



编者按:如果你 1 分钟做梦,你会梦见些什么?“虹桥梦想档案”栏目聚焦虹桥人,记录他们的梦想、希望、激情与追求,勾勒幸福梦具体真实的轮廓。欢迎您来电或者来信告知我们你的梦想。



夏云龙

“世上没有无缘无故的爱。”80 岁的长虹居民夏云龙内心深处怀着对党和国家的无比深厚的崇敬之情、感恩之情。“我出生在解放前共产党领导的老解放区,小时候只有冬学上。新中国成立后,我能顺利考上大学,毕业后成为一名教师,全靠党和国家。所以退休后,我要尽己所能回报党、回报社会,把党的声音、党的温暖带给社区居民。”

红色宣讲员 把党的声音带给居民

2014 年退休后,夏云龙回到社区,积极参与社区的各项事务、担任志愿者。因为有过从教经验,夏云龙在街道和居民区党总支的推荐下,担任了长宁区十九大精神的宣讲团讲师。他为自己的宣讲总结了“六性”,即党性、科学性、趣味性、时代性、互动性、针对性。“我做宣讲员,党味和土味相结合,既要正确地宣讲十九大精神,也要接地气,让底下的听众听得进去。”前不久,夏云龙在长虹小区为党员们上党课,宣讲十九届五中全会精神。十九届五中全会提出,推动

红色宣讲员夏云龙：退休后，他选择继续发光发热

绿色发展,促进人与自然和谐共生。为了增加讲座的趣味性,夏云龙上网寻找了长宁区国棉五厂旁苏州河的老照片,将曾经黑臭的苏州河旧貌与如今干净清澈的新貌作对比,让听众们知道推动绿色低碳发展的重要性。当了五十多年教师的夏云龙,多年来养成了“备课”的习惯。当了宣讲员后,他也会在每一次上党课前,根据不同情况,适当有针对性地选择讲课内容。夏云龙说:“课前做好充足准备,上课的时候才能做到胸有成竹。”

去年夏天,夏云龙受邀去安顺居民区作宣讲,由于临时接到任务,夏云龙放弃了休息时间,前往安顺小区,在小区宣传栏内、居委办公室内了解安顺小区的情况,并将居民区的先进党员、好人好事融入自己的讲课内容中。宣讲当天,底下听众看到了自己的身边人、身边事,立马有了聆听党课的兴趣,甚至还时不时与夏云龙互动。

立法参与者 传递居民群众的声音

除了担任街道十九大精神的宣讲员,夏云龙还是全国人大常委会法制工作委员会虹桥街道基层立法联系点的信息员。2017 年正式颁布的《国歌法》就采纳了夏云龙等人的建议,增加了第五条:国家倡导公民和组织在适宜的场合奏唱国歌,表达爱国情感。

国歌法草案征求意见时,夏云龙提出,要倡导和组织公民在适宜的场合奏唱国歌,表达爱国情感。“我的成长、我的职业,让我知道培养青少年的爱国情怀很重要。所以我和其他同志一起,倡导全国公民在参加重大会议的时候,不仅要升国旗、行注目礼,我们还要高唱国歌,让五星红旗永远印刻在我们心中。没想到这条建议被采纳了,成为 2017 年正式颁布的国歌法中的



夏云龙在社区宣讲

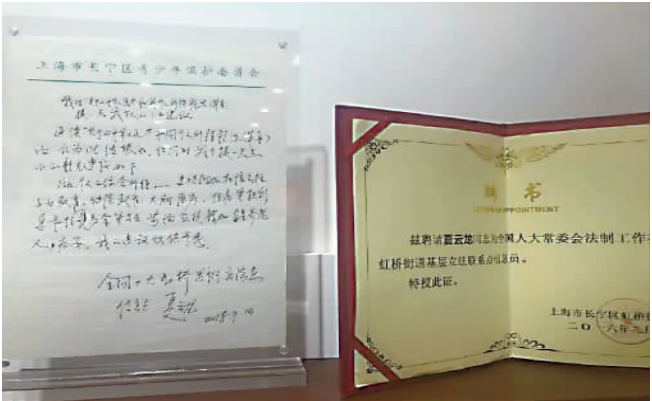
第五条。”在夏云龙看来,这可不是他一个人的功劳。夏云龙是长虹居民区第一党支部的支部委员,又曾是老师,桃李满天下,居民、学生都愿意跟他聊,“每次去参加立法意见征询会之前,我都会从其他居民那里收集意见建议,把大家的声音传递上去。”2018 年,《上海市生活垃圾管理条例(草案)》在虹桥街道召开立法听证会,夏云龙在会上为社区老年人发声。上海生活垃圾的分类标准为四分法,将垃圾分为有害垃圾、可回收物、湿垃圾、干垃圾四类。对于分类方式和名称,夏云龙十分认可,他谈道:“四分法大家已经习惯了,应保持相对的稳定性,暂时不要改动。如果分得太细,像我们这样的老年人会更加搞不懂。眼下而且重要的是如何做到四类分清,需要更多宣传,帮助老百姓准确分类。”

长虹热心人 退休后在社区发光发热

平时,在长虹小区里,夏云龙也是一个热心肠。长虹小区的居民每季度都会收到一份名为《长虹佳苑》的小报,这是居民区党总支牵

头,办的小区报。据长虹居民区党总支书记陆卫介绍:“小区报的创办,既可以宣传党的方针政策,又可以成为长虹小区居民问事、议事的课堂,还能为小区党建工作的和群众工作的智库。”而夏云龙就是《长虹佳苑》编采队伍的一员,从小报的信息采集,到稿件撰写、稿件校对,都有夏云龙忙碌的身影。退休后,夏云龙也不忘自己曾是一名人民教师,加入街道关工委,关爱社区青少年。几年前,长虹小区有一名单亲家庭的孩子小勇(化名),初中毕业后进入技校学习。夏

云龙与他结对后,非常关心小勇的学习和生活情况,定期与他微信沟通、电话联系。后来,小勇搬家至南翔,夏云龙还带着书籍和礼物去南翔看望小勇。在夏云龙等人的关爱与教导下,小勇圆了大学梦,夏云龙总是谦虚地说:“我做这些,一方面是感激党和政府带给我们今天这样美好的生活,另一方面也是对长虹居民区党总支、居委干部长期关心照顾我们老年人的回报。我是一名共产党员,我也是一名人民教师,我做这些都应该的。志愿服务,也丰富了我的晚年生活。”



夏云龙的聘书和他对《国歌法》立法的建议

乐享智慧生活，虹桥老人学习“一机走天下”

“如果你想拍摄全景照片,那么就选择“全景”模式,然后轻点快门按钮,沿着箭头方向缓慢移动,保持箭头位于中心线上。若要完成拍摄,请再次轻点快门按钮。”近日,虹桥街道综合为老中心“友乐微学堂”教室内,一位来自上海师范大学智慧老人公益服务工作室的志愿者正在为 20 多位老人讲解着如何使用手机进行室外拍摄,其他的志愿者则在教室里解答老人们的疑问。这节课,便是每周三下午在虹桥街道综合为老中心进行的“智慧老人”课程。

2018 年,虹桥街道社区志愿服务中心联合上海师范大学,开办了“智慧老人”志愿服务项目。2019 年,虹桥街道新时代文明实践分中心成立后,继续深化与上海师范大学的合作,以“献青年人一份孝心、唤子女们一份耐心、给老人们一份舒心”的理念,将“智慧老人”课程更加深入细化。“智慧老人”志愿服务项目根据新时代老年人对于新媒体素养的需求,结合青年志愿者专业特点,创设



老人们认真学习使用智能手机

教授老年人如何使用智能手机等课程,培训志愿者服务技能,编写“智慧老人”系列服务教材,实施教学服务计划,致力于帮助老年人乐享智慧生活,成为新时代的“智慧老人”。结合老年人需求,主办方设计了“入门、沟通、生活、阅读、休闲、防骗、手机摄影与照片处理、支付宝”8 门课程,囊括了微信、高德地图等实用手机软件,从基础入门到

复杂应用,实现了衣食住行信息安全等多重内容供给与全覆盖。并根据老年人特点,制作了“大文字+大图片”的课件,并辅以文字讲义方便学员课后复习,且在公众号“智慧老人课程服务”上推出“智慧老人”教学干货小视频,帮助老年人掌握智能手机使用方法。2020 年,应老人们的需求,“智慧老人”课程开出了健康码、申

城出行等的课程,让老人们获益匪浅。几年来,“智慧老人”课堂项目已让 3000 多位老人受益。学用手机带给张奶奶最大的变化就是越来越敢出门了。以前,张奶奶不敢打车,不敢坐公交车,不知道怎么申领健康码,觉得出门心里不踏实,便把自己封闭在家里。自从来到“智慧老人”课堂,接触了智能手机,也陆续学习了如何用手机打车,

如何快速打开“随申码”等功能。“我现在心里踏实了,也喜欢走出家门了,生活因此变得越来越开阔。”。洪老伯的子女远在他乡,平日里他和老伴儿两个人互相照顾。自从用上了智能手机,学会了视频功能,洪老伯和老伴心情舒畅了很多,通过视频,老两口随时随地都能和孩子打视频电话,了解他们的近况。不仅如此,许久没有联系的老战友、老同学、老朋友也通过手机联系了起来。“这几年,大家越来越习惯用手机叫车,通过招手打到车变得越来越难。”洪老伯表示,这曾让他很无奈。但是现在,洪老伯通过“智慧老人”课堂已经学会使用“申程出行”app,通过里面的“一键叫车”功能,洪老伯可以上车后再告诉司机目的地,这让洪老伯出行便利了很多。下一步,虹桥街道新时代文明实践分中心将进一步做好项目需求和供给的无缝衔接,让更多人乐享七彩志愿公益,共践新时代文明风尚。

(上海长宁)