

早市烟火气，最暖“志愿红”——

## 小河沿早市星火志愿者端午护游

6月19日，农历五月初五端午节，一大早，位于沈河区万莲街道的小河沿早市从沉睡中醒来。油炸糕在锅里翻滚；热腾腾的豆腐脑浇上卤子；新烙的牛肉火烧滋滋作响……在端午节假期里，这条承载着几代沈阳人记忆的早市，比以往更加热闹。

## 最显眼：早市烟火里的“志愿红”

“每次小长假，大家都忙个不停，但心里却格外高兴。”清晨，来自沈阳师范大学马克思主义学院的大学生志愿者小汪身着红色的志愿服务马甲，和伙伴们早早站在早市入口处，为外地游客提供服务。大家分工明确，有的帮助推轮椅的老人过马路，有的弯腰将路边的共享单车扶正摆齐。

当天，万莲街道先农坛社区小河沿星火志愿者服务站早市及周边地带，开展了以“粽香迎端午 志愿暖沈城”为主题的志愿服务活动。参与此次志愿服务活动的有中国医科大学、沈阳师范大学马克思主义学院、沈阳农业大学经济管理学院、沈阳大学师范学院、辽宁中医药大学杏林学院的青年学生志愿者，市直机关的党员志愿者，万莲街道机关、街道下辖社区、万莲派出所、沈河交通管理大队三中队等单位的相关工作人员。

## 最难忘：服务台前的地图和香包

沿着早市往里走，最显眼的是“青年志愿者文旅服务站”。一张长条桌上，摆着沈阳的城市地图、沈阳各景点宣传折页，还有免费供应的矿泉水、风油精、香包和一次性雨衣等。

中国医科大学大二学生小李正给一位

从上海来的女孩指路——“故宫这会儿人多，您要不急，先去张学良旧居陈列馆逛逛，下午再去故宫来及。”女孩连连道谢，顺手在留言本上写下了一行字：“沈阳的热情，从早市开始。”

此话不虛。在早市现场，青年志愿者开展了民俗宣传与文旅引导服务，为游客讲解沈阳特色文旅资源，贴心解答出行疑惑，引导大家文明出行。同时，他们全力维护早市周边的卫生环境和交通秩序，配合公安、交警部门做好交通和人流的疏导，及时劝阻占道经营和乱停乱放等不文明行为，保障早市及周边道路畅通、环境整洁。

## 最暖心：驿站里的热粽子

端午假期，志愿者们也为假日里依旧忙碌的新就业群体送上了最暖心的服务和最诚挚的问候。上午9时，快递员周师傅稍微喘口气，准备到早市上的新就业群体



爱心驿站吃口早饭。志愿者们急忙上前：“大哥，咱这儿有刚煮好的粽子，快进来歇歇！”驿站里，辽宁中医药大学杏林学院的学生正给几名环卫工量血压，桌上摆着粽子、鸡蛋和小咸菜。“在附近跑了好几年，头一回在岗上过端午，真有人记着咱！”周师傅感动地说。

此外，沈河区政协委员、中华联保沈河支公司总经理张磊再次为志愿者提供了服务保险，为志愿服务保驾护航。

星火虽小，聚在一起，也能发出耀眼的光。端午的粽香和暖心的“志愿红”成为小河沿早市上最美的风景。

沈阳日报、沈报全媒体记者 张晶文并摄

## 泥地龙舟竞逐稻浪 锡伯族民俗燃动田园

沈北新区“稻梦杯”第九届泥地龙舟节火热开赛



6月18日上午，沈北新区兴隆台街道稻梦空间景区内，第九届“稻梦杯”泥地龙舟节在碧波稻浪间启幕。此时，水稻插秧已毕，绿油油的秧苗随风轻摆，与泥桨飞溅、鼓声震天的赛况相映成趣。这场独具锡伯族风情的田园赛事，将黑土地上的农耕之乐与民族之韵，随着稻香与泥桨的芬芳，播撒向更远的地方。

来自企业、环卫、村级和机关的12支队伍、140余名选手齐聚田间，在泥泞赛道中奋臂争先。龙舟全长约10米，由锡伯族传统运苗船改造而成，每队六人，其中一人专职指挥节奏。与水中龙舟不同，泥地

赛道阻力巨大，队员使用单桨插入泥中，行进全靠六人合力、步调一致，桨起桨落间既需力量，更讲究默契。

泥地龙舟根植于锡伯族春耕时节以运苗船竞渡的古老习俗。桨落泥花翻涌，舟行呼声震天，乡土气息与竞技激情交织，别具一格。

大孤柳村驻村第一书记姜奇在现场感慨：“比赛非常激烈，好多船桨陷入泥中，拔出来再划，没人轻言放弃！”泥地龙舟难度远超水上竞渡，每一次挥桨都需与泥泞抗衡，温热的泥土溅到参赛队员的脸上，汗水与泥桨交织在一起，队员们成了

“泥人”，却掩不住眼底的兴奋。

赛场之外，民俗活动同样精彩。村民们围坐包粽子，填入的是本地大米而非糯米——这是锡伯族因地制宜的饮食智慧，煮熟后软糯清甜、入口即化，且更易消化。粽叶飘香间，端午传统与锡伯族风情交融生辉；稻田拔秧赛上，大家齐心协力、笑声不断。

泥地龙舟节已连续举办九届，活动丰富了群众节日生活，也以赛事为纽带汇聚多方力量，持续擦亮沈北锡伯族田园文旅名片。

沈阳日报、沈报全媒体记者 李莉、张瑞书/文 主任记者 李浩/摄

## 市社科联志愿者化身“民俗讲师”

本报讯（沈阳日报、沈报全媒体记者何强）端午节当天，市社科联组织机关干部来到张学良旧居陈列馆门前广场，开展“我和你一起温暖这座城市”主题志愿服务。

“大家知道端午节为什么要挂艾草、佩香囊吗？”在游客排队等候的间隙，社科联志愿者化身“民俗讲师”，生动讲述端午节的起源与习俗。从屈原的家国情怀到赛龙舟的奋勇争先，从五彩绳的祈福寓意到包粽子的象征，志愿者在做好便民引导的同时，积极发挥社科工作者的专业优势，将端午传统文化宣讲融入服务全程，为八方游客献上了一份独特的

“文化粽礼”。

今年端午假期，“东北超”赛事激战犹酣，沈阳作为核心赛区吸引了全国各地的球迷和游客。志愿者将服务与城市文旅宣传紧密结合，主动向游客介绍沈阳及现场观赛球迷的门票优惠政策，为游客详细讲解预约方式与游玩攻略。

志愿者主动为老年游客和儿童家长提供优先引导，耐心解答交通路线、周边美食等各类问题。一位带着老人出游的游客表示：“志愿者不仅帮我们规划了最佳游览路线，还提醒了延时闭馆的时间，服务太细致了。”

## 端午送清凉 情暖骑手心

端午至，暑气浓。6月18日，沈北新区正良街道总工会走进大学城社区辖区内的洵乐爱心驿站，开展“清凉一夏·情暖端午”慰问活动，为外卖骑手们送去定制洗护礼包和节日问候。

活动现场，工会工作人员将精心准备的洗发水、沐浴露、毛巾等洗护用品送到骑手手中，并细心叮嘱大家注意防暑降

温、保重身体。“这几天跑单浑身是汗，这些洗护用品来得太及时了！”一位接过礼包的骑手脸上笑开了花。他表示，工会的礼物既实用又暖心，让他感受到了尊重与关怀。

接下来，正良街道将继续以驿站为依托，常态化开展暖“新”行动，不断增强新就业群体的归属感和幸福感。

沈阳日报、沈报全媒体记者 许非

## 传统佳节为纽带 邻里欢聚情意浓

6月19日，沈河区滨河街道多福社区精心举办了“粽情端午·福满家园”端午主题联欢会。人大代表、区卫健局、现代制造服务学校等多方力量，以传统佳节为纽带，融惠民服务、文化展演、健康宣教为一体，在邻里欢聚中绘就基层治理和美画卷。

当天，区人大代表韩飞特意带来了香粽和端午福袋，一份份节日物资承载着邻里温情。区卫健局紧扣端午驱疫祈福的传统内涵，结合舞狮福汇

百家舞运动，融入编排八段锦养生功法，引导居民将端午安康的美好祝愿转化为常态化强身健体的生活习惯。共建单位、沈阳现代制造服务学校的师生登台，为居民们献上合唱《明天会更好》。

当天，居民联欢会的整场演出均由幸福教育课堂培育的文艺骨干自编自演。昔日零基础的文艺爱好者站上舞台，以多样节目抒发家国情怀、展现邻里新生活。（张晶）

## 端午粽香传古韵 文明新风润邻里

——皇姑区开展多彩端午主题文明实践活动

端午期间，皇姑区各新时代文明实践阵地围绕敬老服务、亲子共育、邻里联谊、创意民俗、清廉宣教等内容，开展了一系列有温度、有特色、接地气的端午文明实践活动，让居民在沉浸式体验中感悟传统文脉、感受社区温度。

## 情暖夕阳 粽爱相伴

陵东街道崇东社区新时代文明实践站联合辖区养老服务中心开展端午敬老活动。文明实践志愿者手把手指导老年居民动手制作、拼接等步骤，交流技巧，顺利完成一件件实用精美的艾草锤。彩蛋环节，老人们巧手装饰彩蛋，寄托平安健康的美好祝愿。现场还设置了品粽专区，居民围坐闲话家常、共品鲜香粽子，文明实践志愿者为大家佩戴五彩绳、分发新鲜艾叶，用暖心服务陪伴辖区老人。

北塔街道铁路东社区新时代文明实践站联合辖区金融机构开展银社联动端午包粽子活动。居民围桌协作、互帮互助，经验丰富居民现场教学，新手认真学习、熟练上手，一个个饱满的粽子陆续成型。活动结束后，工作人员将粽子分装整理，上门走访慰问辖区高龄、独居及困难群众，把节日关怀送到特殊群体身边。

## 浸润童心 传承新脉

华山街道惠胜社区新时代文明实践站开展了亲子创意龙舟手工活动。各组亲子家庭在文明实践志愿者的指导下，通过裁剪、粘贴、拼接等步骤，将彩纸、竹篾制作成造型精致的手工龙舟。孩子们大胆创意、装饰龙头鳞片，家长耐心辅助、细心指导，一件件饱含童趣与温情的手工作品精彩呈现，让中华优秀传统文化在亲子互动中浸润童心、代代相传。

鸭绿江街道万方社区新时代文明实践站联合辖区幼儿园开展包粽子亲子实践活动。孩子们在家长的陪伴下亲身体验粽叶、填糯米、放馅料、捆棉线等流程，动作稚嫩却专注认真。沉浸式民俗实践让少年儿童直观感受传统节日魅力，厚植传统文化情怀，进一步密切社区、校园与居民的联动。

## 粽聚邻里 共话温情

四台子街道文大社区新时代文明实践站联动辖区单位、物业，开展为期四天的端午系列活动。物业工作人员采购新鲜艾草，分拣捆扎后入户派送，为居民送上平安顺遂的节日祝福。园区趣味游园会、便民有序领取艾草、五彩绳、欢乐套圈、居民美食补给等项目热闹开场。端午亲子课堂搭建邻里互动平台，通过儿歌互动、绘本共读、模拟划龙舟、创意手工制作等趣味传统活动，让孩子们在实践中学习民俗知识、传承传统文化。

三台子街道松莲社区新时代文明实践站联合辖区物业举办端午邻里趣玩会，创新打造“文化浸润+服务暖心+互动聚力”活动模式。现场设置四大特色区域，居民在手作区缝制香囊、编织五彩绳，感受传统民俗韵味；在亲子互动区携手闯关，共享陪伴时光；便民服务区免费提供修眉、肩颈按摩服务；端午知识问答环节以趣味互动普及民俗典故与爱国故事，让传统文化深入人心。多元沉浸式活动让

“陌邻”变为“友邻”。

## 古韵新声 焕新节日

新乐街道泰北社区新时代文明实践站开展扭扭棒创意粽子手工活动，以新潮形式解锁端午新体验。文明实践志愿者详细讲解卡通粽子制作步骤与技巧，从缠绳解绳、编绳粽子制作环节逐一示范。居民们互帮互助、共享创作乐趣。

明廉街道明西社区新时代文明实践站延续端午放纸鸢祈福的传统民俗，开展端午风筝节活动。居民们自由构思、巧手创作，在空白风筝上勾勒花鸟纹样、书写端午诗词、绘制节日特色图案。一幅幅色彩鲜艳、寓意美好的主题风筝精彩呈现，大家在沉浸式体验中传承民俗，涵养美好生活情怀。

## 艾蒲寄廉 清风润家

舍利塔街道延河社区新时代文明实践站开展“艾蒲飘香迎端午，党群连心话安康”活动。社区实践站坚持务实节俭、文明过节原则，精心准备艾草、菖蒲、五彩丝线等节令物资，组织居民亲手制作艾蒲花束。文明实践志愿者结合民俗寓意开展廉洁宣讲，以艾草菖蒲清正高洁象征清风正气，以五彩丝线寓意规矩底线，引导党员群众严守纪律底线、涵养清廉家风，在传承传统民俗的同时树立崇廉尚洁的时代新风。

本报特约记者 吕良德 通讯员 苗玉琦

铁西区笃工街道圣工社区组织开展了“粽叶飘香迎端午”活动，吸引辖区居民踊跃参与。

活动开始前，社区工作人员提前备好新鲜粽叶、糯米、红枣、五花肉、线绳等包粽子用的材料，邀请专业民俗老师向参加活动的居民讲解端午节的由来及民间习俗。课堂上，居民们沉浸式感受传统民俗魅力，学习端午传统文化知识。随后，大家便投入到包粽子的民俗实践之中，一些擅长包粽

子的阿姨主动当起老师，手把手教居民折粽叶、放米、放馅料、缠线。大家一边包粽子一边唠家常，邻里之间的距离瞬间拉近。

短短一个多小时，大家齐心协力包出了数百个香甜软糯的粽子。此次“粽叶飘香迎端午”活动，居民们不仅体验了动手的乐趣，而且在家门口感受到了传统节日氛围，增进了邻里之间的感情。（吕良德）

讲员，用通俗语言讲述端午溯源、屈原故事及挂艾草、系彩绳的民俗寓意。

民俗体验结束后，由社区工作者、党员志愿者组成的慰问小队，带着新鲜出锅的粽子、亲手制作的艾草香囊和五彩绳，奔赴辖区走访慰问。

志愿者轻声敲门、真诚问候，亲手递上节日礼品，细心为老人系上五彩绳，耐心询问身体状况和起居饮食，认真倾听生活诉求，贴心叮嘱夏日防暑和居家安全。（徐佳婷）

趣味彩蛋挑战赛点燃了现场气氛。居民们屏气凝神，小心翼翼稳住鸡蛋蛋，一次次尝试、一次次调整，不少居民成功完成挑战，现场掌声、喝彩声此起彼伏，传统小游戏让老少居民都乐在其中。

包粽子作为本次活动核心环节，更是人气十足。社区提前备足新鲜粽叶、糯米、蜜枣等食材，居民围坐长桌，捋叶、填米、放枣、压实、捆线，指尖翻飞间，棱角分明的粽子接连成型。大家一边熟练包粽子，一边闲话家常、分享端午习俗，烟火气与节日氛围交织相融。（傅淞岩）