

中小學生明天開學

減時不減質，超短學期家校暖心相伴

本周，广大中小學生正式迎來2026年春季學期。本學期3月5日開學，按照往年7月1日放假計算，除去義務教育階段中小學春假、清明節、勞動節、端午節等假期，本學期學生實際在校天數不足80天。面對超短學期，你準備好了嗎？

現代快報/現代+記者
袁永紅/文 王玉秋晨/攝



北京東路小學副校長張琰和同學們

相比往年，超短學期在教學安排上，會有什麼不一樣呢？不少學校教學負責人表示，超短學期將在教學上提質增效，確保減時不減質。南京市北京東路小學副校長張琰告訴現代快報記者：“面對超短學期，學校將繼續堅守育人核心目標，聚焦學生的高階思維與社會情感能力的培養，整合課程資源，優化教學安排，設計適切且富有挑戰性的學習任務，促使學生擁有飽含積極學習情感的創造性學習歷程，實現輕負高效、提質增效。”南京市成賢街小學副校長唐倩表示：“針對超短學期，學校備課組將合理安排教學計劃、統一進度，做到減時不減質。在教學上，關注單元整體教學，利用集體備課時間梳理核心

知識，抓重點，減少碎片化教學，落實常態好課建設，確保課堂提質增效；同時，精心設計分層作業，精講精練，減負增效；此外，更會關注學生、家長心理，做好家校溝通，避免焦慮。”

新學期即將開始，南京各中小學校紛紛在官方微信公眾號上發布“開學錦囊”，提醒同學們做好開學準備，為同學們支招學習習慣、心理調適秘籍等，助力同學們啟航新學期。學校提醒，新學期不是一場急於衝刺的短跑，而是一段充滿風景的探索之旅。面對開學，孩子出現焦慮、煩躁、沉默等情緒均屬正常，接納情緒、及時疏導是關鍵。孩子們心中煩悶時，可將擔憂寫在紙上，或向父母、好友傾訴，釋放情緒；告訴自

己“緊張是正常的，很多人都和我一樣”，接納自身感受。而家長則要密切關注孩子情緒，孩子不安時，多傾聽、多擁抱，不急於評判說教；可分享自身的工作壓力，讓孩子明白情緒皆可被接納；每晚和孩子一起記錄三件開心或感恩的小事，培養積極心態。若開學前後，孩子或家長出現強烈情緒反應，或遭遇難以化解的親子溝通難題，不必獨自承受，主動尋求專業援助是智慧與勇氣的表现。南京市“陶老師”工作站24小時心理援助熱線：025-96111；江蘇省婦聯家長熱線：025-58255820（每日20:00-23:00）；南京市家庭教育指導服務專線：025-82211339（工作日16:00-20:00）；同時也可尋求各校專業教師的幫助。

95後春節調班堅守只為捐髓救人

現代快報訊(通訊員 單俊楠 記者 花宇)3月2日，歷經5小時的採集，南通95後青年小金成功捐獻252毫升造血幹細胞混懸液，為遠方素不相識的患者送去希望。由此，他也成為南通第126位用熱血書寫大愛的普通人。

1995年出生的小金，是一名設備維護工。熟悉他的人都知道，他有著一顆滾燙的愛心。多年來，他堅持無償獻血，榮獲國家無償獻血奉獻獎銅獎。多年前的世界獻血者日，他主動採樣加入了中國造血幹細胞捐獻者資料庫，許下了挽救生命的承諾。

2023年，小金曾接到過初配成功的通知，但最終未能實現捐獻，面對那次“擦肩而過”，他雖有遺憾，但救人初心從未動搖。此次初配成功的消息傳來後，小金的內心格外激動。再動員、高分辨配型採樣、全面健康体检，每一個環節他都積極配合，幸運的是“一路綠燈”。他說：“能有機會捐獻造血幹細胞救人，也是我的幸運。”

因工作性質特殊，小金常年四處奔波出差。然而，從接到初配成功通知的那一刻起，他就把

所有的不便默默扛下。為了配合捐獻流程，他一次次協調工作，往返於不同城市之間。為了能確保春節後順利捐獻，小金與同事調班。從除夕夜開始，整個春節期間，他都堅守在單位值班，用一個人的堅守，為即將到來的捐獻騰出了寶貴的時間。

與此同時，他時刻為遠方那位素不相識的患者著想。為了以最好的身體狀態迎接捐獻，他嚴格控制飲食，堅持規律作息，改掉了年輕人常有的熬夜習慣。熟悉他的人都说，小金身上有著與外表不太相符的成熟與穩重，這份沉穩，正是源於他對生命的那份敬畏與責任感。

剛值完春節班的小金趕回南通，簡單收拾了一些行李，當天下午便直接趕往醫院，在通州區紅十字會工作人員的陪同下順利辦理入院手續，開始為最終的捐獻採集做準備。

採集當天，隨著血細胞分離機的緩緩運轉，珍貴的“生命火種”被一点点採集出來。歷經數小時，小金順利完成了造血幹細胞捐獻。“希望那位遠方的患者能早日康復。”小金送上了朴素而真摯的祝福。

女子病床上被騙，警護聯動守住11萬元

現代快報訊(通訊員 王鑫 攝影 李子璇)近日，淮安市金湖縣公安局反詐中心接到一條反詐預警線索，市民王女士(化姓)疑似正在遭受螢幕共享詐騙。值班輔警楊曉虹第一時間開展緊急攔截處置工作，誰知女子電話已被詐騙分子設置為呼叫轉移，無法直接聯繫當事人。

緊急關頭，楊曉虹火速聯繫王女士家屬，得知王女士正在縣人民醫院術後休養，家屬均暫時不在身邊，楊曉虹讓家屬趕緊到醫院勸阻王女士。同時指令黎城派出所民輔警陳偉、李俊趕往醫院現場處置。

為了和詐騙分子搶時間，楊曉虹又找到金湖縣人民醫院護士站電話，順利與值班護士取得聯繫，亮明身份說明情況後，讓護士趕緊找到王女士進行撥卡斷網操作。護士得知消息後，立即趕到病房，告知王女士被騙了，並拔出王女士手機卡，關閉了無線網路，為攔截詐騙爭取了寶貴時間。12時17分，黎城派出所民輔警陳偉、李俊抵達醫院找到了王

女士，民警了解到，王女士當日中午接到一通陌生電話，對方謊稱其开通了“百萬醫療保障”，不關閉每月將扣費2000元，王女士信以為真，按對方指示下載“環打通”軟件並進行螢幕共享，王女士在騙子的誘導下輸入銀行卡號、提供了驗證碼，正準備輸入密碼時被護士及時攔停。

隨後，民警向王女士詳細講解了該類詐騙的手法，再一次確認手機斷網狀態，全程協助其撥打銀行客服電話，確認卡內11萬元未被轉走後，為保障資金安全，又幫助王女士完成銀行卡掛失手續，徹底打消了王女士和家屬的顧慮。

17分鐘，從接到預警到成功阻斷詐騙，全程彰顯著金湖民輔警和醫護人員的責任與擔當。“正是你們的緊密配合，硬生生從詐騙分子手中搶回了我的血汗錢！”3月1日，患者王女士在病床上寫了一封感謝信，字里行間滿是真誠與感激，訴說著對民警和護士及時勸阻轉賬、全力守其財產安全的由衷謝意。

亮麗“消防橙”守護秦淮燈會

秦淮燈會，燈火璀璨，遊人如織。現代快報記者從南京消防部門獲悉，今年為保障秦淮燈會現場安全，南京消防部門每天在夫子廟景區投入滅火警力8車2艇80人在点位定點執勤。在夫子廟的璀璨燈火中，消防員們以橙光為盾，守護著夫子廟核心區域的平安，讓萬千遊客盡享平安團圓喜樂。

通訊員 南消宣
現代快報/現代+記者 王瑞



南京“消防橙” 通訊員供图 扫码看視頻

3月2日傍晚，在秦淮區夫子廟消防救護站，現代快報記者了解到，今年元宵節前後，隊站專門在這裡設置了消防志願者便民服務站，還邀請了小志願者一起，為市民和遊客提供便民服務。在這裡，不僅有熱水、醫療箱、急救設備等，小志願者們還和消防員一起，發放宣傳單，給過往遊客做消防安全提醒。

在大成殿附近的消防車前置備勤點，現代快報記者看到，秦淮區夫子廟消防救護站副站長張洪睿正帶隊執勤。今年28歲的他從2019年入職到現在，已經連續8年春節在崗。雖然是土生土長的南京人，但是這些年他的年夜飯基本上是在隊站吃的。消防工作的特殊性，讓“佳節在崗”成為站內隊員們刻進骨子裡的職業本能。夫子廟消防救護站26名隊員，每年從春節前夕至元宵節燈會期間幾乎全員在崗，極少有人能休假，“這是工作性質決定的，夫子廟是燈會核心区，客流密集，我們必須時刻保持戰備狀態。”他對記者說。

今年燈會，遊客數量較往年大幅攀升，大成殿周邊甚至出現手機信號受影響的情況，安保壓力陡增。但張洪睿與隊友們早已輕車熟路，日常駐守在大成殿周邊核心區域，以車輛備勤、徒步巡邏的方式開展工作，第一時間處置各類突發情況。“我們的橙色救援服穿梭在人群中，遊客只要看到移動的橙光，就知道我們在身邊。”張洪睿說。

每年燈會開始前，夫子廟消防救護站都會開展全要素準備工作：對景区内消防水源、道路距離進行實地測繪，精準到米，為各類突發情況制定詳細應急預案；對片区内所有商舖逐一踩點摸排，隊員們化身“活地圖”，熟記每一家商舖的位置、消防通道走向，即便燈會期間景区信號中斷，也能根據遊客描述的商舖名稱，第一時間抵達現場。

“商家一直在更新，店舖也會翻新，我們得不停跑、不停記，還要隨時調整應急預案。”張洪睿坦言，這份“活地圖”的本領，花了五六年才慢慢練就。除了熟悉環境，節前

還會完成所有車輛、器材的檢修維護，開展崗前教育與人文關懷，邀請家屬來隊里共進晚餐，緩解隊員們的思鄉之情，讓大家以更飽滿的狀態投入安保工作。巡邏中，對於一些不被理解的情況，他與隊友們始終耐心溝通，做好消防知識宣教，重點檢查消防設施、疏散通道、貨物堆放等安全隱患，及時提醒整改，在堅守安全底線的同時，儘可能減少對商家經營的影響。“我們的目標是安全，只有把隱患消除在萌芽狀態，才能讓大家都安心。”

採訪中現代快報記者獲悉，今年元宵節期間，南京消防在夫子廟景区投入24名單兵在12個点位定點執勤；在北牌坊、大成殿、白鷺賓館、老門東、大報恩寺等7個地点各安排1車6人開展前置備勤工作；在游船西碼頭、白鷺洲公園各安排1艇4人定點值守。與此同時，南京市消防救護隊每天還在全市16個重點商圈、景区、烟花燃放区域各部署1車6人，開展前置備勤工作，全力保障消防安全。

老人門診突發心臟驟停，醫護接力搶救

現代快報訊(通訊員 林冬梅 記者 王菲)3月2日上午，七旬谷大爺因感冒前往盐城市射陽縣人民醫院就診，行至門診二樓走廊時，突然倒地不起，情況危急。

該院神經內科副主任吳迪在從門診返回病房途中，聽到呼救聲後第一時間飛奔至現場。見患者倒地抽搐、神志不清，他初步判斷疑似癲癇發作，迅速將患者調整為側臥位，避免窒息風險，隨即觸摸頸動脈，發現患者搏動消失，考慮心臟驟停，生命危在旦夕。

吳迪當即跪地開展心肺復蘇，路過的醫護人員、行政人員

陸續加入，接力搶救。僅用3分鐘，患者成功恢復自主心跳、呼吸，神志逐漸轉清。隨後，醫護人員護送患者轉運至急診搶救大厅，接受後續專科治療。

當天下班後，吳迪放心不下，專程前往急診查看患者恢復情況。目前，谷大爺生命体征平穩、狀態良好，後續治療正在有序進行。



扫码看視頻