



难忘天上宫阙 更念祖国家园

——神舟十四号载人飞船返回侧记

12月4日20时09分，神舟十四号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆，现场医监医保人员确认航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲身体状况良好，神舟十四号载人飞行任务取得圆满成功。

新华社记者 李刚/摄



□ 新华社记者 黄一宸 王慧 郭中正

12月4日19时20分，一束电波从北京飞向太空。400公里高空，神舟十四号载人飞船收到返回指令。陈冬、刘洋、蔡旭哲3名航天员即将结束为期183天的飞行任务，回到祖国。

巴丹吉林沙漠腹地，直升机的轰鸣声划破夜的寂静。直升机搜救分队指挥员陈实俯瞰大地，1.3万平方公里的东风着陆场上亮起点点车灯，仿佛璀璨星河的投影。

这是东风着陆场首次在夜间严寒条件下迎回收回舱。

傍晚18时许，地面搜救分队到达待命点，近百台专用车辆严阵以待。这时的戈壁滩气温将近零下10摄氏度，所有野外工作设备都进行了抗低温防护。

寒风中，工作人员、媒体记者和群众期待着航天员平安回家。

此刻，他们头顶那片深邃的夜空里，神舟十四号载人飞船已经踏上归途。

“推返分离。”19时45分，酒泉卫星发射中心指控大厅里响起调度口令。

约10分钟后，返回舱冲出黑障。指控大厅屏幕上的光学影像显示，茫茫夜幕中，一团火球破空而来。

为了在夜里第一时间“看到”返回舱，着陆场建设了天空地一体化搜索引导体系。“利用测量雷达、具备微光和红外功能的小型光学设备等，快速锁定返回舱的位置。”酒泉卫星发射中心正高级工程师、载人航天工程着陆场系统副总设计师卞韩城在接受采访时说。

“第三次预报落点。”地面搜救分队指挥员槽升的对讲机里传出经纬度坐标。整张立体搜救网迅速收拢，5架搜救直升机盘旋下降，车辆向预报落点疾驰而去，留下一片尘烟。

20时09分，返回舱安然着陆，肩部的闪光灯闪烁着白光。

着陆区域，数盏探照灯驱散了黑暗。灯光中央，青褐色的返回舱横卧在地面上。

随着舱门打开，3名航天员返回祖国见到的第一个人，是开舱手刘文博。

“神舟十四号报告，已经安全着陆！”指令长陈冬的声音回荡在指控大厅里，现场响起热烈的掌声。

经过医监医保检查，身体状况良好的航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲，在搜救队员协助下依次顺利出

舱，并进入保暖型睡袋。

陈冬微笑着向人群挥手，他说：“6个月忙碌而又充实的太空之旅，很有幸见证了中国空间站基本构型建成。我们像流星一样回到祖国的怀抱，我为伟大祖国感到骄傲。”

笑容在刘洋的脸上如花般绽放。“难忘天上宫阙，更念祖国家园，回到祖国的怀抱很踏实、很安心，见到亲人同胞很激动、很亲切！中国航天永远值得期待！”

“首次6个月的飞行，星河灿烂一览无余，希望有朝一日重返太空家园！”蔡旭哲信心满怀。

3名航天员在舱外停留不到两分钟，便被先后转运至医监医保车。“由于天气寒冷，航天员将在车内继续进行重力再适应。”卞韩城介绍。医监医保车里温暖如春，还有为航天英雄精心准备的热饭和热水。

随后，陈冬、刘洋、蔡旭哲将乘专机回到北京。

2022年12月4日，中国空间站建造阶段首次载人飞行在这一天圆满结束。

遥看星河，神舟十五号航天员正在巡游九天。中国人的太空筑梦之路，仍在继续。

中国航天员首次冬季夜间返回东风着陆场

据新华社酒泉12月4日电(黄一宸 秦青玲)12月4日20时09分，神舟十四号载人飞船返回舱在东风着陆场着陆，3名航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲平安落地。这是中国航天员首次在冬季夜间返回东风着陆场。

东风着陆场位于我国巴丹吉林沙漠腹地，冬季冷空气势力强。据统计，近20年内，着陆场同期夜间极端温度接近零下26摄氏度。

面临低温、暗夜双重考验，载人航天工程各系统合力以最可靠、最安全、最温暖的方式迎接神舟十四号航天员凯旋。

低温主要影响设备适应性与人员保暖。“我们对所有野外工作设备都进行了抗低温防护，车辆加装了低温启动装置、通信设备配备了备用电池、着陆现场临时搭建场所均按8小时供暖配齐电力保障设施等。”酒泉卫星发射中心正高级工程师、载人航天工程着陆场系统副总设计师卞韩城说。

在航天员保障方面，中国航天员中心神舟十四号任务着陆场试验队责任总师徐冲表示，这次搜救回收任务优化了医监医保工作流程，让航天员可以及时进入温暖、明亮的医监医保载体。

与夜间条件相伴而来的，是搜索困难、驾驶风险等问题。关于夜间搜救回收工作的开展，这次任务呈现出3个特点。

一是持续进行技术升级。卞韩城介绍，东风着陆场基于我国北斗导航系统应用，优选地基、空基、地基弹道测量数据推送搜救直升机，建设了天空地一体化搜索引导体系；运用共口径、长焦距、柱型直机光电吊舱和具有微光、红外功能的小型光学设备，有效提升夜间搜索发现返回舱的能力。

二是充分熟悉搜救环境。空中搜救分队由具有丰富夜航经验的飞行员组成，事先对着陆区内各种地形地貌、危险物进行了标记，突破直升机夜间在戈壁软沙区降落的关键技术。

三是预先做好风险控制。航天科技集团五院载人飞船回收试验队总体技术负责人彭华康表示，这次飞船返回仍采用5圈快速返回模式，根据返回再入飞行运动规律确定着陆时间后，提前组织回收试验队围绕返回过程故障、着陆环境异常、处置工序故障等故障模式，准备近20种处置预案，并进行多次演练。

刘洋“出差”日记

2022年6月5日 **出征太空**

神舟十四号载人飞船与火箭成功分离，进入预定轨道，顺利将陈冬、刘洋、蔡旭哲3名航天员送入太空。

2022年7月25日 **进入天和实验舱**

神舟十四号航天员乘组成功开启天和实验舱舱门，顺利进入天和实验舱。

2022年9月1日 **在轨超过100天**

截至2022年9月1日08时，航天员刘洋已在太空工作生活87天10小时，加上2022年神舟九号飞行任务的12天15小时，刘洋在轨飞行累计超100天。

2022年9月1日 **太空漫步**

陈冬、刘洋成功出舱，此次是航天员首次从天和实验舱气闸舱出舱，由小机械臂辅助实施的出舱活动。

2022年9月10日 **天地共赏一轮回**

神舟十四号航天员乘组在轨迎中秋佳节！这是中国人首次在太空度过中秋节。

2022年10月1日 **为祖国庆生**

神舟十四号航天员乘组在轨庆祝国庆节！这是中国人首次在太空为祖国庆生。

2022年10月12日 **太空授课**

“天宫课堂”第三课开讲，陈冬、刘洋、蔡旭哲为广大青少年带来一场精彩的太空科普课，这是中国航天员首次在太空授课并开展授课。

2022年10月16日 **共迎盛会**

神舟十四号航天员乘组在中国空间站收看党的二十大开幕会。

2022年11月3日 **进入梦天实验舱**

神舟十四号航天员乘组顺利进入梦天实验舱。

2022年11月6日 **为清华大学社科院院庆**

刘洋在梦天实验舱内手持清华大学社科院的院旗，祝清华大学社科院成立十周年！

2022年11月8日 **祝福中国航天**

陈冬、刘洋、蔡旭哲送上“太空祝福”，祝福“14亿中国航天取得圆满成功，向太空探索工作者致以崇高的敬意，祝所有参加航天的朋友们有所得、有所获”。

2022年11月29日 **向中国志愿者发出倡议**

今年国际志愿者日到来之际，航天员、中国志愿者向全社会发出倡议，呼吁全社会大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，让“红枫时间银行”留下一抹志愿红，让志愿服务更加温暖中国的每个角落。

2022年11月30日 **胜利会师**

神舟十四号航天员乘组成功着陆，在太空“出差”183天后，陈冬、刘洋、蔡旭哲顺利返回地球。

2022年12月4日 **成功着陆**

神舟十四号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆，3名航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲平安落地。

制图：李凌霄

为“晚年的自己”存储可兑换的爱心

——合肥高铁南站探索志愿服务“时间银行”

□ 中国妇女报全媒体记者 王蓓

重启“红枫时间银行”项目，安徽合肥高铁南站志愿服务联合会会长裴惠丽没想到自己会是第一个受益人。

冬日的上午，坐在卧室窗前的暖阳里，看着屋里屋外两名正忙着择菜做饭、收拾家务的志愿者姐妹，一个多月前摔伤右腿、刚刚拆掉厚重石膏板的裴惠丽，心里洋溢着融融暖意。

重启

重启该项目，原本是为了联合会一位“退役”志愿者单老——

“红枫时间银行”是合肥高铁南站志愿服务联合会探索实施的“以时间换时间，以服务换服务”的志愿服务项目，2018年由联合会倡导成立。该年5月，联合会向会员发出“红枫时间银行”倡议书，并制定实施方案和时间兑换细则。2019年1月，“红枫时间银行”公益平台正式开通。

“2020年新冠肺炎疫情之后，合肥高铁南站作为合肥‘南大门’，志愿者忙于繁重的疫情防控任务，项目一度暂停。”裴惠丽介绍。

今年5月，联合会初创会员、曾被合肥高铁南站志愿服务联合会授予“终身优秀志愿者”荣誉称号的单老，老伴突发疾病去世。“刚开始，或许是一时无法接受，单老谢绝了联合会老朋友的关心照顾。但今年9月末，老人打来电话，诉说老伴离开后的孤独和伤感，希望兑换当初存在‘时间银行’里的志愿服务时长。”裴惠丽回忆。

联合会迅速召开会议，议定重启事宜。“没想到，‘十一’期间，因为下雨路滑，我在南站开展志愿服务时，不慎摔伤了右腿。刚刚重启的‘时间银行’，反倒从我第一个开始了。”拍拍还有些肿胀的右腿，63岁的裴惠丽有些无奈。

随后，联合会按照实施方案，在南站志愿者群里发出倡议，以自愿报名为原则，为单老安排了志愿者，每天三组，为老人提供陪伴聊天、家务劳动等志愿服务。

志愿者姐妹的帮扶陪伴，不仅帮裴惠丽减轻了刚刚摔伤时的疼痛，爱人到高铁南站开展志愿服务、自己独自在家时的孤单寂寞，“也使在外工作的孩子也放心。解除了后顾之忧，心情放松，腿伤也好得快。”

成立

“助人自助，通过现在的志愿服务，为未

- “红枫时间银行”是合肥高铁南站志愿服务联合会探索实施的“以时间换时间，以服务换服务”的志愿服务项目
- “红枫时间银行”以团队为依托，以志愿者为主体，以互助为基础，结合爱心帮扶、社区服务、养老服务等不同类别服务的专业度及时长，对应不同标准的爱心积分。志愿者可以通过现在的志愿服务，为未来年老的自己攒一份可兑换的爱心

来年老的我们攒一份可兑换的爱心。”在裴惠丽看来，这其实就是合肥高铁南站志愿服务联合会当初倡导建立“时间银行”的初衷。

成立于2016年的合肥高铁南站志愿服务联合会，登记在册会员180多人，3000多名注册志愿者，会员85%以上为女性，85%以上是退休老人，平均年龄60岁左右。六年多来，这支以“夕阳红”为主的志愿服务团队，每天忙碌在合肥高铁南站，接受过上亿人次的问询，协助处理过的矛盾、冲突、突发状况，更是难以计数，赢得了五湖四海旅客数万次的点赞。

“我们虽是一群热心的志愿者，却也是社会中普通的一员。我们都有年老的时候，都将面临腿脚不灵便、生病无人照料等难题。今天，我们为他人提供志愿服务，为未来的我们在生活中遇到困难需要帮助时，谁来为我们提供服务呢？”服务工作之外，两鬓斑白的志愿者们也聚在一起讨论：“老龄化日渐严重，将养老推给社会或一味依靠子女，显然都不现实。”

“互助，或许是一条路径。”志愿者联合会互助会会长罗慧丽告诉中国妇女报全媒体记者，2017年3月，“红枫互助会”成立，通过为会员举办生日会、会员生病上门看望等方式，提供互助式关爱帮扶，既营造联合会的人文关怀氛围，也更紧密地团结志愿者，提升志愿服务品质。

顺着这条思路，更具操作性、规范性、可持续性的想法，也在合肥市包河区志愿者联合会的指导下，合肥高铁南站联合会理事成员一次次“思想碰撞”中酝酿、成熟——建立“时间银行”，为未来的我们存时间、存服务。

规范管理

简单来说，“红枫时间银行”就是以团队为依托，以志愿者为主体，以互助为基础，结合爱心帮扶、社区服务、养老服务等不同类别

服务的专业度及时长，对应不同标准的爱心积分。高铁南站志愿者联合会则通过规范“爱心时间”存储、支付的标准，确定兑换服务的内容，让志愿服务的存储标准统一化、运行规范化，让互助方向明确、互助价值对等。

为规范管理，南站志愿者联合会也率先加入民政部志愿者信息库，每一名志愿者的每一次志愿服务时长都登记在册，公开透明，作为“红枫时间银行”将来“支取”时的凭证。

在“红枫时间银行”的实施方案中，记者看到，其服务内容包括陪伴聊天、简单家政服务、社区卫生服务中心（社区医院）陪伴复诊就医等。

实施方案详细列出了服务时间折算方式：在高铁南站志愿服务每10小时折算成1.5小时存入时间银行；参加助老、助残等社会公益活动以及帮扶他人，都以1比1的时长存入。获得区级、合肥市及以上“优秀志愿者”称号的会员，还可分别兑换72小时、156小时。获得联合会授予的“终生优秀志愿者奖”，可兑换208小时。

“像这次服务裴姐，我每天上午来两个小时，做饭、做家务，都会存入‘时间银行’，将来就能‘提取’两个小时志愿服务。”62岁的南站志愿者郭恒燕告诉记者。

关于时间储蓄的使用方式，实施方案明确一般用于养老。原则上每星期享受两次，每次不超过3小时。也可用于一般的互助，即志愿者在提供服务的同时，自己也有困难需要别人帮助的时候，其特点是闲时存入，需要时支取。

良性循环

“以服务换服务，以爱心换爱心，为养老探路，也激励更多人加入志愿服务，形成良性

循环。”裴惠丽说。

2019年“红枫时间银行”平台开通后，联合会互助会与合之为一，也将为志愿者开集体生日会、生病看望关怀的传统传承下来。去年7月，志愿者刘秀梅重病住院，放化疗期间，志愿者们闻讯上门看望，一捧鲜花、一兜水果、温暖的陪伴和志愿者群里每天的嘘寒问暖，让刘秀梅热泪盈眶，“希望尽快痊愈，早点回到志愿者联合会这个温暖的大家庭，跟志愿者们共同战斗。”

一年多来，裴惠丽也几次询问刘秀梅，是否需要启动“红枫时间银行”，都被谢绝。“疫情防控任务重，姐妹们本身就很辛苦了，不想给她们添麻烦。另外，也想把‘存’进去的时间留到将来真正需要的时候。”刘秀梅告诉记者，“这次为了单老和裴姐重启‘时间银行’，也让我们感受到项目的巨大作用，想到将来的老年生活，心里也有了底。”

联合会的温情暖意和互助项目，也吸引越来越多的年轻人加入志愿服务。

上海立信会计金融学院学生赵郡玮，因为今年6月返回家乡合肥时，南站志愿者耐心细致的防疫政策宣讲、引导出站隔离，“当时很感动，她们那么大了年纪了，还在服务奉献，决定隔离期结束后也去当志愿者。”7月，赵郡玮如愿加入，两个多月的时间，“我感觉自己待人接物更加和善，做事也更耐心细心。我将继续发扬南站的志愿服务精神，把爱和温暖传递给更多人。”

“时间银行”的正向激励作用，让越来越多的人决定退休后加入南站志愿服务联合会，存储自己的“晚年幸福”。

“在很多人的印象中，志愿者组织随意、松散、不专业。联合会制定了一系列管理条例，经过严格规范管理，让真正有奉献精神、愿意服务他人的志愿者留下。”裴惠丽坦言，同时，通过实施“红枫时间银行”“红枫爱夕阳”等十几个子项目，提升志愿服务的吸引力，在志愿者与志愿者、志愿者与团队、志愿服务与社会服务需求间架起了一座“连心桥”，推动志愿者团队稳定发展，志愿服务种类丰富多样，促进团队自助、互助模式更加科学规范有效。

“‘时间银行’模式打通了志愿服务与养老之间的‘通道’，如果推广，应该能促进志愿服务与养老服务之间的正向互动和良性循环。”前媒体人、退休后即加入合肥高铁南站志愿服务联合会的李登奇向记者表示。

新闻壹段评

夫妻间经常谩骂侮辱也是家暴

近日，山东青岛市崂山区法院审理一起离婚诉讼纠纷。一男子在婚内因琐事经常性谩骂、训斥妻子，并偶有扇耳光、向妻子吐痰等行为，妻子多次报警和就医。最终，法院判决准予双方离婚，并认定男方经常性谩骂行为属于家庭暴力范畴，判定其支付女方精神损害赔偿金3000元。

根据法律规定，家庭暴力分为身体暴力和精神暴力。然而，比起肉体伤害，精神暴力往往更为隐蔽，取证更为困难，大家长期以来对其认识也存在不足。该法院的判决进一步向公众普及了精神家庭暴力的范畴，更是明确表明，不是只有拳打脚踢才算家暴，夫妻间经常谩骂侮辱也是。

教师退出机制试点值得探索

日前，浙江省宁波市教育局《宁波市中小学（幼儿园）教师退出机制实施办法（征求意见稿）》引发舆论关注。根据该办法，可对未能聘任上岗、考核不合格、违反师德或因其他原因不能胜任（坚持）教学岗位工作的教师予以退出。教师退出渠道包括待岗、转岗、离岗退养、解聘。

宁波市教育局的教师退出机制试点能对一些老师起到警示、告诫的作用，有助于筛选更适合教学工作的老师，也能减少不少纠纷和争议，值得探索推广。

无障碍建设让城市更有温度

12月3日是第31个国际残疾人日，《珠海经济特区无障碍城市建设条例》正式实施。条例不仅提升残疾人出行便利性，还辐射老年人、儿童、孕妇等人群。据悉，珠海是全国第二个出台无障碍城市建设条例的城市。

无障碍设施是一些残疾人出行必备，然而却屡遭破坏，且屡禁不止。只有更多城市加入无障碍城市建设，以立法的形式保障残疾人的出行和生活需求，才能让他们真正成为无障碍设施和服务的使用者、体验者和受益者。

黄婷 整理点评