

点亮青春的光谱

用精准剪辑呈现完美故事

——剪辑师：影像背后的魔法手

□本报记者 毛宇

剪辑师是电影、电视和其他媒体制作中不可或缺的角色，是处于整个创作环节的最后一群人，他们负责将拍摄的素材进行剪辑和编辑，创造出最终的影像作品。“剪辑不仅是一门技术，更是讲究片子整体节奏与思路的一种艺术。”剪辑师石松如是说。

大学时，石松学习传媒专业，之后便走上了剪辑的道路。“当时兴趣特别浓，学习的劲头也很足。”石松说，为了更好地提高自己的技术，上大学期间，他在校外兼职，将实践作为他的老师。之后的两年里，石松有一股劲儿，为了达到心目中的想法与效果，他逼着自己学习不同的软件，翻书、查看

网络资料，自学了PS、AE，甚至连3d Max都有涉及。“对我来说，剪辑的过程像把自己也融入进去了，技术只是其中一方面，更重要的是要有清晰的逻辑和思路。”

剪辑不是简单地利用技术将素材拼接，而是一个庞大而细致的工程。让石松印象深刻的剪辑工作，当属《五彩石光》的制作。当时，素材量达到8000G，经过他们团队三人契合主题的筛选，最后精选5分39秒，向大家展示了石家庄的美。“摄影师的素材一般都是碎片化的镜头，能够从成百上千，甚至上万的素材中，拎出一根主线，通过粗剪、精剪，整理出几分钟甚至几十秒的视频，那种成就感与快乐感很难用语言来表达。”石松说，剪辑其实是一个熟练的工种，看得多了，剪得多了，会对素

材拥有自己的理解，形成自己的剪辑思维，也是大家常说的文化素养。

事实上，剪辑师可以根据甲方或导演的需求，呈现出多样的风格，比如动感、柔和、卡点等。但是，想要将他们的想法通过剪辑更好地传达出来，这就需要靠剪辑师的人文素养。“整个片子能让观众感受到表达的主题就是成功的。”石松说。

即便成为剪辑的“老手”，但这个工作的辛苦也常常不会因此而减少。“剪辑的工作常常需要熬夜，有时候为了一个转场效果要花费很久的时间去打磨，更不用说一些动画特效了。”石松在从事剪辑四五年后，转到前期摄影工作。不过，这种转变对他来说好像游刃有余，因为拥有后期剪辑的功底，他很少拍摄无效镜头。平常需

要用10个镜头才能完成一件事情的叙述，他用四五个镜头就可以达到相同的效果。这可以用他们行话来解释，“懂得后期的人，虽然不一定懂机器的参数设定，但一定懂得如何拍摄。”

对石松而言，剪辑不仅仅是一门谋生的手艺，更是一种执着与热爱。现在的他，既做拍摄，也做剪辑，能够拍摄并制作一部完全独立的作品是他一直以来的愿望。在短视频兴起与发展的当下，他感觉自己还有更多需要学习的技术与思路，往往看到优秀的转场与设计，他总忍不住去尝试。在他看来，做剪辑这行，思维一定不能固化，要不吸收新的想法，保持创作灵感，才能提升与进步，讲好视频故事，做出让观众满意的作品。

课程有特色 校园美如画

石家庄市人民警察训练学校获批全国研学旅行基地

本报讯(记者 刘俊科)4月18日，中国旅行社协会研学旅行基地认定委员会发布公告，批准石家庄市人民警察训练学校为全国研学旅行基地。

近年来，市警校始终坚持对标一流、高点定位，在奋力创建全国一流实训基地的同时，依托资源优势、区位优势 and 师资力量优势，构建了以“红色教育、法治教育、安全教育、少年警营”为特色的研学旅行体系，近万名(人次)中小学生在先后到校参加研学活动，效果良好，对加强实践教学和思想教育、提升中小学生的综合素质发挥了积极作用。

按照研学场地要求，市警校对标全国一流，在对原有的综合训练馆、泅渡训练馆、标准操场、网球场、地下靶场、警察心理训练中心等场馆进行完善提升的基础上，新建了石家庄人民警察博物馆、忠诚广场、IPSC训练场、旱地冰壶训练场、室内网球场等场馆，以及世界警察之窗长廊、警营文化展厅等功能区域，为开展各类研学活动提供了场地保障。同时，市警校大力实施美化亮化工程，种植花草树木300

余种，绿化面积达8.5万㎡，实现了四季有绿、季季有花，打造了风景迷人、幽雅宁静、宜居宜学的景点式校园。市警校还组织中层干部及部分警员积极备考全国研学旅行基地内审员和研学旅行指导师。学校现有国家级研学旅行基地内审员1名、国家级研学指导师2名。

针对中小学生的研学课程，市警校专门研发了《红色公安史》《青少年毒品预防》《青少年游泳救生训练》等5类19门研学课程，建立了“理论讲解+实操练习+实景体验”的

研学模式，为开展沉浸式研学活动提供了坚实支撑。此外，市警校与河北正定中学、石家庄市第四十中学、石家庄市瀚唐和雅小学等中小学签订了合作协议，就开展研学活动建立合作机制，石家庄外国语学校、石家庄市草场街小学、石家庄市西苑小学、鹿泉区第三实验小学等中小学，围绕“红色教育、法治教育、安全教育”等不同主题，多次组织学生到校开展研学活动。市警校一流的场地设施、一流的服务保障和富有特色的研学体验受到广大师生的一致好评。



中小学生学习技能大赛

4月25日，石家庄市桥西区教育局联合区总工会在第四十一中北校和友谊大街小学西校，举办了桥西区第二届中小学生学习技能大赛。该区62所中小学通过初赛选拔，最终产生124支队伍参加复赛。

本次比赛设置整理行李、果蔬拼盘、包饺子、电子焊接、洗手绢、钉纽扣等23个比赛项目，紧紧围绕“以劳润心 快乐成长”的活动主题，以赛促学，以赛育人，引导学生增强劳动意识，树立正确的劳动观念，懂得劳动对成长的意义。

本报首席记者 张震 摄

提高学生安全防范意识和自我保护能力

藁城区西城街社区开展普法进校园宣讲活动

本报讯(记者 王静 通讯员 孙晓松)为预防校园暴力，保障学生的身心健康，杜绝校园欺凌事件的发生，提高同学们安全防范意识和自我保护能力，3月25日，藁城区西城街社区联合区司法局、区实验小学开展了与法“童”行，社、家、校共育，护“未”成长宣讲活动。

活动现场邀请到了河北创茂律师事务所律师李晓林向在场的学生们讲解了什么是校园欺凌、哪些行为属于校

园欺凌、如何预防校园欺凌发生，并通过列举真实事件让学生深刻认识到校园欺凌的严重性，鼓励同学们积极地参与到“反校园欺凌”行为的行动中来，不做欺凌之事、不当欺凌之人，坚决与欺凌的人和事作斗争，必要时拿起法律的武器，维护自身的合法权益。通安小学老师杨银根针对不同时期孩子们的心理发展规律和特点进行了全方位讲解，进一步提升了家长亲子沟通意识和能

力，对建立和谐的亲子关系，促进家庭、学校的和谐发展具有积极的意义。同时，社区工作人员为家长和学生发放校园普法宣传手册。

参加此次宣讲活动的学生家长一共2000余人。活动的开展使青少年们对校园欺凌有了更深入的了解，掌握了预防、应对欺凌的方法，增强了法律意识，学会保护自己、帮助他人，并拒绝校园欺凌。藁城区实验小学校长武保华表

示，防止校园欺凌是每一个人的责任。希望学生们从自身做起，加强思想道德修养，加强自我保护意识，积极行动起来，既不要做校园欺凌的“旁观者”，也不要做“受害者”，更不能做“欺凌者”。西城街社区党支部书记孙晓松表示，社区将把未成年人保护工作抓牢抓实，不要让青春止于暴力，为未成年健康成长撑起一片法治蓝天，推动“阳光法治”延伸至社区的每个角落。

健步走强身 运动会有趣

宁安街道庆“五一”活动丰富多彩

本报讯(记者 郭莉萍)为庆祝“五一”国际劳动节的到来，传承和弘扬劳动精神，弘扬文明新风，4月25日上午，宁安街道工会、妇联主办，北新街社区和明珠幼儿园承办的“春风十里 不如健步有你”庆“五一”健步走、趣味运动系列活动在明珠公园广场开展，营造欢乐祥和的节日气氛。

广场上，“斗”志昂扬的职工，跃跃欲试的居民，色彩缤纷的风车、美妙动听的旋律、充满期待的终点彩带……一个个欢快的运动场景，一张张开心的笑脸，交汇编织成一幅节日春景。

健步走环节，身着主题T恤的职工和居民迈着矫健的步伐沿着绿道阔步前行，大家边欣赏沿途风景，在欢声笑语中畅享运动带来的愉悦，在徒步中相互交流、互

动，倡导科学、文明、健康的生活方式，养成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚，增强辖区职工和居民的向心力和凝聚力。

趣味运动会环节，大家陆续上场进行分组，组员们在欢乐跳绳、花式踢毽、两人三足跑、套圈、丢沙包等游戏中玩得亦乐乎，参赛选手团结一致，配合默契，共同完成各项比赛，围观居民不断为参赛选手们加油助威，现场掌声、笑声、喝彩声此起彼伏，大家尽情享受运动带来的乐趣。

宁安街道通过开展主题鲜明、喜闻乐见的“五一”系列活动，展现了团结、奋进、健康的精神风貌，进一步焕发劳动热情，激发创造活力，激励辖区居民以主人翁的责任感和昂扬向上的精神状态奋进新征程。



图为运动会现场。
本报记者 郭莉萍 摄

弘扬传统文化 传承经典国粹

陆工大社区开展“京剧进社区”活动

本报讯(记者 毛宇)为迎接五一劳动节，丰富社区居民的文化生活，弘扬优秀传统文化，4月24日，宁安街道陆工大社区新时代文明实践站社区活动中心开展“欢度五一，京剧进社区——经典国粹点亮节日文化盛宴”活动。活动邀请多位京剧表演艺术家，为社区居民带来经典京剧选段的精彩演出，让居民近距离感受国粹京剧的魅力。

活动当天，现场热闹非凡，居民早早地便聚集在这里，期待着即将上演的京剧盛宴。随着悠扬的丝弦声响起，演员们身着华丽的戏服，迈着轻盈的步伐走上舞台。他们的表演或婉转悠扬，或慷慨激昂，将京剧的独特韵味展现得淋漓尽致。

活动现场，除了精彩的京剧演出外，还设置京剧知识普及区，让居民在欣赏演出的同时，也能更深入地了解京剧的历史和文化内涵。李阿姨表示：“这次活动举办得太好了，我们不仅听到了喜欢的戏曲，还了解到很多之前不知道的戏曲知识。”

此次活动不仅丰富社区居民的文化生活，让居民近距离感受到国粹京剧的魅力，也进一步增强他们对中华优秀传统文化的认同感和自豪感，推动社区文化的繁荣发展。接下来，陆工大社区将继续举办更多形式的文化活动，为居民提供更多欣赏和学习中华优秀传统文化的机会，让中华优秀传统文化在社区中焕发新的活力。



排隐患 保安全

4月25日，司乘人员在车辆进行安检。“五一国际劳动节”即将到来，市公交集团第四分公司多措并举，强化节日期间车辆的安检和运营保障工作，以实际行动为市民假期安全出行做好保障。本报记者 董永博 摄

满足居民需求 社区食堂开张

本报讯(记者 毛宇)为回应居民需求，提升居民幸福感，4月24日，位于天翼路与变电街交口路北的西三庄街道社工站内，社区食堂正式开业，旨在为社区居民提供美味佳肴的同时，也致力于推动社区的为老服务。

食堂位于尚水苑社区，环境温馨整洁，厨房厨具干净卫生，菜品种类丰富，有新鲜小炒，也有传统美食，还有免费的小菜，营养齐全，可以满足不同居民的味蕾需求。同时，街道内90岁以上的老年人与失独家庭可免费用餐。

11时30分，食堂的窗口前早已排起了长队。居民品尝着可口的热乎饭菜，纷纷对食堂赞不绝口。王叔叔笑着说：“这食堂不仅解决了老年人就餐难的问题，而且饭菜质量不错，价格又比较实惠，确实给我们带来了很大的便利。”

“菜品都是当天采购原料，当天制作，确保让居民特别是老人吃着安全、干净、卫生。”食堂负责人介绍，此前就充分考虑老年人的用餐需求，精心制定营养均衡的菜谱，少盐少油少糖。据了解，该社区食堂采用“公益化+市场化”的运营模式，既满足社区居民就餐需求，又满足对于完善社区服务、打造宜居环境、健全社区治理的工作要求。西三庄街道相关负责人表示，他们将不断完善食堂的服务项目，提高服务质量，为辖区居民提供更加优质、便捷的服务。

老人丢失助听器药品 公交车长捡到及时归还

本报讯(记者 刘俊科 通讯员 任群琼)“太谢谢你们了，帮我们挽回了这么大的损失。我老伴发现助听器跟药品丢失都急死了，这下可以安心了!”4月24日，在市公交集团游一路车站站室，失主高大爷激动地对车长说。

4月24日9时许，市公交集团游一路车队长王博驾驶公交车回到场站进行安检时，发现车厢里有一个红色的手提袋，便交到了当班线路长高华然手中。他俩一起打开手提袋查看袋中的物品，发现手提袋中有一套助听器及药品，还有一些水果。高华然感觉助听器丢失很重要，就继续翻找包中的物品，正在他们试图寻找失主联系方式时，失主高大爷与妻子找到了游一路车站站室。经过现场核实信息，高华然将手提袋还给了高大爷。

原来，助听器是高大爷给妻子配的。高大爷的妻子平时听力全靠助听器，当日是去店铺取回维修好的助听器和一些药品。“想趁着天气好去植物园游玩，年纪大了记性不好，到站了急忙下车，快走到植物园门口才发现，装着助听器的手提袋丢失了，可把我俩给急坏了。”高大爷说，“没想到竟然找到了，车长拾金不昧，袋子内的物品保存完好。”

“真是太谢谢这位公交师傅了，为我挽回了一大笔损失。”临走时，高大爷连声感谢着。

巧手包饺子 增进邻里情

本报讯(记者 郭莉萍 通讯员 丁亭玉)为增强社区的凝聚力和向心力，加强邻里融合，近日，赵陵铺街道妇联、工会联合星河御城社区组织红色社区社会组织成员齐聚在社区公益餐厅，开展“巧手包饺子 温暖社区情”活动。

志愿者们早早地就准备好了馄饨皮、肉馅等材料，大家洗干净手就开始大展身手，阿姨们个个手法娴熟，游刃有余。大家一边聊家常，一边比谁包得快，有说有笑，现场气氛温馨快乐。经过一个多小时的努力，一盘盘饱满的馄饨就制作好了，这些小巧玲珑的馄饨，不仅包裹着人们对生活幸福平安、团圆喜乐的美好祝愿，还象征着美好与收获，充满着“家”的味道和温暖。

包饺子，包的是和谐，吃的是幸福，送的是温暖，传的是邻里情。此次活动既丰富了辖区居民的文化生活，还增进了邻里之间的交流和互动，星河御城社区将持续组织开展此类活动，丰富辖区居民的精神文化生活，持续提升辖区居民的幸福感和满足感和获得感。