

以初心为炬，照亮卓越之路

上海市残疾人云上文化系列活动在励志宣讲中收官

近日，在“叩问初心，追求卓越”上海市残疾人云上文化系列活动之奥运、残奥冠军及全国先进宣讲活动上，巴黎残奥会中国代表团旗手辜海燕等先进楷模讲述了他们以初心为炬，照亮卓越之路的动人故事。与会的上海市残疾人文化体育促进中心运动员以及在线观看的广大网友，都从他们真实而激励人心的经历分享中，感受到了奋进的力量。

因为车祸致残的辜海燕是中国首个参加一届残奥会全部三个剑种比赛的轮椅击剑运动员，也是中国第一个登上春晚舞台的残疾人运动

员，创造了很多残疾人运动的“第一”。她以自己在2025年春晚上与著名歌手陈奕迅以及奥运健儿们共同演唱的歌曲《孤勇者》为喻，讲述了自己从轮椅少女到残奥冠军的蜕变历程。最后，更借用歌词“You are the hero”鼓励所有人，希望每个人都成为自己人生中的英雄！

残奥会“六朝元老”张亮敏是四届残奥会铁饼项目金牌得主，在《暗夜长明，掷向星河》演讲中，她告诉大家：“真正的勇者，不是从未跌倒，而是跌倒后望向远方，依然选择奔跑。”她表示，自己将把从教练、队

伍、家庭、国家和社会接收到的“照亮生命的光”继续传递下去：“未来，我愿化作火炬，用生命的热度，将这束光传递下去，让更多人相信：只要心中有光，黑暗终将被照亮！”在演讲最后，她把所有心声汇聚成一首即兴演唱的歌曲《五星红旗》，高亢嘹亮的歌声将气氛推向高潮。

除了两名残奥冠军的演讲，上海市体育宣讲团志愿服务队的成员还声情并茂地分别宣讲了奥运冠军樊振东和覃海洋的故事。他们冲破逆境、突破自我的经历，引起了在座几十名残疾人运动员的共鸣。无论是

健全人还是残疾人从事体育运动，竞技体育的精神都是一样的，奥运冠军与残奥冠军不断追求卓越的奋斗历程，值得所有人学习。

在宣讲会的最后，举重世界冠军出身的全国自强模范陆学峰讲述了自己创业并带动残疾人就业的故事，全国残疾人工作先进集体代表倪林娟则讲述了自己通过创办崇明享农果蔬合作社带动残疾人就业增收的故事。

这场宣讲会的成功举办，也为2025年的上海市残疾人云上文化系列活动画上了一个圆满的句号。

去年，上海市残疾人云上文化系列活动入选中国残联残疾人文化品牌活动典型案例。今年，云上文化系列活动继续以数字文化为桥梁，以残健融合为目标，先后举办了“长歌系心中 唱响新征程”主题文艺党课、“热爱可抵岁月长”黄永玉新作展导赏、“数字绘画——装饰艺术风格的建筑采风”艺术沙龙、“因为热爱 所以坚持”云播客等活动，以线上线下相结合的方式，带动数万名残疾人和广大网友感受红色文化、海派文化和江南文化，“平等、参与、共享”上海文化发展成果。

虹口创新开展残疾预防宣传活动

从8月25日第9个“全国残疾预防日”启动至10月底结束，虹口区残联“预防伤害致残，共创健康生活——2025年残疾预防宣传体验进社区”系列活动圆满收官。这场首次持续近三个月、覆盖全区全年龄段人群的残疾预防宣传活动，以“全龄预防、科学普及、科技赋能、场景体验”为核心抓手，采用“科技赋能+场景化+科普体验”新模式，累计吸引2202人参与，服务11707人次，推动残疾预防从“传统科普宣传”向“生活实践体验”深度融合，收到良好社会效果。

活动覆盖全区8个街道，形式丰富，亮点纷呈。例如，场景体验让专业防护知识触手可及，在科技健康体验区，AI中医健康管理项目通过智能采集器可以快速捕捉舌象、脉象信息，为不同年龄段居民提供精准预防指引。VR/AR技术打造的家庭火灾模拟场景，让居民在“身临其境”中掌握隐患辨识与应急避险技巧。智慧锻炼体验区的专业互动设备则可根据儿童、老人、上班族等不同群体需求定制运动方案，通过科学锻炼降低因体能衰退或运动不当导致的残疾风险。

亲情关爱筑起全民参与防护网络。为实现全龄段、全方位覆盖，活动同步设置健康咨询、心理疗愈、视力检查等便民服务，工作人员现场解答健康疑问、普及预防知识，针对潜在残疾风险给出早发现、早干预建议，同时倡导合理饮食、规律作息等健康生活方式。活动还通过招募残疾预防践行志愿者骨干，培育身边的残疾预防宣传者与实践者，让预防理念深入到家庭日常与邻里互动中，形成“人人关心、家家受益”的良好氛围。

在《上海市残疾预防行动计划（2023—2025年）》收官之年，虹口残联举办为期近三个月的残疾预防进社区科普场景体验宣传模式，是将AI模型辅助测试、科技互动体验等现代手段与实景场景深度融合，使抽象的预防知识转化为可参与、可感知、可传播的实践内容。从幼儿到老人，从社区到家庭，全链条的残疾预防理念落地生根，为建设“健康虹口”筑牢安全防线。

本版撰稿 孙云

共筑平等舞台 推动资源覆盖

上海209个残疾人体育健身点“十四五”服务残疾人16万人次

上海市残奥委员会、上海市特奥委员会第六届会员大会近日在上海市残疾人体育训练基地举行。大会先后通过了第五届上海市残奥委员会工作报告以及第五届上海市特奥委员会工作报告等会议议程。经民主选举，产生了第六届“两奥委会”领导班子。陆锦

堂当选上海市残奥委员会第六届委员会会长，孙献忠当选上海市特奥委员会第六届委员会会长。

残疾人体育是社会文明进步的重要窗口，是实现人人平等的生动实践，更是上海建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市进程中不可或缺的组成部分。新一届

“两奥委会”将立足全市残疾人事业发展大局，以更高站位统筹资源整合，不仅要发挥上海市残疾人体育训练崇明基地、水电路基地在专业训练、群众活动中的支撑作用，更要以此为支点，推动残疾人体育资源向全市各区延伸覆盖，构建“市级引领、区域联动、社区扎根”的三级发

展体系，助力上海在残疾人体育事业高质量发展上走在全国前列。

“两奥委会”第五届会员大会以来，上海残奥、特奥事业不断发展。在群众体育、竞技体育、设施建设等领域成果丰硕——上海市残疾人体育训练基地顺利建成运营，成为残疾人事业新名片；群众体育累计办赛参赛60多场，参加人数近10万人次；竞技体育在国内外各项赛事赢得奖牌378块；在康复健身体育方面，全市现有209个残疾人体育健身点正常开放，“十四五”期间累计服务残疾人16万余人次。

光影有爱 触见未来

上海以科技与人文点亮视障者的世界



嘉定残疾人艺术爱好者在活动中演唱 朱德春 摄

10月15日是第42个国际盲人节，这天下午，来自全市各区的近300名盲人代表来到徐汇区CMG融媒影城，观看最新的无障碍影片和体现上海无障碍电影发展历程的纪录片《光影有爱》。

自上海在全国率先启动无障碍电影制作和展映以来，特别是上海市残联与上海人民广播电台自2012年联合开展无障碍电影公益解说，越来越多的盲人等各类残疾人走进电影院以看或者听的方式欣赏电影大片，仅由专业主持人和高校播音主持专业师生所组成的500余名解说员志愿者就已服务近2300场，服务近20万人次。未来，这部《光影有爱》纪录片将在位于杨浦滨江的上海人民城市实践展示馆长期展映，展示上海的城市温度。

活动中，徐汇区盲人夫妇现身说法的案例引发了大家的兴趣。在湖南街道党群服务中心·复8邻里汇，智能语音导航、发声展板等以“科技助残”为核心理念的“智慧

门户”，运用现代信息技术成果，对社区公共空间进行充满人文关怀的“智慧焕新”，实现残疾人无障碍获取“15分钟社区生活圈”里的各类公共服务信息，同时，明盲双视的触感平面图和服务手册、无障碍辅具租赁等设施进一步优化了物理空间，又让各类残疾人行动通行更加顺畅。

在这里，新颖的蓝牙循声导引系统可以辅助视障群体在缺乏地面盲道导引的情况下，通过听觉更好地进行目标定位及定向移动。介绍党群服务中心·复8邻里汇和衡复风貌区的文化宣传墙使用明盲双视发声展板，将视觉、触觉及听觉感官相结合，更好地服务盲人。党建宣传墙等展示的文字信息则可以通过手机扫码，链接到读屏听读系统，让盲人听到各类信息。这些无障碍服务功能的智能化升级，不仅打造了社区公共空间的无障碍服务样板，更提升了残疾人的获得感、幸福感。

沪藏情深 共谱新篇

西藏日喀则市优秀残疾人代表“看上海”活动圆满落幕

10月13日至19日，“浦江雅江共奔流 沪藏同心向未来”——西藏日喀则市优秀残疾人代表“看上海”活动顺利举行。活动期间，代表们参观了上海市残疾人体育训练基地；在上海市残疾人就业服务中心“阳光201”分享了残疾人创业就业经验，并参与了残健融合活动；在上海市养志康复医院，体验了先进的康复设备与技术，交流

残疾人康复工作经验；前往杨浦了解基层残疾人服务体系建设情况，体验非遗手工制作。同时，他们还走进中共一大会址，感悟红色精神的力量与使命担当。

活动交流中，残疾人代表表示，将把在上海学到的经验和理念带回家乡，结合当地实际，因地制宜探索更具实效的残疾人工作，带动本地残疾人事业高质量发展。

“阳光家园”特色活动迎来决赛

在舒缓大气的音乐中打一套健身的八段锦，在扣人心弦的气氛中迅速报出珠心算的结果，在五子棋的棋盘上运筹帷幄决胜于黑白之间……历时四个月的“阳光智趣 乐在其中”——2025年“阳光家园”特色活动近日迎来决赛，参赛选手在现场角逐最后的各个奖项。

本次活动由上海市残疾人就业服务中心主办、上海东方广播中心承办。自7月启动以来，累计吸引了全市“阳光家园”学员1300人次积极参与。这一活动既是技艺交流的竞技场平台，更是通过多元的文化体育项目提升了“阳光家园”学员们的自信，更进一步推动社会各界关注与支持残疾人事业。

“爱和恩杯”残健融合足球赛沪上启幕

蓝天白云下，绿茵场上展英姿。第三届“爱和恩杯”残健融合足球赛近日在万体汇—阿迪达斯足球公园开球。传承“融合绿茵，共筑美好”的初心，本届足球赛增设阳光组与特奥组两大组别，为特殊群体打造专业舞台，以体育力量推动社会包容，书写健康生活的和谐篇章。

赛事由上海市体育总会指导，上海市残疾人福利基金会、上海市残疾人就业服务中心、上海市残疾人文化体育促进中心（上海特奥竞赛训练中心）联合主办，上海爱和恩体育俱乐部承办，并获得许多企事业单位支

持，形成“政府指导、公益组织牵头、社会力量参与”的赛事运营模式。其中，阳光组面向全市各区的“阳光之家”学员，特奥组则聚焦全市各区特教学校的特奥运动员，遵循特奥运动规则，从场地尺寸调整、竞赛流程简化到专业人员配置，均贴合特奥运动员的身体与认知特点，确保每位参与者都能在安全、公平、尊重的环境中享受足球乐趣。

近年来，上海持续关注特殊群体的体育需求，通过开展特奥专项赛事、常态化训练等活动，帮助特殊人群提升身体机能、增强社交能力。