

贴心

## “我是男子汉,要为妈妈担辛苦!”

### “大白”妈妈坚守抗疫一线,儿子独自在家上网课,采核酸时偶遇妈妈泪目相认



进行核酸采样工作的王莹莹(左)。

本报讯(记者 刘菊)疫情防控工作开展后,哈医大四院医务人员积极响应号召,勇担重任,连续多日支援南岗区、松北区等多个社区核酸采集工作,神经内科六病房护士王莹莹便是其中之一。

3月18日,王莹莹跟随医院核酸采样应急队,来到南岗区七政社区木兰商场采集点,没想到,在这天的核酸采样工作中,她遇到了自己的孩子。

七政社区学校较多,11时30分左右,学生们网课下课后便和家长们来到周边9个核酸采样点有序排队。“我参与支援工作后,就把儿子扔在家,他便开始了独自上网课

生活。他很懂事,为了不给我增加负担,自己悄悄联系了同学妈妈,带他一同去做核酸。”王莹莹告诉记者,她为市民采集核酸样本时,突然感觉有个男孩不停地看向自己,顾不上细看,她又投入工作中。直到轮到男孩接受采样,她一抬头才发现原来一直注视自己的是儿子。

因为妈妈全身被防护服“包裹”,只露出眼睛,孩子不敢确定是不是妈妈,所以才一直盯着看。忙碌的王莹莹没想到会遇到儿子,向儿子挥了挥手,笑着说:“你不认识妈妈了?”听到熟悉的声音,孩子才反应过来,原来眼前的“大白”正是妈妈,忍不住哭

了。“妈妈你冷不冷,中午了,吃饭了吗?”那一刻,王莹莹突然觉得孩子长大了,为了不耽误采样工作,王莹莹只哽咽着说了一句“宝贝真棒,妈妈很好。”便让儿子赶紧回家了。

王莹莹完成当天工作回到家后,就听到儿子对她说:“妈妈,每次看你采核酸回来很累,回来还要带我去做核酸。我是男子汉,我要为您分担辛苦,才让同学妈妈带我去的。”儿子表示,这是他第一次看妈妈穿防护服的样子,觉得特别伟大,长大后他希望像妈妈一样,成为优秀的医务工作者,守护人民的健康。

志愿暖心服务

## 开通“绿色通道” 服务“一老一小”

### “党员先锋岗”全力保障核酸检测一线服务



为老人孩子开通“绿色通道”。

本报讯(柏凡露 记者 梁可心)此次疫情发生后,南岗区保健路街工委组织发动党员志愿者全力支援核酸检测一线,共建立15个临时党支部、32个“党员先锋岗”,290名党员、15面党旗和100多张党员标识贴纸连夜发放到每个核酸采样点,让人民群众在核酸检测中得到完善的服务保障。

“我家孩子急着上网课,能不能麻烦您帮帮忙。”“您别急,跟我走,肯定不会耽误孩子上课。”当张女士焦急地找到松江新城社区核酸采样点“党员先锋岗”求助时,在此服务的王玉红马上对张女士给予帮助和安抚。“每次看到来做核酸的孩子,我就想到自己上学

的女儿,也就更加理解家长的心情。”王玉红说,作为党员志愿者,工作中就应该感同身受去理解群众,为他们排忧解难。

“还没走到核酸采样点,就有贴着党员标识的工作人员把我们领到专用通道,看我不太会用手机,就耐心指导我操作,真是太贴心了!”带着小孙子一起来做核酸检测的李阿姨感动地说。

在工作日前来排队做核酸的大多是带孩子的老人,天冷路滑让他们觉得很不方便,先锋岗就号召党员志愿者们,在常规引导的同时,重点关注老人、孩子和特殊人群,引领他们进入“绿色通道”,为他们提供方便。

暖心

## 1200个饺子 吃出家的味道

### 哈一职老师为封控寝室学生送关怀



老师们为被封控在寝室的学包饺子。

本报讯(记者 梁满)8个小时,5名老师包了1200多个饺子,分别送到五层楼的几十个房间里……面对疫情,哈一职学生公寓的管理老师们牢记“疫情就是命令,防控就是责任”,携手并肩抗击疫情。一个个热气腾腾的饺子就是一份份关怀的心意,老师们用这种特别的方式关心关爱着每一个被封控在寝室内外的学生。

开学至今,54名哈一职返校住宿学生已经滞留寝室十多天了,他们不能返家的原因十分复杂:有家乡发生疫情回不去的;有父母在外地打工回家无人照管的;有家太远无法回去的……由于封闭时间较长,学生们陆续出现了想家、想父母的焦虑情绪。为了安抚孩子们,让大家体会到寝室也是他们的家,老师也是他们的亲人,寝室工作人员选择一起为孩子们包一顿饺子,让同学们在饺子的香气中找到“家”的味道。

“老师,饺子真好吃!”“感觉像回家了一样!”尽管忙了一天大家都很累,但当看到孩子们发自内心的幸福笑脸,感受到他们的心安,老师们觉得一切都值了。

用心

## “管家式”服务 筑起“安心墙”

### 宇光社区为隔离居民提供暖心服务



社区网格员为隔离居民送物资。

本报讯(李丽艳 记者 梁可心)“一个人需要在家隔离14天,没想到封条一贴上,我们社区工作者就替我做了好多事,送体温计、清理垃圾、买菜送药,没事还打电话问候我,陪我唠嗑,让我心里感觉热乎乎的,想不配合社区工作都不好意思!”日前,平房区居家隔离的郑女士说。

此次疫情,平房区平盛街道宇光社区十分重视居家隔离人员的管控工作,社区

党支部不断强化服务措施和服务内容,除建立“五包一”防控机制外,还发挥网格员“大管家”作用,建立一户一档,实行专人专管的人防手段,实行精细化管理,为隔离居民提供专项服务。

社区网格员第一时间与隔离居民建立“线上”亲情联系,保证每天至少一次的问候,寻问需求,帮助他们解决问题。“你好,今天我要买的物品有茼蒿一捆、鱼丸

一袋、红烧酱油一瓶、蒜薹一捆,胜利达超市还有个快递,麻烦帮忙取下,辛苦了,谢谢。”……除了提供日常生活所需物品的采购服务,网格员还要做好隔离人员垃圾清理工作,保障他们的居家正常生活秩序。每天,网格员们都会接到隔离居民的不同服务需求,都会把为居家隔离人员服务好作为第一任务,第一时间满足他们的要求,提供一对一的“管家式”贴心服务。

## 上午定点坚守 下午入户采集

### 防疫“夫妻档”全力守护居民健康

本报讯(吴昌林 记者 刘妹媛文/摄)有一种浪漫叫“抗疫夫妻”,有一种力量叫“并肩作战”。在香坊区向阳镇石槽村有这样一对抗疫夫妻——司开立与沈艳红。他们两位都是平凡的乡村医生,但只要防疫的号角一吹响,他们就会第一时间并肩投入到防疫的工作中。

为了不因上厕所耽误核酸采样工作,他们坚持一上午不吃不喝,繁重的采样量,频繁的话让他们的喉咙沙哑,双手也因为频繁消毒冻僵。到了下午,司开立夫妇又走村入户,到行动不便的老人家中采集核酸,回来天已经黑了。他们瘫坐



在核酸采集点工作的“抗疫夫妻”。

在椅子上,喘着粗气,防护服早已被汗水浸透。他们既是相濡以沫的夫妻,又是并肩作战的战友。他们配合默契、冲锋在前,舍小家为大家,只为守护一方平安。用实际行动践行共产党员的初心与使命。

契、冲锋在前,舍小家为大家,只为守护一方平安。用实际行动践行共产党员的初心与使命。

并肩战疫

## 搬抬全能王 重活我来扛

### 青年志愿者与母亲并肩战斗在防疫一线



崔纪淳(右)穿上防护服成为一名抗疫志愿者。

本报讯(姜莉娜 记者 杜菲菲)“请大家准备好健康码或身份证,有序排队……”在道外区太古街道东

方红社区的核酸采样点,常能听到青年志愿者崔纪淳贴心的提示语。3月,他再次报名成为志愿者,和身为

社区工作人员的母亲并肩战斗在防疫一线。

崔纪淳的母亲是东方红社区的党委书记,父亲也在基层一线工作。“00年”出生的他目前在东北石油大学读大四。自2020年起,只要防疫工作需要,他都会利用寒暑假的业余时间到母亲所在社区服务。卡口值守、协助单元封控、核酸检测信息录入……这些工作,他都参与其中。“我也算一名有经验的志愿者了,还要去社区帮忙。”今年3月,他再次向母亲报了名,还提出“要求”:社区女性工作人员多,尽量将搬抬物资、在室外维持秩序等重活安排给自己。



汤琅翔整理辖区台账。

本报讯(李鹏 记者 梁可心)在严峻复杂的疫情形势下,平房区友协街道双拥社区“00”后工作者汤琅翔,作为一名退伍军人,不畏艰难,甘于奉献,随着疫情防控一声令下,他秒变“三大员”,昼夜奋战在社区战疫最前线。

他是“话务员”,每天天不亮,就进入了“通话模式”,每天拨打、接听上百条居民电话,登记外来人员报备信息、核查重点人员信息,同时耐心地与不理解防疫管控政策的居民沟通解释,消除居民的焦虑与不安,电话声、键盘敲击声常常响彻整个灯火通明的夜晚。

他是“服务员”,除组织居民进行核酸检测外,

还有针对性地做好居家隔离、健康监测等重点人群的配套管理服务,认真落实“三天两检”“七天三检”等相关政策,深夜接送转运人员,随时进行楼道消杀、清运垃圾、配送隔离人员生活物资,每一份解除隔离告知书的背后,都有他忙碌的身影。

他是“数据员”,作为疫情防控一线工作人员,他还比其他人员承担着更大的压力,白天的工作结束,来不及休息的他又要整理完善辖区内各类详细台账,为避免遗漏,他还需要将大量的数据一项一项核实,为了保证工作不积压,他连续多天忙到凌晨,在社区和衣而睡,第二天又投入新的“战斗”。

## 写写“觉察日记” 试试“冥想训练”

### 居家学习,学会这几招帮助孩子排解不良情绪

本报讯(记者 刘菊)为了市民加强自身健康管理,哈尔滨日报社联合哈尔滨市卫健委开启“防疫·心·知识·加强自身健康管理”专栏。20日,记者采访了哈尔滨市第一专科医院综合三科医生张金慧。

张金慧介绍,为做好疫情防控工作,孩子们开始了网课学习。家长和孩子都容易因上课精力难集中、紧张成绩等事件出现情绪问题。如何调节不良情绪,张金慧给出几点建议。

持乐观情绪,还可以组织线上的健康娱乐活动,相互鼓励,避免孤独情绪。

还可以学会写觉察日记。不同于传统的写日记,觉察日记能够帮助自己去认识自己、了解自己。透过自我的觉察,去了解冲突及情绪的来源,而觉察的过程,并不是要去指责他人,或是批评自己,而是进一步了解自己内心的期待。有了这份觉察,可逐渐理解自己,开始正确认识自己,从而更爱自己,用对自己的爱来温暖心底的冰山,活出阳光、自信的自己。

### 保持适当运动 尝试冥想训练

“好心情,跑出来。”张金慧表示,运动时

人体的血液循环会加快,大脑得到充分的氧气和营养,同时加快体内排毒的过程。因此运动不仅有利于身体健康,而且可以在一定程度上减缓焦虑、烦躁等情绪。居家期间,家长们可以利用这段时间,在家和孩子一起参与到亲子运动游戏中,玩中有练,不仅增进了彼此的感情,活跃了家庭气氛,也锻炼了孩子的体能、专注力等方面。

此外,研究表明,冥想具有减少个体焦虑、缓解抑郁水平等功效,可使大脑处在放松且清醒状态,心理上感觉更加舒适平静。张金慧建议市民可进行简便易行的冥想训练方法,来帮助缓解焦虑,改善情绪,只需每天选择固定的时间进行练习即可。

### 咋写“觉察日记”

- 步骤1:记录发生的事件,产生的冲突及情绪、念头、评判(是什么让你不舒服、失望、愤怒)。
- 步骤2:看到自己的意图、期待。
- 步骤3:思考为什么会有这样的意图或期待。
- 步骤4:客观实际情况是什么?
- 步骤5:我的优秀品质有哪些?(在这个事件中,我觉察到自己是一个怎样的人?)
- 步骤6:我可以提升的方向是什么?(理想中的我是怎样的?)
- 步骤7:我可以为之做什么?或者行动是什么?

### 如何“冥想训练”

- ①准备阶段:选择一个安静的地方,如自己的卧室,确保不会被外界干扰,开始训练前坐在靠背座椅上先休息5分钟,调整呼吸和身心状态。(若没有靠背座椅,可选择双腿盘坐在垫子上或床上)
- ②练习阶段:双目微合,用腹部呼吸(不清楚的同学可搜索:腹式呼吸法),将注意力集中在呼吸上,数自己的呼吸次数,从1数到10并循环重复(70~80秒),重复15次即可。
- ③觉察阶段:进入冥想后,随时觉察和终止自己头脑中产生的无关想象、自由联想或情绪感受,当冥想结束后可以记录下来或与亲人交流从中的感受。