

# “书香人海”中秋读诗会主题活动



在城市副中心日新月异的建筑浪潮中，有这样一群平凡人：他们以脚步丈量街巷，用真心温暖邻里，把“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，融入日常、化作经常。

记者近日走进四位副中心“暖心人”的志愿生活，他们是75岁仍坚守一线的银发先锋王玉兰、化身“流动网格员”的快递小哥冯玉滨、中国人民大学青年志愿者王洋洋，以及社区骨干申光彬。几位志愿者不同年龄、不同岗位，却怀揣同样赤诚，用质朴故事勾勒出副中心志愿服务的温暖群像，让志愿之光点亮城市角落、温暖千年之城。

# 志愿微光

本报记者 张丹 崔雯滢

## 副中心因他们而更暖



『小巷管家』王玉兰：一万三千二百六十个小时的温暖承诺

“我今年75岁了，但在志愿服务的路上，我觉得自己正青春！”这位头发花白却精神饱满的老人，自2017年10月注册成为志愿者以来，已经在志愿服务岗位上坚守了9年，累计服务时长高达13260小时，这串数字背后，是她用无数个晨昏昼夜换来的“志愿勋章”。

“有人问我，75岁了，为什么还要这么拼？我就想做‘领头雁’，带出一群‘五星级志愿者’。”王玉兰笑得信心十足。作为通瑞嘉苑社区的“小巷管家”，她把社区治理当成自己的“第二职业”，将多年摸索出的“绣花功夫”毫无保留地传授给年轻志愿者。“志愿服务从来不是一个人的单打独斗。”在她的带动与悉心指导下，团队十余名成员全部成长为北京市五星级志愿者，一支有温度、有力量的志愿队伍在社区不断扎根成长。

每天清晨，通瑞嘉苑的街巷里总能看到王玉兰的身影，她带领着控烟小分队穿梭在楼栋之间，这一坚持，就是1460多个日夜。“不管是数九寒天还是三伏酷暑，我们都会去，社区安宁比啥都重要。”王玉兰说，他们是社区治理的“眼睛”，及时发现街巷里的安全隐患、环境问题，也是文明传播的“播种机”，耐心劝导不文明行为，用脚步守护家园整洁。汗水湿透衣背是常态，双脚磨出水泡是常事，但看到社区环境越来越好，居民笑脸越来越多，她就觉得浑身充满干劲。“累是真累，但心里甜也是真甜，这点苦不算什么。”

除了街巷巡查，为高龄、独居老人义务理发，也是王玉兰坚持多年的“暖心项目”。一把剪刀、一把梳子、一条简易围裙，就是她的“服务工具”。社区里不少老人行动不便，理发成了难题，王玉兰看在眼里，记在心里，主动上门服务，用娴熟的手艺为老人梳理头发。“玉兰啊，你这一剪子，剪掉的是烦恼，带来的是精气神儿！”老人的一句夸赞，让王玉兰越发有干劲。“我就是想以自己的老有所为，换大家的老有所乐，能帮到别人，我就觉得自己活得有价值。”

从北京市五星级志愿者到首都最美志愿者，一项项荣誉加身，王玉兰却始终保持着初心。“对我来说，最大的荣誉不是证书，而是大家叫我一声‘玉兰姐’，是看到社区因我而改变。”

谈及未来，这位银发志愿者眼神坚定：“只要腿还能迈得动，手还能使得上劲，我就一直干下去！”她承诺，将继续坚守志愿一线，做好“传帮带”，不仅要让自己的志愿之火越烧越旺，更要点燃更多人心中的公益火种，带动更多老年朋友和年轻人加入志愿队伍。



本版摄影 常鸣（部分照片由通州区团委提供）

本版编辑 黄溪 校对 彭师德 刘一 王晴 绘制

### 大学生王洋洋：让青春在副中心沃土上闪闪发光

“我从本科大一就开始参与志愿服务。”中国人民大学农业与农村发展学院研一学生王洋洋笑着说，眼角眉梢满是骄傲。去年9月，她从中关村校区来到通州校区，迅速融入城市副中心浓厚的志愿氛围，半年多时间，已先后参与北京绿色发展论坛、城市副中心马拉松、城市绿心三大文化设施场馆服务，还走进潞城镇社区陪伴孩子们读书，如今已是服务时长近800小时的“老志愿者”，曾获评“感动海淀”十大文明人物。

王洋洋的志愿初心很朴素：“我想走出去看看，能帮别人做点什么。”第一次参与“智慧助老”活动时，她紧张得手心冒汗。一位老人拿着崭新笔记本，一笔一画记下“怎么发微信”“怎么存号码”，整整写了三页。老人认真地说：“小姑娘，我慢慢学，你别烦我。”那一刻她明白，志愿服务不是简单的施与受，更多的是陪伴和等待。

让她真正成长的，是赴内蒙古支教。出发前她准备了厚厚一沓教案，心里却直打鼓。站上讲台、与孩子们熟悉后，最打动她的，是课间办公桌上悄悄出现的小野花。“那些花被摸得有点蔫了，但能感觉到孩子们是跑着去摘、跑着送来的。”她真切体会到：志愿服务从来不是单向付出，而是双向奔赴。

2025年秋天，王洋洋带领学院70多名硕士新生走进通州区永乐店镇西槐庄村，为老人过重阳节。慰问结束后，她带着同学们挨家挨户聊农业、聊收入、聊困难，最终形成4份调研报告。那一刻她觉得，青春真正“写在了大地上”。

“志愿服务对我来说，是接触社会、服务社会、更好理解社会的过程。”王洋洋说，习近平总书记勉励青年“用脚步丈量祖国大地”，新时代青年理应挺膺担当、不负使命。作为三年制研究生，她还有较长时间留在副中心，未来希望通过区志愿服务联合会，与更多伙伴携手把志愿服务做深做实，以青年力量服务副中心发展、助力副中心建设。



### 快递小哥冯玉滨：穿梭街巷间 守护万家安

穿梭街巷间 守护万家安



“您好，您的快递到了！”在通州区加华印象小区，每天都能看到冯玉滨忙碌的身影。这位京东快递小哥不一般，曾获评北京“最美快递员”。他日复一日穿梭在楼栋之间，派送包裹、传递温暖。作为社区“流动网格员”，他坚持“随手拍”“随手帮”，用责任与担当，赢得了居民“把家门钥匙交给他”的珍贵信任。

“我是一名党员，也是退役军人，不管穿军装还是穿快递工服，责任感不能丢。”冯玉滨说，8年军旅生涯，让“奉献”二字深深烙印在他的骨子里。加入京东物流后，他负责加华印象小区12栋楼、1200多户居民的快递配送，每天奔波在社区大街小巷，也成为最熟悉社区情况的人。楼道灯坏了、垃圾乱堆、车辆违规停放……这些细微问题，他都看在眼里，记在心里，第一时间“随手拍”上报社区，用职业优势为基层治理添力。

在居民眼中，冯玉滨不仅是快递员，更是靠谱的“身边守护者”。多年来，他多次在小区老人出现紧急情况时第一时间伸出援手。有一次，社区一位独居老人在家中不慎摔倒，无法起身，第一时间拨通了冯玉滨的电话。接到电话后，他立刻放下手中快递，飞奔到老人家中，及时联系社区、送往医院，为老人争取了宝贵救治时间。还有居民家中突发急事，远在外地无法照看家中，也放心地将家门钥匙交给冯玉滨，委托他帮忙喂鱼、浇花、照看房屋，冯玉滨总是认真记录、细心照料，从不辜负这份信任。

“居民信任我，我就得担起这份责任。”冯玉滨告诉记者，如今他的微信里有400多位社区居民好友，大家有事总会第一时间想到他。“冯师傅，我家垃圾帮忙扔一下”“小冯，麻烦帮我看看下家门”……面对居民的求助，他从来都是一句“没问题”。

“志愿服务不分岗位，平凡岗位也能发光发热。”作为新兴领域志愿者代表，冯玉滨表示，未来将继续坚守“流动网格员”岗位，持续践行“随手帮、及时救”的志愿理念，带动更多快递员、外卖骑手等新就业群体加入志愿服务队伍，让新兴力量成为城市副中心治理的鲜活动能。

### 全能志愿者申光彬：7500小时的十年坚守

7500小时的十年坚守

“今天我站在这里，不是因为我能做什么了不起的事，而是因为我能坚持做了一件小事，做了十年。”2026年初夏的志愿服务分享会上，北京市五星级志愿者申光彬这样说道。

申光彬堪称社区的全能志愿者，哪里都能看到他的身影。2015年，他在“志愿北京”完成注册，从此扎根梨园怡瑞西里社区，一守就是十年。十年间，他几乎每天都出现在社区里：清晨清理垃圾桶周边散落物，午后在活动室整理图书，傍晚陪伴年迈邻居散步聊天，脚步不疾不徐，却从未间断。

社区大事小情，他总是冲在前面。两会值勤期间，他连续多日值守社区岗亭，仔细核对进出人员信息；桶前值守行动中，他弯腰翻捡垃圾，耐心劝导居民分类投放，手上磨出茧子也从无怨言。凭借这份坚守，他多次获评社区模范党员、优秀志愿者，2025年荣获“副中心好市民”称号，先后四次获评地铁7号线“四星志愿者”，同年被地铁一公司授予“志愿者最美家庭十周年”荣誉。

3年前，申光彬还加入福心公益七彩阳光青年环保团队，担任通州支队领队。起初队伍只有20多人，他带着大家在公园边捡垃圾边招募志愿者。一个周末清晨，他在运河边拦住一位晨跑的年轻人，递上一副手套：“要不要一起干？”年轻人接过手套，弯腰捡起第一个塑料瓶。后来，这位年轻人不仅留下，还拉来同事、邻居和跑友加入。从遛弯老人、放学学生到年轻父母，越来越多人被他的真诚打动，跟着他守护家园环境。

如今，这支环保志愿队伍已突破1700人，申光彬带领团队走遍通州52家公园，在运河西岸、梨园主题公园、领展广场等地，留下无数弯腰捡拾的身影。一袋袋垃圾运走后，公园更净、河水更清、游客脚步更轻快。截至目前，申光彬个人志愿工时已超7500小时，2024年获评北京市五星级志愿者，2026年3月受聘担任七彩总队东部支队副支队长。

“志愿服务是一场爱心的传递，一个人的力量有限，一群人的力量无穷。”申光彬说，他会继续把微小善意汇聚成暖流，用十年如一日的坚守，温暖城市、点亮副中心。

在城市副中心，像王玉兰、冯玉滨、王洋洋、申光彬这样的志愿者还有很多。从银发先锋到青春力量，从社区骨干到新兴从业者，无数志愿者以初心赴使命，以微光汇星河，在城市副中心的大街小巷书写着“副中心有我”的生动实践。

目前，通州区实名注册志愿者已达40.67万人，注册志愿服务组织6512个，累计服务时长超7565万小时，一个个平凡的志愿者，汇聚成副中心最温暖的力量。

