

冠军是起点 人生不设限

——奥运冠军侯斌来闽清励志演讲



“侯斌老师的励志演讲太精彩了!高规格的教育盛会,励志的故事,催人奋进!”12月14日,在闽清县会场,一位正在聆听三届残奥会冠军、2022年申办冬奥会大使、再站起来公益创始人侯斌老师励志故事的家长说。当天,侯斌为闽清县约1000名学生及家长带来震撼人心的励志演讲——《人生不设限,做自己的冠军》。

这位9岁失去左腿、21岁代表中国夺得第一枚残奥会金牌、29岁蝉联三届残奥会跳高冠军、33岁担任08残奥会火炬手、37岁远征南北极探险、39岁完成戈壁徒步挑战赛的当代励志传奇人物一登场,就收获了全场学生及家长起立报以雷鸣般的掌声。

演讲中,侯斌分享了自己的成长故事。从第一次参加班级新年晚会的害羞胆怯到在全球发表1500多场奥运演讲;从一名残疾人福利厂的拉货工人到三次世界残奥会的跳高冠军;从第一次参加全国单项锦标赛的无人喝彩到成为让世界瞩目的北京残奥会火炬手……艰辛和荣耀背后付出的努力无人能及。

侯斌用自己的亲身经历激励大家,“决定伟大水平和一般水平的关键因素是100000次的刻意练习和不断突破”“高

目标决定高未来,为自己而活,一辈子都很渺小,为他人圆梦,做再小的事都很伟大”“我们内心要始终对美好生活的追求,乐观积极,勇于挑战,敢于超越自我,坚持不懈,才能创造奇迹。”……演讲真实动人,诙谐幽默,现场的学生及家长们跟随着他的故事,时而感动落泪,时而会心微笑,时而心潮澎湃,时而暗自沉思,侯斌还与大家积极互动,会场响起一阵又一阵掌声。

演讲结束后,侯斌告诉记者,来闽清也是有缘的,他的太太是闽清县三溪乡人,他有今天的成绩离不开家人的支持和帮助,“退役的时候我特别颓废,太太不断地鼓励我,相信我,鼓励我要多去演讲,要多去回馈社会,我就开始一场一场的讲。今天我回到家乡感觉特别的幸福,我喜欢这个城市,每年都回来过年……”侯斌告诉记者。

如今的侯斌,除了演讲,他把更多的时间和精力放在了公益事业。多年来,他都在为让更多的人“再站起来”而努力着。

“以后不仅仅是一场演讲,还要将公益、教育的资源持续不断的投入到闽清,为闽清的教育发展做出贡献。”侯斌最后说到。(记者 苏雪容)

闽清职专荣获省中职院校技能大赛一等奖



本报讯 12月16日,由省教育厅、省人力资源和社会保障厅、省财政厅、省农业农村厅、省卫生健康委、省总工会、共青团福建省委、福建省中华职业教育社等联合主办的“2020福建省职业院校技能大赛(中职组)计算机检测维修与数据恢复赛项”在安溪华侨职业中专学校落下帷幕。闽清职专黄永淦、陈建志两位同学荣获一等奖,并将代表福建省参加全国比赛。

此次比赛经全省各中职校层层选拔,共有28个参赛队参加了最后的角逐,最终闽清职专、安溪华侨职专、晋江华侨职专荣获一等奖并将代表福建省参加全国大赛。

成绩的背后是不懈的付出和努力。2018年12月,县委县政府为了加快推进

我县职业教育的改革与提升,将闽清职专委托给福建船政交通职业学院管理。一年来,闽清职专的办学理念、管理水准等有了很大的提升,在专业设置、校企合作、校际交流等都有拓展,促进了教学质量的攀升,2019年闽清职专师生参加省市职业技能竞赛屡获殊荣。其中6人次两项获省职业院校教师教学能力比赛一等奖,创历史新高,居全省同类中职校前列;学籍巩固率90%,居全市中职校之首。此次,黄永淦、陈建志两位同学获奖,是闽清职专师生不懈奋斗的一个重大突破,是闽清职专建校以来第一次入围全国大赛。值得一提的是,此赛项参加全国大赛的整个福州市仅有闽清职专,体现了闽清职专在办学效益上取得了质的飞跃。(闽清县职专)

马来西亚侨领吴德芳:

造一间“华人历史教室”

据马来西亚《中国报》报道日前,马来西亚侨领吴德芳设立了“马来西亚华人博物馆”,并因此获得了马来西亚旅游协会颁发的“2019年最佳华人博物馆金奖”和“最佳旅游景点金奖(华人博物馆)”。

吴德芳是客家人,祖籍为梅州市,对于他设立博物馆的初衷,大约可以追溯到2000年。“那一年,我到了梅州市华侨博物馆,看到各个国家的客家人都有一个展览馆。馆内有美国厅、塞舌尔厅、泰国厅、新加坡厅、毛里求斯厅,却没有马来西亚厅,这让我有点生气。”吴德芳说。

于是,吴德芳决定用一年时间做好这件事。返回马来西亚后,他跑遍了各地,马不停蹄地收集史料。2001年,马来西亚客家文物展览厅面世,展出了大量客家人南渡至今用过的工具、读物、文物、图片、图表、史料等。

第一步成功了之后,吴德芳选择了客家文化根基深厚,并且拥有大量客家文物古迹的槟城,建设了“马来西亚客家博物馆”,2013年又设立了吴德芳首饰博物馆,该博物

馆收藏了具有上百年历史的打金工具、古文件、首饰等等。“我一直都有收集文物的习惯,前前后后也收了40年。”吴德芳说,“我要让年轻人知道先民的生活面貌,口传作用不大,实物和照片才能让人信服”。

吴德芳认为,教育是根,文化是魂。而在设立“马来西亚华人博物馆”的过程中,他始终牢记着这一点,因此该馆的馆藏内容比之前更讲究。为此,吴德芳用了3年时间,奔走于马来西亚全国各地,还前往泰国、印尼、新加坡、中国等地收集资料。

“要把马来西亚华人先辈们做出的贡献展示出来。年轻一代对历史几乎一点印象都没有,而我都经历过。”吴德芳说。他把这座博物馆定位为“华人历史的教室”,希望通过它传递出华人与马来西亚不可分割的关系。“这些历史必须留下来让后人知道,我们当时都为了这个国家做了些什么。”

“我不仅希望各族学生来参观,也会邀请官员们(包括外交官)前来,希望他们了解马来西亚华人的历史。”吴德芳说。

“骗”字当选2019马来西亚年度汉字

据参考消息报道 2019马来西亚年度汉字评选活动出炉,“骗”字一路遥遥领先,最终在十大候选汉字中脱颖而出,成为2019年度汉字。

据马来西亚《星洲网》12月8日报道,该活动主办方今年共收到267组汉字,入围候选的汉字分别为:“忧”“税”“厌”“霾”“困”“悔”“马”“爪”“乱”和“骗”。

马来西亚汉文化中心主席兼汉字工委主席拿督吴恒灿8日在2019马来西亚年度汉字揭晓仪式上说,2019年度汉字是全体人民为国家

把脉诊断后,所总结出来的病情。“这个字看起来负面,但从正面的意义来说是一件好事。早点发现自己出了什么问题,难道不是一件好事吗?”他指出,年度汉字是反映人民对国家体检的统一报告,知道身体健康指数后,才能对症下药。

马来西亚中华大会堂总会会长兼汉字工委顾问丹斯里吴添泉说,无论最终选出的是哪个汉字,政府和国民都要坦然面对。“我们要把这个字当作一把尺,好好地拿去用。”

华人夫妇在日本创办画会 推广水墨画40年

据日本《中文导报》报道 日前,日本马驹水墨画会迎来创立40周年纪念,主办方举行了盛大的马驹国际艺术大赏开幕式暨授奖大会。与会者对马驹、王荻地夫妇在日推广、普及水墨画长达40年的功绩给予高度赞赏。

马驹和夫人王荻地是旅日华人画家,成立“马驹水墨画会”已40年。上个世纪80年代中期,马驹淡

墨水画艺术以其水晕墨章、自然天成的东方艺术理念,大胆超脱的想象和瞬息变幻的神秘画境,在日本水墨画坛掀起了一股艺术旋风。

域外传真

塔庄镇林洞村:

砂糖橘成熟在即 将在元旦举办采摘节

本报讯 “一年好景君须记,正是橙黄橘绿时。”冬日时节,走进塔庄镇林洞村兜兜自然村的绿之源农业专业合作社的砂糖橘种植基地,累累果实挂满枝头,泛出温润金黄的光泽,长势喜人。时下,这里的260多亩砂糖橘将迎来采摘季,预计采摘45万斤,产值预计将达到150万元左右。

眼前,这片果园就是绿之源农业专业合作社的砂糖橘种植基地的一角。现场我们可以看到,大多数的砂糖橘都已经开始脱青色,黄澄澄的果子成串的挂在枝头,很是惹人喜爱。虽然距离砂糖橘真正成熟上市还有大半个月的时间,但果园里早就迎来了抢鲜体验采摘乐趣的游客。“听很多朋友说过这边,今天第一次

来,就看到很大一片果园很漂亮,风景美,果子甜,真的很好玩。打算采摘节的时候还要带着孩子再一起来体验。”正在采摘砂糖橘的游客对记者说道。

据了解,近几年,在国家乡村振兴政策的鼓励下,不少外出的群众回归农村,创办起了农业专业合作社。种植户詹世杰告诉记者,他本人是一个党员,绿之源农业专业合作社就是他村里的几个党员带头创办的。经过几年的发展,甚至还带动了一批村民加入了种植果树的队伍,真正起到了党建引领的作用。

詹世杰还介绍说,今年他们还准备在元旦通过举办采摘节的形式,来提升产地与果园的知名度,以提升农产品的附加值。(记者 吴玉晶)

如何在冬季健康吃火锅?

寒冷的冬天吃上一顿热腾腾的火锅,是再幸福不过的事情了。但吃火锅也是很讲究的,如果不能掌握正确吃火锅的方法,可能对健康有一些影响。本期,小编和您聊聊:怎样吃火锅比较健康?哪些人群吃火锅时要特别注意食材的选择?

吃火锅的3个注意事项牢记:

第一、过度吃辣对人体健康有损伤 很多人非常喜欢吃麻辣口味的火锅,觉得这样过瘾有味。其实,过度吃辣对人体健康有着不小的损伤,它会不断加剧对人体咽喉、肠胃等器官的影响,易造成咽喉肿痛、胃溃疡、腹泻等疾病。那些有呼吸道疾病的患者,如咽喉炎等,也不宜去吃较辣的食物,会影响人的呼吸系统,使疾病进一步加剧。

第二、吃火锅过久会引起肠胃功能紊乱

吃火锅常常一般都会吃上一两个小时,甚至更长时间。其实,这对人的健康有影响。由于这段时人的肠胃在不断承受新的食物,导致胃液、胆汁、胰液等消化液不得不不停地分泌,消化腺体不能得到本应有的歇息。如果吃火锅时间长,容易吃太饱,再加上食物杂乱,有可能引起肠胃功能紊乱,易引发急性肠胃炎等严重疾病。

第三、不宜将生熟食物混在一起来吃

吃火锅时,不宜将生熟食物混在一起来吃,由于这样会造成生类食物中的病菌沾染到熟食上,未经煮熟就食用,一些生食材更不应捞起来就吃,由于那些寄生虫和病菌等,如果没煮熟就直接进入人体,给人的身体造成损害。

吃完火锅后补充适量的水或水果,但是也不能太多,喝水过多可能会稀释胃液,影响消化吸收。不要喝冰饮料、冰啤酒、冰激凌等太冰的东西,“冰火两重天”会对胃部造成刺激,使消化功能减弱,容易引发消化不良、胃胀、胃痛等不适症状。

吃火锅一身味儿怎么办?这几招特管用!

火锅虽好吃,一身的火锅味儿却很令人烦恼。学会下面这几招,分分钟去除难闻的火锅味!

NO.1 喷柠檬水 找一个喷壶,倒入清水,滴入1,2滴柠檬汁摇匀后,喷在外衣的外部。将衣服的外部全部喷上一层水之后,挂起来,放在通风的地方自然风干。千万不要再在有火锅味的衣服上喷香水,只会让味道更难闻。

NO.2 保鲜袋+吹风机 在保鲜袋底部的一角剪个5公分左右的口子,然后把衣服装进保鲜袋中,把吹风机调到暖风档,风筒口塞进保鲜袋,握住袋口吹4.5分钟,几分钟后拿出衣服,原本浓郁的火锅味全没了。

NO.3 浴室蒸汽 水蒸气在蒸发的过程中也能带走衣服上的异味。洗完澡后就将有味道的衣服挂在充满蒸汽的浴室里,然后把门关上,待蒸汽挥发完之后就把衣服拿出,挂在外面的通风处,味道就能减轻很多。

NO.4 阳光+肥皂 将衣服晒在阳光下,尤其是通风的地方,再给棉衣口袋里装两块香皂,可以使衣服上难闻的味道消失得无影无踪。(人民健康网)

餐后:补充适量的水和水果

闽清县国有建设用地使用权挂牌出让公告

梅自然[2019]018号

经闽清县人民政府批准(梅政综[2019]187号),闽清县自然资源局(以下简称出让单位)决定公开挂牌出让1幅地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

二、申请人范围

1、中华人民共和国境外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买。申请人若联合申请,须签订联合申请协议书。

2、在本县辖区内仍有欠缴土地出让价款的、曾有放弃竞得标的造成违约的及纳入法院失信被执行人名单的单位和个人不得参加竞买。

三、挂牌方式及竞价办法

1、采取在“福建省土地使用权出让管理系统(网上交易模块)”挂牌的方式进行。竞买申请人登录“福建省土地使用权出让管理系统(网上交易模块)”(以下简称网上交易系统)注册登记,提出竞买申请,经出让单位审查确认,获得登录网上交易系统的竞买号和初始交易密码,在规定的期间内登录网上交易系统进行网上报价和竞买等。

2、竞买人初次报价可等于或大于挂牌起始

价,之后每次报价必须比当前最高报价递增一个加价幅度以上的价格(不要求按加价幅度的整数倍报价)。挂牌出让按照价高者得的原则确定竞得人。

四、挂牌出让活动的时间

1、竞买申请的报名起始时间:2019年12月27日8时0分0秒至2020年1月9日16时0分0秒

2、挂牌交易期限:2019年12月30日8时0分0秒至2020年1月13日16时0分0秒

3、缴纳竞买保证金截止时间:2020年1月9日16时0分0秒

4、网上交易系统接收、确认数据信息的时间以系统服务器自动记录的时间为准。

五、其他需要告知的事项

1、竞买申请人应认真阅读交易须知,并在竞买申请的报名时间内向挂牌人扫描上传竞买申请书、竞买承诺书、企业营业执照和法定代表人证明、授权委托书和委托代理人身份证明、竞买保证金的缴款凭证等相关证明文件,并在规定的期间内登录网上交易系统进行网上报价和竞买。

2、竞得人可凭《成交确认书》向闽清县有关部门申请项目立项、环境影响评价、工商注册等相关手

续;竞得人未取得项目核准(备案)、环境影响评价批复文件的,不得办理不动产抵押登记。在约定的动工开发日期前竞得人未取得项目核准(备案)、环境影响评价批复文件的,解除国有建设用地使用权出让合同,并在扣除由竞买保证金转作受让地块土地出让金的30%后,退还其余已缴纳的出让金(不计利息)。

六、本次挂牌出让的详细资料和具体要求,详见挂牌出让文件。本公告内容与出让文件不一致的,以出让文件为准。

七、联系方式与银行账户

联系地址:闽清县台山路108号县自然资源和规划局四楼产品中心

联系人:黄先生

联系电话:0591-62300696

开户单位:闽清县自然资源和规划局

开户行:中国农业银行闽清县支行

帐号:13185101040000146

闽清县自然资源和规划局

2019年12月9日

序号	宗地号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途及出让年限	规划指标要求			起始价(万元)	竞买保证金(万元)	挂牌阶段及拍卖阶段加价最低幅度(万元)	其它条件
					容积率	建筑系数	绿地率				
1	2019039	坂东镇朱厝工业区	22393	工业用地(金属制品业;面积22393平方米、出让年限50年)	1.0≤容积率≤3.0	建筑系数≥40%	10%≤绿地率≤20%	572	168	1	其它规划要求等详见县自然资源和规划局《关于坂东镇朱厝村、鹿角村一幅地块的出让规划条件》