



征集启事

一草一木记录着三里屯的温度，三餐四季沉淀着家园的故事。

您是否曾在晨光熹微时遇见提着鸟笼散步的老邻居？

是否在社区花园改造中萌发过金点子？

或是想为那盏深夜归家时亮着的路灯写一首诗？

在此,我们诚挚邀请您执笔、拍摄为媒,共同展现属于我们三里屯的生命礼记。

您可以用文字讲述互助的暖心片段，用手机镜头定格街角的四季光影，甚至绘制一幅社区“社交地图”。

优秀作品将通过多平台展示，欢迎参加。



雷锋精神耀珠海，志愿传承正当时

“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗？”

魏晓琳，来自三里屯街道幸福三村社区“老兵理发队”的优秀志愿者。1950 年，魏晓琳出生于革命军人家庭，自幼怀揣不凡志向。1968 年，18 岁的她响应征兵号召，毅然投身军旅。

1970 年，魏晓琳在党旗下庄严宣誓，成为一名共产党员，为人民服务的信念从此在心底深深扎根。在部队医院，她凭借扎实的专业知识，日夜守护患者健康，是患者心中的“白衣天使”，同事眼中的榜样。

在职时，魏晓琳是一名优秀的护士长，曾被评为学雷锋标兵。她看到住院的病人头发长了，便拿起剪刀和推子为病人理发。这一剪，便是长达半个世纪的坚守。从东北 312 医院到 304 医院和北京卫戍区医院，她的剪刀传递着深厚的战友情谊，每一次理发都为战友带来清爽与温暖。“看到战友们满意的笑容，我特别幸福。”

退休后，魏晓琳加入三里屯街道幸福三村社区老兵理发队，继续投身志愿服务。她背着装有剪刀和围布的工具包，穿梭在三里屯的大街小巷，为社区居民送去关怀。在居民家中，魏晓琳熟练地整理好理发工具，做好各项准备工作，耐心听取老人的需求，帮老人理发、修剪，暖心的服务和娴熟的技术让老人脸上洋溢起了幸福的笑容。

投稿：幸福三村社区居民吴春荣

三里屯的春天

春风又绿亮马河，柳暗白水中映。路边的国槐慢慢鼓出小芽，抖动着枝条欢迎春的到来。以往的银装素裹然而去，迎来了东风送暖鸟语花香。这一切都传递着万物复苏生机勃勃的景象，啊！春天来了。

在河边走走，呼吸着春天的气息，觉得是那么舒服。不知从哪来的鸭子，在水面上拍打着翅膀，相互追逐。此时我想起：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”的诗句。

一切植物都是那么生意盎然。小草在春的呼唤下，懒洋洋地从地上冒了出来，嫩嫩的，绿绿的，在微风中摆动。一切都像刚睡醒的样子，欣然张开了眼。还有一些花骨朵露出笑脸，多种色彩争奇斗艳，构成了一幅绿意盎然春景图。

商圈的马路上，人来人往，穿梭如织，呈现出市场繁荣。购完了

潮流时装，钻进丰盛的餐点品尝国内外三里屯精美小吃，香醇美酒，会叫你心满意足离去，算是不虚此行。利用休息时间走近韬奋书店，春风习习购书，贪婪的读着书中的故事，似乎一下子把经典著作装进脑子里。

走出家门，在春天美好的时光里，坐在户外的座椅上，望着蓝天感受着晒太阳的温暖。小公园的老者，打太极拳的、练八段锦的，要把身体锻炼得硬硬朗朗。

许多翁姬进社区参加活动，听医学讲座，制作手工艺品，学习书画，唱歌跳舞开展各项活动，享受着春天的乐趣。

一些摄影爱好者，到花卉盛开的地方拍下了在春风中摇摆的桃树，杏树，梨树……花开了，红花像火，粉花像霞，白花像雪，散发着香甜的味道。花池草地那些叫不上名字的花朵也在抖着精神，一切都是那么美。

夜幕降临，三里屯街灯逐渐亮起，耀眼的霓虹灯五颜六色。太古里、SOHO 及周边的商区有大批高颜值的潮人不断涌进，这座座现代建筑组成的群，融合了胡同里巷、四合院的设计理念。几何造型、配色斑斓，既保持相对独立，又与周边街区相融。

三里屯人乘着春风、耳闻鸟叫、蜂鸣、目睹蝶舞、燕飞、花香环绕着，呈现出春意盎然的景象。看！三里屯的春天多美呀！

投稿：幸福二村居民郝德新





三里屯

美丽 幸福 人文 魅力

(内部刊物 免费发放)

主办单位：中共北京市朝阳区委三里屯街道工作委员会 北京市朝阳区人民政府三里屯街道办事处

2025 年 4 月 10 日
星期四

第 236 期

农历乙巳年三月十三
投稿邮箱：sanlitun601@163.com

践行新风尚 薪火永相传 三里屯街道开展学雷锋纪念日系列活动

今年的 3 月 5 日是第 62 个学雷锋纪念日，也是第 26 个中国青年志愿者服务日，连日来，三里屯街道广泛开展学雷锋纪念日主题志愿服务活动，传承雷锋精神，弘扬时代新风。

三里屯街道举办“学雷锋·文明实践我行动——义务修车学雷锋 便民出行暖人心”新时代文明实践主题活动。街道雅秀商圈党委联合北京市自行车运动协会、朝阳区自行车运动协会与文明实践志愿者们在太古里西区广场南侧骑手驿站免费为广大市民维修保养自行车，倡导绿色低碳生活理念，为城市生态文明建设贡献力量。

北三里社区联合三里屯一中高中部开展了学雷锋纪念日社区大扫除志愿服务活动。在社区工作人员的带领下，志愿者们手持扫帚、垃圾袋等工具，分组对社区的公共区域进行了清扫。大家分工合作，擦拭公共设施，清理卫生死角，有序排放非机动车辆。经过大家的共同努力，社区卫生环境得到极大的提升与改善。

三里屯街道港澳青年汇、社区青年汇联合街道总工会、妇联、雅秀商圈党委、安利北京分公司、农业银行北京朝阳支行“朝青”志愿服务队，在太古里西区广场举办了“健康生活，营养同行”公益科普活动。活动现场设置了形式多样的互动展台，健康志愿者结合“膳食宝塔”，深入浅出地为居民讲解了均衡膳食的重要性。

中纺里社区兴华公寓物业公司联合三里屯街道残联开展了“联青聚力 追‘锋’前行”学雷锋志愿服务活动。活动邀请了朵朵家园“轮椅医生”救援服务队的残疾人志愿者，现场免费为老年人、残疾人提供轮椅维修、保养等服务。“真是太感谢你们了，换了这么多轮椅配件，还不收一分钱！”社区居民感激地说。

南三里社区开展了学雷锋纪念日志愿服务活动。本次活动聚焦群众需求，精心设置了健康义诊、爱心义剪、磨剪刀磨菜刀等多个便民服务摊位，把温暖送到居民家门口。“这样的活动真好，让我们感受到了社区大家庭的温暖和关怀。”一位刚理完发的老人笑着说。



“银发”志愿者：用推剪绘就新时代雷锋精神画卷

3 月 5 日，幸福三村社区老兵理发队成员魏晓琳走进居民家中，为一位行动不便的老奶奶义务理发。在居民家中，魏晓琳熟练地整理好理发工具，做好各项准备工作，耐心听取老人的需求，帮老人理发、修剪，暖心的服务和娴熟的技术让老人脸上洋溢起了幸福的笑容。

据悉，魏晓琳所在的志愿服务团队是一支备受赞誉的“银发”志愿者队伍——三里屯街道幸福三村社区老兵理发队。这支队伍由平均年龄高达 72 岁的退休老兵组成，他们手握推剪、梳子，用八年如一日的坚守，续写着新时代的雷锋故事。



银发先锋，初心如磐

把推剪，八年坚守。2016 年 6 月，理发队队长吴春荣在参加三里屯街道工委“社区创享计划”项目交流会上，萌生了建立一支便民理发队的念头。

于是，他向其他理发队求教，到市场采购理发工具，在军休干部中召集队员，找营院管理人员协调理发场地……就此，六位志同道合的老兵聚集在雷锋精神的旗帜下。同年 9 月，“老兵理发队”在军休所和街道的支

流动温情，爱满山海

到今年，老兵理发队的服务足迹早已遍布各地，绘就了一幅温情地图。在密云疗养院，他们边疗养边为老人理发，被赞为“最暖心的疗养团”；在“七一”前夕，他们为地区的老党员们修剪头发，在一推一剪间，剪出了对党的深情；不久前，他们还为临终老人完成了“最后一次理发”，让家属感动不已；队员魏晓琳更把服务精神带到珠海，让爱心跨越山海，传递到更远的地方。

2024 年 2 月，老兵理发队荣获“北京市第八届军休榜样”集体奖，成为唯一获此殊荣的志愿服务团队。他们的事迹被多家媒体报道，他们的故事激励着更多的人投身志愿服务，传承雷锋精神。

截至 2025 年 3 月 5 日，

健康的诗与远方，由行动说了算

最近「体重管理年」成为全民关注的热点话题，肥胖已成为高血压、糖尿病、心血管疾病的核心诱因，体重超重不仅仅是一个审美命题，更是一个健康问题。可减重是那么的艰难，我们在三里屯可以获得哪些支持、帮助与力量呢？

发现·与雷军同「频」

自他在 2024 年最后一晚的跨年直播中分享“明年要好好健身，打算在健身房打卡 100 次”的新年愿望以来，3 月 20 日 6 点 50 分，他在微博晒出了 2025 年第 38 次打卡。

“500 多名会员中，10% 的人能达到这样的频次。”乐刻运动健身(工三世茂广场店)店长 Olivia 说，“对他们来说，运动像吃饭睡觉一样日常，天气、情绪等因素的影响很小。”

据统计，三里屯地区共有近 30 家健身房、私教工作室、俱乐部，比如于 2019 年翻新的老牌健身机构中体倍力健身俱乐部、室内设计

曾获得国际红点设计奖的 ZWYN（3.3 大厦店）、主打超模训练机的 The Body Lab、北京第一家锐步 Reebok 认证的店——Crossfit Slash 体能健身训练中心等。

在看得见和看不见的地方，三里屯居民对运动的热爱、对健康的追求比想象中还要“哇塞”。

据不完全统计，地区（街道、社区）现有广场舞队、太极养生队、健身操队、花健队、空竹队、舞狮队、柔力球队等运动类队伍 30 余支。他们用运动改变自己、感染身边人，在流汗中感受身体的变化、收获更健康的自己。

发现·「动则生气」

2023 年，来自澳大利亚悉尼大学、英国牛津大学的研究人员在《柳叶刀 - 公共卫生》杂志发表的研究显示：每天仅持续 5-10 分钟的中度至剧烈间歇性运动，就可急剧降低主要不良心血管事件和全因死亡风险。

新华社微信公众号推文《身体出现 6 个信号，说明“血液循环”不好》也指出：中医也强调“动则生气”，适度活动气血才能“跑”起来。

研究显示，等公交、乘地铁时提踵（提脚后跟）3 分钟，把坐电梯改为爬楼梯，开合跳 30 秒，打开运动类 APP 做一组 5 分钟的拉伸……“碎片运动”也能收获显著的健康效益！

三里屯街道依托地区商圈繁荣、功能复合、景观基础良好等特点，结合朝阳区花园城市建设，通过绿道建设，改造公共绿地、口袋公园，连通亮马河至 CBD 的林下

慢行系统等举措,让“上班的路”“回家的路”“游览的路”“运动的路”更生态宜人。

当下，“去三里屯路溜达溜达”已成为三里屯人在午后、晚间吹吹风、走走路的的首选。新增的 4405 平方米绿地适合散步，绿阴间增加的慢行道适合骑行，还有方便休憩的城市家具，树灯、投影灯、影壁墙照明等多种夜景设施，让三里屯路的魅力值 24 小时在线。

此外，宝藏骑行路线——三里屯北小街，“向三里·RUN TO 3”公益主题夜跑（关注“筑梦三里”小程序或 APP）与亮马河国际风情水岸，都值得打卡。

值得期待的是，三里屯商圈新工体周边综合整治提升项目已完工，待绿叶扶疏、花开满径时节，以新工体为核心，环绕工体北路、东路、西路和南路的区域将变身纷繁多彩的景观带，“又多一处让街区变旷野的好去处”。

发现·减肥有「外挂」

同济大学附属第十人民医院内分泌科主任曲仲教授曾在采访中指出：

肥胖治疗经常有「新的招」出来，例如生酮饮食、低卡路里饮食、16+8 饮食等，但我认为其实肥胖的治疗真的没有绝招，没有一招鲜，必须采用各种方法进行个体化治疗，主要针对发病的病因去干

预，再加上其他能够起辅助作用的方法,像「管住嘴迈开腿」都是辅助。科学、合理的减重需要专业的帮助。

目前三里屯已有多家医疗机构开设了体重管理的相关门诊，其中国医汇中医诊所正在研究控制体重的营养餐，帮助大家更好地控制体重，拥抱健康的诗与远方。

三里屯社区卫生服务中心

门诊：中医科 时间: 8:00-11:30,13:00-16:30
地址：北三里屯南 45 号

国医汇中医诊所

时间：9:00-18:00 地址：塔园外交公寓西门南 70 米
咨询电话：13488870059

武警北京市总队医院

门诊：中医科 地址：东三里屯 1 号院
时间：8:00-13:30，13:30-16:30 咨询电话：010-56391188

备注：推荐现场挂号；体重管理门诊预计 4 月份开设

卓正医疗（团结湖诊所）

门诊：成人减重（BMI ≥ 30 肥胖者，或 BMI ≥ 27 且伴有相关疾病）
时间：8:30-17:10
地址：工体体育场甲 2 号盈科中心 A 座裙楼陆门 3 层
咨询电话：010-64792820
备注：支持线上问诊

社区站有中医大夫出诊啦！

尊敬的社区居民：

从 2025 年 4 月 1 日起，三里屯社区卫生服务中心下属中纺里社区卫生服务站和幸福二村社区卫生服务站将正式提供中药饮片服务！

这是我中心为提升中医药服务水平而推出的又一重要举措。无论您是希望调理身体、增强免疫力，还是需要治疗慢性疾病，我们的中药饮片服务都将为您提供个性化的健康解

决方案。

我们的中药饮片服务由经验丰富的中医医师团队提供，他们将根据您的体质和病情，为您量身定制中药处方，确保疗效与安全并重。同时，我们还将提供煎药服务，让您在家门口就能享受到便捷、专业的中医药服务。

三里屯社区卫生服务中心
2025 年 3 月

出诊安排

中纺里社区卫生服务站

王艳荣，副主任医师，师承中医药大学杨毅玲教授
周二下午、周四上午（节假日除外）

擅长治疗月经病、更年期综合症、乳腺增生等妇科病，咳嗽、胃痛、头痛头晕、耳鸣、失眠、便秘等内科常见病，以及针灸治疗肥胖、骨关节病、颈椎腰椎疾病、脑中风后遗症、带状疱疹等疼痛类疾病。

幸福二村社区卫生服务站

徐静，副主任医师，师承北京中医医院知名专家孔令彪主任
周二下午、周四上午（节假日除外）

擅长针药并用，治疗冠心病、高血压、脑血管病后遗症等心脑血管疾病；慢性胃炎、消化不良等脾胃病；月经不调、更年期综合症等妇科杂病；甲状腺疾病、糖尿病等内分泌疾病以及呼吸系统疾病，以及颈椎病、肩周炎、腰痛、骨关节病、带状疱疹等疼痛类疾病。

“面对面”问需求 “心连心”话未来



3 月 4 日，三里屯街道工委书记孙曙光，街道工委副书记、办事处主任马程浩一行走访辖区重点企业新耀莱国际集团有限公司，主动靠前服务，助力企业高质量发展。

此次走访以面对面座谈交流的形式开展，孙曙光一行详细了解了企业节后复工复产、生产经营情况和

未来发展规划，关切询问企业发展需求和存在困难。

孙曙光充分肯定企业在聚力稳健运营、做强主业、融合创新等方面取得的成效，鼓励企业要继续坚定信心，保持发展定力，开创业务高质量发展新局面，在全方位推动地区经济发展中展现新担当、新作为。

日前，三里屯街道工

委书记孙曙光，街道工委副书记、办事处主任马程浩一行走进辖区养老服务机构——慈爱嘉养老服务公司，探索如何进一步完善地区养老服务。

慈爱嘉养老服务公司创办于 2009 年，是一家为老年人、残疾人等人群提供居家照护服务的专业机构，同时设有银杏舍智慧养老

服务中心、慈爱嘉培训学校、慈爱嘉（北京）医疗诊所，打造互联网+养老服务的全方位服务平台。

现场，双方结合实际探讨了创新和优化医养结合养老服务等相关养老服务新模式，努力让地区更多老年人享受高品质健康养老服务。

多年来，三里屯街道

以满足老年人居家医养养老服务需求为出发点和落脚点，通过精准定位，打破社区布局限制，统筹辖区内养老服务机构、医疗机构及各类为老服务商等资源，依托智慧养老服务平台，致力于形成适应辖区老年人群体需求的数字化养老服务布局，持续打造“颐养三里”养老服务品牌。

三里屯街道“相约三里”交友联谊活动甜蜜来袭～

3 月 9 日，三里屯街道妇联、商圈党委、总工会、团工委、新时代文明实践所联合开展了一场“AI 良缘，心动相约”三里屯“相约三里”单身青年联谊交友活动。

活动通过“谁是小偷”游戏暖场破冰，单身男女青年在“拼图寻影”“你画我猜”等环节中相互熟悉，逐渐拉近了彼此的距离。

“AI 飞花令”环节更是将活动推向了高潮。该环节利用人工智能技术，让参与者体验了一场酣畅淋漓的诗词对决。游戏中，大家时而开怀大笑，时而紧张得面红耳赤，现场气氛热烈非凡。

在“心动表白”环节，男嘉宾们主动把握机会，勇敢地向心

仪的对象告白。“平常忙于工作，交友圈子小，街道组织的这场活动为我们青年职工提供了拓展交友圈、结识新朋友的机会。”参加活动的王先生说。

值得一提的是，为使参与活动的男女嘉宾能够提高配对几率，活动采取了科技+传统的方式，在引入智能 AI 分析系统的同时，还现场为大家牵线搭桥，线上线下同步为男女嘉宾提供智能、贴身、有效的牵线服务。

接下来，三里屯街道将不断深化青年人才交友延伸服务，开展形式多样、趣味丰富的交友联谊活动，丰富辖区单身青年的精神文化生活，提升青年们的幸福感、获得感、满足感。



宣讲进商圈 服务促发展

三里屯街道商圈党委成立以来，不断强化党建工作，积极发挥党建引领作用，促进辖区营商环境持续优化，助力三里屯经济繁荣发展。

3 月 13 日，三里屯街道市场监管所联合雅秀商圈党委、三里屯 SOHO 物业召开 3.15 “共筑满意消费”主题宣讲会，地区 40 余名商户代表参加活动。

活动中，三里屯市场监管所所长马千里围绕“共筑满意消费”的主题，开展了“优化消费环境，市场在您身边”的宣讲。宣讲中介

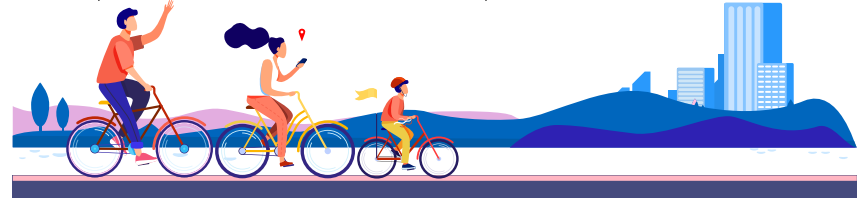
绍了市场监督管理部门在消费者权益保护和维护市场秩序中的职责所在，结合日常监管工作提出相关建议。活动现场，工作人员通过咨询、发放宣传资料等方式，为到场的商户讲解了《食品安全法》《产品质量法》《价格法》等相关的法律法规和知识。

同日，雅秀商圈 12 支志愿队伍齐出动，在三里屯路开展捡拾垃圾志愿服务活动，共计 40 余人参加。

活动中，大家装备齐全干劲十足，带着夹子、垃圾袋等工具，捡拾烟头、白色

垃圾，铲除小广告，码放共享单车。同时，向路人宣传环保理念，引导大家积极参与到环保行动中来。经过一个多小时的劳动，路面环境更加干净整洁，街区面貌焕然一新。

下一步，三里屯街道商圈党委将持续凝聚商圈党建工作合力，为商圈非公企业提供党群服务、活动指导、资源对接等系列服务；依托群团活动加强与商圈企业、职工的联系，充分调动商圈单位主动参与社会治理，持续优化营商环境，以党建引领三里屯商圈高质量发展。



筑梦新时代 巾帼绽芳华

在这个世界上，女性就像多面手。在家里，是温柔的港湾，像那暖暖的炉火，不管外面多冷，一回到家就被那温暖包围。在工作中，是巾帼不让须眉，就好比

战场上的女战士，勇敢无畏。三八国际妇女节，向身边的女性致敬，就像花朵感谢阳光雨露一样，没有她们，这个世界得多单调啊！

三里屯街道工体商圈党委获 北京市三八红旗集体荣誉称号



日前，北京市三八红旗奖章、北京市三八红旗集体名单揭晓。其中，三里屯街道工体商圈党委荣获北京市三八红旗集体荣誉称号！她们以巾帼之志书写时代答卷，用奋斗身影点亮三里屯热土，展现了新时代女性的卓越风采！

三里屯街道工体商圈党委成立于2022年2月，现有5名专职工作人员，党员163名，下设13个独立党支部和5个联合党支部。在街道工委的领导下，商圈党委始终将服务企业、服务职工作为工作的出发点和落脚点，

充分发挥商圈女性支部书记、女性企业家的先锋模范作用，为地区高质量发展贡献巾帼力量。

在阵地建设方面，商圈党委新成立了四个妇女委员会，培养发展党员14名，其中有8名女性党员，包括3名企业高管；联合街道妇联成立“芳华三里”杰出女性俱乐部，为地区杰出女性人才搭建沟通交流平台；依托海隆石油党总支活动站，成立了人大代表、政协委员、统战、工会、共青团、妇联等“七站合一”综合服务活动站，助推非公企业阵地建设。

为更好地服务地区企业，商圈党委通过线上线下调研走访，不断挖掘商圈企业和职工的互动交流需求，整合多方资源，开展了“巾帼宣讲”“职工沙龙”“午间时刻”等系列活动，展现女性风采，丰富商圈女性的日常生活，不断提升商圈服务品质。

为拓宽商圈企业单身青年的社交渠道，提升他们的幸福指数，自2023年7月起，工体商圈党委联合街道妇联、总工会等开展“相约三里”相亲公益活动，截至目前已成功举办14期，服务近1000余人次，成功牵手36对。

商圈党委还积极开展了“关注白领健康 助力企业发展”送医进企业服务活动，为职工提供面对面、零距离的医疗服务。截至目前，活动累计开展30次，服务企业员工2000余人次。自工体商圈党委成立以来，商圈党委通过常态化走访调研，深入了解企业需求，积极协调各方资源，为企业解决了上百个难题。此外，商圈党委还积极为企业搭建合作平台，促进资源共享与协同发展，让“有困难找商圈党委”成为企业的共识。



《中国女性》杂志2月刊报道—三里屯国际志愿服务队：随手公益，收获温暖

北京三里屯地区生活和工作着上万名外籍人员。2024年7月20日，三里屯国际志愿服务小屋正式对外运营，来自世界各地的志愿者在小屋值守服务。三里屯国际志愿服务队已有来自马来西亚、印度、尼泊尔、阿尔巴尼亚、巴西等国家的36名外籍志愿者加入。通过策划、组织并参与丰富多彩的公益活动，志愿服务队的外国友人讲述中国故事、传播中华文化、促进国际交流，在帮助他人的同时收获温暖。

在公益活动中感受跨文化交流

阿尔巴尼亚志愿者兰娜(Brikena Lena)是对外经济贸易大学的硕士研究生。2023年9月，兰娜来到中国开始留学生活。2024年7月，她加入三里屯国际志愿服务队，这是她第一次在中国做志愿者。谈及加入志愿服务队后半年以来的经历，兰娜兴奋地说：“我在志愿服务队里结识了新的朋友，我相信帮助他人是一件很好的事情，我们的志愿服务很有意义！”

2024年8月，一场妙趣横生的象棋比赛令兰娜记忆犹新。志愿者们在小屋前摆放了两张桌子，邀请附近的居民和游客一起下棋。一位五六岁的中国男孩象棋下得非常棒，

赢过了在场所有的志愿者。兰娜说：“他像是专业的棋手，而我们则通过有趣的象棋比赛和他交流，这样的经历对我来说是很难忘的。”

娜娜(Nabina KC Magar)来自尼泊尔，是兰娜在对外经济贸易大学的同学，她同样也热衷于通过志愿服务队组织的公益活动参与跨文化交流。2018年，娜娜来到中国留学，在山东大学完成4年本科学业后，又前往北京，在对外经济贸易大学攻读硕士研究生。娜娜表示，参与志愿服务、回馈社会对她而言是“一件大事”。去年9月中旬，一场制作月饼庆祝中国传统中秋节的让她难以忘怀。“我们作为国际志愿者，和中国孩子们一起制作月饼，这种感觉很奇妙！我们不仅在制作月饼的过程中体验到了跨文化交流，还学到了一门未来生活中用得上的手艺。”

娜娜在尼泊尔时，便热衷于参与公益志愿活动。她在家乡参与的志愿活动大多是和亲朋好友共同组织开展的。而加入三里屯国际志愿服务队后，她结识了来自中国及其他国家的志愿者，也获得了更多深入本地社区的机会。“对于在华学习的留学生而言，这些经历无疑是很珍贵的。”娜娜感慨地说道。



贴近中国百姓生活

娜娜的同学兼室友Barsha Budhathoki有一个美丽的中文名字——张晴。张晴同样来自尼泊尔。2024年9月，经娜娜介绍，张晴加入三里屯国际志愿服务队。在入队前，张晴并不清楚志愿服务队的志愿者们具体需要做什么，她只是留意到娜娜经常去参加活动，且每次回来都乐于分享那些令她印象深刻的经历。“现在我很确信，成为一名志愿者是我做过最好的决定之一！”张晴自豪地说。

加入三里屯国际志愿服务队后，张晴在帮助他人的过程中也收获了个人成长。不论是参与志愿服务，还是走访本地社区，原本内向害羞的她开始尝试与素不相识的人交流。“我学会了如何通过沟通让对方感到放松，进而愿意向我们志愿者寻求帮助。”张晴表示，成为志愿者让她在中国的“旅程”变得更加精彩。

张晴和志愿服务队的队友们曾前往三里屯地区的老年家园进行拜访。社区里的老人们好奇地向她询问尼泊尔人喜爱的食物，以及她在尼泊尔会穿着哪些传统服饰。张晴兴高采烈地一一作答，还借此机会介绍了自己家乡尼泊尔的文化。尤

其让她感到欣喜的是，社区里的老年人和外籍志愿者交流时，同样情绪高涨。“感受到中国老年人的热情，我的内心很温暖，仿佛要被融化了一般。”张晴说。

和张晴有着相似感受的，还有马来西亚志愿者颜芯洁(Guan Xin Jay)，她是北京外国语大学的一名大二学生。去年暑假，颜芯洁决定不回马来西亚，而是利用两个月的假期留在中国，尝试做一些不一样的事情。机缘巧合下，她加入了三里屯国际志愿服务队。自三里屯国际志愿服务小屋对外运营后，她几乎每天都会来这里报到。颜芯洁还参与了志愿服务队组织的很多公益活动。她说：“以前，我们外国人大多是通过社交媒体平台了解中国热门的旅游景点，可是我并不了解中国的老百姓在社区里做什么。通过组织和参与志愿服务，我们真正走进了老百姓，更好地了解中国社区基层治理的宝贵经验。”在拜访三里屯老年家园的时候，一群退休的老人向外籍志愿者传授中国传统剪纸艺术，为他们剪了雷锋的形象和一个“孝”字，以此表达对志愿者们爱心奉献的感激之情。

三八国际妇女节 系列活动精彩来袭

3月6日，街道妇联、总工会联合开展了“芳华三里 逐梦绽光”国际劳动妇女节主题活动。活动现场，讲解了职工互助保障知识，为女性朋友们讲述了香薰文化的历史渊源与制作流程。

在创意市集展区，故宫文创、邮政文创、宫里的猫等知名品牌纷纷亮相，为女性朋友们带来了独特的文化体验。

3月7日，街道便民服务中心举办首届社会化退休人员庆“三八”国际劳动妇女节文艺演出。活动在欢快的舞蹈中拉开序幕，诗朗诵《女性之光》、走秀《时装藤杖表演》、京剧《沙家浜》、等精彩节目轮番上演，展现出新时代女性自信自强、积极向上的魅力与风采。

日前，街道工体商圈党委联合永利国际物业、爱奇艺、北京善方医院、三里屯第二社区卫生服务中心开展“关注白领健康——送医进

企业”爱心义诊活动。现场，医护人员耐心询问职工的身体情况，认真倾听健康诉求，针对不同问题，提供个性化的健康建议。

3月4日，街道长虹商圈党委在中宇大厦开展了“她的时光 细腻如沙”流沙装饰画制作活动。活动在轻松活跃、热情洋溢的氛围中展开，大家以沙粒为“笔”，相框为“画”，充分发挥想象力和创造力，将流沙、彩沙、水等元素融合在一起，创作出了一幅幅层次分明、精致漂亮的流沙画作品。

3月7日，街道雅秀商圈党委

联合soho物业举办了“女神节——自在芳华”主题活动，为地区女性白领送上了节日的祝福。活动现场，工作人员精心准备了多肉植物、鲜花和棉花糖等礼物，为女性白领们带来了满满的惊喜。

3月6日，北三里社区联合辖区共建单位举办了“花香悦生活 金融护平安”主题活动，为女性居民们送上节日祝福。在插花环节，居民们精心修剪花枝、搭配色彩，将一朵朵鲜花变成了一件件独具匠心的插花作品。



图片新闻



3月1日，区政协主席李国红参加地区周末“大扫除”活动。



3月4日，区委常委、政法委书记陈大鹏带队到三里屯街道调研并检查重大活动服务保障工作。



3月18日，三里屯街道侨联开展“新春绽异彩，侨心向三里”新春联欢会。



3月25日，区委常委、组织部部长任超到三里屯街道调研新兴领域党建工作。



3月25日，以“汇善邻里·共创美好”为主题的“汇丰韧性城市社区服务支持计划——三里屯街道社造主理人路演会”顺利举办。

近日，三里屯街道幸福二村西里社区召开党员代表大会并圆满完成居民委员会选举。街道工委书记孙曙光，街道纪工委书记王琼，街道办事处副主任赵永海参加。

大会采用无记名投票形式，坚持公平公正公开原则，投票选举产生党委委员5名，纪委委员3名，居委会主任1名，副主任

1名，委员5名。

随后，新当选的社区党委书记、居委会主任孙宏伟在会上作了表态发言，他表示，在未来的工作中，将以饱满的工作热情、扎实的工作作风，推进社区各项工作再上新台阶。

孙曙光代表街道工委、办事处对新当选的社区居民委员会成员表示祝贺，并对今后工作提出三

点要求：一是强化示范引领，持续推进老旧小区改造工作走深走实，切实提升居民的生活品质；二是加强机制建设，建立健全基层协商民主建设协调联动机制，更好解决人民群众的急难愁盼问题；三是坚持服务为上，千方百计把群众的民生实事抓实办好，让社区成为居民的温馨家园。

三里屯街道幸福二村西里社区召开党员代表大会并圆满完成居民委员会选举



我为群众办实事

居民被锁门外 社工暖心相助

“感谢感谢，幸好有你们帮忙，不然我俩还不知道要在楼道吹多久冷风呢！”3月4日10点20分，三里屯街道幸福二村社区工作者张蕊送居民回家的路上，对方反复说着感谢的话。

原来在20分钟前，这位脚踩棉拖鞋、身穿单薄居家服的居民急急忙忙赶来社区求助：他和爱人出楼道收拾堆物堆料时，不慎反锁了家门，可身上还没带电话没带钥匙，情急之下想到了社区。

社区。

了解情况后，幸福二村社区工作者班杨杰第一时间联系了附近的开锁师傅，“总给居民开锁，我都有经验了。”他笑着说。



一心为民暖人心 家属感恩送锦旗

3月24日，幸福二村西里社区居民魏丽梅向社区送来一面锦旗、一封感谢信。

“如果不是社区工作人员及时发现，我不知道什么时候才能发现妈妈摔倒在楼道里。”她声带哽咽地表达着诚挚的感谢，“是社区工作人员与民警给了妈

妈最后的体面与关怀，我铭记一辈子。”

原来，3月初，社区值班工作人员杨青、杨雪接到居民的紧急来电后，迅速与社区民警将楼道内摔倒的老人送往就近的医院医治并垫付急诊费用，让老人能第一时间接受治疗。

水管漏水居民愁 快速响应解民忧

3月20日，幸福二村社区接到一位居民的紧急求助，家里热水器出水管漏水多日，既影响日常生活又存在安全风险，希望社区帮忙解决。

包楼社工张蕊一边打电话安抚居民不要着急，一边与社区接诉即办小分队程鹏、班杨杰、蒋辰赶

往居民家查看情况。

现场排查结合入户问询后，小分队联系了附近的维修师傅上门排查原因，“是管道阀门的问题。”张蕊说。据悉，社区为了更好地帮助居民解决“跑冒滴漏”的紧急情况，特意成立接诉即办小分队且盘点了周边专业力量，方便服务大家。

三里屯筑梦宣讲团成员变身“大明星” 被少先队员团团围住要签名！



3月7日，刚刚向白家庄小学120名少先队员讲完“小黄人故事汇”的“筑梦

宣讲团”，瞬间被团团围在中间要签名。

“志愿者叔叔、阿姨们太辛苦了，我们的安全出行离不开他们的无私奉献”“我以后也要多多帮助别人，做一个热心助人的小孩！”孩子们在便利贴上写下的话道出了“追星”的缘由。

“第一次给人签名，而

且是这么多学生，很激动，很惊喜。”三里屯中队公共文明引导员刘洪梅感动地说。这次“明星般”的待遇让她真切感受到“小黄人”在群众心中的形象，也激励着她更好地开展志愿服务，做好孩子们的榜样。

活动当天，来自“筑梦宣讲团”的五位宣讲员李博、

金红、赵月星、赵青荣、刘洪梅轮番上阵，从还原“小黄人”公共文明引导员的日常到分享工作中遇到的鲜活小故事，用不同视角讲述了如何将雷锋精神化作可触可感的暖心服务，让文明的种子在孩子们心中生根发芽，为建设中华民族现代文明汇聚精神力量。



300余条实践打卡点亮“节水行动”

3月22日至28日，第三十八届“中国水周”期间，三里屯街道新时代文明实践所联合街道河长办公室推出了“非常之水非凡之治”主题节水行动，共吸引地区群众在“筑梦

三里”APP打卡300余次。

自活动发起，地区群众通过“线下实践+线上打卡”的形式，坚持以图文、视频等方式在“筑梦三里”发帖，“淘米水浇花”“空调冷凝水

回收”“多件衣服集中清洗”等实用窍门层出不穷，既共享了节水小妙招，又通过实践行动传播了节水理念。

“其中青少年群体也通过完成节水任务，带

动家庭共同参与了节水周活动，以润物细无声的方式将‘珍惜每一滴水’的文明理念融入家庭日常，为辖区水资源可持续利用出了一份力。”活动相关负责人总结说。



节地生态葬您了解吗？

清明节

一个慎终追远、缅怀先人的时节

很多人会选择不同的祭奠方式

而有一种安葬方式“节地生态葬”

因其“生于自然，归于自然”理念

正在悄然被人们理解和采纳

