

# 沈阳“恒申心理共创空间”积极响应“微心愿”活动 推出心理服务公益热线和心理健康讲座 让你告别“emo”

招募志愿者的“微心愿”发出后不到2天  
900名青年前来报到 **鞍山**



张为翔(右一)想参加“微心愿”活动,帮助更多人。 受访者供图



连日来,鞍山海城市的情况

颇为严峻,一线工作人员都坚守在防控防疫的岗位上。海城团市委得知由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”的活动后,面对在最短时间内实现城区居民“应检尽检”这一紧急任务,发起了招募青年志愿者的“微心愿”。

所有志愿者严格遵守疫情防控要求,第一时间下沉到所在基层社区,配合属地防疫安排。挨家挨户核查人员信息,配合社区工作。有的青年志愿者就近在疫情防控服务点参与志愿服务,在核酸样本采集、组织排队、协助扫码、填报信息等一系列任务中兢兢业业。

这些青年志愿者中有的是大学生,有的是单位职工,有的是来自各行各业的共产党员。他们都有一个信念,就是用他们的青春力量打赢这场疫情阻击战。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 贾琼

78岁志愿者用切身行动实现自我“微心愿”  
严守村口为防疫出力 **朝阳**



最近一段时间,清晨6时,一位身着红色马甲的老人会准时出现在朝阳市朝阳区南双庙镇曹家村疫情防控检查点,对经过来车辆、人员进行扫码、登记,直到傍晚6时才离开岗位回家。这位老人就是78岁的商振杰,他是朝阳区南双庙关工委委员的一员,“老人雄心在,倾心抗疫情,我的‘微心愿’是守住村口,力所能及地为防疫工作贡献自己的一份力量。”

商振杰之前是村民组长,他在此次疫情防控工作中负责村内出入口执勤,对外来车辆、人员进行扫码、登记,每天执勤12个小时,78岁的他工作能力不减当年,认真细致,不放过一个过往车辆,记录细致入微。

商振杰所在的南双庙关工委志愿者团队现有28人,关爱帮扶了30多个学生家庭,投入关爱资金10多万元。现在,疫情虽然有所缓和,但是在南双庙镇曹家村疫情防控检查点商振杰老人每天按规定时间照常上岗,为防疫工作贡献余热。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 崔晋涛

5.丹东市振兴区桃源社区工作人员邀请小米手机专卖店开展“智慧助老”活动,志愿者们上门教学,教老人智能手机的使用方法,老人们学会了使用手机的基本功能,极大地方便了他们的日常生活。

因为疫情封闭在家,你是否与家里的“神兽”冲突不断?许久没有出家门,没出小区的你,是否被一些负面的情绪影响?报名成为社区志愿者的你,经过一天辛苦忙碌,是否晚上有失眠的现象?

或许,你正需要一些心理上的帮助。2022年3月以来,在全民抗击疫情的关键阶段,沈阳恒申心理共创空间积极响应辽宁省文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动,推出心理服务公益热线和“疫情防控志愿者心灵守护”公益服务项目。



沈阳

辽沈晚报记者吕洋  
有事一喊就上,出手一帮就灵!



木木老师。



博博老师。 受访者供图

沈阳恒申心理共创空间是一家集专业心理测评、心理咨询、心理健康活动、家庭访谈、社会工作者及心理咨询师成长、培训、督导等功能为一体的大型心理服务机构。在辽宁省心理咨询师协会的支持和协会社会工作委员会的组织下,空间以团队成员为核心,募集专业志愿者,组建起一支人员训练有素、服务方式多元的心理志愿服务中心。

目前,该服务队已与沈阳地区50余个街道乡镇建立有效链接,并与大连、鞍山、本溪、辽阳、葫芦岛等城市的心理咨询机构与心理咨询师建立联动,根据群众实际需求跨区域提供在线心理服务。

服务队为那些受疫情影响,心理问题初步凸显,需要心理疏导的个人或家庭来访者通过电话或微信提供服务,视情提供1-2次义务咨询。服务队目前有两部热线,50余名心理咨询师轮流值班,每天接待来访者可达10余人次。

疫情居家隔离期间,不少居民出现了不同程度的焦虑情绪。

咨询师博博曾接到这样一个案例:求助者因为所处区域有密接者,非常担心自己和家人被传染,情绪焦虑。求助者特别担心会被集中隔离,心情沮丧郁闷,不敢下楼,同时因为疫情收入受到影响,房贷还贷,感觉自己压力巨大,茶饭不思,夜不能寐,昼夜通过刷手机来消磨时间,身心俱疲。

博博老师仔细倾听求助者焦虑的由来,帮助求

助者调整对事件的认知维度,减轻焦虑感受。求助者在与博博老师沟通后,表示感觉自己充分地被理解、被看见后,心情好了很多,情绪也舒缓了不少,非常愿意尝试咨询师的专业建议。

服务队为那些受疫情影响,心理问题初步凸显,需要心理疏导的个人或家庭来访者通过电话或微信提供服务,视情提供1-2次义务咨询。服务队目前有两部热线,50余名心理咨询师轮流值班,每天接待来访者可达10余人次。

疫情居家隔离期间,家人共处一室的时间增加,家庭矛盾容易升级。这期间常见亲子关系、夫妻关系不和谐加重。这主要因为家人长时间相处在一个空间里,缺乏独处环境,彼此界限不清晰,易出现父母过多干涉孩子,或者自身不良情绪影响家庭氛围等因素所导致的。

辽宁省精神文明办3月23日发布《关于做好当前疫情防控志愿服务的工作指引》。

为此,志愿服务团队面向沈阳地区及至全省广大志愿者启动“疫情防控志愿者心灵守护”志愿项目。

针对基层反映的一线工作者由于工作时间长、

辽沈晚报、辽宁文明网记者 吕洋

## 抚顺石文镇发出“官方微心愿”:疫情防控卡点值守、排查、宣传都需要志愿者 300多名志愿者很快到位



抚顺

辽沈晚报记者李毅  
致力于消费维权的热心小李



志愿者们在卡点彻夜值守。

抚顺市文明办供图

由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动开展以来,抚顺市抚顺县石文镇以新时代文明实践所(站)为依托,围绕群众生活需求,特别是群众“急难愁盼”的“微心愿”,组织发动志愿者——为群众实现。

4月11日,辽沈晚报记者从石文镇政府了解到,镇

党委和镇政府也发出了一个“官方微心愿”——疫情防控卡点值守、排查、宣传等工作都需要志愿者!这个“微心愿”一经发布,全镇热烈响应,300多名志愿者很快到位。而志愿者们也许下了“微心愿”,希望获得一些水、方便面等防疫后备物资。

4月11日,石文镇党委宣传委员王一宇表示,志愿者们“微心愿”很快就被石文镇党委、镇政府、双巍企业、包村干部、第一书记、县人大代表等一起认领。

“我们对‘微心愿’的理解,首先是人民群众急难愁盼的事,但又觉得不应该只局限于个人心愿,所以我们镇以官方名义向广大群众发出这个‘微心愿’,愿大家能共同抗击疫情,最终目的是守护百姓每个人的生命健康!”王一宇说。

石文镇党委、镇政府为各村(社区)卡点配发了口罩、消毒水、帐篷等防疫物资;双巍企业负责人高庆鹏、戴士志为疫情防控卡点送来了矿泉水、方便面、火腿肠等物资,县人大代表许国财也带着各类防疫物资慰问了栗子村卡点。

石文镇镇长吴庆鹏表示,企业和社会各界对防疫工作给予了理解和大力支持,“我们一定不负百姓重托,坚决守好疫情防控的第一道防线,让百姓放心!”

辽沈晚报、辽宁文明网记者 李毅

### 欢迎爱心人士、爱心企业、志愿者团队加盟 一起助力“微心愿”

点点微光,聚能成炬!因而,百万志愿者圆百万“微心愿”活动,呼唤更多的助力元素加入。如果您是乐于助人的爱心人士,在这里一定能领到符合自己能力特点的求助愿望;如果您代表着一家具有强烈社会责任感的爱心企业,在这里一定能实现更宽广厚重的使命担当;如果您本身就是一家志愿者机构,在这里一定能进一步升华您的公益理想;如果您是不同年级的莘莘学子,在这里也一定能找到更精准的帮扶方向。

欢迎您加盟助力,共圆百万“微心愿”。“微心愿”活动加盟热线:024-22699110

**盘锦**  
拿起“大喇叭”戴上“袖标”  
盘锦组成“爷爷抗疫小分队”



“爷爷抗疫志愿者小分队”负责人殷桂平张贴疫情防控通知单。 受访者供图

疫情防控公告、在疫情服务点值班、参与社区核酸检测……

记者了解到,40余名爷爷志愿者被分为10支“小分队”。71岁的王成和等3名老兵志愿者被安排到苏家洼子屯的主路出入口,主要负责对往来车辆、过往行人进行排查、体温检测和信息采集。

他们每天早上6点准时到排查服务点报到,在寒风中连续工作6个小时,到中午12点才回家。

“全员核酸检测前一天,爷爷志愿者们主动来到社区报到,要求加入现场志愿服务。现场有老人抱怨,这些爷爷志愿者第一个跑上去发挥自身的优势,三言两语化解矛盾……”社区党委书记张丽娜回忆道。

看到由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动,“爷爷抗疫志愿者小分队”的负责人殷桂平代表40余名老人递交请战书,主动参加社区疫情防控。

这40余名爷爷志愿者,虽然平均年龄达到了70岁,但他们跟社区干部一样,早出晚归,向辖区居民宣传疫情防控知识、张贴疫情防控标语、发放疫

辽沈晚报、辽宁文明网记者 徐刚

汤山城镇党员志愿者完成“微心愿”  
公交客车充电不再难 **丹东**



充电桩没法用了,谁能帮我们客

辽沈晚报、丹东市文明办供图

日前,从丹东站前到汤山城镇城郊线路的公交车车主发出“微心愿”,希望能够有人帮忙解决汤山城镇站点的公交车充电问题,保证公交车正常运行。

“得感谢由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万‘微心愿’活动,我们的‘微心愿’很快就被汤山镇政府收到,出面协调,使我们在短短几个小时内就恢复了正常充电。”客车车主师傅说,汤山镇政府得知这一“微心愿”后,第一时间就安排了党员志愿者帮助沟通协调。

原来,汤山城镇地处丹东市西北部,距离市内35公里,日常公共交通只有虎跃公司旗下丹东江城公交有限公司“站前-汤山城”一条城郊线路。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 金松

**党员志愿者**

抗疫数据简报

**沈阳**  
抗击疫情中的“党员志愿者”15600人

**大连**  
抗击疫情中的“党员志愿者”42658人

**鞍山**  
抗击疫情中的“党员志愿者”12000人

**抚顺**  
抗击疫情中的“党员志愿者”9255人

**本溪**  
抗击疫情中的“党员志愿者”19164人

**丹东**  
抗击疫情中的“党员志愿者”9300人

**锦州**  
抗击疫情中的“党员志愿者”11500人

**营口**  
抗击疫情中的“党员志愿者”25000人

**阜新**  
抗击疫情中的“党员志愿者”9876人

**辽阳**  
抗击疫情中的“党员志愿者”10500人

**铁岭**  
抗击疫情中的“党员志愿者”22500人

**朝阳**  
抗击疫情中的“党员志愿者”10757人

**盘锦**  
抗击疫情中的“党员志愿者”8163人

**葫芦岛**  
抗击疫情中的“党员志愿者”8000人