

(2.3 版中缝)

褪黑素有规律地分泌构成了管理睡眠的神经密码。如果长期自然睡眠规律,甚至颠倒,就会损害生物钟而造成一系列问题,特别是中经系统和内分泌系统功能紊乱。因此,没睡早起习惯的人,会影响神经系统的。同时会造成人体系统的损害,比如,良好睡眠习惯的女引起内分泌紊乱而经失调及皮肤病

睡眠既是被动又是内自然生理活动过但是我们可以通过主动和管理它。根据生理安排好作息时建立良好的主动睡眠,至少对人体健下列好处:保护神和神经系统健康,胸腺和提高免疫功能维护细胞正常能量。促进机体生长发创伤愈合,延缓衰老和调动青春活抗氧化和清除自由基。

一般而言,大脑经间 7-8 个小时的。会在固定的时间兴奋,并维持你一舌力。不过,睡眠不也人体能量,它是诸存也是不能弥补有的同学常常会想变多玩玩,并企图大日好好睡个懒觉补。如此违反规律制大脑处于休眠状态结果你会发现自己越想睡,而懒觉起反而感觉全身疲神不振。其原因就人的觉醒和活力恢非取决于你睡了几时,更关键的是取尔是否在生物钟正律中保持高质量的,所以,人最好每天要随意打乱生活与节律。

如果早睡早起这个养成了,会有助于其他良好的习惯。早起,精神饱满,精市,非但使你学习育运动也会好,且引起运动性损伤;了刻板紧张的学习放松了心情,增加舌乐趣,在爱好中了学习效率。反之,早睡早起习惯的往饮食不香,并易病和发生便秘、腹问题。很多同学由有早睡,早晨起床免,来不及吃早饭上课,长期下去引健康问题就会更多重。

(徐康)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

欧盟海事局评估专家来校审核

本报讯(记者 哈斯) 10月22日至23日,由欧盟海事局高级项目主管 Mircea 先生、项目官员 Catarina 女士组成的评估组来到我校,对我校航海人才培养、船员培训等工作进行了现场审核。

校党委书记於世成,校长黄有方,副校长金永兴、杨万枫、王海威,以及相关学院、职能部门负责人等出席了22日上午举行的欧盟海事局考评首次会议。

黄有方校长首先致辞,向 Mircea 先生、Catarina 女士的到来表示热烈欢迎,并从办学历史、发展规模、前景展望等几大方面介绍了学校概况。

杨万枫副校长和金永兴副校长先后就学校航海人才培养情况、学校质量管理体系运行情况等向评估专家作了详细介绍。Mircea 先生向学校通报了欧盟海事局考评组此次对中国船员教育、培训和发证体系进行审核的背景、目的和意义。

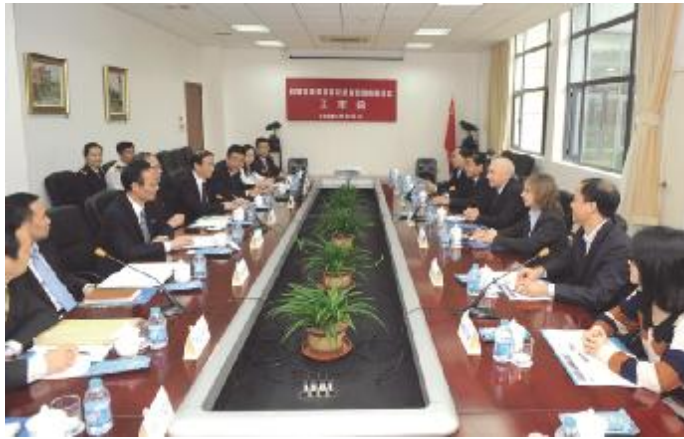
评估专家一行对我校在教育、培训方面的政府认证、检测等国家规定执行情况,航海教育师资、培训设施和设备,课程设计、审查和批准,培训检测和监督,学员能力评估和检查,招生、文凭和证书等各方面的情况进行了仔细检查。同时,评估专家一行对我校学生航海技能训练、

消防演习,以及航海模拟器、轮机模拟器、水上训练中心、工程训练中心、船舶机舱综合实验室、图书馆等进行了现场考察。

在23日下午举行的末次会议上, Mircea 先生代表评估组向学校通报了考评意见。他感谢学校对此次考评工作的支持,并表示,学校拥有很好的教学设备,为培养高质量的船员提供了可能性,祝贺学校在航海教育与培训领域所取得的成绩。同时, Mircea 先生向我校提出了建设性的意见和建议。

黄有方校长代表学校对欧盟评估组专家两天来的辛勤工作表示深深的敬意和由衷的感谢,并对全程参与此次考评的交通运输部海事局船员处李恩洪处长、上海海事局相关领导及审核支持组成员表示深深的谢意。

根据欧盟相关法令,欧盟各成员国拟承认欧盟以外国家海事主管机关签发给船长、高级船员或无线电操作员的证书前,需接受并通过欧盟海事局组织的考察评估,确保该国船员培训、考试和发证管理工作符合《1978年海员培训、发证和值班标准国际公约》(简称 STCW 公约)及其修正案的相关要求。目前已审核 40 个国家,其审核结果将直接影响船员培养国能否向欧盟市场输出船员。 摄影 韩宝威



马克·麦克马洪教授来校演讲

本报讯(通讯员 吕宗奇) 10月24日,来自澳大利亚艾迪斯·科文大学的马克·麦克马洪教授,为我校师生作了关于艺术与创意产业的演讲,展现了国外高校精彩的创意与理念。

马克·麦克马洪教授是艾迪斯·科文大学文化传媒与艺术学院的课程部主任,有着丰富的创意产业与现代艺术实践创作经验。作为艾迪斯·科文大学的创意产业项目主

管,他在演讲中,为我校师生展示了诸如视觉模拟程序开发、互动游戏设计理念、创意如何通过现实手段实现,以及艾迪斯·科文大学独有的教学理念等。

马克·麦克马洪教授在演讲中使用图片与视频实例,为在场的学生们展示了一个充满互动体验与视觉深度的精彩世界,获得了大家的一致好评。

我校学生参加企业开放日活动

本报讯(通讯员 房玲) 为更好地促进学生了解企业、认识企业,同时促进企业与高校的互动交流,10月20日,我校商船学院 30 余名研究生应邀参加了阿特拉斯·科普柯(上海)工艺设备有限公司主办的企业开放日活动。

活动开始,学生首先通过企业展牌了解了企业的主营业务,以及所需专业背景。在随后的互动环节中,企业高层管理人员向学生讲解

了公司的理念、发展状况和主要产品等相关情况。同学们在企业工作人员的带领下,有序地参观了企业的生产车间和办公场所,并就个人感兴趣的问题提问咨询。部分同学还留下了简历和联系方式,以便进一步交流。

通过参加企业开放日活动,开阔了学生的视野,进一步促进了校企双方的联系,加深了彼此间的了解,收到了良好的效果。



学校 2012 年运动会举行

本报讯(记者 吉娜) 10月24日至25日,2012年上海海事大学运动会在临港校区体育场举行。校长黄有方,党委副书记、副校长孔凡邨,各学院及相关职能部门负责人,师生代表等出席开幕式。

孔凡邨副校长致开幕辞。他指出,一年一度的学校运

动会,为在师生中形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气,培养广大师生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,不断提高健康素质,发挥了重要作用。希望全体运动员在赛场上顽强拼搏、超越自我,勇创新的佳绩。

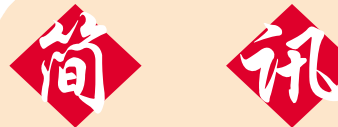
开幕式上,学生们进行了大型团体操、健美操、舞龙、功夫扇、舞剑、瑜珈等精彩表演。

来自各学院的 29 个代表队,1314 名运动员、100 余名裁判员参加了运动会。运动会设学生男子、女子组 100 米、400 米、800 米、1500 米、4×100 米接力、4×400 米接力、10×80 米穿梭接力、跳高、跳远、铅球等项目;教工竞赛项目分男子和女子老、中、青各 3 组,设有立定跳远、实心球、400 米、100 米、4×100 米接力等项目。

经过一天半的角逐,东校区获教工组团体冠军,商船学院获学生男甲团体冠军,交通运输学院获学生女甲团体冠军,继续教育学院获学生男乙团体冠军,东校区获学生女乙团体冠军。

摄影 韩宝威 赵剑红

上海海事大学党委主办
CN31—0810(G)
2012 年 10 月 31 日
总第 501 期
<http://www.shmtu.edu.cn>
月中、月末出版
本期四版



◆ 10月16日,苏、沪、浙、闽 4 省市科技情报学会首次联合推评的“长三角优秀科技情报工作者表彰”大会在江苏省科学技术情报研究所召开,来自 4 省市科技情报研究机构、企业情报研究机构以及高校图书情报机构的 56 名科技情报工作者当选首届“长三角优秀科技情报工作者”。我校图书馆张善杰和吕长红老师获此荣誉。

◆ 10月17日,上海市人民政府、上海市警备区在上海展览中心召开全市征兵工作会议。会上,我校被评为“上海市 2011 年度征兵工作先进单位”。

◆ 2012 年上海 ATP1000 劳力士网球大师赛在上海旗忠网球中心举行。我校文理学院网球国家级裁判刘强老师连续三年被选调执裁比赛。上海网球大师赛属于 ATP(世界职业男子网球协会)世界巡回赛中等级最高的 ATP1000 大师赛级别。作为亚洲最顶级的男子网球赛事,其规模和总奖金仅次于 4 大满贯。上海大师赛已经连续 3 年被评为 ATP 世界巡回赛 1000 大师赛的“年度最佳赛事”。

编辑 哈斯

琴悦“长江” 声动校园

——致所有关心校学生合唱团的领导、老师和同学们

学生合唱团 周末

10月17日,走过十载春秋的校学生合唱团收到了一份来自学校的特殊礼物——一台崭新的“长江”牌三角钢琴。秋日的阳光温暖而透亮,穿过学生服务中心 213 室的窗户,照在亮泽的新钢琴上,清脆婉转的琴声沁人心脾。

数月前,黄有方校长在视察合唱团工作时,亲切地询问了合唱团发展的现状,并鼓励大家要继续发扬合唱团的团结精神,秉承低调严谨的团队作风,踏实认真地参加训练,为发展成为一支水平一流的高校合唱团而努力。黄校长还指示相关部门一定要给合唱团创造更优越的

训练环境,要求尽快为合唱团购置一架新钢琴,这让合唱团所有成员都很感动也很受鼓舞。

多年来,我校学生合唱团在学校各级领导、老师的关爱下,在一届又一届同学的共同努力下,圆满完成了各类校内外演出任务,多次参加大型合唱比赛,并多次参与了国内外各种重大的文化活动,屡获佳绩。

今年 4 月,合唱团参加了在江苏太仓举办的中非红十字会论坛开幕演出,3 个小时的路程,刻苦加训到次日凌晨,直到演出结束走下舞台的一刹那,合唱团的同学们都不

敢有一丝懈怠。

5月31日,在学校大礼堂,合唱团成功举办了“音之印”——上海海事大学学生合唱团 2012 年中外经典作品专场音乐会。

10月1日清晨,伴着第一缕阳光,五星红旗在黄浦江畔升起,上海海事大学学生合唱团以唯一上海高校合唱团的身份,参加了上海各届“庆国庆”升旗仪式。

我们深知,所有成绩的背后,是校领导、老师和同学多年来的关心与支持。合唱团的同学们不会忘记感恩。那架老的立式钢琴,白键已有了岁月的痕迹,声音也透出了时间

的苍老,积淀出来的是合唱团成员多年来对合唱艺术的痴狂和热爱,也见证了一次又一次荣誉背后的奋斗故事。今天,新钢琴的到来显现出了不一样的青春朝气,她传承着所有在合唱团成长、收获的同学对未来的美好希望,承载着一代又一代合唱人的梦想,坚持着上海海事大学扬帆起航、勇攀高峰的信念,也寄托着我们对关心合唱团发展的各级领导、老师和同学们的那一份浓浓的感恩之情。

琴悦“长江”,声动校园。我们会努力唱出上海海事大学最美丽的音符,永怀一颗感恩的心。

本报讯 (通讯员 相雷) 为使来自全国各地的大学新生更好地熟悉和了解上海,10月20日,在学生处和各学院辅导员老师的精心组织和配合下,学校组织了 412 名新同学参加了“新生看上海”体验活动。

同学们由临港校区出发,沿途游览了浦东新区的秀丽风景,参观了金茂大厦、滨江大道、上海杜莎夫人蜡像馆、上海世博纪念馆等景点。

当同学们搭乘每秒 9 米的高速电梯到达 88 层时,高楼林立的浦江两岸美景,百舸争流的黄浦江面,举世无双的酒店中庭,无不让他们流连忘返,为上海有如此宏伟的建筑而骄傲。在上海世博纪念馆展示大厅,大家一起回顾了世博会 184 天的精彩瞬间和感人故事,在世博徽章展示橱窗内,同学们认真寻找上海海事大学的徽章,为学校 and 学长学姐有机会参与这一盛事而自豪。

“新生看上海”活动作为“体验教育”的有效形式,为新生开启新生活增添了一份前进的动力,让同学们充分感受到了上海现代化的气息。大家纷纷表示,作为新一代的大学生,要以崭新的面貌推动上海、推动祖国的现代化建设事业持续发展,为中华崛起贡献自己的力量。

新生看上海——

感受体验式教育活动

保健常识

培养健康生活方式 从早睡早起开始

大学生在校期间,是增强体质,增加知识,为今后更好地工作打基础的最佳时期。然而,目前,我们的大学生在习得很多健康生活方式的同时,也存在诸多不良生活习惯,其中以晚睡为甚,并成为妨碍大学生成功度过大学生生活的一个严重问题。为了达到既完成好学业又使身心更加健康的目的,从一进大学起,学生就必须重视这个问题,摒弃不良生活方式。其中,切实从早睡早起开始培养健康生活方式,对健康管理至关重要。

我们调查发现,现在大学生零点以后才睡觉的大有人在,这种不按生物钟规律作息的习惯,就是一种很不好的生活方式。它不仅会影响学业,也会损害身心健康。尽管造成这种现象的因素与理由很多,但必须克服,必须养成早睡早起的好习惯。当然,平衡饮食,适量运动,不吸烟,不酗酒,保持好心情与良好的人际关系,也是健康管理的重要内容。

早睡早起其实人人都能做到,关键是要合理分配时间和提高效率。人总是喜欢在安逸中享受生活,懒惰之心由此产生,自控能力也随着对自己的放纵而大幅度降低,而早睡早起很能管得住自己。众所周知,早锻炼有利于身体健康,早读书效果好,不吃早餐对健康不利。而早锻炼、早读、吃早饭等好习惯,需要建立在早睡的基础上。因此,无论从学习的角度还是从维护健康的角度,我们的大学生都应该并必须加强自控意识,务必做到早睡早起。

专家认为:“如果你每天 11 点之前睡觉,早上 7 点左右起床,中午休息 15-30 分钟,长期坚持就会给你带来健康,从而避免未老先衰和英年早逝。”早睡早起一般是指在晚 10 点左右就寝,早晨 6 点左右起床。这样既保证了 7-8 个小时的睡眠,又维护了人体生物钟的正常运转。如此作息符合支配人体生物钟睡眠与觉醒的“密码子”——大脑松果体所分泌的一种叫“褪黑素”的分泌规律。绝大多数人褪黑素晚 8 点分泌开始增加,晚 10 点以后加速上升,0-2 点达高峰,4 点后迅速下降,白天保持低水

(下转 14 版中缝)

我校学生开展 尊老敬老活动

本报讯 (通讯员 李鑫 卢三平) 10月20日,重阳节来临之际,由航海 112 班全体同学参与的“尊老敬老,传承美德”班级活动在上海书院佳家乐敬老院举行。

经过一周的紧张训练、彩排,航海 112 班的同学们为老人们带去了很多精彩的表演节目。首先,主持人开场白,活跃气氛,接着是

双人舞蹈表演、单人歌唱、与老人互动献歌表演、敬老院集体自编舞蹈等等,随后,进行了室外舞龙表演、商船学院特色队列展示,最后,院长致辞谢幕。

本次慈善活动,让同学们学会关注老年人的生活,学会尊重老年人,关爱老年人,传承敬老、孝义的传统。

通过与老人的互动,让老人参与到年轻

人的活动中,一方面,让老年人感受到晚年生活依然绚烂多彩,充满活力,同时促进同学们对长辈的理解,学会孝敬长辈,增进同学们与长辈的亲情;另一方面,通过本次活,活跃了班级气氛,增强了班级凝聚力,丰富学生的课外生活,锻炼了个人交际能力。本次活动得到了敬老院老人们的好评。

每天锻炼一小时 健康快乐一辈子

——记海洋环境与工程学院学生乒乓球赛

学生记者 丁晓双



大三的学习生活没有了体育课,闲暇时间你们是不是喜欢窝在寝室上网聊天看韩剧?难得的晨跑是不是总感觉很吃力?健身运动是不是难以付诸行动?日前,由海洋环境与工程学院 10 级安全专业 102 班的班长罗希桦发起,全院同学在寝室楼下的乒乓室自发组织了一场乒乓球赛。

全院参与 热情高涨

“眼下国家正大力推行每天锻炼一小时,健康生活一辈子的实施方案,所以此次活动意在让大家走出寝室,进行体育锻炼,以球会友。”罗希桦说。

此次比赛共分男单、男双、女单、混双 4 个项目。辅导员陈浩老师表示,今年已经是第二届了,比起去年的安全专业内比赛,今年的比赛面向 10 级各班同学。

学院 10 级共有 313 名学生,有 53 人报名参与了比赛,并吸引了众多前来为室友助威打气的观众。大家走出寝室,以球

会友,增加彼此的交流。“觉得这样的活动很有意义,虽然我不会打乒乓球,但是室友参加了比赛,我们寝室其他 3 个同学就都过来了,希望他能够赛出好成绩。”在场的一位同学拿着相机为室友记录下了比赛的英姿。

奖品独特 重在参与

每个参赛选手无论成绩如何,都收到了主办方的一个苹果或者一袋咪咪虾条。奖品远远没有其他活动来得丰富,据悉,此次活动的费用不足一百元。花钱如此少、没有夸张的宣传、没有华丽的场地,活动为什么如此成功?很多同学认为这样的活动很贴心、很温馨。

“很多人在比赛之后说我们再战几局,他们不是为了名次,而是通过乒乓球找到了志同道合的朋友,切磋球技比起其他的网络游戏、聊天来得更加真实。”安全 101 的班长戴雨俊这样说道。这次安全专业的乒乓球赛扩大到学院,源于两位班长的不懈

努力。活动用的水果由“海大天鲜配”赞助,说到“天鲜配”,并不是学校周围的某个商铺,而是由我校同学自主创业的团购网,安全专业的来国建同学是“天鲜配”的创始人之一。

每天锻炼 益处多多

查阅各种资料可知,近 20 多年来,我国青少年的体质持续下降,《人民日报》海外版在 2011 年的一篇文章中指出,学生肥胖率在过去 5 年迅速增加,1/4 的城市男生是“胖墩”。眼睛近视的比例,初中生接近 60%,高中生为 76%,大学生高达 83%。

乒乓球赛的组织者们希望以比赛为契机,让更多的同学走出寝室,锻炼身体,不仅如此,体育锻炼还可以陶冶情操,保持健康心态,从而提高自信心,使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展。

每天锻炼一小时,健康快乐一辈子。你还在等什么,快走出寝室活动筋骨吧。

简

讯

■ 近日,经过上海市人民政府发展研究中心对全市重点高校、上海社科院推荐的候选人的严格评审、面试,上海海事大学经济管理学院博士研究生崔园园获得了“上海发展研究奖学金”项目。这是我校研究生首次获得“上海发展研究奖学金”项目资助。

■ 10月12日,第七届“挑战杯”上海市大学生创业计划大赛颁奖典礼暨“创新,我们在行动”主题宣讲活动启动仪式在上海交通大学医学院举行。我校学生时继东、高冠宇、潘春彬、梁萌、石庆国、魏青、夏同友的《利用电

子商务为外轮等远洋船舶配送绿色食材》获得大赛银奖;郑晖、任雪萍、王俏、华馨伊的《基于属性论的数字健康管理云平台》和金美玲、赵阳、凌康坦、吴宗秀、肖永申的《集装箱码头智能化解决方案》分别获得铜奖。

■ 10月20日,2012年“TI杯”上海大学生电子设计邀请赛颁奖大会在东华大学延安路校区举行。我校学生获得一等奖 1 项、二等奖 3 项、成功参赛奖 2 项。

本次邀请赛共有 15 所高校 58 支参赛队的 174 名学生参加。

健康常识

健康生活方式
早睡早起开始

大学生在校期间，虽体质，增加知识，后更好地工作打基
最佳时期。然而，目
我们的大学生在习
多健康生活方式的
也存在诸多不良
习惯，其中以晚睡
并成为妨碍大学
力度过大学生活的
严重问题。为了达
完成好学业又使身
加健康的目的，从
大学起，学生就必
见这个问题，摒弃
生活方式。其中，切
早睡早起开始培养
生活方式，对健康
至关重要。
我们调查发现，现
学生零点以后才睡
有人在，这种不
勿钟规律作息的习
光是一种很不好的
方式。它不仅会影
止，也会损害身心
尽管造成这种现
因素与理由很多，
页克服，必须养成
早起的好习惯。当
平衡饮食，适量运
吸烟，不酗酒，保
心情与良好的人际
也是健康管理的
内容。
早睡早起其实人
做到，关键是要合
配时间和提高效
总是喜欢在安逸
受生活，懒惰之心
产生，自控能力也
对自己的放纵而大
降低，而早睡早起
管得住自己。众所
早锻炼有利于身
衰。早读书效果好，
早餐对健康不利。
锻炼、早读、吃早饭
习惯，需要建立在
习基础上。因此，无
学习的角度还是从
健康的角度，我们
学生都应该并必须
自控意识，务必做
垂早起。
专家认为：“如果你
氏 11 点之前睡觉，
7 点左右起床，中
息 15-30 分钟，长
寺就会给你带来健
人而避免未老先衰
早逝。”早睡早起
是指在晚 10 点左
衰，早晨 6 点左右
。这样既保证了
个小时的睡眠，又
了人体生物钟的正
专。如此作息符合
人体生物钟睡眠与
内“密码子”——大
受体所分泌的一种
退黑素”的分泌规
色大多数人褪黑素
点分泌开始增加，
点以后加速上升，
达高峰，4 点后迅
降，白天保持低水
(下转 14 版中缝)

故乡情

哈 斯

旅居英国多年的友人来电子邮件说，很奇怪，去过世界上的许多地方，唯独回到呼和浩特，才感到踏实、亲切。她的一席话，触动了我内心深处最伤感的情怀。也许，很多身处异乡的人都有同感吧。

呼和浩特，蒙古语意为“青色的城市”，是我和朋友共同的故乡。那里有我年迈的母亲，有她苍老的父亲，有属于我们的灿烂年华和无忧的岁月，还有美好的回忆。

时光飞逝，离开呼市已近十年了，可是思念从未停止过。每年的寒暑假，我总会“飞”回呼市小住几天，而往返时的心境却是截然相反的。每当乘坐的飞机降

落在呼和浩特白塔机场时，我的心绪是雀跃的；回到家里，向母亲问安、拥抱她的时刻，我的内心是幸福的。在家的日子里，母亲总会亲手制作奶茶、奶食品、烤羊排等正宗的蒙古餐饮款待她久别重逢的女儿，而我能做的就是守在她身边聊聊天，帮她打扫房间、洗洗衣服而已。

除了亲友相聚，有时候，我也抽空去家附近的大街小巷逛一逛，感受那里日新月异的变化：路边的白杨树更粗更高了，丁香花散发着奇异的芬芳，街上的高楼又多了几栋，那家饭店搬走了，取而代之的是大型超市，而街角那间我常去的小书店还在……彼时，真希望时光停滞。

相聚总是短暂的，转眼又该启程了。母亲早已装满一箱家乡特产，执意要我带走。常言道：人之所苦，别时为最。带着无限惆怅，与亲友握手告别，再次拥抱母亲，然后钻进车里匆匆离去，不敢回头，不敢看到母亲的泪眼。

每年的春秋时节，肆虐的沙尘暴会侵袭呼和浩特好几次，还有拥堵的交通、飞涨的物价等许多问题困扰着这座拥有 290 万人口的城市。尽管如此，在我眼里，呼和浩特依然是最美的城市，也是我最眷恋的地方，因为，那里是我生长的故乡。

那天，我在电子邮件里对远在英国的朋友说，呼和浩特的天空依然是蔚蓝色的。

海大，我为你骄傲

船舶 121 吴江生

高考前，我是一个迷茫的学子，不知为何学习，不知为何参加高考，终日在疲惫困顿中苦苦挣扎。

终究还是在困惑中结束了高考，伴随着高考而来的又一个挑战是填报志愿。从成绩出来到填报志愿有整整 8 天时间，与和我一起奋战的是父亲。很快就到提交志愿表的时候了，我与父亲在做着最后的修改。昏暗的灯光下，父亲有几分倦容，额头的皱纹也愈加显眼。点根烟，父亲坐在床头，轻声道：“上海海事大学如何？”我望着父亲说：“不

了解。”父亲猛吸一口烟，说：“你把第一志愿改成这个学校吧。”尽管怀疑，我还是听从了父亲的建议，选择了上海海事大学。

在期待与疑惑中我只身来到上海，从下火车时起，无微不至的关怀就从未停止过。火车晚点，中队长联系了我的父亲以后才放下心；校园迷路，学长学姐不辞辛劳地领路。这些让我感受到了家的温暖，以前的疑惑已是消去一半。军训结束，我直奔有所闻的图书馆，宏伟壮观是她给我的第一印象。满怀兴奋，我四处溜达，漫步到自习室里时，我缓缓慢

行，下意识地将手机调成了振动模式。仔细观察每个人，发现他们如此认真，整个自习室里充满浓厚的学习氛围。正在这时，我的手机振动了，自习室安静到手机的振动已是一种打扰。我面红耳赤，急匆匆地走出自习室，站在图书馆底楼，长呼一口气，心中的疑惑早已烟消云散。我在心中默念：“爸，你是对的。”

吹着海风唱着歌，我漫步在校园里，久久地凝望着屹立在湖畔的图书馆。沉默中，一种豪情在心中弥漫；肃穆中，海事学子的责任感在胸中点燃。

推开窗户 阳光进来

电气工程一 韩咏如

习惯了一个人躲在房子里，仿佛你还没有离开。固执得像一个孩子，守着风雪后的阴霾，不管你是否还会回来。夏天很快，冬天也很快，窗台披上厚厚的尘埃。

朋友对我说：春风吹起了风筝，不信你看看窗外。可我的世界，还停留在你跳跃着对我招手：走，我们一起去看海。

好像有孩子的嬉闹声，曾经我和他们笑得一样精彩。轻轻地推开窗户，阳光进来。雪白了空气中的尘埃，慢慢地也暖了我的心怀，原来整个世界还在。

当你一个人在那里冷了，请推开窗户，阳光自然就会进来。冬天的沉寂已经结束，外面的花香鸟语会告诉你，只要生命还在，就能在阳光下绽放七色的光彩。

我的航海梦

轮机 102 徐文涛

年少时，我最大的梦想是成为一名考古学家，因为考古可以尽知时局之流弊，以古察今，并对社会的发展有很深影响。然而，后来我渐渐发现，仅仅靠考古这种理论性的研究并不能推动社会的发展，真正能推动民族进步和发展的是实业。中国实业在洋务运动前后得以蓬勃发展，航海便是其中很重要的一方面。我生于海边，从小对大海就有一种敬畏之情，同时还有一种深厚的依恋之情。记得高中时，每次学习或是生活上遇到困难，我就会到海边，去散心、去敞开心怀感受海的博大。大海的壮阔，足以包容一切哀伤和忧愁，因此我觉得多去海边走走，可以让我们变得开朗。正是由于从小对海的认识，加上身边许多人从事海运相关的职业，因此，我小时候便有了愿乘风破浪万里浪的理想。

小时候我喜读史书，尤其是近代学术史。每次读到郑和下西洋时，我都想学北宋

苏舜钦“当浮一大白也”，畅快淋漓，可惜少年不能饮酒。虽然郑和下西洋的政治意义远大于经济意义，但不可否认，其壮举对于整个中华民族都有不可估量的贡献。

为什么近代中国工业远落后于西方，大家都学过近代史，都有一定认知，那就是缺乏忧患意识，这是不可否认的事实。天下兴亡，匹夫有责。我们年轻一代如果仅仅为航海而航海，那么就未免太狭隘了。古人云，人无远虑必有近忧，这不仅仅对于清代，对现代而言也是如此。少年强则国强，大学生应当有敢于担当责任的意识和能力，要守住中华的灵魂，决不能抛弃我们的根基。

周恩来在沈阳上学时，发誓为中华之崛起而读书。我认为大学生就当有此远虑。作为将来国家航海事业的栋梁，我们应不断反躬自问，不断学习新知识，用一颗报国之心投入到航海事业中。

海大夜之歌

英商 101 冯金凤

傍晚
娇羞的天空
红了脸
亲吻着远方的地平线
水鸟儿
扑打着翅膀
消失在
天空的边际

夜晚
清风牵着月儿
悄悄地
给大地披上了银装
荡漾的湖水
泛着闪闪的光
风儿挽着树影
跳起了华尔兹
夜莺在这头
唱着催眠的小曲
灯塔下
一对友人
迈着小步
倾听着
海大夜的乐曲
纵然天明
夜的音符
仍旧流淌

保安大叔

轮机 101 尹笛

到。他说虽然没有人考勤，但迟到了自己总感觉不好。他上两个早班、两个夜班一直这样轮换。夜班比较辛苦，从下午四点半要上到第二天早上七点左右，直到有人来替班。最辛苦的是他们巡逻的时候，每晚都要巡逻四遍，一遍至少也要一个小时，无论刮风下雨，他们都要完成任务。保安大叔们没有假期，我们放寒暑假的时候他们也要上班，国家法定节日的时候他们也要工作，每天工作的时间都很长。他走的时候，我注意到他手里拿着一盒从家里带的饭，吃得太早晚上会饿，所以留到晚上才吃。大叔走了几步又回过头来对我说，车胎补好后要放在水里检查一遍才行。

吃过晚饭，我骑着修好的自行车来到大叔工作的小亭子。过来的时候，他远远地看见了我，满脸的笑容。当时他

正在吃饭，饭菜看上去并不美味，而且是冰凉的，只有一道素菜，盖在饭的上面。大叔一边操着不标准的普通话和我聊着，一边吃得津津有味。大叔的小亭子里白天没有电，只有晚上才供应，更不要说空调了。这里冬天像个冰冻室，夏天像口锅，他们自带杯子去图书馆或者教室接水喝。大叔开始跟我聊关于恋爱方面的事，他问我是否恋爱，我笑而不语。他很诚恳地说，读书的时候不要谈恋爱，那么远来到这里上大学，父母挣钱也不容易。

聊了不一会儿，大叔起身穿上外套，准备开始巡逻了。为了不影响他的工作，我悄悄地尾随其后。他们一般是两个人一组，控制自行车慢慢不快的车速，这就是我们在校园里经常看到的以为很悠闲的保安。而当我尾随其后，跟他们一样不停地环顾

四周，和他们一起走过校园的每一个角落的时候，一个多小时下来，我发现，他们确实很辛苦。学校各处分布有很多个巡逻点，每当保安大叔路过那里的时候，都要用一种工具在上面扫描一下，以此对他们巡逻作为考勤。保安大叔们并不偷懒，每一处都有他们车轮的痕迹，每一个角落都有他们时间的堆积。

我曾不顾入校门出示“一卡通”的规定而骑着车呼啸而过，我曾因保安大叔要我出示卡时仅说了声“卡在心里”而暗喜，对此，我感到深深的自责。现在，每当我进校门主动出示卡时，保安大叔双手合十对我说谢谢，我体会到了相互的尊重；每当我出校门时，保安大叔就像好朋友一样，和我相视一笑，我感觉生活无比的美好；每当我推着车进入学校时，大叔不想麻烦我们掏卡，只需看车上的 SMU，又让我觉得无比的温馨。

巡逻岗和门卫岗的保安大叔，往往是我们最容易忽视的群体，而正是有他们加入学校这个大家庭，才会有这宁静美好的大学校园，才会有我们平安的大学生活。

呵护小小的梦想 让他们能够翱翔

——“爱的传承·海的声音”暑期社会实践队爱心公益青海行

学生记者 丁晓双

32小时,从上海到青海

“2011年7月6日,我们团队一行6人踏上了远赴西宁的火车。克图小学所在的门源县地处我国西北地区,从上海出发历经32个小时才能抵达。坐32个小时的硬座并不是一件容易事。一路上,我们讨论着如何将衣物、书籍从西宁运往海拔3000多米的门源县,计划着如何力所能及地为他们做些什么,再做些什么。傍晚,火车上来了一群站票的孩子们,火车上十分拥挤,他们瘦小的身躯蜷缩在过道里。我们看着这群孩子,黝黑的脸庞,略带灰尘的衣服,不由得想起了远在青海的克图小学生们。一种暖暖的感觉涌上心头,我们给他们让了座。只剩下3个位置,我们只能轮流着睡觉。这时候特别能感觉到团队的力量,他们3个男生站着,站着,一直站着……”这是去年活动团队成员陈李卉在日记中写到的段落。

今年,运往青海的物资更多,以书本、文具为主,都是在上海海事大学附近的小学募捐的。为了节省资金,团队里6个男生负责扛3个装物资的行李袋,两个女生拖拉杆箱,里面装的是队员们的衣物。8个人就这样靠肩扛手提把近400斤物资运送到了化隆县,途中在甘肃兰州转车更是让扛物资的同学累得够呛。等到了化隆县,每个男生的肩上全都是一片片青淤紫痕。他们不是不觉得辛苦,而是一个信念支持着他们——把千里之外的物资运送到孩子们的手里,把千里之外的爱心送到孩子们的心里。

10天,谈梦想聊未来

队员们短暂休整之后开始了支教行动,但是这并不是一场灌输式的普通支教。为了规避因为短

了解很多暑期社会实践的材料,支教的很多,捐献的很多,每支队伍有很多的故事。然而听得多了,这些故事的感人情节慢慢淡去,因为故事总是这样发生,支教是不变的主题。直到接触到“爱的传承·海的声音”的实践队伍,当他们给我讲述在青海化隆县爱心支教的故事时,我被深深地震撼了。



期新知识的灌输对于当地教学的影响,队员们以人文和素质教育为主,谈梦想,聊地理,让孩子们培养起自信和对未来的憧憬。

“我们有一个模块是教孩子们折纸船,他们每个人都学得很认真,围在我们周围,虚心请教。当我们抬起头看着一张张渴望的脸庞时,真的有一种自豪感。我们感谢他们的配合,感谢他们的微笑,感谢他们的尊重。他们小心翼翼地在纸船上写下自己的梦想,折好,希望有一天能够扬帆启航。授之以鱼不如授之以渔,短短的两天内我们不可能教会他们很多知识,但我们要给他们精神的力量,我们教他们树立自己的梦想,有梦想才能放飞希望。”队员范晟在他的日记《初为人师》中这样写到。

今年的活动中,队员们为孩子们测了视力,教孩子们如何爱

护眼睛。“这些东西是他们最需要的,因为那里没有眼镜店,没有人告诉他们,很多孩子即使近视了也不知道。”毛晗是这次队伍中担任摄影的队员,孩子们对于照相很是感兴趣,合照一张不够,两张,三张……他们的操场就是一块空地,下雨之后一片泥泞,教育资源的缺失几乎是很多落后地区的教育现状。队员们在搭制的简易乒乓球桌上教孩子们如何打乒乓球。

这次去青海,运送的物资大多来自上海泥城小学。“同时我们会和新浪扬帆计划进行联系,在今后的活动中能够给西部孩子们提供更多的书籍,帮助他们建立图书馆。”毛晗表示,暑期社会实践不是一场作秀,后期的工作往往更加重要。孩子们多数是回族的,父母外出打工的很多,他们的童年少了很多父母的陪伴。10

天的时间里,我们和他们,汉族和回族,互相陪伴,没有界限,友情和师生情在逐渐蔓延。

3封信,留下叮咛与希冀

“山里的老师告诉我们,孩子们回家还需要走一两个小时的山路。再不舍也不能耽误孩子们回家的时间,不能让家里的老人担心。是的,我们知道到该走的时候了,看着久久徘徊在操场的孩子们,我们主动先进了办公室,收拾东西准备离去。这时,孩子们才肯慢慢的、一个接一个散去。”谭锐的文字记录着孩子们对他们的不舍,临行之前的三封信,让孩子们记住了这些大哥哥姐姐们的叮咛与希冀。

在第一封给一、二年级小朋友们的信中写到:“很想告诉你们,要学着感恩,要怀着一颗感恩的心看世界。记得感恩,你们拥有爱你们的父母;记得感恩,每天早晨醒来可以遇见阳光;记得感恩,你们可以生活在山清水秀的门

源。用一颗开朗乐观的心去生活,就能活出自己的精彩。”

第二封信写给三、四年级小朋友们:“古时候就有‘百善孝为先’。一个人,无论你做了多少的好事、善事,排在第一位的总是孝顺。小朋友们,你们父母生下你们,要饱受切腹之痛。如今要供养你们读书,那就得更加辛劳,甚至背井离家、远走他乡外出打工……为的就是你们能读书,盼的就是你们能早日成才啊!”

第三封信给即将读初中的五年级学生:“不要和城里的孩子盲目地攀比吃穿,学习好才是你们最大的资本,最能赢得同学们的尊敬……”想起来这个团队在采访中说得最多的一句话:我们只传递爱心,不制造爱心。孩子们的世界里从来不需要我们去强加爱心,我们要做的,只是呵护着这些小小的梦想,让他们能够翱翔,剩下的,就是保持我们永远纯洁的支教心。



将环保进行到底

“通过这次的环保调查,我们也希望新生们在生活中可以注意点滴小事。”刘宏伟表示,绿光志愿者社团也通过此次调查活动,提出几点环保的小建议:

首先,不论是来校还是离校,火车、汽车、公交车相对来说是碳排放量较少的交通工具;其次,在安装空调的寝室里,空调能少开一会儿就少开一会儿,当然开的时候门窗要关好,这样更低碳;第三,二手教科书既便宜又节约纸张;第四,多动腿少叫“外卖”既省钱又环保;第五,在外吃饭,自己准备筷子,不接受一次性筷子,既卫生又低碳环保。

这次的问卷调查可以让新生感受到大学里的环保理念,同时也能对于今后的生活如何践行低碳有了新的思考。畅想新学期,低碳新主张。每个大学生都有责任和义务将践行低碳生活进行到底。

(徐康)

畅想新学期 低碳新主张

绿光志愿者开展新生低碳调查

学生记者 丁晓双

告别了高考的洗礼,回首丰富的暑期生活,新生们带着憧憬走进了大学校园。在这里,迎接他们的是老师及学长学姐的耐心指导和微笑服务,然而除了这些,新生们还接收到了来自海洋环境与工程学院绿光志愿者服务社团的一份《低碳调查问卷》,此次问卷涉及全校新生,有效问卷共277份。社长刘宏伟说:“这是我们社团的创新项目,通过对每幢寝室楼的调查,来计算大学生在校园的碳排放量,从而践行低碳生活。”

出行方式各不相同

“同学们精心制作了这份问卷,为计算寝室的碳排放量做好前期的准备工作。”刘宏伟介绍道,“问题涉及了新生来校时的交

通工具、随行人数以及宿舍设备等。”

在交通工具方面,根据统计数据,自驾车到校的新生占到42%。很多家长希望陪伴孩子,见证他们人生新的起点。选择自驾比较便捷,行李多一点也没关系。选择乘坐长途汽车的人数占28%,江浙皖地区的学生主要乘坐长途汽车,而乘坐火车和飞机分别占18%和12%。在随行人员方面,人数大多为2到3人,但仍然有22%的学生选择独自到校,彰显90后独立自主的个性。

学生宿舍的空调是可以由学生自行申请安装的,对于这个自费项目,新生们是如何抉择的呢?在调查人数中,选择安装的和不

安装的寝室比例是4比1。“担心孩子大热天受不了啊,要是可以最近装起来就最好了,军训时候希望他们舒服一点。”一位家长表示,宿舍装空调是为了让孩子住得更加舒适一些,家长们还是为了孩子的舒适生活操了不少心。

低碳意识值得肯定

您是否携带电脑来校?这个问题在大多数人看来,回答是肯定的。然而在数据合计中发现,没有带电脑的新生人数占了近60%,其中文理学院学生的携带电脑人数百分比仅有17%,结果是出乎意料的。智能型手机的兴起、军训期间的紧张生活以及希望专心学习都可能是新生们不带电脑的原因。

在使用二手书的调查栏中,回答是与否的人数为3比2,其中物流学院学生中有79%学生表示愿意使用学长学姐们用过的教材。但是仍有部分同学喜欢用全新的教材,他们表示新书会有新学期的氛围,而且对于不喜欢书上有笔记的人来说,更倾向于自己有一本新书。

对于开学后是否会订“外卖”,28%回答“是”的同学中,很多人进行了补充解释:当遇到时间比较紧或者下雨天的时候会考虑叫“外卖”,大多数时候会选择去堂吃,其中52%的调查对象补充“不会使用一次性筷子”。可见,对于大学生活,大部分新生的低碳意识还是相当强的。