

全职妈妈做公益 在家搭建 心灵守护站

“盛老师，我家孩子成绩不好，还经常调皮捣蛋，能不能帮帮我……”这是鄞州区东郊街道仇毕社区居民盛迪经常收到的求助信息。“您放心，我开导开导他。”这位1988年出生的全职妈妈，曾是一名地暖销售，如今却被不少孩子们亲切唤做“盛妈妈”。

“面对很多‘问题小孩’，虽然我不是专业的心理咨询师，但是我懂他们。”5年来，从公益晨跑到家庭训练营，从亲子疏导到深夜危机干预，盛迪用坚守温暖了无数困境孩子与家庭。



盛迪给孩子们上课。

1 全职妈妈做公益，客厅成了“公益课堂”

帮扶青少年的种子，是在2017年的一个夏天种下。一天，盛迪亲眼目睹一名15岁少年因家庭原因跳楼身亡，这让她内心受到巨大震撼，于是动了投身青少年志愿服务的心思，要为孩子们撑起一片心灵晴空。

2021年，盛迪的儿子在读小学二年级，儿子同学的家长向她取经：“你儿子成绩这么好，是不是有特殊秘诀？”盛迪发现，儿子的这个同学沉迷电子游戏，当时

身为全职妈妈的她，便将自家客厅改造成了“公益课堂”，开启同吃同住的沉浸式公益帮扶。不仅教孩子文化课，还教孩子洗衣做饭，很快这个孩子的成绩有了显著提升。因为这次帮扶很成功，于是陆续有其他家长将孩子送到她这里，孩子一多，她索性就开启了公益课。

“每到暑假，我都会开公益课，有位妈妈送孩子来，她丈夫却觉得我是骗子。”盛迪坦言，初

期最大的难题是家长的信任，尽管分文不取，但非专业出身的她让很多家长存疑，这也给她带来不小压力，但随着口碑传播，公益课每期10多个名额一推出就“秒光”，高峰期家中每晚要住7名学生，床位挤得满满当当。

此外，她还发起少儿晨跑活动帮孩子泄压，并在今年东郊街道暑期夏令营中创新开设“树洞妈妈”课程，每周固定时间打乒乓球，倾听孩子们的心里话。

2 跨城远程疏导，每天抽出3小时与孩子沟通

2024年，她远程帮扶遭受校园霸凌、有轻生念头的苏州高中生。该学生长期遭受校园霸凌，加上学业压力剧增，产生了轻生念头，家长辗转联系到盛迪。

她立刻启动远程疏导，每天抽出3小时与孩子沟通，倾听他的委屈与痛苦，用自己的经历鼓励他“困境只是暂时的，未来有无限可能”。同时，她还联

动家长与学校制定个性化方案，经过半年的悉心陪伴，孩子逐渐走出心理阴霾，重新燃起对生活的希望，最终以优异成绩考入一本院校。收到录取通知书的那天，孩子特意给盛迪发来信息：“盛妈妈，没有你，就没有今天的我，你就是我的再生父母！”

“很多家长不理解青春期的孩子，觉得他们敏感脆弱，也有

家长只看重成绩，觉得这些孩子‘没救了’，却忽视了他们行为背后的心理需求。”盛迪说，每个孩子都自带天赋，需要像伯乐一样去挖掘。

她摒弃强硬管教，以同龄人般的包容，用耐心引导代替批评说教，帮助这些“问题孩子”重拾自信，学会与人相处，定期的回访跟进更让帮扶成效显著，赢得家长和孩子的一致认可。

3 直击家庭根源问题，帮扶范围越来越广

“孩子的问题，根源往往在家庭。”这是盛迪的深切感悟。2024年，她开设了“妈妈成长营”，通过线上课程、线下沙龙教妈妈们调节情绪、改善沟通方式，助力众多年轻妈妈实现自我提升，让家庭关系更和谐。

今年5月，一则紧急求助电话再次牵动了盛迪的心。一名初中生因父母长期争吵、婚姻濒临破裂陷入严重心理危机——沉迷手机且产生轻生念头。盛

迪接到求助后，立即赶了过去，先倾听孩子心声并安抚情绪，随后召集孩子、孩子父母及爷爷奶奶开展5个多小时的家庭座谈，引导家庭成员坦诚交流，帮助他们认识到家庭教育的重要性并调整相处模式。经长期跟踪帮扶，孩子逐渐走出阴霾重返课堂，家庭关系也明显改善。

在家庭帮扶中，盛迪的关注维度比较全面，不仅聚焦青少年心理健康，还兼顾夫妻关系、婆

媳关系等家庭矛盾的调解。谈及公益初心，她坦言离不开原生家庭的熏陶，父母皆是公益人，丈夫也全力支持她做公益。“我想把这份满溢的温暖与能量，传递给更多需要帮助的家庭。”

“对家长来说，很多教育理念是需要学习的，老人是树的根，父母就是枝干，孩子就是绿叶，只有家庭的土壤肥沃了，才能枝繁叶茂。”盛迪说。

记者 马佳威 通讯员 程凌霄

“忆术双馆”： 一碗面一盖茶 暖了居民心

“在家门口就能吃到热乎面，还能和老伙计们喝茶聊天，日子越过越舒坦！”11月5日，鄞州区东柳街道东柳坊社区居民叶金针对在“忆术茶馆”体验后，又高兴地走进隔壁面馆，话语里满是对社区新空间的喜爱。

当天，东柳街道东柳坊社区联合社会组织共同打造的“忆术面馆”与“忆术茶馆”正式启用。这一充满温度的“双馆”项目，不仅有效回应了居民对“家门口幸福”的期盼，也为基层治理创新绘就了一幅生动图景。

“忆术双馆”并非简单的餐饮空间，而是社区聚焦残疾人就业与老年人服务两大需求，精心构建的“技能培训+就业支持+代际融合”共富基地。馆内随处可见为特殊群体量身打造的暖心设计：厨房有适配的操作台、防滑地面与辅助工具，无障碍通道贯穿全区域，从细节上保障使用安全与便捷。

“以前总担心出门不方便，现在在这里上班，一点顾虑都没有。”即将在面馆上岗的残疾人小李难掩期待。这是他人生中第一份正式工作，也是社区为他搭建的“创收桥梁”。

据了解，社区以“忆术面馆”为核心，构建起从培训到就业的完整支持闭环。前期开展面点制作、餐饮服务针对性技能培训，中期设置模拟工作区帮助学员适应岗位，后期通过就业服务区对接实际岗位，真正实现“培训即就业”的帮扶目标。

与此同时，“忆术茶馆”与面馆联动，不仅为老年人提供平价餐饮与健康茶饮，还推出专属充值优惠并发放早餐券，切实降低老年人的日常消费负担。此外，茶馆还规划了健康讲座、书法交流、手工制作等多元活动，打造老年人走出家门的“兴趣圈”与“社交圈”。

社区工作人员表示，后续还将推出适合老年人的健康饮食课程与简单烹饪教学，增强他们的成就感与归属感。值得一提的是，残疾人群体前往“双馆”消费，同样可享受专属充值优惠，体现了社区对特殊群体的持续关怀。

在“双馆”中，残疾人在工作中收获尊重与收入，老年人在参与中丰富生活、拓展社交，更时常出现老年人为残疾员工“搭把手”、残疾员工为老人“递杯茶”的温暖场景。这种“残健共融、老少互助”的互动，正逐步织就一张社区支持网络，也让基层治理的“末梢神经”被有效激活。

记者 王悦宁 通讯员 张辰宇



居民在“忆术面馆”就餐。