

# 冬令营:让孩子的寒假过得很充实



刘雪峰 陈及文/摄

本报讯 在水丰路小学分校就读的五年级学生宋玉欣,由于家长忙于做生意,以往寒假大多是独自一人在家度过的,然而今年她的寒假生活变得不一样了,“这个假期过得最充实,因为我参加了冬令营!”宋玉欣兴奋地说。

原来,宋玉欣在寒假期间参加了由延吉新村社区(街道)团工委主办、上海延泽社会工作发展中心承办的

大家对冬令营的认同感和归属感。随后,社工运用沙盘疗法,以自画像的形式让正处青春期的孩子们敞开心扉,进一步沟通,增进了解。

除了有趣味横生的游戏外,此次冬令营还针对中小学生对关心的热点议题组织了“辩论大赛”,辩论双方就“小学生、初中生应不应该带手机”等辩题展开了激烈的“唇枪舌战”。通过精彩的辩论赛,青少年们“不打不相识”,不仅建立起了友谊,还锻炼了逻辑思维能力和语言表达能力。

考虑到营员们大多是外来务工人员子女,社工还安排了“我爱我的家乡”故事会。每位参加演讲的青少年都制作了幻灯片,用生动的照片与大家一起分享家乡的美食、美景以及风土人情,在赞颂家乡的同时他们的自豪感也油然而生。“我向大家介绍了江苏特色小吃,大家很爱听,我很高兴。”宋玉欣笑着说。

冬令营的最后两天安排了深受青少年喜爱的“小小录音棚”和“神奇科技课”。社工通过电脑软件,为小营员们录制一张属于自己的CD;“神奇科技课”则邀请了复旦大学许亮老师来为孩子们上课,他用自制简易飞机和吸管讲解了空气动力学和静电作用等物理原理,老师深入浅出的讲解,让这些充满求知欲的青少年学到了许多知识。

首届“小松树之家”青少年寒假冬令营,包括宋玉欣在内的16名营员度过了愉快而充实的6天时间。“为了防止青少年沉溺网络,我们为青少年设计了充满趣味性和知识性的系列活动,以丰富他们的生活,为他们构建社区社交的平台。”上海延泽社会工作发展中心的一名社工告诉记者。

据介绍,冬令营开幕当天,16名小营员首先在上海延泽社会工作发展中心社工的带领下,通过“破冰游戏”拉近了孩子们之间的距离,提升

## 周六“立春”换装减衣需谨慎

记者 张辰霖

本报讯 2月4日将迎来二十四节气中的“立春”。“立”就是“开始”的意思,每年2月4日或5日太阳到达黄经315度时为立春。“立春”是阳气初生之意,表示自然界万物复苏的春季开始,也是一年中养生的好时机。

从往年的气候变化来看,“立春”后的一段时间里,天气乍暖还寒,气候变化仍较大。此时人体随着春季的到来也开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力有所减弱,所以,初春时节不宜过早减少棉衣物,年老体弱者换装尤应谨慎,不可骤减。中国有一句养生谚语“春捂秋冻”,冬三月草木凋零、冰冻虫伏,人体新陈代谢相应变慢,抵抗力下降,容易生病,也容易损阳气,稍受风寒,易发宿疾。而这时候如果出汗,应及时擦去,切勿敞开后外套让风劲吹。春天适当“捂一捂”,可减少疾病,尤其是常见的呼吸

系统传染病的发生。

为避免春季疾病的发生,在预防措施上,首先要顺应气候的变化增减衣服;二要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;三要注意休息和加强锻炼,提高机体的防御能力。此外,注意口鼻保健。在起居方面也要顺应自然,早睡早起,适当增加户外活动,使身体的冬藏状态开始适应春天的到来,让自己的精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

此外,中医认为,春季应该特别注意对肝脏进行保养,以顺应天时。所以,在饮食调养时要考虑到春季属于阳气开始升发的特点,适合多吃一些具有辛甘发散性质的食物。如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等具有辛甘发散的特点。应注意少吃酸味食品,防止肝气过旺,要适当增加甜味食品,这有利于补益脾气,避免肝旺而克伤脾。

## 公交职工义务洗车表心意

记者 刘雪峰

本报讯 春节长假对于很多人来说,是难得的放松机会,但751路公交职工张明生却主动放弃了自己的休息时间,在七天长假中每天都到751路终点站进行义务洗车。

张明生原本是巴士电车六分公司751路驾驶员,后来因一次严重骨折而无法胜任驾驶员岗位,成为751路的一名车下工作人员。今年春节,张明生每天都早早赶到终点站,一旦

有车辆进站,他就立刻拿着拖把和抹布对车身进行清洁,保证每辆驶出终点站的车辆都干净如新。尤其是大年初二、初三的清晨,气温在0℃以下,浸过冷水的手被冷风一吹,凉意刺骨,但张明生毫无怨言,始终一丝不苟地坚持把车辆清洗干净。

当同事关切地叮嘱张明生休息时,他却说自己平时经常受到车队上下照顾,现在为大家做些力所能及的事情是应该的,而且能在车队和大家欢聚过年自己也感到很高兴。

## 2011年本市社会经济指数发布

本报讯 上海财经大学日前发布了2011年第四季度上海市消费者信心指数,2011年第四季度上海市投资者信心指数和2011年年度上海市消费者满意度指数。

根据上海财经大学应用统计研究中心最新调查结果显示,2011年第四季度上海财经大学上海市消费者信心指数为102.4点,又回到了中性值100点以上,环比上升3.4点。其中,消费者评价指数为104.3点,较上季度上升3.2点,同比上升1.1点。消费者预期指数为100.5点,环比上升3.6点,同比回落0.8点。有关专家分析指出,各项指数在2009年第四季度达到峰值后,一直在低位徘徊,2011年第三季度形成了谷底,2011年第四季度各项指标都有所回升,基本与上年第四季度持平,说明消费者对于经济发展的信心有所增强。

对上海市企业领导人或企业家、机构投资者和个人投资者的调查结

果显示,2011年第四季度上海财经大学上海市投资者信心指数为108.96点,较上季度下降1.07点,同比降低6.24点。虽然指数仍然处于乐观区域,但已持续下滑跌至2010年以来的最低值。调查显示,2011年上海财经大学上海市消费者满意度指数为68.89点,超过中性值50点,与2010年相比上升了2.59点,说明上海市民对使用的产品和服务的满意程度有较大幅度的提升。

在被调查的七大类消费品和服务中,按照满意度指数由高到低排序,依次为:家庭设备用品及服务类73.41点,教育文化娱乐服务类71.20点,衣着类68.98点,居住类68.91点,交通和通信类68.55点,食品类67.56点,医疗服务类66.37点。调查显示,上海市民对家庭设备用品及服务类和教育文化娱乐服务类的满意程度较高,而对医疗服务类和食品类的满意程度较低。

蔡达

## 警民携手共同维护社区平安

本报讯 近日,殷行派出所结合“守护平安·干净社区”主题活动精神,及时调整警力部署,有效加强社会面治安防控力度,以全力确保岁末年初殷行所辖区治安稳定,营造良好的社会氛围。

殷行派出所所在高发案时段、高发案区域开展打击防范工作,通过着装民警与便衣警力有效叠加,相互策应,及时支援,形成工作合力。同时,还在殷尚超市周边案件高发时段和区域,补充民警和社保巡逻力量,积

极整合有效资源,动员欧尚超市工作人员及其周边交通、卫生协管员等共同参与巡控工作,进一步完善辖区治安薄弱环节的防范力度。

此外,民警们进驻辖区各小区开展《警方温馨提示》张贴宣传工作,向居民群众介绍电信诈骗、入室盗窃犯罪、盗“三车”的作案手段和方法,以及防范和识别诈骗案件的知识和技巧。截至目前,已张贴发放宣传资料2600余份,社会宣传和受益群众数得到了进一步扩大。

景方



杨浦体育活动中心改扩建工程日前启动。改建前,该体育场拥有一个104米×70米足球场和8道400米的跑道。在此次改建工程中,该体育场的主看台、看台、跑道、足球场及其他运动设施都将被改造一新。

记者 张维维 摄

## 年轻姑娘热心救助摔倒老人

记者 刘雪峰 通讯员 李见萌

本报讯 1月29日下午5点,天空下着淅淅沥沥的小雨,家住泰鸿苑的陈老伯外出办事,途经周家嘴路。由于当时穿了一双新鞋,尚有些不适应,加上天雨路滑,77岁的陈老伯一不留神就摔了一跤,嘴角立刻渗出鲜血。就在这个时候,一位年轻的姑娘立刻走上前去,毫不犹豫地扶起了陈老伯。

这位年轻的姑娘名叫沈亚琼,她迅速掏出纸巾为老人止血,询问是否需要拨打120求助。休息片刻后,陈老伯恢复了一点体力,表示不用去医院,沈亚琼便搀扶老人一路把他送回了家,并联系了陈老伯居住地所属的星泰居委会,请居委会干部留心老人的身体状况。老人及其全家对沈亚琼的

热情救助表示非常感谢。“陈老伯,你身体怎么样了?”事后,当居委会干部上门看望陈老伯时,老人感激地说:“谢谢你们关心,只是牙齿碰伤了,我没大碍,多亏了小沈及时扶起了我。”

沈亚琼是一位“85后”,在江浦路街道综治办工作,她常说自己要“像大丈夫那样,保一方平安”。沈亚琼还是社区志愿者,不仅工作认真,而且有一副热心肠,她坚持在平凡的岗位上努力践行着志愿精神,街道和居民区的同事都亲切地叫她“小阿姨”。

曾有人问沈亚琼有没有想过万一扶起老人后陷入麻烦该如何是好,沈亚琼认真地答道:“看到有人跌倒,我就下意识地把她扶起来,这很正常,当时并没有多考虑,毕竟老人的安全最重要!”

记者手记

老人跌倒了,该不该扶?这原本应是个不言自明的问题,但如今却备受关注和热议。对于一个摔倒在地的老人而言,旁人一个简单的搀扶动作就很贴心,甚至可能救他人一命。

沈亚琼凭借一份纯粹的善意,扶起倒地受伤的老人,用“下意识”、“正常”这些平凡的词汇将自己的善举一笔带过。然而,这个平凡的行为,却蕴含着巨大的意义。“欲言国之老少,请先言人之老少”,青年人是祖国的未来,像沈亚琼这样挺身而出,不仅仅是扶起、救助了一位老人,更树立了一个“志愿青春,应有所为”的榜样。