



在坊子区凤凰街道龙山社区开展的“童心筑梦迎六一 粽飘香情庆端午”活动中，志愿者带领“卡娃”为老人包粽子。

□本报记者 王鲁萍

爱心档案 为“公路玫瑰”筑起温暖驿站

“社工教的情绪调节法太实用了！”“希望以后多举办这样的活动，不仅能学技巧，还能认识这么多志同道合的姐妹！”日前，潍坊安心驿站“趣玩减压 心晴相伴”专属活动在潍坊“卡姐之家”温暖落幕。活动中，“卡姐”“卡嫂”齐聚一堂，在专业分享与趣味互动中，解锁科学减压技巧，收获满满温暖与快乐。这场充满欢笑与共鸣的活动，正是“巾帼守护，爱伴左右——‘卡姐’‘卡嫂’关爱计划”日常暖心服务的生动写照，而这个荣获2025年潍坊市优秀志愿服务项目的计划，正系统性地为无数货运女性注入力量。

“巾帼守护，爱伴左右——‘卡姐’‘卡嫂’关爱计划”由全国首家卡车司机发起成立的社工机构——潍坊安心驿站社会工作服务中心于2024年6月启动。该项目精准聚焦长期被忽视的“卡姐”“卡嫂”群体，深切理解她们身兼家庭支柱与职业压力的“双重劳动”困境。通过打造“卡姐之家”实体阵地，项目整合健康、家庭、安全、社交等多维服务，构建“专业社工引领+多元志愿参与”的协同模式。一年多来，该项目已服务超200人次，培育文艺骨干十余名，在改善家庭关系、促进个体成长上成效显著，成功将分散的“卡姐”“卡嫂”凝聚为互助支持的“命运共同体”。该项目不仅解决了“卡姐”“卡嫂”的具体困境，更推动该群体从“被服务者”向“互助参与者”转变，形成“个体成长—家庭和谐—群体赋能”的良性循环，为公路货运行业女性从业者的可持续发展奠定基础。

暖心故事

急救技能进驿站，为奔波添底气

常年奔波在外，突发意外是“卡姐”“卡嫂”最深的担忧。11月19日，“卡姐之家”开展“救在身边 守护同行”紧急救护技能培训，为安全加道“防护锁”。

“遇到有人晕倒，先确保环境安全！”社工用贴近货运场景的提醒，讲明急救核心原则。针对长途路上的可能险情，社工拆解了“先救命后治伤”、如何清晰拨打120等关键点，并纠正随意搬动伤者的常见误区。随后，志愿者一步步演示了心肺复苏的标准流程，“卡姐”“卡嫂”轮流上手实操，志愿者手把手调整姿势。

“孩子吃坚果呛到、自己开车时吃糖噎住，遇到这种情况怎样快速救治？”针对生活中常见的突发情况，志愿者现场演示海姆立克急救法。“卡姐”“卡嫂”两两一组，一人扮演“被呛者”，另一人练习快速向内向上的挤压手法。培训结束时，一位“卡姐”笑着说：“原来这么简单！以后家人一旦呛到，我再也不用慌了。”这场培训，真正把实用的生命守护技能，送到了她们心坎里。

▶12月4日，在“网安护航 防骗守家”网络安全活动中，志愿者教授网络安全知识。

本版图片均由潍坊安心驿站社会工作服务中心提供

巾帼守护为『卡姐』『卡嫂』撑起幸福晴空

城市温度

让每一朵“公路玫瑰”都能安心绽放

□本报评论员 王鲁萍

巾帼守护，暖的是人心，聚的是力量。“巾帼守护，爱伴左右——‘卡姐’‘卡嫂’关爱计划”以精准的服务、暖心的举措，为奔波在货运路上的女性群体撑起一片幸福晴空，更彰显了潍坊这座志愿之城的温度与担当。

这份温暖，源于对群体困境的深刻洞察。“卡姐”“卡嫂”作为支撑货运家庭的“隐形力量”，长期面临“双重劳动”压力，却常游离于社会服务边缘。该项目精准捕捉到她们在就业、家庭、健康、安全等方面的核心诉求，摒弃“大水漫灌”的服务模式，以“卡姐之家”为阵地，量身定制健康关爱、家庭建设、技能赋能等服务，让服务真正走进群体、贴近需求。从健康讲座到心理沙龙，从亲子互动到技能培训，每一项举措都直击痛点，让她们感受到“被看见、被重视”。

这份力量，来自“专业社工+志愿服务”的高效协同。项目依托专业社工统筹规划，联动多个专业领域志愿者深度参与，既保证了服务的专业性，又拓展了服务的覆盖面，这种协同模式，不仅弥补了专业服务的人力缺口，更构建起多元参与的支持网络，让温暖传递更高效、更持久。

每一朵“公路玫瑰”都值得被看见、被呵护。从个体情绪的缓解到家庭关系的和谐，从技能的提升到就业的突破，项目不仅解决了“卡姐”“卡嫂”的实际困境，更推动她们从“被服务者”转变为“互助参与者”，形成良性循环。这份力量，正随着车轮的轨迹，在绵延的公路上静静流淌，绽放出时代的文明芬芳。

▼11月26日，“卡姐”“卡嫂”参加“巾帼守护，爱伴左右——‘卡姐’‘卡嫂’关爱计划”的“指尖生花”手工活动。



网络安全“找茬”

← 170XXXX5563

【中通快递】您的包裹在运输中被损，现申请 200 元退款。点击链接填写银行卡号+短信验证码，1小时到账。 <https://xxxxx.com/xxxxx>

找出3个诈骗特征

1. 发件人是 170 开头的虚拟号，非中通官方电话 95311；
2. 要求填写银行卡号+短信验证码，官方退款只需要绑定第三方支付账号，从不要验证码；
3. 欺骗性链接接官方退款会引导在中通 APP/微信小程序操作，不发外部链接。

