



【随笔】

我为小区出黑板报

文 黄寅仙

我有点耳疾,听力不太好,与人交流时略有不便。自卑的我性格内向,不善言辞,平时多以阅读书籍报刊排解心中的苦闷。

几年前,我参加了残疾人相关活动,尤其是在残疾人读书会后,我发现周围同样有残疾的兄弟姐妹们都生活得很好,还非常阳光,照样体验着生活的五彩斑斓。

海伦·凯勒说过:“世界上最美丽的事物不一定要用眼看到、用耳听到,它们是要用心灵去体会的。”张海迪5岁就瘫痪了,可她仍然不断进

取、努力学习,学会了日语、德语、英语和世界语,还写了小说。她还尽力帮助周围的青年,鼓励他们热爱生活、珍惜青春,努力为人民服务,为祖国的事业发挥自己的光和热。

爱迪生虽然耳聋,但他仍然坚持完成了一千多项发明,尤其是发明电灯,为此做了无数次实验。

同样是耳疾,我不是科学家,但是我可以做一些力所能及的事。我阅读了一些书籍报刊,写下心得体会,把身边看到的好人好事写出来、画在黑板上,还积极投稿。从2019年开始,我向《长宁时报》投稿,先后有二十多篇被采用,其中《淞虹

路的变迁》一文,被长宁融媒体中心编辑部配上图文照片在报纸和网上发表,这也是我的得意之作。

我四肢健全、视力正常,只是耳背,没有理由自卑自怨。我们居民区有一位腿脚不便的残疾者,是社区的全天候志愿者,每天早上8点到同仁医院做志愿服务,为不会自助挂号的居民操作机器,帮助维持排队秩序;下午到居委会阅览室帮助收发各类报刊图书。我看到他虽然忙碌,却整天乐呵呵的,活得很阳光。

在同伴的感召下,退休后的我走出家门,参加社区志愿者服务队,

参与社区绿化建设、垃圾分类、打扫卫生等工作,样样都不落下。

从2019年起,我主动请缨承担了小区黑板报出版工作。说起黑板报,当时我也是“赶鸭子上架”。虽然能写,但不擅长画画和编排,于是我就到图书馆查找黑板报相关的参考书学习。为了提高绘画水平,我还自费参加了网上绘画课程。刚开始时,出一期黑板报从写稿、编排到画画,要花三个多小时。从硬着头皮上,到现在得心应手,整整经历了一年半多的磨练。用我们居民区党总支书记的话说,和当初相比已经进步了上百倍。

截至目前,我已经出了42期黑板报。从垃圾分类、小区文明建设到旧公房加装电梯,从建设精品小区到打造美丽家园,凡是涉及民生的家长里短,都能在我的黑板报上看到。近年来,我的黑板报也越来越像样,还经常送到别的小区巡展,得到了居委会和居民们的点赞。

令人高兴的是,我的工作得到了居民的认可,连续几年被评为优秀党员。前不久居民区党支部换届选举,我又高票当选为党支部委员。我一定不辜负居民的期望,尽力为小区居民做好服务。老有所为,才会老有所乐。



【闲谈】

退休生活在志愿服务中发光发热

文 朱扬清

新泾镇刘二居民区有一支闻名遐迩的老年志愿者服务队,坚持九年如一日学习雷锋,弘扬助人为乐和大爱无疆的精神,初心不改,志愿服务,帮助需要帮助的人,解决了居民特别是老年人日常生活中的诸多困难,让自己的退休生活在志愿服务中发光发热。

这支老年志愿者服务队的建立离不开“领头羊”张骏祥。张骏祥任居民区党总支第一支部书记,也是上海市第一批“老伙伴”计划的志愿者,结对服务5名高龄、独居困难老人。在志愿服务中,他了解到高龄、独居老人生活中的诸多不便,深表理解与同情,萌发了帮一帮老人们解决困难的念头,凭借自己有修理钟表与小家电的手艺,自愿当起了修理匠,用一双巧手、一颗真心与一腔热情,不但为自己结对的老人,也为其他的老人进行志愿服务、

便民修理。

张骏祥的志愿服务,像插上翅膀在小区里传播,前来自求助修的老人、居民络绎不绝,张骏祥一时应接不暇。于是,他便发起组建老年志愿者服务队,借助集体的力量,抱团开展志愿服务。2007年4月,刘二居民区老年志愿者服务队正式成立,7名队员都是年逾花甲的长者,他们都有一手好手艺,是每年“3·5”学雷锋、敬老月便民服务的热心人,在小区里小有名气。他们定期在阅览室与睦邻巷便民集市设摊服务,修理小到雨伞、打气筒、拖线板,大到冰箱、洗衣机、微波炉,钟表……免费服务,分文不取。碰到老人家中的门铃不响、电灯不亮、阀门漏水、门锁失灵等问题,他们就上门帮着维修解决。年迈体弱行动不便的老人无法出门理发,他们也上门把老人头发修理得清清爽爽。据不完全统计,9年来,他们先后为老年人与居民免费服务6900余人次。他

们营造志愿服务的浓浓氛围,温暖着每一个接受过帮助的人。

老年志愿者服务到家,温暖人心。耄耋之年的乐老伯家里有一台“三五”牌台钟,已陪伴他走过了半个多世纪。台钟虽然停摆了好几个月,但老人舍不得处理掉。张骏祥主动揽下修钟的活,把钟拿到家里,花了一周时间,对这台老旧的台钟进行折分、擦洗、加油、调正、校对,终于使“三五”牌台钟“起死回生”,发出了清脆悦耳的“滴答”声。抱着这个失而复得的“老朋友”,老人眼睛湿润,握着张骏祥的手感慨地说:“这下好了,日子又有盼头了!”

为了更好地开展志愿服务,跟上老年人越来越多元化的需求,老年志愿者从未停下学习的脚步,不断提升服务技能。队长张骏祥先后参加了长宁区民政局、区老年协会举办的有关沟通技巧、应急处理、遗产规划、智能设备深度应用等专项培训,有效地提升了志愿服务的技

能。他又把学到的有关知识传授给队员,使大家从“会帮忙”的热心人,成长为“懂帮扶”的专业志愿者。随之,老年志愿者服务队的服务也在不断扩容,从“小修小补”发展到修理智能电饭煲,教会老人用智能手机视频通话,帮助病患长者网上挂号缴费,协助老人网购退货退款,受理养老服务咨询、清理手机垃圾……完成从“硬件维修”到“智能帮扶”的华丽转身。

志愿服务从来不是单向的付出,而是一场跨越岁月的双向奔赴。在张骏祥他们温暖他人的同时,也收获着来自受助老人的善意。有时是他们帮老人修好电视机后,对方塞给他们的一份小礼物;有时是服务活动结束后,老人默默递来的灌满热水的暖水瓶;有时是他们熬夜帮老人整理就医资料后,收到的一张手写的感谢信。“我们总说‘小老人’照亮‘老老人’,可他们也用朴素的善良与牵挂,温暖着

我们这些志愿者,也给了我们无穷的力量。”张骏祥感慨道。这份双向奔赴、相互的牵挂,让志愿服务有了更持久的动力,推动志愿服务活动越来越红火。



【诗歌】

五律 无题

文 陈澄东

黄昏日渐西,拂晓待晨曦。
喜饮柑橙汁,低吟锦绣诗。
遥遥观俊杰,晕眩涉新知。
漫漫桑榆路,平安似可期。

沁园春 变革

——赞新修订《城市居委会组织法》

文 周以人

马年喜报,千家村户,万众雀跃。居委管物业,新规出鞘。监管升级,阔斧大刀,授权审计,政策引导,依法维权效率高。良循环,期公共服务,繁景妖娆。

《组织法》文纲要,令无数千群竞折腰。惜物业事务,风光不再;无考标准,荡然遁消。收支帐目,公示明昭,业主打判公道。俱往矣,数新监督者,还看今朝。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,请发送邮件至“上海社区晨报”并于后台留言,将您发现的问题发给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2026年4月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错数量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2026年2月优秀“啄木鸟”:陶海

萍、风和日丽、支火尖的、早睡早起、oktth、小飞、若叶、阿卷、恩恩、风行天下(以上部分为昵称)

2026年2月最佳“啄木鸟”:徐鸣



花影灼灼 暗香浮动

小镇这条6.25公里长的绿道已悄悄发芽开花

“东风吹过玉兰花,春天在我心里发芽。”当春晚一曲《立春》唱进无数人心里,长宁外环生态绿道也已悄悄发了芽。

二月末三月初,沿着6.25公里长的绿道一路走去,白玉兰、紫玉兰错落有致,像一盏盏精致的灯盏,在阳光下舒展绽放。每一朵花瓣都闪着柔和的光,整棵树开满时,这里就成了市民争相打卡的春日地标。

除了玉兰枝头闹,红梅也竞相绽放,花影灼灼、暗香浮动。市民或静坐花下休憩闲谈,或漫步其间轻嗅芬芳,在草木芬芳里拥抱早春的烂漫与温柔。早春的绿道也很特别,一边是春花初绽,一边是乌桕枝头冬意未消。季节在这里交替,也在这里共处。

“春江暖鸭先知”,绿道亦是生灵欢歌的乐园。松鼠穿梭林间,珠颈斑鸠、乌鸫、红脚田鸡、翠鸟等或枝头鸣唱,或水边觅食,灵动身影为春光添趣。水声潺潺、鸟鸣啾啾,与春风轻语相映成趣,奏响自然序曲。

而绿道里,最活跃的,还是人。大家在明媚的春光里散步、骑行、赏景。6.25公里的骑行道一路风光相伴,遇上一树繁花、一片水影,就停下来拍照、交谈,在步履缓缓中,尽情感受春天的馈赠。

“东风吹过玉兰花,小鱼翻身探脑瓜,虫儿醒来说着悄悄话,高腔飞越山崖……”歌里的画面,在绿道里一一上演。玉兰开了,虫儿醒了,鱼儿探头了——春天不是等来的,是走着走着,撞见的。

风已吹来,花正盛开。不如趁春光正好,来小镇这条会发芽的绿道走一走,看看你心里的“青云白马”,是不是也正悄悄冒出了头。(绿色新泾)

