



# 知·行

二零一零年 第二期

2010.4-2010.7

上海知行社工师事务所

上海杨浦延吉社区睦邻中心

# 目录

## 知

延吉社区睦邻中心顾问委员会介绍 / 01

“睦邻”的前世今生 / 03

“睦邻社”社区戏剧 / 04

## 行

延吉社区睦邻中心第二季度大事记 / 05

活动聚焦——为你打开一扇窗 / 06

活动大盘点 / 07

睦邻中心工作汇报 / 17

## 睦

居民来信 / 18

睦邻中心——社区居民的乐园 / 19

社区大人物 / 20



## 延吉社区睦邻中心顾问委员会

延吉社区睦邻中心顾问委员会简称“睦邻顾委会”，睦邻顾委会作为睦邻中心管理的一种组织形式，由上海知行社工师事务所、延吉四村居委会和社区居民三方各推选代表于2010年1月成立。

睦邻顾委会共有11名委员，其中上海知行社工师事务所社工2人，延吉四村居委干部2人，社区居民7人；另有3名列席委员。

从成立开始，睦邻顾委会每月召开一次例会，就睦邻中心在运营和软、硬件上的一系列发展问题进行讨论、协商。例会上，知行社工师事务所的社工作为睦邻中心委托管理方向委员们做月度工作报告，让顾委会的成员清晰的了解到睦邻中心各个项目的运作、推进情况。对于作出一致决议的事项，经由知行社工师事务所在睦邻中心的显要位置张榜公告。

睦邻顾委会是知行社工师事务所在延吉社区睦邻中心管理上的参谋和得力助手。这种社区居民参与管理的模式，其目的在于倡导居民自治理念，提升居民自治能力，塑造居民对社区的归属感，推动社区发展。



## 顾问委员会名单

姓名	单位
丁国芳	居民
王文达	居民
王秀娟	延四居委
朱 枚	居民
寿侃旻	上海知行社工师事务所
应秋萍	居民
陆 晴	上海知行社工师事务所
杨 玲	延四居委
施富祥	居民
阎 红	居民
潘小凤	居民
史唐彦 (列席)	居民
居 萍 (列席)	延四居委
袁丽雅 (列席)	上海知行社工师事务所

# “睦邻”的前世今生

谈及“睦邻中心”，首先，我们要了解何谓“睦邻”。“睦”在《汉语大字典》中的注解是：友好的，亲切的。“邻”即是邻里的意思。单从字面解释，“睦邻”便是“友好亲切的邻里关系”的意思。

“睦邻”出现在社会工作专业的历史可以追溯到19世纪80年代的英国，由社会工作者组织发起的社区居民自助互助运动。社区睦邻运动的发起人是东伦敦教区的牧师巴涅特与牛津大学经济学讲师汤恩比，1883年汤恩比因病去世后，为纪念他伟大的献身精神，并进一步推动社区睦邻运动，以继承他的遗志，巴涅特于1884年在伦敦东区建立了一个大学社区睦邻服务中心，命名“汤恩比服务所”，这成了社区睦邻运动的开端。

20世纪初，许多去欧美国家攻读社会学的中国留学生把西方的社会学理论及其实践引入中国，并试图使之在中国的土地上结出果实。1917年沪江大学社会学系在上海杨树浦工人区创建的“沪东公社”，可以说是社区睦邻运动在中国的翻版。

睦邻运动是社会工作史上极富影响力的运动，在专业发展方面，它有许多贡献：

- ① 首创了以特定社区为工作对象的社会工作方法，为社会工作向专业化发展奠定方向。可以说，社区睦邻运动是当今社区工作方法的基石。
- ② 树立了无私奉献的敬业精神。
- ③ 综合运用了多种工作方法，使社会工作方法进一步丰富、完善。

随着社会的进步，社会工作又赋予“睦邻”更多新的内涵，即“平等、互助、发展”。延吉社区睦邻中心就是这样的平台，我们通过睦邻中心的平台运用多种社会工作手法，在社区内倡导和谐、融洽的睦邻氛围。

## “睦邻社”社区戏剧

一九六〇至七〇年代，在拉丁美洲国家的一些社区里，发展出了一套鼓励弱势的社区民众在戏剧表演过程中认识自己、认识世界的系统，也就是我们所说的社区戏剧。

其实，社区戏剧就是一种通过戏剧表演的方式让参与者认识自己、挖掘自身潜能的方法，从而让参与者在解放身体、学习自信表达之外，集体创作属地社区故事。

2010年4月，上海知行社工事务所也尝试在延吉睦邻中心开展了“睦邻社”社区戏剧社。“睦邻社”主要是以一种与居民在一起、运用居民熟悉的文化语言、表现居民的生活、引导居民社会参与的活动。其实践方法是在互动、对话的过程中，让社区居民透过戏剧的练习，认识自己、认识自己与社会的关系、进行社会性的艺术表达。用近年来流行的社区语言来说，“睦邻社”恰恰可以起到凝聚居民的社区意识、促进居民的公共参与的作用。



# 延吉社区睦邻中心 第二季度大事记

时间	事 件
2010.4.1	老来客会馆开展“走进世博”系列活动
2010.4.9	睦邻中心亲子早教班正式运作
2010.4.10	杨浦区“社团进社区”活动拉开帷幕
2010.4.16	睦邻中心第一期电脑初级班结业
2010.4.21	睦邻中心举行杨浦区社区公益需求征集活动启动仪式
2010.5.5	睦邻中心书画班开始启动
2010.5.14	市安全社区创建工作小组专家检查睦邻中心安全社区创建情况
2010.5.26	市人大、市计生办领导视察睦邻中心工作
2010.6.17	上海市计生办领导视察睦邻中心工作
2010.6.18	杨浦区区长视察睦邻中心工作
2010.6.20	睦邻中心开展社区志愿者服务日活动
2010.6.22	市人大常委会主任一行视察睦邻中心工作

## 为你打开一扇窗

“为你打开一扇窗”是一句耳熟能详的沪剧唱词，2010年的6月，上海知行社工师事务所与上海手牵手生命关爱发展中心合作，特邀了沪上知名心理咨询师在睦邻中心开展了“心理关怀月”活动，为社区独居老人、社区内隔代育儿的家长、社区护老关爱员以及居委干部提供了一次打开“心窗”的机会。

手牵手机构的专业心理咨询师，根据以上人群的实际需求设计了不同的活动内容：用较为轻松的方法帮助社区独居老人了解子女分户的必然趋势，疏导孤独、失落等负面情绪，调整独居老人的心态；针对社区内祖辈隔代育儿所引发的诸多问题，诸如：心理压力、与子女孙辈之间的代际隔阂、缺乏科学育儿理念等，通过帮助爷爷、奶奶们解析幼儿的思维特征以及与子女代际融合的技巧，为他们释放了因隔代育儿而带来的压力；在为社区护老关爱员以及居委干部进行心理支持时，更着重于职场减压，沟通技巧等方面的培训，帮助大家消除工作中的负面情绪，提升团队合作能力。

经过为期一个月的现场服务，这些人群在活动中敞开了自己的心扉，抒发了积郁在心的情绪，得到了正向的心理支持，取得了活动的预期成效。



## 家庭工作坊



上海知行社工师事务所联合“心教育”青少年教育发展服务中心，在延吉社区睦邻中心一同举办了“家庭工作坊”活动，邀请教育专家为社区中的家长分享成功的教育方法。

专家用互动的游戏形式为家长们释疑解惑：“为什么孩子不愿意和我说话，不愿意和我交流？孩子为什么不听话？为什么孩子拒绝走出网络的虚拟世界？”专家帮助家长一起反思在与孩子沟通和交流的过程中可能存在的一些误区，如：过于简单

粗暴、家长做派、一言堂；过于宠溺、得不到孩子的尊重等。当找到问题的症结之后，开始帮助家长建立良好的沟通模式，培养家长与孩子交流、分享的习惯。在此过程中帮助家长和孩子进行正向的思考，从而建立良好融洽的亲子关系。

通过这样的活动，参与的家长不仅对“如何与孩子沟通”有了新的理解和方法，同时在活动中和孩子一起互动，也帮助他们在第一时间学以致用，从而获得了大家一致的认可。



## 老来客参观世博展示中心

为了迎接世博会的到来，“老来客会馆”自4月份开始了为期2个月的“世博知多少”系列活动。我们利用多媒体技术，为会员们介绍了世博场馆知识和世博会的发展历程，并且在此过程中，充分发挥会员的主动性和积极性，让参观过世博会的会员们分享游园心得，介绍游园攻略。

作为活动的有机组成部分，2010年4月27日下午，知行社工师事务所还特别组织了这些老年朋友们，参观了位于淮海路的中世博展示中心。通过让会员们走出社区的实地观摩，不仅丰富了大家对2010年世博会的认识，更增加了这些老年朋友对“老来客会馆”的归属感和认同感。



## 社区需求调研

2010年4月23日，上海知行社工师事务所在延吉街道睦邻中心举行了一次“大声说出你的‘爱’”社区公益需求征集活动。本次活动本着“问需于民，问计于民”的宗旨，以社区居民为活动参与主体，征集社区公益需求。该活动由杨浦区民政局主办，上海知行社工师事务所承办，将在杨浦区三百多个居委同时开展。

此次活动作为整个项目的启动仪式，得到了上海理工大学志愿者队伍的大力支持，他们在现场引导居民参与征集表的填写，为居民答疑解惑，使得现场气氛非常活跃。

此次活动也吸引了杨浦区有线电视台、杨浦时报、新民晚报、新闻晨报等媒体的广泛关注。杨浦区有线电视台、杨浦时报的记者还到现场对部分居民进行了采访，他们也对上海理工大学志愿者进社区参与活动的形式给予了好评。



## 摄影征集

2010年5月上海知行社工师事务所在延吉社区睦邻中心展开了名为“春”的摄影作品征选活动，经过一个月的征集总共有十多名居民提供了近百张关于春天的照片。

经过由社区居民代表与“I派”社区影像发展中心组成的摄影作品评审小组的严谨、公正的选拔，最后从近百张照片中甄选出一个一等奖、两个二等奖和三个三等奖。获奖的摄影作品陈列在睦邻中心宣传栏中供社区居民欣赏。

本活动中居民的摄影水平有所提升。社区居民在评选过程中，专业摄影师将一些摄影的技巧传授给社区居民，并解答了社区中摄影爱好者的问题。更可贵的是通过摄影征选活动认识了许许多多志同道合的朋友。



## “宝贝计划”育儿小组

2010年4月16日，由上海知行社工事务所的社工策划执行的针对延吉社区内10—18个月的宝宝及家长开展的亲子早教活动——“宝贝计划”育儿小组正式启动。

活动通过亲子游戏的形式教授专业的早教知识，提升家长早教的理念。每个孩子都是一个独特的个体，有着他与众不同的优势。早期教育对孩子的情商和智商的影响是非常深刻的。希望通过我们的活动，家长可以掌握如何给予孩子恰当的引导技巧，让这个独特的个体最大限度地发挥他的优势。以一些看似简单的游戏锻炼宝宝的手眼协调、手部精细动作的发展。同时也帮助家长建立了与宝宝良性的亲子沟通模式。让参与活动的家长更好地陪伴孩子度过每个敏感期。通过活动，大多数孩子在体能和动作协调方面都有了很大的进步。



## “睦邻社”社区剧场

“睦邻社”是针对延吉社区的全体居民开展的社区剧场活动。活动由上海知行社工师事务所和“禾邻社”社区剧场共同策划执行。目的在于让更多社区内的居民敢于在众人面前展示自我。“我的舞台，我做主”是“睦邻社”的口号，剧目由社团成员自导自演，表现个人对表演艺术的独到见解。“睦邻社”将真正做到为社区中热爱表演艺术的居民提供一个展示自我的舞台，通过舞台表演的学习、交流和展示，积极搭建延吉社区的居民交流互助的网络，创建和谐的社区。同时，“睦邻社”也会将其成果在睦邻中心定期进行回报演出。

“社区剧场”是一种新的社区互动方式，一种认识自己、认识社区、表达自我的方法。在剧场中，组员可以解放身体、学习自信的表达、集体创作属于社区的故事。



## 牵手延吉 与爱同行

2010年6月20日，杨浦延吉社区睦邻中心举办了名为“牵手延吉”的社区志愿者活动，本次活动充分体现了社区中志愿者对社区事务的参与意识，居民承担起义卖物品的捐赠、整理、销售等全过程的工作。义卖的商品琳琅满目：亲手编织的毛衣、精致的手工艺品、豆浆机、咖啡壶等。当得知义卖所得善款将全部捐给社区敬老院的困难孤老时，居民都慷慨解囊，奉献自己的一片爱心。

丰富的志愿者服务体现了“奉献、平等、团结”的志愿者精神，同时也倡导了社区居民自主参与的新风尚，构建了社区邻里互助的睦邻氛围。



## 老来客端午做香袋

“家家燃艾草，户户粽叶香”，一年一度的端午节是流传千年的传统节日，拥有许多传统习俗：吃粽子、门上挂艾草、饮雄黄酒、挂香袋等。可是这些传统习俗，在现代城市社区中，似乎离我们越来越远。

为了弘扬传统文化，营造社区节日氛围，“老来客会馆”在端午来临之际，开展了一次特别的活动——“小小香袋传情谊”。20多名会员集聚在睦邻中心老来客会馆内，其中3名会员自告奋勇的当起了志愿者，耐心的为大家剪裁绸缎，向大家传授制作香袋、香囊的方法和窍门。大家围着桌子飞针走线，认真细致的按照“老师”所教授的方法缝合，不一会儿一只只栩栩如生的“黄老虎”、“爱心香袋”便制作完成了。通过“小小香袋传情谊”这个活动，在传承中国传统文化的过程中，也提升了会员志愿服务的意识，更体现了社区居民相互支持、交流互动的“睦邻”理念。



## 老年小组访谈通讯

2010年6月12日下午两点，在杨浦区延吉街道睦邻中心的老来客会馆里面，举行了一次老年小组访谈活动。该活动是杨浦区社区公益需求调研项目的访谈阶段内容之一，此项目由上海市杨浦区民政局和上海知行社工师事务所共同举办，希望通过民意征集与科学调研相结合的方式，更准确地把握居民对社区服务的需求，在此基础上以更专业更精准的方式回应需求。

此次老年小组访谈活动共邀请了11名独居老人参与，考虑到组员大多是互不熟悉的老年人，根据老年人的特点，并考虑到老年人的身体、健康等方面的特殊情况，华东政法大学的三名社工志愿者设计了两个适合老年人进行的破冰游戏——“让我认识你”和“花落谁家”。老年人完成破冰游戏之后，彼此之间相互熟悉，开始进入到访谈中了。

通过社工、志愿者的引导，老年人说出了目前自己需要的社区公益服务，例如提供社区老年人交友平台，多开展老年人交流活动，经常组织社区老年人共同开展户外游等等。这些活动大多以老年人社交类的为主，大家都觉得需要更多更广的平台去扩大自己的生活圈。也有部分老年人也希望社区能多开展一些老年大学课程，社区兴趣班等等，希望能够在社区中就能学到一些自己感兴趣的東西。

此次访谈进行了大约90分钟时间，通过社工志愿者的引导，老年朋友们也都非常积极的响应，达到了预期的目的。我们也希望在以后的老年社区服务中，能够不断的改进，满足老年朋友的需求。

## 老来客六一乐不停

在“六一国际儿童节”来临之际，知行社工事务所的社工们特别为“老来客会馆”会员们策划了一场别开生面的主题活动——“六一乐不停”。

2010年5月31日下午，“老来客会馆”会员齐集睦邻中心老来客会馆内。社工首先用“丢手绢”的游戏来热身。老年人在一首稚嫩童音唱出来的儿歌“丢手绢”中重拾童年乐趣，玩的不亦乐乎。随后，社工又用“老鹰抓小鸡”、“滚铁环”等童年游戏的图片引导会员们讲述自己童年的故事。往往一个人的故事引起了大家的共鸣，你一言我一语展开讨论，气氛相当热烈。而套圈比赛“幸运连环计”也深得“老来客会馆”会员的喜欢。最后，所有会员都获得一根棒棒糖作为比赛的“幸运大奖”。

活动结束后，“老来客会馆”会员表示：自己生长在旧社会，从来没有过过儿童节，长大后也曾羡慕小朋友们有快乐的。今天还是他们第一次度过儿童节，虽然晚了几十年，如今终于如愿以偿了，所以非常高兴。



## 睦邻中心工作汇报

延吉社区睦邻中心是延吉新村街道根据市区两级政府关于进一步加强社区建设的总体要求，推进延吉特色和谐社区建设，从居民实际需求出发，斥资近200万元，在延吉四村内所建造的面向整个延吉社区的生活服务中心。以政府购买服务的形式，委托上海知行社工师事务所进行管理，提供专业的社区服务，促进睦邻中心的有效运作，促进和谐社区建设。

延吉社区睦邻中心自2010年1月营运以来，上海知行社工师事务得到了延吉新村街道办事处和延吉四村居委会的大力支持。社工们根据不同年龄、不同性别、文化层次人群的需求，开设了针对婴幼儿的亲子早教活动“宝贝计划”；针对青少年人群的“家长工作坊”；在老年人活动设计中，不满足于“老有所乐”，更提倡“老有所学”、“老有所为”。开设了电脑初级班、电脑中级班；书法班、征文、摄影大赛等活动以及以提高社区老年人安全防范意识和能力的“警察叔叔讲故事”；以会员制的形式开展了“老来客会馆”活动定期组织开展了“妇女半边天”、“外滩今与昔”、“世博知多少”、“老来客生日会”、“色影空间”摄影讲座等系列主题活动。目前已有40余名会员。不仅为社区居民搭建了社区社交的网络，并且注重老年人自身能力建设，帮助他们发掘自身潜力，积极培养团队领袖与志愿者，开展了“中医筋络养生课程”以及“老年旅游心得分享会”等活动。

睦邻中心在将近半年的时间里共举行了“睦邻新春游园会”、“喜庆延吉闹元宵”等4次大型活动。据不完全统计，截止到6月底，服务总人次达到了15000人次。



# 睦邻中心——社区居民的乐园

张鼎昕

延吉四村36号101室

我是一名在校大学生，平时忙着学习，很少关注自己身处的这个小社会——延吉四村小区。可是，近半年来我发现自从我们的小区建了“睦邻中心”之后，社区居民的生活方式发生了悄然变化：我的邻居们不再闭门不出，而且变得十分繁忙。利用暑假，我也跟随他们来到了睦邻中心一探究竟。

7月上海的温度已是十分闷热，但当走进老来客会馆时可感到丝丝凉意拂面而来。这里成为暑天里，老年人消暑避暑的好去处，在这个“清凉世界”里，老年人坐在一起，无论是打牌、下棋还是喝喝茶，亦或聊上几句家常，增进了彼此了解，让大家从陌生人成为好朋友。

离开了“老来客”，旁边就是“星空剧场”。今天播放的是老年人百看不厌的经典越剧老电影——《红楼梦》。许多老人坐在舒适的大沙发上欣赏着他们心目中永恒的“宝哥哥”、“林妹妹”这是何等的惬意。遇上耳熟能详的段子，大家还会跟着一起哼唱，难怪，这里的老爷爷老奶奶把“星空剧场”比喻成“家门口的5星级电影院”。

一阵嬉闹声从“健身苑”传来。原来，为了丰富社区里的小朋友们的暑假生活。从6月28日起，睦邻中心的健身苑和信息苑都开设了“少儿专场”，这里成为了小朋友们的天堂。在健身苑里，青少年结伴来打乒乓，玩健身器械。而那些“迷你小宝宝”们则在旁边被装饰的五彩斑斓的“亲子园”中嬉戏。

参观完了睦邻中心，我不觉为自己生活在延吉四村而感到庆幸和自豪：睦邻中心成为了我们社区里一个共同的乐园，无论男女老少都能在这里寻找到快乐。



## 居民来信



小陆：

你好！非常高兴成为你的空中朋友！前几天因为退信事情，我在电话里求助过你，对你的热情、真诚非常感谢！我不清楚邮局是否在和我开玩笑（写上60号），信还是被退回来了。今天来信有两件事：

一、四月份我参加了社区征文大赛，我把习作“我爱延吉”（藏头一首）寄给了寿老师，结果，寿老师在收到后的第一时间给我打了电话，并给予鼓励。当时我是手写体，现在改为打印的，所以，请你收到文稿后，转交寿老师好吗？谢谢！拜托！

二、小陆你负责“老来客会馆”，我来过睦邻中心活动场地，我抄录了会员条件，我感到延吉社区这个形式非常好。于是，我生发出了一个想法：我这个人文化程度不高，也没有什么水平，做了二、三十年的业余作者，“老来客”里有三句很重要的话“互相交流、主题活动、知识讲座”，我的想法是：在“老来客”里寻找爱好文字、写作的老年朋友。相互学习、探讨人生，而小陆你负责的平台，将给广大老年朋友带来欢乐、愉悦和健康。你能同意我这样的观点吗？

实在不好意思，占用你很多时间。

敬礼！

郑志峰

2010年5月22日（星期六）

## “三心牌老师” 韩恩惠



韩恩惠，这是个极具韩星气质的名字吧？可他偏偏是个腼腆的小个子男生。作为延吉社区睦邻中心志愿者，韩恩惠被居民们亲切地称为：“三心牌老师”。那何谓“三心”呢？

首先是“细心”。小韩在睦邻中心担任的志愿服务是电脑初级班的老师。教授社区内没有电脑基础的居民一些简单的电脑操作的技能。这项工作对于作为外企网络工程师的小韩而言根本不在话下。可是，小韩却考虑的非常细心、周到。听取了社工对电脑班会员基本情况的描述后，精心设计了一份适合中老年人学习的电脑多媒体教程。上课的时候一边播放教程，一边为学员们讲解电脑知识。帮助学员清晰、直观的理解电脑的构成、界面。并且为学员影印了教程，方便他们在家学习。在授课的过程中，细心的小韩及时发现、总结学员们的一些共同存在的“通病”，然后反复讲解。

其次是“耐心”。电脑初级班的会员几乎是“零基础”，他们对电脑没有任何的概念和接触。在实际操作过程中时状况百出，相同的问题，小韩总是不厌其烦的回答。不时有人举手：“韩老师，这个怎么弄啊？”、“韩老师，我的鼠标不见了……”小韩就会走到他们身边耐心细致地逐一解答。常常一节课结束，小韩已经嗓音嘶哑了。当参加电脑初级班的阿姨们心疼的说：“小韩，你太辛苦啦，都怪我们太笨了。”小韩反而安慰她们：“我不累，关键大家都要学会了。这样我就高兴！”

最后是“恒心”。小韩的家远在浦东金桥地区。每次来睦邻中心服务往返的时间大概要近3个多小时。从4月份开始，小韩风雨无阻，每逢周六必定早早赶到睦邻中心，协助社工一起调试投影仪和电脑；交流授课进度和出现的问题。从春暖花开到夏日炎炎，三个多月来小韩始终坚持不迟到、不早退。因为有了“三心牌老师”的悉心授课，电脑初级班的学员全部通过了测试，顺利结业。

电脑初级班结业了，小韩的志愿者服务也要暂告一个段落了。三个多月的时间，小韩用他的细心、耐心和恒心赢得了电脑初级班学员的尊重和认同。当秋天来临的时候，小韩还会出现在睦邻中心的信息苑里，继续做大家的“三心牌老师”。





格物穷理 知行合一

上海知行社工师事务所

地址：上海市杨浦区延吉四村60号

电话：65305855

传真：65305855