晋江经济报 JINJIANG ECONOMY NEWS
总第13期
2024年11月6日 星期三 编辑_黄海莲 吴清华 校对_杨晨辉 设计_柯伟仁 电话0595-82003110

晚晴人物

68岁万齐英：“公益活动让我无限快乐”

退休前，她是一名中学教师，更是国家二级心理咨询师、第三届“十佳美丽晋江人”。退休后，她是晋江市家庭教育讲团的公益讲师、公益读书会的组织者、触球(中国)推广中心推广大使……她就是万齐英，一位在晋江生活了40年的江西人。虽然已68岁，但她仍活跃在晋江的大街小巷，无论是社区、学校，还是敬老院、文化宫都有她公益活动的身影。今天，我们就一起来聆听这位新晋江人的公益故事。

助人为乐 被评为“最美晋江人”

初次见到万齐英，记者便被她热情似火的笑容和语言所感染。那是在一次读书分享会上，她热情地介绍每位参与者，并引导每位参与者发言。这是万齐英组织的公益主题读书分享会，每周三晚上在宝龙广场的一个工作室举行，而这个工作室是她为了方便大家交流学习特别租的。“为什么要花钱花时间花精力组织这样的公益读书会呢？”面对记者的疑问，万齐英笑着说：“当自己的微笑、谈话、行为能帮助到别人，让别人感到轻松快乐时，这些所带来的满足感是金钱所买不到的。我做志愿者不为任何事，只希望自己的绵薄之力能够有所体现，更重要的是，做这些事让我感到很快乐。”

万齐英是江西南昌人，1985年作为随军家属来到晋江，在晋江一直从事教学工作。从学校开始，她就关注青少年的心理健康问题，自学成为国家二级心理咨询师，成为晋江市未成年人心理健康辅导中心、晋江市总工会职工心理健康辅导师协会首席心理咨询师，长年致力于服务青少年心理健康，被亲切地称为“万大姐”“万妈妈”。2008年，她成立“亲勤乐”心理咨询工作室，免费为外来青少年提供心理咨询，纠正和拯救许多有心理缺陷的青少年。为更好地帮助“叛逆期”的孩子，万齐英特意在家中留出一个房间，暂时接纳那些有情绪的孩子，成为他们的“代理妈妈”。也因为她的这个善举，她被评为2011年第三届“十佳美丽晋江人”，2011年8月入选“中国好人榜”。

“我所做的工作其实很简单，就是让需要心理辅助的孩子能体验到家的温暖，体验到人和人之间的温情。”说起这么多年来为青少年做心理辅导的经历，万齐英有说不完的故事，她对每一位接触过的孩子的情况了如指掌，每一个人都如她自己的孩子一般，“只要让孩子们感受到家的温暖，他们才会接受你，对你敞开心扉。”就在今年9月份，万齐英又帮助了3名厌学的孩子返校学习。

退休后成为公益讲师

多年来，万齐英致力于青少年、妇女职工及广大外来务工者的健康心理事业，多次受邀开展各种公益讲座。

退休后，她被泉州市总工会等单位聘为‘文化大讲堂’志愿者老师，被晋江市公安局聘为晋江市公安民警心理健康工作专家组成员。她受聘加入晋江市家庭教育讲团，成为一名公益讲师，经常走进各大学校进行公益讲座，开展了针对学生、家长、老师等不同受众群体的主题讲座近百场。

在内坑中学，她为家长们开展的《正面管教，不吼不叫》专题讲座获得了家长、老师的热捧。

在晋江市潘径实验小学，她为老师们开展了以“做一名快乐的教师”为主题的心理健康教育知识讲座。讲座中，万老师分别从“教师心理问题的现状分析”“建立良好的人际关系”“保持良好的情绪”“增强自我效能感”及“注重自身健康的维护”等方面，以案例、互动交流等多种方式教老师们如何保持乐观的心态、如何提升自我、如何维护同事和家庭关系和谐，享受教师的幸福人生。讲座让与会的老师觉得收获多多：“万老师的讲座亲切而富有感染力，非常接地气，没有高深的理论讲解，都是实实在在的经历分享。贴近生活的案例分享和抽卡片谈感受的互动方式，引导大家逐步认识过度压力的破坏性，同时了解到心理健康对自己、对家人及教育教学的重要性。让我们要懂得协调好工作与家庭的关系，能学会调试自己的心理，寻找最佳方式，和学生、家长做有效沟通，做到激情工作，快乐生活。”老师们如是说。

如今，万齐英每个月都会有公益课堂，但她总是乐此不疲，“能给大家分享我的经验和心得，我很开心。”

推广触球运动 让更多人“动”起来

细说起来，万齐英的退休生活被公益活动“堆”得满满的，除了要去上公益课堂外，还有每周三晚上的读书分享会、每周三下午的触球培训运动，以及不定期的社区、敬老院、青少年宫的公益推广活动。事情很多，但万齐英安排得有条不紊，“有事情做我很快乐，充满了活力，哪里会累？”只要有人问她这么忙累不累，她总是会笑着这么回答。

今年年初，万齐英第一次接触到了触球运动，就被这个运动“多触球 少触屏”的口号吸引，了解了触球运动的特性后，她就想着把它推广给更多的人，让更多的人都能运动起来。“触球运动下至5岁孩童上至百岁老人，只要有一米空地就能动起来。”万齐英发现，触球的球体轻盈、规则简单安全，又不受场地限制，很适合小孩、老人，而且还能让人心情愉悦，就萌生了将这个运动和心理健康辅导联系起来的想法。

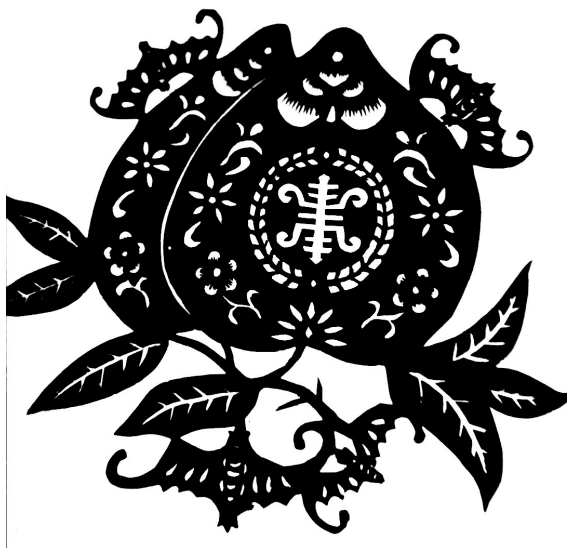
5月，万齐英被聘为触球(中国)推广中心推广大使。自此，她带着公益团队，走进各个社区和敬老院，通过触球运动将人们聚集起来，放下手机一起运动。“全民健身大球运动对专业性和场地都有要求，触球就没有这些限制，处处都是触球场，人人都是运动员。”万齐英说，触球运动可以通过老少互动、邻里互动，促进亲情友情的建设。“在泉州范围内我们已经做过的公益活动有20多场了。社区、敬老院、少年宫、中学等，参与的人从小孩到老人都有，效果特别好。”万齐英印象很深的是，在青阳晓升社区做公益触球活动的时候，一位90岁的老人坐在轮椅上很好奇，于是万齐英就拉着老人和大家一起玩，虽然坐在轮椅上，但老人的双手一样可以传球，这让他很开心。“这之后，老人的孙子特意买了一套触球装备在家里陪老人玩，老人特别高兴。”

每次出门做公益推广活动，万齐英都要提着十多斤重的触球装备辗转坐公交车去参加，但是她说，看到老人孩子们玩球时快乐的笑脸，就觉得一切都是值得的，“欢迎你参与到我们的活动中来，也欢迎越来越多的人加入我们的公益队伍里，一起玩球，一起快乐生活。”万齐英热情地向记者发出邀请。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

摄影作品：《初心》 作者：苏素华(女，1947年生)



剪纸作品：《寿》 作者：陈碧理(女，1943年生)

资讯

晋江市老年大学 全国大赛斩获两金奖

本报讯 近日，由中国老年大学协会主办的以“七十五载辉煌路，岁月峥嵘谱华章”为主题的第十届全国老年大学文艺汇演于江苏扬州盛大举行，来自全国21个省、市和自治区的72支老年大学优秀表演团队，带着丰富多彩的节目，同台竞技。凭借精湛的技艺和饱满的精神状态，晋江市老年大学表演的舞蹈《红色之恋》和健身综艺《幸福中国一起走》在众多参赛队伍中脱颖而出，双双荣获一等奖(金奖)。同时，学校还荣获全国“优秀组织奖”。

据悉，晋江市老年大学艺术团已多次获得全国大奖，艺术团成员表示将再接再厉，进一步激发团队的创新潜能与艺术灵感，持续深耕老年文化艺术领域，不断探索与创新，创作出更多时代性强、贴近老年生活的艺术作品，续写属于老年人的辉煌篇章，让夕阳红更加灿烂夺目。

咱厝老友比拼钓鱼技术

本报讯 为进一步活跃离退休人员文体健身活动，持续营造第十三届老年文化艺术节氛围，近日，晋江市第二十二届“长寿杯”离退休人员钓鱼比赛在罗山街道下埔社区渔人谷垂钓场举行，来自全市各镇(街道)的20余名老同志参加。

比赛现场，老同志们一边畅谈着退休后的生活点滴，一边沉浸在垂钓的乐趣之中，熟练地装饵、抛竿、收竿，现场处处洋溢着欢声笑语。经过激烈的角逐，最终决出一等奖1名，为施连省；二等奖2名，为姚白、许燕青；三等奖5名，为张成远、吕再民、蔡鹏飞、余香妹、郑建国。

移风易俗守护银龄

岭畔乡贤备受厝边好评

本报讯 近年来，晋江磁灶镇岭畔村在村书记吴顺金的带领下，呈现了新面貌。另外老年人协会也在其中穿针引线推动岭畔村的美化建设。

值得一提的是，该村老年人协会对移风易俗十分重视。在老年人协会的宣传下，该村企业家吴友进简办女儿十六周岁宴席，于重阳节捐资100万元至岭畔村老协会，为802位老人发放慰问金，每人1000元；同时捐资岭畔乡村振兴事业30万元。企业家吴建家、吴建发，在外事业有成却不忘村内老年人，各捐资10万元，并设立磁灶镇梅溪非物质文化遗产南音培训基地，组织50多名南音爱好者培训学习。爱好者们于今年6月24日参加晋江市第十八届南音会演，于10月8日参加泉州电视台组织的“村晚·乡音”活动。吴清河不幸离去，其兄、企业家吴清江在治丧期间，移风易俗，节约开支，将省下的20万元，分别捐资乡村振兴事业10万元、老年人协会10万元。岭畔村老年人协会会长吴胜利告诉记者，村民对乡贤们的义举很是感谢，感慨岭畔村这股好风气，让乡村从“面子”美到“里子”，纷纷点赞。

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话：13505065057
15980068048

投稿邮箱：33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。

寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

本版由本报记者黄海莲、吴清华采写