

■本报记者 唐闻佳

在社区里可以预约瑞金医院神经内科专家的认知障碍门诊,近来,全市首家社区认知障碍门诊在豫园街道社区卫生服务中心落地。这里还在全市范围内率先把脑健康筛查融入社区65岁及以上老年人免费健康体检,通过量表测定、脑电图检查、基因学检测等筛出高危和疾病人群还能接受三级转诊、社区随访、康复训练的“防、筛、诊、治、康”闭环服务。

不仅如此,“白领”下班后去社区看康复门诊的诉求也能实现了,在打浦桥社区卫生服务中心,近来开启的“夜门诊”受到诸多附近“上班族”的欢迎。

记者近日跟随上海市卫健委走访黄浦区社区卫生机构获悉,黄浦区呈现人口老龄化趋势显著,以及楼宇密集度高、职业人群聚集两大特点。围绕区域人群特点与需求,黄浦区医疗的“宝藏”服务持续“上新”。

做优“为老”大文章,认知障碍防治模式引专家探访

“新年里,我想穿上新衣服,拍张美丽的照片做个留念”“我想吃一口城隍庙的小笼包,想家了”……护士刘静翻开一本相册,对每一名患者的故事如数家珍。这是豫园街道社区卫生服务中心近年来每年新年的“保留节目”——给患者拍新年照。

“豫花园”“保安居”“心灵驿站”“生命树”“豫见”邮箱……这家市中心的社区卫生服务中,一步一景。“我们中心2012年被列为市政府实事舒缓护理项目首批试点单位,2020年建设成为黄浦区安宁疗护中心,这里的许多布置都是我们想努力以终点前的生命赋予更多人性与温度。”豫园街道社区卫生服务中心主任张扬说。

随着全市启动社区康复中心建设,瞄准上海尤其是黄浦区老龄化加剧下的新需求,这家社区卫生机构又开始探索起社区认知障碍康复服务。

今年2月,这里邀请到瑞金医院神经内科王刚教授团队来院开设全市首家社区认知障碍门诊,中心也为此配套组建了由西医、中医、康复、护理、药学、检验、心理等多学科组成的协作团队,并打造出“豫见你”认知障碍训练区、“豫乐汇”老年综合活动区、认知运动示范体验区、生态绿植园艺区、记

忆咖啡馆等,希望帮助老人“感受自然、触碰记忆、体验日常、回归生活”。

以社区为起点的认知障碍防治“豫园模式”一定程度上纾解了既往认知障碍人群“筛而不管、识而无医”的困境,也正因此,这里的工作吸引荷兰、日本的康复专家关注,前来探访。

有人常驻、有灯常亮,社区主动延时服务暖人心

对打浦桥街道社区卫生服务中心主任金迎来说,这一年也迎来许多改变,中心改扩建后,业务用房建筑面积从3916平方米增加到8324平方米,实际开放床位从50张增加到100张,在设备配置上,除了常规心电图、影像、检验、超声、心电监护仪等,还配备了全套智能康复设备、雾化仪、肺功能仪、CT、双能X线骨密度仪、中医诊疗等医疗设备。

“我们中心现在已经是全年无休!”金迎告诉记者,为满足不同人群寻医问诊需求,中心调整医疗资源、延长就诊时间,在原有的中午连续门诊基础上,推出了门诊延时服务,包括工作日夜间延时和周末延时。目前,该中心的“夜门诊”开设有全科门诊、中医适宜技术、康复治疗、护理服务,实现辖区居民上班、上学、看病两不误。

“我们本来以为傍晚5点到晚上8点这个夜门诊时段可能没什么人,结果门口相续前来就诊的患者越来越多,白领下班了来做康复治疗,三小时的门诊时段医务人员非常忙。”金迎很感动,有人总结他们的夜门诊是“有人常驻、有灯常亮”,她说,中心主动延时服务就是希望以优质的服务贴近百姓、温暖人心。

“两个朋友”模式让患者有“医”靠、让医生有支撑

“黄浦区是上海中心城区核心区,截

老年免费体检可筛查认知障碍、白领下班后能去做康复

上海“宝藏”社区医疗服务持续上新



①护士刘静翻开一本相册,对每一名住院患者的故事如数家珍。②豫园街道社区卫生服务中心里,居民正在进行康复治疗。③豫园街道社区卫生服务中心有一个空中花园,由住院老人共同打理,还有一份值日生表。均本报记者 唐闻佳摄 制图:张继

至2023年10月底,全区户籍60岁及以上老年人口占黄浦区总人口的44%,黄浦区人口老龄化趋势很显著。同时,这里楼宇密集度高,职业人群聚集。”黄浦区卫健委主任王炜说,今年4月,上海市人民政府办公厅印发《进一步提升本市社区卫生服务能力的实施方案》,黄浦区结合实际制定了区内提升方案,多措并举夯实社区卫生服务网底。

目前,黄浦区共10家社区卫生服务中心,已建成市级示范性社区康复中心7

家;9家配置CT,最后1家待场地到位后进行CT采购装配。硬件之外,区内始终在考虑一个问题:如何结合区域人群特点、需求,给予社区医疗机构更多赋能?

王炜说,就在日前,黄浦区卫健委与上海交通大学医学院附属仁济医院、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院、上海市皮肤病医院、复旦大学附属肿瘤医院、复旦大学附属妇产科医院、上海交通大学医学院附属胸科医院6家三甲医院进行项目签约,“黄浦区社区专科医联体项目”

全面启动,进一步推进三级医院优质资源下沉。

目前,已有10余名全科医生赴仁济医院、市皮肤病医院进修学习;仁济医院前列腺癌社区筛查工作已在半淞园路、五里桥街道社区卫生服务中心启动;豫园街道社区卫生服务中心正通过一网通办申报皮肤病医院调拨的自制制剂。

王炜表示,黄浦区将构建“两个朋友”医患关系新模式,即“让每个签约

对象有一个家庭医生朋友,每个家庭医生有一些专科医生朋友”,据此进一步畅通精准转诊通道,给患者提供更专业、便捷、暖心的就医体验。

此外,考虑黄浦区职业人群聚集特点,王炜谈到,黄浦区将探索“功能社区”社区卫生服务新模式。比如,探索将社区卫生服务场所从居民区延伸到楼宇,计划在打浦桥街道月光中心和淮海中路街道香港广场开展新一轮“功能社区”建设,使职业人群足不出户即能享受到“身边的健康服务”。

■本报记者 张鹏

“我的儿子是学渣,但是我依然相信,他完全有可能成为国之栋梁,相信他能够有个美好的未来。”日前,青岛某学校家长会上,一位爸爸的发言引发广泛认同。难得的是,这位爸爸对孩子的认可并不盲目,他看到了孩子身上成绩之外的闪光点,并非非常赞赏:“我的儿子心理特别强大,他学习成绩这么差,仍然能吃能喝能睡,连我都佩服他,我是一名高级心理咨询师,他的心态比我还强大。将来走向社会之后,心理强大和情商高是成功的非常重要的因素。”

当这名学生爸爸的高情商发言视频得到全网点赞时,同样为人父母,大家在表扬什么?一条留言戳中了不少人的心:“他只是做错了题,而不是做错了人!成绩不代表一切,只要家长不放弃孩子,孩子就会进步。”

正是这名爸爸传递出的育儿价值观和教育理念让全网点赞——成绩并不是衡量一个人能力和价值的唯一标准,接纳孩子的平庸甚至平庸,同样是对孩子的一种人生托举。越来越多的家长意识到,在人生这张越来越大的试卷上,让孩子拥有积极向上的人生态度、健康的身心 and 优秀的品格比成绩更重要。

■本报记者 吴金妍

家庭教育中最重要的是什么?养娃也有“复制粘贴式”的最佳方程式吗?当家长陷入家庭教育倦怠,该怎么办?培养一名正向阳光的孩子,家长可以怎么做?前天,华东师范大学首期家庭教育微专业开班。这个微专业面向社会开设,请导师教授开课100学时。家长学员如期修满100学分可获微专业证书。开班仪式上,教育学、心理学领域的专家就家庭教育中的误区、盲点进行解读:“小家庭,有大学问!”他们提醒家长:爱与意志是家庭教育滋养孩子一生的财富。

3岁看大7岁看老,家庭关系对孩子成长至关重要

“家庭教育中最重要的就是关系。如果家庭关系出了问题,家庭教育基本上就垮掉了。”华东师范大学教育学部课程与教学研究所教授刘良华举出几个研究案例,佐证家庭教育的重要性。比如,美国学者科尔曼博士的研究报告谈到,影响孩子成绩的主要因素是家庭,而非学校。根据科尔曼的研究,华裔孩子在美国的成绩表现相对更好,并非因为他们就读的学校教育条件优越,而是因为华人特别重视教育。此外,北京大学教育学院

学生爸爸的高情商发言被全网点赞,家长们究竟在表扬什么?

接纳孩子的普通也是对孩子的人生托举

成绩之外的那些特点,或许在人生发展中更加重要

“一道校门其实区分了对学生不同的两套评价体系。”一位上海市特级校长告诉记者,当下教育体系中对学生的评价大多还是基于学业成绩,但学生走上社会后,面对的评价标准多元且复杂。但是随着教育的不断推进以及新一代家长对于成功的多元评价标准接受程度越来越高,“唯成绩论”的教育理念不论在学校还是在家庭都已经开始有所松动。

确实有越来越多的家长已经开始意识到,面对快速发展的世界,单纯比拼孩子的学习成绩、学科知识积累,或许已经不能培养出符合社会发展所需要的“未来人才”了。上海市平和民办学校总校长方玮日前在接受记者采访时就谈到:“不论时代如何发展,自信、强大的心理能力和良好的与人交往能力,都是学生走上社会后应该具备的技能,过去这些

时常被我们所忽略,但在人工智能快速发展的当下,越来越多的家长开始意识到这些品质的重要性。”其实,这位爸爸口中的“学渣儿子”所具有的一些品格,正是对孩子未来发展更重要的特点。

上海市江宁学校政教主任、中学高级教师谭坚琦也发现,这学期开始,学校里真正“零起点”入学的孩子越来越多。“确实有一批年轻家长意识到,单纯地提前学习知识未必适合孩子,从小培养孩子强大的心理、对事物的热情和好奇、健康的体魄才是有价值的投入。”谭坚琦说,这两年她在学校组织大型活动时,也得到越来越多家长的支持。

成绩好坏不能掩盖每个孩子都有独特闪光点

不难发现,对于“学渣爸爸”的各种讨论,都指向一个教育的根本问题:究竟怎样的孩子、学生,才能被称之为“好学生”“好孩子”。“教育其实是一个漫长的过程,但

许多人总是希望立刻看到教育成果,这难免有些短视。”谭坚琦举例说,原本她的学校有一个“皮大王”,学习成绩并不理想,父母“曲线救国”将其送到国外去学习。没想到,独自一人在国外学习生活的“皮大王”却展示了极强的生存能力。“虽然一开始他英语不好,有时候别人说话听不懂,但他开玩笑说‘我脸皮厚呀,可以反复去问’。”谭坚琦告诉记者,这名学生寄宿在一对退休老教师家中,没想到今年年初申请大学时,这对严格的教师夫妇还给他亲笔写了申请知名高校的推荐信,“可见,每个孩子都有其独特的闪光点,只要给他们足够的空间和支持,他们一定会迎来美好的未来。”

中国家庭教育学会常务理事、中国关心下一代工作委员会委员李玫瑾教授日前在2023亚洲教育论坛家庭教育分论坛上就谈到:“只要你努力,你就一定会成功”的说法并不完全成立,尤其是在学习上,每个孩子的天赋不同,要尊重自然,不能强求。”

她进一步表示,而且家长不应因为孩子的优秀与否而区别对待。比如,孩子天赋异禀,家长养育得越好,或许未来会离家越远,因为他的优秀可能要惠及更多人,并且成为国家栋梁。相反,如果孩子资质平平、淳朴善良,家长更应该善待他,因为他会让你感受到更多亲情,甚至在你需要的时候给你更多的依靠和温暖。“两种孩子不分好坏,我们不必与孩子较劲,更为重要的目标是孩子活着且健康。”李玫瑾说。

不缺位的爸爸,眼中才看得到他人的付出和宽容

这段来自家长会上的即兴发言之所以火出圈,还有一个原因是很多人看到这位爸爸身上所表现出对教育者和教育规律本身的尊重。发言中,这位爸爸诚恳地说:“感谢各科老师的辛勤付出和培育,我的孩子竟然有时候也能考及格了。看着我的孩子也在一天天进步,感谢各位家长对我孩子的宽容理解。”

爱与意志是家庭教育滋养一生的财富

华东师范大学首期家庭教育微专业开班,教授开课支招科学育儿

教授刘云杉统计1978年至2005年近30年间北大生源发现,来自农村的北大学子比例从上世纪90年代中期开始下降。原因何在?在刘良华看来,在此期间,越来越多的父母从农村前往城市务工,以期为孩子挣得更好的经济条件。“研究证明,缺失了正常家庭关系的滋养,没有父母的亲子陪伴,足以让一名孩子处于成长的危险之中。”刘良华感慨,当下在城市中,不少父母忙于工作,减少了亲子时间,甚至将孩子交付给保姆。殊不知,对孩子的成长来说,高质量亲子陪伴的价值,远非金钱可以衡量。

“越早期的家庭养育环境对孩子影响越大,它甚至比家庭的财富等因素都重要。”上海体育大学心理学教授贺峰介绍,越来越多的研究表明,6岁之前是大脑发育的关键期。大脑发育的关键期,大脑神经突触的连接只相当于成人的1/4左右。随着年龄增长,这种连接不断丰富,6岁时基本上达到了成人的90%。他提出,所谓“3

岁看大,7岁看老”是有道理的,就是因为到了六七岁时,大脑神经突触的致密程度接近成人。”这段时间,主要抚养人和孩子之间的关系,对孩子一生的情绪情感稳定性影响特别大。”贺峰说。

与其因过高期望而陷入教育倦怠,不如引导孩子找到特长

在专家看来,关于亲子陪伴,不少家长存在误读。相比陪孩子“睡觉、吃饭、游戏、聊天”等日常小事,不少家长将亲子陪伴定义为抓成绩、报名各种特长班、兴趣班等金钱投入。

高成本的教育投入一定是高回报吗?显然不是。华东师范大学心理与认知科学学院教授维维总结:越是孩子抱有过高期望,凡事追求“见贤思齐”的家长,越可能陷入家庭教育倦怠。面对焦虑的家长,他在多个场合反复强调:“你读了个很高的学历,凭什么一定

要求孩子也要复制你的学历?高学历一定能带来幸福吗?”

在望子成龙心态的驱使下,还有不少家长希望通过复制他人成功的教育模式,粘出一个优秀的孩子。那么,成功的家庭教育模式是否可复制?在维维看来,家庭教育不是技能训练,单纯的复制粘贴显然行不通。

他举例说,心理学上有一个成长的十年法则,即一个人只要在某领域没有遗传性的缺陷,那么通过十年左右的深度学习,就能成为该领域的佼佼者。但心理学专家在研究中发现,这种训练并非放之四海而皆准。比如对游戏类、音乐类、体育类的一些能力,如果家长对孩子进行刻意的训练,孩子确实可以比一般人成长得更快。这些领域通常具有相对封闭性、高度可预测。然而,到了一些开放的或偏开放的训练中,刻意的重复训练效果就会大打折扣。

也正因教育表现出的这种复杂性,让不少家长陷入焦虑:孩子何时才会“打

通任督二脉”,未可知;想抄其他家长的养娃作业却发现学不来,即使照搬也未必能学好;对别家孩子见效显著的方式在自家孩子身上失灵了……这种挫败感不仅加重了家庭教育倦怠,也会影响孩子的心理,陷入习得性无助之中。

维维表示,真正有效的家庭教育,是要家长在尊重科学的基础上,考虑如何为孩子个性化设计教育方式。他尤其反对家庭教育中过分强调取长补短。“事实是取长补短未必能补短,有的短板补起来成效甚微。比如有些孩子在语言学习上花费一小时,他的成长幅度比耗费三四个小时补数学短板好得多。”因此,他建议家长与其因“见贤思齐”导致教育焦虑,不如找到孩子的特点,扬长避短,帮助双方建立自信。

好的父母要有点“残忍”,不会对孩子“大包大揽”

现场,也有家长倒苦水:养育孩子

越来越难了!还有家长自认为劳心劳力,却未得到理想的养育结果,久而久之,不仅孩子的心理愈发脆弱,随着年龄渐长,亲子关系也在降温。

“时代不同,孩子变了,社会变了,父母的养育方法也要与时俱进。”在刘良华看来,“心理脆弱”看似是孩子之病,实为父母之病,不少父母不懂得如何做父母。在他看来,好的家庭教育首先是良好的父母感情、良好的家庭氛围。“美好的夫妻关系是送给孩子最好的礼物,这是支持孩子健康成长一生的礼物。”但他也发现,中国家长们普遍存在的问题是,要么过于专制,让孩子备受压抑;要么就是以爱之名施溺爱之事,包容孩子的一切欲望,养育一个“巨婴”。

在他看来,好的父母其实要有点“残忍”,不会对孩子“大包大揽”,也不会为孩子所有的错误“兜底”。家长应当把尝试错误、参与决策以及参与劳动的权利还给孩子。“家长从小征求孩子的意见,长大后他就会拥有主动权、能策划;家长从小让孩子参与劳动,长大后孩子就会有责任感、爱心和意志力。有了爱与意志,孩子就长好了。”

专家们还建议,当父母不知该如何养育孩子时,可以带着孩子走近自然。来自植物、动物的蓬勃生命力也是不言之教。