

闲置荒地变公益农场：助困邻里，“蔬”送幸福

今日女报/凤凰网记者 欧阳婷

11月18日，冬意渐浓，株洲市荷塘区宋家桥街道月桂社区的一片菜地内却热闹非凡，驱散了空气中的寒意。王银燕和几名志愿者在这里拔草、施肥，农场里的大白菜、萝卜和香菜正茁壮成长。几天后，这些新鲜的蔬菜将被妥善打包，送到辖区内需要帮助的家庭中。

这里是“幸福邻里公益农场”，是宋家桥街道在公益领域的一次创新探索。29名志愿者化身“城市农夫”，通过辛勤的劳动和汗水，为辖区内的孤寡老人、残疾家庭、低保户和困境学生送去温暖与希望。

荒废土地有了“主理人”

“这些土地荒废太可惜，不如利用起来做点有意义的事情。”回忆起创建“幸福邻里公益农场”的初衷，退休党员、荷塘区宋家桥街道微义工志愿服务中心理事长王银燕感慨。

月桂社区地处城郊接合部，总人口近6000人，其中老年人占比50%，是典型的老龄化社区。社区内孤寡老人和困难家庭较多，许多人面临“买菜难、吃不上新鲜蔬菜”的困境，而社区有限的资金难以提供持续性帮助。同时，社区及周边存在大量闲置荒地，这让王银燕萌生了开辟“爱心菜园”的想法。

2021年，王银燕向社区提出建议：将荒地开垦成菜园，种出的蔬菜一部分捐赠给孤寡老人，另一部分的售卖所得用于助学。这个提议迅速获得居民一致同意，社区志愿者纷纷响应。王银燕的爱心行动引起了街道关注，其他社区的志愿者也陆续加入，“幸福邻里公益农场”就此正式成立。

“我们都没有干过农活。”

王银燕表示，参与的29名志愿者年龄从30岁到73岁不等，大部分是退休居民，之前从事工人、教师、理发师等多个职业，

但都对种地一窍不通。幸运的是，有着丰富种植经验的袁国明成为志愿者的“农技老师”，手把手教大家拔草、松土、施肥、栽苗等农活技巧。志愿者张建华不甘落后，利用休息时间点开手机视频自学，带动大家共同进步。

经过一段时间的摸索实践，志愿者从最初分不清菜苗和杂草的“种地小白”，逐渐成长为一摸叶子就知晓作物长势的“种田熟手”。为了节省肥料开支，大家想出“循环利用”的办法：用菜园里的烂叶杂草喂养100多只鸡，鸡粪则作为天然肥料



志愿者在菜地里辛勤劳作。

滋养作物，而鸡产下的鸡蛋也成为爱心物资的重要组成部分。

如今，每逢走访日，志愿者都会带着刚从地里采摘的新鲜蔬菜，上门为社区孤寡老人和困境家庭提供无偿配送服务。除了蔬菜，他们还会搭配肉、蛋等物资，切实解决了困难群众买菜不便的难题。这种“荒地变农场、爱心传邻里”的模式，赢得了辖区群众的广泛认可。

截至11月，志愿者已为50余名孤寡老人、多个困境家庭提供了300余次上门配送服务，用实际行动让爱心在邻里间传递。

公益助困，小菜园里种出“大文章”

4年时间里，公益农场从最初的1亩扩展到16亩，四季常绿。随着蔬菜产量的增加，志愿者面临着“送不完、吃不完”的甜蜜烦恼。为了解决问题，街道相关负责人提议在附近的农贸市场设立“爱心义卖摊”，用比周边便宜0.5元/斤的价格出售新鲜蔬菜，深受居民欢迎。

志愿者根据各自的特长，集思广益，提升义卖产品的价值。例如，71岁的文玉莲擅长制作香干和小鱼仔，方世芬的冰醋酱和干姜也很受欢迎……王银燕对团队成员的特长如数家珍，确保每位志愿者分工明确。

团队每周摆摊两次，每次收入约300元，重大活动时收入可达2000元。居民还可以线上订购蔬菜，由志愿者送货上门。义卖所得款项的分配也经过约定：30%用于帮扶孤寡老人、特困群众，30%作为预留资金，20%用作志愿者活动经费，10%用于激励表彰志愿者，10%作为办公经费，“预留资金总是用来解决困难群众的急事”。同时，

志愿者达成共识：公益农场是大家的集体财产，自己吃也要出钱购买。

老杨（化姓）是街道困难户，身患肝癌和胃癌，家庭经济拮据，还需供养3个孩子上学。在他走投无路之际，志愿者募集了5万多元“救命钱”帮助他挺过难关，并每月坚持送菜送药。如今，他的大女儿顺利入读大专，学费由志愿者承担。

今年8月20日，团队将销售蔬菜所得2万元捐献给荷塘区妇联，帮助困难学生。今年以来，“幸福邻里公益农场”积攒7万多元，全部用于帮助辖区内的弱势群体。

为了让更多人感受农场活力，志愿者服务团队开展“田间课堂”活动，联合荷塘区妇联开设“亲子她空间”，邀请周边中小学生参与采摘、耕种及“蔬菜义卖”“蔬菜配送”等公益活动。王银燕表示：“我们希望像爱心菜园的名字一样，用劳动和汗水，让邻里播下希望，收获幸福。”

普法女网红 ⑬

刑辩女律师直播普法，给60万粉丝上法治“夜课”

刑辩律师开启普法直播

今日女报/凤凰网记者 周雅婷

“防卫过当认定标准”“认罪认罚量刑协商”……每晚10点，当这些专业法律术语在直播间弹幕中闪现，留着干练发型的湖南大雍律师事务所创始合伙人、律师刘丽莎便开始用通俗的语言，为网友们一一解答。

这位拥有武汉大学法学硕士学历、十年刑辩经验的女律师，选择将深厚的法律功底呈现在短视频和直播平台。如今，她已吸引了超过60万粉丝的关注，不仅成为刑辩领域的“网红律师”，更重要的是，她用扎实专业的解读，打破了法律的专业壁垒，让普通民众用通俗易懂和快速便捷的方式触摸到法律的温度。

刑辩律师开启普法直播

2019年，刘丽莎做出了一个关键决定——走进镜头，以短视频和直播为载体开展普法。

“当时，网络上关于刑事辩护相关的普法内容真假不明，‘触网’普法的专业律师少之又少，我常能收到当事人家属发来的咨询信息。”而在工作实践中，刘丽莎也见证着许多当事人面临的现实困境：他们既无力承担律师费用，也不了解司法程序，即便通过官方咨询渠道获得的指引，有时也存在专业性偏差。这种刑事法律服务在地域覆盖与专业传递上的断层，让她意识到，短视频和直播或许是打破壁垒的有效路径。

在同行前辈的支持下，刘丽莎开通抖音账号，从记录工作日常起步，详细讲解法律问题的应对方式，更在直播中聚焦实务教学，手把手传授实用法律知识。

刚开始，刘丽莎的账号人气低迷，直播有时仅有1两个

粉丝观看，但她始终以专业态度对待每一场分享：从证据收集规范到不同阶段的诉讼策略，再到司法专项行动期间的政策解读、风险预警，她毫无保留地输出硬核内容。

随着时间推移，刘丽莎的账号逐渐成为粉丝信赖的“法律急救站”。有网友依据她讲解的取证流程成功解冻被误判涉案的银行账户；有关注她多年的大学生，在看完近百场刑事案例解析后，选择毕业后投身基层民警岗位；还有误入“法律陷阱”的单身母亲，依据她提供的认罪认罚量刑协商策略，最终获判缓刑，顺利回归家庭。

“每个ID背后都是一段鲜活的人生。”经手多起案例后，刘丽莎养成了“不贴标签”的职业习惯。“大多数当事人都是普通人，只是恰好站在了法律的灰色地带。我能做的，就是帮他们在法律框架里找到最有利的出路，让法治的温度触达更多人。”

“办案+普法”双线作战

刘丽莎的直播间，不止是法律知识的传播场，更常扮演着“心灵驿站”的角色。

许多未成年人会在这里倾诉一些不想告诉父母、老师的“天大的事”，比如考试或实习踩的坑，同学之间的冲突如何处理，如何防校园欺凌。面对这些不涉及法律权责的烦恼，刘丽莎常用自己求学、工作后的亲身经历鼓励求助者：“好好学习，好好工作，关键是要自己勇敢走出阴霾。”

而直播间的高热度话题，往往聚焦于情感与金钱交织的专业法律问题。“嫖娼算婚内出轨吗？”“宝妈群代付被抓是否构成犯罪？”“男友有刑事案底，该分手还是该继续？”这类直击现实的连麦咨询，总能引发强烈共鸣。“直播从不收费，只希望用专业知识填补信息鸿沟。”刘丽莎始终坚守这一原则，她的普法不仅帮观众厘清复杂司法流程，更让不少有实际需求的当事人和家属主动向她寻求委托。

在众多求助者中，李小芬（化名）的案件让刘丽莎至今印象深

刻。因销售500余个被认定为枪支散件的定制五金零件被定非法制造、买卖、邮寄枪支罪，李小芬面临着十年以上刑期的指控。家属初次咨询时，崩溃的哭声与质疑声交织：“这么年轻的女律师能行吗？”唯有看过她几十场直播的求助者丈夫力排众议。

“这不是冰冷的金属，而是养家糊口的生计。”带着这份理解，刘丽莎接下了案件。庭审中，她从质证散件的功能属性、论证据算标准的不合理性进行辩护切入，对案件抽丝剥茧。最终，法院采纳了她的辩护意见，最终判决李小芬有期徒刑三年、缓刑四年。

如今，刘丽莎的直播间仍每晚准时开播，60万粉丝的留言框里，滚动着来自天南海北的法律困惑。在流量与赞誉之外，她更看重那些悄然发生的改变。这位坚持“办案+普法”双线作战的律师，对蔚来有着清晰的目标：“坚持说真话、办实事，让更多人看到刑事辩护的专业与坚守。”