



阳光·行健

2010年总第一期



我们茁壮成长中...

从3月到这里已有几个月了，认识了很多老师和朋友并且建立了很好的友谊。最后感谢老师们教会了我们很多知识。

虞建惠

我在这一个月中，认识了很多朋友，我还认识了很多老师，感谢老师对我的关心和帮助。

刘秀洁

学的有英语、切菜菜、烤鸡翅、扫地和擦窗，平时还有电脑、电影、图画和娱乐，六一儿童节的鸡翅烤的又香又脆，好好吃的。

金旋辉

帮老师忙，老师叫许多忙，老师和阿姨说我是懂事的孩子。

孙梦轩

从3月份到这里认识了很多同学和老师觉得很高兴，只是K歌太少了，可以多上一点吗？

温耀燕



上钢新村街道残疾人服务中心
上钢新村街道慈善超市
地址：上海浦东新区德州路366号
联系电话：58835772
传 真：58836053
电子邮箱：qiong.hu@npi.org.cn
网 址：sun.wulixiang.org.cn

目录

阳光家园

播撒希望的种子
在幸福的土壤中生长

屋里厢简介	1
我们的生活充满阳光	2
贺刊词	3
机构简介	4
活动室介绍	6

阳光天地

希望的种子在发芽
我们在成长

精彩活动	10
志愿者心声	14
学员体会	15
作品展示	16

我阳光我快乐

梦想的希望在前行
让我们欢乐启程

特别报道	18
社工心得	20
你问我答	23
残疾TIPS	24
活动须知	26

我们茁壮成长中...



屋里厢简介:

上海屋里厢社区服务中心由NPI发起,于2008年12月22日在浦东新区民政署正式注册成立。上海屋里厢社区服务中心以“携手专业服务,构筑熟人社区”为使命,依托公共服务设施托管,搭建社会服务机构的发展平台,整合社会资源,借由社会服务机构为社区居民提供“全人群、全过程、全方位”的专业化社会服务,从而实现托管的公共服务设施效能的最大化。

屋里厢运用DREAM五步法,从社区驱动入手,接受政府委托,管理公共服务设施。在此过程中,通过搭建社会组织广泛参与的平台为居民提供服务。同时,屋里厢为合作的社会服务机构提供中心服务项目的社工督导和能力建设。

从成立至2010年3月,屋里厢已先后托管了浦东新区三林世博家园市民中心,杨浦区延吉街道睦邻中心,浦东新区上钢新村街道残疾人服务中心等公共服务设施。通过这些托管项目的实践,社区居民得以享受专业的社会服务;社会服务机构的专业能力得以实践提升;构建“政社合作”的社会服务提供新模式,最终达成“让每个人都生活在尊重、理解、关爱、分享的熟人社区中”的愿景。

屋里厢

Shanghai Enrichment
Community Service Centre



我们的生活充满阳光

2010年3月，我们来到上钢新村街道的残疾人服务中心——在项目规划中，我们称之为“行健园”，取自大家都熟悉的“天行健，君子以自强不息”，之所以做这样的引用，是因为在我们的心目中，这些聚集在中心的和我们不太一样的人群，需要的不是异样的眼光，哀叹的同情，慷慨的施予，而是充分的尊重、理解、支持、协助和社区融入。

从这样的愿望出发，我们针对他（她）们的需要，规划了不同的服务工作：

首先从心理调适入手，通过认知调节、咨询和心理健康培训，让他（她）们准确建立自我认知，在这个过程中，我们的心理服务也面向社区开放，吸引社区中的普通人群进入中心，由此建立起“接触了解”通道，将社区和中心联通起来；

另外，职业生存是我们需要重点关注的需求，如何让他（她）们通过所学掌握一些职业技能，从而协助他（她）们进入就业行列，是从根本上帮助他（她）们建立自信心和自尊的基础。从就业培训到辅助就业到就业指导，我们采用了多种方式试图架构起一个立体的职业生存空间。难能可贵的是，上钢新村街道在进行中心的建设规划时，将“综合服务中心”与“慈善超市”纳入同一所建筑，这就为展开我们的“社区就业”实践提供了绝佳的实验场所，使得我们在引入相对成熟而适宜的产品生产的同时，可以创造出另外一种根植于社区的服务就业模式。现在，走进中心，可以看到那些可爱的中心学员们或忙碌在手工品的制作过程中，或活跃在超市的工作岗位上，我们前期的尝试正在逐步呈现收获。

在进行心理调适和职业生存服务的过程中，不可忽视的还有家庭支持和社区援助的工作。我们为这些学员的家长们搭建了家长沙龙，定期组织大家分享交流；同时我们也定期提供康复与照料资源，协助这些家长形成自助互助体系。另外，在立足社区构建援助体系的工作里，我们通过“社交康乐”、“家居训练”、“成人教育”以及“自助组织”等四个板块的服务，动员社区资源，让社区的普通人群借由一些实际的服务走近中心学员，在互动中建立起“关爱”的社区氛围。

从3月份进入中心到现在，半年的时间倏忽而过，我们走过的每一步都记录在了这本通讯中。在此过程中，常常感染我们并给予我们支持和鼓励的，恰恰是那些中心的学员和学员的家人，这种温暖的感觉让我们不由的体会到一首歌曲中所唱的“我们的生活充满阳光”，而这也就是我们所有工作的努力方向，相信有一天，不仅是我们，也包括那些残障人士，能够有充满阳光的生活。

王志云
上海星星社区服务中心总干事

贺刊词

当上海世博会如火如荼召开之际，在毗邻世博园的上钢社区，“城市，让生活更美好”的主题正被演绎得无比生动与精彩。在这样一个丰收的季节，《阳光·行健——上钢社区残疾人服务中心季刊》创刊了，这是社区残疾人事业的一件大事、喜事。在此，表示热烈祝贺。

残障人士是社会的弱势群体，尤其需要社会的关爱与扶助。残疾人事业的发展，不仅是改善民生、维护民利的应有之义，更是社会文明进步的重要体现。近年来，上钢新村街道党工委、办事处不断加快残疾人事业的发展步伐，创新助残服务模式，扩大受益范围，残障人士的生活品质得到有效改善。

作为街道创新助残服务模式的重要载体，上钢社区残疾人服务中心自2010年元月建成以来，采用政府资助、民间运作、社区参与的模式，引入社工专业方法，通过团队活动训练、职业培训、心理干预复健、认知调节以及音娱互动等，协助残障人士恢复身心机能，开发自我潜能、提升就业技能，从而为残障人士适应社会、融入社会创造了条件。

《阳光·行健》的创刊，是残疾人服务中心发展历程中的重要一步，它不仅是反映社区残障人士心声、宣传助残扶弱理念的重要窗口，更是展示社区残疾人工作成果，促进全社会关心、支持助残事业的重要平台。

天道行健，君子自强，阳光送暖，大爱无疆。我们衷心希望《阳光·行健》期刊遵循“关注民情、惠及民生”的办刊宗旨，在传递残疾人诉求，展示残疾人风采，鼓励残障人士自强自立，促进社会理解支持助残事业等方面，充分发挥舆论宣传作用，为广大残障人士提供贴心服务，为社区残疾人事业的发展做出积极贡献。

张培红
上钢社区（街道）党工委委员、办事处



上钢新村街道残疾人服务中心:

上钢残疾人潜能服务中心地处德州路366号,是街道按照以人为本、助人自助的服务理念,采用政府主导、民间运作、社会参与的模式而建成的综合性扶弱济困服务平台,是上钢社区演绎世博主题,推进乐居惠民服务品牌的重要载体。

残疾人服务中心以残疾人的现实问题与长远发展为导向,运用社会工作专业方法,通过社会生活技能训练、心理干预和复健服务、认知和行为教育、言语康复以及职业培训等,协助残障人士恢复身心机能,开发自我潜能,培养就业技能,为他们会更好的融入社会,赢得社会的尊重创造良好的条件。

上钢新村街道慈善超市:

上钢慈善超市是集慈善募集、综合帮扶、义工服务等功能于一体的社区贫困平台。超市分爱心物资发放区、义卖物品展示区、社会捐赠募集区以及志愿者创意工坊,以温馨、友善、尊重的方式扶助弱势群体,扩大社会参与、倡导平民慈善。

慈善超市的日常功能主要包括:接受经常性捐赠、开展慈善救助、捐赠物资变现、提供就业岗位、设立慈善基地以及作为公益劳动、义工服务、慈善宣传的场所与阵地。通过对各种社会资源有机整合,旨在建立起社区居民志愿互助的园地,在扶弱助困的过程中,培养居民互助互济的意识,倡导特色鲜明的互助慈善文化。



阳光之家

为智障人士提供活动的家园,主要是组织智障人士开展教育培训、康复训练和简单劳动,使16岁至35岁、有一定劳动能力的智障人士的生活自理能力、社会交际能力和简单劳动能力得到逐步提高,从而达到帮助他们走出家庭、融入社会的目的,逐步实现非正规就业。

阳光心园

专门为病情稳定的慢性精神疾病患者提供日间照料、心理疏导、娱乐康复、简单劳动、社会适应能力训练的机构。按照上海市创建全国残疾人工作示范城市实施方案中每个街道(乡镇)都要建一所“阳光心园”的要求,超过99%的街道(乡镇)已经建立“阳光心园”。从2005年开始建设,经过4年的探索努力,“阳光心园”已经成为精神残疾人的心灵家园。



阳光工场

继阳光之家后又一个为智残人办的实事。上海市创办了多种阳光工场,我们最大的特点是社会化,依靠社会来解决工作问题,签约单位必须为智障员工缴纳三金,并支付正常人的最低工资。另有阳光工场与工厂签约,把产品放到阳光之家的阳光康复基地加工。这样社会各方面参与帮助残疾人解决工作问题,更体现了社会的和谐和对智残人生活的保障。



团体活动室

运用团队活动训练专用器具，制定团体活动训练方案，开展专业性游戏训练来激发残障人士的创造力、内在感觉和记忆，并将它们带到外在实现，从而提升残障人士的整体素质。

在此开展的活动包括生日同乐会、团结就是力量、女性成长沙龙等。



生日同乐会

每月中旬，上钢残疾人服务中心的团队活动室里，一派温馨感人的气氛便在四处洋溢——为本月的寿星们举办生日同乐会社交团队活动。从开场的热身小游戏，到集体合唱生日快乐歌、互赠生日卡片以及分享生日蛋糕等，每个小环节看似简单，但在精心安排之下都有着让人感动的瞬间。除此以外，更重要的是促进了学员之间的交流与融合，让他们学会如何关怀、如何分享。



团结就是力量

机构自五月开始为阳光之家学员开展了团结就是力量——“沐浴阳光，携手同行，我们在一起”的主题小组活动。此次小组活动的目的在于增强组员之间的信任、培养团队合作精神，展现自我风采，加强自信，增强交际能力，从而在快乐的气氛中增进彼此友谊。学员在活动中的参与积极性逐步提高，原本内向的学员逐步融入团队，团队中出现了较为突出的领导者，团队协作能力与凝聚力也有所进步。



女性成长沙龙

机构邀请华东师大的心理工作团队开展女性成长沙龙，活动对象为阳光之家智障学员的女性家长，活动旨在舒缓体验者的负面情绪，学会情绪疏导的正确方法，教会女性如何关爱自我。活动通过意念放松、瑜伽练习、宣泄情绪等步骤帮助体验者释放自我。

音娱互动室



音娱互动室采取聆听音乐的方式，对残障人士进行音乐干预和治疗；通过互动和娱乐的形式，使残障人士的情感得到有效的释放，从而使音乐治疗达到更好的效果。另外，音娱活动室还起到了会议室的作用，如学员们的超市志愿者培训活动便在这里举行。



志愿者系列培训

为了让机构内的残疾人更好的融入社会，实现自我，上钢街道慈善超市开展了以“志愿传递爱”为主题的志愿者系列培训活动。此次活动特邀慈善超市资深人士周志敬老师对工作人员及首批参与超市志愿者队伍的28名阳光之家学员进行了生动详细的培训。培训内容涉及慈善超市与普通超市区别，慈善超市主要工作内容及主要功能，慈善超市工作人员服务守则，及志愿者的责任与义务等。

此次培训活动让慈善超市工作人员及志愿者对慈善超市的运营理念及工作方法有了更为深刻的理解。大家表示要把培训中所学作为实践的指导，以热情耐心周到的服务态度面对每一位顾客，希望通过真诚的服务把慈善的理念传递到社区的每个角落。

技能工作坊

在技能工作坊里，我们计划地对残障人士开展劳动技能培训，循序渐进地提升学员职业技能。针对学员具体情况，制定培训方案，开展各种技能性的劳动项目，并协助有条件的残障人士进入公共就业市场。同时，这里也是学员们来到中心后生活、学习的主要场所。而手工皂、麦秆画等更是成了这里活动的常规内容



手工皂

技能工作坊为学员提供各类手工制作课程。由上海彩虹桥公益社推出的阳光项目彩虹皂和手工肥皂制作课程，旨在培养、开发学员们的动手创作能力。学员在制作过程中体会到自己动手制作的乐趣，激发了他们的想象力与创造力，并有助于增强学员的就业技能。



麦秆画

麦秆画请来了社区学校的老师，在培养学员动手能力的同时，教导、挖掘出了不少有天分的麦秆画学员。一幅幅栩栩如生的祥龙、一个个可爱精灵的卡通形象从他们的手中诞生，而他们还吸引到了《新民晚报》等媒体前来报道。相信他们能够依靠自己的双手，创造出又一个新的奇迹。



生活体验馆

生活体验馆采用社会工作的基本方法，协助残障人士逐步掌握社会人际交往和社会生活技能，帮助其实现独立的社会生活，并建立起平等和谐的社会关系。而这里全套的家具烘焙设施，更是让学员们有了一展身手的空间。除此之外，家务训练课也在这里不断展开，让学员在此体验劳动、体验生活。



家务训练活动

中心为阳光之家学员开展了家务训练活动。活动共分为8个部分，分别为：日常家务（如，扫地、擦桌子、拖地、擦窗）；订约服务（如，订报纸牛奶、订外卖）；寄信、填银行汇款单；叠衣服；钉纽扣、擦皮鞋；洗衣服；收纳物品；看地图、找方位。小组活动旨在提升学员的家务操作能力，增强学员的动手自理能力，增强组员之间的信任，感受快乐的气氛，增进友谊。小组活动过程中学员都有着较强的参与积极性，团队合作能力在过程中逐步提高，家务操作能力也有所加强。学员表示家务训练活动让他们受益良多，掌握了家务操作的正确方法，在家中也会帮助父母做力所能及的家务。



快乐一家亲

2010年4月21日,在上钢街道残疾人服务中心的技能工作坊举行了阳光之家亲子互动活动。由于当天是青海玉树地震悼念日,活动开始前大家进行了默哀仪式,以此表达对遇难同胞的深切哀悼。此次活动以世博会吉祥物海宝及鸣哈虎为原型,通过制作亲子扇面画增强阳光学员与家长间的沟通互动。活动现场气氛热烈,亲子间温馨互动,其乐融融,阳光学员都自豪地向大家展示了他们与父母共同制作的扇面画作品。

此次活动获得了阳光之家学员及其家长的一致好评,活动不仅增强了学员的动手能力也拉近了家长与子女间的距离。大家纷纷表示希望今后能开展更多类似的亲子互动活动。



唱歌

残疾人服务中心为学员开展唱歌小组活动,唱歌小组活动通过大合唱的形式,旨在增强学员的唱歌水平,增进学员间的沟通交流,提高学员的相互默契程度及团队合作能力。至今已学习了《同一首歌》、《感恩的心》、《隐形的翅膀》、《让我们荡起双桨》、《阳光总在风雨后》、《歌声与微笑》、《真心英雄》、《明天会更好》、《朋友》等十几首脍炙人口的歌曲。

唱歌小组活动成效显著,学员的活动积极性与团队合作能力有所提高,原本内向的学员都勇敢展现自我,不爱唱歌的学员也都大胆地亮出了嗓子,学员间的互动沟通能力也有所提高。



手工大杂烩

学员们的课程总是丰富而有趣的:手工肥皂、麦秆画、折纸等或新奇或传统的艺术都从学员们的双手诞生。

最近中心的技能工作坊中,学员们就意外的当了回“灭蚊大师”。原来,老师教导他们做起了新功效的手工皂,浓郁却又感觉清新的味道弥漫在了房间里,而健康天然、绿色环保的概念也正在逐渐弥漫在学员们的心中。

比起手工香皂的新奇工艺,麦秆画这一始于隋唐时代的宫廷工艺品对于现代人而言有种神奇的味道。它和剪纸、布贴一样是一种剪贴艺术。麦秆要经过“熏、蒸、漂、刮、推、烫、以及剪、刻、编、绘”等多道工序,依靠麦秆本身的光泽、纹彩和质感,一般不着色,根据需要进行剪裁和粘贴而成。麦秆画具有光泽透亮,装饰效果好,艺术感染力强等优点,制作出的人物、花鸟、动物栩栩如生,活灵活现,给人以古朴自然,高贵典雅之美。中心为学员提供麦秆画制作的教授课程,由专业的麦秆画老师为学员教授麦秆画制作方法。学员的参与热情高涨,在老师指导下,掌握了基础的麦秆画制作方法,完成了一幅幅麦秆画作品,这些优美精致的作品将通过义卖的形式展出,体现出麦秆画制作学员的价值。

而折纸作为另一种中国历史悠久的艺术形式,不仅能增强制作者的想象力与动手能力,也是一种既富挑战性又能启发思维的有益身心活动。折纸制作课程由社区学校的专业折纸老师教授,学员在一次次的制作过程中,作品初见成型,动手能力显著提高。学员在学习过程中不但体会到了动手的乐趣,还常常笑得合不拢嘴的拿着自己完成的作品四处“炫耀”。



中式烘焙



中式烹饪课的课程已经开展了三期，从简单的糖番茄、凉拌黄瓜到开启了油锅煮起了榨菜肉丝蛋花汤，学员们都很好的学习了这些日常菜的技巧，相比较起西式的红酒烤翅、糕点，这些家常菜看起来可能缺乏了些吸引力，但是这些日常生活的基础技能却是他们所需要的，从每天的一顿饭做起，让他们的生活独立起来！

从培养动手能力到培养独立生活的技能，这是一个过程，很高兴学员们都用心的去学习了，我们更惊喜的发现有些学员之前已经上过专业的课程，操作起来显得得心应手，他们在生活上越是独立，对于他们的父母就越放心，相信，无论是满汉全席还是简单的糖番茄、拌黄瓜，都会让他们的生活多一份保证，而学员们回家也真的做起了菜给爸爸妈妈吃，当学员们告诉老师，“在家做糖醋黄瓜的过程中，父母虽一直在身边看着，紧张的叮嘱着不要切到手，但是当拿出成品以后，父母都松了一口气，”老袁的说，或许味道是酸的，那心必然是甜的吧。



值2010年上海世博会召开之际，残疾人展能服务中心每周一上午安排了“世博英语学习”课程。根据中心学员对英语学习的掌握程度，按照由易到难、由简到繁、循序渐进的方式备课，将世博英语课程分为了实用的“打招呼”、“世博会主题”、“与人见面”、“告别”、“道歉”、“感谢”、“赞美”、“提供帮助”、“请求帮助”等几个模块进行学习，在英语学习过程中，任课老师非常注重与学员们的互动以及学员之间的互动，不时穿插一些简单的小游戏、教唱26个英文字母歌及口语对话等来提高学员们的学习积极性，虽然学员们的英语水平参差不齐，但在老师的鼓励下都能积极主动去学习。

不仅如此，每天上午8点半至9点学员们还自发安排了半个小时的晨读时间，由一位英语基础较好的学员领读，帮助大家巩固复习加深印象。不久，中心还将安排社区学校的老师前来进行口语考核，对考核通过的学员授予合格证书。

世博英语



家政课

前几期的烹饪课已经让智障学员们对烧菜产生了浓厚的兴趣，相信其他家务自然也是不在话下，扫地擦窗？说着简单，做起来不难，只是这么做做好倒是有些难度。

6月7日下午，依旧是在那个曾经又鸡翅又黄瓜的烹饪室中，所不同的是手中的工具从锅碗瓢盆变成了扫帚抹布，我们的社工老师们虽然在家也不常做家务，可经过几天的自学苦练倒也是研究出了一套独家的扫地擦窗大法，老师教的津津有味，学生听的自然也是乐趣无穷，只是这光说不练毕竟是很把式，还是要操作见真章！扫地时所用的步法大不相同，擦窗时又秉持着“男女搭配，干活不累”的兵法，一番劳作下来倒是颇有收获，看着劳作中的争先恐后，看着劳作后脸上的汗水，心中有着一丝感慨，我们希望他们明白的也是希望我们周围每个人明白的，比如被我们习以为常的父母的付出，比如在生活中所需要承担的种种责任，一次劳动或许改变不了什么，助人自助却是贯彻在我们的每次活动中的中心理念。



志愿者心声

志愿者简介:



沈莹芬

教授合唱课程

深受学员的喜爱，
长期从事合唱教学经
验丰富

对于服务中心的看法：

当第一次踏进服务中心时，便感受到一股浓浓的情义。几位老师非常热情地帮我做着上课前的准备工作，以后每逢我上课的时候，他们都是如此热心地帮助我。在此，我衷心地感谢他们！

对于学员的看法：

每位学员都非常认真好学，我请学员一个一个上来唱歌，他们都是很爽快地站到前面来唱，而且非常自信。他们那种对生活的热爱和对美的追求深深地感动了我！

感想收获：

全社会都来关心残疾人士，伸出我们的手、献出我们的爱，这是我们每个人的心愿。街道服务中心对这些孩子的关心和爱护，不仅仅是在生活上，而且还为他们创造学习和劳动的场所和机会，让他们在学习中找到人生的目标，在劳动中寻回自己的价值，让他们的脸上也带着微笑！

志愿者简介:



陈彦

教授折纸课程。

有丰富的教学经验，
在社区学校、中小学、
社区任教剪纸、折纸。

对于服务中心的看法：

街道服务中心为弱势群体服务，深得人心，办的有特色。

对于学员的看法：

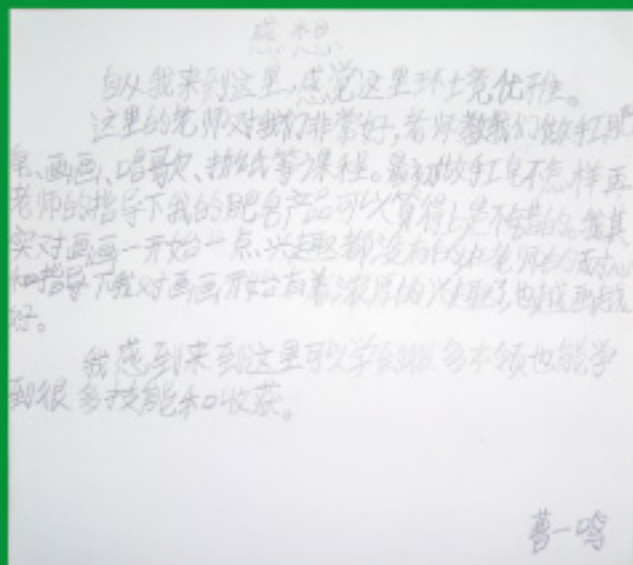
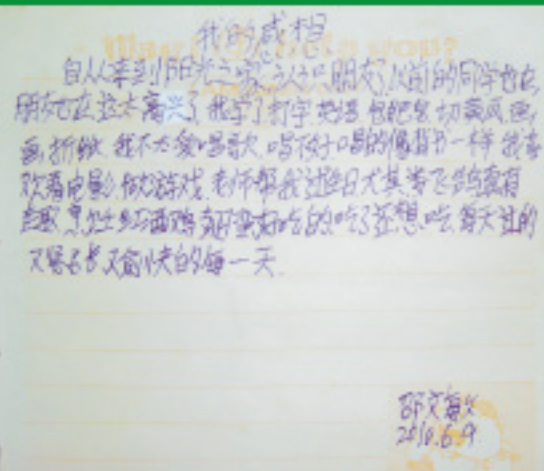
学员虽然体残，但好学精神可佳，智障学员虽反应慢，动手能力较差，但经过几个月的训练都有不小进步。

感想收获：

教学残疾人，实属第一次，刚开始碰到困难，教不会他们想打退堂鼓，但后来看到他们好学的精神，执着的态度感动了我，决心教下去。现在看到了成绩，更增添了教学的信心。



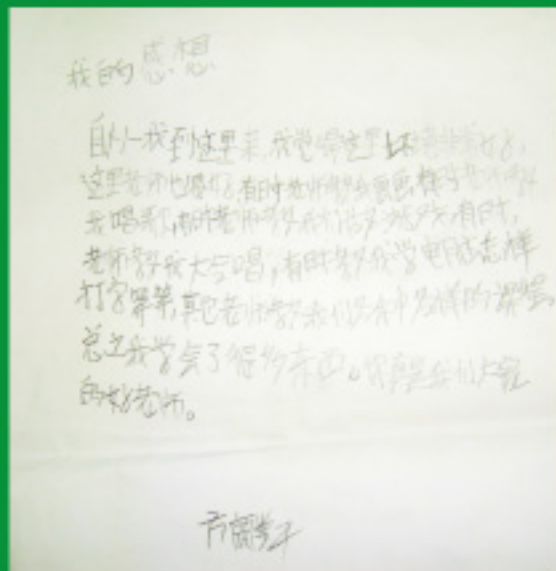
邵文敏



曹一鸣



方麟





学员作品展示

zuo pin zhan shi

特别报道

国际社区义卖

“早起真的很难，但想到自己要作为伙伴们的代表去国际社区义卖，还是决定把觉留到明天再多睡一会。”5月13日一大早，刚踏进上钢街道残疾人服务中心的大门，就听到了学员这番稚气却又真挚的语言。原来，这天是前往“云间绿大地”国际社区义卖的日子，大家都早早的前来做起了准备。

义卖在9点正式开始，可当我们8点多到达的时候，现场有许多摊位已基本就位。在工作人员和学员的共同努力下，我们也整理好展台蓄势待发了！有因对学员的现场手工制作好奇而来的、有被手工皂隐约的香味吸引而来的、有因对十字绣、剪纸等中国传统艺术感兴趣的……摊前驻足的人不少，但第一笔生意却显得有些艰难。而令人意外的是，开门红竟是来自于一位手工皂老客户，果然是酒香不怕巷子深，好东西总有人惦记着呢！无论如何，好的开始是成功的一半。虽然在语言沟通上存在着一定的困难，但在这孜孜不倦的精神牵动下，我们也赚取了一笔小小的收入。另外，临时改造的捐款箱也在爱心人士们的捐赠下，获得了不小的收益。

当然，此次活动的主要受益者还是来到现场的学员。他们又一次打开了自己的眼界，去亲身体验了外面的世界。当他们拿着免费赠送的饮料，却仍记挂着要给老师捐一瓶、要带回家给父母尝一尝。或许我们才是最大的受益者，我们给予他们关爱的同时，他们也在传递着温暖的力量给我们。社区义卖的收益在他们专注的眼神、灿烂的笑容下显得那么微不足道，而我们所能做的只是努力做得更好。



携手慈善公益

共庆党的生日

民政局义卖

6月29日中午，上海市民政局内的四楼会议室和食堂俨然一个小小的集市，场面一派热闹。原来，为庆祝我党89岁的生日，由上海市民政局主办、上海里厢社区服务中心承办了此次“携手慈善公益，共庆党的生日”主题义卖活动。

在民政机关前期的大力鼓动、宣传和里厢的积极配合之下，义卖活动顺利的进行并得到了参与者热烈的反响。活动时间具体安排在了机关午休的3小时里。机关工作人员纷纷找出了家中的闲置物资用于了此次义卖，其中不乏崭新的车用冰箱、小型洗衣机等小家电，以及大量的生活日用品等。这是一个奉献爱心的平台，这也是一个物资交换而使资源得到充分利用的机会，为营造和谐生活创造了良好氛围。而在机关食堂内，主要为浦东新区上钢街道慈善超市的物品义卖和上钢街道残疾人服务中心的学员们的现场展示、义卖。这些学员也正是此次义卖活动的主要受助对象。学员们以自己的热情和对作品的认真、专注获得了尊重与认可，不到一个小时，许多有实用价值的作品，如十字绣卡套、自画扇等就被抢购一空。有不少后来慕名而来的只能带着遗憾选择了“预定”服务。

活动在愉快而热烈的氛围中划下了圆满的句号，所得义卖和捐赠款项共计7380.60元，其中在展示区的520元义卖款更是直接到了学员的手中。看到自己的劳动成果变成了现金，学员们都兴奋不已。自画扇的作者包泽敏直接表示要用手中的钱为妈妈买双新鞋……通过此次活动让我们看到了当下机关干部的爱心的社会责任感，希望有更多的党员、干部们携起那些弱势群体手，一起面对生命的起伏。



社工心得



扈琼 31岁 大学本科、国家二级心理咨询师、助理社工师，现任屋里厢社区服务中心项目主任，上钢残疾人服务中心项目负责人。在机构理念及战略指导下，制定完善上钢残疾人服务中心的专业化服务具体实施规划以及现场服务管理。曾在上海新村社区服务中心从事五年社工工作，策划“新上海人一家门”社会服务项目，被《上海法制报》进行了专题报道。

多次获得市、区优秀工作者称号，撰写的个案《给小树一片蓝天，一点阳光》被评为2008年上海市优秀个案。在《中国社会工作》、《公益》、《上海社工》等杂志上发表多篇论文。

残缺可以创造完美

不经意间，来到上钢新村街道残疾人服务中心半年了，接触了很多之前很少接触的残障人员，看到了很多之前从未看到的感动，体会了很多之前从未享受的快乐。静静坐下来，想把接触的，看到的，体会的统统记下来，却发现不知从何谈起。某日的午后看了一档综艺节目《中国达人秀》，被这档节目吸引不是因为里面纷繁多彩的表演，而是被几位肢体残缺的达人秀节目所震撼。一个17岁的男孩，上肢残缺，能用一双脚弹出最动人的钢琴曲；一档双人舞，三只手、三条腿却跳出了感动所有人的舞蹈，雷鸣的掌声久久地环绕……进而想到“人”字的构造，看似简单的一撇一捺却是相互支撑的、相互扶持的。

做社工也有6年了，一直认为自己在做帮助人的工作，即崇高又体现着自己的价值。然而来到了上钢残疾人服务中心的半年，让我对自己每天忙碌的社工工作有了全新的认识。

纯真的笑容——心情的清新剂。残疾人服务中心为社区里的残障人员提供着各类日间照料和服务，每当我推开中心的大门，看到的是一张张可爱的笑脸，听到的一声声亲切的问候，无不让我以轻松、愉快的心情开始每一天的工作。

自强的信念——心灵的润滑剂。自然中的每个生命，都有其存在的意义和价值，当生命看到自身价值的时候，便会发出光和热，温暖和照亮他人，我想我便是受益者吧！原本被看似弱者，却对生活充满着希望，他们渴望学习、善待朋友、热爱生命，希望通过自己的努力来帮助他人。他们不是弱者，是自强的天使，让我的心灵每天都有很多的感动和感悟，与其说我的工作帮助他们更好地生活，倒不如说我是和他们在共同的成长更贴切。

简单的幸福——快乐的催化剂。一直以为用怜悯和同情来对待这些残障人员，是对他们最好的关心和帮助，然而当我真正用心去走进他们的时候，我发现我错了。他们不需要同情，要的只是和你一样的生活，这便是他们的幸福吧。对他们而言，幸福的定义如此简单，快乐的生活又如此纯粹，难道这些不是我们每个人都向往的吗？正如一位哲人说过：真正的幸福并非所拥有的多，而是所求的少。

“残缺可以创造完美，完美原来如此震撼”，这便是我的所得；“在工作中感悟生活，在生活中寻求快乐”，这便是我的幸福……

扈琼 屋里厢社区服务中心社工

社工卢佳乐心得

时光荏苒，在残疾人展能服务中心工作已有7个多月了。回想起刚到中心上班时第一次和这里的学员接触感觉还是相当陌生，甚至有些惶恐的，一时之间不知该如何与他们相处。之后，通过与2位生活老师的交流了解，以及在一系列活动中与学员们的接触互动，先前我的顾虑都一并打消了，并且也逐渐融入了他们当中。

虽然每位学员的表现不尽相同，但他们都有一颗天真、纯洁、善良的心，只要你真诚对待他们，他们就会对你非常的友好。学员们的性格、情绪和思维不同于常人，所以在与他们的相处过程中要掌握他们的特点，要有充分的耐心和包容，注意批评的艺术，多给予肯定、鼓励与表扬，让他们获得认同感和满足感，从而增强他们的自信心。其次，要多提供学员们学习的机会，自发他们的学习动机，制定适合他们的学习内容，不能要求过高，也不能没有要求，以便挖掘、开发他们的潜能。

我从事的是一个以爱心为工作灵魂的职业，只有从心底里真正理解、接纳、尊重、关心这些特殊的学员，他们才会觉得在残疾人展能服务中心的集体生活有意义，才不会感觉与其他同龄人不同而产生自卑感和孤独感。因此，请给这个特殊的群体更多一些“阳光”吧！

上钢新村街道残疾人服务中心 社工



卢佳乐 毕业于上海青年管理干部学院社工系应用心理学专业，取得“应用心理学师”职业资格证书，现为上钢社区社工。曾在阳光社区青少年事务中心西宝社工站、八五区残联工作，虹口区慈善福利院实习。

社工团队其他成员



周志敏

大专学历、经济师，现任星里厍社区服务中心上钢点项目主管。2001年—2008年，从事慈善募捐、慈善超市管理、公益项目活动的策划组织等工作。2001—2003年，任上海市慈善捐赠物资服务中心浦东工作站站长；2003—2008年任上海浦东新区慈爱公益服务社社长。在此工作期间，曾获得荣誉有：2005年在“浦东新区民间组织自律与诚信建设单位”的评比活动中，被评为《浦东新区民间组织诚信单位》；2005年获得浦东新区创业带头人奖；2006年在浦东新区“十大慈善公益之星”评选活动中获得提名奖；2006年在“浦东新区社区慈善超市评选活动中”获得物资配送优秀奖；2007年上海市民办非企业单位星级评定试点工作中，被评为四星单位。（最高五星级）；2007年获得浦东新区优秀志愿者组织奖。



袁文婕

社会工作专业本科学历，法学学士，国家三级心理咨询师、助理社会工作者，现任星里厍社区服务中心上钢点项目助理。在校期间，有丰富的学生工作经验，并获得校优秀学生干部、优秀团干部以及优秀毕业生等荣誉称号；学习成绩优异，多次荣获校综合奖学金。现在上钢街道残疾人服务中心主要负责宣传、项目执行等事宜，先思考后行动是其工作的基本准则。



任杰

毕业于上海科技学院社会工作专业，社工四级证书，现任星里厍社区服务中心上钢点项目助理。学习成绩优异，在2009—2010学年，获得企业一等奖学金。有较强的实践能力和丰富的志愿者实践经验。原npi志愿者，参与过机构的老年、青少年、弱能人士的项目组建、实施及志愿者管理；2009年5—12月，曾在三林地区做过为期半年的少数民族社工。现在上钢街道残疾人服务中心重点负责志愿者招募等事宜，在工作中总是秉着认真负责的态度力求完美。跨专业的学习是他永远不变的人生信念。



袁妍斌

毕业于社工专业，社工四级的专业证书，现任上钢街道社工，主要组织学员小组活动的社工。在工作中除了能熟练运用社工的专业方法之外，更全神投注了自己的爱心与耐心。秉持着自己的专业精神与态度，为学员不断开展更多丰富多彩的小组活动，让他们获得成长与进步。

提问？回答：

一. 提问：机构的特色服务内容？

回答：创意绘画、海宝操、合唱（手语）

二. 提问：机构的开放时间？

回答：每周一—周五 8:30~15:30

三. 提问：申请进入服务中心的流程？

回答：（一）申请

凡符合入站标准的上钢社区上述人士均可到街道残联提出申请，并提交以下材料：

- 1 残疾人本人及监护人身份证复印件（一份）；
- 2 残疾人本人《残疾人证》复印件（一份）；
- 3 残疾人本人近期健康检查报告复印件（一份）。

（二）受理和审批

街道残联在对材料进行审查和核实后，应及时组织服务团队为申请对象进行入站评估，并作出是否同意的审核意见后以书面形式通知申请人，并报户籍所在地的区（县）残联备案。

（三）办理入站手续

申请对象（或监护人）持经审批同意后的书面意见至“残疾人服务中心”办理入站手续。

三. 提问：符合哪些条件可以申请进入中心

（包括之前需要准备哪些材料）？

回答：（一）智障人士：

1. 具有本市常住户籍，年龄在16—35周岁之间，有需求并持有《残疾人证》的智障人士。
2. 生活基本能够自理，能参加培训活动，家属积极配合。
3. 无传染病和严重躯体疾病。

（二）精神残疾人：

1. 具有本市常住户籍，年龄在16—55周岁之间，有需求并持有《残疾人证》的精神残疾人。
2. 病情稳定，自愿服药，生活基本自理，家属积极配合。
3. 无传染病和严重躯体疾病。
4. 经专业人员评估，总危险度在2级以下（含2级）。

有关于残疾人的知识

残疾人分类及无障碍设施相关问题

一. 提问：残疾人主要分为哪几类？

回答：包括视力残疾、听力残疾、言语残疾、肢体残疾、智力残疾、精神残疾、多重残疾等七类。

二. 提问：有关无障碍的主要设施和部位都有哪些？

回答：坡道、出入口、走廊、楼梯、电梯、电话、扶手、轮椅席、厕所、浴室、安全抓杆、客房、厨房、服务台、避难处、停车位、盲道、缘石坡道、旅游景点、标志牌等。

三. 提问：悬挂国际通用的无障碍标志牌的目的是什么？

回答：一为方便使用者一目了然，二为告知其他人员不要随意占用。

四. 提问：在坡道形式的设计上，为什么不设计成圆形或弧形？

回答：坡道形式可设计成直线形、L形或U字形等。为避免轮椅在坡面上重心产生倾斜和因倾斜发生摔倒的危险，不应设计成圆形或弧形。

五. 提问：盲道主要分为哪几类？

回答：依据在行走中的环境变化和现象，盲道主要分为向前方直线行走的“盲道”和行走路线改变方向或地面出现高差的“盲道”两种形式。前一种行进盲道表面呈条形，告知盲人可向前继续行走。后一种提示盲道的表面呈圆点形，告知盲人行走的路线要转弯，或告知前方是台阶、坡道、建筑入口、门、楼梯、电梯、洗手间及公交站台等位置。告知要提前有所准备。

六. 提问：轮椅标志牌是怎样的？

回答：帮助残疾人在视觉上确认相关环境特性并引导其行动的符号。无障碍轮椅标志牌为白底黑图或黑底白图，标志牌和图形大小与观看距离相匹配，规格为10cm×10cm至40cm×40cm。

TIPS

与各类残疾人交往时注意事项

与视力残疾人交往时注意事项

一. 提问：与视力残疾人交谈的礼仪是什么？

回答：在距离视力残疾人一两米远时，首先应有一个声音的提示，让其知道你在附近，然后再进行交谈和帮助，语调应诚恳而平和。见到视力残疾人，切勿大声疾呼或突然向其挥手和拥抱，以免使其受到惊吓。

二. 提问：为视力残疾人引路的注意事项是什么？

回答：不经过询问不要去尝试为视力残疾人引路。引路时，首先要询问对方习惯在左边还是右边，按国际惯例让对方扶握住你的胳膊肘部，或遵照对方的习惯。为视力残疾人引路时，要多使用描述性的语言，把明眼人能看见的一切都尽量讲给他听。切记不可以随意拿走视力残疾人的盲杖，或者牵引盲杖为其带路。这样做可能令视力残疾人产生胆怯或感到不舒服。

与听力言语残疾人交谈注意事项

一. 提问：与听力言语残疾人交谈的注意事项是什么？

回答：应微笑地提前打招呼，多注视他的眼神和手势。如看不懂他们的手语，可进行笔谈，用语要直截了当，避免用得瑟、幽默或说反话等方式与他们交流，免得引起误解。任何时候，诚恳都是与听力言语残疾人沟通的根本。如使用手语交谈，要注意手语的准确性和面部神情。

二. 提问：与听力言语残疾人短信交流时的注意事项是什么？

回答：在当今信息时代，听力言语残疾人也在广泛地使用手机短信进行社交联络。在给听力言语残疾人发短信时，要注意语言的言简意赅和文明礼貌用语。

与肢体残疾人交谈注意事项

一. 提问：与肢体残疾人交谈的注意事项是什么？

回答：与坐轮椅的残疾人交谈，时间超过一分钟，最好采用蹲姿与其谈话，使双方的目光处在同一水平线上。不要倚靠肢体残疾人的轮椅或者其他辅助设备。不要拍轮椅使用者的头或者肩，用居高临下的方式向他表示友好。这些细节都体现彼此之间的尊重。

二. 提问：与肢体残疾人同行时的注意事项是什么？

回答：架双拐的残疾人在行走或上下楼梯时，一般不必搀扶，别人的搀扶反而会失去平衡。与架拐杖的朋友同行、上楼梯或乘电梯，最好走在他们前面，不要让他们有紧迫感；如果为了方便照顾，也可在征求他们的意见之后，陪伴在适合的位置。征得同意，尽量协助肢体残疾人提随身大件行李。

二. 提问：与肢体残疾人就餐的注意事项是什么？

回答：帮助失去双臂的残疾人就餐时只要询问他们需要什么餐具，忌讳直接喂他们吃东西；帮助坐轮椅或架拐杖的残疾人用自助餐，询问对方需求，按照对方的要求协助取食品。

阳光心灵工作室

上钢新村街道残疾人服务中心是在社区阳光基地（职业康复援助基地）、阳光心园（精神病人日间照料中心）、阳光之家等基础上建立起来的为残疾人活动和康复提供便利的综合性服务中心。中心占地700余平方米，内设生活体验馆、技能工作坊、团队活动室、心理咨询室、认知调节室、音娱互动室、职业康复室等，主要为居住在本社区的残疾人提供生活和劳动技能的培训、心理认知的调节和咨询。

现在，我们不再局限于对残疾人的服务，而将对全体上钢新村街道的居民开启一条通往心灵的大门，只要您或您身边的人有需要，都可以来这里让我们共同探讨，找回那颗宁静、快乐的心。我们邀请了华师大心理咨询室的资深心理咨询师，本着尊重、热情、真诚的咨询原则，为您提供专业的免费心理咨询服务。

一. 咨询对象

上钢新村街道全体居民

二. 咨询时间

每周一下午13:30—17:00

三. 咨询地点

上钢新村街道残疾人服务中心（浦东新区德州路366号）心理咨询室

四. 报名时间

每周一至周五 9:00—17:00

五. 报名方式

地址：浦东新区德州路366号（上海上钢新村街道残疾人服务中心）

联系人：袁文婕、卢佳乐 电话：58835772 传真：58826053



六. 内容

1. 学生

说到学习压力，每个同学都会感到心有余悸。在我们漫长的学习生涯中，同学们都不同程度地体验或正在体验着学习压力。曾有统计数据表明，仅在高一、高二的学生中感觉到较大学习压力的就占到了81.7%，压力之大可想而知。甚至，有不少学生出现了逃学、逃课等现象。

让您或您的孩子以轻松地心态面对考试，发挥真实水平，考上理想院校。

2. 单身男女青年

据联合国卫生组织调查，在近10年的时间里，全世界单身人数增长了3倍；全人类1/3的家庭只有一个人，巴黎一个人的家庭更是达到了半数。从这一调查情况来看，在25岁以上的人中，全球单身人数为12.5亿。

你是否其中的一员呢？现代生活压力越来越大，而单身男女则更是比其他人缺少了一个宣泄情绪、寻求温暖的途径。尤其是现代单身女性，无论是未婚还是离异，无论是职场还是情感都成为了一个严肃的话题。

在这里，我们可以帮你做出适合你的职业生涯规划，面对纷繁复杂的情感婚恋问题。

3. 婚姻家庭

近20年来我国离婚率初年攀升，婚姻家庭社会问题尤为突出。对大多数人来说，择偶、恋爱、建立家庭、养育子女是人生必经的旅程，也是幸福的源泉。可是，这样的幸福并不是必然的，需要你们的共同努力。

或许你们是80后刚刚结婚不久，生活的柴米油盐却破坏了恋爱时的浪漫温馨，该如何度过这个婚姻的磨合期呢？

或许你们你们的婚姻已经迎来了小小的“第三者”，他将在将来很长一段时间内成为你们生活的主旋律，如何让他拥有更美好的未来？如何让“第三者”成为你们婚姻情感的催化剂？

或许你们已经携手走过了人生大半艰辛的旅途，却因独立的孩子、光荣的退休感到了郁郁寡欢，生活仿佛不再有激情。如何让你重新焕发青春的能量？如何重新认识朝夕相处的伴侣，找回曾经的甜蜜？

或许你的婚姻不再幸福，严重的危机已经降临，是选择责任让婚姻成为负担，是选择自由让婚姻成为过去，还是选择改变让婚姻成为真正的幸福源泉……

无论您有怎样的婚姻情感困扰，我们的咨询师都能为您提供帮助。

4. 老年人

俗话说“家有一老，如有一宝”，老年人是家庭乃至整个社会的财富，而老年人的心理健康状况直接关系到晚年生活的幸福度。有调查发现，老年人常常会产生以下情绪，如自卑、抑郁、恐惧和忧虑、孤独和寂寞等。这让老年人常表现出两种情绪表现，要么沉默寡言，表情淡漠，情绪低落，凡事都无动于衷，要么急躁易怒，易发脾气，对周围的事物看不惯，为一点小事而发脾气……

或许你是子孙尽孝、或许您是老有所能，都为你们的家庭共同幸福，营造一颗健康的心灵。

5. 其他心理问题

你是不是经常感到情绪低沉，没有理由的发脾气？

你是不是在人群中微笑亲切，到家却抑郁寡言？

你是不是焦虑不安经常失眠，为此效率低下，从此恶性循环？

你是不是有强迫行为或想法，怀疑家灯没关，因此提心吊胆？

“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”已经成为了你的口头禅？

不要小看这些问题的存在，如果你已经有甚至长期存在这样的体验，那么你需要专业的指导来减轻你的压力。这些看似不经意的举动，都泄露了你心理的不安。长此以往，可能引起严重的心理疾病——思维敏捷性和记忆力的下降、情绪低落忧郁、做事缺乏精力、行为失常（如重复动作、动作减少等），甚至可能会引起明显的躯体不适感，如食欲不振、便秘或腹泻、心慌胸闷等症状，女性可表现为月经周期改变、男性如性功能障碍等。