

“花季雨季”不烦恼,“适宜青春”来帮忙

普陀区宜川路街道计生协开展青春健康教育项目纪实

15 岁的学生悠悠最近的心情变得特别好,以前“话不投机半句多”的老爸,最近似乎能听懂她的语言和她的想法了,与父亲的沟通不再那么困难,几乎不可逾越的“代沟”也正慢慢变小。原来,为这父女俩搭建起沟通桥梁的,正是普陀区宜川路街道计生协开展的针对宜川地区青少年的青春健康教育项目——“适宜青春”。

“适宜青春”的项目名称取自上海话中的“适宜”,希望用“适”合“宜”川青少年的、也让青少年“适宜”的方法,帮助他们正确认识两性关系,掌握青春期健康知识,营造一个开放、接纳、理解、保护的青春期成长环境。这一项目于 2015 年 4 月正式启动,主要面向宜川辖区 14~25 周岁的在校青少年和社区青少年,并以辖区学校八年级的学生作为试点。

“适宜青春”项目主要通过丰富多样的教学形式寓教于乐,倡导青少年学习积极正向的青春期知识,学会正确处理青春期可能遇到的困惑和

障碍。项目在学生中赢得良好口碑。

青春≠颜值,做一个自信的我

经过“适宜青春”的专门辅导,学生乐乐感到获益良多。原来,乐乐自从进入青春期后,就发现自己日渐发胖,胸部突出明显,这是青春期的生理变化。班里的女同学凑在一起总是喜欢谈论模特、明星的好身材和高颜值,看到乐乐发育的身材,都暗地里嘲笑她,令乐乐感到自卑,上课无精打采,人际交往也越来越不自信。针对乐乐表现出的对青春期的不适应问题,一方面“适宜青春”项目的主持人、志愿者以朋友的身份进入乐乐的生活,帮助她一起寻找“发胖”的原因,通过有针对性的训练,提高她处理不良情绪的能力;另一方面,项目志愿者通过集体活动对乐乐和同学的价值观进行引导,营造平等、接纳的成长环境。如今,乐乐的身体素质提高了,心态发生了积极的转变,不再介意别人的眼光,而是充满自信地融入到集体中。

“不能说的情悄悄话”,亲子沟通重在信任

文前提到的悠悠来自一个单亲家庭,她和父亲相依为命。进入青春期后,女孩的生理、心理都发生了很大的变化,可是她觉得男女有别,关于身体发育的问题,实在对她的父亲难以启口。而父亲眼看着女儿进入青春期,又不懂得如何对她开展青春期健康教育,看在眼里急在心里。于是,“适宜青春”项目的主持人和志愿者利用开展“沟通之道”家长培训的机会,与她的父亲进行沟通,缓解父亲的精神压力;同时,志愿者与悠悠保持联系,只要悠悠对青春期知识有需求,就会为她答疑解惑。志愿者以中间人的角色为父女俩制造交流机会,让他们在轻松温馨的氛围中敞开心扉,讨论青春期的话题时不会觉得尴尬。

其实你懂我的心,家庭教育也有技巧

许多父母都会有这样的感受——随着自己孩子的慢慢长大,他们的自主意识变得越来越强。青春期的孩子有自己的想法和观点,甚至有些叛逆,容易与家长产生一些冲突,这一阶段,他们与父母的

亲密度和了解程度会较儿时有所降低。

家长是学生的第一位老师,青春期教育中,家长起到的作用是至关重要的。为了使家长掌握与青春期孩子沟通的有效方法,“适宜青春”在开展“沟通之道”家长培训项目的同时,也将学生家长请入青春健康教育的小组活动,利用暑期开展“青春 Family”亲子平行小组活动,并着重对参与项目的家长开展亲子沟通互动技能方面的辅导。在专业主持人和志愿者的引领下,参与项目的 8 个家庭家长都学习到了换位思考、乐于聆听、分享感受等“对话”技巧。

“适宜青春”项目开展三年来,时刻关注青少年成长中出现的新现象和新问题,不断总结提炼推陈出新,通过拆解问题寻找对策,从青少年的实际情况和需求出发,开展全方位青春健康教育服务,为学生青春期的教育搭建出一个新鲜、趣味、有效的平台。(文中案例均为化名) 普宜

黄浦区计生中心指导 淮海药具仓库合理规范化

3 月 8 日上午黄浦区人口和计划生育指导中心老师到淮海街道社区受理中心检查药具仓库并指导工作。

近期街道药具仓库重新规划并进行了装修。装修后区计生指导中心老师察看了仓库药具摆放是否合理,硬件设施是否达标,免费避孕药具账卡物是否一致,并现场重新划分“合格区”、“待验区”、“不合格区”贴好色标。区里还根据本街道仓库的格局,要求重新制作药具仓库制度。

经区计生指导中心老师的指导,药具仓库工作更合理化、规范化、制度化。

瑞二街道社卫服务中心 协调厘清自取箱管理工作

近日,瑞金二路街道家庭计划指导站在与瑞金二路街道社区卫生服务中心面对面网点的工作联系及接触中,发现卫生服务中心智能机的管理对接存在问题,从中积极协调,厘清责任并有效衔接。由于社区卫生服务中心(总院)二楼的药具自取箱和社区卫生服务中心的面对面网点由不同人员负责,原先的管理模式容易造成责任不清,管理容易混乱。街道家庭计划指导服务站老师将各方召集起来协调,强调自取箱发药员负责“药具收发记录簿”自取箱的登录工作。经过这次协调,厘清了卫生服务中心自取箱各方的责任和工作衔接,使药具自取箱管理工作做到规范和有效。



垃圾分一分 环境美十分

为做好计生家庭的关爱工作,并配合当下垃圾分类的政策,使市民逐渐了解垃圾分类的重要性,增加对垃圾分类知识的了解,掌握垃圾分类的方法,积极参与到垃圾分类的行动中来。3 月 13 日下午,杨浦区优韵社工事务所在大桥街道策划了一场垃圾分类剪纸活动,21 位失独人员参与了活动。

活动现场,社工就“玻、金、塑、纸、衣”的分类回收对环境保护的重要性及利国利民的前景做了详细讲解,教会大家如何分类厨余垃圾、可回收垃圾、有害垃圾,还向大家发放了垃圾分类宣传册,为在场的居民认真讲解垃圾分类现状。剪纸老师教会大家剪出垃圾筒和各种垃圾形状,大家活学活用,将自己剪出的肉骨头、鱼刺、青菜根、衣服、电池等进行分类并准确将垃圾投放



到指定颜色的垃圾桶和“废品大叔”垃圾箱中。

开展此次垃圾分类宣传活动,增强了失独人员对垃圾分类知识的了解,让“绿色、低碳、环保”的理念深入人心,促使社区居民能够积极参与到实践垃圾分类的行动中来,不断提升辖区居民参加垃圾分类的积极性。

通讯员 刘红玲



满足签约家庭的每次需求呼唤 记马桥社区卫生服务中心星级家庭医生王军璋

说起马桥社区卫生服务中心的家庭医生王军璋,居民们一个个都竖起大拇指,赞口不绝。

王军璋服务的马桥居民区是一个拥有近万人的社区,由于王军璋家庭医生团队的优质服务,小区里约有 2900 多名居民与卫生中心签约。王医生的家庭医生团队还坚持每月一次向居民们讲课,根据不同季节,为不同年龄段的老年人讲述防病健体的知识。

今年 36 岁的王军璋医生从江西省赣南医学院临床医学

系毕业后,到马桥社区卫生服务中心工作已经有 11 年了,他连续三年荣获星级家庭医生称号。11 年来,他与病人和社区居民结下了深厚的友谊,为病人诊治的成功案例也为大家津津乐道。一位 90 岁老太太因为胃口不好,经多方诊治均不见效,身体虚弱甚至意识模糊,王医生收治病人后经检查诊断为糖尿病酮症酸中毒,鉴于老人合并慢性心衰,他不断调整治疗思路,终于使患者的病情逐渐好转,直至拔除胃管

恢复糖尿病饮食。王医生治好了老人的“疑难杂症”,从此“王医生有水平、服务好”的评价不胫而走。为了更好地服务社区,王军璋在社区里发了 4000 余张名片并承诺:只要有需求,尽管打电话!

面对居民的好评、同事们的肯定,年轻的王军璋表示,为社区居民治病防病,是家庭医生义不容辞的天职。我要以百倍的精力和热情,投入到提高社区居民健康水平的“惠民事业”之中。 通讯员 冯联清

“自我救护,关注健康” 延吉新村街道为失独家庭举办急救讲座

延吉新村街道辖区失独人群具有人口密度高,老龄化较严重的特点,为强化失独老人自我救护意识,提高失独老人自我救护能力,3 月 13 日下午,优韵社工事务所延吉工作站邀请了辖区内 43 名失独对象,在延吉社区第四睦邻中心多功能厅,开展了以“海式急救法及家庭创伤包扎”为主题的专题讲座。

整场活动由持有专业救护师资质证书的韩老师主讲,主

要以知识讲解与现场实践相结合的方式,力求使对象通过讲座能进一步了解急救知识和技巧,能在有需要的时候,将所学知识用于实践。

活动结束后,叔叔阿姨们同计生办工作人员说,他们没有孩子,学习急救与包扎对他们来说很重要。万一有什么事情,可在第一时间先紧急处理,再等待救护车救援。对这类既实用,又符合实际需求的活动,希望以后能经常开展。 通讯员 陈晓玲

关爱女性健康 提高自我保健意识

黄浦区借三八国际劳动妇女节积极开展系列宣传活动

为大力宣传国家避孕药具免费发放政策,提高广大妇女保健意识和健康水平,推动免费避孕药具宣教活动,黄浦区各街道纷纷结合自身实际,开展了丰富多彩、贴近群众、形式多样的宣传活动。

南京东路街道在大沽路开展了“美丽永驻,健康拥有”关爱女性健康,知情选择药具主题服务活动。此次活动让广大育龄群众更好地了解避孕节育知识,免费药具发放途径、知情选择等相关知识,提高自我保健意识和生殖健康水平。

外滩街道联手社区卫生服务中心在综合为老服务中心举办了“妇女生殖健康”知识讲座,50 余名女性朋友聆听了这场讲座。雷医生倡导女性朋友要定期做妇科体检,关注自身健康,要关爱生命,始终保持愉悦、快乐的心情。

半淞园路街道普益居委和瞿四居委通过有限的场地分别开展了免费避孕药具免费发放和政策宣传活动。活动通过发放宣传资料、设立咨询台等方式开展,向广大育龄群众宣传了优生优育、生殖保健、育龄妇女保健、避孕药具品种等知识,同时还向育龄人群免费发放了免费避孕药具,使科学、健康的生育、避孕观念深入人心。

淮海街道各居委药具干部欢聚一堂,开展关爱妇女健康知识座谈会。他们以妇女节为契机,提供了一个相互交流、相互学习平台。大家通过健康知识解读、自身经历分享、正确合理养身等方面,共同呼吁妇女同胞关注自身健康,培养科学文明健康的生活方式。

打浦桥街道服务办联合街道妇联在大同居民区开展“打浦新女性、绽放馨生活”公益活动。活动现场为居民提供艺术鉴赏、健康咨询、计生政策宣传等服务,并借助免费避孕药具展示箱将现有的免费避孕药具品种、使用方法及领取方式介绍给广大女性。

小东门街道开展“两病”筛查活动,针对育龄妇女对“两病”筛查防治知识的不足,感到陌生,知晓率低的问题,让大家了解“两病”筛查的目的,做到早发现、早诊断、早治疗,增强妇女健康意识,爱护自己的身体。

老西门街道乔家栅居委在辖区内开展了一场以“关爱女性健康生活”为主题的药具宣传活动,活动中居委药具干部向辖区内的妇女同胞详细介绍了目前的计生政策及避孕节育的重要性,让广大妇女同胞更加深入地了解生殖保健及避孕节育的相关知识,提高了她们的自我保健意识。

据统计,黄浦区各街道在系列宣传活动中,共发放免费避孕药具 640 余盒、宣传资料 250 余份、接受免费健康咨询 110 余人。