

本期关键词：筑小家分大家

上海市文明家庭鲍忠良家庭： 汇聚“小家”力量奉献“大家”

□记者 顾玲

在曹杨新村街道南杨园居民区，有这样一个家庭——夫妻俩恩爱有加、相濡以沫，一家人尊老爱幼、幸福和谐。他们就是鲍忠良一家，多年来，鲍忠良和妻子黄芝芳积极参与社区活动、热心助人，用平凡生活中的点点滴滴诠释了健康、文化之家的真谛。

退而不休 奉献社区

退休前，鲍忠良是上海市精神卫生中心的一名医务工作者，退休后，主动担任南杨园“阳光心港服务站”志愿者，负责心理咨询工作，帮助有心理障碍的人过上正常生活。

鲍忠良曾经接触过一位独居老人，一年四季都住在铁箱里生活。原来老人始终认为空气中有射线、电磁场，使他头痛不止。为了避免伤害，老人花了一万多元制作了一个大型铁箱和一套外出装备，这套装备包含一顶帽子和一件上衣，里面全是用线穿好的磁铁块，足足有十几斤重。老人在家就会钻进铁箱，出门采购日常生活所需品也会穿上那套“铁甲”装备。

“这是一种病态表现，头痛可能是由老人的其他疾病所引起的。住在铁箱内，又闷、又热、空气不流通，只会加重头痛。”鲍忠良表示，为了把老人从铁箱里解救出来，他经常上门看望老人，得到老人的信任，并反反复复，耐心、细致地做疏导，科学分析引起老人头痛的原因，最终老人终于改变了自己的想法，过上了正常的生活。

除了担任“阳光心港服务站”志愿者外，鲍忠良还是“南杨园夕阳讲师组”组长，带头成立“南杨园健康自管小组”，并主办每月一期的《南杨园通讯报》，编辑健康养生和疾病预防知识，开设各类健康讲座，定期为小区居民测量血压，并积极指导小组成员带动居民增强健康自我管理意识，提升了居民健康水平。

如今，这份通讯报已经成为小区居民不可缺少的精神食粮，“南杨园健康自管小组”也被评选为曹杨新村街道健康自管示范小组。2018年，鲍忠良被聘为曹杨新村街道自治家园顾问团成员。

和鲍忠良一样，妻子黄芝芳也是一个“热心肠”，退休后继续发挥余热为社区居民服务，从2006年开始，鲍忠良和妻子黄芝芳热心为小区居民测量血压，并进行健康指导，使居民避免了一些因不良卫生习惯造成的身体伤害。

因为乐于助人，又善于组织居民参与社区活动，黄芝芳还被大家推选为南杨园居民区妇联第一届执行委员会委员和“妇女之家”女性社团负责人，带领有编织经验的居民开展社区活动，制作出的成品栩栩如生，丰富了大家的文化生活，获得居民朋友的欢迎和好评。

团结邻里 真诚待人

谈起鲍忠良夫妇，邻里都会称赞：“是我们小区的模范夫妻。”“两位很热心肠的。”他们几十年如一日，尊老爱幼、团结邻里、真诚待人。邻居有什么困难，也愿意和鲍忠良夫妇说一说，他们也都通过自己的微薄之力，帮助邻居解决

生活中的燃眉之急。

鲍忠良家隔壁住着一对年长他们十多岁的老夫妻，老奶奶患有老年痴呆症。长期以来，鲍忠良夫妇像亲人一样照顾对方，定期探望，平时送吃的、照顾起居，病时送

医，陪伴康复。

一天早上8点多，鲍忠良夫妇像往常一样收拾家里，突然听到隔壁屋发出悲伤的吼叫声，他们赶忙放下手里的活，赶到隔壁老夫妻家中，发现老爷爷从床上跌了下来，

叭倒在地上，人已经失去了意识，老奶奶在一旁悲伤的吼叫。

由于老爷爷整个人正好掉在床跟窗户之间的狭窄空间里，鲍忠良夫妇先合力将床挪走，尽快帮助老爷爷翻身，随后又赶紧打了急救

电话，这才让这位老爷爷保住了命。

“真的太谢谢您二位了，如果不是你们，后果真是不堪设想。”事后，老夫人的儿子特地登门拜谢。“这都是举手之劳。”每当别人称赞鲍忠良夫妇时，鲍忠良总会谦虚地说道，他和爱人都是党员，为人民服务是我党宗旨，只要身体允许，他和爱人会尽力为大家服务。

言传身教 以德育人

去年小区开始实施垃圾分类，鲍忠良夫妇积极参与到垃圾分类的志愿者活动，不管是严寒冬日还是炎炎夏日，他们都坚持值守，引导居民自觉分类投放。疫情期间，夫妇俩也是协助居委干部，承担起排查楼内返沪人员的责任。他们的付出，也被居民看在眼里，记在心里。

在鲍忠良夫妇的影响和带领下，越来越多居民朋友加入到社区志愿者的队伍中，以实际行动诠释“文明城区大家共创，文明成果大家共享”。

“欲齐其家者，先修其身”，鲍忠良夫妇两人在后辈的教育上十分注重以身作则，以德育人。通过两位老人的言传身教，全家人保持简单朴素的生活习惯，夫妻相濡以沫，互敬互爱，孩子工作优秀上进，孝顺父母，虽然不住在身边，但对老人生活中的细节十分留心。

鲍忠良坚持把正能量带给家庭和孩子，把好的家风一代代传下去，用一举一动、一言一行，引导孩子形成正确的价值观。妻子黄芝芳全力支持丈夫的事业，将家里照顾得井井有条，赡养老人，抚养孩子，料理家务，互相体谅，宽容谦让。

鲍忠良一家人从生活上一点一滴做起，子女尊重父母，父母关心爱护子女，共同营造了一个温馨、和谐、向上的“文明家庭”。日前，鲍忠良家庭还光荣入选2018-2019年度“上海市文明家庭”。



参与社区志愿服务



鲍忠良和妻子黄芝芳



鲍忠良全家福



积极参与社区活动



积极参与社区活动

曹杨社区晨报已经正式开设“习德修身”专版，每期报纸将发布一个修身关键词。如果你身边有符合关键词主题的好人好事，欢迎向我们提供线索或者素材。

电子稿请寄：
caoyang_home@126.com

