

“因为我心怀希望，我爱这个家”

2 “久病床前有贤妻”，指尖流淌的是无言大爱

14年，蔡碧波的生活轨迹如同精密运转的时钟，核心只有两个：丈夫和女儿。

为了养家，她曾辛苦工作；为了更好地照顾丈夫，她付出了常人难以想象的心力。一日三餐，她精心搭配，既要考虑营养均衡，利于丈夫身体的恢复，又要顾及女儿成长所需。她细心观察丈夫的胃口变化，变着花样做软烂可口的饭菜。翻身、拍背、处理大小便，这些常人避之不及的贴身护理，成了她日常的必修课，她做得一丝不苟，毫无怨言。

深知专业护理的重要性，仅有普通护理常识的蔡碧波开始自学。她找来相关书籍，一个字一个字地啃；打开电脑，上网搜寻康复训练的教学视频，认真观看反复揣摩动作要领。她成了丈夫的“专属康复师”，每天雷打不动地为郑永清进行肢体按摩，防止肌肉萎缩和关节僵硬。从肩颈到脚踝，由轻到重，指腹间传递着无声的

力量与温度。“活动活动，血脉才通。”她每次轻声念叨着，像是对丈夫说，也像是对自己的鼓励。

每天早上，当第一缕晨光爬起时，她总会小心地推开窗户，让带着草木清香的空气涌进来，让阳光尽可能洒在丈夫身上。“让他看看天，透透气，心里也亮堂些。”这个浸润着汗水与深情的晨间仪式，已在狭小的房间里重复了14年。

日复一日的辛劳，让她的指尖早已不复当年的柔润，布满了薄茧和细微的裂口。除了身体护理，蔡碧波更关注丈夫的精神世界。她时常坐在床边，给丈夫讲街头故事，朗读励志的文章，用这些点滴努力，驱散丈夫心头的阴霾，点燃他生存的勇气和希望。

“久病床前有贤妻。”这是郑永清最常对来访者说的一句话，饱含着对妻子无尽的感激。

3 “因为我心怀希望，我爱这个家”

生活的重担压弯了她的腰，岁月的风霜染白了她的鬓角，但蔡碧波眼中的光芒却从未熄灭。她深知一个完整的、充满爱的家庭，对女儿的成长有多么重要。即使再苦再累，她也总是尽力在女儿面前展现乐观、坚强的一面，为女儿营造一个尽可能温馨、安全的港湾。她教导女儿要努力学习，积极向上；她用自己的一言一行，教会女儿什么是责任、什么是担当、什么是无条件的爱。

女儿是蔡碧波最大的安慰和动力源泉。在她的悉心培养和言传身教下，女儿不仅学业有

成，更继承了母亲的坚韧与善良。如今，女儿学成归来，在家乡有了一份稳定的工作，也找到了人生的伴侣，组建了自己幸福的家庭。看着女儿脸上洋溢的幸福笑容，看着女儿和女婿端来热茶、帮忙照料父亲的温馨场景，蔡碧波布满皱纹的脸上终于绽放出欣慰的笑容，她觉得所有的艰辛和付出，在这一刻都得到了最好的回报。

“因为我心怀希望，我爱这个家。”曾捧回象山县“文明诚信家庭”荣誉的蔡碧波，用一句朴素到极致的话语，诠释着这么多年的不离不弃、无怨无悔。

记者 张晓曦 通讯员 杨丹妮

●同步播报

为让环卫工人吃好 他送出500份爱心早餐

“师傅，辛苦了，这份早餐请收下！”6月25日上午9点，在鄞州区下应街道湖下路一家名为牛郎湾包子铺的门口，10多名环卫工人从柴先生手里接过一叠爱心早餐券，开心地说：“谢谢老板，想得这么周到！”

环卫工人范大姐说，现在天气热了，他们清晨5点多钟就要到岗，做完第一轮保洁后，已是早上六七点了，然后才能抽空吃早餐。在外面吃早餐，一顿要10多元钱，感觉还是有些贵。现在有了爱心早餐券，真是挺好的。

在现场，有些环卫工人领到早餐后，就到店用早餐了。凭爱心早餐券可以领两个大包子与一碗豆浆（稀饭）。记者问一名环卫工人早餐够不够？“够了，这家包子店的包子个头大，再加上豆浆就饱了！”这名环卫师傅说。

柴先生告诉记者，他是土生土长的下应人，一直经商，现在名下有多家公司，生意做得还凑合。平时，也喜欢做一些公益事，之前也曾给一线的环卫工人捐过手套、奶茶等爱心物资。这次共捐出了500份爱心早餐，主要是看到天气热了，环卫工人作业条件相对比较艰苦，好多人连早餐也舍不得吃，都是从家里带来的，高温下对食物的质量挺有影响的。所以，就想到给在下应作业的环卫工人献上一份早餐。“这些都是举手之劳，没有什么。接下来，我们还会继续为在高温天里坚守的环卫师傅送上心意。”柴先生说。 记者 边城雨

“毛衣奶奶”为新就业群体送清凉

“小哥们送快递辛苦，天热容易中暑，这些清凉包拿着用！”

6月25日，鄞州区首南街道格兰春天社区“春天手工坊”的一群“毛衣奶奶”和社区网格员赵蕾一起将亲手编织的“夏日‘新’意”清凉包送到了辖区外卖小哥、快递小哥手中。

清凉包里是“毛衣奶奶”们特意挑选的清凉贴、冰袖、藿香正气水等解暑用品。这份满载着心意的礼物，背后藏着一段社区里双向奔赴的暖心故事。

故事的开端，要从快递员对社区高龄老党员陈奶奶的帮助说起。陈奶奶今年90岁，独自一人住在格兰春天二期，由于子女工作繁忙，无法时常陪伴在侧。一次快递员王玉飞送件时，碰巧遇上陈奶奶因不会操作电视机而苦恼，于是小王顺手帮了忙……这样的事情还有很多，“这些快递小哥来送件时经常帮我把垃圾带下楼，”陈奶奶回忆说，“快递小哥还会帮我把信箱的报纸带上来。”这些在小哥们眼里顺手的小事，却让陈奶奶倍感温暖。

快递小哥的这些暖心举动，全都被春天手工坊的“毛衣奶奶”看在眼里。“春天手工坊”从2015年成立到现在，团队成员已有20余人，平均年龄61岁。此前，她们曾发起为西藏那曲、四川凉山等偏远地区孩子的捐衣行动。从收集旧衣物，到整理、编织新毛衣，再到打包邮寄，每一个环节都倾注了奶奶们的心血。这其中快递小哥也出了不少力，打包、封箱、



组装爱心清凉包。

搬运、装车，那几天，快递站里堆满了准备寄出的爱心包裹，快递小哥忙碌的身影和“毛衣奶奶”们欣慰的笑容，共同构成了社区里一道温暖的风景线。这份互帮互助的情谊，让“毛衣奶奶”们一直记在心里。

眼看着夏日气温节节攀升，快递小哥依旧顶着烈日穿梭在大街小巷，“毛衣奶奶”们坐不住了。62岁的胡小飞是“春天手工坊”的带头人，她召集姐妹们开了个小会：“这天越来越热了，小哥们风吹日晒的，咱们得为他们做点啥！”说干就干，奶奶们立刻行动起来。她们精心挑选了清凉喷雾、清凉挂脖圈、冰袖、藿香正气水等防暑降温物品。为了让清凉包更有心意，“毛衣奶奶”们还发挥特长，用彩色毛线编织了小巧的收纳袋，将清

凉用品仔细装好。经过半个多月的忙碌，50份饱含爱意的“夏日‘新’意”清凉包终于完成。

除了清凉包，社区还有个暖心计划。这个暑假，格兰春天社区将开设“家门口的学堂”，邀请新就业群体的子女们参与社区暑期活动。学堂课程丰富多样，不仅有书画、阅读分享等学习类课程，还安排了手工制作、趣味运动等。

格兰春天社区党总支部书记金鑫介绍：“新就业群体工作繁忙，孩子暑假没人照顾是个大难题，我们希望通过‘家门口的学堂’，解决家长们的后顾之忧，也让孩子们在社区里度过一个充实又快乐的假期。”

记者 边城雨
通讯员 麻钧哲 王莺 文/摄