

以球会友

社区老人的快乐乒乓时光

每个社区的球台旁，都藏着一批功底扎实的民间高手……在西安，有这样两个社区的乒乓球队格外亮眼，神舟五路社区老年乒乓球队以球会友，赛遍周边社区；蓝田县汤峪镇退休教师田煜发明的乒乓球钢拍，改写了传统乒乓玩法，最近他组织的老年乒乓球队，已经成为全民健身的特色品牌。

老年乒乓球队 点燃社区活力

12月19日，一场由社区组织和辖区共建单位开展的乒乓球赛，在神舟五路社区服务中心乒乓球训练场热闹开赛。比赛采取三局两胜的计分方式，通过单打的形式进行。参赛的老人们你攻我防，显示出了良好的竞技状态，博得了在场观众的声声喝彩。

“老张，今天状态不错啊，刚才那个扣杀太漂亮了！”进入决赛环节，球队的资深球友吴华民受邀担当计分裁判，他点评道。

据了解，如今的神舟五路社区群众乒乓球协会，成员平均年龄62岁，每天早上八点在社区顶楼运动露台切磋球艺。这支队伍组织机构健全，运转机制有序，是社区一支“专业型”草根群众体育组织，荣获首届社区运动会航天赛区冠军，在西安市第四届老年人“红花郎杯”乒乓球比赛中荣获女子单打第五名、混合团体赛“优秀奖”。

球队成立5年来，不仅丰富了社

区老人的晚年生活，更在周边社区打出了名气。“我们经常跟附近的航天城社区、曲江新区社区的乒乓球赛，每次比赛都特别热闹。”协会成员王爱莲说。

为了提高球队的整体水平，协会还会邀请更专业的教练来指导。如今，神舟五路社区老年乒乓球队已成为社区的一张“金字招牌”，周边不少社区喜欢乒乓球的老人都慕名来切磋。

“我们社区的球队可以算是社区老年乒乓球的‘梦之队’了。训练场地就在社区服务中心楼上，方便老人打球，希望有更多老人爱上乒乓球，享受运动带来的快乐。”神舟五路社区副主任李鹏飞说。

田煜和他的 “兵哑钢拍”

12月16日，在西安市蓝田县汤峪镇，退休教师田煜正带着一群老人在乒乓球台前练习，与其他球台不同的是，他们手中的球拍并非传统的木质球拍，而是由不锈钢制成的“兵哑钢拍”。



老年人参加社区乒乓球赛。

这个看似普通的不锈钢球拍，背后藏着他对抗球的热爱与执着。田煜退休前是汤峪镇一所中学的老师，同时也是一位乒乓球爱好者。“我打了30多年乒乓球，以前用的都是木质球拍，时间长了球拍容易变形，而且老年人握拍力度不够，打球时总觉得用不上劲。如果从锻炼的角度来说，球拍兼具哑铃的功能，有很好的健身效果。”田煜说，2019年，他突发奇想，能不能发明一种适合老年人使用的健身乒乓球拍。

有了想法后，田煜开始查阅资

料，研究乒乓球拍的结构和材质。经过无数次试验，田煜终于找到了合适的材质——不锈钢。“不锈钢材质坚固耐用，不容易变形，而且重量适中，老年人使用起来很方便。”田煜说，为了让球拍更符合老年人的使用习惯，他还对球拍的形状和柄进行了改进。“柄增加配重的同时，对球拍自重进行分类，比如女士的150克，男士的450克。”

2022年，“兵哑钢拍”获得了国家实用新型专利。专利申请下来后，田煜不断邀请周边的社区群众一起来玩。“让大家体验、学会打

钢拍乒乓球，在锻炼的过程中，感受不锈钢球拍对健身的效果。”田煜说。

在田煜的指导下，大伙慢慢掌握了技巧。在日常训练中，田煜总结出来了“12分钟健身打法”，分别是左手持拍、右手持拍、双手持拍，在锻炼过程中，增加了对抗的趣味性。

随着使用“兵哑钢拍”的老人越来越多，如今，“兵哑钢拍”和汤峪镇老年乒乓球队已成为当地全民健身的特色品牌。

文/图 本报记者 李佳

让告别有温度 社区有个亲情服务队

在西安市临潼区骊山街道西铁社区，有一支特殊的团队，他们在家属最悲伤的离别时刻出现，义务为邻里送去坚实的依靠。这就是成立19年的亲情服务队。

12月21日，西铁社区居民孟女士含泪回忆道：“我的父亲13年前去世，母亲、公公3年前离世，婆婆去年也走了……4位老人走的时候，都是社区亲情服务队跑前跑后帮忙。”

据孟女士讲述，老人离世后，服务队成员岳文斌、张新义、刘建民等人第一时间赶到，从帮忙书写挽联、接待亲友到陪同前往火葬场、墓地，他们全程陪伴，诠释“最后一程”的温情守护。

“当时来参加告别仪式的朋友说，第一次听说社区还有这样的服务队，不收一分钱。”孟女士深受感动，如今也主动加入其中，成为一名志愿者。

另一位社区居民齐先生感慨道：“老人突然走了，家人悲痛又手足无措。多亏了亲情服务队，才让我们稳住了阵脚。”

还有一位居民回忆称，父亲身体一向硬朗，今年却猝然离世，他一时慌了神。“一个电话打过去，服务队立刻赶来，帮忙买寿衣、为老人更衣，一路协助直到下葬。”他说，“要不是他们，我真不知道该怎么办。”

这支服务队的故事要从2006年说起。彼时，社区里一些家庭遭遇



亲情服务队成员商议送别事宜。

白事时，既缺人手又不懂礼仪，悲痛中更添无助。几位热心居民一合计：“咱们自己来帮自己！”于是，“红白理事会”应运而生，后更名为亲情服务队。

这一帮，就是19年。

19年来，服务队成员熟悉社情民意，经验丰富，组织力强，自愿用晚年时光默默奉献。服务内容涵盖临终陪伴、精神慰藉、协助办理死亡证明、联系殡仪服务、协调丧葬流程，直至安葬完成，提供全流程志愿服务。

他们的服务有三大特点：不收一分钱；24小时响应，电话一响，人就出发；标准化流程，从接电话、上门、筹备、陪送到事后关怀，5个步骤清

晰而温暖。

“不管是炎炎夏日还是数九寒冬，只要居民有需要，我们都会第一时间赶到。”服务队队长岳文斌回忆道，“有一次正赶上暴雨，鞋子湿透了，可谁也没退步。”

西铁社区副主任张园园介绍称，面对社区老龄化程度高、铁路流动家庭多、居民办白事常面临人手不足、流程不清、情感支持缺失等现实难题，亲情服务队旨在为有需求的家庭提供全程、无偿、人性化的协助。

文/图/视频 本报

记者 姬娜



扫码看视频

暖心车厢进社区 筑牢冬日安全防线

近日，“暖心车厢进社区”主题服务活动在云锦社区温情启幕。西安公交集团第八分公司携手社区，围绕冬季出行安全、居家防护、绿色生活等民生要点，为居民送上实用知识与暖心服务，织密织牢社区冬日“安全网”。

活动现场，公交八公司三车队优秀驾驶员王盈率先开讲，为居民系统讲解冬季乘车注意事项及车内应急设施使用方法。王盈结合真实行车案例，着重提醒雨雪天气乘车时需注意防滑、有序上下车，并介绍了公交系统应对冰雪天气的各项安全举措。“王师傅讲得非常清楚，我们坐车更安心了。”居民李阿姨的话语道出了现场众人的心声。

随后，社区工作人员聚焦冬季常见安全隐患，开展家庭防火与用电安全主题宣讲。宣讲以贴近生活的实例为切入点，细致讲解冬季取暖设备的正确使用方法，逐一梳理设备使用过程中的各类风险点，并结合近期真实火情案例敲响安全警钟，特别提醒居民切勿在楼道堆放杂物、严禁私拉乱接电线。居

民们听得十分专注，不少人拿出手机拍照记录要点。“以前总觉得火灾离自己远，今天才知道很多隐患就在身边。”有现场居民感慨道。

活动期间，社区工作人员还为居民发放《科学预防，温暖过冬》健康指南，从保暖着装、饮食调理、适度运动等方面提供实用建议，尤其叮嘱老年人与儿童做好冬季健康防护，助力每个家庭温暖过冬。公交八公司三车队党支部副书记李峰向居民介绍了“定制公交”服务，针对通勤、就医、上学等不同出行需求，详细讲解专线预约方式与便利之处，并现场收集居民出行意向，为进一步优化服务提供参考。“这样贴心又灵活的服务，真是方便了我们日常出行！”一位带着孩子的母亲称赞道。

此次活动通过多元化的服务形式，为居民带来实实在在的冬日关怀。下一步，公交八公司将持续深化与社区的联动协作，围绕居民出行与生活需求，开展更多便民惠民活动，全力营造安全、温馨、便利的社区生活环境。

本报记者 陶颖