

高质量打造侨界空巢老人服务项目

当湖用心构筑暖心为侨服务平台

“非常感谢‘侨之家’对我父亲的关怀，也很感激侨心陪伴员无微不至的照顾，让远在美国的我对家里的老人放心了许多……”近日，松枫社区“侨之家”接到了一通越洋感谢电话，背后是一个温情的故事。前不久，家住锦湖花园的马先生在回家的路上被一辆逆行的电瓶车撞倒，导致右小腿骨折。但由于女儿远在美国，家中只有老夫妻两人，行动非常不便。社区的侨心陪伴员得知情况后第一时间前去看望，并送去了助行器，以暖心的服务传递党和政府对广大侨胞侨眷的关心。

近年来，为减轻海外侨胞后顾之忧，当湖街道创新为侨服务举措，从侨眷的实际需求出发，由街道出资，设立了“当湖友邻·侨心陪伴”项目，搭平台、强功能、建队伍，持续织密守望相助“爱心网”，厚植志愿服务“连心侨”，切实解决侨眷的“急难愁盼”问题。

自2022年8月以来，以当湖街道松枫社区、梅园社区、百花社区的侨眷独居空巢老人为重点服务对象，共计开展集中入户走访服务15次，开展侨心陪伴员专项志愿者入户技能培训8次，举办大型“侨心陪伴”活动5次，受益人数达680多人次，获得了中国侨联官方公众号的宣传点赞。

夯实“主阵地” 服务更高效

举办趣味运动会，设置“投壶”“幸运接力赛”等个人及团体活动项目；利用社区平顶花园，邀请侨眷亲手打造“侨心花园”；借端午节、中秋节等传统节日，开展主题活动……松枫社区枫邻“侨之家”自建立以来，充分发挥平台作用，因地制宜开展了一系列丰富多彩的活动，在丰富侨眷精神文化生活的同时，进一步凝侨心、聚侨力，被评为2023年度浙江省五星级“侨胞之家”。

松枫社区枫邻“侨之家”的提档升级，是当湖街道进一步夯实“当湖友邻·侨心陪伴”侨界空巢老人服务阵地的一个缩影。近年来，当湖街道以“党建带侨建”为抓手，构建“1+7+X”基层侨联组织体系，不断提升为侨服务能力和水平。

知侨情、明侨意才能更好地解侨忧、护侨益。“项目成立之前，也正是在‘侨之家’活动开展以及涉侨人员排摸过程中我们发现，目前当湖街道有许多子女定居海外、国内没有直系亲属照料的空巢老人。特别是前几年受疫情影响，身在海外的子女无法回国看望老人，由于缺少陪伴和关爱，侨界空巢老人的生活照料、心理慰藉等方面需求更为突出。”“当湖友邻·侨心陪伴”侨界空巢老人服

务项目相关负责人介绍说，目前依托当湖街道“侨之家”、街道友邻中心等为侨服务阵地，精心打造“侨心俱乐部”这一联谊平台，链接多方资源，针对侨界空巢老人的实际需求，通过定期组织开展形式多样的座谈联谊、文艺展演、参观考察等活动，帮助空巢老人扩大朋友圈，排解孤独感，不断提升其幸福感、获得感、安全感。

打好“主动仗” 服务更优质

“我家的空调不知怎么的总是有一股味道，还打不凉，能不能帮我来看看啊？”“又得麻烦社区啦，家里的洗衣机不知道怎么下不去水了，能不能帮忙叫个维修师傅来修理一下？”……每每接到侨眷陈阿婆的求助，侨心陪伴员就立即上门，尽最大努力帮助老人解决生活中的困难。今年74岁的陈阿婆家住湖景花园，儿子儿媳等家人远在美国，自老伴过世后就一个人独居，是社区的重点侨眷走访对象。“侨心陪伴员就像是我的孩子，不但在遇到困难时立即上门帮助解决问题，还定期上门看望，关心我的健康状况等，真是太贴心了！”从精神关爱、心灵抚慰和健康维护，到解决日常生活难题，都是“当湖友邻·侨心陪伴”项目所涵盖的范围，对此陈阿婆

赞不绝口。

近年来，当湖街道以“实干家”“贴心人”的担当，积极探索为侨服务新思路，形成了“一个联谊平台、一支志愿队伍、一份信息档案、一个暖心礼包、一份服务清单”的“五个一”服务机制，推动服务提质增效、常态长效。当湖街道在为侨界空巢老人“量身定制”一份信息档案的基础上，配备了一个含急救、防疫等物资以及一个一键呼叫设备的暖心礼包。“我们还拟定了一份包含节日送慰问、生日送祝福、居家送体检、紧急送救助、法律送援助、上门送教学的‘六送服务’清单，依据清单内容，侨心陪伴员定期上门，开展每月不少于一次的陪伴和探视。”项目负责人介绍说。

锻造“主力军” 服务更专业

“作为侨心陪伴员，在服务的过程中不仅温暖了侨眷的心，也温暖了自己。”“在与老人相处、处理突发情况的过程中，我积累了很多经验，学会了很多新技能……”在近日举行的项目分享交流会上，侨心陪伴员们分享了开展志愿服务的心得体会，也总结了进一步提升项目服务质效的意见建议。

为建立一支高素质的服务队伍，当湖街道依托平湖市中心怡社工服务中心这一专业的

社会工作服务组织，通过前期摸底，挖掘有能力的年轻侨眷、归国留学生、社区热心居民成为侨心陪伴员，通过社工带志愿者、新侨帮老侨、“一对一”结对等方式，让侨界空巢老人充分感受到来自侨联大家庭的温暖，同时享受到关心关爱、日常照料及精神慰藉等专业的服务。除此之外，当湖街道还定期开展养老探访技能及为老服务技能培训，并对侨心陪伴员的养老探访知识和探访情况进行定期考察，提升服务的专业性、实效性。

为进一步完善为侨公共服务体系，当湖街道还积极动员社会组织共同参与，持续优化整合社会力量，推动“当湖友邻·侨心陪伴”项目落地、落实、落细，让侨界老人“巢”空心不空，海外游子家安心更安。

■记者 杨思慧 通讯员 王晓磊



天然气公司举行成立二十周年庆典活动

日前，市天然气公司隆重举行“廿载华夏，气动平湖”庆典活动，庆祝公司成立二十周年。庆典活动以歌舞、朗诵、小品、二十年大事记等多种艺术形式，回顾公司二十年发展之路。

浙能燃气董事长陈方正文艺汇演开幕式上致辞，回顾了平湖公司二十年来的发展历程，向为平湖公司发展付出艰辛劳动的开

创者、建设者、坚守者、服务者们表示衷心的感谢。并表示，站在新的历史起点，面对未来的挑战和机遇，平湖公司既要保持勇于迎难而上的豪迈气概，又要有中流击水的自信从容，共同迈向新征程、展现新作为。面对气量增长的乏力现状，要长远谋划，探索多元化发展的新方向，谱写高质量发展的新篇章，努力建设成为优秀的燃气企业。

随着舞蹈“万疆”音乐的响起，演出拉开了序幕。诗歌朗诵《“燃”动二十年，点亮新生活》吟诵出广大员工坚忍不拔、不屈不挠、奋勇当先、自强不息的精神，铿锵有力的字句也彰显了平湖燃气人锐意改革、拼搏进取的澎湃力量。情景小剧《工资去哪儿了》，阐述了生活过程中发生的有趣事情。歌曲《明天会更好》，熟悉的旋律激起“70后”“80后”共同

的回忆，表达了平湖燃气人一路努力奔跑的激情。由平湖公司压力表乐队表演的群舞《爱你》，生动刻画了一场场站员工默默坚守岗位，扛起城市能源保供责任担当。

整场庆典活动气氛热烈，掌声、喝彩声此起彼伏。庆典活动最后，还表彰了优秀部门和员工代表，感谢他们为公司发展作出的贡献。

■通讯员 余 汛

天然气公司获得市级“巾帼文明岗”荣誉

日前，市天然气公司综合办公室获得2023年度平湖市“巾帼文明岗”称号。这也是该公司获评的第三个“巾帼文明岗”，目前已涵盖营业厅、财务部、综合办三个部门以及30多名女性职工。

综合办公室主要负责处理公司内外大小

事务，做好后勤保障工作。作为公司的“大管家”，女职工们爱岗敬业、无私奉献，充分发挥“妇女能顶半边天”的作用，出色完成了各项工作任务，先后获得“疫情防控工作成绩突出集体”“综合管理先进集体”等荣誉称号。

自创建工作开展以来，综合办公室的女职

工们热情高涨，积极参与创建活动，不断提升技能本领，提高专业素养，部分女职工已获得人力资源管理师、经济专业技术资格、会计专业技术资格、中级注册安全工程师、管道燃气安全管理员、红十字救护员等证书。工作之余，她们主动参与社会实践、慈善捐款、无偿献

血以及学雷锋活动等，作为“小黄山”志愿者，积极开展“流动营业厅”进小区活动，为用户集中办理燃气开户业务，宣传燃气安全知识。此外，综合办公室党员带领团员们积极承担社会责任，充分发挥党员、团员的先锋模范作用，用实际行动回馈社会。

■通讯员 顾晨源

燃气服务进小区 方便居民受赞誉

3月4日、5日，市天然气公司志愿者服务队来到广陈镇广兴南苑小区，将营业厅搬进小区，让居民“少跑腿、不跑腿”，方便用户办理燃气业务，并向用户广泛宣传燃气安全知识。

广兴南苑小区是新开通天然气的小区，距

离营业厅较远，考虑到业主中老年人居多，前往营业厅办理业务不太方便。于是，天然气公司客服人员主动上门，为该小区用户提供燃气开户服务，在小区业主家中现场签订供气合同，手把手教会用户注册网上营业厅，并现场演示

物联网表查询及电池更换等操作。不仅如此，客服人员还现场宣传燃气安全使用知识以及遇到燃气泄漏时的处置措施，由此提高群众的燃气安全防范意识，从源头消除安全隐患，保障居民生活用气安全。

■通讯员 冯 伟

场站运行班组获评“嘉兴市青年文明号”

近日，嘉兴市青年文明号、青年岗位能手活动组委会公布了2022—2023年度“嘉兴市青年文明号”名单，市天然气公司场站运行班组喜获殊荣。

天然气公司场站运行班组是一支技能扎实、锐意进取的青年员工队伍。该班组曾多次荣获“先进班组”“先进集体”称号，获得“五星班组”、浙能集团“青年安全生产示范岗”等荣誉。

自提交申报资料以来，天然气公司场站运行班组确定创建目标、规范创建标准，通过争创“嘉兴市青年文明号”，提升班组凝聚力。同时，班组人员日夜坚守场站，以安全为先，努力保障地方燃气事业发展，为培养青年人才、承担社会责任贡献班组力量。该班组表示，将再接再厉，发挥示范带动作用，为经济社会发展作出新的贡献。

■通讯员 王 者



使用电子设备，如何保护好眼睛？

手机、电脑等电子设备的使用，在给人们带来便利的同时，也带来了健康方面的威胁。特别是眼睛，每天都要经受考验。那么，如何保护好眼睛呢？

姿势正确。眼睛与电脑屏幕的距离应在30厘米以上。应将显示器适当放低，使双眼平视或微微向下注视显示屏，即视线向下10—20度。此时，眼

睛的肌肉处于比较松弛的状态。

光线充足。太强和太弱的光线都不利于保护视力。长期低照度用眼，会使视锥细胞产生不可逆的废用性退化，导致视力下降。若照明光线太强，会引起强烈的反射，刺激眼睛，也会造成不适。我国对于不同室内场合的光线亮度有严格的标准，普通人读写时

的照度应大于300勒克斯（指反映光照强度的单位，即照射到单位面积上的光通量）。

选择大屏。优先选择屏幕大的电子设备，能用电脑就不用手机，能用台式电脑或者笔记本电脑就不用平板电脑。字体要适当大，字体太小，也容易对眼睛造成影响。

注意休息。注意用眼卫生，常做眼保健操。有意识地多眨眼，每分钟眨眼应在25次左右，不低于15次。多注意休息，每用眼1小时应休息5分钟，可转动眼球或远眺。

改善工作环境。室内要经常通风换气，保持空气清新，增加空气湿度。

常吃榴莲，有哪些好处？

防癌。榴莲果肉中有高含量的维生素C、维生素A、钾、钙、锌、谷氨酸和天冬氨酸等。大量研究表明，维生素C在体内有广泛的生理功能，维生素C能够抑制亚硝酸盐与胺合成亚硝胺，具有防癌功能。而维生素A属于抗干眼

病维生素，能够促进细胞分化，保护视力，治疗夜盲，防治癌症。

提高机体免疫力。榴莲果中富含天冬氨酸以及谷氨酸，它们是生物有机大分子的重要前体，参与物质的合成代谢，能够提高机体的免疫力，

调节体内酸碱平衡，提高机体的应激能力。

药用价值。现代医学表明，从榴莲汁液和果皮中提取出的蛋白水解酶，口服后能促进体内纤维蛋白的水解，将血液凝块溶解，改善体液

局部循环，从而使炎症、水肿消除。临床可用于抗水肿和消炎的药物。榴莲蛋白酶与抗菌素、化疗药物并用，能够促进药物对病灶的渗透，可用于多种原因导致的炎症、水肿、血栓等疾病。

春捂也得讲门道 这些部位很重要

“春捂秋冻，不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣，天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此，春天要“捂”，也得讲门道，捂对部位，能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈，这样可避免因头颈受风寒带来的不适，如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本，肾居于我们的腰腹部，一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛以及腰膝酸软等问题。此外，需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”，春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生，不仅要“捂”，还可以多揉搓穴位部位，起到保健作用。养脾胃可揉搓足三里穴。按揉时小腿略向

前伸，食指放在足三里穴上，中指压在食指上，两指一并用力，按揉足三里穴1分钟。疏肝气可推搓两肋，即双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次，以双肋处有温热感为佳。活肾水可热搓腰部。腰为肾之府，先将两手对搓至手心热后，分别放在腰部两侧，手掌贴着皮肤，上下按摩腰部，直到有温热感为止，每次约200下。

（摘自《人民网-科普中国》）



健康平湖 公益/广/告

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣