



一刻钟便民生活圈 圈出城市幸福生活

□本报记者 刘志婷

从家里出发步行15分钟,能满足怎样的需求?日前,家住娄东街道裕珑社区的王阿姨走出小区,步行10分钟后,就到了位于朝阳东路的世界菜场。买菜回家,王阿姨照例先将孙女送到小区对面的幼儿园,随后步行到永辉超市选购鲜奶和面包……在十几分钟路程的生活圈里打理好衣食住行,既是王阿姨的生活日常,也是“一刻钟便民生活圈”提升居民生活品质和幸福指数的生动写照。

所谓“一刻钟便民生活圈”是指以社区居民为服务对象,服务半径为步行15分钟左右的范围内,以满足居民日常生活基本消费和品质消费等为目标,多业态集聚形成的社区商圈。近

年来,市商务局扎实推进一刻钟便民生活圈建设工作,聚焦推动社区商业优化布局、丰富社区商业业态、提升管理水平,出台《太仓市推进一刻钟便民生活圈建设工作方案》,明确建设重点和任务分工,全程跟踪指导各试点社区建设工作,及时协调解决各类难点问题。

娄东街道裕珑社区依托区内宝龙、万达、星耀之光三大商业广场丰富的商业和便民服务资源,积极打造“民裕心拢”一刻钟便民生活圈;科教新城常丰社区内拥有华发广场、海运堤一期和太和丽都一期沿街商铺三个商业集聚区,同时,周边布局有市规划展示馆、天镜湖公园、丝竹园、海运堤

体育公园等文体设施,形成了集餐饮、社交、文化、休闲、健身等多种功能于一体的城市公共活动空间;在城厢镇东社区,除沃尔玛、大润发两大超市外,酒店、咖啡、书店、药店、影院等业态一应俱全,可的超市、仓建超市等11家便利店环绕在各小区周围,在“家门口”一站式解决日常事,已成为居民的常态……一个个“一刻钟便民生活圈”,不仅“圈”出了便利生活,更“圈”出了市民的幸福。去年底,苏州市一刻钟便民生活圈建设领导小组办公室命名第一批64个苏州市“一刻钟便民生活圈”,我市东社区、县府社区、常丰社区、裕珑社区、中区社区、良辅社区名列其中。

“一刻钟便民生活圈”,既是保障和改善民生、恢复和扩大消费的重要载体,更是顺应人民群众对美好生活新期待、新要求的重要举措。市口岸办相关负责人表示,目前,我市正加快推进苏州市第二批“一刻钟便民生活圈”创建工作,包括娄东街道太东社区、丽景社区、太胜社区和陆渡街道陆渡社区、沙溪镇西社区5家单位。下一步,市商务局将持续推进一刻钟便民生活圈建设工作,注重点面结合、坚持因地制宜、分类指导推进。到2025年力争建成20个布局合理、业态齐全、功能完善、智慧便捷的一刻钟便民生活圈,全面提升居民日常生活服务便利化、标准化、智慧化、品质化水平。

文明村镇

双凤镇 >>>

打造幸福文明新高地

本报讯(记者 王硕)近日,一场移风易俗主题文艺演出在双凤镇凤雅社区举行。这是凤雅社区新时代文明实践站在一个月内开展的第三场移风易俗宣传活动,吸引了近百名社区居民观看。

凤雅社区下辖11个农民拆迁安置无物业管理开放小区。近年来,社区深挖乡风文明建设蓝海,将推进移风易俗作为打通联系群众“最后一公里”的重要实践之一,巧用双凤山歌载体,结合居民公约,融入移风易俗内容,创作双凤山歌新编《居民公约看凤雅》,让移风易俗深入人心,文明新风吹遍“我家凤雅”,获评首批江苏省移风易俗优秀案例。同时,社区推出“心融合”手账发放到户,结合“美丽庭院”建设不断完善“我家凤雅”积分管理体系,持续深化“积聚新风尚 兑换共享家”理念,激发居民内生动力,释放自治活力,获评太仓市第二十届精神文明建设十佳新事。

凤雅社区重塑既有乡土气息又有现代风韵乡村新风尚的努力,是双凤镇全力培育文明新风尚的一个缩影。该镇充分发挥新时代文明实践阵地优势,以提升居民群众“幸福指数”为出发点,不断整合资源,凝聚合力,因地制宜开展各类新时代文明实践实践活动,引导群众崇德向善、树立文明新风,切实推动新时代文明实践工作提质增效,打造幸福文明新高地。2022年,双凤镇获评2019~2021年度“江苏省文明镇”。

文明单位

市检察院 >>>

“四大品牌”引领文明创建内涵

本报讯(记者 肖朋)以文明锻造队伍、以文明涵养文化、以文明传递公正、以文明承载民生……市检察院用“四大品牌”引领检察文明创建内涵,努力让文明的力量成为检察工作高质量发展的新引擎。

市检察院树立检察工作与文明创建“齐步走”的发展目标,创新打造“聆音察理”宣教品牌,开展“娄检青年说”红色家书分享、“学党史,忆检史”知识竞赛等活动。该院连续3年获评全省检察机关领导干部上讲台工作先进基层院。

在市检察院大厅,竖立着“娄检先锋”海报,扫描海报上的二维码即可查看先进事迹。同时,该院加强检察文化建设,今年规划建设了“检察学习文化中心”,传承“廉砖”精神,多个干警家庭获得各级各类文明家庭荣誉。

赋能文明治理,市检察院将文明执法理念贯穿执法办案的各个环节。以案件信息公开为重点,推行“阳光检务”,创新推出律师网上阅卷系统、智慧检务办案大厅,让群众感受到检察机关理性、平和、文明的执法作风。此外,该院还精准对接民营企业法治需求,建立企业产权保护案件快速办理机制。

与此同时,市检察院不断壮大志愿者队伍,做优“阳光检务”服务品牌。“阳光检察”下设普法宣讲团,近3年来,累计举办普法宣讲300余场。此外,创新开展“彩虹桥”特色项目,建立全省首家驻检察机关未成年人社区矫正损害修复基地,3年来开展损害修复、心理疏导960余人次。

目前,市检察院成功创建江苏省文明单位,先后获得国家级“节约型机关”、江苏省政法系统关心下一代工作先进集体、江苏省巾帼文明岗等荣誉。

文明家庭

陈嘉家庭 >>>

用爱传递文明家风

本报讯(记者 薛海荣)在昭衍(苏州)新药研究中心有限公司,只要提到陈嘉和刘妮妮这对硕士夫妻,同事都会不约而同地为他们竖起大拇指。自结婚以来,陈嘉和刘妮妮在生活上互敬互爱、在工作上勤勤恳恳,是大家心目中的模范夫妻。去年,陈嘉家庭被评为太仓市文明家庭。

陈嘉和刘妮妮在各自岗位上踏实肯干、认真负责,积极投身各种药物的研发、筛选以及药物的安全性评价,并针对不同类型的疫苗制定评价方案,提升了评价通量与实验速度。陈嘉的家庭是一个大家庭,成员比较多,虽然每个家庭成员性格、志趣等不尽相同,但是大家在生活中能做到宽容谦让,形成互相理解、尊重、平等、关爱的文明家风。

都说父母是孩子最好的老师,在夫妻二人的言传身教下,女儿陈静姝从小就非常懂礼貌。目前,她就读于实验小学,是一名优秀的少先队员,学习成绩名列前茅。他们家庭被实验小学评为年度“书香家庭”,陈嘉被实验小学评为“阳光爸爸”。

“一个幸福、快乐、和谐的家庭需要每个家庭成员共同的努力。只有每个人都奉献一点爱,家才会更温暖,只有每个家庭都幸福了,我们的社会才会更美好、更和谐。”陈嘉表示。

文明校园

良辅中学 >>>

“跨学科”擦出科创火花

本报讯(记者 沈雯)不断提升动手实践能力和创造力,唤醒孩子与生俱来的创造潜能,近年来,人工智能条件下的跨学科素养培育课程,正逐渐走进良辅中学的学生课堂。

今年7月,在浙江举行的第二十四届全国学生信息素养提升实践活动中,良辅中学代表队熊浩宇、王海霞在晋级比赛中以省第一名的成绩代表江苏省出战国赛,并从全国各地中小學生中脱颖而出,在A类机器人项目中一举夺冠。

记者在良辅中学见到熊浩宇、王海霞时,他们正在调试机器人。国赛中收获的经验,让他们对人工智能的学习探索精益求精。熊浩宇告诉记者,他在小学的时候接触过机器人,进入良辅中学正式开展系统训练,通过学习,提升了他的逻辑思维能力。

一直以来,良辅中学以“打造活力校园,让每个学生度过一段幸福完整的教育生活”为办学理念,依托优势资源,积极开展智慧校园建设,组建高校、高新企业、社区融合的研究实践团队,构建实用的数字资源,保证教学的融合创新,培育全员信息素养。学校先后建成了人



工智能创新实验室、智慧物联网教室、智慧农业活动基地——芳蔼园。

良辅中学基于“1场4馆2廊2厅4区”等场馆建设营造育人氛围,搭建智能朗读亭、昆曲视听系统等平台,探索人工智能教育,实施跨学科素养培育课程,培养学生基于核心素养培育的创新能力。伴随着人

工智能类课程的全面开展,良辅中学人工智能教育成果也不断涌现,先后获得中国STEM教育2023创新行动计划领航学校、教育部义务教育综合实践活动装备标准研究事业单位、江苏省基础教育内涵建设项目学校(人工智能课程基地)、江苏省STEM教育项目试点学校等荣誉。



引领乡风文明 推进乡村治理

本报讯(记者 张立)日前,农业农村部农村合作经济指导司公示了第三批全国乡村治理示范村镇名单,我市城厢镇东林村入选全国乡村治理示范村。在东林村的乡村治理中,村规民约发挥了重要作用。

早在10多年前,东林村民集中入住新型农村社区东林佳苑之初,东林村就根据大家居住生活环境新变化,制定了“十美十要”“三字经”等村规民约,在此后的实践中,又持续进行了完善。“十美十要”对环境卫生、公共设施、婚姻家庭等方面的行为都进行了规范,并通过考核、奖励,引导村民们更快适应新的生活,共同建好新型社区。“三字经”倡导村民学科学、讲信用,引导邻里好、传孝道,并要求大家反对迷信、守望相助,不仅

内容丰富、贴近生活,而且朗朗上口、易记易传,成为推进乡村治理的“利器”。

“建议控制在30桌以内”“原则上正餐每桌费用不超过1000元(不含烟酒,每年根据物价上涨而上涨)”“倡议送礼薄礼为主,礼轻意重”……2019年,城厢镇胜胜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,还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,将这方面的内容纳入村规民约,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,办红喜事事务节俭、减少浪费等文明新风在胜胜社区逐渐树立,并影响了周边村子。

城厢镇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,并利用村规民约,推进垃圾分类、拆违、美丽庭院建设等工作,村环境面貌得到了极大提升,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,城厢镇各村结合自身实际、村情村风,在广泛征求村民意见的基础上制定了村规民约,并结合村工作重点和村情变化,不断完善村规民约。现在,村规民约已成为城厢镇各村规范村民行为、推进移风易俗的有效途径。



中小学生如何适应 跨阶段学习

□闵娟

跨阶段学习适应是每个中小學生都要面对的挑战。从小学到初中、初中到高中,每个阶段都伴随着新的学习环境和学习要求。在这个过程中,学生需要面对新的学科内容、学习方法和学习压力,因此心理调适变得至关重要。本文将探讨中小學生跨阶段学习适应中的心理调适,并提供一些实用的建议。

首先,理解自己的情绪。当面对新的学习环境和要求时,学生可能会感到焦虑、紧张甚至失落。这些情绪是正常的,要学会正确看待并处理。学生可以尝试与家长、老师或朋友交流,分享自己的感受,寻求支持和理解,或者找到一种适合自己的情绪释放方式,如运动、绘画、写日记等,有助于减轻压力,调节情绪。

其次,建立积极的学习心态。跨阶段学习需要适应新的学科内容和学习方法,这可能会让学生感到困惑和挫败。然而,学生应该相信自己的能力,相信努力和坚持可以克服困难。养成积极的学习态度,相信自己的潜力和成长空间,这样才能更好地适应新的学习环境。

此外,制定合理的学习计划。跨阶段学习意味着学生需要适应更加繁重的学习任务和紧凑的时间安排。因此,需要学生合理规划学习时间,确保有足够的休息时间,避免过度劳累。同时,要学会高效的学习方法,如制定学习目标、做好笔记、找到适合自己的复习方式等。

最后,积极参与课外活动也是帮助学生适应跨阶段学习的重要方法。参与课外活动有助于学生拓宽视野、培养兴趣爱好,同时提供了放松和社交的机会。通过参与课外活动,学生可以更好地调整自己的心态,减轻学习带来的压力。

总之,中小學生跨阶段学习适应需要进行心理调适。理解自己的情绪、建立积极的学习心态、制定合理的学习计划和积极参与课外活动,都是帮助学生适应新的学习环境和要求的关键。在这个过程中,家长、老师和同学的支持和理解也是非常重要的。相信每个学生都能够通过积极的心理调适,顺利进入新的学习阶段,取得新的进步。

未成年人心理热线:53536161

