

# 这里岁月静好,因为他们默默奉献

■ 本报记者 唐烨 通讯员 王菁

一名社区医生,扎根基层一干就是近20年,是居民最信任的健康“守护者”;一位72岁的老人,带领着一支平均年龄超过55岁的志愿者团队,已坚持10年关爱与照顾失能失智老人与家庭;因为她的一个创意,百年老弄堂第一次有了居民运动会,在她的推动与坚守下,运动会成为上海弄堂文化的一种传承;为圆老人的“电梯梦”,退休后的他不辞辛苦,推动老房加装电梯的实现……在黄浦区,有这样一批人,为居民获得高质量生活默默奉献着。

## 社区医生,当好居民健康「守护者」

8月19日是汪友斌的节日——中国医师节。今年这个节日,对他而言更为特别:不久前,中央文明办发布的7月“中国好人榜”上,汪友斌榜上有名。身为老西门街道社区卫生服务中心的一名全科主治医师,这天一大早,他就做好了各项准备,头顶烈日,骑着自行车赶往位于中华路上的签约患者黄奶奶家中。

“尽管每隔两到三天就会给黄奶奶打个电话,但还是有点不放心她,所以每周还是要上门去看看。”汪友斌告诉记者,黄奶奶现已94岁高龄,前段时间突发腹痛,被三级医院确诊为肠套叠,由于年事已高不太适合外科手术,医院建议其以社区观察为主并定期进行门诊复查。作为社区居民的健康守门人,汪友斌密切关注起黄奶奶的病情,定期电话或上门关切她的饮食和病情。他说:“肠套叠如果控制得不好,会引发肠梗阻甚至肠坏死。”

“桑拿天”里,虽然路途不远,到了黄奶奶家中,汪友斌的额头上还是沁出了一层汗珠。经过一系列仔细询问和检查后,汪友斌一颗悬着的心总算落了下來:“黄奶奶,看到你病情稳定,我就放心多啦!”他还格外叮嘱家属,要悉心照料老太太的饮食,一有紧急情况及时与医生取得联系。

刚从黄奶奶家出来,推着自行车的汪友斌又在弄堂里被一位阿婆“拦”了下来。原来,阿婆看到汪友斌的身影,就早早地等在家门口:“汪医生,依快点帮我看看,这个高血压的药我能吃吗?”看到熟悉的老患者,汪友斌微笑着迎了上去:“陆阿婆,可以吃的,这个药一天吃两顿。”

得到医生的专业解答,陆阿婆这才安心下来。汪友斌说,像陆阿婆这样信任社区家庭医生的患者正变得越来越多。“除了询问用药知识,一些患者还会拿着体检报告、化验报告来找我,请我帮他们解读。”无论是当面交流或者通过微信沟通,汪友斌与不少患者建立了良好的关系。在他看来,“我跟他们已经不是传统意义上的医患关系了,而是成了朋友,我当然非常乐于解答他们的疑问。”

从受到患者的认可和信任到荣登“中国好人榜”,汪友斌靠的是扎实的业务能力和踏实正真的良好品德。

2000年,毕业于第二医科大学的他成了崇明海桥社区卫生服务中心一名内科医生,之后作为业务骨干到崇明中心医院工作两年,这为汪友斌今后的全科医生之路打下了坚实的理论基础。2008年,汪友斌来到老西门街道社区卫生服务中心工作,短短两年时间里,他就凭借出色的业务水平和全心全意的工作作风,成为士林苑全科团队的团队长。起初,辖区内的居民对这位崇明来的小医生半信半疑,渐渐地,汪医生的德才兼备引来居民们啧啧称赞。与起初的印象恰恰相反,在患者们的心中,汪医生可不是个只会配药的家庭医生。

忙完出诊,汪友斌回到中心准备开始门诊工作。他告诉记者,高温天里,高血压、糖尿病等慢性病患者要多加注意,谨防心脑血管意外。正说着,85岁的应阿婆进入诊室,汪友斌为其量了血压,发现阿婆血压非常高。“阿婆,您最近没有按时吃药吗?”一通询问过后,原来,应阿婆认为,最近天气热,人体血管会扩张,自我感觉血压正常了,便在没有得到医嘱的前提下自行减药了。汪友斌指出了阿婆的用药误区,提醒她要多观察血压变化情况,在医生的指导下合理调整用药。

诊室外烈日炎炎,汪友斌的和蔼耐心却为患者送去了一份清凉。这位为人正直、待人真诚的“中国好人”,无怨无悔地扎根在社区,默默奉献自己的青春年华,用智慧与汗水守护百姓健康。



汪友斌在为居民诊治。

本版图片均为资料图片

## 为老服务社:关心一位老人就是关爱一个家庭



蔡惠德(左一)与学校志愿者们一起参加志愿活动。

很难想象,这样一个为老服务社会组织的许多成员本身也是老年人,17名团队创始成员当时的平均年龄超过了55岁;且服务近10年来,初创成员都坚持到现在,一个都没有“脱队”。今年72岁的蔡惠德,身材精干,精神矍铄,他是咏年楼为老服务社社长,也是这个团队的“大家长”。

10年前,一个偶然的契机,作为居民志愿者的蔡惠德参与了对街道老年家庭进行的一个入户调查。他发现,老年家庭普遍存在看病难的问题。“老年人身体不适,却不知道该看什么医院,什么门诊;找到了医院,来回路上奔波,挂号、排队等待时间又长。”为解决这个问题,他找到街道社区卫生服务中心,几经周折对接上长征医院。长征医院为街道内的老人们开辟了“绿色通道”。

在这个过程中,他逐渐组建了咏年楼志愿者团队——来自外滩街道17个居委的17位居民志愿者成为初创成员,服务对象重在失能、失智老人以及他们的家庭。

“关心一个老人就是关爱一个家庭,和睦一个家庭就是和谐整个社区。”这是蔡惠德慢慢摸索出来的为老服务理念。他请来专业医护人员,走进失能、失智老人家庭,手把手教授老人家人如何为老人翻身、洗头、洗头、洗头等基础护理知识,提高照护者的照护技能;安排志愿者帮助老人家人联系看病就医,陪伴老人一起到医院就诊;他在上海较早实践了喘息式服务的做法,当老人的家人需要从繁重的照护工作中短暂休息一下时,志愿者会为他们“托一把”,上门照顾老人。“他们像对待自己的母亲一样照顾我的母亲。”失能老人

的女儿薛晓珍眼含热泪说。

“我们的志愿服务之所以能够坚持下来,没有别的秘诀,全凭‘真心、爱心、热心、耐心、责任心’。”蔡惠德说。也正因怀有这“五颗心”,不少成员在志愿服务之外,还会自发为老人服务。如,有志愿者在服务一位高龄老人中发现,老人特别喜欢喝豆浆,在结束服务后,志愿者坚持每天自己磨好豆浆,送给老人喝;有志愿者在服务中发现一位独居老人独自做饭难,就每天到她家中安排好她的一日三餐。

咏年楼在老人中树立起了口碑,社会名气也出来了,更多政府与社会资源向咏年楼汇聚。蔡惠德善加利用这些资源,每一份都用到为老服务上。连续5年,咏年楼汇集政府与社会力量为老人送上纸尿裤、纸尿裤垫共计12.72万片,有300多户家庭受益,成为外滩街道一个富有特色的为老服务项目。

一路走来,蔡惠德付出很多;团队成立之初,由于没有熟悉的医疗资源,蔡惠德就一家家医院跑,一遍遍介绍团队与服务理念,寻求对方的志愿帮助;服务家庭集中时,工作强度非常高,他全身心投入,完全照顾不了自己的家庭;作为团队负责人,他对成员们处处关心,生活上能帮则帮,让志愿者感受到“大家庭”的温暖,投入这份工作,他始终无怨无悔:“虽然我们

不能改变生命的长度,但是可以延长生命的宽度,创造自我价值、活出自我。”

在他的感召下,他的女儿也积极投入公益志愿服务工作中。不久前,街道帮助他招募了几个年轻志愿者,跟着他一起学习管理团队经验,他毫无保留、倾囊相授,希望能培养出更多愿意投身为老服务的年轻人。多年来,他带领的“咏年楼”团队获得过上海志愿者服务先进集体、全国宣传推选学雷锋志愿服务“四个100”先进典型活动中最佳志愿服务组织等表彰,他本人获得过“全国孝亲敬老之星”等荣誉称号。

## 小小运动会,连接百年老弄堂居民情谊



洪克敏在座谈会上讲述弄堂运动会的故事。

1988年,黄浦区南京东路街道承兴居委会想把延续多年的“三八”妇女节庆祝方式变一下。一位居委干部“突发奇想”,把弄堂里的女同胞召集起来,开一场别开生面的“妇女运动会”。首届“妇女运动会”由于资金缺乏,只设立了5个项目,有六十多人参加,获前三名的女同胞脖子上套着由居委干部亲手做的花环,但当时她们却无比快乐。

就是从这么一个“简陋”的运动会起步,衍生出“承兴弄堂运动会”,一办就是三十多年。如今,“承兴弄堂运动会”的参与规模已扩大到数百人,成为“明

星”运动会;由此而发展出来的“九子大赛”成为上海旅游节的品牌赛事,还以此命名了上海“九子公园”;成为上海国际大众体育节项目,“体育名将”曹燕华成为承兴在职职工乒乓球队教练,中国院士邱蔚六成为承兴健康沙龙志愿者……运动会作为一种弄堂文化在这里被传承。

提出这一设想的居委干部,名叫洪克敏,那年她38岁。“小青年”已经成了阿婆;但说起当年,她难掩激动之情。

一个小小的居民弄堂运动会,为何能持续举办这么多年?“因为它连接着百年老弄堂居民的情谊。”洪克敏说。

“承兴弄堂运动会”最初主要是女同志参加,但后来名气越做越大,得到了市体育局的专业指导与器材资助,到1993年举办第六届时,男同胞也加入进来,成为一个人人可以参与的运动会。

上世纪90年代末,承兴里还创建了全国首条“健身弄”。“为辟出‘健身弄’的空间,居民们拆掉了自家水斗、雨棚。在当时那样的居住环境中,居民这样做是非常不容易的,这都源于居民对运动、对小区的热爱。”

从一人参加到全家参与,“承兴弄堂运动会”逐渐办成了一个属于居民的运动会。“运动会由街道、居委会主办,但怎么办、有哪些项目,都由居民提议产生。”

星”运动会;由此而发展出来的“九子大赛”成为上海旅游节的品牌赛事,还以此命名了上海“九子公园”;成为上海国际大众体育节项目,“体育名将”曹燕华成为承兴在职职工乒乓球队教练,中国院士邱蔚六成为承兴健康沙龙志愿者……运动会作为一种弄堂文化在这里被传承。

提出这一设想的居委干部,名叫洪克敏,那年她38岁。“小青年”已经成了阿婆;但说起当年,她难掩激动之情。

一个小小的居民弄堂运动会,为何能持续举办这么多年?“因为它连接着百年老弄堂居民的情谊。”洪克敏说。

“承兴弄堂运动会”最初主要是女同志参加,但后来名气越做越大,得到了市体育局的专业指导与器材资助,到1993年举办第六届时,男同胞也加入进来,成为一个人人可以参与的运动会。

上世纪90年代末,承兴里还创建了全国首条“健身弄”。“为辟出‘健身弄’的空间,居民们拆掉了自家水斗、雨棚。在当时那样的居住环境中,居民这样做是非常不容易的,这都源于居民对运动、对小区的热爱。”

从一人参加到全家参与,“承兴弄堂运动会”逐渐办成了一个属于居民的运动会。“运动会由街道、居委会主办,但怎么办、有哪些项目,都由居民提议产生。”

洪克敏记得,上世纪90年代后期,小区搞过一次“听证会”,有居民提出,我们运动会还没有过外国人参加。于是,居委干部就利用星期日到人民广场的“英语角”邀请外国人参加,居民与外国友人都玩得亦乐乎。

“承兴弄堂运动会”始终与时俱进。慢慢地,运动会进一步发展:不仅是单纯地比赛,而是将比赛项目作为寓教于乐的形式,让参赛者受教育。如,设定的“红灯停、绿灯行”项目中,要求幼儿骑自行车比赛中,明白交警举红旗时自己要停车,孩子从中学到了交通规则;“救护包扎”项目、“三口之家救火忙”项目,让居民学会逃生绳的用处、灭火器如何使用。

2012年,当了30年居委主任的洪克敏退休了;但她依旧为全民健身奔波着。多年居委工作经历让她明白,里弄运动会的意义,远远超过形式本身。承兴小区的居民生活空间都不算富裕,平时生活难免磕磕碰碰,通过运动会的各种比赛项目设计,可以让居民之间增进情谊、家庭成员之间增加感情。

有一年运动会,她与居委干部、居民就想出来一个“背靠背、心连心”的项目:两个人“背对背”夹球往终点线跑。这个项目要求必须获得“文明懂”称号居民楼的居民才能参加。还有个项目叫“风雨同舟”,要求婆媳两人扎脚、扶手同行,如果一对婆媳连着三年参加,还可以额外获得一个奖项。通过这一个一个游戏项目,不少邻居、婆媳之间化解了矛盾。

如今,打弹子、滚骰子、摸子等土生土长于上海弄堂的“九子”比赛,还被洪克敏送到全市的兵营、学校、楼宇、外籍人士社区、商店等43个场所,让更多人在运动的传承中感受到快乐。

## 老小区业委会主任:一定要把电梯装起来

去年6月28日,黄浦区五里桥街道恭房小区5号楼、6号楼老房加装的两部电梯工程正式竣工。两个单元的居民们第一时间试乘电梯,上上下下,非常开心。“老丁,这下可好了,我们上下楼方便多了。这要感谢你啊!”老年居民口中的“老丁”,正是小区业委会主任、党员居民丁良才。

恭房小区的两部电梯,是黄浦区首个成功实现的老公房加装电梯项目,前后历时15个月,推进过程“摸着石头过河”,丁良才就是项目的主要推动者与牵头人。

今年63岁的丁良才,头发花白。2014年起,他担任小区业委会主任,全心全意地投入小区业委会工作中,为居民排忧解难,办实事,加装电梯,以解决老年居民上下楼难题,一上任就被他摆在头等大事的位置。

恭房小区建于上世纪90年代,只有6幢楼、72户人家,60岁以上居民占35%,居民老龄化程度较高。由于没有电梯,老人上下楼出行不便,加装电梯成了这个小区老年人们共同的心愿。

早在七八年前,恭房小区业委会就开会讨论过安装电

梯的设计,并向小区居民征求过意见。当时居民的呼声很高,但是遇到了种种困难,各方面达不到要求,此事不了了之。老年居民出行的各种不便,丁良才始终看在眼里,记在心上。他上任后,在一次业委会开会时就坚决表态:“在我们这一届任期内,一定要把电梯装起来。”

说干就干。走访职能部门,考察电梯厂家,调研小区居民,加装电梯的筹备过程事无巨细。在他的带领下,业委会成员与党员居民为“电梯梦”的实现,四处奔波。

但最大的困难还是来自于居民诉求的协调。要加装电梯,居民需要自筹一笔不菲的电梯建造费用。根据大家商量出来的分摊方案,由于不同居民对出资分摊心理预期不同,由此产生了5.2万元的差额。自筹费用谈不拢,加装电梯就无从实现。在这种情况下,丁良才一边上门向居民做好解释工作,一边提出了由党员认领补差的想法。这一想法得到党员居民的积极响应,差额补上了,难题迎刃而解。

居民们虽然达成了安装电梯的共识,但有部分居民却对电梯技术提出更高的要求:要求噪音不能超过多少分

贝,辐射不能超过多少标准,且统统要写入电梯加装的合同中。电梯加装公司承诺,可履行这些要求,但不同意修改合同。丁良才带领业委会成员、党员居民,在居民与电梯加装公司之间反复进行沟通,最终商量下来,在合同背后增加了一页附件,解决了居民的后顾之忧。

电梯工程开始推进,涉及方方面面的工作。在街道党工委、居民区党总支的支持下,5号楼、6号楼成立了“安装电梯推进小组”,推选了3名信得过的居民代表作为小组成员,分别负责经费筹集、事务协调、工程推进等工作。在加装电梯工作中,推动小组成了重要的执行力量。为确保施工安全和防止噪音扰民,丁良才领导业委会成员主动跨前一步,与施工方制作了施工时间表,发动楼组长、居民志愿者发放安全告示,组织志愿者在小区内巡逻,将安全隐患降到最低。加装电梯工作深入人心,在施工期间,居民们自发将家风家训贴墙上,以此打造文明楼道,让楼道充满了正能量和文化内涵,成为社区一道美丽的风景。不少人都说丁良才“有一套”,但在他看来,关键是怀揣一颗为民服务的心。



丁良才向记者介绍电梯加装过程。