

帮你“疫”下心放“晴”

——记天津心理援助志愿者团队的年轻人

疫情期间,天津一批青年志愿者们行动起来,成为人们的心灵“守护者”,用心理援助志愿服务拂去疫情阴霾、纾解负面情绪,帮求助者找回心“晴”。

为了满足疫情期间民众对于心理服务的需求,1月下旬,天津大学心理健康教育中心第一时间组建了心理援助志愿者团队,为各地在校师生及社会人士提供心理援助服务。

“这支队伍中,约九成志愿者是青年,有心理咨询师、精神科医生,也有心理学专业的研究生。”天津大学心理健康教育中心副主任、志愿者团队负责人安利说。

“90后”新手妈妈杜夏阳是天津大学心理健康教育中心兼职心理咨询师,也是志愿者团队中的一员。三

个月来,杜夏阳的“日程表”排得满满当当。她一边照顾自己刚满1岁的孩子,一边抽出时间提供心理援助服务,常常一忙就是十几个小时。

为提升自己在突发公共卫生事件中的心理援助能力,杜夏阳每晚从网上培训课程中汲取营养、学习技巧;对视频连线的心理辅导方式感到陌生,她就不断改善援助方案,拉近与求助者间的距离。

“疫情期间的心理问题特别值得关注,学生们在学业安排、职业规划、恋爱关系等方面都容易产生困惑。我一直非常渴望自己能做点什么,帮助他们缓解疫情带来的焦虑感。”杜夏阳说。

“高中时我成绩很好,但这段时间网课学习却完全跟不上进度,甚

至有很强的厌学情绪。”“云开学”一段时间后,杜夏阳收到一位大一学生发来的心理求助信息。

通过视频连线,杜夏阳与这位学生取得了联系,并从朋友的角度倾听他的心声。在全面了解学生的基本情况、建立稳定咨询关系的基础上,杜夏阳逐渐推进对话的内容与深度,抽丝剥茧地帮助他找到厌学情绪的来源,并为他开出了“心理药方”。经过多次疏导,这位学生的心理状况逐渐稳定。

“心理辅导结束时,这位学生对我说,被人理解的感觉真好。”杜夏阳说。

今年23岁的天津大学心理学硕士生张强,也是志愿者团队中的一员。他所在的预约组是团队的“前哨”,也

是求助者进入心理辅导环节前的“第一扇门”。从了解求助者个人意愿和咨询需求,到帮助他们匹配合适的心理咨询师,再到安排时间与咨询方式,每一步,张强都要耐心又细心。

参加视频培训、制定工作流程、运营团队预约QQ号、与有需求的求助者提前进行线上沟通……三个月来,张强虽然一直“宅”在家,生活却忙碌而充实。

“能够和团队一起,全身心投入到工作中,帮助有需要的求助者,我感到非常自豪。”张强说。

截至4月30日,这支志愿者团队共接受心理服务预约852人次,为求助者进行网络心理辅导906人次,接待热线求助者92人次,回复邮件咨询46人次。

“每次听到求助者说自己的焦虑情绪有所缓解时,我都感到非常欣慰,觉得自己的付出是值得的。”天津大学心理健康教育中心教师谭婷婷说。

在疫情面前,这支冲劲十足的队伍没有停下脚步。目前,他们正在不断探索微课、网络讲座、网络团体辅导等多样化心理援助服务的途径,为更多人提供心理支持。

这段特别的经历,也让杜夏阳坚定了考取应用心理学专业博士、继续深造的想法。“公众的心理健康,需要强大的专业心理服务队伍去守护。未来我会用自己的知识和经验,去帮助更多有需要的人,让他们的内心充满阳光。”

(新华社 白佳丽 刘惟真)

乌蒙山深处绽放的志愿者之花

前几天,王毓没有“享受”假期,她工作的深度贫困县贵州省赫章县将于6月30日实现脱贫摘帽。作为一名大学生西部计划志愿者,已在当地志愿服务快3年的她一直努力配合基层干部开展脱贫攻坚。

连日来,顶着太阳走村串户,让王毓又晒黑了不少,但谈起不“休”战的扶贫生活,这个常被妈妈调侃为“小黑妹”的“90后”深知晒黑背后的战贫意义。

“决胜脱贫攻坚不到两个月了,要交出让群众满意的‘成绩单’,大家都在抓紧干。”王毓说,在这个关键时期,要全力当好扶贫“助手”。

2017年从贵州职业技术学院毕业至今,王毓在赫章县平山镇跟着扶贫干部包保了多户贫困群众。清塘村的张婷一家,就是王毓主要帮扶的贫困户。

5月2日,得知今年即将中职毕业的张婷找工作比较迷茫,王毓一早便去开导她,并建议“要不你先报名参加镇里的团务工作,毕业后边工作边考试”。听了王毓建议,张婷似乎找到了方向。

“她家4兄妹上学,仅靠父亲打零工维持生活。张婷毕业就能工作,对全家脱贫很有帮助。”王毓说,扶贫不仅是帮贫困户修路、建房,他们生活中的问题也需要关注。

离开张婷家,王毓顶着烈日走了30多分钟山路来到90多岁的傅大爷家。由于经常看望两位老人,他们见面时很亲切。“身体还好吗?”“最近生活有啥困难没?”……

“比起很多人,这俩‘90后’生活更自强,还自己种菜,如今有政策保障,他们生活、看病基本不愁。”王毓笑着说。

今年初,在王毓工作的镇团委号召下,全镇不少大学生纷纷加入战疫战贫的志愿服务队伍,1999年出生的周亚就在其中。

现就读于贵州民族大学人文科技学院大二的周亚,受疫情影响至今仍未开学,但她却在这个漫长“寒假”里志愿服务家乡。从2月14日参与志愿服务以来,她和不少小伙伴一直坚持守在战疫战贫前线。

“过年期间,很多人从省外返乡过年,村里疫情防控压力陡然增加。”周亚说,当时很多村民自我防护意识不强,对他们进行疫情宣传特别重要。

疫情最严重时,被誉为赫章县“东大门”的平山镇设有18个卡点,除了镇、村党员干部外,全镇有154名大学生志愿参与抗疫。他们以自己的村为“据点”,就地就近开展疫情防控宣传。

那段时间,周亚和小伙伴有时走村串户宣传防疫知识,有时与党员干部一起值守卡点,有时又帮助运送生活物资……哪里需要,他们就到哪里。

疫情好转后,她又与20名大学生参与镇里开展的“大学生手拉手志愿服务活动”,主要帮助贫困学生学习,大学专业学习画画的周亚在村里教孩子们画画。

“这段时间,村里有些家长外出务工,孩子在家上网课没人辅导,我们要么QQ线上教,要么到家里指导。”周亚说,志愿服务有时候很累,但看到被帮扶对象脸上的笑容时,感觉一切付出都值得。

鲜花盛开的5月是一年中最美的季节,但在不少人眼中,这些在贫困山区志愿服务的大学生更是一道美丽的风景。笔者从贵州省西部计划项目办获悉,从2003年至2019年,全国共有6万余名大学生到贵州开展志愿服务,将青春之花绽放在祖国最需要的地方。

(新华社 骆飞)



5月8日上午,安徽省休宁县横江社区联合睿泽社工发展中心开展了“芳华岁月·定格幸福瞬间”活动,招募志愿者为辖区内11户计生特扶家庭拍摄集体婚纱照,表达党和政府的关心关爱。图为活动现场。汪美丽 郑继红 摄

福建宁德出台志愿服务激励制度

本报讯(赵巧红)近日,福建省宁德市出台了《宁德市志愿服务褒奖激励制度(暂行)》(以下简称《激励制度》),进一步调动和鼓励广大志愿者积极参与志愿服务活动,实现志愿服务制度化、常态化、大众化、项目化,逐步向社区型、专业型、管理型志愿服务发展。

据了解,《激励制度》共包含3个方面15条,鼓励社会有关部门、企事业单位对优秀志愿者在教育服务、就业创业服务、社会保障及金融服务、文化生活服务、评先评优等方面给予优惠优待。

在教育服务方面,要求青少年校外

教育活动场所、青少年宫在同等待条件下面向四星、五星级志愿者子女,提供优先入学和参加活动便利。

在就业创业服务方面,《激励制度》提出,为符合补贴规定的四星、五星级志愿者提供免费职业培训,优先安排各类培训。优先向三星级及以上志愿者提供公共就业服务,以及金融扶持、孵化器入驻等创业服务;鼓励相关单位招考、遴选公务员或招聘事业单位工作人员时,在同等待条件下对五星级志愿者予以优先考虑。

在社会保障及金融服务方面,《激励制度》提出,对扶贫办认定的

家庭困难的三星级及以上志愿者给予必要的补贴,对在偏远地区开展志愿服务的守信志愿者发放特殊津贴。在四星、五星级志愿者本人或为其直系亲属申办入住公办养老机构时提供便利,同等条件下给予优先入住。四星、五星级志愿者是困难人员的作为优先救助对象,依政策纳入低保等社会救助。在志愿服务过程中受伤致残或死亡的依政策给予生活补助、抚恤和善后等服务。对符合落户政策条件的三星级及以上志愿者提供便利。志愿服务时长记入市级信用信息共享平台,为三星级及以上志愿者

提高贷款额度。

在文化生活服务方面,鼓励公共文化体育设施和公园、景区等场所,给予三星级及以上志愿者免票游览或票价优惠等便利服务。鼓励市公交公司分别为四星、五星级志愿者提供免费或优惠公交卡。每年为五星级志愿者提供一次免费健康体检。鼓励和组织全市商业机构参与建立爱心联盟,常年给予星级志愿者让利优惠。

在评先评优方面,要求有关单位应把开展志愿服务情况纳入相关评先评优内容,对积极参与志愿服务的组织和个人予以优先考虑。

星火成炬 光照瑶乡

——记西部计划都安瑶族自治县服务队全体志愿者

廖志荣

“到人民中去,到时代新天地去,让理想信念在创业奋斗中升华,让青春在创新创造中闪光。”一年前,一群即将走出学校的大学生响应国家号召,怀揣着建设西部的壮志豪情,从北京、山西、辽宁等11个省、市来到“石山王国”广西都安瑶族自治县,用火热的青春书写别样的人生。从此,他们多了一个光荣的身份——西部计划志愿者。

“我要报名!”在成为西部计划志愿者前,来自安徽省的谢程坤被一张海报所吸引,取得母校保研资格的她做出了令人出乎意料的选择,投身到西部计划志愿者队伍中。远离家乡,身处条件艰苦的环境,谢程坤也免不了会掉眼泪,但是她适应能力比较强,很快就进入了角色。

不在学校的“三尺讲堂”,家中的书桌也是传授知识的阵地。新冠

肺炎疫情期

一道坚守阵地,筑起群防群控的铜墙铁壁。

星火成炬,驱散了疫情笼罩的阴霾,照亮了共克时艰的信心。进入5月,随着国内疫情逐步得到控制,在瑶山山间地头干农活的村民摘下口罩逐渐恢复正常生活,但战疫尚未结束,醒目的“志愿红”依然跃动在瑶乡的各个角落。

“这里就是我们的‘第二故乡’,我们应该多尽一份力。”西部计划都安瑶族自治县服务队队长章磊告诉笔者,近一年来,志愿者们在完成基本工作和教学任务的同时,还在乡村参与扶贫工作。

“都安瑶族自治县目前还有65个行政村未脱贫摘帽,脱贫攻坚任务艰巨。为了不拖后腿,我们承载着不小压力,工作人员‘五加二’‘白加黑’连轴转是家常便饭。”面对高强度的脱贫攻坚工作,服务于

都安瑶族自治县保安乡精准脱贫攻坚指挥部的志愿者陆丽珊表示:“小康路上一个都不能掉队!让乡亲们过上全面小康生活,我们责无旁贷!”

据悉,自2003年实施西部计划以来,共有来自北京、上海、山东等30个省市的13524名志愿者服务广西。2019—2020年度1075名西部计划志愿者分布在全区54个贫困县,开展为期1—3年的基础教育、服务三农等5个专项服务,他们成为促进广西经济社会发展的一支生力军。

“‘奉献、友爱、互助、进步’的志愿精神,已成为越来越多新时代中国青年的价值选择。”共青团广西区委负责人表示,希望越来越多的青年人到基层和人民中去建功立业,让青春之花绽放在祖国最需要的地方。

四川益路同行慈善服务中心开展“成长益+1”活动

本报讯(记者 胡桂芳)为了丰富孩子们的社会生活经验,让孩子们多了解课堂以外的知识,加强劳动教育,5月10日,四川益路同行慈善服务中心开展了“成长益+1”活动,志愿者们陪伴长期帮扶的13名特殊家庭的儿童,前往西部龙家私城,实地观摩疫情后工人们的复工复产情况。

在观摩现场,西部龙家私城负责人带领孩子们进入厂区,依次介绍不同工作岗位的人员所做的工作。从切割、黏合到洗型、打磨、喷漆、包装再到出厂销售,让孩子们对整个家具的制作流程,有了具体的了解。孩子们在近距离观摩家具的生产流水线后表示,他们充分感受到了生产人员的辛苦付出和劳动技术的重要性,同时也丰富了实践经历,对劳动也有了比较深刻的认识。

“友善公益·成就繁华”公益联盟成立

本报讯(记者 漆世平)由四川省成都市成华区群团枢纽工程指挥部主办,区红十字会承办的成华区2020年世界红十字日暨“友善公益·成就繁华”公益联盟成立活动日前举行。

活动表彰了成华区2019年度暨新冠肺炎疫情防控期间大力支持红十字事业的捐赠人、新加坡鹏瑞利置地集团等25个单位及郭韵灯等24名个人获奖;表彰了成华区2019年度暨新冠肺炎疫情防控期间优秀红十字志愿者、志愿组织,24个志愿服务组织和董林英等48名志愿者获奖。与此同时,活动为核工业四一六医院红十字志愿者服务队、成都市出租汽车红十字志愿者服务队、锦绣社区红十字志愿者服务队3支新成立的红十字志愿服务队授旗。

据了解,活动创新成立了“友善公益·成就繁华”公益联盟,由成华区7个群团部门、6家组织和企业共同发起,发布成都退役军人关爱援助项目、“天使之眼”儿童青少年视力防控项目、“你是我的眼”贫困角膜盲症者救助项目、“家玛花开”贫困生救助项目、“红蜂计划”助力脱贫攻坚项目在内的首批5个公益项目。

广州市从化区推出“如愿义仓”志愿服务品牌

本报讯(朱伟良)近日,广东省广州市从化区民政局举办了“如愿行动”众扶互助平台首批志愿服务企业合作协议签订暨“如愿义仓”授牌仪式,从化区率先推出“志愿服务企业”和“如愿义仓”品牌。

“如愿行动”众扶互助平台自4月21日正式推出后,备受社会关注。截至5月6日12时,平台共发布微心愿66个,其中38个微心愿已被成功认领,起到了精准帮扶困难群众的积极作用。在从化区民政局的指导下,从化区慈善会、区志愿者协会对平台进行了优化升级——开通“如愿行动”平台企业志愿服务渠道,并推出“如愿义仓”项目,更好地将企业公益慈善和志愿服务直达有需要的困难群众。

据了解,这是从化区在全国率先推出“志愿服务企业”和“如愿义仓”品牌,旨在拓宽企业行善渠道。困难群众在“如愿行动”平台发布的“微心愿”,涉及到日常所需物品将由志愿服务企业以捐赠认领或低偿(零利润)支持方式对接,推动合作的志愿服务企业成为“如愿行动”众扶互助平台的“如愿义仓”——公益仓库(慈善超市),更好更快地精准实现困难群体的“微心愿”。

此次共有6家从化本土爱心企业成为首批与“如愿行动”众扶互助平台建立合作关系志愿服务企业。“志愿服务企业的爱心奉献精神,为全区新时代文明实践注入了新力量、新方法、新探索。”从化区志愿者协会负责人表示,“如愿义仓”将企业与志愿公益有机融合,让“如愿行动”众扶互助平台有着足够的“心愿仓储”,可以更好、更快、更精准地实现困难群体的“微心愿”。

从化区民政局负责人表示,“如愿行动”平台是从化区民政局重点打造的“互联网+慈善+志愿+N”众扶互助平台,力求开放精准高效帮助困难群众实现“微心愿”,平台不仅汇聚了新时代文明实践志愿服务正能量,也开拓了公益慈善、志愿服务新路径。