

社区生活圈

通惠社区让流动党员有“家”有“为”

全媒体记者 林晓燕 文/图

本报讯 “王书记,像前两天的公益活动最近还组织吗?有的话一定要通知我参加。”“我和其他几名流动党员约好这个周末去沿街商铺做防疫宣传,社区有相关宣传资料吗?”11月26日,稠城街道通惠社区党委副书记王晨啸接到多个辖区流动党员的来电。

从目前登记情况看,通惠社区现有流动党员22名,已全部完成报到、纳管、亮身份。社区根据每个流动党员的工作性质,将他们纳入商圈微网格、小区微网格,并聘用部分流动党员为“小巷管家”“小巷园丁”“小巷创客”,充分发挥党员先锋模范作用,为辖区商户和居民做好服务。

近日,在做好相关疫情防控工作基础上,通惠社区在御悦府小区党群服务中心开展了一场公益活动。辖区10多名流动党员闻讯赶来,在现场提供免费义诊服务,还与小区居民一起做糕点、香包。

来自丽水缙云的陈盈宇在通惠社区一家甜品店工作,听说社区组织了一场公益活动,就主动报名参加。在现场,陈盈宇充分发挥自己的职业优势,手把手教大家制作绿豆糕。“在这里,他们没把我们当外人,我也就不见外了……”她说,自从以流动党员身



做好绿豆糕送给居民。

份加入通惠社区这个大家庭后,他们更有归属感了。

“虽然在义乌生活了十几年,平时

也会参加社区的一些公益活动,但以通惠社区流动党员身份参与社区服务还是第一次。”来自温州平阳的陈瑞剑已在义

乌经商多年,活动当天,他在工作人员引导下看望了小区几名独居老人,送上了一份温暖。

廿三里社区举办青少年护眼健康讲座

全媒体记者 谭社潇 通讯员 夏助盼

本报讯 11月25日,廿三里街道廿三里社区联合社会爱心团队,在新时代文明实践所二楼开展“保护美好‘视’界”青少年近视护眼健康讲座。本

次活动以“科学性+教育性”方式,让青少年了解近视的成因、危害及预防措施,全面提高青少年的护眼意识,培养良好的用眼习惯。

活动当天,爱心志愿者毛婷婷老师为社区20余名青少年及其家长授课。“2022年全国有6亿近视患者,其

中青年近视呈高发、低龄化、重度化趋势,近视率53.6%,居世界第一。”毛老师用惊人的数据直入主题,瞬间激发大家的热情。毛老师从眼睛结构、近视、远视及散光的成因、危害以及预防

等多方面展开科普教育,并为大家进行摘镜体验、视力检查等,引起在场青

少年及其家长的高度重视。“原来揉眼睛会加重散光,我以后不能再经常揉了”“多做眼部运动可以保护视力”……孩子们纷纷讲述自己的听课收获。

“防控青少年近视,事关民族的体质与健康,要及时进行管理和干预,全面降低近视率。”廿三里社区相关负责人表示。

文明校园播撒文学种子

丹溪中学文学教育喜报频传

全媒体记者 张云飞

本报讯 “小马,你的作品竟然上了《青年文摘》,超厉害啊!”“刘老师,你指导的学生作品又获得浙江省少年文学之星大奖了,真不错!”……昨日,在义乌市丹溪中学校园,课间饭后,师生们又谈论起最近学生习作发表与获奖的好消息。

近年来,丹溪中学倡导“文以化

人、文以育人、文以美人”,极力打造“文学教育”品牌,以文明校园创建为依托,创办南苑文学社和校刊《南苑》,以及“静雅文创沙龙”公众号等,大力培养文学新星,“文学教育”已成为丹溪中学教育、德育、美育以及综合实践活动的重要载体。

在丹溪中学语文组老师,特别是刘会然老师的精心哺育下,丹溪中学先后有数十人在“浙江省少年文学之

星征文大赛”“全国放胆作文大赛”“韬奋杯全国创意作文大赛”“文心杯全国作文大赛”等竞赛中获奖,有数百篇学生佳作在《青年文摘》《中国青年报》《中国青年作家报》《美文》《语文报》《中学生》《作文与考试》等在全国有影响的刊物上发表。该学校曾涌现出朱嘉雯、刘友晴、裴丽敏、王紫涵、马俊祺、王光杰等一批文学新星。

据悉,丹溪中学先后获评全国校园

文学社团示范学校,该校的文学社获评全国示范校园文学社,《南苑》社刊获评全国示范校园文学社刊。《作文与考试》《中学语文报》《浙江教育报》《义乌商报》等媒体都曾推介过该校的文学教育成果。

“文学教育是丹溪中学的特色,金华、义乌的作家协会多次对丹溪中学文学教育品牌给予很高评价。丹溪中学长期潜心培养文学之星,为学生成长为文学大家立根注魂。”市教育局负责人说。

逛市场 观商情

集合派首次亮相义博会 数智化跨境物流服务能力备受关注

全媒体记者 吴峰宇 文/摄

本报讯 11月27日,第28届中国义乌国际小商品(标准)博览会(以下简称“义博会”)圆满落幕。由义乌小商品城、中远海运物流、普洛斯集团三方合资打造的集合派(浙江)智慧元港国际供应链科技有限公司第一次以独立参展商身份在C馆跟大家见面,受到不少外贸进出口企业、市场经营主体、常驻义乌外商的关注,前来咨询、洽谈的人络绎不绝。

为期4天的展会中,集合派围绕“连接、聚合、优化、赋能”的品牌价值,向观众们呈现了一场全链路透明可追溯的数智化跨境物流体验,传递“让‘中国制造’离世界更近”的企业愿景。本次义博会期间,集合派以“数智物流,派达全球”为设计理念,将展位打造成一个可互动的立体跨境物流科技运营空间,更是特别推出了以巨屏展映、数字多屏联动、互动沙盘影像等多种数字化形式呈现的品牌与产品首发阵容。集合派在义博会上的展位受到了广泛关注。

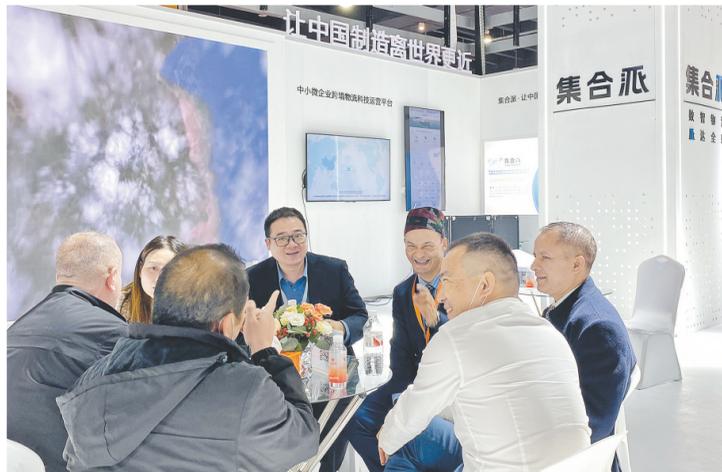
义博会期间,集合派通过多媒体整合联动,全方位展现股股东方——义乌小商品城、中远海运物流、普洛斯集团的货物、航运、仓储的资源优势,重点介绍了其在数字技术迭代、物流设施健全、专业人才梯队建设上的成就,

以此三位一体,发挥其作为中小微企业跨境物流科技运营平台的价值,帮助提升跨境物流履约效率,更少投入、更高效、更便捷地多点匹配货与服务的双向需求,赋能跨境物流生态,助力中小微企业更好地出海,助力行业发展、产业升级。

集合派的数字化产品“派系列”更是初露“庐山面目”,从中小微企业出海的痛点出发,以多屏互动、大屏展示的方式,带来全链路数字化、集约化的跨境物流新体验。他们让观众直观地感受到了跨境物流服务的全程可视化,服务履约稳定性与物流安全性的大幅提升,以及价格和 service 的双优势。在服务便捷、降本增效、服务提升与服务保障等方面展现集合派在跨境物流领域的全方位竞争力,让跨境物流不再成为阻碍“中国制造”走向世界“瓶颈”。

今年是义乌市场建设40周年,集合派在本次义博会中也特别定制了数字沙盘,以数字实景的方式展现集合派与义乌的深层连接,让众多观众驻足。该沙盘展示了集合派如何从义乌的生态需求出发,通过集约化和数字化操作,助力义乌持续发挥强大的虹吸效应,实现“中国货、义乌拼、发全球”。

凡是过往,皆为序章,在国内国际经济双循环的新时代背景下,世界小商品之都也将带来新的经贸惊喜。集



集合派展位现场商务洽谈。

合派更会以此为基础,与各方伙伴携手同行,共生共建优质跨境物流服务网络,共享共创数字化跨境物流履约平台。帮助中小微企业在数字化新时代更好地出海,让“中国制造”离世界更近。

据介绍,集合派来自浙江智慧元港国际供应链科技有限公司,是中小微企业跨境物流科技运营平台——专为中小微企业出海市场生态需求而生;提供全球端到端,一站式、线上线下相结合

的跨境物流产品集采。集合派由义乌小商品城、中远海运物流、普洛斯集团联合投资成立;整合股股东方资源优势,聚合中国制造的货好、通达全球的航线与布局世界的仓储,打造数字技术迭代、物流设施健全、专业人才梯队建设三位一体的跨境物流科技运营平台;以“连接、聚合、优化、赋能”的品牌价值,聚合各类优质跨境物流服务提供商,打造全新的跨境物流数字化综合服务平台。

全媒体记者 何欣

疫情期出现心理问题怎么办? 专家为你支招

“居家办公时无法专心工作”“对周围的事情提不起兴趣”“我会抑制不住地生气”“我控制不住自己的消费行为”……疫情防控期间,面对一系列心理问题,我们应该怎么做?昨日,市精神卫生中心心理科主任刘建辉为大家支招。

疫情期间,如何判断自己的心理健康状况?

疫情的到来改变了人们的日常生活、工作和人际交往方式。特别是居家期间,人们的内心会产生孤独、隔离感,也可能因疫情的严峻、身边出现确诊病例或密接人群而感到紧张,甚至恐慌,并由此产生应激反应,警觉水平增高。这是一种生命的自我保护,目的是提高个体的适应性和应对能力。但是如果反应过度或不恰当,就会给身心带来不利影响。大家可以从以下几个方面判断自己目前的心理健康状况:情绪上是否有恐惧紧张、焦虑不安、抑郁悲伤等状况;身体上是否有失眠、食欲差、头痛头晕、胃肠不适、心慌胸闷、肌肉紧张等表现;认知上是否存在注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、判断和理解能力下降等情况;行为上是否有过激行为、怕脏等盲目消极行为、不健康行为增多(吸烟、喝酒)等情况。如果目前出现了上述表现,但不影响正常工作、生活,就可以通过自我调节得到改善;如果大部分时间都存在上述表现,且自感痛苦,或影响正常工作和生活,则应尽早寻求专业帮助。

居家办公期间,感觉总是心猿意马,无法专心工作,工作效率很低,该怎么办?

可以采用一些小方法来提升我们的专注度,养成良好的居家工作习惯,以更好地完成工作任务;工作前给自己安排一些小仪式,比如换上日常工作时的服装,女士可以给自己化个淡妆,选择安静、固定的地方作为自己的工作台,目的是让工作和居家生活有个边界感,提醒自己已转换角色;制定每日工作计划,并对任务安排进行分割,每专心工作25分钟便休息5分钟,确保工作松紧有度;调整工作任务的顺序,先难后易,保障自己有充沛的精力解决难题;工作之余多运动,保持大脑的活跃程度,以更饱满的精神状态迎接工作的挑战。

在居家的情况下,父母如何与孩子保持良好的沟通状态?

首先家长要保持情绪稳定,为孩子营造出安全、稳定、平等的交流氛围。善于倾听,听听孩子想要说什么,同时站在孩子的角度去理解孩子所说的内容。善用言语技巧,鼓励、表扬孩子时尽量描述事实,避免空洞的回应。当孩子遇到困难或疑惑时,不要指责、批评,要用温和的态度了解孩子的想法,与孩子共同商定解决问题的方法。给孩子适当留些“独处”的空间,培养孩子的主人翁精神,锻炼孩子自主学习的能力。

看到网上一些关于疫情的言论后,会抑制不住地生气,该怎么办?

每一种情绪背后都有一个或多个具体的想法或观念在支撑,生气或愤怒的情绪也不例外。如果这个情绪让个体感到痛苦,影响工作、生活,或带来一些过激的行为,我们可以关注一下自己。当我们感到生气的时候,脑海中浮现什么想法,然后再从一个客观、冷静、全面的视角分析一下自己的想法是否正确,想法的改变可能会带来情绪的改变。这些想法或观念,有些具有个人的独特性,有些具有普遍性。如果出现群体情绪反应,可能成为网络暴力的温床,甚至被有心煽动者利用,带来不好的社会影响。不管是身处旋涡之中的群体,还是紧张的观望者,我们都需要保持冷静、客观,以“不信谣、不传谣”的心态,理性关注疫情现状,不冲动参与对当事群体的攻击,不让自己被一部分“有心人”利用。

为了应对疫情,买了远超必要的东西,控制不住消费行为,该怎么办?

消费是我们面对压力时增加控制感与自我效能感的方式之一。但过度消费影响正常生活时,我们应当调整面对压力的方法,以恰当的方式应对疫情,比如通过官方途径正确认识疫情、培养兴趣爱好分散对疫情的过度关注、多与亲朋好友沟通交流、适度强化体育锻炼等,以此达到缓解压力的目的。

遇到别人打喷嚏、咳嗽时,就觉得自己要被传染了,这种担心正常吗?

在疫情防控期间,我们容易出现“疑病”症状,这种怀疑与担心往往会让人呼吸急促、胸闷、气短、肠胃不适,与新冠肺炎的某些症状描述相似,这些感受又会让人们加倍焦虑,使上述症状表现加重,陷入恶性循环。这种情况下,我们可以接纳自己的情绪反应,同时通过一些方法来缓解这种焦虑体验。比如腹式呼吸训练:1.通过鼻腔慢慢深吸气,把手放在腹部,感受腹部慢慢鼓起,鼓到最大程度;2.如果感觉,屏住呼吸,保持2秒钟;3.通过鼻腔或口腔缓慢呼气,感受腹部慢慢收回去;4.一般吸气时长大约6-8秒钟,呼气时长大约4-6秒钟,重复上述步骤,每次持续3-5分钟后休息3-5分钟。

疫情期间,如何缓解焦虑、紧张的情绪?

疫情之下感到焦虑、恐慌是人们正常的反应。可通过以下方式进行调节:1.对危机持正确的认识。通过官方渠道获取疫情相关信息,“不信谣、不传谣”。周围有人确诊新冠肺炎,并不意味着自己一定会被感染,我们需要做的就是科学地做好个人防护,戴好口罩,做好手卫生,并积极配合各部门的防疫工作。2.制定生活计划,充实个人生活。比如钻研一件具体的事,看书或提升厨艺,做一些感兴趣的事情,加强锻炼等。3.可以使用一些小技巧,稳定自己的状态。比如腹式呼吸训练,着陆技术,蝴蝶拍技术等。

如果自我调节没有进展,怎么办?

如果自我调节无效,内心感到痛苦,或者影响正常工作、学习、生活,建议寻求专业的心理帮助,可拨打市精神卫生中心的心理援助热线(0579-85255444,全天24小时开放),由专业心理医生提供心理援助服务。必要时,也可以到市精神卫生中心(义乌市城北路85号)找精神心理专家进一步评估。