

2022年第3期
(5月-6月)
总第79期

园区简报

2022年5月-6月，随着疫情防控形势的持续好转，上海全市生产生活秩序正开始有序走向恢复。为加快推进复工复产、复商复市，上海理工大学国家大学科技园也响应号召，制定《上海理工大学国家大学科技园减免小微企业租金的操作流程》，为全力支持小微企业抗击疫情、恢复发展做足了功课。

- 上海理工大学举办医工交叉项目（第四批）评审会
- 上海理工大学国家大学科技园总经理荆勇受邀参加宝山科创中心主阵地大学科技园联盟论坛
- 心系迪安携手抗疫 鼎力相助担当有为
- 科技园区提速“重启” 纾困政策注入企业
- 不忘初心冲一线 疫情防疫显担当
- 情系企业不忘初心，共克时艰守望相助
- 封闭管理的60天，严格防控，却很温暖！
- 高校科技园按下“重启键” 提速复工复产 加强就业服务

目 录

- 园区新闻
- 滨江看点
- 媒体报道
- 园区防疫
- 党建动态
- 园区文化

上海理工大学国家大学科技园总经理荆勇 受邀参加宝山科创中心主阵地大学科技园联盟论坛

2022年6月28日，宝山科创中心主阵地大学科技园联盟首次论坛在宝山科创会客厅召开，全区共8家大学科技园负责人出席会议，会议顺利通过联盟建设方案和章程。

会上，上海理工大学科技园总经理荆勇提到，宝山分园建设方案将充分结合宝山产业优势，积极推动医工交叉项目落地宝山发展。在对大学科技园联盟的建议中，他提出，我们的联盟应该发展自身区域特色，并积极与外部联盟对接，形成一个互利互惠、资源共享的交流圈。



扫描二维码，阅读原文

长三角高等工程教育大学科技园联盟 顺利召开线上研讨会

2022年5月18日，长三角高等工程教育大学科技园联盟顺利召开了线上研讨会。上海理工大学国家大学科技园、浙江省国家大学科技园、南京工业大学国家大学科技园、江苏大学工程技术研究院、安徽工业大学工程研究院等联盟理事单位代表出席了线上会议。会议就联盟理事单位2021年工作总结、疫情防控工作、联盟工作计划推进、国家大学科技园高质量发展进行了分享、交流和研讨。会议由第二届联盟理事长、浙江省国家大学科技园总经理邵林主持。



扫描二维码，阅读原文

情系企业不忘初心，共克时艰守望相助

6月15日，上海理工大学国家大学科技园和园区物业上海晔慧物业管理有限公司收到了印有“情系企业守望相助，共克时艰不忘初心”和“暖心服务忠于职守，抗击疫情勇于担当”字样的锦旗。锦旗的赠送人是园区企业沈机（上海）智能系统研发设计有限公司的职工李女士，为感谢园区工作人员在疫情封控管理的特殊时期帮助她顺利产检，并提供了暖心服务。

正当入住在园区人才公寓的李女士因封控期间如何去医院产检而犯愁时，园区第一时间上报长海路街道，经过多方协调，联系到上海市红房子妇产科医院安排产检。5月13日，在严格遵循疫情防控相关规定和得到相关部门批准的前提下，园区工作人员安排专车将李女士送至医院，同时悉心关照就医措施和注意事项等。待李女士完成产检后，又一路将其“护送”回园区，并在5月23日协助其顺利返乡待产。

园区全力为这次特殊的产检提供服务，让李女士深切感受到园区的温暖与关怀，对战胜疫情充满信心与希望。园区对企业员工的关心与陪伴为企业顺利复工复产解决后顾之忧，疫情防控向常态化，生活生产向正常化，上海理工科技园一直在你身后保驾护航！



滨江看点

不忘初心冲一线 疫情防疫显担当



6月22日，上海毕得医药科技股份有限公司向上海理工大学国家大学科技园送来了一面锦旗。锦旗上“不忘初心冲一线 疫情防疫显担当”短短两句话，既是对园区工作人员在疫情管控特殊时期所做工作的肯定与称赞，也是对园区不忘初心、精准服务、用心守护企业的鼓励。

在上海防疫形势严峻的时期，园区企业毕得医药所服务的医药试剂生产企业遇到了药物分子原材料即将断供的棘手问题，其中不乏有正在进行核酸抗原检测试剂生产的企业。在了解到毕得医药需要办理两辆上海市内配送车辆通行证的需求后，科技园积极与杨浦区有关部门联络，协助他们办理车辆通行证，保障针对防疫核酸抗原试剂及新药的研究开发和生产可能用到的分子砌块、医药中间体等原材料的及时供应。

四月底，毕得医药在收到证监会将于5月5日召开IPO发审会的通知后再次向园区提出了帮助需求。发审会需要使用到的大量原稿文件、财务数据报表等资料都保存在公司，居家办公人员无法远程操作。科技园获悉企业的困难后，主动对接协助办理通行证，落实毕得医药5位工作人员在严格闭环管理的前提下进入园区现场办公。毕得医药顺利通过线上会议系统参加了发审会答辩，并于5月5日通过了IPO首次发行会。

祝贺毕得公司，感谢园区企业的信任和鼓励，疫情终将结束，祝愿园区企业健康发展取得更好的业绩！

滨江看点

心系迪安携手抗疫 鼎力相助担当有为

6月23日，上海理工大学国家大学科技园收到了一面印有“心系迪安携手抗疫，鼎力相助担当有为”字样的锦旗。迪安即上海迪安医学检验所有限公司，是园区内主营核酸检测服务业务的一家企业，当沪上开启新冠疫情阻击战，核酸检测需求激增，更快更准地拿到检测结果，不仅是广大市民心之所念，也事关上级部门防疫决策部署。

迪安进入了高倍速、连轴转的工作状态，每日最高检测量总和达到十几万管、涉及上百万人次的核酸样本检测，每天有近千辆样本转运车携带海量样品频繁进出科技园。科技园自始至终尽力优化流程、配置人力物力资源抓好这一关键环节的防控工作，既保障了园区其他在园人员的安全，又协助迪安高效完成检测工作。

起初，科技园在园区门外设置专门的样品交接区域，对来自不同采样点的车辆严格进行查验、消杀、交接等工作并积极为迪安在园区外负责核酸采样等相关工作的300多位员工办理了区域通行证，联系安排隔离酒店，形成点对点的闭环管理模式，最大程度避免了病毒传播风险。

随着形势的变化，园区也在不断优化防疫政策。科技园在获悉迪安希望能够将接样点移入园区内的紧急需求后，迅速提出优化方案，打通园区大门至实验室的最后100米，严格规划出仅供检测机构使用的专用闭环通道，在织密园企“防疫网”的同时，最大化保证了样品的安全转运。

迪安的生产任务具有紧急性、特殊性的特点，既事关防疫大局，又与园区企业、员工的安全生产生活息息相关，责任重、事情难。与如迪安一样承担抗疫重任的企业和坚守岗位的员工们一起牢牢地守住“防疫网”，上海理工科技园，以用心守“家园”，以担当护“家人”。

感谢共同守护家园的家人们！我们一直在你身后！我们终将一起战胜疫情！



媒体报道

守好一方“责任田”，这群上理人用心描绘“抗疫图景”

5月5日凌晨2点，上海理工大学国家大学科技园（以下简称“科技园”）主干道灯火通明，运送核酸检测样本的专用车辆进进出出，工作人员还没小憩一下就又要起身检查车辆出入证明、开闸放行……而这，只是科技园“抗疫图景”的一个缩影。

当园区检测机构正在为抗疫献智献力时，当落地小微企业正常经营却因“倒春寒”步履维艰时，作为“大管家”的科技园开启了24小时全方位的“守护模式”。“此时我们所肩负的社会责任就是为保障者‘保障’，为担当者‘担当’，竭尽全力为企业提供必要保障和暖心服务”，科技园总经理荆勇谈道。

扫描下方二维码阅读完整报道

为检测机构设闭环通道，为小微企业减负，疫情期上理工科技园这样“当家”

媒体：新民晚报



守好一方“责任田”，这群上理人用心描绘“抗疫图景”

媒体：光明日报



媒体报道

高校科技园按下“重启键” 提速复工复产 加强就业服务

近期，上海理工大学国家大学科技园总经理荆勇与园区企业上海毕得医药科技股份有限公司总裁助理赵芸接受上海教育台《高校科技园按下“重启键” 提速复工复产 加强就业服务》栏目采访。



完整版视频，扫描下方二维码



媒体报道

提速“重启”！30条纾困政策为园区企业注入新活力

近来，不少企业、园区纷纷按下“重启键”。为了全力加快经济恢复和重振，杨浦出台30条企业纾困政策，稳定企业发展预期和信心。在上海理工大学国家大学科技园，许多企业均可享受政策服务，并已进入申报程序。记者发现这里的企业正重新焕发出蓬勃生机。

金灿灿的香酥翅根，酸甜可口的番茄炒蛋，还有芹菜肉丝、清炒时蔬……上午十点，上理工科技园的食堂里飘出阵阵饭菜香。师傅们帽子口罩“全副武装”，菜一出炉就开始打包，为即将到来的午餐高峰做准备。出于防疫考虑，目前园区食堂不提供堂食，企业可提前一天预订客饭，当日派人现场自提。

这家公司位于园区1号楼，聚焦智能制造领域，创办已有3年。疫情期间，十几位员工全数居家办公，企业紧急暂停了部分外地业务和机床实验，并制定方案，最大程度上实现“自我纾困”，减少损失。“我们做了很多临时调整。针对新进员工，我们会推送培训课程，让他们居家培养业务能力。在业务方面，我们及时将部分外地业务调整到上海，对接了一些本地客户。产品研发部门积极地把文档类工作提前做，把现场的实验类工作往后放。整体来说，我们将疫情影响压缩到最小。”总经理杨爱俊告诉记者。

如今，在做好防疫的基础上，汀树科技的员工已全部恢复正常工作。放满了小型工业设备的实验室，也终于重新运转起来。每天，员工携带72小时内核酸阴性证明上班，进入公司前先扫描场所码，最大程度上做好自身防疫保障。员工们表示，上理工科技园内设有常态化核酸采样点，做核酸非常方便。5月31日，杨浦区制定《杨浦区全力加快经济恢复和重振行动方案》发布30条举措，从房屋租金、税收、防疫支出等多个角度予以减免、补贴，提升企业感受度。汀树科技作为一家小微企业，就在服务对象之列。

6月起，他们可以享受免除6个月的房租优惠。“我们在第一时间就提交了相关材料，现在已经在走流程了，这对我们来说是很大的帮助。对我们科技企业来说，房租和人力是成本中占比最高的两部分。”杨爱俊表示，“在贷款方面，政府也有一些相关政策，我们已经在做授信和申请，等之后项目需要大量资金时，能够及时申请，让资金到账周期更短，能及时响应项目需求。”

目前，对于园区内的小微企业和个体工商户，园区予以免除6个月的房屋租金，并计划在今年年底完成兑现。据预计，总租金减免金额在800万元左右。

“此外，我们还会对企业进行纾困政策的推送，定向发送政策解读。”园区企业服务部副经理任晓琳说，“近期，我们还配合企业进行了张江专项资金的申报，截至目前，已经申报了3家企业的4个项目。6月16日，第一批资金拨付已经到了企业账上。”

据悉，目前上海理工大学国家大学科技园内共有入驻企业101家，其中85%已回到正常工作轨道。



扫描二维码，阅读原文

媒体报道

科技园区提速“重启” 纾困政策注入企业

近日，上海理工大学国家大学科技园与园区企业上海汀树科技有限公司接受了杨浦有线台《科技园区提速“重启” 纾困政策注入企业》专题采访。



完整版视频，扫描下方二维码



园 区 防 疫

上海理工科技园按下重启键，好久不见！

这轮疫情发生以来，全市上下众志成城、迎难而上，取得了疫情防控的重大阶段性成果，6月1日起上海进入全面恢复正常生产生活秩序阶段，我们热爱的这座城市正在重现繁华活力和勃勃生机！

根据上海市持续巩固疫情防控成果、有序恢复正常生产生活秩序的总体规划，自6月1日零点起，上海理工大学国家大学科技园按下重启键，启动防疫常态化、管理精细化模式，完善配套服务，保障园区企业生产需求以及现阶段员工就餐与核酸检测需求，全心守护企业复工复产。



扫描二维码，阅读原文

园 区 防 疫

封闭管理的60天，严格防控，却很温暖！

6月1日起上海进入全面恢复正常生产生活秩序阶段，回首魔都被按下了“暂停键”的60天，上海理工科技园里的“孤勇者”们在这关键时期，织密园企“防疫网”守好疫情防控“大后方”，TA们坚定的身影、无私付出，让大家感受到守望相助的力量！

大家排排队做核酸啦，看我标准的消毒手法。



两大神厨齐上阵，为值守人员做出了色香味俱全的可口晚餐。



兼职Tony老师，手艺不错，得到了大家的赞赏。



扫描二维码，阅读原文

党 建 动 态

丰富疫情防控期间文化服务 党群服务站推出红色记忆线上赏析活动

为了积极打造睦邻园区共同体，着力探索吸引白领有效参与的方式，构筑“两新”党群阵地，上海理工大学国家大学科技园党群服务站运营方——上海大嘉文化传播有限公司结合白领实际需求，创新推出线上互动活动——电影《秋之白华》红色记忆赏析，与大家一起分享红色往事，丰富疫情期间文化服务。

长海路街道辖区内上海理工大学国家大学科技园党群服务站、杨浦都市工业园区党群服务站、上海体育国家大学科技园党群服务站、白玉兰环保广场党群驿站、星云大楼党群服务站等所属园区、楼宇白领，以及长海路街道辖区居民共同参与了本次活动。



扫描二维码，阅读原文

长海路街道党群服务站积极调研白领需求 着力打造睦邻园区共同体

疫情防控期间，服务工作不停歇。上海大嘉文化传播有限公司近日在长海路街道的指导下，通过线上问卷形式，调研街道党群服务站（上海理工大学国家大学科技园党群服务站、杨浦都市工业园区党群服务站、上海体育国家大学科技园党群服务站、白玉兰环保广场党群驿站、星云大楼党群服务站）所属园区企业及周边社区的白领、居民需求，历时9天共收到回复问卷165份，参与调研人数比上一次提高65%。

结果显示，100%的白领了解长海路街道党群服务站开展的服务和活动情况，参与过站点活动的比例达到82%，主要数据均比去年同期提高12%以上，愿意加入新创设白领社团的达到90%，白领、居民对站点服务和活动的满意度进一步提高。



扫描二维码，阅读原文

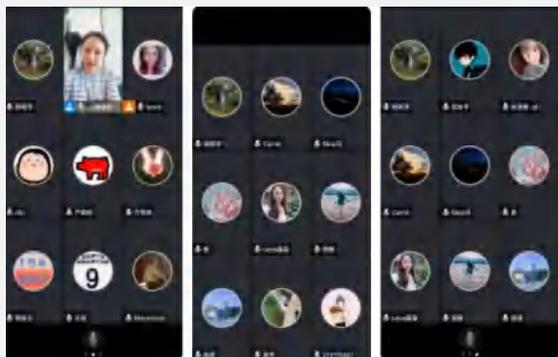
党 建 动 态

找回美丽与自信——线上美容知识讲座 受白领欢迎

5月27日，上海理工大学科技园党群服务站推出了一场“找回美丽与自信”线上美容知识讲座。

女性爱美，作为职场女性，怎样才能在日常工作、生活中展现自己美丽的一面呢？运营方大嘉文化传播有限公司邀请了高级美容咨询师-王娅，线上和大家聊聊美容护肤的知识。

活动结束后，大家表示美容护肤方面要学习的东西还有很多，希望这样的课程能多一些。封控期间，园区党群服务站一如既往地有需要的白领开展线上服务和活动，让更多的园区白领、社区群众能够在参与有所收获。



扫描二维码，阅读原文

庆“六一”、迎端午系列活动 上海理工科技园党群服务站 开展亲子系列线上活动

六一花香、粽子飘香，恰逢“六一”与端午双节相邻，为了让亲子家庭充分感受儿童节的欢快气氛和传统文化的魅力，大力弘扬中华优秀传统文化，充分挖掘传统节日的深厚文化内涵，上海理工科技园党群服务站开展了“庆‘六一’、迎端午”亲子系列线上活动。



扫描二维码，阅读原文

都市白领 巧妆丽人 线上护肤美妆活动受热捧

美好的妆容与谈吐气质既能给自己增加优雅与自信，也是对他人的一种尊重，因此，美容时尚早已成为现代女性日常生活中必不可少的一部分。

为满足白领女性对如何进一步打理好自身护肤和美妆的需求，上海理工科技园党群服务站推出了线上“都市白领，巧妆丽人”主题活动。

6月8日，站点特邀美妆达人孔爱香女士在线上与大家分享了她的护肤美妆实操和相关心得体会。



扫描二维码，阅读原文

党 建 动 态

最美乡音 一路声伴——党群服务站推出特色线上活动

乡音，蕴藏各地区的传统文化基因，透露出浓浓的地域情怀。借鉴时下网络热点，6月16日中午，上海理工科技园党群服务站营运方——上海大嘉文化传媒有限公司经过精心策划，推出“最美乡音，一路声伴”主题线上活动，为园区白领们提供了一种别样的活动体验，从而丰富了午休时间的精神生活。

活动开始，主持人用上海话和大家打招呼，白领也用家乡方言一一回应。园区的白领来自全国各地，久居上海，对沪语也不陌生，大部分都听得懂，有的还能说上几句，虽然有点洋泾浜，但不妨碍她们融入上海这座城市。

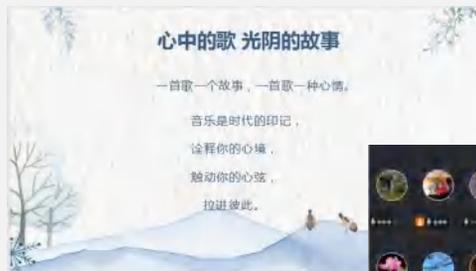


扫描二维码，阅读原文

分享心中的歌，讲述光阴的故事

近日，上海理工科技园党群服务站推出的线上音乐分享活动于6月23日中午顺利开展。这次活动的主题是“分享心中的歌，讲述光阴的故事”。通过这次别致而有趣的活动，使参与活动者在分享生活中令人美好而难忘的歌曲过程中，不仅加深了彼此间的了解，更收获了对经典歌曲的艺术鉴赏与人生的感悟。本次活动，共有34位白领、社区居民以及志愿者参加。

活动中，大家分享了自身与长辈或晚辈心中喜欢的歌，并讲述与歌曲相关的故事。从长辈难忘的《送别》、《好人一生平安》、《父亲》，到中年人喜欢的《又见炊烟》、《潇洒走一回》，再到年轻人中意的《霜雪千年》、《江南家书》，不同的歌曲把我们带入不同的心境，引发大家不由自主轻轻跟着和唱。



扫描二维码，阅读原文

党 建 动 态

光荣的城市，我们再出发

2022年6月29日，中共上海理工大学国家大学科技园联合二支部委员会结合近期召开的市党代会和前期封闭式疫情防控和复工复产等情况开展了一次线上的学习交流活动。

支部全体成员认真学习了李强书记在新一届市委领导班上的讲话精神。大家纷纷觉得，李强书记的讲话，既是代表了新一届市委领导班子对上海的表态与期望，更是对上海每一位党员今后做好工作的指引和努力奋斗的方向。在学习过程中支部每一位成员都细细品味、深刻领悟，同时备受激励与鼓舞。

上理工科技园联合二支部现有成员13人，覆盖了“两新”组织七家不同的企业。在上海今年的春夏之交因疫情而按下“暂停键”的历史时刻，全体成员积极响应上级党组织的号召，第一时间完成社区报到。在封控的两个多月时间里，在各自小区里不畏自身安危，勇做小区疫情防控志愿服务工作，主动担当有为，积极配合社区做好小区封闭管理期间的各项防疫和居民生活保障等工作。他们中有的临时承担核酸检测助理；有的承担发放抗原测试材料；有的承担核酸检测叫楼与维持队伍秩序；有的承担政府生活“礼包”的发放；有的作为居委会指定的“团购”组长；有的作为小区内部临时的“快递员”；有的帮助不会上网、微信的居民手把手教会“网购”与“跟团”；有的提供为居民配药的相关服务……，总之，哪里有需要，我们的党员、入党积极分子就到哪里。支部内有的党员个人加入小区志愿者队伍，也有的则是拉上妻子（或丈夫）夫妻双双加入，更有的全家三口一起参加，彰显党员的先锋模范和引领作用。



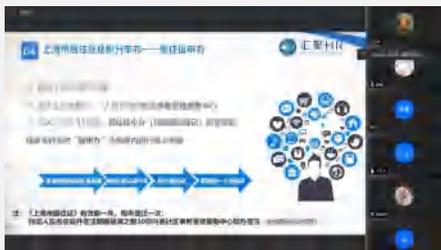
扫描二维码，阅读原文

园 区 文 化

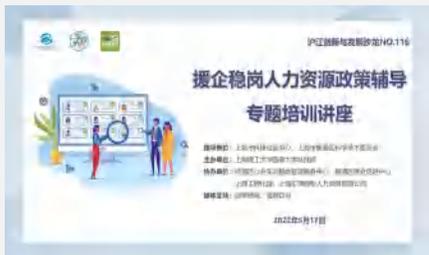
第116期沪江创新与发展沙龙 《援企稳岗人力资源政策辅导》专题培训讲座成功举办

为更精准的帮助企业了解疫情期间援企稳岗人力资源政策，上理工科技园特组织《援企稳岗人力资源政策辅导》专题培训讲座，来自上海汇聚创智人力资源有限公司的汤文政老师带来了关于受疫情影响期间社保、公积金相关扶持政策，企业职工线上职业培训补贴申请及上海市居住证、积分申办等相关援企稳岗人力资源政策辅导。

5月17日下午，各企业HR准时进入线上直播间，汤老师以受新冠疫情影响期间的社保相关扶持政策开启本次讲座，介绍目前本市阶段性降低费率政策延续、社保规费缓交扩大范围、失业保险稳岗返还和工伤认定及劳动能力鉴定时限中止顺延有关内容。公积金相关扶持政策包含公积金贷款未还贷认定后不作逾期处理、新增一次公积金年冲还贷、新增一次房屋租赁公积金提取支付等内容。



扫描二维码，阅读原文



智能制造行业发展趋势与投资价值分析专题讲座 2022“创·在上海”国际创新创业大赛 赛前培训活动顺利举办

5月19日下午，上海理工大学国家大学科技园借2022“创·在上海”国际创新创业大赛举办之际，特邀上海文勤资本合伙人吕顺辉为园区企业和创业团队带来智能制造行业发展趋势与投资价值分析专题讲座。

吕老师先介绍了智能制造的概念，通过阐释我国“十四五”智能制造发展规划（2021年12月发布）详细分析了智能制造的发展趋势以及智能制造领域股权投资概览。吕老师有着丰富的投资经验和项目评审经历，他又从投资人的角度分享了智能制造投资逻辑与可以关注的细分领域，最后根据此次大赛的评审形式，将智能制造企业商业计划书的撰写要点——讲授，既可以帮助到参赛项目通过商业计划书展现项目优势，又可以帮助未来创业者用于寻找投资人。



扫描二维码，阅读原文

园 区 文 化

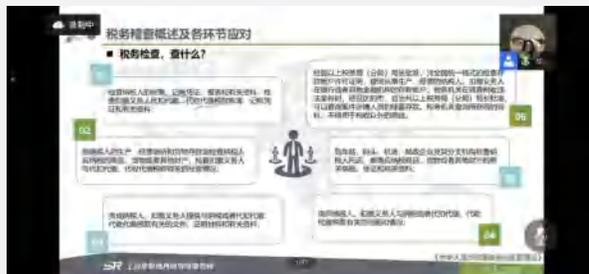
2022企业税务健康管理及税务优惠政策享受相关风险控制专题讲座圆满举办

为帮助企业在减税降费背景下抓住机遇，提升税务管理筹划能力，正确运用税收政策降低成本，加强企业内部控制，化解税务风险，充分享受税制改革红利，2022年6月15日下午，上海理工大学国家大学科技园举办了一场关于《税务健康管理及税务优惠政策享受相关风险控制》的线上专题讲座。

本次讲座特邀上海华税通冉税务师事务所有限公司税商部高级税务顾问李幼玲老师进行讲解，讲座共吸引了120余名财税人员参与。



扫描二维码，阅读原文



2022年度科技工作者职称申报论文撰写辅导专场活动圆满举办

5月25日下午，在上海市科学技术协会的指导下，由上海市科协职称申报受理服务中心、杨浦区科学技术协会主办，上海市科普教育展示技术中心（上海市国际科技交流中心）、上海理工大学国家大学科技园承办的2022年度科技工作者职称申报论文撰写辅导专场活动通过腾讯会议APP、微信公众号及上海科协视频号同步直播的方式圆满举办，活动特邀上海计算机软件技术开发中心科技委副主任、上海市政府采购评审专家、“长三角嵌入式系统与软件产业联盟”秘书长丁志刚老师进行辅导宣讲，共吸引近500位科技工作者参与。

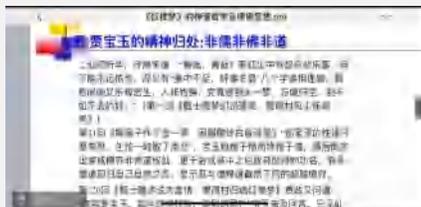


扫描二维码，阅读原文

《红楼梦》的神道哲学及儒佛思想 第117期沪江创新与发展沙龙活动圆满落幕

农历五月初五的端午节是中华民族传统节日，也是中国首个入选世界非物质文化遗产的节日。上理工科技园特组织端午品读经典，走进中华民族优秀传统文化活动，由上海理工大学杨月清博士带来《〈红楼梦〉的神道哲学及儒佛思想》线上讲座。

六月一日恰逢“国际六一儿童节”，杨教授从《红楼梦》大家熟悉的主要人物——刚进贾府的黛玉、宝钗以及当时的宝玉和他身边的小伙伴谈起，于是一个个生动的少年形象跃然于眼前，她们叛逆、可爱、厌学、自嗨……一帧帧画面如电影一般的闪现在脑海，然而她们却承受不该承受之重。接着杨教授介绍《红楼梦》成为明清小说巅峰的根本原因是蕴含儒释道哲学文化，可谓一部悟性哲学小说。随后杨博士以小说前置神话的隐喻、“甄”“贾”有无之间、宝玉与妙玉的佛缘、贾政父子之别和贾宝玉的精神归处为纲，为大家娓娓道来，细细品味。



扫描二维码，阅读原文

战疫克艰 薪火相传 2022年度五四青年节活动成功举办

2022年3月，奥密克戎病毒来势汹汹，一场疫情“倒春寒”迅速席卷申城。4月初上海进入全域静态管理，上下齐心决战疫情。在这特殊时期迎来了五四青年节，公司组织“战疫克艰，薪火相传”线上观影活动，在疫情防控的同时，丰富员工精神文化生活。



扫描二维码，阅读原文

《疫情期间心理调适与压力缓解》线上培训成功举办

3月开始，来势汹汹的疫情逆袭打乱了申城市民正常的生活节奏。直至5月，上海全域静态管理已一月有余。为帮助园区企业职工缓解疫情带来的压力和消极情绪，提高心理健康免疫水平，上理工科技园特邀国家二级心理咨询师、人社部心理疏导培训特约讲师袁景老师带了主题为《疫情期间心理调适与压力缓解》的专题讲座。

5月11日下午，活动准时开始。袁老师首先引导学员交流目前状况，各自所处区域、封控时长以及现阶段心理情况，了解学员目前的真实状态，随即带领大家一起通过“头皮放松八法”放松身体，短暂的放松后进入本次培训主题，指引学员理解压力、理解情绪。疫情封控的特殊时期，大家的压力主要来源于社交距离拉大、家庭距离拉近及生活方式巨大改变，这些状况通过科学的情绪宣泄及转移可有效缓解。针对心理压力，袁老师推荐了减压贴士包，内容包括适量运动、色彩涂鸦、积极沟通以及亲子手工等方法。培训中，还通过压力趣味测试及哈佛动物心理测试与学员互动，详细解读了测试意义。时间飞逝而过，讲座在热烈的线上互动中接近尾声，最后大家在袁老师引导的“三分钟呼吸放松”中圆满结束。

“所有的事情到最后都会变成好事，如果没有，那就是还没到最后。”本轮疫情防控取得阶段性成效，形势正逐步向好，期待上海早日恢复活力。

