



## 致敬“逆行者”的平凡与伟大 宁波合唱团94名成员隔空唱响《人世间》

记者 廖惠兰 通讯员 陈敏健

“每一个你啊 迎难而上不惧怕；每一个我啊 擦亮黑暗等你回家；平凡的我们 聚成疫情之下熊熊之火……”

昨天，一首隔空合唱的抗疫主题歌曲《人世间》感动了无数宁波人。宁波合唱团成员隔空发声，和谐美妙、深情隽永的歌唱，艺术化地再现了“逆行者”的平凡与伟大。

短短半天时间，转发点赞超过5000次，不少网友留言：“每一个版本都让人热泪盈眶，合唱的魅力

无可代替！”“等疫情散去，我要回老家吃海鲜。”“看到还有身穿防护服的成员在合唱，瞬间泪奔！”

记者了解到，这首歌是由国内知名的彩虹合唱团的张士超老师，改编自热播剧《人世间》主题曲，授权给宁波合唱团演唱。

“4分钟的作品要求大家在短时间内快速学唱、录制，难度比较大，不过我们有了前年歌曲《不要怕》的云录制经验，这次录制就顺畅多了。”宁波合唱团相关负责人介绍。

有人穿着防护服录制、有人在抗疫一线发来录制好的视频、有人

通宵赶制视频……隔离期间录制合唱歌曲，要面对不小的挑战，难度和工作量均陡增。

“成员们对自己的要求很高，一遍不行，就录制几遍，有的成员甚至录制了上百遍，从早上开始一直录制到下午。”据介绍，在录制条件和有限的时间下，为了达到更好的和声效果，94名成员不知疲惫地反复录制。

全程参与《人世间》制作的宁波文化馆艺术培训中心主任汤俊杰深有感触：“我们收到一条条传递着爱与温暖的音频后，心里踏实

了。这次合唱的成员还包括了被隔离在奉化的马媛珊、中山小区的毛丹丹、宁波大学的王湖清等人，成员虽然身处不同的地区，但是大家克服困难，圆满完成了这首作品，这样的团队精神和迸发出的力量让人感动。”

“受疫情影响，我们合唱团也有两个多月没办法集体排练，我也非常想念大家。这次云合唱，成员们抢着上，大家都希望尽自己微薄力量向奋战在抗疫一线的工作者致敬。”合唱团成员马媛珊说。

### 战疫心理疏导日记 ④

## 被疫情困住的亲子关系 该如何“解围”？

“我最近感觉心力交瘁。可能因为自己太紧张了，不仅动手打了孩子，还让孩子的情绪也变得很紧张。不知道该怎么办？”昨日，“战疫心理疏导公益热线”接到了一位母亲李女士（化名）的求助电话。

前段时间，李女士居住的小区查出确诊病例，这让她很紧张，担心8岁的女儿被感染，在家里也让女儿戴上口罩，并频繁要求她洗手。女儿不愿意，还吵着想出去玩，李女士一着急就动手打了孩子。不仅如此，因为李女士的紧张心理，其女儿也开始变得小心翼翼，甚至会问她：“一出门是不是就会死？是不是再也不能去游乐场？”

对此，宁波市康宁医院心理咨询师金娜表示，这样的情况并非个例。非常时期，为减少外出感染的风险，很多人选择待在家里。有的孩子因为想出去玩，和家长产生激烈冲突；有的家长自己焦虑，又把情绪传递给孩子。

那么，被疫情困住的亲子关系，该如何“解围”？

金娜表示，母亲担心孩子的安危是本能反应，她的应激性焦虑的反应也是正常现象。遇到此类情况，家长首先要让自己的情绪平稳下来，接纳自己的焦虑反应。同时，也需要理解孩子的行为表现。

“无论大人还是小孩，面对疫情都会有不安全感与失控感。由于儿童心理发展的特殊性，疫情下，孩子也可能承受一些非理性的内疚情绪。比如‘这些糟糕的事情一定是因为我不乖引起的’等。”金娜说，家长需要告诉孩子，疫情并不是任何一个人的错，为疫情所作出的生活调整也和他们的平时表现无关。

同时，家长要教孩子表达自己的感受。当孩子行为不当时，不要马上责备孩子，可以先从孩子的情感入手，如可以表达“你是不是觉得憋得慌”“是不是想小伙伴了呀”。

此外，不要批评他们暂时出现的一些幼稚行为。允许他们哭泣和表达悲伤，不要强求其勇敢或坚强，也可以和孩子谈论病毒，但避免让他们暴露在过多的负面信息中。

家长可以在家和孩子一起做一些活动，一起设计有趣好玩的室内游戏，也可以教导孩子参与家务劳动。在能力范围内让孩子自主选择活动内容，可以让他们感受非常时期各种安排都是“可预测”和“熟悉”的，建立安全感。

（记者 董小芳 整理）

战疫心理疏导公益热线：  
0574-81859666（24小时开通）

## 守护“烟火气”

### 防范区里的温情

鄞州潘火街道金桥水岸花园小区16日从管控区调整为防范区，小区2600余户居民在必要的情况下可以两天一次进出小区采购生活物资。昨天，记者来到该小区，发现小区内渐渐热闹了起来，有带孩子下楼玩耍的，有在路边喝下午茶的，也有在跑步健身的。为了解决防范区里居民的外卖需求又保证大家的安全，“大白”化身外卖小哥解决“最后一公里”问题。



“大白”化身外卖小哥解决“最后一公里”问题。



小朋友和爸爸一起踢球。

（许天长 邱煜 摄）

## 再辛苦也要守住百姓餐桌上的“烟火气”

记者 王岚

采访阿杰时，他给记者推荐了尚未满员的海鲜美食群。但由于忘了第一时间点“同意进群”，两天后，记者发现已被人“抢先一步”：群已满员了。

阿杰组建的美食群就是这样火，目前已有4个。

阿杰全名钟鑫杰，是名“90后”帅小伙，地道宁波人，在江北区优乐惠孙家菜市场经营着一个海鲜摊位，同时还在菜市场里开了个小饭馆，提供堂食，但更多是为“马大嫂”们提供外卖。

见到阿杰时，他正在炒菜：“请的两名厨师因为疫情居家隔离了，现在我亲自掌勺。”只见他娴熟地转腕、颠勺、上佐料、翻炒，不一会工夫，一份雪菜炒目鱼、肉糊辣和平底锅蚕豆煲就做好了，计价82元。

帮手小李把3份菜装进袋子里，对了下微信群里接龙名单后即刻出发送菜。“订菜的是家

住附近小区的一位老顾客，以前都自己来取菜，现在因为疫情关系，她就约定时间在小区门岗取。”小李说。

炒完菜的阿杰，脱去帽子，整理好衣服，走了出来。清瘦的身材，一袭黑色修身厨师服，黑边框眼镜，搭配精致的发型，浑身上下透着时尚感。

阿杰是甬江职高烹饪班的高材生，毕业后直接进了航空公司厨房。不甘于按部就班的生活，4年后，阿杰跳槽到了哈根达斯连锁店任店长。“从后厨走向前台，除了学习到两家大企业优秀的内部管理，还让我积累了不少营销经验。”他说。

严格做好养老机构内部管理。职场上做得顺风顺水，但阿杰心中目标不灭：开一家海鲜类饭馆。2019年，离开校园后的第10年，他在惊驾路租了一个500平方米店面。

会采购、懂经营，现场管理对标国企和知名品牌连锁店，没多久，阿杰的店就火了。但

2020年春节一场突如其来的新冠肺炎疫情，打乱了阿杰的创业计划。“海鲜价格高，经不起囤，我只能忍痛割爱把饭店关了。”说到这里，阿杰显得十分平静，因为他相信没有什么可以难倒年轻人。

颇有生意头脑的他，为了每天采购的海鲜能物尽其用，选择在优惠孙家菜市场驻点，卖起了海鲜，并组建团购群，搞起了海鲜订购服务。

每天深夜，他会收到熟悉的船老大发来的到船信息，然后亲自驱车前往象山码头采购。早上6点，新鲜出炉的海鲜采购清单在群里晒出，群众自行接龙下单。

海鲜生意稳定了，开饭店的心又萌动起来。不同的是，这次他把饭店开在菜市场里。“这个菜市场对面是学校，接送的家长来去匆匆。周边是新小区，年轻住户多，我做餐饮代加工，既能有效利用菜市场新鲜菜品，又能切实解决周边居民的吃饭问题，岂不是两全其美？”

“小伙子特别诚信，他烧的菜

一定要品尝品尝。”一位居民说。

于是，买海鲜的、逛菜市场的，不少人成了阿杰饭店的“打包客”，而菜市场里的经营户也时常会拿来自家的菜交给阿杰，然后围坐在一起，吃上一顿热气腾腾的“团圆饭”。

可正当阿杰的生意风生水起时，疫情警报再次拉响。

“考虑到顾客的安全，我暂时停了海鲜业务。”阿杰说，住在江北洪塘的两个厨师也意外“歇业”，原本他打算休息几天，陪陪年幼的女儿。“但架不住菜市场周经理和群里各位老朋友的‘呼唤’，我只能亲自上阵。还好，大家反馈说我的菜味道还不错。”至于送货，阿杰跟周经理开起了玩笑，“实在来不及，菜市场管理团队的11个人，都是我的‘红马甲’。”

如今，阿杰与菜市场的关系更像一个共同体，与群员更像是朋友。他跟周经理约定，要将这种菜市场加菜品代加工模式固化，并出行，一起开拓新的市场。

## 抗疫一线临时党支部 使命担当不“临时”

通讯员 卓璇 刘晓飞  
记者 黄程

“接下来，‘三区’会逐步调整，咱们要继续打起十二分精神，守好逸嘉北区的‘小门’！”昨天一大早，在江北洪塘街道逸嘉社区北区的物业办公室里，每天一次的逸嘉北区临时党支部支委会准时召开。临时党支部书记孔建与其他几位成员快速梳理当日工作后，分头开始忙碌。

4月12日，洪塘街道逸嘉社区南区发现1例新冠阳性感染者，由于该社区办公点在南区，所有社工被划入南区加强重点区域管控，位于防范区的北区成了无人管理的“真空带”。孔建与几名街道干部临“危”受命，赶赴逸嘉社区北区，为北区980户2100余名居民筑起疫情防控严密防线。

支部建起来，党旗飘起来，党员站出来。疫情发生后，江北吹响了全力守护人民群众生命安全的战

斗号角，将临时党支部作为抗疫“桥头堡”，筑起一道道坚不可破的红色防线。

“退休不退岗，这里的群众我们都熟，我是党员，必须带头上！”年近七旬的老党员潘信法主动申请加入队伍，成为核酸检测点“点长”。在宁波大学出现1例确诊病例后，一路之隔的孔浦街道双桥社区6人班底中4人隔离办公，只剩下两位不会使用电脑的老同志。街道紧急组建一支由街道干部、江北区铁建中心下沉干部、社区党员志愿者等组成的党员先锋队，成立双桥社区临时党支部。虽是临时组建，但大家心往一处想、劲往一处使，有条不紊地完成了各项工作。

集中隔离点是抗击疫情“特殊战场”，也是隔离人员的“温暖港湾”。江北每个隔离点都成立了临时党支部，党员们用贴心的“你我呼我应”、知心的“情感陪护”、暖心的“私人订制”，温暖着隔离人员的心。

## 镇海两家餐饮企业推出爱心餐



红烧猪蹄、红烧对虾、清蒸鳊鱼……昨天11时许，镇海骆驼街道船老大餐厅又开始了爱心餐供应服务。店员将6道菜依次端出，三荤三素，供有需要的群众自行挑选领餐。船老大餐厅共有2家门店，分别位于骆驼街道和庄市街道。从上周开始，每天11时至12时半、17时至19

时两个时间段，生活一时困难的群众均可前去两家门店免费领取爱心餐。无独有偶。位于庄市街道后迪科技园（宁波）的迪加智慧餐厅，也面向环卫工、保安等人群，推出了免费爱心餐。

图为市民来船老大餐厅领爱心餐。（汤越 沈孙晖 摄）

## 养老服务机构疫情防控新规发布

本报讯（记者王佳 通讯员万鲁宁）为贯彻落实市疫情防控工作领导小组办公室《关于进一步做好当前疫情防控工作的通知》（以下简称《通知》）精神和上级有关养老服务疫情防控工作要求，昨日，市民政局就进一步严谨有序做好当前养老服务机构疫情防控工作，发布最新通知。

《通知》要求，严格做好养老机构工作人员管理。养老机构工作人员实行轮班制，严格执行入院各项规定。落实工作人员“非必要不出市”和“两点一线”要求。

严格做好核酸检测和疫苗接种工作。养老机构工作人员检测频率按照每周2次、每次间隔2天以上，医养结合机构工作人员检测频率按照每周2天1次执行，对因各种原因未按要求接种疫苗的工作人员须调离一线岗位。鼓励和引导符合接种条件的老年人接种新冠肺炎疫苗。

严格做好养老机构内部管理。严格控制院内聚集性活动规模和频次，除非必要工作外，继续谢绝外来人员、志愿者入院组织活动以及各类参观访问。继续强化养老机构内部管控，做好内部通风、消毒、

院内老年人和工作人员每日体温测量记录、异常症状报告等工作。继续禁止快递进入养老服务机构。

严格做好新入院和在院老人服务。新入院老人须持48小时内核酸检测阴性证明，且14天内无市外旅居史，并书面承诺14天内无市外人员接触史。暂缓收住14天内本市封控区、管控区和防范区内老年人。

按相关要求，家属探视实施预约制，暂缓有市外旅居史家属入院探视。严格落实入院人员测温、登记、扫“场所码”和核验行程卡等工作，探视须持48小时内核酸检

测阴性证明并全程佩戴口罩。院内合理设置探视室和探视路线，不与老年人活动场所发生交集。

封控区、管控区和防范区范围内的养老服务机构及活动继续实行封闭管理。

此外，在落实服务人员定期核酸检测、健康防护措施的基础上，有序恢复居家养老上门服务；老年食堂、助餐点鼓励开展外带服务，开展堂食服务的，要严格落实就餐人员测温、登记、扫“场所码”和核验行程卡等工作，须加大座位间距，控制同一时间就餐人数，实行错峰就餐。

## 东部新城在建工地 1721名工人完成核酸检测

本报讯（记者杨绪忠 通讯员徐濂江 劳汝佳）设置2个核酸临时检测点，两个小时就完成了16个项目1721名建筑工人的核酸检测，实现了东部新城核心区在建项目建筑工人的核酸检测全覆盖……记者昨天从东部新城开发建设指挥部获悉，4月15日和18日，指挥部协调属地福明街道联系附近医院为辖区

工地送上核酸检测服务。重大项目往往工人众多，自行前往核酸检测点检测，面临排队、人员聚集等问题。为此，经过前期各方对接以及场地、人数排摸，东部新城开发建设指挥部与属地福明街道统筹组织，确定以中山路为界，在南北片区分别设置一个临时检测点，分批次分时段分点位安排建筑工人检测。