

# 惠若琪：“三高”少女公益行

■ 本报记者 刘兴 李庆

从10岁开始打球,27岁从赛场转身,在排球之外的陌生的世界里,“三高”(身高、颜值高、学历高)少女惠若琪选择了公益,这里寄托了她对未来的美好向往。

2017年,惠若琪发起成立“惠基金”,她想回报排球带给她的一切。她帮助身边的伤病运动员、教练员,让他们远离伤病困扰;2018年初,她设计出元气丽人、聚爱亲享、雏鹰助翔、凝心去戾的S4S计划,用体育服务于女性、家庭、儿童和校园教育;面对人们对体育教育的漠视,她又开始大声疾呼“扶贫先扶智,扶智先扶体”……

她的公益世界是如此的多彩多姿,但理想丰满,现实却骨感。公益不比排球竞赛,这里没有对手,没有输赢,甚至短期内都没有结果。“有过困惑,但我既然选择了开始,就绝不会轻言放弃。做好当下的每件事,把基础打牢,这样也许会更有意义。”惠若琪说。

“人这一辈子没法做太多的事情,所以每一件都要做得精彩绝伦。”史蒂夫·乔布斯这句经典之语,倒颇似为惠若琪做出的最佳注脚。

择而无怨,殆而不悔,在2019年的公益路上,惠若琪正在铿锵前行。

## 我的公益记忆

《公益时报》:记得2016年的时候,你在接受媒体采访时还对未来感到迷茫。但在2017年初,你就发起成立了惠若琪女排发展基金,走上公益之路,怎么会有这么快的转变?

惠若琪:2016年的迷茫期主要是因为伤病,人在脆弱的时候就会情绪低落,会思考很多以前没想过的问题。其实早在2015年,我第一次心脏手术的时候,我就想过如果手术不成功,就永远也不能打球了。在这之前,我的全部重心都在排球上,如果把我和排球剥离开,从赛场走向社会,我真的不知道自己能做什么,脑子一片空白,这是我当时最大的困惑。

2011年,当时有一个契机让

我接触到了公益,我每个月会通过一家公益组织,给一个世界上贫瘠地区随机的一个孩子搭成对子,每月捐200元钱用于饮用水的补助。我的想法很简单,每周少逛一次街,可能就把钱省下来了。他会给我寄张小贺卡,谈他的生活状况,也会表达感激之情。我觉得公益是一种非常好的方式,在帮助别人的同时,自己内心也会充满力量。这也让我心中种下了公益的种子,开始铺起未来的公益之路。

《公益时报》:在此之前,你接触过公益吗?

惠若琪:没有。但在我很小的时候,记得有一次爸爸开车送我去上学,我坐在后面没事就乱翻了看看有什么好玩的东西,好像是在中央扶手箱里,我就翻到一个证书本。打开一看,上面写着资助证,下面写的就是资助一个贫困小女孩上学的事情。那时候我也不懂这代表什么,根本没概念,长大了才知道这是一件非常有意义的事情。这件事对我选择公益之路可能也有一定影响吧。

《公益时报》:由成立初期的惠若琪女排发展基金,到2018年成为中国社会福利基金会专项基金,惠基金的发展目标发生了哪些变化?具体开展了哪些活动?取得了哪些效果?

惠若琪:基金成立初期就是希望帮助那些退役运动员和教练员。后来我发现这一部分人比较少,体育其实能惠及更多人。我们希望更多人关注这些运动员和教练员,就需要大家更重视体育,这样才能更重视体育人,所以又延展到体育教育。目前开展了高原雏鹰运动会、青海支教、云南公益行、不一 YOUNG 的体育课等项目。

从效果来看,在支教项目上,我们已经开始着手打造科学的、有效的、长期的体育支教项目,并在支教过程中,帮助支教地建立、培养符合当地实际的体育体系,保证支教效果的可持续性。不一 YOUNG 的体育课,通过新颖的形式和专业的内容,已经引起了南京很多中小学校的兴趣,计划将其纳入学校4:30后的课堂。

《公益时报》:你在2018年曾有过5天跑5个城市到5所高校宣讲的经历,整体感觉你去年的公益行程都很满,为什么不在退役之后先放松一下自己呢?

惠若琪:我身边的人也问过我类似的问题,之前打球本来就很累,很辛苦,退役之后为什么不选择简单点的生活?我的回答就是停不下来。以前打球每天时间安排得都很满,突然空闲下来,我会非常不适应,感觉心里空落落的。所以就给自己定下目标,做出计划,把时间填满,这样才感到踏实。

## 我的公益追求

《公益时报》:2008年,你提出“扶贫先扶智,扶智先扶体”,这是一种很新的提法,为什么会有一想法?

惠若琪:在支教过程中,我们发现社会上普遍存在一种偏见,觉得偏远地区的孩子不需要体育教育,他们身体看起来挺好的。其实根本不是这样,从营养角度来说,他们不够强壮,从心理角度来说,他们非常内向。在和这些孩子互动的时候,他们的眼神从来不敢跟你直视,给他们发东西的时候他们都是躲着去接。后来我们就发现,通过体育的方式,他们慢慢开始愿意去跟人交流。而且现阶段我们的老师的回馈是,很多乡村孩子不爱运动,甚至深受电子产品的诱惑,体质每况愈下。

所以,我觉得体育是一种非常好的方式,我们要消除这种社会偏见,就必须有人要发声。很多人说扶贫先扶智,我觉得扶智就要先扶体,这个“体”不仅仅是他的外在、他的体魄,更多是他的内在,他的“精气神”。

《公益时报》:这是对传统观念的改变,一时很难见到成果。

惠若琪:在短期内很难看到成果,但我会坚持做下去。当然,你付出很多努力,看不到成果,这个过程会有一丝纠结。但就像以前打球时碰到挫折一样,我们不会放弃,一定选择坚持到底,这是排球生涯带给我的宝贵财富。

《公益时报》:一年下来,你对公益有了哪些新的认识?

惠若琪:在实践过程中,我发现公益和我理想中的不一样,这也促使我进行新的思考。如果从宏观上看,你说人类生存的意义是什么?我们也许无法得到一个确定的答案,但是我们可以有效地时间里为我们做的每件事赋予意义,这就会让你看到公益的价值。

另外,在此之前,我可以把排球视为我的生产力,我的输出。那么,在未来公益路上,我的生产力是什么,我应该有什么样的输出?我觉得作为公众人物,特别是作为一个体育人,你要给粉丝和球迷输出更多正能量的



惠若琪(本版图片由受访者提供)

东西,以点带面,唤醒更多的人,你从事公益活动也会变得更有意义。

我觉得运动员是有先天优势的,他们是非常正向的一个群体,能覆盖很多的人群,尤其是年轻人,他们喜欢看你的运动项目,其实是被你带来的体育表现以及精神感染。所以我觉得体育运动员应该承担起更多的社会责任。这都是公益带给我的思考,也是我的追求。

《公益时报》:基于目前的认识,你的公益路线图会有新的变化吗?

惠若琪:我一直在想,现在做的公益项目更多还是基于扶贫,也许两年之后,全面实现小康社会了,扶贫就不再是公益的高度了。到那时,我们可能谈论更多的就是公益的宽度。宽度是什么,就是给受助者更好的服务,比如,现在支教基本都是语数外,到那时就会更多推广音体美,会给孩子们更广泛的教育的服务。

## 我的公益角色

《公益时报》:经过2018年一年的时间,你碰到的最大的困难是什么?

惠若琪:建立一个基金,对于刚刚走上社会的我来说,每一步都是一个巨大的挑战。目前来看,更多的困难还是在于长线规划以及劝募。募资要找到双方共识的点,很多企业还不具有公益心,总是拿着商业意图去绑架你的公益思想,所以很多事情就没有办法做。

《公益时报》:作为公众人物,募资也会很难吗?

惠若琪:大家有一个误解,包括我以前也有这样的错觉,以为公众人物做事很容易,但其实根本不是这样,都要一步一步来,都得从小事做起,从根基打起。

当然,作为公众人物,你有

机会接触更多的层面,可以跟不同的人交流,这也是加速自己成长的一个过程,能够细化自己的计划,进化自己的想法。

《公益时报》:那你现在遇到困难,又如何激励自己渡过难关?

惠若琪:自我激励吧。用你的过往,用身边的人和事,每个运动员其实都是一本励志书。

《公益时报》:2019年,对于惠基金的发展,你想的更多是什么?

惠若琪:我现在想的更多的是如何让惠基金持续发展下去。从化缘到自我创造新的价值,集聚更多的资源,把公益链条做得更长,更持久,这对我来说又是一个新的课题。我也在想做什么才能反哺给公益,是需要稳定的收入,还是建立商业支撑,这都是我新的努力方向。

《公益时报》:还想问你一个话题,由体育人向体育公益人的转变,对你来说意味着什么?

惠若琪:前一阵我和朋友聊天的时候,还谈起过这个话题。我现在非常怀念以前打球的生活,这样的感觉特别强烈。那时候有组织,有姐妹,大家为一个既定的目标去拼搏,每天非常快乐,非常开心。角色转换有一个适应过程,就比如你失恋了,需要时间去修复自己一样。记得有一次在支教地方和孩子们一起唱国歌,以前每场比赛之前都会唱,但那次就是说不出的感动,直接把自己唱哭了。

《公益时报》:那未来你会如何做好体育公益人这一角色?

惠若琪:以前我所有的潜力都在排球上面,都在女排这个集体,这个平台上面去迸发。在未来的生活当中,我觉得需要展现自己其他方面的潜力,或是在其它方面创造价值的能力。无论是体育公益人也好,或者别的事业也好,我都希望把每件事做好,这是我内心的真实想法。



不一 YOUNG 的体育课