范依萍 >>>

25年如一日照顾植物人妹妹

□本报记者 **薛海荣**

先进模范

昨天，记者来到沙溪镇新北社区的范依萍家里时，她正借助一台移位机将妹妹范燕萍从床上转移到轮椅上。“总躺在床上不好，在轮椅上可以推出去呼吸一下新鲜空气。”

头发花白的范依萍今年已经70岁了，自从妹妹在25年前遭遇车祸成为植物人后，她就义无反顾地承担起照顾妹妹的责任。妹妹在她的精心照顾下，全身上下没有一处溃烂，而且逐渐有了轻微的意识。

1999年3月的一天，这个原本普通的日子对于范依萍家庭来说是刻骨铭心的。这天，范依萍的妹妹范燕萍被摩托车撞成重伤，并被送往医院抢救。在经历了两次开颅手术后，范燕萍虽然在死亡线上被拉了回来，但却成为了植物人。她的生活完全不能自理，不仅大小便失禁，而且舌后坠，瘫痪在床。

当时，范依萍夫妇在双凤镇开了一家燠鸡厂，虽然厂子不大，但是在两人的辛勤经营下，厂里的生意也算有声有色。为了让妹妹得到更好的照料，范依萍把妹妹接到了厂里，从这一天开始，妹妹就再也没有离开过自己。

后来，由于多方面原因，范依萍夫妇关掉了燠鸡厂，她开始成为妹妹的“专职保姆”。这些年来，范依萍对妹妹的照料无微不至，喂饭、换洗、擦身、按摩是每日必做的。每天都是给妹妹全部梳理干净了之后，她才睡下，常常到凌晨一两点。只要不下雨，每天早上，她都会推着妹妹出去走走。在她的细心呵护下，妹妹从未生褥疮，精神状态也很不错。

“幸亏有了这台移位机，我才更加方便把妹妹抬上抬下。”范依萍指着一台移位机说。原来，这台移位机是太仓市康辉科技发展有限公司免费给她使用的，这给她照顾妹妹提供了很大的帮助。范依萍姐妹俩居住的房子并不大，但收拾得很整洁，而且一点异味都没有。

经济窘迫是范依萍姐妹这些年面临的最大问题。由于身体机能明显下降，范燕萍多次住院，花了不少医药费。虽然有医保，但姐妹俩的退休金并不高，自费部分也无力负担。得知范依萍姐妹在经济上比较困难，沙溪一家爱心企业爱克（苏州）机械有限公司及时伸出援助之手，从4年前开始每个月资助她们两千元。同时，社会上有很多好心人也为她们发起募捐，再加上亲属的资助，大大减轻了姐妹俩的生活压力。

在范依萍姐妹居住的屋子外边，晾晒着许多手工制作的尿布。范依萍说：“用尿布不仅透气性好，而且可以反复使用。用尿不湿的话，不仅费用大，对妹妹的身体也不好。”

随着年龄的日益增长，范依萍的身体也是一天不如一天，她现在不仅患有高血压，还得了比较严重的腰间盘突出症。一旦腰病发作的时候，她连站起来都非常吃力。记者问范依萍，将来自己年纪大了没法照顾妹妹了怎么办？她非常干脆地回答道：“从没有想过这样的问题，只要我在一天，我就绝不会放弃妹妹。”

凡人义举诠释人间大爱。范依萍无怨无悔地照料植物人妹妹，谱写了一段感人至深的人间真情。她也先后获评太仓市道德模范、苏州市文明市民标兵、江苏省道德模范和中国好人等荣誉。

移风易俗在行动

双凤镇庆丰村 评议团“评”出文明新乡风

□本报记者 **王硕**

走进初夏的双凤镇庆丰村，路旁时不时出现的小菜园内蔬菜长势正好，与田园风光交相辉应，将美丽乡村进一步扮靓。让“小地块”发挥“大作用”，闲散土地变成“聚宝盆”，正是庆丰村社会公德评议团引领文明乡风的一个缩影。

随着农业机械化的推进，庆丰村村民闲散的土地多起来了，有些闲地缺乏管理，时间久了变得杂乱无章。针对这一现象，庆丰村社会公德评议团迅速组织召开评议活动，实地考察、深入调研，广泛征求村民意见建议。在评议团的建议下，庆丰村对零散地块进行整体改造。划地块、装围栏、种蔬菜，一套行之有效的菜园管理制度迅速落地，在村里掀起了“争创好菜园”的热潮。村里“奶奶家的菜园子”凭借良好口碑，还吸引了上海游客的光顾。

在小菜园、康居点等工程建设中，庆丰村社会公德评议团利用贴近群众优势，通过坐板凳拉家长里短了解群众的所想所盼，收集群众意见建议，做群众与村党委的桥梁纽带。同时，他们还积极参与移风易俗宣传、文明城市创建、人居环境整治等志愿服务活动，用自己的实际行动助推庆丰村村容展现新面貌、乡风焕发新气象……成立十余年来，庆丰村社会公德评议团每月定期举行活动，一起商议制定本村的村规民约，并通过家庭诚信积分考核，挖掘身边典型，评选出五好文明家庭、人居环境整治示范户、最美庭院等，引导村民兴家风、正村风。

阐释精神文明创建宣传

文明村镇

三市村 >>>

文明乡风 浸润乡村

□本报记者 **刘志婷**

作为太仓保存较为完整的古村落，浮桥镇三市村三家市保留着百余米古街，有结构完好的清末民初建筑近10处，一墙一瓦、一门一窗都在无声散发着江南古韵。这里还有一棵生长了近800年的古银杏，枝繁叶茂、蔚为壮观。

以“史”为翼，三市村深挖文化底蕴，以“古树、古街、古村”为延伸，打造独具江南气质的三家市农旅品牌，吸引着四方来客。三市村新时代文明实践站也因地制宜，依托村内历史文化资源，围绕学习贯彻党的二十大精神、乡村振兴、移风易俗等主题，开展一系列丰富多彩的文明实践活动，极大地丰富了村民群众精神文化生活，切实打通宣传群众、教育群众、关心群众、服务群众“最后一公里”。

与此同时，三市村设立文明家庭诚信积分制度，引导村民加强家庭、家教、家风建设，开展文明家庭、最美庭院等评比活动，积极挖掘发扬身边好人，制作善行义举榜进行公示，充分发挥新时代榜样的力量，鼓励广大村民见贤思齐，在全村营造敬业奉献、崇德向善的浓厚氛围。弘扬志愿服务精神，不断扩充志愿者服务队伍，结合新时代文明实践站五大平台开展志愿服务工作，为困难群众、困境儿童等提供帮助，送去关爱。

文明乡风浸润乡村，美丽村庄推窗可见。三市村以美丽乡村建设为契机，加快推进自然村落特色康居乡村建设，加强道路硬化、村庄绿化、原宅翻建等工作。加强人居环境整治，持续开展美丽庭院示范创建活动，落实长效管理制度，加大对环境保洁资金的投入，推进农村“厕所革命”和农村污水治理，村居环境持续优化，群众的幸福指数不断提升。

近年来，三市村先后荣获“江苏省文明村”“江苏省生态文明建设示范村”“江苏省特色田园乡村”等荣誉称号，并被列入第六批中国传统村落名录。

文明校园

新湖小学

“传统＋竞技” 校园中绽放“铿锵玫瑰”

□本报记者 **沈雯** 文/图

在双凤镇新湖小学的绿茵场上，活跃着一支“铿锵玫瑰”女足队。在日前落下帷幕的苏州市“市长杯”青少年足球联赛（小学女子组）上，经过一场场激烈的比赛，新湖小学的这支湖川女足队获得甲组亚军、乙组季军的好成绩，梁雅茹、胡一馨两名队员也荣获了最佳射手。

新湖小学是一所全国青少年校园足球特色学校。2015年9月，新湖小学异地迁建至维新遗址发源地，2016年初，学校组建起了“湖川足球队”。多年来，学校坚持足球进校园、进课堂，孩子们在教练带领下，刻苦训练，在有限的场地上坚守拼搏，近年来共向上输送了5名足球苗子。

一直以来，作为一所传统文化浸润的小学，新湖小学在龙狮精神教育实践中，将传统文化融于学校各项教育教学工作中，形成了“传统＋党建”“传统＋生态”“传统＋竞技”“传统＋书香”等学校特色。在梳理“龙狮文化”丰富内涵的基础上，学校逐步启动了校园物质文化建设，并以生态融教相结合，筹建了“博爱苑”“梦想舞台”“读书驿站”“棋艺广场”“百草园”“海底世界”“生态水循环盆栽种植”等人文景点，不断丰厚湖小人文底蕴。学校曾荣获“全国新教育实验优秀学校”“全国青少年校园足球特色学校”“江苏省健康促进学校银奖”“苏州市教育现代化小学”等国家级、省市级荣誉。

新湖小学于2021年获评“苏州市文明校园”，学校在巩固苏州市文明校园建设成果的基础上，深化推进五育融合发展工作，以龙狮文化和足球文化特色为统摄，引领每一位学生向上、向善、向美生长，帮助学生扣好人生第一粒扣子，努力培育“自信、雄健、灵动”的快乐儿童，力求实现“解放生命活力，培育勇敢品格，强化以德立人，弘扬传统文化，守望健康童年，奠基积极人生”的教育理想，打造新时代乡村教育“湖川”品牌，促进校园文明程度的有效提升。

文明家庭

王惠娟家庭

热心公益 温馨和睦

□本报记者 **张立**

5月10日，王惠娟整整一天都在奔忙，共向不同区镇6位需要做透析的老人送去了“为爱护航 出行无忧”助医行免费接送卡，了解他们的需求，他们都是太仓市兵哥哥志愿者服务车队新的服务对象，王惠娟是服务车队的志愿者。

兵哥哥志愿者服务车队成立于2019年，成立的初衷是为本市城乡范围的生病老兵提供就医出行服务，现在老兵们仍然是车队服务的主要对象，人数达到了近70人。接送老兵们的志愿者都是有爱心的出租车司机，王惠娟主要负责协调，服务对象有服务需求时，就会告诉她，她再用手台群呼，并安排离服务对象近的司机接送。去年，服务车队创设了一个“护航透析 出行无忧”服务项目，把服务对象从老兵扩充到了困难家庭的透析病人，共20多人；今年，车队服务对象再次扩大，又新增了20多名“为爱护航 出行无忧”服务对象，提供的也是困难人群的助医服务。仅仅5月10日当天，爱心司机们就接送了8名服务对象往返医院，而最多的一天，接送对象达到15人。

除了协调司机接送外，有些行动不便的服务对象要就医时，王惠娟会和司机一起去，帮助上下车，陪同就医。

在参加兵哥哥志愿者服务车队前，王惠娟已经参加了3年的志愿服务活动，当时，她的主要工作也是搭建爱心平台，开展公益募书赠书陪伴阅读等公益活动，为民工子弟学校营造书香校园。她说第一次到民工子弟学校赠书时，看到孩子们渴望的眼神和开心的样子，就觉得做志愿服务特别有意义。

王惠娟有个温馨和谐的家庭，她的志愿服务也得到了全家人的支持，她女儿是一名护士，也一直参加妈妈的公益活动，为老兵们免费上门测量血压等，和妈妈一起陪同服务对象就医。

文明单位

太仓海关 >>>

规范执法 推动企业诚信经营

□本报记者 **王倩**

“一年多的失信经历，使公司的业务订单受到了严重影响。经过这次的事情，我们认识到信用是企业的立身之本！”陆渡一家商贸公司关务负责人感慨道。近日，该企业在太仓海关帮助下，顺利拿到“海关信用修复决定书”。近年来，太仓海关持续擦亮“阳光服务 质效通关”营商环境品牌，打通精神文明建设“最后一公里”，持续完善企业信用管理制度，激励企业诚信守法经营，推动我市经济社会高质量发展。

时间回到2021年，上述企业由于出现违反海关监管规定的行为，企业被降级为失信等级。按照失信违法惩戒的原则，在通关环节，企业申报的报关单查验率增加，通关成本大幅提升，为此企业着急万分。在一次海关政策宣讲会上，公司关务负责人了解到信用修复政策，于是拨通了太仓海关企业协调员的电话。

了解情况后，太仓海关立即与企业建立“一对一”关系，指导企业信用修复流程，引导企业收集整理信用修复环节所需资料。最终，在太仓海关的指导帮助下，企业很快拿到“海关信用修复决定书”，生产经营也回到了“正轨”。

据了解，太仓海关定期梳理本关失信企业名单，通过线上线下多种形式向企业宣传信用修复制度，帮助企业纠正失信行为。企业信用修复后，还能重新享受申请预约通关、检验检疫事项审批时限缩短等海关普惠措施，办理各种手续也会更加方便。

下一步，太仓海关将继续把严格规范公正文明执法作为依法把关的基本要求，持续完善企业信用管理制度，激励企业诚信守法经营，在全面提升执法公信力的同时，推动外贸经济更高质量发展，维护良好的口岸营商环境。

关爱未成年人

幸福人生第一课——

学会情绪管理

喜怒哀惧人人都有，产生不良情绪属于正常现象，问题的关键是面对不良情绪时我们要学会管理情绪。如何有效管理自己的情绪？下面介绍有效管理情绪四部曲：觉察情绪、接纳情绪、表达情绪、调控情绪。

第一步：要先察觉我们的情绪；

第二步：接纳我们的情绪。情绪没有好坏之分，只要是我们真实的感受，我们就要学习正视它接受它。

第三步：表达情绪。如当你得知英语考试没有通过而感到难过的时候，可以说：“我很难过，我多么希望自己能通过啊！”

第四步：调控情绪。介绍几种有效调控情绪的方法：

第一种：合理宣泄法。我们可以向朋友倾诉，或写日记；可以大哭一场；可以听音乐；参加体育运动，请注意宣泄情绪的前提是不伤人也不伤己，通过宣泄让不良情绪得到释放。

第二种：STD训练法。第1步是喊停止（stop）—第2步是思考问题（think）—第3步是采取行动（do）。尤其是思考环节要自问自答，比如我现在碰到的是什么难题？我正在或正想做什么？这样做有益吗？我真正想做的是什么？我该怎么做？

第三种：改变认知法。心理学家埃利斯提出了情绪ABC理论。比如，同样一件事，对不同的人，会引起不同的情绪体验。同样是报考英语四级，结果两个人都没过。一个人无所谓，而另一个人却伤心欲绝。为什么？就是诱发事件A与情绪、行为结果C之间还有个对诱发事件A的看法与解释B在起作用。

第四种：寻求帮助法。我们要善用社会支持系统，当我们陷入较严重的情绪障碍时，有必要向社会支持系统寻求帮助。大家可以拨打太仓市未成年人健康指导中心心理热线电话53536161。

做好情绪管理关乎一个人一生的美满和幸福。所以，我们一定要学会管理自己的情绪，做自己情绪的主人。

（**王维英** 撰稿）