

未来之光 勇敢追梦

# 女生研学活动 助力快乐成长

本报讯(记者 李静 文/摄)秋高气爽,硕果飘香,阳光心灵,快乐成长。9月10日,“未来之光 勇敢追梦”关爱女生研学活动举行,60余名小学五六年级的女生参观大学校园、山西文旅数字体验馆、金融网点等,度过了快乐充实、收获满满的一天。

读万卷书,行万里路。此次活动由淅马小学、杏花岭区青年志愿者协会、顶好食品海鲜市场共同主办,旨在开阔孩子们的眼界,践行知行合一的教育理念,增强女生在学习、生活、人际交往等方面的适应能力,使她们开拓视野、锻炼体魄,养成好习惯、增强意志力,快乐成长、全面发展。

活动首站来到太原科技大学,孩子们参观了图书馆,领略知识的海洋;参观了科技创新团队万里车队,聆听新能源车的知

识与技能。“很喜欢!第一次到大学图书馆,看到这么多书,这么多安静学习的大哥哥大姐姐,有了目标和榜样,我们以后更要好好学习。”淅马小学五一班的刘思铎、董子毓表示。随后来到山西文旅数字体验馆,以“晋地歌海 满载民歌山西”为主题的讲解与互动,使孩子们感受到山西民歌的魅力。然后在讲解员的带领下,孩子们兴致勃勃地参观展厅,聚精会神地观看演示。多个展厅的精彩展示让孩子们大开眼界,对山西的悠久历史、灿烂文化以及数智成果惊叹不已。

下午,在招商银行滨河支行,通过“水到渠成”“摸着石头过河接力”“筷子夹乒乓球接力”等游戏以及知识问答,孩子们学到了理财知识,培养了团队精神,提高了财商能力。此外,海

外留学生元钰清在赛马场区域党群服务中心,为孩子们进行了寓教于乐的“职业与生涯规划”心灵之旅。通过一天的活动,孩子们带着礼物和对生活的美好体验满载而归,“太有趣了!希望以后经常参加这种活动!”五二班的周子怡无比兴奋。六一班的白静雯表示了解到更多的山西文化,学习到团队的重要性。

“教育需要实践,成长需要体验。研学不仅是一种体验,更是学习知识的过程。”淅马小学校长岳洁说。杏花岭区青年志愿者协会会长肖红梅表示,研学润心灵,实践助成长,将开展更多特色鲜明、富有实效的活动,凝聚向上向善的力量和温度,进一步增强孩子们学习的针对性和生动性,让活动更具吸引力和感染力。



关爱保护未成年人健康成长

筷子夹乒乓球接力游戏。



## 文明亮剑

9月8日,在陈家巷,有市民将2辆共享单车停放在机动车停车位上,而台阶上就是非机动车的指定停车区域。我们再次提醒市民,要规范停放非机动车辆,为别人提供便利,为城市营造良好秩序。 李杰华 摄

## 汾东南路社区办公益慈善活动

本报讯(记者 王丹 通讯员 雒彬钰)志愿服务是社会文明进步的重要标志,是广大志愿者奉献爱心的重要渠道。为引导广大新时代接班人继承优良传统,让志愿服务精神蔚然成风,9月7日,小店街道汾东南路社区联合山西省士杰公益基金会,共同开展以“携手参与慈善 共创美好生活”为主题的公益慈善宣传、“以购代捐”献爱心活动。

当天,在昌盛街音乐广场设置了一处捐赠主会场,四个以购代捐分会场,捐赠现场设置咨询台,摆放宣传展板、公益宣传折页等。

“请拿起手机点开这个链接,以购代捐,捐出一个套圈钱、一幅画的钱、一个石膏画的钱……一起为困境人群送去社会大家庭的温暖!”社区

工作人员和志愿者向居民介绍宣传公益理念,倡导人人参与。

“妈妈,我好喜欢那个毛绒玩具,我要套那个!”一个小女孩拉着妈妈的手,指着毛绒玩具要套圈,最终如愿以偿。女孩的妈妈表示:“这样的公益活动很有意义!不仅可以让孩子玩耍,更重要的是可以从小培养他们奉献爱心,在践行清廉美德的同时学会爱与责任。”

此次活动义卖的所有款项,将全部用于实施困境儿童成长计划、困境老人救助计划等项目。

下一步,汾东南路社区将以多元的渠道大力宣传慈善工作,凝聚慈善力量,积极营造“人人可慈善、人人爱公益”的良好氛围。

## 缓解心理压力 专家“传经送宝”

本报讯(记者 李晓琳 通讯员 赵赞红)“原来,解压方法竟有这么多,之前光听说过改变心态减压法,今天才知道还有运动减压、饮食减压、高效睡眠减压等方法,受益匪浅。”9月9日,参加完兴华街道滨河社区组织开展的“学会自我解压 开启不焦虑、不疲惫的生活”主题讲座,辖区居民刘女士感觉身上的压力得到有效缓解,并表示愿意将健康理念传播给身边更多的人。

我省社会体育与健康生活一级指导员张淑卿老

师为滨河社区辖区居民上了一堂生动的解压课。她指出,现代都市里,因各种原因导致心理焦虑、情绪焦躁的人不少,但许多人不知道怎么去释放压力,其实,通过提升心理情绪管理能力以及压力应对技巧,可以获得更多的职业荣誉感和幸福感。讲解压力的来源、缓解方法,情景模拟实际问题案例,讲解如何辨识情绪及方法……张淑卿用最直接、最接地气的方式,为在场的每一个人传授解压方法与技巧。她举例,饮食解压法可以通过多

吃蔬菜、水果,少吃红肉,每周吃两次海鲜,选一个晚上做一顿素食来缓解压力。再比如,高效打盹法,最佳的时机就是你感到最疲惫已经睁不开眼睛、转不动脑子或是不想做某事时,打个10分钟至20分钟的盹要比其他时候睡眠效率更高。



## “太阳能”引矛盾 网格员巧化解

本报讯(记者 王丹 通讯员 马文博)“谢谢小刘这么上心地帮我们,解决了压在我们家心中的一块大石。”9月8日,黄陵街道煤机社区苗圃小区居民袁先生,高兴地向网格员表达感谢,谢谢社区帮他们顶层住户解决了房顶漏水和与其他住户的矛盾。

有一件事,让居民袁先生一家很心烦。由于他家住顶层,长期饱受房顶太阳能热水器漏水的困扰,于是在小区节能改造期间,强烈要求施工队拆除楼顶的太阳能热水器,与这些热水器的主人产生了激烈的矛盾。

得知情况后,社区网格员刘瑛第一时间上门,了解事情的来龙去脉,并采取“背对背”单独沟通的方式,分别与顶层住户代表、安装太阳能热水器的住户代表、施工队负责人等当事人进行谈话。

原来,该小区楼顶上装有一些太阳能热水器,因年久失修未能使用,加重了楼顶的负荷,导致6楼屋顶漏水,但若要将这些太阳能热水器移位,它们很可能会被损坏。网格员刘瑛立即将此

汇报给社区党支部书记杨慧慧,社区组织当事人双方在小区办公室进行面对面沟通,剖析矛盾焦点。经过努力协商,双方当事人最终达成一致意见:在楼顶安装太阳能热水器的居民同意移走,配合施工单位一次性完成楼顶防水工程,顶层居民也答应,工程结束后在保证不漏水的情况下同意大家安装太阳能热水器。矛盾最终得以解决。



## 阳曲开展“智慧助老”服务

本报讯(记者 李杰华 通讯员 赵国华)9月8日上午,阳曲县开展创建全国文明城市“智慧助老献爱心”志愿服务活动。活动联合太原学花志愿服务中心,主要围绕老年人出行、就医、办事等内容,运用科技手段逐步完善为老服务保障措施,不断提升智能化服务水平,打通助老志愿服务基层的“最后一公里”。

本次活动开展健康助老、智慧助老、普法助老、反诈助老等系列志愿服务活动。具体内容涵盖了内科、外科、老年科及妇产科、中医科等健康义诊,为老年人在移动CT车上进行CT检查等;同时为老年人提供智能手机科普知识的辅导;根据老年人日

常容易遇到的如赡养、婚姻、财产继承、遗嘱等法律问题,宣传普及法律知识,让老年人学会用法律武器来维护个人合法权益。

活动期间,银行工作人员还用通俗易懂的语言,宣传普及反诈知识,强化老年人反诈反诈的安全意识,提高防范能力,切实助力老年人守护好自己的钱袋子。



品京韵之声,赏国粹之美。9月7日下午,山西京剧剧院梅兰芳剧场内座无虚席,由太原市老干部服务中心天籁京剧社精心排练的京剧剧目精彩上演,演员们扎实的演唱功底和娴熟的表演技能,将戏曲中的人物、故事演绎得淋漓尽致,台下观众“零距离”感受着国粹艺术的无穷魅力,现场不时传出叫好声。在为老年票友们提供展示自我的平台同时,也让京剧这一艺术国粹得以传承和发扬。

李晓琳 穆小凤 摄

传承弘扬中华优秀传统文化