



近日,第八小学、榕桥小学的40名小记者走进南安市爱尔眼科,踏上一场别开生面的职业体验之旅。

活动开始,小记者跟随眼科医生的脚步,走进眼科诊室,这里配备了各种高精尖的检查设备,从基础的视力表到先进的眼底照相机、OCT扫描仪等,每一台设备都承载着对眼部健康的期望。医生耐心地向小记者介绍这些设备的用途,并演示如何为患者进行眼部检查,让小记者对眼科检查流程有了直观的了解。此外,小记者还亲手操作了一些简单的眼部检测工作。紧接着,一堂爱护眼睛的小课堂,让小记者对眼部结构有了全方位了解,并学会了如何在日常生活中正确保护视力。

此次眼科职业体验之旅,不仅让小记者收获了丰富的眼科知识,更在他们心中播下了梦想的种子。或许,在未来的某一天,这些小记者中会有人因这次独特的经历而立志成为守护光明的眼科医生,用自己的双手和智慧,为更多人的眼部健康保驾护航。

黄小红 文/图



眼科医生初体验



▲参观党建展厅



小小眼科医生 探索大大“视”界



▲小记者合影

▶了解眼部结构

爱眼护眼,从小做起

榕桥小学 张鑫渝 指导老师 陈丽月

都说眼睛是心灵的窗户,可是越来越多的孩子因为不良用眼习惯,过早地戴上了眼镜,为“窗户”装上了厚厚的“玻璃”。本次小记者活动,我们走进南安市爱尔眼科,了解眼睛的重要性。

在眼科医生的带领下,我们每人领了一件白大褂穿上,随着队伍集结完毕,我们开始轮流扮演起“小小验光师”的角色,为彼此检测视力,并亲身体验了高科技眼科仪器的魅力。随后,医生又引领我们步入验光室,深入浅出地讲解了如何依据仪器数据为近视患者精准配镜,让我们对眼镜有了全新的认识。

紧接着,眼科医生利用投影给大家上了一堂爱护眼睛的小课堂,她告诉我们,长时间近距离用眼是诱导近视形成的关键因素,因此,养成良好的用眼习惯非常重要。一是读写做到“三个一”,即“一尺一拳一寸”,眼离书本一尺,胸距书桌一拳,手离笔尖一

寸;二是坚持“20—20—20”原则,看屏幕或近距离用眼20分钟后,要抬头眺望6米外的远处至少20秒钟以上;三是保持光线适度,白天充分利用自然光线进行照明,同时要避免阳光直射,晚上除开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景光源。

通过活动,我们不仅亲身体验了眼科医生的日常,更在寓教于乐中收获了宝贵的护眼知识。在此,我要告诉大家,一定要保护自己的眼睛,“爱眼护眼,从小做起”!

眼科之行

第八小学 陈钧锋 指导老师 苏瑜萍

今天,我们小记者团走进南安市爱尔眼科参观。

走进大门,热情的眼科医生为我们每个人分发了一件白大褂。穿上它的那一刻,我仿佛瞬间化身成为一名小小眼科医生,喜悦之情溢于言表。随着队伍的集结完毕,我们井然有序地排队,来到一台先进的眼科检查机器前。在这台仪器下,我们相互观察着对方的眼睛,只见屏幕上那双眼睛被



无限放大,呈现出完美的圆形,宛如浩瀚宇宙中的一颗璀璨星球。原来,我们眼睛在仪器下竟是这般模样!

紧接着,我们进行了视力检测。当得知我的双眼视力均保持在5.0时,我心中不禁涌起一股庆幸之情。视力检测完毕后,眼科医生带我们参观了各种各样,不同材质的眼镜架,有的是金属材质,有的是塑胶材质,它们的颜色也各不相同,有粉色的,有紫色的,还有蓝色的……

最后,我们聆听了一场生动有趣的眼科讲座,眼科医生耐心地讲解着正确的用眼姿势与习惯,即“一尺一拳一寸”,眼离书本一尺,胸距书桌一拳,手离笔尖一寸,同时,她还强调了饮食对视力保护的重要性,建议我们多食用蓝莓、胡萝卜等富含营养的果蔬。

一天的“眼科医生”体验,让我对眼睛健康有了更深刻的认识,也知道了眼科医生这个职业的不容易。

走进档案馆 存档心中的梦想

档案馆之旅

贵峰小学 岩博纤 指导老师 王彩婷

今天,小记者团走进南安市档案馆,了解南安历史文化。

进入馆内,一位面带微笑的阿姨已经在门口等待着我们的到来。跟随着她的脚步,我们步入二楼,眼前豁然开朗。一对龙凤呈祥的瓷器艺术品傲然矗立,其精美的工艺与寓意深远的图案令人叹为观止。

在这里,阿姨生动地为我们讲解了以前与现在档案保存方式的差异,以及各自的优缺点。她还亲自示范了如何查看档案。我们了解到,为了妥善保护这些珍贵的纸质档案,最佳的保存环境需维持在10至24摄氏度的温度区间,湿度则控制在45%至60%之间,而杀虫剂的应用更是为了抵御虫害,确保每一份档案都能完好无损。

最令人兴奋的环节莫过于开启那份封存了5年的“小记者致未来书”档案。当一封封来自5年前的信件轻轻展开,我们仿佛穿越了时空的界限,与那些曾经怀揣梦想与好奇的小记者紧密相连。读着他们稚嫩却真挚的文字,心中涌动的是难以言喻的感动与奇妙。这不仅是一

次文字的交流,更是一次心灵的触碰,让我们深刻体会到档案的价值。

这次参观,我们学习了很多关于档案的知识,也知道了档案管理的不容易,真是不虚此行!

走进档案馆

第一实验小学 黄明锐 指导老师 陈金奎

在这个阳光明媚的周末,我有幸走进了南安市档案馆。从古老的纸质档案到现代的数字档案,南安的发展历程一一展现在眼前。翻阅着一页页泛黄的文件,我仿佛看到了南安从一座小县城逐渐崛起为现代化城市的过程。

在参观中,最让我惊叹的是数字档案系统。以前,查找资料需要花费大量的时间和精力,而现在,通过触摸屏幕,就能轻松地搜索到了各种信息。数字档案不仅保存了大量的历史资料,还为研究者提供了极大的便利。紧接着,我们来到档案库房,一股奇怪的味道扑鼻而来。“你们闻到的奇怪的味道是因为我们在这里面放了杀虫药,防止档案被虫蛀。”工作人员微笑地说。原来是这样,我才恍然大悟。

这次档案馆之行,让我收获满满,我将把这份宝贵的历史记忆珍藏在心。

泉州科技馆

东田中心小学 林歆雅 指导老师 刘敏

走进泉州科技馆,我仿佛踏入了一个充满奇幻与乐趣的世界,在这里,我亲眼看见了科技的魅力。其中最让我着迷的是机器人展厅。

最吸引我的莫过于那些跳舞机器人了!活动还没开始,游客们就已将现场围得水泄不通。台上的小机器人排着整整齐齐的隊伍,11点一到,它们便随着音乐的节拍,灵活地摆动身体,每个动作都如此一致、协调,富有韵律。游客们纷纷拿出手机,记录下这神奇的一幕。机器人展览不仅是一场视觉盛宴,更是一次集展示、互动、教育于一体的科技之旅。这里不仅展示了机器人技术的最新成果和应用前景,更为游客提供了与未来科技亲密接触的宝贵机会,让人深刻感受到机器人技术所蕴含的无限可能。

除了跳舞机器人,展厅内还有各式各样的机器人让我大开眼界、流连忘返。下棋机器人与人类棋手激烈对战,展开了一场智慧较量;高速分球机器人利用先进的蜘蛛机械臂技术,高速完成分球任务;工业机器人预示着未来流水线的智能化变革;还有家喻户晓的小爱同学,以及擅长绘画的机器人……

丰富多样的展品,寓教于乐的游戏,让我们在玩乐中学习,在探索中成长,每一次尝试都让我们收获新知识,拓宽新视野。

转眼间,我们畅游在科技馆的时间悄然流逝。集合的哨声已经响起,但我和同学们都依依不舍地上了车,回望这个充满奇幻与智慧的地方,心中仍沉浸在那梦幻般的场景中。

啊!在知识的海洋里畅游,真是其乐无穷。这次科技馆之旅,让我深刻意识到,我必须努力学习,长大做一个对社会有用的人。

制作美食

南山实验小学 陈宇涵 指导老师 黄玲

“哇!我的心像小鼓一样咚咚跳,对这次活动充满了期待!”这样的情绪如同潮水般在胸腔中翻涌,驱使我加快了脚步,迫不及待地想要融入那份早已从门缝中溢出的热闹与欢乐之中。

我推开长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)的大门,迫不及待地找到一个位置坐下。工作人员告诉我们:“今天我们要亲手制作芝士烤肠和暴打柠檬!”眼前,一张张整洁的工作台上已经整齐地摆放着制作芝士烤肠所需的各种材料:芝士、面饼、香肠、竹签、刮片、鸡蛋液、面包糠……一场美食的交响乐即将开始。首先,我小心翼翼地拿起一根烤肠,用竹签小心地穿好,然后放在锡纸上。接着,用刮片轻轻将面饼切成两半,取其中一半在掌心里轻轻搓成球状,再压成一片像饺子皮大小的圆片。然后,放入金黄的芝士,再将准备好的烤肠紧紧地裹入其中,细心地包起来,像呵护宝贝一样将它放回锡纸的怀抱。最后,我拿起刷子,在芝士烤肠的表面均匀地涂抹上一层金黄的蛋黄液,再裹上一层金黄酥脆的面包屑,由工作人员放入烤箱烘烤。

在等待烘烤的过程中,我们还制作了暴打柠檬,先将新鲜的柠檬切片,与冰块一同放入碗中,冰块与柠檬的清香在碗中交融。用擀面杖轻轻敲打,让柠檬的清新香气在轻捣中释放,但要注意不要捣太久,以免柠檬变苦。随后,倒入糖浆和红茶,搅拌均匀,再加入一些冰块,一杯酸甜可口的暴打柠檬茶就做好了。

这次自己动手制作美食的经历让我非常开心。原来,简单的食材在巧妙的组合和精心的烹饪下,竟能幻化出如此令人惊艳的美味。

雨后

山西小学 范紫涵 指导老师 黄佩雯

春雨过后,
万物生长,
小草探出嫩绿的脑袋,
小花绽露迷人的笑脸。

夏雨过后,
骄阳似火,
知了在卖力地歌唱,
小狗的舌头也出来乘凉。

秋雨过后,
硕果累累,
喜鹊啄着饱满的小谷粒,
小猫在成堆的麦中打滚。

冬雨过后,
寒风刺骨,
大雁已早早到南方度假,
青蛙在洞里呼呼睡大觉。

雨后的大地,
万物更新。
雨后的世界,
多姿多彩。



小记者合影