

杨浦区法律志愿者实践基地建成

区法院联合区司法局公布《法律志愿者管理办法》

■记者 周琳

本报讯 近日,“杨浦区法律志愿者实践基地”在区法院院长孙培江和区司法局局长陆静共同见证下揭牌启动,《杨浦区人民法院、杨浦区司法局法律志愿者管理办法》同时公布,标志着全市法院首家由社会力量组成的法律志愿者实践基地正式建成。

为回应群众呼声,满足群众司法需求,区法院联合区司法局共同筹建“杨浦区法律志愿者实践基地”,从全区区级调解员、街道(镇)调解员、居委会调解员和律师、法律服务工作者中选拔出50名志愿者,在区法院诉讼服务中心轮值,为来访群众提供多项法律服务。

根据《办法》要求,所有志愿者都将在法院工作人员的统一指导下,坚持“志愿服务、零报酬”原则,发挥“从群众中来、接触群众较多”的优势,为群众提供法律咨询、答疑释法、代写诉状、疏导劝解等服务,在突出“法院居中裁判立场”的同时,回应群众司法需求,提升司法为民工作水平,丰富诉讼服务中心建设内涵。

“除回应群众司法需求外,此次

实践基地建设的另一个着眼点是为社会综合治理一线工作人员提供学习锻炼的平台。”据项目负责人介绍,此次50名志愿者中有40名是本区各级人民调解员。通过参与志愿服务,促进人民调解员进一步学习法律知识、提高纠纷化解能力,并将这些知识能力应用于本职工作,促进社会矛盾及时化解,助力社会综合治理水平进一步提升。

记者在采访中获悉,区法院积极拓展社会监督渠道,主动在《办法》中明确志愿者有“对法院工作进行监督,提出建议、批评和意见”的权利,鼓励志愿者在开展服务的同时,深入了解、积极监督法院工作,促进阳光司法、透明法院建设取得更好效果。

为将志愿服务精神和效果落到实处,《办法》还对相关各方的职责均作出了明确规定,要求志愿者保守群众隐私和秘密,不得收取或变相收取报酬,不得以志愿者身份牟利。同时,要求区法院和区司法局适时组织业务培训和座谈会,强调科学管理、规范操作,为每位志愿者建立服务档案,对优秀志愿者予以表彰,力求做到各项工作有据可查,确保实践基地运行取得实效。

海内外华人华侨聚焦杨浦创新创业 对接沟通投资 共绘发展蓝图

■记者 周琳 杨晓梅

本报讯 9月22日,“2015海外华侨华人社团负责人上海研习班”的美国、荷兰、马来西亚、日本等国的35位海外侨领,与杨浦海外联谊会10余位华人华侨相聚杨浦,参加主题为“科创中心绘蓝图、海外侨领聚杨浦”活动。

当天下午,参与活动的海内外华人华侨参观了区规划展示馆、五角场创智天地和大学路“咖啡一条街”,观看了“活力杨浦、创新之城”区情专题片,领略杨浦创新创业文化风景。

活动期间,区委政策研究室负责人为海内外华人华侨朋友作《杨浦新坐标:重要承载区+万众创新示范区》主题演讲;区海外高层次人才创新创业服务中心负责人对杨浦国

家级海外高层次人才创新创业基地政策“3310引才计划”进行推介。参与活动的海内外华人华侨交流创业经历和发展历程,与区商务委、区科委、区投促办等职能部门现场对接沟通投资创业,共绘杨浦上海科创中心重要承载区发展美好蓝图。

区委统战部向海内外华人华侨介绍了杨浦的区情,希望华人华侨们充分发挥丰富的智力资源和广泛的人脉资源优势,促进杨浦的建设、改革和发展,为团结一心加快杨浦创新创业步伐、共圆中国梦作贡献。

一位海外华人华侨代表表示,此次活动让海外华人华侨领略了创智天地企业众多的创业氛围、高校云集的人才和知识资源等,切身感受到杨浦人民的创新创业精神,海外华侨华人社团将发挥组织优势,为建设美丽杨浦作出努力。

交警夜查酒驾:一晚查处5起

■记者 周琳 杨晓梅

本报讯 9月21日晚,杨浦交警在全区范围内开展专项检查酒驾行动,5名抱有侥幸心理的酒驾司机,被逮了个正着。

当晚10时,全区集中整治酒驾行动正式开始。区交警支队七中队民警在国定路政立路路口进行盘查,每辆私家车经过,民警都拦停车辆并对驾驶员进行酒精测试。一个多小时后,民警检查的车辆超过200辆,未查到一辆酒驾车。专项检查没有查到异常情况,执勤民警许建兵十分开心:“许多驾驶员喝了酒都放弃驾车,或叫了代驾,说明我们驾驶员的安全意识增强了。”

而在军工路周家嘴路路口,一辆疑似酒驾的车辆被杨浦交警一中队民警查获。民警现场测试驾驶员王某血液酒精含量,结果显示为85毫克/100毫升,已达到醉驾驾车标准。随后,王某被带至控江医院做进一步血液检测,确认其醉驾驾车行为。按照规定程序,民警对王某

开具了《强制措施凭证》,暂扣机动车并移交审理科做进一步处理。

据统计,截至次日凌晨3时严查行动结束,杨浦交警共查获酒后驾车人员4名、醉驾驾车人员1名,除了驾驶证扣分外,他们还将面临行政拘留的严厉处罚。

据悉,根据公安部的统一部署,从9月18日至9月27日,上海市公安局交警总队在全市范围内组织开展以机动车违法停放、酒驾毒驾违法行为、高速公路秩序管控为重点的“打非治违”第五波次统一整治行动。整治期间,交警部门以辖区餐饮娱乐场所周边道路、高速公路、城市快速路等封闭式道路入口为重点展开专项检查,并将酒驾整治行动延伸到中秋、国庆,为“两节”创造良好的道路交通环境。

据交警介绍,司机酒驾往往抱有侥幸心理,认为开车回家距离近没什么大碍,给道路交通安全埋下隐患。同时,也提醒广大居民,在酒后等待代驾的过程中如果进行挪车行为,同样也会被当作酒驾查处。



婚登中心开启“公益伴侣”计划

本报讯 9月19日,区婚登中心携手婚恋新媒体“上海结婚”,启动“公益伴侣”计划,并举办了首次活动。

据介绍,自8月中旬起,区婚登中心和“上海结婚”共同发起“公益伴侣”报名活动,在全市范围内招募夫妻志愿者,拟成立沪上首支夫妻志愿

者服务杨浦小分队。在一个月的时间内,已有30多对夫妻志愿者报名成功,加入这支爱心公益团队。首次“公益伴侣”活动中,帮助脑部残障儿童挖掘艺术天赋的社会组织heArtS(心公艺)举办了一个小型画展,展出了部分脑部残障学员的优秀绘画作

品。在区婚登中心大厅,“公益伴侣”志愿者和前来结婚登记的新人们参与了“涂色留爱”、“明信片慢递”等游戏环节,积极参与公益活动。

该活动将继续与各类公益组织牵手,打造“轻公益”概念,为年轻夫妻提供参与公益的机会。 ■闵正

数字计步参赛 健身“走起”

同济大学附属杨浦医院掀起一股健身“攀比风”

■记者 毛信慧

本报讯 “今天你走了多少步?”最近这成了不少同济大学附属杨浦医院医护人员的日常问候语。一项长达2周的健步比赛,日前在医院职工中掀起了一股健身“攀比风”。与以往体育比赛比速度拼耐力不同,这项比赛更考验的是参与者的持久力。

让运动成为互动游戏

“不少医护人员平时工作繁忙,回到家住沙发上一躺再也不想动了。”如何才能吸引职工尤其是青年职工更多地参与到体育运动中来,培养其定期锻炼的好习惯呢?

杨浦医院利用互联网进行线上互动,调动职工参与体育运动的积极性,在潜移默化中体会运动的乐趣,培养主动、经常、科学的健身意识。

该活动依托手机软件的数字计步功能,统计参赛者每天的行走和跑步步数,以2周为一个比赛周期开展竞赛,最终评选出总步数最多的获胜者。

活动参与者可通过关注“微信运动”公众号,使用支持与微信互联的运动手环,下载相关计步类APP导入运动数据等方式,参与到比赛中来。记者看到,在这个平台上,参赛者能看见自己与好友每日行走的步数,并在同一排行榜上得以体现,好友之间可以相互点赞支持。这项简单易行、随时随地都能参与的职工活动,意想不到地吸引了近200名职工的参与。

传统的健身活动,需要特定人群在同一时间、同一地点共同参与,限制了受众的参与度和持久性,组织方在交通、卫生、安全等方面都需要精心筹备,不但要耗费大量的人力、物

力和财力,而且参与度也会受到影响。“用手机软件计步的最大好处就是可以随时随地统计步数,不管上下楼、办公区域走动还是走路上下班,日常大小运动量都可以全面统计。”活动组织者、医院团委的洪虹介绍。

步数反应真实生活状态

记者发现,即使有人为了“刷步数”而在某一天狂奔猛跑,刷出一个好成绩,但由于比赛周期较长,最终的比赛结果,基本反映的还是职工的真实生活状态。

药剂科的朱琳,以平均每天3.5万步的惊人运动量,摘得比赛第一名,最多的一天,甚至走了4.7万步。她说,自己曾是学校田径队队员,工作后也常会在晚饭后慢跑加散步约2小时。比赛期间,她更是每天都会关注朋友圈排名。和朱琳一样,后勤保障部的卢远,平时也有锻炼的习惯。从部队退伍后,卢远仍然保持着每天晨跑1个半小时的习惯。

朱琳的冠军成绩,与她的工作性质也脱不开关系。身为临床医师的她,每天都要在药房和病区间往返走动,走动量不下一万步。事实上,本次比赛的前5名,几乎都被药剂科的职工所包揽。同样取得较好成绩的卢远,工作中也需要大量走动。由于负责医院后勤、保卫、基建等工作,他每天都要在各个地点来回穿梭,很少有坐下来休息的时候。

为参赛而改变生活习惯

在有人维持常态的同时也有人为了参赛而改变。

朱海霞是参赛者中年龄最大的职工。今年51岁的她在胎心监护室

工作,每天面对的都是一眼望不到头的待检队伍,在仪器旁一坐就是一整天。“工作压力大,感到自己的睡眠质量越来越差了。”参赛后,朱海霞开始作出改变,每天下班后坚持去公园锻炼。“我没想过要在朋友圈争名次,只要自己能坚持下去就好。”2周下来,朱海霞感到睡眠质量变好了,走路也不那么累了。

教学管理部的张文杰原本只是为了减肥才参加的比赛。不过参赛后,为了“刷步数”,她一改平时懒散的习惯,每天晚上都要在小区附近跑上1个多小时。“感觉减肥初见成效,以后应该还会持续下去。”张文杰告诉记者。

专家建议:健身应循序渐进

不过,专家提醒,计步软件对运动量可起到督促作用,但健身应因人而异、循序渐进,切勿为了拿“朋友圈”第一而狂奔猛跑,盲目加练。

杨浦区少体校中长跑教练刘君告诉记者,任何零碎的日常劳动都代替不了定时定量的体育锻炼,“健身要达到好的效果,把握好运动时间、运动量和运动强度很重要。”

刘君指出,体育健身要因人而异,区别对待。中老年人一般以快走、慢跑交替锻炼为宜;青年人以多跑少走为宜。运动时间要循序渐进,逐步提高。刚开始时控制在30分钟—60分钟之间效果最好,减肥的话要持续运动40分钟才有效果。运动量一般控制在6—10公里之间最为适宜。运动过量和跑步姿势不正确都有可能造成运动损伤,建议在慢跑时采用从足跟过渡到前脚掌着地的落地方式,避免对膝关节造成损伤。