

回家途中总有感动、喜悦和绷不住的泪流

长三角观察**南京**

同样的归心似箭,却有着各自不同的故事

浙江上线“学生心理服务工具包”

新华社客户端浙江频道1月6日电(记者 俞苑)如何在感染高峰之下应对各类考试?如何在“宅家网课”与“线下教学”的切换中缓解心理压力?近期,浙江发起“守护心灵绿码”专项行动,上线“宅家学生心理服务工具包”,邀请浙江省科学技术协会、浙江省中小学心理健康教育指导中心、浙江省心理卫生协会等单位的权威专家,为学生家长普遍关心焦虑的问题“支招”。

专家表示,新冠病毒长期在全球范围内传播,使人类的情绪问题日益突出。新冠病毒本身会引发一定的心理障碍,已经阳康的人有相当一部分过于敏感和小心,暂无感染的人也同样会出现莫名的焦虑。应对这些问题的关键是“增强免疫”,从精神卫生的角度来说,沉着冷静的思考,释压应对的意义不言而喻。

浙江省心理卫生协会理事长赵国秋说,1月6日至8日,浙江高三学生将迎来高考“首考”。在目前疫情背景下,同学们有的刚刚被感染过,有的可能还在感染过程中,疫情叠加考试压力,心理问题会被放大。

“期待性焦虑对学生心理健康的杀伤力是最大的。”赵国秋说,建议学生们跟父母来一次开诚布公的家庭讨论,稳定自己的预期,然后按照最优的路径去实施。在考前24小时可以不再复习,以放松的姿态投入考试。一定要照顾好睡眠,可以通过深呼吸的方法助眠,必要的时候求助心理医生。最后,要不断进行积极的自我暗示,有效缓解高考带来的心理恐惧、焦虑抑郁等问题。

杭州师范大学心理系教授傅素芬说,“居家+网课”的过程中,亲子冲突有可能会大幅增加。特别是受网络使用频率的增加,“网瘾”问题会一直缠绕着影响家庭关系处理甚至成为诱发危机事件的导火索。

首先,家长应懂得“尊重”。“尊重不等于认同孩子的想法、做法,而是先听听孩子怎么说。家长应客观表达自己的担心,而不要直接批评或指责。”傅素芬说,其次,家长应引导孩子自主管理时间和任务,要根据孩子年龄调整监督的手段和方法,强调作息规律。家长要学会及时表扬,引导孩子看到进步的过程比成绩结果更重要。

正在拿着福字拍照的赵先生来自山东济宁的金乡,已经在南京工作了十多年了。过去三年都没有回家过年,他笑盈盈地告诉记者,今年的返乡之路特别顺畅,等回到家第一件事就想放个烟花庆祝一下,然后和家人坐在一起包包饺子唠唠嗑,享受久违的团圆日子。

同样三年没有回家的杨女士,今年难得赶个早,在春运首日就赶回老家安徽黄山,她一个人就带了三大件的行李,里面是自己包的饺子,买的水果,都是自己对家人浓浓的思念。“回去最期待一大家子从各地赶回去,热热闹闹地一起做肉丸子,打年糕,迎接新的一年到来。”

22岁的葛洋典之前在苏州读大学,去年6月毕业后来到南京工作,在幼儿园做保健老师。她的老家在山西,四个小时高铁路程之后,在傍晚到家,那时她的父母会做好一桌菜等着她。这是她工作后的第一个春节,她笑着说,自己一早就把单位发的年货统统寄回了家里,“再也不是空手回家了!”

在站内大厅的电子大屏幕前,有一位披着军绿大衣戴着格子帽子的六七十岁老人,正一边对着手里的纸质车票,一边仰着头在屏幕里查看车次信息。老先生姓徐,来自徐州贾汪,常年在南京打工,是城市的一名“保洁员”。最近放假了,昨天一早他就来到南站窗口购票,想赶上春运的“首班车”。他乐呵呵地告诉记者,等坐上高铁一个多小时后,就能回到家里和老伴团

苏州

爱心奶奶2000份“爱心礼包”温暖返乡务工人员

1月7日,2023年春运正式拉开帷幕。扬子晚报记者在铁路苏州站候车大厅看到,苏州青年蓝天救援队志愿者们将2000多份装有面包、方便面、牛奶等的爱心礼包分发给正在候车的返乡农民工。据悉,这2000多份爱心礼包出自苏州一位不愿留名的老人,她捐出自己5万元积蓄请志愿者帮忙采购爱心物资,送给返乡务工人员,让他们在回乡路上感受到来自苏州的温暖。

这位低调的热心奶奶表示,临近岁末年初,很多常年在苏州打工的农民工即将踏上返乡的路程。“我看到他们背着大包小包,有的为了省钱路上都舍不得吃午饭,心里很不是滋味。我就想拿出自己的积蓄给他们买点吃的,让他们回家路上不要饿着肚子。”她拿出5万元现金交给志愿者,希望能帮忙采购些食品,给返乡务工人员送去一份关爱。

带着爱心奶奶的嘱托,苏州青年蓝天救援队志愿者们立刻来到超市,采购了矿泉水、方便面、面包、牛奶、火腿肠等食品。“这些务工人员长途跋涉,因此准备了水和牛奶可以补充水分,方便面、面包、火腿肠等可以用来垫饥,也可以补充些营养。”苏州青年蓝天救援

聚了,临近春节,这些天他们的任务就是置办各色年货,期待着远在湖南的儿子回到家里一起过个团圆年。

“儿子一直想回来,今年终于能如愿,每年就是春节前后这段时间能和家人待在一起。”谈到这里,原本还一脸笑意的老人不禁低了头有些哽咽,可能是心疼在外辛苦打拼的孩子,或是积攒了许久的思念,徐先生还是忍不住红了眼睛流了泪,他往上扯了扯口罩,一边感叹道:“在外忙活一年,就希望每到这时候能全家团圆,新的一年全家平平安安健健康康。”

候车室里,还有不少带着孩子的返乡人,黄女士也是其中一位,今年她的返乡小伙伴是三岁的可爱女儿。今年铁路儿童旅客也要进行实名制管理,黄女士告诉记者,自己在实际买票时体验非常方便,只需在网络购票时勾选携带儿童,填写小孩的身份信息即可。

黄女士是“新南京人”,来到南京念书后,就留在这里从事电子行业的工作,已经在南京生活十多年了。她的老家在安徽蚌埠,搭乘高铁只需要40多分钟的时间就到了,黄女士告诉记者,虽然返乡路程不远,但也有两年多没有回去了,自己很想家。“今年能够带着女儿一路平安地回家过年,特别地开心。”

记者从铁路南京站获悉,1月7日发送旅客约13万人次,其中南京南站9.3万人次;南京站务公司下属汽车客运站(“三站一点”)共计发送班次537班,发送旅客近6000人次。

队队员吉华介绍,为了可以帮助更多人,经过精打细算的挑选,每份爱心礼包配备了2瓶矿泉水、1盒牛奶、1袋400克的小面包、2根火腿肠和1桶方便面,一共采购了2000多份。

1月6日晚上6点,采购的相关物资从超市运送到青年蓝天救援队基地。“一共有四五百箱的货,东西多、时间紧,我们召集了20多名队员,连夜将2000多份爱心礼包分装好。大家从晚上6点一直忙到凌晨12点半,才把所有的食品物资分装完成。”苏州青年蓝天救援队队员沈庆凯介绍,1月7日春运首日,满载着爱心的礼包送到苏州火车站,现场分发给返乡务工人员,帮助老奶奶达成她的心愿。

记者在铁路苏州站看到,春运首日,青年蓝天救援队的志愿者们穿梭在候车大厅,将一份份爱心礼包送到即将踏上火车的返乡农民工手中,并给他们送去新年祝福。“大爷,这是苏州一位爱心人士捐赠的,您拿着路上吃,祝您新年快乐!”“谢谢!太感谢这位苏州热心奶奶了!”“苏州真是太暖了!”接过爱心礼包的返乡旅客们纷纷感激地说道。

萱越 顾秋萍 据《扬子晚报》

安徽铜陵:乡村医生守护独居老人健康

连日来,安徽省铜陵市义安区东联镇14名村医走村串户,上门对各村的独居老人进行健康监测,确保他们平安地度过疫情高发期。

经统计,东联镇共有独居老人246人,镇政府将这些独居老人全部纳入镇、村、卫生院三级包保体系,村包保干部每日电话随访,村医每日上门随访。

屈彦 据新华网

