



外卖小哥学知识 亮技能 比拼“快稳准”

方庄街道开展骑手普法宣传暨技能竞赛活动

本报讯(记者 张怡斌)方庄“平安骑士”、“饿了么”“单王”、芳古园“稳哥”……7月24日,“饿了么”30位外卖骑手齐聚丰台区方庄消防中队,共同开展骑手安全知识技能竞赛。路标识别、快问快答、S弯绕桩,一系列有趣的项目把活力值拉满。还有一场法律知识培训在此开展,“趁热打铁”护航骑手道路安全。

骑手绕弯“快稳准”

骑手技能比拼分为路标识别、快问快答的理论部分和“S弯绕桩”实操部分。“这个我知道,是禁止吸烟标识!”“这是非机动车禁止驶入标识。”路标识别环节,主持人逐一亮出手中的卡片,30位骑手纷纷抢答,优先答对者获得小礼品。

设备维护的三个注意事项是什么?“五不一戴”指的是什么?在快问快答环节,突然提出的问题难住了不少骑手。“三个注意事项是要检查刹车、胎压、电池。”经过一番冥思苦想,一名骑手抢先答道。其余的难题也在大家的共同努力下被一一攻破。

“S弯绕桩”是最令人期待的部分,比赛以接力的形式开展,通过设桩还原道路复杂场景,考验骑手们骑行的灵敏度和平稳性。

随着哨声响起,两组选手同时出发了。30名骑手共分为6组,他们盯紧每个障碍桩,找准角度和速度,用灵活的控制力巧妙避开它们,骑行过程中快慢相宜。当一名骑手顺利绕过了第五个障碍桩后,下一名紧随其后……比赛现场不时传来加油与欢呼声,为7月末的盛夏增添了一份滚烫激情。

经过一番激烈角逐和公正评判,用时最短的一组仅为50秒,此组的5位选手均获得了精美小礼品。张炯炯是此次的冠军之一,也是饿了么的“单王”。“我跑外卖已有5年了,对于骑车早已驾轻就熟。但这个比赛除考验娴熟的骑车技艺,更考验骑手们的团队协作精神。比赛让我收获很多,也感受到了街道对我们无微不至的关心呵护。”

法律知识普及“零距离”

经过激烈的技能比拼后,活动进入法律知识科普环节。讲座开始前,主持人邀请几位曾在路上出现过小摩擦的骑手“现身说法”,用自己的亲身经历提醒大家遵守道路交通法规,再紧急的情况也不可盲目贪快。

作为方庄的“平安骑士”,骑手薛宁从业多年来,始终能做到出行零事故、零差错。薛宁说,他有自己的安全法宝:“大家骑行时,一

定要穿运动鞋,不要穿凉鞋、拖鞋。在马路上行时,要尽量远离机动车,走非机动车道。其次,我们在行驶途中,左手要习惯性地放在刹车上,以备不时之需。”薛宁的分享得到了大家的一致认可。

最后,活动邀请中友律师事务所的专业律师,为大家进行法律安全知识培训。律师结合当前道路交通安全形势及交通事故纠纷案例,为大家细致讲解常见违法行为及危害。结合《刑法》《民法典》中的相关条款,强调安全骑行的习惯及行为,提升新业态就业群体的道路交通安全意识和交通安全素养。

近几年,电动车起火事件时有发生。丰台区消防救援支队方庄特勤中队分队长为大家讲解了电动车电池起火事件的预防,以及灭火器的使用和“提、拔、握、压”等操作要领,提升了大家应对电动车火灾事件的应急自救能力。

此次新业态劳动者普法宣传暨网约送餐员“安康杯”安全骑行技能竞赛活动由方庄街道总工会联合丰台区消防救援支队方庄特勤中队共同举办,得到了丰台区总工会权益部的大力支持。下一步,街道总工会将持续聚焦新业态劳动者急难愁盼,进一步创新服务内容,切实提升新业态劳动者的获得感、幸福感和安全感。



骑手正在进行“S弯绕桩”比赛。

丰台首站“银龄守护巡讲”开班

本报讯(通讯员 孙媛媛)近日,中国老年保健协会、北京高血压防治协会老年病学专委会联合丰台区社区卫生服务管理中心共同举办了“银龄守护巡讲”老年综合评估规范化评估和治疗培训班,全区22家社区卫生服务机构业务骨干,共计62人参加培训。

“银龄守护巡讲”主题培训班课程以老年营养不良、肌少症、衰弱等三个老年相关主题组成。本次培训由中国老年保健协会智慧医养专业委员会主任委员齐海梅、北京航天总医院老年医学科主任高永红、北京医院老年

医学科主任李晶、中日友好医院老年医学科主任郑霄云、北京大学第一医院老年病科副主任焦红梅等多位老年医学业内大咖开讲授课,授课内容包括老年综合评估规范化评估重要性、老年营养筛查与评估、衰弱的营养管理、老年肌少症专家共识解读、老年医学未来发展趋势。

炎炎酷暑挡不住学习热情,社区卫生机构参训学员纷纷表示培训内容贴近社区老年人健康管理工作实际,受益匪浅。北京航天总医院汪丽娜说,“通过培训使我们掌握老年综合评

估的理论和实践技能,能够准确地收集老年人身体状态,并进行分析和早期干预管理,大大增强了社区卫生机构的老年健康照护服务能力。”

首期培训班由区社管中心主任林庆主持,她表示面对老龄化的机遇和挑战,在社区卫生层面开展老年相关培训恰逢其时,通过开展“银龄守护巡讲”老年综合评估规范化评估和治疗培训班,培养社区卫生人才的老年健康管理能力,将全力助推丰台区老年医学事业蓬勃发展,为实现“健康老龄化、健康中国”贡献力量。



走进历史名镇 “创变”绿色社区

本报讯(通讯员 王旭)7月28日,丰台区少年宫“你好,世界”全球胜任力培养项目组成员走进丰台区历史名镇长辛店,一场以“绿色社区创变者”为主题的实践探索活动在这里火热进行。

实地探访 感知绿色脉动

清晨的阳光洒满长辛店老街,一群怀揣梦想与创意的学生在教师的带领下,来到此行的目的地——长馨园社区,他们将在这里踏上“改造‘绿色社区’”的探索之旅。

在老师的引导下,项目组同学手持测量工具与项目图纸,步入长馨园社区的每一个角落。老师耐心地向同学们讲解如何观察并记录社区现状,如车行道的宽度、绿地的覆盖率、服务设施的分布等。项目组同学们则分组行动,

有的蹲下身子仔细测量,有的抬头观察建筑物的布局。同学们逐渐发现了社区存在的“人车混行”安全隐患、设施老化等问题,为后续的设计改造积累了宝贵的第一手资料。

午后,项目组全体成员带着满满的收获返回丰台区少年宫,立即投入到紧张的讨论与分析中。他们运用SWOT分析法,对上午的实地勘探结果进行深入剖析,从优势、劣势、机遇、挑战四个维度全面审视长馨园社区的现状。

在教师的指导下,学生们纷纷拿起画笔,在勘察地图上绘制出各自的“泡泡图”,用色彩和线条勾勒出心中理想的绿色社区模样。从增加绿化带、优化步行道,到设计智能垃圾分类系统、增设休闲娱乐设施……

每一个细节都凝聚着学生们的智慧与创意。最终,在团队协作下,一张A2尺寸的社区景观平面改造初稿跃然纸上,展现了学生们对

未来绿色社区的美好愿景。

专家引领 共筑未来新型社区

中国农业大学风景园林系刘剑副教授的全程指导为活动增添了专业色彩,刘剑不仅为学生们提供了宝贵的专业建议与指导,还鼓励他们将在所学知识与实践相结合,勇于探索创新,为家乡的社区发展贡献自己的力量。

这次活动不仅是一次生动的社会实践,更是一次深度的项目式学习体验。长辛店镇政府和长馨园社区对此次活动给予了高度评价,并表示将积极考虑并吸纳学生们的优秀改造建议,共同推动社区的绿色发展。而项目组的同学们还将继续完善设计图纸,最终将呈现出一座实景沙盘,以实际产品为这座古老的历史名镇焕发新颜贡献力量。

(上接01版)

鱼水新歌



致丰台区驻区全体官兵及家属的一封信

未来可期,奋斗以成。今年,区委区政府将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大精神、二十届三中全会精神以及习近平总书记关于双拥工作的重要论述,坚定不移地支持国防和军队现代化建设,全面落实优抚安置政策,全力做好拥军优属工作,用心用情帮助部队排忧解难,推动双拥工作融入丰台区“倍增追赶、合作发展”一体统筹与精准落实。希望全体驻区部队官兵及退役军人和全区人民一起紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,军地携手,军民同心,巩固发展新时代军政军民团结,巩固提高一体化国家战略体系和能力,努力推动全区经济社会发展不断迈上新台阶,奋力谱写中国式现代化丰台篇章。

祝驻区部队全体官兵、家属节日快乐、身体健康、工作顺利、阖家幸福!

中共北京市丰台区委员会
北京市丰台区人民政府
2024年7月31日

丰台好人

以“仁孝”之心 谱写温暖佳话

王利平,女,63岁,党员,北宫镇东河沿村村民。

王利平默默恪守着“事父母,能竭其力”的原则,在近20年的岁月中,以拳拳之心、眷眷之情,给予公公无微不至的照料。王利平的公公年近九旬,平时再累,她都要抽空陪老人聊聊天,饭后陪老人散步,节假日时也常带老公公出去转转。王利平用实际行动告诉人们:对父母的情意,最终会化作传承美德、敦化民风的人间佳话,流传在世界的每一个角落。

丰台好邻居

为社区建设 贡献平凡力量

艾新芝,女,59岁,党员,居住于东铁匠营街道刘家窑第二社区。

有一次,艾新芝像往常一样出去遛弯,刚出家门就闻到楼道内有糊味,随即马上联系了社区。安全问题紧急迫切,在等待社区工作人员到达时,艾阿姨立即挨家挨户进行询问,第一时间寻找源头。经过排查,发现是一居民家中熬药,不慎将锅熬糊了,幸亏发现得及时避免了火情的发生。

每月清扫楼道、清理楼内公共区域堆物堆料的行动中,也会看见艾阿姨的身影。对于清理公共区域堆物堆料,艾阿姨最愿做表率,不仅她家门口没有堆物堆料,她所住的楼层公共区域也是最干净的。渐渐地,在她的带动下,楼里越来越多的街坊邻居加入每月清扫楼道的志愿者队伍中。

艾新芝说:“保护我们的居住环境光靠我一个人是不够的,但既然我是一名志愿者,我肯定会以身作则,再去监督他人,只有大家都注意了,这件事才算成了。我虽然种不了树、清洁不了路面,但是我能把看到的垃圾捡起来,把投放错误的垃圾重新分类,这个工作会让我感觉在社区的建设和奉献力量,也会让我有成就感,也符合我想让社区环境越来越好的初心。”

非亲非故,仅因为一句“能和我聊聊天吗?”她开始义务照顾孤寡老人。住在同楼的耿俊英是一位独居老人,子女在国外工作、无人照顾,雪上加霜的是,五年前确诊直肠癌,一直吃中药进行调理。在老人陷入孤独无助之时,艾阿姨主动承担起了照顾她的责任。她把自己的想法和丈夫一说,丈夫听后很支持:“作为邻居,她有困难,咱们能帮就帮,只是你又要忙家里的事,又要去照顾她,辛苦你了。”得到丈夫的理解和支持,艾新芝放下了心里的顾虑。

隔楼隔墙不隔心,远亲不如好邻居。艾新芝在生活点滴中,用爱心和奉献,为塑造友善、互助、文明、和谐的邻里关系点亮了一束光。