



出版登记证粤 S0058 号  
莞准印字第 DG2002-317 号

《东坑》编辑部出版  
东莞日报印刷厂承印

# 東坑

2010年3月1日  
逢周一出版 本期8版  
总 297 期  
内部刊物 免费赠阅

报料热线：83381509

24日下午,镇委书记、人大主席黄为国一行到先益电子厂调研,了解节后用工情况,要求各级部门要加大对企业的倾斜支持

## 政企联手破解“招工难”

本报讯(记者 丘君花 李挺宜)2月24日下午,镇委书记、人大主席黄为国一行到先益电子厂(以下简称“先益”)调研,主要了解该厂节后用工情况,及时了解、掌握节后企业运行面临的问题和困难,以便更有效地服务企业。另外,黄为国还深入到先益母公司投资的可盛光电一期工程现场视察,详细了解工程进度,密切关注先益的增资扩产情况。

### 解决劳工短缺问题是眼前首要工作

在解决劳工短缺问题上,黄为国指出,政企都要有充分的思想准备,努力寻“变”,究竟该如何“变”,这是摆在政企面前工作的首要位置。黄为国认为,劳动者福利待遇的提高、加大对劳动者的培训力度、企业自身素质的提高等等,都显得至关重要。

据介绍,镇委镇政府高度重视解决企业劳工短缺的问题,已在年前就未雨绸缪,成立了专门的工作小组,多方面帮助企业解决招工难题。据黄为国透露,镇委镇政府将积极主动出击,充分利用东莞电大东坑分校这个平台,加强与相关大专院校的合作,专门开办对口的短期职业培训,大力提高劳动者的素质,为企业发展提供充足的人才。

黄为国还要求,各级部门要加大对企业的倾斜支持,帮助企业大胆创新,扶持企业做大做强。

### 先益厂多管齐下谋求发展

针对劳工短缺问题,先益早就防范于未然,不断增加自动化设备,达到“一石二鸟”的效果,不但减少了人力资源解决了劳工短缺问题,而且还大大地降低了企业的用人成本。据先益方面的有关负责人介绍,从去年开始,先益开始着手招收年纪相对大一些的工人,还偏重于招收夫妻双方都有意向一同进厂的,该负责人解释,这些人更稳定,不易造成人员流失现象。

增加自动化设备,是先益应对金融危机,推动企业转型升级的一大招数,增资扩产是先益寻求发展的一大妙招。黄为国一行还现场视察可盛光电一期工程进度,据先益厂长卢集祥介绍,该工程总占地3万平方米,预计今年3月份封顶,7月份正式投入使用,一期工程投产之后,预计产能可提高50%,产值将提高2000万。

针对后危机给企业带来的各种影响,黄为国要求企业要化压力为动力,变挑战为机遇,进一步加大产品的研发力度,提升产品的科技含量和自主创新能



镇委书记、人大主席黄为国(左)详细了解企业节后用工和发展情况 李挺宜/摄

力,提高产品的市场竞争力。

### 改善伙食、调整待遇、美化环境 慎防“用工脱节”

又讯 2月23日,镇委委员刘晓冬与镇外经办人员一行,先后走访了歌乐电子厂、富港电子厂以及先益电子厂等多家企业,记者在走访中了解到各企业缓解用工难纷纷出奇招。

富港电子厂是我镇企业中人才需求较多的企业,今年该企业需招普工数千人。目前该企业正多管齐下招募工人,最高记录仅一天新进员工就达1000名。富港电子(东莞)有限公司协理骆宏文告诉记者,对于外地人力的招募,该公司从改善住宿环境和伙食质量着手,同时,在工资待遇方面也作了适当的调整。他表示,新一代的外地人力大都是80、90后,他们对企业的环

境及企业的文化要求都较高,所以好的企业文化和企业文化更能吸引他们的眼球。

面对节后“惯性”出现的“用工脱节”状况,我镇很多企业今年都做好了应对工作,在用工理念上也发生了明显改变。

歌乐电子厂副工场长邓国斌在接受采访时表示,过去很多企业的做法是工资跟最低工资看齐,而现在在普遍缺工的情况下,企业则存在人才竞争的问题。所以今年该厂在工资调整方面,提出了不与最低工资挂钩,原则上是高于最低工资,且在今年3月份就对该厂员工的底薪进行了调整。

而先益电子厂则对厂的发展战略作了调整,今年该厂将引进一批新设备,主动走自动化之路,以破解用工难题。同时该厂也在员工的工资待遇、企业环境上作了新的调整。



## 水能载舟 亦能覆舟

本报评论员 立厦

古人云:“水能载舟亦能覆舟”。又云:“水涨船高”。君主如船,百姓如水,水既能使船安稳地航行,也能使船沉没。

我们常说,人民群众就是载我们党和政府之船的水。老百姓生活水平提高了,我们党和政府的工作成绩就有了,威望就提高了。所以,我们党和政府在任何时候,都要依靠人民、相信人民,以人民群众满意不满意、拥护不拥护做为检验自己工作成绩的尺度。相反,人民群众的根本需要得不到满足,人民群众的生活质量得不到提高,人民群众的满意度不高、人民群众不拥护你的工作,你的工作就不能得到肯定,你的舟船也就有颠覆的危险。

怎样才能使人民群众满意呢?怎样才能使党和政府这艘船乘风破浪,永远向前呢?历史的、现实的经验告诉我们,坚持以人为本、关注民生是解决好“载舟”“覆舟”的根本。以人为本、关注民生,解决好人民群众最为关注的现实问题是关键的关键。改革开放三十年的成就也一再告诉我们,我们什么时候关注民生,将人民群众的根本需求解决得比较好的时候,人民群众给我们的支持就大、评价就高,反之,人民群众就会批评我们、远离我们甚至背弃我们。人民群众乃社会之基。在新的历史条件下,坚持以人为本,更加关注民生民本,更是我们落实科学发展观、构建和谐社会、建设文明富裕新东坑的重要着力点。人民群众关心

关注的一切现实问题都应是我们应着力解决的带有根本性的民生问题。

新年伊始,在经济危机尚未完全过去的情况下,我们仍要把改善民生民本作为我们工作的出发点和落脚点,越是困难时期越要关注民生,全面发展社会事业,保障群众生活不受危机影响。比如就业和再就业问题、医疗保障问题、教育问题、素质提升问题、生活环境问题等等。在解决就业和再就业问题上,我们要提供良好的政策环境、法制环境、社会环境、创业环境,尊重和保护全体民众的首创精神和创业激情,鼓励和引导自主创业,为全社会共享发展成果提供坚实的物质基础;要坚决纠正各种损害群众利益的行为,最大限度消除不和谐因素,最大限度增加和谐因素,夯实团结奋斗的坚实基础;要坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享的原则,充分利用好现有的资源切实有利的条件,一件件一宗宗地将人民群众需要办的事办好办扎实。

总之,我们相信通过不懈努力,把以人为本、关注民生落实到每一个工作环节之中,落实到为群众办的每一件好事、事实当中,我们党和政府的威信就会不断地得以巩固和提高,党和政府的公信力就会越来越高,党和人民事业的航船就会越来越快地驶向理想的彼岸。

欢迎来稿

# 高高兴兴开学啦!

2月24日全镇中小学正式开学,各学校纷纷举行开学礼、落实晨检,积极应对假期综合症



开学第一天,学生们穿着整洁的校服早早来到学校 黄敏仪/摄

■ 本报记者 黄敏仪 何学林

2月24日是我镇初中和小学春季新学期开学的第一天。

记者走访了多所中小学了解到,各学校纷纷举行主题鲜明的开学典礼,坚持做好甲流防控工作,同时针对学生存在的假期综合症现象积极做好应对措施,各项工作有条不紊地进行。

新学期,新开始,我们高高兴兴上学去!

## 开学礼 主题丰富特色各异

记者在采访中了解到,各学校的开学典礼主题鲜明,各具特色,大多是根据各校自身的特色,围绕环保、科技、文明礼仪等展开的,同时开学第一课都聚集在“珍惜生命”这一关键词上。

2月24日,东坑中学举行了开学典礼暨奖学金颁奖仪式。镇委委员梁伟依、宣教办负责人以及恒亿实业、鸿信实业有限公司相关负责人分别为获得企业奖学金的学生颁奖,并鼓励学生们在新的学期里要继续刻苦学习,努力成才,将来为东坑的发展贡献力量。据了解,获得本次鸿信奖学金和恒亿奖学金的学生共有500多人次。

## 防甲流 各中小学仍坚持每天晨检

学校又要开学了,记者了解到各中小学都仍旧保持晨检的常规化工作。

“我们从上学期开始就坚持做好晨检,这个学期也会继续做好。”东坑中心小学校长谢锐说,每个班级都有一支以上的体温探测仪器,从

开学第一天起,各班主任仍需要每天进行晨检,一旦发现有学生发烧,马上上报学校。

据镇文教办工作人员介绍,新学期刚开始,尽管目前甲流形势有所缓和,但仍然要求各中小学、幼儿园对甲流防控工作常抓不懈,继续落实好晨检和定期消毒工作,有情况要立即上报。

## 多渠道 应对假期综合症

“年还没过完,很多学生还沉浸在过年的‘放纵’中,觉得没玩够,开学怎么适应呢?”针对中小学生在假期存在的假期综合症现象,部分中小学校已及早做了防范。第一小学积极和家长取得联系,要求家长配合学校及时调整好学生的作息时间,让学生尽早恢复到正常上课状态。

此外,该学校将通过举行主题班会让学生尽快适应正常的上学作息时间,同时学校的心理健康老师会对一些心理不稳定的学生进行及时沟通、疏导,在心理上辅导和关爱学生。

# 新春佳节全镇治安良好,无重大事故发生

春节,合家团聚,然而在这欢乐喜庆的日子里,我镇公安、消防、交警等部门依然坚守岗位,凝聚合力,确保了辖区内无重大刑事、治安、交通、火灾事故发生,有力维护了春节期间社会平安和谐。

## 【公安】严执勤 保大局稳定

我镇公安分局为了做好春节期间的安全保卫工作,确保足够的警力加强对社会面的维护和控制,每天只安排三分之一警力休息,其余三分之二的警力值班备勤,同时制定了各项重大活动的安全保卫方案,科学、合理地安排警力,共出动警力800多人次,确保了各项安全保卫工作的顺利开展。

为进一步打击涉“黄赌毒黑”违法犯罪活动,全面净化社会风气,公安分局在春节期间还继续开展扫黄禁赌专项行动。据统计,截止2月19日我镇无发生群体性事件、恶性案件和治安灾害事故。

## 【交警】严执法 保交通畅顺

春节期间,我镇交警大队民警在镇区的多个路口执勤,查处各种交通违法行为,保证镇区各主

要交通要道的安全有序畅通,为人民群众创造良好的交通环境。据了解,2月24日我镇交警大队再开展统一行动,查处6起假牌、假证以及无证驾驶的违法行为。节日期间我镇无发生重大交通事故,全镇交通安全有序。

## 【消防】严检查 保春节平安

为了让全镇人民过一个平安祥和的春节,我镇消防大队在春节前对“三小”场所以及安全隐患场所进行了彻底排查,并对重点区域的消防器材装备进行严格检查,制订了多套灭火预案。同时对人员聚集场所,例如宾馆、超市等场所进行了全面的防火检查,组织了消防演练。春节期间,消防大队官兵坚守岗位,合理安排警力,确保有警必接。

(本报综合)



## 七大亮点 让您品味“卖身节”

本报讯 (记者 黄敏仪) 2010年东坑二月初二“卖身节”将于3月17日盛大登场。近年来由于镇委镇政府的高度重视,“卖身节”这个传统节日正不断焕发出新的光彩,每年经过精心策划的活动吸引着各方来客,目前该节已经成为东莞市一年一度的文化盛会。

### 【精心策划】

近日记者从镇文广中心了解到,今年的“卖身节”系列活动,将继续按照“个性策划、突出民俗、彰显内涵、市场动作、整体推进、群众参与”的原则,立足“还节于民”的办节理念,以建设和谐活力东坑为出发点和落脚点,以“坚持一个中心,围绕三个基本点,实现九项突破”为策划思路,高效率、高质量、高水平做好“卖身节”筹办和服务保障工作,确保“卖身节”热烈精彩,圆满成功。

目前,各项筹备工作正紧张有序地进行。

### 【七大亮点活动】

据了解,2010年东坑二月初二“卖身节”系列活动将以七大亮点,提高城镇的文化品位,打造东坑独具特色强有力的文化品牌,使之成为东坑文化相关产业发展和繁荣的核心动力,使之成为全面建设和谐活力新东坑的有力助推器。

◎亮点一: 2010年东坑二月初二“卖身节”大型开幕式,整个开幕式尽情演绎视听无限魅力,拉开视觉和文化盛宴大序幕。

◎亮点二: “创意大比拼,炫出你自己”射水着装创意大比拼,奇特的服饰、奇异的妆容、搞怪的造型、怪异的道具、夸张的装备,射水大创意活动让人无限期待,增添无限激情与乐趣。

◎亮点三: “莞之魂”东莞市非物质文化遗产大展演,齐聚东莞非物质文化遗产,展现东莞深厚的人文底蕴,呈现另一番原汁原味的民俗大风情。

◎亮点四: “多彩东坑,万般风情”南北风情大荟萃,吸纳各地优秀民俗文化,将东坑“卖身节”变成荟萃华夏民俗文化的大本营。

◎亮点五: “东坑点将台”现场大型招聘会及招聘大擂台,集结强企优才齐聚东坑,或擂台PK展风采,或现场交流,体现“卖身节”劳动光荣的核心价值观。

◎亮点六: 东坑十大美食评选,推出东坑十大美食,弘扬东坑传统饮食文化,提升东坑饮食文化魅力,促进东坑饮食行业健康发展。

◎亮点七: 《东坑风情》东坑民俗风物册,首度推出集民俗、风情、旅游、文化、美食于一体的《东坑风情》,使之成为东坑镇对外宣传的良好载体。

## 又一文艺培训中心开业

本报讯 (记者 黄敏仪) 2月25日上午,位于我镇东裕广场五楼的锦舞芳艺术文化传播中心正式开业,镇委委员梁伟依等领导出席开幕剪彩仪式。

一直以来,我镇都十分重视群众的文化文化生活,大力支持各项文化事业的发展。特别是近几年来,我镇的艺术文化事业快速发展,各类型的健身、文化艺术培训中心陆续开业,广大市民积极参与培训,提升自身的文化素质。

记者在现场了解到,锦舞芳艺术文化传播中心是一家集各类舞蹈、声乐器演奏、跆拳道等文化体育艺术项目培训于一体的文化传播中心,位于我镇东裕广场五楼,该中心的开业将进一步丰富我镇市民的精神文化生活。

# 号角吹响,马蹄奋疾 以“一个核心工作五个第一要求”谋划新局

“2009年,是我们携手共进、应对危机,全力以赴保增长、保稳定、保民生的一年,是全镇各项事业稳步推进的一年。”镇委书记、人大主席黄为国在1月4日的镇委扩大会议上要求,全镇上下要坚定不移推进“一个核心工作五个第一要求”六项工作。

会后,我镇各村(社区)、部门单位迅速开展学习,深刻领会,并结合自身实际,全面规划新一年的发展。

## 【司法所】

### 细化、量化工作任务 提升工作质量

1月5日,司法所召开会议,学习贯彻镇委书记、人大主席黄为国在镇委扩大会议上的讲话精神,并完善了2010年的工作计划,制定了《东坑司法所2010年目标任务分解表》,将工作逐项细化、量化。

#### 加强队伍建设

镇司法所一直以来都比较注重开展专项教育活动,1月5日,该所组织全体党员认真学习黄为国书记在镇委扩大会议上的讲话精神以及镇执法队伍纪律教育会议上的相关精神,《进一步加强和改进党的作风建设的若干规定》等等,并做好书面记录、学习讨论、心得体会。针对该所8名同志中7名是党员的情况,更加严格要求全体工作人员,严明工作纪律,增强司法所的凝聚力和战斗力。



加强普法宣传

#### 法制宣传教育取得新突破

在“12·4”全国法制宣传日,镇司法所组织1500人举行大型普法宣传活动,以“12·4”活动为契机,进一步抓好“法律六进”普法工作。继续加强领导干部学法守法用法的培训和青少年的法制宣传及新莞人的法制教育。创新普法形式,做好创建以法治镇工作。

#### 加强司法行政工作

在成功创建省一级档案后,东坑司法所继续完善各项制度,按时上报各类报表,及时准确的报送各类工作信息。特别是加强重大紧急信息报送工作,遇到突发事件严格按照应急信息报送程序、时间和方式要求报送,做到不迟报、漏报和瞒报。

#### 创新人民调解方式见成效

东坑司法所还积极参与综治维稳中心工作,成功调解信访旧案积案。进一步完善人民调解组织网络,探索对行业调委会的管理和指导。同时加大社会矛盾纠纷排查调处力度,消除纠纷隐患,维护社会稳定。

#### 稳步推进社区矫正

2010年东坑司法所将进一步加强社区矫正对象及刑释解教人员的管理,掌握他们的具体情况,强化对社区矫正对象和刑释解教人员的心理矫治方式、方法,提升工作质量,将重新犯罪率控制在较低水平。

#### 不断扩大法律援助范围

为广大群众提供优质高效的法律服务是司法所的工作职责,接下来,该所将大力宣传《法律援助条例》,提高社会知晓率,切实做强法律援助工作,维护广大群众的合法权益,促进社会和谐稳定。

## 【经贸办】

### “九大招”做好2010年经贸工作

1月4日,我镇召开了2010年的第一个镇委扩大会议。会议上,镇委书记、人大主席黄为国作了重要讲话,总结回顾了2009年我镇的工作,重点部署了2010年的工作。1月8日,镇经贸办召开了学习会议,组织全体人员认真学习了黄为国书记的讲话精神,并根据会议精神和我镇实际,制定了2010年镇经贸办的工作计划。

#### 抓经济运行监测

2010年镇经贸办将进一步抓好重点领域、难点部位、苗头问题的监测,全面提高经济运行分析的预见性、科学性和准确性。并成立经济运行工作小组,抓紧并整理各部门资料和数据,进一步了解企业和市场的动态情况,开展调研和做好分析归纳工作。

#### 抓名牌名标创建

继续实施名牌带动战略是经贸办新一年的重点工作,2010年该办将对成功创建企业进行大力宣传,树立典型,扩大影响面,努力营造“争创品牌”的良好氛围。突出抓培育工作,认真筛选有前景的企业作为创建品牌的重点培育对象,指定专人负责培育对象的指导及跟踪工作。据了解,邀请上级领导及专家亲临企业指导申报工作,在东良成功申请广东省著名商标,奇兴、长江成功申报广东省名牌产品的良好基础上,力争在2010年再成功创建1—2个名牌名标。

#### 抓民营科技

继续组织民营企业家和企业管理层参加“东莞市民营企业家面对面”活动,组织民营企业外出参观学习,举办民营企业辅导讲座等,提升企业家经营管理水平。鼓励有实力的民营企业参与民营街投资建设。全面实施镇商业网点规划。继续协助企业申报商贸流通专项资金,力争在2010年成功申报1—2个商贸流通专项资金项目。继续组织企业参与省内外的多种展会、推介会等,主动帮助企业寻找商机,拓展国内外市场。

落实好专职工作人员,协助和指导企业设立研发机构,开展申报科技项目、产学研、更新技术设备、自主创新等科技创新工作。力争在2010年建成一批企业工程技术中心、重点实验室;承担一批国家科技计划项目;推进一批科技成果在我镇落地转化;促进一批科技创新型企业获得省级以上的认定;培育开拓一批高科技型新产业、新技术、新产品。成立镇科技创新服务中心,建设好企业科技工作小组,形成科技工作网络,发挥协调推动作用。积极走访企业,掌握镇内企业的情况,选择有潜力的企业作为重点科技型企业,并分别建立企业科技档案及工作台账,确定科技创新对象。组织专门人员主动上门做好申报指导和服务,协助企业办理项目申报及审批手续,及时兑现优惠政策补助,落实科技创新政策。

计划推动我镇特种电缆龙头企业广东中德电缆成立特种电缆筒水生院士工作站,帮助中德打造华南地区特种电缆行业龙头。计划推动歌乐东方电子有限公司同厦门大学、中山大学合作,利用企业科协平台,创建汽车导航关键技术研发中心,研制新一代高智能汽车电子产品。



教你识别假冒伪劣产品

#### 抓日常监管

突出抓好食品安全,切实做好食品安全样板市场的后续管理,组织实施食品添加剂、“五小”经营单位、肉食品、酒类、奶豆制品、药品、农贸市场食品、食盐、集体食堂、蔬菜农药残留、烟草等11项专项整治,并继续完善食品安全管理长效机制。加强质量监督,严厉打击假冒伪劣产品。加强物价监管,打击价格欺诈、价格垄断、哄抬价格等不正当价格行为,完善市场消费环境。

#### 抓内资引进

充分利用市引进内资奖励办法及优惠政策,大力开展招商引资工作;强化空置厂房整合,全力推动工业集中区建设,优化招商工作;组织策划招商投资推介会。

#### 抓融资服务

创新融资服务模式,组织多种融资推介会、担保业务咨询会,推动东坑镇中小企业种子基金成立,拓展企业融资渠道,解决企业融资难题。

#### 抓公共交通

结合我镇实际,增加投入,增设公交站点等,满足群众的交通出行需求。

#### 抓队伍建设

将以加强学习培训、加强深入调研、加强责任落实及加强作风改正为手段,提升队伍素质和战斗力。

#### 抓部门协调

镇经贸办作为经贸线总牵头协调部门,将发挥引领作用,加强部门单位协调,督促好各部门的工作落到实处,努力创建一个高效畅顺的经贸工作系统。特别是,召开工商、税务、劳动、社保、供电、供水等部门座谈会,探讨各部门相关的优惠政策及扶持措施,减轻企业负担的新举措,确保企业能源供应充足,研究如何精简审批程序,提高行政效率,加强服务,帮助企业继续发展,升级转型。

# 全力保民生 枝叶总关情

天下孰重,民生最重。2009年,在金融危机蔓延的背景下,我镇采取一系列措施着力保障和改善民生,情系群众,温暖人心。本镇户籍30岁以下青年报读电大分校可获补贴;选聘30名优秀应届大学毕业生到村(社区)任职;开展培训教育,共解决群众就业681人次;免费为60岁以上户籍人群体检、60岁以上重点人群建立健康档案……

全力保民生,枝叶总关情。一件件事例,一堆堆数据,一道道热气腾腾的“民生大餐”摆在面前,如春风化雨滋润着百姓的心田。

改善民生没有终点。只有让人民群众不断共享发展成果,经济增长才有持久的动力。完全可以相信,更为扎实地保障和改善民生,让人民群众从中得到更多实惠,必将为我镇经济社会发展注入更为强劲的动力。

## 民生无小事

● 2009年6月3日,出台《东坑镇户籍30岁以下青年大专及以上学历继续教育学费补助实施办法》,符合条件的东坑户籍青年就读东莞电大东坑分校(东坑成校)只需交10%学费,支持和鼓励社会青年参加成人学历教育,提升学历层次。

● 2009年6月12日《东坑镇新莞人子女接受义务教育实施方案》出台。

● 2009年7月9日,《东坑镇户籍困难大学生生活补助实施办法》出台,符合条件的困难大学生每年可申请一次生活补助。

● 2009年7月13日至17日,大学生应聘村官接受报名;8月5日,大学生村官选聘进行面试;9月8日,大学生村官接受岗前培训;培训后,大学生村官走马上任。

● 2009年9月1日,219名新莞人子女正式踏入公办学校大门。

## 【力保就业】 迎难而上彰显民生情怀

就业是民生之本。经济下行,对百姓生活带来的直接冲击就是就业空间缩小。为应对金融危机给就业带来的冲击,我镇制定一系列稳定和扩大就业的政策措施,全力促就业保民生。

30名优秀大学生到村(社区)任职。着力做好选拔优秀大学生到村(社区)任职工作,通过一系列的宣传发动、严格选拔,30名优秀应届大学生已落实到15个村(社区)任职。

共解决群众就业725人次。大力开展就业培训力度,为本镇富余劳动力和新莞人提供职业技能培训,据统计全年共开展14期552人本地富余劳动力培训班,其中11期本地富余劳动力计算机操作员培训班,共423人次,3期中式烹调师培训班129人;全年还继续加大力度解决群众就业,特别是“4050”人员的就业,共解决群众就业725人次。

## 【教育】 鼓励户籍青年提升学历

30岁以下户籍青年接受继续教育学费有补贴。《东坑镇户籍30岁以下青年大专及以上学历继续教育学费补助实施办法》,符合条件的东坑户籍青年就读东莞电大东坑分校(东坑成校)只需交10%学费,大力支持和鼓励社会青年参加成人学历教育,2009年报名参加成人高考在东坑成校就读的学员创历史新高,录取率为76%,符合学费补助条件的学员达478人次,镇、村两级补助金额达97万元。

东坑,本地人、新莞人比例悬殊,在此人口架构下,经济社会一直能够保持和谐发展,究其原因,是东坑注重协调本地户籍居民和新莞人的利益关系,让新莞人融入当地社会,共享发展成果。

1874名新莞人子女免除书杂费。市下发取消和停止公办中小学向新莞人学生征收学杂费和借读费的通知,我镇共有1874名新莞人子女享受到这一实惠,他们分别就读东坑中学、中心小学、第一小学、第二小学、实验小学5所公办学校,约占全镇公办学位的37%,仅去年上学期就为新莞人子女免除书杂费177多万元,大大减轻了新莞人家长的经济负担,增强他们对东坑的认同感和归属感。

219个公办学位为新莞人子女准备。其中公办小学一年



关注新莞人子女入读公办学校 资料图片

级有149个,公办初中一年级有70个。去年市首次出台《新莞人子女接受义务教育暂行办法》,我镇新莞人家庭纷纷提出就读公校申请,经过一系列的审核以及排名录取,共有219名符合条件的新莞人子女顺利踏入我镇公办学校校门。

## 【社会保障】 千方百计解百姓之忧

在应对危机中,我镇社会保障体系也在不断完善,不断满足人民群众的社会保障需求,稳步提高各项待遇水平,使人民群众更好地分享到经济社会发展的成果。

60岁以上户籍老人健康更有保障。大力开展医疗服务进社区活动,组织全科医生团队、医院援助团队以及青年志愿者走进社区和家庭,免费为4000多名本地户籍60岁以上人群体检,60岁以上重点人群建立资料比较齐全的健康档案。

社保体系更完善。城乡一体化的社会养老保险制度推进,并轨后养老待遇水平相对提高,参保满15年,或者完全无参保职保,或者职保参保不满5年的,保证在300元/人进行保底,其中职保参保5年或以上的,保证430元/人进行保底。

“看病难、看病贵”问题得到解决。据统计,去年,社区卫生服务中心累计为参保市民优惠医疗费用达600多万元。还

将增加2个新的服务站点,目前建设选点、设计工作已获市卫生局批准,其他各项工作正在有条不紊进行当中。新社区卫生综合大楼于11月份动工建设,正在如火如荼进行着。

10000多户农(居)民免费享受住房保险。为加快社会保障体系建设,增强农村防灾抗灾能力,镇启动农(居)民住房保险工作,每户每年保费为10.9元,按照保险公司约定赔偿标准,每户每年累计赔偿限额为20000元。该项工作已经正式启动,为提高农(居)民投保的积极性,我镇创新保费补助方式,将原来“市、镇补助一部分,户主负担一部分”的补助方式改为保费将由“市、镇、村集体全额补助”的方式,全力做好农(居)民住房保险工作。

新莞人人身安全有保险。去年,共为新莞人出租屋办理出租屋综合保险29份,受益人1097人次,办理流动人口意外保险38份,着力提高保障额度和范围,扩大保险对象,使新莞人租赁人员的人身安全得到保障。



# 学习中谋求发展

——东坑镇抓思想政治建设纪实

2009年,东坑镇荣获“东莞市文明镇”、“东莞市维稳综治先进镇”等多项殊荣,获得国家、省、市各类奖项的单位部门190多个,个人获得表彰的累计230多人次,可谓硕果累累。透过这一系列现象,本文试图探本穷源,从思想政治建设角度,寻找其辉煌背后隐藏的答案。

■ 文/曾海津

## 打造“学习型”的领导队伍

一个地方的经济能不能发展,人民能不能富裕,取决于领导班子是否坚强有力。在采访中,记者发现,东坑的班子领导非常重视学习,形成了在学习中谋求发展的先进理念,政治建设是其制胜的法宝之一。

镇委书记、人大主席黄为国介绍,“新形势下进一步加强领导班子思想政治建设,必须坚定不移地高举中国特色社会主义伟大旗帜,以科学发展观为统领,以加强理论武装为根本,以加强党性锻炼为核心,以加强领导班子凝聚力执行力建设、提高领导水平和执政能力为关键,努力把领导班子建设成政治坚定、思想解放、执政为民、作风务实、善于领导科学发展的坚强领导集体,为加快富裕民主文明开放和谐东坑建设提供坚强的思想政治和组织保证。”

为了使班子成员能把握全镇的政治大局,切实提高驾驭能力,镇党委中心组带头学习,形成了打造学习型政府的良好局面。学习内容紧紧围绕党中央的整体工作部署以及市经济社会发展的中心工作来开展。针对学习计划与具体落实过程中出现的矛盾,中心组科学合理地进行调整、补充,在实现年度计划的连续性、经常性的同时,保证了学习的时效性。在沿用传统学习方式的同时,积极借助现代传媒技术,采用考察参观学习、邀请市内外专家学者作专题讲座、经验交流等,使中心组成员积极参与学习,增长才智。

中心组成员工作事务多、任务重、时间紧,针对这一情况,我镇从健全和完善学习制度入手,形成了一整套行之有效的管理机制。为了缩短时间,提高学习效率,我镇还创新形式,利用手机短信搭建学习平台,把中央、省、市以及市内各镇(街)领导的重要言论、重要措施等经过筛选和编辑,通过手机短信形式把精要部分发送给党委中心组学习成员,进一步提升了学习效率。镇委书记、人大主席黄为国接受采访时说:“我们这种做法的目的是打破过去就文件学文件,就报纸读报纸被动接受的局面。把中央、省、市、镇有关会议精神以及相关的重大决策和重要言论发送给领导班子成员。”黄为国认为,利用手机短信发送平台发送学习内容有三个好处:一是速度快;二是效率高;三是针对性强。由于每天都有信息发送员收集各方面的信息,并筛选一些可学性高、针对性强的信息,经过精简文字、浓缩内容,然后发送给各学习成员,为领导班子成员节省了阅读时间,更便于掌握相关的核心内容,有效地提升了学习效率。

## 在考察中寻找发展新思路

东坑镇镇委书记、人大主席黄为国提出,建设强有力的领导班子,必须要加强领导班子思想政治建设,推动各级领导班子坚持解放思想、实事求是、与时俱进,始终不渝地贯彻落实党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验,创造性地解决本地区本部门改革发展稳定中的重大问题,解决群众生产生活中的迫切问题,解决党的建设中存在的突出问题。

正是基于这样的宗旨,东坑镇领导班子建设学习型党委的氛围格外浓厚,并强调要在寻找答案。镇委副书记、镇长张耀洪认为,建设学习型领导班子从解决实际问题入手。为了积极应对危机,进一步转变干部队伍思想观念,更好地推进全镇产业调整“三落实”工作,7月底到8月初,领导班子带领部分村(社区)书记、主任,部门单位负责人,到西南地区考察,足迹遍及成都、隆昌、重庆、南宁、昆明等地,学习借鉴西南重点城市在新时期保增长、扩内需,以及经济社会建设方面的先进经验。其中,东坑农业产业园就是借鉴成都锦江区“三圣花乡”集农业、休闲和旅游为一体的大手笔。镇委书记、人大主席黄为国指出:“成都开展全国统筹城乡综合配套改革试验情况值得学习,其城乡统筹、园区发展、创新能力、体制改革和环境整治等方面值得东坑学习借鉴,而重庆、昆明在城市规划建设、园区建设、高新技术产业发展等方面的成功经验也给我镇深刻的启发。”

## 积极开展干部教育培训

据组织办主任叶晓华介绍,为了加强思想政治建设,我镇扎实推进大规模干部培训工作,完善干部培训档案,科学安排,统筹组织不同层次的干部参加市委组织部、市人事局、市委党校以及各上级业务主管部门举办的各类教育培训班,不断更新干部观念、转变干部工作作风,提高干部的综合素质。

为了积极加强干部的能力建设,我镇还切实抓好新入职人员的业务培训,开设了《机关工作人员职业道德和公务礼仪》和《公文写作》等培训课程,让新参加工作的同志掌握日常工作的业务技能,提高工作能力。同时,我镇积极加强干部的责任教育,组织全镇的公务员参加了《公务人员责任意识教育培训班》,进一步提高了全镇公务员队伍的责任意识、服务意识和奉献精神。此外,我镇还积极培养干部的团队合作精神,先后分两批组织新入职的工作人员到广州开展团队拓展培训,进一步培养干部的团队精神,提升协作意识,提高组织协调能力。

## 大力推动党组织建设

“2009年全镇共发展了68名素质好,学历高的年轻党员。”镇委副书记梁轼文说,“我们邀请了市委党校教授为400多名农村和机关单位的党员干部开展了党性教育培训课程,全面提高党员干部的党性修养。”据了解,过去的一年,全镇共发展68名党员,其中本科学历23名,占发展党员总数的33.8%;大专学历24名,占发展党员总数的35.3%;高中及中专学历15名,占发展党员总数的22.1%;初中学历6名,占发展党员总数的8.8%。68名党员中,35周岁以下的有50名,占总人数的73.5%;35-55周岁的18名,占总人数的26.5%。今年发展的68名党员百分之七十以上是学历高、素质好的年青党员。我镇还积极开展与韶关云岩镇的“一帮一”结对共建活动,邀请了云岩镇的党政领导班子成员和农村党组织书记到东坑开展交流考察活动,并积极深化拓展结对共建活动的内容,在协助招商引资、加强劳务合作以及捐助助学等方面取得了明显成效。此外,积极开展“特色党建示范区”创建活动,确定了塔岗村为第一批“特色党建示范区”的创建单位,研究制定了富有特色的创建方案,全面推动创建活动深入开展。

镇委委员黄醒光介绍,“两新”组织党建工作不断深化也是我镇政治建设的一项特色工作。据悉,按照市企业工委的统一部署和要求,我镇在全镇“两新”党组织中深入开展了以“当先锋、克时艰、促发展”为主题的“三心暖冬行动”,通过广泛宣传发动,深入开展“党员承诺”、“我为企业发展献一策”、“金点子”征集,设立“节能降耗岗”等一系列活动,引导“两新”党组织和党员主动作为、发挥作用,积极应对国际金融危机给我镇企业带来的冲击,在促进企业稳定和发展中发挥了积极作用。我们还积极抓好固本强基示范点创建工作,2009年,三甲电子厂党支部、奇兴服装有限公司党支部成功创建为固本强基镇级示范点标兵单位,时信电子厂党支部等四个党支部也成功创建成为固本强基镇级示范点。

## 扎实推进干部进驻农村工作

2009年,我镇继续积极开展干部下基层驻农村工作,镇委精心挑选派出了15名驻村(社区)干部连同市派驻的3名干部进驻全镇15个村(社区)。一年来,我镇切实加强组织领导,采取有效措施,严格驻村(社区)干部管理,精心组织,科学安排,狠抓落实,有效地推进了驻村(社区)工作。

去年初,我镇研究挑选了第五批驻村(社区)干部,并于3月19日召开了专门会议,对2009年“十百千万”干部下基层驻农村工作进行了动员和部署,要求驻村(社区)干部及时做好工作交接,尽快开展工作。镇委高度重视“十百千万”干部下基层驻农村工作,镇党政联席会议经常开展专题研究干部下基层驻农村的工作,指导驻村(社区)干部开展工作,解决实际问题。镇委还定期召开各种形式的工作会议和座谈会,组织驻村(社区)干部参加学习和培训,不断提高干部的政治素质和业务水平。镇委领导经常与驻村干部谈心,及时掌握驻村(社区)干部的思想、学习、工作和生活情况,关心驻村(社区)干部的健康成长。镇委主要领导经常深入基层调研,指导开展驻农村工作。

“过去的一年,镇党政领导班子成员到挂钩联系点累计达186次,其中党政一把手到挂钩点39次,帮助解决突出问题52宗,成效明显,一是加强党员干部思想教育,二是开阔村(社区)班子和党员干部的视野,三是完善各项制度,帮助村(社区)加强基层党组织建设。”叶晓华介绍,广大驻村干部积极走访慰问农村困难群众,详细了解他们在生产、生活等方面的困难,尽最大的努力帮助他们解决问题,帮助他们走出困境,进一步提升了我镇思想政治建设的成效。

如今的东坑大地上,一派生机盎然。新一轮大建设大发展的号角已经吹响,东坑各级领导干部正抖擞精神,鼓足干劲,在不断学习中强化自己的思想政治素质,紧紧围绕全镇工作大局狠抓落实,努力开创我镇思想政治建设新局面,为实现转型发展而贡献力量!

# 锐志雄鹰卢淦明(下)

■文/卢惠田

## 南下征战

“风卷残云飞溜,雨打碧波穿透。解放大军行,号角连营高奏。穷寇、穷寇,恍似摧枯拉朽。”

### 攻坚克难共同进退 生死战斗屡获功勋

入鲁以后,两广纵队安排在烟台地区休整,卢淦明被编在干部连,当事务长,处理连里的大小事务。1947年10月,他又被调到华东野战军两广纵队供给处和政治部主任任运股股长,并随部队在1948年6月参加豫东战役,这次战役是华东野战军外线兵团和中原野战军一部转入外线作战后,进行的第一次大的歼灭战。

经过华东野战军首长的精心部署,两广纵队特务营第一、三连担任在东平湖、梁山泊、白浮国一线运动阻击国民党军邱清泉兵团新五军的任务。1948年6月22日,两广纵队特务营和炮兵纵队,一起追击开封战役落网之敌。战斗激烈进行着,卢淦明指挥民运的同志冒着弹雨把受伤的同志运送到后方治疗,在探望

伤员中,安慰伤员好好养伤,并主动做好伤员的思想工作。29日,国民党黄百韬兵团快速赶来增援,特务营前往阻击黄百韬兵团。蒋介石坐飞机在空中指挥,出动大批飞机、坦克、炮兵和数十万精兵。炮弹在卢淦明他们附近爆炸,特务营政委也被敌机炸死,连长负伤。子弹、炮弹像雨点般涌来,我军野战兵团全线进攻,历时56天,转移52次,打退了敌人一次又一次的疯狂进攻。在这次战役中,卢淦明荣获三等功一次。

1948年7月20日,济南战役打响了,两广纵队奉命参加济南战役,负责扫清济南市外围长清县城之敌。卢淦明指挥民运队员及时跟上,两广纵队到达后马上包围县城准备攻击。华野的三门野炮也进入阵地,六挺机枪和四门小炮也选好目标,一声令下,野炮就把地堡扫平打哑,城门被爆破组炸开。敌人一片混乱,特务营和东、南、北门兄弟部队一齐冲入城,攻克长清县城,全歼守城之敌。在城外壕沟里,躺着好几层敌人的死尸。同时,战士们扫清了济南外围守敌,保证了兄弟纵队按时间向济南市发起进攻,济南战役顺利进行,全歼王耀武队下官兵10万余人。此战,卢淦明荣获三等功。

### 风卷残云勇追穷寇 解放曙光放射光芒

济南战役结束后,淮海战役接着打响,这是一场大战役。战役一开始,两广纵队的任务是协同兄弟纵队从西北面威迫徐州。卢淦明他们的任务是,指挥后勤人员和民运人员及时运送弹药,为部队送饭,运走重伤兵员到后方治疗,与东北面威迫徐州的山东兵团造成夹击之势,迷惑敌人,掩护华东野战军主力围歼敌军。徐州西南两办山一线,杜聿明的三个兵团突然向两广纵队三团阵地攻击,一连连长钟生和三连连长张天发等人牺牲,部队减员过半。两办山失守,部队撤回芦村寨,坚守芦村寨西侧,敌人不断向我阵地炮击和集团冲锋,被战士们一一打退。卢淦明他们的弹药、粮食、食水无办法及时补上,战士们利用夜间到敌人的尸体上找弹药补充,直到九纵队派部队来接替,粮食、弹药等及时送上,卢淦明他们才撤出阵地。经过一晚休息,部队第二天又接到追击杜聿明的新任务,在小阁、锦桥,两广纵队一个排冲入敌人阵地混战数小

时,打退敌人数辆坦克的进攻,钳制敌人,最后全歼敌人。追击战又开始了,连队奉命协同冀、鲁、豫独立旅攻击黄白楼村之敌,何通和副连长李林各带一个班分两路向敌人进攻,战斗中,何通大腿受伤,仍带领全班作战,歼灭河堤守敌,为后续部队追击扫清道路。

大部队经过几天几夜的追击,我军最后在安徽永城东北的陈官庄附近,将国民党的三个兵团三十多万人团团围住。卢淦明和同志们们在河南商丘费楼村度过了1948年的除夕,深夜,天空中照明弹、信号弹、曳光弹此起彼伏,红色、蓝色、白色的闪光弹映着漫天飞舞的雪花,分外壮观。在这包围敌人的阵地上,卢淦明他们终于迎来了1949年元旦,迎来了淮海战役的伟大胜利。此战,卢淦明荣获三等功。战友陆深同志根据这几次战役填下一首《如梦令·追穷寇》,耐人寻味:

风卷残云飞溜,雨打碧波穿透。解放大军行,号角连营高奏。穷寇、穷寇,恍似摧枯拉朽。

## 誉满南粤

人民解放军南下解放广东后,卢淦明转业任东莞县第八区委书记,1952年担任土改队中队长。他认真学习毛主席有关土改的著作和地方土改的政策、法规,组织队员认真贯彻落实,领导人民打土豪分田地,认真划分农村各种成分,没收地主的土地重新分配,使雇农分得田地,做到耕者有其田,处理好农村的各种矛盾,贫苦农民解放翻身得到很多好处,坚决拥护共产党的领导。

1952年7月,卢淦明走马上任寮步区区委书记,领导人民走合作化的道路,农村工作搞得有声有色,取得很大成绩;1953年6月,接受新任务,调任石岐市政府秘书,后升石岐市委常委、市委宣传部长。卢淦明严于律己,对党无限忠诚,工作任劳任怨,从不挑肥拣瘦,一丝不苟做好每一件事,能团结同志一起工作,在

1956年,升任石岐市委书记兼监委书记,上任后他认真做好人民的“父母官”,从不徇私枉法,经常下乡调查,解决农村中的一些实际问题,做贫下农的贴心人,受到中山广大群众的好评。

卢淦明在文化大革命中受到冲击,文革后担任中山县革命委员会副主任,中山市人民代表第六届常务委员会常务副主任。1986年离休,仍担任中山市人民政府顾问。他出版了南征北战的回忆录,如《壮哉,北撤》、《路西新一区抗日民主政权的建立》、《仲夫同志在东坑》等。担任中山市东江纵队战友联谊会会长、总理事。2005年因病逝世,享寿89岁。

卢淦明的一生是革命的一生,是东坑飞出的雄鹰,他的功绩誉满南粤。他的去世是东坑人民的损失,他的光辉形象,永远活在东坑人民心中。

(完)

东坑发现

# 敢教寒溪浊水变清泉

角社村的土地,是寒溪河经过千万年的冲积沉淀下来的,所以一挖井,渗出的都是沉积层中淤泥里的铁锈水。因此,角社村不能打水井,自宋朝立国以来,村民饮用的都是直接从寒溪河中挑回的河水。晴天还好些,可是每逢大雨,担回来的水倒入水缸中,真是污浊不堪,不敢食用。

外村人都说,角社村每人每年都要吃下一个泥砖,而事实上,角社的人患结石病、肠胃病的也的确特别多。还有,村民所穿的白衬衣、笠(汗)衫,放在挑回来的河水中一浸洗,都变得土黄土黄的。出门在外不用问,穿着这种“变色”衣服的准是角社村的人了。

## 浊水和泥扰村民

### 建水塔铺管道,工程动工了!

改革开放,万象更新。在“路通财通”的思想指导下,1983年4月,角社村自筹资金为村民办了第一件实事,那就是在村前寒溪河上建成了一座水泥大桥——角社村大桥。从此,角社村人告别了提鞋挽裤小心翼翼上下渡船、三更半夜有事出村喊渡船的历史,村中交通日渐便利,投资环境得到大大改善,工厂企业如雨后春笋般涌现。

同时,随着改革开放的深入发展,寒溪河上游两岸的工厂不断增多,河水逐渐遭到污染,水质变差。这样,村中群众不但要饮浊水,而且要饮臭水了。因此大家不断要求村干部解决吃水问题。

这些情况一反映上去,当时,东莞县负责扶持革命老区工作的办公室主任刘洪汉同志马上表态,对角社人民的要求十分支持,除拨款给予帮助外,还推荐城镇钟件厂承建。

很快,承建单位就来人了,经过勘察规划,工程于1984年9月开始动工。为了节省费用,工程人员决定利用村中屋头岭的地理优势,在岭上建造水塔,选择东门外的黄古岭作取水点,从寒溪河上汲取河水,通过几百米的水管泵水上塔,再经过多次澄清、过滤输送给家家户户。自来水管一直铺设到3000多米外的角社新村(即角社八队),覆盖当时全村四、五千户村民家庭。

因此,铺设自来水管,被誉为改革开放以来角社村集体办的第二件实事。

## 欢欣鼓舞第一村

### 白花花的清水,哗啦啦地流!

为了让群众早日用上自来水,经过4个月的紧张施工,工程终于赶在1985年元旦这天全面竣工,全村通水到户,村民无不欢欣鼓舞。这项自来水工程总造价24万元,给全村人民带来了极大的便利,尤其是妇女们更为高兴。因为在过去,家中的用水长年都是由她们到河埠头挑回来的,每天煮饭烧菜、洗澡洗衣,一天不知要走多少回,要挑多少担。现在好了,省去了这项工作,妇女们真正摆脱了用扁担挑水的束缚,真正感到解放了。

通水那天,一家人围聚在一起,眼睛盯着这神奇的设备,一拧开水龙头,白花花的清水就哗哗地流到下面的水缸里。捧着这白花花的清泉,男女老少无不喜笑颜开,有些出过城的,说以前在省城中看过自来水,想不到现在农村也用上了,都大赞改革开放方向正确,改革开放给村民生活带来了新气象。这下,爱美的姑娘和小伙子,再也不怕那些时装会成“变色龙”了。

角社村人民用上了自来水,是东坑镇的第一条村,为此,时任角社村党支部书记的苏河稳很有感慨地说:

历来饮用寒溪水,  
雨后污浊一样吞。  
肠胃积污成结石,  
改水洁净得安欣。



- ① 当年埋于地下泵水上塔的水管
- ② 角社村屋头岭上的水塔
- ③ 水塔上一共有11个大小不一的清水过滤池

——小记角社村铺设自来水管的历史

文 苏广明 谢毅飞 图 谢毅飞

## 往事:溪边挑水 入门媳妇与外嫁女儿

肩上挑一担水桶,挽起裤脚,在河面上拨弄一下,猛一抬头伸腰,汲上来满满的两桶水,里面还浮沉着一些细小的黄沙微粒。对于在寒溪河边挑水回来供应一家人饮用的往事,现在的角社人可能不知道,但在当年,这基本上是角社村民每家每户必上的家务课。有些较远的村民,一个来回几乎要走一公里的黄土路,原本盛满的水桶里走到家时就只剩下七八成的水了。

而这项工作主要落在妇女身上,如今50岁以上的角社妇女对这段挑水的往事记忆犹新。尤其是从外村嫁入来的新媳妇,多少有些不适应。“嫁人之前都没想到那么多工夫的,天天去河边担水,汲上来的水又黄又浊。”从邻镇寮步嫁到角社的胡阿婆说,开始的时候都不敢饮用挑回来的河水,“嫁出去的角社妹就好哦,可以松一口气。”

## 稚子无知 嬉笑作乐

有时候,大人忙不开,也会吩咐小孩子去河边挑水。即便是不情愿,迫于家长的压力,小孩子也只好乖乖地挂上两只水桶悠悠地走去河边挑水。

无论男孩子、女孩子,个个生蹦活跳,调皮又能干,大人用的大水桶他们都能挑,一些小个子挑不起大水桶,便改用较小一点的水桶。孩子本性好玩,来到河边哪里还记得大人叮嘱,嬉笑打骂,戏水作乐,竟忘记了时间,回去的时候,衣裤溅湿,自然免不了大人们的一通“教诲”。村中老人说,整个角社村是用村民的肩膀挑出来的,角社人之所以特别“能挑”,与从小“培养训练”不无关系。

角社村东门外的寒溪河段



记者沙龙  
海阔天空

## 东坑民俗文化漫议

### 预防节后综合症有妙招

春节长假过后,大部分人容易患上节后综合症,症状分别为:体力不佳,易疲劳,头昏脑胀、失眠多梦等,让自己无法正常投入到节后工作当中。就此问题,记者走访了东坑医院精神心理科医师张桥东。张医师为我们支出了以下四点妙招。

#### 妙招一 注意睡眠

要注意休息,可以在假期快结束的时候就有意识地调整自己的生物钟,定好自己早上的起床时间,晚上按时上床休息,保证每天有7到8小时的睡眠时间。尽量不要让自己由于频繁的娱乐活动而不容易入睡,最好听听舒缓的音乐,在睡前做些适当的散步,以确保良好的睡眠质量。

#### 妙招二 合理安排活动时间

可以合理的安排自己的活动时间,做到多交流,在快收假的时候尽量推掉些让精力损耗大的活动,避免熬夜。避免产生异乎寻常的强烈恐惧或紧张不安,要学会多与他人交流,在娱乐中克服性格内向、胆小、缺乏自信、依赖性强等不良心理,营造一个良好的心理环境。

#### 妙招三 切忌暴饮暴食

避免在假期快结束的时候暴饮暴食,不要一天到晚不停嘴,吃的太撑,令肠胃不堪重负,这样容易引起神经性厌食,不愿意再摄入身体所需要的必须营养。对有神经性厌食的人,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,饭后多喝些茶水,多吃些水果和蔬菜,以便减少油脂在肠胃中的堆积,尽量多吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇;也可经常和家人、朋友参加一些自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,主要做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。



#### 妙招四 做好心理调适

放松心情,轻松上班,做好心理的调适。长假之后,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简捷的方式尽快了结,不要拖拖拉拉,让它们再耗费自己的精力。可通过写便签式的备忘录,将未完成的事宜和上班后几天要办的事列罗其上,一目了然,做到心中有数,不慌不乱,有条不紊地按步骤投入到学习工作中。

(刘丽莎 整理)

又是一年元宵节,东坑的大街小巷热闹了起来,花店的火爆场面把东坑的元宵民俗活动推向了高潮,尤其是盛大的曲艺晚会更把传统文化演绎得精彩纷呈。

元宵节有着两千多年的历史,之所以流传至今,不仅仅是因为它的逛灯会、唱戏曲等习俗,最主要的还是元宵节浪漫的情调以及美好的涵意。宋代大词人辛弃疾在他著名的佳作《青玉案》中就有“众里寻她千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”的名句,所描述的就是元宵节情人相会的情境。据了解,在“男女授受不亲”的封建社会中,元宵节是青年男女相识交往的良辰佳节,未婚男女纷纷借着赏花灯为自己物色对象,广大男女情人也借这个好时机相会,故元宵节又被称为中国古典的“情人节”。

民俗是文化传承中最贴近生活的一种原生态文化。以笔者多年在异乡过年的经验,感觉在东坑过年就是不一样,东坑的民俗文化氛围浓郁,譬如各种粤剧晚会规模非常盛大,传统的舞狮舞龙舞麒麟放鞭炮以及游园活动等也红红火火,充分体现了东坑的传统文化源远流长,并在与现代文化的交融中

逐渐铸造了自己的特色,成就了其独特的活力和魅力。事实上,东坑在传统文化传承方面是非常成功的,比如“卖身节”,保存了农耕年代最原始的元素,以致演变到今天,成为“东莞第一大节”,这是值得骄傲的。再如,被列为省非遗名录的东坑“木鱼歌”,有着非常丰厚的文化积淀,成为东莞打造“文化新城”的稳固基石。值得称道的是去年东坑木鱼歌《三个萝卜一个坑》在广东省第六届群众戏剧曲艺花会民俗活动中荣获金奖,开创了木鱼歌发展的新纪元。此外,亭岗的宗教文化,还有活跃于民间的粤剧文化等,都极大地丰富了东坑传统民俗的核心元素和文化内涵。民俗文化具有强大的亲和力 and 凝聚力,它是潜在、无形的,却是一种自发的艺术表现形式,这种无形的民俗的力量是一种真正深入人心的力量。从这种意义而言,民俗就是一个地方文化软实力的最好体现,所以必须更加深入地挖掘和传承传统的民俗文化,使之发扬光大。

元宵节一过,很快要进入二月。转眼间,今年的二月初二“卖身节”已经进入倒计时,我们期待着今年的“卖身节”在民俗民粹方面得以进一步弘扬。

## 关于调整社会养老保险单位费率问题的通告

各参保单位:

根据《调整社会养老保险费率问题的通知》(东府[2010]16号)文件精神,通告如下:

一、从2010年3月1日起,将我市社会养老保险(含村、社区)的单位费率上调1个百分点(即由现行费率8%调整为9%)。

二、从2010年3月1日起,地方养老保险费停止计入参

保人的个人账户,2010年2月28日前征收的地方养老保险费仍计入参保人个人账户,归个人所有。从2010年3月1日起征收的地方养老保险费划入地方养老保险统筹基金。

东莞市社会保障局东坑分局  
二〇一〇年二月二十四日

## “童眼看东莞”作品征集消息

为加强未成年人思想道德教育,东莞图书馆现开展“童眼看东莞”作品征集活动。

一、征集内容:

摄影:作品要求作品内容要与东莞相关,风格不限,提倡有特色的题材。

征文:作品内容要与东莞相关,风格不限,提倡有特色的题材。题目自拟,800字以内。

绘画:作品内容要与东莞相关,类型不限,提倡新意,提倡有特色的题材。

每组作品设一等奖3名,二等奖5名,三等奖10名,优胜奖若干名。

二、参与方式

1、凡18岁以下的青少年儿童均可参加。每人都可以参与一项或一项以上的活动。

2、参与者需详细附上作品名称、姓名、年龄、学校、班级和联系方式在作品的背面。注:摄影作品还须附简短的说明文字。

三、作品报送办法

2010年3月31日前交东坑图书馆汇总上送。

联系电话:83867983

联系人:谢苑如 Email:17208946qq@dk.com

(详细情况请登陆阳光东坑网:<http://dk.sun0769.com>)

## 有线数字电视 特惠套餐频道列表 梗有一款合你意

(单位:元)

特惠方式	频道名称	价格/月	频道名称	单购价格/月
<b>家家看</b> 套餐 含20个频道 原价:285元/月 现金价:15元/月 银行代扣价:12元/月	东莞数码影院	25	新动漫	10
	东莞数码影院	25	家庭理财	30
	都市剧场	20	财富天下	20
	碟市	15	生活时尚	10
	魅力音乐	15	中华美食	10
	七彩戏剧	10	靓妆	10
	新娱乐	10	家政频道	10
	读书	10	家庭健康	10
	全纪实	15	风云足球	10
	英语辅导	10	车迷频道	10
	影视点播	30	国防军事	20
	第一剧场	35	金色频道	15
怀旧剧场	10	东方财经	20	
风云剧场	10	收藏天下	20	
欢笑剧场	10	中小学同步辅导	10	
老故事	30	法治天地	10	
风云音乐	15	现代女性	10	
动漫秀场	10	孕育指南	10	
世界地理	15	快乐宠物	10	
发现之旅	10	高尔夫·网球	30	
环球旅游	10	四海钓鱼	15	
<b>精彩视界</b> 套餐 含42个频道 原价:640元/月 现金价:40元/月 银行代扣价:35元/月	<b>家家看套餐 + 欢乐TV套餐</b>			
	劲爆体育	25	高清纪实	50
高尔夫	100	高清探索	50	
天元围棋	20	欧洲足球	188元/月	
游戏竞技	10	欧洲足球	388元/半年	
CHC动作电影	15	欧洲足球	688元/年	
CHC家庭影院	20	高清足球	188元/月	
CHC高清电影	120	高清足球	388元/半年	
		高清足球	688元/年	

3月15日前购高清机顶盒1280元/台,赠送美的电子瓦撑煲

东坑广播电视站  
东莞广电传媒东坑分公司  
咨询电话:960238 83381507