

## 2024年桂城党员志愿骨干心理急救培训系列活动启动

# 志愿者齐“充电” 学当心理“止血贴”

珠江时报讯 记者梁棋清 通讯员李润霞摄影报道 “心理急救就像心理伤口的‘止血贴’，心灵窒息的‘心肺复苏’。”10月23日，2024年桂城党员志愿骨干心理急救培训系列活动启动。该活动以互动体验的形式，传授党员志愿骨干心理急救技巧和情绪处理技巧，提高他们心理急救和危机干预能力，推动志愿服务向专业化和高质量发展。

此次活动是“心励志愿红——桂城街道党员心育服务项目”的一部分，作为2024年桂城街道党员志愿服务公益创投资助项目，该项目通过资源协调、整合与共享，调动党员志愿服务的骨干力量和专业力量，应对社区居民出现的心理矛盾、困惑和突发事件，运用心理急救技术和危机干预技巧，帮助居民宣泄不良情绪，缓解心理压力。

现场，讲师从心理急救的素质训练、技术训练和危机干预等



■讲师讲解心理急救相关技巧。

方面进行讲解，并结合实际案例进行分析，教授党员志愿骨干从“观察，询问需求、倾听诉说，联

系”等技巧来减轻对象痛苦。讲师还以《党员志愿服务过程的情绪疏导技巧》为主题，分享了情

绪问题的根源与评估、情绪处理技能训练、情绪疏导与危机公关等方面的内容，旨在提升骨干在

应对突发事件时的应急处置能力和心理危机干预技能。

“讲授内容切入点精准，技巧实用，实现了理论阐述与案例解析、实操演练的有机结合。”同德社区党员志愿服务队兼职副队长程家琪认为，作为社区工作者，广泛接触人群，难免会遇到或需要介入各类纠纷，学习心理急救技巧，不仅能快速识别和处理自己或者居民的情绪，还能减少自身内耗，更好地获得他人理解，有助于化解矛盾。

心理急救培训系列活动将继续面向党员骨干开展《心理异常群体的识别技巧与处理》主题培训，组建核心团队，匹配导师及选题，采用“老带新”的方式，在社区开展心理主题志愿服务。接下来，桂城将充分发挥党员先锋模范作用，通过设立专项公益创投经费，组建心理志愿服务队，预防化解社会矛盾，推动桂城社会治理高质量发展。

丹灶开展“睿智父母课堂”活动

## 青春期教育 关键做“减法”

珠江时报讯 记者陈时然 通讯员袁丽欣报道 近日，丹灶镇融爱家庭服务中心联合丹灶镇妇联维权站开展“睿智父母课堂”活动，吸引近50名家长前来学习如何与青春期的孩子相处。

活动邀请了应用心理学博士、广东省妇联家庭教育讲师团成员、佛山市家庭教育研究会副会长潘燕华，为家长们带来了丰富的实用知识。

“孩子在青春期需要完成生理、认知、社会性三个方面的过渡。”潘燕华从大脑发育的角度入手，讲述了青春期情绪波动的特征、孩子叛逆行为背后的成长信号，分析了家庭教育中的常见误区，引导家长们积极看待青春期。

潘燕华认为，青春期教育的关键在于做“减法”。她建议家长们要学会接纳孩子的情绪，做到以下三点：管住嘴，避免过多说教；松开手，给予孩子足够的空间；竖起耳，多倾听、多接纳。面对青春期的“风暴”，家长们应放下焦虑，多理解；放下内疚，多支持；放下愤怒，多改变。

参加此次家庭教育讲座的家长多为丹灶新市民，他们表示，活动为他们提供了宝贵的学习机会，帮助他们更从容地应对青春期孩子的挑战，学习科学的家庭教育观念，培养良好的家风家教，同时也增强了他们作为新市民的归属感。

接下来，丹灶镇融爱家庭服务中心将持续开展家庭教育主题活动，为辖区家庭提供更全面、有力的家庭教育支持，助力孩子健康成长。

## 里水家校社联动 筑牢校园“安全网”

珠江时报讯 记者谭兆良 通讯员梁月华 何庆丹 谢玉龙报道 近日，里水同声小学的《我是护河小使者》项目荣获“志愿服务助力绿美广东生态建设专项赛示范项目”第一名，并被省里推荐参加第七届中国青年志愿服务项目大赛。

“通过项目的实施，护河小使者在巡河过程中，能够了解周边环境和水质安全状况，提升防溺水意识。同时，他们还能引导身边的小伙伴，提醒他们不要到河边玩耍和野泳。”同声小学校长蒲婉云说。

“里水一直致力建立和完善防溺水工作责任制，广泛宣传防溺水知识和事故警示案例。自2011年至今，全镇连续13年，共计60多万名师生未发生野外游泳溺水事故。”今年8月，南海区防溺水现场会上，里水镇党委委员、副镇长邱安邦向全区介绍里水在防溺水方面的举措和经验。

邱安邦认为，这一成果得益于里水长期坚持“1+N”安全管理模式，调动社会各方力量，对校园安全实现无缝管理和多层保障。

近年来，里水构建共建共治共享的“大安全”社会管理格局，并先后被评为全国安全社区和国际安全社区，连续五年未发生较大安全事故，安全生产形势持续向好。

里水各学校积极发挥社、家、校联动的作用，通过宣传栏、电子屏、班会课、安全副校长专题讲座、微信主题推送等形式，对师生和家长开展交通安全、防溺水、消防安全、防诈骗、防毒品、防校园欺凌、防震安全、应急自救、心理健康、食品安全等安全知识普及，从而提升他们的安全防范意识，有效减少各类意外伤害的发生。

# 为生命接力！南海小伙捐出造血干细胞

南海桂城一名年轻的宠物美容师林文波，近日成功捐献造血干细胞，为血液病患者点燃了生命之光。南海区红十字会副会长周雪茵、南海区医院管理中心副主任陈焕儒和桂城街道卫健办副主任陈国锐等一行，日前来到林文波的工作单位YY宠物医院进行慰问。

慰问组对林文波奉献爱心、拯救生命的义举给予充分肯定，也希望通过他的事迹，让更多人了解造血干细胞捐献的知识和意义，消除顾虑，从而加入到捐献者队伍，为亟待治疗的血液病患者重燃新生的希望。

造血干细胞是所有造血细胞和免疫细胞的起源细胞，医学上称其为“万能细胞”，移植造血干细胞是治疗白血病、淋巴瘤、血液肿瘤等系列疾病的重要手段。林文波是如何成为佛山第151例捐献者，接过这支“生命接力棒”的呢？



■另外两位捐献者和志愿者为林文波打气。

受访者供图

## 心怀大爱，他义无反顾

“当时造血干细胞配型成功，问我愿不愿意捐，我没有犹豫，马上就答应了！”林文波是宠物美容师，平时对待小动物都是轻声细语的，回想起当时接到电话的情景，他的回答前所未有的坚定。他知道配型成功的几率仅有十万分之一，自己就是对方向找到的十万分之一的曙光。

时间回到2017年。林文波偶然得知捐献造血干细胞可以救人，于是他在献血后留了血液样本，加入了造血干细胞捐献志愿者队伍。随着后来对造血干细胞捐献的知识了解越多，林文波捐献的意愿越发强烈。

一晃多年，事到如今，这个配型成功的电话响起，意味着一个急需救治的患者向他呼救，林文波的反应是毫不犹豫的。当他把捐献的决定告知身边亲人和同事时，得到的是家人的担忧和劝说。然而，一想到等待他的是一条鲜活生命，乃至一个家庭，他还是用行动回应了自己义无反顾的内心。“家人担心我的健康，劝我不要去做，但我还是坚持自己的原则，觉得对的就去做。”怀揣大爱，他平静而坚定。

宠物医院的负责人林洁梅也很快知道了林文波准备

去做的这件“大事”，因为林文波要请假。“我很震惊，也很感动，因为这是对自己的亲人都未必能做到的事，而他去捐献造血干细胞救一个陌生人，我觉得这真是一个可贵的善举。”

从心出发，为生命接力，9月22日，林文波在南海区红十字会的护送下，来到了广州的珠江医院。“入院前做过相关的检查，入院后再做一次，确保各项指标合格。在医院每天都打一针‘动员针’为采集工作做准备，直到26日正式采集了。”

林文波回想整个过程，基本很轻松、顺利，采集的过程其实类似献血，他没有觉得疼痛和不适，只是耗时会比较长，分了两天时间，第一天用了5个多小时，第二天大概3个小时，共采集了470毫升的造血干细胞混悬液。

“因为双手插着针管连着仪器，所以不能动，一直躺着，幸好全程有志愿者阿姨照顾。”阿姨是中华骨髓库广东分库的志愿者，照料着林文波所需。“例如补充我身体的营养，帮我按摩手脚，因为长时间躺着不能动，人也比较累。”

9月28日，林文波就出院了，“虽然不知对方是谁人，但很开心，可以救到对方！”

从了解到入库，从配型成功到顺利采集，捐献造血干细胞似乎需要各种的偶然叠加，但其实是林文波爱心驱使的顺其自然。

今年34岁的林文波从小就喜欢养猫养狗，从事宠物美容师工作已经11年。

“他工作真是‘无得弹’，每位客人都对他竖起大拇指！”老板林洁梅说，有些猫狗是很怕洗澡、剪毛的，大家搞不定的，林文波都能轻松应对。“做这一行，少一点耐心和爱心都不行，猫狗有灵性，会感知到人的善与恶，波波就是一个非常善良、有爱心的人。”每每

10月1日，休息两天后的林文波元气满满回到宠物医院上班，生活工作似乎回归了正轨。但这次的经历让埋头奉献的林文波有了抬头看路的主动，萌生了更多想法。

林洁梅很关注林文波的捐献过程，关心他的身体状况。虽然知道他的捐献过程很轻松，没有不舒服，但仍然心存疑虑。直到看到他很快回到岗位，身体恢复得很好，才打消疑虑。“捐献造血干细胞，是一件很有意义的事，对人的身体不会造成太大伤害。波波就是一个鲜活

## 爱在初心，他一路前行

看到外面的流浪猫狗，林文波恻隐之心就会忍不住“发作”，不少流浪猫狗在他的救治和照顾下，找到新的主人，获得新生。

对待猫狗尚且如此，对待他人就更不在话下了。林文波还是热心公益无私奉献的献血达人。

2015年，林文波在献血车上做了人生第一次献血的尝试，之后一直坚持到现在，从之前的献全血到后来的血小板，这些年他献血达39次。

为什么会有献血的想法和后来的坚持？林文波说，源于对患者痛苦的感同身受。“去看病

## 宣传解惑，他身体力行

的例子，希望更多人向他学习。”林洁梅说。

林文波简单复盘了自己的经历。南海区红十字造血干细胞捐献志愿服务队志愿者全程为捐献者保驾护航，包括陪同体检、接送出入院、捐献后慰问、随访等。采集过程，阿姨有十几年服务捐献者的经历，她的照料和关心，让林文波深有感触。

林文波觉得自己可以通过志愿服务，让更多人消除疑虑，然后参与其中。

说做就做。出院后不久，林文波来到南海血站，做了一次尝