

“重量级”物资扛在肩

“谢谢”是郑科伟听到最多的词汇

听他们说

遇到挑战的时候，总要有人站出来。郑科伟很开心成为了站出来的那一个！

上海好邻居
郑科伟



在结束一天的工作、脱下蓝色隔离衣的那一刻，汗流浹背的郑科伟才真正意识到，做志愿者的强度并不比以前踢一场比赛来得轻松。最近的一趟工作中，他负责将政府发放给小区的“重量级”物资送上门，将一袋袋包含20公斤重的大米在内的物资卸货、分装，开着助动车来来回回搬运至每个门洞，再送到自己所在楼栋的每一户居民手中。

“谢谢”，是这些天来郑科伟听到最多的词汇，但他并不觉得自己所做的“小事”有什么特别的，只是在每一次听到“谢谢”以后更加坚定了自己当初的决定有多么正确。

本版撰稿 本报记者 丁梦婕

“如果斤斤计较就别做志愿者了”

我们小区一直是封控区，我原先是我们楼道的志愿者。我在这个小区住了很久了，我住在一楼取物资一直都很方便，就想到别的楼层住户每次都要下楼来取，而且我们这栋楼里年纪大的比较多，所以就想着这种时候能帮忙就帮忙，让整栋楼都能一样方便。

后来小区开始发放物资，包括大米、油这些比较重的东西，楼组长就把我推荐到居委会招募小区志愿者的群里，我成了一名小区志愿者。每次政府发放的物资会通过卡车运送到小区门口，我们把物资从车上卸下来，先根据门洞做好区域的分类，然后通过助动车把物资送往相应的门洞，一趟一趟往返，最后挨家挨户送上门。

物资搬运的周期很长，从门口卸货开始，到63个门洞，再全部送上门，整个流程耗费四五个小时，不身在其中肯定是不知道其中的辛苦的。但是你也别要求每个人都能理解你，不

能道德绑架别人，既然做了这件事就要面临不被理解的风险。

有时候东西到得晚，东西送上门的时候已经深更半夜了，我们经常会遇到半夜12点以后把物资送到每家每户门口，还要敲门通知东西到了。前几天物资比较紧缺，我们就想着能第一时间发就第一时间发，可以降低一下大家的负面情绪。大家都是第一次经历这样的事情，也都会互相体谅。

什么叫志愿者？受的苦、受的累、挨的骂都是你愿意的才叫志愿者。任劳任怨地干好自己的活，安全地回到家就好了，如果有情绪和脾气，如果要去斤斤计较，那就不要做志愿者了。

我们楼的邻里关系一直都很好。居委主任包括楼道里老人家都是很体谅、很支持我们志愿者的工作的。大家看到我们都觉得应该说谢谢，自己也挺开心的。

我们楼五楼有一对老夫妻，孩子生活在澳大利亚。他们不是很会用手

机，也不会团购，生活用品之类的都是通过我这里预订的。等东西到了以后，我再帮他们送上去。做核酸的时候需要用到的核酸码，他们也不是很清楚怎么操作，我们都是能帮就帮。

最近的生活也拉近了邻里的关系。让我感触最深的是，我现在住的是楼房不像以前住的是那种弄堂了，这么多年来，大家平时最多见面打个招呼，不会有更多的交流，但是在大困难面前，我们大家有了一种天然的凝聚力，反而凝聚在一起了。

我们这栋楼有个小群，比如谁说他们家缺了一瓶油，邻居之间都会互相救济一下。我太太一开始自己存了比较多的物资，多出来的米、油就放在一楼的公共区域，她会在群里喊话，谁家需要谁就去拿，包括一些酱油等调味品之类的，也不是特别很贵重的东西。别人拿了以后会在群里说一下，然后用蛋糕、饼干作为回礼放到我们门口，这种互动就很温馨。

志愿者不是只做一次、两次就可以了，是要一直做下去的。

我们都是能帮就帮。

“找到了烧菜的乐趣”

我一直和队员们说（注：郑科伟现任申花08梯队主帅），成功有很多渠道，但是更多的渠道来自于坚持。现在大家都在家，时间、空间都被固定在一起了，那么怎么去利用好就很重要了。虽然我们有个群，我要求队员每天打卡上传训练视频、跑步记录、app数据等等，但是在更多的空余时间里，你怎样利用好碎片化的时间是最重要的。

别人在放空或是在玩手机的时候，你会干什么？现在其实是一个暂停键，让大家都站到同一条起跑线上，有天赋的、没天赋的球员，所有勤奋的和努力的球员都在同一个空间里，这就是一个很好的追赶时机。打个比方就是，大家都堵车了，之前开车开得很远的人现在也被迫开得很慢或停留在原地，所以落后的人可以去追赶。“危机”、“危机”，是“危”也是“机”，如果是开放的空间，前面的人会越走越快，你就很难赶超，现在不一样，正好是赶超的机会。怎么利用好危机，这是非常重要的。

从我个人职业角度来说，大家隔离期间，可以让自己出出汗。现在刘畊宏很火，还有很多健身类视频，比如

Keep，大家都可以练起来。这段时间你可以利用起来，把平时工作比较忙，但是更多的事情做起来。现在时间暂停了以后，把大家固定在一个相同的时间和空间里了，你要去寻找这个空间里的目标。你可以去尝试任何事情，最好的办法就是出汗，这是最好的精神层面的加油。

我自己就有了一件特别的尝试，烧菜、烧菜、天天烧菜，我发现烧菜真的蛮好的。以前工作忙，每次到家比较晚，丈母娘和太太都会把饭准备好了。现在太太要工作，小孩要读书，那只好我进厨房了。我就在网上看教学视频先学起来，我自己感觉烧得蛮好的。

至于烧得好不好吃，反正太太和孩子全都吃光的。我想，他们是不是存心要我多烧几次饭，所以才吃光的，如果不吃光可能就打击我自信心，我可能也就不烧了。倒不是说味道有多赞，我自己知道味道肯定一般，但是过得去，主要是我很享受创造的过程，那种从无到有的过程。毕竟现在物资相对没有那么宽裕，每次烧菜都要重新组合，今天多了个番茄，明天多了个土豆，然后尝试把食材重组，变成一道成品，这样的过程蛮有劲的！

“每次从家里出发感觉像出征”

作为志愿者，风险肯定是存在的。家里有老人、有小孩，但这个念头一旦有了就不可能冲出去做志愿者了，就不会那么坚定了，毕竟家里也是很重要的。那时候就是什么都没想才会有冲出去的勇气和这份责任感。

当时就觉得整个小区需要搬运的物资量还是很大的，需要年轻力壮的人站出来，真的没有考虑那么多。但说实话，但凡多一点想法就会被牵绊住，就没有那么勇敢了。我当时就是觉得我应该就上去了，不存在什么“挺身而出”，也并不“高大上”。最简单的想法往往是最有效的，勇敢就是那一刹那间的决定，让我再做一次选择肯定做一样的事情。虽然穿的防护服很闷，出的汗还是很多的，但是总归要有人站出来的。做的时候还不是

很累，到家的时候一下子感觉到累了。因为防护服不透气，肯定要比踢球的时候出汗更多。前段时间，上海三十几度的天气，闷着的时候回到家发现全身都湿光了。

志愿者不是只做一次、两次就可以了，是要一直做下去的。我们大群里会不定期地通知，有一些政府提供的物资需要发放，物资到了以后，居委负责人就在大群里喊一声，大家就立刻拿着装备从各自的家出发。那个时候感觉就像出征一样，和家里人说一句，我去了。家人说，你当心点哦。那一刻就感觉是从家里出征了，很有仪式感。家里人是不会说你别去的，只能说你保护好自己。怎么说呢？在困难面前总归要有人站出来的，如果大家只为自己考虑很多，那大家、小家都要没有了。

通过这些天以来的工作，我认为作为志愿者首先要保护好自己，这是最重要的。我姐姐是党员也是幼儿园园长，她响应号召去他们小区做了志愿者，但后来她在工作当中感染了，最近刚刚从方舱回来。我觉得作为志愿者，要做的是力所能及的事。

搬搬弄弄这种运输方面的活，相对来说不涉及防疫专业领域，另一些专业的比如核酸采样相关的工作肯定是要经过专业培训才能上岗的，要知道具体怎么操作，不然一闷头往上冲就很容易感染了。另外比如防护服怎么脱、怎么消毒都是需要专业培训的，但很多人没有经过培训，就凭着一腔热血、两眼一闭往前冲了。在专业防疫人士眼里，这些感染原本都是可以避免的。