



走，到“技能夜校”打卡去！

本报记者 朱婉菁 颜靖尧
实习生 倪子文

当前，“白天上班、晚上学艺”成为不少上班族的日常。近期，我市各地“技能夜校”开班，授课老师来自专业培训机构、技工院校等，助力劳动者实现技能提升和日常工作“两不误”。近日，记者走访我市部分“技能夜校”，感受市民如何利用夜间空闲时间为技能和知识“充电”。



“技能夜校”为年轻人“充电赋能”

7月23日晚上，在江苏省宿迁技师学院，一场烘焙西点技能培训吸引了20余名年轻人参与，来自江苏省宿迁技师学院的烹饪教师袁利通通过理论讲解、实操演示等方式，带着学员们上了一堂精彩的烘焙课。

当晚，袁利通先是向学员们深入浅出地讲解了蛋糕蓬松的原理，面对学员提出的问题，她一一给出解答，并引导学员参与互动。随后，她还带领学员动手制作了纸杯蛋糕、蛋挞等食品，将烘焙西点的基础技能教给大家。在实操过程中，她认真地讲

解烘焙西点的详细步骤，并指出学员在操作时的不当之处，学员们纷纷表示，这样的培训既实用，又充满趣味，非常值得参与。“在培训中，我能感受到，这些年轻人对烘焙的兴趣很大，培训原定在晚上8点半结束，结果一些学员为了烘焙出理想的西点，待到了晚上9点半左右才离去，大家都很有热情。相信在接下来的培训中，能够产生更多的‘烘焙达人’。”袁利通说。

据悉，这堂烘焙课是宿豫区“技能夜校”的培训课程之一，宿豫区“技能夜校”由市人社局指

导，宿豫区人社局及宿豫团区委共同举办，旨在精准聚焦青年群体技能提升需要，充分盘活技能培训资源，提升劳动者职业技能水平，全力促进高质量充分就业。宿豫区“技能夜校”开班以来，电商直播、DeepSeek办公应用、整理收纳技能等课程同样受到青年人欢迎。

“我觉得在工作之余，学习一项新技能，提升本领，这很有意义，往后我会多多参与各类培训，为自己‘充电赋能’。”参加宿豫区“技能夜校”电商直播课程的市民苗语宁表示。

“技能夜校”点亮“再就业之路”

7月24日晚上8点半，在宿城区文体中心，一场培训正在进行，来自宿迁市昌升职业培训学校的老师细致讲解着消防控制设备的原理与操作要点，台下坐满了神情专注的学员。

据悉，今年7月初，宿城区人社局打造“技能夜校”，设置课程包括互联网营销、无人机操作、养老护理、母婴服务、机动车驾驶等，为群众再就业铺设多元路径，吸引了众多市民报名参加。

宿迁市昌升职业培训学校

校长冯文学介绍，该校有着20多年的职业培训经验，倾力打造“理论20%+实操80%”的课程体系。“我们负责宿城区‘技能夜校’的部分培训工作，精准瞄准转岗群体开设多元化的课程，帮助学员掌握实用型技能，其中，叉车驾驶、无人机操作等课程较受欢迎。”冯文学说。

今年35岁的学员沈倩报名了养老护理员课程。她说：“当下，一些机构对养老护理员的需求量很大，我很看好养老护理员的职业发展前景，所以报

了宿城区‘技能夜校’，学习养老护理员课程，相信课程结束后，我能够熟练掌握相关技能，顺利上岗。”

据了解，宿迁市昌升职业培训学校为宿城区“技能夜校”学员开设的培训课程持续到8月下旬。“我们全力教好每一课，希望能够帮助更多有需要的朋友提升技能水平，更好地走向工作岗位。”冯文学说，“技能夜校”不仅可以帮助求职者驱散职业迷茫，更能以实用技能赋予他们求职的底气。

让“技能夜校”成为技能升级的“充电站”

记者走访发现，从课程设置来看，“技能夜校”针对不同年龄段人群需求，开设了实用性高、市场需求旺、趣味性强课程。

宿迁市优青职业培训学校负责宿城区“技能夜校”的部分培训工作。该校教师魏先生告诉记者，该校开设的互联网营销师课程即将开课。“目前报名人数近30人，预计8月初开课，培训内容涵盖互联网和短视频发展趋势、基本的拍摄剪辑技巧等，共56个课时。课程结束后，相关部门将组织统一考试，为合格者颁发

相关证书。”魏先生说，后期，他们还将打造更加实用的技能课程，帮助学员适应职场的需求。

“技能夜校”还盘活了闲置资源。宿迁市宿城区润育职业培训学校主要开展母婴护理、家政服务培训，自2023年成立以来，共培训学员400多人。今年，该校负责宿城区“技能夜校”的部分培训工作，开设养老护理员、保育师等课程。

“以前，教师只在白天向学员授课。现在到了晚上，培训基地化身市民的‘充电站’，培训基地的专业设备与师资力量实现

再利用，对我们来说也是件好事。”宿迁市宿城区润育职业培训学校相关负责人史淑静说。

宿迁学院社会学副教授夏长宝认为“技能夜校”精准对接当下热门领域与新兴职业，贴合上班族的需求，是其受欢迎的原因。“在快节奏的生活里，人们白天忙于工作，无暇提升自己，‘技能夜校’恰好解决了这一难题。”夏长宝说。

夏长宝认为“技能夜校”的发展不仅仅是个体的提升，更是社会整体素质的提高。“可以把‘技能夜校’看作‘职场充电站’，它满

足了青年自我成长需求。”夏长宝建议，“技能夜校”应不断拓展课程广度与深度，打造更多理论与实践相结合的精品课程，提升培训的针对性和实效性，帮助更多市民以技能提升实现高质量就业。



5辆“减肥公交”开跑！在宿迁瘦身“路路通”

本报记者 王艳坤
通讯员 仲启新

在宿迁，坐公交车成了体重管理密码！

为响应国家“体重管理年”行动，近日，宿迁市卫生健康委员会、宿迁市疾控中心（宿迁市卫生监督所）精心打造的5辆体重管理主题公交车正式投入使用。

7月30日，记者走进宿迁市第一人民医院公交枢纽站，看到了903路体重管理主题公交车。车身张贴了生动活泼的健康科普画面，两侧还有醒目的标语——“三减三健，健康宿迁”“健康体重，一起行动”。

“车身上张贴了体重指数(BMI)的计算、如何健康减重等知识，大家在乘车时就可以学会如何进行体重管理。”903路公交车驾驶员刘顺喜说，公交车作为一种覆盖面广、流动性强的大众交通工具，以一种独特的形式向市民宣传健康生活方式。

随后，记者跟随刘顺喜来到车厢内，健康宣传氛围更加浓郁，《健康体重科普手册》、“吃动平衡调查卡”等随处可见。乘客在乘车途中，翻翻手册、查查卡片，便能轻松学会如何正确认识健康体重，掌握科学

动态管理体重的方法。

乘客付先生说，体重管理主题公交车能够把健康科普融入日常生活，乘车时能学到很多实用的健康知识。“刚刚算了一下自己的BMI，已经超标了。接下来，我会按照手册上教的，进行科学减重。”付先生说。

记者从宿迁市卫生健康委员会了解到，宿迁体重管理主题公交车一共有5条线路，分别为903路、110路、307路、322路、328路。宿迁市卫生健康委员会相关负责人说，今年是“体重管理年”，宿迁不断探索创新健康知识普及方式。宿迁体重管理主题公交车是结合本地实际，将健康知识与百姓日常生活紧密结合的新载体。他们希望通过这种接地气的方式，让健康知识流动起来。



扫码看精彩

央视聚焦“苏超”宿迁队 “凡人”的足球力量有多动人



7月31日晚，央视《足球之夜》走近“苏超”系列节目宿迁篇“凡人”梦工厂，用27分钟时间介绍了这支“苏超”中的平民球队，一起跟随央视镜头走近宿迁队。



足球赛+优品市集=双倍快乐！ 90余户商家扎堆送万份福利



8月3日，“苏超”第八轮宿迁队VS无锡队将在宿迁梦之蓝·奥体中心开赛，场外备受瞩目的“优品市集”将再次亮相，以双倍的精彩为这座城市注入滚烫活力，邀请球迷和市民来这里度过愉快的“足球周末”。

此次“优品市集”由宿迁市新闻传媒中心倾力主办，宿迁市文化广电和旅游局、宿迁市商务局、宿迁市文旅集团协办，占地约1.2万平方米，汇聚了90余户精选商家，涵盖美食、非遗、文创、品宣、汽车、酒类、人才招聘等丰富品类，构建了一个集展示、深度体验与即时消费于一体的多元化活力空间。商家诚意满满，万份福利送不停。



VR实景导览！今日观赛不迷路



2025年江苏省城市足球联赛火热进行中，今日19时30分，宿迁队将在宿迁梦之蓝·奥体中心主场对阵无锡队。为给大家带来一键直达的沉浸式导航体验，宿迁交警全新上线了贴心的VR实景导览指引，给球迷提供贴心的出行、停车指引。



宿迁“苏超”主场票根有大用：一票在手，优惠全有！



8月2日，记者从宿迁市商务局获悉，为深度挖掘“苏超”主场赛事的经济带动效应，宿迁“票根+”专项消费行动继续宠粉啦！一票在手，优惠全有！宿迁市商务局组织本地餐饮、零售、住宿等200余家商户，实施“票根+”专项消费行动，推出“跟着赛事享美食”“跟着赛事购好物”“跟着赛事宿下来”活动，凭“苏超”票根，吃喝逛宿迁，统统享折扣！

