

孙振荣
陈军摄

我今年84岁，家住江苏省无锡市惠山区洛社镇戴周新村。孩子们工作忙，我平时和老伴儿一起生活。年纪越来越大，手脚渐渐不利索，冬天上街买菜很冷，回来做饭也麻烦。今年我有一件开心事：家门口有了“爱心餐厅”。我和老伴儿每天的午饭有了着落——走路不到10分钟，比去菜市场还近。

还没走到洛社镇镇中心公园的爱心餐厅，老远就能闻到菜香。果然，有我喜欢油焖大虾，还有五香素鸡、油麦菜和丸子汤。印象中，大荤一个月没重样，小荤至少两周不重样，时

爱心餐厅让人温暖又开心

■ 孙振荣 江苏无锡 居民

令蔬菜都很新鲜。

退休前，我是一名医院职工。在我看来，餐厅菜肴搭配科学合理，能为老年人提供每天所需的能量和营养，饭菜做得也容易消化。餐厅负责人告诉我，每天上午，饭菜在镇(街道)的中心厨房做好，中午11点前送到每个村、每个社区的爱心餐厅，老

年人可来堂食或取餐。对于腿脚不便的老年人，志愿者或工作人员还会送餐上门。

一顿午饭，10元的标准，我只付了4元。

为啥这么实惠?惠山区实行“政府补助一点、居民自理一点、爱心企业家再赞助一点”的“1+1+1”共

建公益项目，为老年人搭建家门口的“15分钟助餐服务圈”。每顿饭，80岁以上老人掏4元、60岁以上低保老人掏3元，爱心企业赞助1元，其余由政府补贴。该项目从2019年开始试点，今年已在全区普遍推行。

我和老伴儿都在爱心餐厅办理了就餐卡。我吃完后，再给她打包一份，天冷，省得她出门一趟。同时，我把第二天的午饭也一起预订了。说到这里，我就觉得既温暖、又开心!

本报记者 姚雪青采访整理



许 多

和乡亲们一起把日子越过越好

■ 许 多 山东寿光 新农人

我的家乡是“中国蔬菜之乡”山东寿光。不满25岁的我虽说是“新农人”，但是种植菜椒4个年头的“老把式”。今年，我经营的大棚喜获丰收，创建的短视频号惊喜连连。

寿光市洛城街道东斟灌村是五彩椒种植特色村，长度超过200米的单体大棚就有近200个。2020年，我承包两个大棚种五彩椒。经过不断改良，大棚里陆续安装了水肥一体

机、自动放风机、植物补光灯等设备，管理更加智能高效。今年冬天，我在家用手机就能遥控打开补光灯，借助科技力量最大程度保障作物生长。智能化设备的应用，极大提高了作物抵御自然灾害的能力，菜农摆脱“看天吃饭”的困境。这一年，两个大棚共生产五彩椒20万斤，主要是出口，算下来，差不多有70万元的收入。

为了拓宽农产品销路，今年伊始，我开

通视频账号，向网友分享种地乐趣。前几天，粉丝数达到100万，吸引了多家合作社和线上平台与我合作。城区居民线上下单，当天新鲜的蔬菜水果就能出现在餐桌上。仅用4个月，我们的农产品线上销量就突破20万斤。明年，我计划创办一个种苗交易平台，让更多菜农能买到优质低价种苗。我相信，只要踏实肯干，凭着积累的好口碑，未来销路会更广。

在寿光，越来越多的年轻人返乡当起了“棚二代”，仅东斟灌村就有十多位。我们年轻，有想法、有闯劲儿，期待借着寿光蔬菜产业的蓬勃发展，和乡亲们一起把日子越过越好。

本报记者 王 者采访整理



马文刚

凡人善举 最暖人心

■ 马文刚 内蒙古包头 出租车司机

2007年，入行3年的我与朋友们组建起一个车队，一起做好事。没想到，这样一个朴素的念头，竟成就了全国首支以“雷锋”命名的出租车行业志愿者服务队。今年3月，内蒙古自治区授予我们“北疆楷模”荣誉称号。回望这一年，奋斗换来收获满满。

今年，我们升级了自己的“家”。年初，包头市青山区委组织部对雷锋车队党群服务中心进行了改造升级：启用红色蓄能站、翻新荣誉墙、增设AED自动体外除颤仪等急救设备。“的哥”“的姐”都是普通劳动

者，靠跑车养家糊口，做公益肯定会影响挣钱，可大家从无怨言。

最让我高兴的是，在一次志愿服务中，我们得到了群众的认可。今年6月，我在火车站排队等客，一个姑娘绕到前面车直接坐到我的车里。正当我纳闷为什么她不坐前面的车时，姑娘说：“我第一次来包头，这辆车的车头贴雷锋标识，我心里踏实。”之后她只要来包头办事，都会提前预约我们车队的车。

我在外跑车、做公益，家里事帮不大

上，照顾老人、教育孩子、操持家务等，几乎都交给妻子一人。荣获“北疆楷模”后，我和队员们干劲儿更足了，吃饭更是没个点儿。但无论刮风下雨，每次我和队员们外出做公益，回到党群服务中心，迎接我们的，总是妻子带领的家属团温暖的笑脸和热腾腾的饭菜。

不得不说，妻子的羊肉烩菜和凉拌尖椒真是一绝。我也心疼妻子，怕她累着，但她总说：“雷锋车队是服务群众的。你们整日奔波，服务你们，让你们安心暖放心，是家属的责任。”

凡人善举，最暖人心。我们穿梭在包头的大街小巷，让雷锋精神通过一辆辆穿梭的出租车播撒在城市的每个角落，代代传承、历久弥新。

康 朴、郭 帅采访整理

黎暖佳
郑壹摄

帮助他们实现更精彩人生梦想

■ 黎暖佳 广西河池 主播

我今年33岁，广西河池人，是一名先天左脚短小的残疾人。我做梦也没想到，在今年6月举办的第七届全国残疾人职业技能大赛中，自己获得直播销售项目的第三名，还能与全国各地的残疾人朋友们交流学习，探索帮助更多残疾人更好生活的可能性，这让我非常激动。

在参加全国大赛前，广西残联和柳州残联提供了化妆、普通话、脚本制作等专项培训，帮助我们不断提升自己。我说话带一些口音，说好普通话对我而言是个不

小的挑战。一开始，我分不清平翘舌和前后鼻音，腹式呼吸也不熟悉，经过培训和从早到晚的练习，我逐渐掌握了正确的发音和呼吸方式，在一次次模拟赛中表现得越来越好，最终斩获佳绩。

除了好成绩，这次比赛还带给我启迪。通过交流，我了解到很多优秀的残疾人朋友成立了工作室和公司，为更多的残疾人提供就业岗位。我觉得这些做法很有意义，也找到了下一步的努力方向。

赛后，我应邀前往南宁市、崇左市和

柳州市等地，为当地残疾人进行直播和短视频培训，把自己参加比赛的心得和经验分享给她们。培训课一开始只有10多人，听后，学员们反馈效果不太好。于是，我重新修改了培训提纲和内容，添加了怎样制作直播标题、如何确定直播主题和时长、怎么提升用户黏性等实操性很强的“干货”。慢慢地，听课人数增加到70多人，学员们学起来更有兴致，有的学员还会主动把做好的直播练习发给我看。

看着越来越多的残疾人学到本领，更好融入社会，我打心底里高兴。我希望自己能创建自己的公司和品牌，为残疾人朋友们提供更优质的技能培训和更多更适合的就业岗位，帮助他们实现更精彩的人生梦想。

本报记者 郑 壹采访整理



潘晓豪

期待遇见更优秀的自己

■ 潘晓豪 天津 大学生

我是中国民航大学应用心理学专业的一名学生，今年20岁。2023年最让我开心的是，在校外实践活动中，我学到了本领，提高了能力。

我从小就对摄影摄像感兴趣。在大学，我加入了学生记者团，还当过学校广播台的播音员。今年暑假，在老师的推荐下，我到天津市一家媒体实习，参与了多款新媒体产品的制作。7月，天津夜生活节启动，各区都推出形式多样的夜市活动。其中一个开在

集装箱里的夜市引起了我们的注意，它巧妙地将天津的港口文化与饮食文化结合起来，还对废旧资源实现了循环利用。经过4个多小时的拍摄、反复打磨，相关新媒体产品最终发出，收获40多万人次的阅读量和1000多条评论、点赞。

看到自己参与制作的产品获得关注，得到网友肯定，我工作的热情被点燃了。接下来的几个月，我将专业所学与实习结合，不断提高沟通能力；在媒体老师指导下，也学

到许多写作、拍摄方面的新技巧。

实习之外，我还参加了学校组织的普法实践志愿者服务队。在老旧小区，我们以现场咨询的方式向社区居民普及法律知识、宣传电信诈骗知识，上岁数的居民听了宣讲后，都表示收获很大，有些人至今与我还保持联系；在小学课堂，我们通过绘制法律知识图的方式向小朋友们普及未成年人保护法，得到了老师和家长们的支持与认可。

我的2023年很充实。这一年，我第一次走出校园，接触社会，了解社会。期间，有过挫折、失落，也收获成长后的喜悦。期待明年我能在社会实践中继续提升，遇见更优秀的自己。

李家鼎、周永安采访整理



吴书珍(左一)

本版照片除署名外均由受访者供图

服务他人 收获幸福快乐

■ 吴书珍 重庆 退休职工

一家子聚在一起时，我总会张罗一大桌饭菜，可一个人在家时，做饭就成了一件费时费力的事。现在，社区新开的食堂解决了像我这样的老年人吃饭“难题”。我还加入了志愿服务队，空闲时就去社区做志愿者，跟老年朋

友们介绍社区的惠民政策。这样一来，生活更充实、忙碌，我也交到了新朋友，大家在一起唠家常，做做手工，每天乐乐呵呵，身体状态越来越好。

令我印象深刻的是，社区组织志

愿者为特困人群上门送餐。特困人群中，有的年龄太大腿脚不便，有的是特殊情况无法出门。每次将美味可口的热饭菜送到他们家中，他们总会笑脸相迎，竖起大拇指表示感谢，这让我滋生出自豪感与满足感。

在社区居民眼中，我是志愿服务队的老队员，也是他们身边的好朋友，他们有什么需要都喜欢找我。在服务他人的过程中，我也收获了幸福与快乐。

本报记者 沈婧然采访整理