【社区·头条】

牵手青春·筑梦公益

浦东塘桥社区志愿者服务万名白领

□通讯员 **蒋晓丽** 记者 **王平**

“如何使学雷锋活动常态化”，在塘桥，这个命题正通过各种实践得到诠释。连续举办七年的“塘桥社区志愿者服务万名白领主题活动”，日前在陆家嘴软件园如期举行。活动不仅使志愿者们得到了不同寻常的收获，亲身体会到为人民服务的快乐，更重要的是调动了更多的辖区白领加入到志愿服务行列，在今后的学习、生活中，更多地去关爱社会、关心他人，有效推进和谐社区建设。

近年来，塘桥街道以群众需求为导向，找准志愿服务的切入点和着力点，整合各方资源，鼓励多元主体参与，“塘桥社区学雷锋服务集市”、“牵手青春·公益筑梦”服务万名白领活动、塘桥公益先锋行动、塘桥社区公益“双创”大赛等106个志愿服务项目和载体遍地开花，2017年成功创建“全国最美志愿服务社区”。学雷锋志愿者活动已逐步成为街道社会生活中的一个“亮点”，公民道德建设的“主流”，和实现精神文明创建向纵深推进的一个“品牌”。

日前在陆家嘴软件园举行的“第七届塘桥社区志愿者服务万名白领活动”现场，塘桥社区和陆家嘴软件园的40多名志愿者们热情高涨，他们温馨细致的服务受到了园区白领们的交口称赞。活动由塘桥街道联合上海市陆家嘴金融贸易区开发股份有限公司、陆家嘴软件园工会联合会、仁济医院东院、儿童医学中心等28家单位共同举办。活动分为公共服务进社区、绿色环保置换、现场医疗义诊、专业咨询四大板块和文明出行、万人签名、慈善义卖、道德承诺、文明游戏等24大服务项目。

“公共服务进社区”是推进住宅小区综合治理以及倡导文明居住新风的综合性举措。2016年7月，塘桥街道正式启动了“公共服务进社区”试点活动，至今活动取得了明显成效。活动现场，由共建企业上海燃气浦东销售有限公司、浦东威立雅自来水有限公司联合开展企业线下宣教、咨询服务类活动，通过现场讲解、演示等方式，向白领宣教用气、用水安全，节约用气、用水、检测水质等方面知识及咨询服务。

办公室白领是现代社会最繁忙、压力最大的人群，由于日渐加快的社会节奏、竞争激烈等诸多因素的影响，白领们的心理负荷日益加重，由此造成的心理疾患也越来越多。本次活动针对白领群体，塘桥社区怡心坊心理健康工作室第一次走进活动现场，以科学的服务方式、专业的服务团队，为社区白领的心理健康提供各方面的服务，以缓解和改善白领因工作压力带来的心理问题。 活动中，心理医生引导白领们应该客观地认识和评价自己的承受能力，把握机遇，发挥自己的长处，并学会在快节奏中提高自己的心理健康意识与自我调节能力，劳逸结合，有张有弛，制定切实可行的工作计划或目标，科学地安排工作、学习和生活。同时还向他们普及了心理健康的基本知识及自我调整技能。许多白领表示，通过心理医生的劝导、启发、安慰和教育，在认识、情感、意志、态度等方面有了良性转化，增强了信心，进而保持身心健康。

为大力推广和规范使用国家通用语言文字，规范公共场所外文使用，提升各行各业从业人员的语言文字规范化水平，浦东新区语言文字工作委员会办公室的志愿者现场向白领们宣传《中华人民共和国国家通用语言文字法》等公共场所社会用字的法律法规。白领们围绕容易读错、写错、用错汉字编成的小练习，采用请你“读一读”、“写一写”、“想一想”的互动活动，提高他们语言文字规范意识和应用能力。现场还向参与活动的白领们赠送了书写便签，提倡日常工作生活中书写规范汉字。

现在城市垃圾越来越多，处理困难。当天活动通过陆家嘴软件园的白领交投过来的废旧报刊、饮料瓶及电子废弃物等换取绿色植物的形式，号召大家树立公众参与环保意识，从自身做起，减少超前消费、奢侈性消费和铺张浪费现象，实现生活方式和消费模式向勤俭节约、绿色低碳、文明健康方向转变，形成低碳环保的好习惯。

随着生活水平的日益提高，养宠物犬的家庭越来越多，随之而来的犬吠声扰民、宠物随地大小便等问题也日益显现，如何文明养犬成为人们普遍关心的问题。本次宣传活动主要组织发动陆家嘴软件园白领，通过完成“做文明养犬”跳房子游戏，并大声朗读文明养犬标语，宣传“文明养犬，从我做起”文明理念，号召市民科学文明养犬，做文明养犬人。

当前，行人、非机动车违法已成为道路事故的重要发生原因。活动现场由交警二大队二支队结合塘桥辖区各路口特点，开展行人、非机动车辆违法行为专项宣传活动，加强和规范电动自行车、行人通行秩序管理，降低行人、非机动车违法率，预防和减少重特大道路交通事故的发生，为辖区营造文明、和谐、有序、畅通的道路交通环境。现场当天还进行了“道德承诺树”及爱心义卖等活动。

【社区·随笔】

社区『共享客厅』有新意

□小王

近期在深入社区的走访中，发现一种类似于“共享会客厅”的模式在居民区中悄然兴起，其通过乡风民俗、崇德尚贤、美好家园等方面的展陈，以及附近居民在文化礼堂中的沟通与交流，增强居民的归属感、自豪感、凝聚力，以居民群众为主体进行功能运作，颇有新意。

人们常说，社区是居民的大家庭。但是，这个大家庭，不能局限于居委会或社区工作人员的办公室里，还需要有一个能真正把居民聚拢在一起、使邻里关系更密切、传播交流更便捷的实体性场所。应该说，“共享会客厅”很大程度上解决了这一难题。

居民们在这里可以端来自家的拿手菜，一起包馄饨饺子分享，如此温馨的场景，在私密性越来越强的城市里真是很难得和珍贵。有了“共享会客厅”，不仅类似的聚会、交流可以经常举办，日常的文化活动也有了相应条件，甚至哪户居民家里有了红白喜事，家里地方小招待不开，都可以借用一下“共享会客厅”，解决临时困难。只要有一套人人认可的规则，只要有管理人员尽心尽力地履职，这个“共享会客厅”的作用，可能还会超出人们的想象。

在一个公共的空间内给居民提供交流的机会以及各类文化服务，兼顾了居民对隐私、交流和文化活动等的多方面需求，是“共享”概念在社区文化服务领域，对以上两种生活方式“取长补短”的成功实践。随着各地“五违四必”整治力度的不断深入，一些被腾退出来的空间，也就有了如何利用的问题。与此同时，能有一个不用花钱的地方来丰富自己的精神世界，感受生活的有滋有味，也是百姓一个合情合理的梦想。将现有资源与百姓梦想衔接在一起，“共享会客厅”可谓办到了百姓心坎上，很有全面推广的可能。

情系夕阳 爱心永恒

惠南镇“80后”志愿者团队坚持三年上门为老服务

□通讯员 **陈志强** 记者 **顾斯佳**

他们，是一群“80后”青年，正是创业打拼的年龄，却毅然做起了为老年人服务的义工。他们，用行动播洒阳光，3年来上门为老年人服务600余次近2万人次。他们，是深受老年人欢迎的一群“80后”志愿者。

在浦东新区惠南镇通济路上，有一家名叫“80后”的理发店显得与众不同，门店上方的“非常‘80后’志愿服务工作站”几个大字格外醒目。店主、“80后”志愿者团队发起人梁昌记今年34岁，是一位敦厚朴实、朝气蓬勃的青年。

梁昌记说，一个人的力量是有限的，发动更多的人加入志愿者队伍，就能帮助更多的老人。2015年9月26日，他将4家门店全部暂停营业，组织了门店员工、理发师、志愿者共计50余人，带着他们自己掏钱购买的水果、牛奶、月饼等，走进黄路敬老院老人居住的房间里，有的将礼物送到老人手里，有的为老人理发，有的给老人洗脚，有的与老人们唠家常……当天，他们看望和服务了近200位老人。

这是“80后”志愿者团队第一次为老年人服务。消息传开后，人们对这群“80后”青年人都交口称赞。镇上负责志愿者服务工作的同志也对他们刮目相看，于是将他们称之为“非常‘80后’志愿者公益团队”。

当初，梁昌记把店名命名为“80后”，是因为他和一群创业的青年人都是“80后”，都没有背景，没有人脉，完全靠自己打拼，含有激励自己奋发向上的意思。而“非常‘80后’”的称呼，更显出这一群“80后”的与众不同。

一个人做一点好事并不难，难的是坚持不懈。3年多来，梁昌记带领的这一群“80后”志愿者团队开展的为老年人服务有600余次，有近2万人次得益。梁昌记和他的“80后”志愿者团队先后获得“惠南镇优秀志愿者服务项目团队”、“惠南镇十佳好人好事”、优秀志愿者和公益达人等荣誉。

有人给梁昌记算了一笔账，如果按每人30元理发费计算，2万人就是60万元，这样做不是吃亏了吗？梁昌记说，我做的这一切不是为了钱，如果为了钱我就不会这么做了。做志愿者，做公益，我收获了一份福报，收获了一份认可。人生最大的幸福是什么？就是两个字：心安。每个家庭都有老人，家有一老，如有一宝。我们为老年人服务，就是为构建和谐家庭、和谐社会多作贡献。每当做了好事，我就感到特别高兴，这是用金钱买不到的。哪怕遇到困难和挫折，我和志愿者们也会一如既往地坚持下去。

执著于公益事业、为老人服务的梁昌记，以其情系夕阳、爱心永恒的坚定信念，以服务老人、构建和谐为宗旨，兢兢业业地辛勤耕耘。“80后”志愿者团队，他们用自己的行动赢得了政府部门和社会各界的好评，在“80后”群体中唱响了正气歌，树起了一面正能量的旗帜。