

一边陪伴女儿备战高考,一边学习茶艺 母女俩双双收获成长与蜕变

# 陪读妈妈勇闯茶艺大赛多次获奖



陈韬与女儿罗梓琳合影。



陈韬正在进行茶艺实操。受访者 供图



扫码看视频

过去三年陪读时光里,每当女儿罗梓琳清晨动身前往学校,便有了属于陈韬的闲暇时刻。她沉浸在茶艺的世界里:一边陪伴女儿备战高考,一边学习茶艺、勇敢地站上各级赛事舞台,先后斩获四项奖项。如今,女儿收到大学录取通知书,母女二人双双收获成长与蜕变。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 崔涵珺 蔡养羽

## 与茶结缘开启全新人生状态

今年40岁的陈韬是益阳人,中专毕业后便远赴广东务工,曾在企业从事销售相关工作。早些年,她不幸确诊乳腺癌。治疗过程中,感受到身体状况、心理状态和样貌的巨大变化,情绪很低落。为走出低谷,陈韬决心做出改变。

由于患病,一次偶然的机会,她主动报名参加了当地残联组织的茶艺技能培训。接触茶艺的时间里,她的内心愈发平和。“我发现喝茶能够静心,集中精力享受当下的那一杯茶,从那一次学习过后就爱上了茶艺。”8月16日,陈韬向记者分享道。自此,她便与茶结缘,开启了长达四年的系统茶艺学习之路。四年间,她潜心钻研茶艺知识、打磨实操技法。

女儿上高中后,陈韬便在学校附近租了房子,开启了三年陪读生活。每天清晨五点半,她就起床准备早饭,接送孩子上下学,照料女儿的日常生活。

“每当孩子学业压力大、心情烦闷时,我就会泡上一壶热茶,让彼此都静下心来。借着一杯茶的时间,倾诉学习和生活上遇到的问题,在轻松的交流之中释放压力。”陈韬说。

陪读的日子忙碌琐碎,陈韬则利用女儿在校的空余时间里继续学习茶艺,坚持提升自己。这份坚持与热爱,也得到了女儿的全力支持。“女儿一直特别支持我参加各种学习和比赛。”陈韬说道。

## 逐梦赛场实现多重自我突破

经过不断学习、沉淀,陈韬的茶艺功底日渐扎实。

2023年起,她正式踏上赛事之路,从市级赛事出发,逐级闯关,顺利站上省赛、全国赛事的舞台。第一次获得全国残疾人职业技能大赛参训资格时,她需要前往株洲集训二十多天,中途无法返回益阳。

一边是来之不易的提升机会,一边是独

自备战高考的女儿,时间冲突让她满心牵挂、左右为难。懂事的女儿深知母亲的热爱与不易,主动打消了她的所有顾虑,让她放心地去学习。“她说自己会好好学习,帮我卸下了后顾之忧。”陈韬说。放下心结的陈韬全身心投入了集训。

2025年10月,陈韬赴山东参加全国行业职业技能竞赛——“交通银行杯”第九届全国残疾人岗位精英职业技能竞赛时,当地气温骤降,她在赛前一晚突发高烧。即便身体不适,她依旧坚持完赛,并取得全国第八名的成绩。“感冒之后整个人昏昏沉沉,还是坚持上场,虽然最后名次不算理想,但我咬牙坚持了下来。”回忆起这次参赛经历,她感慨不已。

陈韬还尝试跨界成长,先后参与茶艺、评茶、物流服务三个不同赛道的专业比拼。“我从茶艺到评茶到今年的物流服务赛项,是三个不同的赛道,不断跨界成长,很多人说我是今年冲出来的一匹黑马。”陈韬笑着说道。

看着身边许多家长将全部精力倾注在孩子身上,渐渐丢失自我与爱好,陈韬有着自己的感悟。“最开始我也想着全身心去陪伴她,后来我发现,其实可以利用一些闲余时间学点自己喜欢的东西,心情也会更加开朗。”陈韬坦言。

四年来,她先后斩获益阳市首届残疾人职业技能竞赛茶艺项目一等奖、湖南省第六届残疾人岗位能手职业技能竞赛评茶师项目一等奖、第九届全国残疾人岗位精英职业技能竞赛评茶项目第八名和湖南省第八届残疾人职业技能竞赛物流服务项目一等奖等四项荣誉。

眼下女儿即将步入大学开启全新人生,陈韬也迎来了属于自己的新起点。她收到湖南农业大学一教授的邀约,计划前往长沙继续学习茶艺专业,全力备战明年的技能大赛。

“哪怕不幸,也不埋怨,我相信,只要不放弃、肯学,再普通的人也可以做出一定成绩。”陈韬说。

## 青春“骑”遇318

湖南大二学生21天单骑2200公里



扫码看视频

8月16日,结束了21天川藏骑行的吴立志,谈起抵拉萨,他笑着说,“所有情绪都碾在二十多天的车辙里了,真正站在布达拉宫脚下,反倒觉得它像一处驿站。”

这个来自湖南交通职业技术学院无人机应用技术的大二学生,完成了一场藏在心底的青春奔赴,21天,2200公里,单人单车,从成都沿318国道骑到了拉萨。

## 陌生人的温暖比风景更珍贵

“高二那年看了一个17岁少年带着亲人遗像骑行川藏的视频,当时就埋下了种子。”吴立志说。因经济紧张,高考后,他暂时搁置了梦想。不过,进入大学,他靠着勤工俭学慢慢攒下骑行所需的全部开销,“全程没问家里要一分钱”。

第一站雅安的住宿还没来得及预订,7月13日清晨的成都街头,他跨上车座,打开手机导航,出发了。“说不紧张是假的,但心里有个声音说,走就是了”。

318国道的险峻,只有车轮碾过才懂。吴立志给自己定的规矩是“不赶路,感受路”。每天7时30分起床,8时出发,平路骑100公里,遇连续爬坡减到80公里以内,干粮就着矿泉水是常态。虽说是一个人踏上征途,但路上他并不孤单。沿途偶遇的骑友纷纷热心相助,主动和他分享骑行路线、帮忙规划后续行程,还细心提醒他沿途需要多加留意、谨慎通行的危险路段。

最大的考验发生在一次从海拔1000米直升到3000米的路段,整日高强度骑行后他不听劝洗了热水澡,当晚就头痛欲裂、胸闷气短,严重高反。他被迫原地休整一天,才慢慢缓过来。

除了身体上的考验,路上还不时出现意外。一名山东骑友在下坡时空翻摔车,头部手臂重重着地,无法动弹。“七八个素不相识的骑友立刻停下,有人查看伤情,有人拨打急救电话,有人跑去拦过路车辆。”吴立志说,那种陌生人之间毫无保留的互助,成了整趟旅途最难忘的画面。

## 互相打气的瞬间是最好的纪念品

骑行路上,吴立志的单车尾架上始终绑着垃圾袋,把所有食品包装袋、饮料瓶等个人垃圾全部收纳。沿途看到散落的塑料瓶、包装袋,他也会顺手捡起塞进袋里,到住宿点再统一丢弃。“过甘孜后,路边几乎看不到垃圾桶,但当地有专人骑着摩托、三轮车沿途捡垃圾,守护高原环境。”看到这一幕,他更坚定了“自己产生的垃圾自己带走”的想法。作为无人机应用技术专业学生,他随身携带的无人机是另一个“特殊队友”,既拍摄沿途路况和雪域风光,为毕业设计攒下独一份的素材;也藏着21天里属于自己的孤独与热烈。

8月2日傍晚,当车轮终于滚进拉萨城区,吴立志没有预想中的激动,“反而像完成了一件平常的事”。他在拉萨停留了5天,看布达拉宫、转八廓街,8月6日坐火车返程。

“回看这场独行,我最大收获有两样。”吴立志坦言,“一是直面未知、突破自我的勇气,我孤身翻过高山、扛过高反,总算圆了年少时藏在心里的梦;二是沿途结识了天南海北的骑友,大家素不相识却彼此照应,爬坡时互相打气,歇在树荫下聊聊各自家乡,这些细小又温暖的瞬间,是路上最珍贵的礼物。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 肖玉姣