

## 技不压身快乐多

住在八角地铁家园社区63岁的宋连生,是燕山石化建筑公司的一名退休职工。在岗时,他能干、爱钻研,求上进,掌握多岗位技能,干活不惜力,又乐于助人,年年是先进和学雷锋积极分子。退休后,老宋保持并发扬在岗时热情,积极参加社会、社区公益活动,为民排忧解难。居民称他是社区热心人,多次荣获社区、街道先进个人和先进党员称号。

老宋在岗时,在建筑公司干过混凝土工班长、现场施工管理等工作,干一行爱一行、干一行钻一行,岗岗都能突出完成任务。为了更好地开展工作,他充分发挥自己一看就懂,一学就会的特长,先后学会了开汽车、铲车、吊车、电、钳、管、焊等工种的技术活,在岗位人手缺少时,随时都能顶岗操作,保证各项工作按时完成。他还利用工余和业余时间学会了修钟表、修自行车、水暖和理发等技能。经常利用班前班后或午休时间依靠自己学会的技能为工友们服务,工友们称他为“万能工”。

有一次,工友家中的厕所下水堵了,弄的满屋都是臭味,一家人弄了半天也无济于事,实在没有办法的工友给在家休息的老宋打了求救电话。老宋接到电话后,拿起自己改制成的疏通工具就来到了工友家,三下五除二,20分钟就把管道疏通了,工友一家人脸上露出笑容,连声道谢,并执意要请老宋吃饭。老宋说:“我这个人就爱帮个忙,感谢我收了,吃饭就免了。别人有难处,我能伸把手帮助解决,别人高兴,我也高兴。”

每年3月5日是全国学雷锋日,每到这时,公司工会都提前邀请老宋参加活动,到了这天,老宋就提前1小时来到服务现场。在服务中他发挥多面手的特点,无论是理发、修自行车,还是修手表样样都干,忙得不亦乐乎。但老宋心里特别高兴,因为大家来找他服务是信任他,也让更多的人从中享受到被服务的温暖。

2001年老宋买断工龄回到了燕山东风街道,环境变了,但为民服务的热情有增无减,除积极参加街道组织的公益活动外,平时谁家有困难、谁家有问题,只要找到他,他都有求必应,附近的居民称老宋是活雷锋。老宋说几年来找他修表的、理发的、修自行车的不计其数,感觉退休回家比上班时累多了。

太极柔力球这项运动具有太极拳的原理,轻、柔是最大特点,不用很大的力气,就对大脑、颈、肩、腰、腿等部位全面运动,深受中老年人喜爱。2004年,老宋看到街上有人玩柔力球,他便产生了浓厚的兴趣。于是他买了光盘,每天对照视频里的动作练习,白天练,晚上琢磨每个动作的要领。功夫不负有心人,他不但很快就掌握了玩柔力球的技巧,而且随着动作越来越准确协调,姿态也越来越优美了,慢慢地成了当地玩柔力球的名人。燕山体育服务中心得知后,聘请他为37个社区74名体育骨干举办柔力球培训班。在培训期间,老宋把自己掌握的动作和盘托出,培训中一边做示范,一边手把手教。培训后的体育骨干回到社区,成了教居民学习柔力球的教练,推动了燕山群众体育工作,在社区居民中掀起了学习柔力球强身健体的热潮。

2011年,老宋搬到石景山八角地铁家园社区居住,他把这项健身运动也带到了新居住的小区。每当他锻炼时,在旁边总有观看的,也有跟着比划的人。每逢这时,他就从一个锻炼者变成了教练,从一个人、十几个人教到三四十人。几年来,先后有近千人跟他学习了柔力球。

老宋在教居民学习柔力球过程中分文不收,教具、音响也自己出。他克服学员年龄不同、接受程度有差异的困难,不厌其烦地一个一个动作教,努力帮助每个学员一招一式都学到位,达到学习柔力球健身的目的。他在教居民学习柔力球的过程中,自己也不忘总结提高,不断创新动作,扩大肢体活动范围。由于老宋的柔力球有许多自编动作,又比较新颖,2012年,他还和家人一起带柔力球参加了北京市第六届家庭才艺比赛,并获最佳表演奖。2013年3月,他率领柔力球队应邀参加了福彩中心举办的善聚公益活动,队员们的精彩表演通过北京电视台的屏幕向人们展示了强身健体的新大众运动。

从此老宋的知名度越来越高,找他求教的、让他帮忙的人更多了。宋连生告诉我们说:“柔力球让我收获了健康、快乐,我要帮助更多的人学习柔力球,使更多的人受益,让我们的老年生活玩出风采。”

张积武 郝克昌



讲解、示范柔力球动作的宋连生

## 社区里的贴心人



高海杰

在我们八角特钢社区,有一位个子挺高、眼睛很大的社区工作者,叫高海杰,她办事认真、不善言辞,是我们居委会的副主任。社区居民有什么事、有什么心里话,都愿意跟她说说,和她聊聊。

高海杰2006年参加社区工作,刚到社区就积极学习业务知识,虚心向老同志请教,不懂就问。在社区党委的培养和教育下,高海杰的社区服务管理技能不断增长,受到上级党组织的表扬并多次被评为街道和社区先进工作者,在社区工作不到2年,就加入了共产党。

### 做居民的贴心人

高海杰在居委会并不主持全面工作,她侧重负责社区统战、卫生和低保工作。社区里没人叫她副主任,居民们都亲切地喊她“小高”。社区里一位大妈的儿子刚去世不久,还没有从儿子离开的阴影中走出来,丈夫又出了意外,大妈更是痛上加痛。虽然居委会书记孙博和社区工作人员多次

看望她,并帮助她解决了很多实际困难,可她的心情还是一阵阵地不稳定,居委会又派专人定期家访。在这之中,高海杰更是不怕麻烦,有空就陪大妈聊天、开导她,告诉她人不能总生活在悲痛当中,应当往前看。经过高海杰的多次劝导和社区的工作人员们帮她干些力所能及的事情,大妈的心情好了些,重新鼓起了生活的勇气。

高海杰负责低保工作那段时间,每天走门串户地忙活。有位王大妈是个孤寡老人,她不但帮助大妈领工资,还利用休息时间过来跟老人聊天,问长问短。王大妈有病,她同居委会成员一块把大妈送到医院,等到看完病,送完王大妈,小高回到家已经很晚了,丈夫和孩子还等着她做饭,这次又回来这晚,家人免不了又埋怨两句:“下班赶紧回来!一个居委会,哪儿有那么多事呀!拿钱不多,管的事儿还不少!”小高笑着解释道:“我们居委会孤寡老人多,我们不管谁管!我又不是天天回来晚,你总比孤寡老人强吧!”一句玩笑话,把爱人也逗乐了。

在前年7月份,小区不知怎么了,树上墙上爬满了毛毛虫,有的树离楼房的窗户近,毛毛虫顺着窗往里爬,有的都爬到家具里、衣服上,居民们很害怕,不敢睡觉。高海杰和居委会成员看在眼里,急在心上,一天里多次找物业,让他们赶紧喷药,可当时没有喷洒药水的条件,高海杰过后又多次在下班后找物业,物业的人也不耐烦地

说:“这点小事你们怎么老催呀!”小高说:“居民的事没有小事,你们早喷洒一天,居民就少受一天罪。”物业为居委会精神所感动,在不具备喷洒条件下,从别处借设备来,提前消灭了虫害。

### 发挥共产党员先锋模范作用

我们八角特钢社区有居民1200多人,是个老旧小区,小区有三多:孤寡老多、下岗工人多、“吃低保”的多。居委会书记把低保工作这个重任交给了高海杰,相信她一定能完成这个棘手的任务。

她曾配和上级单位逐一核实社区低保情况,做了大量细致的工作。在这之中,还遇到了想象不到的困难。有一位大妈跟小高关系挺好,拿她当亲闺女看待,总是闺女长闺女短地叫着,家里有什么事儿都愿意跟她说说。可这次老人真生小高的气了,见面也不打招呼,叫她几声她也不言语,还沉着脸,碰上面扭头就走。起先,高海杰还不知什么原因,后来才了解到,她把大妈的儿子从低保名单里取消了。知道这件事后,高海杰心里很不是滋味,一个人的时候也偷偷抹眼泪:“这低保工作怎么这么难做啊……”

原来小区“吃低保”的有144人,在第二次二核实时有39人不合格。大多数被取消低保资格的人都能正确理解国家的低保政策,可有极个别别人还是想不通,心里不是那么痛快。有的人在她经过楼下时泼脏水;有的人在背后骂她。但这些流言蜚语并没有吓倒高海杰,在上级党组织的领导下和社区党委的支持下,高海杰坚定信念,坚持党的原则不动摇,她暗暗告诉自己这些人不理解是暂时的,要把自己的工作做到家,证明给他们看。

此后,高海杰更加积极努力地细致工

作。见到大妈,高海杰还是那些话:“咱们这儿有30多户被停了低保,有房、有车是不能享受低保待遇的。您儿子年轻、身体也棒,他应该自食其力,不当啃老族,做一个顶天立地的男人……”经高海杰多次谈心家访,大妈的脑筋终于通了,让儿子通过劳动获取报酬,也和高海杰和好如初。

### 一辈子为人民服务

高海杰在社区7年的工作中,深有体会:“社区的大爷大妈就是我们的衣食父母,我要尊重他们、爱护他们、关心他们。”她是这样说的,也是这样做的。

居委会安排低保人员每月帮助社区打扫卫生一至两次,让他们回报社会的同时也获得更多的自尊、自信。但刚开始,一些低保人员认为对他们的惩罚,可当看到高海杰和居委会成员不怕脏和累,清理垃圾、倒渣土,从树丛中检出白色垃圾袋等等,他们也自觉地拿起铁锹和扫帚,投入到清扫社区环境当中去。

特钢八角社区是本地区“吃低保”的第二大户,有105户233人,他们都是弱势群体。高海杰和居委会成员,平时走门入户关心他们生活需求;逢年过节都要给他们发放补助金和慰问品,每一次发放都极其重视,当做一件“大事”来做。这些事情是党和人民群众的重要桥梁,有人问她:“在居委会你有什么奔头?你的动力从何而来?”高海杰会理直气壮地回答:“党的教导和母亲的示范。”原来,高海杰的母亲杨红也是一位志愿者,曾荣获“北京市劳动模范”称号,至今已经为社区居民义务理发20多年了。娘俩有一个共同的声音,那就是:“学雷锋、做善事,一辈子为人民服务!”

达福江