

感动湖南

26℃ 湖湘温暖在您身边

A05

三湘都市报·视听频

2026年7月16日 星期四 编辑/苏军华
见习美编/谢德祺 校对/王卉珍

受助大山女孩 圆梦“班主任”

七年沐光成长,如今也成了发光的人
“小微公益奖”为毕红、肖语婕点赞



“润苗苗”爱心托管班的孩子都喜欢这个“班主任”姐姐。

即将开启大学生活,课余留给公益

对于即将到来的18岁,肖语婕满是感慨:“我以前一直以为,18岁会进厂打工,从来没有想到,可以当‘班主任’。”在肖语婕心里,毕红是改变自己一生的贵人,也是她想成为的人。

邵阳与镇江相隔千里,肖语婕总会想起以前毕妈妈进山看望她的场景。慢慢长大的她,怀着一颗感恩的心,尽力帮毕红分担工作,亲手接过这份温暖的善意,传递下去。

“从小学、初中到高中,毕妈妈一直温暖我、陪着我。现在我长大了,也想把这份爱心传下去,好好照顾爱心托管班的弟弟妹妹。”没有带班经验的她,没有技巧、全靠真心,“体会过孤独又自卑的童年,格外懂得内向、敏感孩子的小心思,温柔包容、耐心陪伴,陪着孩子们一点点长大。”褪去迷茫与忐忑,稚气未脱的女孩身上,多了一份坚韧。

“这个奖应该属于毕妈妈,她不仅改变了我的人生,还帮助了很多困难家庭的孩子。”7月15日,得知获奖消息,肖语婕有些意外。毕红慈爱地看着身边的女孩,心里已经开始盘算万元奖金的用途,“孩子这学期的学费、生活费有了着落。希望这份认可和鼓励,能让她好好学习,拥有更好的人生。”

9月2日,肖语婕将在镇江开启大学生活。在校期间,她计划靠勤工俭学减轻求学负担,“课余会常到托管班搭把手,继续陪着毕妈妈,把这份温暖不断传递下去。”

颁奖词

7年前,一束光从镇江照进洞口的大山;7年后,那束被接住的光,也开始照亮别人。

毕红老师,17年公益坚守,您用温柔托举大山孩子的成长。当世俗用分数丈量人生,您重新定义了教育:不是筛选,而是成全。

肖语婕,历经风雨的你,从未失去相信善意的能力。18岁跨越千里成为志愿者,你说:“我想做一束小小的光。”这不是报恩,这是你给自己的成人礼。

1000余公里,30年光阴,截然不同的起点,你们因一份纯粹的善意,完成了世间最动人的接力。

三湘都市报联合阿里公益天天正能量,以“小微公益行动者专项奖”,为毕红、肖语婕点赞!

一个播光,一个追光,如今你们并肩而立,都成了发光的人。这束光,未完待续!



扫码看视频

7月15日,刚送走台风“巴威”带来的大风降雨,江苏镇江一夜之间切换至盛夏模式,校园里的暑期公益托管班里,响起孩子们清脆的笑声。站上“润苗苗”爱心托管班讲台,肖语婕有了新的身份——公益“班主任”。早在一个月前,这名湖南邵阳大山里的女孩,刚刚结束高考便独自踏上公益之旅。

2019年,镇江教师毕红向家境困难的她伸出援手,7年的帮扶与陪伴,照亮她孤独的童年。高考结束后,满心感恩的肖语婕奔赴镇江,以一名暑期志愿班主任的身份,将收到的善意与爱,一点点传递出去。

三湘都市报联合阿里公益天天正能量,以“小微公益行动者专项奖”为毕红、肖语婕点赞。

■文/三湘都市报全媒体记者 蔡银图/视频 袁红霞

“如果辍学,多年资助就白费了”

记者在“润苗苗”爱心托管班见到肖语婕时,她刚做完晨间点名,安顿孩子们入座上课。课休时间,她慢慢讲述了自己的童年——出生在大山深处,家庭条件有限,成长过程里缺少父母陪伴,跟随爷爷奶奶生活,性格内向孤僻。2019年,千里之外的镇江教师毕红找到了她,资助她读书、陪伴她成长,“第一次遇见温暖的光亮”。

在日复一日的关心和陪伴下,毕红成为肖语婕口中的“毕妈妈”。但安稳读书的日子并没有持续太久,高二那年,家里突发变故,爷爷骤然离世,生活重担一下子压在16岁的少女身上。肖语婕慌乱中执意选择辍学打工,偷偷中断学业,打算靠自己稚嫩的肩膀撑起家。

“当初之所以刻意隐瞒、不敢告诉毕妈妈,是因为心里格外清楚,换作是我,资助多年的小孩一声不吭跑去打工、放弃读书,我肯定会觉得,多年的资助白白浪费了。”肖语婕充满愧疚地表示,自己当初轻言放弃的举动,辜负了毕红多年的用心帮扶。

毕妈妈温柔的包容,将她拉出低谷

思虑再三,肖语婕最终还是鼓起勇气,向毕红坦白了辍学的实情。“我做好了最坏的打算,辜负了毕妈妈多年的善意,肯定会面临失望与责备。”让她意外的是,得知实情后,毕红没有半句责备,只有满满的心疼。她主动把陷入低谷的肖语婕接到镇江,日日陪伴,慢慢开导,一点点化解了她的担忧与愧疚。

在镇江,肖语婕第一次拥有了属于自己的房间。从小到大,她一直和爷爷奶奶挤着住,没有专属的私人空间。小小的房间,给了她安放情绪的角落。

毕妈妈温柔的包容,也把她从低谷中拉了出来。肖语婕重新拾起勇气,下定决心回到湖南老家,决定踏踏实实读完高中,好好读书,“不辜负毕妈妈7年的真心帮扶,也不辜负重新来过的机会。”

开办免费瑜伽班 撑起残友康复希望

一级肢残的李春坐着轮椅做公益
已帮扶50余名残友改善身心状况



扫码看视频

7月15日,长沙市雨花区公益服务中心的康复瑜伽教室内,一级肢体残疾的李春正与几名残友练习轮椅瑜伽。

2019年自筹资金开办免费康复瑜伽班以来,她坚持每周开课,邀请专业老师为残友开展适配的康复训练。多年来,她坚守公益初心,累计帮扶50余名残友改善身心状况。

公益开班,打造专属残障群体的康复课程

因为一场疾病,李春的一生注定与轮椅相伴。“我自己是肢体残疾一级,深知残友的难处,很多人缺少专业康复指导与锻炼场地。”2012年,李春投身志愿服务,正是切身的体会与共情,让她萌生了为残友搭建免费康复平台的想法。

“一直渴望通过锻炼改善身体状态,苦于没有专业人员指导。”为了打破这一困境,让更多残友摆脱盲目锻炼的窘境,李春决心打造专属残障群体的康复课程,“让大家能安全、科学、免费地参与康复训练。”

轮椅瑜伽公益项目的诞生源于一次偶然的公益活动。此前,李春团队主要开展残障游泳康复训练,水上锻炼安全不易跌倒,适配残友康复需求。一次敬老院公益表演中,她初次接触轮椅瑜伽。

经过志愿者介绍,她了解到这项运动专为肢体残障人士设计,可针对性训练上肢、激活身体机能,还能通过冥想调节身心,于是主动对接沟通,筹备项目落地。

主动联络专业瑜伽老师、协调场地,亲力亲为推进项目落地,李春说,“我们坚持全程免费开放课程,希望让更多经济拮据的残友,能够免费享受专业康复服务,让科学康复理念广泛传播。”

点滴进步都是动力,残友身心显著改善

“经费短缺是项目发展面临的最大困难。”李春坦言,为保障瑜伽班正常运营,多年来她想尽办法筹措资金,通过线上募捐、参与99公益项目、参加各类公益竞赛和路演活动争取项目奖励与经费补贴,维系课程、师资和场地的各项开支。

“我性格比较内向,不擅长演讲,路演时总会倍感紧张,多次想过放弃。想到残友们的需求,又咬牙坚持。”通过积极参与各类评优争取扶持,李春团队勉强撑住整个公益项目,但授课模式被迫调整,“原本每周都有专业老师授课,如今每月邀请老师开课一次,其余课程由团队骨干带练”。

这一路的公益陪伴,让众多残友实现了身心蜕变。“有残友刚来时只能静坐在轮椅上,无法自主上下瑜伽垫,经过锻炼康复,逐步突破身体局限,能够独立上下垫、自主完成适配的瑜伽动作。”李春语带兴奋地介绍,共有50余名残友参与课程,身体素质和精神面貌显著改善,心态也愈发阳光积极。残友们的点滴进步,成为李春坚持公益的最大动力。

对于未来,李春有着清晰的规划。计划开设平价小班与个性化私教课程,根据不同残障类型定制精准康复方案,让训练更具针对性。吸纳更多专业瑜伽老师加入,分担授课压力,让公益康复服务更加规范、长效。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 蔡养羽 崔涵珺