

公告牌



嗨,大家好!我叫榕妈,是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说,如何抓住家人的胃是个很重要的课题,我虽然不是科班出身,但也算对美食小有研究。

猪脚又叫猪蹄、猪手。分前后两种,前蹄肉多骨少,呈直形,后蹄肉少骨稍多,呈弯形。猪蹄营养丰富,味道可口。它不仅是常用菜肴,而且还是滋补佳品。据食品营养专家分析,每100克猪蹄中含蛋白质15.8克、脂肪26.3克、碳水化合物1.7克。

本期美食：芸豆炖猪脚

主料:猪脚、芸豆
辅料:花椒、葱、姜、料酒、老抽、生抽、盐、冰糖
制作过程:

1、猪脚切块、洗净,芸豆泡水(至少2小时以上);2、葱、姜、料酒下锅,冷水下猪脚,焯水后洗净;3、花椒爆香后捞出弃之,下冰糖炒出糖色,放入猪脚上色;4、加入芸豆翻炒,加老抽、生抽、盐调味;5、加开水,倒入高压锅上汽之后改中小火压10分钟(也可以多压几分钟);6、倒回锅中,汤汁剩一半的时候大火收汁即可。



如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食,就拿起手机扫描二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的微信公众号,与我们一起分享你的美食经吧。

(关注微信后,回复“姓名+电话”,24小时内会有客服人员与您联系。)



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为12月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元

的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年10月优秀“啄木鸟”:
张德胜、严志明、肖煊树、顾志斌、曹西虹、秦雅德、李群、赵水生、路永敏、万雯彬

2020年10月最佳“啄木鸟”:
陈金生



扫描二维码关注“上海社区发布”

关注儿童身心健康 助力升级学习潜力

上海和睦家新城医院组织开展儿童身心健康工作坊活动

近日,一场以“关注儿童身心健康 助力升级学习潜力”为主题的儿童身心健康工作坊活动,在上海和睦家新城医院开展,吸引了社区10多组亲子家庭的参加。



活动由上海和睦家新城医院临床心理师颜孝羽主讲。颜孝羽首先用心理学经典实验改编游戏调动了小朋友们的热情,大家争先恐后地按照游戏规则寻找相对应颜色的杯子,拿着杯子在老师和家长面前炫耀。随后,在跑跑下棋游戏中,小朋友们棋逢对手士气高涨,聚精会神地在棋盘上思索着如何布局巧取对手,并疾驰飞奔给自己的赢面加分,大家在游戏体验到了棋局的奥妙智慧。

对于游戏的选择,颜孝羽表示,孩子的执行功能很早就开始发育了,两岁三之后大脑逐渐发育,需要用一种相对于读、写而言更加活泼的方式来启发孩子。平常我们会一对一、有针对性地制定出契合孩子特点的方案,找准孩子本身需要的东西,达到更好的效果。

最后,活动在莱美青少年兴趣课中结束。“最喜欢今天的沙包下棋游戏,还可以和小伙伴比赛



跑,我赢了2场,很开心。”一位小朋友高兴地说。

在本次活动中,由上海和睦家新城医院临床心理师颜孝羽主讲的,便是学习潜力升级的部分内容。

想要孩子发挥更多潜力,就让专业的教育心理专家协助评估孩子之问题。学习潜力升级套装,是依照孩子不同特质和认知组型,提供适应引导和居家指导,旨在帮助小朋友学习力全面升级。

据了解,上海和睦家新城医院开辟了会员制和团体会员制,所有在和和睦家医院出生的孩子及产妇可享受医院提供的全面医疗保健服务终身会员制。

【医生简介】



颜孝羽,上海和睦家新城医院心理治疗师、临床心理学硕士。2003年毕业于中国台湾师范大学,获得



社会工作之学士学位,后从中国台湾大学心理学研究所获得临床心理学的硕士学位。2006年,颜孝羽在中国台大医院精神科完成实习心理师规范化培训,2008年在中国台北荣总复健医学部完成培训,并在各临床科室轮转实习。

颜孝羽致力于自闭症,多动症,学习障碍,失眠、忧郁、焦虑症、情绪困扰,适应障碍等领域疾病的诊断、评估和治疗,拥有十多年的临床实践经验。在加入和睦家医疗上海地区医院及诊所之前,颜孝羽在位于中国台湾的国泰医院工作。颜孝羽是中国台湾临床心理公会认证之临床心理师。

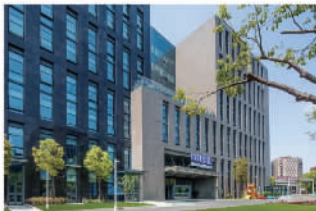
作为中国首家外资医疗机构,和睦家医疗(UH)自1997年第一家医院开业至今已逾二十载,品牌分支机构

遍布全国七大城市,旗下多家医疗机构连续多年获得医疗卫生机构认证联合委员会(JCI)的认证。和睦家医疗以“卓越医疗 领航亚洲”为品牌愿景,以“持续创新 用心关爱 值得信赖 相互尊重 追求卓越”为核心价值观,以“秉承国际标准 追求卓越医疗 表达温馨呵护 处处以人为本 睦邻社区家庭 自强健行致远”为使命。20年以来,和睦家医疗坚持以高质量的管理与要求,通过旗下的医疗机构,以多样的、可靠的以及便捷的医疗服务满足客户需求。

此外,我们致力于打造从预防保健、疾病诊断、治疗到康复的连续性医疗服务体系链,同时医疗服务可贯穿至病患生命周期的各个阶段,为病患建立永久性电

子病历,打造全生命周期的医疗服务。和睦家可提供24小时的在线预约服务,帮助门诊患者预约、信息及注册。和睦家的工作人员可提供多达20种的医疗语言服务,住院和就医患者在和睦家可以享受到的便利的就医环境及舒适的就医感受。

上海和睦家新城医院(SHUPH)于2018年正式落成营业,是一家致力于为患者提供全方位服务的综合医疗机构。作为和睦家医疗品牌的一员,上海和睦家新城医院不忘初心,以“在家庭般温馨舒适的就诊环境里,为患者提供独特的、全方位的医疗服务”作为宗旨,致力于为来自不同国家和地区的国际患者提供个性化的、高质量的、以病人为中心的家庭健康服务。



巴黎春天

Wonderful 12th 不打烊

VIP Night 11/26(四) 18:18~22:00

第一轮 11/27(五)~11/28(六) 10:00~次日01:00
11/29(日) 10:00~24:00

第二轮 12/4(五)~12/5(六) 10:00~次日01:00
12/6(日) 10:00~24:00

折扣积分 通用

百货服饰 满99送收100 120 (仅VIP Night)

黄金饰品 每克减50/40 后收20 (折后收20)

精选镶嵌类 满99送收100 120 (仅VIP Night)

宠爱升级 限时加码 22:00 23:00

精选男女服饰、男女鞋 满99送收110 (折后收110)

化妆品 7.8折后满300收30 (折后收30)

运动品牌 满99送收80 90 (折后收80/90)

爱你所爱

VIP Night: 16:18~22:00 不打烊期间: 全天

精选百货服饰 现金消费满3880元+1元 送 米技银河系列中式炒锅 或 米技立式电烤箱 (原价: 1199元)

精选百货服饰 现金消费满8880元+1元 送 电吹风 新款 iPad (128G) (原价: 1289元)

精选百货服饰 现金消费满18880元+1元 送 iPhone12 Pro (128G) (原价: 2399元)

本次活动所有优惠及促销只适用于普通消费者,谢绝一切团购、储值顾客;宣传单内图片仅供参考,赠品以实物为准,数量有限,赠完即止;活动详情以店内告示为准

淮海店 莱阳路1011号 64310118

七宝店 闵行区七宝路3755号 60760000

五角场店 杨浦区淞沪路4号 51613888

浦建店 浦东金桥+浦建路118号 50656888

宝山店 宝山区广西路888号 36351000

成山店 浦东成山路1993号 60871111