



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



红卫爱心学堂:心理团体辅导亲子课受捧



爱心学堂亲子课现场。

4月21日,红卫爱心学堂开展了心理团体辅导亲子课。在课堂上,通过“鸡蛋变超人”、“你不行”两个游戏,学员与家长对“挫折”、“坚持”等都有各自不同的

体验与感受,在分享时间纷纷积极发言表达自己的想法。有学员表示,很喜欢这种课程,上完课觉得十分开心,也从课程中学会不要受一点挫折就放弃,要哪

里摔倒就从哪里爬起来。而参与的家长也对学堂开展这类亲子课程感到十分满意,希望学堂往后的课程也一如既往的精彩又有趣。爆料人:许赛娴

残疾人康复中心:职前培训增自信

4月13日,石湾街道残疾人康复中心结束了为期五节的“勇往职前”职前培训小组,旨在当组员重返职场时,能尽快适应职前准备。

本次小组主要是让社工带领组员学习职场礼仪,如面试该注意哪些礼仪,社工鼓励组员积极发言,并让组员勇敢

指出自己的不足,其次社工利用PPT讲解“自我介绍”需注意的细节,让组员书写“自我介绍”,先由社工示范,再让组员练习。最后一节小组中,社工布置面试场地,进行实地面试演练,让组员身临其境体会面试气氛。

爆料人:彭思燕



居民和社工互动。

湖景家综:知识讲座教你分辨翡翠真假

日前,湖景家综“阳光俱乐部”开展“翡翠”知识讲座,为大家讲述翡翠的前世今生,分享了如何分辨翡翠真假的经验。在专业的老师带领下,精密的仪器的使用下,大家一起学习如何去分辨翡翠的真假,解开了对于翡翠玉石的种种疑惑。

爆料人:黄锦霞



大合照。

东平家庭综合服务中心:纤体瑜伽让居民更美



瑜伽课现场。

瑜伽是一项有氧运动,看似动作舒缓,却能有效地帮助我们拉伸身体肌肉群,促进体内血液的循环,从而加速毒素排出。通过瑜伽习练能放松心情,缓解一天的疲劳。为此,4月20日晚8点-9点,石湾镇街东平家庭综合服务中心开展了一场“我的身体我做主”纤体瑜伽活动。本次瑜伽活动有幸邀请了佛山市瑜伽协会的陈

彦彰会长来担任导师,一共吸引了15位居民参与。

陈会长以居民最关心的“减肥塑身”为主题,教居民如何呼吸(横膈膜中交呼吸法),学会呼吸才是燃烧脂肪效率最高的方法;接着通过瑜伽动作让居民感受呼吸;最后陈会长分享睡眠方法,如何提高睡眠质量,睡得香,引出了“休息好才是真减肥”的理念。

爆料人:潘宝盈

文华公园:亲子趣味运动促交流

4月21日上午,一场其乐融融的亲子趣味运动会在文华公园热闹开展。本次活动设置了亲子协力竞赛以及家庭合作竞赛项目,旨在通过活动的身体接触和语言交流,促进亲子之间、家庭之间的沟通和交流。本次运动会不仅给家长和小朋友们带来有趣的体验,感受到彼此间甜蜜的笑容,同时也增加了亲子之间的交流和互动,促进了彼此间的默契和信任。

爆料人:关宝燕



亲子玩游戏乐无穷。