

退休生活大家谈

退休已经一年。退休前耳闻目睹的退休生活是在老年大学学习各种课程，或者参加各种社团，又或者全世界各地旅游。总之是非常充实精彩。但是自己似乎偏离了这个套路。

退休了，终于不需要赶班车了，不需要提前约车，早上可以睡到自然醒，工作这么多年了，欠了太多觉。先补补觉。

退休了，没有一三五，二四六的课程安排，有聚会可以随叫随到。同学、朋友、同事和学生，所有的邀请都可以应。先会会友。

退休了，没有了备课、改考卷和写论文，业

退休一年

薛来

业余时间突然成了全天候，家里的长辈也都 80、90 后了，不管路途多远，都可以去探望。先敬敬老。

退休了，同学、发小也退休了，约三五知己，把传统的、网红的美食都吃一遍。先解解馋。

退休了，有时间了，被耽误的各种电影电视剧可以补起来了；大型游戏怕上瘾，小型游戏打起来，打它个天昏地暗，打到跳出“你已经战胜了所有对手，达到独孤求败境界”。先过过瘾。

退休就是这样的毫无计划、漫无目的、惬意地混

过了一年，好日子的背景是稳定的社会保障，和谐的社会环境，当然还有我们娘家——学校退管会的爱护和关心。

这就是退休后平平淡淡的幸福生活。



（编者：作者系现校“教学督导组”成员）

诗书画印

编者：辞旧迎新，祝愿广大读者新年吉祥，身体健康！新年伊始，本版为了更好地服务广大读者；为了兴旺祖国文化艺术，更好地学习、继承发扬国乐、国乐、诗词、国画、书法、篆刻等优秀传统，提高、丰富和活跃我们退休文化生活，自本期起，对本版过去的有关小栏目进行组合，成为与大家见面的新栏目：《诗书画印》，并设计了新栏标。望广大读者继续积极支持，踊跃投稿（诗书画印的内容、样式不限），更好地办好本栏目。谢谢。

秋吟

雪石

（一）云变幻虚，天高云奇。徐风仰停，精英神爽。

（二）鸣虫声稀，霜露露滴。草木凋闭，枫红凸奇。

（三）蔬果累累，橙黄蕉蜜。品蟹赏菊，补肝养脾。

（四）西风乍起，冬日近逼。桃红柳绿，明春又起。

（五）我之顺势，福寿双栖。万物规律，相生不秘。



作者杨尔滨



夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

经典欣赏

拉赫玛尼诺夫第二、三钢琴协奏曲

谢尔盖·瓦西里耶维奇·拉赫玛尼诺夫（1873-1943）是俄罗斯浪漫派音乐的杰出代表，被誉为 20 世纪最重要的音乐家之一。1895 年年轻的拉氏踌躇满志地发表了第一交响曲，但是首演却遭遇报纸一致的贬损，致使他长期失眠，严重的抑郁症让他无法继续作曲。幸好有位心理医生用暗示疗法让他逐渐恢复信心。就是在这段备受煎熬的时期，他创作了巅峰之作——第二钢琴协奏曲（1901）。有一部拉氏的传记片《紫丁香》（优酷：《紫丁香》拉赫玛尼诺夫传），叙述了他如何直面失败和无法摆脱的哀伤的煎熬。拉二以缓慢的，犹如教堂钟声般的简单音符开始，这钟声象征着它一步步从阴影中走出。主旋律深沉的音调，诉说着他内心的苦闷与悲伤。随着优美的旋律的引入，我们感受到作曲家对美好生活的向往，以及内心的满足。华丽抒情的柔板优美得令人心醉，随之而来的是暴风骤雨、激情四射的结尾，节奏之快几乎给人快要失控的感觉，协奏曲在高潮中戛然而止。这是何等享受！该协奏曲演奏难度太大，首演由作曲家亲自担任钢琴演奏。演出获得巨大的成功，一举奠定了拉氏在世界乐坛上的地位。这时他已恢复了自信，并在 8 年后创作出著名的第三钢琴协奏曲。拉三延续了拉二的风格，但是演奏的难度高于拉二。拉氏称其为“大

象之作”。有一位英国钢琴家形容说，弹奏这部作品让他累得像“铲十吨煤”。可见这部结构庞大复杂的巨作，不是一般



摄影 陈发堂

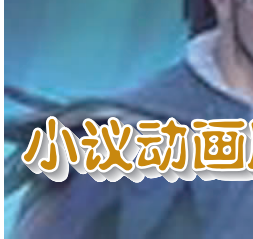
钢琴家所能驾驭的。我国钢琴家郎朗和王雨佳，多次与国内外指挥和乐团合作，演绎拉二、拉三，受到很高的赞誉。百度视频里可以搜索到两位钢琴家的精彩表演。爱好音乐的朋友也可品味一下俄罗斯本国钢琴家罗宾斯坦、霍洛维茨、基辛等大师的不同风格，体验一下两部协奏曲带给我们的真真正正的听觉盛宴。多少，当耳边响起浓郁的俄罗斯风味十足的旋律，我仿佛闻到了北国紫丁香沁入肺腑的芳香，这种感觉是无与伦比的。



钢琴家郎朗和王雨佳

文苑聊天

近闻动画片《姜子牙》继《哪吒》之后，也引起了广大观众极大的观影热情。由于制片精良，精细奇幻景观使观影者感受



小波动画片《姜子牙》

视觉冲击，体会心灵的激荡。仅国庆几天，票房已逾数亿。片中不论是姜子牙，还是九尾狐，影片里的众多妖怪、神仙，每一位都有精彩故事和精致的画面的表达，这不仅打动了牙牙学语的孩童，也激起了 70、80、90 后青、壮年的观影兴趣。

动画片《姜子牙》，取材于古典神话小说《封神演义》。

神话小说《封神演义》，主人公是姜子牙。小说从第一回“紂王女娲宫进香”，继而“姜子牙归国封神”，一直第 100 回“武

王封列国诸侯”止。说的是商纣王无道（被姜子牙历数商纣王“十大罪状”）姜子牙秉承上天元始天尊旨意，率领天下各路英雄推翻纣王统治的故事。最后不论“好人”，“坏人”（因为他们原先也是天上、地下的各路神将）均在姜子牙的“封神榜”上。

神话小说《封神演义》，由于内容及其广泛，想象力丰富，使我在念初中时就悉心拜读。其中描绘的各式人等形象鲜活。如乘坐四不像的主人公姜子牙，渭水边“直钩无饵，离水三尺”愿者上钩的大智若愚；肋生双翅能飞天的雷震子，入地能行的土行孙，歪头申公豹。其中还有性格各异的路路神将，他们都具有独特的奇门法宝，取千里外上将之首级如探囊取物一般。他们的“法宝”比起当今世界那些指那打那的导弹也毫不逊色！

当然对该小说也褒贬不一，就不在小文叙述的范围了。无论是西方还是东方的真正艺术，她达，这不仅打动了牙牙学语的孩童，也激起了 70、80、90 后青、壮年的观影兴趣。

动画片《姜子牙》，取材于古典神话小说《封神演义》。

神话小说《封神演义》，主人公是姜子牙。小说从第一回“紂王女娲宫进香”，继而“姜子牙归国封神”，一直第 100 回“武

王封列国诸侯”止。说的是商纣王无道（被姜子牙历数商纣王“十大罪状”）姜子牙秉承上天元始天尊旨意，率领天下各路英雄推翻纣王统治的故事。最后不论“好人”，“坏人”（因为他们原先也是天上、地下的各路神将）均在姜子牙的“封神榜”上。

神话小说《封神演义》，由于内容及其广泛，想象力丰富，使我在念初中时就悉心拜读。其中描绘的各式人等形象鲜活。如乘坐四不像的主人公姜子牙，渭水边“直钩无饵，离水三尺”愿者上钩的大智若愚；肋生双翅能飞天的雷震子，入地能行的土行孙，歪头申公豹。其中还有性格各异的路路神将，他们都具有独特的奇门法宝，取千里外上将之首级如探囊取物一般。他们的“法宝”比起当今世界那些指那打那的导弹也毫不逊色！

当然对该小说也褒贬不一，就不在小文叙述的范围了。无论是西方还是东方的真正艺术，她达，这不仅打动了牙牙学语的孩童，也激起了 70、80、90 后青、壮年的观影兴趣。

动画片《姜子牙》，取材于古典神话小说《封神演义》。

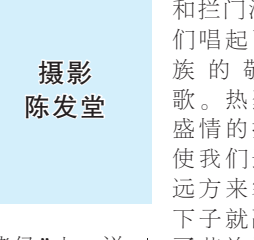
神话小说《封神演义》，主人公是姜子牙。小说从第一回“紂王女娲宫进香”，继而“姜子牙归国封神”，一直第 100 回“武

王封列国诸侯”止。说的是商纣王无道（被姜子牙历数商纣王“十大罪状”）姜子牙秉承上天元始天尊旨意，率领天下各路英雄推翻纣王统治的故事。最后不论“好人”，“坏人”（因为他们原先也是天上、地下的各路神将）均在姜子牙的“封神榜”上。

神话小说《封神演义》，由于内容及其广泛，想象力丰富，使我在念初中时就悉心拜读。其中描绘的各式人等形象鲜活。如乘坐四不像的主人公姜子牙，渭水边“直钩无饵，离水三尺”愿者上钩的大智若愚；肋生双翅能飞天的雷震子，入地能行的土行孙，歪头申公豹。其中还有性格各异的路路神将，他们都具有独特的奇门法宝，取千里外上将之首级如探囊取物一般。他们的“法宝”比起当今世界那些指那打那的导弹也毫不逊色！

瞬间

走进西江千户苗寨



摄影 陈发堂

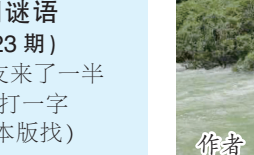
听友人介绍，去了贵州西江千户苗寨旅游。说走就走。在吊脚楼前的广场上，迎面而来列队穿着节日盛装的少女们，跳起了欢快的迎宾舞。紧接着摆着苗族最高礼仪的三道敬酒：拦路酒、拦寨酒和拦门酒。同时她们唱起了苗族的敬酒歌。热烈而盛情的接待使我们这些远来客一下子就融入了苗族同胞如同家人般的气氛中。

随着导游漫步进入苗寨。望眼四周千户吊脚楼，依山而建。它们上下相接，左右相连。在蓝天、绿树的映衬下相融相称。黑灰色的吊脚楼的屋顶，竹黄色的墙面，间或夹着点点翠竹，层层叠叠，在阳光下煞是好看。好一派大好河山的绝美景色！

同行的女同胞也穿起了挂着银饰的苗服，她们戴着花色银帽、银项圈，摆着各种姿势，与苗寨亲密合影。

接着，我们沿着青石路继续向山坡缓行。在吊脚楼前享用了丰盛的苗族长桌宴。每人手拿一个红蛋，按照苗家的习俗，把红蛋望自己的额头上敲击一下，如果蛋壳碎了，那叫“岁岁平安”，如果没碎，那叫“鸿运高照”。席间，苗胞吹奏快乐的乐曲前来敬酒。三个女青年手捧酒碗从高处慢慢地倒到下一个碗中，再逐个流入每个客人的碗中。边倒边唱，这叫“高山流水”。此时，宴席进入了高潮……

尽管只有寥寥数天，但我们和少数民族的苗族兄弟姐妹的和谐融合和祖国的伟大，已深深地烙在我们每一个人的心里。



作者

旅游天下

走进西江千户苗寨



摄影 陈发堂

听友人介绍，去了贵州西江千户苗寨旅游。说走就走。在吊脚楼前的广场上，迎面而来列队穿着节日盛装的少女们，跳起了欢快的迎宾舞。紧接着摆着苗族最高礼仪的三道敬酒：拦路酒、拦寨酒和拦门酒。同时她们唱起了苗族的敬酒歌。热烈而盛情的接待使我们这些远来客一下子就融入了苗族同胞如同家人般的气氛中。

随着导游漫步进入苗寨。望眼四周千户吊脚楼，依山而建。它们上下相接，左右相连。在蓝天、绿树的映衬下相融相称。黑灰色的吊脚楼的屋顶，竹黄色的墙面，间或夹着点点翠竹，层层叠叠，在阳光下煞是好看。好一派大好河山的绝美景色！

同行的女同胞也穿起了挂着银饰的苗服，她们戴着花色银帽、银项圈，摆着各种姿势，与苗寨亲密合影。

接着，我们沿着青石路继续向山坡缓行。在吊脚楼前享用了丰盛的苗族长桌宴。每人手拿一个红蛋，按照苗家的习俗，把红蛋望自己的额头上敲击一下，如果蛋壳碎了，那叫“岁岁平安”，如果没碎，那叫“鸿运高照”。席间，苗胞吹奏快乐的乐曲前来敬酒。三个女青年手捧酒碗从高处慢慢地倒到下一个碗中，再逐个流入每个客人的碗中。边倒边唱，这叫“高山流水”。此时，宴席进入了高潮……

尽管只有寥寥数天，但我们和少数民族的苗族兄弟姐妹的和谐融合和祖国的伟大，已深深地烙在我们每一个人的心里。



作者

退管简讯

●9月25日，校党委副书记翁培查出席离退休老领导“十四五”规划征求意见座谈会。

●11月4日，离退休党工委新一届离退休支部书记、委员召开首次专题培训会，并针对疫情下如何开展组织生活展开讨论，商讨 2021 年支部工作安排。

●11月23日，退管办召开退休块组长培训会议，对社区养老相关政策进行了解读，并布置 2021 冬送温暖相关工作安排。

●14 个块组微信群从无到有，从小到大，目前在群约 510 人，占离退休教工总数的 87.9%。在退休教工日常服务管理等方面发挥了及时、高效的作用。没有入群的退休教工请联系退管会或块组长尽快入群。

●退管办今年进行了第二季“高雅艺术观演”活动。陆续为老同志推出了 8 场形式多样的演出，采取在微信块组群报名方式，最大程度满足了老同志们的不同需求。

●2020 年银发帮困基金共资助 7 人次，资助金额为 65000 元，住院医疗帮困金共资助 90 人次，资助金额 139376 元。

●11月25日，离退休党工委积极组织离退休党员认真学习“十九届五中全会精神”，据不完全统计，本次线上组织生活，8 个离退休支部共有 26 位党员在各自支部群做了学习体会的重点交流。

●12月30日上午，离退休党工委召开了支部书记述职评议工作会议。离退休党工委委员、新老支部书记、现任支部委员等近 30 人参加。

●“冬送温暖”75 岁—79 岁（每人 200 元）、80 岁—89 岁（每人 300 元）及 90 岁以上（每人 500 元）的福利慰问金已于 12 月 5 号进卡。

●对于未参加体检的退休教职工，补贴费用 500 元已于 12 月 5 日进卡。

讣告

潘逸文同志于 2020 年 09 月 19 日过世，享年 90 岁

许士才同志于 2020 年 10 月 16 日过世，享年 78 岁

侯华纶同志于 2020 年 11 月 17 日过世，享年 90 岁

余铭正同志于 2020 年 12 月 01 日过世，享年 88 岁

章建勋同志于 2020 年 12 月 25 日过世，享年 81 岁

上电退管信息

SHANG DIAN TUI GUAN XIN XI

上海电力大学退管会编 2020 年第 2 期(总第 34 期)

电力史图文并茂 手账卡锦上添花

走进发布会颁奖现场，小礼堂两侧竖起了手账卡第二辑放大版彩色喷绘展板，光彩夺目。手账卡按照一套十二张，一卡一主题，展现了“决战决胜小康，电力扶贫助力小康”主题活动成果研讨会暨颁奖仪式

本报讯 2021 年钟声即将敲响。在中国共产党建党百年到来之际，由校关工委主办，电气工程学院关工委承办的“读懂中国从电说”手账卡第二辑发布及颁奖仪式于 12 月 29 日上午在杨浦平凉校区小礼堂隆重举行。校党委书记、校关工委主任李明福，校党委副书记、校关工委副主任翁培培，以及市教育系统关工委秘书长、老干部处处长长勤明出席颁奖仪式。

“读懂中国”是教育部关工委在全国高校开展的一项品牌活动。我校关工委结合学校电力特色开展“读懂中国从电说”专题教育活动，从新中国电力发展变化读懂中国，通过学生与“五老”的互动和宣传，激励大学生更加热爱党，热爱祖国，热爱专业和学校。

两年来，“读懂中国从电说”活动将学习宣传与调查研究，座谈交流，项目推进，大学生的实践养成紧密结合在一起，取得了良好的教育效果，受到青年学生的欢迎。同时，该专项活动的实践调查笔记采用了手账卡的形式，易读、易学、易携带，手账卡记载的史料丰富，资料可信，主题突出，视角独特，成了大众喜爱的便于宣传和收藏的关于电力践行党的初心使命的一套通俗读物。

离退休党支部公推直选换届工作完成

本报讯 党支部换届工作，是基层党组织政治生活中的一件大事。根据《中国共产党章程》《中国共产党基层组织选举工作暂行条例》及相关文件要求，离退休党工委结合各党支部的任期情况，于 2020 年 9 月下旬至 10 月中旬进行了公推直选换届工作。作为党的建设基础工程的党支部建设得到了全面的加强。

一是高度重视，精心组织。由党工委副书记李晓明同志负责起草制定了《离退休党工委所属党支部公推直选换届选举工作实施方案》。依照方案要求，各党支部经过支委会认真研究、精心组织，切实抓好新一届支委班子候选人的酝酿、



走进发布会颁奖现场，小礼堂两侧竖起了手账卡第二辑放大版彩色喷绘展板，光彩夺目。手账卡按照一套十二张，一卡一主题，展现了“决战决胜小康，电力扶贫助力小康”主题活动成果研讨会暨颁奖仪式

本报讯 2021 年钟声即将敲响。在中国共产党建党百年到来之际，由校关工委主办，电气工程学院关工委承办的“读懂中国从电说”手账卡第二辑发布及颁奖仪式于 12 月 29 日上午在杨浦平凉校区小礼堂隆重举行。校党委书记、校关工委主任李明福，校党委副书记、校关工委副主任翁培培，以及市教育系统关工委秘书长、老干部处处长长勤明出席颁奖仪式。

“读懂中国”是教育部关工委在全国高校开展的一项品牌活动。我校关工委结合学校电力特色开展“读懂中国从电说”专题教育活动，从新中国电力发展变化读懂中国，通过学生与“五老”的互动和宣传，激励大学生更加热爱党，热爱祖国，热爱专业和学校。

两年来，“读懂中国从电说”活动将学习宣传与调查研究，座谈交流，项目推进，大学生的实践养成紧密结合在一起，取得了良好的教育效果，受到青年学生的欢迎。同时，该专项活动的实践调查笔记采用了手账卡的形式，易读、易学、易携带，手账卡记载的史料丰富，资料可信，主题突出，视角独特，成了大众喜爱的便于宣传和收藏的关于电力践行党的初心使命的一套通俗读物。

会上，电气工程学院关工委主任褚俊向参会代表介绍编制手账卡第二辑的实践调研过程及其背后的感人故事。老同志庄民生秘书长、杨平和魏永红教授与学生代表分别作了交流发言。校党委组织部、校关工委秘书处、一号老同志、基层学院关工委负责干部，以及部分学生代表百余人出席了会议。（鸣笙）

难忘 2020：共克时艰有作为 接续 2021：线上线下再作为

上电老教授协会全体理事会议召开

本报讯 2020 年即将过去，12 月 22 日上午，我校老教授协会全体理事会议在退管会暖馨楼会议室举行，理事成员除一人因病请假全部到会。离退休党工委书记刘洁荣出席会议。

会上，曹家麟会长作了《上海电力大学老教授协会 2020 年工作汇报和明年工作打算》报告，他从五个方面总结了协会工作（详见老教授专版）：

一是举办迎接中国共产党建党 100 周年“晒一张珍藏照片，写一篇成长故事”的“云共享”活动；二是老教授在两个学习教育活动中，主动作为，助力学校思政育人，体现老教授的价值；三是为学校“十四五”发展规划凝心聚力，老领导老教授积极建言献策；四是举办“致敬人朝英雄，铭记革命历史，弘扬爱国精神”奉贤一日活动；五是继续抓好健康关爱和老有所养的常规工作。

在谈到明年工作打算时，曹会长强调 2020 年疫情防控给我们留下不少工作启示：他说 2021 年我们要继续线上线下“双轮”联动，以线上为主的方式推进协会工作，更好的运用网络平台和微信群在老有所为、老有所乐方面有所作为，要以确保平安为要旨，加强疫情防控常态化的聚会和出游管理服务。2021 年要把好的防控措施和做法继承发扬，以确保出行和必要会议的安全；曹会长强调，2021 年是建党 100 周年大庆，又逢学校建校 70 周年校庆，协会要围绕这两个节点开展多样化的活动。要发挥 2020 年老教授在教育实践中形成的优质资源的作用，积极配

敬老节李和兴校长与离退休老同志共度节庆

本报讯 10 月 21 日，校党委副书记、校长李和兴代表学校党政领导班子和全体师生，来到“庆重阳 话改革 促发展”离退休老同志志庆会场，向长期以来始终

心支持、帮助学校发展的老同志表示衷心的感谢，向全校广大离退休老同志致以诚挚的节日祝福。李和兴校长就大家关

心的学校十四五发展规划情况作了解读。他强调，学校今天的发展和成就是代代上电人接续奋斗的结果，老领导、老同志们为学校事业

规划和发展的谋篇之年。希望老领导、老同志们“十四五”规划中，继续给予关注和支持，多提宝贵意见和建议，齐心协力推动事业发展再上新台阶。（通讯员）

教育和“四史”学习教育，提高老同志党员的

的责任感和使命感；必需坚持融党员教育与管理监督及贴心服务于一体，保障党员权利，推进党内民主。要切实做到哪里

有党员哪里就有党的组织，哪里有党的组织哪里就有党员充分发挥作用。换届选举当天，老同志党员出席率达到了应到党员数的 92.6%，党支部的战斗堡垒作用得到进一步发挥和验证。（李晓明）

热烈欢迎

2020 年退休教职工

高亮 朱有宏 张萍 李芳 赵宏阳 姚笑虹 邱立众 应敬华 戚晓芸 支秋林 梅柏杉 顾玫 梁泽磊 魏兰 陈代勤 胡桂美 琼华 蔡德政 徒亚明 胡志麟 丁会凯 王丽萍 陆芬娟

疫情防控下加强信息化服务

编者按:2020年的新冠疫情和防控要求,给离退休党委和退管会的工作带来新的要求和挑战。离退休党委和退管会积极应对,转变工作方式,积极推动信息化服务,在块组基础上建立14个块组微信群,8个党支部群。将退管会的服务工作进一步做到精准、精细、有效和及时。党员干部的网上政治学习积极组织落实。做到人在家中,诸事皆知,凝聚人心,抗疫暖心。

利用网络平台,加强离退休干部党员学习

离退休党工委副书记 李晓梅

疫情防控常态化形势下,离退休党工委充分借助中组部老干部局“离退休干部工作”微信公众号、“上海老干部 APP”、“上海老干部”微信公众号等上级老干部部门的线上学习平台开展党内组织生活,指导老干部老党员们足不出户在线学习。共计转发并组织大家收听收看在线主题报告会有17场次。内容涵盖广泛,涉及“四史”教育,国内外形势解析,美国大选及中美关系,教育改革和发展,“两会”精神,党的十九届五中全会辅导,《民法典》的解读和使用,我国安全环境与战略,中国特色社会主义制度,防疫抗疫,老年人

冬季养生等多个领域,有效地保证了疫情防控态势下,离退休党员党内政治生活不停步,理论学习不断线,同时,也极大地丰富了大家的宅家生活。同时,在网上组织老干部党员多次围绕各个主题报告的内容进行讨论,谈感想,感悟,凝聚共识、统一思想,大家都非常积极的发言,讨论非常热烈。学校离退休党工委将讨论感言感悟推荐上报上海市教委老干部处后,我校有十余人次的感言被上级部门收集采纳。



西片块组长 朱聆娣

在互联网繁荣的今天,微信在生活中给我们提供了众多的方便。但当退管会要求我们建立块组群的时候,确有些为难,我们块组共有26人,80岁以上的就有14人,而且有些老师的子女都不在身边,远在海外。我们抱着试试看的想法,先从年纪轻的退休人员开始,一个个电话联系,讲清楚建群的目的。在建群的过程中,重点是帮助一些年龄大的退休教工学会使用微信并入群,对于一些不会使用智能手机的老人,则同意其子女

或家属入群。因此,我们的块组里除了90岁以上的老年夫妇外,全部加入了群。但是我们的群也比较特殊,其中有家属和老师子女。有了这样一个块组群后,我们的工作就方便多了,学校退管会有什么通知或者活动,我们马上就发到群里,让大家都能看到。最近学校在搞什么活动,老师可以根据自己的实际情况,决定是否参与;学校发什么慰问品,在群里告知老师,提醒他们注意查收;时也会在群里发一些疫情通报,天气变化等情况,提醒大家注意防护等等。通过图片、照片沟通更直接,而且拉近了大家之间的距离。互联网、微信群确实给我们开阔了视野,帮助我们在家里就能掌握最新的实时动态。但是,我们也严格群的管理,群里不能发乱七八糟的信息,避免上当受骗及传播失真有损国家利益的言论。

转变工作模式,积极推动信息化服务

离退休工委委书记 刘洁荣

今年新冠疫情的严峻性及防控疫情的常态化,给退管会的工作带来新的挑战 and 机遇。面对580余名居住分散的离退休教工,如何在做好退管会的各项工作,继续为老同志做好服务工作,是我们面对的新挑战,也是新的机遇。首先充分利用现代化信息技术,要求

各个退休教工块组建立微信群,本着能人则人的原则,14个块组微信群迅速建立起来。各个块组长通过多方努力,最大化地落实了人群人数。目前在群约510余人,占离退休教工总数的87.9%。在退休教工日常服务与管理以及帮困政策如银发帮困、医疗补助、日常及特殊关爱慰问等方面发挥了及时、高效的积极作用。

离退休党员的8个支部在去年即已建立支部微信群,在此基础上则进一步加强

和完善了微信群建设。目前,我校有离退休党员193人(其中80岁以上老党员53人),截止目前已加入微信群的有171人,占比约88.6%。

在今年特殊形势下,各支部充分发挥微信群的即时性、便捷性,及时将主题教育、“四史”学习教育的要求和安排层层传达到每位党员,弥补了时空限制对党员组织生活的影响。确保了学习交流随时随地,基本实现了党员教育引领的全覆盖。

另外,面对今年特殊时期的敬老节,老同志们很遗憾不能集体返校参加面对面的交流活动,但是,退管办为每位退休教工发放了慰问金,还将一份重达40斤的米、油、水果、牛奶等日常必需品通过物流“一站式”快递到老同志家中,让大家感动满满,充分感受到学校、退管会对每一位老同志的关心和关爱。大家在家中收到慰问品后都纷纷在群里点赞。



退管信息服务,做到精准、精细、及时有效

退管会办公室 黎丽

退休教工日益增多,且居住分散。退管会为了便于管理,做好服务,按居住点相近的对离退休人员进行划片,共建立了14个块组,每个块组配备一名块组长,协助本块组离退休人员服务管理工作。今年因为新冠疫情防控要求,退管会要求各块组建立了微信群,基本实现了信息化管理,为退管会的各项工作带来很大便利,其优势非常明显:

1、通过信息化管理,实现为离退休老同志服务精准化。坚持“以人为本,便利群员”的原则,优化块组结构,提升块组的精准服务功能。今年敬老节,因为疫情不能集中,退管会将敬老节慰问品快递到每一位退休教职工家中。快递之前,先通过退休块组微信群,进行排摸,有人在国外的,外出旅游的、搬家地址变更的等多种情况,及时和本人联系后并按他们的要求更正快递到家的时间和快递地址,做到了针对性的精准服务,使慰问品100%准时送到退休教职工家中,获老同志们的一致好评。

2、通过信息化管理,实现为离退休老同志服务精细化。以网络为依托,变被动管理为主动服务,信息化能够准确及时掌握离退休的需求信息变化,做到有针对性的服务。实现对退休教职工的无缝化管理、精细化服务。往年退管会开展的文化养老观剧活动,采取的模式是先购票,再通知有兴趣的老师来领取,这种模式导致的结果是有的剧目需求人数多,但票不够,有的剧目老同志不感兴趣等;今年退休块组微信群建立后,观剧活动报名模式变更为先把演出剧目发在微信群,让大家在群里报名,退管会根据报名情况采购相应剧目的票券,再通知报名老同志领票,做到了有针对性的购买,真正实现了为离退休老同志的精细化服务。

3、通过信息化管理,实现了信息传达的有效性和及时性。退休块组微信群建立之前,有什么通知和工作都是普发信件或块组长点对点电话通知,工作量大,耗时费力,而且经常出现信件丢失,地址不对等情况。退休块组微信群建立后,成了退休教工与学校活动、通知等相关信息的交流平台,所有退管会发出的重要通知,先在块组微信群发电子版,然后再普发信件。如今年的体检通知,采用微信群通知和信件邮寄双重模式,避免了往年退休教职工没有收到体检通知而漏掉体检的情况。退管会信息传达准确、及时、高效。

微信群:服务平台、交流桥梁、学习园地

浦东一组块组长 薛建美

疫情防控期间,为了继续正常开展工作,使我校每一位退休教工能及时得到帮助,退管会迅速调整了工作方式,由原来传统线下分散式点对点,改为线上一站式点对点,年初就布置每个块组建立微信群。经过努力,我们浦东一组的人群率达到100%,块组微信群成为服务的平台、交流的桥梁、学习的园地,受到老同志们欢迎和好评。

服务平台 退休老师们居住分散,行动不便,联络困难,不少人年近体弱,他们除了需要家人的照顾,还需要学校的关爱。有了微信群,他们可以随时反映诉求,退管会获取信息后尽快帮助解决。有了微信群,老同

志们足不出户打开手机就能了解学校的最新发展变化等信息。退休教职工关心的福利保障方面,比如:有老同志在群里询问学校对退休职工医疗保障问题,块组长经核实后在群里一一作了解答,大家很满意。

2021年上电70庆典征集校史资料,块组长受命通知到群里,大家积极响应,搜集资料,落实快效率高。

交流桥梁 星散各处的退休教职工,交流零落,有了微信群,大家虽然不能见面,但随时可以互致问候,互送温暖。元宵节假日,个人生日,群里一声声祝福,温暖人心。通过块组群,我们在秋季组织了一次“了解认识上海”户外活

动,大家踊跃报名参加,新友故交,欢声笑语,其乐融融,令人难忘。块组群减少了老同志孤独感,增加集体归属感,对老年人身心健康起到良好作用。

学习园地 老有所学,老有所乐。学有所乐,群里共享。养生保健知识,音乐影视作品的欣赏,对新冠疫情防范注意事项,热心的老师会发到群里分享,对老年人更新知识,跟上时代起到积极作用。

学校退管会关怀着我们退休教职工,退休老同志对学校的感情也难以割舍。感谢退管会为我们搭建的块组微信平台,感谢块组群里的各位老师积极参与和支持!

校园简讯

●7月27日,我校与国网上海市电力公司签署了工程管理硕士校企联合培养协议,签约仪式在国网上海市电力公司举行。

●9月15日,我校成功举办第十二届中国国际工业博览会;今年我校共有12项教师科研成果和5项学生创新创业项目成果参展了此次国际工业博览会,其中参展项目《智能跨临界CO2热泵双模式储能系统》获世博会高校展区“优秀展品奖”。

●10月15日,软科发布了2020中国最好学科排名,排名榜单包括96个一级学科,全国共有485所高校的4946个学科上榜,我校共有2个学科上榜,其中化学工程与技术学科位列全国第56名(近30%),排名比2019年进步18名。该学科也入选了2020软科世界一流学科榜单,位列世界301-400名。

●11月26日,“上海电力大学继续教育学院和特斯拉公司企业大学产教融合协议签约仪式”在我校临港校区学术楼103会议室举办。

●11月25日发布的ESI数据库更新显示,我校新增材料科学学科进入ESI前1%,这是我校继2019年1月工程学科进入ESI学科后的又一新增ESI学科,至此我校共有2个ESI学科,在上海同类高校中名列前茅。

●近日,教育部官网发布公告,公布关于第三批国防教育特色学校名单的通知。上海共有4所高校成为全国国防教育特色学校,我校位列其中。

●12月15日,学校举行了“脱贫攻坚战全面建小康,砥砺前行奋进上电发展之路”为主题的“给00后讲讲小康社会”演讲展示活动。

●12月17日上午,由上海市高校外国留学生教育研究会主办,我校承办的“2020年上海市来华留学工作培训”在杨浦区行政中心1号楼报告厅举办。我校副校长符杨、市教委国际交流处处长吴英俊出席开班仪式。

●12月26日,长三角高水平行业特色大学联盟在杭州正式成立。13所联盟成员高校代表在成立大会上签署了《长三角高水平行业特色大学联盟合作协议》,并联合发布《长三角高水平行业特色大学联盟宣言》。我校作为发起单位之一,积极参与联盟筹备工作,并当选为联盟副理事长单位。

志愿军老战士奚龙贵获抗美援朝70周年纪念章感言



2020年10月23日,对于我来说是一个值得纪念的日子。院退管会领导亲自为我送来了中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年纪念章,让我一股暖流涌上心头,无比高兴和快乐。

回想当年入朝情景思绪万千。1950年我从工厂参军入伍,成为38军团第一师二团二连的坦克驾驶员。10月,美国侵略军悍然越过“三八线”,把战火烧到中国边境。10月19日,中国人民志愿军雄赳赳,气昂昂,跨过鸭绿江,和朝鲜人民一道共同抗击侵略者。为了响应党中央和毛泽东同志“抗美援朝,保家卫国”的伟大号召,1952年我随部队由安东(今辽宁丹东)过江入朝参战,主要

任务是前送补给。当时正逢冬天,作战环境极其艰苦,饿了吃几口冻得咬不动的压缩饼干,渴了没有水就喝雪水,雪水里混合着激烈战斗后的血和泥。但是为了生存,也要一起吞下去。我和战友们并肩作战,一次次躲过美军的枪林弹雨,一次次顽强阻击了敌军。在武器装备极为落后,战场环境极其艰苦的条件下,中国人民志愿军牢记党和人民的嘱托,前赴后继,舍生忘死,经两年九个月浴血奋战,赢得了抗美援朝战争的伟大胜利。

70年后,党和国家没有忘记我们这些老兵,特意为我们颁发了纪念章。习近平总书记还特别强调英雄的中国人民志愿军锻造了伟大的抗美援朝精神。精神跨越时空,历久弥新,必须传承,世代发扬。我要好好珍惜党给我的这份荣誉,不忘初心,牢记革命本色。



加强文化建设 丰富退休教工生活

为了进一步丰富我校退休教工的精神生活,提升艺术素养,退管办今年进行了第二季“高雅艺术观演”活动。陆续为老同志推出了昆曲、芭蕾舞、黄梅戏、话剧、演唱会等8场形式风格各异的演出,如昆曲《浮生六记》、经典黄梅戏《天仙配》、芭蕾舞剧《罗密欧与朱丽叶》、话剧《硬碰硬》、大型原创话剧《军歌》、六六喜剧脱口秀之喜剧大爆炸、苏州民族管弦乐团2020-2021秋季城市巡回系列音乐会、《往事只能回味》经典

金曲演唱会等。演出场所包括了上海大剧院、东方艺术中心、上海国际舞蹈中心、上海话剧艺术中心、大宁剧院、戏剧学院实验剧院、光影车间咖啡厅等,让大家在观赏高雅艺术的同时也可以同时看看优秀的建筑,增加对上海改革发展成果的更直观的印象,最大程度满足了老同志们们的不同需求。据统计今年共有196名退休教职工及家属欣赏了不同的演出(退管会)

积淀已久的《延安颂》,并立志为八路军创作一首属于军人的军歌。他虽完成了《中国人民解放军军歌》的主旋律,但总觉得还是差了一口气,但又差在哪里呢?这时日军突袭,前线告急,需要派人紧急增援前线部队。为体验那种身临其境的真切感,为军歌找寻那一口气,郑律成毅然奔赴战场,在血与火的浇灌下,郑律成终于找到了那苦苦寻找的战斗旋律——“向前!向前!!向前!!!”“我们的队伍向太阳,脚踏着祖国的土地,背负着民族的希望,……”,从此,这首雄浑激荡的《中国人民解放军军歌》响彻祖国大地。

大型原创话剧《军歌》观后感

褚红玉



我校退管会继去年进行了首季走近高雅艺术观演活动之后,今年又进行了第二季活动。我选择观看了《军歌》。该剧讲述了1937年淞沪会战期间,《中国人民解放军军歌》的曲作者郑律成,和一大批来自全国各地的热血青年,一起奔赴革命圣地延安参加抗战的故事。由于郑律成有音乐天赋,被安排在鲁艺。但一开始他决定放弃自己的音乐梦想,一心只想参军上前线杀鬼子,报国仇家恨。后来经过一次次血与火的洗礼,逐渐认识到了文艺的力量,才决定和大家一起在鲁艺为抗战贡献出自己的一份力量。延安艰苦的生活环境、战争的艰险考验着以郑律成为代表的文艺工作者。他们在工作

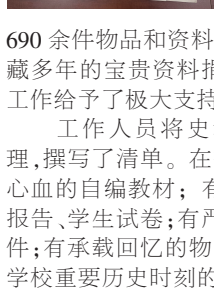
中逐渐坚定了自己的信念。郑律成用心唱出了他品曾被多个世界级芭蕾舞团搬上过舞台,正所谓“一千个读者眼里有一千个哈姆雷特”,不同国家的文化积淀以及对莎剧的解读,呈现出各具特色的演绎。自拿到戏票的那一刻起,对这场演出充满了期待。

舞蹈中心广场上草地、音乐喷泉、芭蕾舞女孩雕塑和六栋市级优秀历史建筑老洋房点缀其间,环境优美如画的它一下吸引住眼球,大家纷纷掏出手机,从各个角度,拍拍拍。

进入剧场。首先映入眼帘的是一座旋转楼梯,它完美地借鉴了舞蹈中的旋转元素,如一根蓝色的飘带,与穹顶相接。而那穹顶又仿若舞者裙摆,蛋糕裙般灵动飘逸,不由得让人感叹设计师的巧思。间隔就坐的划分很好地保持了观众的社交距离。

演出开始了。旗袍、折扇、京剧脸谱和足尖鞋优雅华丽地一同登上舞台,“著名的阳台场景在这里变为深红色的弯月,美轮美奂。”在继承、尊重莎士比亚戏剧内涵的基础上,对舞剧进行了调整,改三幕为二幕,并精简人物结构,使舞剧更紧凑、更精简、更凝练,却意外地保持了“交响乐速度”,与俄罗斯作曲家普罗科菲耶夫为该芭蕾舞剧谱写的音乐完美结合。

中国元素的融入、创新的调整,让这个流传了400多年的爱情故事得以全新的面貌展示给观众,大家对莎翁十年磨砺之匠心精神深感钦佩。观演结束,大家纷纷表示演出太精彩啦,住后一定要多参与此类活动。热心的龙根勇老师还帮大家演出剧照前留影,及时记录下老同志们丰富的退休生活。



690余件物品和资料。很多老同志把自己珍藏多年的宝贵资料捐赠给了学校,对校史工作给予了极大支持。

工作人员将史料分门别类进行了整理,撰写了清单。在捐赠的物品中,有满含心血的自编教材;有纸片泛黄的学生实验报告、学生试卷;有严谨规范的教学历史文件;有承载回忆的物品器具;还有很多见证学校重要历史时刻的珍贵老照片……

捐赠者中年龄最大的是89岁高龄的翁义教授,他捐赠的3本自编教材,当时在专业领域是颇有影响的。捐赠资料最多的是来自自动化学院退休的杨平教授,共计捐赠培训讲义等52件。捐赠物品种类最多的是成人教育学院前院长武存生老师,从函授通讯到毕业设计,几乎涵盖了我校成人教育史的方方面面。

老同志们作为学校发展的建设者、参与者、亲历者,对于学校发展抱有深厚的感情,上电是他们挥洒汗水、留下青春记忆的地方。

老同志们们的捐赠既丰富了学校馆藏,为学校收集到珍贵史料,又惠泽师生,传承了知识与上电精神,彰显了老同志们爱校无私、资政育人的质朴情怀。(退管会)

《往事只能回味》音乐会观后感

孙海彬

2020年11月29日,本人有幸参加了退休教职工“人文上电”活动,观看了新海派歌手、国家二级演员吕雅芬《往事只能回味》演唱会。吕雅芬被称为海派小邓丽君,演唱风格既有邓丽君的韵味,又有自己的风格。吕雅芬用国语、日语、粤语、闽南语等多种语言,演唱了“何日君再来”、“甜蜜蜜”、“小城故事”等歌曲,仿佛邓丽君真人重现在观众的面前,引起了阵阵掌声,场面十分热烈。吕雅芬还用多家唱法,对周璇、白光等老上海歌后的作品作了全新的演绎。其《夜上海》的演唱尤其被观众喜爱。这样精致的演出得到了市场的认可,对推进文化事业发展有重要作用。非常感谢退管会为我们老同志搭建欣赏高雅艺术的平台,为我们精神健康、生活幸福做出努力。



图片新闻



在2020年思政教育人的教育活动中,应基层学院和党校的邀请,老教授在线上举办了《学习十九大政治报告与习近平新时代中国特色社会主义思想浅析》等讲座,受到欢迎。涉及的单位有7个学院以及离退休群体,共有近千名青年师生和老同志参与了线上活动。

喜迎70年校庆、积极捐赠校史资料

2020 宜春康养影像

温汤是养生的好去处



作者丁恒和和教授(左)

这几天寒风呼啸，又怀念起宜春温汤的温泉水，很想再去泡泡。事情源起去年十月中旬，上海市老教授协会组织我校一行八人与华东师范大学及华东理工大学诸会友去江西宜春，体验温泉养生。温汤是宜春市明月山下的一个小镇，有一口古井，水温达六七十度，勘测证实古井周围不到一平方公里范围内泉水富含硒——一种人类健康必需的元素，泉水水质优良，可与世界闻名的阿尔卑斯山埃克斯泉水比美。2010 年中央电视台曾对温汤的古井作了专门介绍，称这是一处神奇的地方。据说六十年来，当地居民无一癌症二无眼疾（近视）三无肥胖者，医学试验也证实该水对风湿病、心血管病、皮肤病有疗效。所以近年温汤的健康养生旅游兴起，基

2020 年定是不平凡的一年。年初疫情骤起，但疫情没有阻止我们向前的步伐。9 月，上海市老教授养老服务中心受上海市老教授协会关爱基金和大慈公益基金会老教授关爱基金的委托，组织老教授部分志愿者和积极

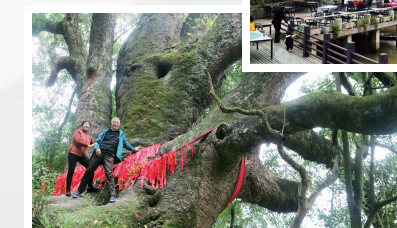
日行八百里 又见明月山
古井泉边坐 只剩泡脚人
何处寻故友 黄梅绕耳樛
可嘆八旬翁 只为养生忙。

基础设施也已建全，上海有一二万人常住那儿，每天多次取温泉水泡脚、捂眼、洗脸，成一道特殊风景。上海市老教授协会为我们会员着想，与当地联合建立温汤健康养老基地（称作汉度乐家宜春基地），有住宿、食堂、娱乐等一整套设施，这次老教授共组织六批二百多人去体验（我们是第四批），住的宾馆温泉水引入房间，直接在浴缸内泡温泉，不用去古井边取水，吃的是含硒的米，喝的是含硒的温泉水，很是享受。我们每天早晚二次泡温泉，普遍的直接感觉是泡后皮肤舒适、润滑。我们一行体验结束时还与基地工作人员开了联欢会，华东师范大学有文艺特长的周老师主持，歌声笑语，欢聚一堂，我校陈院长、庄老师、龙老师都表演了节目，华东理工大学张教授夫妻演唱黄梅戏，余音绕樛，印象深刻。这是一次值得留念的健康养生体验，宜春温汤是一个健康养生的好去处。

分子以及帮扶对象前往江西宜春旅居基地进行康养活动。根据市老教授提出的条件和要求，我校于 10 月 16 日组织 8 位志愿者、积极分子以及帮扶对象（包括家属）前往江西宜春旅居基地为期 6 天 5 夜的康养体验活动。



明月山风情



千年树龄樟树奶奶



泡脚风景



江畔水景



古井泉街



泉街民居

2020 年是一个不平凡的一年！在习近平总书记领导下，肆虐全球的新冠病毒在国内得到有效控制。今年十月我报名参加了由上海市老教授协会组织的内蒙古额济纳之旅。额济纳地区历史悠久，人杰地灵，早在新石器时期就是东西方新石器文化的连接点，先民在这片热土渔猎农耕，生息繁衍，创造了绚丽多彩的远古文明。由于地质运动在内蒙古草原西部造就了浩瀚的黑戈壁，茫茫的戈壁虽然寸草不生，唯有胡杨在默默的守望，演绎着生命的奇迹，其形优美，由于风沙和干旱的影响，很多胡杨树造型奇特诡异。素有“大漠英雄树”的美称。这次额济纳之旅主要慕名胡杨而行，额济纳是一个每年只能旅行一次



的地方，而胡杨仅存在十多天的绝美风姿，来得太早，没有让人惊叹的颜色，到得太晚又会被秋风打掉了叶子。要感谢老教授的精心安排，我们到额济纳正是胡杨的最佳观赏期，不论是大漠胡杨景区、金塔胡杨景区还是黑水古城弱水胡杨林怪树林景区，都有着额济纳最安全最美的胡杨景观，波光粼粼的湖面倒映着金色胡杨，天是那么蓝，水是这般的清，蓝天、黄叶、碧水相映生辉，好一派最醉美的大自然景观，让人回味无穷！张艺谋导演的电影《英雄》中令人窒息的画面在额济纳的四道桥拍摄，这片胡杨林又被称为“英雄林”。胡杨树耐旱、耐涝，有御风沙魄力，有耐盐碱恒力，有千年不死的神话，在狂沙肆虐的环境中有着千年不倒的毅力和千年不腐的神奇，胡杨美丽、雄伟、坚韧、挺拔、壮观，在胡杨千年的见证下向世人共同展示着生命的神奇色彩！

额济纳的醉美胡杨

张一尘



疫情防控条件下如何做好线上教学督导，这是一件新鲜事。且看老教授协会理事程创教授是如何做的。

线上教学督导探索实践

程创

平台的教学环节了解熟悉，掌握诸如登录、签到、上传教学资料与录播视频课件、直播上课和师生互动等主要教学过程。我同步参与经管学院的课程试播。在正式上课前，进行两轮试播，测试教学情况和学生对教学效果的反馈。由于全国都在开展线上教学，当时各平台的带宽容量不足，导致多次出现多门课程无法及时登录和试播中断的现象。针对这一情况，我提出除了在所选平台登录课程之外，还必须要有备选平台如“微信群聊”、“腾讯会议”等同步登录，保障教学过程顺利实施。同时，获取学院的全部线上教学课程表，以掌握每天上课的教师和课程内容及进度。

2. 线上教学实时督导

教师是否按要求提前上线准备上课，如发现有课程没能准时上课，即时反馈学院教务管理老师，立即查明原因，如是平台拥堵，马上切换备用平台。学生签到情况，每门课至少分别在上课前 5 分钟、正式上课时及正式下课后 5 分钟检查并记录学生签到情况和人数，及时在线向学院教务管理老师反馈

1. 教学督导的时间和空间前置

为有效开展教学督导工作，督导的准备工作在时间和空间上都提前了。首先需要熟悉线上教学平台的各项功能，我校选用了“智慧树”、“超星”和“中国慕课”三个线上教学平台。因此在正式开学上课前 2 周，就需要对这三个

校老教协 2020 年工作总结和明年打算(摘要)

难忘 2020: 共克时艰有作为

“晒一张珍藏照片，写一篇成长故事”云共享举行。协会迎接中国共产党成立 100 周年，要求会员提供一张有闪光点的历史照片，撰写一篇不超过 800 字的文章，讲述自己及身边人的精彩故事，有 36 位会员近四分之一的老教授有序地晒照片，讲故事。晒出的照片，或是某一重要历史活动的见证，或是历史名人、个人重要活动的留影。讲述的故事涉及地域、时空非常广泛，呈现的人生风华多姿多彩。会员们通过一幅幅照片和自己的记忆语言，抒发对中国共产党、对党领导下的社会主义祖国和教育事业发展的深厚情感。老教授讲述的许多故事让人体悟的，作为个人，当你的生命与国家的命运紧密地联系在一起的时候，你会感到崇高而伟大，使命比生命更加重要。在一个月活动筹备过程中，背后发生许多故事。有的老领导家属生病需要照护，仍挤出时间带头写。有的老同志患眼疾坚持写稿请儿子打字。许多老教授一丝不苟的撰文、复稿和定稿，体现了老知识分子做学问的良好文风。老教授在开展全面实现小康社会目标成就和迎接中国共产党诞生 100 周年的学习教育活动中，主动作为，助力学校思

教融合要加强，人才培养要强基，专业结构要优化，师资建设重实践，领军人才是关键以及寻找未来突破点等各个方面提出了中肯的、有针对性的意见建议。老校长陆楚龙经过认真思考和准备，从师资队伍、学科带头人的引进和培养、课程设置、产教融合教学建设、应用型人才、对外开拓发展等方面详尽的作了口头和书面建议。学校领导对长期以来关心、指导帮助学校事业发展的老教授自身资源，甄选具有代表意义，紧密结合自身行业特色的 25 个故事和红色路线图，来引导青年师生走进历史深处。上述首批学习教育成果清单：由校关工委撰稿成文向基层推出，发给二级关工委，建议他们利用这一教育资源，根据需要，选择专题，举办各类讲座或座谈会，组织学生、青年教师参加，在 2020 年助力学校思政育人的活动实践过程中，这份清单和教育内容受到了基层单位和青年师生的欢迎。

为学校“十四五”发展规划凝心聚力，老领导老教授积极建言献策。2020 下半年，学校先后两次组织召开离退休老领导老教授关于学校“十四五”发展规划征求意见座谈会。老领导老教授周光耀等围绕学校“十四五”规划的框架，远景规划要“顶天”，社会服务要“立地”，产

教育人，体现老教授的价值。近一年来，理事会许多成员和资深老教授发挥自己的智力优势、政治优势、经验优势和威望优势，积极参与两个学习教育活动，主动作为，形成一批以“四史”教育为核心内容的思政育人成果。其中，有的是在活动中受到青年师生好评的讲座；有的是在教育实践中形成自己特色的主题活动；更多的是深度挖掘上海红色文化景点和老教授自身资源，甄选具有代表意义，紧密结合自身行业特色的 25 个故事和红色路线图，来引导青年师生走进历史深处。上述首批学习教育成果清单：由校关工委撰稿成文向基层推出，发给二级关工委，建议他们利用这一教育资源，根据需要，选择专题，举办各类讲座或座谈会，组织学生、青年教师参加，在 2020 年助力学校思政育人的活动实践过程中，这份清单和教育内容受到了基层单位和青年师生的欢迎。

李丽，一位迈入退休行列不久的女会员，是生长在红色家庭的后代，她在赴纪念馆途中为大家讲述父母亲入朝出战，参加鏖战上甘岭等 125 场

战斗，23 次战役的一曲曲可歌可泣的感人故事。她在车厢中的一席讲话，获得大家热烈的掌声。

“上海中国人民志愿军纪念馆”新馆规模不大，但内容非常丰富且布置精心。从历史文物，到资料照片，再到视频影像，详尽记录了中国人民志愿军入朝征战的历程，再现了当年志愿军在朝鲜战场上的场景，展示了志愿军战士不畏强暴，不怕牺牲，勇夺胜利的无畏气概。在参观中，老教授们深深感受到抗美援朝战争的艰辛历程和胜利来之不易。认为要继续传承和发扬斗争精神，铭记伟大胜利，推进伟大事业，向第二个百年奋斗目标进军。

这次奉贤一日活动是以弘扬爱国主义精神为主题，还参观了大革命时期牺牲的共产党员李柱一烈士纪念馆，游览了展示奉贤历史发展进程的奉贤博物馆。通过参观，进一步了解到奉贤自新石器时代冈身薪火开始，历代贤人相继，市镇逐兴，重德兴文，形成敬奉贤人，见贤思齐的优秀文化传统。

继续抓好健康关爱和老有所养的常规工作。一是今年 9 月，根据市老教协康养活动要求，组织 8 位志愿者、积极分子以及帮扶对象（包括家属）前往江西宜春旅居基地进行为期 6 天 5 夜的康养体验活动，此次活动受到老教授们的欢迎和好评。

二是组织由市老教授协会安排的中秋重阳节慰问及慈善义捐义诊活动。其中，今年中秋节恰逢国庆节双节合璧喜庆，我们借市协会赠送静安寺月饼的东风，做好预案，做到每人赠送一盒，服务（快递）到家，以表达协会对会员的关爱之心。

三是精心策划制作由市老教授养老服务中心主编的《2021 养老指南》挂历，为全市 13000 多名老教授的关爱服务出一份力。2021 年恰逢建党百年，对挂历外观创意设计制作提出了政治上的高标准要求，作为策划创意设计制作的主要责任人，我校派出的两位理事重任在身，不敢懈怠，经过对初创外观样本的不断琢磨和反复修改，形成了大家现在看到的挂历外观产品设计创作成果。这本 2021 年挂历的亮点在于紧扣建党 100 周年的时间节点，通过天安门、航空母舰、陆家嘴摩天建筑、北外滩彩虹桥等现代元素，盛赞党的百年伟业和新时代风貌；同时又选用镰刀斧头、党的一大会议、嘉兴红船、以及寓意新征程的开国领袖毛泽东《长征》诗（手写体）等元素，来作为党的百年历史的闪光点，挂历外观的画面清楚地告诉读者：初心使命是中国共产党的灵魂；没有中国共产党就没有新中国、没有中国共产党就没有社会主义现代化中国的颠扑不破的真理。

接续 2021: 线上线下再作为

2020 年快要过去了，而它留给我们的工作启示不少：理事会成员团结广大骨干老教授主动作为，形成合力，是协会各项工作继续有序推进的有力保障。2020 年协会开展的各项活动，理事会成员起到了模范带头作用。进入 2021 年，协会要继续发扬这一好的工作传统，主动作为，抓好内涵建设，调整充实志愿者队伍，将协会的工作继续有序健康地向前推进。

线上线下“双轮”联动，以线上为主的工作方式是明年疫情防控背景下的工作常态。回顾 2020 年新冠病毒肆虐，防范新冠病毒感染风险已成为人们生活的常态，一年来，协会成功地走出了一条线上教育的工作路子。为我们明年协会工作提供了很好的样本和方法。2021 年我们要继续线上线下“双轮”联动，以线上为主的方式推进协会工作，更好的运用网络平台和微信群在老有所为，老有所乐方面有所作为。以确保平安为要旨，加强疫情防控常态化的聚会和出游管理服务活动。2020 年协会成功举办奉贤一日活动。在这次活动中，围绕防控协会提出要做到两个承诺：一是个人承

诺：要身体健康，风险个人承担，购买新冠病毒保险；二是旅行社承诺：用车安全，食宿安全，有消毒措施。另外出游时要准备好口罩、健康码等，上述这些措施和防控做法，在奉贤一日活动中证明是行之有效的，可以在 2021 年继续实施，以确保出行和必要开会的平安。2021 年是建党 100 周年大庆，又逢学校建校 70 周年，

协会要围绕这两个节点开展多样化的活动。要充分发挥 2020 年老教授在学习教育实践活动中形成的优质资源成果的作用，包括优选讲座、特色主题活动、校史故事、个人成长故事、红色故事等，组织老教授向青年师生和退休老同志宣传，积极配合校关工委和学校各部门在庆祝双节时把优质资源用好宣传好。

2020 奉贤一日影像

2020 年注定是不平凡的一年。年初疫情骤起，但疫情没有阻止我们向前的步伐。回顾这一年，我们在困境中走来，逆境中见证老教授自信，无畏前行的身影让我们铭记；回顾这一年，唯一不变的是我们对于这个时代的记录，这一年老教授始终用镜头记录人生的意义，见证了祖国的变迁。



奉贤博物馆外景合影



记录前行的女教授



参观上海志愿军纪念馆



自然合影



瞻仰李柱一烈士塑像



散步保持社交距离



具有亲和力的博物馆空间



奉贤博物馆敬奉奉贤人展品