

用道德雨露滋养文明之花

2016 年度入选“中国好人榜”的长宁人事迹选登

区文明办

编者按 在2016年12月26日长宁区第十届区委二次全会上，区委书记王为人强调，2017年将迎来新一轮的全国文明城区复评工作，这是对我区城市管理和

建工作继续保持全市领先水平。

在创建全国文明城区过程中，我区陆续涌现出一批彰显传统美德、体现时代精神的身边好人和道德模范。截止2016年11月，长宁区已有1人荣获全国道德模范称号，1人荣获全国道德模范提名，12人入选“中国好人榜”。其中，何东仪、高秀娣、石向东为2016年新当选“中国好人”。为了更好地通过“好人效应”提升城区文明实

力，用“道德力量”铸就城市精神，长宁区委宣传部、文明办特在长宁妇联《成长家园·服务指南》报上刊登何东仪、高秀娣、石向东3位2016年度“中国好人”的事迹。以激发起每一个人的善良、责任感和传递温暖的力量，为长宁区新一轮全国文明城区建设添砖加瓦。



何东仪：爱心仁术惠千家

何东仪现任上海市光华中西医结合医院副院长兼关节内科主任，在工作上他总是亲力亲为，带头管好医院的科研和科内的各项工作。有重担他挑着，有苦他先尝。他已经记不清有多少次夜间被电话叫醒到医院处理病人，也记不清有多少次没能在家好好过春节。在20多年的从医生涯里，何东仪始终将病人放在首位，无论再忙，每天都要亲自过问医疗之事。哪怕他不在上海，也会通过电话来“遥控”诊治。类风关患者大多经济拮据，何东仪总是急病人所急，想病人所想，除了亲自制定详细的治疗方案，还经常鼓励病人勇敢面对疾病，带头并倡议医院和科室为极其困难的患者捐赠财物，帮助他们克服经济上的困难，渡过难关。何东仪热爱他的职业，治病救人，解除关节病人的病痛就是他最大的快乐。

他常常这样鼓励年轻的医务工作者：“作为一名医师应该要有明确的目标、坚韧的毅力、执着的努力、谦逊的态度，要静得下心、耐得住寂寞……”。

何东仪不仅亲身刻苦钻研业务，还打造了一个富有朝气和创造性的专科团队，随着专科诊疗水平的不断提高，关节内科的规模和就诊人次在上海乃至华东地区名列前茅。科室先后荣获上海市文明班组、上海市和长宁区“共青团号”以及长宁区先进集体等称号。在他的带领下，医院也成功晋升为三甲甲等关节病专科医院。2013年度中国医院最佳专科声誉排行榜中何东仪带领的关节内科荣获了提名，这也是上海市中医系统和区属医院中唯一进入排行榜的专科。

高秀娣：外来孩童的“好妈妈”

在天山路澳华菜场，有一间6平方米的酱菜铺，60岁的高秀娣在这间小铺子里起早贪黑，做了14年的酱菜小生意，身患癌症的她不仅还清了背负的8万元债务，还把全家带进了小康。这间6平方米的酱菜铺，也是澳华菜场14个外来务工子女的人生课堂。这些年，高秀娣在卖酱菜之余出钱出力，把这些放学后在菜场里玩闹的孩子“圈”在一起，静心念书。多年的朝夕相处中，他们俨然已是高秀娣的孩子。

在孩子们的眼中，高秀娣是个“有一套”的妈妈：平时很温柔，每个新学期会买新书，寒暑假还会请大家到家里包饺子聚餐；有时也很“凶”，每天回家前，高秀娣都要逐个检查每个人的作业，

中一聚。依偎在高秀娣身边，许多孩子都说过同样一句话：“妈妈，我以后一定要报答你！”每当此时，高秀娣便欣慰地笑道：“带着一颗感恩的心，去帮助更需要的人吧。”



石向东：挑战极限为病人

石向东，华阳街道社区卫生服务中心全科医师。他工作效率高：早上7点多到“治未病”诊区开诊，6个诊室同时开工，先给针灸病人扎好针，再前往需要推拿的诊室……诊疗节奏像流水线一般安排得妥妥贴贴；一轮又一轮，持续到下午1点，他花5分钟狼吞虎咽吃完午餐，就骑着助动车前往华阳社区卫生服务中心总部继续“流水线”；晚上六七点，带着对保安晚下班的歉意，最后一个离开医院。

每天要看六七十个病人，可石向东却一点也不觉得累，而且病人越多越兴奋。他说：“我太珍惜今天拥有的一切了。这么多病人的需求都是我工作的动力，能帮他们解决问题，我就很开心。”

“好医生就要挑战极限。”石向东查过，在上海的中医记录里，有一位中医名家曾经在半天时间内为400名患者扎针治疗。他说：“我一直在琢磨他是怎么做到的——这份记录告诉我，我还是有极限可以突破的。”

石向东在手机上建起了一个52名病人的微信群——“石向东工作室”。在那里，针对每个病人的疑问，他都耐心地一一回答。他说：“这里不仅仅是医患沟通，更是科普——解答一个病人的问题，就能让更多人了解疾病的特点和预防保护的方法。”石向东正在鼓励更多老年患者学习使用微信，加入他的微信群。他说：“微信交流能够给社区老人们打开另一扇看世界的大门，为他们排解一些寂寞。”



男女平等 儿童优先

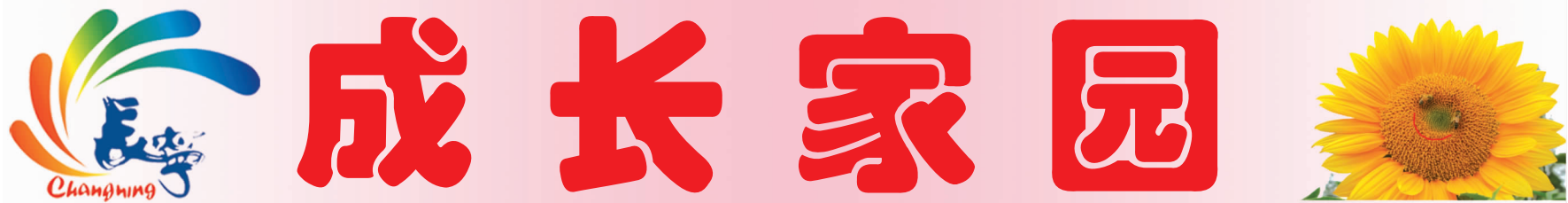
《成长家园》·服务指南·

主 编：王秀红
副主编：魏国琳 崔莉霞
执行主编：唐国妹
责任编辑：康慧华 蒋春华 辛映娜 吴丽君 杨磊君 张 彤 陈 颖 俞 洁 吴志臻

成长家园——服务大联盟·服务指南
法律顾问：长宁区女法律人才联谊会

编辑部联系方式
上海市长宁区妇联
上海长宁路599号10楼
邮编：200050
电话：22051028 22051030
传真：22051074
微博：新浪微博@长宁女性
微信：微信公众号：长宁女性
网站：http://cnfl.changning.sh.cn
Email: cnfl@shwomen.org

上海市连续性内部资料
准印证：(B)第 0259 号
本期印数：300000份
电脑排版：上海宝联电脑印刷有限公司
印刷单位：劳动报印务中心
发行单位：长宁区、街镇、居委妇联



精品城区
活力城区
绿色城区

·服务指南·

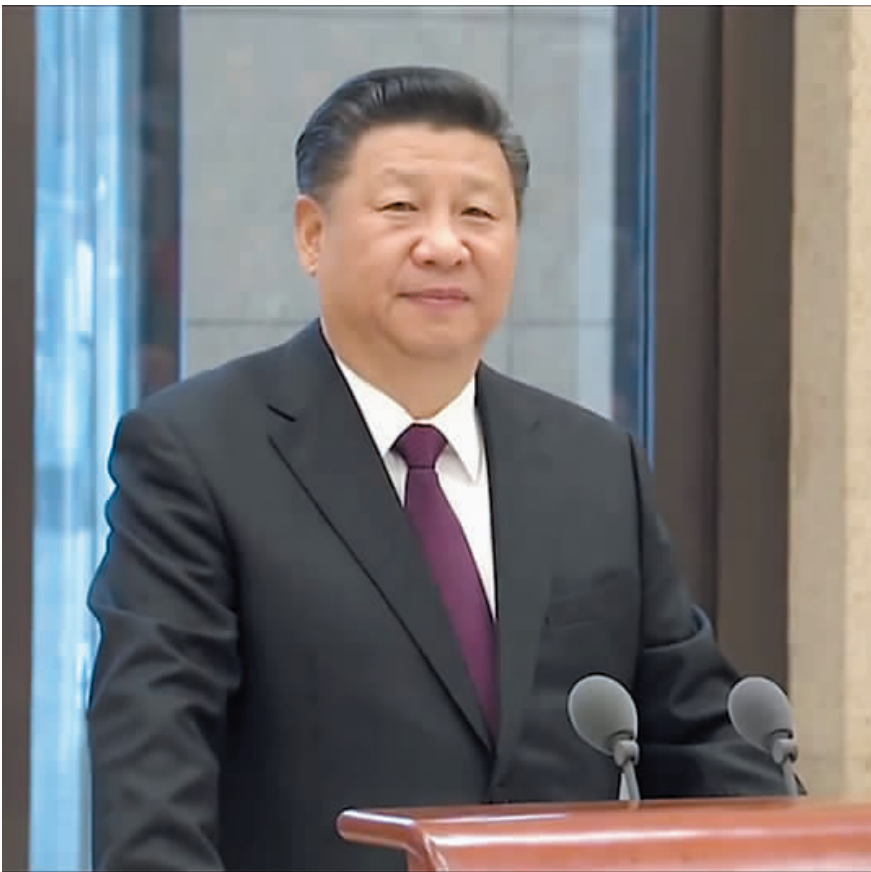
上海市长宁区妇女联合会 主办 中共上海市长宁区委宣传部 主管

长宁区妇联
成长的家园
服务大联盟

出版日期：2017年1月8日 第一期（总第35期） 内部资料 免费交流 发行30万份 投稿邮箱：cnfl@shwomen.org

认真学习贯彻习近平总书记在第一届全国文明家庭表彰大会上的重要讲话精神

让家庭成为梦想启航的地方



习近平总书记在第一届全国文明家庭表彰大会上的讲话摘录：

●中华民族历来重视家庭。正所谓“天下之本在家”。尊老爱幼、妻贤夫安，母慈子孝、兄友弟恭，耕读传家、勤俭持家，知书达礼、遵纪守法，家和万事兴等中华民族传统家庭美德，铭记在中国人的心灵中，融入中国人的血脉中，是支撑中华民族生生不息、薪火相传的重要精神力量，是家庭文明建设的宝贵精神财富。

●无论时代如何变化，无论经济社会如何发展，对一个社会来说，家庭的生活依托都不可替代，家庭的社会功能都不可替代，家庭的文明作用都不可替代。无论过去、现在还是将来，绝大多数人都生活在家庭之中。我们要重视家庭文明建设，努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方。

●第一，希望大家注重家庭。家庭是社会的细胞。家庭和则社会安定，家庭幸福

则社会祥和，家庭文明则社会文明。我们要认识到，千家万户都好，国家才能好，民族才能好。国家富强，民族复兴，人民幸福，不是抽象的，最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上，体现在亿万人民生活不断改善上。同时，我们还要认识到，国家好，民族好，家庭才能好。当前，全党全国各族人民正在实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦的新长征路上砥砺前行。只有实现中华民族伟大复兴的中国梦，家庭梦才能梦想成真。

●第二，希望大家注重家教。家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。孩子们从牙牙学语起就开始接受家教，有什么样的家教，就有什么样的人。家庭教育涉及很多方面，但最重要的是品德教育，是如何做人的教育。青少年是家庭的未来和希望，更是国家的未来和希望。古人都知道，养不教，父之过。家长应该担负起教育后代的责任。家长特别是父母对子女的影响很大，往往可以影响一个人的一生。作为父母和长辈，应该把美好的道德观念从小就传递给孩子，引导他们有做人的气节和骨气，

帮助他们形成美好心灵，促使他们健康成长，长大后成为对国家和人民有用的人。

●广大家庭都要重言传、重身教，教知识、育品德，身体力行、耳濡目染，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶。要在家庭中培育和践行社会主义核心价值观，引导家庭成员特别是下一代热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱中华民族。要积极传播中华民族传统美德，传递尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结的观念，倡导忠诚、责任、亲情、学习、公益的理念，推动人们在为家庭谋幸福、为他人送温暖、为社会作贡献的过程中提高精神境界、培育文明风尚。

●第三，希望大家注重家风。家风是社会风气的重要组成部分。家庭不只是人们身体的住处，更是人们心灵的归宿。家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害社会。

广大家庭都要弘扬优良家风，以千千万万家庭的好家风支撑起全社会的好风气。特别是各级领导干部要带头抓好家风。《礼记·大学》中说：“所谓治国必先齐其家者，其家不可教而能教人者，无之。”领导干部的家风，不仅关系自己的家庭，而且关系党风政风。各级领导干部特别是高级干部要继承和弘扬中华优秀传统文化，继承和弘扬革命前辈的红色家风，向焦裕禄、谷文昌、杨善洲等同志学习，做家风建设的表率，把修身、齐家落到实处。各级领导干部要保持高尚道德情操和健康生活情趣，严格要求亲属子女，过好亲情关，教育他们树立遵纪守法、艰苦朴素、自食其力的良好观念，明白见利忘义、贪赃枉法都是不道德的事情，要为社会做表率。

●各级党委和政府要充分认识家庭文明建设的重要性，负起领导责任，切实把家庭文明建设摆上议事日程。工会、共青团、妇联等群众团体要结合自身特点，积极开展家庭文明建设活动。各方面要满腔热情关心和帮助生活困难的家庭，帮助他们排忧解难。精神文明建设工作部门要发挥统筹、协调、指导、督促作用，动员社会各界广泛参与，推动形成爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚。

妇联连万家·服务进万家·幸福乐万家



2017 — 爱的礼赞 · 2017 — 家的祝福

长宁妇联“长宁女性”邀您发声 — 说出对家的爱

**2016“一路”相伴****2017“一起”成长**

家庭是社会的细胞。习近平总书记指出“注重家庭、注重家教、注重家风”，家庭和和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。长宁区妇联发起“2017——爱的礼赞，家的祝福”系列活动，邀请您来发声——爱，需要表达，或感恩过去，或寄情未来。

家庭是梦想启航的地方**【第一轮】“爱的礼赞”说出对“她”的爱——感谢您的心里话**

(2016年12月28日-2017年1月2日)精选微信粉丝留言(见下方)这一年，身边的“她”还好吗……回顾过去，您是否还记得那些来自“她”的关爱，那些最日常、却最容易被忽视的爱。

也许“她”就在身边，也许“她”两地相隔。

忙碌的生活，总想方设法让我们疏于表达，忘记彼此之间的联系与问候，但我们知道，你心里一定有很多想对“她”说的话，因为——“她”无可替代！

第一轮活动在“长宁女性”微信订阅号上开启后，收到粉丝们的踊跃评论。本版选登部分微信粉丝留言，与大家分享这份感动。

【第二轮】“家的祝福”说出对“家”的爱——期待您的参与

继元旦期间，微信“爱的礼赞”送“她”祝福活动后，区妇联推出系列活动第二季“家的祝福”寄语新春、扬帆起航！向所有生活和工作在长宁的您，征集关于“家”的新春祝福语！

征集时间：

即日起至2017年2月11日(正月十五)

祝福形式不限，可以包括文字、诗歌、绘画、照片等。

参与方式：

1、微信投稿：扫描二维码，关注“长宁女性”，给小编留言或发送照片。
2、邮寄投稿：长宁路599号1030室，邮编200050，长宁妇联《成长家园》报编辑部收。
3、投稿请附联系方式(手机等)。

新春祝福：

被编辑部录用稿件的50位幸运粉丝，将获得由长宁区妇联送出的价值100元的新春祝福礼包。(解释权归长宁区妇联)

**微信粉丝“一笑倾城”——**

●每次回家，不管长多胖，老妈都会说，你怎么又瘦了？然后做各种大补的让你吃到撑。虽然远离家乡，心中最牵挂的还是老爸老妈，只愿他们健健康康，平平安安，开开心心。他们没怎么看过外面的世界，我想带他们去看。我们在成长，父母在变老，我们需要努力，让自己成长的速度远超过父母老去的速度。2017——加油！

微信粉丝“唐唐 娅娅”——

●她的平凡在生活点滴之中涌现，她的亮点在不经意之中闪现！她让我感受粗茶淡饭里的天长地久，她让我享受平平安安中的花好月圆！她质朴顽强、默默奉献……尽情演绎传统的真、善、美，这辈精神财富源源不断滋润着我的漫漫人生道路！

微信粉丝“季臻”——

●三月天，碧水棚，春意盎然，卿人初相见。纤指蘸水轻揉面，嚼饼糯心，巧手留温情。斯时羞，睹物思，爱在心间，梦中与君同。今日依偎十指扣，情真意畅，誓与共白头。感谢你对我包容和一路陪伴，爱你，莹！

微信粉丝“packy”——

●也许她并不美好，也许你有时会责怪她，也许你对她不是很满意，但无论如何你依旧需要感谢这位一直陪伴着你前行的忠实伙伴，因为“她”就是你自己…愿新的一年这个“她”能在自己的道路上继续前行，越走越远！也希望身边无数个“她”也在自己的世界越发精彩，希望中国的女性生活得更美丽!! 更独立!! 这是2017心中的祝愿。

微信粉丝“咩咩”——

●小时候不懂事，总是直白的对妈妈说，你做的饭好难吃，我不爱吃，妈妈从来不说什么。长大工作后，才知道工作忙回家还要做饭是一件不容易的事，妈妈的爱是温柔的，宽容的~

微信粉丝“李瀚仙森”——

●最开始的时候想当英雄，想变超人，甚至想成为被光环围绕的很厉害的人。可后来啊，只想做一个普通人，养一条狗、有一个小房子和一个爱人，然后生个小丫头。爱也爱你的平凡，爱的平凡，静静的陪伴我们的小丫头~

微信粉丝“霞韵”——

●路过，顺便祝福我家女王大人…明年家里再添成员，辛苦你了..中奖给你冲话费~

微信粉丝“娜春”——

●我就祝福一下我姐和我自己吧…新的一年你和姐夫生活要更好..我争取考研！

微信粉丝“喝最烈的酒”——

●一个电话，想了好久没有打；一声妈妈，念了好久没回家；一脸歉意，愧疚好久没表达；一个借口，说了好久没回家，希望新的一年多几个电话，多几次回家！

微信粉丝“巧芝”——

●让我想起我姥姥，平时自己省吃俭用，唯独对我们这些孙子外孙特别大方，生病住院一天就去了，一辈子怕麻烦别人，临走都没让人伺候。我好想她啊！

微信粉丝“Ascetic”——

●在我身无分文时对我不离不弃，每个星期都要联系的女人，只有我媽！

微信粉丝“小小蜗牛”——

●感谢亲爱的她那么努力给我树立了好榜样教导我一路前行快乐成长！今后的日子里会更加爱她更加爱自己！

微信粉丝“万汪汪”——

●想想刚才太不走心。小时候最爱和妈妈比个子，常常偷穿她的高跟鞋，到了我不穿高跟鞋也比她高的那天，才发现，她老了。

微信粉丝“色拉美学”——

●谢谢妈妈和婆婆，一直在帮忙照顾两个孩子，使我能有时间去做自己想做的事情。谢谢你们一直以来都是我的坚强后盾，谢谢你们一直都疼爱着我，谢谢你们一直都帮助着我。虽然曾经有些矛盾，但是感谢你们，因，在爱里我们是一家人！也再次感谢生活让我学习如何去爱，但是我还没有学好。希望在今后的日子里，每天都能更好得去爱去关心去体谅，因，爱是永不止息！

微信粉丝“熊莉莉 Lillian”——

●我爱我的家人，很感恩我身边的朋友们。在时光面前，什么琐碎，什么不理解都不是什么事。互相关心，互相理解，亲情和友情都需如此。新的一年希望大家都开心快乐！也感谢“长宁女性”公众号，让我感悟了很多。



联合利华特供长宁区妇联“说出对家的爱”第二轮新春祝福礼包

（友情提示：50名幸运作者所获礼包，将于“三八服务月”期间快递送达）

尊老爱幼 男女平等

邻里团结 夫妻和睦

勤俭持家

父母如何和孩子建立良好的亲子交流？

复旦大学附属儿科医院儿保科 丁艳华

父母如何才能和孩子之间建立良好的亲子交流呢？

亲子交流的艺术之一：尊重孩子。

为人父母要把孩子作为一个独立的个体来尊重，爱护孩子的自尊心，保持适度的分寸和距离，父母决不可以代替他(她)随意处置孩子自身的想法、选择和行为，孩子更不是我们发泄情绪的垃圾桶，想爱就爱，想发脾气就发脾气。

亲子交流的艺术之二：理解孩子。

孩子在持续不断的生长发育中，其每一个阶段所表现出的生理和心理特质是不一样的。举例来说，2岁左右的孩子，在没有分清“你我他”之前，常常会特别的小朋友玩具真直气壮地占为己有，如果不了解

孩子的这个发育特点，而是当众斥责孩子，很可能造成对孩子的心理伤害。理解孩子，还要善于察言观色，敏锐捕捉孩子表情的细微变化……这些都有助于我们更好地理解孩子，并及时恰当地给予回应。

亲子交流的艺术之三：接纳孩子

父母常常因对自己孩子的接纳度不够而放大孩子的缺点，所以常常会听到这样的抱怨声：隔壁的小孩好安静，就你一刻也停不下来；正如世界上找不到完全相同的两片叶子，世界上的每个孩子也是独一无二，所以，接纳他的独特性，

包括接纳他的缺点，少拿你心目中的所谓的“标准孩子”评判他，只有接纳他，体谅他，认同他，孩子天赋的独特性和潜能才可能有很好的发展。

亲子交流的艺术之四：赞赏孩子

最好的亲子交流就是赞赏孩子，因为赞赏是对孩子最好的激励，是让孩子充满自信和前进向上的动力。但赞赏孩子，决不是大而空地夸赞他，最好具体和落到实处，比如夸赞他：能自己收拾玩具，是妈妈的好帮手了；好东西会和别人分享了，越来越礼貌了……

亲子交流的艺术之五：非言语交流的艺术

研究表明：在人际沟通过程中，面部表情则能传递55%的信息。因此，为人父母在和与孩子交流时，除了要尽可能使用丰富优美的语言之外，还要善于使用表情，特别是要多用眼神和孩子交流，多蹲下来和孩子面对面地说话，并注意语言语调的变化，来感染你的孩子。

亲子交流的艺术之六：父母之间保持一致

在亲子交流互动中，在原则性的问题上父母之间一定要保持一致的态度，并且共同制定一定的赏罚措施，而不是相互拆台，这对孩子社会性人格的健全也是大有益处。

让信息对称传播 让谣言止于透明

独生子女家庭每年可领3600元是国家政策？假的！

近期网传：“独生子女的父母到了60岁就可以享受国家的优惠待遇。每月父母双方各得150元整。一年1800+1800=3600元。



我是辟谣猫辟谣专家，你可以叫我P仔

欢迎登陆“上海辟谣网”(piyaotdaily.com)查阅相关辟谣内容，你也可以在微信中查询“piyaot021”，或者扫描下方二维码关注“上海网络辟谣”微信公众号。

上海市网信办、解放日报·上海观察联合打造“上海辟谣平台”与长宁区妇联建立战略合作——专题系列之八

解放日报·观新闻记者联系到国家计划生育委员会。相关工作人员告诉记者，对于独生子女父母的优待政策是由各地政府自行制定，国家没有统一规定。

记者通过电话咨询和资料搜索了解到，各地给予独生子女父母的补助政策方面确实存在一些差异：在北京，政府给予符合条件的独生子女父母每人不少于5000元的一次

性经济帮助；广州从2009年起，政府给予符合条件的独生子女父母，每人每月计生奖励金150元。可见，这些奖励制度、补贴政策、优惠待遇都是地方性政策。

目前上海对独生子女家庭的相关补助政策是：只要符合本市户籍公民、持有《独生子女光荣证》(或者《独生子女证》)等条件，独生子女父母在退休时，可申领一次性补助5000元。

长宁区妇联与上海春秋旅行社建立战略合作伙伴关系 春秋旅游直通车——畅通旅游进家门

长宁区妇联在进一步拓展“进家门工程”中，开启“旅游进家门”。以“面向家庭、服务大众、互动社区”为要求，着眼于妇女儿童、家庭的健康快乐生活需求，通过长宁妇联“成长的家园·服务大联盟”构筑起了与上海春秋旅行社的战略合作关系。经协商，双方建立日常双向沟通联系机制，由本刊腾出空间，特辟“春秋旅游直通车”专栏，将丰富的春秋旅游信息就近及时送入长宁30万户家庭，并适时介绍新开辟的旅游景点和线路。

“春秋旅游直通车”天天发班，更方便、更舒适、更快捷、更自由、更省心，倡导新型自由贴心的出游方式。上海春秋旅行社加速了周边游布局，目前已经开通了：

①无锡荡口古镇(含一日游和二日游)

②苏州穹窿山(含一日游和二日游)
③常熟尚湖(含一日游和二日游)
④江苏宜兴(二日游)
⑤江苏南通(二日游)

最大的特色是以旅游巴士链接目的地最后一公里，撬动周边游市场，实现与景点、酒店的无缝链接。

“春秋旅游直通车”信息如下：

(1)天天发出旅游班车(见图)；

(2)性价比高、报名便捷，提供专车、专人服务，特惠门票。
(3)已推出的五条热门直通车线路，天天发团。无锡荡口、苏州穹窿山、常熟尚湖一日游29元起/人，二日游129元起/人；江苏宜兴天天发团，二日游169元起/人；江苏南通天天发团，二日游159元起/人。

【特别提示】上述旅游线路产品中，属于费用自理项目：①午餐可自带或委托随车工作人员集体代订②旅行社推荐自理购买保险，保费10元/人③门票可享受春秋直通车专享优惠价④娱乐活动(游船、竹筏漂流、观光电瓶车……)费用自理。

“春秋旅游直通车”报名须知：
(1)春秋官网报名：www.springtourtour.com
(2)春秋各大门店报名

春秋旅游直通车的荡口、穹窿山、尚湖、宜兴、南通游，以惠民的价格和春秋旅游品牌35年的品质保障，得到了上海消费者的青睐。准点出发、舒适直达、绿色环保的直通车，加上春秋旅游网，春秋门店的精选周末度假产品。目前上线的打包产品，包含了车+景、车+酒+景等多样化产品，游客无需再操心周末玩什么和景区怎么去的问题，更好的服务于学生、白领和亲朋好友，举家出游。

