

七彩夕阳义务理发志愿服务队

从“头”开始 关爱不停歇

本报记者 赵玉洁

2月10日上午，新华区建北社区七彩夕阳义务理发志愿服务队的队员们，又如约来到了颐和乐园老年公寓。很多老人早已在活动大厅等候。短短3个多小时，就有近百名老年朋友喜提“新发型”。

每月10日到敬老院、荣复军人疗养院或老年公寓开展公益活动，每月20日为辖区居民提供免费服务，志愿服务队成立14年来，风雨无阻、挥洒汗水、倾情付出。如今，虽然队员们的平均年龄已超过65岁，但他们依然用满腔热情和拳拳爱心，书写着一个又一个感人的故事。



队员们为社区居民义务理发。

运河区光明街社区 提升居民安全意识 助力文明城市创建

本报讯（记者赵玉洁）“莫失莫忘莫大意，消防安全心中记。消防安全无小事，补救总比预防迟。”为了提高辖区居民以及门店的消防安全意识，日前，运河区光明街社区联合沧州市中心血站，邀请消防专业人士，开展了防灾减灾应急教育宣传活动。

通过消防安全知识讲座和应急演练，广大居民进一步掌握了家庭防火知识及应急逃生方法，增强了自我防范和保护意识。

活动结束后，社区工作人员还与专业人士一起，对辖区门店进行了消防安全检查，及时消除隐患，保障社区公共安全。

新华区农业农村局 推动文明村镇建设 积极培育农村 “学法用法示范户”

本报讯（记者赵玉洁 通讯员张倩）为加强法治乡村建设，营造浓厚的学法、用法氛围。日前，新华区农业农村局积极开展农村“学法用法示范户”培育活动。

新华区农业农村局通过印发《新华区培育学法用法示范户实施方案》，明确培育农村“学法用法示范户”的总体要求、目标任务、基本原则、认定标准和程序，打通普法进村入户“最后一公里”，营造良好的乡村法治环境，为乡村振兴培养一批农业农村法律人才。

该局组织召开农村“学法用法示范户”培育工作推进会议，统筹安排部署，进一步明确示范户数量及年度培育计划，加强与相关部门的协作沟通。将与农民生产生活密切相关的《宪法》《民法典》《农业法》《畜牧法》《动物防疫法》等主要农业农村法律法规列入学习计划，把培育农村“学法用法示范户”与促进农业农村法治新实践结合起来，真正发挥农民群众在乡村振兴中的重要作用。

截至目前，新华区已累计发展和确定农村“学法用法示范户”10户。

市实验小学 从“心”启航 阳光成长

本报讯（记者赵玉洁 通讯员田春花 马艳辉）春已至，万物始，静谧的校园又恢复了往日的生机。经历了网课和寒假，孩子们或多或少积累了一些小问题、小麻烦，那么重返校园后，大家该怎么办呢？

日前，沧州市实验小学针对复课复学现状，邀请沧州安定医院心理科主任刘燕超，结合学生心理特点，开展了“从‘心’启航——阳光成长”心理健康教育专题讲座。

刘燕超以“变化”为出发点，从时间管理、学会沟通、制定目标三个方面，运用具体实例进行心理疏导，缓解学生们因变化而产生的压力，消除不良情绪。

刘燕超建议孩子们运用“时间四象限法”，将手头的事情进行合理安排——优先处理重要且紧急的事情；对于重要非紧急的事情，要做好规划，未雨绸缪；尽量减少紧急非重要的事情；避免那些既不重要也不紧急的事浪费自己的宝贵时间。

在沟通交流方面，学会适当运用技巧，不仅可以达到有效沟通的目的，而且有助于调整自己的心态，尽快适应新环境。

当制订新学期的学习计划时，如果觉得目标看起来很难完成，可以将其分解成一个个容易完成的具体的小目标；有了明确的目标后，还要将具体方法落到实际行动上，可以列一个简单的计划表，把应该如何做写下来，以便督促自己实现目标。

从一个人到一群人

服务队队长郑季莲是位有着50余年党龄的老党员。别看今年已经78岁了，但每个月的活动上，总少不了她的身影。

早在1982年，在沧州市钢管厂上班的郑季莲，就自学了理发技术。从此，她时常为身边的同事、工友修剪发型。

退休后，她发现小区里60岁以上的老人不少，外出理发多有不便。于是，她就在小区的警卫室里为居民免费理发。虽然老人们对于发型不挑剔，但郑季莲还是会根据不同的头型、脸型进行个性化设计，大家都非常满意。

渐渐地，前来理发的人越来越多，更有其他小区的居民慕名而来。

眼见越来越忙碌，郑季莲想，一个人的力量终究有限，何不把有技术、有爱心的人组织在一起，成立一个义务理发服务队？

她把想法与社区书记吴静一说，吴静马上表态支持：“太好了！社区大力支持，郑阿姨您组织吧，我们提供理发工具。”

就这样，2009年，郑季莲与6名均已退休又乐于助人的社区居民一起，创立了“七彩夕阳义务理发志愿服务队”。

从满月祝福到临终关怀

在社区定点理发的同时，遇到情况特殊的，队员们也总是随叫随到、上门服务。

有的居民家喜添新丁，无论是婴儿第一次理胎发，还是满月剃头，都免不了要请队员们入户。每当此时，队里都会推荐理发技术最好的前去，还会为孩子送上诚挚的祝福。

小区里有一位患有小脑萎缩的居民，起初每个月都来找郑季莲理发。后来老人卧病在床，郑季莲就定期上门为她服务。那时，老人对外界已鲜有反应，时常是呆呆地望着郑季莲，张着嘴口水不住地往下流。老人无法端坐、头总是左摇右摆，每次都要家人扶助，郑季莲才能为她理发。往往理完发后，郑季莲的衣袖和前襟经常会粘上老人的口水，胳膊也时常累得抬不起来。即便如此，郑季莲依然每月按时前往，风雨无阻。老人去世前，也是郑季莲为她理了最后一次发。

今年68岁的和桂芳，加入服务队已近5年。当初，她的婆婆年逾八旬，行动不便，每次理发都是队员们上门服务。和桂芳深受感动，也积极参与到服务队的公益活动中，不仅帮忙打扫场地、维持秩序，而且发挥她的摄影特长，记录下了很多感人的瞬间。后来，她的老伴儿也成了服务队中的一员。

从方便邻里到服务社会

14年来，服务队不仅让社区居民享受到了便利，还多次前往沧州市荣复军人疗养院、孙庄子敬老院、院东敬老院、银鹤老年公寓、颐和乐园老年公寓等地，为那里的老年朋友送上细致周到的服务。

在建北社区，曾有一家颐兴老年公寓。服务队“承包”了公寓里所有老人的理发工作。队员周学臣更是主动承担起了对六七位卧床老人的服

务。尽管有护理员的协助，但周学臣每次给老人们理发还是满身大汗、筋疲力尽。可是，每到去公寓的日子，他都会准时到场、尽心尽力。哪怕是脚酸了，他也一瘸一拐地全程参与，从未缺席。

2019年8月，颐兴老年公寓搬到了明珠商贸城西边。到了理发的日子，社区书记考虑到服务队的队员们都上了年纪，路远出行不便，就劝说

大家不要去了。但是，队员们放心不下，郑季莲和孟秀荣、刘桂玲乘公交车辗转倒车，又步行了很久，总算找到了老年公寓新址。公寓里的老人们一看到她们，分外亲切。一位姓孟的老人拉着郑季莲的手说：“郑大姐，我昨天晚上睡不着，还在想，也不知你今天能不能来？”说话间，眼里竟含满了泪水。郑季莲当即幽默地表态：“放心吧，有我们服务队在，不



郑季莲（左一）上门为行动不便的老人理发。

开，但他们都表示，等有了空闲，一定还要重返服务队，继续奉献爱心。

会让他们梳起小辫儿的。”于是，服务队与颐兴老年公寓的情缘一直延续至今。公寓里的老人们还亲手编制了各色珠花，赠送给队员们，聊表心中的感激之情。

一把剪刀、一个推子、一块围布，工具虽简单，关爱却无限。这支充满爱的队伍，在从“头”开始的公益之路上一路前行，在冬去春来的时光荏苒中诠释着不离不弃的深情。

刘燕超以“变化”为出发点，从时间管理、学会沟通、制定目标三个方面，运用具体实例进行心理疏导，缓解学生们因变化而产生的压力，消除不良情绪。

刘燕超建议孩子们运用“时间四象限法”，将手头的事情进行合理安排——优先处理重要且紧急的事情；对于重要非紧急的事情，要做好规划，未雨绸缪；尽量减少紧急非重要的事情；避免那些既不重要也不紧急的事浪费自己的宝贵时间。

沧州市人民医院

“三送三提升” 谱写“人医家乡情”

本报记者 赵玉洁

“建立100个区域医疗合作党建共建基地；开展100期‘三送’活动，不断提升乡村百姓的健康素养和基层卫生保健服务能力；党员干部带头，深化公益项目，为家乡人民服务好……”这些，都是沧州市人民医院“人医家乡情”公益项目今年要达到的目标。

市人民医院自2020年落实“党委领导下的院长负责制”，党委率先进行组织改革，开展“支部建在科室上”工程，建立医技临床党支部68个。为加强支部活力，医院党委启动了“人医家乡情”公益项目，党支部打头阵、党员做先锋，深入乡村，积极开展“三送三提升”（送健康、送技术、送温暖；提升基层党建活力、提升医务人员服务能力、提升百姓健康素养）活动。

截至目前，市人民医院已开展活动近300期，足迹遍布沧州下辖各县、市、区，惠及群众4万余人次。

人）科二区主任于文武，主动登门进行义诊。提到自己的病，翟福治的妻子着急地哭起来，杨淑芹运用专业知识悉心开导，缓解了病人的焦虑情绪。

在青县新兴镇大孝子墓村，村民们听说有义诊活动，早早等候在党群服务中心的广场上。“这项活动太好了，尤其是俺们这些上了年纪、出行不便的老年人，在家门口就能看病，太方便了。”一位村民说，给他看病的医务人员正好是自己的老身旁，说起话来倍感亲切。在老人身边，医护人员在排队等待测量血压、血糖和心电图，还有的村民正忙着咨询脑血管疾病用药以及冠心病、白内障等的治疗方式。医务人员不仅热情服务，耐心解答大家的疑问，而且还为他们提供了个性化的诊疗方案。

培训乡医 提升基层医疗服务实力

在“人医家乡情”活动100期之际，市人民医院组织心内科、脑内科、内分泌代谢科、骨科、甲状腺乳腺外科的10余位专家，再次走进河间市景河镇卫生院，为当地百姓进行义诊；而且无偿捐赠CT设备一台，以进一步提升卫生院的检测能力。



为乡村小学的孩子们讲解急救知识。

河间市卫生健康局相关负责人介绍，景河镇卫生院作为市人民医院的定点帮扶单位和技术合作单位，近年来所有的临床一线医务人员都是从市人民医院进修学习归来的。市人民医院为景河镇卫生院捐赠了救护车、X光机等医疗设备，坚持每月开展专科建设和义诊活动。通过多年的支援和帮扶，景河镇卫生院人才队伍建设不断加强，技术服务水平逐级提升，让乡亲们享受到了更优质的医疗服务。

3年来，市人民医院还先后承办“沧州基层药师服务能力提升培训班”“河北省基层卫生人才能力提升培训项目”“优质服务基层行活动培训会”等省市级培训项目，组织线上线下乡医培训300余次。



下乡义诊为村民答疑解惑。

扶危济困 温情暖人心

无论是下乡义诊，还是入户慰问，留守儿童始终牵动着大家的心。为此，市人民医院相关负责人带领志愿团队前往沧县大褚村回族乡王芦庄小学，开展了“情系留守，爱暖童心”慈善捐助活动。

市人民医院爱心基金会，为孩子们准备了爱心书包、安全科普图书及卫生健康常用物品。志愿者们为全校师生讲解了“黄金救援”急救知识、儿童爱眼保健知识和“六步洗手法”等，增强全校师生对卫生健康的重视程度，提高其应对意外事件时的急救技能，助力全校师生树立“每个人都是自己健康责任

人”的理念。

66岁的徐海东多年前打工时摔伤致残，他的儿子因车祸留下后遗症，妻子腿部也做了手术行动不便。下乡义诊时得知这一情况，市人民医院本部院区疼痛科主治医师李中安和本部院区呼吸、老年医学科主任邢颜平，带着慰问品走进徐海东家，细心地为一家人进行检查，详细询问恢复情况，给出治愈建议。临走时，二人还专门留下电话，嘱咐徐海东，有任何问题随时联系。

今年，市人民医院还将继续深耕“人医家乡情”公益项目，扎根乡村，积极开展区域医疗合作，通过下乡义诊、乡医培训、慢性病管理、远程医疗等，把优质的医疗服务送到父老乡亲身边。