

退而不休献余热

方毅：为海岛老人服务的“老大哥”

□记者 高阳



“城东街道优秀共产党员”“舟山市最美志愿者”“定海区疫情防控志愿服务先进工作者”……这些都是64岁的方毅退休后收获的荣誉，今年第三季度，他还被评为“舟山好人”。

说起方毅，认识他的人都会为他竖起大拇指，说他是“闲不住”的人，真正做到了“退而不休献余热”。这位衣着朴素、为人热情的老大哥，2019年退休后加入定海区美之声演唱团，积极参与敬老爱老志愿服务活动，用悠扬的萨克斯演奏和爽朗的歌声，传递爱心。4年来，他的志愿服务足迹踏遍了定海区各个小岛。

创城、抗疫……总有他的身影
累计志愿服务1058个小时

在退休前，方毅是舟山市海晨船务有限公司的一名员工，从事电力相关工作。尽管工作繁忙，但是他一直爱好音乐，自学了萨克斯，退休后，他就凭借一曲拿手的萨克斯加入了定海区美之声演唱团。

演唱团的工作不单单是表演和排练，还有很多志愿服务活动和下乡慰问演出。方毅不但没有喊苦喊累，反而乐在其中。记者采访时，他拿出了手机，登录“志愿浙江”平台一看，他的志愿服务时长已有1058个小时。

创城期间，方毅积极参与社区机动车有序停放管理，因工作认真负责，受到了社区工作人员的一致好评。抗台期间，他到定海区民政局避灾点打扫卫生，为避灾人员发放生活物品并做好安抚工作，同时利用自己的文艺特长给避灾人员表演文艺节目，让避灾人员安心地在避灾点度过台风天。

疫情防控期间，方毅积极主动作为，勇于担当，冲在志愿者行列的第一线。他参加金塘卡口、鸭蛋山渡口抗原检测，参与疫情防控区的生活物资分拣打包工作，参与定海区疫情防控工作组的流调工作、体温检测工作，还配合相关工作人员检查车辆……方毅用实际行动扛起抗疫使命担当，得到了群众的赞誉。

连续四年为小岛老人烧年夜饭
平均两天下一次小岛

方毅还积极参与美之声演唱团组织“下小岛，为老服务”活动，基本上一个月要下十五次海岛，平均两天下一次。在既平凡又繁琐且劳累的志愿服务中，方毅从不计较，不喊一声累，下海岛期间还利用自己的特长为海岛老人修理家电、理发，进行文艺表演。

2022年，方毅被评为“城东街道优秀共产党员”，并收到一笔奖金。他立刻将奖金全部上交给美之声演唱团党支部，让其代为购买慰问品，送给小岛上的孤寡老人与环卫工人。

在所有志愿服务中，方毅印象最深的是每年春节给海岛孤寡老人送年货，做年夜饭。从2019年春节开始，每年农历十二月廿七前后，方毅就会一大早四五点起床，到菜市场精心挑选老人家喜欢的年货和菜，再坐船到小岛上，亲自下厨烹饪出各种美味佳肴。每当他把热气腾腾的年夜饭摆上桌时，老人都感动得不知如何是好，还有的老人拉着他的手不停念叨：“比亲儿女都孝顺。”

多年以来，方毅始终如一地走在公益服务的道路上，履行一个共产党员的应尽义务和责任。

老骥伏枥，志在千里，这位64岁的老大哥，在平凡的生活中，用自己的不平凡，谱写了一曲助人为乐的不朽赞歌。

照顾盲姐近七十载
“妹妹，下辈子轮到我来守护你！”

清晨，江苏省南京市江北新区长芦街道芳庭潘园小区，头发花白的沈桂华正用一根红绳给97岁的姐姐沈萃萍扎马尾。

沈桂华今年84岁，从16岁独自负责照顾盲人姐姐起，一晃快70年了。其间还经历了大儿子失明、丈夫离世等打击。“遇到坎儿，就一步步迈过去，生活总会越来越好的。”要强了一辈子的沈桂华笑着说。2023年第二季度，沈桂华入选“中国好人榜”。

一诺一生
照顾盲姐60余载不离不弃

自沈桂华记事起，姐姐的眼睛就不好。16岁那年，母亲在弥留之际握着她的手不肯咽气。“我一定会照顾好姐姐的！”沈桂华的话让母亲放了心。一句承诺便是一辈子。从16岁至今，沈桂华没有出过远门，没有离开过盲姐一天。

母亲去世后，父亲身体也日渐衰弱，哥哥在外地上学，沈桂华不仅承担起所有家务，还要干农活。

由于眼睛看不见，沈萃萍分不清白天黑夜，夜间也时常发出各种声响，总是嚷着嘴里苦。每到这时，劳作了一天的沈桂华再累也要从被窝里爬起来，给姐姐冲糖水或麦片，然后哄着姐姐睡去。

22岁，沈桂华到了嫁人的年纪，哥哥已在外地定居，家中除了她，只有病弱的老父。她思来想去做出一个决定：不能丢下姐姐，我要招个丈夫！沈桂华的善良吸引了邻村小伙谢学和的注意。两人成婚后，沈桂华为了照顾姐姐就住在隔壁屋，时常夜里起来两趟，确认沈萃萍是否安然睡熟。

沈桂华说：“她是我的家人，我照顾她是应该的。”

尘埃生花
坚强面对命运给予的每一次苦难

谢学和也是个勤快人，夫妻俩省吃俭用，靠种田养活了一家人。可是，舒坦日子还没过上几年，谢学和就生了重病，沈桂华只能起早贪黑地忙碌。

每年最难的日子是插秧时节。沈桂华总是提前准备好饭，将一家子托付给邻居照顾，自己在田里从早忙到晚，连吃饭的时间都没有。一天晚上，她插完秧返程时，不小心摔了一跤，腿钻心地痛，第二天更是肿了起来，可她连搭把手的人都没有。

几年后，丈夫离开了人世，从那时起，沈桂华用柔弱的身躯撑起了整个家。

1996年冬天的一个晚上，沈桂华做完农活回家途中，听到了微弱的啼哭声。她循声发现一名女婴被丢弃在路边。如果她不管，这个孩子很可能会饿死或被冻死。她将孩子抱回了家，取名沈晨风。

她把沈晨风放在成婚没几年的大儿子沈朝阳名下，当孙女一样抚养。自己少吃一口饭，起早贪黑多卖一筐菜，也要保证让沈晨风喝上奶粉。3年后的一天，沈桂华干完农活回家时，看到沈晨风被开水烫伤，正哇哇大哭。她抱起孩子就往长芦卫生院跑去。医生建议她到市里大医院治疗。平时舍不得吃穿的沈桂华赶紧花钱雇了辆车，赶到南京市儿童医院。沈晨风康复后，沈桂华决定把孙女带在身边自己照顾，“朝阳看不见，我实在不放心”。

没多久，沈朝阳离婚了，30多岁双目失明的儿子无人照顾，沈桂华二话没说，又和儿子搬到了一起。

那一年，沈桂华已年过六旬，她依然是家里的

顶梁柱。

青松傲雪
美德之光照亮人生

日前，记者来到沈桂华家里时，她正在逗弄出生没多久的重孙女。“这是晨风的孩子，我现在也是四世同堂了。”老人笑呵呵地说。

沙发上摆着沈晨风买来的新衣服，一共两套，一套给沈桂华，一套给沈萃萍。“奶奶对我的好，我一直都记得。”沈晨风说。

家里老宅拆迁后，沈桂华带着姐姐搬进了楼房。沈朝阳觉得老人要多晒太阳，便把南边最大一间卧室布置起来，摆上两张大床，让两位老人睡得舒坦。

迈入90岁后，沈萃萍的身体机能逐渐退化。6年前上厕所时突然大出血，在医院住了半个多月，当时已经78岁、心脏还装着起搏器的沈桂华天天在医院陪护。出院后，沈萃萍吃不下饭，沈桂华一勺一勺喂糖水，一遍一遍摸呼吸，这“一摸、一喂”就是3个多月，硬是将90岁的沈萃萍从鬼门关拉了回来。

沈萃萍话不多，但妹妹对她的好一直刻在她心里。长芦街道六甲社区工作人员查德群至今记得，她第一次听说这对姐妹的感人事迹上门了解时，沈萃萍说：“下辈子轮到我来守护妹妹。”

80多年来，沈桂华无论面对什么样的困难，从没有诉过一声苦。“日子总是越过越好的，现在就是我人生中最幸福的时刻。”她笑着对记者说。

(中国文明网)