

我的山海情不说“再见”！

第27批上海赴滇志愿者回沪

一次援滇行，一世山海情。1月21日，第27批上海青年志愿者助力乡村振兴赴滇服务接力队正式回沪。这批志愿者共计23名，平均年龄30岁，党团员占比为46%，来自不同的行业和领域。青年志愿者们于2024年8月抵达彩云之南，组成了七支队伍，分别奔赴昆明、楚雄、红河、普洱、文山、迪庆、西双版纳，开展为期半年的志愿服务工作。服务期虽时间短暂，但他们收获颇丰。志愿者代表向记者讲述了奋战医疗一线、致力招商引资、传播先进理念、开展公益服务、深化沪滇协作的故事。

青年报记者 孙琪

帮扶边疆的心永不灭

“在云南最后的日子，医院特地为我准备了一场温暖的欢送会，总结了我这半年来的志愿服务，对我表达了肯定，美丽的鲜花、同事们不舍的话语让我十分感动。”志愿者赵远桥来自上海市精神卫生中心，服务地是云南省普洱市澜沧拉祜族自治县第一人民医院，主要开展心理健康方面的援助和服务。短短半年，他的足迹几乎遍布该县所有村落。数千公里崎岖的山路，强烈的紫外线，赋予了他一些别样的气质。“我黑了好几个度，不知家人和同事们喜不喜欢”。

作为精神科医生和心理治疗师，赵远桥的任务有门诊诊疗、病房带教、查房志愿服务，还有义诊、心理健康科普讲座等。半年来，他的个人门诊量达1000余人次，会诊患者数达100余人，义诊人数达300人。他和精神科团队走访了澜沧的多个乡（镇）。在走访中，他们发现有个别患者家属不懂法律，不了解精神卫生服务，私自关锁精神障碍患者。在医院支持下，赵远桥长途跋涉进村入户，与患者家属沟通，使得多名患者获得规范救治。此外，他们还开展上门服务，全力解决百姓看病困难。

赵远桥尤其关注当地青少年心理健康，面向焦虑抑郁、自伤、厌学的青少年患者开展了200余次心理治疗，还向多个学校和单位举行了20余次心理健康科普讲座和心理疏导的志愿服务。在云南的最后一天，他还参加了医院组织的“县医院寒假托管班”活动，为孩子们送去一场欢快的科普讲座——“认识情绪、管好情绪”。



援滇青年志愿者回沪后和家人相拥。

青年报记者 吴恺 摄

走过了云南的山山水水，感受了彩云之巅的风土人情，回到上海，赵远桥有太多想跟家人和同事们分享：“云南广布着绿水青山、蓝天白云，还有充实的脱贫攻坚成果。少数民族的生活水平有着很大程度的提高。”他表示，边疆人民的精神卫生事业是具有潜力的伟大的事业，期待沪滇进一步合作，给百姓带去更多福音。

我的山海情不说“再见”

志愿者孙继康，是上海中医药大学附属岳阳医院的康复治疗师，服务于红河州第一人民医

院康复医学科。最近他依依不舍地告别了服务单位的领导和同事。但孙继康高兴地告诉记者，他帮助了一位云南优秀医师申请到上海岳阳医院进修，来年春天，即可与该同事重逢，“这意味着，我未与云南说‘再见’！”

康复医学科是承担脑血管病等患者康复医疗服务的临床科室，因此孙继康的日常志愿服务主要将岳阳医院康复医学科临床资源引入帮扶单位，完善红河州第一人民医院语言康复评估和干预规范流程，带教康复医学科治疗师掌握针对病房成人

患者的认知障碍、语言障碍及吞咽障碍的基本康复评估手段和治疗技术。

平常，孙继康也会和志愿者一起开展爱心助学等社会公益活动。“半年的志愿服务对我来说最大的收获——从最初思考‘自己会做什么’到如今的‘他们（人民）需要什么’。”孙继康表示，青春的火热可以温暖夙夜匪懈的同胞，山对海的诉说也能让我们自己更加完整。

乡村振兴 践行匠心

临行前，志愿者何洁心中充

满了离别的不舍：“这感觉不像是回家，更像是离开第二故乡。”何洁来自上海市嘉园社区青少年事务中心，服务于楚雄州武定县农业农村局，主要配合上海援滇干部开展东西部协作工作。她以强烈的责任感和紧迫感，展现了青年志愿者的实干精神，深受当地县团委和挂职单位同事的喜爱。

半年来，何洁深度参与了2024年帮扶项目的落地、工程进度跟踪、东部党政代表团访问云南的接待以及东西部协作台账统计等。武定县多样的地貌、多变的气候和丰富的民族文化深深吸引了她。她经常跟随同事深入乡镇，了解民情，开展公益活动，足迹遍布狮山镇、猫街镇、高桥镇等地的学校和建设工地。

对于何洁而言，武定县最大的挑战是适应高海拔多山的环境。从几乎零海拔、平原的上海到海拔1800米，山峦连绵的武定县，她一度难以适应。然而，长途跋涉的辛苦并未阻挡她传递爱心的脚步。她联系并参与了“青联小屋”建设，为发窝中心小学捐赠了1200余册图书。代表爱心企业对插甸镇康照村的留守儿童进行了捐赠，她不仅带去了冬衣冬被，还与队友一起准备了课外书籍和零食。“有个小女孩红着脸说：我能去看他们，她们就已经很开心了，还带了礼物，那今天就是她最开心的一天。”

“遗憾的是，我没能去到县里的每一个乡镇，给每个留守儿童送去新年礼物。”何洁期待回到上海后，能将这段经历分享给原单位的同事，吸引更多伙伴参与到援滇志愿服务中，为乡村振兴贡献更多力量。

人大“青年讲坛”开讲 在奋斗中向下扎根向上生长

青年报记者 刘昕璐

本报讯 新春佳节即将到来之际，昨天下午，市人大常委会机关党委、机关团委以“懂人大爱人大 青年议事”为主题，举行2025年新春第八期青年讲坛。7名来自不同岗位的人大青年，聚焦2024年度工作谈感受，结合岗位实践谈思考，展现人大青年昂扬向上、踔厉奋发的精神风貌。

跨界成长，守护公平正义

来自人大监察司法委办公室的桂文茜，刚刚过去的这一年经历了“跨界”成长：从一名检察干警，转变为市人大监察司法委的一员。身份变了，舞台变了，可那份炽热的司法为民初心从未改变。

桂文茜说，这一年，从“法条执行者”到“民主践行者”，从“案结事了”到“长效守护”。在全过程人民民主实践推广上，我们要将基层零散的好经验、妙点子汇总提炼，融入司法活动。就如同播撒法治的种子，来日一定会长成参天大树，长久守护群众权益。

来自市人大信访办的李亚楠，同样曾是一名检察干警。她分享说，近年来，涉法涉诉信访事项在市人大信访的占比呈逐年上升趋势，其中蕴含着许多监督线索。员额检察官参与人大信访工作，可以实现两者的优势互补，形成监督合力，达到“1+1>2”的监督效果。

从个案办理到源头治理，视

野更广了；从分则思维到总则思维，站位更高了；从桌头案卷到窗口一线，扎根更深了……李亚楠真诚地希望，以自己的微薄之力，与人大的同仁、检察院的同仁一道，“以至公无私之心，行正大光明之事”，为人民群众创造更加触手可及的公平正义。

基层历练，绽放青春光彩

蔡雨宸是市人大2023级选调生，刚刚过去的一年，她在奉贤区庄行镇浦秀村开展基层锻炼。从现代都市走向田间地头，从一名乡村振兴和基层治理的“观察者”变成实实在在的“亲历者”，置身于农村的广阔天地间，她带着“乡村故事的传播者”“法治乡村的领跑者”“村民百姓的

服务者”三个新的身份，在奋斗中向下扎根、向上生长。

“在扎根基层、扎根人民的火热实践中，我从理论走向实际，一步步过语言关、过经验关，了解最真实的国情社情和民情。也是基层工作，让我逐渐认识到，一方面要学会‘观百姓’，另一方面要培养‘百姓观’。”蔡雨宸说，基层工作是构筑社会治理“摩天大厦”的“一砖一瓦”，每一项政策举措是宏大抽象的，但同时也应该是具体鲜活的，只有真正深入群众倾听声音、寻找问题和答案，才能让我们制定的法规、推进的政策更加接地气、贴民心，直击人民群众的痛点，让大家有切实的获得感和幸福感。

同为2023级选调生的赵容

宇，去年则是在奉贤区奉城镇盐行村挂职锻炼。在村里的一年，他见证了盐行村从困局到破局的蜕变，更加深刻地意识到，乡村振兴的无限可能。他也在实践中学习，在解题中成长。

“造就张江科学城的‘宜居宜业’并非一日之功。但我想，正在向世界一流科学城加速迈进的张江，更应当让工作在此的年轻人‘生活在此处’，更应当是年轻人开启梦想开始且愿意深深扎根奋斗的地方。上海，作为人民城市重要理念的首提地，如果能用法治方式奠定科创之城升腾城市烟火气、实现人民安居乐业的基础，则更能彰显‘人民城市为人民’的关怀与温度。”谢明睿分享自己的感悟。