

社区健康关怀行动

上个月，我参与了社区健康关怀志愿活动，活动时间为上午九点至下午三点，地点在东城区老年活动中心。此次活动共有二十五名志愿者参与，包括医疗志愿者、社区工作人员以及部分大学生志愿者。主要任务是为社区老人提供健康咨询、心理陪伴以及生活帮助。

活动当天，我负责协助健康咨询区的工作，包括测量血压、记录健康数据，并向老人们普及简单的健康知识。在此过程中，我还陪伴几位行动不便的老人，帮助他们整理药物和生活用品，并进行简短的谈心。其他志愿者则负责组织活动室内的健康讲座和趣味互动游戏，让老人们在活动中既学习健康知识，又感受到愉快氛围。

通过此次活动，我收获了很多宝贵经验。首先，我学会了如何与不同年龄段的人沟通，尤其是老人，需要更多耐心和细致的关怀。其次，我意识到团队合作的重要性，每个人分工明确，整体活动才能顺利进行。最重要的是，我感受到志愿服务的意义，通过自己的付出，能够改善他人的生活质量，带来实际帮助与温暖。

在总结经验时，我也发现一些可以改进的地方。例如，健康咨询的设备数量略少，导致部分老人需要等待；活动前的宣传力度不足，有些老人未能及时参与。未来活动中，可以增加设备数量、提前通过社区广播或通知单做好宣传，同时建立志愿者轮班制度，提升服务效率和覆盖面。

整体而言，这次社区健康关怀活动让我切身体会到服务他人的价值，也让我明白志愿活动不仅是付出时间，更是传递关爱与温暖的过程。这种经历不仅丰富了我的社会经验，也让我更坚定了未来继续参与公益服务的信念。