

澳门劳务人员如何办理灵活就业参保?

本报讯(记者马涛)“非珠海户籍的澳门劳务人员如何办理灵活就业参保?”“灵活就业人员如何变更社保缴费基数?”“7月开始养老保险费有调整?”8月7日,国家税务总局珠海市税务局纳税服务中心就灵活就业人员相关社保问题进行解答。

我是非珠海户籍的澳门劳务人员,如何办理灵活就业参保?

答:澳门劳务人员可凭身份证、劳工证等在“粤税通”微信小程序办理灵活就业参保。参保所属街道需要选择横琴街道。具体办理流程可咨询横琴粤澳深度合作区税务局。

非珠海户籍如何办理灵活就业人员参保?

答:灵活就业人员(含外省户籍)可凭有效身份证件和就业登记证明在就业地参加企业职工基本养老保险、基本医疗保险和失业保险,可以通过“粤税通”微信小程序“灵活就业人员社保”模块办理参保缴费登记。

灵活就业人员如何变更社保缴费基数?

答:可以在“粤税通”微信小程序“灵活就业人员社保”-“调整缴费基数”模块进行调整。

我是灵活就业人员参保,为何有时社保费到时间未扣款?

答:可能是您的账号扣款日余额不足,可等待税务部门再次批扣,一般来说每月均有三次批扣。或者您也可以“粤税通”微信小程序“灵活就业人员社保”-“清缴社保费”模块自行清缴。

灵活就业人员的养老保险费是否有调整?

答:从2023年7月起,珠海市灵活就业人员基本养老保险缴费基数上下限有调整。下限从3958元调整至4546元。上限从24930元调整至26421元。

暑秋交替如何养生?

中医提醒:滋阴养肺,强健体魄

本报讯(记者刘雅玲)昨日是二十四节气中的立秋,暑秋交替,如何养生?广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉认为,此时养生调理应从消暑清热逐渐向滋阴养肺过渡,重点顺应阳气的敛降,避免身体的过度耗伤。

暑热未消勿贪凉

立秋时节雨水仍较多,天气容易变化,尤其夜晚气温下降,凉风来袭或是下雨后很容易感受风寒,出现恶寒头痛、肌肉酸痛、腹痛腹泻等症状。成杰辉建议,白天气温炎热,宜穿着清爽的夏装,出门前应提前做好防晒措施,并随身携带雨具以免淋雨着凉。

此外,立秋时期也是面瘫的高发时节,尤其随着夜幕降临,人体阳气从外往里收,此时体表腠理偏虚,御寒能力下降,过度吹风纳凉,风寒之邪侵袭头面则可致面瘫。因此,立秋转季使用空调应注意温度不宜过低,特别是空调风口或电扇冷风切忌正对头面直吹,熟睡时头面受凉、冷风直吹则

更易犯病。

减辛增酸收肺气

立秋过后,伏热未尽,但大自然的阳气逐渐敛降,此时养生需顺势而为,以应秋气之降。诸如姜、葱、蒜、韭菜、辣椒、胡椒之品辛香宣散而泻肺伤阴,在立秋之后不宜多食。诸如乌梅、山楂、杨桃、苹果、柚子等酸甘生津之品可适当多食,以使肺气平降。

夏秋交替之时暑热未退,户外工作者常常难耐高温、出汗较多,绿豆汤、酸梅汤、菊花茶等消暑饮品亦当常备以防暑伤。成杰辉认为,经过炎炎夏日暑湿所伤,许多人的脾胃功能有所减弱,此时饮食仍宜温食,不宜过饱,可少吃多餐。粳米、小米、糯米具有健脾胃、益中气的功效,可适当补充。

调畅情志莫悲秋

立秋过后,调摄精神是养生要务,但情志调养并非单靠个人努力就能轻易做到。成杰辉建议,远离家乡的孩子别忘了多给家里的父

母捎去问候和关爱以减其秋思。同一屋檐下,夫妻之间亦当相互包容、互相扶持,子女和父母之间应当增加沟通和互动,互助互爱。年轻人不要光埋头苦干,应当多与上司和同事交流意见,工作之余多与家人、朋友谈心放松,避免情绪出现郁结。

加强锻炼健体魄

秋季是传染病高发的季节,从立秋开始加强锻炼,能强健体魄,增强机体抗病能力。早睡能顺应阳气收降,早起则利于肺气宣发,让人精神饱满,精力充沛。早上起床后宜到室外活动,配合各种拳操动作,进行有节律的呼吸调息,吐故纳新,能改善肺部功能,增强体质。

另外,立秋过后早晚气温相对凉爽,适宜开展各种运动锻炼,如跑步、打球、游泳、做操、武术、跳舞等,随着时间的推移逐渐增加运动量。但要注意的是此时运动强度不宜过剧,因为“秋主收降”,出汗太多会增加机体耗伤,不利于阳气敛降。

“隔代亲”过分宠溺孩子怎么办?

隔代教育专题讲座来支招

本报讯(记者康振华)8月4日,吉大街道白莲社区党委联合香洲区妇联妇女儿童心灵驿站、珠海市福乐社会工作服务中心开展“备受宠溺的孩子怎么办”——隔代教育专题讲座。

现实生活中,不少老人

对孙辈有一种疼爱叫做“隔辈亲”。如果老人过分疼爱、宠溺孩子,教育孩子的难度就会增加。香洲区心理协会讲师团讲师春晓在讲座中,围绕祖辈一定要突破的六大心理障碍、如何和孩子沟通、哪些话不能说、哪些习惯一

定要培养、祖辈请当好配角等方面进行讲解。

春晓表示,要想真正为孩子好,最奏效的办法就是“狠下心”:让孩子自己的事情自己去做;给孩子布置家务活;该严厉时就严厉;加强对孩子的感恩教育。

今年国家消防救援队伍招录报名工作10日结束 如何识别不法分子的诈骗行为?

本报讯(记者苏振华)记者从珠海市消防救援支队了解到,2023年国家消防救援队伍招录报名工作将于10日18时结束。8日,省消防救援总队发布报名工作安全提示,建议适龄青年通过消防员招录全国唯一官方平台 <http://xfyzl.119.gov.cn/> 进行报名,警惕不法分子六种诈骗行为。

警惕六种诈骗方式

谎称在消防队里有熟人,可以帮忙操作。不法分子谎称自己在某消防队里有“局长”“总队长”或“政委”等高级别的亲戚,以有权帮操作和提供特招指标为幌子,骗取招录对象和家长的信任,以需要活动经费为由骗财。

谎称有关系可以帮忙通过体检和面试。违法人员声称在医院或其他部门有内部关系,可以帮助招录对象顺利通过体检、面试,骗取钱财。

冒充招录工作人员或消防救援人员敛财。谎称自己是招录负责人,以能帮助招录对象考消防院校或提干为由,让适龄青年及其家长主动将钱财送给他们。

以能调换工作岗位等为由敛财。谎称在消防队有关系,以能够帮助招录对象调换岗位、工作调动为名骗取钱财。

组织团伙进行诈骗。组织诈骗团伙,一人当“托儿”,以花言巧语骗取招录对象及其家长的信任,其他人或冒充消防队干部或充当招录负责人,让适龄青年及其家长主动将钱财送给他们。

以招录名义开办训练班。开办“训练班”“强化班”,并声称短时间内快速提高考试成绩及

招录成功率,向招录对象收取培训费用。

四招辨别诈骗陷阱

第一招:看服饰。根据国务院第705号令公布的《中华人民共和国消防救援衔标志式样和佩戴办法》,“消防救援人员的消防救援衔标志由国务院应急管理部门负责制作和管理。其他单位和个人不得制作、仿造、伪造、变造和买卖、使用消防救援衔标志,也不得使用与消防救援衔标志相类似的标志。”消防救援人员有制式的服装,网络上被称作“火焰蓝”,是国家专门为消防救援人员量身订制,代表着消防救援职业荣誉的服装。非消防救援人员不允许穿着。

第二招:看行为。消防救援队伍有严格的纪律规定,无论在单位还是在社会上,消防救援人员的行为举止均受纪律约束。对一些明目张胆到处显示消防救援人员身份,甚至穿着假“火焰蓝”进行招录、招生、招商,反复声称是消防救援人员的,一般都是假冒者。

第三招:看动机。消防员招录不向适龄青年及家长收取任何费用。如果有人扬言可花几万元、十几万元甚至更多的钱就可以“进消防”,或借进消防需缴纳“中介费、赞助费”等名目要钱,必定有诈。另外,招录考核前,消防部门不组织任何形式的考前培训。适龄青年参加招录的全过程不用缴纳任何费用。

第四招:看说辞。假冒消防队领导、消防救援局高级干部、应急管理部机关工作人员等身份,以“内部招录指标”“计划外招录指标”“消防队扩招”为幌子,是不法分子的惯用手法,大家务必擦亮眼睛,避免上当。

如何让孩子理解生命的意义?

外来务工人员子女生命教育心理团辅活动举办

**办好民生微实事
建设文明新珠海**

本报讯(记者康振华)8月6日上午,拱北街道关闸社区党委、社区家长学校、社区妇联联合珠海市阳光时代慈善会在联安市民艺术中心举办了一场外来务工人员子女生命教育心理团辅活动。心理老师杨巴珍围绕“是的,我很重要”主题,让孩子们深刻体验到生命来之不易,值得每个人好好珍惜。

杨老师深入浅出地解析了如何面对挫折、如何进行合理的自我调适、提高挫折承受能力等内容,引导大家思考“如何活出自己的价值,为生命注入更多的意义?”等问题,并展开热烈讨论。她鼓励大家在日常生活中,珍视自己的每一次尝试、每一个成长,从而创造出更加有意义和

丰富的人生。

生命教育,是学生成长的“必修课”。活动通过游戏、观影、讨论、思考等沉浸式的体验,让孩子们在轻松好玩的氛围中,感受生命的可贵,享受一场意义非凡的生命之旅,更加懂得珍爱生命,提升生命质量,大大促进了他们的身心健康发展。

据悉,本次活动是拱北街道“民生微实事”项目“爱的零距离”特殊群体关爱服务项目的首场活动,由关闸社区党委、关闸社区新时代文明实践站主办,珠海市阳光慈善会承办。该项目将紧紧围绕拱北街道外来务工人员及其家庭成员等开展心理测评、心理个案咨询、心理团辅、家庭教育、融合活动、法治素养教育、就业技能培训等服务,让社区共同体更加扎实紧密,推动共创共享,营造助人自助的社区友爱和谐氛围。