

学雷锋 践初心

从援老挝医疗队到“金晖相伴”助老服务
青年志愿者接力续写“雷锋故事”

“实践证明,无论时代如何变迁,雷锋精神永不过时。”今年3月5日是第63个学雷锋纪念日,也是第27个中国青年志愿者服务日。三月春风带来融融暖意,也吹来了崇德向善的风尚。当日,上海共青团2026年“3·5”学雷锋纪念日主题志愿服务活动在宝山区举行。从援老挝医疗队的中医传承,到社区调解队的邻里守望;从少年调研推动食堂“小份菜”,到“金晖相伴”助老服务覆盖全市——上海青年把志愿服务融入日常,让雷锋精神在新时代绽放出青春温度。

青年报记者 丁文佳



活动现场。

青年报记者 吴恺 摄

从“民之小事”到“国之大者”
青年争做新时代“雷锋”

近年来,上海青年志愿者积极服务国家战略、服务百姓民生、服务社会治理,用奉献和热爱,把志愿服务融入日常、化作经常,努力为上海加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市贡献青春力量。

“一双手、一个听诊器、一把针灸针,就可以走天下。”去年7月,来自上海中医药大学附属龙华医院的单静怡和伙伴们接过鲜红的队旗出发老挝,“23年来,134名青年志愿者接力奉献,搭建连接中老友谊的桥梁,我也将不负重托,展现新时代上海青年志愿者风采。”

担任第十三批中国(上海)青年志愿者赴老挝服务队副队长期间,单静怡主要在玛霍索医院系统开展中文教学及专业培

训。在她的带动下,越来越多的老挝医生对中医产生了浓厚兴趣,这让单静怡倍受鼓舞。“我们服务队的11名队员,平均年龄只有29.5岁,每个人都在自己的岗位服务中得到了老挝民众的高度评价,这种价值感是无穷的。”

在上海政法学院有一支调解志愿者队伍,从漏水纠纷、噪声扰民,到邻里口角、家庭矛盾……队员们上门服务、免费调解,用耐心倾听化解积怨,用法治温情修复关系,“所谓调解,调的是矛盾,解的是心结”。

队长陈安欣介绍,如今,这支队伍的足迹遍布上海16个区,累计处理超过100起基层纠纷。他们还积极向社区传授调解技巧,走进中小学校开设调解普法课程,以“基层一校园”双轨调解实践为主体,在普法调解和志愿服务双向融合中,争做新时代“枫桥经验”的传承者和创新者。

“解决问题没有想象中难,关键是踏出第一步!”上海市宝山实验学校的王乔恩是宝山区杨行镇紫辰苑社区的小居民,每次路过社区的老年食堂,她都会看到满满当当的泔水桶,“大人都教我们节约粮食,可为什么浪费还是天天发生呢?”他和同学利用课余时间走访了50多户老年住户,“我们写成了一份调研报告,揪出了浪费背后的三大‘病根’:菜量大、口味较单一、花样不够多。”随后,他们和社区、食堂的工作人员共同商讨,通过推出“小份菜”和“自由添”、发放“节约积分卡”、开设“菜单投票箱”等方式减少浪费。

从“一时之举”到“常态之治”
青年为老服务覆盖全市

为回应老年群体日益多元的服务需求,为广大青年搭建服务社会、奉献爱心的实践育人平

台,链接青年志愿服务力量与社区养老服务需求,去年3月5日,市委社会工作部、团市委联合市教卫工作党委、市教委、市民政局在8个试点区施行“金晖相伴青暖社区”上海青少年进社区为老志愿服务行动,为社区老年生活增添温暖与活力,进一步弘扬尊老爱老的社会风尚。

一年来,首批8个试点区聚焦社区主阵地,围绕“结对+接力”核心模式,广泛动员整合区域内青少年志愿力量,深入探索常态化为老志愿服务新路径。同时,围绕暖心陪伴、情感连心、巧手银龄、文体健康、科技助老、反诈宣传等六大服务方向,设计并延伸出一批深受老年人欢迎的服务项目。

活动现场,上海体育大学青年志愿者工作负责人分享了参与“乐动都市”社区带练活动的一些体会。一开始,老人觉得动

作枯燥,坚持不下来,他们便专门设计了“健康问答小竞赛”等互动环节,帮助老人记住动作要领。有的老人学会之后会带着老伴一起练,有的老人特意给志愿者带来自家种的菜。“老人每周都盼着我们这些年轻人来,我们也希望把这份志愿精神传递下去,让更多大学生参与进来,让‘金晖相伴’成为高校实践育人和社区为老服务的重要纽带。”

据悉,“金晖相伴 青暖社区”项目将从最初8个试点区扩展到全市16个区,实现服务全覆盖。在巩固现有结对关系基础上,试点期间形成的“结对+接力”模式也将逐步推广至全市,进一步扩大服务覆盖范围。

活动现场同步举办“宝藏青年”3·5学雷锋志愿服务集市,向市民提供政策咨询、便民服务、青年夜校项目路演等多元公益服务。

让雷锋精神在青春实践中熠熠生辉

上海交通大学青年志愿者服务总队迎来三十周年总结交流会



万刘鑫。受访者供图

“扎根西部、建设边疆,这就是我唯一的人生选择!”当交大学子万刘鑫站在舞台中央,讲述自己的故事时,三千公里外的边疆故事与三十年的志愿薪火在此刻交汇。3月5日,第63个学雷锋纪念日,上海交通大学青年志愿者服务总队迎来了“源”梦三十年”成立三十周年总结交流会,以初心回望、榜样表彰、新程启航三大篇章,共同书写雷锋精神与志愿精神的时代交响。自1995年“星期六义务服务队”起步,一代代交大志愿者接续证明:青春的奉献之光,永远在时代的坐标上熠熠生辉。 青年报记者 刘昕璐

扎根边疆的青春选择

“我坚定地报考了西藏自治区的定向选调生。这不是一时的冲动,而是初心的回响。”交大人文学院2022级硕士生万刘鑫,站在舞台上分享他跨越新疆与西藏的志愿征程。

本报曾报道过这名休学一年,奔赴新疆生产建设兵团基层团场的00后。从塔克拉玛干沙漠到青藏高原,从基层民主建设到乡村基础教育,十四个月的西部淬炼让他作出一个决定:报考定向选调生,扎根边疆,将青春献给西部建设。

来自外国语学院2023级塞尔维亚籍硕士生赵丽怀也是志愿者达人。她揣着对中国的热爱两度投身进博会志愿服务,从同声翻译到展区联络,以多语言架起中外交流桥梁,在校内亦以

助教、编译践行志愿初心,成为中塞友谊的螺丝钉。

与此同时,“30年·30人”杰出贡献奖获得者中更是涌现出一批深耕志愿领域的榜样,他们用数十年的坚守,诠释着雷锋精神的永恒内涵。

陶振浩,十余载深耕志愿,毕业后仍以持续捐赠、公益辅导传递温暖;王战浩,扎根雪域高原,后又深耕侗乡基层,十年如一日助力乡村振兴;金艺,十年累计650余小时志愿时长,深耕地铁志愿服务一线,以专业赋能城市服务;张天虎,以医者仁心献血8000毫升、捐献造血干细胞,用热血与坚守为生命护航……

从“源”起,至远方。一个个鲜活的志愿实践,一次次坚定的初心坚守,让雷锋精神在新时代的青春实践中熠熠生辉,也让现

场每一个人感受到志愿精神的温暖与力量。

志愿精神深烙于青春基因

青年志愿者代表因“志”而聚,而这份爱正有“源”头。上海交通大学青年志愿者服务总队诞生于1995年,从最初的“星期六义务服务队”起步,至1999年青志队正式成立并确立行动主题,标志着交大志愿服务迈入组织化、规模化发展新阶段。

21世纪以来,总队首创春运志愿者项目、组建研究生支教团奔赴西部、先后服务APEC会议、特奥会、北京奥运会等重大活动;2009年吉祥物“源源”诞生,成为交大志愿精神的温暖象征;2010年上海世博会,7525名志愿者以卓越表现斩获国家级荣誉,此后又接连服务世游赛、亚信峰会、进博会等国际盛会,彰显专

业素养与时代担当。2017年明确“志愿者的志愿者”定位,获得“上海交通大学校长奖”;2022年进博会志愿服务团队获评全国学雷锋志愿服务“四个100”先进典型等。

在这场属于志愿者的盛会上,上海交通大学党委副书记赵昕深情寄语交大青年志愿者,胸怀“国之大者”、锤炼过硬本领、弘扬奉献精神,以青春之力践行志愿使命。上海交通大学团委书记巢睿祺以“‘源’梦三十年,奔向未来”为题作志愿服务工作报告。

当代交大青年的成长历程,恰与新时代伟大成就同频共振。志愿者的足迹,始终与国家、城市的脉搏一起跳动;志愿精神,始终深烙在一代代学子的青春基因中,书写下与时代同行的奋斗诗。