

“感恩有你,携手共绽放”货车司机集中入会暨桂城街道灯湖“职工·家”周年活动举行

# 桂城250名货车司机有了“娘家”

11月2日,“感恩有你,携手共绽放”货车司机集中入会暨桂城街道灯湖“职工·家”周年活动在保利水城举行。250名货车司机加入工会组织,将享受来自“娘家”的贴心服务。

## 货车司机入工会 享受贴心服务

现场,佛山市总工会组织部部长邓新明为佛山顺丰速运有限公司的10名货车司机代表颁发了工会会员证,桂城街道总工会主席、“关爱桂城”建设督导委员会常务副主任张雪琴也为他们赠送了10份职工医疗互助保险。

据悉,自7月起,桂城街道总工会在辖区范围内开展“货车司机入会集中行动”,全面开展货车司机普查摸底工作,目前已有250名货车司机加入到工会组织中。

“把不断壮大的货车司机群体吸引到工会组织中来,引导他们听党话、跟党走,是工



佛山市总工会组织部部长邓新明(左一)为佛山顺丰速运有限公司的10名货车司机代表颁发了工会会员证。

会参与社会治理、服务群众的需要。”张雪琴说,希望通过这次货车司机入会行动,帮助他们解决工作中存在的问题,增强队伍凝聚力、向心力,推动货运物流行业的持续健康发展。

邓新明表示,货车司机属

于全国总工会和广东省总工会今年重点推动入会的“八大群体”之一,目前市和区总工会已经全面铺开这项工作,桂城街道率先举办货车司机集中入会仪式意义重大。接下来,市工会服务将延伸到新经济、新业态、新领域中,维护更

多职工的合法权益,为他们提供各种更优质的贴心服务。

## 灯湖职工家联动企业 引进更多社区服务

活动当天也是桂城街道灯湖“职工·家”一周年庆典。据

了解,为更好地促进灯湖社区及金融高新区企业职工、新市民融入桂城,桂城街道总工会于2017年在灯湖社区建设街道第五个“职工·家”服务中心。

在灯湖社区党委的带领下,灯湖职工家过去一年恒常服务1714人次;通过13场文娱康乐活动、4场节日大型活动,服务851人次,极大地丰富职工业余生活,融入社区;通过与本地13家工会企业合作、开展11场活动,搭建了一个资源合作平台;新增了85名企业职工志愿者、3个特色社团,积极参与社区治理,加强社区党建和社区凝聚力,擦亮社区服务品牌。

灯湖社区党委书记包杰表示,灯湖职工家联动企业资源,提升了广大职工、社区居民对灯湖社区的空间认同、文化认同及感情认同,并引领各企业、社区团体参与社区,解决社区问题,形成了社区共治共建共享新局面。

撰文/摄影 邹韵斯  
通讯员 郭汝信

## 立冬养生记住这4个原则

《内经》提到:“冬不藏精,春必病温。”冬季气候寒冷、干燥,市民易患感冒,所以大家一定要从各方面保护自己和家人,补肾藏精、养精蓄锐。下面四个养生原则,一起了解下:

### ① 饮食

#### 遵循“滋阴潜阳”原则

饮食宜清淡,多吃热量较高的食物,多吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏,多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物。此外,冬季养生可多吃坚果。

### ② 运动

#### 遵循“秋冬养阴”原则

冬季锻炼不可少,适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前热身活动很重要。可进行肢体伸展、慢跑等适量练习,使身体微微出汗。

### ③ 睡眠

#### 遵循“早睡早起”原则

睡觉与起床要科学把握时间。人只有顺应一年四季的变化,才有利于生命健康。在生机潜伏、万物闭藏的冬季

里,要养精蓄锐,使阳气内藏。具体方法是“早睡晚起”,保证充足的睡眠,并注意身体的保暖,以免阳气外泄。

### ④ 精神

#### 遵循“调控情绪”原则

冬季,人体的代谢相对缓慢,遇到不顺心的事情要学会调控不良情绪。冬季天黑的早,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,易使人产生抑郁情绪,而光照可抑制此激素分泌,因此多晒太阳相当有益。

撰文/李冬冬  
通讯员 罗建贞



平安创建系列报道——治安队员帮助流浪女子寻回家人

## 治安队员尽心为民 帮助流浪女子回家

“谢谢你们!如果不是你们,真不知道我女儿要在外面受多少苦。”近日,一名年过六旬的四川籍老人挽着一篮水果,拿着一面写着“热心助人为民服务”的锦旗来到桂城治安联防大队桂一分队办公室,感谢治安队员热心、尽力帮他们找到患有精神疾病的女儿。

事发当日,桂一分队的队员董肇智、杨恒、黎钜荣和房明新如常在辖区内巡查,当巡查至桂一公园附近的平安银行时,群众反映银行附近有一名疑患有精神疾病的流浪女子阻碍到银行办事的市民,希望他们到场处理。

“我们根据群众提供的线索,在平安银行门口对出的位置找到一名年龄介乎30-40岁、衣着破旧、拿着几大袋垃圾的女子在自言自语,偶尔辱骂过往的市民。”董肇智回忆,由于有市民反映该女子在发病的时候可能会做出打骂别人的行为,为了维持银行的正常工作秩序,避免过往路人无辜被打,他和几名队员尝试劝离该女子。

然而,当几名队员靠近该

女子的时候,女子忽然指着队员们大骂。“由于该女子的神志不是很清醒,我们无法从她口中得知其姓名、籍贯等信息,只能上报灯湖社区民警中队,再由民警处置。”董肇智说,在等待民警到场的过程中,他们兵分两路,一边尝试通过聊天安抚该女子的情绪,一边向附近的群众了解情况。

“等她情绪平复下来了,我们就把她带到附近的桂一公园继续等待民警,避免她再次发病影响银行的工作秩序。”董肇智说,当时正值中午,由于怕该女子肚子饿,他们还细心地到附近买了快餐和矿泉水给她,并陪着她等待民警到场、做好交接工作后才离开。

据了解,民警将该女子送至救助站后,通过人脸识别等方法查到该女子的身份信息,随即通知其家人前往救助站将女子带回家。女子的父亲非常感谢治安队员及民警热心助人的举动,并为治安队员送上致谢锦旗。

撰文/陈钰君  
通讯员 杨森广

## 桂城“国际小剧场”邀您 观看纪录片《古巴花旦》

本周日(11月11日),桂城“国际小剧场”将播放已入围2018GZDOC金红棉评优复评名单的纪录片《古巴花旦》。

纪录片《古巴花旦》将鲜有人关注的古巴华人历史呈现在观众面前,它既追述了华人在海外传播艺术的过去,亦记录着古巴的华人后裔在中国追寻艺术踪迹的现在。中古混血儿黄美玉和被华侨收养的古巴人

何秋兰是《古巴花旦》的两位主人公,她们生长在三四十年代繁荣的夏湾拿。小生黄美玉学习过功夫和舞狮,花旦何秋兰则以俏丽扮相和婉转歌喉红遍古巴各个华埠。

三十年后,两人进入花甲之年,机缘巧合之下在华人街重逢,试图重新排演粤剧,找回过去的姐妹。她们是否还能找到当初少女梦幻的舞

台?而两人的中国父亲一直未能返乡,两位女儿希望代父祭祖的愿望又是否能达成?本周日,国际纪录片剧场将为你揭开谜底,有兴趣的市民可到现场观看。

展映影片:《古巴花旦》

展映时间:11月11日15:00-17:00

展映地点:桂城美术馆(海三路金海桥旁)

整理/丁当