

沈晔：
经查，你存在违规申请失业保险金的情况。现公告向你送达《上海市杨浦区就业促进中心（上海市杨浦公共人事服务中心）就业资金退回通知书》，主要内容如下：

经核实，你从2020年12月31日至2021年9月29日向街道就业服务机构申领失业保险金，在领取失业保险金期间存在服刑收监情况，导致多发相关补贴共计人民币壹万叁仟捌佰叁拾陆元整（13836.00元），需归还人民币壹万叁仟捌佰叁拾陆元整（13836.00元）。上述事实有补贴支付记录单证及刑事判决书等证据证明。

依据《中华人民共和国社会保险法》第八十八条规定，以欺诈、伪造证明材料或者其他手段骗取社会保险待遇的，应当退回骗取的社会保险金。依据《财政违法行为处罚处分条例》国务院令（427号）第十四条等规定，企业以虚报、冒领等手段骗取财政资金的，责令改正，调整有关会计账目，追回违反规定使用、骗取的有关资金，给予警告，没收违法所得。依据《中华人民共和国社会保险法》第八十八条/《财政违法行为处罚处分条例》（国务院令427号）第十四条规定，对你作出下列行政处罚：请你自收到行政处罚决定书之日起十五日内携本人身份证和实名制银行卡至上海市江浦路728号将多领取的人民币壹万叁仟捌佰叁拾陆元整（13836.00元）失业保险金退回（上海市杨浦区就业促进中心（上海市杨浦公共人事服务中心）失业保险基金）账户。

本公告自发布之日起，经过三十日，即视为送送。如对本公告有异议，可以于收到之日起七日内到江浦路728号2楼进行陈述、申辩，同时提交证明文件。

逾期视为放弃陈述、申辩。特此公告

上海市杨浦区就业促进中心
(上海市杨浦公共人事服务中心)
2023年8月29日

暑假即将结束,开学进入倒计时

如何摆脱“开学综合征”

随着9月临近，今年的暑假“余额”快要不足，已经无法“充值”延长。放松了一个假期的孩子即将回到学校开始新的学习生活，“开学综合征”也找上了门。家长和孩子如何做好准备和调整，提前“热身”逐渐进入学习模式，更好地适应新学期的学习生活？上海12355青少年服务台的心理咨询师给出了意见和建议。



孩子焦虑暴躁,不想上学怎么办?

“我不想上学，找不到学习的状态，作业无法按时完成”。

孩子从宽松自由的假期生活回归到相对紧张封闭的学校生活，面对环境与节奏的转变，学习压力的增加，有的孩子会产生抗拒、焦虑、暴躁等情绪，甚至出现厌学的情况。

上海12355青少年服务台心理咨询师、国家二级心理咨询师周倩颖分析建议，想改善厌学情况，缓解孩子开学焦虑等问题，作为家长，可以从以下几个角度帮助孩子重新建立学习的信心：

孩子无论出现什么样的困扰与问题，良好的亲子关系永远是第一位的。孩子只有信任家长，才能听进去家长的话并付诸行动。否则，家长说得再正确他们也不会接受。家长要有耐心倾听孩子的困扰和感受，尽量理解和接受孩子的看法。同时，要通过积极的语言和行动表达自己的想法和感受。

另外，家长要向孩子表达理解和支持，告诉孩子，你理解他的感受，你会支持他，无论成绩好坏，你都爱他，会愿意

帮助他一起想办法，在背后支持他，家人会和他一起努力。

万一孩子的学习、生活习惯出现了松懈，没有好的学习习惯，也没有很好的自我控制能力，没关系，只要孩子有想改变的心，一切都还来得及。

周倩颖表示，首先，家长要帮助孩子纾解负性情绪。让孩子找到一个情绪宣泄的出口，可以是向信任的人倾诉，可以通过运动缓解，也可以通过书写排解，只要孩子找到适合且自己喜欢的方法去做。

其次，家长要帮助孩子找到问题所在。如果孩子在学习上遇到问题和困难，全家可以一起坐下来分析原因：或许是学习方法不正确；或许是缺乏动力和兴趣，长时间没有得到正向反馈；或许是时间管理、精力管理的缺乏；或许是某个学科基础知识的不稳固等，都是要一起去分析、找寻的。帮助孩子找到问题所在，才能针对性地解决。

第三，鼓励孩子制定计划。家长可以和任课老师、班主任、心理老师、孩子一起制定明确的学习计划，分解任务，确定

学习目标和时间表，结合心理和学科各方面老师的辅助，帮助孩子能够更加明确自己的学习方向。家校一体，形成助力联盟，增强孩子的学习动力和自信心，有针对性地进行学习。

第四，引导孩子改变思维模式。鼓励孩子改变消极的思维方式，例如把“我差别人太多了，我来不及了”“我学不会”“我就是比别人笨，什么事都做不好”等消极的思维方式变成“我可以试试看，哪怕就是进步一点”“我会变得更好”“我今天又学会了一点”等等积极的思维方式。

从积极心理学的角度来看，遇到问题并不可怕，就害怕孩子总是用消极的思维方式去否定自己，只有养成正向的思维方式，才能帮助孩子更加自信地面对学习上的挑战，增强孩子的自尊心和自信心。

家长可以从点滴小事开始，关注孩子行动上的表现，及时给予表扬和鼓励，而不是只关注错误或负面行为。可以通过赞扬孩子积极行为和成就的方式，帮助孩子做出更多正确的选择。

心理咨询师支招 摆脱“开学综合征”

复盘—— 回顾总结假期生活

对于如何摆脱“开学综合征”，上海12355青少年服务台心理咨询师、国家二级心理咨询师施雯表示，近期，家长和孩子可以一起回顾总结假期生活，分享收获

和体会。培养复盘能力和习惯对学习和生活都有积极意义。并且帮助孩子检查暑假作业完成情况，查漏补缺，避免开学前集中狂补作业，既没有质量，又影响生活。

孩子可能会对上学感到“焦虑”甚至“恐惧”心理，常见的原因有学业不理想、家长或自我要求高、对学业有畏难情绪、同学关系不密切、难以融入集体等情况，年纪较小的孩子可能还存在分离焦虑、自理能力欠缺等。家长要做好沟通和引导工作，理解孩子的情绪，分析产生的原因，给予有针对性的鼓励和支持，给孩子正面的心理能量，让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

要做到切实可行，循序渐进。

开学前，家长还可以陪孩子去图书馆、书店，感受书香氛围，也可陪孩子一起挑选一些文具、准备舒适的服装，例如鞋帽等，为新学期适当做些准备。

此外，加强家校沟通，互相配合，做好开学准备工作。良好的家校合作，对孩子的学习和心理成长都有积极的影响。建

警方提醒：

开学季,注意这些套路!

临近开学季，同学们又将陆续回到校园，此时，大家的警惕心可千万不能松懈。

近日，身为班主任的李老师正在为新学期做准备工作时，突然接到一位家长的电话，对方在电话里非常着急地说：“班级微信群里有人冒充你收班费！”李老师一听，赶紧打开微信，一看，竟然有人不知什么时候进入了班级群，并且微信头像、群昵称都与自己的一模一样，以自己的名义发起了收款，并且还艾特各位家长催促他们交钱。所幸只有一个家长转账，李老师赶紧在群里提醒各位家长，大家这才意识到遇到骗子了……

那么，骗子究竟是如何潜入“家长群”的呢？
骗子行骗有这4个套路：

套路一，广撒网、搜索QQ群。诈骗分子会直接在QQ内搜索班级群的群聊关键字，出现相关的群聊后，冒充老师、家长申请进群。如果没有设置相应的验证机制，或者班主任验证不严格，骗子就容易趁虚而入

套路二，套近乎、获取进群二维码。有不法分子在校园门口逗留，与其他家长闲聊、套近乎，向家长索要班级群的二维码。由于很多群聊设置并未开启“群主确认”功能，不法分子可直接扫码进群。

套路三，换头像、伺机行动。骗子进群后，伪装成学生家长添加班主任QQ/微信，通常会备注为“xxx学生父亲/母亲”，“潜水”观察班主任的活动规律，找机会将自己的头像换成班主任头像，并将自己的备注名改为和班主任一模一样，然后在群里发送相关通知要求缴纳学费、培训费等各项费用。

套路四，利用时间差，实施诈骗。由于职业的特殊性，很多老师都开了消息免打扰功能，或者在上课期间关闭手机。不法分子利用时间差借机下手，让真老师不能及时发现，进而实施诈骗。

除了家长以外，学生也是诈骗团伙的重点目标，通常骗子会采用缴纳学费和住宿费、获得奖学金、推销电话卡、注销校园贷等方式行骗。

对此，警方做出如下提醒：

1.班主任应及时对本班的群成员身份进行核查，对身份存疑的账号要尽快清除出群。同时，要启动入群验证功能，避免陌生人随意加入班级QQ群、微信群，验证时要对相关信息再次核实。

2.各位家长不要随意向他人透露相关微信群、QQ群的群名称和二维码等信息，保存好班主任老师的电话，了解学校的收费政策和流程，切勿轻信群成员要求转账收费的信息。

3.如果遇到自称老师的人员要求转账或是索要银行账号、密码等情况，家长应及时与老师和学校核实，不可盲目转账汇款或是透露个人重要信息。

4.要妥善处理填写有个人信息的单据票证，需要身份证复印件则要表明用途，在网络社交过程中不透露个人信息。

5.奖（助）学金发放等官方行为都有官方通知渠道与规定程序，不会通过电话、短信、微信等方式联系个人要求提供信息，更不需要缴纳手续费、保证金等任何费用。相关部门不存在所谓安全账户，更不会引导转账。

6.面对陌生人的热心仍要时刻保持警惕，手机、钱包、银行卡、证件、录取通知书等重要物品一定要随身保管携带。

7.不要轻易相信推销员的花言巧语，购买学习生活用品前可先向师长了解清楚，到正规商场或营业厅购买。

（整理自中国警察网）



本版均资料图片

环保公益广告

不买包装豪华又繁缛
的食物或用品

过度包装 = 巨大浪费 + 严重污染

废电池放入专门回收箱，
以免污染环境

计划—— 与孩子一起制定学习计划

家长也可以通过与孩子一起制定学习计划、树立目标，帮助孩子明确方向，消除盲目感，也能帮助孩子更好地进入学习状态。其中，目标要做到力所能及，计划