

# 免费“后半餐” 抚慰奔波的城

下午3时，沈阳中街商圈人流如织。在御点江山商厦门口，一块新挂出的牌子悄然改变了一些人的脚步——“工会食堂已到收餐阶段，免费就餐”。

没有华丽的宣传，没有繁琐的条件，只有一行简简单单的字，却让这个忙碌的商业中心区，在午后飘起一缕格外暖心的烟火气。

**“您也别挑别捡，我们也不收钱了”**

沈河区基层工会食堂位于御点江山商厦7楼，占地约1200平方米，走进其中，明亮宽敞的环境映入眼帘。一侧的“劳模墙”传递着向上的力量，整齐的桌椅可同时容纳300人就餐。平时，这里是新业态劳动者、企业职工以及外地游客花15元就能吃一顿自助午餐的“加油站”。50余道荤素搭配的菜品，4至6种主食，外加汤品、水果和现做的酸梅汤、豆浆等十余种饮品，足以慰藉疲惫的身心。

食堂相关负责人关斯元告诉记者，免费供餐的想法并非一时兴起。此前，食堂每天收餐后，会将剩余菜品打包成“爱心盒饭”，在楼下工会驿站免费派发，这种方式已运行了两年多。“但一到冬天，盒饭领取的积极性也弱了，剩余的情况时有发生。”就在前不久，他们开始尝试一种更直接的方式：下午收餐阶段后，大约3点，开放食堂免费就餐。

“自助餐这种形式吧，菜品剩的不多的时候，很多人就不愿意打了，一些菜就剩下了。”关斯元解释道，“您也别挑别捡，我们也不收钱了，但是不允许打包。”这种“就地管饱”的模式运行约一周多的时间，反响却迅速升温。

**“这个时段，正好是他们的用餐高峰”**

下午3点后，食堂仍旧不见冷清。几位外卖小哥、附近企业职工相继走入，他们熟练地拿起餐盘，挑选着餐台上仍在保温的菜品。红烧肉、溜肝尖、青椒肉丝……荤菜依然不少。“其实在菜品的配比上，荤菜还是比较多的，因为肉类市场供应价格比较稳定，青菜季节性差异比较大。”关斯元说。

刚送完午间高峰订单的外卖员方士军，正埋头吃着热乎的饭菜。他有些腼腆地告诉记者，之前就来沈河区基层工会食



每天下午3时左右，沈河区基层工会食堂进入收餐阶段时，便会将原本15元自助午餐的餐食免费提供给有需要的人。 本报记者 王琦 摄

堂吃过，但经常因为跑单错过时间。“现在好了，不仅能免费吃，还能坐下歇会儿。”他摘下头盔，擦了擦额头的汗，“这个点，刚闲下来，吃上口热乎饭，心里挺暖的。”

正如关斯元观察到的，免费用餐阶段，一般来用餐的新业态劳动者偏多，以外卖小哥、快递小哥为主。“这个时段吧，正好是他们的用餐高峰。”

**免费也周全 善意也有“应急预案”**

这间由沈河区总工会联合相关单位出资30余万元打造的非盈利保障性食堂，自2023年6月启动以来，已累计接待约30万人次。它本就是为解决户外劳动者“吃饭难”而设，如今在免费供餐方式上的“微创新”，让这份关怀更贴心、更人性化。

“牌子上确实写了不再加菜，但在这吃得管饱。”关斯元笑着说。目前免费时段每天大约有30人就餐，针对可能遇到的问题，食堂准备了“应急预案”。“现在的免费时段，不像以前打成盒饭好控制量，有的人愿意吃菜，不吃主食，主食剩的多，我们也会适当增加一些凉菜和咸菜应急。”

小小的转变，背后是对细节的考量和对人的尊重。食堂的盈余本就用于为职工加餐、捐赠慈善机构以及帮扶社区困难居民。如今，这“收餐阶段”的免费开放，让物尽其用与人文关怀更巧妙地结合在了一起。

**从“坐等”到“走出去” 让温暖流动**

对于食堂的未来，经营者有着更长远的设想，要保持住当前良性运转的状态，提升菜品质量与数量，探索服务外延，增强应急保障能力。“更多是走出去，哪有需要哪里去，从坐等服务对象，变成主动去找服务对象，延伸更多场景。”关斯元也提到了参与城市应急突发保障的可能性，前段时间，食堂就安排工作人员到扫雪现场为环卫工人煮上热乎乎的饺子。

关斯元还特别谈到，关爱新业态劳动者，不仅是提供一顿饭，更关乎社会责任与就业稳定。“外卖、快递、网约车不仅是新兴业态，更是就业的救济渠道。对于新业态劳动者的关爱，更多也是出于社会责任和就业稳定考虑，守牢社会风险底线。”食堂的菜品口味特意迎合以本地人为主的劳动者群体，让这份温暖更接地气。

随着匆匆而来的食客们又回到工作岗位，食堂逐渐恢复宁静。那块“免费就餐”的标牌在门口静静伫立，仿佛一个无声的承诺。它诉说的，不仅是一餐饭的温暖，更是一座城市在飞速发展中对那些默默运转的齿轮的温柔注视。在这条历史悠久、商贾云集的中街旁，每天下午3时飘起的这缕“暖心饭香”，让沈阳这座城市的温暖，变得看得见、摸得着。

本报记者 王琦

## 千人攀登 法库巴尔虎山迎新年

本报讯 记者高鹏报道 为响应“冬日雪暖阳·相约在沈阳”沈阳冬季游系列活动部署，营造浓厚新年氛围，进一步推动文体旅融合发展，1月1日，辽宁法库成功举办“攀登辽宁”2026沈阳法库巴尔虎山新年登高望远活动。

本次活动由辽宁省体育局主办，以“登高揽胜迎新年，携手共赴新征程”为主题，登山路线全程4公里，串联巴尔虎山木栈道、静心亭、清风亭等景点，吸引专业组与大众组登山爱好者、市民群众1000人参加。这些选手们不仅能在元旦当天决胜“沈阳之巅”，还能在特色展销区品尝购买牛肉干、沙棘果汁等法库特产，感受到主办方的“诚意满满”。

近年来，法库县深入践行“冰天雪地也是金山银山”的发展理念，全力推动“文旅+N”融合发展。冬季以来，法库县精心打造“冬日雪暖阳 法库心飞翔”2026冬季文体旅系列活动，设置三大板块联动，十项活动纷呈，五大场景沉浸，十条线路畅游，构成了全域覆盖、业态丰富的冬季文旅矩阵。

未来，法库县将持续深挖冰雪资源与文化底蕴，不断丰富文旅产品供给，提升服务品质，着力打造更具吸引力的冬季文旅目的地，让冰雪“冷资源”持续迸发“热经济”，为县域经济高质量发展注入源源不断的文旅动能。

## 鞍山冬泳爱好者 摆成2026字样迎接新年



冬泳爱好者摆成2026字样迎接新年。 受访者供图

本报讯 记者贾琼报道 1月1日，2026年全国冬泳日鞍山站暨沈阳都市圈冬泳展示活动在鞍山二一九公园湖畔开启。

200名冬泳爱好者来到现场，以花样冬泳的方式跃进冰湖。值得一提的是，20多名冬泳爱好者躺在冰面上，用身体组合成了“2026”字样，以此来迎接新年的到来。冬泳爱好者在岸上热身依次跳进湖水，以仰泳、蛙泳、蝶泳等各种泳姿在湖水中划出一道道波纹。岸上的居民不断鼓掌欢呼，为这些不畏严寒的冬泳爱好者竖起大拇指。

鞍山市冬泳运动协会的王篷军说，鞍山市冬泳运动协会自2008年成立以来，每年元旦都会组织冬泳日活动，这一传统已成为鞍山冬日里一道亮丽的风景。喜欢冬泳的爱好者都会不约而同到此相聚，从中享受到冬泳给生活带来的快乐！

# 1500份冬季爱心包 户外劳动者免费领

本报讯 记者王琳报道 连日来，在沈阳市辽中区委社会工作部的指导下，兴工社区开展“冷暖皆守护、四季有温度”免费发放冬季爱心包志愿服务公益活动，共投放爱心物资1500人份，内含暖贴、护手霜、N95口罩、足贴、手套等工作及生活必需品，向环卫工人、快递、外卖小哥、文明交通劝导员、蒲河公园清洁工等户外劳动者和新业态、新就业群体送去关心关爱。

此前，兴工社区网格员及志愿者深入了解了户外劳动者的需求和心声，在每个月的9、19、29日免费为环卫工人、快递员等城市守护者免费理发。每年秋季来临落叶日渐增多，兴工社区组织志愿者积极参与志愿服务落叶清扫行动，践行志愿服务精神。同时，通过每一年开展的为全区户外劳动者“夏季送清凉、冬天送温暖”活动，传递社会正能量，让爱洒满人间，旨在尊重户外工作者的劳动成果，从身边的小事做

起，不乱扔垃圾等，共同营造一个和谐温馨的社会环境，建设幸福城市。

兴工社区书记倪超影介绍，这份爱心传递捐赠活动已持续五年。环卫工人、快递、外卖骑手是广大居民与寒冬最“接近”的人，他们每日早出晚归，冒着雨雪、顶着大风，坚守在严寒酷暑中，为营造亮丽、干净的城市形象默默付出，希望每年的爱心包在寒冷的冬天，能给他们带去一丝温暖。