

# 迎向阳光，共创包容且可持续的未来

12月3日，是第33个国际残疾人日。今年的主题是“增强残疾人领导力，共创包容且可持续的未来”。近一个月来，一个个令残疾人朋友们惊喜的好消息接踵而至，市区残联同时策划举办了包括文艺汇演、残健融合运动会、非遗体验、文创大赛、无障碍论坛、助聋义诊等在内的一系列主题活动，提升社会对残疾人群体的关注与理解，激发起社会各界对残疾人事业的深切关怀与积极参与，携手共筑一个有爱无碍、充满人文关怀的社会环境，让阳光洒满每一个角落，让每位残疾人感受到上海的城市温度。

突出“训练、科研、医疗、管理”一体化模式

## 8万平方米上海市残疾人体育训练基地正式启用



位于崇明区的上海市残疾人体育训练基地。本版照片均由市残联提供

12月15日上午，占地面积8万平方米、总建筑面积3.3万平方米的上海市残疾人体育训练基地正式启用。

上海市残疾人体育训练基地，是推进上海残疾人竞技体育发展的重大项目、民生工程，2023年开工，经过近400天的建设，于今年11月底完成所有竣工验收审批。新场馆充分展现残疾人竞技体育训练现代化、专业化和规范化特点，突出“训练、科研、医疗、管理”一体化模式，同时室内外场馆和生活保障设施实现无障碍环境全覆盖，能够满足国家队、上海队14个项目、19支队伍、342人的承训要求。

未来，训练基地将对国内一流水平，打造成展示残疾人风采精神的重要窗口、运动员突破自我的竞技场、培养世界冠军的摇篮基地。

### ● 场馆设施更专业

通透的落地窗、宽阔的训练空间，上海市残疾人体育训练基地击剑馆内，上海运动员彭琪媛已执剑与队友交锋了几回合。“这里很棒！以前我们要与排球队共用场地，训练时很拥挤，现在这里可以容纳20多位击剑运动员同时训练，大家能从自己的位置上更清楚地看见教练的指导，而且明亮的自然光线也更适合训练。”

新投入的训练基地位于崇明区，主要由综合体育馆、室内田径馆、餐厅、运动员公寓、室外田径场、射箭场组成。为了全方位帮助运动员提升训练效果，各场馆在软硬件特别是科技含量上都下足了功夫。以综合体育馆为例，一层综合馆配备专业训练

比赛级照明和扩声系统，设有移动看台，可同时开展篮球、羽毛球的日常训练，具备举办小型交流比赛的相关条件。除了综合馆、击剑馆，同层还有举重馆，配备相应举重台和训练设备，可满足8—10名运动员同时训练；跆拳道馆，具备4名运动员同时训练条件。此外，一二层各有一间健身房，配备各类力量、耐力训练专业器材，辅助配备各类测试器材。二层排球馆是一处两层楼高的挑高空间，设置6片坐式排球训练场，可满足国家和上海男、女队同时训练，场内配有鹰眼设备，可分析和模拟比赛仲裁模式。三层乒乓球馆可兼顾乒乒训练和多功能服务功能。除此之外，综合体育馆还设置了各类赛前准备室、技战术讨论室、康复室等训练保障用房。

作为室外田径项目训练的补充，面积约5300平方米的室内田径馆设6道145米直跑道、跳高、跳远和撑竿跳场地。场馆内有科研测试用房，配备2套符合残疾人运动的超跑高速跑台，最高速度可达60公里/小时，满足田径轮椅竞速、自行车等项目的训练测试需求，同时配备综合测试系统和专项测试系统。而室外的标准竞技田径场也颇具亮点，铺设意大利MONDO预制卷材，配备专业级训练比赛照明系统，并取得中国田径协会I类田径场地验收合格认证，符合举办认证赛事的场地需要，满足田径所有项目的训练需求。

### ● 设计细节更贴心

“新场馆很大很明亮，各类设施

都很齐全。”25岁的关亚兵作为训练基地内首场赛事——2024年全国残疾人射箭公开赛参赛运动员，成为新场馆最早的一批体验者。作为一个轮椅使用者，关亚兵感受到了新场馆在设计细节上的用心与贴心：场馆内生活区和训练区有无障碍通道连接；走廊里安装了两种高度的扶手，为避免碰撞，转弯处都做了平缓的弧度；大容量的电梯可以一次性容纳多辆轮椅进出；宿舍内的装修细节都照顾到了运动员们的特殊需要，洗漱间的镜子特意以向下倾斜的角度安装，可以让坐在轮椅上的运动员看到全身；衣橱里的衣架可以靠一根把手整体拉出来，方便运动员使用。“文体促进中心很注重我们的使用感受，这两天正在收集大家的意见建议。我提出房间没有垃圾桶和吹风机，当天就送到了宿舍，特别贴心。”关亚兵说。

“希望运动员在这里既有家的感觉，又能得到科学化的训练。”上海市残疾人文化体育促进中心主任龚佳韬表示。据介绍，训练基地内有建筑面积达1500平方米的运动员餐厅，还有南北两栋运动员公寓。公寓一层为基地管理和服务用房，包括办公室、医疗保健站、物理治疗房、桑拿及冷热水池、洗衣房等，为运动队训练康复和生活保障提供良好配套设施。二至五层共设置运动员宿舍176间，分双人间、单人间，共计342床。

“新场馆各类综合设施非常完备，从硬件到服务都很用心。”从事射箭运动四五年的上海运动员周银表示，没了后顾之忧，运动员们可以更加专注于训练。

### ● 引入各方力量共同参与残疾人体育建设和发展

上海市残疾人体育训练基地的启用，是市残联以国际化、专业化、标准化的设施与管理，助力残疾人竞技体育与群众体育共同发展的重要一步。目前上海残疾人体育优势项目绝大部分放在训练基地当中，因为场地设施更加齐备，自行车、举重、篮球、射箭等潜力项目也正在培育当中。“希望残疾人运动员可以在最好的场地上完成训练、提升成绩。”龚佳韬表示，体育训练基地未来既要为上海运动员服务，也要为全国运动员服务，希望能成为上海乃至全国残奥冠军的培养摇篮。“我们也希望能承办更多国际性赛事，促进残疾人体育的国际交流。”

据悉，市残疾人文化体育促进中心正尝试引入社会各方力量共同参与残疾人体育的建设和发展，如通过与市残联直属养志康复医院、上海体育学院等专业机构合作，以及与毗邻的上海崇明体育训练基地共享自行车馆、游泳池设施以及部分教练资源，更好赋能上海市残疾人竞技体育水平提升。

与此同时，训练基地还将广泛开展残疾人群众体育和特奥活动，不断满足残疾人康复体育和健身体育的基本需求，持续提升各类残疾人参与体育运动的比例。



## 上海残疾人艺术展演温暖开演

“这个世界我的起点，就在我的小小指尖。”清澈的童声回荡在荣威·上海儿童艺术剧场内，仿佛打开了一个纯真的梦——一年一度的上海市残疾人艺术展演日前拉开帷幕。

今年的展演主题是“梦想照亮未来”。展演在延续去年“残健融合”理念的基础上新加入体育元素，还邀请了长三角和香港特别行政区的团队参与演出，在展演水平稳步提升的同时，增强了演出内容的丰富性。

展演分为“启梦”“追梦”“筑梦”三个篇章。在“启梦”篇章，上海市残疾人艺术团融合合唱团（视力障碍）登台，带来原创歌曲《小小指尖》。这个由上海市盲童学校和绣球花合唱团的孩子们共同组成的合唱团，曾在第十七届中国国际合唱节开幕式上登上国家大剧院的舞台，并荣获“一级团队”称号。现场，他们用歌声温暖与感动着每一位观众。

一把蒲扇、一张矮凳、一袭朴素的旗袍……舞蹈演员带来了极具海派文化特色的表演《晨光曲》。因为听力障碍，要完成这支舞蹈，演员们全凭平时刻苦练习留下的肌肉记忆和台下的手势提示，但丝毫不影响整场表演的高水准。上海市残疾人文化体育促进中心副主任张丽君介绍，今年文体促进中心通过与各大院团、文化场馆签约共建，为残疾人



艺术团队的节目编排引入了丰沛的专业力量，《晨光曲》就是在上海歌舞团专业演员的指导下完成。张丽君表示，帮助残疾人提升文艺作品水准，让表演者有机会到全市甚至全国的公共平台上去比赛，就是希望借此打开大众视野，让全社会都能了解当前残疾人在艺术表演方面的高水准，同时也增强残疾人表演者的获得感和使命感。

现场一段双非遗表演《偶遇昆曲春满园》构思巧妙，昆曲与传统木偶

的结合令现场观众耳目一新。残疾人艺术团戏曲演员孙科弥和听力障碍演员携手影偶以及光影艺术家们共同演绎，既保留了昆曲的古典韵味，又赋予木偶戏新的生命力。上海残疾人艺术团舞蹈队指挥单仁冰参与了这个节目的演出和《晨光曲》的编排。单仁冰今年40岁，舞龄有32岁，多年的舞台表演经历让听力障碍的他找到了自信，在采访时他打着手语，努力地分享着感触：“听障群体要走出自卑，勇于尝试，胆子大一点，说

不定就成功了。”

值得一提的是，此次展演加入了许多融入体育元素的表演。巴黎残奥会金牌得主张杰、胡洋、辜海燕、张亮敏共同带来男女声四重唱《五星红旗》。“唱着这首歌，会想起我们赢得比赛后，唱着国歌看着国旗升起的那一刻。”第一次尝试上台表演的辜海燕一改赛场上的“霸气”，恢复了属于她这个年纪的烂漫，她笑称自己进入了一个陌生的“赛道”，有一种全新的体验。

“每年举办展演不仅展示了残疾人朋友们多才多艺、积极向上的精神风貌，也让他们有机会通过舞台实现自我价值。”张丽君表示，希望通过一年一度的展演进一步营造关心、关爱、扶助残疾人的浓厚社会氛围，助力满足残疾人对美好幸福生活的新期待。

本次活动由上海市残疾人联合会主办，上海市残疾人文化体育促进中心承办，黄浦区残疾人联合会协办，同时得到了上海市残疾人福利基金会、江苏省残疾人文化体育指导中心、浙江省残疾人文化体育指导中心、安徽省残疾人体育训练指导中心等单位的支持。市残工委各成员单位，市残联各处室、各直属事业单位，市盲协、聋协、肢协、智协、精协、福利基金会以及各区残联负责人和来自社会各界的爱心人士、爱心企业和残疾人代表参加了本次活动。

就业服务中心 举办“筑梦阳光 伴你同行”主题活动



上海市残疾人就业服务中心在“阳光201”综合服务平台举办“筑梦阳光 伴你同行”系列活动，展现残疾人自立自强、积极进取的良好精神风貌，讲述残疾人就业创业服务工作的精彩故事。“文创启航”分享会上，非遗传承人杨宁分享了助残创业故事，“上海礼物”负责人介绍了品牌助残情况。会上还

就如何进一步做好残疾人就业宣传工作进行了探讨，并举办线上线下招聘活动为残疾人提供就业机会。

此外，就业中心还开展了包括三清茶品鉴、串珠制作、陶艺彩绘等一系列残健融合体验活动，通过活动展示残疾人创业成果，增进社会理解，促进残健融合。

阳光中心 开展志愿者服务活动



12月3日，上海市养志康复医院（阳光中心）蒲公英志愿者服务基地内，脊髓损伤伤员志愿者、蒲公英志愿者以生命教育宣讲+轮椅体验+思考讨论的形式，为39名来自复旦大学医学院的大学生开展了一场内容丰富、意义深刻的志愿服务。

伤友志愿者王晓燕的宣讲，向同学们展示了残疾人不畏困难、勇敢挑战自

我的顽强意志。同学们通过体验轮椅过障碍、轮椅上穿脱衣裤和轮椅挑战友谊赛，感受伤友生活中遇到的不便，加深了他们对残疾人群体的理解。小组讨论环节，在蒲公英志愿者的带领下，同学们结合生命故事与轮椅体验，积极讨论自身该如何面对学习或生活中的困难与挑战，如何为残疾人创造美好生活环境助力。现场暖意流淌、活力满满。

静安区：参观老建筑，感受城市文脉



12月2日，静安区残联、文化和旅游局共同主办“静安有爱 文彩纷呈”国际残疾人日主题活动。

市残联兼职副理事长、市肢残人协会主席金晶，静安区残联、区社工部、区工会、区旅游服务中心和中国上海国际艺术节中心、区各残疾人专门协会以及文化联盟单位相关负责人、优秀志愿者代表等约30人参加。

活动现场，主办方为文化联盟单位

授牌，为优秀助残志愿者颁发证书，并正式启动“静安有爱 同享阳光”系列活动。青年钢琴家与盲人调律师在现场进行了演奏。

仪式结束后，爱心志愿者陪伴障碍人士代表参观静安老建筑，感受城市文化魅力。此次活动不仅展现了社会对残疾人的关爱，也为障碍人士提供了更多接触艺术、融入社会的机会。

金山区：举办各类扶残助残活动



12月3日，金山区残联举办国际残疾人日系列活动。

金山区残联通过社区电子屏和黑板报宣传国际残疾人日，让更多市民关注残疾人，传递温暖与力量，并开展了康复政策宣讲，展示各类辅助器具的功能与使用方法，帮助残疾人选择适合的辅具。

一场兼具趣味性与安全性的冬季趣味运动会同步开展，让参与活动的残疾人朋友在欢声笑语中挑战自我，展现风采。

在创意画雪花树活动中，阳光家园的学员们发挥创意，亲手制作出一棵棵独一无二的雪花树，在过程中感受自我价值的实现。

市智协：牵手高校探索“美育+疗愈”助残新路径

12月5日下午，上海市智协在徐汇区田林街道阳光家园举办“益起相伴，艺启成长”主题活动，丰富智力残疾人及其亲友的精神文化生活。

上海市智力残疾人及亲友协会在每年5月上海助残周期间举办的“牵着蜗牛去散步”品牌活动，为智力残疾人提供了一个走出家门、参与社会的机会。市智协计划明年与沪上高校合作，将这一品牌活动进行内容升级。

活动上，市智协与上海应用技术大学城建学院签订合作协议，通过搭建平台、整合资源、发挥各自优势，以“美育+疗愈”的形式，为智力残疾人群体提供更加丰富多元的美育体验机会，促进智力残疾人士的艺术潜能开发，帮助他们提升社会融入能力；同时激发大学生的社会责任感和创新精神，共同推动社会美育教育的普及与发展。