

爱心档案  
aixindangan

13岁时，因病双目失明的张晨在母校种下了一颗关于音乐和梦想的种子。毕业后，她毅然回到母校，成为一名教师，用音乐为残障学生打开了一扇窗，让他们在音符中感受生命的色彩。她说：“音乐是我心中的光，我想让这束光‘住’进更多残障孩子的心田。”

近日，张晨荣获第27届中国青年五四奖章。

# 让闪“光”的音符“住”进残障孩子的心田

本报记者 郭帅

## 点点微光照亮前路

5月4日，北京在春雨中迎来了节后的首个工作日。

天空阴沉，气温微凉，从安徽省安庆市赶来的张晨心里却充满阳光。当天，第27届中国青年五四奖章暨2022年度“两红两优”颁奖活动在北京中央团校举行。一身白色西装的张晨，在先生的引导下，缓步走上领奖台，接过闪闪发光的“中国青年五四奖章”。于她而言，这项荣誉是一种莫大的肯定和鼓励。

张晨是安庆市特殊教育学校的一名音乐老师，她所教的孩子们跟她一样，因为视力障碍，看不见或看不清这个世界。

出生一个月时，张晨被诊断为先天性高度近视，模糊的微光伴随着她的童年。13岁那年，视网膜脱落让张晨的世界彻底陷入了黑暗。

“突然看不见，很不适应。之前明明很简单的事情，突然变得那么难，感觉自己就像被捆住了手脚。”之后很长一段时间，张晨都处在焦躁不安中。

直到有一天，一首钢琴曲偶然间抚平了她的焦虑。“我在听一首曲子的时候感觉到了巨大的安抚，那一刻，好像突然从无助自卑的情绪中解脱出来了。”音乐打开了张晨的内心，让她有了探索这个世界的力量，“静下心来后，我发现自己回忆起了很多以前看过的色彩，当时就想，也许看不见也不是那么可怕的事情。”

因为身处黑暗，张晨学钢琴的过程磕磕绊绊。“很难，首先要在盲谱上摸着背，之后再上钢琴上试，左手右手都练习好了，再把两只手合在一起，才能弹出一首完整的曲子。”张晨说，最怕遇到的是琴键跨度特别大的谱子。对健全人而言，余光瞄上一眼就能解决的事情，张晨需要一遍遍地去试错，直到很多遍后形成肌肉记忆。

“可能是命运关上一扇门的同时，开了一扇窗吧。”张晨慢慢感受到了自己在音乐上的天赋，听上一遍的谱子她就能记住，练习钢琴也越来越得心应手，“感觉自己很幸运，找到了对生命的热爱和乐趣，生活一下变得很宁静，精神上也很富足。”

做音乐教师的这些年，最让张晨欣慰的，是音乐带给孩子们的改变，“我觉得孩子们变得更自信了，也更能感受到周围的温暖和爱，对自己身体的残障这件事更加接纳了。”

“一点一点发着微光，一闪一闪



张晨为孩子们上课 受访者供图

找未来方向，萤火虫啊，努力去照亮。”这是张晨创作的一首名叫《萤火虫》的歌，她希望自己的点点微光可以照亮视障学生的路，同时在全社会的包容和支持下，让这条道路洒满阳光，“这是我选择成为教师的原因。”

## 把遇到的光和温暖继续传递下去

“成长路上，我遇到了很多的光和温暖，第一道光，来自父母。”张晨的家庭并不富裕，她的妹妹也是一位视力障碍者。但张晨的父母却坚持让姐妹俩读书、学音乐，鼓励她们像正常孩子一样勇敢追求自己的梦想。

在当时的安徽省安庆市特殊教育学校，学推拿似乎是视障学生的唯一出路。“我想选择我喜欢的路，父母很支持我的选择。”那时候，张晨了解到长春大学音乐专业可以招收视障学生，她立即报名备考，“我希望给我的未来争取到更多的可能性。”

功夫不负有心人，2002年，张晨收到了长春大学的录取通知书。毕业后，她选择回到母校安庆市特殊教育学校任教。工作稳定后，她还和自己的导师犬驯犬师唐文泽结为夫妻。

2017年，一个消息让张晨为之振奋：新修订的《残疾人教育条例》出炉。里面的一句话，张晨至今记得清楚：“残疾人参加国家教育考试需要提供必要支持条件和合理便利的，可以提出申请。”一直想继续深造的她再次见到了曙光，“我知道这个消息后，一分

钟都没有犹豫，这就是我一直等的机会。”

“考上本科后，很多同样患有视障的朋友联系我，询问经验，也开始备考。但在他们心中，本科也许就是‘天花板’了。”张晨说：“我想通过自己考研这件事，让他们看到视障者更多的可能性，让他们也勇敢地追求梦想，不要给自己的人生设限。”

参加研究生考试，意味着与所有健全考生一起同台竞技。但对于张晨这样的视障考生而言，一个个现实问题摆在了面前——“几乎找不到盲文的考研复习资料。”于是张晨就让先生为她阅读现有的资料，她再用盲文抄到笔记本上，反复复习。这样的盲文复习资料，张晨手写了近100本。

比寻找资料更难的是找到愿意接收视障学生的高校。“虽然政策有了，但很多学校因为没有先例，还是婉拒了。”曙光总在不远处等待着有准备的人，在不知道被拒绝多少次后，张晨终于联系到了愿意作出尝试的学校。

一边工作，一边准备考研，张晨最终高分考入安庆师范大学音乐学院，顺利成为研究生，这个梦，她等了14年。一年后，先生唐文泽在她的影响下考上同一所学校的研究生，完成学业后，唐文泽也计划投入到特殊教育工作中，帮助更多残障孩子。

## 再见是为了更好的重逢

“每个人心里一亩一亩田，每个人心里一个梦，一颗呀一颗种子，是我心

里的一亩田。”拿到研究生录取通知书的最后一堂课上，张晨弹了一首《梦田》。她问孩子们：“如果你们心里有一亩田的话，你想用它来种什么呢？”孩子们回答得很踊跃：“爱”“光明”“梦想”……

说着说着，张晨和孩子们都流下了眼泪……说着说着，孩子们明白了，张老师和他们暂时的分别正是要去追寻这些答案。而他们，也将在拼搏的青春中，深耕自己心里的那一亩田。

研究生阶段，张晨选择的职业是音乐学科教育，“报考的时候就选好了，学业结束后，我要带着更专业的理论和方法回到孩子们身边。”张晨相信，勤能补拙。“在校期间，除了练习钢琴和声乐，其他时间就泡在图书馆。”她希望通过阅读大量书籍，提升自己的理论水平。

“读研期间，感受到了很多的爱和温暖。”张晨哽咽地说，她的导师和同学们虽然过去从没见过接触过视障者，但他们却很乐于提供帮助。教学中，不能用视觉传达的内容，她的导师总会细心地转化成听觉、触觉等方式耐心讲解。生活中，同学们成了张晨的眼睛，为她描述美丽的校园，帮她熟悉钢琴谱。

“我想把这些温暖继续传递下去。”只要有时间，张晨会去参加志愿服务活动，关爱留守儿童、残障朋友，帮助农村地区教师成长。“永远不要熄灭内心的光。”这是张晨挂在嘴边的一句话。他总是乐观地讲述自己的经历，分享奋斗故事，许多人在感叹之余也深受鼓舞。

“一路上，我太清楚这些光和温暖对我的意义。我也想像我的导师一样，用专业和爱心去教育孩子们，让音乐点亮他们的生命，让他们感受到成长的力量。”张晨坚定地说。

2022年，张晨带着满满的收获回到了安庆市特殊教育学校。教小朋友们学唱黄梅戏、牵头组建“七彩旋”音乐社团、组织非洲鼓、葫芦丝和竖笛的兴趣班、排练音乐剧……从学生再次成为教师的这一年，张晨忙碌极了。她在朋友圈中写道：“希望孩子们在感知音乐美的同时，也能感受到世界的美、生活的美、生命的美，在音乐的滋养中找到自信、开阔胸怀。”

张晨也欣喜地发现，在她的努力下，孩子们对未来的设想越来越丰富多彩。“音乐是我的光，我在弹钢琴时候能够找到光明的感觉。我也希望，这些闪‘光’的音符能够‘住’进孩子们的心田。”在孩子们的心灵中播种下真善美，播种下信心和盼望，再看着一个个希望的种子慢慢地生根、发芽……张晨说，这是她从事教师的初衷，也是她最大的幸福。

凡人善举  
fanrenshanju

## “做好事，不吃亏”

浙江兰溪，黄店镇刘家村一处简陋但整洁的平房内，连日来不时有客人进进出出。这里是刘汉青的家。最近，他生病的消息不胫而走，前来看望的朋友们络绎不绝。“他是个大好人，我们村只要有年轻人考上大学，都能收到他的红包。”邻居刘广东说，提起刘汉青，村里没有人不竖大拇指。

40年来，刘汉青坚持捐款助人，将自己省吃俭用存下来的积蓄，全部用来帮扶困难群众，累计捐款20多万元，先后获评“金华好人”“浙江好人”。“我不求回报，只为心安。”刘汉青说：“有人劝我留钱养老，可我想给更需要的人。”

已经古稀之年的刘汉青6岁时母亲离世，由于家庭拮据，他只读了一年小学便辍学回家。18岁时，刘汉青的爷爷瘫痪在床，他只身一人赴江西做工挣钱为其看病。那时起，刘汉青便经常帮助身边人，做一些力所能及的事。

“小时候受过很多人的帮助，我都记在心里，但那时候只能帮乡亲们挑水、砍柴。”工作后，刘汉青只要听到谁家有困难，一定会出钱出力。他记忆中，第一次出钱助人是40多年前的事。“当时和工友一起做点小生意，没成家，也花不到什么钱。”知道村里有户人家因为生活困难，家里3个孩子即将辍学，刘汉青就把工资拿出来供他们读书。

提到捐款助人的初衷，刘汉青说，自己出身穷苦，深知过日子不容易，看到别人有困难的时候，心里会特别难受，能帮一把就帮一把。“我很喜欢读书，但是小时候家里穷，供不起我上学。我自己受

过苦，不能再让孩子们也这样。”刘汉青朴实地说。命运总是爱和人开玩笑。正当刘汉青事业干得如火如荼时，一场意外导致他被压断右腿，并且留下了后遗症。看病花了不少钱，不仅落下了病根子，经济来源也断了，他只好回到家乡。开茶馆、卖煤饼、打零工……右腿残疾的刘汉青回到兰溪，找了不少工作维持生计。直到2010年，他在金华当起了环卫工，负责汽车城一带的垃圾清运工作。

虽然每月工资仅3000多元，但刘汉青帮人的心，一刻也没有停过。生活的困苦在乐观的刘汉青面前，就像太阳之下稀薄的云彩，并没有阻止他散发热与光芒。工作之余，他行善的脚步从未停止。

听说铁路边有一位老人生活困难，他便经常带东西去看望老人，时不时塞点钱，还帮老人找了间暖和的房子；得知婺州街有个住在棚屋的老人中风了，他将当月的工资送了过去；他出钱出力，帮助离家出走的17岁安徽男孩找到了家……

每个月，刘汉青都会从微薄的收入里拿出500元用于帮助家乡的留守老人和儿童，多年来从未间断。“汉清其他的钱也基本全帮别人了。”刘广东说，刘汉青的房子漏雨很久了，却从来没有花钱修理。总有人出于善意提醒刘汉青：再这么捐下去，你以后养老怎么办？刘汉青笑着说：“我没想这么多，只要不生大病，日子总能过去的。我就知道一件事，人有困难能帮就得帮一把，做好事，不吃亏。”

（刘志军）

善行录  
shanxinglu

## 2023希望厨师公益嘉年华在京举办

本报讯（记者 舒迪）“12载年华·希望与改变——2023李锦记希望厨师公益嘉年华”近日在北京市劲松职业高中举办。

希望厨师项目自2011年启动，每年从全国公开招聘有志从事中餐烹饪的困境家庭青年，全额资助（全额学费+生活费+交通费）其人读国家正规职业高中中餐烹饪专业，并鼓励学员学成后投身餐饮企业，为中餐业的发展贡献力量。

迄今为止，李锦记捐资逾千万元，资助了来自23个省市1100余名热爱中餐烹饪的有志青年学厨圆梦，其中670余人已经毕业并有着良好的就业去向。一批又一批家境困难的青年因为希望厨师项目改写命运，逐渐有能力带领自身及其家庭走向致富。

活动现场发布了2023年李锦记希望厨师招生计划，今年希望厨师招生将于5月4日启动，继续在全国范围内招募100余名有志青年学厨圆梦。

## “梦想之屋”落户湖南娄底

本报讯（记者 赵莹莹）由北京青少年发展基金会、湖南省青少年发展基金会、现代汽车（中国）投资有限公司联合举办的“梦想之屋”捐赠仪式，近日在湖南省娄底市娄星区杉山镇桐梓小学举行。此次活动向学校捐赠了音乐设备、体育器具、电脑等种类丰富的教育设备和硬件设施，为孩子们创造良好的教学环境，更为他们的逐梦之路添砖加瓦。

现代汽车“梦想之屋”项目帮助桐梓小学丰富教育教学设备设施的同时，还通过搭建“梦想课堂”分享知识、开展体育活动，助力在校学生加强体育锻炼，陶冶情操，实现“德智体美劳”全面发展。

截至目前，“梦想之屋”已先后走进79所小学，累计捐赠价值约860万余元的教育器材，搭建“梦想课堂”以及“梦想奖学金”等助学公益项目，助力广大青少年追逐梦想。



## 重庆铜梁区政协关注残疾人低保问题

重庆铜梁区政协组织社会福利界别委员和区民政局、区残联有关负责人近日一起走进太平镇铁鹤村，就残疾人低保问题开展“渝事好商量·家门口商量”协商活动。相关部门负责人回应了在场村民关于残疾人申请低保的各种问题，并现场受理了一名残疾人低保申请。图为活动现场。（李文豪 凌云）

# “环保愚公”南加：为了记忆中美丽的故乡

本报记者 郭帅

5月5日早上7点，南加准时起床，在孙子的帮助下，他熟练地戴好假肢。窗外，大雪覆盖了大地。南加在两个女儿的搀扶下，走在一片被大雪覆盖的树林里。这片土地，在南加小的时候是一片林地，后来生态退化，成为盐碱地，经过南加和志愿者们20多年的努力，终于从寸草不生恢复到他儿时的模样。

今年60岁的南加，是青海省共和县倒淌河镇梅雅村的藏族牧民。20世纪90年代，南加家附近的小泊湖被开发成旅游景点，人们开始对湿地进行排水改造，大面积的湿地变得干涸，风卷起了河床里的尘土，沙化逐渐扩大，附近一些原本水草丰美的草场渐渐被黄沙吞噬。“这里原本是整个青海湖青草最早长出来的地方，那时候却变成了青海湖附近最大的沙地。”南加无奈地说。

1991年开始，作为一个普通牧民，南加先后开始保护普氏原羚、复苏小泊湖湿地、救助青海湖湟鱼、360公里环青海湖捡拾垃圾等志愿活动。目前他还在进行喜马拉雅沙漠的治理。被他唤醒和影响的人，也一点点从小泊湖边上的一户人家，蔓延到青海湖周围40多个村子、13个寺庙，直到更多的人。

10多年前，南加因骑摩托车被撞伤，留下腿疾，医嘱需远离风寒。但他长期巡护湟鱼，冬季经常睡在冰面，或在冰冷的水里捡拾垃圾，病情逐渐严重。2019年，南加腿部感染恶化到几乎不能下地行走。2020年1月，因为腿疾加重，南加体重从160斤降到90斤，紧急接受了右腿膝盖以下的截肢手术，并安装假肢。

戴上假肢并没有阻止南加守护家乡的步伐，他继续在恢复喜马拉雅沙漠植



南加和被救助候鸟

被的路上奔走。南加说，保护好青海湖是他“毕生的梦想”，因此，他也开始很多人亲切地称为“环保愚公”。

1997年，村里划分草场，南加主动要来已经变成盐碱地的小泊湖，扎下帐篷，带着家人进行改造。“生态保护就是自己的家的事，家里的事就不计成本。”南加卖掉了所有的牛羊，在湿地周围设立围栏，购置发电机、抽水泵，然后注入水源，种树种草，遏制沙化，放水养鱼，改善水质。南加家中的一组照片，呈现了他在小泊湖辛勤耕耘了20多年的家园，从寸草不生到绿荫包裹的神奇对比。

在恢复了小泊湖湿地后，南加的目光转向了不远处那些不断向自己的家推进的土黄色沙丘。“我们把收集到的本地植物的种子，撒在沙丘上，把牛羊赶上山，靠它们的脚力来回翻沙，将草籽深埋，这样长出的草又高又密能有30-40厘米高，省钱省力。”南加总笑着说：“这

辈子没白活，至少干了件好事。”

在了解了南加做的事后，当地相关部门曾为其出资建了“普氏原羚救助基地”，在“救助基地”前的湿地上，有一片小小铁丝网围起来的“气象监测点”，这是青海海师设立的。过去的若干年里，这里承担着公众环保教育基地的功能。

2021年，在爱心企业和公益机构的帮助下，南加又建起了一家生态博物馆。如今，这个民间生态博物馆已增添了很多翔实的内容，涵盖了青海湖乃至整个青藏高原的文化生活习俗、环境生态保护和自然资源研究，并被青海湖国家级自然保护区管理局授牌“青海湖国家级自然保护区小泊湖生态科普基地”。

在博物馆展板上，展示着南加来自全国各地的志愿者们360公里环青海湖捡拾垃圾、帮助牧民们再次见到了葱绿草地、清流流水的家园的故事。

博物馆内，在保护鸟类的专题展板上，有一张南加和治愈的大天鹅的照片，很多参观者会在这张照片前驻足许久。照片背后，有一段感人的故事。一次巡护中，南加发现了被狐狸咬死的16只天鹅，其中一只还有呼吸，“它就躺在那，把它扶起来再放开，它就砰咚又倒下去。”南加带它回家，发现了天鹅脖子上到腹部的撕裂伤，“我把它的伤口全部缝了，缝了18针，然后涂上了消炎药。”20天后，南加把已经奇迹般恢复健康的天鹅放归。

第二年的冬天，南加和志愿者们到湖面巡护，看到一群天鹅中的其中一只突然走了出来。南加一眼就认出，这是他曾救助的那只天鹅。他把相机递给身旁的一位志愿者，“我告诉他，如果这只天鹅真的过来，给我拍个照留念。”这时候，天鹅半走半飞地到了南加身旁，靠在他的膝盖上不停

地咕咕咕叫。夕阳西下，这幅动人的画面被永远定格下来。

南加看到天鹅的胸口沾了块泥巴而且冻住了，就弯下腰伸手一点点给抠下来，大天鹅不断地叫，不断地用长嘴触碰南加的额头，“不像人类流泪，天鹅的眼泪是一颗一颗滴下来的。”南加摸着天鹅脖子上缝合的伤口，“我从记事起就没有流过眼泪的一个人，那一次我也忍不住流泪了。”

如今，青海湖已经有了小泊湖湿地保护站和物种监测站，更多的学者、大学师生、志愿者、参观者还有公益组织正在为青海湖的生态建设努力着。过去两年，虽然受新冠疫情影响，小泊湖湿地生态博物馆仍然迎来了大约3000多人。“今年一切恢复正常了，到访的人会越来越多的。”南加说，随着天气转暖，博物馆接到了很多预约到访的电话。

“现在普氏原羚保护好了，青海湖垃圾治理好了，盗捕现象也绝迹了，不需要再像以前那样拼命跑过去保护了，虽然少了条腿，也不会遗憾了。”南加偶尔也会感叹，靠自己的腿，再也走不到青海湖了。

如今，南加会在生态博物馆为志愿者们介绍环保知识以及青海湖创建国家公园过程中还需要关注的社区问题，让环保理念在青海湖的每一个角落生根发芽。

“现在有很多大学生来这里调研，还有志愿者们。要是有了更多的住房和公共厕所，这里就能接待更多关心环境与生态的人。”今年，南加计划把牛圈里的十几头牛卖掉，筹集一部分资金，将公众环保教育基地再翻新一下，让来到小泊湖的环保志愿者们有个共同的生态家园。“现在目标越来越近了，爱德基金会、腾讯公益等公益组织给了我们很多的帮助和支持。”南加充满期待地说。