

携手,让他们生活更多彩

让残疾人群体走出家门,“无障碍”感受更丰富多彩的社会生活,共享社会发展成果,越来越多的人朝着这一目标走到了一起。为盲人朋友读书,主动学习盲文、手语,开展各类活动打破残疾人与健全人的“隔阂”……他们用不同的方式为残疾人群体搭起桥梁,帮助他们走入多彩的世界。
申城,暖意流淌。



图片从左到右依次为:学员在2024年上海市国家通用盲文培训班上认真学习;复旦大学远征社“盲友之约”项目活动现场;2024年上海市国家通用手语大赛决赛现场。本版图片均由上海市残联提供

来自高校的他们与盲人朋友互相治愈



希望更多爱心团体帮助盲人朋友踏出家门,融入社会

对于视障人士来说,音乐是他们感受欣赏艺术、感受世界的一个重要途径。

每年,杨浦区盲协都会开展盲人音乐会,邀请盲人朋友前来欣赏,有时盲人朋友还会参与演奏。今年10月中旬,“人声的温度与色彩”国际盲人节阿卡贝拉音乐会在杨浦区图书馆举行。一首首动听的歌曲,如春风般轻抚听者的心房,温暖而多彩。“盲友之约”的志愿者也参与其中,引导和帮助盲友们熟悉场地、体验无障碍阅读服务区。“我是第一次参加这类音乐会,了解了阿卡贝拉这种无伴奏的合唱形式,感觉耳目一新。”参加音乐会的盲友张浩笑着说。

但是我觉这对参与进来的人来说是一件十分有意义的事。他们坚韧不拔和乐观的精神同样也深深感染了我,与其说我们帮助他们,不如说是一种双向的治愈。”

水评书、热梗竞猜、法律知识小讲堂、科普分享、传统文化……在杨浦区靖宇东路睦邻中心,一个个精彩的节目引得人们掌声连连、欢笑声不断。每个月,都有一群来自复旦大学的大学生走入社区、构思节目,热情地与盲人朋友分享所思、所见、所想、所学——这是复旦大学远征社“盲友之约”项目与杨浦区盲协合作开展的盲人读书会活动。

开拓盲人朋友了解世界的多种途径

虽然被称为读书会,但是活动内容不仅限于读书,影视、诗词、音乐、时事……只要能帮助盲友们了解更多知识,走进丰富多彩的社会生活,都可以作为读书会的内容主题。当然,志愿者们也会选取盲友们感兴趣的书目,用舒缓的语气讲述书中主要内容,并和盲友们展开交流。

“盲友之约”项目,是复旦大学远征社八大常规项目中最年轻的一个公益服务项目,始于2017年9月,旨在开拓盲人朋友了解世界的多种途径,帮助他们更好地了解和体验世界。“陪伴眼盲心不盲的他们看世界——这是盲友之约最初的目的,至今也一直是“盲友之约”项目的座右铭。”项目负责人曾玉洁介绍。

最初,“盲友之约”活动主要落在线上,除了开展读书会,志愿者们每个月还会与盲人朋友结伴去公园、博物馆、故居等地方游玩。盲友们也很开心地能够认识新朋友,一起交流、分享。

近年来,“盲友之约”又开启了线上活动。通过“盲友线上小电台”,志愿者带领盲人朋友领略祖国各地风光,走近歌舞诗文,为他们科普生活中的知识与妙趣……如今,线上小电台的制作更加成熟,内容更成体系,主题更为宽泛,文学、历史、科技、健康、娱乐、地方文化等兼容并包。“虽然手机上也有许多很好的内容可以听,但是盲友们更熟悉线上小电台的操作方式。听着熟悉的声音,他们倍感亲切,也更有意思去聆听。”杨浦区盲协主席刘海燕表示。

去年开始,复旦大学远征社“盲友之约”的志愿者们启动了“走进盲友”访谈,去盲友家中与他们进行深入交流,去倾听、了解他们的故事,感受平凡中的伟大。

“我学会摸数字了”

盲文是国家语言文字的重要组成部分,是帮助盲人更好融入社会的关键方式和渠道。国家通用盲文的推广使用,有利于维护视力残疾人使用语言文字的权利,促进残疾人学习文化知识、获取信息、社会交往的能力,能够让他们能更加公平地参与社会生活。

11月4日至11月7日,市残联就联合市盲协共同举办的“2024年上海市国家通用盲文培训班”在上海诺宝中心开班,10个区的22位视力残疾人与6个单位的8位志愿者参加了此次培训班。

此次国家通用盲文培训内容丰富,不仅包括盲文基础知识学习,如认识盲文点位、掌握现行盲文和盲文书写与摸读;还有国家通用盲文方案解读,国家通用盲文研发和推广,国家通用盲文分词连写、简写、省写等内容。

培训现场,上海市盲童学校的老师们仔细教学,耐心示范,一遍又一遍指导和纠正学员使用正确的方法摸盲文、写盲文。学员们在老师的指导下,掌握了国家通用盲文的声母、韵母、标点符号的摸和写,并用盲文书写工具在盲文纸上书写着自己的名字、盲文数字,抄写诗歌等。“我们都是零基础的,老师为了教会我们,嗓子都讲哑了,来来回回地指导几十名学员,累得满头是汗,水也顾不上喝一口。我们如果不珍惜这次难得的机会,不好好学习真对不起老师。”结业仪式上,不少学员这样表示。

为了做好此次培训,市盲协积极联系市盲童学校,共同研究并确定了培训教材内容,精心安排课程计划。市博爱盲文印刷有限公司加班加点,为此次培训班的每位学员印制了盲文版和汉字版教材,市盲童学校为保证培训质量安排了3名教学经验丰富的老师为学员们授课。各区盲人协会积极宣传,动员有需求的视力残疾人来参加此次培训。“这几天我学会摸数字了,以后出门坐电梯进房间都会很方便。非常感谢残联举办这样的培训。”有学员表示,随着年龄的增长,视力越来越差,看书手机太困难了,“这次有机会来学国家通用盲文太好了。”

上海图书馆无障碍阅览室职员则表示,参加此次国家通用盲文培训,初步掌握了国家通用盲文知识,也了解了盲人阅读和出行的不易,“今后我们要更细心,更好地服务于盲人朋友。”

还有一同参与此次活动的上海大学学生也颇有感触:“之前学习过国家通用手语,今天在这里又学习了国家通用盲文。我会在上海大学国家语言文字推广基地努力做好国家通用盲文和手语的推广工作。”

云上文化系列活动为残疾人群体带来更高品质文化服务

不久前,在“非遗国粹特别呈现——走进京剧的世界”专场直播中,上海京剧院著名老生演员、上海京剧院艺校教师曹晋带领残疾人朋友,跟随直播镜头,走进位于徐汇区衡复历史风貌区百年老洋房内的上海京剧传习馆,在这个传习京剧技艺、传承京剧艺术、传播京剧文化的重要基地,感受浓郁的京剧文化氛围。这也是“嗨,上海!”2024年上海市残疾人云上文化系列活动的最后一场活动。

在这次沉浸式畅游京剧世界的直播中,曹晋在几座展厅里面细数有着珍贵历史价值的藏品和照片。无论是周信芳大师“麒麟童”艺名的由来等轶事趣闻,还是虽有岁月痕迹却魅力依旧的点翠头面、精美戏服,以及许许多多记录艺术一瞬的珍贵历史照片,都通过曹晋的娓娓讲述,让观众感受到了京剧这一非遗国粹的精彩与深厚。

近年来,上海市残疾人云上文化系列活动的影响力不断提升,以线上线下

相结合的方式,持续扩大残疾人群体受益面,直接受益人数累计突破70万人次。同时,该系列活动不断创新载体和手段,为残疾人群体带来与健全人同等品质、与上海国际化大都市地位相匹配



的公共文化服务,着力实现“平等、参与、共享”,不仅让残疾人在残健融合中提升自我,更为残疾人创造了向全社会展示自信自强精神的机会。如今,“云上文化”通过架起沟通之桥、关爱之桥、自信之桥,已成为上海残疾人文化服务的一块金字招牌。

为了满足不同残疾人群体的不同需求,

满足视障群体精神文化需求,也是近年来杨浦区盲协的工作重点之一。“杨浦区登记在册的6300名视力残疾人里,50岁以上的有6000多名。”刘海燕表示,这些盲人朋友的共性难题是,要么没有子女,要么孩子不在身边,有的夫妻两人都是盲人,因此他们最需要社会的关爱,需要和人交流,需要得到外界的一些信息。

音乐会、读书会、盲人游记征文、联谊会、盲人板铃球……每年杨浦区盲协都会想方设法与各方协作,举办各种适合盲友参与的体育文化活动,但对于辖区内的视障群体而言还是不够。“希望未来能有更多的爱心团体走进我们、了解我们,也希望我们的盲人朋友能够勇敢踏出家门,融入社会,共享社会成果。”提及对未来的愿景,刘海燕说道。

据了解,未来“盲友之约”的小伙伴们还将继续与杨浦区的盲友们共同成长。“我们也希望能够继续扩大规模,与更多的盲友们交流、分享。”曾玉洁说道。

丰富的老师为学员们授课。各区盲人协会积极宣传,动员有需求的视力残疾人来参加此次培训。“这几天我学会摸数字了,以后出门坐电梯进房间都会很方便。非常感谢残联举办这样的培训。”有学员表示,随着年龄的增长,视力越来越差,看书手机太困难了,“这次有机会来学国家通用盲文太好了。”

上海图书馆无障碍阅览室职员则表示,参加此次国家通用盲文培训,初步掌握了国家通用盲文知识,也了解了盲人阅读和出行的不易,“今后我们要更细心,更好地服务于盲人朋友。”

还有一同参与此次活动的上海大学学生也颇有感触:“之前学习过国家通用手语,今天在这里又学习了国家通用盲文。我会在上海大学国家语言文字推广基地努力做好国家通用盲文和手语的推广工作。”

无以“轮”比·共驰人生残健融合轮椅跑开赛



11月10日下午,金山廊下郊野公园,一场特殊的赛跑——“无以‘轮’比·共驰人生”2024残健融合轮椅跑活动激情开跑。100名残疾人与健全人选手在相同规则下操纵轮椅同赛道挑战轮椅跑耐力赛。选手们有来自上海各大高校的在读大学生,也有各行各业的爱心人士。残疾人选手由各区残联组织选拔参赛。

本次活动由上海市残疾人联合会指导,上海市肢残协会、上海市残奥委员会、上海市残疾人文化体育促进中心、上海教育电视台联合主办。东京奥运会10米气手枪团体金牌获得者姜再馨、巴黎残奥会田径轮椅竞速400米冠军代云强也来到现场为选手们加油鼓劲。

发令声起,选手们争相而出,操纵轮椅驰骋在廊下怡人的景色里,开始了这场激情如火又温情满满的比赛。

活动发起人、上海市肢残协会主席金晶表示,举办本次活动是为了营造和谐、尊重、包容的社会环境,促进残疾人和健全人在一起分享体育运动带来的健康与快乐。在她看来,这场活动不仅是一次比赛,也是一次心灵的碰撞,是关于勇气与坚持、理解与尊重、爱与人生的诠释,期待通过这一创新形式的推广,激发社会各界对构建残健共融全面无障碍社会环境的深切关注与广泛支持,共同推动社会向更加包容、平等与和谐的方向发展。

市“阳光之家”达人秀才艺大赛落下帷幕



以“迎着朝阳·相伴梦想”为主题的2024年上海市“阳光之家”达人秀才艺大赛,日前在徐家汇社区文化活动中心启动决赛。

来自徐汇、虹口、杨浦、宝山、嘉定、金山、松江、奉贤、崇明等9个区的14个节目经过初赛、复赛脱颖而出,在决赛舞台上共同呈现了一台精彩演出。每一位参演学员都精神焕发,用最美的笑容,最真实的情感,深深感染着现场每位评委和观众。

嘉定区的器乐演奏《精忠报国》鼓声

铿锵,杨浦区的手风琴独奏《大中国》琴声悠扬,宝山区的民族舞《乌兰巴托的爸爸》,崇明区的皮球操《中国威武》等作品都展现出学员们饱满的生活热情和活力向上的精神面貌。

上海市“阳光之家”达人秀才艺大赛,旨在为学员们提供展示自我、实现梦想的平台。自达人秀活动启动以来,来自全市各区的学员们积极参赛,一批优秀的节目脱颖而出,涵盖了器乐演奏、舞蹈表演、情景剧、独唱等多种艺术形式,展示了学员们的多才多艺和无限潜能。

“寻找最亮的星全国书画摄影巡展”在沪颁奖



11月20日,“共享芬芳 共铸美好”中国人保寻找最亮的星全国书画摄影巡展颁奖活动在上海市诺宝艺术中心举办。相关巡展在上海站同步开幕,80余幅获奖作品将在上海诺宝艺术中心展示30天。

巡展活动以艺术为切入点,聚焦提高残疾儿童、青少年平等参与、融合共享能力,有效搭建了残疾儿童青少年文化艺术展示平台。自启动以来,共收到全国240家相关机构1900余幅作品,涵盖国画、书法、摄影、素描色彩、儿童画五大类。作者年龄最小2岁,最大18岁。参展作品充满了孩子们对生活的热爱和对美好未来的向往,展现着孩子们独特的心灵表达、艺术感受和向上向善的能量。

专家组经过评审,评出一等作品10件,二等作品15件,三等作品19件,优秀作品50件,优秀组织机构10家。获奖代表及指导老师表示,艺术是一种精神寄托。巡展活动的举办,让作品有了更多的交流展示平台,自己也得到了更多的鼓励和支持,更坚定了继续创作的信心。

颁奖活动由中国残疾人事业新闻宣传促进会和中国人民人寿保险股份有限公司共同主办。活动现场,上海不靠谱乐队、上海市残疾人艺术团、中国残疾人艺术团带来了精彩表演。巴黎残奥会冠军代表、书画摄影巡展优秀作品代表、指导老师代表,上海市七宝小学学生代表等200余人参加活动。

