

# 金湾“发放”人才福利

## 人才子女可申请优先入读公办学校

本报讯(记者乔宇 罗汉章)家有学龄儿童的金湾人才们注意了,符合相关条件即可为子女申请优先入读公办学校。近日,记者从金湾区人社局了解到,符合市政策性照顾和《金湾区产业人才库和产业人才卡管理暂行办法》等申办条件的人员,可将相关材料提交至区人社局。在材料审核通过后,区人社局会开具相关函件,申办人将该函件提交至区教育局,区教育局将为申办人子

女优先安排入读公办学校。据悉,该项业务的申办条件为:符合市政策性照顾和《金湾区产业人才库和产业人才卡管理暂行办法》《金湾区支持开展博士后创新工作暂行办法》《金湾区高层次人才生活补贴暂行办法》申办条件的人员,申办时间为常年受理。

记者了解到,已成功申报当年《金湾区产业人才库和产业人才卡管理暂行办法》《金湾区支持开展博士后创新

工作暂行办法》《金湾区高层次人才生活补贴暂行办法》的申办人,需携带本人、配偶及申请入学子女的身份证(或户口本)复印件(原件备验)到金湾区人社局进行办理。未申报上述多个“暂行办法”的申办人,则需根据与自身条件相符的“暂行办法”,提交相对应的材料,详情可查询“金湾区政府网”。

需要注意的是,所有申办的复印件材料均由申办人所在单位核实与原件一致后

加盖申办单位的公章或骑缝章。同时,所有申报材料一式一份,统一使用A4纸,并按申报材料要求,顺序排列,装订整齐。申办人要将准备好的申报材料提交至金湾区人社局,在该部门审核申办人的申报材料正确、完整后,为申办人开具《关于金湾区人才子女入读公办学校的函》。申办人将《关于金湾区人才子女入读公办学校的函》提交至区教育局,区教育局为申办人子女优先安排入读公办学校。

# 专家支招教你健康过周末

连续多天上班,周末想犒劳一下自己,熬夜追剧、睡个懒觉、大吃一顿……然后出现糟糕的“周一综合征”。英国《每日邮报》刊文,综合数名健康专家建议,教你过健康周末。

1. 遵循80-20原则。芬兰一项研究显示,人们通常周一体重最重,周五最轻。美国营养学家玛丽·德迪里尔告诉记者,这是因为人们周一至周五严格要求自我,

周末想奖励一下自己,通常会摄入比平日更多的脂肪、糖和盐分等。她建议饮食遵循80-20原则,也就是80%的日子注意多摄入纤维素、瘦肉和植物蛋白,食用多种颜色的食物,尽量避免饱和脂肪、反式脂肪和盐;20%的日子可以略微解解馋,摄入比平日略多的盐分或脂肪;

2. 饮酒适度。周末小聚,难免喝酒助兴。美国行

为健康专家加里·马隆说,聚会饮酒的一个经验法则是一小时喝一个酒精单位,总共别超过三个酒精单位。一个酒精单位指10毫升纯酒精,一般一品脱(568毫升)普通啤酒、175毫升红葡萄酒或白葡萄酒含有两个酒精单位;

3. 继续设置闹钟,避免打乱睡眠习惯;

4. 安排一次“创意”外出,与孩子一起骑车,或者游

泳,参加舞会,玩蹦床;

5. 周日下午准备一些健康食品,迎接即将到来的工作日。美国注册营养师德娜·钱皮恩建议,定好工作日食谱,整理、清洗蔬菜,炖一锅汤、分成几份、冻起来,既能确保工作日营养,又能省钱;

6. 一天看电视不超过3小时;

7. 把工作放在脑后。  
(新华)



## 平安指数

●蓝色优秀 ●黄色良好 ●橙色平稳 ●红色预警(平安办提供)

区	街道	万人违法警情宗数	万人消防警情宗数	万人交通警情宗数	平安指数	平安提示
香洲区	狮山	0.254	0	0.382	100	蓝色
	湾仔	0.479	0	1.917	90	黄色
	拱北	1.514	0	2.221	70	橙色
	吉大	0.778	0	2.421	90	黄色
	香湾	0.806	0	1.612	90	黄色
	梅华	1.713	0	1.845	70	橙色
	前山	1.554	0	2.23	70	橙色
	翠香	0.345	0	1.589	90	黄色
金湾区	南屏	1.398	0	1.828	70	橙色
	三灶	0.737	0	0.59	100	蓝色
斗门区	红旗	0.423	0	0.847	100	蓝色
	白藤	0.431	0	1.723	90	黄色
	井岸	0.851	0	0.765	100	蓝色
	白蕉	0.616	0	0.959	95	黄色
	斗门	0.463	0	0.694	100	蓝色
横琴新区	乾务	0.11	0	0.22	100	蓝色
	莲洲	0	0.217	0	90	黄色
	横琴	0.667	0	1.111	95	黄色
高新区	唐家湾	0.723	0	1.187	95	黄色
	桂山	0	0	0	100	蓝色
万山区	万山	0	0	0	100	蓝色
	担杆	0	0	0	100	蓝色
高栏港区	南水	0.891	0	0.713	100	蓝色
	平沙	0.971	0	0.728	100	蓝色

平安提示:本日全市平安状况良(优秀镇街14个、良好镇街6个、平稳镇街4个),无红色预警地区。提醒市民做好家居安全防范,在公共场所注意保管财物,遵守交通规则平安出行。

### 义工召集

●桃园社区独居老人关爱活动之“与你同行”助残服务队召集

内容:通过上门核查探访社区丧偶独居老人,了解老人所需。

时间:2018年3月25日星期日下午14:30—17:00(准时集合)

地点:朝晖敬老院楼下集合

组织:义工联“与你同行”助残服务队

人数:15人(谢绝空降)

报名:由于是一对上上门服务老人,需控制人数,为了方便领队统计人数,参加活动直接登陆香洲义工网跟帖报名,不接受短信报名。

### 公益活动

活动名称:3D辽宁舰知识阅读

活动时间:3月24日(周六)15:00—16:00

活动地点:斗门图书馆三楼多功能室

适合年龄:5—10岁,名额15人

主办单位:斗门图书馆

报名方式:登录“斗门图书馆”微信公众号,点击“活动报名”。

(刘雅玲 整理)



### ◆珠海陆地天气

多云,有阳光

温度:17℃—24℃

湿度:65%—85%

风向风速:偏东 陆地2—3级

### 【浴场预报】

海滨泳场:浪高0.4米,水温22.1℃,水温偏低,不适宜游泳。

三灶金沙湾:浪高0.5米,水温21.6℃,水温偏低,不适宜游泳。

东澳岛南沙湾:浪高0.8米,水温21.3℃,水温偏低,不适宜游泳。

### 【航线预报】

九洲港至蛇口航线:有轻浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至万山航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

### 【各类生活指数】

过敏指数 不易发 无须担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 不易发 气温回升,感冒几率较低。

紫外线指数 中等 建议涂搽SPF12—15、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 舒适 白天气温适宜,早晚舒适。

交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

### ◆珠海未来3天天气

星期日:多云,短暂时间有阳光,间中有零星小雨19℃—24℃

星期一:晴到多云18℃—24℃

星期二:大致天晴18℃—24℃

### PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至3月23日18时  
数据来源:珠海环保局