

## 退休不退岗参与社区所有志愿服务 “有事您言语” 热心大姨把邻里当亲人

“有事您言语!”这句话是七旬老人张春风的口头禅。她是邻里眼中的“暖心使者”,是社区里人人称赞的热心阿姨。

张春风住在红桥区名景家园社区。近日,她在小区花园遛弯时,发现地上“躺”着一串钥匙,上面既有家门钥匙,也有单位门卡。张阿姨第一时间送到社区居委会,在社区工作人员的协助下,很快便联系上失主。失主拿到钥匙后连声道谢,张春风只是摆摆手,说:“都是邻居,互相帮助是应该的。”

在名景家园,这只是张春风无数暖心瞬间中的一个剪影。退休后,她积极参与社区事务,身兼社区空巢守护队志愿者、名景之家艺术团成员等职务。她把社区当成家,把邻里当亲人,用一点一滴的实际行动,温暖着整个社区。

辖区高龄老人齐秀萍是张阿姨的重点关照对象。老人行动不便,儿子残疾,张春风便主动对接,化身“贴心亲人”,帮忙取快递、买药品蔬菜、清扫房间,还常常陪同老人就医。“今天又到复诊的日子了,走,我陪您去。”暖心的



上门看望齐秀萍老人,是张春风每天必做的工作。

话语和陪伴,已成为齐秀萍老人生活中最可靠的慰藉。

从清理楼院、帮扶困难群众,到宣传政策、组织文艺演出,张春风几乎参与了社区所有的志愿服务活动。哪里需要她,她就到哪里,认真负责,毫无怨言。

面对邻居们的称赞,张春风谦逊地说:“我今年七十了,常说‘老骥伏枥’,我愿意做社区的一匹‘老马’,退休不退岗。为街坊们跑跑腿、做点儿实事,这心里头比吃了蜜还甜。”

文/摄影 记者 董欣妍

## 十年“邻里守望” 换来“有他们可方便多了”



活动现场,“邻里守望”志愿服务队的队员们提供多种便民服务。

3月16日,和平区新兴街新兴北里社区洋溢着温馨与喜悦的气氛,“邻里守望”志愿服务队成立十周年纪念活动在此举行。新老志愿者与社区居民欢聚一堂,共同回顾这支队伍十年如一日的坚守历程,见证爱心的传承与延续。

新兴北里社区“邻里守望”志愿服务队成立于2016年3月18日,由78岁的李淑花老人牵头组建。十年前,这支队伍仅有4名成员,4姐妹走街串巷,为老人理发、裁剪包缝、测量血压。如今,这支队伍已发展成为拥有22名骨干成员的稳定志愿力量,是社区里最温暖、最亮眼的“志愿红”。

十年来,队员们不辞辛劳,克服家庭琐事与身体不便等诸多困难,始终以饱满的热情投身于志愿服务。他们用耐心细致、

体贴入微的服务态度,守护着社区居民的幸福生活,让“邻里守望”成为社区最动人的底色。

服务项目紧贴居民日常生活所需,每月定期开展。据统计,十年来,服务队累计服务近万次。仅去年一年,便完成测血压237人次、裁剪衣物62件、包缝176件、理发221人次、磨刀296把、染发13人。此外,志愿者们还为行动不便的老人提供上门缝补、制作被褥、打扫卫生等服务,全年累计服务达1047次,赢得社区居民的广泛赞誉。

活动现场,志愿者们自编自演了文艺节目,三句半“我是志愿者”展现了志愿者的昂扬风貌,传递出志愿服务带来的快乐与温暖。“以己之长,助人之困,尽力而为,不计报酬……”活动中,社区志愿者协会会长袁继刚宣读《志愿者服务守则》,质朴真

诚的话语打动了居民。居民朱德明说:“一年到头总少不了麻烦他们,有他们可方便多了。”

作为服务队的创始人,李淑花把肩上的担子交给了65岁的李艳珍,“志愿服务需要接班人,要把这份爱心一直传递下去。我岁数大了,眼神不如从前,就托付给了李姐替我负责包缝工作。她是原来天津缝纫机厂的师傅,包缝技术比我还好呢!”

志愿服务不仅仅是帮助他人做事,更是情感的纽带。活动现场,许多街坊邻居特意前来,只为与志愿者聊聊天。多年来,因为志愿服务,大家相识、相知,成为朋友,邻里关系更加和睦,彼此也从中体会到了志愿服务的快乐,同时还带动更多人见贤思齐,提升全社会的道德水准和文明素养。

文/摄影 记者 肖悛国

## 这个社区有家“心灵驿站” 专治家长里短的烦心事

“多亏了社区的心灵驿站,我这心里的疙瘩终于解开了。”日前,河东区二号桥街道靓东花园社区的张奶奶说起社区的心理服务,言语间满是感激。

张奶奶此前因怀疑家中财物受损,与邻居产生矛盾。社区心灵驿站心理老师介入后,通过多次倾听沟通,发现张奶奶的猜忌与高龄空巢产生的安全感缺失有关。心理老师采用共情疏导的方式,逐步与张奶奶建立信任,并建议其女儿在家中安装摄像头,增强老人的心理踏实感。经过持续的心理疏导和社区网格员的定期陪伴,张奶奶逐渐放下心结,不再指责邻居,邻里关系重归和睦。

同社区的王阿姨曾因长期投诉楼上噪音问题与邻居关系紧张。心理老师介入后发现,王阿姨因晚年睡眠质量下降、心理压力持续累积,对微弱声音产生敏感甚至幻听。心理老师耐心向她解释幻听的成因,并教授睡前放松技巧,同时联动家属增加陪伴。经过疏导,王阿姨的幻听症状明显减轻,情绪也逐渐平稳。

据介绍,河东区二号桥街道各社区“心灵驿站”配备心理咨询师和志愿者,提供一对一咨询、情绪疏导等服务,在化解邻里矛盾、疏导居民心理问题方面发挥了积极作用,多起困扰居民的心理问题得到有效干预。针对家长育儿焦虑问题,驿站还联合学校开展心理辅导“家长沙龙”和读书分享会,帮助家长缓解压力、科学育儿。

记者 冯强

## 这个社区开展公益技能培训 赋能居民就业增收

近日,津南区知香园社区联合海棠街道党群服务中心、经发办及天津现代职业技术学院,在知香园社区党群服务中心举办首期“海棠共享直播间公益技能培训”。

本次培训聚焦短视频拍摄、直播运营等实用技能,吸引辖区待业青年、个体经营者、全职妈妈等40余名居民参加。培训采取“理论讲解+实操演示+现场互动”的方式,由高校教师夏回平和大学生电商直播创业团队手把手教学,内容涵盖账号定位、选题策划、脚本撰写、手机拍摄剪辑、流量运营等。内容通俗易懂、实用性强,确保零基础人士也能听得懂、学得会。

现场学习氛围浓厚,居民认真听讲、积极交流,快速掌握了新媒体运营基础技能。大家纷纷表示,课程干货满满,为今后线上创业、拓展收入来源提供了很大帮助。

记者 张艳 通讯员 王姗

## 这个社区关爱家庭照护者 帮扶陪聊带来“喘息空间”

近日,南开区向阳路街道昔阳里社区组织开展“时光花语,静享此刻”暖心志愿服务活动。

本次活动聚焦照护者群体的实际需求,通过专业护理指导、陪伴谈心、贴心帮扶等形式,为长期坚守在照护岗位上的居民打造放松身心、缓解压力的温馨空间。社区提前组织志愿者开展专业照护知识、应急处理技能等专项培训,确保服务科学、规范、安全、贴心。

活动现场,志愿者为照护者细致讲解科学照护技巧与日常护理方法,耐心解答照护过程中遇到的难题,并与照护者谈心交流,帮助他们释放长期积累的心理压力。针对行动不便、难以出门的居民,志愿者还主动上门、提供一对一指导与陪伴服务。

记者 史嵩