



“红领之家”：让爱心善举不走过场

成立三年多，志愿服务已超过24000小时

□记者 陈烨 通讯员 顾霄扬 陈红

每月的第一个星期日，北仑区长来福利院里都会特别热闹，“红领之家”的志愿者们会过来与老人们唠嗑，为他们洗头、理发、剪指甲。这一天，志愿者称之为“敬老日”，这样的服务，他们已经坚持了3年多。

“红领之家”是北仑新碶街道一支以党员为主的志愿者队伍，成立于2012年5月。3年多来，他们的身影出现在敬老院、医院、马路、公园等各个地方，服务总时长超过24000小时。因活跃度高，“红领之家”在北仑颇有名气，逐渐吸纳了白领、技术工人和学生的加入。

每次公益活动的名额都有人抢

“红领之家”负责人叫陈军浩，是一名老党员，也是北仑区和宁波市的志愿服务明星。平日里，他就爱管“闲事”，在邻里街坊中很有威信，大伙儿都爱叫他“浩哥”。

陈军浩说，成立“红领之家”的初衷其实很简单，就是想尽一点绵力，增强党员为群众服务的意识，从而提高党员的形象。这个想法，很快得到新碶街道党工委的支持。

为了让这个公益组织能有效开展活动，新碶街道党工委对入党积极分子和预备党员做出了要求，在考察期、预备期内，必须参加不少于24小时的义工服务。

“很多人都觉得公益组织有作秀的成分，今天来明天走，扫扫地拍拍照就完事了。”陈军浩告诉记者，“红领之家”很早就建立了服务长效机制，让爱心善举不走过场。

比如设置敬老、护绿、环保、导医等六大常态化服务项目，活动时间均放在每月的周日。周日全天进行上下午的分割，进行“课程表式”的安排，比如每月第一个周日下午是敬老行动，每月第三个周日下午是环保行动。

“我们有自己的论坛，每周都会提前发布活动预告。志愿者可以根据实际情况，通过电脑或手机操作报名。”陈军浩说，每场活动都有名额限制，几乎跟秒杀似的，每次都要靠抢。

除了常态化服务，“红领之家”还强调服务的精准性，积极发挥志愿者的创造性，根据区域内的实际情况，让志愿者自主策划和设计志愿服务项目，让志愿服务更加精准到位，同时也进一步激发了大家对志愿服务的兴趣和热情。

服务对象的情谊让志愿者感动

赠人玫瑰，手有余香。对“红领之家”的志愿者来说，每次公益活动都能收获满满的感动。长来福利院一位90多岁的老奶奶，就让陈军浩和他的伙伴们感动不已。去年10月5日是每月固定的敬老日，考虑到假期安排，陈军浩就把活动提前到了10月1日。当天下午，当志愿者们刚踏进福利院大门时，一位老奶奶就步履蹒跚地迎了上来，紧紧握住了志愿者的手说：“你们终于来了！”

原来，这位老奶奶原定于10月5日上午要离开福利院，住到女儿家去。她担心再也见不到志愿者，还提前写好了一封感谢信，准备让他人交托。没想到志愿者们提前来了，让老奶奶万分欣喜。

这样的感动还有很多，不仅是老奶奶的牵挂，也有特殊人群的改变。“去年9月我们开始为特殊人群服务，主要是社区矫正人员，帮助他们重新融入社会，更重要的是带着他们做公益。”陈军浩告诉记者，多数社区矫正人员还是很愿意参与活动的，但每次合影时有些人就会把鸭舌帽压得很低。不过，通过参加志愿服务，他们的转变也让人振奋，话变得多了，志愿服务的活也是抢着干，有些人的表现还比得上优秀志愿者。

“去年9月，我得知北仑当地有一人患上重病，但医药费昂贵无法负担。在一次社区矫正人员志愿服务，会议上我随口说起了这件事，令我没想到的是在场的53人立马捐款，其中有3人还把兜里的钱掏了个底朝天。”陈军浩笑着说。



志愿者在进行每月固定的环保公益行动。 通讯员供图

建立了志愿服务积分回馈制度

做志愿服务，是一种无偿的奉献，但如果建立反馈机制，也未尝不是一件鼓舞人心的好事。“我们实行的是虚拟积分银行制度，志愿者参加志愿服务就会获得相应积分，通常是参与活动一小时算作1积分，超出考核部分的积分累积到一定数量后，就可以兑换服务或物质奖励。”陈军浩说，奖励很丰富，比如订报卡、购书卡等学习类资源，又或者理发券、洗车卡等家政服务类资源，再或者是一场女排比赛的门票等文化娱乐方面的资源。

“我们要培养我为人人，人人为我的意识。”陈军浩打了个比方，如果一名志愿者为社会服务8小时，那么他可以

通过积分兑换，换回其他志愿者为他打扫房间的奖励。

以前很多志愿者是为了完成考核任务而做公益，有时候连基础积分都拿不到，但现在大家的热情都很高涨，这不仅是因为建立了积分反馈机制，更重要的是他们传递正能量，并感受到社会正能量的反馈，公益也就成为一件有趣的事情。

采访中陈军浩告诉记者，“红领之家”的队伍在壮大，现有成员834名。他希望“红领之家”能通过成员实名制、活动申报制、服务积分制、积分兑换制、项目透明制等“五制并施”，让社会志愿服务进入一种良性循环。

爱眼爱光明

冬天做白内障手术必须知道的三点

□记者 童程红 通讯员 管昌燕

白内障是常见眼病，对白内障的治疗大家都很关注。不少人对白内障手术存在疑问：白内障是否要等“熟”了才能做手术？年龄大了还能手术吗？冬天适合做手术吗？针对这些问题，记者采访了宁波爱尔光明眼科医院（原宁波光明眼病医院）白内障中心主任曾庆森。

曾庆森介绍，白内障无须等“熟”了再做手术，成熟特别是过熟的白内障容易引起并发症，导致手术难度与风险的增加。现在，主流的白内障手术——超声乳化加人工晶体植入术，已经非常安全和成熟。一般情况下，矫正视力低于0.4，影响到日常生活便就可以考虑手术。有些人对视觉质量要求高，矫正视力在0.5甚至0.6及以上，也可考虑手术。

还有些人认为老年人年龄太大了，手术有风险，就不要做手术了。对此，曾庆森说，超乳手术的切口非常微小、仅在2.2毫米左右，采用表面麻醉，单眼手术时间只要5至10分钟，基本无痛苦，绝大多数老人都能承受。临床上，百岁老人顺利完成手术的情况也时有发生。另

外，患有高血压、糖尿病的白内障患者，只要空腹血糖不超过8mmol/L，血压不超过160/100mmHg，便可以接受手术。

白内障手术是在恒温的手术室内操作，不受天气的影响，而且冬天相对来说患者少，有利于医院为每一位患者提供更好的服务。

周六鄞州公园北门有大型眼科义诊

12月19日上午8：30到11：00，宁波爱尔光明眼科医院将在鄞州公园北门举行大型眼科义诊。马传民、王野平等眼科专家，将在现场提供白内障、眼底病、青光眼、眼表疾病等眼病的检查和咨询。现场还将发放眼健康手册、视力表、环保袋、台历等，有需要的市民可直接前往。

宁波市各类医保的白内障患者，可现场申请宁波市慈善总会“光明慈善基金”补贴，符合条件的患者到宁波爱尔光明眼科医院免费做高品质白内障手术。

另外，即日起至12月31日，持本人身份证到宁波爱尔光明眼科医院，即可领取2016年精美台历一份，每人限领一份。

今日特惠

超值元月泰国游,低至1999元

2016年春节来临之前，艳阳高照的萨瓦迪卡——泰国，是身处寒冷的宁波市民上好去处，感受海岛风情，品味泰式美食。浙江运通旅行社12月份泰国特惠游的名额推出后，3日内抢购一空。为了不让顾客留有遗憾，1月再次推出泰国游的惠民活动：宁波直飞泰国首都曼谷，白天航班，免去转机、起早贪黑的烦扰；更有凡在12月22日前报名者，均可享受1999元/人的促销价，每班仅限5名。

线路名称：泰国之泰安心6日/7日游
发团日期：2016年1月5/10/15/19/20日
原价：3699元/人，现限时促销价：1999元/人
报名及投诉电话：87651111
QQ群：411030887
地址：海曙区新典路536号新海蓝钻8楼（地铁2号线丽园南路D出口）
达人旅游网：www.57676.com

(L-ZJ-CJ00079)