

80后女老板坚持4年为环卫工人提供免费早餐

一碗爱心粥温暖一座城

□本报记者 刘志婷



5月28日凌晨4时，整座城市还在沉睡之中，位于长春路的古堰火锅店店内已是灯火通明。刚刚结束夜宵档的生意，火锅店经理彭华又和工作人员一起准备好热气腾腾的爱心早餐——稀饭、馒头、咸菜等，耐心地等待附近环卫工人的到来。

从2019年9月开始，古堰火锅店挂出“环卫之家 免费爱心粥”的牌子。除疫情期间，4年来免费早餐不仅未曾间断，还把服务人群扩大到了周边65岁以上的老人。火锅店负责人彭华先后获得太仓好人、太仓市精神文明建设十佳新人、太仓市诚信市民、苏州时代新人、江苏好人等荣誉。

凌晨4点的约定

1984年出生的彭华是地道的山东人，十多年前，她来到苏州创业，一直从事餐饮行业。2019年，彭华与亲戚合伙开了这家火锅店，她和环卫工人从那时开始结下缘分。

每天凌晨4时，正是火锅店宵夜打烊的时候，也是环卫工人开始清扫街道的时候。细心的她留意到环卫工人常起得很早，来不及准备早餐，而路边的早餐摊点还未营业，很难找到地方吃饭。“偶尔会有一些环卫叔叔阿姨来店里接开水，手里拿着冷馒头或者饼干。看他们这么辛苦，却不能好好地吃上一顿早餐，心里很不是滋味。”就这样，开店还不到1个月的彭华，决定主动为环卫工人提供免费爱心早餐，家人知晓后也十分支持她。

为了保证早餐质量，她在店里排出值班表，由店员轮班负责，除了粥、

馒头、咸菜的固定搭配外，每周二、周日还有加餐，会给环卫工人准备几样小菜、鸡蛋，有时还会煮上一锅热汤面。与此同时，彭华还将服务对象扩大到了附近65岁以上老人，有时老人在午餐、晚餐时间点来，她也会为其端上一碗面条。

“最开始我做这件事只是举手之劳，但坚持了近4年之后，我更觉得这是一种责任，要做就要坚持下去。”彭华说，环卫工人们为整座城市的干净、整洁辛苦工作，敬老助老也是我们每个人的责任，店里会一直把爱心早餐做下去。

正能量感染身边人

彭华身上这种乐于助人的精神，也感染和激励着身边人。

“有的环卫工人来了几次可能就不好意思来了，我们的小伙伴都会和他们说‘没事的’，让他们尽管来吃。

这么久下来，大家都熟悉了，就像亲人一样。”彭华说，面对客观上增加的工作量，店员们毫无怨言，每天都热情地招呼环卫工人进来用餐，让他们有家一般的感觉。

在火锅店的进门处，悬挂着三面锦旗，受赠人都是古堰火锅及全体员工，背后对应着三个暖心故事。据介绍，第一面写着“拾金不昧 品质高尚”的锦旗是店里客人送的，起因是其在店内落下了钱包，包内有现金1万余元和银行卡等，好在员工及时发现，拾金不昧，为其避免了损失；第二、第三面锦旗则是店内员工送的，在员工小廖父亲罹患重病、员工小杨孩子住院手术期间，店内员工纷纷伸出援手，开展爱心捐助，爱的温情在店内流动。

在彭华眼中，太仓是一座博爱且温情的城市，她和她的小伙伴们也在用自己的方式来回馈这座有爱的城市。



文明家庭

曹春英家庭

在平凡的岗位上书写精彩篇章

□本报记者 肖朋

看到市检察院智慧检务保障中心副主任曹春英的第一眼，便是“兰台人”特有的浓郁书卷气，她既有功在平时的耐心，又有处事不惊的从容。2022年11月，从事档案工作23年的曹春英，作为档案管理人才成功入选江苏省检察机关办公室工作人才库。

曹春英的丈夫陈建在市公安局出入境管理大队工作，同在司法系统工作的夫妻俩似乎都有些“不务正业”。曹春英法律科班出身，却在检察院管起了档案，通过工作与自学一路成长为系统内的档案专家，获评档案系列副研究馆员高级职称；丈夫陈建学的是科技英语专业，误打误撞进入公安系统，岁月如梭，当初工作之余不忘学习的警界新人，如今手握

英语、法律、会计三个学位证书，并通过国家司法考试，成长为大队负责人。

“把工作当成事业去做”，父母的这句教诲，曹春英一直铭记在心。每一本移交的档案，尤其是案件卷宗，曹春英都会仔细翻阅、确保无误，坚守这“三孔一线”穿起来的“看得见的正义”。面对新问题、新挑战，她总是第一时间厘清思路，制定好具体、可操作的办法，确保各部门及时、全面归档。“既然选择了前进的方向，那就为之奋斗终身，要在平凡的岗位上书写精彩篇章。”曹春英表示。

由于丈夫在公安系统工作，需要随时待命，夫妻俩从不互相抱怨，总是默契分工合作，照顾好

小家庭。此前，曹春英家中四位老人均感染了新冠，当时她刚接到创建江苏省示范档案室的通知不久，时间紧、任务重，加班加点成了她的日常。为了减轻妻子的负担，丈夫陈建主动承担起了一些家务事。在两人的互相支撑下，老人们康复了，市检察院也成功创建“江苏省示范档案室”。

在父母的榜样示范下，曹春英和陈建的女儿考入南京大学后，获评了南京大学新生学院优秀学生。

空暇的日子里，曹春英夫妇会一起看书学习充电，有时还会与女儿视频，一起探讨法律问题。“为事业奋斗终身、对生活满怀热忱，人生的路上便充满了美丽的风景。”曹春英表示。



守村规民约 树文明新风

□本报记者 张立

不久前，城厢镇东林村举办了一场“践行村规民约 弘扬文明新风”的规范守则教育实践活动。活动中村民们志愿者带领下，重温了东林村《村规民约三字经》，玩起了村规民约互动小游戏，大家将写有村规民约内容的纸条贴到相应的栏目下，再由老师讲解，加深大家的理解。

早在10多年前，东林村民集中入住新型农村社区东林佳苑时，东林村就根据家居生活环境新变化，制定并持续完善了“三字经”等村规民约。“十美十要”引导大家更快适应新的生活，共同建设好新型社区；“三字经”倡导村民科学、讲信用，倡导邻里好、传孝道，还要求大家反对迷信、守望相助，不仅内容丰富，贴近生活，还朗朗上口，易记易传。

和东林村一样，城厢镇的其

他村、社区也都注重用村规民约来移旧风、易陋俗，淳乡风、聚民心，形成了村村有亮点、处处讲文明的良好局面，充分发挥村规民约作用，有力地推进了新时代文明实践和推进乡村振兴工作。

胜泾社区在全市率先出台了红白理事会章程及红白事报告制度等，通过减免会所租金等方式，鼓励居民不大操大办红白喜事。并在此基础上制定了村规民约，利用村规民约的约束作用，让喜事新办、白事简办，成为居民们的共识和共同追求。如今，办红白喜事务实节俭、减少浪费等文明新风已在社区逐渐树立，并影响了周边村子。

万丰村村规民约制定于2016年，在转变村民生活方式、提升村民文明素质、提高农村精神文明建设水平等方面发挥了重

要作用。2021年，万丰村又结合农村人居环境整治，美丽宜居乡村建设等村重点工作，进一步修订完善村规民约，推进了垃圾分类、拆违、美丽庭院建设等工作，万丰村先后获评环境整治苏州市先进，并建成省级特色田园乡村。

城厢镇工作人员表示，城厢镇各村都立足村情、村风，在广泛征求村民意见的基础上，制定了村规民约，既有共性，又有个性亮点。现在，村规民约已成为规范村民行为、涵养淳朴民风，推进移风易俗的有效途径。

文明村镇

沙溪 >>>

文明馨香传万家

□本报记者 薛海荣

在沙溪的古镇老街、敬老院等场所，经常能看到很多穿着印有“沙溪镇文明志愿者”红马甲的年轻人，他们有的在古镇上向游人散发文明手册，有的给老人理发、做饭等。这些“红马甲”正是“溪望志愿服务社”的志愿者。

今年2月，沙溪镇新时代文明实践所携手省太中专建立校园志愿服务实践站点，以“中国好人”梁雪芳为带队老师，成立“溪望志愿服务社”。这个服务社是“归庄阿姨”志愿团的新生代力量，是“微笑沙溪 文明有你”志愿服务的young+分队，也是“中国好人”的实践后援团。服务社组织开展系列志愿服务活动，为学生们提供志愿服务平台，建立奉献爱心的纽带，打开走向社会的一扇德育之门。

“溪望志愿服务社”是沙溪镇红红火火开展志愿活动的一个缩影。近年来，该镇先后涌现出中国好人4人，江苏好人3人，苏州好人和最美人8人，太仓道德模范和太仓好人28人。为了让这些“好人”充分发挥模范带头作用，沙溪成立了镇级“美德沙溪·好人说”宣讲团，先后推出信念教育“红色课堂”、弘扬非遗“文化课堂”、乡村振兴“美丽课堂”、“溪语新思游学营”等，共开展主题宣讲100多场次。

该镇通过设置法治长廊、援法议事长廊、善行义举榜等，广泛宣传法治思想、道德模范、身边好人事迹；在古镇白云路上，聚焦文明城市创建、文明家庭、文明用餐、文明出行等八大主题，打造“文明站台”，突出文明“亮色”；出台《沙溪镇进一步“推进移风易俗 建设文明乡风”指导意见》，发放“太风尚10条”、移风易俗倡议书等。

截至目前，沙溪镇拥有注册志愿者2.9万人，注册志愿团队118个，志愿品牌32个，特色志愿站点32个。设立乡风文明志愿岗，精准化、常态化开展文明实践志愿活动；依托“归庄阿姨”志愿团、“Young+”志愿团，开展“微笑沙溪 文明有你”专项志愿行动。

沙溪镇持续推进文明村镇建设及群众性精神文明创建活动，先后获得“国家园林城镇”“国家卫生镇”“江苏省文明镇”“江苏省健康镇”等荣誉称号。

文明单位

阳鸿石化 >>>

坚持绿色发展 保护长江生态

□本报记者 王倩

行走在阳鸿石化码头前沿，一个绿色的圆柱形污水处理站格外醒目，它将码头平台表面初期雨水和清洗废水集中收集起来，经过处理后，重新回用于码头喷淋抑尘、机械车辆冲洗、绿化灌溉等，回用率可达100%。而这只是阳鸿石化积极践行社会责任，坚持绿色发展，保护长江生态的一个缩影。

依托特殊的地理优势，位于长江边上的阳鸿石化已发展成为全国最大的甲醇仓储基地，而作为液体危险化学品仓储企业，它的一举一动也关乎“长江大保护”的全局。自投产以来，阳鸿石化始终将社会和企业的安全生产、清洁生产当作企业生存和发展的头等大事，通过三标一体管理体系、安全标准化一级及CDI-T等多项认证，提升本质安全。在安全环保领域投用10多项核心专利技术，强化技防，筑牢绿色发展根基，坚持保护长江生态。

经济发展和环境保护之间一直存在着博弈，而阳鸿石化则在两者之间找到了平衡，通过在库区码头投建多套油气回收系统，既减少大量有机废气的排放，同时回收的油品又带来了可观的经济效益。另外，阳鸿石化每年投入资金改善安全、环保设施，在废气、废水治理方面狠下功夫，除油气回收设备外，还建成了3套污水处理系统以及洗舱站，为保护环境积极彰显企业的担当和作为。

据了解，自投产以来，阳鸿石化未发生过安全生产及环境污染事故，并多次获得“安全生产先进单位”“环境保护先进单位”等各类安全环保荣誉称号。

文明校园

市实验中学 >>>

以青春合唱“点亮”艺术教育

□本报记者 沈雯

“让那微微星光，把天空照亮，让那潺潺溪水，在心中流淌……”2021年，这首由市实验中学当时初二学生陈毅铭作词的童声合唱主题歌曲《星光》，在苏州市庆“六一”国际儿童节暨苏州儿童友好城市启动仪式上唱响。

如今，这首歌曲在校园里传唱度极高，也成为了市实验中学“雅音”合唱团的经典曲目，近日，在市第十二届学生艺术节上，“雅音”合唱团大放异彩，获得初中组第一名的好成绩。

在音乐艺术中，声乐是最容易被人接受，也是最为学生喜爱的艺术表现形式。2000年9月，市实验中学“雅音”合唱团正式成立。自合唱团成立以来，学校坚持“按期培训、长期指导”相结合的教学模式，现有合唱成员45名，指导教师2名。学校不仅将合唱教学纳入音乐课程，还专门开设了合唱社团，合唱团每周定时、定点开展合唱训练。经过长期的训练，队员们学到了很多歌唱技巧、乐理知识，还站上更大的舞台，得到了更多展示自己的机会。

据了解，合唱团成立二十多年来，先后排练并合唱了《启程》《红蜻蜓》《星光》《那段时光》《萱草花》等曲目，并在各级各类比赛中取得了优异成绩。

艺术教育有利于促进学生身心和谐、健康地发展，促进学生的思想交流、品格完善和性情陶冶，是学校实施素质教育的重要手段和有效措施之一，也是市实验中学建设文明校园的重要组成部分。



应对焦虑

万一“万一”怎么办？

临近考试，学生和家長头脑里容易跳出很多个“万一”，万一试题太难了怎么办？万一考砸了怎么办？考前万一睡不好怎么办？这些“万一”就是考前焦虑导致的。今天我就和大家说说如何应对考前焦虑的问题。

首先，考前适度焦虑是好事，每个家长和考生有些焦虑情绪，是正常现象。当我们知道这是正常的，大家都一样时，我们内心的焦虑程度就会降低一些。这是接纳焦虑。

其次，要明白我们为什么会焦虑？焦虑产生于对未知的不确定性。成绩起伏比较大的学生和家長更可能焦虑，那些成绩相对比较稳定，不管是成绩好还是不好的，焦虑程度就会降低很多。灾难化思维方式也会导致焦虑。有些家長对孩子成绩过度关注，一次没考好就大惊小怪，以为天要塌下来，长此以往容易带给孩子负面影响，只见树木不见森林，思维片面、窄化，这部分人特别容易焦虑。导致部分学生和家長焦虑还有一个更普遍的原因，就是不愿意接纳焦虑和恐惧，过度寻求完全轻松自在的状态，结果是更焦虑，更恐惧。

万一焦虑念头控制不住地跳出来怎么办呢？

一是建立积极的自我认知，不去否定和压抑这个念头，自我提示“适度焦虑不是坏事，是最利于考试的心理状态”，接受和接纳，把这样的念头正常化，就是与负面情绪化解，负面情绪的破坏力就减少。

二是积极心理暗示，进行正向催眠。积极心理学上有个正念练习，就是每天记录三件好事。家長可以自己记录，分享给孩子，也可以引导孩子每天自我表扬，自己主动寻找和发现每天自身的能量正向发挥。希望家長们坚持这个正念练习，会获得不一样的惊喜。

三是建立积极的思维模式，与压力做朋友。考前和考场压力一定是存在的。我们也不能无视压力的存在。面对压力，健康心理学家指出，当压力使人心跳加快时不是对健康的威胁而是让身体在帮助我们迎接挑战，当我们改变对压力的看法时，大脑就会信任我们的判断，对压力反应就会更健康，更友好，更利于发挥。

（肖广艳 撰稿）

未成年人心理热线：53536161

