

# 助力“无声”世界 用心倾听“新”声

在车水马龙的城市中，有一群特殊的“城市跑者”——听障外卖骑手。他们每天穿梭在大街小巷，却因沟通障碍常常面临更大的工作压力和心理负担。宝山路街道“骑士帮帮团”关注到这一需求后，积极链接各类社会资源提供暖心服务。4月10日，在区委社会工作部的大力支持下，特邀上海静安区白翎驿家新兴领域党建促进中心，为这些特殊的听障外卖骑手开展了一场“‘卡’轻压力‘递’送快乐”新就业群体职场舒压专场活动。

## 无声胜有声的交流

活动室内，5位听障骑手围坐一圈，他们面前摆放着一套色彩斑斓的OH卡（潜意识图像卡）。这种由图画和文字组成的心理疏导工具，不需要复杂的语言表达，正好契合听障人士的沟通特点。

“请大家选一张最能代表自己的卡片，并介绍一下自己。”在手语老师的翻译下，心理咨询师叶琦鹏引导着活动进程。骑手小徐犹豫片刻后抽出一



活动后合影

张画着独行者的卡片，用手语比划着：“这就是我每天送餐时的感觉。”

## 图像中的情绪觉察

通过OH卡的图像联想，骑手们找到了表达情绪的新方式。他们依次翻开OH图卡，用情绪词汇表述看到的画面，感知情绪的精准度，并和组员

们分享自己看到图片的感受。

骑手小王选中一张杂乱生长的草地图片，用手语解释：“这张照片让我想到了生活中杂乱无章的琐事，我感到有一些压力与焦虑。”“OH卡的神奇之处在于它能绕过语言障碍，直达潜意识。”心理咨询师叶老师介绍，“这些图像就像镜子，帮助骑手们看见自己的内心世界。”

## 从觉察到疏导

在“情绪疗愈”环节，骑手们分享自己在生活中遇到的一些问题与压力，并和组员们交流自己是如何纾解自己情绪的。一位骑手分享道：“有时候确实会感到焦虑，每当这个时候我都会努力让自己平静下来，仔细想想，生活还是很有奔头的。”

活动中，叶老师还教给听障骑手们“4-7-8呼吸放松法”，只需几个周期几十秒的时间，就可以帮助舒缓情绪，释放压力。同时，青云路街区党支部也给予了大力支持，确保活动的顺利进行。

“这是我们第一次接触到专门为我们设计的心理课程。”骑手杨师傅比划着表示。未来，宝山路街道“骑士帮帮团”将继续发挥桥梁作用，链接更多像白翎驿家新兴领域党建促进中心这样的合作伙伴，同时携手帮帮团的各支志愿力量，持续开展一系列活动，用行动为“平凡骑士”践行善意，传递温暖，让心灵关怀真正“无障碍”。

（党建办）

## 凡人微光

# 江峰：愿做一名纯粹的环保志愿者和追光者

□记者 吴赛华

在2025上海（静安）世界咖啡文化节上，由静安区生态环境局携手爱芬环保打造的“咖啡渣手工皂插花艺术工作坊”活动吸引了众多市民的参与。在这里，咖啡渣摇身一变成为手工皂，一次性咖啡杯化作插花容器，“变废为宝”的创意让低碳理念照进现实，成为节日里一道亮丽的风景线。而这一活动的背后推动者，便是在环保领域默默耕耘许久的上海静安区爱芬环保科技咨询服务中心理事长江峰。他身兼数职，不仅是上海一家贸易公司创始人，还是上海浦东乐芬环保公益促进中心理事长、静安区政协委员以及宝山路街道侨联主席，但他更愿意把自己看作是一名纯粹的环保志愿者、追光者。

## 志愿之行点亮绿色梦想

江峰的环保之路始于2009年他加入街道环保志愿小组的那一刻。当时，这个小组每月都会在街道社区文化活动中心开展绿色账户活动，用可回收的低值物品兑换积分，进而兑换奖品。从小就对环保怀揣着朴素情感的江峰，被这个活动深深吸引，毅然加入其中，成为一名环保志愿者。在与居民的交流中，他感受到大家对环保的好奇与支持，也愈发坚定了走环保路上的决心。

2011年，宝山路街道扬波大厦迎来垃圾分类试点工作，江峰和团队成员积极参与其中。“在那个垃圾分类意识还相对淡薄的时期，我们面临着诸多挑



向外国友人介绍环保产品

战。居民们对垃圾分类的概念模糊，认为这既麻烦又没有必要，甚至有人直接抵触。”江峰回忆道。但他们没有退缩，挨家挨户上门宣传。为了让居民更易理解，他们精心制作图文并茂的宣传手册，用通俗易懂的语言讲解垃圾分类的重要性和方法。同时，在社区内设置多个垃圾分类宣传点，现场演示分类过程，让居民直观感受。此外，在居委会和业委会的支持下，他们还创新设立垃圾分类红黑榜，对分类积极且准确的居民进行表扬，对不规范分类的居民耐心督促；举办垃圾分类知识竞赛，让居民在趣味竞赛中学习分类知识……通过多方协作和半年多的不懈努力，扬波大厦的垃圾分类工作取得显著成效，居民们逐渐养成分类习惯，社区环境得到极大改善。扬波大厦也因此成为垃圾分类的示范社区，开创了“扬波模式”，吸引众多社区前来学习取经，为垃圾分类在上海的推广提供了宝贵经验。

## 拓展环保版图 传递环保力量

扬波大厦垃圾分类的成功，让江峰意识到成立专业环保机构的重要性。

2012年，在静安区科协和宝山路街道的支持下，上海静安区爱芬环保科技咨询服务正式中心正式成立，江峰担任理事长。自此，他和团队开启了更深入的环保探索之旅。爱芬环保不仅在宝山路街道持续深耕，还将业务拓展到其他社区。他们总结出“三期十步法”，从前期对社区居民垃圾分类意识的调研，到宣传动员、设施设备、监督指导等各个环节，形成一套完整且可复制的模式。凭借这套方法，爱芬环保在普陀区一个上千户的大型社区开展垃圾分类工作时，同样取得了良好效果，让垃圾分类在不同规模的社区都能落地生根。这套可复制、推广的工作模式已开始走出上海，在南京、杭州、珠海等地得到推广。

爱芬环保的脚步并未局限于社区，他们还走进学校，致力于培养孩子们的环保意识。江峰带领团队在宝山路街道的中小学开展环保讲座，用生动有趣的故事和案例，向孩子们介绍环保知识。在讲座中，他们融入环保手工活动，让孩子们在动手过程中体会到环保的乐趣和意义，在孩子们心中种下环保的种子。

除了爱芬环保，2016年，江峰发起成立上海浦东乐芬环保公益促进中心（捡拾中国）。2018年，乐芬引进并发起举办了全国第一届“世界清洁日”活动，全国共有700多个环保团队和10万多名环保志愿者参与。2019年举办了中国第二届“世界清洁日”活动，全国参与人数达到了26万人次，通过组织垃圾捡拾和环保宣传倡导，传达“随手公益，随手捡拾”的理念。江峰不仅积极参与活动策划，还亲自带着女儿参与其中。在

景区和海边，父女俩拿着垃圾袋，认真地捡起游客丢弃的垃圾。江峰通过这样的言传身教，将环保理念传递给女儿，让她明白环保不是一句口号，而是实实在在的行动。在这个过程中，女儿也对环保产生了浓厚兴趣，积极参与到各类环保活动中。

## 以环保微光传递绿色正能量

“当我看到社区环境变得越来越整洁，居民们的环保意识逐渐提高，孩子们在环保活动中露出灿烂的笑容时，我觉得所有的付出都是值得的。”对于江峰来说，在环保道路上的每一次付出都意义非凡。无论是在社区宣传垃圾分类，还是在学校开展环保讲座，或是在景区弯腰捡垃圾，他都能感受到自己的努力带来的改变。在他看来，环保事业不仅是一项社会责任和义务，更是一种实现自我价值和人生意义的方式。



“垃圾分类的前世今生”主题演讲

“我不想做一个旁观者，更不想做一个抱怨者。”江峰用实际行动践行着自己说的这句话。他用微光照亮身边人，影响和带动更多的人关注环保、参与环保，也为整个社会的环保事业注入了温暖与力量。