



今年3月,西南政法大学、重庆理工大学相继成立助盲跑志愿服务队,120名大学生志愿者为视障人士“追光”助力——

# 一根绳子 就是一双 眼睛

“@所有人,5月5日将在重庆理工大学花溪校区运动场举行一次跑步活动,欢迎报名。”“很好,一定参加……”5月1日上午,“雾都追光人”微信群里弹出一条消息。没多久,群里接龙报名的就有了20多人。

“雾都追光人”是我市视障群体人士组建的一个跑步群,知道的人不多。更鲜为人知的是,这个跑步群背后的另一个群体——助盲跑志愿服务队。

从今年3月开始,西南政法大学、重庆理工大学相继成立“砺新同行”“与理同行”两支助盲跑志愿服务队,120名大学生志愿者成为助跑者,为视障人士“追光”助力。

在五四青年节到来之际,记者走进两支助盲跑志愿服务队,聆听青年大学生们和视障跑者一起奔跑的故事。



大学生志愿者陪伴视障朋友在操场上奔跑

## 1

### 从“不敢出门”到“迎风奔跑”

“曹老师,你体能怎么样,要不要休息一下?”“没得问题,我可以再跑一圈。风在耳边吹过的感觉,太爽了!”

4月25日下午3点过,重庆理工大学花溪校区运动场上。年近四十岁的曹琦在一名志愿者陪伴下,正畅快奔跑。

家住大学城曹琦,是一名因病失明人士。很长时间里,他无法接受现实,只想“宅”在家中。后来,他选择了盲人按摩工作。运动,尤其是跑步,对他来说曾经是一种奢望。

“视障人士是一个容易被忽视的群体。”市残联副主席、市盲人协会主席刘玉霞说,不少有视障或是中途因病致盲的人,眼睛看起来与常人无异,但视力极低,甚至全盲,“很多人连超市标签上的价格都看不清。”

“正常人很容易做到的事情,对我们来说往往异常艰难。因为行动不便,许多人不敢出门,参与社会活动的机会少之又少。”2023年失明的姜雪就住在重庆理工大学旁边,“以前,我从没想到过有一天能在学校的运动场上迈开双腿奔跑!”

了解到视障人士的需求后,在市残联、市盲人协会指导下,3月中旬,两支高校助盲跑志愿服务队先后在西南政法大学、重庆理工大学成立。

两所学校从各学院征集本科生、研究生志愿者,120名怀揣“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务精神的大学生纷纷报名,为希望奔跑“追光”的视障朋友指引方向。

曹琦、姜雪便是在志愿者的帮助下,实现了“奔跑”的心愿。

## 2

### “要成为他的眼睛,而不是他的拐杖”

“陪视障人士跑步,不是‘一起跑’这么简单。”重庆理工大学数学科学学院

院2024级本科生、“与理同行”助盲跑志愿服务队队员高晨宇感叹。

“我第一次陪同的,是一位视障大哥。对接上以后,一根陪跑绳将两人的手腕连接起来,我们便开始准备工作。”高晨宇回忆道。

高晨宇认真、详细地说明前方路况、跑道转弯位置。视障大哥没有多问,只是轻轻把手搭在他的手臂旁边。那一刻,高晨宇告诉自己,这是一份实实在在的信任。

一根“助盲绳”,让这群青年大学生志愿者成了视障朋友的“眼睛”。

志愿者在进入服务队“陪跑”前,都会接受专业培训。

“助盲跑,不是领着跑,而是陪着跑。你要成为视障人士的眼睛,而不是他的拐杖。你的每一个指令、每一个动作,都要准确,都要让他感到安全和信任。”西南政法大学行政法学院学生、“砺新同行”助盲跑志愿服务队队员孟妍妍,把培训班老师的这段话深深地记在心里。

“绳子绷紧是提醒减速,松弛就是可以放心跑。”姜雪在志愿者帮助下,已经在重庆理工大学操场奔跑十几次了。他口中的“绳子语言”,是志愿者经过专业培训后所掌握的助盲技巧。

“刚开始时,我也有些紧张,但事实证明这些年轻人是值得信任的。现在,

相互间的配合越来越有默契,我不仅重新找回了运动的快乐,更收获了久违的安全感。”姜雪说。

“能有机会接触、帮助这群视障朋友,听他们讲述自己的故事,我们同样受益匪浅。”重庆理工大学“与理同行”助盲跑志愿服务队队长覃渝雯告诉记者。

“视障人士在生活中要面对更多艰难和挫折,但其中很多人往往内心满是阳光,性格更是坚毅执着。”志愿者罗涛说,这些品质对于年轻的大学生们而言,是值得学习的。

## 3

### 暖心行动,推动无障碍城市共建

记者了解到,从3月至今,两支高校助盲跑志愿服务队已开展助盲跑活动20余次,服务视障跑者超300人次。

受这群大学生志愿者的影响,校外一些热心人士也加入其中。

重庆理工大学“与理同行”助盲跑志愿服务队发起人、数学科学学院团委书记代俊林介绍,除了每周开展常态化陪跑活动,志愿者还将逐步拓展口述影像、户外体验、节日慰问等多元志愿服务,全力搭建一个帮助视障群体强健体魄、融入社会的公益平台。

“大学生志愿者的行动,帮助众多视障人士走出家门,更向社会传递了残健共融、共建无障碍城市的理念。”刘玉霞说。

据介绍,除了上述两所学校的助盲跑志愿服务队,四川外国语大学也成立了助残青年志愿服务队,帮助视障人士参加无障碍观影活动;重庆护理职业学院成立了志愿服务队,为视障人士提供针灸推拿等技能培训。

“这些志愿服务活动带给视障人士温暖和前行的力量,让他们感到自己可以‘走出去’‘干得更好’,真正融入社会。”刘玉霞表示。

新重庆—重庆日报记者 李志峰



他们是一束“光”



我是你的眼