记者探访M6生鲜(都市森林店)

疫情期间，店长每天站着忙碌8小时

守护"烟火气"

记者　**苟雯**　见习记者　**李芮**

16日上午10点，鄞州堇山西路上少有行人。在这条路上的都市森林小区旁边有一排商铺，M6生鲜店就在其中。

如往常一般，老主顾堇阿姨来到店里，准备取走自己之前团购的物品。路过水产区，她又挑了3只"活蹦乱跳"的小白蟹。

店长阙瞒秀忙着称重、打包，又回头招呼店员："小王，门口得站个人，提醒大家扫场所码。"

因为疫情的缘故，线上线下买菜的人比平日多了些，阙瞒秀就提前两个多小时来上班。"最近生意好的时候一天要补四五趟货，卖完了马上就去调货，一两个小时后货架就又填满了。"她说。

在这个几十平方米的生鲜店里，阙瞒秀不仅对每样货物熟稔于心，对许多回头客的口味和喜好也心中有数。来这里买菜的人，都十分熟悉她爽朗的笑声。

"这位店长，我们早就认识了。她做事干练利索，经常根据我的买菜习惯给予推荐。而且店里的防疫措施也做得比较好，相比于线上买菜，我更喜欢到店里挑选。"住在附近的王女士说。

顾客一拨拨地来，而阙瞒秀需要忙活的并不止于此。她的微信群里，还有着400多人，不论是需要她留一包雪菜下班后来拿，还是需要送菜到小区门口，都得一一安排妥当。

2020年，这个微信群在疫情中"诞生"，名字和别的团购群、社区群不同，这里叫"管家客厅"，让这家开在社区旁的生鲜店和顾客离得更近。

"之前有一位老顾客，骨折了在家里休养，住的地方离我们店有几公里路，我就特意去送了一趟，没有收配送费。"她说，是顾客也是近邻。

这样做生意，日久天长积攒出一份人与人之间的信赖。在其他地方买菜可能会货比三家细心挑选，而在这里，客人买菜变成了一句话的事。有人上班忙，没时间赶着去早市采购，就在"管家客厅"群里说一声。下班时来取的都是阙瞒秀他们早已经挑选好的新鲜蔬果。

疫情之下，担心店里的生意受到影响是自然的，但是阙瞒秀却没有时间去想这些问题，下午4点刚过，店里又迎来一波客流高峰。

只见她熟练地穿梭在收银台、蔬菜区和水产区之间。此时，她站着工作已有4个多小时了。"晚上7点过后人少了，有时间坐着统计、排班，一天中基本上有8个小时需要站着。"她说。

生鲜店里，阙瞒秀正忙碌着。

这位老家在江西的店长2002年就来到了宁波。10年间，她从理货员做起，一步步，到如今成为店里和周边社区的"管家"。"每天我看着店里的货卖完了，心里真的很开心。"她说。

对每一位"满载而归"的顾客来说，这份开心也随着购物袋"溜"进了自家的厨房——从店里取回来的年糕被塞进满满当当的冰箱，足够吃上几天；堇阿姨买的3只白蟹从蒸锅端上餐桌，一家人开始享用晚餐。

时间接近晚上8点，下班前的阙瞒秀正在清点余货，打扫卫生。明天，她还是会提前出现在这里，把新运来的生鲜货品摆上架，在"管家客厅"里介绍上架的新品类……在这个离社区如此近的生鲜店里，不变的，是她爽朗的笑声。

（苟雯　摄）

战疫心理疏导日记 ③

疫情阻碍了出国留学梦，该怎么办？

"原本我现在应该出国留学了，可是考虑到疫情带来的诸多风险，父母暂时不让我出去了。真的很烦，计划全被打乱了，我现在该怎么办？"电话中，小何同学透露了满满的不甘心。

一场新冠肺炎疫情，对出国留学带来的冲击着实不小。海外疫情仍在蔓延，充满了不确定性，回顾2021年，因为疫情的不断反复，各国相继出台了一系列入境管控和签证收紧政策，不少留学生为了继续学业不得不辗转多个国家，有的甚至不得不选择延迟入学或毕业，这让很多有留学意向的学生及其家长纠结不已。不少学生无奈选择了暂时不出国。小何就是其中之一。

电话中，康宁医院临床心理学硕士、国家中级心理治疗师金琼开导小何说，要相信父母一定是周全考虑后作出的最符合当下情境、最合理的安排。我们可以先看看，在这样的安排下，自己能做些什么，让不出国的学习生活一样丰富，心情也可以保持愉悦。金琼为小何现场开了三个"处方"：

首先，提前与学校沟通，将手续、资料各方面都协调好，然后安心在家上网课，避免把课落下。虽然网课的效果可能不如线下好，但这样的方式能最大限度地减少人员的流动，也会减少感染的机会，更好地保护自己。

其次，人生不会因为暂时不能出国学习而被完全打乱的，这是我们在需求没被满足的情况下产生的不合理认知。冷静下来想，只是这段时间内不能按照原本计划的那样去发展而已。试想，在这样的现实情况下，我们能为人生不被打乱而做些什么呢？虽然每个人的情况不同，但有一些事情我们做了一定是没有坏处的，比如保持良好稳定的情绪、维持好正常的作息规律、觉察自己的不良情绪后学会倾诉、调整等，当然还可以做一些适当的居家运动，让自己的身心保持在一个相对积极的状态中。另外，做到劳逸结合、上网课和居家休闲时光相结合，想想这难得慢下来的时光，可以好好与家人待在一起，多关注自己的兴趣爱好。

最后，出国留学对于每个人的意义是不同的，但是不管最初是出于什么目的，相信这段经历会成为镌刻在每个留学生生命中最难忘的记忆，有些困难终将成为我们历尽艰苦后一颗颗闪耀的"珍珠"。

（记者　**陈敏**　整理）

战疫心理疏导公益热线：
0574-81859666(24小时开通)

老外滩"重启"

昨日零时，江北区外滩街道"三区"范围调整，安静了7天的百年老外滩，开始有序"重启"。

（陈结生　王溪　摄）

跑腿、陪护、普法……

江北有群暖心的志愿者

记　者　**董小芳**
通讯员　**张福祥　陈　燕**

"还好有你们在，不然我都不知道该怎么办了！"在江北防疫"三区"范围内的某小区，接到"大白"陈燕送来的药，一名5岁幼童的母亲连声道谢。

"大白"陈燕是江北检察院一名干警。4月10日，江北来福士广场片区被划进防疫"三区"后，江北检察院立即组织一支30人的志愿者队伍下沉一线，并成立了临时党支部，有序协助开展核酸检测、电话排查、送医送药、物资保障、防控宣传等工作。

在一线支援中，干警们发现居民看病就医困扰较为严重。经支部委员会讨论决定，他们专门选派一部分干警组成送医陪护组，以"派单接单""一对一"服务等模式，让隔离群众看病就医"不犯难"。

为保障物资及时配送到位，近几日，无论是高温天还是阴雨天，他们充分发挥党员先锋模范作用，挨家挨户为"三区"居民发放物资，确保不落一户、不漏一人。常常忙到夜深人静，他们自己却没顾得上吃饭。

不仅如此，他们还发挥专业优势，在抗疫一线当起了"反电诈"普法员。

"侬是不是骗子啦？"一次，干警袁玉敏打电话向一名老人进行流调排查时，被老人怀疑是诈骗分子！袁玉敏哭笑不得，先是对老人拥有较高的反诈骗意识表示肯定，然后耐心地和老人解释："我们是志愿者，也是江北检察院的工作人员，此次致电是为了确认身份信息……"随后，袁玉敏还对老人进行了更专业精细的反诈骗普法。听完后，老人积极配合流调工作，并对袁玉敏的细致解释表示感谢。

据统计，自进驻"三区"以来，江北检察院抗疫临时党支部已累计协助完成核酸检测1.3万余人次，分送物资500余份，数据核查3000余人次，为群众解决难题300余件。

星光下，有这么一群"扫楼员"

记　者　**余建文**
奉化区委报道组　**严世君**

凌晨3时许，当大多数人正沉浸在梦乡时，奉化城区忆江南酒店的数十间客房渐次亮起灯光。简单洗漱完毕，匆匆扒几口早饭，80余名"大白"背上采样袋，分组出发，敲开封控区内一户户居民的家门，对隔离人员开展核酸采样……

这群披着星光工作的人，是奉化封控区核采队，成员来自奉化区中医医院医共体和区妇保医院，一共87名医护人员。核采队总领队庄新胜说，根据防疫要求，封控区的核采时间最早，一做完就要上送，不能耽搁。

庄新胜说，4月9日上午，核采队在鄞州钟公庙街道完成群体采样，回来后下榻忆江南酒店休息。本来两次核酸检测结果阴性后他们便可重返岗位，不料，10日凌晨，奉化本土出现阳性病例，核采队所住酒店正好在封控区内，全部被"关"。"我们又要打一场抗疫仗了！"在庄新胜的动员下，队员们热情高涨，立即投入新的疫情防控战。

奉化的封控区包括财富公馆、万达广场两个居民小区以及金钟美食广场，有2100多名隔离人员。核采队将整个片区划为39个点位，除了每天挨家挨户上门进行核酸采样，队员们还要承担住宅小区、公共广场和店铺的消杀任务，工作相当繁重。

"我们这群'扫楼员'，每人每天步数2万多，比快递小哥可累多了。"队员刘树锋自嘲。刚开始，因为很多物资没有配齐，队员们自己动手，拿购物袋改装采样袋背在身上，用超市购物车当运输车。大清早敲门核采，免不了少数居民出言抱怨，可队员们总是带着微笑工作。每次扫楼核采完毕，队员的防护面屏上积满了水珠和雾气，防护服内都是汗水……

核采、消杀之余，队员们还要观察隔离居民的健康状况，提醒他们做好居家健康管理。4月14日上午10时许，岳林街道一位驻点工作人员发来求助信息，说区域内一名女子患有抑郁症，状态不太好，要求看心理医生。正好队员缪勤旭具备心理咨询师资质，刚完成核采的她顾不上休息，马上连线那名女子，提供了40分钟的线上心理疏导。事后驻点工作人员反馈：效果显著。

一次次扫楼核采、一遍遍消杀防疫，队员不厌其烦。庄新胜说，他们白天干活，晚上要准备第二天的物资，还要复盘一天的采样流程，想想哪里可以优化、改进。队员们专业的工作态度和坚忍精神赢得了大家的点赞。前天，财富公馆的一名小朋友精心画了一组卡通画，送给这群"最美逆行者"。

截至昨日，奉化封控区核采队已连续6次完成隔离人员的核采，效率不断提升，花费的时间从最初的四五个小时压缩到2个小时以内。庄新胜说，让人高兴的是，到目前为止，检测结果都是阴性。大家等待顺利解封的那一天，愿所有人平平安安。

海事部门助近百名内河船员完成核酸检测

本报讯（记者**董娜**　通讯员**何佳煜**）近日，在甬江沿岸待泊区开设的免费临时检测点，宁波海事部门组织50艘内河船舶的近百名船员完成了核酸检测。

杭甬运河素来是宁波内河航运的黄金水道，承载着宁波、绍兴、杭州等沿岸重点民生物资运输的任务。然而，杭甬运河内河船舶因航行时间安排、值班值守等原因，无法及时到陆上核酸检测点进行检测，导致船员上岸办事及补充生活用品受到不同程度影响。了解这个情况后，海事部门与防疫、港航等部门进行多方协调，在甬江沿岸设立临时核酸检测点，便于内河船员就近开展核酸检测。

在检测过程中，相关部门为内河船舶开辟绿色通道，为船员开放绿色窗口，为姚江锚地、甬江临时待泊区等区域提供专门停泊时间窗口，确保相关船员有序完成核酸检测。同时，来自三江口海事处的5名"亲清直通车"党员服务队成员现场发放医用口罩，帮助船员扫码、预约，配合医务人员取样、送样。

慈溪掌起推出"立体一米线"

长约80厘米、宽约10厘米、高约15厘米，用纸塑板制成，上面有"请保持一米间距""请戴好口罩"等醒目字样……前天，300个"立体一米线"正式亮相慈溪市掌起镇两个核酸采样点。现场，志愿者借助这些防疫新工具，引导群众相互保持一米间距，有序排队等候。　（王雪枫　陈章升　摄）

"人人一小时"守护幸福家园

海曙一小区业主争当防疫志愿者

记　者　**陈朝霞**
通讯员　**张昊桦　王　微**

"明天门岗值勤有空位吗？算我一个。""我可以提供口罩、消毒水，大家值勤门岗自己也要注意防范。"……这几天，海曙区高桥社区盛世郦都小区的业主群里很热闹。业主们在社区的号召下，争当防疫志愿者，"人人一小时"，守好共同的"小门"。

高桥社区党总支书记王小菲介绍，盛世郦都小区是一个"新宁波人"居多的小区，平日里人员流动较为频繁，"上周二，一名业委会成员提议，发动业主成为志愿者，一起守好门岗，既缓解人手紧张问题，又能激励业主的'主人翁'精神，主动参与小区治理"。

于是，王小菲试着在小区业主群内发起了"人人一小时"活动，希望业主积极参与，守好小区门岗。

没想到发出后不到1小时，就有20名业主响应。他们表示："疫情下的特殊时期，每天看到社区、物业工作人员'连轴转'地守护居民，作为业主也应该为自己的家园出出力。"

"今天您做过核酸检测吗？""请把外卖放在货架上，通知业主下楼取餐""请扫场所码"……在盛世郦都小区门岗上，居民志愿者蒋凯华对进入小区人员进行例行询问并核查"双码"等，同时把近期防疫政策要求等一一告知居民。

居民志愿者范志华则发挥自身特长，拍摄社区志愿者的身影，分享至业主群，鼓励更多业主加入志愿者团队，进一步筑牢小区的防疫堡垒。

"目前，社区根据每位报名业主的情况进行排班，时间段主要集中在上午10点半到11点半，下午5点半到6点半。"高桥社区相关负责人刘奇说，社区会记录这批热心业主的志愿服务瞬间，分享给更多的居民，希望这些温暖的记忆留在大家心中，也形成居民热心公益、守护幸福家园的良好氛围。