

江北复工助企团下好复工复产先手棋

本报讯（江北区委报道组张落雁 通讯员卓璇 记者黄程）“场所码可以准备得大一点，方便游客扫码。”“防疫工作要抓牢抓紧，要提醒游客口罩戴好。”4月17日，位于“410”疫情防范区的老外滩景区解封开放，迎来了疫情后的第一批游客。外滩街区复工助企团第一时间上门走访排查，确保防控及复工指导工作落到实处。

“目前，老外滩国家级步行街的各项改造提升项目都已有序复工，二期顾家艺术街区内的11家店铺正紧锣密鼓筹备恢复营业。”昨天，外滩街区复工助企团相关负责人告诉记者。

一手抓疫情防控，一手抓复工复产。近日，随着疫情防控大环境形势趋稳向好，江北迅速行动，组织党员干部靠前服务，下好先手棋，精准助力企业稳固防疫成果，推动复工复产。截至目前，江北区已累计落实检查指导企业500余家，帮助300多家企业率先复工复产。

依托“分类定级、组团包联”的工作机制，江北成立区级复工助企团，统一部署工作调度。对本次受疫情影响的企业，由区委两新工委成员单位重点涉企部门选派下沉驻企服务员，联合属地街道（镇）建立二级复工助企团，进驻

企业开展全流程复工复产指导，及时帮助企业协调解决员工到岗、原材料供应、物流运输等问题。

做好防疫才能尽快复工。江北区委两新工委统筹全区两新党组织，加强生产复工复产防疫培训。江北万象城商圈在甬江街道复工助企团的指导下，按最新政策落实工作人员核酸有效期核查，推进重点进口商品商户完成4轮滚动排查，对商圈消杀、员工个人防护、出入口管理、货运物流等经营全流程强化人、物、环境同防。

针对复工的关键环节货运物流，江北不断完善“交接管、部门管、属地迎”的全流程闭环服务工作机

制。甬江街道、庄桥街道等物流运输企业集聚的街道全力管控好、服务好来甬货运车辆，助力畅通企业产业链供应链、保障各类企业的生产物资供应。据统计，目前已累计服务货车司机群体1860人次。

对于仍处于“三区”内的商圈楼宇，江北持续保障物资供应，加强关心关爱，确保做好楼宇日常维护。在仔细查验核酸证明、行程记录等前提下，外滩街道允许钻石广场等防范区内的部分企业职工提前返岗工作，每日对接物业加强现场消杀，严格落实楼宇防疫管理，并向企员工提供必要的物资保障和服务支持。

雅戈尔集团向宁大捐赠5000万元抗疫物资

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员游玉增）昨天，一辆悬挂着“雅戈尔与宁波大学心连心，共抗疫情！”横幅的大货车缓缓驶入校园，这是雅戈尔集团捐赠的首批物资。据悉，雅戈尔集团近期将陆续把捐赠物资送抵宁大，抗疫物资总价值5000万元。这批物资是雅戈尔集团为宁

波大学3万多名师生员工准备的温暖实用的健康产品，包括T恤、内衣、卫浴用品等日常生活必需品，助力师生们逐步“解封”后尽快恢复正常的学习生活。

“被暖到了”“谢谢”……在物资接收现场，宁大师生纷纷点赞雅戈尔集团的善举。

战疫心理疏导日记⑤

如何帮助社工减少“心理负能”

“老师，我最近感觉很焦虑，脾气很暴躁……”昨日上午，社区工作者吴先生（化名）拨通了战疫心理疏导公益热线，向心理咨询师求助。

社区工作者是社区疫情防控中的一支重要力量。但是在实际工作中，社区工作者无论是体力还是心理，都面临着诸多挑战。这些挑战让很多社工几近崩溃，30岁的吴先生就是其中之一。

电话中，吴先生说，疫情期间，社区工作者都是连续满负荷工作，他们所承担的工作很多：手提大喇叭喊居民去做核酸；管控期间把沉重的物资一户户送上门；居民一有问题就在小区微信群里提问，不管白天黑夜只要看到立马要回复……可让吴先生他们感到委屈的是，自己的付出并不能让每一个居民满意，有的居民会带着情绪指责他们，甚至上门流调时，有的居民不肯配合。更让吴先生担心的是，他怕自己发生工作纰漏，影响疫情防控。吴先生说他已经连续几天难以入眠，向领导提出换岗，可领导迟迟未予回复。“我感觉到崩溃了！”吴先生哭诉道。

对于吴先生的情况，宁波市康宁医院临床心理科主任中级心理治疗师冯婧婧表示，生活中，对于社工的工作，大部分人是积极配合的。然而，由于各种原因，比如对隔离的不理解，自身的焦虑和压抑等，有些人可能会出现愤怒情绪，将心理负能量施加到社工身上，给他们带来了不少负面情绪。

针对社工人群在疫情期间的心理调适，冯婧婧分享了一些沟通和情绪调节的方法，希望在一定程度上帮助社工减少“心理负能”的输入。

沟通方法：

1. 如果条件允许，尽量在安静的地方进行交流，尽量有其他同事在场，尽量给对方提供座位，尽量与对方保持一定的正面距离。

2. 认真倾听，注意使用恰当的语音、语调、语速和音量更平复对方的情绪，对对方的情绪作出回应，表示理解。

3. 保持自身的冷静和理智，不因对方愤怒而同样生气或恼怒。我们需要识别自己的情绪状态，如果发现自己也有气愤的情绪，便要尽快调整，或者做一次深呼吸放松自己，理智判断如何处理更合适。如果你感觉控制不住自己的情绪，在条件允许的情况下，可以暂且离开，并且在离开前告知对方：“对不起，我暂时离开一下，咱们过会儿再聊。”

4. 寻求同事及相关部门的协助，不要独自面对。

自我情绪调节方法：

1. 写日记、绘画涂鸦。将自己的压力体验、情绪变化、烦恼、经历过的酸甜苦辣记录下来，这个过程就能起到减压的效果。

2. 增加积极的活动。每个人都有自己独特的减压方式，阅读、运动、听音乐等，可以做一些简单易便的运动，适当的体育锻炼可以消耗掉体内因为应激而动员起来的化学物质。

3. 收集亲友的照片、温暖的纪念物、鼓励的视频或支持的话语等。可以准备家人的照片，或请亲友在纸上写下祝福鼓励的话语，贴在工作或休息的地方，或者在手机里录制一段鼓励的视频，在最需要的时候，可以给予心理力量。

（记者 陈敏 整理）
战疫心理疏导公益热线：
0574-81859666（24小时开通）

指尖“读”世界

疫情难阻书香，阅读润泽心田。昨天上午，家住余姚阳明街道方桥村的视障人士宋性民用指尖“阅读”获赠的盲文书籍。当天，12名视障人员分别收到爱心人士朱叶青赠送的由中国盲文出版社出版的优质盲文书籍《我心从容，似明月清风》。疫情之下，爱心人士将关注的视角对准视障群体，以此迎接第27个“世界读书日”的到来。

（朱剑庆 江涛 摄）



近九成餐饮单位恢复堂食，记者探访发现——“烟火气”回归 防疫摆首位



记者 孙佳丽 张凯凯
通讯员 王剑波

“我们店可以堂食哦”“你好！欢迎光临”……18日，记者走访多家餐饮单位发现，伴随着耳边的迎宾声，宁波一度按下“暂停键”的餐饮行业正有序恢复堂食，餐饮单位陆续开门迎客，熟悉的“烟火气”开始逐步回归。

“您好，请扫一下场所码，并测量一下体温，手部也请消个毒。”中午12点，配合店里严格落实好各项防疫措施后，陈先生和他的同事进入了桂堂·琉璃宴天一店。望着桌上的公筷公勺，陈先生不禁感慨：“一周前，因为疫情影响，全市暂停了各类酒店、饭店的堂食服务。这对我来说，简直是‘晴天霹雳’。这不，一恢复堂食，我就拉着同事过来了。虽然整体用餐过程麻烦了些，但我们很安心。”

据了解，宁波发布最新疫情防控措施15条以来，已有近九成的餐饮单位恢复堂食。扫码点餐、移动支付、放置公筷公勺等，已成为标配。其中，天一广场有近80家餐厅

恢复营业。餐厅员工需测量过体温、亮出场所码绿码、有48小时内核酸检测阴性证明、佩戴口罩后，方可上岗。除了对每一位顾客严格落实测温、扫码场所码等措施外，很多餐厅还鼓励顾客打包带走，非就餐期间也要求顾客规范佩戴口罩。

在东部银泰城的四楼，除海底捞、柠檬泰以及九田家烤肉未对外营业外，其他餐厅均已恢复堂食。“我们会要求餐饮店严格做好疫情防控工作，在营业前做好通风消毒工作，就餐期间则合理控制人数，堂食隔位就座。”该楼层负责人郑女士说。

不少餐饮单位还重新调整了菜品数量，在保证市民用餐体验、维持食材新鲜度的基础上，减少食材的浪费。

“我们店里的生鲜食材都会日日更新。但由于刚开放堂食不久，店内客流的恢复仍需一段时间。这几天，我们供给堂食的菜品数量减少了30%左右。”桂堂·琉璃宴天一店店长王耀说。

湘间田舍东部银泰城店同样如此。店长赵斌告诉记者，每天上午



4月17日起，宁波市餐馆恢复包厢和堂食服务。昨天下午，宁波大学云创街区甬爱e家内的工作人员正在向街区的商户、外卖小哥传达最新防疫政策，并向商户发放店家场所码、防疫用品。（陈结生 杨科迪 摄）

8点左右，店内所需要的蔬菜、肉类、鱼类等会送到门店，他们根据食材情况确定菜单上的菜品种类和数量，售完即下架，用不完的食材则用来制作员工餐。目前，该店内可供堂食的菜品比平日里有所减少，保留的基本是小炒类菜品。

恢复堂食后，不仅“烟火气”回来了，餐饮从业者的信心也回来

了。“我们每天都做好卫生消毒工作，就等着开放堂食的那一刻。收到恢复堂食的通知后，我们迅速行动，当晚就接待了28桌客人。”新发现东部银泰城店餐饮主管罗金荣说，餐厅只要在严格做好防疫工作基础上，保证菜品质量，提高服务质量，那么恢复往日门庭若市的状态指日可待。

一段舞蹈与20余幅抗疫作品，带你认识身边最平凡的天使

记者 廖惠兰
通讯员 陈敏健

在这场全民战“疫”中，每个人都用自己的方式为疫情防控贡献力量。在宁波市文化馆重磅推出的原创舞蹈作品《最平凡的天使》中，来自宁波市青年舞团的骨干成员们，用舞蹈再现了抗疫者无畏逆行的精神。

每一个“我”汇聚成“我们”，平凡的事也就有了不平凡的意义，就像歌词唱的那样：“你是

最平凡却最温暖的天使，此刻风雨里可幸有你的坚持。你带泪的笑容，有天使带来雨后的彩虹，世界因为你，在痛里有感动……”

在《最平凡的天使》这个舞蹈视频中，舞者发挥自己的特长，跟着歌曲的节奏，通过接力的方式，将自己优美、有力的舞姿“盛开”在宁波的各个角落。

“疫情反复了3年，每个人的内心都承受了很多压力。相比第一次面对新冠病毒，大家少了惶恐，多了坦然与责任。更多的市民走上抗疫一

线，以一己之力，共同守护这座城市。这就是作品想表达的精神。”该作品的导演吴佳谈起创作初衷时表示。

这支舞蹈作品由宁波市青年舞团十余位成员居家完成。吴佳介绍：“作品制作过程中，我们都是通过线上形式编排，包括音乐的选择、舞蹈的安排。从任务分配、拍摄、收集素材到后期的剪辑，差不多花了3天时间。”

受疫情影响，宁波市青年舞团已经暂停了训练，大家利用居家的空闲，主动加入所在社区的抗疫志

愿者队伍。

值得一提的是，在《最平凡的天使》视频中，宁波多位书画家用他们的创作，记录下发生在宁波的感动时刻，同时还有摄影家用镜头捕捉了动人瞬间。林绍灵的书画作品《防疫必胜》、李臣义的书画作品《明灯雨存》、金巨剑的书画作品《争分夺秒》、陈云波的摄影作品《采样》……20余幅美术摄影作品与宁波市青年舞团坚韧有力量的舞蹈融为一体，汇聚成一首众志成城、抗疫赞歌。



Ryan Godlewski在核酸采样点维持秩序。（孙肖 柴晓晓 摄）