

一中教育

2015年11月
苏出准印JSE-0003957号

常州市第一中学 主办

总第148期

清华大学党委宣传部部长、 我校84届杰出校友张佐回母校



11月26日，我校84届杰出校友张佐在同学陪同下回到母校一中并兴致勃勃地参观校园。完利梅校长、常耀芬副书记、高俭副校长、胡文生副校长、林厚从主任

陪同参观并进行亲切交流。张佐，曾获得清华大学学生最高荣誉——特等奖学金，被评为清华大学首届“学生十杰”；博士毕业后留校工作至今，现任清华大学党委宣传部部长、新闻中心主任。作为一中走向清华的学子，她是一中的骄傲。

在交流期间，张教授当年的老师李中玉和王明华也来到了现场。他们回忆起当年在一中的学习经历，感慨万千。两位老师回忆起这位优秀的弟子，褒扬不已，盛赞她是一位爱学习、懂学习、有责任感的同学。作为学生干部，她能够组织好各项活动，带动了一大批同学积极向上。交流中，完利梅校长简单介绍了江苏新高考方案、我校的增效减负实施情况以及近几年的竞赛成绩等。

张教授还特别介绍了清华大学竞赛AP课程等情况。她希望一中的学子能够坚持努力，向着更高目标迈进。（高东梅）

忠诚、热爱、奉献

——记“最美常州人”袁守义师德报告会



11月25日下午，常州市第一中学道德讲堂在一中科技楼一楼报告厅举行。出席本次活动的领导有常州市文明办副主任奚炜菁、常州市文明办创建处处长史菊红、常州市教育局宣传处处长丁皓、常州市教育团工委书记姚奕。我校校领导、全体教师及部分学生参与了此次活动。本场道德讲堂由许俊杰老师主持。

此次道德讲堂的主题是“忠诚、热爱、奉献——最美常州人袁守义师德报告会”，共分五个环节，分别是学生诵读经典《新三字经》、全体教师齐唱《公民道德歌》、学模范诵师德、谈感受铸理想、送祝福谢恩师。

袁守义老师讲述了自己与教师职业的渊源。他辛勤耕耘30年，先后在苏北、苏南两个学校任教，做了21年班主任，送走了21届高三毕业生。他说：“我做的事，都是教师该做的，都是平凡的小事。”他就四个方面介绍了自己的教师职业特点，高效轻松是他的课堂目标，言传身教是他的管理方式，树人育魂是他的职业追求，舍己守义是他的职业准则。他表示会将这些职业道德与职业素养一如既往地坚持下去。

在座的道德讲堂的聆听者们观看了有关袁老师的新闻采访，蒋建兵和殷孝锋作为曾经受到袁守义老师指导的青年青年教师，分别作了发言，他们表示袁守义老师是他们事业和行动的榜样。

袁守义老师现在任教的班级的同学们准备了一个祝福的视频，向他们喜爱的老师带来了真挚的祝福。

常州市文明办副主任奚炜菁就此道德讲堂做了总结讲话。她评价此次活动遵循了道德讲堂一贯的流程，充分展示了道德讲堂的魅力，即“身边人讲身边事，身边人讲自己事，身边事教身边人”，袁守义老师的教育工作就如同他的名字，他忠诚党的教育事业，热爱学生，无私奉献。她希望今后能走出更多像袁老师一样的好老师，为我市的教育事业贡献力量。（周恬逸）

倪莺班主任工作室“三陵青黎社”举行赠书仪式

11月19日上午，倪莺班主任工作室全体成员在行政楼二楼会议室接受了工作室的赠书。成员们对接受新书的热情和兴奋一扫天气的阴霾，整个会议室充满了欢笑声。

本次赠书的书目有：《摆渡人》《第56号教室的奇迹》《偷影子的人》《登天的感觉》《乖，摸摸头》《登天的感觉》《儿童与青少年焦点问题解决短期心理咨询》《遇见孩子，遇见更好的自己》《拖延心理学》《自卑与超越》等。

薛志娟老师早早就预订了《遇

见孩子，遇见更好的自己》，做一名好教师，也要做一位好妈妈；范秀娟老师拿到了自己心仪已久的《乖，摸摸头》；贾礼娜老师拿到了早就想看的《偷影子的人》……

最后倪老师嘱咐大家在本月结束前写下读书心得，并预订在十二月第一周交换阅读书籍。

三陵青黎社班主任工作室博客地址：<http://blog.sina.com.cn/u/5701015108>（周卓行）



常州市“最美校园”： 我校被评选为“最具人气学校”



东南大学发来喜报： 祝贺我校2015届多人考取东南大学



第二届常州市中小学生创新实验大赛： 我校学子获高中组一等奖



2015年11月18日，在第二届常州市中小学生创新实验大赛中，经评审、集中展评，我校汪毅老师指导的高二年级钱程、沈汉唐、应岚、汤祖誉、尹伟业、王者等同学的创新实验“火山喷发”获得高中组一等奖，并作为颁奖现场高中组唯一的代表队上台演示该创新实验。

我校获局属“铭记历史 开创未来” 经典诵读一等奖

11月27日下午，2015年常州市教育局局属中学“铭记历史 开创未来”经典诵读比赛在常州市第一中学艺术馆举行。我校的参赛作品《雪，落在中国的土地上》在此次比赛中荣获一等奖。

出席本次活动的领导有常州市教育局完利梅副局长、常州市教育局高职处林春处长、常州市教育局语委办花向阳副主任。担任此次评委的有常州工学院教授与人文学院播音系副教授金丽藻女士、江苏技术师范学院副教授、国家级普通话测试员樊娇女士、常州广播电视台生活频道著名主持人楼益华先生、常州市吟诵协会副会长、资深编剧导演蒋敏女士、常州市文化馆副馆长刘旭先生。七十年前的中国，遭受日寇的践踏，满目焦土，遍地凄凉。那是一段悲惨屈辱的苦难史，也是一部觉醒与奋起的悲壮史诗。历史的渺渺尘



烟，掩盖不住世纪的风雨。忘记历史就等于背叛，铭记历史才能开创未来。此次比赛中，大家用诗的声音，演绎不朽历史的铿锵风骨；用诗的语言，寻找万里河山的广阔；用诗的情感，铭记历史，开创未来。

在高一语文老师的指导下，我校蔡宸、陈心怡、林子言、吴昊、范恒扬、黄越、衡星、谢继元、刘济彬、赵元昊、商靖萱、王昕玮等参赛者进行了认真细致的排练，并在比赛现场出色发挥，获得了一等奖的好成绩。（周恬逸）



表演者：蔡宸、陈心怡、林子言、吴昊、范恒扬、黄越、衡星、谢继元、刘济彬、赵元昊、商靖萱、王昕玮。
指导老师：陶琦、张芸、周恬逸

神奇的电子信息技术

——电子科技大学唐宗熙教授来我校讲座

11月26日下午，电子科技大学的唐宗熙教授来我校，为高一同学做了一场关于电子信息技术的讲座。

唐教授的讲座内容共分四个模块，分别为“关于电子信息的介绍”、“电子信息技术的发展历程”、“电子信息技术领域的热点”以及“电子科技大学的介绍”。讲座各板块内容条理清晰，重点明确，不仅阐述了系统的理论知识，也能联系社会实际举出相关应用的事例，帮助同学们进一步了解有关知识。唐教授的语言严谨

细致，不失幽默风趣，在现场同学互动交流，激发了同学们对于电子信息技术的研究热情。讲座的最后，唐教授为同学们介绍了电子科技大学的人才培养情况，使同学们感受到了作为国家“211工程”、“985工程”重点建设大学的名府学风、学习环境、人才培养等方面的风采。

在座的同学们认真倾听，用心思考，积极参与，他们纷纷表示收获颇丰。

(周恬逸)



喜报：我校教工排球队获教育系统联赛 A 组冠军和总冠军

随着终场哨声的响起，由李万龙、胡文生两位副校长共同领衔的一中12人排球队，经过10天9场33局的紧张赛程，一举斩落教育系统职工排球联赛A组冠军和总冠军两项桂冠，也成就了一中排球队三连冠的伟业。

这一次的成功，首先要提及球场上12位球员敢打敢拼的作风、整体流畅的战术和永不言败的精神，让每一场比赛都能打出自己的水平和风格。队员们在业余时间从接发球到完整的阵容演练，反复训练，洒下了无数汗水。此次比赛规则规定必须有一名校级领导参赛，李万龙副校长作为领导之一，发挥核心作用，带领队员打得很有战术思想；俞顺亮老师年过五十，老当益壮；张兴虎老师腿部肌肉拉伤，一直打到终场；张晔老师技术精湛，多次抵挡住对方的大力扣杀；作为篮球专业出身的陈旭老师初次参赛，在多场比赛中越战越猛，发挥了主力作用；朱振华老师既是教练，又

是队长，尽管经过多场比赛，手都打肿了，但是依然顽强拼搏，为整个比赛获胜作出了决定性的贡献。

此次三连冠的伟业更要归功于我校长久以来一直坚持的教师人才队伍建设机制，让每一位老师在“师德好，水平好”的基础上，通过系列性丰富多样的工会活动收获第三好——“身体好”。此次比赛中，完利梅校长和常耀芬副书记不仅多次亲临训练现场，更是亲自上阵为球队助威呐喊，正所谓上下齐心，其利断金。让我们再次为我们的球队喝彩吧！

常州市第一中学排球队名单

队长：朱振华

教练：曹波

领队：张玲娜

队员：李万龙、胡文生、朱振华、俞顺亮、张兴虎、陈旭、张晔、王姣、王颖、掌数宏、许俊杰、蒋寅

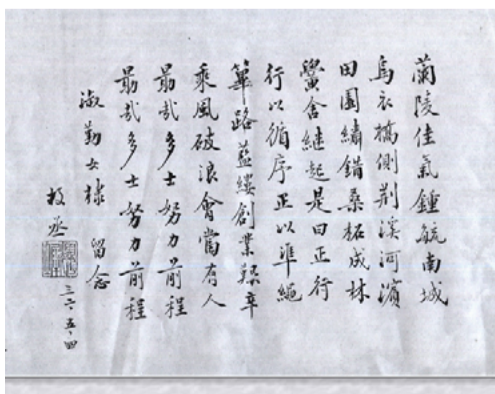


一中往事：首任校长陈枚丞先生书抄校歌

陈枚丞先生为原正衡中学校长。正衡中学由常州市人民政府接办并改名为常州市第一中学后，陈枚丞先生任首任校长，1955年被任命为常州市教育局局长，1956年被选为常州市副市长，1959年去世，年64岁。

此校歌抄录时间为民国三十二年，即公元1943年，此时为抗战时期，学校在该时期为正行中学。

复印件提供人为姜铁英老师。(文图供稿：林耀中)



学习模范做榜样，求真路上不畏难

——高二年级召开期中表彰大会

11月25日，高二年级在艺术馆举行了自主学习模范班级和个人颁奖仪式暨2015-2016期中表彰大会。李万龙副校长作了精彩讲话。高二(10)的邵雨薇同学和(12)的吴逸凡同学作了学习经验介绍。

此次自主学习标兵、模范和团队评选，所有班级都通过班级内部民主推选、期中考核，产生候选人和候选组。候选的个人和小组都制作了精美的海报，向全年级展示学习经验和学员风采。全年级的同学对候选个人和

学在学习上取得的成就。他用近期气候上的“锋面雨”的例子引出了讲话的主题：为什么要学习。他结合自己的学习和工作经历，生动地为同学们讲述了自己如何自历史，并获得突出成就的故事。在阵阵热烈的掌声中，李校长指出，学习的幸福未必是在学习的过程中来临的，而是在坚持不懈的学习后给予的奖赏。他教导同学们，学习要从点滴做起，从日常的文明礼仪、行为规范做起。

相信通过这次期中表彰，同学们



小组进行投票。年级组通过统计投票数，最终确定了名单。本次评选，可谓盛况空前，极大地调动了学生的主动性和创造性，取得了很好的成果。

李万龙副校长高度肯定了高二同

将从两位同学和李校长的讲话中收获很多，并且在以后的学习生活中真正落到行动上，继续努力拼搏，走向成功。

(顾鑫浩)

适当的时间专注做一件事

——高一年级召开期中表彰大会

高一期中表彰大会于11月18日下午4时许在艺术馆举行。会议由高一年级组组长孟才扣主持。

会议开始，学生处赵科副主任宣读了期中表彰名单，除了常规的表彰项目，如顽强拼搏奖、勤俭节约奖、阳光人物奖、竞赛金银铜奖、勤学好问奖、进步显著奖、国际交流奖、优质服务奖等，还有六十多人获得了班主任自定的二十四个奖项。胡文生副校长和赵科副主任为获奖同学代表颁奖，全场热烈鼓掌向获奖同学表示祝贺。

高一(12)班何佳文同学作为学生代表上台发言，与同学们分享学习心得。她提出了自己的四项学习方法：一是适当的时间专注做一件事；二是排除杂念，按自己的节奏学习；三是

指出，把平凡的事做好，就是不平凡。

胡文生副校长做了生动、热情的讲话。他首先谈了“失落”问题。曾经初中的佼佼者来到高中，第一次期中考试后，可能有些失落，各方面不适应。他指出，初中到高中的学习内容和方法发生了显著的变化，高中的难度远高于初中。高中阶段的学习对人一辈子的影响也最大，因为高中是学生由自然人向社会人成长的重要阶段，是世界观、人生观、价值观形成的重要阶段。他谈的第二个问题是笔记与作业问题，该如何用正确的方法记笔记，而非让笔记成为依赖。作业的目的是巩固与检验，要认真对待，禁止抄袭和作弊。最后，胡校长就心理健康、锻炼身体、处理好师生问题等方面做了精彩的指导。



文科、理科要按照合理的方法学习，要善于提问；四是要注重学习与健康的平衡。针对何佳文的发言，孟组长

期中表彰大会在同学们热烈的掌声中落下帷幕，而新的征程已然开始。(周恬逸)

金钥匙科技竞赛喜报：

1人获省特等奖，13人省市获奖

近日，2015年国际科学与和平周全国中小学生(江苏地区)金钥匙科技竞赛结果揭晓。我校学子再获佳绩，共获得1个省个人特等奖、2个省一等奖、4个省二等奖、6个市三等奖的优异成绩，其中特等奖获得者陈睿同学成为大市第二。在此特向这些同学表示祝贺！

获奖名单如下：

省特等奖：陈睿
省一等奖：吴凯雪 张雯姝
省二等奖：陈泽昊 邵雨薇
高焕 张天立
市三等奖：高晗 张行健 张辰婧 过天悦 曾心韵 唐培旖

(赵越)

建校 90 周年名师课堂展示——我校老师对外开设公开课

提要：11月13日，我校部分名师开设主题为“常州市第一中学建校90周年活动暨名师课堂展示”的对外展示课，12个科目的24位老师展示了一中名师的风采，受到来自市内外的专家和老师们的好评。（图片选自校园网）



物理：费宏



物理：丁佐建



政治：史秋玲



政治：房文姐



化学：钱柳云



化学：邓小进



语文：石瑛



语文：张芸



地理：金春



地理：孙旭



历史：刘常



历史：陈希磊



英语：黄文楹



英语：盛洁



英语：范秀娟



生物：高大玉



信息学：陆钟兴



公开课上的学生



专家、老师听课



专家、老师听课

走向天地自然，享受田间野趣

——高二年级“佳农探趣”社会实践活动

11月10日上午，高二年级全体学生由李万龙副校长、钱柳云副主任和卜方组长的组织带领下前往“佳农探趣”参加社会实践活动。

立冬后的清晨，天气微寒，但回归自然的热情早已在每个人的心中高涨。7:30分，同学们便带着期许，兴奋地坐上了大巴，一路上欢歌笑语，一个小时的车程便在不知不觉中结束了。

下车后同学们虽然无比兴奋，但还是排起了文明的长龙，在导游的带领下进入活动区。整个社会实践活动

分两大部分进行：上午是导游引领着同学们参观园区和割稻甩稻比赛，午饭后是同学们的自由活动。其中最让同学们感触深刻的是热火朝天的割稻比赛和炊烟四起自力更生的午饭制作。

在割稻比赛中，不管是高大粗犷的男孩子还是秀丽温婉的具有江南特质的女孩子都挽起了袖子拿起了镰刀，使出了浑身的力气，似有大干一番的劲头，不一会儿一片又一片的稻子就被同学们放倒了。割多少还得甩多少。转眼间，一袋袋的稻谷就同学们的七手八脚中屹立在各个甩谷场了。同学们握笔的双手一样是劳动的成果丰厚而显著。

收完了稻子，早已用尽了气力，但午饭还得自己动手。早已饥肠辘辘的同学们分工合作，有的领了锅灶柴火，有的打水洗刷餐具，有的领了饺

皮和馅料。会包饺子的同学尽情秀着饺技和花样，不会包饺子的也不甘落后，一个个争先恐后虚心的请教着身边会包的同学和老师。在同学们的共同努力下，不一会儿，五花八门的饺子就新鲜出炉了。一旁生火烧水的同学更是急着让饺子下锅，砍柴的砍柴，吹火的吹火，顿时整个做饭区便炊烟四起，咳嗽连连。此时虽然感受不到炊烟袅袅的诗情画意，但却让每位同学感受到了人间生活的真实。在一阵紧张的忙碌后吃上自己别出心裁制作的水饺时，同学们露出的是简单的满足、快乐和幸福的笑容。

在自由活动中，同学们或三三两两在田间小道散步，或喂喂小动物，或在彩虹乐园玩耍，或在真人CS战场展开厮杀……快乐的时光总是短暂的，快乐的时光也总是能给人最美的体验和回忆的。

在一天的社会实践活动中，同学

们走进了自然，体验了农耕，领略了田间野趣，感悟了生活艰辛与不易。四体勤，五谷分，让同学们与自然、生活和社会紧密联系不仅是符合人的天性的，而且也是对教育本质的回归。相信每位同学和老师在这真真切切的社会实践活动中都能与大自然来个亲密的拥抱，都能把从大自然中体味到的收获到的带回工作学习和生活中，在繁忙的工作和学习中不妨回味一下大自然的气息，相信生活会越来越美好！（解长霞）



1962 届校友回忆录：

高三（1）班是一个团结、友爱的集体！

我 1959 年从一中初中毕业考入一中高中时，全班共有 56 位同学，后来有两位同学先后因身体原因休学，高二结束时，我与其他三位同学应征入伍了，所以，我与同学们仅仅只有两年的同窗学习时间。可是班里的同学却一直没有忘记我们这些当兵的人。就在当兵没有几天，就寄来了在 1961 年 8 月 5 日下午老师和同学欢送我们几个人去当兵时的合影。一年以后，又寄来了 1962 年 7 月 23 日，全班同学毕业时的合影。在其后的岁月里，虽然还有联系，但随着时间的推移，尤其是他们毕业以后，大家各奔前程，联系就越来越少了。记得在 1994 年，班里组织过一次聚会，也只是十几个人在母校座谈一下。后来，在路上与个别同学只是偶然遇到，简单说说各自的情况而已，慢慢地就失去了联系。可是在近年来，尤其是都退休以后，同学之间的交流就多起来了。通过与同学们的交流，我了解到：1962 年高中毕业时，全班 50 位同学中，有 25 位同学考取了大学，在后来的几年里，又有 3 位同学考上了大学。其中不乏有好多同学进了名牌大学：清华大学、北京医学院、南京大学、南京师大、南航、南京工学院、华东水利学院、上海同济大学、上海纺织工学院等。如今，同学队伍里，有教授、高工、高级教师、局长、厂长（总经理）、医院院长等，在企业工作的很多同学，也有多人在生产、销售、质检、财务、企业管理等岗位上，作出了贡献。如今他们都已经光荣退休了，有的又担负起了帮助子女抚养下一代的任务。

回忆毕业五十周年的大聚会

2012 年，全班同学高中毕业 50 周年了，同学们决定组织一次大聚会。为了组织好这次聚会，组成了“毕业五十周年筹备组”，由班长陈迪同学任筹备组组长，由邱小兴同学任副组长，由陈志方同学任筹备组秘书长，朱克浩同学任联络员，各自留了联系方式。并在 9 月 8 日给每位同学发出了《邀请函》。邱小兴同学还特别为每位同学定制了一只上面镌刻着《毕业五十周年留念》、62 届高三（1）班及常州市第一中学的圆形标记，杯子的另一面，用草书题写了：《夕阳无限 人生如画》等字样的精美玻璃茶杯。为了找到我这个曾经的第二任班长（高一年级时，由田金成同学任班长，后来他因身体原因休学，高二年级由我当班长，后因当兵，在高三年级由陈迪同学任班长），一开始怎么也找不到我（那年我已经定居上海 10 年了），筹备组的陈志方同学千方百计，终于查到了我在上海的居住地。在 3 月 5 日就给我写了信。信中说：“近十年来，在常州的同学经常聚会，北京的吴晶微，杭州的陈兰珍，河南的周志才，天津的尤一鸣，也都回来参加的，但是大家都不知道你的信息，联系不到你。托了常州社保中心的朋友，才查到了你在上海的地址”。这样我才恢复了与同学们的联系。我非

常感谢同学们的关心，没有忘记我这个半道离开的同学，马上与陈通了电话，在当年十月七日，早早地到达常州。那一次聚会，母校的领导也非常关心，特地腾出高一（13）班的教室；并且在学校大门口，在移动屏幕上，打出了“热烈欢迎 62 届高三（1）班校友回母校”的字样，滚动播出。

这次毕业五十周年大聚会，共有 37 位同学参加，除了在国外的、或因某种原因如失去联系无法通知及生病等实在不能来的，都来了，把教室内一周围坐得满满的。那天，也是一个金秋十月的好天气，高一（13）班教室大楼前的桂花盛开，阵阵桂花香气扑鼻！已经 83 岁高龄的班主任姜铁英老师，拄着拐杖，依然精神矍铄地站在讲台上，给大家讲述那五十多年前的故事。早年从上海同济大学毕业后，到平顶山煤矿工作的周志才同学，当时已经身患严重的帕金森氏病，但他还是在家人的陪同下前来参加。有的同学皱纹已爬满了脸庞，有的同学已经满头白发，有的同学满口已经没有一颗牙！所以，同学们见面的第一个内容，就是能不能很快叫出对方的名字。同学们共同回忆起 50 多年前，一起去东门外常州钢铁厂劳动的情景；一起回忆起请陈兰珍同学的爸爸（解放前在常州电气公司做工）来班里忆苦思甜的故事。相逢是首歌！相隔了半个世纪再相会，重新回到了那个雨季、花季的年代，分外亲切、高兴！风风雨雨五十年过去了，一路风尘、一路坎坷，如今又汇拢到了一起，共同回忆那些风华正茂时的故事。

这次大聚会，同学们还认真观看了校史长廊，参观了母校的校史陈列室，深深感到母校几十年走来，发展到今天，不容易！

这次大聚会，最后还组织同学们乘车游览了常州的景点，如淹城、野生动物园、恐龙园等。

这次大聚会，筹备组最后还编辑印制了一本精美的纪念册给大家作永久的珍藏！

姜老师讲述了 52 年前的一个小秘密

就在这次毕业五十周年的聚会上，班主任姜铁英老师，给大家讲了发生在 52 年前同学们到农村劳动中的一个小故事。我记得当时学校经常会在每年的夏天或秋天，有计划地组织全校同学到农村去劳动，一般时间在半个月左右，全体同学打好背包到农村去，称为下乡帮助农民进行“夏收夏种”或“秋收秋种”。姜老师说：在 1960 年的那次“秋收秋种”中，我们班是到常州东门外往北，过沪宁铁路再往北，有一个叫“杨柳桥”的生产队劳动。当时正是我国三年自然灾害最困难的一年。男同学的主要任务是帮生产队收割稻子，不仅是割稻，还要挑到场上去，而给女同学的任务就要稍微轻一点，一部分女同学还去帮着烧饭等。由于都是重体力劳动，平时口粮就紧张，这时的男同学们更是吃不饱肚子。女同学们就悄悄地将烧好的稀饭，挑比较稠的送到田间地头，给男同学吃（按照农村的习惯，在农忙时节，每天早中饭之间和中晚饭之间，都要吃一碗点心，一方面

创意迸发制礼品，倾情义卖贺校庆

——高一年级师生为学校庆生

为了庆祝我校 90 周年盛大校庆，高一师生群策群力、火力全开，亲手设计了一个又一个精美的、有意义的义卖品。提前剧透，请大家一起来欣赏，有意者火速来购买，手慢无货哦！

高一 5 班的手绘地图可谓是学生的一大杰作，在孙旭老师的带领下，5 班学生亲手为校绘制了精美的地图，倾注了对学校浓浓的爱意和敬意。不

书签和多盆多肉微景观，陈老师为了这些创意每天熬夜、不辞辛劳，为校庆献上一份带着体温的厚礼！如果你喜欢，就请支持她吧！

精彩无限，创意无限，毕业的学子们是否想念你的老师们呢？如果想每天见到他们可爱的脸庞，请至房文姐老师的高一（8）班来订购老师们萌萌的脸萌明信片吧！为了制作这些



但技术优良，而且美哭了有木有！你还可以拿着许愿带和许愿牌去校树上许下最美的愿望！接下来不得不点 32 个赞的是陈希磊老师和她的高一（6）班呕心沥血、亲手制作的校庆手机链、

脸萌明信片，唐荷香老师盯着电脑制作到深夜直到变成熊猫眼。老师们的心意跃然纸上！猜猜下图的这几位都是谁？喜欢吗？快来订购吧！

（周卓行）

是让干活的人休息一下，吃一点东西，说是可以“接接力”），每天都是这样，而男同学们却浑然不知。这个小秘密，直到这次聚会，我才听姜老师说出来，不由得十分惊奇：我这个当年当班长的，竟然也不知道！女同学们守口如瓶，姜老师也心知肚明，但也不说，我想：姜老师可能是出于爱护同学们这种淳朴友情的缘故吧！

说说我们班现在的 QQ 群

自从 2012 年全班毕业 50 周年聚会后，为了使同学们的交流经常化，在陈迪班长的倡议和组织下，在 2013 年 10 月，建立了市一中 62 届高三（1）班的 QQ 群，目前共有 15 位同学参加。这个 QQ 群很有特点，主要是：所有的成员，一律都是用的实名制，不另起一个网名（一开始有的也起过网名，但很快不用了）；所有的成员，都是自己班里的同学，不熟悉的或外来人员，一概不能参加；所有的成员，有一个共同的约定，就是交流要传递正能量，针对大家都已经进入老年，要以健康养生为主要内容，一定要抵制网络上的虚假的或不健康的信息。

我们这一届的学生，都没有学习过汉语拼音，汉字输入往往就是一个难关，但不会汉语拼音，就用手写输入，一样可以。这个 QQ 群至今已经坚持整两年了，有的成员不会输入汉字，却也能经常打开看看。我参加这个 QQ 群，从同学们那里了解了很多很多道理，感到是对人生的又一次感悟：同学们所走过的路，他们的不同经历，都是在给我补课，给我以教育和启发。大家上传到群上的信息，很新、很及时、很长知识。而面对浩如烟海的网络信息，要转发好信息，对别人有用的信息，首先就要了解信息，要鉴别信息，要辨别它们是不是虚假信息、消极信息、不健康的信息，就要不断提高自己的识别能力。班 QQ 群的建立，对已经退休的同学，是一次重新学习的机会，特别是对如何珍惜健康、珍惜余生、珍惜生命，从身心修养、身体保健等，非常有意义。这也重新打开了通向时代的一扇窗户，能力求跟上时代的步伐。

2015. 10. 30
作者：郑德全

