

下班后 我送自己去上兴趣班

■全媒体记者 陆超群
通讯员 陈静波

3月18日，夜幕降临，微雨冷风，走在室外还能感觉到几丝冬季的寒意，市文化馆内却热火朝天，一间间教室坐满了人，显得异常热闹。当晚是“百姓课堂”2024年度开班的第一次课。一帮成年人下班后聚集于此，用五花八门的课程解锁充实夜生活，满足对于“诗与远方”的追求。

成年人报兴趣班 热门课程一座难求

美妆（生活妆容），16个名额，4秒抢空；新增10个名额，3秒就没；八段锦，30个名额，6秒抢空；加开一班，24个名额，用时7秒，也被一抢而空……这是不久前市文化馆2024年“百姓课堂”公益文化艺术培训开放线上报名后，几个热门课程被全部报满的速度。不少网友感叹：“抢个‘百姓课堂’的课，比抢演唱会门票还难！”

距离上课还有半个小时，学员施斌斌已早早赶到教室。白天，他是一家医疗器械公司的员工，下午5点下班，迅速吃完晚饭，便驱车赶到了市文

化馆，变身美妆（生活妆容）班里唯一的男学员。“我是通过同事玉婷知道市文化馆的‘百姓课堂’有免费的兴趣班可以上。”作为汉服爱好者，他平时对化妆、古琴很感兴趣，这次和同事凭借手速，都幸运地抢到了美妆课，“自己对着镜子琢磨半天，还不如老师面对面教一两个小时。”

美妆（生活妆容）教师罗超拥有10余年的化妆从业经验。“我从去年开始在‘百姓课堂’开班上课，学生从20多岁到50多岁都有，主要教大家生活妆，平时上班、见朋友都可以用得上。”她说，第一次课讲护肤、底妆、彩妆等基础知识，后面基本以现场示范、指导为主，“课上认真学，课后有空多练练，相信经过6次课，大家给自己化起妆来定能得心应手。”

一楼共享大厅，身着轻便运动装的一众学员纵横排开，跟着陈何娜老师一起跳起燃脂操。一堂课下来，学员们基本能跟着老师跳完一曲3分多钟的《哎哟我的姑娘》。“往年在校村上课，学员年龄基本在40岁至70岁。去年开始在文化馆本部上课，教的多是成品有氧舞蹈，适合锻炼，也可以上台作为节目表演。”她说，“今年开了燃脂操，因为运动强度相

对大一些，所以学员更年轻点，集中在20多岁至50岁的样子。今天第一次上课，只见到五六个去年的老面孔，一问老学员都说没能抢到今年的课。”

“学习搭子”结伴行 丰富平淡的业余生活

记者发现，来上课的学员多是结伴而来，主打的就是一个“陪伴”或有“学习搭子”。水彩画初级班教室外，一名穿着校服的女孩搬了条凳子靠墙坐着，正在乐呵呵地顾自看着动画片，她说她是陪妈妈来上兴趣班的。教室里，第一次接触水彩画的冯女士坐在最后排，正在学着涂鸭花瓣。冯女士是一名公务员，孩子今年上大学了，觉得下班后无聊，就给自己安排上了兴趣课。“是朋友告诉我的，在文化馆的微信公众号上盯了好久。看到预告后提前定了闹钟，掐着点进去抢到的课。”她说，“朋友也抢到了，两个人一起，学起来比较有意思。”

教水彩画的是新浦镇初级中学教师沈迪厅。“我从2019年开始在文化馆‘百姓课堂’教课，每年备课都会根据新潮流和新学生年龄层等因素进行适当的调整 and 变化，今年打算

教大家各种花卉的画法。”沈老师说，“历年的学生中，有些从‘小白’开始学习却进步神速。这些成年人学员基本都学得很认真，上课认真互动，让我很有成就感。”

8点多，第二班八段锦的课程还没结束。教室外，华先生手提二胡琴盒，站在门外等着。“我在等我老婆。”华先生告诉记者，家里经营私企，两个孩子，大的已上大学，小的上初中寄宿在校。为了充实业余生活，今年跟妻子分别报上了“百姓课堂”的二胡和八段锦，每周一次课。“我没有乐器基础，今天上了第一堂课，拉出来的声音感觉跟弹棉花差不多，需要继续加油。”他觉得，通过一年的学习，入门应该没问题，希望最终能学会《二泉映月》，今后有机会开家庭音乐会。

公益培训夜课堂 让“文艺月光”照进心房

自2010年，市文化馆便向全社会推出群众文化活动品牌——“百姓课堂”。以“纯公益、零门槛、广参与”作为准则，以“面向基层、面向群众、面向弱势群体”作为培训方向，实现公民对基本文化权

益和基本文化需求的重要保障。从开办至今，“百姓课堂”每年培训近1500余课时，涵盖音乐、美术、舞蹈、手工艺等各个艺术门类。近年来，累计服务已达成上百万人次。

为了让广大群众享受更高效、优质的文化服务。今年，“百姓课堂”公益文化艺术培训再次加大力度推出更丰富的培训课程，本部上半年共开设23个班级，吸纳500余名学员，其中，新增设八段锦、燃脂操、古典舞、版画、农民画5个艺术门类。

今年的课程受到了更多市民的热烈欢迎。面向18周岁至65周岁（部分课程至55周岁）的年龄设定，让没有“老年大学”和“青少年宫”可上的中青年群体，在忙完一天的工作之后，能拥抱自己的兴趣和爱好，沉浸式享受文艺的“月光”。

当然“一老一小”的公益培训格局也还是会得到有效兼顾。记者了解到，“百姓课堂”本部培训将继续开设暑期课程，如少儿吉他、古筝、创意美术、课本剧等。此外，还将持续推出“八进”公益文化艺术培训活动，“进镇村”“进文化礼堂”“进十五分钟品质文化圈”“进学校”“进特殊群体”“进机关”“进军营”“进企业”扩大公益培训覆盖面，将培训普及面由本部延伸至全市各个区域。

大美慈溪 画起来

为迎接第三十二届“世界水日”到来，前天，宗汉街道水治办、星光社区新时代文明实践站携星光幼儿园开展“人人爱护水资源，美丽慈溪画起来”活动，通过亲子绘画让爱护水资源、保护环境、节约用水、垃圾分类等理念深入人心，绘画结束后大家还向四灶江里投放鱼苗，从源头上改善水环境。

■摄影 全媒体记者 蒋亚军 通讯员 潘美琴



女游客登山不慎滑倒崴脚 消防人员接力担架抬下山

■全媒体记者 杨贵
通讯员 马文文

本报讯 天气晴好，气温适宜，约上三五好友一同登山游玩，既健身又放松心情，可游客在登山过程中一定要注意脚下安全。前天下午，一名女游客跟好友到栲栳山步道登

山，不曾想脚下一滑，右脚崴了，无法走动。当地消防部门接到救助电话立即赶赴现场，近50分钟的上山下山，接力抬担架，顺利将伤者护送到山下。

当天下午14时05分，市消防救援大队接到报警电话后，当即调派2车12人赶到现

场救援。14时28分左右，救援人员抵达景区后立即与崴脚女游客取得联系，询问其周边环境 and 身体情况，嘱咐她们在原地等候救援。

得知大概位置后救援人员便开始爬山寻找。经过22分钟的攀爬，终于到达崴脚女游客身边。经过检查发现，该

女子右脚崴脚处已经肿胀，行走困难，又考虑到山路难走，决定将崴脚女游客用担架抬下山。救援人员用篮式担架抬着崴脚女游客小心翼翼转移下山，由于下山路途有段距离，且山路不好走，体力消耗较大，救援人员轮流抬担架。经过28分钟的救援，

受伤游客被安全护送到山下停车场。

消防部门提醒：天气转暖，很多人会选择登山、户外游玩，但游玩时应选择适合自己的路线，做好热身准备，避免在野外发生意外。如遇紧急情况难以转移，应及时拨打119报警，并在原地等待救援。

你为国忠诚戍边 我为你倾情解忧

坎墩退役军人服务站仅3天圆满解决军娃入园问题

■全媒体记者 陈运运
通讯员 金云飞

本报讯 “积极为部队分忧，为官兵解难，仅用3天时间完成军娃入学事宜，在此向贵处表示衷心感谢，并致以崇高敬意……”近日，坎墩街道办事处收到了一封来自解放军陆军某部的感谢信。

事情要从上个月说起。2月下旬，坎墩街道退役军人服务站收到了一封挂号信，内容

是解放军陆军某部关于帮助现役军人张国祥女儿入学的协助函。工作人员立即与直塘村的张国祥妻子施依努取得了联系。

原来，张国祥的女儿小溪恬下半年到了幼儿园入园年龄。“想让孩子上半年先进托班，提前适应幼儿园生活，但是离家最近的幼儿园入托名额已经满了。”施依努说，抱着试一试的心态，张国祥请求部队政治部门发函寻求帮助。

“意向去哪个幼儿园？”工作人员主动联系施依努确认入学意向，同时也确认张国祥的军人身份，随后与离他们家最近的坎墩街道实验幼儿园（二幼南区）取得了联系。坎墩街道根据《关于进一步做好儿童学前教育优待工作的若干意见》的相关规定，直接开通了“绿色通道”，办理“插班”手续，不到3天时间，军娃小溪恬就开开心心入园了。

“慈溪的拥军优属切实为我们军人家解决了实际困难，做得非常好！”张国祥一家感慨，还送上了锦旗。张国祥任陆军某部队连长，曾参与维和任务，荣立过4次三等功。去年，张国祥凭借出色的技能水平和过硬的身体素质，前往条件艰苦的中印边境执勤，守卫国门。

“你为国尽忠，我为你尽孝”这句口号最早就是我们坎墩提出来的，现役军人的‘后路后院后代’问题也是我们

们服务的重要内容之一。”坎墩街道退役军人服务站工作人员告诉记者，服务站坚持主动服务、主动协调、主动跟踪，不断推进现役军人、退役军人服务保障工作。

据悉，目前，坎墩街道有现役军人家庭70多户，退役军人1500多人。街道退役军人服务站于2017年成立，为首批全国“示范型退役军人服务站”，2022年被评为慈溪首家“浙江省百家红色退役军人服务站”。

桥城@微事



大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端慈圈“圈友”丫丫：一江春水。
(3月20日7时55分)



慈晓客户端慈圈“圈友”淡淡的歌：闲暇之余来一盘。
(3月20日7时04分)



慈晓客户端慈圈“圈友”是琦琦琦琦阿~：“瑜”悦身心，“伽”倍美丽，宗汉街道桃园江社区瑜伽公益课堂开课啦。
(3月19日22时)



慈晓客户端慈圈“圈友”彼得潘的姐姐：满园春色关不住，慈晓花朝节的杜鹃和郁金香更添一份靓丽。
(3月19日21时23分)



慈晓客户端慈圈“圈友”腊梅：腌制后的萝卜缨晒半干，再“三蒸三晒”，做成的干菜最好吃了。
(3月19日12时43分)



■李佳珊 整理

情景剧下乡 科普睡眠问题

■全媒体记者 冯梦苓

本报讯 今天是世界睡眠日，今年的主题为“健康睡眠 人人共享”。前天，天气晴朗，胜山镇胜南村的村民早早地聚集在村文化礼堂，期待即将进行的一场科普表演。

下午两点，活动正式开始。来自市第七人民医院的医务工作者带来了一场精心编排的心理情景剧。他们通过生动的表演，展现了现代人常见的睡眠问题：一名白领因为工作压力大，晚上辗转反侧难以入睡，从而导致白天精神恍惚，工作生活受到严重影响。观众们看得津津有味，不时发出会心的笑声，同时也对睡眠障碍有了更为直观的认识。

“我平时睡眠还好，就是心里藏不住事，但凡有点事情，当天就会睡不好。半夜两点醒了后，就只能睁着眼睛等天亮。原本想着没什么大不了，听了医生的话，才知道要重视。”一谈起这次科普，村民郑大姐连连表示满

意，“医生还讲了很多生活作息、饮食方面的注意事项，教我们怎么有一个好睡眠，我回家去试试。”

情景剧结束后，医生们趁热打铁，开始了一场深入浅出的科普讲座。当前社会节奏加快，焦虑情绪普遍上升，由此引发的失眠问题也日益严重。很多人晚上躺在床上辗转反侧，难以入睡，而长时间的失眠又会进一步加重焦虑情绪，形成恶性循环。

“我们希望通过情景剧的演绎，让老百姓更直观地认识到睡眠问题的重要性，能够尽早发现，尽早干预，从而享有健康睡眠。”主讲人该院精神科科长吴鑫琦强调，如果发现自己躺在床上超过30分钟仍无法入睡，每周3次以上，连续超过1个月，就应该考虑采取一些措施来改善睡眠状况。心理干预是其中一种有效的方式，通过放松训练、认知调整等方法，可以帮助人们缓解焦虑，改善睡眠质量。必要时，也可以在医生的指导下使用一些药物来辅助治疗。

餐饮店噪音扰民 综执队员献妙计解决

■全媒体记者 杨贵
通讯员 赵依丹 徐思蕾

本报讯 近日，浒山街道综合行政执法队队员方梦君接到一通感谢电话：“小方同志，感谢你们的办事效率。楼下店铺的排风噪音问题解决了，幸好你们积极调解，才能把事情顺利解决，我代表小区业主谢谢你们！”

电话来自天九街小区5号楼的一位居民。原来，他家楼下一家餐饮店的油烟机排风器噪音较大，而且几乎每

晚都要营业到半夜，居民们不堪其扰。

执法队员方梦君了解这一情况后，迅速上门实地勘查，与该店老板进行沟通调解。经走访发现，这家餐饮店的排风扇悬挂位置，启动时不停抖动，所以噪声较大。方梦君灵机一动，提出了将排风机固定在墙上，这样不仅减少噪音，而且节省成本。

店主听到后连连点头，当场将排风机钉在了墙上，噪音也随之减弱。困扰多时的问题终于得以妥善解决，赢得了居民与餐饮店老板的双双赞誉。