

# 微光成炬 温暖人心

## ——忠县3名志愿者志愿服务路上的故事

12月5日,是国际志愿人员日。1985年12月17日,第四十届联合国大会通过决议,从1986年起,每年的12月5日为“国际促进经济和社会发展志愿人员日”。其目的是敦促各国政府通过庆祝活动唤起更多人以志愿者的

身份从事社会发展和经济建设事业。

团县委提供的数据显示,忠县共有12万余名志愿者。今年以来,我县已开展各类志愿服务活动4.8万场次,活动内容以关爱少年儿童、服务孤寡老人、文明实践等为主。

面对社会这个大家庭,一个志愿者的力量是微弱的,但一群志愿者的力量是巨大的。微光成炬,温暖人心。今天,让我们一起走近我县3名志愿者,倾听他们志愿服务路上的故事。



周林康在忠州街道郑社区为儿童讲解防溺水安全知识。



熊焰为老人剪指甲。



李启航清运学院快递点垃圾。

**周林康** (23岁)  
西部计划志愿者

### 用行动传递爱与温暖

2023年我大学毕业后,积极响应国家号召,成为一名西部计划志愿者。我来到忠县,担任忠县青年志愿者协会秘书长、西部计划忠县志愿服务队队长,近两年志愿服务时长累计2000余个小时。

近两年时间,我组织开展并参与了电竞赛、忠商大会、三峡马、长江三峡龙舟邀请赛等30余场次县级大型赛事志愿服务活动,努力用饱满的热情和细致的服务为各类赛事活动增光、为忠县添彩。

加入西部计划志愿者队伍后,我第一次参加的志愿服务活动是忠县首届“‘忠’爱人才·‘州’等你来”引才大会,负责会务资料装袋、会场物品摆放、嘉宾接待引导、会场秩序维持、活动会务保障等工作。服务的那几天,我总是在朝阳初升时迎着朝露出门,夜深人静时踏着月光回家,非常疲惫。但当完成会场布置、活动圆满结束的那一刻,我心里有一种沉甸甸的成就感,也体会到作为一名志愿者的责任与担当。

我还前往忠州街道、洋渡镇、复兴镇等地开展“志愿护童”青少年暑期安全志愿服务活动,为少年儿童讲解防溺水安全知识,守护青少年安全度假;开展“愉悦银龄·携手同行”忠县“践行乡村振兴,传承孝老文化”敬老月主题活动,帮助老人整理房间、打扫卫生,倾听老人心声,为老人包饺子,给他们带去欢乐与陪伴。我还利用新媒体优势开展直播助农活动20余场,帮助农户销售价值10余万元的特色农产品,助力更多村民增收,以志愿之力赋能乡村产业振兴。

回望来时路,西部计划志愿服务的这段经历将是我人生中最宝贵的财富。从第一次直播带货时的胆怯慌乱,到负责各类大型赛事活动的淡定自若,这一步步是挑战是磨炼,是进步是成长,也让我懂得了“奉献、友爱、互助、进步”志愿精神的内涵,找到了自己的价值与方向。这条志愿之路,我将继续坚定地走下去,用自己的行动传递爱与温暖,书写更加美好的志愿服务篇章。

**熊焰** (56岁)  
忠县之家志愿服务中心志愿者

### 帮助他人 快乐自己

2015年3月,我在重庆志愿服务网注册成为一名注册志愿者。2020年,我成为忠县之家志愿服务中心志愿者。回顾9年的志愿者生涯,有苦也有甜,有收获也有感触。

这9年来,我和其他志愿者朋友一起开展了丰富多彩的志愿服务活动。其中印象最深的是“一米阳光·情系春蕾”关爱留守儿童志愿服务项目、“关爱老人·奉献爱心”关注孤寡老人志愿服务项目、“情系老兵·与爱同行”志愿服务项目、“同享一片蓝天·共建美丽家园”志愿服务项目、“爱在禁毒·志愿有你”志愿服务项目、“街头巷尾学雷锋·志愿服务暖人心”志愿服务项目。

近年来,外出打工的年轻人越来越多,社会老龄化也越来越严重,乡镇(街道)有不少空巢或留守老人。为了让老人们能感受到社会关爱,我和其他志愿者定期到敬老院、养老院或乡村看望慰问老人,为他们剪指甲、量血压、按摩、洗头、洗澡、整理房间、更换床单,为他们做包子、包饺子,还为老人们表演文艺节目,送去棉衣棉裤、防寒鞋、水果、牛奶、糕点等慰问品。目前,我已组织开展400余场关爱老人的志愿服务活动。现在天气变冷了,我买来毛线,利用空闲时间为孤寡老人编织帽子、手套、围巾等,让老人们过一个暖冬。

每隔半个月,我还会组织志愿者到忠州巷子开展志愿服务活动,为市民提供免费理发、文艺表演等服务。一开始,我不会理发,就每天跑到理发店观摩学习。后来,我买来理发工具,把家人当作服务对象练习理发。现在,大家都说我的理发水平不错呢!

12月1日,忠县举办2024重庆忠县马拉松暨第七届长江三峡马拉松。当天下午1点左右,一名蔡江的女跑友全程马拉松完赛后,乘坐接驳车回宾馆时,因体力不支晕倒。我赶紧和一名铜梁的跑友将她搀扶下车休息,并找来糖帮助她补充能量、恢复体力。最后,这名女跑友安全返程。

帮助他人,快乐自己。9年的志愿者生涯,让我深深地认识到为群众服务、为爱奉献的意义和价值。以后的日子里,我仍会以“不为名誉,不为金钱,唯愿真爱常伴人间”为座右铭,继续全心全意投入到志愿服务事业中。

**李启航** (18岁)  
重庆数字产业职业技术学院志愿者

### 青春在志愿服务中启航

初入大学时,我怀揣着一颗热忱的心,寻找能够贡献自己力量的途径。入校后,我积极协助学院青年志愿者协会开展各项志愿服务活动,参加了学院物资搬迁、开学典礼布置、军训物资协调、篮球赛场布置、中秋活动组织、国庆活动组织等志愿服务。那时的我,还不理解志愿服务的真正含义,但觉得只要能帮助他人就是一件无比光荣的事。

12月1日,忠县举办2024重庆忠县马拉松暨第七届长江三峡马拉松。早在三峡马征集志愿者时,我就第一时间报了名。当看到最后审定的志愿者名单上有我的那一刻,我既兴奋又自豪,同时也感受到沉甸甸的责任。此次三峡马志愿服务中,我被分配到物资补给站并担任组长。物资补给站看似一个简单的后勤保障部门,却是志愿服务活动的核心,因为它需要及时为一线志愿者、执勤人员、跑者等提供各种物资,确保他们的工作能够顺利高效开展,助力跑者以最好的状态跑出最佳成绩。

开赛前期,我带领成员主动摸清活动的详细情况,包括各类人员人数、各个补给地点位置、活动各个环节时长等,以便准确预估所需物资的种类和数量。为保证志愿服务工作顺利完成,我还提前组织成员进行物品采购、分类和整理。

比赛当天,参与人数远超预期,物资消耗速度极快。我和成员们一直坚守在岗位上,不停地搬运、分发物品,为大家提供水、食物、药品等各种补给。尽管大家疲惫不堪,但没有一个人有怨言。我们相互鼓励、相互支持,始终保持着高度的工作热情 and 责任心。三峡马顺利完赛后,我们才结束工作。听到跑者对我们赛事服务的夸赞,我心里涌出一股暖流,心情久久不能平复。

目前,我已参与县级志愿服务活动1次、社区志愿服务活动1次、校级志愿服务活动6次。回顾过往,我感慨万千。这段志愿服务经历让我不仅学会了如何沟通协作、管理团队,更重要的是懂得了“关爱他人、奉献社会”的真正含义。

如今,志愿服务已成为我人生中不可或缺的一部分,它如同一盏明灯,照亮我前行的道路,让我的青春更加绚丽。未来,我将继续在志愿服务的道路上砥砺前行,为更多人送去帮助和温暖。

本版文图由记者朱丹收集整理

