

# 翰林旅院

## 行千里 致广大 难忘重庆

我俩七老八十，能参加飞扬翰林旅院组织的重庆半自由行，真是三生有幸！

出发，从宁波直飞万州。在万州，车过雄伟的万州长江大桥，一个崭新城市跃然眼前。360度观万州大瀑布，气势惊天动地，水珠扑面而来，蔚为壮观。

次日车赴黄水国家森林公园，翻山越岭，地势险峻，直上海拔1900米的5A级景区大风堡。车过山口，满山遍野的雾凇美景引发车内一片惊呼，太美了！依附不同植枝，雾凇形态各异：有的金针矗立，有的婉柔多姿，有的花团锦簇，确乎平生未见！

亏得隔天赴仙女山5A景区，却是又一番印象，雾凇加上雪景，美上添美。山顶万亩草甸，四周千顷苍松，阳光微露，晶莹剔透，美不胜收。

武隆的喀斯特地形地貌发育最为完整。其以天坑地缝闻名全球。天生三桥，气势磅礴，瑰丽壮观，乘数百米悬崖观光电梯直上坑顶，向下看望，心惊肉跳。桥洞多姿，有的似门，有的如梭，更有活像跳龙门的鲤鱼。上攀天坑，下落地缝，龙水峡深不可测，直达地心。

旅程的终点是重庆市。重庆素以山城、江城、不夜城闻名。抵达时天色已暗，众山环绕，高楼比

邻，灯火璀璨，错落有致，宛若人间天堂。两路口皇冠大扶梯高113米，俯看深不见底，站立三分钟才抵达，颇有莫斯科地铁味道。

“一条石板路，千年磁器口”，青石斑驳陆离，店铺紧挨林立，市容繁荣，大家尽兴购物，满载而归。

由衷地感谢领队王传永，他运筹策划，细致周到，精心安排；由衷地感谢陈惠心，她热情服务，关爱敬老，尤如亲人，没有她的陪伴，我们绝不可能玩得那么舒坦。行程近尾声，依恋犹不舍，纷纷期盼下次再欢聚一堂。

特约撰稿 陈守礼 赵庆玲

## 送腊八粥免费义诊 便民活动暖人心



1月11日，鼓楼街道中山社区迎新春党员志愿服务活动如期而至，此次志愿服务活动社区联合宁波晚报，为居民提供了一条龙公益服务，有义务理发、修自行车、清洗眼镜、中医问诊、防金融诈骗、旅游咨询等贴近实际、贴近生活、贴近居民的项目。

现场还给居民们送上了热腾腾的腊八粥，深受居民欢迎，便民活动让社区更加温馨、和谐。

徐薇 王巧艳

## 世界上最长的高铁线路，全程经过了7个省

近年来，中国的发展对于中国人来说深感欣慰。高速铁路不仅代表着中国的速度，也代表着世界的速度。

如今，高速铁路可以达到每小时四五百公里，大大提高了中国居民的出行效率。中国有大量的高速铁路和巨大的客流量。但是你知道吗，世界上最长的高速铁路将

在中国建成，总投资近4200亿元人民币。这条线路的名字叫包海高铁，目前正在建设中，途经7个省级行政区和80个站点，是世界上最长的线路。包海高铁从内蒙古包头出发，终点在海南海口。它贯穿南北高速铁路大动脉，在北部和西部地区的交界处，相信它将对它所经过的城市产生巨大的影响。



## 鄞州二小拓展课程 关注儿童的灵性

学期末，家长们都在鸡飞狗跳关注考了多少分的时候，有没有家长静下心来想想，换个角度思考一个学期我的孩子学了什么。怎样的学习才是符合孩子特征的快乐学习？

“让教育回归童年之真，让孩子体验童年之乐。”在鄞州二小校长章国明的眼里，“活力”两字，摒弃只以学霸论英雄的人才观，重“成才”更重“成人”，所以每一板块都有与其相对应的基础性和拓展性课程。利用第二课堂，联合社会

力量，推出了近30项拓展性课程，旨在培优的体艺科特色类课程，如体育类的校园足球、篮球、射箭等，艺术类的音乐欣赏、甬剧、语言表达等，科技信息类的编程、航模、动漫等。

还有社会小义工、特色校队、各色选修课程一起构成了鄞州二小学生的第二课堂，在扎实课内教学的基础上，让孩子们开拓眼界、发展特长、发挥自我、勇于创新、敢于探索。

记者 张峰 通讯员 王霞娟



幸福校区的孩子们正在拍摄文明校园短剧。

## 宁波华夏眼科 新技术学术论坛在甬举办

1月11日，由华夏眼科医院集团和宁波鄞州眼科医院学术会主办的2019年宁波华夏眼科学术高峰论坛举行。

论坛邀请到上海和平眼科医院院长郭海平教授、杭州华夏眼科医院院长吴仁毅教授、第三军医大学西南医院院长谢汉平教授、上海和平眼科医院眼底病主任姚宜教授、宁波鄞州眼科医院周宏健院长、台州五官科黄耀忠院长等眼科权威专家以及来自宁波周边地区眼科医院近百名眼科医师参与活动。

会上，各位眼科专家分别以《白内障治疗新进展》、《青光眼的手术选择》、《角膜上皮功能损伤诊断治疗专家共识解读》、《眼底病黄斑病变诊治进展》、《飞秒辅助白内障术在复杂性白内障应用体会》等课题作了专题报告，报告结合临床实际，对眼科疑难病例进行手术技巧和细节专业分享，全方位展现了眼科学的新技术和新成果，受到眼科专家的一致好评。

此次论坛的举行让参会人员就眼科在临床、应用等多方面问题进行讨论，拓宽了从业人员的学术视野，了解眼科国际国内学术新进展，为推动宁波眼科事业新技术临床应用发展作出贡献。

王巧艳

# 仅7999元起，春暖花开飞扬邀您杭州直飞俄罗斯！

1月31日前报名立减300元/人，再免费机场接送！5人起同时报名再享优惠！



当耳边响起《喀秋莎》、《莫斯科郊外的晚上》、《山楂树》、《三套车》...这些前苏联歌曲时，您是否会跟着轻轻吟唱，您是否会想起激情澎湃的青春。这个熟悉而又陌生的国度，是否牵动着您的心。去细细品味莫斯科曾经的红色记忆，去慢慢聆听圣彼得堡的高歌猛进。

随着中俄两国的友好，俄罗斯线路也是蓬勃发展，此线路也成为飞扬众多线路中炙手可热的一条。我们在回访了上千位客户基础上，吸取经验提炼精华，整合俄罗斯线路中经典的景点。在19年春季，推出一款高性价比的线路，来圆梦您的红色记忆。

### 一、选对季节出行，同样的行程省下四千！

每年的4-10月份是俄罗斯适宜出游的季节，其中四五月是出游俄罗斯性价比很高的季节，它没有一二月份的寒冷刺骨，四五月平均温度10度左右，比较舒适。也没有六七八月出游价格高昂，均价要到12000以上，还一票难求。

### 二、杭州直飞，交通性价比比高

我们采用杭州莫斯科往返直飞的航班，无需中转，出发当天就可以抵达莫斯科。因为莫斯科和中国有5个小时的时差，刚好可以回酒店，休息一晚上以后再开启旅程容易调整时差，不会感觉太疲劳。回程抵达时间是中午12:30，在境外整整玩足6天，增加了游玩时间。莫斯科和圣彼得堡往返选用四人软卧火车+高铁，既经济实惠又提高了体验度。

### 三、保留经典行程，升级额外看点，境外无大量自费

如果到了俄罗斯，没有看过莫斯科地标建筑—红场、俄国最高领导办公地—克林姆林宫、地下宫殿—莫斯科地铁、郊外的小镇—谢尔盖耶夫镇；没有看过圣彼得堡发源地—彼得保罗要塞、四大博物馆之称—冬宫博物馆、喷泉之都美誉—夏宫花园，就等同于没有到过俄罗斯。

所以这些经典行程仍然会安排在行程中，另外我们还增加了额外的景点，比如为纪念前苏联伟大的宇航员尤里·加加林进入太空20周年而建的航天博物馆、园林建筑与宫廷建筑完美结合的叶卡捷琳娜宫、精美无比的伏特加博物馆，品一品俄国国酒—伏特加。整个行程精彩而充实，您也无需为境外选择大量自费而烦恼，不虚此行！

### 四、飞扬品质，酒店餐饮安排合理

经常参加飞扬自组团的肯定知道，自组团的标配就是要派飞扬的领队贴心陪同，我们俄罗斯团不仅要做到这点更要安排俄罗斯专线领队，提供更加专业的服务。

我们入住的是当地四星级酒店，提供良好的休息环境。由于在国外语言不通，饮食习惯也不同，所以在行程中只有乘坐高铁的那晚无法安排晚餐外，其他正餐以中餐为主，另外体验一餐俄式特色餐，中餐由原来的8菜升级到10菜。不再担心要带太多的现金出门，去找餐厅吃饭，去参加自费等。无论从哪个方面，我们都会为您安排妥当，您可安心出行。

### 1月31日之前报名享多重优惠：

- 第一重：报名立减300元/人。
- 第二重：免宁波杭州往返接送费用150元/人。
- 第三重：5人以上报名立减300元/人的基础上再减100元/人。10人以上报名立减300元/人的基础上再减200元/人。

### 经典推介线路：俄罗斯双城+航天博物馆+品伏特加8日游

4月10日	7999元	4月24日	8499元
5月15日	10399元	5月22日	10599元