

“宅”出精彩 也是一种贡献



定北里

牟秀丽阿姨是三间房定北里社区的一名居民，疫情期间，她积极参与社区志愿服务工作，任劳任怨，尽职尽责。而在不执勤的时间里，牟阿姨就安心“宅”在家中，为自己充充电。“宅在家里少出门，利用这充足的时间多学习，做些有意义的事，就是对国家最大的贡献。”

读书看报，关注大事知动态

“宅家期间，我每天看电视，关注国家大事，关注着央视《战疫情》特别报道。”只要是没有其他事情，牟阿姨家中的电视总是播放新闻频道，在打扫卫生、做饭的间隙中，她偶尔也听听新闻里播报的最新消息。

“现在是信息时代，网上的信息真假假分辨不清，多看看电视和报纸总没错，手机上别人发的信息咱们也不能轻



信，这种时候，咱们也得做到不听谣、不信谣、不传谣。”牟阿姨也经常这样叮嘱微信上的其他姐妹，安慰她们的焦虑心理，塑造积极向上的心态。

运动锻炼，放松心情添色彩

“宅”家期间，牟阿姨也有不少居家娱乐活动。她向记者介绍，电视上每天都有健身操节目，她都会定时定点守在电视机

前跟着电视学习，虽然不如与朋友们一起在广场上有趣，但是依然能够达到锻炼身体目的。

午觉睡醒后，牟阿姨会拿出自己心爱的口琴，自娱自乐地吹上一小段，有时候也会跟口琴队的队友用微信视频电话进行“远程合作”，“这一段时间虽然没有面对面上课，但是我的口琴演奏可一点也没落下，我期待着疫情赶紧过去，到时候一定要和队友们面对面合奏一曲。”

烹饪美食，大显身手保健康

生活中的牟阿姨是一个热爱下厨的人，“宅”在家中的时间里，为家人制作各类美食也是她的乐趣所在。炸排叉、猫耳朵、蓝莓山药、酱猪蹄、油焖大虾、糖花卷、枣窝头、豆包……牟阿姨每天变着花儿地制作各类美食，她把做好后的美食拍成照片和小视频分享到朋友圈和微信群，受到

了朋友们的点赞，还有不少好友打电话来请教她制作方法。

“这道蓝莓山药可是我的拿手好菜！蓝莓不仅具有良好的营养保健作用，还具有防止脑神经老化、强心、抗癌软化血管、增强人体免疫等功能……”牟阿姨不仅喜欢美食，各类食物的养生作用她也如数家珍，俨然就是一个“养生通”，故而她也十分注重各种蔬菜水果的营养搭配，力求每日的膳食均衡。

“待到春暖花开彻底打败病毒的那天，我们大家再举杯庆贺，现在我们还要继续宅在家里，守护好自己，与国家共度风雨！”牟阿姨用简单而朴实的话语，展现了她认为的“最简单的做贡献方式”，她以实际行动告诉周围的其他人：居家生活也可以很精彩！

文/记者 滕思楠



双柳

郭威是去年12月份刚入职双柳社区的社工，在他还尚未完全熟悉小区情况的时候，就遇到了来势汹汹的疫情，接踵而至的便是紧张的情绪和忙碌的工作。如此形势下，他快速地掌握了小区的很多工作事宜。作为一个新人，他总是随叫随到，从不推诿。

“我年轻，我可以！”这句话总是被郭威挂在嘴边。自从他来到社区，遇到体力活他永远冲在前。2月份的夜晚，依然



有顶替，没有轮班，也没有休息日。郭威是一个健谈的人，黑夜虽然寒冷，他裹紧军大衣，却还能在不忙的时候和小区物业的保安相谈甚欢。“其实值夜班也没有那么无聊，无论做什么，只要有热情，就能从中发现快乐！”

“别看他平常笑呵呵的，遇到关键的事儿可一点也不含糊。”这是经常和他夜里搭档的保安给他的评价。小区有一位物业的工作人员，经常不帶出入证，想要“刷脸”入门。郭威见状，秉持着“认证不认人”的工作态度，坚持不让进，一连拦

了好几天，这位工作人员终于妥协了，也开始遵守凭证出入的制度。

连续的夜班，年轻的郭威也感觉到自己的抵抗力明显下降。前几天，他有些流鼻涕，由于夜岗无人顶替，他带病上岗，依然没有松懈。“我现在没事儿了，多喝热水，什么都解决了！”面对同事们的关心和问候，郭威爽朗地回答。就是这种乐天派的性格，让郭威迅速融入到双柳社区这个温暖大家庭中，也让大家看到了郭威身上展现的责任与担当。

文/记者 滕思楠



定西南里

自疫情防控工作开展以来，在定西南里社区的执勤岗位上总能看到一位身穿红色志愿服的残疾人朋友刘俊清。

提起刘俊清，定西南里社区的工作人员和居民都纷纷称赞。72岁的刘俊清是一名2级肢体伤残者，她在19岁时不幸被工厂机器绞断了左臂，在失去左臂的这些年，刘俊清乐观地生活学习，不仅积极参与地区残联和社区举办的活动，还在闲暇时学习国画、书法，曾获得残联书法比赛三等奖。

刘俊清原本计划在年后继续参加地



区残联和社区组织的各项活动，但突如其来的疫情打乱了她的生活节奏。春节期间，她听说社区要招募志愿者时，便立刻自告奋勇加入到疫情防控工作中，她说：“我得到了太多地区和社区的关怀，享受

了太多社会的爱，正值疫情防控关键时刻，我只想尽一点微薄之力……”

“当她提出要申请成为志愿者时，最初我是拒绝的，担心她的身体会吃不消，但后来在她的一再坚持下，我们答应先让她试一下，安排在离家近的岗位值守。”定西南里社区党委书记周禹在提及刘俊清时说道。

社区考虑到刘俊清的身体状况，便将她安排到出入口处值守，她二话不说立即融入到社区分配给她的新岗位中，为居民守好第一道防线，对进出小区的车辆和人员进行排查、登记、量体温、做宣传……每

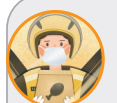
一项工作都认真完成。

在岗位上，她积极引导居民做好自主上报自身情况，向大家宣传自我防护知识，提高居民的自我保护意识，缓解紧张情绪。

“随着企业陆续复工，来(返)京人员也逐渐增多，越是这个时候越不能松懈，每个登记人员都必须核实好信息、测量好体温，确保不漏一人！”刘俊清说。

在这个没有硝烟的战场上，没有人能够置身事外，正是因为有了像刘俊清这样的志愿者在我们身边，才让这个特殊的冬天变得温暖起来。

供稿/张芷若



定西北里

定西北里社区志愿者邱二霞阿姨，在历次的防控疫情中冲锋在前，敢于担当，勇担重任，乐于奉献，充分体现了社区志愿者的先锋模范作用。

邱二霞自疫情防控开展以来，主动到居委会请缨，加入到疫情防控的一线中。早高峰时，她走出家门，来到小区门口值守点位上，对过往行人、车辆进行测量体温、



检查出入证和车证等，对访客进行登记，对未戴口罩人员进行提醒，对扎堆聊天居民

进行劝阻。工作细致、言语温暖，营造了“疫情无情，邻里关爱”的优良氛围。

回到家中，邱二霞拿起小喷壶，对居住的单元门楼道、楼梯扶手、楼门扶手等重点部位进行消毒，严格科学配比消毒液，每天进行两次消毒，并在返京隔离人员家门口进行重点消毒。

生活中，邱二霞主动添加单元门内正在居家观察人员的微信，每天主动询问他们身体情况，与隔离人员微信聊天，进行心

理疏导，帮助他们取快递、倒垃圾，事无巨细，言语关怀，帮助社区对隔离人员进行全方位的关心，赢得了隔离人员的赞扬。

疫情防控是一场没有硝烟的战场，它与我们每个人都息息相关。在这场战“疫”中，邱二霞积极参与“抗击疫情爱心捐款”活动，展现出了一名社区志愿者勇于奉献的品质，是很多党员及群众的学习楷模，是一名优秀的战“疫”排头兵！

供稿/定西北里社区 王晶