

靖宇中路社区综合为老服务中心内有“宝藏”课程—— 让晚年生活“拥抱”无限可能

■记者 汤顺佳

近年来,上海大力推进社区嵌入式养老,通过盘活存量资源,各街道统筹为老服务,建设了一批与老年人“养、食、居”密切相关的社区养老服务设施,其中,社区综合为老服务中心集多功能、多元化服务于一体,受到社区老年人的欢迎。

要提升老年群体的生活品质,丰富他们的精神生活势在必行。自去年起,控江路街道靖宇中路社区综合为老服务中心开设“快乐颐·善行者”公益课程,为社区老年人的退休“再深造”提供了无限可能,让“活力老人”们得以在退休后,不拘泥于家庭,在社区找到一片更广阔的天地,收获志同道合的伙伴。

“报两个书法班”—— 退休照样“背着书包上学堂”

“写这个‘之’字,最考验基本功。你们看,每一笔都有讲究。”靖宇中路社区综合为老服务中心有一个“银发课堂”教室,专门用于“快乐颐·善行者”公益课程教学。每周一至周五,社区的“大龄”学员们都会来这儿“上学”。

3月12日,周五,是书法班的开课时间。教室里墨香四溢,学员们围成一团,看书法老师王诚真写字。

“这里的书法班有好几个,对学员的需求是有细分的。”学员谈百鸣告诉记者,“我们现在这堂是楷书高级班,等会儿课程结束了,下一堂是行书基础班,我两个班都报名了。”谈百鸣的家人住在控江路社区,但他本人长居江苏太仓。为了这两门课,谈百鸣每周五清晨从江苏赶到上海,单程需一个半小时,不过他觉得很值得,“这里的老师非常专业。我刚退休时,自己练过一阵子书法,但就是写不好,感觉不对。自从来了这里,有老师面对面指导以后,我觉得自己进步很大。”现在,谈百鸣每天吃完早饭就在家练书法,一练就是一上午。练完后,他挑一些自己满意的作品,留着在每周五的书法课上“交作业”。

据介绍,“快乐颐·善行者”公益课程面向社区老年人提供教学服务,内容包括国画、素描、书法、声乐、舞蹈、瑜伽等,一共有19个班。

国画班最为“热门”,目前已有50余名学员。“我们了解到,不少老人在年轻时都有兴趣爱好,比如画画、唱歌、跳舞等,但他们那会儿要工作、照顾家庭,很难抽出时间专心学。现在退休了,有空了,我们就提供这样一个公益平台,帮助他们重拾兴趣爱好,弥补年轻时的遗憾。”中心相关负责人杨巧说。

穿上“橙马甲”—— 赠人玫瑰,手有余香

靖宇中路社区综合为老服务中心的志愿者大多身穿一件橙马甲。然而,记者注意到,每次中心举办志愿理发、健康检查等公益活动时,来自“快乐颐·善行者”公益课程的学员们也会披上橙马甲,在现场开展人群引导、维护秩序等志愿服务。原来,他们的身份不仅是公益服务的接受者,还是给予者。

“你好,先来这里签个到,登记一下信息。”在中心3月的一次志愿服务日上,记者见到了这些热心的居民,平均年龄约64岁,尚且精力充沛,愿意投身社区事务,这是他们的“群体画像”。

“公益课程丰富了我们的退休生活。我参加了舞蹈课和素描课,感觉人也变年轻了。这一年来,我们一直在享受社区提供的免费服务,所以当这里需要我们时,我们义不容辞。”居民李阿姨早就加入了“橙马甲”队伍,中心每次办活动,她都前来“打卡”,“退休后能发挥余热,我们感到很开心,这是一种对社区的反哺、回馈。”

据悉,目前,“快乐颐·善行者”公益课程仍在长期招募学员。有需求的居民可前往居住地居委会报名参加。

相关链接

今年,杨浦计划新建3家社区综合为老服务中心。全市将新增50家社区综合为老服务中心、200个社区老年助餐服务场所,到2022年,全市社区养老服务综合体将达400家以上,社区老年助餐服务场所总量将突破1600家。



“刚种好的多肉一定不要浇水,也不能晒太阳,要将种好的多肉放在阴凉通风处,等5-7天……”近日,新江湾城街道时代花园社区睦邻中心举办了一场多肉植物DIY活动。参与活动的居民们在老师的指导下,“建造”起了一个个“迷你花园”。

■记者 王子亮 张允允

手机禁入课堂,怎么管更人性化?

■记者 高祺

本报讯 今年年初,教育部办公厅印发《关于加强中小学生手机管理工作的通知》,明确中小学生原则上不得将个人手机带入校园。3月15日,记者来到上海音乐学院实验学校开展实地探访,该校通过人性化管理,规范学生在校使用手机的行为,取得了明显效果。

达成“家校一致”

上海音乐学院实验学校是一所九年一贯制学校,全校学生共计2300余名。据不完全统计,此前该校学生手机拥有率高达15%以上,其中高年级学生手机拥有率相对高。在过去,对于学生带手机进校园,学校未作出硬性规定,多以教育引导为主。

手机禁入课堂的第一步,就是要与家长达成“家校一致”。去年下半年,该校召开了一场线上家长会,告知手机管理的重要性,号召家长履行教育职责,加强对孩子使用手机的督促管理,协同育人合力。在教育部发布《通知》后,学校在充分

听取学生和家长的意见基础上,第一时间制定了《上海音乐学院实验学校学生手机管理办法》,规定学生原则上不得将个人手机(包含具有通话功能的电子手表)带入校园。若学生确有将手机带入校园需求的,须经家长同意、书面提出申请,进校后将手机交由学校统一保管,禁止带入课堂。

带手机入校的学生明显减少

眼下开学已有3周,上海音乐学院实验学校内,学生们积极配合,携带手机和智能手表进入校园的学生明显减少了。而确有手机需求的那部分学生也养成了一个习惯:每天进教室的第一件事,就是将手机交到班主任处保存,等放学时再领回。

该校六(5)班学生钱奕菲告诉记者,“由于家住得比较近,平时放学都是直接走回家,以前带手机来学校,第一,方便与爸妈联系;第二,手机是当小区门禁卡来使用的。在知晓学校的规定后,开学前爸妈特意帮我办理了一张卡片式门禁,便

不再需要手机。”

手机不能带入校园,如有突发情况,学生与家长如何取得联系?上海音乐学院实验学校副校长周燕君说,学校提供了班主任热线和德育处直线电话,如学生、家长有需求,可随时用这两种方式与对方取得联系。

“约法三章”,与品德测评挂钩

记者了解到,目前,上海音乐学院实验学校已将手机(包含具有通话功能的电子手表)使用管理办法纳入了学生日常行为规范管理与检查,同时与学生品德测评挂钩。如若发现学生在校内擅自开机、拨打电话、收发信息、玩游戏等行为,均需进行书面检讨,情节严重者将给予通报批评及处分,并计入学生本学期品德测评,取消本学期所有评优资格。

此外,学校也加强了对课堂教学和作业的管理,不允许老师用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业,学生每天需完成的作业都会记录在备忘录上,班主任也会进行批阅。

巡察公告

按照中共上海市委杨浦区委的统一部署,区委五个巡察组于2021年3月15日进驻区委办(研究室、保密办)、区人大办、区府办、区政协办、区委宣传部、区委政法委、区科委、区房管局、区地区办、区科协等10个单位开展为期一个半月的常规巡察。

巡察组将牢牢把握政治巡察定位,紧扣被巡察党组织职能责任,重点监督检查党的理论路线

方针政策和党中央、市委、区委决策部署在基层贯彻落实情况,群众身边腐败问题和不正之风,基层党组织建设,以及巡视巡察、各项专项检查、主题教育等问题整改落实情况等。区委巡察组在巡察期间,将通过听取汇报、个别谈话、受理信访、调阅资料、下沉了解等方式开展工作。

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映被巡察单位领导班

子及其成员和下一级领导班子主要负责人问题的信访举报,重点是关于违反政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律和生活纪律等方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的个人诉求、征地拆迁、涉法涉诉等问题,将按规定转交有关部门处理。

巡察期间,如需反映上述方面情况的,可通过以下方式向区委巡察组反映:

组别	被巡察单位	电话	邮寄地址
区委第一巡察组	区委办(研究室、保密办)	65689912 (工作日9:00-16:30)	上海市A09301号邮政信箱(仅受理2021年3月15日至2021年4月30日的信件,以邮戳为准)
	区府办		
	区地区办		
区委第二巡察组	区委宣传部	25032426 (工作日9:00-16:30)	
	区委政法委		
区委第三巡察组	区人大办	65796570 (工作日9:00-16:30)	
	区政协办		
区委第四巡察组	区房管局	55955041 (工作日9:00-16:30)	
	区科委		
区委第五巡察组	区科协	25032397 (工作日9:00-16:30)	
	区科协		

杨浦区中医医院调整“作息” 试行“打工人友好型夜门诊”

■记者 毛信慧

本报讯 医院通常不开设夜间门诊的,然而对于上班族而言,白天工作繁忙,他们只能选择晚上就诊,晚上就只能看急诊,局限性较大。近日,杨浦区中医医院针对这一需求,“试水”夜门诊模式。部分科室调整“作息”时间,延长门诊至晚上8点,以方便上班、上学族就医。

3月15日晚上6点左右,杨浦区中医医院的针灸推拿科内,医生周旭正在为沈女士进行头部、颈部的按压。沈女士患有颈椎病好几年了,最近常感到头晕不适。经过中医的辩证论治,沈女士被诊断为气血不足。“这主要是工作压力大、在办公室久坐不动、睡眠不好等因素引起的。”周旭建议沈女士每周进行两至三次的推拿治疗,并配合脚部针灸。

周旭擅长手法治疗颈肩腰膝等常见软组织的损伤疾病。以前如果要挂他的号,患者只能白天来就诊。现在他每周都会有几天轮班,坐诊到晚上8点。“我这个病需要长

期治疗,以前因为要请假十分不方便,一般做个两三天就放弃了。”沈女士说,“现在有了夜门诊,对上班族真是太友好了。”

记者在现场看到,来看夜门诊的除了上班族,也有不少家长带着刚放学的孩子来就诊。原来小儿推拿也是科室的一大特色。还在上小学的刘馨怡小朋友最近湿疹反复发作,睡觉时频繁翻身、冒虚汗,于是妈妈带着她来看夜门诊。“这种情况主要还是脾胃虚弱引起的,我们主要采取疏肝健脾、理气化痰湿的治疗方案。”海派小儿推拿传人马红敏医生解释道,可以通过手部、腹部、背部的一些穴位,进行健脾化痰湿的手法操作,会取得比较好的疗效。

据了解,该院夜门诊首批开设的科室以中医特色为主,包括中医针灸、中医推拿,后续还将开设中医内科、中医骨伤科、中医妇科等,以满足更多人群的需求。区中医医院院长张书富告诉记者,下一步医院还将推出双休日门诊和区域班车,为患者提供更加方便的就医服务。