

焦虑、失眠……

## 遇上“开学综合征”怎么办？

临床心理科医生提醒，家长和孩子要共调适

台传媒记者李筱筱

这几天，台州市第二人民医院临床心理科接诊了不少“小患者”，他们大多出现失眠、焦虑、烦躁等症状，有些还表现出“厌学情绪”，甚至出现手发抖、胸闷等躯体不适症状。

对此，台州市第二人民医院临床心理科副主任、副主任医师汪晓静表示，这些都是“开学综合征”的表现，一般出现在开学前后两周。出现“开学综合征”不用过度紧张，家长不妨和孩子一起去调适应对。

## 一天有十余名“小患者”来就诊

“正月初七开始，‘小患者’陆续多起来。”汪晓静说，她出诊时，每天都有10多名学生前来就诊。

一位初二女孩令汪晓静印象深刻。临近开学，女孩面对未完成的寒假作业、家长

的严格督促、开学后的返校测试，还有和同学之间人际关系的困扰，便觉得压力特别大，无法集中注意力，甚至身体也出现各种不适。这样的状态持续多天后，女孩十分担心，主动要求父母陪同到医院就诊。

经了解，汪晓静得知，寒假在家，女孩基本处于作息不规律状态，经常通宵玩游戏、刷短视频，白天睡觉，吃饭也不太规律。开学前，女孩试图提前去适应有规律的作息，却发现很难转变回来，晚上睡不着，早上起不来。同时，女孩一边担心作业未完成要被老师批评，一边有意识地拿书看，却发现注意力难以集中。而家长也对女孩期望较高，经常在边上催其学习。

诸多因素叠加下，女孩焦虑、紧张，出现手发抖、手心出汗等症状，有时还会有坐立不安的感觉，甚至出现胸闷、腹泻等情况。

“开学前后两周，出现这样的情绪问题是比较常见的。”汪晓静说，但当孩子通过

一些尝试、调节后，情绪仍是无法缓解，或是症状更严重了，可能会对健康造成不良影响，应及时寻求专业医师帮助。“鼓励大家像这位女孩一样勇敢直视情绪问题。”

## 对症下药，亲子共调适

如何应对“开学综合征”？汪晓静建议，家长应该保持平常心，增加孩子的安全感，以免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子，加重孩子的焦虑。家长要设身处地考虑孩子的想法，积极正面引导及帮助生活学习习惯调整，让孩子树立信心。

汪晓静提醒，孩子自身先要调整作息，可以尝试循序渐进、缓慢过渡，调整生物钟。睡前半小时，尽量不去接触电子产品，因为电子产品会影响睡眠。建议白天尽量减少不必要的睡眠，适当做一些有氧运动，消耗白天的精力，有助于晚上睡眠。如果睡眠经过调节后，仍不好，影

响第二天的状态，建议就医，做一些专业的干预。

对于焦虑等情绪，汪晓静说，这样的情绪反应是正常的，大多数是暂时的，经过调整可以改变，同学们可以尝试去接纳自己当下的情绪反应，尽量不要被情绪左右。建议做一些小的尝试，比如练习微笑、进行一些呼吸调节等放松训练。

紧张时，可以尝试转移注意力。比如把注意力转移到一些感兴趣的事情上，让情绪暂时得到一个放松，累积积极情绪。

学习方面，需要去查漏补缺，该做的作业还是需要去完成。短期内完不成，可以和老师说明一下，延迟个几天，有一个过渡期。

有些孩子对人际关系有一些困扰。汪晓静表示，一个人力量是有限的，有困扰时，可以和朋友、父母、班主任等，尝试沟通，学习一些人际方面的技巧，让身边人帮忙一起调节改善。

离婚后想见孩子一面特别难

## 法官温情执行巧解抚养费纠纷

本报讯(记者颜敏丹 通讯员王嘉)“孩子跟我住了一个多月，可开心了，今天刚送回她妈妈那里。法官，感谢你。”2月19日，临海市人民法院执行法官对一起抚养费纠纷进行电话回访，当事人小张高兴地说着与女儿相处的点滴。

小张和小李曾是一对90后夫妻，后因感情不和起诉离婚。法院判决女儿跟随母亲小李生活，父亲小张每个月支付抚养费800元，至其满18周岁。但因小张连续两年没有支付抚养费，该案件进入了强制执行阶段。

很快，小张就主动联系上执行法官，拿来了两万元现金。“这几年生意不好做，没赚到钱，我觉得对不起孩子。这几天东拼西凑，总算凑到了两万元。”小张倾诉自己的难处，他没有支付抚养费的另一个原因是，已经两年多没看到女儿了。

“你能不能做对方工作，让我能定期见上女儿一面，我太想她了。”说到最后，小张声音哽咽。

与探视权有关的执行案件历来是执行工作的一大难点，如果处理稍有不慎，便可能引起更多纠纷。执行法官联系上小李并邀请其在所在村的村干部在村共享法庭开展调解。

然而，小李一听小张想见孩子，便开始激动起来，认为离婚的原因就是对方不常回家，没有尽到父亲的责任。

村干部见状，把小李叫到了一边，向她陈述其中的利害关系。

眼看小李激动的情绪逐渐平复，执行法官向小李介绍法律规定，引导她多为孩子考虑，过去的是非对错都已经过去了，眼下最重要的就是让孩子有一个良好的成长环境。

一旁小李的8岁女儿拉了拉小李的衣角，轻声说：“妈妈，我想爸爸了，你就让我见见爸爸吧。”

在法理情理的共同感化下，小李态度终于松动。

最终，在法院调解下，小张与小李达成协议，约定小张按时支付抚养费，每月能在任意两个周末带女儿出去玩，可以在寒暑假接女儿回去住上一段时间。纠纷得以圆满化解。

群众咨询不断，医保热线常“占线”

## “勤廉窗口”推出AI助手，一次服务8个人

台传媒记者郑红

为进一步提高工作效率和群众满意度，玉环市医保局“勤廉窗口”近期再出新招——将人工智能与医保经办相融合。下个月，医保经办咨询热线、玉环医保公众号将迎来AI智能语音助手，目前已进入测试阶段。

从减材料、缩时间、优流程，到材料齐备“最多跑一次”，玉环市医保局在深化医保经办服务改革工作中，不断扩大增值服务内涵，打造医保“勤廉窗口”品牌，把清廉建设深度融入医保服务，创建“口袋里的医保服务综合窗”，助力优化营商环境。

## AI智能助力智慧服务监管

“我们有6条热线，每天电话接不停，但仍会存在咨询热线‘太热’，群众打不进

来的情况。”玉环市医保中心经办人员小余介绍，接下来AI智能语音助手帮忙，等于有无数人一起接听热线，加上微信公众号的AI助手，可以同时服务8个以上参保人。

在AI助手服务下，群众可更快地获取医疗保险参保、零星报销、生育津贴、转外就医等多个医保经办事项相关政策和经办流程、办理材料等资讯。

“清廉建设与业务创新紧密相关，目前除了在医保经办服务领域投入AI智能提升医保经办服务水平，还通过AI医保数字化建设，增加了医保报销单据的OCR文字识别功能。”玉环市医保中心主任郑媛介绍，通过该功能，可对异地住院非即时报销等材料进行智能化识别录入，提取出报销所需字段信息，同步完成医保目录匹配输出和费用合理性审核，一改之前全手工操作模式，实现医保报销流程智能化。

这一改变极大地促进了医保线上化和服务化转型，大幅提升了工作效率和风控水平，助推系统清廉建设，保障医保基金安全。

## 打通服务群众的“最后一公里”

开展清廉建设以来，玉环市医保局着重在提升为民服务水平上发力，2023年完成25个医保事项下放工作，延伸“15分钟医保服务圈”，形成了“市医保中心+乡镇(街道)便民服务中心+村(社区)便民服务中心”三级联动的医保经办“助跑”体系，还在企业园区开设“医保驿站”拓展助企服务新渠道，将“勤廉”服务贯彻到底。

2023年年底，该局评选出楚门镇、沙门镇、龙溪镇便民服务中心为医保经办镇级示范点，南门社区等28个村(社区)便民服务中心为医保经办村级示范点，树立医

保“勤廉”窗口模范。

为打通医保高效、便民服务的“最后一公里”，该局还投放了4台医保智能经办自助机，办事群众可通过医保智能经办自助机直接办理事项并投放资料，医保工作人员定期收件。

与此同时，该局还全力推广“浙里办·浙里医保”，医保经办“掌上办结”省时省力。

“玉环市医保局定期开展经办业务培训，我们熟练掌握了医保政策，村民报销的资料提交上来，我们一看就能知道齐不齐。”龙溪镇花岩浦村代办员张先生说，有的村民不会操作，他们就手把手教他们使用“浙里医保”，报销、参保都可以在手机上直接办，很方便。

据统计，2023年玉环医保中心处理“掌办件”13360条次，2024年两个月处理“掌办件”2321条次。

## 家门口享省级名医资源 老百姓有了获得感

跟着记者去“医”线

本报讯(记者颜敏丹)2月26日，温岭市城北中心卫生院省级专家门诊正式开诊，这意味着城北街道以及

附近的患者在家门口就能享受到省级专家的诊疗服务。开诊首周还推出免专家挂号费。

据了解，今后9位浙江省肿瘤医院专家每周在温岭市城北中心卫生院坐诊，让更多患者免去舟车劳顿之苦，在家门口看上名医。

“浙江省肿瘤医院专家下基层，是该院全面托管的进一步延伸。”浙江省肿瘤医院党委委员、常驻台州院区专家、台州院区党委书记、台州医共体党委书记徐栋表示，启动省级专家门诊，是城北分院能级提升的重要举措，也是医共体服务群众、回馈社会的重要体现。医共体将以此为契机，进一步提升服务质量，优化医疗资源配置，努力为广大患者提供更加优质、高效的医疗服务。

徐栋说，浙江省肿瘤医院台州院区(台州市肿瘤医院)将进一步发挥省级专家以及医共体优势，通过定期坐诊、业务培训、远程会诊等方式，提升基层医疗服务能力，积极探索与其他基层医疗卫生机构的合作模式。还将加强信息共享和互联互通，实现医疗资源的合理配置，进一步提高医疗服务的质量和效率，让当地及周边群众真正享受到同质化的省级医疗服务。



## 温岭：民俗文化进校园

2月26日上午，温岭市松门镇第二小学以中国龙文化为主旋律，将民俗文化引入校园，助力孩子们尽快从过年的热闹氛围切换至学习模式，以“龙腾虎跃”的精气神迎接新学期的学习和生活。

台传媒通讯员江文辉摄



## 清障保畅通

近日，天台山区遭遇了大风降雪天气，天台交警大队迅速启动应急预案，加强巡逻疏导，确保道路交通安全畅通。图为在天台县双溪岭头附近路段，一棵大树被刮倒在道路中间，民警立即采取措施，并通知交通部门，交通部门工作人员迅速清理障碍，恢复通行。

台传媒通讯员林华强摄

## 临海市自然资源和规划局国有建设用地使用权拍卖出让公告

临土告字[2024]006号

经临海市人民政府批准，临海市自然资源和规划局决定以拍卖方式出让台州湾经济技术开发区一幅国有建设用地的使用权(工业“标准地”)。现将有关事项公告如下：

## 一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地号	土地位置	出让面积(m <sup>2</sup> )	土地用途	规划指标要求			出让年限(年)	拍卖起始价(万元)	竞买保证金(万元)
				建筑密度	容积率	绿地率			
33108211 2311127	台州湾经济技术开发区南洋八路与轻工路交汇西南角	23137	工业用地	30%-55%	0.6-2.0	10%-20%	50年	1600	400

1. 建设项目规划条件等相关要求: 详见临自规条[2024]20号文件、《临海市工业项目“标准地”用地履约协议》。  
2. 准入产业: 266. 专用化学产品制造。

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加(在临海市范围内有闲置土地行为或目前尚有拖欠土地出让金行为的、法律法规及有关政策另有规定的除外)。申请人可以单独申请也可以联合申请。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让按照价高者得原则确定竞得人。竞得人须于5个工作日内，到临海市自然资源和规划局利用科接受资格审查，通过资格审查后即视为成交，须当场与出让方签订《网上交

易成交确认书》《国有建设用地使用权出让合同》。非临海工业企业须在1个月内，在临海市内注册成立新公司，并签订《国有建设用地使用权出让合同补充协议》。  
竞得人在竞得土地后1个月内，须与台州湾经济技术开发区管理委

员会签订《临海市工业项目“标准地”用地履约协议》，方可到自然资源和规划局及公证处办理《国有建设用地使用权出让合同》相关手续。若竞得人逾期签订《临海市工业项目“标准地”用地履约协议》的，则视为违约，无权要求退还竞买保证金。

四、竞买申请人须办理或持有有效的数字证书(CA认证)、登录浙江省自然资源网上交易中心(https://www.zjzrzyjy.com)，填报相关信息，按要求足额缴纳竞买保证金，方可参加该地块的网上拍卖出让活动。

五、竞买人须于2024年2月29日至2024年3月9日，每日上午9:00时至2024年3月20日15:00时(竞买保证金缴纳截止时间为2024年3月20日15:00时)。

六、未竞得人缴纳的竞买保证金，在拍卖活动结束后2个工作日内退

还，不计付利息。竞得人缴纳的竞买保证金，在《网上交易成交确认书》签订后作受让地块的定金。

七、其他需要公告的事项  
(一) 本公告同时在临海市自然资源和规划局网站(www.linhai.gov.cn)上公布。  
(二) 咨询电话:  
1. 实地踏勘联系人: 黄先生(电话: 0576-85750002)  
许先生(电话: 0576-89112318)  
2. 临海市自然资源和规划局利用科: 0576-85112056、0576-85112057、0576-85112058  
咨询时间: 工作日上午8:00-11:30, 下午14:00-17:00  
特此公告

八、竞得人须于2024年3月21日9:00时前，将竞买保证金到账时间以银行系统记录到账时间为准，其余均以浙江省自然资源网上交易中心服务器时间为准。  
本次拍卖出让的详细资料请参阅拍卖出让文件。有关拍卖出让文件资料，竞买人可以登录浙江省自然资源网上交易中心(https://www.zjzrzyjy.com)，浏览或下载网上拍卖出让文件，并按上述文件规定的操作程序参加网上竞买。

临海市自然资源和规划局  
2024年2月29日