

# 爱与奉献彰显“最美青春”

## 十八岁成人礼,晋元学子选择将爱注入中华骨髓库



晋元高级中学十八岁成人礼庆祝仪式

在普陀区文明实践、暖心志愿——2021年“3.5”学雷锋主题活动暨新时代文明实践志愿服务活动中,上海市第434例、全国第8100例造血干细胞捐献者,晋元高级中学2016届毕业生瞿森介绍了学校“青春与爱同行”志愿加入中华骨髓库项目并分享了他的故事。同时,瞿森的班主任陈晶君老师也获评2020年第四季度“普陀好人”荣誉称号。

### 捐赠造血干细胞 是这位少年的承诺与责任

难忘的十八岁成人仪式,对于瞿森来说,不是只有把帽子扔到天上去,跟同桌比谁扔的高,或拍各种趣味横生的毕

业照。难忘的,是那一天志愿加入中华骨髓库的每一个同学的身影。

在现场的分享中,瞿森坦言,其实,通过志愿加入中华骨髓库并成功捐献造血干细胞这件事,他才真正的意识到什么是承诺与责任。他说:“决定加入中华骨髓库并不难,真正困难的,是当配对成功后决定是否要捐献,是责任已经抵到我们的肩膀,在压力之下的我们这些志愿者,能否勇敢的站出来,履行这份责任。而志愿精神大抵如是。”这是瞿森对于志愿精神的解答,也是晋元成功捐献的毕业生们、加入中华骨髓库的4045名师生,以及那些说:“瞿森,你真幸运”的同学

们的答案。

### 志愿加入中华骨髓库 给自己一份最热血的成人礼

在活动现场,瞿森讲述着晋元学子特殊的十八岁成人纪念——加入中华骨髓库成为志愿者,用爱心和热血,传递生命火种的故事……台下的观众无不动容。

说起晋元十八岁成人仪式,“普陀好人”陈晶君老师非常有感触。2010年,当陈老师的第一届毕业生即将迎来他们十八岁成人仪式之际,她和孩子们一起聆听了关于晋元学子与“中华骨髓库”的故事,陈老师当即作出决定要献出自己的一份力量。当她回家把这



晋元高级中学2016届毕业生瞿森(左四)

个决定告诉自己的爱人后,得到了他的充分支持。

晋元2010届学生的成人仪式上,陈晶君老师满怀激动地和学生一起加入了“中华骨髓库”,那天她的爱人也来到学校同时成为入库志愿者,共同期待着有一天能用自己的爱为另一个生命重燃希望。

### 做新时代的雷锋

#### 用行动点燃担当奉献火花

多年来,面对一届又一届的学生,陈晶君老师始终用温暖的言行、无私的关爱感染着学生,潜移默化地滋润着他们的心灵,点燃他们担当奉献的火花,每一届的毕业班都会有许多学生在她的感召下志愿加入“中华骨髓库”,四届毕业生总计有101人。

虽然病魔无情,但陈老师和她的学生们坚信,有爱就会有希望。“凡人微光”力量虽然很小,但千千万万的“凡人微光”聚集一起就会成为一个巨大的“火把”,凝聚强大的合力。他(她)们虽然所在的岗位不同,但是他(她)们却用爱心和热血传承着一种精神——“雷锋”。

(周到上海)

## 与压力共舞,向幸福出发

### 万里街道心理健康公益互助联盟送服务进校园



心理团体辅导活动现场

□记者 周晶 整理报道

时代的飞速发展给各行各业的工作者们带来了不小的压力,培养良好的心理素质对国民身心健康发展非常重要。万里街道成立心理健康公益互助联盟,目标是发挥三大“撑杆”作用:给孩子“撑杆”,支持孩子更健康更有力地成长;给家长“撑杆”,在家长养育孩子遇到挑战时,及时给予帮助和指导;给学校“撑杆”,助力学校心理健康教育更强大更多元。

在第十八届心理健康教育宣传月来临之际,万里街道心理健康公益互助联盟于3月15日、3月22日、3月29日分别在晋元高级中学附属学校的三个校区开展“班主任智慧泉沙龙”,为班主任进行放松减压系列心理团体辅导。据悉,班主任“放松减压”心理团体辅导系列活动中,小学部的主题为“给身体松松绑”;中学部的主题为“松开你的心”。

在小学部的武威校区和杨家桥校区,联盟的心理老师首先通过“大风吹”的破冰小游戏让教室里充满了欢声笑语,在接下来的四个环节中,联盟

的心理老师又带领班主任们进行了“给身体松松绑”的团队信任游戏,之后又进行了拥抱体验、4B放松、冥想放松。

在初中部的真金路校区,联盟的心理老师通过“乌龟与乌龟”的开场小活动,让班主任们精神放松,进入开放自己的状态,之后大家随机分配小组进行“心有千千结”的活动,并在彼此之间分享不同时段的身体感受。最后,班主任们又体验了4B放松法与冥想放松。

活动之后,老师们都纷纷表示自己的身体与精神都能够一定程度上得到放松,并且通过切身的体验,也要尝试着在适当的时候给学生开展此类活动,带领学生进行放松体验,用简便快捷的方式让学生能够劳逸结合。另外,也有很多老师表示,此次活动不仅自己得到了放松和学习,而且老师们之间的关系也拉近了不少,彼此可以给到更多的支持,感觉内心充满了力量与能量。此次心理团体辅导活动让班主任们在轻松快乐的体验中进行压力调节与自我放松,相互支持,以积极健康的心态,带动学生们更加向上。

## 弘扬民族文化 共建和谐校园

### 晋元高级中学举办首届藏文化节

4月2日,在春暖花开的樱花季,晋元高级中学迎来了首届藏文化节。藏文化节以西藏班同学用汉藏双语合唱的《再唱山歌给党听》开场,歌声表达了同学们对党的真挚热爱。

学校党总支书记许晓芳致辞,她对首届校园藏族文化节的开幕表示热烈的祝贺,对为本届文化节做了大量准备工作的所有老师和同学们表示诚挚的感谢。许晓芳指出藏文化节

能够让藏族同学将家乡独特的风土人情带到校园,展现出藏族人民的热情,传播藏族文化,也是让汉族同学们更好地体会到雪域风情,领略藏地魅力,更加了解彼此,促进文化交融,丰富校园文化。

本次藏文化节以欣赏和游园的形式进行。首先由藏族同学带来欢快的藏舞和赏心悦目的藏族服饰展示秀。游园是本次藏文化节的亮点,也将藏文化节推向了高潮。

风景人文区里,在讲解员的讲解下,同学们仿佛置身于美丽的西藏;品尝区的糌粑配奶茶便是一大特色,还有正宗牛肉干和风味炸土豆等小吃吸引来许多同学;编藏辫区的人络绎不绝,女同学们都喜欢这种特别的发饰;义卖区便是一些传统的小礼品,同学们都买来留作纪念;本次的热门区域当属书法区,在此处汉族同学可以拿到带着藏文书写的诗句的明信片,也可以听到藏族同学对藏文化的介绍。



藏族同学创作写有藏文祝福语的明信片

本次藏文化节吸引了几百名师生参与其中,汉族学生与现场藏族同学进行了愉快的交流和互动,为全校师生进一步了解藏族文化打开了一扇窗,加深了全校师生对藏族文化和传统的认识,促进了各民族之间的相互了解,营造了“汉藏一家亲”的校园文化氛围,增进了各民族同学之间的团结和友谊。

(晋元高级中学 通讯员:格桑拉姆、次仁央宗)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本报《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年5月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获赠100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外一位读者,将成为优秀“啄木鸟”,并各获赠纪念品一份。

2021年3月优秀“啄木鸟”:顾安农、李群、黄幼华、周小萍、唐金虎、苟礼胜、严志明、刘登、楼永敏、万继强

2021年3月最佳“啄木鸟”:袁忠荣