

实践活动多 居民收获丰

近日,厦门各区新时代文明实践站开展了形式多样的主题活动

新时代文明实践 进行时

主办单位:中共厦门市委文明办

闽南说唱答嘴鼓、好家风“修炼手册”、正确的中医进补法……近日,厦门市新时代文明实践系列活动持续开展,各区新时代文明实践站开展了形式多样的主题活动,丰富了广大居民的文化生活,让新思想新风尚更加深入人心。晨报记者 黄晶晶 李梓莹 实习生 邵镨 钟华真

金山社区:
张宁义带领居
民学习健康操。



海虹社区:社区居民上台分享邻里趣事。



阳台山社区:居民学习如何正确进补。



海兴社区:徐友群为社区的居民们带来了一堂好家风宣讲课程。

思明区阳台山社区新时代文明实践站

普及养生知识 守护居民健康

“盲目进补不可取,补药吃错,还不如不吃!”2月15日下午,厦门医学院附属第二医院中医科副主任医师郑亚丽走进阳台山社区新时代文明实践站,向居民普及中医养生知识,倡导科学、文明、健康的生活方式,帮助居民树立正确的养生观。

“进补关键看体质,有针对性地进补可以起到事半功倍的效果。”活动中,郑亚丽用通俗易懂的语言和接地气的比喻,从中医角度,向居民介绍了如何正确辨别自己的体质、不同体质该如何正确进补等知识,分享了一些养生窍门及进补的注意事项。郑亚丽还结合自己出诊时遇到的小故事,建议居民调理要找专业医生进行诊治辩证。

居民们也互相交流学习心得,分享自己的进补经验。“老师讲的内容通俗易懂,对我帮助非常大!”在活动现场不时低头记笔记的居民刘联芳表示,对于不常上网的老年人来说,一些养生知识平常只有专门挂号就医才会知道,如今在实践站里就能了解,“希望实践站可以多开展这样的活动。”73岁的社区居民张慧英是实践站的“常客”,常常参加实践站开展的各种活动,每次都有不少收获,此次活动也不例外。“从前对养生只是一知半解,虽经常进补,但却不清楚具体功效。”张慧英笑道,通过这次的,她清楚了自己的体质,以后会根据自身状况正确进补,必要时寻求医生的帮助。

湖里区金山社区新时代文明实践站

分享志愿故事 传承雷锋精神

“无偿献血助力生命,奉献爱心共创文明。”2月15日上午,厦门市第四届助人为乐道德模范、鹭岛老兵学雷锋志愿服务队队长张宁义走进金山社区新时代文明实践站,通过向居民分享自己和队员们的志愿故事,传承雷锋精神,引导大家积极参与无偿献血等志愿服务活动。

“大家知道献血小板与献全血的区别是什么吗?”当天活动一开始,张宁义向居民们介绍了献血流程和注意事项。随后,他结合自身献血和参加志愿服务活动的经历,以“退役不褪色,血脉永相连”为主题,为现场居民们讲授了一堂妙趣横生的文明知识课,引得居民掌声连连。活动的最后,为了倡导居民健康生活、积极参与健身活动,张宁义还传授给大家一套简单的“六部健康操”。

“听到张队长说,他坚持每半个月就去献一次血小板,我就觉得,这真是太不容易了。”和张宁义一样是退役军人的社区居民周雅丽被张宁义的志愿故事所感动,并表示只要有时间,她也会参与志愿服务活动。

“没想到还有这样一支志愿者队伍为大家默默奉献。”社区网格员柯扬表示,接下来,她会发挥自己社区宣讲员的作用,向更多居民讲述志愿者的故事,倡导更多人参与志愿服务活动,营造向善向上的社会风气。

海沧区海虹社区新时代文明实践站

答嘴鼓进社区 邻里欢乐相聚

2月10日上午,阴雨绵绵的天气,也挡不住居民前往海虹社区新时代文明实践站的步伐。当天,厦门市非物质文化遗产答嘴鼓传承人林志萍到实践站里开展答嘴鼓演出,仅用精心设计的闽南话台词和“夸张”的肢体动作,就让台下笑声不断,还带动居民邻里欢乐相聚。

活动伊始,林志萍就用亲切地道的闽南话,瞬间拉近了和居民的距离。介绍完答嘴鼓的由来,林志萍还邀请居民上台,分享邻里、家庭和谐的小故事。居民陈阿姨率先分享了自己的故事——刚退休时,陈阿姨常因不知道做什么而感到迷茫、空虚,在社区工作人员建议下,她加入了瑜伽班,逐渐找回生活的节奏,也交到了不少朋友。“感谢社区,住在这里真的很幸福!”陈阿姨笑道。随后,其他居民也纷纷上台分享邻里间的温情故事。

“人有时会不知道该做什么,那就多出去走走,把社区当成家,找社区工作人员唠唠家常。”林志萍鼓励居民不仅要“走出去”,还要多加沟通、学习。活动的最后,林志萍用有趣的闽南谚语与居民进行互动,现场笑声不断。“活动不仅有趣,还很有意义。”海虹社区志愿服务队队长陈金秀向记者表示,以后还有这种活动,她一定会参加。

据介绍,近年来,海虹社区新时代文明实践站积极开展各类活动,如唱红歌、家风家教宣讲、近邻守护活动等,不但满足了居民精神文化需求,还得到居民的一致好评。

海沧区海兴社区新时代文明实践站

重视家风建设 共树文明新风

“家风正,则民风淳;民风淳,则社风清。”2月14日下午,市妇联好家风宣讲团成员徐友群走进海兴社区新时代文明实践站,从家风建设方面,结合一个个生动有趣的故事,为居民们带来了一堂好家风宣讲课,共树社会文明新风。

“良好家风,能在潜移默化中影响人的价值观。”在徐友群看来,家风就是父母或祖辈提倡并能身体力行和言传身教,用以约束和规范家庭成员的风尚。他以自己实际生活中遇到的事情为例,倡导居民重视家风建设,自觉抵制陋习。

“我们希望孩子成为什么样的人,我们就先做什么样的人。”徐友群又结合自身经历,指导居民使用正确有效的方法引导孩子培养好习惯,传承好家风。徐友群表示,生活中,他主动以优秀传统文化陶冶孩子情操,坚持用文明行为引导孩子成长,包括以身作则,参与献血120余次,救助多名白血病患者。在他的影响下,儿子从小便热心于志愿服务。活动结束后,徐友群号召居民从一点一滴做起,让文明成为习惯,让志愿成为时尚。

谈及此次活动,68岁的居民陈润英竖起大拇指,还说道:“我也是一名志愿服务爱好者,经常为身边的居民提供服务。今后的生活中,我会向徐友群老师学习,坚持好习惯,真正做到弘扬好家风。”