西北工業大學

离退休之窗

离退休党委　离退休工作处主办　2020年第2期（总第45期）　2020年12月31日

展示阳光心态
体验美好生活
畅谈发展变化
为党和人民事业增添正能量

目录

Contents

校情要览

学校召开专题学习会议并部署深入开展人才培养大讨论工作 …… 4

校园短波 …… 7

工作动态

我校举办老年节联欢庆祝会 …… 8

学校召开“双一流”建设情况通报暨“十四五”规划编制征求离退休老同志意见座谈会 …… 9

离退休党委召开理论学习中心组扩大会议 …… 9

离退休党委召开党委理论中心组学习会 …… 10

离退休党委学习传达党的十九届五中全会精神 …… 10

学校老领导赴广西融水调研指导脱贫攻坚工作 …… 11

离退休党委召开新学期离退休干部骨干大会 …… 12

离退休党委党支部工作交流培训有序开展 …… 12

离退休党委组织开展《习近平谈治国理政》第三卷知识答题活动 …… 13

大兴勤俭节约之风　坚定走好新的征程——离退休党委在职党支部赴渭南参观学习 …… 13

汲取伟大精神力量　坚定走好新的征程——离退休党委在职党支部开展主题党日活动 …… 14

弘扬爱国奋斗精神　建功立业新时代——离退休在职党支部赴渭南开展主题党日活动 …… 15

离退休党委在职党支部组织开展观影《秀美人生》主题党日活动 …… 15

让生命在奉献中延续——记西北工业大学退休职工张炳来志愿捐献遗体事迹 …… 16

2020 年度吴亚军敬老基金评审工作圆满完成 …… 17

离退休工作处上门发放吴亚军困难老人资助金 …… 17

离退休工作处持续开展“三位一体”“同心共建”活动 …… 18

Contents

红枫叶志愿者服务队为孤寡、空巢老人送福利上门 …… 18
离退休工作处为老同志发放口罩 …… 19
离退休工作处召开文化建设研讨会 …… 19
离退休工作处召开红枫叶社团负责人会议 …… 20
老干部科举办室内运动会 …… 20
红枫叶花卉组第十二届金秋花卉展开幕 …… 21
离退休工作处获省教育系统老干部工作者乒乓球联谊赛优秀组织奖 …… 21
红枫叶乒乓球协会举办 2020 年度友谊赛 …… 22
红枫叶太极拳协会获 2020 西安市武术公开赛亚军 …… 22
离退休工作处组织召开社区工作研讨交流会 …… 23
离退休工作处用心用情做好高龄老人补贴复审工作 …… 23
离退休工作处为老同志祝贺 90 岁寿辰 …… 24

红枫文苑

灰烬深处有余温 …… 方　醒 26
贺金婚 …… 陈安成 29
外卖小哥 …… 陆　激 30
金秋景明 …… 范素云 34
蓦山溪·施州有恩 …… 刘　英 34
忘不了这条梧桐路 …… 张　琦 34

安全纵横

反诈小常识 …… 35
防骗攻略——六个一律 & 八个凡是 …… 35
老年日常养生小知识 …… 36

常备通讯录

校内常用电话 …… 38
离退休党委关于开展纪念建党 100 周年征文活动的通知 …… 40

学校召开专题学习会议并部署深入开展人才培养大讨论工作

9月4日上午，学校在友谊校区召开专题会议，传达学习2020年暑假学习研讨会暨新学期干部大会精神，部署深入开展人才培养大讨论相关工作。党委常委、副校长杨益新，校长助理张开富，各教学单位教学负责人，部分专业负责人、课程负责人、青年教师代表，教务处相关工作负责人参会。会议由张开富主持。

会上，张开富带领大家从统筹推进思政课程与课程思政建设的重要意义、学校思政课程与课程思政建设取得的成绩和存在的问题、坚持不懈深化教育教学改革创新等三个方面集体学习了汪劲松校长作的《聚焦课程育人深化改革创新推动形成更高水平人才培养体系》主旨报告，传达了张炜书记就贯彻落实汪校长报告、统筹推进思政课程与课程思政建设提出的要求。与会同志围绕贯彻落实会议精神，深入推进人才培养大讨论进行交流发言。

马克思主义学院贺苗谈到，思想政治理论课是落实立德树人根本任务的关键课程，学院通过多种方式组织全体思政课教师深入学习了校长新学期干部会讲话精神，全院教师表示将以更高的责任感，更强的使命感投入到思政课改革创新中。学院也将多措并举落实思政课建设，充分发挥思政

课在人才培养价值塑造中的重要作用。今后将通过开发课程资源、加强师资队伍、开展集体备课、改革教学模式等方式继续推进思政课改革创新工作,努力做到与课程思政同向同行。

材料学院王永欣以“溶盐于肴、因课制宜”为题作了交流发言。他表示,通过学习汪校长在新学期干部会上的讲话精神,学院教师更加深刻领会到课程育人在立德树人、培养担当民族复兴大任的时代新人的重要性和必要性。学院始终坚持课程是落实思政教学的重要抓手,通过科学的制定课程体系,开展学科前沿讲座、实习竞赛等,从不同角度“因课制宜”开展思政教育并形成有机整体,在潜移默化中深化学生的价值塑造。

电子信息学院周巍介绍了学院专业和教学资源的情况,分析了目前人才培养改革中要努力的方向和落实的措施。学院将创新“三位一体”培养模式,重构电子信息类“4+0”培养体系。将通过搭平台、树典型、分层级、广辐射的方式深入开展课程思政建设。创新以学生为中心的知识传授方法,加强学业精准指导,建立分层次人才培养路线,实现个性化培养。通过构建项目式科研育人平台,聚集优质科研资源加强学生能力培养。加强制度建设,完善人才培养的质量保障机制。

教务处王克勤表示,新学期干部会的主题与本科教学直接相关,为我们今后的工作指明了方向,我们要统一认识,从教学内容、教学模式、教学管理等方面进行改革创新,加强教师队伍建设,做好支撑保障。通过人才培养大讨论,学校确定了新时代人才培养目标,基本形成了“三全育人”格局和“十育人”体系。在人才培养过程中,课程是核心,培养方案、专业建设、课程建设、人才培养目标等都还需要进一步深入人心,今后的工作中要深入贯彻落实报告精神,推动形成更高水平的人才培养体系。

张开富以“学习贯彻汪劲松校长讲话精神,以一流专业建设为目标,以一流课程建设为抓手,广泛调动广大师生积极性,深入推进人才培养大讨论”为主题,从四个方面进行了工作部署。一是针对汪校长主旨报告开展学习研讨,重点聚焦思政课程改革创新与课程思政建设。各学院要结合各自特点和特色,研讨如何科学设计课程思政教学体系;有针对性挖掘课程思政元素,建设课程思政资源库或共享平台;探索建立课程思政中心或者研究室,打造课程思政队伍,探索教学改革创新;研讨如何将课程思政与思政

课程进行协同。二是各学院要对标教育部一流专业建设“双万计划”,组织各专业进行研讨,形成方案推动建设。三是各学院要研讨如何抓好一流课程建设。要研讨一流课程的内涵,将一流课程建设与一流专业建设、思政课程改革创新和课程思政融合起来进行研讨。四是学校层面、学院层面都要针对性继续组织课程思政示范交流、一流专业和一流课程建设培训。

杨益新就贯彻落实会议精神、深入推进人才培养大讨论做了总结讲话。他强调,要以“门门课程有思政、门门课程奔一流”为指导,从三方面开展工作。一是各教学单位要高度重视,统一认识。要进一步提高政治站位,站在为党育人,为国育才的高度,强化责任意识,各教学单位主要负责同志要带头抓好,把广大教师的思想和认识统一起来,把广大师生的积极性调动起来。二是各教学单位要周密计划,抓好落实。在落实过程中,无论从研讨内容还是研讨形式都必须做好计划,同时要从实从严加以实施,坚决杜绝形式主义,研讨过程中要直面问题,但更要讨论如何解决问题,要讨论出可行的解决方案。三是各教学单位要总结实招,目标明确。要通过研讨,系统梳理分析各自专业建设与课程建设的现状,总结提出建设一流专业和一流课程的实招,提出有可操作性的举措,针对所有专业和课程,提出一系列量化的目标。要以思政课程改革创新和课程思政建设为契机,牢固确立“1个引领”(将价值塑造贯穿人才培养全过程),加快推进“5个一流”(创新一流人才选拔方式、优化一流人才培养模式、加大一流教学资源供给、完善一流实践育人体系、强化一流教书育人能力)。

杨益新表示,今年是很特殊的一年,我们共同经历了严重的疫情阶段,现在进入常态化疫情防控时期。我们共同克服困难,顺利完成了春季学期的教学任务和各项工作。大家要再接再厉,发扬疫情期间团结奋进、敢于攻坚的精神,把我们的专业建好,把我们的课程建好,把我们的学生教好。

(摘自翱翔网)

校园短波

★11月24日上午，西北工业大学与中国电信陕西公司签署战略合作协议。根据协议，双方将围绕校园基础网络、5G智慧校园、产学研深度融合“生态圈”建设等方面开展深入合作。中国电信陕西公司党委书记、总经理叶利生，西北工业大学党委书记张炜，党委副书记、纪委书记张海兰等出席在西工大友谊校区举行的协议签订仪式。

★11月20日–22日，“飞鲨杯”第六届中国研究生未来飞行器创新大赛全国总决赛在中南大学举行。本届大赛共有30余所高校和培养单位的124支参赛队伍入围全国总决赛。西北工业大学共有10支队伍入围，获得一等奖2项，二等奖3项，三等奖5项，并获得“实物演示奖”和“优秀组织奖”。

★11月22日上午，第三届长三角国际文化产业博览会举行新闻通气会暨颁奖典礼，博览会共设金灯塔奖20项，西北工业大学荣获本届金灯塔奖。

★11月24日，全国劳动模范和先进工作者表彰大会在北京人民大会堂隆重举行。12位西工大人获此殊荣，其中校友李志强、顾卫东、倪泽军、梁纪秋、赵海凤、张弘荣获“全国劳动模范”称号，王海峰、任宏光、田维平、郭万林、赵建国、莫尊理荣获“全国先进工作者”称号。

★11月25日15时40分，在蓝田某地，由西工大航天学院“燃烧、热结构与内流场重点实验室”研制的“固液探空火箭飞行样机” 飞行试验取得圆满成功。这是我校学生团队固液混合动力火箭的首次试飞，验证了固液混合发动机的可靠性和稳定性，达到了预定的飞行要求。

★11月26日，中国内部审计协会在北京召开全国内部审计先进集体和先进工作者表彰大会。西工大审计处荣获2017–2019年度“全国内部审计先进集体”称号，是我校首次获得该奖项。

（摘自翱翔网）

我校举办老年节联欢庆祝会

10月22日上午，健翔楼五楼多功能厅充满温情与感动，校党委书记张炜，党委常委、党委宣传部部长杨晓，校长助理王宇波与原校党委书记李保义，原校长姜澄宇及离退休老同志欢聚一堂，欢庆我国第八个老年节，为今年满70、80、90岁的老人集体祝寿。

活动在红枫叶艺术团绚烂多姿的舞蹈《筑梦飞天》中拉开帷幕，艺术团用舞蹈表达了离退休教职工对西工大人筑梦前行、振翅翱翔的美好祝福。

金婚庆祝环节，播放了屠庆平、薛蔼明等六对金婚代表的感言及其子女、孙辈对老人们的祝福视频。风雨兼程五十载，岁月如梭鬓满霜，金婚夫妻的真情流露令全场动容，他们不仅表达了对彼此风雨同舟、相互搀扶的感激，更感谢了党、国家以及学校给予的关怀和温暖。随后，张炜、杨晓为金婚夫妇代表赠送纪念品并合影留念。

艺术团原创音乐情景剧《浪漫夕阳》将活动推向高潮。《浪漫夕阳》以金婚故事为主线，展现了新时代老年人阳光、健康、乐观的良好精神风貌。最后，活动在歌唱家刘健带来的歌曲《母亲》和《节日快乐》中落下帷幕，歌曲饱含子女对父母的感恩与爱，唱出了在场儿女的心声。

在重阳节来临之际，祝全校离退休老同志身体健康！节日快乐！

（文/郭芳辰 图/郭友军）

学校召开“双一流”建设情况通报暨“十四五”规划编制征求离退休老同志意见座谈会

10月22日，校党委书记张炜、校长助理王宇波带队到离退休工作处召开学校“双一流”建设情况通报暨“十四五”规划编制征求意见座谈会。原校党委书记李保义、原校长姜澄宇等8位退休老领导、离退休党委委员、离休干部、离退休教职工代表及发展规划处工作人员参加了会议。

发展规划处处长王海鹏首先汇报了学校2016–2020“双一流”建设周期总结情况和“十四五”规划编制工作，就规划编制工作征求了老同志的意见。

与会老同志纷纷表示，为学校“双一流”建设周期取得的可喜成绩感到非常振奋和骄傲。随后，老同志们结合学校实际和自身经验，就学校“十四五”期间的整体规划、学科建设、党建工作、校园文化建设、思政教育等方面提出了宝贵的意见建议。

最后，张炜书记表示，感谢老同志提出的各项意见建议，希望各位老同志继续关心支持学校的发展，为学校的发展献计献策。

（李晓珊）

离退休党委召开理论学习中心组扩大会议

9月29日下午，离退休党委召开党委理论学习中心组扩大会议。校党委副书记陈建有参加会议并讲话，离退休党委委员参会，科级以上干部列席会议。

会上，赵洪章同志传达学习了全国研究生教育会议等相关文件精神。领导班子成员围绕规章制度规范化建设，结合工作实际，分别做重点发言，随后与会人员进行交流研讨。

最后，陈建有副书记强调：一是要加强理论学习，提高政治站位，深刻学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述及讲话精神要求，开展深层次研讨，提升理论研究水平；二是要认真学习上级文件精神，结合工作实际全面梳理现有制度体系，对标上级文件要求查漏补缺；三是要创新发展，突出特色亮点工作，面对新形势新问题，创新工作思路，改进工作方式，引导广大离退休教职工为学校“双一流”建设贡献力量。

（李晓珊）

离退休党委召开党委理论中心组学习会

11月25日，离退休党委组织召开党委理论中心组学习会，会议依次学习了习近平总书记关于做好关心下一代工作的重要指示和《深化新时代教育评价改革总体方案》（以下简称《总体方案》）。赵洪章同志主持会议并领学，中心组成员围绕学习内容，结合自身工作实际，逐一发言，深入开展研讨交流。

会议强调，要充分认识到学习贯彻《总体方案》的重要意义，做好传达学习工作，及时把相关精神传达到广大离退休教职工之中。要按照《总体方案》要求，结合离退休工作任务、服务对象和职能职责等特点，持续加强制度建设，创新工作方式，推动离退休各项工作迈向新台阶。

（李晓珊）

离退休党委学习传达党的十九届五中全会精神

11月25日，离退休党委理论学习中心组组织学习传达党的十九届五中全会精神。副书记赵洪章主持会议。

赵洪章谈到，贯彻落实好党的十九届五中全会精神是当前的重大政治任务，也是一项长期的任务，要切实把思想和认识统一到习近平总书记的重要讲话精神上来，以实际行动增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

会议强调，离退休党委将围绕离退休中心工作，切实提升管理服务能力，把党中央和校党委的关心关怀落到实处，常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事，以实际行动用心用情为老同志服务。

（李晓珊）

学校老领导赴广西融水调研指导脱贫攻坚工作

9月14至17日，学校原党委书记李保义、叶金福、原校长姜澄宇等9位老领导赴融水调研脱贫攻坚工作。离退休党委（离退休工作处）、校工会等相关人员陪同调研。

调研组分别深入“苗家小镇”“双龙沟”易地扶贫搬迁点、“彩云苗艺”扶贫车间、桂北中药材仓储物流中心、安太乡小桑、培秀两个村以及香粉乡等进行实地调研，并结合当地情况，对脱贫攻坚工作提出了具体的意见建议。离退休党委向江竹村扶贫爱心超市捐赠物品，用于支持江竹村“以行动换积分、以积分兑物品”活动。

调研组分别在融水县、江竹村召开了三次脱贫攻坚座谈会。会上，融水县委副书记、县长马空汇报了融水脱贫攻坚工作，并代表县委、县政府衷心感谢西北工业大学一直以来给予的大力支持和帮助；融水县委常委、副县长、我校挂职干部蒲传新重点汇报了我校2015年以来定点帮扶工作。

随后，李保义代表调研组对融水县脱贫攻坚取得的成绩给予了充分肯定，对学校定点帮扶工作给予了高度认可。融水县委、县政府要按照中央决策部署，在人才培育、产业升级和基础教育上多下功夫，加强基层党组织建设，凝聚民心，打赢脱贫攻坚战；学校要发挥好教育资源和智库优势，继续为融水经济社会发展贡献力量。

离退休党委（离退休工作处）积极动员离退休老同志发挥优势，参与脱贫攻坚工作，组织2名退休教职工赴城固开展扶贫送教培训活动，助力脱贫攻坚“双百工程”。（李晓珊）

离退休党委召开新学期离退休干部骨干大会

9月8至9日，离退休党委在健翔楼、南苑和西苑分别组织召开新学期离退休干部骨干大会，分别传达学习学校2020年暑假学习研讨会暨新学期干部大会精神，部署近期重点工作、秋冬季疫情防控工作要求。离退休党委委员、各党支部书记、委员、楼长、社团协会负责人等180余人参加会议。

会上，离退休党委副书记赵洪章首先传达了学校新学期干部大会上汪劲松校长的主旨报告精神，鼓励广大离退休教职工积极参与到我校全员育人工作之中，为学校的各项事业发展贡献自己的一份光和热。

随后，张华副处长对2020年度“吴亚军敬老基金”申报和“吴亚军敬老基金”评比工作进行了部署，对申报要求和评比细则进行详细的解读，对疫情防控常态化工作、秋冬季健康、安全稳定等重点事项提出了具体要求。

（李晓珊）

离退休党委党支部工作交流培训有序开展

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，落实全面从严治党各项任务要求，根据离退休党委工作安排，离退休党委举办2020年度离退休教职工党支部工作交流培训。本次培训主要分为主题党课、参观学习、观影学习和党支部工作交流四个环节。

2020年11月2日下午，离退休党委副书记赵洪章在健翔楼四楼培训教室为离退休党委委员、各党支部书记和在职支部做了题为“坚持以人民为中心，不断实现离退休教职工对美好生活的向往”的党课。赵洪章结合在广西融水的扶贫工作和离退休工作实际，从深刻理解坚持以人民为中心的重大意义和理论内涵展开，就如何践行以人民为中心的“六个坚持”、不断实现我校离退休教职工对美好生活的向往思考进行了深入浅出的讲解。

张华副书记随后对2020年度离退休教职工党支部工作交流培训的具体工作进行了安排。（李晓珊）

离退休党委组织开展《习近平谈治国理政》第三卷知识答题活动

9月11日至10月10日，离退休党委面向全体离退休教职工组织开展了《习近平谈治国理政》第三卷知识答题活动，共计1400余名老同志参加了本次活动。

广大离退休教职工通过在知识答题活动中进一步学习，推动了习近平新时代中国特色社会主义思想入脑入心，形成浓厚学习氛围，提高了政治站位。知识答题活动受到了离退休教职工一致好评。老同志们纷纷表示，学到老，活到老，学无止境，希望以后能够多组织氛围浓厚、形式多样的学习活动。 （李晓珊）

大兴勤俭节约之风 坚定走好新的征程

——离退休党委在职党支部赴渭南参观学习

根据离退休党委2020年度党支部书记培训计划，11月4日，离退休党委组织党委委员、离退休各党支部干部、兴趣小组负责人、楼长前往渭南市大荔县丰图义仓进行参观学习。

通过景区讲解员讲解，大家了解到丰图义仓距今有近140年的历史，不仅在储存粮食、解决粮食危机和救灾防灾方面有着很大的历史功绩，还在支援抗日战争中发挥了重要作用。大家不仅为粮仓所承载发挥的作用的历史功绩和通风防潮、防水设计而感到惊叹，也为倡导修建粮仓的舀敬铭一生清政为民的精神所感动。

为认真学习贯彻习近平总书记关于“坚决制止餐饮浪费行为”的重要指示精神，离退休党委精心组织策划本次参观学习活动，把勤俭节约、艰苦奋斗的思想和精神内化于心、外化于行，让每个党员都成为厉行节约、反对浪费的一面旗帜，从自身做起，带动身边人，珍惜每一餐饭，节约每一粒粮，共同营造浪费可耻，节约为荣的社会氛围。 （李晓珊）

汲取伟大精神力量　坚定走好新的征程

——离退休党委在职党支部开展主题党日活动

10月24至25日，离退休党委在职党支部赴延安革命老区开展主题党日活动。

巍巍宝塔山　滚滚延河水

在延安革命纪念馆参观时，大家认真聆听讲解员的解说，纪念馆中展出了大量的珍贵文物和照片，讲述了从长征的落脚点到夺取全国胜利的出发点，党和人民军队为了争取民族解放和国家独立而前赴后继、浴血奋战的革命峥嵘岁月。

在王家坪旧址，参观了毛泽东等领导人的故居及办公场所，很难想象，毛泽东、周恩来等国家领导人就是在如此艰苦的条件下指挥了八年抗战，深刻体会了老一辈无产阶级革命家不屈不挠、艰苦奋斗的革命精神和高尚情操。

汲取伟大精神力量 坚定走好新的征程

在梁家河，沿着总书记曾经工作生活的足迹，实地参观了知青井、陕西省第一口沼气池、铁业社、历次住过的窑洞等，感受到了当年那群青年人的奋斗与青春。

在南泥湾，参观了“南泥湾大生产运动展览馆”和延安炮兵学校旧址，深刻认识到了南泥湾开垦的艰辛，感受到了以艰苦奋斗、自力更生为核心的南泥湾精神。

离退休党委在职党支部的党员纷纷表示要用延安精神激励自己，坚定正确的政治方向，解放思想、实事求是的思想路线，以全心全意为人民服务为根本宗旨，自力更生、艰苦奋斗，勇往直前、甘于奉献，不断提高政治素质和业务能力，在平凡的岗位上努力工作，用心用情服务好老同志，为学校“双一流”建设贡献自己的力量。　　（李晓珊）

弘扬爱国奋斗精神 建功立业新时代

——离退休在职党支部赴渭南开展主题党日活动

11月4日，离退休在职党支部赴渭南朝邑开展爱国主义教育主题党日活动。

在朝邑起义指挥所旧址，通过“朝邑起义”前党的地下组织发展情况、起义经过等内容的介绍，党员们深入了解了我党在黄河沿岸的一系列革命斗争历史，展示了革命战争年代共产党员的浩然正气和英雄气概。在陕西抗战河防指挥所旧址，通过抗战图片解说，党员们感受到了陕西军民河防抗战奔赴山西前线，与日寇血战到底的英雄气概。党员们一致表示要以革命先烈为榜样，发扬优良的革命传统，立足本岗、全心全意服务好我校离退休教职工，让老同志满意，让党委放心。

离退休在职党支部认真组织策划支部学习活动，利用主题党日以现场实地参观的形式开展革命教育，缅怀革命先烈，以实际行动接受党性锻炼和红色精神洗礼，增强了队伍凝聚力和战斗力。 （李晓珊）

离退休党委在职党支部组织开展观影《秀美人生》主题党日活动

10月16日下午，离退休党委在职党支部组织开展观影《秀美人生》主题党日活动。

《秀美人生》影片以“全国优秀共产党员”黄文秀为人物原型，讲述了黄文秀毕业之后毅然选择回到家乡，积极投身脱贫攻坚第一线，在百坭村帮助贫困户脱贫致富的故事。

观影后，大家深受感动，纷纷表示要以黄文秀同志为榜样，“不忘初心、牢记使命、敢于担当、甘于奉献”，把榜样的力量转化为强大持久的工作动力，以更加务实的工作作风，用心用情服务好老同志，让老同志满意，让党委放心。 （李晓珊）

让生命在奉献中延续

——记西北工业大学退休职工张炳来志愿捐献遗体事迹

2020年10月28日，西北工业大学离退休工作处张炳来同志与世长辞。他的爱人林东海按照他生前的遗愿，默默地完成了最后的捐献手续，并遵从他的遗愿，丧事一切从简，西工大离退休工作处同事和医护人员在他离开的这间病房为他送别。

他得知病情后，主动提出捐献眼角膜和遗体，随后夫妻两人共同签署了《公民遗体自愿捐献申请表》，希望把自己的一切贡献给祖国的医疗事业。这也是近十多年来，西工大退休教职工首次夫妻共同捐献遗体。

张炳来同志1961年参军，1962年加入中国共产党，1986年转业后西北工业大学继续教育学院任职，2004年退休。退休后，他继续发光发热，曾任支部委员，连任三届多支部书记，始终坚持为退休党员和群众服务。离退休党委副书记、离退休工作处处长张华回忆，张炳来同志逐户上门探访离退休老党员，解决独居、失能、高龄等特殊困难老同志具体实际问题，随时跟踪掌握情况并及时实施关爱救助。利用党员学习资料和期刊杂志，积极引导老同志发声。借助微信平台，让更多离退休同志参与进来，分享和学习党和国家重大方针政策；对社团工作和活动饱含激情，细致豁达。生病期间，他还关心着支部工作，确保支部工作正常进行。

得知张炳来同志逝世的消息，大家以各种形式进行哀悼，离退休党委（离退休工作处）也组织了追思座谈会。参会的老同志回忆了和他在一起的点点滴滴。乒乓球队队员回忆：队里有位队员出现老年痴呆的症状，细心的张炳来发现了这位队员的变化，他主动多次送队友回家，并叮嘱队员及家人一定注意他的安全；作为合唱团声部长，每次排练他都是第一个赶到，自费给大家打印歌单、打开窗户等做好准备，对基础较差的队员，他就耐心辅导，使大家拧成一股绳；在乒乓队、象棋队，也是热心为大家服务，从不计较个人得失，还主动做调解员，脸上永远挂着笑容。

张炳来同志与世长辞，他的生命将在另一个生命上继续发光。大爱无疆，音容永存。天堂没有病痛，愿张炳来同志一路走好。 **（李晓珊）**

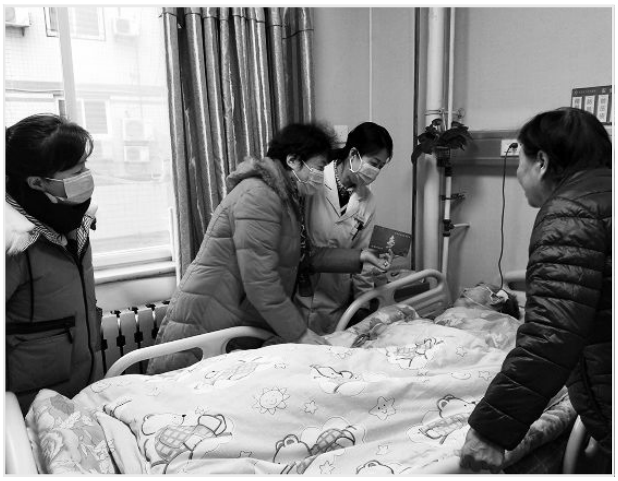
2020年度吴亚军敬老基金评审工作圆满完成

截止11月25日,离退休党委(离退休工作处）吴亚军敬老基金评审工作圆满完成。

自9月10日启动吴亚军敬老基金评审工作起，截至10月12日共收到“老有所为奖励金”集体奖申报材料10份、个人奖申报推荐材料41份、“贫困老人资助金”申请推荐材料27份。申报材料经初审后，于11月5日–9日,由副书记、副处长张华带队分别在各苑召开了四次座谈会,进一步摸底、核实,听取基层群众意见建议,确保申报资料真实有效。

11月12日,吴亚军敬老基金进行评审，教育基金会工作人员全过程监督评审。评审组对申报材料进行了逐一审议,最终评选出3个集体获“老有所为奖励金”集体奖、33人获“老有所为奖励金”个人奖、27人获“贫困老人资助金”。评审结果随后在各家属院公示一周,并于11月25日通过党委会审议,近期将启动发放工作。 **（李晓珊）**

离退休工作处上门发放吴亚军困难老人资助金



12月3日至4日,离退休党委副书记、副处长张华、退休科科长胡婷及工作人员,分别到各家属院及医院慰问困难老同志并发放吴亚军困难老人资助金。

每到一家，张华关切地询问老同志的近期病情、生活情况等,鼓励老同志要保持积极乐观的心态,安心休养,积极治疗,早日恢复健康。老同志和家属对学校、校友、离退休党委(离退休工作处）的关怀、关爱表示由衷的感激。 **（王茜楠）**

离退休工作处持续开展“三位一体”“同心共建”活动

冬季来临，为保障用电、用气安全，增强离退休老同志树立安全意识，进一步掌握安全知识，提高自护自救能力。11月19日，离退休工作处联合保卫处、后勤产业集团在我校三个家属院分别开展防范电信诈骗宣传及入户安全检查活动。

活动伊始，工作人员首先向老同志们宣讲了防火、防盗、防电信诈骗等安全知识，并发放安全宣传册，提醒老同志们注意人身安全、财产安全。随后，离退休工作处工作人员及红枫叶志愿队队员同保卫处、后勤产业集团工作人员深入近30户独居、空巢老人家中进行用气、用电等安全检查，针对存在的问题，提醒老同志用气时门窗留缝、做饭时“灶不离人、人走火关”、用完洗衣机后及时关闭水龙头等。本次宣传共张贴海报10余张，发放宣传材料近2000份。 （郭芳辰）

红枫叶志愿者服务队为孤寡、空巢老人送福利上门

11月20日下午，冬雨绵绵，寒意袭人。红枫叶志愿者服务队联合后勤集团青年志愿者服务队开展“三位一体”送福利上门活动，为行动不便的空巢、独居老人们送去学校发放的福利，让他们深切感受到学校大家庭的温暖与关怀。 （郭芳辰）

离退休工作处为老同志发放口罩

冬季是各种呼吸道传染病高发期，今年更为特别。为保障离退休教职工的身体健康，进一步落实学校关于秋冬季疫情防控要求，11月30日，离退休工作处分别在南苑、西苑、北苑为老同志发放口罩，把学校的温暖和关爱送给了每位老同志。离退休老同志纷纷表达了对学校的感激之情，表示一定遵守学校各项疫情防控工作要求，为校园的安全稳定做出贡献。（郭芳辰）

离退休工作处召开文化建设研讨会

10月29日上午，离退休工作处在健翔楼二楼阅文室召开文化建设研讨会，参加会议的有学校宣传部副部长闫伟、文化建设办主任汪东、干事张晶，离退休工作处副处长赵洪章、张华及工作人员。

杨祺首先就离退休工作处开展的文体活动、全方位打造的“红枫叶”品牌等展开了详细介绍。张华副处长就“红枫叶”品牌近年来的发展和影响力，进行了简要说明，并对离退休工作处与宣传部的文化共建方案提出了建议。

闫伟副部长表示，“文化工大”作为一个尚在起步阶段的公众号，优质、原创的内容是立身之本，希望双方加强交流合作，共建更具影响力的公众号品牌。

最后，赵洪章副处长强调，双方应充分发挥各自优势，聚焦新闻热点，整合多方资源，加强协同配合，通过交流碰撞出火花，共同打造工大文化，营造尊老爱老敬老的校园氛围。（郭芳辰）

离退休工作处召开红枫叶社团负责人会议

10月14日下午，离退休工作处在健翔楼四楼教室召开红枫叶社团负责人会议，近30名负责人参加了会议。

活动中心主任杨祺首先就疫情防控常态化期间西苑、南苑活动站管理规范做了说明，并对2021年第六届中老年文体艺术节、庆祝建党100周年系列活动等工作进行了部署。

张华副处长特别强调，在疫情防控常态化期间各红枫叶社团要严格遵守活动站管理制度，确保大家的身体健康及活动的顺利开展，并对本学期重点工作进行了具体部署。最后，各红枫叶社团就团队建设、活动策划等提出了意见和建议。 （郭芳辰）

老干部科举办室内运动会

11月17日早上，一年一度的老干部冬季室内运动会在健翔楼二楼举行，60余位老同志前来参加比赛。

有的早早结伴而来，有的拄着拐杖来，有的在家属陪同下坐着轮椅来。大部分年龄在87岁以上，最年长的已经是95岁高龄，根据老同志身体特点，设置了投飞镖、扔沙包等比赛项目。老同志们展技艺、话友谊、唠家常，热情高涨、运动赛场都充满了热烈、欢乐、祥和的气氛。

老干部运动会是老友相聚的盛会，会后大家意犹未尽，三三两两的坐在一起聊聊近况，个个脸上洋溢着幸福、快乐、满足的笑容。 （王益婷）

红枫叶花卉组第十二届金秋花卉展开幕

10月30日上午9时，红枫叶花卉组第十二届金秋花卉展在健翔楼一楼大厅开幕，50余名会员及养花爱好者们参加了开幕式。

活动开始，屠庆平组长简短介绍了本届花展的基本情况和明年的工作设想，并对到场的老师们表示了诚挚的感谢。赵洪章处长充分肯定了红枫叶花卉组在美化校园环境、丰富离退休教职工生活方面做出的不懈努力，并预祝本次花展取得圆满成功！花卉组顾问、学校原党委书记李保义回顾了花卉组的发展壮大历程，并对下一步的发展做出了展望。

本届花卉盆景展精品集中、种类繁多，展出各类菊花及其它花卉近200盆，不仅有金龙腾云、圣光花房、国华春等近50种菊花品种，还有绣球、多肉植物、柠檬等多种多样的花卉，吸引了校内广大师生驻足观赏、拍照留影。 （郭芳辰）

离退休工作处获省教育系统老干部工作者乒乓球联谊赛优秀组织奖

2020年11月14日，离退休工作处在西安交通大学参加陕西省教育系统老干部工作者第十一届乒乓球联谊赛。联谊赛由来自全省48所院校的老干部工作者代表队，共250余名选手参加。西北工业大学由赵洪章领队，共5名队员参赛，秉着“友谊第一，比赛第二”的理念，相互切磋，展现了精湛的球艺，表现出了顽强的作风。经过激烈角逐，获得优秀组织奖。 （赵盛楠）

红枫叶乒乓球协会举办2020年度友谊赛

12月1日，红枫叶乒乓球协会2020年度友谊赛在健翔楼五楼乒乓球厅成功举办，近60名会员参加了比赛。

比赛当天，热爱乒乓球运动的老同志们迎着寒冷的冬雨早早赶到赛场，以饱满的热情、昂扬的斗志投入到比赛中。本次比赛分为男子单打、女子单打、男女混合双打三个项目。比赛中，会员们你攻我守，直拍、横拍、扣球、旋转球、弧线球等精彩场面迭出，拼搏气氛浓郁，喝彩声、助威声不断。本次友谊赛赛出了水平，展现了风采。

（师丽娜）

红枫叶太极拳协会获2020西安市武术公开赛亚军

11月29日，2020西安武术公开赛暨“中国武术段位制”初段位通段赛在西安外事学院拉开帷幕，来自全省55支代表队、近700名武术爱好者齐聚一堂，以武会友，切磋交流。

比赛中，红枫叶太极拳协会会员们个个身着白色太极服饰，英姿勃发，行走间，动静开合，刚柔虚实，大展了太极拳之风，会员带来的《42式太极拳》赢得了评委和现场观众的阵阵掌声，喜获2020西安武术公开赛暨“中国武术段位制”初段位通段赛亚军。

（师丽娜）

离退休工作处组织召开社区工作研讨交流会

10月13日上午，离退休工作处组织召开社区工作研讨交流会，离退休工作处副处长（主持工作）赵洪章，副处长王华和社区全体工作人员参会。

交流会上，社区副主任郭如兵介绍了社区居委会本年度工作情况，并就疫情期间开展的各项防控工作做了重点介绍。与会人员围绕社区能给居民提供的服务项目、应采取哪些措施等方面进行了深入研讨与交流。

离退休工作处副处长赵洪章在听取汇报后，对社区工作提出要求：一是社区信息化建设方面需要加强，要逐步建立数据库管理平台；二是加大各类服务居民工作力度；三是做好社区工作人员专业培训，提高社区治理效能。

此次会议旨在发现社区工作中存在的问题，进一步明确社区工作优化方向，力求更好地服务师生、服务居民。

（谭文萍）

离退休工作处用心用情做好高龄老人补贴复审工作

社区居委会于9月21日–27日，主要集中在健关翔楼一楼、南苑、西苑活动室，分散在各家属楼、校医院，为高龄老人补贴复审。

同时，工作人员通过线上微信公众号，线下张贴复审通知等方式进行宣传，对异地居住的高龄老人及时电话沟通，进行政策宣传。对身体状况较好的老人，进行现场采集照片认证；对行动不便的老人，社区工作人员主动为老人提供上门服务。

此次高龄老人补贴复审工作，在有条不紊中进行，社区工作人员用细致的工作、贴心的服务，让老人们切实感觉到学校的温暖、政府的政策和关怀。

（郭如兵）

离退休工作处为老同志祝贺90岁寿辰

9月7日，离退休工作处副处长张华、老干科科长余波和工作人员一起上门为陈青老师祝贺九十岁寿辰。张华首先代表离退休工作处祝陈老师福如东海、寿比南山，并送上精心准备的祝寿礼物及“寿”字方斗！陈老师高兴地和我们讲着生活中的趣事，聊到现在幸福的晚年生活时，再三感谢学校和离退休工作处的关心和照顾。

陈老师每天坚持在学校散步，坚持阅读，关心国家大事，还经常用手机记录生活，给我们分享生活的点点滴滴。在建国七十周年老同志征文活动中，陈老师荣获全省老干部“难忘的新中国记忆”主题征文三等奖。

最后，工作人员再次祝陈老师健康长寿，生活幸福并合影留念。（王益婷）

9月30日上午，离退休处副处长张华和老干科科长余波及工作人员带着学校的关怀和祝寿礼物上门分别为赵锦云、张羽两位老师祝贺90岁寿辰，祝他们福如东海，寿比南山，并送上精心准备的“寿”字中堂及生日礼物。

老同志见到我们非常高兴，拉着我们坐下聊天，给我们讲着他们生活中的趣事，脸上洋溢着幸福的笑容，并感谢学校和离退休工作处的关心和照顾。

工作人员再次祝两位老师身体健康，生活幸福并合影留念。（王益婷）

10月20日，离退休工作处副处长张华、老干科科长余波和工作人员一起，带着学校的关心和祝寿礼物上门为孙贵芝老师祝贺九十岁寿辰。

张华副处长一行首先代表离退休工作处祝贺孙老师福如东海、寿比南山，并送上精心准备的祝寿礼物及“寿”字方斗！孙老师对我们的到来倍感欣慰，高兴地和我们拉起家常，聊到现在幸福的晚年生活时，他再三感谢学校和离退休工作处的关心和照顾。张华副处长代表学校送上一箱饱满盈实又喜气洋洋的柿子，祝愿孙老师“柿柿”如意、心想“柿”成。 （王益婷）

11月13日上午，离退休工作处副处长王华、退休科科长胡婷及工作人员携着祝寿礼物，带着学校的关怀，恭贺谈幼琴老师九十岁寿辰。

王华副处长代表离退休工作处恭祝老人福如东海，寿比南山，工作人员为老人挂上了喜庆的“寿”字中堂，谈老师对离退休工作处工作人员的到来倍感欣慰，感叹今天的美好生活离不开党的好政策，对学校和离退休工作处的关心和照顾表示由衷地感谢。

（王茜楠）

10月26日，离退休工作处副处长王华、退休科科长胡婷及工作人员携着祝寿礼物，带着学校的关怀，恭贺嵇菊生老师九十岁寿辰。

王华副处长代表离退休工作处祝贺嵇老师90岁华诞，为其送上祝寿礼物及“寿”字方斗！并祝愿他福如东海、寿比南山。 （王茜楠）

灰烬深处有余温

方 醒

我家孩子生于1976年2月,“文革”的第十个年头。

阶级斗争与贫穷是一对孪生兄弟。周恩来总理在极为艰难的政治生态环境下坚持“抓革命,促生产”,但是敬爱的总理于1976年1月8日离开了我们,寒风中百万人在十里长街洒泪送别的场面感天动地。九系马宝宏老师(中学同学,高我一届,与我哥方先畅同时被保送至哈军工)对我凄惶地说:“总理这一走,我们吃什么,日子怎么过?”是啊,中华大地陷入深深的浩劫,经济近于崩溃;尽管如此,“四人帮”控制的报纸电台还在叫嚷:“从胜利走向胜利”“到处莺歌燕舞”“批林批邓”“反击右倾翻案风”。

物资匮乏,供应紧张,生活困难。宝宏老师帮我打做了一个碗橱。哈军工调来西工大的同志,许多人会做一手漂亮的木工活。十年文革,没有课上,也极少科研任务,闲来无事,大家就干木匠活。碗橱做好了,但没有多少食物盛到碗里,孩子抱在妻子的怀里,没奶水,小小肉团因饥饿而啼哭。

找关系,托人订牛奶,订不到;同事转让了两袋从部队商店购得的奶粉,可能过期了,奶粉有些起块,但也顾不得,马上冲给孩子喝,哭啼停息,但几小时后又开始拉肚子。奶粉还是要喝的,此后我们就将奶粉冲水煮开了放温再给孩子喝。

为改善生活,经一位在户县工作老师介绍,说户县农村里可以买到鸡蛋。约好某一天大早,我提上篮子揣上钱,乘西安至户县的火车慢车至户县,那位好心的老师已在等候,领着我到附近村子,挨家挨户求购鸡蛋,每户也就两个三个,因为不能规模养鸡,说是“割资本主义尾巴”,那时也不用秤,论几毛钱一个,收到下午,胡乱吃点东西,提了一篮鸡蛋到车站,已没有去西安的慢车,但站上人说还有一趟去西安的货车,等到傍晚,货车吐着气进了站,与众人急忙爬上一节空着的车厢,大家席地而坐,都沉默不语,看来都是受生活蹂躏的人。晃到了西安,已是灯火阑珊,疲惫地回到家中,挎着一篮鸡蛋,方有些许慰藉。

听人说,在远郊的秦镇,周日集市有鸡卖,于是在一个星期日凌晨,骑上

永久牌大梁自行车，怀揣十几元钱（那已是月工资的四分之一）在西万公路上飞驰而去。两个小时到了韦曲，没有鸡卖，看来说秦镇才有是对的。早上吃的苞谷糊已化作汗水和能量，饥肠辘辘，于是下车在农家小店买了一碗价格不菲的面条，填饱肚子后，见路边小摊有菠菜，难得，二月份西安只有冬储大白菜和白萝卜，问价，太贵，一咬牙，买了一大捆，放车后座驾上。

跟老乡打听，秦镇往西还有二十来里地，骑上车继续前行。算一算，口袋里只剩下7元钱了。按当年的行情，搞搞价，三元钱能买一只，七元钱买两只不成问题——这是此行的主要目的。

快到秦镇，远远看见地平线上还有几处农舍和人影，于是怀着希望加快蹬车。还未到，碰见一位大娘左手挎着篮子，右手拉着一个十来岁的小男孩儿，朝秦镇走。到近处一看，大娘篮里装着两只母鸡，便下车问：

“大娘，鸡卖不？”。

“卖哩。”

“多少钱一只？”

“你给多少钱？”看来是位不做生意的大娘，不先出价，我就痛快地说：

“给你七元，你把两只都卖给我吧。”

“刚才前面那人给我三元一只我都不卖，你给我七元，还要两只！”大娘不乐意。

“大娘，七元两只，就是一只给你三块五了。”我笑笑。

“得是？”大娘似信非信地看我，低头问小孙子。

“就是的。”孙子仰着脑袋肯定地回答。

大娘痛快地将两只鸡给了我，付钱给她的同时，她心疼地嘟囔：

“这是两只下蛋鸡，要不是孙子上学要交钱，我还舍不得哩……”

我也没在意她说的，只顾将两只鸡绑好挂在车把上，正待跨上车，大娘又说：

“你再给我一毛钱，给这娃买糖果吃。”

“我真没钱了。”

忽又想起，口袋里还有一斤粮票，连忙掏出：

“大娘，这里还有一斤粮票，还是全国通用的，给你吧。”

大娘起皱的面孔展开了笑容，祖孙俩高高兴兴地走了，我也高高兴兴地骑车返城。

回到学校，当时住在六舍大走廊，兴奋的一手两只鸡，一手一捆菠菜，回到宿舍，岳母、妻子开心地笑了，我也抱起婴儿，告诉她，我们有老母鸡炖汤了。

放下孩子,赶紧处置鸡。洗脸间是全楼公用,水槽下都是空的,我将两只鸡放在水槽下，到楼下挖了些沙土铺垫一下,找了一张废弃的竹笆挡住。两只鸡就卧下来了。此前也有人这样做过。全楼邻居没有嫌弃,大家都体谅有月子娃的难处。

晚上计划着明天先杀只鸡炖汤,叫当妈的快吃,孩子正嗷嗷待哺哩。

第二天起床后,正说话间,母鸡在洗脸间“咯咯咯嗒”地叫开了,跑去一看，一个白白的蛋赫然入目，大喜过望,拿了还有点温热的蛋进屋报喜,我说:“那位大娘说的是实话，是下蛋鸡。”那个年代,听到点真话不容易。我又补了一句:“我也没亏待大娘，三块五一只,还给了一斤全国粮票。”说完就去喂鸡食了。

一只鸡蛋就激起了人的喜悦,全家商议,先不杀,等着吃鸡蛋吧。把菠菜洗洗，切两个土豆，中午小改善一下。鸡蛋给妻当早点了。

真意外,第二天,又下了个蛋,这么一来,两只都舍不得杀了。在最困难的日子里，灰暗的天空，开出一抹亮色，上苍用他的仁慈眷顾着我们一家老小。

岳母平时就到菜场捡些废弃的菜叶,剁碎拌上苞谷粉或撒点小米粒,喂两只鸡。就这样,隔一两天总能收获一两只蛋。

熬到了夏天,孩子半岁了,天热,其中一只鸡不下蛋,我们炖了鸡,既解馋又补了营养。

天地玄黄,唐山大地震,几十万人丧生，全国震惊，各地老百姓支援唐山,派出医疗队,捐款捐衣物,同时也接纳部分伤员到西安。与此同时,防震的意识也增强，学校抽调人组成防震预测研究组织,陈德元老师,戈淑瑞老师,高治平老师等参加了该组织,学校号召大家自己动手利用废旧材料在楼外空地搭防震棚。

我家也在六舍楼下（现在的正禾宾馆位置），搭了一个简陋的防震棚,教务处萧子璋老师的防震棚搭在我们的边上，他还将多下来的高粱杆赠予我,助我搭建。但条件太差,住谈不上,真要来地震,也只能暂时避避风雨。

有一个好处，我们将母鸡放进了防震棚里,它住上了“豪华宾馆”。将洗脸槽下打扫干净之后，自己心里也感觉好多了。我们每天早上打开防震棚的简易门,放它出来寻食,天黑它就自己进“宾馆”卧下,我则去关上门。日复一日,我们发现那只鸡非常幸运,每日三餐都跑到学生南饭厅吃撒在地下的剩饭菜,它的生活“富裕”多了,

绝对达到小康水平，而且不需我们再去喂，养得肥肥的，几乎三天两个蛋，也给我们灰暗的生活带来一点欣慰。我也改进了一下，不必每天上班前去给它开门，而是在门上开一个洞，它每天自由进出，在广阔的天地里自由自在玩耍寻食，还交了几个朋友，是别人家养的鸡。我们不管它，只是隔两天去收一回蛋，享受着大自然的悲悯和恩赐。

它和我们建立了感情，每当我们经过防震棚时，只听见鸡爪触地的急促声，回头一看，原来是它，到跟前之后，就在我们身旁转，并发出“咯、咯”声，他在与我们交流。我们怀抱着孩子蹲下身与它对话，妻对婴儿说，“这是我们家鸡妈妈，它给你下蛋，你有香香蛋吃。”一边拉着她的小手指去触摸鸡的羽毛。

1976年过去了，我们的国家从“文革”造成的废墟中伤痕累累地走了出来。

1977年的某一天，我想起有几天没有收鸡蛋了，下楼去防震棚，打开一看，鸡窝是空的，没有蛋，鸡哩？去南饭厅门口找，没有；在院子里转了一圈，没有；又围着众防震棚查看，终于找到，死了，提起来看，喉管处被咬破，怎么回事？沮丧地提着鸡找垃圾箱，碰见一位老工人师傅，他说院子里有黄鼠狼，别人家也有鸡被咬死，黄鼠狼吸完血就跑了，这鸡还可以吃，我说，“你要愿意吃，就给你吧。”他提着两只鸡腿转身走开，我看那鸡，脖子上的伤口显眼，鸡头无力地甩着。回家路上，我懊悔在棚门上开一个洞，让它自由进出，省却了每天去开门锁门的麻烦，但黄鼠狼钻了空子。

到家讲了经过，大家唏嘘一阵，怅然若失，好像失去了一个在困难时有惠于我们的好朋友。所幸亿万人民迎来了“改革开放”的好时代，国家经济逐步复苏，生活也慢慢有了改善。

黑格尔说：“历史是一堆灰烬，但灰烬深处有余温。”这段生活小插曲留在了记忆中，孩子稍大之后，我将这一段故事讲给她听，她微笑，她听懂了里面蕴藉的生活道理和感受到父辈们在艰难生存状态下的人生况味吗？

贺金婚

陈安成

硕果累结几十年，不离家安与妻贤。
金婚悄然次第至，耄耋双双魅校园。

外卖小哥

陆 激

“爸爸，下午的家长会你一定要来。”坐在小杨电动车后座上的女儿已经是第三遍说这句话了。

“知道知道”小杨回答，心里很有些惭愧。连着几次开家长会，他都没有参加，女儿的老师已经专门托人捎话了。

“你总是知道了知道了，就是从来不去！”女儿的小嘴翘起老高。

“这回一定去，爸爸保证，一定！”

说着话，电动车已开到了校门口，女儿跳下车跑向学校。小杨正朝她招手，突然手机响了。

“喂，小杨吗？你现在哪儿？能不能赶快回来？这有一单560块钱的外卖等着送。对方时间卡得紧，超过12点30人家是要退单的。”外卖公司的许经理语气很急。

“放心许经理，我马上赶回去。”

小杨将他那辆刚买的、崭新的电动车调过头，风风火火地一路疾驶。他满脑子都是快、快，赶快把这一单拿下。他太需要钱了，每月房租1500元，女儿上小学的借读费2600元，这就占了他月收入的60%，他老婆还想买房子，他们还想再生一个儿子……这一切都离不开钱。所以，前段日子，他下狠心花了4700元买了一辆上档次的电动车，目的就是为了“多快好省”的赚钱。

小杨和妻子玥玥进城好几年了，他一直在做送外卖的事情，玥玥却换过好几个工作。去售楼部应聘时，长相过关了，但总回答不正确考官提出的“顾客交了定金又要退，你怎么办？”的问题。去首饰店，老板让提供担保，自然黄了。再去卖衣服，基本底薪仅1200元，其余要靠卖衣服提成，女老板还要先扣下一个半月的工资，三个月没干完，丢了八件衣服，老板怀疑这是里应外合的偷盗行为，开了四名员工，其中就有玥玥。实在没招了，玥玥才咬牙下定决心挺进特殊的服务行业，进入一家“纤手女”浴足店，干起了“浴人脚”的职业。小杨只要一想到玥玥那双纤细的白手为男人捏脚揉背，男人们袒胸露怀的躺在沙发榻上眯着眼睛享受的样子，心里头实在不是个滋味。

当小杨把外卖装上电动车驶向目的地时，时针已指向11:40，离“退单”的时间仅剩50分钟了，他估摸了一下，只要路上不耽误应该还来得及。

谁知他实在太性急了，在通过第一个十字路口时就闯了红灯，交警毫不留情地扣下他的驾驶证，他却再三解释说他实在是任务急，而且红灯亮时电动车刚过线。

“就算轻度违规，也要——”交警脸很冷，心却是热的，抬眼看见绿灯亮了，“行了。下次注意。抓紧走吧。速度慢些。”

“谢谢，谢谢您！一定注意！”小杨接过驾驶证连连点头，快速离去。

他心里想还好，还好，这个交警真不错放了他一码，只耽误了几分钟时间。

天空渐渐地阴沉下来，小杨抬头望了望上苍，不由自主地加大了电门，恨不得立即驶入那个高档小区。

他开得过猛了，不知在第几个十字路口，他急转弯的刹那间，后座上那个笨重的外卖箱刮蹭到前面一辆七系宝马的轿车，轿车迅速逼停了电动车，紧随着一声“啪”的车门声：“你怎么开的车?快下来看看。”开轿车的先生一脸怒气。上前一把揪住小杨的胳膊。

“啊呀，是我刚才从你的后面拐到那个小道上，我那大箱子碰到您的车尾，实在对不起！老板，实在对不起！”小杨一边说一边不停地向“轿车先生”低头赔不是。

“你看这蹭掉一大块漆皮，这咋办？”“轿车先生”气呼呼地瞪大眼睛说道。

“啊呀！我应该赔，我应该赔！真对不起。”小杨的眼睛看着那块“伤疤”。

“老板，我急着送外卖，身上的钱也不够。您先记下我的身份证和车号。”小杨的身体微微地有点颤抖。

“小伙子，我看你的态度倒挺好，你们这些快递小哥也真不容易。再说你也赔不起，就这样吧。”“轿车先生”一下子变得温和了许多。

听了这话，小杨的心头一紧，眼眶发热，他无论如何都想不到眼前这位老板会如此宽容大方，他连忙转身向这位“轿车先生”频频鞠躬，就差下跪了，嘴里不停地重复：“谢谢老板，谢谢老板！”

“好了，赶快走吧。”“轿车先生”朝上挥了挥手。

今天真是个好日子，我遇到大好人了。以后再忙、再急也不能冒失，同样的错绝不能犯两次。小杨骑在电动车上不停地念叨这些话。

当小杨到达那个高档小区的大门口时，问题又来了。

“唉，送外卖的，小区有规定，你不能进去。”门卫挡住了他的去路。

“师傅，师傅：行行好，帮帮忙!我急着送外卖。”小杨急得直跺脚。

“那也不行，你必须先电话联系。”门卫的脸色很淡定。

无奈之下，小杨急忙拿出手机翻找:“喂,您是裴女士吗?我是送外卖的,门卫不让进,麻烦您给说一下。”未等对方答话,小杨赶紧把手机递给门卫。

“喂,我是门卫,好的。”门卫把手机还给小杨。“快一点,她已经嫌你迟了。”门卫随即补了一句话。

小杨很快到达那座高层大楼的门口,取下外卖箱子,锁好电动车,快步直奔电梯口,电梯的门敞开着,里面已挤满了人,他蹭、蹭几步跨进箱内,正当电梯即将关门之际，一位身怀六甲的孕妇挤进了电梯箱。这时,滴－滴－滴——电梯终于发出了超重的报警声,一时大家面面相觑,最终的目光都落在他俩身上。小杨看了看那位挺着大肚子的孕妇,稍一迟疑,背着外卖箱迅速离开了电梯。

随着阿拉伯数字的跳闪，电梯缓缓开始上升了,小杨心急如焚,怎么办呢?时间已不允许他再等电梯,只好凭着他身强力壮的体格,开始攀登楼梯。

起初,他上楼迅速而有力,爬了七八层以后,他的后背已经湿透,两腿酸软气喘吁吁,脑子也开始混乱,越是不愿想的事情越是在大脑中浮现。

昨晚玥玥很晚还没有回来,他放心不下,等女儿熟睡后,他锁好门前往浴足店接玥玥。夏日已近子夜时分,街上的车辆在污浊的空气中照样疯窜,扰得小杨心烦意乱。到了“纤手女”浴足店的大门口,他不想也不愿意进去,赶紧去了马路对面的僻静处等着玥玥下班。他特别害怕碰见熟人,不过,在这种大城市里碰到熟人的概率几乎为零。这个想法刚刚闪过,就远远看见玥玥穿着青花瓷色的短旗袍,送一个笑嘻嘻的男人出了宽大的电动玻璃门。男人上车时,突然张开双臂拥抱玥玥,还伸手在玥玥的脸上拧了一把。玥玥媚态万种的样子,完全没有出租屋里猫一样伏贴的乖巧样，竟伸手在男人肩上捶了两下:“先生,下次再来,我等你!”转身跑进了那道玻璃门。此情此景,使小杨的头突然胀疼起来,肚子里好像有蛆虫蠕动一样难受。然而,他清楚自己没有责怪玥玥的资格，更没有责怪她的经济能力,玥玥也是在为这个家挣扎拼搏。

背着沉重的外卖箱，小杨终于登上了十三层楼敲开了裴女士家的大门，但裴女士却一脸愠怒:“你是怎么搞的,看看几点了,我说过12:30送不到,我是要退单的,现在是12:45分,我要退单。”

小杨一听顿时傻眼了，央求道:“求求您,阿姨,您可千万别退单。刚才路上出了点特殊情况。”

“我不管你出现什么情况,啥都别

说了,我坚持退单。”裴女士态度强硬。

“阿姨,您千万不敢退单,实在不行我把这单买了。退了单,我不但要赔这560块钱,还要扣工资、奖金损失大了去了。我求您了!”说着小杨都快哭出来了。

这时,从房子的内间走出一位挺着大肚子的少妇,她一看到小杨,眼光里露出惊讶的神色:“啊!是你,怎么回事?”

小杨也一愣神:“你快给阿姨说说,别退单了。”

“妈,不能退单。这个小师傅可是大好人!刚才是我最后一个进的电梯,超重报警了,照道理我应该下,这位小师傅为照顾我自己下去了。妈,你看他这身汗,肯定是爬楼上来的。

“啊!原来是这么回事,我不退单了。小师傅我还要谢谢你照顾我女儿,你就在我家吃了便饭再走吧!”裴女士的态度大为转变。

“谢谢阿姨,不用了!”小杨的脸上顿时显出感激的笑容,对着母女俩深深地鞠了一躬,转身即刻离去。

当他走出大楼时,乌云笼罩城市,电鞭划破长空,下起了倾盆大雨,整个城市迷蒙在白茫茫的雨帘之中。此时,他心系孩子的家长会,全然不顾天上的大雨,也不管被大雨浸透的电动车坐垫,打开电门径直向着女儿的学校飞速而去。突然,他腰上的手机猛然响起,拿起一看是一个熟悉的固话号码:“爸爸,你怎么不来开家长会呢?你是答应我要来的,都到点了。”电话中传来了女儿的声音。

“爸爸,马上就到。”小杨摁掉了手机,再次加快了速度。

当小杨出现在教室门口时,里面人头攒动,家长会已开始一会儿。他的浑身上下已全部湿透,脸上满是汗水和雨水,他自知这幅狼狈相,只好悄悄地从后门溜了进去,靠着后墙根开完了家长会。

会毕。他牵着女儿的小手走出学校大门时,“爸爸,你今天咋来晚了?你听到老师表扬我了吗?”听得出来,女儿还是挺高兴的。

“爸爸听到了……”这时,他突然发现,自己停在校门口的那辆新电动车不见了,心里猛然一惊,这可不得了!他下意识地甩开了女儿的小手,迅速向前走了几步环顾四周,毫无踪迹。这时天上的大雨已经停了,天空渐渐开始泛白,他抬头仰望上苍,凝神屏息,思绪翻滚,两行泪水顺着脸颊流淌下来。女儿跑过来拉起他的手抬头问道:“爸爸,你咋哭了?”

“没有,没有,爸爸没哭,爸爸脸上的是雨水。”他一边说着一边抹去脸上的泪痕……

金秋景明

范素云

金秋十月风景亮，果红叶黄空气爽。
银杏果繁压枝端，柿果如灯满树红。
梅树金叶展辉煌，秋菊清丽飘馨香。
最是一年好时光，五彩缤纷人吉祥！

蓦山溪·施州有恩

刘 英

青山对出，桑田沧海浅。
大地山川柱，地缝渊、天河一线。
蛟龙腾跃，飞瀑流芳远，莲花溅。
草色青，“流纹戴冠”简。

廪君剑悬，朝典钟声远。
诗书继世长，花香醉，碧水鱼点。
夷水丽川，旖旎画卷展。
女儿秀，吟龙船，华章梦欲圆。

忘不了这条梧桐路

张 琦

入学了，
进校园第一步就踏在这条南北笔直的梧桐路上，
要走正路、努力求学、初心追梦。

毕业了，
骑着单车年年往来在这条绿绿葱葱的梧桐路上，
投身教育、勤恳工作、感悟人生。

退休了，
漫步走着望见满怀青春活力的学子健步在梧桐路上，
意气风发、斗志昂扬、璀璨前程。

年老了，
轮椅载我坦然徘徊在记有62圈年轮的梧桐路上，
路虽无痕、但我走过、大道无垠。

反诈小常识

一、警惕陌生来电。遇到要求转账、汇款的电话请挂机，千言万语一句话：接电话不谈钱、不转账、不汇款；

二、没有所谓的国家账户。“110”是不会给您打电话通知您犯罪了的；

三、警惕免费体检。定期体检是好的，然而一些不法分子常常打着免费体检的旗号，免费体检之后会假称检查出来许多常见的老年疾病，然后夸大病情，接着向老年朋友推荐“特效药”，急于“康复”的老年人就会被骗；

四、小心亲情诱饵。一些不法分子利用老年人心理专门打亲情牌，比如某些诈骗电话称“您的孩子出事了需要钱”，一些老年朋友遇到这种情况便会不假思索的把钱汇给骗子；

五、不要盲目收藏。一些老年朋友特别喜欢收藏古物或纪念币，适当的收藏能陶冶性情，但收藏的“水”也很深，新手往往难辨真假；

六、保健品不是药品。销售人员为了有良好的业绩对保健品进行了夸大的宣传，许多老年朋友被讲座洗脑，购买了许多品种的保健品，一些老年朋友甚至听信销售人员的虚假宣传停止了正常的药物治疗，倾尽全部财产购买保健品。买药一定要去正规的药店，不要轻信虚假广告。

防骗攻略

六个一律

陌生人谈到银行卡一律挂掉；

只要谈到中奖一律挂掉；

电话转接公检法要求汇款的一律挂掉；

所有短信，只要让你点击链接的一律删掉；

微信陌生人发来的链接，一律不点；

只要提到“安全账户，一律是诈骗。

八个凡是

凡是自称公检法要求汇款；

凡是让你汇款到“安全账户”；

凡是通知中奖、领奖要你先交钱的；

凡是通知“家属”出事让你先汇款的；

凡是在电话中索要银行卡信息及验证码；

凡是让你开通网上银行接受检查的；

凡是自称领导要求汇款的；凡是陌生网站要登记银行卡一概不信。

老年日常养生小知识

冬季是养生保健的好时节，相信很多的人都制定了自己的养生计划，尤其是老人更要关注自己的身体健康!子女们平时也要多多关心老人的身体哦，今天小编就给大家介绍一些相关的老人保健小常识，看看你们平时都了解多少呢?

一、慢吸快呼

“任何影响呼吸的因素都会对健康和寿命造成负面影响。”你的呼吸也会影响到身体的其他生理功能，比如血压、心率、血液循环、体温等。

学会呼吸的第一步就是放松腹部的肌肉。当腹部肌肉放松之后，最重要的就是给自己足够的时间，以恰当的方式把气体呼出来。例如，做到吸气的长度是呼气长度的2倍。

二、学会加餐

研究显示，不吃大餐对身体健康是很重要的。所以，你应该学会加餐。

首先，要了解自己的饥饿状态，每2~3个小时，吃一小顿饭。如果是外出吃晚餐，那么就吃一半，把剩下的带回家，作为稍后的夜宵。

其次，多食用鱼类，且要选择较小的鱼类，比如野生或有机的鲑鱼、新鲜的沙丁鱼等。

再次，不要忘记富含纤维素的食物，如全小麦食物、全燕麦食物、糙米饭等。最后，每天补充复合维生素，尤其要重视维生素D的补充。

三、该睡就睡

许多人已经有了根深蒂固的观点，那就是每天8小时睡眠才是对身体最好的。事情并不完全是这样，因为睡眠质量也有好坏之分。

如果你需要闹钟才能起床；每天白天都需要打个盹；看书或看电影时会睡着或打瞌睡，都可能表明你没有高质量的睡眠。

此时，建议你选择呼吸运动帮助入睡。同时，保持睡眠环境黑暗而安

静。要记住，认真感觉自己的身体状况，当身体发出需要休息的信号时，一定要上床睡觉。

老人养生中，保证心理健康亦是十分重要的，因为老年人如果晚年的人际交往好的话，就会心情舒畅，那么这样也是有利于老年人的身体健康的，关于老年人的心理健康问题，我们下面主要介绍几点关于心理健康的要点：

一、重视人际关系和心理交流

老年人既要注意联系老朋友，又要善交新朋友，要经常和好友聊天谈心，交流思想感情，做到生活上互相关心体贴，思想上沟通交流，在集体活动和人际交往中取长补短，汲取生活营养，使自己心情舒畅、生活愉快。

二、保持乐观精神，培养健康的心理

老年人对生活要充满信心，尽量做到性情豪爽，心胸开阔，情绪乐观，尽量发挥自己在知识、经验、技能、智力及特长上的优势，寻找新的生活乐趣。

三、善于摆脱烦恼，保持清心寡欲

面对生活中的烦恼事不必心绪不安，更不要处于郁闷状态，而要通过各种途径把坏情绪及时释放出来。对于外界名利之事要善于超脱，对家务事不要操劳过度，让自己保持一份好心情。

四、注意饮食营养，加强体育锻炼

一个人拥有健康的身体更能保证心理的健康。老年人平时要多摄取优质蛋白质，多食用富含维生素、低脂肪的食物，如瘦肉、奶类、蛋类、豆制品及莲子、桂圆等。

老年人还应选择适宜的运动项目，如散步、慢跑、打拳、做操等，强度以感觉舒适为宜。

五、拓展丰富多彩的生活空间

老年人应当根据身体条件和兴趣爱好，把生活内容安排得充实些，如练书法、学绘画、种花草、养禽鸟、读书报、看影视剧等。这样既可舒展心灵，又能珍惜时光、学习新知识，使生活更有意义。 **（来源：搜狐网）**

校内常用电话

离退休党委(离退休工作处)

办公地点:友谊校区　健翔楼2楼

科室名称	联系电话	科室名称	联系电话
办公室	88495442	退休人员管理科	88493260
老干部管理科	88492249	老年大学	88494403
社团中心	88491312	24小时服务电话	88495000

社区居民委员会

办公地点:友谊校区 爱生楼(北)3楼

科室名称	联系电话	科室名称	联系电话
综合服务部	88460841	社会保障部(西工大社区卫生服务站)	88492409、88492330、88491953
经济和文化服务部	88492148	综合治理部	88492409

保卫处

办公地点:友谊校区 综合楼4楼415室　　24小时报警电话:88494110

长安校区 综合楼1楼123室　　24小时报警电话:88430110

科室名称	联系电话	办公地点	科室名称	联系电话	办公地点
政秘科	友谊校区 88492284	综合楼411室	户籍室	友谊校区 88494447	综合楼403室
	长安校区 88430735	综合楼124室		长安校区 88430735	综合楼124室
安全保卫办公室	友谊校区 88491635	综合楼410室	交通管理办公室	友谊校区 88493716	综合楼407室
	长安校区 88430736	综合楼120室			

人事处(党委教师工作部、高层次人才办公室)

办公地点:学校办公楼A座3楼　　联系电话:88460219

科室名称	联系电话	办公地点
劳资办公室	88492720	324室

后勤产业集团

办公地点：友谊校区 北苑　　24小时监督、投诉、报修电话：88491234

部门	业务	友谊校区	地点	长安校区	地点
动力中心	暖气维修	88493915	诚字楼北侧	88430945	体育馆
	水维修	88493979		88430914	云天苑E座
	电维修	88493853	校歌墙东侧		开闭所
	水电暖收费	88494868	角楼	88430300	办事大厅
物业中心	保洁	88493834	爱生楼北侧二楼	88430316	云天苑E座
	家政	88460567			
服务中心	电话维修	88495572	诚字楼北侧	88430000	数字化大楼西侧
	电话收费	88491000	角楼	88430300	办事大厅
	一卡通	88495600			

校医院

科室名称		办公电话	办公地点	科室名称		办公电话	办公地点
医保办		88492549	后楼9223	财务科		88491099	后楼9301
急诊科	友谊校区	88493920、88491120	前楼8109	防保科	友谊校区	88460634	后楼1楼
	长安校区	88430120	长安校区		长安校区	88430106	长安校区
体检站		88493205	前楼4楼	办公室		88493471	后楼4楼

“西工大离退休工作处”微信公众号

“离退休工作信息系统”小程序码

西工大社区二维码

离退休党委关于开展纪念建党100周年征文活动的通知

2021年是中国共产党建党100周年，为喜迎党的百年华诞，回顾中国共产党从诞生到发展壮大的光辉历程和奋斗故事，不忘初心，牢记使命，传承红色基因，现面向广大离退休教职工开展“百年风雨共兼程，春华秋实谱华章”征文活动。

一、主办单位：离退休党委

二、征文主题：“百年风雨共兼程，春华秋实谱华章”

三、征文要求：

（一）征文时间自2020年10月25日至2021年3月31日。

（二）来稿作品以庆祝建党百年为契机，歌颂党，歌颂祖国，回望党和国家发展历程、颂扬时代变迁、社会进步，抒发爱党爱国情怀等；讲述学校发展建设中的艰苦奋斗故事、先进人物事迹，展示教职工攻坚克难、奋勇争先的精神风貌；讲述个人与党、国家和学校同呼吸共命运的感人故事。

（三）来稿作品必须为原创作品，以文章为主，题目自拟，主题鲜明，观点正确。作品文责自负，文体不限，字数不限。

（四）电子版稿件和配图照片请发送至邮箱ltxzc2020@163.com，手写稿送至离退休工作处办公室，需注明作者姓名和联系电话。

四、其他：所有来稿均有奖品，欢迎广大离退休教职工踊跃投稿！

联系人：穆扬、李晓珊

联系电话：88495442

离退休党委

2020年10月20日