

心理辅导、瑜伽……

# “花式”减压助考生“轻装上阵”

本报讯(记者 林子婧)距离2024年中高考越来越近了,为缓解同学们的紧张情绪,让他们释放心理压力,以更加饱满的热情和能量迎接挑战,我县多所学校开展了丰富多彩的考前减压活动。

近日,2024平阳县“12355”向阳花开——中高考减压系列公益活动走进县实验中学。现场,心理健康教育高级教师刘鹏志通过情景导入、自我调适等方式,为考生进行减压辅导,让同学们正确认识焦虑,学会管理压力、释放压力,帮助他们树立信心、轻装上阵。

不少学生表示这次活动很有意义,不仅学会了调节不良情绪,也明白求学路上自己并不是单打独斗,还有父母、老师的关心、陪伴。“这次活动让我学

会了‘代入法’,想象自己是一个‘学神’,就会充满无限动力,希望自己能保持平和心态,从容上考场。”初三学生刘同学说。

记者了解到,中高考减压是共青团依托12355青少年服务台服务中高考学生的一项品牌活动。心理专家以专业的课程设计,不同形式的授课体验,为广大考生排忧解难、减轻压力,受到了广大考生及学校的热烈欢迎和高度赞许。

瑜伽除了强身健体,还可以舒缓压力。最近,平阳县中学为高三学子举办的“正念舒压训练营”就颇为火热。坐久了教室的同学们,初上瑜伽垫还显得有些笨拙。伴随着悠扬的瑜伽音乐,同学们跟着老师的指令,盘腿、展臂、呼

吸、调息等,通过瑜伽体式,放松肩颈肌肉,减轻身心的焦虑。1个多小时的训练结束,不少同学直呼“真轻松!”

“大家可以把自己的目标或者心愿写在彩纸上,再放进心愿瓶里。”平阳县中高三年级开展了考前减压团体辅导活动。这些承载着彼此间祝福的心愿卡,带着理想和期待,静待花开。同时,该校不少班级还组织了一次庄严的高考“誓言”活动。同学们纷纷走到台前,发表了自己的高考誓言,表达了对未来的憧憬与期望。

“我们期待通过一系列举措,为高三学子的高考之路注入了活力与动力。”平阳县中相关负责人表示。

## 平阳2所农民田间学校 上榜国家级名单

本报讯(记者 李凌峰)近日,中央农业广播电视学校(农业农村部农民科技教育培训中心)公布第一批全国县级优质农民田间学校名单。我县九城印象农业发展有限公司农民田间学校和子久文化股份有限公司农民田间学校成功入选。

九城印象农业发展有限公司以稻渔综合种养、农产品初加工、农副产品深加工为主导产业,帮助培训学员提升专业技能、培育优质农产品,促进农民增收致富。

子久文化股份有限公

司创办实训基地,为学员提供了茶叶栽培、制茶、茶艺、茶旅等培训,并与高校、科研院所建立茶叶研究协作关系,有力促进黄汤茶传统技艺的传承和发展。

目前,我县共有农民田间学校9家,接下来,我县将继续充分发挥农民田间学校的作用,加强对学员的实践教学,拓展学员的能力培养,以高水平教育培训推动平阳县农业高质量发展。

强城山看亮点

为公益事业添砖加瓦

## 志愿服务最美最佳表彰仪式举行

本报讯(记者 林子婧)近日,由县委社工部和县精神文明建设指导中心联合主办的平阳县2023年度志愿服务最美最佳表彰仪式,在县新时代文明实践中心举行,近100位优秀志愿者齐聚一堂,弘扬榜样力量,激励奋发图强。

大会分别对10名最美志愿者、10名最美志愿服务工作者、8个最佳志愿服务项目、10个最佳志愿服务组织和10个最美志愿服务村(社区)进行了表彰。他们中有爱岗敬业、以身作则,时刻坚持“随叫随到”的应急救援中心队员;也有退休

后把服务群众当作自身职责,用助人为散发近邻温暖的曙东公益联合会;有共沐书香,以书会友的县图书馆“红读”志愿服务队;又有关心问候、帮助照顾弱势群体,用真诚的心把温暖带给孤寡老人的海鸥义工队……他们都是我县志愿服务领域最耀眼的“星”。

“点亮一盏灯,照亮一群人。”在我县不仅是一句口号,更成为一种社会精神。从城市社区到基层农村,从组织化动员到全社会参与,从爱老敬老、便民服务等丰富多彩的志愿服务活动到

“安居‘365’”“曙光之爱”“幸福港湾”等多个常态化志愿服务项目,越来越多默默发光发热的志愿者和志愿组织被人熟知,志愿服务硕果累累。

截至目前,全县共有注册志愿者29.41万,在“志愿浙江”平台累计开展活动超3.1万场,志愿服务信用时数达到399.38万小时,人均信用时数13.6小时。每万人活跃志愿者率达13.2%,活跃志愿者数114008人。眼下,“志愿效应”不断引领我县的生活新风尚,释放着志愿服务工作发展的新活力。

## 平阳木偶戏 亮相日本“城市艺术节”

本报讯(记者 李凌峰 通讯员 王菲菲)近日,平阳木偶戏经典木偶小戏《舞狮》和《车技》,受邀赴日本大分县参加首届“城市艺术节”演出。这是中国传统木偶艺术首次与日本市民面对面交流,获得当地观众的高度好评。

本次送演的木偶小戏《舞狮》取材自我国优秀的民间舞狮艺术,在“城市艺术节”表演舞台上,演员与木偶彼此融合,用象征吉祥与喜庆的舞狮向日本民众致以最真诚的祝福,也祈望两国和平共荣、文化交往更加密切;俏皮有趣的《车技》以木偶形式演绎高难度车技运动,通过音乐与肢体动作展示平阳木偶高超技艺水平和深刻文化内涵,深受当地观众喜爱。

在互动、访谈环节,剧组演职人员通过“演出+展示+讲解”的方式,多管齐下宣传平阳木偶文

化,推动中日两国文化交流更加深入,进一步提升“平阳木偶戏”的国际知名度和影响力。

日本大分县别府市长野恭彦等人看完中国木偶表演后大加赞赏。在与演职人员沟通过程中,他希望中方继续加强中国传统文化的输出,让更多日本民众感受到中国非遗的韵味,同时也期待中日之间能有更多合作的机会,共同推动两国文化的创新发展。

“平阳木偶戏作为形成和发展于民间的艺术,通过城市艺术节活动走进日本民间,谱写了两国之间民与民相亲的生动画卷。”平阳木偶戏保护传承中心相关负责人介绍,该中心将继续以弘扬传统木偶艺术,推动与不同国家和地区民间文化亲诚交流为己任,积极参加对外交流展示演出,向世界展示东方文明古国的艺术之美。

生物多样性 你我共参与

## 我县开展“国际生物多样性日”宣传活动



本报讯(记者 宋宛)5月22日是国际生物多样性日,今年的主题是“生物多样性、你我共参与”。当天,南麂列岛国家海洋自然保护区管理局联合温州市生态环境局平阳分局、国网平阳县供电公司、浙江自然博物院等部门,开展2024年国际生物多样性日主题宣传活动,提升市民对家乡生态环境、生物多样性的保护意识,促进全社会共同推进生物多样性保护的强大合力。

“我县第一次发现中华凤头燕鸥,是什么时候?”“为何被称为神话之鸟?”在昆阳一小,来自浙江自然博

物院的研究员以“追寻‘神话之鸟’——中华凤头燕鸥的发现和保护”为主题,通过讲述极危物种中华凤头燕鸥的外形特征、生活习性、繁殖过程等,以及南麂“神话之鸟”宝宝的孵化、成长过程,呼吁孩子们爱鸟护鸟,共同守护自然生态。在互动问答环节,同学们积极抢答,参与问题讨论,争做生态文明的实践者和保护者。

在回生堂中医院广场,南麂保护区管理局的党员干部通过设置主题展板、发放宣传资料和现场咨询服务等方式,向市民深入科普保护生物多样性知识,带领大家揭秘南麂生物多样

性“家底”,实探南麂生态修复与生态建设的生动实践,号召大家自觉履行公民生态环境保护责任,打造人与自然和谐共生的美丽平阳。

南麂列岛国家级海洋自然保护区位于我县东南海域,以海洋贝藻类、鸟类、水仙花及其生态环境为主要保护对象,系我国首批5个国家级海洋类型自然保护区之一。目前记录到生物物种共计2884种,其中海洋生物2155种,陆生生物729种,更有“贝藻王国”的美誉。近年来,南麂列岛始终坚持生态发展,生物多样性日益丰富并不断有新发现。

## 翰墨润童心 非遗有传承

本报讯(记者 李涛)近日,“翰墨润童心·非遗有传承”书画、非遗进校园活动在昆阳镇第二中学举办。

此次活动共展出书画作品及非遗作品40多幅,均由平阳籍资深书画爱好者与非遗传承人精心创作。现场,一幅幅书画作品生动传神,或色彩明丽,或着墨巧妙,或风骨卓然,吸引了众多学生驻足观赏。书画爱好者还为学生讲述了作品蕴含的意义,激发广大师生热爱书法、美术、非遗等中华优秀传统文化的热爱和兴趣。

“此次非遗进校园活动,激发了我们的文化自信,作为新时代的青少年,我们也要学习非遗传承人刻苦钻研、坚持不懈的精神,传承传统技艺。”学生郑晴好说。

据了解,此次活动由县文学艺术界联合会、县非物质文化遗产保护中心、县精神文明建设指导中心和昆阳镇文化服务中心主办。“活动旨在让学生们能够更直观地了解与接触中华民族传统文化,感受优秀传统文化的独特魅力。”县文学艺术界联合会相关负责人表示,接下来,书画、非遗进校园活动还将走进昆阳镇第一小学、昆阳镇第三中学等4所学校开展为期一周的展览。





