

“指尖上的老年大学”让学员收获满满

自从各地老年大学开辟网络“云课堂”教学后,极大方便了老年学员的学习生活。学员们对学校延期开学表示理解,他们依旧在微信群、网络学习平台里活跃着,学习热情高涨。

宁波社区大学老年教育学院:网上课程积极留言互动

3月底开始,宁波社区大学老年教育学院负责《唐诗宋词》课程教学的王艳平老师,在个人微信公众号中发布了网上课堂视频相关链接。

视频中,王老师用动听的声音娓娓道来:“老年学院的线下课程暂时还没有恢复,今天我们做一个网上学习的尝试,看看这种方式适不适合我们《唐诗宋词》这门课的学习,请各位留下

你们的意见。作为本学期的第一堂课,我们学习的专题是‘花间南唐’,在这个专题里我们要学习早期词,了解早期词的面貌,接触几位早期词家的创作情况……”链接下方有许多学生留下评论:“又听到王老师熟悉的声音,老师辛苦了!”“非常享受声情并茂的语音授课,谢谢王老师!”

王老师后又推出“清明诗词”

“词之晏柳”专题,每个视频时长大概25分钟。

另外,宁波社区大学老年教育学院的钢琴课程也在微信群内进行互动回课,复习上一个学期课程的同时,辅导学员们解决线下练习遇到的难题。家里备有钢琴的学员们将练习视频发到微信群里的作品,探讨点评时音乐声此起彼伏,十分有趣。

鄞州老年大学:超七成的学员进入网上平台学习

鄞州老年大学未能如期开学,为保障疫情防控期间最大限度减少疫情对学校的影响,学校引导学员们通过“网上课堂”开展各种课程网上学习。据统计,目前。全校有超过70%的学员进入平台学习,玩转智能手机班、舞蹈班等热门课程学习的注册学员人数占比较高。

据了解,“网上学堂”包含云课堂、短视频、秀风采等板块;“云

课堂”是专为老年人设计的在线移动课堂,它不受时间、空间、地域限制,内有十万集免费课程可供学习,包含舞蹈、书画、音乐、摄影、美食、手机、养生、运动、历史、旅行、教育、权益、国情、党建、大学、综合、直播等内容;学员们还可以录制自己的学习表演视频上传到“秀风采”板块,与他人共同学习交流,展现自我。

“虽然没去学校,但学习氛围

依旧浓厚。”来自甬剧班级的一位学员每天都会到“网上课堂”学习舞蹈、手机课程。她说,班级教唱老师陈璐还特地编唱了一首《宁波武汉情相牵》,通过班级微信群,教学员传唱,微信群里各抒己见,就像上课一样热闹。学员们在微信群里探讨,也多亏老师们愿意花时间在手机上对大家进行指导,共同进步。

记者 徐丽文
通讯员 李亚丹 宋宸依 李婷

“给我女儿试试这样的好油”

扶贫山茶油受宁波市民热捧 降价回馈活动继续中



“山茶油是个好东西,我一直想买,看到你们直播的册亨‘红球源’山茶油后,我马上给我女儿买了一盒,也给她试试这样的好油。”网友rain是一位宝妈,4月

29日,宁波都市报系在“一直播”平台直播山茶油的信息后,她马上下单。连日来,来自宁波对口帮扶地区贵州黔东南的特产山茶油,受到了宁波市民的热捧。

rain告诉记者,她女儿现在1岁多了,虽然人看上去胖乎乎的挺结实,但却经常生病。“可能小孩子的抵抗力不强,我现在给她加强锻炼的同时,也准备在饮食上均衡一些,给小孩子身体底子打好一些。山茶油每天做菜都要用到,天天吃也有一个潜移默化的过程。”rain说。

在买好油的同时,消费者也送出了自己的爱心。宁波市帮扶册亨县成立了山茶油加工企业生产的“红球源”山茶油。作为当地的农产品龙头企业,该产业将有效拉动当地脱贫致富。同时,在册亨县雍佑镇是油茶树的主要种

植区域,为帮助农民精准脱贫,该镇为1400余户贫困户每户免费发放500株油茶苗木,待油茶籽成熟后,保底收购,对于这些贫困户家庭来说,这些油茶树就是他们未来生活的希望。

“红球源”由于油茶籽产量低,加之全物理压榨的生产方式,山茶油出油率不高,所以价格也比较高端,一盒2瓶1L装“红球源”山茶油售价为258元/盒。

为了回馈宁波市市民多年来对于黔东南的帮扶,“红球源”山茶油近期推出了优惠活动,一盒装只需218元,您也可以单瓶购买,每瓶价格为109元(以上价格均为宁波市内包邮价)。

购买“红球源”山茶油,更为这些朴实而又勤劳的人们摆脱贫困多增添了一份力量。

记者 蒋继斌

三年品鉴十几款 又通过20人口感测评 这款海参你一定要知道

三年了,海参一直是我心头的一桩心事。如今,这块大石总算落地。在前后考察品鉴了十几款海参后,我们找到一款满意产品。又组织了20多个资深买家,在6款海参中进行口感评选,它再次俘获人心。

都说海参难买。2018年,我们引进了山东烟台一款“丑海参”。老板自己养殖海参,捕捞后运回宁波自然晾晒。海参品质不错,但加工太过传统,表皮经常会因盐分析出而泛白。

第二款是与獐子岛海参齐名的长岛海参。这一次,我们也没合作多久。这款海参泡发率明显低于市场平均水平,虽然海参泡发率只代表工艺,不能说明海参原料好坏,但泡发率太低,性价比就不高。

之后,我们又通过寿全斋介绍对比品鉴了十几个海参品种,尝遍了福建海参、山东海参、辽参甚至日本海参。品质放心的,价格太高;价格便宜的,品质又不满意。期间,我们深切感受到,海参市场深不可测。

这款海参也是寿全斋介绍的,他们拿来几枚样品,让我们尝尝。

看过那么多海参后,我们已经成为半个专家。海参个头小小,表皮清爽现出原肤色,一看就知道加工工艺不赖。

泡发后一尝,我们一阵惊喜:尝过那么多海参,多少都有腥味,这款海参几乎没有!口感也很地道,软糯Q弹,是底播海参的味道。

为了验证我们的判断,随后,我们在宁波市癌症康复协会内部开展了一次海参品鉴活动,邀请20多位会员参加。他们都是海参资深买家。在对比品尝了6款海参后,这款海参再次俘获人心,得到了大家的一致好评。

这次品鉴活动中,我们发现,虽然这款深海海参每斤单价不便宜,实际性价比非常高。

当时对比的六款海参,最便宜的60头福建海参门店内部最低价2400元/斤,每根海参40元;品质好一些的60头山东围堰海参最低价3280元/斤,每根55元。

这款深海海参淘宝官方价超过6000元,《宁波晚报》养生汇秉承薄利多销经营理念,如果以4280元/斤的最低价销售,一斤按80头计算,平均每根53.5元,按90头计算,平均每根仅47.5元。

实际派发后,大小都差不多。也就是说,这款超一流品质的海参,实际价格只比福建海参高一点。

周皓亮 文

●活动链接

想买这款深海海参的,零售定价4980元/斤,晚报云带货优惠价4280元/斤。因为加工时滤掉了自带盐分,干海参泡发时间比较长,嫌麻烦可以买同品牌即食海参,门店零售价498元/斤,优惠价428元/斤。即食海参分两个规格,大的6-8根/斤,中等规格9-11根/斤,价格都一样。

册亨“红球源”山茶油

原料来自当地百年老茶林
采用先进的生产工艺
利用物理压榨的方式,每5斤茶籽榨1斤油
精炼提取,清香透亮
富含山茶甙、茶多酚、皂甙、鞣质、角鲨烯、黄酮类物质等
富含维生素E和钙、铁、锌等微量元素

产品信息:

册亨红球源山茶油礼盒
一盒2瓶1L装
(售价218元/盒,可购买单瓶,每瓶109元/瓶)



购买请直接扫码