

在宁波，一种名为“同伴同行”的社区精神康复服务模式正在推广——

113个“同伴之家”，铺就复元之路

10月21日上午，海曙区段塘街道“心语海塘”活动室里的欢声笑语几乎要溢出窗外，一场别开生面的“手脚并用”趣味比赛正在热火朝天地进行。

在一片欢乐的氛围中，47岁的阿佩显得格外沉静。她目光平和，有条不紊地带领现场15名同伴参与活动。若不是事先知晓，谁也难以想象，阿佩曾在精神疾病的困顿中挣扎，而围在她身边的，是有着相似境遇的病友。

在这里，阿佩有一个新的身份——“同伴辅导员”。她所践行的，正是我市正在推广的“同伴同行”社区精神康复服务模式。她从过往的泥泞中走来，让自己成为一盏灯，为更多的同行者照亮前路。

记者 陈 敏
通讯员 李 链
实习生 赖思嘉

文/摄

A 被需要的感觉，让她重新找到人生价值

“被需要的感觉，让我重新找到了人生的价值。”阿佩说这句话时，眼中闪着光。然而几年前，人生价值对她而言，还远远得像一个破碎的梦。

25岁那年，她的人生被撕裂。正满怀憧憬筹备婚礼的她，突然接到了未婚夫意外溺亡的噩耗，那一刻，她的世界轰然倒塌。经过3个月的住院治疗，她的病情终于稳定下来，但真正的煎熬才刚刚开始，身边人异样的眼光，无时无刻不在提醒她：“你和以前不一样了！”

此后20年，疾病反复纠缠，她七次出入院。每天雷打不动服用的药片，让她与正常世界之间保持着一种脆弱的联系。

转机发生在2022年。社区主任敲开她的门，递来“同伴之家”的邀约。“我抱着试试看的心态答应了。”阿佩回忆。令人惊喜的是，在这里，精防医生和同伴给予的尊重与关怀，让她第一次撤下了心理防线。

更美的蜕变接踵而至。她从活动的参与者，一步步成长为被众人信赖的辅导员。“我感到肩上多了一份责任，也更愿意展示自我、挑战自我。”

成为辅导员后，阿佩不仅将活动办得有声有色，更亲眼见证着其他同伴的点滴进步。

47岁的阿佩过去从不与人交流，活

在自己的沉默世界里。在阿佩的耐心引导下，阿珠变了——“她会打招呼了！”“她愿意开口说话了！”阿珠年迈的母亲，一次次与阿佩分享着意外之喜。

一个寻常的午后，感冒初愈的阿佩在路上偶遇阿珠，对方竟一溜烟跑回家，拿来几个橘子塞进她手里，大声问：“你病好了吗？”

那一刻，阿佩眼眶一热，感动得想哭。

“因为我懂得那种痛苦，所以更珍惜这份支撑。”阿佩动情地说。一次次活动，一场场陪伴，让她在复元之路上不再孤单。同伴的每一点进步，反过来也温暖着她、治愈着她。

她的复元之路，因帮助他人而越走越宽。



2025年“同伴”支持联谊会上，来自全市各地的“同伴”一起参加演出。

镇海区招宝山街道康馨工疗站的“同伴”携手攀岩。

海曙区段塘街道“心语海塘”活动室开展的“手脚并用”趣味游戏。

北仑区梅山街道的“同伴”在农庄学习种植蔬菜。

B 113个“同伴之家”，就是113个温暖港湾

在宁波，这种名为“同伴同行”的社区康复模式，正悄然改写着众多严重精神障碍患者的命运轨迹。

“同伴同行”是一种基于社区的精神康复服务模式，2013年由北京大学第六医院（国家精神卫生项目办）引入国内。其核心理念是：曾经面对并克服困境的人，能为经历同样境遇者提供支持、鼓励与希望，甚至成为良师益友，起到康复榜样的作用。

宁波于2018年引入该项目，由市精神疾病预防控制中心和市心理卫生协会联合组建专业团队，涵盖精神科医师、护士、心理咨询师、社工师、公共卫生医师等。2019年在慈溪、奉化试点，目前已在全市10个区（县、市）铺开。

C 72%的就业率，换来1500多个家庭的重生

更令人振奋的是，全市“同伴”中，72%成功实现就业，其中非救助性岗位占比为23%。这不仅意味着1500多个“同伴”重新获得经济独立，更代表着1500多个家庭迎来曙光。

“72%的就业率，意义远超数字本身。”项目负责人强调，“它标志着患者社会功能的重建、尊严的找回，是他们真正回归社会最关键的一步。”

“累了吧？快喝水！”10月21日下午，北仑区郭巨街道，阿洁的母亲看着下班回家的女儿，赶忙递上一杯水。女儿终于能像邻居家孩子一样正常上下班了，母亲悬了多年的心终于放下了。

39岁的阿洁曾是父母最大的心病。自十多岁得了抑郁症后，她便将自己封闭在家中，拒绝外出、拒绝交流。精防医生多次上门动员，均被她拒之门外。

2021年，她终于鼓起勇气，战战兢兢推开了郭巨街道“同伴之家”的大门。那天的活动是画扇面，恰是阿洁擅长的。她拿起画笔，短短几分钟，一朵栩栩如生的荷花便跃然纸上。

“画得太好了！”“你真厉害！”同伴们真诚的赞美，让阿洁心里暖洋洋的。“这些同伴真好！”这个念头在她

脑海中闪过，成为她封闭世界中的第一道裂缝。

从此，她一次次走进“同伴之家”，心扉也一点点打开。她变得开朗，愿意聊天，不再害怕出门，能自己去理发、取快递、买菜……今年5月，她独自坐上公交车，开始了第一天的工作。当她把第一份工资交到母亲手中时，母亲激动得泪流满面：“我女儿也能自食其力了！”

在鄞江镇一家企业的仓库里，小强正认真地整理货物。因家庭变故，他在高中时不幸患上精神分裂症。康复出院后，沉重的自卑感让他不敢出门，更害怕与人打交道。

“同伴之家”改变了他。在这里，他找到了久违的价值感，帮忙策划活动、采购物资、通知或动员同伴、打理微信公众号……他成为每次活动的核心人物，甚至在联谊活动中自信地拿起话筒，担任主持人。

如今的小强，不仅拥有了每月几千元的稳定收入，更找回了一个闪闪发光的自己。

这些动人的转变，共同印证着“同伴同行”的深远力量。它不仅仅是

村咖啡馆、造林“爱之角”洗车行等实体就业平台；象山县和奉化区等地围绕疾病管理、功能训练、健康生活等主题，开展游戏互动、茶话座谈、手工创作等多元化康复活动。

113个“同伴之家”更是精彩纷呈。海曙区鄞江镇“它山同伴屋”定期组织活动，从立夏挂蛋、春游它山堰，到学唱手语歌、观看电影，内容丰富多样；段塘街道“心语海塘”每月举办两次活动，成为“同伴”们最期盼的相聚时刻。

在113个“同伴之家”中，每一个生命的重生，都是一盏被点亮的灯。它们汇聚成光，照亮更多人的复元之路。

一个康复项目，更是一座用希望搭建的桥梁，让无数曾深陷困境的生命，得以跨越障碍、重返社会，用自己的双手托起一个坚实的未来。

有业内人士指出，精神疾病患者常面临“标签化”困境——一旦被贴上“精神疾病”的标签，便难以撕去，甚至伴随终生。即便经过治疗后康复了，许多患者仍难以融入社会。

而“同伴同行”正是帮助精神疾病患者撕去标签、重建尊严的有益尝试。宁波市精防办的调查显示，患者参加项目后，疾病复发率有效降低，病耻感显著减轻，自尊水平、生活满意度及人际交往能力大幅提升。

尽管“同伴同行”深受欢迎，项目开展仍面临诸多挑战：运行经费与场地不足，活动材料费、人员劳务补贴等无专项经费支撑，部分乡镇（街道）无固定场地，每次活动需四处借用，组织难度大；服务群体小，患者需求大，“同伴之家”项目目前仅覆盖2000余名患者，相对于庞大的患者基数，其服务覆盖面仍有待扩大；“同伴”脱落率较高，脱落总数271人，脱落率12.8%，影响康复的连续性。

新闻1+1

蒲公英会所，一个充满希望的精神康复之家

他山之石，可以攻玉。

深圳市蒲公英会所成立于2009年6月，由罗湖区残疾人联合会与罗湖区慢性病防治院共同创办，是一家专注于精神康复服务的专业机构。

会所模拟真实工作环境，构建起涵盖日间照料、心理辅导、行为矫正、职业训练、辅助教育、社交及就业支持在内的全方位、立体化精神康复服务体系。该模式旨在协助18岁至60岁病情稳定的精神障碍患者实现自我管理，逐步重返社会。

通过“过渡就业”康复项目、五感疗愈花园及蒲公英同伴支持小组就业计划等多元途径，会所为康复者提供系统化支持。每日约50人参与康复活动，年服务量超过1万人次。

（陈敏 整理）

兴业银行宁波分行举办长者生日会 守护“钱袋子”更守护幸福晚年

金秋送爽，丹桂飘香。近日，奉化区岳林康养院活动中心内欢声笑语此起彼伏，一场以“爱在深秋，情暖岳林”为主题的十月长者集体生日会在此温情上演。本次活动由兴业银行宁波奉化支行与奉化区岳林街道办事处联合主办，不仅为当月生日的15位老年寿星送去暖心祝福，更巧妙地将金融消费者权益保护知识融入其中，为长者的幸福晚年增添一份“安全守护”。

活动在温馨的暖场音乐中拉开帷幕，银行工作人员搀扶寿星入场，为他们戴上喜庆的生日帽。现场布置简单而温馨，除了水果、低糖点心和生日蛋糕外，还摆放了兴业银行

精心准备的《老年金融知识读本》和防诈骗宣传折页。活动特别增设了“银发金融小课堂”环节，兴业银行的消保专员用方言向长者们讲解了“保健品骗局”“高息理财陷阱”“冒充亲友求助”等常见案例，帮他们识别和防范金融诈骗。同时，手把手教他们使用手机银行的安全操作，并反复叮嘱“不轻信、不透露、不转账”原则，将金融安全知识转化为“听得懂、用得上”的实用技巧。

针对行动不便、未能到场的长者，兴业银行宁波分行组建了慰问小组，手捧蛋糕和“暖心礼包”入户探望。工作人员除了送上“祝您生日快乐”的问候，也少不了一份“金融

安全叮嘱”。他们与长者们亲切交谈，在了解其生活状况的同时，关切地询问是否接到过可疑电话，并再次提醒守护好养老金的重要性。这种“面对面、心贴心”的入户宣传，将金融安全的种子播撒到每一位寿星的心田，确保了关爱与守护“一个也不能少”。

下一步，兴业银行宁波分行将持续聚焦银发群体的金融需求，不断创新服务模式，通过更多贴近民生的特色活动，把适老化服务做实做细，以专业力量守护老年群体的财产安全，用实际行动传递金融为民的初心使命，为构建安全和谐金融环境贡献力量。

关于G15沈海高速奉化互通至宁海互通路段施工期间交通管制的公告

（2025年第99号）

受新建奉化互通A匝道桥上跨G15沈海高速主线钢梁安装施工影响，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条、《公路安全保护条例》第五十一条的有关规定，决定对G15沈海高速奉化互通至宁海互通路段实施交通管制，具体管制措施如下：

一、2025年11月3日、11月4日、11月5日每天20:00至次日6:00，禁止机动车在G15沈海高速奉化互通至宁海互通段台州方向通行，奉化收费站、宁海北收费站往台州方向进口匝道关闭，受限车辆由奉化收费站下高速，经机场南路—余温线—G228国道—兴海北路—平安西路—宁海收费站上高速。宁波市方向前往台州、温州的车辆建议从云龙枢纽转至甬莞高速绕行。

二、2025年11月3日、11月4日、11月6日每天20:00至次日6:00，禁止机动车在G15沈海高速宁海互通至奉化互通段宁波方向通行，宁海收费站、宁海北

收费站往宁波方向进口匝道关闭。受限车辆由宁海收费站下高速，经平安西路—兴海北路—G228国道—余温线—机场南路—奉化收费站或梅林南路—梅林北路—余温线—机场南路—奉化收费站上高速。

如遇天气等特殊原因难以施工的，施工和管制日期顺延，管制时间不变。

请社会各界和广大群众给予理解和支持，提前规划出行路线，按照现场交通标志指示通行，确保有序。

特此公告。

宁波市公安局交通管理支队
宁波市交通运输行政执法队
浙江省交通集团高速公路宁波管理中心
G15沈海高速宁波西坞至麻岙岭段
改扩建工程项目建设指挥部
2025年10月28日