

外卖女骑手的新赛道：在奔跑中守护姐妹心声

今日女报 / 凤网记者 杨柳 江昌法

“我们的心声被听见、被关注，被实实在在地回应。”前不久，“我是骑手”新就业群体网络晚会（骑手专场）在长沙举办，这是全国首场面向网约配送员打造的网络晚会。舞台灯光下，外卖骑手刘新云分享了自己从普通骑手到为新就业群体发声的经历，让台下不少新业态女性劳动者红了眼眶。

截至 2026 年，湖南新就业形态、灵活就业劳动者已超 380 万人，其中女性从业者数量持续攀升。她们不再局限于家政、护工等传统领域，越来越多女性投身外卖、网约车等新业态。

从穿梭街巷的普通骑手，到站上舞台为群体发声，作为新兴领域的巾帼宣讲员，刘新云的故事见证着湖南新就业形态女性劳动者从“被看见”到“被听见”再到“被回应”的转变。



扫一扫
看专题报道

女骑手的建议被写进省级规划

36 岁的刘新云来自益阳安化，已在长沙跑了五年外卖，是三个孩子的妈妈。她曾因“日均跑单 60 单以上，订单准时率稳定在 99%”等尽职尽责的好评，长期稳居站点前列。后来，她获评长沙市“五一劳动奖章”，在跑单之余，她还收获了另一个身份：巾帼宣讲员。

刘新云走上宣讲之路，缘于一次深夜的救援。当晚，她接到派出所电话，一名相识的年轻骑手遭遇挫折产生轻生念头。她火速赶往现场，以骑手与母亲的双重身份，与对方讲述自己疲惫时躲在楼梯间自我鼓励的经历，用共情化解对方心结，让年轻骑手最终放弃轻生平安回家。而这件事让她意识到，骑手群体是缺少情绪宣泄与制度关怀的，她想通过自己的故事鼓励更多同行。

2023 年 3 月，刘新云受邀参加《中国工人思政课》节目策划交流会，作为外卖骑手代表分享新就业形态劳动者自强不息的故事；2024 年“三八”国际妇女节，她以优秀女性蓝骑士身份参加长沙市开

福区纪念“三八”国际妇女节活动，讲述自己的“奔跑经历”；2025 年 7 月，她还作为新就业形态劳动者代表参加湖南省“十五五”规划专题调研会建言献策。

“每次宣讲都可能让一个陷入困境的人走出迷茫。”刘新云说，她在跑单间隙打磨宣讲内容，一场场站点、驿站的分享让政策温度直达一线。她也通过宣讲认真收集身边骑手的心声，围绕职业技能培训、子女教育、社保缴纳等现实难题整理建言，这些来自一线的建议，被吸纳进相关规划纲要草案。

今年 2 月 3 日，湖南省十四届人大四次会议上，一份关乎湖南未来五年发展路径的《湖南省国民经济和社会发展规划第十五个五年规划纲要（草案）》提交大会审查。其中，“开展大规模职业技能培训”“提高灵活就业人员、农民工、新就业形态人员参保率”等内容，与刘新云等新就业形态劳动者代表提出的建议相呼应。

4 月 13 日，《湖南省国民经济和社会发展规划第十五个五年规划纲要》全文正



以初心传新声，
让新业态微光被看见

湖南省妇联

AI 制图

式发布，相关条款迅速进入实施阶段：2026 年湖南启动“技工三湘 一人一技”职业培训计划，计划全年培训 100 万人次，“十五五”期间累计培训 500 万人次。9 月，湖南出台社保新规，全面取消灵活就业人员参保户籍限制，新就业形态人员可按月、季度、半年或年度灵活就业。职业伤害保障试点已于 7 月在全省铺开，覆盖出行、即时配送、同城货运三大行业。一条来自骑手的建议从街巷中来、到规划中去，如今又落回街巷，成了骑手们穿行风雨时靠得住的保障。

女骑手以身边人讲身边事

在行业妇联建设加速铺开的同时，一支支扎根配送一线、站点车间的巾帼宣讲队伍也随之成长起来，成为把党的声音和妇联服务送到新就业形态女性劳动者身边的重要力量。

怀化辰溪县的实践是湖南较早的一次“面对面宣讲”。2024 年 1 月 12 日，县妇联巾帼宣讲员来到美团公司，为 30 多名女骑手宣讲中国妇女第十三次全国代表大会精神。宣讲员一开口就是家常话：“姐妹们，咱们妇女也有妇女代表大会。”不讲大道理，就是拉家常、讲政策、谈变化，把党中央对妇女的关怀传达给配送一线的姐妹。辰溪的做法不止于一次活动。近年来，县里先后在美团外卖、非公企业、社会团体、协会组织组建了妇联组织，让新兴领域妇联的工作有章可循、有活动可参与。

辰溪经验是让“宣讲员走近骑手”，长沙和张家界的做法则是“让骑手自己讲”。

2025 年 7 月，长沙市天心区首届“骑士节”关爱活动设置了“圆桌对话”

环节。女骑手罗小敏走到台前，分享了自己的故事：“6 年前，我加入了外卖大军。这些年，凭着自己的努力，我和爱人一起在长沙买房买车。”她还讲跑单时被狗追的窘迫，引得台下姐妹哄堂大笑。她的讲述引发共鸣，“女性同样能在街头巷尾跑出属于自己的职业新高度”。同一天，区妇联的“巾帼暖心站”，给女骑手赠送了关爱礼包和家庭教育、防溺水等宣传手册，还提供免费心理咨询和婚姻家庭关系调适服务。

“我们通过 1400 余名骑手来带动整个行业，凝聚姐妹们的力量。”慈利县零工市场妇联副主席告诉记者，她们组建新业态女性宣讲小分队，以身边人讲身边事，宣讲国家政策法规，传递党的二十届四中全会等精神，深入外卖

站点开展培训帮扶，让党的政策与关怀顺着外卖车流，真正“驶”入新业态女性群体的心坎里。

宣讲不只是单独的一场会，更是嵌入在服务场景中完成的。

今年“三八”国际妇女节，长沙开福区淘宝闪购优选队长文述娥也进行了微宣讲。她结合自己的跑单经历，讲情绪调节、讲安全防护，把政策融进跑单安全提醒里。“生命不是一个人的，要对家庭负责。”她常把这句话挂在嘴边。

永州则是把“微宣讲”写进行业妇联的章程里。永州市快递行业妇联成立后，将“莲姐姐”宣讲品牌嵌入日常工作，把讲座送进新兴领域从业者聚集的地方，专门为女快递员、女骑手开家庭教育、反家暴维权、禁毒科普等实用课程。宣讲时还融入零陵渔鼓、祁阳小调这些本地曲艺形式，姐妹听得进、坐得住。

2026 年 7 月，中共中央、国务院印发《关于加强新时代社会工作的意见》，明确要“加

强新就业群体关爱凝聚和服务管理”。从辰溪的“拉家常”，到长沙的“圆桌对话”，再到永州的“莲姐姐”微宣讲，这些散落在三湘四水的实践，正在把“听得进、用得上、有归属感”从一句口号变成女骑手们可以触摸到的日常。

刘新云是这条路径上最早跑通的人之一。接下来，她的新计划是学习管理知识，朝着站点管理岗位努力，为姐妹们传递更多的心声，“希望能让家人生活越来越好，也能让自己这个群体有更好的保障”。她说这话时，身后已经站着更多骑士姐妹。一个人站上台，一群人被听见，湖南女骑手的故事由此翻开新的一页。



长沙市天心区首届“骑士节”关爱活动设置了“圆桌对话”环节。

把“娘家”延伸到平台一线

刘新云的“奔跑”与成长靠的不只是个人努力。在她身后，是一张在三湘四水间铺开的组织网络——行业妇联。

新就业形态女性劳动者具有就业灵活分散、从业场景多元等特点。如何让这群“散落”在城市毛细血管里的“新”姐妹找到归属感，是湖南省妇联系统近年来持续破解的课题。

早在 2022 年 6 月，益阳就率先全省成立物流和快递行业妇联，此后，行业妇联建设在全省加速推进。2024 年 4 月，张家界慈利县零工市场妇联成立，覆盖淘宝闪购、美团女骑手、快递员、家政员、网约车司机等 1400 余人。2025 年，永州市快递行业妇联成立，明确提出开展“莲姐姐”理论微宣讲、“学习你我行”

巾帼大宣讲活动，“让党的声音传递到基层网点、配送一线”。同年 2 月，岳阳市外卖配送行业妇联成立，常态化开展巾帼宣讲。2026 年 3 月，株洲市妇联为市快递行业妇联等 10 家市级新兴领域妇联组织集中授牌，推出涉及职业赋能、权益维权、心理关爱等十大服务项目……湖南新兴领域妇联组织正从“有形覆盖”走向“有效覆盖”，让巾帼力量在新业态一线扎根。