

“12·5”国际志愿者日

微光成炬 志愿力量温暖人心

静好

声音

一束光，能照亮一段路；一个善举，能温暖一座城。

在我市的街巷社区，在乡村的田埂地头，在赛场的服务驿站，总有一群身影格外动人。他们身着红马甲，揣着热心肠，没有惊天动地的壮举，却用日复一日的坚守，书写着“志愿”二字的重量；没有轰轰烈烈的誓言，却用点点滴滴的付出，诠释着“奉献”二字的温度。

这是善举的微光，却汇聚成照亮时代的火炬。或许是社区里帮助独居老人买菜送药的退休阿姨，或许是路口疏导交通、守护平安的青年学子，或许是景区里指引方向、捡拾垃圾的志愿者，或许是寒冬里为环卫工人递上一杯热粥的普通商户……他们是长治大

地上最平凡的人，做着最朴素的事，却把善良刻进日常，把温暖融进岁月。正是这千千万万束微光，互不辜负、彼此照亮，让“志愿红”成为长治街头最鲜亮的底色。

这是平凡的力量，却托举起一座城市的精神高度。奉献不是一句口号，而是危难时的挺身而出，是困境中的伸出援手，是平凡中的坚守初心。从社区邻里的互帮互助到重大活动的暖心护航，从扶危济困的雪中送炭到基层治理的点滴助力，志愿力量始终温暖人心、汇聚动力。没有惊天动地，却让帮扶的人倍感温暖；没有豪言壮语，却让身边的人看见希望。这就是志愿力量，它藏在每一次俯身相助里，藏在每一张真诚笑脸里，藏在每一份不求回报的付出里，让“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，在长治大地

落地生根、开花结果。

微光成炬，聚沙成塔；志愿同行，温暖常伴。从来没有天生的英雄，只有挺身而出的凡人；从来没有遥不可及的高尚，只有融入日常的善良。当越来越多的长治人加入志愿者服务队伍，当越来越多的微光汇聚成炬，当“我为人人、人人为我”成为风尚，我们便会发现：原来温暖从不是单向奔赴，而是双向守护；英雄从不是故事和传说，而是就在我们身边的你我他。

一束微光，可暖人心；微光成炬，可耀山河。让我们以志愿之名，赴文明之约，让每一份善意都被看见，每一束微光都被珍视，让“志愿红”照亮长治的每一个角落，让爱心力量温暖这座城市的每一个人，让平凡善举成就非凡的时代荣光。



近日，长治十中成功举办“武韵承经典 青春展风采”武术操比赛。赛场上，该校初高中千余名学子化身“武林少年”，他们招式刚健有力、队列整齐划一，以饱满热情诠释了中华武术的独特魅力，充分展现出新时代青少年奋发向上的精神风貌与蓬勃的校园活力。

本报记者 梁栋 摄

山西省首届社会工作专业人才技能大赛落下帷幕

我市社区工作者郝佳欣斩获一等奖

本报讯 记者张良报道：近日，山西省首届社会工作专业人才技能大赛落下帷幕，我市潞州区东街街道和平社区工作者郝佳欣凭借扎实的专业功底和出色的实际能力，斩获党建引领治理组个人一等奖。

自2021年12月投身社区工作以来，郝佳欣始终坚守“以人为本、助人自助”的专业理念，充分发挥助理社会工作师、心理咨询师的双重专业优势，深耕矛盾调解、民生服务等社区一线工作，先后斩获潞州区理论宣讲大赛优秀奖、东街街道“先进工作者”等荣誉，成为基

层社工队伍中的标杆人物。

在日常工作中，郝佳欣坚持需求导向，以专业评估为抓手锚定服务靶点。她通过系统梳理辖区内老年人养老、青少年成长、特殊群体帮扶、邻里矛盾调解四大类需求，建立“一户一档”服务台账，针对老旧小区独居老人细分出“生活帮扶”“精神慰藉”“健康管理”三类服务对象，为精准服务筑牢基础。

创新服务模式是郝佳欣提升工作效能的关键举措。她运用“个案工作”方法为困境儿童、残障人士定制“一人一策”帮扶方

案；在社区矛盾调解中，她依托“五方会谈”“矛盾调解室”等平台，运用专业方法化解停车纠纷、物业矛盾等各类邻里问题30余起。同时，她通过“居民议事会”“意见征集箱”等载体搭建自治平台，引导居民从“旁观者”变为社区公共事务“参与者”，有效激活社区自治活力。

郝佳欣表示，将继续立足社区一线，不断精进专业能力、创新服务模式，在做好特殊群体精准帮扶的同时，积极带动更多人关注社工行业、参与社区服务。

关于高层建筑火灾逃生的常见问题

答案在这里



向上逃生还是向下逃生？

着火时，烟气沿楼梯间或其它竖向管井向上扩散速度为3~4M/S，远大于成年人爬楼梯的速度。

因此如果处于着火层的下方，外面烟雾较少时，要快速向楼下安全地带转移。

如果处于着火层的上层，盲目向下跑会非常危险，如果判断向下跑需要穿过较大的烟雾，则可以选择在家避险等待救援。

无法向外逃生时，在家里避险应做些什么？

如果门已经发热，或门缝有烟流入，说明大火或者烟雾已经封锁房门，一定要把入户门关好关紧，可以打湿毛巾或是较为柔软的衣服、床单等，将门缝和窗户缝塞紧，并泼水降温。

在选择躲避位置时，要尽量选择建筑物外侧靠近主要街道并且有可开启外窗的房间，要尽快拨打119，提供尽量清晰具体的信息，可在窗边发出声响或灯光挥舞衣物求援。

平时家里应该备什么防火器材？

自救呼吸器

可以对烟雾进行有效过滤。

手提式灭火器、灭火毯

灭火器、灭火毯可以对初期火灾进行扑救，还可以将灭火毯覆盖在身上，遇到火情时起到一定的隔绝作用。

强光手电筒

便于夜间逃生，也可以用来发出求救信号。

注意：以上这些器材不能完全隔绝火和高温，因此不能认为只要有这些器材就一定能冲出火场，一定不要轻易尝试闯浓烟和着火层。

高层建筑火灾逃生三“忌”

忌乘坐电梯

逃离火灾现场时，要沿着标示有“安全出口”的逃生通道，高楼逃生时要使用楼梯，切忌使用电梯逃生。

忌盲目开门

开门前先用手背轻触房门或门锁，如果已经发热，或门缝有烟流入，说明大火或者烟雾已经封锁房门，此时切不可轻易开门，可用毛巾被子等堵塞门缝，并泼水降温。

忌盲目跳楼

切忌盲目跳楼，除非消防救援人员已做好救援充足的准备。

高层建筑火灾逃生三“记”

牢记捂住口鼻躲避烟雾

疏散逃生过程中，用湿毛巾捂住口鼻，或使用自救呼吸器，以免吸入烟雾，同时用湿棉被包住身体。如果已经有烟雾蔓延，应当放低体位迅速移动。

牢记靠近主干道躲避

在选择躲避位置时，要尽量选择建筑物外侧靠近主要街道并且有可开启外窗的房间，易于被救援人员发现，可以在窗口晃动鲜艳的衣物或发出声响、光亮等引人注意。

一旦发生火情，牢记第一时间拨打119报警

来源：中华人民共和国应急管理部



今日天气

晴天

2~3级西南风

最低气温-6℃ 最高气温10℃



中午前后紫外线强度为4级，中等偏弱，外出可适当防护。

生活指数预报

穿衣指数为6级，适宜羽绒服、棉衣等服装，并佩戴围巾和口罩。

明日天气

晴天

2~3级偏西风

最低气温-5℃ 最高气温13℃