

“知心大姐姐”帮助我成长

分享人：陈铭乐

“世有伯乐，然后有千里马，千里马常有，而伯乐不常有。”陈铭乐选择用这句话来概括自己的成长历程。2018年，刚到南方医科大学南海医院的他，被安排至ICU重症监护科工作，成为了护士长樊宇丹的一名“小徒弟”。

“在ICU工作的日子，就好比一碗苦瓜汤，苦涩入喉，细品更觉甘来。”陈铭乐说，新兵上阵的他，刚开始很多事情都不懂，有时候也不敢问，生怕会被责怪。但樊宇丹像是一个“知心大姐姐”，经常会主动找到陈铭乐，为他制定一系列培

训计划，在日常中手把手地教授相关专业知识，还经常鼓励他参加主持人等比赛，提升自信心。

在樊宇丹的孜孜教诲下，掌握一身医护本领的陈铭乐，在2020年主动加入到援鄂队伍中。后来他援鄂归来，成为了消化内科的护士长。“樊老师既不施粉黛，也不着华丽衣裳，一身白衣白帽，总能展现使命担当。”陈铭乐说，在樊老师身上，他学到了很多优秀医护精神与本领，今后也要传授给科室“新兵”，在他们身上传承下去。



■陈铭乐(左)援鄂归来时，樊宇丹(右)到机场为他系上围巾。受访者供图



■活动结束后，村民带着女儿邀请谢颖华(左)、吕家韵(右)一起合照。受访者供图

家园变整洁多亏了她

分享人：吕家韵

谢颖华是里水一名社工，尽管在每次活动中与村民只是“一面之交”，但她总能以热情、细心，让很多里水街坊认得这位不知名的“好姑娘”。“每次和颖华到社区参与工作，总感觉她待人很贴心。”与谢颖华共事3年多的吕家韵说，谢颖华总是以身作则，带动群众参与到人居环境建设中。

“在赤山推广垃圾分类试点工作时，颖华

经常想办法开展活动，让村民更易于接受垃圾分类工作。”吕家韵回忆，在参与如“资源回收日”等活动中，谢颖华总是不遗余力地充当“分类使者”，以小游戏等方式，与赤山村民们打成一片，潜移默化地动员更多村民参与到垃圾分类行动中。活动过后，一句句“姑娘，有空多回来坐坐”，就是村民对她的充分肯定。

我的妈妈是“女超人”

分享人：陈家欣

“我总喜欢翻看旧照片，每次看到那张我亲吻妈妈脸颊的照片，就会不由得感叹时间过得真快。”陈家欣说，这是她唯一一张亲吻妈妈刘凤仪脸颊的照片。

在陈家欣眼里，“女超人”这个词用在妈妈身上再合适不过，小时候她总觉得没有任何事情是妈妈解决不了的。“我总是笑她走路时一副要上战场的样子，但其实我是敬佩她的自信、独立与坚强。”陈家欣说，每当她感到畏惧试图退缩时，就会想起妈妈那股勇往直前的劲儿，想起妈妈这些年来

独立坚强又自信面对生活和工作的样子。“我会告诉自己别想太多，做了再说，因为你永远都不会知道，当你勇敢迈出这一步，会有什么意外收获等着你。”陈家欣说，这是妈妈给自己带来的最深远的影响。

“妈妈的年纪渐增，但时光岁月未曾在她的脸上留下痕迹，她依然年轻美丽、俏皮可爱。”陈家欣说，她会像妈妈那样勇往直前，朝着目标前进，也希望妈妈多把精力放到自己身上，懂得照顾和爱惜自己。



■陈家欣(右)与刘凤仪(左)。受访者供图

暖心小故事 彰显她力量

6位里水街坊分享身边巾帼的动人故事

女性给人的印象，或感性，或果敢，或温柔，或坚强……人们常说：妇女能顶“半边天”。确实，在我们身边，总有一群妇女为家庭、为社会贡献不平凡的力量。她，或许是营造良好家风的母亲，或许是匠心育英才的教师，或许是善心帮助千万家的社会工作者，或许是带领家乡发展的村干部……在“三八”妇女节来临之际，记者走访了里水几位街坊，听他们讲述身边“她”力量的故事，一起来看看吧！

村长是我们的“好大姐”

分享人：陈美凤

每当聊起余松养，大洲村民无不竖起大拇指，对其称赞连连。作为大洲村长，老党员余松养在大洲可以说是家喻户晓的“好大姐”。“余村长虽上了年纪，但每次看到她，总感觉有股说不出的劲，这是让我最敬佩的。”里水社区大洲村社陈美凤说，在她印象里，余松养是一个“能走就不会坐”的人，总会来到村前村后，乐呵呵地和村民一起聊家常。

“余松养与村民如同家

人一般，不论是家长里短，还是生活难题，她总会为村民想办法解决。”陈美凤说，去年大洲参与花化的时候，从入户沟通，到戴上草帽为村民种上花草，余松养在花队队伍里跑前跑后，尽管满头大汗，喘着大气，仍会道出一句句“来，我们一起干”。这股以余松养为代表的“她”力量，为大洲村民的安乐生活增添了一道道靓丽的色彩。



■余松养(右)与陈美凤(中)经常到村民家中了解生活近况。珠江时报记者/陈志健 摄



■梁颖(左)与杨紫柔(右)。受访者供图

要成为老师那样优秀的人

分享人：梁颖

有人说：没有教不好的学生，只有教不好的老师。这句话在梁颖和杨紫柔的身上，可谓体现得淋漓尽致。

梁颖是里水小学的一名学生，在学校除了上课外，还加入粤剧社团学习粤剧表演。教授粤剧的老师叫杨紫柔，她性格开朗，常常会在练功后给学生们讲笑话，将大家的疲倦通通消除。“杨老师是我们社团的‘开心果’，同学们都很喜欢她！”梁颖说。

这是梁颖对杨老师的第一印象，之后的经历更让梁颖确信，杨老师就是能改变自己成长轨迹的人。“记

得有次练功，我的一个手部动作总是做得不够舒展，但杨老师依然耐心地教导我。”梁颖说，杨老师不但没有责怪她，还利用休息时间一遍又一遍地示范，并纠正她的动作，而当动作终于做到位后，杨老师还不忘予以表扬，这让梁颖十分感动。

“我以后也想成为像杨老师那样的人，在表演粤剧时，不论表情还是身段，都做得精致完美！”在杨紫柔的悉心指导和鼓舞下，梁颖的粤剧表演能力愈加出色。同时，她也暗暗埋下了梦想的种子：以杨老师为榜样，朝着梦想的方向拼搏奋斗。

以花为媒增进邻里情

分享人：郑敏

绿萝、凤仙花、发财树……自小就爱花的汤翠平，在家中筑起了一间“小花房”。原来，她和丈夫打造了一条充满生机的绿化带和一片“小花海”，一起在家中庭院种下了上百种花卉，并搭建起花基和鱼池。

这对爱花的夫妇，共同打造花开满屋的幸福之家，还时常邀请邻里到庭院里欢聚，共享美丽庭院。郑敏就是庭院的常客之一。

“平姐，今天又种什么花呀？”郑敏是汤翠平的邻居，闲来无事便喜欢到汤翠平家的庭院逛逛，向她取“种花经”。每次汤翠平都会热烈欢迎，将种花之道毫无保留地传授给她。

“种花是我的爱好之一，希望能通过‘花’，将快乐传给大家。”汤翠平说，在一家人的努力下，家门前从空地变成“花园”，摆在家里庭院的花越来越多、越来越美，不仅让一家人生活变得越来越融洽，也使附近的邻里关系变得更好。

在汤翠平的耳濡目染下，郑敏也在家动手建造起自己的一片“小天地”，与家人共享种植的乐趣。“平姐热爱生活的模样激励了我，让我发现生活原来可以如此多娇！”郑敏说，种花不但让她收获了生活乐趣，更收获了一份邻里情谊。



■汤翠平与郑敏分享种花经验。珠江时报记者/陈志健 摄