

考生凭准考证可免费乘公交

17处主要考点设置爱心服务站

本报讯(记者 孙莹)一年一度的高考即将拉开帷幕,为切实做好我市高考期间的交通运输服务保障工作,为广大考生营造安全、便捷、优质、有序的出行环境,哈尔滨市交通运输局高考期间开展公益志愿服务活动,全市考生可凭准考证免费乘坐公交车。

出租车方面,市交通运输局组织70

家出租企业进入考点周边设立值守岗点,及时发现并纠正驾驶员不文明行为,要求驾驶员做好提示,提醒考生不要遗落考试物品;要求网约车平台企业对考点订单优先派单,网约车驾驶员按时到达指定位置接送考生。

公交方面,全市考生可凭准考证免费乘坐公交车,公交驾驶员提供温馨提

示服务,防止考生坐过站。组织8家公交企业在17处主要考点设置爱心服务站。服务站安排空调车辆,开启空调设施。车内准备水、毛巾、雨伞等用品以及铅笔、橡皮等文具,并安排志愿者为有需求考生和候考家长提供爱心服务。

同时,要求公交企业对营运车辆进行全面检查,确保车辆技术状况良好,加强

隐患排查,为考生提供安全、干净、舒适的乘车环境;加大对考点附近公交车辆运营秩序的维护,根据客流实际,及时调整发车,满足考生和家长的公交出行需求。



扫码查
公交
爱心服务站

准备就绪! 尚有少量送考车可预约

1400余辆爱心送考车整装待发

本报讯(记者 黄晏君)2024年新晚报爱心送考活动各项准备工作已经就绪,1500余名驾驶员、1400余台车辆整装待发。目前,多数车辆已被预约并完成对接。一些车队尚有少量送考车辆可以接受预约,有需要送考的家长和考生可抓紧时间预约。

来自大众出租车公司、飞达实业公司、龙江旅游公司、致远出租车公司、燎原的士党员服务队和方正爱心车队、方正骏驰平安车队及热心私家车主的1500多名驾驶员已经把车况调整至最佳状态,迎接送考活动的开始。许多参与送考的驾驶员们还在各自车内准备了口罩、瓶装水、消毒纸巾、雨伞和防暑药、清凉油、邦迪等物品,以备考生和家长的不时之需。

来自燎原的士党员车队的大众出租车公司驾驶员刘印忠对接的考生家住哈西万达附近,由于考生这几天一直在双城,5日中午,刘印忠利用午休时间独自驾车来到考生的考场——位于香坊的64中学附近熟悉路线。他对记者说:“考生明天才能从双城赶回来,时间挺紧,不一定能有时间再来考场踩点了。我怕当天路况不熟耽误时间,就先开车来64中学门前熟悉一下地形。”

连日来,各公司雷锋车队驾驶员纷纷带领考生和家长去考场踩点,做好相应准备。龙江旅游公司雷锋车队的周明序、宣彦俊、李宏伟、薛云龙、马波、林洪滨、万君等驾驶员纷纷表示:“每年高考、中考都是冰城学子们展现才能、检验成绩的时刻,能为他们做一些奉献心里很愉快,也很欣慰,感谢《新晚报》给我们提供的一个奉献爱心、展示风采的平台和机会。”

截至5日15时10分,参加2024年新晚报爱心送考的各公司、车队及部分私家车主共1500余名驾驶员已经准备就绪,整装待发。



大众公司驾驶员刘印忠在路人指引下,熟悉考场周边停车位置。

爱心送考车队联系方式

致远出租汽车有限公司王经理

18546024566

龙江旅游公司雷锋车队金经理

15636158855

飞达实业三公司常经理

88990875 15604806758

大众交通运输有限责任公司王主任

18804630407

飞达实业一公司郭经理

18746695333

方正爱心车队李队长

15946021045

燎原的士党员服务队薛书记

15046086660

方正骏驰平安车队丁队长

16587659966



一点一策 巡逻处突 爱心护考

赶考路上 交警全程保驾护航

本报讯(高阳 记者 孙莹)为切实做好高考期间的道路交通保障工作,哈尔滨市公安局交警部门通过强化指挥调度、完善交通设施、打造绿色通道、轻微违法免处罚等举措,全力营造良好的道路交通环境和护考氛围,确保高考顺利进行。

交警部门加大对考点周边、重要路口、易堵路段、施工道路、考点周边地铁站等区域交通疏导和管控力度,安排定点执勤警力每天6时提前上岗,引导送考车辆“即达即离”。同时增派巡逻警车和交警铁骑,强化秩序维护和交通疏导。

交警部门指挥中心通过视频监控对考点、主干道及桥梁进行不间断视频巡查,发现事故、坏车、拥堵点立即调动警力进行处置。

交警部门提前踏查现场,充分挖掘公共停车资源,开辟临时停车场地和泊位,规划停车方式及管控措施,请送考车辆按照交警指挥停靠车辆,不要占用路口、公交车道、应急专用道等区域,给应急车辆留有通行空间。

在各考点门前道路双向车道远端设立“禁止鸣笛”临时交通标志,最大限度地降低道路交通噪声污染和事故发生率。

为考生开辟绿色通道,提供应急通行便利,送考车辆凭准考证可不受专用通道限行规定限制;设立铁骑护考队,并在警车上粘贴“护航高考”的暖心护考贴,遇考生有紧急情况求助时,提供紧急救援服务,对送考车辆发生故障、交通事故的,迅速出警、快速处理,保障考生及时应考。

考前紧张? 心理医生送上“锦囊妙计”

好心态可以自己创造

□本报记者 徐日明

高考即将开始了,新晚报与哈尔滨市第一专科医院联合举办的“高考新联心”助考热线持续火热,电话中考生及家长表示,如何调整学习心态已经成为“以后再说”的话,当前迫切要解决的是,在考试这两天如何最大程度缓解焦虑及紧张情绪,以正常的心态去迎接考试。

为此,本报专访了哈尔滨市第一专科医院七疗区主任医师范毅勤,为考生在考前及考试当天的心态加以指导,为哈尔滨市考生在考前再助一把力。

考生:我紧张,咋办?

医生:大家都紧张

范毅勤主任认为,首先要接纳自己的紧张和焦虑:焦虑并不是一件坏事,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度,使思维能力高速运转。所以,面对紧张不要害怕,更不要产生强烈的抗拒情绪,接受自己的紧张,这样将有助于自己更好地利用压力产生动力。同时,不要放大自己的焦虑,不要认为自己比别人更焦虑,告诉自己实际上大家都一样会焦虑。集中注意力做好手头的事情,按部就班的学习和生活节奏会让你感到踏实和满足;对自己的期望不要太高,考前将原有的预期再降一个档次,预期低了,自然就可以游刃有余,反而可以发挥出更好的水平。

心理医生表示,保留爱好和保持交流也是重要的方式,如果能够安排好自己的时间,保留一些爱好空间是可以缓解焦虑情绪的。同时与同伴保持自然的交流和沟通,同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持,这种交流和沟通可以是学业上的,也可以是生活上的。与此同时,还要接纳自己、学会负责。家庭和社会对考生和考试的过分关注,都会使考生产生心理压力,考生要正确地对待外来的压力,明确考试是自己的事情,别人的意见、想法,正确的就接受,不正确的也没必要成为自己的心理负担。

考生:考前睡不着,咋整?

医生:逐渐调整生物钟

范毅勤认为,在出现睡眠困难的时候不要紧张,紧张只会加剧原有的失眠,可以先通过自行调节。比如在情绪方面调节,尽量不去想生活的压力,可以暂时放下包袱,不要把压力带到床上去;睡眠时间不宜太早,按照平时的睡眠习惯上床,考前晚上22时左右

上床即可,晚上不要剧烈运动,可以做舒缓的呼吸放松,睡前用温热水泡脚,饮用少量热牛奶,听一些放松舒缓的音乐等。

一些考生认为,7日就要考试了,6日晚上早点睡为好。结果由于睡得早,与平时的作息时间不一致,在床上辗转反侧,不能入睡,产生焦虑情绪。焦虑情绪反过来又影响入睡。

为了更好地应对考试,让自己在考试期间保持旺盛的精力和体力,应该提前开始调节生物钟。同学们现在不要再熬夜了,对于经常熬夜的同学,建议在临考前每天提前半小时上床睡觉,逐渐把睡眠时间调整到晚上22时左右。

考生:让我放松,咋放松?

医生:好心态自己创造

范毅勤表示,好的心态是可以创造出来的,可以通过自助的方式来训练。首先是呼吸放松法。先缓慢并深深地按“1、2、3、4、5”吸气,稍加停顿,接着内心默数“5、4、3、2、1”,慢慢地把肺底的空气呼出,此时,肩膀、胸、直至膈肌等都感到轻松舒适,呼吸时将注意力集中在气息进出身体的循环往复。

其次是想象放松法。让身体处于放松的坐姿或者躺姿,然后想象你处在一个自己非常喜欢的地方,如美丽辽阔的大草原或者阳光明媚、微风轻拂的沙滩,让自己感到惬意和放松。想象场景越生动逼真,放松效果越好。

然后是自我质辩法。首先,在一张白纸上把自己所有的高考担忧逐条写出来,这会让自己清楚地意识到当前造成考试焦虑的消极自我暗示究竟是什么,然后,对消极暗示中的不合理成分进行自我质辩,如“要是考不好,以后的前途就完了”,应该抛弃这些不合理的杂念。

还有音乐放松法。找一段自己最喜欢的音乐倾听,优美的音乐可以促进血液循环、肌肉放松,达到心情宁静和轻松愉快的效果。

