

退休生活大家谈

重拾书画



徐幼成

退休头两年，没了工作的羁绊，我彻底放飞自我，经常与好友们小酒喝喝，KTV唱唱，后来血脂升高，心脏被装了支架，医生严嘱，戒烟戒酒，清淡饮食，我认识到该和撑肠拄腹，欢歌曼舞的生活断舍离了。

两友，依啥个意思？50块，还是美金。原来朋友发现画框背面有黑记号笔写的\$50标记，怪我粗心，本应用白颜料涂掉的。其实我每画一幅画，也是对自己一次技艺的提高，审美的升华。屏蔽杂念，隔绝喧嚣，灵魂完全沉浸在画中美景，不断完善。

随着体力衰减，眼力不济，我画画得少了，更多时间是写毛笔字。练字日久，越来越觉得中国书法法高深莫测，奥妙无穷。我不刻意要求自己每天写多久，写多少字，三天打鱼，两天晒网，七十而从心所欲。

退休生活也不能一味蜗居书房，趁身体还行，我也时常与老妻或三五好友结伴外出旅游，看千里江山，行万里旅程。大自然中的远山近水，茅屋小亭，芳草古树，海浪拍礁等反哺我画中美景。



油画：层林尽染 徐幼成

我也借此机会重拾年轻时的爱好，写写画画，充实退休生活。遇到朋友乔迁装修，子女结婚，不用再为送什么礼物苦思冥想，送一幅画聊表心意。收到画的朋友们往往不吝赞美之词，什么蓬荪生辉，柴门增光啦，高端大气啦。听到过最文化的夸奖是：这就是敬亭山，挂在墙上相看两不厌，真使我受宠若惊。

或旅途随记……其实每个人都有自己的退休生活方式，身心愉悦就是最好的退休生活状态。

光阴荏苒，转瞬我已退休十年有余，消费掉了退休后的所谓黄金十年，但我感觉有喜欢的忙碌，生活很充实，每一天都是繁花满枝的黄金岁月。

还有一件趣事，有段时间我在美国儿子家，附近有个很大的周末露天集市，看到其中也有卖画的，我闲着无聊也画几幅来试水。回国时，带回一幅没卖掉也是

肖斯塔科维奇(1906-1975)是20世纪苏联最杰出的作曲家之一。他是一位多产作曲家，共创作了十五部交响曲，和各种题材的音乐作品，总数达150多部。他的许多作品显露出自己独特的创作风格。旋律铿锵有力，节奏多变，情绪强烈，创造大胆，富有哲理性。这里着重介绍他的C大调第七交响曲，又名列宁格勒交响曲。第七交响曲堪称是世界音乐史上的一大传奇。

列宁格勒交响曲简介

严德礼



1941年希特勒的法西斯军队以闪电般速度入侵苏联。在短短五个月时间里便包围了列宁格勒，直逼莫斯科。德军每天用大量炮弹轰炸列宁格勒。苏联人民与法西斯展开殊死拼搏的浴血奋战。在那极端困难的时期，伟大作曲家为了将这一时期用音乐表达出来，在非常艰难的状态下创作了这部不朽的音乐诗篇。

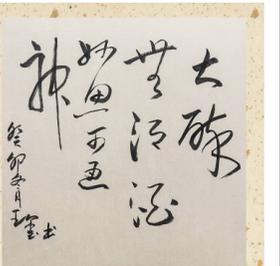
作品完成后，苏军派人到前线，逐个寻找当年乐团的乐手，秘密进行排练。1942年3月5日音乐会演出之前，苏军最高指挥部下达重创敌人的命令。用所有炮火对敌军进行猛烈袭击。就在强大炮火换来短暂宁静中音乐开始了！人民走出掩体，走上大街，聆听现场直播的音乐会。这部凝聚了人民必胜信念和反法西斯战争的交响曲在世界上获得极大的反响。1942年8月9日，第七交响曲由列宁格勒广播乐团在被德军围困的列宁格勒完成首演，极大地鼓舞了苏联军民的士气，最终赢得了反法西斯战争的胜利。肖斯塔科维奇不愧是苏联现代音乐史上的大师。

我较喜欢的优胜美地国家公园风景画。一次老友索画，我就将此画给他了。朋友回家后不久即来电佯装问罪：朋友，依啥个意思？50块，还是美金。原来朋友发现画框背面有黑记号笔写的\$50标记，怪我粗心，本应用白颜料涂掉的。其实我每画一幅画，也是对自己一次技艺的提高，审美的升华。屏蔽杂念，隔绝喧嚣，灵魂完全沉浸在画中美景，不断完善。



▲鱼拓 作者：郭乾林

鱼拓是一种类似拓碑，将鱼的形状拓在宣纸上的技术。与拓碑不同的是，鱼拓大部分采用直接拓，就是在鱼身上涂色或墨，未干时用宣纸覆盖之，揭下即成。



▲大醉无须酒 作者：王兴

纪念邓公诞辰一百周年 诗一首 陈嘉鹏

邓公学识世无双 云里雾里难识君 乡土情结挂心里 身陷红楼乐无穷



▶鱼悦千里 作者：余晔耀

“鱼悦”与愉悦谐音，“千里”指身边的任何地方。寓意是，处处愉悦，快乐、开心、开心是长寿的秘诀。祝老教师、老同事在新的一年里，开心长久！



◀春草向春晖 作者：高永丰

穴庙宇。进入石窟必须脱鞋，服装得体，皮肤不得暴露过多。我们攀登了“丹布勒——狮子岩”，上面是一座耗时18年真真实实构筑在橘红色巨岩上的空中宫殿。它被誉为世界第八大奇迹。巨岩高达200米，宫殿皇城依山而建，巧夺天工。因战争宫殿已毁，“巨岩王朝”仅留有遗址，峭壁上的仙女壁画色彩艳丽，栩栩如生。攀登岩顶，景色豁然开朗，丛林无边无际，绿意盎然，整个都城一览无遗。米内日亚国家公园占地有九十平方公里，园内玛哈辛国王在三世纪修建了巨大的蓄水湖，这里是中北部野生大象经常聚集的地方，游客只能乘坐吉普车观看。旅游团随后转入康提城，“佛牙寺”位于美丽的康提湖边，寺内保存着斯里兰卡的镇国之宝——佛祖释迦牟尼仅存于世的两颗灵牙舍利其中的一颗。游走在佛牙寺内，只见白衣白裙的善男信女席地而坐，诵读经文；身披橙色袈裟的僧侣从身边走过，咖啡色的皮肤映衬着洁白的墙壁，缭绕的香烟，庄严的钟鼓声，肃穆的气氛，让你的心也慢慢变得沉静平和。另一处景点是皇家植物园，始建于公元1371年，曾经是康提国王的御花园，园内有一些非常稀有珍贵的热带植物。



瞬间 SHUN JIAN 摄影 周光耀

斯里兰卡旧称锡兰，是镶嵌在广阔的印度洋上的一滴眼泪。这里盛产红茶、宝石，属热带季风气候，终年如夏，无四季之分，只有雨季和旱季。旅游团经过六个多小时的航程，降落在科伦坡机场。接机导游给每个人献上鲜花花环，异国气氛扑面而来。大巴把我们送到濒临大海的宾馆，面对大海，阵阵浪花，顿时忘却了城市的喧嚣。草坪上小松鼠在觅食，乌鸦在低空飞翔，乌鸦在这里被称为神鸟，吉祥鸟。热带海风透过高大摇曳的棕榈树徐徐吹来，这一刻仿佛觉得自己融化在这童话般的国度里。

导游教我们第一句斯里兰卡语是“阿伊博温”，说话时双手合十，表示“你好”的意思。导游嘱咐，斯里兰卡宗教意识浓，地位高，游客必须尊重。当地人有着清澈的眼睛，咖啡色皮肤，雪白的牙齿，总是面带微笑。我们的行程是从科伦坡向东，然后往南，再回科伦坡。我们参观了“大象孤儿院”，这里专门收养无家可归，掉入深坑或陷阱，受伤身患疾病的幼象。“丹布勒石窟”是世界文化遗产，已有二千年左右历史，保存了最完整的洞



校园简讯

●7月24日，我校牵头完成的《面向能源革命，能源电力行业特色高校研究生教育产教融合双赢模式创新与实践》获评教育部2022年国家教学成果奖二等奖。

●8月31日，由全国优秀教师、国务院特殊津贴专家符杨教授领衔的电气工程学科教师团队入选教育部第三批“全国高校黄大年式教师团队”。

●9月19日至23日，我校“新能源+微电网”综合智慧能源助力临港新片区低碳发展示范区建设项目荣获第23届中国国际工业博览会创新引领奖。

●10月13-15日，第二届“深化产教融合，促进电力发展”主题研讨会在我校召开，为促进电力行业高质量发展探索新路径。

●11月，我校举办“培育光明使者，促进绿色发展——上海电力大学服务‘一带一路’”十年主题活动，引导上电学子深入了解上海电力大学在服务国家战略中的积极作用，进一步强化能源情怀，树立行业自信。

●11月，我校获批新建电气工程博士后科研流动站。博士后科研流动站申报成功，将进一步优化学校学科布局，对加强学科建设、培养高层次人才、打造高水平科研团队等具有重要意义。

●11月20日，我校首个海外“校友之家”在肯尼亚友盛集团公司揭牌。11月25日，尼日利亚“校友之家”成立，搭建平台助力海外校友积极参与中非友好合作和“一带一路”建设。

●11月底，临港校区三期工程项目顺利开工。该项目总建筑面积77855平方米，总投资6.25亿元，主要建设内容为电力科技大楼及学生公寓，预计2026年秋季投入使用。

●2023年上海市人民政府教育督导室公布上海高校分类评价结果：我校在17所应用技术型高校中效益评价排名第一，增值评价为1，综合评价蝉联第三。

●2023年，学校科研整体能力提升成效显著，其中，科研项目合同额和到账经费再创新高，合同额达到1.91亿元，较2022年增长16.4%；到账经费1.72亿元，较2022年增长26.5%。国家级重大重点项目再获突破，大额经费项目数不断增长，合同额百万以上项目达到41项。

上电退管信息

SHANG DIAN TUIGUAN XINXI 上海电力大学退管会编 2023年第2期(总第41期) 主编：刘洁荣 庄民生

岁月不老 情暖重阳

我校举行敬老节大会暨第六届金婚庆典



本报讯 10月19日上午，2023年离退休教职工敬老节大会暨第六届金婚庆典在杨浦区大礼堂举行。300余位退休教职工喜气洋洋重返校园共度重阳，共叙深情。

校党委副书记、校长李和兴，校党委副书记俞培奋，退休老领导周光耀、陈大森、曹家麟、陆楚龙、石奇光、李国荣、张一尘，校党委常委、组织部部长赵建明，校党委常委、统战部副部长陈凌以及来自各二级学院、部门的相关领导出席了活动。

李和兴校长首先代表全校师生向老领导、老同志致以节日的问候和美好的祝福，向始终关心关注学校事业发展的老同志们表示崇高的敬意和由衷的感谢。他围绕人才培养、学科建设、产学研融合、校园基建等各个方面，向老同志们汇报了近三年来学校取得的成绩。他强调，上电的蓬勃发展，蕴含着老前辈“上电人”的智慧和激情，是老同志们铺就了上电不断跨越式发展的道路，期望老同志们继续关心支持学校发展和建设，充分发挥自身优势，成为学校深化综合改革、加速内涵发展的宝贵经验源，成为推进高水平地方大学建设的坚强后盾。他表示学校将一如既往地重视和落实离退休工作，关心关爱老同志，注重老干部工作，以多种形式推出为老、利老、助老、惠老的工作举措，千方百计提升离退休老同志的获得感、幸福感和安全感。

李和兴校长首先代表全校师生向老领导、老同志致以节日的问候和美好的祝福，向始终关心关注学校事业发展的老同志们表示崇高的敬意和由衷的感谢。他围绕人才培养、学科建设、产学研融合、校园基建等各个方面，向老同志们汇报了近三年来学校取得的成绩。他强调，上电的蓬勃发展，蕴含着老前辈“上电人”的智慧和激情，是老同志们铺就了上电不断跨越式发展的道路，期望老同志们继续关心支持学校发展和建设，充分发挥自身优势，成为学校深化综合改革、加速内涵发展的宝贵经验源，成为推进高水平地方大学建设的坚强后盾。他表示学校将一如既往地重视和落实离退休工作，关心关爱老同志，注重老干部工作，以多种形式推出为老、利老、助老、惠老的工作举措，千方百计提升离退休老同志的获得感、幸福感和安全感。

李和兴校长首先代表全校师生向老领导、老同志致以节日的问候和美好的祝福，向始终关心关注学校事业发展的老同志们表示崇高的敬意和由衷的感谢。他围绕人才培养、学科建设、产学研融合、校园基建等各个方面，向老同志们汇报了近三年来学校取得的成绩。他强调，上电的蓬勃发展，蕴含着老前辈“上电人”的智慧和激情，是老同志们铺就了上电不断跨越式发展的道路，期望老同志们继续关心支持学校发展和建设，充分发挥自身优势，成为学校深化综合改革、加速内涵发展的宝贵经验源，成为推进高水平地方大学建设的坚强后盾。他表示学校将一如既往地重视和落实离退休工作，关心关爱老同志，注重老干部工作，以多种形式推出为老、利老、助老、惠老的工作举措，千方百计提升离退休老同志的获得感、幸福感和安全感。

李和兴校长首先代表全校师生向老领导、老同志致以节日的问候和美好的祝福，向始终关心关注学校事业发展的老同志们表示崇高的敬意和由衷的感谢。他围绕人才培养、学科建设、产学研融合、校园基建等各个方面，向老同志们汇报了近三年来学校取得的成绩。他强调，上电的蓬勃发展，蕴含着老前辈“上电人”的智慧和激情，是老同志们铺就了上电不断跨越式发展的道路，期望老同志们继续关心支持学校发展和建设，充分发挥自身优势，成为学校深化综合改革、加速内涵发展的宝贵经验源，成为推进高水平地方大学建设的坚强后盾。他表示学校将一如既往地重视和落实离退休工作，关心关爱老同志，注重老干部工作，以多种形式推出为老、利老、助老、惠老的工作举措，千方百计提升离退休老同志的获得感、幸福感和安全感。

图片新闻



11月7日下午，上海市教育系统关工委主任李宜海（一排左6），执行主任高德毅（一排左4）一行来我校调研关工委工作。校党委书记、关工委主任李明福（一排左5）等相关领导参加调研。



11月7日上午，根据校党委统一部署，校党委第六轮巡察组巡察离退休党委。

热烈欢迎 2023年荣休教职工 (按退休时间排序) 邹乾林 黄国胜 王黎敏 沈坤全 杨云青 李丽伟 王禾兴 黄建良 朱彦 马雁群 刘鲁胜 叶传良 熊伟生 杨太华 王刘杨 丁红蕾 姜东宁 王国华 苏少华 陆钧 陆剑峰 徐晨 胡小萍 曹炜 徐忠胜 沈挺 魏金平 宁志敬

“大变局”看中国与世界

离退休党委、老教授协会联合举办主题教育专题讲座

本报讯 为持续深化习近平新时代中国特色社会主义思想学习宣传，把思想讲生动，把理论讲彻底，11月22日上午，我校离退休党委、老教授协会在杨浦区行政中心9楼一号会议室举办了主题教育专题讲座，特邀复旦大学马克思主义学院教授、博士生导师肖巍教授作《“大变局”看中国与世界》报告。离退休各党支部书记、委员，老教授协会会员及研究生党员代表60余人聆听了讲座。

肖巍教授以两个百年为主线，围绕世界之变、时代之变对国际形势与全球问题进行了分析与解读。他指出，百年未有之大变局仍在加码，跨入第二个百年高质量发展是打开“命门”的关键。要更加注重中国式，更加注重人民性，更加注重安全感。更加与世界的变与“不变”中要进一步激励市场活力、改革动力、创新能力和全社会创造力，进而实现高质量发展。走好“第二个百年”新征程。肖教授的报告从纵向维度的整体性和横向维度的重点性相结合的全景式叙事方法，让老同志、老教授们认识到世界大变局的变与不变，有助于我们从大视野、大历史观全面认识到中国共产党与时俱进的不断创新的能力和本领。（本报通讯员）



“读懂中国从电说·电力数说二十大”手账卡(第五辑)发布仪式暨演讲比赛举行

本报讯 12月15日下午，由校关工委主办、电子与信息工程学院关工委承办的“读懂中国从电说·电力数说二十大”手账卡(第五辑)发布仪式暨“读懂中国从电说·强国有我电力人”演讲比赛决赛于杨浦区区委老干部局举行。校党委副书记、校关工委副主任俞培奋，校关工委常务副主任石奇光，市教卫工作党委老干部处处长、教育关工委秘书长金勤明，校党委常委、组织部部长赵建明到会，并为2023年第五辑手账卡揭牌。随后，举行2023年“读懂中国从电说·强国有我电力人”演讲比赛决赛。各二级学院4位优秀选手激情昂扬、饱满热情，用“青春寄语”展现了“强国有我电力人”的豪迈情怀。



党委书记、校关工委副主任俞培奋在致辞中指出，“读懂中国从电说”学习实践活动是我校关工委的大思政教育精品项目。该项目集学习、科研、活动于一体，聚焦了电的独特视角和鲜明的能源行业特色，努力培育青年学子“能源情怀”并取得了良好的教育效果。他希望在成绩面前校关工委要再接再厉，进一步加强统筹协调，完善纵横联动的校院两级关工委工作机制，同时，要进一步挖掘“五老”资源，最大限度凝聚育人合力。各二级学院和相关职能部门要强化责任担当，切实履行职责，创新活动形式，使“读懂中国从电说”系列活动不断焕发新的活力。校关工委常务副主任石奇光在总结讲话中强调，关工委“读懂中国从电说”系列活动是新时代中国特色主义思想的范本，也是青年学子与“五老”集体智慧的科研成果。

表达了我们的共同心声，希望同学们继续积极参加“读懂中国从电说”系列主题教育活动，在新时代新征程中听党话、跟党走，做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的电力好青年。

编者了解到，“读懂中国从电说·电力数说二十大”手账卡(第五辑)是我校关工委自2019年连续五年成功开展教育部关工委读懂中国品牌活动的第五个科研力作，1到5辑手账卡是校、院二级关工委、青年学子与“五老”学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的范本，也是青年学子与“五老”集体智慧的科研成果。相关职能部门和二级学院领导，校关工委骨干老同志和学生代表等百余人也参加了发布仪式，活动由校关工委办公室主任刘洁荣主持。（本报通讯员）

# 强党性 明职责 提质赋能筑堡垒

## ——离退休党委加强党的建设

### 一、加强党的组织建设,严格落实换届制度,选优配强党支部带头人



离退休党委现有8个党支部,共201名党员,其中在职党员5人,离退休党员196人。离退休党委认真贯彻落实新时代离退休党建工作要求,加强离退休党支部的组织建设,指导各党支部于2023年10月顺利完成新一轮换届工作。积极物色年轻、有党务工作经验、有奉献精神、有担当的党员担任党支部书记。换届后党支部班子队伍整体呈现年轻化。

### 二、加强党的思想建设,及时开展业务培训,强化党支部班子工作能力



党支部换届后,离退休党委在11月连续三周及时举办了“离退休党建工作研讨暨党支部书记、委员培训班”,邀请复旦大学马克思主义学院教授、博士

生导师肖巍来校作《“大变局”看中国与世界》报告,以增进对百年未有之大变局形势的认识;培训班上离退休党委书记刘浩荣对《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》、党委副书记李晓梅对《关于加强基层党组织委员会建设的意见》两个重要文件进行了解读学习。离退休党委组织刘佳对如何做好党支部基层党务工作进行了专题辅导。培训班还邀请上

### 三、加强党的政治建设,用好“三个资源”,提升党支部组织生活质量



离退休党委在党建工作中,加强对离退休党员的政治建设,注意用好“红色教育资源、上海本土资源、身边榜样资源”,不断丰富载体和形式,加强离退休党员的党性和理想信念教育。组织党员赴沙家浜开展红色革命基地主题参观,组织党员参加“云三看”活动,在线打卡100处红色基地;通过走进上图东馆、杨浦滨江“人人

### 感受美丽生态 寻访先辈足迹

为丰富离退休党支部主题党日的形式和内容,11月16日上午,离退休党委开展“感受美丽生态、寻访先辈足迹”主题党日活动,70余位老同志党员前往金山参观了“花开海上”生态园和上海市爱国主义教育基地朱学范故居。老同志党员表示,参观实践活动有助于更好地学思践悟,增强党性,在体验美丽生态建设的同时,也要从先辈的革命生涯中汲取精神力量,珍惜当下的幸福生活,继续发光发热,为党和国家的教育事业作出更大贡献。



### 看科创之美 走廉洁之路

#### ——离退休党委组织参观学习G60科创走廊展示馆、方塔园廉政教育基地

为进一步扩大党风廉政教育的覆盖面,强化离退休党支部在全面从严治党过程中发挥积极作用,11月29日下午,离退休党委组织党支部书记、委员一行前往位于松江区的长三角G60科创走廊展示馆、方塔园廉政教育基地参观学习。G60科创走廊是长三角一体化发展的一个集中展现和缩影,通过参观实物、互动体验,领悟到科技作为第一生产力在推动高质量发展过程中的重要作用。下午,大家赴上海市廉洁文化示范点——方塔园廉政教育基地进行参观学习。通过形象的图画、廉政人物、廉政格言与廉政小故事,使老同志们了解古代官员廉吏清官的事迹和近现代革命建设时期的英烈、贤达和劳动模范的事迹,感受其以法养廉、以廉养德的高尚品格。通过本次参观学习,让党支部书记和委员们从G60科创走廊的发展成就中汲取到了生活的智慧与力量,从方塔园廉政教育基地参观学习中加强了廉洁文化教育,促进了党风廉政建设的“六新”发展理念和高质量发展发挥余热信心。

### 离退休党委召开党支部书记抓基层党建工作述职评议会

为落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神,不断提升党支部书记的履职能力,根据校党委部署要求和离退休党委相关工作方案,12月27日,离退休党委召开了党支部书记抓基层党建工作述职评议会。八个离退休党支部书记围绕主题教育开展情况、党支部建设、党员教育管理、引领党员发挥积极作用、推进“一个支部一件事”等方面进行了总结述职,认真查找问题和不足,并为今后支部工作顺利开展提出了切实的举措,展望了明年的工作打算。



### 退管简讯

- 10月13日,退休教职工(2023年6月30日前退休)敬老慰问金(500元)已发放进卡。
- 10月16日,向退休老同志寄出慰问品579份,其中A套餐粮油类448份,B套餐床上用品四件套131份。
- 11月30日,未参与2023年度体检的退休教工每人体检补助500元进卡。
- 12月8日,我校周光耀、张一尘、韦钢、应敏华、高伯骅、徐合顺、邹乾林、周小力8位退休老同志的书法、摄影作品参加了“杨浦区离退休干部‘纪念改革开放45周年’书画摄影展”。
- 2023年退管会组织5轮话剧、评弹、音乐赏析等艺术观赏活动,有近140名退休教工参加。
- 2023年,我校退休老同志为青年师生讲党课、开展座谈会、指导课题等活动42场次。
- 2023年退管会积极搭建桥梁,组织开展养老社区调研6次,累计参与150人次。
- 2023年退管会工作人员、退休骨干等开展上门慰问高龄、丧偶、重症住院等130余人次。
- 2023年退管会为“逢五逢十”老同志92人快速生日蛋糕,为80和90岁老同志15人登门祝寿。
- 2023年,退管会办理退休教职工医疗补助7批次,累计总额约17.9万元,惠及104人次。

- ### 讣告
- 邵昌铭 2023年8月8日逝世,享年95岁
  - 王培才 2023年8月16日逝世,享年90岁
  - 周根华 2023年9月1日逝世,享年86岁
  - 蒋素姿 2023年10月3日逝世,享年91岁
  - 沈海荣 2023年10月10日逝世,享年91岁
  - 王潮江 2023年11月17日逝世,享年94岁
  - 史伟国 2023年11月20日逝世,享年85岁
  - 张介庆 2023年12月11日逝世,享年72岁
  - 孔爱珠 2023年12月31日逝世,享年62岁

# 桑榆未晚 傲霞满天

## ——第三届上电“阳光老人”风采

(按姓氏笔画排序)



- 刁咬其** 热爱生活、心态健康 关心集体的快乐长者
- 王唐兴** 脚踏实地、认真细致 一辈子以育人为己任的老党员
- 龙根勇** 兴趣广泛、老有所为 积极传播正能量的热心人
- 陈寒梅** 情系学校、倾情奉献 不忘初心捐资助学的老党员
- 李玮** 任劳任怨、认真负责 无私奉献的优秀组长
- 李振中** 以声诵情、积极向上 充满激情活力的文艺达人
- 杨祥妹** 默默无闻、爱心助学 关爱上电学子的老党员
- 周军** 用心用情、尽职尽责 热情投入党建工作的好支书
- 章德龙** 退而不休、爱校如家 常年坚持授课的动力老教师
- 曹家麟** 发挥余热、老有所为 助力青年师生成长的老校长

# 先生风骨 文化名人

## ——陈嘉鹏教授谈邓云乡先生

贤的治学精神和高尚风骨,坚定文化自信,学校于12月22日举办了一场“给00后讲讲邓云乡”的文化沙龙。曾任基础部主任的退休教授陈嘉鹏应邀出席,为了这场沙龙,陈老师做了充分、精心的准备。活动当天正值冬至,最低温度跌破零点,85岁的陈教授如约而至。陈老师从我印象中的邓先生,邓先生的朋友圈,邓先生和87版电视剧《红楼梦》,邓先生和香港《文汇报》的关系等诸方面展开。邓云乡先生是著名学者,但他毫无架子,衣着朴实,生活简朴;谦虚和藹,平易近人;他的朋友圈有很多大佬,常和古建筑学家陈从周,上海图书馆馆长顾廷龙饮茶聊天,赋诗作画。他是87版电视

剧《红楼梦》唯一的民俗指导,无一具细地给青年演员讲述旧时代北京的民俗;他是香港《文汇报》的专栏作家,只见他毛笔书写,落笔成章,不改一字。在陈嘉鹏教授的深情追忆中,文化名人邓云乡先生的博学多才、文人风骨、师风范、人格魅力跃然呈现在百余名师生面前。了解了“云乡生平”,倾听了“云乡故事”,现场师生从不同的层面充分感受到邓云乡先生的高尚师德和文化修养。

# 大爱无声·人间有情

## ——上电“银发帮困金”10周年

为切实替老同志排忧解难,多办实事,上海电力大学在《上海市退休职工住院补充医疗互助保障计划》和《上海电力大学退休教工住院医疗补助金实施细则》两项医疗帮扶的基础上,于2013年特别设立了“银发帮困金”,专门用于退休老同志患重病、大病或其它特殊困难等方面的资助,为学校退休教工构建了第三重保障。十年来,退管会不断完善“银发帮困金”相关细则,力求帮到确有困难的人。病魔无情人有情。刚退休的某老师,还没来得及享受退休后的美好生活,病魔就毫无征兆地找上了他,被确诊患有恶性肿瘤!退管会及时送上银发帮困金,缓解了患重病大病老同志的焦虑感,感受到了学校的关心和温暖,增强了他战胜病魔的勇气和信心。岁月无情人有情。有位退休老师先后经历失独、丧偶的双重打击,精神遭受严重创伤。银发帮困金及时给予其人文关怀,为身心俱损的他送去组织的关爱和慰问。灾害无情人有情。某退休教师,家中意外遭遇火灾,迅猛的大火导致屋内财物全部烧毁,财产损失严重。银发帮困金雪中送炭,让他在困难和沮丧之时,感受到学校大家庭的支持和温暖。“银发帮困金”,不仅是传递帮扶,更是传递爱!每每回想起过去受助时光,银发受助人都是感动不已,感恩之情溢于言表!“作为一名上电退休人员,我感到非常幸福。”某老师在获得“银发帮困金”时开心地说:“银发帮困金让我感受到了上电大家庭的温暖,感恩学校和退管会对我们老同志的关爱!”“银发帮困金”十年来,共帮扶186人次,累计资助116.5万余元,单人受资助最高达49800元,一次性领取一万元补助的有78人次。大爱无声,人间有情。未来,“银发帮困金”将持续为上电退休教工享晚年“保驾护航”,用心用情守护退休教工的“夕阳红”。

2023年重阳节,离退休党委面向全校离退休教职工开展了第三届“寻找阳光老人”活动,经支部(块组)推荐、组织评审等程序,最终有10位老同志获评了“阳光老人”光荣称号!当选的“阳光老人”银发生辉,厚德奉献,在老有所为、老有所教、老有所学、老有所乐等方面表现突出,充分展现了新时代上电老同志阳光健康、积极向上的精神风貌和时代风采。

# 龙荣榜

## 2023年度获奖一览

- 省部级**
  - ◆ 2023年1月 校关工委荣获教育部关工委“读懂中国”活动表扬单位
  - ◆ 2023年12月 校关工委报送的征文“青蓝共携手,奋进新征程”荣获教育部关工委“读懂中国”活动优秀征文
- 校级**
  - ◆ 2023年3月 校关工委课题组的《交互视域下高校关工委助力党史国史学习的实践研究》(负责人:石奇光)荣获第15次上海市教育系统关工委下一代工作“课题研究成果”特等奖
  - ◆ 2023年3月 校关工委荣获上海市教育系统关心下一代工作课题研究优秀组织奖
  - ◆ 2023年4月 离退休党委(周军、姚笑虹、华萍3位退休党员参赛)荣获杨浦区老干部共同体“学习党的二十大精神知识竞赛”二等奖
  - ◆ 2023年11月 上海市退管会主办的“美好生活无限 发展在身边”征文活动中,我校退休教工:薛来老师的《地铁,搭载我驶向更美好的生活》荣获一等奖,高伯骅老师的《东走马塘的蜕变》荣获三等奖,徐幼成老师的《由“生日蛋糕”说开去》荣获优秀奖。



### 深耕校史文化 传承上电精神

——聆听传承,老少对话

关心下一代工作是学校党委的一项重要工作。为了有效开展关工委工作,传承上电精神及上电文化,在校关工委和老教授协会组织的“建校70周年”和“老照片好故事”征文活动的基础上,离退休党委整理推出了《成长故事系列》、《校史故事系列》两个系列资源清单,共计71个主题提供给各二级关工委选择开展老少对话交流活动。据统计,2023年在全校共开展28场“聆听传承”老少对话系列活动,累计参与师生1100余人次。(刘佳)

主题教育学习心得

# 建设教育强国,为党育人,为国育才

曹家麟



今年通过学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,对进一步提高自己的思想觉悟帮助很大!特别是在今年10月下旬参加了市委老干部局和市委党校举办的老干部读书班活动,深受其益。这次主题活动是为全面贯彻党的二十大精神完成党的中心任务,团结奋斗所作的重大部署,是深入推进新时代党的建设新的伟大工程的重大举措。我认识到:

1. 作为党员更要加强理论学习,自觉地在思想上、政治上同党中央保持一致,始终把党的事业放在最重要的位置。  
2. 始终要坚持学思用贯通、

知信行统一,把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和推动工作的强大力量,始终保持统一思想、坚定的意志、协调的行动、以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。

3. 要进一步认识推动建设教育强国的重要性。党的十八大以来,党中央坚持把教育作为国之大计、党之大计,作出加快教育现代化、建设教育强国的重大决策,推动新时代教育事业取得历史性成就,我国已建成世界上规模最大的教育体系,教育现代化发展总体水平跨入世界中上国家行列。新中国成立以来,我国教育事业走过了由旧到新、由小到大的非凡历程,实现了从文盲大国向教育大国、从人口大国向人力资源大国的转变。我国已建成世界上规模最大的教育体系,教育现代化发展总体水平跨入世界中上国家行列。据中国教育部科学研究院测算,我国目前的教育强国指数居全球第23位,比2012年上升26位,是进步最快的国家。这充分证明,中

国特色社会主义教育发展道路是完全正确的。改革开放以来,至2021年,全国高校3012所,在校大学生4400万,硕士生300万,博士生50万,毛入率达到40%(高等教育在学人数/18-24岁人口总数)  
我区的本科生和研究生教育也取得了前所未有的发展。特别是研究生教育从2006年开始,目前已有1个一级学科博士点,7个一级学科硕士点5个专业学位,第五轮全国学科评价:B学校为全国电力能源系统和上海经济和社会发展培养了大量高质量和广受好评的人才。

这充分证明,中国特色社会主义教育发展道路是完全正确的。党的二十大报告把教育科技人才单独成章进行布局,吹响了加快建设教育强国的号角。  
4. 当前我们要建设教育强国,必须以坚持党对教育事业的全面领导为根本保证,以立德树人作为根本任务,以为党育人、为国育才为根本目标,以服

务中华民族伟大复兴为重要使命,以教育理念、体系、制度、内容、方法、治理现代化为基本路径,以支撑引领中国式现代化为核心功能,最终是办好人民满意的教育。

5. 为培养担当民族复兴大任的时代新人,就是要培养一代又一代德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,培养一代又一代在社会主义现代化建设可堪大用、能担重任的栋梁之才,确保党的事业和社会主义现代化强国建设后继有人;加快培养高质量教育体系就是要坚持把高质量发展作为各级各类教育生命线,加快建设高质量教育体系,以教育高质量发展赋能经济社会可持续发展。

6. 建设教育强国、科技强国、人才强国具有内在一致性和相互支撑性,要把三者有机结合起来、一体统筹推进,形成推动高质量发展的倍增效应。其中对于高校来,培养高素质教师队伍至关重要。要把加强教师队伍建设作为建设教育强国最重要的基础工作来抓,健全中国特色教师教育体系,大力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。(作者为上海电力大学老教授协会会长、原校长)

## 图片新闻

10月23日九九重阳节之际,协会副会长兼秘书长庄民生(中),副秘书长龙根勇和离退休党委书记刘洁荣(右)一起,探望正在住院治疗的沈兴良会员,代表曹家麟会长送上上海市老教授协会的爱心慰问金和组织温暖。



## 纪念抗美援朝战争胜利七十周年 · 特稿 ·

# 我的父亲母亲是中国人民志愿军

李丽

编者按 1953年7月27日上午10时,中朝美三方代表正式签署关于朝鲜军事停战的协定。至此,经过两年零九个月的浴血奋战,抗美援朝战争以中国人民取得伟大胜利告终。为纪念抗美援朝战争胜利70周年,本报特推出我校经济管理学院退休老师、志愿军后代李丽提供的珍贵史料图片,回溯当年的艰苦卓绝,伟大光荣。

“雄赳赳,气昂昂,跨过鸭绿江”,70多年前,一群风华正茂的年轻人,为保家卫国,捍卫和平,不畏牺牲,勇敢地迈进炮火连天的抗美援朝战场。我的父亲母亲就是其中的一员,他们在入朝前夕结了婚,抱着视死如归的心开赴疆场,谱写了一曲人生最壮丽的篇章。



我的父亲李和旺、母亲李光融,父亲先后任卫生队长、后勤处长等,负责后勤卫生工作,母亲任文艺教员及护士。



父亲(前排左一)入朝前夕  
达河北晋县进行集结,编入志愿军序列,准备入朝参战。在河北晋县整编换装时,正值春节,父亲母亲由部队操办,临时借间民房,两人行李一拼就结婚了。婚后第三天,父母就从丹东宽甸跨过鸭绿江,进入战火纷飞的朝鲜战场!

### 【载入志愿军史册的五次战役,91团绝地突围】

1951年3月在抗美援朝五次战役中,12军31师91团,深入敌后100多里,在断粮无供给,通信中断无法联络上级,又被敌层层封锁的危急关头,英雄团长李长林沉着冷静,勇敢机智,带领全团,从敌人三个师的包围圈中成功突围,创造了我军战争史上的奇迹!上图是团领导对官兵开会动员。

### 【残酷的上甘岭战役,91团进入高地扭转了战局】

31师九十一团,冒着敌人的炮火穿过封锁线,翻山越岭向上甘岭高地运送物质弹药等,下山背伤员,保障了战斗的胜利!共计运送物质25万公斤,行程10万公里,24天不间断人均日负重300斤,日均行60里路,很多战士累到吐血,甚至倒下。91团运输连是表现最好运输队,是被誉为打不垮炸不烂的“钢铁运输连”,荣立集体一等功,记个人一等二等三等功共计47人!

上甘岭战役期间,零下30多度的低温,父亲带领的91团后勤运输战士。



### 【回到祖国的怀抱】



从1951年初入朝,父亲随部队历经五次战役穿突围,一年多金城防御战,上甘岭战役,东海岸筑防战斗,历时三年多烽火硝烟的岁月,终于盼到1954年4月,父亲随老部队回到祖国怀抱。此时母亲转业到北京国家计委工作,父亲在李德生首长的关心和部队培养下,考入解放军后方勤务学院学习四年,1959年毕业,图二排(右一)父亲李和旺。



在我的人生中,最难忘是父亲对我说过的话:“我从未想到自己还会活着,还有家”。父亲身经百战,是从死亡堆里爬出来的,他有坚定的信仰,永远知足感恩,积极乐观,遇事果断,淡薄名利,经历炮火硝烟的洗礼,那种深入到骨子里的信念和精神,深深的激励我在遇到困难时能勇敢向前!图为2005年作者(左一)和父亲母亲在广西合影。

# 老教授康养·旅游

## 行遍江南清丽地 人生只合住湖州

宋朝诗人戴表元写的诗句:行遍江南清丽地,人生只合住湖州,说的是湖州的宜居美誉自古有之。今年九月下旬,我校老教授协会组织30位会员赴浙江湖州临南太湖畔的鑫颐\*太湖椿养老社区举办两天的参观体验活动,旨在为老教授以后的老有所养、享受舒适、宜居、康乐的晚年生活提供选择。

介绍并饶有兴趣地实地观看了养老社区的样板房、活动室、餐厅和医院等,大家特别对医院的设施和专家的情况作了详细的了解。大家看到太湖椿打造健康管理中心、椿怡护理院,与鑫达医院构建“三院一体”医养结合养老新模式,实现了“未病有养生,慢病不出门,小病不离院,大病直通车”目标,都认为这是康养基地成功的关键。大家还详细了解并参观康养基地精神文化建设方面的设施和活动情况,看了养老社区对入住长者组织的多元文化活动,大家看到在社区的各类活动室内,开展的适宜长者活动并受长者欢迎的项目,例如有书画、象棋、摄影、舞蹈、音乐等等,“让银龄生活充满阳光”是太湖椿的美好愿望,也是养老基地精神文化生活的宗旨。



市老教授协领导杨伟明(左)为战略合作揭牌

由鑫颐集团开发建设的鑫颐太湖椿养老社区坐落在浙江省湖州市太湖旅游度假区,置身鑫颐,太湖健康城之中,社区依托鑫颐,太湖健康城大城级醇熟配套,构建健康管理中心、护理院、浙江鑫达医院“三院一体”医养结合模式,具备适老化设计、营养膳食、丰富文娱、鑫颐学院等特色,更有生活管家、健康管家、活动管家三大管家服务体系,尽享老年幸福生活。

会员认真听取了太湖椿养老基地的



浙江鑫达医院(三甲医院)外景

这次体验康养活动,内容丰富多样。既参观了解鑫颐太湖椿养老社区的情况,也亲眼目睹了湖州地区改革开放后的巨大变化,南太湖新区的美丽建设,太湖健康城落子湖州太湖南岸,见证了湖州的发展,一个打造长三角养老产业新标杆正在成长。“人生只合住湖州”,湖州的星光一定会更加灿烂!

## 我们参加了苏州河-华东政法大学怀旧之旅

毛家俊

11月21日我和孟宪生老师参加了由上海市老教授协会组办的“上海人看上海”“华政—苏州河”一日游。上午十时我们在华东政法大学长宁校区大门前集合,拍了集体照。进入学校后首先是一条梧桐树大道,沿大道前行,映入眼帘的是一幢幢青红砖相间的教堂式建筑,给人以时代的厚重感。导游小姐介绍,华政的前身为“圣约翰大学”旧址,1879年由美国圣公会主教施约瑟创办,是中国第一所教会大学,1905年改为“圣约翰大学”,全英文教学,被称为“东方的哈佛”,有着140多年历史的校园建筑保留至今。



作者(右一)在苏州河游船上

午后我们漫步在校园内的华政步道上,校园三面环水,被苏州河以U型环绕。而今扩建的校区被苏州河一分为二,一座跨越苏州河的华政桥串连起学校东西两部分,学生能方便的来去学校两岸。下午1:30分我们坐船游览苏州河,一船坐20人,整个游览一个半小时左右,从中山公园码头上船,终点外滩码头,由于船舱内不能开窗,故有些影响观看两岸风景,船载着我们穿过多座桥梁,两岸的建筑都记载着上海的历史,天安千树,四行仓库,上海造币博物馆,中远两湾城等,同时也见证了上海的发展和变迁,感受最深的是连续的圆廊通道,充分体现了建筑者独特的设计理念。这幢核心建筑的特征几乎贯穿校园内大部分教学楼。格致楼也是幢中西合璧的美丽大气教学楼,是曾经的科学和实验楼,不禁让我想到从这里走出去的不少莘莘学子:荣毅仁、顾维钧、邹韬奋、林语堂,等

是奥运会的发源地。在交谊楼前,导游介绍了当年曾经是陈毅司令率领解放军进驻上海的宿营地。下午1:30分我们坐船游览苏州河,一船坐20人,整个游览一个半小时左右,从中山公园码头上船,终点外滩码头,由于船舱内不能开窗,故有些影响观看两岸风景,船载着我们穿过多座桥梁,两岸的建筑都记载着上海的历史,天安千树,四行仓库,上海造币博物馆,中远两湾城等,同时也见证了上海的发展和变迁,感受最深的是连续的圆廊通道,充分体现了建筑者独特的设计理念。这幢核心建筑的特征几乎贯穿校园内大部分教学楼。格致楼也是幢中西合璧的美丽大气教学楼,是曾经的科学和实验楼,不禁让我想到从这里走出去的不少莘莘学子:荣毅仁、顾维钧、邹韬奋、林语堂,等

## 梦中的“香格里拉”:走进甘南

赵宪群

2023年7月9日至7月20日,我们学校六位老教授参加了市老教授协会组团的甘南川北12日旅游。这里还有位于黄河上游的我国第一座自行设计建设的刘家峡水电站。甘南是红色的,庄严肃敬的红墙寺院,无处不在的红袍僧人,令人震撼又心安;甘南是黄色的,酥油灯黄焰袅袅,寺院金碧辉煌;甘南是绿色的,延绵草场绿草如茵,温软浓厚;甘南是蓝色的,随处可见水洗般清澈纯净的蓝天;甘南是白色的,圣洁的白云在蓝天云卷云舒,淡定从容。红黄绿蓝白,化为风中哗哗作响的五彩经幡,似乎在讲述着人生哲理和宇宙变幻。

游走甘南,可以邂逅最美的牧场,在草原花海中放飞自我,还可以感受“世界藏学府”的深厚底蕴,在金顶梵音中感悟生命真谛。不仅可以邂逅人间秘境的旷美与缥缈,在炊烟与晨曦中感受藏家生活的惬意与舒畅,还可以感受黄河首曲草原的壮阔与深邃……甘南,藏着天下至美,却被世人忽略,无论景观还是人文,看一眼就如醉如痴,流连忘返。



作者(右三)与我校老教授在刘家峡水电站参观

徜徉甘南,头顶是湛蓝的天空,圣洁的白云,远处是巍峨的雪山,脚下是波涛似海的大草原,星星点点的羊群悠闲地穿行在这片雪域净土上。蓝天白云与青山绿水交相辉映,展现着雪域高原的壮美风采;草原森林与峡谷险峰蜿蜒起伏,呈现着神奇甘南的雄伟秀秀;生态家园与童话世界,演绎着九色甘南的诗意图怀。

## 在温汤镇养生的半个月时间

王梅萍

今年10月15日由上海市老教授协会安排组织的赴江西宜春养生基地疗养,我们高校一行四人,去宜春(温汤)小住了半个月。温汤镇位于宜春南乡35公里处。这里的温泉已有2000年的历史,温泉的水温常年保持在68-72度,日出水量达万吨。据介绍温汤的温泉中含富硒,有27种丰富的微量元素,其中偏硅酸含量达75毫克/升。硒和偏硅酸具有显著的防癌、抑癌等保健作用。同时对风湿性关节炎,原发性高血压,早期动脉硬化,腰肌劳损,坐骨神经痛,胃溃疡病,慢性肠炎等二十几种疾病有显著疗效。据说老教授协会中确实有人得了癌症,坚持每年去温汤泡温泉,四年时间癌症痊愈了。



作者在温汤疗养

我是耳闻温汤的“温泉”能治病,所以带着治病的目的赴温汤的。虽然在温汤住了半个月,每天可以在房间里泡温泉,原先的腰腿疼痛症状还是有所改善。因为泡的时间短,要将病治愈不可能。后来养生基地的老师组织我们参观了水厂,当地的温泉通过水厂加工包装成矿泉水出厂。听说长时间的服用富硒的矿泉水,也能治疗慢性病。为了能长时间的得到治疗和增强体质,我决定在基地购买矿泉水,他们会根据我所需时间,按时将水送到我家。这次在温汤疗养了半个月,基地老师组织安排了我们七次去景点旅游,基本上隔天组织一次。我们去了明月山,天沐度假区、千年古樟,玉皇公园,仰山禅寺,南慈古村,参观润田翠水厂,宜春市历史博物馆,江西油茶博览园等。基地食堂的菜烧得非常可口,道地的上海菜,而且达到大厨师级的水平,众人齐夸,这菜烧得美味!在温汤养生的半个月时间,真是神仙过的日子,天天泡澡养生,吃着可口的菜肴,游览风景圣地。大家都说明年还要来!