



2011年,有这样一个“90后”年轻人,他决定用青春守护夕阳,创立了“夕阳再晨”公益助老品牌,带领志愿团队走入社区,“一对一、一帮一”个性化教学,帮助老人学会手机上网聊天、挂号、电子支付、拍摄小视频等新技能,助老人快速融入信息化时代。他就是北京邮电大学青年教师张佳鑫。

8年来,在张佳鑫的带动下,北京、上海、广东、陕西、南京、河南、四川、湖南等19个省市的100余所高校志愿者加入到科技助老公益活动中,累计参与志愿者人数超过10万人次,覆盖全国500余个社区,直接帮助老人达到20万人次,间接受益老人达到80多万人次。午报记者近日连线张佳鑫,让他再谈一谈“夕阳再晨”的新计划——

张佳鑫:助老是永远年轻的事业

□本报记者 盛丽

提到“夕阳再晨”这个科技助老项目,很多大学生都不陌生。在更多的人心中,这四个字不仅仅是一个帮助老年人学习各种知识技能的平台,更多的是一种“青春”对“夕阳”的守护。而开启这份守护的就是北京邮电大学信息与通信工程学院青年教师张佳鑫。

2011年,张佳鑫还是一名大学生。一天,他经过宿舍楼门口,一张写着“寻找改变世界的种子”的公益海报引起了他的注意,这张海报也开启了他的公益之路。从这年的5月开始,张佳鑫发起了“夕阳再晨”科技助老项目。他带领志愿团队,走入北京的一个个社区。

“夕阳再晨”团队的志愿者们通过“一对一、一帮一”的个性化教学方法,帮助社区里的老年人学习手机上网聊天、挂号、电子支付、拍摄小视频等新技能,通过这些志愿服务,让老年人能够快速融入信息化时代。值得一提的是,在开展志愿教学的同时,这些大学生志愿者们还通过贴心的陪伴为老人们带去了家人般的温暖。

团队志愿者的服务,让老人们学会了网上预约,不用再摸黑早起排队挂号,学会了使用QQ上网,可以和远在国外的孙子通话……那时,张佳鑫是快乐的。

“每当看到老人们学会一项技能,开心得像孩子的时候,我都会觉得再多的付出、再多次的重复都是值得的。老人们欢笑背后,不仅是因为学会了一些技能,更多的是我们的陪伴让老人感受到了家人般的温暖。”张佳鑫说。

在志愿服务推进的过程中,“夕阳再晨”的服务方式和内容也得到越来越多人的认可,加入公益团队的志愿者也在不断增加。8年来,在张佳鑫的带动下,北京、上海、广东、陕西、河



南、四川等19个省市的100余所高校志愿者加入到科技助老公益活动中,累计参与志愿者人数超过10万人,覆盖全国500余个社区,直接受益老人达到20万人,间接帮助老人80多万人次。

【对话榜样】

午报记者:“夕阳再晨”公益项目已经运行8年,8年来,这个科技助老项目在规模上有哪些变化?

张佳鑫:今年是“夕阳再晨”的第8年,变化也是很大的。从志愿者的规模上来说,人数在不断增大。比如,在2014年的时候,我们的志愿者大概来自十几所高校。现在,志愿者已经扩展到100余所高校了。再有,我们的志愿服务覆盖的社区也在扩大、增多。以前,我们的服务都是定点服务。2017年,我们引入了“精品三讲”的课程。截至2017年,这个课程已经覆盖到东城的每个街道。换句话说,东城区的每个街道,我们的志愿者都带去了“精品三讲”的课程。

午报记者:“夕阳再晨”的科技助老课程有没有创新?

张佳鑫:我们给老人讲授的课程并不是固定不变的,而是根据实际的需要不断进行改变和创新。比如,我们增加了微信使用,还有网上购物的课程等等。“夕阳再晨”的服务过程可以总结为“科技”+“温度”,我们注重温情和陪伴。我们也注重将志愿者的特长和在校学习的专业方向相结合,发挥各自的特长。比如,来自北体大的志愿者会将五禽戏和柔力球的内容融入课程;地质大学的志愿者会给老人们带来珠宝鉴定的课程。而且,我们还会时刻思考,注意关注一些特殊老人群体如聋哑老人的需要。我们还会帮助一些老人圆梦,比如人

户为他们提供服务等。

午报记者:明年你有什么新计划?

张佳鑫:的确,我们也着不少新计划。比如,我们在课程输出上要更加精细化。“夕阳再晨”的科技助老能够被复制到全国500余个社区,直接、间接帮助老人达到上百万人次,靠的是大学生们在实践中磨出来的一套教材和标准课程。现在“夕阳再晨”已经积累了100多讲的课程讲义。去年2月,还出版了3本总字数达到37.8万字的《夕阳再晨》系列丛书。另外,我们还将线上和线下的志愿服务相结合。比如,我们在线上也会提供一些课程,设计一些小程序,像书法、茶道等等,供老人们学习。这些课程大约包括200个,涉及8类。通过这个模式,可以让老人在课下随时随地温习课堂上的操作技能。

午报记者:作为一名北京榜样,你觉得在“夕阳再晨”这个公益项目推进的8年中,你有哪些收获?

张佳鑫:8年中,我的身份也在发生着变化,从一名学生成长为一名教师。我还收获了“北京榜样”这个荣誉,我的感受很多。可以说,“夕阳再晨”让更多的大学用专业知识、关爱和陪伴,以“高校覆盖社区”“青春陪伴夕阳”的模式,带动周围的人创新服务社会,而这些志愿者自己也获得成长。我想今后,我会带动更多人加入到这个公益项目中。



播撒戒毒文化的使者

——记北京市戒毒管理局天康戒毒康复所民警肖洁

□本报记者 周美玉



简单的知识着手,到毒品对大脑和身体造成的伤害,再到毒品的成瘾机理、预防技巧,肖洁都能娓娓道来。

同时,她意识到戒毒知识培训针对的对象不仅有社会普通成年群众,还有从事相关职业的工作人员,更有青少年学生等不同

群体,因此,戒毒培训在形式和内容上不能千篇一律,必须要有针对性。为此,肖洁针对不同群体制作了不同的课件,她就在工作之余反复讲练,家中的白墙成了上课的黑板,父母爱人成了听课的学生,她还请家人帮忙录下视频,对着视频反复琢磨,“这个地方讲的还不透”,“那个导入还不够自然”,她一遍又一遍地改进,一遍又一遍地试讲,嗓子哑了,就泡杯胖大海。

经过精心的准备,初次登上讲台,就是在北京师范大学社会学院的阶梯教室,台下坐着二百余名大学生。当肖洁自信满满地将课件上的内容流利讲解出来的时候,台下的大学生纷纷报以热烈的掌声。“老师,我听说有一些毒品也能上瘾,是这样的吗?”“老师,我有朋友吸毒,我该怎么劝他戒毒?”学生们纷纷参与

互动,这让肖洁备受鼓舞。为尽快提高自己的授课水平,肖洁通过自学考取了教师资格证,掌握了授课技巧。

几年来,肖洁先后走进北京师范大学、清华大学、北京科技大学、中国政法大学等高等院校,以及北京市15中、北京师范大学大兴附中中等学校,根据不同年龄阶段青少年的心理特点、接受能力、知识储备、兴趣点等,她编写了覆盖小学一年级到大学的阶梯型戒毒培训课件,不同年龄阶段采取不同的授课方式,丰富多彩的教学形式、全面实用的教学内容得到学校、学生和家的一致好评。

这些年来,肖洁在毒品预防教育的工作中,用专业科学的知识、认真负责的工作态度、无私奉献的精神,赢得了青年学生的信任。

【线索征集邮箱:ldwbgh@126.com】

肖洁是北京市戒毒管理局天康戒毒康复所民警,自2007年从事戒毒康复工作以来,肖洁就承担起了“民警”与“教师”的双重角色。同事们都说:“走近肖洁,你就能感觉到她身上蓬勃的朝气。”而她最清楚自我的追求——做一名播撒戒毒文化的使者,愿更多的人远离毒品。

肖洁刚接触戒毒宣传培训工作时,她觉得很艰巨也很迷茫,怎么讲?讲什么?一切都要从零开始。“要给学生一滴水,自己首先要有一桶水。”为了尽快提高自己的知识储备,她一头扎进了“毒”的海洋。短短几个月的时间,她翻阅了大量的文字材料,从毒品的起源、分类这些最