

后勤部门暑假积极做好后勤服务保障工作



为保证全校师生正常学习和生活,暑假期间,校后勤服务管理处全体员工坚守岗位,克服天气炎热、任务繁重、风雨袭扰等困难,认真履行工作职责,出色完成各项服务保障工作,为新学期迎新工作和后勤服务工作顺利开展奠定坚实基础。

截止目前,已完成临海校区室内球馆维修、3幢学生公寓门厅改造、14#学生公寓主电缆更换等工程;完成椒江校区物电学院实验室、食堂员工宿舍及垃圾场、化粪池等的改造工程,并做好教学楼楼道墙面、学生寝室墙体等维修工作和生活用水水池、道路阴井阴沟及屋顶排水沟等清理工作。

校园环境管理中心顺利完成椒江校区人工湖清理整治工作,使人工湖及其周边环境得到较好的改善,校园水路更加通畅,



为防洪排水消除了安全隐患。积极做好绿化养护、树木加固、枯枝清理等工作,确保校园绿化全面养护、不留死角,同时对校园绿化带进行草花补种,为师生提供良好的学习生活环境。

餐饮中心花大力气对学校食堂进行全面改造。改造涉及水、电、土建、一卡通系统、油烟抽排系统、燃气管道施工、电梯安装等,工程任务繁重,需要协调各个项目。中心相关人员坚持每天上班,坚守现场,负责工程项目实施全程监管。目前三个食堂的维修改造工程按期竣工,并通过公开招标方式,新引进长兴康诺大酒店、上海颐谷餐饮管理等餐饮公司。相信开学后会给广大师生带来不一样的视觉感受和不一样的惬意享受。

学生公寓管理中心在假期为1063名留



校学生做好服务保障工作,实行24小时值班,做好巡查、保洁、维修等工作,保证了暑期公寓安全平稳。中心还全力做好迎新各项准备工作:检修4223张新生用床、完成950台电扇检修清洗工作、提前购买卫生用具1000套、准备好床上用品2400套。同时对相关寝室进行维修粉刷及修缮改造,确保在学生入住前完成。

日前,后勤服务管理处组织人员,对校园环境、教学用房、商业网点、食堂和学生公寓进行全面检查,深入了解校园环境治理、后勤服务保障及师生返校住宿情况。对检查中发现的问题及时进行了处理,确保学校教学、生活设备运行良好,确保学校如期正常开学。同时提前准备好防台、防洪所需各种物资,做到及时排查,以防突发事件发生。

房心红

椒江校区食堂面貌焕然一新

早在暑期结束之际,同学们就已听闻学校餐厅通过招标引进经营者的消息。开学后,同学们口中的“豪华餐厅”终于显出了她的“庐山真面目”。

在此之前,食堂一楼餐厅菜价虽亲民,但因其逊色的口感以及黯淡的环境,学生的流量并不大,大多学生会选择二楼或者三楼的特色店面。在食堂全面装修期间,一楼餐厅全部使用崭新的餐具、桌椅,启用中央空调系统,用餐环境也更加明亮,装修风格更具特色。除此之外,相较之前,新餐厅还在点餐区设立入口、出口,方便学生点餐结账。不少同学表示,这使得同学们排队就餐更有秩序,更有效率。

较之一楼餐厅,二楼餐厅的装修偏于中国风,并且新增了书架等装饰品,受到同学们一致好评。同学们纷纷表示,在用餐之际还能感受到浓浓的书香氛围,欣赏具有中国风的饰物,也是一种文化熏陶。此外,二楼的菜品种类也受到了同学们的好评,众多同学表示,二楼餐厅的菜肴升级后口感更佳了,且菜价相比一楼更亲民。三楼餐厅此次并没有与一二楼一起装修,只是店面略有改变,也有不少同学表示会常去三楼餐厅找找以前的味道。

在此次采访中,我报记者发现,除了就餐环境以及口感,同学们更关注卫生问题。大多受访同学表示,之前的餐厅虽然在保洁阿姨们的辛苦劳动下保持着整洁,但因桌椅碗筷等有不同程度的破损且陈旧,担心会不卫生。在餐厅全面修整后,使用崭新的餐具,更是升级了消毒柜,使得餐具更加卫生,更能保障学生的健康。

与此同时,本报记者发现良好的就餐环境以及可口的食物使得不少同学们实行光盘行动,剩菜剩饭的浪费现象也得到了很大的改善。

当然,我们在享受用餐过程的同时需记得餐厅所有工作人员和后勤部门的辛勤付出。希望同学们都可以养成良好的用餐习惯,爱护餐厅的公共设施,维护食堂餐厅的干净、整洁。

学生记者 刘涵颖 富敏慧 夏凡
摄影记者 曹陈飞



承前启后 携手前行

——暨 TCSC 直通车第一次全体会议



9月26日晚,TCSC直通车编辑部在广文书苑一楼会议室召开新一届成员全体会议,参加此次会议的有编辑部指导老师陈海军和各级新老成员。此次会议主要是为了欢迎16届的新成员们,同时完成新老上级干部的交接工作,并介绍直通车内部的诸项事宜,安排新学年各项计划,进一步促进直通车的发展。

今年加入直通车的新成员量与质兼备,偌大的会议室座无虚席。首先是新成员进行自我介绍,大家虽来自五湖四海,性格迥异,却无一例外热爱直通车这个大家庭。接着便是大二大三同学简短的自我介绍,以及对各部门事务的总结与期望。从今年起,直通车为了更好的提高工作效率,培养同学们的实践能力,将原有的文字工作



细化为新闻、栏目和文学三个板块,并且新增网络组,通过新媒体的力量来扩大直通车的影响力。最后由直通车的指导老师陈老师宣布上一年直通车内部组织及个人的各项荣誉获奖情况,表彰了2015学年优秀学生宣传工作者,这不仅是对上一年同学们努力工作的肯定,同时也激发了新成员们为直通车工作的积极性。

在直通车全体成员的共同努力下,过去的一年顺利完成了各种新闻报道和出刊任务,并协助后勤工会成功举办了后勤第二届趣味运动会及联欢晚会。这次会议的召开不仅增进了成员之间的感情,也为今后的宣传工作做好了铺垫。新鲜血液的注入使直通车更具活力,相信在后勤领导的指导下和大家的携手共进下直通车会更加优秀、更加出彩的为学校后勤事业的发展添砖加瓦!

李彦如 楼燕琼 洪巧巧 王屹
摄影记者 鲍珊慧

注入新活力 展示新面貌

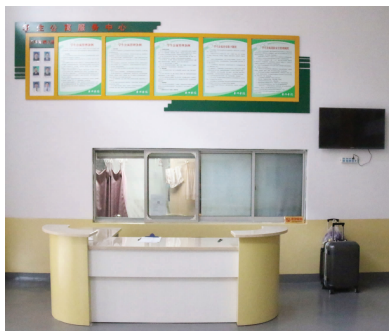
商贸发展—— 后勤服务助力生活

公寓服务是校园的基本组成部分,为了增强学生公寓育人氛围,展示当代大学生精神风貌,并进一步提高大学生综合素质和推动学生公寓文化建设,学校公寓服务中心决定,在全校范围内开展一系列学生公寓服务。

在同学们暑期离校期间,学生公寓服务中心的工作仍在有条不紊地进行着。接学校通知,为迎接 G20,并确保学生安全,因参加暑期实践活动而住校的同学需在 7 月 11 日之前全部离校。除此之外,参加暑期训练队的同学也需在八月初离校。

为给返校的新老同学营造温馨的公寓氛围,学生公寓服务中心按计划提前做好了各项准备工作。工作人员在做好墙面粉刷、渗漏修补等常规工作的同时,也开始了全面的宿舍清扫,如清洗电风扇等,努力为新生提供一个卫生整洁的住宿环境。另外,工作人员还为每个寝室配备了晾衣杆、拖把、扫帚、簸箕、垃圾桶等日常用具,并在 8 月底将 1000 多套床上用品整理入库,以便新生开学时购买。

在新的学期,15、16、17 号等宿舍楼也将以新面貌展现给同学们。走进门厅,聚贤



居、博思楼等韵味十足的名字赫然映入眼帘。经过修整,宿舍大厅的地面变得更加平整,天花板也加了木质横条做装饰,橘色的背景色更是传递出温馨的气息。改造后的门厅风格简洁,给校园增添了现代化气息,也为同学们提供了更人性化的服务。门厅不仅配备了用来发布通知和温馨提示的电视,还摆放了沙发,可以让远道而来的家长坐下小憩。

除此之外,女生大院 4 号楼的宿管办公室也进行了改造。由于原先办公室位置



太小,布局不合理,而改造后的办公室因地制宜,将有限的空间得到了充分利用。

公寓服务中心一直致力于为学生服务,其新学期的目标是精细化管理,加强团队建设,服务于学生,按规矩办事。公寓服务中心的充分准备确保了新老同学能享受周到贴心的公寓服务,也为其顺利完成工作目标打下了坚实的基础。来自于五湖四海的新同学们有缘相聚在台州学院,并将携手开启缤纷的校园新生活。

学生记者 王蓉 王璐瑶 李维多
摄影记者 周陈敏

建设和谐校园 水电部门在行动

伴随着秋风和笑语,同学们陆续前来学校报到。在此之前,我校的水电部门已为新学期的水电保障工作做好了充分的准备。

与上学期相比,水电部门对校园内的供水和配电设备做了很多改善。据悉,除了做好日常的设备运行值班和零星维护修

理等工作,水电部门还对学院的各处公共设施进行了检修。在开学前几天,水电部门的工作人员为了学生的安全、校园的和谐,特意对图书馆、教学楼等多个地点进行检查及维修。同时,水电维修中心的工作人员修复了校区道路的多盏路灯及损坏的窨井盖。为了学生的夜间出行安全,

水电维修中心新安装了多盏路灯,为新学期节能节资、降低消耗、绿色环保运行打好了基础。

最后,水电部门的工作人员希望在新学期中,能够更好、更有效的完成安全任务,给大家带来一个更平安的校园。

学生记者 高佳琦 俞鑫圆 周一萌

绿化养护——

加强校园生态系统建设

为推动校园绿化工作的发展,营造优美和谐的育人环境,我校于今年暑假对绿化区域进行大面积整顿。

今年夏天持续高温,酷热难耐,因此绿化养护成了一项不小的挑战。当你还在空调房里感受舒适的凉意时,学校里的绿化养护人员早已开始了一天辛劳的工作。由于草坪里的花木长期受到暴晒,水分渐渐散失,容易枯萎干死。因此,养护人员采取一天两次、人工浇水的措施,确保其正常生长;而对于那些被安置在教学楼物景平台处的盆栽盆景,不能采取直接水枪浇灌的

方法,养护人员只能提着水桶,用水勺挨个点浇。这不仅加大了养护人员浇水时的难度,也加重了他们工作的劳累度。虽然完成一次浇灌的任务要花费近 3 小时,但他们仍然顶着炎炎烈日,兢兢业业地坚守在自己的岗位上。

除此之外,养护人员还对绿化区域进行了专项的病虫防治工作,做到“一经发现立即处理”,即使没有病虫害迹象也会喷洒相应的除虫剂进行防治。这样一来,就确保了花草树木的健康生长,给校园带了盎然蓬勃的生机。同时为了迎接 16 级新生的

到来,学校着重修理了西大门和南大门的花坛。现在可以看到花坛里的花草不再那么稀稀落落,修剪以后的青松也显得更加整齐挺拔。

据负责人汪老师介绍,在接下来的日子里,后勤绿化管理处将整体规划校园内部的花草树木,全面进行绿植整形修剪作业,对绿植的枯死枝、伤残枝、病虫害枝以及妨碍建筑物和行人的枝杈进行修剪,在不影响学生生活的同时,加强绿化整体美观效果,促进校园生态系统的建设。

学生记者 黄雨霞 郇佳丽 李彦如

餐饮保障——

新学期新面貌

新的学期,台州学院临海校区食堂完成改造,迎来全新的面貌,竭力为全校师生服务。

暑假期间,餐饮服务中心对临海校区食堂进行了大规模的整改。为给大家提供一个舒适的就餐环境,上海颐谷餐饮公司在餐饮部门指导下对第一食堂进行重新装修。一楼食堂内部的桌椅及装饰灯全部焕然一新,可以看到,原有的白色餐桌已经全面更换,改成了更为宽敞舒适的原木色餐桌,窗明几净,让大家在就餐的同时又有视觉上的享受。另外第一食堂还安装了水冷冷空调以降低食堂室内温度。而洗碗区采用隔离墙以减少噪音,给大家提供安静的就餐环境。针对上学期食堂出现的排污问题,学校采取有效措施对排水排污系统进行了改造,解决了困扰师生的排污问题。另外,考虑到下雨天的特殊情况,相关部门在第一食堂至第二食堂的楼梯口处新设了防雨



顶,集美观与实用于一体,方便大家雨天时的出行,避免了下雨时的拥挤。

为顺利迎接开学,学校餐饮服务中心与其他餐饮公司在开学前对食堂进行了大扫除,全方位做好清洁消毒的工作。关于食堂的安全保障工作也已陆续完成,做好了接受食品药品监督管理局检查的准备工作。在新的学期里,餐饮部门也会根据实际情况和



大家的建议,不断改进,为大家提供更好的服务。

新的学期,餐饮部门将会在保障各方面质量的前提下,为全校师生提供更为优质的服务。

学生记者 朱瑶 苏畅 冯贝贝
摄影记者 周陈敏

医务部门—— 随时待命 随时候命

“随时需要我们,我们就随时待命,随时候命”。这是医务工作者最打动人心的几句话,同时也是他们一直信守的。而在学校的后勤部门,有这样一群人也用自己的信心和热血去完成自己的使命,他们就是后勤医疗服务部门的工作人员。

开学初,校医务的医护人员都早已做好迎接新生的准备工作。除了准备好医疗设备之外,全体医务人员也都时刻保持主人翁意识,协助配合学校的每一项安全工作,以达到最佳效能。首先,他们负责安排新生的体检时间以及组织现场工作,在新生入学之初对他们进行身体素质以及体能的全面检查,让新生能以最健康饱满的状态迎接大学第一课——军训。其次,在面对新生开学初期健康问题的一些突发状况,他们也表示随时待命,尽全力服务每个新生,尽量减少新生的后顾之忧。同时,他们也专门为新生准备了健康读物的宣传册,普及新生这方面的基础常识,强化新生的医疗安全意识。后期,他们还会通过分析新生的体检结果并给出合理的建议,以确保新生能顺利完成军训活动。

目前,医疗服务部门的相关工作正紧锣密鼓地开展,各个方面和谐有序,一系列充分的准备确保了新生能享受到温馨周到的服务,也为医务部门顺利完成全年工作的目标打下了坚实的基础。

学生记者 王越 李维多 郇家祺

新生们,准备好了吗?

又是一年开学季,告别高考的新生来到大学,开启新的学习历程,但初入大学,在学习与生活的方方面面都需要一段适应期,那么我们有哪一些方法可以快速融入其中呢?

一、生活上提高自理能力

新生入学面临着生活环境变化的挑战,他们在生活方面可能会出现这一问题——日常生活管理不善。不少学生没有远离过家门,饮食起居多由父母包办,形成了较强的依赖心理。进入大学后,他们要住集体宿舍,去食堂排队吃饭,要自己洗衣服、自己买日用品……同时,有的学生也会因为南北方差异,产生不适当当地的水土、气候,不习惯学校的饮食、语言环境与作息时间的变化等问题。

对于生活上的问题,首先,善于利用资源。例如,了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方,食堂什么时候开放,甚至学校有几个门等琐碎的事情都在短时间内了解清楚。这样,新生在解决各种问题的時候就更顺利、更节省时间。除此之外,新生也可以直接向学长学姐请教,通过传授经验教训以帮助新生尽快适应校园生活。其次,放开手脚,大胆尝试探索,主动参与班级活动,有选择地参与社团工作。这样与老师、同学接触得越多,掌握的信息越多,锻炼的机会也越多,容易培养自信心。最后,学会健康生活。新生要有足够的时间参与体育锻炼,合理地安排饮食和睡眠,在课余时间



周陈敏/摄

可以多阅读一些自己喜欢的书籍报刊,以读书为乐事,既可以排遣烦恼,愉悦性情又可以获取知识,增长智慧,对身心的健康发展非常有利。

二、学习由被动转向主动

新生的学习适应主要集中在专业认同、自我定位、学习方法三个方面。有些新生由于填报志愿盲目或者专业被调剂的原因,在学习了一段时间后,有可能发现对专业提不起兴趣,看不到本专业发展的希望,自然对所学专业产生不认同感,上课不能集中注意力。另外,大学学习风格的改变也要求新生转变学习方法,提高自主安排学业的能力。大学课堂容量大,教师讲授比较抽象概括,意在培养学生的学习习惯和思维方式,加之大学课余时间比较多、自由度高,这让不少学生感到很吃力、无助、无所适从。

有关学业问题,新生应该耐心摸索专业领域里自己的兴趣点,并结合自己的能力和价值观,进行积极有效的学业生涯规划。另外要明确我们需要做的以及我们能做的,即是忠于自己的选择,并让这个选择更有价值。“选我所爱,爱我所选”不管喜欢与否,都要尽力学好,积极挖掘内在兴趣。

三、交往并尽快融入新集体

建立良好人际关系的关键是学会与人交往。交往中应坚持真诚、宽容、平等的原则,尊重他人,保持尊严,捍卫自己的合法权益,不做无谓的斗争,但也不要害怕冲突。除此之外,掌握一定的交往技巧也是很重要的。首先要学会换位思考。人和人之间是不同的,但却是可以理解的,要努力跳出自己的巢穴,站在他人的立场上考虑问题,这样双方的沟通会变得更加顺畅和温馨。其次要学会倾听。善于倾听别人的讲话表达了对他人的尊重,因此无形中就会满足对方的自尊心,赢得对方的好感。第三,要积极表达。心理学研究表明:人都希望得到别人的赞扬,害怕别人的指责。所以,交往中不要总是批评、指责别人,而应真诚地赞扬和欣赏别人。在不得已批评别人时,也应采用一定的“谋略”,譬如先表扬后批评,或者委婉巧妙地暗示对方要注意自己的措辞。

也许大学和我们想象中的样子不同,但是这是我们人生中至关重要的转折点,愿你带着微笑面对困难,迎接前所未有的挑战。

学生记者 高佳琦 王越 徐迎蕾 郭家祯



民意热线:678424

1、寝室的窗帘时间久了会变得很脏,是否可以定期清洗和更换?

学生公寓服务中心:可以联系宿管阿姨,在其帮助下取下窗帘自行清洗和更换。

2、学校的绿化中存在会危害安全的生物,是否可以采取一些措施?

校园环境管理中心:这个问题已经联系了保安处,保安处会进行管理。

3、篮球场的灯光过暗,是否可以调亮一些?

校园环境管理中心:这个可以登录微信报修平台说明问题,学校会尽快处理。

4、食堂的晚餐是否可以提供白粥?

餐饮服务中心:由于需要准备晚餐的其他菜品,可能没有足够的精力去准备白粥,但是如果条件允许会尽可能地满足学生的要求。

5、篮球场的篮球框没有球网,是否可以安装?

校园环境管理中心:这属于体育学院的管理范畴,还需和体育学院交涉。

6、食堂的部分饮食味道有些偏咸,是否可以清淡一些?

餐饮服务中心:至于口味偏咸,这和厨师的习惯有关,会要求他们控制一下,把口味变得清淡一点。

学生记者 张钰莹 张亦娟 郭家祯

开学季,你get到你的小目标了吗?

秋风送爽,转眼匆匆又是一年开学季。莫泊桑曾说:“人生活在希望之中,一个希望破灭了或实现了,就会有新的希望产生。”新的学期,新的起点,新的面貌,也是新的希望,新的征程,新的收获。有人说,对于将来的四年大学生活就好比鲁迅先生的四部书,大一是《彷徨》,大二是《呐喊》,大三是《彷徨》,大四为《朝花夕拾》。那么究竟选择怎样的生活方式才是最理想的呢?

“先定一个能达到的小目标,比方说我先挣1个亿”,王健林云淡风轻的一句话,防不胜防地甩出一碗“毒鸡汤”,成为了大家吐槽的焦点。虽然网友们对此句多为调侃,但也不乏鼓舞人心的元素。今天,小编将送给开学新生一份礼物,让我们一起制定自己的小目标,不负大学光阴,系好大学生活的第一颗纽扣。

1.保持阅读,积少成多

如果一天当中抽出一小时来读书,一年就有三百六十五小时,十年就有三千六百五十小时,积少成多,无论研究什么都会有惊人的成绩。歌德说过,“读一本好书,就

是和许多高尚的人谈话。”在大学时代,我们对于时间的分配更加自由,更善于利用图书馆汲取知识,提高视野,陶冶情操,成为博学广闻、一专多能的人才。

2.爱上学习,学会自学

大学学习与中学学习截然不同的特点就是依赖性的减少,代之以主动自觉地学习。大学生不仅仅要跟着老师走,更要具备自己主动学习的能力。自学能力的培养,是适应大学学习自主性特点的一个重要方面,每个大学生都要养成自学的习惯。掌握正确的学习方法,勤于思考,为进一步获取知识打下良好基础。因此,在大学期间爱上学习,并学会自学,你就获得了一笔终身的财富。

3.独立思考,锤炼心智

大学是知识的殿堂和成才的摇篮,是同学们涵养心智、锤炼意志、放飞理想的地方。大学不仅仅是一个回忆,更是一生当中最美好的年华。因此我们要利用好这四年光阴,不断锻炼充实自己。优良的心理素养具有充分的适应力,也更容易获得成功。成功的关键除了心理素养外,很重要的一点

在于思维方式。一个主动学习,独立思考的人不会不断进取,然而一个人云亦云、只会做跟随着的人只会止步不前。

4.发现自我,享受过程

大学生活的意义和乐趣在于发现自我。我们需要遵从自己的内心去选择自己喜欢做的事情,不要被一些外在因素所左右。只有这样,你才会越工作越开心,在遇到困难遇到挫折的时候,不会被沮丧击败,而是全身心的去享受整个过程。

5.努力向前,坚持不懈

“勤奋是唯一的秘诀。”人生一辈子不是百米赛跑,如果百米赛跑早跑一秒种或者晚跑一秒种,你可能会晚到一秒种或者早到一秒种。人生走的是无穷无尽的马拉松,马拉松不需要去计较你的起点是落后了还是站在第一名,马拉松计较的是你到底能够走多远,到底能够坚持走多久。

“贵有恒,何必三更眠五更起;最无益,莫过一日曝十日寒。”希望大家能够珍惜四年的大学生活,在每一个阶段都给自己树立一个小目标,不忘初心,不负光阴!

学生记者 钟佳雯 俞鑫圆 李彦如

谨防盗骗,慧眼识别

又是一年开学季,伴着淡雅的秋意,2016级新生来到了台州学院。为给大家营造一个更安全的学习生活环境,提高大家自身的防盗防骗意识,我们结合近年来学生受骗案例总结出以下小妙招。

防诈骗,三思而后行

1、遇到上门推销者,及时与宿管中心或保卫处联系,切不可轻信并购买。

2、路遇“交换生”求助,及时跟老师或保卫处联系确认。

3、手机验证码就是密码,不能随便告诉任何人。

4、收到中奖信息,切不可轻信,勿点开所发链接。

5、接到“老师”、“辅导员”的借钱电话时,及时与相关老师确认,不可轻信,切记学校老师绝不会向同学借钱。

6、QQ好友突然向你借钱时,提高警惕,先打个电话与对方确认。

7、通过正规渠道合法中介求职或者通过亲属、老师和同学介绍做家教。尽量选择距离近,结束时间较早的家教工作。

8、不将外来人员带进宿舍,杜绝留宿外人现象,包括本校的同学或朋友,以防“狼入入室”,后悔莫及。

9、不把宿舍作为聚会、下棋、打牌、会客的场所,以防来往人员纷杂而“顺手牵羊”。

防盗窃,擦亮慧眼

1、将自身大量现金及时存入银行并设置密码。存折、信用卡、身份证分开存放,不将密码透露给他人,不以生日、电话号码等作为密码。

2、在公共场所保管好随身物品,不占物占座,临时离场也要随身携带贵重物品,做到“物不离身,包不离身”。

3、离开寝室时要随手关门,并确保房门锁好,寝室钥匙上不留寝室号,若钥匙丢失须及时向宿管部“报告并更换”门锁。将手机、电脑等贵重物品放在柜子里,并及时上锁。

4、乘坐公交车时要时刻保管好自己的手机、钱包等贵重物品。

5、骑自行车去运动时要把自行车停放在车库里并及时上锁,在运动时要看管好自己的手机和钱包。

6、用餐时,不要将衣服或贵重物品放在靠背椅或远离自己视线的位置;

为预防盗骗事件的发生,希望各位新生保护好好自己的生命财产安全和信息安全,不随便相信陌生人。遇到自己无法解决的问题及时寻求老师的帮助。

学生记者 王靖超 冯贝贝 周一萌

军训,放马过来!

九月的太阳仍旧骄傲热烈,似乎是为了可爱的“小鲜肉们”而决意继续敞开心扉。然而,当开学躲不过军训,军训遇上骄阳,骄阳又不愿离开你我,大家就对大学生活多了一份忐忑,对军训多了一丝埋怨。军训作为大学入学必须经历的一件事情,虽然有一些辛苦,但它能增强身体素质,锻炼人的意志力。为了帮助新生们开启美好的大学生活,小编特意为大家准备了军训期间的注意事项,希望可以帮到你们。

调整心态,大学新生参加军训首先要调整好自己的心态,懂得军训是一次身体素质提高的过程,也是大学四年的头一课,不要因为军训的高强度感到压抑,甚至因此发牢骚。实际上,据以往台院学生对军训的感受,军训是累而不苦,学校对大家也是考虑周到,在军训期间设置了一些文娱活动,新生们应该积极参与,利用军训的机会尽快熟识同学,融入集体。

军训期间身体水分消耗极大,所以一定要补充足量的水,最好每天能喝一两杯



鲍珊慧/摄

盐水,以保证人体机能正常的水分需要。学校会在军训的场地放置饮水机,而你只需准备一个适合的水杯。一般来说,教官会每隔四十分钟到一个小时让大家休息喝水五分钟左右,在喝水时,建议不要一次喝太多,做到饮用多次,每次少量。

军训是一件很费体力的事情,所以这段时间要注意补充体力。多吃一些肉类,蛋类,还要注意补充维生素。一定要吃早餐,一定要吃早餐,一定要吃早餐,重要的事情说三遍!因为上午的军训量很大,不吃或吃

不饱会导致体力不支,很容易晕倒。

如果身体不适,不要害怕严肃的教官,一定要及时报告休息,不能硬撑。

可以准备一些防暑的药品,如藿香正气水,清凉油等,以备不时之需。

注意防晒。防晒对男生女生都很重要,长期的暴晒会导致皮肤受损,因此要在出门前半个小时涂防晒霜,以防因军训大量出汗冲掉防晒霜。必要的时候,可以携带防晒霜,在休息的时候进行补涂。

军训要穿学校统一发的军训服,但是军训服质量不佳,建议在军训服内穿件背心,关于鞋子,以往学校没有统一安排,所以你可以尽量选择舒适的运动鞋,穿上棉质运动袜,避免因长时间站立而导致脚底疼痛。

不要随身携带贵重物品。这个不说的你也应该明白。

最后,小编想说:军训并不可怕,它是一段人生经历,保护好自己,用心感受其中的乐趣,定能成为你以后珍贵的回忆!

学生记者 姚豪 苏畅 邢佳丽

“火”

文 / 李彦如



龚逸晴 / 摄

梵高说:“每个人心里都有一团‘火’,路过的人只能看到‘烟’。”但总会有几个人看到这团“火”,带着热情,带着冷漠,带着狂暴,带着温和,然后走过来陪你一起,一

起跌跌撞撞向远方。

人,都是复杂的。表露在外的,深藏内心的,或者偶尔起意的,这些构成一个复杂的人。正如前面所说,大部分“路过的人”只会看到你的“烟”,了解你的表象,以及你偶尔流露一些东西,不会看到你心中的“火”,不会或者懒于去探究真正的你。

当你降世时,父母最先看到了你心中的“火”。于是他们带着自己的“火”,加入你的行程,同时用他们的“火”温暖你,让你的火焰更旺。壮大你的“火”的同时,他们前进的方向也开始向你偏移。这就是亲情,一开始父母就从全方位了解你,为你奉献,为你改变,同时塑造了初步的你。

之后的岁月,一部分新的人看到了你心中的“火”,你也看到了他们的“火”,于是大家加入一个小队,为了某些共同的目的,或者同样的爱好,一起前行,这是友谊的开端。相互的“火苗”碰撞融合,融合成功则成为朋友,融合失败则分道扬镳。友情就在这

些过程中产生。拥有友情,自己的“火”又会产生一些变化,团队,包容……新的元素不断增加。

又有一天,你看到了ta的“火”,于是你迫不及待的冲了上去,跑的上气不接下气,死命赶上之后,结结巴巴地问,你叫什么名字。从你叫什么开始,然后有了爱情。这时候不断前进的旅途中增加了一个人,新加入的ta比朋友更加贴近,陪你走过余下路程的风和雨,同甘共苦,不分彼此,直到一天“火”熄灭。这是爱情,两个人互相包容,互相理解,互相关心。两个人的“火”都烧的更旺,甚至拥有了共同的焰色。

还有那么一天,一个新生的火苗出现,你主动接近并无私地用自己的“火”温暖壮大小火苗,新的一个人加入了行程,然后你的前进方向开始向这团新的“火”偏转。这又是一段亲情的开端。这又到了下一个“你”,一团新的“火”开始旅途……

长信·错



龚逸晴 / 摄

班婕妤,汉成帝嫔妃,有殊色,善诗词,赐居长信,后成帝崩,汉室兴乱,守陵者,班婕妤,著有团扇歌

蔷薇新沐
昭阳日微露
修眉微蹙
独观霖霖
怎知美人泪
湿了君王志
鸿鹄江山为注
天下已覆
遗红尘白骨
苍生空负
岁月其徂
香兰仍馥
团扇薄凉情
岂堪朝朝暮暮
恩泽如玉露
从此己身若蜉
拟嫁草木
不求荣枯

爱情里的灵与肉

文 / 刘舒怡

《色戒》这部电影,是我头脑中对爱情余音的终极阐述,它静默的色调,缓缓如流的叙述,令我沉迷。我以为,里面的肉体远不及爱情,里面的爱情远不及家国。我喜欢张爱玲的文字,同时也喜欢李安的电影。电影开篇便是王佳芝陪三位太太搓麻将,在老式风扇下冷箭暗语,顾自说着手上光亮夺目的戒指,说着表面的风光。满口沪腔,一股子上海繁华故里的味道。当时的王佳芝,我觉得质朴非常。

学生时期的王佳芝有最纯净的情感,她身段高挑,赏心悦目,坐在咖啡店里温柔的体态,我不禁有几分惋惜。当时我想的,是她本该和老上海巷子里无数女儿家一样,安静地看书,写着簪花小楷,享她所喜,过优雅小资的生活。或碰上卢裕民,结一段连理。然而因为战争,她选择了祖国,无奈找上易先生,一步步沉沦,在肉体的折磨里流泪,却被易先生的爱情感动,从此折磨变成了心甘情愿,从此笔停刀落成了难舍难分,她定在无数个夜晚湿了枕襟,为这弄人的命运暗自伤悲。

终于,在最后一刻,在鸽子蛋闪耀夺目的时刻,王佳芝从易先生眼里看出了同自己一样深刻的感情,似纳出了最后一口气:快走!那一夜,城外的学生们随枪声倒下。我伤感亦感慨,为何这份爱情要你死我活,为何这家园的兵荒马乱淹没了人间最无辜的感情。所有的真情成假意,假戏做真情。易先生晦暗的脸色,落寞的身影,我想他心如刀割,他为他坚守的事业牺牲了今后所有的欢乐。我是那个第三者,站在上方看家国和爱情的选择,终究唏嘘不已。

影片缓缓道来,平素实繁,我喜欢李安每一个老上海风骨犹存的镜头,喜欢里面一身身旗袍,喜欢王佳芝迷人而沉重的双眸。电影近尾声,她坐上黄包车,容色倦怠,拉车的师傅说:“姑娘,回家吃晚饭啊。”满满市井气息,却熟悉得让人心疼。多希望她还是沪上女学生,演她喜欢的话剧,爱她所爱的人,身上没有家国血泪,有的仅一瓢一饮,一好男儿。



鲍珊慧 / 摄

杀死一只知更鸟

文 / 鲍哲易

“我想让你见识一下什么是真正的勇敢,而不要错误地认为一个人手握枪支就是勇敢。勇敢是:当你还未开始就已知道自己会输,可你依然要去做,而且无论如何都要把它坚持到底。你很少能赢,但有时也会。”

被梅科姆镇的人戏称为“帮黑鬼腔”的白人阿蒂克斯明知这场白人和黑人的官司不可能赢,依然选择让渺小微弱飞蛾扑火的徒劳发生。这种勇敢绝非所有侧目而视者眼里的不自量力,恰恰相反,这代表不平等世界里享有权利者执着追求着的正义。

而悲剧往往像多米诺骨牌最终轮到每一个看客身上。阿蒂克斯为黑人辩护,法庭宣判汤姆逊有罪,“有罪”这两个字像刀插在杰姆胸口,杰姆明白了,这镇上有四种人,一种是像我们和邻居们这样的普通人,一种是像坎宁安家那样生活在林子里的人,一种是像尤厄尔家那样生活在垃圾场的人,还有一种是黑人。尤厄尔家族马耶拉不敢告诉父亲她爱一个黑人,马耶拉渴望被爱被尊重;黑人汤姆逊不敢和白人打交

道,他帮助可怜的马耶拉,他善良纯朴渴望公平渴望被爱却自卑得低到尘埃里。

如果人只有一种,为什么人与人之间不能很好地相处呢?如果大家都一样,为什么他们要专门互相鄙视呢?斯库特,我想,我逐渐悟出了一个道理。我逐渐懂得了为什么布·拉德利总是把自己关在屋子里……那是因为他喜欢呆在屋子里。杰姆也终于明白,父亲所说的。除非你穿上一个人的鞋子,像他一样走来走去,否则你永远无法真正了解一个人。黑人汤姆逊没有罪,他只是害怕会上法庭。

“害怕被逮捕?害怕不得不承认你做过的事?”

“不,先生,害怕不得不承认我没做的事。”

深知被释放的可能微乎其微,所以他选择逃狱,想必他也早预料到被射死的结果。身上被射了17个枪孔,一个残疾了的无罪的恐惧的黑人身上。

“琼·路易丝小姐,起立。你父亲要经过这里了。”不可否认的是伸张正义的阿蒂

克斯赢得了大部分黑人和一部分白人的尊重。

想起一段演讲,一位叙利亚留学生对许吉如说“我很羡慕你,我的国家常年在内战。虽然在今天,我们俩都是在美国的留学生,但是我们各自还有一个身份——我的身份叫叙利亚难民,而你的身份叫中国国民。”我想,汤姆逊内心的恐惧大概就是源于这种叙利亚难民和中国公民这样无力缩小的距离吧。被诬蔑而判刑后因逃跑而被误射杀的汤姆罗宾森是不幸的知更鸟;指控汤姆强奸的尤厄尔先生和他的女儿马耶拉是愚昧的知更鸟;虽然贫穷但不肯接受别人捐助的坎宁安家是艰辛的知更鸟;被人误解的邻居布是孤独的知更鸟,但他在危难关头救了斯科特和杰姆,用他的善良与宽容啼出了一曲生命的赞歌,唱出婉转高昂的曲调。

“我宁愿你后在后院射易拉罐,不过我知道,你肯定要去打鸟的。你射多少蓝鸟都没关系,但要记住,杀死一只知更鸟就是一桩罪恶。”