

早上有小米粥、热豆浆、八宝粥、茶鸡蛋,中午有韭菜盒子、炸酱面……

自带“家伙什儿” 开启“小餐桌”

社区为防疫人员“加餐”

本报记者 王鸿凌

早上有热豆浆、八宝粥,中午有韭菜盒子、炸酱面……道里区抚顺街道安祥社区为医护人员、社区同事、志愿者等一线防疫人员开启了“小餐桌”。做饭的“家伙什儿”都是社区党委书记赵新春从家里带的,义务准备食材帮忙做饭的是赵新春的爱人还有志愿者们,只为让大家都能吃上一口热乎可口的饭菜。

“做核酸采样时大家都是轮班吃饭,他们下来有时候饭都凉了,我看着实在不忍心。”赵新春告诉记者,自从疫情防控进入了关键期,医护人员、社区工作人员和志愿者们每天都坚守在防疫一线,大家有时候忙起来错过饭点,盒饭有时就凉了。“这些孩子,有时候不爱吃盒饭,就吃泡面对付一口。”大家每天都需要耗费很大的体力,吃不好的话,身体怎么能挺得住?于是赵新春决定为社区里的防疫人员改善伙食。

破壁机、电饼铛、电炖锅……赵新春把自家的厨房用具搬到了社区,食材都是赵新春和社区同事自掏腰包凑来的。“我们就是从自己家往这儿带。”赵新春说,每天早上5点,她和同事就抵达社区为大家煮小米粥、八宝粥,打豆浆,提前一天晚上就把茶鸡蛋给煮好,这都是早餐“标配”。

午餐前,一般都会有志愿者提前赶到社区,准备食材,做午饭。炸酱面、韭菜盒子、肉包子、饺子……其中有一名男性志愿者正是赵新春的爱人。“周末他没事,就来帮我们做饭,有时候晚饭都能带出来,他做饭好吃,大家都喜欢吃。”只要是忙完



一早,赵新春开始为防疫人员制作热豆浆。



社区工作人员和志愿者们一起准备饭菜。

手头的工作,赵新春也会加入到做饭行列中。不仅如此,有时忙完一天的工作,赵新春回到家后,还会和爱人一起做好两大兜鸡蛋饼,第二天带给大家吃。

“赵姐,明天我们去爬楼,中午想吃韭菜盒子了。”安祥社区里包括医护人员、志

愿者和社区工作人员一共20多人,年轻人多,改善伙食半个月以来,大家都开始“点餐”了。“社区工作多而杂,现在更是疫情防控的关键时期,社区是疫情防控的第一线,每个人都承担了大量的工作,早上5点出门,晚上8点多回家,看到他们

的辛苦,我作为社区党委书记很心疼。”赵新春说,很多志愿者本来就是义务来帮忙的,她希望通过自己的努力,尽量在生活上给大家更好的照顾,做好本职工作的同时完善后勤工作,大家一起齐心协力打赢这场仗。

哈尔滨市疾病预防控制中心提醒

2022年3月29日,浙江省丽水市莲都区新增1例确诊病例。3月29日,海南省万宁市新增2例新冠肺炎病毒感染者,1名为新冠病毒确诊病例(轻型),系外地来琼人员主动核酸检测时发现,另1名无症状感染者为其同行密接人员发现。轨迹涉及海南省万宁市、三亚市海棠区。3月30日,四川省乐山市新增本土确诊病例2例,为3月27日自外省返回人员。3月30日,四川省遂宁市新增本土确诊病例1例,为3月29日自外省返回人员。3月30日,山东省菏泽市发现1例本土新冠肺炎确诊病例,该感染者为上海市返荷货车跟车人员。3月30日,湖南省衡阳市衡东县在省外返衡人员中检出1例新冠肺炎确诊病例。

三、如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,请勿自行服药,需佩戴口罩尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊,就诊过程中避免乘坐公共交通工具,并主动告知旅居史、接触史。

四、请广大市民充分认识当前疫情复杂形势,继续绷紧疫情防控这根弦,为建立免疫屏障积极接种新冠疫苗,特别是还没有接种新冠疫苗的人员(禁忌症除外),包括3-11岁儿童、没有完成新冠疫苗全程接种的人员、完成全程免疫满6个月尚未进行加强免疫的人员,均要到附近接种点接种新冠疫苗;要做好个人防护,科学规范佩戴口罩,尤其是乘坐公共交通工具时以及在人群聚集场所活动时要佩戴口罩,乘飞机等公共交通工具时还应尽量避免接触公共用品、减少进食和饮水次数,并在日常生活中继续遵守保持安全社交距离,不扎堆、不聚餐、分餐制、使用公勺公筷,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡,进出公共场所等应积极配合体温测量、健康码(行程码)查验等卫生习惯和生活方式。

二、提醒市民近期不要前往疫情风险地区,如必须前往,务必提前向所在社区(村屯)、工作单位报备,并注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求,自备充足的个人防护用品及必要的消毒用品,做好防护,返哈后,要按照我市相关疫情防控政策执行。如与确诊病例或无症状感染者轨迹交集,或近期接触过上述地区相关人员,应主动向所在社区(村屯)、工作单位、居住的宾馆报备。

哈尔滨市疾控中心 51012320		
道里区疾控中心 51669665	依兰县疾控中心 57222573	
道外区疾控中心 57672096	巴彦县疾控中心 57502636	
南岗区疾控中心 86243577	宾县疾控中心 57914255	
香坊区疾控中心 55694618	方正县疾控中心 57112343	
平房区疾控中心 86520920	木兰县疾控中心 57083497	
阿城区疾控中心 53722510	尚志市疾控中心 53324184	
松北区疾控中心 88105166	通河县疾控中心 57435030	
呼兰区疾控中心 57321893	五常市疾控中心 55802434	
双城区疾控中心 53163181	延寿县疾控中心 53067333	

对孩子没耐心 乱发脾气咋办?

心理教师教你4招控制情绪

本资讯(记者 杨莱)近期受疫情影响,居家陪孩子时,部分家长无法控制情绪,总是乱发脾气,愤怒之下会出现过激的语言和行为,过后又十分后悔。3月31日,哈六中专职心理教师孙林莉就此类问题支招家长向乱发脾气说再见。

愤怒是人类最基本的情绪之一。当它来临时,我们的身体会发生变化,肾上腺素释放,心率和血压会升高,肌肉会紧绷,身体更有力量。但同时,愤怒也有弊端。研究显示,经常乱发脾气的人患心血管疾病的风险很高。总发脾气还会给人际关系造成破坏,亲子关系、夫妻关系、同事关系,可能都会因为乱发脾气而陷入困境。如何控制好自己的情绪,心理教师孙林莉教你4个方法。

- ### 4招远离坏脾气
- 1.觉察愤怒。**养成经常内观自己情绪和给情绪“测温”的习惯,有助于我们在愤怒状态下保持冷静,客观地处理事情。
 - 2.转变思维方式。**比如,孩子考试成绩下滑,我们习惯性会认为是孩子没有用心、上课不认真,但也许是整体分数都不高或孩子近期身体不舒服等。当我们愤怒时,会把很多想法放大化、夸张化、绝对化,会出现“糟糕透了”“世界末日”等错误想法。这时,需要我们用更理性的思维去思考,“一次成绩并不代表最终结果,成绩波动是正常现象,这种情况下换做是谁都会心烦,不会是世界末日,生气也无济于事”,当我们的
 - 3.延迟反应。**当愤怒来临,给自己一点时间,转移注意力,几分钟后再去看这件事,也许你的看法就不一样了。
 - 4.把愤怒转化为动力。**利用愤怒激发解决问题的行动。例如,趁着激动的时刻,锻炼去思考,提升管理情绪的能力,学习与孩子沟通交流的方法。利用愤怒带给我们的能量去改善我们生活状态。



传递抗疫正能量 送上温暖大礼包

平房区残联多措并举助力疫情防控

本资讯(记者 阴祖峰)“感谢党,感谢残联组织!”新志社区张福祥老人是听力二级残疾人,2021年初查出肺癌,生活困难。平房区残联工作人员为其送去米面油等慰问品,解了他的燃眉之急。

疫情发生以来,平房区残联主动作为,利用“平房区残疾人智慧就业平台”推送疫情防控工作要求、防控知识及措施,提高残疾人的自我防护意识与能力。制作“平房区残疾人核酸检测情况统计表”,多轮排查区域内残疾人的核酸检测情况,每日动态更新未检测人员名单,并与街(镇)残联联动,根据残疾人的具体情况采取物检或者上门检测等,确保残疾人核酸检测应检尽检。

各社区残联委员积极深入所在网格及时了解和掌握辖区内困难群体情况,对那些因疫情停业停产失去生活来源、因重病导致生活困难及区域内正在进行集中隔离和居家隔离的残疾人建立“平房区困难残疾人动态管理台账”,第一时间反馈到区残联。区残联在确保防疫安全的前提下,采取“无接触方式”,将慰问品发放到特困残疾人家门口;对于集中隔离和居家隔离的残疾人,残联将慰问物品统一交给所在社区,由社区集中派送,确保隔离不隔绝,增强他们战胜疫情和困难的信心和决心。

本报记者 张巍

《雷雨》《窦娥冤》《哈姆雷特》……近日,在哈24中高一年级学生举行的“云上戏剧节”表演展示中,高一学生演出的经典话剧片段,吸引了众多师生云上观看。在“双减”背景下,老师和同学用这种方式把语文课的戏剧学习搬上云端。同学们的表演通过线下分头表演,利用数字合成远程合作和线上直播的形式呈现。活动在立足“五育并举”的同时,也大大丰富了云上校园生活。

“云上戏剧节”活动启动后,班主任全力支持,同学们踊跃报名参加。利用周末时间,同学们选好剧本,亲手写人物小传,由班级的剧组导演组织演员反复排练。同学们更是群策群力,研究“服道化”,打磨细节,拍摄定妆照。参演的5个剧组中,有的剧组采用线下分头表演,然后用“高科技”手段合成的方式,给同学们呈现了“声光电”酷炫的演出。有的剧组大胆挑战,线上直播,演员们通过班级会议室的摄像头出境,表演声情并茂,精彩纷呈。因为演职人员无法见面,所有排练演出都在线上完成,表演和后期制作都需要不厌其烦地修改打磨。

《窦娥冤》剧组在台词方面精雕细刻,非常出彩,演员对人物心理拿捏到位。《雷雨》剧组同学在造型上非常下功夫,演员们有贴合人物身份的服装,也打磨了动作细节,台词更是没得说。他们的表演赢得了观众们的一致好评。《哈姆雷特》剧组的虚拟背景突出



一张招募令 引来爱集结

“听说你们这里招募疫情防控志愿者,我们夫妻报个名。”近期,香坊区新香坊街道发布了防疫志愿者招募令,辖区众多居民积极响应,其中就包括陈友花和裴福权这对夫妻。他们说:“能够为抗疫贡献自己的微薄之力,非常开心。”目前,志愿者们被分派到指定社区投入到紧张的疫情防控中。

吴昌林 本报记者 刘妹媛/文

哈24中高一年级学生自制定妆照、线上直播演出、酷炫后期制作

真像样! “云上戏剧节”玩转“高科技”

了宫廷元素,氛围感拉满。无论哪个演员出场,都能瞬间把观众带入到情节之中。

演员代表谢坤如同学说,短短两天,大部分台词都可以背诵下来。《哈姆雷特》和《窦娥冤》剧组试过采用录播的方法,但是无论钉钉还是腾讯会议都有一定的延迟,无奈选择了现场直播。《雷雨》后期为了剪辑视频,我们一个晚上没有睡觉,才达到了现在的效果。感谢大家的配合与努力,我们都是最棒的!”

此次戏剧节《雷雨》的导演于涵涵同学说,就像我们班主任老师说的,“学习的时候就要认真地学习,有玩儿的机会一定要玩儿得开心,玩儿得热闹,玩得好,玩得到位。”在班主任老师的支持下,我们班近60%的同学参与演出活动。无论是后期同学长达10多个小时的正片剪辑、配乐,还是演员把台词背到滚瓜烂熟,但当我们看到最后成果的那一刻,觉得我们付出的一切都是值得的。

语文老师评价同学们能在极短的时间内背熟台词是个奇迹。每个剧组都对剧本的二次创作,充分体现了这次活动的主题——“不忘初心,追逐梦想”。这八个字的主题词是11班语文科代表王新月同学提

出来的。我想这里的初心就是我们学语文的立足点,梦想就是对自己期许的最高境界。我们通过语文学习丰富自己的内心,让每个人更加了解自己、了解社会,传承优秀文化,获得内在成长,这是一件多么美好的事。

活动结束后,同学们说,“在表演中,我们的心灵受到震撼,在彼此的作品中感受到青春的气息,更从中获得感悟、启迪,收藏一份来自文学的馈赠,积累一些实现自给的力量。”高一的几个同学还因在此次活动中完成了原本以为完成不了的任务而组成了一个新社团——花戏园剧社。或许,这就是云上校园生活该有的模样。



学生们自制定妆照和海报。

