

上海市心理热线962525试运行满月,青少年群体心理援助需求获疏解,专家呼吁:

## 要像关注躯体健康一样关心孩子心理健康

本报讯(记者唐闻佳)昨天是世界精神卫生日。记者了解到,于今年9月1日全新开通的上海市心理热线962525试运行满月,让市民尤其是青少年群体的心理援助需求获得疏解。与此同时,相关专家也进一步呼吁,希望家长要像关注躯体健康一样关心孩子的心理健康。

儿童青少年群体作为推动社会发展的最重要的生力军,代表着希望和未来。同时,儿童青少年时期也是一个“暴风雨”的阶段,很多精神健康问

题始于儿童青少年期,约一半的精神健康问题在15岁前就会暴露,四分之一的精神障碍患者第一次出现精神症状是在24岁前。因此,儿童青少年期是精神卫生医学专家倡导全生命周期心理保健的重要时间节点。今年,我国世界精神卫生日的主题是“青春之心灵,青春之少年”,呼唤全社会关注儿童青少年的心理健康。

在业界,多位学者呼吁,近年来,我国未成年人精神专科和综合医院心理科门诊人数逐年递增,因此,儿童

青少年心理问题亟需引起更多来自家庭、学校和社会层面的重视。上海市卫生健康委副主任张浩给家长的建议是,要为孩子创造良好的家庭环境,及时支持和协助孩子寻求专业帮助。同时,青少年也要主动学习心理健康知识和技能,勇敢地说出自己的心声。全社会则共同为儿童青少年搭建心理健康防护网,同时平等地对待所有精神障碍患者,消除歧视和偏见。

今年9月1日,中小学开学第一天,在上海市卫健委牵头下,由上海

市精神卫生中心、市健康促进中心组建实施的公益热线“962525上海市心理热线”开通试运行。该热线得到了市教委、市通信管理局等多部门的支持,同时整合了各区心理健康热线和精神卫生专业人力资源,为青少年人群和广大市民的心理健康保驾护航。最新统计表明,试运行以来,平均每天接听心理咨询及求助电话110多通。

为让这条心理热线更深入人心,让更多人找到它,962525的标识“心迷宫”也在昨天与大众见面。其主体

是一颗红色迷幻的心形,又似一段长长的电话线,寓意每个人在一生中都可能遭遇困境、陷入心理迷宫,该热线就是助力解开心结、走出迷官的那一份支持。专家希望每个人能重视心理健康,正视心理疾病,积极自助,也勇于求助。

为让公众更深入地了解精神康复者的故事,消除偏见和歧视,上海市精神卫生中心联合全市16家区级精神卫生中心和各街镇阳光心园,共建精神障碍患者作品平台“甜蜜之家”。昨

天,精神障碍患者的作品首次以“康复故事+网络直播义卖”的形式走向公众视野。

“理解每一种痛苦,听见每一个求助,支持每一份热爱。”上海市精神卫生中心党委书记、上海市疾病预防控制中心精神卫生中心主任谢斌说,相信正是这种开放、合作、包容与人性的理念,让上海的精神康复工作一直处于全国领先地位,让精神障碍患者拥有良好的康复资源和平台,也让他们得到更多重返社会、自力更生的机会。

垃圾房变身校园网红打卡点、废物回收机让垃圾分类可兑换积分……

## 上海高校垃圾分类:从“新时尚”到“好习惯”

■本报记者 储舒婷

原本人人避之不及的垃圾房,摇身一变成为校园中的网红打卡点;校园里的高科技设备,让师生通过垃圾分类回收兑换积分并微信提现……新学期,沪上高校全力推进生活垃圾分类减量,垃圾分类成高校师生“好习惯”。

上海最新生活垃圾分类考评数据显示,2021年1-8月,全市高校100%达到了综合平均分90分以上,与2019年相比,相关评分有大幅上升。

《上海市生活垃圾管理条例》实施已有两年,垃圾分类如何从“新时尚”变成“好习惯”?沪上高校通过完善制度规范、加强宣传教育、推动志愿服务等,有效提高垃圾分类精细化管理水平,让高校的垃圾分类实效和学生的垃圾分类意识双提升。

## 垃圾分类成新生入学“必修课”

如今,上海高校均已将垃圾分类

纳入新生入学的“必修课”,来自五湖四海的高校新生在接到录取通知书的同时,还会收到一份同步寄送的“垃圾分类”主题宣传内容。开学后,各高校的大学生垃圾分类志愿服务机构和形式多样的宣传教育活动不断增强师生垃圾分类意识。

复旦大学的新生大礼包中就有一份《复旦大学生活垃圾分类公约》。在入学教育环节,学校将垃圾分类教育纳入新生入学教育课程体系,通过录制垃圾分类专题视频、举办垃圾分类专题讲座等形式,不断强化广大新生的分类意识,学校还在入学考试中加入垃圾分类测试题。

同济大学面向全校本科生开设“垃圾分类与社会治理”公共课选修课,由环境科学与工程学院何晶教授团队讲述固体废物污染控制与资源化的专业知识体系。课程还从社会治理角度,通过启发式、讨论式、情景式等教学方式,让学生真正了解当下垃圾分类的社会意义。

上海建桥学院不仅将垃圾分类编入新生报到手册,与录取通知书一起发放,还将垃圾分类纳入课程体系。2020年起,垃圾分类被纳入新

生的入学教育和形势与政策课,大一新生形势与政策课的第一讲就是垃圾分类专题。

## 智能化设施改造,提高垃圾分类效率

沪上高校有半数以上在暑假期间对垃圾分类的硬件设施进行了改造升级,通过智能化垃圾分类设施改造,提升校园垃圾分类效率。

上海交通大学新建四分类垃圾厢房;复旦大学添置智能垃圾箱、次氯酸钠消毒除臭设备;同济大学建造了新的垃圾分类一体式压缩站;华东政法大学安装湿垃圾减量处理装置、垃圾压缩机、雨污水分流等设施。

同济大学还通过“互联网+”的全新手段,实现可回收垃圾的减量化、规范化、数据化。师生可以把适宜循环利用的废弃物用来兑换积分,也可以投放废电池、过期药物等有害垃圾。目前,校园中33台回收机,每年垃圾回收量超过820吨,全校师生每年通过积分到账、微信提现的方式结算金额达82万余元。

## 多场景实践育人,全方位打造“绿色校园”

高校的每一处场景都是思想的传递,也都承担着育人的使命。在上音校园里,改造后的垃圾集中投放厢房变身“旧料别院”,配上休憩座椅,与校园绿化融为一体。湿垃圾就地资源化无害处理,让这里闻不到一丝异味。今年以来汾阳路校区产生的湿垃圾已实现“零清运”。上海音乐学院副院长侯立玉接受采访时说:“校园的每一幢建筑、每一处景点,都是思想的传递和文化的表达。垃圾分类减量是全方位打造‘绿色校园’的重要举措。”

据悉,上海63所高校112个校区的垃圾分类已实现第三方测评全覆盖,相关部门每季度、每半年对所有高校开展综合评审,并向全市公布测评和评审情况。今年秋季学期正式上线的“上海市学校生活垃圾分类实效监管平台”还整合了本市高校生活垃圾分类的实时数据,各高校每月的垃圾分类情况一目了然,为垃圾分类政策制定和各高校提升垃圾分类管理水平提供数据支持。



▲在上海音乐学院,改造后的垃圾集中投放厢房变身“旧料别院”,与校园绿化融为一体。  
▲沪上高校有半数以上在暑假期间对垃圾分类的硬件设施进行了改造升级,图为同济大学校园里的垃圾箱。

眼睛开“眼”:从护眼开始 医学入“框”:从身边推开

## 开学第一课:开出“医教结合”健康幸福“专列”

——民办上海上外静安外国语小学创办有“幸福感”的学校见闻录

幸福述说

当120急救车驶入校园……



9月1日,是2021学年第一学期正式开学的日子。对上外静小学生来说,也是健康幸福启航的开始。

健康是幸福的基础。“开学第一课”有些特别,伴随着新学期第一堂课的铃声,一辆崭新的、配备目前最先进的5G设备的120急救车驶入校园,一下子吸引了大家的目光。徐雪莉、杨之光两位老师和顾尹婷同学进行了关于突发状况的情景演绎,大家全程目睹了急救车上的医护人员对“受伤”人员的专业施救。急救专家素燕医生面向所有学生,清晰地演示了拨打120急救电话的正确方法,详细讲解了如何做才能更好地配合医生进行现场处理,为被救人员打开生命的通道。学生们近距离观摩了120急救车上的急救设备,并与车上的急救医生进行了面对面的交流。

这是上外静小在启航健康医学博士专家团的帮助下,与上海市医疗急救中心联合开设的“开学第一课”的情景,也是为学生打造以“守护生命”为主题的专属课程。

本次活动得到了上海市医疗急救中心的大力支持,党委书记吴晓东、副书记顾丽萍、党办主任施祺、市卫生人才交流服务中心综合办主任钟彦等亲临现场,为未来的自救自护课程开启了一道生命之门。

以人为本,是社会的根基;以健康为要,是校园的命脉。民办上海上外静安外国语小学在缔造幸福的过程中,始终将师生的健康作为“第一要务”,高举“健康第一”的旗帜,让幸福的师生生活在健康的绿洲里。

健康系在心上,更落实在行动上。学校将教育与医学联姻,精心探索“医教结合”在校园的落地之路。2021年3月,上外静小有幸与由100多位三甲医院的医生组成的“启航新健康医学博士专家团”结识、结缘。崇尚公益,共同的价值观让他们走向一起。

校长周云燕说:“我们的共同愿景是探索医教结合的新路径,通过课程研发与教学创新,培养青少年的健康习惯和医学意识,使其获得追求高质量生活的幸福能力。”

同时,为夯实“医教结合”的基础,学校成立了以“科学学科”教师为主的课程研发团队,梳理了当前科学教材中与健康医学相关的单元内容,借助“启航团”各科医生的专业实力,为小学阶段的儿童构建起基于学科、高于学科的校本化科学课程。

“医教结合”,在上外静小扬起了风帆。

## 破冰 启航新健康医学博士专家团进校园“开课”

阳春三月,一所致力于“幸福教育”的学校有幸与“启航新健康医学博士专家团”相遇。几位专业务实,大爱包容的医生走进了上外静小,开启了课程研发、跨界合作的新航道。3月26日,在“启航团”团长潘俊杰医生的带领下,华山医院风湿免疫科朱小霞等多位专家医生莅临学校,开设了一场“健康大讲堂”,以一种专业的姿态与全体教师见面了。眼科专家高鹏医生为老师带来了关于“干眼症”的科普讲座,用幽默生动的语言指导老师日常护眼方法;肾内科的董睿、林彬两位医生分别从中西医角度为老师们提供了春季提高免疫力的实用提示;心内科的潘俊杰、呼吸科的李明两位医生专业细致地与老师探讨了体检中的关注项目和注意事项。几位专家还为老师开展了一对一的咨询问诊。活动成功,得益于由医生组成的“启航新健康医学博士专家团”和由社会人士、医生家属组成的“保障团”。

今年教师节期间,华山医院潘俊杰、孙传玉、朱小霞、苗青,华山医院北院毛奇琦,第十人民医院李明,同仁医院汪浩,中山医院方颖,上海国际医学中心刘莉、龙泉,上海中医药大学李艺,上海中西医结合医院林彬,岳阳中西医结合医院蒋亚斌等13位资深医生,前来学校为教师提供周到的咨询服务,

让教师倍感温暖。周校长说:“如果说每年的教师节都有一个主题的话,我觉得首先是教师及其家人的健康幸福。‘启航新健康医学博士专家团’的医师们和上外静小的教师们在一起,是很美的风景。每年,我们都可以这样过自己的节日。”

## 加固 跨界项目组 为“医教结合”“开课”

“启航新健康 Meed”项目名称,取自 Medicine+Education 医学和教育的前两个字组合新单词 Meed。上外静小借助“启航新健康 Meed”项目的优势,研制“医教结合”专题课程,旨在通过“医教结合”教育活动,使学生从小树立健康意识,掌握常见疾病的卫生保健知识,养成影响终身的良好健康习惯;通过“医教结合”教育活动,以孩子的好奇心为引导,从孩子的视角出发,在轻松、有趣的氛围中了解相关医学及生理学知识,感受医学的魅力;通

过“医教结合”教育活动,让学生学会如何关注自己的身体,了解基本的医学知识,认识到人的健康是和饮食、睡眠和良好的健康习惯相关,切身感受到医学工作的价值和意义,并用所学的知识来关爱家人和朋友。

经过多次线上线下的研讨,结合儿童的成长规律和认知能力,学校与“启航团”专家确定了研究方向,跨界项目组正式成立了。同济大学附属上海第十人民医院眼科的高鹏医生承担了第一个单元的项目研发,即三年级第一个单元“认识我们自己”。结合当前教育部关注的儿童近视工作,大家一起探索融入“医学视频”、“双师课堂”,基于儿童项目化学习的主题探究。学校三位教

## 第三只眼

■苏军

健康,是基础,是前提,是关键,人人皆知,但基础如何夯实,前提如何满足,关键如何发掘,的确是一道“生命教育”之题,一种“幸福感”之源。

可贵的是,上外静小的解法,是在健康上与专业结缘,在教育上与科学结缘,在“医教结合”上架起了走向幸福的彩虹桥。

## 健康与幸福是“本家”

健康与幸福是“本家”,上外静小的“望、闻、问、切”在“医教结合”上屡出高招,以至于教育的“神、色、形、态”有了幸福的样态。

通力合作,确定方向,持续研讨,实践尝试,形成经验,这样的跨界合作与深度学习糅入了基于学校场域和特定指向的思考,具有独特的意境和韵味。

## 惠泽 一颗“美好生活”的种子“开播”

让学生成为“医教结合”的最大受益者。为了更好地解读儿童,项目组的医生们多次走进上外静小,亲历活动现场,观看英语节原创舞台剧,参加草坪音乐会。医生们置身于学生之中,聆听儿童的声音,感受校园的温度,品味这所学校散发的幸福。“启航团”的专业介入,给学校课程打上了“医学健康”的印记,学习的“期待感”、心理的“舒适感”、成长的“溢出感”,将成为师生在校的“生态”和“常态”,为上外静小将“幸福感”作为师生的校园底色予以根本性的建构和基础性的落实。

燕子校长的话

## 医教整合 幸福之光

■周云燕

教育与医学,都是人学。因此,医教结合,从本质上说,既是育人同途,也是仁者同心,更是融通之道。

医者和师者携手,医术与教艺碰撞,博爱仁心为儿童,医教结合新启航。有幸相遇,不负遇见。将“启航新健康医学专家博士团”新途径,达成了教育与医学的完美融合新境界。

从这个意义上说,“医教结合”,就是一束照进彼此、温暖心灵、照亮前程的幸福之光,这与办一所充满“幸福感”的学校不谋而合,一拍即合。

医教结合,强强联手,引领师生健康生活习惯,致力培养良好健康习惯,携手点亮健康人生!

(作者为语文特级教师、民办上海上外静安外国语小学校长)