

深圳 U 跑团：

一根陪跑绳，点亮视障者奔跑梦

8月22日7时30分，深圳市民中心南广场，雨后的清晨让绿道美景更显诗意。陪跑员“羽阵”（郭显圳）手里紧攥着一根绳子，绳子的另一侧是视力障碍跑友“小草”（韦晓萍），二人相伴而行，踩着同样的节奏，保持着相同的配速，跑了3公里。

系着跑绳的还有另外两对搭档，他们都来自深圳 U 跑团，正在进行周末例跑。深圳 U 跑团是一个由视障人士和陪跑员组成的视障跑团，“羽阵”说，“U”一半为伤（视障人士），一半为健（健视者），共同代表着深圳的志愿者精神。

跑步是通向人生新道路的大门

跑步途中，1998年出生的“小草”对周边的环境充满了好奇。凭借着敏锐的听觉，她一路上不停地问着羽阵身边的事物，“羽阵”一一为她解答。

“羽阵”是深圳 U 跑团的执行团长，“小草”是跑团的新人，这是她第三次参加周末例跑，此前她还跑过深圳湾公园和洪湖公园。跑完3公里后，“小草”在“羽阵”的引导下还健步走了2公里，她说：“没有光明的窗，但我还有跑步这扇通向人生新道

路的大门。我给自己定了目标，今年要一次性完成10公里跑。”

刘凤娇、曲以新加入跑团已经5年有余，二人都是视障人士，在同一家盲人推拿店中工作，非常默契。由于刘凤娇是低视力，她偶尔会承担起“陪跑员”的角色。当天，他们一起跑了10.27公里，总用时1小时23分43秒，平均配速为每公里8分08秒。“跑完就是舒服！”曲以新说。

刘凤娇介绍，两人经过训练，曾经参加过深圳国际马拉松6公里欢乐跑，而深马，正是深圳 U 跑团成立的契机。2015年9月，深圳 U 跑团成立，当年共有30名深圳视障人士和157名志愿者参加了深马，之后每年深马赛场上，都能看见深圳 U 跑团的身影。如今，该跑团已有8名视障跑者完成过全程马拉松，13名视障跑者完成过半程马拉松。

长期稳定的陪跑员很稀缺

深圳 U 跑团与深圳其他跑团一样，都是由一群热爱奔跑的人组成。“羽阵”说：“虽然跑团有超过150名视障者和陪跑员注册，但稳定参加平时活动的陪跑员却只有20多名。我们很缺人，尤其缺长期稳定的陪跑员。”

“羽阵”介绍，陪跑员最基本的要求是做到安全第一，帮助视障跑者避让危险、躲避障碍，并对视障跑者进行有效保护，这需要陪跑员接受视障辅助培训，学会正确的方式与视障跑者沟通；其次要有作为一名跑者应有的跑步能力，跑步过程中共同进步。

在保证安全的前提下，陪跑员还可以为视障跑者介绍沿途的风景。若是参加比赛，陪跑员遇到官方摄影师还可以提醒视障跑者摄影师的方位。“羽阵”说：“这有助于双方更好地放松状态，建立互信，感受跑步的快乐。从技术层面来说，如果陪跑员与视障跑者能随时感受到双方的互动，双方思路、步调统一。两个人都很自在，那就很棒了。”

为了让陪跑员尽可能感同身受，深圳 U 跑团会为有意愿担任陪跑员的跑者进行统一的培训课，并鼓励跑者戴上眼罩体验蒙眼奔跑。“羽阵”说：“体会在黑暗中奔跑的感觉，可以帮助跑者更好地理解跑团理念，明白相互沟通的重要性。”

在比赛中，陪跑员与视障跑者会穿上“陪跑”或“视障”等字样的衣服以表明身份。羽阵提醒，若市民在活动、比赛中遇到视障跑者，在不影响自身节奏的情况下，可以适当通过言语予以鼓励。



视障跑友的奔跑，是和陪跑员一起完成的

视障人士要勇敢迈出奔跑第一步

“随着生活条件的改善，网络的发展，社会团体的加入，视障人士接触到的信息、对世界的理解不断增强，走出家门、参与全民健身的意愿在逐渐增强，生活圈、社交圈因此不断扩大。”“羽阵”表示，视障人士同样拥有参与体育运动的权利，但由于他们仍存在缺少足够多的支持，目前参与文体活动的视障人士仍是少数。

“羽阵”说：“对于跑团里的视障人士来说，跑步已经是他们

生活的一部分。我们需要传播热爱跑步、热爱体育的视障人士的声音，让更多视障人士听见，帮助他们树立对运动的信心，跨出第一步。同时，我们也期待能够不断完善、升级无障碍设施，公园等单位给予活动、场地支持，以及更多人能够参与到志愿服务中来。”

“羽阵”笑着告诉深晚记者：“近些年有不少单位联系跑团，希望合作搞一些活动。但我们需要的不仅仅是轰轰烈烈的开始，更是轰轰烈烈之后留下的点点滴滴——长期稳定的陪跑员，以及更多视障人士的积极参与。”

（据《深圳晚报》）

广州社会组织倾力推动乡村振兴工作累计捐款捐物逾 1.47 亿元

2021年是“十四五”开局之年，是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的关键一年。从关注农村弱势群体、农产品销售渠道拓宽到灌溉水渠等农村基础设施建设，广州社会组织在乡村振兴工作中正发挥着越来越大的作用。

为深入学习贯彻习近平总书记对实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的重要指示精神，认真落实省市有关工作部署，广州市社会组织管理局结合党史学习教育，广泛动员引导社会组织积极参与巩固拓展脱贫攻坚成果助力乡村振兴暨“广东扶贫济困日”活动动员座谈会，持续引导全市社会组织开展“千社扶百村”活动，实施社会组织助力乡村振兴七项行动。

近日，从广州市社会组织管理局了解到，今年以来，广大社会组织发扬脱贫攻坚精神和服务社会、服务群众理念，积极开展对口支援、特困群体帮扶、医疗助学、儿童关爱、疫情防控等工作，有效助力广州市和对口帮扶地区实施乡村振兴。据不完全统计，今年以来，广州全市已有190多个社会组织参与160个帮扶项目，累计捐款捐物逾1.47亿元。

广州市社会组织管理局负责人表示，如今，广州社会组织掀起的乡村振兴热潮，正是今年上半年社会组织的一个工作缩影，这一系列行动，正切实地给乡村带来改变。

为群众实现“微心愿”

截至上半年，广州全市190多个社会组织累计捐赠的逾1.47亿元爱心款物都用在了什么地方？据了解，关注弱势群体，积极帮助老弱病残、妇女儿童解决“急难盼愁”，协助政府做好社会兜底保障工作是此次一系列乡村振兴项目的目标之一。

今年，花都区慈善会先后开展慈善医疗（救助）、困境儿童服务站建设、残疾致贫救助、人居环境整治、寄宿制学校改造等爱心援助活动，捐赠各种慰问物资和现金价值逾332.75万元；从化区慈善会支出134.68万元，大力开展如愿行动、残疾人智能仿生手辅具适配资助、“两癌”患病困难妇女慈善、救助急救救援-困难人员临时救助等项目，服务3000多个群众，实现1014个微心愿，救助25名“两癌”患病困难妇女，资助4名残疾人和3名特困人员。

在各区慈善会行动的同时，行业协会商会也在行动。其中，

广州市医疗行业协会开展21场“仁医惠民·爱在羊城”“学党史暖民心”“我为群众办实事”党员志愿服务实践活动，组织10多家医疗机构为1000多困难群众提供价值约20万元的公益医疗健康服务；此外，他们还到梅州平远县开展“点亮心灯·放飞梦想”实现困境儿童微心愿公益活动，捐赠价值30万元学习用品，为289名贫困学生实现微心愿。

多措并举让乡村更美

除了帮助困难群众，社会组织也在聚焦乡村发展，积极发挥慈善力量。此前，广州市慈善会便向全社会广发《广州市2021年“广东扶贫济困日”活动暨深化“羊城慈善为民”行动倡议书》，支出1534.17万元支持全国10个地区（云南省、甘肃省、陕西省、贵州省毕节市，省内清远市、梅州市、韶关市和市内涉农地区），开展50个帮扶项目，惠及50个帮扶村。

与此同时，番禺区慈善会划拨507.35万元开展教育助学、培训乡村教师、建设灌溉水渠工程、敬老院改造等26个帮扶项目，支持贵州毕节市、省内梅州市等地乡村振兴；南沙区总商会开展东西部扶贫协作，投入817万元对

贵州省安顺市经开区、西秀区、紫云县进行帮扶；广州市华新公益基金会在广州市2021年广东扶贫济困日暨“千企帮千村 万企兴万村”行动启动仪式上认捐200万元支持乡村振兴工作。

捐钱之余，广州社会组织也在为乡村拓宽农产品销售渠道。其中，广州市社会组织联合会与从化区慈善会联合开展“从化荔枝公益定制活动”，动员组织省市57家社会组织、12家企业、5位爱心人士参与荔枝定制，购买金额逾66.6万元；广州市社会组织联合会会同广州市潮汕商会认购清远市连南县三排镇鹰嘴桃5000斤，价值5万元，全部捐赠给市儿童福利院、市老人院等社会福利单位；番禺区南村总商会发动73家企业，认购五华县华城镇铁炉村农户三华李1300多斤，购买金额1.048万元；广州市荔湾区萤火虫社会工作服务中心通过直播形式，协助果农销售荔枝582箱，让果农增收1.746万元，同时购买荔枝126箱，全部赠送给荔湾、越秀区126名抗疫一线工作者。

教育振兴创造未来

对乡村来说，教育既承载着传播知识、塑造文明乡风的功能，更为乡村建设提供了人才支

撑。在不少社会组织看来，乡村要发展，就要将教育事业发展起来。如今，广大社会组织关心教育事业，情系困难学子，积极开展援助教育、助学助教等活动，大力支持帮扶地区的教育发展和困难学子学习。

其中，广州市高州商会捐赠500万元，全力支持高州市教育事业发展；广州开发区善德助学促进会开展“一对一”助学项目、山区学校基础设施改造、“科技乡村振兴”和“政和有爱·情系阳山”爱心助学等活动，向贵州习水、云南红河、内蒙古、湖南浏阳、韶关、清远、梅州等地方捐赠价值约679万元的的教学物资设备、云课堂和慰问金，服务学生6万多人。

而广州市利世慈善基金会坚持开展“利世精英学子一对一”长期助学项目，对四川省阿坝藏族羌族自治州的马尔康、广东梅州等地961名学生发放奖学金216.481万元，助力贫困学生继续接受教育；广州市欧派公益基金会分别向宁夏固原市第一中学捐赠30万爱心助学基金，向梅州市平远县教育发展基金会捐赠60万元，向清远市石角镇田心希望小学捐赠4万元的多媒体设备、电脑教学物资，支持帮扶地区教育发展。

（据广州市社会组织管理局）