

华泾镇社区卫生服务中心通过心理干预帮助失独家庭“抱团取暖” 让双亲走出阴霾

中秋佳节是个阖家团圆的日子,但对一个特殊群体——失独家庭来说,这个节日意味着的是更多的哀痛。“每个节日都是清明节,别人全家团圆时,我们只能捧着孩子的照片和孩子团聚。”马阿姨 70 多岁了,自从两个儿子都因心脏原因永远地离开她后, 马阿姨的生活“陷入了永久的黑暗”。不仅如此,老伴的脾气也愈来愈暴躁,时不时还动起手来, 原本相依为命的两人,竟成了同一屋檐下“最熟悉的陌生人”。

成立团体心理干预小组

这样的家庭, 仅在徐汇区华泾

镇就有 41 户,其中 60 岁以上的 22 户。2014 年 4 月初,华泾镇社区卫生服务中心与华泾镇计生协会携手, 为 39 位失独家庭成员提供了肝功能、B 超全套等 15 大项的健康体检, 并建立了家庭健康档案,安排家庭医生签约。

如何帮助这些家庭走出阴霾,成为当时还是华泾镇社区卫生服务中心副院长金辉华思考的课题。2014 年 7 月,由中心 2 名国家二级心理咨询师和计生协会志愿者在华泾社区文化中心开设的“今年夏天我们有个约会”团体心理干预小组成立了,首批固定服务对象 12 户家庭,固定服务时间每两周一次。

感受到抱团取暖的力量

第一次活动没有人主动说话,服务对象拒绝目光接触,不修边幅,精神状态极差。姬文慧是全科医生,“开始我们都觉得做不下去了,我们没有经验。”姬文慧告诉记者,她在第三次团队活动时,放了英国招牌喜剧《憨豆先生》,“但是电影看完,没有一个人笑。”

从 2 人结对交流,到小组交流,给失独家庭一个安全的环境,对他们无条件关注,让他们感受到支持。慢慢地,小组活动成为这 12 户家庭最期盼的聚会,终于在半年后,“失独”这个始终避讳的词开始

得到正视。

吴阿姨觉得自己受益最大:失去女儿,自己又由于严重的骨质疏松多次骨折。患有严重抑郁症的吴阿姨,一度想结束生命。自从参加到团队中,吴阿姨感受到了抱团取暖的力量。一次,吴阿姨半夜觉得头疼, 她就发微信给姬医生,“当时已经晚上 12 点多了,没想到姬医生马上就给我回了微信。”这让长期觉得孤独无助的吴阿姨觉得有了可以信任、能够帮助自己的人。如今,吴阿姨显然已经是这个小团队中的“领袖”。而更多的成员心情开朗了,来参加活动都笑眯眯的……

宣泄积压情绪重拾希望

金辉华说:“让失去独生子女的父母重新掌握社交技能,重拾希望,这就是失独家庭团体干预小组存在的意义。”通过失独家庭团体小组干预,在“共同感受”的作用下,随着组织的形成,他们原有的积压情绪得以宣泄, 并倾向于把对原有遭遇的关注转向外界。随着社会功能的不断恢复,失独父母的社会适应从小组内向外界跨越。“现在他们已经能很好地和外界交流, 而且充满了正能量。希望我们可以和他们一起把这份能量传递给更多的失独家庭。”

通讯员 姚丽敏 本报记者 袁玮

申城文明施工 测评报告出炉

测评 80 分以下的工地只有一家

本报讯 (记者 杨玉红)今日,上海市建设工程文明施工社会测评工作领导小组办公室公布了上海市建设工程第四次文明施工社会测评报告, 本次测评 80 分以下的工地只有一家。

今年七月和八月中下旬,上海市民巡访团分别对本市 16 个区县共 160 个在建工地文明施工状况进行了实地巡访测评。本次测评 80 分以下的工地只有一家:由纪亮(上海)房地产开发有限公司建设、南通四建集团有限公司施工的中信泰富朱家角新城 B5 地块。

该工地存在的主要问题:一是工地大门未按规范设置;二是部分工地围墙不规范,用钢管、围网简易搭设;三是围网积灰严重、发黑,有的掉角、破损,有的甚至脚手架“赤膊”无围网;四是施工现场扬尘严重,现场通道未硬化,路面浮灰厚;五是裸土没有覆盖,甚至堆土成山超过围挡高度;六是砂浆干粉筒仓未封闭;七是工地排水系统瘫痪,工地大面积积水;八是工地安全通道没有标识。



宠物猫展

日前,一场名为“喵星人侵占地球”名猫展登陆环球港, 200 多只各个种类的猫咪将与市民零距离接触。展出现场包括免费领养猫咪的集市、猫咪 cosplay、喵星人相亲角、猫咪科普知识展出、亲子彩陶涂鸦等。活动旨在培养人类与小动物间的感情,促进和谐生存的理念。展出将持续至 12 月。

图为小朋友与猫近距离接触

本报记者 张龙 摄影报道

台风送清新 申城空气优

本报讯 (记者 郭剑烽)台风“莫兰蒂”和“马勒卡”不仅给申城带来了风雨, 也带来了连日的好空气。这两天,朋友圈里纷纷晒起了傍晚的蓝天白云美景。从 9 月 14 日至今天的 5 天,申城已连续 5 天空气质量达到一级优的水平。根据预报,今明两天本市还将持续这样的清新好空气, 本周总体质量也将保持优良。

台风“莫兰蒂”给本市带来了明显降雨, 彻底给申城来了个大扫除,把脏空气洗濯干净。而台风“马勒卡”则带来大风,而且还是东南沿海最清新的风。根据长三角区域环境空气质量预报, 今明两天, 长三角继续受台风外围影响,整体优到良。本周三,长三角受弱气压场控制,中北部良到轻度污染,南部优到良。9 月 22 日,长三角受高压控制,整体以良为主。9 月 23 日, 长三角处于入海高压后部,中北部以良为主,南部优到良。整体来说,长三角整体空气质量优良,市民可尽情呼吸好空气。

乘大巴 多家客站可“互动换乘”

浦东 6 家长途客运站今起预售国庆客票

本报讯 (记者 张欣平)国庆节即将来临,为方便旅客出行, 交运巴士浦东东站长途客运公司下属东站、南汇站、川沙站、高桥站、崇明陈家镇站、长兴站今起预售至 10 月 7 日的全线长途客票。

今年国庆黄金周,7 座及以下小型客车将免收高速公路通行费,

预计东站公司下属六站 9 月 30 日将迎来国庆首批客流出行高峰,预计发送班次 3800 班, 发送旅客近 5.5 万人。客流最高峰预计将出现在 10 月 1-2 日, 回程高峰则在 10 月 6-7 日。

为加强与长途客运南站、西站及沪太路站的互动配载, 为旅客换

乘提供方便, 东站公司在现有班线的基础上, 特增加了江苏泰兴、泰州、扬州、淮安、海安、如皋以及安徽旌德、湖北英山共 8 条班线,旅客在东站公司下属六家客运站及南站、西站、沪太路站任一站点购票后,即可免费乘坐短驳车送至乘车站点上车。

【聚焦上海购物节】

长宁区 推出 5 大板块 42 项主题活动

本报讯 (记者 袁玮)“创享生活 魅力虹桥”——2016 上海购物节长宁活动于 9 月 10 日-10 月 9 日在长宁区主要商圈、商业街和各大商场举行。本届购物节长宁活动由“会商旅文·新联动”“品质生活·

新体验”“社区惠民·新发展”“智慧商业·新平台”“时尚风情·新感觉”5 大板块组成,共推出 42 项各具特色的主题活动。

购物节期间, 高岛屋百货上海高岛屋三周年庆——Fun Shanghai

乐趣上海将如约举办, 高岛屋百货将举办“上海风情展”。愚园路(江苏路至定西路路段) 将联合十余家店铺共同参与 ART 愚园生活美学街区活动, 虹桥南丰城在购物节中将呈现“芝麻街欢乐中国秀”。上海世

贸商城举办微影格瓦拉动漫嘉年华活动。尚嘉中心举办 FUN·喜剧节。此外, 菜管家推出沪上本地水果天天特价; 易果生鲜推出易果生鲜特惠专享; 华宁弘基生活中心举办的心情玫瑰园微笑天使活动,利用线上朋友圈传递心意。2016 年中山家电节, 苏宁云商长宁路店推出各种智能家电和新奇特产品。

淀山湖 “昆曲王子”任旅游形象代言人

本报讯 (记者 范洁)青浦旅游形象代言人揭晓、朱家角水乡音乐节十年庆典、青浦质造品牌之旅……2016 上海淀山湖旅游购物节日前开幕,为期一个月的系列

活动,全方位呈现“绿色青浦、上善之城”的独特魅力。

开幕式当晚, 出生在青浦的国家一级演员、享有“昆曲王子”美誉的昆曲艺术家张军出任青浦旅游形

象代言人。今年恰逢朱家角水乡音乐节十周年庆典, 邀请格莱美奖得主等国际乐坛大师与本土中坚力量同台,47 支乐队带来 20 余场演出。

今年淀山湖旅游购物节打造

“青浦质造品牌之旅”,推出徐泾国家会展中心、上海商业特色区赵巷商圈、青西三大古镇、品牌企业工厂店等一批购物、娱乐、休闲活动地。此外,大观园赏桂之旅、练塘古镇购物休闲游、金泽庙会等项目,吸引市民品味传统手工艺,发掘古镇新貌。

中秋雨连绵 游园减三成

本报讯 (记者 金旻矣)中秋阴雨连绵,阻碍了市民逛公园的雅兴。记者从绿化部门获悉,中秋三天小长假期间,全市 165 座公园共接待游客 107.3 万人次,比去年同期减少 31.05%。9 大收费公园共接待游客 9 万多人次,比去年同期减少 20.53%。

不过,小长假最后一天天气晴好, 各大公园游客量现最高峰。据悉,各公园中秋期间举办了内容丰富、形式新颖的活动,如辰山植物园的“花好月圆情系辰山”中秋特别活动、草坪音乐演奏、芳香植物识别体验,静安公园的 2016 丝绸之路国际静安文化年——奥地利文化周、长风公园的首届上海长风科普集市、方塔园为游客赠送月饼、嘉定区汽车博览公园的 AMEI 世界小丑嘉年华等,为市民营造了浓厚的节日氛围。