

丽都社区夏经华： 大家伙儿的“主心骨”

YMG全媒体记者 王鸿云
通讯员 徐娜 摄影报道

“夏总，你来评评理，俺家那口子越老越倔！”“小夏总啊，那个老年补贴咋领来着？”……这位被居民们称作“夏总”的人，正是芝罘区白石街道丽都社区71岁的居民夏经华。

这称谓是怎么来的，没人说得清，反正一提“夏总”，大家都知道是那个成天乐呵呵、浑身有使不完的劲儿的20号楼楼长。



20号楼大厅的沙发议事厅专解“老来难”

2019年，夏经华从青松街的老房子搬进了建城丽都28层的高楼。楼高了，能住上百户，可门一关，谁也见不着谁，她心里也跟着空落落的。特别是楼里那四五十名高龄老人，有的独居，有的腿脚不利索，这让夏经华很不放心。

偶然间，她看到一楼大厅空着，就跟楼下的商户借了地方，又找了几张旧沙发，七拼八凑地在一楼大厅摆出了一

间老年活动室。

“老人们可不是光坐这儿聊天。”夏经华说，这地方就是楼上老人们的“议事厅”。谁家婆媳不对付，老太太心里堵得慌；还有邻里因为点动静闹别扭的，都往这儿带，夏经华就帮着调解。

这栋楼上八九十岁的老人，都喜欢喊她小夏。“虽然我已经71岁了，可是在这些老人眼里，我还年轻着呢，他们有什么事都爱先问问我。”她笑着说道。



“我多做一点儿，他们就能少难一点儿”

夏经华有个习惯，包包子、蒸馒头，一锅总是要多做些，自己留点儿，剩下的就给大家伙儿分分。楼上有位87岁的老姊妹，手抖得捏不住饺子，她就去帮着包；谁家老人生病起不来床，她帮忙买菜提着就上门了；腿脚不便的老人要领高龄补贴，她跑前跑后给办妥了。

有人问她图啥，她说得实在：“我自

个儿也独居十几年了，女儿不在身边，那种孤单的滋味，我懂。趁我现在还能干活儿，多帮衬一把，他们的难处就能少一点儿。”

她手机里存着好几位独居老人子女的电话。谁要是两三天没到一楼坐着聊天，她电话立马打过去问问。那份牵挂，就跟惦记自家亲人一样。

为了让楼里的老人们都能有个好身体，夏经华张罗着成立了“感悟太极”队，她当队长，带着二十多号人天天练拳。说是太极队，其实早就成了半个志愿服务队——谁家有个什么事，群里一喊，大伙儿都互相惦记着、提醒着。用夏经华的话说：“咱这队伍，不光拳打得好，人心也齐，很团结。”

真心待邻里，牵挂从来都是相互的

当了二十多年楼长，从老楼到新楼，管的事儿从十几户变成几十户，繁杂又琐碎，一分钱工资没有，可夏经华干得有滋有味。她指了指楼下那群正冲她招手的老伙计们说：“我一天不去‘议事厅’，她们就想我，电话就打过来了。她们也牵挂我，这不都是相互的吗。”

除了关注老人们的近况，社区的安全她也时刻挂在心上。28层的高楼，她隔三岔五从顶楼一层一层走下来，就为了看看消防通道堵没堵。让她欣慰的

是，越来越多的人被她“带动”起来——楼上的年轻媳妇看见独居老人拎重物，会上前搭把手；刚退休的老姊妹，也开始帮着岁数更大的邻居跑个腿。

“谁都有老的一天。我今天对大家好，也是盼着将来我老了，能有邻居、好心人这么记挂着我。”夏经华说，“老一辈人都讲‘不刮春风，难得秋雨’，你真心待别人，别人才会真心待你。这是好事儿，得传下去才行。”

正说着，楼下又有人在喊“夏总”，

她连忙应上一声，便赶忙融进了那群老人中间。

71岁的夏经华，用她最朴实的行动，成为大伙儿离不开的“主心骨”。更难得的是，她用自己的热情把邻里之间那份久违的暖意焐得更热了。



幸国里社区： 开设科普实验课



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 徐晔 摄影报道)近日，芝罘区幸国里社区开设特色科普实验课，近20名中小学生在动手实践中解锁科学知识，感受探索乐趣。

大学生志愿者先以通俗易懂的语言，讲解显微镜的光学成像原理和日晷计时的天文知识，为实践操作打好基础。随后，孩子们在老师指导下，细心组装透镜、支架、载玻片等材料，认真调试焦距，成功完成了简易显微镜的制作，并用其观察叶片、花瓣、洋葱的细胞组织，直观地感受到了奇妙的世界。

日晷制作体验同样充满趣味。孩子们认真拼装晷针、晷面，校准方位，在亲手完成这件古代计时工具后，大家来到户外实地测试，观察光影随时间移动的变化，感受传统科技与天文知识的巧妙融合。

此次科普课堂将理论知识与动手实践相结合，既锻炼了青少年的动手能力与逻辑思维能力，又拓宽了科学视野。

上尧社区： 举办趣味运动会



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 王文华 摄影报道)近日，芝罘区上尧社区举办趣味运动会，吸引了不少居民踊跃参与。

在夹乒乓球比赛中，参赛居民屏住呼吸，手持细长筷子，小心翼翼地将乒乓球从一个托盘夹运到另一个托盘；踢毽子项目则尽显灵动活力，小小的毽子，踢出了健康活力，也踢出了邻里之间的友爱互助……活动尾声，社区还为每一位参与的居民准备了精美的小礼品，赢得了大家的一致称赞。

青春期孩子成“炸药包”？

心理专家现场支招破局

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲鹏 吕金滙 通讯员 刘方)在上周的“老子帮办”进社区活动中，栏目组邀请了烟台青少年心理咨询中心的宫媛媛老师来到现场，为青少年和家长解决成长过程中的烦恼。

小杨(化名)今年14岁，由母亲王女士陪同前来。“宫老师，他就像个炸药包一样，一点就着，根本没办法沟通。”小杨父亲常年在外地工作，母亲全职陪读，并将高期待转化为对孩子无孔不入的监视。当小杨进入青春期，自我意识觉醒时，这种“被控制”感触发了他强烈的逆反心理。母亲在焦虑的情况下，采用了“说教-崩溃-自责”的循环模式，双方都陷入了“情绪绑架”：孩子用愤怒来捍卫主权，母亲用焦虑表达爱，最终情绪成为了他们之间唯一的交流工具。宫媛媛跟母子俩充分沟通后解释：

“小杨身上的问题并非突然出现的。”早在半年前，他就出现了明显的变化：

1. 父母正常的关心，比如询问作业是否写完，会被他解读为指责，常以摔门、怒吼等方式回应，拒绝沟通。

2. 起初是小杨成绩波动后情绪低落，父母试图讲道理，但双方音量会逐渐升高，从讨论演变成情绪宣泄。

3. 小杨开始频繁地头疼、胃疼，周末将自己反锁在房间，昼夜颠倒地玩手机，拒绝家里的一切活动。导致症状激化的直接原因是最近的一次考试失利，但深层次诱因是家庭互动模式的固化。

针对小杨的问题，宫媛媛老师建议小杨和父母从“情绪对抗”到“课题分离”，并给出以下干预方案：

1. 建立情绪暂停机制：当一方情绪达到7分(满分10分)时，立即喊停，各自回到房间进行“降温”，比如深呼吸、

写情绪日记，约定20分钟后再谈。

2. 认知重构：帮助小杨识别“父母提问不等于否定”，同时也帮助母亲理解青春期孩子需要的是盟友而不是监工。

3. 动力催眠训练：愤怒时，孩子的交感神经处于高度兴奋状态，可通过特定的引导流程，有效地帮助孩子缓解情绪。

宫媛媛表示，当处于青春期的孩子崩溃时，不要急着讲道理或压制，试着让他说出自己的感受。父母要懂得，当孩子情绪被接纳时，情绪会自然流走，而被压抑下来的情绪则随时会爆炸。



天山社区： 换购过期药品



本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 张萌 焦雯怡 摄影报道)近日，黄渤海新区福莱山街道天山社区联合惠仁医药等多家单位，共同举办“过期药品换购暨有害垃圾集中收集日”主题活动。

活动中，工作人员向居民详细讲解“过期药品属于有害垃圾”的分类知识，并结合实例说明随意丢弃药品对土壤、水源等生态环境造成的污染风险，以及对人体健康的潜在危害，引导大家养成科学投放有害垃圾的良好习惯。

