

17年暖心陪伴,287场生命告别 这群志愿者把“微笑”送进大山深处



志愿者到老人家中与老人聊天。

推开独居老人的家门

“第一次进山，看到的场景和预想完全不一样。”回忆起2009年的首次探访，协会资深成员张晓珍仍记忆犹新。那时，协会几名成员还都很年轻，觉得做公益活动挺“好玩”，便骑着摩托车去了春城街道扶民村。

没有。老人告诉他们，儿子儿媳常年在外打工，一年到头也回不来几次，平日里也没有人可以说话。“虽然知道山区老人条件差，但亲眼看到那种境况，冲击力完全不同，非常心酸。”张晓珍回忆道。

2010年10月，志愿者们第一次走进马水镇林婆家，瓦房里什么都没有，没有床，只有一块木板上铺了些稻草。二三十名志愿者花了一整天才把她的家彻底清理干净，买了新床、家具、灶具，帮她洗了澡、洗了头。林婆家没有儿女，每次志愿者去，她都笑得特别开心，拉着他们的手一遍遍地亲吻。2010年10月到2011年7月，志愿者们陪伴了她生命中的最后9个多月。

像亲人一样陪伴老人

独自生活多年。以前，她觉得非常孤单，志愿者们来后，她感觉到“原来社会上还有人关心我，还有人愿意陪着我”。

2015年加入协会的副会长蓝智杰观察到，山区困难老人这些最大的变化是“从缺物资到缺陪伴”。“现在政府保障好了，基本生活物资不缺了，但老人们内心极度孤独。我们每次去，其实就是做他们的‘孩子’。陪他们聊天，哪怕只是听他们讲过去的事，他们的精神状态都会不一样。”蓝智杰说。

让老人舒服。而年轻人带来了热闹和活力，大学生志愿者们来了，老人笑得合不拢嘴，对他们说“跟你们在一起，我都觉得自己年轻了”。

17年前，8名在网上论坛相识的年轻人骑摩托车颠簸进山，从此开启了一场“暖心长跑”。他们跑遍阳春的山区，将关爱送给独居的山区老人，陪伴老人走完人生的最后旅程，并给这场旷日持久的爱心行动取了一个诗意的名字，叫“远山的微笑”。

日前，2025年度广东省志愿服务优秀典型名单公布，阳春市彩虹志愿者协会发起的“远山的微笑——关爱山区老人项目”榜上有名。他们给大山深处的老人们带去的，不只是一袋米、一壶油，更是一份“走了会有念想”的牵挂。



志愿者和老人一起包饺子。

“他们来了，就好像亲人来了一样。”3月23日，60多岁的张英老人坐在自家屋里，志愿者们正在她家包饺子。老人的儿子已故，

志愿者们帮她搞卫生、包饺子、聊天、问身体情况。对她来说，这不只是物质上的帮助，更是精神上的陪伴。“我不孤单了。”这5个字，是她最真实的心声。

一场持续17年的“长跑”

协会会长严朝阳用两个字总结了志愿者们所做的一一服务。“我们做的都是最实在的小事。”严朝阳说，这种纯粹和坚持，比任何花哨的模式都更能打动人。

信群里发起“捐米钱”活动。大家以“3块钱一斤米”的方式自愿捐赠，积少成多汇入“粮仓”。志愿者们“米钱”，支撑了项目17年的持续运营，加上社会爱心企业和政府部门的捐赠，确保了每月至少一次的下乡探访都有足够的经费。

每个镇有片区理事负责，了解当地老人的情况。协会每月定期走访，形成了“不脱节”的连贯体系。新志愿者需参加5次活动体验，由项目系统考核是否适宜加入。协会为志愿者购买人身意外险，并根据下乡距离提供油补，每年还会推荐优秀志愿者参与评优。

17年过去，这支从8人起步的队伍，足迹已遍布阳春17个镇的430条自然村，陪伴过464位老人。287位独居老人在志愿者的守护下安详离世。但张晓珍觉得，数字并不重要，“重要的是，我们让那些老人知道，这世上还有人惦记着他们。”

撰文/阳江日报记者 张志达
摄影/阳江日报记者 陈建华

3月21日起,2025年度综合所得个税汇算无需预约即可办理 7项专项附加扣除可申报

阳江日报讯(记者/吴晓霞)记者从市税务局获悉,3月21日起,2025年度个人所得税综合所得汇算清缴进入无需预约即可随时办理的阶段。纳税人可通过个人所得税App等渠道办理,汇算办理期限截止时间为6月30日。

纳税人办理2025年度汇算时可填报7项专项附加扣除,具体标准为:3岁以下婴幼儿照护、子女教育均为每月2000元;继续教育中,学历教育每月400元,技能人员或专业技术人员职业资格在取得证书当年可扣3600元;大病医疗为医保范围内个人自付部分累计超1.5万元部分,最高可扣8万元;住房贷款利息为每月1000元;住房租金按城市规模分每月1500元、1100元、800元三档;赡养老人为每月3000元,非独生子女每人分摊不超过1500元。

若相关信息无变化,系统通常自动汇总相关扣除。如有新增扣除项目,如2025年取得《国家职业资格目录》内的职业资格证书、购买了符合条件的商业健康保险或人养老金、发生符合条件的公益慈善捐赠等,均需在汇算时填报以享受扣除。对于全年一次性奖金,计税方式可选择“全部并入综合所得”或“单独计税”,如纳税人难以判断,可在App中分别试算两种方式再行选择。

需注意的是,若在2025年度已依法预缴个人所得税且年度综合所得收入不超过12万元,或者年度汇算应补税额不超过400元,或者不申请年度汇算退税,可免于办理汇算申报。

城北街道开展文明城市创建宣传暨人居环境整治行动

志愿服务暖街坊 文明新风入社区

阳江日报讯(记者/张志达 通讯员/冯静瑜)3月23日,江城区城北街道创建全国文明城市办公室组织街道文明办、北湖社区等单位工作人员及志愿者,在北湖社区等单位开展文明城市创建宣传暨人居环境整治行动,通过宣传引导与现场整治相结合的方式,提升辖区人居环境质量。

当日上午,工作人员和志愿者兵分多路,一部分人深入背街小巷、口袋公园,向过往居民发放宣传资料,讲解文明城市创建知识,倡导文明行为规范。志愿者陈姐拿着宣传单,向一位遛狗的居民讲解文明养犬注意事项,并指着不远处的宠物粪便箱说:“遛狗时带上纸巾,随手清理,社区环境就好多了。”

与此同时,另一组人员手持扫帚、垃圾铲等工具,对辖区主次干道、绿化带、卫生死角进行地毯式清理。在北湖社区一处卫生死角,几名志愿者合力将堆积的废弃杂物搬上清运车。他们将整治过程中发现的垃圾清运不及时等问题,现场反馈给第三方环卫公司跟进处理。

“这下干净多了,看着就舒心,我们自己也不好意思乱扔了。”看着家门口被清理一新的公共区域,居民陈阿姨笑着说。城北街道相关负责人表示,下一步将持续健全常态化工作机制,凝聚多方合力,推动文明城市创建工作走深走实。

市关爱青少年成长协会开展急救技能培训活动

织密青少年安全“防护网”

阳江日报讯(记者/官文婷 通讯员/李冬晓)近日,市关爱青少年成长协会联合市友爱志愿服务中心,在漠阳书屋(丰怡豪庭店)组织20名青少年开展急救技能培训活动,通过理论与实践相结合的方式,帮助青少年掌握心肺复苏术(CPR)和自动体外除颤器(AED)的操作技能,推动急救知识在社区青少年群体中普及。

活动现场,志愿者讲师李佳胜围绕心肺复苏操作流程、AED使用方法及急救注意事项等内容,为青少年进行系统讲解,并指导开展实操演练。学员们认真听讲、细致记录,在模拟教具上反复练习胸外按压、人工呼吸及AED设备操作,力求动作规范到位。现场学习氛围浓厚,青少年们上手迅速,很快掌握了急救要领。

官宣入夏!今年较常年偏早12天

为近20年来第四早年份

阳江日报讯(记者/陈海清 通讯员/张弘豪)连日来,天气晴好,气温渐升,闷热感明显,市民家中的蚊子也悄然“复工”。3月24日,市气象台根据《气候季节划分》标准判定,官宣我市于3月18日正式入夏。这意味着阳江正式步入悠长夏季。

据气象部门监测,过去几天我市天气暖和,日平均气温稳步上升。依据《气候季节划分》标准,连续5天的5日滑动平均气温序列≥22℃,则以对应的气温序列中第一个≥22℃的日期作为夏季起始日。经判定,今年阳江入夏时间为3月18日。据气象数据显示,我市常年入夏时间为3月30日,今年入夏时间较常年偏早12天,较2025年的4月8日提前了21天。

记者梳理近20年阳江入夏时间发现,今年3月18日入夏,在2006年至2026年期间并列“第四早”。入夏最早的是2010年,于3月1日即宣告入夏;其次是2022年的3月13日;2021年与2015年均于3月16日,并列第三早;今年与2013年

同为3月18日,并列第四早。入夏最晚的年份为2009年,入夏时间为4月12日。从整体趋势看,阳江入夏时间多集中在3月中下旬,近年来3月中旬入夏的频率有所增加。

“怪不得晚上睡觉得用电蚊香了。”得知入夏的消息后,市民杨女士笑着表示,这几日她家已开始使用电蚊香驱蚊了。市气象部门提醒,随着夏季正式开启,市民也需做好防暑降温及防蚊准备。目前我市森林火险橙色预警信号仍在生效中,市民需注意用火安全。此外,早晚(轻)雾趋于明显,部分时段能见度较低,出行要注意交通安全。

市气象台预测,未来几天我市天气总体暖和,云量较多,白天可见阳光,早晚多(轻)雾,部分时段有零星小雨。具体天气预报如下:3月25日到28日,多云,早晚有轻雾,22℃到29℃;展望29日到30日,多云间阴天,早晚有(轻)雾,部分时段有零星小雨,天气暖和。

右图:与夏天一同提早“上市”的,还有上洋镇出产的夏日“搭子”——西瓜。梁文栋摄



车险续保可以返还50%佣金?

市保险行业协会提醒车主勿轻信“高额返佣”

阳江日报讯(记者/吴晓霞)车辆保险到期续保可返还保费金额佣金50%?小心,这不是“天降福利”,而是不法分子的陷阱,一旦车主点击链接支付保费,可能落入不法分子的圈套。市保险行业协会提醒广大车主,对于声称返还大额佣金的续保短信,务必保持警惕,切勿轻信,以免上当受骗。

日前,周先生收到自称某保险公司“业务员”发送的车险续保提醒短信,称保险公司开展送福利活动,

只需通过短信中的链接缴费续保车险且续保成功,可返还保费金额佣金50%,仅限当天投保。周先生点开链接后发现,内容是他名下车辆信息,以及详细的各种险种保额和保费,投保还需要填写投保人银行卡信息。周先生看到需要自己的银行卡信息心存疑虑,但该“业务员”告知后续返回的佣金会转账到这个银行卡,故投保还要求填写他的银行卡信息。想着是保险公司的正规操作,周先生便按要

求一一填写。当周先生准备发送验证码时又有些犹豫了,考虑到往年车险投保是保险公司公众号链接支付,他还是多一个心眼,致电保险公司咨询了解情况。

据了解,周先生的车辆确实处于续保期,且该保险公司也曾向周先生推送续保短信提醒续保,但他并没有理会,车险临期时才想起要续保,便在手机信息中找到“车险续保链接”。该保险公司仔细核对周先生收到的短

信链接内容,发现投保付款流程存在问题,收款方与该保险公司户名不符,遂向周先生讲解了正规投保流程,以及所谓的“高额返佣”的套路。此时,周先生才意识到自己险些被骗。

就此,市保险行业协会提醒广大车主,在购买保险产品时,要通过正规的途径投保。要增强风险意识,不向他人泄露个人信息,不提供短信验证码。同时,警惕自称是保险公司等金融机构工作人员的陌生来电和短信,

不轻信所谓的保单复效、保单更新等“保单升级”服务,接到相关提示时,可拨打保险公司官方客服电话进行核查,如遇到收费、扣款、转账等要求付款的情形,务必提高警惕,及时仔细核实对方身份、收款账户和费用明细,避免上当受骗。此外,要加强依法维权意识,一旦发现自己被骗,要及时留存相关证据线索,第一时间向公安机关报案,并通过正规渠道向监管部门反映,积极维护自身合法权益。