

## 1小时聆听计划 关爱长者大型公益活动

文/图 记者 张培 张万杰

10月7日就是中国传统节日重阳节了。记者调查发现，不少子女已开始规划如何给老人过节。买一份礼物、陪老人吃一顿大餐，成了不少市民的首选，而我们——“1小时聆听计划”志愿者，依然选择用聆听这种最朴素的方式，陪伴老人过重阳。

作为张店区“敬老月”系列活动之一，9月24日，“1小时聆听”大型公益活动来到淄建集团老年护理服务中心，倾听与新中国同龄的8位老人讲述70年来的幸福事。10多名志愿者参与了这次活动，他们中最大的70岁，最小的20多岁。

# “1小时聆听”走近一群特殊老人 听，共和国同龄人的骄傲

扫码看  
精彩视频

## 共和国同龄人的自豪

9月24日上午9:00许，志愿者来到淄建集团老年护理服务中心。参加这次活动的多数老人都是1949年出生，今年正好70岁，与新中国同龄。

出生于1949年的李宝元语气里都是满满的骄傲。李宝元是土生土长的张店人，印象最深的是上世纪60年代初期，家里特别困难，每次吃完饭，父母都要把锅涮一涮，一粒米也不能浪费。现在的日子不知好了多少倍，但他和老伴依然保持吃完饭涮涮锅的习惯。

几十年来，李宝元对自己度过的每一个国庆都记忆犹新。“1959年国庆，我10岁，张店区举行了盛大的集会，街上到处都是人，到处张贴着庆祝标语，国旗迎风飘扬，人人喜笑颜开，处处欢声笑语，大家都沉浸在浓浓的节日气氛中。”“1969年国庆，我进入淄博第二毛巾厂工作，成为一名机械工人。国庆单位休班，我坐着火车去了北京，希望能见到伟大领袖毛主席。1979年、1989年国庆，国家已经实施改革开放政策，我作为骨干，奋斗在一线。2009年，我60岁，退休了，但人老心不能老，家里买了电脑，我还学会了上网看新闻，国家大事、国际新闻。”

回顾这些年，李宝元深感淄博的变化翻天覆地，老百姓衣食住行等方面越来越好，现在的日子过得像花儿一样美。

出生于1949年的李明吉，小时候住在张店二马路（现西一路）上的棚户区。由于人口多，他住的平房内架起了两层床板，



志愿者和与共和国同龄的老人们一起聊天。

自制上下铺。为了分担父母的压力，他每天推着小车在张店城区摊煎饼，卖煎饼。后来日子好了，李明吉转行做了其他工作。他非常关注国家的交通发展。30岁以前，他出门基本都是步行，出远门坐火车是非常奢侈的事。1993年以后，淄博的交通发展突飞猛进，先是济青高速公路竣工通车，汽车多了起来，淄博人去济南、潍坊、青岛变得容易、便捷。后来建成了滨莱高速公路，淄博南部山区与北部平原拉近了距离。城市仿佛变小了，老百姓出行更快了。自从淄博通了动车，他每年都会乘动车去旅游，感觉很幸福。

今年70岁的张秀玲印象最深的是背着煎饼往返10公里去求学。她回忆，当时生产队里条件艰苦，一年下来收入很少。除

去一家人的开销，剩下的钱，过个年做一身新衣服基本就没了。

“那时候街上很少有现成的衣服卖，卖得也贵，衣服颜色大多只有黑、蓝、灰三种。”直到改革开放以后，老百姓的生活水平提升了，大家穿得更丰富了。“我刚上班的时候，一个月工资只有几十块，怎么也想不到如今的经济发展这么快。”

## 他们记忆中的国家大事

今年85岁的于道水老人比其他几位老人年长一些，老人虽然有些耳背，但说起国家大事头头是道。

“北京大兴国际机场，占地面积大、吞吐量、建设难度大，工程师们取得了多项突破，创造了多个‘全球首次’‘国内首创’！”

而一聊到国家大事，所有的老人仿佛找到了共同语言。从中国的桥说到中国的路，再到中国的车，从蓝鲸2号到蛟龙号……1个多小时在不知不觉中溜走，老人们依然神采飞扬，滔滔不绝。

## 特殊的聆听者

“1小时聆听”大型公益活动自今年7月份启动以来，已发起多次行动，参加活动的志愿者越来越多，得到爱心陪伴的老人也越来越多。同样，“1小时聆听”活动也得到了张店区民政局和张店区养老服务行业协会的支持。

在本次聆听活动中，张店区民政局慈善社工科科长邓景斌来到老人身边，聆听老人讲述70年来祖国的巨大变化。“随着中国老龄化现象日益明显，以及家

庭结构的转变，老年人‘精神孤独’现象十分普遍。在现代家庭里，中年人忙孩子，年轻人在外忙，老人最缺的就是有人陪着说说话、聊聊天。‘1小时聆听’活动，为老人送上拳拳爱心的同时，也能弘扬敬老爱老之风。”

近年来，针对老人“精神孤独”现象，民政部门也做了大量工作，比如开展走访慰问活动，充分发挥文化馆、图书馆等公共场所和现有公益性群众文化单位的作用，增加面向老年人的特色文化服务项目，举办老年人游园活动等，同时，依托社区居家养老服务中心，采取志愿者和社工联动的结对帮扶方式，为老人提供生活照料、心理服务等。

但这还远远不够，陪伴需要常态化，需要更多志愿者来奉献一片爱心。在接下来的工作中，将根据志愿者“爱心陪伴”过程中收集汇总的老人需求，根据志愿者团队分布和专长，成立相关团队，实现信息对接，为有需求的老人安排一些力所能及的志愿服务，并根据活动开展情况，不断丰富志愿服务内容。

这次集中聆听活动，也标志着张店“敬老月”聆听系列活动拉开帷幕。

目前，“1小时聆听”活动已举行了5次，志愿者们用一次次公益行动呼吁全社会，通过多种方式来共同倡导、广泛传播“多一份陪伴，多一份倾听”的公益理念，以此推动全社会对老年人精神需求的真正关注，真正实现老有所养，老有所乐。

公益热线：13864438936  
2270771

## 校园风采

### 沂源县土门中学 争做新时代 “四有”老师

为进一步加强教师职业道德建设，引导广大教师以德立身、以德立学、以德施教，争做人民满意的“四有”好老师。近日，沂源县土门中学组织开展了“四有”好老师培训会。每位教师结合《新时代中小学教师职业行为十项准则》从最深处找问题，从最根本上找症结，努力实现爱岗敬业、悉心育人的目标。  
付少军

### 骨干立标 标杆引领

近日，沂源县土门中学开展了骨干教师立标课活动，活动中，每位教师都深挖教材、精心设计、推敲细节、细研教程，大胆尝试和创新使用多种教学手段、

方法。老师们注重学生学科素养，适时点拨引导，学生们均实现了当堂达标。  
付少军

### 沂源县土门中学 召开初一年级家长会

近日，沂源县土门中学邀请了沂源县家庭教育专家王学标老师为初一新生家长做家庭教育报告会。王老师用丰富的经验、具体的案例、先进的观点，解决了许多家长一直困惑的难题。此次报告会让家长受益匪浅，达到了家校共育的目的。  
付少军

### 沂源县土门中学 演练安全疏散

9月20日上午，沂源县土门中学举行了安全疏散演练活动，此次安全演练活动的主题是防拥挤、防踩踏、防火灾事故，构建

安全校园。此次演练，增强了师生们的安全意识，使学生们树立起以“安全”为主的自我保护意识，确保学生生命安全和学校的消防安全。  
付少军

### 沂源县土门中学 学唱主旋律歌曲

为迎接新中国成立70周年，近日，沂源县土门中学开展了主旋律歌曲学唱活动，全校师生集中唱《歌唱祖国》《少先队队歌》等。在升旗仪式上采用多种形式传唱国歌，大合唱展现出学生们热爱祖国、团结向上、奋发进取的精神风貌和爱国情操。  
付少军

### 开展“守护绿水青山” 志愿服务活动

9月20日，沂源县土门中学

组织20名志愿者到学校附近的公路、小河边捡拾垃圾，进行“守护绿水青山”宣传实践活动。活动中，志愿者们向路人发放环保宣传材料，沿沂河岸边捡拾废纸、塑料瓶、塑料袋等。  
付少军

### 沂源县土门中学 举行规范字书法比赛

为弘扬中华汉字文化，培养学生良好的书写习惯，喜迎新中国成立70周年。近日，沂源县土门中学举行了规范字书法比赛活动。参加比赛的同学们都专心致志、一丝不苟，充分展示了他们“天天练字十分钟”的效果。  
付少军

### 沂源县土门中学 社区书香 风景“读”好

近日，沂源县土门中学举

办了“社区书香 风景‘读’好”系列读书活动，这既是一次别开生面的读书会，又是一次精彩纷呈的朗诵会。本次活动既增强了同学们的集体荣誉感，又增强了学生们爱祖国爱学校的热情，表达了对新中国成立70周年的深情祝福。  
付少军

### 培养正确读写姿势 引领学生健康成长

为有效防治学生近视，保障身体健康，使学生养成良好的读写姿势和学习习惯。近日，沂源县土门中学开展了为期一周的读写姿势达标专项周活动，学校还将不定期抽查并把抽查结果纳入班级考评。读写姿势达标活动，不仅纠正了学生的不良用眼习惯，也促进了学生良好学习习惯的养成。  
付少军