

牟平区工人文化宫志愿者刘金霞跨越千里捐献造血干细胞，两年开展公益授课200余节——“虽平凡，也可成为别人的光”

面对生命重托 她没有丝毫犹豫

2026年6月，刘金霞只身前往济南，顺利完成外周造血干细胞采集，成为牟平区第12位造血干细胞成功捐献者。

一袋承载着生机的混悬液跨越山海，为素未谋面的血液病患者送去重生希望。这一次义无反顾的挺身而出，让众人真切看见了一名普通劳动者心底纯粹滚烫的善意。

这份善意绝非一时心血来潮，而是长年累月的沉淀与坚守。多年来，刘金霞始终心怀向善热忱，先后参与无偿献血8次，累计献血2600毫升，用汩汩热血构筑起生命救助的坚实防线。

造血干细胞配型成功概率仅有数万分之一，这份难得的缘分，亦是一份沉甸甸的生命托付。当接到与匿名血液病患者初配相合的通知时，面对这份生命重托，刘金霞没有丝毫犹豫，当即应允捐献。

捐献筹备阶段，注射动员剂引发持续性头痛、腰背酸痛，让她整夜难以安睡。看到她身体接连出现不适，身边亲友纷纷劝她慎重考虑、保重身体。可刘金霞态度笃定：“和一个鲜活的生命相比，我个人承受些许苦楚根本不算什么。”

为了让她安心奔赴这场生命之约、全无忧虑之扰，牟平区工人文化宫第一时间调整公益瑜伽课程排班计划，拆分教学任务、安排多名公益教师轮流代课，无缝衔接全部课程教学工作，全方位做好后勤保障，让她能够心无旁骛地完成生命救助。

“当暮色降临，牟平区工人文化宫瑜伽教室里暖光灯次第亮起，瑜伽垫沿墙整齐排布。公益志愿者刘金霞提前半小时来到教室，弯腰为学员逐一摆正垫子、理顺防滑绑带，一场面向一线职工的公益瑜伽授课就此开启。

对刘金霞而言，工人文化宫的瑜伽课堂，是抚慰身边工友身心的一缕温柔微光；而跨越千里捐献造血干细胞，则是点亮生命的一簇炽热星火。两份不计得失、不求回报的付出，源自同样朴素的初心：发自内心的无私与善良。



动公益课程持续优化，打通职工服务“最后一公里”。

不求回报 她始终保持善心

一个是跨越千里、挽救陌生生命的无畏善举，一个是扎根日常、守护身边工友的温度坚守，两份不同的付出，藏着同样无私本心。

在刘金霞看来，捐献造血干细胞，是用血肉之力延续他人生命火种；公益教授瑜伽，是用专业之力治愈职工职场疲惫，二者本质相同，都是不求回报、纯粹真挚的善意付出。

“从前，我以为奉献是遥不可及、惊天动地的壮举，但深耕基层公益多年后，我渐渐读懂，真正的奉献其实就是日复一日的坚守、力所能及的付出、温暖他人的琐碎日常。”刘金霞说，“平凡的我们，也可以成为别人的光。”

凡人微光，亦可照亮长路；涓滴善意，终能汇聚星河。刘金霞立足基层公益岗位，以本职工作温暖职工，以无畏奉献挽救生命，用平凡举动书写了新时代劳动者的精神篇章。

牟平区总工会将持续强化先进榜样示范引领作用，深度挖掘辖区一线职工典型事迹。依托新媒体线上宣传矩阵、线下公益课堂、职工宣讲会等多元载体，开展立体化、全覆盖宣传推介，引导全体工会干部、广大职工对标榜样、争当先进，让向善奉献的文明新风持续传递、遍地开花。

YMG全媒体记者 钟嘉琳 通讯员 郑瑜 程泽清 摄影报道

扎根公益课堂 她暖心治愈职工

如果说千里捐髓是一场震撼人心的生命驰援，那么扎根工人文化宫公益课堂，便是刘金霞润物无声的温情坚守。

作为服务广大一线职工的暖心阵地，牟平区工人文化宫聚焦职工身心健康痛点，针对辖区职工久坐劳损、体态僵硬、职场焦虑频发等问题，开设免费公益瑜伽课堂，补齐职工身心关爱服务短板。怀揣着服务工友的赤诚初心，拥有专业资质的刘金霞主动请缨成为公益志愿者，扎根公益课堂，用专业力量治愈职工疲惫、守护工友健康。

结合车间、班组职工工间碎片化休息的需求，她耗时两个月拆解出一套工位拉伸动作，无需瑜伽垫、无需空余场地，站立即可练习，专门缓解手部、肩背僵硬。针对晚间参训的办公室职工，她删减高难度倒立、深度弯折等动作，采用低负荷舒缓体式，避免职工运动损伤。在课程末尾，她会预留10分钟正念冥想时间，配合轻音乐引导职工平复情绪，消除一天的疲劳。

两年间，她累计开展公益授课200余节，服务职工超4000人次。除此之外，她化身职工诉求联络员，常态化收集职工关于体态改善、课程时间设置等意见，定期汇总上报工人文化宫业务科室，推

海阳市发城镇多点发力 激活学习新引擎

本报讯(YMG全媒体记者 初雪 通讯员 于晓红)为持续提升“学习强国”学习平台的影响力，海阳市发城镇立足农村实际，坚持便民导向，通过“现场教学、立体宣传、志愿帮扶”三项举措，推动“学习强国”学习平台学习推广走深走实。

发城镇依托赶大集、新时代文明实践志愿服务日等关键时段，在集市、文明实践站(所)设推广点，工作人员通过派发宣传手册、面对面答疑解惑、手把手实操教学等方式，就地指导村民完成平台下载、账号注册。这种“赶集式”推广让群众在购买农产品时即可注册，有效提升了学习平台的知晓率和注册率。

发城镇构建“广播响、栏里贴、群里转、入户讲”的立体宣传网络，各村充分利用大喇叭、村务公开栏等循环播放和张贴学习海报；同时，利用社交群组定期推送学习链接和注册指南。村干部和党员带头下载学习，并主动走访入户，引导身边群众加入学习队伍，形成联动效应。

针对老年群体及不熟悉智能手机的群众，发城镇组织志愿者成立帮扶小分队，主动上门讲解学习平台看新闻、学政策、听戏曲等功能，一对一协助注册并演示操作。贴心服务消除了老年人“不会用、不愿学”的顾虑，提升了他们的活跃度和学习积极性，全镇营造出人人爱学习、勤学习的浓厚氛围。



数字化赋能全程守护

全国专家共探重症肌无力帮扶新路

本报讯(YMG全媒体记者 何晓波 通讯员 兰媛)6月13日至14日，在“6·15中国重症肌无力关爱日”到来前夕，北京爱力重症肌无力罕见病关爱中心(烟台爱力罕见病公益中心)在北京举办第七届重症肌无力大会。本次大会以“爱融雪花，力绽繁花”为主题，汇集全国百余名医学专家、政策研究学者、公益从业者与200余名患者及家属参会。

开幕式现场，14位患者代表以“时光见证人”的身份，动情地讲述了2006年以来重症肌无力群体的蜕变故事：有人依靠辅助轮椅出行，如今成长为专职社工；有人曾饱受言语功能障碍困扰，现已转型为公益项目负责人；更多患者冲破求学、就业壁垒，重新构建幸福家庭生活。

大会现场正式上线“爱力之家·重症肌无力患者健康管理服务系统”，平台整合电子病历档案、用药提醒、居家康复指导等多项功能，依托数字化工具优化患者全病程健康管理。与会人员还围绕重症肌无力诊疗技术突破、社会保障政策、社会帮扶支持新模式展开深度研讨，多措并举助力全面提升患者生活质量。

爱力关爱中心理事长吕文国介绍，机构成立13年来，累计服务1.8万名重症肌无力患者，培养百余名社群志愿关怀员。他表示：“帮扶罕见病患者这条路，我们会一直陪伴大家走下去。”

万元物资送进校园

莱阳菜哥公益联盟开展爱心助教捐赠活动

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 马炜杰 李建国 刘妍 王瑞亭)6月16日上午，莱阳市菜哥公益联盟的16名义工带着总价值14310元的教学物资，前往莱阳市西至泊小学开展爱心捐赠。

本次爱心助教物资由联盟108名义工共同筹款14310元购置，其中烟台中英文高级中学孙君茹、泰山科技学院学生盖俊宇各捐赠爱心款500元。结合西至泊小学实际需求，联盟统一采购全新课桌椅80套、书包42个，全部赠予学校用于日常教学。

捐赠仪式上，西至泊小学校长林世峰代表全校师生，向菜哥公益联盟爱心义工团队致以诚挚感谢。莱阳市菜哥公益联盟副队长赵桂凤介绍：“下一步，联盟将扩大市域校园走访覆盖面，结合各校实际需求精准开展资助助学活动；同时，组织义工入户走访，细致摸排学生家庭状况，持续深化困难学生帮扶工作。”

童趣市集吹新风

福山银河明珠社区儿童跳蚤市场热闹开市

本报讯(YMG全媒体记者 邹春霞 通讯员 贾雅雯)近日，福山区清洋街道银河明珠社区广场上人头攒动、热闹非凡，一场充满童趣与烟火气的儿童跳蚤市场活动正式开市。孩子们化身“小老板”，带着闲置的玩具、绘本、文具等物品，开启了一场以物换物、交流分享的趣味体验。

活动现场，一块块色彩斑斓的地垫整齐铺开，搭起一个个充满创意的“小摊位”。毛绒玩偶、益智积木、经典绘本、精美文具等琳琅满目，都被孩子们精心摆放整齐。不少摊位还自制了童趣满满的宣传海报，用稚嫩字迹写下“好物低价”“走过路过不要错过”等标语，吸引着来往居民纷纷驻足挑选。

除了跳蚤市场，活动现场还设置了便民服务区域。口腔义诊摊位前，专业医护人员为居民提供免费口腔检查、健康咨询等服务，耐心讲解护牙知识；家电维修咨询点吸引了不少居民驻足了解政策；移风易俗摊位前，工作人员积极倡导勤俭节约、低碳环保的生活理念，引导居民摒弃铺张攀比陋习。同时，活动现场摆放道德模范先进事迹展板，生动展示身边好人榜样事迹，传递崇德向善的文明力量。

此次活动以市集为载体，将全环境立德树人、榜样教育、移风易俗宣传有机结合，既盘活了家庭闲置物品，践行了绿色低碳的生活理念，又让少年儿童在亲身体验中提升综合素养、涵养文明品德，让模范精神、文明新风走进日常生活。



在端午佳节来临之际，凤凰台街道新桥西社区开展“粽香润邻里，古韵满桥西”活动，邀请楼长、热心居民和社区工作人员一起，体验亲手包粽子的乐趣，并上门为低保、残疾人等特殊家庭送去温暖与关怀。

通讯员 闫翠萍 摄

这场活动氛围感拉满

莱山区开展端午文明实践活动



动，居民们热情高涨、笑语不断，为即将到来的端午佳节增添温情与欢乐。

活动现场装点着艾草、香囊等端午元素，处处洋溢着喜庆祥和的节日氛围。粽叶、彩线、趣味礼品整齐排布，吸引了大批居民驻足参与。邻里街坊聚在一起活家常、比手艺、折粽叶、裹馅料、捆棉线，老手带新手互相切磋手法。不少老人带着孙辈一同上阵，一边动手操作，一边讲述挂艾草、系彩绳的端午民俗由来，让传统文化在言传身教中代代相传。

趣味套圈游戏区域人气爆棚，艾草香囊、端午挂件、实用日用品等奖品琳琅满目。孩子们踮着脚尖投篮，家长在一旁出谋划策，每一次套

中奖品，现场都响起一阵欢呼。义诊公益摊位前，医护人员为居民测量血压、听诊答疑，结合端午节气讲解养生知识，发放健康手册；义剪摊位前，理发师们细心地为居民修剪头发，不少老年居民理发完后连连称赞，在家门口就能享受贴心的便民服务，省心又暖心。现场同步设置移风易俗趣味问答环节，居民踊跃答题作答，在轻松的互动中了解文明过节、孝老爱亲、绿色低碳的生活理念。

此次“我们的节日”端午节主题活动，让居民们在玩乐中重温了端午民俗，真切感受到中华传统文化的独特魅力，同时拉近了邻里距离，让文明和谐的社区氛围愈发浓厚。

烟台春晖志愿服务中心林霞——

16载善行坚守传递大爱

“这些旧报纸，我攒了整整六年。”在黄渤海新区福莱山街道晨光小区，家住四楼的92岁奶奶颤巍巍地指着墙角码得齐整的报纸堆，眼眶泛红。儿女不在身边，这820斤旧报纸像一块石头，压在她心里。了解情况后，林霞立即与同伴一起，耗时两个多小时将全部旧报纸搬下楼、折现处理。当900元现金稳稳交到老人手中时，老人拉着她的手，久久不肯松开。

这样充满温情的场景，是烟台春晖志愿服务中心理事长林霞16载公益慈善之路上的最寻常，也最动人的日常。

公益之路，始于微末，贵在坚持。2010年，林霞与好友自发走上街头，在小区、海边等地捡拾烟头、清理杂物。“那时候就是

想做点事，没想到一干就停不下来了。”林霞回忆道。从最初个人自发的暖心善举，到注册成立烟台经济技术开发区春晖志愿服务中心，再到中心被认定为慈善组织深耕慈善事业；从零散细碎的便民帮扶，到开展常态化、专业化的慈善项目和活动，她的脚步越走越远，善意的种子也越播越广。16年来，她累计开展各类公益慈善帮扶活动1.1万多小时。

在帮扶过程中，林霞发现单纯的物资慰问难以满足老人的深层需求，他们更需要一张细致入微的“安全网”。于是，“最美夕阳红”“银龄关爱·情暖社区”老年大学课堂等慈善项目相继落地。志愿者们定期上门为老人理发、整理药箱、测量血压，同

时推动建立老人互助自治组织，化解独居老人的孤独感与生活难题。

在林霞的带领下，烟台春晖志愿服务中心从最初的几小队，发展成拥有3000余名注册志愿者的“爱心航母”，服务范围也一步步延伸到助老、助残、助困、助学等多个领域，真正做到了哪里有需要，哪里就有他们的身影。他们帮助红斑狼疮患者筹集医药费，资助8名贫困学子安心求学，为甘肃山区小学寄送爱心包裹，为大病家庭筹捐10万元善款……这些爱心善举不仅有效缓解了困难群众的燃眉之急，更在受助者心中埋下了向上、向善的种子。在林霞的带动引领下，“受助—自助—助人”的良性循环悄然形成，无数曾被帮扶的困难

群众，在走出困境后选择接过爱心接力棒，主动参与慈善帮扶，让善意不断传递、生生不息。

“我只是一个普通人，是大家一起，让这座城更有温度。”16年来，林霞始终没有停下助人的脚步，她与春晖志愿服务中心的3000余名志愿者一起，坚持以善行温暖他人，以真情传递真情。他们用16年的爱心善举证明，慈善不分大小，点滴小事亦可暖心，只要心怀热忱，每个人都能成为温暖别人的一束微光，这也正是“品重烟台·慈善之城”最动人、最恒久的精神底色。

YMG全媒体记者 赖皓阳 通讯员 张佳玉