全市减重减脂大赛开赛

传播健康生活方式

本报讯（记者 **朱晨晨**）昨日，太仓市第36个爱国卫生月主题活动暨“健康城镇 健康体重”减重减脂大赛在沙溪镇香塘·野邻LINE FRIENDS露营村正式启动，持续推进体卫融合、全民健身运动与“三减三健”专项行动。

本次减重减脂大赛共吸引来自各区镇、机关的16支队伍150人参与，在接下来的半年时间里，各支队伍将以团队为单位，参与“‘行走大运河’之万步有约”“发现身边的健走场地”“单车骑行小组赛”“跳绳趣味竞赛”“健康科学美食分享”“全民健康减重减脂征文”等系列活动，在完成减重减脂目标后还能参与评选减重达人奖、创意达人奖与优秀组织奖。

参与者徐先生表示，工作后自己一直缺乏运动，体重已经高达88公斤。这次，他参加减重减脂大赛，希望能够科学管理自己的体重，“我的小目标是今年先减重10公斤左右，接下来再将体重下降至70公斤以下并保持。”

健康村（社区）和健康单位建设是落实健康中国行动的有效抓手和重要载体。去年，全市大力开展健康细胞项目建设，新建13个省级健康村（社区）、3个省级健康单位，8个苏州市健康村（社区）、5个苏州市健康机关，现场对这些健康场所代表进行了授牌。

市残联启动“星耀”计划

为“星星的孩子”点亮音乐之光

本报讯（记者 **曹卫**）近日，一堂特殊的钢琴公益课在市残联开课。这是今年市残联启动实施的“星耀”计划。

据了解，“星耀”计划主要面向孤独症儿童开展钢琴公益课，旨在通过音乐教育，帮助这些“星星的孩子”找到属于他们的世界、闪耀属于自己的光芒。

记者看到，市残联专门开设了一间音乐房，房间内放置着一架由爱心人士捐赠的钢琴。市艺禾幼教中心南园幼儿园园长高建红是“星耀”计划的首位志愿老师。“为特殊儿童开展钢琴教育培训具有很大的挑战性。所以，我在课前详细了解了与孤独症儿童相关的内容，学习了相关知识，精心设计了课程。希望能够帮助孩子们进行音乐疗愈、培养音乐素养。”高建红表示。

课堂上，高老师通过简单有趣的教学方法，采用个性化教学，耐心引导孩子们认识音符、感受节奏。她还有意识地引导孩子们学会倾听，学会鼓励和赞赏同伴，加强社交互动。

市残联相关负责人表示，希望通过实施“星耀”计划，帮助孤独症儿童找到与世界沟通的更多可能性，也为有天赋的孩子在学习音乐的道路上提供支持。“星耀”计划为孤独症儿童打开一扇窗，也为社会各界提供一个理解和支持孤独症儿童的平台，让“太有爱”的优美旋律在每个角落回响。

敬业奉献好榜样

“港口工匠”褚锋获评“中国好人”

□本报记者 **王倩**

身边人身边事

日前，2024年第一季度“中国好人榜”发布，太仓万方国际码头有限公司门机班副大班长褚锋荣登榜单，被评为敬业奉献“中国好人”。截至目前，我市共有“中国好人”16人。

实干创新

门机学徒成专家

门座式起重机是码头行业最难学的机械之一，褚锋在30米高空坚守18年，精研门机操作技艺，玩转400多吨重的“巨无霸”，从学徒一路成长为全国技术能手。

2010年，褚锋来到了太仓万方国际码头，坐进位于高空的操作室内，开阔壮美的长江尽收眼底，他在心里下定决心：“一定要征服这个大家伙！”在师傅和家人的全力支持下，他一门心思扑在学习上，没日没夜地琢磨门机构造和运行特点，利用一切机会反复练习。不到一年时间，褚锋就掌握了门机操作技巧，还在此基础上探寻出一套效率高、安全性好、精确稳定的门机操作方法。

他总结的“惯性稳钩法”，使木材作业效率提升20%；独创的“卷钢卸船操作法”，使卷钢作业效率提高20%；经他改进的“PTA暗舱作业方法”，使PTA等吨级袋装作业货损率降低50%。最终创新提炼出《万方门机原木操作法》《万方船关原木操作法》等多部“宝典”，总结出“一旋二贴三碰四靠”原木装车法，靠着这套“组合拳”，帮助太仓万方公司当年单机作业效率提升40%以上，增加收入3000多万元，节约能耗成本100万元。

攻坚克难

解困授艺两不误

随着港口业务转型升级，操作机械也随之改变。面对吊装新任务，许多门机手从“老师傅”变成了“新学徒”。遇到新出现的困难作业，褚锋总是第一个上，并且每次都安全出色地完成任务，同事们称他是“攻坚克难第一人”。

2021年，太仓万方公司首次吊装风电叶片任务时，很多门机老师傅看着那些价值不菲的“庞然大物”直摇头。风电叶片长56.8米，相当于18层楼的高度，且船舱空间狭小，留有的作业空间间距仅5厘米。面对这场“攻坚战”，褚锋仔细勘查作业现场，检查门机运行情况，观察“庞然大物”的构造，结合以往的操作经验及扎实的机械理论功底，提出了“曲线”吊装法。经过推演，方案的可行性得到同事们的认可。随后，褚锋进入门机驾驶室，细致入微地调控吊钩，并与另一台门机精准配合，将叶片完好无损地吊进了船舱，现场响起了一片掌声。

面对有作业困难的同事的取经，褚锋总是掏出自己的“宝典”，倾囊相授，带领同事一起攻关，积极做好“传、帮、带”。他还以“褚锋创新工作室”为平台，开设“褚锋创新小课堂”，“面对面”“手把手”地给新司机传授操作经验，营造竞技术、讲安全、抢效率的良好氛围，有效提高了门机班整体操作水平，一批“技术过硬、责任心强、有担当”的技能好手接连涌现。

当好代表

一线调研接地气

去年1月，褚锋当选为第十四届全国人大代表。他将目光对准基层一线，先后走访调研10余次，针对港口运行中的难点、痛点问题，提出了在太仓港试点海进江、江出海船舶一次引航的建议，希望通过一次引航，全面提升船舶通航效率，降低航运和港口企业运营成本，助力长江沿线企业产业链供应链安全稳定。

同年7月14日，褚锋向前来参访的洪都拉斯、基里巴斯等9国29名议员和议会官员讲述了自己积极参加人大调研活动、提出建议的经历，让外宾设身处地体会到人民代表大会制度、全过程人民民主的优越性。8月，褚锋又当选为中国工会十八大代表，提出建立新时代产业工人心理帮助机制的建议，助力工人身心和谐、事业和顺、人生和美。

当选为代表后，他积极当好党的“宣传员”“代言人”，把党的声音和关怀送到群众心坎上，共开展各级各类多形式宣讲近百场，受众超10000人。

绘彩蛋 动手乐

日前，璜泾镇永乐村利华老年人日间照料服务中心开展动手绘彩蛋活动。据悉，该老年人日间照料服务中心经常举办多种形式的文体活动，丰富老年人的生活。

记者 **计海新** 摄

走近新业态从业者

高新人社小馆惠民“零距离”

本报讯（记者 **顾嘉乐**）近期，高新人社小馆聚焦群众“急难愁盼”和社会热点问题，在娄东街道裕珑社区开展人社政策宣传。

一名前来咨询社保缴费的外卖骑手表示：“今天不仅了解了很多社保缴费知识，实际工作中遇到的一些劳动用工疑问也得到了专业解答，收获非常大。”本次活动吸引了许多新业态从业人员，通过一对一现场咨询解答，从工作安全、晚年生活基础保障和投资收益预期等角度，向新业态从业人员讲述参保缴费的实惠与好处，鼓励他们积极参加企业职工基本养老保险，实现“早参保、多缴费、多受益”。此外，人社先锋服务队队员还通过摆放宣传展板、发放宣传材料和经办指南等方式，向社区居民面对面讲解、介绍社保、医保、就业、公积金等相关政策法规。

今年以来，高新区人社局先后走访企业近150家，深入企业开展就业用工情况排摸、政策宣讲、社保医保缴纳情况排摸、劳动关系维护指导等，充分发挥人社部门职能作用，维护企业和职工劳动合法权益。此外，依托就业服务站、人社小馆、“企小新”先锋服务队等线下平台，提供政策咨询、岗位匹配等服务，通过“走出去”的方式把人社窗口的专业服务搬到社区居民“家门口”，不断提升人社为民服务温度。

小志愿者走进邮局 沉浸式体验快递员工作

本报讯（记者 **阚亚方**）“信是怎么寄出去的？”“邮局有什么功能？”带着一连串的疑问，日前，浏河镇紫薇苑社区组织辖区20余名小志愿者来到邮政浏河支局一探究竟。

在工作人员的带领下，小志愿者们参观了邮寄营业厅，了解各系统办理业务的流程。“处理邮件的机器休息吗？”“邮件为什么要分拣？”“邮件是怎么找到自己的‘家’的呀？”面对小志愿者的疑问，工作人员耐心地一一回答。随后，在工作人员的指导下，小志愿者化身“小小分拣员”，有模有样地跟着师傅们学习分拣快递。不一会儿，他们就能独立操作了，年龄较小的孩子负责给快递翻面，方便扫码机采集物流信息；年龄稍大的孩子配合快递员处理混合包裹。

1个多小时的参观和体验结束后，小志愿者们意犹未尽。他们在收获知识的同时开阔了眼界，获得了一次特别的职业体验。

西浦嘿科技大会举办

探索未来大学新形态

本报讯（记者 **沈雯**/文 见习记者 **陶朱拓航**/图）4月19日至21日，第二届嘿科技大会暨西浦多媒体中心开放仪式在西浦创业家学院（太仓）举行。

本届嘿科技大会的主题是“未来大学 I 新链接，新可能”，旨在通过大学融合式教育展、科技型集市和校园咖啡节等一系列活动，向师生和嘉宾传递西浦融合式教育的阶段性成果以及丰富多元的校园文化。“创业家学院完全对外开放，企业、政府和社会各界与大学共享资源，再经过多方研发，将创新成果释放，这就是未来大学肩负的培养行业人才的社会责任。”西浦创业家学院（太仓）相关负责人表示。

科技型集市是此次活动的亮点之一，集市上陈列着人工智能主题的互动装置，如西浦君谋平台和AIGC互动体验等，对外传递西浦教育教学看重数智化、网络化和生态化。在校园咖啡节上，一台制作咖啡的机械臂引人关注。该机械臂制作咖啡时，通过路径规划技术确定空间坐标，同时，以控制系统确保准确性。

西交利物浦大学执行校长席酉民表示：“学习者借助多元教育资源及多维平台，提升自我管理能力及终身学习能力，在‘人机融合’之中刺激想象力，释放自身更大的创新潜能。”

一直以来，西交利物浦大学致力于未来大学的探索，西浦创业家学院（太仓）是西浦未来大学探索的新形式、新形态。据悉，嘿科技大会已经成功举办两届，该活动不仅是一次科技展示，也是对未来教育模式的深入探讨和展望，展示了西浦创业家学院（太仓）在教育创新和科技融合方面的努力和成果。

广告

南京银行苏州分行成功落地太仓市首单数字人民币债券

近期，由南京银行苏州分行作为牵头主承销单位的太仓娄城高新集团有限公司2024年度第四期超短期融资券成功发行。这是太仓市首单数字人民币债券。

为进一步助力数字金融高质量发展、更好地服务实体经济，南京银行苏州分行不断深入探索数字人民币场景建设，“数字人民币+债券”就是该行积极探索数字人民币应用场景的成果之一，与传统债券形式相比，数字人民币债券拥有支付即结算、无手续费、安全性高等优势，为企业融资提供更多便利。

该行通过加大银企对接频次、将企业诉求融入业务创新等方式，持续丰富数字人民币业务场景，以科技赋能提升服务实体经济的能力。在走访客户的过程中，该行了解到企业有发债需求，经与企业多次沟通诉求和商讨方案后，为企业量身定制了数字人民币发债业务方案，并在极短的时间内完成钱包开立、限额修改、头寸报备、兑回兑出测试等业务流程，最终实现了该笔超短期融资券的成功落地。

该期债券也是南京银行苏州分行首单数字人民币债券，是该行多部门在融合中求创新的结果。下阶段，该行继续紧跟国家金融政策导向，结合苏城经济特色，稳步推进数字人民币研发应用试点工作，在数字金融这片蓝海中紧抓机遇和挑战，为形成完善的数字人民币生态体系贡献更多金融力量。

双凤维新路施工通告

因双凤镇维新路天燃气改造工程施工需要，为了保证工程的顺利进行及施工期间的道路交通安全与畅通，根据《中华人民共和国道路交通安全法》及其实施条例等相关规定，对维新路实行部分车道封闭施工的交通管理措施。施工期限：2024年5月1日至2024年7月30日。施工路段限速每小时20公里，请过往车辆、行人按照交通标志指示信息通行，并服从现场执勤人员的指挥和疏导。

太仓市双凤镇人民政府
太仓市公安局交通警察大队
2024年4月17日

遗失声明

●太仓市城厢镇幸运家政服务部遗失公章，号码：3205852233160，发票章，号码：3205852233161，声明作废。

欢迎刊登分类广告
广告热线：33018088