

徐汇区就业促进中心推荐近期岗位

岗位编号: 20220400345503, 网络工程师(合同制), 3人, 大专以上学历, 20-35岁。

工作内容: 1. 企业(客户企业)内网建设和管理; 进行网络架构的规划、设计、调整、性能优化; 2. 网络环境的管理, 配置, 排错, 维护; 3. 网络设备的安装、配置、管理, 提供网络设备维护方案; 4. 网络安全, 网络质量及网络设备的监控, 生成网络质量报表; 5. 建立完整的网络系统文档; 6. 协助办公网络环境的维护, 终端设备的维护。

任职要求: 1. 计算机/通信相关专业; 2. ① 有2年以上网络维护相关工作经验优先; ② 有cisco、H3C、华为、深信服设备维护经验及证书者优先; 3. 掌握各种网络环境搭建, 具备较强的技术基础; 熟悉网络设备调试、维护及计算机网络安全调试; 具备网络故障的分析、判断、解决能力; 4. 有较强的沟通协调能力及高度责任心; 5. 具有撰写技术文档和手册能力。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 6000-10000元/月

岗位编号: 20220400345506, 商务助理(合同制), 5人, 大专以上学历, 20-35岁。

工作内容: 1. 负责整理客户资料; 2. 负责客户交流维护, 解答常见问题; 3. 负责按月或项目周期制作账单, 与客户完成对账并处理账目异常问题; 4. 负责跟进财务发票开具、客户回款及清算中心还款执行工作; 5. 协助主管完善部门工作和操作流程与规范、做好销售的后台支持。

任职要求: 1. 熟练操作办公软件, 尤其是函数的使用; 2. 良好的语言表达及较强的沟通能力、有责任心、工作认真细致、逻辑清晰、执行力强、善于学习与创新。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 5000-6000元/月

岗位编号: 20220400345482, 电商运营(合同制), 5人, 大专以上学历, 20-35岁。

工作内容: 1. 结合品牌需求及产品特性制定年度、季度营销推广目标和策略; 2. 负责店铺的日常运营和维护, 参与电商平台活动制定相应商品销售推广计划, 营销方案, 提高线上店铺运营能力, 完成运营目标; 3. 负责线上店铺推广, 提高店铺点击率和浏览量, 完成销售目标; 4. 定期针对广告及活动等推广效果跟踪评估, 负责统计、分析推广数据及效果, 不断做出优化方案。

任职要求: 1. 具有主流电商平台的运营经验, 有IT产品、电器行业运营经验者优先; 2. 熟悉京东等主流电商平台的运作及推广模式, 并能制定相关的计划, 能独立完成平台的产品管理流程, 较强的数据分析能力, 提高点击率和浏览量, 完成目标; 3. 熟悉电商平台特别是京东的操作和各种营销工具的使用, 能不定期策划京东商城营销活动, 及相应广告; 4. 有文字功底和创意能够独立完成推广文案的撰写, 能主动承担富有挑战性的工作; 5. 沟通能力 & 执行力强, 有较强责任心, 对工作抱有热情。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 5000-7000元/月

岗位编号: 20230400434929, 计算机运维工程师(合同制), 5人, 大专以上学历, 20-35岁。

工作内容: 1. 熟悉WINDOWS及常用办公软件; 2. PC机软硬件故障诊断、排除、维修; 3. 小型办公网络的建立、维护、对客户技术支持相应、对基础网络及办公环境进行维护(如杀毒等)、对硬件故障进行诊断、排除; 4. 熟悉计算机的组装

和拆解。

任职要求: 具备微软或计算机维修证书者及相关工作经验者优先。

工作地点: 闵行区古美路
月薪: 5000-8000元/月

岗位编号: 20230400433674, 工程技工(强电、空调)(合同制), 3人, 高中及以上学历, 28-50岁。

工作内容: 1. 每日巡视检查, 认真做好运作记录; 2. 掌握中央空调的基本原理, 操作方法; 3. 每天应严守岗位, 确保空调设施正常运行; 4. 必须按规定做好空调设施的维修保养工作; 5. 必须做好空调设施的日常维修工作, 及时处理租户有关空调设施事项的问题, 做到随报随修; 6. 完成上级交办的工作。

任职要求: 1. 持制冷操作及空调技术等级证书; 2. 有从事中央空调维修运行工作2年以上。



工作地点: 静安区恒丰路
月薪: 5500-6000元/月

应聘以上岗位请登录上海公共招聘网(<http://jobs.rsj.sh.gov.cn>), 按相应岗位编号查询, 咨询电话: 24092222-3010。

徐汇区就业促进中心地址: 南宁路999号(近宾南路)2号楼5楼

2023年上海市普通高校招生艺术类专业统考成绩公布

市教育考试院介绍, 2023年上海市普通高校招生艺术类(含美术与设计学类、编导类、音乐学类专业统考的考生若需申请成绩复核, 可于1月16日(星期一)9:00-16:00凭考生报名号或艺术类专业统考准考证号和身份证号码后六位数字(不含英文字母)登录“上海招考热线”网站(www.shmeea.edu.cn), 点击进入首页“成绩查询”, 进行相关专业统考成绩查询。届时, 市教育考试院在“上海招考热线”网站上公布美术与设计学类、编导类、表演类、播音与主持艺术类、音乐学类专业统一考试合格线及合格名单, 考生也可登录网站查阅。以上各专业统考成绩通知单于1月14日(星期六)起通过邮政特快专递EMS寄送给考生。

凡参加2023年本市普通高校招生美术与设计学类、编导类、音乐学类专业统考的考生若需申请成绩复核, 可于1月16日(星期一)9:00-16:00凭考生报名号或艺术类专业统考准考证号和身份证号码后六位数字(不含英文字母)登录“上海招考热线”网站(www.shmeea.edu.cn), 点击进入首页“成绩查询”, 提交成绩复核申请。成绩复核仅限复核是否存在漏评、加分错、登分错情况, 不重新评分, 不能查阅试卷。

复核结果将于2月10日(星期五)上午10:00公布, 届时考生可再次登录“上海招考热线”网站, 点击进入首页“成绩查询”, 查看成绩复核结果。

(综合自: 上海发布、市教育考试院)

“阳康”后最怕受寒 做好这“9暖” 提高免疫力

从保健养生的角度来说, 要想健康度过寒冬, 必须做好防寒保暖, 而新冠病毒感染后的康复, 同样需要注重“保暖”。

“保暖”才能养正气

“在感染新冠病毒后, 人体发烧后身体会大量地出汗, 以及出现肌肉酸痛等其他症状, 导致人的正气受虚损, 也就是我们通常说的正虚。”湖北省中医院健康管理中心主任杨帆接受长江日报采访时表示, 中医上讲, 正气虚弱即身体素质差, 抵抗力和免疫力下降, 抗外界病毒等的入侵能力差, 很容易导致风寒湿邪侵袭, 诱发一些不适症状。

“阳康”后在身体虚弱、气候寒冷时, 如果没有注意预防风寒, 再感染流感病毒或受风邪引发感冒, 不仅难受的症状“卷土重来”, 人体所需的恢复期也会进一步拉长。因此, 在疾病康复期, 做好防风保暖十分重要。

“阳康”后保暖怎么做?

1. 头部要暖。帽子虽小, 却与人体的热平衡有着密切的关系。实验证明, 静止状态下不戴帽子的人, 在环境温度为15℃时, 从头部散失的热量, 约占人体总产热量的30%, 4℃时约占50%, -15℃时可高达75%。因此, 在寒冷的冬天, 一顶防寒保暖的帽子在外出时非常重要。

2. 耳部要暖。中医认为“五脏六腑, 十二经脉有络于耳”。如不注意保护耳朵, 遇到寒冷刺激时, 容易引起感冒等疾病。老年人冬天外出时宜戴上柔软的防护耳罩, 并坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓, 每次约5~10分钟, 以发热为度。

3. 颈部要暖。颈部是人体的“要

塞”, 上承头颅, 下接躯干, 既是脊椎中活动最多的部位, 也是神经中枢最重要部位, 更是心脑血管的必经之路。颈部受寒, 不仅会使原有的颈椎病加重, 甚至会诱发脑部疾患。

4. 腰部要暖。中医认为, 腰为肾之府, 加上“带脉”又环绕腰部, 若腰部遭受风寒后, 易引起腰部冷痛, 造成肾阳虚。

5. 背部要暖。中医认为, 背为阳中之阳, 为督脉和足太阳膀胱经行之处。督脉总督为阳经, 太阳经在一身之表, 风寒邪侵人体, 太阳经首当其冲。倘若背部保暖不好, 风寒之邪就会通过人体背部侵入, 以致损伤了气而使旧病复发或诱发新病。

6. 膝部要暖。三九时节, 持续寒冷天气, 膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管的收缩, 引起关节疼痛。患者关节滑膜炎或骨性关节炎的中老年人, 更容易引起关节疾病发作或加重。

7. 脚部要暖。科学研究证明, 人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系, 一旦足部受凉, 可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩, 纤毛摆动减慢, 抵抗力显著下降。因此, 冬天要注意足部的保暖, 最好每天睡前用热水泡泡脚, 以防受凉感冒。

8. 餐食要暖。寒冬可常食牛、羊肉御寒, 牛羊肉性温而不燥, 具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效。怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜, 以及紫菜、菠菜等含碘食物。

9. 居住要暖。寒冷的冬天, 如室内温度过低, 老年人易受寒邪侵扰, 导致呼吸系统疾病与心脑血管疾病加重, 产生严重后果。有老寒腿病的人, 冬日也容易旧病复发。 (综合自: 养生中国)