



## 和通社区金秋老年乐园科学引导老年人参加文体活动 多彩活动守护老人身心健康



晨报记者 晋君

走进湖里街道和通社区金秋老年乐园就能感受到浓浓的文艺氛围,有人在多功能活动室内翩翩起舞,有人在合唱教室内引吭高歌,还有人在书法教室里挥毫泼墨……

和通社区金秋老年乐园是2017年厦门市老年基金会第一批挂牌的10个金秋老年乐园之一。一直以来,和通社区创新思路丰富老年人的活动内容,扩展金秋老年乐园活动覆盖面及活动空间,科学引导全社区老年人走出家门参加各种活动,乐享幸福晚年。

### 守护老人身心健康

据统计,截至今年3月,和通社区60周岁以上的常住老年人有1500多人,约占社区人口总数的15%。和通社

区党委书记、居委会主任张文杰表示:“服务好老年人是社区工作的重点,我们要考虑的是让老年人保持身心健康。”

66岁的李宝珠是和通社区老体协副主席,每周三下午,喜欢舞蹈的她都会组织社区老年人跳交谊舞。“我到湖里区老年大学西部分校学习,回来以后义务教大家,希望能够丰富左邻右舍的退休生活。”李宝珠说。最近,她还请社区居民、舞蹈老师谢时芳来教老年人跳牛仔舞。

### 不断扩展活动空间

和通社区金秋老年乐园不断扩展老年人的活动空间,2019年社区综合服务大楼内新增乒乓球室、舞蹈室、书画室、健身室、多功能活动室等。

和通社区芳华合唱团团长曾丽珍在湖里区老年大学



和通社区金秋老年乐园组织老年人参加各种兴趣小组。记者 晋君 摄

西部分校唱歌提高班学习。每周二、周四,合唱团里有近30名团员在这里活动。她说:“感谢社区和市老年基金会为我们提供这样一个活动平台。去年,社区还用市老年基金会提供的活动经费为我们添置了钢琴。”

和通社区金秋老年乐园组织动员社区辖内低龄健康老人,特别是有一技之长、有责任心、热心社区老年工作的老人加入志愿者队伍,在原有

的各兴趣小组基础上进一步建立各具特色的社区老年人活动队伍。

### 文体活动丰富多彩

目前,和通社区金秋老年乐园成立了八段锦兴趣小组、串珠手工小组、烘焙手工小组,以及和通社区阳光艺术团舞蹈队、民乐队、健身功气球队等兴趣活动小组,每年举办各类活动1000多场次,参与活动的老年人超8000人次。

### 和通社区 金秋老年乐园荣誉榜

- 2021年,舞蹈《献给母亲的歌》荣获第十一届厦门市老年文艺调演舞蹈类金奖;
- 2022年,和通社区荣获2022年福建省广场舞大赛最佳表演奖;
- 2022年,和通社区代表队参加2022年湖里区老年人28式健身功气球规定套路交流活动荣获团体金奖。

社区还积极组织老年人参加文体演出,扩大社区金秋老年乐园活动面;推荐优秀活动队伍参加上级组织的各类文艺活动和比赛;积极参与市老年基金会组织的金秋老年活动。

张文杰告诉记者,社区金秋老年乐园今年将开展“红色回忆——重温经典老电影”“银龄巧手——传统文化之中国结编制培训”等活动,积极推广适合老年人的活动项目。

## 15年,从禁毒“小白”到行家里手

### 江头街道园山社区志愿者林明雅用爱照亮戒毒人员“归途”

晨报记者 林逸君

毒品,令人谈之色变。对于吸毒人员,许多人唯恐避之不及。然而,在湖里区江头街道园山社区有这样一位居民,她参与禁毒工作15年,从一名禁毒“小白”逐渐成长为许多戒毒人员的知心朋友,用爱照亮迷途者的“归途”。她就是社区志愿者林明雅。

### 用心用爱赢得信任

中等身材、利落的短发,聊起天来让人没有距离感,仿佛是面对相识已久的长辈……初见林明雅,从容、亲切是她给记者的第一印象。

2008年,听说社区急缺志愿者,林明雅主动来到湖里区江头街道社区戒毒社区康复管理工作站帮忙,从此与社区禁毒帮教工作结缘,一干就

是15年。15年来,她和社区的“热心妈妈”、回归社会的戒毒人员及其家属、专业心理咨询师等,一同帮助戒毒人员摆脱毒瘾,回归社会。她用自己的爱心赢得戒毒人员的信任,与他们成为朋友。

戒毒人员小戴的父亲去世了,母亲遁入空门前把小戴托付给林明雅。每个月,林明雅从小戴的母亲那里领到生活费后,每天按时发放给小戴,管理他的一日三餐。“有时给他钱,有时直接带他去饭馆用餐。”林明雅说,久而久之,小戴待她如朋友和家人。

“还记得,有一次我拉着小戴去补交拖欠的水电费。我问他,为什么不找我拿钱缴费。小戴却说:‘小林阿姨,面对你,我无法开口要钱。’”林明雅说,那一刻她相信,只要用心用爱,就一定能够感化对



林明雅和戒毒人员交流沟通。

方,取得信任。

### 帮戒毒人员重拾信心

帮助戒毒人员摆脱毒瘾很重要,但更重要的是要帮助他们重拾信心,回归社会。

参加禁毒工作以来,林明雅不仅认真学习禁毒知识,还经常阅读各种书籍、资料,了解帮扶政策、相关法律法规等,让自己从一名禁毒“小白”

迅速成长为行家里手。

除了专业知识,林明雅认为,做好禁毒工作还需要一个前提——同理心。她以尊重、接纳的态度,耐心倾听每一名戒毒人员的需求,同时结合戒毒人员各自的情况,制定帮教方案,明确帮教措施,整合资源帮扶戒毒人员及其家庭。“不要把他们当作坏人,他们只是‘病’了。”林明雅说。

今年40多岁的小赵曾“五进五出”强戒所。林明雅不仅多次跟随小赵的母亲前往强戒所看望他,还时常写信与他交流,逐步打开了小赵的心扉。完成戒毒后,小赵想独自创业,但多次戒毒失败后,他难以获得家人的信任。林明雅得知这一消息后,分别向小赵和小赵的母亲了解具体情况,帮他们分析利弊。林明雅经过多次耐心细致地沟通,帮助小赵赢得了家人的支持和信任。如今,小赵家庭幸福、事业有成。

采访的最后,记者问林明雅,这些年来她一共帮助多少人摆脱毒瘾,回归社会。林明雅摆摆手说,这不是她一个人的功劳,而是整个社会共同努力的成果。况且,她和戒毒人员是朋友,这些都是她应该做的。