

晨报记者 荀澄敏

何往的城市

人民城市人民建
人民城市为人民

人们常说一座城市如何对待最柔软的群体,是这座城市软实力的最好体现。作为全国最早进入人口老龄化且老龄化程度较深的城市,上海始终不遗余力地做好为老服务。15分钟生活圈的建设,一座座拔地而起、功能完善的社区为老服务中心,就是最贴心的证明。

同时,伴随着数字化的发展与升级,各种各样的智能化设备也正在悄然无息地进入其间,如何让智能化真正为老服务,而不是增添负担,上海正在用润物细无声的方式,探索实践着“智慧养老”的方方面面,让时代发展的红利同样惠及越来越多的上海老人。

无人驾驶送餐车驾到 可口饭菜送老人手上

智能化匹配适老化,上海探索实践“智慧养老”

用科技提升幸福感:
无人驾驶小车送暖心午饭

自从前两年老伴过世,70岁的覃奶奶就独居在徐汇苑小区内。子女放心不下老人的那一餐饭,便为母亲预定了社区的送餐服务。

上午11点刚过,覃奶奶的手机收到了一则短信,提醒她可以下楼拿午餐了。一米多高的无人驾驶送餐车跟普通电动车并没有太大差异,车身上有个电子显示屏,下面还有可以拉开的“舱门”,里面放着热气腾腾的午餐套餐,覃奶奶熟练地刷卡打开门,取出了自己的午餐。

原来,这个小车是最近上线的无人驾驶配送车,外表呆萌的它每每在小区里行走,总能引得不少人来“研究”一番。这个时候,无意间赶了一把时髦的覃奶奶总是会主动给他们普及送餐车的相关功能。

别看小车不大,但肚量很大,可以容纳100余份餐盒。根据预设的路线,小车每到一处配送点都会提前给老人发送短信,提醒老人下楼拿饭。经过这段时间的试运行,不少老人都摸准了小车的“脾气”,总归会提前几分钟下楼等它。

小车的拥有者是龙华街道滨江水岸邻里汇的运营方,负责人张琳告诉记者,传统的人工配送使用的是泡沫保温箱,春秋两季问题不大,夏冬两季在温控上多少有点不足。所以,街道采购了无人驾驶的送餐车,来解决保温问题,为老人们提供更可口的饭菜。而对于一些腿脚不便的老人,随车而行的工作人员也会将午餐送到老人手中,“毕竟送餐车只能在平地运行,还不具备上楼功能。”

她说,和传统配送相比,无人驾驶送餐车的配送效率更高,提供的餐食质量也更高。个别老人一开始可能担心自己操作不来手机,试运行下来,发现其实也就收个短信,反馈还都比较好。

冷飕飕的冬日,有什么比一份热腾腾的午饭更能暖胃暖心的呢?

让智能装备来“说话”:
养老管家“关照”老人健康

老年生活除了一餐饭,健康管理也十分重要。很多老年人患有慢性病,如何实现家门口的就医,智慧医疗的建设正在各处开花。

陈霞,是家住普陀区长寿路街道的蔡奶奶的专属养老管家。每天



社区无人驾驶餐车的配送效率更高,受到老年人欢迎。/晨报记者 荀澄敏

打造智慧养老服务新体系 让老年人收获更多幸福感

数字时代,为老服务也必将乘上智能的东风。

以普陀区为例,“十三五”期间,普陀老年人口净增6.4万人,老龄化率达到了41.05%,为此,普陀区建成了29个社区综合体,为老年群体构建了“15分钟养老服务圈”。

“数字化转型+养老”怎么做?因地制宜。普陀区率先发布了首批智慧养老应用场景需求清单,落地了一批聚焦养老服务的数字化应用场景,如借助人工智能和物联网的“家庭病床+居家护理”数字化应用场景,为老人送去了数字生活的新福音等等。

在与普陀毗邻的长宁区,老人们只要输入自己的身份证号,就能找到离家最近的助餐点,查到心仪的养老院有没有空床位……这是长

宁区着力打造的“长宁区智慧养老信息平台”,也被老人们亲切地称为“没有围墙的养老院”。

无论是区域养老机构,还是社区服务设施,在平台上都能找到。同时,区属平台与市级平台紧密对接,实现相关数据库互联互通,有效促进养老服务供需有效对接、管理精准高效,为建设全人群覆盖、全天候响应、全方位服务、全过程监管的智慧养老服务体系提供有力支撑。

在上海,你会发现:越来越多的基层政府正在以一种老年人的视角来审视与设计,让“智能化”匹配上“适老化”。细节,从来都体现城市的温度。对于细节的讲究,体现的正是“人民至上”的核心,智能化的升级与转型,老年人收获的会是更多幸福感。

早上,陈霞都会打开奶奶的健康管理档案,看看老人的血压是否正常,室内的活动记录,而后打电话向奶奶询问当天的身体状况。

这一切智能化的实时记录,则依赖于安装在蔡奶奶家各个角落的智能设备。书桌上的一台全程健康信息采集仪,可以自行测压等功能,所有的体征监测数据都会记录在案,如果一旦出现异常,养老管家便会及时跟进;客厅的电视柜上,一个巴掌大的感应器,只要有人从前经过,后台数据库就会产生数据记录;卧室里,智能床垫还能检测到老人睡眠以及

心跳等情况,等等。所有智能设备中,蔡奶奶用的最多的功能,还属“一键呼叫”服务:按‘1’是打给医生;按‘2’是打给女儿;按‘3’是听养老管家的温馨提醒,如天气预报、实时新闻和注意事项等。

得益于政府在智能化养老方面的投入,蔡奶奶所享的这些养老服务统统都是免费的。传统的“人盯人”难免有疏漏的情况,独居老人、高龄老人出门不便,如何让智能装备来替老人“说话”,既是数字时代新的发展趋势,也能更精准地在供需双向搭建沟通桥梁。



“萌娃”们小手挥舞着长剑,在老师指导下训练。/校方供图

学校课后服务花样多 学生们减负不减快乐

探访宝山区多所学校,实地了解双减政策落实情况

见习记者 乔一萌

“嘿哈!嘿哈!”冬日的下午,宝山区长江第二中学(以下简称“长江二中”)拔河比赛正在欢乐进行。

“课后服务时间为学生们提供了更多体育运动的平台,让学生们有足够的空闲进行运动,收获健康与快乐。”长江二中学校长陈利斌介绍,自11月起,学校组织全体学生进行“冬锻”,利用每天早上的二十分钟,让学生们参加跳绳等运动。12月起,学校开始利用周五的课后服务时间,验收“冬锻”成果,举行体育比赛,拔河比赛就是其中一项。

记者了解到,双减实施以来,宝山区积极贯彻落实双减政策,各校“各展神通”,为学生搭建优质平台,让学生们“减”作业而不“减”快乐、“减”负担而不“减”成长。

课后服务课程富有特色

在宝山区第三中心小学室内击剑馆内,记者看到学生们穿着专业的击剑服,分成“花剑”队、“重剑”队和“佩剑”队三拨队伍,在老师指导下进行训练。“萌娃”们的小手挥舞着长剑,状态认真而充满活力。

“我们将教学的创意和老师的心意融入课后服务课程,希望学生们通过课后服务课程,得到全面发展。”宝山区第三小学校长龚荣称,学校为了满足不同学生的需求,在课后服务课程的安排和师资利用上动足脑筋。

“我们希望学生们在课后服务课程中,能接触到击剑这类比较特别的体育专项课程,就通过第三方机构引进师资进行授课。”龚荣表示,击剑课一引进进校园,就受到许多学生欢迎,报名人数爆满。

宝山区许多学校为了满足不同孩子的不同需求和不同兴趣爱好,都开发了多样而富有特色的课后服务课程。

宝山区永清路小学根据家长和学生的不同需求,开设了足球、击剑、乐高、儿童画创作、象棋等各种社团活动,并让所有老师加入看护队伍,参与课后服务课程看护工作。

宝山区教育事务服务中心学生事务部部长沈华明表示:“在各校的课后服务课程段内,我们期望看到‘百花齐放’的状态。课后服务课程,应该是学校‘五育并举’的延展,是学校的第二课堂,是学生全面发展的又一阵地。我们希望学校能更主动地去探

索,构建课后服务的各级各类课程,真正利用好这多出来的2小时。”

确保学生课业压力可控

双减之下,如何设计管理作业,以达到提质增效的目的?

“我们对老师布置的作业安排进行严格的统筹。”长江二中学校长陈利斌称,学校要求,所有年级学生的数学作业,都不带回家,必须在学校课后服务课程段内完成;地理、历史、道德与法治、生命科学四门课的作业,要求在课内完成;英语和语文两门学科,加起来不超过一小时(高年级不超过一个半小时)。

“这样可以确保学生们的课业压力是可控的,回家之后,他们也不会有太大的作业负担。”陈利斌表示。

宝山区第二中心小学有一个线上评价平台,名为“大拇指”,专门对学生进行各方面的评价,学生表现出色,即会被老师授予一枚“大拇指”奖章。如今,学校将作业管理工作与“大拇指”平台相结合,让学生的作业表现可看可控,让教师的作业安排可评可控。

“学生在作业中获得足量的‘大拇指’的话,就有机会在明年的儿童节上,有获得骑马绕操场‘兜圈’的机会。同时,这个平台也让校领导能看见,各位老师是如何对学生进行作业评价的,方便学校对老师进行进一步的引导。我们希望通过这一系列的评价机制、奖励机制,让作业高质量布置、高质量完成。”宝山区第二中心小学校长谈莉莉介绍。

全员导师制增学习动力

“邱老师!真的很感谢你!您对孩子的付出,我们看在眼里,记在心里。”宝山区第二中心小学的邱琳老师近日收到这条短信,是她作为导师结对的一名孩子的家长发来的。这名孩子以前十分淘气,但经过邱琳不断地鼓励和教导,现在已经“乖巧”很多。

谈莉莉表示,学校年轻教师居多,在推行全员导师制的过程中,学校会让邱琳等“老”教师“带头”,带领年轻教师做好导师工作,“现在,导师们会建群,一起探讨对孩子的教育问题;每逢课间,导师们还会找孩子们谈心交流。每一位导师都很用心。”

“全员导师制,让孩子的学习更有效率和动力了!”长江二中一名七年级的家长如是评价学校的全员导师制。