

# 储蓄的是行善记录 支取的是“善有善报”

记者 丁彬彬

2月21日，猴年上班后第一个星期日。当天下午2点，中国好人、江苏省“十大文明职工”与“五一劳动奖章”获得者、《迅哥有约》公益网站创始人、宿迁市宿豫区公安局政工监督室副主任陆迅，“迅哥有约”志愿者们协会会长蔡易寰，中国好人、宿迁市衡寰纺织涂层有限公司董事长周成材及儿子、儿媳一家3口，中国书协会员、宿迁市中老年书画家协会负责人陈跃，宿迁青年画家、文化志愿者徐利等近10名“时间银行”的爱心人士来到宿迁市宿城区蔡集镇康颐孝德园，为在这里就医与养老的老人们做义工。

作为江苏首家“时间银行”，康颐孝德园“时间银行”于2016年1月正式开张，开业以来已有66位志愿者领取了“时间银行”的

储蓄存折，共计储蓄了576小时。“时间银行”策划人陆迅告诉记者，该“银行”是借鉴外国志愿服务组织的先进做法创办。简单地说，就是一个人做了义工，所付出的时间就会被义工组织记录下来，有朝一日若需要就可以凭借“时间银行”的储蓄，优先获得同等时间的义工服务，爱心储蓄本还可以实名转让。

蔡集镇康颐孝德园是一家公寓式医护型养老机构，建筑面积约4万平方米，规划托养床位400张，并配有供老人及残疾人上下的两部电梯。在当天的活动中，义工们从下午2点到6点发挥各自所长，有的陪老人们拉家常讲故事；有的为老人们现场书法与作画；有的为老人们摄影摄像；有的陪老人们下

棋打牌，深受这里的老人们欢迎。

记者在现场看到，全国最美警察陆迅为了给老人们拍笑脸特写照片，不厌其烦地一个又一个房间跑，为老人们摆拍各种姿势；周成材带领身怀六甲的儿媳张茜陪老人们拉家常，祝福老人们长命百岁；有牡丹仙子美誉的宿迁青年画家徐利现场为百岁老人冯寿松画富贵牡丹图。作为一名小志愿者，来自沐阳县外国语实验学校13岁的中学生陆俊杰一会给老人读报，一会给老人按按摩，一会将坐在轮椅上的老人推到阳台上晒晒太阳，一会给老人唱唱歌……

“时间银行”储蓄的是行善记录，支取的是“善有善报”。据了解，志愿者每次来奉献爱心时间，都要在储蓄本上进行登记，当累计

积满500小时可获得“康颐孝德园爱心天使”荣誉称号；积满2400小时可获得“康颐孝德园爱心大使”荣誉称号；积满8760小时可获得“康颐孝德园爱心形象大使”荣誉称号；积满1万小时可获得“康颐孝德园终身爱心形象大使”荣誉称号。

蔡易寰拿到“时间银行”储蓄本时十分激动，没想到做志愿活动还可以得到被尊重、被记录和被奖励。文化志愿者徐利表示，今后她会带动更多的志愿者来这“时间银行”里存储爱心时间。康颐孝德园“时间银行”行长王士良在接受记者采访时说，“时间银行”的这种爱心服务模式既可复制和可推广，更能激发志愿者通过自己的奉献爱心来换取为自己或者他人的养老服务。

## 南京“开年第一课”让孩子学感恩

本报讯(记者 朱波)昨日是元宵节，由南京市文明办、南京市教育局等联合主办的2016南京市中小学校“开年第一课”在南京市五老村小学文昌校区报告厅开课。省、市、区有关部门的领导与南京市中小学校长代表共同旁听并观摩了本次课程。

中国的传统教育是比较内敛的，一句“谢谢”常常藏在心中难开。“开年第一课”一开课，就告诉学生们，“谢谢”要大声说出来，对父母、爷爷奶奶以及所有帮助自己的人，大声地进行感谢。课上，老师还播放了学生们年夜饭的视频，让孩子们切身体会到感恩、报恩的重要性。对养育自己的父母应该抱有感恩的心，对生活中默默帮助过自己，照顾自己的人也

应该同样抱有感恩的心。老师特意请来学校的保洁阿姨、食堂阿姨、保安大叔和警察叔叔，让学生们当面表达对他们的感谢。现场还通过情景剧中展示“八礼”内涵，体现由感恩到知恩、报恩的精神升华。学生写下报恩志向，并将志向贴在感恩树上。学生们同时为现场每一位来宾送上一碗小元宵。

今年南京市中小学校“开年第一课”定位“感恩成长，报恩立志”。主办方表示，通过开年后的第一堂课，让学生感受到民族传统文化的精髓，切实通过感恩、知恩、报恩的精神成长。活动结束后，相关部门将结合试点经验，在全市中小学校进行制度化推广。

## 元宵节，吃这些果蔬团圆又健康

通讯员 杨璞 记者 徐喟

古往今来，元宵节的主题食品都是元宵。但是，春节的过度饮食让不少人伤了肠胃，元宵本不易消化，此时更不宜吃，怎么办？南京市中西医结合医院的食疗专家们建议，大家不妨吃一些长得圆圆的果蔬，一样有团圆寓意，还很健康哦！

### 甘蓝：通经络预防胃溃疡

据该院食疗药膳门诊王东旭副主任中医师介绍，甘蓝在唐代药理学著作《本草拾遗》中已有记载，那时候叫做苤蓝。现代营养学认为，甘蓝含维生素U样物质甚多，有防治胃溃疡痛的作用。

### 荸荠：抗菌退烧泻内火

荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味

甜多汁，清脆可口，自古有“地下雪梨”之美誉，北方人则视它为“江南人参”。

该院治未病科夏公旭副主任中医师介绍说，荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富，但热量却不是很高，很适合初春食用。幼儿吃一些荸荠还能促进牙齿和骨骼的发育。中医认为，荸荠是寒性食物，有清泻内火的功效，对于发烧初期的患者有较好的退烧作用，但高烧期间则不宜食用。

### 橙子：解酒止呕防中风

橙子在南唐时期的食疗著作《食性本草》中就有记载，中医认为其有“止呕逆，宽胸膈，消痰，解酒，杀鱼、蟹毒”等作用，也是元宵节很多家庭必备的水果之一。权

威学术期刊《中风》杂志刊登英国东英吉利大学诺里奇医学院一项新研究发现，吃橙子及其他柑橘类水果有助于降低女性中风危险。

### 苹果：益胃生津提精神

明代著名中药学著作《滇南本草》中记载，苹果有“益胃，生津，除烦，醒酒”的功效。该院消化内科主任陈昱倩建议大家把苹果作为上班间隙的休闲水果。上班族多为脑力劳动者，很容易缺乏精力，苹果的天然香气，有助舒缓压力。而且苹果中含有矿物质钾，午后吃个苹果，可以使困倦的大脑快速恢复清醒状态。如果带苹果实在不方便，也可以买两瓶苹果醋放在办公室。



这几天南京的蔬菜售价特别是昨天有点贵，农贸市场和生鲜超市里的黄瓜都卖到了6.5元一斤、茄子5.98元一斤、青菜7元一斤、荷兰豆17.88元一斤，但众多市民为元宵节家人团聚，还是大包小包地往家拎。 建华 摄

## 省慈善总会亮资金使用“总盘子” 今年将有10余万人获救助受益

本报讯(通讯员 蒋心怡 记者 赵叶舟)省慈善总会昨天公布今年省级慈善资金使用“总盘子”：全年将投入善款7833万元，重点实施10大慈善项目，10多万人将直接受益。

其中最大的一笔善款支出将是“慈心助医”，总金额2800万元。其中，省级贫困家庭儿童重大疾病慈善救助资金总量2500万元；还有300万元将用于“慈善血透助医”，省慈善总会通过捐赠医疗设备的形式，与市、县慈善会联合扶持慈善医院建设，减免医疗费用，对贫困尿毒症患者进行慈善救助，困难尿毒症患者透析有望“零自费”。

今年省慈善总会新增设慈善扶贫资助资金150万元，其中100万元通过在部分革命老区、苏北贫困地区选择、支持建立生态农业扶贫基地，为困难家庭提供一定的生产性扶持，助其脱贫致富；资助贫困残疾家庭50万元。

慈善资金重点向“一老一小”倾斜。“爱心助孤”总资助金额300万元，苏北5市和苏中3市1000名高中阶段在读特困孤儿每人1000元；使用“瑞华助孤基金”200万元，资助苏北10县及南京市江宁区、金坛市的1500名孤儿；150万元“扶助孤老金”用于继续在全省有条件社区资助建立“江苏慈善爱老指导站”，逐步增点扩面，支持居家养老。

此外，今年慈善总会还将继续争取国际救助资源，发放药物包括多吉美、易瑞沙、格列卫等12种进口抗癌药品；去年发药点为南京、无锡、徐州、苏州、连云港、南通、淮安、盐城等8家，今年将新增常州、宿迁两市。

据了解，今年还将设立慈善助学金300万元；慈善助困资金620万元；对省内生活或就医困难的老运动员、教练员及伤残运动员进行资助的“勿忘我”项目20万元；慈善超市择优资助100万元；临时性救助等应急救助金额300万元。

近日，浙江省云和县人民法院判处一起利用微信群传播淫秽视频案，被告人张某在近3个月时间内上传121个黄色视频，群主谢某不履行监管责任，两人被定罪处罚，受到刑责追究。(见中国新闻网)

据报道，群主谢某组织的这个微信群共有成员200多人，一段时间以来，淫秽视频在微信群大肆传播，谢某不管不问，没有阻止群中少数成员的违法行为，与张某共同构成传播淫秽物品罪，鉴于两人认罪态度好，被分别判处拘役六个月，缓刑一年。

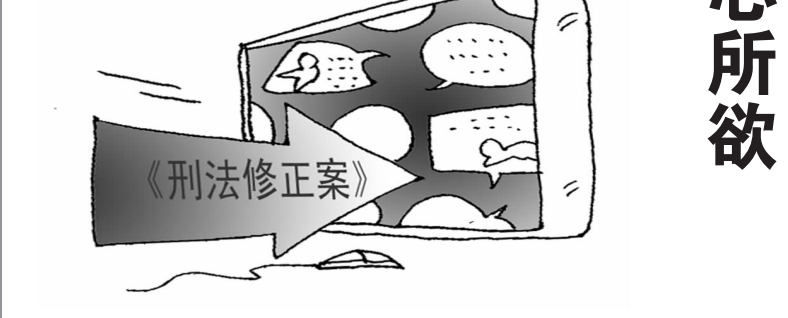
该案的宣判敲响了微信“自由空间”违法警钟。随着互联网技术的日新月异，新型社交工具微信迅猛发展，名目繁多、花样翻新的微信群如雨后春笋般蔓延开来。微信平台极大地方便了个人的自我展示，以及成员之间的交流与互动。

但许多人认为，微信属“私人空间”“自由空间”，可随心所欲的上传、粘贴内容，但微信的“自由空间”绝非无边无底，而是有尺度的。这个“度”就是法律，不能超越法律底线。在互联网时代，微信具有很强的“溢出”效应，利用微信平台乱发与事实不符、与法律相悖的帖子及照片，会迅速在网上疯传，产生危害社会公共利益后果，社会危害之大不可小觑。

群主与犯罪嫌疑人“同罪论处”，是对疏于监管的必要处罚。群主不是官，但有管理责任，对群成员非法行为须及时提醒和制止，并向政府监管部门报告，且要及时删除微信上的违法帖子、照片或视频，决不能当甩手掌柜，放任不管。

2015年11月1日起施行的《刑法修正案(九)》规定，在微信、微博中发布假消息等被列入刑事处罚范围，造成严重后果的属刑事犯罪，可处3年以上7年以下有期徒刑。无论是私人的微信，还是有着公共空间性质的微信群，增强法律意识，严格遵守法，已是当务之急。

(信箱 jsgrb\_liu@163.com)



## 新闻点击

### 南京 5000 警察保驾“元宵灯会”

本报讯(万森)昨天南京市公安局发布消息称，为保证群众安全观灯，南京警方正月十三、十四每天出动4500余警察坚守在秦淮河畔，而昨天元宵节警察则达到了5000余人。

为确保今年秦淮灯会平安有序，南京市公安局此前专门成立了灯会安保工作指挥部，制定了周密的安保工作方案和应急预案。刚刚过去的这个周末，恰逢正月十三、十四，夫子庙、老门东及大报恩寺等灯会展区每天观灯人数超过45万人，未发生重大刑事、治安案件，未发生重大火灾、交通事故，社会治安秩序良好。

### 江苏再添 2 家国家级生态旅游示范区

本报讯(鲍晶)记者从江苏省旅游局获悉，日前，国家旅游局和环保部联合认定全国35家景区入选2015年国家生态旅游示范区，其中江苏省有两家景区成功获批，分别是江苏苏州常熟虞山尚湖旅游度假区、徐州潘安湖湿地。至此，包括泰州溱湖湿地、常州天目湖等景区在内，江苏国家级生态旅游示范区的数量达到6家，总量居全国第一。

苏州常熟虞山尚湖旅游度假区核心生态旅游区域面积为24平方公里，先后投入30亿元，依托虞山尚湖优美的自然环境，打造独具特色的生态休闲旅游区。徐州潘安湖湿地位于徐州市东北部，整体规划面积为52.87平方公里，目前建成区占地约7.5平方公里。景区采取人工整治采煤塌陷地，恢复绿地，扩大湿地、改善水质，使潘安湖生态环境明显改善，绿化覆盖率达到90%。

### 苏州“春风行动”推出 348 场招聘会

本报讯(计洪才)记者日前获悉，自2月17日起至3月底，苏州全市范围内12家公共职介，将面向外来务工人员、本市农村劳动者和被征地农民等，集中推出348场春风招聘会。

据了解，这12家公共职介包括市人力资源市场、市人才市场、姑苏区人力资源市场、园区人力资源市场、高新区人才市场和吴中区、相城区、吴江区人力资源市场，以及昆山市、太仓市、常熟市、张家港市人力资源市场。自2月25日，这些市场将举办“春风行动”主题活动，联动开展政策咨询、就业服务、维护权益、求职招聘、劳动合同、工资支付、劳动争议仲裁等活动。

### 南通小丫陈若琳 获跳水世界杯 6 连冠

本报讯(赵叶舟)正在巴西里约热内卢举行的跳水世界杯传来好消息：在女子双人10米台决赛中，中国组合陈若琳/刘蕙瑕成功卫冕。陈若琳是我省南通人，她也借此成为跳水世界杯历史上首位单项六连冠得主。

陈若琳/刘蕙瑕获得冠军的分数是344.04分，领先第二名马来西亚选手张俊虹/潘德莱拉25.14分，在只有5个动作且前两个动作还是规定动作的女子双人10米台项目中，这是个巨大的优势。

陈/刘组合于2013年开始配对，两年多的时间里，她们在国际赛事保持全胜，已经成为目前这个项目的王牌组合。

世界杯跳水赛每两年举办一届，与奥运会跳水赛、世界游泳锦标赛跳水赛并列国际跳水界三大赛事之一。陈若琳2006年7月首次参加这项赛事即夺得女子10米跳台双人冠军，之后的世界杯上，她与4名不同队友合作，均夺冠，成为该项赛事历史上首个单项6连冠得主。

### 句容城管开展“清山”公益活动

本报讯(侯静)近日，句容城管局组织党员志愿者、青年志愿者以及部分户外团体的成员开展了以“清除糟粕，还我绿色”为主题的志愿者“清山”公益活动。志愿者们首先来到被驴友誉为镇江地区“最难攀爬山峰”和“最值得攀爬山峰”的高骊山，他们分成两队，分别从高骊山东西两端上山，在途中会师后开始拣垃圾，进行“清山”公益活动，还青山本色。

## 2015 年度新闻记者证核验人员名单公示

根据国家新闻出版广电总局、江苏省新闻出版广电局要求，现对本报2015年度持有新闻记者证人员进行公示(按姓氏笔划排序)，名单如下：

丁彬彬	马晓刚	万森	王伟
王鑫	王槐艾	王君东	甘红
艾臻	石晓燕	赵叶舟	赵宏
刘蕾蕾	朱之朴	朱亚平	朱波
孙小强	吕芳岭	李南星	李勇
张倩	张旭	张明盼	吴文龙
辛文山	陈军	严江	邹凌
罗刚	周新林	胡乐耘	胥明虎
禹天成	柳再义	徐喟	徐睿
徐军霞	耿晓陆	陶睿	屠小华
蒋才友	董炳全	谢丹娜	鲍晶
蔡超	樊宗林	魏志民	魏娜

特此接受社会监督。江苏省新闻出版广电局举报电话：025-83372191。

江苏工人报社  
2016年2月22日

# 携手合作 共同发展

## 江苏工人报理事会

江苏工人报理事会自1997年诞生至今，伴随江苏经济社会发展，紧跟我省工运事业前进步伐，走过了18年不平凡的历程。在省领导、省总领导、省总工会领导的关心支持下，成员单位不断发展壮大，一批“全国五一劳动奖状”、“全国模范劳动关系和谐企业”、“全国模范职工之家”、“全国劳动模范”单位、“江苏省工会工作模范市、县(市)、区”单位，以及江苏50强企业单位先后加入本报理事会。江苏工人报理事会，坚持“合作、发展、共赢”宗旨，为各成员单位宣传报道劳模先进、工会品牌和企业文化等提供服务；理事单位为报社提供优质稿件和报道线索，做好订报续报用报工作，援助支持办报事业，共同闯出了一条“携手合作，共同发展”之路。《江苏工人报》发行量实现了连续十多年递增，日发行量超过15万份，成为我省宣传职工群众、宣传工运事业、宣传企业发展的主流强势媒体。

## 江苏工人报理事单位

(排名按加入先后)

江苏省邮政工会  
江苏省电信公司工会  
江苏省电力公司工会  
中国石化金陵石化公司工会  
南京新街口百货商店股份公司  
江苏中烟工业有限责任公司  
南京卷烟厂  
南京钢铁联合有限公司工会  
中国石化扬子石化公司工会  
熊猫电子集团有限公司工会  
中国东方航空江苏有限公司工会  
南车南京浦镇车辆有限公司工会  
江苏省农垦集团有限公司工会  
中国石化南京化学工业有限公司工会  
江苏省盐业集团公司工会  
江苏省电力公司苏州供电公司  
中国石化仪征化纤股份有限公司工会  
中国石化江苏石油勘探局工会  
江苏中烟工业有限责任公司  
淮阴卷烟厂  
江苏中烟工业有限责任公司  
徐州卷烟厂  
徐州矿务集团工会  
徐州工程机械集团有限公司工会  
中国电建发电厂  
江苏新海发电有限公司  
南通回力橡胶股份有限公司  
江苏省电力公司无锡供电公司  
江阴澄特特种钢铁有限公司工会  
中船澄西船舶修造有限公司工会  
张家港市总工会  
吴江区总工会  
海安县总工会  
江阴市总工会  
宜兴市总工会

## 江苏工人报

江苏工人报理事会办公室  
电话：025-83279188  
电邮：jsgrbphoto@163.com  
地址：南京市上海路156号  
邮编：210024  
江苏工人报新闻网  
网址：www.jsgrb.com