



传播文明健康 传递温暖大爱

养生知识讲座、老人集体生日会、志愿服务交流在翔安多个实践站举行

新时代文明实践进行时

主办单位:中共厦门市委文明办

近日,多场新时代文明实践活动在翔安举行,既有普及冬季健康养生知识的专场讲座,也有为老人举办的暖心集体生日会,还有志愿服务交流活动,反响十分热烈。

晨报记者 黄晶晶 陈佩珊 实习生 李雅莉

听养生知识 养成文明健康生活习惯

冬季养生对于预防冬季温病具有重要意义。23日上午,翔安区疾病预防控制中心健康教育科科长、中西医医师、精神科医师苏航走进翔安区内厝镇莲塘村新时代文明实践站,为社区中老年人普及冬季健康养生知识,提高辖区居民的健康意识和自我保健能力,倡导树立文明健康生活理念。

“不同体质的人要注意饮食个性化,比如胃酸分泌过多,常有烧心、吐酸水症状的人,可以吃碱性馒头、苏打饼干等减轻症状。”苏航以中医理论为指导,从冬季的气候特点出发,深入浅出地向社区居民讲解了冬季人体的自然运行规律,以及日常生活中如何培养合理的饮食习惯,倡导文明健康新风尚。“到了冬季,建议在阳光充足、避风的地方做一些轻松的运动,如慢走、跳广场舞、打太极拳等。”苏航用生动活泼的讲解,再配上熟悉、



塘村新时代文明实践站(黄晶晶摄)
老年人冬季文明与健康讲座走进莲塘村

亲切的闽南话,给居民针对性提出了冬季养生建议和常见病的预防常识,传递健康知识。

“我觉得讲座的内容很实用。”77岁的退休教师林华说道,苏航讲述的冬季养生内容涵盖了运动、饮食、起居等,几乎囊括了生活的方方面面,对老年人冬季养生大有裨益。而且医生全程用闽南话进行宣讲,让他们听得更加明白,也更容易理解。“身

体健康才是我们最大的财富,回家后我会把所学到的知识都运用到实际中。”

平时就对养生很感兴趣的居民朱丽春,通过此次收获颇丰。“苏医生讲得很好,尤其是关于吃和睡的内容,我们特别喜欢听。”朱丽春说,作为老年人,要改掉一些不良的生活习惯,平时也要多运动,她也会坚持每天散步,养成良好的生活习惯。



新时代文明实践站举行(陈佩珊摄)
志愿服务展示交流会在曾坂社区

面对面交流 分享好经验好做法

22日上午,翔安区多支志愿服务队代表相聚曾坂社区新时代文明实践站,面对面分享志愿服务好经验、好做法,共同探讨如何更好地通过社区新时代文明实践站平台服务社区居民。

活动现场,各队伍代表通过自我介绍、队伍介绍等增进相互之间的了解。记者注意到,常年来,这些志愿服务队立足自身专业特长,扎根翔安区各个角落,针对各个群体提供精准服务。例如,“民谣翔安志愿服务队”由专业艺术人才组成,坚持下乡开展公益演出,为家庭困难但有梦想的孩子送上免费课程;“鸿凤善行帮扶中心”汇聚社会爱心力量,志愿者们通过“每日捐”的形式汇集爱心款、爱心物资等,开展爱心助学活动;“92580就业我帮你志愿服务队”坚持走进社区,提供招聘信息等,服务失业人员;“舫山小学志愿服务队”发动1800多名家长参与文明交通引导,在核酸检测点做志愿服务等;“阳光志愿服务队”组织百人献血团队,在需要的时候集中献血;“92580幸福我帮您志愿服务队”坚持为单身青年男女提供交友平台,“月老”名声在外……各队伍代表分享了志愿服务活动组织、制度建设等方面的经验做法及遇到的问题、困惑等,大家集思广益、建言献策。

同时,围绕社区新时代文明实践站与志愿服务队之间的互动服务,社区代表也与志愿者们进行深入交流,互留联系方式。志愿者们还讲述了活动中的各种暖心故事,分享志愿服务中的

付出与收获。现场,翔安第二自然资源所综合科科长张继辉仔细倾听志愿者们讲述。他向记者表示,当年他在部队从事宣传工作,转业到地方后通过参与志愿服务、与志愿者交流等,感受到了厦门“志愿红”的强大力量。近几年,张继辉笔耕不辍讲好志愿服务故事,以写作的方式助力志愿服务发展。在他看来,志愿服务需要全社会共同出力,以点带面,形成强大合力,引领大家自愿参与。“我知道这里有志愿交流展示活动就过来了,也收集到了更多鲜活的志愿服务故事、素材。”张继辉说道。

过集体生日 弘扬爱老敬老传统美德

一岁一礼,承载着祝福;纸短情长,记录着温暖。23日下午,内厝镇许厝村新时代文明实践站开展了“感恩的心 感谢有你”主题活动,为许厝村当月过生日的61位老人举办了一场热闹非凡的集体生日会,让长者感受到社区大家庭的温暖和关怀。

伴随着生日歌,社区工作人员为老人们戴上生日皇冠、点燃生日蜡烛,切蛋糕。“大家围在一起过生日真的很开心!”活动当天是居民黄宝玉的66岁生日,她非常感谢社区工作人员精心准备的生日派对。

动听的电吹管独奏《今天是你的生日》、婉转的芗剧小调、欢快喜庆的《好日子》二胡独奏、合唱歌曲大串烧……活动现场,辖区内的老人们发挥“十八般武艺”,为“寿星们”准备了各式各样的节目,现场时不时响起阵阵掌声。“非常感谢社区准备的生日会,我也常参加,觉得很暖



老人集体生日会在许厝村举行(黄晶晶摄)

心。”76岁的黄米垫也是社区志愿者,谈起做志愿者的初衷,黄米垫表示老了也想发光发热,参加志愿服务既可以帮助别人,也能收获乐趣。“基本实践站的志愿活动我都会参加,多听多学才能紧跟时代的潮流。”

“我们每个月都会组织一场集体生日会,为当月过生日的老人庆生。”新时代文明实践站的工作人员石爱平说,举办

集体生日会的目的主要是想发扬中华民族传统美德,营造爱老、敬老、助老的良好社会风气,真正做到老有所乐、老有所养、老有所依。

据悉,许厝村新时代文明实践站成立了理论宣传、文化活动、移风易俗督导等志愿服务队,定期开展敬老送温暖、义务理发等活动,让许厝村厚植敬老爱老尊老的传统美德。

文明实践站(所)之歌

你和我来过
你听我诉说
在这有爱的站所
拥抱你和我
文明在传播
红旗飘扬过
在这有情的站所
走出你和我
我们是最美志愿者
文明实践站
温暖大家庭
不惧风雨
不怕艰辛
把爱的种子播撒到
城市每一个角落
迸发比日月更亮的光芒
文/张继辉