

勤俭

侈，恶之大也
俭，德之共也



中宣部宣教局 中国文明网

出租出售
房屋出售

出售松北汇锦御江湾住宅，四楼，建筑面积86.75平方米，楼间距大，采光好，无遮挡，2室1厅1卫，精装修，含家具家电，拎包入住，南北通透，供暖好，物业好，一梯两户，毗邻大润发超市，松北九中，新区中心公园，交通便利。可贷款。

18686821585

门市房出租

哈尔滨市群力第七大道549号门市房出租，靠近王府井商圈，临街独立门市，周边配套成熟，消费能力高，停车方便，地下一层，地上三层，楼顶敞开式天台，室内面积共计450㎡，租金34万(价格可谈)。

18345100996

茶脉新语
头采毛尖 携春而来
新茶到店 欢迎品鉴

劲库毛尖
劲库毛尖携春而来
以清雅灵韵致敬自然
以诚意献礼春天

极少树 头采
选自开年第一波春芽

品茶电话
18645049997

地址：哈尔滨市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(劲库或氏专卖店)

生活报中缝广告
受理地址：哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊登 **84681180**
15004697804
电话 **13613600156**

黑龙江2025—2026学年度校历来了 义务教育学校每学年教学时间39周 普通高中每学年教学时间40周 社会实践1周

生活报讯(记者 吕晓艳)记者从省教育厅获悉，日前，我省印发《黑龙江2025—2026学年度校历》，义务教育学校每学年教学时间共39周，普通高中每学年教学时间40周，社会实践1周。

第一学期
全省义务教育阶段秋季学期统一于2025年9月1日开学、2026年1月15日结束，全学期教学时间共19.5周，寒假从2026年1月16日开始、2月28日结束。全省普通高中秋季学期统一于2025年8月21日开学、2026年1月21日结束，全学期教学时间共21周，寒假从2026年1月22日开始、2月28日结束。

第二学期
全省义务教育阶段春季学期统一于2026年3月2日开学(各地可结合实际安排3月1日返校)、7月15日结束，全学期教学时间共19.5周，暑假从7月16日开始、8月31日结束。全省普通高中春季学期统一于2026年3月2日开学(各地可结合实际安排3月1日返校)、7月17日结束，全学期教学时间共20周，暑假从7月18日开始、8月20日结束。

教学时间安排
义务教育学校每学年教学时间共39周。一至八年级新授课时间35周，复习考试时间2周，学校机动时间2周；九年级新授课时间33周，第一学期复习考试时间1周，第二学期毕业复习考试时间3周，学校机动时间2周。学校机动时间可用于集中安排劳动、科技文体活动等。普通高中每学年教学时间40周，社会实践1周。

2026年普通高等学校统一招生考试、初中学业水平考试等考试期间凡安排考试试场学校的教学时间调整，由市(地)教育行政部门统一安排。各中小学可根据学校的实际情况安排学期期末考试后的学校活动。

各中小学执行年节及纪念日放假。学校可根据实际情况对儿童节及青年节实行放假或组织集体的节日庆祝活动。学期中如遇部分节假日调整的，由各学校按国务院办公厅公布的年度部分节假日安排执行，学校不得擅自放假或调整假日。

学期期间，因极端天气或空气重污染引发的停课事宜，统一由市(地)教育行政部门安排。

64岁宁学力： “我要做社区一块砖”

文/摄 生活报记者 于海霞

每当晨光漫过哈尔滨市香坊区建筑街道海富社区，64岁的宁学力就已挎着相机站在小广场，打太极的老人、追着风跑的孩子，这些细碎的烟火气被他轻轻定格。这位哈尔滨热电厂退休老党员、社区兼职网格员，总说自己是“社区一块砖”，可在街坊眼里，他更像一缕不熄的银发微光，把寻常日子照得暖融融的。



退休不闲着 组建“宁聚”志愿者团队

2020年春天那段特殊时期，作为刚退休的老党员哪能窝在家里？他敲开社区办公室的门，表示要参与到社区志愿服务工作。三个月的时间，那些排队时居民递来的热水、换岗时志愿者塞来的暖宝宝、结束后街坊们一句句“辛苦”，像一束束微光，让他看清了志愿服务的力量。他深刻认识到，一个人的力量再大也是萤火，若能聚起更多善意，便能点亮整片社区。

“一个人干不如大家搭把手！”这个念头在他心里生了根。他挨家挨户敲开邻居家门，又在社区公告栏贴出招募启事，把志愿服务中互相扶持的故事讲了一遍又一遍。就这样，以他的姓氏“宁”为名，取“安宁”“凝聚”之意的“宁聚”志愿者团队诞生了。团队成立那天，红色队旗展开，宁大哥拿起笔，在旗面上郑重写下第一行字：“让散落在社区的善意，织成一张暖网。”如今，这张“暖网”越织越密——有人定期帮独居老人上门理发，有人每天在社区群里提醒天气变化，有人主动承担单元楼的垃圾分类引导。而宁大哥总说：“不是我发起了团队，是大家心里的善意，早就等着一个‘聚’起来的机会。”

网格里的“小事”都是他的“心头事”

如今，宁学力的记事本上总会记着一些“小事”。3单元的张阿姨不会用手机交水电费，5单元老李的电视总跳台，5单元三四楼邻居总吵架……这些“麻烦”，在他眼里都是“心头事”。

社区老人大多不会用智能手机，他把教学点设到凉亭。阳光透过树叶洒在屏幕，他握着张大爷的手划动：“点这个绿箭头，就能跟闺女视频了。”而对于行动不便的老人，他则拿着步骤图上门反复教。

假期公益看护班是他的“第二阵地”。书法课上，他蹲在孩子身边纠正握笔，墨汁蹭到袖口也不在意；乒乓球桌旁，他给怯生生的小姑娘当“陪练”，输了球故意喊：“哎哟，这小丫头真厉害！”家长们说：“有宁叔在，把孩子放这儿比家里还放心。”

环境治理时，他举着自制的“垃圾卡片”教老人分类；春天植树，他挥锹比小伙子还卖力；夏天带志愿者清理杂草，裤腿沾泥却笑着说：“你看，咱社区的绿，多精神！”

“能帮身边人做点事比啥都值”

宁学力是摄影爱好者，他的相机藏着社区的“成长日记”。亚冬会期间，他天天泡在志愿服务站，拍大学生志愿者指路、社区工作者擦拭宣传栏。一些照片被市区用作宣传，有人问他诀窍，他说：“就等那一瞬间——志愿者擦汗时的笑，孩子跑起来的样儿，那是咱社区的精气神。”

社区活动时，他就像“追光者”，文化汇演时，为拍夕阳照在老人脸上的光，他趴在舞台边的草地上，后背沾满草屑也顾不上；邻里节上，孩子们追气球，他举着相机跟着跑，重拍多次只为抓住最鲜活的瞬间。

暮色漫进社区时，宁学力的相机又多了新照片：晚霞染红窗棂，孩子们在广场嬉戏，他坐在石凳翻看照片。有人说他傻，退休了不好好歇着，可他总说：“人这一辈子，能帮身边人做点事，比啥都值。”这缕网格里银发的微光，或许从未想过自己有多亮。

海富社区的居民渐渐发现，日子里的暖心事越来越多：谁家有困难，群里喊一声总有人响应；散步时遇到面生的邻居，也会笑着打声招呼。这份坚实的守望，从不是惊天动地的壮举，而是宁学力带着大家，把“别人的事”当成“自己的事”——在平凡里播种善意，在细碎中传递温暖，慢慢种出了满社区的“春天”。

22选5 第25225期 06 12 15 18 22 福彩
3D 第25225期 806 **p62** 第25225期 997746+0
36选7 第25096期 03 06 16 19 20 29 34+10