



新生特刊

2019年9月15日 第135期

中共杭州职业技术学院委员会 主办

浙内准字(GX)第004号

Email: xcb@hzvtc.edu.cn

编者按

2019级新生们,欢迎来到杭州职业技术学院大家庭!想要更快更好地了解杭职院、融入杭职院,本期新生特刊要好好看看哦。我们从杭职院的校徽、校训、校歌为介向新生们展示了杭职院的“融、善”文化,甄选刊载了几位学长学姐们在杭职院学习生活的的心得体会。希望通过多重角度体现学校独特的校园文化,也祝愿大家早日融入杭职院温馨的大家庭。

致2019级全体新生的一封信

亲爱的2019级新同学:

你们好!

美丽的杭州职业技术学院正敞开胸怀期待你们的加入!

青春岁月,锦绣韶华。又是一年秋好处,杭州职业技术学院迎来了4900多名充满着憧憬与梦想的新面庞。未来三年,你们将在这里开启人生新的征程、实现人生新目标。我谨代表学校党政领导和全体师生员工向你们的到来表示热烈的欢迎,向辛勤培育你们的父母及老师表示衷心的感谢!

凡是过去,皆为序曲。对同学们来说,大学的学习、生活是全新的开始。此时此刻,你们大可不必再为高考成绩感到遗憾,也不必为没能进入更好的大学感到失望,因为你们已经来到全国高职第一方阵的国家优秀骨干高职院校,只要你们怀抱梦想,勤学苦练,精益求精,勇于创新,杭职就会成为你们放飞梦想、驰骋翱翔的天空!

素色流年,一片冰心。杭职院一贯坚守“以生为本”的教育理念,秉持“学生体面就业”的办学指向,尽力为你们的学习、生活,为你们成长成才搭建坚实的平台。当你们漫步校园林荫道,或驻足善湖畔、融池旁,或静坐于教学楼、图书馆,你们一定会被这所学校因“融”而散发出的独特魅力所吸

引,一定会被“融惟职道,善举业德”的校训所感染。作为全国优质高职院校,我们不仅拥有多个与一流企业合作共建的二级学院、设备设施全国一流的公共实训基地和国家级大学生创业园,还有高水平的名师、大师。在这里,大学文化与企业文化交融对接,学校教学与岗位实践穿插交织;在这里,你们接触到的是最先进的设备和技能最娴熟的企业师傅;在这里,你们既是学生,也是企业准员工,既是学习者,又是创造者。杭职就是这样一个让你们学习与成长的地方,一个让你们掌握至少一门专业技能的地方,一个激发创业热情、提升创新精神的地方。这里为你们提供了一个人生出彩的机会,一片平等竞争的环境,一个成就梦想的舞台。

岁月不居,时节如流。三年可以很长,让你收获满满,带着足够的能力和信心走向社会;三年也可以很短,匆忙而过会让你错过太多。作为00后的你们,有着宽阔的视野、活跃的思想、鲜明的个性,但面对大把的自由支配时间和无限的新鲜事物。愿你们树立家国的情怀,主动融入伟大征程,将个人的发展同国家与民族的复兴相结合,不负青春韶华;愿你们秉持日新为道的信念,求真学问、练真本领,善学、善思、善行,成就最美好的自

己;愿你们秉持欣于所遇的心态,泰然面对人生各种境遇,真诚善待良师益友,拥有幸福的人生。三年后,当我把毕业证书交到你们手上的那一刻,希望你们留下的是几多梦想与渴望,收获的是几许自信与坚强!

征途漫漫莫道难,人生总需几回搏。亲爱的同学们,接下来的每一个晨曦与黄昏和一千多个日夜,所有的梦想、所有的精彩、所有的传奇,都等着你们自己去诠释和演绎!同样,对于杭职来说,这也是一个全新的开始。今天,学校从4900多个家庭手上接过了4900多份沉甸甸的责任,在未来的三年乃至更为长远的未来,杭职都会竭尽全力地帮助你们成长、支撑你们发展、佑护你们前行!作为你们的校长,我也愿与你们一道,携手面对困难与挫折,一起分享快乐与感动,共同追寻成功与辉煌!

衷心祝愿你们学习进步、身体健康、生活愉快!

校长

贾文峰

2019年8月30日



校徽

学校校徽标识以盾牌形为主视图,以蓝红钻石剖面为表现寓体,其寓意是:

1. 盾牌

盾牌既是人类冷兵器时代的防御武器,同时也是人类早期最具代表性的工业产品和文化象征。以其作为校徽主图形,既鲜明体现了杭职院的主体主业,也象征着杭职院的文化追求和历史责任。

2. 钻石

钻石既是高贵的寓体,也特指杭职院作为一所现代工科高等职业院校在传授技能教学目标上的一种高远、精致的追求。

3. 扇形

校徽上部的扇形既是学校

“善湖”的寓体,也特指在校园注入水一样的精神,以水喻德,培养“上善”的学子。

4. 色彩

蓝色代表纯洁,寓意“水静如流,融合万物”,象征杭职院“融”的办学理念和办学追求。校徽的各个抛面表现的是杭职院“融”的各个层面,以及各层工作的精致思维、行动、管理等。红色代表“融”的结果,即“善”的本质,杭职院的办学核心。表达了杭职院在聚合高水准教职工团队基础上,将培养具有高技能、高素质、品行良好的学生作为崇高己任,体现着杭职院教书育人的核心本质与结果,也昭着杭职院的成长与发展愿景。

5. 应用

校徽上部形似扇形(“善湖”),下部形似V型(Vocation, 职业),中间的“红钻石”代表T(Technology, 技术),它们分别代表杭职院融善理念、职业、技术,与校名吻合。整体各具寓意,又和谐统一,彰显了现代气息。校徽在视觉上聚光夺目,冲击力强,具有不可复制的专属性、独特性和唯一性,同时,在应用上具有较强的延展性,可应用于各种材质和载体,在传播上具有便捷性和至效性。

道職惟融 德業舉善 校训

“融惟职道”是学校办学理念的核心体现,凝聚学校文化精髓,反应学校办学方向,是学校发展的根本途径与必由之路。“善举业德”是学校全面提高、社会认同、价值体现的职业精髓与道德水准,更是学校汇集优势、聚合能量,培养人才的根本目的与终极目标。

在“融”的核心理念指导下,聚合融合天下职业技术教育之精华与能量,走中国特色职业技术教育之道路,以“善”为施教本源与主体,使全体教职员工具有较高教育理论水平、职业操守、教学技能、关爱学生、奉献社会的“灵魂工程师”;让广大学生成为掌握相当专业知识,能够胜任工作需要,可以立足社会生存,具备相应职业技能,具有职业道德素养的高技能人才,使“教师幸福生活,学生体面就业”真正成为现实。

校歌

杭职之歌 Song of HZVTC

作词: 安蓉泉 作曲: 宗衡

西湖水涵养,钱江潮拍打。
企业牵手来,行业抚养大,
校园播希望,学子走天涯。
一代一代风雨行,一辈一辈时空跨。

善湖风习习,银杏林沙沙。
课堂学机理,车间教方法,
服务提素养,社会塑风雅。
跨界合作融四海,梯度育人善天下。

啊,星河灿烂,师生无价;
啊,日月经天,为我中华!



叮咚！
杭职院学生
新闻中心
向你发起了
邀请



学生记者 徐佳琦

如果你想成为微信公众号背后的男人、女人，请你加入学生新闻中心；如果你向往用镜头捕捉生活的点点滴滴，用图片记录每一个令你动心的时刻，那请你加入学生新闻中心；如果你欣赏文字以油墨的形式打印在纸张上展现的独特魅力，愿意用你的思想和笔，书写眼中别样的风景，也请你加入学生新闻中心；如果你想让你的声音在杭职院的课间响起，请你务必加入学生新闻中心……

杭职院学生新闻中心是杭州职业技术学院党委宣传部领导和管理的学生团队，配合党委宣传部进行日常的宣传工作。由融微工作室、善影工作室、采编部、广播电视台、学生新闻中心办公室五个部门组成。学生新闻中心本着反映学生心声、贴近校园生活、展现个性才华、丰富校园文化、增强新闻意识、宣传教育成果、提高综合素质、引导社会实践的宗旨，以培养优秀新闻才引导学生社会实践为指导思想，活跃在校园的每一个角落。

融微工作室

以“展示杭职风采、服务全校师生”为宗旨，主要负责学校官方微信平台的日常运营和维护，宣传与推送工作。主要职责为“杭州职业技术学院”微信公众号(hzvtc-wx)最新信息的日常推送，展示校园生活，传播校园文化，服务师生需求平台内容的更新，同时开展微信推广线上线下活动。

善影工作室

对学校的各个重要活动进行跟踪拍摄，在校内外组织对自然风光的捕捉。为校园官网、校报和微信公众平台提供图片素材。平时也会不定期安

排外出拍摄活动，制作影片等。善影工作室是新闻中心重要的组成部分，这里有专业的设备和专业的技术，在这里可以获得诸如 PS、影片剪辑等一定的计算机技巧。

采编部

负责及时报道学校动态和热门事件，配合老师做好新闻采访工作。同时负责杭职院校报的编辑，相关校园新闻的报道和校网稿件的挂网、稿件的征集、文字的校对和组稿，确保校报按时发行。

广播电视台

校内广播和电视节目制作部门，负责日常的播音主持工作。专注打造属于自己的互动性校园广播平台“杭职 FM68”，将我们的声音传递到校园的每一个角落。制作音频推文并于每周六在“杭州职业技术学院”官微推送，用独特的方式和大家交流。广播电视台同时也积极与各高校进行交流研讨，塑造更好更新更全面的“FM68”。

学生新闻中心办公室

主要负责活动策划宣传海报、横幅宣传单页的制作，以及宣传栏的更新设计编排工作。协助相关部门制订相关方案，并加强各部门之间的沟通与协作。

即使你没有拥有突出的技能，你依旧不平凡。只要你怀有一颗积极进取的心，学生新闻中心就需要你。我们在这里，期待你的加入！

2019 届学生新闻中心纳新群
群号：905493345



星级社团推荐

协会名称	评定星级
融文轩书画协会	★★★★★
创业与职业发展协会	★★★★★
大学生就业与实践协会	★★★★★
弘武跆拳道协会	★★★★★
英语协会	★★★★★
花艺创作协会	★★★★★
心理健康协会	★★★★★
星火社	★★★★★
国防协会	★★★★☆
中国特色社会主义协会	★★★★☆
汽车创意协会	★★★★☆
摄影协会	★★★★☆
风剧社	★★★★☆
识药健康协会	★★★★☆
汽车维修技能协会	★★★★☆
市场营销协会	★★★★☆
吉他协会	★★★★☆
Phoenix 动漫协会	★★★★☆
茗雅茶艺社	★★★★☆
Top Sky 街舞协会	★★★★☆

(来源:校团委)

探索下沙的吃喝玩乐

学生记者 陈梦婷

下沙一个大学扎堆的地方,吃喝玩乐的好去处。上大学的一年,没有约束的生活,对新鲜事物的向往,我去了许多有趣的地方。

第一站:美食集合



近到学校的烤冷面,远到金沙的小龙坎,这些美食都值得尝一尝。光是学校附近的美食就够你品尝了,走出校门,穿过马路,就到了离我们最近的弗雷德广场,这里聚集着闲来无事逛街的人,当然也不缺美食,地下一层就有小型的美食街,成都串串,长沙香肠,各色美食任君挑选。在弗雷德外有一家名叫“花哥”的店,双皮奶不要太吸引我。还有像和达城,下沙宝龙广场,金沙印象城,天街,都是大型的商城,都值得在课余时间去逛逛,去寻找自己喜爱的美食。

第二站:玩的开心



到了大学,肯定都想去放松心情,下沙就有个好去处,叫做趣玩趣蹦床主题公园,这里很有意思,有滑梯,蹦床,黏黏乐,大型积木和高空独木桥。第一次去的时候像小孩子到处蹦蹦跳跳,像是忘记了烦恼,很是自在。还有一个地方叫做金沙湖公园,这里有一片小沙滩,虽然面积不大,但是天气好的时候也有在海边的感觉。空闲时间散散步聊聊天也是惬意的景象。

第三站:女孩子的福利



女孩子,衣橱里永远少一件明天穿的衣服。所以我也找了一些自己喜欢的衣服店,因为喜欢复古的款式就找到了古着店,小小的店面,各种可爱的小饰品,一个下午就可以这样过去,每个人的风格不同,喜欢的也不同,但是在下沙我相信每个女孩都能找到自己喜欢的,各大商场能满足女孩们的小心思,也因为这是个包容的地方。

下沙每天都会有所不同,也许第二天就有一家新店开张或倒闭,每个地方都值得自己去探索,或者和室友,或者和同学,在每一次出行中,我们也从陌生到熟悉。这是大学的魅力,包罗万象,最后希望大家的大学生活可以丰富而有意义。



【编者按】

2019 级的同学们,今天你们迈进了杭职院的大门,正式成为了一名大学生。虽说没有谁的人生可以复制,但实现梦想的道路总是殊途同归。未来三年如何开启?不妨听一听学长学姐这些“过来人”说的话……

杭职初体验

旅游 1722 班 郑玲玉

2017 年 7 月份的某一个下午,我在兼职的奶茶店接到电话“喂,你好,是郑玲玉吗?你的录取通知书到了,请及时查收哦。”“哦好的好的,谢谢哟谢谢!”挂掉电话的我内心无比雀跃,在一旁的店长笑着问:“是不是收到通知书啦?开心吧,不久后就要开始你的大学生活,一定要好好体验,好好享受哦!”

“嗯,我会的!”

没有经历高考的我是经过自主招生进入杭职院的,当时就一心想进这所学校,打算着要是这次进不了那就高考再战,不过还好最后也是顺利被拟录取。

2017 年 4 月 14 日,是我第一次来杭职院,从北门进入学校的那一刻,“哇!环境好好啊!”这便是我对杭职院的第一印象。现在,我即将迈入大三这个阶段,面对实习就业等课题,我会好好的给自己交一份完美的毕业答卷,这个过渡作用的暑假也让我有机会好

好充实了自己,回顾前两年学到的知识以及实习后要做的准备工作。

亲爱的学弟学妹们,大学三年,是一生中非常重要的阶段。我们现在经常会觉得前面两年有点虚度光阴,回味起来最让我们怀念的居然是食堂的饭菜。希望你们能一开始就好好珍惜提升自己的机会,在大学里找准自己的定位,找到自身的价值和未来的目标,在我看来这或许才是大学真正的意义所在,课堂上学到的专业知识只是你未来行走江湖的辅助,真正要靠的是你们三年为自己储备的各个方面的信息财富。

对于杭职院,我们已从当初的提前半个小时出宿舍上课到后来十分钟狂奔,时光荏苒我们即将离开,学校也在沉寂两个多月后迎来了朝气蓬勃的你们。在这个逐渐适应和熟悉的过程中,机遇和良师益友也会随之出现,踏踏实实生活,不要目空一切,高谈阔论,不要宣扬自己所谓的远大抱负,不要自卑更不能自负,不要一天到晚都向周围人传递负能量……这次是真正离开父母在外生活,要学会好好说话,不说废话。

认真做好每一件不平凡的小事,对自己的人生负责。这句话与刚踏进杭职院的你们共勉。

最后,祝愿实习的小伙伴们前程似锦,也祝愿学弟学妹们学业有成,千万不要挂科哦!

天道酬勤, 不负青春

临江学院药品 1612 班
毕业生 方杭

时光荏苒、岁月如梭,一眨眼专科三年已经结束 2 个月了。回想这三年,我是努力、充实并快乐的。

我成长在单亲家庭,从小跟着爸爸,而我爸是一个向往自由的普通工人,他一直觉得小孩特别麻烦,所以我从出生就是吃着百家饭长大的!寄人篱下的感觉是很痛苦的,小学成绩还不错,但随着年龄的增长,越来越觉得学习这件事不是努力就一定能有成正比的收获,有时候方法不对就是做无用功,因此天赋也是很重要的。从小因家庭条件有限,我从来没有花钱补过课,只能拼命学习,可惜高考分数只超过本科线一点,但又不想去外省读三本,一是学费负担不起,二是离家太远,最后选择了这所各方面都符合我心中条件的学校。

我喜欢医药专业,因为它存在于生活中各个角落,既能让我了解健康、也能懂得保持健康,所以我选择了杭职的药品生产技术专业。可能因为从小成长环境的原因,我是一个很有主见和目标的人,在没到杭职之前就想好了要专升本,只是希望在将来能有更多的选择余地 and 晋升空间,不被学历牵绊。

2016 年入学以来,对于学习、工作

和学校生活我抱以百分之百的热情。最终,有因成功收获的喜悦,也有从失败所得的感悟,不管怎样都是青春路上的成长。

在学习过程中,我自知不聪明,记性也不好,一个单词背 8 遍也记不住,一道高数题错 4 次还会错,但我一直没有放弃努力。我严格要求自己,刻苦钻研,不断总结。最终专升本被浙江科技学院的化学工程与工艺专业录取,原本理想专业是温州医科大学的药学,可惜由于考试那天得流感身体不舒服,就有点发挥失常,但我不后悔自己多年的付出!大学三年我获得了二、三等奖学金各两次,2017 年国家励志奖学金,2018 年浙江省政府奖学金、2019 年浙江省优秀毕业生。2017 年我参加了浙江省高职院校“工业分析与检验”技能大赛,获得团体、实操、理论各二等奖的成绩。也参加了 2018 年的浙江省药物制剂大赛,很遗憾没获奖,但这次我从中认识到自己缺乏应对突发情况的能力,也意识到“山外有山,人外有人”,比我优秀的人都在努力,我还有什么理由不拼搏呢!我也是一个酷爱跑步的人,在 2017 年运动会后,有幸被教练发现而后入选校田径队训练,开始犹豫了很久,因为我知道训练意味着忍常人所能忍,还要放弃很多课余时间,但我还是想磨炼一下自己,于是开始备战大运会,最后在 2017 年浙江省大学生田径运动会获得女子 1500 米第五,5000 米第二(要求时限:22 分钟,我跑了 23 分 9 秒)成绩无效,但我很感谢在跑 5000 米濒临放弃的边缘,教练、队友们的鼓励和自己的坚持。

在担任临江学院体育部部长和班助期间,我积极组织体育活动、为学弟学妹答疑解惑,认真负责地对待每件事、每个人,也希望能用自己积极向上的态度感染他人。大学很适合参加各项课外活动、暑期社会实践、暑期兼职,从而不断地丰富自己的阅历,锻炼自己的能力!这也是我给你们的建议“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”。

在杭职的三年,我得到了不错的锻炼,不仅磨练了我的意志,也让我更加自律、成熟。我会牢记老师的教诲,将自己的热情投入到接下来的学习和工作中,努力为国家、社会、学校做贡献!努力实现自己的人生价值!学姐也祝你们有一场收获满满的大学之旅!

致初入校园的你

针织 1822 班 徐佳琦

“我们下一个暑假去青海吧。”
“你哪里还有暑假…”
“对啊…”

时间如朱自清先生在《匆匆》里写的一样,“我的日子滴在时间的流里,没有声音,也没有影子”。在过去的七千多日里,究竟留下了什么?

大学是多少高三学子向往的地方,每个高中生都想体验一番。在大学,不会再有老师苦口婆心的教诲;不会再有每天做不完的习题和考不完的试卷;也不会天天为了分数、名次焦躁又苦恼。一切的一切都让人心生向往,可是亲爱的,大学的日子短暂又珍贵,远离了父母的庇护,远离了老师的督促,所有的都要靠自己。

席慕容曾说:“翻开那发黄的扉页,命运将它装订得极为拙劣,含着泪,我一读再读,却不得不承认,青春是一本太仓促的书。”青春是书,大学便是认真书写的时候,待到未来再来

细细翻看。

时间在生活的河里流淌着。在大学里,应珍惜每一天,不要让可贵的青春时光从指尖匆匆流逝。安排好自己那短暂又紧凑的时间,尽全力做好一切。大学可能是人生中最后一次接受系统性的教育,在学习到更好的专业知识的同时还学会为人处世。大学不像高中,高中大多时间都在教室里度过,从早排到晚的课程;大学不一样,课程不如高中多,教室并不固定。因此除了室友,其他同学相处的时间不多。人与人之间学会尊重,懂得珍惜身边的友谊都是大学生活的必修课。

也许刚入大学的你,什么都不懂,对自己的目标和未来是迷茫的。也请你不要着急,踏实的做好该做的,目标和方向是会在摸索和学习中慢慢呈现出来的。大学是一个充满才华又充满竞争和挑战的舞台,每个人都有机会扮演主角。把握住机会就能展现出最秀丽的风采。这不只是一个表现的机会,同时也是人生中一笔独特的财富。

知乎里关于珍惜时间的问题里,有一条高赞的回答,“你所浪费的今天,是昨天死去的人渴望的明天”。答主用很简短却有力的一句话,极端又直白的说明了时间的重要。而亲爱的,你才刚开始,你还有很多机会。

十年磨一剑,终于跨入大学的门,为什么偏要白走这一遭呢?

为自己, 放肆青春

旅游 1722 班 周家欢

毫无准备就长大了是什么感觉?

其实长大很快,只要一瞬间,两年前入学的我总以为还有很长的学生生涯,开学前的暑假我总想着我的大学要怎么度过,比如去一场偶像的演唱会,谈一场恋爱,学一门手艺,认识很多很好的人,来一场说走就走的旅行,但是!两年过去了……大学在校生活的进度条已经走完了,想做的事大概只做了 30%,很真实,相信大部分的同学都是这样,总觉得想做的事情还没开始就被时间扼杀在摇篮里了。

之前以为长大是一个离我很遥远的词,但现在就赤裸裸的在我面前围绕,我要实习了,我已经没有机会随心所欲的安排自己的时间,这就意味着长大。

大学是一个你充满想象但无法想象

的地方,一生很短更何况是短短两三年。

加入一个社团或者进入学生会来充实自己的生活,有一份比较满意的兼职是我们对大学生活的追求,但这往往会让你付出较多的精力,没有谁说一定要这么来充实自己,也许读一本书,看一场电影也可以给你精神满足,选择适合自己的方式往往更重要。走出舒适圈也许是一个很大的挑战,但待在自己的舒适圈里也不一定是坏的选择,选择很重要,做对的选择比盲目跟随大众重要的多。

读万卷书,行万里路。如果你是一个有追求的人,请不要放弃你的学习,看书是一个提升自己很好的选择,在书中“行万里路”也是一件有趣的事,用各个作者的眼睛去看世界,感受他们眼中的千变万化。图书馆的氛围很好,藏书也很多,完全足够你的阅读需求,在那里会有很多志同道合的小伙伴和你一同成长。

去一个想去的地方看看,世界这么大,中国这么美,不去走走看看多可惜,也许并不能住一个很美很舒服的民宿,但是感受一下青年旅舍的独特文化也是旅途的一部分,去想去的地方,吃想吃的美食,看看看的风景,认识认识的人,感受其它地方的人文都是一段旅途的收获。

再不疯狂我们就老了,想做什么就尽管去做,这是一个小学姐给的忠告,往往计划很多,但总有事情耽搁,所以千万不要有所谓周全完美的计划,你只要按照自己的想法活就够了,大学往往充满遗憾,你只要过的让自己没那么遗憾就已经很不错的了。

加油吧!为自己,放肆青春!



大学新生入学十大安全注意事项

一、交通安全

1. 外出乘车应注意车辆状况是否正常,观察车辆是否具备营运资质,不乘坐车况不好和无营运资质的车辆;尤其是乘坐的士车时更要注意车辆是否属于正规营运车,不乘坐黑车;同时应尽量记住所乘车辆的车牌号(最好顺手用手机拍照);乘车时行李物品不离手,下车时不忘携带。
2. 乘车时应尽量选择较安全的座位,有安全带的应佩戴安全带。
3. 步行外出应注意往来车辆,路过复杂路口应保持警觉,集中注意力,观察红绿灯和过往车辆。切勿闯红灯。

二、饮食安全

1. 外出用餐尽量选择具有卫生许可证和营业执照资质的正规餐馆和酒楼。不到卫生条件差的大排档用餐。
2. 与同学外出聚餐应就近选择学校周边餐馆或酒楼。切勿暴饮暴食,少饮酒或尽量不饮酒。
3. 不接受校外人员或陌生人的宴请。

三、运动安全

1. 日常运动应尽量做好防护措施。选择运动项目应充分考虑自身身体条件和状况,不适合的运动项目尽量不要参与。尤其要尽量避免一些高危险高强度的运动项目,如游泳、攀岩、马拉松等。
2. 外出逛街或旅游应尽量结伴而行。跟团旅游应选择正规旅行社。

四、娱乐安全

1. 选择正规娱乐场所,不要进入人多混杂、防火条件和设施差的娱乐场所。
2. 不要轻易吃陌生人提供的食品和饮料,以防无意中吸食到毒品及其他药品。
3. 进入娱乐场所应注意观察场所内的安全通道所处位置,以防不测。

五、财产安全

1. 尽量保管好自己的贵重物品(笔记本电脑、手机等)和资金,尤其要注意账号及密码安全。
2. 不要贪图小便宜,不要轻信他人的诱惑,以防上当受骗。
3. 钱物外借应慎重,尤其对一些经常借人财物的人要特别留心。
4. 注意宿舍用电安全,不要私自搭接电源电线,不要使用破损电器电源设备,以免发生火灾。

六、健康安全

1. 注意日常健康防护,尤其要重视季节更替带来

的气候变化,及时应对。

2. 发现身体不适,应采取自身防护措施;自身防护不了或病情加重,应及时到校医务室或正规医院就诊。切勿图方便到私人无照诊所就医。
3. 养成良好的生活习惯,讲究个人卫生。注意休息,保证睡眠,不贪玩、不熬夜。

七、社交安全

1. 尽量不要接触陌生人,即便要接触,也应谨慎,多观察了解,绝不可轻信。
2. 不要随便接受陌生人的礼物。
3. 参加社交活动尽量结伴同往,切忌单独参加。
4. 不要接受陌生人的交友请求,不要轻信陌生人的承诺。

八、治安安全

1. 外出时尽量选择白天,紧急情况非要夜晚外出应请同学随行。
2. 遭遇抢劫不要强行抵抗,采取暂时妥协,以保护自身生命安全为前提,事后及时报警。
3. 不要单独进入陌生环境,尽量减少进入人群密集的场所(如火车站等)。

九、业务安全

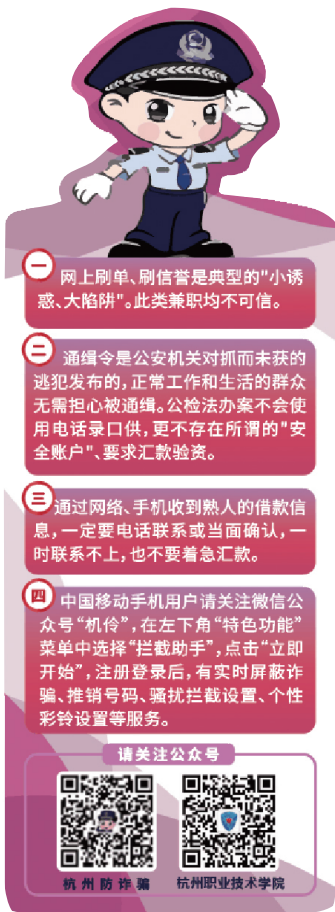
1. 外出办理各种业务(如培训、健身、租房、手机及其他业务)应选择正规单位,尽量多方面了解主办单位(经办人)的相关信息,尤其要核实主办单位(经办人)的相关资质(如营业执照并查验其经营范围、经办人身份证等)。
2. 注意履行并保留相关必要的书面手续(如协议、承诺书、发票收据等)。书面手续必须有对方印章或签字以及身份证、联系电话、地址等信息,切不可听信口头承诺。

十、信息安全

1. 保护好个人信息隐私(身份证号、学生证号、银行账号、家庭住址及电话、父母及其他亲人电话和姓名);不要轻易将个人证件外借他人使用;对外使用个人身份证明等证件时,不轻易让对方复印。必须复印的证件,应在复印件上亲笔注明使用范围和权限。
2. 遗失证件应及时挂失。
3. 重要且平常使用的证件不要随身携带,应妥善存放在宿舍。
4. 保持与家里的通讯联络,至少每周1至2次与父母通电话,及时告知平安信息。

衷心希望同学们在校期间,树立安全意识,重视安全防范,确保自身人身和财产安全;也衷心祝愿同学们在三年大学时光里,学业有成,幸福平安!

(来源:网络)



学长留言板

经历了高考的洗礼,终于迈入向往已久的大学生活的你们,不管过去的你发生过什么,大学是一个新的开始,新的起点也是新的梦想,在这里你可以参加各种各样的社团,谈一场轰轰烈烈的恋爱,但是也不要忘记学习哦。最后祝可爱的你们在接下来的几年里能够心想事成,开开心心每一天!!!!

——友嘉机电学院 模具 1811 陈博文

大学是一个全新的世界,你会认识更多的人,你会学会更多的事,也许会遇上一些小麻烦,但是,相信我,你会拥有独一无二精彩万分的大学生活。

——信息工程学院 信安 1811 黄益熠

交一个真挚的朋友,提前为自己规划未来,为自己制定或大或小的目标,努力成为一个有责任感,有能力的人,保持纯真,继续可爱。

——商贸旅游学院 旅游 1812 王禧龙

玩时认真玩,学时认真学。时刻保持警惕,大学可能比高中孤独,没有那么多志同道合的人,也更容易随波逐流,但是千万不必追求合群,你应该坚持自我,成熟的人应该做自己该做的事,而不是想做的事,大部分人的事,不一定是对的。

——达利女装学院 针织 1821 彭梦婷

这是一个全新的环境,一开始面对新的学习环境可能会有点不适应,没关系,这是正常的。只要你积极向上,课余也有许多社团供你选择。心情沮丧时要与老师或同学多沟通,这样有利于身心健康。加油啊,学弟学妹们。

——达利女装学院 针织 1822 陈祺

跨过悠闲大学生活,步入忙碌的社会生活,之后的我们会是怎样,交给时间来见证!

——商贸旅游学院 旅游 1812 时培培

进了大学你也是个大小人了,你应该有自己的想法,有自己独特的见解,不要随波逐流,好好规划自己的人生,做自己喜欢的事,大学这么短,人生这么短,只管去做,想做就做,尽管去做。

——商贸旅游学院 旅游 1812 沈万秋

上了大学以后人际关系是很重要的,可以的话一定要去多参加一些活动,不仅可以认识更多的人,学习到更多,还能提升自己的人际交往能力。

——达利女装学院 针织 1822 温莎莎

天下之大普为学生!愿开学之际祝你在新的学期,脚踏实地勤好学,足履大道出人才!

——达利女装学院 针织 1822 姚丹烨

坚持做一件事。因为大学可以做的事情太多,选择太多,在花花世界你要学会坚持做一件事,并把它做好,那你就不算白努力了。

——商贸旅游学院 旅游 1812 黄海霞

在大学,要做最真实的自己,不要盲从,不要矫揉造作,不要对自己做的决定产生怀疑,这样你才能有一个无悔的大学时光,一个属于自己的青春。

——达利女装学院 针织 1821 邵文霞

新的生活、新的学年,就是一个新的起点。

——商贸旅游学院 旅游 1812 吴祝珍

好好学习什么时候都不会错,高中如此,大学也是。

——达利女装学院 针织 1822 吴宇纯



军训要来了 准备好了吗?

学生记者 石思婷

军训应该是进入大学生活的第一个考验,也是大学生活的开始。不知同学们是否做好准备。在炎炎夏日军训可不是一件容易的事情,要做好防护措施!快来看看攻略,准备起来!

虽然不是六月份的盛夏,但九月份的太阳也不可小觑。军训的时候往往要在太阳下站上几个小时,同学们记得带好防暑药品,以防中暑。回到宿舍后也切忌贪凉,避免冷水洗澡,空调的温度也不要打太低。

不管是男生还是女生,都要注意防晒,就算你不怕被晒黑,紫外线也是对皮肤有伤害的哦。挑选防晒系数高的防晒霜,训练时也要随时记得补。

太阳太大,长时间的暴晒,也容易造成晒伤。防晒霜可以在一定程度上防止晒伤,但晒后修复也是关键。同学们可以带一些日常补水面膜,最重要的是适合自己。就算是军训我们也要做最白的那个崽!

军训期间,当然要准备好充足的水。军训使我们身体的水分大量流失,记得多喝水,也可以带一些运动饮料来补充水分和能量。剧烈运动以后不要马上喝水,多补充盐分,可以自己准备盐水。

夏天蚊子多,驱蚊水和止痒膏也是必不可少的物品。在户外肯定免不了蚊虫叮咬,也可随身带一小瓶驱蚊水。

训练固然重要,但最重要的还是自己的身体,如果有发烧、头晕、恶心等症状,也要及时向教官或老师汇报,及时休息,千万不要逞强。

软软的鞋垫也是军训神器,军训肯定站立时间比较长,学校发的鞋子有自带鞋垫,但自己准备舒适的鞋垫,肯定会舒适感倍增。站军姿的时候重心向前,脚尖用力,也可以轻松不少。

军训特别耗费体力,同学们一定要均衡膳食,注意饮食,特别注意饮食安全,千万不要为了减肥而不吃东西。军训基本一天到晚都在训练,所以同学们要抓紧时间休息,不要熬夜,要保持充足的睡眠。

军训期间最重要的还是保持良好的心态,空余时间也可以和朋友出去逛逛周边的商场,学校附近可是有很多有趣的地方。这个时候也是和新同学搞好关系的好时机,不要害羞,多和同学交流,打游戏也是非常不错的交友方式。

希望你们愉快的度过这个短暂又充实的军训时光,再回忆,都是美好而快乐的。

