

每周一星

胡晓琴获评2026年“百姓学习之星”

郴州日报·今日郴州客户端讯(通讯员 朱静)近日,中国成人教育协会公示了2026年“百姓学习之星”和“终身学习品牌项目”征集推介名单,由郴州开放大学组织选送的胡晓琴成功获评“百姓学习之星”,成为全国180名获评者之一。

胡晓琴,临武龙须草第四代传承人。湖南省草编工艺大师。临武县湘菲编织工艺品有限公司创始人,湖南省妇女联合会正能量传播骨干,郴州市十大乡村名匠之一,2024年一季度郴州市“群众敢首创”先进典型。

胡晓琴自幼研习家传草编技艺,曾作为中国援非项目专家赴非洲多国传艺十余年,架起中非文化交流桥梁。2016年,她回乡创办临武县湘菲编织工艺品有限公司,筹建“临武县龙须草编技艺传习所”,构建“企业+传习所+农户”模式,创新开发百余款草编文创及实用产品,作品屡获省市大奖。她常年免费开展技能培训,带动数千名农村妇女居家灵活就业、增收致富,推动龙须草编走进校园、融入文旅、亮相中非经贸博览会,让这一古老的非遗技艺焕发新生。



在书香里找到“幸福密码”

——桂阳县“花儿俱乐部”公益读书会的故事

□ 通讯员 陈英 陈勇

“做什么就吃什么!”丈夫一声严厉的呵斥,让艳子心里满是委屈。前一晚明明答应孩子做意大利面,丈夫也在场听见。可第二天早上,丈夫端上桌的却是包子与稀饭。换作从前,一场争吵不可避免。但这一次艳子没有顶回去。她想起了读书会上大家一起读过的心理学书籍,深吸一口气,轻声对丈夫说:“看来你小时候没有选择的权利,今天我就给你选择权,晚上你想吃什么我们就做什么,好不好?”简单几句话后,丈夫急躁的眼神慢慢柔和下来,一场家庭风暴悄然化解。

改变艳子的,是桂阳县一个名叫“花儿俱乐部”的公益读书会。

2023年3月,国家二级心理咨询师刘英创办了这个以书为媒、以读为伴的

公益平台。谈及初衷,她坦言,夫妻矛盾、育儿难题是她多年来在基层心理服务中遇到的最普遍的困扰,她自己也曾深陷育儿、工作烦恼。“阅读让我收获了力量与启发,学会了与家人、与自己和解。我就想能不能搭建一个这样的平台,以促进女性成长为切口,让书香浸润心灵,化解矛盾、凝聚温情,助力更多女性和家庭走出困境,涵养社会文明新风。”

带着这个朴素的愿望,刘英把读书会办了起来。每周一次,每次两小时,流程简单却实用,三个核心环节层层推进:先齐读一首治愈系诗歌,沉淀心绪、舒缓压力;会员轮流共读书籍片段,逐字品味文字中的智慧;分享读后感、倾诉生活困惑、交流实践心得,在彼此倾听中相互滋养、共同成长。

偏偏是这几个环节,让书本里的知识真正“活”了起来。其中的倾诉生活困惑环节很受大家欢迎。众多拥有心理咨询师资质、生活阅历丰富的会员,在他人陷入困惑时给予耐心点拨、真诚引导,让读书不再是孤立的文字阅读,而是理论与实践的紧密结合,是心灵与心灵的真诚共鸣,让书本中的智慧真正走进生活、解决实际问题。有困惑的人在得到专业点拨后豁然开朗,旁听者也深受启发。

艳子的事,正是读书会价值最生动的注脚。三年来,这样的故事在这里不断上演。会员们通过共同阅读、交流体会、困惑探讨、经验分享等多种方式,先后研读《非暴力沟通》《一念之转》《父母效能训练》等成长类书籍多

本,整理形成案例分享材料10万余字。多位会员在俱乐部的陪伴与支持下,积极面对抗癌生活、科学照护患有抑郁症的子女等,重拾家庭温馨与希望。读书会已累计开展读书活动156期、亲子伴读活动9期、青少年“悦青春”读书沙龙2期。

如今,“花儿俱乐部”已成为桂阳县助力家庭和睦、涵养文明新风的特色惠民平台。但刘英和会员们没想那么多,她们只知道,每周固定那个夜晚,一群人围坐在一起,捧一本书,说一会儿话,日子就有了温度,家就有了方向,社会文明才有了最坚实的根基。

书香郴州 阅读之城

谢运良走进宜章芙蓉学校 开展思政宣讲

郴州日报·今日郴州客户端讯(通讯员 邓文超)近日,第六届、第八届、第九届全国道德模范提名奖获得者、全国最美志愿者谢运良,受邀走进宜章县芙蓉学校开展思政宣讲,为全校师生带来一堂生动的德育课。

活动中,谢运良以“做一个心中有爱的人”为题,结合自身成长经历、创业历程与公益之路,用朴实真挚的语言,引导学生们做善良、感恩、有担当、心中有爱的人,从小事做起,用爱心温暖他人,用行动传递正能量。同学们认真聆听、用心记录,深受感动与鼓舞。

学生周心颖说道:“听完宣讲我深受启发,我懂得了善良要从身边的小事做起。在学校里,我要主动帮助同学、尊敬老师;在家里,我要好好孝敬父母。今后,我也会一直坚守初心,做一个心中有爱、乐于助人的好孩子。”

“我们希望通过榜样引领的方式,让同学们在耳濡目染中涵养优良品德、砥砺成长之路,把向善向上的种子深深埋在心底,用心培育出有爱心、有理想、有担当的新时代好少年,助力每一位学子向阳生长。”该校党支部书记黎黎明表示。

文明培育·新时代郴州榜样

桂阳志愿者 贴心服务温暖老人心



郴州日报·今日郴州客户端讯(通讯员 史纯华)近日,桂阳县蓉城志愿者协会联合县烟草公司浩塘烟草站志愿者,带着鸡蛋、水果等慰问品,走进浩塘镇敬老院,用贴心陪伴与暖心服务,为老人们送去春日关怀。

志愿者一抵达敬老院,便主动与老人们闲话家常,细致询问日常饮食起居。温情的问候、耐心地倾听,让敬老院里

暖意融融,老人们脸上写满欣慰与欢喜。

随后,志愿者分工协作,清洗新鲜荠菜,搭配鸡蛋慢火焖煮,将一锅热气腾腾的荠菜煮鸡蛋端上桌。老人们围坐在一起品尝,现场欢声笑语不断。

现场还开设了临时理发点,经过志愿者细致修剪,老人们换上利落整洁的发型,精神面貌焕然一新。

文明实践·志愿服务在行动

写给妈妈的信

亲爱的妈妈:

生日快乐!在这特别的日子里,我们一起参加了全市“文明进社区”的集体生日会。当蜡烛点亮、歌声响起,看着您身边和您一样幸福的笑容,我突然懂得了“汇聚文明微光,点亮城市之美”的深意——原来文明就藏在千家万户的温暖里,藏在您这样的母亲几十年如一日的付出中。

妈妈,您就是我们家最恒久的那束文明微光。这么多年来,为了这个家,您把最好的年华熬成了清晨的粥、夜里的灯。记得小时候,您总教我“站有站相,坐有坐相”,要记得给爷爷奶奶让座,要把好吃的分给小伙伴。那时候觉得是唠叨,现在才明白,您是在一点一滴地浸润我,让我懂得什么是尊重、什么是分享。这些

朴素的道理,就是咱们家最宝贵的家风,是您用一生时光为我点亮的人生底色。

您常说“家和万事兴”,这简单的五个字,却让我们家始终充满温度。从您身上,我看到了文明的传承不是宏大的口号,而是藏在每一次伸手相助里,每一句暖心问候中。如今我也长大了,深深理解了您的不易。请您放心,我会把您的这份爱与善良传递下去。

您别再总为我们操心,该换我来照顾您了。想吃什么就去买,想出去玩我就带您一起去。您健康快乐,就是我们全家最大的福气。

妈妈,今天是您的专属节日。祝您生日快乐,身体健康,笑口常开!

爱您的孩儿:秦红
2026年3月9日

一封家书

暖心营养餐 护航学生成长

4月22日中午,桂东县清泉镇中坑小学食堂,同学们正津津有味地吃着热气腾腾的营养餐。一直以来,桂东县扎实落实学生营养改善计划,一日三餐精心搭配肉蛋果蔬、谷物杂粮,科学均衡膳食,确保营养配比合理、干净卫生、温暖可口。

(通讯员 邓仁湘 摄)



关爱未成年人健康成长

让“银发求学”成为晚年生活的新标配

□ 关彭晖

《人民日报》报道,国家老年大学目前已在全国各地设立8.2万个基层学习点,立体式、网格化办学服务网络逐步形成;全国老年教育公共服务平台已汇聚79.3万个、总时长729.5万分钟的适老化免费课程资源,注册用户达1222万人。

这组数据,勾勒出我国老年教育事业的蓬勃图景。老年大学的快速发展,与我国人口结构变化、社会主要矛盾转变深度契合。这种融教育、社交于一体的新方式,有望重塑人们对变老的认识,让人生的“落幕期”变成充满可能

性的“新起点”。

长久以来,许多老人退休后便逐渐淡出社会。不少人“围着锅台转”“围着孙子转”,从社交的“参与者”变成“边缘人”。还有一些老年人无事可做、无人交流、无处可去,孤独终老。老年大学提供了老年教育机会,开辟了老人社交新场域,让越来越多的老年人有了持续成长、继续发光的机会。学员们或在书法班里挥毫泼墨,或在舞蹈课上翩翩起舞,或在智能手机班里学习剪辑视频,享受每一天的学习生活。

当长寿成为常态,老年大学让漫长

的晚年生活有质量、有尊严,是一项有益于全社会的积极探索。

然而,现有老年大学覆盖率仍比较低,一些地区存在“一位难求”现象。此外,绝大多数老年大学集中在城市,农村及偏远地区的老年教育资源近乎空白。部分老年大学还存在课程单一、管理不善等问题。对此,亟须多方发力,完善办学布局,优化课程体系,打通优质教育资源下沉的“最后一公里”,让更多老年人就近入学、随心求学。

一方面,要依托国家开放大学筹

建国家老年大学,搭建全国老年教育资源共享和公共服务平台。另一方面,要统筹力量,扩大老年教育资源供给。支持各类有条件的学校举办老年大学,支持社区养老服务机构建设学习点,并创新机制,推动部门、行业企业、高校举办的老年大学面向社会开放办学。

变老不必仓促退场,余生亦可热烈生长。愿更多银发长者走进校园、拥抱热爱,在求知中丰盈内心,在陪伴中温暖时光,让每一段晚年,都成为不负岁月、不负自己的崭新起点。