

# “上门唠嗑”为居民打开心结

今年年初,义井街道兴义社区成立了“金玉唠唠吧”志愿服务队,3个月来,用家常唠嗑抚平居民心结、破解治理难题,让居民重拾笑容,让小区变得整洁,“唠嗑队”架起社区与居民的一座连心桥,成为社区基层治理的“金钥匙”。

306号院杂物堆积,曾是兴义社区治理的一大“顽疾”。一位大爷多年积攒废旧物品,坚决不愿清理,不仅占用公共空间,还带来环境卫生与安全隐患。居民多次反映,社区屡次沟通,均收效甚微。对此,“金玉唠唠吧”志愿服务队队员贾婷连续3天上门,第一天搬凳聊天遭老人拒绝,第二天帮忙收拾仍遇冷脸,第三天彻底抛开清理话题,站在老人角度共情其对旧物的情感寄托。“您对它们有感情,舍不得扔,我懂。”这句温柔的理解,瞬间击中老人内心的柔软处,老人眼眶湿润,主动同意清理。随后,社区积极组织力量彻底清扫,卫生死角终于消失,环境焕然一新。这堆杂物的清理不仅解决了居民多年的困扰,更让兴义社区的治理有了民生温度,这也是“金玉唠唠吧”成功解民忧的缩影。

义井街道兴义社区今年1月刚成

立,由南三巷、南一巷一社区合并而来,辖区内8个小区常住人口约8900人,60岁以上老人占比超三成。针对社区老人多的特点,

社区主任张金玉带领团队打造“金玉唠唠吧”,组织社区工作者、老党员和热心居民组成志愿服务队,关注“一老一小”,用精准关怀守护每一个人。

七旬居民于大娘常年照顾卧床老伴,儿子不在身边,长期身心俱疲,出现失眠、烦躁等症状,也不愿与人交流。社区工作人员日常走访时,定期上门陪她唠家常。在社区开展的手工心理疗愈活动,邀请于大娘参与,畅聊交流,逐渐地,于大娘脸上露出久违笑容,直言“心里亮堂了,日子有了奔头”,她还主动表示要多参加

类似活动。

12岁的小宇(化名)因家庭变故,与爷爷奶奶相依为命。为守护其健康成长,社区安排志愿者上门谈心,用专业心理知识帮他纾解难题。如今,小宇不仅品学兼优,还主动参与社区志愿服务,用行动回馈社区温暖。

从填补老人“情绪缺口”到治愈孩子“心灵创伤”,“金玉唠唠吧”用朴素的陪伴传递真挚温暖。每一次贴心唠嗑、每一次精准帮扶,都让社区成为居民最可靠的依靠。“刚搬来不适应,现在有事儿找社区,都能办得妥妥的。”居民赵女士的话,道出了社区居民的共同心声。兴义社区以“金玉唠唠吧”为核心阵地,搭建起集心

理调解、矛盾化解、便民服务于一体的暖心平台。

社区不定期开展心理疗愈活动,吸引百余人次参与;针对邻里纠纷、家庭矛盾,推出“上门唠嗑”服务,数十次上门走访,解决实际问题20余件,邻里纠纷化解率达100%。所有调解工作,都以“心贴心”的共情替代“硬碰硬”的强制,从居民的“心头怨”走向“心坎暖”,架起社区与居民的一座连心桥。

“下一步,我们将深化‘金玉唠唠吧’品牌建设,拓展服务内容、扩大覆盖范围,让心理调解成为基层治理‘良药’,让暖心服务成为社区‘底色’,让每一位居民都拥有归属感、幸福感。”谈及未来,张金玉信心十足。

记者 李晓琳 文/摄



图为“金玉唠唠吧”队员与居民面对面唠嗑解忧

## 挖野菜兴起 安全别忽视

本报讯(记者 李涛)“小伙伴们,哪里能挖野菜,一起去!”3月29日,市民刘爽刷到这样一条微信朋友圈,不少人留言响应。春暖花开,被称为“打野”的挖野菜兴起,还有人在社交平台找搭子。专家提醒,采摘野菜时一定要注意,不认识的不采、不吃。

天气暖和了,刘爽常在网上见到人们挖野菜的照片和视频,还有人分享了“打野地图”,她看后也产生了兴趣。“一铲下去,春天和好心情一起被‘挖’出来。”她觉得,这种几乎零成本的休闲方式,既能亲近大自然,也让平淡的生活多了几分时令趣味,所以受到人们的欢迎。

对于年轻人而言,挖野菜俨然已成为一种新的社交潮流。大家在线上组搭子,线下集结“打野”,采挖中结识新朋友。一位有经验的网友介绍,太原常见的野菜主要是荠菜、蒲公英、苜蓿、扫帚苗、苦菜等,从3月下旬到4月中旬较多。

对此,玉园南社区卫生服务中心医生表示,许多人挖野菜,全靠这种手机软件去识别,其实这种方式不靠谱,有些野菜,看上去绿油油很是可爱,但不一定能食用,甚至带有毒性。另外,多数野菜性凉致寒,尤其是苦味野菜,易造成脾寒胃虚等病,并不适合所有人。



4月1日,“国培计划(2025)”山西省农村小学骨干校长提升研修团走进泽区建设路小学,开展体教融合观摩交流活动。该校展示了“体育早读”、晋剧表演、非洲鼓社团、射击射箭社团等。

张昊宇 摄

## 座位调太高 骑行有隐患

本报讯(记者 李涛)老人爱骑行,听人说“车座越高越省力”,便调高了车座。不料,3月29日的骑行中,老人避让停车时脚撑不到地面,连人带车摔倒。

65岁的陈大爷最近迷上了骑行,还特意买了一辆山地车。他在手机上刷到一些网友分享的骑行技巧,当即将车座调得很高,认为这样更省力。当天,他骑车回到金

阳南路98号院,避让另一辆出小区的电动自行车时匆忙捏了车闸,结果车座过高,脚没撑到地面,瞬间摔倒。正在巡查的御德苑社区网格员张睿玲见状,上前扶起人和车,好在老人没受伤。

询问原因,老人尴尬地说:“座位太高了。”事后,网格员帮忙咨询一位资深车友后,教给陈大爷如何正确调节车座高低。有人为了方

便脚撑地,把座位调得太低,这样的弊端是膝盖弯曲承受压力过大,容易对软骨造成磨损,引起髌骨前侧疼痛。如果座位过高,腿伸得太直,不好发力,紧急情况容易摔倒。

正确的车座高度,应该参考这个标准:膝盖不要过于弯曲或伸太直,有一定灵活的伸展度,踩踏顺畅。陈大爷听后,向网格员道谢,当即重新调节了座位高度。