

# 帮助他人，成就自己

**编者按** 涓涓爱心，汇成星河。近日，本报记者杨鑫和她的公益团队免费为2000多名老人拍照片的事迹被各大媒体报道，让更多人知晓公益人杨鑫和她的公益团队，也让“好人之城”商洛走进更多人的视野。近年来，我市倾力打造“好人之城”，涌现了一批优秀的公益人。他们中有退伍军人，有消防员，有医生……他们虽然岗位不同，但都有一个共同的公益梦。他们在做好本职工作的同时，积极投身于公益事业，让商洛这座城市更温暖。本报特别推出《帮助他人，成就自己》专题报道，希望更多的人关注公益事业，参与到公益事业中来。



牛小燕（右一）在敬老院陪同老人

“等到疫情过去，我们就去敬老院看望老人。”牛小燕给同事贺戈青回复道。牛小燕是商洛市汽车客运站副经理，也是商洛市爱心飞扬志愿服务队的志愿者。牛小燕总是给志愿者说，站务工作是服务群众，志愿者工作也是服务群众，两者之间相辅相成。

今年47岁的牛小燕已经在商洛市汽车客运站工

## 凝聚一团火 温暖老人心

本报记者 王孝竹

作了29年，站务工作是她干得时间最长的一项工作。如今，牛小燕已经是市汽车客运站副经理，负责统筹站务工作。只要在候车厅里看见旅客遇到困难，牛小燕就会第一个上前询问，帮助旅客解决问题。牛小燕说：“管理岗位就是作表率，只有自己做好了，其他同事看到了才会跟着做好。”客运站每年年终评优，牛小燕都是其中之一，她年年都是先进工作者。牛小燕始终践行着自己工作的初衷，时刻牢记服务群众。

1993年，牛小燕初参加工作就负责站务服务工作。在站上遇到有困难的旅客，牛小燕会自掏腰包给旅客买车票、食物等。那时，牛小燕一个月的工资只有90多元钱。时间长了，她觉得自己的力量有限，就开始发动同事与她一起帮助有困难的旅客。2015年，牛小燕的努力终于得到领导认可，领导带头捐款，商洛市汽车客运站成立了“爱心飞扬”基金，专门用于扶危救困，帮助困难旅客回家。

2016年7月，市汽车客运站成立了商洛市爱心飞扬志愿服务队，牛小燕与服务队成员可以走出车站帮

助更多需要帮助的人。服务队的主要服务对象是老人和儿童，每年“六一”儿童节前后，服务队的成员就带着提前准备好的礼物去山里的学校送给孩子们，与孩子们一起游戏，分享快乐。

做公益活动往往会占用休息时间，牛小燕抱怨最多的就是她的孩子。“为什么别的小朋友放假爸爸妈妈会带他们出去玩，而我放假了你却要去看别人家的小孩玩？”孩子小时候常常这样问牛小燕。后来孩子长大了，也明白了公益是什么，十分支持她去陪伴山区小学的那些孩子，还会拿出自己的零食、书本托她带给小朋友。

说到服务老人，牛小燕回忆道：“刚开始我们去敬老院看望老人，他们觉得我们就是陌生人，远远地看着我们，表现得十分冷漠。”如今，牛小燕与志愿者们去敬老院看望老人，老人们总是把他们送去的糕点拿出来与他们分享。敬老院的老人基本上都是五保户，缺少家人与社会的关爱。2020年，服务队去沙河子敬老院看望老人，志愿者们唱了一首《父亲》，在场的老人都不禁落泪，还不忘为志愿者们鼓掌，在场志愿者十分感动，这也更加坚定了牛小燕做好公益服务的决心。成立服务队至今，牛小燕与志愿者们先后多次前往杨斜、麻街、沙河子、板桥等镇的敬老院看望老人，开展关爱活动。

一开始，牛小燕与一同参加服务队的同事都很担心公益服务会影响工作。然而真正行动起来，大家都安排得很好，平时工作繁杂又辛苦，出站做公益服务反而让大家放松。“还有3年我就要退休了，希望能在此之前培养出坚持做好公益服务的人。”牛小燕告诉记者，不论是工作，还是公益，都得“传帮带”才能发展好，让年轻人加入进来，才能做好延续。

2016年12月，客运站新入职了10多名站务人员，熟悉之后，一个叫贺戈青的姑娘引起了她的注意。贺戈青在平时的站务工作中认真踏实，富有耐心，学什么也都快。牛小燕想着，一定要将这个姑娘发展进服务队。果然，牛小燕没有看错人。贺戈青在加入服务队后，很短的时间就学会了如何安排公益活动。去哪儿服务？进行什么服务？贺戈青都很清楚。她每次都会提前做好安排，组织成员进行排练。也正因为贺戈青这个“90后”加入服务队，与她一同入职的“90后”也先后加入了服务队。年轻人的思维更开阔、想法更多、对公益服务的认识也更有发展前景，牛小燕对年轻人做好公益服务很有信心。

2022年，牛小燕与志愿者们计划好了，等到了端午节，就一起去看望敬老院的老人，陪他们过节。

## 情系贫困儿童 温暖困难学生

本报记者 王孝竹

2015年，唐志宪将60套童装送到丹凤一所幼儿园，当时县电视台报道了他这一善举。在唐志宪看来，这不过就是一件帮助那些困难家庭孩子的小事，不值得宣扬。但这一次报道让唐志宪明白，只有帮助他人，才能实现自己的社会价值，让人生变得圆满。

今年47岁的唐志宪是商州区沙河子镇唐塬村人，他是一名退伍军人。1997年退伍的他，跑过运输车，做过日化品批发，干过饮水机销售，也做过服装生意。2010年，在外奔波多年的唐志宪决定回到商洛生活，他不想再过每日为了生计而忙碌的生活，他觉得人生不应该是这个样子。回到商洛后，唐志宪选择了服装行业，从事儿童服饰的定制与批发。

在做儿童服饰定制与批发的几年间，唐志宪跑遍了商洛各个县区、镇、村的小学与幼儿园。工作之中，最让他印象深刻的便是山区那些贫困家庭儿童、单亲家庭儿童、孤儿与残疾儿童对校服渴望。他将这些情况都反馈给了公司，申请帮助这些孩子。经过多次沟通，终于为丹凤童乐双语幼儿园赠送60套童装。唐志宪说：“没有被父母带出去，留在村里上学的孩子大都经济上有困难。一套校服对我们普通家庭来说不算贵，但对这些困难家庭来说是一

笔不小的开支，我能帮多少算多少吧。”之后，唐志宪先后帮助了商州、丹凤、山阳、洛南等县区的多家幼儿园与小学，赠送了校服近500套。

唐志宪记得，山阳县银花镇一所幼儿园里有一对双胞胎姐弟，园长告诉他这两个孩子的家庭条件很差，他就同园长一同去了孩子家里看望。那时孩子的父亲在镇上租了一间没有人住的土坯房，里面用一张彩条布隔成了两个区域，一半用来休息，另一半用来做饭。双胞胎姐弟是家里的老三跟老四，上面还有两个姐姐，一个上中学，另一个上小学。父亲没上过学，也没有什么手艺，平时靠着在镇上打小工挣些生活费，孩子的母亲精神不太正常，就留在家给孩子们做饭。看了孩子的家庭环境后，唐志宪感到辛酸。返回商州后，唐志宪清了家里的服饰存货，找到两个孩子的尺码，马不停蹄地前往银花镇给两个孩子送去了4套夏装和冬装。看到孩子们拿着衣服紧紧抱在怀里的开心模样，唐志宪才觉得心里好受些。如今，这两个孩子已经上了小学。唐志宪路过银花镇的时候都会去看孩子，或是带些零食，或是给孩子们带几件衣服。

2019年，唐志宪通过微信公众号加入了商洛一家公益组织。他跟着公益组织参加活动，觉得更能够发挥自

己的社会价值，可以去帮助更多人了。每次有公益活动，唐志宪都第一个报名参加，活动现场最积极的也是他。老人们领了爱心物资拿不动，他就帮忙扛回家；老人们想试试领到的新衣服，他就帮老人们整理衣服扣子。唐志宪觉得，这些老人都是自己的长辈，能让他们开心，自己也很快乐。

2020年10月，唐志宪跟公益组织去沙河子镇碾子凹小学给孩子们送爱心物资。唐志宪知道这所学校离他家很近，但之前一直以为这个学校已经没有学生了。这次跟着公益组织来，才知道学校里竟然还有11名学生，询问老师得知学校的学生少，没有定制校服。唐志宪让老师帮忙统计了孩子衣服尺码，回去就给公司提了申请。不到一周时间，就收到公司寄来的校服，唐志宪再次与公益组织的志愿者们一起将校服送去了学校。孩子们不好意思表达谢意，就让老师留下唐志宪一行，他们统一换上了校服，站在操场上为志愿者们表演广播体操。这是孩子们上学以来第一次穿上统一的服装，孩子们没有过多的才艺，只能在学校学到的



唐志宪为碾子凹小学的学生送校服

广播体操向他们表达感谢。“那是我见过最精彩的表演。”唐志宪告诉记者。

加入公益组织，让唐志宪觉得自己不再是为了谋生而生活，他可以帮助那些需要帮助的人。在公益组织提供的平台上，他有了更多献爱心的机会，不光能够帮助儿童，还能服务老人，做对社会有意义的事。

## 公益路上结良缘 夫妻携手献爱心

本报记者 王孝竹



程亮（右）与王梅妮（中）在太白山合影

“正常人的脉搏是每分钟多少下？心肺复苏的步骤是哪些？”“正常人的脉搏应该是每分钟60到100次。进行心肺复苏，首先要观察周围环境，确认周围安全。接着，判断被救人员意识，轻拍患者双肩，在双耳边呼唤……”这是商洛曙光救援队一对夫妻之间的日常对话内容。作为“80”后，程亮与王梅妮是商洛曙光救援队的年轻队员，但二人的救援知识熟悉度是队里数一数二的。

在别人眼中，生于1983年的程亮是一个热心善良、踏实随和的人。王梅妮生于1986年，漂亮、高挑是她给大家的第一印象。他们原本素不相识，各自岗位上发光发热。一次公益活动让两人相识，美好的爱情故事就此展开。2019年，

商洛市多家社会组织联合组织了一场大型公益活动，众多志愿者参与了这场活动。2018年加入商洛曙光救援队的程亮，只一眼就被这个热心漂亮的姑娘所吸引，积极参与王梅妮所在的公益组织的各项活动，也积极促成商洛曙光救援队与公益组织的联合活动。王梅妮也对这个沉默寡言、踏实能干的男孩产生了信任，生出加入商洛曙光救援队的念头。

程亮在加入商洛曙光救援队之前，也跟着其他公益组织做过活动。但那时他只是想着休息时间闲着也是闲着，还不如跟着大家一起去帮助一下别人。随后，程亮认识了商洛曙光救援队的副队长李文斌，见过李文斌多次执行救援工作，认真负责的李文斌用行动感染了他，唤醒了程亮小时候的梦想。程亮小时候想当警察、当军人，但没考上相应的院校，一直没机会穿制服。看到曙光救援队的队员们在各项救援活动中穿梭，程亮觉得曙光救援队的那身制服散发着光芒，他也想穿着这身制服去执行救援任务。刚加入曙光救援队，程亮只能负责后勤保障工作，这与他想要穿着制服去开展救援的想法相差甚远。程亮努力学习救援专业知识，增强自身救援能力，成为队里专业救援知识过硬的培训师之一。为了能够参与灾难现场救援工作，程亮不断学习锻炼。他于2020年参加国家应急救援员（五级）职业资格考核，顺利取得国家五级救援证，获得了进入灾难现场参与救援活动的资格。

上班时间之外，王梅妮时间充足，她就加入到公益组

织奉献爱心。自2017年开始，王梅妮就开始参与公益活动，帮助山区的老人与孩子。公益活动中，王梅妮总是很耐心地与老人交流，陪伴孩子一起玩耍。2017年的冬天，王梅妮与志愿者们一同踩着雪去给杨斜镇一所小学的孩子送棉袄。有的孩子脱了鞋，袜子已经脏得结了痂，王梅妮看见时鼻子一酸，向老师要来盆倒上热水帮孩子们洗脚，换上新的棉袜。王梅妮说：“山里的孩子多数是爷爷奶奶带，没有养成良好的卫生习惯，也不知道要勤换袜子。我们去做公益服务就是想帮孩子养成良好的卫生习惯，让孩子们干干净净、健健康康。”2019年，商洛社会组织联合举办的公益活动中，王梅妮也注意到了商洛曙光救援队的一行人。王梅妮所在公益组织也多次与商洛曙光救援队联合开展公益活动，让她也渐渐关注到了程亮。程亮作为讲师，在校园里为孩子们进行安全教育，传授求助方法，耐心且细致。王梅妮所在的公益组织与曙光救援队所开展的公益活动内容不同，曙光救援队的活动多在户外与紧急情况，与她所在的公益组织活动内容不冲突，王梅妮便想着加入商洛曙光救援队。

为了更多地了解商洛曙光救援队的工作，王梅妮与程亮的联系也逐渐多了起来。程亮心里喜欢王梅妮，却又十分腼腆，不曾透露心意。得知王梅妮要加入商洛曙光救援队，程亮并不支持，他知道救援队的工作多数都是有危险性，他不想王梅妮涉险。但他终究抵不过王梅妮的坚持。2020年9月，王梅妮通过考核正式加入了商洛曙光救援队。王梅妮入队后需要有老队员带，程亮便积极承担了这项工作。两人在相处中更加了解对方，深深被对方所吸引，一个月后确定了

恋爱关系。王梅妮说：“亮哥是一个不会花言巧语的人，他会用行动表达对我的好。我父母也很喜欢他，觉得他是靠谱的人，值得托付。”

2021年3月18日，程亮和王梅妮结婚了。同年9月，商洛曙光救援队出动邓炎、程亮、王梅妮3名队员前往太白山与陕西其他各地曙光救援队的6名队员集合，共同为十四运会和残特奥会圣火在太白山传递开展保障工作。这是王梅妮加入商洛曙光救援队以来第一次到外地执行任务，也是她第一次需要登上海拔3000米以上的高峰。一路上，程亮背着火炬，王梅妮就紧紧跟在他的身边，与其他队员一起护送火炬上山。走到好汉坡时，有两名工作人员出现高原反应症状，只能返回。程亮很担心王梅妮也出现高原反应，王梅妮向他表示自己很好，与程亮相互鼓励着登上了太白山海拔3767.4米的位置。

“那天的天气并不好，早上有雨雾，能见度只有三五米，但有程亮在身边，我觉得很安心。”王梅妮跟着程亮一起走了四五个小时，战胜了自己，第一次爬到了那么高的山。这已经是程亮第四次登太白山，他深知上山不易，看到王梅妮能够坚持下来一同登顶，他非常佩服。也是因为有了王梅妮的陪伴，他觉得这是他爬太白山中最轻松的一次。

王梅妮在程亮这里学习救援知识与技巧，程亮从王梅妮身上学习如何照顾老人与陪伴儿童。两个人在公益路上携手并进，利用业余时间帮助他人，充实自己的生活，也感染着更多的人参与公益活动。王梅妮说：“帮助他人也能获得快乐。”程亮说：“希望更多人加入到公益活动中，让22℃商洛更有温度。”