

YAOWEN

主打陪伴 关爱升温

平湖捧出“春假礼包”

■记者 居丹荔
通讯员 潘慧慧 杨 旸
纪亚千

本报讯 我市首个春假开启在即,为孩子们度过一段充实而有意义的时光,我市精心推出一系列暖心惠民举措,量身打造特色亲子游玩线路,叠加多项文旅优惠福利,让亲子家庭尽情拥抱春日美好。

此次春假,市总工会紧扣“陪伴”主题,面向全市用人单位发出六条倡议,倡议通过统筹假期资源、推行弹性工作制,优先保障亲子需求等方式,优化职工假期安排,同时鼓励各单位丰富文体活

动、开设爱心托班、加强阵地联动,以多元暖心服务让职工陪伴不缺位、亲子时光更充盈。

为充实孩子们的假期生活,全市各用人单位、文旅场所纷纷推出形式多样的特色活动与专属优惠,为亲子假期增添无限乐趣。

4月28日春假首日,市总工会将启动“野趣徒步伴成长·非遗糟蛋润童心”职工亲子春游示范活动,面向全市招募20组亲子家庭,开启一场自然与文化交融的趣味之旅。亲子携手徒步郊野,在自然中辨认草木生灵,协作烹饪特色野米饭,近距离探寻平湖糟蛋的非遗文化底蕴,让孩

子们在嬉戏游玩间汲取知识、收获成长。同时,针对新就业形态劳动者群体,也将专项开展“逐梦航天人·田园趣成长”亲子游活动,助力职工子女深入了解平湖、熟悉平湖、融入平湖,增强归属感与幸福感。

各基层工会与文旅阵地活动同样精彩不断。林埭镇将在春假三天里打造春季研学营,带领孩子们参与军训拓展、烧野米饭、做面点、种玉米,实现玩中学、学中乐、乐中长。平湖经开将于4月27日至30日举办露营风筝会、春日Live音乐会、纸鸢放飞、古风游园寻宝等趣味项目轮番上线,解锁春日浪漫与欢乐。

市图书馆则联合市青年人才之家阅读驿站等点位,推出特色书香线路游,邀请社会贤达担任轮值馆长与“导游”,串联图书馆分馆、智慧书房、礼堂书屋等阅读阵地,将自然景观与历史人文嵌入其中,在各点位开展丰富多样的阅读推广活动,让书香伴随亲子同行。此外,伊佳林开心梦工场、钟溪樱花乐园、郁园等地纷纷推出春假门票优惠。市总工会将在春假期间连续三晚开设亲子公益课,聚焦动手实践与创意激发,点亮孩子的课余时间。

线下陪伴温情满满,线上服务同步升温。今年春假,我市面向亲子家庭推出线上互动活动,职工可

在“平湖职工之家”微信公众号的推送下,留言分享春假陪伴计划,入选家庭即可获赠观影券、匹克球拍等文创礼品。同时,微信平台还将上线亲子共读主题活动,职工家庭从推荐书目中选取篇章,录制亲子朗读语音提交打卡,就能收获精选图书盲盒,让书香陪伴跨越时空,温暖亲子时光。

从户外野趣到非遗传承,从研学实践到书香漫步,从线下欢聚到线上互动,一系列内容丰富、形式多样的春假活动,满足亲子家庭的多元化探索需求。这个春假,平湖将无声的关怀融入每一项活动,让真切的陪伴体现在每一个瞬间。



“布”同凡响

昨天,走进平湖华得利源头工厂店,中古风与新中式元素交织融合的店铺装修风格,为顾客营造出别具一格的购物体验。近年来,该企业陆续推出宋锦、法绣等产品,以独特的审美语言,在经纬之间走出一条兼具传统韵味与现代质感的发展新路。

■摄影 王 强 郑凯欣

他用琐碎日常,诠释亲情与责任

■记者 陶佳敏
通讯员 顾秋叶

本报讯 昨天上午,天气微凉,记者来到新埭镇杨庄浜村村民顾永良家。刚走进顾永良母亲的房间,一股暖意便扑面而来。

顾永良的母亲正坐在轮椅上看电视,老人的精神状态很好,脸颊干净,眼睛亮亮的,身上穿着合身的棉衣,不薄不厚,刚刚好。“妈妈既怕冷又怕热,所以房间里常年开着空调,并保持20度,穿一件棉衣刚好,不用裹得太臃肿,活动也方便。”顾永良

介绍道。

房间里干干净净,被褥叠得整整齐齐,没有一丝异味。这样的日常,已持续了三年半。

但三年半前,他母亲刚瘫痪时,却是另一番光景。那时,她四肢完全不能动弹,整日躺在床上,眼神空洞。医生和家人心里都没底,不知道老人还能不能重新坐起来。“但我想一天守,总能守出点希望。”顾永良说。

每天定时更换五次纸尿裤,从不马虎;擦洗、喂饭、按摩、翻身,他样样亲力亲为;为了防止母亲肌肉萎缩,他还买来康复书籍,对着书本一点点学习手法,

每天帮母亲活动四肢;母亲的卧室被他打扫得一尘不染,被褥常常拿出去晒太阳……日复一日,从不间断。

经过两年多的努力,渐渐地,母亲的胳膊能抬起来了,腰部以上也有力气了。几个月后,竟然能靠着枕头起来坐一会。顾永良便买来了一辆轮椅,每天把母亲从床上抱到轮椅上,天气好的时候带着母亲出去走走。从躺着到坐着,从目光呆滞到脸色红润,这中间没有奇迹,只有儿子一千多个日夜的耐心守护。

早在2016年,顾永良就因岳父瘫痪不能自理,扛起了重担。

“早些年成人纸尿裤还没有普及使用,用的都是布料材质的隔尿垫。每天换下来的布垫,都要用手洗干净。每年冬天都特别难熬,冷冻得手都没有知觉了。”顾永良说。就这样,他手洗了3年,直到岳父90岁安详离世。而在这之前,因岳父年事已高、独自生活不便,顾永良为其烧菜做饭、照料日常生活,坚持了十来年,甚至为了更好地照顾岳父的起居,关闭了自己经营的玻璃工艺品厂。

有人说,孝顺一时容易,孝顺一世难。顾永良却用行动给出了另一种答案:不是一世,而

是一肩挑起好几世。

妻子的哥哥有精神障碍,生活无法自理,顾永良照顾了他十多年。他自己的哥哥身体也常年不好,子女又不在身边,送医问药,日常照料,都落在顾永良身上。

一个人,要照顾四个人,实属不轻松。可顾永良把这些都扛了下来。每次有人问起,他只回一句:“应该的。”

有礼后生
在身边

适老运动添新宠

平湖银发健身“潮”味十足

■记者 戴 琰

本报讯 “出手要稳,力度再轻一点,顺着滑道慢慢推……”近日,钟埭街道白马堰社区运动室里,备战平湖市市级桌上冰壶比赛的集训正酣。银发选手们腰背挺直、全神贯注,指尖轻抵壶身,凝神发力间,冰壶顺着滑道缓缓前行,在方寸桌面精准走位、巧妙落位,每一步都藏着动静相宜的运动智慧。

桌上冰壶之所以能迅速蹿红,正因其独特的“适老化”特质。既有博弈动脑的妙趣,又以低强度、慢节奏的特性,精准匹配老年群体的健身需求。集训现场,团队骨干施水英是最忙碌的。她微微俯身,目光紧盯队员

投壶动作,一手轻扶手臂纠正姿势,一手指引行进方向,耐心拆解发力诀窍。谁能想到,这位如今从容专业的“金牌教练”,当初也是零基础的运动新人。凭着满腔热爱苦练,她成长为持证专业裁判。“看着老姐妹们从什么都不会,到如今能从容上场,身体越来越硬朗,日子过得也有滋有味,我打心底里高兴!”施水英笑着说。如今,钟埭街道各村社均已组建桌上冰壶队伍,这项运动在基层的热度持续攀升。

冰壶的悄然走红,是平湖银发体育蓬勃兴起的生动缩影。如今,嗒嗒球、兜球、匹克球、气排球、场地高尔夫等多款新潮适老化运动遍地开花,点亮了老年群体多彩的健身日常,绘就出活

力满满的银发健身新画卷。

作为融合了乒乓球快节奏与羽毛球灵动性的新型全民健身项目,嗒嗒球让老人们爱不释手。天刚蒙蒙亮,钟埭街道的球场上便已人声鼎沸,清脆的“嗒嗒”击球声此起彼伏。这里是老年嗒嗒球队的训练基地,每天的训练时光雷打不动。这支2024年才组建的队伍,虽然成立时间不长,却有着超强的凝聚力。队长陈选贤带领着大家,每周准时集训,特制球拍在手中翻飞,跨步、挥拍、击球,一套套动作行云流水,尽显默契。“嗒嗒球的最大优点就是不受场地限制,而且老少皆宜,既可作为比赛项目,也可视作休闲娱乐活动,是一项适于推广普及的运动。”陈选贤介

绍道。

新埭镇的适老化兜球推广同样热火朝天。作为入门门槛低、上手快的新兴老年体育项目,兜球早已成为老年朋友们的“心头好”。记者在训练场上看到,60多岁的沈娟云身姿矫健,目光紧紧锁定球框,手腕果断发力,彩色兜球在空中划出优美弧线,稳稳落入球框,兼具趣味性 & 健身性。如今,新埭镇组建起多支老年兜球小队,队员们脚足干劲、刻苦训练,全力冲刺各级赛事。

随着适老化运动落地生根,平湖老年体育队伍不断壮大,银发健身“朋友圈”持续扩容。今年2月,我市还顺势组建了12人的老年匹克球队,队员们每天准

时参训,跑位、击球,配合默契,立志在下个月的嘉兴市级赛场展现平湖银发一族的实力。

从社区一张小小冰壶桌,到全域覆盖的健身阵地;从单一运动项目,到百花齐放的健身格局,平湖始终聚焦老年群体多元化健身需求,深耕适老化体育服务,依托村社基层阵地,搭建就近可练、常态参训、赛事丰富的老年健身平台。如今,越来越多的老年人走出家门、投身运动,在汗水挥洒中收获健康体魄,在切磋交流中收获满心快乐,让“老有所健、老有所乐”的幸福愿景照进现实。去年,平湖市老年体协共参加省、嘉兴两级赛事24项,227名老年运动员登场竞技,在各类赛场绽放银发风采。

美育绽新彩

我市两项美育资源入选教育部案例

■记者 陶佳敏 通讯员 徐佳丽

本报讯 近日,教育部公布了2025年度数字化美育资源和智能化美育应用案例入选名单,我市实验小学教育集团毓秀小学《我是小戏迷》课程成果展示和黄姑实验学校《平湖·育见——在地资源的艺术重生》两项特色美育资源入选,展现了我市美育工作的丰硕成果。

“手腕再抬一点,脚步跟着节奏挪,眼神要随水袖走。”昨天下午,记者走进实验小学教育集团毓秀小学的“小梨花”实践课堂。指导老师张颖超正俯身纠正学生的身段动作。粉色、蓝色的水袖在孩子们手中翻飞,划出灵动弧线。讲台前,几名穿着练功服的孩子站得笔直,认真吊嗓,一字一句模仿越剧经典唱段;教室一角,摆放着精致的戏曲脸谱、色彩鲜艳的戏服……处处是传统戏曲文化的浓郁氛围。

五年级的刘俊瑞便是在这样的氛围中成长起来的“小戏迷”。“刚开始,我连唱词都记不住,身段也总做不好,是张老师一点点教我,带我感受戏曲的魅力。”刘俊瑞笑着说,他二年级加入“小梨花”社团,三年来,在一唱一舞、一颦一笑中,深深爱上了这门传统艺术。从戏曲“小白”到如今的社团社长,他能熟练演绎《梁祝·十八相送》等经典选段,还收获了嘉兴市少儿戏曲“小金荷”称号等荣誉。

“孩子们既能在课堂上沉浸式练习,也能在线上随时学习、展示交流。”实验小学教育集团毓秀小学音乐教研组长李墨疆介绍,得益于国家政策支持与音乐课本里原本戏曲内容的双重加持,学校自2020年起开始深耕戏曲美育,并由此逐步搭建起完善的戏曲美育体系。

黄姑实验学校的《平湖·育见——在地资源的艺术重生》则深耕本土文脉。“我们让平湖本地特色文化资源‘活’起来,让它们走出文化场馆,走近学生身边,成为可观可感的教育资源。”黄姑实验学校教务处副主任顾天成表示,项目深挖平湖派琵琶、平湖粽子等国家级非遗,以及江南水乡民俗与历史人文资源,通过数字化手段整合、创新、传播,并转化为鲜活的美育教材。

“此次两项案例同步入选国家级榜单,是我市长期深耕美育工作、坚持数字赋能的生动成果。我们将继续以数字为翼,以文化为魂,让更多优质美育资源惠及每一位学生。”市教育局相关负责人表示。

39.9元干“副业” 损失4万余元

■记者 张宇青 通讯员 朱丽佳

本报讯 “明明只是想看会短剧放松一下,没想到最后掉入诈骗陷阱。”近日,家住当湖街道的黎女士遭遇了一起电信网络诈骗,原本以为只需花费几十元就能开启副业,结果被骗4万余元,更险些陷入数千美金的“无底洞”。

那天晚上,黎女士刷短剧时,突然跳出一则广告,称可以免费教人开网店。出于好奇,她点了进去。对方很快发来一个微信号,黎女士添加后被引入一个直播间,主讲人不断展示着后台的高额收益截图。在“零成本、高回报”“只要跟着做,躺着也能挣钱”等话术轰炸下,黎女士渐渐心动。

直播结束后,对方告诉黎女士,想要正式报名,只需要交39.9元办理营业执照。“这么便宜,就算亏了也就一杯奶茶钱。”黎女士抱着试一试的心态付了款。随后,对方让她下载了一个陌生的APP,“运营助理”一步步指导她注册店铺地址、填写信息。对方承诺,黎女士只需要处理订单、收钱就可以了,其他的全由平台包办。

不久后,APP上显示黎女士的网店收到了订单。但买家下单后,黎女士需要先垫付资金买下商品,再安排发货。尝试了几个小额订单,黎女士拿到了返利,便信以为真,先后分11笔垫付资金,共计4万余元。后来,系统突然出现了几千美金的大额订单,黎女士根本拿不出那么多钱垫付,便萌生了关店的念头。

随后对方给她推来一位“出款专员”,并拉群,称需要统一提款。黎女士按照指示操作时,对方却说她操作失误导致数据出错,群里其他“店主”纷纷附和,让她压力倍增。对方又提出,要修复数据需要充值5000美金。直到这时,她才如梦初醒,意识到被骗,于是赶紧报警。

“几乎所有的电信网络诈骗,都是先诱以小利,放松受害人的戒备心。”市公安局反诈中心相关负责人说,在这起案件中,APP内的订单和返利,全为骗子在后台操控。

警方提醒广大市民,凡是打着“零成本”“高回报”旗号诱导投资、开店的,都要格外警惕。正规平台不会要求商户垫付大额资金,更不会以“操作失误”等理由反复索要钱财。

全民反诈
你我同行

老街“唤醒”更要“焕新”

(上接1版)

老宅残破不堪、无人问津;也不能让其失去“老”的风貌与韵味。新仓镇在推进老街更新改造中,坚持因地制宜、分类施策,实行差异化改造,让老街既有“古韵”又有“活力”。除了保留老街原有的茶楼、竹制品店等传统业态外,还精准引入了特色餐饮、精品民宿等新型业态,着力打造与老街风貌契合、文旅旅融合的新场景。通过这些举措,老街能够持续承载日常功能,让历史“根脉”在烟火气中延续,不断为居民群众美好生活赋能。

一条老街,承载着一个地方的文化记忆,折射一座城市的发展进程。

新仓老街不断蝶变的过程,是“千万工程”赋能乡村振兴的生动体现,也诠释了历史街区保护与发展的核心要义。老街“唤醒”更要“焕新”,持续推进老街、老宅的更新改造,需要各地秉持“以文兴镇、以民为本”理念,从功能提升、风貌整治、文旅融合、业态植入等多维度进行考量和实施,力求做到改造更新后的老街形神兼备,既有“面子”又有“里子”,让生活在这里的人感到幸福,让工作在这里的人收获成就,让旅游到这里的人产生共情。

讲文明 树新风 公益广告

嘉禾有信
金诺平湖

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