

义务照顾邻居谱写大爱

老夫妻获邻里盛赞

上午十点半,忻惠芬守在弄堂口,等候天平街道助餐员送来午餐。两份餐盒,荤素搭配,小心捧在手里。这两盒助老餐不是忻惠芬自己订的,是给楼上邻居、有精神残疾、生活不能自理的小齐(化名)送的。

独居的小齐有精神残疾,生活不能自理,父母双亲去世后,就靠单身的哥哥抚养照料。“他们从来不下楼用煤气,要么买点吃的,要么用电磁炉简单烧一点”,忻惠芬表示,兄弟俩不跟旁人打交

道,也没有亲戚朋友来往,意想不到的是 2022 年 7 月,哥哥在家中意外去世,小齐从此成了无依无靠的人。

生活无法完全自理的他往后怎么办?有没有亲戚可以担当起监护职责?在主持料理完小齐哥哥后事之后,息村居民区党总支书记徐惠丽和居委干部就隔三差五地来看他,一方面关心他的生活起居;另一方面也希望从只言片语中找到可能的监护人线索。

而这栋两户人家的老屋里,和小齐楼上楼下的忻惠芬夫妇就此成了小齐的守护者。“他平常从来不找我们,那次哥哥出事,他才来敲我们家门,我赶紧上去看,替他报了警;他一个人以后生活怎么办,真的蛮可怜的。”忻惠芬夫妇心疼命运多舛的小齐,即便自己身体并不好,二老还是想着能帮一把就帮一把。

街道给小齐安排的护理员每天一早来,负责洗晒整理;忻惠芬则每天关心照顾

着他的冷暖;家门口的弄堂既深且窄,送餐车不方便进来,忻惠芬就守候在弄堂口等餐车来,不管刮风下雨,一天不落,将热乎乎的饭菜第一时间送到小齐手中。“一盒中饭,一盒晚饭,每天他会出门扔一次垃圾,他回来我们才放心;他不会照顾自己,只好当他是我们自己小孩来照顾了。”忻惠芬说。

忻惠芬夫妇不辞辛劳、不计回报的邻里守望,感动着居委干部,居民们都为她们竖起大拇指。小齐在忻惠芬夫妇的照顾下,日子过得安稳,有时他不经意间说出的一声“谢谢”,让忻阿婆夫妇倍感满足。“我一直都觉得这么做是应该的,远亲不如近邻,能做邻居就是一种缘分,我没有想过获得什么回报。”忻惠芬说得如此平常,那份慈悲和质朴的爱藏在老人的心里。

(来源:区委宣传部 文明办)

熟悉的《运动员进行曲》在蒲汇塘(宜山路至桂林路段)右岸响起,一场迷你运动会日前拉开帷幕,吸引了不少散步休闲的市民参与进来。

这是一场为志愿者与水务工作人员举办的迷你运动会。参赛的不仅有田林街道“啄木鸟”护河志愿者,还有徐汇区水务管理中心和汇胜水利的工作人员,共计 7 支队伍 35 名参赛者。考虑到志愿者们年龄和场地特点,这场运动会安排的项目十分亲民,包括跳绳、运乒乓球 & 河道拼图、夹弹珠 & 科普知识竞赛、沙坑寻宝等。

蒲汇塘(宜山路至桂林路段)右岸全长 1088 米,岸线提升工程于今年年初完成并正式开放。这段绿地不仅延续了亲水平台、健身步道等蒲汇塘滨河岸线提升的“标配”,还新设了儿童乐园、海绵城市科普示范点等新空间,成为集观赏、运动、休憩等功能于一体的滨水绿廊。随着蒲汇塘右岸的贯通开放,志愿者们也自发行动起来,每日三次轮班维护河道和绿地的环境。

根据千鹤第六居民区党总支书记顾卓宏介绍,“啄木鸟”原是居民区的自治品牌,2015 年就在街道支持下成立了,主要负责社区安全治理和服务。“水岸贯通之后,大家都很珍惜来之不易的好环境。现在每次巡视四个小区和河道都要花费 2

蒲汇塘是大家的

滨水绿地迷你运动会点燃全民热情

记者 王旭 陆海捷



个小时,6000 多步,但大家从来都是风雨无阻。”目前,“啄木鸟”护河志愿者已经有三十多名,覆盖了各个年龄段。

除了“啄木鸟”护河志愿者服务队,一起参与活动的河颜悦色先锋队、汇胜水利先锋队分别来自徐汇区水务管理中心和

徐汇汇胜水利工程有限公司。区水务管理中心水务科龚伟告诉记者,作为精细化的专业管理团队,水务中心希望在与沿线单位社区互动的同时,与志愿者形成良好的合作关系,多方合力更高效地发现并处理河道问题,还大家一个美好的滨水空间。

事实上,今年 3 月,长桥街道社区党群服务中心新址启用,标志着长桥居民升级后的新家“家门口”落成。“把社区党群服务中心打造成党领导城市治理的坚强阵地和服务党员群众的温馨家园,提供坚强组织保证和阵地支撑。”彼时相关负责人这样解释。

而此次活动,是“党建引领+”内涵的填充与延展。“要竖起耳朵听,善听弦外之音;要睁大眼睛看,看到急难愁盼;要张开嘴巴讲,讲得心服口服;要迈开腿儿走,走遍犄角旮旯;要甩开膀子干,干出知行合一。”这是以居民区党总支书记王莉萍为代表的社区党建导师团队编出的顺口溜。将近 15 年的基层工作经验,让她明白居民群众是水,居民区工作是鱼,“我们和居民的关系就像鱼儿离不开水”。她也在带教街道的其他年轻书记,让他们更有底气。

(原载于 2023 年 5 月 11 日“文汇”客户端 作者:王宛艺)

穿上这件“600+”T 恤

让身体和心灵都“清凉一夏”

记者 殷志军 李瑾琳 陆翔

夏天的脚步越来越近了,是不是觉得心情烦躁?工作、生活上的种种郁闷、焦虑,这种心灵的“中暑”更加要人命。如果你同时有这两种烦恼,正好,“600+”又出新品了。

“600+”,是为了呼吁现代人更加广泛地关注精神健康、正确合理应对工作生活并释放精神压力,由徐汇区虹梅街道辖区的上海韵文博鉴信息科技有限公司携手上海市精神卫生中心开发的一系列文创产品的合集。Logo 的设计灵感来自打开的窗户,呼吁大家都能够敞开心扉,让阳光洋溢、让雨露滋润、与健康相伴。迄今为止,品牌已推出不少爆款,“600+”已经成为一个倍受网友青睐的时尚潮牌。此次推出的新品是“600+”男女同款短袖 T 恤,共分一黑一白两个款式。T 恤是一年四季都可作为内搭的王牌单品,这次“600+”短袖 T 恤更有其别具一格的特定主题——“拒绝内耗,关注情绪”。

“精神内耗”,是 2022 年十大流行语之一。似乎在一夜之间,所有的人都在关注自己的精神内耗问题。到底什么是“精神内耗”呢?其实,它是指人在自我控制中需要消耗的心理资源,当资源不足时,人就处于一种所谓“内耗”的状态。它是一种心理上的主观感受,会导致情绪低落,降低人的自信心,影响生活质量。如果精神内耗长期存在,且不重视它,人就会心理失衡,心力交瘁。这次推出的“600+”T 恤就旨在提醒人们:拒绝内耗,关注情绪。

推出“600+”短袖 T 恤,不是韵文博鉴和上海市精神卫生中心的第一次“破圈合作”了。兔年新春伊始,韵文博鉴联手上海市精神卫生中心推出的“600+ 治愈兔”,上线两小时就被秒杀一空,以至于“一兔难求”。这次的“600+”短袖 T 恤,在淘宝网直接发售,为大众在即将到来的炎炎夏日增添了一种着装选择。