



# 孙洋洋：在日常生活中传递善意

本报记者 周翔宇

“刘姨，您在家吗？”  
星火慈善义工服务中心的志愿者孙洋洋提着一袋新鲜蔬菜，敲响

了房门。  
坐轮椅的刘大娘笑着开门，

将她迎进屋内。  
“这是自家种的菜，干净又新鲜，给您拿点尝尝。”孙洋洋熟练地把菜放进厨房，

推着刘大娘来到阳台。  
“您最近腿脚怎么样？复健的时候感觉如何，踩地有没有好点？”孙洋洋关切地问。

## 巧手按摩 情暖桑榆

这已是孙洋洋第三次来到刘大娘家了。

第一次她与其他志愿者一同看望孤寡老人，了解到刘大娘身患腿疾、行动不便，第二次便主动上门为老人按摩。此次趁着天气晴好、家中蔬菜新鲜成熟，她特意采摘送来让老人尝鲜，同时再次为老人进行按摩护理。

做志愿的方式多种多样，之所以选择按摩，与个人经历有关。今年41岁的孙洋洋从事美容行业的工作，对于护理、按摩等业务都较为熟练，日积月累之下，就有了按摩的好手艺。

“在平时做志愿服务时，我发现



不少老人因长期缺乏运动，肌肉得不到锻炼，又不懂科学康复方法，行动能力越来越差，就想发挥自己的特长，帮他们按一下，调理一下。”

这种免费上门按摩服务，孙洋洋已坚持3年多。

“我一个月大概会为五六位老人提供按摩服务，每次都在一小时以上。”

她笑着说，“按摩确实累，一般按半小时就得歇会儿再继续。可看到老人们行动有所好转，腿脚也不那么酸痛了，我就觉得一切都值得。”

刚接受完按摩的刘大娘只是其中一位，“这才是第二次按摩，次数还不够，多按几次效果会更明显。”

孙洋洋告诉记者，在铜山区有一位70多岁的王大爷，因腰伤导致行动不便，长期卧床难以恢复。她得知情况后主动上门提供按摩，两个半月间，按摩了五六次后，老人经络逐渐疏通，肌肉酸痛也有缓解，如今已经能拄着拐杖出门散步遛弯了。

## 临危不惧 勇救孩童

常年坚持免费上门按摩，是孙洋洋日常生活里的善举，而在危急时刻，她也有着挺身而出、见义勇为的勇气，曾用一次果断的援手，挽救了

一个年幼的生命。

“现在想起来还挺后怕的，要是慢一步，后果真不敢想。”孙洋洋回忆道，那是去年夏天的一个午后，她外出有事，路过一个小区门口，看到一辆货车停在路边，司机在车里休息。

不远处，一个一岁多的小孩正摇摇晃晃地独自走着，孩子太小，脚步不稳，没注意脚下的台阶，一下子摔倒在货车轮胎正下方。

就在这时，她清晰地听到货车发动机启动的声音。由于货车车身较高，司机坐在驾驶座上，根本注意到车下还趴着一个孩子。

伴随着车子的轰鸣，孙洋洋的心一下子提到了嗓子眼，来不及多想，她一个箭步冲了过去，不顾自身安危，一把将摔倒的小孩从车轮下提了出来，紧紧抱在怀里，躲到一旁。

几乎就在她拽走孩子的瞬间，货车的车轮缓缓转动起来。

“谁的孩子啊？家人呢？”孙洋洋焦急地四处寻找着。

这时，孩子的奶奶才慌慌张张地从楼道里跑出来，看到孩子安然无恙地在孙洋洋怀里，一下子红了眼眶，了解前因后果之后，紧紧攥着孙洋洋的手连连道谢，嘴里不停念叨着：“多亏了你，妹子，你这是救了我们一家人啊。”

孙洋洋笑着摆了摆手，说道：“都是顺手的事，不过你们以后可得看好孩子，孩子太小了，必须时刻看紧。”时隔许久，再想起当时那惊心动魄的场面，孙洋洋仍旧心有余悸，却坚定地说：“如果再遇到这种事，

我还是会果断伸出援手。”

## 夏日送凉 致敬坚守

眼看着天气一天天热起来，孙洋洋又主动报名参加了今年的志愿者送清凉活动，这个活动她每年都会参加。

“五月初活动就要开始了，我们会在故黄河边的多个点位，给环卫工人、快递员、外卖员等户外劳动者免费赠送矿泉水、黄瓜、水果等解暑物品。”她说道。

据悉，星火慈善义工服务中心组织的送清凉活动并不轻松，大热天里在太阳下值守发放物资，对志愿者来说是不小的考验，大家通常采取轮班制，轮流值守、相互替换。

“我的下午工作会比较忙，所以我到时候打算上午去值守，一般是9点到12点，戴上帽子、穿上防晒衣就好。”孙洋洋告诉记者，今年她还特意准备多采摘一些自家种的新鲜蔬菜，到时候一同送给户外劳动者，“虽然分摊到每个人可能送不了多少，主要就是一份心意。”她笑着补充道，“去年端午节的时候，我还包了些粽子送人，今年打算再包些。”

有日复一日的坚守，也有挺身而出的担当，孙洋洋用按摩手艺，温暖着孤寡老人的晚年；用果断救人，守护了年幼孩童的安全；用主动参与的热忱，传递着对户外劳动者的关怀。多年来，她以平凡之举践行志愿初心，把善意融入日常，用行动诠释着普通人的善良与勇敢，在点点滴滴中，传递着动人的温暖与力量。

# 赵席：用责任守护城市平安

本报记者 闫琦

在徐州街头，一辆厢式货车突然冒出浓烟。周边居民尚未察觉险情，一名快递员已第一时间拨通火警电话，并迅速组织疏散人群——这是顺丰云龙志愿服务队日常巡逻中及时处置的又一起突发险情。而牵头组建这支队伍的，正是刚刚获评“江苏好人”的赵席。

赵席，1993年出生，现任徐州顺丰速运云龙片区负责人。从退役军人到快递小哥，再到带领178名快递员投身志愿服务的“组织带头人”，他用5年时间完成了一次次角色转换，也以实实在在的行动，诠释着“江苏好人”的朴实内涵。

## 生命速递员 80公里夜路送药

服役期间，赵席曾连续两年获评“优秀士官”。退役后，他加入顺丰速运，成为一名基层快递员。在赵席心中，快递送达的不仅是物品，更是一份沉甸甸的承诺。

疫情期间，一个紧急求助电话打了进来——邳州市一名患者急需某种特定药品，但快递停运、交通中断，常规渠道无法送达。赵席没有丝毫犹豫，他独自驾车连夜疾驰80公里，及

时将“救命药”送到患者手中。

这份责任感，同样渗透在他日常工作的点点滴滴中。从业5年来，赵席坚持每天最早到岗，保持着“零投诉”的纪录。他从一线快递员成长为片区负责人，先后荣获“优秀服务网点代言人”“优质服务管理先锋”“优秀片区负责人”等称号，所在片区也被评为“优秀片区”。同事与客户的信赖，是他一路走来的最好见证。

## 社区安全眼

### 178名快递员组成流动守护线

赵席深知，一个人的力量有限，一群人的力量无穷。作为片区负责人，他把站点员工当成家人，主动关心每一个人，手把手传授专业技能，被同事们视为最亲密的“战友”。

他牵头组建的“顺丰云龙志愿服务队”，已吸引178名快递员加入。这支队伍发挥走街串巷的职业优势，主动担任“社区安全眼”，累计上报并协助解决路边突发火情等安全隐患80余起，成为城市基层治理中一道流动的守护线。此外，他还积极组织公益活动，带动120余人次参与无偿献血活动，用热血传递爱心。

## 暖“新”推动者 8个快递网点变身志愿服务驿站

作为新就业群体一员，赵席积极组织顺丰快递员参与徐州市“心联新·在一起”关心关爱新就业群体行动。

为了让温暖传递得更广，他主动对接协调，成功推动8个顺丰网点升级为“志愿服务驿站”，成为“彭城驿站”延伸站点。这些驿站面向社会共享饮水机、充电处、休息处等资源，为快递员、外卖员等新就业群体以及广大户外劳动者提供休憩、充电、饮水的暖心港湾，将企业服务资源转化为社会共享的财富。

## 民众参谋员 一线视角为城市治理建言献策

凭借在基层积累的丰富经验和善于观察的一线视角，赵席积极参与徐州市人民建议征集活动，主动

收集整理快递行业从业人员的意见建议，将快递员群体视角下的城市管理优化建议转化为正式提案，推动快递员考证难、电动车办证难等问题得到有效解决。他本人

被徐州市委社会工作部聘为“徐州市人民建议征集特邀建议人”，所提建议获评“2025年优秀人民建议”，所在站点被授予“人民建议直报点”。

从派送包裹的“疾驰使者”，到热心公益、参与治理的“城市暖蜂”，

退役军人赵席通过不懈奋斗和无私奉献，实现个人价值并温暖整座城市。正如他所说：“这些经历不仅丰富了我的人生，也让我更加深刻地理解了社会责任与担当。”

夜幕降临，徐州大街小巷依然穿梭着快递员的身影。他们是城市物流的“末梢神经”，如今更是一双双守护城市安全的“眼睛”。赵席和他的同伴们，正用日复一日的坚守，让“好人”精神在徐州街巷传递。

本版插图依托受访者照片AI绘制

