

### 上海昨新增4例本土确诊病例和15例本土无症状感染者,浦东新区一地列为中风险地区

# 有核酸采样需求的市民请提前预约 确认好采样点服务情况

## 非必要不聚集,非必要不离沪不出境,非必要不前往国内疫情中高风险地区

本报讯(记者李晨琰)昨天,上海新增报告4例新冠肺炎本土确诊病例和15例本土无症状感染者,上述19人除1人因症就诊外,其余均在集中隔离管控或风险人群筛查中发现。经市防控办研究决定,将浦东新区沪东新村街道长岛路281号列为中风险地区,上海市其他区域风险等级不变。

昨天举行的市疫情防控工作新闻发布会上,市卫生健康委主任邬惊雷介绍,自疫情发生以来,针对市民核酸检测需求增多的情况,市卫健委全面加强核酸检测服务的组织管理,要求开展核酸检测的医疗机构不断优化检测服务,尽全力满足市民需求。

医疗机构通过增配采样人员、增设采样点位、延长服务时间、优化检测流程等多种方式,提高日采样量和检测效率,尽可能减少市民等待时间。同时,加强宣传指引,医疗机构通过公众号、互联网、预约电话等形式提供检测服务信息查询和预约渠道,为市民检测提供更多便利。

市卫健委要求医疗机构强化采样检测安全管理,落实预约采样、间隔采样时间段,加强通风和环境清洁消毒,做好采样医务人员个人防护。加强现场引导,优化采样流线,指导市民正确佩戴口罩,保持距离,防止发生交叉感染。

邬惊雷还提醒有采样需求的市民,采样前通过随申办市民云、健康云、网络平台、电话等方式预约,合理选择采样点,确认好采样点服务情况,特别是近期因突发疫情排查工作需要,相关医疗机构会临时停诊。完成确认预约后,请在预约时间段到场采样,全程佩戴口罩,保持安全距离耐心排队等待,避免聚集和相互交谈,采样

后也要尽快离开现场。

针对本轮疫情,中国科学院院士、复旦大学附属中山医院院长樊嘉也提醒市民,在日常生活中坚持防疫“三件套”、防护“五还要”,做到戴口罩、保持手卫生、保持社交距离等。一旦出现发热、咳嗽等可疑症状,一定要第一时间去医疗机构发热门诊就诊,途中做好个人防护,尽量不要乘坐公共交通;更不要自行购买、服用感冒退热药。

同时,要积极配合疾控部门开展流调、核酸检测和管控工作,如果市民发现自己的健康码变色,请不要紧张,配合相关部门落实管理措施,自觉不去公共场所,减少与他人的接触。

“对于符合条件的市民朋友应尽快开展新冠病毒疫苗接种和加强免疫接种,只要全程规范接种疫苗后加强针,就可以减少重症发生,为自己加一件‘防护服’。”樊嘉同时

## 严格落实防控措施,“空中课堂”资源已优化升级

### 市教委:目前部分学校根据防控需要,采用线上教学模式,后续将及时发布最新教育教学安排

本报讯(记者吴金妍)近期排查涉及不少学校,目前上海中小学如何安排?在昨天举行的市疫情防控工作新闻发布会上,市教委副主任杨振峰表示,我们始终将广大师生的生命安全和身体健康放在首位,指导学校严格落实本市疫情防控要求,在有序安排在校学生教育教学工作的同时,安排教师妥善做好在线教育,加强对无法到校学生的关心关爱。上海市教委已进一步优化和升级了“空中课堂”资源。目前有部分学校根据疫情防控需要,采用了线上教学模式。后续将按照上海疫情防控要求,及时发布最新教育教学安排。请广大师生和家

长还是要继续加强自我防护,坚持防疫“三件套”,牢记防护“五还要”。

在回答记者关于“学校如何在开展正常教学的同时做好校园防疫?针对因疫情被封闭管理的中小学,做了哪些具体工作?”的提问时,杨振峰说,本市各级各类学校严格按照疫情防控有关要求,严格落实各项防控措施。严格校门管理,严格进校审批、身份核验、体温检测、健康码、行程码查验制度。强化场所管理,做好重点区域通风消毒。落实筛查防护,做好物资储备,开展环境整治。对于因疫情被封闭管理的中小学,学校配合疾控部门及时开展流行病学调

查,组织相关师生员工开展核酸检测,落实各项防控要求和措施,全面启动在线教育。对于集中或居家隔离以及健康观察的学生,学校加强关心关爱,按照分类施策的原则,开展在线教育。

目前,“空中课堂1.0”已建设完成11300余节视频课,“空中课堂2.0”(名师面对面)已建设完成近200节视频课。“空中课堂”作为线下教学有益补充和在线教育重要场景,已成为学校提升教学质量和成效的重要应用载体。所有学生可通过电视以及“上海微校”大规模智慧学习平台观看、点播教学视频开展学习,同时可通过各校选用的应用平台开展师生互动。

提醒市民,非必要不聚集,减少搭乘公共交通工具;非必要不离沪不出境;非必要不前往国内疫情中高风险地区。

如果市民确需离沪,在外出时,应做好个人防护、手卫生等,开展每日自主健康监测。“为了方便出行,建议市民离沪前和返沪后48小时内各进行一次核酸检测,也希望外地朋友来沪前48小时内进行一次核酸检测。”樊嘉说。

■本报记者 唐闻佳

# 保持良好身心状态,在应对中探求自我进步

国外疫情持续蔓延,国内多地出现本土疫情。基于疫情防控的需要,一些市民居家隔离,一些居民则需连夜进行核酸检测……一系列突发状况容易让人进入一个“心理应激”状态,出现焦虑、烦躁等情绪,甚至影响睡眠、饮食。

市民该如何面对这些时刻?上海市精神卫生中心心理专家开出“心理锦囊”:保持良好的身心状态是持续战“疫”的前提,与其焦虑,不如在应对的过程中探求自我的新进步。

### 接纳焦虑,学会与情绪共处

新冠疫情已有两年多,城市一次次迎战疫情、跑赢病毒,这背后是防疫人员与全体市民共同努力的结果。而不可回避的是,国际疫情依旧在蔓延,国内疫情多点散发,在疫情常态化防控状态下,人们的生活模式、工作状态、活动范围包括社交距离等都受到不同程度的影响,易产生焦虑、紧张、疑病、恐惧、抑郁、失眠、强迫等情绪和行为。

能走出心理阴霾吗?一定能!“疫情中的心理阴霾,最终都能随疫情终结而消散,只是有人快些,有人慢些。”上海市精神卫生中心党委书记谢斌教授分析,焦虑、紧张等状态属于人的应激常见反应,在心理调适的弹性范围内,能较快走出心理阴霾的人通常拥有较多的“保护因素”、较少的“风险因素”。其中,重要的“保护因素”就包括个性开朗、具备一定的健康科学知识、能便捷获得必要的心理支持等,而一味把自己包裹在负面消息里的人,走出心理应激就会慢些。

那么,假如一些人就是很焦虑、放松不下来,那怎么办呢?上海市精神卫生中心心理治疗师李黎说:那就接纳焦虑,学会与负面情绪共处。

“焦虑情绪也是人类的一种正常情绪反应,适当焦虑还可以帮助我们保持心理防御系统,让人提高警惕。我们在积极参与防疫工作的同时,也可借此过程学习与焦虑共处,这是一个应对危机必不可少的心路历程。”李黎说。

“调整好心态后,不妨更主动些!”李黎介绍,积极应对是克服恐慌最好的方法。有需要者可先从不几个方面尝试。比如,回顾曾有效帮助过自己的应对办法,思考什么方法能让自己在压力下保持镇定和坚强,走出困境;保证正常作息,保持健康的身体状态,不管是是否有胃口都按时吃饭,进行必要的放松;允许自己有负面情绪,并学会表达、疏泄,列一个可谈心的人际支持名单,在压力爆棚时与名单上的人交谈。

### 主动出击,夺回身心节奏感

“反反复复的疫情似乎打乱了我们原本的生活节奏,扰乱了我们的生活,有人因为被突然隔离不能按计划去工作、学习,有人因为防疫要求取消了原本的社交娱乐计划……这些被中断的目标和期待都会让我们心绪不宁,失去对在外世界的心理掌控感。这时候,那就让我们从保持节奏开始,找回自己的心理掌控感!”那么,节奏感如何保持?

李黎的建议是,在操作层面,请务必放下心头一直关注的“负面话题”,转换视线。“设想一下,疫情背景下放下了原聚会计划的泡汤,你可能只能在家默默叹气,如果此时换一个安排,比如在家刷一部一直没空看的电影,或与家人动手做一桌美食,切换场景,也是在切换心情。”李黎强调,不要放弃原本用于生活安排特别是娱乐放松的计划,尤其不要停下生活的节奏,能让你体验到——即使困难和焦虑存在,我仍然能够好好生活!

心理专家提示,不要小看“转化思维”的能量,换一个积极的角度看问题,懂得“塞翁失马”的道理。

每个人一生中都有可能经历诸如新冠肺炎疫情这样的重大公共卫生事件,但这种经历也不会太多,所以不妨在经风雨、见彩虹后更有所“得”。谢斌表示,正是这次史无前例的疫情,让我们找到并产生了史无前例的新想法和新进步,让我们明白面对突发重大公共卫生事件,坦诚、公开、尊重科学的重要;我们放下了“个人拙见”,开始全民抗疫、居家“战斗”,认识了团结、公德、守望相助、患难与共都不是简单的口号,而是脚踏实地的耕耘;减少外出,让我们学会在互联网世界寻求生活的精彩;超长假期,让我们有机会体会到家庭和谐、亲人安好的价值,人际交往的不可或缺,也加深了我们对什么是“有意义的独处”的理解……

谢斌感慨,以上这些都是人的成长,有一些“折腾”,会令我们拥有更坚韧的心态:“两年时光,我们从最初的惊慌失措到现在的从容应对,要相信,在科学的引领下,只要众志成城,人类的心理韧性就能以最大限度发挥。”

心理专家同时提示,如果自我调整后仍不能走出心理困境,且持续两周以上,要及时寻求专业人士和机构的帮助,可以拨打上海市心理热线“962525”,或到精神卫生医疗机构就诊。

### 历经一些“折腾”,也会拥有更坚强心态

每个人一生中都有可能经历诸如新冠肺炎疫情这样的重大公共卫生事件,但这种经历也不会太多,所以不妨在经风雨、见彩虹后更有所“得”。谢斌表示,正是这次史无前例的疫情,让我们找到并产生了史无前例的新想法和新进步,让我们明白面对突发重大公共卫生事件,坦诚、公开、尊重科学的重要;我们放下了“个人拙见”,开始全民抗疫、居家“战斗”,认识了团结、公德、守望相助、患难与共都不是简单的口号,而是脚踏实地的耕耘;减少外出,让我们学会在互联网世界寻求生活的精彩;超长假期,让我们有机会体会到家庭和谐、亲人安好的价值,人际交往的不可或缺,也加深了我们对什么是“有意义的独处”的理解……

谢斌感慨,以上这些都是人的成长,有一些“折腾”,会令我们拥有更坚韧的心态:“两年时光,我们从最初的惊慌失措到现在的从容应对,要相信,在科学的引领下,只要众志成城,人类的心理韧性就能以最大限度发挥。”

心理专家同时提示,如果自我调整后仍不能走出心理困境,且持续两周以上,要及时寻求专业人士和机构的帮助,可以拨打上海市心理热线“962525”,或到精神卫生医疗机构就诊。

## “双减”政策落地后,申城中小学校撬动社会资源充实课后服务

# 课后服务菜单“上新”,“申时校园”更多彩

■本报记者 张鹏

模拟赛车、无屏幕编程、阿卡贝拉、Sam lab、英语口语项目化学习……翻开嘉定区上海师范大学附属第五实验学校的课后服务“菜单”,这些课程都是学生眼中的“香饽饽”。

去年秋季学期“双减”政策落地后,该校开设的多门课后服务课程,几乎全部来自校内教师的开发。而今年春季学期开学后,学校主动往前再进一步、开门办学:大约半数的课后服务课程,来自对外多种教育资源的整合。

每天的15:00—17:00,正是传统十二时辰中的“申时”。课后服务在实现全覆盖后,如何在满足学生多样需求方面做“加法”?新学期,申城学校展示新气象,一批丰富的课程和活动项目的“上新”,让“申时校园”更多彩。

有十余门课后服务课程。“菜单”一经公布,所有课程几乎被“秒”光。

最近,上海市宝山区南大实验学校也因精彩的课后服务内容而“出圈”。放学后,南大实验学校(2)班的孩子们跟着讲台上的老师,一边口念词语,一边学做手语。原来,这是学校新学期推出的课后服务手语课程,学生通过手语课能与聋哑人进行沟通,拓宽知识领域,提升与特殊群体的社交能力。同时,通过手部的动作练习,还能让学生增强手眼感知能力,提高肢体协调能力。

在南大实验学校,课后服务时段推出的编程、折纸、创意绘画等11门课程,都广受欢迎。校长顾敏霞介绍说,开学头几天,学生们在校园里遇到老师们,问得最多的就是“课后服务从什么时候开始”。

“双减”后,如何增加课后服务的有效性和吸引力,也是今年全国两会上热议的话题之一。华东师范大学历史学系教授章义和认为,学校应寻求更多有效的教育资源,以加强课外服务的资源建设和质量保障,提升学校课后服务水平。

章义和等曾对“双减”后课后服务的“落地”情况做过调研。结果发现,由于校本资源有限,优质社会资源的利用渠道狭窄,不少中小学校的课后服务的质量受到“掣肘”,不同程度地存在着服务形式单一、内容相对单调、难以促进学生高素质发展等问题。

经过一个学期的“磨合”,不少学校走出了新路。

崇明区大新中学是一所典型的农村学校,学生们对艺术、体育、美育等丰富的课程资源渴望度很高。

看着孩子们渴望的眼神,大新中学校长黄新坐不住了:“得从撬动学校周边现有的资源开始挖掘。”新河镇是中国民乐之乡,为此,黄新邀请非遗传承人石磊和团队进入学校,开设民乐艺术课程,兴趣课和提高课。民乐类课程做到家长零成本、学生零基础和零负担,每位学生在毕业前,都能学会一门民族乐器。按照这个思路,大新中学不断撬动周边武警支队、120急救中心等校外资源,在课后服务中植入丰富课程。

如何集聚更多的教育资源,不断提升课后服务的内涵?章义和的建议是,应鼓励富有专业情怀的社会力量,参与校内课外服务建设。比如,少年宫、博物馆、少儿活动中心、文化体育场馆以及诸多自然景物和人文景观的所在地等,皆是中小学校内课外服务的优质资源,必须充分利用,并扩大其参与度,探索科学的长效合作机制。

“双减”政策落地后,顾敏霞带着学校领导班子,不断到周边村居、科技馆、青少年中心等“找资源”,依据各场馆不同特点,探索开设精品课程。这学期,学校已与宝山区青少年活动中心、上海大学、上海科技馆、上海市高尔夫球协会、区残联等部门开展合作,将资源引入学校。4月起,学校还与社区合作,充分利用大场地块的派出所、属地村居委等社区资源,邀请周边村居有文化传承和其他技能的长者走进课堂,开设“长者特色课程”,让“申时校园”绽放更多色彩。

年内实现贯通。

据悉,SHINE是上海科技大学作为法人单位、国内迄今为止投资最大的科技基础设施项目。待项目建成后,我国将拥有最新的高重频硬X射线自由电子激光光源,可以为物理、化学、生命科学、材料科学、能源科学等多学科提供高分辨成像、超快过程探索、先进结构解析等尖端研究手段,可同时满足面向物质、单分子、超强超短颗粒成像,以及极端光物理等实验需求。



宝山区南大实验学校因精彩的课后服务内容而“出圈”。图为该校开展的手语课。

### 建长效机制,学校成为优质教育资源集散地

崇明区大新中学是一所典型的农村学校,学生们对艺术、体育、美育等丰富的课程资源渴望度很高。

看着孩子们渴望的眼神,大新中学校长黄新坐不住了:“得从撬动学校周边现有的资源开始挖掘。”新河镇是中国民乐之乡,为此,黄新邀请非遗传承人石磊和团队进入学校,开设民乐艺术课程,兴趣课和提高课。民乐类课程做到家长零成本、学生零基础和零负担,每位学生在毕业前,都能学会一门民族乐器。按照这个思路,大新中学不断撬动周边武警支队、120急救中心等校外资源,在课后服务中植入丰富课程。

如何集聚更多的教育资源,不断提升课后服务的内涵?章义和的建议是,应鼓励富有专业情怀的社会力量,参与校内课外服务建设。比如,少年宫、博物馆、少儿活动中心、文化体育场馆以及诸多自然景物和人文景观的所在地等,皆是中小学校内课外服务的优质资源,必须充分利用,并扩大其参与度,探索科学的长效合作机制。

“双减”政策落地后,顾敏霞带着学校领导班子,不断到周边村居、科技馆、青少年中心等“找资源”,依据各场馆不同特点,探索开设精品课程。这学期,学校已与宝山区青少年活动中心、上海大学、上海科技馆、上海市高尔夫球协会、区残联等部门开展合作,将资源引入学校。4月起,学校还与社区合作,充分利用大场地块的派出所、属地村居委等社区资源,邀请周边村居有文化传承和其他技能的长者走进课堂,开设“长者特色课程”,让“申时校园”绽放更多色彩。

年内实现贯通。

据悉,SHINE是上海科技大学作为法人单位、国内迄今为止投资最大的科技基础设施项目。待项目建成后,我国将拥有最新的高重频硬X射线自由电子激光光源,可以为物理、化学、生命科学、材料科学、能源科学等多学科提供高分辨成像、超快过程探索、先进结构解析等尖端研究手段,可同时满足面向物质、单分子、超强超短颗粒成像,以及极端光物理等实验需求。

## 上海硬X射线自由电子激光装置项目取得阶段性进展

# 首条光束线隧道实现基本贯通

较一般隧道掘进,SHINE工程的隧道对轴线精度和渗水控制均有极高的要求。“束线一号”盾构机自2021年12月6日始发,春节期间持续掘进。整个过程中隧道轴线精度控制、渗水控制均达到了工程的要求,实现高质量、高速掘进。按照建设规划,除了已贯通的2条隧道,另外8条隧道预计在2022

年内实现贯通。

据悉,SHINE是上海科技大学作为法人单位、国内迄今为止投资最大的科技基础设施项目。待项目建成后,我国将拥有最新的高重频硬X射线自由电子激光光源,可以为物理、化学、生命科学、材料科学、能源科学等多学科提供高分辨成像、超快过程探索、先进结构解析等尖端研究手段,可同时满足面向物质、单分子、超强超短颗粒成像,以及极端光物理等实验需求。

## 债务抵消公告

仲林芝、钱扬春:

依据上海市青浦区人民法院(2020)沪0118民初951号《民事判决书》的判决,你二人应当连带向我公司支付拖欠的租金人民币65万元,偿付违约金人民币37.5万元,诉讼费、公告费14585元,共计103.9585万元。还应当向我公司支付逾期付款加倍利息9.876万元,共计113.8345万元。鉴于你二人下落不明,现告知:对于上述债权,我公司以仲林芝于2016年7月1日向我公司缴纳的150万元保证金余额相抵扣,以实现我公司的上述债权。

对于你们经营的,位于上海市青浦区胜利路688号的“小天鹅”大酒店,拖欠员工段洪武、徐富国、邓志斌等48名工资而引发的,已经造成社会的不稳定。在上海市青浦区盈浦街道的要求和协调下,我们公司代你们向“小天鹅”大酒店的48名员工代付拖欠的工资人民币32.8893万元,并于2021年1月6日分别向48名员工签订了《调解协议书》。该款项应当由你们向我公司以偿还该32.8893万元,还应当支付逾期付款滞纳金人民币1.8226万元,共计36.5425万元。鉴于你二人至今下落不明,现告知:对于上述债权,我公司以仲林芝于2016年7月1日向我公司缴纳的150万元保证金的余额相抵扣,不足部分,我公司将继续向你们追缴,以实现我公司的上述债权。

上海赋策资产管理有限公司  
2022年3月10日

## 上海大公拍卖有限公司、上海东方国际商品拍卖有限公司、上海华夏拍卖有限公司 海关罚没物资不对

受上海海关委托,于2022年3月18日(星期五)13:30在上海市黄浦区乔家路2号(上海市公共资源拍卖中心一号厅)举办拍卖会,现公告如下:

一、拍卖标的(详见拍卖目录): 大公拍卖标的: 饰品、手表、包、首饰、服饰、眼镜、美容仪、按摩仪等【保证金人民币1万】; 东方拍卖标的: 电子产品、平衡车、LED灯等【保证金3万元,仅限于票证、银行转账支付】; 华夏拍卖标的: 服饰、金属配件、水钻、薄片板等【保证金1万元,保证金仅限于现金、银行转账支付】

二、咨询、展示看样事项: 咨询方式: 大公拍卖: 上海市黄浦区中山南路969号十九楼,联系人:(021)63616999 朱先生; 东方拍卖: 上海市普陀区长寿路728号3楼,联系人:(021)62989807 朱女士; 华夏拍卖: 上海市制造局路409号,联系人:(021)53071020 沈先生。 咨询时间: 自公告之日起接受咨询、看样预约登记,竞买人须持本人身份证分别至各家公司领取看样单(节假日除外),凭看样单自行到指定仓库看样(每份看样单,限二人)。看样时间: 2022年3月16-17日: 8:30-11:00; 13:00-15:00。

三、竞买须知: 1、竞买人(包括网络竞买人)应当是依法登记注册的公司法人或具有民事行为能力自然人。法律、行政法规对拍卖标的的买受条件有规定的,竞买人应当具备规定的条件。2、竞买人(包括网络竞买人)须凭有效证件原件(个人身份证)办理登记,企业提交有效营业执照副本及加盖公章的营业执照复印件、法定代表人身份证及法人授权委托书、经办人身份证等有关证件,须于2022年3月17日16时前分别至各家公司办理竞买登记手续并交付拍卖保证金(票据、银行转账须于2022年3月17日16时前到账)。大公账户(户名:上海大公拍卖有限公司;户号:3105017042000001064;开户行:中国建设银行股份有限公司上海福都支行); 东方账户(户名:上海东方国际商品拍卖有限公司;户号:32402808010000144;开户行:农商银行长寿支行); 华夏账户(户名:上海华夏拍卖有限公司;户号:31616203000709378;开户行:上海银行陆家浜路支行)。3、竞买成交后,买受人须在两个工作日内付清全部成交款及佣金,逾期按违约处理。4、其他事项详见《拍卖须知》、《特别规定》。5、网络同步拍卖平台: www.gpai.net(同步拍卖频道)上海海关门户网站: shanghai.customs.gov.cn

四、海关特别声明: 1、拍卖标的以物品现状为准进行竞拍,竞买人在购买前自行对标的进行看样、鉴别、咨询,慎重决定竞买行为。竞买人一旦参与竞拍,即视为对本次拍卖标的的现状已全面了解清楚,并接受标的的一切现状(包括缺陷、瑕疵等)。海关对拍卖标的的真伪、品质、安全等不承担任何瑕疵担保责任。2、海关、拍卖人不承担标的的商检、安检、检测、权利变更登记等事宜。3、竞买成交后,买受人需自行负责提货、商检、安检、检测、权利变更登记等事项,自行承担所涉及的一切风险和税费。海关及拍卖企业不能向买受人提供除罚没车辆以外其他拍卖标的的成交款发票,不接受买受人任何理由提出的退换货要求。4、买受人运输、使用或销售其成交标的的应符合国家有关政策法规的要求,必须经有资质的安全技术检测机构进行安全质量检验,合格后方可使用或销售其成交标的。否则,买受人对发生的后果承担全部责任。委托人、拍卖人不对因此所造成的后果承担任何法律及经济责任。5、委托代理人参加竞买的,须办理相关委托手续,并在购买前经拍卖企业确认。5、海关将通过有效方式进行全程监督。