

“黑暗跑团”风雨无阻 助盲服务点亮生活

对话视障跑者:我在黑暗中看到光

讲好残疾人故事

每到周末,上海各大公园里常出现身穿橙色队服的特殊人群,为视障人士提供公益陪跑服务,热爱跑步的朋友大多听过他们的名号——“黑暗跑团”。2024年,上海市残联融媒体中心加入“黑暗跑团”,以下是数月体验后的一点感悟。

不能迟到的跑团

作为一名跑团新人,填完含有身高、配速、血型等信息的报名表,然后在活动报名的时候,勾选“第一次参加”就算入团了。“黑暗跑团”创始人程益说,之所以第一次要填写很多信息,也是考虑到了无障碍的需求,之后备战马拉松,就可以免除视障队员的二次填写。

“黑暗跑团”2016年成立于杭州,目前在全国21个城市设有站点,其中活跃志愿者最多的站点是上海,还吸引了很多高校学生与中学生参与,一些家长也会带年幼的孩子一起来参加。如今,受助人群已从最初的视障者扩展到听障者、脑瘫患者等多种类型。

为了参加每周例跑活动,这些志愿者和视障人士早上6时许就起床,坚决不迟到。例跑当天,会有志愿者早早地来为大家留好适合放物品的地方。为方便视障人士,大家还集思广益,摸索出一套颇具无障碍思维的存包流程:志愿者的物品自行拿取,而每个视障人士的物品则和商业寄存店类似,通过号码牌来分辨。

“你不能和他们说前方有石头,反而导致心理紧张。要时刻注意视障伙伴的配速,感受他们的步伐。”每次例跑前,志愿者李晶都会组建新聊天群,并对相关知识进行普及,任何人咨询注册事宜、如何领团服,他都会首先



■“黑暗跑团”在运动中,左二为王群琴

跳出来积极答疑解惑。

在新人培训的后半程,每位志愿者都需要蒙上眼睛,体验视障人士走路与奔跑的感受。不少人有点紧张,面前漆黑一片的瞬间,恐惧感油然而生。李晶说,正是这种换位思考式的体验,让大家增进了对助盲的理解。

陪跑绳系着祝福

跑步开始前,志愿者会交给主陪跑者一根陪跑绳,这根陪跑绳由跑团成员亲手制作而成,也系着志愿者对视障群体的美好祝福。

在跑团里,大家总能第一时间认出王群

琴,因为她有一条非常漂亮的导盲犬。她到今天都记得,“2017年第一次来跑团的时候,我是带着速效救心丸的,跑步就更别谈了,当时志愿者老师始终鼓励我试试看”。如今,王群琴已经参加了多次赛事,“而且在跑团,没有人会问你伤心的事情。大家来就是为了开心,跑步就是开心的呀”。

有时,视障伙伴还会起到良好的示范作用。一次新人培训课上,李晶请“95后”视障伙伴张海滨带大家试试看陪跑的感受。有位志愿者新人不太熟悉道路,导致张海滨的膝盖不小心撞到花坛旁的柱子上,他反而笑着

安慰对方。为了让陪跑者放心,他还展示了在其他地方跑步时摔伤留下的疤痕,“这很正常,跑步摔跤对我来说是常事”。

每次陪跑时,都有视障人士感慨,不曾设想自己有一天还能跑步,甚至感受马拉松的魅力。因为多数视障人士都是长期缺乏运动锻炼,身体素质欠佳。一位68岁的视障者最近刚为自己起了个新网名“金新曦”,他说,自己以前因为不出门的缘故,所以体型和体态都不好,如今他不仅瘦了下来,而且敢于走出家门了,“我对每个周末都很期待,参与跑团活动很开心”。

正是这份共同的期待,跑团里有条不成文的规定:全年无休,风雨无阻。几位志愿者回忆,“有些团员连大年初一都来了”。

视障者鼓舞志愿者

跑团里,志愿者甘露被亲切称作“大队长”,她的本职工作是一名职业经理人,她觉得公益和运动都会让人心态年轻。2020年,一次偶然的“黑暗中对谈”体验,让她了解到视障群体,“我不觉得自己是在帮助别人,其实是共同做一件好玩的事情”。甘露记忆深刻的是陪伴一位60余岁的视障者老穆参加比赛,对方曾经身患疾病,手术后逐渐康复,现在每天坚持锻炼,她被这种执着的精神打动。“是他们鼓舞了我。”甘露觉得,在跑团做志愿者的经历,也为自己提供了许多能量。

赛事总有终点,但无障碍建设与助残事业,永远在路上。有志愿者谈到,如今城市的无障碍设施和建设逐步规范,跑团的视障伙伴抵达地铁站,就会有站内服务中心的工作人员帮忙送到指定位置。每个人都在小心翼翼地保护着这个群体,期待会越来越好,生生不息。

胡启元

上海残健融合运动会·城市定向赛举行 打造无障碍生活 筑残健共融之桥

日前,上海市第四届市民运动会上海残健融合运动会·城市定向赛暨杨浦区第四届运动会残健融合赛在杨浦滨江举行。来自全市16个区的240余名肢体、视力、听力等残疾人和健全人融合伙伴齐聚杨浦滨江绿之丘,分别参加三个组别不同路线的定向赛。

比赛中,参赛队伍从杨浦滨江工业遗存绿之丘出发,走过见证一代航道人奋斗经历的广

德路码头、知识与创意的殿堂——世界技能博物馆、以纺织廊架为原型的纱厂廊架、镶嵌着船身钢板与圆形舷窗的装焊广场、犹如英式城堡建筑群的自来水科技馆,以“海洋文化”与“渔文化”的渔人码头等共计6个点位,实现了“历史与当代的对话”。

今年各点位的任务设置都有一定的创新升级,有的队伍屏住呼吸,努力用绳子缠

绕水杯提起移动到指定位置;有的则化身“神射手”,瞄准目标,一击即中;有的细细商讨如何用最佳方案将“高塔”建成……最终,嘉定真力知队、嘉定真力仕队、浦东新区东方龙队分别获得肢残人组、视障组和听障组第一名。

上海残健融合运动会致力于残障人士打造一种运动无障碍、沟通无障碍的城市文化生活。此次活动通过打造集人文内涵、历史文化、城市风貌、运动健身于一体的定向赛,构筑残健共融的桥梁,展示上海“一江一河”滨水空间建设成果,为加快推进上海成为全球著名体育城市添砖加瓦。

孙云

6月8日是“文化和自然遗产日”,不久前,杨浦区残疾人非遗文化活动基地举办直播评选活动,通过“宝藏作品”的评选和颁奖,鼓励更多残疾人加入非遗学习和传承的队伍中。同时,基地还向杨浦区所有残疾人发出品牌标识设计创作的征集令,邀请大家一起来设计自己心中最美的非遗基地LOGO。

近年来,杨浦区残联深入挖掘杨浦区非物质文化遗产,在残疾人中开展非遗创作和技能培训,帮助残疾人就业。

昨天在“非遗传承宝藏评选”杨浦区残疾人非遗文化活动基地宝藏作品颁奖仪式上获奖的四件作品,包括瓷器作品《幽兰》、书法作品《满江红》、面花作品《国潮美人》和蛋雕作品《龙凤呈祥》。基地运营单位杨浦阳光社区服务管理中心还根据这些作品开发了文创周边,希望为参加非遗学习和传承的残疾人开辟更好的市场化道路。

孙云

基地直播评选残疾人“宝藏作品”

杨浦残联挖掘非遗文化 帮助残疾人就业

第二十九个全国“爱眼日”到来之际,徐汇区相关主题宣传活动在襄阳公园举行,吸引来不少附近居民和途经的游客。本次宣传活动围绕“关注普遍的眼健康”主题,以多种形式宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义,全方位开展近视和低视力防治科普咨询,宣传白内障、眼底病等眼病防控知识,提高市民群众对“眼健康”的认知度和关注度。

活动中,瑞金医院的眼科专家等医护人员为现场市民提供专业的咨询和志愿服务,湖南街道社区卫生服务中心、上海爱尔眼科医院、汾阳视听、铭依眼科等机构为市民群众提供爱眼护眼知识普及和眼部功能检查。咨询摊位上,“AI眼底拍照”受到大家的关注,它通过给眼底拍照,进行数据筛查分析,及时发现糖尿病隐患,防止糖尿病患者因产生糖尿病而导致失明。

AI护眼发现隐患

徐汇举办“爱眼日”主题宣传活动

线上线下沉浸感受申城多元文化

上海市残疾人云上文化2024年系列沙龙日前启动

今年是上海解放75周年。日前,“嗨,上海!”上海市残疾人云上文化2024年系列沙龙正式启动,第一期和第二期活动分别带来“外滩:上海城市的钥匙”专题分享和“走近提香,在上海看世界”艺术展,让上海广大残疾人和网友沉浸式感受75年来上海发展的光辉历程。

首期活动邀请上海市档案局(馆)原副局长(馆)长、上海市档案学会常务副理事长邢建榕做客@上海残联的新浪微博直播间,以“外滩:上海城市的钥匙”为题,讲述上海解放之路,聆听激荡人心的外滩往事。例如,新中国首任上海市长陈毅与国民党代理市长赵祖康和平交接,没有硝烟的“银元之战”是如何取得胜利的,外滩经历怎样的沧桑巨变……深入浅出的讲述和许多难得一见的图片,让数万网友观众听得津津有味、大有收获。

第二站活动于端午假期前夕来到外滩的上海东一美术馆,实地感受“提香·花神——乌菲齐美术馆威尼斯画派珍藏展”的不凡魅力。展览不仅展出保罗·委罗内塞等威尼斯画派大师的经典作品,还有首次在内地亮相的提香代表作《花神》。亲临现场的观众仔细观看,在线上直播的观众也跟着青年画家的导览,详细了解创作的背景和技法。

“大师名作+画家导览”,让残疾人观众大饱眼福,有的观众举起手机贴近耳麦,将导览讲解全程录音,有的观众与导览嘉宾互动,研究名作背后的风土人情,有的观众对作品局部拍摄特写,以便日后好好研究创作技法。导览嘉宾不仅详细介绍大师作品的创作背景、表现手法,还精心准备相关的历史讲解,让大家获得丰富的文化艺术享受。

孙云