

# 退而不休 默默耕耘

## ——记高州市老年大学校长刘福文二三事

■ 崔尧

高州市老年大学校长刘福文,为办好学校,始终坚持正确的办学宗旨和理念,以守正创新精神,用心用情,求真务实开展多形式、多内容、专业化的教学模式,推动老年教育工作高质量发展,被誉为“初心映红霞,真情满黄官”的好校长。

刘校长退休前原任市政协副主席,他事业心强,是一位善于学习的老干部。他不但有丰富的社会实践经验和丰富的社会知识阅历,家里还有一百多平方米存满书籍报刊的读书阁,足不出户也能浏览古今中外大事。2014年起,组织让他发挥余热到高州市老年大学任职,先后担任副校长、校长职务,负责全面工作,他不忘初心,服从组织安排,抱着为老年教育事业贡献力量的热情,走马上任,成为一名称职的老年教育工作者。

老年大学是党和政府给老年人提供学习活动的公益性教育服务机构,是老年人终身学习的平台。在办学过程中,刘校长一心投入教学工作,尽职尽责、兢兢业业。从贯彻

办学宗旨到深化管理细则,绝不马虎轻视。从管理制度,到校徽、校章、校风、学员证的设计都深思熟虑,一丝不苟。因此,他如同未退休一样,按时上班。

为了提高教学质量和专业知识水平,刘校长经常深入各班团了解教学活动情况。有教学的地方,就常见到他的身影,听到他的声音。他不但会指出各班团教学活动中的优点与缺点,并且提出改进意见,还会征求学员对教学工作的意见和建议,使教学工作更符合学员们的需求。所以,学校每年校庆的文艺演出节目种类多、质量高、艺术性强。校庆展出学员的诗词、书画、摄影作品更是琳琅满目、精彩纷呈,让参观者赞不绝口。

为了活跃校园文体生活,激发学员的学习兴趣,刘校长积极争取市总工会、市教育局等部门的支持,先后举办涵盖学校各班团教学内容的“工会杯”“教育杯”等大型竞赛活动,组织学员参观市消防大队和应急救援基地,到乡镇调研,助力乡村

振兴,还组织学员开展学习《民法典》《老年人权益保障法》教育学员做遵纪守法的模范。现在学校又和高州开放大学联合办学,更拓展了老年大学办学的内容和形式。由于教学灵活创新,内容丰富,形式多样,受到学员的称赞。

刘校长说:“老干部退休后不但政治思想不能落后,在学习上也不能放松,要活到老、学到老才能使自己的晚年生活过得更加充实。”他说到做到,一直坚持以身作则,带头勤学。他经常参加诗词班的学习,并创作了一批颂党爱国、讴歌新时代的诗篇。他创作的七律《拥抱新时代》,题材新颖、意境高远、格律严谨,一石激起千层浪,引来近百首主题相同的唱和诗,在学校掀起唱和诗的高潮,成为高凉诗坛的一道风景。

近年来,高州市老年大学多个班团多次参加省市的有关比赛都获得好名次。一些学员的诗词书画作品登上省级、市级报刊。更有学员董德文获得“中国好人”称号,卢坤华、黎肖芳成为省市道德模范。学

员中好人好事层出不穷,参与社会公益活动,助人为乐比比皆是。学员们学习热情高涨,促进了身心健康,收获了幸福感和安全感,学校出现了良好的发展势头。

刘校长对学校今后的发展充满信心,在总结过去多年的成绩基础上又提出新的办学思路:“巩固、提高、创新、发展和硬件不足软件补”,决心把学校办成具有特色的老年教育示范单位。他坚定地相信:在高州市委市政府的正确领导下,在高州市委老干部局的指导和社会各界的关心支持下,学员们共同努力,高州市老年大学一定会越办越好。回顾十多年办学历程,学员们豪情满怀、展望未来,更加信心百倍。学员们对年逾古稀、退而不休、默默耕耘、为学校呕心沥血的刘校长十分敬重。学校取得喜人成绩和发展的良好新局面,大家有目共睹,欢欣鼓舞。2020年,茂名市委老干部局授予学校“茂名市离退休干部先进集体”称号,刘校长为“茂名市离退休干部先进个人”光荣称号,真是实至名归!

# 古荔园

■ 陈汝雄

又是蝉鸣荔红时,心中总有一股浓浓的荔枝情结。荔枝树是荔乡茂名荔枝种植悠久历史的最好见证。初夏时节,荔红果香飘万里,我们几位退休人员休闲骑行,来到茂南区羊角镇禄段村委会的禄段古荔园,在高大粗壮、浓密阴凉的古荔树下,领略源远流长的岭南荔枝文化,身心无比惬意欢畅。休闲骑行因为增添了荔枝文化元素,变得妙趣横生,韵味无穷。

初夏的早晨,迎着夏日骄阳,沿着小东江绿道,我们一路向东骑行,不到一个小时便到达禄段古荔园。这里荔枝树随处可见,老树古拙,遮天蔽日、清幽静谧。龟尾园、车田园、武馆园等相连成片,据称隋唐时期这里已开始种植荔枝,至今已有两千多年历史了。在下水牛坡村的龟尾园,古树参天,姿态万千,优美大气,这里成了美术写生教育基地。我们刚进到园内,有户荔枝农正采摘荔枝,说是准备给远在广州工作的儿子邮递过去,看见我们到来,大大方方地让我们品尝,我尝了几粒,肉厚汁多,清甜可口。

在西瓜地村的车田园,到处是上千年的荔枝树,白糖罂荔枝结出的果甜似蜂蜜,村民称之为蜂糖罂,是白糖罂品种中的极品。五月中旬,这里举办了一场荔枝树采摘权拍卖会,园内荔枝树今年的采摘权基本“名花有主”了。在此古荔东头,有株拍得采摘权的荔枝树,几位荔枝农正爬上高高的梯子忙着采摘荔枝给定制单位,树下围着一大群人,肃然安静,央

视记者正在录制节目。只听见主持人一手拿着一把刚摘下的荔枝,正在认真访问荔农。她从荔枝概况、品种种植、管理采摘、推广销售,到荔枝给荔农生活带来日新月异的变化等都一一详尽问及,摄像师、灯光师等各司其职、各尽其责。盛夏炎热,酷暑难当,主持人额头脸上很快流出了豆大的汗珠,却还在不停地访问身边的荔农。此时,制作人要求她暂停一会,她却还有好多话想问未问呢。旁边的工作人员立刻帮她递水擦汗,休息片刻后,访问再继续。站在一旁围观倾听的我,被央视记者的敬业精神深深地感动了。

推着山地车在古荔园里走走停停,或与正在采摘荔枝的村民闲聊荔史荔事;或闲坐乘凉,品鲜荔,感受荔荔荔情;或闲逛浏览,欣赏荔枝荔果,领略南国荔韵……总之,古荔园里的一草一木都令人赏心悦目,心情舒畅。快要离开车田园时,禄段古荔园牌坊后一株硕果累累的古荔树上,一位荔农正在给定制单位人员采摘荔枝。我见荔枝叶少果硕,饱满通红,漂亮至极,便突发奇想随口问树上摘人能否让我们品尝一下,他指指树下的人,说这株荔枝被他们单位定制了,要问他们。想不到,树下一位气质优雅的中年妇女爽快地说给我们一把荔果品尝。于是,树上的荔农扔下两串红红饱满的荔果给我和骑友草帽哥,我尝食几粒,确实名不虚传,甜爽如蜜,口感极佳,忙连声道谢。

# 父母的遗产

■ 李坤鸿

上世纪八十年代初,父亲永远离开了我们,留下了几间破旧的危房和18元现金。18元现金我们五兄妹平均每人分得3元6角,大家都舍不得花而留作纪念。母亲是上世纪九十年代仙逝的,她走后在其保存贵重物品的小箱子里留下了990元。当时第一个看见这些钱的小弟一下子就哭成了泪人。因为母亲平时没有什么收入,都是我们兄弟姐妹给她一些零用钱,结果她大都存着舍不得花。以上这些就是父母给我们留下的全部物质遗产。尽管少得可怜,但我们做子女的从来没有怨言。

由于历史原因,我们父辈这一代的确十分艰苦。特别是生活在农村的人们,整日面朝黄土背朝天地辛勤劳作,仍然是吃不饱也穿不暖,那种感受只有亲身体会过的人才会理解。但这一代人的纯朴与善良,奉献与无私是无与伦比的,可以说是普天下最伟大的。有些事留在记忆中永远无法忘怀,每当想起心里就十分沉重,真想大哭一场。

五六十年前,父亲在新年即将到来的时候,按照习俗给了我一个“大红包”,是用从门楣上撕下的旧利是纸包着的五张每张1分面值的纸币,我一直舍不得花。后来因应征入伍就存放在家里一直没用,至今还珍藏着。每当我看到或者忆起这

个已尘封半个多世纪的红包,便心潮起伏,久久不能平静,父亲的音容笑貌立刻浮现在我的眼前。

在我人生的旅途中,有许多多激励我前行的人和事,其中父亲的五分钱红包是他老人家留给我的珍贵遗产。它的物质价值不高,但其精神价值难用数字衡量,它是激励我前行的强大力量。当工作遇到困难的时候,想起父亲的红包,就会想起父辈的艰辛,就会勇气倍增,想方设法去战胜困难;当生活拮据的时候,想起父亲的红包,就觉得眼前幸福满满,故而知足常乐;当生活中遇到不开心的时候,想起父亲的红包,就觉得心中阳光万道,烦心事就会烟消云散……

为了养家糊口,母亲在生活上勤俭朴素也是令人动容的。上世纪九十年代的一天,我们回家看望她老人家。到家门口时已是晚上8点多钟,到处已灯火通明,而母亲住的房子却看不到亮光,我们感到奇怪,便急忙轻轻敲门后推门进屋。透过放在窗台上那盏忽明忽暗的煤油灯亮光,看见母亲一人独自坐在昏暗的小厅椅子上。我们以电灯坏了,急着问母亲怎么不开电灯?母亲说:“电灯太耗电,煤油灯更省钱,用煤油灯可以给你们减少负担啊!”母亲的一席话让我们无语的同时,心里感到一阵酸痛。母亲见我们回来了,很是高兴,问我们吃饭没有,

转身向厨房走去要给我们做饭。他们说已经吃过了,回高州城办事,顺便回来看看。这时,母亲才开亮电灯,招呼我们坐下聊起家常。

父母就是这样无私,一生为子女着想,对自己生活的要求几乎到了苛刻的地步。

世上有些东西是很难用数字衡量的,特别是精神上的东西更是如此。对于父母的遗产,在我看来精神遗产比物质遗产显得更为重要。物质遗产可以消费完毕,但精神遗产却可以代代相传。正是父母留下的宝贵精神遗产,让我们兄弟姐妹受益匪浅,在生活十分艰难的条件下,能健康成长,成为有修养、有文化、有爱心的人。试想,世上如果没有阳光,哪有日子的温暖?如果没有雨露,哪有五谷的丰登?如果没有水源,哪有鲜活的生命?如果没有父母的一生无私付出,哪有子女的幸福安康?!我们从心里感恩父母给我们留下了宝贵的精神遗产,感恩父母给我们留下勤劳、善良、朴实、节俭、博爱的优秀品质和家风。父母的一生,可以用流传千古的“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”的诗句来形容。尽管“子欲望亲而不待”,但“百善孝为先”“滴水之恩涌泉相报”的道理已深深刻在了我们的脑海里,我们有责任让这种精神文化代代相传,化作春风春雨洒向人间。



夏日荷花。



快捷投稿  
扫码关注

# 几个“小动作”提升记忆力

■ 聂勇

**梳梳头。**把双手张开,从前往后、从上往下进行梳理头发,一天梳理3到4次,每次五分钟,具有养神健脑以及提高智力的功效,同时也缓解神经衰弱,改善头皮的血液循环。

**把腿抬高。**把双脚抬高,要高于心脏,这样能够让腿部以及脚部的血液快速回流到心脏及肺部,可以减轻腿部以及脚部的静脉压力,同时也可以增加头部的供血量,让人的精神变得更加振奋。

**动手指头。**俗话说手指是人体的第二大脑,通过手指运动能够有效地刺激大脑,延缓细胞死亡的时间。平时可以做伸开握拳运动或者两个手相互的按摩指尖,这样可以强化大脑的记忆力。

**伸伸懒腰。**长时间处于固定姿势会让上肢肌肉组织淤积大量的血液,伸伸懒腰能够有效放松紧张的肌肉,让淤积的血液快速回流到心脏,当心脏得到充足血液时,全身的血也会增多,大脑也可以得到血液供应。

**摇头晃脑。**向脑部供血时必须要通过颈动脉,通过摇头晃脑的方式能够活动组织,增加大脑的供血,同时也减少了脂肪在静动脉的血管沉积,防治颈椎病以及高血压的发生。

**迈开腿多喝水。**众所周

知运动能够有效地刺激大脑皮层活动,具有健脑的功效,一周至少快走五次,每次30分钟即可,能够提高记忆力。另外水分占大脑的50%左右,多喝水能够延缓大脑的衰老,保持大脑的记忆力,但是喝水时要采取少量多次的原则。

**咬牙切齿。**在咬牙的过程中能够增加口水分泌,里面所含有的腮腺素能够延缓衰老,经过研究发现口水里面含有的一种物质具有抑制癌症生长的成分,防止消化道恶性肿瘤。

**保证充足睡眠。**睡眠时间过少,会使大脑处于耗竭状态,影响注意力和回忆信息的能力。

**限时记忆。**定期给大脑做做健脑操,在规定时间内记忆数字、人名、单词,也可以随身带几张名片,用上班的时间记上面的电话和地址,能提高记忆力。

**自我放松。**有意识地表现得很轻松和自信,可以运用音乐、瑜伽、冥想等方法来帮助放松。

**阅读30分钟。**阅读是增强记忆力的最好方法之一,尤其对幼童和老人。重复阅读经常在看的故事书,能够让人更好具备重述故事的能力。因此回忆的确是有助于记忆力发展的。

健康与生活

# 寻亲公告

赖麒羽,男,出生日期:2016年1月5日,于2016年1月5日在茂名市区龙岭安居房河堤捡到,当时一张被子包着。请亲生父母见公告后持相关证件前来认领,联系电话:19375883683。

公告人:赖崇国  
2023年7月5日

# 寻亲公告

黄雅琳,女,出生日期:2017年8月20日,于2017年8月20日在电白区龙山镇杨梅村路口捡到,当时一张花被子包着,穿着衣服。请亲生父母见公告后持相关证件前来认领。联系电话:13929781018、13924389833

公告人:黄建文  
2023年7月7日

# 分类广告

## 遗失声明

电白区观珠镇旧正街南一排包伟凯遗失《建设用地规划许可证》,证号:电建字(2002)06813,现声明作废。

## 遗失声明

电白区观珠镇旧正街南一排包伟凯遗失《建设工程规划许可证》,证号:电建字(2002)06916,现声明作废。

## 遗失声明

茂名市电白区霞洞镇甘村村坑尾经济合作社遗失《农村集体经济组织登记证》正、副本,证号:N1440923MF4463373G,现声明作废。

## 遗失声明

茂名市电白区霞洞镇甘村村经济联合社遗失《农村集体经济组织登记证》正、副本,证号:N2440923MF4444877X,现声明作废。

## 遗失声明

茂名市粤隆运输有限公司遗失粤K57930道路运输证,证号:粤交运管茂字440900016616,现声明作废。

## 遗失声明

茂名市粤隆运输有限公司遗失粤K4310挂道路运输证,证号:粤交运管茂字440900016617,现声明作废。

## 遗失声明

茂名市众安汽车运输有限公司遗失粤K9606挂机动车《中华人民共和国道路运输证》,证号:粤交运管茂字002160036号,现声明作废。

## 遗失声明

余维国遗失茂名市众安汽车运输有限公司车辆粤K21327承包业务押金收据壹张,押金金额叁万五元整,现声明作废。