

以"楼道长"赋能"微治理"

本报讯(记者 高焕涛)日前,陆渡街道岳南村开展了一场"推进移风易俗 树立文明之风"主题活动。活动现场,多名楼道长受到表彰,这是岳南村积极发挥楼道长作用,以"楼道长"赋能"微治理",弘扬文明新风的生动写照。

岳南村拥有户籍人口2400 多人和外来人口6800多人,主要 居住在恒通佳苑小区。该村以志 愿服务为抓手,通过组织"楼道长"队伍等举措,让文明新风浸润干家万户。62岁的周秋琴既是楼道长又是志愿者,常年为孤寡老人代购粮油、排查安全隐患。在岳南村,有不少像她这样的志愿者,他们穿梭于楼栋之间,既化解矛盾纠纷,又传递政策信息,推动形成"远亲不如近邻"的和谐氛围。

"'楼道长'队伍让我们服务 群众的'神经末梢'更灵敏了。"岳 南村党委副书记周峰介绍,通过 延伸服务触角,打通了服务村民 的"最后一公里",垃圾分类准确 率全面提升,村容村貌显著改善,

邻里互助蔚然成风。 活动现场,孝老爱亲家庭代 表分享感人故事,优秀垃圾分类 督导员等获表彰,村民纷纷在移 风易俗倡议书上签字承诺。

为激发村民参与热情,该村推出文明家庭诚信积分制度,将志愿服务、垃圾分类等行为量化评分,进一步提高大家参加各项文明实践活动的积极性。积分可兑换生活用品,以"小积分"推动"大文明"。此外,该村通过举办"小手拉大手"亲子活动,提供流动人口子女假期托管等服务,让

新市民家庭感受到"此心安处是 吾乡"的温暖。

从孝老爱亲的家风传承到志愿服务的蔚然成风,从积分管理的创新探索到新老居民的融合共治,岳南村正以"润物细无声"的方式,书写着移风易俗的鲜活答卷。如今,"文明有礼、邻里守望"已成为岳南村最亮眼的底

美爱来好人

夏日情绪管理小贴士

夏季高温高湿环境下,人体代谢加快,交感神经兴奋度提升,易出现烦躁、易怒、注意力不集中等"情绪中暑"现象。这与气温影响下丘脑体温调节中枢、光照影响褪黑素分泌等生理机制密切相关。几个小方法,帮你为心灵撑起一把清凉小伞:

1. 放松技巧:当烦躁袭来,试试 "478呼吸法"。深深吸气4秒,屏住呼吸7秒,再缓缓呼气8秒,重复几次,能 快速平复情绪。

2. 正念的练习:选择一个安静的 环境坐下并放松身体,专注于当前的 体验,如呼吸、声音或感觉。当注意力 游离时,温柔地将其带回注意焦点 上。通过正念练习,个体可以学会观 察自己的情绪。

3.认知的重构:通过思维转换,重新构建对事件的理解和评价,改变情绪的体验。例如:公交车驾驶员面对与乘客的纠纷时,通过正向化的思维,如"对方可能心情不好,并非针对我",从而将不良情绪转化为礼让的行为。

4. 健康的生活:每周至少150分钟的中等强度运动,每天足够的水果蔬菜和全谷物摄入、每晚7~9小时的规律睡眠等好习惯,有助于维持身体和心理的健康,从而提高情绪的稳定性。

5. 社会支持:说出来,给情绪"透透气":找信任的朋友、家人聊聊,或者把烦恼写在纸上。即使独处,对着镜子里的自己说说也无妨。

于里的自己说说也无奶。 允许自己偶尔情绪低落,听音乐、 睡个好觉都是有效的自我关怀方式。 多一份觉察,多一份善待,炎炎夏日 里,你的内心也能拥有一份清凉与从

(太仓市未成年人健康成长指导 中心 **邵美华**)

未成年人心理热线:53536161

文明家庭

王美珍家庭 >>>

"百姓事"当"自家事"有事就找"王阿姨"

本报讯(记者 顾嘉乐 文/ 图)在城厢镇南区社区,总能 看到一个瘦小、精干的身影活 跃在社区服务一线,她就是 王美珍。年逾古稀的她精神 矍铄,是南区社区的一名小网 格长,主要负责新民村小区7 幢居民楼96户人家。街坊四 邻都亲切地称呼她"王阿姨", 大家都知道"有什么事儿,就 找王阿姨,准没错"。在王美 珍看来,调节邻里矛盾、维护 社区环境、组织参与社区活 动,小区里一系列大事小事都 是她的"包干范围"。在从事 社区志愿活动的17个年头里, 她为群众办了不少好事、实 事,却总说这些都是"小事"。

新民村小区是南区社区 一个典型的无物业老小区。



此前,该小区停车位一直比较 紧张。2019年,在南区社区的 协调下,王美珍发动业主代表 成立了新民村车辆自治管理 小组,这个开放式小区加上了 "一道杆",让小区停车不再 难。2021年,在王美珍的组织 动员下,新民村开创了通过分 摊费用的方案解决屋顶漏水 难题的先例。如今,王美珍依 旧怀揣着一颗热忱的心,积极参与社区消防宣传、法治宣传、移风易俗、照料困难群镇众等活动。就在近期,城厢镇式启农产品"村社直供"模果。 点,王美珍成为南蔬乐·果可目的"首席推荐"。 始到新农村"南蔬乐"果农产自供新模式积极推荐给身鲜及,让大家及时了解新惠及国人,让大家及时了解新惠及更多有些

在王美珍的影响下,善良 热情、助人为乐的精神也成为 了王美珍家庭的基调。一家 人将热忱与担当融入这片小 小的网格,让更多正能量与人 间烟火串联成小区居民身边 的安心日常。



高新区>>> 以文明为笔 书写"暖心答卷"

本报讯(记者郭文锐) "来,尝尝我包的荠菜馄饨!" 65岁的张阿姨热情地招呼着 邻居。日前,太胜社区新时代 文明实践站内上演温馨一幕: 十几位银发阿姨围坐在一起, 和面、调馅、包馄饨,欢声笑语 中,一碗碗热气腾腾的馄饨出 锅。这不仅是美食的分享,更 是温暖的传递。

依托新时代文明实践站 新增的设施设备与活动空间, 居民们组建社团,自主策划、 分工协作,开展"节气美食课 堂"等特色活动。居民们还成 立了"低龄助高龄"志愿服务 队,为高龄老人送去爱心馄 饨、手作青团,在收获快乐的 同时更传递了温暖。

高新区通过整合各方资源,打造了"幸福高新+1℃"特色品牌。开展文明单位"手拉手"行动,加强与各新时代文明实践所(站)的对接共建,深化社会主义核心价值观教育,共融文明实践、共促文明创建、共享文明成果。全方位挖

掘"高新好人",发挥已有"太仓好人"的示范效应,加强"线上+线下"典型事迹宣传,注重文明培育,健全礼遇制度,全面营造崇德向善良好氛围。

从社区银龄社团的"小幸福",到全区文明实践的"大格局",高新区正在用一个个暖心故事,书写着新时代文明答卷。

元世 模 立



陶煜东>>> 乡村振兴路上的"追梦人"

本报讯(记者宋沐恩)在沙溪镇虹桥村8组,成片果园生机盎然,这里藏着"90后"陶煜东的"农业梦"。2013年,他在政策激励下成为了家庭农场主,十多年来,从农业小白成长为爱农业、懂技术、善经营的"新农人"。

陶煜东自小在农村长大,对

农业有着浓厚的兴趣。为提升种植、管理水平,他远赴欧洲、日本学习先进经验,引入果园数字化应用场景,打造农机农艺融合的高标准果品基地。通过提升水肥一体化和环境控制智能化水平,如今,仅需4人就能高效管理上百亩果园。

他不仅自身发展得好,还始终把村民放在心中。"去年夏天的台风造成周边很多果树庄园、蔬菜种植农户不同程度受灾,有的大棚都被吹倒了。"农户遇到的困难,陶煜东都记在了心里。每年,他都免费为村民宅前屋后种植果树苗木,既

美化乡村环境,又助力村民增收。在他的带动下,越来越多村民投身农业农村建设。此外,陶煜东还积极组织果树技术培训、乡村振兴人才培训等活动,累计接待全国6000多人次农业致富带头人,为农业发展培养了众多人才。

扮靓消费窗口 提升城市文明形象

□本报记者 张立

超市、商场,既与百姓生活息息相关,也是观察 一个城市文明程度的窗口。近年来,市商务局持续 引导商超扮靓消费窗口,提升文明形象,推动文明城 市建设走深走实。

今年5月22日,永辉超市太仓万达店焕新亮相,经过近两个月的停业调改,这家永辉超市成了苏州首家胖东来模式调改店。调改中,超市原有的万余种商品淘汰率约53%,新增率约45%,进口商品比例提升至20%,烘焙、熟食等鲜食比例从5%提升至20%。

与此同时,商场的环境和服务也得到了极大提升,拓宽了过道,降低了货架高度,营造出通透舒适的购物环境;海鲜区提供活鱼切片、打氧保鲜服务;肉禽区提供切丝、剔骨、绞肉等服务;食品货架悬挂了放大镜;卷袋旁配置了湿手器。门店入口处增设了便民服务区,微波炉、自助饮水机、免费使用1小时的充电宝、身高体重测量仪、血压计、视力检查表、洗手池等便民设施一应俱全,并增加了宠物寄存处和四季免费茶饮,为顾客提供全方位的便利。调改后的超市不仅极大提升了人气,也彰显了城市温度。

人民路商圈是太仓最早的商圈。随着电商的兴起,更新的商业业态出现,商圈的消费人群不可避免被分流。近年来,城厢镇和市商务局组织引导商圈主要企业通过推动商圈焕新升级,挖掘消费潜力,提升城市文明形象。

南洋广场南侧原来是一片空地,焕新升级后成了一个以码头文化为特色的商业街区——超集码头。这里的商铺由集装箱改造而成,两侧楼房的墙壁上装饰的是吊车模型,过街楼的栏杆上有缆绳和救生圈,甚至有半艘轮船"破墙而出"。离这里不远,是南洋广场打造的另一个亮点——咖啡花园,入园处有小拱门,园中有草坪,桌椅间有绿植作隔挡,市民在沿街店铺买了茶饮后,可以在此品味、休憩。

华联商厦则"内外兼修",提升形象和对消费者的吸引力。一方面,提档改造商场内天面、地面、柱面、照明等;另一方面,引进多个黄金珠宝品牌太仓首店和一批知名化妆品牌、女装品牌。



璜泾镇 >>>

璜泾供电所携手雅鹿村 创新推行"电力诚信积分"

本报讯(记者 缪卉蕾)近日,璜泾镇雅鹿村与璜泾 供电所深化"村网共建"合作,将电力管理元素纳入诚 信积分体系,推出"电力诚信积分"管理制度,并于7月 起正式实施。该制度通过积分奖惩机制引导村民规范 用电,构建"村委监督+供电服务+村民自治"的电力管 理新模式,助力乡村振兴与电力服务优化。

"电力诚信积分"管理制度以家庭为单位,设置 100分基础分,遵守电力安全规定的农户可获得加 分,违规用电会扣分。该制度创新设计"亲情电"服务 计划,通过分析独居老人用电数据,远程监护其生活 状态,异常情况及时预警;暑期开展儿童安全用电教 育,构建全龄段用电保障网络。在产业服务方面,实 施"电力二十四节气护航计划",针对春耕秋收等关键 节点提供差异化保供,并为红色文旅项目定制用电方 案。

为保障该制度落地, 璜泾供电所提供数字化智能平台支持, 实现用电行为自动记录与积分实时查询, 并通过智能监测设备识别异常用电行为。同时, 推广"网上国网"App, 村民可在线办理电费缴纳、业务咨询等服务, 配合"低碳美丽乡村服务专窗"实现"办电不出***

该制度与雅鹿村的家庭诚信积分体系深度融合,后者涵盖家园建设、环境治理等五大领域,通过"户自评—组初评—评审团审核"三级机制实现量化管理。雅鹿村自2017年推行家庭诚信积分以来,已实现1142户家庭全覆盖,三星以上文明家庭占比达98%。此次新增的电力维度,完善了"党建引领、多方协同"的治理框架,进一步激发村民参与治理的主动性,形成"守信受益、失信受限"的鲜明导向。

璜泾镇相关负责人表示,"电力诚信积分"是"村网共建"品牌的深化实践,通过将电力服务融入基层治理,既保障了电网安全运行,又增强了村民的参与感与获得感。下一步,该镇将总结雅鹿村经验,逐步推广至全镇,助力构建安全、有序、高效的乡村用电环境。

