

在山东沿黄九市社会体育指导员健身技能精品项目展示活动中

# 我市健身气功八段锦获优秀表演奖

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 孟欣) 11月15日,由山东省体育局指导,济南市体育局、济南广播电视台主办的2020山东沿黄九市社会体育指导员健身技能精品项目展示活动,在济南电视台演播大厅举行。菏泽市选派的健身气功八段锦项目(右图),受到现场观众的一致好评,荣获优秀表演奖。

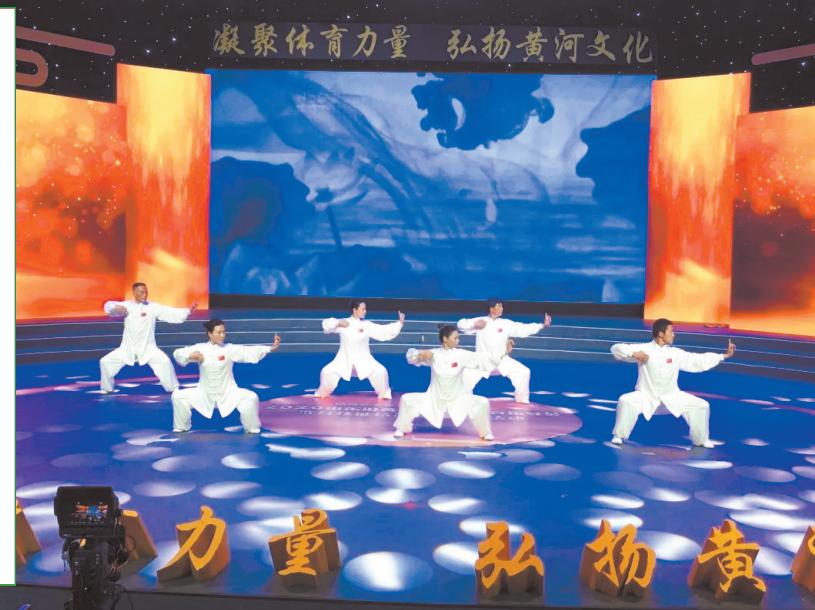
牡丹晚报全媒体记者了解到,此次活动共有来自山东省沿黄的淄博、东营、济宁、泰安、德州、聊城、滨州、菏泽、济南等9市的代表队参加,9市均选送了本地特色

项目、优势项目,包括健身气功八段锦、太极拳、空竹、拉丁舞等群众喜闻乐见、易学好练的运动项目,各代表队在展现各自特色的同时,也加强了健身技能的交流,凸显了“凝聚体育力量,弘扬黄河文化”的主体作用。

菏泽市选派了健身气功八段锦项目参加展示,受到现场观众的一致好评,荣获优秀表演奖。健身气功八段锦是我国传统体育项目,是养生导引术的精华和代表,具有简单、易学、易练、效果明显、安全等特点,深受广大群众的喜爱,特别是在疫情

防控期间,成为最大的“网红”健身项目,在治疗和预防新冠肺炎方面立下新功。

据悉,我市健身气功协会积极开展健身气功“六进”培训和比赛、交流活动,多次参加国际、全国、省举办的各类大型比赛,取得优异成绩。目前,菏泽市共有包括国家级、一级、二级、三级在内的健身气功等级社会体育指导员、裁判员866名,他们作为全民健身的宣传者、科学健身的指导者、健康生活方式的引领者,为菏泽市“全民健身、全民健康”做出了积极贡献。



# 十二年2000次志愿服务

——探访菏泽“抗疫先进个人”王亚慧的付出与收获之路

□牡丹晚报全媒体记者 孟欣



王亚慧

11月10日,山东省菏泽信息工程学校举行职业教育周系列活动,在职业教育方针政策宣讲活动中,近日被共青团中央、中国青年志愿者协会授予“抗击新冠肺炎疫情青年志愿服务先进个人”称号的该校教师王亚慧,受邀讲述了自己的战“疫”故事。面对众人的称赞,王亚慧腼腆地说:“我只是咱社会中最普通的一员,也有许多缺点和不足。这个世间的美好,不是一个人做了很多,而是很多人做了一点点。”

初次见面,纤瘦高挑的王亚慧给人以温文儒雅邻家女子的文静感,初步了解后,其独特的知识女性魅力,不免又让人眼前一亮。

牡丹晚报全媒体记者了解到,38岁的王亚慧,已经从事志愿服务12年,现任山东省菏泽信息工程学校教师、班主任。她还是山东省青联委员、菏泽市十五届政协委员、市三届青联常委及菏泽市花城社会工作服务中心主任、公益服务中心副会长。

## 12年近2000场“公益”让她“上瘾”

从2009年至今,12年间,王亚慧每周都利用课余时间策划、组织公益活动,尤其是周末,几乎没闲下来过。她参与的志愿服务活动涉及敬老、助学、助残、文明

交通、绿色环保、义务宣传及服务等领域,截至今日,初步统计参与过的活动近2000场次。

谈起初次接触志愿服务,王亚慧直言“也是身边的人带动”。“2009年,从张校长资助东明孤儿王红到163名延安娃来学校深造,再到全校教职工为贫困生爱心捐款……身边的种种爱心行动深深地触动着我。看到被资助、帮扶对象灿烂的笑容,那种幸福的感觉深深地吸引着我。”她回忆道。从那之后,王亚慧便深深扎根于公益。也是在那一年,菏泽市花城社会工作服务中心成立,她是第一批加入的志愿者,且至今从未间断志愿服务。

十二年如一日,王亚慧始终用一颗爱心温暖着身边的人。“自从成为志愿者以来,我就没想过放弃。”王亚慧笑着说,“我觉得做公益是一件让人‘上瘾’的事,那种帮助别人之后的获得感与充实感,让我根本停不下来。”

不出意料,疫情来袭时,王亚慧依然站了出来。

稳定“逆行者”大后方,为奉献者奉献

新冠肺炎疫情发生后,我市先后派遣四批次70余人驰援湖北。王亚慧看到“为奉献者奉献”活动后,就组织身边的志愿者踊跃报名,一天时间招募到116人,

结对65户医务人员家庭,全部建立起电话、微信群沟通机制,并印制了爱心结对卡。

“那段时间,城市仿佛被按下‘暂停键’,大部分人在家无事可做,我也是如此。但是,我看到这些医护人员反而像是按下了‘加速键’,逆行前往湖北时,我被深深地打动,感觉应该站出来为他们做点儿什么。”她说,疫情期间,她带领志愿者严格按照疫情防控管理规定,为医护人员家属开展线上服务、电话服务、非接触式线下服务。

为65户家庭配送9批价值58000余元的生活物资,为57户家属164人赠送健康意外保险;为37名医务人员子女赠送课外书籍,为每户家庭安装视频通讯系统,方便一线人员与家属联系;为3户家庭免费赠送机器人编程、美术等课外辅导班课程……王亚慧无微不至地从各个方面照料着医护人员家属,让在前冲锋的“战士”们不再有后顾之忧。

此外,他们还根据各家庭实际情况,有针对性地制定了个性化服务方案。针对14户有在读子女的家庭,他们组织14名大学生志愿者,每天为孩子提供不少于一小时的线上作业辅导。2月19日,得知一位援鄂医护人员家中只有老人在家,有线电视网络出现问题后,王亚慧立即协调了两

名志愿者前去查看,帮助老人检修调试,并向有限电视客服进行报修。

王亚慧和志愿者们的热情服务,受到援鄂医护人员及其家属的一致好评。援鄂医护人员顺利返菏后,有7人主动要求加入志愿者队伍,致力公益事业。

## “志愿者们的努力应该被看到”

突如其来的疫情打乱了所有人的生活,不少人因为对疫情的未知而陷入恐慌。王亚慧带领志愿者第一时间研究商议对策并发布倡议书,通过“菏泽花城社工”微信公众平台,每天从中国疾病预防控制中心、山东省卫健委等平台采编信息,用通俗易懂的语言加工整理,让更多市民了解防护知识,减少心理恐惧。

同时,她还组织心理咨询师等专业力量,为菏泽市防疫一线工作人员、广大群众免费提供心理咨询、情绪疏导和支持、心理减压等服务。

为安抚群众情绪、消除大家居家隔离的焦虑感,王亚慧还创新利用网课形式,先后为大家提供了《让照片说话》《社交礼仪》《茶艺知识》等12堂免费精品课程。

王亚慧说,这几个月是她十几年来最辛苦也最难忘的志愿者经历。提起这段艰辛的历程,王亚慧有些哽咽:“疫情期间,我亲眼见证着全市志愿者们的艰辛与努力,他们竭尽所能,在疫情面前发挥着光和热。我觉得,志愿者们的努力应该被看到。”

于是,王亚慧组建菏泽抗击新冠疫情志愿服务群,白天参与活动,晚上带领5名志愿者熬夜统筹菏泽市公益组织参与疫情防控行动的信息,进行编辑汇总发布。菏泽市有70余个志愿者团队,前期沟通、写稿、排版,统计整理的工作量巨大,王亚慧几乎每天都要熬到半夜。疫情期间,王亚慧带

领团队编发疫情志愿服务简报50余期,每天一版,向社会传递着志愿者们坚定抗击疫情的信念和决心。

## 用真心去感化身边人

王亚慧坦言,做志愿服务经常不被人理解:有人说他们傻,有人问做这些事给了多少钱,有人甚者要求他们到家中免费为自己干活,还扬言“你们志愿者不就是为大家服务的吗”……“辛酸肯定有,但队员们都不会把这些事放在心上。”王亚慧轻轻一笑道,“大家得到帮助后的微笑,就是对我们最大的鼓励。”

王亚慧是菏泽信息工程学校的英语教师,同时担任班主任工作。在同事和学生们的眼里,她是一位“认真、热情、忙碌”的人。入选“抗击新冠肺炎疫情青年志愿服务先进个人表彰对象”后,更多人对王亚慧的忙碌多了一些理解。

在王亚慧心中,学生们也是最珍贵的财富。在学生成长过程中,她亦师亦友用心陪伴。学生们知道亚慧老师的“另一个职业”后,纷纷主动要求参与志愿活动,为社会贡献一份属于自己的力量。在她的感染下,孩子们坚持着真善美、传递着正能量,继续将与“爱”有关的美好故事传承下去。

共青团山东省菏泽信息工程学校委员会向全校师生发起号召,号召学习身边优秀榜样,传承“榜样”精神,汲取身边的正能量,积小成为大成;号召全校青年团员学习王亚慧的先进事迹,学习她爱祖国、爱人民的精神,学习她大爱无疆、无私奉献的高尚情操;号召全校师生,学习王亚慧生命至上,尊重科学的精神;号召全校教师,在职业教育的广阔舞台上,立德树人、传道授业,全面贯彻党的教育方针,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。