



拥有28张技能证书,在读第二本科,坚信学无止境

金牌护理员假日工作学习两不误

今天早上7点刚过,张小勤就骑着助动车出门了,50分钟的路程,要在8点钟前赶到位于宝山区高境镇的宝易护理站。她说:“虽然公司没有排我的班,但长假里有好几位护理员休假了,我作为照护主管,主动要求每天值守做机动,哪家的老人临时有需要就去哪家。空下来的时间,我就坐在站里看书学习。”

读懂老人“这本书”

2018年,40岁不到的张小勤从江苏农村来到上海,一头扎进了家政和护理行业。7年里,她收获了上海开放大学首届家政专业本科毕业文凭,还有健康管理、康复理疗、养老照护评估、认知障碍照护、收纳整理、插花等28张职业技能等级证

书。她是2024年上海市五一劳动奖章获得者,还被评为2025年全国“百姓学习之星”。上周,这位“金牌护理员”又多了一个身份——上海开放大学首届养老本科专业新生。

为老人做做家务还需要读大学?张小勤表示,每一位老人都是一本厚重的书,需要护理员耐心翻阅,读懂字里行间的密码,而找到打开密码的钥匙,便是不断地学习。她说:“我曾经服务过一位特别节俭的老人。第一次去她家就发现水槽里放了个面盆,水龙头像打吊针似的往下滴水。家人说破嘴皮劝她不要这样做,但老人依旧我行我素。于是,我真诚地对她说,‘奶奶,一看您就是个特别会过日子的人。我想问问,您家有闲置的水桶吗?一会

儿我把洗毛巾的水存起来冲马桶。’奶奶一听,脸上立刻露出了找到知音的笑容。那天的服务结束后,我没有着急走,而是拉起了家常,指着水龙头说,‘奶奶,水龙头如果总这么一滴一滴地滴水,里面的垫片特别容易坏。我算过一笔账,换个新龙头得花好几十块钱,反而更浪费了。您看,咱们用桶存用过的水,既省了水费又保护了龙头,这才是最划算的办法。’奶奶欣然接受了我的建议,亲手关紧了水龙头。因为我用的是她最看重的‘划算’逻辑,才赢得了她的理解与认同。”

看懂老人“晴雨表”

“我陪伴过一位重度抑郁的老人。当聊到《红楼梦》里的一个典故

时,他说了上两句,我一下子接出了下两句,老人的脸上瞬间洋溢出笑容,让我放下手头的工作陪他继续聊下去。此后,每次我去他家工作,他都要掐着时间与我聊读书论人生,慢慢地,老人变得健谈和开朗了。我也很开心,平时读过的名著终于派上了用场。同时,这也让我明白,老人不仅需要生活上的照料,更需要心灵上的慰藉。”

将专业课里学到的知识融会贯通后,张小勤逐渐形成了一套自己独特的服务方式。她说:“我总结出首次进老人家门上中下‘三看’。一是看天花板与灯光,光线亮不亮、是不是柔和,有没有刺眼或昏暗的地方;二是看老人的脸色是红润还是苍白,眼神是明亮还是浑浊、神情

是安详还是焦虑,床头柜上的水杯是否在伸手可及的位置、当天的饭菜动了多少,这些细节都是老人身体状况的‘晴雨表’;三是看地面是否平整干燥、家用电器的接线是否凌乱、拖鞋是否防滑。只用十几秒就能完成的‘三看’,让我迅速掌握了老人的生活环境和身体情况,从而为接下来的护理服务增加安全系数。”

这几天,张小勤在出门前会往手提包里塞进几本专业书和习题册。“中午空闲时我会抓紧学习,年底前还要去考一张高级公共营养师证书。我越来越发现,大都市里的老人都很注重养生,一日三餐也很讲究营养。只有把知识技能学扎实了,我们才能提高为老服务的质量。”她说。 本报记者 王蔚

社区换“红装”



2025年国庆佳节,沪上小区换上红火“新装”。松江区昌鑫花园小区,以“团圆、吉祥、欢乐”为主题来装点社区,让市民沉浸在喜庆祥和的节日气氛中。

本报记者 陶磊 通讯员 姜辉辉 摄

徐家汇社区食堂长者生日会氛围足

全场齐唱生日歌,年轻的工作人员头上戴着爱心造型的头箍,举着“祝你生日快乐”的灯牌、推着大蛋糕登场,营造出一片欢乐的氛围,让旁边围观的市民禁不住赞叹“这简直是‘海底捞’式的生日啊!”——昨天中午,在徐家汇街道社区文化活动中心大厅里,一场规模不大却温馨欢乐的“家国同庆,岁月生辉”

迎国庆长者生日会活动吸引了许多围观者,一起分享这些与共和国同一天生日的老人们的喜悦。

唱生日歌、切蛋糕、吃蛋糕,除了这些过生日必备的环节,活动还为这些高龄的独居老人和孤老特别安排了互动游戏。中午时分,当一碗碗冒着热气的长寿面从相邻的社区长者食堂被端到老人们手中,老

人们脸上洋溢着满足而幸福的笑容。“平时不想做饭了就去长者食堂,好吃不贵还健康,今天这碗生日面特别香!”杨大爷一边吃面一边夸赞。这一刻,温情比汤面更热,关怀比香气更浓,这不仅是最质朴的生日礼物,更是社区大家庭最真挚的关怀与祝福。

本报记者 孙云

杨浦平价菜直通车供应长假餐桌

本报讯(记者 孙云)国庆、中秋双节到来,家家户户进入采购旺季。近日,杨浦区商务委组织商贸集团在杨浦小世界、国和1000、百联滨江等8个社区点开“平价菜直通车”,把价格实惠、新鲜安全的蔬菜送到市民家门口。

9月26日8时许,杨浦小世界的外广场上就排起了长队。青菜、番茄、

花菜等多种蔬菜整齐摆放,众多居民前来选购。“这个空心菜和黄瓜都只要1.5元/斤,新鲜又便宜,比菜市场便宜一半多!”居民胡阿姨高兴地说。

惠民定价的背后,是“政府补贴、企业让利”的模式,即政府补贴一部分、企业承担物流及运营成本。上海阳普菜市场经营管理有限公司副总经理孙薇说:“为确保实惠

精准直达老百姓‘菜篮子’,我们直接对接产地和批发市场,中间少了两三道环节,这样不仅降低了成本,也保证了蔬菜品质新鲜。”

目前,各点位平价菜销售量总计已达5.78吨,平均每千克蔬菜仅售3.98元,已有2300余人次市民采购。据悉,这一活动将持续至10月10日,完整覆盖国庆、中秋双节。

静安区297家文明单位联动

“静美企成”引领文明创建全域升级



今年以来,静安区在文明单位“学思想 见行动”主题活动的实践中,始终以精神文明建设为抓手,通过机制创新、项目引领、阵地拓展等多种方式,推动区域文明单位将党的创新理论转化为服务发展、惠及民生、融合共治的生动实践。

静安区积极探索文明创建新路径,成立全市首个“静美企成”文明单位创建联盟,吸纳成员单位297家,以8个领创单位和项目为抓手,实施“静美领创”行动,推动文明创建从“单点突破”向“全域联动”转变。行动聚焦数字赋能、新质生产力、网格化服务等重点领域,打造了一批具有示范性的项目,如“花神有约·静美文化传承”“宣讲传声·静美凝‘青’聚力”等,实现文明共创、资

源共享、发展共赢。

在典型引领方面,静安区通过TED演讲、集体访谈、短视频等多种形式展现文明单位风采,组织“静”力量代表宣讲城市文明倡议,发挥先进典型的示范引领作用。同时,编撰《静安区新时代文明实践案例精选》,开设“学思想 见行动”优秀案例专栏,推动各单位互学互鉴、共同提升。

文明创建不仅要建机制,更要树品牌、见实效。静安区以“项目化”推动“品牌化”,鼓励各单位打造“一单位一品牌”。上海九百(集团)有限公司组建青年宣讲团,设计3条“Citywalk”城市漫步路线,由青年宣讲员带领市民沉浸式感受静安文化脉络。同时,持续打造“九百讲坛”品牌,成为凝聚职工、推动发展的重要平台。上海大宁资产经营(集团)有限公司以“花朝节”“荷花游园会”为载体,将传统文化与商圈消费深度融合,活动期间大宁公园

客流量超65万人次,商圈客流同比显著增长,实现文旅商体展联动发展。聚水潭等“两新”组织开展电商授课,赋能企业把握数字经济发展机遇。这些举措不仅丰富了市民文化生活,也让文明理念在参与中传递、在体验中深化。

阵地建设是文明创建的重要支撑。国网上海市电力公司市北供电公司打造“红色济阳”新时代文明实践站,挖掘电力发展红色历史,弘扬劳模精神;推出“电力满‘格’”惠民服务项目,推动供电服务与社区治理“双网融合”,让电力服务更有温度、更贴心。

下一步,静安区将持续发挥“静美企成”文明单位创建联盟资源优势,统筹推进文明培育、文明实践、文明创建工作,加快实现从“城区塑形”到“城市铸魂”的转变,在“润物细无声”中让文明的种子在人们心中扎根,凝聚向上向善的力量。

本报记者 赵菊玲



新民随笔

科技的色彩

董纯蕾

不知从何时起,人们热衷于用“黑科技”来形容酷炫、耀眼的高新科技。于是乎,每每有科技主题的论坛、展览、会议举办,便会在新闻报道和社交媒体的反馈中看到一堆“黑科技”标题,仿佛满城尽是“黑科技”似的。而一个表达新奇意象的词儿用多了,难免会让人产生大惊小怪的审美疲劳。事实上,生活中水涨船高的科技浓度,无处不在的人工智能,早已司空见惯。

忍不住去网络上溯了个源,究竟什么才是“黑科技”。原来,这个词源自日本动漫,在原作设定中指代“非人类自主研发”和“认知颠覆性”,带有强烈的幻想色彩和虚构意味。科技带给你的“观感”,仅仅是带有强烈视觉冲击力的黑色吗?

会是金色的吗?前不久闭幕的2025浦江创新论坛上,可控核聚变成为全场最热的名词。浩渺宇宙之中,绝大多数恒星能量来源于其核心的核聚变,包括太阳。在中国科研团队自主创新的

加速推进中,“人造太阳”进入产业“读秒期”。2045年前后,上海有望建成首个50赫兹百万千瓦级的激光聚变电站。人类终于离实现商用聚变电站的梦想越来越近了。这应该是一个金光灿灿的梦想吧?又或者,因其天然低碳的环保属性,会被形容成“绿色科技”。

方兴未艾的人工智能,作为信息科技的代表,常常被描绘成蓝色的。而天马行空的量子科技,或许会是紫色的。再比如,表观遗传学等生命科学与生物医学的全新领域,让人联想起充满活力的橙色和未来感十足的银色。

科技到底是什么颜色的?你一定有不同的答案。忍不住又问了一下大模型,得到的答案是:科技本身并无“应该”的颜色,其颜色象征是技术属性、文化语境、品牌策略共同作用的结果。所谓的“黑科技”,有时难免沦为商业营销的套路。货真价实的高新科技,应该是色彩斑斓的,不是吗?