

兴文化 树新风②

如何让志愿服务有温度有韧性

本报记者 崔振波 姜雪 智曼卿 崔治

引子

一次耐心的心理疏导、一场及时的法律帮扶、一段温暖的防走失守护……这些看似平凡的志愿服务场景，正悄然融入辽宁百姓的日常生活。

从“拼体力”到“靠技能”，从“大水漫灌”到“精准滴灌”，从“一时兴起”到“长久坚守”，我省的志愿服务正悄然升级。如何让“被需要”的价值感转化为“常参与”的行动力？如何让每一份善意都精准落地、直达需求？如何以更健全的机制，让志愿服务常态化开展、长效续航？带着这些疑问，记者走进全省多地志愿服务现场，探寻背后的实践与答案。

从“体能型”向“技能型”转变

“丁零零……”11月15日9时，抚顺市未成年人心理咨询热线的铃声响起。牛丹温和的声音通过听筒传开：“您好，请问有什么能够帮到您？”

牛丹是抚顺市卫生学校的心理健康教师。2023年6月，这条热线开通后，她便加入抚顺市聚沙社会工作服务中心，成为一名心理咨询师。每周六9时到21时，她都会守在电话前，用专业知识为陷于困惑的青少年疏解压力、拆解心理难题。

“这些负责热线的志愿者，全部由持有教师资格证和国家二级心理咨询师证的专业人员构成，一共45人。”聚沙社会工作服务中心负责人李德禄介绍，目前，未成年人心理咨询服务热线已累计帮助8000多人，每天有6名专业心理咨询师接听，确保服务的专业性和及时性。

随着社会需求日益多元化，志愿服务领域也在不断细分和深化，对志愿者的专业性提出了更高要求。过去单纯依靠热情和体力的服务模式，正在向依托专业知识与技能的“技能型”服务转变。

这一转型趋势，在沈阳、鞍山等地同样清晰可见。

鞍山市社会工作部采用“专业社工+志愿者”协同志愿服务模式，引入专业力量的介入，让志愿服务有了“精准导航”。在立山新兴社区，社工运用“志愿云”智能平台分析689名志愿者的技能数据，将原本随机的上门服务，重构为医疗保健、金融咨询、科普宣传等专业模块，为辖区老年人提供定制化服务。

沈阳市志愿服务联合会创新构建了“1+4”专业志愿服务模式，重点发展应急救援、心理疏导、法律援助和宣传推广“四支专业化队伍”。同时，通过组建专家库、开发专业课程、开展系统化培训，大力培养能在特定领域提供精准服务的“专业选手”，推动志愿服务向更高质量、更深层次发展。

“订单式服务”对接实际需求

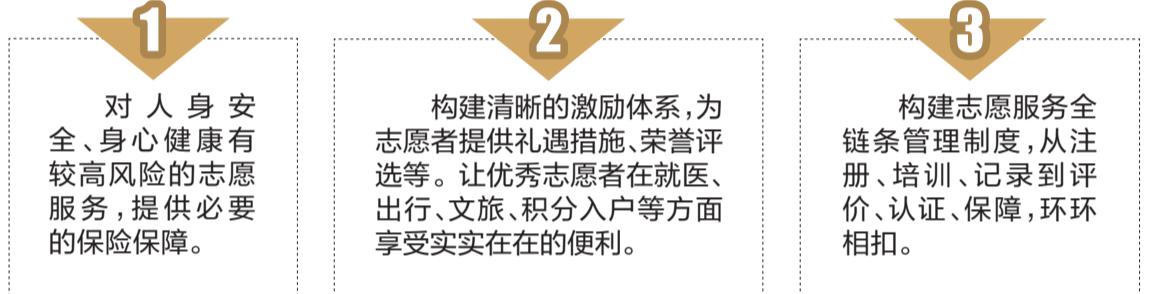
沈阳市多福社区近四成居民是老年人，颈椎疼、关节僵是大家普遍都有“小烦恼”。在每周一次的“民情恳谈会”上，老人们道出心声：“广场舞节奏太快，跟不上还伤膝盖，能不能编排一套适合我们老年人的健身操？”居民的诉求，成了社区志愿服务的方向。



每周五天，志愿者带领沈阳市多福社区居民跳自创健身操。

本报记者 姜雪 摄

如何让志愿服务长效续航



制表 董昌秋

“放心，我给大伙儿编套‘软和’又管用的健身操！”北部战区总医院原心外ICU主任韩宏光，退休后投身社区志愿服务。他邀请原沈阳军区前进文工团舞蹈编导赵慧卿，共同将专业的临床康复动作拆解细化，再融入东北秧歌与民族舞蹈元素，一套医体结合、“低冲击、缓节奏”的定制保健操就此成型。

这套保健操处处体现着科学设计，膝关节不适的老人有专属坐姿训练，听障居民可对应手语教学视频同步练习，就连动作幅度、呼吸频率都经过反复调试，确保人人“跳得舒服、练得安全”。“百家舞·保健康复操”的核心功能是“慢性病管理+功能康复”。居民们全程参与编练，边跳边提建议，让这套保健操愈发贴合需求。

从社区的精准服务到全省的广泛实践，我省各地以“订单式服务”对接实际需求，让每一份善意都精准抵达，落到实处。

在沈阳，正大力实施“志愿服务数字化赋能计划”，推动“好志愿APP”注册使用全覆盖，建设“供需智能匹配、活动在线管理、时长精准记录、激励即时兑现”于一体的智慧云平台。居民只需在平台发布需求，就能快速匹配到合适的志愿者，实现需求与服务的高效对接。

今年6月，大连市委社会工作部发布了第一批《全市性行业协会商会为城乡社区提供服务清单》，明确首批19家全市性行业协会、商会志愿为城乡社区提供47项无偿服务，让社区有需求时能“按单找服务”，让协会的专业资源精准下沉到

基层。在抚顺，正通过推动志愿服务项目化，不断提升服务质效。爱心缝纫机、窗帘行动、平安守护、钥匙托付、社区“110”等志愿服务项目，精准解决居民急难愁盼问题，让志愿服务真正见实效。

需要保障更需要激励

“十多年前，一名大学生志愿者在捡拾垃圾时被树枝戳伤眼睛，几乎失明。可当时，活动组织者没给志愿者上保险，谁都担不起这个责任，最后只能靠大家捐钱才凑够治疗费。这件事让很多组织者都心有余悸。”“中国好人”、大连市小善大爱公益服务中心理事长王官升说。

王官升介绍，目前市面上有针对志愿服务活动的保险产品。但有些保险的理赔范围不包含活动往返途中，不幸重伤甚至死亡时，无法为受伤的志愿者提供根本性保障。

热情是志愿服务的起点，但机制保障才是续航的关键。“有时候不是不想做志愿服务，而是一些组织者担心出现意外，自己有责任。”王官升说，给志愿者上保险是底线保障，让社区有需求时能“按单找服务”走得远。

他正在推进的“益暖暖心”学雷锋志愿服务项目为例，道出了机制保障的重要性。这个由大连医科大学附属第二医院、大连市小善大爱公益服务中心等共同发起的项目，自2022年启动后便持续至今。医院给出的保障与激励，让志愿者

们倍感温暖：统一订制服装、提供午餐、对积极参与的志愿者给予门诊知名专家优先挂号(加号)、优先预约办理住院、个人体检等相关优待政策。“在这里做志愿服务，归属感、认同感、满足感都特别强，大家的热情一直很高。”王官升笑着说，这份“被重视”的感觉，是热情最持久的“燃料”。

要让志愿服务的涓涓细流汇成江海，不能仅靠一时的热情，激励体系的核心是“尊重”与“价值回馈”，而非简单的物质刺激。王官升认为，礼遇措施和荣誉评选，是对志愿者社会价值的肯定，能满足人们被尊重、被认可的高层次需求，从而激发更深层的内生动力。

这一观点与沈阳市志愿服务联合会秘书长高锐的看法不谋而合。高锐说：“有效的激励，能让志愿服务从‘一次性活动’变成长期‘事业’。”当志愿者的付出被珍视，能获得成长与回馈时，他们会更愿意长期投入，队伍的专业性和稳定性也会显著提升。

如今，沈阳正着力构建志愿服务全链条管理制度，从注册、培训、记录到评价、认证、保障，环环相扣。尤其在推动《沈阳市志愿者激励保障实施办法(试行)》落地，让优秀志愿者在就医、出行、文旅、积分入户等方面享受实实在在的便利，并探索志愿服务守信信息纳入公共信用平台。

这些举措，不仅是对志愿者付出的认可与尊重，更在全社会营造出“好人有好报”的鲜明导向，让志愿服务既有温度，更有韧性。

民生关键词 GUANJIANCI

手语导医

近日，在沈阳医学院附属第二医院呼吸内科诊室，听障患者张女士通过手语翻译员王虹的“转述”，清晰地向医生表达了胸闷、反复咳嗽等症状。随后，她也准确地从王虹的手语中“听”懂了医生的安排，先完成血常规和胸部CT检查，检查前空腹半小时。

这项由沈阳市残联新推出的手语导医服务，目前已在沈阳医学院附属第二医院、沈阳市肛肠医院和沈阳市中医院同步开展，为听障群体打通了就医过程中的沟通壁垒。

据沈阳医学院附属第二医院主任医师肖柱贤介绍，过去接诊听障患者时多依赖纸笔交流，遇到不识字的患者更是困难，问诊耗时且难以准确把握病情。如今手语翻译员的介入，使医患沟通更顺畅、诊断更高效。

为保障翻译的准确性，手语翻译员上岗前需接受专业医疗术语培训。针对“肺纹理增粗”“气道高反应”等尚未收录进国家通用手语词典的专业词语，沈阳市残联成立手语教研室，组织研讨并确定规范表达，确保信息传递无误。

听障患者可通过“沈阳残联”微信公众号预约手语导医服务。手语翻译员会提前视频沟通了解病情，协助预约科室与时间，并全程陪同完成诊疗。沈阳市残联教育就业部副部长李鹏表示，该服务构建了以沈阳医学院附属第二医院为综合医疗保障、沈阳市肛肠医院提供专科服务、沈阳市中医院侧重中医康复的协同医疗模式。希望通过试点，将这一模式逐步推广到更多医疗机构。

本报记者 姜雪

银发网格员

“加装了电梯后住得真舒心，这都是咱们小区银发网格员的功劳！”这几天，丹东市元宝区泰和花园小区居民于焕金与邻居闲聊时，总是喜笑颜开。

在元宝区，一支特殊的网格员队伍正悄然改变着社区面貌。他们满头银发，却活力十足，成为基层治理中一道亮丽的风景线。元宝区充分挖掘银发资源，引导辖区内老党员、老干部参与网格化管理，目前，全区已建立49个“银发先锋”工作站，组建了53支银发网格员队伍。这些热心老党员经过详细走访摸底，被纳入“银发党员”数据库，实行动态管理。

在老旧小区改造过程中，银发网格员发挥了重要作用。他们组成工程宣传组、协调组和质量监督组，全程协助社区沟通协调、化解矛盾，帮助泰和花园小区成功加装电梯十余部。这支银发队伍根据各自特长，分别参与理论宣讲、民情收集、纠纷化解等志愿服务。他们深入中小学开展德育宣讲50多场，受教育学生达4000余人次；动员党员群众资助辖区9名贫困儿童，累计助学金额达10万元；为解决群众急难愁盼问题，他们调解民事纠纷350余起，办结实事1180多件。

本报记者 李曼

沈阳10座老旧桥梁“强筋壮骨”

本报讯 记者刘桐报道 “以前开车走桥上总感到坑洼颠簸，现在新修的桥面又顺又平，一路畅通，上下班能省十多分钟。”沈阳市民黄鑫每天通勤都途经沈海立交桥，加固改造后上桥通道还加宽了，彻底打通了交通堵点。

11月18日，记者从沈阳市城市管理综合行政执法局了解到，根据桥梁混凝土破损、钢筋锈蚀等病害程度，沈阳分批推进老旧桥梁加固改造工程。截至目前，已完成东西高架桥、沈海立交桥、白山立交桥等10座立交桥组桥梁的加固改造，总长度达22公里。此次通过一体化系统性的加固

改造，对桥面混凝土铺装层和沥青混凝土面层全面更新，提升防撞墙防撞等级，对墩柱进行环形加固，提升耐久性。全桥进行防腐涂装，为桥梁穿上“防护铠甲”，提升抵抗外部环境侵蚀能力。同时，首次在全市采用全新摊铺技术，提升路面平整度，沥青铺装层选用玄武岩骨料及优质基质沥青作为沥青混凝土主材，提升了颜色更黑、更耐磨、更抗车辙，保证了桥梁整体品质。

桥梁在加固改造后，还增添应用智慧交通设施，对桥梁加装监测预警系统，全面掌握桥梁运行环境及结构技术状况，实现实时护航桥梁安全运行。

大连金普新区“书包漂流”入选全国全民阅读推广优秀范例

本报讯 记者吕丽报道 记者11月18日获悉，大连金普新区“书包漂流、传承经典、传递书香”活动近日入选《十载书香——“书香城市”(区县级)“书香社区”发现活动十年精选集》，跻身全国全民阅读推广优秀范例行列。

“书香城市(区县级)”“书香社区”发现活动是中国图书馆学会开展的全民阅读项目。金普新区“书包漂流”活动自2019年启动，精选教育部推荐书目等优质读物，定制专属漂流书包，精准投放至中小学、乡村、社区及军营，同时组建百余人文化志愿者队伍，建立“日常管理+定期交换”机制，既保障书包流通通

率，更让阅读服务有温度、可持续，激活了全民阅读形态。发展至今，“书包漂流”已成为覆盖广泛、成效显著的全民阅读品牌，累计投放630个书包，2万余册图书，覆盖100余所中小学，开展300余场公益活动，吸引超66万人次参与。

金普新区文化旅游事业服务中心相关负责人介绍，“书包漂流”活动还将向更广阔空间延伸，打造“机关书包”“企业书包”，满足不同职业群体的阅读需求，探索用海量数字资源的U盘替代传统漂流书本，解锁“线上+线下”阅读新体验，让漂流书包走进更多场景、惠及更多群众。

指压板并非“燃脂神器”

本报记者 王敏娜

最近，一种名为“指压板超慢跑”的运动在网络上迅速走红。有人声称靠它“一个月瘦20斤”，引得众多网友纷纷跟风尝试，指压板也随之成为电商平台的热销单品——有店铺销量突破40万单。然而，这种“边痛边跑”的锻炼方式真如传说中那么神奇吗？杭州一位女生在尝试后，因脚底磨破导致感染，最后不得不前往医院处理。

“指压板+超慢跑”是否真能轻松燃脂？有没有健康风险？什么样的人不适合尝试？针对大家关心的几个问题，记者采访了中国医科大学附属第一医院骨科—运动医学关节外科副主任医师姚鲁田。

据姚鲁田介绍，超慢跑本身是一种速度极慢的跑步方式，时速通常只有5到6公里，仅比快走稍快，具有低强度、长时间的特点。长期坚持有助于提高心肺功能、促进新陈代谢、增强免疫力。

那么，超慢跑能减肥吗？姚鲁田解释，超慢跑确实有助于促进脂肪燃烧，效率大约是走路的两倍。原因在于，跑步即便再慢，也存在双脚离地的“腾空阶段”，这个过程需要动员更多小肌肉群参与平衡，而这些肌肉群主要靠脂肪供能。可以说，走路是“节能模式”，超慢跑则更像是“燃脂模式”。

一旦把超慢跑搬到指压板上，瘦身效果是否就能加倍？姚鲁田直言：“月瘦20斤，基本不可能。”他强调，科学减脂的核心在于制造“热量差”。他给记者算了一笔账：一个体重60公斤的人，进行30分钟超慢跑，约消耗200至250千卡热量。而要减掉1公斤脂肪，需消耗约7700千卡。若想靠此方法“月瘦20斤”，理论上每天需要奔跑超过10个小时——这显然不切实际。

“指压板本身是足底按摩工具，并非‘燃脂神器’。”姚鲁田提醒，在指压板上跑步，风险远大于收益：不仅

容易导致脚底皮肤磨损、起泡甚至感染，还可能诱发足底筋膜炎和踝关节劳损；如果姿势不正确，膝盖也会承受额外压力。

他特别强调，有几类人群尤其不适合尝试“指压板+超慢跑”：肥胖人群、足底脂肪较薄者、有关节病史者，以及糖尿病患者、孕妇和儿童。虽然“指压板+超慢跑”的组合对很多人来说并不适合，但超慢跑本身是一项安全有效的有氧运动，适用面很广。姚鲁田说：“它特别适合那些不能做高强度运动，但又想锻炼身体的人，比如老年人、术后恢复者，还有整天坐办公室的‘久坐族’。”

和普通跑步相比，超慢跑对关节更友好。常规跑步时，膝盖受到的冲击力大约是体重的3倍；而超慢跑多采用前脚掌着地，冲击力接近走路。研究发现，规律而适度的力学刺激能促进关节滑液流动，为软骨输送养

分，甚至对增强骨密度也有帮助。

要想通过超慢跑真正获益，掌握正确姿势至关重要。姚鲁田给出具体建议：身体从脚踝处整体微微前倾，借助重力向前；核心收紧，肩膀放松，避免左右晃动。步幅控制在20至30厘米，比脚长略长即可；步频宜高，最好达到每分钟170步至190步；脚掌如车轮般轻柔滚动落地，避免脚后跟先着地；膝盖保持微屈以缓冲，落地快而无声。

姚鲁田最后提醒，科学减脂没有捷径可走。只有坚持健康的生活方式——合理饮食、有氧运动与力量训练相结合，保证充足睡眠，循序渐进，才是对身体健康最好的管理。

你未必知道



11月13日，沈阳市皇姑区宁山路未来校区“家校社”协同育人成果展暨家长开放日活动精彩启

启。图为满绣非遗传承人教授学生满绣技法。本报记者 赵敬东 摄