

“狮城青年说”第三十五期

策划:李颖 曹杰 撰文:张智超 视频:谷俊玮 许泽光 沧青工作室

奉献的青春 熠熠发光

每一个平凡的你 都可以成为英雄

□ 知言

一个名字，早已深入人心；一种精神，代代赓续传承。

3月，是学雷锋月，人们在追寻中感悟榜样的力量，也在向上向善的志愿服务活动中践行着永不褪色的雷锋精神。象征着爱与奉献的那一抹红色，比任何时候都更加闪耀。

哪里有需要，哪里就有“红马甲”的身影。

有数据显示，当下，我国注册志愿者已超过2.3亿人，志愿者队伍总数达135万个。在这个庞大的志愿者群体

中，青年是一股不可忽视的先鋒力量。他们走进社区和乡村，了解群众需求，用自己擅长的方式，为有需要的人提供针对性强、切实有效的关爱和帮助，推动志愿服务不断丰富、不断深化，在乡村振兴、教育科技、应急救援、医疗救助等方面发挥着积极作用，也把温暖传递到了每个受助者的心底。

青年不仅是人生发展的重要阶段，也是社会发展不可或缺的重要力量。作为连接青年个体与社会的重要桥梁，志愿服务活动传递友善与仁爱，倡导奉献

和温暖，从“小”处着眼，把“小”事做好，当志愿者的身影出现在更多角落时，爱和文明的种子也会在更多人的心里生根发芽。

这些新时代青年，紧跟榜样脚步，扎根基层，通过各种志愿服务活动，不仅能帮助更多需要帮助的人，为社会贡献青春力量，也能在提升生活技能、获得更多人生体验的同时，正确认识和把握个人与他人、个体与集体的关系，收获成长和进步，找到青春的方向和目标。

青春长短用时间计算，青春价值用

贡献衡量。历史和现实告诉我们，青年一代有理想、有担当，国家就有前途，民族就有希望。

期待更多青年加入到志愿者的队伍中来，共同奋斗创造美好生活，以实际行动书写新时代的雷锋故事，做好自己，守护彼此，用善良与责任，呵护我们心中的光。每一个平凡的你，都可以成为英雄。

主持人说

新闻主角说

志愿精神引领青春风尚

赵洋 29岁 共青团沧州市委志愿者工作部负责人



志愿服务是社会文明进步的重要标志，而青年又是志愿者中最活跃的一股先鋒力量。

这些年，围绕弘扬雷锋精神、志愿精神，共青团沧州市委不断引导并组织广大青年积极参与志愿服务活动，仅今年前3个月，团市委就组织各种志愿服务活动3000余场。截至目前，在共青团中央、国家发展和改革委员会、民政部指导下建设运营的志愿服务平台“志愿汇”上，我市注册志愿者人数已经超过134万人，在广大青年中掀起了参与志愿服务活动的热潮。

我们通过呼吁团员青年到社区报到、壮大青年志愿服务队、建强青年突击队、深化大学生社区实践、凝聚青联青企协志愿力量等方式，在沧州市主城区建立了600余支青年志愿服务队、青年突击队。

高铁沧州西站“青柠之家”志愿服务站成立于2021年，现有100多名志愿者。在服务台，帮助旅客解答问题；在售票处，引导旅客购票、退票、取票；在快速通道入口，为老人和不便的旅客搬运行李……每天，志愿者们不仅为旅客提供帮助，也传递着温暖与爱心。

有一次，志愿者发现一名带孩子的旅客神情十分焦急，便主动上前询问情况。旅客是外地人，他乘坐的高铁即将到站，而恰在此时，孩子生了病，急需药物。志愿者们兵分两路，一拨人负责安抚旅客，一拨人迅速联系附近药店。很快，药送了过来，旅客也顺利登上了列车。

对于“青柠之家”的志愿者来说，像这样的经历还有很多，而这也是我市600余支青年志愿服务队的一个缩影。在这座城市里，每天都有青年加入到志愿服务活动中来，每天都有数不尽的温暖在传递。

在组织引领团员青年参

与志愿活动过程中，我们聚焦群众需求，组织开展了圆梦小小心愿、“小橘灯”助残帮扶等点单式服务活动，力图让“小关怀”传递“大温暖”。

圆梦小小心愿活动已经连续举办了12年，关注对象是困境儿童。我们以特教学校等相关单位为重点，广泛征集困境儿童的小心愿，到目前为止，先后帮助近3万名孩子点亮了微心愿。

在今年的圆梦小小心愿活动中，我们在全市范围内一共征集到2440个心愿，这些心愿有的是一双球鞋，有的是一套丛书……心愿一经发布，短短一个小时就被志愿者们认领一空。当这些礼物送到孩子们手中时，看着他们欢呼雀跃的样子，我们也开心极了。

开展志愿服务活动的意义不仅仅是帮助弱者，还在于可以影响更多的人。

我们依托基层治理网格，号召基层团干部和有热情的青年担任网格员，并动员他们深入社区一线，对随地吐痰、乱扔垃圾等不文明行为进行劝导。同时，针对网格内一些难以解决的问题，我们还动员了152名团干部担任包联指导员，由包联指导员整合志愿服务力量，开展专项志愿服务活动。在广大青年志愿者的努力下，居民生活环境日趋向好，越来越多的人主动参与到创建全国文明城市的行列中来。



沧州市师范学院志愿者下乡开展活动。

回达新(左一)帮扶困难学生。



团市委组织广大青年开展志愿服务活动。



扫描二维码 点击屏幕下端“青年说” 观看嘉宾视频

狮城青年说 沧州日报 共青团沧州市委 联合主办

你问我

◎赵洋——
记者：对青年志愿者工作有何感受？
赵洋：这些年，我明显感觉到参与志愿服务活动的年轻人越来越多。他们在各自的领域弘扬志愿精神，不仅帮助了别人，也提升了自身的精神素养和实践能力。接下来，我们将持续深化推动志愿服务行动，团结引领广大青年争做文明风尚传播者、文明行动示范者、文明城市建设者，为推动形成共建、共治、共享的创建格局贡献青春力量。

◎回达新——
记者：都说学生最重要的任务是学习，你如何看待学习和志愿服务的关系？
回达新：学生最重要的任务当然是学习，所以每次参加志愿服务活动，我都是利用课余时间。在我看来，志愿服务与学习是相辅相成的关系。慰问孤寡老人、清理街头垃圾、帮扶困难儿童……这些事情虽然很

小，却也让我收获了成长和进步，找到了人生的方向和目标。对每个人来说，任何一次小小的努力都值得自豪。假如每个人都能把小事做好，从自己做起，从身边事做起，社会将会更美好。

◎魏荷沂——
记者：沧州市师范学院在志愿服务方面获得过哪些荣誉？
魏荷沂：我校大学生志愿者协会在2022年获第十四届河北省青年志愿服务先进组织奖，2023年被评为沧州市志愿服务先进组织；2023年，我校的大型赛会志愿服务队获沧州市志愿服务优秀集体称号……我们一直以立德树人为根本任务，不仅注重培养学生的专业素质，也注重德智体美劳全面发展。志愿服务所倡导的“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神与我们培养学生心怀感恩、增强学生主人翁意识的引领方向是相一致的。

校园里绽放美丽的“花”

魏荷沂 28岁 沧州师范学院团委教师



志愿服务是社会文明进步的重要标志，也是广大青年尤其是大学生参与社会建设的重要方式。一直以来，我们学校特别重视学生的德育工作，鼓励学生参与志愿服务活动，先后成立了25支志愿服务队伍，平均每年开展近200次志愿服务活动，在校志愿者参与数量达4万多人次。

在这些志愿服务队伍中，有相当一部分所涉及的领域与学生专业相关。比如，生命与科学学院成立的野生动物救护志愿服务队，美术学院成立的聚合“we”来志愿服务队伍，以及音乐学院成立的暖阳志愿服务队，这些队伍都是根据本学院专业特点有针对性地开展志愿服务的。

野生动物救护志愿服务队成立于2003年，现有志愿者500人。平日里，这些志愿者除了向公众普及野生动物保护及救护知识之外，还要跟随教师一起，对受伤或生病的野生动物展开救护，并开展疫源疫病监测、鸟类环志、湿地研究等工作，为野生动物救护提供监测数据。

这并不是一项简单的工作。救助野生动物没有固定时间，所以无论在正午还是深夜，酷暑或是严寒，只要接到救助电话，志愿者们都会毫不犹豫地出发，争分夺秒奔赴现场进行救援，有时连饭都顾不上吃。

不仅如此，救助工作往往是在野外，道路难行，车辆无法通过，志愿者们时常要步行前往，冬天顶风冒雪、夏天中暑都是常有的事。

去年3月3日，一只白枕鹤因误食发生中毒，落在了南大港湿地附近的农田里。白枕鹤是国家一级保护动物，接到消息后，3名志愿者立刻跟随院里的孟德荣教授前往救助，在现场对白枕鹤进行补液和简单治疗后，将其转移到野生动物

救护中心进行后续治疗。康复期间，志愿者们每天精心照料，直至白枕鹤完全康复达到野外生存水平，于去年4月8日送到南大港湿地放归。

在参与救助野生动物的过程中，同学们不仅巩固了专业知识、了解了更多保护动物物种，也认识到了保护野生动物的重要性，增强了社会责任感。

其实在我们学校，学生通过参加志愿服务活动获得成长的事情还有很多。

2022年，我校承担了第四届中国—中东欧国家（沧州）中小企业合作论坛礼仪志愿者及通用志愿者的工作。当时因为疫情，学生们提前放了寒假，大多回到家里，但大型赛会志愿服务队的学生们还是纷纷克服困难，116名学生随老师一起前往中捷展开为期半个月的封闭训练。最终经过层层选拔，20名学生登上了会场，出色完成了任务。

在组织开展志愿服务活动的过程中，我们以服务社会为基点，注重与学生所学专业相结合，引导学生树立正确的价值观、世界观、人生观，做到真志愿、真服务、真奉献。通过参加志愿服务活动，学生们更好地融入了社会，获得了归属感和幸福感，体会到助人的可贵和快乐。

帮助别人 快乐自己

回达新 20岁 运河区爱心志愿者协会团支部副书记、沧州职业技术学院大二学生



我14岁就是一名志愿者了，这些年参加志愿服务活动，最大的感受不是辛苦，而是快乐。

我们家以前是贫困户，那时候，常有志愿者来家里帮扶慰问，他们帮助我们一家人解决了很多生活上的难题，所以我从小就崇拜志愿者，期待着长大后也能成为他们中的一员。

14岁那年，我上初二。有一天，运河区爱心志愿者协会的志愿者来我们学校宣讲，听着他们的故事，我想到了自己的受助经历，心里既感恩又澎湃。宣讲活动一结束，我就通过校长向爱心协会表达了成为志愿者的愿望，并最终如愿以偿。

从那以后，我就经常利用课余时间参加各种志愿服务活动。那时候，村里还没有通公交车，我每次都是坐大巴车，要倒几趟车才能到目的地。

在我参与过的众多志愿服务活动中，寸草心助老行动给我留下的印象最深刻。这个活动从2013年协会成立之初就有，一直延续到现在。

我第一次参加寸草心助老行动是在高中，看望的是一位80多岁的老人。老人没成家，一直一个人住。当时正值夏天，一进屋，我就闻到一股怪味儿，四下找了半天，才发现是从锅里飘过来的。老人说，那是他的饭菜。我打开锅盖，味道更浓了，显然已经剩了好几天了……

从那以后，我几乎每个月都会去看望那位老人，和他聊天，帮他做饭、收拾家务……老人喜欢热闹，我就邀请同学们一起前往。每次看到我们，老人都开心得不得了。我的很多同学也通过这个活动，加入了志愿者的行列中来。

去年，在团市委组织下，

我们协会联合多所高校，走进运河区特殊教育学校，参与“小橘灯”助残接力计划。为了给小朋友们送上一场精彩的演出，我和同学们准备了半个多月的时间，挑选节目、抓紧排练……因为都是在校大学生，所有准备工作只能在课余时间完成，同学们都是下了课再匆匆赶到排练室，没有人抱怨，积极性都很高。

活动当天，我们一共为小朋友们表演了10个节目，有舞蹈、歌曲和魔术……小朋友们开心极了。看着他们高兴的样子，我们又临时增加了一个节目，在场所有人手牵着手围成一个圈，我们唱着跳着，时间过得很快。

从运河区特殊教育学校回来，同学们都觉得这次活动特别有意义。这不，上个星期，我们又参与了一次“小橘灯”助残接力计划。

接下来，我将继续发挥青年志愿者的作用，发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，去帮助更多需要帮助的人，并吸引更多同龄人加入到志愿服务活动的行列中来，不断壮大志愿者队伍，做文明新风的倡导者和践行者。



青年志愿者参加“小橘灯”助残接力计划。