

社区“饺子宴” 邻里一家亲

“饺子好了，大家快尝一尝！”12月16日、17日，我市一些社区开展包饺子活动，组织居民迎冬至的同时，为独居老人、外地租客等人群送去了关怀。热腾腾的饺子，犹如冬日暖阳，让人们感受到了无尽的温情。

同包饺子

17日，滨体社区党群服务中心里很热闹，来了不少居民。大家聚在一起，包饺子、聊家常，共同感受大家庭的温暖。

“摆成这样，才好看。”“煮时加点盐，不破皮。”人们一边包，一边分享包饺子的窍门，一派温馨祥和的氛围。居民们分工协作，洗菜、切菜、调馅、和面、擀皮……现场其乐融融。精致小巧的柳叶饺、标致圆润的元宝饺、形似弯月的月牙饺，不一会儿，3种馅料的千余个饺子摆满了案子。

社区还为居民准备了过油肉、蒸黄米、栲栳菜等家常菜，既照顾了居民的口味，也饱含着社区满满的用心。社区党委书记李福林表示，快冬至了，组织这场活动，感谢居民这一年对社区工作的支持。

家的味道

17日，西矿街南社区准备了面与馅料，邀请辖区的外地老人，共迎



滨体社区组织居民包饺子、吃家常菜，热热闹闹迎冬至。

冬至。这些老人，来自吉林、广西、河南等地，到此“猫冬”，或帮忙带娃。听说社区组织大家一起包饺子，都很高兴。

老人彼此不熟悉，边包边聊，说着各自家乡的冬至习俗，以及在太原的真实感受。话语间，流露出对这座城市、对社区的赞美。69岁的王大娘从吉林来，照看1岁的外孙女。她感慨地说：“头一次来，但收获了不少感动。网格员张瑞鑫隔三岔五登门，问我住得是否习惯，有啥需要帮忙。我感觉，自己没走远，这里也是家。”

同日，新城社区也组织居民包饺子，网格员孙洁特意请来了外地租客

刘先生。由于工作原因，他从浙江来到太原，能与大家一起迎冬至，心里挺高兴。

在老住户的指点下，刘先生逐渐进入状态，包起来有模有样，也打开了“话匣子”，和周围人聊得投机。他笑着说：“在异乡能参与这样的活动，心里很温暖，特有归属感。”

敬老温情

16日，蓝山社区网格员刘梅霞来到独居老人王彩萍的家里，陪着包饺子。没想到，恰好赶上老人68岁的生日。

老人住在万科蓝山小区，由于是一个人独居，原本不打算过生日。见刘梅霞来了，心里很高兴，提议生日和冬至一起过。俩人马上张罗起来，剁馅、和面、包饺子，聊着家常，家里的氛围很温馨。吃着热腾腾的饺子，老人说：“今天特别高兴，这个生日过得很暖心！”

当天，晋机西社区的网格员们，一起包了饺子，分别送至西兴苑小区的独居、空巢老人家中。网格员范鑫瑞敲开王大爷的房门，“爷爷、奶奶，我来送饺子了。”两位老人很高兴，夸赞“社区想得周到。”

欢声笑语

17日，西华苑东社区举办别开生面的包饺子比赛。

工作人员、居民、志愿者分成小组，看谁包得又快又好。只见，有人手速快，很快包了十几个，并摆成“心”形；有人手灵巧，捏出“老鼠”造型的饺子。现场笑声不断，很快各色花样的饺子就摆满了托盘。

社区“评委”现场投票，评出“最佳团队奖”“最美造型奖”等，为获奖小组颁发了奖品。居民刘大爷笑着说：“大伙每年聚在一起包饺子，今年的活动更有趣。”

网格员侯梓萌拎着饺子，来到独居老人陈大娘的家中，与她分享喜悦。老人说：“社区的祝福总是提前到，非常感谢。”

记者 李涛 文/摄

专家支招预防“手机病”

本报讯（见习记者 陈嘉欣 通讯员 平雅丽）数字化时代，智能手机已经成为人们尤其是青少年日常生活中不可或缺的内容。与此同时，青少年过度使用手机带来的健康问题也日益让老师和家长担忧。如何预防青少年“手机病”，临床医生与疾控人员给出了一些建议，帮助家长采取措施，引导青少年合理使用手机。

从生理健康层面看，长时间玩手机会引发眼睛干涩、视力下降、颈椎弯曲等问题，手机辐射还可能对青少年的脑部神经造成伤害，导致反应迟钝、理解力和记忆力下降。心理上出现的问题主要是容易远离人群，恐惧人际交往，产生

孤僻、抑郁等心理疾病，最直接影响就是学习成绩下降、生活没有目标等。

专家提醒，家长作为孩子的监护人和第一任老师，必须切实履行引导、监管责任。首先要疏堵结合，明确孩子使用手机的时间和场合，帮助他们养成良好的时间管理习惯，减少无效的手机使用。例如，对孩子的手机不能简单地“没收”或“代管”，而是引导孩子在完成家庭作业和其他重要任务之后，再合理使用手机，并规划好一定的时间。

其次，为了帮助孩子从手机中抽离，家长可以带领孩子参与多样化的户外活动，并鼓励孩子培养兴趣爱好，如绘画、音乐、阅读等。同时可以引导孩子参与力所能及的家务劳动或社会公益活动，充分利用孩子的业余时间，增强他们的自信心和满足感。

此外，家长还应以身作则，为孩子树立榜样，自身要科学合理使用手机，营造温馨和谐的家庭氛围，多读书、多锻炼，为孩子传递正确的价值观和生活方式。

关爱保护未成年人健康成长

格格劝导老人就医

本报讯（记者 李晓琳）老人意外摔倒怕麻烦拒绝就医，社区网格员得知情况后，劝导陪伴老人就医检查，所幸无大碍。12月16日，老人家属向兴安苑社区工作人员表达谢意。

“您好，我家邻居80多岁的大爷摔倒了，他的子女不在身边，你们快来看看。”当日，一位居民拨通了兴安苑社区的电话求助。闻讯后，社区主任安建芳带着网

格员立即前往探望。经了解得知，摔倒的是82岁的吴大爷，子女不在身边，平时独居，因为怕麻烦，老人不愿意前往医院做检查。

“大爷，意外摔倒可能存在潜在风险，咱得去医院检查一下才放心。”安建芳看到老人身体不适，建议去就医，可大爷却说不碍事，休息一下就好了。随后，安建芳与网格员耐心劝导老人去医院。最终，老人同意就医，网格员

联系其子女一同前往。

经检查，摔倒导致老人面部擦伤，其余并无大碍。“太感谢你们的劝导，让我爸及时排除风险，我们心里特别放心。”事后，老人的子女向社区工作人员表达了诚挚谢意。

文明村镇创建

开展“敲门行动”普及安全知识

本报讯（记者 刘志刚）12月16日，古交市西曲街道工作人员和各村（居）网格员、志愿者深入居民小区，开展“敲门行动”，把暖心服务送到居民身边。

“请避免在一个插座上连接多个大功率电器设备，燃气使用完毕后要及时关闭阀门，消防通道是生命通道，切勿堆放任何杂物……”活动中，工作人员向居民详细讲解生活中的安全常识。同时，他们还向辖区内的餐饮门店、小商店等场所发放宣传页，并查看这些场所的消防器材是否正常使用，以及是否安装了燃气报警装置等。

此外，当天，该街道还组织开展了防煤气中毒、防燃气爆炸、防小火灾亡人、防有限空间中毒、防建筑施工事故、防冰雪道路交通事故以及防森林火灾的“七防”安全宣传活动，向群众普及安全知识。

西曲街道相关负责人表示，本次“敲门行动”有效提升了辖区群众的安全意识，强化了大家的安全防范技能。街道将继续利用网格群、宣传页等媒介，常态化开展安全知识宣传活动，并加强安全隐患的排查与治理工作，不断提升辖区群众的安全感和幸福感。

志愿服务