



鞍山 “微心愿”解决大问题 农户小柿子卖脱销



大棚里的柿子卖光了，果农的“微心愿”圆满完成。丹东文明办供图



受疫情管控，鞍山师范学院已经封校一个多月了，不少大学生的头发需要清剪。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”活动后，这些大学生发出了这样的“微心愿”：希望有人帮助我们理发。

鞍山师范学院高等职业技术学院副院长付鹏了解到这一情况后，便找到几位老师商量，快速自学理发的一些技术，亲自上手帮助学生们理发。随后，付鹏和几位老师便通过网上的视频学习，快速掌握了理发的一些技能，利用周末学生休息的时间帮学生们理发。

付鹏表示：“封校期间，我们没有一点放松，老师和同学们都特别辛苦。听说学生理发困难的问题后，我们马上想办法，帮助学生解决这一问题。虽然我们都不是专业的师傅，但疫情防控的关键时期，我们必须顶上，老师也就成了多面手，又多了一个角色——学生的理发师。”

付鹏开玩笑地说，“我现在都快成为首席理发师了。”

辽沈晚报、辽宁文明网记者 贾琼

锦州 如何防“抑”？ 志愿者陪你一起“健心”



李静老师在线帮助市民摆脱疫情带来的心理困惑。受访者供图

“我都居家隔离5天了，怎么还没结束？”“孩子在家上网课效率低影响学习，该怎么办？”这段时间，新冠肺炎疫情一波又起，让不少人焦虑不安。防疫也要防“抑”，针对市民心理健康咨询和求助增多，锦州黑山组建了由15名心理顾问组成的“专业”众诚心理疏导志愿者团队，通过“健心在线”和多条心理咨询热线，向市民提供24小时心理咨询服务。

“我在外地，一想到锦州的老人、孩子照顾不了，自己还有可能被传染，就怎么睡不着。”近日凌晨1时，锦州心理咨询师协会副会长、国家二级心理咨询师李静通过“健心在线”，接到一位外地男子的求助信息。经李静耐心引导，这位原本焦躁的男子逐渐平静下来，开始考虑如何安排自己和家人近期的生活。

“心理疏导电话沟通很方便，孩子和我接受心理防疫咨询师的指导后已经能相互理解了。”一位初中学生的家长向心理防疫顾问咨询后表示，“健心在线”是朋友推荐她使用的，通过3次心理咨询辅导，孩子不再抱怨见不到同学和家长吵闹了，已经能安心在家学习了。

“当心理防疫咨询变得非常便捷，随时可以缓解压力，就会慢慢成为人们日常生活的一种习惯。”李静表示，突然来袭的疫情，让很多人措手不及，甚至有应激反应的症状，面对疫情，人们感到孤独或烦恼无助时，可以随手拨打“健心在线”，与心理顾问聊聊，及时化解

辽沈晚报、辽宁文明网记者 贾琼

“哪里有险情，哪里就有我们” 盘锦蓝天救援队驰援上海

“盘锦蓝天救援队：当前上海疫情防控严峻，为切实做好我镇联防联控工作，协助做好消杀等工作，恳请带队支援我镇……上海浦东新区北蔡镇人民政府”。4月25日，盘锦蓝天应急救援队的负责人李海涛接到的求助函后立即开始筹备消杀工具，长途跋涉的车辆以及最精干的10名志愿者。



目前团队有5台消杀设备，还急需5台最新消杀设备，我们要用最好的消杀设备援助上海。”李海涛告诉记者。

盘锦蓝天救援队成立于2015年10月，隶属于中国蓝天救援队辽宁分队。现有正式队员20人，预备队员32人，志愿者100余人，自建队以来，累计参加省(市)水域救援100余次、应急救援保障任务60余次。实施走失人员寻找救援，与媒体合作，通过网络平台发布寻人信息，帮助100余人与家人团聚。同时，团队还积极参与全市文明城市创建工作，宣传普及及创建知识，参加各类创建活动。5年来，团队收到群众赠送的锦旗几十面。

“每台消杀设备40斤左右，再加上水和消杀药剂重达80斤左右，自己和每名队员一天就是8~10个小时，在盘锦消杀面积超过20万平方米。”盘锦蓝天应急救援协会派出10名队员带着物资和装备积极参与救援工作。7月26日至7月31日，他带领救援队连续在河南新乡卫辉市开展救援工作，10名队员先后参与转移群众357人、出动车船51次，成功为1名重症患者抢出急救时间。

由省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百



盘锦蓝天救援队志愿者累计消杀20万平方米。辽沈晚报、辽宁文明网记者 徐刚 摄

万志愿者圆百万“微心愿”活动启动后，李海涛和盘锦蓝天救援队志愿者团队积极参与认领“微心愿”。

“团队正在做出发前的培训并筹备新的消杀设备，并报送相关资料。”盘锦蓝天应急救援队的负责人李海涛说：“能够作为辽宁志愿者的代表援助上海，战胜疫情是我们团队的‘微心愿’。”

辽沈晚报、辽宁文明网记者 徐刚

北斗应急救援队圆梦消杀“微心愿”



疫情防控期间，想要给孩子们营造一个安全、卫生、健康、舒心的学习环境，环境消杀是非常重要的一环。

在得知了省精神文明办组织、辽沈晚报协办的百万志愿者圆百万“微心愿”活动后，兴城市诺贝尔幼儿园与兴城市宁远街道铁西社区新时代文明实践站取得联系，许下了请求帮助园内进行消杀的“微心愿”。

4月27日，兴城市北斗应急救援队通过新时代文明实践中心认领了该“微心愿”，之后，北斗应急救援队立刻派出了四名训练有素的专业队员，他们身穿红色和白色的全身防护服，手持消杀弥雾机，从幼儿园的内部逐步向外推进。无论是教室内的桌椅角落，还是操场上的滑梯，统统不放过，实现了一次全方位、无死角的消杀。消杀完毕后，幼儿园的工作人员纷纷与“大白”“大红”们合影留念。

消杀志愿者潘宇宁说：“北斗应急救援队会继续通过‘微心愿’活动帮助有需要的校园，努力为全市师生营造一个良好的消杀环境，让孩子们快乐、健康地成长。”

烦恼，避免问题积压，防患于未然。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”活动启动后，李静和“众诚心理防疫志愿者团队”积极参与认领“微心愿”，帮助有心理阴影的人战胜病态心理是他们每天工作的“微心愿”。

记者了解，截至4月26日，锦州众诚心理咨询疏导团队15名心理顾问和专家，已累计为1300人次提供咨询服务，心理咨询微科普和微资讯的阅读量超10万人次。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 徐刚



葫芦岛市文明办供图

志愿服务活动累计达到9次。

辽沈晚报、辽宁文明网见习记者 赵金石

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，从而聚合出更大的力量，脚踏实地的圆成百万量级的微小梦想。

我们真挚地欢迎来自全省四面八方的爱心人士、爱心企业、志愿者团队以及中小学与高校，踊跃加入：

如果您是乐于助人的爱心人士，在这里一定能认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

特色农副产品滞销 铁岭 政府开直播助力农户



直播现场。



农产品出现了滞销情况。

参加省精神文明办组织、辽沈晚报协办的开原市党员志愿者圆百万“微心愿”活动的开原市政府相关机构将这一情况当做特殊“微心愿”接单，以当地官媒开原融媒APP为平台发起了直播助农。直播90分钟，引来万人围观，成交上百单。

助农直播活动邀请了开原市属电台主播以及新时代文明实践中心的助农志愿者作为直播主播，还邀请了农户代表作为嘉宾现场带货。

历时90分钟的助农直播活动高潮迭起，关于开原市本地美食和县域文化的讨论也在直播间热烈展开。助农志愿者不但帮助滞销农产品站台售卖，还积极帮助农户送货，真正打通了为民服务“最后一公里”。

“荆条蜜的蜜源为荆条，荆条是一种耐瘠薄、耐干旱植物，荆条蜜能促进体力恢复，也非常适合饭后容易倦怠、体力消耗大、精神压力大者……”

“黑驴糕在过去可是宫廷糕点，现在分为男款、女款、儿童款，根据不同人群特点添加了不同的中药成分，好

处还养生……”

在一场名为“助农直播 乡约开原”助农专场网络直播中，这样的对话频次出现。

由于疫情原因，铁岭开原市的林丰满族乡荆条蜜、李家台寒富苹果、娄相屯蒜苗、咸州府黑驴糕等当地特色

产品。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 隋冠卓

铁岭 老人怀疑社保卡钱数不对 志愿者帮其查明

“春节那会儿，我让孙子帮我取的社保卡里的钱。取回来比正常的少了很多，只有100块。家里人都说是孩子取钱没都取，让我别在意。那孩子打小就挺能管的，不应该少取钱啊。我感觉这个事儿不太对，是钱丢了。”家住铁岭开原市靠山镇西龙湾村的82岁老人喻书云，最近有个难心事，就是自己的社保卡里的钱好像对不上。

这次收集“微心愿”活动，她提出了自己的“微心愿”，希望镇新农保给查一查，“我这儿脚肿也不好，也不知道这个事儿应该咋办。”

志愿者圆百万“微心愿”活动的靠山镇党员志愿者张宁立即认领了这个心愿，经核实，发现喻书云是2021年末社保核对时缺少手续处于暂停发放状态，需要补充老人是生存认证后才能恢复。

了解到老人身体不好年老多病，张宁中午利用午休时间，带上近期报纸主动上门为老人拍生存认证照片。

“大娘，您一手拿着自己身份证，一手拿着这份报纸，咱们拍照片。”

“您能站住吗，站不住咱们坐下拍没拍的。”拍摄期间，张宁耐心地跟老人交流。

拍摄结束，张宁立即沟通上级部门，研究老人的新农保补发事宜。

“这段时间真把我愁坏了，没有你们我真不知道该咋办，太谢谢你了！”老人感激地说。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 李殿卓

抚顺 她为17名居民和社工进行心理疏导 “有什么苦恼请跟我说”



致力于消费维权的热心小李



鲁东霞在线上为居民进行心理疏导。

抚顺文明办供图

大连

关爱战疫勇士 “社工心理课”开讲

在疫情防控工作中，社区工作者投身抗疫一线，身体和心理承受了不小的压力。大连市甘井子区机场街道圣林社区为让社工拥有良好的情绪心态以便更好服务市民，积极响应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，发出“我们想上心理课”的“微心愿”。

4月21日，机场街道特邀西岗区白云莲花社区医院心理团队的专业老师走进圣林社区新时代文明实践站，给社工们上了一堂主题为“心灵补给·幸福生活”的心理课。课堂上，老师用趣味心理游戏破冰，随后在“你们是否和我一样”环节中，每位社工说出了在此次抗疫中的困扰和焦虑，大家互相倾诉、互相安慰。

在居民眼中，她特别善良，有亲和力。“当别人需要时伸出援手，是特别快乐、幸福的事，帮助别人是一种责任。”4月26日，她朴实地说。

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，建立线上心理咨询微信群，开通疫情防控心理援助服务热线，为辖区居民、一线社区工作者提供免费心理咨询和辅导，帮助宣泄不良情绪、释放压力、调整心态。

“根据以往的经验，长时间在家里不出门，居民容易产生疑虑、怀疑、焦虑甚至愤怒的情绪，而我要做的就是通过疏导，帮助他们打消顾虑。”她说，目前已为17名社区居民、隔离人员、社区工作者提供免费心理咨询和辅导，帮助宣泄不良情绪、释放压力、调整心态。

她质朴地说，“每天宅在家里也没什么事做，社区又是缺人手的时候，我是党员，这个时候不带头支持社区工作还等啥时候啊？”

社工们表示，这次心理课效果挺明显，社工们对自己有了更深刻的认知，彼此更加了解，社区团队成员配合更加默契。

辽沈晚报、辽宁文明网记者 李殿卓