



## 一顿热饭、两载陪伴

# 一名快递小哥和老人们的约定

一顿午饭,能装下多少意义?在常熟海虞镇福山社区银龄食堂,它是热汤与细软的饭菜,是独居老人熟悉的午间时光,是一名“90后”快递小哥近两年从未中断的“约定”,也是海虞镇探索社区养老的一种日常解法。当送餐的“快递车”准时抵达,一张跨越年龄的饭桌,正在悄悄改变一群高龄老人的生活。  
 扬子晚报/紫牛新闻记者 张添翼 实习生 汤奕佳

### 从快递小哥到“外卖小哥”

上午10点半,记者在常熟海虞镇福山社区见到了这名“送餐”快递小哥聂永华。他刚送完一轮快递,来不及歇口气,便把小推车拉到车后,开始往上搬餐盒。米饭、走油肉、花菜胡萝卜、黄瓜鸡丁、紫菜萝卜虾皮汤,一桶桶码得整整齐齐。

1991年出生的聂永华,是顺丰常熟海虞王市站点的一线收派员。每个工作日,他会暂时从快递员切换成志愿送餐员——到护理院取餐,再送到福山社区银龄食堂。来自盐城的他,在常熟当快递员六年,这条从护理院到社区、约15分钟车程的路线,他已经跑了近2年。

车子拐进福山社区,银龄食堂的门还半掩着,几位社区志愿者阿姨已经在准备餐前工作。聂永华把米饭、菜和汤搬进室内依次摆好。按流程,他

把餐送到就可离开,但他总会习惯性留下来,和社区志愿者一起盛饭、打菜、递餐盘。餐盘端到老人面前,他轻声提醒一句“慢点吃”。福山社区党委书记王斌告诉记者,小哥本来只承担配送任务,“但他每次都会留下来帮忙”。

### 80岁“老朋友”送他红包

当天前来就餐的老人有十几位,年龄在75岁到88岁之间。饭桌上,大家边吃边拉家常,说的多是家里过年的安排和孩子什么时候回来。临近春节,不少老人的子女已经回家过年,在家有人做饭,就暂时不来食堂就餐。社区志愿者会提前做好登记,根据当天人数准备餐食,尽量避免浪费。聂永华说:“快春节了,家里团圆了,老人们自然也就在家里吃了。”

平日里,这里大约有二十



聂永华为老人送上汤圆



聂永华和社区志愿者阿姨一起打饭

位老人固定来吃饭。银龄食堂运营到腊月廿四,正月初八再恢复供餐,时间安排老人们都记得很清楚。吃饭时,聂永华和老人们坐在同一桌。他说自己做志愿者没有报酬,“有的话就是这顿饭”。每天和老人一起吃、一起聊,他觉得很开心。一开始他吃不惯“老人餐”的软烂清淡,现在早已习惯,“跟阿姨、奶奶们在一块吃饭,就像看望长辈”。

午饭时间,80岁的老党员龚振才就坐在聂永华身旁。两人边吃边聊年货、聊过年的打算,像相识多年的老友。饭后,老人悄悄塞给他一个红包,里面是66块钱,红包上写着“马到成

功”。聂永华连连推辞,老人握住他的手说:“这是感谢你的一点心意。我们每天中午一起吃饭,我早就把你当朋友了。”

### 背后是多方“照应”的合力

老人们吃完饭,社区工作人员把春联和福字一份份递到老人手中,小小的食堂瞬间多了几分年味。当天,爱心企业世索科特种聚合物(常熟)有限公司还送来汤圆,每位老人都领到了一份。

王斌告诉记者,银龄食堂能够平稳运行,离不开多方支持。食堂自启用以来,已有多家爱心企业参与共建。

去年以来,这间银龄食堂的功能还在延伸。社区将其升级为“小哥食堂”,快递员、外卖骑手等新就业群体也可以在这里用餐。

一间小食堂,背后是一套持续运转的社会协作:社区组织、护理院供餐、志愿者配送、企业支持。海虞镇以银龄食堂为纽带,探索出了一条“志愿接力+社区融合”的可持续路径。通过发动新市民、新就业群体成为志愿者,从单向服务转化为双向奔赴,既让老人在餐饭与陪伴中获得切实的照料,也使快递小哥、外卖骑手等群体在服务中找到了参与社区、实现价值的窗口。

## 二十年如一日扎根社区

# 民警老李的牵挂藏在“两本账”里

2月11日上午,如皋市石庄镇洪港社区炊烟袅袅,家家户户忙着煮红豆饭。村口,年近九旬的蔡婆婆正低头挑拣着红豆,抬眼望见那个熟悉的藏蓝身影,脸上瞬间绽开笑容:“小李又来啦!快来坐坐,我煮红豆饭咧!”

老人口中的“小李”,是如皋市公安局石庄派出所社区民警李强,今年57岁,已在这片社区坚守二十年,乡间小路他烂熟于心,辖区群众情况他尽在掌握。在村里老人眼里,他是二十年如一日的贴心“小李”;在年轻人心中,他更是靠谱的“老李”。

蔡婆婆的老伴儿几乎失明,听到老李的声音,也摸索着从屋里搬出了凳子。李强俯身检查了老人家中的电器线路,习惯性地帮老人把门口的重物搬到妥当的位置。临走时,他不忘把凳子搬回屋内收好,递上一张警民联系卡:“注意用火用电,有需要打我电话,要平平安安过年!”

在这片村庄,老李骑着电动车入户走访的身影,早已成为大家熟悉的一道景色。他



民警老李在村民家中走访

手里的活页文件夹上,密密麻麻记着鲁奶奶、张大爷、朱阿姨……备注里写着“独居”“腿脚不便”“子女在外”。

在鲁奶奶家门口,老李看着晾晒的棉被叮嘱:“马上降温,记得添被子。一个人多注意安全,年货不方便买就跟我。”老人连连点头,眼里满是暖意。每走访完一户,老李就在名单上打钩,心里还惦记着:刚调解好建房纠纷的小孙家,顺路再去看看情况。

顾不上休息,老李打开电脑,更新起他的“两本账”——“人口信息台账”与“工作实录账本”,他笑称这是自己的“左右护法”。

“人口信息台账”里,清晰记录着11000多名居民信息,按村组门牌号精准排序,备注内容格外醒目:谁家老人独居、子女在外务工地点、紧急联系电话……

“工作实录账本”里记录着他每天走访的民情、需求、琐事。“记性会变差,但电脑里的记录不会丢,还能方便同事查阅。”

社区工作也许没有惊天动地的瞬间,有的是一张张居民的面孔,一张张表格将无序的信息编织成无形的防护网。而居民们的笑容、老人手心的温度——这些成为了老李心中最珍贵的勋章。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吴佳笑

## 大手牵小手寻脉明城墙

### 课堂外的成长,让文脉在行走中传承

马年寒假,南京城墙博物馆里暖意融融。12日,记者与新华少年团的小记者们结伴而行,开启一场穿越时空的探秘之旅,在与历史的对话中,读懂文化根脉,收获成长力量。

在城砖铭文展区,小记者张艺馨俯身在展柜前,仔细辨认着砖面上的文字。“这些铭文是明代的‘质量责任制’,烧砖的工匠、官员都要留名,出了问题能追责到底。”讲解员向同学们娓娓道来铭文的由来。“这里还有一块明星城砖,刻着‘刘德华’呢!”张艺馨兴奋地和记者分享自己的发现。在行进过程中,孩子们主动对照展板资料,互相讨论、互相补充,把零散的知识串联成完整的历史脉络。

行走间,记者真切感受到寒假实践的悄然蜕变。曾经,博物馆研学更像是“完成任务”,孩子们跟着队伍走一圈,拍几张照片就算结束;如今,孩子们带着问题而来,带着思考而归,把历史文化从书本上的文字,变成可触可感的知识。

讲解员老师也感慨,近年来,尤其是寒暑假期间,不少家庭把逛博物馆当作假期“必修课”,孩子们不再满足于浅尝辄

止,而是愿意花时间钻研、思考,主动挖掘文物背后的历史与智慧。调研接近尾声,小记者们围在一起,分享各自的收获。从城砖铭文的责任担当,到筑城技艺的匠心独运,再到明城墙承载的城市记忆,说得头头是道。

### 多说1句

#### 少年与文博的双向奔赴

这次活动最打动我的不是满城红火的年味,而是一群小记者眼中的光。他们蹲下身辨认铭文,凑上前讨论技艺,对着数字化设备沉浸式体验,把博物馆变成了真正的课堂。从走马观花到深度探究,从被动聆听到主动求索,研学方式的转变背后,是学习态度的进步,更是文化自信的认同。

年味不止于春联与烟火,更藏在文脉传承里。这场行走中的学习,让历史走出书本,让文化扎根心底。作为记者,我有幸见证这份成长与蜕变,也看见中华优秀传统文化在新一代心中,正以鲜活的方式,生生不息。  
 扬子晚报/紫牛新闻记者 王雪瑞