

# 脑瘫宣讲员的励志人生：自考 19 年勇敢追梦

今日女报 / 凤网记者 周雅婷

“只有饱满的稻谷才能留下，应付敷衍的谷壳终会被吹走……”4月15日，湖南工商大学的礼堂里，来自长沙市上善助残公益服务中心的3名宣讲员正在台上激情满满地进行着生命教育。

与另外两位宣讲员相比，来自长沙市岳麓区莲花山村的姜婉很特别——她是一名说话与走路都很艰难的脑瘫患者，却用自己坚持不懈、勇敢追梦的故事感染了全场观众。

很多人认识姜婉是因为一个求学的故事。她用19年时间学习自考，如今距离获得汉语言文学专科文凭仅剩最后两门科目考试。但她还有一个鲜为人知的身份：宣讲员。

“我们残障女性也能自强不息，向上生活。”姜婉的人生，靠的是自强不息，背后更有抱团托举的温暖。

## 从受助者到助人者， 她成为脑瘫宣讲员

从儿时起，姜婉的生活轨迹就和同龄人不太一样：因出生时缺氧导致先天性脑瘫、语言功能、运动功能障碍，学习写短文她要花比常人多两倍的时间；毕业去求职，却一次次地被拒之门外。

“那时，我每次回到家中，看到年迈的父母还要为我担心，帮我承担日常生活开销，我心里就非常不是滋味。”于是，2006年，26岁的姜婉萌发出了自己的人生梦想——要坚持学习，也要能够自食其力。她的生活兜兜转转：准备自考，想要获得汉语言专业的专科文凭；也找到过一些文案、编辑工作，但因为适应不了工作节奏，都没能做长久。

2017年，经朋友介绍，姜婉



在农耕记忆馆，姜婉向研学学生们进行讲解。

来到长沙市上善助残服务中心求职。“扎在农村帮扶残疾人，工作苦，不赚钱，足以让很多人望而却步。”但在这个残障人士“抱团取暖”的大家庭里，她得以安身立命，有了一份稳定的工作：资料整理、定期记录残友故事。

后来，中心开设了研学板块，长沙及周边地区的中小學生常来参观、劳作。一次，上善助残公益服务中心理事长谢向前问姜婉：“你的故事可以鼓舞很多孩子，要不要尝试当宣讲员？”姜婉权衡再三，最终同意了。

她负责的工作，是带孩子们参观农耕记忆馆。在残友们的帮助下，她撰写了长篇演讲词，把记忆馆中农用工具的历史、用途牢牢记下，并自然地引申出人生哲理和自己的故事。

在暑期，馆内一天大概有6场宣讲，每场要持续40~60分钟，烈日炎炎，姜婉一边擦汗，一边要努力让自己口齿清晰。常有孩子看到姜婉努力工作的身影而感动落泪，也有不少家长曾向她反馈，不爱学习甚至休学的问题少年在这里同姜婉走一遭后，最后都回到学校，开始好好学习。这给了姜婉坚持工作的动力。

“以前我是受助者，现在我是助人者，我觉得我的人生终于有价值了。”后来，她随着中心的宣讲团走出农村，前往20余家中小学进行公益宣讲。

## 从一个人发展到一群人

4月15日，今日女报/凤网记者从长沙市上善助残公益服务中心了解到，在这里，积极工作、生活的不仅有姜婉，还有更多残障女性。

“对于残障人士来说，最好的帮扶就是就业。”谢向前介绍，就业不仅能改善她们的生活，也能给她们的精神状态、家庭带来改变。

望城姑娘秦芳是最早来到长沙市上善助残服务中心线圈加工工作室的。患有小儿麻痹症的她原本只能一边陪伴孩子成长，一边做零工糊口。“线圈加工有一定的技术难度，我初来乍到，完全不知从何下手。”

后来，中心为她请来了专业老师进行技术指导及岗前培训，业务几乎为零的日子里，残友们仍旧鼓励秦芳反复练习。如今，秦芳成为中心加工工作室的骨干成员，并有了一份稳定而可观的收入。

谢向前说，残障女性的就业形势有多种，中心开设了以土地认领、农耕生活体验、莲藕种植、荷花鱼养殖为主的“同心农场”，争取到工厂的电子元件代加工业务，也尝试开展“以生命影响生命”的青少年教育研学活动。手工、农业、研学“三驾马车”并驾齐驱，自己和团队的助残“版图”才算完整、可持续。

如今，长沙市上善助残公益服务中心已开展了700余次残障帮扶活动，精准帮扶5000余人，已帮助近百名残障女性进行就业。“我们希望每一个中心的残友都能有一份能胜任的工作，也希望有了她们的鼓舞，更多的残障女性能够走出家门、走向社会，勇敢地追求人生梦想。”

# 湖南店主夫妻太有爱：两年免费夜送 2.5 万份盒饭

今日女报 / 凤网记者 江昌法

在怀化的城市夜色中，有这样温暖一幕——每天晚上10点，一家名为“食为蒸”的餐馆外就会排起长队：一些有需求的夜间工作者能到这里领取一份免费盒饭，饭菜标准为一荤一素，发放对象不限年龄，也不限人群。

这家餐馆的老板名叫史超，今年36岁。2013年，他和妻子刘媛媛开始创业，从一家小店起步，用12年时间发展成拥有13家直营店的餐饮品牌。值得一提的是，他们的小店里有90%以上的员工是女性。

“希望我们的小小举动能温暖到一批夜间工作者。”史超说，自2023年9月推出免费盒饭以来，他们已累计送出超2.5万份盒饭。



爱心餐馆的员工，正免费给外卖员送餐。

为了照顾两个孩子选择全职带娃。而店里的生意，全部交给了史超打理。

“做爱心餐看似用剩余食材，但打包、配送都需要成本。”刘媛媛算过账，一年下来支出超4万元。但她从未抱怨，始终全力支持丈夫。

可刘媛媛也没想到，丈夫爱心送餐的行为会在今年4月被热心网友拍视频发到网上，还意外走红了。

“有人私信留言说帮我们趁机做一波网络营销，把生意做大。但我们拒绝了。”刘媛媛说，丈夫的爱心不是作秀，平时生活中，邻居有麻烦，他都会挺身而出。坚持免费送餐的初心也只是为了帮助更多城市打拼者减轻经济压力，“没想过炒作，也不会去炒作”。

如今，外卖小哥、代驾司机、环卫工人、失业青年等人群都成为这家夫妻档爱心餐馆的受益者。“希望我们能帮助一些人点亮困境中的希望之光。”刘媛媛说，她和丈夫会继续坚持爱心公益，帮助更多有需要的人。

## 女店员组建义工队， 他们免费送餐 25000 份

“可以开始领餐了哦！”4

月12日晚上10时左右，伴着几声清亮的吆喝，餐馆女员工将一盆盆热气腾腾的饭菜端出来——她们为依次上前的群众打满饭、装好菜。而老板史超则在后厨忙前忙后，确保食材安全。

免费送餐的行动，源于史超对剩余食材利用的思考。“我们店的小碗菜，菜品提前做，有时候预判不是很准，总会多出一些。”史超说，为了不造成浪费，他和妻子刘媛媛商量，想贡献一份公益力量——将当

日剩下的菜品制作成盒饭，免费送给城市里有需要的人。

史超的想法得到了妻子的支持。于是，从2023年9月开始，夫妻俩开始尝试制作免费盒饭，在每晚10点定时定点发放。

第一天赠送的时候，也有市民提出质疑：“不要钱的盒饭，是不是食材不好？”“免费送餐会不会是一种新的营销方式？”

为了打消大家的疑惑，史超不得不贴公告解释自己的爱心行为。

“尝试了一周时间，每天赠送50多份盒饭，大家吃了没问题，就口口相传。”后来，随着领餐的人越来越多，史超索

性成立一个送餐群，让店员们每天在群里提前公布盒饭数量，发放遵循先到先得原则。

时间久了，这份小爱心也感染了不少人。女店员们自发组成义工队，从最初的6人发展到现在的30多人。

夫妻俩的暖心之举也影响到一些受益者。外卖员刘雄让晚上八点半之后总会抽空过来帮忙分餐、打餐、送餐，而且一坚持就是一年。经常前来领餐的邓大叔告诉记者，他每天跑外卖，到了晚上9点基本没有地方吃饭，一年多前在群里看到有餐馆免费送餐，就来这边一起领餐。一年时间，他不仅

省下数千元晚餐费，还吃得挺健康。

## 丈夫热心公益， 妻子全力支持

“这是个好事儿，亏本也要继续下去！”为什么能坚持两年不间断免费送餐？史超说，妻子的一句话是最大的支持。

2013年，夫妻俩拿出全部积蓄5万元创业，从经营一家浏阳蒸菜馆起步。“丈夫掌勺，我负责收银、切菜、打扫，还请了一位阿姨帮忙。”刘媛媛说，经过两年打拼，他们开了第二家店。

2017年，生下二胎的刘媛媛