

【侨法宣传】

涉侨政策问答(2)

归侨职工出境探亲假期待遇

1、归侨职工第一次出境探亲，其假期有何规定？

答：归侨职工回国参加工作十年以上，以往没有出境探亲或因私事出境，也没有在国内（内地）会见从国外或港澳回来的配偶和父母的，第一次出境探亲，可给假半年；以后再次出境探亲，按有关规定办理。

2、归侨、侨眷职工出境探亲，其假期如何计算？

答：归侨、侨眷职工出境探亲，探亲假包括了公休假和法定假，并按实际需要给予路程假。归侨、侨眷职工出境探亲，假期期满后一般不得续假，但由于特殊情况不能按时返回原单位，应申请事假。经批准的事假待遇，按国内职工事假的规定办理。

3、归侨、侨眷职工如不能出境探亲，对其按国家规定享受的探亲待遇有何规定？

答：归侨、侨眷职工按国家规定享受的探亲待遇，可用于在国内会见国外回来的

配偶或父母。如归侨、侨眷职工不能出国探亲，其配偶或父母又不能回国会亲时，可改探国内的抚养人、配偶的父母，或改探为会见国外回来会亲的同胞兄弟姐妹。

4、归侨职工出境探望子女有何规定？

答：归侨职工在其定居境外的父母死亡后，出境探望子女，每四年给假一次，假期四十天；若不能出境探望子女，在境内会见从境外回来的子女，每四年给假一次，假期二十天。

5、归侨、侨眷职工出境探亲的路费如何计算？

答：凡符合国家规定探亲条件的归侨、侨眷职工出境探亲，已婚职工探望配偶、未婚职工探望父母的可准予报销其境内段（从工作单位至出境口岸）往返路费；已婚职工探望父母的其境内段往返路费在本人工资30%以内的由本人自理，超过部分由所在单位负担。

6、在国内会亲者的路费如何计算？

答：符合在国内会亲条件的归侨、侨眷职工，如会亲地点批准在外地的，其路费按职工所在地至第一次见面地点的路程计算。

7、归侨、侨眷职工出境探亲，在规定的假期内，其工资待遇有何规定？

答：归侨、侨眷职工在规定的出境探亲假期内，其工资等遇与国内职工探亲待遇相同；在境外的医疗费自理。

8、归侨、侨眷在职工因私事短期出境，其假期有何规定？

答：归侨、侨眷在职工因私事短期出境申请事假，其假期由所在单位根据实际需求予以批准。去港澳的，不得超过三个月，必须按期返回。出国的，不超过半年，如因故却需续假，应在批准的假期内向所在单位办理续假手续。续假期限，一般不超过一个月。

（社区平安办公室）

【食品安全知多少】

感冒时，吃这几种食物可缓解

春季是感冒咳嗽的高发时节。工作和学习压力大，还食欲不振，其实吃这四种食物便可有效缓解感冒症状。

●蜂蜜

蜂蜜中含有多种生物活性物，含有一系列可保持免疫系统正常工作的维生素、矿物质、氨基酸和生物黄酮素等，对于激发人体免疫功能，刺激免疫系统修复等都有不错的作用，每天早晚两次冲服，有利于治疗感冒。

●萝卜

胡萝卜中富含维生素C，对于预防和治疗感冒有独特的作用。可以将多汁的萝卜切碎，然后压出半茶杯汁，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁，加在萝卜汁中搅拌均匀后加入适量的白糖或者蜂蜜，然后冲入开水服用，能加速治愈感冒。

●鸡汤

鸡汤中含有人体所必须的多种氨基酸，能有效增强机体对感冒病毒的抵抗能力。研究发现，感冒是会使身体产生大量的嗜中性粒细胞，会刺激身体分泌粘液，从而导致咳嗽和鼻塞等，而鸡汤中的消炎成分能帮助阻止嗜中性粒细胞的活动，对保护呼吸道通畅，加速感冒痊愈有良好的作用。



因此，感冒时喝鸡汤能有效抑制咽喉及呼吸道炎症，对消除感冒引起的症状（如鼻塞）极为有效。

●姜糖茶合饮

外感风寒之邪而引发的感冒，常常会

伴有头痛、鼻塞、流涕及一身关节酸痛等症状，甚至会怕冷、发热等。将红糖、生姜、红茶一起煮成汤饮用，每天1至2次，对于风寒感冒有不错的治疗功效。

（长宁区食药安办）

【心灵之窗】

如何养成孩子良好的行为习惯

我儿子今年十岁了，上三年级。自觉性太差，总是需要家长监督，只要家长不看着马上就开小差干别的去了，从来不会自主学习或完成作业。总是先玩够了，等家长催促作业时再做，也就草草了事，一点也不认真，根本就是在敷衍。而且只做老师布置的作业，其他的不管怎么说他就是不学。我打骂过了，也奖励过了，就是不听家长的话。但是学校老师却反应孩子表现不错。难道是我们作家长的做得不好？

咨访建议：

从家长发来的信息来看，首先，孩子有能力尊重权威。在学校听老师的话，老师反应他表现不错，而且对老师布置的作业可以完成。但是对家长的话不太在意，不听家长的话，也习惯敷衍，而且家长尝试各方法似乎在孩子身上不见效。其次，孩子基本上可以正常学习生活。家长监督下孩子可以



正常完成作业，老师反应他在学校表现不错。主要是没有养成良好的学习习惯。

第一，家长需要目标明确。如果你的目标锁定在孩子把本次的作业做好。那么你监督、检查孩子，而且相应制定一些奖惩措

施。这样大人越是操心，孩子越不用负责，反正有家长提醒和计划。最后事情可以做好，但是家长越努力孩子就会表现越差，形成恶性循环；如果家长的目标是提高孩子的自我约束能力、养成良好的学习习惯。这个目标指导下，只要孩子一点点对自己的学习负责，慢慢养成良好的习惯，以后不管作业等各种事情他都会越做越好。

第二，家长可以练习建立规则。不是指专制，不是强行要求必须执行。而是尊重孩子的人格，理解他的需要，支持、包容他，做出表率，使孩子认同家长而不是简单地服从。同时规则建立后，大人和孩子共同遵守。用规则来约束生活，建立、养成良好的习惯，而不是任何时候都随性。在这样的氛围下，相信孩子会逐渐学会尊重家长的要求，提高自我约束能力。

（社区平安办公室）

【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】

【赏·樱花】

“融情四季·浪漫樱花”——“肖邦与诗”主题活动
活动时间：4月21日（周日）下午16:00
活动地点：黄金城道步行街中心广场
活动详情请见“古北市民中心”公众微信号

【赏·经典】

“给你一个喜欢昆曲的理由”昆曲艺术普及讲座
活动时间：4月1日（周一）下午14:00
活动地点：古北市民中心二楼昆曲教室
参与对象：昆曲爱好者

“一孝成名3”滑稽戏专场展演

活动时间：4月10日（周三）上午09:30
活动地点：社区文化活动中心市民演艺厅
参与对象：社区居民

【美好生活课堂】

“春季老年人的心理与睡眠的关系”养生讲座
活动时间：4月12日（周五）下午2点
活动地点：长顺居委会（长顺路34号-9）
参与对象：社区居民

【听·故事】

虹桥故事汇
活动时间：4月14日（周日）上午9:30
活动地点：社区文化活动中心市民演艺厅
参与对象：社区居民

故事妈妈绘本角

虹桥社区文化活动中心专场
活动时间：4月13日、4月27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

故事妈妈绘本角

古北市民中心专场
活动时间：4月14日、4月21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：寻梦环游记
时间：4月16日（周二）下午14:00

影片：乘风破浪
时间：4月23日（周二）下午14:00

影片：暴雪将至
时间：4月30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：雪国列车
时间：4月12日（周五）上午9:30 雪国列车

影片：明日边缘
时间：4月19日（周五）上午9:30 明日边缘

影片：安妮纽约奇缘
时间：4月26日（周五）上午9:30