上海健康医学院把心理课“开”进海岛

探索大中小学心理健康教育一体化新路径



时报记者 李婷

“把手给我,慢慢走。”蒙着眼的学生把信任交到同伴掌心,操场上响起一阵欢呼。11月6日,上海市崇明区横沙中学、横沙小学的操场上,来自上海健康医学院的6名大学生志愿者带着120名中小学生体验“盲行信任之旅”等团体游戏。队旗上按下的彩色手印、蒙眼同行时的相互扶持、奔跑协作中的齐声呐喊,让信任与责任在游戏中自然生长。

这是“‘荷’你同行 润心成长”心理科普活动的一幕。当天,上海健康医学院辅导员团队携大学生志愿者登上横沙岛,把主题讲座、团体辅导、心理科普集市一起送到海岛学生身边。活动由上海健康医学院学生工作部(处)与横沙中学、横沙小学联合主办,上海健康医学院荷之韵辅导员工作室、人文素养提升辅导员工作室、辅导员协会心理健康教育工作小组共同承办,横沙中学党支部书记、校长陆海忠与横沙中学、横沙小学300余名师生共同参与。而促成此次跨江联动的,是上海健康医学院派驻崇明区新北村的驻村第一书记何双泉。

在中学专场,上海健康医学院辅导员协会心理健康工作小组组长李茜副教授以“心有一池荷——学会和压力相处”为题,借“荷”的意象隐喻心理成长,围绕“压力是什么、压力过大的后果、压力如何被放大、如何缓解压力”四个问题层层展开,引导近200名中学生识别压力信号,掌握“稳身体”“清头脑”“做小步”“找支持”四步调节法。

在横沙小学,另一堂主题为“错题小侦探——做对一道题的秘密”的心理课正在进行。80余名小学生在互动体验中理解“大脑越练越强”的科学道理,明白练习中的“错误”不是对能力的判定,而是可以分析的线索。

心理科普集市上,“情绪连锁站·心灵多米诺”“翰墨纾压·落笔安心”“拾光赞语墙·看见闪光”“闻香解压铺·香疗科普体验”四个摊位各具特色,学生们在集章打卡中觉察情绪、书写安心、传递赞美、闻香释压。

长期以来,心理健康教育资源存在“倒挂”现象,高校拥有专职心理教师和辅导员队伍,而中小学尤其是乡村海岛学校的专业力量相对薄弱。让高校资源沿学段向下延伸、让心理教育伴随孩子成长全程,正是此次活动试图解答的课题。

“大手牵小手”的另一端,大学生志愿者也在完成自己的成长,从课堂里的“受助者”,站到操场上成为“助人者”。作为一所以“健康”命名的高校,上海健康医学院正把“健康第一、身心同育”的理念,沿着学段一路向下扎根。未来,“荷”你同行品牌活动将持续“走”进更多中小学,让心理与健康教育伴随孩子成长的每一步。

上海交大附属嘉定实验学校关注学生成长

“YI健康”创想大会点燃孩子对生命的敬畏和热爱

时报记者 李婷

为什么哭的时候会流眼泪?大脑真的是越用越聪明吗?11月20日,“守护生命·创想未来”——上海交通大学附属嘉定实验学校2026年“YI健康”创想大会暨嘉定新城教育集团高质量发展活动举行。

本次创想大会由上海交通大学附属嘉定实验学校主办,汇聚上海交通大学、上海交通大学医学院附属瑞金医院、嘉定区教育局、马陆镇及嘉定新城教育集团等多方力量,纳入嘉定区科技教育系列活动。当天,一场以学生成长为中心、面向未来的创想课堂生动开讲。

上海交通大学附属嘉定实验学校校长王冰表示,学校在STEM基础上融入医学“M”元素,打造贯通一至九年级的“YI健康”体系,设置六大主题、24个探究实践项目,赋予“YI”医、益、毅、意、宜五重内涵。“健康是‘1’,学业、事业、创造,都是后面的‘0’,没有这个‘1’,再多‘0’也失去意义;而比‘1’更重要的,是孩子心里那份对生命的敬畏与热爱。”

上海交通大学医学院附属瑞金医院医学芯片研究所所长陈昌带来“YI健康大师课”。由交大附属嘉定实验学校副校长侯立元主持的“YI健康”未来圆桌派,邀请瑞金医院上海市伤骨科/烧伤研究所副所长蔡正伟、学校生物教师杨梦函、七(10)班学生段雨泽及其妈妈同台交流。不同视角尝试寻找共识:健康,不只是一个医学名词,想要变成稳定的习惯、全家共同的话题,就需要校家社同向发力,让专业资源走进校园,让孩子的问题被看见。

现场,《健康YI百问·答案之书》发布。从全校80个班级中收集上千条少年提问,经学校联合瑞金医院专家团队筛选出99个优质问题,由学生科技达人、科学教师、医学专家携手答疑,做成一问一页、兼具趣味与严谨的科普读本。

图片新闻



在日前举行的全国第八届大学生艺术展演上海市集中展演展示活动上,721个艺术表演类节目、艺术作品、艺术实践工作坊和美育案例精彩纷呈。其中,舞蹈、西乐、声乐等展演展示活动在复旦大学、上海交通大学、同济大学等高校陆续上演;艺术实践工作坊则注重打造沉浸式体验,让观众从“可观可赏”走向“可参与可互动”。**图为上体大师生展示上海马桥手狮舞。**

文/柳琴 图/刘晓晶

用艺术的形式关爱孤独症儿童

“家+公益日”让爱满申城

时报记者 臧莺

11月22日,正值小雪节气,2026年“爱满申城·家+公益日”活动在全市“家+书屋”温暖启航。本次活动联动全城237家“家+书屋”,为城市一线建设者留守一盏暖灯、提供一处休憩空间、赠送一杯冬日热茶,并鼓励广大亲子家庭捐赠家中闲置书籍,实现旧物流转、爱心接力。

据了解,今年是市妇联连续第三年开展“家+公益日”活动,不仅关心服务一线建设者,还进一步延展到孤独症儿童家庭等特殊群体。当天,在静安区苏州河畔蝴蝶湾内,2026年“爱满申城·家+公益日”暨第三届“在你的世界爱着你——China之星”正式启动。启动式上,市妇联、美团(上海)、上海顺丰速运向城市建设者代表赠送冬日暖心礼包。“在你的世界爱着你——China之星”孤独症儿童家庭艺术疗愈计划也在现场启动;同时,发布了“12月12美”孤独症儿童非遗艺术疗愈课程,用艺术的形式关爱孤独症儿童。首场非遗艺术疗愈课程随即开展,20组孤独症儿童家庭共同制作小雪节气的非遗香牌。

活动外场,一场接地气、聚人气的暖冬社区公益音乐会在广场草坪温情上演,不仅有孤独症儿童,还有来自社区志愿家庭的表演。“一米公益”融合循环市集同步开展,50余组亲子家庭将家中闲置书籍、玩具等带到市集义卖,所得全部汇入上海市儿童基金会,用于帮助更多困境儿童。

“家+公益日”从一份小雪节气的倡议到全市响应、逐步深化,不断拓展社会联动,将“家+书屋”的关爱服务精准送达。接下来,市妇联将持续引领家庭公益,推动“一米公益”进入全市“家+书屋”;推动融合式发展,通过研制艺术疗愈课程、举办融合音乐会与市集、开设公益咨询服务等形式,将对特殊困境儿童的关爱从单向输入向融合赋能发展,发挥好家庭家教家风在基层治理中的重要作用。

简讯

上海高校毕业生“金秋启航”专场招聘会举行

1月20日,首届上海教育系统对口支援和东西部协作地区人才供需对接会暨2027届上海高校毕业生“金秋启航”专场招聘会在上海第二工业大学举行。来自上海市及上海对口支援和东西部协作地区的433家企事业单位参加本次招聘会,提供就业岗位1.2万余个。本次招聘会共吸引8200余名学生到场参与,投递简历2万余份,初步达成意向2000余人次。其中有500余名学生有意向到对口地区就业。 (臧莺)

马桥人工智能产教联合体拓展校企协同新载体

11月19日,上海马桥人工智能创新试验区产教联合体第三次理事大会在上海工业智能中心召开。大会由上海马桥人工智能创新试验区建设发展有限公司、上海闵行职业技术学院共同主办。会上,智能关节、灵巧手、视触觉传感器三个联合实验室和具身智能核心零部件人才培养平台集中揭牌,为校企协同育人、服务区域人工智能产业发展拓展了新载体。 (赵婷婷)