

统一的荧光绿运动服装、脸上洋溢着的热情笑容、带有logo的志愿者服务旗帜，“我们还打算自费再买统一的红围巾和旗袍来着装，不花组织的一元钱！”前不久，记者初见在社区内围着长桌坐在一起的“嘉州十姐妹”全体成员时，就感受到了这支志愿者队伍的热乎气儿。

“嘉州十姐妹”于2015年10月10日成立，至今不到两年，目前共有12名女性成员，年龄最大的68岁，最小的50岁，都是定期参与到集体组织的志愿活动中来的。她们通过一次次爱心行动，不仅仅为自己带来快乐，更为以房山区嘉州水郡北区社区为中心辐射到的区域人们，带来了一次次温暖和真挚的帮助。



## “有事您找志愿者 有空您当志愿者”

——记房山嘉州水郡北区社区志愿者“嘉州十姐妹”

□本报实习记者 唐诗

### 成立两年 成小区志愿者日主力军

嘉州十姐妹成立之初，志愿服务的内容仅包括帮邻居带带孩子或者是照顾老人等，服务项目较为单一。但这支志愿者团队，很快成为了所在社区“风铃志愿者服务日”的主力军，为社区的居民们提供免费理发、测量血压、磨刀具等多样的服务。

“虽然这支志愿者队伍成立的时间并不长，但由于大家的热情和积极参与，现在每到风铃志愿者服务日时，居民们就会早早来到居委会前面的广场，享受志愿服务。”嘉州水郡北区居委会主任李雪东向记者介绍说，“如今，小区里的志愿者服务日共举办了24场，嘉州十姐妹们几乎场场都是全员到齐。”

嘉州十姐妹成员之一的付姐，之前开过近20年的理发店，志愿者服务日时，早晨八九点她就开始为小区里的老人、小孩们免费理发。“我退休之后想找点有意义的事情做，加入嘉州十姐妹这个团队后，我还真没仔细计算过为多少人义务理过发了，应该有超过1000人了。”付姐说。

由于手法专业，来理发的人都愿意找付姐。今年的农历二月二龙抬头，志愿者们共为50位左右的居民理发，光付姐一人，就理了12个人。付姐说：“我年纪越来越大，理发时居民坐的椅子不像理发店里的那样能转能升降，尤其是给小孩理发，就得弯着腰。一上午下来，我的腿站得都发麻发酸。”

成员中的井姐、杨姐和仇姐三人在服务日时主要负责测量血压。“测量血压的仪器有电子的和普通的。居民们会觉得用手捏的普通仪器准一些，所以上午下来，志愿者的手臂也是很酸疼的。”李主任说。

“其实量血压并不简单，第一要有责任心和耐心。第二，要有医疗常识能为大家做解释，通过高、低压的变化来给大家做出健康提示和就医提示



并不容易。”蔡姐表示。

现在，由于市面上磨刀服务并不是很常见，所以志愿者们也为居民免费磨刀。磨刀同样是需要技巧的，姐妹们用社区提供的磨刀器磨刀时，时常就有手被磨破的情况发生。有一次在服务日高峰时，成员李姐和崔姐在两个小时里就磨了居民们带来的50多把刀具。

### 服务社区 年三十慰问官兵

说起嘉州志愿者姐妹们的相识、共同做志愿活动还颇有缘分。姐妹们里年纪最长的蔡姐和张姐是发小，由于均住在嘉州水郡小区，双方都想为周围的人做点什么，再加上退休后时间较为充裕，二人找到社区李主任，可以说是一拍即合，“嘉州十姐妹”人数逐渐增加，公益服务范围也越来越大。

今年春节除夕夜，嘉州十姐妹特意在当天包饺子、下热汤面来慰问社区里的空巢老人。当天，嘉州十姐妹同样也给房山区公安消防支队良乡中队的官兵们送来了年夜饭。

大年三十，消防战士刚从起火点救火结束没有吃晚饭，看着十姐妹们送来的自家做的热乎饭菜，都很是动

容。“有一个外省市的小战士才19岁，不就是个孩子么，挺不容易的，当时感动得都哭了。”付姐告诉记者说。

“每月一次的风铃志愿者服务日、每年9月的老年服务月、每月一次的消防官兵志愿活动，再加上节目表演和文体志愿活动，这支志愿服务队伍会继续办下去，并且不断创新服务。”李主任说。

### 扩大队伍 担当志愿者孵化器

志愿服务并不是单向的，在嘉州十姐妹的带动下，周围的居民们也积极地参与到公益性活动中来。不仅如此，北京中医药大学的学生们在微信上看到相关公益活动后，主动联系到社区。“去年开始学生们就来了，周日下午他们会在我们小区里开展3至5个小时的志愿服务，给居民们普及一下中医药的基本知识，还为上了年纪的居民做按摩。”李主任说。

所以，现在嘉州十姐妹志愿服务队伍不仅仅继续着志愿服务，她们还担当着更为重要的“志愿者孵化器”的角色。

嘉州水郡小区目前共有5250户，近2万人，为房山区最大的居住社区。李主任介绍说：“接下来，我们计划让这12位成员争取每个人发挥自身的

特色，和个人的一技之长，比如可以教居民剪纸、刺绣来更好地开展‘非遗文化进社区’。同时，希望让年轻人群加入到我们志愿者的队伍中来。”

我们有一个口号：有事您找志愿者，有空您当志愿者。要把志愿者工作做好做大其实是一个复杂的问题。蔡姐说：“我们的三姐张大姐，为人勤劳肯干，主要负责志愿清扫卫生等工作。她之前做完手术伤口还没有完全愈合，就一手捂着伤口一手轻扫，她就是这样默默地为他人付出。志愿者，就是需要这样的精神。”

作为队伍的领导者，蔡姐对嘉州十姐妹的未来规划考虑良多：志愿者的发展要从家庭做起、从楼门做起、从小区做起……

考虑到嘉州十姐妹成员年龄逐渐增大，但队伍还要继续下去，队伍中唯一的党员李姐是接班人的候选者，她目前负责着志愿工作的信息记录和整理。“文字材料是需要有人来记录的。当我们以后扩展到120人时，能看到一路走来，我们都做过了什么。”

“做志愿者的出发点是获得快乐。”蔡姐向记者说：“获得社会的认同也是很重要的。希望嘉州十姐妹的志愿服务能为全市、全国的志愿服务发一分光和热。”