

身边的感动

高爱军：奔跑在公益路上的“追梦人”

人物名片

人这一辈子总得做点有意义的事，做公益让我实现了自己的价值。因为热爱，我愿意奉献自己，发挥余热。

——高爱军

高爱军是市志愿者协会的理事，也是新华区爱助社会工作服务中心的发起人。15年来，她义务理发2000余人次，并做了7年心理援助工作，曾被河南省心理学会、市志愿者协会评为优秀志愿者。

“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间……”《爱的奉献》是高爱军最喜欢的一首歌。15年来，她一直用行动诠释着“奉献”二字，在点滴小事中彰显“志愿”情怀。

日行一善，大爱如海。今年46岁的高爱军，2007年开始义务理发，并于2008年加入市志愿者协会。为了完成当老师的梦想，中专毕业的她于2010年进修本科，考取了二级心理咨询师证，2015年起开始做心理援助，帮助多名困境少年和困难群众走出阴影。

为了更好地服务困难群体，今年5月，高爱军成立了新华区爱助社会工作服务中心（以下简称爱助社工中心），义务理发、提供心理援助，从未间断。

“刚开始就我自己，现在团队已经有9个人，力量壮大了，我也更有信心了。成立爱助社工中心可以把我们更好地团结起来。”高爱军说，“人这一辈子总得做点有意义的事，做公益让我实现了自己的价值。因为热爱，我愿意奉献自己，发挥余热。”

她是爱心理发师

一张椅子，一把剪刀……12月12日上午，在新华区光明路街道新程街社区中兴粮贸家属院的爱助社工中心，高爱军左手拿梳子，右手拿剪刀，熟练地为家属院的68岁老人王新胜理发。“这闺女好得很，既善良又乐于助人，我们家属院的人都喜欢她。”王新胜已让高爱军理发4年，对她的手艺和为人赞不绝口。当天，王新胜还为爱助社工中心送来一面大镜子让高爱军理发用。

“每次看到老人们满意的笑脸，我就觉得这么多年的坚持值了。”2003年，高爱军在新华区矿工路街道培英街中段开了一家理发店，2007年，一名

中年男子走进理发店，想请高爱军上门为瘫痪在床的老父亲理发。“我出三倍价钱也行，只要您愿意去。”中年男子恳求道。得知他已经被两家理发店拒绝后，高爱军答应上门服务。“看到老人躺在床上无助的神情，我的心里很难受。”高爱军拒绝了中年男子给的钱，也是从那天起，她开始上门为行动不便的老人和残疾人义务理发。

2008年6月，高爱军带着孩子在市区中兴路游玩时，看到市志愿者协会正在为白血病儿童募集善款，她毅然捐了款，还当场填写表格加入市志愿者协会，成为市志愿者协会的一员。“回想起大家奉献爱心那一幕，我真的很感动，也终于找到了志同道合的伙伴们”。2008年底，高爱军关掉理发店，正式开启了公益路。

“你自己家庭条件也不好，这样做值得吗？”亲戚朋友向高爱军提出质疑，她只是淡淡地回答：“要是做好事都图个啥，那困难的人谁来帮？”

高爱军育有一儿一女，1999年结婚后，开了5年理发店，自己没有正式工作，全家仅靠丈夫一个人的工资维持生计，“我也认真想过，自己做这些图个啥？图成就感和自我价值的实现。”高爱军笃定地说。

无论是翻山越岭走访困境儿童，还是去县区看望孤寡老人，高爱军从不缺席市志愿者协会的公益活动。2008年12月5日是国际志愿者日，她和志愿者们一起去新华区焦店镇敬老院看望孤寡老人。“我觉得很多老人孤苦无依很可怜，就想为他们做点啥。”高爱军决定利用自己的理发技术定期为敬老院和社区的老人理发刮脸，这一坚持就是15年。

爱助社工中心的志愿者李书霞说：“她把理发工具走到哪儿带到哪儿，只要有需要，她都会去提供帮助。”

点滴善举，传递爱与希望。疫情期间，高爱军主动走到一线为工作人员和志愿者义务理发，最多一天为40余人服务。截至目前，她已义务理发2000余人次。

她是知心大姐

遇到陌生人需要帮助，你会怎么办？高爱军用行动给出了答案：尽管去做，最重要的是无愧于心。

2006年，高爱军去市区和平路步行街一家网吧找朋友学习电脑知识，偶然遇到一名在平顶山学院上大一年级的女孩在网吧打工。“年龄这么小就在外面打工，我有些担心。”高爱军得知女孩叫王花蕊，家在许昌，母亲去世后，



高爱军在整理自己获得的证书

父亲拉扯她和弟弟长大，家里还有年迈的奶奶和神志不清的叔叔，她为了勤工俭学才打工，总是晚上10点多下班坐末班车回学校。

了解情况后，高爱军邀请王花蕊去家里做客，让她晚上打工后可以自己家住。刚开始王花蕊不好意思便拒绝了，随着两个人的交流越来越多，她开始隔三岔五往返于高爱军家，高爱军不仅为她提供食宿，偶尔还会给她零花钱。

朋友们曾劝说高爱军：“你让陌生人去你家，不怕被骗？”高爱军说她相信自己的眼光。2010年王花蕊毕业了，目前正在山东有了一份稳定的工作。“她能过得很好，我很欣慰，也很有成就感。”高爱军说。

她是心理疗愈师

2010年，为了完成自己儿时当一名老师的梦想，中专毕业的高爱军进修了本科，并考取了二级心理咨询师证。2015年，她在新华区光明路街道新程街社区中兴粮贸家属院开了一家针对儿童专注力训练的辅导班，并于2018年命名为“心语心理咨询室”，作为爱助社工中心的组成部分，主要为困境少年儿童做心理疏导。

“她很博爱，做好事从来不求回报，也从不计较得失。”2016年起，志愿者孙延新就跟着高爱军做公益活动，受高爱军的影响，孙延新2019年考取了高级家庭教育指导师证。“没有工作那些年，她也义无反顾地帮助别人，我真的很佩服她。”孙延新说，无论是残疾人还是有多动症和行为障碍的困境少年，高爱军总是无偿提供帮助。

“那几年我哥韩俊杰瘫痪在床，多亏了她的照顾，我们全家都很感谢高

姐。”韩淑杰哽咽地说。高爱军住在市区长青路五彩小区，2011年，她得知小区里的韩俊杰因在工地干活不慎摔伤，导致高位截瘫后，决定上门帮他义务理发。看到韩俊杰的父母年迈，每天因照顾儿子操劳，她总利用空闲时间陪老人聊天，还会给他们买衣服。韩俊杰每天郁郁寡欢，高爱军就定期对他进行心理疏导，韩俊杰的状态慢慢变好，总让父母把自己种的花草留给高爱军。

2016年，新华区新程街小学学生田小浩（化名）经常在学校发脾气，还摔东西、大哭，无法控制自己的情绪。高爱军了解到田小浩的父母没有工作，家庭困难后，决定每周对他进行行为调整和心理疏导。1年后，田小浩变化很大，情绪稳定了不少，能安静地坐在教室里学习。“你是我家的恩人，太感谢你了。”田小浩的父母对高爱军充满感激。

高爱军说：“有时候家庭困难的人来咨询心理方面的问题，我会象征性地收1元钱，这样做是为了维护人家的尊严。”

2020年疫情、2021年暴雨，高爱军主动参与中国心理学会主办的“安心”行动，为受灾群众和患者做线上心理疏导。“做心理咨询师时间久了，我深切意识到一个人的心理健康是多么重要，我想做那个解开他们心结的人。”高爱军说，截至目前，她已义务做了数千人次的个案心理疏导、团体疗愈和公益心理讲座。

习近平总书记指出，志愿服务是社会文明进步的重要标志，是广大志愿者奉献爱心的重要渠道。高爱军希望自己的公益路越走越宽，能用自己的双手和知识帮助更多需要帮助的人。（本报记者 王亚楠 文/图）

看望百岁老人 传递浓浓温情

本报讯（记者王亚楠）12月7日下午，市爱心飞扬歌友会负责人谢轩和5名志愿者拎着棉袄、蔬菜等生活物资，前往宝丰县阎店镇看望百岁老人牛瑞。

“谢谢你们又来看我。”看到志愿者们走进门，牛瑞赶忙从床上坐起来，笑得合不拢嘴。牛瑞的爱人马京文是抗战老兵，2019年，市爱心飞扬歌友会为马京文老人过了百岁生日；2021年，马京文老人去世后，志愿者们每逢春节和中秋节都会看望他的遗孀牛瑞。

当天，志愿者为牛瑞测量了血压。“我送你们。”看到志愿者要走，老人起身下床要送行，谢轩赶忙拦住老人让她好好休息：“天冷，您别动了，看到您精神好，身体健康，我们就放心了。”

市爱心飞扬歌友会从2010年起为市区周边30余名抗战老兵及家属送温暖，不仅为他们送去生活物资，还为他们理发和义诊。谢轩表示，送温暖活动还在继续，希望志愿者的举动能让老人的生活更加舒心舒适。

救助走失老人 获赠感恩锦旗

本报讯（记者王亚楠）12月7日上午，市民王女士和丈夫朱先生来到市区建设路与凌云路交叉口附近的凌云宾馆，将一面写着“真心救援 大爱无疆”的锦旗送给新华区海豚救援队，感谢救援队员及时出手相助，帮她找回了走失的父亲。

王女士的父亲今年72岁，患有高血压和脑梗，偶尔会出现神志不清的情况。12月2日下午两点，老人在市区矿工路与繁荣街交叉口附近走失。

“父亲经常戴着定位手表和防走失手环，就那天没戴。”王女士说，父亲走失后全家人都很着急，她发了朋友圈求助，并委托新华区蓝天救援队发布了寻人启事，亲戚朋友也帮忙寻找，可是一直没有父亲的消息。

新华区海豚救援队队员蔡路遥从朋友圈看到老人走失的消息后，发动队员一起转发、寻找。12

月3日早上，从市区光明路中段路过的蔡路遥看到一位老人蜷缩在路边，身材和相貌与寻人启事中的老人很相似，赶忙上前核实，并确定老人就是王女士的父亲。

“老人肯定冻了一夜。”蔡路遥赶紧将身上的大衣脱下来给老人披上，并联系了王女士。当天上午8时左右，王女士赶到现场将老人接回了家。

“我当时担心父亲的身体，对他们说了声谢谢就走了。”为了表达感激之情，王女士专门制作了锦旗送到新华区海豚救援队，“我被他们无私的精神感动，这面锦旗也是我与救援队沟通好几次，他们才答应接收下的。”

据了解，12月5日下午，王女士还委托表妹为新华区蓝天救援队送了一面印有“无私救援 品德高尚”的锦旗。王女士表示，她将学习救援队无私的奉献精神，把爱心传递下去。

免费安装净水设备 助力乡村儿童喝上健康水

本报讯（记者王亚楠）12月13日，市有家社会工作服务中心壹基金净水计划的两名志愿者带着4名安装师傅驱车赶往叶县常村镇和夏李乡，分别为当地的爱心学校、中心小学等6所学校安装了6台净水设备，4665名学生将喝上健康饮用水。

“这台净水设备来得太及时了，感谢志愿者对学校的关心和支持。”常村镇中心小学校长赵西川说，孩子们的健康关系到祖国的未来，这项公益活动很有意义。

市有家社会工作服务中心壹基金净水计划负责人张蕊介绍说，壹基金净水计划由深圳壹基金发起，市有家社会工作服务中心是该计划在河南地区协调机构。该计划以保障乡村地区校园儿童的饮水安全和改善儿童卫生健康习惯为

目标，通过为乡村地区的学校提供净水设备和水杯，开展儿童卫生健康教育，增强儿童卫生健康意识，促进儿童养成良好的卫生健康习惯。

市有家社会工作服务中心自2021年开始执行壹基金净水计划，已为我省卫辉市安都乡、郟县堂街镇等地25所乡镇小学安装了净水设备，让9451名师生喝上了健康饮用水。

“在给学校安装净水设备的同时，我们还会提供3年的更换滤芯和质保售后服务，过几天我们还会为每名小学生发放一个健康水杯。”张蕊表示，志愿者下一步还将为叶县任店镇4所小学安装净水设备，后期还将入校开设水与健康卫生小课堂，培养儿童的卫生健康意识和习惯。

微心愿

14岁女孩需要羽绒服和书包

本报讯（记者王亚楠）6年来，14岁女孩好婷（化名）一直和母亲李长丽（化名）相依为命。今年冬天，好婷还没有添置新衣服。11月29日，李长丽表示，孩子需要一件羽绒服和一个新书包。

由于出生时在喉咙部位做过手术，好婷说话吐字不清。李长丽6年前离异，带着好婷租住在市区一间约10平方米的小房子里。好婷现在上初三，正是需要用钱的时候，而父亲仅在好婷上初二时每月给过300元生活补贴。

2000年12月，李长丽被查出患有乳腺癌，并做了手术。担心癌细胞转移，胳膊出现水肿，医生嘱

咐她5年内不能干重活，要按时服药治疗。2021年，社区了解情况后为李长丽办了低保，她偶尔会去张学满理发店帮忙，补贴一点家用。

“我能力有限，能给孩子的好少，生活捉襟见肘。”李长丽叹了口气，好婷平时在学校穿校服，但眼看天气越来越冷，她也没有一件像样的羽绒服，“看着让人心疼”。据了解，好婷现在用的书包是社区以前捐赠的。

如果有爱心组织和爱心人士愿意帮助好婷，可拨打电话18537581776、13693759090与我们联系。如果您需要帮助，或身边有需要帮助的人，也可联系我们。



王新胜（右）为爱助社工中心捐赠镜子



高爱军在义务理发

点亮他人 成就自己

楚让蕊

义务理发、心理援助……今年46岁的高爱军十几年如一日，用行动诠释着“奉献”二字，在点滴小事中彰显着“志愿”情怀。

志愿服务是点燃、是感染、点燃受助者的生活热情，感染身边的人，激发他们的奉献热情。

不管是高位截瘫、郁郁寡欢的韩俊杰，还是难以控制自己情绪的小学生田小浩（化名），高爱军的志愿服务都让他们的状态慢慢向好。她的爱助

社工中心也由自己一个人发展到现在的9个人。

更令人钦佩的是，高爱军是在志愿服务过程中开启了追梦之旅。为了圆梦教师梦，中专毕业的她进修了本科，并考取了二级心理咨询师证。受她的影响，志愿者孙延新考取了高级家庭教育指导师证。

“人这一辈子总得做点有意义的事，做公益让我实现了自己的价值。”无疑，高爱军找到了人生价值所在，她

的精神世界是丰富的，内心是充盈而幸福的。借由志愿服务，她也为其他人打开了重新认识世界的一扇大门，在某种意义上也成就了他们的幸福。

“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间……”《爱的奉献》是高爱军最喜欢的一首歌。这首传唱33年的歌依然在传唱，就是为了告诉我们，当你以冷漠对待他人时，最终会被冷漠反噬。当人人都愿意献出一份爱时，大家都是受益者。社会需要温暖，

爱心需要传递，希望更多人加入志愿者的队伍。如果难以成为长期志愿者，也可以量力而行，用一次两次实事好事给困难群众送去关爱。

莫因事小而不为。当前，我市正在开展“关爱你我他（她）温暖千万家”活动，你的一次，他的一次，汇聚一起就是无数次，这爱心足以温暖这个冬天，照亮很多人的生命旅程。

