

为美好生活“加点糖”

居民爱上了社区公益课

“吸气—呼气—放松—手指张开……”瑜伽老师一边慢慢说着步骤，一边手把手传授动作要领。这是社区里的免费瑜伽课，吸引了不少居民“打卡”。连日来记者采访发现，如今各个社区均按照居民的需求，开设了舞蹈、书法、绘画、音乐、手工、操作智能手机等形式多样的公益课。居民不花一分钱，就能在家门口开启“花样”学习模式。近日，不少居民朋友讲述公益课堂带来的新体验。

居民点课

“老李，走，时间快到了。”吃过早饭，62岁的刘大姐匆匆出了门，顺便喊上了楼下的老伙伴。她说：“退休后，不愿每天待在家里，正好社区有免费公益课，绘画、舞蹈、葫芦丝，我都报名了，现在忙着呢！”

居民需要什么，社区就会尽力提供相应的服务。为有兴趣爱好的居民，开设免费的培训课，就是特色服务之一。

在万柏林区的理工大社区，住着不少退休的老年人。网格员摸底发现，大家人老心不老，爱好跳舞、书法、唱歌的大有人在。公园、小广场成了他们最常“光顾”的地方，但天冷或者刮风下雨，户外就没法待了。况且，没有专业人员指导，只能图个乐呵，这让大家挺苦恼。

于是，该社区对党群服务中心的功能区进行了合理划分，在三楼开设了舞蹈室，邀请了专业舞蹈老师，每周都会开课。舞蹈室内，成了最热闹的地方，一群舞者脸上洋溢着热情的笑容，活力四射。

课程挺多

“吸气、呼气、延展、拉伸……”在玉园南社区的免费瑜伽课上，伴随着轻柔的音乐，26岁的刘女士沉浸其中。在瑜伽教练的指导下，缓缓做着弯腰、劈腿、单腿站立等瑜伽动作。一堂课下来，她感觉精神愉悦，整个人都轻松了。

“一直以为社区活动都是老人参加的，没想到也有这么‘高端大气上档次’的课程，很适合年轻人。”刘女士从事财会工作，总是颈椎疼，成了社区开设的瑜伽课第一波学员。她说：“早听说瑜伽是一种时尚的健身方式，一直想尝试。外面的培训机构要么离家太远，要么价格太高，现在社区就有瑜伽课，而且还免费，真好！”

很多人有同感，以前，社区的公益课大多面向退休的老年人。而现在，种类更多了，比如插花、健身、茶艺等课程，也适合中青年。甚至，每逢寒暑假，还有专为小学生“量身定制”的安全课、手工课、书法课、国学课等等。

充实快乐

“怎么查看地图找附近的美食和游玩景点？”“我想把拍的美照做成小视频分享给朋友，该怎么弄？”……这些难住了很多老年人的手机操作，对于73岁的王大爷而言，已是“小菜一碟”。

老人住在光华街16号万柏林区委宿舍小区，原本也不会用智能手机，甚至对“新玩意”有些抵触。可渐渐地，他发现在出行、就医、消费时总也离不开智能手机。



玉园南社区为居民开办免费瑜伽课。

恰巧，光华街社区开办了“智能手机公益大讲堂”，以互动教学的方式，手把手指导老人操作智能手机。他感觉很实用，也报了名。5堂课下来，王大爷感慨：“这下可跟上时代脚步啦。”

一堂堂公益课，也让不少居民有了发挥特长的机会。以光华街社区为例，现已陆续开办了老年手机课、声乐课、乐器课、书法课、保健课、插花课、健身课等，今年还计划开设模特课、舞蹈课，满足更多居民的需求。授课的老师，有从外面邀请来的，更多的是本社区的居民，他们的特长，如今有

了用武之地。

63岁的王娜，住在中铁诺德逸宸云著小区，写了一手好字，退休后被社区请来当公益课老师。她说：“退休后没事干，天天窝在家，憋得慌。在这里也结识了很多和我一样热爱生活的朋友，欢乐多多。”

别具特色的公益课，正在成为社区文化的一部分。越来越多的居民从中获得快乐，丰富自我的精神生活。同时，也激发了每个人的向善向美之心，为看似平淡的生活增添了更多色彩。

记者 李涛 文/摄



黄花风铃木一树灿烂，以一己之力唤醒沉睡的大地。

春回万物长 抽芽吐绿忙

太原植物园诚邀市民踏青赏花

本报讯(记者 刘晓亮 文/摄)春回大地，万物复苏！沉寂了整个冬天的植物迎来嫩芽冒头的时刻，太原植物园里，黄花风铃木率先绽放，牡丹、玉兰、桃子等相继抽芽，为龙城带来无限生机。

“数九”还没完，最先按捺不住的是黄花风铃木，现在已然是一树明黄。之所以花期独占鳌头，在于其独特的生理特性——先开花，后长叶。游客远观近赏，黄花灿烂不见叶，一簇簇挂满枝头，美不胜收。按照“花语”说法，黄花风铃木代表感谢、感恩，以一己之力唤醒沉睡的大地，祝福新的一年！

玉兰、桃花、牡丹不甘落后，此刻正卯足力气抽芽吐绿，展现曼

妙身姿。玉兰在太原通常是3月上旬开花，花期10天左右。颜色从白色到淡紫红色都有，外形极像莲花，盛开时，花瓣伸展四方、花叶舒展饱满，清香阵阵。玉兰花期虽短，但特别绚烂，代表一往无前的气质和决绝的孤勇，优雅而落落大方；紧接着就是桃花，它是早春时节最重要的观花树种之一，一般在3月中旬开花，花朵丰腴、色彩艳丽，如果此时气温能上升到15℃左右并保持的话，桃花将会全部盛开，最为绚烂；再下来就是花中王者——牡丹，在太原花期一般为4月末5月初，因其花大而香，故有“国色天香”之称。

太原植物园诚邀广大市民前来踏青赏花！

快递行业女性占比逐年递增

本报讯(记者 李涛 通讯员 杨惠斌)“三八”妇女节将至，3月1日山西顺丰发布的《2022年度快递报告》显示：快递从业人员中的女性占比正在逐年递增，除了与市民接触最多的“前台”收派员，更多人在分拣、营运等“幕后”岗位。如今，随着快递行业吸纳就业能力的提升，女性从业者的身影也更多，在丰富和提升快递“最后一公里”服务的同时，她们都在努力实现自己的人生价值。

每当提起快递员，很多人会亲切地称呼他们为“快递小哥”。这个称呼也反映了在大家的认知中，选择这一职业的多为男性。其实，女性的比例有了明显提升，相比“快递小哥”，亲和力强、认真细致是她们们的优势所在，也越来越被社会所认可。

46岁的况建平，是山西顺丰兴华速运营业点的一名收派员。她入职已有14年，日均收派快递150件，业务量不输任何男同事。因送货及时、服务态度好，基本上

没有收到过投诉、差评，曾多次被公司评为“最佳收派员”。她说：“很多人觉得快递员不适合女生做，可干了之后，我觉得女性一样做得来。虽然体力不如男性，但也有自身优势，比如平时爱笑比较有亲和力，服务也更细致。”

女性从业者的数量增加，是因为快递行业的工作环境、福利待遇、社会关注等不断改善。韩亚金是一名女性分拣员。她表示，以前在分拣环节，需要搬运重货，体力劳动强度较大，很少有女性应聘一线操作岗位。而现在，快递早已不是“大老粗”行业，搬运大体量、大重量的工作环节逐步由相关机械化代替。分拣等环节的智能化、自动化，给女性从事相关岗位创造了条件。

山西顺丰的有关负责人介绍，目前该快递在山西共有9000余名从业人员，其中女性超过了九分之一。不仅是收派员，在分拣员、营运、人资、财务等多个岗位上，都能看到女性美丽的身影。

小学门口减速带修好了

本报讯(记者 李涛 通讯员 艾丽君)上午11时30分，下课铃声响起，学生们陆续从校内走出。过往车辆经过重新安装的减速带，减速停了下来，等待学生通过。3月1日万柏林区消息，在社区的协调下，建筑北巷小学门口破损的减速带被修好了，为学生出行安全加了一把“锁”。

许多学校门前的道路上都设有减速带，用来提醒过往车辆减速慢行。建筑街社区的工作人员在巡查中发现，经过长期碾压，建筑北巷小学门口的减速带破损严

重，有部分缺失露出铆钉，剩下的半截也几乎被磨平，已起不到减速的作用。

对此，社区及时将情况告知校方，向其说明问题所在。很快，学校安排施工人员及时清理了残留在路面的铆钉，更换了新的减速带。这样的情况，在其他道路也能见到，社区已安排网格员对辖区主次干道、学校、商超等处的减速带进行摸底，对存在破损情况的登记在册，并逐一通知产权单位维修或更换，彻底消除安全隐患。