

通宵刷短剧 沉迷直播间

社区引导银发族戒掉“手机瘾”

如今,越来越多的老年人学会使用智能手机,享受到电子产品的便捷。不过,网格员走访发现,一些老人沉迷其中,有的刷刷到深夜,眼睛、颈椎出现了不适;还有的不信儿女信主播,跟风下单各种保健品。对此,社区采取多种方式引导,帮助老年人健康“触网”。



图片来源于网络

找到新乐趣

69岁的李大娘住在海尔国际小区,年初收到女儿寄来的新款智能手机,熟悉用法后,逐渐变得机不离手。每天睁眼第一件事便是打开手机,看半个多小时短视频。吃过早饭,又窝在沙发里看几个小时手机。自从迷上手机,老人出门也少了。

一段时间后,老人出现视物模糊、眼睛胀痛等症状,经诊断是患上干眼症。医生推断,诱因很

可能是长时间看手机。滨体社区的工作人员入户得知经过,想办法引导老人摆脱对手机的依赖。

李大娘擅长针线活,工作人员邀请她加入社区的“指尖艺术”编织班。老人很感兴趣,白天基本都过来,除了与邻居们分享钩织技巧,还参加了合唱团、读书会,生活变得充实,看手机的时间明显减少,眼睛舒服多了。

引导合理用

“饭凉了都顾不上吃,一天到晚抱着手机追剧,半年充值2000多元!”今年9月,家住安宁街89号院的王大娘向玉园南社区网格员求助,话语里满是焦虑。

她说,76岁的老伴陈大爷学会用智能手机后,下载了视频App,迷上了看短剧。经常饭做好了,催好几次都放不下手机。起初,老人花9.9元充值解锁剧集,后来逐渐升级到买会员、充金币,微信账单里全是小额付费记录。“花了那么多钱,颈椎还弄得不舒服。”王大娘很苦恼,希望社区出面劝说。

东社社区网格员王华荣入户时,也遇到类似情况。东昇家园小区的居民王大爷很痴迷手机短视频,每天要进几个直播间“打卡”,听主播滔滔不绝地聊养生话题。而且,老人频频购买主播推荐的保健品,哪怕先不吃,也要“囤”在家里。子女挺担心,长此以往,养生成毁了身体。

对于上述情况,玉园南社区、东社社区在针对老年人的手机课堂上,除了常规的“教你咋使用”外,都增加了“如何合理用”等内容,让老人既能乐享智慧生活,又避免“成瘾”。

健康去“触网”

相比于年轻人,一些老年人对虚假信息缺乏辨别力,若是沉迷手机,容易成为网络诈骗的受害者。

65岁的陈大娘平时独居,每天闲下来,喜欢刷手机视频消磨时间。最近,她加入了一个投资理财微信群,群主一番忽悠,老人轻信了“高回报”,打算用手机银行向对方指定的账户转账。她向和平苑社区网格员刘晓莉咨询如何操作时被劝阻,避免了损失。网格员提醒老人,看手机要适度,更要学会自我保护。

10月17日,国家二级心理咨询师史丹凌走进玉园南社区的手机课堂,向老人及家属提出几点使用手机的建议:短视频的质量参差不齐,一旦接收到的是负面信息居多,会增加焦虑感,建议老人多参加真实的社交,减少对手机的依赖。另外,子女应该给老人更多关心和陪伴,提高他们的存在感和幸福感。

多个社区的负责人表示,会持续引导老年人科学、合理地使用手机,既丰富生活,又保持身心健康,让他们真正享受数字化带来的便利和好处。

记者 李涛

网格员上门服务 居民在家办医保

本报讯(记者 王勇)“小石,我眼睛花,手机上的字看不清,正为医保缴费发愁呢!”家住万柏林区王化街道九四社区的七旬独居老人姚豹儿,拉着上门服务的网格员石变新的手说。在网格员的帮助下,仅用3分钟,老人的2026年度城乡居民医保就成功缴费。

这是王化街道推进医保参保缴费工作中的一幕。为确保辖区居民“应保尽保”,王化街道今年创新工作方法,将服务送到居民家中。记者跟随网格员石变新上门时看到,她随身携带的政策指南上,关键信

息都做了特别标注。“老年人最关心报销比例和定点医院,我得先吃透这些。”网格员一边解释,一边熟练地打开“山西医保”公众号,用家常语言向居民介绍相关政策。同时,针对生活困难居民,详细告知政府资助参保政策,确保特殊群体“不掉队、不漏保”。

王化街道各社区重点针对独居、高龄、残疾等特殊群体,组建“上门帮缴”服务队。九四社区负责人石志远介绍:“通过前期摸排,我们建立了帮扶清单,工作人员‘点对点’提供上门服务,不仅要讲明白政策,还要

直接帮他们办妥。”

线上服务也在同步发力。在网格微信群中,每日都有专人推送图文解读,实时解答居民提问,推广“山西医保”公众号、支付宝、微信等多种线上缴费渠道,详细介绍“我为家人缴”及家庭共济账户功能,指导居民便捷缴费,实现“信息多跑路、群众少跑腿”。该街道相关负责人表示,下一步将继续对未参保居民进行提醒,通过电话提醒、二次上门等方式为尚未参保的居民提供帮助,确保在集中缴费期内实现“应保尽保”。

清晨装修扰民 格格劝阻降噪

本报讯(记者 韩睿)10月18日,朝阳社区网格员成功调解一起因清晨装修噪音引发的邻里矛盾,通过耐心沟通和持续监督,促使装修业主调整施工时间并严格落实降噪措施,有效维护了小区和谐居住环境。

当天,迎新北一巷20号东安苑小区2号楼3单元多户居民向网格员荆娟丽反映,楼内住户李先生家装修噪音严重扰民,每日清晨不到7

时便传来剧烈的噪声,十分影响邻居们休息。大家多次与对方沟通未果,矛盾逐渐激化。接到投诉后,网格员荆娟丽立即行动,详细记录噪音时段和影响;同时联系业主李先生及施工方核实情况,发现确实存在过早施工、休息时间超时作业及未采取降噪措施等问题。网格员依据民法典和环境噪声污染防治法相关规定,对李先生进行劝阻和调解,强调装修时间限制和噪音控制义

务。

经反复协调,李先生认识到了自己行为不妥,便协同施工方承诺,每日9时开始施工,午休和晚间停止施工,今后施工时严格采取多种减震降噪措施,并且有啥事随时和邻居们商议,听从大家建议。

调解后,网格员持续跟进,每日回访施工情况。10月19日、20日,居民普遍反映噪音问题显著改善,对网格员的尽职尽责表示感谢。

登门释法说理 住户搬走杂物

本报讯(记者 李涛)住户在楼道放置鞋柜、旧家具、自行车等物品,引发邻居不满,多次沟通无果。10月15日,网格员、物业人员入户,一番释法说理,居民意识到不对,将物品搬走,恢复了楼道畅通。

家住安宁街122号院的王大娘遇到了烦心事,隔壁邻居李女士在楼道内堆放了不少杂物,占据了近半幅通道,很影响出行。而且,家具、鞋柜、纸箱等都属于易燃物,也不符合消防安全规定,存在安全隐患。但是,她与邻居沟通过,对方以“物品无处存放”为由拒绝清理。

接到王大娘的求助后,中海社区网格员、调解员及小区物业工作人员一同入户。经过现场核实,李女士摆放的物品确实占用了公共通道,违反消防法“不得占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口”的规定,也与社区发布的文明公约相悖。另根据相关法规,这种做法侵犯了邻里合法权益。

同时,物业工作人员主动提出,如果家里没地方,物业可以提供一处储物间供其暂时存放,也可以帮忙联系废品站上门回收纸箱等杂物。网格员从邻里关系的角度,耐心劝说,引导其换位思考。

李女士认识到了自身行为的不当之处,向王大娘道歉,当即动手清理。楼道畅通了,这对邻居也握手言和。