

解难题 促发展 惠民生

众人浇灌，“睦邻之树”长势喜人

编者按

在社区，“睦邻”一直是关键词。睦邻，既象征着“友爱互助”的精神，亦有“人人社区深度融合”之意。

因父亲患病，为认知症老人打造一家咖啡厅的灵感，在她的脑中萌芽——穿上围裙、戴上小帽，每周一次到咖啡厅“打卡上岗”成了一批认知症老人的习惯；独居老人戴上了“温暖牌”围巾，公交车上出现了“乘客爱心包”——“巧手妈妈”们的“赠人玫瑰”之手，一直“留有余香”；一个月前刚刚脑梗过的八旬老人，在轮椅运动会上几乎“玩遍全场”——医院作业治疗师的保护和鼓励、亲人的陪伴，是他“坚持锻炼、早点康复”的动力……

社区，既“卧虎藏龙”，又暖意融融，杨浦如何让“睦邻之树”愈发枝繁叶茂？

“卧虎藏龙”的社区，怎一个“暖”字了得

国定支路睦邻街区，将打造“党群服务圈”和“15分钟社区生活圈”的双圈融合新载体，为居民提供家门口文化服务的“人人讲堂”，是其中重要的“一点”。自今年6月正式运营以来，“人人讲堂”已经组织开展了超过40场活动，居民参与度很高。其中一场的主角，就是来自各社区的“睦邻达人”。

今年5月，殷行街道“家门口养老服务站”内，一家名为“时光驿站”的咖啡厅开业了。穿上围裙、戴上小帽，每周一次的打卡上岗成了一群老人的习惯。在负责人陈斌、专业人士和“一周店长”们的引导下，这些老人学会了使用咖啡机制作不同口味的咖啡，学会了点单、收费、送餐。在不忙的午后，大家还坐在一起聊聊天。

殷行街道“睦邻达人”陈斌，把她与一群认知症老人的故事，带到了“人人讲堂”。本次“睦邻达人”故事分享会，是杨浦区“睦邻蓬勃计划2023”——睦邻达人招募行动中的重要一环。

各有所长的他们，却共同拥有一个响亮的名字——“睦邻达人”

陈斌接触到的第一位认知症老人，是她的父亲。由于脑溢血引发的后遗症，原本爱说爱笑的父亲性格发生变化，开始拒绝出门、拒绝吃饭、拒绝交流，陈斌想，如果有一个场所，让父亲与其他症状相似的老人聚在一起，彼此说说话，能否改善他们的病情？打造一家“时光驿站”咖啡厅的灵感，就此萌芽。

“第一位加入的老人，76岁，患有轻度认知症。起初，他对咖啡一窍不通，但现在已经可以独立制作咖啡了，还经常热情地叫我多给他‘排班’，要来这里和老友们见面。”陈斌说，“其实短短几个月，老人们很难有巨大改变，但我们能感受到，他们正变得开朗，不再封闭自我了。”陈斌说。

“高手在民间”，杨浦的各个社区“卧虎藏龙”。这些“达人”虽然职业不

同、能力不同、经历不同，但他们拥有一个共同点：那就是运用自身所学、深耕一线、服务社区的热情。

“睦邻达人”牛安娜来自白新村街道，是松花江路95弄居民区“巧手妈妈”编织团队带头人。

今年，公交220路上出现的一个编织“乘客爱心包”，令老乘客翁先生惊喜。这个“爱心包”长约25厘米，袋口用一圈精致的钩花锁边，灵动的树叶状流苏在口袋两侧摇曳。咖啡色小外袋里放着创可贴，内袋则中间缝制在一起，左边插口罩，右边插纸巾。翁先生连声称赞：“万一手受伤了可以有创可贴包一包，很好。”

咖啡色小外袋上的字道出了这些“爱心包”的作者——来自松花江路95弄的“巧手妈妈”们。

“最开始，我们独自在家编织，都觉得寂寞，就想找一个互相学习的平台，一边编织，一边唠唠家长里短，丰富一下生活。”牛安娜坦言。后来，得知杨浦开设了巧手妈妈工坊，并在各社区都有“小分队”，这些“编织能手”便自发聚到了一起。

一次偶然的契机，“巧手妈妈”们得知，小区里有不少空巢老人，无人陪伴，于是，她们第一时间就发挥所长，主动编织了帽子、围巾，送到老人家中。自此，“巧手妈妈”们逐渐拓宽了生活的边界，与邻里也日益热络，参与了帮扶困难家庭等更多社区公益活动。

去年，“巧手妈妈”们一下子“火出了圈”——杨浦区巧手妈妈工坊编织的绒线花，登上了北京冬奥会的颁奖舞台。彼时，北京冬奥会决定采用手工绒线编结花束，代替鲜花，作为颁奖花束，包含7种不同花型，“永不凋谢的奥运之花”应运而生。牛安娜所在的“巧手妈妈”团队，接下了绒线玫瑰花的“订单”。

“玫瑰花非常难做，它对针法要求很高。我们的针法都是短针，要求针脚严密，一针顶一针，花费的线也多，单人制作一支这样的玫瑰起码要8小时。”牛安娜告诉记者。而

“巧手妈妈”们接到的订单，总共有2400朵，时限仅两个多月。她们加班加点地“流水线”作业，顺利完成了任务。

牛安娜还记得，在北京冬奥会赛事中，第一次看到颁奖仪式的那个瞬间。“好兴奋啊，感觉就像自己登上了奥运领奖台一样！那种心情，没有经历过是很难想象的。”牛安娜笑着说，“那时只觉得，之前付出的所有辛苦，都是值得的。”

更多温暖的睦邻故事将在社区续写

如今一说到杨浦的“巧手妈妈”，就会想起北京冬奥会上那“永不凋谢的玫瑰”。从医护人员、志愿者的围巾，到老党员的纪念品，“巧手妈妈”们“赠人玫瑰”之手，一直“留有余香”。

“时光驿站”咖啡厅也已招募了17位认知症“店员”、11位居民志愿者，在陈斌的陪伴下，更多温暖的故事将在这里续写……

据介绍，睦邻达人招募行动由各社区睦邻中心推荐候选人物，形成睦邻善治英雄榜，在线上、线下平台展示。行动旨在引导社区居民挖掘睦邻热心人物，增进邻里交流，形成良性互动、传递正能量。

近年来，杨浦着力擦亮睦邻品牌，夯实社区公共服务空间载体建设，着力实现高效能治理。而社区睦邻中心作为具有空间资源、群众团队、活动项目的综合体，有条件进一步成为基层治理的要素资源集聚地，通过一系列宣传、活动、服务，激发群众参与热情，不断适应新发展需要，在加强基层治理过程中继续探索优化服务。

据悉，未来，杨浦将继续围绕社区睦邻中心建设新要求，不断促成社区单位、社会组织、群众团队等各个社会主体与社区睦邻中心的互联互动、共建共享，更大程度地推动服务凝聚，创建相识、相知、相熟、相互信任的友好生活平台，全力提升杨浦居民的获得感、幸福感、满意度。



坐着轮椅的他，为何能在运动会上“玩遍全场”？



毛先生今年80岁，一个月前刚刚脑梗过。很难想象，这样一位老人是运动会上最有拼劲的选手之一，几乎“玩遍全场”。

日前，一场轮椅运动会在上海市第一康复医院举行。“加油！加油！还有时间，再拿一个球！”“驾驶”轮椅跨越障碍、竞速、上下坡、取快递、投篮、套圈、投壶……参加运动会的是一群还处于康复期的住院患者，他们中有的因为脑卒中半身不遂，有的因为意外事故而丧失了部分身体功能。

“他刚来时口不能言，手脚不能动，医生还开过病危通知，我真是心急如焚。”毛先生的妻子祝女士告诉记者，经过一个多月的康复训练，如今老伴不仅双手都能动了，而且在搀扶下也能走两步了，目前

主要是加强力量方面的训练。“他能恢复到这样我已经很欣慰了，这里的医生不仅帮他训练，还教我们科学的方法。”

作业治疗，是康复治疗的重要组成部分，主要对患者开展日常生活、工作、娱乐等活动的训练，让患者能最大限度地恢复独立生活和劳动能力。

“今天的活动主要检验患者掌握的技能是否可以很好地融入社区。为此，我们设计了很多场景，比如模拟社区环境，从一个楼栋到另一个楼栋，有一些距离，也需要跨过一些障碍物；此外我们还设计了一些娱乐场景，比如投篮、投壶等，这对上肢的手功能精准度有一定要求。”上海市第一康复医院康复部主任孙天宝介绍。

一些普通人轻易就能完成的动作，这些“参赛选手”却要满头大汗地尝试好几次。好在有亲人的陪伴，有作业治疗师的保护和鼓励。毛先生几乎每个项目都参加了，并完成了全程。“尽管我水平不高，但在娱乐中得到了锻炼，这是最重要的，一定要坚持锻炼，才能早点康复，也给家里减轻负担。”毛先生说。

“医院现有康复治疗师114名，其中作业治疗师20余名。”孙天宝表示，“目前，作业治疗在国内是一个较新的领域，和物理治疗、言语吞咽治疗、心理治疗等都属于康复治疗的一个亚分支，公众对此也缺乏了解，但随着老龄化程度越来越高，相信作业治疗未来一定会有更大的用武之地。”

■记者 汤顺佳 毛信慧 本版部分图片为资料图