

肿瘤康复俱乐部沙溪块站自成立以来,搭建专业、
温馨、贴心的服务平台——

为肿瘤患者点燃生命之光

□本报记者 薛海荣

妹,大家不是亲人胜似亲人,感受到了以前没有过的幸福。”

宣文丽所说的“爱友”俱乐部,是指我市肿瘤康复俱乐部沙溪块站。该站成立于今年4月,刚成立的时候只有4位成员,目前已经发展到了24位。每月最后一个星期五的下午,是沙溪块站的固定活动日,每次的活动都有主题,主要有“爱来癌去,共议明天”心理干预活动、“永远跟党走”建党百年爱友交流活动、“卫生健康防护”知识讲座等。这种聚会也被“爱友”们亲切地称为“话疗”。每次活动的时候,有时是社会组织“增一岁”的专业社工或者是肿瘤科专业医生给大家讲解相关知识;有时是“爱友”们

在一起放松交谈,聊聊家常,聊聊各自的复查结果,聊聊最近的康复养心得;还有老“爱友”向新“爱友”介绍抗癌经历和经验等。

很多“爱友”自从加入这个大家庭之后,就像宣文丽一样,整个人的精神面貌和身体状况都发生了巨大变化。张美菊(化名)阿姨身患两种癌症,刚查出来的时候,她的身心遭受巨大打击,曾经一度变得很消沉。后来在亲人的建议下,她参加了“爱友”俱乐部。在这个大家庭里,她认识了很多和她一样患有这种疾病并积极乐观的“爱友”,大家互帮互助,共同进步。如今,张美菊阿姨就像变了一个人,思想上乐观积极了,

她还经常在俱乐部里分享自己的治疗经验和心得体会。

沙溪镇社会事业局相关负责人表示,肿瘤康复俱乐部沙溪块站的成立为沙溪镇的肿瘤患者搭建起一个专业、温馨、贴心的服务平台。除了自身定期组织活动之外,还经常组织成员参与太仓市肿瘤康复俱乐部的线上主题活动和小组互动联欢活动。下一步,沙溪块站还计划评选抗癌明星,通过进社区进医院开展风采展示和送信心活动,对积极参与的“爱友”将给予爱心积分奖励,以吸引更多的“爱友”参与进来,从而提高他们的生活质量,让他们感受到政府和社会的温暖。



近日,在沙溪镇西市社区日间照料中心内,宣文丽(化名)正在分享自己的心得体会。2015年,她被查出患有乳腺癌,在经过一系列治疗之后,她的身体正在慢慢康复。眼前的她,肤色红润,脸上挂着甜蜜的笑容,看上去非常乐观开朗。宣文丽表示,她之所以有如此好的状态,既得益于医院的科学治疗,更与她经常参加“爱友”俱乐部的活动分不开。“在这个大家庭里,我认识了很多兄弟姐

背上探索包 感知大自然

本报讯(记者 张瑜 王硕/文 见习记者 闵王凯文/图)近日,市艺术幼教中心南园幼儿园的孩子们背上市科协赠送的探索包,来到南园公园探索大自然的奥秘。

被绿植覆盖的南园,在秋冬交替之际充满了季节的变化,色彩斑斓。在一片银杏林里,小朋友们用探索包里的放大镜、小铲子,捡树叶、挖泥土、观察落叶,了解冬季植物的特点。探索包里还有手套、记录板等工具,老师则引导孩子们用好工具,通过动手、体验、观察等方式感受季节的更替、万物的变化。

据悉,此次市科协共向南园幼儿园赠送了200多个探索包,而南园幼儿园以科技探索为教育特色,将用好这批探索包,带领幼儿深入大自然,以沉浸式的教学体验感知更多自然知识。



市实验中学 >>>

聚“博雅”力量打造文明校园

□本报记者 徐静



“让那微微星光,把天空照亮。让那潺潺溪水,在心中流淌。成长的路上,到处弥漫花香,湛蓝天空下,团结友爱笑容绽放……”今年6月,苏州儿童友好城市主题歌曲《星光》一经发布,就凭动人的词曲迅速走红。而它的词作者,正是来自市实验中学的学生陈毅铭。

教育如春雨,润物细无声。陈毅铭的音乐创作之路,离不开该校“博雅”文化沃土的滋养。市实验中学自

创办以来,就秉承“让每一个师生得到最优发展”的办学理念,着力打造“博雅”文化,为学生德智体美劳全面发展营造良好的环境,让每一位“陈毅铭”都能获得发挥自身特长和才艺的机会。

“一直以来,我们致力于以优美的校园文化唤起师生对美的追求,陶冶师生情操,围绕‘博雅’文化,积极开设‘博雅少年演说家’‘博雅听证会’等课程,开展中华民族优秀传

统文化进校园项目,加强学生民族传统文化教育。”市实验中学副校长程艳德告诉记者,除了搭建特色课程外,学校还将社会主义核心价值观教育有机融入学科教学、校本课程、团队活动和课外活动,在潜移默化中提升学生文明素养,塑造学生优良品格。充分发挥班会课、广播会、校园电视台、校园网站等活动阵地的育人功能,提升学生自主管理能力。

走进市实验中学的校园,教学、文艺、体育、科技等活动场所布局合理、设施齐全、管理有序;自然景观、人文景观错落有致,达到了使用功能、审美功能和教育功能和谐统一;

开设的40多个学生社团,为学生们提供了发挥特长、施展才华的舞台,楹联、足球等特色社团已“唱响”全国;组织开展的“啄木鸟”行动、节水行动、爱绿护绿项目等主题实践活动,引导师生树立保护环境和节约资源意识,常态化设置的“经典诵读”“阅读节”等各类读书活动,为师生们营造了良好的阅读氛围。

“作为太实中的学生,我们浸润着‘博雅’文化,坚信‘今日我以实中为荣,明日实中以我为荣’。”学生马子扬坚定地表示,他们在认真学习的同时,也会积极参加各类志愿活动,用汗水谱写青春的欢歌,用行动歌颂文明的篇章。



G204城区一段隔离带为何拆除

有市民来电反映,近日看到204国道上海路到县府街段的绿化隔离带在拆除,请问是什么原因?

市交通运输局工作人员回复:此次施工是对G204城区段平面交叉口进行提升改造,拆除的是道口附近的绿化隔离带。拆除并改造后,道口将增加一条车道,变为1条左转车道,3条直行车道,1条右转车道,有利于改善这一路段的交通秩序。

苏昆太高速有东延计划吗

浮桥镇居民来电询问,目前苏昆太高速连接到G346,想知道有没有继续东延的规划?有的话,线位走向是怎样的?

市交通运输局工作人员回复:苏昆太高速有向东延伸的计划,目前正在进行前期方案研究。

快递点扰民,望加强整治

浏河镇居民来电反映,郑和北路上一个快递经营点,每天将大量快递堆放在居民楼窗户外,影响环境并有一定火灾隐患。此外,快递点卡车、三轮车常占道作业,影响交通,能否进行整治?

浏河镇工作人员回复:相关部门已多次上门,告知该经营点不得随意在公共场地进行快递分拣,影响周边居民进出和市容市貌,已多次对该快递点进行行政处罚。接下来,相关部门将继续加强管理并加大处罚力度。



公众心肺复苏术的几个要点

在急救中有“回天术”之称的心肺复苏术关键时刻能够让人“起死回生”,但目前我国只有医务人员、军警、消防队员等接受相关训练,绝大部分公众觉得很难学并不敢碰和救。

心跳骤停抢救贵在黄金4分钟。心跳骤停患者如果在发病4分钟内得到有效急救,其复苏率可以达50%,因此在第一时间按照心肺复苏急救程序进行高质量救治显得尤为重要。

公众在施救时需要注意以下要点:

- 1.发现有人突发晕倒,首先判断有无意识,并拨打120,呼叫周围的人一起参与抢救,放置病人平卧于地面上,并解开上衣。如抢救技能经验不足,可打开手机免提,听从120人员指挥并实施现场抢救。
- 2.快速判断是否有颈动脉搏动,如无即进行胸外按压,然后检查呼吸,开放气道,清除口腔分泌物,并口对口人工呼吸。
- 3.快速识别按压部位,为两乳头连线中点处,按压频率为每分钟100~120次,按压幅度5厘米至6厘米。
- 4.胸外按压与人工呼吸的比值为30:2,如此做5个循环后进行判断,直至患者复苏成功,或120专业救护人员到达现场。
- 5.尽可能使用体外自动除颤仪(AED)。

(市红十字会供稿)

福彩开奖公告

双色球 2021134期 01 02 16 19 25 31+08
3D 2021313期 9 3 8
15选5 2021313期 03 06 08 13 15

扶老、助残、救孤、济困

太仓农村商业银行
Taicang Rural Commercial Bank

宝,今天买瓜了,买的什么瓜?
太仓农商行X木瓜传媒

即日起直至12月31日 刷太仓农商行信用卡
通过银联云闪付或刷卡支付
每周六 满50元减25元

每周限一次,每月限两次
木瓜传媒14家门店每日共享100个名额

获取精彩活动详情
在线申请参与活动

周周优惠
火爆来袭

争当新金融行动的先锋队
争当支持苏州现代化建设的金融先锋队

中国建设银行
China Construction Bank
太仓分行

客户服务热线: 95533
网址: www.ccb.com