

他们肩上扛着生活的艰难，也担着送去“人间烟火”的责任。虽然生活工作中时有风雨，但很多人仍然相信：“电动车一开起来，离美好生活就更近一步”——

# 外卖骑手的奔跑人生

本报记者 邢程

每天骑车穿梭在大街小巷，奔忙于楼宇之间，外卖骑手不仅为千家万户带来了生活的便利，也守护着一座城市的“烟火气”。一部手机、一辆电瓶车、一个送餐箱，他们背影匆匆，却始终带着爱与力量前行。他们奋斗在路上，肩膀上扛着生活艰难，也担着社会责任。很多骑手都说，最喜欢严寒酷暑和下雨天，因为天气越差订单越多——被需求，让他们觉得这份工作意义非凡。

## “拼命三郎”王增正：踏踏实实做好每一件事

10月25日，是王增正养好伤重返工作岗位的第一天，这天他送了59单外卖。

今年50岁的王增正当骑手已有5个年头，虽然年过半百，但他并没有放弃这份工作的打算，即使家里人并不认可这个“危险”行当。

说起摔伤原因，是前段时间在送餐的路上，因为小区不允许外卖送餐车驶入，王增正怕延误时间，抱着餐盒在小区里跑，不慎摔倒。因为怕食物撒出来，他紧紧地护住餐盒，导致摔倒时肋骨挫伤。自己受了伤，食物完好无损，王增正很欣慰。他说：“咱干服务行业的，就得坚持顾客至上。”

早些年，王增正和朋友在果品批发市场做生意，与合作伙伴分开后，加入了骑手团队。因为自己性格的原因，王增正最初的想法只是在服务行业找个“差事”磨一磨性子，但他没想到，



在路边摊“凑合”一顿

这一待就是5年。他说，5年经历了太多酸甜苦辣，如今自己已经舍不得离开。

王增正是个不惜力气的人，每天从早晨到晚上9时，只要订单提醒响起，他的脚步就一直在路上。最多时，他一天送过130多单外卖，光午餐时间段就连续送了4个小时。三伏天里，衣服上的汗湿了干，干了又湿，抹把脸，都能擦出盐粒子。

王增正说，5年来，自己很少在家吃饭，经常是在路边摊“凑合”一下。因为经常往来穿梭于市区的大街小巷，王增正的大脑中好像存着一张电子地图，他熟悉每条小巷，能在上百个小区内精准到每栋单元楼，更能在深夜多数店铺打烊后，找到为数不多的还在营业的店面。

最难的是恶劣天气下的狂奔。“赶上暴雨时，雨滴像刀子一样打在脸上，若不是安全帽上有挡风板，眼睛压根睁不开。”王增正说，3年前狂风暴雨的一天，他至今记忆犹新。“那天中午我接了17单，其中一单是从黄河西路送到一城枫景小区。送这时，顾客嫌用时长拒收了，可那时离规定时间还有20多分钟。虽然是个大老爷们儿，但我特别想哭。”

好在公司得知情况后，承担了王增正的损失，并将这份外卖送给他吃。那时，饭已经凉透了，王增正心里五味杂陈。

说起这5年做骑手的经历，王增正感慨颇多，他说：“这个历程就像唐僧取经。虽历尽千辛万苦，但让他对生活有了更深的体会，能够用平和、理智的心态重新审视身边的人，踏踏实实做好每一件事。”



## 骑手中的“花木兰”：希望获得更多理解

人们习惯地称骑手为“外卖小哥”，而近年来，一部分女性也跻身到外卖骑手的队伍里。45岁的叶存双是“饿了么”骑手中为数不多的女员工。去年8月，因原本就职的工厂效益不好，她抱着试试看的心态成为一名女骑手。

“比在工厂上班时自由，而且挣得也多，很知足。”叶存双说。每天工作时间长，三餐不规律，严寒酷暑飞奔在外……这些工作中的不易在她看来都是小问题。

一年多来，叶存双平均每天接四五十单，多时能达到六七十单。作为一名女性，叶存双并没有觉得自己和其他男骑手有什么区别，只是提到一年中收到的唯一一次差评，泪珠在她的眼眶里打转了许久，最终还是不争气地掉了下来。

“那天，因为商家延误了出餐时间，导致外卖送达超时，我说了好话，可顾客执意给了差评。”回忆起来，她至今都觉得委屈。叶存双说，骑手送一单外卖只能收入几元钱，顾客一个差评，至少3单就白跑了。遇到投诉，一天的辛苦就白费了，如果碰上几百元一单的外卖需要赔付餐损，想想都会觉得腿软。

“我经常觉得骑手就像在夹缝中生存，商户对我们不满可以投诉，顾客对我们不满也可以投诉，我们却没有权利说‘不’。”

叶存双说，自己能做的只有争分夺秒，无论有多心酸，都要用微笑面对顾客。

一年来，虽然有时会被不被理解，但好在温暖也常在。三伏天里，她几次收到过顾客送的冰镇酸奶和矿泉水，虽然并不值钱，但这份温暖能在她心中存留很久。每天，只要听到顾客的一声“谢谢”，叶存双就会有十足的劲头。虽然入职时间不长，但是她不怕苦、心思细，工作干得得心应手，日子有苦更有甜。她说，这份工作给了她想要的安全感，她会一直做下去。同时，希望通过自己的努力付出，换取人们对骑手的更多理解。

## 不羁少年黄天得：想改变骑手的困难处境

两个月前，19岁的黄天得带着风一样的速度和火一般的热情加入了骑手团队。离开学校后，他想找一份喜欢的工作去看看“外面的世界”。

黄天得没有长期做骑手的打算，但短短两个月的生活体验让他学到了很多知识。“做骑手一点儿都不丢人，因为在这里，每个人都在努力拼搏，很用力，很认真地生活。”

送外卖是体力活儿，更是技术活儿。刚入职的第一个月，黄天得送了800多单外卖，由于业务不熟悉，100多单显示超时。



飞奔在送餐路上

其中一个订单因为延误了一个小时，米线已经成了一坨。黄天得想自掏腰包为顾客重新订一单，但顾客体谅他的难处，坚持留下了那份已经不成样子的米线。

每天奔波在路上，黄天得不觉得辛苦：“电动车一开起来，我就觉得离美好生活更近了一步。”这件事过后，黄天得工作起来更认真了，他主动和骑手大哥们学习省时小技巧，遇事儿时，也常会思考骑手面对的困难处境将如何攻破。

“目前骑手的处境是两面夹击，其实不应该，我们服务于商家和消费者之间，我们应该是互惠互利的利益共同体。”黄天得说，“大型商场人多拥挤，很多小区不让骑手进入，都在耽误配送时间，后果只能骑手承担。如果将来能在大型商圈和小区门口建立骑手交接站，可以大大提高效率……”

黄天得的提议也得到不少骑手的支持，他们希望能有更多人真正参与到新业态人群工作的支持中来。他们脚步不停，心中也一直期待着明天会更好。

# 双金公园活跃着一支少年足球队 他们的足球是数学老师教的

本报记者 邢程



每天天刚亮，在市区双金公园的足球场上，总能看到一群少年在肆意奔跑。教练刘霄伟跟孩子们一起狂奔，沸腾在和煦的晨光中。

刘霄伟既是孩子们的足球教练，也是他们的数学老师。足球队成立半年以来，刘霄伟和孩子们收获了彼此的信任，也收获了好身体。如今，这支少年足球队也成了社区里的明星球队。

## 一次代课引发的思考

绿茵场上，一群追风少年挥洒汗水，尽情享受运动带来的快乐。早7时，一个小时的训练结束，孩子们依依不舍地搂着教练刘霄伟说：“老师，一会儿学校见。”原来，刘霄伟是沧州市迎宾路小学的教师，半年前开始带着学生们在双金公园踢足球。他说：“数学老师变身业余足球教练，这个双重身份，给了我太多惊喜。”

去年2月，刘霄伟担任4年级两个班的数学教师，由于开学初期体育老师课比较多，刘霄伟为自己班代过两节体育课。本就喜欢运动的刘霄伟当上临时体育老师很高兴，因为上大学时，他是校足球队队员，带孩子们踢起足球来游刃有余。更激动的是学生们，他们围在刘霄伟身边，兴奋地说个不停：“刘老师，数学老师是怎么把足球踢得这么好的？”“这回我们可以说‘数学是体育老师教的’了。”……

度过一节愉快的体育课，刘霄伟发现户外活动能增进师生感情，便想组建一支业余足球队，找个离学校近的场地带学生们踢球。一来可以锻炼学生的体质，二来想用踢球当作催化剂，拉近与学生的距离，在数学教学上探索新方法。

## 业余球队成为社区一景

“经过一段时间考察，我发现在学校南边的双金公园有个足球场，早晨很少有人占用，便决定每天6时在这里带孩子们踢球。”因为要早起，刘霄伟不确定孩子们能不能做到，于是试着和学生们说了自己的想法，出乎他的意料，当场就得到了10多位学生的积极响应。

虽然有时候熬夜不想早起，但学生给了刘霄伟无限动力。为了不让孩子们失望，刘霄伟养成了早睡早起的好习惯。而孩子们更是没让他失望，因为热爱，他们一直坚持，谁也没有放弃。

性格内向的赵谦因为长得壮实，最开始时，跑几分钟就要歇一歇，而现在身体素质有了很大改善。学生王炜哲每天坚持踢球身心受益，今年9月，带着刚上一年级的弟弟王泽郡也加入进来。刘沛熹因为每天坚持户外活动，近视度数一直没有上涨，他的爸爸还加入了社区的成人足球队……

刘霄伟和学生们驰骋绿茵场上，他们的激情感染到越来越多的人，常有早起锻炼的市民驻足为孩子们呐喊助威。有一天，一位在公园遛弯儿的市民问：“我能不能带着孩子来一起踢球？”“当然能啊！”得到肯定的答复，第二天，这位家长就带着孩子早早地来到场地等候。

半年来，球队除了刘霄伟的学生们外，还吸引了在附近居住的10多位小朋友加入，有5位学生家长也一起参与进来。如今，这支30多人的业余足球队，已成为双金公园内一道靓丽的风景线。

## 绿茵场上学会“迎难而上”

刘霄伟说，通过组建足球队，他收获了太多的惊喜和意外。课上，他是孩子们的老师；课后，他变成孩子们的朋友。孩子们愿意在足球场上和他谈心，一些性格内向的学生也因此敞开心扉，开朗起来，学习成绩得到提高。

“想在足球队有个前提条件，那就是好好学习。如果学习成绩下滑，老师就不让我们踢球了。”学生王健翔说，“我们在球场上竞技，更在学习上你追我赶，刘老师还会亲自设计奖状，为我们颁发进步奖。”

从那以后，刘霄伟开辟了教学新路径。他曾几次把课堂搬到学校操场上，大家在操场中央席地而坐，刘霄伟将“北雁南飞”“屋顶的雪花融化得快”“太阳东升西落”等知识讲给孩子们听，还会用幽默诙谐的语言给学生们讲解数学题，刘霄伟的课堂氛围好，受到学生们的喜爱。

刘霄伟说，这支业余足球队组建得十分有意义，为他和学生之间增添了一份信任。半年来，他和学生们都收获颇多，很多学生面对困难不再畏惧，为梦想拼搏更加自信、笃定。

# 用心用情为社区老人提供免费午餐、公益医疗、志愿陪伴倾听等助老公益服务——

# 运河区明珠社区有支“搭把手”志愿者服务队

本报记者 贾世峰 本报通讯员 巩敬杰

在运河区明珠社区，有一支“搭把手”慈善助老志愿者服务队，成立3年多来，已有注册志愿者112人，核心成员22人。在社区党委的支持下，志愿服务队整合明珠社区的党员、志愿者、专业人士、文艺团队等多方资源，共同参与社区志愿服务，先后开展了公益午餐、公益医疗、志愿陪伴倾听、健身健心等助老公益服务，用心用情为居民群众办实事、办好事，进一步提升了社区居民的获得感和幸福感。

## 服务，为老人送上温暖

“中午能在咱们社区食堂吃上热乎乎的饭菜，还有人陪着聊天解闷，我每天都愿意来打餐！”社区居民董云通乐呵呵地说。董云通82岁了，自己一个人生活，是典型的独居老人。在明珠社区，像他这样的老人还有不少，其中有47位老人选择在社区食堂享受慈善助老公益午餐。对于不能来食堂就餐

的老人，助老志愿服务队的志愿者还会送餐上门。

明珠社区里老旧小区多，社区老龄化问题比较突出，以大运河慈善助老家园·明珠示范点的助老餐厅为平台，一顿免费午餐，为高龄、独居、空巢老人解决了实际困难。作为开展这项公益服务的主力军，“搭把手”慈善助老志愿者服务队坚持为老人制餐、配餐、送餐。截至目前，固定的服务对象最多时有53人，总服务9498人次。

求医问药是老年人日常生活中的主要需求之一，“搭把手”慈善助老志愿者服务队“链接”沧州市三大医院的医生加入志愿服务队，定期为老人开展公益医疗服务，包括基础体检、专家社区义诊、专家入户上门义诊、健康保健讲座、心理健康筛查等服务，并为辖区内所有老年人建立了健康档案。这些为社区老年人及其子女提供的一系列志愿服务，有效满足了老年人对居家养

老服务的需求，得到了社区老人的一致好评。

## 倾听，让老人不再孤独

“您二老生活这么和谐幸福，是怎么做到的呢？”

“必须相互理解，相互支持，说起来故事可多呢！”明珠社区居民息福堂老人今年82岁，老伴儿73岁。身体健康、性格开朗的老两口，见到社区志愿者，就打开了话匣子。这看似平常的聊家常，其实是“搭把手”志愿者们服务助老服务的又一次延伸——倾听陪伴。

从去年7月中旬起，“搭把手”慈善助老志愿者服务队面向明珠社区高龄老人，开展了首轮慈善助老心“倾听陪伴”服务。倾听陪伴小组共7人，其中持证倾听员4人，同时中心还有6人参加了第二批初级倾听员培训，考核通过后陆续上岗。截至今年7月，共为34户老人提供了服务。

通过倾听陪伴服务，不仅增进了志愿者和老人之间的亲切感和信任感，更重要的是走进了老人的精神世界，了解了老人的心理需求，让老人们体会到社会的爱心。

为了丰富老年人晚年生活，“搭把手”慈善助老志愿者服务队成立了健身健心小组，他们组织社区老年人开展健身健心健脑活动，比如八段锦、彩绸舞、手工编织、国学经典诵读等，形成了人人参与、快乐助老的良好社区氛围。

## 保障，是志愿者的后盾

志愿服务能够顺利开展，离不开社区和社会各界的支持，正是因为有坚强后盾和保障措施，“搭把手”慈善助老志愿者服务队才能顺利地开展各种志愿服务活动。

据社区党委书记马志才介绍，社区以公园街道社工站为活动基地，以明珠社区图书室、会议室为组织基地，为志愿者免费提供学

习、团建等服务。同时，为进一步激发志愿者的服务热情，吸引越来越多的人投身志愿服务活动，明珠社区完善了志愿服务激励机制，对志愿服务进行时长登记，根据累计时长予以不同奖励内容。志愿者参与社区志愿服务活动，包括慈善助老类、理论宣讲类、文明倡导类、文化服务类、科学普及类、心理疏导类等，以小时为单位，计入志愿服务积分，作为志愿者奖励的标准。

明珠社区“搭把手”慈善助老志愿者服务队成立3年多以来，通过自己的实际行动，成为当地社区完善老年人服务的重要社会力量，发挥了志愿服务在城市精神文明建设中的模范带头作用，受到社会各界的称赞和认可。这支志愿服务队先后被评为2022年度运河区优秀志愿者群体、沧州市第二届文明实践志愿服务项目大赛优秀项目，志愿者马俊杰被评为2022年度运河区最美志愿者，志愿者冯丽娜被评为沧州市最美志愿者。