

学生活技能 过充实假期

暑假，不少孩子在外出游玩之余，将“学习生活技能”纳入了假期计划。有的孩子学骑自行车，有的孩子到社区的“烹饪课”学做家常菜，学做家务，学编程。暑假期间，一些家长重视提高孩子们的生活能力，希望利用暑假，让孩子们掌握更多生活技能。

学烹饪

13岁的刘鑫从未下过厨房。这些年，一日三餐都是父母准备，让他安心学习。今年暑假，他主动提出，要学会做家常菜，以后时常能给父母做顿饭。家长听后，很欣慰，也很支持。

恰好，中海社区开办了公益实践课，其中一项就是教孩子们学烹饪。刘鑫听说后，马上报名。7月15日，社区党群服务中心的一角，变成了临时“厨房”。电饭煲、电磁炉、锅碗瓢盆等一应俱全，还有网格员们准备的各种食材。

“菜一定要洗净，切的时候小心手，锅热了再倒油……”网格员变身老师，耐心讲解每一个步骤，并一道菜接着一道菜地给孩子们演示。“啥时候放盐？”“老抽和生抽有啥区别？”孩子们目不转睛地看着，认真记下每个步骤，并不时提出心中的疑问。

很快，轮到孩子们上手。刘鑫头一个尝试，放入葱花、蒜瓣炝锅，却被“滋啦”声吓得后退好几步，铲子也扔掉了。“别怕，放轻松。”网格员在一旁鼓励，刘鑫再次拿起铲子操作，越来越顺手。几分钟后，一盘西红柿炒鸡蛋做好了。大家尝了一口，竖起大拇指点赞：“太好吃了！”



学骑车

9岁的牛梓涵很羡慕同龄人会骑自行车，她希望暑假学会这项技能。等再大点，就能自己骑车上学了。

妈妈张睿玲是御德苑社区的网格员，每天挺忙，特意把“授课”时间安排在每天清晨。7月15日，“教学”第二天，孩子已掌握基本要领。“目视前方，双手握把，身体挺直……”再次叮嘱后，妈妈在后面

扶着，孩子上车骑行，虽然还有点晃悠，但有了明显进步。20多分钟后，孩子骑得更稳当，脸上的表情也从紧张变成了兴奋，大声对着后面的妈妈说：“我快学会了！”殊不知，有一段路，妈妈已经悄悄放开了手。

这个暑假，不少孩子与牛梓涵一样，在父母的陪伴下学骑车。孩子学到了本事，互动中也拉近了亲子关系。

报名“暑期班”

学会“三要看”

暑期刚至，本报热线接到一位家长的求助，称报名兴趣班时，因没签合同导致退费遇阻。就此，记者采访市消协，为您奉上一份“提示清单”，报名时务必“三要看”，巧妙避“坑”。

据了解，这位家长为孩子报了游泳培训班，教练认真负责，孩子学习兴趣浓厚。然而，没上几节课，教练因故离职，孩子对新教练不适应，家长想退费却遭拒。她认为，游泳班违约在先，但因报名时没签合同，对相关内容没有约定，

导致退费遇阻。

“报兴趣班时，一定要签合同。”市消协工作人员说，如今，利用暑假学习各项技能进行“充电”，已被家长安排在大多数孩子的日程中。不过，在收获学习和成长的同时，有的消费者的消费权益受到侵害。比如所报培训机构不正规、不具备办学资质；报名时没签合同，没对双方责任进行约定导致纠纷；预付式报班，中途退费遇阻等。

暑假报班要学会“三要看”。

首先，看资质。报班时，家长

要仔细审查培训机构的资质，包括营业执照、办学许可证等。选择合法合规、信誉良好、师资力量雄厚的培训机构，以保证教学质量。

其次，看合同。家长给孩子报班时，一定要签合同。签合同前，务必看清条款内容，特别关注课程内容、授课方式、收费标准、退费规则、违约责任等重要事项，如有疑问，及时沟通并修改补充。

最后，看预付。对于培训机构的优惠促销活动要保持理性态度，避免因贪图便宜而一次性缴纳过

多费用。同时，提前注意防范预付费可能带来的风险。

需要特别提醒的是，报名之后，一定要保存好培训合同、缴费凭证、宣传资料等相关证据，如遇纠纷，可向市场监管或消协部门进行投诉举报。

记者 李晓琳

网格网事

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



太原市文明办