

# 志愿服务15年 曾捐掉买房首付款

今年是盘锦80后小伙卢闯做志愿者的第15个年头,他志愿服务时间累计超过1万小时,也曾捐掉买房的首付款,带领3.2万盘锦志愿者帮助过无数空巢老人、网瘾少年、留守儿童和残障人士。

在他看来,“最好的帮助不是去怜悯弱者,而是让对方成为有价值的人”“志愿服务好比一趟列车,从‘绿皮车’到‘复兴号’,环境越来越好,志愿者们有上有下,但买终点票的人越来越多。”

## “暖巢计划” 曾获全国银奖

卢闯出生于1984年,本职工作是盘锦广田热电厂的一名普通工人,另一个身份则是盘锦市志愿者协会网络文明志愿者联盟负责人。

他在2006年组建的盘锦网络文明志愿者联盟,成员包括工人、军人、警察、医生、教师、学生,常年开展敬老助残、网络文明传播等公益活动。他还曾组建83个正能量QQ、微信群,线上集结,用道德汇聚力量;线下行动,用爱心传递温暖。

卢闯组织的“暖巢计划”“阳光助残工作坊”两个项目都曾在志愿服务大赛上获全国银奖,入选全国优秀志愿服务案例,成为响亮的志愿服务品牌。

他总结自己组织的志愿项目似乎都与一个主题有关,那就是“让服务对象获得价值感”。

以“暖巢计划”举例,“温暖的对象是空巢老人,但不把他们看成弱势群体,而是让他们成为志愿者,每天抽出一小时去接无法得到家长照顾



卢闯(中)的另一个身份是盘锦市志愿者协会网络文明志愿者联盟负责人。 采访对象供图

的孩子们放学;或成为宣讲团的成员,给年轻人做讲座,以亲身经历讲述改革开放40年来的变化。

成为志愿者的同时,他们会有成就感,感觉自己有价值,还能用志愿服务时长兑换米面油等生活用品。在此基础上,“暖巢计划”还包括为空巢老人提供亲情陪伴、医疗服务、营养配餐等精准的志愿服务。

“阳光助残工作坊”则是让残疾人实现个人价值。组织读书会,让残疾人在阅读书籍之后,将读书心得分享给别人;或让残疾人学会编芦苇、剪纸,再将作品在网络平台义卖,给残疾人创造收入,变“输血”为“造血”。

让卢闯印象最深的,是一个名叫金恒的残疾孩子。起初,他因脑瘫不会说话也不能下床,十年来,志愿者们每周三天到他家里帮他洗澡、教他

说话、画画。现在,金恒已经能独立画出一个个古典人物。

## 尝试建立 辽宁省志愿者专家库

卢闯把如今的志愿服务比喻成一列复兴号列车,意在说明新时代的志愿服务更规范化、专业化、制度化、常态化。

他举例,不了解老年人心理,就没有办法更好地帮助他们;不懂医疗知识,在帮助病人或残疾人时就会给他们带来身体损伤。

卢闯认为,“志愿服务就是不以物质回报为目的,去贡献自己的时间和技能。尊重服务对象,接受专业的培训也至关重要”。

现在,盘锦网络文明志愿者联盟

已经建成了一个专家信息库,他也正在努力尝试建立一个全省的志愿服务专家库,将志愿者的技能分类,发挥每个人的专长。

但这并不是抬高志愿者的“准入门槛”。卢闯解释,其实,志愿服务的定义可以更加广义。随手志愿、快乐公益,说的就是在细微之处做好事,“社会进步可能不在于几个人走了一大步,而在于我们每个人的一小步”。

卢闯曾到上海、山东、福建等地对志愿服务新形态进行考察和学习,上海一家人所坚持的“公益晨跑”打动了他。他们的方式非常简单,就是在晨跑的时候带一个夹子和一个袋子,捡起沿路看到的垃圾。这种方式不会占用太多时间,而且很容易坚持。现在,卢闯正准备将这种“公益晨跑”在盘锦推广开来。

卢闯组织了一个爱心车队,志愿者只需要在周末抽出一段时间充当“代理家长”,开车将留守儿童送到青少年宫接受老师的免费舞蹈、吉他培训,就能让这些被忽视的孩子也能享受到丰富的课余生活。

## 80后90后 成为志愿者主力军

盘锦网络文明志愿者联盟中,80后、90后志愿者占比超过60%。这些年,卢闯渐渐感受到志愿者人群的变化,“一开始是70后比较多,现在精力充沛、朝气蓬勃的80后、90后已经成为志愿服务的主力军。甚至有不少大学校园里的00后也开始加入进来。”

如今,卢闯有多了一个新的身份——大学校外辅导员,经常去大学里

做宣讲,帮助大学校园中的志愿者社团开展志愿服务。卢闯建议大学生们,去和留守儿童“结对子”,教给他们知识,帮助他们掌握好的学习方法,去给他们讲讲多彩的世界。

刚刚过去的暑假,卢闯还组织210名中小學生参加了“爱辽河爱家乡”的主题活动,孩子们从铁岭出发,直至盘锦辽河入海口,一路观察了解家乡的风貌。

卢闯的志愿服务不只局限在辽宁。他和同伴们把16万双鞋送到云南、贵州孩子们手中,让他们不必再赤脚上学。

11年前,卢闯将3万元买房首付款捐给汶川灾区,之后便在员工宿舍里蜗居了十年;他放弃了旅游、看电影等兴趣爱好,把工作之外的大部分精力、时间都投入到志愿服务中。为敬老院老人包了120次饺子,连续9年陪伴空巢老人过年,举办46场留守儿童国学营……回顾自己这些年所做的一切,卢闯深感值得。

前不久,卢闯到中国人民大学做宣讲,有大学生向卢闯提问:“把志愿服务坚持了15年,你是怎么做到的?”卢闯回答:“被需要是一种幸福,每次服务之后,我都会睡得更香。特别是在入党之后,信仰也给了我更强大的力量。”

现场,卢闯还向大学生们宣讲新时代辽宁精神,辽宁人的实在和热情;讲述辽宁近几年营商环境的变化,辽宁的志愿服务故事和雷锋精神底蕴。他希望通过宣讲让更多的辽宁青年回到家乡,让更多的外地青年爱上辽宁。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 张阿春

# 致敬奔跑的追梦人

## 京东物流全程保驾2019沈阳马拉松!

9月8日上午8时,盛京银行2019沈阳国际马拉松正式鸣枪开跑,来自全球各地的20000余名跑友齐聚沈阳。经过激烈的角逐,肯尼亚选手NAIBEI EMMANUEL以2小时16分27秒的成绩拿下男子全程冠军,肯尼亚选手RUTO GLADYS JEBET以2小时44分14秒拿下女子全程冠军。而此次赛事官方唯一指定物流供应商——京东物流,不仅见证了冠军诞生,更同赴赛场、全程陪跑。

京东物流多次搭档上海、北京、武汉等国内顶尖马拉松赛事,具有丰富的赛事服务经验。此次为“沈马”提供的物流保障也贯穿全赛程42.195公里,京东物流无处不在,一流的服务品质得到赛事组委会、参赛选手及社会各界的高度认可。

## 高效配速,京东物流展现强大的供应链整合能力

作为“沈马”官方唯一指定物流服务商,京东物流秉承“智能领跑未来”的理念,为赛事承担物资运输与回收等一系列后勤保障服务。200000个水杯、80000瓶水、40000瓶饮料、20000瓶露露、30000根香蕉、20000个参赛包、800斤黄瓜、300斤小西红柿……这些赛事必备物资在昨日凌晨封路后的短短几个小时,由50辆京东物流车、近百名专业人员组成的京东物流团队一一配送到位,井然有序投放到赛道沿途各个补给点。

记者在现场可以看到,京东物流团队的每一步行动都有条不紊,不仅快,所有调度也保持精确,完全扛起了“后勤大队长”的角色责任。



京东物流高管、员工、快递小哥组成的京东跑团活力吸睛,他们在“沈马”逐梦,越跑越有力量。



京东物流20辆货车为选手提供存包业务。



京东物流为赛会运输水饮、食品 and 物资能量包。

## 红色跑团,用“马拉松精神”奔跑在每段配送路上

2100多天的工作时间内,配送总里程近18万公里,相当于绕地球4.5圈。平均每天奔走行程超124公里,相当于3个马拉松。这是沈阳京东快

递员潘英野的行程距离,从去年“沈马”开始,看着电视上那些奔跑跃动的声影,老潘就跃跃欲试,也想成为其中的一员,“今年我和女儿一起报名,让大家看看我们快递员的实力。我们每天的工作,就是为了快递及时送达,而在跑马拉松嘛。”

这次和老潘一起报名跑马的还



京东体育、京东超市多重互动,狂撒红包、嗨翻不停。

有他的40多名同事,这群来自京东物流东北区的高管、员工和一线配送员组成的红色跑团格外抢眼。他们有梦想、有激情、勇担当、敢作为,在平凡岗位演绎不平凡的人生。用梦想和激情点亮整个“沈马”赛场,用一颗炙热的心在每一个平凡岗位上发光发热。今年36岁的于洋告诉记者:

“入职京东5年,我的配送总里程已达144280公里,足以绕地球3.6圈。平时大多数时间都是一个人奔忙在配送路上,今天可以和更多的人一起奔跑特别开心。”

京东物流东北区分公司员工刘先生表示:“我们不仅仅是同事、是家人,更是携手追梦的战友!京东跑团,在‘沈马’中展示属于京东东北的战斗力及满腔豪情,不忘初心携手拼搏。”

## 陪跑助威,京东为“沈马”构建温暖贴心的情感通道

不止于物流的专业和速度,这次比赛中,选手感受到的是更有温度的京东热情。“沈马”现场,一座京东物流能量快闪店吸引了众多跑者的目光,参与者络绎不绝。这里集合京东超市、京东体育、京东物流等多重互动,跑者可参与成绩留念墙、互动拍照等趣味环节,工作人员为跑友提供号码牌密封和旧衣回收等服务,外地来沈参赛的100名选手还可以将随身物品免费邮寄回家。

正如京东物流的核心“有速度更有温度”。这次沈阳马拉松,京东以专业物流为赛事保驾护航,用优质服务打动数万名参赛人员。主办方也给出非常高的评价:“京东物流是全国马拉松赛事的老搭档了,备受组委会好评,物流支持交给京东我们满意、放心。”物流速度是京东的优势,但在每一个细节所展现的用心,更是承载了京东的品牌温度。

京东物流在“沈马”,跑出2019新配速!