

弦歌不辍，七十年桃李灼灼

青岛十七中举行建校70周年校庆 师生重逢共叙青春梦想

七秩风华薪火相传，立德树人弦歌不辍。从1954年到2024年，走过70载的青岛十七中在10月2日迎来了建校70周年校庆。学校全体师生员工，离退休教师、校友代表，以及关心支持学校发展的各界人士相聚市北区杭州路80号，共同回顾学校的光辉历程，老友相见，师生重逢，留下难忘时刻。

上演“群星闪耀时”

随着清脆的预备铃响，学校第一届毕业生依次上台向母校报到，第一代老教师何士森摇响上课铃。“上课！”“全体起立。”“同学们好。”“老师好。”……熟悉的师生问好声跨越70年的风雨历程而来，拉开了校庆序幕。

校长吴峰在致辞中深情回顾了学校70年来的办学历史。秉承“尚美 厚德 励学 敦行”校训的青岛十七中，走过风雨兼程的70年，承载了无数人的青春记忆和梦想追求。

不同年代的四位杰出校友代表现场分享了与母校的温馨往事，讲述他们的不凡青春，并向母校献上珍贵的礼物。青岛十七中首届毕业生、首位考入清华大学、曾参与国家“两弹”研发工作的校友杜启勋，将第一届毕业生学籍手册赠予母校；上世纪70年代毕业生、山东港口集团首席科学家、感动中国年度人物等荣誉称号获得者张连钢为母校送上影响他一生的签名接力棒；上世纪80年代毕业生、教授李剑萍为母校送上当年英语老师陈荣豪手刻的卷子；上世纪90年代毕业生、清华大学教授臧迎春为学校



青岛十七中首位考入清华大学的校友杜启勋(中)将第一届毕业生学籍手册赠予母校。



青岛十七中校友、山东港口集团首席科学家张连钢参加校庆。 乔绪江 摄

送上了她的设计作品。这些礼物是对母校培育之恩的深情回馈，也是对学校未来发展的美好祝愿。

庆典上，一场精心策划的快闪朗诵表演掀起庆典活动高潮，青岛大学原副校长、青岛市政协原副主席邵峰晶，青岛市级机关工委二级巡视员王卓民，青岛开放大学社区教育学院院长乔红，青岛大学音乐学院院长王静怡等校友联袂登台抒发对母校的无限眷恋与祝福。

祝福跨越山海

活动中，逢世义、葛兴华、王立跃、徐鸿雁、曹春梅等青岛十七中的五代教师

与他们的学生站上主席台，同框定格难忘时刻，学生们为老师献上鲜花。学校也向为十七中发展作出贡献的全体老教师献花以表敬意。

现场，学校启动《山东省青岛第十七中学70周年口述历史项目》。项目通过收集和记录历代师生、校友的口述历史，挖掘和保存学校宝贵的历史资料和精神财富。这些口述历史将涵盖学校的发展历程、教育变革、校园文化、师生故事等多个方面，传递学校的精神内核和教育理念，为学校的发展历史留下生动的注脚。

舞台大屏幕上，来自五湖四海的十七中人通过镜头向母校报到，为母校送

上祝福。

庆典最后，教师王珍珍指挥全场共唱《歌唱祖国》，歌声伴着回忆，汇聚成对祖国的热爱和对母校的深深祝福。

为迎接学校70周年校庆，学校还举办了校友书画展献礼校庆，为校庆活动增添了浓厚的文化氛围，也成为传承和弘扬学校文化精神的重要载体。求真广场、敦行广场上的校庆文创产品展也成为一道亮丽的风景线，逐光尚美·折纸灯、帆布袋、明信片、纪念徽章等承载着校园文化，每一位十七中人都能在其中找到属于自己的那份情感归属和文化认同。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 张琰

青岛68中高三师生 海岸徒步15公里为青春励志



青岛68中高三师生沿岛城最美海岸线徒步15公里。

本报10月7日讯 9月30日上午，青岛68中750名高三师生从青岛第一海水浴场出发，途经八大关、太平角、音乐广场、五四广场、燕儿岛公园、海之恋公园，最后会师极地海洋公园，沿岛城最美海岸线徒步近7小时，用一场15公里的徒步行，为青春励志，为前行追光。

早晨6时30分，高三年级750名师生整装待发在学校集合，副校长王海涛和学生处主任刘超分别为本次徒步行活动致辞。出发前，学校对全体高三学生进行了动员和安全培训，并对整个活动进行了细致的统筹规划和预演，为15公里徒步行保驾护航。

学生们身着整齐的校服乘大巴车前往徒步行始发站——青岛第一海水浴场。“此次徒步行的路线精心规划，从学校出发，一路上途经城市的多个标志性地

点。”高三年级组长胡泽先表示，徒步15公里，是一场体力与意志的双重考验，让高三学生们在紧张的学习生活中放松身心，用拼搏书写青春，用行动诠释坚毅。

沿岛城最美海岸线徒步，青岛68中学子拉出了一条亮丽的风景线。队伍犹如长龙，在街道上蜿蜒前行。到达五四广场，学生们齐诵爱国誓词，共唱《歌唱祖国》；经过王一一烈士纪念碑，学生们集体致敬；途经奥帆中心，学生们近距离目睹052D改进型导弹驱逐舰、054A型导弹护卫舰等海军重器……“我们希望通过这次活动，能够增强自己的毅力和团队合作精神，这些品质在高考复习以及未来的人生道路上都至关重要。”高三年级组长孙广宗说。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜)

假期“余额为零” 如何摆脱“假期综合征”

青岛市海慈医疗集团心理专家支招：要调整心态与作息，适当运动

本报10月7日讯 每逢休假即将结束时，朋友圈里几乎都是满屏的“假期余额不足”的无奈。青岛市海慈医疗集团医务部副主任、临床心理科副主任医师王越表示，正确应对“假期综合征”，做好心理准备与调整作息，可有效缓解焦虑，更好地回归工作和学习生活。

王越介绍，“假期综合征”是指人们在长假过后，精神状态由紧张到松弛，再

由松弛到紧张，身心所出现的植物神经功能紊乱和人体免疫系统紊乱。如在节后的两三天里会感觉厌倦、提不起精神、消化不良、心烦气躁、睡眠不好、身心乏力、孤单失落等。复工后，还可能面临注意力难以集中、工作效率下降、无法适应工作环境等问题。

王越建议，首先要调整心态，循序渐进。人们在假期的最后一天可以安

排一些和学习有关的事情，给自己一种积极的心理暗示，让心理状态逐步回升。其次，调整作息，保证睡眠。假期的最后一天尽量调整睡眠，按时休息，节后的两三天内也要提前入睡，保证充足的睡眠。此外，要学会放松自我，积极暗示。无论是在上学还是在上班的路上，听一些舒缓的轻音乐，伴随着有节奏的呼吸法，也可有效缓解焦虑

烦躁的情绪。适当锻炼也会起到积极作用。可进行散步、打球等，适量的运动不仅可以帮助身体消耗能量，还能产生内啡肽，帮助人们释放压力、改善情绪、提高效率。如果需要心理咨询方面的帮助，建议及时到临床心理科咨询就诊。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒)