



东坑镇人民政府 主管、主办
准印证号:(粤 S)L0160005
逢周三出版 本期 4 开 8 版

東坑

2016 年 第 40 期 总 **878** 期

报料热线: 83381509

投稿邮箱:dkbaoshe@163.com

2016年10月12日 丙申年九月十二
内 部 资 料 免 费 交 流

张耀洪书记一线调研 要求把民生工作落到实处

》》》02 版

10 月 15 日起乐然街将进行全面升级改造



李刚镇长带队 走访调研企业

》》》02 版

我镇核心价值观 宣传形式多氛围浓

》》》03 版

井美村创文工作 成效显著 获群众认可

》》》04 版

我镇加大投入 完善道路交通设施

农业园吸引游客 6 万多人次

国庆假期全镇交通 治安秩序良好

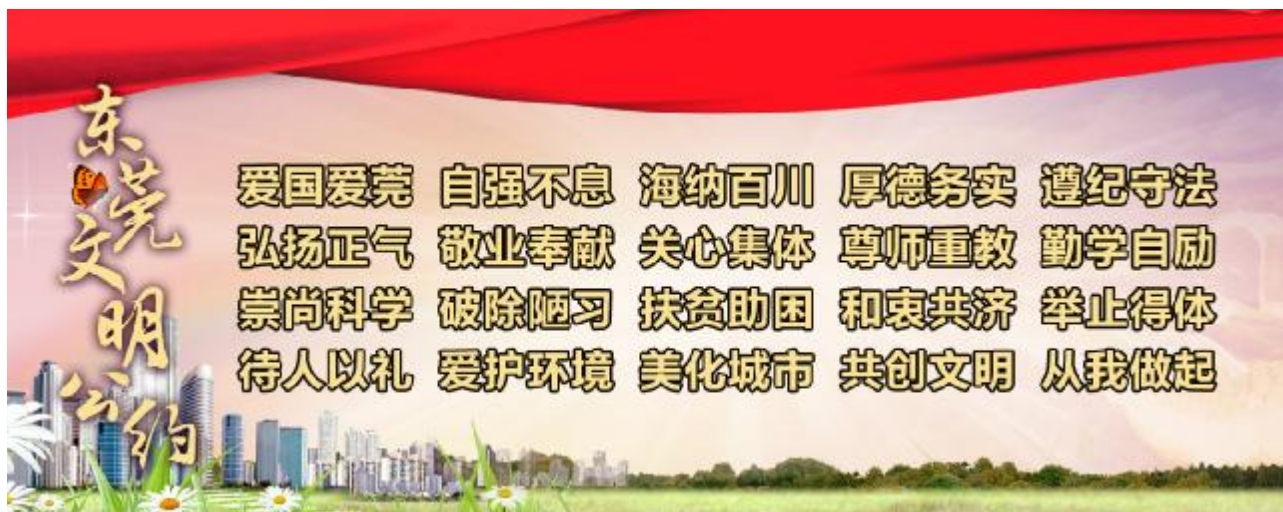
》》》06 版

东莞原民办教师、原代课教师可以申请认定

》》》06 版

2016 年东莞市镇街公务员篮球联赛正式打响

》》》07 版



张耀洪书记一线调研 要求把民生工作落到实处

东坑讯 10月9日,镇委书记、镇人大主席张耀洪深入到我镇青少年活动中心、实验幼儿园以及新莞人服务中心等地进行调研指导,详细了解工程建设进度以及遇到的问题,全力推进各工程施工建设,把民生工作真正落到实处。

实地调研民生工程建设情况

镇委书记、镇人大主席张耀洪一行首先来到青少年活动中心,实地参观了该中心的书法室、舞蹈室等17个功能室,以及详细了解中心的改造进度、招生计划等相关情况。据了解,东坑镇青少年活动中心目前已经改造完成,教学设置、办公家具等在陆续进场,人员配置也基本到位,预计10月15日开展第一期班,试营运两星期后正式揭牌营业。

张耀洪寄语该中心要进一步完善各种软硬件设施,并将青少年教育与东坑文明创建工作、社会主义核心价值观相结合,把户内教育与户外教育相融合,促进青少年学生全面发展。

随后,张耀洪书记一行到我镇实

验幼儿园建设工程现场视察,详细了解该工程建设进度及相关施工建设问题。目前,实验幼儿园的主体建设工程已经完工,现在正在进行二次装修,预计明年3月份开始招生。

张耀洪强调实验幼儿园是我镇第二所公办幼儿园,也是我镇2016年十件民生实事之一,施工方必须在确保工地安全生产的前提下,严格按照规划进度如期完成工程建设,真正惠及老百姓。

调研指导新莞人服务中心工作

当天,张耀洪一行深入新莞人服务中心开展工作调研,详细了解今年以来该部门工作开展情况、存在问题以及下来的工作计划。张耀洪充分肯定该部门今年以来的工作成效,并寄语该部门人员要树立大局意识,强化创新力度,确保各项工作有序推进。

据了解,为进一步加强和创新社会服务管理,当前,新莞人服务中心正全面推进以网格化为基础、信息化为支撑的社会服务管理“智网工程”工作,按市、镇要求进行基础网格划分,逐步实现以网格化、信息化为主



■ 张耀洪深入实验幼儿园调研

要特征的社会治理体系在全镇范围覆盖。

张耀洪指出,强化外来务工人员公共服务是新莞人服务中心的重要职责,全体人员应当树立大局意识、

不断提升个人素质以及强化创新力度,努力做好人员信息采集、出租屋的办证换证、“智网工程”建设等工作,为东坑发展作出积极贡献。

(欧洁如)

李刚镇长带队走访调研企业

东坑讯 10月10日,镇委副书记、镇长李刚率队深入到我镇骨干企业,了解企业的投产情况以及发展动态,帮助企业解决生产经营中的困难,全力为企业营造良好的营商环境。

镇委副书记、镇长李刚,镇委委员李进强、李灿明以及镇商务办、科技办等人员一行来到了华荣通信技术有限公司,深入了解企业新厂区投入使用情况以及未来发展规划,认真倾听企业在生产经营中存在的困难,并把省市的相关政策送到企业。李刚表示,下来党委政府还将一如既往关心支持企业发展,努力营造良好的营商环境,推动企业壮大发展规模,不断提升企业的综合竞争力。

据了解,东莞华荣通信技术有限

公司于2009年落户我镇,该企业主要从事通信设备机柜及相关网络产品的研发、生产与销售,2015年4月,华荣公司扩大业务量,并租凭迎宾路新厂区约2.5万平方米,主要增设企业网及新能基产品业务,目前该厂区已投入使用。

在迈思普电子有限公司,李刚详细了解企业厂区的建设情况、生产情况、未来发展规划等,并且一线听取企业诉求。当得知企业存在人员招聘、报建手续等实际问题时,李刚当场要求相关部门要及时配合,协助企业解决实际问题,助力企业更快更好发展,同时他也勉励企业要坚定发展信心,下来党委政府也将进一步跟进企业的发展,全力为企业解决后顾之忧。

(李挺宜)



□ 李刚深入企业走访

观察

东坑的生态发展之路 助推精品小镇建设

■ 特约评论员 索实

国庆期间,东坑的农业园吸引游客6万多人次,这充分证明了东坑生态建设的成果得到了广大市民的肯定,也充分体现出了东坑小而精的精品特色。

完善农村基础设施,进一步缩短城乡差距,成为了东坑加快新型城镇化建设的重要抓手。当前,东坑正通过推动凤大等试点村积极建设美丽幸福村居,不断改善提升群众生活环境,打通服务群众最后一公里,把幸福送到

群众家门口。如今,东坑14条村均成为了市级生态村,涌现了一大批环境友好企业、绿色学校、绿色社区。发生在镇村的这些新变化,为东坑下来构建绿色产业体系奠定了坚实基础。

之前,东坑获得了“全国休闲农业与乡村旅游示范点”称号。笔者认为,东坑应该充分利用这张名片,把美丽乡村建设和发展特色产业结合起来,大力发展乡村旅游产业,培育绿色经济新增长点,更好建设精品特色小镇。

当前东坑镇以开展文明创建工作为契机,树立尊重自然、顺应自然、保护自然的理念,坚持在发展经济中保护生态,在生态保护中推动发展,既要让广大市民共享经济发展的利益,也要让广大群众感受到生态建设的成果。

打造精品小镇就是要做到小巧玲珑,做到小而精。东坑要主动融入城区,融入松山湖,积极完善城镇基础设施,加快新型城镇化建设,提升城镇品味,推动产城融合发展。各相

关部门和全社会共同努力,就一定能够将东坑镇打造成宜商宜居的生态城市,一定能够使东坑家园更加美好,人民生活更加幸福。

无数实践证明,环境也是生产力。环境越好,越能吸引各方的投资客商,越能吸引优质企业落户东坑。走生态发展之路事关东坑人民的生存环境和生活质量,事关经济社会的可持续发展大局,需要生活在东坑、工作在东坑的每一位共同努力,共同创建。

我镇核心价值观宣传形式多氛围浓

东坑讯 我镇自文明创建“补短板促提升”行动开展以来,不断创新社会主义核心价值观宣传的方式方法,全镇文明创建宣传氛围日渐浓郁。“富强、民主、文明、和谐,自由、平等、公正、法治,爱国、敬业、诚信、友善。”24 字社会主义核心价值观宣传随处可见。

9 月 26 日下午,东坑村百顺公园里,红色为主基调的社会主义核心价值观主题宣传大型公益广告牌,彰显孝义的二十四孝道德墙,在明媚的阳光下显得特别醒目,营造出鲜明热烈的宣传氛围。

“百顺公园是我村聚集人群较多的地方之一,我村对广场舞台和长廊进行了翻新,在公园周边做了大量的宣传,包括做宣传喷画、舞台的背景

墙、特色的壁画、宣传栏,灯杆旗等告示大量地投入宣传效果。”东坑村宣传委员卢焕强表示,到目前为止,东坑村已在村内做了 195 块公益宣传广告,并设立了 2 个村民信息发布的,发放《文明公约》等宣传资料 10000 余份,形成了良好的宣传氛围。

据了解,我镇不断创新核心价值观宣传形式,并确定了一批示范村、示范公园、示范街等,以未范运作,强化引导核心价值观的融入提升以及公益广告氛围的提升,切实强化公益宣传实效。据统计,到目前为止,我镇辖区范围内新增核心价值观宣传共 3770 多处,其中主干道 T 型广告牌 7 个,灯柱旗 1140 多条,各单位、村社区、学校增加宣传围挡喷画、挂画、海报、横幅等共约 2510 多处。(李挺宜)



“祷告驱鬼”治病致人死亡“以商养教”非法敛财几千万元——“门徒会”邪教涉嫌组织破坏法律实施犯罪案件揭秘

冒用基督教的宗教名义,现实中以“祷告驱鬼”传播伪科学;违背正常规律,捆绑他人禁食禁水祷告治病致人死亡;一系列的歪理邪说蛊惑人心,蒙骗招徕几万人规模的信徒。

近年来,“门徒会”为了拉拢信徒,实行“复兴计划”,鼓励信徒向神“献爱心”、缴纳“慈惠钱”。同时,“门徒会”还把部分钱财用于资助少数信徒开办超市等经济实体,以达到“以商养教”目的。短短几年时间,该组织涉嫌非法聚敛几千万元的邪教活动资金。

上述种种,对于“门徒会”来说,充分展现了其邪教本质。目前,公安机关经过持续调查取证,查明了“门徒会”内部一系列违法犯罪事实。多名“门徒会”分子被人民法院以涉嫌组织、利用邪教致人死亡罪等判决处理,一批核心骨干人员也被抓获在审。近日,记者深入湖北省监利县、十堰市郧西县等案发地采访,“门徒会”掩藏在“仁爱”背后的面目,也得以暴露在世人面前——

捆绑他人禁食禁水长达一周,祷告求神驱魔治病致人死亡

“都是让这个邪教害的!”在湖北省武汉女子监狱,记者见到了犯组织、利用邪教组织致人死亡罪被判有期徒刑三年的姚湘枝。年仅 35 岁的她,谈起去年 6 月发生的那起祷告驱鬼治病惨剧,后悔不已。

根据监利县人民检察院的指控,作为门徒会“白马教会”负责人的姚湘枝,在去年 2 月初接到上级分会点负责人翟新勇的通知,寻找“见证”(即寻找有病的人,通过信教、祷告求神驱魔把病治好的例子),便于开“新工”(即发展新的信徒)。姚湘枝推荐了一名精神分裂症患者信徒徐某,也就是后来祷告治病惨剧的受害者。

据办案民警介绍,去年 6 月 14 日 8 时许,翟新勇、姚湘枝两人来到徐某家二楼客厅,为徐某祷告求神驱鬼治病。在此过程中,翟新勇以对神尊重为由不让徐某吃药治疗。

持续祷告三天后,16 日下午,翟新勇以徐某家中太吵,不能安心祷告,不利于治病为由,提议将徐某带到白马村万某家中继续祷告。当晚,翟、姚两人把徐某转移。转移到达后,徐某病情发作,为了控制住徐某,同时组织更多教徒为徐

某祷告驱鬼,翟新勇、姚湘枝先后通知了近 10 名信徒前来一起祷告。

为了祷告持续不断进行,翟新勇、姚湘枝先后组织安排多名信徒三班倒 24 小时轮流不间断祷告。根据翟新勇等人的供述,“每班三男三女,每班 8 小时。每班三个男的,就是为了在祷告期间徐某发病不配合时,起控制作用。”

同时,翟新勇等人认为徐某系“牛魔王精”附体,遂提出不让徐某吃药、进食、喝水,不让徐某休息。以折腾、惩戒徐某身上的“牛魔王精”,让其精疲力竭后离开徐某的身体,从而达到求神驱鬼治病的目的。

令人无法理解的是,当徐某发病加上没有饮食出现用头撞墙等状况时,翟新勇等人仍然不为所动,坚持认为是“牛魔王精”作怪。多名“门徒会”信徒采用抱脚、拉胳膊、压手腕、捏腰、捆手腕等方式制服徐某。这种不吃不喝实行人身控制的状况,持续了竟然长达 7 天!

在徐某病危期间,一心“见证”祷告求神可以驱鬼治病的众多“门徒会”教徒们,不仅不将其送医院救治,反而用胶布、布带将徐某的双手捆住,直到病人死亡。甚至当病人死亡后,众人仍坚持祷告“死而复生”,直至被公安机关抓获。

记者在监利当地采访时发现,不少文化程度不高的村民最易受到“祷告治病”邪说的蛊惑。然而,“门徒会”编造的种种谎言也被一一拆穿——该组织骨干人员石某腿患有严重风湿,还出过车祸,多年治不好,被抓后他也坦言:“祷告驱鬼治病是虚假骗人的,没有用。”

“给别人家庭,也给自己家庭带来了不好的影响,我愿意补偿”,只有小学文化的姚湘枝前几年一直在外打工,长年劳作身体患有一些慢性病,回家后信教不再参加劳动的她,把身体病症有缓解归因于“信教祷告的结果”,并到处宣讲信教祷告可以治病。

接受记者采访时,她眼含泪花后悔地说,信邪教给别人带来这么坏的影响,自己的儿子只有 14 岁,自己被判刑无法照看孩子,也是邪教的受害者。

实施“复兴计划”募集资金几千万元“以商养教”,“善款”保管者挪用资金为儿子买房

近期,湖北省十堰市公安局门先后

成功抓获“门徒会”幕后人员华某、主执陈某、配执张某等人,基本查清了该派组织体系、活动方式、骨干人员,有效获取了该邪教组织实施“复兴计划”、“以商养教”、邪教资金流向、现状和下一步活动趋向等内幕性、深层次问题,并依法查缴 780 万元邪教活动资金。

在十堰市郧西县看守所,记者见到了被抓获的陈某。作为“门徒会”邪教组织的骨干,今年 52 岁的他因长期从事该邪教活动分别于 1990 年、1998 年被依法打处,其先后在该邪教组织内担任广西分会执事、长沙分会执事、长江大会执事等重要职务。

据陈某供述,近年来,一方面公安部门持续打击,另外其他教派也在拉拢侵蚀该派信徒。为了扩大地盘,陈某等人开始实行“复兴计划”,倡导信徒发家致富,鼓励信徒向神“献爱心”,缴纳“慈惠钱”“慈惠粮”“慈惠民物”。“门徒会”把聚敛的部分钱财用于资助少数信众开办超市等经济实体,以达到“以商养教”目的。

据十堰市郧西县公安局副局长余绍朝介绍,经过审讯了解到,该邪教组织实施“复兴计划”期间推行“亏补赚交”模式。例如,开办超市等经济实体的信徒经商出现亏损情况下,该组织会酌情予以补贴,盈利的按照经营所得以一定数额缴纳“奉献款”。经查,2011 年—2014 年期间,该邪教组织涉嫌敛财高达 4000 多万元。

“复兴计划”的实施为该邪教组织的非法活动提供了造功功能,根据陈某、张某等人的供述,该组织近年来会拿出一部分聚敛的钱财用于看顾补贴下监执事等各级骨干人员、家庭贫困的教徒,“这一招也是‘精准扶贫’,不是自己的教徒再穷也不会关照,意在笼络稳定骨干人员及信徒。”

该组织聚敛的巨额钱财从不存入银行,而是采用骨干人员现金保管的形式,逐级管账。例如陈某手上保管 530 万元、张某保管 460 万元、骨干人员石某保管 180 万元。私人保管钱财,却从不留下账目,这也为部分保管人员“监守自盗”私自挪用资金留下空间。

据办案民警介绍,石某从张某手上“借”40 万元在孝感为自己的儿子买了一套房子,说是“借”其实并不归还。此外,陈某“借”给自己的弟弟 20 万元。他

坦言:“没人知道借给弟弟钱这件事。”据陈某供述,2014 年自己母亲去世,他自己偷拿了 4 万元用于办丧事,之后也没有归还。

邪教组织“披着宗教外衣”逃避法律打击,专家希望民众清醒认知、自觉远离

由于“门徒会”的活动严重地扰乱了老百姓的生活秩序,“门徒会”早在上世纪 90 年代就被国家认定为邪教组织,曾在四川、湖北、湖南、贵州等重灾区进行打击,一大批骨干分子被判刑,组织系统曾被摧毁。

然而,伴随着一些骨干成员刑满释放,回到社会后再次大力发展该组织,并蔓延到全国各地。组织得到重建后,“门徒会”人员在某些地方将教名改为“三赎基督”,以逃避公安机关的打击。近年来,全国各地陆续展开了清理“三赎基督”邪教组织的行动。

为了逃避打击,该组织内部日常相关事宜推行逐级征求意见、分级单独商议模式。杜绝同级、上下级之间电话联系,一般三四个月或半年约定在接待家庭见面了解信徒现状等情况。相互之间称呼兄弟姐妹不打听对方真实姓名,包括钱财从不留账。这也给公安机关调查取证造成一定困难。

武汉大学哲学学院教授徐骏多年研究宗教学,他认为“门徒会”打着基督教的旗号进行邪教传播,一些骨干人员没有什么文化知识,歪曲《圣经》并进行随意解释,欺骗普通老百姓,是典型的邪教。如今社会流动性的加大,部分老百姓的信仰缺失给邪教的扩大传播形成了土壤,亟须加大打击力度。

如今,翟新勇、姚湘枝等人已经接受法律惩罚。伴随案件调查取证不断深入,“门徒会”邪教组织核心骨干人员势必也将接受法律的庄严审判。

“宗教人士对于邪教最为敏感,政府有关部门要发挥宗教人士的力量。同时,多举措健全基层预警机制,在邪教萌芽阶段及时扼杀。”徐骏说,“邪教是对人心的一种蛊惑和贻害。一些邪教形式隐蔽,对人洗脑控制,社会危害很大,希望广大民众清醒认知,自觉远离。”

来源：新华社

编者按：自文明创建工作开展以来，我镇结合实际，积极推动创文示范点的建设，并取得了明显成效。村、学校、医疗等部门单位的示范点在创文过程中，亮点突出，措施得力，为全镇的文明创建工作加分。从本期起，我们将陆续报道相关示范点的做法及其成效，敬请读者垂注。

井美村创文工作成效显著 获群众认可

东坑讯 井美村作为东坑镇文明创建整治提升行动的示范村，经过几个月的努力，该村环境整治成效显著，长效管理明显进步，全村上下焕然一新，村民纷纷点赞。

自井美村开展文明创建整治提升行动以来，不少市民都认为，井美的创文工作成效比较显著，特别是环境卫生整治工作投入力度大，措施落实到位，现在不论是村里的主要街道，还是背街小巷都能保持干净整洁，整体面貌焕然一新。

市民谢阿姨表示，井美现在的环境卫生好了很多，清洁多了，环卫工人的积极性也好多了。会堂那边画了墙画，比较复古，总体来说好了很多。

为了充分展示井美村悠久的历史文化、名人典故、家规家训，该村积极

推进美丽幸福村居建设与精神文明创建工作紧密相融，切实改善村容村貌。目前，井美会堂修缮工程、会堂广场改造工程、早禾坑鱼塘景观改造、南门路道路升级改造和文化景观工程等 5 大项目正在稳步、有序推进中。

据介绍，下来该村将会继续把社会主义核心价值观精神融入城市景观，融入本土文化活动、融入生产生活，营造浓厚宣传氛围，提高村民文明素养。

井美村党工委书记 谢柱洪表示，下来将继续对村公园及工业区做好核心价值宣传，加强对文物文化宣传，并计划在文阁凉亭等制作木雕刻对联、石刻石碑，在会堂内做一个我村名人古书古画展览，美化、传承该村文化特色，提高该村对外形象。

(欧洁如)



社卫中心积极推动文明创建示范医疗机构建设



东坑讯 自文明创建工作开展以来，我镇社区卫生服务中心结合自身实际，按照“三优一文明一满意”的标准，积极推动创文示范医疗机构建设，并取得了明显成效。

走进社区卫生服务中心的大门口，笔者在醒目位置看到设置的 24 字社会主义核心价值观宣传横屏，此外，一批“讲文明 树新风”公益宣传海报和公益广告宣传栏也随处可见，极大提升中心的环境和宣传氛围。

据了解，自东坑文明创建整治提升行动以来，我镇社区卫生服务中心以“秩序优良、服务优质、环境优美、言行文明、群众满意”的“三优一文明一满意”为建设标准，围绕改善就医环境、改善就医秩序，加强社会主义核心价值观和文化宣传，重点做好了环境卫生整治，住院部病房改造，门诊挂

号、缴费、候诊秩序的改善等工作。

东坑社卫中心工作人员表示，该中心规范了服务流程，实行预约优先，合理安排患者就诊，缩短了候诊的时间，优化就医秩序，还严格落实“门前四包”责任制，大力整治各站内外环境的卫生，中心还组建了志愿者服务队，每周至少两次活动，还开展了道德讲堂、“两学一做”学习教育活动，从而优化服务能力。

笔者观察到，大力开展示范点创建后，社区卫生服务中心，公共秩序和环境卫生都有了很明显的改善，就医环境更加舒适，就医秩序明显好转，服务水平更加优质，群众满意度也不断提高。

市民表示，我们进来排队也很有序，外面的停车也很干净很整齐，现在也没看到有谁吸烟，都挺好的。

(卢乐欣)

中心小学多措并举深化核心价值观教育

东坑讯 东坑中心小学是我镇培育和践行社会主义核心价值观示范点，自文明创建“补短板 促提升”行动开展以来，不断深化社会主义核心价值观教育方式方法，将宣传与实践有力结合，让学生们在学习中做到知行统一。

日前，笔者来到中心小学，一进校园就感受到一股浓郁的社会主义核心价值观宣传氛围，校园内处处可见价值观宣传标语及大型公益广告牌。据学校负责人介绍，在价值观教育方面，该校不但注重加强宣传，通过校园橱窗、电子屏幕、宣传画、黑板报、广播、校园网、校刊等媒介传播社会主义核心价值观之外，更加注重学生实践培养，通过大力开展实践体验活动，让学

生们不但懂得价值观“24 字”深刻含义，更要做到知行统一。

中心小学校长朱肖兰表示，首先，该学校是坚持环境育人，我们充分发挥我们的宣传阵地，加大宣传力度，营造浓厚的培育和践行社会主义核心价值观的教育氛围；第二，我们坚持活动体现，实现知行合一，在教育当中，我们学校着眼把学校教育和文化活动、实践活动结合起来，让孩子们从小养成良好的文明习惯。

据了解，下来，中心小学将根据我镇的文化底蕴，挖掘传统，以建设“三德”校园为特色校园文化，不断拓展文明建设的广度和深度，扎实推进该校文明建设再上新台阶。

(刘莉)



① “五证合一”后企业登记只需到工商局



据了解,“五证合一、一照一码”登记制度改革是指在全面实施工商营业执照、组织机构代码证、税务登记证“三证合一”登记制度改革的基础上,再整合社会保险登记证和统计登记证,实现“五证合一、一照一码”。

2016年10月1日起,东莞将与全省同步实施“五证合一、一照一码”登记制度改革后,企业、农民专业合作社、外国(地区)企业常

驻代表机构登记时,由工商行政管理部门核发加载法人和其他组织统一社会信用代码的营业执照。

改革后,企业的组织机构代码证、税务登记证、社会保险登记证和统计登记证不再另行发放。企业原需要使用组织机构代码证、税务登记证、社会保险登记证和统计登记证办理相关事务的,一律改为使用加载统一社会信用代码的营业执照办理。

五证合一

② 改革后办理程序需了解

已登记企业在办理变更登记或申请换照时,应当向登记机关交回原发营业执照、组织机构代码证、税务登记证。对于已领取社会保险登记证和统计登记证的企业,不再收缴原社会保险登记证和统计登记证。办理工商登记、换照等均不收取任何费用。2018年1月1日前,原发证照继续有效。自2018年1月1日起,一律使用加载统一社会信用代码

代码的营业执照,未换发的证照不再有效。

此外,企业首次到社保经办机构办理参保手续,需携带以下资料:1.《参加社会保险人员增减表》一式两份(需单位盖章,表格下载地址:<http://www.dgsl.gov.cn>);2.参保人员身份证复印件一份;3.社保专管员身份证原件;4.法定代表人身份证原件(仅原领取“三证合一”营业执照的单位提供);5.《社会保险变更登记表》一式两份(仅原领取“三证合一”营业执照的单位提供)。

领取“三证合一”营业执照仍未办社保登记的企业不需要办理单位登记手续,由于原“三证合一”营业执照已经纳入“五证合一”管理,但单位必须按《社会保险法》的要求,在用工之日起30日内,依法到社会保险经办机构办理职工参保登记手续。

东莞市 10 月多个新政出台

你了解吗?!

限购限贷

① 东莞市今起实施楼市限购新政

继深圳、广州、佛山接连出台限购限贷政策后,10月7日,东莞市政府也出台了楼市限购限贷的新政。对本地户籍与外地户籍拥有2套及以上住房居民家庭进行限购,同时,外地户籍在莞拥有1套住房,但无法提供购房之日前2年内在本市逐月连续缴纳1年以上个人所得税或社会保险证明的,也进行购房限购。居民首次购房,首付不低于3成,二套房首付不低于4成,该楼市限购新政从10月7日起正式实行。限购时间认定:新建商品住房以商品房买卖合同网签时间为准。

同时,自2016年10月7日起,对东莞市相关差别化住房信贷政策作如下调整:居民家庭首次购买普通住房(指从未购置过住房),按照国家政策,申请商业性个人住房贷款最低首付款比例不低于30%;对于有

购房贷款记录但申请贷款购房时实际没有住房的居民家庭、拥有1套住房但没有购房贷款记录的或相应购房贷款已结清的居民家庭,再次申请商业性个人住房贷款购买普通住房,贷款最低首付款比例不低于30%;居民家庭拥有1套住房且相应购房贷款未结清,再次申请商业性个人住房贷款购买普通住房的最低首付款比例不低于40%;对于拥有2套及以上住房的居民家庭,暂停发放商业性个人住房贷款。

对于本意见实施之前已签订认购书且交付定金、或已交付首付款、未正式网签合同的居民家庭购房行为,如能提供认购书及定金电子进账单原件或首付款电子进账单原件,则最低首付款比例仍按原规定执行。

今年10月起,东莞市推行多个新政策,涉及广大市民的日常、生活及工作。10月1日起,东莞将与全省同步实施“五证合一、一照一码”登记制度改革,这也意味着,企业登记时,不用再依次到相关部门申办工商、税务、社会保险以及统计登记证了,只需要到工商部门申请一个有统一社会信用代码的营业执照即可,进一步降低创业准入的制度性成本。

10月6日,东莞下发了《东莞市人民政府办公室关于进一步促进我市房地产市场平稳健康发展的若干意见》,并于2016年10月7日正式实施。在本市行政区域内,对拥有2套及以上住房的本市户籍居民家庭暂停向其销售新建商品住房;对拥有1套住房、无法提供购房之日前2年内在本市逐月连续缴纳1年以上个人所得税或社会保险证明的非本市户籍居民家庭,以及拥有2套及以上住房的非本市户籍居民家庭,暂停向其销售新建商品住房。

② 市场监管更完善更透明

据了解,限购后,未取得预售许可证的商品住房项目,房地产开发企业不得进行预售,不得以认购、预订、排号、投资理财、发放VIP卡等方式向买受人收取或变相收取任何预订款性质的费用。取得预售许可证的商品住房项目,房地产开发企业要在10日内一次性公开全部准售房源及每套房屋价格,并严格按照备案价格,明码标价对外销售。加强商品房预售常态化检查,对存在违规销售、捂盘惜售、囤积房源等违法违规行为的开发企业及中介代理机构,一经查实,依法依规严肃处理。

同时,市镇各部门单位将进一步规范房地产市场信息发布和房地产销售

行为,规范房地产中介机构行为及加强各类信贷资金监管力度,防止违规资金流入房地产市场。

市统计部门在继续做好新建商品住房销售情况公布的基础上,还将定期公布全市及各镇街(园区)商品住房库存情况(即可售面积、套数),进一步提高透明度。宣传、住建、国土、房管、发改、工商等部门强化协作联络机制和快速反应机制,及时通报信息,对不实报道要及时、主动澄清。相关部门加强对房地产市场调控政策、房地产市场供求关系、打击违法投机等方面的宣传解读,引导居民理性购房,为房地产市场稳定健康发展营造良好的舆论氛围。



10月15日起乐然街将进行全面升级改造

东坑讯 为进一步加强城市管理,切实解决乐然街道路环境、雨水天积水现象严重等问题,我镇将从**10月15日**开始对乐然街进行全面升级改造工作,

乐然街是我镇一条老街,人流量较大,是出入百顺市场、供销社市场的主要道路,已经建设使用多年,路面坑坑洼洼,特别是下雨天积水现象严重,对过往的行人和车辆造成困扰。

市民黄阿姨表示:“损坏的路面当然不好看,走路也有点不好走。”同时,市民袁小姐也表示:“这些坑坑洼洼的,我上次一不小心就踩到坑里了,弄到满脚都是泥土。”

为切实解决群众诉求,结合我镇“补短板,促提升”工作部署,我镇将于本月**15**日起至**12月31**日,对乐然街进行全面升级改造,包括路面修补、下水道疏通、整治人行道、铺设沥青、完善交通标志



等多项工程,进一步消除安全隐患,美化街道容貌。

据了解,为确保施工期间道路交通安全,施工方将对施工路段实

施半封闭管理,流动商贩不允许在此路段摆卖,并提醒广大市民,机动车辆请勿违规停放在施工路段,以免影响施工。(欧洁如)

我镇加大投入完善道路交通设施

东坑讯 为了进一步规范道路行车秩序,改善交通环境,今年以来,我镇加大投入,增设护栏和完善指示牌,保障司机和行人的生命安全。笔者在镇中心区路段看到,路段中间安装了隔离防护栏,还在醒目的位置设立了多个禁停指示牌和警示标志。据介绍,今年以来,

我镇投入了**100**多万元完善镇内的道路交通标志标识,增设镇主干道中间护栏及人行道护栏,并完善镇中心区禁停指示牌和警示标志,让车辆行驶和行人过路有清晰、正确的引导,大大地规范了交通秩序。

据了解,东坑大道、东兴中路

等是我镇的交通节点,车流密集,交通繁忙,在此之前,经常有车辆随意掉头、逆向行驶、转弯,或是行人乱穿乱过马路等现象,严重影响交通秩序和安全。增设新护栏后,车辆转弯、掉头行驶有了引导,从而有效地减少事故的发生。

(卢乐欣)

东莞原民办教师、原代课教师可以申请认定

东坑讯 据了解,我市现对符合条件的公办中小学(含幼儿园、附属学前班)原民办教师、原代课教师的身份和工作年限进行认定,认定截止时间**10月20**日。

原民办教师、原代课教师为认定对象

根据广东省教育厅、财政厅、人力资源和社会保障厅《关于开展原民办教师和原代课教师自查工作的通知》文件精神,按东莞市教育局工作部署和要求,我镇现接受符合条件的公办中小学(含幼儿园、附属学前班)原民办教师、原代课教师提出身份和工作年限认定申请。

认定对象为:原民办教师,现为广东省户籍,**1993**年**3**月**27**日(含)以前曾在我省公办中小学(含幼儿园、附属学前班)教学岗位上连续任教满**1**学年(或**2**个学期)以上,离开教学岗位后未被国家机关、国有企事业单位录用为正式工作人员的原民办教师;以及原代课教师,现为广东省户籍,**1993**年**3**月**27**日(不含)—**2008**年**8**月**31**日期间与聘用学校、办学单位签订“聘用代课教师合同书”,并经县级教育行政部门备案(原工作单位在东莞市内学校的人员,备案单位为

镇[街、园区]教育主管部门),在我省公办中小学(含幼儿园、附属学前班)教学岗位上连续任教满**1**学年(或**2**个学期)以上,离开教学岗位后未被国家机关、国有企事业单位录用为正式工作人员的原代课教师。

而不列入调查摸底范围的对象为:纳入计划内离岗退养的原民办教师;**2**.已去世的原民办教师、代课教师。**3**.因刑事犯罪或违反国家政策法规被开除或辞退的原民办教师、代课教师。**4.2008**年**9**月登记在册并报主管部门备案的代课教师。中等职业技术学校不在本次调查范围内。

符合条件可按规定提出申请

按相关规定,符合条件的认定对象工作年限计算,指在我省公办中小学(含幼儿园、附属学前班)教学岗位上的从教年限。符合身份认定条件的原民办代课教师,任教满**1**学年(或**2**个学期)为**1**个工作年限。原民办代课教师在我省公办中小学(含幼儿园、附属学前班)教学岗位上连续任教满**1**学年(或**2**个学期)之后,多次中断任教的,连续任教满**1**个学期以上的可以按学期进行累计,否则不得累计。累计

后工作年限剩余**1**学期的,按**1**学年算。

户籍和原工作单位均在东莞的原民办教师、代课教师可向各镇(街道)认定工作小组提出申请,填写相关表格并提供原始证明材料;户籍不在东莞,原工作单位在东莞的原民办教师、代课教师,**10**月**20**日前,向户籍所在地镇(街道)认定工作小组提出申请,填写相关表格并提供原始证明材料;由申请人户籍所在地县级认定工作小组将相关申请资料移交东莞市各镇(街、园区)认定工作小组审核,并上报东莞市,东莞市各镇(街、园区)认定工作小组将审核的结论和有关资料转交申请人户籍所在地县级认定工作小组。

而户籍在东莞,原工作单位不在东莞的原民办教师、代课教师,**10**月**20**日前,向各镇(街、园区)认定工作小组提出申请,提交相关材料,由各镇(街、园区)认定工作小组将相关申请资料移交到申请人原工作单位所在地县级认定工作小组进行初审核实和县区审核,申请人原工作单位所在地县级认定工作小组再将审核的结论和有关资料转交东莞镇(街、园区)认定工作小组按照程序进行报审。

民生动态

国庆假期全镇交通、治安秩序良好

东坑讯 国庆节期间,东坑公安分局、交警大队等部门加强值班,强化社会面巡逻管控,全镇交通秩序良好,社会治安和谐稳定。

国庆节期间,为做好辖区内的道路安全工作,东坑交警大队严格落实节日保障措施,全面加强值班备勤,加强辖区秩序整治、路面查控和交通疏导,以及加强宣传提示,确保辖区道路秩序稳定,防止重大交通事故发生。

据统计,节日期间,东坑交警大队共出动警力**148**人次,查处和纠正交通违法**19**宗,辖区道路交通事故情况平稳,全镇道路畅通、有序,未发生较大道路交通事故和严重道路交通堵塞现象。

此外,国庆期间,东坑公安部门也强化值班备勤,每天保持有三分之二的警力在岗及备勤,并加强重点部位、路段、单位等的保卫,将尽量多的警力投放到街面上,增加巡逻力量,加大巡逻密度,全镇没有发生重大刑事案件、治安案件,社会稳定、安全有序。(刘莉)

农业园吸引游客6万多人次

东坑讯 国庆假期不少市民都会选择出游放松,东坑农业园作为全国休闲农业与乡村旅游示范点,受到了市民的青睐,吸引了镇内外不少市民前来游玩,国庆期间接客量达**6**万多人次。

国庆黄金周期间,东坑农业园内游人如织,无论是垂钓区、环湖绿道还是其他供休闲的地方都颇有人气。一家老小、三五知己或骑车观光,或散步聊天,或悠闲垂钓,节日里到处呈现出一片欢乐祥和的气氛。据统计,国庆期间,农业园更是吸引游客**65000**人次,充分展现了东坑生态发展成果。

据了解,农业园作为“全国休闲农业与乡村旅游示范点”,园区功能齐全,道路和基础设施配套日趋完善,生态环境十分优美,知名度一直不断提升,每逢佳节,很多游客便慕名而来。(卢乐欣)

市民更热衷节后错峰出游

东坑讯 今年的国庆黄金周假期结束了,出游高峰已过,不少市民选择节后错峰出游,让旅程更轻松,且价格也更实惠。

日前,笔者走访东坑镇内的旅行社了解到,今年选择在国庆黄金周之后出游的市民确实有不少,主要原因是想尽量地错开人流高峰,让旅程更加轻松愉快。

黎先生表示:“国庆出游太多人了,交通阻塞,门票酒店也贵。我是特意选择这个时候来报名的,想去远一点的地方走走,放松一下。”

此外,价格回落也是节后出游热的一大原因,“拼假”出游备受市民青睐,不仅价格优惠,交通、住宿等方面都比较便捷。主要以出境游、国内长线游表现突出,省内游则比较稳定。

旅行社工作人员介绍:“在国庆之后,价钱相对来说是回落的很明显,尤其价钱的幅度直接有可能降到**1000**元。另外,我们已经推出一系列优惠政策,比如,提前报名的优惠,或者报名特定的线路就赠送旅游券,这些券可以下次使用。”(欧洁如)

2016 年东莞市镇街 公务员篮球联赛正式打响

东坑讯 10 月 10 日晚,2016 年东莞市镇街公务员篮球联赛丁组赛事在我镇中心小学风雨球场正式拉开帷幕,吸引了众多市民朋友前往观看、加油、鼓劲。当晚,我镇公务员代表队首战对阵石排代表队,赛事激烈精彩,市民朋友大呼过瘾。当晚,由镇委委员、纪委书记高

佐达带领的东坑公务员代表队主场迎战石排代表队,在人气上首先就尽显了主场优势,赛场上欢呼鼓劲的呐喊声此起彼伏,观众的观看热情十分高涨。凭借着默契的配合,我镇代表队表现出色,频频强攻篮下得分,并且稳扎稳打积极做好防守,始终能够把握住比赛的节奏。最终,

我镇代表队以 71:65 获得首场比赛的胜利。据悉,按照赛程安排,接下来下周一(17 日)东坑公务员代表队还将客场挑战横沥公务员代表队开展新一场角逐,广大球迷观众可以拭目以待。

(卢乐欣)



我在现场

W O Z A I X I A N C H A N G

“指尖上的艺术”东坑白玉兰中心 组织开展亲子粘土 DIY 活动

东坑讯 日前,东坑白玉兰社工在骏达社区综合服务中心多功能室开展了“指尖上的艺术”亲子粘土 DIY 活动,吸引了 9 对亲子报名参加,本活动旨在增进亲子间沟通合作,锻炼孩子的动手能力,发展孩子的想象力与创造力,受到了家长和孩子们的的好评。

(李挺宜)



违法日期	车牌号	违法路段	违法行为
2016-9-23	粤 S858N5	东兴路路段	不按指定位置停放
	粤 S73356	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S3782L	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 SP9R40	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 SP285Q	东坑大道路段	不按指定位置停放
2016-9-24	粤 S6BX81	华仁步行街路段	不按指定位置停放
	粤 S237P1	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 S0217X	华仁步行街路段	不按指定位置停放
	粤 SD954Z	皇家公館路段	不按指定位置停放
2016-9-25	粤 ST0B80	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S0R093	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 S5U711	科技路桥下路段	不按指定位置停放
	粤 S1C863	科技路桥下路段	不按指定位置停放
	粤 S83T07	皇家公館路段	不按指定位置停放
2016-9-26	粤 S428F7	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 S249D8	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S1782R	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 S385W5	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S7876R	沿河路路段	不按指定位置停放
	粤 SF8Y15	东兴路路段	不按指定位置停放
2016-9-27	粤 SR469P	沿河路路段	不按指定位置停放
	粤 BD892P	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S653H1	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 S4DD28	东兴路路段	不按指定位置停放
	粤 SJ659A	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 SS9E88	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 SVZ803	皇家公館路段	不按指定位置停放

违法日期	车牌号	违法路段	违法行为
2016-9-28	粤 S40M48	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S106J6	皇家公館路段	不按指定位置停放
	粤 S75E72	东兴路路段	不按指定位置停放
	粤 S216R2	东兴路路段	不按指定位置停放
	粤 S0553A	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S3343H	东兴路路段	不按指定位置停放
2016-9-29	粤 S2AY33	皇家公馆路段	不按指定位置停放
	粤 SF210Y	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S609P6	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 SLR379	皇家公馆路段	不按指定位置停放
	粤 SS3Z59	东坑大道路段	不按指定位置停放
2016-9-30	粤 ST9J88	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S231PW	皇家公馆路段	不按指定位置停放
	粤 S7917H	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S369MA	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 S8761P	皇家公馆路段	不按指定位置停放
	粤 S9858F	东坑大道路段	不按指定位置停放
	粤 ST8R40	东坑大道路段	不按指定位置停放

温馨提示: 违法停车既严重影响道路交通安全和道路交通管理秩序,又影响城市的形象。交警提醒广大驾驶员:文明出行,合理停车。尽量乘坐公共交通工具,省去找车位、停车带来的麻烦;尽量选择商圈外围区域停车,免得因找不到车位后违停被处罚;提前了解周边停车场分布情况,按位按标停车,避免随大流违法停车,单行路段禁止长时间停车;合理安排出行时间,避开商圈交通高峰,尽量选择早晚高峰后驾车出行。

关于广泛发动参与举报 城市“牛皮癣”的公告

城市“牛皮癣”是人们形容城市里,车站、街道、厕所、生活小区等公共场所非法张贴或者涂写小广告的现象。由于城市“牛皮癣”无处不在,张贴量大,清理难度大,反复性强,对城市形象、环境面貌造成严重的负面影响。根据全市“补短板 促提升”工作部署,我镇全面加大整治城市“牛皮癣”力度,为拓宽举报渠道,发动广大群众积极参与举报,对发现的“牛皮癣”号码一律进行报送作停机处理,现公告如下:

一、举报方法

广大群众如发现城市“牛皮癣”,可以通过查询微信公众号:“东坑城管分局”进行添加,经验证通过后,将抓拍的照片发送至我官方微信号进行信息举报;或发送至我分局电子邮箱: dkzffj@163.com;我分局将收集到的相关信息进行筛选报送后作停机处理。

二、举报要求

“牛皮癣”抓拍的照片要提供 2 张或以上,照片清晰,能清楚反映张贴现场的位置,如门牌号、店铺招牌等,并文字说明张贴的具体地址,如:东坑镇 XX 路 XX 号。

照片样式如下图所示:

望广大群众积极参与,合力打一场治理城市“牛皮癣”的攻坚战,共同维护我镇文明、整洁的市容环境。

东莞市城市综合管理局东坑分局
2016 年 10 月

公 告

广大市民群众:

我镇乐然街街道人流量大,是出入百顺市场、供销社市场的主要道路,已建设使用多年,路面坑坑洼洼、积水现象严重,为进一步加强城市管理,迅速提升我镇整体形象和城市品位,近期将对乐然街进行全面升级改造工作,现将有关事项公告如下:

一、施工时间:2016 年 10 月 15 日至 12 月 31 日

二、为确保施工期间道路交通安全,届时将对施工路段实施半封闭施工,请过往车辆注意绕道行驶、行人注意安全。

三、机动车辆请勿违规停放在施工路段,影响施工。

四、此路段流动商贩在施工期间不允许摆卖。

在此期间因道路升级改造给广大市民出行带来不便,敬请谅解和支持。特此公告!

东莞市城市综合管理局东坑分局
2016 年 10 月 8 日

生活中哪些小事， 可以改变人生？

对于你的时间哪去了和你的钱哪去了，绝大多数人都只能说出一个大概，当你开始记录和统计之后，就会发现很多你不在意的东西会花了远远超出你想象的时间比例。

举个例子说，记帐一段时间之后，发现不到3个月的时间

内，在饮料消费支出上竟然花费了1000多元，平均每天在饮料上就花了10元，以前只是有个大概有感觉，在饮料上花钱有些多，但对具体的数量和费用没感觉。统计之后，发现自己饮料上花费过多，费钱而且对健康不利，开始有意识地少喝饮料，多喝白水。几个月后，最终把碳酸饮料

完全戒掉，即使现在偶尔也喝，但对饮料已经处于完全可控的情况。

很多理财课程的第一步就是记帐，当你明白你的钱具体花在哪里、哪些应该花、哪些不应该，就开始了财务自由的第一步。

No.3 早起

早起这个习惯，是老生常谈了。这对于一部分人来说轻而易举，然而，对于赖床困难户来说，则相当于一个天大的挑战。

所谓一日之计在于晨，早起的鸟儿有虫吃，早晨规划好了、利用好了，可以说是赢在了一天的起点上。事实上，只要成功养成早起的好习惯，最终能享受到的好处还真不少。比如，有人就通过早起1小时来进行规律的跑步锻炼，3、4个月后成功减了20斤赘肉，这就是一个很励志的例子。

这里有一个问题是，不能只停留在早起，关键是要把早起争取来的大块时间充分利用起来，这样，早起才会对你产生影响和改变。当然了，早起的前提是早睡，要在每天保证7、8个小时充足睡眠的基础上实施早起计划，这才是长久之计、根本之道。

No.4 运动

坚持每天运动或定期运动，这是每个人从小听到大的建议，但只有极少数的人能真正做到。当你养成这个习惯之后，你会发现这些习惯会影响你生活的方方面面，并最终成就一个完全不一样的人生。

有运动习惯的人，整个人的精气神都会不一样，更不用说当你身材比例合适的时候，穿什么衣服都好看。在这个习惯的培养过程中，你会发现必须改变你的生活方式，比如睡眠、饮食。而且，运动能帮助你改变很多坏的生活习惯，例如很多人在培养慢跑和健身的习惯中，逐渐地把烟戒掉了。

这个习惯对性格、注意力、意志力、精神上的改变能在很短的时间(2—3个月)内看到效果，当养成固定的运动习惯之后，每一次运动都在增加你的自信心、锻炼注意力和意志力，别小瞧这一点，它会让你跟其他人立刻区别开来。

No.5 练笔

每天花上一些时间平心静气地写上几篇文字，坚持2、3个月之后，效果跟冥想、静坐类似。最初的收获是通过写字能静心，减少焦虑，当你坚持1、2年之后，你将发现，不但字变得好看了，你也跟着有底气多了。

不难发现，在你的学习和工作生涯中，写作这件事会一直伴随着你不离不弃，你会发现当你写作能力提高了，个人安身立命的能力也相应地增强了。写作是提高思考和表达能力最佳途径，在写的过程中会让你有进一步的思考。写作刚开始的时候，可以从写日记或写Blog开始，最好坚持每天写上半小时，做这件事短时间内不能看到太直接的收益，但从长期来说，当你有一个好的写作能力之后，从中得到收益和机会都会越来越多。

同时你也可以练写软笔书法、钢笔字、正体小楷等，可以由每天2-3页的练写开始，然后慢慢地加量并养成习惯。同时，练写时候最好能用有格子的纸来写。

No.2 记帐

生活就好比坐上了在一条轨道上行驶的列车，其早已既定的方向、动力和能量，具有不容小觑的威力。习惯，就是这趟列车上最基础、牢固的一样元件，哪怕再小的一颗，也可以影响着整趟旅行。任何一件看起来微不足道的小事，一旦变成每天坚持、持之以恒，都会对你的性格和生活产生日积月累的影响，从而改变人生的运行轨迹。哪怕是每天刷牙、叠被子、清理桌面、擦鞋、8杯水、5-10分钟健身、挺胸走路这样的小事，培养成习惯并坚持下来，都能让你有所改变，甚至在不知不觉中实现彻底改变。

No.1 总结

无论再怎么强调这个习惯的重要性都不为过。当你养成了定期总结的习惯，就能让你避免很多麻烦。

如果你从刚开始工作时，就能有刻意地去记录自己所遇到的事情，包括正常工作、学到的经验、遇到的问题，并且每周或每月花上1-2天的时间去好好整理和分析这些记录，通过不断总结、分析和思考，那么你在工作的一年时间内收获的经验，可能要比别人三年的还要强。这个方法，几乎适用于目前所有的行业和岗位。

另外，我们完全可以通过定期总结来提升生活的质量和延长生命的长度，定期总结这个习惯的长期效果很好，但要从长期着眼和培养做起，看到效果也需要较长时间。

No.6 学习

德鲁克的《个人的管理》一书中提到：每过三四年，他就选择一个新的学科，例如统计、中世纪史、日本艺术或经济学。要精通一门学科，3年的学习时间是绝对不够的，但要了解一门学科，3年就足够了。60多年来，德鲁克坚持一次选修一门学科。“这种学习习惯不仅为我打下坚实的知识基础，而且迫使我接触新学科、新学说和新方法，因为我的每一门学科都有不同的假说，并且采用不同的方法论”。这种习惯使德鲁克总是保持学习进步的状态，让他的发展和贡献从未停歇。

保持学习，可以说是一个人一生中最可宝贵的行为习惯。每隔一段时间给自己安排一门新的课程学习，并为此定下一个挑战目标，通过如此的学习，可以提升人的思想水平、觉悟和技能，从而可以开拓更多未知的生活领域。

No.7 静坐

静坐、冥想或打坐禅修，尤其值得现代人将其补充为日常生活内容。不能否认，这是少数传统和科学一致推荐的运动方式之一，当前，有大量的科学研究、试验和论文都在研究讨论这种运动的优点。

例如，有研究表明普通人跟禅修大师(1万小时以上禅修)一起听一些负面声音时，如女人的尖叫，禅修大师大脑中与情绪有关的杏仁体部分，显示出更少的激活反应。杏仁体能直接影响你的情绪，反应越少，也是越冷静。进行禅修越长的人，其杏仁体的激活反应也就越少。

另一个研究表现，冥想之后会提高大脑左前额叶皮质的活跃度，降低右侧的额叶皮质的活跃度。左前额活跃度，能让你呈现更多的正面情绪。而右侧的额叶皮质的活跃度提高之后，则会让人表现出负面情绪。

从专业的角度解释，冥想或静坐能有效提高神经的可塑性，从而可以有目的地改变自己的大脑。但是冥想、静坐并不能立刻看到效果，在初期你也需要花上一定精力和耐力。任何人都可以闭上眼睛，花一个小时或者更长的时间进行思考，但这并不是冥想；冥想的质量远比冥想的时间和数量要重要得多。