

双井居民分享2020生活“小目标”

年初立下的Flag，我实现了！

2020年马上过去，你年初立下的flag实现了吗？每个人的情况也许都不一样，不过生活就是这样子，总有那些林林总总的曲折，但看到一个个小目标被实现，心里的满足感将会大大提升。本期，我们就邀请了3位双井邻居分享他们完成的小目标。

■本版撰稿/戴奕茹

>>“今年，我帮助了一位民工”

◎姓名：刘来全 ◎年龄：71岁



刘来全为工人寻找棉鞋



刘来全与冯邦军进行合影

结识陕西民工 为他邮寄棉服

今年是很不平凡的一年，受疫情影响，大家的生活和工作方式都发生了一些改变。我今年71岁了，但是身体还不错，还能自己去买菜、买生活用品，但邻居家一些老人，就经常因为腿脚不便不能下楼。看到他们，年初，我心里暗暗给自己定了一个“小目标”，应该尽自己的力帮助一些有困难的人！

我很喜欢通过“双井旧物交换群”

将自家一些闲置的物品卖出，不为赚钱，就为了交个朋友。这天我在群里转让一件棉服，卖50元，一个叫“邦军”的人和我砍价，问30元行不行。后来通过微信交流，我才知道他叫冯邦军，是陕西来京建筑工，在怀柔雁栖湖建筑工地干活。机缘巧合进入了“双井旧物交换群”，平时会关注群里有哪些旧物可以淘到，以节省生活开支。他每月就发点生活费，

工资年底结。随着天气转凉，想买便宜的棉衣棉裤。

当我得知了邦军的地址，第二天就给寄去了棉鞋、棉裤、棉衣、棉帽。他坚持要给我钱，我说不用，最后他还是给我寄过来40元钱。他一直在微信上感谢我，说自己这些钱可以付邮费。最后，为了让他安心，我收下了邮费，告诉他，我也曾在外地打过工，知道异乡人的不易，希望能温暖到他。

带动群友出力 双井人伸出援手

知道冯邦军的事情之后，我总想着为他做点什么。我平时经常在“双井旧物交换群”里看到有人卖自家的旧棉服，便在群里发了为他求购棉鞋的信息。发了没过一会儿，群友汪光宇女士便回复了我，并冒着寒风送来了三双很好的单棉鞋。我刚想给邦军寄去，得知他恰好到旧宫来干活，我第二天找了一个包，装好鞋又买了栗子和零食

给他送去，这是我俩第一次见面。前几天，邦军给我打来100元让我帮忙买个能充电的电推子，他说北京理发太贵了。于是，我给他买了一个新的，又在群里求购，群友翟先生20元卖给我一个。有位微信名叫“无边”的大姐说送我一个，但他那里不能用插电的，所以我没收。但“双井旧物交换群”里大家的反馈让人十分暖心。

上周，我把推子给他送去了，顺便送去了牙膏药毛巾等生活用品。他特别高兴，坚持要给我一对山核桃，他说是家乡产的，我收下了，并和他合影留了念，我祝愿他安全生产，生活快乐！

结识并帮助了别人，这就是我今年完成的小目标，赠人玫瑰，手有余香，明年我还要继续努力，多做公益，用爱心温暖更多人！

看了居民刘来全与冯邦军的故事，您是否也和小编一样为他们感动。快扫码加“掌上双井”微信号，“井宝”带你加入旧物置换群！



>>“把看到的美景分享出去”

◎姓名：胡玉霞 ◎年龄：57岁



有一番韵味……这也是我最喜欢旅行的原因，可以看到以前见不到的风景，体会不一样的生活。我觉得旅游使人心胸开阔。

随后，我又陆续去了酒泉、桂林、兰州、重庆等地，每到一处我都会发朋友圈分享美好。我的朋友们都说，特别喜欢看我记录的生活，能透过朋友圈看到很多不一样的风景，好像跟我去旅行一样。明年，我的小目标还是和今年一样，在条件允许的情况下，尽可能的多去旅游，享受生活的美好。

我退休两年了，以前一直上班没有机会旅游，直到退休之后，我觉得现在有时间也有条件也不错，便给自己定下个小目标：每个月都出去走走，去看看外面的世界，增长见识。

>>“在写日记中变得更加自律”

◎姓名：范晓红 ◎年龄：60岁



家。买了很多书，给自己定了小目标要每天读一点，但是到现在有些还没有开封。今年还有些时间争取完成。今年最值得给自己点赞的是，为了健康能够更自律了。饮食上更注意多摄取蔬菜水果、荤素搭配。体重虽然只减轻了3斤，但离想做一个自控能力很好的人又近了点儿。

每天坚持以闲言碎语的形式写作，记录着家庭的衣食住行和一日三餐。系着围裙的女人最有烟火味，也是最能代表女人魅力的形象之一，会做饭的女人一定是可爱的。做个会排字和做饭的女人是我的人生小目标。

疫情防控期间有了更多空闲时间在

是我们双井东院志愿者服务队得到了社区的表彰。我很珍惜这些荣誉，始终把它作为继续努力的动力。每次拿到证书都会很自豪地展示给孩子和家里人看，还会摆放在家里最显眼的地方。踏踏实实做好每件小事，“傻事”，是做志愿者才能收获到的快乐。收获的越多，精神财富越丰厚。

一年的时间随着风吹叶落一飘就过去了，订立的小目标不少，每天忙忙碌碌，真正完成的不多。但是只要努力和坚持就会不断实现。