

## 中华志愿者协会黄骅志愿服务队

## 让优秀传统文化融入日常生活

本报记者 赵玉洁

“勤以修身，俭以养德。”这句话相信大家都不陌生。但是，从家庭教育的角度来说，它又能带给为人父母者怎样的启迪？

2月12日下午，在第四期“教子有方”公益家长课堂上，来自中华志愿者协会黄骅志愿服务队的志愿者，与80名家长朋友共同探讨了这一话题。

从2014年开始，服务队以中华优秀传统文化为媒介，根据不同年龄段的需要，开设各具特色的公益培训班，组织大家利用周末时间开展学习、活动，把文化融入日常生活中，助力青少年成长、家庭科学养育和老年人身心健康。



习练八段锦

公益家长课堂



夏日晨曦

## 诵读经典 童心明德

“人之初，性本善，性相近，习相远……”“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之……”“道可道，非常道；名可名，非常名……”

从《三字经》《百家姓》《唐诗三百首》到《论语》《道德经》，再到《孟子》《大学》《中庸》，一部部国学经典，让孩子们在领略中华文化博大精深的同时，明理知礼、涵养心性，孝敬父母、尊敬师长，将感恩、诚信、勤勉等美德铭记于心，化作生活

中的实际行动。

小学二年级学员王晟恺的妈妈讲，孩子经过学习，在礼仪方面有了很大的进步：为妈妈端水并双手送上，主动分担家务活儿，还时常告诫家人不要大声吵闹，要小声说话，不要说脏话。

去年暑假期间，为了让经典诵读惠及更多的孩子，服务队开展了晨读——晨检——晨练系列活动。

每天清晨6点，志愿者与孩子们

如约相聚在13个诵读点，从街心公园到文化广场，琅琅诵读声成了唤醒清晨最动听的音符。

晨读结束，大家就开始拾捡附近的垃圾，共同维护公共环境的干净与整洁。

劳动过后，孩子们有的跳绳、踢毽子，有的跑步、做操，还有的三五成群做游戏。微微出汗后，大家迎着朝阳回家中，精神抖擞地开启一天的生活。

## 汲取“智慧” 教子有方

伴随着孩子出生，家长便得到了唯一一个不需要经过考试就能拥有的职位——父母。父母都爱自己的孩子，但这份爱是包容、适度、科学的，还是专制、过度、不当的？家庭教育是一门学问，只有家长好好学习，才能陪伴孩子天天向上。

在“教子有方”公益家长课堂的学员中，曾有这样一位母亲，她灌输

给女儿的观念是：只要成绩好、懂规矩，做个淑女，其他的都不重要。为此，她几乎包揽了女儿生活的全部，就连穿衣吃饭这样的小事，也全都由母亲做主。

等到孩子住校时，弊端就显现了出来。女儿无法适应住校生活，根本照顾不好自己。刚开始母亲还很生气，觉得自己怎么生了这么个笨闺女。后来，在

一次公益家长课堂上，志愿者讲到“勿代马走，使尽其力；勿代鸟飞，使弊其羽翼。”这时，母亲才恍然大悟，不是孩子笨，而是自己扼杀了孩子学习成长的机会。

于是，母亲开始教女儿处理生活琐事，放手让孩子去做。因为授人以鱼不如授人以渔，爱孩子就该让她学会独立前行。

## 传统养生 晚年康乐

除了面向青少年和家长的专属课堂，服务队还为老年朋友量身定制了“康乐班”。

在这里，练练八段锦，打打太极拳，再学些中医养生知识，既有益于身体健康，又充实了晚年生活。

很多学员把在“康乐班”学到的中

医养生知识很好地应用到了生活之中。有的人早上感觉嗓子里有痰咳不出，就高频点压大拇指内侧关节缝底下的位置40分钟，症状明显减轻；有的人嗓子疼得像针扎一样，用气血疏通法按压10多分钟，过了一會兒嗓子竟然不疼了；还有的人帮家人调理鼻炎、教朋友

缓解腰痛，都收到了不错的效果。

在首期“康乐班”为期一年的学习结束后，学员们都受益匪浅。很多人要求继续参加第二期、第三期。

老有所学，老有所为。“康乐班”让老年人赢得了健康，更收获了快乐与满足。

## 邻里互助 相亲相爱

## “互嵌式”社区乐融融

本报记者 贾世峰

本报通讯员 柴晓宁

“大家走啊，到社区参加恳谈会去！”日前，在新华区车站办事处南门里社区，82岁的社区居民胡景江正招呼居民代表去社区党委开会。他不仅是在这里居住多年的回族居民，也是小区出了名的热心人。

胡景江说的恳谈会，是南门里社区党委定期召开的民情恳谈会。会议邀请党员、居民代表参与小区事务协商，将少数民族居民吸纳为“民意恳谈代表”，营造自我管理、自我服务的民主氛围，激发小区居民的主人翁意识，从而实现邻里事、邻里议、邻里定。

作为社区“石榴花开”志愿服务队的队员，胡景江总能在每月一次的民意恳谈会上，提出新的问题和建议：“我提议在小区居民楼前安装几张休闲长凳，让大家伙儿有个晒太阳聊天的地方。”随后，大家就他的提议讨论了起来。

在会议室旁边的社区文艺活动室里，丝竹婉转，唱腔悠扬，社区“秋韵京剧社”的10多名队员正在排练京剧《空城计》，准备为社区居民义务演出。70岁的回族居民马英芳是京剧社的队长，爱说爱笑的她，在社区交了很多新朋友。“我们京剧社的20多名队员来自多个民族，很多人能歌善舞。而且大家团结友爱，非常珍惜这段聚到一起缘分！”马英芳说。

南门里社区居住着汉、回、蒙古、满等多个民族的居民，少数民族居民占辖区人口三分之一。

针对这一情况，社区将少数民族居民吸纳为社区居民代表，参与社区事务。目前，南门里社区有涵盖各族居民的20多名社区居民代表和600多名志愿者，这让社区治理更加顺畅。

“我是回族，在南门里居住和生活几十年了，和很多居民都非常熟，谁家有事，只要我知道了，就会去调解。作为一名老共产党员，维护民族团结和社区和谐是我应该做的。”年过七旬的志愿服务队队长赵春红说。

“赵奶奶调解邻里矛盾和家庭矛盾的成功率相当高，是我们开展社区工作的一宝！”南门里社区党支部书记张晓燕笑着说，有党建引领，有各民族居民有效参与，他们有信心把这个“互嵌式”社区打造成一个和谐友爱的大家庭。

## 边铁曙：

## 宣讲“婚俗改革” 倡导文明新风

本报记者 赵玉洁

作为全国婚俗改革实验区，河间市自2021年就组建了以“婚姻幸福、家庭美满、社会和谐”为主旨内容的“幸福讲堂”婚俗改革巡回宣讲团，深入基层一线开展爱情、婚姻、家庭辅导服务，积极倡导简约适度的婚俗礼仪，构建和谐稳定的婚姻家庭，打通婚俗改革和婚姻家庭和谐稳定“最后一公里”。

河间市委宣传部的边铁曙，便是宣讲团中的一员。

为了让村民充分了解婚俗改革的内容和意义，转变落后陈腐的思想观念，树立文明健康新风尚，边铁曙不断总结和思考，持续改进宣讲的方式和内容，从一件件发生在大家身边的真实案例入手，如拉家常一般，把涉及爱情、婚姻、家庭的相关问题，尤其是在彩礼、结婚仪式、婚闹等方面存在的陋习一一剖析，摆事实讲道理，说到了大家心坎上。

无论是大雾弥漫还是秋雨潇潇，边铁曙和宣讲团的成员们都会风雨无阻地赶赴河间市各乡镇和村庄。他们先后为各村红白理事会会长、热心“红娘”、婚育适龄青年家长代表和未婚青年代表等15000余人，普及“婚俗改革”内容和婚姻家庭法律法规、文明婚俗、家庭美德等婚姻文化，开展婚姻家庭关系辅导、矛盾化解、法律咨询等活动，促进婚姻家庭和谐稳定，营造了浓厚的婚俗改革氛围。

在积极参与宣讲的同时，边铁曙还立足工作岗位，不断总结宣讲的经验做法，积极宣传河间市婚俗改革、弘扬文明新风的做法及成效。他个人撰写的和与别人合作撰写的调研文章以及新闻《河间市：推进婚俗改革 弘扬文明新风》《河间在全沧州市率先建起婚俗改革宣讲团 深入基层一线开展婚姻家庭辅导服务》等，多次在省、市级媒体上发表。

两年的宣讲，让边铁曙对婚俗改革有了更深刻的认识。他说，婚俗改革需要出实招、用真劲、见长效。未来，他会不断拓宽思路、大胆创新，通过多样的形式，加强对青年婚恋观、家庭观的教育和引导，希望能以婚俗新风正家风、带乡风、促文明。

## 七旬老拳师26载义务授徒

本报记者 赵玉洁

踢腿、下腰、翻跟头，或二人对练，紧张激烈；或刀枪剑戟，舞动带风……2月7日晚，在万泰丽景社区服务中心的院子里，小到六七岁的孩童，大到40多岁的中年人，50余名学员练得热火朝天。74岁的郭雪迎穿行其间，不时停下脚步，耐心指点。

从1996年至今，郭雪迎始终坚持义务教授传统武术。多年来，跟随他学艺的已逾千人，更有十多名学员因此走上了专业之路。

## 7岁习武 肩负“掌门”重任

郭雪迎出生在一个武术世家，家族传承弓撑形门清招短拳。

从7岁起，郭雪迎就开始习武。爷爷和爸爸对他要求非常严格。比

如“坐盘打拳”，看似简单，要想做到位却需下一番苦功。仅这一个动作，郭雪迎就练了足足半年。

那时，拜师学艺非常难，大家都想守住自己的“绝活儿”，不肯轻易传授给他人。这也让郭雪迎倍加珍惜习武的机会。

无论是赴外地求学，还是下乡当知青，郭雪迎都想尽办法坚持练功。清晨，当其他人还在睡梦中时，他已悄悄起身，舒展筋骨习练基本功；夜晚，当大家聚在一起聊天时，他却在黑暗的胡同中一遍又一遍地打拳，直到筋疲力尽才肯扶着墙缓步回屋。

郭雪迎对传统武术的这份执着与热爱，大家都看在了眼里。1996年，经过家族长辈推选，他成为了弓撑形门的第五代掌门人。

从那一刻起，郭雪迎觉得自己肩上多了一份重担，更添了一份责任。

## 倾囊相授 唯愿技艺传承

也正是在那一年，郭雪迎作出了一个决定：义务授徒。

那时他住的是平房，为了让孩子们有地方练功，他在房后搭建了3间小屋，就这样带着10多个学员操练了起来。

后来平房拆迁，他就带着大家在马路边上练。来往的行人不时上前询问，跟着他习武的孩子也越来越多。

2011年，郭雪迎搬到了万泰丽景社区。社区非常支持他，免费提供场地和存放武术器械的房间。从此，每晚7点半到9点，郭雪迎就带着大家准时开练。渐渐地，他成了社区的“名人”，不少家长慕名而来，希望孩子习武强身、锻炼坚强的意志。

多年来，郭雪迎一心扑在传艺上，几乎没有耽误过孩子们的训练。2021年，他受邀为市石化小学教授传统武术，每周一节课，有时他回到家连饭都顾不上吃，就匆匆赶往社区训练地点。为了激励孩子们，他不仅为表现优秀的学员赠送武术服，而且每年两次给予他们物质奖励。

## 习武修德 塑造良好品质

在教授传统武术的过程中，郭雪迎还非常注重对学员良好行为习惯和道德品质的培养。他总对孩子说，习武是为了强大自己，是为了当国家、人民有需要时能够“站出来”。

有的小学员练着练着鞋带开



了，就忙不迭地叫家长来给系。郭雪迎发现后，用眼神示意家长不要上前，将小学员叫到身边，告诉他，自己的事情要自己做，这点小事都要别人帮忙，以后怎么能成为自立自强的男子汉？

有的学员从小跟随郭雪迎习武，到了青春期以后，总与父母闹矛盾。接到家长的求助后，郭雪迎先找出孩子的进步之处，给予表扬和鼓励，然后再从习武讲到生活，循循善诱，点出不足，提出建议，

从而让孩子心平气和地接受。

一些在外地求学的孩子，始终与郭雪迎保持着联系。假期归来，也总不忘到他这里来探望，再找师父指点一番。

如今，看着学员们生龙活虎地踢腿打拳、舞刀练剑，郭雪迎的脸上露出了满意的微笑。他说，只要身体条件允许，他就会一直教下去，希望能让更多的孩子从小感受武术魅力，与武结缘，把这项优秀传统文化不断传承下去。