

# “我帮居民多跑一步，他们对我就多一份信任”

从一名普通团购骑手到居民口中的“万事通小廖”，廖坚光将“送货区”跑成了“服务区”

长沙晚报通讯员 刘娟 全媒体记者 邓艳红

刚结束中秋慰问活动的望城区月亮岛街道天鹅塘社区，烟火气仍在楼宇间蔓延。毗邻砂之船商圈的翡翠花园小区内，“团购小哥”廖坚光的电动车穿梭如常——后座除了居民订购的生鲜，还有小区李爹爹的降压药、独居老人王奶奶反复叮咛要修的风扇……

从一名普通团购骑手到居民口中的“万事通小廖”，他记得住哪个单元门禁不太灵光，更清楚哪户老人需要定期探望。送货路早已悄然延伸成这名新兴领域党员服务社区居民的“热心路”。



## “带着感情送货”

2019年，廖坚光开始在小区做团购生意。不同于单纯的商品配送，他的服务里总带着一份“额外的牵挂”——“大部分团购是自提，但只要居民有需要，我就会送上门。”这句话他说了7年，也做了7年。

小区里的独居老人王奶奶记得，自己腿脚不便，不会用购物软件，每次买菜都直接给廖坚光打电话：“小廖，帮我带把青菜、两斤鸡蛋和一袋米。”不一会儿，敲门声准会响起，廖坚光把米倒进米缸，还会顺手帮老人把垃圾带下楼。有一次，老人家里的电灯坏了，也是一个电话叫来“小廖”，他踩着凳子修了半个小时，满头大汗却摆摆手说“举手之劳”。

7年团购路，廖坚光的电动车辙印遍布小区每个角落，他的微信里存着几百位居民的联系方式，谁家有人需要照顾、谁家孩子放学没人接，他都了如指掌。“送菜的时候多聊两句，就知道大家需要啥。”这份“熟人熟地”的优势，让他从做生意的“廖老板”变成了老人眼里的“小廖”、同辈眼里的“廖哥”、孩子眼里的“廖叔”。

“最开始我其实也没想这么多，就是送货谋生计，但慢慢地发现大家都挺信任我，也知道我是党员，让我做一些力所能及的事情，日子久了小区里的人就像我的家人一样。”憨厚的廖坚光没有华丽的辞藻，他能做到的，就是“带着感情送货”。



## 每季度平均化解4起邻里纠纷

42岁的廖坚光，党龄已有近20年，早年他打过工、开过店，最终加入外卖送货行业。住到天鹅塘社区后，他第一时间向社区报到，亮明党员身份、积极参加党的组织生活。“以前漂泊在外，虽然想做事，但总感觉无处发力。”社区党支部及时将他纳入党组织管理，听党课、学政策、作分享，让他有了组织归属感，也找准了履行党员义务、服务社区居民的方向。

社区全面推行“邻长制”时，他主动请缨成为翡翠花园小区的邻长，社区又根据其职业特性，特别为其“量身定制”了“流动网格员”的职责，赋予其问题上报、信息反馈、初步调解等职能，并纳入社区网格化管理体系进行培训和指导。

从此，他的“送货区”成了“服务区”；看到单元门口地砖松动，他通过“随手拍”直接上报；发现消防通道堆了杂物，他当场联系业主清理；遇到楼上楼下因噪声争吵，他放下手里的订单就去调解。“大家都认识

我，我说句公道话，他们愿意听。”社区建立的“睦邻议事会”和“网格联席会”机制，为廖坚光反映的问题提供了高效流转和解决的通道，让他上报的问题“件件有回音”。凭借这份信任和社区平台的支撑，他每季度平均化解4起邻里纠纷，近两年就上报并推动解决道路破损、设施老化等问题15件，成为社区查漏补缺、感知民情的“移动探头”和“神经末梢”。党组织的信任、群众的信赖，让他肩上的“红袖标”更有分量。

在一次社区分享中，廖坚光分享了作为一名党员的感悟。互动环节，坐在前排的一个小朋友问了一句“党员是什么人啊？”，廖坚光愣了一下后，想到了雷锋。于是他问小朋友：你知道我们的雷锋叔叔吗？小朋友点点头。然后他回答小朋友：“党员就是像雷锋叔叔一样的人，帮大家做好事的。”廖坚光用小朋友能够听懂的话语表达了自己对党员的理解，在座听众不约而同鼓掌起来。

## “这是一场双向奔赴”

“我做这些，是因为社区和居民先温暖了我。”廖坚光常说，自己的成长离不开社区和大家的支持。创业初期，他对外卖经营流程一窍不通，是社区开办的“创业培训班”帮他理清了思路；骑手们常因风吹日晒没地方歇脚，社区便把“雷锋驿站”升级为“骑手暖心驿站”，为新就业群体专门配建的“红色之家”24小时营业，常年准备了饮水机、药箱、微波炉等，累了能歇脚、饭凉能加热、闲时能充电、心烦能倾诉。特别是今年试点打造的“骑手友好”小区，“一键”解决“进门难”，大大缩短了配送时间，廖坚光和他的同行们更有获得感、归属感。

这份温暖，也来自居民的点滴回馈。送单满头大汗时，总有居民递上一杯凉茶；帮老人搬重物，老人也总是送上自家的美食；最让他难忘的是大年初一，一户老人给他送压岁钱时硬要塞“压岁钱”，“虽然我没有收，但这不是钱的事，是大家把我当自家人”。

在廖坚光看来，这是一场“双向奔赴”：“我帮居民多跑一步，他们对我就多一份信任；社区给我们搭个平台，我们就想为社区多尽一份力。”

廖坚光的行动，像一颗火种，也正如他的名字，如一缕“坚毅之光”，点燃了更多骑手参与社区治理的热情，成为全区新兴领域党员“闪亮工程”中的一个缩影。在今年街道庆祝“七一”活动中，廖坚光获评月亮岛街道“优秀共产党员”。站在领奖台上，他说：“这份荣誉不是给我一个人的，是给所有扎根社区、服务群众的新就业群体的。”

# 高墙里的“新生”

长沙市强戒所帮助迷途者重拾生活的希望

长沙晚报全媒体记者 黄能

清晨6时30分，窗外的世界还没有完全醒来。伴随着一声清脆的响声，长沙市强制隔离戒毒所(下称“长沙市强戒所”)戒毒人员宿舍楼道的铁门轻轻弹开了，曾勇走了进去，此时戒毒人员已经洗漱完，准备接受点名。作为一名直接监管戒毒人员的民警，曾勇又开始了一天的忙碌。

曾勇今年31岁，成为长沙市强戒所民警2年多。直到现在，每当带着戒毒人员开展集体活动时，他心里仍有一丝紧张，将之视为一种“挑战”。当然，所里面一应俱全的监控设备给了他最大的踏实。

对于戒毒人员来说，进入强戒所，意味着2年的强制隔离。其间，他们接触最多的除了其他戒毒人员，就是曾勇这样的戒毒民警。

## “两眼一睁，忙到熄灯；两眼一闭，提高警惕”

和很多监管机构一样，长沙市强戒所也是“离群索居”，平日里大门紧闭，显得颇为神秘。这个机构2023年3月挂牌运行，由原长沙市长桥强戒所、原长沙市星沙强戒所合并组建而成，占地140亩，总建筑面积约6.5万㎡。强戒所里分为行政办公区和戒治管理区，中间隔着一道高墙，进出有一扇灰色的大门，上面布满钉，样子有点像古堡剧里的城门，所里的民警称之为“二道门”，里面就是戒毒人员生活的地方。

9月底的一天，记者在戒治管理区采访，最直观的感受是管理很严格。完成报备手续和登记后，还要过安检，不只是像记者这样的临时出入人员，所里的民警也是一样，而且手机、现金等物品是不能带进去的。

穿过“二道门”，记者眼前一亮，里面非常宽敞，中间有一块巨大的草坪，四周是一栋栋的建筑。曾勇所在的大队就位于其中的一栋。

从早上点名开始，曾勇要组织戒毒人员做早操、用早餐、整理内务，还有课堂教育。课堂教育在不远处的矫治楼进行，这天的课程是一堂法治教育课，结合电影《第二十条》开展。接下来，还有安全检查、工间操、午餐……一环扣一环，直到21时30分熄灯。戒毒人员就寝后，民警的工作并没有结束。从0时到次日6时，还有三次巡查。

每次值班，队上的民警要在戒治管理区里待上24个小时，民警中间流传着这样一句话：“两眼一睁，忙到熄灯；两眼一闭，提高警惕。”不只是队上的民警，戒治管理区四楼的监控指挥心里，也有民警轮流值班，确保24小时在岗，通过屏幕监控着里面的一举一动。



戒毒人员在做操。长沙晚报全媒体记者 董阳摄



扫码看辣视频强戒所里的所见所闻

## “戒断心瘾是一个世界性的难题”

强戒所里，不仅有严格的管理，还有专业的守护。戒毒人员面临的是一场跟毒瘾的战争，而戒毒民警将帮助他们打赢这场战争，让他们重拾生活的希望。

戒毒人员进入长沙市强戒所前，要在公安机关的强戒所接受前段戒毒，时间3~6个月。等收治戒毒人员时，长沙市强戒所还会对他们进行生理脱毒，这样一来，戒毒人员生理上的毒瘾基本戒掉了，他们最主要的是进行康复巩固，这段时间要占两年中的一年半左右。

因此，在长沙市强戒所，心理上的戒毒是更大的挑战。在这所里的心理矫治中心，记者见到担任专职心理咨询师的戒毒民警谢义师时，他正在组织戒毒人员进行心理测试，只见戒毒人员端坐在电脑前面，聚精会神

地答着题目，这是一种定期的心理评估，用于判断矫治效果。

“对于戒毒来说，戒断心瘾是一个世界性的难题。”谢义师告诉记者，只有让毒瘾从心理上断根，才能防止戒毒人员出所后复吸。对于戒毒人员的心理矫治，通常采用“认知行为疗法”，即从认知和行为两方面入手，改变戒毒人员对毒品的认识，提高戒毒动力，实现“让我戒毒”到“我要戒毒”的转变。

为此，矫治中心不仅建立了一支专业的心理咨询师队伍，还配备了心理咨询室、沙盘室、美术治疗室、VR康复训练室等场所。在所里的心理矫治中心，此外，强戒所里还有阅览室、康复训练室，并开展演讲比赛、趣味运动会等活动，丰富戒毒人员的精神世界和日常生活。

## “戒毒难，更难的是戒圈子”

高墙之内，跟毒瘾的战争每天都在进行着。然而，毒瘾的可怕，远超平常人的想象。离开了强制隔离戒毒的环境，复吸很可能成为笼罩戒毒人员的阴云。

长沙市强戒所收治的戒毒人员中，今年29岁的于某(化名)因为复吸，已经是第二次进强戒所，之前在另外一座城市接受过强戒。由于学习不上心，于某很早就辍学了，开始“混社会”，并结识了一群“狐朋狗友”，第一次吸毒竟然是因为不想和“朋友们”显得格格不入。

“从我的经历来说，戒毒难，更难的是戒圈子。”于某告诉记者，强制隔离戒毒对他来说效果很好，第一次强戒前毒瘾非常大，“一鼻子就能吸掉一克毒品”；接受强戒之后，毒瘾已经没有那么大了，然而最难的是跟原来的朋友圈子断绝来往，复吸那次其实推脱了好几次，但还是没能经受住朋友的诱惑。“回想起来，我最后悔的是当时没有好好读书，在社会上堕落了，我想告诉大家，一定要远离毒品，警惕所有诱惑。”

长沙市强戒所相关负责人介绍，为降低复吸风险，近年来，强戒所选派民警深耕社区融入，以“延伸帮扶”为抓手，形成强戒所、政府职能部门、家庭、社区、社会帮扶合力，促进戒毒人员出所后保持操守，有的戒毒人员经过帮扶，不仅没有复吸，还成功创业，真正回归了社会。此外，强戒所在做好本职工作的同时，还主动将戒毒工作关口前移，广泛开展禁毒宣讲活动，引导大众远离毒品，从根子上戒毒。



## 用四格漫画为美丽中国打call

第四届全国青少年生态环境四格漫画湖南赛区火热征稿，10月19日截止

长沙晚报10月9日讯(全媒体记者 匡春林)每一幅作品都是对生态文明的承诺，每一次创作都是对绿色未来的期许。记者从生态环境部门获悉，由省生态环境厅指导、省生态环境事务中心承办的“美丽中国，我是行动者”第四届全国青少年生态环境四格漫画湖南赛区征集活动正在进行，10月19日前，欢迎全省青少年踊跃参与。

本届湖南赛区活动紧扣“全面推进美丽中国建设”主题，以“美丽中国，我是行动者”为主旨，采用“四格漫画”这一青少年喜闻乐见的艺术形式，鼓励青少年通过自编生态环保小故事或小创意，表达心中的生态环境保护理念，展现美丽中国建设成果。活动建议参与者围绕水资源保护、土壤保护、空气保护、绿色出行、塑料危机、垃圾分类等9类主题及方向开展创作。

在参与范围与创作规范上，活动体现出覆盖广泛与质量要求并重的特点。征集分组涵盖幼儿组(学龄前)、小学A组(1—3年级)、小学B组(4—6年级)、中学组(含高中)、大学组(22周岁及以下学生)，确保不同年龄段的青少年均可参与；创作方面，要求作品必须为作者原创，不得抄袭或他人代笔，需遵循四格漫画“起承转合”的特点，突出故事性与讽刺、幽默等艺术特质，同时建议融入“美丽中国，我是行动者”主题标识及主办单位推荐的“小山、小水、蜂仔”拟人化形象，进一步强化活动主题辨识度。

目前，活动报名与征稿工作均已开启。参与者需先关注“湖南生态环境”或“青漫联”微信公众号下载专用画纸并自行打印，完成创作后，通过上述公众号上传作品电子版。此次活动设置了丰富的奖项体系，将按年龄组别评选个人一、二、三等奖及优秀奖，活动鼓励学校和培训机构统一组织参赛，并设置了“优秀指导教师”“优秀组织单位”等奖项。

## 两轮冷空气携雨来 长沙最低气温将降至18℃

长沙晚报10月9日讯(全媒体记者 舒元臻)长沙市气象台9日发布气象信息专报，10月9日到12日，长沙将以晴天间多云为主，最高气温持续徘徊在34℃至36℃的高位，暑热依旧。但天气转折在即，两轮冷空气将接踵而至，带来降水和“断崖式”降温，最高气温下降10℃至12℃；首轮冷空气13日到14日抵达，气温25℃至36℃；11日多云，西北风2级，气温25℃至35℃。这几天的最低气温也均在25℃左右，整体稍感炎热，户外工作者和老人、儿童

等体质较弱人群需特别注意防暑降温。真正的天气转折发生在12日，长沙天气多云转小雨，北风2到3级，气温26℃至34℃，这是看似温和的降雨和微风，正是第一轮冷空气到来的前兆。13日冷空气主力来袭，长沙阴天有小雨，北风加大到4级，气温出现“断崖式”下跌，最高气温仅26℃，相比前一天的34℃下降8℃，最低气温更是降至18℃；14日小雨渐歇转阴天，但凉意持续，北风3级，气温18℃至22℃，届时市民将能感受到从“盛夏”到“深秋”的急速转换。此次过程气温“打折”较为猛烈，市民需提前备好秋装，防止突然着凉。

## 上接1版①

时隔一个月又回到主场比赛，队员黄毅非常激动，最近两场比赛，黄毅贡献了一个进球一个助攻，状态不错。“之前揭幕战我没上嘛，明天这场我很期待，因为我小时候的梦想就是在贺龙体育场踢球。”

目前的积分榜上，长沙队积10分排名第三，衡阳队积7分排名第四，这无疑是一场备受瞩目的较量。尤其是衡阳队在上轮比赛中逼平了此前三连胜的常德队，防守韧性拉满，反击时也异常犀利，可以说，长沙队这一场并不好踢。

“确实，他们最近一段时间表现还不错，积分榜也处在前列。而我们不管对手是谁，都是全力以赴去准备、全力去拼，希望能取得胜利。”

黄毅表示，如果衡阳队还是像之前的对手一样采取密集防守的战术，长沙队会根据这几场的经验，找到破解的方法，“其实，还是希望各个队跟我们踢的时候能攻出来，来跟我们较量较量。”

值得一提的是，衡阳队的主教练王志理与长沙队专家顾问程坚是当年湖南省足球队的队友，这一场长沙与衡阳之战，两位六旬老人站在了不同的阵营。对此，程坚颇为感慨：“很高兴看到他这么多年一直在搞足球，其实我也一样。当队友那么多年后我们在‘湘超’的赛场上相遇很不容易，我代表长沙队欢迎他们，也希望我们能联手奉献一场精彩的比赛给球迷。”

## 上接1版②

具体分布为：白沙路沿线229个、芙蓉路沿线1788个、劳动路沿线958个、贺龙体育馆附属停车场342个。

王帆也特别提醒广大球迷，本次统计的车位分属不同经营单位与物业，并非“湘超”赛事专属，仍按长沙市统一标准收取停车费用。建议

## 上接1版③

而精心设计的游玩攻略，更让比赛日成为一场全方位的体验：从大排档的招牌虾套餐到天心阁的“一举夺魁”雪糕，从笑工厂的二人同行一人免单到摩天轮的八折浪漫，好客长沙盛情邀请每一位客人慢慢走、细细品。

衡山与岳麓对望，湘江连起两座城的血脉。这份渊源，让每一次交锋都像是兄弟间的切磋。赛场上寸土必