

何建军：

# 扎根公益十三载 善行路上传递爱

身材高大、皮肤黝黑、衣着朴素、待人热情，47岁的何建军，就像身边大多数普通中年男人一样，天天为生活奔波打拼。然而，在丈夫、父亲以及企业职工等各种身份之外，何建军还有一个特别的身份——公益人。

“做公益就是不图回报，能帮助别人是一种快乐与满足！”在何建军看来，公益之路不好走，但一定要有人去走。

## 圆梦助学 化身灯塔引航未来

“何叔叔，我放暑假啦，您那边还缺志愿者不？”“谢谢叔叔，给你们添麻烦了。”这些天，何建军陆续收到类似的短信，给他发送信息的，正是他帮扶的那些孩子们。

时间追溯到2010年暑假。何建军偶然得知江安镇的一名准大学生因家庭贫困、无力承担大学学费而忧心忡忡。何建军心想，自己平时少花费一些，孩子的学费说不准也就凑出来了，也许这就能改变一个孩子的一生。何建军迅速行动起来，很快他为这名准大学生凑齐了学费。孩子手捧资助金、含着泪一遍遍道谢的场景，让何建军始终不能忘怀。

善念根植于心，就在这一年，何建军接

手负责了我市首个民间公益组织——如皋绿叶义工志愿服务队，并在市民政局完成注册登记。随后，何建军立即启动了绿叶义工圆梦助学项目。每年暑假都是何建军最忙的时候，梳理需要帮扶的名单、实地走访了解具体情况、筹款、发放……他带着志愿者们奔波在全市的大街小巷，只为给身处困境的孩子一个读书的机会。

“前段时间，早些年资助的一个孩子还给我打来电话，邀请我和爱人一起去他上海的家中玩。”何建军笑着告诉记者，当年的那个孩子已经当爸爸了，如今一家人定居在上海，“他还说今年过年要带着孩子一起回老家来看我呢！”

## 爱心助餐 一间餐厅温暖一方

酷暑夏日，在我市绿缘素公益餐厅门前，总能觅得一丝清凉。“这里常年都有免费饮用水提供，我经常到这里歇歇脚。”环卫工人陈万泉手捧着纸杯感慨道，“每天早上还有免费早饭供应，小何这个人真的很热心！”

2015年10月，何建军带领绿叶义工志愿服务队通过众筹，开办了绿缘素公益餐厅，将收益用于公益，为就近的环卫工人免

费供应营养早餐，还提供饮用水等。仅是如此，何建军还觉得远远不够。于是，从2019年开始，他以餐厅为依托，设立“爸妈食堂”，每周一到周五，免费为周边社区的孤困老人送上爱心午餐，多年如一日，风雨无阻。

“看起来是一顿午饭，但上门看看老人、跟他们说说话，对老人家更是一种慰藉。”何建军说，虽然这种持续性的帮扶照顾对人力、物力的要求更高，但是却更有意义。“在多年的照护中，我们和老人之间建立了很深的感情。”

## 不忘初心 点滴善意汇聚成海

“何队长一直把困难群众的事当做自己的事。自己省吃俭用，有的时候中午就吃一碗泡面。”最早加入绿叶义工志愿服务队的志愿者王佳慧说起何建军，不由得竖起了大拇指。

这些年，何建军的身影频繁地出现在大大小小的志愿活动中，用一颗纯净的“公益心”串起一条悠远绵长的行善之路。那年，河南发生暴雨洪灾后，他带领团队筹集5吨大米、110箱食用油等救援物资，紧急运往河南新乡。疫情防控工作最紧张的时候，何

建军主动到抗疫一线，为行动不便的老人送去防疫物资。工作之余，他还组织了近3000名志愿者深入城市社区、沿街店铺、背街里巷，广泛宣传公民道德规范，劝阻不文明行为，开展法治宣传、扶贫助困、美化家园等活动，以实际行动助力文明城市建设工作，为创造美丽和谐社会贡献自己的一份力量。

13年间，何建军组织策划参与公益活动1260多场，累计志愿服务时长超过1860小时，先后获评江苏省学雷锋志愿服务先进典型、江苏省希望工程突出贡献者、“江苏好人”、南通市首届“文明南通代言人”等称号。

在收获感动与肯定的同时，何建军也遭遇过质疑与误解。有人说他做公益就是为了得到好名声，也有人认为他肯定从中获利。每当听到这些，何建军总是一笑而过：“总是去解释是没有用的。只有把这件事一直做下去，时间会证明一切。”何建军说，公益无小事，不论何时何地，自己会一直坚持，把爱传递下去。

□融媒体记者周玲



3天掉3公斤？近期，一种在规定的减肥时间内只喝液体的“液断”减肥法在网络上大火，不少网友表示，他们尝试“液断”后出现了头晕、呕吐等症状，严重者甚至被送入医院。医生提醒，减肥无捷径，“液断”是一种极端节食的方法，不建议尝试。



近日，受到汛期的影响，位于广西崇左市大新县境内的德天跨国瀑布景区再现“黄金瀑布”景象。德天跨国瀑布景区地处中越边境，迎来了今年的丰水期。一改往日清澈之势，德天瀑布水流量明显增加，带着泥沙流的瀑布咆哮而来，形成“黄金瀑布”奇观。



## 防患于未「燃」 消防演练

为进一步提高职工的安全防范意识和应急处置能力，日前，磨东专职消防救援站联合中铁十四局集团有限公司如皋制梁场，组织开展了消防应急疏散演练活动。主办方通过现场讲解、实操等方式，提高了广大职工的消防安全技能，强化了大家的火灾救援反应能力。

□通讯员梁立茂 融媒体记者许周欣



## 文人雅集 诗书画艺好有“范儿”

本报讯(融媒体记者周玲 通讯员缪海平 张再如)日前,我市古玩艺术品研究会在鸿景园举办了丰富多彩的“癸卯端午·东皋文人雅集”活动。

活动中,各位古玩艺术品收藏爱好者、旗袍文化爱好者、书画界名人雅士进行了形式多样的艺术交流。比荷卢江苏总商会会长、明清外销瓷博物馆馆长吴培分享了其近50年的海外古陶瓷收藏经验;上海市作家协会会员、国家一级美术师、著名画家严思深展示了其国画佳作;中国美术家协会会员、南通籍画家郑雪春和部分如皋籍书画家即兴挥毫泼墨,完成了一幅幅精美的书画作品,并现场赠予与会者。活动现场,艺术气息浓郁,气氛十分热烈,活动最后在旗袍秀中落下帷幕。

## 东皋幼儿园：督学护航 助力成长

本报讯(通讯员陈小燕 融媒体记者徐雅琪)日前,东皋幼儿园邀请责任督学走进校园,开展督查和指导。

督查中,责任督学一行走进学校,观摩了大班孩子的毕业典礼,并为孩子们颁发幼儿园毕业证书。大家还为即将踏上崭新旅程的孩子们送上了美好的祝福。随后,责任督学们实地查看了园内的活动室,听取了学校硬件设施配套、师资力量配置等情况介绍。针对即将到来的暑假,责任督学们表示,要加强师生安全教育,确保师生过一个安全、愉快的假期。



讲文明·树新风  
JIANGWENMING SHUXINFENG

文明就餐是中华民族传统美德



# 倡导节约

# 文明用餐

