

“同学们，感觉压力山大或是焦虑不已时，千万不要紧张，也无需惊慌。下面两个方法能够帮助大家释放压力、舒缓心情……”

日前，沧州市心理健康志愿服务总队走进市第五中学，与百余名学子面对面，通过视频化教学和体验式团体辅导，为同学们减压赋能。

自2020年10月成立以来，这支由500余名卫生部门的心理治疗专家、心理健康教育工作者和拥有国家心理咨询师证书的志愿者组成的服务队伍，义务为全市有需求的组织和个人提供专业化、系统化心理辅导，帮助广大市民加强心理营养，纾解不良情绪，积极面对困难，感受生活的美好。



沧州市心理健康志愿服务总队 输送心理营养 共同守望幸福

本报记者 赵玉洁

进社区 进学校 进乡村 志愿者送上心理关怀

前不久，沧州市心理健康志愿服务总队队长于丽丽，又接到了黄骅女孩儿小羽（化名）的电话。小羽向她汇报了近期的生活和学习情况，于丽丽鼓励小羽再接再厉，好好照顾奶奶和大伯，有事随时与她联系。

于丽丽与17岁的小羽相识于一次进乡村志愿服务活动中。那一回，于丽丽和志愿者们来到小羽居住的乡村，入户走访，了解到小羽的父亲在她很小的时候就去世了，妈妈离家出走，小羽和奶奶相依为命，还要照顾患有精神疾病的大伯。从此，志愿者们与小羽结成了帮扶对子，不仅关注她的心理健康，而且定期回访，帮助小羽解决生活中的实际困难，还为她联系技能培训机构，让她学习一技之长。

像小羽这样的受助者，还有很多。走进乡村的志愿者们还关注留守儿童，通过团体心理辅导，给予孩子们正向引导，帮助他们树立自信和阳光的心态；关注进城务工人员，为他们纾解生活压力带来的负面情绪；关注妇女和老人，教他们科学养育孩子。

志愿者们为社区居民传播心理知识，提供咨询与辅导，为家庭教育出谋划策，帮助大家营造良好生活和家庭氛围。

两年间，沧州市心理健康志愿服务总队深入社区、学校和乡村，开展各类活动239场，3500余人因此受益。



志愿者接听热线电话



走进社区关爱老人心理健康

亲子关系 夫妻关系 家庭关系 逐一协调 化解“中年危机”

人到中年的老高，曾深陷痛苦之中。在单位，他是一个项目的主要负责人，加班成了常态，有时还会熬夜至凌晨一两点钟。父母双双患病，需要人照料。女儿原本成绩优异、性格开朗，但是升入小学三年级后，突然变得敏感、多疑、不自信，而且不愿与人交流，闲暇时就宅在家里和小猫玩耍。妻子因老人和孩子的状况

焦虑不堪，夫妻俩时常拌嘴争吵。

多重压力之下，老高患上了重度抑郁症，家庭氛围也变得更加沉闷压抑。

接到老高夫妻俩的求助后，队里的志愿者分头行动，一方面对老高的女儿进行心理疏导，找寻女孩儿改变背后的原因，帮助她敞开心扉、重树自信。另一方面，分别探寻夫

妻二人的原生家庭模式，帮助两个人找到夫妻关系紧张的根源。随后，通过情景再现的方式，找出沟通中的问题所在，促使两个人在之后的生活中有意识地去改变交流方式，消除对立与矛盾。

如今，老高的状态和整个家庭的氛围都有了很大改观。在志愿者的帮助下，家庭氛围变得和谐美好。

消恐慌 抚情绪 巧引导 公益热线 传递抗疫正能量

今年春季疫情期间，沧州市心理健康志愿服务总队面向社会，开通了疫情防控心理咨询热线。

一对外来务工的年轻夫妻，滞留在沧州无法归家，住在宾馆每天只能吃些简单的饭菜。妻子刚刚怀孕，担心胎儿营养不良，陷入极度焦虑与恐慌中，接连两次拨打热线电话求助。志愿者们不仅细心地安

抚她的情绪，而且咨询市妇幼保健院的专业人士，为这名准妈妈提供孕期指导，帮助她消除紧张和不必要的担心，维护身心健康直到解封。

一位“70后”女士，做了20多年商场销售员，始终独身一人，没有成家。居家期间，父母每日与她视频，诉说心中的担忧，女士也越想越觉得压抑、焦虑。听完这位女士

的倾诉，志愿者在悉心安慰的同时，还答应做她的“红娘”，为她完成这件人生大事助一臂之力。听了志愿者的话，电话那头的女士终于放下心理包袱，开心地笑了。

在短短一个月的时间里，志愿者刘立京在线上先后回复了7000多名网友的留言，帮助他们消除恐慌，安心居家，以积极乐观的心态面对和抗击疫情。

敬老爱老 服务便民

本报讯（记者赵玉洁 通讯员徐元元）为更好地服务社区居民，传播“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，日前，沧州高新区和园社区开展了志愿服务活动。

活动特别邀请了沧州中西医结合医院康复院区心内科、糖尿病科、推拿科的多位专家和沧州高新区天蕴理发店的工作人员，为辖区居民提供义诊和免费理发服务。

一大早便有不少居民闻讯赶来。在社区工作人员的引导下，大家有序排队、签到，活动现场秩序井然。

前来理发的人络绎不绝，志愿者们热心服务，一边亲切地与居民唠家常，一边根据大家的要求，细致地理出适合他们的发型。

另一边，医务人员正忙着为老人们测量血压和血糖，同时还精心为大家讲解预防高血压、糖尿病等知识，提醒居民们平时多加锻炼，注意健康饮食，发现头晕不适等症状要及时到医院就诊。此外，还对社区一些高血压、高血脂、高血糖的高危人群进行登记跟踪服务，通知他们定期到医院体检，以便及早采取预防和治疗措施。

此次活动，为近80名居民提供了义诊和免费理发服务，让大家感受到了社区的关爱。同时，社区志愿者们也向更多的老人宣传了社区的居家养老服务。

今后，和园社区将结合居民实际需求，提供更多、更好、更贴心的志愿服务，不断提升居民幸福感，增强社区凝聚力。

沧州市育红小学

劳动实践 乐享丰收

本报记者 赵玉洁 本报通讯员 朱洪英

深秋时节，为了让孩子们感受丰收的喜悦，体验劳动的乐趣，沧州市育红小学开展了劳动教育系列实践活动。在学校的劳动教育实践基地，大家掰玉米、采瓜果、刨花生，挥汗如雨，乘兴而来，满载而归。

掰玉米有诀窍

田间小路，阡陌交错，大自然的气息扑面而来。同学们来到田间，看着一排排挺立的玉米秆上面成熟的玉米，不禁跃跃欲试。活动开始前，农民爷爷给孩子们讲解了玉米的相关知识，并且告诉大家如何收获玉米。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。劳动教育重在动手，重在实践。孩子们有序地进入到玉米地，才发现，想要掰下玉米并不是那么容易。使蛮力不但不会直接把玉米秆掰断，更增加了掰的难度。看似简单的掰玉米，也是需要经验和技巧的。

同学们认真观察，在农民爷爷和老师们的指导下，很快掌握

了掰玉米的窍门，干活速度越来越快。玉米地里笑声不绝于耳，风儿吹过，玉米叶“唰唰”响，好似在为孩子们的辛勤劳动鼓掌。

捧着亲手掰下的玉米，孩子们脸上露出收获的喜悦与自豪。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。在劳动实践课以后，大家更加明白诗词中的深意，心中也多了一份对农民辛勤劳动的敬意。

果园里采摘丰收果

五颜六色的果园就像一幅连绵不断的画卷，令人心旷神怡。梨树上挂满了黄澄澄的梨，苹果树上红彤彤的苹果，山楂树上是一簇簇的“棒棒糖”。“哇！这个梨好大！”“这片叶子下藏着一个！”“这棵树上的梨真多啊！”孩子们争先恐后地奔向果园。

不过，刚开始采摘不久，同学们就发现了问题。直接从果树上往下揪，在果实揪下的一瞬间，由于树枝晃动，很多果实掉落到地上，都摔裂了。



通过观察农民爷爷采摘的方法，同学们改变了策略。小伙伴们团结协作、齐心协力：有的小心翼翼地拉低树枝，有的踮起脚尖摘下成熟的果实，还有的负责装进袋子。

孩子们品尝着甜美的丰收果实，互相交流着劳动的快乐。还有很多人摘下的苹果和香梨一个都不舍得尝，要带回家和爷爷奶奶、爸爸妈妈一起分享。

刨花生也快乐

花生地里，同学们不怕烈日

照射，不在乎汗水滴落，几人一组，分工明确：

有的负责刨花生、有的负责收集，还有的负责转运整理，忙得不亦乐乎。每个队员都是快乐的小蜜蜂，真正体会到了劳动的辛苦和乐趣。看到自己的劳动成果，大家脸上都洋溢着欢乐的笑容。

虽然累得满头大汗，小手上都是泥土，但同学们眼中依然闪烁着幸福的光彩：这样的劳动课太好玩啦！土地可以结出这么多美味的果实！以后我们要好好学习劳动知识，用劳动创造幸福的生活！

新闻速递

运河区医保局

智慧助老

详解医保政策

本报讯（记者赵玉洁）为解决老年人不会上网、不会使用智能手机的问题，帮助他们更好地了解医保政策，近日，运河区医保局联合解放西路社区开展了“智慧助老”志愿服务社区行活动。

活动中，工作人员向老人们详细讲解在日常生活中如何使用智能手机，解决老年人在疫情防控中遇到的实际困难，帮助他们了解智能手机在出行、就医、参保、医保待遇享受等方面的便利，同时提醒老人们注意保护个人隐私，提升防诈骗意识。

针对老年人关心的医保政策，特别是城乡居民“两病”门诊用药报销政策、参保缴费流程、异地住院转诊备案和报销政策等问题，工作人员不仅进行了细致地解答，还现场发放了明白纸和宣传册。

此次志愿服务活动不仅帮助老年人跨越了“数字鸿沟”，而且让他们对医保政策有了更加透彻的了解，得到了老人们的一致好评。

沧州市实验小学

拒绝校园欺凌

营造和谐环境

本报讯（记者赵玉洁）为进一步净化学校育人环境，弘扬校园正气，沧州市实验小学日前启动了“拒绝校园欺凌，共建和谐校园”专题教育活动。

升旗仪式上，学校通过国旗下讲话，生动形象地为大家讲解了“什么是校园欺凌”“怎样预防校园欺凌”，并从学校安全、纪律等方面对学生进行教育，倡议全体学生团结友爱、互帮互助。

班队课上，班主任通过播放预防校园欺凌的小视频等形式，引导学生进一步了解校园欺凌的危害，提升预防校园欺凌的意识。同学们认真地讨论，表示要使用自己的真心关爱他人，团结友爱，让校园处处充满阳光。

书院剧场上，来自车站派出所的5位民警，为六年级的学生进行了预防校园欺凌的宣讲。警官从校园欺凌的定义、欺凌的各种表现、被欺凌的后果、欺凌的后果、如何对欺凌说不、如何预防欺凌六个方面，为大家讲授了校园欺凌的危害。民警们还以情景剧再现欺凌现场，向同学们展示了在欺凌中如何自我保护、如何向欺凌者说不。

最后，同学们一起完成了有关校园欺凌内容的调查问卷——《今日的认真对待就是明日的阳光》，并郑重签下预防校园欺凌承诺书，决心不断加强法律学习，提高自我保护意识。

沧州开发区中心学校

文明交通进校园

安全意识记心间

本报讯（记者赵玉洁）日前，交警开发区中队组织警力走进开发区中心学校，在学校小礼堂为180余名学生送上了交通安全知识讲座。

交警结合学校周边道路交通状况和典型事故案例，通过PPT课件，从“一停二看三通过”“遵守交通信号灯”“安全乘车”三方面详细讲解了交通安全常识。同时，通过互动提问的方式，对安全、文明出行和加强自我防护等重点内容进行强化，引导学生重视交通安全、遵守交通法规、提高自我保护能力。

通过宣传教育活动，大大提高了学生们的交通安全防范意识和自我防护能力，同时也号召同学们自觉遵守交通规则，从小事做起，抵制不文明交通行为，争做文明交通参与者。