

## “针心针意”公益行动情系大理之乡

## 暖心针织 让这个冬天不再寒冷

## ■益心益意

架起“生命彩虹桥”  
守护“青春的心弦”

青年报记者 孙琪

本报讯 青少年心理健康是一个不可忽视的重要公共卫生问题,关系青少年成长。近几年,青少年精神压力、心理疾病问题逐渐走入公众视野,如何守护好孩子心理健康,成为一道社会必答题。上海市红十字会“博爱申城”项目中,有不少志愿服务项目进行了各种尝试,引导青少年学习心理健康知识,进行有效防治。

倾听维特苦恼  
守护青春心弦

11月的一天,浦东新区精神卫生中心社工陈燕华与团队在某校会场完成了一场以“与焦虑共舞,轻松迎考”为主题的心理健康讲座,接着开展一对一咨询,一个女孩含泪找她倾诉:“我是真的累啊!心里的负担,不对朋友说,也不对家人倾诉,因为我不想让我的情绪影响他们。”

“这个女孩的经历并非个例。”陈燕华是“守护青春的心弦”青少年心理健康志愿服务项目负责人,十多年前,她发现不少正处于花样年华、本应快乐无忧的青少年,因为考试压力,被焦虑、抑郁等各种心理问题困扰折磨。于是,她与团队开始探索进行青少年的心理健康科普,“守护青春的心弦”是长期运营的医教结合项目,该项目最初是帮助青少年应对高考的压力,后来开始帮助学生们应对每一次普通考试的心理挑战;如今该项目以“人道、博爱、奉献”志愿服务精神为支撑,运用心理健康热线、心理健康讲座和一对一咨询服务方式,链接多方资源,为中学学生普及心理健康知识,增强学生心理弹性。

青少年压抑、难过或情绪低落的时候,往往有很大一部分的人不太愿意直接与别人沟通,因

此疏导青少年心理压力问题,最需要做的是提高家长和老师的识别能力,其次可以从两方面开展疏导工作。一是提升孩子们的意识,鼓励他们勇于沟通。第二,亲近的人理解,对于孩子很重要。父母或者老师们要理解孩子们的成熟话语,多倾听,少评价。“家长或学校及时发现并进行干预,孩子们康复效果就会比较理想。”

架起“生命彩虹桥”  
培养人生价值观

“近年来,青少年中抑郁症发病率增长较快,儿童与青少年生命观和价值观的培养急需得到关注和推进。”中心党支部书记马周理介绍,几年前他们就开始探索面向在校中小学生开展生命教育。“人间道是向死而生的,一路生长一路告别,我们与青少年讨论生命,生命的意义,指导他们客观地、科学地看待生命、健康、疾病和死亡。”几次尝试后,他们愈发坚定了开展这项工作的信心。他们赋予这个项目“生命彩虹桥”的名字,希望从医学、疾病、临终关怀等视角,和青少年一起探讨关于生命的意义。今年该中心与上海师范大学教育学院签订了共建协议,中心为他们的硕士研究生提供每批为期一周的生命教育实践,让同学们零距离、沉浸式地在安宁疗护病房,在医务社工的全程带教下协助开展专业的医务社会工作实务,鼓励同学们加入到生命教育学习思考和临终关怀志愿服务中,用爱心祝福和纯真笑容为临终患者点亮一束束微弱的生命之光。

项目最初开展时,中心领导班子和安宁疗护病房的团队同事们都有些忐忑。但同学们的反馈都很好。最近上海师范大学教育学院的硕士研究生同学们报名参加生命教育实践活动的热情越来越高。

## [专家点评]

章智云:好人生咨询CEO,国际健康风险管理协会(IHRMA)心理健康专业委员会执行董事

为青少年身心健康,陈燕华等公益人士做了不少努力。我赞同她的观点,学校、家长主动采取举措,重心下移、关口前移,“防大于治”,可以有效避免青少年因压力无法缓解而造成心理危机。家长、教师、辅导员应及时了解学生在亲子关系、学习生活、人际交

往、自我成长与认同中所遇到的困难和问题,精准施援。

如今有不少智慧、创新手法来引导青少年增强心理弹性,比如参加临终关怀,比如体育健身,告诉孩子珍惜生命,进行悲伤辅导,一定程度上可以预防青少年自我伤害。不过创新引导,需要对参与对象进行前期筛查和后期干预,并要因人而异、因事而异,比如一些刚经历过亲人逝世的青少年或不适合参与。

## “追光行动”聚焦视障跑者

青年报见习记者 丁文佳

本报讯 初冬将至,温暖相伴。New Balance于近日携手悦跑圈与黑暗跑团,共同发起名为“追光行动”的公益项目。“追光行动”把目

光聚焦于跑步赛道上的一群特殊人群——视障跑者,主办方将以公益捐赠的形式为他们献上一份绵薄之力。即使跑者身处黑暗之中,也能成为他们前行路上的最佳拍档,助力他们勇敢追光,无畏逐梦。

上周,来自华漕学校等几所初高中学校的近130名师生,积极报名了由青年报联合阿里巴巴天天正能量发起的“针心针意”暖冬公益行动。他们将于本周内完成围巾编织并亲手写上祝福卡,和其他爱心礼物混装成盲盒,送至云南省大理白族自治州弥渡县牛街彝族乡的两所幼儿园,为小朋友们送去一个“暖冬”。

青年报见习记者 丁文佳



活动现场。

受访者供图

## 课余做公益 用心编织创意

作为阿里巴巴天天正能量合伙人,上海艺加益青少年发展中心负责人孙冰介绍,前期深入学校调查后发现,初高中学生有热情参与围巾编织。同时,因为是为幼儿园小朋友量身定制。经过一堂课的编织学习,利用一个周末的课余时间就能完成。

华漕学校近80名初中部的师生积极报名,他们经过志愿者老师的手把手教学后,熟练掌握了基本技法。“同学们会趁午休自发集中学习,我看到有很多男生也在全神贯注地编织,非常感动。”孙冰表示,编织需要足够耐心,原以为只有女生会报名,没想到很多男生也踊跃献爱心。

“‘双减’后课余可以用来做公益,这也是一场用心的才艺比拼。”学生们编织的每条围巾织法和装饰都不一样。为了最大限度发挥大家的才华,围巾收集后将选出最有创意的学生颁发奖励。

## 拆不同惊喜 感受同样世界

据了解,此次活动的爱心编织物品将于12月中旬送达

牛街乡中心幼儿园和荣华幼儿园。牛街彝族乡党委组织委员、团委书记孟婕告诉记者:“我们第一时间知道孩子们会收到盲盒后,大家都特别期待拆开的惊喜感。”

大理白族自治州弥渡县牛街彝族乡地处高寒山区,山高谷深形成了立体气候,不同地势之间温差明显,冬天早晚会起霜,整体非常寒冷。牛街乡中心幼儿园于今年九月正式投入使用,由上海爱心企业对口援建,目前第一批招生有110名小朋友。

牛街乡有11个村委会,中心幼儿园处于集镇中心,距离最近的村委会需要一个半小时车程,外加三分之一的孩子是留守儿童,因此大部分都需要住宿。“3岁就开始住宿,这非常不容易,为了减轻家长的负担,我们17名教职工轮流陪夜。”孟婕称,虽然硬件设施已经完善,但更多希望给予孩子们精神上的鼓励,“通过‘针心针意’让他们知道很多人在关心他们,希望他们充满自信,跟城市里的孩子们看到同样的世界。”

## 第一届“儿童友好公益节”挖掘儿童宝藏

[链接]

你知道11月20日“世界儿童日”吗?这是联合国1954年起为儿童设立的节日。

记者日前采访获悉,从今年起,由上海联劝公益基金会、阿里巴巴公益联合发起“儿童友好公益节”,旨在以互联网平台和线下社区为载体,通过趣味、多元、儿童友好的公益形式与互动体验,传递未成年人保护与儿童友好的公益理念。今年公益节

设置了“PARS自由游戏”活动,以儿童为中心,由儿童自己决定玩什么、怎么玩、和谁玩。孩子们得以在自由的、没有成人干涉的氛围里,充分发展他们的好奇心、创造力和冒险精神;还开设了家庭教育沙龙,在闹市区的一辆大巴车上交流家庭教育促进法;此次公益节还携手“童彩杯”儿童艺术大赛,启动在线爱心公益拍卖,拍卖内容是133幅由3—

14岁城市孩子以“无限的太空”为主题绘制自己畅游宇宙空间的画作。拍卖所得善款将捐给联劝公益“宝藏小屋”项目。

韩东君、陈学冬、李雪琴等人气明星受邀担任“儿童友好公益节大使”,他们在微博表示希望更多人俯下身走进“童心”世界,撕掉“熊孩子”标签,发现每个孩子都是宝藏。

青年报记者 孙琪

## 虹口青年在红色街区追“光”寻“缘”

青年报见习记者 丁文佳

本报讯 李白烈士故居、左联作家联盟纪念馆、拉摩斯公寓……上周末,一群虹口青年奔跑在多元红色街区的各个角落,携手打卡红色地标,结识志同道合的青春伙伴。

以“一起来多伦路追‘光’寻‘缘’”为主题,本着“我为青年办实事”的初衷,活动的主办方虹口公安分局团委、邮储银行上海分行团委在有着左翼“摇篮”之称的公啡咖啡馆携手为虹口青年策划了一场独具特色的联学、联志、联谊活动。

除了轻松活泼的互动游戏,现场还有满满红色主题的沉浸式体验。在“重走长征路”环节,一群90后青年穿上单薄的草鞋竞速比拼,亲身感受何为“红军



不怕远征难”。在红色主题定向赛环节,大家领取任务卡后火速打卡,在红色打卡点汲取红色力量,留下青春身影。

参与此次活动的青年民警告诉记者:“此次活动让来自不同行业的青年人有幸坐在一起分享生活、寻觅知音、共同游戏、促进交流。同时也为我们青年

民警寻访红色文化、拓展交友圈、丰富业余生活搭建了可供广泛接触的活动平台。”

“追寻红色历史之荣光,相遇有志青年之情谊。”邮储银行上海分行团委书记孟乃珍表示,活动中巧心融入的红色主题,让活动更有意义。“无论是学习了更多历史,还是认识了更多新朋友,只要青年觉得有收获,这个实事就要一直办下去。”

虹口公安分局团委书记轩睿表示:“活动通过探索多伦路红色街区,沉浸式体验‘重走长征路’,让青年们见证虹口峥嵘岁月,牢记先烈奋斗精神。同时,也为不同行业的小伙伴们搭建了良好的沟通平台,共玩、共学、共进步,进一步开拓青年的视野和眼界,展示虹口青年朝气蓬勃的青春风貌。”