

365天、173人入住……成立一周年来，“沧州小家”免费为异地大病患者及其亲属提供食宿、就诊咨询和心理疏导等服务，为那些被疾病阴影笼罩的家庭，在异乡点亮一盏灯……

“沧州小家”有大爱

本报记者 齐斐斐 杨金丽

冬日的阳光，温暖煦和。在运河区新儒苑小区的一套房子里，爱心汇聚，温暖异常。这里，就是“沧州小家”的所在地。

“爱心小家”是北京同心圆慈善基金会为救助异地就医的大病患者及其亲属提供帮扶的地方，主要为患者家庭提供食宿、就诊咨询、异地转诊、心理疏导、大病救助等志愿服务。“沧州小家”是他们的分支。

11月22日，是“沧州小家”成立一周年的日子。这一天，许多曾经在“小家”住过的患者及亲属、参与“小家”志愿服务的志愿者、医院的医护人员以及来自各行各业的爱心人士，从四面八方汇聚到“小家”，为这个爱心之地送上祝福。

建立温馨“小家” 安顿病患身心

杨文峰是“沧州小家”的发起人和组织者，也是河北省心理学会沧州心理咨询与治疗专业委员会会员、北京开放大学培训中心特聘心理教育教授、注册高级心理危机干预师。从2008年汶川地震后，他便开始投身于心理危机干预和心理咨询及疑难心理问题的处理工作。

2021年，应北京同心圆慈善基金会的邀请，杨文峰参加了“社会力量参与应急救援——河南救灾案例交流与协作机制建设展望”研讨活动。交流中，他了解到，在基金会开展的“给大病家庭一个家”项目里，志愿者们与入住病友及其亲属在沟通交流时，发现他们普遍呈现严重的焦虑、抑郁等心理问题。倘若这些问题得不到妥善解决，无疑会对患者的治疗进程产生极为不利的影响。

鉴于此，基金会提出一个构想：既然心理团队能为重大灾难事件中的人群给予心理支持，那么能否也为这些患者和亲属提供帮助？这个提议与杨文峰不谋而合。

于是，杨文峰和志愿者们经过多方准备，于2023年11月22日建立起“沧州小家”。这个“小家”位于新儒苑小区，距离沧州中西医结合医院仅150米。“小家”内部设施完备、整洁干净、温馨舒适，方便患者及亲属住宿等。

一年来，“沧州小家”为103户异地大病困难家庭免费提供住宿。杨文峰还带领志愿者们为患者和亲属做了大量的心理疏导。

100个陌生人的拥抱 让他开口说话

56岁的刘月敏是“沧州小家”的管理员。自从加入后，她就全身心地投入到了“小家”的建设和各种志愿服务中。一年来，她付出了很多，也收获了很多。

14岁的王源（化名）是“小家”第一位入住的患者，来自河南安阳，患有白血病。在北京接受治疗时，他是北京同心圆慈善基金会的资助对象，也是杨文峰特别关注的一个孩子。去年11月，王源病情复发，情绪几近崩溃。杨文峰得知后，安排王源住到了“沧州小家”。

“孩子吃不下饭，身体瘦得皮包骨，头都抬不起来，也不愿意跟人交流。几次化疗后，孩子的头发已完全脱落。”刘月敏清楚地记得，看



“沧州小家”志愿者和患者们在一起。



▲走进医院开展关爱活动。

▲志愿者杨福智和患者亲切交流。

见王源的第一眼，他那绝望的眼神多么让人心疼。杨文峰给王源制定了康复计划：每天吃什么、晒多长时间太阳、运动多长时间、几点休息、几点做心理疏导……杨文峰的助理曾容、管理员刘月敏与志愿者们每天都会按照计划给王源做康复。通过9天有规律的生活调理、心理疏导等，王源竟能一口气走出几千米，还能骑单车。现在，王源已回到安阳，身体有了好转。为了庆祝“沧州小家”成立一周年，他专门录制了视频。视频中，王源一头乌黑的头发，精神状态良好，他衷心祝福“小家”越来越好。

22岁的大昌（化名）在“小家”住了34天。他是一名缄默症患者，刚上大学时，不小心从楼上摔了下来，从那时以后的4年里，再也没有开口说过话。父母带着他四处求医，一直没有效果。大昌来到“沧州小家”后，杨文峰专门邀请来电台主持人每天教他发音，还陪他一起跑步、坐过山车，刺激他发声。志愿者们还陪伴他寻求100个陌生人的拥抱，用这种方式鼓励他与别人交流互动。渐渐地，从会读一个字到一个词、一句话，到最后能读一篇文章、一本书，大昌终于回到了与人正常交流说话的状态。目前，大昌已经参加工作。他说，他是幸运的，在人生的这道坎儿上，他遇到了一群愿意帮他的人，给他的生活带来了更多温暖。

小婉（化名）是一名白血病患

者，患病8年，也是北京同心圆慈善基金会资助的大病患者。从北京某医院转到沧州中西医结合医院安宁疗护病房之前，小婉的身体状况极差。今年1月10日晚，小婉在家人的陪伴下来到沧州，入住了“沧州小家”。志愿者们每天都会到医院和她聊天，给予她更多关注和温暖，也会轮流跟她的父母交流，给他们减压。小婉来沧1个月，走完了22年的人生。那一天，正好是春节，刘月敏和几位志愿者没有回家过年。他们给小婉买来了漂亮的衣服，给她穿上；联系殡仪馆，安排车辆，布置灵堂，给了这个爱美的姑娘一个体面的告别仪式。

传递爱 患者及亲属也成志愿者

“小家”一周年活动现场，有两位姑娘一直眼含热泪。她们是刘晶晶和刘宁。

刘晶晶和刘宁都是尿毒症患者，家在县城，每周到沧州来做3次肾透析。一年前，得知“沧州小家”的善行后，她们来到“小家”寻求帮助。刘月敏了解她们的情况后，热情地帮她们办理了入住手续。一年来，“小家”已然成了她们的第二个家，刘月敏也成了她们最亲的大姐姐。她们感恩“小家”，也加入了志愿者队伍，爱与被爱在这个“小家”里聚集、流淌。

杜梅是一位来自新疆的特殊志愿者。她是一名乳腺癌转骨癌患者，治病期间，丈夫又不幸患肝癌去世。

“小家”给予了她太多帮助。如今，她也成了“小家”的一员。采访中，她非常感激：“‘小家’就是我的娘家，我一定把这份爱传下去，帮助更多人。”

一年来，19岁的杨福智是“小家”出勤率最高的志愿者，小小年纪已经是一名初级心理危机干预师。对于这些重症患者，他每天都要去探望两次，给他们按摩，手拉手跟他们聊天，给予他们最温暖的关怀。“小家”只要有人入住，他就过来买菜做饭、收拾家务，那份热情感染着身边的每一个人。

还有尚惠荣，时不时地给“小家”送来米面油等生活用品；70多岁的李玲，经常来为“小家”的患者及其亲属包饺子、蒸包子，还捐赠了一台净水机；李焕宝是一位中医，专治疑难杂症，来到“小家”的3个月里，每周都会教患者亲属和志愿者们调理身体的按摩手法，带领大家跳健身操；还有中医宋彦君，免费为患者看病、治病，力所能及地奉献自己的一份爱心。

北京同心圆慈善基金会秘书长仇序说，目前，北京同心圆慈善基金会已在全国20个城市建立起40多个“小家”。“沧州小家”以心理支持创新了救助模式，为我国社会救助服务提供了可行性的实践经验。他们希望带动更多爱心人士加入到志愿者队伍，建立起更多这样的“小家”，用人文关怀帮助更多困难人群走出困境。

狮城蓝天应急救援队：“危难时刻我们在”

杨静然

“新华桥附近，有位老人走失，需要救援……”看到手机里的通知，身在家中的杨业立刻放下手里的活，迅速收拾好装备赶往事发地。

在过去的4年里，杨业的生活几乎和紧急救援绑在了一起：溺水打捞、寻找走失老人、车辆救援……今年42岁的他，是狮城蓝天应急救援队队长，也是这支队伍的发起人。几年来，他们闻令而动，将隐患止于萌芽；夙夜奋战，为灾祸之中的人们伸出援手。

竭尽所能挽救生命

杨业是地道的沧州人，一直经营着自己的企业。早些年，他经常去探望孤寡老人，资助困难学生，参加爱心义卖，每当遇到需要帮助的人，他都会伸出援手。

后来，杨业发现，一个人的力量有限，要是能组织一支队伍，那么就能帮助更多的人了。了解到沧州红十字蓝天救援队的善行后，他深受感动。后来，他又看到汛期洪水肆虐乡村、地震摧毁房屋、人们无家可归……组建一支专业救援队的想法就更加强烈了。

2020年，杨业着手组建狮城蓝天应急救援队，学习专业救援知识、遴选志愿者、进行相关技能培训……其间，杨业和几名队友赴外地参加救援，积累了许多经验。

2023年6月，狮城蓝天应急救援队注册，并与市相关应急部门建立联动机制，加入政府的应急响应体系，成为一支能够配合政府应急救援的社会公益性民间救援队伍。

“在灾难面前，竭尽所能地挽救生命。”本着这样的宗旨，杨业和队友们展开了各项救援：溺水打捞、寻找走失老人、车辆救援……只要接到通知，队员们都会第一时间赶到事发现场。

让每一次援助精准有效

蓝天救援队是中国民间专业、独立的公益救援机构，在全国30多个省市设有分队。狮城蓝天应急救援队是其中之一。

相较于他们的无私与善良，更令人刮目相看的，是他们救援的专业能力。

“想要加入蓝天救援队，必须经过专业的培训和考试。”杨业说，在队成员均持有国家级应急救援员等高级证书。此外，部分队员还具备驾驶特殊车辆、船只、游艇等专业技能，为救援行动提供了有力保障。

时至今日，杨业的脑海中始终有个画面挥之不去。2008年汶川地震后，十多位农民带着干粮从四面八方赶来，但由于没有专业的设备和知识，只能焦急地站在废墟旁，眼看着救援队伍忙碌而束手无策。

这个画面深深地触动了杨业。他觉得，如果缺乏专业知识和技能，在灾难面前只能无奈等待。狮城蓝天应急救援队的成立，正是为了让每一次援助都能精准、有效地送达需要的人手中。

“我们不仅要有一颗善良的心，更要有专业的技能和装备，才能在关

键时刻发挥作用。”杨业常常对队友们说。在他的带领下，狮城蓝天应急救援队不断锤炼技能，提升应急反应能力，确保在每一次救援行动中都能迅速、准确地完成任务。

每逢周末，队员们都会在救援队队部集结，参与应急救援、船舶驾驶、绳索救援技术、搜救技术等训练。每当接到救援通知，杨业和队友们都会迅速集结，以最快的速度赶往现场。

这份专业与无私，也让狮城蓝天应急救援队赢得广泛的赞誉和尊重。如今，狮城蓝天应急救援队的志愿者已达600多人，拥有专业资格证书的队员有50多人。

收获梦想和感动

今年国庆节，一位从天津来沧州游玩的老人独自外出散步，迟迟未回酒店，家人心急如焚。得到消息后，狮城蓝天应急救援队的寻人小组便在网上发布了消息，寻人工作也随之展开，查看周边视频监控录像，分析老人行走路线，杨业和队员们沿途寻找，任何角落都不放过。

时间一分一秒地流逝，走失老人的家属心急如焚。队员们沿途找了一整天，终于在永济西路旁的一个街边游园内找到了走失的老人。老人家属得知后，激动得连连致谢。那一刻，杨业和队员们内心无比欣慰。

杨业常说：“能帮到别人，我心里也踏实。”这几年，他带领狮城蓝天应急救援队不知救了多少人，帮了大家多少忙。但在队员们心里，却觉得只是做了力所能及的事，让遇到困难的人有了依靠。

42岁的孙娟是狮城蓝天应急救援队的一员，也是队里为数不多的女队员。她不仅拥有丰富的救援知识，还考下了冲锋舟驾驶证。她说，父亲是一位退伍军人，参军卫国、守护人民是她儿时的梦想。因为种种原因，这个梦想没能实现。但她在狮城蓝天应急救援队，感受到了与军营相似的氛围——每一次救援都像是在完成一项重要的任务，守护一方平安，是一种使命。每当看到受助者感激的眼神，听到他们发自内心的感谢，孙娟都觉得自己所做的一切都是值得的。

38岁的马超也是狮城蓝天应急救援队的一员，他说：“穿上这身蓝色队服，对自己的要求也随之提高。”

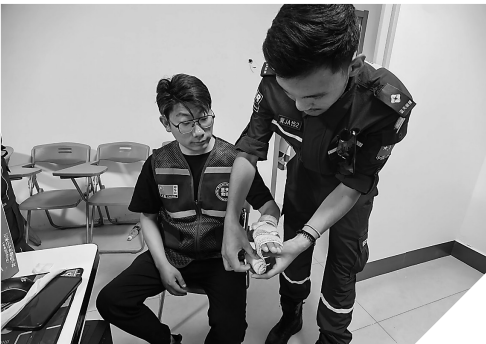
再好的救援，都不如做好事前预防。救援队深知防患于未然的重要性，他们联系学校、社区、企业，开展广泛的救援知识宣传。在中小校园，他们给孩子们讲解防溺水、火场逃生、山地救援、灾害躲避等方面的知识和技能，教孩子们避灾自救互救的方法，最大化减少伤害。

为了让更多年轻人拥有专业的救援知识和技能，狮城蓝天应急救援队成立了“大学生志愿服务队”；救援队还专门成立了一支“8人救援小组”……在守护百姓安全这条路上，杨业觉得，救援队要做的还有很多，他们会一直坚定地走下去。



▲狮城蓝天应急救援队队员拥有专业的救援知识和技能。

►救援时有受伤，队员们会相互包扎治疗。



移风易俗基层行

河间2300多名“公益红娘”助力婚俗改革

本报记者 杨金丽

12月1日，河间市“公益红娘”赵娟娟在网上晒出了经她介绍喜结连理的一对新人的照片。照片上，赵娟娟站在新郎张东宇、新娘王雨蒙中间，拉着他们的手，3个人笑容灿烂。赵娟娟还配上了这样的文字：“牵着你们的手，把你们送入人生的新阶段。在漫长的人生道路上，愿你们拥有幸福的生活！”

赵娟娟今年48岁，是国网河间市供电公司的职工。她是个热心肠，常利用业余时间为年轻人“牵

线搭桥”。21年来，经她介绍，共有80多对恋人走进了婚姻的殿堂。2019年，河间举办首届“5·20”集体婚礼，在年轻人中倡导“零彩礼”“低彩礼”。从那时起，赵娟娟就加入到宣传移风易俗、婚俗改革的队伍中。在为年轻人“牵线搭桥”的同时，她还引导青年树立婚事从简的婚观念。

此外，她还经常受邀为河间市、乡、村的“公益红娘”进行业务技能培训。“我经常和年轻人说，

彩礼和婚姻幸福没有关系，好日子是夫妻俩同心同德奋斗出来的。”赵娟娟说。

赵娟娟是河间市众多“公益红娘”中的一个缩影。近年来，河间市妇联创建“公益红娘”队伍，助力婚俗改革。据介绍，他们打造了“公益红娘”服务平台，为未婚青年牵线搭桥。目前，这一平台覆盖河间市、乡、村三级妇联组织，“公益红娘”数量多达2300余人。此外，他们还创办了线下“相亲角”，举办了5场

“幸福联线”婚恋交友公益活动。今年以来，他们共收集征婚信息3500多条，为260多对未婚青年成功搭建“鹊桥”。他们还组织开展了“公益红娘”业务培训。今年以来，河间市妇联开展婚恋新风宣传培训320多次，提升“公益红娘”的业务技能和综合素养。在“牵线搭桥”的同时，“公益红娘”们还负责调解婚恋矛盾。他们宣传了移风易俗、婚恋新风的意义，让“零彩礼”“低彩礼”的婚观念深入人心。