

南城青少年心理健康成长指导中心8年接听了5590个心理咨询电话

受众范围覆盖各镇街 帮助未成年人开心锁

文/图 羊城晚报记者 文聪 通讯员 罗伟良 崔嘉欣

在东莞市南城青少年心理健康成长指导中心(以下简称“指导中心”),每天都有一群志愿者在此处或接听来电,或接受现场面询。无论是家庭困扰,还是成长疑惑,他们都会耐心倾听,解惑排忧,为未成年人心理保驾护航。

据指导中心12日统计,过去的八年多时间里,共接听咨询电话5590个,接待来访咨询4163人。受众范围覆盖全市各镇街,帮助未成年人解决心理困扰“心锁”,正日益成为东莞未成年人解决心理困扰和阳光成长的“助推器”。

A 志愿者均接受过技能培训

针对全市中小学生心理健康问题,民革东莞市委会此前进行过专题调研。调研发现,心理发生变化的高发区是在青春期,中小学生因处于生理、心理的快速变化期,遇到困难挫折后导致不良心理失衡,自我封闭、自卑、厌学、焦虑等心理问题时有发生。虽然教育主管部门做出了很多工作和努力,但由于心理健康教育的社会性、长期性和复杂性,整体状况仍不容乐观。

“为了加强青少年心理疏导,有效防范可能出现的心理危

机事件,南城街道在2012年3月份投入130万元专项资金,成立了东莞市南城青少年心理健康成长指导中心。”据指导中心负责人张林介绍,该中心又称阳光成长工作室,可为青少年及家长提供电话咨询、个人及团体辅导、公益讲座、心理健康知识宣传等服务。

指导中心位于南城街道宏图科技中心北门8号楼一楼,每周一至周六的9点至20点开放。记者实地走访看到,里面不仅设有电话咨询热线及三个独立面询室,还布置了图书栏、沙盘桌。张林说,目前指导中心由专职人员和志愿者共同参与运作,共有4名专职心理老师和135名志愿者。志愿者主要由学校心理教师、社工、心理科医护人员、公检法人员、律师、高校应用心理系学生等组成,均接受过心理辅导技能培训,经考核合格后上岗。



面询室布置得很温馨



B 学校和家庭都是重要阵地

在青少年的来电倾诉中,自卑、厌学是较为常见的心理障碍,但去年随着新冠肺炎疫情的发生,一些青少年也亟需心理“防疫”。例如,有学生很焦虑,自己感觉身体不适,就怀疑感染了新冠肺炎;也有人因为不能到外面跟同学玩,心里很烦。为此,指导中心也积极为青少年提供科学、规范、有效的心理援助服务,在另一条“战线”上为抗击疫情贡献力量。

除了帮青少年儿童解决日常的心理问题外,指导中心把课堂作为心理健康教育的一个

重要阵地,做到主动预防,及时干预。张林坦言,不能把心理健康教育工作看成是心理教师一个人的工作,指导中心顺南城各学校心理健康教育工作的架构,培训全体教师,形成了一个以校长为主导、班主任及各科任教师等一体化的整体系架构来开展心理健康教育。

“教师的一言一行都会对学生产生好或坏的影响,要么是对学生心灵的按摩与支持,要么就是对学生造成伤害。”张林希望,师生通过交谈能形成一个沟通的管道及惯

性,学生一旦遇到问题,就会立即想起向教师寻求帮助。同时,通过全员关注心理健康教育,有效减少师源性伤害。

据了解,指导中心接下来还将从家庭教育入手,在各中小学每个年级段设立一个至少3人以上的家庭教育讲师团队,由指导中心培训,帮助学校自主开发家庭教育相关课程。张林说:“通过这些举措,把家庭教育和心理健康教育结合起来。通过家庭教育的提升,进一步推动心理健康教育发展。”

2020年12月“洁净东莞指数测评”发布
大朗桥头中堂三镇排名后三

羊城晚报讯 记者张德钢报道:1月12日下午,由东莞市城管委办联合市委网信办、市文明办主办的“洁净东莞·城市论坛”之汇智长安暨2020年度盛典举办。活动发布了2020年12月全市“洁净东莞指数测评”及红黑榜情况,总结盘点全市洁净行动2020年年度工作情况,参会人员现场围绕“洁净东莞指数测评”及年度工作总结盘点进行互动交流。

活动还发布了2020年度“洁净城市”蜜蜂榜、鞭策榜,以及2020首届东莞绣花奖、“莞邑绣匠”获奖名单。结合防疫工作要求,本次论坛活动创新采用“云论坛”模式,在长安镇体育公园设置主会场,依托全市城管系统电视电话会议系统,在市城市管理综合执法局和各园区、镇(街)城管分局设置分会场。

论坛发布了2020年12月“洁净东莞指数测评”结果,测评结果显示,12月份排名前三的分别是松山湖、东城、东坑,排名后三的分别是大朗、桥头、中堂,全市洁净指数平均分为80.65分,对比11月进步幅度明显的是麻涌(进步15名)、长安(进步8名)、石排(进步7名),排名明显下降的是桥头(退步15名),中堂、大朗(均退步8名),寮步、常平(均退步7名)。

据了解,“洁净东莞指数测评”包含动态测评(70%)、机制

测评(20%)、公共厕所日常保洁管理(10%)、“行走东莞”(扣分项)四部分,每月综合形成全市“洁净东莞指数测评”排名,由东莞市城管委办对外发布。

论坛还发布了2020年洁净城市蜜蜂榜和鞭策榜。松山湖(平均排名第1)、东城(平均排名第2)、东坑(平均排名第3)获得洁净东莞“蜜蜂榜”之园区、镇(街),年度综合排名前三。登上洁净东莞“鞭策榜”之园区、镇(街)的是中堂(平均排名第33)、樟木头(平均排名第32)、虎门(平均排名第31),年度综合排名后三。

在当天的论坛活动现场,主持人随机抽点了本期发布的“黑榜回头看”中虎门小捷滘垃圾转运站所属城管分局相关负责人分享整改措施。登上12月“黑榜”的中堂镇江南社区负责人和上榜2020年度行走东莞“鞭策榜”之村(社区)的石龙镇黄家山村相关负责人表态,排名退步较大的桥头分局负责人也现场谈了感想。

活动中,嘉宾结合前期“行走东莞”情况,与现场参会人员围绕“洁净城市”专项行动、城市管理精细化等工作进行互动交流,群策群力为城市建设提供新的思路。市民现场提出希望整改人行道树根突起造成道路破损,并加强生活垃圾分类的宣传指引,为城市管理建言献策。

东莞供电局:
多措并举防寒潮 电力供应有保障

羊城晚报讯 记者余晓玲,通讯员袁绮雯、杨金玲、叶琳琳、陈函报道:1月上旬,受寒潮影响,东莞市全市用电负荷随之增长。1月11日,东莞电网日最高负荷达到了1月以来的最高——1364.9万千瓦,同比增长28.59%,目前东莞电力供应平稳有序。

为应对电网负荷增长,南方电网广东东莞供电局采取了全

面特巡特维、测温监控、提前做重过载台区新建和改造等方法,全力保障广大用电客户的用电需要。在应急管理方面,东莞供电局加强与政府部门的上下联动和横向协同,提前预防低温凝冻等自然灾害给电网和线路带来的影响,备足应急抢修人员和物资,保障电力设备安全稳定运行,保证社会经济发展的电力需求。

2021年1月13日/星期三/区域新闻全媒体编辑部主编
责编 田恩祥 / 美编 关彩玉 / 校对 林霄

A14

1月多款新车上市 买车过年别错过

艰难的2020年已经结束了,全新的2021年已经起航。如何在崭新的一年里开个好头,显得尤为重要,各家厂商也是费尽心思,这几款车型将在本月迎来上市。离农历春节仅一个月的时间了,外出拼搏的大家可能已经在计划怎么回家了吧。在这么多外出打工的人里面,肯定会有一部分人选择买辆新车开回家,既方便自己又能长长脸是吧,就算不为面子,也算是奖励自己嘛。而在2021年一月份就有很多款新车要上市,有轿车有SUV,有燃油车有新能源车,总有一款适合你。那就不宜迟,小编马上为大家介绍2021年一月份有哪些新车值得关注。

国产奥迪A3

作为奥迪家族第五款车型国产车型,奥迪A3L将推出长轴三厢版和标轴两厢版,外观设计沿用海外版,同时相比上一代车型更加年轻、低趴坐姿。车身尺寸方面,三厢版长宽高分别为4548(4554)/1814/1429mm,轴距2680mm,比老款加长了51mm;两厢标轴版的长宽高分别为4343(4351)/1815/1458mm,轴距2630mm。

内饰方面,新车配备了10.1英寸中控屏幕与12.3英寸全液晶仪表盘,同时还配有一张带有可伸缩腿托的织物面料主驾驶座椅。动力方面,奥迪A3L继续搭载1.4TSI发动机,最大功率150马力,峰值扭矩250牛·米,匹配7速DSG双离合变速箱,后续会提供2.0TSI发动机。

国产特斯拉Model Y

Model Y终于上市,定位于中型SUV,外观上跟Model 3很相似,不过整体空间表现和尾部设计还是有所不同,Model Y的储物空间达到了1919升。内饰方面,新车配备了全景玻璃车顶、黑化的全车镀铬装饰、全新前门板设计、电动尾门和可放平的后排座椅等。

配置方面,Model Y有些配置还是需要加钱选装,比如黑色车漆是免费,其余车漆需要8000元选装,长续航版车型标配的19英寸轮圈,可花费8000元升级20英寸感应涡轮轮圈,还有选装自动驾驶驾驶辅助功能,让出行更加放心。动力上,初版搭载1.5T发动机,匹配的是7速湿式双离合变速箱,最大功率为110kW,最大扭矩220牛·米,参数优于同级竞品,达到主流紧凑级SUV水平。

哈弗初恋

哈弗初恋定位于紧凑型SUV,采用了与哈弗F系的设

计,外观车头六边形格栅与雾灯区三角形的造型搭配起来,显得更加立体大气。内饰的设计与外观互相呼应,比如中控台线条颜色融入与外观颜色一致。其中黑色为全系标配,中配车型新增黑灰、黑红、黑绿可选,顶配车型拥有专属黑棕配色。

配置方面,初版标配电子换挡、电子驻车、远程启动、N95高效空气过滤、窗电热除霜功能、FOTA无线固件升级功能、语音识别、GPS+北斗导航系统等功能。此外,新车提供多项辅助驾驶系统、全场景L2级自动驾驶等功能,让你出行更加放心。动力上,初版搭载1.5T发动机,匹配的是7速湿式双离合变速箱,最大功率为110kW,最大扭矩220牛·米,参数优于同级竞品,达到主流紧凑级SUV水平。

全新北京现代名图

北京现代全新名图家族将在2021年1月正式上市,除

普通汽油版车型外,此次上市还将推出纯电动版本供消费者选择。新车在外观上,汽油版车型在车头上采用了全新设计的进气格栅,并采用网状材质进行加持;纯电动版车型车头则更换为了全新设计的封闭式进气格栅,并将充电口设计在进气格栅中央。动力系统上,汽油版车型采用的是1.8L自然吸气发动机,传动系统搭配CVT变速箱,新车还提供了1.5T版本,传动系统匹配7速双离合变速箱;纯电动版车型上,搭配的则是纯电动驱动电机,最大续航里程可达520km。动力方面,纯电版车型搭载一台最大功率184马力、最大扭矩310牛·米的永磁同步电机。同时,电池容量为57千瓦时,续航里程为520公里。

纯电动版车型整体保持燃油版车型设计语言,不同的是前脸采用封闭式格栅,下方保险杠也进行了重新设计。车尾方面,该车同样配备标志性贯穿式LED尾灯,并在后保险杠造型上进行了调整。

长安CS85 COUPE

作为长安首款轿跑SUV,CS85 COUPE 经过两年时间终于改款了,最大变化是外观更加年轻运动,以及升级车机系统。外观上,新车取消了进气格栅内横向镀铬修饰条,改为黑色点阵式镀铬修饰,点缀了专属的红色元素,让整车看起来更加运动。相比CS75车身尺寸会更大,但车身高度会低矮些,其尺寸分别为4720×1845×1665mm,轴距2705mm。

内饰方面,2021款依旧采用环抱式星际驾驶舱,中控台及换挡区域加入了黑色钢琴烤漆的设计;配置方面,新车搭载了梧桐车联TINNOVE智能系统、车载微信、PM0.1级空气净化系统等功能。动力上提供1.5T和2.0T发动机,最大输出功率分别为131kW和171kW,匹配的是7速双离合变速箱以及爱信8AT变速箱。

用车有道

空调开不对,油耗翻一倍
暖风用得好,油耗高不了!

寒风呼啸,冷空气蠢蠢欲动,驾车出行为了省油全靠一身正气抵御寒冷?这样做大可不必!今天小编就来给大家讲讲冬季空调的正确开启方式让大家在寒冷冬季也能温暖出行。

b. 记得酌情切换内外循环

长时间开启内循环会使车内空气得不到流通,容易导致车内司机和乘客精神不振、困倦。所以在冬季开启暖风空调后,应该酌情切换内外循环系统,保持车内温暖的同时,及时让新鲜空气流通。

省油情况下 不建议打开A/C按钮

按下A/C(空调)按钮,能到达制冷的效果,或是在加热时起到除湿的作用。但它并不能达到制热的效果,反而会增加汽车的油耗。所以从节油的角度来讲,不建议打开A/C(空调)。但如果舒适性和除湿、预防起雾需求时,可以自行选择打开A/C(空调)。

(文/陶丽蓉 图/资料图)

