



扬起笑脸 放飞梦想



团体活动“集体按摩操”和“马兰花开”等营造轻松温暖的氛围,“成功穿越”“鱼跃龙门”等游戏激发学生团结协作精神……近日,泰山学校举行六年级学生心理减压活动。因为孩子们将梦想写在纸条上,装入气球里放飞。
记者 孙晓静 通讯员 包容 摄

谢师恩,他们办了个“班主任节”

在同学们心中,班主任究竟是什么样的形象?日前,株洲市外国语学校启动“班主任节”,不少同学扮演起了班主任在课堂上上的模样,通过精心编排的节目,来感谢老师的辛苦付出。
在244班,学生上演了一场爆笑班主任模仿秀。班主任谭老师坐在教室最后,观赏“自己”上课、训话时的样子,笑得合不拢嘴。
(株洲晚报融媒体记者 戴凇 通讯员 何婷)

劳动竞赛走进幼儿园



先系鞋带,再接着收书本、叠椅子……日前,劳动技能比赛走进天元区钻石贝贝幼儿园。
“很多小朋友鞋带散了,还是会依赖爸妈,但通过技能比赛,孩子们都慢慢学会了这些技能。”幼儿园相关负责人表示,更让孩子们学会劳动技能,有助于提升他们的动手能力,也有利于培养孩子们爱劳动的习惯。
(株洲晚报融媒体记者 戴凇 通讯员 李水香 摄影报道)

退休前三年 她决定和同学一起挑战“新高考”

□ 株洲晚报融媒体记者 戴凇 通讯员 刘艺琴 杨斯琦



▲谭东红为考生做考前答疑。 记者 戴凇 摄



▲同学们向谭东红老师鼓掌致谢。 记者 戴凇 摄

“愿你们轻松上阵、超常发挥,成为我最骄傲的关门弟子。”6月4日,55岁的谭东红为南方中学2021届高三考生上完了最后一节英语课。谭东红活半,台下短暂的沉寂后,迎来了一阵热烈的掌声。
对即将退休的谭东红而言,这是她退休前所带的最后一届高三毕业班,也是她的最后一节课。

退休前,毅然接起“新担子”

1987年7月,大学毕业的谭东红来到株洲市南方中学工作。34年间,她担任班主任12年,任教研(备课)组长10年,见证了英语科高考从一开始没有听力,到“新高考”增加一篇英语写作等数次重大变革。
“三年前,有同事和我说,反正三年后就要退休了,没必要再去挑战新高考了,太辛苦,也有太多未知数。”谭东红说,2018年前,湖南启动“新高考”的信息就基本明确,

因此有同事向她建议,以后带带高一年级就好,没必要再去适应新高考了。但她想了一会,作为单位的老同志,更应该冲在前面迎接挑战。于是,她开启了职业生涯的最后一个“新三年”。
“英语增加了一篇写作,对学生、对老师,都是很大的挑战,特别是我的眼睛。”就在采访前,每当有学生找谭东红答疑时,她都要戴上眼镜,皱着眉头仔细查看。

“神操作”,她把签名照当成奖品

谭东红的课堂很轻松,有时还会有同学们意想不到的惊喜。
谭东红说,有一次上关于文化的英语课时,为了让同学们更感兴趣,她以湖南本土说唱歌手刘聪为例来讲课。期间还随口提到,刘聪是自己的一位远房亲戚。
这下可不得了,台下一波“粉丝们”都疯狂了,同学们纷纷向谭东红索要刘聪的签名照。为了不让同学们扫兴,她硬着头皮,托亲友要回了20多张签名照,用来表

彰英语有进步的同学。
小涵就是其中的一位“粉丝”。为了表彰小涵进步的表现,谭东红送给了小涵一张签名照。小涵则把签名照当作了书签,自称以偶像为榜样,激励自己更加发奋学习英语。一段时间后,小涵的英语成绩还真的提高了。
谭东红老师的这一顿“神操作”,很快就被其他年级的同学知晓。其中一位高二的同学,用英语写了一封长信,细说自己喜爱刘聪

的理由,并讲述了自己将如何以偶像为榜样,认真学习好英语的决心。经过指导老师细致修改,语法和理由都准确合理。最终,谭东红老师又破例为这位同学送去了一张签名照。
“兴趣就是最好的老师。”谭东红说,如果自己的一点努力,能帮助同学们提升学习成绩,自己很乐意做一些让他们开心的事情。

像“妈妈”又像“姐姐”

谭东红在课堂上是老师,在生活中既像是妈妈,又像是知心姐姐。
今年3月,学校完成专业考试的艺体生临时组成了一个集训班,谭东红又接下了班主任的重担。
“受到文化和专业成绩的双重影响,艺体生思想、情绪变化更大,所以必须为他们做好心理疏导,以及生活监督。”谭东红说,由于艺体

寄宿生不少,她还要兼顾女生寝室查寝的任务。女孩子们往往爱聊天,还有点拖拉,很容易影响个人和整个寝室的休息,她只好不厌其烦地给学生做工作,提醒她们注意保障休息时间。于是有同学说,她像是妈妈一样爱管孩子。
不过,谭东红最开心的,还是做“姐姐”的感觉。

愿为年轻人分享教学经验

“在南方中学留下了青春的回忆,也有太多的留恋。眼下,自己也和这个老校区一样,即将告别。”谭东红说,随着南方中学新校区建成,这届高三毕业生的毕业典礼,也将在新校区举行。对新校区

充满希望,自己心中也有满满的不舍。
她表示,虽然今年年底即将退休,但很乐意与教研组的老师们继续分享新高考的经验。她认为,从新高考的变化来看,英语在学科中

的地位还在提高,增加一道作文题,更加强调英语的实际应用能力,也要求考生的知识面更广。
最后,谭东红再一次祝福每一位考生,放松心情、面带微笑、保持信心、一切顺利。

不做数字生活的局外人

政协委员建言帮助老人融入智能生活,让他们共享科技红利

□ 株洲晚报融媒体记者 罗欣



网上购物、移动支付、线上挂号……移动互联网的普及正在深刻地改变着人们的生活。然而,对很多老年人来说,便利的科技反而带来不便:用不了移动支付在难以找零的超市着急,快递就在面前的柜子里但取不出,起大早去医院排队却因无号失望而归……
根据最新统计,我市60岁及以上人口占总人口比重达19.92%,人口老龄化特征明显。智能时代,如何不让老年人成为数字生活的局外人?今年市两会期间,市政协委员王霞等联名提出提案,建议助力老年人更好地融入智能生活,让他们更好地适应智能时代、共享科技红利。这一建议,已经得到相关部门的采纳。

故事

“互联网开启我的新生活!”

6月5日晚饭后,刚刚忙完家务坐下来,天元区恒大华府小区的杨奶奶像往常一样打开手机,点开常用的软件,为一家子采购明天所需的蔬菜和水果。“现在买,明天上午就能到。大热天不用走很远逛菜市场,方便!”杨奶奶说。年过六十的她是一群老年朋友中最会“玩手机”的,买菜、买日用品、买衣服,她已经习惯网购。
“不学不行。我曾去医院看病,起个大早也没赶上好时候。”杨奶奶后来才知道,原来大家都是在网上挂号,看着挂号的时间去就行。这之后,杨奶奶主动向晚辈们“拜师学艺”,从最开始用微信跟大家交流,到慢慢学会各类操作,现在还能拍点短视频。“互联网开启我的新生活,从此‘一发不可收拾’。”杨奶奶说。
“以前总说孙子是低头族,现在我也有点控制不住自己。”杨奶奶哈哈一笑。她认为,虽然年纪大了,但不能“服老”。当下社会,不学会“玩手机”,那就是真的“老了,没有用了”。



▲电力工作人员上门服务,为老年用户讲解各项电力缴费渠道。 企业供图



▲银行工作人员指导老年人使用银行自助设备。 民生银行株洲支行供图

现状

无法取出快递柜里的快递,不会自主结账,不会自助买票

然而,生活中像杨奶奶这样的“时髦老人”并不多,不少老年人从未享受到智能生活带来的便利,反而经常面临“数字鸿沟”。
市政协委员王霞调研发现,老年人面临的“数字鸿沟”主要表现在两个方面:
一方面是智能化设备不会使用。因为不熟悉输入法运用、互联网软件功能,很多时候“无从下手”。在使用时,老年人也经常担心因为误操作造成损失,加上视力不

好或手脚不便等身体健康问题,新款智能手机不会操作且没有人指导,他们很难适应互联网生活的新模式。
另一方面,飞速发展的信息化社会让他们无所适从。不会自主结账,不会自助买票,无法打车代步,不能享受商场优惠,无法取出快递柜里的快递……因为缺乏为老年人量身打造的相关功能,老年人生活有时候“寸步难行”。

建议

传统渠道+专人指导,让老年人循序渐进过渡到智能生活

如何化解这一尴尬状况?王霞有话说。
民政部门应引导社区参与网格化智能助老,精准识别困难群体;电信供应商提供老年人智能应用辅导,开展老年人“微讲堂”服务。可以引入志愿者、年轻学生、爱心企业、热心网友等开办一些免费的课程,教会老年人操作智能化应用APP。
在推进智能服务的同时,民生类服务还应保留一定比例的传统渠道。如在医院、银行、超市、售票处等地方保留传统服务窗口,在智能服务窗口则安排专人指导老年人使用,让其循序渐进地过渡到智

能生活。
在支持老年人“触网”的同时,也要加强虚假信息的整治力度和老年人个人信息的保护力度,特别是对老年人关注度较高的养生保健品、养老理财等热点领域,要经常性开展专项督查,提高老年人的安全意识与反诈骗能力。
此外,还可以充分利用人工智能、大数据、5G等技术,研发老年人可穿戴设备,探索开展远程实时查看、定时定位、健康监测、紧急救助等专项服务,让更多老年人体验到新一代信息技术带来的幸福感和获得感。

解决

上门服务、银行账户直接扣费、保留多种“传统通道”……

在利用科技手段便捷市民的同时,我市一些公共事业单位也在想方设法服务老年人。
缴费营业厅离家远,“掌上用电”又不会。国网株洲供电公司通过“传统方式、专用通道、人工服务”等渠道,为老年客户提供贴心服务。如在营业厅增设“1”号特殊服务窗口,专门为老年人、行动不便等人士提供优先等差异化服务;为老年客户提供“延时服务”“上门服务”等,老年人等特殊客户群体来窗口办理业务,如果临近下班,将主动延时。上门服务则是对辖区内的老年或者弱势群体,按照实际情况安排工作人员上门服务,指导他们在手机端下载掌上电力、网上国网APP,并教其学会电量查询、电费缴纳等网上电力业务办理。
用水方面,保留多种“传统通道”,市水务集团在4个城区设立的营业大厅都开通了“预存水费”功能,城区的5个旗舰店设立了缴费网点,全市108个邮政银行网点也可进行缴费。
用气方面,未来燃气用户提供银行账户,签订三方协议,每月就可直接从个人银行账户上扣除气费,帮助老年人更好适应数字化生活。

探索

今年年底前完成40%以上老年友善医疗机构建设

为方便老年群众就医,此前,市卫健委制定下发了《关于切实做好老年人就医便利服务工作的通知》,全面启动老年友善医疗机构建设,优化就医流程和就医环境,为老年人提供一定比例的现场号源,保留预约挂号、检验检查、缴费取药、打印检验报告等老年人优先就医窗口和人工服务窗口,设立导诊台(或老年人就诊服务处),支持老年人使用现金或银行卡支付,切实解决老年人在应用智能技术看病就医方面遇到的困难。
开展老年友善医疗机构建设,印发《株洲市开展建设老年友善医疗机构工作实施方案》,明确全市综合性医院、中医院、康复医院、护理院和基层医疗卫生机构“到今年年底前完成40%以上,到2022年底前完成80%以上,市直医疗机构完成100%”的老年友善医疗机构建设目标。
在金融机构,老年人金融服务工作纳入2021年株洲银行保险业“营商环境优化年”活动的各项工作任务,将各银行保险机构助力老年人更好地融入智能生活作为提高金融服务质效予以考核督办。