我院在“国际万里”系列活动中取得“最具实力奖”

11月13日下午，在学术报告厅举办了校2014“国际万里”闭幕式暨第七届中外学子海港文化交流派对。

闭幕式上对本届“国际万里”的成绩进行颁奖活动。我院通过举办校第五届快递模拟大赛、外交外事礼仪面对面交流、寝室名牌创意设计大赛、我推荐的一本书、穿针引线大赛、寝室创意秀大赛等一举夺得最具实力奖。

闭幕式中的第七届中外学子海港文化交流派对，还了解宁波港的“书藏古今，古通天下”的地理优势，欣赏到创新学院和国际学院带来的中外服饰展示，各国文化仅仅在服饰的交流下，碰撞出亮丽的火花。

本次国际万里闭幕式还分享了中外学子学习与生活，魔术与书画表演的文化欣赏。在与国际交换生的书画交换过程中，不仅展示着我们万里中外学子的文化，而且还意味着中外学子友好的情意。

“团结友爱、互帮互助”——寝室创意大赛

为丰富校园文化活动，创造美好生活空间，营造良好的寝室文化氛围，发挥各寝室特长和“团结友爱、互帮互助”的精神，提供同学们更多发挥创造自己的空间。现代物流学院学院科研部于2014年10月31日—2014年11月2日举办了以“搞怪寝室创意秀”为主题的宿舍装扮大赛。

本次活动内容是以班级为单位，每个班级提供10张或以上关于搞怪的照片或视频，必须是全寝室成员的合照。评比过程中遵循“公平、公正、公开”的原则选出最卖萌的寝室、最搞怪的寝室、最奇葩的寝室、最美丽的寝室、最舒心的寝室等各类奖项。而通过这次活动，效果也十分显著：整洁的地面、整齐的被子、温馨的装饰、和谐的氛围在我系学生寝室中展现的淋漓尽致！同学们精心准备，仔细装扮，认真打扫，让所有评委都为之赞叹。

本次比赛丰富了大学生的校园生活，营造了良好的宿舍生活氛围，增强宿舍凝聚力，为同学们提供了更多发挥创意空间，充分展现了我院大学生的风采。通过此次活动，同学们更加团结在了一起，也增进了每一位同学的集体荣誉感，一个寝室就是一个温馨的家。本次活动取得了圆满的成功！

寝室风采“穿针引线”赛

现代物流学院社团管理中心联合社区管理服务中心在10月15日-10月17日举办了“穿针引线”大赛。本次大赛旨在考验寝室成员默契度和相互协作能力，增强寝室成员之间的默契和配合度。

活动开展形式是要求寝室4人一起协作完成。寝室4人坐成一排，第一个人拿针，第二个人穿线，第三个人拿着布和纽扣，第四个人再以最快的速度用刚穿好的针线将纽扣缝好，总时间最短者胜出。

该活动展现大学寝室不一样的校园文化风采。作为大学生基本群体组织都能有一份积极向上的心，并且在加强舍友间的团结协作的同时，让同学们有家的归属感。

“联动国际，体验物流”第五届快递模拟大赛

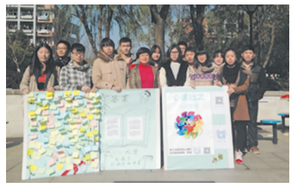
10月28日，我院成功举办了“联动国际，体验物流”第五届快递模拟大赛。这次大赛旨在调动同学在原有的知识基础上联动国际相关知识，并通过大赛为大家提供的物流体验来完成比赛任务。

大赛组委会专门成立“现代物流学院速递服务公司”，每一支参赛队伍是公司的一个分支，完成公司分配的物流任务。每一个队伍之间的竞争都是建立在服务质量、配送速度等的基础上，并按照公司规定的流程顺利完成交代的任务，按成绩评选出各个奖项。

通过本次物流模拟大赛，激发了我院的活动积极性，进一步增进了同学们之间的凝聚力，创造力，以及适应社会环境的能力，也丰富了我们的大学生活，营造了一个良好的活动氛围。在此，衷心祝愿我院活动的成功开展，同学们有一个美好的未来！

心理协会开展“解放心灵，放飞梦想”

为关注自身健康，为了解我院学子的心理变化，提高大学生心理素质。心理协会社在12月5日在生活广场举办了解放心灵，放飞梦想的心理活动。



在活动现场，首先进行的是心理测试问卷，活跃了活动人员之间参与气氛，也使同学对心理社有了一个初步的了解。在此之后的的写心愿墙，更是将这次活动推向了高潮，同学用自己独特的方式和带着美好的心愿，将自己的祝福或是愿望用一支支黑色水笔一笔笔地写在一页页彩色便签纸上，并将它一张张的呈现在心愿墙上，场内，讨论声此起彼伏。

活动现场还举办“心语传说”。把同学们想对别人说的话以写信的方式寄出去。让寄信人和收信人之间平时不会说的话能够通过这次活动说出来，整个过程中，体会到了每一个人都有着自己的烦恼、心情、成就、梦想和自我，清楚的感受到了鲜活的生命在释放着光芒，领悟到每一个个体都是不同的，学会了看一个人不能只看重外表，更要看重他的内心世界。

本次心理活动提高我院学子心理健康意识水平，利于同学更好地进行了沟通和交流，树立正确的心理观和认知自己，领悟自我的内心的世界，为和谐校园建设涂上了一抹温暖健康的“心”色彩。

我院青年志愿者协会——走进敬老院，孝心服务

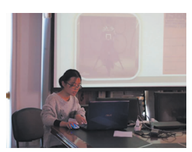
11月9日，我院青年志愿者协会走进宁波鄞州区下应敬老院，举办“温暖敬老院”活动。

清早，顶着凉风，我院青年志愿者协会同学们一进走进敬老院，老人们马上迎接过来，脸上洋溢起笑容，问寒问暖。感受着老人的这份热，分头准备一天的志愿活动，有同学走进厨房里准备午餐，有同学帮打扫院子、整理房间，有同学陪老人们聊天，听他们讲自己的家乡、自己的孩子们。

中午，志愿者协会的同学还准备了娱乐节目，看着老人们脸上的笑容，还一个劲的拉着同学的手，青年志愿者协会的同学，深切的感受到老人们的那份孤单。他们说：平时也没有什么太大的需求，只希望有人能够听他们说话，多陪陪他们。直到获得结束的要走的时候，老人还拉着一些同学在下棋，舍不得同学。

据悉，近年来，我国老年人数逐年增大，城镇已进入老龄化阶段。青年志愿者协会希望通过长期的敬老院志愿活动，献上自己的一份孝心，让更多人去关注老年人，敬老爱老，让他们时刻能够感受到社会的温暖。

“我推荐的一本书”精彩进行



学院团学工作坚持以人才培养为主线，拓展学生综合素质。今年，学院率先启动社团扶持与培育工作，侧重扶持重点社团。“国学社”是我院侧重扶持的重点社团，社团注重组织文化建设，突出实践性。

11月4日，“国学社”开展"我推荐的一本书"共沐书香的活动。以每个班级选出最优秀的一名班级代表，参加比赛，队员本人操作播放PPT，并通过演讲对自己推荐的一本书进行介绍，由评委评分确定总决赛名单。

第一场比赛就在62234拉开了序幕。参加的1号选手唐亚男，推荐书籍是《福尔摩斯》，2号蔡蓓蓓——《如何掌控自己的时间和生活》，3号陈嘉腾——《浮士德》，4号曹非燕——《1984》，5号顾凯琼——《大漠谣》。参赛选手都以自己表达方式精彩地和我们分享了自己喜欢的好书，带给我们分享的力量，如你的生活节奏很快，不妨加入我们一起来读书，让生活慢下来，等一等当年那个爱读书的你。

现代物流学院首届班级运动风采展大赛

为更好地贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”精神，积极响应共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联关于开展“走出网络，走出宿舍，走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的号召。

2014年11月18日，现代物流学院举办了首届班级运动风采大赛。周末天气晴朗，但寒气袭人，班级的同学丝毫没有感到寒意，对“运动风采”的热情，让每个人都忘却了寒冷，此次运动会的与众不同的是将体育运动及趣味游戏相结合的区委竞技运动，它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

首届运动风采大赛共设八个项目。分别为：1.奔跑吧！少年，主要是接力赛，以时间最短为胜利者。2.“谁与争锋”拔河比赛。比赛结束以红布条与拔河绳的系点过河界为准。3.跳大绳。体成员完成数量记名次，多着列前。4.“兄弟手足”。5.“一冲到底”。6.“搭桥过河”。7.“珠行万里”，以时间最短为胜利者。8.“齐心协力”。每一个比赛项目不仅可以锻炼大家动手动脑的能力，也可以锻炼大家在工作中能够团结协作的精神，这不但是智慧和体力的角逐，还是团结和协作的完美比拼。

最终物流管理137-138班获得团总体总分冠军，物流133-134班获得团体总分亚军，电子商务134-136获得团体总分季军。

本次运动风采大赛学生在和谐、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦；在经历挫折和克服困难的过程中，提高搞挫折能力和情绪调节能力，培养了坚强的意志品质；在不断体验进步或成功的过程中，增强自尊心和自信心，形成了积极向上、乐观开朗的生活态度，培养了良好的体育道德和集体主义精神。

编者按：

由现代物流学院宣传与网络中心发起的“我是摄影师”摄影比赛受到了各个学院学生的广泛关注和踊跃投稿。本次比赛旨在加强广大同学之间的交流联系，培养同学们的摄影兴趣，提高同学们的摄影技术。为同学们提供一个摄影方面的交流平台。“我们正青春，我们正在以我们的视角看待母校的不同美丽。”下面用获奖照片来展示我们充满活力的校园。

①

⑤

⑥

②

①

“我是摄影师”比赛获奖名单

一等奖：文化传播学院 汉语言文学111 汪健全 ①

二等奖：现代物流学院 物流管理115 孙钰陶 ②

三等奖：现代物流学院 物流管理114 刘一可 ③

最佳创意奖：法学院 法学123 张磊 ④

最佳文艺奖：商学院 财管111 郑海燕 ⑤

最具个性奖：文化与传播学院 新闻学121 刘莉 ⑥

①

①

①

①

④

①

③

①

③

①

相关链接

摄影是一门技术，同样也是经验的积累。下面是无数摄影师的经验汇聚而成的十二条最经典、最实用的摄影技巧，将其熟记于心，将帮助你应对很多难以掌控的拍摄场景。

阳光十六法则

“阳光十六法则”是在没有测光表时，正确估算日光下曝光数值的方法，所以这条法则只有在阳光充足的情况下适合使用。将光圈设为F/16，快门与ISO同步，或者略快。如，ISO设为100时，快门应该设为1/100秒(1/125秒)。所以，根据这个法则，在海滩上摄影时，应该使用F/22光圈，在多云时应使用F/11光圈。

月光11，8和5.6法则

如果你想拍摄月亮，那么这里有一条很好的法则。快门与ISO同步的时候，拍摄满月用F11光圈，弦月的时候用F8光圈，新月则使用F5.6光圈。

相机抖动法则

当你手持相机拍摄时，快门的速度不能小于镜头焦距的倒数。如果快门速度越慢，那么拍摄抖动时就越可能降低锐度。如果用50mm焦距的话，快门就要达到1/60秒以上为宜，只有当环境实在昏暗时，用闪光灯、脚架或者把相机放在硬物上防止抖动。

灰板法则

随身携带18%中灰板是拍摄的利器。可是如果身上没有灰度板怎么办呢?可以将手掌摊开面向阳光，对手掌进行测光，然后加一档曝光。

景深法则

后景深是前景深的2倍 当被摄物体比较深的时候，应该对焦点选择在景深的前1/3处，因为这样，对焦点后的景深是之前的2倍。各种光圈和焦段组合都可以使用这个法则。记住，光圈越小，焦距越短，距离被摄物体越远，景深就越大。

数码冲印尺寸法则

如果你想把你的作品打印成大尺寸的照片时，照片的尺寸不能大于数码图片的长宽像素各除以200，如果你对作品要求很高，那么至少得除以250。

曝光法则

在处理数码照片时，最普遍的法则是保证高光区曝光准确，低光区随他去。可是当处理负片，特别是彩色负片的时候，你最好增曝一档。

快速闪光输出法则

当你的相机不能自动输出控制的闪光灯时，将闪光灯的感光度设为胶卷的二倍。如果对主体测光，机身选择光圈整档，闪光灯设为同样的光圈。这样，照片的阴影区会比主体的亮度低一档。

闪光距离法则

这个法则很简单：距离乘以2，感光度乘以4。例如，你的闪光灯在ISO100时，有效距离为20米。如果你想使闪光灯的距离达到40米时，则需要提高感光度到ISO400。

像素翻倍法则

如果你想使数码相机的分辨率增倍，那么很简单，就是要像素翻两番。

捕捉动态法则

这条法则是根据角度与速度的经验公式而来的。如果物体沿着镜头的轴线运动你能够用1/125的快门捕捉下，那么它追至于镜头轴线的运动能用1/500秒捕捉下来。也就是说，如果物体沿镜头轴线称45度运动，只需要1/250的快门速度。

日落法则

拍摄落日时，要对落日上部测光，但是不能让太阳出现在你的取景器中。如果想让日落看上去比实际晚一小时，可以在曝光补偿中减1。