

# 齐鲁晚报小记者活动之走进绿洲体验蛋糕师 把蛋糕给最重要的人尝尝

本报12月10日讯(记者 张爽 见习记者 代敏) 8日下午,齐鲁晚报小记者体验蛋糕师第二批小记者完成了他们的体验任务,每位参加活动小记者都亲动手制作了属于自己的创意蛋糕。小记者们都想要把自己做的蛋糕送给最重要的人吃。

活动当天,小记者们在绿洲蛋糕店工作人员的带领下,参观了蛋糕制作间,由蛋糕师亲自讲

解演示涂抹奶油、装裱花边的技巧方法。小记者们在感叹神奇的同时,模仿着蛋糕师的动作,时不时拿出笔将每一个制作步骤记录下来。“写下来,等会自己做的时候就不会手忙脚乱了。”

“阿姨,我这个奶油挤多了,怎么办呀?”“呀,你看你的袖子上全都是奶油。”“这个要怎么弄,刚才看的都忘了。”……虽然在参观过程中每位小记者都很

认真,但是真正自己制作起来,小记者们的状况不断。几位蛋糕师也被小记者们弄得有些不知所措,“刚才演示的时候,看着这些孩子们都很认真,自己操作起来还是有点难度,毕竟这个也不是看一下就会的,小记者们能大体做出样子就已经很了不起了。”一位蛋糕师告诉记者。

五花八门的蛋糕在小记者们手中一个一个“新鲜出炉”,小



小记者们展示着自己制作的蛋糕。



柜子里的蛋糕都很漂亮,希望自己做的蛋糕也能这么漂亮。

记者张伟栢特意请蛋糕师帮忙在他做的蛋糕上写了一个“寿”字,“我要把蛋糕送给奶奶,因为我从小就跟着奶奶,是奶奶把我带大的,妈妈出差的时候就会把我放在奶奶家,奶奶要过生日了,我就送给她我自己做的蛋糕作生日礼物。”一年级的姜雨珊拿着她制作的小熊蛋糕说:“妈妈最疼我,我要把这个给妈妈吃,这两个小熊,我和妈妈一人一个,我要谢谢妈妈对我的照顾。”



自己试着装饰蛋糕。

## 滨城区第一小学开展教师心理健康讲座 作画“雨中的你”,找出压力所在

本报12月10日讯(记者 邵芳 通讯员 陈蓓蕾) 10日下午,滨城区第一小学针对全校教职工举办了一场热闹的教师心理健康讲座。主讲老师张玉凤让在座的老师通过画“雨中的你”,分析老师们的压力程度和性格特点,并帮老师们找到了解决途径,从而拥有阳光心态、快乐工作、幸福生活。

讲座现场,张玉凤首先让老师们在一张白纸上画出“雨中的你”。记者看到有的老师在白纸上画着一个小人,孤立于密密麻麻的雨。而有的老师则画出一个打伞的人,行走在雨中。作品

可谓五花八门,各不相同。

画毕,老师们纷纷开始了讨论,拿着对方的画进行研究,揣测主讲人的意图。张玉凤解释说,“雨其实是压力的象征。在多次讲座中,我发现有的老师画的雨非常密集,甚至在脚底流成了河,头顶着电闪雷鸣。那我很遗憾地告诉你,你的压力已超标了。”说罢,在座老师们东张西望看起了旁人的画作,笑了起来。

张玉凤说,雨越大越密则代表现阶段人的压力越大;雨细而小,甚至出现了遮挡物表明此时人的压力小,而且已经

拥有释放压力的途径。“雨非常大甚至超过了人的比例,表明此人不太乐观,应多从正面考虑问题。如果画中人的比例过大,则表明作者内心过于自我,要换角度考虑问题。”

针对生活、工作压力大的老师,张玉凤支招消除压力的方法。直接面对,有序安排自己生活,留一段时间给自己。“要知道自己和他人都是重要的,不要为他人而迷失自己。”张玉凤说,转换观念、换一个角度看问题,转换观念看压力,自我训练,寻找倾诉的对象,找个关心自己的人、自己信赖的人进行



老师们作画描述雨中的自己。本报记者 邵芳 摄

倾诉。此外,还可以通过体育活动、公益活动、兴趣爱好等方式来释放压力,达到良好的身心状态。

### 佳作赏析

## 村庄的夜晚

老家的夜晚好静好静。我偷偷把院门开一条缝,侧身往外挤。狗削尖了脑袋,在脚后跟上使劲拱。我推它进去,把门反锁上。

向东一蹭就是田野了。北风起得紧,凉透了的感觉。你没见过那样的天空,清冽见底,平易近人,是没法想象的水。“沧浪之水清兮,可以濯吾缨”,呵,你都想把自己融化进去。没有月光的晚上,星星虽然亮,却依然看不清地上的东西,那是远处的灯光在闪你,鬼魅样的笑靥,你远离家乡多年也不会忘记。前面高坡的左侧,隐隐现出参差不齐的一道幕障,黑魇魇地延展开去,可能就是果园了。它把寂寞无边无际地铺上旷野,任你去瞧,可你还是不懂它。守望的小屋就在那一角,当时间歇息下来,把生命遗忘,它仍然不动声色,与果园一起,共同承担劫后的空无。冬日的阳光可能很温暖,你进到园里,拾

它的落叶,或者坐在树根上发呆,看枝丫上停着的一两只雀儿,就不会想到这个夜晚。可现在却想,它们的巢在哪里呢?

一两声狗叫从村南头开始,像牛甩甩过的鞭子,顺着河沟蜿蜒而下,一直传到北头。到我家的時候,那狗也顺便附和了几声。一束灯光从巷子里跌跌撞撞地出来,不知照天还是照地。喝醉了酒的人要到另一个村庄去,他不用别人帮忙,自己能行。可能不用打狼的棍子吧。从我们这里要走很远才能碰上狼,不知道多远。狼不敢碰喝酒的人,老虎也不敢。过去家乡人下东北,酒喝得不省人事,背后有人拍他的肩膀,他就借酒撒疯,把人打得咽过气去,第二天醒来,竟是一只老虎。那个时候出门,三件东西不能缺,手电筒,打狼的棍子,还有一包袱煎饼。为什么偏偏夜里下东北,我不知道。只记得他们要走很远的路,临行前亲人交到他们

手里一条棍子,然后回来,把门栓紧,等待漫长的回音。许多人背叛了家乡。他们寄来一两封信,说孩儿不孝,无法孝敬父母,就把父母交给兄弟,交给妻子。这样再过许多年,他们才回来,父母已死,就携陌生的姑娘来继承家产。那时他们已众叛亲离,连我脚下的一分地也不再拥有。

田塍一道一道地把旷野分割开来,土质松软干燥,要是白天踩上去,就冒起一缕轻尘。伸手摸摸那些冬麦,全都干枯了叶子,你不会想到它们还会活过来。我看到家乡的脆弱,它伏在我脚下,像一茎麦叶那样呻吟,一不小心就会把它折断。可谁会折断它?它奄奄一息的时候,谁来怜悯?

家乡像高高在上的天空,慢慢现出星影,然后逐渐明亮。夜风变得温暖潮湿,像狗的舌头,麻痹你的疼痛,直到把你融化,不知不觉。(作者 李世友)

### 校园短波

## 关爱农村教师校本教材《健康》面世

本报12月10日讯(通讯员 门连进) 近日,一本关于关爱农村教师职业群体健康保健的读本《健康》作为校本教材,在滨州市无棣县信阳镇小学老师之间传阅。

据了解,校本教材《健康》是无棣县信阳镇小学9月份在全体教师间举行“关注健康,追寻阳光”的主题征文活动,把教师的征文集结评奖出版。历时3个多月,最终读本收录作品138篇,共计27万余字。内容涵盖了“身体健康”、“心理健康”、“饮食健康”“运动健康”“阳光心态”五部分内容,重点是针对农村教师职业特征的养身保健,防病治病提供专业建议,使教师能够了解自己的健康状况,做到有病早治疗,无病早预防,确保全身心地投入教育教学工作。

在田间地头看演出

本报讯 近日,惠民县教育局组织县一实、三实、石庙二中等学校近百名师生到辛店镇吕家村开展“文化惠民进农村专场演出”活动。

本次演出活动,内容丰富多彩,节目精彩纷呈,精心献上了武术《精忠报国》、吕剧《小姑贤》、歌曲《红旗颂》、京胡《迎春》、课本剧《彩蝶纷飞》、舞蹈《盛世娃娃》等节目,舞蹈《我和奶奶比高低》将演



出推向高潮。演出节目紧跟时代节拍,贴近农村生活,展示了师生的风采,让广大群众在家门口享受到文化盛宴。

(通讯员 张秀全 夏禄新 记者 谭正正)