

水城·温度

# 让生活与爱同行

## ——高新区小海豚残疾人服务中心的暖心故事

■ 本报记者 张承斌

大伟今年 21 岁,是一名心智障碍者,他来到聊城高新区小海豚残疾人服务中心(以下简称“小海豚服务中心”)已经 3 年多了。

在这里,大伟不仅学习唱歌,还学习中华大鼓、非洲鼓、架子鼓等乐器。

小海豚服务中心还有很多和大伟一样的心智障碍青少年,这里是他们温暖的家、避风的岸,也是他们寻梦的帆船。

### 乘着音乐的翅膀自由翱翔

4 月 24 日,在小海豚服务中心一间教室里,大伟正在唱歌,他的嗓音清激明亮,优美的歌声引得大家不断鼓掌。

站在教室中央的大伟,仿佛站在舞台上。虽然身患智力缺陷,但他始终保持对歌唱的热爱和执着。在小海豚服务中心,他成了大家公认的“歌唱家”,这让他变得更加自信。

小海豚服务中心成立于 2012 年 2 月,是一家开展残疾人康复、特教培训、辅助性劳动就业的社会机构。在这里,有很多像大伟一样的智力障碍青少年,他们虽然患有不同病症,但都朝着追逐梦想的方向努力。为了帮助他们真正融入社会,实现自我价值,在高新区党工委、管委会以及众多爱心企业和爱心人士的支持下,小海豚服务中心

探索开设了多个残疾人辅助性就业项目,有海豚洗车、海豚农场、海豚手工、海豚乐队等。

“海豚乐队对中心所有孩子开放,喜欢唱歌、跳舞、打鼓的都可以加入,目的是发挥孩子们的音乐特长,陶冶情操,增强自信。”小海豚服务中心教师刘燕说,经过长期朝夕相处,她已经对这些孩子有了深厚的感情。“孩子们不认识歌词,我们就一个字一个字地去教,重复播放曲子,直到他们学会为止。孩子们虽然学得慢,但是学起来都很用心”。

海豚乐队还开设了打鼓班,有中华大鼓、架子鼓、非洲鼓等。这些打击乐器演奏起来激情澎湃,振奋人心,很受学员们欢迎。现场采访时,海豚乐队为记者表演了中华大鼓《精忠报国》、非洲鼓《我的小宝贝》和架子鼓《逆战》等节目,他们的动作整齐划一,表演气势磅礴,很有震撼力。

依托海豚乐队,这些青少年有了更宽广的舞台。从 2021 年开始,海豚乐队连续两年登上聊城春节晚会的舞台,他们精彩的表演和昂扬的精神风貌赢得了观众的一致好评。

### 手工艺品里藏着他们的梦想

璀璨夺目的钻石画,栩栩如生的肥皂花,还有造型各异的藤编、铝丝编织作品……走进小海豚服务中心的手工作品教室,琳琅满目的手

工艺品便映入眼帘。

“这些工艺品都是孩子们做的。现在他们正在做长 2.5 米、宽 0.95 米的金龙鱼造型钻石画,我们买来画布、树脂颗粒等材料,孩子们用镊子一颗一颗地往上粘。你看,他们做得非常认真。”刘燕介绍,这样一幅钻石画作品,要花费数月才能完成。

“学习制作手工艺品为孩子们增添了很多乐趣,也能帮助他们静下心来,培养专注力。更重要的是,让他们经常动手动脑,可以有效防止身体机能和生活技能退化。”刘燕介绍,这些做好的手工艺品会在各种大型活动中进行义卖,孩子们间接实现了辅助性就业,实现自力更生和自我价值。

手工制作教室里的一件件手工艺品,蕴藏着心智障碍青少年的梦想。他们用灵巧的双手和认真的态度诠释了什么叫“我能行”。

“孩子们都是多面手,会的不止一样,唱歌、跳舞、打鼓、做手工,他们都会。”刘燕老师笑着说,语气里带着几分自豪。

“经历了人生挫折与彷徨,我们欢聚一堂,走出小家,走出拘束,做做手工,聊聊向往。在这里我们分享劳动的芬芳,在这里我们沐浴欢笑的阳光……”采访最后,小海豚服务中心的青少年围坐在一起,共同唱起“校歌”,他们声音洪亮而充满自信,一张张脸庞洋溢着幸福而纯真的笑容……

### 记者手记

#### 因为有爱,所以有希望

在小海豚服务中心,记者感受最深的,是无处不在的“爱”。每年定期做体检,踏青出游,参加各种实践活动,孩子们的丰富多彩。

“这些孩子都很单纯,我和其他老师都很爱他们。”在小海豚服务中心工作了 7 年的刘燕坦言,自己早已经把他们当成了自己的孩子。

这份爱,不仅帮助孩子,也帮助了无数个家庭。有了小海豚服务中心,家长们可以放心把孩子交付给老师,安心去工作,这个家庭就不至于陷入困顿。小海豚服务中心带来的社会效益已不必赘述。

小海豚服务中心的创办者许婷是一名 80 后,曾获得山东最美妈妈、最美聊城人、巾帼创新创业带头人等荣誉称号。虽然荣誉加身,但她明白,自己无需这些奖项来证明价值,只需要用心去爱这些不幸的孩子,因为这份爱不会被辜负。

这些孩子在小海豚服务中心感受着温暖,接受着来自党和政府以及社会的关爱。虽然他们身患疾病,但因为有爱,所以有光,所以有希望,所以有未来。

## 广角镜

## 聊城将发放 220 万元家电消费券

本报讯(记者 刘亚杰) 4 月 26 日上午,“2023 惠享水城消费年·家电消费节”暨家电消费补贴发布启动仪式在城区百大三联举行。为推动家电消费市场加快回暖,最大限度惠及百姓,促进经济稳中向好,我市决定于“五一”期间开展聊城市 2023 年促进家电消费活动。

本次家电消费券通过“建行生活”App 发放,时间为 2023 年 4 月 28 日至 5 月 7 日,共计 220 万元。在聊消费者凡在我市参与活动的家电企业购买家电,均可参与活动。消费券面值为 300

元、500 元、600 元三种,单件满 2000 元补贴 300 元,单件满 5000 元补贴 500 元,单件满 8000 元补贴 600 元。

本次消费券计划分三轮发放,数量有限,先到先得,抢完为止,同一轮同种面值消费券不可重复申领。消费者抢券成功后,到公示的家电企业购买商品时使用“建行生活”App 买单核销,满足消费券使用金额部分,消费券自动生效,抵价相应金额,每单消费仅限使用一张消费券。本次活动结束后未使用部分视情况决定是否延长活动时间。

| 轮次  | 开始发放时间        | 券别                                                  | 有效期          |
|-----|---------------|-----------------------------------------------------|--------------|
| 第一轮 | 4 月 28 日 10 时 | 300 元券 2300 张、500 元券 1300 张、600 元券 700 张(共计 176 万元) | 5 月 1 日 24 时 |
| 第二轮 | 5 月 2 日 10 时  | 300 元券 280 张、500 元券 152 张、600 元券 100 张(共计 22 万元)    | 5 月 4 日 24 时 |
| 第三轮 | 5 月 5 日 10 时  | 300 元券 280 张、500 元券 152 张、600 元券 100 张(共计 22 万元)    | 5 月 7 日 24 时 |

## 我市主题音乐会奏响“劳动美”

本报讯(记者 李哲哲) 4 月 25 日晚,“阳光路上”聊城市庆祝“五一”国际劳动节主题音乐会在市委党校大礼堂举行,以激昂的旋律讴歌劳动美,唱响新时代。

本次音乐会由市委关心下一代工作委员会、市委宣传部、市总工会、市文化和旅游局主办,聊城市关爱艺术团、聊城市文化馆、市委党校、聊城市技师学院等单位承办。演出现场,一曲《沂蒙的女儿》拉开音乐会的序幕;京歌《红梅

赞》唱出了对劳动者的赞颂;二胡独奏《战马奔腾》彰显着中国迈入繁荣新时代的自豪;在《乡愁》《父老乡亲》的美妙歌声中,飘扬的是聊城人对脚下这片土地深深的眷恋与热爱……

音乐会最后,合唱《阳光路上》由抒情到豪迈,渐进的情绪感染着在场所有人,抒发了对劳动者、对繁荣富强新时代的深深崇敬。曲罢,在观众热烈的掌声中,“阳光路上”聊城市庆祝“五一”国际劳动节主题音乐会圆满结束。

## 冠县见义勇为主题公园开园

本报讯(记者 朱海波) 4 月 21 日上午,冠县见义勇为主题公园开园揭幕仪式暨全县见义勇为英模表彰大会举行。

开园仪式上,马子连、马龙博等 6 人获颁 2022 年度“冠县见义勇为模范”荣誉证书和奖金,2022 年度全县见义勇为工作先进单位和个人获得表彰。

冠县见义勇为主题公园位于国家 3A 级景区冠县清泉河生态景区一隅,分为火炬广场区、义勇长廊区、雕塑展示区和正义幽道区,集见义勇为宣传、红色文化、道德建设、休闲娱乐于一体。该公园让群众在健身休闲的同时,感受见义勇为的社会正能量。

## 青聊有约

## 东昌府区青年系列活动拉开序幕

本报讯(记者 朱玉东) 青年音乐周、青年沙龙、青春诗会……今年是纪念五四运动 104 周年,共青团东昌府区委将举办一系列纪念活动,传承五四薪火,彰显青春担当。

4 月 26 日至 4 月 29 日,举办鲁台青年交流暨“齐聚水城·振兴中华”首届两岸青年弘扬中华优秀传统文化研习活动,两岸优秀青年代表将在聊城相聚,就中华优秀传统文化、两岸青年交流交往等展开深入探讨,为打造两岸人才平台、建设“六个新聊城”汇聚青年力量。

4 月底,共青团东昌府区委、东昌府区教体局将组织全区青少年开展“学习党的二十大”、“弘扬黄河文化”

书画风采展示活动、“唱响新时代”声乐风采展示活动、“舞动绽青春”街舞风采展示活动、“尚武家国情”传统武术风采展示活动、“书香润齐鲁”手抄报风采展示活动。

深化校地融合共建,从 4 月底开始,东昌府区将组织聊城大学、聊城职业技术学院的大学生,开展“彩绘东昌府”助力文明城市创建活动,让大学生们在各镇(街)道、社区进行彩绘,用五彩斑斓的颜料勾勒城市新画卷,传播文明新风尚,营造浓厚创城氛围。

同时,该区还将举办“中国梦 新时代 新使命”宣讲比赛,在“两河明珠”读青春《我是讲书人》大赛等。

■ 本报记者 朱玉东



4 月 25 日,环卫工人在徒骇河城区段清理河道,打捞水草。随着气温逐步升高,徒骇河的水草、浮萍进入生长高峰期,清理不及时不仅影响河面卫生环境,还会堵塞河道,存在安全隐患。近日,中通环卫公司组织打捞人员对徒骇河城区段进行集中清理,同时加大沿岸环卫清理力度,全力为市民、游客“五一”假期护航。

■ 本报记者 许金松

## 最美的风景 最好的赛道

2023 聊城市首届环东昌湖半程马拉松赛·半马比赛我探班

## 如何科学备战马拉松?

### ——骨科医生为跑友送上健康锦囊

■ 本报记者 张琪

春暖花开时节,一场场马拉松赛事在多个城市火热开启。4 月 29 日,2023 聊城市首届环东昌湖半程马拉松比赛将鸣枪开跑,很多跑友都跃跃欲试。那么,赛前需要做哪些准备?赛场上如何调节身体状态?赛后如何科学恢复? 4 月 25 日,临清市人民医院骨科副主任医师李玉斌特意为跑友准备了一份健康锦囊。

马拉松长跑是一项耐力运动,除了挑战身体极限,还能让参与者产生

克服挑战的兴奋,这也是近年来马拉松赛吸引越来越多跑友参加的原因。“马拉松并不是一项简单的长跑运动,参赛者除了要有一颗‘强大的心脏’,还要时刻关注自己的肌肉、关节及韧带是否健康。”李玉斌表示,患有半月板损伤、骨性关节炎、关节扭伤、腰椎间盘突出等患者,若参加马拉松赛,很有可能导致病情加重。

“赛前准备至关重要。”李玉斌强调,在比赛开始前,跑友们应提前关注天气,穿厚度合适的衣服。到了场地后,不要过早地脱去衣服,避免身体失

去热量,从而导致肌肉、关节僵硬而引起运动损伤。在比赛开始前半小时至一小时进行热身,可以做躯体拉伸、短距离慢跑、活动关节等动作,提高身体温度、调节心肺功能,激活肌肉肌腱,使身体达到最佳竞技水平。另外,切忌穿新鞋参赛,最好选择自己平时训练穿的鞋子。马拉松赛程较长,可以在大腿内侧涂抹凡士林避免摩擦受伤。

李玉斌表示,当我们跑到 10—20 分钟时,会出现第一次“难受”阶段,这是人体正常的生理反应,此时放慢跑步调速率呼吸或行走 2—3 分钟即可。

赛中,应尽量多次补充水分,时刻关注心率变化,不要让心脏长时间处于高负荷状态。如果感到身体难受,不要“咬牙”硬挺,应立即停止比赛,寻求医生的帮助。

此外,李玉斌还特别提醒,比赛结束后不要立即停下来,需要做一些放松练习,也不要立即坐下或躺下,以免出现“重力性休克”;多吃易消化的碳水化合物和蛋白质补充体能,积极休息、补充睡眠。

如果在比赛中出现了损伤,应及时到医院进行检查、治疗。



4 月 24 日,“青护家园”海德公园小区应急救援志愿服务站工作人员为居民讲解急救知识。共青团东昌府区委联合区住房和城乡建设局、区消防救援大队等部门开展“青护家园”小区应急救援志愿服务项目,通过在居民小区设立应急救援志愿服务站,构建应急救援青年志愿服务体系,打通应急救援志愿服务“最后一公里”。

■ 本报记者 朱玉东