

善事视点
 SHANSHISHIDIAN

12月5日是国际志愿者日。在全国各地,有这样一群特殊的志愿者,他们的任务,就是带领和帮助盲人朋友们一起自由地奔跑。在助人的同时他们也收获着感动与成长,并期盼帮助更多视障跑者“点亮”前行之路、拥抱广阔多彩的未来。
 ——编者

“奔跑吧,我就是你的眼……”

——来自盲人助跑志愿者们的故事

本报记者 赵莹莹

北京奥森公园,志愿者们陪同视障跑者奋力向前。
 廖正义 摄



“来了就不想离开的集体”

12月6日,周三。记者到达北京奥森公园时,太阳尚未升起,空气中弥漫着破晓时的寒气。

晨光熹微,热爱运动的人们从四面八方赶来。从盲杖轻敲地面的声音和相扶着的身影不难发现,他们中大多数人有着不同程度的视力障碍。

每到周三、周六,这支名为“何亚君助盲团”的队伍总会如约而至。有异于普通跑者,他们总是两两相伴着出发,左边是志愿者,右边是视障跑者。一根长约30厘米、手指粗细的助盲绳,就是并肩奔跑的眼睛和方向。

临近7点,看着大家在充分热身后续出发,志愿者梁淑梅望向人群,一抹亮丽的粉色让她眼前一亮,赶忙紧跑几步上前,将视障伙伴甄甄带进队伍。

一路上,每当遇到上下坡、拐弯,梁淑梅都会通过助盲绳和语言提醒甄甄。虽说跑道十分平坦,她还是时刻留意着路边没有修剪的树枝,甚至一颗不起眼的石子,都要提前告知甄甄躲避或注意。除此之外,两个人不仅讲究摆臂幅度、步频的配合,还需保持同样平稳的呼吸节奏。

“别急,调整下步子,咱们慢慢来。”当发现甄甄因迟到而错过了跑步前的热身,呼吸明显有些急促时,梁淑梅放慢脚步,带着她做了几组拉伸运动,变着法儿地鼓励小姑娘相信自己。当再次迈开脚步,甄甄的状态明显越来越好,笑容一点点浮现在脸上。

自从加入“何亚君助盲团”,梁淑梅陪跑过多位视障跑者。既能运动,又能助人,在她看来,成为助盲志愿者可谓收获了双份的快乐。

记者发现,经由志愿者的眼睛,很多视障跑者早已熟稔奥森的跑步路线,他们会提及一公里外的一座桥、两公里处的左转弯、四公里外那片芦苇荡……在一次次的相互磨合中,携手尝试着跑过5公里、10公里、15公里,还有的跑到了马拉松的赛场上。

65岁的廖正义手执单反相机,沿途记录下那些奋力奔跑的身影、干净纯真的笑容。退休前在西城区残联工作的他,如今是“何亚君助盲团”的志愿摄影师。

“他们是跑道上的一道亮丽的风景线,是一个让人来了就不想离开

的集体。”廖正义告诉记者,从2020年起,每到周三和周六,他按时4点多起床,赶地铁头班车到达奥森公园,至今已为跑友们拍摄200余次,服务时长超过400小时。

寒来暑往间,出现在镜头前的视障跑者和助盲志愿者越来越多,每一次拍摄,廖正义总是忙得不亦乐乎。他喜欢站在奔跑的队伍前,等候那些充满阳光的笑脸;他开心地看到照片出现在视障跑者的微信朋友圈,发现他们在得到身边亲人和朋友的鼓励与点赞后,愈发地开朗乐观,尽情展现自信与风采。

“我能感受到他们的自强不息,这也激励我继续努力,尽自己所能多为他们做一些事。”谈及这些年助盲服务,廖正义说,辛苦不言而喻,但他乐此不疲。

“一种油然而生的责任感”

在当天参与跑步的百余人中,俞德海总能快速出现在每个需要他的地方。被大家称作“俞哥”的他,看起来活力满满,好似有用不完的力气。

8年来,他陪伴视障者跑完了10余次全程马拉松,奔跑里程超过1万公里。俞德海说,其间跑过的每一段路,都是相互给予的过程,不仅视障朋友得到了实际帮助,很多志愿者也收获良多。

“2015年,我在参加北京马拉松比赛的过程中,时不时地总能听到身后有人对我说:‘请让一让。’”俞德海告诉记者,他当时本能地让开了身体,随即看到志愿者用一根助盲绳带着视障者跑步。

赛后,充满好奇的他一番上网搜索,得知了“何亚君助盲团”。彼时,这支由视障跑者何亚君发起的志愿服务队伍刚刚成立不久。尽管“每逢周末活动,最多时仅10余人”,俞德海还是毅然决定加入,并在之后的每一次助盲跑活动中尽心尽力。

正是在何亚君、俞德海等人的带动与鼓励下,近些年,累计三四百位视障者走出家门、迈开脚步,来自各行各业的爱心人士成为助盲志愿者。时至今日,在“志愿北京”信息平台,“何亚君助盲团”实名注册的志愿者超过2000人。不仅如此,在爱心企业的助力下,助盲团与视障跑者参加了全国各地举办的上百场马拉松比赛,一同走向人生更大的舞台。

俞德海笑称,在助盲团的帮助下,很多视障跑者突飞猛进,这也使得志愿者团队要在“私下”努力用功,以满足他们更高水平的需求,“虽然过程十分艰难,但没有一位志愿者退缩,全都怀揣着一种油然而生的责任感!”

在“何亚君助盲团”,每位新入团的志愿者在第一个月都要经过专业培训,包括蒙眼跑,要先理解视障朋友迈出第一步的恐惧和对于奔跑的担忧。在日常训练、比赛及接送过程中,助盲志愿者也必须保持全神贯注的状态,随时留心周围情况,提醒盲友任何一点微小的变化。“奔跑吧,我就是你的眼”已经成为大家共同的心声。

每次帮助视障朋友跑到终点,俞德海比自己获得成功更开心。“看似是在帮助他们跑步,实际上这是一种互相激励、互相成就。”俞德海说,更加让他欣慰的是,越来越多的志愿者携子女参与其中,“现在团里最小的志愿者年仅8岁,在家长的带领下,孩子们心中那颗助人为乐的种子正在生根、发芽。”

以运动无障碍 促人心无障碍

不仅在北京,上海、深圳、成都、广州、南京等地,视障群体正在助盲志愿者的帮助下,与社会产生连接,跑向一个多彩的世界。

2019年,袁芳第一次带着视障跑者驰骋赛道。1年后,她成立公益助跑团,经常组织线上活动以及线下公益训练营,3年来带领同事做了上千小时的公益活动,吸引100余人成为志愿者。

服务所需的配套设施。他建议由中国残联协调有关方面,研究制定相关政策,指导有关单位提供助盲体育服务的专门配套设施,鼓励北京、上海、广东等助盲志愿服务较为活跃的地区先行先试,鼓励相关公园管理单位制定具体的扶持支持措施,支持鼓励社会组织开展助盲志愿服务;制定激励措施,鼓励公园附近商家为助盲团提供储物、用水等基础服务,倡导社会各界就近就便为视障人士参加体育锻炼提供便利。

此外张朝晖还提出,在有条件的地方,协调有关部门制定场地免费使用等相关规定。“助盲跑志愿服务团队相对稳定,活动场地相对固定,建议中国残联协调有关方面,加强统筹指导,建立协调机制,完善沟通渠道,为基层助盲跑志愿服务团队在具体的场地免费使用等方面解决具体问题。”张朝晖说。(舒迪)

委员声音

为助盲跑志愿服务项目提供合理支持

“助盲跑志愿服务项目中,青年志愿者陪同视障人士在蓝天下奔跑,给盲友带来了良好的精神面貌,让他们得到了更多的社会关注和认可,推动实现残健共融。”在今年的全国“两会”上,全国政协委员、共青团中央青年志愿者行动指导中心党委书记张朝晖提案建议,应该为助盲跑志愿服务项目提供合理支持。

张朝晖表示,各地的助盲跑志愿服务项目面临一些实际困难,一是随着助盲跑志愿服务项目数量逐渐增多,规模逐渐扩大,活动开展逐渐日常化,迫切需要在公园等运动场所提供符合助盲跑特定需求的公共设施,包括适于视障者应用的储物柜、置物架等固定设施。二是极个别地方存在向助盲跑志愿服务团队收取场地使用费等现象。

为此,张朝晖建议在有条件的地方,积极提供或完善助盲跑志愿

“帮助盲人跑起来的另外一层意义,是让更多人关注到这个努力生活的群体,继而思考我们还能做些什么。”自从参加助盲跑以来,袁芳更加关注日常生活中盲道是否畅通,也在研究如何让视障群体得到更多便利。

在四川成都,由视障跑者和陪跑志愿者组成的“黑暗跑团”,鼓励并帮助残障人群走出家门,享受运动的快乐。志愿者陈霞告诉记者,除了每周末的常规训练,跑步之余,志愿者还会陪伴视障者开展飞盘、瑜伽、攀岩等活动,让他们体验多样的运动方式,拥有更多不同的运动体验。

“我的本职工作是园林工程,这些年陪伴视障者跑步,那些亲身感受时常让我不得不停下,如何在园林建设中为视障人士创造更好的环境,也会将一些意见建议反馈给主管部门,让城市的许多细节变得更好。”陈霞与视障跑者用脚步丈量着这座城市,更加希望通过运动无障碍,促进城市的无障碍环境建设。

不久前举办的上海国际马拉松赛场上,蓝睛灵体育志愿服务中心志愿者姚颖手执助盲绳,陪伴24岁视障青年天保冲过了终点线。4年前经过严格的培训与考核,在金融领域工作的她成为陪跑员,了解到什么是无障碍,掌握了陪伴视障者跑步的新“技能”。

“陪跑员要带着温和与善意,与视障跑者平等地沟通。”姚颖说,一个美好的社会,是任何人都可以无障碍地享受运动带来的快乐。“蓝睛灵”的伙伴们不是互相扶持的关系,而是朝着无障碍社会的方向共同奔跑。

志愿者并不都是健全人。比如,被称为“勇哥”的“黑暗跑团”南京站站长王勇就是位听障人士。两年来,他帮助几十位残障跑友实现马拉松梦想。

“或许有人生来就无法选择光明与黑暗,但是在人生的跑道上,每个人都是追光者。”今年刚刚大学毕业的志愿者孙瑜泽对于未来充满期待,在全社会关爱、帮助和尊重残障群体的氛围下,越来越多的陪跑志愿者加入这支队伍。眼下,她正在就职的单位推广助盲跑团,希望带动更多人为视障跑者点亮生命之光。

兴、传承与发展”等关键词,并通过“科技赋能、乡村振兴、凡人善举、爱心打卡”等形式和内容开展。“聚众人之善,成社会之爱。我们希望更多市民能够参与进来,更好地弘扬慈善精神,感受爱暖全城的慈善氛围。”上海市慈善基金会副理事长张华介绍说,“人人可慈善,行行能慈善”,是每一届“蓝天下的至爱”传播的理念,“见善而行、展我所长、尽我所能”的凡人善举蔚然成风。

当天,第九届上海公益微电影颁奖典礼同步举行。“蓝天下的至爱”品牌诞生于1995年,经过近30年的实践和沉淀,已成为沪上市民家喻户晓的慈善品牌,也是上海城市温度最直观的体现方式之一。

乡村振兴志愿服务主题活动在京举办

本报讯(记者 贾宁)12月5日国际志愿者日当天,中国乡村发展志愿服务促进会在京举办乡村振兴志愿服务主题活动。来自中国社会工作联合会、中国志愿服务联合会、中华志愿者协会、中国助残志愿者协会、中国文艺志愿者协会、中国青年志愿者协会、中国南丁格尔志愿服务总队、北京市志愿服务指导中心的负责人及乡村振兴志愿服务总队、志愿者代表约100人参加本次活动。

全国政协委员、中国乡村发展志愿服务促进会会长刘永富对促进会的发展历程、开展的公益性项目及特色优势产业培育等工作做了介绍。

据介绍,为落实《中国乡村发展志愿服务促进会五年规划(2022-2026)》中提出的“千名专家 万名志愿者”计划,促进会大力推进乡

见证阳光
 JIANZHENG YANGGUANG

“一起努力,让这个冬天暖暖的……”

——本报联合壹基金向安徽舒城韩桥村学生捐赠温暖包侧记

本报记者 舒迪



“真的很漂亮很暖和呀,我想现在就穿回去给家里人看看……”12月6日,一年级学生丁子恒抚摸着刚到手的棉衣和围巾,满脸洋溢的笑容,温暖了这个冬日。当天,由本报牵线搭桥,深圳壹基金公益基金会向安徽舒城重阳初级中学的孩子们捐赠了269个冬季温暖包,并分发到孩子们手上。

重阳初级中学位于舒城县干人桥镇韩桥村境内,为九年一贯制学校,并附设一所幼儿园。韩桥村是民政协报社的定点帮扶村,在得知该村孩子们迫切希望能有冬日新衣物的心愿后,本报联合深圳壹基金公益基金会开展了捐赠活动。此次活动发放的冬季温暖包,覆盖了小学各年级和幼儿园所有的孩子。

壹基金温暖包计划是针对欠发达地区和受自然灾害影响地区儿童的生活和心理关怀需求而设立的公益计划。众多社会组织、志愿者、企业和公众,一起参与到壹基金温暖包的募款、分装、转运发放、探访环节中,呵护困境儿童身心健康。

“每个冬季温暖包内,都有三合一冲锋衣、针织帽、围巾、袜子、鞋子、护手霜、书包、彩笔套盒、绘画本等10余种物品,价值365元。”负责此次温暖包发放的壹基金项目伙伴——安徽广善公益服务中心负责人张军介绍说,一个温暖包发放到孩子手中,需要经过了解需求、募集善款、物品生产和验收、物流运输、分装和发放等一系列过程。

一个长长的链条,将社会的爱心转化为孩子们脸上的笑容。“此次发放的温暖包,是广善公益服务中心工

作人员在接到壹基金发来的物资后,第一时间驱车从合肥赶到舒城,开展了捐赠和发放工作。”张军说。

“谢谢各位叔叔阿姨、哥哥姐姐的关心,今后我们一定会更加刻苦学习,努力成为品学兼优的阳光少年,以优异的成绩回报学校、社会和祖国,并将这份爱心传递下去。”五年级学生王婧雨开心地说。

据了解,自2011年壹基金温暖包项目启动以来,截至去年冬天,“壹基金温暖包计划”惠及全国27个省(自治区、直辖市)的儿童超95万人次。在这个过程中,还带动超过2000家爱心团队和24万人次志愿者一起行动。

让人欣慰的是,这些温暖包在温暖孩子的同时,也在他们心里种下公益的种子。十多年过去,收到温暖包的孩子们陆续长大。越来越多的孩子通过不同的途径,联系到壹基金和项目伙伴,他们希望已经长大了、有能力的自己,继续去帮助更多有需要的人,为更多孩子送去温暖的童年。

今年是壹基金连续第13年启动温暖包计划,“我们将联合众多爱心企业、平台、媒体、公众人物和社会组织伙伴,把温暖包送到全国8万多名有需要的儿童手中。”壹基金相关负责人说:“大家一起努力,一定让这个冬天暖暖的……”

将举办356项慈善公益活动——第三十届“蓝天下的至爱”系列慈善活动启动

本报讯(记者 赵莹莹)12月9日,上海市第三十届“蓝天下的至爱”慈善活动拉开帷幕。活动将持续至2024年1月20日,在43天的时间里,356项公益活动将沿着“帮助他人,阳光自己”的方向,在上海掀起“全城慈善”浪潮。

第三十届“蓝天下的至爱”慈善活动由上海市精神文明建设委员会办公室、市慈善基金会、市红十字会、市老年基金会、市残疾人福利基金会、市志愿服务公益基金会、青年家园民间组织服务中心、市儿童基金会、市志愿者协会共同主办。上海荣超公益基金会为活动全程合作伙伴。

本届“蓝天下的至爱”系列活动仍将以“帮助他人,阳光自己”为主题,围绕“追忆和寻访、传统与新

乡村振兴志愿服务信息化平台建设,共计4800余名乡村振兴志愿者完成了实名注册,平台审核和发布的乡村振兴志愿服务活动200余场,志愿服务时长突破20000小时,志愿服务活跃率达23.7%。促进会为加强乡村振兴志愿服务理论研究的同时,积极探索,大胆实践,形成了鲜明的特点:一是与国家重大战略紧密配合,做到围绕中心、服务大局;二是与公益项目深度融合,做到开展志愿服务与推进公益项目相辅相成,相得益彰;三是与社会力量有机结合,做到凝心聚力、相互支持,共同为推进乡村振兴贡献力量。

活动期间,中国乡村发展志愿服务促进会还对参与2023年度乡村振兴志愿服务活动表现突出的志愿服务团队和志愿者进行了激励表扬。

