

交大银发

2

2017 第二期 (总 63 期)



老龄工作委员会主管
人力资源处 退休人员事务中心主办

春节前夕各级领导慰问老同志



校领导慰问童钧耕同志



校领导慰问庞有仁同志



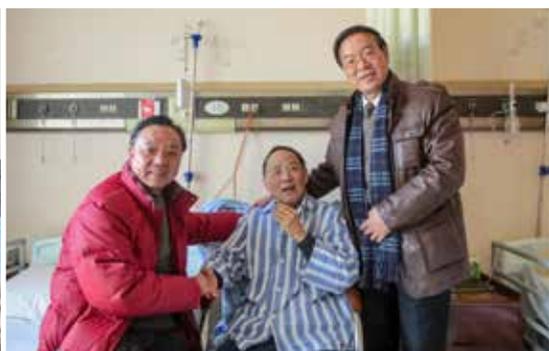
校领导慰问翟石麟同志



校领导慰问林良明同志



校领导慰问冯玉柱同志



校老年大学领导慰问季学玉同志

春天寄语

鲜花在晨露中含苞欲放，嫩草在清风中随风摇曳，湖水在春日的雨丝中醉人荡漾。春，是诱人的季节。春天带来了生机，万物复苏，是希望，是计划，是决心，是憧憬。

自然的季节——春夏秋冬，交替轮转，周而复始，往复无穷。生命的春天却没有轮回，但是人生的春天是靠我们自己把握。快乐生活，积极思索，努力追求，哪怕是小小所得，将给我们带来过程的快乐。

人的生命，有生命的数量和生命的质量之分。数量就是自然的寿命，质量则包括健康的身体、快乐的心情。生命不在长，活得快乐更重要。我们认为长寿重要，快乐重要，但快乐比长寿更重要。

快乐来自何方，来自平静的心态。以水为镜，可映鉴人生。人生当如水，方潇洒一世。老年人少了勇往直前的气概，却有沉稳与安详的性格。水从高处来，向着低处流，贵在平静随和。人至晚年，活得平静是一种成熟的表现。

轻看名利淡如水。人生在世，要像水的清澈本性和“利万物而不争”的品格，精神居高，天地开阔。许多政要、贤达和英雄人物步入暮年，忆往昔，感慨道：“似水的岁月一去不复还”！笑对坎坷韧如水，“抽刀断水水更流”。人生道路犹如九曲黄河，曲折坎坷不平坦。人活一世，不幻想生活总是圆。人生底色是平凡，我们需要学会过滤心境，把昨日的烦恼清除，腾出空间来存放更多今天的快乐。

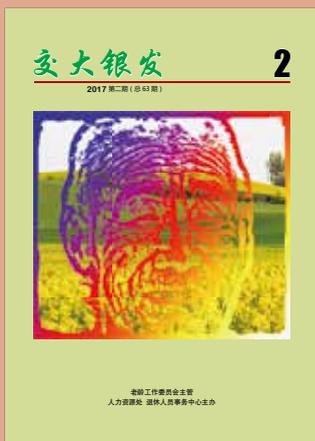
在阳光明媚，风和日丽的春天，出门走走，拥抱自然。建议大家：一宜调养情志，振奋精神；二宜起居有常，防风御寒；三宜饮食有节，补益阳气；四宜强身健体，锻炼体质；五宜养生保健，预防疾病。

俗话说，高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。春天助推快乐心情，快乐生活。快乐是人的终极目标，也是终极价值。

交大银发

2

2017 (总 63 期)



主 管：老龄工作委员会

主 办：人力资源处
退休人员事务中心

专题网站：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

目 录

信息传真

国务院印发《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》[摘要] 1

全国老龄办召开党组理论学习中心组扩大会议传达学习 2017 年全国民政工作会议精神 [摘要] 2

民政部：坚决贯彻落实全面深化改革决策部署全面放开养老服务市场提升养老服务质量 [摘要] 3

上海交通大学召开 2017 年春夏学期干部大会 6

农生学院召开老干部工作会议 7

季度要闻 16

江川块部分教职工 2016 年终茶话会 21

校老年大学 2016 年成果丰硕 21

上海交通大学 2017 年新年合唱音乐会隆重举行 23

校老年大学 2016 年工作总结暨学习汇报会隆重举行 24

老年大学认真做好 2017 年春季学期开学工作 25

交大老教师实验合唱团 2016 年总结 25

党建事务		执念感悟	
“建设强大海军，建立海洋强国——我国海军建设发展与展望”校老教协举办大型主题讲座	8	2017 年跟党走迎春追梦	26
我校开展“铭记党史国史，讲奉献有作为”主题教育活动	8	七律——致老同学	27
传递温暖		甘肃、内蒙自驾游记（二）	29
2017 年元旦、春节为退休教职工“送温暖”工作顺利完成	10	健康指导	
教务处退休教师 2017 新春茶话会	20	应积极思索与规划长寿生活	36
校老年大学志愿者三赴敬老院慰问演出	22	隔夜菜亚硝酸盐含量低不足以致癌	35
获奖喜报		服中药是否需要忌茶	36
校老年大学合唱团再次荣获上海市无伴奏合唱比赛金奖	15	活动告知	
校老年大学荣获“全国示范老年大学”称号	17	我校退休人员改革前养老保险个人缴费本息一次性返还工作进展情况通报	27
陈学海同志荣获上海市先进老干部工作者	18	2016-2017 年度“银发无忧”意外伤害保险	27
我校退休教师何礼义获“上海市退管工作优秀块组长”荣誉称号	18	发放 2017 年满 70 岁人员《高龄老人优待证》的通知	28
我校七篇老龄政策理论研究论文获奖	19	2017 年“退休住院保障计划”续保工作完成	28
		2017 年春季参观、休养预告	31
		交大老年兴趣小组 2017 年计划	37
		旅游兴趣小组活动预告	40
		七宝校区老年活动室 2017 年上半年开放通知	41

国务院印发 《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》[摘要]



李克强总理在全国人大会议上

新华社北京3月6日电经李克强总理签批，国务院日前印发《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》（以下简称《规划》），明确了“十三五”时期促进老龄事业发展和养老体系建设的指导思想、基本原则、发展目标和主要任务。

《规划》指出，“十三五”时期是我国全面建成小康社会决胜阶段，也是我国老龄事业改革发展和养老体系建设的重要战略窗口期。要坚持党委领导、政府主导、社会参与、全民行动，着力加强全社会积极应对人口老龄化的各方面工作，着力完善老龄政策制度，着力加强老年民生保障和服务供给，着力发挥老年人积极作用，着力改善老龄事业发展和养老体系建设支撑条件，确保全体老年人共享全面建成小康社会新成果。

《规划》提出，到2020年，多支柱、

全覆盖、更加公平、更可持续的社会保障体系更加完善，居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系更加健全，有利于政府和市场作用充分发挥的制度体系更加完备，支持老龄事业发展和养老体系建设的社会环境更加友好，及时应对、科学应对、综合应对人口老龄化的社会基础更加牢固。城镇职工和城乡居民基本养老保险参保率达到90%，基本医疗保险参保率稳定在95%以上，政府运营的养老床位数占比不超过50%，护理型床位占比不低于30%，65岁以上老年人健康管理率达到70%，经常性参与教育活动的老年人口比例达到20%以上，老年志愿者注册人数占老年人口比例达到12%，城乡社区基层老年协会覆盖率达90%以上。

《规划》提出了八个方面主要任务。一是健全完善社会保障体系。完善养老保

险制度，健全医疗保险制度，探索建立长期护理保险制度，健全老年社会福利和社会救助制度，发展公益慈善事业。二是健全养老服务体系。夯实居家社区养老服务基础，推动养老机构提质增效，加强农村养老服务。三是健全健康支持体系。推进医养结合，加强老年人健康促进和疾病预防，发展老年医疗与康复护理服务，加强老年体育健身。四是繁荣老年消费市场。丰富养老服务业态，增加老年用品供给，提升老年用品科技含量。五是推进老年宜居环境建设。推动设施无障碍建设和改造，

营造安全绿色便利生活环境，弘扬敬老养老助老的社会风尚。六是丰富老年人精神文化生活。发展老年教育，繁荣老年文化，加强老年人精神关爱。七是扩大老年人社会参与。培育积极老龄观，加强老年人力资源开发，发展老年志愿服务，引导基层老年社会组织规范发展。八是保障老年人合法权益。完善老龄事业法规政策体系，健全老年人权益保障机制，加大普法宣传教育力度。

来源：新华社

全国老龄办召开党组理论学习中心组扩大会议传达学习 2017年全国民政工作会议精神 [摘要]

2月6日，全国老龄办召开党组理论学习中心组扩大会议，传达学习2017年全国民政工作会议精神，办党组书记、常务副主任王建军同志主持会议。

办党组成员、副主任吴玉韶同志传达了2017年全国民政工作会议精神，重点传达学习了民政部党组书记、部长黄树贤同志在全国民政工作会议上的讲话。与会人员围绕正确认识当前民政工作形势，深入学习贯彻党的十八届六中全会精神和习近平总书记系列重要讲话精神，以及关于民生民政方面的重要指示精神，牢固树立“民政为民、民政爱民”理念，坚决贯彻党中央国务院各项决策部署，大力推进民政事业改革创新，切实加强基层基础工作，坚定不移地推进全面从严治党，加强党的领导、党的建设、党风廉政建设和反腐败工作进行了学习讨论。

王建军同志在总结中指出，2017年是老龄工作发展的关键之年，老龄办要深入学习贯彻党的十八届六中全会精神，认真落实民政部党组的决策部署，奋力开拓老龄工作新局面。一是要以落实全面从严治党主体责任为统领，把主体责任作为重中之重，切实扛在肩上，落在实处。二是要不辜负党中央的殷切希望，不忘初心，常怀忧民之心，不断强化内部建设，提升能力，提高素质。三是要切实转变工作思路，既要加强顶层设计，更要抓好政策的贯彻落实。将拟出台《关于进一步加强老龄工作的意见》、《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》、《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》等政策落到实处。要聚焦历史遗留问题，出实招，想对策，尽快拿出解决方案和实施办法。

来源：全国老龄办

民政部：坚决贯彻落实全面深化改革决策部署 全面放开养老服务市场提升养老服务质量 [摘要]

经中央全面深化改革领导小组第二十八次会议审议通过并以国务院办公厅名义印发的《关于全面放开养老服务市场提升养老服务质量的若干意见》(以下简称《意见》)近日正式实施,这是养老服务领域贯彻落实党中央、国务院全面深化改革战略部署的重要举措,是全面放开养老服务市场,及时、科学、综合应对人口老龄化的具体行动。

一、《意见》的主要内容

《意见》围绕养老服务业深化改革主线,细化了17项具体任务,归纳起来,就是实现一个总目标、力拓两大路径、补齐三个短板、完善四大支撑、增强六大保障。

实现一个总目标。《意见》在指导思想中明确指出,要“让广大老年群体享受优质养老服务,切实增强人民群众获得感”,这是《意见》制定实施的总目标。习近平总书记2013年在北京市视察四季青敬老院时指出,“要提高服务质量,让每一位老人都能生活得安心、静心、舒心,都能健康长寿、安享幸福晚年”。加快养老服务业发展,就是要让老年人有获得感,让老年人能够得到看得见、摸得着的实惠。

力拓两大路径。《意见》就此指出全面放开养老服务市场和提升养老服务质量。第一,全面放开市场是促进养老服务业大发展的“第一公里”。《意见》坚持“非禁即入”和简政放权的原则,提出了降低准入门槛、放宽外资准入、精简行政审批

环节等措施要求,目的是充分发挥市场在资源配置中的决定性作用,让更多的市场主体参与养老服务业发展,进一步提高养老服务业的市场活跃度、创新性,催生更多养老新产业、新业态、新模式,激发市场活力。第二,提升养老服务质量是一项系统工程,《意见》围绕整个养老服务业的“大质量”,以及具体某类服务的“小质量”,提出了完善基础设施、促进区域布局均衡、增强服务平台功能、加强标准化工作等对策措施,形成了全方位开展质量建设、打造养老服务“中国品牌”的系统性指导。

补齐三大短板。首先,推进居家社区养老服务全覆盖。《意见》着眼于补齐短板,提出了推进居家社区养老服务全覆盖的目标要求和措施,着力加强居家社区养老服务的有效供给,夯实居家社区养老服务在养老服务体系中的基础性作用。其次,提升农村养老服务能力和水平。《意见》紧扣农村养老服务能力和水平提升,要求拓展农村社区综合服务设施的养老服务功能,鼓励建设自助式、互助式养老服务设施,加强农村敬老院建设,通过资源整合丰富农村养老服务载体。再者,推动社会力量参与养老服务。《意见》提出全面放开养老服务市场,主要指向就是要打通社会力量参与养老服务业发展的“中梗阻”,营造企业、社会组织参与养老服务业发展的良好环境。

完善四大支撑。养老服务业要实现优

质服务。《意见》结合养老服务业发展基础，提出了四个方面的重要支撑。一是强化养老服务技术产品研发应用，为养老服务提供科技支撑。一方面推动“互联网+”养老服务、智慧养老服务创新。推进智慧社区建设，支持养老服务机构、社会组织和企业利用物联网、云计算、移动互联网、智能终端等新一代信息技术打造老年人居家呼叫服务系统和应急救援服务网络等虚拟平台，汇集养老服务需求、供应商和服务项目，调度各类社会资源提供线上线下养老服务。另一方面促进老年用品升级。提升养老科技、产品研发能力，加快康复辅助器具产业与养老相关装备产业发展，培育一批各具特色、管理规范、服务标准的养老服务龙头企业。二是发展适老金融产品，为养老服务提供金融支撑。鼓励金融、保险机构开发适老金融，满足老年人金融服务需求，带动金融消费。鼓励大型地产业、互联网企业等进入养老产业。加大老年人金融消费权益保护力度。三是促进医养结合，为养老服务提供医疗服务支撑。医养结合工作重点是整合养老资源和医疗资源，打通体制机制障碍，构建医养结合服务网络，让老年人享受到便捷的医疗康复服务。四是推进老年宜居环境建设，为老年人生活提供便捷化的环境支撑。加强与老年人日常生活密切相关的公共设施的无障碍设计与改造，加快推进老旧小区和老年人家庭的无障碍改造，支持开发老年宜居住宅和代际亲情住宅，增强老年人居家生活的安全性和便利性。

增强六大政策保障。《意见》围绕全面放开养老服务市场、提高养老服务质量

两大路径及相关工作任务提出了六方面的政策保障。一是建立健全高效便捷的审批制度。二是优化市场环境。推进养老机构审批公开化、标准化，加强对筹建指导服务，建立“一门受理、一并办理”的网上并联审批平台，提高服务效率。推动建立由市场形成价格为主的收费管理机制，营造公办、民办养老机构公平竞争环境。三是加强规划引导。分级制定养老服务相关规划，并与城乡规划、土地利用总体规划等有机衔接，做好涉老规划的落地实施。增加护理型床位比例，护理型床位占当地养老床位总数的比例不低于30%，养老服务资源要向居家社区、农村、失能老年人倾斜。四是完善土地支持政策。支持整合改造闲置社会资源发展养老服务，对不同性质、不同主体利用存量建设用地举办或运营养老服务机构给予相应政策优惠。五是提升养老服务人才素质。建立和完善养老服务人才培养、使用和激励机制，综合运用法律、保险、政策补贴、表彰等手段，维护养老服务人才的合法权益。六是完善财政支持和投融资政策。一方面完善财政支持政策，发挥好财政资金保基本、兜底线作用。建立健全经济困难的高龄、失能老年人补贴制度，提高补贴政策的精准程度。另一方面拓宽融资渠道。鼓励社会资本采取建立基金、发行债券等方式参与养老服务业。探索养老服务机构其他资产抵押贷款的可行模式。

二、民政部门下一步贯彻落实《意见》的主要举措

全面放开养老服务市场的改革任务已经确定,关键是抓好贯彻落实。根据《意见》重点任务分工,民政部牵头的任务有10项,参与配合的有7项。下一步,民政部门将抓住关键,理清思路,打好“组合拳”,抓好《意见》的贯彻落实,推进养老服务业创新发展。

一是完善顶层制度设计,促进养老服务体系尽快成熟定型。按照习近平总书记关于做好老龄工作的系列要求,立足国情,着力加强顶层制度设计。加快制定出台《“十三五”养老体系规划》,落实支持养老服务业发展、为老服务人才激励政策、促进医疗卫生与养老服务融合发展的政策措施,研究制定老年人状况统计调查和公布制度、养老机构分类管理制度、老年人能力和需求评估与入住评估制度、相关保险和福利及救助相衔接的长期照护保障制度,积极培育养老服务业新的增长点,完善相关规划和扶持政策,促进各种政策制度衔接,增强政策合力。

二是深化养老服务供给侧改革。要把养老服务业做大做精做强,关键是要深化供给侧改革,推动形成政府、社会企业共同推进养老产业发展的格局。开展“互联网+”养老行动。通过购买服务、股权合作等方式,支持各类市场主体增加养老服务和产品供给。鼓励养老服务机构品牌化、连锁化、规模化运营。结合落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于改革社会组织管理制度促进社会组织健康有序发展的意见》和民办非企业单位管理条例修订工作,研究制定鼓励境外投资者设立非营利性养老机构的措施,引导和支持多方力量

参与养老服务业。

三是补齐养老服务短板,增强老年人福祉。其一,全面开展中央财政支持居家和社区养老服务改革试点工作。近期,民政部、财政部经遴选公布了26个地级市地区开展居家和社区养老服务改革试点工作。“十三五”期间,民政部、财政部将持续开展该项试点,探索总结和推广应用一批符合国情的居家社区养老服务好经验、好做法,尽快缩短发展进程,缩小地区发展差异,夯实居家社区养老的基础。其二,加强农村养老服务工作。着力推动建立农村失能、留守、高龄等特殊和困难老年人关爱服务体系,推进基本养老服务城乡均等化。其三,深入推进医疗卫生与养老服务融合发展。民政部要与卫生计生委一起在现有的医养结合试点基础上,进一步打通医养结合绿色通道,形成覆盖城乡、规模适宜、功能合理、综合连续的医养结合服务网络。

四是完善监管体制机制,促进养老服务健康发展。开展养老机构行政执法规范化试点,加强养老机构行政执法力度,规范养老机构运营服务。继续推进落实《民政部公安部关于印发社会福利机构消防安全管理十项规定的通知》(民函〔2015〕280号),加强养老机构内部管理,增强安全意识。加快养老服务基础性、支架性标准制定和贯彻,修订《养老机构服务基本规范》,贯彻落实国家标准《社区老年人日间照料中心服务基本要求》、《社区老年人日间照料中心设施设备配置》。

来源:全国老龄办

上海交通大学召开 2017 年春夏学期干部大会

3月1日，上海交通大学2017年春夏学期干部大会在闵行校区陈瑞球楼报告厅召开。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、二级单位党政负责人、教学和科研骨干代表、机关干部、民主党派负责人、基层党支部书记、思政教师、辅导员等参加会议。会议在医学院设置分会场。

林忠钦以《传承与创新，加快建设中国特色世界一流大学》为主题，代表校领导班子作学校工作报告。林忠钦指出，“十三五”时期是我国全面建成小康社会的决胜阶段，是我国若干所大学进入世界一流行列的关键时期，是我校创建中国特色世界一流大学关键的五年，上海交大要扎根中国大地办大学，牢牢把握社会主义办学方向，为国家发展和民族振兴做出更大贡献。林忠钦指出，学校的办学水平和国际地位已跃上新台阶，整体实力达到或接近世界百强，在国家全面启动“双一流”建设的关键时期，上海交通大学当前的任务是要率先跻身世界一流大学，若干学科率先进入世界前列。当前学校已基本完成数量积累阶段，需要更加坚定自信、更加关注质量、更加突出贡献，迅速实现数量到质量的转变，建设中国特色世界一流大学。林忠钦指出，大学通过知识的传承与创新促进经济社会和人类文明的进步。上海交通大学要聚焦学生成长传授知识，促进学生知识能力和文化素养的增值；深入未知领域探索知识，推动人类认识和改造



校党委书记姜斯宪和校长林忠钦在干部大会上

世界能力的增值；对接社会需求转化知识，支撑产品价值和社会效益的增值；面向国际社会传播知识，彰显民族文化和国家软实力的增值。

林忠钦对学校2016年工作作简要回顾，从党的领导与党的建设、师资队伍建设、创新人才培养、科学研究与学科建设、国际合作与交流、地方合作与社会服务、管理服务与校园文化7个方面，对学校工作作全面总结，归纳出十个方面的重要成果。

林忠钦明确了2017年全校重点工作，并从全面加强党的领导和建设，综合改革和人才强校主战略，实施“双一流”推进“十三五”，加强人才培养、师资队伍建设、学科科研、管理服务等方面，对2017年77项重点工作作出全面部署。

林忠钦强调，2017年学校已经进入实现“交大2020”目标的冲刺阶段，我们要全面贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神，做好接受中央巡视、“双一流”建设、



林忠钦校长在大会上做报告

2017年春夏学期干部大会会场

学在交大、院为实体、多元评价等重点工作，以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。

姜斯宪以《继往开来、迈向一流》为主题讲话，对林忠钦校长代表学校领导班子所作的工作部署和对学校发展的深刻思考表示赞同，指出工作报告与党委十届五次全会报告高度衔接，希望大家认真学习领会，结合工作实际加以落实。

姜斯宪要求，要继往开来，保持学校发展的良好态势。姜斯宪指出，改革开放以来，在历届领导班子带领下，全体交大人励精图治、奋勇争先，始终坚持传承与发展，保持学校改革发展的连续性、稳定性和开拓性。希望同志们要一以贯之，把已经确定的大政方针和工作部署毫不动摇地推进下去。

姜斯宪强调，2017年的重点工作中，要持续深化人才强校主战略，深入贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神。习近平总书记在会议上的重要讲话深刻回答了事关我国高等教育事业发展的一系列重大问题，是指导新形势下高校思想政治工作的纲领性文件。要以良好的政治态度迎接中央巡视工作。要提高认识，认识到巡视的过程是帮助我们体检诊断的过程；要以

巡促建，整改要有力，对巡视组提出的整改意见，要认真研究、即知即改、逐项落实，并形成长效机制。

姜斯宪强调，2017年是党和国家历史上具有特殊重要意义的一年，是学校改革发展进程中举足轻重的一年，是“双一流”建设的关键年，立德树人谋发展，扎根中国创一流，以优异的成绩迎接党的十九大胜利召开。

来源：校新闻网

农生学院召开老干部工作会议

2017年1月10日，农生学院在徐汇老干部处会议室召开老干部工作会议，退休局级领导、离休干部、院党政领导班子近20人参加了会议，会议由党委书记齐红主持，会议听取了院长周培关于学院建设及党代会准备工作的汇报，听取了离休支部、退休支部工作汇报。交流环节，老干部们感谢学院对老干部们的关心，肯定了学院在教学、科研上取得的成就，就共同关心的问题深入交流，并提出了中肯的意见，会议在友好、愉快的气氛中结束。

农生学院 金为民 供稿

“建设强大海军，建立海洋强国——我国海军建设发展与展望” 校老教协举办大型主题讲座

2016年12月7日，中国海军装备发展研究院舰船所所长、交大1985届船海系校友李炜，受邀来到上海交通大学船舶海洋与建筑工程学院木兰楼，做了“建设强大海军，建立海洋强国——我国海军建设发展与展望”大型主题讲座。活动由船舶海洋与建筑工程学院、上海交通大学老教授协会联合组织。近300名交大老教授参加了此次讲座。

讲座由船建学院党委书记张卫刚主持。上海交大原党委书记马德秀首先致辞，她表示在积极响应习总书记“海洋强国”号召的大背景下举办此次讲座，体现出交大人与国家共命运的精神，并由衷感谢校友们为母校赢得荣誉，也对老教授协会和船建学院的大力支持与配合表示了衷心感谢。

李炜在讲座中，从海洋方面的战略形势、目前海军的任务与建设目标、海军装



交大1985届船海系校友李炜在演讲

备技术的现状与发展等方面，详细介绍了目前国家安全面临的严峻挑战、海军所承担的战略任务，并重点介绍了航母、核潜艇等装备技术的现状和将来的发展趋势。最后，上海交通大学老教授协会会长罗九甫，代表老教授协会和船建学院，向两位校友赠送纪念品，再次表示衷心感谢，并合影留念。

老教授（退休教师）协会 供稿

我校开展“铭记党史国史，讲奉献有作为”主题教育活动

去年10月起，上海交通大学关心下一代工作委员会联合学生工作指导委员会、老教授协会，组织特邀党建组织员，发起以“铭记党史国史，讲奉献有作为”为主题的党史国史教育主题活动。此项活动以纪念中国共产党95华诞暨长征胜利80周年为契机，深入贯彻落实中央关于“两学一做”学习教育的有关精神，积极鼓励引

导学生弘扬交大的精神和光荣传统，培养青年学生对交大的认同感。两个月来，各学院通过专题讲座、座谈会及参观活动等形式，积极开展主题教育活动，起到了良好的思想启迪作用。

截止收稿日，共收到来自21个院系共计三十余项活动总结，组织形式丰富多样，受益学生人数近3000人次，学生反响强烈。

各学院分别邀请了蒋秀明、王佩筠等多位关工委老同志参加各院系活动，各位老同志从交大 120 周年校史到国家历史再到党的发展史等多角度的经验阐述，帮助学生们牢固树立正确的历史观与人生观。

船建学院、安泰学院、生命学院、航空航天学院等多个学院均采取了专题讲座与访谈交流相结合的方式，邀请老党员分享奋斗中的人生故事，帮助学生们解答迷途中的困惑、迷茫。电院借用新生入学的契机，开展 2016 级新生入党申请人启航大会，让新生们尽快适应交大校园生活。

同时借助校院两级青马党校平台，材料学院、电院等学院有序推进入党积极分子

子、预备党员的思想教育，以老同志讲故事的形式开展报国和奉献主题的专题讲座，将主题教育与常规性教育进行有机结合，让学生能够更深入的理解党史国史。

另外，还有不少学院将主题教育与体验式学习相结合，例如国务学院、农生学院等院系开展参观校史专题展示馆、名人故居，与退休老党员交流校史、国史、党史的个人体会等活动，学生们更加深刻的理解自己作为时代先锋所担负的历史使命，通过参观交流活动，同学们坚定了刻苦学习专业知识，为国家建设贡献力量的决心。

他山之石、可以攻玉；前事不忘、后



在媒体与设计学院



在安泰学院



在电信学院



在多数学院，学生热情高，参与积极

事之师。两个月来，各学院结合自身优势，针对学生们的问题与现状，借由听老同志讲历史朋辈教育良好形式，帮助新生们适应大学生活，帮助大学生们确立立业择业奋斗观念。2016年适逢中国共产党建党95周年暨红军长征胜利80周年，是学生们加深党史国史认识的有利时机，各项活动的顺利开展帮助大家从历史中汲取智慧、磨炼品行。目前，此次主题教育活动还在各院系稳步推进中，相信此次活动一定可以让艰苦奋斗、红专并进、不忘初心、勇攀高峰、讲奉献有作为的新时代精神深入

学生心中。

本次活动还积极利用由上海交通大学出版社出版的《故事交大》（范祖德著）、《上海交通大学史》（八卷，王宗光主编）等书籍资源作为参考教材，通过向提问同学赠书等环节，采用鼓励与奖勉的形式，加深学生对党史国史的理解。学指委思政室购买了五百册《故事交大》书籍供各学院取阅和发放使用。

关心下一代工作委员会 供稿

2017年元旦、春节为退休教职工“送温暖”工作顺利完成

2017年元旦、春节“送温暖”工作贯彻“普遍关心与重点帮助相结合、物质帮助和精神慰藉相结合”的原则，使每位退休教职工都能感受到学校各级领导的关心和祝愿。同时，学校在元旦和春节期间，重点开展了慰问走访活动。上至校领导、下至联络员、块组长等，分别代表学校，走访慰问困难的教职工、老龄公益行动中作出贡献者。校领导和许多二级单位主要领导亲自带队慰问退休老同志，送上学校的关怀和新春的祝福，同时还介绍了学校的改革发展情况和离退休老同志开展活动的情况，希望老同志们继续关心学校发展，发挥余热，建言献策。在增进和谐中，形成全校关心、关爱退休教职工的良好氛围。今年全校5208位退休教职工“送温暖”慰问金额达205.58万元，其中符合重点关心

条件上门慰问414人，约占总人数8%，慰问金额达25.58万元，占总金额12.48%。全校参与慰问者890人次，以下是部分单位的慰问情况。

船建学院“送温暖”活动

2016年12月28日船建学院退休小组成员共聚学院徐汇退休教工之家，落实2017年送温暖活动。大家2人一组分6组慰问学院70位退休教工，其中：高龄孤老4人，身患大病重病的23人，足不出户、身不离床的12位（两不人员），抚养残疾子女的1人（其本人也身患重病），本人残疾1人，失独者（失去子女的）2人，劳模2人，住养老院养老6人，突发生病需要慰问19人，本次送温暖共计70人。分别



慰问人员与杨文华老师



慰问人员与刘策老师



慰问人员与刘延柱老师



慰问人员与吴振坤老师

走访了 40 多位退休老师，给这些生病的老师送去了慰问金和慰问品，并给他们送去了浓浓的新春祝福。

2017 年 1 月 20 日，腊月二十三，天气分外寒冷（大寒），学院 3 组退休联络员冒着严寒，奔赴在慰问退休教工的路途上。张卫刚书记由于要亲自主持学院务虚会讨论学院的薪资方案，未能参加这次送温暖活动，委托院工会主席赵社戌老师带队，给杨文华、黄祥鹿、吴寿民、刘延柱、钱晓南 5 位退休教工送温暖。这些老师至今还在默默关心着学院的科研和教学发展。我们带去了学校和学院领导对他们的关心并送上一份温暖。

王捷和徐敏华小组走访了吴振坤老师和刘策，吴振坤老师因儿子突然病故，自

己又患癌症，双重打击使他精神一直不振，为了安慰吴老师，两位老师积极跟吴老师沟通交流拉家常，让吴老师和家人非常感动。褚明娟和孙水琴老师走访了严乃长、顾永宁、范芝英、王月琴 4 位老师，严乃长教授身患脑梗长期住在仁济医院，她们送去温暖的慰问金，并与严老师进行了交流和沟通，鼓励严老师并祝严老师身体早日康复……

我们每一位联络员和志愿者带着对这些老同志的尊重，送上最真挚的祝福，让学院 269 位退休老同志，感受到学院温暖的群体——船建退休工作小组带给他们的关爱，传承敬老美德，做好爱心传递的使者，让每个退休教工感受到爱的温暖。

船建学院 朱朝英 供稿

机动学院“送温暖”活动

2017年“送温暖”早已结束，过程中，发生的点点滴滴还是挺让人感动和回味的。

机械与动力工程学院退休教职工有几个特点：一是人数多达360多人，二是大病重病比较多。

校退休中心主任颜淑霞老师对机动学院的退休人员十分关心，主动联系学院，先后走访慰问了百岁老人谢家佑和早年归国留美博士杨世铭老教授，记得随行去谢家佑家时，老人对学校上门慰问非常感动，对原专业的传承也是十分关注，叮嘱家中晚辈拿出保存完好的一大叠早年在机械制造专业做教师时的备课资料给同行的学科支部书记，关心母校发展进步的拳拳之心可见一斑。老人耳背，但他仍兴致勃勃地与我们谈论学校所发生的变化，讨论专业发展和教学情况。据子女说，他们不敢提前告诉他我们前去“送温暖”，恐怕他会兴奋好几天，可见“送温暖”的必要性。

慰问杨世铭老先生是随校领导和颜老师在徐汇中心医院进行，杨老50年代在美国伊利诺伊大学取得博士学位后冲破阻力回国任教，一直在上海西安两所交大供职，培养了一大批人才，有的已成为中科院院士，在传热领域享有盛誉。90多岁的老人年事已高，卧病在床，已逝去了往年的光华和记忆。据杨老师儿媳妇介绍，“他失忆已有段时间，今天你们来了他的行为大有改观”。临别大家也是比较心酸，曾经英气勃发学贯中西的才俊，也经不起岁月的无情。联络员慰问也是学校、学院一

个好的传统，联络员胡鸣老师尽心尽职，一是她对汽车专业退休人员的情况非常了解；二是退休老师有事情愿意第一时间与她交流。周国樑教授身患重病儿女在国外，每当周老师病情有变化时，她都会前往医院探视并传递信息，在老人最需要组织关心的时候，及时送上温暖，他过世后，周老的子女一再表示对单位和胡鸣老师的感激之意。汽车专业退休老师朱永明，一度病情非常严重，靠鼻子进食，24小时需要护理，胡鸣老师也主动关心，积极向职能部门反映，第一时间将“送温暖”慰问费送到医院，带去了学校对他的关心。联络员陆明琦老师在制冷与低温工程专业退休教职工中建立了微信群，有需要反馈的信息总能及时上报，对在册退休人员情况熟悉，关怀备至。机动学院还有许多类似的联络员老师，默默地为退休人员和学校、学院架起了沟通的桥梁。

“送温暖”体现了学校对退休教职工的关心和帮助，每次总离不开学校、学院的支持，也离不开校退休中心的指导、学院联络员的付出，希望这项工作能继续开展和做好，以体现组织对退休员工的关心。

机动学院 王国龙 供稿

电信学院“送温暖”活动

在学校退休中心和学院领导的关心下，电院2017年送温暖顺利完成。因为退休教职工有500多人，困难人员相对较多，所以在春节前，学院分7组20多位领导、在职老师和退休联络员组成慰问小组，利用休息时间，带上慰问金和小礼品看望了30多位退休老师，送上学校和学院的关怀

和温暖。

在走访中，计算机系的慰问组成员与困难老师聊家常，聊病情，了解他们的近况，鼓励他们战胜疾病，积极克服困难，用乐观的心态，过好老年生活。并且用发生在身边的、大家熟悉的战胜病魔的生动事例鼓励他们。还热心地教会他们使用微信，并教会他们加入到计算机系退休老师微信群，在群里大家互相帮助，共享欢乐。被访的老师都很愿意打开心扉，和联络员老师交流他们的喜怒哀乐。当然，他们表达得最多的是对学校和院系的关心，感谢学校在他们困难的时候送来温暖。好多人会打电话到系办，表达他们的感谢。

另外，仪器系的邵孝真老师现已 91 岁高龄，独居在家。当系里老师上门时，她非常激动，表示虽然她是个孤老，但是她感受到社会大家庭的温暖，居委会、单位都记得她、看望她、慰问她，她感谢领导，感谢单位。

电信学院 供稿

媒体与设计学院“送温暖”活动

冬季送温暖活动是学校退休中心领导下、媒体与设计学院党政办一年一度的常规工作。2017 年 2 月，学院党委副书记常河山、党政办主任田国华、退休联系人彭



慰问人员与朱崇贤老师



慰问人员与吴祖慈老师

娅娅赴浦东新区朱崇贤老师家中和长宁区吴祖慈老师家中慰问，带去了学校退休中心的慰问金和慰问品。

朱崇贤老师前一段时间曾生病住院治疗，目前出院后，在上海和浙江两地休养。学院领导慰问当天，朱老师精神很好。图为 2017 年 2 月 7 日在朱崇贤老师家中慰问。

吴祖慈老师家中只有老两口，子女在国外。吴老师前一阵时间曾患病住院治疗，目前在康复中。慰问当天，吴老师精神尚好。图为 2017 年 2 月 17 日在吴祖慈老师家中慰问。

通过本次慰问活动，学院党政领导与退休老同志零距离交流，了解了退休老师的现状，听取了老同志对学院改革的建议和对学院发展的热切期望。既送去了学校和学院心系老同志的殷殷情怀，又让老同志们在实实在在地感受到了党委的牵挂，实现了“送温暖”的目标。

媒体与设计学院 供稿

资产管理与实验室处“送温暖”活动

2017 年元旦、春节期间，资产管理与实验室处的领导走访慰问了部分退休职工，为他们送去温暖的同时，也向他们致以节日的问候。

资实处副处长张磊、综合办主任徐芳和退休经办人安博麒在此次“送温暖”慰问工作中共拜访了八位退休职工，分别送上了慰问金和慰问品，感谢他们对学校作出的贡献，并祝他们节日快乐、身体健康。

任兴堂老师现已 95 岁高龄，行动不便，他及其全家对处领导的上门慰问表示



慰问人员与任兴堂老师



慰问人员与李宪祖老师



慰问人员与陈志林老师

感谢，同时也对资实处对退休职工的关怀工作表示赞赏。

陈志林老师前段时间刚经历一场手术，目前正处于治疗恢复阶段。处领导关切地询问陈老师的术后恢复情况，并叮嘱他保重身体。陈老师也对处领导的到来表示感谢。

李宪祖老师居住在无锡，现已 83 岁，且老伴行动不便，长期坐轮椅。处里领导得知情况后，专程赶去无锡拜访李老师及夫人，并送去处里的祝福和慰问。

资产管理与实验室处一直秉承着为广大退休教职工“办实事”的宗旨，认真开展“送温暖”慰问工作，积极搭建退休老同志与学校的桥梁。此次“送温暖”慰问工作体现了学校对退休教职工的关心关爱，在增进和谐中，也有利于形成全校关心、关爱退休教职工的良好氛围。

资产管理与实验室处 供稿

农生学院“送温暖”活动

在各级领导关心和支持下，农生学院顺利完成今年的送温暖工作。本次送温暖累计上门慰问两不人员、身患重大疾病、高龄、孤老等各类人员 146 人，发放慰问金 19000 元（含学院配套 4000 元），把学校对老同志的关心第一时间送到老同志的手上。

本次慰问由谢立平副书记率队进行，园林系退休老师傅秀琴行动不便，听说我们要去慰问，专门安排老伴、女儿在家精心准备茶点，当天紧紧握住谢书记的手，感动得热泪盈眶；植科系胡琦老师年事已高，已多年不出门，也不能参加学校活动，



慰问人员与傅秀琴老师

慰问当天特地委托转交党费；马列室苏文品老师、园林系杨康民看到我们，也是有说不完的话，还有很多老同志事后致电表示感谢。

农生学院 供稿

后勤集团“送温暖”活动

根据校退休人员事务中心《关于做好2017元旦、春节期间为退休教职工“送温暖”等工作的通知》要求，退休人员事务中心后勤分中心2017年1月10日召开专题会议，各中心书记、在职退休经办人员及退休联络员参加，传达《通知》要求，研讨“送温暖”具体工作和注意事项。



慰问人员赴养老院探望退休职工

本次送温暖活动主要针对后勤集团100多位特困和高龄退休职工，集团、各中心牵头，根据这些退休人员的不同情况，各中心主任、书记、党支部书记、退休联络员分头在春节前逐家逐户走访，尤其是对住院治疗、常年住养老院的人员重点上门慰问，仔细耐心地询问他们的身体情况及生活情况，了解他们所面临的困难，送上学校和后勤集团的关心和关爱。1月17日，后勤集团召开了退休人员座谈会，向他们介绍了一年来学校和后勤的发展，退休人员仍然十分关心学校尤其是后勤的改革发展，积极为后勤改革发展建言献策。

受到慰问的退休人员对学校、集团及中心各级组织的关心表示感谢，感慨他们虽已退休多年，学校始终没有忘记他们，令他们倍感温馨。

后勤集团 供稿

校老年大学合唱团再次荣获上海市无伴奏合唱比赛金奖

上海交大老年大学合唱团继2012年之后，第二次荣获由上海音乐家协会合唱专业委员会等单位主办的“上海市无伴奏合唱比赛”金奖。并在合唱音乐会上展演了两首获奖的无伴奏歌曲《晚祷》和《鱼帆远去了》。



季度要闻

● 2016 年我国五项社会保险基金总收入为 5.28 万亿元，各项基金保持收支总体平衡，累计结余超过 6.5 万亿元。

● 17 日，十八届中央第十上轮巡视集中公布了 14 个单位的反馈情况，包括中央编译局、中国外文局等。根据反馈情况，被巡视单位违反“八项规定”等问题仍比较突出。

● 国办印发《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025 年）》，到 2025 年，力争 30—70 岁人群因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病导致的过早死亡率较 2015 年降低 20%。

● 国家卫计委印发《安中疗护中心基本标准（试行）》，提出临终关怀中心每 10 张床位。至少配备 1 名执业医师、4 名护七床位总数应在 50 张以上。

● 《智慧健康养老产业发展行动计划（2017-2020 年）》印发，提出到 2020 年，基本形成覆盖全生命周期的智慧健康养老产业体系，建立 100 个以上智慧健康养老应用示范基地。

● 多家媒体和机构联合发起的《二孩幸福指数调查》发布，受访家庭中有六成表示二孩到来后幸福感显著提升，后悔要二孩的受访者仅占 3.9%。

● 我国已进入 H7N9 疫情高发季节。专家提醒，公众在生活中，不要在流动摊贩处购买活禽，加工处理生禽肉和蛋类后要彻底洗手，加工过程要生熟分开，

烹调时要烧熟煮透。

● 人社部部长尹蔚民表示，在今年年底之前，将实现所有符合转诊规定的人员异地就医住院费用直接结算。

● 国务院医改办主任王贺胜表示，2017 年公立医院要全部取消药品加成，将为群众节省药品费用 600 亿至 700 亿元

● 国家卫计委副主任王培家介绍，全面两孩政策实施第一年，我国出生人口总数达到 2000 年以来最高水平，政策实施效果完全符合预判。

● 十二届全国人大五次会议和全国政协十一届五次会议分别于 3 月 5 日和 3 月 3 日在北京开幕。3 月 15 日，一年一度的全国“两会”在北京圆满闭幕。

● 李克强 3 月 5 日在政府工作报告中提出，2017 年发展的主要预期目标是国内生产总值增长 6.5% 左右；城镇新增就业 1100 万人以上；年内全部取消手机国内长途和漫游费。

● 人社部表示，目前我国养老金运行平稳，可确保 17 个月支付。

● 国家统计局公布数据显示，2016 年全国居民人均可支配收入 23821 元，比上年实际增长 6.3%。其中，上海、北京居民人均可支配收入突破 5 万元，人均消费支出超过 3 万元。

● 《中华人民共和国公共文化服务保障法》3 月 1 日起施行，按照国家有关规定，向公众免费或者优惠开放。

《交大银发》编辑部

校老年大学荣获“全国示范老年大学”称号

最近，中国老年大学协会向全国各省市自治区的有关部门与相关单位发出了“关于公布 2016 年全国示范老年大学推选结果的通知”。上海交大老年大学以优异的办学成绩和很好的社会声誉名列其中，被正式授予“全国示范老年大学”的荣誉称号。这是本校老年大学继 2012 年 12 月被评为“上海市特色老年大学”之后，获得的更高层次的荣誉，也是全国部属高校中第一所和唯一的一所老年大学获此殊荣。

上海交大老年大学作为上海老年大学的分校创立于 2000 年 5 月。建校 17 年来，先后经历了艰苦创业、积极发展和稳步提升三个发展阶段。在上海交大党政领导和上级部门的亲切关心和大力支持下，老年大学依托学校内外丰富的教育资源，积极适应上海老龄社会的实际需求，坚持创办同上海交通大学百年名校品牌相适应的一流老年大学的理念，始终走内涵发展的道

路，不断开拓进取与改革创新，努力为广大老年人搭建知识学习、素质提高、社交交友和康乐养老的四大平台，取得了一系列可喜的办学成果，

尤其是近五年来，学校坚持“规模与质量、硬件与软件、教师与学员、求知与求乐和校内与校外”五个并举，使办学工作跨入了稳步有序的健康发展轨道，无论是办学规模，还是办学质量，乃至办学条件均创下历史新高，并实现了办学理念、办学层次和办学领域和办学规章的四大突破，在上海交大校内外赢得了很好的社会声誉，使学校成为了广大老年人学习的校园、生活的乐园和精神的家园。为此，老年大学曾在 2007 年 11 月、2011 年 6 月和 2015 年 10 月三次被评为“上海市老年教育先进集体”。

此次上海交大老年大学被评为全国示范校的消息，在广大教师与学员中引起热烈反响。大家一致认为，这是上级部门和社会各方对学校十七年来办学成果的充分肯定和高度评价，更是对今后老年教育工作的鼓励与鞭策。在为取得的成绩而欢欣鼓舞的同时，更要保持谦虚谨慎的态度，



上海交大老年大学三次被评为“上海市老年教育先进集体”

清醒看到办学工作中存在的不足与问题。要以被评选为全国示范校为契机，坚持以评促改、以评促建，认真对照上级部门的评估条件，积极查找全校办学工作中的各种“短板”，并要采取切实措施，不断巩固和发展已取得的创建成果，努力使学校的品牌效应更加显现，教学质量与办学水平不断提升，争取各项办学工作始终走在全国高校老年教育工作前列。

倪浩 供稿

我校退休教师何礼义获“上海市退管工作优秀块组长”荣誉称号

根据《关于表彰 2013-2015 年度上海市退管工作先进集体、先进工作者和优秀块组长的决定》【沪退(2016)4 号】，授予上海市长宁区退管会等 71 家单位为上海市退管工作先进集体；授予上海纺织（控股）集团公司退管会赵建放等 56 名同志为上海市退管工作先进工作者；授予上海仪电控股（集团）公司退管会刘春宝等 82 名同志为上海市退管工作优秀块组长。我校退休教师何礼义获“上海市退管工作优秀块组长”荣誉称号。

何礼义老师于 2012 年初开始担任“市北块组”块长，负责联系 189 位交大退休的老同志。他怀着一颗回馈交大和社会之心，积极投身到老龄公益活动中，在交大退休中心搭建的“传媒、慰问、活动和沟通”四大平台里默默无闻力所能及地做着一些为老服务的事情。担任块长期间，何老师团结部分骨干，调整充实块组联系人参加块组团队活动。在“双重关爱”中不断提升为老服务志愿者的道德境界，进一步发

挥块组联系网络在“双重关爱”中的“桥梁和纽带”作用。为退休老同志和学校搭建起了一座“心”的桥梁，深受广大退休老同志的信任、肯定和赞扬。



陈学海同志荣获上海市先进老干部工作者

3 月 22 日上午，上海市老干部工作先进集体和先进工作者表彰暨 2017 年老干部工作会议在上海展览中心召开。会议向徐汇区委老干部局等两个“全国老干部工作先进集体”和卜健等七位“全国先进老干部工作者”转授奖牌及证书，为浦东新区区委老干部局等 77 个“上海市老干部工作先进集体”和庄焱辉等 189 名“上海市先进老干部工作者”颁奖。我校党委老干部处陈学海同志获得“上海市先进老干部工作者”表彰。



我校七篇老龄政策理论研究论文获奖

序号	奖项	论文题目	作者
1	一等奖	《社会化居家适老服务体系研究》	凌德祥 王郡玉
2	二等奖	《需求主导，立体服务——信息时代退休人员服务工作改进研究》	丁烨天 唐慧敏 陈露君 张新刚
3	二等奖	《关于我国老年教育立法问题的研究》	倪浩 王信泰 周波
4	三等奖	《新形势下加强高校退休党支部建设的思考》	赵健 杜北辰 杨一帆 姚建建
5	优秀奖	《关于上海养老机构建设的研究与建议》	朱训生 朱建程 罗九甫 李琳 周波
6	优秀奖	《“互联网+”背景下上海市养老服务体系建设的探索》	李素秋 李琳
7	优秀奖	《关于构建上海市社会养老服务体系战略思考》	孙仲彝

为探索和研究新形势下退休人员管理服务工作的新对策、新思路和新方法，促进“五个老有”工作目标的实现，2016年退休人员事务中心围绕做好退休人员服务工作、老年人精神文化生活研究、高龄老年人生存状况、加强高校退休党支部建设等方面面向全校教职工进行了课题申报及撰写，并向上海市退休职工管理研究会推荐了18篇研究论文参与评比，其中7篇论文获奖。

《社会化居家适老服务体系研究》通过分析中国人口老龄化特点及养老服务现状，提出并具体描述了适合我国国情的社会化居家适老服务体系建设。

《需求主导，立体服务——信息时代退休人员服务工作改进研究》深入调研了解了退休人员实际需求，结合统计手段对现

有各级退休工作网站进行分析评价，为优化和完善我校退休人员服务工作提出可行的改进建议。

《关于我国老年教育立法问题的研究》论述了我国老年教育立法的重要性和紧迫性，分析了国外老年教育立法的概况及给我们的启示，初步探讨了我国老年教育立法的基本框架和主要内容，并阐述了推进全国老年教育立法的几点思考与建议。

《新形势下加强高校退休党支部建设的思考》认为退休党支部作为一个略特殊、亦先进的基层党组织单元，也面临着诸多的问题和挑战，亟待一系列的探索与创新。

《关于上海养老机构建设的研究与建议》通过实地调查，对上海市养老机构建设提出了改善现有（特别是郊区）的养老机构条件及附近的基础设施更显重要，支

持鼓励家门口的微型养老院，建议设立养老机构升级换代基金等建议。

《“互联网+”背景下上海市养老服务体系建设的探索》讨论了上海市依托互联网信息技术联动居家养老与社区养老，打通养老服务与医疗救护，兼顾养老服务客体需求与情感诉求，推动养老服务发展创新的可能性和重要性。

《关于构建上海市社会养老服务体系战略思考》通过分析上海市社会养老服务面临的新情况及新问题，提出创新驱动，构建上海市社会养老服务体系的设想与若干建议。

教务处 退休教师 2017 新春茶话会

2017年1月19日上午，徐汇校区新上院400号里暖意融融，“教务处退休教师新春茶话会”在这里举行，老同事们齐聚一堂，欢声笑语此起彼伏。清茶一杯，佐以水果，倾听教务处吴静怡处长的发言。

教务处每年的敬老节和春节，退休教师都回处里与我们相聚。今年吴处长亲自与会亲切交流，不仅把温暖送给退休教师，



茶话会上气氛热烈



孙海健老师的扇子舞，婀娜多姿，轻盈柔美

还和大家分享了学校本科教学改革的情况及教务处的工作成效。大家对教务处取得的成绩赞赏尤嘉，同时对教务处下阶段工作进言献策。

今年的茶话会，王建芬老师分享了自己曾经遭受病痛，情绪低落，如今退休生活丰富多彩，幸福满满。她的真情感言：“每一个活着的人怀着感恩的心过好每一天”，由此引起了大家的共鸣。接着她高水准地演唱（《感恩的心》和沪剧《雷雨》选段），拉开了大家献艺的序幕。吴处和王雪花老师合唱《心雨》、吴祖力老师的《呼伦贝尔大草原》，悠扬动听；刘建民老师的《莫斯科郊外的晚上》，浑厚的歌声极富磁性；孙海健老师的扇子舞，婀娜多姿，轻盈优美；热烈的气氛，引来了钱奇城老师的助兴歌曲《红河谷》。

每一次退休教师的聚会都增进了彼此的情感，这次更是有了真切的思想交流和正能量的传递。

大家建议，以后活动时间再长一些，事先有目的地做些准备，会更感亲切，发动大家多提创意。

教务处惠洁 供稿

江川块部分教职工 2016 年终茶话会



1月17日下午，天气晴朗，江川块的部分教职工喜气洋洋，高兴地参加了16年活动的年终总结茶话会，会上首先退休中心张新刚老师和退教协副理事长王殿臣老师分别作了发言，肯定了该活动组是促进交流，增加凝聚力的一种很好的平台，接下来张秋英老师总结了近几年的活动情况和16年组织的讲座活动（7-8次）和旅游活动（6-7次），这些活动不仅增加了知识，丰富了生活，通过交流，促进了老师们的互信，增添了生活乐趣，充实了生活，增加了同事间的凝聚力。

最后，蒋安众老师和赵成学老师演唱了俄罗斯等歌曲，四位江川块小组长还演唱了沪剧和越剧，使茶话会充满了欢乐。

张秋英 供稿



四位江川块小组长在演唱沪剧和越剧

校老年大学 2016 年成果丰硕

上海交大老年大学2016年学习节学员作品展，在广大学员和教师的积极响应、认真准备和踊跃参与下，于11月28日在徐汇校区铁生馆大厅隆重开幕，展期两周，12月9日结束。

本次作品展得到了上海交通大学和上级有关部门领导的高度重视。12月1日下午，上海交通大学党委常务副书记郭新立、老龄委常务副主任潘国礼、以及老干部处离休干部党委书记朱勤、退休人员事务中



倪浩向前来参观的领导简要介绍了老年大学的办学情况和作品展的概况

心主任颜淑霞等，同正在我校出席相关会议的教育部老干部局副局长于虹等一行，来到展示现场参观指导，受到老年大学校长贾金平和常务副校长倪浩的热烈欢迎。倪浩还向前来参观的领导简要介绍了老年大学的办学情况和作品展的概况，得到了领导们的充分肯定和高度评价。

本次参展作品以精品为主，分为书法、绘画、摄影和编结四大类。参展作品共 246 件，其中书法作品 28 件，绘画作品 43 件，摄影作品 140 件，编结作品 35 件。在参展的学员作品中，有的是今年 6 月获



领导们兴致勃勃地参观老年大学成果展览

得上海国际书画摄影大赛特等奖、金奖和银奖的作品。展品的作者年龄多数为 60 至 75 岁，少数在 80 岁以上。他们在教师的认真执教下，刻苦学习，努力实践，收获累累，在传承中国传统文化方面展现了他们绚丽的夕阳风采。

本次展览展出的摄影、书法、绘画、编结等作品，得到了有关专业人士和爱好者的关注和好评。艺术水准一年胜似一年的一件件参展作品，充分反映了学员们的老骥伏枥、志在千里的刻苦顽强学习精神。他们创作出自己心仪作品的同时，也使自

己的艺术境界得到了升华，大大丰富了他们“活到老，学到老”的幸福晚年生活。

倪金巧 供稿

校老年大学志愿者 三赴敬老院慰问演出

2016 年 12 月 6 日下午，一支主要由约 35 位学员和 5 位教师组成的上海交大老年大学的志愿服务演出队伍，在常务副校长倪浩的带领下来到了徐汇区上达天平养老院，为 50 多位老年朋友进行了慰问演出，受到他们的热烈欢迎和高度评价。这是他们今年下半年以来第三次深入社区养老院开展慰问演出活动，也是他们迄今为止进行的第 11 次敬老慰问演出。在这之前，志愿服务演出队曾于 10 月 29 日和 11 月 29 日，先后到徐汇区田林街道敬老院和徐汇区社区福利院进行了慰问演出。

在赴敬老院的每场演出中，都会由多



倪浩热情洋溢地向老人们送上新年祝愿

才多艺的倪浩带队，并亲自上场演出。每次演出前，他都会向老人们表示祝愿，表达“演出队”的意愿，并表明关爱老人是我们的义务，愿与老人们分享我们的办学成果等。他的亲切话语赢得全场老人的一片热烈掌声，深受欢迎和好评。

为了使再次到敬老院慰问演出的节目不出现重复，演出队的队员们不畏辛苦和克服困难，抓紧排练，节目出新。表演节目短小精悍、通俗易懂、脍炙人口、喜闻乐见、愉悦喜庆。节目主要有男女声独唱、男女声对唱和小组唱等，还有口琴联奏和时装走秀等。



志愿者在敬老院载歌载舞

演出过程中，演员们的典雅着装、优美舞姿，甜美唱腔，激动人心，使观演老人不时为之喝彩，常常和着节奏打拍子或跟着哼唱，现场气氛热烈融洽、欢乐祥和。看着老人们脸上洋溢着的幸福笑容，看到他们含着眼泪依依不舍与演员们的告别、看着他们真切地希望和欢迎上海交大老年大学的“演出队”还要再来敬老院演出的场景，着实让参加活动的志愿者们体验到了尊老爱老的幸福、快乐和价值。

倪金巧 供稿

上海交通大学2017年新年合唱音乐会隆重举行

上海交通大学2017年新年合唱音乐会于2016年12月22日下午2时，在徐汇校区文治堂隆重举行。校工会副主席罗莹到会并致辞。校退休人员事务中心主任颜淑霞和老年大学常务副校长倪浩等出席合唱音乐会。我校师生员工和社会各界合唱爱好者等500多人前来观看。

为了弘扬合唱艺术，唱响时代旋律，传承百年文化，展示交大风采，本校已连续四年举办了新年合唱音乐会。本次合唱音乐会以“饮水思源，祝福祖国”为主题，由校工会和人力资源处主办，退休人员事



2017年新年合唱音乐会会场

务中心、老年大学和老教授协会协办。这是我校校园文化的一次盛会，也是合唱艺术在本校一次很好的展示与交流。参演团队是本校的南洋教师合唱团、思源教师合唱团、老教师实验合唱团和老年大学合唱团。这四支合唱团队都是坚持常年排练和参加各项活动，并有较高艺术水准且跻身于全市优秀行列的合唱团。

本次合唱音乐会以歌抒情，以歌增乐，

以歌健体，以歌会友，广大演员和观众受得了一次高雅合唱艺术的熏陶。倪浩 供稿

校老年大学 2016 年工作总结暨学习汇报会隆重举行

上海交大老年大学 2016 年工作总结暨学习汇报会，于 2017 年 1 月 18 日在徐汇校区文治堂隆重举行。上海交大老龄委常务副主任潘国礼，以及 1000 多名教师与学员代表出席了会议。老年大学常务副校长倪浩主持会议并致辞。

倪浩在致辞中指出，过去的 2016 年春秋两个学期中，上海交大老年大学在各级领导的关心与支持下，各项办学工作都取得了十分可喜的成效，实现了办学规模、



会后，进行了 2016 年学习成果汇报演出

办学层次、办学领域的三大突破。2016 年中，春、秋两学期在校学员人次达 8540 人次，比五年前增长了 94%；上海交大老年大学继 2012 年 12 月被授予“上海市示范性老年大学”称号后，又于去年 12 月荣获“全国示范性老年大学”的称号。

会上还表彰了 2016 年中获得校内外相关奖项的班级、团队与学员。与会领导分批为新评选的 77 个班级 116 名上海交大老

年大学 2015-2016 年优秀学员颁发了荣誉证书。原工作于上海交大出版社的社长施福升，作为优秀学员代表在会上作了精彩发言。

上海交大老龄委常务副主任潘国礼在会上讲了话。他首先对各位老师和学员一年来为老年大学教学工作所作出的辛勤努力和热情参与表示衷心的感谢和崇高的敬意！他充分肯定了交大老年大学过去一年所取得的办学新成绩，特别是对老年大学获得“全国示范性老年大学”表示热烈的祝贺！潘国礼在讲话中对进一步办好交大老年大学提出了希望与要求。他强调，前不久，国家和上海市先后颁发了老年教育五年发展规划，对发展老年教育提出了新目标、新任务和新要求。我们上海交大老年大学要认真贯彻这两个规划，始终坚持与百年交大品牌相适应的一流老年大学的理念，深化教育教学改革，全面提升全校的办学水平，不断巩固和发展“全国示范性老年大学”的成果，使之真正成为老年朋友学习的校园、生活的乐园和精神的家园。他最后衷心祝愿各位老师、学员在新的一年里吉祥安康、生活快乐，合家幸福！

会后，进行了 2016 年学习成果汇报演出。节目既有排舞、健身舞、民族舞、交谊舞和时装表演，又有独唱、男女声对唱、小组唱和大合唱，还有诗朗诵、二胡演奏、太极剑表演等新的表演形式。老年大学先后有近 20 个班级 200 多名学员登台表演。声乐演唱班教师张娜和常务副校长倪浩也为大家表演了独唱节目，与广大师生一起共享快乐学习和丰硕成果的喜悦。

倪金巧 供稿

校老年大学认真做好 2017 年春季学期开学工作

在刚刚被评为“全国示范老年大学”的喜庆气氛中，上海交大老年大学 2017 年春季学期于 2 月 27 日正式开学。4700 多人次的老年学员将分别在 110 个教学班级中进行 60 多门课程的愉快学习。

根据新制定的工作要点，老年大学 2017 年工作总的指导思想是，按照全国和上海市老年教育五年发展规划的任务与要求，坚持“稳定规模，优化结构，发展内涵，彰显特色，提升水平”的方针，进一步奋发进取和改革创新，不断巩固与发展“全国示范老年大学”的创建成果，努力争取为新形势下全社会的老年教育事业作出本校更大的贡献。

该要点明确提出了老年大学今年的十项工作任务：（1）学习老年教育发展规划，落实规划各项任务与要求；（2）加强师资与课程建设，不断提升全校的办学水平；（3）强化日常教学管理工作，促进教学质量不断提高；（4）认真做好全年的招生工作，更好满足老年人学习需求；（5）加强和改进学员管理工作，努力提高老年学员整体素质；（6）搭建各种交流展示平台，切实加强学习团队的建设；（7）深入组织开展理论研究；加强各项宣传思想工作；（8）持续改善办学设施条件，不断提高全校的管理水平；（9）积极参与相关联盟组织工作，促进全社会老年教育不断发展；（10）坚持以评促建，巩固与发展全国示范校的创建成果。

2 月 23 日上午，老年大学专门召开了全校班长工作会议。与此同时，老年大学办学人员还准备与落实了所有开设课程的课程表、教学计划与日程安排，并提前通知任课教师按时到岗，确保正常开课。同时还注意加强教学环境的软件建设，开学前完成了宣传橱窗的更新，使开学各项工作真正落到实处。

在各方面的支持和保障下，开学后教学秩序井然，学员学习热情高涨，各项工作有条不紊。教学人员正以饱满的精神面貌投入新学期的学习与工作中。

倪浩 供稿

交大老教师实验合唱团 2016 年总结

回顾和总结过去的 2016 年，我们合唱活动繁多的一年：年初，合唱团迎来了海宁老年大学合唱团一行，海宁客人参观了交大徐汇校区，对即将到来的交大 120 周年校庆充满了崇敬之情，对修葺一新的校园赞不绝口，纷纷摄影留念，二个合唱团进行了合唱交流；

四月校庆期间，合唱团参加了“上海交通大学 120 周年校庆校友音乐会”一展风采；八月间，参加了市教委市“九九关爱”合唱比赛，从初赛、复赛，直至决赛。九九关爱“党和祖国在我心中”重阳歌会期间，退休中心颜淑霞主任亲临赛场，给我们送上关爱，为合唱团加油助力。同时合唱团还参加了上海市老干部局庆祝红军长征胜利 80 周年文艺汇演，从源深体育馆的初选，到上海市党校的正式演出，

一首《到吴起镇》，唱出了当年红军长征胜利到达吴起镇的喜悦之情，唱出了我们上海交通大学老教师的风采；还参加了上海市教委系统离退休老同志庆祝中国共产党建党95周年暨红军长征胜利80周年文艺演出；合唱团还参加了一年一度校“敬老节”活动，完成了退休事务中心交给的任务。

9月11日，合唱团参加了“2016合唱与老年健康国际研讨会”第二场合唱展演，我们以《上海交通大学校歌》、《田野静悄悄》和《我爱你，塞北的雪》，与中外合唱团同台交流；12月26日，合唱团参加了第四届校“新年合唱音乐会”；

上学期结束前，合唱团应邀前往浙江



交大老教师实验合唱团整装待发

海宁与该市老年大学合唱团、海宁市文化馆合唱团、凯星艺术中心童声合唱团进行了合唱交流演出，受到海宁市各有关方面领导的热情接待。这次两天的交流演出旅程，收获颇丰，它不仅为上海交大与海宁的两地合唱爱好者搭建了交流与学习的平台，更使我们参演的每位团员得到了锻炼，提升了水准，开阔了眼界，明确了方向。用倪浩团长的话来说，这是一次安全、文明、友爱、欢乐、收获之旅。

频繁的排练演出，让合唱团得到了锻炼和提高！合唱团的成长和进步与校退休事务中心的关心和支持是分不开的，来年希望有更多收获。

交大老教师实验合唱团 供稿

2017年跟党走迎春追梦 我一生积累的精神财富五种终身爱好

跟党走 我十七岁参加革命队伍。十八岁脱下蓝制服穿上绿军装。十九岁响应党中央抗美援朝的号召，唱着《歌唱祖国》报名参加志愿军，同时申请加入了中国共产党。我一生军旅生涯三十年，转业到高校工作十四年，共享老年“五有”迈向八十五岁，知足常乐。终身爱党爱军爱国，血脉相依，“共同走过半个世纪，共同迈向新的世纪”。理想信念比作不老松，靠长期培育根深叶茂。

老有为 牢记党员义务、权利。我两次进军校，五次进党（干）校。今年，交大党委老干部处第六党支部续选举我当支部书记。从党的十七大以来，我被七宝镇党校聘为讲师团成员，被闵行区老干部局聘为宣讲团成员。活到老学到老，五种报刊天天读，地图词典经常翻，笔耕不止，勤笔勉思。展示阳光心态，尽力为党和人民的事业增添正能量。

健身跑 我自进入军校，锻炼长跑五十载。新中国十年庆时，参加马拉松跑，获三级运动员证书。转业农学院，我在七宝晨练万米。在五十年庆时，“跑步看七宝”获闵行区征文的大奖，新世纪我为七宝体育公园编歌：跑步，唱歌，健身，已是生活一部分。

唱红歌 “向前、向前、向前……”我唱着“解放军进行曲”锻炼成长，我唱着“十八棵青松”锤炼坚强，我购买的歌书有二十多本，积极参加老干部歌咏队练唱，参加老教师合唱团演出，《跟着共产党走》《人民军队忠于党》、《五星红旗》等上百首爱党爱军爱国的革命红歌，我经常爱咀嚼回味，终身在我心中飘扬。在校内外宣讲时，也经常演唱内容相关的歌曲，用歌声传递正能量。

常相伴 少年夫妻老来伴，相依为命。六十年来风雨同舟，共苦同甘。互敬互帮，求同存异，友人点赞我俩是老年“五有”的“黄金搭档”。我们两个老党员一定争取共同唱好《夕阳红》。

人生也是长征路，我们紧跟以习近平同志为核心的党中央，协调推进“四个全面”的战略布局为实现十三五规划新长征，实现第一个百年中国梦，我的梦，你的梦，他的梦，大家共同的梦共同奋斗！

喜迎“八一”建军节九十周年大庆！

喜迎我们党的十九大胜利召开！

老干部处 唐嘉奎 供稿

七律——致老同学

1982年1月毕业前夕，我们交大原35071班第一学习小组的9位同学在位于上海陕西南路上的红房子西餐馆聚餐话别。2016年（丙申年）4月，同学们从海内外各地赶来，参加母校的120周年庆典，并在宾馆举行谢师宴。席间，老同学们共同举杯，祝愿我保重身体，争取早日康复。一位学嫂及时用手机记下了这个难忘的瞬间。我因病当时语塞，语焉不详。事后写

七律一首，以答谢老同学：

红房夜别忆犹新，丙申校庆喜重逢。
觥筹频频共笑语，厅堂昭昭话平生。
自怜无力十年余，但心有梦百难征。
欲问哪得能量正，感恩不忘交大人。

丁惠民 供稿

我校退休人员改革前养老保险个人缴费本息一次性返还工作进展情况通报

按照《关于实施〈本市贯彻〈国务院关于机关事业单位工作人员养老保险制度改革的决定〉实施办法〉若干问题的处理意见》（沪人社养发[2015]26号）文件精神，“符合纳入机关事业单位基本养老保险条件的人员，其在《实施办法》实施前参加本市城镇职工基本养老保险的个人缴费本息，划入本人职业年金个人账户，退休时一次性支付给本人。”学校根据上海市社保安排，自2016年2月开始，分步分批推进该项工作。至2017年3月，我校收到4978位退休人员的返还金，总额达1.18亿元，学校已发放其中4859位退休人员的返还金，尚有119位去世人员的返还金尚未发放。

退休人员事务中心将继续协同二级单位，积极地多渠道地联系去世人员家属，做好返还金发放工作。

2016—2017年度“银发无忧”意外伤害保险

为了让我校退休人员普遍享受到政府

和学校的关怀，2016年敬老月期间，学校继续全额出资为每位老同志（2016年9月底事业编制退休教职工）购买一份“银发无忧”意外伤害保险，保期为2016年10月1日-2017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，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。2016年我校有12人次获“银发无忧”保险理赔，金额5010元。经与新华人寿保险公司确认，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）。

发放2017年满70岁人员《高龄老人优待证》的通知

上海市委、市政府历来十分重视尊老服务工作，让全市老年人共享社会改革发展的成果，使广大高龄老人得到更多的实惠。上海市《高龄老人优待证》已被社会广泛认可。目前各省、市之间基本上相互认证，互通互惠，进一步扩大了优待证使用范围。

凡1947年出生的我校事业编制退休教职工，请于4月12日（周三）上午到徐汇校区参加2017年满70周岁人员发放《高龄老人优待证》仪式。活动安排如下：8:40

在徐汇校区“百年校庆广场”拍集体照留念；9:00在新上院100号特邀上海市老龄科学研究中心主任殷志刚作“深度老龄化背景下的上海为老服务实践”讲座；报告结束后领取集体照、《优待证》等。

另请准备2张一寸脱帽近期证件照片，背面写上姓名、部门，为制作“高龄老人优待证”时使用。

优待项目：（请上网查询：<http://www.yinfafuwu.com/wlfnw/newsId=717.html>

若有疑问请联系陈老师、严老师联系电话：6293 2144。

2017年“退休住院保障计划”续保工作完成

2017年2月我校退休教职工续保上海市总工会“上海市退休职工住院补充医疗互助保障计划”（以下简称“退休住院保障计划”）工作完成，参保人数增至5108人，占总人数97.5%。市管干部（即：持红卡定点就医）续保有243人，占持“红卡”总人数73.2%。据悉，2016年我校退休教职工有6773人次通过该项“退休住院保障计划”理赔，获得保障金给付金额1,156,955.60元。

2017年度续保费每人全额252.00元，根据学校相关规定，学校为参保者支付202.00元（80%），个人支付50.00元（20%），持红卡参保者全额自付。个人支付部分计划于今年7月份发放“送清凉”面上慰问款中扣除。

“退休住院保障计划”保障期限：2017年3月2日至2018年3月1日。

甘肃、内蒙自驾游记（二）

长城、关口等促成了交流的河西走廊。2016年9月9日15:20离开高台县，复驶上G30，17:30抵达嘉峪关，住王朝大酒店，周边是美食一条街。第二天（9月10日）参观著名的嘉峪关。许多人对长城有一份独特的情感。本人曾游览过八达岭、慕田峪、黄花城、金山岭、司马台、山海关（清修长城起点）、虎山（丹东，明长城起点）等长城后，游历最西端的嘉峪关关城（周长640m，2.5万m²）成为最渴望的一件事。嘉峪关从明代洪武五年（公元1372年）开始修建的城楼，由内外城、罗城、瓮城、城壕及南北两翼长城组成。建造它的初衷与此后700多年历史的验证真是南辕北辙，他起到了驿站、贸易和交流等方面的作用。在这里，还能看到“长城一块砖”、悬臂长城、长城第一墩等景区。参观完嘉峪关，13:40从黑山湖镇再上G30高速，沿途参观王进喜纪念馆、雕像、钻井、抽油机等模型、路边雅丹地貌、风力发电机组群等。16:45在瓜州岔道告别G30，17:15进入敦煌市，19:00入住月牙泉村天缘青年旅舍。随即买票入鸣沙山公园小游，观赏晚霞下的鸣沙山和规划未来在敦煌三天的游程。

戈壁、沙漠记载了远古的河西走廊。9月11日信誓旦旦要看日出，但被敦煌市召开“文博会”需要演练而受阻，即转向先去玉门关等景区游览。按照道路限速的要求，驶出市区后，于8:00在南湖店叉路口右拐向西而去，40分钟抵达玉门关景区，匆匆买了票，继续赶路赴更远的第二个景

区。因忘记及时加油，在分道口见一牌，上写“驶入无油可加”六个字后，心里不禁打鼓。很快就进入无人烟、无信号的区域，但道路非常平坦，一马平川。强劲风力的吹动，只见黄沙在路面横扫和翻滚。行驶166km后，10点抵达敦煌雅丹国家地质公园。此景点地处甘青新三省交界地带，逼近罗布泊东南面，面积346km²。主要地质景观年代为10万年前，经风、水等应力侵蚀第四纪沉积物而成气势磅礴的大型垄岗状、塔柱状及似人似物，各种形态的雅丹地貌。呈现广袤壮阔的戈壁，多种类型的沙丘，沙波纹构成的沙漠景观。游人只能在景区里几个点与雅丹地貌近距离接触，其中靠大巴摆渡。尽管如此，苍凉、荒芜和劲风给人以无奈，百态的地貌、千姿的雕塑给人以震撼。



丝绸之路的遗迹记载了古代的河西走廊。12:45 离开雅丹景区，返程赴玉门关景区。玉门关也是在戈壁上，包括汉长城、河仓城和沙漠西湖等的景点区域。玉门关，俗称小方盘城，建于西汉武帝时，属敦煌郡管辖是“丝绸之路”北道的重要关隘。此景让我想起一诗，“黄河远上白云间，一片孤城万仞山，羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关”。还有“丝绸之路”的南道关隘，即阳关，距玉门关东南 80 多 km。阳关因年代久远，城池荡然无存，仅有一烽燧在述说着往日的繁荣。当然，现存的阳关道也道不尽商道的茂盛。更有唐代王维一首《送元二使安西》，使众人流连忘返：“渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新，劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”。如果说，北道是军道的话，南道就是商道，是财富



之道。俗话说：我走独木桥，你走阳关道。独特的气候、地理和周边水源，造就了浓厚的文化之道。唐玄奘西边取经之道也是发生在此“河西走廊”的丝绸之路上。晚 18:00 回到旅舍，油标显示还有 1/2，往返 361km，感叹西部道路建设一点不差。

中西文化交融留下了文化的河西走廊。绚丽的鸣沙山，寂静的月牙泉。鸣沙山的美在早晨和傍晚，所以，非此段时间驻足游玩为憾事。9 月 12 日清晨 6:45 登上公园内沙丘观日出，有的人起得更早，爬上了更高的大沙丘观日出。7:10 多，绚丽的太阳跃出远处的沙漠山顶，阳光四射，美丽无比。随后登上沙丘，俯瞰全景，月牙泉也静静地迎候着天南地北的来宾。在鸣沙山没有“上山容易下山难”一说，上山之难是走三步下滑一步，下山之路却十分短暂和轻松。随后，乘日头高照转向西千佛洞、敦煌博物馆等参观。傍晚 18:00 返回鸣沙山，观日落的景象。此时此刻，高高的山上无风、无热浪，气候极佳。沙丘上遍地都是游客在忙活着留下自己的影像。夕阳慢慢地西斜，阳光照在沙丘上反射到人脸上等，呈桔黄色，临近中秋的月亮也早早地露出了脸，我感叹道“美极了”！

9 月 13 日上午自行逛市区购物，采购到稀罕的野生枸杞。中午我们才去参观莫高窟（即千佛洞）。藏经洞、其他数个洞窟和壁画、开凿和年代等给了我无比的震撼，感受到河西走廊浓重的文化底蕴。我们在“河西走廊”一敦煌游览了三天，文化知识收获是丰厚的，她留给了我极其宝贵的精神满足。

朱建程 供稿

2017 年春季参观、休养预告

2017 年迎来中国人民解放军建军 90 周年，为纪念这一重要节日，我部门针对性地制定了今年春季参观、休养路线，增加了荡口华蘅芳故居、徽州新四军军部爱国主义教育基地等景区。在参观休养的同时，丰富文化内涵，请各位退休教职工要根据“自愿、量力”的原则，选择出行计划。经校退休人员事务中心与银发国旅、跃达国际两家旅行社商定春季参观、休养共设以下三条路线。

一日参观路线：

无锡文化爱国一日游

出发时间：5 月 15 日

行程特色：

★游荡口古镇，古镇依 8000 亩鹅湖而建。无锡市总共投入十亿元人民币巨资进行开发，将原住民全部迁出，名胜古迹修缮一新，2015 年 5 月 1 日正式对外开放。荡口古镇人文荟萃，有近代科学家华氏故居、华氏义庄、华蘅芳故居、汇通馆、国学大师钱穆故居、音乐家王莘故居。明代才子唐伯虎、漫画大师华君武、力学之父钱伟长等名人大师都在曾这里留下浓重的一笔。古镇里小桥流水，古色古香的明清建筑枕水而建，各种江南小吃店鳞次节比。游人在周庄可能心情浮躁，然而在荡口却心定神闲。“湖滨水镇”、“名人摇篮”、“孝义之邦”是荡口古镇的特色。

★探访江泽民学长的老师—顾毓琇故居，顾毓琇是著名科学家、教育家、文学家。

该故居是在顾毓琇故居(原顾家“宝善堂”)的原址上设立起来的，这座江南民居建筑，共五开间四进。第一进为序厅和顾毓琇先生的生平简介；第二进为顾毓琇先生的学术成就陈列；第三进为顾毓琇先生成才之路、爱国情深介绍；第四进为纪念馆的资料研究室。



行程安排：

早上 7:00 在交大徐汇校区广元西路口集合出发，前往无锡（车程约 2.5 小时），游览荡口古镇（游览约 2.5 小时），后用午餐。

下午前往参顾毓琇纪念馆（游览约 40 分钟），游览结束后返回上海。

提供标准

- 1、交通：53 座空调旅游车
- 2、用餐：1 正餐 50 元 / 人
- 3、门票：所列景点门票

- 4、导游：全程导游服务
5、保险：个人旅游意外险

报价：180 元 / 人

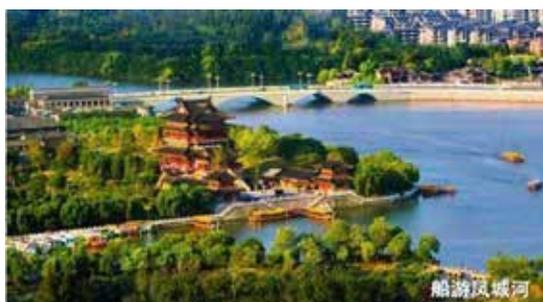
联系人：宋小姐 62712842；18916181753

三日休养路线一：

苏北泰州黄桥红色之旅三日休养

出发时间：5 月 17 日

行程特色：



★国家园林城市、中国优秀旅游城市泰州有 2100 多年的建城史，是红色电影《东进序曲》故事发生地。梅兰芳故居、泰州老街、泰州最古老的泰山公园；

★船游为数不多的较完整的千年古城河——泰州凤城河；泛舟河上，您会领略

“州建南唐”的历史厚重；观凤城河畔，望海楼、桃园景区内 30 多个景点汇集了泰州历史、戏曲、民俗、商贾四大特色文化；★游“水乡明珠”之称的溱湖湿地和溱潼古镇，湛蓝的湖泊、交织的河网、星罗棋布的洲滩岛屿，以及特有的湿地生态环境与里下河水乡民俗文化，是其独有的景观特色；

★游览苏北地区现存最古老的园林之一，有“淮左第一园”之称的乔园；

★全国 100 家红色旅游经典景区，国家 AAA 级旅游景区新四军黄桥战役纪念馆；

★住泰州金凤凰酒店四星级酒店；品淮扬美食，纯玩无自费旅游。

行程安排：

第一天：早上 7 点于徐汇校区广元西路校门处集合（闵行和七宝校区乘车时间、地点由旅行社另行通知）。前往黄桥（车程约 3 小时），游览新四军黄桥战役纪念馆（游览约 1.5 小时，）；然后前往泰州，游览



泰山公园（游览约 1 小时）。后入住泰州金凤凰酒店。

第二天：早餐后游览梅兰芳故居（游览约 40 分钟小时），游泰州老街后，用午餐；下午船游凤城河（游览约 40 分钟）：依傍凤城河，观凤城河畔，望海楼、桃园景

区内 30 多个景点汇集了泰州历史、戏曲、民俗、商贾四大特色文化。游览乔园（游览约 40 分钟）后入住泰州金凤凰酒店。

第三天：早餐后前往姜堰（车程约 1 小时）；游览溱湖湿地公园（含摆渡船；游览约 2.5 小时，不含摇橹船），用午餐；前往游览溱潼古镇（游览约 1 小时）：观看院士旧居、民俗风情馆、高二适故居、水龙局、麻石当街等。返回上海，结束旅行。

提供标准：

交通：全程 53 座空调旅游车

住宿：泰州金凤凰酒店（准四星级酒店），双标间

用餐：2 早餐、5 正餐，正餐 30 元 / 人

门票：所列景点门票，含凤城河游船

导游：全程导游服务

保险：个人旅游意外险（最高保额 40 万）

报价：70 岁以上 720 元；70 岁以下 800 元
备注：

(1) 上述价格为老年团体价格，按照景区规定，不再享受散客老年优惠，各条优惠政策不得重叠享受。

(2) 报价之中所包含的景点门票是按照团队价格进行计算的，如遇游客因个人原因不进景区，门票费用不退还；如遇非游客原因（例如，不可抗拒原因，整团不能进景区），旅行社按照团队的门票价格退还游客，或改换景点。

三日休养路线二：

龙川、花山谜窟、徽州大峡谷、水墨宏村、新四军军部爱国主义教育三日休养

出发时间：5 月 10 日

行程特色：

★漫步宏村：古宏村人独出机杼，开“仿生学”之先河，规划并建造了堪称“中华一绝”的古水系牛形村落和人工水系。村内鳞次栉比的层楼叠院与旖旎的湖光山色交相辉映，动静相宜，空灵蕴藉，处处是景，步步入画；融人文景观与自然景观为一体，



造型独特并拥有绝妙田园风光，故享有“中国画里的乡村”的美称。

★游奇墅湖（南湖下游）。原名东方红水库的奇墅湖，水深达几十米，湖光山色，潋滟碧波。

★游览龙川，是一个古老的徽州村落。

由于特殊的地理环境和绵长的历史文化渊源，形成了其独特的自然和人文景观，现为安徽省历史文化保护区。

★游览花山谜窟，“规模之恢弘、气势之壮观”是古徽州的石窟遗址。

★参观新四军军部旧址，岩寺新四军军部旧址位于安徽省黄山市徽州区岩寺镇，是一组清末皖南古民居建筑群，是“安徽省国防教育基地”。

★游徽州大峡谷，谷里清溪奔流、碧潭、翠池、银瀑交相辉映。林中栖息多种珍稀动物。在这里游客还能观飞瀑、闯深潭、走栈道、登山石，体验大自然带来的无穷魅力。

行程安排：

第一天：早上7点于徐汇校区广元西路校门处集合（闵行和七宝校区乘车时间、地点由旅行社另行通知）。乘车前往安徽深渡镇（车程约为350公里，4.5小时左右）享用农家土菜，用完中餐后稍休息乘车赴宏村（车程约100分钟）入住宏村客栈，稍事休息15:30步行前往游宏村，17:00乘车返回黄山市区，晚餐后入住酒店；
第二天：早餐后08:00乘车前往绩溪，游览胡锦涛祖居地一龙川（游览2小时）；中餐后，游览花山谜窟（游览约2小时）晚餐后自由活动；入住酒店；
第三天：08:00早餐后，车赴岩寺，游览新四军军部旧址（车程约25分钟），（游览半小时左右）；游览结束后车赴徽州大峡谷（车程约60分钟），（游览1.5小时左右）；12:00点左右在徽菜名店“环翠堂”用特色中餐（用餐时间为45分钟左右），14:30分发车返上海（晚上约20:00点左右

到达上海上车点），结束旅程。

提供标准：

交通：全程安排53座空调旅游车

住宿：黄山市区为准四星精品商务酒店的双人标准房间

门票：（按实际费用结算）优惠部分当场退还

用餐：2早餐、5正餐，正餐30元/人

报价：820元/人

温馨提示：

（1）上述行程为纯玩团，没有任何购物店和增加景点；

（2）每辆车安排一名导游，二辆车另再安排1-2名工作人员。

报名、登记和付费补贴告示

一、报名时间和地点：

（1）4月18日（星期二）9点至16点，旅行社在徐汇校区老龄活动中心（玻璃房）接受报名。咨询电话：62932144。

（2）4月19日（星期三）9点至10点，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）4月19日（星期三）13点至16点，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。

注意：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，例如七宝校区报名人数满足发车条件，则设七宝乘车点；闵行校区同样如此）

二、补贴政策和补贴条件:

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是享受补贴的,到今年秋季参观则不享受补贴,一年仅有一次机会);

休养:每人三年(即隔两年)享受1次补贴(例如2015年和2016年两年都没有参加过由退休中心或者院系组织的休养,今年本次春季休养您可享受补贴,到秋季休养报名时则不享受补贴)。

补贴金额:参观,90元/人。休养,380元/人。参观休养结束后,预计在6月底之前,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陈老师,严老师电话62932144。

旅行社关于报名要求:1、带好**身份证、老年证**;2、出于对出游老同志的安全考虑,**65周岁以上老同志**报名时,需现场签订《**健康承诺书**》(报名时与合同一并提供);**80周岁以上老同志**要提供**医院出具的健康证明材料**,并配有**家属的同意签字**,敬请理解和配合。

隔夜菜亚硝酸盐含量低 不足以致癌

常言道:部分绿叶菜中含有较多的硝酸盐,烹饪后如果放置时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐会被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐有致癌作用,加热也不能去除,长期吃隔夜菜可致癌。

亚硝酸盐是一类无机化合物的总称,

主要指亚硝酸钠,它们是自然界最普遍的含氮化合物,也是一种常见的食品添加剂,被广泛用于各种火腿、酱卤肉、熏肉和油炸肉类食品中,作为防腐剂和护色剂。亚硝酸盐和硝酸盐本身无致癌作用,但在适宜条件下,可通过化学和生物学途径合成N-亚硝基化合物(包括N-亚硝胺和N-亚硝酰胺两大类),从而具有较强的致癌作用。

蔬菜在生长过程中,因受环境、化肥和地下水中硝酸盐的污染及某些植物本身的固氮反应,容易富集硝酸盐。蔬菜中的硝酸盐浓度从高到低排列依次为:叶柄>叶片>茎>根>花>薯块>鳞茎>果实>种子。豆角、黄瓜、番茄、洋葱的硝酸盐含量很低,韭菜、芹菜和萝卜的硝酸盐含量稍高,深绿色叶菜所含亚硝酸盐最高。中国农业大学食品学院营养与食品安全系研究人员检测发现,蔬菜烹调后不加翻动、放入4℃冰箱中24小时之后,菠菜等绿叶菜亚硝酸盐浓度约从3毫克/千克上升到7毫克/千克;如果有翻动,会导致细菌扩散,亚硝酸盐含量会高一些,但仍然很低。相比之下,腌渍蔬菜的亚硝酸盐限量是20毫克/千克,肉肠、火腿等加工肉类的亚硝酸盐限量为30-70毫克/千克。因此,妥善保存、没有变质的隔夜菜中亚硝酸盐浓度并不高,不足以引起中毒及致癌。

专家提醒

虽然经常吃隔夜菜并无致癌作用,但还是应该尽可能食用新鲜蔬菜,减少蔬菜的保存时间,增加买菜频率,现吃现炒,最好一次吃完。如果一次吃不完,可短时

低温保存并及时食用，若有变质迹象或存放时间太久则不宜食用。此外，对于菠菜这种易富集硝酸盐的蔬菜，在炒制前可先焯水。

摘自《大众医学》

服中药是否需要忌茶

有些人认为，喝茶会“解药”，所以服中药时不喝茶。茶是否“解药”需根据茶的药性视情况而定。

从病证来看，茶主要适用于痰、湿、食积等引起的头目不清、头昏胀痛、胸脘痞闷、口中黏腻、肢体水肿、小便不利、大便不畅或腹泻等，故当这类患者服中药时，不但不需要忌茶，还可以随意饮茶，甚至可以在汤药中加入适量茶叶同煎。体质或病证偏热者，通常可以选择绿茶。舌苔厚腻者应选择味道相对苦一点的绿茶。寒热偏向不太明显者，可选择半发酵或全发酵的乌龙茶、铁观音、红茶等。

如果不清楚自己是否可以在服药期间饮茶，或持谨慎态度，为服药安全，除生姜、陈皮、苍术、苏叶、防风、荆芥、豆豉等自古经常与茶配伍同用的中药外，平时有饮茶习惯的患者宜将饮茶与服中药的时间错开1-2小时，两者不相遇，也就不存在“化学反应”和“解药性”问题。

此外，因茶叶味苦而性寒、沉降，故在服用甜味滋补血类药、温热类药、升提中气类药时，最好不要同时喝茶，因其药性相反，会干扰药效。

摘自《大众医学》

应积极思索与规划长寿生活

2017年2月6日，美国斯坦福大学长寿研究中心推出一个新型网站，以加深相关研究，鼓励公众积极思索如何重新设计人类生活方式。该中心主任劳拉·卡斯滕森(Laura Carstensen)教授指出过去100年间，美国的人均寿命延长了30年，但绝大多数人很少思考或规划活到80、90、100甚至更长岁数的可能性。为此，该中心推出了“视线项目”(Sightlines)网站，旨在激发文化转型，促使人们思索与规划长寿生活，以最优化人生各个阶段之福祉。长寿的最主要指标跨越了三个领域：健康生活方式、个人财政安全、社会参与度。研究显示，过去十多年间最大的消极变化是财政上变得富裕的美国人比例持续下降。与2000年相比，2014年在财政上感到安全的人数显著下降，尤其是教育程度最低者情况更加糟糕。另外，年龄在25-34岁的‘千禧一代’，与15年前的同年龄段人群相比，平均负债水平是其五倍。她希望，该研究项目能够成为连接世界各国关注长寿问题专家们的纽带，在社会各界促进对话、增进了解、为科学决策提供依据。

摘自社会科学报

交大老年兴趣小组 2017 年计划

老教师实验合唱团

- 1、参加 4 月 8 日 121 周年校庆演出；
- 2、参加学校承办的市高校系统合唱专场演出，争取选入 9 月中下旬市高校退管会举办的大型文艺演出；
- 3、参加有关部门组织的中国人民解放军建军 90 周年等各项活动；
- 4、参加上海交大、上海大学、上海真新街道组织的合唱交流；
- 5、参加合唱专委会组织的合唱交流；
- 6、参加“健康之旅”唱响南浔合唱交流会演；
- 7、参加一年一度的校“敬老节”活动，争取男、女声小组唱参加展演；
- 8、学校 2017 新年合唱音乐会；
- 9、参加即时组织、发起的有意义的合唱

书法兴趣小组

- 1、3 月 9 日 召集人 茅士奇 布置 2017 年任务，书法临摹练习；
- 2、3 月 30 日 召集人 施新海 程玉玺写好颜体楷书的体会、书法临摹练习；
- 3、4 月 20 日 召集人 李辉只 自创作品交流；
- 4、5 月 11 日 召集人 谢绍惠 书法临摹练习；
- 5、6 月 01 日 召集人 李文珠 吴金良写好小篆的体会、书法临摹练习；
- 6、6 月 22 日 召集人 吴金良 自创作品交流 书法临摹练习请自带范本及毛笔；交流与

评品作品，请各位会员带 1~2 幅作品；所有集体活动时间均为星期四上午 9:00~11:00，地点为铁生馆 401 教室。

乒乓球兴趣小组

- 1、健全乒乓队的组织结构，规章制度，加强与领导沟通，以获更多支持；
- 2、每周二、周四、周六 8:30-10:30 训练；
- 3、积极训练，争取在本年度“上海老教授杯”和 2018 年校“元旦杯”乒乓球比赛中，能取得好成绩。

长跑兴趣小组

- 1、参加市老体协长跑委员会组织的各项活动，包括迎“七一”和庆“八一”活动；
- 2、参加校工会组织的长跑和健步走活动；
- 3、校庆期间组织一次校园内的健步走的活动，参与学校组织的老年节安排，进行健步走的展示活动；
- 4、日常进行健步走的线上活动，每星期一次在大操场的集中活动，时间为周六早上 6:30 至 7:00；
- 5、有条件的情况下，组织古镇远足活动。

沪剧小组

1. 排练若干沪剧名段的表演唱、小组唱、对唱和个人唱的节目，和上师大老年大学沪剧班进行一次沪剧表演交流活动；
2. 继续和所在社区、街道有关部门保持联系，适时参加社区街道的敬老、慰问、宣传等各项活动；

3. 继续鼓励小组成员因地制宜地积极参加各类声乐、舞蹈艺术班的学习，不断提高自己的沪剧演唱和表演水平；
4. 注意动员、邀请退休人员中的沪剧爱好者，参加我们小组的各项活动，使他（她）们老有所乐，提高退休生活质量，为广大退休职工服务，为老龄工作出力；
5. 适时组织小组成员外出度假活动一次，以活跃提高小组成员的活动积极性。

交谊舞兴趣小组

- 1、交谊舞班活动时间是3月3日至6月23日。每周五下午1点开始，地点在徐汇校区铁生馆201室；
- 2、配合交大敬老日和退休中心的大型活动，学员参与节目；
- 3、联系其他活动小组或其他的社团组织，



- 在学期中段搞一次参观或交流活动，活跃身心和取经，充实活动内容；
- 4、和其他学校舞蹈教师交流，切磋教学经验，提高教师的教学质量；
 - 5、学期结束前夕，搞一次学员的交流联欢活动，买薄礼，汇报教师和学员。

声乐爱好者沙龙

每周三下午为正常活动时间。主要开展以下内容：

1. 以专业的标准探索中老年声乐爱好者怎样学好声乐。首先立足于自己走通这条路，只有自己是最好的老师；依靠每两周一次的2017年专家会诊，并不定期地请专业声乐教育专家及歌手给予讲座、示范、交流；积极创导会员之间的互相交流切磋；在条件许可的情况下，适当接受各种渠道的声乐学习、实践和社会服务活动。
2. 本年度计划上半年组织一次为老年养老基地服务演出活动；年终举行面向校内歌唱爱好者为主和部份高校歌唱爱好者音乐会。

闵行腰鼓兴趣小组

- 1、我们已在2月11日上午与沧源居委联合举办闹元宵联欢会，我们交大表演了“年年红”腰鼓舞；
- 2、三八妇女节与博士欣居联谊活动；
- 3、4月学校或社区的运动会参与；
- 4、5月去敬老院义演（原来的军人疗养院）；
- 5、6月与七宝友谊活动，今年我们去七宝。



象棋兴趣小组

- 1、积极参加上海市老年棋协举办的社区象棋循环赛,今年由我校将承办;
- 2、邀请象棋大师来我校进行指导活动;
- 3、积极参加上海市高校退休教职工象棋大型比赛(初步定于9月份);
- 4、定期进行校外交流。

台球兴趣小组

- 1、3月下旬与9月下旬,各举行内部交流比赛一次;检验队员球技进步情况,并在此基础上制定进一步提高球技的办法;
- 2、4月份与我校在职教工台球队举行一次友谊比赛;
- 3、5月与10月与杨浦区老干部台球队联



- 合举行“通浦杯友谊赛”;
- 4、适时邀请上海市电信局老干部台球队来我校举行比赛;
- 5、争取安排赴苏州或昆山与当地老年台球队举行友谊赛,交流球技;
- 6、3月起组织多次球队内部技术切磋;
- 7、年末按惯例举行球队总结活动。

怡华书社

3月交流旅游诗歌散文和照片。畅谈祖国的大好形势;4月诗歌散文交流;5月书法讲座;6月交流《传统与变革》读书心得体会;7月健康养生读书心得报告;9月交流读书心得体会;10月外地采风活动;11月交流采风活动诗歌散文和见闻;12月迎新年读书会;2018年1月写诗文对联迎春节活动。

蟋蟀兴趣小组

- 1、3月由李世均老师介绍玩蟋体会;
- 2、4月赴七宝蟋蟀草堂参观交流;
- 3、8月赴万商花鸟市场选虫,购盆,水盂,铃房,网具,称等玩虫用具。各自精心饲养蟋蟀,准备下月比斗;
- 4、9月26日秋分时节,进行蟋蟀个人赛;
- 5、10月24日霜降时节,进行蟋蟀封盆赛;
- 6、12月26日年终总结,展望新一年的活动。

七宝健身舞兴趣小组

- 1、定期开展活动,以锻炼身体为目的学习健身舞,初定每学期不少于二十次的活动,基本做到每周一次的集中练习,熟练掌握所教的学习内容。
- 2、要求做到有事请假,遵守章程规定,积极参加小组活动。
- 3、积极参加学校和社区组织的活动,丰富小组活动的内容,提高活动质量,争取有新的突破。

4、年终组织总结会，鼓励先进，倡导正能量和团结和睦的氛围。

七宝唱歌兴趣小组

- 1、定期组织活动，年度开展不少于 15 次活动，学习新的内容，复习所学内容，熟练掌握已学内容；
- 2、有事请假，遵守章程规定，积极参加小组活动；
- 3、积极参加学校组织的活动，为学校提供优秀学员，丰富小组活动；
- 4、年终组织总结，表扬先进，鼓励老同志们积极参加活动；
- 5、适当时间组织成员外出参观考察活动，提供交流学习机会。

欢迎学校的广大退休教职员工，积极前来报名参加！

旅游兴趣小组活动预告

(一) 宁夏内蒙，东航直飞 9 日纯玩游（飞机往、卧铺回）

交大团优惠参考价：4950 元 / 人（60 岁以上老人，根据当地的门票优惠政策给予退回费用。）报名时交付定金：2000 元 / 人，带上身份证，老年人还需带上老年证。
出发时间：2017 年 6 月 5 日

行程特色：

●乘坐东航飞机从上海直飞宁夏银川，省却旅途疲劳；旅途之中和回程兼顾乘坐卧

铺火车，欣赏沿途美丽风光；

●食宿：餐费全包，住宿四星酒店（达标、不挂牌）双人标准间，含早餐。

●保险：旅行社责任险；赠送个人旅游意外险。

●5A 级景区【沙湖】：沙湖是全国 35 个王牌景点之一，以湖泊、沙山、芦苇、飞鸟、游鱼的结合，被称为中国融江南秀色与塞外壮景于一体的“塞上明珠”。

●5A 级景区【镇北堡西部影城】：被评为“中国最佳旅游景区”，誉为“中国一绝，宁夏之宝”。

●4A 级景区【贺兰山岩画】：贺兰山脉因岳飞的一首词《满江红》“驾长车，踏破贺兰山缺”而闻名中华。贺兰山岩画让您感受神秘。（不爬山，不深入贺兰山，适合老年人。）

●被称为东方金字塔【西夏王陵】：是中国现存规模最大、地面遗迹保存最为完好的帝王陵园之一。

●5A 级景区【沙坡头】：被称为大漠，黄河，高山，绿洲的交响乐！

●藏传黄教名寺——呼和浩特【大召寺】，【昭君陵墓】。

●内蒙古 5A 级景区，一代天骄【成吉思汗旅游区】，了解一代伟人的丰功伟绩！

●内蒙大庆献礼工程——内蒙古博物院，内蒙古综合性博物馆涵盖内蒙古所有资



源、物产、风情等！

●世界上稀有的高山草甸草原、鲜花草原——内蒙古【辉腾锡勒大草原】（为当地最好的草原，因为内蒙其他某些草原已经沙化。）

（二）徽州文化 3 日纯玩游

交大团优惠参考价：65 岁以下 840 元 / 人，65 以上 740 元 / 人。报名时交付定金：300 元 / 人，带上身份证，老年人还需带上老年证。

出发时间：2017 年 5 月 22 日。

行程特色：

●歙县 ---- 国家历史文化名城，古徽州府治所在地，是徽州文化及国粹京剧的发源地，也是徽商的主要发源地，是文房四宝之徽墨、歙砚的主要产地，素有“东南邹鲁、文化之邦”称号；

●游 5A 级景区、中国四大古城之一徽州古城；大观园徽园；徽商码头---【渔梁坝】；参观徽商集中居住地斗山街，等；

●徽州五千多个古村落中最有历史文化，号称“徽州最雄村”；雄村景区以徽文化和曹氏家族文化为主；

●船游【5A 级新安江山画廊】；

●游“歙南第一村”昌溪，四周群山环绕，山青水秀，景色迷人，走入昌溪如入世外桃源；

●住“中华餐饮名店”披云山庄，品当地特色徽菜；休闲纯玩无自费；

以上两条线路由上海银发国旅承办。报名时请带上身份证和预付款。

报名地点和时间（如果您错过集体报名时间，可以打电话给上海银发国旅报名）：

（1）徐汇校区（两次报名）：4 月 18 日（星期二）9 点至 16 点和 4 月 24 日（星期一）上午 9:00 至 11:00。在交大徐汇校区老龄活动中心（玻璃房）接受报名。

（2）4 月 19 日（星期三）9 点至 10 点，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）4 月 19 日（星期三）13 点至 16 点，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。

联系人：

上海银发国旅宋小姐，18916181753，座机 62712842；

交大汪老师，13701858078；

交大张老师，17317138594。

七宝校区老年活动室 2017 年上半年开放通知

七宝校区老年活动室 2017 年上半年开放时间：一、舞蹈：3 月 7、14、21、28 日，4 月 11、18、25 日，5 月 9、16、23、30 日，6 月 6、13、20、27 日；二、棋牌、歌咏、阅览等：3 月 8、22 日，4 月 12、26 日，5 月 10、24 日，6 月 7、21 日。欢迎老同志积极参加，也欢迎七宝周边地区的其它学院的老同志参加。

《动物—人类的朋友》



摄影：薛祖耀



上海的见证

摄影：陈贤浩