

程朱昌父子捐赠奖教助学基金120万元 专项用于奖励优秀师生或资助家庭经济困难的师生

□记者 李梦楚

本报讯 7日,程朱昌、程育全父子向市人民教育基金会捐赠奖教助学基金120万元,分别定向捐赠永康中学60万元、方岩初中30万元、方岩小学30万元,专项用于奖励品学兼优的优秀学生、辛勤耕耘的优秀教师,或资助家庭经济困难的学生和教师。

近年来,市委、市政府始终坚定不移地实施教育优先发展战略,加快建设高水平教育现代化强市步伐。在此过程中,社会各界也鼎力支持教育事业,使教育掀起大投入、大建设、大发展的热潮。

据悉,此次捐赠奖教助学基金的程朱昌老先生现年92岁,曾是一名人民教师,退休后创办了神雕集团。一直以来,他十分关心支持教育事业发展。据粗略统计,自2011年以来,他定向捐赠金华职业技术学院师范学院、永康中学、方岩初中、方岩小学的奖教助学基金等已达315万元,1400多名师生受益。永康中学百年校庆时,程朱昌、程育全父子还与浙江师范大学艺术学院原常务副院长胡锡乾一起捐建了价值30万元的永康中学首任校长胡侯锡铜像。

捐赠仪式上,市政府授予程朱昌、程育全父子“慈善教育家”称号,永康中学也回赠了“教育慈善 百世

流芳”的书法作品。程朱昌说,自己年少时家庭条件艰苦,深知贫困学子的不易,如今他有能力反哺社会,愿意为教育事业贡献自己的一分力量,让更多的学生得到帮助,以此激励学生胸怀大志、刻苦奋进。

方岩小学学生程清菡代表三所受助学校的学生向程朱昌、程育全父子表示感谢。她说:“你们的善举我们永远铭记在心。此时用千言万语都无法表达我们的感激之情,我们承诺,一定化感激之情为成才之志,变报恩之心为力量之源,刻苦学习,用优异成绩来回报你们的爱心捐助,将来像你们一样,做一个对国家和社会有用的人。”

抑郁焦虑状态解析

□通讯员 许伟东

在现实社会里,抑郁或焦虑症状是一种非常常见的情绪。任何人在工作或生活中,会遇到各种各样的问题或压力,当感到自己无力应付时,会产生一些心烦、紧张、厌恶、痛苦、羞愧、自卑等焦虑抑郁症状。人们常常通过调整心态、放松心情缓解,然后振作起来,一般来说,不超过2周。如果这些焦虑抑郁症状持续比较长的时间,或时好时坏,或引起躯体的一些不适等症状,那么就是处于焦虑抑郁状态。如果进一步发展下去,就可能是抑郁症或焦虑症。

如果不良情绪超过2周或一个月或数月或半年以上,并出现入睡困难、多梦、早醒等睡眠困难、总担心什么事、经常感到心烦或心慌、易激动或紧张、容易着急、易受惊吓、有害怕或恐惧感、爱想事或琢磨事、高兴不起来、情绪低落、兴趣降低、感到生活没有意思、有委屈感或想哭、记忆力有所减退、注意力不易集中等症状,这些焦虑或抑郁症状的表现,说明你可能处于焦虑和抑郁状态。

在治疗上,市三院建议首先自己要调整好心态,学会放松心情,保持良好的心态和心情,自己要有信心,要相信这种病是可以治疗的,这点非常重要。如果自己不能调整好心态和心情,一定要进行药物治疗。

许多人害怕药物治疗,认为药物会损害身体,或认为药物治疗时间长,可能产生药物依赖性,这种想法是不对的。我们需要辩证地看问题,是药(包括中药)三分毒,但有病就必须治疗,只要利大于弊,可以通过合理、系统、规范的用药,把药物的不良反应降到最低,或不产生不良反应。一般来说,抗抑郁和焦虑的药物没有药物依赖性,但如果病情没有稳定住或巩固好,过早停药会引起疗效反弹,或再次陷入抑郁焦虑症状的状态。

抗抑郁和焦虑的药物起效都很慢,一般需要2周到4周才开始起效,需要服用的时间较长,当症状完全消失,还需要维持一段时间,再巩固疗效一段时间,然后逐渐、缓慢地减少药量剂量,最后完全停药。切忌不要马上停药,以免疗效反弹或复发,至于药物的剂量大小,因人而异,最好从小剂量开始,逐渐增加剂量。

市三院建议,如果认为自己有抑郁或焦虑症状时,不要通过网上、书、报纸或杂志等去查看或看自己是否符合什么抑郁或焦虑症状,是否处于抑郁或焦虑状态,因为你不是医学专业人员,容易产生这也符合、那也符合的现象,一定要到正规医院找专业医师来确定。

以艺会友

近日,民主小学教育集团在官川校区举办首届校园舞台节。

本次校园舞台节形式多样、特色鲜明,民主小学教育集团师生及家长一起自编自导自演节目,“以艺会友”,给师生们送上了丰富的精神文化大餐。

记者 章芳敏 摄



人民小学党总支获评市“红旗支部”

□通讯员 徐文祥

本报讯 日前,人民小学党总支被评为我市第四批“红旗支部”。据了解,此次我市共有29个单位被评为第四批“红旗支部”,教育系统共有三个单位获此荣誉。

人民小学党总支坚持以党的十九大精神为指导,以学校党建特色化建设为主线,以深入推进红旗支部创建活动为动力,紧紧围绕“教育教学”

中心,突出学校党建工作转型创新,充分发挥党组织和党员的先锋模范作用。

人民小学“红旗支部”创建活动围绕“五行党建”展开:知行,扎实抓好学习教育,筑牢思想根基;尚行,加强民主管理,抓好“清廉学校”建设;业行,落实党建课题调研,加强党员教师队伍建设;惠行,服务社会,服务教师,服务学生,惠及学生终身发展;创行,创新方式方法,提升工作效能。

该校以“融入中心促发展 融入民生促服务”为主要内容的“红旗支部”创建活动,促进了学校党建工作的转型创新,“五行党建”工作的开展,充分发挥了党组织的战斗堡垒作用,展现了党员教师在惠及学生终身发展、服务教师专业成长、促进教育事业科学发展等方面的先锋模范作用,学校党建工作水平不断提升,各项工作得到了广大师生家长的肯定。

解放小学开展新进教师课堂教学展示

□记者 叶宁 通讯员 施刚敏

本报讯 7日下午,解放小学新进教师教学展示交流活动举行,由本学期新进两位语文教师进行课堂教学展示。该校全体语文老师参与听课。

颜艳华老师执教的《杨氏之子》,先借用课题,让学生运用文言文介绍自己,再用文言文中的第一句话提取关于杨氏子的信息,让学生再模仿着

介绍同学。颜艳华教学设计巧妙,让学生在语境中进一步体会语言艺术,落实单元语文要素,并在古今穿越中,拉近了学生与文言文的距离,让文言文的学习生动有趣。

王美薇老师执教的《比尾巴》,用富有童真童趣的语言创设了观看小动物比尾巴大赛的教学情境,围绕“比尾巴”大赛展开设计,环节与环节之间衔接自然,环环相扣。她以图片

导入课堂,以观看比赛需闯关的形式教学生识字,每一个环节的设置都注重了情境的创设,符合低年级学生的认知特点。

两堂课结束后,各位语文老师在省特级教师、正高级教师、校长林爱娟的带领下对两位教师的课堂教学进行点评。老师们一方面充分肯定了两位老师的教学尝试,另一方面也对存在的不足给予了一定的指导。

老中医柳忠谈食疗

百合核桃面

主料:百合100克,核桃200克,面条500克,绿豆芽50克,水发香菇30克,黄菜花15克,姜、盐、植物油、酱油、味精各适量。

制法:先将香菇、姜切丝,绿豆芽洗净去根,黄菜花切寸段,核桃仁用植物油炸香,研碎,百合洗净。然后将面条放在沸水锅内浸透,捞起沥干水分,适量淋上熟油,拌匀抖松。再将炒锅放在中火上,倒入植物油烧至热,将姜

丝倒入稍煸,加入香菇、百合、黄菜花翻炒,再加入酱油、味精、盐、水煮沸后,随即将面条、绿豆芽倒入锅中翻炒,加盖稍焖至熟透,加入核桃仁即成。

功效:补虚益精,健脑安神,脾胃虚弱、冠心病、脑力衰退、记忆力下降、失眠之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

公益“心晴”支持热线
13588612320 (739320)
24小时开通