

学长导师传干货,生涯规划面对面 舟中学子探专业、绘未来

□记者 傅明燕 通讯员 余杰

本报讯 “高中的学习有哪些方式技巧?”“哪些专业更适合我?”“未来我可以从事哪些工作?”昨天,舟山中学以“向海逐梦,博爱引航”为主题举办2026年生涯规划面对面活动,帮助高一高二学生明晰成长方向,提前规划职业发展。

活动分两大环节开展,邀请高校校友、行业导师及市委组织部相关负责人齐聚校园,通过经验分享、专业解读、互动交流的形式,为学子搭建起衔接校园学习与未来职业的桥梁,让学生在面对面交流中找准方向、明晰目标。

五位分别就读于清华、复旦、浙大、浙师大的舟山中学大学生校友,结合自身学习经历与成长故事,为学弟学妹带来满满“干货”。

舟山中学2025届毕业生刘姿含,目前是复旦大学法学系的大一学生,她聚焦高考数学、英语、政治等科目的备考分享实用技巧,强调基础知识点的重要性,建议同学们掌握高效的学习方法,不断提升学习效率。

毕业于舟山中学2022届的董昊哲,目前是复旦大学数学系的大四学生,他觉得高中阶段明确自身发展方向比单纯掌握学习方法更关键。他还结合自身保研经历,为学生勾勒出大学专业与职业发展的关联路径。

市委组织部相关负责人还在环节中详细讲解了“港湾计划”,鼓励学子未来学成归来,投身家乡建设,为舟山发展贡献青春力量。

21位由校友、家长及社会各界爱心人士组成的生涯规划导师团则覆盖人工智能、师范、医学、土木工程、电气工

程及其自动化等多个领域,既包含新兴产业也涵盖老牌专业,全面覆盖文、理、艺术等不同方向。每位学生可选择两门感兴趣的专业课程,与行业导师面对面交流。导师们则结合自身职业经历,详细讲解专业学习内容、行业发展前景及选科要求,为学生答疑解惑。

最受同学们欢迎的是由浙海大信息工程学院教授顾沈明分享的人工智能课程,共有200多位学生选课。“我希望通过一些浅显的案例展示,激发同学们的兴趣,帮助他们从多角度理解AI,为未来职业规划提供发展知道。”顾沈明表示。

活动结束后,参与学生纷纷表示,此次生涯规划面对面活动干货满满、收获颇丰,不仅学到了实用的学习方法,更对大学专业和各类职业有了直观认知。“教授关于生命科学与数理化深度融合、用工程学改造生命的前沿讲解,让我对所选科目与专业发展的关联有了新认知。”高二学生黄浩源在聆听AI时代下的生命科学相关分享后表示。

同为高二的邬涵诺则坦言,此前自己以前对职业规划没想太多,觉得还早,听完学长学姐分享和行业导师解读后,认为应该要重视起来了,“以后可能会更关注生物这个方向。”

“高中学生在生涯规划方面往往存在迷茫,我们希望通过这样的活动,让学生尽早树立梦想、确定职业方向。”舟山中学政教处副主任王梦迪表示,此次活动是学校助力学生成长的重要举措,既让学生在高中阶段提前为大学学习和未来职业生涯奠定基础,也解决了学生未来填报志愿时对专业和行业不了解的痛点。

40多名沪上师生 来舟体验鱼拓



昨天上午,上海市普陀区桃浦中心小学的40多名师生来到普陀区沈家门第一小学,体验了一堂生动的鱼拓画非遗课。

1月30日至2月3日,结为姐妹学校的沈家门一小与上海桃浦中心小学共同开展了“扬帆少年”研学之旅。此次活动旨在让舟山特色的渔文化浸润上海学子的心田。

记者 翁青青 通讯员 邢学火 刘微露 文/摄

新增790个充电口 覆盖我市这12个小区



□通讯员 张石英 文/摄

便捷实惠。

本报讯 近日,普陀区东港、沈家门、展茅三大片区的12个小区迎来民生利好——79处全新电动自行车充电场所及790个充电口正式投用,精准破解居民电动自行车“充电难、充电险”痛点,为居民织密安全充电“防护网”。

据悉,每处充电场所均配备红外监控摄像头,实现24小时实时监控,一旦发生火情可立即触发报警;配置两具5kg水基型灭火器,精准匹配电动自行车火灾扑救需求,为安全充电再加一道保障。

充电场所配电箱内搭载智慧用电系统,可实时监测充电电流、线路温度,若出现漏电、过载等异常情况,后台将第一时间触发报警,实现“人防+技防”双重守护,兼顾用电安全与

此次电动自行车充停场所建设严格遵循相关安全规范,全方位守住安全底线。建设过程中严格把控距离标准,充电设施与单元楼道等逃生通道、变压器、煤气阀等危险区域的距离均不低于5米,从源头规避安全风险。同时,所有充停场所均标配监控摄像头,信号同步接入小区监控室或门卫室,实现实时监管。

据了解,该工程由普陀区消防救援局牵头,普陀区住建局、普陀区财政局、普陀区城投集团共同推进。此次安装工程紧扣民生需求,覆盖普陀区电动自行车充停配比不足的住宅小区,涉及半岛湾、景海铭苑、海珍苑、华南公寓、和润金樽、蔚蓝海岸、金色海岸、香榭花园、阳光城、莲恒公寓、绿洲花园、铭仕花园共12个小区。

护航春运 公交新春优质服务月启动

□通讯员 林好

本报讯 春运启幕,我市公交公司新春优质服务月活动正式拉开帷幕,将持续至3月13日。

本次活动是公交公司精准聚焦“一老一小一特”重点群体需求,以“提升服务质效、营造温馨出行氛围”为核心目标,明确“起步稳、停车候、全程护”三大核心服务承诺,严格落实“安全、优质、高效、温馨”四项服务标准。活动期间,公交公司将进一步细化重点群体专项帮扶措施,规范行车秩序与服务礼仪,

从每一个细节入手,全方位升级市民出行体验。

公交公司还同步搭建多元监督渠道,市民既可以拨打公交服务热线2915678反映问题,也能扫描车厢内站台上公示的线上反馈二维码,实现“扫码即提交、进度可跟踪、结果速反馈”的便捷互动。启动仪式上,公交公司还为公交服务行风监督员代表颁发了聘用证书,监督员们将全程紧盯服务承诺落实情况与重点群体帮扶成效,当好市民出行的“守护者”。

普陀春运首日治超行动 3辆超限车被查处

□记者 张宇媛 通讯员 徐磊

本报讯 2026年春运首日,普陀交通运输行政执法队在展茅工业园区设卡,开展“平安春运·治超护航”专项行动。行动当日共检查货运车辆32辆,查获超限运输车辆3辆,有效保障了春运初期道路运输安全。

行动自14时启动,执法人员采用“定点检测+流动巡查”模式,重点筛查

装载砂石、泥土等重型货车。15时许,一辆浙L牌照四轴货车疑似超限被执法人员截停,经检测超限率33.68%,司机表示想赶在春节前多跑两趟。随后,又有两辆货车相继因超限被查处。

执法队负责人表示,春运期间将保持高频执法,对超限车辆严格落实“一超四罚”。此次行动通过现场“说理式”执法增强了驾驶员安全意识,为春运期间群众平安出行筑牢了第一道防线。