

从女儿上小学一年级开始，市民王震就坚持为女儿做早餐，九年如一日。
他还带着孩子天天读书、重走长征路，培养坚持、自律和刻苦耐劳的精神——

他的“父爱早餐”能量满满

● 长沙晚报全媒体记者 周小华
实习生 周意

从女儿王伊漪在天心区仰天湖小学读一年级起，只要是上学的日子，家住金盆岭街道天剑社区钱隆首府小区的市民王震都会在清晨6时准点进厨房，将食材从冰箱里取出来，经过炒、蒸、煮、炸等一顿操作，不一会，大米、鸡蛋、牛奶、蔬菜以及一些肉类，就变成了营养丰富、色香味俱全的早餐。随后王震习惯性地拿起手机，拍下九宫格照片。6时40分左右，他和家人围坐在一起共享早餐。

父爱如山。如今，15岁的王伊漪已是长沙市中雅培粹学校的初三学生，即将参加中考。王震的“父爱早餐”，一做就是9年。



王震在陪女儿吃早餐。
受访者供图

扫码看辣视频
感受父爱早餐

把早餐和爱带给女儿

今年44岁的王震是长沙一家公司的负责人，也是两个孩子的父亲。

“一天中最重要的是早餐，比起中饭和晚饭，早餐更能决定一个人的精气神。”15年前的王震是长沙政法频道的一名记者，因为工作，他常常来不及吃早餐就去上班了，但他不想女儿像自己一样生活没有规律。

在女儿的第一次家长会上，一位优秀的家长代表分享了自己的经验，提到为了陪伴孩子而买遍了周边店铺的早餐。当台下掌声雷动之时，王震也大受震动：“为了女儿我也可以做得到，甚至可以做得更好。”从此，王震开始下厨为家人做早餐。9年来，他几乎没有间断过。有时出差不在家，他也会要母亲或者妻子代做早餐。

曾经，女儿也曾问过他：“爸爸，我们为什么不能像其他同学一样在外面吃早餐呢？”王震回应道：“爸爸

不是厨师，也许外面的早餐比爸爸做得美味，但是有一个东西在早餐店是买不到的，那就是爱。”

“女儿爱吃什么，我就做什么。其实在做早餐没有想象中难！”5月15日上午，记者在家中见到了王震。王震打开手机，向记者展示了当天早上他做的“爱心早餐”：清炒时蔬、小炒肉还有女儿爱吃的酸豆角炒鸡肠等。他将米饭和菜装在一个个青花瓷碗里，干净又丰盛。这样的“九宫格”早餐他记录了满满一相册，日复一日。

王震还向记者透露了一个“小秘密”：相比于面条和米粉，女儿更喜欢吃饭。他还告诉记者，其实，他一家都是“吃货”。只要不上学，他都要带着女儿、儿子和其他家人去品尝长沙的美味。“唯有亲情和美味不可辜负！”王震说：“每天早上和孩子一起吃饭，看着他们一天天长大，我感觉十分幸福！”

王震是一个对自己特别“狠”的人。春秋季节，他会在早上5时17分起床，冬天往后延时10分钟，夏天则在5时零7分起床。

“7代表起。只要闹钟一响，我绝不赖床一秒钟。”王震告诉记者，他这样在手机APP上准点打卡，已经坚持了2269天。在他的带动下，女儿和儿子也是到点起床、准点休息，绝不恋床，也绝不拖拉。

王震坚持把坚持和自律带给女儿。王震和女儿有个共同的爱好，那就是读书。365天，他们天天读书，从不间断，他们还约定每学期共读一本经典。

王震打开手机，翻出自己2547天的读书录音打卡，视频里他端坐书桌，朗读着经典文学。而王伊漪在耳濡目染下，也读完了《三字经》《诗经》《道德经》和《声律启蒙》，以及《论语》《大学》等众多经典文化读物。

王震从不刻意要求孩子做什么，如果有的话，那就要培养孩子们的健康心智。

在王震的书房桌上，整齐摆着几个文件袋，他笑着向记者展示女儿成长的“足迹”。“优秀少先队员”“优秀学生干部”“体育运动达人”……从幼儿园到小学初中，从艺术证书到学校荣誉，王震分门别类地整理好女儿的“来时路”，满眼欣慰。

相比学习成绩，王震更看重孩子的素质、素养教育。从小学到初三，王震很少给女儿报补习班，但特长班、兴趣班报了不少，所以女儿王伊漪琴棋书画、舞蹈样样都能，却从不沉迷电子游戏等电子产品。

进入初中后，女儿难免会有失落，王震像朋友一样给她写主题留言。记者看到，这些主题留言每篇他都是手写的，已经积累到25篇。

“爸爸每天给你留言也是对自己的考验，看我是否能持之以恒地陪伴自己的女儿成长与进步”。《做最好的自己》《从当下开始努力》《不负理想》《勤而行之梦想必达》……一封封“家书”，见证了王震对女儿满满的爱。

把诗和远方带给女儿

王震除了为女儿做早餐，还会把诗和远方带给女儿。

从2023年暑假开始，他带着女儿一起爬岳麓山，风雨无阻。

“要想让一个孩子吃苦耐劳，不是靠讲道理，而是靠磨练。”他和女儿约定，每天早上5时15分准时从家里出发，一起登顶岳麓山。儿子王舟洲和妻子则会在暑假的最后一天加入。2023年暑假，他们一共爬了27次岳麓山。去年赶上王震事业的忙碌期，也爬了16次。

为了激励女儿开阔视野，2024年春节，王震带着家人自驾“重走长征路”湘赣段。一家人从长沙出发，取道怀化，由黎平入贵州。他们在“通道转兵”，也渡过赤水。每到一处名胜或遗迹，王震都会聘讲解员一对讲解历史和人物风情。

“只有亲身体会到的经验才是最珍贵的，对孩子的成长，马虎不得。”王震告诉记者，“重走长征路”结束后，王伊漪还绘制了一张手抄报，上面一笔一画勾勒出这段旅程的美好回忆。

“我好像开始懂了。”女儿不经意间的一句话，激励着王震继续经营安定、美好的小生活，就像这烹饪了9年的家常早餐，简单简朴却意义非凡。9年里，他为女儿烹制了一个可以品尝到的美好时代。

青年产业工人工会寻缘 十余对青年成功牵手

长沙晚报5月19日讯（全媒体记者 周游 通讯员 刘佳威）为拓宽一线青年产业工人社交圈，搭建轻松愉悦的交友平台，由雨花区总工会主办的“爱雨花·会良缘”2025年首场单身职工交友联谊活动在区职工服务中心浪漫开启。活动吸引了80余名来自制造业、科技行业等领域的青年产业工人参与，当天促成了10余对职工互表心意，现场氛围温馨热烈。

“平时工作忙，社交圈有限，这次活动形式轻松，完全没有传统相亲的尴尬。”来自长沙市比亚迪汽车有限公司的青年职工小李表示，“这次不仅发现职工服务中心这个‘宝藏地’，还认识了志同道合的朋友。”

上接1版

整船配置丰富，全船设计兼顾美学与功能，通透的观景甲板、全景落地窗包厢，可一站式满足江景游览、水上婚礼、商务会议等多元需求。

为湘江水域注入更多绿色动能

在旅游市场日益多元化的背景下，“游轮+文旅”模式作为水上“文旅融合”的成功典范，逐渐受到越来越多游客的青睐。作为长沙水上文旅发展的重要成果，“橘洲号”不仅能为游客提供更便捷、优质的游览服务体验，更是长沙文旅的水上展示窗口和移动文化地标，让更多人在游船上了解和感受星城魅力。

“首航是起点，而非终点。”赵博华表示，将以此次首航为契机，持续加大新能源船舶研发投入，拓展绿色航线网络，推动长沙

集体亮相候场，一场充满仪式感的“击掌破冰”瞬间点燃现场气氛，让初次见面的紧张感瞬间消失。

“盲盒开启”环节堪称本场活动的创意亮点。嘉宾们在30秒的限时内展现自我魅力。当面具逐一摘下，一张张真诚的面孔映入眼帘，幽默的谈吐、独特的爱好、清晰的择偶观，让现场时不时爆发出欢笑与掌声。

“平时工作忙，社交圈有限，这次活动形式轻松，完全没有传统相亲的尴尬。”来自长沙市比亚迪汽车有限公司的青年职工小李表示，“这次不仅发现职工服务中心这个‘宝藏地’，还认识了志同道合的朋友。”

水上客运业低碳转型，为湘江水域注入更多绿色动能。

夜幕降临，湘江沿岸灯火璀璨。19时，“星辉夜航·湘江绿色漫游计划”正式启动，这是“橘洲号”为首届航游客精心准备的一场“日览山水洲城，夜赏星城灯火”盛宴。

在江两岸的绚丽灯光中，“橘洲号”沿着湘江核心段缓缓航行，串联起滨江文化园、杜甫江阁、橘子洲青年毛泽东雕塑等景点。游客们在充满湖南特色的美食与温柔的江风中，感受长沙深厚的历史底蕴和丰富多彩的文化元素。

据悉，本次首航仪式结束后，“橘洲号”游轮将前往岳阳助力第四届湖南旅游发展大会，作为我省“游轮+文旅”产业的一张绿色新名片亮相。返回星城后的“橘洲号”，将开启长沙水上旅游客运绿色发展新篇章。

说好的补贴，到离职都没到手

律师建议首先协商，协商无果可固定证据及时行动依法维权

晚报
帮帮团

民有所呼 我有所应
深入调查 帮你解难



责编/李春璞

美编/邓莉娜 校读/欧艳

留言板(2025-05-18)

网友周紫涵：我想咨询长沙是否申办了2025乒超联赛？如果申办了，能否告知申办的是哪一阶段的赛事？谢谢！

回音壁(2025-05-19)

晚报帮帮团：长沙晚报全媒体群众工作平台编辑就此联系咨询了长沙市体育局。该局体育产业处回复：长沙市目前正在申办2025年中国乒乓球俱乐部超级联赛。此事最终由中国乒乓球协会确定，目前暂无其他内容对外披露，建议有兴趣的市民关注“长沙市体育局”“运动长沙”等公众号以获取进一步信息。

留言板(2025-05-14)

张先生：我想带外国友人去浏阳看烟花，但是浏阳那边表示不能接受持外国护照的预约。请问该怎么处理？

回音壁(2025-05-15)

晚报帮帮团：就市民张先生反映的问题，长沙晚报全媒体群众工作平台编辑联系咨询了浏阳市鞭炮烟花产业发展中心。该中心工作人员介绍，目前外国朋友持护照确实还不能直接预约浏阳看烟花，但能通过“烟花云”小程序平台，经登记后购买相应产品。登录“烟花云”平台后，点击“商城”，再点击“烟花直通车”，找到并拨打客服热线电话，请客服帮忙完成登记，再选择购买相应的产品。

长沙晚报全媒体记者 黎铁桥 整理

骑手遭遇：说好的补贴一直拿不到

长沙晚报5月19日讯（全媒体记者 李广军）“我在BOSS直聘平台上通过人力中介找了一份外卖骑手的工作，当时中介说每个月都有房补、车补和餐补。但工作2个月直到我准备离职，都没有拿到这笔钱。”近日，何先生向长沙晚报全媒体群众工作平台反映了自己的求职经历。他说，曝光这件事是因为发现自己身边许多同事都有类似经历，希望通过自己的遭遇提醒各位求职者：在找工作时一定要多留几个心眼，不要相信那些天花乱坠的承诺，也尽量不要选择没有资质的公司。同时，谈好的各种条件要留下凭证，以便维权时能有证据。

长沙晚报5月19日讯（全媒体记者 李广军）“我在BOSS直聘网站上找工作，看到一家淮南坦顺商贸有限公司在长沙提供多个职位，号称不需要经验每月薪酬就能达到六七千元。”何先生告诉记者，他在网站上与对方进行沟通后，才知道这么优越的条件只是在招骑手。

“本来我也只是想先找个工作过渡一下，对方说当骑手还有车补、房补和餐补，也就同意了。”何先生说，当时他想要与该公司客服进行电话沟通，但被拒绝了，“后来我就一直通过微信与对方进行网上交流。”

“我被对方安排到为雨花区一家大型超市配送商品的站点工作。从3月15日开始正式上班，到这个月我准备离职，2个月的时间没有任何单位或者个人跟我签订协议或者合同，更不要说在微信上谈得好的补贴。”何先生给记者展示他之前与中介公司人事聊的待遇，“当时对方说，我当骑手要租他们指定公司的电动车，每个月租金600元，但头三个月会

有全额补助；餐补的话，每天跑20单以上是30元，20单以下15元；我们住在超市的宿舍里，房租每月450元，房补有400元……我算了一下，各种补助下来中介公司每个月要给我一两千元。”

但这笔钱他至今没有拿到。“我在微信上多次要求，对方3月底推4月中旬，4月中旬推到4月底、5月中旬，现在就再也不理我了。”何先生告诉记者，目前该公司一名为“张梅”的人事主管已经拉黑了他；而另一名叫“余改”的客服虽仍在他的微信好友里，但再也不回答他的任何问题。

“站点跟我说这些补贴跟他们无关，是哪个公司承诺的就去找谁……平时我跟站点的骑手们聊天，发现至少有10多个人跟我有类似经历，都是被各种中介公司号称有补助骗来。然后就是一直推诿拖延，没有人能拿到补贴。”何先生说，他本来想联合大家一起维权，但大多数骑手都怕麻烦，也怕没有证据不一定能维权成功，就没有下文了，“我希望通过曝光这种行径，让这些无良公司不能再随随便便骗人。也提醒大家在找工作时小心避坑，毕竟大家都不容易。”

部门提醒：要把口头承诺落实为书面协议

随后，记者登录BOSS直聘网搜索“淮南坦顺商贸有限公司”，发现该公司在长沙提供了10多个职位，标题都是诸如“日赚260包吃住可预支”“新手月7000无试用期”等颇具诱惑性的话术，其中一则“保底(原文如此——记者注)6500提供住宿福利好”的招聘广告写着：“工作环境:优越自由;住宿:小区房三室一厅;薪资范围:6000—9000元/月；工作时间:9小时,提供吃住没有押金。”

记者注意到，除了在长沙招人之外，该公司在其他地方也有职位提供。但搜索爱企查却发现，该公司经营范围并未包含人力资源相关服务。随后记者试图在网上寻找该公司联系方式未果，亦未能通过何先生微信联系到对方。

律师建议：整理聊天记录依法维权

付补贴，“协商是解决争议的首选方式，因为它通常成本较低且效率较高”。

如果协商无果，根据《中华人民共和国民法典》的相关规定，当事人可以向人民法院提起诉讼，要求中介履行合同约定，支付应得的补贴。

根据《最高人民法院关于民事诉讼证据的若干规定》，微信聊天记录属于电子数据，可以作为证据使用。若聊天记录中明确提到补贴的金额、发放条件等关键信息，且能证明对方身份，即可作为维权依据。同时，根据《中华人民共和国民法典》第四百六十九条，合同形式包括口头约定或其他形式，聊天记录视为书面形式的一种。只要补

晚报帮帮团记者将何先生的遭遇反映给了雨花区劳动保障监察大队。

一位工作人员告诉记者，根据属地管理原则，何先生可携带证明中介相关承诺的书面证据，到属地劳动保障监察机构立案。他同时提醒，找工作时务必把口头承诺落实为书面协议，并且明确责任主体及权益。

贴约定是双方真实意思表示，即使无书面合同，也受法律保护。

“未签合同不代表权益丧失，法律保护以事实为依据，妥善留存证据是维权核心。”李志员建议，何先生可以立即整理所有与补贴相关的聊天记录固定证据，了解法律程序并及时行动，委托专业律师依法维权；此外，如果中介的行为涉嫌违法或违规，也可以向相关监管部门进行举报，请求其对中介进行监管和处罚。



漫画/何朝霞

已预约收取水费8382元？

长沙晚报5月19日讯（全媒体记者 邓艳红）尊敬的XX，您的预约已完成，收取8382元，取消请咨询……”近日，市民彭女士向长沙晚报全媒体群众工作平台反映，自己收到一条来自“长沙供水”的短信。彭女士感到十分困惑，一方面短信发送号码确实是她平时交完水费后会收到官方信息的号码；另一方面，她从未预约过交水费，更不可能一次性缴纳8382元这么大的金额。

原来，这并非彭女士首次收到此类

奇怪短信。晚报帮帮团记者调查发现，不少市民都有类似遭遇，他们此前还收到过“低价代充费”“缴纳水费返利”等內容的短信。而最让人疑惑的是，这些诈骗短信的发送号码，竟与“长沙供水”官方号码完全一致。彭女士表示：“我怀疑这些都是骗子发的，但他们能把号码弄得和官方一样，太容易让人上当了。”

据了解，今年3月，长沙供水曾发布声明，称监测到多起以“折扣代缴”“限时优惠”“扫码返利”为噱头的诈骗行为，并强调公司从未推出过任何水费打折活动，呼吁市民提高警惕，谨防代缴水费诈骗。

那么，冒充“长沙供水”行骗的手法究竟是怎样的？记者从长沙警方获悉，犯罪分子通常以“折扣代缴”水费为诱饵，诱骗用户将缴费资金交给他们。当上游犯罪所得的赃款需要洗白、转移时，骗子就会用这些赃款缴纳水费，而将用户支付的代缴费用私吞，或者让资金继续流入洗钱链条。这样一来，骗子不仅将诈骗所得的赃款“合法化”，那些因贪图优惠购买水费充值服务的市民，还可能在不知情的情况下成为骗子“洗钱”的帮凶。后续不仅可能面临警方调查，

还需补交水费，可谓损失惨重。

此外，还有一类骗子，在收到水费购买者的钱款后，并不会为其水费账号充值，导致购买者钱交了，水费却一直没到账，无辜遭受财产损失。

长沙供水提醒广大市民，缴费务必认准官方渠道，任何非官方渠道宣称的缴费优惠，都涉嫌违法违规。民警也提醒，凡是宣称能折扣代缴水电费的，均为诈骗行为。市民应通过官方渠道缴纳水电费，遵守法律法规，不给骗子可乘之机。