

## 今年1-8月发放居民养老金约2975.4万元

本报讯(记者 何学林)近年来,我镇大力建立和完善城乡一体养老保险制度,着力缩小城镇职工与农(居)民退休人员的养老待遇差距,进一步提升养老金的覆盖率。记者获悉,截止今年8月,全镇发放职工养老金约529.9万元,发放居民养老金约2975.4万元。

据社保分局工作人员介绍,目前该分局已完成了全镇528名退休职工和4595名退休农(居)民的养老金年度调整和缴费年限津贴发放工作,企业退休人员调整后人均约1935.56元,增加184.56元,调幅约10.5%。村(社区)退休人员调整后人均约819元,增加131.38元,调幅约19.5%,进一步提高养老待遇,缩小城乡差距。

据悉,截止2014年8月,我镇现有职工退休416人和农(居)民退休6931人,发放职工养老金约529.9万元,发放居民养老金约2975.4万元,社会保险待遇的按时足额发放,为构建和谐社



创造了良好的条件。

同时,全镇16个村(社区)都建立起退管站,实现了退管全覆盖,全面提升养老服务。记者获悉,近期该分局联合退管站开展了“老年人生殖健康医学知识、科学育儿知识”健康知识讲座和多场“社保志愿服务日”现场宣传咨

询和业务办理等活动,通过退管站进一步拓宽养老保险老有所养的多元化服务。

此外,记者了解到,截至2014年8月,全镇支付社会保险待遇约8854.9万元,发放失业待遇2998人次,发放金额约239.5万元。

### 时评

## 勇于争当先进是做好工作的动力

本报评论员 何学林

日前,我镇召开了庆祝第30个教师节暨教育工作总结大会,总结经验、表彰先进,动员和号召全镇师生,统一思想、凝聚共识,全面提升东坑教育质量,期待以更加优异的成绩,推动我镇教育事业取得更好的发展,助推东坑整体崛起。

争当先进、敢创一流的勇气,是永不懈怠的精神,也是我镇教师队伍勇往直前的具体表现。在实际工作中,我们的教师队伍,需要增强改革创新意识,把提升教学质量作为第一要务,立足本职工作,兢兢业业,创先争优,创造一流业绩。

正是因为有着一批批优秀教师的不懈努力和无私贡献,我镇

的教育事业才会得到繁荣和发展。近期,《东坑》报开辟专栏,对全镇的优秀教师陆续进行了报道,在教育事业继往开来的重要时刻,把他(她)们的事迹广泛宣传,就是要号召全镇干部师生振奋精神、统一思想,争优秀、当先进,为东坑的教育发展事业作出自己的贡献。

通过对优秀教师事迹的报道,号召广大教职工工向先进模范学习、树立正气和鼓舞士气,让全镇师生受教育和激励,从而激发动力,共同为推进东坑教育事业而奋斗。笔者认为,争当先进,就是要坚持埋头苦干,狠抓落实,形成重实际、说实话、干实事、求实效的良好

风气,真正做到每项工作都有部署、有检查、有落实、有成效,每项任务都不说则已、说了就干,干就干好,以实实在在的成效来体现。

干一行、爱一行、钻一行、精一行,努力在平凡的岗位上创造一流的业绩,这需要广大教师默默的耕耘和付出,需要锤炼敢于争先的锐气,凝聚团结奋进的人气,发扬敢于拼搏的豪气,增强自加压力的勇气,为推动我镇教育事业走向新的台阶,再立新功、再创辉煌!

总之,全镇教师要向先进看齐,向争当先进迈步,勇于争当先进是做好工作、推动工作的一种源源不断的动力。



### 导读

全镇党员干部齐学习《习近平总书记系列重要讲话读本》

见02版

多部门联合严查非法拼装改装机动车

见02版

东坑医院积极推行便民惠民服务

见03版

大力践行社会主义核心价值观 提升学生个人思想道德

见04版



### 天气预报



09月22日  
多云,局部有雷阵雨  
25°C-32°C



09月23日  
多云,有降雨或雷阵雨  
25°C-31°C



09月24日  
多云回阴,有降雨或雷阵雨  
25°C-30°C

《东坑》报温馨提示:22日受低槽影响,多云为主,局部有雷阵雨;展望23-25日受南海辐合带影响,天气不稳定,有阵雨或雷阵雨。天气炎热,请注意防暑防晒;天气渐转不稳定,请留意气象台最新天气消息!

# 全镇党员干部齐学习《习近平总书记系列重要讲话读本》

本报讯 (记者 谢静仪) 9月18日,我镇组织广大党员干部集中学习《习近平总书记系列重要讲话读本》(以下简称《读本》),引导党员干部不断深化对《读本》内涵的领会和把握,更好地把思想行动统一到讲话精神上来。

镇委委员李进强,政府各部门办公室主任以及各村(社区)宣传干部共约110人聆听了报告。

## 利用宣讲报告解读《读本》系列讲话精神

宣讲会邀请了市委党校党建教研室副主任、教授韦绍福作宣讲报告,他以“关于坚持和发展中国特色社会主义”为主题,从“为什么要坚持发展中国特色社会主义?”、“中国特色社会主义特在哪里?”以及“如何继续把中国特色社会主义这篇文章写下去?”三个问题出发,精辟生动地阐释了《习近平总书记系列重

要讲话读本》系列讲话精神。

“中国特色社会主义不是从天上掉下来的,是党和人民历尽千辛万苦、付出各种代价取得的根本成就。”会上,韦绍福引用习近平总书记的一段话为开头,清晰地阐述了“中国特色社会主义是历史的结论、人民的选择”这一道理,再利用具体贴切的例子,生动地解读了《读本》的精神内涵。

宣讲报告后,李进强表示,“学习好贯彻好习近平总书记系列重要讲话精神,是全党的一项重大政治任务。”他要求广大党员干部,要把学习《读本》和开展党的群众路线教育实践活动结合起来,用理论联系实际工作,用理论指导实践,积极为东坑建设发展作贡献。

## 以习近平总书记系列重要讲话精神武装头脑

“党的十八大以来,习近平总书

记发表系列重要讲话,提出了许多富有创见的新思想新观点新论新要求。”会议指出,为进一步深化讲话精神的学习贯彻,根据中央要求,中央宣传部组织编写了《读本》。

《读本》共分十二个专题,全面准确阐述了习近平总书记系列重要讲话的重大意义、科学内涵、精神实质和实践要求,阐述了讲话提出的一系列重大战略思想和重大理论观点,是广大党员、干部、群众学习讲话精神的辅助材料。

“我觉得通过学习之后,对习近平总书记系列重要讲话的理论价值和实践指导意义,有了越来越深刻的认识和领悟。”当天的宣传报告会上,党员干部都听得非常认真,不少人表示,通过这样系统的讲析,对深刻理解以及准确把握习近平总书记系列重要讲话精神启发很大。

## 时政动态

### 多部门联合严查非法拼装改装机动车

本报讯 (记者 刘建飞) 报废车组装、改装的机动车行驶上路存在很大的安全隐患,万一发生事故也很难追究责任。9月18日上午,镇交通分局、公安等部门组成综合执法组深入镇内各汽修店进行检查,严厉打击报废车违规回收拆解、拼装和违法上路等问题。

当天上午,多部门联合检查组一行首先来到彭屋村一家汽修店进行检查。记者看到,在汽修店内停着多辆汽车,维修人员正拿个工具对汽车进行维修。“请出示下这几辆车的证件。”检查组人员询问汽修店负责人,并仔细检查了可疑车辆和车辆的相关证件。经检查,并未发现该汽修店有涉嫌回收拆解、拼装等违法行为。

在检查过程中,检查组人员还对汽修店负责人开展法律法规宣传教育,希望他们遵纪守法,自觉抵制和举报存在报废车改装、拼装等违法行为。

据介绍,此次行动重点针对报废车回收拆解、拼装上路等违法行为进行专项整治。下来,我镇将继续加大力度,严厉打击非法组装、拼装和违法上路等行为。交警部门表示,发现有人驾驶拼装车或已达报废标准的机动车上路行驶的,将依法收缴车辆、强制报废,并对驾驶人处以罚款并吊销机动车驾驶证。

## 相关新闻

### 提前报废黄标车 最低补贴五千

随着东莞黄标车限行范围逐步扩大,黄标车越来越寸步难行,提前报废能拿些补贴金。日前,东莞市出台黄标车提前淘汰鼓励补贴实施方案。根据实施方案报废黄标车补贴将两阶段进行,即日起至2015年6月30日为第一阶段补贴,报废重型载货车补贴最高3万元/辆,报废1升及以下排量轿车,每辆补贴人民币5000元。

此外,为了加快推进黄标车淘汰工作,补贴将按照早淘汰多补贴,晚淘汰少补贴的原则进行。同类型车辆在第一阶段报废淘汰可以补贴领取到的补贴明显高于第二阶段淘汰所领取的补贴,例如在补贴方案实施的第一阶段,报废重型载货车可领取的补贴标准为3万元,如果等到补贴方案实施的第二阶段再申请报废,补贴标准将降到了2.4万元。补贴的第二阶段与第一阶段相比,同类型黄标车最高差距6000元。

## 补贴申请流程

符合补贴条件的车主(或代理人)携带有关资料,将车辆交给有资质的汽车报废回收企业报废处理,填写补贴申报表,或委托汽车报废回收企业代办后续补贴申领手续。车主办理黄标车补贴追加申领的,到东莞市环保局黄标车提前淘汰补贴窗口填写追加补贴申报表,办理补贴追加申领手续。

## 我镇开展整治清理无证照劳务派遣中介机构专项大行动

本报讯 (记者 刘建飞) 近日,记者获悉,即日起至11月底,我镇将集中开展整治清理无证照劳务派遣中介机构专项大行动,严厉打击劳务派遣中的黑中介、涉黑涉诈、欺行霸市、无牌无证经营、超范围经营、乱摆摊乱设点招工等违法乱象行为,全面规范我镇人力资源市场秩序。

19日上午,我镇召开清理无证照劳务派遣整治行动工作动员会议,就接下来专项整治行动各项工作进行部署安排。镇委委员袁锦波,人力资源、工商、公安等相关单位部门以及劳务派遣机构负责人参加会议。

## 开展为期3个月的清理整治行动

据了解,经过前期的摸底检查,我镇共有72家劳务派遣机构,在全市排行第4多,部分存在无证照等违法经营的情况。人力资源分局负责人指出,目前我镇劳务派遣市场较为混乱,经常能够接到劳动者的投诉,而且占道经营现象严重。为切实规范我镇人力资源市场秩序,进一步规范劳务市场管理,我镇成立了由综信维、外经、公安、工商、人力资源、城市管理、社保等部门的领导小组,并结合镇内实际制定了专门的整治方案。记者在会上获悉,此次整治清理行动分为调查摸底、宣传布置、整治行动和总结工作4个阶段,整个行动从即日起至11月底,为期3个月。

据介绍,当前为宣传布置阶段,会议要求各劳务派遣机构的负责人在限期内要主动做好自查自纠工作,认真按照相关规定,办理相关行



■ 我镇将大力整治无证照、乱设点占道经营等违法行为

资料图片

政许可证和注册登记,停止无证经营、乱摆乱设占道经营等违法行为。

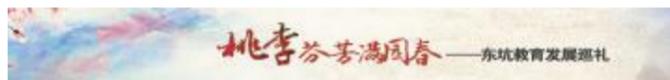
袁锦波在会上强调,此次是下决心要整治我镇劳务派遣机构中的各种违法行为,希望劳务派遣机构不要存在侥幸心理,要尽快按照各项要求做好相关的整改工作,落实长效整治机制和守法经营的原则。

## 多部门形成合力 全面推进整治工作

记者获悉,针对劳务派遣无工商牌照、无行政许可证、一牌多点分公司无注册的“三无”经营行为,国庆过后(10月20日),我镇将在全镇范围内对“三无”经营行为开展大规模的专项整治行动,坚决查处劳务派遣机构无牌经营、有许可证超经营行为、涉黑涉诈、乱摆

以及乱占道等行为,发现一处、查处一处,全面规范我镇劳务市场的用工秩序。

袁锦波表示,此次整治工作责任大、任务重,相关单位部门和村(社区)要高度重视、深化认识,要按照“谁主管,谁负责和属地管理”原则落实各项工作。同时,要突出重点,通过抓典型,以点带面,点面结合,全面推进、促进整治工作取得实效。此外,各部门间要加强工作协调,形成合力,并要建立和完善长效管理机制,实行长效管理,切实做到进一步加强劳务市场管理,打击劳务市场中介机构无证照等违法违规行为,全面规范我镇人力资源市场秩序,维护企业和劳动者的合法权益,营造良好用工环境,促进我镇社会和谐稳定。



# 亦师亦友用爱滋养学生心灵

**陈卫**  
旭东学校优秀班主任  
从事教育事业7年

有人说,教师是一把伞,为学生们撑起一片天;有人说,教师是一盏灯,为孩子们照亮人生路。是的,成长路中,若能遇到一位亦师亦友的好老师,对孩子发展确实起到很大的引领作用。而在旭东学校,就有这么一位好老师,他勤勉,细心,用爱滋养着学生心灵。他就是陈卫。

## 用爱温暖学生的心

2007年,从师范学校毕业后,参加工作第一年的陈卫就开始挑起班主任的担子。尽管看上去温文尔雅,一身书生气质,但和学生相处起来,陈卫却很有方法。“陈老师很有爱,班里的学生都很喜欢他,认为他是一个很负责的老师。”与陈卫搭班的老师这么告诉记者。

“无论在学习上或者生活上,陈老师都很关心我们,偶尔还会在课后和我们交流谈心。”学生小芬说,班级里无论后进生差生,陈老师都会平等地对待,有时候遇到成绩比较差的学生,还会私底下帮他补课。

在陈老师看来,对待后进生,要采取“不抛弃,不放弃”的方法。他认为,对于“问题”学生,更需要倾注爱心,给予帮助。

曾经,在陈卫班级里有一名女生敏敏,她父母离异,家庭条件较差,心理很自卑,上了一个学期,就有辍学的念头。得知此事后,陈卫和敏敏一次次谈心,告诉她暂时经济



上的困难不是丑事,鼓励她勇敢地面对困难,学会敞开心扉与同学交往,并在生活上不断给予她关怀与帮助。

经过一段时间的心理辅导,敏敏终于一改孤僻内向的性格,慢慢融入班集体,学习成绩也在不断提升。通过这一次,陈卫感触良多,同时也在教育孩子上积攒了更多经验。他说,“实践使我体会到,爱是教育的出发点,是力量的源泉,是教育的润滑剂。”

## 选择合适学生的教学方法

作为一名一线语文教师,陈卫的教学任务繁重,但他从未有过丝毫的懈怠。备课时不仅充分解读教材,还会根据学生的实际情况选择最佳教学方法,同时还充分贯彻新课改的教学理念,把“自主学习”、“合作学习”以及“探究性学习”引入

课堂教学,提高学生观察社会和独立思考的能力。

在陈卫的课上,除了基本的解析课文中心思想、段落结构之外,他还会给学生一些拓展的素材,用一些课外的文章,带动学生思考更多问题。他希望,能在课堂上和学生们一起分享,一起思考。

与陈卫共事了四、五年的初中部主任邓老师说,“他谦虚,勤勉,同时也很有上进心,课后还热衷于与其他老师进行教学探讨。”陈卫说,他希望做一个教育教学的探索者,学生的服务者,甘愿为学生化作凌凌的河水,承载着他们成长。

上学期,陈卫获得了全校质量奖第一名以及鸿信奖学金优秀班主任的殊荣。提起这,陈卫腼腆地笑了。他说,他还会继续努力,勤教学,苦钻研,不断追求,用自己的实际行动不断地去实现一位人民教师的价值。

## 综合动态

### 碧桂园公益行活动走进东坑中心小学

本报讯(记者 李倩仪)碧桂园房地产项目落户我镇以来,陆续开展了多项公益活动,为我镇带来了许多的正能量。9月18日,“梦想碧桂园·百城公益行”走进东莞暨“寻找国华学子”系列公益活动走进东坑中心小学,用行动传递了爱心和友善。镇委委员李进强,副镇长卢艳萍参加了活动。

此次活动中,碧桂园为中心小学生一次性购买了一批学生需要的物资,包括教学书籍、文具用品、体育器材等,并为学校内品学兼优但家庭有困难的学生捐赠了物资,让他们在学习上有物质保障,感受社会的关怀。随后,李进强、卢艳萍等与碧桂园公益活动负责人一同为象征公益活动落地东莞的“公益植树”浇灌希望之水。

“此次碧桂园的公益活动走进东坑中心小学,是希望能够为东坑教育出一份力,帮助一些品学兼优但也有困难的学生。”碧桂园活动负责人告诉记者,他希望此次的公益活动能够为东坑注入更多和谐友善的正能量。另外,中心小学校长亦对碧桂园的捐资表示感谢,他表示会利用捐资的物资对学校的教育教学设施进行补充,推动学校教育更好地发展。

### 东坑医院积极推行便民惠民服务

本报讯(记者 谢静仪)在党的群众路线教育实践活动中,东坑医院通过优化门急诊就医服务、开展优质护理服务等一些列便民惠民举措,解决关乎群众切身利益问题,构建和谐医患关系,使党的群众路线教育实践活动真正落到实处。

据东坑医院负责人介绍,活动中,他们积极地优化门急诊就医服务。“我们在门诊楼一楼大厅设立了导诊服务台,利用这个平台引导患者就医,为病人解答一些简单的问题,如果有行动不便的患者,我们还会为其提供轮椅、推车等服务设施,而对于危重、行走不便的患者,我们会给予全程导医服务。”

医院负责人还介绍说,他们在急诊科及收费处、药房等窗口科室,为急诊病人、救助对象以及优抚对象等开通了绿色通道。他们还在门诊楼,开设了儿童诊疗中心、专家门诊及中医评价门诊等诊疗区,实行分诊分流,缩短病人排队看病时间,做到安排合理、服务热情、流程通畅。

此外,东坑医院还注重加强对患者的健康教育,努力构建和谐和谐的医患关系。“自患者入院开始到出院,期间的饮食、用药、治疗、护理、检查、手术等一系列相关知识,护理人员都会及时与患者和家属沟通交流,把健康教育贯穿于整个病人住院的全过程,为患者提供人性化优质服务。”该医院负责人说,目前,东坑医院优质护理服务已覆盖100%病区。

## 东坑文化执法分队



# 加强监管教育 为群众营造良好的文化氛围

本报讯(记者 黄敏仪)为进一步把日常工作与群众路线教育实践活动结合起来,做到“两促进、两不误”,东坑文化执法分队不断加强学习教育,进一步提高执法队伍的素质能力,并通过加强与群众的沟通联系,提高服务水平,为民办实事、办好事。

## 加强娱乐场所监管

保护未成年人健康成长是家长、社会的共同责任。据东坑文化执法分队介绍,为进一步解决网吧、娱乐场所擅自接纳未成年人问题,该分队积极采取措施,一方面,召集网吧、娱乐场所经营业主召开座谈会,对于“接纳未成年人进入场所”问题进行深刻教育,并明确经营业主的责任,要求其表明坚决整治的态度;另一方面,该分队开展了为期两个

月的专项整治,通过专项检查和日常监管相结合的方式,对辖区内的网吧、娱乐场所进行全面的明查暗访,暂未发现擅自接纳未成年人的情况。

“青少年的自制能力比较弱,加强对网吧、娱乐场所的监管,做好引导工作非常必要。”市民谢先生认为,目前东坑对网吧等娱乐场所管理是比较到位的,希望相关部门继续做好监管,依法经营。

东坑文化执法分队相关负责人表示,接下来,我镇将继续加强监管力度,努力让家长放下心头石,为未成年人的健康成长营造良好的文化环境。

## 多举措管好管活文化市场

据东坑文化执法分队介绍,为确保法律法规宣传到位、咨询服务

到位,该分队在积极利用电视、报纸等各类媒体加强宣传的同时,大力开展送法下乡服务。“我们会深入到农村、企业、广场等地方,向广大群众普及文化市场行政执法工作的相关法律法规知识,传授盗版、翻版出版物辨别等技巧,解答相关法律问题。”

同时,为进一步管好、管活文化市场,促进文化市场健康、稳定、和谐发展,东坑文化执法分队透露,对于初犯的违法经营者,将采取“教育扶正为主,查处取缔为辅”的原则。而对于有证经营单位违法经营的,先对其违法行为给予警告,再提出整改意见,引导其守法经营,并落实回访制度,防止死灰复燃;对于无证非法经营的,将积极进行沟通引导,主动为其出谋划策。

# 大力践行社会主义核心价值观 提升学生个人思想道德

中心小学结合“未成年人思想道德建设示范基地”创建工作,积极培育和践行社会主义核心价值观

培育和践行社会主义核心价值观是凝魂聚气、强基固本的基础工程,是党的十八大提出的一项重要战略任务。记者获悉,我镇通过一系列的部署和宣传,突出重点群体,不断把培育和践行社会主义核心价值观引向深入发展。

据了解,我镇中心小学以“创建市未成年人思想道德建设示范基地”工作为契机,以开展活动为载体,通过活动向学生渗透核心价值观取得了阶段性的成果,并希望学生能在潜移默化当中深刻理解社会主义核心价值观。

■本报记者 李倩仪 / 文

## ① 24字歌传唱遍校园

“富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法制、爱国、敬业、诚信、友善”,在中心小学的音乐教室里传来阵阵悦耳的歌声,学生们正拍着手认真地跟老师学习社会主义核心价值观24字歌。简单的旋律和朗朗上口的歌词,让学生们很快就学会了这首正能量“爆棚”的24字歌。老师更是通过互动提问的方式,将24字歌的内容通俗易懂地向学生讲解,让学生能够深刻体会。“通过唱歌的方式,很快就能记住,而且通过老师详细的讲解,真正地领悟到了24字歌的内涵。”上课的学生们都纷纷表示,歌曲很好听也很好记,通过唱歌的方式更能够将内容记在心中。

利用音乐课教唱24字歌是中心小学培养和践行社会主义核心价值观系列活动中“一唱一屏一报”中的其中一项。据了解,中心小学还通过电子屏幕滚动宣传、班级黑板报解读等形式加大对24字“社会主义核心价值观”的宣传力度和覆盖面,让学生和老师都能把内容熟记于心,营造了一个良好的教育氛围。中心小学校长谢锐滔表示,希望将培育和践行社会主义核心价值观融入到国民教育的全过程当中,通过核心价值的学习,更好地提高学生的思想道德和品行建设,同时也为创建示范基地提供有力支撑。

## ② 与家长建立合作网络

教育要从娃娃抓起,但家长的学习也同样重要。中心小学在培育和践行社会主义核心价值观行动中,除了抓好学生的教育之外,也把学生家长纳入学习教育之列,让学生和家长共同学习,共同成长。

据了解,中心小学在开展社会主义核心价值观教育中,通过发放宣传材料、召开家长会等形式,将学校开展的社会主义核心价值观教育活动内容、要求告知家长,并向家长提出了明确的要求,要求家长配合学校做好教育工作,形成共同教育的局面。例如,中心小学在开展“大手拉小手”活动中,让家长也参与其中,通过活动让家长自觉践行“文

明、敬业、诚信、友善”的行为,同时更为自己的孩子树立了榜样。“自从参加了这个教育活动之后,孩子的修养有了一定的提高,有时候还会反过来提醒我。”学生家长刘女士笑着对记者说,看到孩子的变化感觉很欣慰,自己也在共同的学习当中收获良多。

“我们也充分利用家长志愿服务的影响力,组建了一支200多人的家长志愿服务队。”谢锐滔介绍,学校多次组织家长在校内外开展了多次的志愿活动,向社会诠释“奉献、友善”的志愿精神和释放满满的东坑正能量,“活动也为他们的孩子带来了榜样的教育作用。”

## ③ 《弟子规》传承优良传统

《弟子规》传承300年,被誉为“人生第一步,天下第一规”,其中的价值理念和道德规范与社会主义核心价值观内涵不谋而合,《弟子规》的研读和学习正是践行社会主义核心价值观的重要举措。而中心小学也已经将《弟子规》纳入到学生必备读书清单中,并为每个学生都配备了《弟子规》读本,开展了经典诵读活动。

为了给学生创设一个文明、有序的学习和活动环境,同时提高学生的思想道德修养,中心小学利用国旗下演讲、板报、宣传栏和班会等形式宣传和学《弟子规》,更是利用课余时间、大课间时间化整为零

将《弟子规》融入到日常学习中来。“父母呼,应勿缓,父母命,行勿懒,父母教,须敬听。”日前,记者在中心小学校园随机询问了一名学生,《弟子规》的内容从该学生中脱口而出,而且还向记者解释了其中的含义。

谢锐滔表示,社会主义核心价值观的培育和践行需要的就是学习《弟子规》这样的正面行动,通过大量的学习和各种形式活动的开展,能够减少校园内的不文明行为,提高学生的思想道德修养,“让这些良好的品质跟随学生的一生,进而达到全民提升道德修养和素质的良好成效”。



## ⑤

### 通过劳动培育提高品德

中心小学一直十分重视学生的动手能力的培养,在劳动的过程中让学生学会更多,感受更多。而在培育和践行社会主义核心价值观活动中,中心小学利用劳动进行育人,提高学生的综合素质,得到了显著的效果。

在中心小学的小小种植园里面,种植园被划分成若干小块。每到放学时间,都能看到不少的学生细心地为农作物浇水施肥,认真地打理自己的菜园;在少年宫活动中设立的厨艺室



里面,不少学生围着

围裙,正在热火朝天地讨论怎么做菜才能更好吃。上述一幕幕场景,在中心小学里面经常能够看到,这是中心

小学实行劳动育人而开展的家务劳动、校内劳动以及少年宫活

动。此外,该校还通过组织“野外德育实践活动”,

组织学生到东坑农业园游览并开展野炊活动,提高学生

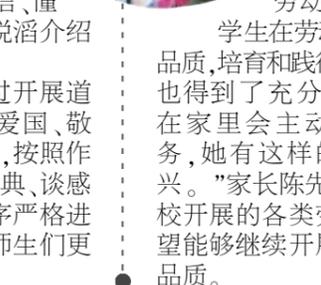
动手能力的同时培养团结合作的好品德。

谢锐滔表示,学生在劳动的过程中

当中不仅能学到一些劳动技能,更重要的是

学生在劳动中养成好的习惯和品质,培育和践行社会主义核心价值

也得到了充分体现。“现在孩子在家里会主动地帮我做一些家务,她有这样的变化我感到很高兴。”家长陈先生表示十分赞同学校开展的各类劳动育人活动,并希望能够继续开展,培养学生的良好品质。



## ④

### 以节日为契机开展各类活动

中心小学在开展培育和践行社会主义核心价值观的过程中,还有许多有特色的主题实践活动,通过德育实践活动的开展,提高学生的综合素质和实践能力,从中引导学生树立牢固的社会主义核心价值观。

“树立社会主义核心价值观,争当文明小学生”主题班会、体育文化节、“中国体育辉煌知多少、推荐学生读一本好书……”近期,中心小学陆续开展形式多样的主题活动,并针对学生的特点进行设计教学内容,由浅入深,循循善诱,使社会主义核心价值观成为了学生自觉行为和基本的道德情感。“我们还以传统节日、宣传日、纪念日为契机,组织学生开展道德实践活动,将社会主义核心价值观融入到活动当中,认真培养学生爱国情怀、尊老敬老、诚实守信、懂得感恩等美好品德。”谢锐滔介绍道。

此外,中心小学还通过开展道德讲堂活动,围绕“文明、爱国、敬业、诚信、友善”等主题进行,按照作反省、唱歌曲、学模范、诵经典、谈感悟、发善心、送吉祥等程序严格进行,通过身边的人和事让师生们更深刻的体会到道德的力量。



# 快乐烘焙 愉悦生活



快乐烘焙



作品出炉,赶快拍照

## 影像

和面、搓粉、切形状、放入烤箱、出炉、裱花,一道道工序下来,烘焙室弥漫着一阵阵的独特的甜腻,一盘盘新鲜的曲奇和蛋糕一一出炉。亲手制作的甜品有着不一样的甜度,因为里面包含着用心和汗水,是烘焙班每一位学员自己亲手制作,也是他们在甜品制作路上的第一份作品。

有人说,吃甜品能够保持一整天的好心情,或许在甜品开始制作到成型,这个过程就比吃甜品更能保持好心情,骏达社区的烘焙班就是这样的初衷吧。骏达社区为社区的居民和务工者提供了一个空闲时候的好去处,举办了一个烘焙班。烘焙班吸引了很多烘焙爱好者来学习,他们一起学习、一起制作、一起品味。

■本报记者 李倩仪 / 文



上炉了



老师授课



精心制作

秋日感怀

## 安放在大地上的河流

■石泽丰

上苍总是要把一些河流安放在人类的身边,即使河流要绕再多的弯,赴再长的征程,上苍也要让它做到,让它途经村庄,途经人类居住的地方。仔细一想,这似乎是给了我们一个暗示:河流的存在,并非为了流淌水,而是要哺育人类,哺育着世间的物种。

带着这样的命题去回忆我老家的那条河流,这种哺育生灵的目的,便如当年的河水,显得格外清晰。河是泥巴河,河床里长有青青的水草,鱼儿摆动着尾巴,快乐地往来游弋,小虾猛然从水草中窜出,稍顷,又窜进水草中。此情此景,在我童年的生活里,镌刻得如此有棱有角,并且装裱在了我的生命之中。就是这河,它以清冽甘甜的水,哺育着两岸的生灵,让物种一代一代延续下去。记得那时候,全村人的饮用水,都是年轻的人从这里担回家,倒在水缸里,备着烧饭炒菜。

河流的存在,让人们止步过。如果没有一座桥,两岸的交往该是何等的不便。他们只得通过最原始的方式,乘船过河,最终形成一个固定的渡口。时至今日,在我身边,内河渡口依旧屡见不鲜。因工作原因,为应付媒体策划的需要,我采

访过一次义渡工。他手拿一根竹篙,撑着船只,渡着来往的行人。问到为何义务摆渡,他淡淡地说,只为方便村人安全过河。这是在一个叫做流赛的乡村渡口,一个年近六十的老人,向我道出了他三十年义务坚守这个岗位的原因。在等人的间隙,老人站在船上,望着流逝的河水,目光有些呆滞。

这河是沙河,平时河面不宽,河水也不算太深。河底的沙石粒清晰可见。在不远去,一艘采沙船停靠在那里,运输带仍没在水中。看到如此温驯的河水,我倍感亲切,我的生命里有过故乡母亲河的影子,我的血脉里有河水流淌。听说这两岸的人们,千百年来,他们也是在这条河里取水饮用。此刻,我坚信他们对这条河流的感受,也都如我一般。

事情总是有它的玄机,总是暗藏着一些我们不愿看到却有不得不去接受的实事,这条河流也不例外。作为一个外来者,我不知道在它过去的岁月里,曾经发生过什么。那位老人,在接受我采访时,把自己经历过的悲伤,早已风干成一种平和的语气,如剥笋衣般向我诉说出来。

谁都不会相信,在这条沙河里,竟然发生过两次沉船事故,两次都是全船覆没,没有一个活着上岸。奇巧的是,第一次因祭祖,十八个男人全都落难,第二次因过河割猪草,十八个如花少女没有一个活口。听到这里,我深深地吸了一口气。对于一个小小的村庄,前后不到十年的时间里,却发生过两次灾难性的打击,这叫人心何忍?听说老人的哥哥和女儿都在遇难者之中。

我注视着河水,顷刻间有一种说不出的痛。半晌,老人指着那艘采沙的船对我说,好多年了,它一直在这条河里作业,原本平坦的河床,如今被开采成了一个巨大的深坑,危险随时袭来。说这话时,一丝惊恐再次掠过老人的眼神。在清清的河水下,这些巨大的深坑如一个个饥饿的胃囊,有的深不见底。

由此,我想到一些因非法采沙所带来灾难性后果的新闻报道。在物质利益的面前,人们总是以自以为是的正确追求,破坏自然,最终换来的是让生命承受着无边的巨痛。当下水质的变异,环境的污染,安放在大地上的河流,默默中,不知该如何去忍受。



寒溪诗潮

## 东莞的月亮

■卢巧玲

月亮还是那个月亮  
来自于盘古开天辟地之初  
恒古而明亮  
土地还是那片土地  
五千年沧海沉淀了深厚的文化  
五千年桑田蕴酿出淳朴的民风  
仍在这片土地上耀眼生光  
东莞仍是原来的东莞  
东江各条支流照样如密布人体的血管  
供养出新的俊杰新的传奇故事  
钟灵毓秀的山岭不变初衷  
仍旧描画着柔柔莞草产地的醉人风光  
在东莞这方夜空中不知悬挂多少年的  
月亮说  
城市是个年轻的城市  
由农业县到大都市的过渡  
不过短短的三十多年时光  
纵横的路网是连结着于这方热土贡献  
青春者  
与故乡的情感纽带  
参天的高楼承托起新旧莞人心中的梦  
想信仰

东莞的月亮曾见证过水绿山青  
虫鸣蛙叫稻谷翻金浪  
羞涩的情人甘蔗林中把爱歌唱  
也曾为追求经济效益而牺牲的河流  
由清澈变污浊而黯然神伤  
东莞的月亮曾给辛勤劳作的农民照亮  
夜归的路  
笑看顽童将新鲜的瓜果摘当干粮  
也曾被闪烁的霓虹及强烈的装饰性射灯  
掩盖了纯洁的光芒

混凝土油柏路  
浇灌住足下的泥泞与尘埃  
盖不住莞人心中对土地的深深眷恋  
摩天楼洋别墅  
支撑着莞人九天摘星的宏伟志向  
却抹不掉灵魂深处于田园间诗意栖居  
的梦想  
观音山的绿  
松山湖的清  
农业园的清翠与花香  
让东莞的月亮拾回往昔的信心  
重现纯洁如银的光芒  
月下垂钓  
绿道漫步  
自娱歌舞  
新时代莞人的多彩夜生活  
令东莞那弦古老的月亮  
更加温暖慈祥

### 关于举办“走进基层·服务群众——东坑镇外景摄影艺术培训班”的公告

为进一步提高我镇摄影人才和广大摄影爱好者的摄影知识与技术水平,满足广大摄影爱好者的需要,延伸上期室内实操拍摄培训内容,增强公益培训班的实效性。现决定于9月27日举办“走进基层·服务群众——东坑镇外景摄影艺术培训班”。欢迎广大市民群众报名参加!详情请登陆阳光东坑网(<http://dk.sun0769.com/index.html>)浏览。

东坑文广中心(文化站)  
2014年9月18日

摄影欣赏



### 【古店里的精品】

李满华 / 摄

生活小品

# 我心中的幸福

■金豆



以我现在的心态,平安、健康、家庭关系和睦、工作顺利,可能是我最想追求的东西。所以这几件事情得到,我就觉得自己很幸福。

而这些,我目前都得到了。所以,近几年,面对与他人的相处,我多了一些平和与坦然,因为我觉得自己实在没有必要和别人去比较幸福,只要达到了自己的幸福预期,那么自己就幸福了。所以,我把更多的时间,花在经营自己的健康,有空的时候,多学会体味人生;让自己身心得到休养;经营与家人的关系,与父母更多一些沟通与理解,有空的时候,听听他们的告诫与唠叨;经营自己热爱的事业,将认真踏实地工作作为生活的乐趣,而不是把工作当成单纯的谋生手段,或者得到某种功名的阶梯;同时与人为善,对相处的来的朋友,就多一些交往,如果不喜欢的,就淡然处之,也不去挑惹是非。

有时候,我常常觉得人生苦短,看着周遭的世界变化的那么快,有时候可以形容为“异常”,每当这时,我就不断地告诫自己:现在的我很幸福,我要懂得珍惜,不要去羡慕那些不切实际的东西。幸福的感觉就是全身心地投入到对

幸福的享受,同时幸福也要身临幸福的人懂得珍惜,有些人、有些事,如果你不懂得珍惜,即便是拥有,也可能只是短暂的缘,留不住的水。

就我个人而言,我最大的幸福,很大一部分是源自我的家人,所以我常常把自己这些幸福的理念与他们分享,引导他们去惜福,引导他们用一种更健康、更快乐的心态去生活。对于父母,他们苦了大半辈子的时间,到现在没有什么经济压力了,可是对于金钱还是“斤斤计较”,有时候该花的钱不花,不该省的钱却省下来。对于金钱,我不主张浪费,但是钱如果花的有道,它的价值会更有意义。例如一餐精致的晚餐,一次短途的旅行,一束香气怡人的鲜花,一份别有创意的礼物……这些都需要钱,我是舍得花掉它们,我认为这些钱花不多,但是得到的快乐是用再多的钱买不回來的。特别父母年纪慢慢大了,未来的事情谁都不好预料,不如在可以动,可以笑,可以吃的时候,让他们多去享受一下这个世界。当然这些东西,也不能一下子全部让父母欣然接受,只能慢慢的让他们去习惯,让他们去改变。

而对弟弟,我却主张他多一些责任感,做人做事,都要多一份认真,不要对自己的要求太过于放松,特别面对金钱应该善于理财和懂得提前规划金钱的使用。毕竟他现在还很年轻,人生还有很长的路,很多的挫折等着他对面对,如若没有经验和经济的积累,这对于他来讲都是不利的。

对于我的朋友们,我很开心与他们分享我人生的很多快乐。比如买到了有价值的东西,比如看到了比较有用的知识,比如听到了有趣的事情……这些我都会拿出来跟朋友们说说。虽然不一定有什么实际的意义,但是朋友之间沟通与交流本身已经大于一切了,言者无心,听者有意,也许真有一、二件事情对于朋友来说是有帮助的,这样就太好了。

平安、健康是金,是福;和谐的关系是人生的润滑剂;热爱的工作、事业是实现自我价值的最有效途径之一。所以,让有限的生命,做最有意义的事情,是这我感觉到快乐与幸福的事情。你也可以……不要总是让烦恼挂在额头,不要总是让压力搞到冷漠、暴躁,不要让虚华的东西让自己不开心。

## U互动 随我控

### 广电网络携手全市“第六届英语口语大赛” 高清互动、宽带上网大优惠

即日起至12月31日,凭全市“第六届英语口语大赛”宣传折页,到广电网络营业厅办理高清电视、宽带上网“互动、融合套餐”【U惠88、U惠108、U惠128】,除即时优惠减免50元外,凡办理“移动融合套餐”的,即可获赠移动50元话费。

### 赛事点播、即时投票 一起来抢“最佳电视人气”大奖

凡高清互动电视用户,随时可通过高清机顶盒的互动点播平台,免费收看参赛选手视频,并即时接受观众投票。各参赛组别获得最高票数者,将有机会获得IPHONE5手机一部。【搜索投票路径:“U互动主页”界面下,“电视学堂-2014英语口语大赛”,进入点播或参与投票,简单方便】

查询请电:96956或83381507  
广电网络东坑分公司

# 东坑镇 2014 年国庆期间文化活动安排表

在祖国65周年华诞之际,为进一步活跃我镇群众文化生活,展示群众文化新风采,营造良好的节日氛围,我镇将组织系列文化活动,具体如下,欢迎广大市民群众积极参与!

| 序号 | 活动名称                           | 时间                | 地点                 | 主办单位                | 协(承)办单位                       |
|----|--------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|
| 1  | 名家讲堂——日常生活中的文学                 | 2014年9月24日        | 电大阶梯教室             | 东坑镇宣传教育局、东坑镇文联      | 东莞市广播电视大学东坑分校                 |
| 2  | 2014年东莞第十届读书节——我的打工成才路大型巡回演讲活动 | 2014年9月26日        | 金利怡卫浴有限公司          | 东莞市文联、东莞市总工会        | 《南飞燕》编辑部、东坑镇文联、新莞人服务管理中心、骏达社区 |
| 3  | 百姓大舞台——2014年东莞市文化惠民千场文艺演出进基层活动 | 2014年9月26日        | 鹰岭公园               | 东莞市文化广电新闻出版局        | 东莞市文化馆、东坑镇文广中心                |
| 4  | 莞乡坑土·东莞记忆——老照片展                | 2014年9月26日-10月7日  | 世纪广场群艺大楼南楼一楼展厅     | 东莞市文化广电新闻出版局、东莞市教育局 | 东莞市展览馆、东坑镇宣传教育局、东坑镇文广中心(文化站)  |
| 5  | 走进基层·服务群众——东坑镇外景摄影艺术培训班        | 2014年9月27日        | 丁屋古围墙、东坑农业园        | 东坑镇宣传教育局            | 东坑镇文广中心(文化站) 东莞摄影家协会东坑分会      |
| 6  | 五星红旗的回忆——丁屋村迎国庆主题读书活动          | 2014年9月27日-10月12日 | 丁屋村公共电子阅览室         | 东坑镇丁屋村委会            | 东坑镇丁屋村文化活动中心                  |
| 7  | 百姓大舞台——2014年东莞市文化惠民千场文艺演出进基层活动 | 2014年9月28日        | 精博旅行用品有限公司         | 东莞市文化广电新闻出版局        | 东莞市文化馆、东坑镇文广中心                |
| 8  | 践行核心价值观,共筑你我中国梦——东坑图书馆新书展览活动   | 2014年10月1日-10月30日 | 东坑图书馆(东坑镇科技路东坑中学旁) | 东坑图书馆               | /                             |
| 9  | 走进基层·服务群众——国庆电影周               | 2014年10月1日-10月3日  | 世纪广场               | 东坑镇文广中心             | 东坑文化站                         |
|    |                                | 2014年10月4日-10月7日  | 村(社区)、企业           | 东坑镇文广中心             | 东坑文化站                         |
| 10 | 百姓大舞台——2014年东莞市文化惠民千场文艺演出进基层活动 | 2014年10月18日       | 歌乐东方电子有限公司         | 东莞市文化广电新闻出版局        | 东莞市文化馆、东坑镇文广中心                |

东坑镇文化惠民活动领导小组  
2014年9月17日

生活中, 养眼护眼的营养元素大都来自于我们的食物。在食物中摄取的营养是否充足, 直接影响到眼睛的发育和健康。那么, 如果想要拥有一双动人有神的明眸, 饮食方面又怎能缺位? 本期教你制作几款简单、美味、营养又益眼的食物, 其中一些或者可以作为主食, 或者可以作为点心、配菜, 闲来时亲自小煮一下, 也别有一番情趣。另外, 这些食物给家中的孩子们作明眸食谱也很适合哦。

■文 / 谢毅飞



## 识食养明眸

### No.1

#### 鸡肝菠菜粥

维生素 A 是维持正常视觉所必需的营养素, 鸡肝中的维生素 A 含量仅次于羊肝和牛肝, 而高于猪肝, 且富含铁、锌、硒等多种微量元素, 是养肝明目的良品。

#### 原料

鸡肝 50g、菜 100、香米 50g、姜 10g、葱白 10g

#### 做法

- 1 将新鲜鸡肝在流水下反复冲洗至发白, 再放入清水中浸泡 2~3 小时, 中间换水两次, 水中可加一勺醋以去除腥味
- 2 将泡好的鸡肝用沸水焯至 6 分熟, 去除浮沫, 捞出切小丁, 加入葱丝、姜片及酱油拌匀并腌 15 分钟备用
- 3 菠菜沸水焯熟, 切成小段备用
- 4 香米洗净, 放入砂锅中, 加适量清水, 大火烧开后, 小火慢炖至香米开花熟烂
- 5 香米粥中加入鸡肝丁、菠菜段煮熟, 最后加盐调味, 淋上食用油调匀即可出锅

#### 提醒

鸡肝营养丰富, 维生素 A 含量高, 体积小, 容易入口。但需要注意, 鸡肝胆固醇含量较高, 一次不要吃太多。另外, 肝脏是解毒器官, 会残留有毒代谢产物, 食用前要充分冲洗和浸泡。



造成眼睛患病、近视的原因是多种多样的, 从饮食营养综合起来主要有以下几个方面:

#### A 与叶黄素的缺乏有关

叶黄素是人眼视网膜黄斑的主要成分, 对人的视力影响很大。但叶黄素在人体内无法合成, 所以只能依靠食物的补充。

在日常接触到的食物里, 叶黄素主要存在于蔬菜和水果中, 如胡萝卜、玉米、橘子等含有较丰富的叶黄素。

#### B 与锌和钙的缺乏有关

锌元素在体内作为酶的组成参与代谢, 因此锌也参与眼睛的代谢。缺锌会使眼睛的代谢发生障碍, 进而影响视力。而钙, 众所周知, 钙是肌肉张力的重要基础, 所以缺钙会影响到眼部肌肉的张力和弹性。

在动物性食物中, 瘦肉、肝脏、牡蛎等锌的含量较高, 在植物性食物中干果类的核桃和花生含有丰富的锌, 大豆、白木耳等也是不错的补锌食物。

#### C 嚼食干果好处多

吃干果和嚼硬食对防止近视也很有作用。孩子的眼部肌肉处在发育期, 经常吃干果和咀嚼, 有利于眼部肌肉的训练。当用眼过度、眼睛疲劳时, 适度的肌肉训练有利于眼肌的休息和放松。此外, 干果中含有丰富的锌元素, 所以, 嚼食干果是一举两得的好举措。

### No.2

#### 香煎三文鱼

三文鱼富含不饱和脂肪酸, 其中的 DHA 对于人体的体格、视力和智力发育过程具有重要意义, DHA 是视网膜中最丰富的多不饱和脂肪酸, 适量补充可有效保护视力。

#### 原料

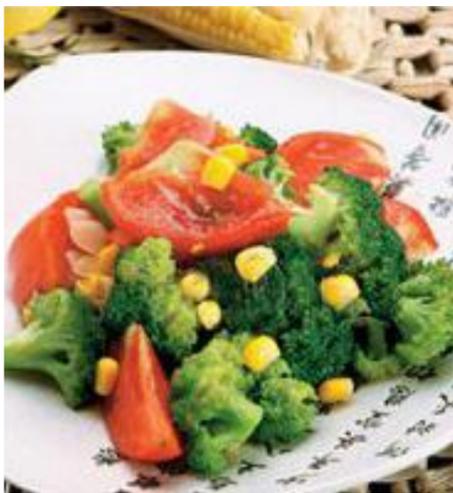
三文鱼 50g、黄油 20g、面粉 20g、淡奶油 5g、洋葱 1 片

#### 做法

- 1 新鲜三文鱼洗净、控干, 用精盐均匀涂抹腌制 30 分钟, 蘸上少许干面粉备用
- 2 将黄油加热融化, 放入少量面粉, 小火慢炒, 然后倒入适量清水, 大火烧开后调入淡奶油, 制成奶油汁
- 3 重新起锅, 中火加热黄油, 烧至七成热时将准备好的三文鱼放入, 小火慢慢将其煎至表面金黄
- 4 锅中留底油, 烧热后将洋葱碎放入爆香, 随后放入奶油汁, 烧沸后调入盐和白胡椒粉
- 5 将做好的调味汁淋在三文鱼上即可

#### 提醒

三文鱼含有较多的水分和脂肪, 烹制时加热的时间不宜过长, 否则肉质会干硬, 吃起来口感不佳。优质三文鱼的鱼肉色泽鲜明、肉质结实而富有弹性、鱼皮黑白分明无淤伤、鱼鳞透亮有光泽, 选购时要注意挑选。



### No.2

#### 番茄西兰花

西兰花中含有叶黄素, 是一种天然的强抗氧化剂, 也是构成人眼视网膜黄斑区域的主要色素成分, 能够保护眼睛免受伤害, 同时西兰花也是维生素 A 的良好来源。而西红柿中的番茄红素是目前被发现的最强抗氧化剂之一, 能够迅速清除自由基, 在防癌抗癌、调解血脂、延缓衰老方面功效显著。

### No.4

#### 胡萝卜蛋饼

胡萝卜、南瓜等黄红色蔬菜含有丰富的类胡萝卜素, 可在体内转化成维生素 A, 有助于保护视力。

#### 原料

胡萝卜 200g、南瓜 100g、鸡蛋 100g、虾仁 30g、香葱 10g

#### 做法

- 1 胡萝卜洗净, 刨成细丝, 香葱切成末, 虾仁洗净去虾线, 切成小丁
- 2 南瓜蒸熟后捣成南瓜泥
- 3 面粉用清水调成糊状, 打入鸡蛋、放入一半南瓜泥后搅匀
- 4 将胡萝卜丝、香葱末、虾仁丁同时放进剩下的南瓜泥内搅匀, 加入适量食盐
- 5 向锅中加入食用油, 将蛋糊倒入锅内, 摊成蛋饼, 煎至两面金黄色即可起锅
- 6 向锅中加入食用油, 将伴有胡萝卜丝等材料的南瓜泥倒入锅内煎熟, 然后起锅
- 7 用煎好的蛋饼包裹好煎好的南瓜泥馅

#### 提醒

胡萝卜素是脂溶性物质, 必须先溶解在油脂中才能被有效吸收, 因此最好不要生吃, 而是与食用油或肉制品一起烹饪后再食用。可根据时节随心更换食谱中的蔬菜品种, 如春季可以野菜、春韭代替胡萝卜, 夏季代之以西葫芦、黄瓜, 甚至青豆、玉米粒等, 五彩缤纷, 能引起食欲。



#### 原料

西兰花 100g、番茄 100g、蒜瓣 20g

#### 做法

- 1 西兰花洗净, 掰成小朵, 入沸水焯 6 分熟后迅速捞出, 置于冷水中备用
- 2 番茄去皮, 切成小丁
- 3 蒜瓣拍碎成蒜蓉, 备用
- 4 炒锅中倒入油, 微微爆香蒜蓉, 加入西兰花迅速翻炒, 再倒入西红柿, 加入适量盐, 炒熟即可

#### 提醒

食用时, 加少许烹调油或加热均可促进叶黄素、番茄红素的释放, 从而有效提高肠道的吸收率。