

酷暑送清凉

“三福院”的长者安然度夏有妙招

□ 记者 徐喆衍 陆翔

近期,上海持续高温,为保障院内长者们的身心健康,上海市徐汇区第三福利院(以下简称“三福院”)精心对接老人的需求,落实暖心消暑举措,为长者安然度夏保驾护航。

下午 2 点,三福院厨房内有不少忙碌的身影。一边,工作人员正把熬制好的绿豆汤搬上餐车,清洗干净的勺子、碗,一一用保鲜膜包装放置好;另一边,拿出当天送达的新鲜西瓜,切成大小均匀、摆放整齐的西瓜块,大伙分工明确、有条不紊。

按照楼层,工作人员推着车,开始为老人分发绿豆汤、西瓜(如图),让老人在休闲纳凉中感受到温情。对于卧床、行动不

便的高龄长者,护理人员会将消暑品送到床边,还特意询问老人的口味,要不要加糖、加多或加少,确保每位长者都能吃到可口的食物。

而午休后的一些长者还会聚在一起,正好边吃着消暑的西瓜、绿豆汤,边聊聊近期的生活。“陈阿婆,你最近好像胖了呀。”“喝了绿豆汤,这块西瓜就有点吃不下了。”“这个西瓜好吃的,又甜又爽,辛苦你们了。”……长者们边吃边笑着说。除了准备消暑的西瓜、绿豆汤,三福院还在院内大厅准备了水果花茶,让下楼休闲的长者们可以享受到不同的花茶品种。“从每一位老人来到我们这里,我们都会去了解

他的口味。夏天,很多老人会没有胃口,那么我们要想办法去调整菜品,绿豆汤、西瓜、酸梅汤等,给他们开胃。看着老人在我们这里吃好吃胖了,我们会觉得特别开心,很有成就感。”三福院的食品安全管理员汪青笑着介绍道。

据悉,三福院每年的防暑降温工作早已开始,全面检修空调、风扇,完成空调清洗作业,确保居室和公共空间通风顺畅;加强护理人员对长者的巡房频次,密切关注长者身体、精神状态,也会配备藿香正气水等防暑药品,做好高温中暑应急方案,全方位守护长者夏季健康安全。



点滴关怀暖人心,三福院始终秉持以人为本的理念,根据季节变化和长者实际需求,持续优化养老服务细节,守护长者平

安、健康、舒爽度过盛夏。就像边吃着西瓜、边连声赞扬的费老伯说的:“吃好、住好,在这里每天都是开开心心。”

打造家门口的认知症友好港湾

凌云街道两大专属服务空间落地

□ 记者 李冠宇

为破解认知老人居家照护难、大众认知不足、专业服务供给不足等民生难题,近日,凌云街道聚焦“一老”重点民生,落地两大认知症友好专属服务空间。两处空间分别设在老沪闵路 875 弄闵朱党群服务中心、龙州路 488 号拾艺汇,搭建起集早期筛查、日间疗愈、家属帮扶、科普宣传于一体的全链条暖心服务网络。

闵朱党群服务中心认知障碍支持中心划分多处功能空间,全方位贴合认知长者身心需求。适老化居家模拟区完整还原居家生活场景,摆放护理床、适

老餐椅、无障碍轮椅、收纳柜体与休闲沙发,墙面张贴改造科普海报,社工与党员志愿者现场讲解居家防跌倒、防走失改造方案,手把手演示各类辅具使用,居民还能免费咨询改造建议。

一旁的益脑康复走廊设置感官、记忆、逻辑、动手四大趣味游戏关卡,搭配科普学习墙,方便轻度认知长者日常开展脑力训练;走廊里的二十四节气植物标本墙借助自然手作舒缓情绪,用熟悉的乡土风物唤醒老人深藏的记忆。“人生回甘”怀旧疗愈室布置原木桌椅与绿植,

墙面挂满老上海影像,定期开展老歌传唱、老物件分享、花艺手作等活动,依靠怀旧疗法舒缓长者焦虑低落情绪,也为大家搭建日常社交的小平台。

拾艺汇认知友好服务分点的特色在于户外五感疗愈花园,也是社区认知症友好建设的核心户外空间。这里融合园艺疗法与五感刺激疗法,专门适配阿尔茨海默病、轻度认知衰退长者。相比室内训练,自然环境能够有效缓解躁动、抑郁、游走等常见症状,通过视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉多维度温和刺激,延缓认知功能退化,也

给长期紧绷的照护家属留出喘息放松的空间,形成室内康复搭配户外疗愈的完整服务模式。

据悉,凌云街道联动辖区共建单位、敬老志愿服务队,常态化提供陪伴陪护、上门走访、辅具租借、便民代购等公益服务。下一步,街道将持续优化两处认知症友好阵地的服务内容,不断完善认知障碍社区关爱服务体系,用精细化、有温度的养老服务,提升老年群体与照护家庭的获得感、幸福感、安全感,为上海老年友好城市建设交出凌云特色实践样本。

同样配置的笔记本,隔一天报价就能多出千元?内存条价格较去年暴涨三倍?近日,电子产品“涨价潮”的话题甚嚣尘上。记者为一探虚实,来到了徐家汇商圈。

上午十点,徐家汇百脑汇商场内不少学生、家长停在柜台前反复比对价格标签。联想 Think 专柜每台展机旁都贴着新旧两张价签,价差一目了然。门店经营者吴鹏向记者介绍,目前热门游戏本调价节奏最快,前一日咨询的机型,隔天就可能加价千元。

“我们提前囤货想抵消成本上涨,但同配置机型和去年暑期相比依旧差了 2000-3000 元,后续配件价格还在走高,整机售价还有上涨空间。”吴鹏坦言,进店咨询的客人没有变少,但成交率大幅下滑。一名陪同选购电脑的大学生告诉记者,当前价位对预算有限的“学生党”并不友好,很多身边的同龄人看完报价后也都决定暂缓采购。

今年 6 月,因内存和存储芯片成本持续飙升,苹果正式宣布上调 iPad 及 Mac 系列产品价格。区别于其他品牌频繁小幅调价,苹果调价间隔久、单次涨幅更大。门店负责人李洋表示,此前充足库存缓冲了涨价冲击,库存消耗完毕后门店正式跟涨。“iPad 均价上涨约 1000 元,Mac 笔记本涨幅接近 2000 元,销量下滑十分明显。去年暑期日均能卖出十台设备,现在单日销量直接减半。”

记者现场了解到,存储配件价格每日浮动明显,一款 1TB 固态硬盘单日报价差可达数十元,同配置组装电脑五天内报价上涨 300 元。不少企业客户批量采购预算大幅超标,只能搁置设备更新计划。

在百脑汇多个柜台,记者观察到消费者的选择呈现鲜明分化。部分家长将孩子学习用商务电脑视作刚需,5000-8000 元的购机成本在承受范围内,简单了解配置后便直接下单。

多位卖场商户达成共识,本轮存储涨价行情短期难以“降温”,今年年底前价格大概率维持高位,部分经销商预判涨价周期至少持续一年。有商户现场给出省钱方案,有装机刚需的消费者可复用旧设备内存、硬盘,仅更换其余硬件减少支出;无紧急使用需求的市民,建议延后购机。

□ 记者 张旺 张婷 陆海捷
商家建议：非刚需，再等等
电脑一周涨价近千元，内存一天一价

科普惠民 以赛促学

徐汇心理卫生服务行业职业技能大赛精彩收官

□ 记者 李瑾琳

第二届上海市徐汇区“徐家汇杯”心理卫生服务行业职工职业技能大赛决赛,近日在徐家汇街道党群服务中心举行。大赛致力于以 AI 赋能、科普惠民、技能比拼、行业共建为核心,以赛促学,打造全市心理卫生服务行业从业者高质量职业技能交流展示平台。

据了解,本次赛事设

置徐汇区社会心理咨询师、全市心理健康服务人员两大赛道,吸引近 70 名持证咨询师、校园心理教师、社区心理从业者同台比拼。在脱口秀展示环节,来自不同心理机构的选手,通过演讲的方式,讲述他们的职业经历和心得感悟。

据了解,徐汇区于 2024 年成立全市首家心

理咨询行业工会联合会,积极为提升行业整体专业水平搭建平台。同时,还组建了一支志愿者联盟队伍,深耕职场赋能、女工关爱、亲子健康、婚恋辅导等四大核心内容,积极响应职工在职业发展和生活中的需求。

大赛当天,徐汇区心理咨询行业工会联合会志愿者行动完成新老成

员交接,新一届志愿服务队将持续推进心理服务“四进”行动,常态化走进企业、校园、社区、家庭,把专业心理服务送到职工群众身边。本次竞赛中涌现的一批优秀选手还获聘徐家汇街道“社区心理顾问”,未来,他们将扎根基层,为居民提供更加精准、便捷、持续的心理健康服务。

本次活动由徐汇区总工会、上海市心理卫生服务行业协会、徐家汇街道党工委共同举办。