



## 邻里间搭把手 少些孤单多些依靠 低龄帮高龄 互助暖夕阳

“小老助老老，邻里之间搭把手。”在南开区兴南街道耀远里社区，这句朴实温暖的话语，正是“银龄助耄耋”志愿服务队的真实写照。这支由低龄老人组成的志愿队伍，用爱心与坚守，为社区高龄老人送去贴心关怀，也让邻里互助的文明新风在社区不断传递。



志愿者教高龄老人使用智能手机



志愿者参加应急救护技能培训

### 20多名成员均为低龄老人

耀远里社区老年人口较多，其中80岁以上高龄老人有300余人。这些老人中，有的独自生活，日常缺少照料；有的子女白天忙于工作，只有晚上才能回家陪伴，老人白天在家时一旦遇到急事难事，常常无人帮忙。针对这一实际情况，社区组建了“银龄助耄耋”志愿服务队，目前队伍共有20多名成员，均为身体健康、热心公益的低龄老人。大家主动发挥余热，用邻里守望温暖高龄老人的晚年生活。

平日里，志愿者常态化开展上门帮扶、探访看望。有时陪老人聊天，疏导情绪；有时帮老人打扫卫生；还会为老人跑腿代办、代买生活用品，用点滴行动帮助老人解决实际困难，让老人感受到社区的温暖。

近日，社区95岁的王奶奶家中就发生了暖心一幕。王奶奶平日里由儿女照料，当天儿女因故临时外出，家中只剩老人一人，遇到困难后一时不知所措。得知消息后，志愿者戈大姐第一时间赶到老人家中，及时伸出援手，耐心细致地帮助老人解决困难。在戈大姐看来，邻里之间搭把手都是平常事，能够尽己所能帮助身边高龄老人，让老人安享晚年，就是很有意义的事。

### 培训提升志愿者施救能力

考虑到老年人居家期间可能会出现摔倒、呛咳、突发身体不适等情况，为进一步提升志愿服务的专业性和安全性，让志愿者在关键时刻能够科学施救，耀远里社区联合南开区护理职业培训学校，为“银龄助耄

耋”志愿服务队开展了应急救护技能专项培训。

培训中，专业讲师结合老年人身体特点，围绕老年人常见突发状况处置、海姆立克急救法、心肺复苏等实用急救技能进行详细讲解，并通过现场实操演练，帮助志愿者掌握急救技巧，提升应急处置能力，更好守护高龄老人的安全健康。

从日常陪伴到家务帮扶，从代购跑腿到学习急救技能，耀远里社区“银龄助耄耋”志愿服务队以“低龄助高龄”的方式，补充了高龄老人日间照料力量，让独居老人少些孤单，让空巢老人多些依靠。志愿者们用点滴善举传递敬老温情，用实际行动践行志愿精神，也让“小老助老老”的互助理念更加深入人心。

文/摄影 记者 史嵩

## 居民小事记台账 空调清洗送上门

“这空调，去年就有一股潮味，找人洗了两回也没弄好。”家住北辰区宜兴埠镇东马道社区的张大爷，近来一直为家中的空调犯愁。社区网格员王蕊入户摸排时，无意中听张大爷提起这件事，当即掏出本子记了下来。在社区的服务台账上，张大爷的名字后面，清楚标注着“空调深度清洗”的需求。

近日，宜兴埠镇开展了一场以“入户家电维修”为主题的公益活动。当天，王蕊带着专业工程师如约上门。工程师仔细查看张大爷家的空调后发现，内部积攒了大量灰尘，并有霉斑。经过拆洗、高温蒸汽除菌等工序，困扰张大爷一年的异味问题终于得到了解决。

当晚，老人特意给王蕊发了一条语音：“现在凉快又清爽，到夏天就能睡个安稳觉了！”

“洗的是家电，服务的是居民。”东马道社区书记杨立表示，下一步将继续整合辖区资源，用一项项便民举措回应居民需求，让服务不仅送到家门口，也送到居民心里。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜

## 义剪服务到家门 “从头开始”显气质

近日，河北区元吉里社区联合中国邮政元纬路营业所开展“义剪传爱，幸福邻里”志愿服务活动。来自美发机构的志愿者手中的剪刀上下翻飞，动作干脆利落。每为一位居民理发，他都会俯下身，耐心地问一句：“您看这个长度行不行？鬓角要不要再修短一点？”

坐在椅子上的大多是社区里的老人，有的因腿脚不便头发许久没理，有的特意留到这天。一位头发花白的阿姨理完后，对着镜子端详了半天，笑着说：“精神多了，看着年轻了好几岁。”旁边排队等候的邻居们也聊了起来，互相打趣谁的新发型更显气质。

志愿者忙了一上午，手上一直没停，脸上却始终带着笑意。他说，剪头发是小事，主要是能帮老人们省去一趟出门理发的麻烦，自己多干点也没事。

这场活动没有大张旗鼓地宣传，却在居民的口口相传中收获了最实在的评价——“贴心”。对许多上了年纪的居民来说，理一次发不算什么大事，但有人惦记着，把服务送到家门口，这种被照顾的感觉，让人心里暖暖的。

记者 张晨

### 社区精准搭桥 八旬老人“牵手”贴心护工

## 您把我当家里人，我把您当自家老人

“真是没想到，这么快就帮我找到了合心意的人！”近日，滨海新区寨上街道坨南里社区88岁的独居老人邵瑞兰老人，逢人便夸社区老年日间照料中心和护工胡凤芝。一次看似寻常的求助，一次用心的牵线，为老人的晚年生活带来了实实在在的便利与温暖。

随着年龄增长，邵奶奶愈发感到独自生活的不便与孤单。“就想找一个踏实、有爱心的护工。”然而，此前一些不愉快的经历让她心存顾虑，“找护工难”的感叹时常挂在嘴边。抱着试一试的想法，她向社区老年日间照料中心负责人武玲说起了自己的想法。

令邵奶奶惊喜的是，求助发出当天，武玲便带来了消息，为她推荐了护工胡凤芝。初次见面，胡凤芝朴实寡言，但一句“最要紧的是将心比心。您把我当家里人，我把您当自家老人照顾”，以及“您有哪儿不舒服、不痛快，尽管跟我说。我力气有，耐心也有”的诚恳话语，逐渐打消了老人心中的疑虑。

真正的信任，始于细节处的关怀。得知邵奶奶需要自己去医院取药，胡凤芝主动揽下了这件事。“以后我给您拿吧，医院人多，您别折腾了。”从滨海医院取回药品，送到老人手中的那一刻，一份超越雇佣关系的温情悄然流淌。

从此，胡凤芝成了邵奶奶心中的“自家人”。她不仅承担日常照料，还事事用心。农历新年前，邵奶奶正为无力打扫房屋发愁。胡凤芝得知后，清晨五点多便赶来，帮着擦玻璃、洗窗帘、换床单、拖地，把家里收拾得干净整洁。望着井然有序的家和忙碌的身影，邵奶奶心中满是感动：“她做的都不是惊天动地的大事，却比什么大道理都实在。”

“感谢小胡，也感谢武玲老师和日照中心！”邵奶奶感慨，正是社区细致周到的服务，为她找到了称心如意的护工，也让她的晚年生活多了一份踏实与温暖。

记者 董欣妍

## 少儿齐声诵条例 书香伴行满社区

近日，红桥区芥园大堤社区开展2026年全民阅读暨“童阅四季·书香伴行”系列活动，以“童声诵条例，书香满社区”为主题，将《天津市全民阅读促进条例》宣传与少儿阅读结合起来，吸引十余组亲子家庭参加。

活动中，社区活动室设置了绘本专区，陈列自然科普、人文故事等各类绘本。社区党委书记张金带领亲子家庭共同诵读《天津市全民阅读促进条例》相关内容，让孩子们在参与中了解全民阅读理念，也带动家长关注家庭阅读。

“这种形式挺好，孩子既能了解阅读知识，也能培养阅读习惯。”居民常女士说。

诵读结束后，社区继续开展“童阅四季”绘本分享会。小朋友们围绕四季主题，分别分享了《春天的小秘密》《夏日的荷塘》等绘本内容，讲述书中的自然知识和阅读感受。不少家长表示，孩子在分享过程中锻炼了表达能力，也增强了阅读兴趣。

记者 董欣妍