

## 老年人心里堵得慌怎么办 高教社区有个地方等你来唠嗑

“晚上7点,我们社区的F4马上就要出现了。”晚上值班的高教社区社工小刘兴奋地和同事说道。小刘口中的“社区F4”其实是社区的4位大伯,他们有一个共同的爱好,那就是晚饭后,相约在社区服务中心聊天,可谓“家事国事天下事,事事关心”,每天都乐呵呵的。

社区里的老人,心态都跟4位大伯一样好吗?其实不然。近日,高教社区的工作人员通过摸底调查发现,辖区内的老人大多是跟着子女来杭的老漂一族。他们存在着生活圈子变小,情绪较为敏感,容易胡思乱想;子女关系、婆媳关系紧张;对小一辈孩子的教养方式与年轻人差异大等心理健康问题,无处排解。

社工小刘告诉记者:“像前几天有位李阿姨和我抱怨,说自己从老家过来帮着带孙子,每天做家务,接送小孩,媳妇还不满意。但‘F4’这

4位老人的状态就很好,聊聊天就把不开心的事聊过去了,所以我们就想着为老人们打造一个心理驿站,为他们提供一个倾诉的场所。”

不同于以往的是,高教社区还为辖区内老人建立了心理档案,长期关注他们的心理健康问题。在建档过程中,社区发现老年人因视力下降,不识字,不善于用语言表达内心感受,而无法精准建档。高教社区相关负责人便改良了方法,“以后我们会采用半结构化访谈的模式,通过和老人唠家常,来收集老年人的心理健康的基本信息。”

此外,高教社区还特意聘请了4位心理咨询师。老师们会根据老人的心理问题,定期开展心理体检、心理讲座、读书会、个体咨询等活动,为他们排忧解难。

本报记者 应陶  
通讯员 刘阅遐

## 廉政文艺汇演颂清风扬正气

近日,高教社区党支部联合杭州职业技术学院精心编排了一台廉政文艺汇演。社区党支部、非公企业党支部、杭州职业技术学院党员志愿者等50余人观看了此次汇演。

“廉是一棵柏,岁月更替,她总是四季常青……”毛慧连同学的一首诗朗诵拉开了文艺汇演的序幕。

同学们还改编了2016年春晚

的经典小品——《是谁呢》。演出中一次次地戳中了大家的笑点。“这个节目演绎得挺精彩的,生活中的小细节往往会被大家忽略,慢慢地可能就会演变成大问题。这样寓教于乐的方式很受益。”老党员马芹说。

本报记者 应陶  
通讯员 刘阅遐

## 保健医生教老人们“一起摇摆”

近日,松合社区邀请保健医生在照料中心开展了“舞动身心,健康同行”老年人健康操学习课堂,培养老人的自我保健意识,鼓励老人居家锻炼。

活动伊始,保健医生带领老人们一起做热身运动,学习新形式的“拍拍操”,让手脚腰部先暖和起来,

减少拉伸伤害。随后,医生现场示范并分步教学,将每一个动作形象类比化,帮助长者重复记忆。随着长者们对健康操的动作熟悉,医生加快音乐节奏,大家随着节拍“一起摇摆”,让全身各部位都能得到锻炼。

本报记者 汤晓燕  
通讯员 汪明珠



## 讲群众语言、让群众秒懂

——行政服务中心办事事项通俗版指南宣传(十二)

本期刊登杭州市公安局交通警察支队下沙大队办理的“机动车道路交通非现场违法(简易程序)窗口处理”事项。

问:窗口处理范围是什么?

答:1、窗口可以处理浙A号牌车辆在全国范围内的交通违法行为。

2、如果是非浙A号牌车辆,窗口只能处理在杭州地区地面道路及绕城高速(杭州段)的非现场违法行为(不包括机场的违法行为)。非浙A号牌车辆在浙江省内高速违法,去杭州高速公路交通违法处理窗口处理(钱江新城市民中心高速处理窗口或秋涛北路413号)。

上述以外的交通违法行为去车牌地或者违法地处理。如:温州的车在嘉兴违章要去温州或者嘉兴处理。

问:窗口处理所需材料:

答:1、机动车行驶证、驾驶证、身份证原件。

2、出租车违法行为,驾驶人还应出示出租车服务资格证。预约出租车客运车辆,驾驶人还应出示客运出租汽车驾驶员证(非本市驾驶人还要出示备案登记卡)。

3、属本市单位或个人招用持有非本市核发驾驶证的驾驶人从事机动车驾驶工作的,驾驶人还应出示备案登记卡,且驾驶人、车辆所有人与备案卡记载的内容应当一致。

温馨提醒:

处理“机动车行驶超过规定时速50%”的交通违法行为,若对违

法行为无异议的,请到下沙交警大队处理,同时提供驾驶证、行驶证以及机动车交通事故责任强制保险单原件;若对违法行为有异议的,请到违法行为发现地的交警大队接受处理,提供材料同上。

问:窗口处理之后怎么缴纳罚款?

答:1、支付宝缴款

支付宝→城市服务→车主→交管服务→交通违法缴罚→杭州市地面道路及绕城高速→输入身份证号或者处罚决定书号→查询缴款单→下一步→输入支付密码→支付成功。

2、建设银行缴款

持处罚决定书到杭州市区建设

银行各缴款网点(不含余杭区、萧山区、富阳区网点)。

3、自助机缴款

持被处罚人身份证、处罚决定书、银行卡到杭州经济技术开发区行政服务中心一楼大厅24小时自助机缴纳。

温馨提醒:在处罚之日起的15日内缴纳罚款,逾期不缴纳罚款的,每日按罚款金额的3%加处罚款。

问:缴纳罚款发票哪里取?

答:取票地点:

1、杭州经济技术开发区行政服务中心一楼大厅24小时自助机。

2、江干区新业路311号(钱江新城市民中心·市民之家一楼大厅

市交警支队窗口)。

取票材料:被处罚人身份证原件、支付宝统一支付平台电子缴款凭证号及校验码。如被处罚人与缴款人不一致的,还需提供被处罚人和缴款人双方身份证原件。

温馨提醒:自助机仅提供杭州市交警(除萧山、余杭)六个月内票据。

服务单位:

杭州市公安局交通警察支队下沙大队

联系电话:89898508



行政服务中心  
二维码

下沙处理点:

处理点	地址	工作时间	咨询电话
杭州市公安局交通警察支队下沙大队	松合路399号	周一到周六(法定节假日除外) 上午8:30—11:30 下午14:00—17:00	87283049
杭州经济技术开发区行政服务中心	幸福南路1116号和茂大厦一楼B区	周一到周五(法定节假日除外) 上午9:00—12:00 下午12:30—17:00 周六、周日(法定节假日除外) 上午9:00—12:00 下午13:00—17:00(夏令时14:00—17:00)	89898508
下沙东交管服务站	听涛路205号	周一到周五(法定节假日除外) 上午8:30—11:30 下午13:30—17:00	86794708

杭州经济技术开发区行政服务中心

【服务地址】开发区幸福南路1116号和茂大厦1-2楼

【咨询电话】0571-89898899