

白天工作连轴转 晚上宿在居委会

# 残疾人“小巷总理”防疫不含糊

盲人、肢残人,似乎应该是关心帮助对象,然而,普陀区却有三位残疾人因为能力突出,成为了社区里为大家服务的“小巷总理”。在疫情防控期间,他们也用自己的过硬表现,为社区筑起坚实防线。

如果你的家距离办公室仅有9公里路程,你会为了工作频频在办公室的沙发上和衣而卧,最长一次连续十几天不回家吗?在长寿路街道,就有一名视力残疾人为了疫情防控工作,从大年初三起,他就很少返回近在桃浦镇的家,经常每天吃住在居委会,晚上在沙发上凑合一宿,随时待命,准备应对各种突发状况。这两天,他又已连续三四天没回家了。

他,就是担任普陀区残联盲协主席的锦绣居民区党支部书记兼主任方荣生。因为深度近视,左眼只有光感,右眼矫正后也只有0.25,方荣生行动起来不太方便。最近,社区工作人员手紧缺,为了减少交叉感



方荣生戴着眼镜拿着放大镜仔细查看表格排摸居民情况 张茜茜 摄

染风险和体力消耗,把更多时间和精力投入工作,从春节开始,他大部分时间都住在办公室。

白天晚上连轴转,工作辛苦,方荣生却依然利用晚上睡在办公室里的“有利条件”,不断给自己加任务,

不是在小区里张贴返沪人员隔离公示表,就是和物业人员一起值守在小区门口的简易棚岗中,或者凑在办公桌台灯下,戴着眼镜再拿上放大镜,誊抄各种表格。其实,去年年底方荣生刚做完眼部手术,春节后本应去医院拆线复诊的,他却一直拖着,他说,“这场战‘疫’还未结束,我又怎么能‘轻伤’就下火线?”在方荣生的影响下,他的妻子和女儿都报名做志愿者,一个在道口值勤,一个在社区服务。

在甘泉路街道名都居民区和桃浦镇雪松苑第一居民区,各有一位肢残人分别担任居委主任和党总支书记,他们也都是社区防控一线的带头人。

雪松苑第一居民区党总支书记张斌是一名工伤事故导致失去右手四指的残疾人,他常说,帮助他走出工伤阴影的“草根书记”杨兆顺就是他的楷模。疫情防控期间,他一天也没休息过,一直带头奋战在第一线,

带领居委会工作人员不分昼夜、挨家挨户排查离沪人员信息,还倡议在小区门岗设立党员先锋岗,发动党员共同织密安全网。近期的高强度工作导致他胆囊炎旧疾复发,医生两次建议他住院治疗,他却总是说:“现在工作任务重,先挺一挺再说。”

担任普陀区肢残人协会副主席和甘泉路街道肢残协会主席的肢体残疾人朱雪萍,同时也担任着名都小区的居委主任。她所在的居委会对口两个小区,出租屋较多,外来人员多,疫情发生后,朱雪萍带头跑楼道排查,带领居委干部绘制社区防疫地图,每一个格子都代表了一户居民,摸清一格画一格,确保每户居民信息排摸到位,为人员管控打下坚实基础。

正是有了朱雪萍、张斌、方荣生这样一丝不苟、无私奉献的社区干部,疫情防控才能筑起这样的安全防线。

孙云

## 宅家培训学员更开心

3月2日,全市中小学新学期网课开始,长宁区10个街镇“阳光之家”的网课也同期开学了。全区301名“阳光之家”的智力障碍学员都可以居家接受在线培训。

近期,全市各“阳光之家”自春节以来均处于关闭状态。为了让学员们在家庭中获得更好的居家健身、艺术康复等康复支持,帮助学员及家庭提高这段时间宅家的幸福指数,长宁区残联委托依米阳光、爱和恩、东方陶瓷美术馆三家社会组织开发了“阳光之家”阳光小课堂及居家康复训练在线指导课程。阳光小课堂包括园艺、养生、防疫、烘焙、折纸等内容,丰富有趣,也简单易学。

在长宁区各“阳光之家”老师的远程指导下,学员们纷纷兴致勃勃地上线体验,在随机电话回访中,受访学员都称赞课程内容新

奇、形式活泼多样,特别是同步互动功能增加了师生之间的交流,大家都感觉很有趣。

学员小朱在几年前搬到了松江居住,但因为喜爱“阳光之家”的生活,仍然每天乘坐1.5小时的公交车来新泾镇“阳光之家”。这次“阳光之家”关闭让她特别失落,“长宁区阳光之家居家课程”开展后,她第一时间打开视频,根据在线指导开展康复训练:单腿牵拉15秒,坐位体前屈牵拉20秒……一个课程做下来,浑身都觉得舒服了,妈妈看到她的笑容也乐开了怀。

华阳街道“阳光之家”学员小翁跟着视频课程学会了樱花折纸。他说,听说外面早樱已经盛开了,虽然不能出门赏花,却通过折纸把樱花“开”在了家里,随时能赏花真开心。

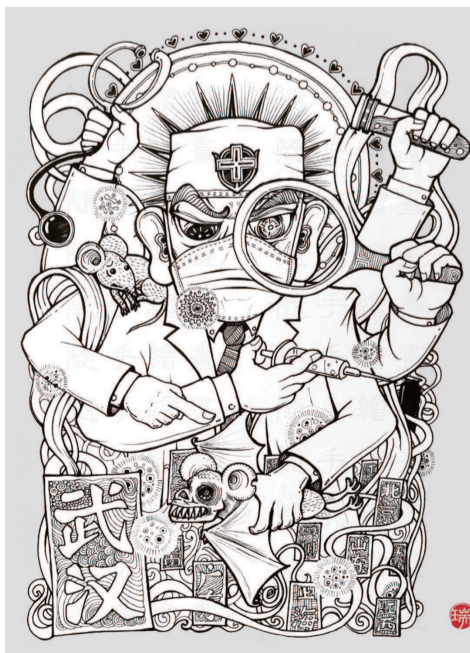
孙云

## 用艺术作品传递战“疫”力量

在全民抗疫的关键时期,上海的残疾人书画和文艺爱好者发挥各自的创意,投入真情创作,用书画、剪纸、纸艺、彩泥雕塑等文艺作品讴歌医护人员和各行各业的

奉献者,为抗疫加油。近日,在上海市残联的官方微信号上,一大批优秀作品陆续发布,让社会各界看到了残疾人用文艺作品传递战“疫”力量的心愿与真情。

孙云



- ▲《武汉加油》纸艺 桂超翔
- ▲《战斗在一线》剪纸 史君伟
- ◀《逆行中的白衣天使》 张瑞
- ▼《做好疫情防控》农民画 周建国



## 残奥冠军在线教健身

疫情期间,大家都宅在家里,小肚腩是否变大了呢?别“葛优躺”啦,残奥冠军喊你一起来健身!

几天前,拥有一大批残奥冠军的上海市残疾人体育训练中心在上海残联官方微信发布了“残奥冠军教健身”系列视频的第一期,年轻的中国女子坐式排球队队员、残奥奥运会冠军王亚男打响第一炮,在市残疾人体育训练中心的一楼大堂里,录制了时长4分53秒的第一课。

据中心负责人介绍,残疾人出门运动健身本就不便,疫情当前,外出更少,在家里做好居家锻炼有助于保持身心健康、增强抵抗力,所以,他们萌发了这个创意。为了让身体条件不同的残疾

人都能有所收获,中心特意编排了三套健身操,分别适合四肢健全人士站立运动、下肢残疾人坐在轮椅上锻炼以及智力残疾人学习特奥健身操。

王亚男首期示范的健身操适合站立运动,六组简单易行的动作涉及到头颈肩腹腿等多部位的肌肉,对于宅家族放松身体十分合适。接下来,女子轮椅击剑项目的残奥奥运会冠军周景景和男子轮椅击剑项目的世锦赛冠军陈利强还将出镜,分别示范轮椅居家健身操和特奥居家健身操。王亚男出镜的首期视频发布后,反响十分好,中国残联也主动联系中心,计划在其官微发布,号召全国残疾人一起居家健身。

孙云