

“两校”联合办学共享教学资源

高州市老年大学与高州开放大学共建师资库

5月18日上午,高州市老年大学、高州开放大学在高州市老年人活动中心举行联合开展社区(老年)教育签约仪式。高州市老年大学校长刘福文,高州开放大学校长张心贵,高州市委组织部副部长、高州市老干部局局长卢衍以及相关人士近300人参加了签约仪式。

在两校参会人员共同见证下,高州市老年大学校长刘福文与高州开放大学校长张心贵分别代表两校签署了《联合开展社区(老年)教育协议》。通过建立联合工作机制,在高

州市老年大学加挂“高州开放大学社区学院”牌子,共建师资库,共享教学资源。根据协议,双方以培养老年人兴趣特长、开设满足老年人精神需要为主的各种特色课程,以服务城乡振兴为目标,共建城乡学习中心、教学点。

刘福文表示,“两校”通过合作将扩大老年教育的资源供给,高州市老年大学今后将在社区教育中发挥积极的示范作用,为社区教育提供教学场所、专业教材和办学的成功经验和做法。在“两校”的共同努力下,为高

州市建立社会型的终身教育体系作出贡献。

张心贵表示,“两校”合作目标一致,理念相近,具有很好的合作基础,期待双方以本次签约为契机,进行多方面深化合作,为社区教育、老年教育发展探索新模式、提供新思路,也为高州市老年教育发展作出新贡献。(茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员钟源)

社区新闻

重启“乡童好书”读书分享会

■ 董德文

高州市青少年快乐成长促进会(以下简称青促会)近日重启“乡童好书”主题周末读书分享公益活动。退休教师和大学生志愿者、留守儿童、外来工子女等50多人参加了活动。

5月13日上午,青促会活动中心一下子热闹起来。活动分三节进行。第一节学生自主做功课,志愿者在旁辅导;第二节志愿者引领孩子们畅游书海,万册藏书任由选择。第三节开展智慧开拓性文体活动和手工制作。

最后,在热烈的掌声中,我走上讲台给孩子们阐述“书是人类进步的阶梯”“读书可以明理”等道理,鼓励孩子们“爱读书,读好书,善读书”,养成良好的读书习惯,立

大志干大事、创未来。

孩子们感觉受益良多,认为活动很有意义。



作者在活动现场

贺“两校”联合办学

■ 刘福文

赞园“双凤”启联功,
借得春风舞玉虹。
共谱新篇扬学道,
万千桃李尽才雄。

赞双校合璧

■ 梁雄

双雄联手振簧堂,
古郡学潮添靓妆。
教育资源重整合,
共成正果更辉煌。



扫码
关注
快捷
投稿

退休抒怀

■ 王茂平

青春一去谁能留?
如今花甲已白头。
退而不休勤写作,
字里行间任遨游。
但愿余生皆幸福,
多些快乐少点愁。
夕阳风光无限好,
永葆初心度春秋。

赞环卫工人

■ 梁莹芬

身着橙红别样装,
手生老茧面沧桑。
沿街清理尘埃土,
平凡岗位度时光。
春沐晨辉新柳色,
冬迎冷月扫寒霜。
全身汗渍不言苦,
城市洁净溢芬芳。

理发铺琐忆

■ 毛勇强

改革开放前,我的家乡——化州县合江圩,理发铺“只此一家,别无分店”。正因为这样,理发铺便发生很多“古仔”,令我记忆犹新,回味无穷。

那时,合江圩只有一条既短又窄的街道,整条街道除了供销社的门市部、财政所、食品站等几个单位外,还有二十多户居民。理发铺就设在圩街的黄金位置。这间铺宽几米、长约30米,师傅在“铺厅”理发,在“铺尾”食宿。理发铺连招牌也不挂,更没有豪华的装修。约30平方米的铺厅,摆着四张选料上乘、精工制作、可以升降的专用椅子,两张排椅,一张四方台(磨剃刀之用),还有“消毒箱”字样的四个工具箱,这就是理发铺的全部家当了。理发铺共有袁、陈、李、莫四位师傅,其中袁、陈两位是本公社而且同大队的人,李、莫两位是其他公社的人。他们都是资深理发师傅,早在20世纪50年代,已在圩上安居乐业。

机关单位的干部职工、圩上的居民和附近农村的群众都光顾这唯一的理发店,由于是独家经营,四位师傅十分忙碌而辛苦,经常起早摸黑地工作。每天上午还未到八点,他们已做好一切准备工作,开门迎客。

四位师傅的手艺绝对是一流的,但也各有千秋。他们当中有的动作太快,有的手脚太慢,有的性格外向,有的性格内向。于是,客人对师傅的选择“各取所需”。特别是机关干部职工和圩上的居民。有的人本来是准备来

理发的,但由于自己中意的师傅正在忙着,便往排椅上坐,随手拿报纸浏览一下,或者拿水烟筒抽烟,与理发师傅打个招呼便离开了,可能来几次才如愿。然而,农村群众就没能那么讲究了,来去匆匆,理发师傅工作又十分忙碌,能及时排上号已心满意足了。

当时理发铺的条件实在不好,不要说空调了,连电风扇也是奢侈品。与乡间的理发摊档相比,只不过是日晒雨淋罢了。轮到到你理发时,师傅将那块并不常洗、斑斑点点如虎皮般的围巾往你身上一套,并用力缚住,再往颈的后面塞上一条毛巾,便开始工作了。如果是秋天和冬天倒不要紧,但在夏天那可是受罪了。

那时,剪发收费0.10元,剪发加剃面则收0.15元。小孩子是极少剃面的,但往往也要20分钟才能完工,那滋味确实不好受。理发时,不仅要正襟危坐,还不能随便动弹,真是浑身不自在。更令人难忍的是,理发师傅往往觉得你的姿势不对,老是把你的头扳过来扭过去,以符合他的“工作”要求。一番折腾后,当你从椅子上下来时,已是浑身大汗了,只好赶紧“逃离现场”,回家洗头了。很多小朋友在家长的陪同下,来到理发铺坐上椅子之后,往往哭闹不停,但师傅并不急躁,耐心地做“思想工作”,努力让小孩安定下来,然后抓紧时间动刀,当然工作就不那么细致了,家长也懒得要求师傅高标准……

至今印象深刻的是,理发铺还是一个聊天室、娱乐室、“信息发布中心”(人们称之为“大话馆”)。理发铺除了订了一份《南方日报》外,还购买了象棋、扑克牌,让人们开展文娱活动。这样,理发铺便成了人们的好去处。不论是白天还是晚上,打扑克、下象棋的人们蜂拥而至,他们当中既有群众,也有干部职工和教师,而且还不乏业余高手。特别是象棋活动更是高手云集,乃至吸引了外公社甚至县城的高手前来一决高低。可以说,理发铺是一个象棋协会“摇篮”,一大批社会各界人士从这里出师,还“培育”了几个公社的象棋冠军和几位在全县也小有名气的棋手。

来理发铺聊天的人当中不乏拥有真才实学的人。他们除了讲一些小故事外,“例牌”讲《水浒传》《三国演义》《西游记》等大部头故事,有几个老人对这三大古典名著烂熟于心,讲得眉飞色舞,引人入胜。他们百讲不厌,听众百听不厌,也“培养”了一批“弟子”。一些有心人听得多了以后,也逐步“出师”,可以到处“讲学”了。那时,年纪尚小的我,也是理发铺的常客,还在读小学时已学会了下象棋,对三大古典名著也有了肤浅的认识,受益匪浅。

圩上独一无二的理发铺,是时代的缩影,是人们的乐园,是小孩的“学堂”。她给我留下了深刻的印象、美好的回忆,还有深深的眷恋。

柏桥荔枝红艳艳

■ 张明汉

初夏的柏桥,热浪翻滚,荔熟蝉鸣;漫山遍野,泛起层层红色浪波,处处充满生机和活力。

今年4月11日,习近平总书记到高州市根子镇柏桥村考察调研,给柏桥人民带来极大的鼓舞。他们始终牢记总书记的谆谆教导,坚持高标准、科学化地做好今年荔枝的保花、保果工作,同时推进乡风文明,加强乡村环境整治和生态环境保护。

柏桥村群山环抱,气候适宜,地处荔枝种植黄金带。全村荔枝种植面积6800亩,是省级“一村一品”荔枝生产专业村。

进入柏桥村荔枝园,就像走进一个荔枝“博物馆”。有的树杆挺拔,直冲云霄;有的树冠如巨伞一把,遮天蔽日;有的母子相依,几代同堂。古木新树交杂其间,荔枝果实缀满枝头,一派生机盎然。

多少年来,柏桥荔枝以“壳如红缃,膜如紫绡,瓤肉莹白如冰雪,浆液甘酸如醴酪”的品质引起人们的喜爱,赢得人们的赞颂。

土地的滋养、生活的孕育,柏桥荔枝随着时代的前进而不断提升。这里勤劳智慧的果农不断采用新时代的种植管理办法,对荔枝品种进行改良和繁育,使传统荔枝原有的优良特性稳定遗传下来,生发开来。

人事代谢,岁月流逝。柏桥荔枝吮吸着浮山的灵秀之气,渐渐酿成品质独特的果中优品,成了世人争相品尝的岭南佳果。

每年五月,一簇簇、一层层、一片片的鲜荔,在南天丽日的映照下,处处呈现出“飞焰欲横天”“红云几万重”的绚丽景色。遍野荔红,铺就奔康路。在荔乡,一条条的荔枝林带好像一条条流往果农家门的银河,使果农收入年年递增;连绵起伏的荔枝山就像一座座金山银山,给果农带来了丰厚的收获。

走近荔乡,你就会看见一幢幢漂亮雅致的荔枝楼。荔枝楼与一片片的荔枝林交相辉映,彰显荔乡的富裕与文明。今天的荔乡人不把追求物质享受当成理想,他们把出入相友、守望相助、诚信友爱、安定有序作为人生的行为准则,把爱护自然、注重村容环境卫生作为村中的文明标志。

红艳艳的荔枝孕育了红彤彤的文化。每当荔熟蝉鸣,好客的荔乡人,热情邀请四海嘉宾莅临荔乡。荔情、乡情融融和和、热热烈烈,成为全国乡村旅游重点村。今天的柏桥荔枝,生机盎然地繁衍于广袤无垠的肥原沃野,成为高州生态农业的一道亮丽风景线。

久坐有五大危害

一、影响新陈代谢,诱发糖尿病。久坐导致餐后血糖、胰岛素等急剧升高,身体新陈代谢的速度变慢,易诱发2型糖尿病。

二、促使血压升高。久坐造成血量减少,导致肌肉血管收缩,血压升高。

三、损害心脑血管健康。血糖调节障碍以及血压升高会进一步影响心脑血管功能,增加罹患心脑血管疾病的风险。

四、引发腰肌劳损。长时间保持静坐不动,腰部紧张不放松,容易引发腰肌劳损。

五、导致下肢血液循环不畅。长时间保持坐姿,腹部血液流动速度变慢,下肢肌肉和血管受损,会带来肠道功能障碍、痔疮、前列腺炎等疾病隐患。

长期久坐不利于身体健康,建议定期做一做放松动作,比如:靠墙站立,站立位拉伸股四头肌,踮脚练习。(刘凯)

保健养生