

学精神 听政策 话健康

厦门市新时代文明实践系列活动持续开展，居民在家门口就学习到新技能

连日来，厦门市新时代文明实践系列活动持续开展，各区新时代文明实践站充分发挥场所优势，精准回应社区居民需求和期待，以群众喜闻乐见的形式，组织内容丰富、形式多样的活动，让居民们在家门口就可以了解惠民政策、汲取新知识、学习新技能。不少群众纷纷对系列活动竖起大拇指：“这些活动真是办到我们心坎里了！”

晨报记者 黄晶晶 许蔚茵 实习生 邵榕 钟华真



社区党员、居民齐聚一堂，共同深入学习贯彻党的二十大精神。



余诗梅带领现场居民一起学习穴位按摩。

徐丽萍为社区居民讲解社保卡的功能，并解答疑问。



丁莉莉向社区居民解读厦门市医疗保障待遇政策。



思明区仙阁社区新时代文明实践站

奉上“理论大餐” 提振居民精气神

“蓝图已经绘就，号角已经吹响。”2月16日上午，市委讲师团骨干教师陈德志来到仙阁社区新时代文明实践站，围绕党的二十大报告，从“新成就、新使命、新征程”三个方面，帮助社区党员、居民深入学习贯彻党的二十大精神，有力地提振了居民的精气神，推动党的二十大精神在基层“开花结果”。

活动现场，陈德志从“党的二十大主题、新时代的伟大变革、全面推进中华民族伟大复兴的使命任务、坚持党的领导和全面从严治党”等方面，对党的二十大精神进行了全面深入的解读。他以一目了然的数据、浅显易懂的阐述，结合生活中的例子，为居民们带来了一场丰盛的“理论大餐”。

社区居民黄铭鼎通过活动，更加深刻地体会到社会的进步、国家的发展。他感慨道：“今天活动让我更加清楚地认识了国家未来的发展趋势，让我对未来充满信心！”

“党的二十大报告鼓舞人心，第二个百年目标为我们指明了前进的方向。”参加活动的永同昌联合小区党支部书记白继扬表示，他将立足于岗位，发挥党员冲锋在前的引领作用，以更好的状态做出更好的成绩，用实际行动学习贯彻党的二十大精神。

思明区霞溪社区新时代文明实践站

讲解医保政策 通俗易懂接地气

2月16日上午，厦门市医疗保障局待遇保障处三级主任科员丁莉莉，来到思明区中华街道霞溪社区新时代文明实践站，通过具体的案例分析，为居民们详细解读了厦门市医疗保障待遇政策。

“现在去社区医院看病，没有起付标准了，实报实销。”“施行‘家庭共济’后，参保人可将个人账户的‘钱’，给老人等其他家庭成员用……”在一个小时的时间里，丁莉莉用通俗易懂的说法，将今年1月1日起正式实施的《厦门市职工医疗保险实施细则》中的一些关键点，一一讲给现场的居民们听。居民们聚精会神地听着，甚至有老人“刷刷刷”地在笔记本上记录着。

活动结束后，一位记了笔记的居民陈大爷告诉记者，他要把笔记带回去，给自己的亲戚学习；说完这话，他就直奔丁莉莉而去抓紧提问。“这次活动太有用了，解答了我心中的好多疑问。”在旁耐心等待提问的居民黄阿姨笑呵呵地说道，她回去也要向邻居宣传这些知识。在丁莉莉“手把手”的指导下，黄阿姨还学会了在微信上通过“厦门医疗保障”小程序查询自己的医保账户金额。

类似这样实用、亲民的活动，在霞溪社区新时代文明实践站并不少见。社区工作人员李婷婷介绍，实践站在周末常会举办文明创建志愿服务活动，近期还围绕学习贯彻党的二十大精神开展一系列活动。

海沧区翁厝社区新时代文明实践站

解答社保疑问 惠民利民暖人心

“社保卡如何办理？一代卡和三代卡有什么区别？”2月15日下午，厦门市社保中心社保卡科工作人员徐丽萍，走进海沧区新阳街道翁厝社区新时代文明实践站，为居民们讲解社保卡的功能应用，解答居民疑问，让居民充分认识到社保卡的实用性、方便性。

活动现场，徐丽萍通过举例和讲解相结合的方式，用通俗易懂的语言，介绍社保卡的制卡、挂失等办理流程，并向居民们解释一代卡和三代卡的区别。通过这场活动，居民们对社保卡的发行意义、使用方法及注意事项等，都有了更清楚的认识。

“换新卡会不会很麻烦？”“小孩子该怎么申请新社保卡？”……活动现场还安排了政策咨询服务，居民们纷纷提出在日常生活中遇到的各类社保卡问题。徐丽萍通过举例，一一进行了详细的解答。

活动结束后，居民们纷纷表示，他们收获颇丰。“今天的活动解答了我使用社保卡过程中所遇到的一些困惑，也让我对社保卡有了更加全面的了解。”翁厝社区居民李义政向记者说道。

据了解，翁厝社区依托新时代文明实践站，紧抓人文教育，深化“微笑邻里”“微笑生活”“特色之家”等系列活动，培育“爱心包容、互信互助”的社区文化，增强了居民的文化认同感和家园归属感。

翔安区浦西社区新时代文明实践站

普及养生知识 倡导健康新风尚

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”当下，健康文明的生活方式，已逐渐成为市民的新风尚。2月16日上午，江头街道社区卫生服务中心主治医师余诗梅，走进翔安区金海街道浦西社区新时代文明实践站，开展了一场以“健康文明的生活方式”为主题的讲座，为居民普及正确的养生知识，劝诫居民改掉不良的生活方式。

“春季既是疾病高发的时候，也是养生的最佳时节。”活动现场，余诗梅结合自身养生经验和春季保健常识，针对居民日常生活该如何培养合理的饮食起居和运动习惯等，做了详细的讲解，并带领现场居民一起学习穴位按摩。余诗梅的讲解由浅入深、通俗易懂、举例丰富，居民们也听得认真、记得仔细。

余诗梅还为社区居民们演示了正确的刮痧手法，并邀请居民们参与体验，帮助他们学习“在家也能操作”的刮痧养生方法。余诗梅强调，健康排毒应坚持健康生活方式，如规律作息等。

“今天讲的内容太实用了，都是生活中能用到的知识。”体验了现场刮痧的社区老年居民刘文香说道，社区实践站平时也有类似活动，只要有时间，她就会参加。她还觉得，这样的活动不仅满足了老年人对中医健康知识的需求，也把温暖送到了老年人的身边。“回家后，我一定要把学到的刮痧手法用起来，和家人一起坚持健康的生活方式。”刘文香笑道。