

凡人善举

谢佳乐：脱下军装换警服 不变的是一腔热血

本报记者 王 茜 文/图



谢佳乐献血留念。

14次无偿献血、5600毫升、一个成年人全身血量的1.2倍，这组数字属于永宁县公安局特警大队的“95后”队员谢佳乐。他脱下军装换上警服，变的是岗位，不变的

是刻在骨子里“退役不褪色”的担当。

2017年秋，谢佳乐退伍返乡，成为永宁县公安局一名特警队员，日常负责县城的巡逻执勤。当时，

他对献血的理解还很简单——“部队宣传过，知道能救人，但具体怎么救从没细想过。”

一次与同事的闲谈中，谢佳乐提起服役时曾想献血却因排队人多未果的遗憾。“要不咱俩去献血吧？”在他的提议下，他和同事利用休息时间，来到永宁县人民医院门口的献血车献血。挽起袖子的那一刻，谢佳乐没想到，从此竟开启了9年未间断的“生命接力”。

谢佳乐对献血的具体血量并无太多概念，只觉得这是力所能及的小事，是守护生命的本能。直到有一次献血时，护士翻看他的记录说：“你已经坚持9年了，共献了14次，献血量共5600毫升，比一个成年人的全身血量还多，大概能挽救十几个人的生命。”这句话，让谢佳乐对“担当”二字有了具象的理解。原来，自己一次次的挽袖，真能给绝望中的家庭带去希望的曙光。“瞬间觉得所有坚持都特别有意义。”他说。

在他心中，无偿献血从来不是一时冲动，而是融入血脉的责任与担当。加入特警队伍后，一次次急处突、一线护航、服务群众的经

历，让他更真切地体会到生命的珍贵与脆弱。“血液无法人工合成，每一袋热血都可能托起一个生命的希望。”谢佳乐始终秉持这份朴素初心，以平凡善举为重病患者架起生命桥梁。

一人行善，微光成炬；榜样引领，大爱同行。谢佳乐的暖心善举，点燃了身边人的公益热情。在他的带动下，多名特警队员主动挽起袖子加入无偿献血的队伍，让这支钢铁队伍多了几分温情的底色。

2018年，谢佳乐更是做出了一个勇敢的决定——捐献造血干细胞，用另一种方式为生命接力、为希望续航。起初，家人对他捐献造血干细胞的行为担忧不已。面对顾虑，谢佳乐耐心科普，用真诚与坚定打消了家人的疑虑。“造血干细胞和血液一样，都是能再生的，但患者的生命只有一次。只要配型成功，患者需要，我随时愿意捐献。”

9年坚守，谢佳乐用行动诠释着退役军人的忠诚、公安特警的担当，不仅温暖了一座城，更感召着更多人加入公益行列，用爱心传递希望，用奉献守护生命，让大爱之花绚烂绽放、生生不息。

银龄志愿者吴平：一本“爱心账本”记满邻里温情

本报记者 毕 竟

“小心烫，我给您端上桌。”6月22日中午，在金凤区宝湖社区老年食堂，68岁的吴平身着红马甲，穿梭在餐桌之间，为前来就餐的老人分餐盛菜。忙完手头工作，又坐下来陪独居老人闲话家常、排解孤单。退休多年来，吴平始终坚守在社区公益一线，身兼小区邻里互助社社长、家风家训馆志愿讲解员、社区义务监督员等多重身份，手中的“爱心账本”，不记个人财物收支，只记一件件帮扶邻里、服务社区的暖心点滴小事。这本普通的账本，是她数十年坚守善意、传递温暖的最好见证。

账本里最动人的一幕，发生在2017年。当时宝湖天下小区居民刘云海独自抚养10岁孩子，家庭本就拮据，一场车祸又让她重伤住院，高昂的治疗费用瞬间拖垮了整个家庭。吴平得知消息后立刻上门慰问，当场捐出500元，随

后又牵头在小区发起爱心募捐。她逐栋走访住户、在业主群发布求助信息，全程细致登记捐款、公示钱款明细，做到募捐全程公开透明，消除大家的顾虑。经她多方奔走呼吁，小区住户与沿街商户纷纷慷慨解囊，短短3天共筹得1.1万元善款，第一时间交到刘云海家人手中，补齐了急需的治疗费用，为抢救生命争取了宝贵时机。

“汇聚微光救人于危难”，是吴平不变的行善初心，而她的善意从未囿于社区一隅，还跨越地域界限，温暖着远方的困境人群。2016年，吴平浏览民政帮扶信息时了解到，原州区炭山乡一对夫妻因车祸双双离世，留下3名未成年子女，交由常年务农、体弱年迈的祖父母照料。但老人无稳定收入，难以承担孩子们的生活与求学开销。次日一早，吴平便联合社区工作人

员，自掏腰包采购米面油、换季衣物、学习文具等物资，驱车近4小时赶往炭山乡。

抵达帮扶家庭后，吴平坐在炕头宽慰悲痛的老人，仔细记下孩子的年龄、就学情况与生活所需，又拿出零食和绘本安抚孩子、疏导他们的负面情绪。临走前，她主动对接村“两委”干部与乡镇儿童督导员，建立长效联络渠道，持续跟进孩子们的帮扶需求。

这次慰问只是帮扶的开端。返程后，吴平依托社区互助社长期开展定向物资募捐，收集居民捐赠的衣物、教辅书籍，委托公益团队送给3个孩子；她时常致电村干部了解孩子们的近况，每到开学、寒暑假都会购置学习用品寄过去。她还发动社区志愿者和3个孩子线上结对陪伴，以长久持续的关怀，为他们筑牢温暖安稳的成长港湾。所有物资捐赠、线上陪伴、定

期回访的细节，吴平均逐条记录在“爱心账本”，时刻提醒自己帮扶不能半途而废。

为凝聚更多公益力量，让邻里善意蔚然成风，吴平牵头组建宝湖社区“邻里一家亲互助社”志愿服务队，聚焦辖区高龄、孤寡、行动不便的老人，常态化开展义剪、义诊、上门送餐、跑腿代办等便民助老服务。每次志愿服务活动的服务人数、帮扶对象、服务内容，吴平都会及时记入“爱心账本”。在她的示范带动下，越来越多的居民主动加入志愿队伍，邻里互助、崇德向善的氛围在社区深深扎根。

一本薄薄的“爱心账本”，记录着平凡善举，承载着脉脉温情。68岁的吴平以银发微光坚守公益初心，用日复一日的平凡坚守传递温暖，让善意与担当在社区久久传承、生生不息。

“爱心冰柜”的九年接力

夏日，四川成都市、攀枝花市、南充市等城市的工会驿站里，1259个“爱心冰柜”营业了。冰柜上贴着4个字——“免费取用”，里面装满冰镇矿泉水。外卖骑手、快递员、环卫工人、建筑工人……路过停下，免费取用。

这是一场持续9年的接力。2017年夏，成都市高升桥东路一家火锅店，店主赵春艳和丈夫黄明招呼门口歇脚的环卫工人进店喝茶，又搬出一张小木桌放到店外，摆上几瓶矿泉水，立了块手写牌子：“出门在外，如果渴了，就来拿一瓶，免费。”从此，一放数年。

2022年夏，夫妻俩把冰柜搬到门口，塞满冰镇矿泉水。而后水不但没少，反而越堆越多。查看监控，有年轻人喝完水离开后，不久又抱回一整箱，有女士取水后往旁边的盒里塞了50元……那段视频在网上收获了数十万点赞。

2023年7月，“爱心冰柜”公益活动在四川推开，“爱心冰柜”从成都街头铺向全省。今年，点位增至1259个，首批200万瓶矿泉水全部到位，还建立了动态补货机制。户外工作者用手机搜索“爱心冰柜地图”，最近的补给站一目了然。

从1到1259，冰柜不大，却装着一座城市的善意。

（据《人民日报》）

循烈士足迹 为生命护航 “军桥心跳行动”志愿服务队一年开展讲座200多场

2025年6月，第二十七批援坦桑尼亚中国医疗队队长张军桥因营救当地落水民众不幸牺牲。为纪念张军桥烈士，近日，山东第二医科大学发起“循军桥足迹 为生命护航”主题急救科普志愿服务行动，活动在多地展开。

山东第二医科大学将张军桥生前创建的“心跳行动”志愿服务队命名为“军桥心跳行动”志愿服务队。服务队重点围绕心肺复苏、自动体外除颤器(AED)使用等院前急救知识技能开展普及培训，自去年6月以来，陆续开展各类培训讲座200多场，服务群众1.4万余人。

家风传大爱 薪火助学子 母女连续20余年捐赠爱心助学款

近日，浙江省丽水市遂昌县退休干部傅准建走进遂昌县老干部服务中心，现场递交两份助学善款，一份为她的母亲傅亚芹捐赠，一份为本人捐赠。她以一次暖心的捐助行动，延续着坚持二十余载的公益之路。

多年来，傅亚芹深耕红领助学公益事业，常年牵挂、帮扶困境学

家风传大爱 薪火助学子 母女连续20余年捐赠爱心助学款

母亲脚步并肩行善，两代人用最质朴的坚持，书写了平凡家庭的大爱与担当。

傅亚芹的助学初心，源于深耕教育多年的赤诚。身为人民教师，她见过太多学子求学的不易，也始终坚信教育能够改变命运。20世纪80年代起，她便积极开展红色教育，带领学生传承红色基因，更始终心怀悲悯、体恤弱者，主动帮扶身边

家风传大爱 薪火助学子 母女连续20余年捐赠爱心助学款

困难学生。2000年退休后，她初心不改，主动加入关工委、巾帼志愿等公益队伍，投身青少年关爱事业。

母亲数十年行善助学、默默奉献的模样，深深烙印在女儿的成长岁月里。如今，傅准建已主动接过母亲的爱心接力棒，多年来始终与母亲并肩相伴，坚守红领助学之路。

（据《浙江老年报》）

“星妈”港湾项目获评 中卫市志愿服务大赛一等奖

本报讯（记者 束 蓉）近日，中卫市残疾人康复中心打造的“‘星妈’港湾——残疾儿童家长关怀志愿服务项目”，荣获中卫市“学雷锋·红石榴志愿服务我先行”志愿服务项目机关单位组一等奖。该项目聚焦残疾儿童家长群体，补齐传统助残服务短板，创新特殊家庭关爱模式，得到市级赛事的充分肯定。

高强度照护、漫长未知的康复周期、专业康复知识匮乏、情绪倾诉渠道缺失，是压在众多残疾儿童家长身上的重担。这群被称作“星妈”的特殊儿童母亲，常年周旋于康复训练、日常照料与经济压力之间，独自消解焦虑与孤独，长期承受巨大身心压力，是以往助残服务中容易被忽视的群体。

沙坡头区居民李华是一名孤独症儿童的母亲，为全身心陪伴孩子开展康复训练，她辞去工作专职陪护。日复一日的枯燥训练、孩子反复无常的情绪、难以突破的康复瓶颈，加之无处排解的负面情绪，让她逐渐变得敏感易怒、长期失眠，深陷心理内耗，亲子关系和家庭关系一度濒临破裂，也是辖区特殊儿童家庭的普遍缩影。

立足特殊家庭的现实痛点，中

卫市残疾人康复中心转变服务理念，打破传统助残仅帮扶残障儿童的单一模式，将服务触角延伸至幕后默默付出的家长，落地“星妈”港湾专项志愿服务项目。该中心整合心理咨询师、康复专家、志愿者、优秀家长代表等多方公益力量，搭建一站式多元化关怀平台，精准对接家长需求，定制个性化暖心帮扶服务。

项目常态化开展“一对一”心理疏导、情绪减压沙龙、家庭康复技能课堂、互助茶话会、户外疗愈团建等特色活动，从心理纾压、技能提升、社交拓展多维度赋能家长。专业的康复培训帮助家长掌握科学陪护技巧，有效缓解家长的身心焦虑。

截至目前，该项目已惠及辖区百余户残疾儿童家庭，帮助数十名家长走出情绪低谷，搭建起互助共进、抱团取暖的暖心社群，真正实现“治愈家长、赋能家庭、助力孩子”的双向赋能。

中卫市残疾人康复中心相关负责人表示，将以此次获奖为契机，持续深耕助残服务赛道，不断优化项目内容、丰富服务形式、延伸服务触角，全力打造专业化、精细化、常态化的优质助残志愿服务品牌。



6月23日，灵武市妇联联动灵武市善乐家照护服务中心开展“心暖意·静愈心灵”心理辅导公益服务，为困难妇女上门提供“一对一”心理陪伴。此次活动整合专业心理服务资源，以爱心守护妇女身心健康。

本报记者 毕 竟 摄

西夏区八一社区： 公益摄影铭记军人荣耀

本报讯（记者 韩瑞利）近日，西夏区怀远路街道八一社区联合公益摄影团队，开展“戎装唤初心·兵心铸军魂”公益摄影活动，用镜头捕捉老兵风采，用光影铭记荣耀印记。

活动前期，八一社区工作人员和志愿者们提前走访摸排，逐一登记辖区退役老兵信息，耐心讲解活动内容，贴心询问拍摄需求，主动对接行动不便的高龄老兵，敲定拍摄计划。同时，提前布置拍摄场地、细致做好各项筹备工作，确保公益摄影活动有序开展、温暖落地。

活动现场，红色背景板格外醒目，处处彰显着尊崇与敬意。摄影师耐心细致地协助退役老兵梳理头发、调整着装，确保他们以饱满的精神状态投入拍摄。“社区举办

的活动让我心里特别温暖，这份关怀我将永远记在心里。”退役老兵郑学义说。

近年来，八一社区以“八方合力·一心筑家”党建品牌为引领，培育“红星闪闪”老兵志愿服务队和“拥军妈妈”志愿服务队，常态化走进军营开展各类活动，成为双拥工作的重要力量。积极建成崇军食堂，现退役军人凭相关证件可享受九折优惠，高龄军属还能享受送餐上门服务，用“一餐热饭”传递家的温暖。此外，社区深挖社会资源，吸纳9家优质商户组建“崇军联盟”，涵盖购物、餐饮、健身等多个领域，构建起“15分钟崇军服务圈”，让军人军属随时随地感受到尊崇与便利。

劳模机场施救 挽回旅客生命

近日，哈尔滨太平国际机场候机大厅，一名老年旅客突发疾病，家属慌忙无助、束手无策。危急关头，参加山东省青岛市总工会劳模疗休养活动后返程的青岛市劳动模范、青岛市市立医院护理顾问兼护理部病房管理科负责人位兰玲挺身而出、果断施救，以扎实过硬的急救本领与救死扶伤的医者本能，为老人赢得救治机会。

当日，等候登机的位兰玲听闻广播有位旅客急需帮助，立即起身前往。只见一位六七十岁的老人全身瘫软地坐着，面色如土、呼之不应。经查，老人颈动脉消失，呈休克状态。

没有片刻犹豫，位兰玲当即高声指挥家属配合，快速有序地将老人平稳转移至安全区域。随后跪地俯身，争分夺秒地为老人实施标准化心肺复苏。

在不间断的全力施救下，老人原本惨白的面容渐渐泛起血色，微

弱的生命迹象逐步恢复。

120救护车抵达后，经心电图检测，老人确诊心梗、室颤、严重心律失常，病情依旧凶险，随时可能再次骤停、危及生命。位兰玲凭借专业素养，快速精准地向医护人员交代病情，并协助开展紧急救治，先后配合完成两次电除颤、药物推注等抢救措施，并全程实施持续不间断心肺复苏，全力稳住患者生命体征。直至120救护车载着患者疾驰而去，她才长舒一口气。这时，她乘坐的航班已经开始登机。

位兰玲从事护理工作40余年，曾任青岛市市立医院东院急诊科总护士长，参与抢救危重病人8万余人，专业功底扎实、急救经验丰富，曾获“中国好护士”等近20项市级以上表彰奖励。

此次机场施救，并不是位兰玲第一次助人。此前，她曾在开会返程的列车上，紧急施救突发疾病的乘客。

（据《工人日报》）