

【侨法宣传】

涉侨政策问答(1)

华侨学生报考本市高中及内地高校

1、报考本市高中的华侨考生指哪些对象？

答：报考本市高中的华侨考生指本市应届初三学生或 18 周岁以下的本市往届初中毕业生，具有华侨身份并且符合以下条件之一者：

1) 考生本人曾经具有本市常住户口；

2) 考生的父母曾经或者现具有本市常住户口；

3) 考生的祖父母 / 外祖父母现具有本市常住户口。

2、华侨考生如何办理报考本市高中的报名手续？

答：华侨考生先向上海市华侨事务中心申请办理《华侨在本市参加中考身份认定证明》，再凭该证明到教育招生部门办理中考报名手续。

《华侨在本市参加中考身份认定证明》办理期限为受理之日起三个工作日，咨询电话:52800270，办理地址：延安西路 129 号 607 室，办理时间:周一至周五上午 9:00–11:30，下午 1:30–4:30（国家法定节假日日除外）

3、申办《华侨在本市参加中考身份认定证明》需要哪些申请材料？

答：华侨考生的法定监护人需要提交以下申请材料的复印件并提供正本核对：

1)《华侨在本市参加中考身份认定申请表》；

2) 华侨考生所持的中国护照和上海市华侨暂住证；

3) 华侨考生在国外定居的证明；

4) 华侨考生本市学籍证明单或本市初中毕业证书；

5) 华侨考生原本市常住户口注销证明或提交以下第 6、7 项申请材料；

6) 华侨考生在本市亲属（范围详见本节第 1 条，下同）的身份证明和户籍证明：考生父母须提交其身份证、户口簿或者护照、原本市常住户口注销证明；考生祖父母 / 外祖父母须提交其身份证、户口簿；

7) 华侨考生与亲属的关系证明（由外国机构出具的关系证明需经我驻该国使领馆认证并提交由本市具有资质的翻译机构出具的翻译件）；

8) 华侨考生法定监护人的身份证明和监护关系证明（具体要求详见第 6 条，如系同一人无需重复提交）；

9) 提交受理部门认为确有必要出具的其他证明。

4、报考内地高校的华侨考生指哪些对象？

答：华侨考生必须是取得外国长期或永久居留权，且最近四年（截至报名时间结束止）之内有在国外实际居住 2 年以上的记录（一年中实际在国外居住满 9 个月可按一年计算。出国留学和因公出国工作不能视为定居）。

5、报考内地高校的华侨、港澳地区考

生须具备哪些条件？

答：1) 具有高中毕业文化程度（相当于中学六年级）；

2) 25 周岁以下；

3) 品行端正，无犯罪历史记录；

4) 未婚；

5) 无精神病及传染性疾病，身体健康。

6、华侨、港澳地区考生报考内地高校，须提供哪些材料？

答：1) 港澳地区考生须持香港或澳门永久性居民身份证或居民身份证和《港澳居民来往内地通行证》，华侨考生本人须持我驻外使（领）馆出具的取得在外国长期或永久居留权的公证书或认证书以及中华人民共和国护照参加报名(华侨考生须在内地各报考点报名考试，港澳地区报考点不受理华侨考生报考)；

2) 本人学历证明；

3) 高中各学年学习成绩单副本（应届高中毕业生可在报到时补交最后一学年的成绩单）；

4) 本人的身份证明；

5) 一寸正面半身免冠照片两张。

7、华侨、港澳地区考生报考内地高校，本市的报名地点在何处？

答：上海市高校招生办公室（地址：民星路 465 号，邮编：200433，电话：021–35367070）。

【心灵之窗】

如何与女儿建立亲密关系

我和前夫在女儿 14 岁的时候离婚了，从此我和女儿相依为命。

女儿智商比较高，她读书一直很轻松，成绩非常好，考上了一所名牌大学。但是今年发生了一件让我意想不到的事情。女儿有好几门课挂科了，而且翘课，对老师的约谈不赴约，和同宿舍的同学关系很糟糕，还在学校外面租房子和别人同居。滑到了要被退学的危险边缘。

我心急如焚，一下子瘦了许多，晚上也睡不好，心情也很差。我想不出女儿为什么会这么不明智、不理智，我去劝、关心她，还遭到她的辱骂，她把我的微信也拉黑了，她说我一直以来给她的压力太大了。我不知道该怎么办才好。

咨询建议：

这位母亲，你好。从你的来信中，我既看到你的强大，也看到了你的脆弱。强大的

地方是，一个在婚姻中失败的女人，在遭受了心灵的创伤和打击之后，能够像一个战士，用自己的力量，既当爹又当妈，维护着女儿的成长。而你的脆弱在于，当你的女儿没有按照你预期的方向成长，面临挂科、被退学，会让你感觉辛苦建立的一切，轰然崩塌，孩子的拒绝和疏离，会让你感到非常压抑，乃至落泪，甚至暴瘦了许多。

首先，请你知道，你的女儿已经 23 岁了，不能再用对待 5 岁孩子的方式去对待她。她和你一样，有着成年人的尊严和自尊心。请你在接近她时，重情感，轻道理。

其次，青春期是一个人的试错期，很多道理不是靠理智来理解的，而是要靠体验才能真正学会的，试着问问我们自己，你人生中重要的领悟，有哪些是靠别人劝告来的，不都是从你的亲身体会到的？

这个道理我们都明白，但问题在做的

时候，我们的家长们就做不到了，再次证明大道理是没有用的，我们都希望孩子没有“撞南墙”就直接明白道理，不要有任何跟头摔。

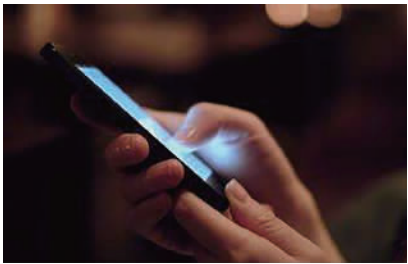
最后，也许你不明白你的孩子为什么对你的焦灼和痛苦无动于衷？

因为她正在远离你。就像一只小鸟如果要真正成为鹰，就必须要走出鸟巢，去展翅翱翔，去寻找另一个枝头，创建自己的鸟窝。

也许她不和你说话是因为她需要自己的心灵空间，想要拥有自己的成长和呼吸地方，想要长大。

因为之前的你们的关系虽然紧密，却已经盛不下她逐渐长大的身躯。只有经历了“没心没肺”，甚至“无父无母”的阶段，孩子才能真正成熟起来，真正地重新体谅和理解父母。

怎样摆脱纠对手机的依赖



秦先生 25 岁，上班 2 年，觉得自己患上了“手机依赖症”，想戒掉但又感到无能为力。手机不离身，吃饭时看手机视频影响吃饭速度，睡觉前要看手机上的无聊信息才睡得着，上个洗手间也要刷手机。有一次他过马路看手机小说差点被撞，和朋友聚会时一直看手机等到大家都走了才反应过来，甚至上班时每 5 到 10 分钟也要看一下手机才心安，还总是担心手机忘了带，如果有一会儿手机没电了心里就慌，非得马上找到充电器不可。

现在公司居然规定下周起上班时要统一关闭手机，有人要联系自己只能用公司电话找自己了，感觉心里怕急了，总觉得会漏掉手机里的重要信息，现在感觉视力严重下降，失眠，胃口不好，不知道该怎么办。

咨询建议：

秦先生明明知道过度依赖会浪费时间，带来身心问题，还是放不下手机，已经到了成癖难以自控的地步。

点。

现在秦先生公司规定上班时统一关闭手机，这种由外界因素强行改变习惯的环境其实正是一个好的契机，可以帮助督促他改善对手机的依赖。但秦先生由于一时心理不适应却反而产生了焦虑和担忧，手机最重要的功能还是通讯，公司并没有切断大家最基本的通讯，并不会影响到真正有价值的信息沟通，只是为了避免更多无聊的垃圾信息在员工工作时间影响工作，害怕重要信息看不到的担忧就完全可以打消。但是习惯的改变一般需要过程，尤其是严重依赖后突然断线的心理适应是需要调适的。建议秦先生在公司规定执行前先自己有意识地延长满足自己需要手机的时间，放松心情，多做户外活动，从而调整自己的焦虑。在公司规定执行后，积极配合，并尽量感受自己脱离手机后获得的其他好处，慢慢纠正手机依赖症。

（社区平安办公室）

遗失声明

上海市长宁区虹桥开发区商务楼宇治安管理委员会遗失一本《财政票据领购证》，编号：沪长 No.206007，特此申明作废。

【我要发布】——

《虹桥·社区晨报》是一份覆盖虹桥地区的属地化报纸，说的全是"自家门口这点事"，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月 1 期，送达社区家家户户。目前长宁区域已有周家桥、仙霞、华阳、天山、新泾、虹桥 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路 1887 号 3 楼 虹桥社区晨报 收

电子邮箱：hongqiao@sqcbmedia.com

联系方式：61155962

晨报热线：8008190000（固话）4006200000（手机）

【活动预告】

美好生活课堂
追求绿色生活——咖啡渣妙处知多少？
活动时间：3月16日（周六）上午 10:00
活动地点：古北市民中心三楼咖啡教室
参与对象：社区居民
参与人数：12

“垃圾分类呼唤行动”讲座
活动时间：3月21日（周四）下午 14:00
活动地点：长虹居委活动室（虹桥路 966 弄 157 号）
参与对象：社区居民

听·故事
故事妈妈绘本角
虹桥社区文化活动中心专场
活动时间：3月23日（周六）上午 10:00
活动地点：虹桥街道图书馆少儿阅览区
参与对象：社区 3–6 岁儿童

古北市民中心专场
活动时间：3月17日、3月24日、3月31日（周日）上午 10:00
活动地点：古北市民中心三楼宝贝乐园
参与对象：社区 3–6 岁儿童

公益电影
文化中心专场
活动地点：市民演艺厅

影片：前任 3：再见前任
时间：3月19日（周二）下午 14:00

影片：香港大营救
时间：3月26日（周二）下午 14:00

古北市民中心专场
活动地点：二楼多功能厅

影片：无双
时间：3月15日（周五）上午 9:30

影片：环太平洋
时间：3月22日（周五）上午 9:30

影片：贫民窟的百万富翁
时间：3月29日（周五）上午 9:30

