文化大餐“云”上享

云剧场 云展映 云课堂

文化大餐让市民居家生活丰富多彩

□本报记者 刘一叶

11月23日，由重庆市文联推出的《云端文艺讲坛》正式在重庆文艺视频号上线。重庆师范大学文学院教授王于飞、重庆市文艺志愿者协会主席张礼慧亮相《云端文艺讲坛》，以视频的方式，与网友分享古诗词、艺术歌曲的魅力。

当前，重庆疫情防控工作进入最吃劲、最关键阶段，我市文艺工作者持续加大优质内容供给，云剧场、云展映、云课堂等次第推出，以精彩的文化大餐丰富市民的居家生活。

左图：小朋友通过网上直播学习跳舞。

（受访者供图）

右图：市民正在群众文化云平台上听讲座。

（重庆市群众艺术馆供图）

云剧场上看好戏

从11月19日起，不少市民都会在每天下午2点，准时点开重庆日报视频号或抖音号，等待着一场好戏的上演。

这是由市文化旅游委与重庆日报联合出品的“重庆日报云剧场”。该剧场遴选的剧目来自市级各大文艺院团及区县文化馆等，涵盖舞剧、川剧、芭蕾舞、话剧、音乐会、魔术等类别，多数剧目都在国内外舞台上摘得过大奖。自19日开播以来，该剧场累计观看人数近10万人次，获得观众好评。

首场直播中，重庆市川剧院推出了川剧《李亚仙》，川剧表演艺术家沈铁梅高亢哀婉的唱腔，征服了直播间的观众。此后，重庆各大文艺院团陆续为观众带来了民族管弦乐音乐会《思君不见下渝州》、话剧《红岩魂》《雾重庆》、京剧《双枪惠娘》等众多优秀剧目。

家住九龙坡的董斌是“重庆日报云剧场”的一位忠实观众。11月23日下午1点50分，董斌迫不及待地打开手机，从头到尾在线观看了话剧《雾重庆》。“看到精彩部分，我还随时发微信与朋友们分享。”他表示，自己在朋友圈转发了“云剧场”的直播后，还有朋友来留言，希望恢复线下演出后一起相约剧场。

记者了解到，接下来，“重庆日报云剧场”还将推出多部近年来深受好评的原创作品，包括交响乐《天方夜谭》、歌剧《尘埃落定》《一江清水向东流》、舞剧《绝对考验》、芭蕾舞剧《追寻香格里拉》，还有应观众要求重播的川剧《李亚仙》、话剧《红岩魂》等。

云展映中看好片

“电影《爱情征服一切》太好看了，阿萍的故事让我泪水涟涟。”11月23日，家住江津区的顾颖在朋友圈转发了第四届重庆先锋艺术电影展的线上展映单元海报。

由马来西亚导演陈翠梅执导的电影《爱情征服一切》，是此次线上展映单元中的重磅之作，深受观众喜爱。

据悉，该影展线上展映单元包括13部影展入围的短片竞赛单元作品，6部“先锋行动”往届作品，以及陈翠梅导演的2部长片、5部短片作品。展映被搬上了多多视频和番茄视频等平台，和观众相约云端。

近日，市委宣传部会同相关单位推出了6类文化体育休闲活动的文化大餐。在此基础上，重庆各电影展组委会陆续推出了线上展映单元延长播放时间的公告，让观众足不出户，感受光影魅力。

记者了解到，为了丰富疫情期间市民的文化生活，重庆青年影展也开通了第九届青年电影展线上活动的直播回放通道。重庆青年电影展创始人丁钟表示，期望观众能在这些活动中，感受青年电影人怎样运用多元的形式与题材，展现对世界的洞察与反思。

云课堂里学才艺

近段时间，云课堂的推出也丰富了市民的居家生活。

市文联于11月23日在重庆文艺视频号中推出了《云端文艺讲坛》栏目。当天的《云端文艺讲坛》中，重师教授王于飞和网友分享了孔子的《幽兰操》。

家住茶园的何春天与父亲一起观看了这期视频，“观看过程中，爸爸一直哼着旋律，希望文艺讲坛能够加大播出频率，让更多人了解古诗的意境。”何春天说。

23日，记者电话联系上家住长寿的周冰雪时，她和5岁的女儿陈欣雨刚刚跟着长寿区文化馆的视频号，上了一节《舞蹈基础教学》课程。

几天前，周冰雪发现长寿区文化馆的微信公众号公布了2022年秋季长寿区文化馆线上云课堂的直播内容后，立马点击了预约。该系列课程由长寿区文化馆邀请相关专业教师以文化志愿者的身份参与直播教学，涵盖美术、舞蹈、语言、体育等课程内容。“这两天，我和孩子一直都在看直播，老师教授的内容特别细致，非常实用。”周冰雪说。

事实上，和周冰雪一样参加线上艺术普及课程的市民还有很多。记者了解到，自本轮疫情发生以来，重庆市群众艺术馆依托重庆群众文化云平台，与全市41个云上文化馆和1000多个镇街综合文化服务中心共同推出了云上普及活动，向市民免费提供云上文化慕课、精品展览、艺术赏析、经典阅读等资源。

截至11月23日，重庆群众文化云共推出了“学才艺”“特色文化”“艺术赏析”“赶大集”“逛展览”等多个专栏。其中，“学才艺”点播量排名前五的分别是手工《非你莫鼠》、舞蹈《黄杨扁担》、剪纸《春》、民谣吉他《弹唱教学》、舞蹈《西楼别序》。

“根据后台数据，‘学才艺’是其中最受欢迎的栏目，这说明市民不只满足于被动欣赏聆听，更想参与进来，后续我们还会根据市民的需求调整视频内容。”市群艺馆工作人员表示。

线下锻炼很积极 线上学习很生动

本报讯 （记者 李志峰 张凌漪 云钰）把实验课堂“搬”进宿舍、每天按表格锻炼打卡、参加设计和绘画大赛……11月24日，重庆日报记者通过“云探访”的方式，打探了我市部分学校的同学们宅家宅寝的学习和活动情况。

线下锻炼

男生寝室里练哑铃爬楼梯，女生每天坚持练瑜伽

“锻炼时间到，开始打卡啦！”23日下午6点，在重庆大学A区学生宿舍10舍810室，2020级机械设计制造及自动化专业的张振招呼三名室友“上器械”。大家把充满运动节奏的音乐打开，拿出了哑铃，铺上了垫子，热身以后就开始锻炼起来。

“我们以前都有锻炼的习惯，疫情期间也不能躺平，大家相互督促、坚持锻炼。”他们在宿舍和楼栋里充分运用器械和有限的空间实施锻炼计划：张振一五一十地做负重下蹲，邓舟平做平板支撑，贺星杰练哑铃，高一翔爬楼梯。现在，锻炼已成为810寝室的日常了。

不仅仅是男生喜欢锻炼。在重庆大学虎溪校区大数据与软件学院学生宿舍松园五栋415室，潘奥、王惜、王昕月、张莹四位女生这段时间也成了一起练瑜伽的好伙伴。“趁宅在寝室的时间，抓紧锻炼，等疫情结束以后‘惊艳’所有人。”四位女生说，每天坚持练瑜伽，大家争取练出马甲线。

在重庆师范大学，该校体育与健康科学学院王红旭班（团支部）专门录制了健身操视频，向全校师生推送，鼓励同学们利用课余时间动起来，增强免疫力，缓解压力。

线上学习

丰富多彩的线上课程，让学生们宅家不停学

11月22日，小雪节气。当天下午，沙坪坝区滨江小学三年级1班的孩子们相聚云端，在线上开展了小雪节气课程，从不同角度了解这一节气的丰富文化内涵。

孩子们用手中的笔抄写有关小雪的古诗词、设计手抄报、写作文、做手工，还动手制作了南方地区“小雪”节气的传统食物之一——糍粑。

在两江新区行远小学，学校为学生们安排了云锻炼、云共读、云k歌、云劳动、云手工、云观影等6项亲子共进课程，这6项课程融合每日大课间、综合课程开展。

在做好日常线上教学的同时，不少学校还组织学生在这段特殊时期开展有意义的教育活动。比如，江北区科技实验小学组织学生开展云主厨实践活动，各班学生在家制作一道美食，录制1–2分钟微视频或者制作过程拼图，各班择优推选1–2道美食至年级，年级再推选1–2名主厨，最后推选出校级云餐厅小主厨。

课辅活动

在寝室就能做实验，用画笔描绘出难忘的抗疫瞬间

在重庆邮电大学，老师们将实验套件装车，分批次按宿舍楼栋，依次送到通信工程、计算机科学与技术等相关专业的学生手中，共计发放17栋宿舍楼225套器件，让1014名同学在寝室里就能做实验。

“数字电路实验课是我们学校许多专业的基础课，因为疫情无法去实验室，但可以通过FPGA口袋实验平台进行这门课的实验教学。”通信工程专业学生任诗琪说，FPGA口袋实验平台体积仅为一个成年人手掌大小，相较于“软件仿真”，它更具直观性，能够将验证结果通过视、听形式呈现出来，“我们宅在寝室也没虚度光阴。”

连日来，四川外国语大学官方微信公众号持续推出一组记录抗疫瞬间的海报、绘图。

同学们聚焦物资保供、核酸检测、防疫知识科普、公益宣传等内容，用画笔描绘出心中难忘的抗疫瞬间，生动呈现了师生们携手共进、齐心抗疫的画面。

在重庆财经学院，由该校财富管理学院组织开展的“‘疫’笔点睛，怦然‘新’动”主题口罩设计大赛，也在广大学子中得到了积极响应。

让心理服务热线传递温暖抚慰心灵

——如何发挥好志愿者的力量③

战疫热评

□臧博

在这静下来的日子，市民积极配合防疫政策，通过自我调节、邻里互助等方式，守护好自己的身心健康。不过，也有少数市民产生焦虑、不安、烦躁等负面情绪。关注市民心理健康，做好心理纾解和引导，也是打赢疫情歼灭战的重要举措。

近日，有不少心理咨询师等专业志愿者，或是加入心理服务热线接线员队伍，或是通过直播课等形式，普及科学知识，疏解市民焦虑，排解心理问题，取得良好效果。

众多区县、部门也推出了心理服务热线，帮助市民纾解情绪。但要让热线电话真正推送到有需要的市民面前，还需要在推广上下足功夫，让每位有需要的市民，都能与心理热线保持通畅联络。

这就要求保持热线畅通，切实提升热线接听率。这需要科学规划和调整，特别是要根据各条热线具体接入的数量、反馈的情况等及时优化配置接线志愿者；对于那些线路“热”又人手不足的热线，要想方设法调配更多专业志愿者的加入，确保市民的电话打得进、接得通、不耽误。

心理服务热线要温暖人心。封控在家，一些市民打电话时难免发发牢骚、倒倒苦水，这就要求心理服务志愿者在上岗前做好工作预案和心理建设，始终心怀善意、保持耐心，尽可能地多倾听、多开导、多劝解，打开人的心扉，帮助其迈过心理上的这道“坎”。

让心理服务热线成为大家值得信赖的“朋友线”，传递温暖，抚慰心灵，给予力量，增强战胜疫情的勇气和信心。

我市开通疫情防控心理服务热线

本报讯 （记者 云钰）当前，我市疫情防控形势依然复杂严峻，为做好广大市民特别是未成年人心理服务工作，11月24日，经市疫情防控指挥部同意，我市统筹协调了一批心理咨询热线，作为疫情防控心理服务热线，向广大市民提供心理咨询志愿服务，有需要的市民可以拨打。

心理服务热线
扫一扫 就看到

12345记者帮你跑有回复了

难 封控无法到指定医院买药
回复：社区开出跨区域特定就诊出门条

“我的药吃完了，不能出门买药，该怎么办？”11月22日，家住大渡口区缤纷时代小区的何先生，向12345政务服务热线求助，他患有高血压等多种基础疾病，是二级残疾，现在家里的药已经吃完了，急需到指定的九龙坡区人民医院购买药物，但因疫情封控无法出门，希望相关部门能够协助帮忙买药。

当天，“12345记者帮你跑”栏目记者联系上了何先生，他说，前一晚向12345政务服务热线反映情况后，街道和社区都十分重视。随后，社区残疾人专职委员给他打了电话，让他到社区开具出门条。

“社区办公室就在我们小区，我马上就去社区领取了跨区域特定就诊开药的出门条。”何先生告诉记者，自己出门不方便，他的妻子在22日下午已经乘坐出租车，到九龙坡区人民医院给他买了药，买一次药可以吃一个月。

（记者 杨铌紫）

邮储银行重庆分行助力高质量发展——乡村振兴篇

邮储银行重庆分行

服务立行 擦亮“三农”服务国家队的金字招牌

植巴渝沃土，立“三农”之业。党的十八大以来，从脱贫攻坚到乡村振兴，作为“三农”金融服务的国家队和主力军，邮储银行重庆分行前行的每一个脚印，都携带着泥土的厚重与田野的芬芳。该行在人民银行重庆营管部、重庆银保监局的指导下，累计向“三农”领域投入信贷资金超300亿元，为乡村振兴注入了充沛的“金融活水”，擦亮了“三农”服务国家队的“邮储品牌”。

在此过程中，邮储银行重庆分行潜心拓宽服务渠道，持续提高服务覆盖率，逐步成为重庆地区“网点金融服务最广的银行”之一。遍布巴渝广袤乡野的邮储网点，构建起一张全面、深入、到位的“三农”金融服务网络，有效夯实了“三农”服务根基。

织密服务网 做透“一公里”

庞大的客户基础、遍布城乡的网点布局，是邮储银行与生俱来的基因和优势。扎根重庆十余年，邮储银行依托“自营+代理”的独特运营模式，已在渝拥有1700多个营业网点，其中70%分布在农村地区，服务网络深入城乡尤其是乡镇“肌理”，为打通金融服务“最后一公里”奠定了坚实的物理基础。为更有效助力乡村振兴，该行还成立支持乡村振兴工作领导小组，研究制定金融服务乡村振兴战略三年行动方案，建立起基层联系点90余个。

“取现、借款、贷款……现在不用出村就能实现快速办理。”在万盛经开区黑山镇南门村，猕猴桃种植户张书兵对邮储银行的服务赞不绝口。就在不久前，他通过邮储银行重庆分行申请了30万元的纯信用贷款，不出村、不跑路，在家门口就解决了“燃眉之急”。

“从重庆农村市场的规模来看，全市现有农民合作社达3.9万个、家庭农场已经超过2000个。”据邮储银行重庆分行相关负责人介绍，重庆现代山地特色高效农业开发潜力巨大，而广泛分布的网点正是该行助力农村产业发展，推进惠农合作项目实施的关键。据悉，该行持续加强与市农业农村委沟通交流，积极推动惠农合作项目，累计走访农民专业合作社3.81万家，“融资E”一级白名单推荐6757户，发放惠农经营贷1.47亿元。

以网点为圆心，该行与邮政集团重庆分公司紧密协同，不断深化邮银合作。去年5月，邮政集团重庆分公司、邮储银行重庆分行与市农业农村委联合在永川召开了“重庆邮政助力农民合作社高质量发展交流活动暨全市邮政惠农合作项目推进会”，加快推进惠农合作项目，以扶持种植养殖大户和农民专业合作社为抓手，打造集商流、物流、信息流、资金流“四位一体”的信息和业务平台。

随着“四位一体”平台的建设发展，全市各区县金融信贷、邮政农资配送、速递物流、电子商务等社会化服务项目增加、成效显著。仅在永川一地，2020年就开展16场惠农直播，销售农产品6.9万件，销售额达280余万元，为当地农民合作社发放贷款达2000余万元。

立足新基地 为民解愁难

走近长寿区双龙镇红岩村村委会外墙，一块“1+2+N普惠金融到村”宣传栏格外醒目，上面公布了十大行动计划及基础标准，方便村民知晓金融机构支持脱贫攻坚及乡村振兴战略的具体举措。

这是由邮储银行长寿区支行倾力打造的“1+2+N普惠金融服务到村”基地服务点。放眼望去，这里有各种便民服务设施，业务柜台、银行卡受理终端、验钞设备、保险柜、电视机、书柜等，一应俱全。

“我们到街上存钱取钱要排队很久，下雨天也不方便到街上去。现在村里有了这个普惠金融基地，随时都可以来，也不用排队，太方便了。”一位村民高兴地说。

近年来，邮储银行重庆分行在人行重庆营管部的指导下，围绕“基础金融服务不出村，综合金融服务不出镇”的要求，积极推进“1+2+N普惠金融到村”基地建设工作，联合邮政企业建成普惠金融基地511个，延伸普惠金融服务触角，共同绘就美丽的乡村振兴画卷。

今年是党的二十大召开之年，也是乡村振兴深入推进的关键之年。邮储银行重庆分行将继续践行“普之城乡、惠之于民”初心，不断下沉金融服务重心，积极引导各个分支机构的金融资源向重庆各区县广大农村地区倾斜，把普惠金融带到田间地头，切实提升农村地区金融服务水平，增强老百姓对金融服务的获得感、幸福感和满意度。

陈熙