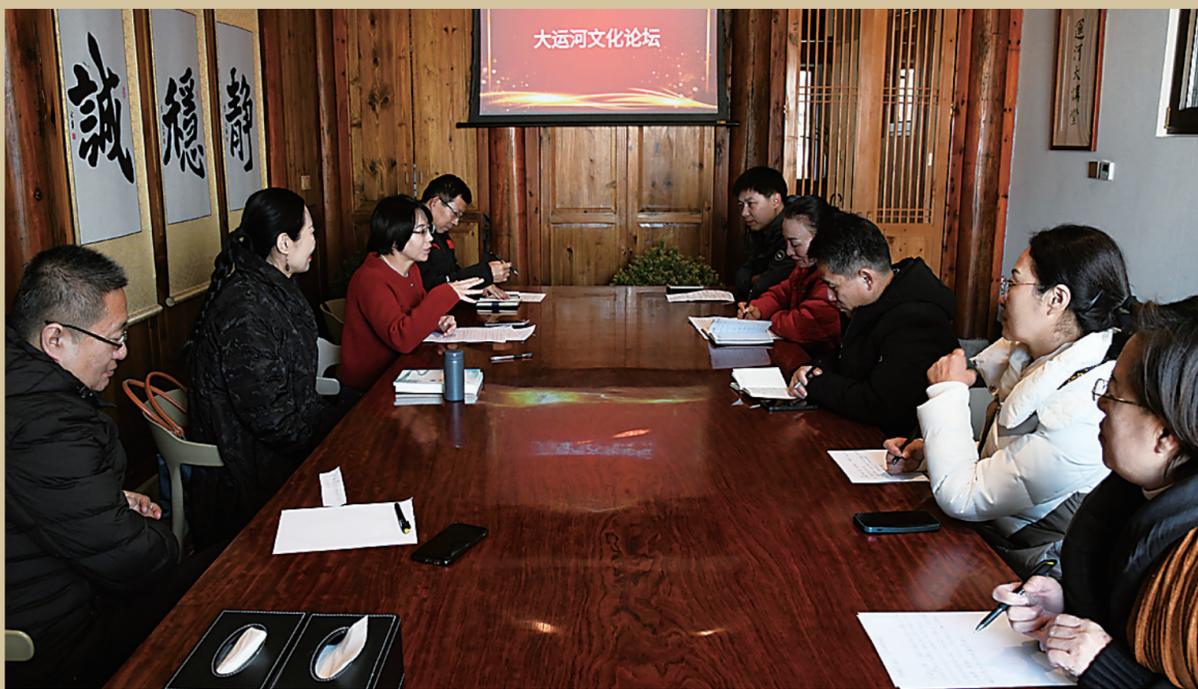


大运河文化论坛

如果生命是一首歌，那么爱就是最美的旋律。2023年，在我们这座城市，发生了太多温暖人心的故事。本期大运河文化论坛邀请赵永亮、臧俊英、代凌波、林如月四位嘉宾，以“爱是最温暖的力量”为主题，展开访谈。

他们用脚步丈量大运河，用心温暖孤困儿童，他们用自己的讲述让外地人为沧州点赞，用满满的激情传递家乡文化的温度。他们来自不同的行业，是最普通平凡的人，却给我们带来太多感动。他们没有什么豪言壮语，却用行动为文化作注，为城市赋能。在他们的影响和带动下，越来越多的人加入到了公益队伍，形成了爱的洪流。



主 办 沧州日报社文化名家工作室
总 策 划 张徽贞
本期策划 周红 刘伟
执行 高海涛 魏焕光
摄影 边志明 孙希旺
摄像 十二月二十四日上午
地点 沧曲书舍

2023 这座城，爱是最温暖的力量

始于奉献初心 走上公益之路

主持人：一路走来，各位嘉宾是如何与公益事业结缘的？

赵永亮：我爷爷就是一个热心人，村里谁家有困难，经常施以援手。到父亲这一辈，村里谁家有个红白事，也是经常帮忙操持。我加入公益事业受他们的影响。有的时候并不是别人需要我的帮助，其实更多的是自我需要。个人得到了成长，也感受到了快乐，所以越做越有劲。

代凌波：我父亲是天津知青，但我生在沧州、长在沧州，在运河边长大。小时候，父母经常和我聊沧州的历史，觉得其中的故事特别有意思，后来机缘巧合就从事了旅游行业。开始是带着沧州的朋友到外地去，当地导游都在介绍自己的家乡，我很羡慕，盼望着有一天沧州也能成为旅游城市，我可以在外地朋友面前自豪地介绍咱们沧州的人文历史、风土人情。

臧俊英：父母的房子就在运河大堤下，虽然他们已经80多岁了，但是平时只要看到河堤边有坑洼不平的地方，父亲都会垫平。他和母亲在河堤上遛弯儿时，看到垃圾也会捡起来，这些行为潜移默化地影响着我。随着大运河的开发和运河文化的宣传，我对大运河的爱越来越深。当得知沧州市民间河湖长行动中心招募民间河湖长的消息，我就迫不及待地报了名。

林如月：首先是喜欢传统文化。书院的名字叫“儒悦”，“悦”意为“心灵的兑现”。“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”我在传播传统文化这件事中是快乐的。不管是在清风楼搞传统文化研学基地，还是走进学校为孩子们拍摄成语故事短剧，都始终保持着“爱出者爱返，福往者福来”的初心，目的就是为孩子们植根一颗热爱传统文化、热爱家乡文化的种子。

微光成炬 照亮好人之城

主持人：沧州是好人之城，现在也正在创建全国文明城市。在如火如荼的创建过程中，各位是如何积极参与的？

赵永亮：今年8月，沧州成立孤困帮扶儿童志愿协会，我通过考试，正式成为66名志愿者中的一员。有数据显示，整个沧州区域的孤困儿童有3000多人，所以还需要更多有爱心的加入这个公益组织。

最近刚刚接触了其中的一名孤困儿童，小吴（化名）今年上六年级，父母离异，与母亲生活，但母亲有精神方面的疾病，时而发作，只有姥姥可以投靠。因平时缺少亲人的关爱，他染上了小偷小摸的恶习，前段时间辍学了。看到一只脚已经踏入深渊的小吴，志愿者们忧心如焚。其中有位志愿者是开接送站的，就每天把孩子接到接送站，辅导学习、照顾生活，孩子的脸上渐渐有了笑容。通过给他读经典，教他如何做人，孩子有了明显变化，有了好吃的也总想着姥姥，看到孩子改变，我们也很欣慰。现在，小吴已经重返校园。

代凌波：今年我累计带了30多个沧州地接团，很多来沧州的客人都

会问同一个问题：林冲发配的地方在哪儿？我就解释说，以前的沧州不穷，现在的沧州更富裕。我给他们讲沧州为何兴建铁狮子、三座名楼的由来以及沧州盐业发展的盛况等，让外地客人了解水游时代的真沧州。同时，介绍现在各个县市的经济，包括吴桥杂技、盐山管道装备、泊头鸭梨、青县绿色蔬菜等。听完介绍，外地客人转变了过去对沧州的原有印象，重新认识了眼前的沧州。

今年10月，我带了一个北京专列，行程路线第一天去南川老街，第二天采摘，加上非遗馆和园博园，游客们玩得非常开心。行程结束时，北京客人异口同声评价这个线路特别好。之后，他们立刻召集第二批、第三批游客，不到一天时间，100多个位置就报满了。回去后很多北京游客都给自己的朋友打电话，让他们赶紧报名沧州旅游线路，说这里吃得好、住得好、玩得好，关键是人还特别好，纷纷点赞，说沧州是个值得再来的地方。

臧俊英：我经常看到一位70多岁的大姐骑三轮车带着90多岁的老母亲，从几公里外的地方来大运河边游玩。当问起她们为啥总来时，她们说，现在的运河两岸越来越美，生活在这里的环境中，很幸福、很满足。母女俩洋溢在脸上的笑容让我至今难忘。听到她们对大运河的赞美，我也非常开心。因为这干净整洁的环境也有我和其他志愿者的一份功劳。

记得今年夏季的一天，天气很热，我们志愿者清晨很早就出发巡河净滩了。捡垃圾是个脏活累活，现在的孩子都很娇惯，我想，过不了一会儿小志愿者们就该耍脾气不干了。但让我没想到的是，两个小时下来，虽然孩子们小脸热得通红，汗水顺着脸直往下流，但没有一个叫苦喊累。活动结束后，孩子们还用画笔画出了他们心中大运河最美的样子，以表达对家乡的热爱。这些小志愿者们让我看到了大运河的美好明天。

林如月：之前我们拍了《实事求是》《鏖不喊沧》等几部微电影，目的是让更多的孩子了解沧州。疫情期间，没有办法拍剧了，我就想如何去宣传家乡的文化呢？所以今年5月就出版了这本书，叫《运河沧州韵》。这是写给沧州孩子们的一本书，希望让身边更多的人了解家乡文化。这本书中包括“历史风云、人杰地灵、人才辈出、名人古迹、诗词歌韵、革命故事”等很多篇章，希望这本书可以让让更多的人了解沧州、爱上沧州。

唐代诗人王维在诗中云：君自故乡来，应知故乡事。我们的古圣先贤曾言，君子务本，本立而道生。这个“本”是什么？就是我们都是沧州人，我们都热爱自己的家乡，我们都在不同的岗位上宣传我们的家乡。用

什么去宣传我们的家乡？用什么去爱我们的家乡？就是行动。古运河畔，沧古悠悠，家乡情愫，温暖在心。我们沧州这片土地上，有着悠久的历史，还有很多名人留下的不朽诗篇，历史厚重、能人辈出，所以要带着这样的情怀去热爱家乡，为好人之城增添光彩。

一路走来 帮助他人成就自己

主持人：世界如有缝隙，就要缝缝补补。在各位嘉宾投入热爱的过程中，最大的收获是什么？

赵永亮：刚开始别人也有些不理解，说我一天到晚瞎忙，累了也不知道休息。但后来我通过做公益，自身得到了成长，家庭关系、亲子关系变得越来越和谐，大家也渐渐理解和支持我了。

臧俊英：很多朋友都说我自当了河长后，落下了“职业病”，见到水就走不动路，不去查看查看就甭想往前走，见到纸屑、垃圾就得捡起来。这是多年来养成的习惯，平时自行车筐里经常放着塑料袋、夹子和宣传单，走到哪里就巡护、宣传到哪里。之前也有人理解，但是我不在意别人误解的目光，仍然一如既往地做下去。经过大家的努力，运河两岸环境确实有了很大改观，感受到了美好环境带来的愉悦心情，周围的人也渐渐理解了我的做法，主动加入巡护的队伍。我们每天利用散步、遛弯、骑行的机会，对河流进行巡护，劝阻乱丢垃圾等不文明行为。

代凌波：大家对导游的印象，就是只要导游一说话，就要卖东西、推景点。其实，我们不仅仅是导游员、服务员、讲解员，还应该成为一个正能量的引导者。

2023年，随着市里各个景区的建设和完善，需要大量的人把精力投入到对沧州的推介中来。目前，能真正讲解沧州历史文化的导游并不多。2020年时，我做过一个培训，就讲带团过程中，我们可以讲什么东西。我说，我们可以宣传家乡，可以讲正能量的故事，因此，我也希望有更多的团队来沧州，也希望有更多的人来讲解沧州，把家乡宣传出去。

从小事做起 常怀爱心传递大爱

主持人：心中有爱，才会走得更远；眼中有光，才能照见未来。各位嘉宾是如何传递这份难能可贵的爱心的？

臧俊英：这份工作没有任何经济回报，我们更看重的是社会效益和社会价值。在志愿者的影响和带动下，居民的素质越来越高，原来河道的垃圾真的是多到捡不过来，最近这几

年，我沿着运河大堤走，很难看到垃圾了，关心环境的人也越来越多。我们用实际行动感染、带动更多的人加入到公益活动中，成为护河卫士，用实际行动为创建和谐宜居城市增光添彩。

赵永亮：水满则溢，你内心有爱，才能表达爱、传播爱。不能只追求远方的道德，要从小事做起，从身边做起，先照顾好家庭、孩子、老人。在有余力的时候，再去做一些对社会有益的事。在陪伴孩子考上大学后，我有更多的时间从事公益活动，有人说，你下了班比上班还忙，确实是，每个周六日和节假日都被我安排得满满当当，但我的内心却很充实、很开心，内心的收获是无限的。

代凌波：今年我带了一个孤困儿童夏令营，本来我已经有别的行程安排，但后来是带这样一个团，我就把所有事都推掉了。和孩子们半天的相处，更多的是心疼，我觉得给别人讲，都不如给这些孩子讲，因为他们更需要我们的陪伴和守护。

臧俊英：在公益路上，我结识了很多志同道合的朋友。我的行动也引领、带动了家人、邻居、朋友和更多的志愿者加入到关爱自然、保护河流的队伍中，共建宜居生态家园。我80多岁的父母、姐姐、姐夫、小侄子和一些朋友经常和我一起巡河护河、宣传环保。就连4岁的小孙子也受到影响，看到地上有垃圾就会说：“真不爱护环境，奶奶咱捡起来扔垃圾箱里。”

代凌波：我今年做了几次园博园和非遗馆的义务讲解，一发朋友圈，就有很多人点赞。最多的一次有50多人，站在后面的人都听不到了。但是他们愿意去听家乡的东西，我觉得这是一种正能量的宣传。

赵永亮：参加公益活动以来，我一共献血170多次，这还不算最多，最多的人已经达到200多次。在爱心这面旗帜的引领下，越来越多的人已经加入献血队伍。德不孤，必有邻。每个人内心都有一份善，都想把善传递出去，同时再去激发别人的善。心中有大爱，眼中有光芒，脚下有力量，行事有方向。不管做什么事，都要带着一份爱，不是非得做公益，而是要从身边点滴小事做起，随时随地表达爱、传播爱。这些年，不是我自己一个人在做、一个团队在做，而是整个社会爱心的合力，所以公益越做越有力量。

林如月：清代诗人袁枚有一首很出名的诗《苔》：“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”太阳照不到我们的地方，没有人关注我们的地方，我们依然要默默付出、绽放自己，去影响身边的人，去奉献自己的力量。

有温度的文化更精彩

洪言

无论是赵永亮帮助孤困儿童、自愿献血、积极参与蓝天救援队；还是在导游一线的代凌波一讲到沧州眼睛就会发光；抑或是臧俊英用脚步丈量大运河；更有林如月一直在坚持弘扬传统文化、传播大运河文化，大家的正能量，即使是在最寒冷的季节，也依然让人感受到阵阵暖意，这就是文化的温度。

一座城市的内涵和气质是靠文化来滋养的。这个文化不只是历史给我们留下多少，还有当下我们能创造什么。举办大运河文化论坛，不是为了坐而论道，更重要的是知行合一。就是因为这些感人的公益行动，给这座城市增添了力量、提升了温度。也正因为在我们身边许许多多的点滴奉献，才让这种力量可以被感知，这种温度可以被触摸。人人尽己所能，微光汇成火焰，小我融入大爱。让我们行动起来，共同为文化作出最温暖的注解，让这座城市更有温度、更有情怀，更美好、更人文、更可爱。

现场观点

文化志愿者王殿峰：通过主持人与4位爱心人士访谈，我了解到嘉宾们从事爱心工作的心路历程，其中既有赵永亮团队帮扶“落伍”少年的感人故事，又有臧大姐阻止乱扔垃圾的亲情做法，还有代凌波带领北京游客游览清风、南川、朗吟三座楼时，沧州儿童说出“沧州欢迎您”的高兴情景。经过时代的发展和人们思想的进步，沧州越来越文明，也越来越得到外地人的赞赏。作为一名教育工作者，我也愿把今天的故事讲给我的学生，把爱传递出去。

文化志愿者李丽萍：马上面临退休的我，一直在思索能做什么。听完访谈，我一方面深受感动，另一方面，也更坚定了我想要做公益的决心，积蓄了为社会服务的力量。

主持人 哈薇薇 《沧州日报》记者

嘉宾 赵永亮 臧俊英 代凌波 林如月

赵永亮 沧曲书舍 沧曲书舍 沧曲书舍

臧俊英 沧曲书舍 沧曲书舍 沧曲书舍

代凌波 沧曲书舍 沧曲书舍 沧曲书舍

林如月 沧曲书舍 沧曲书舍 沧曲书舍

哈薇薇

赵永亮

臧俊英

代凌波

林如月

代凌波为外地客人讲解沧州历史

臧俊英为市民发放“保护运河”宣传单

赵永亮又一次无偿献血

林如月让孩子们体验优秀传统文化