



“霞”光暖忠州

——“幸福妈妈”张光霞爱心接力的故事

本报记者 毛世洲



“谢谢‘幸福妈妈’来看我，祝您工作顺利！”3月25日，在忠县县城公园一号小区，一个下肢瘫痪的小女孩，用力伸出小手，紧紧抱住了张光霞。那一幕，让在场所有人都红了眼眶。

张光霞，曾是忠州街道十字街社区党委书记，干了整整26年，是市劳模，也是居民心中亲切的“明星书记”。2023年退休后，她本可以过上悠闲的日子，却选择了一条更辛苦的路——投身公益，用专业和爱去守护那些最需要温暖的孩子。如今，她成了许多孩子口中的“幸福妈妈”，也是网友眼里的“最美霞姐”。

张光霞与一名家庭情况特殊的残疾女孩紧紧相拥。受访者供图

退休不褪色，“新岗位”上再出发

“退休不是服务的终点，而是践行初心的新起点。”这句话，张光霞常挂在嘴边，也成为她退休生活的真实模样。

在社区工作那些年，她把居民的事当成自家的事，谁家有困难，她总是第一个出手相助。她获得过重庆市优秀党务工作者、最美城乡社区工作者等荣誉，创新的经验做法常见诸各级媒体，是一位名副其实的“明星书记”。

2023年退休后，她本可安享闲适的退休生活，心里却始终放不下“一老一小”。特别是那些缺少亲情陪伴的孩子，和陷入困境的家庭，总让

她牵肠挂肚。“以前在社区忙，很多事想做却没时间，现在终于可以专心去帮他们做点实事了。”她说。

张光霞知道，这些困难群体缺的不只是物质，更是心灵上的陪伴。而要做好心理帮扶，得靠真本事。于是，55岁的她，重新拿起书本，“疯狂充电”。2024年，她考取了心理健康咨询师证书、早期教育指导师资质，还专程去北京学了3个月的“心理戏剧”工作法，用艺术疗愈孩子的心灵。

“以前在社区，帮居民解决生活困难；现在我

想走进孩子心里，用专业方法抚平创伤，点亮希望。”她把这段学习经历拍成短视频发在网上，不少同龄人被她热情打动，也跟着她一起走上了公益之路。

如今，张光霞是重庆市红十字心理健康服务队忠县分队负责人，还牵头组建了300多人的忠县博爱志愿服务队，和一支50多人的“幸福大家庭”——成员有老师、医生、企业家、上班族、退休干部……大家跟着她，一起奔走于城区及涂井、拔山、汝溪、兴峰、黄金、洋渡、马灌、任家等乡镇，把点滴善意汇成暖流。



在博爱忠州青少年心理团辅活动上，张光霞留守儿童过生日。受访者供图

用爱守护，她是孩子们的“幸福妈妈”

“孩子的笑脸，是世间最动人的风景。”在张光霞的公益地图上，困境儿童是她最牵挂的坐标，也是她抖音账号“重庆幸福霞姐”里的主角。

涂井乡的苦志育才学校，有80多个孤儿和事实无人抚养的孩子。他们从小缺少亲情，内心敏感又孤独。

第一次到学校走访时，张光霞被孩子们团团围住。她蹲下身，温柔地问：“你们想怎么叫我？有‘幸福姐姐’‘幸福奶奶’‘幸福妈妈’三个选项。”孩子们眼圈红了，不约而同喊出了“幸福妈妈”四个字。这个称呼，从此成了她与孩子们之间最深的羁绊。

10岁的祥祥（化名），母亲不知所踪，父亲一直靠捡破烂维持。去年秋季学期，他从外地转到学校时，见人就躲，像只惊弓之鸟。张光霞给他买新衣服，耐心辅导功课，用温暖的话语一点点融化他心里的冰。慢慢地，祥祥变得开朗了，还把自己舍不得喝的牛奶塞给她，大声说：“谢谢‘幸福妈妈’！”

在张光霞心里，这所学校就是她的“第二个家”。每个周末和节假日，她先短暂陪伴自己98岁的老母亲，再跑到学校陪孩子们做游戏、做心理疏导。她还四处奔走，为学校争取到10万元款物，改善了校园设施，为孩子们定制了衣柜；去年儿童节，她又筹措6万多元善款，给孩子们添置学习生活用品。她还帮20多个事实孤儿找到了“爱心爸妈”，让孩子们有了牵挂、有了依靠。

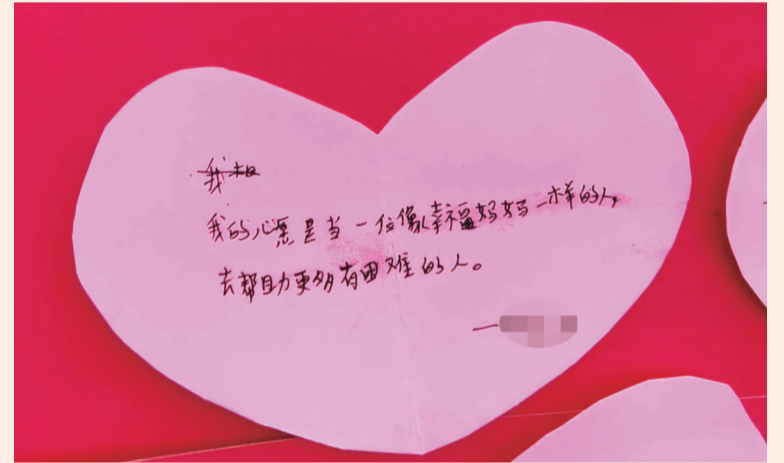
这份关爱，不止停留在苦志育才学校。涂井乡坪山小学的浩浩（化名），从小失去母亲，和瘫痪在床的爷爷相依为命。孩子沉默寡言，甚至有了抑郁倾向。张光霞得知后，当即在抖音上发了一条求助视频，没想到点击量一下冲到3.6万次。很快，爱心网友“兵哥”出资近万元帮浩浩的爷爷治病，爱心医生王伟上门义诊，相关部门也伸出援手。她先后7次往返，对接爱心捐赠，联系相关部门落实帮扶政策。

“孩子，别怕，‘幸福妈妈’爱你。”张光霞亲切

的话语、温暖的拥抱，如春日暖阳慢慢融化了孩子心底的坚冰。浩浩扑进她怀里，坚定地说：“‘幸福妈妈’，我爱你！等我长大了，也要像您一样帮助更多人！”

汝溪镇有个小女孩静静（化名），父亲被判刑，母亲改嫁，她跟着爷爷奶奶生活，性格极度内向。张光霞第一次上门，看到小女孩天冷了不知道加衣服，同为入母的张光霞落下了泪水。今年春节前，她买了新衣服和文具，开车送到静静家，亲手帮她换上。那一刻，静静终于敞开心扉，扑进她怀里说起心里话。如今，静静变得阳光可爱，学习成绩也大幅提升。

张光霞还为200多个困境孩子送去节日礼包；为留守女孩开设生理健康课，教她们学会保护自己……一年多来，她累计开展心理辅导和物资帮扶30余次，链接爱心人士和企业为苦志育才学校、困境儿童及家庭捐赠款物约28万元，惠及2000多人次。



一名困境儿童写下心愿——成为像“幸福妈妈”张光霞一样的人。受访者供图

不想当网红，只想做“公益红娘”

2025年11月，56岁的张光霞试着“触网”，开通了“@重庆幸福霞姐”的抖音号和视频号。

没有华丽包装，没有煽情脚本，只有最真实的帮扶瞬间：孩子们收到新书包时灿烂的笑脸，爱心人士捐款捐物的暖心场景，她陪孩子们做游戏的温馨画面……视频剪辑有点粗糙，普通话里还带着浓浓的方言味，但每一帧都透着真情。

起初，张光霞只是想帮浩浩祖孙俩求助。没

想到那条视频火了，不仅筹到治疗费，还引来更多爱心。有网友捐款捐物，有志愿者申请加入，有企业想参与公益捐赠。

随着一条条视频发布，“@重庆幸福霞姐”得到许多网友关注。朋友劝张光霞趁势打造“网红IP”，涨粉变现。她却笑着摇头：“我不想当网红，只想做一座爱心桥梁，当一名‘公益红娘’，让更多人看到需要帮助的人，让爱心在更多人之间传递。”

如今，张光霞依然忙得脚不沾地。清晨，她梳理当天的帮扶计划；白天，奔走在乡村学校、困难家庭之间；晚上，剪辑视频、回复网友留言。她用晚霞般的温暖，躬身践行着“用生命影响生命”理念。

在张光霞看来，年龄只是一个数字，心里有光，永远年轻。从社区书记到公益“霞姐”，她只是换了一种方式，继续发光。



张光霞一一介绍“幸福大家庭”微信群中的爱心人士。记者 毛世洲 摄

记者手记

心中有光 何惧岁月

初见张光霞时，记者全然无法将她与58岁的年纪以及“退休”“余热”等词汇联系在一起。她步履轻盈从容、眼神澄澈明亮，言谈间满是温柔热忱，浑身上下散发着年轻人身上才有的朝气与活力。这份由内而外、超越年龄的年轻姿态，根源便在于她心中始终燃着一束光，在于她从未停歇的善举，更在于她有一颗历经岁月却依旧滚烫的初心。

担任社区党委书记期间，张光霞是大家公认的“明星书记”。她在解民忧、暖民心的同时，还始终牵挂着辖区困境儿童，默默帮扶了许多孩子。如今，当年受助的孩子已经长大，他们在各自本岗位上传递善意，还有一个女孩更是紧跟其脚步成为公益路上的同行者。2023年卸任社区工作重担后，她未选择安享舒适生活，反而把对“一老一小”的牵挂化作投身公益的动力，直言“退休不是终点，是初心的新起点”。这份信念，让她的人生始终保持向前的姿态。

张光霞深知，困境儿童缺的不仅是物资，更多的是心灵陪伴。55岁的她重拾书本“疯狂充电”，考取心理咨询师、早期教育指导师证书，还走南闯北学习“心理戏剧”等前沿理念和工作方法，凭借专业知识为困境儿童抚平心

灵创伤。57岁时，她大胆触网，开通“重庆幸福霞姐”抖音号和视频号，以最真实的帮扶瞬间联结八方善缘。她牵头组建300余人的志愿服务队，奔走在忠县城乡，线上线下联动汇聚暖流，让温暖抵达每一个需要的角落。

从苦志育才学校的祥祥，到坪山小学浩浩，再到汝溪镇的静静……张光霞用温柔陪伴与真诚关爱，融化了这些困境儿童心底的坚冰，成为他们口中至亲的“幸福妈妈”。她累计开展30多场帮扶活动，联动捐赠28万元款物，惠及2000多人次，帮20多个事实孤儿找到“爱心爸妈”。而这份爱也在悄然延续，许多受助的小朋友，都把“成为‘幸福妈妈’这样的人”当作心愿，立志未来也要帮助更多人，让温暖一直传递下去。

谈及自己的人生态度，张光霞真诚地回答：“今天永远是生命中最年轻的一天！不虚度时光，不愧对生活，这就是我的幸福。”采访结束时，我更懂了张光霞口中“心中有光，永远年轻”的深意——年龄只是一个数字，并非人生刻度，心有热爱、心怀善意，始终向着美好前行，便永远拥有青春的模样。

张光霞退休后投身公益事业的“幸福”故事印证——只要心中有光，便不惧岁月流逝，永远年轻。



张光霞联动爱心人士给困境儿童捐赠书包和大礼包。受访者供图