

交大银发

4

2018 第四期 (总 69 期)



上海交通大学老龄工作委员会主管
上海交通大学人力资源处退休人员事务中心主办

以书言志、以画传情 ——记《纪念改革开放 40 周年上海交大教职工书画展》



原校党委书记马德秀和林忠钦校长兴致勃勃地来到书画展现场观看作品，工会主席于朝阳介绍办展过程



原校党委书记王宗光亦前往展区，欣赏了交大教职工的艺术创作



9月10日，上海交通大学教职工书画展在闵行校区新图书馆一楼展区举行。开幕式上部分作者和领导合影



设计学院退休教师吴祖慈创作了油画《人民科学家——钱学森》，在活动现场将作品赠予航空航天学院



在师生书画艺术交流会上退休老师吴中南泼墨挥毫，写下了“崇德扬善 守真笃学”勉励同学们



退休教师吴中南、余晋岳、陈贤浩、周澍均代表书画作者与学生书画篆刻协会的同学欢聚一堂，师生书画艺术交流会结束后，师生合影留念

收获时节话比较

秋天的快乐，缘自她是一个丰收的季节，一年的辛勤劳作，终得收获，可以享受一年努力的结果！有快乐，也有愁绪。仅有果实是不完美的，秋天的现实将诠释了这一切！

秋天年年有，但是每年的收成不尽相同，民间有大年和小年之称。大年，时和岁稔、五谷丰登；小年，则是歉收的比喻。作为农家不论大年小年都得面对。大年欢欢喜喜，小年盼望来年。

我们生活中，也有各种各样的“大年”和“小年”。比如：收入的多与少；房子的大与小；职称的高与低……等等，这是常态。但是“比较”在所难免，我们要如何去比？正确的比是积极的，相反则会害人和害己。

对于每个人来说，都会有自己引以为傲的优点，无论是专业素养、课堂演讲、某项技能，甚至做菜和家务，人人都以强项在支撑着自己的自信，也影响着我们的言行。也就是说，如果有人挑战我们的强项，我们将会与之较劲。因此产生了竞争和偏见。小时候父母拿我们跟邻居家的小孩比较；学校里老师以成绩对学生进行分类；公司老板以业绩对员工进行考核；……长此以往，我们产生了思维定势，通过与他人的比较，形成了一定的价值标准。在各个方面进行比较，比魅力、比财富、比智慧、比成功等。似乎我们不比较无法定位自己。

“比较”有三种态度，一、“人比人，气死人”，见到自己不如别人，就自卑和妒忌；二、“比上不足比下有余”，知足和安于现状；三、勇于和强手比，在比较中超越自我。拿破仑曾经说：“不想当将军的士兵不是好士兵”，也就是说，没有远大的志向，干不好当下的工作。对于退休人员，第二种态度是不错的选择，因为选择第三种态度需要精力和体力，我们选择知足常乐，延年益寿。第一种态度不可取，无谓攀比将伤害身心。

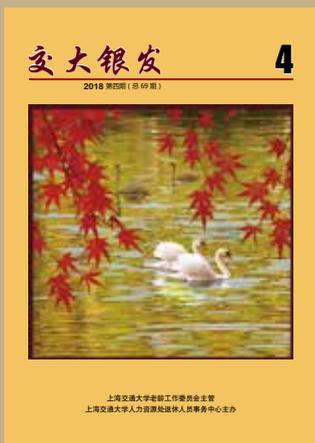
丰收，皆大欢喜，但是不可能年年如此，何况还有大小年之分。比较，要量力而行，以不伤身心为宜。

杨绛先生在百岁感言中说：保持知足常乐的心态才是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。

交大银发

2018 (总 69 期)

4



主 管：上海交通大学
老龄工作委员会

主 办：上海交通大学人力资源处
退休人员事务中心

顾 问：潘国礼
执行主编：陈贤浩
编 辑：张新刚 徐薇平 郭晓红
伍 盛

网 站：www.oldage.sjtu.edu.cn

办公地址：闵行校区老行政楼 108
室
徐汇校区老龄活动中心

联系电话：021-34202842 (闵行)
021-62932144
62932400 (徐汇)

电子邮箱：txzx@sjtu.edu.cn

内部资料，免费交流

目 录

信息传真

习近平：坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人 1

人口老龄化国情教育大讲堂在京正式启动 3

《中老年人上网状况及风险网络调查报告》
正式发布 4

上海交大召开 2018 年“教书育人奖”表彰
暨秋季学期干部大会 5

邱蔚六院士获“上海市教育功臣”称号 上海
交大一批教师获上海市表彰 7

上海交大 2018 年秋季老干部处校情通报会
举行 8

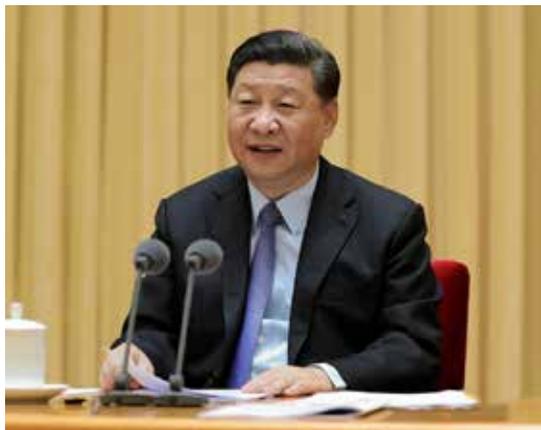
上海交大老年大学 2018 年秋季教学工作会
议举行 9

上海交大老年大学学员书画作品又获佳绩 10

季度要闻	20	执念感悟	
我校顺利完成 2018 年度上海高校退管会老 龄政策理论研究课题	22	读《上海交通大学史》有感	22
传递温暖		我的外环情结	24
上海交通大学 2018 年为退休教职工“送清 凉”工作顺利完成	11	七律·交大改革开放四十年有感	26
征文选登		交大往事	
不忘初心再启程	17	叶恭绰：衣被满天下 谁能识其恩	26
庆贺改革开放四十载，欢呼中国高铁的巨大 成就	18	周尧和 中国铸造领域的奠基人	29
健康指导		活动告知	
“早动” “晚静” 养身心	21	2018—2019 年度“银发无忧”意外伤害保 险续保通知	33
柚子和六类药是死敌	21	2018 年上海交通大学“敬老月”活动预告	33
		2018 秋季参观活动预告	38
		退休中心、关工委办公室搬迁至红房子（东 十三楼）的友情提醒	41

习近平：坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人

9月10日，全国教育大会在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话，代表党中央向全国广大教师和教育工作者致以节日的热烈祝贺和诚挚问候。



中共中央总书记习近平在全国教育大会上

他强调，在党的坚强领导下，全面贯彻党的教育方针，坚持马克思主义指导地位，坚持中国特色社会主义教育发展道路，坚持社会主义办学方向，立足基本国情，遵循教育规律，坚持改革创新，以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育。

他强调，长期以来，广大教师贯彻党的教育方针，教书育人，呕心沥血，默默奉献，为国家发展和民族振兴作出了重大贡献。全党全社会要弘扬尊师重教的社会

风尚，努力提高教师政治地位、社会地位、职业地位，让广大教师享有应有的社会声望，在教书育人岗位上为党和人民事业作出新的更大的贡献。

习近平在讲话中指出，党的十九大从新时代坚持和发展中国特色社会主义的战略高度，作出了优先发展教育事业、加快教育现代化、建设教育强国的重大部署。教育是民族振兴、社会进步的重要基石，是功在当代、利在千秋的德政工程，对提高人民综合素质、促进人的全面发展、增强中华民族创新创造活力、实现中华民族伟大复兴具有决定性意义。教育是国之大计、党之大计。

他强调，党的十八大以来，我们围绕培养什么人、怎样培养人、为谁培养人这一根本问题，全面加强党对教育工作的领导，坚持立德树人，加强学校思想政治工作，推进教育改革，加快补齐教育短板，教育事业中国特色更加鲜明，教育现代化加速推进，教育方面人民群众获得感明显增强，我国教育的国际影响力加快提升，13亿多中国人民的思想道德素质和科学文化素质全面提升。

习近平指出，在实践中，我们就教育改革提出一系列新理念新思想新观点，主要有以下几个方面：坚持党对教育事业的全面领导；坚持把立德树人作为根本任务；坚持优先发展教育事业；坚持社会主义办学方向；坚持扎根中国大地办教育；坚持以人民为中心发展教育；坚持深化教育改革创新；坚持把服务中华民族伟大复兴作为教育的重要使命；坚持把教师队伍建设作为基础工作。这是我们对我国

教育事业规律性认识的深化，来之不易，要始终坚持并不断丰富发展。

习近平强调，新时代新形势，改革开放和社会主义现代化建设、促进人的全面发展和社会全面进步对教育和学习提出了新的更高的要求。我们要抓住机遇、超前布局，以更高远的历史站位、更宽广的国际视野、更深邃的战略眼光，对加快推进教育现代化、建设教育强国作出总体部署和战略设计，坚持把优先发展教育事业作为推动党和国家各项事业发展的重要先手棋，不断使教育同党和国家事业发展要求相适应、同人民群众期待相契合、同我国综合国力和国际地位相匹配。

习近平指出，培养什么人，是教育的首要问题。我国是党领导的社会主义国家，这就决定了我们的教育必须把培养社会主义建设者和接班人作为根本任务，培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义奋斗终身的有用人才。这是教育工作的根本任务，也是教育现代化的方向目标。

习近平强调，要在坚定理想信念上下功夫，教育引导学生树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，增强学生的中国特色社会主义道路自信、理论自信、文化自信，立志肩负起民族复兴的时代重任。要在厚植爱国主义情怀上下功夫，让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根，立志听党话、跟党走，立志扎根人民、奉献国家。要在加强品德修养上下功夫，教育引导学生培育和践行社会主义核心价值观，踏踏实实修好品德，成为有大爱大德大情怀的人。要在增长知识见

识上下功夫，教育引导珍惜学习时光，心无旁骛求知问学，增长见识，丰富学识，沿着求真理、悟道理、明事理的方向前进。要在培养奋斗精神上下功夫，教育引导学生树立高远志向，历练敢于担当、不懈奋斗的精神，具有勇于奋斗的精神状态、乐观向上的人生态度，做到刚健有为、自强不息。要在增强综合素质上下功夫，教育引导学生培养综合能力，培养创新思维。要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。要全面加强和改进学校美育，坚持以美育人、以文化人，提高学生审美和人文素养。要在学生中弘扬劳动精神，教育引导学生崇尚和尊重劳动，懂得劳动最光荣、最崇高、最伟大、最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。

习近平指出，要努力构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成更高水平的人才培养体系。要把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节，贯穿基础教育、职业教育、高等教育各领域，学科体系、教学体系、教材体系、管理体系要围绕这个目标来设计，教师围绕该目标来教，学生围绕该目标来学。凡是不利于该目标的做法都要坚决改过来。

习近平强调，建设社会主义现代化强国，对教师队伍建设提出新的更高要求，也对全党全社会尊师重教提出新的更高要求。人民教师无上光荣，每个教师都要珍惜这份光荣，爱惜这份职业，严格要求自己和完善自己。做老师就要执着于教书育人，有热爱教育的定力、淡泊名利的坚守。

随着办学条件不断改善，教育投入要更多向教师倾斜，不断提高教师待遇，让广大教师安心从教、热心从教。对教师队伍中存在的问题，要坚决依法依规予以严惩。

习近平指出，要深化教育体制改革，健全立德树人落实机制，扭转不科学的教育评价导向，坚决克服唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子的顽瘴痼疾，从根本上解决教育评价问题。要深化办学体制和教育管理改革，充分激发教育事业发展的生机活力。要提升教育服务经济社会发展能力，调整优化高校区域布局、学科结构、专业设置，建立健全学科专业动态调整机制，加快一流大学和一流学科建设，推进产学研协同创新，积极投身实施创新驱动发展战略，着重培养创新型、复合型、应用型人才。要扩大教育开放，同世界一流资源开展高水平合作办学。

他强调，加强党对教育工作的全面领导，是办好教育的根本保证。教育部门和各级各类学校的党组织要坚定不移维护党中央权威和集中统一领导，自觉在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持一致。各级党委要把教育改革发展纳入议事日程，党政主要负责同志要熟悉教育、关心教育、研究教育。各级各类学校党组织要把抓好学校党建工作作为办学治校的基本功，把党的教育方针全面贯彻到学校工作各方面。思想政治工作是学校各项工作的生命线，各级党委、各级教育主管部门、学校党组织都必须紧紧抓在手上。要精心培养和组织一支会做思想政治工作的政工队伍，把思想政治工作做在日常、做到个人。

习近平指出，办好教育事业，家庭、学校、政府、社会都有责任。家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，要给孩子讲好“人生第一课”，帮助扣好人生第一粒扣子。教育、妇联等部门要统筹协调社会资源支持服务家庭教育。全社会要担负起青少年成长成才的责任。各级党委和政府要为学校办学安全托底，解决学校后顾之忧，维护老师和学校应有的尊严，保护学生生命安全。

摘自新华网

人口老龄化国情教育大讲堂在京正式启动

7月19日，人口老龄化国情教育暨中央和国家机关离退休干部人口老龄化国情教育大讲堂启动仪式在京举办。

在全社会开展人口老龄化国情教育，是贯彻落实习近平总书记关于加强老龄工作重要讲话和重要指示精神，开展积极应对人口老龄化行动的重要举措。有利于营造全社会关心、支持、参与积极应对人口老龄化的良好氛围，激发全社会增强应对人口老龄化的主动性、针对性、自觉性。对于构建党委领导、政府主导、社会参与、全民行动的老龄工作大格局，确保我国老龄事业全面协调可持续发展；全体老年人共享改革发展成果；实现决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴中国梦的宏伟目标，具有重大而深远的战略意义。

据了解，人口老龄化国情教育将在3年时间里，面向全社会，重点对象是党政干部、青少年和老年人。到2020年，全

社会人口老龄化的国情意识明显增强，关爱老年人的意识和老年人的自爱意识大幅提升，积极应对人口老龄化的社会氛围更加浓厚。

中央和国家机关离退休干部人口老龄化国情教育大讲堂由中央和国家机关工委、国家卫健委、全国老龄办、国家机关事务管理局主办，中国老年学和老年医学



人口老龄化国情教育大讲堂现场

学会承办。大讲堂主要面向中央和国家机关离退休干部，将通过现场专家主讲、新媒体传播、心得体会征集、讲座结集出版等形式，集中宣讲人口老龄化形势、老龄政策法规、积极老龄化、健康老龄化等知识，大讲堂为期2年，将安排100场。全国老龄办常务副主任王建军以《以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，加快推进现代养老服务体系建设的报告》为题，作了第一场报告。

摘自全国老龄办官网

《中老年人上网状况及风险网络调查报告》正式发布

6月28日，由公安部刑侦局、全国老龄办宣传部指导，人民网舆情数据中心、腾讯公司安全管理部、政务舆情部、微信安全中心主办的《画像网络新移民 关爱银发上网族——<中老年人上网状况及风险

网络调查报告>》发布会在北京成功举行。

近年来，中国的电信网络诈骗每年以20-30%的速度快速增长，尤其是通过网络实施的诈骗案件持续攀升。在此背景下，中老年人因相关知识不足、防范意识薄弱，在面对仿冒公检法、冒充熟人诈骗、虚假保健品诈骗等电信网络诈骗犯罪时，更易受到犯罪分子的蛊惑，遭受巨大的经济损失。《中老年人上网状况及风险网络调查报告》的发布，为公安机关更有针对性地保护中老年群体上网安全、财产安全，从而维护社会稳定提供了详实的数据基础，也为相关政府部门下一步制定保护中老年人上网的相关决策提供了理论支持。

会上，腾讯公司政务舆情部崔斌与人民网舆情数据中心张力代表课题组发布了《中老年人上网状况及风险网络调查报告》(以下简称“报告”)。《报告》通过线上问卷调查与舆情分析相结合的方式对中老年网民上网习惯、上网频率、网络心态及上网障碍等上网行为进行了调查，并就中老年网民上网风险遭遇、风险顾虑、风险应对意识以及中老年人网络风险舆情热点进行了分析，并提出了相应建议。

《报告》指出，中老年人作为一个特殊的群体，大多跳过了PC时代直接进入移动互联网时代，对互联网新技术的认知不足，法律意识也较为欠缺，网络风险防范能力普遍薄弱。现今，人口老龄化和生活网络化将成为中国社会的重要趋势。如何让老年人在互联网时代不掉队、实现智慧老龄化是一个需要深思的议题。

一、聊天、看新闻、听歌看剧是中老年人上网的三大喜好

在上网行为方面,《报告》发现,有3成中老年人每天上网超过3小时,近一成每天上网6小时以上,中老年手机网民占比超过95.6%,网络尤其是移动互联网正在改变中老年人的生活。聊天、看新闻、听歌追剧是中老年人上网的三大喜好,和子女、亲戚联系等家庭感情维系是他们最重要的社交需求。《报告》指出,输入法不熟练、软件功能不熟悉成为中老年网民上网的主要门槛,而子女、爱人的陪伴在一定程度上能降低中老年人的上网障碍。

二、中老年人上网的四大风险

在中老年人上网风险方面,《报告》指出,中老年人上网的四大风险为网络谣言、虚假广告、网络诈骗与低俗色情;极易遭遇的七类诈骗则是保健品诈骗、红包诈骗、彩票中奖诈骗、网络传销诈骗、理财欺诈/非法集资诈骗、仿冒公检法类诈骗以及网购诈骗。《报告》发现,中老年网民最担心的三大问题是网络诈骗、谣言与虚假广告,年轻一辈尤为担心长辈遭遇网络诈骗。虽然多数中老年网民认为自己甄别网络风险能力一般,但六成以上中老年人有意识提升自身上网行为安全。《报告》强调,当中老年人遇到网络风险时,家人是中老年网民的主要求助对象,而人际传播则是中老年网民学习安全上网知识的主要渠道。

三、多数中老年认为自身甄别网络风险能力一般

《报告》指出,无论是有关涉及食品、药品、生活常识等网络谣言,还是有关假冒公安、检察院、法院、客服等诈骗,抑或是有关网络传销、非法集资等诈骗,大

部分中老年网民均认为自己的甄别能力一般。《报告》还发现,相较中老年网民群体对自身风险甄别能力的信心程度,年轻一辈显得较为担忧。

基于《报告》的调研结果,来自政府、媒体、高校、企业的代表对共同应对中老年人上网风险达成共识,在会上共同发布了《关爱中老年人上网安全倡议》。

《倡议》提出:

开展风险知识科普,强化用网安全意识,增强中老年人风险判断力;

升级网络科技产品,完善网络监管工作,增强中老年人风险抵抗力;

降低工具使用门槛,丰富问题求助方式,增强中老年人风险应对力;

打造清朗网络空间,充实网络内容价值,提升中老年人上网获得感;

聆听中老年人声音,关注中老年人需求,提升中老年人上网幸福感;

同心共筑网络防线,齐心共御网络风险,提升中老年人上网安全感。

发布会最后还举办了以“关爱中老年人上网安全,如何更好地帮助他们远离上网风险”为主题的圆桌论坛,进一步探讨了中老年人网络安全相关问题,为保护中老年人上网建言献策。

摘自全国老龄办官网

上海交大召开2018年“教书育人奖”表彰暨秋季学期干部大会

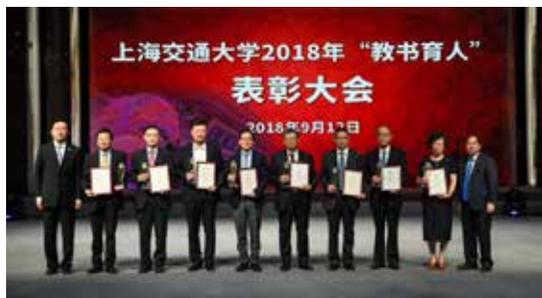
9月12日,上海交通大学2018年“教书育人奖”表彰大会暨秋季学期干部大会在闵行校区菁菁堂举行。校党委书记姜斯宪主持会议并讲话,校长、党委副书记林

忠钦作学校工作报告。全体校领导，获奖教师，各院系、直属单位班子成员和教师代表，机关科以上干部，思政教师、辅导员、学生代表参加会议。

大会隆重颁发了上海交通大学2018年“教书育人奖”。八位老师和两个团队获得了教书育人奖一等奖。17位老师、7个教学团队获得教书育人奖二等奖，30位老师获得教书育人奖三等奖，37位老师获得教书育人奖提名奖。



上海交大召开2018年“教书育人奖”表彰暨秋季学期干部大会会场



校党委书记和校长与获奖者合影



陈锡喜代表获奖教师讲话

陈锡喜代表获奖教师讲话，表示“以马克思主义理论研究和教育为业、为生、为荣”。陈锡喜在思想政治教育领域耕耘了一生，他强调自己做理论教师的最大心愿，是希望有更多年轻人能传承马克思主义思想薪火。他说，上思政课要“理直”才能“气壮”，要“照本”而不“宣科”，要“浅入”而且“深出”，将深刻的理论、严密的逻辑与真诚的情感、生动的语言融为一体，既展现马克思主义本身的理论魅力，同时培养学生的理论思维能力、价值评判能力和科学精神。

林忠钦以《立德树人不负使命，深化改革迈近一流》为主题作学校工作报告，回顾了上半年全校工作，通报了全年重点工作的推进落实情况，提出了当前有待突破的关键问题。他指出，上半年以来，学校贯彻落实党的十九大精神，加强党对学校工作的全面领导；加快推进“双一流”建设，全面启动和加快推进各类建设改革项目；开展新时期教育思想大讨论；召开全校科研工作会议，谋划新时期科研布局；深入开展“三大奖”评审表彰，树立和弘扬一批教书育人、科研创新、管理服务的优秀典型；以改革开放四十周年为契机，开展“饮水思源、不负韶华”系列活动。在上半年各项工作的基础上，校领导班子暑期务虚会进一步研讨，十届八次全委会形成共识，明确了学校当前的工作布局与重点。上半年部署的“持续攻坚任务”“育人十大举措”“科研九大抓手”已融入全校工作版块，有序开展。下半年要抓紧推进，务求落实。林忠钦围绕立德树人、学在交大，学科科研、创新引领，人才强校

主战略，美丽校园、实事工程等内容，对下半年重点工作做出了部署，并对当前有待突破的关键问题进行了深入分析。



林忠钦作学校工作报告



姜斯宪作总结发言

姜斯宪在会议最后讲话指出，习近平总书记在全国教育大会上高度肯定广大教师“为国家发展和民族振兴作出了重大贡献”，人民教师承载着光荣，也承担起重要的使命。他代表学校向全体教职医护员工致以教师节的诚挚问候和衷心感谢，向获奖教师表示热烈祝贺，同时要求大力宣传学校优秀教师的先进事迹，努力形成以教书育人为崇高追求的价值共识。

姜斯宪强调，要提高政治站位，把习近平新时代中国特色社会主义思想落实到办学治校实践之中。他指出习近平关于高等教育事业发展和高校党的建设重要论述

是管党治党、办校治校的根本遵循，传达了全国组织工作会议、全国宣传思想工作会议、全国教育大会精神，强调要认真学习领会，结合实际加以贯彻落实。要推进“学在交大”再上新台阶，全面深化改革再谋新发展。对于坚持立德树人根本任务要一以贯之、持之以恒，对于坚持深化教育改革要继往开来、永不止步。

姜斯宪代表学校党委对今后的工作提出要求，希望广大教师坚守师德师风第一标准，做好学生健康成长的引路人；坚持敢于担当、建功立业的高尚追求；坚定推进办学优势转化为育人优势。

摘自上海交通大学网

邱蔚六院士获“上海市教育功臣”称号 上海交大一批教师获上海市表彰

9月8日，“致敬最美教师”上海市庆祝第34个教师节主题活动举行。上海市委副书记尹弘、上海市副市长翁铁慧、上海市人民政府副秘书长宗明、上海市教育卫生工作党委书记虞丽娟、上海市教委主任陆靖等领导出席。上海交通大学医学院邱蔚六院士获颁“上海市教育功臣”荣誉称号。上海交通大学附属中学校长徐向东获“上海市教育功臣”提名、上海交通大学医学院张志愿院士获上海市“四有好教师（教书育人楷模）”荣誉称号，上海交通大学学生艺术团终身荣誉艺术总监曹鹏教授获颁“关爱青少年成长”特别贡献奖。主题活动中，第三届“上海市教育功臣”杨樾院士的学生，船舶海洋与建筑工程学

院教授谭家华、何炎平作为上海交大船海领域教书育人丰硕成果的亲历者、实践者与见证人，在“上海教育的高度”环节中发言，讲述了上海高等教育改革与发展的非凡成就和上海交大对于国家发展所作出的“顶天立地”的贡献。



邱蔚六院士获“上海市教育功臣”荣誉称号

市政府在表彰决定中说，希望全市广大教师和教育工作者向获得“上海市教育功臣”称号的8位同志学习，像他们那样忠诚于党和人民教育事业，弘扬严谨治学、勇于创新、无私奉献的敬业精神，做学生锤炼品格的引路人、学习知识的引路人、创新思维的引路人、奉献祖国的引路人，为实现上海教育现代化，创造上海教育新辉煌作出更大贡献。

据悉，2002年，上海市设立“上海市教育功臣”荣誉称号制度，旨在促进教育事业的发展，表彰在教育教学、教育科研和教育管理中作出突出贡献的优秀教育工作者，每5年评选一次。2003年、2008年、2013年，申城已评选表彰三届近30位“上海市教育功臣”。上海交大王振义院士、翁史烈院士、杨樵院士分别获得第一届、第二届、第三届“上海市教育功臣”称号。

摘自上海交通大学网

上海交大2018年秋季老干部处校情通报会举行

9月17日上午，学校在徐汇校区铁生馆一楼报告厅举行2018年秋季学期校情通报会，党委副书记顾锋以“立德树人不负使命，深化改革迈进一流”为题向老领导、老同志和老教授做了校情报告，近60余名离休干部、退休局级以上干部，退休教授协会和“关工委”成员代表，以及组织部、离休干部党委及老干部处有关负责同志参加会议。通报会由党委组织部副部长、老干部处处长吴映强主持。



党委副书记顾锋作校情报告

吴映强首先向与会老领导、老同志和老教授介绍了近期组织部、离休干部党委和老干部处干部调整情况。新任党委组织部长仰颐作了热情洋溢的发言。仰颐在发言中向老干部表达了诚挚的问候和崇高的敬意，表示老干部是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源，交大老干部是学校改革发展的亲历者和突出贡献者，组织部要认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述，继续做好组织保证，进一步提升老干部工作的服务水平，努力为老干部老有所乐、老有作为、发挥更大正能量，提供更优质的服务。新任离休干

部党委书记颜淑霞和老干部处副处长于汉存先后分别发言。

通报会上，顾锋首先向老领导、老同志和老教授做了全国教育大会、全国宣传思想工作会议和全国组织工作会议的文件学习和学校贯彻思路的专题汇报。重点学习传达了习近平总书记在这三个会议上的重要讲话内容。接着，顾锋做了关于学校上半年全局性工作的回顾和全年重点工作推进落实情况的校情报告，重点介绍了上半年学校贯彻落实党的十九大精神，加强党对学校工作的全面领导，开展新时期教育思想大讨论的情况，以及下半年学校抓紧推进落实的立德树人、学在交大，学科科研、创新引领，人才强校主战略，美丽校园、实事工程等内容，着重强调了围绕育人中心工作抓党建的重要意义。

通报会向老领导、老同志和老教授及时通报了中央有关会议精神和学校各项重点工作的推进落实情况，获得了与会老领导、老同志和老教授的高度关注和肯定。

老干部处 供稿

上海交大老年大学2018年秋季教学工作会议举行

上海交大老年大学2018年秋季教学工作会议于9月6日上午在徐汇校区铁生馆举行。100余名老年大学的任课教师、班长、教学督导、理论组成员以及办学干部出席了会议。常务副校长倪浩在会上作了上半年工作总结及下半年工作部署。教学主任周莲英主持会议，并总结和布置了有关教学管理工作。

上海交大老年大学成立于2000年5月，

至今已走过18年的办学历程。先后历经了艰苦创业、积极发展和稳步提升三个阶段。目前，已成为一所具有良好办学条件、较高社会声誉、面向交大校内外招生的公益性老年教育机构，各项办学工作均走在了全国高校老年教育工作的前例。近五年内，学校在原先的“上海市示范性老年大



上海交大老年大学举行2018年秋季教学工作会议

学”的基础上，被授予了“全国示范老年大学”荣誉称号，并第三次被评为“上海市老年教育先进集体”。

倪浩在会上从十个方面简要回顾总结了老年大学上半年的办学工作情况。他充分肯定了上半年办学工作所取得的显著成效，以及在多个方面获得的重要进展。特别是对老年大学的书画班、朗诵班、钢琴班、合唱团以及时装表演队等，代表上海交大老年大学参展参赛参演获得的荣誉与奖项给予了表扬。他强调，这些成绩的取得，离不开全校广大教师、班长、学员以及全体办学干部的共同努力与无私奉献，特向他们表示崇高的敬意和衷心的感谢！

倪浩在会上提出了老年大学下半年办学工作的基本思路。他指出，在新学期中，要继续深入学习与贯彻党的十九大精神，以新时代中国特色社会主义思想指导和统

领学校的全部工作，坚持政治建校、以法治校、改革兴校、以德立校。同时，要按照全国与上海市老年教育五年发展规划的要求，始终坚持“控制规模，发展内涵，优化结构，彰显特色，争创一流”的20字办学方针，积极创办同上海交大百年名校品牌相适应的一流老年大学。



老年大学为教师代表颁发“上海市老年教育兼职教师注册证书”

在会上，倪浩对老年大学下半年的九方面主要工作任务和12项重点工作与活动进行了部署。他还对加强和改善新学期教学工作提出了五方面的要求。希望与会的各位教师与班长认真贯彻《教师工作守则》与《班长工作守则》，以及《上海交大老年大学关于加强教学管理工作的若干意见》，全力做好新学期的各项教学工作，以更好地满足广大老年学员知识学习与素质提升的需求。

周莲英结合上学期教学管理工作的实际，在会上就做好新学期的教学、课程与教材建设工作和班级学员工作，以及教学管理的一些问题作了主题发言，并对相关的教学管理工作做了具体的布置与安排。

歌唱艺术班教师姚曼芝、水彩画班教师陈造容、经络实用保健班教师郭祖荣，在会上交流了各自近几年从事老年教学工作和参加老年教育兼职教师注册制工作的经验与体会。老年大学教学督导组专家代

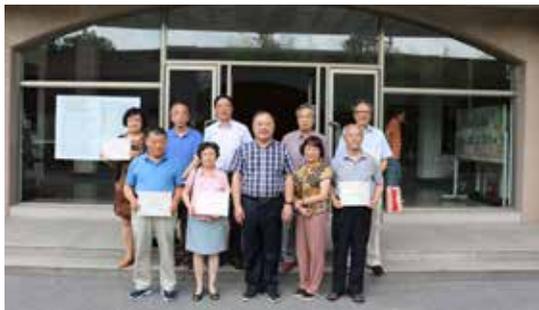
表潘良言在会上通报了开展教学督导工作的情况，对进一步提高全校的教学质量提出了建议。古典诗文班班长谢佩娟和英语对话班班长池立德也在会上就开展班长工作的经验和体会作了交流发言。

会上，倪浩、周莲英和原副校长王信泰向获得“上海市老年教育兼职教师注册证书”的17位教师代表颁发了证书，并合影留念。

倪金巧 供稿

上海交大老年大学学员书画作品又获佳绩

从“上海国际书画摄影大赛”组委会传出可喜信息，我校老年大学书法班和绘画班学员参评的46件作品均获得奖项。其中特等奖2项、金奖9项、银奖30项、铜奖5项。这是上海交大老年大学连续多年来参加此赛获得的最好成绩，也是本次大赛中获奖最多的一个单位。



获奖者合影留念

本次大赛是由上海归国华侨联合会、上海市对外文化交流协会、上海市艺术教育委员会联合主办的。为确保此次参赛获得好成绩，兼任书法班和绘画班的班长们根据大赛组委会的通知要求，认真组织、积极动员本班学员报名参赛。同时，书法

和绘画班的老师们积极为报名参赛的学员们认真指导、严格把关，为参赛学员们鼓劲加油，勉励学员们将参赛作为检验和提升学业的一个重要平台。

据了解，当我校参赛学员们拿到“上海国际书画摄影大赛”组委会下发的获奖证书后，感到非常欣慰，庆幸自己的坚持。

此次参赛优异成绩的取得，再次证明了上海交大老年大学师资力量雄厚，书法与绘画课教师专业水准的高超和教学工作的严谨，也是参赛学员们多年坚持刻苦专研、锲而不舍的结晶。

倪金巧 供稿

上海交通大学 2018 年为退休教职工“送清凉”工作顺利完成

为体现学校对广大退休教职工的关怀，在炎炎夏日帮助老人安稳度夏、清凉度夏，学校在暑期重点开展了走访慰问活动。在校领导和二级单位领导的关心下，在经办老师、联络员、块组长等的参与下，走访慰问高龄孤老、身患重病、困难的教职工和老龄公益行动中做出贡献者、劳模等，给老同志们送上学校的关怀和慰问。在“送清凉”活动中，形成全校关心和帮助退休教职工的良好氛围。今年暑期“送清凉”，学校面上为 5347 位退休人员根据年龄段发放了慰问金，发放金额总计 259.57 万元，其中 392 人学校给予重点关心、上门慰问，约占总人数 7.33%，发放慰问金 27.87 万元。全校参与慰问者 930 余人次。以下是部分单位的“送清凉”情况。

电信学院“送清凉”活动

因为电院体量庞大，退休教职工人员

众多，困难人数也相对较多，本年度“送清凉”工作分部门、分批次开展。今年暑假前后学院共计走访了 40 位退休人员的居住地（家庭或养老院），送上了慰问金，以及水果、营养品，带去了学校、学院及同事们的关心和问候。

计算机系的苏志华和系退休联络员陈梅菊老师，分别上门探望 4 位退休老师，送去学校的关爱之心和守护之情。虽然身处酷热，慰问人员的上门，让他们感到丝丝清凉和深深慰藉，大家聊家常、聊过往的岁月和退休后的生活。老同志们精神面



慰问人员看望陈淑娟老师

貌不错，大家互相鼓励，交流与疾病抗争的经验，并希望晚年生活积极乐观。他们虽然退休在家，但心系学校，在感谢学校和院系关怀的同时，希望学校越来越好。

电子系分两批上门慰问。7 月份陶玉群和退休教师联络员黄佩伟二位老师购买了牛奶和水果，去看望了残疾孤老徐玉书；因车祸造成门牙摔落的王金海；因心脏手术住院达 7 个月的周天戎。特别是徐玉书，他孤身一人，身边无人照顾，腿部又残疾，行动不便，生活特别艰难。他是学院重点关注的对象，随着年龄的增加，大家更多的担忧是今后的养老问题。

8月中旬陶玉群、退休教师联络员张玫和沈一彬上门看望了三位退休教师。邱源亨老师已经95岁高龄了，已不太能独立行走，身边有保姆专门陪护，目前除耳聋外，思维清晰，每天能坚持看报。据保姆说，邱老师身体大不如前些年，最近看病住院的次数也增加了。薛震民和徐藻华两位老师，去年都做了胆囊切除手术，但都恢复得不错。只是薛老师今年查出心脏有问题，现在正在积极治疗和慢慢恢复中。

自动化系的领导十分重视退休工作，



慰问人员看望李介谷教授

上门慰问经常是亲自带队。他们分别看望了90岁的李介谷教授和93岁的杨光曦、病重卧床的薛瑞荣，还有其他几位身体不适的退休教师。

今年慰问人员上门时，在家的退休老师无一例外地对学校、学院、系和所表示衷心的感谢。虽然送去的只是微薄的慰问金和慰问品，但礼轻情意重，让他们感受到了学校对他们的关怀，而慰问人员在烈日下奔走，也是“送清凉”的意义所在。

电信学院 供稿

凯原法学院“送清凉”活动

在学校退休人员事务中心统一部署下，在学院党政领导的关心下，凯原法学院在



慰问人员看望术后的王宏庆老师

学校统一发放慰问金的基础上，向学院退休教师1:1配套发放了“送清凉慰问金”，为退休老同志送上学校和学院的关怀。同时，重点上门慰问了因身体不适做了手术的王宏庆老师。

凯原法学院供稿

上海交大海科院公司“送清凉”活动

7月19日至8月6日，上海艳阳高照，最高气温高达36度。党委书记杨启、党委副书记兼纪委书记戴智华、总经理张延



党委书记杨启等看望范元林老师



党委副书记戴智华等看望王德元老师

猛、工会等部门负责人，分别带队上门“送清凉”，慰问离休干部及困难退休职工。同时，结合七·一困难党员专项慰问，走访了困难党员家庭。

在上海连续高温的情况下，为进一步做好今年夏季劳动保护和防暑降温工作，公司工会落实校工会的要求，积极组织开展“清凉度盛夏，安全保健康”为主题的工作，表达学校和公司对职工的关切之情。

上海交大海科院公司 供稿

后勤保障中心“送清凉”活动

炎炎夏日，为表达学校对高龄与生活困难的退休职工的关怀，帮助其安稳度夏、清凉度夏，后勤保障中心组织开展了“送清凉”走访慰问活动。

“送清凉”活动由中心党委书记刘宇空、主任助理沈芳良牵头，带领退休人员事务中心后勤分中心工作人员及退休联络员进行走访慰问，慰问的主要对象是身患大病、一老养一老、失独等特困退休人员，共计走访慰问 72 人次。



慰问人员看望周读文老师

活动中，慰问人员仔细询问每一位老同志最近的身体状况及家庭生活情况，了解他们面临的困难，叮嘱老同志注意防暑降温，有困难及时与单位联系。并表示，

学校和后保中心将尽最大努力给予帮助。

此次“送清凉”正值高温黄色预警期间，但参加慰问的人员，特别是退休联络员们，不畏酷暑、头顶烈日，满怀爱心地



慰问人员看望张东升老师

走访高龄、生活困难的退休职工，及时将学校和后保中心的关爱传递给每一位老同志，顺利完成了“送清凉”工作。

朱卫锋 供稿

教服集团“送清凉”活动

在学校退休人员事务中心的工作指导下，集团十分关心退休老同志的健康以及养老情况，并积极按照要求落实各项工作。

在盛夏酷暑，由集团退休办负责人、退休党支部书记、退休联络员组成的“送清凉”慰问小组，对所有帮困对象，进行挨家挨户上门，送去了学校的关心与祝福。

此次慰问对象居住比较分散，有的因



慰问组一行看望 92 岁高龄的王善元老人

随子女居住而改变了原住址，给上门慰问带来了不便。为此，我们通过电话联系沟通，确认上门时间，再从网上查找交通路线，坐地铁、乘公交，骑共享单车，用了近十天时间，完成了所有的慰问工作。

慰问中，我们仔细询问了大家的生活和身体状况，特别对重病大病患者，反复叮嘱他们要树立战胜病魔和克服困难的信心，保持乐观健康的心态。也勉励其子女继续尽心尽孝，让老人健康快乐，安度晚年。老人们均一致感谢学校、集团的关怀。

教服集团 供稿

马克思主义学院“送清凉”活动

7月22日、23日下午，盛夏时节，正值高温酷暑，马克思主义学院开展了为退休老党员、老教职工送清凉慰问活动，让他们在炎热的夏季感受到一丝清凉。学院党总支书记王震、副书记张濠、办公室主任郁敏等冒着高温酷暑，带着慰问品和慰问金亲自上门，分别慰问了6位高龄、孤老、近年来身患重病、行动不便及特殊困难人员等重点人群，把党的温暖和学校的关爱送到老同志的手中和心里。

此次夏季送清凉活动，学院领导登门走访探望，询问老人身体状况，了解家庭情况。年逾九十的老党员徐海阔教授非常高兴和感慨，并表示虽然现在听力和视力都大不如前，但仍然每天坚持看报剪报，时刻关注学校的最新发展。学院领导还代表学校和学院给老同志们送上了慰问品和慰问金，同时希望他们保重身体，安度盛夏。老同志们和家属们都对学校的关心和慰问表示感谢。

马克思主义学院 供稿

农生学院“送清凉”活动

在各级领导支持和关心下，依据退休人员事务中心的统一部署，农生学院在这次“送清凉”活动中，共计慰问各类人员31人，其中包括危重病人，两不人员等22人，高龄老人4人，“七一”专项帮扶5人，发放慰问金19600元，慰问品约7000多元，顺利完成了“送清凉”工作。



退休党总支委员杨明等慰问黄明达老师



党委副书记谢立平慰问王世华老师

学院退休党总支结合“七一”专项帮扶活动，首次全程参与了慰问活动。7月6日，总支副书记杨慧、总支委员王信泰、杨明等慰问了复员老军人邓大进、植保系老主任朱拙安等5人。7月10日，总支书记沈明泉参加另一路由退管工作人员、联络员组成的小分队，慰问了高龄老人钟士彬等4人。7月12日，院党委副书记谢立平、总支委员娄秋蓉率全体联络员及工作人员共10人，集体慰问了七宝及周边地区各

类慰问对象 10 余人。随后，邀请部分慰问对象参加座谈会，了解他们的身体状况、家庭经济情况，家庭纠纷及矛盾等，老同志们切实感受到了组织的关怀。虽然慰问对象蔡菊珍和朱拙安先后在 7 月下旬去世了，但家属对于学校的工作表示肯定，并通过学院转达对学校 and 组织的感激之情。

活动结束后，退休党总支书记沈明泉体会颇深。他表示，今年的慰问参与是首次尝试，取得了良好的效果，今后还将坚持下去，把关心老同志的疾苦作为党总支工作的重要部分。

农生学院 供稿

设计学院“送清凉”活动

7 月 26 日，设计学院党政办主任朱琳老师，学院分管退休工作负责人贾美艳老师，代表学院分别走访探望了设计学院退休老教师。为他们带去了“清凉”，送上了来自新学院的关心和祝福。

每到一处，慰问人员都会详细询问老同志们的生活、身体等情况，叮嘱他们注意夏季防暑降温，同时感谢他们为学院、



慰问人员看望吴祖慈老师

学科的发展做出的贡献，并向他们介绍学院近期的工作情况，认真倾听他们对学院发展的意见和建议，真诚地希望他们常回“家”看看。

赵国文老师在康复中心疗养，慰问人员细致了解了他的身体情况，并鼓励他保持健康乐观的心态，积极地进行康复训练，如有任何需要，学院都是坚实的后盾。

吴祖慈、刘天慈、朱崇贤老师，都已



刘天慈老师向慰问人员展示自己设计的作品

是耄耋之年的老人，吴老师对学院新成立所取得的成绩感到骄傲，并给予高度评价，他表示，非常愿意发挥余热，为新学院的发展建言献策；刘老师精神矍铄，高兴之余还弹奏起钢琴曲；朱老师退休以后潜心研习的书画，还向学院赠送了两本书画集。

慰问人员在总结“送清凉”活动时表示，将不忘初心、牢记使命，进一步将退管工作落细、落实、落好。

设计学院 供稿

外国语学院“送清凉”活动

外国语学院退管小组积极响应上海交通大学 2018 “送清凉”工作的部署，本着实事求是、慰藉真正困难者的原则，讨论确定了慰问对象名单。在学院分党委的支持下，从 7 月 12 日到 25 日，党委书记丁剑、院长胡开宝、党委副书记荆连清以及退管工作负责人冒着高温，一共慰问了 10 位外院退休的高龄和困难教职工。退休职工及家属对于领导以及慰问人员上门“送清凉”感到十分高兴和感动。老同志们都



慰问人员看望由其瑾老师



何小凤老师看望顾济男和徐润生老师

感受到学校和学院的那份关爱和祝福，表示有空要多回“家”看看。

外国语学院 供稿

物理与天文学院“送清凉”活动

为进一步弘扬中华民族尊老、爱老、助老的传统美德，积极倡导“爱老、敬老、助老”的良好风气，7月在学校开展了“送清凉”活动中，学院对退休教师进行走访



慰问人员看望胡齐丰老师

慰问，以实际行动体现了学校对退休教师的亲切关怀。

物理与天文学院退休教师联络员黄开泰与夏樟根两位老师代表学校及学院来到了退休教师梁子松家里看望慰问。梁老师今年92岁，是我学院退休教师年龄最大的。看到学院代表上门关心慰问，特别高兴，特意准备好茶点、水果。交谈中，联络员转达了学校对退休老师的关心，并仔细询问了梁老在生活中遇到的问题，表示学校将积极为退休老师排忧解难。提到退休生活，他侃侃而谈，详细介绍了自己和家人的生活情况，并对学校的关心一再表示感谢。随后联络员又陆续走访了龚小成、胡盘新、汤国芳、谢广祥等15位退休老师，



慰问人员看望胡盘新老师

与他们亲切交谈，送上慰问品及慰问金，同时，希望退休教师能保重身体，继续发挥余热，为学校、家庭、社会再作贡献。受慰问的退休教师对学校及学院的关怀和慰问表示衷心感谢。

物理与天文学院 供稿

2018年是改革开放40周年的特殊纪念之年。按照上海市委老干部局和上海市高校退管会的部署以及学校的要求，全校开展了离退休教职工“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”系列活动，其中包括“不忘初心四十年征文”和“老同志讲述改革开放故事”等活

动。我校离退休教职工积极响应，踊跃投稿。至截稿，我校共有 22 家单位，41 位老同志，提交了 61 篇征文和讲故事等作品。这些作品回顾记录了老同志在交大学习、工作和生活中的不忘初心和与时俱进，展现了老同志虽已离岗仍然积极向上，继续发挥正能量的精神风貌。校老龄委组织专家评审，评选出多篇“最佳征文”和“最佳故事”，现在选登如下：

不忘初心再启程

1978 年 12 月由邓小平主持召开的十一届三中全会确立了以发展经济为中心的政治路线，从此开启了改革开放的伟大征程，中国人民在中国共产党的领导下，经过 40 年的努力奋斗，社会主义现代化建设取得了举世瞩目的成绩。

改革开放 40 年来，我国的经济持续发展，人民生活水平不断提高，中国的 GDP 从世界排名第 15 位（1978 年 3679 亿元），提升到第 2 位（2017 年 744127 亿元）。2017 年世界 500 强企业中国占有 115 家，出现了像阿里巴巴、华为、小米、百度、京东、腾讯等一批世界级的著名企业（独角兽企业）。习近平提出的一带一路给我国经济发展注入了新的活力，也为世界经济的发展增加了新的动力，目前我国的经济总量占世界经济总量的 30%，为世界经济的发展做出了巨大贡献。

邓小平提出了科学是第一生产力的论断，极大地推动了我国科学技术的发展。40 年来，我国的科学技术取得了一系列重要成果，神州飞船、高速铁路、量子卫星、移动支付、超级计算机、北斗卫星组网和航空母舰显示了我国科学技术正在进入世界科学强国领域。

应该看到，我们的科技水平与发达的

欧美国家相比还有相当的差距，最近发生的中兴通讯事件给我们敲响了警钟。毛泽东主席曾经说，封锁个十年八年中国什么问题都解决了。独立自主、自力更生搞建设是我们的初心，要坚决摒弃“造不如买”的懒汉思想，这种思想误国殃民，使得我国的集成电路技术落后欧美国家十几年。我们要全面布局、网罗精英，充分利用社会主义制度的优越性，集中力量在最短时间内生产出高性能的 CPU 和服务器芯片。

邓小平在 1977 年主持召开了科学和教育工作会议座谈会，做出了当年恢复高考的决定，中国由此重新迎来了尊重知识、尊重人才的春天。同年 10 月 12 日，国务院根据邓小平的意见正式宣布恢复高考。1977 年冬天中国迎来了历史上规模最大的高考，破除年龄、婚否、出身等限制，570 万考生走进了考场，1978 年春天，国家又恢复了研究生考试，40 年来培养了一大批科技和教育人才，为我国的科技和教育发展做出了很大贡献。

1978 年上海交通大学招收了 157 名研究生，我有幸成为其中一员。我们是文革后的第一届研究生，大家抱着为国家建设添砖加瓦、努力成为国家建设栋梁的初心走到了一起。当时虽然住宿条件比较艰苦，但大家都很努力，十分珍惜这来之不易的学习机会。我们这一届研究生出了不少能人。严隽琪：曾任交通大学机械工程学院院长、上海市副市长、民进中央主席、全国人大委员会副委员长；谢绳武：曾任交通大学物理系主任、研究生院院长、副校长、校长、上海市政协常委；丁文江：中国工程院院士，上海市科技功臣，交通大学副

校长；他们是我们这一届研究生中的杰出代表。当然，还有许多才华横溢的同学，无论身处国外还是国内，都在各个领域做出了很大的成绩，为增进中国与世界各国的友谊、为实现中华民族的伟大复兴做出了贡献。今年恰逢 77-78 级学生毕业 40 周年，学校举办了 77-78 级学生返校纪念活动，78 级研究生从世界各地返回母校，老同学相见格外亲热，大家畅谈了 40 年来国家经济建设和科技教育方面取得的巨大成就，我们的人生轨迹也因改革开放变得精彩，不少同学虽然已过花甲，但他们不忘初心，依然奋战在科技和教育第一线。



上海交大 78 级研究生 40 年后相聚

改革开放 40 年来，我国的军事力量发生了很大的变化，以海军为例，我在 40 多年前曾参加过潜艇的设计和制造，当时主要是常规潜艇，以 03、33、035 为代表，航速、续航力都比较低，核潜艇处在起步阶段。40 年后的今天，海军不仅拥有先进的常规潜艇，而且拥有性能优良的核潜艇，094 型核潜艇可以携带数十枚导弹，对于海上和陆上目标具有很大的威慑力。最近，第二艘航空母舰已经海试成功，大大增强了海军的力量。应该指出，动力装置是舰艇的核心，不能依赖进口，必须独立自主地制造，把主动权牢牢掌握在自己手中，一旦发生战争，就能立于不败之地。我相

信在习近平主席强军思想的指引下，我国人民的强军梦一定能够实现。

改革开放 40 年来，我国人民的生活也发生了巨大的变化，家电和汽车进入了寻常百姓家，住房条件也有很大改善。以我家为例，40 年前我家三代人住在 10 平方米的阁楼上，现在三代人都有自己的房子，房屋面积都比较宽敞，与 40 年前比，真是天壤之别。中国共产党的初心是让全体人民富起来，现在我国还有 3000 多万贫困人口，我们要不忘初心，打好脱贫攻坚战，我国的小康社会一定能够实现。

毛泽东使中国人民站起来了，邓小平使中国人民富起来了，习近平使中国人民强起来了。纵观改革开放 40 年，中国的面貌发生了天翻地覆的变化。我相信，在以习近平为首的党中央领导下，只要我们不忘初心，努力奋斗，40 年后改革开放再启程，中华民族的伟大复兴一定能够实现。

谢金宝 供稿

庆贺改革开放四十载，欢呼中国高铁的巨大成就

1978 年党的十一届三中全会作出了改变中国历史的英明决定，使整个中国大地实现了沧海变桑田的人类史上罕见的奇迹。我们这一代人有幸成了这一伟大变革的参与者和见证者。

中国在四十年的改革开放中，变革具大，涉及面广。作为一个普通的教师无法了解其全貌。只能谈谈自己所经历过的小事，也许能有以小见大的作用。

文革末期上海人民广播电台在全国率先开设英语和日语广播讲座。我被借调到

上海人民广播电台两年，参加编写日语广播讲座教材的工作。当时完整的日文文字铜模全国只有一套，存于北京外文出版社。由于三个编撰人员中我最年轻，所以每次教材编完要付印时，都派我去北京，负责校对和印刷。文革后，我被推为全国外语教材编审委员会日语组委员，出差到北京也是常事。而当时去北京需要坐“绿皮火车”，到北京最快车也要二十八个小时。因为当时还没有南京长江大桥，火车从北京开出后到浦口就停下，把列车拆开一节一节地推上渡轮，过江后到南京再组装成列车开往上海。因此光过江就要花两三个小时。当南京长江大桥建成后，时间缩短到十八个小时左右。去年正值我妻子北大毕业六十周年，为满足她返母校看看的心愿，我们乘高铁去北京。从发车至到站用时十小时二十八分。想起五六十年代赴京所需时间，真有隔世之感。如今京沪高铁已改用时速三百五十公里的复兴号，两地间的运行时间进一步缩短成四个小时多。

想当年，大概是八十年代初，日本得知中国打算要建设高铁的消息后，派一位国土交通大臣到北京来推销他们引以为傲的新干线技术。说新干线开通以来，绝对安全可靠，从没有发生过事故。但我们并不轻易为之所动。经研究后，最终决定不引进新干线技术。而是引进世界上高铁水平最高的西门子、阿尔斯通、川崎重工等企业的最先进高铁专利技术（250公里）。因此，我们把世界上最先进的三家高铁技术综合在一起并吸收消化。如今我们的高铁已从初期时速200~250的和谐号，发展到完全具有自主知识产权的350~400公里

复兴号。除了制造车辆外，我国在高铁的铁路建设技术上，也取得了重大突破。不仅在冬天零下四十度的高寒地区，或者时常刮大风沙的沙漠地带等都建成了高铁。如哈尔滨—大连高铁、哈尔滨—佳木斯、北京—乌鲁木齐、兰州—成都、成都—昆明高铁等都是其代表作。这说明了我国的高铁不仅其通车里程超过全世界高铁通车里程的百分之六十达两万两千公里，而且已拥有能够在任何复杂的地质和气候条件下建设高铁铁路的技术水平。因此，高铁不愧为中国改革开放中的一张亮丽名片。难怪世人称赞中国的新四大发明，其中一项就是高铁。

如今我国的高铁不仅完成了八纵八横的合理的高铁网络，还正在把我国的高铁技术推向全世界，如安卡拉到伊斯坦布尔的土耳其高铁建成通车。正在建设有布达佩斯—贝尔格莱、中老高铁，中泰高铁、莫斯科—喀山的俄罗斯高铁以及雅加达—万隆的印尼高铁。如果今年下半年投标顺利的话，马来西亚—新加坡的高铁，很有可能由中国承建。到那时，我们就有可能坐高铁从昆明出发，经过老挝，泰国和马来西亚去到新加坡。

回顾我国改革开放四十年，尤其是“十八大”后中国高铁事业得到更迅猛的发展，但是这只是我国改革开放四十年伟大成就中的缩影。在其他各方面各领域的大发展，不胜枚举，已成为人类发展史上的奇迹。赶超日本，成为世界第二大经济体，充分体现了我国改革开放四十年成就多么的辉煌！

林胜兴 供稿

季度要闻

- 习近平对吉林长春长生生物疫苗案件作出重要指示,强调要一查到底严肃问责,始终把人民群众的身心健康放在首位,坚决守住安全底线。
- 解放军 50 艘舰艇近日通过台湾海峡。国防部表示,解放军在有关海空域实兵实弹对抗演习,通过台湾海峡是正常安排。
- 最高检下发通知,以最严格的制度保护生态环境,要求依法严惩生态环境违法犯罪行为。
- 国家统计局数据显示,上半年,上海、北京居民人均可支配收入超 3 万元,浙江、天津超 2 万元,其中上海以 32612 元居全国首位。
- 中消协公布上半年消费者投诉的十大热点,利用“点赞”“转发”非法搜集消费者信息、互联网装修公司“跑路”等榜上有名。
- 国办印发通知,要求各地在明年 5 月 1 日前为所有烈属、军属和退役军人等家庭悬挂光荣牌。
- 央行宣布,下半年将实施稳健的货币政策,把好货币供给总闸门,保持流动性合理充裕。
- 美国参议院日前通过涉台法案,国台办 8 月 3 日回应,坚决反对美国与台湾地区进行任何形式的往来和军事联系。
- 国家统计局 8 月 9 日公布数据,7 月份全国居民消费价格同比上涨 2.1%。其中,食品价格上涨 0.5%,非食品价格上涨 2.4%。
- 教育部发文,调整“师范生免费教育政策”为“师范生公费教育政策”,履约服务期调整为 6 年。
- 据国家邮政局,上半年,全国快递业务量完成 220.8 亿件,同比增长 27.5%;快递业务收入完成 2745 亿元,同比增长 25.8%。
- 国家医保局确认,将 18 种抗癌药纳入 2018 年医保准入专项谈判。
- 世界卫生组织报告显示,我国近视患者已达 6 亿,青少年近视率居世界第一,学业压力、电子产品是视力不良的主因。
- 十三届全国人大常委会第五次会议 8 月 31 日表决通过关于修改个人所得税法的决定,个税起征点 10 月 1 日起提至每月 5000 元。
- 9 月 1 日起,内地居民可在全国任一公安出入境管理机构异地申请换(补)发普通护照、往来港澳通行证、往来台湾通行证。
- 财政部等部门发布决定,擅自利用互联网销售的福利彩票、体育彩票将被认为是“非法彩票”。
- 2018 年中非合作论坛北京峰会开幕式 9 月 3 日下午在人民大会堂举行。中国国家主席习近平出席开幕式并发表主旨讲话。

《交大银发》编辑部

“早动” “晚静” 养身心

老年人早晚锻炼应有度,要做到动静结合,以“早动”“晚静”为妥。

早晨,动以打太极拳为佳,其次为慢跑。不论什么运动,掌握运动强度很重要。60岁以上的老年人运动后,心率每分钟在100~120次比较适宜,过之易发生危险。太极拳非常适合中老年人,提倡“心静无杂念,用意不用力”。也就是说运动适度,行功走架,进退往来为动,但用意不用蛮力,消耗不大。就心境而言,在行功走架中强调放松入静,从而能保持人体机能的中和平衡为宜,故而久练可使人延年。

晚上,以静思打坐为最佳形式。静坐最好是在就寝之前,时间长短视自己的体质而定,循序渐进,逐步提高。静坐的姿势是把左脚放在右腿上,再把右脚搬到左腿上,双脚背放在腿上,双脚底朝上方。静思打坐的要领是:端身正座,身心放松,面孔保持一丝微笑,头部正直,后颈微靠衣领,背部自然平直,不须刻意作力。双眼自然下垂,眼瞳一线。因为眼若全开,容易有妄想;眼若全闭则容易生昏沉,甚至易出现幻觉的境界。若无妄想,又无昏沉、幻觉等毛病,则眼睛可开可闭,均无妨碍。微收下颚,口不可张开,舌尖微抵上颚。双手手掌重叠,结金刚定印,即左掌在下,右掌在上,两手拇指尖端,微微相接,双臂自然下垂,置于大腿上靠近腹部处。

下坐时不可太快,先需慢慢摇动两肩,然后徐徐将腿放下,免伤筋骨。将两手搓一搓,顺序按摩头→脸

→身→肩膀→手臂→腰→大腿→膝盖→脚踝,头跟着下去,口微微张开,缓缓吐出一口气,如是反复三次。

初学静坐时,难免双腿会酸、麻、疼、涨,须忍耐练习。可先由十分钟练起,纯熟后,慢慢增至一刻,乃至二十分、三十分或一个小时,随自己的状况而定。不可骤然勉强忍耐太久,否则会伤筋骨,如果觉得非常酸痛难忍,可用小垫子,将臀部垫高三至四寸。练熟后,即可抽去,不用为宜。结束后,把盖腿布折好后,即可起坐走动。走动时,先慢后快,可使集气散发,以免滞留体内,发生气结、腹胀等毛病。

坚持静思打坐,可以锻炼自己的忍耐能力(如忍腰酸腿痛、忍冷忍热)和意志力。静思打坐,表面看似文静不动,实际上是外静内动,体内血液循环加强,肺活量增加,新陈代谢加快,所以能达到抗病防病的作用。

“早动”与“晚静”相结合的锻炼,只要持之以恒,对于修心养性,养生健身,效果是非常显著的。

摘自上海老年报

柚子和六类药是死敌

柚子中的活性成分能抑制肝药酶的活性,许多药物都需要经过肝药酶的代谢最终排出体外。如果服用的药物不能被代谢而在体内大量蓄积,不仅影响治疗,而且可能会出现不良反应。

1. 降压药: 由于柚子本身也有降压功效,加上它还能使降压药的血药浓度增高,服用硝苯地平、尼莫地平、维拉帕米等降压药期间吃柚子或

喝柚子汁，好比用药过量，使血压骤降，轻则引起头晕、心慌、乏力，重则诱发心绞痛、心肌梗死或脑卒中。

2. 降脂药：如果在服用阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀等降脂药期间吃柚子，患者发生肌肉疼痛、横纹肌溶解的可能性会增大，严重时还可能发生急性肾衰竭。

3. 镇静安眠药：柚子会增大地西泮（安定）、咪达唑仑等药物引起眩晕和嗜睡的可能性，高空工作者和司机用药期切记。

4. 避孕药：柚子会阻碍女性对避孕药的吸收。服用了避孕药的妇女如果在性生活后食用柚子，可能导致避孕失败。

5. 免疫抑制剂：柚子可使环孢素等免疫抑制剂的血药浓度增高，增大肝肾毒性。若这类药长期与柚子等水果同吃，有诱发肿瘤的危险。

6. 抗过敏药：柚子可能诱发特非那定等抗过敏药的不良反应，引起头昏、心悸、心律失常等症状。

为此，服药前3天和服药后6小时内最好避免吃柚子。

摘自中华康网

我校顺利完成 2018 年度上海高校退管会老龄政策理论研究课题

上海交大退休人员事务中心根据新时代老龄工作的形势要求，坚持以十九大精神和习近平总书记系列重要讲话精神为指导，围绕“五个老有”工作目标的实现，进一步加强老龄政策理论研究，提高退休工作的管理和服务水平。今年6月初，校退休人员事务中心积极组织老龄理论研究组的老同志开展研究工作并倡议全校为老

服务工作者开展相关理论研究。截止到9月初，共收13篇研究论文，涵盖了如何做好为老服务工作、中外养老模式比较、文化养老、老年教育等方面内容。研究者们将退休人员最关心、最直接、最现实的问题作为研究重点，深入学习习近平总书记关于加强老龄工作的重要讲话精神，抓住当今老龄社会问题导向，认真开展研究，广泛采取文献查阅、问卷调查、实地走访等形式，为高质量完成课题做了大量努力。目前，退休人员事务中心已经将13篇论文推荐给上海市高校退管会参与评审。

退休人员事务中心 供稿

读《上海交通大学史》有感

喜得记录学校百余年厚重历史的8卷、300万字的巨著《上海交通大学史》。

百年交大伴随着中国近现代的兴衰，栉风沐雨，历经沧桑，一路走来。交大的历史与交大人休戚相关，交大的历史是交大人共同的财富。感谢本书的编委们的辛勤劳动，历经十年，数易其稿，成就了这部卷帙恢弘的史书，尤其自己亲身经历的部分，读来倍感亲切。

要想一下子通读这部鸿篇巨制不是那么容易的。为之购置了更深度数的老花镜，经常清晨五点闻鸡读史，进度依然极慢。只得先跳跃式地读一点。

本人自1973年进校，从学生到留校任教，40余年没有离开过交大，作为一个交大人，我感到无比的自豪。交大培养了我，我把自身最美好的年华献给了交大。

本书第六卷第五章用了三个半页的篇幅，记录了“招收工农兵学员”的史实。

我是第一届工农兵学员，进了交大，从此与交大结缘的。进交大，还得从有关的经历说起。

1969年5月19日，不满二十周岁的我，带着才十五周岁零三个月大的二弟，在上海彭浦车站，登上屯垦戍边北去的列车，翻开了人生的新的一页。去的时候，就没想着回来。我们生产建设兵团的那个团，地处东北边陲的密山县兴凯湖，它的前身是北京市的劳改农场。不少名角，包括梅兰芳的儿子在那儿待过，现在是国家5A级旅游景区。

1973年初，当高校招生的消息传来的时候，我是我们连队发展的十余名共产党员中唯一的一名男生党员、农田一排的副排长。连队对选拔人才极为重视，经过三关四次无记名投票、评议（二次全体职工，一次全体党团员，一次支委会），我以三关第一的结果，获得了被推荐参加文化考试的资格。尽管前一年出了张铁生交白卷的事，我们那一年还是进行了文化考核。作为上海重点中学老高一的班长，让我进考场，就给了我施展拳脚、一显身手的机会。经过考试，我得到了上海交通大学内燃机专业的录取通知书，成了我团当年唯一被上海交通大学录取的幸运儿。说到选专业，当时完全不懂。交大和复旦两个学校最抢眼。“文革”中，我去过交大，复旦的专业是化学，不喜欢。因为这两个原因，我选了交大，进了交大。

带着全体老职工的祝福，带着同伴们羡慕的目光，带着几处老伤，我结束了屯垦戍边的战斗岁月。转到了一个新的战场。1973年9月17日，交大举行了第一届工

农兵新学员开学典礼。

我们那届学生中党员比例之高，是后来没法比的。每个班都有党支部。从年龄上看，上下差十来岁，从衣着上看，校门内外两个世界，那叫一个“土”。交大门卫眼睛那个毒，一千多名学员，尽管叫不出名字，不知道专业，不长时间他仍就记住了，进校门，不用出示学生证。

由于文化基础差，且参差不齐。学校决定增加半年时间补习基础课，这一届学制成了三年半。数学从初中补起，英语从26个字母开始。同学中互帮互学，大一点的同学自然成了小老师。大家学习都很认真，大教室上课要提前占座。开夜车成风，寝室熄灯后，打手电、到走廊上看书的同学比比皆是。学风远比现在的学生睡懒觉、打游戏的情况为好。

我那时以原本正常大学毕业的年龄进入交大，格外珍惜这来自不易的深造机会。年青气盛，精力旺，不仅天天开夜车，早晨亦起得极早，先听半小时英语广播讲座，半小时日语或法语广播讲座，背背英语单词，再进饭堂。听课做笔记，课后还整理，至今还保存着一大摞硬面抄笔记本，那个水平应该能进交大校史博物馆的。

1977年1月毕业前，我被定为留校做学生政治指导员，后又兼任学生班党支部的书记。送走一届学生后，我不舍得为之勤奋学习的专业，回到了内燃机专业教研组，从助教做起。我认真备课，仔细撰写讲稿，在家里试讲，爱人是我的第一个听众。课堂上，写好板书，研究讲课艺术，尽量把专业课讲活、讲生动。我上的课得到了学生的好评。每当我上课前，他们都

会泡好一杯茶，放在讲台上。近日翻到一张旧照，引起了绵绵的回忆。

我在交大工作数十年，换过几个岗位。期间，获“国家级科技进步奖二等奖”、“国家教委优秀科技成果奖”、“上海交通大学在教育系统工作三十年荣誉证书”等很多奖项、证书。担任过学院的办公室主任、教务主任等多个职务，为教学、科研做了很多工作，为教职工办过许多实事。从2004年到2006年，作为学院派驻到闵行学院新楼群工地现场的代表，参加了闵行二期建设工作，直至楼群落成、搬迁。

这一切都是从工农兵学员起步的。我们这一届工农兵学员，进校1120名，毕业966名。到“文革”结束，交大共招收1973—1976四届工农兵学员约5000人。

工农兵学员是历史的产物，它终止了交大七年没有招生的局面。从此交大有了新鲜血液。经过大学的培养和自身的努力，从工农兵学员中，走出了许多国家领导人、专家、教授、企业大佬……，为我国的建设和发展，承上启下，作出贡献，在交大的教育史上，留下了一页。

今天读交大校史，翻到这一页，引起一段回忆，慢慢地写一点出来。

回忆往事，不虚此生。

盛涤新 供稿

我的外环情结

上海外环公路（A20）是继上海内环高架路后的第二条城市环线公路，全长99公里。其中两处穿越黄浦江，南边的为徐浦大桥，北边（吴淞）的是外环隧道。外环隧道工程于2000年开始建造，2003年6

月建成通车（江泽民为隧道题名）。该工程完成后，不仅为上海市北部地区提供快速、便捷的交通通道，减轻了市区的交通压力；同时对进一步开发、开放浦东，改善上海的城市功能和投资环境都具有重要意义。

外环隧道设计采取沉管形式，三孔双向八车道。隧道越江段全长736米，由7节（宽43米，高9.55米，长度100~108米不等）管段和一个水中接头组成，水下最深处为-29.31米。

上海外环隧道建设规模大、工期紧、技术复杂，是集多领域施工技术于一体的综合性系统工程。同时，外环隧道是上海市第一次采用沉管法建造的现代化大型沉管隧道；第一次在重大工程中采用设计施工总承包模式。外环隧道2001年被列为上海市一号重点工程，其通行规模目前仍居国内之首、亚洲第一。

2001年2月，我在宁波常洪隧道担任江中段沉管工程总监任务尚未结束，在双方业主要求和同意下破例兼任上海外环隧道江中段沉管工程总监。

我们具体监理的3.2标和3.3标，以及沉管隧道内的路面摊铺、墙面装饰等。整个黄浦江越江工程的好坏，最终都在我们这里体现，因此是重中之重。

外环隧道其工程规模之大，难度之高，这在国内尚属首次。其中有许多施工内容属科研试验或科技攻关项目，存在诸多不确定因素。尤其是江中段的沉管施工更是该工程的关键所在，很多施工内容需在水下完成，而且技术要求高。所以，无论是在施工质量和施工安全管理上都具有很大

的风险和挑战性。

外环建设工地两年零七个月的日日夜夜，我们江中段沉管工程全体监理（前后27名）人员为保证工程质量，恪尽职守、历尽辛苦，克服了专业跨度大、管理的施工单位多、施工作业种类繁多、施工面广、现场条件艰苦等困难，“在两年多的工程施工过程中，圆满完成了各项监理任务。”

自工程开始至竣工验收，我们在整个施工监理过程中：抽检材料109组，发文898份，主持及参加各种现场会议300余次；接受了国务院联合检查组、交通部质监总站、上海市市政质监站和安监站对现场监理工作的检查。

在外环隧道担任总监的两年多时间里，我平均每周在工地时间超过6天，可以用“全身心投入”来形容。每天从家到工地往返100公里，有时下班回到家不久或是深更半夜接到电话，会再次驱车赶往工地处理和解决现场发生的问题。早上，我总是提前半小时到办公室，考虑一天的工作安排并在监理人员到达后予以布置；下班前我们还有一次全体监理碰头会，汇集工地各点和面的施工情况以及存在问题；待安排好值班监理、检查和补充当日的监理日记、签署完各类往来文件后，我才最后一个离开办公室。

外环工程中我们管理的施工单位多，有国内也有境外企业，各方面的协调是我们的重要工作之一。如：水上施工的有三航局的打桩船、航道局的挖泥船和运泥驳船、广州打捞局的沉管作业船和灌砂船等，黄浦江水下纵横交错着这些船只的定位锚缆，无论那一只船想移位都是牵一发而动

全身，航道局的挖泥船就曾为避让江上其他作业船的移位先后两次砍断自家的锚缆；为保证管段拖航安全和不影响管段沉放对接，在海事部门的全力配合下黄浦江吴淞口前后实施了8次封航，这在黄浦江的通航史上绝无仅有。

工程中的突发事件在所难免，为此我们经历了多个不眠之夜。第一节沉放的是与浦东暗埋段对接的E7管段，工地上举行了隆重的沉放仪式，随同韩正市长前来参加剪裁的市政局长向我了解现场情况，上海电视台跟踪进行了采访。没想到的是管段在沉放过程中设备出了问题，等故障排除后完成沉放对接、打开水密门、水上测量转为管内测量等一系列工序时，已近凌晨2点。前晚电视新闻中我的“亮相”还是第二天同事打电话告诉我的；第三节沉放的是与浦西暗埋段对接的E1管段，在沉放前的监理例行检查中我们的潜水员发现原临时防汛墙的混凝土支撑横梁清除的不彻底，这很可能会影响第二天管段对接时腔室的密闭。在施工单位连夜进行水下爆破的同时，为尽量减少监理检查占用时间，我和业主及总包负责人在监理工作船上陪伴了一整夜，直到凌晨爆破质量检验通过；E2管段沉放过程中遭遇基槽槽壁塌方，已经拖运到沉放地点的管段半潜在黄浦江中，由四只锚碇块缆绳固定。管段侧墙的迎水面积达1,000多平方米，需承担涨落潮时强大的水流压力，所以管段的上下游还各配备一艘3,000匹马力的拖轮进行辅助顶推。在那个风雨交加的夜晚，一边是航道局的挖泥船在紧张地清除塌方，一边是实施顶推拖轮的马达轰鸣声，

海事局的巡逻艇在管段的四周巡逻担任警戒。我非常清楚一旦锚缆经受不住拉力断裂的后果，不停地到江边巡视，一颗悬着的心直到第二天清障结束、各沉放船只就位才放下来；2002年4月30日晚，受诸多因素影响E3管段发生进水事件（工期因此延误半年，经济损失达数千万），我从家里赶到工地参加抢险工作会议。参加会议的有上海市有关部门和领导、在沪的工程院院士、以及设计院、施工单位负责人，近200平方的会议室里坐满了人，会议一直持续到第二天早晨。在后来的3个月抢险时间里，我们江中段监理安排了三班人员，24小时监视管段内水位的变化、掌握抢险施工的进程与质量。

我们对工作认真负责的态度得到了外环隧道工程参建各方的认可与好评。我本人于2002、2003年两度被授予上海市越江工程立功竞赛记功个人。2003年底，该工程获上海市科学技术进步一等奖。

由于我在沉管隧道工程中积累了很多经验，以后又参与了全国各地隧道建设，但基本是兼职做一些顾问、咨询专家之类的工作，只有上海外环隧道我是真正意义上的建设者之一，里面倾注了我大量的心血，凝聚了我太多的情感，终身难忘！

贺小林 供稿

七律·交大改革开放四十年有感

亲历改开四十年，巍巍学府我争先。
长怀故土担当重，纵看环球天地宽。
不惧时艰除旧弊，还争国运写新篇。
思源致远前程好，桃李芬芳满世间。

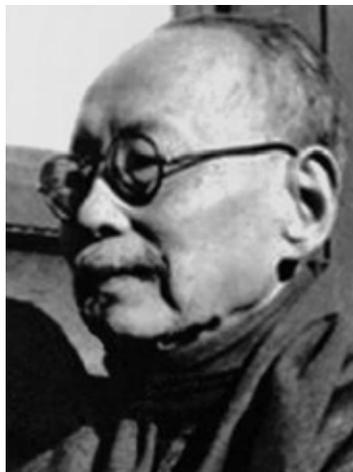
陈先元 供稿

叶恭绰：衣被满天下 谁能识其恩

叶恭绰是中国近现代交通事业和交通教育事业的先驱，交通大学校长。他通古晓今、博古好雅的学者、藏家、诗人，亦工书画，为传统中国画的守护与传承，做出了不可磨灭的贡献。

叶恭绰(1881～1968)，广东番禺人。清末举人，京师大学堂化学馆毕业，留学日本。1912年后任交通部总长，兼理交通

晚年叶恭绰



银行、交通大学。1920年，他以“交通要改亟需专才”为由提出将部属的四所学校即：上海工业专门学校、唐山工业专门学校、北京铁道管理学校和北京邮电学校，“以南洋为中坚”合并成一个学校，并定名为交通大学，同时组成董事会，并被选举担任校长。1923年应孙中山召，任广东军政府财政部长。1927年后，历任关税特别委员会委员、国学馆馆长等职。建国后，历任中国文字改革委员会常委，中央文史馆馆长，全国政协常委，北京中国画院院长。晚年专事著述，擅书法、绘画。书风峭拔刚健，绰约多姿，画以兰、竹、松、

石为主。曾将所藏大量典籍、书画、文物重器尽献于北京、上海、广州、苏州、成都等地博物馆。1968年病逝。

致知格物 吟风弄月

叶恭绰出身书香世家，少承家学，幼时受祖父叶衍兰开蒙，自六岁起，未尝一日废书不读。曾祖父叶英华、祖父叶衍兰、父亲叶佩琮，均为文学家，他还喜欢研究性理、历史、声音、训诂、算数。自少年时博览群书，便树立了“办事必根于学，学必期于用”的理念。

叶恭绰十五岁时作诗《蚕》曰：

衣被满天下，谁能识其恩，一朝功成去，飘然遗蜕存。

作茧忘躯命，辛劳冀少功，丝丝虽自缚，未是可怜虫。

少时叶恭绰在做出“几夕无明月”诗



叶恭绰青年像

句的同时，也在探究“下雨，何以无月”，因而悟道“致知格物与吟风弄月，为两事”。

戊戌前后，“新学”蓬勃，叶恭绰与他的朋友们开始广识诸多译著，并学习日

语。17岁时，叶恭绰先后到北京、广州、上海，结识了很多好友，期间与沈小沂创办广雅书局，在广州同胡汉民、郑韶觉、叶道绳等办萃庐书社。1901年，入京师大学堂仕学馆，学习法政。

兼顾统筹 恒得其宜

作为出身名门的青年才俊叶恭绰，18岁时应童子试做《铁路赋》，得到主考官张百熙激赏，列为第一名并取入府学。这篇《铁路赋》似在冥冥中指引着叶恭绰的事业走向，此后一生与铁路交通事业结缘。八年后，在张百熙的举荐下，叶恭绰就任清廷邮传部部员。在管辖着邮、电、路、航的邮传部，叶恭绰力求奋勉，选定一门便特别用心，从此与铁路定缘。随后，担任铁路总局代理局长、交通银行帮理、交通部路政司司长、交通总长、国民政府铁道部部长等职务。在几十年的交通生涯中，叶恭绰“以理论与事实交互比较，以全般与局部兼顾统筹，故见解与判断恒得其宜，以应事实之需要，而人亦得尽其才”，以一己之力推动着中国交通事业的发展。1912年4月，叶恭绰在名为《中国铁路之过去与未来》的演讲中，便提出“铁路问题乃民国建设上第一应先决之问题”的主张，之后又提出“建设贯通欧亚之铁路新线”。

与此同时，叶恭绰关注交通事业相关领域的建设，1914年叶恭绰主持创设交通博物馆和铁路材料陈列所。1920年12月，创办交通大学。此番对于交通事业全面发展的见地与践行，完全来源于叶恭绰是一位家学深厚，并成长于“新学”时代的交通人，保有民族情怀与家国理想，有坚实

的学识与见地做支撑，称其为中国现代交通事业先驱，实至名归。

自1912年第一次与孙中山见面以来，更加坚定了叶恭绰的交通事业道路。次年，叶恭绰南下与孙中山商讨建立铁路总公司事宜，孙中山特设宴欢迎。

民国二十三年三月总理逝世纪念日叶恭绰如是说：

……呜呼！总理于余，非有深厚之关系也。危急之秋，遽信而授以重任。国士众人之说，感恩知己之谊，均非可语于革命大业。然期望者如彼，而报者如此，斯非令人永永椎心镂骨者耶？际遇如彼，而成就如此，斯又非绰所永永痛自惭责者耶？

年来杜门读书，心光湛然。每念平生所不能忘之事，此殆居首。“孤忠无路哭昭陵”，似宛为今日咏也。兹理篋中，得总理手札数通，特影印以纪一时之迹（余手迹尚夥，已半归散佚）。非谓足备史料，亦聊表追慕之诚，愿读者有以志其志焉。

一篇祭悼文字，尽显叶恭绰对于孙中山知遇之恩的感念之情。

以有涯追无涯

叶恭绰对于传统文化艺术的热忱与研究，也是其一生的重要部分，在其《四十年求知的经过》一文中，他曾言“盖四十年精力，至少三分之一耗于是矣”。

“余向来不赞成学术有国界之说，亦不反对本体文化论。但以为人生一切基于诚，不诚则无物，学术、文化，亦何莫不然。”叶恭绰对于文化事业的热爱与关注是站在文化艺术发展的视野下进行的。叶恭绰一面醉心于传统文化的绵延，于词学研究而言，叶恭绰与龙榆生一同创办的《词学季

刊》，在民国是很有影响力的学术刊物；此外，还积极推动影印《四库全书》；在佛教文化方面，叶恭绰亦有重要贡献，资助金陵刻经处；创立敦煌经籍辑存会；筹刻佛教全藏；调查历史博物馆藏满汉藏三体咒文经版；组织佛家净业社；影印《宋碇砂版大藏经》等。另一方面，叶恭绰认为应当借鉴西方对于文化事业发展的方式，“文化事业中，余对国外文化宣传及图书馆、博物馆三者，致力较深”，叶恭绰曾在中华民国二十九年冬十二月为《广东文物》写就的跋文中说，“欲确切完成对于文物之使命，以应时势之需要，而辅其他文化教育事业之所不及，窃以为广东省之急务盖有四焉：曰，设图书馆；曰，设博物院；曰，编印丛书；曰，纂修方志”。多年来，叶恭绰创立北京大学国学研究馆，发起中国建筑展览会、上海文献展览会，主办广东文物展览会，研究西南文化，均是以其对传统文化的一片赤诚，以长期持续发展的眼光，打破文化界限，弘扬文化



叶恭绰的书画功力深厚

艺术。

叶恭绰曾自谦地说：“博而不专，世之通病。余故不能免。近年，颇似注全力于文化事业及考古事业”。1908年，叶恭绰与陈垣等人同游云冈石窟，1918年呼

吁予以保护，并撰写《大同云冈石刻毁失记》；1929年，组织中国营造学社，邀请梁思成等建筑专家共同研究；发起重修北京元代万松老人塔；主持重修南京摄山隋代雕刻；保护北京房山西域寺；建国后，上书毛泽东主席，保护袁崇焕墓。

叶恭绰对于自己的鉴藏生涯有如此评定，“余对文学艺术，本有先天之遗传，故书、画、古物之鉴别，似颇有只眼。”



在上海交大徐汇校区工程馆二楼，安放叶恭绰的铜像，为纪念他的功绩，工程馆一度曾命名为“叶恭绰馆”

叶恭绰收藏颇丰，在民国鉴藏界号为大家，因其爱好广泛，除书画外，古物杂项、碑帖、文房皆有珍藏，而叶恭绰一枚“玩物而不丧志”的鉴藏印，正说明了其鉴藏主张。同时，叶恭绰提出“收藏之目的在于研究”的根本旨要，1961年在香港出版的《遐庵清秘录》便可为证。

收藏颇丰的叶恭绰，虽不以工书善画名世，但其一生存留书画较为丰富，叶恭绰所绘兰竹，逸笔草草，墨取横生的意境，也彰显出其追朔传统文人绘画之初心。而其书法创作早在民国时期就广受收藏界青睐。

新中国成立后，叶恭绰毅然北上，为

我国的文化艺术事业做出了积极贡献。不仅担任中央文史馆副馆长、全国政协常委等职务，同时著书立说、工书绘画，参与文字建设与改革等，1956年开始投入北京中国画院的筹建工作。1956年2月，中国人民政治协商会议第二届全国委员会召开，同在中央文史馆任职的陈半丁与叶恭绰，心怀对于传统中国画在新中国发展迟缓现状的担忧，于是在大会上共同提交了名为《继承传统，大胆创新，成立中国画院》的提案，并切实有效地提出解决方案。1957年5月14日，北京中国画院正式成立，叶恭绰任第一任院长。

《中庸》有云：

故君子尊德性，而道问学，致广大，而尽精微，极高明，而道中庸。温故，而知新，敦厚以崇礼。

如此语句用于叶恭绰卓然一生并不为过。

摘自澎湃新闻网

周尧和 中国铸造领域的奠基人

周尧和，1927年5月生于北京，教授、博士生导师，中国科学院院士。1950年毕业于清华大学机械工程系，1957年获原苏联莫斯科钢铁学院技术科学副博士学位，同年回国。曾任国务院学位委员会学科评议组成员、中国铸造学会理事长，国际铸造学会主席等职。现为上海交通大学材料科学与工程学院教授。因病医治无效，于2018年7月30日5时28分在上海华东医院逝世，享年92岁。

一、中国铸造领域的育人大家

在教育战线辛勤耕耘的数十年里，周

尧和始终把教书育人当作自己的首要任务。无论工作和生活中遇到任何困难和问题，课堂上的他总是精神饱满，侃侃而谈。周尧和在文革前即已是教学楷模，讲授的《铸造原理》课被树立为国防科工委高等院校的样板示范课。其深入浅出的讲述，准确清晰的概念，丝丝入扣的推理，整洁美观的板书，发人深思的问题，以及从无赘言和从不出错的精确，给学生构建出一



年迈的周尧和教授在铸造领域耕耘不止

个感染力极强的科学系统。学生从中学到的不仅是扎实准确的知识，由表及里、层层深入的科学研究方法，更能感受到严谨求实的科学精神，并被美仑美奂的精妙问题激发出探索自然的热情。

1981年恢复研究生教育制度后，根据多年的教学体会，周尧和先生总结出了一套“从严、重导、求新”的教学理论，这一理论于1989年获得了国家级优秀教学成果奖。

“从严”，就是要求做事一丝不苟，学术上要有“一流水平”。他的这种严，不仅体现在研究计划的制定、实施和数据结果的分析上，更体现在论文的精益求精上。甚至对论文中的每一个标点符号都要求弄得十分准确。

“重导”，就是要求学生有悟性，引导学生进入学术前沿。他“放手”让学生自己去探索、感悟、体会，逼着学生去动脑经、想办法，在学习中提高能力，激发潜能，增长学问。

“求新”，就是要求学生在高起点上做研究，创新研究理念。他创新培养机制，要求学生研究起点高，瞄准最新的学术成果，研究科学前沿。周尧和评价学生，重视论文质量和对学术的贡献。

1990年代后，博士生数量越来越多，为提高博士生的培养质量，周尧和总结过去几年培养研究生的经验，借鉴发达国家培养博士生的方法，他认为，培养博士生，首先要激发学生的创新意识，学位论文题目要有挑战性，甚至带有比较大的风险，不仅实验方案要学生自己设计，甚至连实验装置都要自己搭建。其次要放眼世界，掌握领域内各个团队的研究进展，在交流的同时，利用好国内外的研究条件。周尧和不轻易否定学生的想法，往往从逻辑上提出问题。博士生课程教学，他也一改传统讲课模式，给学生一个大纲，让学生自己去学，导师不定期检查，课程小组定期听学生汇报。这套“立足国内培养高水平博士研究生的途径”，获得了1993年国家级优秀教学成果二等奖。

来到上海交通大学工作后，博士生开始主要由改革开放后出生的人构成，他们在强调实现个人价值的同时，集体观念有所淡薄，周尧和又不失时机地以生态材料学的英文单词 Ecologicalmaterialogy 开头三个字母“ECO”作为课题组师生的座右铭：“Excellent、Cooperative、Original”，即“卓

越、合作、原创”，要求要有出色的成果、合作的气氛和创新的思维。周尧和对课题组成员和博士生提出三点要求：一是要有志气，教师要有志气成为组内最优秀的成员，学生要有志气成为课题组内最优秀的研究生。但这还不够，学生要有志气赶超自己的老师，超过世界上的名家，没有立志成为杰出人才，就不可能有大的作为；二是要讲团结，既要有竞争意识，又要有和国内外同类研究小组较量的勇气。课题组要想取胜，必须真诚合作；三是肯拼搏，有愿望必付诸行动，赶超别人，就要走别人没有走过的路，这就要创新，要比别人付出更多的劳动。后来，面对日益加剧的国际竞争环境，他又进一步提出，课题组的教师和同学要“心怀祖国，志存高远，自强不息”，做一个对国家、对人民有用的人。

在教育战线辛勤耕耘的数十年里，周尧和院士先后培养博士 50 余名，硕士 30 余名。其中，1 人当选中国科学院院士，7 人获国家长江学者奖励计划特聘教授，8 人获得国家杰出青年科学基金，30 余人在国内外大学和科研机构任教授。在培养学生过程中，周先生先后发表各类学术论文 500 余篇，出版专著 1 部，获国家科技进步奖 1 项，国家发明奖 1 项，省、部级科学技术奖 13 项，1991 年获国防光华科技基金一等奖。1979 年，被国务院授予全国劳动模范称号。1986 年，被评为全国优秀共产党员，同年被航空工业部命名为“教书育人、为人师表”优秀教师。1987 年，作为航空工业部和兵器工业部受表彰的 20 位专家之一，受到党和国家领导人的亲切

接见。1989 年，被全国教育工会授予为改革和发展教育事业做出重大贡献的教育工作者称号，并获“尊师重教、为人师表”奖，是全国 10 位受表彰的优秀教育工作者之一。

二、中国铸造专业的首位院士

1980 年代，周尧和主持了国家重点攻关项目“大型铸件凝固组织控制”，采用计算机模拟和物理模拟相结合的方法，在优化浇注系统和外冷铁设计方面取得重要进展，其宏观偏析形成机理与控制研究被鉴定委员会认定为国际先进水平，由此成功解决了葛洲坝大型水轮机叶片铸造成形及 30 万千瓦发电机组高压外缸铸件的凝固质量问题，克服了因补焊而产生的叶片气蚀现象，叶片寿命提高 20%。成果获得了 1986 年辽宁省科技进步一等奖。1987 年，因应铸件轻量化发展需求，周尧和主持发明了“调压成型精铸法”，实现了轻合金薄壁异型构件的高精度成型，该技术在精密机械、航空航天、电子和通讯领域显示出不可替代的优势，在法国国际展览会上赢得赞誉的同时，获得了 1990 年国家发明三等奖。

这一时期，由于认识到金属凝固理论是铸造领域进一步发展的关键，周尧和积极倡导在国内开展金属凝固理论的研究，开始了个人历史上的第二次创业。在借来的房子中，他带领课题组的老师和研究生加班加点，向新的科学高峰攀登。随着透明模型合金凝固与晶体生长实时观测实验室、快速凝固实验室、定向凝固实验室、计算机模拟实验室等实验基地的陆续建成，一批批成果也相继问世了，大型铸件

凝固控制、强制性凝固组织形成原理、大型铸件凝固过程宏观偏析形成、大体积液态金属深过冷与快速凝固、凝固前沿动力学与形态选择等，每一项成果的发表，无不吸引着国际学术界的关注。周尧和也因其对中国科学与技术进步所作的巨大贡献，于1991年被选为全国铸造专业的第一个中国科学院学部委员（院士），同期获得了5项省部级科学技术奖。

任国际铸造学会副主席期间，周尧和负责主持“铸造和环保”的主题技术论坛。他发现，世界上很多矿产资源正在趋近枯竭，如果不开源节流、有效地循环利用，一些矿产将在几十年后被人类用消耗



周尧和教授与国外专家交流

殆尽。为了研究这一世界性难题，周尧和1996年来到上海交通大学材料科学与工程学院开展深入研究，建立了生态材料学梯队，开始了自己的第三次创业。他一方面开发先进的金属材料回收技术，提高循环利用率；另一方面研究如何提高金属材料性能方法，以节省材料的使用。经过十余年时间的探索，他领导的团队在金属熔体纯净化和高性能材料合成方面获得了数十项国家发明专利，并开始向社会提供成套的生产设备和技术。与此同时，相关基础

研究也取得了快速进展，其团队在快速凝固理论、块体金属玻璃的成分设计理论、块体金属玻璃的塑性变形、电磁场作用下金属熔体中夹杂物的运动规律等方面产生了一大批具有国际影响力的成果，并获省部级科学技术一等奖4项。

三、国际铸造舞台的“中国代表”

1950年，周尧和毕业于清华大学机械系，3年后被公派到前苏联莫斯科钢铁学院冶金系深造。留学期间，他发明的“铸型表面高温强度测试方法及装置”，获得苏联发明专利。博士学位论文《关于造型材料退让性》，见解独到，被当作范文列入前苏联的高等院校教材。

学成回国后，周尧和被分配到西北工业大学，领导组建铸造专业。经过5年努力，在西北工业大学建起了当时国内最为先进的铸造实验室，西北工业大学铸造专业也因此跻身国内领先水平。此后一个时期，周尧和围绕液态金属停止流动的机理进行了深入研究，提出了充型能力的计算方法，利用绝热涂料解决了航空大型薄壁铸件的欠铸问题，研究成果被收入我国高校铸造专业的教科书。

1970年代，周尧和提出关于用效能系数估算保温冒口效益的新方法，并研制出新型保温材料，使铸钢件实收率提高20%，冒口耗用金属减少40%，在全国推广后，产生了巨大的经济效益。

1979年9至10月间，第46届国际铸造会议在西班牙马德里召开，这是恢复中国在国际铸造学会席位后的第一次世界铸造会议，周尧和作为中国代表团成员之一被特意安排在10月1日当天进行第一个

大会学术报告。当他用朗朗之声将作为中国官方论文的“保温冒口研究”宣读完毕时，全场掌声雷动，国际同行无不为他精湛的演讲技艺和高水平的研究工作所折服，所宣读的论文也被评为大会优秀论文之一。从此，周尧和为国际铸造界同行刮目相看。以后周尧和又分别于1983年（开罗）和1985年（墨尔本）参加了国际铸造会议，成果也获得了1986年国家科技进步三等奖。1988年，周尧和被推选为全国铸造学会理事长，同年在莫斯科举行的国际铸造会议上，被选为国际铸造学会的执行委员，开始正式进入了国际铸造界领导层的管理研究中。从1989年到1992年间，周尧和担任历次国际铸造会议中国代表团团长。1992年，任国际铸造学会副主席，1993年，升任主席。在担任国际铸造学会主席期间，为争取1995年第61届国际铸造会议在中国召开做了大量的前期工作。1995年，第61届国际铸造会议首次在中国召开，以周尧和为代表的中国铸造就这样一步一个脚印地走上了世界舞台。

多年来，周尧和院士倾心研究，硕果累累。1991年，获中国机械工程学会授予的最高荣誉奖——“科技成就奖”，成为该会成立55年来有重大贡献的10名科学家之一。1991年，获得新中国成立以来首次颁发的航空工业个人最高荣誉奖——“航空金奖”，成为获此殊荣的10名专家之一。1997年，当选亚太地区材料科学院院士。2011年，获上海交通大学“杰出校友卓越成就奖”。2012年，获首届“中国铸造终身成就奖”。

摘自科学网

2018—2019 年度“银发无忧”意外伤害保险续保通知

为了让我校退休人员普遍享受到政府和学校的关怀，2018年敬老月期间，学校继续全额出资为每位老同志（包括2018年9月底新退休的事业编制教职工）购买一份“银发无忧”意外伤害保险，保期为2018年10月1日-2019年9月30日。

理赔条件和流程：凡在国内发生意外伤害事故后（意外伤害骨折、意外伤害残疾、一般意外伤害身故、旅游、航空、火车和轮船意外身故、食物中毒身故、食物中毒医疗），均可向新华人寿保险公司拨打报案电话，并根据保险公司专员要求准备和邮寄相关申请理赔材料（户口簿、身份证、银行卡、病历卡和拍片报告等复印件），保险公司收到申请材料审核后，将理赔款打入被保险人或受益人的银行卡。

2017年9月至2018年9月，我校共有7人申请“银发无忧”保险理赔，理赔金额共计2100.00元。

骨折等意外发生后的两年内均可申请理赔。联系电话：021-62893743（建议），62899987，周一至周五9:00-17:00（节假日除外）。

退休人员事务中心 供稿

2018 年上海交通大学“敬老月”活动预告

岁岁重阳，今又重阳。在全国第六个“老年节”、第九个“敬老月”、第三十一个“敬老日”之际，恭祝交大老同志们节日快乐！健康长寿、家庭幸福！

为贯彻落实《全国老龄工作委员会关于深入开展 2018 年全国“敬老月”活动的通知》精神，大力弘扬敬老爱老助老社会风尚，学校将于 2018 年 10 月深入开展以“营造敬老爱老社会氛围、纪念改革开放 40 周年”为主题的“敬老月”系列活动。请各位离退休老同志在安全、自愿和量力而为的前提下，积极参加“敬老月”活动。愿人人弘扬敬老爱老，让和谐之风代代相传！

上海交通大学老龄工作委员会
2018 年 9 月 17 日

“敬老月”系列活动安排：

一、敬老节庆祝暨表彰大会

(一) “不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”主题活动表彰

(二) 2015-2017 年度老龄公益先进集体和个人表彰

时间：2018 年 10 月 17 日（周三）

上午 9:00—10:00

地点：徐汇校区凯原法学院东方会堂 208 室

二、欢乐嘉年华大型广场活动

(一) “我运动 我健康 我快乐”趣味活动（详见附件一）

(二) “尊老 敬老 爱老”为老咨询服务活动（详见附件二）

时间：2018 年 10 月 17 日（周三）

上午 9:30—11:00

地点：徐汇校区郑坚固体育中心

三、观看电影：《红海行动》

时间：2018 年 10 月 17 日（周三）

下午 14:00

地点：徐汇校区文治堂

四、金秋十月交大闵行校园行

20 世纪 80 年代初期，在中央和上海市政府的支持下，上海交大在全国率先启动新校区建设。1987 年 9 月，二部工程竣工，迎来首批 2600 多名新生入学。2002 年，交大闵行校区二期建设正式启动，至 2006 年，学校机关部处、直属单位和各大学院基本完成向闵行校区的整体建制转移。

历经 30 年跨越式发展，如今的闵行校区占地近 5000 亩、容纳 3 万余名学生，一所布局合理、功能齐全、绿意盎然、环境宜人的综合性大学校园已然屹立于黄浦江畔，为上海交大在 21 世纪创建世界一流大学提供了良好的保障。

许多老同志是闵行校园建设的亲历者和见证者，让我们相约，金秋十月闵行校区再聚首！

参观 5 个点：闵行校区校门、新图书馆、交大植物园、李政道图书馆、海洋工程国家重点实验室。

参观时间：2018 年 10 月 30 日（周二）

发车地点：徐汇校区卫生科门口

闵行校区：菁菁堂广场

具体参观日期和发车时间根据报名情况另行通知。

退休事务中心联系电话：

62932144 或 62932400；

联系人：陈老师、严老师

五、开展“上海交通大学健康讲坛”系列活动

(一) 家庭突发急症的院前急救

时间：10 月 22 日（周一）13:30

地点：徐汇校区工程馆

主讲人：瑞金医院 惠小平教授

(二) 法律知识讲座：“家庭财产传承”，内容含遗嘱、继承、婚姻等。

时间：10月11日（周四）13：30

地点：徐汇校区工程馆

主讲人：孙立君（上海市合勤律师事务所）

欢迎您积极报名参加本次系列讲座。请您务必于2018年10月9日之前将您参加的讲座回执寄（送）或电告退休事务中心，以便学校做好安排。并注意随后的短信通知。

联系电话：62932144 或 62932400

联系人：陈老师、严老师

六、开展走访慰问、“回娘家”活动

各二级单位根据实际情况开展走访慰问高龄、家庭困难等的老同志，组织各种形式的“回娘家”活动，如“逢五逢十”祝寿会、座谈会和茶话会等，让他们感受到“回家”的关怀和温暖。

欢迎各位老同志积极参加学校组织的各项活动。

附件一：

“我运动、我健康、我快乐”趣味活动规程：

为引导更多老同志积极参加各种力所能及的强身健体活动，掀起老同志健身活动新高潮，以达到老有所乐、老有所为，健康长寿之目的，特举办此活动。

一、活动时间和地点

2018年10月17日上午9:30—11:00，徐汇校区郑坚固体育中心（原徐汇校区体育场）南侧。

二、活动项目和相关规则：

1. 单手托乒乓球跑

起点到终点距离为10米，来回往返一次，共计20米。要求每位参加者单手持乒乓球拍托球，从起点出发达到终点再往起点返回。托球途中不能拿手扶球、拿手按球、中途球落地，否则比赛结束。按规定完成任务者，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

2. 篮球定点投篮

参加者站在3-4米投篮线后投篮，志愿者在篮下捡球。每人连续投5个球，进球总数不少于2个的为胜。裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

3. 扔环套圈

距离2.5米，参加者站在标准线后，手持塑料圈投向标志物，每人投5圈，累计套在标志物上的圈数不少于2圈的获胜，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

4. 趣味颠球

在3米直径圆圈内，网球拍颠球，3次机会，累计10个。要求每位参加者手持网球拍在划好的圆圈内颠球。垫球过程中不能拿手扶球、拿手按球、中途球落地，否则颠球结束。按规定完成任务者，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

5. 趣味钓鱼

在划定的4平方米方格内钓“鱼”，限时1分钟，累计10条。要求每位参加者手持鱼竿从方格内将鱼钓到身边“鱼篓”内。途中不能拿手扶“鱼”、拿“鱼”、中途“鱼”落地，否则比赛结束。按规定完成任务者，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

6. 筷子夹水中玻璃球

时间2分钟，用筷子将甲杯内的水中

玻璃弹子挟到旁边的乙碗内。挟的过程中不得拿手触摸玻璃球，球掉到桌上或地上都算失败。以挟进乙碗内的弹子不少于 10 个为胜，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

7. 飞镖掷准

标靶挂高 1.5 米，运动员站在距标靶 3 米处的线外。每人 5 镖，投中 3 枚飞镖获胜，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

8. 让毽子飞

时间 2 分钟，在规定时间内踢的个数累计超过 30 个为胜，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。踢毽子过程中可以停顿。

9. 滚铁环圈

起点到终点距离为 15 米。出发信号发出后，参与者推着铁环前进，前进过程中，铁环与铁钩须始终接触在一起，若铁环失控离开铁钩或倒地，则必须回到失控（倒地）点才能继续比赛；在比赛进行中双手不得触及铁环。按规定完成任务者为胜，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

10. 赶“猪”跑

起点到终点距离为 10 米，来回往返一次，共计 20 米。出发信号发出后，参与者在起点用一根木棍拨动“猪”，将“猪”赶向“猪栏”。在赶“猪”途中，若“猪”滚出跑道，则必须回到滚出点才能继续比赛。在比赛进行中只能用棍赶，不能用手脚配合。按规定完成任务者为胜，裁判员在活动副券上加盖橡皮章。

希望大家本着“友谊第一、比赛第二”的精神，在欢乐与笑声中度过一个愉快的上午！

附件二：

“尊老、敬老、爱老”为老咨询和服务活动项目清单

时间：2018 年 10 月 17 日（周三）

上午 9:30—11:00

地点：徐汇校区郑坚固体育中心（原徐汇校区体育场）

一、咨询类项目

1. 健康医疗咨询（校医院、中山医院、第六人民医院提供）
2. 绿植养护咨询（后勤集团提供）
3. 养老政策咨询（人力资源处提供）
4. 养老护理院咨询（校退教协提供）

二、展示类项目

1. 科研成果展板（船舶与海洋工程学院、机械与动力工程学院提供）
2. 帕金森（早期）测试仪器展示（电子信息与电气工程学院提供）
3. 浦江绿谷基地现代化农业科技成果展示（农业与生物学院提供）
4. 服务新面貌介绍（图书馆提供）
5. 书画现场展示（书画兴趣小组提供）
6. 象棋破残局（象棋兴趣小组提供）
7. 主题摄影展示（摄影兴趣小组提供）

三、公益类项目

1. 爱心捐赠活动（学指委提供）
爱心屋接受离退休教职工捐赠个人闲置物品和爱心物品，并向捐赠的教职工回馈小份纪念品。捐赠要求详见附件三。

2. 敬老优惠项目（交大徐汇校区理发室）

敬老节当天徐汇校区理发室继续对交大离退休教职工一概实行“单理发：5 元，洗剪吹：10 元”的真情回馈价格。

附件三：

交大爱心屋捐赠物品相关要求：

一、所有权规定：捐赠方对捐赠款物必须具有合法所有权，因款物所有权而引发的纠纷，爱心屋不承担任何责任。

二、捐赠范围：捐赠使用过的衣物、棉被等物品，要求在七成以上；捐赠使用过的家用电器、电子产品等，要求功能完好能正常使用；捐赠使用过的生活用品、学习用品等，要求仍具有一定的使用价值；欢迎捐赠各类全新物品和捐款。

三、捐赠要求：捐赠的衣被要求洗净、晒干，对长期压箱的旧衣被晾晒去味；捐赠的生活用品、食品等保质期一般应在有效期3个月以上；捐赠的家具、家电及其它家用产品应该基本完好，并且附件齐全。

四、不宜捐赠的物品：贴身穿着的旧内衣裤（包括棉毛衫裤）、旧鞋袜、旧帽子等；传染病患者使用过的衣被等；各种药品和临近安全使用期的家用电器。

五、关于捐赠物品的跟踪和爱心币反馈：捐赠方可要求对全部或部分捐赠物品的处理状态及最终去向进行实时追踪，为了减少爱心屋运营成本，请捐赠方仅选择对贵重物品、特殊物品进行追踪；捐赠方可要求根据捐赠物品的实际价值给予一定爱心币反馈，为了更好的帮助困难人群，希望交大教职员工、临近毕业学生不选择爱心币的反馈，或将反馈的爱心币转赠于爱心屋用于帮困助学。

六、其他注意事项：家具、家电等大件不便搬运的物品，可直接联系爱心屋志愿者上门取件；如捐赠方捐赠的是新品物资（或资金）并要求提供抵扣所得税的票据，请

直接与爱心屋管理团队联系，由爱心屋团队负责办理。

七、捐赠点：上海交大爱心屋；闵行校区爱心屋运营服务中心，子衿街（原商业街），每天10:00-20:00 闵行校区菁菁堂广场爱心亭（原世博工作亭），每天10:00-18:00 联系电话：54745672，13761627500。

备注：请您务必于2018年10月9日之前将您参加上海交通大学“敬老月”系列活动的讲座、闵行校园行报名情况邮寄（送）或来电告知退休人员事务中心，以便做好安排。并注意随后的短信通知。

联系人：陈老师、严老师

联系电话：62932144、62932400

2018年“敬老月”广场主题活动温馨提醒

1. 活动时间：上午9:20，请参加活动者持本人交大退休证从体育场西面1、2号口（靠近大礼堂）领券入场。
2. 请凭活动券副券（娱乐类）有序参与趣味活动，每人最多只能参加两项。参与活动时，请妥善保管好随身携带物品。
3. 请遵守秩序，注意安全、自愿量力选择趣味活动，自觉服从志愿者安排。
4. 活动结束后，请从体育场东北角3号口（靠近体育系）出口有序离场。
5. 校医院救护站设在体育场西北角1号口（靠近大礼堂）入口处，活动过程中如果遇到身体不适或其他困难，请及时到救护站或联系现场的志愿者和工作人员。预祝大家度过一个欢乐的重阳节！

退休人员事务中心 供稿

2018 秋季参观活动预告

在校党政领导的关心和支持下，结合时代主题内容，继续做好秋季参观活动组织工作。让广大退休教职工“老有所学”、“老有所乐”，同时充分感受学校的关怀，促进老同志身心健康。在这秋风送爽，丹桂飘香的季节，退休人员事务中心搭建平台，邀请有资质的旅行社进校设点，届时每位参加者可与旅行社当面洽谈相关参观事宜。旅行社根据老同志的特点，有针对性地制定参观活动路线。本次线路设有吴淞炮台湾湿地森林公园、天目湖山水风景区、南山竹海风景区、千岛湖等。请各位老师根据“安全、自愿、量力”的原则，选择合适的参观计划，活动全程由旅行社全权负责。



炮台湾湿地森林公园

吴淞炮台湾湿地森林公园一日游

行程安排：

D1：早上 7：30 出发前往吴淞，游览炮台湾湿地森林公园，公园内还有放置着清代古炮和现代兵器的炮台纪念广场和中国南极考察队采自南极大陆的一块南极石。

中餐后游览吴淞抗战纪念馆。

提供标准：（按 45 人计算）

车费：45 元 / 人（53 座空调大巴含司机费用，含过路、停车费）



吴淞炮台湾湿地森林公园一日游线路图

餐费：60 元 / 人（市区餐标最低标准）

门票：10 元（按实际票价计算）

导游费：10 元 / 人（500 元 / 团 / 天）

综合费：15 元 / 人（含旅行发票税和意外险 4 元 / 人和责任险）

总价：140 元 / 人

发团时间：10 月 12 日（周五）

上海海鑫国际旅行社 咨询电话：

15821055493 任经理，13601936960 柏经理

游天目湖湖面风光、品天目湖鱼头休闲三日游



天目湖湖面风光

行程安排：

D1、早上 7:00 发车到天目湖天湖明悦花园酒店，安排住宿，小息片刻后去芮式私房菜馆用午餐。下午（约 14:00 时）参观新四军江南指挥部纪念馆。参观结束后回酒店。晚餐、自由活动，可以到街上游览天目湖的夜市或者在酒店旁边燕山公园散步感受当地百姓夜间休闲生活，夜宿天目湖明悦花园酒店。



南山竹海风景区

D2、早餐(普通自助)后游览天目湖山水风景区(含游船);安排在景区内参与采茶活动:体验采茶乐趣,在采茶过程中同时吸收了大自然的氧吧,采下之茶叶,由导游把它集中,统一交给当地茶叶加工,把茶叶炒熟,等天目湖游览结束,导游取回加工好的茶叶,分发给大家,品尝自己采的秋茶,别有滋味。在天目湖景区内不仅可以欣赏湖光山色,同时也能让您沉浸在浓浓的各类历史文化中。主要特色有:体现状元文化、慈孝文化和奇石文化的湖里山,充满生态野趣的龙兴岛以及展现溧阳悠久茶文化历史的中国茶岛。最经典的项目是游船,带您体会人在画中游的意境。游览结束后去新村酒楼用午餐。下午,游南山竹海风景区;漫步翠绿南山,畅游万亩竹海。您可以乘坐小火车(含)领略竹



海沿途美景,呼吸到山间充满竹味的空气,乡菜馆用晚餐。晚上(约19:00时)集中上车去天沐温泉泡汤、健康疗养;可以体验当归池、人参池、女贞子池、枸杞池、藏药池等养生汤池给您的身体带来一次深层次的养生体验。

夜宿天目湖明悦花园酒店。

D3、早餐后去游览平桥石坝和湿地公园,午餐后返回。

服务标准:53座空调旅游车140元/人(含司贴及过路费)

宿四星标准宾馆160元/人(二晚)

门票135元/人(70周岁以上凭身份证80元/人)

温泉60元/人

导游服务400元/天,三天1200元(以45人核约27元/人)

旅游意外保险5元/人

午餐500元/桌(10人/桌),三餐午餐150元/人

晚餐400元/桌,二餐晚餐80元/人

综合服务费(含税金)30元/人

报价:730元(非周末出团)

70周岁以上680元

注:不泡温泉的,在价格上减去60元。

发团时间:10月31日(周三)

上海光大国际旅行社咨询电话:
13501627311、56722409 项经理

纪念改革开放40周年,参观下姜村、千岛湖三日游

行程安排:

D1:早上7:30分发车,前往千岛湖镇,中午12:00抵达用中餐。



远眺的千岛湖美丽景色



习近平在任浙江省委书记时，多次去下姜村考察

餐后去【梦菇塘文化公园】，参观改革开放40年来重建的全国历史上最早最大的魁星楼，体验旧时中国科举文化“贡院”。登魁星楼赏千岛湖镇以及千岛湖中心湖区美景。

此后游览【千岛湖鱼街】水系贯穿于整条街，一年四季活水潺潺，里面养着包括中华鲟在内的十余种鱼类。

晚餐后入住酒店，夜宿千岛湖镇。

千岛湖三日游览图



D2: 早餐后登【天屿观岛】，这是千岛湖城区观景最高点，湖光山色尽收眼底，三面环山、山岗旖旎的绝佳地形，270度俯瞰湖山大观。

后乘坐游船，观光游览千岛湖最美最繁华地段，以“水岸互动，主客共享”，感受千岛碧水画中游的意境。

夜宿千岛湖镇

D3: 早餐后游览【下姜村】。在浙西，下姜村一直很有名。说起下姜村的“翻身记”，村民们会想起浙江原省委书记习近平，我们将随他的脚步参观下姜村。

中餐后适时集合，开车返上海。

一、费用标准：

交通：车费140元/人（53座空调旅游大巴，含过路停车费）

酒店住宿：240元/人（非周末，准五星度假酒店2晚含自助早点）

景点门票：190元/人（70岁以下人员190元/人，70岁以上退100元门票）

用餐标准：170元/人（正餐：30元/餐×4正餐+全鱼宴50元）

综合服务费：45元/人（全程导游服务，含旅行社发票税）

意外保险：10元/人（理赔金额15万元）

二、价格：795元/人（70岁以下人员）

695元/人（70岁以上人员，凭有效证件免门票，减100元）

发团时间：10月23日（周二）

上海海鑫国际旅行社咨询电话：15821055493 任经理，13601936960 柏经理

报名时间和地点：

(1) 10月10日（星期三）8:30至12:00，

旅行社在徐汇校区工程馆 103 室接受报名。咨询电话：62932144 或 62932400。

(2) 10 月 10 日 (星期三) 8: 30 至 10: 00, 旅行社在七宝校区老龄活动室接受报名。咨询电话: 64784393 或 64788837。

(3) 10 月 10 日 (星期三) 13: 00 至 15: 00, 旅行社在闵行校区光明体育场老龄活动室接受报名 (光明体育场看台底楼朝西靠北一面, 近攀岩场地)。咨询电话: 34202842 或 54747908。

注: 活动出发当天为保证集体利益, 请按时到达集合地点, 否则后果自负! 乘车出发时间和地点 (按照报名人数实际情况, 以出发前旅行社通知为准, 满足发车人数则在校区设乘车点, 如闵行校区报名人数满足发车条件, 则设闵行乘车点)。

补贴政策, 补贴条件:

1. 一日参观: 每人每年享受 1 次补贴 (例如: 参加了由退休中心或者院系组织的春季参观享受补贴的, 到本次秋季参观则不享受补贴, 一年仅有一次机会);

2. 多日参观 (含二、三日参观): 每人三年 (即隔两年) 享受 1 次补贴 (例如 2016 年和 2017 年两年都没有参加过由退休中心或者院系组织的多日参观, 今年春季休养您已享受补贴, 本次秋季休养则不享受补贴)。

补贴金额:

一日参观, 90 元 / 人。多日参观, 380 元 / 人。参观活动结束后, 预计在 12 月中旬之前, 补贴费由财务处打入个人银行卡。对于今年补贴申请资格有疑问的, 可以电话咨询退休中心张老师, 电话: 34202842。

旅行社关于报名的要求:

1. 报名当日请带好身份证、老年证。为保证信息准确, 填写报名表时请仔细核对姓名和身份证号码;

2. 65 周岁以上老师报名时, 需现场签订《健康承诺书》; 80 周岁以上老师还要提供医院出具的半年内健康证明材料, 并有家属的同意出行签字。

敬请理解和配合。

退休人员事务中心

退休中心、关工委办公室搬迁至红房子 (东十三楼) 的友情提醒

尊敬的离退休教职工:

根据学校工作安排, 2018 年 8 月起徐汇校区老龄活动中心 (俗称玻璃房) 进行大修。为保证大修期间老同志活动及退管工作正常开展, 2018—2019 第一学期 (秋季) 老同志活动地点主要安排在徐汇校区



红房子 (东十三楼, 站在玻璃房往南看即是)

铁生馆, 退休中心和关工委办公室搬迁至红房子 (东十三楼, 原唐克轩实验室)。红房子位置在原玻璃房老龄活动中心大门的正前面, 董浩云博物馆西侧, 南洋公学中院后面。老龄活动中心大修和办公室搬迁给大家带来不便, 敬请谅解! 联系电话: 退休中心 62932144, 62932400; 关工委 62932998。

退休人员事务中心 供稿

上海交大关爱老人活动和退休教职工风采



9月16日，交大老年大学朗诵班学员在赵洁民老师指导下荣获一等奖



老教师实验合唱团参加《2018九九关爱 重阳歌会》



材料学院青年教师与学生代表拜访林栋樑教授



老干部处领导等和农生学院同志去松江中福会养老院看望离休老同志



退休人员事务中心工作人员赴泰康之家慰问老同志



退休中心工作人员赴亲和源(老年公寓)慰问交大退休人员



上海交大工程馆

绘画：陈贤浩

工程馆，位于徐汇校区北部。落成于1932年，由张元济、王清穆、唐文治、蔡元培、陆梦熊等人募资兴建，匈牙利建筑师邬达克设计。

1947年，为纪念老校长叶恭绰之功绩，工程馆曾改名为“恭绰馆”。中华人民共和国成立后恢复为现名。

工程馆是一座现代装饰艺术风格的建筑，外立面为深褐色，突出白色壁柱的竖线条。2004年列入上海市第四批优秀历史建筑。

工程馆为钢筋混凝土结构建筑，共有二层，平面呈“口”字形，中间有天井，占地面积6,500平方米，面积11,007平方米。底层有锅炉房，并有机械、水利、材料、电气、金工、标本等实验室，上层有教室、模型室、仪器室、演讲厅、绘图室和教师休息室等。1960年进行加层改造，总面积达到12,898平方米，具备实验、教学、办公功能。

2011年5月份工程馆曾进行大修并于10月15日重新投入使用。

