

### 三峡移民高职教育助学金开始办理

办理时间: 即日起至10月30日

本报讯(通讯员 胡群华 刘小丽)即日起至10月30日,三峡移民高职教育助学金开始办理,符合条件的大学生赶快申请吧。

三峡移民高职教育助学金资助对象需满足两个条件:重庆籍三峡移民,在教育部备案的各类高校中接受专科层次全日制职业学历教育的在校大学生。

资助标准为每生3000元,分3学年发放,每学年发放1000元。需要注意的是,受助人因退学、休学、转学、重读等不得重复享受该助学金。

符合条件的忠县籍三峡移民高职学生可前往县学生资助管理中心办理相关手续。每学年办理1次。学生未按规定时间提交申请材料视为自动放弃当年受助资格,下学年仍符合资助条件者可继续申请。经市水利局、市教委审批合格后,县学生资助管理中心通过受助人本人中国银行卡将助学金发放给受助人。

#### 相关链接:

##### 一、首次办理

1. 需提交《重庆市三峡移民高职教育助学金申请表》《在校就读证明》,学生身份证正反面和学生中国银行卡正反面复印件。

2. 学生或家长将《重庆市三峡移民高职教育助学金申请表》填写后,按流程到乡镇(街道)、机关企事业单位或单位主管部门审查盖章,再到县水利局审核盖章。学生将《在校就读证明》拿到就读高校盖院校公章(不能是分院或系的公章)。

3. 学生或家长将盖章后的《重庆市三峡移民高职教育助学金申请表》和《在校就读证明》原件,学生身份证正反面和学生中国银行卡正反面复印件交到县学生资助管理中心。

##### 二、第二次或第三次办理

1. 需提交《在校就读证明》、学生身份证正反面和学生中国银行卡正反面复印件。

2. 学生将《在校就读证明》拿到就读高校盖院校公章(不能是分院或系的公章)。

3. 学生或家长将盖章后的《在校就读证明》、学生身份证正反面和学生中国银行卡正反面复印件交到县学生资助管理中心。

### ETC客户服务中心忠县网点运营



9月5日,市民在重庆高速ETC客户服务中心忠县服务网点办理业务。

9月5日,位于胥家垭口附近的重庆高速ETC客户服务中心忠县服务网点正式运营。广大车主凭银行签约单,以及身份证、车辆行驶证等有效证件即可到该网点办理ETC相关业务。

ETC是电子不停车收费系统的简称,是通过“车载电子标签(OBU)+IC卡”与ETC专用车道内的微波设备进行无线数据通讯,实现车辆不停车缴纳高速公路通行费功能的全自动收费系统。使用该系统,有助于进一步减少高速公路省界堵点,提高车辆通行效率,满足市民顺畅出行的需求。

记者 赵军 摄

### 中国公民健康素养知识②

#### 40. 劳逸结合,每天保证7至8个小时的睡眠。

释义:任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差异,成人一般每天需要7至8个小时的睡眠,儿童青少年需要更多睡眠。长期睡眠不足有害健康。

(未完待续)

来源:县疾病预防控制中心



# 电视节目:过去不够看 现在看不完

## 庆祝新中国成立70周年 我与新中国访谈录

我是三汇镇复兴村人。1979年,我在双龙乡信用合作社上班。一次,我和同事到县城办事,之后我们一起到县文化馆看电视。县文化馆里座无虚席,男女老少盯着电视机看得津津有味。在那之前,我从没看过电视。那天,真是让我印象深刻。

1981年,我花100元买了一台10英寸的黑白电视机。当时,整个村里只有两台电视机。每天晚上,我家附近的大人小孩不约而同到我家看电视。那时候,电视节目比较单一,主要以新闻、文艺晚会、体育赛事和电视剧为主。由于电视节目太少,又不能回看,人们担心错过精彩片段,常常连插播的广告也舍不得放过。这些电视节目中,电视连续剧比较受欢迎,人们喜欢看《血疑》《上海滩》《霍元甲》《夜幕下的哈尔滨》

《西游记》。上世纪90年代,电视传媒产业迅速发展,电视节目丰富起来,类别也分得更细致,有了教育类、科技类、少儿类、农事类、财经类、生活类等电视节目。人们收看电视节目的目的也发生了变化,从消遣娱乐转变为学习借鉴。例如,小朋友喜欢看少儿类节目,通过活泼生动的形式,将学习与玩耍紧密结合起来,在节目中学、在节目中乐、在节目中健康成长。农民朋友通常看农事类节目,学习先进的种养业技术和病虫害防治知识。女性朋友乐于看生活类节目,学习一些日常生活小妙招,让家务做起来更轻松。

如今,大量知识含量高、正能量更强、个性化十足的电视节目出现。我的曾孙就比较喜欢看文化类益智竞赛节目,例如《中国



讲述人:张凤林(90岁,忠州街道香怡社区)

诗词大会》。通过这个节目,他学到了很多古诗词,语文成绩有所提高。我喜欢看《国家宝藏》,了解文物背后的故事与历史,学习更多中华文化。

现在的电视机增加了回看、点播等功能,人们想看什么电视节目就自行选择,每天有看不完的内容。

整理:记者 周小军



### 仰望帅星

9月5日,县城忠州广场,市民在观看“仰望帅星”——一代名帅刘伯承生平业绩展。

为庆祝新中国成立70周年,县委宣传部举办“仰望帅星”——一代名帅刘伯承生平业绩展,展览时间将持续到本月11日。市民可前往观看展览,了解刘伯承元帅生平事迹,缅怀革命前辈。 实习记者 王宗红 摄



## 服务就要全身心投入

——记“满意在住宿”岗位服务明星牟小苹

本报实习记者 王宗红

今年34岁的牟小苹是陶然忠州国宾馆酒店客房服务员。她不怕吃苦、待人诚恳,以良好的服务赢得了顾客赞誉。

2017年1月,酒店处于“开荒”阶段,牟小苹和同事每天都要擦窗、扫地、拖地,一干就是10多个小时。几名年轻服务员吃不消,抱怨工作时间长、活儿又苦又累。牟小苹对他们说:“我们是来工作的,不吃苦哪来的收入?”牟小苹朴实的话语给年轻服务员上了“开工第一课”。大家在她的影响带动下,抱怨少了,工作积极性提高了。

“麻烦抓紧时间给我们办理一

下退房手续,孩子们在老家盼着见外婆,我们要早点赶回去。”2018年2月6日清晨,一名中年女子搀扶着一位老婆婆,到大厅退房。

接到前台退房通知后,牟小苹赶紧上楼查房。检查床上用品时,她发现一件浅绿色羽绒背心压在枕头底下,羽绒背心口袋里有一个装满百元钞票的塑料袋。

“前台,前台,发现顾客丢失的重要物品,一定要请顾客等一下!”用对讲机说完,牟小苹赶紧跑下楼,将羽绒背心送到中年女子手中。

“妈,一张没少,是1万元。”中年女子清点完塑料袋里的钱后,对老婆婆说。

“真是太谢谢你了,这钱要是丢了就麻烦了。我很久没回老家了,这钱是我专门给孙子们准备的压岁钱。”老婆婆连连向牟小苹道谢。

两年多来,牟小苹全身心投入



牟小苹在整理客房的床上用品。

工作,认真负责的态度得到顾客认可。今年,她被县委宣传部评为“文明再提升·满意在忠县”之“满意在住宿”类岗位服务明星。