



十年“爱心餐” 多少情和意



壹 契机：“老两口的营养怎么跟得上”

2013年的一天，家住顺德的何敏和邻居探望80多岁的邱阿姨。邱阿姨的腰摔倒了，半年里大多数时候都瘫在床上，不会做饭的老伴只能买来简餐吃。“老两口的营养怎么跟得上？”何敏想。

邱阿姨夫妻从香港来顺德养老，子女不在身边，何敏便每天做饭、煲汤送给二老。当得知小区还有几户空巢老人后，何敏就开始为他们做爱心餐。同时，她还张罗起了小区第一支义工队，经常和邻居探访老人。

那段时间，何敏经历了婚姻变故，是这些“烟火气”托住了她的失落。有90多岁的奶奶把手教她包粽子，也有酒店大厨带

贰 尴尬：“老人的反诈意识都很强”

2016年9月，何敏在小区附近，即顺德区北滘镇碧江村开了第二家店，她和几位志愿者顺势将爱心餐派送到碧江市场。没想到，从上午11时到下午1时，120份饭菜只派不出30份。剩下的爱心餐成了大家的员工餐，志愿者们还每人领了几份回家。

“老人的反诈意识都很强。”何敏回忆，偶尔有阿姨凑上来问：“你哋做乜呀？（你们在做什么？）”得知饭菜免费后，阿姨们大多推说家里煮了饭，还有小区业主认为何敏在欺骗老人。“这些误解，让大家都很委屈。”如今，何敏已能够笑着回忆那时的委屈。

“吃力不讨好，还影响营业额，能不能不做了？”第一次送餐就遇到不顺，有员工提出了建议。何敏

过了大半年，爱心餐逐渐不够分了，何敏就增加到100份左右，“每次都会多做些，尽量让来的老人都有份。”

2018年，何敏在碧江山南边又开了一家店，这里也是她如今做爱心餐的地方。距离餐厅大约5公里的碧江市场南双玉村，成了新增的爱心餐派送点。

虽然餐厅和爱心餐从顺德扩展到番禺，但何敏并没有走远。餐厅距离碧江市场大约10公里，南双玉村、三桂村恰好在路途中。

阿华（化名）见到何敏后抱住不愿松手



有本版新闻线索
请扫码加群报料



阿华（化名）见到何敏后抱住不愿松手

文/羊城晚报记者 高焓

图/羊城晚报记者 蔡嘉鸿 实习生 唐巍

“敏姐，快指导一下菜怎么切？”“敏姐，今天的饭盒太小了。”……

这是八月里广州番禺一间厨房的普通早晨。这天是何敏的50岁生日，她从一早就没闲下来——又到了她给老人们派发100份爱心餐的日子。

36平方米的厨房里，何敏熟练地用锅铲翻炒着，10多位“帮厨”志愿者围着工作台洗菜、切菜，他们一早就从越秀、海珠、番禺赶来。

11时30分，何敏和志愿者们开车来到佛山市顺德区北滘镇三桂村。有老人在村口看到穿着“广州志愿者”马甲的他们，就去把街坊找出来。大家接过饭菜，道一声“唔该”（谢谢）。

每逢农历初一、十五，广州市手拉手志愿服务促进会秘书长何敏都会给老人们派发爱心餐。从几份到百份，从顺德到番禺，从开始的几名骨干到如今200多名志愿者，何敏的爱心餐志愿服务团队历经十年，熬过了低谷，曾质疑她作秀的人也加入进来。“我还想继续做下去。”何敏说。

叁 陪伴：“送着送着，有的老人就走了”

时间久了，何敏和老人们的距离更近了。

一位阿婆长期独居，起初很抗拒志愿者入户。后来，何敏送餐给她，临到分别，阿婆就紧紧握住她的手说：“你什么时候再来？”

“送着送着，有的老人就走了。”何敏记得，去年，一位抗美援朝老兵抱怨平底锅在电磁炉上容易粘锅，就准备送一口新锅给他。还没来得及送去，何敏就收到村主任的信息：“阿叔走了，谢谢你多年来的帮助。”

“那一刻，我真的忍不住了。”回想起收到信息的时刻，何敏有些恍惚。

除了老人，爱心餐还派送给了6位“心青年”。

何敏的小区里住着6位心智障碍者，年纪大的已有四五十岁。他们的生活起居难以自理，需要工作人员照料。

“敏姐，你的狗呢？”中午12时许，一见到何敏，阿华（化名）就扑向敏姐，不愿松手。“她还记得我之前带来的狗。”何敏说。

晏美华来自广州慧灵学校，是照顾这些“心青年”的工作人员之一。与何敏相识近10年，她记得何敏曾为他们找工作，派爱心餐顿顿不落，还为他们过生日。“敏姐是个很有爱的人。”

肆 撑住：“我怎么能停得下来呢？”

最高的活动，一转眼就“有空”了。

当派餐日遇上工作日，难以招募到其他志愿者，“就是几个骨干死顶。”汤海元说，在安排工作时，他都会把派餐的时间空出来。“做得久了，就想再多做一点。”

家人的陪伴与理解也不可或缺。

何敏的丈夫关俊鼎是一名警察，两人因公益活动而相知、相爱。这天中午，关俊鼎值完夜班，还没休息，就从荔湾赶来三桂村一起派餐。

村里巷道交错，何敏有时会迷路。或许是出于警察对于认路的职业敏感，每到此时，关俊鼎就会到前边带路：“走这个方向准没错。”

2022年下半年，关俊鼎还帮她交了餐厅的房租，“无论我做什么，他都支持我。”何敏说。

如今，爱心餐志愿者的微信群里已有两百多人，大家来自各行各业。有时报名甚至要拼手速。

去年，有志愿者得知何敏一直自掏腰包维持爱心餐的运作，就一百元、两百元地捐款资助。还有一位阿婆在领过餐后，给何敏塞了一百元，“知道你们很艰难，我也表一下我的心意。”如今想起阿婆的话，何敏仍然很感动。

伍 心愿：“让爱心餐‘更多、更好、更规范’”

今年，何敏没有再续租餐厅，只保留了厨房来做爱心餐，每月的房租减为几百元。

“或许，未来能培养一位‘接班人’，在关键时刻能顶替我和‘汤哥’。”何敏设想，如果有更多资金支持，或许有人能专职做爱心餐，让爱心餐更规范。

此外，广州市手拉手志愿服务促进会还联合广州市志愿者协会从爱心企业处订餐，派发给白云区钟落潭镇的老人，已派送3000多人次。“如果钟

有时间，我还想来。”

2023年8月19日/星期六/理论评论部主编
责编 张齐 / 美编 陈炜 / 校对 马曼婷

A6

张小余

脱下西装走向田间 跳霹雳舞的新农人

文/羊城晚报记者 谢小婉 实习生 彭可嘉 张永奇

浏览量已破百万。

该视频中，张小余熟练地收割着稻谷，向观众介绍起身后400亩的农田：一斤稻谷的最高收购价不超过1.5元，一亩地的收成一年下来在300元左右，而雇来收稻谷的农民一天的收入在100元左右，强烈的收入对比让很多农民不愿意种田。张小余说：“我们身体力行地去做这件事，也是去亲身地感受一下农业之难、农民之难。”

为什么农民不愿意种地？为什么优质的农产品卖不出去，或者很难卖到一个好价格？这些问题在张小余的视频中不时显现，让粉丝们对现在乡村存在的问题有了了解。

张小余观察到，农产品价格低廉或者卖不出去，很大一部分原因是农民们获得的市场信息不流通、不对等，自己辛苦劳作得来的农产品卖出去，要经过中间商的层层剥削，最后到手所剩无几。于是，张小余希望能通过自己的努力，搭建起村民和用户直接对接的桥梁，通过认购直销的方式，让农民们获益更多。

除此之外，张小余还希望能够把一些新媒体时代所需要的推广营销技术教给农民们：“比如让他们学会玩短视频、玩抖音。当流量来了，怎么接得住，又怎么去变现，这都是可以通过培训学会的。”

张小余的视频里经常会有村民出镜，这些村民都是拍摄时“抓取”的，也很乐意配合，虽然并非专业演员，但简单交代一下情节和台词就可以开拍，本色出演，演技也很自然。“他们看到自己出现在视频里，会觉得新媒体离他们似乎也没那么遥远。”张小余提道。

投身空心村改造 期待村里的人都能回来

在视频账号火起来之前，张小余已在樟洞坑村做过一些振兴乡村的尝试。

樟洞坑村是有名的荔枝专业村，独特的地形和气候条件造就其优良的荔枝品质，但每年仍存在荔枝滞销的问题。“你亲自去体验才知道种荔枝、摘荔枝有多辛苦，我们凌晨3点起床，4点钟摘荔枝，爬到树上，打着灯看也看不清，摘到8点，衣服都被打湿了。”张小余说，“但是那么辛苦摘下来的荔枝，可能一斤就十块钱，第二个星期就降到八块，还会接着降，如果是批发价的话更低，一棵树顶多卖个五六百块钱。”

目前，张小余在全网的粉丝量早已过百万，播放量稳定增长，粉丝们喜欢看他视频中真实的乡村生活，又喜欢视频中他的接地气和诙谐幽默，还会在他直播时一起探讨乡村振兴的思路和方向。张小余认为自己能火是偶然也是必然：“开始，我们不断尝试各种风格的视频方式，直到第十条视频时我们的流量就开始暴增，其实归根到底是因为，我是从农村出来的，我熟悉农村的一切，包括它现在的痛点。”

亲身感受农民之难 探索乡村振兴方法

日常生活中接触到的张小余，大多时候给人一种儒雅温和的感觉，但在视频中，他不时“放飞自我”，做出诙谐的表情，又或者是夸张的动作，这种身份的转换和反差感，并不会让他不适，“毫不夸张地说，我拍的时候都不会经过什么排练，导演一喊开拍，我就自然融入进去了。”张小余说，“乡村景美人美，相处和谐，这里的平和让我很舒服。”

在泛娱乐化的自媒体时代，张小余最火的视频却不是那些脚踏打禾机、手拿大刀，或在田边欢快跳舞的。7月21日，账号“小余哥在乡下”发布视频《一瓶矿泉水和一斤稻谷，你猜哪个更贵？》，视频发布不到24小时，



“一线农村小余哥”视频里正在打禾的张小余