

构建新型婚育文化

青岛市卫生健康委员会
青岛早报 联合主办



青春,是人生中最绚烂也最易迷茫的季节。当成长的困惑悄然来临,谁来为孩子们点亮引路的灯?9月7日上午,一场别开生面的“开学第一课”在即墨区书香小学礼堂内温情开讲。由即墨区卫生健康局、区教育和体育局、区计划生育协会及区精神卫生中心联合主办的“青春健康进校园”活动,为该校500名刚踏入新学年的学生送上了一份特殊的“成长礼”——一堂关于身体、心理与安全的青春健康必修课。

一堂课解开“成长的烦恼”

即墨区面向全区中小学开展“青春健康进校园”活动

从身体发生的变化聊起

上午9时30分,即墨区书香小学礼堂内座无虚席。与往常的语数外课堂不同,今天讲台上悬挂的主题横幅“青春健康·你我同行”格外醒目,台下的孩子们眼中既充满好奇,又略带羞涩。

“同学们,你们有没有发现,自己的声音变粗了、个子长得快了,或者心里开始有了不愿说给爸妈听的小秘密?”讲座伊始,特邀主讲嘉宾——省级青春健康教育师资、即墨区精神卫生中心儿少心理科主任范程程用一连串贴近生活的提问,瞬间拉近了与孩子们的距离。她没有使用晦涩的专业术语,而是从“身体悄悄发生的变化”聊起,将青春期生理发育、心理波动、情绪管理等原本敏感的话题,拆解成一个个生动易懂的“成长故事”。

范程程指出,10—14岁是青少年身心发展的“暴风骤雨期”,也是价值观塑造的关键窗口。她不仅详细讲解了青春期第二性征的发育常识,纠正了同学们对“月经”“遗精”等正常生理现象的错误认知和羞耻感,更着重强调了“心理边界”这个概念,“尊重自己的身体,也要尊重他人的边界;学会说‘不’是自我保护的第一步。”通过剖析校园交往中真实的案例,她告诉孩子们,真正的朋友关系不是一味迎合,而是建立在平等和尊重之上。当遇到让自己不舒服的肢体接触或



『开学第一课』为新生送上『成长礼』。主办方供图

语言冒犯时,要勇敢、清晰地向老师和家长求助。

为青春撑起“长效保护伞”

“网上认识的网友约你见面,应不应该去?”在互动答疑环节,范程程抛出的现实情景题,引发了全场大讨论。起初还略显腼腆的同学们逐渐放下了包袱,纷纷举起小手,争相发表自己的看法。

除了单向讲授,活动还穿插了情景模拟和心理小游戏。在“安全距离体验”环节,老师邀请几组同学面对面站立,通过逐渐拉近距离来感受人际交往的“舒

适区”,让同学们在切身体验中理解了尊重他人空间的重要性。整场讲座在轻松、开放、尊重的氛围中进行,掌声和笑声不时响起,原本“敏感”的青春期话题,在专业的引导下变得阳光而自然。

这场活动并非一次孤立的讲座,而是即墨区深耕青春健康教育体系建设的一个缩影。记者从现场了解到,自2024年起,即墨区已成功承接并开设了中国计划生育协会青春健康“沟通之道”家长培训项目以及“生命之舞”青少年参与式课程等全国试点项目。这些项目通过师资培训、家长沙龙、同伴教育等多种形式,将青春健康教育的触角从学校延伸

空巢不空心 暖“信”在身边

即墨区大信街道织密独居老人“关爱网” 打通服务“最后一米”

在即墨区大信街道,独居老人的生活正悄然发生着变化。安全有人守护、吃饭不再发愁、就医更加方便、精神有了慰藉——一幅老有所安、老有所乐的生动画卷正徐徐展开。近年来,大信街道在区民政局、卫生健康局及计生协的指导下,聚焦独居老人急难愁盼问题,通过健全服务机制、优化服务供给、凝聚服务力量,全方位织密织牢独居老人“关爱网”,以实打实的暖心举措,真正实现了让独居老人“空巢不空心、独居不孤独”。

机制先行 构建全方位保障体系

做好独居老人关爱工作,机制是基石。大信街道首先从摸清底数入手,深入开展“敲门行动”,对辖区1290户70岁以上独居老人(含近百名计生特殊家庭)建立精细化档案。根据年龄段、健康及生活状况,将老人划分为“红、黄、绿”三类,实施“特别关注、重点关爱、常规关怀”三级动态管理,并对应执行每周、每半月、每月差异化的上门探访与电话随访。这一机制确保了老人异常情况能被早发现、早干预。

同时,街道探索就地就近帮扶,依托党群服务中心设立关爱站点,提供政策咨询、帮办代办等“一站式”服务。通过发动邻里、网格员、党员中心户下沉,构建起“日常探访、需求收集、认领落实、精准帮扶”的闭环流程,让独居老人“就近有人管、身边有人帮”。在资金保障上,街道创新“财政投入+慈善补充”模式,每年列支专项经费,2025年以来已投入约50万元。此外,发挥中国人寿计生家庭保险兜底作用,并通过成立“慈爱公益协会”,引导企业热心



上门慰问老人。受访者供图

公益,累计惠及困难群众2000余人次。

精准施策 回应老人现实需求

面向独居老人的服务,精准是关键。在安全方面,大信街道坚持“技防+人防”双管齐下。街道出资17.6万元,为所有独居老人免费安装火灾烟感报警器、一氧化碳监测器,并统一接入“视消云”智慧监管APP,险情可第一时间推送至监护人和村庄联系人。同时,定期组织消防、应急等专业力量入户排查隐患,即查即改。2025年以来,街道实现了独居老人居家安全事故“零发生”。

针对“就医难”与“吃饭愁”这两大痛点,街道依托大信、普东两个基层卫生院,

深入推进家庭医生签约服务,定期上门开展健康查体、用药指导、慢病管理,实现“小病不出门、慢病有管理”。为解决吃饭问题,街道建成5处中心养老食堂,农村70周岁及以上老人享受6折就餐优惠,叠加街道补贴和上级补助,原价8.5元的套餐老人仅需自付1.1元。目前签约助餐老人210余人,累计助餐达7.6万余人次。

精神关爱同样不可或缺。街道创新“心理疏导+社会融入”模式,联动青岛市技师学院师生,开展农村独居老人情绪评估与疏导服务,累计服务200余人次。依托党群服务中心、“暖心家园”等阵地,常态化开展书法绘画、棋牌娱乐等集体活动50余场,并鼓励身体健康老人参与社区志愿服务,推动独居老人从“受助者”转变

到了家庭和社区。

“青春期教育不能只靠学校里的一堂课,它需要家庭的理解、学校的引导和社会的支持。”即墨区计划生育协会相关负责人表示,“我们致力于打造‘校—家—社’协同育人机制,让专业的心理健康服务、科学的性教育不再遮遮掩掩,而是成为青少年成长路上的‘标准配置’。”

构建青少年健康护航网络

活动在热烈的掌声中落下帷幕,但即墨区对青少年健康成长的守护从未止步。据透露,下一步,即墨区计生协将继续联合卫健、教育等部门,推动“青春健康进校园”活动常态化、制度化,计划年内覆盖全区所有中小学校。同时,将依托社区服务中心和家长学校,开设更多面向父母的“沟通之道”培训课程,帮助家长掌握与孩子谈论性与成长的技巧,真正构建起全方位、全周期的青少年健康护航网络。

正如范程程在讲座最后所说:“青春不是一道需要跨越的坎,而是一段值得欣赏的风景。我们今天的努力,就是希望每一位同学都能带着知识和勇气,坦然地、健康地、安全地走过这段最美好时光。”在这座充满活力的城区,一场关于爱与责任的守护行动,正在悄然织就一张温暖而坚韧的保护网,为青少年的向阳生长筑牢坚实保障。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦

为“服务者”,实现老有所乐、老有所为。

多元共治 凝聚关爱服务合力

独居老人关爱是一项系统工程,需要汇聚各方力量。大信街道搭建“暖‘信’红色助联体”综合救助平台,组建“信企惠”爱心企业队伍,吸纳慈爱公益协会、祥泰社会福利中心等48家机构参与,形成了覆盖生活照料、医疗健康、精神文化等多领域的助老服务矩阵。先后开展“暖心行动”“银发剪爱”“亮居暖心”“爱心敲门”等公益活动600余次,帮扶困难群众4200余人次,定向慰问独居孤寡老人1300余人次。

党员力量在关爱服务中发挥了先锋模范作用。街道打造“信为者”无职党员设岗定责品牌,设立“老年群体帮扶岗”,组织1757名无职党员与独居老人“一对一”结对,落实每周上门探视,严格执行健康、饮食、起居、需求、安全“五必问”服务标准。帮扶成效被纳入党员量化积分考核,有效激活了无职党员履职活力,提升了服务效能。

巾帼力量同样温柔而有力。由女村干部、女党员组建的60余人“信大嫂”巾帼志愿服务队,发挥女性“心细、善沟通”优势,为独居老人提供代买代购、健康监测、陪伴谈心等“零距离”照料430余人次,用温柔力量筑牢了独居老人幸福保障防线。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦