

社区居民赴 5G 全球创新港、中兴通讯上海研发中心了解体验 5G 应用

欧阳路街道开展 5G 宣传科普活动

虹口区是“全球双千兆第一区”，率先启动中国移动 5G 试用。5G 通讯目前只是初始阶段，还没有完全普及和应用，尚未深入到千家万户。

率先试用，更要率先普及。日前，一场以“5G 改变生活”的第 5 代移动通讯技术宣传科普活动在欧阳路街道展开，旨在为社区居民揭开 5G 的神秘面纱。街道结合本辖区实际，分批组织社区科普志愿者、居委干部，社区学校教师及文艺团队代表等社区居民 100 余人，实地参观上海 5G 全球创新港、中兴通讯有限公司上海研发中心，了解 5G，体验 5G，以此提高科学意识和科技能力。

上海 5G 全球创新港主要展示 5G 在上海的场景应用和创新生态，包括了 5G+ 智慧医疗、5G+ 智慧教育、5G+ 智慧金融、5G+ 智慧零售、5G+ 智慧公安、5G+ 智慧消防、5G+ 智慧城管、5G+ 智慧工地、5G+ 智慧党建、5G+ 智慧体育十大应用场景，极具科技质感的设计，多样化的功能展示区，集 5G 技术展示、联创平台、场景应用、科普普及等诸多功能于一体，社区居民们亲身体验 5G 高科技带来的现实感受，被 5G 场景应用和智能产品深深吸引。

坐落在张江高科技园区的中兴通讯上海

研发中心，其 5G 通讯展馆内展示的无线设备、大视频墙、固网、芯片等，琳琅满目，中兴通讯早已助力国内三大通信运营商开始 5G 通信商用。

参观中兴通讯，就是深入 5G 梦工厂。在研发中心展厅，专家用生动有趣的语言和大屏幕模拟将复杂的 5G 通讯技术描述得通俗易懂，大家了解了 5G 的运行方法和机制，都为 5G 通讯的高效极速惊叹不已。

居民们对 5G 智慧家庭兴趣十足：基于数字化、网络化、信息化、智能化的社区管理与服务的智慧社区；为用户提供控制、健康、安全、信息、娱乐等全方位的服务；由智能照明、智能门窗、智能暖通、视频监控、智能看护、智能家电、智能门锁、智能影音、智能安防等子系统构成的智慧家庭。当 5G 遇见数字家庭，在家，世界触手可及；在外，家庭近在咫尺。

中兴通讯专家围绕《知 5G，用 5G，5G 如何改变生活》主题为居民们举办知识讲座，描绘 5G 通讯的前景与未来，详细介绍 5G 在医疗、文化、教育、科技等方面的应用案例，阐述 5G 给人们今后生活所带来的变化。“一键响应”“智能时代”“万物互通”等新鲜事物扑面而来，将居民们领航到 5G 世界，对未来智联生活充满了更多期待。（党建办）



【街道服务办】

举行科技项目路演专场选拔赛

为扎实推进“创业型社区”建设，营造“大众创业，万众创新”的浓厚氛围，近日，由欧阳路街道主办的“乐业上海 创享欧阳”科技项目路演选拔赛在虹口区创客服务中心落下帷幕，街道办事处副主任夏玲、社区服务办相关人员参加。

活动在夏玲的致辞中拉开序幕。此次路演活动在线下共甄选出 7 个优秀科技类项目申报参赛。每支团队限时 8 分钟，各自介绍团队结构和商业模式。街道还邀请到了 4 位投资专家，对路演项目进行现场指导和点评。

【街道总工会】

举办心理疏导解压讲座



为提高民众注重心理健康的意识，构建和谐劳动关系，街道总工会特地在网格工会服务站连续举办了 4 场心理疏导解压系列活动。

专业老师通过讲授解压小技巧来舒缓来自一线职工的工作压力，改善员工身心健康。“萨提亚模式”通过学习和体验不同方式的

本次大赛将历时 4 个月，项目涵盖了科技创新、新零售、新文化等领域，从所有报名选手中筛选出 21 个入围项目，进行三场专场选拔赛，最终将有 9 个项目入围总决赛，并评选出冠亚季军。

举办创业大赛，旨在为辖区内的青年创业者带来更多专业的、丰富的创业经验，欧阳路街道也积极为有需求的青年创业者提供更具多样化的创业服务，打造属于欧阳的特色项目，进一步扩大欧阳社区创业服务的影响力和覆盖率，让更多青年成功创业。

沟通技巧，更好地了解自己与他人，更好地与他人相处；“自我曼陀罗模式”通过图表测试更了解自己，寻找潜意识的优缺点，弥补性格缺陷，更好地利用自己的性格特质与人交往；“情景心理剧”通过参与了解自己释放自己，寻找最佳的沟通模式……针对不同的企业、不同的人群，老师采用不同的方法上课，获得了很不错的效果。

辖区企业约 120 名一线职工积极参与本次活动，并对活动表示出了极高的热情。大家通过小游戏活动了身心，纾解了内心压力；通过老师分析图表，更加了解自己的特质；参与情景剧学会沟通技巧……

活动后，大家希望街道总工会能多组织文体比赛，丰富基层职工的业余生活。街道总工会将从实际需求出发，多干实事，想职工所想。

灌装入瓶。大家聚精会神地听着，老师讲解完后，妇女姐妹们抓紧时间动手操作。在张老师的指导下，一瓶瓶精致且健康无添加的护手霜做好啦，大家都迫不及待地在手上涂抹，享受自己动手制作的成就感。

此次活动让社区女同胞不仅掌握了手工制作护手霜的技能，同时增加了她们之间的沟通与交流，大家纷纷表示要将这项技能分享给其他朋友，号召大家一起健康生活、乐享生活。

【社区事务服务中心】

开设 5G 社区事务办理空间站

全市开始推广“一网通办”服务后，部分中老年人不熟悉电脑、手机的操作，无法享受到“一网通办”带来的便利。为了让更多居民通过简单便捷的方式就近进行业务办理，将业务受理点通过市民驿站向居民区延伸，让老百姓看得见、摸得着、用得到，虹口区以 5G 与双千兆应用场景试点工作为契机，区民政局与中国电信合作建设了 5G 与双千兆宽带应用场景“社区事务办理空间站”，通过开展远程视频业务办理，将社区事务受理点从社

区事务受理服务中心延伸至全区的市民驿站与居委会，让服务范围覆盖至社区的最后一公里，力求为居民提供更方便、更贴心的服务。

欧阳路街道社区事务服务中心专门开设 5G 社区事务办理空间站单独窗口，链接社区事务受理服务中心、市民驿站与居委会，并结合虹口区居委会“全岗通”工作，积极推进“全市通办”与“一网通办”，咨询受理 189 项业务，线上远程指导居民办理事务，做到办小事不出居委会，解难事不出街道。

【社区卫生服务中心】

对医务人员进行心肺复苏培训

为了确保医疗安全、提高医务人员的抢救技能，中心病房日前开展了医务人员心肺复苏（CPR）的培训。

首先，李晓青主任阐述了抢救心搏骤停患者的紧迫性。如患者得不到及时抢救复苏，4-6 分钟后会造成患者脑和其他人体重要器官组织不可逆的损害。因此患者一旦出现心搏骤停，心肺复苏必须在现场立即进行，最大程度提高病人复苏成功几率。

接着，李晓青讲解了抢救方法：在抢救过程中，一名医务人员先按步骤进行 CPR，另一名医务人员立即准备好除颤仪准备电除颤。胸外按压时要确保患者仰卧于平地上或用胸外按压板垫于其肩背下，急救者可采用跪式或蹲胸旁等不同体位，将一只手的掌根放在患者胸骨下半部上，将另一只手的掌根置于第一只手上，手指不可接触胸壁。按压时双肘须伸直，垂直向下用力按压，成人按压频率为 100-120 次 / 分钟，每次按压之后应让

胸廓完全恢复，应每 2 分钟或 5 个周期 CPR（每个周期包括 30 次按压和 2 次人工呼吸）更换按压者，并在 5 秒钟内完成转换。

李晓青强调，胸外按压要持续有效，快速有力，尽量不间断。开放气道多采用抬头仰颌法，颈椎受伤时可采用托颌法，实施人工呼吸前需先清理口腔分泌物，以能看到胸廓起伏为宜。当除颤仪到达时立即进行电除颤。每 5 个循环判断患者呼吸、心跳，若自主呼吸及心跳已恢复良好，则说明复苏成功，转入下一阶段治疗；若自主呼吸及心跳一直未恢复，脑干反射全部消失，心肺复苏操作已 30 分钟以上，心电图成直线，则医生判断临床死亡。

通过培训，病房医务人员提高了抢救病人的理论水平和抢救技能，更重要的是重温了“生命第一、健康第一”的全新理念。在学习过程中，病房所有医务人员现场轮流按照规范练习操作除颤仪、心肺复苏流程，复习了业务技能，提高了中心医护人员为病患服务的能力。

【社区学校】

开展社区终身教育培训活动

近日，街道社区学校主办了教学点管理人员及教师、志愿者培训活动，学校全体教师、志愿者班长、居民教学点文教干部、区市民终身体验站代表等近百人参加。社区学校副校长顾月珍主持活动，并就今年学校工作做了总结。

浦东新区洋泾社区学校校长顾建华作为特邀嘉宾，作了“新形势下老年教育的思考与探索”主题讲座。顾建华提出要始终遵循“终身教育泛在可选”的核心要求，以学习者为中心，以学习需求为导向，为社区居民提供便利化、多样化、品质化的社区教育服务，切实办好居民“家门口”的社区教育。

虹口区委党校讲师团潘秦保老师带领大

家进行“追寻红色印记 - 市民终身学习人文行走”的欧阳辖区路段行走活动，先后参观了鲁迅故居、瞿秋白故居、内山书店，讲述了鲁迅先生晚年生活及其与瞿秋白深厚的友谊。大家纷纷表示，听了讲解，了解到自己居住多年的老土地原来还有这么一段令人动容的革命历史，此次活动非常有意义。

活动期间，各居民区教学点代表就今年工作进行了交流，分享了自身工作中的特色亮点，同时也提出了一些难点与不足，顾月珍就各居民教学点的教学特色提出了改进意见。参加培训活动的人员还分别参加了“衍纸艺术”“DIY 油纸伞”“中国传统陶瓷制作工艺拉坯体验”特色体验活动。

【街道妇联】

开展护手霜手工制作活动

为持续增强基层妇联组织建设活力，促进示范级妇女之家标准化建设，日前，欧阳路街道妇联在邮电居民区“妇女之家”开展护手霜手工制作活动，辖区内 50 位妇女微家骨干、巾帼志愿者、妇女代表参加。

社工张老师先讲解护手霜的成分，介绍制作护手霜的基础保湿剂，然后详细讲解制作护手霜的过程，从称量甜杏仁精华油和乳化蜡，到添加纯露、保湿剂等充分搅拌，最后