

首届新媒体技能培训班开课

大咖支招 教您摄影写作排微信

怎样才能拍出优秀的新闻照片？新闻稿怎样采写？怎样借助微信公众平台、H5等媒介做好宣传工作？地区60名
宣传工作负责人找到了答案。五大主题课程，让学员们更加了解新媒体的宣传手法与技巧。 ■记者 涂胜男

◎动态>>

五主题培训 练就宣传新技能

3月28日下午，“助力新时代，贴心微服务”新媒体宣传工作培训结业仪式在五楼第一会议室召开。当天，街道企业、部门、科室、社区的新媒体宣传工作负责人及青年干部职工到场参加。

活动中，除了通过PPT回顾了此次课程外，还对学员提交的作品进行点评并对优秀作品进行颁奖。“我觉得作为一名社区工作人员，宣传工作就得做到‘图文并茂’，通过这次培训，我对摄影、微信公众号的采写、H5的制作等方面都有了解，也学到了很多技巧，真的特别感激街道为我们提供这次培训机会。”大安社区宣传工作人员段瑞欣感慨道。

据了解，这次活动由街道宣传部主办，由社源（北京）文化有限公司承办。自3月22日启动，五次课程让地区通讯员接受新闻写作、微信公众号基础培训、新闻摄影、H5制作、办公软件应用等方面培训课程。培训课启动后，为方便学员与老师交流，街道宣传部组建了微信群，目前群内有58名成员，这也是地区通讯员发挥作用的另一平台。此次培训中，5次课程累计服务200余人次，涵盖20余名科室通讯员、9个社区宣传人员代表。此次培训，进一步提高了地区通讯员的综合素质，加强大家的新闻宣传意识，畅通了街道与社区之间的信息传递渠道。

◎回放>>

看点① 大咖云集讲“干货”

此次培训邀请的五位老师其中有四位是来自社源（北京）文化有限公司的资深老师，他们扎根基层，有着丰富的社区媒体和基层政府工作经验。宋沛洋，是社源文化新媒体运营主管，纸媒从业两年，新媒体从业三年，曾供职于“酒业家”“杜绍斐”等百万粉丝大号。刘植炜，是社源文化新媒体培训主管，在从业三年时间内，参与运营“掌上安贞”、“东城养老”等多个政府街道微信公众号。安天文，为社源文化全媒体资深摄影师，有着7年新闻摄影工作经验，先后为多个街道社区供稿图。本次培训还邀请到“木疙瘩”首席H5培训师李安为大家授课。

看点② 理论加实操见成效

在五次培训课中，并不是只有枯燥的理论知识，更多采用理论讲解和课后实操的形式，方便受训人员理解。例如写作技巧培训中，除了老师现场教大家采写技巧外，课下还布置作业，让大家可以根据最近身边有新闻价值的事物，写一篇500字新闻报道上交。由老师挑选文章进行详细的分析讲解优点和不足，希望大家借此展示自己的成果，也是对课上理论知识的消化和理解。在摄影课中，除了讲解基本的新闻摄影知识，要求学员以“春到大栅栏”为主题拍摄照片进行统一上交，以此提高大家的实践能力。

看点③ 建微信群促交流

在培训过程中如何更好地促进培训人员交流呢？此次培训中，街道专门设置了大栅栏新媒体学习交流微信群，一方面是方便大家课上和课下进行交流，互相分享经验和心得，培训过程中遇到一些小问题，都可以在群里寻求帮助，同时，如果大家看到比较好的教学资料，也可以互相分享学习。另一方面，此次微信交流平台的建立也是为了更好地建立地区通讯员资源库，助力地区宣传工作。



结业仪式上，为优秀学员颁发结业证书与奖品



学员课上认真投入



“木疙瘩”特邀讲师李安授课

大栅栏新媒体技能培训班课程表				
序号	时间	课程	详情	讲师
1	2018.3.22 15:00-17:00	微信公众号简介及微信采访技巧	微信公众号订阅号的注册流程和公众号后台各种功能的使用方法等，对于不同类型的微信选题的采访技巧分析	宋沛洋 (全媒体运营主管)
2	2018.3.23 15:00-17:00	微信策划与编版	微信公众号常用工具介绍、排版工具使用技巧	刘植炜 (全媒体培训主管)
3	2018.3.26 15:00-17:00	摄影技巧	单反相机简介及单反和手机的摄影技巧	安天文 (全媒体资深摄影师)
4	2018.3.27 15:00-17:00	H5的策划与制作	H5的策划技巧及制作方法	李安 (“木疙瘩”首席培训师)
5	2018.3.28 15:00-16:00	PPT、Excel等办公软件的使用技巧	PPT的图文配色技巧、Excel常用办公公式的使用方法等	刘祺骛 (全媒体项目主管)
6	2018.3.28 16:00-17:00	结业式	对学员提交的作品进行点评并对优秀作品进行颁奖	宋沛洋 (全媒体运营主管)

◎小贴士>>

拍照技巧要牢记

●稳定姿势

在没有三脚架，特别是在光线比较暗的情况下，手持相机一定要稳，要注意姿势，在站立时，应避免身体的前倾或后仰，因为这样会导致身体失衡进而影响双手的稳定。

同时左右脚一前一后地站开，在降低重心的同时使身体更加稳定，这样拍出的照片才能较好地避免过虚的情况出现。

●注意取景和构图

构图有很多形式美的原则，不过新闻摄影，还要区别于艺术摄影，所以取景和构图要突出重点，把照片的主体焦点放在活动的重点事物上，跟主体无关的景物，最好不要放在取景框里。

●提前站位

与取景和构图密切相关的是照相前对所要照的内容的一个通盘考虑。即思想上要有充分准备，因为一些新闻事件、一个精彩的镜头在瞬间就会消失。

所以要提前想到自己的站位，以及镜头焦距可调节的范围是否能够达到自己需要的效果，并做好准备，时刻注意抓拍时机。

●图片的大小要适中

对于存档的新闻照片，一般1M就可以了，如果是需要刊印画册，那么就要看需要而定了，一般相机设置照片质量越高，相机的反应越慢。

一个场景，特别是主体人物在做动作时，要注意多拍几个镜头，这样才能从中择优。

●适当组织拍摄

如果是自己组织的一些活动，在活动最精彩，也是最能反映事件的时候，摄影人员这时候可以人为组织（摆拍）从不同角度重复进行拍摄，以达到最佳的效果。

提示

拍摄活动的场面时，镜头要避开注意力不集中的人。以免影响照片质量。必要时可以摆拍，要大家配合一下。对于参加人数较多的活动，可以在活动前或活动后拍一张集体照。

◎声音>



石头社区
翁雪

通过此次培训，我掌握了很多信息，比如在新闻采访过程中的写作要点、新闻图片的拍摄、H5的制作、办公室软件使用的技巧等等，在日后的宣传工作中我也会将所学应用到实践中去，以多种形式进行宣传，增加新闻可读性，做好宣传工作。



煤东社区
董嘉怡

特别感谢街道给我们提供这么一次机会，上了这5节课真的受益良多，老师讲的很仔细，理论知识很丰富，而且我们也通过线下作业实践中学到了很多知识和技巧，也了解了很多的误区。特别感谢各位老师，也希望今后能有更多参加这样培训的机会。

第四届社区营造培训班开课

“达人”齐聚 探讨社区营造新形式

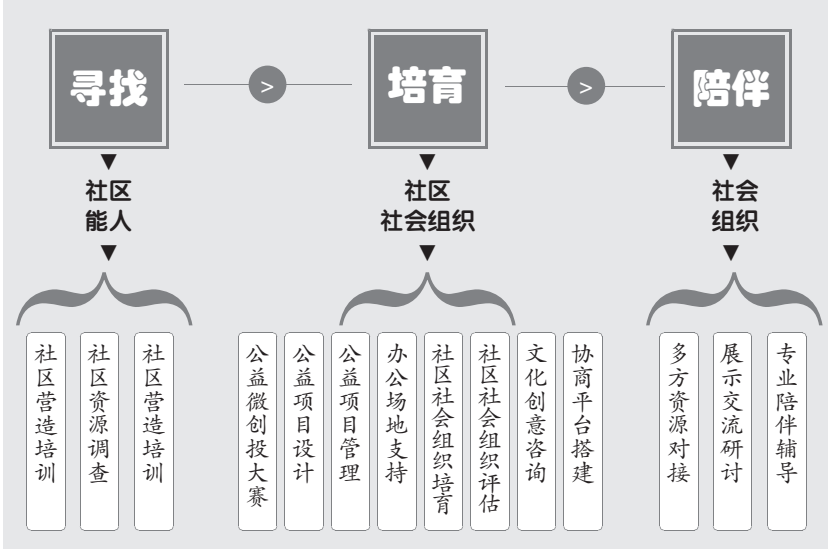
本报讯（记者 涂胜男）什么是社区营造？社区营造应从哪些方面入手？如何发掘地区的社区营造资源？3月29日上午，大栅栏街道第四届社区营造培训班之“共同营造有温度的社区家园”在延寿街49号文体活动中心正式开课。来自九个社区的52个社区能人和12个社区居干参加了本次培训。街道副处级调研员黄东红、清华大学社会学系教授罗家德等特邀嘉宾出席开班仪式。

在开班仪式上，街道副处级调研员黄东红首先致开班辞。黄东红表示，大栅栏街道一直高度重视社区社会组织培育及社会组织的能力提升工作，投入了大量的财政资金培育发展社会组织，开展社区公益服务项目，极大提高了社区社会组织的能力，帮助很多居民解决了问题，丰富了社区居民的生活，并希望在座的社区工作者和社区能人能够珍惜这三天的学习机会、遵守培训班的纪律。在开课仪式上，清

华大学社会学系教授罗家德还将《协商自治·社区治理》作为开课程物赠送给街道。“这已经是我第四次参加培训会了，作为社区的一分子，我们有义务为社区，为我们的家做出自己的贡献，感谢街道为我们提供这么便利的条件，每年都开展培训课，我会尽快吸收课上的知识，学以致用，让我们的社区变得更美。”前西城区养犬队负责人李秀娥说道。

据了解，开展社区营造培训班旨在唤起居民的自发意识、激发社区自组织活力，积极借鉴社区治理及社区营造的成功经验，通过培训学习、指导陪伴等方式，培养出能够投身于社会服务、组织动员能力强、善于沟通分享的专业化自组织和社区工作者，形成由政府、社会组织、社区组成的相互信任与合作的共同体，从而推动社区的可持续发展。目前，社区营造培训班已经开展到第四届，四年半时间共培育了26个社区自组织。

◎社区社会组织孵化培育路线图



主题沙龙助家庭和谐

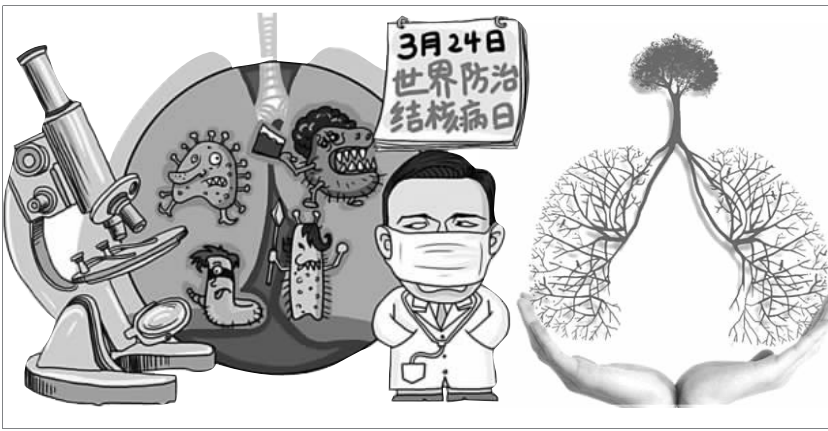
本报讯（记者 张圣慧）为建设和谐家庭，打造良好的生活氛围，促进夫妻和睦相处，3月28日上午，三井社区举办“暖馨院”项目首场活动——“和谐家庭加油站”之“夫妻和谐相处主题心理沙龙”活动，街道宣传部部长高新贞，三井社区党委书记郭淑静、主任张波和50位社区居民参加了此次活动。

活动特邀了西城区妇女儿童维权服务站心理专家、西城区人民法院特聘心理专家、西城区婚姻家庭调解工作室专家团成员、西城区幸福阳光家庭服务中心总干事、“和谐教育创始人”点点老师王学荣女士担当主讲。“和谐家庭加油站”是王老师自主研发的“和谐系列课堂”之一，课堂内容丰富，涵盖了“夫妻和谐相处艺术、夫妻矛盾化解技巧以及婆媳关系相处艺术”等，课堂形式生动活泼，内容不仅被王老师编排成合辙押韵的“顺口溜”，还以朗朗上口的

“拍手歌”形式带领全场进行互动式学习，居民们纷纷表示受益匪浅。

“暖馨院”是大栅栏街道为三井社区百姓设立的系列公益服务项目。项目邀请西城区专业社会组织力量积极参与，由西城区妇联下属首家社会组织——西城区幸福阳光家庭服务中心的策划团队提供专业支持，项目专门配备资深心理专家，为辖区百姓提供专业心理测评、缓解各种心理危机，为百姓的家庭和谐建设提供系列辅导和帮助。项目整体活动将围绕“和谐家庭加油站”与“老年期心理卫生课堂”两个模块开展，活动以“专业性、生动性、趣味性”为特点，不仅会通过专业性心理学知识的普及来帮助大家缓解、消除心理困惑，还会通过“生动性”的案例分享、与大家进行“趣味性”的互动。旨在通过丰富多彩、温暖温馨的项目活动，为百姓的家庭增添幸福阳光。

专家支招预防结核病



本报讯（记者 涂胜男）春天来了，又到了万物复苏的季节，随着天气逐渐变暖，也到了各种细菌频发的时节，结核病作为传染病的一种也时刻准备着向人们的健康伸出魔爪。那么如何预防结核病呢？3月22日下午，在第22个“世界防治结核病日”即将到来之际，大栅栏社区卫生服务中心的中医科主任姜浩就为延寿社区的30余位居民们带来了预防结核病的小妙招。

活动现场，姜浩主任以PPT的形式向大家讲授了什么是结核病、我国目前

疫情情况、结核病的特点、结核病的高发人群、如何预防结核病等等理论知识。同时，活动现场以问答互动的形式解答居民关于结核病的疑问，居民纷纷举手提问，姜浩主任并就现场大家提出的一系列的问题给出专业的回答。

据了解，健康讲座也是街道开展的一项惠民工程，辖区三个卫生服务站每年春季都会为社区居民送来健康“大礼包”，其中包括各种疾病的防治、四季养生知识、65岁以上老人免费体检等等，每年服务近千人次。

◎链接>>

如何预防结核病？

- 1.控制传染源，积极发现和彻底治愈传染性结核病患者。
- 2.保护易感人群，新生儿要接种卡介苗。
- 3.密切接触者及时接受相关检查，高危人群要预防服药。
- 4.养成良好的生活习惯，不随地吐痰，坚持锻炼，提高身体抵抗力。
5. 人口密集的场所要注意通

风，保持空气新鲜。

肺结核患者生活指导

- 1.室内应每天通风换气2~3次，每次不少于30分钟。
- 2.养成良好的卫生习惯，不要随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时要避开他人，与他人面对面说话时，应保持一定距离。
- 3.患者应避免过度劳累，注意饮食，多吃牛奶、鸡蛋和新鲜水果、蔬菜，忌烟、酒和辛辣刺激性食物。