



石湾的广大市民们,公信君又一次和你见面了,今后大家有啥新鲜事、好玩事以及一些需要解答的难事,都可以关注我,将你的开心快乐分享出来,我们也会链接资源尽可能帮助你解决问题。还等什么,赶紧拿起手机关注吧!

爆料方式:

1、关注“石湾公信”,并在后台给公信君留言,将想分享的内容以图片+文字

的形式发给我们,我们会认真对待你的每一句留言。

2、直接拨打热线电话 15875792268,将你的事情告诉我们,想看什么想登什么你做主。

3、如果你有想刊登的信息(吃喝玩乐都行,想打广告的也行),我们也可以成为你发布的平台哦。

统筹/蒋波



湖景居民交流厨艺分享美食



7月13日,湖景家综组织开展“我的拿手菜”厨艺美食分享小组,目的是为了居民通过展示厨艺的形式,制造沟通交流机会,让居民们彼此的邻里情更加深厚。社工姑娘诚恳地邀请了社区中在厨艺上有自己独特见解的妈妈来现场分享,现场教导制作过程!13日上午由李社工作为主厨,教大家做的粉蒸肉获得了一致好评。无论是第一次吃到这道菜的地道老广,还是来自湖北、重庆临近有着相似口味的新佛山人,都表示特别喜欢这类活动,不但尝到了美食,还了解了不同地方的饮食文化。

爆料人:黄锦霞

组织儿童学习性教育知识



“我是从哪里来”“如果是有怪叔叔或者奇怪的阿姨要亲我,我应该怎么办?”……近日,榴苑家综开展了《说出你的“性”》儿童性教育小组。根据儿童的特点,小组设计了不同的主题,包含了“让你认识我”、“男生与女生是怎样的?”、“我们有权利吗?”、“遇到大灰狼叔叔怎么办?”四个部分。在小组中,社工通过性教育图片、书籍及视频形式,在场的青少年们熟悉并懂得其中的道理。并通过趣味游戏,让非本地青少年能够更加投入到游戏当中。

爆料人:陈小京

开展关爱环卫工人活动



7月15日下午,东平家综开展了关爱环卫工人活动,邀请冯了性国医馆参与义诊服务,共有29名环卫工人参与。活动现场,环卫工人排队等候医生把脉、量血压、健康咨询等,医生仔细的与环卫工人讲解,叮嘱健康情况较为严重的环卫工人需要注意事项,尽显爱心与耐心,并派给环卫工人玉屏风颗粒、甘和茶、免诊金券等。同时,东平家综也为环卫工人送上解暑糖水,赠送环卫工人手帕、洗洁精、耗油等生活用品,东平家综呼吁社区居民尊重环卫工人的劳动成果,用自己的实际行动关心环卫工作,关爱环卫工人,尊重环卫工人付出的辛勤劳动。

爆料人:潘宝盈

练瑜伽放松身心



7月22日晚上,榴苑家综开展了身心瑜伽小组第二节,共有两个班的组员,有20位家长参与其中。在瑜伽老师的讲解下,组员们对瑜伽“身心灵”的文化有了基本的了解,也了解了一些常用瑜伽体式的功效。接着,伴随着轻柔的音乐和老师柔和的声音,组员们进入了第二节的瑜伽体验。大家全身心投入到瑜伽练习中,在自己力所能及的范围内通过呼吸、动作和冥想等,达到了放松身心的效果。

爆料人:黄小梅

讲授卵巢保养知识



7月19日下午,湖景家综携手禅城区中心医院举办了“卵巢的保养”主题讲座。活动现场,陈玉医师凭借丰富的临床经验,为社区女性朋友们讲解卵巢的功能、卵巢衰退的表现以及常见的病因与治疗方法。陈医师还结合女性“月经期”、“卵泡期”、“排卵期”、“黄体期”的不同时期,讲解不同的食疗配方,同时也针对不同的体质的女性如何在日常的生活细节获取“外治”到“内服”健康途径等一系列内容进行了详细的讲解。

爆料人:满小玲

玩游戏,学情绪管理

7月24日下午,丽豪家综为社区7-11岁少儿开展了“情绪知多D——情绪管理小组”的第一节。小组包括“Hello, how are you”“情绪面面观”“情绪四象限”“心灵补给站”“美丽人生”等课程,旨在让儿童认识情绪,学习观察情绪和合理情绪释放等技巧。小组第一节主要促进组员的相互认识,社工通过一元五角的游戏打破小组的尴尬感,组员也很快“自来熟”,打成一片,再通过游戏“接住!”让组员们都记住对方,之后社工与组员共同制定小组规则,规范组员行为,随后,社工跟组员分享了一个情绪小故事,带领组员初步接触情绪知识。

爆料人:莫嘉欣