蕙菁 15
经济管理学院召开四届二次教代会 王昕 16
后勤集团圆满召开第四届职代会、工代会第三次会议
..... 丁金花 16
理学院第四届第一次教代会顺利召开 陈丽莉 17
巍巍云岭放豪光 军部威名震四方 俞建停 18

2018年第1期

总第151期

新编总第4期

《江科大教工》编委名单

编委会主任：景旭文

编委会副主任：魏有章

编委（按姓氏笔画排序）：

王桂平 王福海 刘扬

刘颖 何静 李英姿

周玥 侯晓慧 赵忠祥

储壁茜 魏有章

为祖国打 call，粮食学院工会会员集中观看《厉害了，我的国》康乐群 19
继续教育学院集中观看《厉害了、我的国》徐义海 19
理学院工会组织教职工参观南京博物院周小玮 19
图书馆工会组织开展参观新校区活动师衍辉 20
外国语学院成功举办第四期教学沙龙活动马延华 20
经济管理学院教学大练兵暨青年教师讲课比赛选拔活动圆满结束王昕 21
外国语学院成功举办第十六届青年教师讲课比赛
.....马延华 21
张家港校区举办女性专题讲座葛舒菲 22
材料学院工会组织开展“三八”妇女节活动李惠 22
张家港校区工会组织开展三八节活动刘扬 22
经济管理学院组织女教工参观句容伏热花海
.....黄娟娟 王昕 23
船海学院工会组织“品味生活 我爱烘焙 享受人生”三八妇女节主题活动周效国 吴美花 23
材料学院和外国语学院举行教职工羽毛球友谊赛 ..周 玥
能动学院工会组织教职工草莓采摘、赏花踏青活动
.....肖建昆 24
继续教育学院工会组织女职工赴姑苏一日游黄晓红 24
外国语学院工会举办“走进春天 拥抱自然”春游踏青活动
.....何享 25
机关二工会组织教职工开展“拥抱春天，踏青摘草莓”
活动王桂平 25
蚕研所生物技术学院举办第二届“羽你相约”师生羽毛球
比赛王福海 26
资产经营公司举办第六届职工羽毛球赛张蕙菁 26
张家港校区第十二届暨苏州理工学院第六届教职工运动会
顺利举办孙明君 27
蚕研所生物技术学院举办 2018 年“师生篮球告别赛”
.....王福海 28
粮食学院举办师生趣味运动会康乐群 28
图书馆工会举办青年教职工歌手选拔赛陆瑶 28

五、随笔杂谈

走近新四军韦岗伏击战遗址纪念馆王福海 29
奇梦的旅程--游上海迪士尼俞建停 31
结缘雨花石王福海 33

六、生活百科

吃饭时要先吃主食罗文虎 35
你知道三手烟的危害吗？罗文虎 35
咽炎日常如何调养罗文虎 36
心存善良的人更长寿罗文虎 36

江科大召开二级教代会工作推进会

※ 储壁茜

1月5日下午,江苏科技大学二级教代会工作推进会在材料学院学术报告厅召开,校领导王济干、景旭文出席会议,学校各二级党组织负责人、校教代会执委会委员及各部门工会主席等参加会议。会议由副校长景旭文主持。

副校长景旭文主持会议时强调了建立和落实二级教代会制度的重要意义,他指出全面推进二级教代会建设是促进学校事业发展的重要举措,也是依法治校、按章办学的重要体现,是落实教职工的知情权、参与权、表达权和监督权的重要载体和手段,是推进高校民主政治建设的必然要求,同时,也是党政领导与广大教职工沟通的一个理想的平台。

校工会常务副主席魏有章对我校2014年至2017年二级教代会情况进行了全面的总结。我校在建设和落实二级教代会制度中,通过加强领导、统一思想,全面推进二级教代会的建设;通过完善制度、规范管理,推进二级教代会制度的落实;通过履行职责、建言献策,充分发挥二级教代会的作用;通过不断提高能力,探索实践,努力取得二级教代会的多项成效。同时,他也分析了我校二级教代会工作中存在的问题,希望通过这次会议,对已经成功召开二级教代会的院(部)要进一步总结经验,推进工作;对执行不到位的学院要按照规定的要求,在本年度召开好二级教代会。

外国语学院党委书记杨建超,张家港校区及苏州理工学院党委常务副书记杨福章,

后勤集团党委书记王兴伯分别代表各部门进行了大会交流发言。

校党委书记王济干指出,我校大多数二级党组织重视教代会工作,注重通过教代会等形式听取民意、集中民智,充分调动和发挥广大教职工参与学院建设和管理的主动性和积极性。希望到会人员将会议精神及时传达到全体教职员工,共同关心和推进学校事业的发展。为进一步推进二级教代会制度建设,促进二级单位民主政治建设,王济干书记重点提出了四个方面的要求,一是要进一步提高认识,各二级党组织要进一步认识二级教代会在学院民主管理、民主监督权中的重要性;二是要进一步完善制度,要完善二级教代会的代表制度和工作制度,如:建立年会制度、提案工作制度、报告制度等,多渠道发挥代表在闭会期间的民主监督、参与决策的作用;三是要齐抓共管全面推进二级教代会制度,学院党政要将其作为一项重要任务列入议事日程,纳入年度工作计划。二级党组织书记要挂帅,主抓教代会工作,在二级教代会制度建设中起到第一责任人的作用;四是要进一步创新实践,各二级单位要结合自身实际,不断探索二级教代会建设的创新模式。

以此次会议为契机,校工会将进一步梳理并思考我校二级教代会的建设和发展,总结经验、明确目标、查找差距、提供对策,以更好地推动我校二级教代会工作取得新成效。

聚焦新校区建设 聚力学校发展 全面提升人才培养质量

江科大召开八届三次教代会暨十届三次工代会

◇ 王琳 万旻

4月19日至20日，江科大在演讲厅召开八届三次教代会暨十届三次工代会，共商全面提升人才培养质量大计。校领导王济干、王自力、郭锡杰、景旭文、许俊华、王加友、戴跃伟、李茜、汤建、黄进、俞孟蕙等出席会议，全体教代会、工代会代表，特邀代表，列席代表等参加会议。

党委书记、副校长、工会主席景旭文同志主持大会。

此次会议主题为“聚焦新校区建设，聚力学校发展，全面提升人才培养质量”，大会正式代表应到214人，实到190人。

校长王自力代表学校在大会开幕式上作了题为《聚焦人才培养聚力科技创新推进高水平学科建设》的工作报告，回顾了学校2017年工作，部署了2018年重点工作。

报告指出，2017年，学校围绕人才培养根本任务和学科建设等重点工作，围绕学校“成果建设年”总体目标，围绕迎接党的十九大和全面从严治党要求，认真实施“十三五”发展规划，落实党政工作要点和重点工作计划，“旗帜鲜明讲政治”深化突出，学科建设取得新进展，人才培养质量不断提升，综合科技实力进一步提升，师资队伍建设和取得新成效，对外合作、办学条件和管理服务工作进一步加强，党建和思想政治工作进一步加强，各项工作继续向前迈进，为学校未来发展奠定了坚实基础。

报告在充分肯定成绩的同时，也清醒地认识到，在行业特色型高校地位的巩固上，还面临着巨大的压力和严峻的挑战，我们还要保持足够的清醒，自加压力，聚焦聚力，

加快发展。

报告指出，2018年是全面贯彻落实党的十九大会议精神的开局之年和改革开放40周年，也是我校本科教育办学40周年，是实施“十三五”规划承上启下的关键一年。对学校来讲，今年是我们全面落实第二次党代会精神的最后一年，我们还面临着巡视整改的重要任务和新校区建设实质性攻坚阶段的全面对接任务。在这样的背景下，全面做好2018年工作，对坚持、巩固学校在行业中的地位，建设高水平行业特色型大学意义重大。2018年，学校坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的十九大精神，认真落实中央和省委省政府的部署要求，以及全国全省高校思想政治工作会议和教育工作会议精神，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务；聚焦“双一流”建设，不断强化学科引领；全面加强大学生核心素质教育，提升人才培养质量；以巡视整改为契机，充分发挥党委领导核心作用，加强党的建设，推动全面从严治党向纵深发展；按照“一喊到底”“钉钉子精神”“不达目标誓不罢休”的精神和工作要求，强化成果导向，增强“大服务”意识，聚力学校发展，以优异的成绩迎接学校第三次党代会胜利召开。

党委书记、副校长李茜同志作学校财经工作报告，新校区建设指挥部常务副总指挥许建飞作“新校区+”管理工作报告。

校党委书记王济干在大会闭幕式上发表讲话。他说，2017年在全校上下的共同努力下，学校各项工作取得明显进展，一些

工作取得了重大突破。会议召开期间，各位代表紧紧围绕校长工作报告等内容认真审议，为学校发展提出了很好的意见建议。为做好 2018 年的工作，他强调三点意见，一是要无缝对接新校区建设、搬迁与运行工作。要深刻理解“新校区+”的运行思维，把新校区搬迁，作为学校实现跨越发展的一次重要的战略机遇，学校各项工作都要与新校区搬迁紧密联系、统筹考虑、科学规划，要充分认识搬迁到新校区的极端重要性，搬迁到新校区，面临新的情况，我们要有新的思维、新的面貌、新的能力做好“新校区+”的大文章，要切实关心教职工和学生的利益。二是要全力以赴开启学校“双一流”建设新征程，要旗帜鲜明提出“双一流建设”，江苏科技大学的“双一流”建设目标，就是要建设“国内一流造船大学”，要把最能体现学校办学特色的学科率先建成国内一流学科，同时要努力培养一流人才。三是要众志成城提升学校发展内生动力，要不断提升全校教职工获得感和幸福感，要以“钉钉子精神”“咬定目标不放松”的决心与毅力推进学校

各项事业跨越发展。

王济干书记强调，要实现学校跨越发展，就必须发扬“钉钉子精神”，首先找准钉子钉在哪里，找对方向，找准发力点。看准的事，就一锤一锤实实在在砸下去，既不能东一榔头西一棒，更不能一锤一锤磨洋工，要不达目的誓不罢休。每一位教职工要钉好每个人的钉子，聚心聚力聚成果，努力形成学校跨越发展的最大合力。王济干书记号召全校上下要以更加饱满的热情和扎实有效的工作，坚定信心、锐意进取、同心同德、众志成城，奋力开创“双一流”建设新局面，努力为学校事业发展作出新的更大贡献。

在分组讨论中，各位代表认真审议了校长工作报告、学校财经工作报告，“新校区+”管理工作报告、工会工作报告、教代会提案工作报告、工会经费审查工作报告等内容。表彰了八届二次教代会优秀提案和提案承办先进单位。能动学院党委书记李强天、经管学院教师金辉、学生处处长周春燕在大会上交流发言。

大会在激昂奋进的校歌声中圆满闭幕。

校工会召开新学期工作会议

○ 巩芳芳

2月26日上午，校工会召开新学期工作会议暨党支部扩大会议，讨论年度工作，部署近期重点工作，由工会常务副主席、支部书记魏有章主持。

会上，大家学习和研讨了学校 2018 年党政工作要点和重点工作的征求意见稿；围绕学校工作谋划 2018 年工会工作，并就三八妇女节活动、校极教代会筹备、部门工会考核等近期重点工作进行安排和部署；强调部门全体党员要立足岗位，严格自律，提高党性修养，扎实履职，增强“大服务”意识，努力提高工作实效。

学校召开八届教代会执委会第三次会议

○ 巩芳芳

4月17日下午，江苏科技大学第八届教代会执委会第三次会议在东校区综合楼六楼会议室召开，校党委常委、副校长、工会主席景旭文，校务助理、基建处处长、新校区建设指挥部副总指挥许建飞，八届教代会执委会委员参加会议，会议由副校长景旭文主持。

校工会常务副主席魏有章报告八届三次教代会筹备工作情况；通报本次教代会的主题、议程等；说明教代会代表增补情况，介绍增补人员信息，与会全体一致同意，增补后共有正式代表214名。

教代会提案工作委员会主任刘新波报告八届二次教代会提案工作：共征集到37件提案和建议，按程序正式立案8项，其余作为建议处理；对立案项目从内容、办理过程和答复情况三方面一一进行说明；在各职能部门和提案工作委员会的共同努力下，立案的提案答复满意率100%；提案工作委员会评选出3个“优秀提案”，3个“提案承办先进单位”，予以表彰。

新校区建设指挥部副总指挥许建飞作“新校区+”相关说明，对将在教代会上从新校区建设进展情况、“新校区+”的理解和认识、如何贯彻落实“新校区+”要求等三个方面向教代会代表进行专题介绍的主要思路进行通报。

副校长景旭文强调学校党委高度重视教代会工作，执委会会议上大家畅所欲言，站在执委会高度发表意见和建议，以确保教代会实效。

学校召开八届教代会暨十届工代会代表团团长会议

○ 巩芳芳

4月17日下午，江苏科技大学八届教代会暨十届工代会代表团团长会议在东校区综合楼六楼会议室召开，校党委书记王济干、校党委常委、副校长、工会主席景旭文及各代表团团

长参加会议。

经学校党委批准，学校八届教代会暨十届工代会第三次会议定于4月19日—20日召开，会期两个半天。为召开好本次双代会，学校党委4月4日发出《关于召开江苏科技大学第八届教代会暨第十届工代会第三次会议的通知》，各项筹备工作有序进行。

会上，校工会常务副主席魏有章通报八届三次教代会

筹备工作情况，对会议主题、日程安排、分组讨论、提案工作等进行简要说明。

副校长景旭文对受全体教职工热切关注的“新校区+”相关工作进行说明，新校区建设作为学校 2018 年的重点工作之一，新校区指挥部在召开座谈会、广泛征集各职能部门意见和建议

基础上，梳理归纳六大类 12 项重点工作任务讨论稿提交教代会听取意见。他强调各代表团团长要组织好代表参会，严肃纪律要求；组织好代表讨论，收集意见建议；组织征集代表提案，多提有利于学校发展的意见和建议。

最后，王济干书记讲话，对全体教代会代表团团长提出要求：一要确保教代会代表到会率；二要认真、仔细体会本次教代会主题，将各项工作融入主题，关联起来；三要在教代会期间发挥好主导、引导作用，各项讨论中，把握好内容，激发表代表认真想问题，提出好的建议、办法等。

学校召开 2018 年度工会工作会议

○ 巩芳芳

3 月 23 日下午，学校 2018 年工会工作会议在工会二楼会议室隆重召开，校党委常委、副校长、工会主席景旭文出席，校工会委员、部门工会主席和工会工作人员等 28 人参加，工会常务副主席魏有章主持会议。

会上，校工会常务副主席魏有章回顾总结 2017 年工会工作；说明并部署 2018 年工会工作要点和重点工作安排；通报校工会经费 2017 年决算和 2018 年预算情况，听取意见和建议。与会人员一致通过校工会经费 2017 年决算草案和 2018 年预算草案。

副校长景旭文代表学校感谢全体专兼职工会干部，肯定校工会 2017 年工作成效，逐条说明学校 2018 年重点工作，对工会干部提出工作要求，强调工会组织要围绕学校重点工作，发挥好联系党和职工群众的桥梁纽带作用，团结教教职工朝着一个方向努力。针对校内两级教代会，尤其是省委巡视组提出整改要求的二级教代会，他强调必须规范执行教代会制度，狠抓落实，重大事项和关系教职工切身利益的

工作必须通过二级教代会讨论通过；要求各部门工会主席，在 2018 年教代会筹备、组织、提案征集等过程中，积极作为，协助开展好各项工作。

会议最后，进行了 2017 年度部门工会考核工作，工会常务副主席魏有章通报和说明了经过核准的各部门工会的考核分情况。与会全体集中开展了 2017 年工会工作先进集体和先进个人的推荐。

校工会召开 2018 年教职工 文体协会工作会议

◇ 周园

4月12日下午,江苏科技大学2018年教职工文体协会工作会议在校工会会议室召开,工会常务副主席魏有章以及15个教职工协会的会长、秘书长出席了会议。

魏副主席首先对2017年度协会工作做了简单的总结,他指出,职工文体协会对校园文化、教职工文化起到了有力的支撑,教职工协会的会长和秘书长都是兼职从事工作,无私奉献,对大家的工作表示感谢。2017年,大部分文体协会能够坚持规范日常活动,开展了形式多样、教职工广泛参与的活动,总工会将职工文体协会现场会放在我校召开,到会企业、行业、工会领导对我校教职工协会工作给予了高度评价。他希望各协会在新的一年里要坚持规范管理、按章办事,根据自身特点正常开展活动,吸纳新会员、扩大协会组织,规范协会经费管理,加强安全保障,积极承办学校活动,为校园文化建设做出更大的贡献。

经过协会自评,校工会考核和协会间互评,综合评定出书画协会、摄影协会、快乐健身协会、瑜伽协会为2017年度优秀协会。



学校举办第17届青年教师 讲课比赛

◇ 姚徐

5月24日至25日,江苏科技大学第17届青年教师讲课比赛决赛在东校区综合楼D楼隆重举行。景旭文副校长、汤建副校长分别为决赛开幕式和闭幕式致辞。

本届比赛分为学院预赛和学校决赛两个阶段进行。全校共计近700名40岁以下的青年教师参加了预赛。经各学院预赛选拔,择优推荐出34名青年教师参加了学校总决赛。与以往不同,本届比赛增加了“说课”环节,要求教师就本门课程的教学目标、教学内容、选用教材、教学方法、学习方法、教学过程、考核方式等所做的教学设计进行系统说明。

董师润教授担任本届比赛的评委组组长,夏纪林、潘宝骏教授任副组长。决赛评委组由学校本科教学督导专家组成员和来自“江苏船海联盟”兄弟高校的资深教学专家组成。开幕式上,董师润教授通报了决赛的组织形式和评奖规则。参赛选手经随机抽签分在A、B两个大组,每组分别产生了各等次的奖项。

学校青年教师讲课比赛由教务处和校工会联合主办,是我校较具影响力的重要教学赛事。比赛目的在于促进教师教学发展,提高青年教师课堂教学业务能力,加强教学工作交流,展现青年教师讲课风格。比赛每两年举办一次,自1992年起至今已举办了17届。历届比赛中展露头角的青年教师,都成为了学校教师队伍的中坚力量,在教书育人工作中发挥了重要作用。

江科大召开八届三次教代会提案交办会

※ 储壁茜

6月11日上午，学校在综合楼六楼会议室召开教代会提案交办会，集中通报和交办学校八届三次教代会提案工作。副校长、工会主席景旭文出席，教代会提案工作委员会委员、立案提案人代表及提案承办部门负责人参加会议。校工会常务副主席魏有章主持。

党办、校办主任、教代会提案工作委员会主任刘新波对八届三次教代会提案情况进行了说明。本次共有18个部门提交38件提案，内容涉及新校区+、教学科研、办公环境、医疗福利、校园文化等方面。提案工作委员会对征集提案进行了分类整理和审核，并专题讨论了提案立案工作，研究确定正式立案15件，其余23件作为建议处理。刘新波主任对每项提案明确了主办单位和会办单位，主要承办单位为：新校区建设指挥部、国资处、工会、教务处、体育学院、人事处、评估处、图书馆、后勤集团、党办校办、对外合作处等11个部门，另有7个部门为会办单位。

工会常务副主席魏有章强调，承办部门应当重视教代会提案，保证提案办理质量，严格办理流程。在办理提案中，应主动加强

与提案人的沟通，共商解决问题的办法；主动征询提案人对办理复文的意见，切实提高代表的满意度。

副校长、工会主席景旭文代表学校向提案承办部门交办了提案，对于2018年的提案办理工作提出了明确的要求。他指出，本次征集的提案集中反映出教职工十分关心学校的发展，特别关注新校区建设和“新校区+”问题，这和本次教代会的重点内容完全契合；承办单位办理提案应认真负责，高度重视提案问题的落实，各主办单位要主动牵头召集会办单位进行分析、商讨，认真调研，从学校发展大局出发，研究提案所涉及问题的可行性，以作出合理的答复；要增强提案办理的紧迫感，注重提案办理的时限和时效，通过切实有效的提案工作，赢得教职工的理解和支持；他强调做好提案办理工作是各承办部门的职责所在、工作所需、群众所盼，责任十分重大，必须高度重视，不断提升提案工作办理水平，提高提案人对提案办理的满意度。

会议要求9月20日前全部完成本次提案办理工作。

江科大教职工瑜伽协会举办“相约瑜伽，相遇美丽”主题活动

☆ 周园

为倡导绿色健康的生活方式，并为我校瑜伽爱好者提供学习交流的平台，校工会与教职工瑜伽协会联合举办了“相约瑜伽，相遇美丽”主题活动，邀请镇江知名瑜伽教练汪影来我校进行瑜伽分享，活动由校图书馆党总支书记、工会副主席李明睿主持，20余位瑜伽运动爱好者参加了此次活动。

汪影老师现为全职瑜伽教练、导师，2012年开始进入并从事瑜伽教学事业，多次参加国内国际名师培训和工作坊。在交流过程中，汪老师分享了自己和瑜伽的故事，特别强调了瑜伽给自己身体带来的正面和

积极的影响，鼓励大家能持之以恒地坚持瑜伽运动，从而可以达到美体塑身，强健体魄的效果。汪影老师还就瑜伽运动中如何保护关节，避免受伤做了重点说明，最后，对如何缓解颈椎疲劳、如何保持身材等知识进行了现场讲解示范。参加活动的老师们都觉得受益匪浅。

江苏科技大学瑜伽协会成立于2016年10月，自成立以来积极招募会员，定期组织开展瑜伽健身活动，保证日常训练，受到了广大教职工的欢迎和喜爱。

江科大举办第三期教职工应急救护知识培训班

☆ 周园

为进一步提高我校教职工应对突发意外伤害和处置应急事件的能力，不断推进我校应急管理和救护培训工作，5月19日，江科大工会、校医院和镇江市红十字会联合举办第三期教职工应急救护知识培训班。校工会副主席，图书馆党工委书记李明睿出席并全程参加了培训班。经过前期基层工会的组织报名，近50名教职工参加了本期培训。

校医院罗文虎院长主讲理论知识，他从时间就是生命的救护新概念入手，讲解了心肺复苏急救方法、气道梗阻急救方法及常见的创伤止血、包扎和骨折固定的基本方法。

理论讲授结束后，校医院田医生向教职工们示范讲解了绷带和三角巾创伤止血及

包扎的方法，随后参与培训的老师分成四组，由4位培训师分别指导进行CRP实践操作，并要求受训者逐一对模拟人进行操作训练，以便掌握急救动作要领。

培训结束后，全体参训者分别进行了应急救护知识理论考试和CPR模拟操作考核，考核合格者将获得由镇江市红十字会颁发的初级救护员培训合格证。

自2016年开始，我校工会联合校医院在全校范围内全面启动教职工应急救护培训工作，每年举办一期培训班，深受广大教职工好评，通过培训切实提高了师生防灾减灾意识和自救互救技能。

镇江市中医院妇科专家来校讲学并义诊

◎ 周园

3月22日下午两点，镇江市中医院妇科主任，副主任医师居香娣应邀来校，为女教工作“常见妇科疾病防治”讲座并进行义诊，近80名来自全校各部门的女教工参加了讲座。



讲解了子宫肌瘤、子宫内膜异味症和HPV感染的产生原因，症状、预防及治疗手段，结合平时医治患者时的事例，让大家对这些常见妇科疾病有了更为深入的了解，提高了大家对疾病的预防意识。

居香娣主任擅长治疗妇科的一些常见病、多发病及疑难杂病，尤其对中西医结合治疗月经不调、多囊卵巢、宫颈疾病及更年期综合征有一定的心得。讲座中居主任详细

讲座结束居主任还预留了时间为参加的老师义诊，她始终耐心专业地为大家分析症状，给出治疗的建议，受到现场老师的一致好评，活动结束的时间一推再推。

江科大摄协在镇江市摄影家协会六届七次理事（扩大）会上获表彰

◎ 吴强

5月5日下午，镇江市摄影家协会六届七次理事（扩大）会在镇江市老干部活动中心召开，镇江市文联包建国主席、孙彤副主席到会。江科大摄协秘书长吴强、陈军华老师作为理事单位代表出席了会议。

会上，镇江市摄协孙悦萌主席发言，总结市摄协过去一年来开展的主要工作，展望2018年重点工作。理事们进行个人述职，江科大摄协吴强秘书长从德能勤绩四个方面对2017年度开展的工作进行总结，畅谈今年江科大摄协的工作设想与打算。团体会员

代表、摄影社团代表也在会上发言。

会议还对理事们开展的工作进行了测评。投票产生了2017年度优秀会务工作者、年度优秀团体会员、年度优秀摄影社团、优秀摄影志愿者服务队。其中，江科大摄协吴强秘书长被评为2017年度优秀会务工作者，江科大摄协被评为优秀志愿者服务队称号。

最后，文联包建国主席总结发言，肯定了市摄协取得的成就，勉励大家继续发挥作用，为镇江市摄影艺术工作做出新成绩。



王俊教授被评为第十二届“镇江市十大杰出青年”

◎王福海

第十二届“镇江市十大杰出青年”评选结果4月13日揭晓，我校蚕业研究所生物技术学院党委副书记、副院长王俊教授从74名候选人中脱颖而出获此殊荣。

据悉，本次评选活动由镇江市人才办、市文明办、团市委等指导，镇江市青年联合会、镇江报业传媒集团、市文化广电产业集团等联合主办，旨在积极培养举荐青年优秀人才，发挥青年在经济建设和社会建设中的生力军作用。

王俊教授1979年9月出生，2003年从江苏大学生药专业硕士毕业后来江苏科技大学生物技术学院参加工作，2006年9月至2009年12月在南京工业大学制药工程专业攻读博士学位。

作为一名高校教师，他热爱教学，关爱学生，主张因材施教。他承担了大量的教学任务，教学效果好，深受学生喜爱；他坚持培养学生创新能力，围绕理工农多学科交叉创新人才培养模式开展了卓有成效的教学改革；他通过项目引领、构建网络、组建团队，“任务驱动”的STEM教学模式激发了学生由被动学习向主动学习的根本转变。近年来，他主持江苏省研究生教改课题重点项目等省级教改课题2项，获省教学成果一等奖和二等奖、省研究生教学成果二等奖，指导的研究生论文获省优秀硕士学位论文，指导的本科生论文获省本科优秀毕业论文一等奖2项、二等奖4项，指导本科生第一作者在国际主流期刊发表了高质量的学术论文6篇，连续三年代表我校入选全国大学生创新创业年会并得到专家好评，指导学生作

品获得全国“挑战杯”竞赛一等奖2项、二等奖2项和三等奖2项以及其他省级奖4项，获得全国生命科学创新创业大赛二等奖1项。

作为一名科技工作者，他博士毕业后先后进博士后工作站、赴美国和德国访学进修，以不断提升自身的创新实践能力。他率先将先进的生物炼制理念应用于蚕桑资源的精深加工当中；针对反应器大、时空产率低、产物分离难等技术瓶颈，拓展了微型生物催化的新方向；他建立了以场致介质强化和反应分离耦合为核心的微流控催化平台，并成功用于天然产物的糖基定向改造、抗病毒药物的化学酶法合成以及功能性结构脂质的生物制造。参加工作以来，先后主持国家自然科学基金2项、省部级6项、市厅级5项，第一或通讯作者发表论文70篇，其中SCI 45篇，获发明专利授权20件、转让1件，参与编写书籍1部。担任Nature子刊《Scientific Reports》(SCI, 2015年IF 5.578)编委、《中国蚕业》编委、省化工学会理事、省蚕桑学会理事、省生化学会监事，国家自然科学基金函评专家，30余个国际SCI期刊审稿专家。入选省“六大人才高峰”高层次人才、省“青蓝工程”中青年学术带头人、省“青蓝工程”优秀青年骨干教师以及学校首届“深蓝学者”第一层次培养对象，获省优秀共产党员、省社会实践优秀指导教师称号。

作为一名中层管理骨干，他勇挑重担，无怨无悔，在学科建设、人才培养、实验室建设及学生管理等方面，都离不开他的身影。这些工作的锻炼使他增长了才干，赢得了师生的信任和支持。

2018年3月8日是第108个国际劳工妇女节，为了深入开展全民健身运动，增强女教工的健康意识，构建“活泼、轻盈、灵动”的校园氛围，学校工举办了以“放飞心情、走出健康、走出幸福”为主题的健步走活动。学校党委常委、副校长黄进，校图书馆党总支部书记、工会副主席李明睿，校女工委员会委员、部门工会女工委员及来自全校20个部门工会的300余名女教师参加了此次活动。

本次健步走活动的路线为南校区西门出发，从公安局南侧加油站上绿道，从大黄山道下绿道经南徐大道到达终点南校区北门，全程近6公里。沿途设置公安局南加油站、幽栖古道、枣林水库和大黄山道4个打卡盖章点，参加活动的老师需在集章卡上集满4个章到终点出示给工作人员成绩方有

效，每一单位取第10位到达终点处的队员成绩作为团体最终成绩。

女教工们轻装上阵，三五成群，一边比赛一边欣赏南山绿道的美景，有的老师全程跑步前进，仅用时半个多小时就到达了终点。各单位的比赛团队在行进过程中相互鼓励，充分展现了团队合作的精神。经过激烈角逐，体育学院

代表队以51分44秒的成绩获得团体一等奖，后勤集团和资产公司获得团体二等奖，人文社科学院、船海学院、一机关、外国语学院、经管学院获得团体三等奖。

本次健步行活动将健身和比赛相结合，地点设在美丽的南山绿道，让参加的女教工充分地放松身心、释放压力，展现了女教工的美丽风采，活动受到大家的一致好评。

校工会举办南山绿道健步

走活动庆祝妇女节

○ 周园

江苏科技大学工会组织迎新年女工烘焙活动

☆ 巩芳芳

为加强女教工的交流，促进和谐之家建设，1月22日上午江苏科技大学工会在元致亨食品有限公司DIY室，开展了一场迎新年女工烘焙活动，校工会女工委员、部门工会女工委员、瑜伽协会和快乐健身协会部分会员等近50人参加活动。

校图书馆党总支部书记、工会副主席、工会女工委员会主任李明睿参加活动并讲话，她代表校工会和女工委员会对热心参与和支持工会工作的女教工们表示感谢，并向大家致以假期及新春的问候和祝福。

活动中元致亨专业糕点师现场演示和讲解曲奇饼干、蛋黄酥的制作流程，介绍相关营养小知识，并现场指导制作和烘焙。烘焙等待期间，工厂主任一边讲解一边带着女教工们参观工厂，使大家对糕点的生产过程有了系统的了解。活动现场还准备了丰富的甜品台，大家一边品鉴，一边愉快交流，现场欢声笑语，甜蜜温馨，活动结束后每人都带回了自己动手制作的点心。

江苏科技大学 2018 年教职工“三对三”篮球比赛圆满落幕

◎ 周园

4月27日下午，江苏科技大学2018年教职工“三对三”篮球比赛圆满落幕，由校工会主办、体育学院和教职工篮球协会协办，来自全校19个部门工会近160位教职工参加。比赛历时7天，前5天为小组循环赛，后两天分别进行排名赛、半决赛和决赛。副校长戴跃伟，工会副主席魏有章和体育学院副院长王长征、孙林等领导亲临现场观看比赛。

此次比赛各部门经过认真组织动员，积极备战参赛，张家港校区苏州理工学院更是派出了实力强队，第一次参加了大校的篮球比赛。比赛期间，裁判员尽职尽责，展现了较高的专业水平。各队队员在赛场上团结协作，发扬努力拼搏的精神，为观众们呈现出一场场紧张刺激的较量。最终，张家港校区苏州理工学院、机关一、机关二和环化学院冲进本年度决赛。

决赛中，各组参赛队员密切配合，稳守强攻；中场休息时队员们认真商讨计策，排兵布阵。现场气氛热烈，比赛节奏紧张，一个个精彩瞬间赢得了在场观战教职工的阵阵喝彩。张家港苏州理工学院和机关二工会的冠亚军之战更是异常精彩，张家港苏州理工学院一开始就占据比分优势，机关二工会奋起直追，在张家港校区大比分领先情况下，机关二工会的姚双良老师连投三个三分球，将比分追至三分之差，可惜比赛接近尾声，最终以25：28分惜败，张家港校区苏州理

工学院收获本年度总冠军，机关二工会获得亚军，机关一、环化学院工会分获季军和第四名。

江苏科技大学工会 组织女教工相约花艺

※ 巩芳芳

三月佳期，春意浓浓，3月10日下午，江苏科技大学工会组织女教工相约花艺，活动得到镇江房产超市网和恒大华府房产的赞助和支持！校工会副主席、女工主任李明睿全程参加。女教工们一起享受温馨的花朵DIY时光，现场其乐融融！



5月23日晚,由校工会、体育学院、羽毛球协会联合举办的2018年教职工羽毛球团体比赛在东区体育馆圆满落幕。经过八天的激烈较量,人文社科学院不负众望,成功蝉联冠军,电子信息学院荣获亚军,船舶与海洋工程学院荣获季军,机关二工会获得第四名。

本次比赛沿袭往年赛制,分小组循环赛、交叉淘汰赛两个阶段进行。项目涵盖男单、女单、男双、混双、男单五个项目,比赛采用5场3胜制,每场三局两胜制。来自全校19个部门工会的近200名教职工参与比赛。赛场上气氛热烈,发球、起跳、盖帽,选手们的精彩表现吸引了不少前来加油助威的啦啦队;领队们一边精心安排各队员的出场顺序,一边指导队员如何进行进攻防守,各部门工会积极做好队员的后勤保障工作,凡有赛事,部门工会主席必定到场助威。

经过激烈角逐,最终人文社科学院和电子信息学院进入决赛争夺冠军亚军,二机关和船舶与海洋工程学院争夺季军。在人文社科学院与电子信息学院的对阵中,人文社科学院的男单一号凭借丰富的赛场经验和高超的球技先拿下一分,紧接着电信学院靠女单轻松扳回一分,在随后的男双比赛中,人文学院两位选手配合默契,鲜有失误,将比分拉到2:1,但是电信学院的混双优势明显,最终将比分扳成2:2平,在决胜局中,人文学院男单二号的选手凭大比分击败对手,成功捧得冠军,电子信息学院遗憾告负,船舶与海洋工程学院获得季军。

校党委常委、副校长、工会主席景旭文及校工会常务副主席魏有章、体育学院院长陈昱亲临现场观看比赛并为获奖的单位颁发奖杯和证书。

☆
周园

江科大2018年教职工羽毛球团体比赛圆满落幕

江苏科技大学第二届亲子运动会隆重举办

2017年5月27日上午,江苏科技大学东校区运动场热闹非凡,校工会联合瑞思学科英语隆重举办教职工第二届“豆芽”亲子运动会,校工会常务副主席魏有章、瑞思学科英语校长淤志娟在开幕式上讲话,招商银行镇江分行及镇江融创御园项目友情赞助,近两百个孩子在父母的陪伴下参加。

本届亲子运动会主题:“抖音”,亲子时光欢乐共享,记录美好,珍爱亲情。

活动通知一经发布,就受到广大青年教

职工的热切关注和积极响应。

亲子运动会设置六个趣味项目,亲子参与率100%,现场洋溢着欢声笑语。特别感谢江苏科技大学摄影家协会,会员们在朱以忻老师的带领下全程爱心跟拍,用镜头记录了这份火红的精彩。

休闲区温馨背景下,摄影师给每个家庭拍亲子照。

校工会全体工作人员,恭祝青年教职工们阖家欢乐!幸福如意! (巩芳芳)

江科大举办“建功新时代 奋斗正青春”

青年教师联欢活动

※ 周 园

5月31日晚，由江苏科技大学工会、团委主办的“建功新时代 奋斗正青春”青年教师联欢会在东校区多功能厅成功举办，本次晚会参演演员以各部门青年教师为主。校党委书记、副校长景旭文及相关单位二级党组织书记和工会主席等观看了晚会。

晚会在大学生艺术团舞蹈《追寻》中拉开序幕，资产公司朗诵的诗歌《五年抒怀》讴歌了党从十八大到十九大这五年，中国人民砥砺奋进，中国逐渐走进世界舞台中心，表达了作为一个中国人心中的自豪感。电子信息学院的小合唱《不忘初心》在动人的歌声中诉说了对祖国的热爱，提醒我们要不忘初心，奋力前行。人文社科学院的原创诗歌《颂歌》概括了党在九十六年里把一个支离破碎的中国带上康庄大道的伟大历程，坚定了我们永远跟党走信心。数理学院的歌曲《千千阙歌》唱出了师生间亦师亦友，面临分别依依不舍的感情；计算机学院的改编诗歌《青春不留白》和材料科学与工程学院的合唱《仰望星空》都从青年教师的角度，思考了我们在国家强势崛起和民族伟大复兴的发展征程中应当做些什么，唯有仰望星空，脚踏实地，敢上九天揽月，欲盖万尺楼台，

用我青春的双手，擎起祖国的未来。后勤集团科大幼儿园师生表演的舞蹈情景剧《老师，妈妈》表达了后勤集团幼儿教师用妈妈一样的爱，呵护孩子们幼小的心灵。继续教育学院带来的歌曲《阳光总在风雨后》、图书馆的女生二重唱《绒花》、经济管理学院的配乐诗朗诵《滕王阁序》无论是动听的歌声，还是优美的舞蹈，亦或是感人的朗诵，都展现了我校青年教师积极向上的精神面貌和多才多艺的本领。外国语学院教师的戏曲联唱《天上掉下个林妹妹》、《女驸马》、《花木兰》、《说唱脸谱》，将晚会带入了高潮。最后，远道而来的张家港校区苏州理工学院青年教师的大合唱《祖国不会忘记》结合情景表演、舞蹈和气势磅礴的演唱，给晚会画下了完美的句号。

经评委现场评选，张家港校区苏州理工学院大合唱《祖国不会忘记》、外国语学院戏曲联唱、经济管理学院配乐诗朗诵《岳阳楼记》、后勤集团舞蹈情景剧《老师 妈妈》、材料科学与工程学院合唱《仰望星空》、电子信息学院小合唱《不忘初心》获得优秀组织奖。



机械工程学院召开三届一次教代会暨工代会

1月21日,机械工程学院在市旅游学校召开了三届一次教代会暨工代会。校工会常务副主席魏有章及学院各级领导、学院全体教师参加了会议。

本次大会主要有三个任务,一是听取并讨论唐文献院长的年度工作报告,二是听取并讨论学院工会主席王黎辉同志的年度工会工作报告,三是改选工会委员、院经济监督小组成员。

大会在雄壮的国歌声中开始。魏有章同志致了热情洋溢的贺词。唐文献同志就学院一年来的工作,总结并表扬了大家工作中的

成绩,同时也指出学院在发展过程中的艰难险阻,激励大家要鼓足干劲,争创第一为学院多做贡献。

王黎辉同志总结了工会在二届任期内所做的工作。工会主席与二届工会委员们在院党委的领导下,在任期内完成了许多工作,无论是民主建设,还是职工文化体育活动,都取得了较好的成绩。

在听取报告后,全体代表分了三个小组进行了热烈的讨论,提出了许多很好的建议。

大会最后进行了工会委员的差额选举,产生了新一届的工会委员。 (吴巨龙)

资产经营公司第三届三次工会代表大会胜利召开

3月23日上午,资产经营公司第三届三次工会代表大会胜利召开。党工委书记李国锋、副总经理汤晓蒙出席了会议。

工会主席张蕙菁向大会作了《2017年资产经营公司工会工作报告》,从工会自身建设、深化民主管理、加强职工教育培训、开展文体活动、实施送温暖工程等方面对工会工作做了详细回顾,同时也对2018年度的工会重点工作做了部署。组织委员吴正雯作了《2017年度工会经费收缴和使用情况报告》。全体代表审议并通过了这两个报告。

李国锋书记在会上对工会工作表示了支持和肯定。他指出:工会代表大会是全体职工参与民主管理的有力体现,对公司进一

步加强民主管理、民主决策和民主监督具有重要意义。资产公司工会能够充分发挥自身优势,紧紧依靠广大职工,以企业发展为中心积极开展工作,在丰富职工文化生活,维护职工合法权益,调动职工积极性,加强企业精神文明建设,积极参政议政等方面做出了积极的贡献。同时也希望工会组织能更进一步发挥密切联系群众的桥梁作用,动员群众、组织群众、领导群众,充分调动全体职工的积极性,不忘初心,牢记使命,撸起袖子加油干,积极投身资产经营公司的发展与建设,全力推动资产经营公司各项工作再上新台阶!

(张蕙菁)

经济管理学院召开四届二次教代会

奋进新时代,开启新征程,聚力新发展。2017年3月9日下午,经济管理学院召开四届二次教代会,校党委常委、副校长景旭文参会并在主席台就座。副院长韩文民主持会议,院党委书记张光明致开幕词。电子信息学院院长朱志宇代表兄弟学院和部门致贺词。学生工作处处长周春燕、计算机学院院长高尚、校团委副书记徐剑等应邀与会。

经管学院院长苏翔作题为“新时代,新使命,新征程,不忘初心,科教融合促进学科建设”的工作报告。报告全面回顾和总结了学院2017年工作,深入分析了学校“双一流”建设发力之年的党政工作要点和重点工作,部署了2018年学院的主要工作,强调学院要围绕三年任期目标,在学科建设、人才培养、师资队伍建设和党建思政等方面,按照学校“一喊到底”、“钉钉子精神”、“不达目标誓不罢休”的精神和工作要求,扎实推进各项工作的落实,做好学院的重点工作:一是在高水平科技成果奖、科研团队建设方面,主动谋划,敢作敢为,聚集教学科研资

源和经费,扩大社会知名度和影响力,推动学院学科建设;二是在校友工作中精细过程,跟踪重点,实现突破;三是结合人才培养方案重构,把创新创业、各类竞赛等第二课堂的内容与专业教育有效结合。会计系崔健波老师代表经济审计小组对学院2017年度经费作了审计报告。

景旭文副校长听取苏翔院长的工作报告后,充分肯定学院一年来取得的显著成绩,希望学院领导和全体教职工贯彻和落实好“双一流”建设发力之年的学校重点工作,加强学科建设,提升本科及研究生培养质量,加大科技创新力度,引进高素质人才,做好职称改革和师资队伍建设,推进学院各项工作顺利开展,以优异的成绩迎接学校第三党代会的胜利召开。

经过审议,院长工作报告、《经济管理学院教师教学工作业绩考核实施细则(修订)》和2017年度学院审计报告均表决通过。

(王昕)

后勤集团圆满召开第四届职代会、工代会第三次会议

4月18日下午,后勤集团在校第三会议室召开第四届职代会、工代会第三次会议。集团领导班子、各部门及注册公司共52名正式代表和15名列席代表参加会议,会议由集团党委书记王兴伯主持。

会上,蒋春雷总经理作了题为《谋划新思路 共创新业绩》的工作报告,对集团

2017年度工作及财务情况进行了总结和回顾,对2018年工作思路进行了解释和说明,并重点阐释了集团八项重点工作。他强调,谋划2018年工作,理念要先进、思路要清晰、目标要明确、方案要科学;做好2018年重点工作,要把握特点、找准切入点、掌握重点,做到有模有样、有声有色、有滋有味。

号召大家在“改革创新”之年，面临新挑战，要有新思路；处在新起点，要有新举措；把握新机遇，要有新对策。要在集团形成给想做事的人以机会，给能做事的人以舞台，给做成事的人以荣誉，给不做事的人以危机的氛围，要求大家发挥才智，奋力拼搏，努力完成各项后勤保障任务。

集团工会主席姚群作工会工作报告，汇报了集团工会2017年工作开展情况和2018年主要工作思路，对集团工会经费及爱心基金使用情况，《江苏科技大学后勤集团职工

考勤制度》的补充、修改和完善情况作了解释说明。随后，与会代表审议并全票通过了考勤制度。

最后，王兴伯书记作大会闭幕词，对与会代表提出了要认清新要求；及时宣传新要求；要重在实干；要树立久久为功的思想；要彰显后勤价值观等五点希望和要求，号召大家紧紧依靠围绕学校发展目标，发扬钉钉子精神，撸起袖子加油干，为学校 and 集团的发展贡献力量。

(丁金花)

理学院第四届第一次教代会顺利召开

2018年3月20日下午，理学院第四届第一次教代会在学院学术报告厅隆重召开。校工会魏有章主席出席了会议。会议由学院党委副书记毛晖主持。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

校工会魏有章副主席代表学校工会致辞，对理学院本次教代会的召开表示祝贺，对学院取得的各项成绩给予了充分的肯定。同时指出学院面临的新机遇和新挑战，要进一步统一思想，发挥好教代会的作用，紧密围绕学校党政工作，在教学、科研、学科建设和社会服务等方面加大工作力度，积极营造更加和谐的文化氛围，争取更大成绩。

田剑院长代表学院作了题为《不忘初心融合发展推动学院事业迈上新台阶》的工作报告。报告指出，理学院在学校党委的正确领导下，在相关职能部门及全院教职工的共同努力下，各项工作取得了显著成绩，各项

事业稳步发展。学院将按照学校“十三五”规划蓝图和创建“一流造船大学”的战略目标，结合学院实际，全面理解新时代中国特色社会主义思想，不断深化教育教学改革，强化学科与专业建设内涵，加强师资队伍建设和提高教育教学质量，提升科学研究水平，强力推动学院各项事业更好更快发展。

接着，周小玮主席做了工会工作报告，回顾了2017年度学院工会工作取得的成绩和存在的不足。本次大会对新一届工会委员会进行了改选，经全院投票选举，产生了新一届工会委员会。

最后，学院党委书记蒋家尚作了总结报告，号召全院教职工齐心协力，把握机遇，立足本职岗位，认真履行岗位职责，为学院的发展共同努力。

(陈丽莉)

巍巍云岭放豪光 军部威名震四方

后勤集团工会组织员工参观云岭新四军军部旧址

为进一步激发员工的爱国热情和工作激情，近日，后勤集团工会组织2017年评优者、工会委员、工会小组长及工会工作积极分子等60余人，分两批前往安徽泾县云岭新四军军部旧址，使员工们接受了一次爱国主义教育。

皖南是一片红色的土地，在泾县西北处，有一个三面环山，一面依水，风光如画的地方——云岭。国民新四军军长叶挺有诗盛赞，“去中美人雾里山，立马悬崖君试看。千里江淮任驰骋，飞渡大江换人间。”1938年春到1941年春，中共中央东南局和新四军军部驻扎泾县云岭，周恩来、陈毅、叶挺、项英、曾山等老一辈无产阶级革命家曾在这里指挥铁军驰骋大江南北，抗日救国。新四军部队在这里从两万人发展到九万多人，云岭也被称为新四军的摇篮。1941年元月，新四军在此惨遭国民党伏击，损失惨重，这就是震惊中外的“皖南事变”。周恩来痛心疾首，写下“千古奇冤，江南一叶；同室操戈，相煎何急！”的诗句。

云岭新四军旧址由军部司令部、军部大



会堂、修械所、政治部、教导队、战地服务团、中共中央东南局、烈士墓、叶挺桥等组成，以及《云岭碑园》、叶挺铜像广场、辅助陈列、专题展览等。

纪念馆内现存各种珍贵图片、文物、资料达4000余件。结合复原陈列和辅助陈列，以不同的形式再现当年新四军老一辈无产阶级革命家的丰功伟绩，以及震惊中外的“皖南事变”悲壮一页。在纪念馆讲解员的引导下，大家认真听取了讲解员对红色经典历史的讲解，沿着革命先烈的足迹，追忆和凭吊英烈们的革命业绩，重温了新四军抗日斗争的辉煌史迹，充分体会到了在那战火纷飞、艰苦卓绝的战争年代，军民团结一致、顽强抗日的革命精神。

活动结束后，员工们纷纷表示，本次活动很有教育意义。先辈们为了革命的胜利，抛头颅、洒热血的爱国革命情怀，对当今社会仍有深远的影响。作为一名普通员工，要立足本职，勤奋工作，为学校 and 集团的发展做出自己最大的贡献。 (俞建婷)

为祖国打 call，粮食学院工会会员集中观看

《厉害了，我的国》

日前纪录电影《厉害了，我的国》在全国火热上映，粮食学院全体工会会员走进影院，深切感受祖国壮美山河与卓越成就所激发出的荣誉感与使命感。

影片全面展示了党的十八大以来在创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念下中国取得的历史性成就，展现了中国精神、中国智慧、中国力量的中国情怀。影片结束后，广大教师心潮澎湃，纷纷表示，要不忘初心、牢记使命，把爱国热情化为实际行动，

坚持用“粮”心做事，忠于职守、扎实工作、撸起袖子加油干。

工会将此次观影与学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神相结合，进一步凝聚力量，激发广大教师工作热情，促使他们在工作中尽职尽责，更好发挥在学习、工作与生活中的积极作用，更好为学生、学院服务，为学校的发展贡献力量。

(康乐群)

继续教育学院集中观看《厉害了，我的国》

3月8日晚上，继续教育学院工会组织全体职工集中在欧尚横店电影城，观看大型纪录片《厉害了，我的国》，接受了一场生动的爱国主义教育。

《厉害了，我的国》，选取了近五年来，在习近平新时代中国特色社会主义思想指

引下，全国各民族人民团结奋进，创造的一个个令人惊叹的恢弘成果，展示了我国社会主义制度的优越和自信。学院每位教职工观看后都心潮澎湃，表示身处盛世，我们在各自的岗位上需要砥砺奋进，用切实的努力，不负这个伟大时代。

(徐义海)

理学院工会组织教职工参观南京博物院

为缓解教职工工作压力，提高学院教职工的凝聚力和工作热情，理学院工会5月13日组织教职工前往南京参观南京博物院。

南京博物院座落于风景秀美的紫金山南麓，其前身为国立中央博物院，院内分为历史馆、艺术馆、特展馆、非遗馆、数字馆等特色展馆。教职工们一一参观了各个场馆，

认真聆听馆内自动讲解机讲解的内容及陈列物品的历史背景及由来，大家一边参观一边感受馆内浓厚的历史底蕴。

参观活动结束后，大家纷纷表示，这次参观活动内容丰富、印象深刻，既接受了中华历史灿烂文化的熏陶，又凝聚起了团结奋进的信心。

(周小玮)

图书馆工会组织开展参观新校区活动

为增强全馆教职工的主人翁意识，加强对新校区建设情况的了解，进一步激发爱校热情，3月21日下午，图书馆工会组织全馆教职工开展新校区参观活动。

在新校区建设现场，建设指挥部的同志详细介绍了图书馆的整体布局、详细规划、工程进度和配套建设情况，帮助全体同志完整认识了新校区图书馆建设项

目。图书馆党总支书记李明睿、馆长刘维亭、副馆长汪志兵在现场参观的同时就新校区图书馆的功能完善、项目需求与建设指挥部同志作了进一步沟通交流。全馆教职工同志在参观完临湖而建，宽敞明亮的新馆后，对未来的工作环境，对图书馆发展前景充满期待。

通过此次参观活动，全馆教职工深切体会到了新校区建设的来之不易，感受到了新校区建设的火热氛围，对学校未来的发展倍感振奋，也对新校区的早日投入使用充满期待。大家纷纷表示，要在今后的管理与服务工作中，更加积极地发挥作用，为实现建成“国内先进、省内一流”图书馆发展目标努力工作。新校区参观结束后，工会还组织全体教职工开展了亲近自然草莓采摘活动。

(师衍辉)

外国语学院成功举办第四期教学沙龙活动

2018年5月4日下午，外国语学院第四期教学沙龙在教3-504隆重举行。本次教学沙龙主要议题是为刚刚结束的外国语学院第十六届青年教师讲课比赛获奖选手颁奖、邀请本次参赛选手和第九届“外教社杯”全国高校外语教学大赛部分参赛教师分享教学比赛的体会及课堂教学经验。

会议由外国语学院教学副院长方小勇主持，本次沙龙特别邀请了学校评估处李锋副处长，我院芦笙院长、杨建超书记、督导组组长潘克老师参加了会议并在主席台前就座。

首先，方院长介绍了本次教学沙龙的背景及学院讲课比赛的组织实施情况。随后，杨建超书记代表学院向本次大会宣读了外国语学院第十六届青年教师讲课比赛获奖名单，并对获奖个人及获奖部门表示祝贺。在颁奖仪式上，杨建超书记、李锋副处长、方小勇副院长、潘克老师分别为获奖教师及优秀组织部门颁奖并表示祝贺。

交流会上，每位参赛教师都精心准备，从教学理念、教学设计、教学方法、教学手段等多方面对课堂教学进行了深入交流，她们针对讲课比赛谈了自己的切身感受，大家一致认为收获颇多，感受到团队力量的可贵，并表示将会努力前行、不负芳华。

我院督导组组长潘克老师对本次比赛组织工作给予充分肯定，并代表大赛评委组对本次参赛选手表现的优点和不足逐一做了精彩点评。

最后，芦笙院长做了总结发言，他对获奖选手表示祝贺，感谢督导组们辛勤的付出。他指出，课堂教学是作为教师的第一要素，要以讲课比赛为契机，组织各系部教师进行教学研究、拓展思路、深入课堂，最终使学生受益。希望我院教师利用优秀教学资源，展示教学的魅力，做教学领域的开拓者和引领者。

(马延华)

经济管理学院教学大练兵

暨校青年教师讲课比赛选拔活动圆满结束

为促进经济管理学院教师教学发展水平,进一步提高青年教师的课堂教学业务能力,在各专业系教学大练兵的基础上,经济管理学院于2018年5月9日下午举办青年教师讲课比赛决赛。

各专业系精心组织,经过紧张激烈的预赛,4个专业系的7位青年教师入围决赛,孟庆良、施金龙、王利、尹隽、赵润5位老师担任评委工作,决赛由教学副院长孟庆良主持,学院全体青年教师现场观摩。

决赛阶段每位参赛选手结合各自课程

均进行了10分钟的说课和20分钟的讲课,通过评委打分,最终选拔出经济系李艳华、会计系戈锦文和信管系刘鹏三位老师参加校决赛。

决赛现场评委们对选手表现进行了精彩点评,在肯定各位选手优点的基础上,提出了进一步改善的建议和意见。孟庆良副院长鼓励青年教师要大胆尝试创新教学手段和方法,进一步提高授课水平,夯实业务功底,希望参赛选手精心准备并祝愿选手们在校决赛中取得好成绩。(王昕)

外国语学院成功举办第十六届青年教师讲课比赛

为了进一步推动教学改革,探索外语教学方法,不断提高教师的教学能力、促进教育教学水平,外国语学院联合院工会举办了第十六届青年教师讲课比赛。

在总结往年比赛经验的基础上,本次比赛对赛程进行了改革。经过学院精心组织,采取了统一地点、集中比赛、全程录像的形式。

本届比赛于2018年4月27日、5月2日在东区502举行。经各教学系部选拔,最终有6名青年教师参加了学院的决赛。在比赛中各位选手结合课程思政聚合行动,将思政工作与课堂教学有机融合,成为本次比赛的一大亮点。

比赛期间,各部门组织了教师前往观摩学习,并在赛前对参赛教师给予指导,大家相互切磋,收到了良好的效果。

本次比赛的评委由外国语学院本科教学督导组全体成员组成,经过对参赛选手进行公平公正的评议,最终曹莉、张琳荣获一等奖;杜冰等四人荣获二等奖;外语教育与培训部获优秀组织奖。根据规定,学院将对上述获奖个人及部门进行表彰和奖励。

外国语学院每年一次的讲课比赛,为广大教师提供一个相互交流、相互学习、相互展示、相互提高的平台,对青年教师的教学能力的提升起到了促进作用。(马延华)

张家港校区举办 女性专题讲座

为庆祝第 108 个国际妇女节，3 月 7 日下午，张家港校区、苏州理工学院工会邀请康丽医院专家举办了以“关爱健康，悄然变美”为主题的健康知识讲座。二十余名女性教职工参加了此次讲座。

此次讲座由康丽专科医院专家团队主讲。副院长陆玉萍就 HPV 宫颈癌的预防进行了详细讲解。身材管理专家李娣与大家分享了脊柱健康的相关知识。医美科主任周星林阐述了科技美容与微整时代。讲座深入浅出，对普及女性健康知识，增强女性美的意识具有重要意义。讲座间隙，专家团队还为女教工答疑解惑，并进行了免费的皮肤检测，受到了大家的热烈欢迎。

此次活动使大家充分感受到了校区、苏理工党委和工会对女教工的关爱，有利于提升以后工作的积极性和团队凝聚力。

(葛舒菲)



材料学院工会组织开展 “三八”妇女节活动

3 月 11 日，阳光和煦，春风送暖，为庆祝“三八”国际劳动妇女节，材料学院工会组织女教工赴盐城东台西溪古镇景区踏青。

在工会的号召下，近 30 多名学院女教工参加了活动。古镇景区景色秀丽，教工们热情高涨，或踩水车，或荡秋千，或拍美照。活动历时 5 个小时，老师们放松了心情，放飞了压力，大家纷纷表示，非常感谢学院及工会的关心和精心安排，让女教工们感受到了节日的温暖和关爱，今后将积极参加学校及学院工会的各项活动，以更大的精力和热情投身到教学科研工作。(李惠)

张家港校区工会组织开展 三八节活动

3 月 8 日，为庆祝“三八”国际劳动妇女节，江苏科技大学张家港校区、苏州理工学院工会组织女教工赴苏州阳澄湖景区踏青。

在工会的号召下，近 30 名学院、部门女教工参加了活动。虽然仍值春寒，但教工们热情高涨，三五成群赴景区游览。活动历时 5 个小时，教职工们纷纷表示，感谢工会的关心和精心安排，让女教工们感受到了节日的关怀和温暖。今后将积极参加工会活动，以更大的热情投身工作。(刘扬)

经济管理学院组织女教工 参观句容伏热花海

2018年3月30日,在学院领导的关心与支持下,为庆祝“三八”国际劳动妇女节,经济管理学院组织女教工赴句容参观伏热花海庄园。

伏热花海庄园,位于句容东部干线白兔镇中心村路段东侧,占地面积近700亩,主要从事花卉与亲子观光游乐。园区有春之花田,秋之花田,七彩花田,夏之花田,薰衣草花田,蓝莓果园,采摘果园,田园风光,水上乐园,萌宠乐园,儿童游乐场等。

此次女教工活动缓解了女教师们平日的工作疲惫和压力,陶冶了性情,有益于女教师的身心健康;同时更增强了基层工会组织的凝聚力,提高了女教教职工的工作热情和积极性,为以后学院工作的开展和发展奠定了良好基础。(娟娟 王昕)

材料学院和外国语学院 举行教职工羽毛球友谊赛

4月24日晚,材料-外语教职工羽毛球友谊赛在东校区体育馆进行。本次比赛的项目设置与校羽毛球比赛完全一致,两个学院的羽毛球爱好者纷纷踊跃参与,切磋技艺的同时也为即将到来的校羽毛球比赛练兵。双方队员表示,友谊赛使两个学院的教师在紧张的工作之余身心得到了放松,为增进彼此的交流搭建了很好的平台。(周 玥)

船海学院工会组织“品味生活 我爱烘焙 享受人生” 三八妇女节主题活动

为庆祝第108个“三八”国际妇女节,船海学院工会以“三八”国际妇女节为契机,于2018年3月18日组织本学院女教教职工到镇江元致亨食品有限公司参加了“品味生活 我爱烘焙 享受人生”的主题活动,近30名女教教职工参加了活动。

烘焙活动伊始,元致亨糕点老师向大家讲解了烘焙知识、糕点的制作步骤和要领,大家仔细倾听,认真揣摩,熟悉材料、工具后,便开始动手实践,一件件作品逐步完美呈现,各具特色,活动现场弥漫着浓郁的奶油香味,洋溢着阵阵欢声笑语。大家体验着自己动手DIY的制作乐趣,分享着温馨甜蜜的烘焙时光,一片其乐融融!活动还参观了元致亨食品有限公司的生产间!

两个多小时的的活动,使女职工们从繁忙的工作中解脱出来,小憩片刻、放松身心。不仅学会了糕点的烘焙技能,传递了节日的祝福,还陶冶了大家的情操,进一步提升了合作交流沟通的意识和集体归属感。

院党委书记胡爱祥以及全体工会委员参加了整个活动!(周效国 吴美花)



能动学院工会组织教职工草莓采摘、赏花踏春活动

春光灿烂，草长莺飞，一片春意盎然的景象。为了增进同事之间的感情，建设和谐学院，能动学院工会3月31日组织了草莓采摘、赏花踏春的户外活动，学院领导及老师、家属们近50人一行，早上8点半出发前往句容白兔镇，大家一路欢声笑语，孩子们快乐兴奋。

草莓采摘园一片生机勃勃，鲜红欲滴的果实、芬芳的果香；桃花园大片盛开的桃花，都让人感到春天到来的曼妙脚步。大家一边摘草莓一边互相交流，充分感受到清新的田园气息，花团锦簇的美景，体验了采摘草莓、品尝鲜果的乐趣，陶醉于春意萌动的生机。

此次活动让职工从繁忙的教学、科研工作中得到放松，在亲近大自然的同时，增进了同事之间的和谐相处，大家都表示度过了一个惬意而有意义的周末。

(肖建昆)

继续教育学院工会组织女职工赴姑苏一日游

阳光明媚的三月，万物复苏，春意盎然。为庆祝国际三八劳动妇女节，在继续教育学院领导的支持和关心下，继教院工会组织女职工赴苏州西山风景区踏春赏梅。

女职工们游览了西山风景区的林屋洞和石公山。西山景区是太湖风景名胜区的精华，它是以群岛风光、花果丛林、吴越以来的古迹见长，以浏览、度假为主的湖岛区。林屋洞自古为赏梅胜地，自唐朝起就留下了深厚的梅文史迹。环山数千亩梅林连绵不断，其面积之大、梅种之多、密度之高堪称全国之最。每到梅花盛开时节，数千亩梅花，白茫茫一片，似雪、似海，景象极为壮观。石公山是西山镇东南隅的一座山峰，排列西山

八景之首。它座落在太湖之滨，三面临水，岩石奇秀，翠柏葱郁。极富江南韵致的水乡古镇向人们展现着它的柔美与灵动，徜徉在美丽的太湖边，欣赏着势若雪海、香气醉人的梅花盛景，女职工们惬意地享受着悠闲安逸的慢生活，度过了轻松愉快的一天。

本次踏春活动的举办，充分体现了继教院领导对部门女职工的关怀，即能让员工们缓解工作压力，又提高了女职工之间的凝聚力和团结协作的动力，为今后更好地开展各项工作奠定了基础，女职工们表示未来将一如继往地努力工作，不辜负领导对我们的关怀。

(黄晓红)



外国语学院工会举办“走进春天 拥抱自然”春游踏青活动

阳春三月，风筝闹，春光好，郊游踏青正当时。春游踏青是中华民族的传统习俗，早在唐代，诗人白居易就在《春游》诗中写道：“逢春不游乐，但恐是痴人。”为丰富外国语学院教职工的业余生活，进一步增强学院各部门员工之间的互动交流，营造轻松自由、和谐融洽的“家”庭氛围，外国语学院工会举办了“走进春天 拥抱自然”为主题的春游踏青活动。

4月1日上午8点半，外国语学院部分教职工及家属在工会工作人员的带领下，集体前往镇江新区圖山风景区，开始了“登圖山看炮台、观长江之旅”。圖山壑深谷幽，怪石嶙峋，古木参天，竹林摇曳。山上36处悬崖，72道险坡，可谓一步一景。圖山扼长江江防，唐代开始便设有镇海军，宋代建圖山寨屯兵抗金，明代是抵抗倭寇的地方，鸦片战争圖山炮台守军英勇杀敌，打得侵略者魂飞魄散。

全体成员在登山过程中，沐浴着和煦的春风，呼吸着清新的空气，欣赏山景春色独有的韵味，实现了与大自然的亲密接触，同时感受着圖山历史的变迁，畅谈当今的美好生活、交流工作心得。大家感到神清气爽，活力十足，很多职工与春天合影留念，用手机记录沿途的美景并晒到朋友圈，与家人、同事、亲友分享快乐。

(何享)

机关二工会组织教职工开展“拥抱春天，踏青摘草莓”活动



阳春三月，草长莺飞，万物复苏！为进一步丰富教工业余生活，3月31号，机关二工会组织教职工到句容白兔镇草莓基地开展了“拥抱春天，踏青摘草莓”活动。

当天上午8点30分，一辆载着40多位教职工的大巴从海之韵广场缓缓驶出，一路欢声笑语、满怀兴奋和期待。大巴到达草莓园时，教职工边采草莓边相互交流。翠绿的叶子、鲜红欲滴的草莓、香甜的气息让大家心情格外舒畅。大家边采边尝，感受着收获的喜悦，愉快地释放了工作生活压力。

一个多小时的采摘时光之后，大家收获颇丰，纷纷与自己的劳动成果合影留念。

此次活动，让大家亲近了大自然，感受到了春天的气息，为教职工搭建了深入交流、团结互助的平台，放松了心情，缓解了压力，增进了彼此之间的友谊。大家纷纷表示，将把这种团结友爱、积极向上的精神状态投入到工作之中。

(王桂平)

蚕研所生物技术学院举办第二届“羽你相约”师生羽毛球比赛

5月9日晚6点，蚕研所生物技术学院第二届“羽你相约”羽毛球比赛在西校区体育馆拉开帷幕。本次活动由蚕研所生物技术学院工会、团委和研究生学生会主办，共有15对老师和研究生报名参加了本次活动。蚕研所生物技术学院副书记王俊到场并讲话，他希望参赛师生们认真参加比赛，赛出风格，赛出水平。同时也希望老师和同学们以本次比赛为契机，加强体育锻炼，身体好，学习好，工作好。

当晚的比赛分小组赛、半决赛、决赛三部分。首先抽签将队伍分为A、B两组；采取两两对抗，比赛获胜得一分，输者不得分。晋级的组，抽签决定两两对抗，再进行晋级赛。最终选取四支获胜的组进入半决赛，再

进行两两对抗，两胜组争夺冠亚军，另两组争夺季军，其余均获优胜奖。本次小组赛半决赛与决赛均采用21球三局两胜方式。考虑到混打有男有女，所以比赛实行让分制，即如果是两男对一男一女的话那就让4分，如果一男一女对两女让4分，如果两男对两女让8分。

经过2个多小时的奋力拼搏，最终，郝碧芳老师和李瑞林同学组合获得了冠军；黄金山老师和李娟同学组合获得了亚军；钱平老师和陈艳花同学组合获得了季军。

本次活动的成功举办，为师生们提供了一次锻炼身体的机会，丰富了老师和同学们的业余生活，加强了师生之间的交流与联系，增进了友谊。
(王福海)

资产经营公司举办第六届职工羽毛球赛

为进一步丰富职工的业余生活，推进健身活动的深入开展，4月11-12日晚，资产经营公司工会在东校区体育馆成功举办了第六届职工羽毛球赛。此次活动得到公司领导、各部门的高度重视和大力支持，来自资产公司及下属投资企业的18名选手参加了比赛。

赛场上，队员精神抖擞、意气风发，比赛过程紧张激烈、精彩纷呈。经过两晚的激

烈角逐，四洋柴油机公司丁凯夺得男子组冠军，现代造船公司翟锐锐获得亚军，现代造船公司陆瑶和柴油机公司朱青松并列男子组第三名。金舟软件公司杨玉雪夺得女子组冠军，资产公司陈红和柴油机公司骆秋霞分别获得女子组第二、三名。

此次活动赛出了风格，赛出了水平，增进了友谊，增强了团结，促进了交流，为大家的工作生活注入了活力。
(张蕙菁)

张家港校区第十二届暨苏州理工学院第六届教职工运动会顺利举办

4月20日上午，张家港校区第十二届暨苏州理工学院第六届教职工运动会在体育馆东侧篮球场、田径场顺利举办。本次运动会由张家港校区、苏州理工学院工会主办。副校长、校区及苏理工党委书记、管委会主任俞孟蕪，校区及苏理工党委常务副书记、管委会副主任杨福章，校区管委会副主任、苏理工副院长王明强，

苏州理工学院党委副书记徐琳，党政办公室主任、工会主席孙杰出席开幕式。

上午8点半，比赛正式开始。本次比赛本着“趣味交流第一，比赛竞技第二”的原则，设立了自行车慢骑、足球射小门、飞镖、呼啦圈、跳绳、踢毽子、一分钟定点投篮、拔河八个体育运动项目。在比赛过程中，教工们集体荣誉感很强，场上参赛队员个个全力拼搏，场边啦啦队员们更是为自己的团队大声呐喊加油助威，学院院长亲自上阵参加比赛，使得比赛更加精彩好看。

本次活动，不仅增加了教职工的凝聚力，更重要的是为教工们提供了沟通交流的平台，更进一步增进了教工之间的情感。

（孙明君）

蚕研所生物技术学院举办2018年“师生篮球告别赛”

又到一年一度的毕业季，和学校最好的告别方式——篮球赛。5月23日，西校区体育馆内人头攒动，热闹非凡，由蚕研所生物技术学院工会和学生会联合举办的2018年“师生篮球告别赛”，经过精心组织于当日晚6点30分至9点如期举行。本次活动，旨在用再打一次球的方式，倡导大四本科生和研三硕士生文明离校，巩固师生多年来以球会友结下的深厚友谊。

本次告别赛在教工联队和毕业生联队之间进行。教工联队由教职工、校友和生

物技术学院大一至大三的本科生组成；毕业生联队由大四本科生和研三硕士生组成。

晚上6点30分，比赛正式开始，随着裁判员开球一声哨响，场上立马呈现出了全力协作，密切配合、奋力拼搏的场面，双方比分也不断被刷新。为了倡导人人参与，个个体验“最后一场球”，联队双方的30多名运动员轮番替换上场，只见他们个个是精神抖擞、善打敢拼，断球、过人、上篮的精彩动作不断呈现。场下，师生观众们不停地为运动员加油，运动员熟练的运球、

快速的传球、巧妙的过人、帅气的上篮等动作，都赢得了场下运动员以及观众的喝彩声和阵阵掌声。

4小节比赛终场哨响，大四毕业生联队和教工联队打成了99平。后又加时3分钟。最终，大四毕业生联队以103比99微弱优势战胜了教工联队。

此外，利用球场休息，还现场报名举办了三分球投篮大赛，共吸引了19名师生参加。经过三轮比拼，最终，校友彭文昌荣登榜首，获得了2018年“三分王”荣誉称号。（王福海）

粮食学院举办师生趣味运动会

为积极响应学校关于“走出宿舍，走出网络”的号召，加强师生互动交流，增强学院凝聚力，5月31日下午，由粮食学院团委、关工委、工会和学生会联合举办的师生趣味运动会在西区体育馆顺利举行，学院党总支书记李炳义、副院长张国昌、全体师生以及关工委老师参加了本次活动。

本次趣味运动会形式新颖、内容丰富，既有“滚铁环”、“跳大绳”等传统项目，又有“撕名牌”、“穿衣服接力”等网红游戏，



由学生队和教师队展开PK。在“滚铁环”比赛中，教师团队的精彩表现让在场学生们惊呼连连；“撕名牌”这个充满竞争性的游戏将本次趣味运动会推向了高潮。

本次活动以趣味游戏为载体，通过游戏PK、师生互动，为师生们繁忙的工作与学生增添了一些运动的趣味，增强了学院集体凝聚力，为学院优“粮”学风的建设起到了积极的促进作用。
(康乐群)



图书馆工会举办青年教职工歌手选拔赛

为庆祝五四青年节，并且响应校工会、团委关于“建功新时代，奋斗正青春”青年教师联欢活动的号召，5月11日下午，图书馆工会组织青年教职工开展歌手选拔赛。

选拔赛吸引了近20余名青年教职工参加，大家充分发挥了个人水平，《最初的梦想》、《牧羊曲》、《风雨彩虹铿锵玫瑰》等好歌不断，现场气氛数次达到高潮。这次歌手

选拔赛不仅活跃了青年教职工的日常生活，激发了大家踊跃参加校活动的热情，也挖掘出了一批图书馆工会的文艺爱好者。

活动在满赞中结束，青年教职工们意犹未尽，赛后大家民主选出章燕和陆瑶两位老师组成女生小合唱参加校联欢活动，参赛曲目为励志歌曲《绒花》。

(陆瑶)

5月5日，阳光灿烂，我们江苏科技大学蚕业研究所教工第三党支部一行驱车前往镇江韦岗进行一次“参观韦岗战斗纪念馆，接受爱国主义教育”党日活动。上午8点半，汽车从江苏科技大学西校区出发，途经南徐大道、戴家门、镇江国防园、石马镇、韦岗温泉等，约半个小时的功夫，便来到了高骊山——韦岗战斗胜利遗址纪念馆。

韦岗战斗胜利遗址纪念馆修建于1985年，坐落在镇江市韦岗镇西南宁镇公路北侧的高骊山麓，那里山岗连绵、地形险要。该馆现隶属于茅山新四军纪念馆管辖，由韦岗战斗胜利纪念碑和韦岗战斗历史陈列室两部分组成。

当我们的汽车在纪念馆大院内徐徐停下，早已等候在那里的纪念馆朱馆员便主动迎了上来向我们问候。在朱馆员的引导下，我们沿着陡峭的台阶拾级而上，首先参观了韦岗战斗历史陈列室。

步入陈列室大门，映入眼帘的是陈毅和粟裕的两张巨幅照片和“怀念先烈，教育后代，建设四化，振兴中华”十六个大字。我环顾了四周，发现陈列室的展厅不是很大，但所陈列的200余件资料却图文并茂，弥足珍贵。整个展厅分日寇侵略，民族危亡；挺进江南，首战告捷；韦岗烽火，点燃各地；丰功伟绩，光耀千秋；历史丰碑，后人课堂等5板块生动地再现了新四军挺进苏南，粟裕副司令员率

走近新四军韦岗伏击战遗址纪念馆

新四军先遣支队在韦岗伏击日军首战告捷的动人场面。大家一边看，一边议论，无不为新四军英勇杀敌、不怕牺牲、勇往直前的精神所感动。

走出陈列室，伴随着微微春风，不时地有一阵阵沁人肺腑的花香吹来，令大家心旷神怡。我们站在回廊上，居高临下，当年两山夹一谷，一条公路从中穿过最适合打伏击战的险要的地形便出现在我们眼前，这时，仿佛时空穿越，我们又闻到了战场上的弥漫硝烟，听到了枪声和嘶杀声，80年前一场动人的韦岗伏击战战争场面便浮现在了我们眼前。

1938年，根据新四军先遣支队侦察，我军了解到镇江至句容的公路上每天有日军的车队通过，其往返时间常为早上8点至10点及下午4点前后。部队决定在韦岗一带伏击日军。

6月16日凌晨，粟裕副司令员召开了连以上干部会议，部署韦岗伏击战斗计划，会后立即冒雨挥师东进。虽然新四军长时间在狂风暴雨中急行军和战斗，战士已十分疲劳，病员大增，但指战员们仍然勇敢坚决地前进着。为了保证行动迅速，粟裕副司令员果断决定，从各连抽调出6个步兵班，1个驳壳枪班，1个轻机枪班组成伏击部队向韦岗进发。

17日凌晨，伏击部队到达高骊山，陆续进入伏击阵地。大家精神振奋，耐心等待着一场激战的到来。

下午6点20分，日军一辆军车从镇江方向开来，刚进入火力网，粟裕副司令指挥轻机枪班立即开火，子弹击穿汽车汽缸，六七分钟后，敌军官员轿车驶来，粟副司令一声令下：“开火”，伏击部队4个班以轻机枪和手榴弹的猛烈火力把轿车打得周身冒火，冲到一个土埂上，又退回来，翻倒在路旁水沟里。敌车驾驶员和少佐土井被击毙，大尉梅泽武四郎慌忙钻进车底。5分钟后，另3辆敌车陆续开来，同样遭到猛烈的火力伏击，一颗手榴弹在敌车上爆炸，一串串机枪子弹扫向敌群，不可一世的“皇军”被打得鬼哭狼嚎，屁滚尿流，有的跳入水沟，有的窜入草丛，有的钻进车底，有的仓皇应战，拼死顽抗。粟副司令扬臂一挥，身先士卒，飞步下山，率领战士与敌人进行血战。指战员们个个如猛虎下山，直插敌群，仇恨的刺刀捅倒了一个个疯狂的日军，一时间，风雨声，嘶杀声震荡在山谷，仅半个小时，战斗胜利结束，击毙日军少佐上井、大尉梅泽武四郎以下敌军30余名，击毁敌汽车4辆，缴获长短枪20余支，日军旗一面，日元7000余

元，以及大批军需物品。我军伤亡5人，其中牺牲1人……

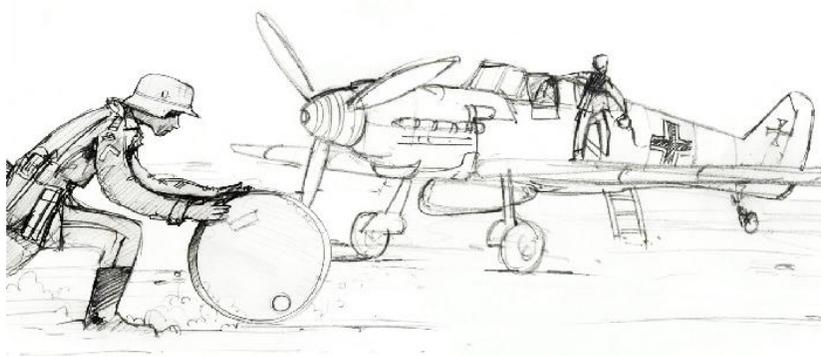
离开了陈列室，我们转入到右手边种植着松柏的蜿蜒台阶继续向山上攀登，不一会儿功夫便来到了半山腰的韦岗战斗胜利纪念碑前。

韦岗战斗胜利纪念碑高25米，落成于1985年9月1日，碑身正面镌刻着郭化若将军题书的“韦岗战斗胜利纪念碑”9个金色大字，碑身顶部形制系一支古铜色带刺刀的巨型步枪模型，碑座正面浮雕为青松衬托的新四军袖标N4A，背面浮雕为军民欢庆胜利的场景。碑侧镌刻陈毅《韦岗初战》七绝一首：“故国旌旗到江南，终夜惊呼敌胆寒。镇江城下初遭遇，脱手斩得小楼兰。”以及粟裕题诗：“新编第四军，先遣出江南，韦岗斩土井，处女奏凯还。”碑后刻有镇江市人民政府1985年9月立的韦岗战斗纪念碑文，记载了1938年6月17日，粟裕副司令员率新四军先遣支队在韦岗伏击日军，取得江南首战告捷的史实。

我们绕纪念碑一周，一边参观，一边用手中的相机记录下了纪念碑的雄伟英姿以及高骊山绮丽的风光。

走在下山的道路上，我不时地回头仰望，韦岗战斗胜利纪念碑虽渐行渐远，但它今天却显得更加高大。

（王福海）



奇梦的旅程

——游上海迪士尼

上海迪士尼乐园，是中国内地首座迪士尼主题乐园，位于上海市浦东新区川沙新镇，于2016年6月16日落成开园。它是中国大陆第一、亚洲第三、世界第六个迪士尼主题公园。乐园有米奇大街、奇想花园、探险岛、宝藏湾、明日世界、梦幻世界、玩具总动员等七大园区的游乐项目。

寒假伊始，我们一家四口，前往心仪已久的上海迪士尼乐园观光、旅游，开启了一次点亮心中奇梦的旅程。

走进迪士尼乐园的大门，首先映入眼帘的是一个巨大的喷泉，一条鲸鱼在水中遨游，调皮地喷射出一串串跳跃的水柱，米奇在水柱上冲浪，一会儿高，一会儿低，玩得不亦乐乎！游乐设施琳琅满目，不知到底先要玩什么好？！

奇幻童话城堡是世界上最高最大的一座迪士尼城堡，是上海迪士尼度假区的主题乐园的标志，伫立在乐园的心脏位置，成为迄今为止最具互动性的迪士尼城堡。城堡的中心是一座令人叹为观止、蜿蜒而上的阶梯，引领游客开启一段“漫游童话时光”的神奇旅程。在城堡前观看演出，迪士尼公主在此与大家见面，一段惟有迪士尼可提供的无与伦比的难忘体验。演员们扮演着各自的角色，向游客们上演着奇妙的童话故事。

看完演出，继续向里走，几辆蒸气小火车从我的眼前穿行而过。我看了好一会儿，才知道这原来是迪士尼乐园铁路，小火车可以带我们环游整个迪士尼乐园，它的目的地

是“幻想世界”。这正是我们要去的地方，因为在那里精彩的米奇水花巡游表演。上了火车，火车在林间穿梭。我看到了五彩缤纷的鸚鵡、黑白相间的斑马，还有五光十色的游玩项目。

下了火车，我们迫不及待地向广场走去，那里已经人山人海了。米奇与他的好友们带着洒水器及其他工具，为乐园内的植物带来水份的滋润，人们也可以置身其中尽情地享受这巡游表演。花车向我们驶来，我看到了许多童话世界里的人物米奇、米妮、白雪公主、三只小猪、玩具总动员里的胡迪……真是数不胜数，看得人眼花缭乱。花车的“炮管”里喷射出一串串晶莹的水珠，有的像断了线的珍珠，有的像绵绵细雨，还有的像又细又长的鞭子……它们在空气当中纷纷飘落下来，飘到草地上，小草挺起了身子；飘到树叶上，树叶换上了新装；孩子们在尽情地嬉戏，欢快地手舞足蹈。虽然天空下起了小雨，衣服也有些湿了，却难以抑制我心中的那份喜悦！

坐上小矮人的摇摆矿车，体验小型过山车的快感，穿梭整个山谷里，有点小刺激的过山车，全程基本上侧过来的也有甩出去的感觉，大概有三至四个高坡滑下，但都在感受到不适时迅速移回平缓的轨道。我们坐在矿车的最后，甩尾的感觉特别爽，尤其是在最后的一个高坡滑下时。尖叫的同时，还没忘记看看两边摇头晃脑的小矮人们，超戳萌点！等到山洞外一圈疾驰完后还会稳稳地回到山洞中，这个时候，山洞里又是一派温馨祥和——七个小矮人、好多宝石在向你招手，有一种“回家了”的感觉。

迪士尼最最吸引我的项目是宝藏湾历险。“宝藏湾”是全球迪士尼乐园中第一个

以海盗为主题的园区。“宝藏湾”里住着一群形形色色、乐天随性的海盗，四处寻找好玩刺激的冒险。在这里，色彩、视觉和音乐的激烈碰撞，将海盗们浮躁轻狂与颠沛流离的个性融入各种异域文化，呈现出丰富饱满的细节刻画和故事讲述。

“宝藏湾”的传说要追溯到十七世纪，那时的加勒比海一带海盗猖獗。在迪士尼的故事里，这段海盗时代以一群搜寻传奇宝藏的海上流氓而著名，他们制服妖兽，互相争斗，眼神中总带着一丝玩世不恭。

自踏入“宝藏湾”起，就将完全沉浸在海盗的生活中，从这里开始游历“船奇戏水滩”、“史洛比希堡”、“旱鸭子码头”和“小镇”……每一处都各有风情，魅力独特。“加勒比海盗—沉落宝藏之战”是一趟壮观无比的室内乘船漂流历险。在杰克船长的带领下，在欢乐冒险中偷走戴维·琼斯船长最珍贵的宝藏。结合迪士尼故事讲述和尖端技术，配以独具特色的三块巨型多媒体穹顶、投影效果、栩栩如生的人物、剧院级的布景以及复杂的光影效果。游客们将畅游海面甚至潜入海底展开一场生动的航海大冒险。我们乘坐的全新驾驶系统的海盗船，能够完成旋转、侧驶甚至逆行的动作，打造出极具个性化的体验。宝藏湾里遇到勇敢无畏的海盗、美人鱼、甚至北海巨妖。迪士尼获得专利的声音动画技术、机器人科技及最新成果，逼真地还原出这些海盗们的故事，使游人身临其境。

可容纳 1200 名观众的“凡迭戈剧院”，可以欣赏到精心制作的精彩舞台剧“风暴来临—杰克船长之惊天特技大冒险”。由杰克船长领衔主演的“风暴来临”，上演奇幻特技和激烈打斗，直面壮观场景和惊人的视觉

效果，充满了栩栩如生的场景和幽默诙谐笑料，在狂风暴雨里，杰克船长最终在旋风中击退了英国皇家海军。这出精妙绝伦、激动人心的舞台剧，将特别呈现精彩的击剑决斗、惊艳的视觉效果并在旋风之中完美落幕。

刚走到“明日世界”，就看到闪着蓝光的过山车在头顶上呼啸而过，随之而来的一阵阵尖叫声，这就是我向往已久的“创极速光轮”，也是最紧张刺激的过山车，其酷似摩托车，一排可以乘坐两人，带你走进未来。伴随着令人心跳加速的音乐、灯光和 3D 图像，飞车开动了。先是慢慢行驶了一会儿，只听耳边传来“三、二、一、零”的声音，“刷”的一声飞车驶入一个漆黑的隧道，就像是掉入了一个无底深渊，我闭上眼睛不敢看，只能听到周围阵阵尖叫声，隐约还听到了哭声。飞车时快时慢，一共过了八关，创极速光轮速度之快，在黑暗的数字环境里体验加速、下沉、俯冲的快感，最终穿越“创”的多感官世界。乘坐两轮光轮摩托飞驰在轨道上，高速进入由多彩灯光、投影和音效营造出的幻想空间，奔驰在夺取胜利的道路上，真可谓惊险、刺激到极致！

转转弹弓狗、小熊维尼历险之旅、飞越太空山……无一不是既惊险又刺激！

晚上，迪士尼城堡前“点亮心中奇梦”焰火晚会为迪士尼之旅画上了完美的句号。冰雪女王、米妮、狮子王、爱诺公主……动画人物依次登场，灯光、焰火、喷泉，引来一浪高过一浪的欢呼和尖叫声。

快乐的时光总是过得这么短暂，乐园的夜晚灯光闪烁，绚丽多彩！迪士尼之旅，虽然很累但很快乐。美好的一天，就在欢声笑语、依依不舍中结束了。（俞建停）

结缘雨花石

我与雨花石结缘是在 2014 年的春节。

那天，小舅子邀请我到他家做客，顺便看看他近几年寻找并收藏的雨花石。说实话，尽管我幼年就知道雨花石，但对雨花石却知之甚少。当小舅子将一箱箱雨花石搬到我面前打开时，我情不自禁地发出了惊叹：这么多啊，真漂亮！只见那些养在水里形态各异、纹理奇妙、五彩缤纷的雨花石，一个个活灵活现，令我眼花缭乱，目不暇接。

得知小舅子年初七又要开车到仪征寻找雨花石，我当即表示希望一同前往，小舅子爽快地答应了，从此我与他结伴，与雨花石结缘，以至于发展到现在对雨花石非常痴迷的地步。三个月来，我每周几乎都要和小舅子跑一趟仪征寻找雨花石，渐渐地对雨花石的相关知识也有了一些了解。

雨花石是一种天然玛瑙石，主要成分是二氧化硅，由于它的质、形、纹、色、呈象、意境六美兼备，图案富有“天趣”，所以被人们称为文石、观赏石、幸运石。我国自南北朝以来，文人雅士寄情山水，牧歌田园，至唐宋时期达到颠峰，雅史趣事中有关赏石的佳话不胜枚举，神奇的雨花石更是成为石中珍品，有“石中皇后”之称，被誉为天赐国宝，中华一绝。“凝日月之精华，集天地之灵气，收山川之万象”是当今文人对雨花石的又一种赞誉。

小时候，我一直误认为雨花石产在南京，记得上初中时和班上一名同学还专程到南

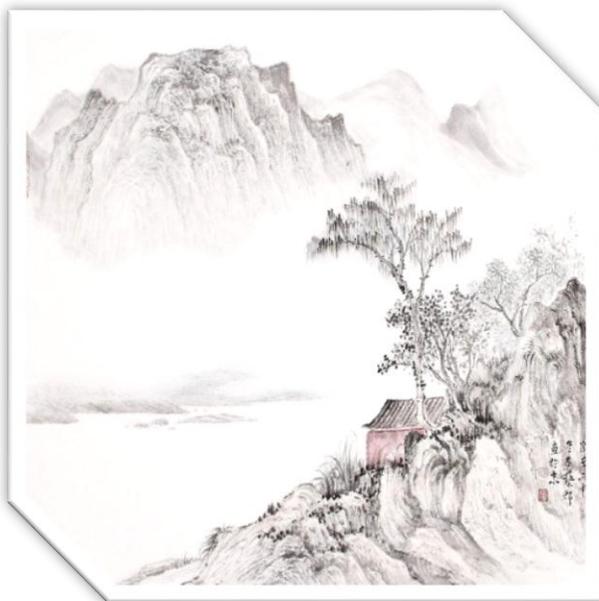
京雨花台寻找过雨花石，当然了那次是一无所获。现在我知道了，雨花石并不产在南京市，而是产在扬州的仪征和南京的六合。之于为什么叫雨花石？相传 1400 年前南朝梁武帝时，有位叫云光的高僧，在南京中华门外石子岗（今雨花台）讲经说法，感动上苍，落花如雨，坠地化为彩石子，即雨花石。

神话传说终究包涵太多想象的成分，相形之下，仪征千百年来一直将雨花石称之为活石，并植根于民间的肥沃土壤，世代相传。我们到仪征青山砂场拣石，那些石农们都将雨花石称为活石或者称活珠子，没有人称雨花石。开始我并不能理解，渐渐地我明白了，当地老百姓称雨花石为活石、活珠子是有一定的道理的。因为再漂亮的雨花石，没有水的滋润都是苍白的，咋一看和一般的鹅卵石没有两样，如果不俯下身子细心观察很难辨别，但雨花石一旦遇到水，各种色彩图案以及纹路立马显现出来，感觉神奇地“活”了，这也就是雨花石为什么离不开水，许多石友们为什么要选择下雨天出行寻找雨花石的原因所在。

南京称雨花石也好，仪征称活石也罢，说白了，都是千万年前地球造山运动中岩浆喷发冷却的产物。300 万年前，喜马拉雅山脉强烈隆起，长江流域的西部进一步抬升，由唐古拉山各拉丹冬雪岭冰川因日照、风化、水流融化作用而形成的冰融水，从涓涓细流，千涧百溪，最终汇成汹涌波涛，冲出青藏高

原，切开巫山绝壁，使东西古长江相互贯通。从此长江犹如一条银龙，咆哮翻滚，拍打着悬崖峭壁，冲击着崎岖乱石，历经 6300 公里，一路向东海奔来，至长江下游平坦地带南京六合、扬州仪征段，便逐渐淤积下来，雨花石就是其中的一员。

到仪征寻找雨花石可以说是个细心活，必须耐着性子，俯下身子，两眼全神贯注。如果出行当天能赶上砂矿机器洗石那就算是幸运的了，因为当地有“一吨黄沙四两石”之说，只要带上耙子、湿布等工具耐心寻找总会有收获。如果遇到砂矿停机不洗石，那就只能在原石堆上寻找，看各人的运气，或许几个小时下来，找得腰酸背疼，却一无所获，



或许到石堆旁小息一下，不经意间就能发现面前就有一块个头大品相较好的雨花石，这就是小舅子常对我说的“雨花石是可遇不可求的，要看你和它的缘分”。

寻找雨花石除了要细心外，再一个就是感觉很辛苦。由于砂矿一般都前不靠村后不扎店，所以我们经常是随便吃点自带干粮就算是中午饭了，忍受饥渴是常有的事。晚上回到家，自然是腰酸背疼，四肢乏力，第二

天还有一堆溅满泥浆的衣服和雨靴等着要洗。当然了，这些辛苦比起砂矿那些捡石女工来说就微不足道了。那些砂矿拣石女工基本上都是附近农村 50 岁以上的妇女，他们每天都在笼罩着机器轰鸣声的环境里面弓着腰工作 10 多个小时，拣 100 斤鹅卵石（只要白的和黑的）老板才给 0.48 元钱，长年累月，面朝石头，背朝天。难怪他们每次看到我们的到来都显得很兴奋，因为他们在拣

鹅卵石的过程中会拣到雨花石，只有兜售给我们，才能增加收入。

尽管寻找雨花石要付出许多体力和汗水，但寻找雨花石时那种愉悦心情却始终贯穿于拣石全过程的，尤其是当天能够找到哪怕只有一枚品相好的雨花石，

我都会兴奋不已，回到家迫不及待地把它养在水里，认真观察，细细品味，那一刻，饥渴和腰酸背疼仿佛都会被抛到了九霄云外。

有石友说砂矿是一个让人梦想的地方，也有石友说砂矿是一个实现神话的地方，我认为砂矿是一个与雨花石有缘的人向往的地方。相信，只要孜孜以求，不懈寻觅，珍惜收藏，我的雨花石之缘一定会演绎出更多美好的趣事。

（王福海）

吃饭时要先吃主食

先吃菜后吃主食不仅仅不利于营养均衡，还影响胃肠的消化功能。要想吃得健康，除了控制食量，还要先吃主食，或者一口主食一口菜搭配来吃。

米饭、面条等主食属于碳水化合物，易被消化，而且容易让人有饱腹感，先吃可以避免吃得太多，能减少荤菜的摄入，吃得太油腻或不消化。先吃主食有利于刺激唾液分泌淀粉酶，对食物进行消化，进而刺激胃酸的分泌，增强胃的消化能力。

米饭、面条等主食属于碳水化合物，很容易被人体消化吸收，不会给胃肠增加负担，

同时碳水化合物在人体代谢过程中，几乎不增加肝肾负担。

粗粮是主食首选，它富含膳食纤维，可以促进胃肠蠕动，还能让多余的脂肪排出体外，在大餐前先吃一点杂粮主食，如一小碗面、一两块玉米、山药、芋头，甚至是土豆丝或年糕片等含碳水化合物的食物就能起到保护身体健康的作用，还能早生饱腹感，有效减少食物摄入，控制体重。对于胃肠消化功能不好的人来说，吃饭时先吃主食更有助于消化。

（罗文虎）

你知道三手烟的危害吗？

在日常生活中大多数人都知道二手烟对身体的危害，很多烟民在吸烟时会躲到卫生间里、阳台上，不会当着孩子及孕妇的面吸烟。这样是否就不会对他人造成危害呢？你知道三手烟的危害吗？据得雷克塞尔大学的一项最新研究显示，三手烟的传播情况比人们想象的更普遍，它甚至可以在无烟的建筑楼中流窜。

三手烟来源于二手烟，

通常是烟草烟雾中的颗粒，是在烟草熄灭后出现的，主要附着在地面、墙壁、家具和窗帘等各种物体表面以及吸烟者身上。这些有害的三手烟颗粒物存留时间长达数天甚至更久，还会被皮肤吸收或通过呼吸道、消化道等途径吸收。早在2013年，美国伯克利实验室就证实，三手烟会损伤人体细胞DNA。研究人员使用浓度接近真实环境的三手烟标本来处理人的培养细胞，结果发现会引起核内DNA碱基氧化或基因断裂，从而引起基因突变或细胞异常增殖，这是很多疾病特别是癌症发生的重要一步。

世界卫生组织发布的报告指出，中国有近7.4亿人每天暴露于二手烟雾危害之下，每年约有10万人死于二手烟暴露，140万人死于与烟草有关的疾病，专家们认为，跟二手烟一样，三手烟对健康的危害亟待引起重视。

（罗文虎）

咽炎日常如何调养

快节奏的高压生活和不健康的生活方式，让现代年轻人的健康指标提前下降，一不小心就会被疾病“盯”上，例如咽炎，据研究表明，咽炎在年轻人群中的发病率呈逐年上升趋势。

专家表示，咽炎有急性咽炎和慢性咽炎两大类。无论是哪种类型，对于咽炎患者来说，最痛苦的事情就是常年喉咙发干、不适，老感觉有异物，清晨起来还恶心干呕。

咽炎及时治疗后可痊愈，但如果治疗不及时，会转为慢性。

因此，一旦出现症状，要尽快到呼吸科确诊治疗，越早越好。治疗还需坚持药物治疗与日常养护并重的原则，所以平时不妨试试以下几种调养方法。

经常开窗通风

保持空气流通，就不容易患上呼吸道疾病，是防治慢性咽炎的有效措施。

时刻注意保暖

慢性咽炎发病与口鼻、身体不注意保暖有关。因此，睡觉时房间内温度不要太冷；洗澡或洗发后及时擦干身体，吹干头发；冷天时早晨出门或骑车要戴上口罩，让口鼻不受干冷空气的刺激。

注意日常饮食

以清淡易消化饮食为宜，同时再多吃一些清爽去火、软嫩多汁的食品。多喝水及清凉饮料（不要太浓）。忌烟、酒，且尽量避免进食姜、椒、芥、蒜等辛辣之物。此外，要多吃一些富含维生素C的蔬果，以及富含胶

原蛋白和弹性蛋白的食物，如猪蹄、鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。

保持口腔卫生

早晚可用淡盐水漱口，漱口后不妨再喝一杯淡盐水，以预防细菌感染。或者也可用盐水熏蒸喉咙，方法是：将煮沸的盐水倒入一个大碗或汤盆里，然后张大嘴对着盐水吸气、呼气，每次进行15分钟左右，每天2-3次。此法不仅可以缓解症状，还可预防咽炎。

加强体育锻炼

养成良好的运动习惯，提高身体抵抗力，能够起到有效防治咽炎的作用，运动方式就是每天保证1-2次散步，每次散步30-50分钟。

静坐防治法

两手分别轻放于两侧大腿上，两眼微闭，安神入静，自然呼吸，意守咽部，口中蓄津，待津液满口后，缓缓下咽，如此进行20分钟左右。然后慢慢睁开眼，用手指轻揉喉部，自然呼吸，待津液满口后，再缓缓下咽，如此按揉5分钟左右。此法可每日进行2-3次。

（罗文虎）



心存善良的人更长寿

世界卫生组织指出，健康的标准不单是身体上的有病与无病，而是一种社会、心理与生理上的和谐状态。若一个人能够养成与人为善的品行，那么他在社会中就容易获得尊重，有利于在心理上获得满足与平衡，提高健康水平。

心存善良，就会以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就常有欣慰之感；心存善良，就

会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感；心存善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就常有轻松之感。总之，心存善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态就能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高机体的抗病能力。

传统医学认为，心善德高者气血匀和，阴阳平衡，所以能健康长命；相反，心恶得劣者往往多病短寿。国外的一项研究也证实了这一点。美国匹兹堡大学的医学专家做过一项关于善良与人体健康的研究，研究人员通过 8 年的跟踪调查发现，与经常对他人怀有恶意的人相比，善良友好的人心

脏病发病率要低很多，因各种原因死亡的概率也比怀有恶意的人低。研究人员认为，善良的人更乐观向上，喜欢微笑，他们广阔的胸怀更易挺过不幸，克服困难。不善良的人则因为常对人怀有恶意，斤斤计较，长此以往必定会损害身心健康，让心情总处于憋闷状态，增高患上高血压、心脏病和高胆固醇等疾病的风险，从而影响生活质量和寿命。 (罗文虎)

