

沈慧君： 立德树人 铸魂育人 传承创新

□记者 岑瑜 通讯员 王叶慧 程亚伟

“虽然学校里有不少大学生和年轻教师，但他们依然需要我们的关心和理解。多给他们讲讲党课，多关注他们的学习和生活，才能为海大留住人才，为舟山留住人才。”浙江海洋大学老教师沈慧君这样说。

作为浙海大“五老”团队之一，沈慧君始终秉持为学生服务、为青年教师服务的初心，让关爱如春风化雨，滋养着一代代青年师生茁壮成长。

校园中有不少来自外地的年轻教师，如何让他们安心留在舟山、投身教育事业，是沈慧君经常思考的问题。前不久，她注意到一位年轻教师因婚恋问题情绪低落，很少与同事交流。沈老师细心察觉后，主动找他谈心。了解到这位教师家乡远在外地，平时难得与家人团聚，加上感情不如意，逐渐产生了自卑心理。沈慧君便常在节假日请他到家中，包饺子、聊心事，耐心开导。如今，这位教师心结逐渐解开，还攒够了购房首付款。沈慧君也积极帮他牵线搭桥，希望他能在舟山成家立业。

从“物质支持”到“全方位关怀”，沈慧君的关爱不断延伸。通过这件事，她也加入了公益红娘团队，



已成功为多位青年教师牵线。“现在已经促成了好几对，有一对今年五月就要结婚，前几天还特意问我鞋码，说要给我送媒人鞋呢。”她笑着说。

除了生活上的关心，沈慧君也十分重视师生的“精神滋养”。她与几位离退休党员教师共同创办“嗨啦啦”工作室，以“老有所为、老有所乐”为宗旨，全心服务青年师生长成。工作室不仅开展党课教育，还为大学生和青年教师提供心理疏导、文

化活动辅导、校友接待等服务，并通过“以老带新”助力青年教师提升教学能力。

“‘嗨啦啦’工作室给你母亲般的关爱，让你感受家的温暖。”沈慧君不仅是这样说，更是这样做的。一次党课上，她发现一位来自深圳的学生因多次入党失败而情绪低落。沈慧君耐心安抚他：“入党不只在校园，将来步入社会同样有机会，重要的是保持这份初心。”在为师生讲授党

课时，她总是精心准备，将历史知识点编成趣味故事，制作图文并茂的PPT，通过情景模拟、案例研讨等形式，让党课变得生动有趣，成为师生们成长的“精神加油站”。

沈慧君将关心下一代工作融入教育教学全过程，在德育、法治教育、心理健康等方面持续发力，助力青年师生全面发展。为讲好舟山“三座山”（即竹山、海山、青龙山）的党课，她亲自踏访每座山，拍摄照片、记录感受。“海山有390级台阶，青龙山有557级，因为亲身走过，讲起来就特别生动，年轻人也听得入神。”她介绍，她的党课面向四类群体：入党积极分子、发展对象、团学干部和青年教师。“事例越贴近他们的生活，越能帮助他们在党课中领悟真谛，认识自我。”

从打造特色品牌到拓展育人领域，从课堂教学到日常关爱，沈慧君不断深耕关心下一代工作，持续完善育人体系，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，默默贡献着自己的力量。

本稿图片由受访者提供



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

修德存： 老兵未褪色 余热暖童心

□记者 岑瑜 通讯员 王叶慧 程亚伟

“勤俭是咱们的传家宝，不能因为生活条件好了，就丢掉这个传统……”每当66岁的市关工委“五老”宣讲团成员、军休干部修德存走进中小学校园，为孩子们讲授《勤俭是我们的传家宝》课时，这句话总是贯穿始终。修德存始终以“传承红色基因、培育时代新人”为使命，深入挖掘本土红色资源，构建“沉浸式+体验式”红色育人体系，帮助青少年扣好人生“第一粒扣子”，筑牢成长成才的精神根基。

作为一名军休干部，修德存对“勤俭”二字体会尤深。能用旧的就不换新的，能改造的就不添新的——这是他在修理连养成的习惯，也成了他一生秉持的生活态度。加入市关工委“五老”队伍后，他决心把这一理念传递给青少年。“记得第一次去南海初中部讲课，主题就是勤俭。课堂上不少学生谈到身边存在的攀比现象，都说听了这节课很受触动。”他结合自己在部队的经历，生动讲述勤俭故事，让同学们体会到优良传统的重要性，激发爱国



热情与责任意识。

“上次在定海区第八中学讲《心系国际，强国有我》时，我提醒学生注意哪些行为属于爱国底线，比如禁止在军事基地拍照。有些孩子觉得这是小事，但后果可能非常严重。”修德存结合自身担任陪审员的经历，举出“大学生因打鸟获刑”的

真实案例，告诫学生要遵纪守法、规范言行。说起那堂课，他兴致盎然：“我还带了一整套军衔徽章给孩子们看，男生们眼睛都亮了，下课还围着我问个不停。”

2025年是舟山解放75周年。5月17日，《舟山解放75周年》主题展板正式展出，修德存主动报名担任

讲解员，为市民耐心讲解那段峥嵘岁月。每次活动后，他都会认真记录在笔记本上。“这样能清楚自己为孩子们做了哪些事。”他说。记者看到，本子上密密麻麻记载着他的足迹：5月28日在舟山二小讲解“东海烽火”展板、6月24日赴航海学校参加“点亮微心愿”活动、8月18日在烈士陵园参与“崇尚英雄，不忘历史”主题活动并担任讲解……无论是清明节、“六一”，还是寒暑假，只要组织需要，他总是第一时间响应。不久前，他还前往岱山衢山镇造船厂，为青年职工上党课。“我还是市关工委‘五老’帮困助学联络分团团长，经常去各学校了解困难学生的需求。”

“我们将继续发挥‘五老’优势，把红色资源转化为育人资源，让红色基因代代相传。”修德存说。如今，在这片海岛热土上，像修德存一样的“五老”正默默播撒信仰的种子，守护着一棵棵幼苗茁壮成长。

本稿图片由受访者提供



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出