

# 我有什么 我是怎样的人 我能做什么

## 这堂宁波小学生的生命教育课 适合很多成年人

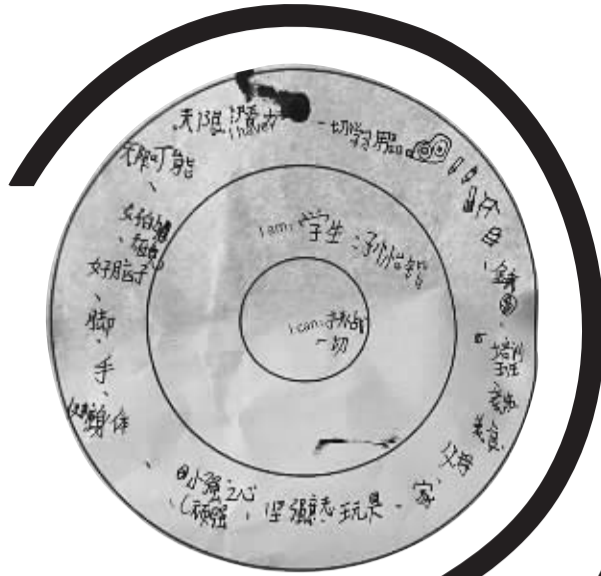


“我有老师、美食、父母、家、玩具、坚强意志、健康身体……”“你拥有这么多，真是个大富翁。”这是12月3日下午，海曙区信谊小学六年级的孙同学和周耀飞老师的对话。周耀飞是心理健康教育高级教师、国家二级心理咨询师、宁波市教育心理研究分会副秘书长，当天，她在信谊小学举行了一堂题为《生命教育——我的能量小宇宙》的讲座。这堂形式活泼的生命教育课不仅带给孩子们“3I”能量小宇宙，其实也适合很多成年人。

听讲座的是信谊小学近180名六年级的小学生。周耀飞以做游戏开场，让大家跟着视频《花生宝宝拍拍拍》一起拍手。孩子们马上嗨了起来，整个状态也随之放松。随后，周耀飞以一段小视频《生命是怎样诞生的》展示了一只小鸡的孵化过程，“21天，一个胚胎发育成了小鸡，从鸡蛋里破壳而出。那你们出生前，在妈妈的肚子里要待多久呢？”她以孩子们喜闻乐见的讲课方式，辅以视频、图片等，告诉大家，成长过程中，我们每个人都会遇到各种困惑和难题，“面对人生的考题时，我要送给大家的是‘3I’能量小宇宙！”

所谓“3I”，就是：我所拥有的外部支持与资源(I have)；我是怎样的人(I am)，即我的内在力量，包括我的个人优势、态度、信念等；为解决眼下的问题，我能采取的行动以及能够做的努力、调整、尝试和自我挑战等(I can)。周耀飞给每个学生发了一张“3I”图表，请大家花4分钟时间进行填写。现场的每个同学都填写得很认真。

记者看到，在“3I”图表的“I have”(我有什么)一栏中，孙同学填写了“一切学习用品、金钱、培训班、老师、美食、父母、家、玩具、坚强意志、健康身体、好脑子、好的环境、无限可能、无限潜力……”，他说之前从未想过拥有这么多！明白了自己的拥有后，“我现在很有信心了”。



▲孙同学填写的“3I”图表。

◀讲座开始先做游戏。

周耀飞最后告诉大家，每个人内心都藏着一颗能量巨大的小宇宙，“遇到不如意时，想想我们所拥有的，然后迈出一小步，一点一点慢慢地去改变，让自己人生的小圆球继续向前滚。生命很轻，轻易就被破坏了；生命很重，重于一切的一切！”

据悉，生命教育也是海曙区家庭教育发展指导中心精心组织的“海贝大讲堂”的内容之一。信谊小学校长卢雄伟告诉记者，高年级的学生开始青春期萌动、自我意识觉醒，然而有的由于父母的离异，有的由于同学的孤立，有的由于学业的压力等，或多或少出现了一些心理问题，为此，特意邀请以生命教育为主题的“海贝大讲堂”走进校园，对孩子们进行心理辅导。

记者 俞素梅 通讯员 施成红 文/摄

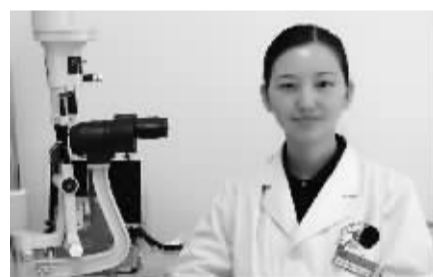
## 近视防控保眼亮 摘镜还多彩人生 ——记宁波鄞州眼科医院视光专家周艳

近视如何防控一直是家长孩子尤为关注的话题。为防治学生近视发生率，降低近视的并发症，宁波鄞州眼科医院眼视光中心主任周艳医生早在五年前就挑起了医院眼视光专科的近视防控和近视摘镜的重担，并给家长们分析医治孩子近视防治的症结，共同做好近视防控。

小卓妈妈告诉周主任，自己孩子近期散光加深，视力骤降。经仔细检查分析是不规则散光导致，周主任表示眼球的散光以先天居多，以后的散光加深多由长期不配眼镜或者长期眯眼或眼病导致。周主任在为小卓进一步检查时，发现是因早期圆锥角膜病引起她散光不断加深。周主任当即即为小卓验配了合适的高透氧硬性镜接触镜后，矫正了散光，圆锥角膜病情很快控制，小卓的视力也恢复了。

8岁的小吕总嚷着眼睛看不清楚，家长以为她是电子产品看多了导致近视。这几年，妈妈带着小吕尝试了很多办法，收效甚微后，找来了周主任门诊。

据悉，小吕的近视度数平均每年增长100-150度。于是，周主任经过详细检查后为小吕验配了合适的OK镜矫正视力，在妈妈的监督和本人的自觉配合下，小吕坚持佩戴至今，双眼近视屈光度未加深，小吕度过了无需佩戴眼框镜的四年，在舞蹈培训时尽显自信。



30岁的韩先生是一位孩子的父亲，高度近视伴散光的他专门找到周主任咨询近视激光的知识，在周主任耐心的讲解后，当即决定进行摘镜，术后，韩先生800度近视伴散光的右眼、700度近视伴散光的左眼的裸视力均达到1.0左右，成功摘镜。

以上这样的病例恢复数不胜数。周主任有丰富的临床经验让许多近视患者重塑明亮的双眼，孩子家长也十分非常感谢周主任的辛勤付出和精心医治。

记者 徐丽文

宁波鄞州眼科医院专家周艳副主任医师出诊信息  
出诊地点：宁波鄞州眼科医院  
出诊时间：每周二上午、周三下午、周五周六全天  
预约挂号：宁波市公众健康服务平台可预约

### 分类广告

房屋租售 旧货回收 商务信息

职场招聘 家教培训 搬家搬厂 征婚启事 法律服务

56118880

### 个人征婚

离异女65岁，寻找上门老伴，气质高雅，性格温柔，爱好旅游，喜欢听戏，能烧一手好菜，一个人住在宽大的房子里感到特别寂寞，生病时连倒杯水的人都没有，希望找一位体贴关心，性格好的男士一起度过幸福美好的晚年。年龄条件不限，有缘尽快在一起。  
联系电话：13008919272

### 声明公告

●宁波市镇海区招宝山翟广建面馆遗失食品生产经营许可证，编号：浙餐02112019000580，声明作废。  
●宁波维克体育用品有限公司遗失正本提单，提单号240606192AS，船名/航次MSC OLIVER QH042W，目的港FELIXSTOWE，声明作废。  
●遗失浙商银行保单，车牌：浙BYC983，保单号199729903552020003800流水号P720355190025572声明作废。  
●余姚市俊润服饰店遗失财务章1枚，声明作废。

### 厂房、旺铺出租

海曙云林东路957号厂房一至七层第七层1200m<sup>2</sup>、第三层1453m<sup>2</sup>、一至四层第三层1130m<sup>2</sup>13081901628 丽园南路2号地铁口商铺十四间。15888196137

### 旧货回收

大量收旧货13884469298  
●收家具床一切旧货18358415826

### 宁波中正不动产

代办房产过户、抵押、贷款手续，急速房产全额贷款，当天放款。  
13777048826 周经理

### 法律服务

●离婚、房产、经济纠纷 87295238  
●民事免费法律咨询 56281878  
●房产租售  
①慈城镇木制品生产车间2千m<sup>2</sup>能立马生产成套家具木装修。  
②慈城工业城2楼2千m<sup>2</sup>1楼180m<sup>2</sup>有货梯低价转让13805844605 陈

### 搬家搬厂

●快捷专业搬家搬钢等 87907772  
●千喜搬家搬厂特优 87778900

### 【求租】/【求售】

求租或求售3000-8000平米厂房，有办公区域，有停车场，独门独院，房源在联丰、段塘、望春、石碶、下应、首南、潘火、钟公庙等街道皆可。  
联系：0574-56167373

### 装饰装潢

承接各类水电安装15058263701  
●鄞州凤凰工艺墓园  
民政部门批准的经营性公墓，位于鄞州五乡镇联合村。园区监控路灯设备齐全，全面清洁工作年均4至5次，环境优美交通便捷并有大型停车场。公交：155路、162路宝幢站下步行约15分钟，地铁1号线宝幢站下车可以免费接送(需提前预约)。  
墓园电话：0574-88383118 13957891168 欢迎垂询

### 装饰装潢

承接各类水电安装15058263701  
●宁波新地网络科技股份有限公司遗失宁波市市场监督管理局2019年01月23日营业执照副本，统一社会信用代码：91330200316962118B，声明作废。  
●宁波雅译网络技术有限公司遗失公章一枚，统一社会信用代码：3302040119493，声明作废。  
●浙江求创科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
●余姚市冯传广工程机械租赁经营部遗失公章一枚，声明作废。  
●上海由尼恩电子有限公司遗失正本报关单一份，报关单号310120200516984297 声明作废

### 注销公告

股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理注销手续。  
特此公告  
宁波鑫科休闲用品有限公司

### 装饰装潢

承接各类水电安装15058263701  
●宁波新地网络科技股份有限公司遗失宁波市市场监督管理局2019年01月23日营业执照副本，统一社会信用代码：91330200316962118B，声明作废。  
●宁波雅译网络技术有限公司遗失公章一枚，统一社会信用代码：3302040119493，声明作废。  
●浙江求创科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
●余姚市冯传广工程机械租赁经营部遗失公章一枚，声明作废。  
●上海由尼恩电子有限公司遗失正本报关单一份，报关单号310120200516984297 声明作废

### 注销公告

股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理注销手续。  
特此公告  
宁波鑫科休闲用品有限公司

### 北仑福寿墓园

福寿墓园地处通途路旁小港街道江家村，是民政部门公认的一家园林式公墓，七一二抗日将士陵园也安于此。园内有山有水，胜如公园。长期有每穴1-2万元低价墓让利惠民，是叶落归根的理想之选！  
公交：宁波，北仑可乘788路，789路堰山站下车转701路新凉亭站下，直达墓园，镇海乘397路孔墅岭下。  
车辆接送需提前预约：86226769、13906690756、13958217139

### 注销公告

股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理注销手续。  
特此公告  
宁波鑫科休闲用品有限公司