

【周到】

这家开在仙霞路地下的咖啡馆，藏着一对母子的英雄主义

□记者 黄琪

今年3月，毛毛(赵刚)在长宁区仙霞新村街道虹仙居民区“闲下来”地下空间内，拥有了一家属于自己的、以自己名字命名的咖啡店。因为早产引起智力低下，26岁的他智商相当于六七岁的孩子，这是他在经历了8年工作无果后，第一次真正的融入社会当中。开业当天，毛毛为前来捧场的邻居送上了亲手制作的咖啡，脸上洋溢着自豪的、开心的笑容。

最初：帮助毛毛走出家门

毛毛一家共5口人，因为家庭成员的特殊情况，妈妈下正巧成为了家里的顶梁柱。虽然条件艰苦，但下阿姨从未悲观丧气，一边通过家政服务赚取养家费用，一边抽取更多的时间陪伴毛毛帮助其康复。

在康复训练过程中，喜欢喝咖啡的毛毛，恰好遇到了一次长宁区残联在静安区开放大学开设的手冲咖啡培训班的机会，一下子就被咖啡师这项职业吸引了。

“我第一次去学咖啡是在去年11月，那个时候既激动又紧张。”在学习了基本的咖啡知识后，毛毛开始跟着老师的步骤一点点学习：准备沸水、湿滤纸、准备咖啡粉、冲泡与萃取以及最后的装杯。开始时总是笨拙的，常常做着这一步，忘



了下一步。

“毛毛，你先想想咖啡制作步骤，我们再开始好不好？”下阿姨充满信心、轻声细语地引导着毛毛。因为注意力难以集中、理解能力不太好，毛毛很多时候需要靠妈妈“哄着”才能一点点地完成。虽然手冲咖啡的制作过程不复杂，普通的孩子最多3次就能学会，但毛毛可能需要300次的练习。“每次上课我会陪着他一起上，如果老师教授的内容他不能理解，我就先学会，然后课后再慢慢地教他、时不时的考考他。”与毛毛共同学习，下阿姨也成为了一位制作咖啡的能手。

经过不懈的学习和努力，毛毛最终通过了考核，于今年1月拿到了咖啡制作的结业证书，那天毛毛笑得很开心。“最初只是想让他走出家门，现在我发现他不仅愿意走出家门，还变得越来越开朗了。”看到毛毛身上发生的可喜变化，下阿姨在得知小区的防空洞改变成为“闲下来”地下空间，在招募主理人

时，主动找到居委想要为毛毛谋求一个机会，最终通过层层筛选与筹备，毛毛咖啡就此诞生。

如今：想让毛毛咖啡有长足发展

去年年底，武康路上带有公益性质的“咖啡熊掌”经过多家媒体的报道、多位网红博主的打卡引流，一跃成为时下最热门的咖啡店之一。而这既鼓舞了毛毛和下阿姨将毛毛咖啡店经营好的信心，也让他们意识到宣传的重要性。下阿姨首先分析了他们的主要客户群，还是以年轻人人居多。“我们观察了一下，现在的年轻人每10个人里就有5、6个喝咖啡的，所以我们要把年轻人吸引进来。”

为了让更多的年轻人知道毛毛咖啡，55岁的下阿姨决定首先自己要成为一个“年轻人”。她开始摸索着注册了小红书账号，上传一些毛毛咖啡店的宣传信息，使用手机还不太熟练的她时常会打出错别字，但丝毫不影响她积极“营业”的热情；“闲下来”地下空间与小红书联合举办社区熟人节活动时，她又和毛毛一起主动申请参与活动，与百万粉丝的网红博主进行互动，拜师咖啡达人学了几招新咖啡调制方法；活动中，母子俩收获了各式各样的以他们为原型的形象海报并打印出来张贴在墙上，逢人问起时，下阿姨总是神采飞扬地向人介绍：“这

个是毛毛，旁边的是我”；在参与了几次活动后，她发现举办活动是有效引流的方式之一，于是她又开始琢磨起“盲盒”“咖啡渣制作香包小课堂”等新鲜玩意……

每当有年轻人来到毛毛咖啡喝咖啡，下阿姨总要多问一句“你觉得毛毛咖啡还有什么要改善的地方吗？”，顾客的每一次建议也都被下阿姨记在心里并思考着如何改变。“年轻人的很多想法让我觉得很受益，如有人说我们的吧台太高了，看不到咖啡制作过程，我们就联系了装修团队商量是否能进行改造。”肯学习，善包容，毛毛咖啡在一次次摸索实践中变得越来越好，经营最好时能一天卖出50余杯。

未来：希望更多“毛毛”拥有机会

其实，下阿姨还有一个更远的目标，那就是等经营稳定后，自己渐渐的放手，让毛毛和一群与他经历相似的孩子一起经营毛毛咖啡。

“我和毛毛一路走来接受了太多人的爱与关照，我们也想把这份爱分享给更多这样的孩子们。”

在帮助毛毛治疗时，下阿姨认识了很多与毛毛一样的孩子以及他们的父母，她十分了解这群父母想要帮助孩子融入社会的迫切。“这群孩子虽然有政府的帮扶政策，但想要真正的被社会接纳、很好的融

入社会并不容易。我们做父母的总归有老去的一天，不能时时刻刻陪伴着他们，最终还是想要让他们学有一技之长，能够互相帮扶、安身立命。”说起这番话时，下阿姨的眼中第一次闪现出泪光。

社区熟人节时，人流量较大，毛毛便邀请了和他一起学咖啡时认识的同学前来帮忙制作咖啡。看着两人互相配合默契的样子，下阿姨心里安心了很多，虽然离毛毛真正能够独立经营、保持收支平衡还很长的一段路要走，但她知道那一天终会到来。

记者手记：

了不起

在采访毛毛和下阿姨的过程中，记者无数次被毛毛和下阿姨打动，在面对命运不公时，母子俩没有自怨自艾，也没有逆来顺受，而是坦然的、笑着的、积极的做出改变。每次的改变可能很小，但付出的努力非常人所想象，他们成为了自己的英雄！而另一个了不起之处在于，他们的英雄主义梦想，在自身尚未“富裕”之时，仍想要为更多的“毛毛”提供实现人生价值的机会。我们期待在一个有爱的居民区地下空间里，早日实现毛毛母子的愿望；我们也期待在上海这样一个有温度的城市里，能够看到“毛毛”们实现人生价值的美好愿景化为现实图景。

【活动预告】

仙霞社区文化活动中心 8月活动预告

群文活动

萌宠王国 萌宠表演

时间:8月20日下午14:00
地点:仙霞路579弄38号502室
主办单位:仙霞社区文化活动中心

阿卡贝拉“声”入你心

时间:8月27日下午14:00
地点:仙霞路579弄38号502室
主办单位:仙霞社区文化活动中心

公益电影

刺杀盖世太保

时间:8月17日上午9:00
地点:仙霞路579弄38号502室
主办单位:仙霞社区文化活动中心

明月几时有

时间:8月24日上午9:00
地点:仙霞路579弄38号502室
主办单位:仙霞社区文化活动中心

谋杀

时间:8月31日上午9:00
地点:仙霞路579弄38号502室
主办单位:仙霞社区文化活动中心

活动以当天安排为准，敬请关注，感谢您的支持与理解。
更多线上精彩活动，敬请关注仙霞社区文化活动中心抖音号：



上海市长宁区仙霞社区文化活动中心

好书推荐



内容简介:全书由7篇散文构成，以记录和弘扬中华优秀传统文化为宗旨，以中国南方珍贵的非遗文化、手艺行当、风物人情(桑蚕丝绸、传统造纸、草台戏班、茶农生活、养蜂人家、古法陈酿、西湖船娘)等为基本元素，“我”深入“他们”的生活现场，深度挖掘其间所蕴含的中华民族特有的精神价值、思维方式、文化意识、文化自信，抒写新时代新精神，讴歌中华民族山水之美、风物之美、传统之美、劳动之美、人民之美，对于弘扬和传承中华优秀传统文化具有重要现实意义。

这项运动曾是奥运会比赛项目 仙霞这支队伍进过全国前三！

□记者 黄琪

东京奥运会赛事正酣。此次出战东京的中国体育代表团，共有431名运动员，平均年龄25.4岁，其中“00后”有58人。这些“00后”运动员逐渐崭露头角，正在成长为中国体育的栋梁。

不过，运动从来不只是年轻人的专长。在长宁，有一支由一群平均年龄近70岁的爷爷奶奶们组成的队伍，他们所从事的体育项目也曾出现在1900年巴黎奥运会的舞台上，那就是门球运动。长宁仙霞门球队成立20年来，多次代表长宁区参加了国家级、市级的各项门球比赛，取得了多项傲人的成绩。

初尝胜利，门球队大受鼓舞

门球又称槌球，是一项在平地或草坪上用球杆击球穿过铁环门的室外球类项目。项目采取两队对抗的形式，每队共有5名队员上场，裁判员叫到自己的号码时，队员随即拿自己的球到发球区，用球杆槌球的平面部份击球，听从教练的指示，依序从第1球门到第3球门及最后的终点柱击进。比赛中，你既可能会受到自家队员的帮助通过球门，也可能被对家球员的球闪击到界外。每场比赛共30分钟，进球得分高的队伍获胜。

比赛规则听起来并不复杂，但想要打好却并不容易。该项目不仅充分运用棋艺中绵密的布局，还需发挥撞球及高尔夫的推杆技巧，队员分工合作发挥团队精神才能赢得最后胜利。而这需要队员通过不断的练习才能达成。

2000年初，在长宁区政府、仙霞新村街道的推动下，一处河浜被填平改造成了两片拥有自然草皮的球场。从此，这里便成为了门球队的



据点。

现任队长、64岁的宗菊英告诉古仔，队伍组建之初，陈杰为队长、宋桂明为教练，很多队员进队时只是了解一些简单的规则，并没有实际上手练习。“45岁那年，因为经人介绍打门球可以强身健体，所以我加入了门球队。”

没有运动基础，身体素质也并不过硬，这群队员们就用努力来补足。为了学习瞄准、挥杆、撞球等技术，队员们从早上天刚亮打到晚上天快黑都是常有的事，刚练习不得要领时还会出现球杆碰到脚的情况。

经过两年的练习，这支新人队伍从默默无闻一跃成为上海市第12届运动会门球赛冠军，名声就此响起。“那次比赛我们上场的球员除我外还有陈洁、俞四英、宗爱娣、张惠娟。决赛中，原本我们比分相差6分，最后余四英一棒打了7分，赢回了这场球。”说起那次比赛，宗菊英仍记忆犹新，那是门球队自组建以来第一次获得大赛胜利，并赢取了一万元的奖金，士气大受鼓舞。

球员更迭，不变的是拼搏精神

随着仙霞门球队的技术日益增进，成绩也在日益攀升，巅峰时期曾获得过全国第三名的好成绩。越来

越多的人被这支队伍吸引并加入其中，成群来门球场参与运动。他们有的是夫妻档，有的是亲兄弟，甚至还有一个人带着孙辈学习门球。门球队发展最兴盛的时候，队内有30多人，队员也不仅限于仙霞新村街道，有些队员即便搬家了，也会时常过来参加运动。

“我原先的爱好是打乒乓球，有一次因为没找到球伴，意外发现了门球这项运动，认识了门球队的成员。”虽然队员黄阿姨加入门球队后，她对待这项运动的态度却一点也不随意，不仅苦练技术成为队内主力，还考上了门球裁判员。

与黄阿姨的经历有些类似，队员宗菊生最先是与孙子练习高智力球运动的，后来认识了门球队后，被队员们的热情感染，随即加入了门球队。因为门球与高智力球有很多相通之处，宗爷爷在练习了一年之后就开始了参加一些对外的比赛。

“我们仙霞门球队的宗旨是：团结友爱，互帮互学，积极训练，精益求精，赛出风格，赛出水平，争创佳绩。所以即使有些比赛限制参赛年龄不能超过75岁，我们有些队员超出了参赛年龄，上不了比赛，也仍然积极地参与到训练当中，并给予新进队员一些技术指导。”队长宗菊英向记者指了指门球场上正在训练的84岁最高龄队员，“你看，她击球的准度和力度一点也不输我们。”

如今，这支队伍已经走过了20个年头，有些年长的队员已经离开，新进的队员技术还需磨练，球队的成绩短时间内难以重回巅峰，但球队成员们从未放弃过任何一次锻炼的机会，保持着平均每月参加一到两次比赛的频率，即使赛前就知道实力悬殊，仍会坚持到比赛的最后一刻。而这不正是运动的意义所在吗？