



## 陶桢柠 >>>

# 用童心守护校园文明

□本报记者 宋沐恩 文/图

“同学们快告诉小陶老师，遇到游戏代诈骗怎么办？”日前，在市实验小学操场上，一群身穿“小警察”制服的孩子们围成圆圈，站在中央的女民警举起一张画满问号的卡片，笑盈盈地问道。这位亲切的“小陶老师”，正是太仓市公安局城中派出所勤务指挥室民警陶桢柠。参加公安工作刚满3年的她，还有一个重要身份——派出所关爱工作站成员、最受辖区孩子们欢迎的“警察老师”。

长着一张娃娃脸的陶桢柠，今年29岁，在踏入公安队伍之前，曾是一名幼

儿园教师。5年的从教时光，不仅赋予了她一颗童心，更让她在与孩子们的朝夕相处中积累了丰富而宝贵的教育经验。

“许多家庭矛盾和校园纠纷背后都隐藏着孩子深层次的心理问题。”陶桢柠说，3年的基层公安工作让她认识到，只有从孩子心理根源上着手，才能减少这类现象的发生。那么，能否利用自己的专业背景结合公安工作实践，做一些尝试？从教经历告诉陶桢柠，传统说教方式往往难以引起孩子的共鸣，所以，她再次拿出了“看家

本领”——为孩子们定制安全宣防游戏，让孩子们在玩中学、学中玩。

在反诈飞行棋里破解“免费皮肤”陷阱，在“校园隐患 侦探赛”中实地测绘校园隐患点，用AED训练机唱出自编心肺复苏儿歌，向“解忧树洞机”匿名投递自己的烦恼……这些充满童趣的“游戏方案”，以“游戏破冰+系统护航”的创新模式，为孩子们成长保驾护航。在陶桢柠的带领下，一些佩戴着徽章的小小身影，活跃在校园的各个角落。课间，孩子们是认真巡查消防通道的“安全特工

队”；放学时，孩子们是举着笑脸牌的“交通指挥官”。

3年来，“小陶老师”累计授课72次，覆盖学生8100余人，精准帮扶15人次，涉校矛盾纠纷警情同比下降42%，校园反诈知识知晓率提升至95%。陶桢柠告诉记者：“怀着童心，将心比心，我希望让孩子们感到被爱、被保护，这样他们才能有足够的信心去探索世界。”陶桢柠用自己的行动，在孩子们心中种下了一颗文明的种子，让稚嫩的文明之花在校园里绚丽绽放。

## 普法惠民润民心 法治赋能文明城



本报讯(记者 肖朋 文/图)在第十个全民国家安全教育日期间，市司法局联合多部门组织开展主题宣传活动。活动现场，20余家单位通过设置宣传展台、发放普法资料、提供法律咨询等形式，向市民普及《国家安全法》《反有组织犯罪法》《保密法》等法律法规，切实增强市民国家安全和法治素养。

法治护航文明，实践彰显担当。市司法局始终将法治建设与文明城市建设深度融合，开展“千村万企、千家万户”专项普法行动。组织律师、“法律明白人”、调解员等专业力量深入基层，通过法治讲座、“我们的节日”主

题活动、送法进社区等多元形式，推动形成全民尊法学法守法用法的良好氛围。立足长效治理，市司法局建立“路长制”工作机制，为新人驻商户开展普法宣传，同步优化市容环境和交通秩序。重点打造“太仓市掌上12348”线上法律服务平台，强化法律服务窗口建设，持续提升市民法治素养和文明城市品质。

下一步，市司法局将更好践行社会主义核心价值观，发挥文明单位示范引领作用，弘扬法治精神，凝聚法治力量，在深化群众性精神文明建设、夯实文明城市建设工程上贡献力量。

### 文明家庭

#### 谢忠良家庭 >>>

## 守望乡邻四十载 当好“健康守门人”

本报讯(记者 张丹璐)在浏河镇新塘村，提起谢忠良，街坊邻里无不交口称赞。66岁的谢忠良在乡村医生这个岗位上兢兢业业地奉献了40多个年头。从赤脚医生到全科医师，他始终是村民们最信赖的“健康守门人”。

20世纪80年代初，刚背起药箱的谢忠良面对的是缺医少药的乡村医疗环境。乡村医生需要为整个村的百姓服务，遇到的病症多种多样，想要当好一名乡村医生，需要掌握全面的综合知识。从常见病诊疗到急症处置，从中医针灸到儿童保健，谢忠良逐渐成为村民口中的“百科全书”。

随着农村医疗水平不断改善，电子病历系统、远程会诊平台等“新事物”曾一度让这位老村医犯了难。为适应信息化诊疗需求，他主动向年轻村干部拜师学艺，从零开始学习软件操作与键盘输入，逐步建立起村民慢性病电子档案。如今，他已能熟练录入健康信息。

现在，谢忠良依然坚守在诊室，用实际行动织密城乡医疗服务的“末梢网络”。每当村民因身体不适前来问诊，他总以最快的速度完成基础检查——听诊、测压、测血糖，用最朴素的医者仁心守护村民健康。

在谢忠良的影响下，他的家人始终坚持身教重于言传，将爱岗敬业的职业精神和尊老爱幼的家风家训代代相传。

## 践行居民公约“约”出文明新风尚

本报讯(记者 郭文锐)近日，陆渡街道掀起移风易俗、树立文明新风的热潮，多个村、社区通过形式多样的宣传活动，将文明理念深植居民心中。

在陆渡社区，“践行居民公约，‘约’出文明新风尚”主题活动吸引了众多居民参与。30余位居民代表在志愿者的带领下齐声诵读《陆渡社区居民公约》：“保护绿化讲卫生，垃圾分类不乱扔；文明公约共遵守，同心协力创和谐……”志愿者结合生活实例解读条款：通过演示宠物便箱使用方法，倡导居民文明养犬；引用详实数据，强调关闭水电煤

气的重要性。“公约不是口号，而是日常行为的‘指南针’。”志愿者的讲解赢得居民一致认同。

交流环节中，居民积极分享实践心得。70岁的王爷爷主动清理楼道小广告的事例引发共鸣：“每天顺手清理一点，公共环境变好了，大家住得更舒心。”刘奶奶提议组建“萌宠文明督导队”，张伯伯则感叹：“公约让社区有了行为规范，邻里关系更和谐。”这些朴实的话语，展现了居民从“被动遵守”到“主动践行”的转变。

东城社区新时代文明实践站同步

开展“移风易俗破陋习，文明风尚润人心”活动。小桥村聚焦青少年群体举办“移风易俗树新风，争做文明好少年”主题宣讲。通过对比“旧俗”与“新约”，志愿者引导青少年辨析不良习俗。结合学习“太风尚10条”和“太仓文明365”市民文明公约，年轻一代对文明规范有了更清晰的认知。

系列宣传活动提升了居民对移风易俗的认同感，更激发了居民参与文明建设的主动性。陆渡街道将持续创新宣传形式，推动文明新风尚从社区向全社会延伸，让崇德向善成为新时代的鲜明底色。

### 文明校园

#### 牌楼小学 >>>

## 强体润心 护航学生向阳生长

本报讯(记者 沈雯)日前，在2024~2025年度苏州市“市长杯”青少年校园足球联赛总决赛中，我市牌楼小学女子足球队以“农村小学黑马”之姿惊艳赛场，不仅刷新了学校参赛历史最佳战绩，更用顽强拼搏的精神诠释了“足球育人”的深刻内涵。

作为全国青少年校园足球特色学校，牌楼小学将足球纳入校本课程体系，确保每名学生都能常态化参与足球

运动。学校组建了校级女子足球队和三支梯队，构建起完善的青训体系。在师资配置上，既发挥本校体育教师专长，又聘请专业教练开展系统训练。同时，通过“校长杯”校园足球联赛、足球文化节等品牌活动，营造浓厚的校园足球氛围。

在深耕足球特色的同时，牌楼小学积极探索“五育融合”的创新实践：将舞蹈、绘画、书法融入美育课程；打造“麋

溪农耕园”劳动教育基地，构建开放式劳动教育体系；开发楹联文化等乡土课程。这种“家校政社”协同育人的模式，使学校先后获评“太仓市文明校园”“优秀家长学校”等荣誉称号。

今后，牌楼小学将继续深挖地域资源，以“文化底蕴+乡土情怀+育人功力”为特色，通过多元课程体系赋能学生全面发展，着力打造新时代乡村教育的特色品牌。

### 文明村镇

#### 城厢镇 >>>

## 走出乡风文明建设“新范式”

□本报记者 肖朋

不久前，城厢镇电站村文明实践创新思路，用一条4.3公里的健身步道将“桃花岛”等文旅景点和“国防教育基地”等文明实践阵地串联起来，形成边走边学边乐的“文明实践圈”；以“小楼道”撬动“大治理”，东林村制定《睦邻楼道自治公约》，细化“门前三包”“文明养犬”等10项行为规范……

赋能乡风文明建设，城厢走出乡风文明建设“新范式”。城厢镇作为我市金仓田园新时代文明实践分中心责任单位之

一，以新时代文明实践站为依托，以文明实践建设为引领，通过“乡村连片组团+分中心赋能”，走出乡风文明建设“新范式”。

围绕文明实践主线，城厢镇探索“文明实践中央厨房”体系，推出“文明同行·理论润心”活动，打通服务农村群众的“最后一公里”。跨越板块区域界线，充分整合调度各类阵地、服务资源，形成涵盖产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕等主题的多条研学路线。同时，城厢镇将行业资源串点成线，在电站村推

出“行走的文明实践圈”项目作示范，释放行业部门资源优势。

打造文明村建设的生动实践，城厢镇积极扩大文明宣传覆盖面。发动定制村干、农业委培生成立“田园up主”自主运营自媒体平台，发布《水美万丰 文明野餐》《味稻东林 文明旅游》等系列短视频，展现农村文明新场景；村民自编自演《村里来了金“归”婿》《“老丈人”回来了》等3集文明短剧，开拓线上推介新赛道。同时，城厢镇推动“城乡文明 结对共建”挂钩联系，实现

人才、文化资源向农村流动，助力人居环境整治提升，在道德典型引领文明风尚等方面畅通城乡文明融合发展的渠道。

此外，城厢镇因地制宜打造亮点，在文明创建“点”上展特色。目前，电站村推出“文明公社 睦邻小家”项目，“一楼一特”打造23个不同主题的文明楼道；东林村创新“二四六八十”工作法使村民规约走向“十美十要”；万丰村率先试点开展“宅基管家”工作，制定实施《宅前屋后人居环境积分管理办法》。



## 为“伤春”情绪找出口

春暖花开之际，不少青少年会感到情绪低落、烦闷。青少年可以尝试以下方法，摆脱伤春情绪：

- 1.接纳：允许自己暂时情绪低落，可以看一部致郁系电影或听悲伤音乐。抱一抱自己，用意念从头到脚扫描自己的身体，感知身体各个部位，不评价地接纳自己。
- 2.适度运动：散步、跳绳或跟跳健身操，通过运动促进体内啡肽分泌，让身体先“轻快”起来。
- 3.给情绪寻找“树洞”：写日记、录音音或找人聊天，说出自己当下的感受，压抑感会减轻。
- 4.重建“秩序感”：按时吃饭、整理书桌、定点睡觉，按个人习惯保持正常生活节奏。
- 5.指尖创造疗愈感：拼乐高、涂秘密花园、做手工……专注当下的小创造，重建对生活的掌控感。

若两周以上持续失眠、厌食、有自伤倾向，请立即寻求专业人士帮助。  
(太仓市未成年人健康成长指导中心 马俊峰)

未成年人心理热线：53536161

