



“70后”公益达人何建军，8年组织策划并参与公益活动400余场，累计志愿服务时长1487小时，服务困难群众10000余人次——

日复一日串起悠远绵长行善路



图为何建军（右二）与志愿者们看望空巢老人。

在芸芸众生中，他是不起眼的“路人甲”：中等身材，穿着普通。然而，认识他的人都知道，他是一个不折不扣的公益达人。他日复一日地延续着脚下的公益路，看望孤寡老人，资助贫困学生，关爱环卫工人，组织街头募捐，参加爱心义卖……

他叫何建军，今年43岁，是如皋绿叶义工志愿服务队的一名负责人，2010年投身公益事业，至今已有8年。8年来，他组织策划并参与公益活动400余场，累计志愿服务时长1487小时，服务困难群众一万余人次，用一颗纯净的“公益心”串起一条悠远绵长的行善之路。“力所能及

而已，问心无愧就行。”在何建军看来，公益就是一件件随手可做的小事，做久了，自然成了放不下的习惯。

时间回到2010年。那年暑假，何建军在与朋友聚餐时偶然得知江安镇的一名准大学生因家庭贫困，无力承担大学学费，面对红艳艳的大学录取通知书而忧心忡忡。

听者有意，何建军心想，朋友之间平常少吃几顿饭，那名准大学生的学费也就凑出来了，为何不帮他把一把？在何建军的提议下，他的朋友纷纷举手赞同，很快就为那名准大学生凑齐了学费，助其解了燃眉之急。何建军至今还记得，那名准大学

生手捧助学金时，一遍遍声泪俱下地说着“谢谢、谢谢”，那场景让他心如刀绞。

善念根植于心。此后的日子，何建军一直关注着那名准大学生的成长，力所能及地给予帮助。

2012年，热心公益的何建军加入了我市首家民政部门注册登记的志愿服务组织——如皋绿叶义工志愿服务队。他常年结对帮扶独居孤寡老人5位，平时只要一有空就上门看望老人，帮助老人打扫卫生，陪老人聊天，每次节日都会把5位老人接到自己家中，欢聚一堂。同时何建军还创新开展小组帮扶方式，组织志愿者成立了30余个爱心帮扶一对一小队，每个月亲自上门为如皋地区的30多名贫困学生送去生活费以及生活物资。

家住如城街道花苑新村的朱茜就读于扬州大学，不幸被查出患有尿毒症，需接受肾移植手术，这个消息一下子让本不富裕的家庭陷入了困境。何建军听说朱茜的不幸遭遇后，旋即在“绿叶义工群”发起了募捐，短短半天就为朱茜筹集到1万元手术费。考虑到朱茜的病情急需用钱，何建军一行驱车奔赴南通大学附属医院，将已经筹集到的1万元手术费交给了朱茜。何建军坦言，见人有难能帮一把就帮一把，这就

是在弘扬志愿者精神。

何建军的善行得到了社会各界的一致好评，也赢得了广大志愿者的认同，于2015年被选举为绿叶义工志愿服务组织负责人。

2015年10月10日，由如皋绿叶义工志愿服务队通过众筹模式开办的我市首家公益素食餐厅正式投入运营。对市民而言，素食餐厅并不陌生，但公益如何做？“根据计划，在营业收入扣除相关环节的成本和费用后，所得盈利将全部用于扶贫助困。”何建军认为，这就意味着，来这里吃一顿饭，就是参与一次公益活动。餐厅开办以来坚持将所有盈利投入到爱心公益事业中，确保了爱心公益事业良性循环。同时餐厅还为环卫工人免费提供营养早餐，为他们免费提供休息点、微波炉、饮用开水等；孤寡老人、空巢老人做饭不方便，何建军带领绿叶义工志愿者们随叫随到为结对的69位高龄老人送餐。“培育能够生钱的公益项目，是公益组织持续发展的关

键，开办素食餐厅就是一次大胆的尝试。”何建军说，他们希望通过这样的方式，探路“造血式”慈善，从而让爱“可持续”。

作为一个志愿服务组织带头人，何建军还坚持以志愿服务项目为立队之本，结合群众需要，创造性地打造了“圆梦助学”、“老有所依”等志愿服务项目，从物质到精神全方位关爱，精准帮扶贫困学子、孤寡老人等，累计服务困难群众一万余人次。何建军先后获得了江苏省优秀志愿者（2018年度）、南通市江海优秀志愿者等荣誉称号。他带领的绿叶义工志愿服务团队也荣获南通市优秀志愿服务组织，并多次承接江苏省民政厅、江苏省妇联精准帮扶志愿服务项目。几年来，志愿者们积极响应何建军的倡议，踊跃投入社会公益活动，大家慷慨解囊、无私奉献，累计筹集救助善款和物资上百万元，为贫困无助的人们撑起了一方蓝天。

□融媒体记者王俊



民以食为天，“菜篮子”一直都是老百姓关心的民生问题，最近，市场上西红柿的价格一路飙升，老百姓直呼吃不起了。



眼下正是果实成熟的黄金季节。秋风起，柿子正当时，柿子果实形状丰厚圆硕，有“事事如意”的好寓意，和家人一起吃柿子，既能品尝甘甜，还能图个好兆头。



市图书馆开展台风知识少儿科普活动

本报讯（融媒体记者徐雅璐 通讯员符雯）近日，市图书馆举办了台风知识少儿科普活动。活动中，授课老师采用通俗易懂、生动活泼的形式，配合动漫效果的PPT，为小朋友们详细讲解了台风的形成、命名、预防等知识，并邀请小朋友上台现场演示，让大家熟悉灾害防御的方法，进一步提高应对自然灾害的自救互救能力，树立友爱互助的社会风尚。

一直以来，市图书馆作为全国科普活动基地，充分发挥自身科普资源优势，除增加科普读物，增开科普放映室、科普制作室、少儿DIY室外，还通过开展航天航海模型展、机器人公益课程培训、领养蚕宝宝计划等多种主题活动，激发青少年对科普知识的兴趣，在全市营造讲科学、爱科学、学科学、用科学的社会氛围。

“如皋人社”宣传专栏

问：职工医保账户资金按月还是按年打？每年进卡多少钱？

答：个人医疗账户资金，由医保经办机构从医疗保险基金中按以下办法在每年的1月1日一次性预计入12个月的账户资金，年末再依据单位和个人实际缴费情况予以调整。

在职人员分年龄段，按照本人年度缴费基数的一定比例确定：35周岁（含）以下按2.5%；35周岁以上到45周岁（含）按3.5%；45周岁以上按4.5%。

退休人员依照本人上年度退休年度养老金总额按5%的比例划入。退休人员个人医疗账户计入资金低于以下最低计入标准的，按以下标准计入：70周岁（含）以下的600元，70周岁以上至80周岁（含）的800元，80周岁以上的1000元。建国前参加革命工作的老职工每年另增加200元。

（供稿：王若冰）



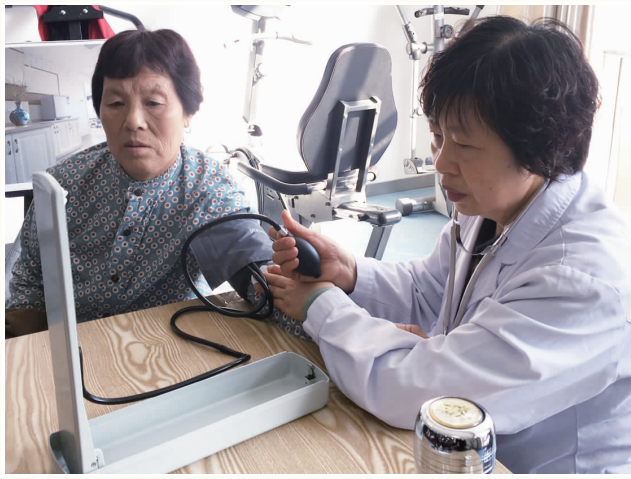
志愿者在行动



近日，如城街道孔庙社区开展志愿服务活动。

活动中，志愿者为居民们提供免费测量血压、血糖和骨密度的服务，还给他们讲解按摩与养生知识。此次活动的开展，让“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神得到了发扬与传承，真正做到了便民、利民、惠民。

□通讯员刘红影 融媒体记者徐雅璐



省“杏坛杯”苏派青年教师课堂教学展评决赛落幕

高新区实小教师刘巧亮喜获书法组特等奖

本报讯（融媒体记者王俊 通讯员丁云兰）近日，由江苏省中小学教研室和江苏教育报刊社共同组织的第13届江苏省“杏坛杯”苏派青年教师课堂教学展评决赛（书法组）在镇江举行，共有14名选手参加了本次决赛。通过主题论文、教学设计、课堂教学3个环节的综合比拼，我市高新区实验小学刘巧亮老师力挫群雄，脱颖而出，喜获决赛特等奖。

本次大赛主题为“涵养基本素质，

提升课堂品质”，要求选手不得使用多媒体等现代化教学手段，通过“裸课”的形式展现教学者的素质，提升学习的品质。刘巧亮老师的主题论文选题新颖，引经据典，切合实际；教学设计精炼独到，可操作性强，让学习在课堂上真正散发出光彩；在课堂教学环节中，刘巧亮老师围绕书法课的本质，引导学生在反复读帖中习得读帖的方法、书写的技艺，充分保证学生的书写时间，确保训练的效果，课堂上运用的

活动导学模式，小组合作高效，获得评委的一致好评。

高新区实验小学作为江苏省中小学书法教育特色学校，历来重视教师书法基本功训练和特色的打造。目前，该校已有1名教师为江苏省书法家协会会员，5名教师为如皋市青年书法家协会会员，语文教师每天一张作品（毛笔、硬笔、粉笔任选），及时上传微信群，互评共进。每学期该校均组织全校书法教师执教研讨，共同研讨，提高课堂品质。此次备战决赛，该校为刘巧亮老师组建了专门备战团队，对教学设计进行反复推敲，对主题论文进行反复打磨，对课堂教学进行把脉问诊，为其引路、护航。刘巧亮老师还是南通市中青年名师朱爱华工作室团队成员。据悉，备战期间，工作室多次组织专题研讨，为其打开教学思路，对涉及的知识点进行有效整合与提升，助推其拔节成长。在本次决赛中，刘巧亮老师获得书法组特等奖的好成绩，为该校聚焦“诗慧”课堂教学改革、打造勤敏教育特色品牌再添了浓墨重彩的一笔。



如皋市自来水厂出厂水水质公示

2018年第43周（10.18-10.24）

项 目	18 日 周四	19 日 周五	20 日 周六	21 日 周日	22 日 周一	23 日 周二	24 日 周三	国 家 标准限值
色 度（度）	<5	<5	<5	<5	<5	<5	<5	≤15
臭和味（级）	0	0	0	0	0	0	0	无异臭、异味
肉眼可见物	无	无	无	无	无	无	无	无
浑浊度（NTU）	0.14	0.10	0.19	0.29	0.14	0.10	0.11	≤1
游离余氯（mg/L）	0.40	0.40	0.35	0.40	0.30	0.40	0.40	≥0.3
耗氧量（mg/L）	1.2	1.1	1.1	1.1	1.2	1.1	1.1	≤3
菌落总数（CFU/mL）	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	100
总大肠菌群（MPN/100mL）	0	0	0	0	0	0	0	不得检出
耐热大肠菌群（MPN/100mL）	0	0	0	0	0	0	0	不得检出

备注：国家标准限值为现行 GB5749-2006《生活饮用水卫生标准》中有关常规指标限值。

如皋市水质检测中心
2018年10月25日