

# 暖心大爱获残疾老人点赞

青岛90后公益人崔雅梦倾心助残帮轮友圆梦

记者 王镜

5月17日是全国助残日,主题为“保障残疾人平等权益,促进残疾人融合发展”。在青岛,90后姑娘崔雅梦用一座满是温度的“雅梦小屋”,践行着助残初心,搭建起残障人士与社会连接的桥梁……



崔雅梦(中)陪同香港残疾夫妇游览青岛。韩星 摄

## 1 初心如炬

### 公益种子在热爱中生根

1996年出生的崔雅梦,是土生土长的青岛姑娘,公益早已融入她的成长轨迹。高中时,她便跟随青岛市唯爱公益慈善服务中心理事长丁婕投身助残公益,早早埋下公益的种子。“丁婕是我生命中的贵人,一直在托举我。”崔雅梦回忆说,丁婕18岁罹患癌症却仍坚持传递爱心,这份坚韧成为她前行的榜样;而汶川地震中失去双腿却依旧起舞的廖智,更让她坚定了不向命运低头、活出自我的信念。

怀揣共情,崔雅梦大学选择的是特殊教育融合教育专业。这份选择也同样源于奶奶患病后被困家中、无法出门的遗憾。毕业后,她进入残障陪行、无障碍旅行公益领域,印象最深的一次,是陪残障朋友在南京找酒店:“我走了17公里,找了三十多家酒店,一家合适的都没有。要么坡太陡,要么有台阶,轮椅根本过不去。”那次经历,让她下定决心——一定要建一个真正无障碍、敢放心来住的地方。

如今,崔雅梦担任唯爱公益执行主任,主要负责残障支持工作。她一方面赋能残障人士,指导出行、协调无障碍设施;另一方面丰富精神生活,组建艺术团、开设特色运动、开展手工活动,还对接歌尔股份、迪卡侬等企业助力残障人士就业,帮助残障人士能够“走出家门、融入社会”。

## 2 以屋为港 无障碍民宿藏着双向温暖

2024年,崔雅梦在市北区买下一处40平方米的loft公寓,打造出满是巧思的“雅梦小屋”——上层自住,下层改造为无障碍民宿,电梯直达、路面平缓,推门便是海,成为残障人士奔赴青岛的温暖港湾。

为打破隔阂、传递勇气,崔雅梦发起了“一个故事换一晚住宿”的活动,全国各地残障人士无需付费,分享人生故事即可入住。“我希望他们来,不只是住一晚,而是敢开口、敢表达、敢走出家门。”崔雅梦说。

开业至今,小屋已接待超30人次的残障朋友,有辽宁患脊髓性肌萎缩症、首次出门看海的周芷竹,有山西来的“叶子”。

去年10月,一对七旬香港残障夫妇主动联系崔雅梦,希

望能来青岛在“雅梦小屋”小住几日。雅梦爽快应允,夫妇二人如约抵青。

两位老人坐着轮椅抵达楼下时,雅梦早已下楼等候迎接,全程无障碍通行、乘电梯直达屋内。一进门,温馨敞亮、处处贴心的无障碍设计,便让老两口连连称赞。那段时间雅梦手头工作不算繁忙,便陪着老夫妇深度游览青岛:从五四广场的海风,到奥帆中心的帆影,一路陪伴讲解,看尽红瓦绿树、碧海蓝天。

朝夕相处的三晚,满是温暖与真诚。老夫妇敞开心扉,跟雅梦讲述年轻时的故事,雅梦也坦诚分享自己公益路上的困惑与坚持。恰逢重阳节,雅梦还带着他们走进社区,邀请老两口和本地残障朋友一同参与活动。

## 3 微光成炬 为爱发声推动融合同行

“残障人士不是被帮扶的对象,只是需要多一点包容与支持的普通人。”这是崔雅梦常说的。她倡导撕掉“残障”标签,呼吁社会以平等眼光看待残障群体,让无障碍不仅是设施,更是深入人心的理念。

2026年5月12日,她走进黄岛区税务部门开展公益演讲,分享自身公益经历,呼吁税务部门助力残障融合发展——一方面科普残障人士就业税收减免

政策,让更多残障朋友受益;另一方面宣讲企业雇佣残障人士的税收优惠,鼓励企业吸纳残障人才。她告诉记者,她个人力量有限,唯有联动社会各界,才能凝聚助残合力,让政策红利真正惠及残障群体。

从公益青年到助残先锋,从无障碍小屋到社会大爱传递,崔雅梦用行动诠释着“唯爱”初心,正如今年全国助残日的主题:保障平等权益、促进融合发展。

专车接送、一对一陪护……

## 25位老人畅游城市展览馆

本报讯 春日和煦,暖意融融。5月12日,青岛福彩养老院联合青岛能源热电集团第三热力有限公司,开展“银龄沐春风·热力看岛城”共建春游活动。25位老人在医护人员、工作人员与青年志愿者的全程陪同下,走进青岛城市展览馆,开启了一场穿越时光、感受家园蝶变的阳光之旅。

上午9时30分,专程接老人们的大巴车稳稳停靠在展馆门前。为保证出行安全与舒适,青岛能源热电第三热力公司提前安排专属车辆,养老院医养科派出医护人员全程随行,青年志愿者们“一对一”贴心守护,为老人们系好安全带、搀扶上下车,细心周到。

在专业讲解员讲解引导下,老人们缓步游览各个展区。游览过程中,老人们驻足凝望、细细品读,不时畅谈往昔岁月,感慨时代巨变。86岁的周凯全程兴致盎然,言语间满是欣喜与感动。“今天能走出养老院,亲眼看看咱们青岛的城市全貌,真是开阔了眼界、舒畅了心情!”他坦言,亲眼见证城市翻天覆地的变化,深切感受到祖国的繁荣强大,也庆幸自己能安享优质养老服务,直言“越活越开心,越活越年轻”。85岁的李大爷看着城市发展沙盘,回忆起年轻时东海路周边的荒芜景象,对比如今的繁华盛景,满是自豪与欣慰。

展馆内,志愿者们全程贴心陪伴,搀扶老人慢行、耐心倾听老人心声,主动为老人拍照留念,定格春日美好瞬间。

青岛福彩养老院医养科科长郭洋表示,“带老人们近距离感受城市发展,大家幸福感满满。今后我们会继续深化共建联动,多开展暖心活动,让老人们老有所乐、安享幸福晚年。”

返程路上,老人们依旧兴致勃勃地聊着见闻,车厢里笑声不断。

(记者 尚美玉 梁超)

你摄入足够的薯类了吗?

薯类包括甘薯、马铃薯、山药、芋头等,是粮食蔬菜兼用食物。富含淀粉、膳食纤维、维生素及矿物质,脂肪和蛋白质含量很低。红薯含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C及钾、钙等。

常吃薯类好处多:其所含抗性淀粉能维持血糖平衡、降低胆固醇;仅含0.1%脂肪,有利于控制体重;丰富的膳食纤维能抗氧化、预防便秘、降低肠癌风险,红薯被列为抗癌蔬菜。

食用时注意:少吃土豆泥、炸薯条;吃土豆一定要去皮,发芽土豆不可食用;成人每天建议50~100克;烹调以蒸、煮、烤为主,不宜油炸。