

防患未然 排查隐患 严堵食品安全卫生管理漏洞

根据省教育厅《关于近期学生群体性呕吐、腹泻事件的通报》等文件精神,校爱卫会防患未然,于10月17日、19日组织检查组重点对全校食堂和商业网点逐一排查,消除食品安全卫生风险隐患。

检查组对全校各食堂和商业网点的食品加工场所、原料存放点等进行了全面检查,对校园超市食品进行抽样检查。从检查结果看,校园各食堂和超市都能按照要求操作,原料采购索证索票和台账建设齐全,操作间及食品贮存仓库卫生情况良好,菜品留样齐全,餐饮具按照要求进行清洗消毒,食品卫生总体良好,从业人员持有效健康证。但个别超市存在经营过期食品及临保食品,个别食堂档口存在台账建设不及时等现象。检查组当场勒令过期食品下架并进行销毁,现场对经营户进行教育指导,并提出整改意见和要求。

根据检查结果,检查组要求经营者在



日常经营中加强管理、认真自查、规范餐饮食品经营行为,认真做好食品安全卫生工作,及时消除餐饮及商业网点中存在的食品卫生安全隐患,确保饮食的安全卫生和营养。

根据秋季天气多变、各种肠道疾病高发的特点,校爱卫会提醒广大师生树立食



品卫生安全意识,多了解秋季常见传染病的成因及应对措施,同时尽可能不到校外周边流动无证饮食摊点就餐;要加强教室、办公室等通风换气,保持室内空气新鲜,注意个人卫生,课余时间勤锻炼,预防秋季传染病发生。

房心红

公寓工作稳落实 保障安全你我他

学生公寓是大学里的另一个家,在同学们暑期离校阶段,学生公寓服务中心的工作仍在有条不紊地进行着。

为了迎接2016级新生的到来,学生公寓服务中心积极创新,利用暑假时间对部分公寓门厅进行了改造。改造后的门厅风格简洁,给公寓增添了现代化气息,也为同学们提供了更人性化的服务。但同时鲍老师也指出,当前临海校区因资金短缺,电路容量不足且扩容困难,无法实施空调等电器的安装。但学校也在尽力想办法,争取给学生提供一个更好的住宿环境。

开学已有一个多月,学生公寓的迎新工作已告一段落,常规性工作的稳步落实,充分保障了同学们的公寓后勤服务需求。

据鲍老师介绍,今年学生公寓服务中

心将继续有序推进设施维修、电器安全检查等常规工作。对于该方面,鲍老师指出了三大服务难点:第一是楼道拐角处的垃圾问题。许多同学为图方便就直接将垃圾随意扔在拐角处,造成了清洁人员的不便。希望各位同学能在思想上重视起来,提高自身素质,将垃圾投掷于正确位置;第二是门禁问题。有些同学为了便利而不带门禁卡,选择用布或硬纸等物体卡住大门使其不关闭。这实际上是本末倒置的行为,这些同学不但没有意识到设置门禁是出于安全的考虑,还有可能会造成其他同学的财物损失;第三是设施破坏问题。每学期都有消防门、玻璃窗等公共设施遭到毁坏,这增加了学校不必要的支出,需要同学们重视起来。

关于是否可以墙面绘画等装扮形

式这一问题,学生公寓负责人表示在寝室的装饰过程中,原则上不能对墙体等公寓建筑进行涂画,以免造成今后新生入住时无法适应与更换风格的困难。此外,宿舍不仅是住宿的地方,也是一个学习的地方。同学也应注重宿舍的学习氛围,给宿舍增添文化气息,营造一个有利于学习的环境。此外,鲍老师对宿舍水电的使用提出了意见,呼吁同学们培养节约意识以及群体意识。

公寓服务中心一直致力于为学生服务,其精细化的工作安排不仅让同学们可以享受更全面的服务,也为顺利完成学期工作打下了坚实的基础。

学生记者 李维多 周一萌 邵宇 毛春莹 褚紫薇



在开学初,后勤处对学校的边边角角进行了清理,对各类教学设施进行了维修,美化了校园环境,并且在校区内种植了新的植物,用更加崭新的面貌迎接新同学。除此之外,在椒江校区,他们致力于人工湖的建设,使得周边环境也有了极大的改善。

后勤管理事无巨细,当然也会存在一些管理难题,不能做到及时到位。因此,他们推出了微信公众号,学生可以直接反映情况,也可以直接预约维修时间。这从一定意义上讲,打通了后勤与学生之间的通道,使学生与后勤能够更好地进行沟通。

然而,针对其他需要改造的问题,林老师也提到了他们后勤的努力方向。一:解决漏水问题。二:尽早改变8、9、10、11、12寝室楼的上下铺现象,实现单体床铺,积极营造一种回家温馨的感觉。除此之外,提供充足的热热水,加强洗衣房的建设等也是在他们的设想之中。

后勤服务管理处与我们学校的广大师生关系密切,我们作为学生,也应该给予他们应有的尊重。提高自己的文明素养,努力维护学校公共设施,以包容理解的心态更多的提出建议,少一点抱怨,多一点沟通。只有双方一起努力,共同改进,才能让校园更加的和谐!

学生记者 俞鑫圆 邹家祯 李欣园 周宏 缪雨欣 摄影记者 黄佳怡

TCSC 直通车举行 2016 级迎新晚会

10月26日晚,为了迎接16级新同学的加盟,展示学子才华,释放青春风采,校后勤 TCSC 直通车迎新晚会在临海校区学生活动中心隆重举行。后勤服务管理处副处长朱治月,商贸发展中心主任俞红斌,编辑部指导老师陈海军及上届成员等应邀出席晚会。

随着主持人的热情致辞,晚会在拉丁舞蹈队激情洋溢的舞蹈中拉开了帷幕。歌曲、小品、舞蹈、游戏、乐器联奏等精彩的节目为观众呈现了丰富的视听盛宴。由网络组成员带来的舞蹈《青花瓷》动作优美,引人入胜;来自朝鲜族的金成权同学带来《If You》以及韩语歌独唱,赢得台下掌声不断;新闻组和栏目组的各式小品为晚会带来阵阵欢乐气氛;穿插其中的游戏环节更是将晚会推向了高潮,同学们积极参与,气



氛热烈。最后,美编及排版组的歌曲串烧为晚会画上圆满句号。

此次迎新晚会的成功举办,充分展示了直通车成员的风采与活力,彰显了直通车编辑部的凝聚力与战斗力,此外后勤微信公众号“TCSC 直通车”的推送也为此次



晚会增色不少,这不仅扩大了直通车的知名度,也为我校后勤服务发展增添了彩色的一笔。相信在后勤领导和老师的带领及全体成员的携手共进下,直通车编辑部会发展得越来越好!

学生记者 李彦如 摄影记者 黄佳怡

创新公寓门厅 创造舒适环境

改造 为更好的服务

在九月开学之际,我们拥有葱郁环境的校园又多了一抹风景——学生公寓14到17号楼的门厅焕然一新。为给学生营造更加温馨的生活空间,我校后勤对部分学生公寓进行了门厅改造。

为提升这次装修的质量,学校特意请了专业的设计公司。在公寓名字的设计上,后勤以学生自己的创意为主,采用“我手写我心”的方式,大大增加了同学们对公寓的归属感。值得一提的是本次改造工程中的许多细节设置,例如在大厅内增加休息椅子以供来访家长休息、牌匾使用钛金属材料以减缓风雨侵蚀程度、对公寓刷卡进入处进行信息更新并记录进入人员以更好地保障同学安全等等。这些都体现了后勤工作人员的细心周到,也彰显了后勤服务人性化、便捷化的理念。为了不打扰同学们的正常生活,所有的改造工作都放在暑假进行,而面临的最大问题就是工程大且时间紧,但所幸的是在后勤的有序领导下,工人师傅严密配合,不惧高温如期完成改造工作。

在谈到对校园设施环境的进一步完善时,鲍老师表示,现在后勤部门不仅着力于对公寓外观环境的改变,更是在管理制度上逐步更新,整顿整个公寓服务团队,让每个公寓管理员都穿着统一,并按工号管



理,来提高服务人员的效率,真正实现精细化管理。鲍老师认为,要给同学们提供一个安逸舒适的起居环境,后勤服务是无止境的。

学校后勤部门将同学们的肯定作为最

终的标准,服务学生,不断创新,创造更温馨舒适的公寓环境,以此推进学校教育事业科学发展。

学生记者 李彦如 楼燕琼 陈巧盼
摄影记者 鲍珊慧

俗话说“民以食为天。”学校本着“安全第一,品质至上”的原则,积极改善同学们的就餐环境,保障学生集体用餐安全,最大限度地消除学校食品安全隐患,扎实开展了2016年度学校食堂提升改造工作。窗明几净的餐厅,一尘不染的厨房,精细严密的管理,无不体现着服务学生的要旨。

此次食堂改造可以说是一次大刀阔斧的整顿。据餐饮中心张哲民老师介绍,二、三楼餐厅由专门的装修公司进行重新整修。在此过程中他们结合同学们以及食堂工作人员的意见,始终以适当低价的快餐为主,并使用崭新的餐具、桌椅,给同学们营造一个更好的就餐环境,提供更优质的服务,更好地满足同学们的需要。此外,考虑到下雨天的情况,学校还在第一食堂至第二食堂的楼梯口处设了玻璃防雨棚,使同学们避免在雨天打湿衣物。这个设计既方便了同学们下雨天就餐,又增加了餐厅的美观性,一举两得。最后,针对同学们平常就餐时排队时间过长、就餐位置经常满座等问题,张老师提出了分时段就餐的建议,这样既可以避免过道拥挤,又可以节省同学们排队就餐的时间,使同学们的时间利用更加充分。另外需要特别强调的是,食堂的工作人员们都比大家想象中的还要辛苦,凌晨4点上岗忙到下午1点,下午3点到6点又要继续工作。对待辛劳的工作人员我们应该体谅而非抱怨,他们都是整个食堂运转中的关键一轴,他们需要我们的肯定,需要每个人努力共建一个充满关爱的食堂。

这次食堂全面改造中,后勤餐饮服务中心的每一员都为餐厅做出了各种各样的努力,积极为同学们提供更好的就餐环境,打造更好的服务,营造更好的氛围……这不仅丰富了台院文化,也为同学们今后更好的学习和工作做了很好的铺垫。学生们也少了些排队等待的时间,多了份愉悦的就餐心情,相信全面改造后的台院食堂将成为同学们心中闪闪发光的台院的一个重要组成部分!

学生记者 张亦娴 洪巧巧 陈高强

后勤保障——室内球馆新风貌

新学期,新气象。为了保障同学们有良好的学习环境,我校后勤服务管理处对室内球馆安排了维修工作,在卢世明老师的严格监督下高效完成了整改任务。

台州学院室内球馆是学校的一所大型场馆,位于女生大院后部,学校的最北端,始建于2000年,至今已陪着学校走过了16年的时光。它由篮球馆、体操馆和球类馆组成,面积较大,基础设施完善。近年来,场馆陆续出现了顶棚漏水、地面腐烂等问题。学校综合多方面因素考虑,本着对学生负责的态度,决定对室内球馆顶棚和下水沟进行维修。并据卢世明老师介绍,维修工程于今年8月正式开始施工,工期持续将近半个月,共花费十万元左右,现已完工并投入使用。顶棚原有的问题如下雨漏水等得到改善,室内球馆质量明显提高。值得一提的是,球馆内配备完善的消防安全设施,如设有灭火器等等,有效地保障了同学们的安全,也有利于提高学生们的消防安全意识。

最后,卢老师表示会为同学打造更优质的学校环境,希望同学们在新学期中能够切实利用公共资源,在教室努力学习,在



球馆加强锻炼,将“智”“体”有机结合,更好地促进自身的发展。

学生记者 徐迎蕾 朱丽宏 王屹
摄影记者 黄佳怡

新保洁公司入驻椒江校区

2016年9月中旬,台州福安物业管理有限公司的王总带领保洁队对台州学院椒江校区进行了卫生摸底,并于10月正式入驻我校。

当该保洁公司对我校进行卫生摸底时,负责学校后勤服务管理的张老师对他们持怀疑态度,担心他们不能很好地完成打扫学校的任务。但不久,该保洁公司以实际行动证明了他们的能力。王总亲自带领由90多位保洁人员组成的保洁队对学校分片分区地进行计划性打扫,从学校门口的标志物到行政楼再到教学楼和宿舍楼,大到教学楼前的楼梯空地,小到垃圾箱侧面的小广告,保洁人员不放过任何一个卫生死角,并进行全面清扫,使学校焕然一新。张老师看到保洁公司付出的努力以及学校的新面貌,不禁对该保洁公司连连称赞。张老师表示“有思想,有行动,才是真”,还呼吁同学们不要在教学楼、宿舍楼等的楼道乱扔垃圾,应将垃圾放入垃圾桶中,以此行动来维护学校卫生环境,并积极配合物业公司的的工作。同时,王总也本着希望自己公司越做越好的经营理念,呼吁同学们能尊重保洁人员的劳动成果,用实际行动来支持保洁工作。

新保洁公司入驻我校,为我校注入了保护环境的新活力,增添了维护校园卫生安全的新力量。同时也希望同学们爱护学校的环境卫生,以自己的实际行动为学校出力,支持保洁行动,从我们做起!

学生记者 徐旭英



后勤报修 服务师生

灿烂金秋,稚嫩的新生已经在台州学院这个温馨的大家庭里度过了一月有余。在更好的开学季,学校后勤服务管理处为了更好地应对设施故障问题,服务全校师生,保障各级同学的生活便利,特别推出了后勤报修平台。

报修平台分为两类:一、电脑网络报修。二、手机微信报修。

同学们只要在网上登录“台州学院”的官方网站,点击“部门主页”中的“后勤服务管理处”进入网上报修平台,就可进行故障报修,还可上传实物照片,使维修人员更清楚报修情况,对症下药;而针对一些学生没有电脑无法网上报修的情况,后勤处特别开通了手机微信报修的通道。现在只需通过关注“台州学院”微信公众号,选择“微服务”中的“后勤维修”,填入自己的个人信息进行登录,即可上报需要维修的生活设施。

关于报修范畴,寝室里属于学校原配的物件基本都能报修,如桌椅、门窗、风扇、插销、电灯、床柜、电表等等。而像宿舍厕所的门、洗衣机、开水间的水管水龙头还有走廊的墙壁也属于报修的范畴。同学们



碰到这些问题时,都可以及时的向后勤反映报修。

新的一年,学校宿管也做了充分的准备工作,向学生介绍报修平台,积极配合报修维修工作的开展。报修平台起步不久,在实际的运行中,还需要不断完善。为此,学

校后勤服务管理处欢迎广大师生提出宝贵的建议,进一步促进后勤整改,提高后勤服务质量和工作效率,方便校内各类报修,更好、更快为全校提供优质的服务。

学生记者 苏畅 李智 王如升

共护“大家庭”

俗话说得好:“一屋不扫,何以扫天下!”学校被大多数人称赞为“一方净土”。它既是我们学习的文化场所,也是我们共同拥有的大家庭。我们既然同为这个“大家庭”里的一份子,理应为校园的美好环境献出自己的一份力。

相信同学们都已经发现了学与中学的不同——大学的教室只是一个上课的场所,所以同学们在每个教室里待的时间都不长。因此教室的卫生其实不用刻意保持,只要同学们离开教室时记得带走自己的垃圾就足够了。虽是一件件的小事,但是我们如何做却关系到整个教学楼的整洁度。

而寝室作为同学们在大学校园里一个“家”,就特别需要同学们的悉心爱护和认真打理了。楼道楼梯间,大寝的过道,公共的卫生间……寝室的方方面面都与我们的舒适度息息相关。

整栋楼的外部卫生其实有保洁阿姨们负责打理,不用同学们担心。但是,我们在将垃圾袋扔入公共垃圾桶时,要注意投放的方式,垃圾袋已经装满时,可以将垃圾袋靠在垃圾桶旁,而不要硬往上堆,引起垃圾倒塌散落满地。除此之外,要特别注意勿将有汤汁的外卖盒随意扔进垃圾桶!

由于大学生活中时间的有限,寝室的容纳性有限等各方面原因,真正想要把寝室打理的井井有条其实并不容易。



换季时,由于气温的不稳定,有时可能一天要换两套不同的衣服,这样就需要把衣服搭在椅背上;书桌的存放格局有限,书籍和杂物有的时候容易混在一起;担心蚊虫飞进寝室,门窗常常紧闭,造成寝室内空气不流通;外卖盒子堆放在垃圾桶旁边,在整理卫生的时候也会造成一定不便……这些小问题很普遍,但同时也是很容易解决的。为了大家在每周检查卫生时,不再匆匆忙忙,晕头转向,这里为同学们收集了一些整理小贴士:

买一些实用又可爱的收纳盒,既可以增加寝室的美观程度,又可以使无处安放物品有一个温馨的居住地。

买一个临时装衣服的篓,这样放在衣柜外的衣服也能放置得妥当。

大寝的防盗门白天可以开着,使过道的空气流通。



买一个大一点的垃圾桶,或者各人准备垃圾袋以收拾各自的垃圾。

外出前可以在窗沿喷些杀虫剂(注意,如挂着衣服就不要喷了),然后打开窗户通风。

平时养成将东西从哪里拿来就放回那里去的好习惯。

勿以善小而不为,勿以恶小而为之!落实校园卫生建设,我们每个人都要从自身做起。我们一直在努力,但“保护环境”却一直停留于呼吁和个别先进示范中。我们应该付出实践,提升文化修养,养成卫生习惯。有时候,只是简单的一个弯腰动作,就能造福于他人。

希望“保护环境,从我做起”不再是个空洞的口号!

学生记者 徐迎蕾 李欣园 陈高强
摄影记者 张璐艺

秋季健康小贴士

秋来了,天凉了,这些秋季健康小知识你都get了吗?下面是小编为大家搜集到的一些小贴士。

“春捂秋冻”是我们一直所遵循的规律,秋季是天气转变迅速的一个季节,各位同学一定要注意预防感冒,注意随温度变化选择衣物,记得“耐寒锻炼从秋始”。具体注意事项如下:

1 教室保健:教室是易传染感冒的地方,同学们大部分时间都在教室度过,所以更要做好感冒预防工作,同学们可以携带一瓶淡盐水来使鼻子经常保持湿润。

2 多喝水:大量的水可以将病毒从身体中带走,防止脱水症(脱水症是感冒的并发症之一)。

3 鼻部保健:约有50%的感冒是由鼻病毒引起,由于鼻咽部是最初感染的部分,因此,鼻部按摩能有效预防感冒,具体按摩方法如下:先用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴约20~30次,然后用摩擦发热的手掌,轻轻按摩鼻尖和鼻翼。另外,每天坚持用冷水洗鼻子,不仅可以清除污垢和病菌,还能增强鼻孔及整个上呼吸道对寒冷的适应性。

4 勤洗手:有些病毒可以在患者手摸过的地方存活3小时,因此,经常洗手的人能远离感冒。另外,不要养成揉鼻子、抠鼻孔的习惯,这样很容易把手上的病毒带到最易被传染的部位。

5 服用维C和维E,适量口服维C,能减轻感冒症状;维生素E在人的免疫系统占有重要地位,它广泛存在于动物脂肪和植物油当中。

而目前台院正积极推行“阳光晨跑”项目,大家要注意秋季晨跑防护措施。

1 注意衣着,防止感冒:秋季和夏季不同,清晨的气温应经开始有些低了,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就有受凉感冒的危险。所以,千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动,而要给身体一个适应的时间。

2 及时补水,防止秋燥:从潮湿闷热的夏季进入秋天,一下子气候干燥起来,温度也降低不少,人体内容易积一些燥热,而且秋季空气中湿度减少,容易引起咽喉干燥、口渴少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症。再加上运动时丧失的水分会加重人体缺水的反应,所以,运动后一定要多喝水,多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。

3 做好准备,防止拉伤:人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低等现象,锻炼前若不做好充分准备,会引起韧带拉伤、肌肉拉伤等,锻炼反而成了一种伤害。

希望同学们了解秋季健康小知识,防止不必要的伤害。

学生记者 周一萌 陈巧盼

拯救全校剁手党——只买我要的

每年的11月11日,淘宝等各大电商平台总会爆发一场争夺战,争夺重点自然是那些剁手党荷包里的钱了,而学生群体,则是购物大军中的主力军。咱们台州学院的学生自然也抵挡不住双十一的诱惑,那么,到底应该怎么做才能把钱花得“有水平”呢?来看看“双十一”的购物指南吧!

当我们在购物前,应该做到以下几点:

首先,列好购物清单,避免冲动消费。在“双十一”到来之前,一定要想好自己需要什么,按照计划购买。不要看见其他的低价物品就脑袋一热,也不管自己是否真的需要就买了。这样的冲动消费,很可能会让你花费很多根本不需要花的钱。尤其是对于向父母伸手要钱的学生们来说,冲动消费带来的最严重后果可能就是接下来一个月的“艰苦生活”。

其次,对比商品价格,判断商品是否真的在打折。在“双十一”之前,有的商家会把商品的价格调高,等到“双十一”再降下来,造成打折的假象。

最后,货比三家,省钱购物。为了能在

“双十一”的血拼中省点钱,同学们还应该对同一商品在各店铺的销售价格进行对比,尽量货比三家。

做好了购物钱的准备,我们在购物时,又应该怎么做呢?

第一,尽早下单。为了达到促销目的,商家经常会给购物的前几百名一些赠品甚至免单,只要能抓住机会,就能获得不少的优惠。早下单还有一个好处就是,按照“先下单先发货”的原则,如果你下单比别人早,商家就会先给你发货,你就不用等太久了。

第二,避免在“双十一”买生鲜食品、急用物品。“双十一”是商家最忙碌的时候,每天都有很多货要发,要是下单晚就得等很长时间才能收货了,也许到货的时候都已经不需要了。比如生鲜食品,因为保质期很短,如果在发货时耽搁了,就会变质。

第三,付款前仔细核对收货地址,避免“丢货”事件发生。相信很多同学们在最初网购时都遇上过这样的问题,自己下单付钱了,商家也按时发货了,但购买的东西却

迟迟没有到手。这样的情况,一般来说是收货地址出现了问题。要避免“丢货”事件发生,一定要在付款前确认收货地址、收件人、电话是否有误。

收到商品后的我们,还应该做到以下几点:

仔细检查货品,再确认收货。在菜鸟驿站收到快递,应该尽快拆包检查,如果有任何问题,可以及时与卖家沟通协商,千万不要因为懒得沟通,就自己承担损失,这不符合咱们台院大学生的精神!

最重要的一点就是,千万别忘了给商家好评!如果你对商品的质量和商家的服务态度都比较满意,就给个好评吧,让更多的人可以和你一样买到称心如意的东西。

以上就是“双十一”购物指南了,你们都会了吗?如果已经学会,就赶紧用起来吧!还有要提醒的是,“双十一”即将来临,同学们可一定要理性消费,看紧自己的钱包哦!

学生记者 张亦娴 朱丽宏 王屹

体质健康测试大阅兵!你做好准备了吗?

经过一个月的适应期,大一新生们的生活也逐渐步入正轨,台州学院又迎来每年一次的大学生健康体质测试的时间。各位同学在积极练习测试内容的同时也要记得提前预约好时间哟。接下来让我们一起来熟悉一下体育测试的流程吧。

● 体测时间

体测时间根据不同的年级会有所不同。每学年的第二学期(上半年)测试大二、大二的同学(下半年大二、大三即升为大三、大四)。每学年的第一学期(下半年)测试大一、大二的同学。

● 体测内容及地点

田径场:50m跑、800m跑(女)、1000m跑(男)

体质健康标准测试中心(学生活动中心):身高体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐(女)、引体向上(男)

● 体测小问题解答

1.问:众所周知,体质健康测试是要算学



分的,那么到底是多少分呢?

答:体质健康测试从2015年开始实行学分制,大学四年体制健康标准测试成绩为必修学分,每学期0.5分,共2分。学生该学年健康标准测试成绩总分达到50分以上方可获得0.5学分。

2.问:有特殊原因不能参加测试的同学,



能否申请特例呢?

答:当然可以!在这里给大家科普一下台州学院关于免测、缓测、缺考、补测的要求。

免测:因存在先天性运动障碍、肢体残疾、当学年有重大伤病,本年度不能参加测试的同学,请提前开具医院证明,经学院证实后向体质监测中心提出申请。

缓测:由于出国、外出实习、考试时间冲突等原因,在测试时间段不能如期测试的同学可以申请缓测。申请缓测的同学进行测试时,要提交缓测证明。

缺考:未参加常规测试且没有申请缓测的学生或已经申请缓测仍未按时参加补测的学生视为缺考,缺考者本学年测试成绩以0分记。

补测:测试成绩不及格者,体质测试中心统一组织进行补测,补测工作每学期一次,补测时间安排待体质测试中心通知。

● 注意事项

1.建议大家穿运动服、运动鞋进行测试,以免在测试中出现伤害事故。

2.测试过程中,请同学们携带好一卡通和学生证,以备在测试过程中接受老师的检查。

3.秋冬季的来临,温度下降很快,同学们在大量运动过后吹冷风容易着凉,大家在体质健康测试过程中要注意保暖哟。

学生记者 李彦如 王如升 周宏
摄影记者 张璐艺

那片荷

文 / 洪巧巧

秋意渐浓,金黄的银杏叶铺满山间小路,仿佛因为冬天的临近而散发出极致的美。

趁着国庆长假回来见了外婆,外婆终究是老了,老得走两步都要大口喘粗气歇一会儿。那天,我握着她满是褶皱的略显粗糙的双手,我们对视了很久,突然,她嘴角微张,对我说:“我们去走走。”无奈我只好依了她,扶她起来,外面的小径已铺满金黄的银杏叶,时不时还飘下几片,踩上去窸窣窸窣得响,几阵风凉飕飕的,吹着外婆的衣摆……

不知道过了多久,我们来到了一片荷塘。与夏日荷塘欣欣向荣的景象不同的是,如今深秋的荷塘只剩一片残荷,枯败得,仿佛打了败仗回来的士兵,再经不起任何的打击,只是勉强支撑着。我们在荷塘旁的长椅上坐下,无言,只见外婆双目注视着这片残荷,若有所思的样子,抑或是无尽的感伤。

天色已晚,阵阵凉风侵袭着我们,我跑回去给外婆拿了件外套,回来时,日落西山,我呆在那,看着外婆那孤独的身影,看着那片凄败的残荷,看着夕阳西下,看着池中杂乱的黑影,不敢迈前。唐代诗人李商隐有说道:秋阴不散霜飞晚,留得枯荷听雨声。大概意思便是,秋日黄昏里,水中的荷叶早已凋残,却仍留着几片枯叶供人聆听雨珠滴响的声音。此情此景,虽无雨声,但

宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒。

——《幽窗小记》

北风呼啸,行迹斑斑,我端着热茶,坐在窗边,虽是寻常风景,却忍不住又多看几眼,配着风景,看着匆匆而过的路人,想象着他们的故事,在脑海中开出一朵朵花儿来。

光秃秃的行道树沿着小路,银装素裹,整齐的站着,一路排到天边去,偶尔寒风刺骨,哆嗦下一堆新雪,在脚边凸起一座小雪丘。孩童哼唱着不知名的儿歌路过,停下,弯腰,抓起一把,用热乎乎的小手捏呀捏,好不容易捏出个雪团来,恶作剧还没实施呢,就被同伴先行一步,融化的雪变成水,在衣服上印出朵小花来。看看自己一身狼狈,懊恼反击,命中!快跑!四只脚丫伴着孩童独有的笑声,一前一后,在雪地里留下或深或浅的印记,蜿蜒着通往家的方向。

不远处还站着个胡子拉碴的男人,乱蓬蓬的发遮住了眼睛,紧紧裹着廉价他的大衣,噢,上面还有五颜六色的补丁。呵着白气,偶尔搓搓手,跺跺脚,打个哆嗦。在冰天雪地里,捡起散落的枝丫,不知在雪地里涂涂画画写什么。也许是儿时梦中的彼得潘,也许是茫茫人海中偶然遇见的姑娘,也



鲍珊慧 / 摄

我内心早已深深一撼,鼻子酸酸的,此刻的外婆那么脆弱,仿佛一触即散。

就这样,我站了许久,终于,我迈开了脚,把外套披在外婆肩上,抚着她的双肩,轻轻说道:“外婆,我们该回去了。”“哎。”她应了声。波光照耀下,我仿佛从她的双眼中看到了几丝亮光,是泪光……回去的路上,我们谈了许多,外婆说她老了,她说她爱看那片荷,虽然残败但也是一种美,总能让她想到许多,那些她逝去的青春,那些她被唤醒的美好的回忆,或欢笑,或感动,或痛哭。

那晚,外婆的背影和那片残荷使我久

久不能入睡,这是一种怎样的美,又是怎样的一种震撼?在这个深秋,万人欢腾,农民们喜庆丰收,孩童们在落叶丛中嬉戏,唯有这片残荷静美,空留些残梗残叶,与世无争的。这是一种残败的凄美,是青春逝去的赞歌,是对生活甚至是对生命的点点微光,就像外婆这辈子走过的路。

我想,从此,每到这个深秋,不管万物如何飘香、成熟、结果、丰收,我心中始终会留出一个空间,小小的,装着那片荷,那片夕阳下飘着金黄银杏叶的残荷,静静的,在凉风中摇曳,只是,希望那个身影更坚强、更快乐。

平静下心来,感知这平淡也许才是生活。

我们年青一代总像一颗尘埃,渺小的我们总希望能够站在巨人的肩头俯瞰世界,终日飘飘落落寻找合适的落脚点。然而事实却是,虽然偶尔被大风抛到高空,心惊肉跳,但旅程的大多时候却是在微风中纷纷扬扬的飘舞。也许在低空飞行不如在高空远瞻看到的风景更多,但低空飞行却更能融入美景,成为美景的一部分,从而在这片美景中开出一朵专属尘埃漂流故事的花来。

平淡的日子有它特有的平淡的舒畅,有它特殊的美。它需用心品味,如同宁静、安详、隽永、深沉混合的清水,浇灌在内心喧嚣焦灼干裂的土地上,让那些成长的幼苗,在“任凭风吹浪打胜似闲庭信步”的悠然中,不急不燥不卑不亢的生长着。

不能享受平淡生活的人,大都因为心浮气燥,如果要把“浮躁”二字,从心头抹去,就必须学会简朴生活和平淡生活。当然,拥有平淡生活,并非不思进取养成人生的惰性。平淡,是一种态度,享受现在,笑着接受一切。我们亦可以在平淡的生活中,创造属于自己的独家记忆,生活因此而变得有意义。只要活得有意义,生命就会接近永恒,不再只是短短的几十年。

愿我们每个人都能如尘埃里的花,过着细水长流的生活,平淡而不平庸。

尘埃里的花

文 / 王如升



鲍珊慧 / 摄

许只是在画自己。我不知道。但他闪烁的眼睛和上扬的嘴角告诉我,他很快乐。

我曾无法理解为什么一把二胡,一杯茶,爷爷便能在家待上一天;不明白为什么公园里的大妈那么喜欢每天都要跳一次广场舞;弄不懂那些留着长发的艺术家为什么每天都要画一样的河……人生应该是轰轰烈烈的,而不应该是如此毫无激情可言的平淡不是吗?然而,当我开始疲于整日寻找刺激而带来的反反复复时,我忽然觉得

他不过是一粒星辰,却点亮了整个宇宙

——观《海鸥乔纳森》有感

文 / 周宏

他是一只海鸥,与众多的海鸥不同,他的名字叫做乔纳森。

很喜欢影片中的一句话,结果和成绩不过是一个指标,而追求完美的过程是无止境的。乔纳森不甘一生平庸无为沦为一只在海滩上乞食的海鸥,他想要和海鸟一样用羽翼在海面滑翔出一道好看的弧线,俯身捕食。没错,他赫然立于众生,独具一格。这才理解了卢梭说过,大自然创造了人类,却又把模子打碎了。原来觉得卢梭自负,直到遇见了乔纳森,才改变了这个想法。他有一颗永不言败的赤子之心,他试图打破种族的禁忌,宁愿被种族流放也不愿放弃飞翔,这是一种独立人格。叔本华曾说不愿成为别人思想的跑马场,乔纳森不接受种族传统的观念,而尝试用自己的行为去影响别人,这便是独立人格的高尚,显现了人性的光辉。

每个人都是一个宇宙。在这广袤无穷的浮华世界里,有些人是牵引众生的太阳,而有些人,甘愿被其他星球的引力拉走,成为一颗盲目更随大众毫无独立能力的卫星。这个每个人不同的选择。选择怎样的养料,就有怎样的思想。在无数飞翔失败的苦痛经历之中,乔纳森坚信自己的天命是追逐自由,成为更优秀的自己。而有些人,只是囫囵吞枣地妄图过好这不长不短的一生,永远小心翼翼地生活没有勇气去追逐自己内心喜欢的事物,他们懵懂地认知事物,敷衍了事,看得到生活的苟且,却看不到远方的诗。人生而自由,从一生下来骨子里便充斥着追逐自由的念想,这种念想之所以被束缚,不过是让灵魂拍手作歌。也特别佩服乔纳森面对挫折却永不止步的特质。面对磨难,大多数人总是半途而废,因为他们看

得到眼前的黑暗,却看不到未来的光明,他们选择抱怨和放弃,而海鸥乔纳森坚持下去了,坚信自己的天命,勇敢迎接猛烈的暴风雨,坚持追逐内心热切渴望的自由,最后,他获得了自由。对于自己,他超越了自己,成为了更优秀的自己;而对于选择在海滩上乞求食物的海鸥,乔纳森做出了榜样示范,鼓励并影响他们去突破自己。他不过是一粒星辰,却点亮了整个宇宙。

弗罗斯特如是说,林子中有许多道路,选择其中一条走下去,又分成很多股以至于无穷。乔纳森选择了朝圣自由的道路,每一条道路,都是为了抵达落日与森林。我不愿在循规蹈矩的日子的繁华和骚动,我们生来就是为了为了让灵魂拍手作歌。既然选择了自由,便不顾风雨兼程。每一只自由的鸟儿,他们的羽毛上洒满了自由的光辉。好了,我要开始歌唱了。

治愈系

文 / 吴紫靖

偶然的一个下午,楼道口的拐角,没有一点点防备,它就出现在我身边。

从来都不喜欢毛绒动物的我,本对它是没有丝毫兴趣的。但不知为何,也许是阳光的弧度正好,也许是微风的轻柔不燥,那双干净透明的眼睛就这样撞进了我的内心深处。

很普通,唯一的特点就是黏人得要命,不知道为何,那个如同缺爱的小孩一般的小生命,矫情地触动了我的某根神经。

呵,好像被治愈了呢。

只是瞬间,可能只是一个眼神,可能只是雨后那抹明亮的黄,也可能是他被风吹得鼓鼓的白衬衣,所有的事物简单的仿佛都是恰到好处的美好。我不能确切的说出什么算的上是真正的治愈,这个定义单纯到让人找不到答案却又那么简单清晰地存在着,本身,人心就是那么轻而易举地被触动。

热情地深爱着这个世界,多少人如同飞蛾般,明知是火也不怕自取灭亡——在好多好多年以前,我也如同那飞蛾,一盒吱吱作响的影碟片或是一本连封面都残破的连环画都能那么热烈的触动我们敏感细微的神经。在那承载了岁月痕迹的快乐年纪,我们所要的并不多,但每每,我们都是那么热切的爱着。

热气腾腾的食物,毛茸茸的小东西和升温的爱情……一直以来,这些围绕在生活周围的小存在,在与我们息息相关地生存着,给我们的生活提供着生气。有这样的存在,不经意间,在某个时候能体会到心脏被骤然刺穿的悸动,轻微的一个触碰就能分解。呵,多美好。

我想,那大概是回忆吧。

但这的确是不可避免的事情啊。回忆里的人和事,不管是欢喜还是悲伤,是感动还是伤害,都在时空中以一种缅怀者的姿态缓缓地诉说着一切。不再是风过无痕,时间,带给我们的是最好的治愈。

如今的我已长大成人,童年记忆里的风筝也已只活在了回忆里,我开始拼命的向前奔跑。但这人生的路,弯弯绕绕,宛若迷宫一般。那些回忆可能也已被抛却至脑后,更甚会伤及自己。而当我切切实实地站在马路的十字路口,看着来来往往的人群,听着车马喧嚣,回想着过去我的努力,感慨着人生的事与愿违,我感受到了一股前所未有的迷惘。时间是痊愈一切伤痕的良药,当你感到疲惫时,那阵风吹过的地方,又是我重新拾起旧梦的地方……

很喜欢这样一段话:“我既不生活在过去,也不生活在将来,我只对现在感兴趣。假如你能总是关注现在,那你就能成为一个幸福的人。你会发觉,在沙漠中存在着生命,夜空里有着星星,战士们打仗是因为这是人类生活的一部分。生命对你来说是一场宴会,一个盛大的节日,因为生命就是我们此时此刻度过的时光。”

在这个平凡的世界里,我们彼此的存在就是治愈,回忆一直慢慢谱写动人的乐章。

就像偶然路过我身边的它,一眼,足以惊艳时光。



张璐艺 / 摄