

C关注

uanzhu

暑假到了,如何让假期既放松身心,又收获成长呢? 请看——

快乐一“夏”,“暑”你最精彩

暑假到了,如何让假期既放松身心,又收获成长呢? 请看——

快乐一“夏”,“暑”你最精彩

绿树荫浓夏日长,学子们以各种不同方式开启快乐暑假,让缤纷假期成为开阔眼界、增长知识、锻炼自我的好时光。

“上山下乡”赋能乡村振兴

构图、起形、调色、上色、精修……7月4日至6日,莆田学院工艺美术学院部分大学生走进涵江区大洋乡,开展“美美与共乡村行,艺绘大洋促振兴”社会实践活动,创作出既符合乡村环境,又富有艺术感染力的墙绘作品,赋能乡村振兴。参加活动的薛敏同学感慨地说,她看到了乡村振兴的美丽画卷,坚定了毕业后扎根乡村奋斗的决心。

这个假期,许多青年学子积极参加学校组织的各种社会实践活动,“身”入社会课堂中“受教育、长才干、作贡献”,他们奔赴乡村一线,开展蹲点式助农调研,以青春力量助力乡村振兴走深走实。

7月8日,在梧塘镇漏头村龙兴荷花园,笔者遇见了正在这里开展社会实践的闽江师范高等专科学校的8名学生。他们在拍摄荷塘挖藕,用沉浸式体验乡村风物美景的短视频,宣传推介乡村振兴的生动实践。领队陈紫萱告诉笔者,冒酷暑拍摄虽然很累,但看到各方点赞和好评,感觉能传播家乡的好山好水好物,再累也值得。

爱心“暑托班”快乐伴成长

“神兽”过暑假,家长愁心头。但在涵江,由该区总工会牵头举办的8个爱心职工子女“暑托班”,让这一愁事变



图为大学生实践队员在体验挖藕。 曾雅燕 摄

成了乐事,全区255名职工子女在这个“快乐港湾”里开启丰富的暑期生活。

据了解,“暑托班”以基本看管为主,延伸提供红色教育、暑假作业辅导、团队建设、传统文化、家风家德教育、户外活动、心理关怀、儿童发展等特色课程,孩子们在社工、老师、大学生志愿者的陪伴下认识新朋友,收获新知识,拓展新兴趣,开心快乐一“夏”。

7月10日,笔者在百威雪津啤酒有限公司“暑托班”上看到,孩子们穿着汉服跟着老师学习传统礼仪,然后又兴致勃勃观看了特邀来表演的“川剧变脸”,沉浸式体验传统文化魅力。陈泓炫同学开心地说:“平时我喜欢玩电子游

戏,但在这里发现了新的兴趣,就是和同伴下象棋,既锻炼了思维,又收获了当赢家的喜悦,过得很开心。”

而在江口侨乡,“洋留守儿童”暑期夏令营也火热开班。莆田学院和仰恩大学的大学生志愿者们在帮助孩子们复习文化课和巩固普通话发音知识的同时,精心推出红歌传唱、经典诵读、书法绘画、益智拼装等多门趣味性课程,寓教于乐,让孩子们在玩中学,并感受到温暖、关爱和陪伴。

奔赴“诗和远方”亲子游

“阿勒泰真的很美!”刚刚和母亲从新疆旅游回来的李佳佳兴奋地告诉笔者,她们赶上了夏季转场路。这段转场路上有草甸、河谷、山路,每一段风景不尽相同,学过的地理知识都派上用场了。

与李佳佳一样,这个暑假有不少家庭带着孩子走出家门,开展亲子游或者参加研学活动,在旅途中探索世界,开阔视野,增长知识。

爱好历史的陈子强和父亲一放假就踏上了西安—延安自助游。旅程中,父亲把路线设计、民宿预订等需要打理的大小事情都交给他操办,锻炼他的独立生活能力。父子俩在西安长安十二时辰主题街区,体验互动式唐风演艺,沉浸式了解大唐文化。在延安观看《延安十三年》等大型演出,对延安精神有了更加深刻的理解,真正明白了“读万卷书,行万里路”的深意。

过一个有意义的暑假吧,让生活更加精彩!

林亦霞

一堂特殊的“海上思政课”



7月8日,莆田学院“青梦海扬”乡村振兴实践团的大学生们登上南日岛渔民的作业小艇,前往闻名遐迩的“海上牧场”,深入了解南日岛独特的海洋经济和魅力。

实践团首先参观“岛之原”鲍鱼养殖基地,“南日鲍之所以养得好,是因为养殖技术卓越,鲍鱼成活率高、成长速度快。”基地负责人张国明自豪地介绍了其研发的先进养殖技术。他表示,正是依靠科技创新,南日岛的鲍鱼养殖业得以持续发展,渔民们通过日积月累的经验不仅构建了专业的养殖设备,还总结出高效养殖技术,纷纷走上致富之路。

莆田学院生物研究方面的专家闵志勇教授一起走进鲍鱼养殖基地,他拿起一头鲍鱼,为同学们上了一堂特殊的“海上思政课”。他分享了自己长达20余年的鲍鱼养殖研究历程,详细介绍了鲍鱼的基本结构、生命周期、不同季节的生长规律和南日鲍独特的养殖技术等知识。他说,南日岛鲍鱼养殖区内采用的是环保型树脂材料的渔排,这不仅是对海洋生态保护的响应,也体现了养殖业的可持续发展理念。

在聆听了闵志勇和张国明的分享后,实践团成员对海上养殖业有了更深的了解。实践团的杨烨同学说,一望无际的大海,蕴含了丰富的资源,如何与大海和谐共生是个巨大的课题。作为青年学生,应该奋发不懈,为推动科技兴海和海洋生态保护贡献青春力量。

图为闵志勇与养殖负责人为实践队上课。林意楠 文/图

助力文明创建

本报讯 (全媒体记者 林英 通讯员 林怀义 岳文杰)近日,仙游县委文明办在县新就业形态劳动者服务中心设立新时代文明实践点,助力文明县城创建。

据悉,仙游县新就业形态劳动者服务中心于今年4月成立,位于鲤南镇仙安社区。该中心内设共享职工书吧、文体活动中心、驿站枫桥调解室、心理健康咨询室、职工法律援助室、职工培训中心、党建联盟等场所,为广大新就业形态劳动者提供免费休息、阅读、健身、法律调解、用餐等“一站式”高效、便捷、贴心服务。

设立文明实践点旨在发挥该中心的多元服务功能,更好地为广大职工及新就业形态劳动者提供平台阵地,扎实推进全县新时代文明实践提质培优工程。

促进再生稻推广

本报讯 (全媒体记者 傅梅香 通讯员 杨志赞 梁宇倩)日前,福建农林大学菌草与生态学院教授林文雄带领“三下乡”再生稻调研科普实践队到秀屿区笏石镇新徐村开展调研和科普宣传推广。

实践队深入田间地头,调查当地再生稻种植现状,检测土壤理化性质。林文雄以田间为课堂,向团队成员讲授再生稻生长知识以及种植技术,介绍当地因地制宜发展间套种模式,开展沿海旱地适宜作物实践,通过绿色生态循环的方式,推动生态农业全产业链的持续发展,助力农民增收致富。

实践队成员还向在地里耕作的群众进行再生稻的宣传,分发宣传册并向群众讲解再生稻的生长特点及种植优势,促进再生稻推广。

“三下乡”实践队成员纷纷表示,通过实践活动,切实感受到农业发展的重要性和科技兴农的紧迫性,更加坚定了团队成员促进乡村振兴的决心。

培育壮大农业新质生产力

本报讯 (全媒体记者 李霞)记者昨日获悉,今年以来,市农业农村局坚持多措并举,持续培育壮大农业新质生产力。

该局积极推进“种业强芯”,由市农科所自主选育的2个新品种通过国家非主要农作物登记,“莆花47”入选中国农科院国家种质库;开展良种引进试验示范,建立省级农作物新品种核心示范点(点)6个。聚力“机械强农”,实施2个农业机械化推广项目,2个省级农业“五新”(农机新机具)示范推广项目,推进8个粮食标准化烘干中心建设,落实农机购置补贴资金715万元。持续激活“人才资源”,遴选35名农村青年参加省级乡村产业振兴带头人培育“头雁”项目;培训高素质农民7502人次,占年计划88.3%。

生活感悟

留有余地

□含露

前不久,家里的木地板膨胀拱起来,有的地方还破裂了,只好请师傅来修。师傅姓李,他看了之后说:“这个铺地板的师傅不专业啊。每块木板之间没有留余地,肯定会拱起来的。”

李师傅告诉我,不管是贴地板砖、墙砖还是铺木地板,每块砖头或者木板之间,都要留一点缝隙,这叫“伸缩缝”。因为,气温升高时,砖头或木板会膨胀,这条缝隙,就是为它们留有膨胀的余地。

原来,留有余地很重要。

不仅是铺地板,在生活中,许多事情都需要留有余地。这不仅是一种智慧,也是一种美德,更是一种艺术。

在人际交往中,保持一定的距离和边界感很重要。无论是亲朋好友还是同事之间,过于亲密或疏远都可能导致关系失衡。留有余地,就是要亲密有间,相互理解和尊重,给彼此留有一定的空间,使彼此有独立思考和行动的自由。这样的关系,才能更加稳固和持久。

在学习或工作中,也要给自己留有余地。不要将日程安排得太满,因为生活中总会有不可预见的因素和事情出现,这些都可能打乱原有的计划。留有余地,就是为自己预留出应对这些不确定性的时间,确保在遇到困难时能够从容应对,不至于手忙脚乱。在时间管理上,留有余地同样重要。要劳逸结合、松弛有度,不要总是将自己逼得太紧,也别过于追求完美或急于求成。应该合理安排时间,预留出一些时间休息和放松,学会接受自己的不足和局限性。这不仅能提高工作效率和质量,还能保持身心的健康、愉悦。

“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。在与别人沟通或者表达情感时,也需要留有余地。要考虑到对方的感受和需求,学会适度控制自己的情绪和言辞,避免说出过于激烈或伤人的话语。话不可说尽,事不可做尽。这样,不仅有助于维护良好的人际关系,还能让自己的情感表达更加成熟、理智。

凡此种种,都体现了留有余地的重要性。凡事留有余地,就是给自己留下一条退路,也可给他人留下一些空间。只有学会留有余地,才能更好地应对生活中的各种挑战和不确定性,保持内心的平和与宁静,在人生的道路上更加从容自信,与周围的人相处更加和谐。



暑假开启,家长带着孩子到海边,一边欣赏海景,一边做作业,学习与休闲相结合,有助于身心放松、提高效率。 胡昂 摄

真情守护孩子成长

本报讯 (全媒体记者 蔡玲)为解决双职工、农民工子女及困境儿童暑期照护难问题,7月8日,“五彩暑托班”在涵江区妇女儿童活动中心幼儿园开班,因地制宜开展“妇联妈妈”暑期儿童关爱系列活动,真情守护孩子成长。

第一节课,大学生志愿者带领大家沉浸式体验《团队意识培养》,让孩子们知道只有团结,力量才能变强大。家教特派员以“爱护我们的身体”儿童防性侵课为主题,通过问答、游戏、情景模拟等互动环节,让孩子们在轻松、活跃的气

氛中掌握更多的自我保护常识。

涵江区妇联主席陈丽琼为孩子们分发课外书籍。她说,开展暑期儿童关爱服务活动是强化儿童思想引领、提升儿童素质的具体实践,努力让孩子度过一个思想有引领、安全有保障、健康有呵护、情感有抚慰的快乐假期。

该暑托班为期1个月,涵江区妇联将积极发挥巾帼志愿者“妇联妈妈”的力量,为孩子们提供解暑饮品,带领他们练书法、做手工、玩户外等,充实假期生活,守护孩子健康成长。

“警娃”的特别暑假

本报讯 (全媒体记者 吴琪卿 文/图)为进一步贯彻落实从优待警工作,连日来,全市公安机关持续开展丰富多彩的“警娃”暑期托管活动,让“警娃”们度过一个快乐而有意义的暑假。

7月5日,仙游县公安局的警宝暑期班开班。孩子们走进该局特别布置的童馨园,不同警种部门的民警叔叔们为他们进行各类教育知识讲座,每天安排多种益智类游戏,让孩子们在丰富多彩的课程中学习知识、感悟成长。7月9日,城厢公安分局的“育见警营 童心飞扬”暑期托管班开班。根据警娃不同年龄的特点,该分局精心定制警娃托管方案,将暑托班分为学前班和小学班。民警们通过幽默风趣的小故事与生动活泼的小游戏,讲授安全防范与自我保护等一系列知识。民警们还准备可口点心,确保每一位小朋友在“警娃驿站”吃得健康、吃得开心。

据了解,“警娃”暑期托管活动除基本陪护、作业辅导



外,还融入了阅读、书法、绘画等课外兴趣课程和公安特色课程,努力为“警娃”营造一个安心、舒心的学习生活环境,有效解除广大民警辅警“陪护难”的后顾之忧。

讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中央宣传部 中央文明办