

巴南区把社区科普大学建设融入基层全面建设之中 建设群众满意的多功能社区科普大学

□记者 刘代荣

“3℃贮藏的包装熟肉禽类产品采用巴氏杀菌的，保质期一般为7至30天。”3月22日，一堂有关食品安全知识的讲座正在巴南区科普大学龙洲湾街道龙海社区教学点举行。

当天讲课的是巴南区农技协联合会会员、重庆雨萱居家庭农场负责人张健，她授课的题目是“食品安全知识知多少”，几十名来自该社区的学员听得津津有味，学员们不时就自家熟食的保存时间与方向授课教师提问，台上下互动产生了良好的科普效果。

这是巴南区社区科普大学教学点授课的一个缩影。

“近年来，巴南区高度重视社区科普大学建设，主动作为，积极创新，统筹谋划，把社区科普大学教学点建设与社区全面建设融合起来，形成了与公民科学素质提升行动、新时代文明实践实践活动、基层治理等齐抓共管、齐头并进的良好局面。”巴南区科协党组书记、主席林杰介绍。

巴南区社区科普大学自2013年创建以来，教学点从最初的25个发展到目前的59个，基本实现镇街全覆盖，仅2022年度就完成开课1418节，为助推人民群众高品质生活发挥了重要作用。

优化教学管理

社区科普大学作为一项面向基层群众的公益性科普组织，教学管理直接决定着办学质量。

“紧贴社区居民需求，抓好课程内容设计、课堂组织与管理，努力把社区科普大学办成居民满意的科普活动教学基地。”巴南区科协相关负责人说。

为此，巴南区科协印发了《重庆市社区科普大学巴南分校教学点建设管理办法》，明确和细化课程设置、师资队伍、教学管理服务、资金发放、监督管理等方面的措施。

在课程设置上，坚持以满足群众的需求为目标，按照专业类别分为卫生健康、农业技术、科学教育、科技创新、综合服务 etc 6 个方面。年初由基层科协征集“需求表”，授课教师公开“课程表”，“两表连线”，精准对接，精准科普。同时，对各教学点进行年度



巴南区花溪街道红光社区开展健康知识讲座。（巴南区科协供图）

工作评估考核，并按30%比例评出优秀等级，确保了教学质量。

在优化教学管理服务方面，明确各教学点自行开展教学、管理服务、资料收集归档等工作。按照“四化八有”的标准打造示范教学点，适时开展教学工作培训会，有力推动全区社区科普大学建设管理持续向好发展。

3月20日，记者在龙洲湾街道龙海社区教学点看到，龙海社区教学点规章制度、课程安排表、学员登记表、学员证等资料一应俱全、规范有序。

配强师资队伍

“我们教学点的授课教师，都是从全区遴选的优秀科普志愿者，来自卫生、应急、科研等各行各业的专家学者。”巴南区科协相关负责人介绍。

巴南区科协先后聘请了科技社团人员、科技志愿者、基层科协“三长”、医务工作者、科技教师等1000余名科技工作者，加入社区科普大学教师队伍。同时，成立科普讲师团，面向全区公开征集科普讲师，经过推荐、政审、遴选、培训程序，优选232人加入科普讲师团，配备到全区所有镇街，作为社区科普大学师资力量的补充。

巴南区科协与九三学社签订合作协议，联办科普课堂，利用九三学社科普专家人才优势，开展“菜单式”“订单式”教学服务。

“受聘的科普讲师，实行动态管理，适合的留用，群众不满意的就解聘。”巴南区科协相关负责人说。

各教学点建立起了评课、评价等制度，由听课群众打分，评价结果作为奖优罚劣依据，根据评价结果2022年解聘了12人。

与此同时，巴南区科协还建立起了奖励机制，对优秀科普讲师给予奖励。2022年举办首届科学传播专家

选拔赛，评选出十佳科学传播专家、十佳科普讲师，进一步提升了社区科普大学教学质量。

丰富教学内容

“来参加科普大学学习的居民，大多数都是老年群体、青少年群体，如何让他们听得懂、学得会，是检验教学水平的重要标准。”巴南区科协相关负责人说。

在教学内容上，他们坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众，按照由浅入深、由易到难、循序渐进的原则，合理安排教学内容，围绕食品安全、药品安全、心理健康、垃圾分类、应急科普、科技前沿、安全生产、灾害防治等热点问题，根据群众所需采取“菜单式选课”，不断丰富课程内容。

同时，各教学点结合全国科普日、科技活动周、食品安全宣传周、防灾减灾日等重要节点，积极开展科普报告、讲座、参观、游览、文体活动等多种形式科普活动，系统化地将科普教育和科普活动结合起来，加大科学普及教育的效果，增强居民科普获得感、幸福感。

在巴南区花溪街道红光社区教学点，该社区党委书记杨超担任教学点负责人，依托辖区内共驻共建单位共同办好教学点。目前，该教学点建有32米的科普宣传栏、科普宣传展板，400多平方米的科普服务站，能容纳100余人的教室。

红光社区教学点在抓好常规教学的基层上，还对青少年、妇女、残疾人、慢病群体等的不同需求，分别打造了“社区慢病协会”“坝坝龙门阵”“道德文化长廊”等特色品牌活动，该社区曾荣获“全国科普示范社区”。

巴南区鱼洞街道下新新社区教学点，在教学中针对辖区居民体育爱好

者较多的情况，组织开展社区文体活动科普教学，聘请体育方面的专家介绍正确的健身方法，赢得了社区居民的好评。

助推基层治理

咚、咚、咚!“李阿姨，李阿姨，吃早饭了吗?”

“吃了，谢谢你们!”

这是发生在巴南区龙洲湾街道龙海社区一居楼的一幕。敲门的是龙海社区教学点的何顺奎、张占江两名学员。

“敲门行动，是我们龙洲湾街道龙海社区教学点助老服务的一项内容，主要是查看独居老人有无意外发生。”巴南区龙洲湾街道龙海社区党委书记、龙海社区科协负责人李自玲介绍，近年来，龙海社区科协积极创新，以社区科普大学为载体，在提升辖区居民科学素质的同时，成功探索“学员”变“五员”的社区科协参与基层治理工作新模式。

据了解，龙海社区有6个居民小区，居民人数达3万余人，“让教学点学员参与基层治理工作，不仅提升了居民科学素质，而且建立了和谐的邻里关系，实现了多年来辖区民居无上访、无重大刑事案件，走出了一条科协组织融入基层治理的新路子。”李自玲说。

做“科普宣传员”，让学员把在教学点掌握的党的最新政策、科普知识等内容，及时传播到身边的朋友、家人、邻居中，打通了科普宣传“最后一米”。

做“民情信息员”，社区科普大学班干部通过每周一次的上课平台，收集学员带来的社情民意并汇总到社区，帮助社区及时了解群众呼声，搭建起了畅通民意、关注民生的“连心桥”。

做“文明劝导员”，以社区科普大学为平台，以新时代文明实践站为阵地，以学员为志愿服务骨干力量，开展交通、卫生等文明劝导，为精神文明建设添砖加瓦。

做“邻里调解员”，组织部、司法局、区法院等单位专业人士开展科普讲座和培训，把学员培育成矛盾纠纷调解员，帮助调解各小区矛盾纠纷，创造小事不出小区、大事不出社区的和谐新局面。

做“助老服务员”，在学员中组织志愿者，针对独居老人、空巢老人、残疾人、高龄老人等特殊群体，开展关怀走访，在看病配药、生活保障等方面提供贴心帮助。

目前，龙海社区教学点共发展“五员”学员2000余名，先后收集居民意见35条，调解矛盾纠纷237件次，解决40余名孤寡老人的急需事、烦心事、求助事。

南岸区老科协举办 “专家院士进校园”活动

本报讯（通讯员 陈晨）近日，由南岸区老科协牵头的“专家院士进校园”系列活动暨“培养小小科学家”科普讲座，在南岸区天台岗小学举办。

区老科协名誉会长林红通过讲解爱国英雄和科学家的故事，从培养小小科学家的意义、树立正确的社会主义核心价值观、树立远大理想目标、为科技强国做出贡献等方面激励同学们要树

立坚定不移的爱国情怀，为国家的富强争当小小科学家而努力学习。

科普讲座互动环节，小朋友们纷纷表示，一定要学习革命前辈和许多科学家院士为国奉献的精神，一定要为祖国的繁荣富强勤奋学习，长大后争做中国特色社会主义的建设者和接班人。讲座受到广大师生的热烈欢迎，有近300名师生参加此次活动。

万盛科技馆开展 “国防力量”军事主题科普展

本报讯（通讯员 赵雪）为提高国民，尤其是新时代青少年群体参与国防教育的积极性，增强全民国防意识，培养青少年投身于实现高水平科技自立自强的远大志向，近日，万盛科技馆联合区多个部门联合开展“国防力量”军事主题科普展。

展览现场展出了陆战之王、无人机等多种精美的军事模型展品，每件展品配有相应的文字说明。同时在周围展出“当代军事前沿”“军事装备”“各军种国防科技成果”等科普展

板，让参观者能够更好地了解国防知识。

本次活动在传统展览方式的基础上借助体感游戏、视听体验和场景模拟等技术，让参观者亲自体验军事科技的魅力。通过展览，让更多人学习国防知识，了解中国国防的发展历史。

本次培训让青少年进一步了解国防科技的重要性和我国军事科技的发展历程，让青少年在科学精神和爱国主义精神的感召下成长，成为国家科技创新的有生力量。

重庆鲁能巴蜀中学举行 15周年办学成果展

3月26日，重庆鲁能巴蜀中学举行15周年办学成果展和校庆活动，展示该校15年来的办学成果。

活动当天，在鲁能巴蜀中学校园景观大道上，该校15周年办学成果展以整个校园为空间，全面展示学校教学改革、课程改革、教师队伍、六年一贯制教育、艺体特色、国际交流等方面的办学成果。

校庆活动上，鲁能巴蜀中学师生们带来音乐舞剧《追光者》，以新生入校视角讲述鲁能巴蜀中学的创立故事，通过足球、篮球、艺术体操、花跳、戏曲、小提琴等社团表演展示鲁能巴蜀中学“挖掘潜能，张扬个性”的办学特色，融合朗诵、合唱等形式，向学校深情告白。

操场上，学校以游园会形式开展

的社团活动也引来大家关注，通过巴蜀中学和鲁能巴蜀中学两校之间五个车站等元素设置的社团活动，为学生们搭建起参与互动的平台。

为展示学校改革发展成果，在校庆期间，鲁能巴蜀中学将以“荣耀·新锐”为主题，以“活动月、活动周、活动日”为主线，持续开展系列特色活动。包括教研室学科“命题指导”培训、新教师“创新课堂”、“同课异构魅力课堂”展示、“向善少年 美丽鲁巴”班级形象大赛、“能说”师生同台会等，涵盖学术类、竞技类、展示类、综合类、实践类、秩年类六大类。同时还陆续举办美术部毕业作品展、师生现场书画赛、校园科技节、校园体育节开幕式等。

（来源：重庆鲁能巴蜀中学）

重庆市两江育才中学开展 川剧进校园活动

色彩鲜明的妆容服饰，专业精准的一招一式，独具特色的唱腔，韵味十足的一颦一笑……近日，重庆市川剧院的演员们走进两江育才中学，为学校900余名师生带来了一场精彩纷呈的川剧视听盛宴。

一台戏，一抹妆，演员唱念做打，师生凝神观赏，共同品味一段源远流长的历史。演员们精彩的表演赢得了大家的阵阵喝彩，同时也让师生进一步感受到了川剧的音律美、服饰美、艺术美，拉近了与传统文化的距离。

现场的互动环节更是气氛热烈。为了让同学们更深入地融入戏曲氛围，激发大家对川剧的兴趣，川

剧院的演员们邀请部分学生登台，进行川剧动作现场教学。站立、举枪、挥动，同学们在沉浸式学习基本功之中，亲身感受川剧表演这一传统文化的魅力。

川剧艺术沉淀着巴蜀人民几千年来审美意趣，凝聚着川渝地区独特的传统文化特色。

此次活动不仅加深了师生对川剧文化的了解，同时也激发了同学们对这一艺术表演的兴趣，帮助同学们在潜移默化中接受传统文化的熏陶，树立文化自信，成长为“德智体美劳”全面发展的新时代少年。

（来源：重庆市两江育才中学校）



荐书

《别做那只迷途的候鸟》

作者：刘同

出版社：北京联合出版社

“别人都在做自己喜欢的工作，为什么你不可以？”

那是因也许你还没听过“职场3232”法则啊！

《我在未来等你》《谁的青春不迷茫》出版之后，睽违数年，刘同重新书写职场，不仅写给每一只在时代浪潮中奋力打拼的职场候鸟，也是写给在职场拼搏十八年，依然在前行的自己。职场上有这样一种新族群，他们随着大潮读书、求职，进入大城市，在人生关键的十年里，不愿错过每次机遇，就像一群候鸟，努力跟上每次冷暖迁徙，一刻不停往前飞。然而不知不觉中，许多人已经迷了路，找不到方向，找不到方法，也找不到动力。慢慢地，不知道自己喜欢什么、能做什么、能做好，不断奔波漂泊，到头来，成熟的只是外表，内心依然焦躁。

在本书中，刘同认为每个人的生命中都有一个“关键十年”，并根据自己的生涯轨迹，提出“3232”法则，将“关键十年”分为四个阶段，即人生规划期（3年），适应调整期（2年），职场炼狱期（3年），自我突破期（2年）。并从四个阶段中选取50余个绕不过去的难题困惑，一作业答。“3232”法则关注的是对人生、事业与场域的思考，而非是一份具体工作上花费时间的多少。所以，只要愿意

思考，并付出行动，开始得越早，你就会成长得越快。慢慢地，你会发现，会不会工作、能不能工作，其实与一个人的年龄、资历无关，一个37岁的人，工作能力不一定就比20岁的人强。每个人都必须按顺序经历职场的这四个阶段，无法跨越，也不可能逃避。

别人能做自己喜欢的工作，你当然也可以！

而这本书根据职场的四个阶段，每个阶段列出了最困扰职场候鸟们的问题，其中哪怕只有一个能让你有所感悟，那这本书也就有了它的意义。



小少年烦恼多 青少年的“心事儿”如何解

□吴侃 郑嘉伟

中国科学院心理研究所近期发布的《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示，在参与调查的3万多名青少年中，有14.8%存在不同程度的抑郁风险。

青少年时期是心理发展的重要阶段，青少年在学习如何适应社会环境的过程中，容易出现焦虑、抑郁等问题。如何为青少年心理健康筑牢防护屏障？

“小孩子不要太矫情”“等青春期过去就好了”……青少年的心理健康问题容易被家长忽视，部分家长将其当成青春期的胡思乱想，未能及时进行疏导和干预，导致问题不断升级。

“家长是识别孩子心理疾病的‘第一道关卡’。”湖南省岳阳市岳阳楼区桥西小学工会主席柳玲玲表示，家长应当给予孩子更多关注和理解，重视孩子心理健康问题，发现问题及时带孩子去专业医疗机构治疗。

北京中医药大学国学院教授张其成认为，应该对家长进行心理健康教育理念和方法的科普与指导，选择几个试点地区，编写家长专用的青少年心理健康教育教材，家庭、学校、社会三方联合，建构有利于青少年人格、心灵以及学业成长的三维支持系统。

学校是青少年成长的重要场所，补齐学校心理健康教育短板“刻不容缓”。云南工商学院执行校长李孝轩建议，各级各类学校建立心理健康教育定期评估机制，落实“一生一策”心理健康档案，及时干预学生心理问题。

柳玲玲说：“学校应强化心理疏导力度，具体来说，应定期组织相关培训，提升教师对抑郁、精神障碍、

焦虑障碍等问题的识别处置能力及心理疏导能力；在学校定期开展青少年心理健康问题筛查，加强学校心理咨询、心理治疗等设施 and 人员配备。”

呵护青少年心理健康，全社会应形成合力。柳玲玲还建议，加强青少年心理预防和治疗服务设施建设，加大精神科医师、心理治疗师等精神卫生领域人才的培养力度；有条件的医院开设青少年心理健康专科，通过配置医疗资源提升治疗能力。

“建议把心理咨询与心理治疗纳入医保，以减轻就医负担。”张其成表示，广东省率先进行了尝试，《广东省基本医疗保险、工伤保险和生育保险诊疗项目目录（2021年）》明确将多项有关心理健康测评的诊疗项目纳入医保支付范围，建议逐步在全国推广施行。

李孝轩注意到，近年来，剧本杀、密室逃脱等业态受到年轻群体的喜欢，其中一些恐怖、血腥和暴力元素可能对青少年心理健康产生不利影响，建议加强监管，建立前置审查、限制性分级机制，并进行跟踪监测。

近年来，以人工智能和虚拟现实等数字技术为依托的新兴心理健康服务设备应运而生，为青少年心理健康建设带来新的可能。

科大讯飞董事长刘庆峰建议用人工智能关怀青少年心理健康，搭建管理平台，建立从筛查预警到干预追踪的全流程管理机制，提升全国青少年心理筛查覆盖率 and 预警准确率。

“建议组织相关专家开发专门针对中小学生的心理健康测评系统，通过大数据进行动态追踪和全面分析。”张其成说，可以创新采用增加三维动画、人机互动等测评手段，提高量表筛查的信度，一旦发现问题进行有效跟踪。



全国艺术体操锦标赛在重庆开赛

3月25日，延期举行的2022年全国艺术体操锦标赛在重庆市沙坪坝区体育馆开赛。据了解，近20支专业代表队在3月25日至29日用英姿飒爽、灵动轻盈的舞姿，共赴一场春日“毯上芭蕾”之约，角逐多项冠军。

2022年全国艺术体操锦标赛由国家体育总局体操运动管理中心、中国体操协会主办，重庆市体育局、重庆市沙坪坝区人民政府联合主办。

通讯员 孙凯芳 摄