

## 周到·故事

不惑之年的她  
完成了属于自己的“自卑与超越”

□记者 岳敏

闫淑梅留着一头利落的短发，说话的时候脸上总是流露出亲切的微笑。很难想象，在这阳光般的笑容背后，有过长久的自卑和自闭。

两岁那年，因为一次意外，闫淑梅的十个手指不能再自如支配，甚至无法伸直，童年的快乐戛然而止。毕业后，本应进入社会的闫淑梅选择不出门，平日里十分敏感的她一旦捕捉到谁的目光，就会第一时间把双手藏起来。她像一扇永远不会打开的窗户，任凭家人朋友如何努力，都不愿开启。

今年是她在上海的第10年，这一年，她在长宁周家桥创立了自己的摄影工作室——菲梵轻奢摄影。聊起过去10年，她总爱说感谢，她身上有着充满感恩的无限情怀，还有一股韧性和不服输的劲头。

## 勇敢迈出一小步

28岁那年，考虑到自己年纪不小了，父母又上了年纪，为了不再给家里增加负担，闫淑梅鼓起勇气想去闯一闯。当她向表姐提出想去计算机学校学习时，表姐说：“你终于开口说出这句话了。”等待闫淑梅主动打开自己，这是家人们一直在期待的事。只是这样的决定对她来说需要克服的心理障碍远比残疾本身多得多：“因为残疾，我特别怕别人异样的目光，怕别人的嘲笑，很担心自己做什么都不行。”闫淑梅坦然地说出自己当时的顾虑。

在表姐的开导下，闫淑梅将顾虑搁置一旁，迈出了她人生中尤为关键的一步——报名计算机办公课程。电脑打字本就是一场灵活的手指运动，这对于十指僵硬的闫淑梅来说难度不小。人已经走到学校门口了，闫淑梅想了想还是放弃了，扭头就搭上回家的公交车。就在公交车驶过两站时，闫淑梅透过车窗又看到了一所计算机学校，当下那一刻，年迈的父母、表姐的开导、家人的鼓励纷纷涌入脑海——她决定再试一次。令她惊讶的是，学校里接待她的两位老师不但没有拒绝她，还热情地欢迎她，在了解了她的情况后免掉了她所有的学杂费。闫淑梅很是感激，学习非常认真刻苦，顺利掌握了计算机办公技术。

第一份工作闫淑梅应聘了网络销售的职位，老板在工作方面也给予了闫淑梅很大的鼓励和帮助。这份销售工作平时要按键盘、按计算器、做演算，尽管十指无法灵活运用，闫



淑梅每个月都是业绩最高的员工。“这份工作给了我很大的信心和勇气，尤其是老板对我的信任。”遇到了这么多支持自己的人，闫淑梅内心紧闭的那扇“窗”终于打开了。不仅如此，她还看到了更多风景。

## 成就人生一大步

2010年，闫淑梅决定离开家乡黑龙江来上海发展。这一次，她跟随老同学从业于一家摄影工作室，同样负责销售工作，这份工作也为她日后创业埋下了伏笔。后来，闫淑梅还在其他摄影公司做过店长、运营总监等职位。“我很感激老同学当时对我的帮助和鼓励，还有能让我在上海有了第一份工作的老板，没有他们就不会有今天的我。”

外面的世界跟闫淑梅想象中不一样，在上海的这些年，她得到的不是他人异样的目光或是嘲笑，她收获的是他人的帮助和鼓励。上海这座城市让闫淑梅觉得公平、友爱，也有了更多勇气和底气。

3年前，闫淑梅有了自主创业的念头。直到今年5月，工作室才正式成立。“半年时间，我的两位合伙人都退出了，就我自己还在坚持着。”闫淑梅苦笑说，“很难，真的很难。”

将近300平米的工作室，每月要支付高额房租，还有员工工资要支出，加上疫情接二连三地影响，工作室几乎没什么收益。闫淑梅尝试过以199元的低价格做人气、赚口碑的策略，但依然没能给工作室的生存危机带来大的转机。

“很多时候我觉得我撑不下去了，那天半夜下班走在路上，突然我就开始嚎啕大哭。”回忆起这些心酸，闫淑梅始终是微笑的。她想成为大家心目中那个“靠谱的人”，无论是对员工、朋友还是家人，“如果只会一味的退，那就不会有什么改变。”当初给

工作室起“菲梵”这个名字，源于闫淑梅想创造非凡、不断超越、做到卓越。工作室能拍摄各种风格的照片写真，凭借优质的服务、专业的技术得到很多顾客认可，水平一点不输主流摄影机构。但这还不够，闫淑梅还在不断打磨自己，她想把这家承载着自己的蜕变历程、写满了辛酸快乐的店做下去。

今年10月，周家桥街道就业创业指导服务站与长宁区就业促进中心创业指导科积极联动，来自长宁区创业指导专家团的刘斌拥有丰富的企业管理能力及公司整合重组经验，亦精通于扶持初创型企业，在了解企业的实际经营模式、经营状况后，和企业一起讨论规划了今后的经营模式和发展方向。与此同时，长宁区就业促进中心创业指导科黄燕娜和周家桥街道就业创业指导服务站也为其带来了政策锦囊。希望能在专家指导、场地支持、融资支持、就业补贴等方面帮一把、扶一把。

残疾的困扰、创业的艰辛，这些都没有打倒闫淑梅。或许距离创业上的“非凡”她还有一段距离，但完成自我的“自卑与超越”她早已做到了“非凡”。新年来临之际，闫淑梅为《周家桥社区晨报》的读者送出一福利：凭此报纸，到店免费拍摄全家福一次（3-5人），提供一组服装化妆服务，可选一张精修底片赠送。

## 菲梵轻奢摄影

地址：长宁路1387号新发现梦园4楼4A座  
营业时间：周一至周日09:00-18:00（线上客服服务至23:00）  
联系电话：13262264318

中山公园周到是新闻晨报上海社区新媒体平台，覆盖周家桥、华阳、江苏路等地区，向您提供权威的政策咨询、邻里信息、好玩好吃、亲子教育等周到服务。

周到  
·中山公园·

## 猜你想看

► 来武夷路333号地块改造完成，迎来新朋友入驻！

► 10个上海人9个坐过！20路公交车明年将迎重大升级！

► 柔软又温暖！武夷路这家老店带你领略“绒线高定”

► 新华路上海影城即将改造！“千人影厅”何去何从？



扫一扫上方二维码，看到更多

## 爱牙护牙 乐享生活

美奥口腔联合周到开展冬季牙科保健讲座（种植牙专场）活动

11月12日，周家桥街道辖区企业美奥口腔携手中山公园周到，面向中老年人开展了一场“爱牙护牙，乐享生活”立冬牙科保健讲座（种植牙专场）活动，现场火热的气氛让这个冬天瞬间升温。

早上九点，来自周边沈家桥、虹桥新城、锦屏等邻近居民区报名参加活动的居民，早早来到了现场，甚至还有从华阳路街道过来参加活动的居民。在美奥口腔工作人员的引导和带领下，大家有条不紊地完成了签到登记工作，按顺序拍摄口腔CT。与专业医生进行一对一、面对面咨询，对自己的口腔健康和牙齿缺失情况有更加深入的了解。

讲座正式开始后，美奥口腔院长、副主任医师高辉开启了“科普时间”。高院长从基础口腔保健知识、牙齿缺失可能引发的健康问题等方面，深入浅出地带领大家了解了口腔保健的重要性，旨在让居民们重视日常口腔问题，了解“预防大于治疗”的重要性，助力实现口腔健康“8020”计划。

收获满满的讲座结束后是热闹的茶点香囊制作活动，这也是美奥口腔联合中山公园周到特意为大家送出的冬季礼物，为现场再添了一份热闹，更多了几分暖意。来自沈家桥居民区的殷叔叔笑着表示：“这次活动还是蛮有收获的，牙齿保护真的很重要，我的一口牙就没了保护好。”现场边听讲座边记笔记的一位居民也准备之后再多多咨询一下，给自己的牙齿多一点关爱。经过此次活动，大家对口腔保健有了进一步认识。



·美奥口腔位于长宁路1661弄1号，环境宽敞舒适，服务耐心热情，院内口腔诊断设备、无菌手术室等均处于国内领先水平。作为一个创办近10年的口腔服务品牌，美奥口腔始终以“自信笑容，幸福中国”为使命，致力打造全生命周期口腔服务品牌连锁产业。当天参与全部活动流程的居民还收获了美奥口腔提供的冬季暖心礼品，愉快的笑容洋溢在老人们脸上。美奥口腔将联合中山公园周到持续关注中老年群体口腔健康，并提供专属援助优惠和来院礼物。有口腔需求的居民可以拨打17821427996，联系专属的口腔医生，一对一咨询解决牙齿烦恼。



## 周到·人文

## 长宁路这座“最美厕所”尽显人文关怀

□记者 岳敏

11月19日世界厕所日，上海发布公布了沪上“最美厕所”名单。在20座“最美厕所”中，位于长宁路2411号的公共厕所光荣上榜。除了颜值高、设施好，这个“最美厕所”还尽显人文关怀。

长宁路2411号公共厕所位于苏州河畔，毗邻苏州河健身步道、天原河滨公园。作为一个有着“门牌号”的独立公共厕所，它已经有十年左右的历史了，经过改造后整体从头到脚进行了刷新，内部环境设施经过重新调整更加舒适整洁，门口还安置了休闲座椅。一旁方便轮椅进出的加长型无障碍通道经过重新设计，让整个厕所有了“设计感”。

厕所免费提供厕纸，还有一台饮水机可满足过往市民的饮水需求。无论是辛苦奔波的外卖小哥，还是沿苏河跑步的健身市民，都能在这里补充水分后继续前行。男厕女厕内部都安装了吊扇和高科技环保除臭器，确保厕内无异味，甚至还能闻到淡淡的清香。洗手台干净整洁没有水渍，冬季洗手有热水再也

不怕冷，体验就像在家一样。每个厕间都安装了可伸缩安全扶手，方便老年人如厕。内部还有“紧急求助”按钮，安全有保障。

另一边设立的第三卫生间通常是行动不便的老年人、带孩子的妈妈提供服务。保洁员会对第三卫生间的使用情况进行把关，一般不对外开放，只对真正有需求的市民开放。内部设有尿布台和一大一小两个坐便器。周围的墙面装饰了一些可爱的墙绘，营造了一些温馨感。

长宁路2411号公厕坐落在路边，为平时途经这条马路的不少司机解决了燃眉之急，时常能看到公厕门前停着一排车辆。苏州河畔的公厕本身不多，长宁路2411号公厕更是为前来健身的市民提供了便利。

一个个细节让更多人感受到人文关怀、城市“温度”。接下来，长宁路2411号公共厕所还将往“智能厕所”方向发展，为更多人提供更具人性化的服务。

长宁路2411号公共厕所  
开放时间：05:00-22:00