

温暖与爱从未缺席！ 他们收到“一颗滚烫的心”

“战疫手拉手”互助平台持续释放感动

突如其来的疫情，让北仑按下了暂停键。有些人暂停了朝九晚五，有些地方暂停了熙熙攘攘。但这几天，宁波晚报·甬上“战疫手拉手”互助平台上，温暖却始终在传递，有人问你衣可厚，有人问你饭可温，有人将菜送至你的房门口……这些感人至深的小故事，如一束束火把汇聚成团，给这个冬天增添了温暖。



“云菜场”开张了，社工来送菜。



求助后不到24小时 他收到了急需的抗抑郁药

在宁波晚报·甬上客户端“战疫手拉手”互助平台上发出求助帖后不到24小时，昨日中午，抑郁症患者小元(化名)收到了急需的抗抑郁药。

“真的很感谢你们，这个病断了药确实很难受，不然我也不会麻烦你们了！”

去年12月31日，小元从镇海出发，准备到北仑郭巨和女朋友会合，一起过个愉快的元旦。没想到1月1日，北仑因为出现新冠病毒阳性病例，突然临时实施封闭管理，他还没见到女朋友，脚下的区域就被划为了管控区。出去无门，他只好就地找了酒店住下，可日常要吃的抗抑郁药没带够，身体已经开始“抗议”。就在这时，女朋友给他转了一个链接，让他试一试。这个链接打开，便是宁波晚报·甬上客户端“战疫手拉手”互助平台。

1月2日中午，平台上出现了小元的求助帖，求顺道帮配帮带抗抑郁药物。本报记者联系小元确认情况后，经多方联系，最终确定了一条相对简便的送药途径。

2日晚，接到记者求助的宁波市康宁医院医生打电话给正在参与流调工作的北仑区精神卫生工作领导小组办公室工作人员虞凌红，说明了小元需要的药物，虞凌红随即联系北仑开发区中心医院医生配药。3日中午，小元的药跟随运送物资的北仑疾控中心疫情防控专用车，从开发区中心医院来到虞凌红处，卸下物资，带上虞凌红，专用车便驶向了小元所在的管控区。最终，小元的求助帖发出不到24小时，就收到了急需的药物。

小元一边对众人的帮助表示感谢，一边问要怎么付钱。

“不用的。”虞凌红解释，“现在是特殊时期，如果拿病人的医保卡到医院刷卡买药，来回十分不便，所以就由区精卫办从专科门诊直接领药送药，费用由区精卫办统一买单了。”

在给小元送药的途中，虞凌红还给另一位阿姨送去了短缺的精神类药物。她说，后续如果还有这样精神类药物短缺的病人，北仑区精卫办也将采取上门送药的方式尽量解决。

记者 徐露清 朱立奇 文/摄

A 他们收到了“一颗滚烫的心”

2022年的第三天，“战疫手拉手”互助平台以吴女士的故事温暖开头。

“是晚报记者吗？感谢你们帮忙，我今天收到志愿者们送来的菜了，青菜、芹菜、莴笋，很新鲜。”1月3日一早，记者就接到了吴女士的来电，原来1月2日她在“战疫手拉手”互助平台上留言求助，希望可以线上订菜。3日一大早，北仑区小港街道渡头董社区党支部书记郑蕾就带着志愿者们将刚刚从田间地头里摘来的菜打包送上门了。记者了解到，疫情来临后，渡头董辖区内企业职工

采购成了困难，而因为疫情，农户的菜也面临销售困境，社区因此重新启动了“云菜场”，辖区内企业和员工可每日通过微信群接龙下单，第二天一早由党员志愿者采摘并配送。

“1月1日早上进入新碶街道，中午就回不去了，目前在大同文化礼堂集中隔离住着，已经好几天没有洗澡了。”陈小姐怎么也没想到会遇到这样的突发情况。原本计划当天返回的她没有带足换洗衣物，目前在安置点吃住都没有太大问题，但不能洗澡这件事，让平时爱干净的她

有点忍不住。记者了解情况后，第一时间联系上了新碶街道的工作人员陈红。“好的，我们会安排志愿者给予帮助。”陈红回复。3日17:30，记者又拨通了陈小姐的电话，电话那头的声音显得轻松了很多。陈小姐说：“刚刚有志愿者给我们送来了水壶和热水瓶，有热水就好办。在我眼里，这显然已经不是一壶热水了，而是一颗滚烫的心。谢谢大家帮忙，我们终将战胜疫情！”

一幕幕暖心瞬间，融化了寒冷，坚定了每个人“走过冬天便是春”的信念。

B 专业心理咨询师来搭把手

突如其来的疫情，把人们的工作和生活秩序打乱。记者梳理“战疫手拉手”互助平台信息时也发现，“焦虑”是市民们出现的高频关键词。

余姚的胡女士一家人1月1日路过北仑，却不想因为北仑区实施临时封闭管理，被滞留在位于春晓街道的一家酒店里，因为孩子马上要面临期末考，她很想知道什么时候才能回家。焦急的胡女士因此在平台上留言求助。网约车司机金先生在平台求助时也提到，因为送客人进入北仑而被滞留，自己已经住了两

个晚上的宾馆，心里十分焦虑。

为了帮助市民解决心理上的困扰，记者第一时间联系上了住在小港街道高河塘社区的蒋国香。蒋老师有心理咨询方面的专长，同时也是一位热心志愿者。记者联系上她的时候，她刚刚敲定次日的工作安排：前往高河塘广场核酸采样点做志愿者。得知有晚报读者求助，她一口答应：“我会发挥自己的专业技能，帮助大家疏导心理。”

“疫情期间，大家要学会自我疏导，保持心理健康。”蒋老师提醒，比如通过权威机构的发布平

台，了解科学防疫知识等相关信息等。同时科学调整心理，保持平和心态。认识到出现负面情绪是正常的，不自责，也不指责和抱怨他人。可以多和家人、同事、朋友沟通，每当内心有困惑或感到不适时，要及时和信任的人倾诉，寻求鼓励和支持。“要知道，你从来就不是一个人。”蒋老师说，一旦发现有负面情绪，自己无法解决，可以及时联系她。“我白天经常在做志愿者，如果没有及时接听，请大家加我微信，一有空就尽量回复。”蒋老师电话：13566625476。

记者 吴丹娜 郑凯侠

【晚报快评】 这一波操作，硬核又暖心

元旦伊始，宁波再次与新冠病毒短兵相接。一系列防控硬核措施构筑起坚固的防线，让重点地区、重点人群迅速地“停”了下来，“静”了下来；针对不同人群的各项暖心服务措施，在本次疫情中也得到迅速响应。

笔者因为不久前曾去过北仑区新碶街道，所以立刻向社区报备。随后，一位社工姑娘就把《居家隔离医学观察告知书》送上门。住在五楼的笔者发现，从一楼到五楼，她走了5分多钟，当面告知笔者相关事项的时候，

她几乎连说话的力气也没有了——很难想象，当天她已跑了多少层楼，将多少封告知书送到了隔离对象的家门。

得知工作人员每天上门测量体温、收集生活垃圾、提供必要物资保障的巨额工作量以及服务对象的数量以后，我瞬间被温暖了：他们的身板不是铁打的，他们也有自己的小家，与他们的付出相比，自己的困难其实算不了啥，无论讲大道理还是小道理，都没有理由不配合。

相关部门强有力的物资保

障，社区工作人员、医务人员、志愿者等为各类人群提供贴心服务、解决燃眉之急的事例数不胜数。宁波晚报·甬上“战疫手拉手”互助平台也迅速启动，为普通人搭起了爱心互助的桥梁。在平台上，一条条求助信息迅速得到响应，也让我们看到了更多普通人照亮普通人的故事。所有这些暖心的因素，都成为此次战“疫”合力的基石。

硬核措施+暖心服务，在这场几乎人人参与的战疫中，我们一定会胜利！

胡晓新



虞凌红把药送到小元手上。

如果您有需要，可以扫描二维码发布求助信息。

