



“同学们，打开《仓颉造字》第一页，我们一起走进汉字的世界……”在朝阳区实验小学一年级教室里，教师计时光带着学生们正阅读儿童绘本，如泉水般清澈的声音柔和地讲解着其中的知识点，与其他老师并无二样，只要不注意她的腿。其实，这位“折翼天使”坐着轮椅回归社会已是第五年，她用爱心开创了崭新的人生……

“折翼天使”坐轮椅开创崭新人生

□本报记者 任洁

地震受重伤 众人关爱给予她坚持下来的力量

2017年，计时光经历了生命中一个重大转折点。那一年，已工作14年的她获得北京市青年教师基本功展示活动二等奖，被授予朝阳区教育系统“师德榜样”称号；作为年级组长和班主任，她带领年级组以及班级在各方面都取得了优异成绩。可以说，这是她个人业务能力获得高度认可的一年。

但不幸也发生在这一年。2017年暑假，她在四川九寨沟旅游途中遭遇7.0级大地震，被压在倒塌的房屋之下。虽然她被及时救出送往医院，但最终还是因为腰椎骨折伤势过重，永远失去了站起来行走的机会。

因为情况紧急，又远离家乡，手术前她的身边没有家属及时赶到，所有手术通知单，包括和主刀医生的术前沟通，都是她一个人躺在病床上完成的。面对突如其来的变故，她唯一的想法就是面对来之不易的第二次生命，自己要努力活下去。手术后第六天，她就开始肢体的康复训练。

能这么快就从人生的巨大挫折中挺过来，既有她坚强乐观的性格和对恢复正常生活的强烈渴望，也与家人、单位的强大支持分不开。家人不仅在第一时间飞赴四川，守在她的病床前呵护备至，而且母亲、丈夫一直照顾着她，没有丝毫嫌弃，家庭氛围和过去一样温馨，给了她满满的安全感。

做手术前，她向校长陈立华请假，惊闻她在地震中受伤，陈立华一边和她了解具体情况，一边安排订机票。术后在ICU中恢复意识的她睁开眼，看到的第一个人就是陈校长，那一刻，她就像是见到亲人般感动。

让她更加感到温暖的是，单位同事们的关照没有止步于她的养病期间。2018年，她向学校提出重返校园工作的申请，并得到批准，这在她认识的一些脊髓损伤病友眼中是一件不可思议的事，因为很少有脊髓损伤的人在这么短时间内回归社会。“课堂是我

最能够实现人生价值的场所。我虽然不能自由走动了，但大脑和双手仍然可以创造价值，大家帮助我回到心心念念的幸福轨道上，这个机会太宝贵了，我没有理由不积极面对生活，尽快走出受伤的阴影。”计时光动情地说。

开启新事业 绘本教学开启幸福教育

开启新的人生，计时光根据身体状况不再当班主任，改为面向一年级上绘本故事课，这是低年级语文学科的拓展课程，在朝阳区实验小学已开设数年。学校非常照顾她，把她的上课地点安排在一楼，她只需每天按时到校完成规定课时，就可以根据情况灵活安排工作时间。

经历大难后回到久违的讲台前，她既激动又兴奋。当她摇着轮椅进入教室时，孩子们瞪大眼睛，有的还大胆提出“老师怎么坐在轮椅上”之类的问题。看着班里一双双好奇打量她的眼睛，她没有自卑，而是落落大方地跟他们聊天，“老师因为受伤了才坐轮椅，但还可以给大家上课。而且计老师有一个神奇的本领，就是能够眼观六路耳听八方，能看到谁听得特别认真……”通过这样的正面沟通，孩子们往往在一两节课后基本上就接受她的与众不同了。

虽然得到众人的关照，但坐轮椅上课确实也存在很多不便，比如她不能像以前那样自如地进行行间巡视，但是会更仔细观察学生们的上课状态，及时给出一些提示。写不了板书，她就把需要强调的知识点提前打印制作成卡片在课堂上出示，并且鼓励学生多发言……因为珍惜，她依靠强大的意志力把困难一一克服。

作为一名语文教师，她在受伤前接触过儿童绘本，但没有系统深入地思考。承担了一年级绘本阅读的教学任务后，她一边购买了数百本儿童绘本，全面研究相关理论，一边通过网络学习、参与训练营、跟随北师大教授开展课题研究等方式，提高自己在

这方面的教学技能。

在她看来，绘本阅读和语文学科课程目标结合得非常贴切，学生们通过看图读图的过程，既促进阅读能力的提升，又发展了口语表达能力和想象力，非常适合开展。

经过不断学习、积累与沉淀，计时光按照小学语文课程标准，结合教学实践与思考，梳理总结出朝阳区实验小学一年级绘本教学体系框架，设计并录制绘本微课一百余节，并且多次参与绘本阅读教学的研究课展示活动。她还帮助年轻教师备课，实现共同成长。

2021年6月，计时光撰写的论文《小学一年级绘本故事课的构建与实施》获得北京市教师“基本功与专业能力”教育教学研究成果一等奖。此外，她以绘本为蓝本的心理健康教育设计连续两年在“朝阳杯”心理健康教育评优活动中获奖。

现在的计时光在课堂上自信、风趣，孩子们对她的绘本课十分期待和喜爱，经常告诉她“计老师，我喜欢听您的课”“计老师，您多讲几本书吧”。能够成为学生进入小学后阅读的启蒙者，她获得满满的幸福和动力，每天过得都很充实。

走出小天地 志愿服务北京冬奥盛会

过去的计时光一心扑在工作上，受伤后结识了一群残疾人朋友，反而走出自己的小天地，看世界时有了全新的视野和角度。

“残疾人 and 健全人一样，需要爱的鼓励，也会向他人传递我们的热情与力量，渴望实现自我价值。”计时光开始积极参加社会活动，比如在无障碍服装发布会上做轮椅模特；参加电视台公益短片拍摄，向社会宣传无障碍设施的重要作用；参加朝阳区肢体残疾人协会组织的“七一献礼”有声读物公益录制活动等等，这些活动让她对生活有了更深刻的理解。

无论是在受伤阶段还是回京后，

计时光都受到志愿者的帮助，于是也渴望成为一名用爱心服务他人、服务社会的志愿者。在北京冬奥会和冬残奥会招募志愿者的消息发出后，她第一时间报名并幸运入选，成为一名赛事场馆志愿者。

今年1月24日至3月13日，她在国家游泳中心的志愿者之家上岗，为场馆内志愿者提供服务。她和伙伴们的任务是进行每日场馆巡查，提醒志愿者做好防疫，并了解他们的需求，记录下来协调解决。在巡查过程中，她要给志愿者拍摄工作照，每两天撰写一份场馆简报。在徽章、食品、防疫用品等物资到达时，她和同事们要进行清点分发，每天的行进距离超过5公里。这些任务非常考验志愿者的耐心、细心和责任心，她充分发挥专业优势，投入全部精力，经常忘记身体的不适，志愿者钦佩地称她是“最阳光的计老师”。

冬残奥会快结束的一天，她发现自己的双手虎口和指关节处起茧子了，这是受伤四年多以来没有发生过的，是在服务期间长时间滑动轮椅造成的，给她的冬奥志愿之旅留下了小小印记。

“我很幸运，作为一名残疾人志愿者，可以代表全国8500万残疾人来到冬奥赛场中，向大家展示当代残疾人良好的精神面貌和风采，亲眼见证冬奥冰雪盛会成功举办。”她共完成志愿服务38天，赛时每天工作9小时，总服务时长超过300小时。亲身参与北京冬奥盛会，成为她一生的骄傲。

这个暑假，计时光也没有怎么休息，一直忙于备课、收集新绘本等本职工作，还参加了朝阳区主题宣讲、“红领巾学堂”助学支教等活动，向更多人讲述奋斗事迹。这位曾经遭遇不幸的女性坦然面对生活，把痛苦远远抛在身后，就像是她的微信等待音《平凡之路》里唱的那样，“我不过像你像他/像那野草野花/冥冥中/这是我唯一要走的路啊”。衷心祝福她的人生之路越走越宽阔！

(照片由受访者提供)