

贡献一份微薄之力

■ 西藏大学 旦增尼玛

在大一，我就加入了学校的青年志愿协会，如今已经3年多了。参与志愿活动让我个人得到成长，不仅增强了责任心，也提高了组织管理能力。

在日常生活中，我会尽力帮助身边人，关心身边事。老师、朋友们说，我整个人都变得更热情、更有耐心了。这与我加入志愿协会的初衷一致，即给社会多一点关爱，给弱势群体多一些关注。

目前，我在学校青年志愿协会担任文艺副会长，主要任务是配合其他成员完成各项志愿服务活动，同时组织慰问演出。前段时间，学校组织我们去拉萨市八廓社区开展阳光助残志愿服务活动。主要任务是帮残疾人打扫卫生、整理个人卫生，发放礼品，陪他们做游戏，给他们表演节目等。这是我第一次参与类似活动，结束一天的志愿服务后，我感触很深：虽然我们青年志愿者

的能量很微小，但也能让残疾人感受到温暖。

在西藏，中老年人爱去茶馆。我们利用这一特点，成立了“茶馆书屋”，在寒暑假期间，走进各个茶馆，向居民宣讲党史、国家的最新惠民利民政策、红色故事等，同时与茶馆里的人进行互动交流、答疑解惑。我们还在一些茶馆种植“民族团结之花”，希望民族团结之情能像格桑花一样扎根在人们心里。

志愿活动为我提供了一扇接触社会的窗口和锻炼的机会。每个人的能力有限，但汇聚在一起就是强大的力量。

今后，我们将尽全力帮助孤寡老人、孤残儿童等有困难的群体。哪怕只是一句问候、一次搀扶、一次弯腰，都能为社会公益、福利事业、生态环保贡献自己的微薄之力。

(本报记者 琼达卓嘎采访整理)

赠人玫瑰 手有余香

——大学生志愿服务记



◀ 旦增尼玛

为需要的人带去温暖

■ 赣南师范大学 龙璐

我是一名大二学生，志愿者是我期待已久的一个身份。当我还是中学生时，读大学的表哥表姐和我分享了不少在学校做志愿者的经历，在我心里埋下了当志愿者的种子。

2022年9月，我被赣南师范大学化学化工学院录取。进入学校后，在多方打听、了解和学院的支持下，我成功加入学校青年志愿者协会和学院蒲公英志愿服务队，如愿以偿成为一名大学生志愿者。

之后，我积极参加学校组织的各种志愿活动。把学习之余的大部分时间都投入到志愿服务中，既有大活动，也有小活动。但不论活动大小，我都认真准备，全心投入。

在参加的志愿服务中，我印象最为深刻和最最有成就感的是今年5月的一次，学院蒲公英志愿服务队组织志愿者去敬老院看望老人。

来到敬老院后，我和小伙伴们看到院里收拾得干净整洁，生活设施也一应俱全，但明显

感觉到老人们的孤独。我们将精心挑选的蔬菜、水果、牛奶分发给老人，与他们一起洗菜、切菜、调馅、包饺子，慢慢地，老人们脸上有了笑容，与我们也熟络起来。饭后休息时间，我们帮老人们整理衣物、剪指甲，和他们唠嗑，给他们讲当下的时代变化和风土人情，也听他们讲生活的际遇和人生的感悟。

那天，老人们过得很快乐。当我和小伙伴们踏上返程之路时，有位老奶奶站在门口看着我们，眼里满是不舍。这时我突然意识到，这或许是我们做志愿者的意义所在，尽管能做的事情很小，但仍有价值，微光再弱，亦能暖心。

如今，我成为志愿者已一年多，参加的大小志愿服务总计100多次。作为一名大学生，在今后的学习和生活中，我将继续积极参加志愿服务，用小小的付出，为需要的人带去温暖和光亮。

(本报记者 朱磊采访整理)



▶ 王梓铭(右一)



◀ 龙璐(左) 王 淮摄

投身田野，筑梦乡村

■ 吉林大学 王梓铭

前阵子，吉林省通榆县的哥哥姐姐们传来丰收的好消息，那些志愿服务时和他们一起到田间劳作的画面在眼前再次浮现。

作为在黑土地上成长求学的青年，满仓的玉米、金黄的稻浪和农民收获时的笑脸，是关于秋天最初记忆。小时候，每到农忙时节，大人们总在田间地头辛勤耕作，到了秋天，我也会去玉米地里帮着掰玉米，一起感受收获的喜悦。

步入大学校园之初，我经常想如何为社会做些力所能及的事。最终，我选择到最基层的地方去，投身田野，筑梦乡村。我曾前往吉林省内5市21村进行乡村振兴志愿服务，志愿服务时长累计1200小时。其中，曾经的深度贫困县通榆县是我和我们吉林大学北辰志愿服务队最关心的地方。3年多时间里，作为志愿服务队队长，我多次带队去通榆县开展志愿服务，涉及田野调

查、社区服务与支教助学等多元化服务项目，将我们所学的知识与当地发展实际结合。在肥沃的黑土地上，我见证了乡村振兴带来的变化，从志愿服务中汲取养分，让自己的青春收获宝贵的成长。

在乡村志愿服务期间，我和我们团队的小伙伴们深入田野，在田间地头进行助农实践，走村入户开展调研，在交流中体验乡村生活，认真总结感悟收获。在志愿服务中，我们关注到科技小院在丰富通榆县农村文化活动形式、促进农业科技成果转化以及带动地方经济发展中发挥积极作用，以此为切入点，我深入开展调查研究，撰写了以“科技小院”为主题的调研报告，得到学校和当地的认可，部分项目正逐步落地。

大学时光即将步入尾声，不久后我也将进入研究生求学阶段，但志愿服务的步履不会停歇。(本报记者 郑智文采访整理)

保障赛事顺利进行

■ 广西大学 王爱钰

我在广西大学新闻与传播学院读大二，尽管才入学两年，我已经被评为校级的优秀志愿者。在刚刚闭幕的第一届全国学生(青年)运动会(以下简称“学青会”)中，我担任志愿者，主要负责主媒体中心一楼的物资派发和信息查询工作。

这项工作看起来不太复杂，但需要细心。我们总共要派发大约1000个媒体包，里面包含了运动服、水杯、笔记本、学青会吉祥物等物品。当每位记者来前台领取时，我们要一一核对他们的证件信息，再请他们签名领取，以免误拿。

此外，我还负责帮助记者们查询学青会赛事的相关信息。在这期间，有一件事情让我印象深刻。

一天，一位香港记者找到我，问我能不能帮他查到所有香港运动员的比赛项目和时间，这可让我有些犯难，因为按照之前的培训细则，我登录了学青会官网的新闻中心，没有找到相关信

息。于是，我立即求助于我们的带队老师黎明，在黎老师帮助下，我们在学青会的赛事信息发布系统里，通过检索地区，终于找到了所有香港运动员参赛的具体项目。

我记得这位香港记者当时特别激动，也很感谢我们，因为了解到这些信息，他的工作量会大大减少。能够为大家排忧解难，是一件非常幸福的事情。

学青会志愿服务每天的时间安排都很紧张：早上6点起床，7点从学校坐车到主媒体中心，一直工作到晚上10点才回学校。但是，我心里依然非常开心，为能够有这样宝贵的学习机会和保障赛事顺利进行而感到荣幸。

我珍惜每一次志愿服务的机会，我觉得在这个过程中，不仅可以为他人提供帮助，获得满足感，还可以不断突破舒适圈，获得更加丰富的人生经历，同时加深对自己的认识和了解。(本报记者 郑壹采访整理)



▶ 王爱钰(左) 在本分媒体包。 本报记者 郑壹摄

让明天更美好

■ 重庆大学 卢波林

“唱出你的热情，伸出你双手，让我拥抱着你的梦……”这是我小学时学到的第一首流行歌曲。

我出生在新疆木垒县的西吉尔镇，这首歌是上小学时，来到我们学校支教的老师教我唱的，她告诉我这首歌唱叫《明天会更好》。她给了我很多帮助。

2020年夏天，我来到重庆开启求学之旅。迈入校园，一群热情的“红马甲”为我们这群“小萌新”搬运行李、答疑解惑，成为校园里一道亮丽的风景线。之后，我主动加入学校青年志愿者协会，积极投身到社区服务、乡村振兴、大型赛会、校园文明等各类志愿服务中。

“小卢，你的手机怎么没有声音了？”这是我在社区服务中被问到最多的问题。老年人经常对智能手机的使用产生困惑，于是，我决定组织一支志愿服务队去帮助老年人解决这个困难。我们编写说明书，开展课程讲解。目前，团队已经前往学校周边的30余个社区为老年人开展“智能手机使用”等培训活动。许多爷爷奶奶

从不会调整手机声音到现在常常在微信上打字问我“课多不多”，这让我很有成就感，也让离家千里来重庆求学的我收获了家一般的温暖。志愿服务总会在不经意间给我带来感动，它早已成为我每学期的“必修课”。

今年暑假，我和小伙伴们一拍即合、组建成团，从平均海拔4000米的山城重庆来到平均海拔4000多米的西藏自治区芒康县，共同在藏区开展美育支教。

海拔的升高带来身体上的挑战，但到达芒康县看到孩子们后，我觉得一切都是值得的，他们纯真的笑容治愈了路途疲惫。在那里，我们开设了普通话、绘画、摄影、音乐等多个课程。音乐课上，我教孩子们唱起了《明天会更好》。

“让我们的笑容充满着青春的骄傲，让我们期待明天会更好”，我相信志愿服务的精神会一直传承下去，让明天更美好！

(本报记者 沈靖然采访整理)



◀ 卢波林(右二)



▶ 王海容(右)

做敬老孝老的践行者

■ 曲阜师范大学 王海容

我是来自曲阜师范大学文学院的一名大四学生。曲阜是孔子故里、儒家文化发源地，文化底蕴深厚，这是我选择报考这所大学的重要原因。自幼热爱历史文化的我，除了在校内学好知识，还想走出校园，在这里感悟、践行传统美德。

我成为班长后，第一次组织集体活动便是带领班级同学去敬老院。

那是我第一次参加志愿服务活动，也是我印象最深的一次。这次经历让我体会到了敬老孝老不仅仅是子女的事，而是整个社会的责任。

与张奶奶的初见让我记忆犹新。她蹲坐在院内角落的枣树下，不时抬头望着天空，看起来落寞而孤单，我走到老人面前蹲下，跟她聊起天来。她告诉我，自己已经80岁了，儿子工作忙，好久没来敬老院了，她还是每天都坐在这个角落里，等着，盼着。说着，张奶奶的眼眶红了，眼泪打着转。

“奶奶，您看，我们都是您

的孩子啊！我们有空就来看看您！”我指着身后的几位同学说，“我们经常来，如果有事就给我们打电话。”张奶奶露出孩童般的笑容。后来，通过与养老院管理员沟通我才了解到，原来张奶奶的儿子因意外去世了，从那以后她便患上阿尔茨海默症，忘记儿子已经去世的事实，只是每天坐在角落等待儿子来看她。听到这，我们都哽咽了。

从那以后，每当有空余时间，我便去敬老院看看张奶奶，希望能通过我的微薄之力给老人带来一些温暖，哪怕只有一瞬间也好。

每周至少一次的探望，让她笑容多了起来，性格也开朗了一些，这让我心里的使命感也愈加强烈。

未来，身为青年学子，我将继续弘扬孝敬老人的中华传统美德，和更多同龄人做敬老爱老的践行者，有一份热就发一份光。

(本报记者 李蕊采访整理)

本版照片除署名外均为受访者供图