



## 6个小时内筹得2.4万元爱心捐款购置抗疫物资 永四中师生慷慨捐赠助力战疫



通讯员 童炜 成瑶 金英蕾

本报讯 21日,永四中校领导、家长和学生代表在团市委副书记卢忠健陪同下,把师生共同捐赠的抗疫物资送到我市抗疫第一线——市一医。

新冠肺炎疫情始终牵动着永四中广大师生的心。校团委得知防护物资特别紧缺的信息后,一场“爱心接力”迅速发起。在校领导带领下,四中师

生6个小时内筹得2.4万元爱心捐款。利用这笔善款,经多方努力,从山东等地购买了室内消毒喷壶100个、背式手电两用喷雾器37台、脉冲弥雾喷水两用室外消毒机(高配)8台等我市紧缺的大中小型消毒设施,送到医护人员手中。

永四中校长周锦山认为,这场疫情告诉我们,要爱护自己和人类,崇敬逆行者。疫情是一堂健康教育课,

更是一堂人生教育课。要爱护自然,敬畏自然,学会与自然和谐共生;要热爱祖国,多难兴邦,一次次磨难造就了伟大的中华民族精神。

校团委金英蕾老师表示:在这场战疫中,被医生护士舍生忘死的行为深深感动了,同时也感动于每位教师学生的捐助,还感动于每位认识与不认识的人们热心支持!每笔捐款都是爱与善的种子,我们有责任予以呵护,这次捐赠活动就是学生用责任与担当书写的青春答卷。

七(3)班学生陈思思说,参加这次众志成城抗击疫情活动时,遇到了一位好心的商人,他以较低的价格卖给我们物资,还帮助我们送货。他又当老板又当司机还当搬运工,他让我真切感受到了人间真情,我觉得他就是“最美永康老板”的代表。

师生普遍反馈,这样形式的捐助不仅表达了学校师生的拳拳爱心,更彰显永四中全体师生众志成城、抗击疫情坚定决心。

## 停课不停学 客厅变操场 解放小学线上体育课热火朝天

通讯员 黄楚倩

本报讯 停课不停学。近日,解放小学开展“居家大课间”课程,让学生减少室外体育活动,在家中坚持室内体育活动,强健体魄。

体育课堂一上线,每位老师就都准点出现在各个班级微信群,布置运动任务。运动内容有体能小练习,还有亲子小游戏、热身操、柔韧练习,可谓是琳琅满目。同学们也是积极参与,练得热火朝天,还把运动图传到班级微信群共享。此举意在让每个人都能够坚持体育运动锻炼,特别是坚持一家人的互动。

为确保运动安全,解放小学还专门通过微信公众号和学生微信群提醒,要根据自身情况选择练习,循序渐进,量力而行,练习数量与组间歇根据个人情况不同仅供参考。

## 人民小学教育集团 给出护眼妙招

通讯员 施珉璐

本报讯 疫情当前,学校普遍开展网络教学,空中课堂,学生使用电子产品的时间不可避免地增加。如何减轻其用眼负担?市人民小学教育集团给出护眼妙招:

最重要的是要避免长时间用眼,一定要控制好近距离用眼的时间。严格来说,儿童青少年使用电子产品,要控制在半个小时之内。普通纸张阅读,也不要超过45分钟。如果是网课或视频,中间一定要暂停远眺10分钟。

此外,还要保持正确用眼姿势,正确摆放电子产品,合理地饮食和运动,不要用手揉眼睛,尽量避免佩戴隐形眼镜,用温暖毛巾敷眼睛,保证充足的睡眠等。

市人民小学教育集团温馨提示,长时间看屏幕,容易得干眼病。在这个特殊时期,要强化良好的用眼习惯,保护好好自己的眼睛。

## 企业复工,管理者和员工 如何平稳过心理关

通讯员 应美艳 王茹

新冠肺炎疫情下,市民过了一个漫长而不平常的春节假期。眼下,企业有序复工,员工陆续返岗,在这种工作环境下,既要做好疫情防控,又要尽快恢复工作和发展生产,企业管理者和员工还需要过一道心理关。

### 可能面临的问题

- 一、疫情会使人恐惧和焦虑,感觉自己所处的环境中充满了危险和失控感。复工可能会带来两种变化:一是认为疫情已经过去,可不遵从防控要求;二是仍担惊受怕,无法正常工作与生活。
- 二、受现实问题的困扰,企业主、管理者担心生产任务难完成,员工考虑个人收入受影响,压力大。可能会陷入过度思考,工作时精力难集中。

三、疫情期间,不出门、不串门、不聚会,的防疫方法会让我们觉得原来熟悉的工友关系变得陌生了,可能会导致工作违规、人际冲突、酗酒、缺勤、迟到等不良行为,加大了管理难度。

### 专业支招,助您把好心理关

- 一、正确看待疫情。关注权威部门发布的动态,按要求落实防控措施;关注企业复工、相关支持政策等,通过正确的途径反馈企业的难点与困境。
- 二、学会识别焦虑。焦虑往往表现为失眠、头晕头痛、食欲减退或者过度饮食、坐立不安、情绪波动大,容易发脾气,甚至有冲动的行为等。
- 三、客观看待焦虑与恐惧。疫情下所产生的焦虑和恐惧是比较普遍的。如果意识到自己有这些变化,告诉自己,我有这些反应是正常的,不要贬低自己或者极力逃避。

四、每天关注疫情新闻而感到烦躁、焦虑时,可以选择少看或不看新闻,转而看电视剧、综艺节目等调节情绪。

五、有计划安排自己的工作,先给自己定个容易达到的小目标,给自己良好的心理感受,尽可能完成当日任务;

六、合理安排业余时间,通过整理房间、做美食等来丰富生活;也可以通过电话、微信等保持与家人、亲戚朋友等的联系,相互鼓励与支持。

七、同事之间在自己力所能及的范围内多给予对方帮助和鼓励,让自己获得满足感和亲近感。

**公益 心晴 支持热线**  
13588612320(739320)  
24小时开通

**公告**  
永康市正和文化教育培训部拟变更举办者,凡与我培训部有债权债务关系的单位与个人,持有效证明文件,请于公告发布45天内向永康市正和文化教育培训部申报。  
联系电话:15058533800  
永康市正和文化教育培训部  
2020年2月4日

**停电预告**  
因线路检修,2月28日10:30-11:30 黄岗 K52G 线7#杆后停电。  
因线路检修,3月4日9:00-10:30 南四 K32G 线南四工业区支线停电。  
因线路检修,3月10日9:00-12:00 整雅 K661 线1#-12#杆停电。  
遇雨顺延。停电详情请关注微信公众号“国网浙江电力”查询,咨询电话:87202999。  
国网浙江永康市供电有限公司  
2020年2月24日

**减资公告**  
永康市隆轲工贸有限公司经股东会于2020年2月24日决议,注册资本从叁佰万元减至壹佰万元。  
根据有关法律法规,请本公司债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到本公司通知的债权人自本公告刊登之日起45日内,对自己是否要求本公司清偿债务或提供相应的担保做出决定,并于该期间内通知本公司,否则本公司将视其为没有提出要求,公司减资将按照法定程序实施。  
特此公告  
联系人:金伟进 联系电话:13017976698  
永康市隆轲工贸有限公司  
2020年2月24日

**移坟公告**  
因舟山镇新楼水厂建设需要,坐落在方山口村上英区块征地红线范围内的所有坟墓,要求于2020年3月31日之前组织迁移完毕,逾期不迁移的坟墓作无主坟处理。  
联系电话:0579-87370002 舟山镇人民政府  
特此公告并敬请相互转告。  
永康市舟山镇人民政府  
永康市水务建设投资集团有限公司  
2020年2月25日