

“书香十堰 ‘阅’来越好”摄影作品征集活动启动

## 用镜头记录美好阅读瞬间

■记者 罗良斌

本报讯 昨日,十堰文明网联合秦楚网十堰头条、十堰约读书房发起“书香十堰 ‘阅’来越好”网络文明传播活动。面向全市公开征集摄影作品,旨在通过捕捉阅读瞬间、记录阅读之美,传递文明之光。

此次征集的摄影作品内容要求如下:拍摄本人、家人、朋友或孩子专注阅读的画面(书房、图书馆、公园等场所均可),重点展现阅读之美,且需体现“人与书的互动”,画面应干净整洁、富有感染力。参与者可上传一幅或多幅照片,并附上一段文字说明。

上传的图片必须确保真实性与原创性,照片中必须出现人物,严禁任何形式的AI生成、PS处理、盗用他人作品等弄虚作假行为。作品需紧扣主题,具备一定清晰度,以电子版形式上传,格式主要为jpg、png。参与者应保证所投作品拥有独立、完整、明确且无争议的著作权,同时不得侵犯他人肖像权。活动组织方对

报送的作品享有公益宣传、非商业经营使用等免费使用权。

活动时间安排如下:4月22日至5月6日为作品征集阶段;5月7日至5月12日为积攒时间,积攒量排名第1至10名的参与者,将获得由十堰约读书房提供的价值340元图书借阅卡一张及精美图书一本;5月15日左右公布活动结果并进入兑奖程序。

参与者可关注“文明十堰”微信公众号,进入“书香十堰”子菜单,或者登录十堰头条客户端,点击“书香十堰”活动页面,上传相关图文信息即可参与活动。部分优秀作品将在“文明十堰”微信公众号和十堰头条客户端进行展示。



扫码参加活动

## 徐鲁阅读分享会周四开讲

市民可扫码报名参加

■记者 冰客

本报讯 一盏家风明灯,照亮百年信仰之路;一簇文学星火,点燃万千写作心灯。记者昨日从市图书馆了解到,在第30个“世界读书日”、全民阅读月暨公共图书馆服务宣传周来临之际,市图书馆特邀文学名家徐鲁,分享革命先烈、新中国英模人物的家风故事,并讲授一堂生动的阅读分享写作课。诚邀市民前往市图书馆,与文学名家共话红色家风,探寻写作真谛。

此次活动以“点亮文学之灯 照亮写作之路”为主题,4月24日15时至16时在市图书馆四楼报告厅举行。有意参与者请扫描下方二维码报名,凭报名信息进入会场。报名时间截止4月23日23时,名额有限,想参加的市民请尽快报名。



扫码报名参加活动

## 诗韵房县 悦读传承

房县举行诗经文化古韵新声读书日快闪活动

■记者 李伟

本报讯 昨日上午,以“诗韵房县,悦读传承”为主题的房县4·23世界读书日暨诗经文化古韵新声快闪活动,在房县国土广场成功举办。

活动现场,演员们集体吟唱《诗经·关雎》等诗经名篇。“尹吉甫”仿佛从采诗途中穿越到世界读书日活动现场,与大家就诗经文化的传承发展开展现场互动与交流,引发了人们对传统文化传承以及全民阅读的深入思考。幼儿园小朋友表演的朗诵节

目《童年的书屋》,更是将活动气氛推向高潮。

为大力弘扬全民阅读理念,提升全社会对传统文化的关注度,房县罗国士艺术博物馆在活动当日同步举行开放日活动。

据悉,此次活动由房县全民阅读办、房县文旅局主办。活动借助快闪这种新颖且极具感染力的形式,宣传房县诗经文化,激发公众对传统文化的热爱之情,鼓励更多人参与到全民阅读中来,共同传承中华优秀传统文化。



## 珍爱地球 共护家园

昨日,江苏路阳光花园幼儿园老师正在给幼儿们科普世界地球日相关知识。当天是第56个“世界地球日”,阳光花园幼儿园开展世界地球

日主题教学活动,通过科普地球知识,让幼儿们了解地球,增强爱护地球、保护环境的意识。

图/记者 潘世新

呵护健康 用“心”服务

## 市中医医院心理健康巡讲走进湖北汉江技师学院

■文、图/记者 韩玉砚

本报讯 为贯彻落实国家、省卫健委关于开展“为民健康服务八件实事”的要求,切实加强青少年心理健康服务,4月21日,十堰市中医医院(市精神卫生中心)心理健康巡讲专家钟梅应湖北汉江技师学院邀请,为该校2024级1000余名学生带来一场主题为“呵护心灵 健康成长”的专题心理科普讲座。

讲座当天,钟梅围绕“走进青春期”“青春期生理与心理变化”“情绪的自我调节”等板块,针对青少年常见的生理和心理问题展开深入浅出的讲解,着重剖析了青春期生理及心理变化、青少年身心自我保护等关键内容。

讲座过程中,钟梅运用提问互动、案例分析、视频播放、知识讲解、游戏引导等多种形式,让学生们在



钟梅针对青少年常见的生理和心理问题展开深入浅出的讲解。

轻松愉悦的氛围里,深入了解青春期的生理、心理和情感特征,学习如何正确应对青春期的心理和情感困扰,为他们解开了在青春期遇到的诸多疑惑。

听完此次心理健康课,该校学生纷纷表示,专家的讲解“贴近实际、充满温情”,让他们对心理健康有了更为深刻的认知,还掌握了一些实用的心理调适方法。这不仅有助于他们更好

地应对学习过程中的各类挑战,还提升了自身的心理韧性和抗压能力。

此次心理专家走进学校开展心理健康宣讲活动,是市中医医院(市精神卫生中心)积极践行市卫健委推出的改善就医体验“新十项措施”的举措之一。今年以来,市中医医院(精神卫生中心)牵头组建市级心理健康巡讲团,截至目前,已在市财政局、湖北汉江师范学院、重庆路小学、竹溪第一高级中学等单位和学校,开展了50余场心理健康巡讲活动,以专业、精准的心理服务,为市民尤其是青少年的身心健康筑牢保障。

未来,市中医医院将持续依托心理健康巡讲活动,为广大市民和家庭提供心理健康知识宣传普及、心理咨询、个案辅导、团体辅导等多样化心理服务,在推进社会心理健康服务体系建设中积极发挥作用,为“健康十堰”战略贡献中医智慧与力量。