

珍爱生命 远离毒品

主办：东方城乡报社 协办：上海市禁毒委员会办公室 第311期

嘉定新成路街道开展平安关爱活动

“点亮微心愿” 为服务对象送去温暖

一个保温杯、一个干货礼盒、一套茶杯、一封同伴的励志贺卡……一个个“微心愿”，承载着服务对象们对美好生活的小小期待。近日，自强嘉定工作站新成路街道禁毒社工开展了“点亮微心愿”平安关爱活动，使服务对象们倍感温暖。

活动前，禁毒社工针对社会面服务对象的工作、生活、家庭和经济状况进行了详细梳理，确定人员范围，并且一一上门征集“心愿”：小兵需要一个保温杯让忙碌的母亲歇一歇喝口茶；小杰需要同伴的寄语贺卡激励自己勇往直前；老张需要一个干货礼盒为家人们烧一桌美味的年夜饭；阿翔需要一套茶杯

和朋友一起品茶联络感情……

禁毒社工整合相关资源，争取资金精心挑选相应的礼物，同伴志愿者知道这一活动后积极认领励志贺卡。

同伴志愿者小华在为同伴小杰写贺卡时说，他和小杰结识于一次同伴访谈，当时小杰刚从外区转来，对周围的环境很陌生，由此产生无助，彷徨和不自信，小华现身说法，讲述自己和小杰相似的去，不断地鼓励小杰勇敢地迈出第一步，选择正确的人生道路。

同伴志愿者老李在为同伴小兵送上保温杯时，禁不住地感慨道：家人的力量是巨大的，我们见证了小兵从懵懂少年成功蜕变成有担当、

有责任心的青年的时刻，这和他自身的努力、家人的关心和支持是分不开的。希望小兵保持下去，成为父母的依靠，妻子和儿子的骄傲。

服务对象们收到这一份份“心愿”时非常开心，有的将礼物转送给家人，说着感谢的话；有的看着励志话语热泪盈眶；有的握着社工的手感激不尽……大家纷纷表示，没想到他们的这些小心愿能得到大家的关注，感谢不是亲人胜似亲人的社工和志愿者们一路相伴，今后他们要努力工作，热爱生活，不负期待，将感恩之情化为实际行动，回报每一位给予过他们帮助的人。

（自强嘉定工作站新城路街道社工点供稿）

【基层快报】

奉贤区奉城镇开展
新精神活性物质大检查

近日，奉贤区奉城镇禁毒办联合辖区派出所、安监等部门对奉城镇危化企业开展涉毒物质专项检查。行动中，检查组深入辖区内多家危化企业重点区域，对相关企业的生产经营情况、从业人员管理、设备使用等方面全面摸底，认真梳理排查新精神活性物质和兴奋剂的高风险人员，摸排甄别涉嫌吸食滥用新精神活性物质和兴奋剂的重点人群，不断强化对涉毒重点人员的动态管控并建立台账管理。通过此次检查，进一步提高了相关单位对新精神活性物质和兴奋剂的安全意识和责任意识，强化了管理人员的责任意识，确保不发生此类物品非法流入。

奉综

【图文报道】

金山亭林镇组织开展企业禁毒志愿者禁毒知识竞赛



日前，自强金山工作站在亭林镇禁毒办大力支持下，开展“禁毒志愿组织孵化项目”活动，组织日铭电脑配件(上海)有限公司的易制毒化学品企业志愿者们举办一场禁毒知识竞赛和禁毒志愿组织孵化项目主题班会。本次竞赛分为三个小组，参赛人员为日铭电脑配件(上海)有限公司的易制毒化学品企业禁毒志愿者们，竞赛内容包括了我国禁毒工作方针政策、禁毒法律法规、禁毒历史、禁毒知识、禁毒危害、防毒技巧等，此次竞赛活动时间长、范围广，是有效提升企业禁毒志愿者禁毒知识水平的一大方式方法。社工安排企业志愿者们拍了一张集体照，大家纷纷表示，自己以后要向身边的家人和朋友进行宣传，动员大家珍爱生命，远离毒品。

金综

闵行莘庄工业区开展
禁毒安全检查工作

莘庄工业区禁毒办协同金都派出所对辖区大金空调(上海)有限公司、上海信宜天平药业有限公司两家企业开展易制毒化学品及精麻药品安全检查工作。检查中，民警实地查看了各企业易制毒化学品及精麻药品的储存情况、安全防范措施，仔细检查了易制毒化学品及精麻药品出入登记、使用明细台账及购买使用备案情况。结合检查情况，民警要求：一是各企业相关负责人要切实提高易制毒化学品及精麻药品的安全管理意识，加强易制毒化学品管理条例的学习，严防易制毒化学品及精麻药品流入非法渠道；二是要严格落实易制毒化学品及精麻药品出入库注册登记管理制度，加固防盗门窗，确保易制毒化学品绝对安全。

闵综

【讲述·有一种力量叫悔改】

我的减肥之路

□周晓鸣

近年来，随着人们生活水平的提高，食物从供不应求到丰富甚至过剩，造成十人当中至少有七八个多多少少想减肥的。走在路上我们经常可以听到人们在说：“冬天已经过去，夏天马上就要来临，又到了露肉的季节，你准备好了吗？”

小丽小时候生过一场大病，因为使用激素的原因使得原本就有些胖的她越来越胖。小丽回忆道：“在校园时代，走在路上听到最多的嘲笑就是死胖子，因为肥胖，大家都会嫌弃地远离我，然后在背后嘲笑我，从那时候开始我就默默在心里埋下了减肥的种子，我一定要瘦！”社工点了点头表示理解，小丽继续说道：“那时候在电视上经常听到说‘瘦了真的会好看，减肥成功相当于一次整容’，所以我每天在家里研究该如何减肥。刚开始，我尝试了节食，晚上就吃一个苹果，可是到了半夜总是会饿醒，如此反复了几天虽然瘦了几斤，但是想吃东西的欲望越来越强，于是只能放弃。然后又看到减肥茶的广告宣传，自己马上就跑去买来尝试，可是那个东西只能帮助自己的肠胃蠕动，一开始一天一包，后来要一天几包，刚开始的效果很好，到了后来就效果甚微，对于像自己

这么胖的人来说掉个3斤肉真的一点变化都没有，于是我又放弃了。后来的我尝试健身减肥，可是刚坚持了一天，腿酸腰酸各种酸痛让我又一次放弃了。再后来，我又陆续尝试了很多方法，可是效果都不理想。”

社工拍了拍小丽的肩膀说：“爱美之心人皆有之，减肥的确不是一件容易的事情。”小丽点了点头说道：“减肥真的太难了，有一次听朋友们说起有一个好办法可以简单变瘦，于是自己就傻傻的和他们一起去了，第一次的时候心里有点害怕，但是想到会瘦，可以摆脱胖子的称号，我的勇气就又来了，谁知道这个方法竟然是毒品呢？”

“吸毒的时候自己处在很兴奋的状态下，可以不吃不喝，吸毒后自己的精神很萎靡，吃饭也吃的很少，经过一段时间，自己真的瘦了，以前做梦都不敢想的衣服尺码我竟然能穿上了，脸上的肉在一点点变少，我的父母看到也夸我减肥有效果。”小丽说，“我感觉自己看到了阶段性的胜利，于是我就沉迷于毒品，觉得那就是我的救命药。”社工叹了口气说道：“网上很多人打着减肥药的旗号来吸引人吸毒，就是利用了你们想要瘦的心情，毒品能瘦这是一种很荒谬的说法。”小

丽点了点头表示：“对的，我当时也是想着只要变瘦，只要能摆脱胖子的称号，管他是什么办法呢。”社工询问其吸毒的钱都是父母给的吗？小丽说道：“是的，父母也知道我因为胖导致的自卑，我就是利用他们对我的爱向他们索要钱财，我知道吸毒不好，但是它的确让我瘦了，所以沉迷于其中。后来我被抓了，由于是第一次社区戒毒，我完全没有意识到毒品的危害性。刚开始父母对我的管教很严格，但是不能吸毒导致我的脾气超级暴躁，动不动就生气，摔东西，在一个晚上我离家出走了，当父母再次见到我的时候，是在上海女子强制隔离戒毒所。”小丽拿起桌上的水杯喝了一口水继续说道：“自从不碰毒品，说起往事总感觉是很遥远的事情，两年的戒毒生活也让我有了新的感悟。”

在一个阳光明媚的午后，社工和小丽的妈妈坐在社工办公室，小丽的妈妈回忆道：“女儿小时候生了一场大病，后来一直吃药，因为吃了药物所以导致身体越来越胖，我和她爸爸都很后悔，小时候没有好好照顾她，所以长大后她想减肥我们在精神和财力上都是很支持她的，我们知道女孩子总是爱美的，所以她每天想着各种方法减肥我们并不反对。没想

到她会走上吸毒的路，如果早点知道我们宁愿她一直胖胖的也不会让她去碰毒品。”社工表示：“现在她也意识到自己的错，对于我们平时的帮教工作也特别配合，我们平时要多多给予她鼓励，争取三年成功戒断。”

一个月后，在卫生院社工见到了小丽，小丽说道：“在女所的时候，每天养成了规律的生活习惯，现在延续到了平时的生活中，每天早睡早起，外加锻炼，体型虽然比以前胖，但是整个人的精气神很好，我妈妈也一直夸赞，现在的我才是最美的。”社工赞同道：“现在的你散发出来的气质很吸引人，并不是只有瘦才是最美的，拥有健康向上生活态度的人才是最美的。”小丽说：“闭上嘴迈开腿，现在的我就比以前少吃一点，多运动一点，身体健康的同时也减肥，一举两得，体重基数没有变但是整个人的肌肉线条都有了。现在的我虽然还是微胖，但是我很满足了，也不会再去想着歪门邪道来减肥，对于变瘦的执念再也不会像以前那么傻了。”

爱美之心人皆有之，当下社会压力的骤增，疾病的突袭，使我们一次次感到无助和恐慌，所以我们提倡和鼓励全民健身与养生。一个个健身广场的建立，健身跑道的铺设，健身器材的安装，无形中推动着我们，我们要选择对的减肥方法，运动起来。毒品并不会让我们变瘦，只会损坏身体，危害生命，落入无尽的悔恨之中。减肥的路上一定要擦亮眼睛，慎重而行。

（作者系青浦工作站白鹤社工点社工）