

## 观澜社区:绿色心灵氧吧,让灵魂歇歇脚

工作的节奏加快,给现代人带来了不小的压力,很多人都会出现这样或那样的情绪问题。如何能处理好情绪问题,保持心理健康,一直是大家关心的话题。1月9日下午,在观澜社区备案成立的观澜绿色心灵氧吧社团就开展了一次专业的心理咨询活动。社团邀请了国家二级心理咨询师陈语梦在观澜天筑开展以“手牵手 让你的灵魂歇歇脚”为主题的咨询和宣讲活动。

观澜绿色心灵氧吧在2016年5月备案成立,已经有两年时间,共有22名成员。成员们利用自己的心理学知识在空余时间为观澜社区的居民提供心理咨询和疏导服务。之前就举办过亲子心灵画分析、心理读书沙龙、老年人精神世界探索讲座等等。

现场,许多居民都敞开心扉,向专业的咨询师提出一些郁结在心内的问题。刚怀孕的刘女士在婆婆的鼓励下,来咨询自己的情绪问题。刘女士怀孕后觉得自己比以往更容易情绪波动,平时焦躁不安,开心不起来。在陈



语梦的详细询问和开导下,刘女士和家人都消除了心中的担忧,掌握了一定的排解方式。现场,观澜绿色心灵氧吧的成员还给大家科普了遇到长期失眠,情绪持续低迷等情况的缓解方法。

据了解,举办本次活动的绿色心灵氧吧是观澜社区特色社会组织之一。观澜旗下的特色社会组织有很多,如LE环保联盟、流动党员之家、鲁班便民队等等。他们用自己的力量,为社区居民带来了暖心的公益服务。

✎ 本报记者 林雨晨  
通讯员 吕家扬

## 云水社区:志愿者给居民“私人订制”春联

“千门万户曈曈日,总把新桃换旧符”。新年,许多居民都要在大门上贴上春联,以增加节日的喜庆气氛。

社区新年也会举办这样的活动。恰好,浙江经济职业技术学院青年志愿者协会及书法协会的负责人联系云水社区,希望与社区一起合作举办写春联活动。他们协会有不少擅长书法的大学生志愿者,能写多种字体的书法,在省级书法比赛中都有获奖。双方一拍即合。1月6日下午,写春联活动在阳光华城活动中心顺利开展。

活动现场,大学生们铺开红彤彤的春联,磨好墨水,开始书写春联,隶书、楷体、宋体,各式字体的对联跃然纸上,现场墨香阵阵。“事事如意大吉祥 家家顺心永安康”、“欢声笑语贺新春,欢聚一堂迎新年”、“盛世千家乐新春百家兴”,一副副寓意美好祝愿的春联写好了。社工们帮忙把春联及福字,或整齐摆放在地上,或悬挂在准备



好的细绳上,供陆陆续续前来的居民自行挑选,现场洋溢着喜庆的气氛。

其中一位居民兴冲冲地赶来,要求“私人订制”一副春联,内容是“开门迎春满院,抬头见喜喜事多”。他家里刚好生了小宝宝,迎来了第一桩“喜事”,正好贴副春联,希望来年幸福满满。

此次送春联活动为居民朋友送出了近200副春联,不仅装点了各家各户的门楣,还通过送春联活动把社区对居民的祝福送到了千家万户。

✎ 本报记者 林雨晨  
通讯员 庞宇婷 摄影 陈婉芝

## 美达社区:萌娃为雨伞涂鸦,冬天不再单调

冬天,虽然寒冷萧瑟,但在小朋友们的心里,依然充满了各种纯真的幻想,五颜六色、暖洋洋的。上周日,美达社区就开展了一次雨伞涂鸦活动,让孩子们展开想象力,给冬天绘上不一样的风景。

现场,小朋友们听完工作人员说明,就迫不及待开始了“创作”,画一把属于自己的独一无二的雨伞。小朋友们发挥着奇思妙想,在每个伞面上都画上了不同的图案。一笔一划,不紧不慢,认真真地进行创作。有的小

朋友画上自己最钟爱的小猪佩奇,还有的小朋友画了大树、房子、蓝天、白云。家长们也帮助小朋友们涂上五彩斑斓的颜色,让这些图案变得更加美丽。小朋友之间也相互交流合作,你帮我,我帮你,共同创造一件心仪的作品。

在一片欢声笑语中,结束了这场活动,相信这次活动能够让小朋友们感受到冬天并不是那么单调,而是充满了色彩。

✎ 本报记者 林雨晨 通讯员 孙琴

## 杭铁社区:为老年居民护脚,感受冬日温暖



老人给义务修脚师傅点赞

冬日里来个暖暖的洗脚和修脚对于老年人来说是件幸福的事儿。近日,杭铁社区联合夕阳红工作人员,邀请专业修脚技师为老年居民免费修脚、护足、洗脚,让他们享受到冬日的温暖和社区浓浓的关心。当天,共有十多名社区老年居民及企退人员参加。

徐奶奶已经80多岁了,虽然腿脚灵便,但平时脚指夹得疼痛一直困扰着她。“她的指甲太厚,剪刀都难剪,剪得用力了就痛。”修脚技师看过之后对徐奶奶的指甲进行了有针对性的修剪。旁边的来阿姨说:“从小到大没有人替我修过脚指甲,我脚上死皮很厚平时走路都不舒服的。”她一边享受着技师的修脚服务,一边说:“这个活动好啊,给我修得太舒服了,这项服务真贴心。”

这次活动,老人们对修脚技师服务都表示满意,杭铁社区的鲁书记介绍说:“马上就过年了,我们社区一直想着为这些老人做点什么,这个服务比较受老年人欢迎,今后社区将开展多种形式的惠民活动,通过服务,真正使我们社区的老人能老有所养、老有所学、老有所乐。”

✎ 本报记者 汤晓燕 通讯员 詹丽燕

## 海天社区:关爱牙齿,守护健康

1月11日上午,海天社区邀请专业的口腔医生为社区居民讲解口腔保健知识,吸引了30多名居民前来参加。

讲座中,从事12年口腔护理的杨敏敏医生就如何保护牙齿、预防各类口腔疾病的方法展开讲解,同时通过PPT图文并茂展示了口腔健康保健知识,对老年居民关心的假牙及镶牙问题也给予了充分讲解。同时杨医生也提醒社区居民,应该定期进行口腔检查,及早发现并治疗口腔疾病。

在讲座后,医生还为在座的居民进行免费的口腔检查。有多位居民进行了咨询,医生都进行了详细的解答,给出了相关的治疗意见。

此次牙齿的健康讲座非常贴合居民的日常生活。虽然只有短短1个小时的讲座,但是大家收获很多。

✎ 本报记者 林雨晨 通讯员 余倩

### 社区活动预告

#### 上沙社区 食品安全进社区

主持人将教大家怎么挑选年货,给大家讲解食品安全知识。还有精美的礼品在等着大家呢。

活动时间:1月15日下午1点30分

活动地点:上沙社区会议室

#### 柠檬社区 邻居节活动

为促进邻里关系,增进邻里感情,柠檬社区将举办一次邻居节活动,届时会有居民朋友们自制的各种美食,精彩的演出,抽奖活动等。

活动时间:1月13日晚6:00-8:00

活动地点:柠檬郡小区下沉式广场活动中心

✎ 本报记者 汤晓燕