

轮椅上的“美人鱼”

肖卓作：从受助者到施善者

今年42岁的肖卓作是长沙市雨花区美人鱼公益服务中心的创始人，从事公益事业已经15个年头。25岁那年，在结婚的前一天，肖卓作突发脊髓血管瘤，经手术后高位截瘫。一度消沉后，肖卓作战胜了命运，不但自立自强，还创办了公益组织，帮助和她一样的残疾朋友。

在肖卓作的组织下，朋友们出门看电影、旅游、滑着轮椅参加马拉松，甚至体验滑翔伞飞行。肖卓作将自己比作一条搁浅在岸上的美人鱼，被束缚在轮椅上的日子是那样艰难，所以她更要珍惜每一分快乐，以乐观态度笑对人生。



肖卓作参加公益宣讲活动

婚礼前一天，“美人鱼搁浅”

1983年，肖卓作在长沙出生，父亲给她取名“卓作”，期许她可成就一番卓越事业。在肖卓作6岁那年，父亲因意外去世。肖卓作十分努力要强，后来考上一所大专院校，自考了本科学历，一切都在向好的方向发展。

25岁是如花的年纪，那一年，肖卓作的事业稳步发展，也已计划和男友结婚。谁料在婚礼前一天，肖卓作突发脊髓血管瘤，经抢救摆脱生命危险，但脊椎的损伤让她失去了掌控身体的能力，只剩头部和手部可以运动。一夜之间，她的人生被束缚于轮椅和床铺。

“我常说自己的人生就像韩剧，不然怎么会有这么狗血的剧情？”再和记者聊起往事，肖卓作语气平和，显得云淡风轻。但刚瘫痪时，肖卓作曾苦苦挣扎许久。当时一场手术，她暴瘦20公斤，生活无法自理，大小便失禁，连在床上翻身都做不到，臀部长满压疮。

她躺在床上盯着白色的天花板，连质问命运不公的力气都没有。那段时间她常做梦，梦里她还是那个爱跑爱跳的女孩。美梦易散，只能衬托出现实的残酷无情。“那时我觉得世界上所有的美好都离开了我，我一度有过轻生念头。”肖卓作说。

最无助时，是母亲给了肖卓作力量。母女二人相依为命，肖卓作不愿让母亲承担生活全部压力，开始调整心态，努力拥抱生活。肖卓作还记得，瘫痪后自己第一次上厕所，用了半小时才从轮椅挪到马桶上，当时她一个人哭了很久。自此，她坚持锻炼，从简单翻身到推轮椅出行，越来越多生活技能被她掌握。

2010年春天，肖卓作和母亲在江边踏青，她记得那是一个大晴天，老人、情侣、孩子……很多人在江边玩耍。肖卓作在草



肖卓作参加马拉松

地上打了几个滚，看着四周追逐打闹的人群，突然觉得自己就像一条搁浅在岸边的美人鱼，那双不能动的腿是美人鱼的尾巴。那天开始，肖卓作将自己的网名改成了“快乐的美人鱼”。她解释称，瘫痪的日子真的很苦，正因如此，更要在痛苦中寻得快乐，“快乐才能治愈一切”。

社会的温暖，让她与公益结缘

瘫痪之后，肖卓作尝试过各种工作，她做过手工、当过电话销售，还开过淘宝网店。不过，对肖卓作影响最深刻的一段经历，是出门摆地摊。用她自己的话说，“好似给黑暗的人生扒开了一条缝，让阳光重新照了进来。”

在摆地摊时，整条街上的摊主都知道了肖卓作的经历，今天送来半条鱼，明天送来一把菜，接济她的生活。甚至，城管人员巡街时，看到坐在轮椅上的肖卓作，会主动帮她把摊位挪到安全位置，有人买东西还帮忙吆喝两声。社会的温暖让肖卓作内心的坚冰消融，而社区志愿者的关怀更让她与公益事业结缘。

在肖卓作瘫痪后，社区总会安排志愿者到家里帮忙干些活，陪她和妈妈聊天。肖卓作记得，有位志愿者曾对她说：“卓作你知道吗？刚刚我看见你笑了，我觉得特别有满足感，我们对你的帮助特别值得。”这句话被肖卓作埋在心底许久，她第一次觉得，原来世界上还有人重视她的感受，关注她的喜怒哀乐。

自此，肖卓作开始接触公益事业，从写活动方案这些小事做起，到管理红十字会

的公益网店，一步步成长。在肖卓作帮助过的人中，留给她深刻印象的是一位高位截瘫的孕妇。当时那位孕妇怀孕八个月，突发高烧，因身体残疾没有医院愿意接诊，肖卓作得知消息后，为她联系了媒体和志愿者，成功找到合适接收的医院，还筹集了几万元善款，最终母女平安。“成功帮到别人后，那种巨大的成就感和幸福感，真的不是金钱所能比拟。”肖卓作称，这次经历更坚定了她从事公益事业的决心。

人生是“奔跑飞翔”的马拉松

2012年，肖卓作创立了长沙市雨花区美人鱼公益服务中心，专注于服务肢体重度残疾的人群。迄今，公益服务中心已服务数百位“轮友”，有志愿者1000余人。

肖卓作介绍，自己成立公益组织的初心是让残疾朋友们组织在一起，为彼此带来温暖，同时共同去探索生活的可能性。肖卓作带领残友们出门聚餐、看电影、唱卡拉OK，甚至组织过几次旅行，她鼓励大家多与社会接触，提高自己的生活质量。

此外，肖卓作还成立了美人鱼宣讲团、美人鱼文艺团、美人鱼跑团等组织，通过各种形式丰富残疾朋友们的生活。其中最吸引外界关注的，当属美人鱼跑团。

早在2015年，长沙举办国际马拉松比赛时，肖卓作向主办方提出请求，让残疾朋友们可以划着轮椅“跑”马拉松。最终，在征得主办方的同意后，30名残友在30名健全人陪跑的看护下参加了这届马拉松，“跑”完了5公里。

自此以后，肖卓作和残友们参加了全国各地大大小小的马拉松赛事，共计“跑”下来49场马拉松。肖卓作表示，每场马拉松，残友们会“跑”5公里到10公里不等，她希望这些挑战自我的经历，能帮助残友们磨炼意志品质，成为更好的自己。

在地上“跑”满足不了肖卓作的野心，她更想在天上“飞”！2020年9月，在志愿者朋友的帮助下，肖卓作成功体验了滑翔伞运动。许多健全人都不敢尝试的运动，肖卓作做到了。她至今还记得拥抱天空的感受，“那一刻，我觉得天空可以包容我的所有痛苦，只有无限的自由、无限的幸福”。在肖卓作的组织下，先后有60多名残友体验了滑翔伞。

肖卓作告诉记者，目前，公益服务中心仍存在资金缺口，由于成员多是残疾人，组织的造血功能不足，未来将把更多的精力投入到就业创业上，希望通过多种方式，让残友们的生活过得更好。“人生就像一场马拉松，只要坚持，总能挺到终点！”

来源：羊城晚报



肖卓作体验滑翔伞