



北京何亚君助盲团志愿服务队的盲友和志愿者在跑步

在黑暗中跑成一道光

5月11日,星期六,北京奥林匹克森林公园。早上6点多,初夏的太阳缓缓爬上树梢,来自北京各区的153位跑友陆陆续续抵达公园南门。放下包裹、脱去外衫,在熟悉的寒意、简单的热身运动后,跑友两人一组沿着跑道渐渐消失在环形林荫路上。

他们是来自北京何亚君助盲团志愿服务队的盲友和志愿者,也是“光的征途”公益助跑行动的发起者和参与者。

何亚君助盲团志愿服务队成立于2015年5月,发起人何亚君是一位盲人跑步爱好者。虽然平时热爱跑步,但何亚君深知作为盲人跑步有着诸多不便和不易。

2017年,何亚君助盲团志愿服务队正式注册,并通过微信群、口口相传等方式吸引着有着跑步爱好、公益爱心的志愿者、盲友加入。每个星期三、星期六早晨6点半至7点间,住在北京各处的盲友、志愿者都会如约而至。

何亚君助盲团志愿服务队队长俞德海也是一位资深跑步

爱好者,并热衷公益,曾多次参与各种志愿服务。2015年9月,在参加北京国际马拉松赛事时,他偶然发现在众多参赛者中,有一些视障选手,在他们身边还围绕着3位陪跑员。赛后,通过网络查询了解到在奥森公园有一支助盲团志愿服务队,便主动联系加入其中。

9年来,除了每周两次的例跑活动,俞德海陪同盲友在全国各地跑了21个全程马拉松。他说,公益助跑行动能够帮助盲友走到户外,帮助他们增强体质,有效融入社会,提升自我认可。

“有的盲友刚来团队时,因为之前很少外出运动,体形较胖,跑步一段时间后,明显瘦了下来,体检各项指标也更加健康。”俞德海说,大部分盲友初来时性格内向,如今也喜欢和大家一起分享、闲聊。

刘光凯是团队后勤志愿者,被团队成员称为“八姐”。每次例跑,她到得最早。开跑前,大家都将背包、衣物统一留给她看护,遇到什么事,也都习惯找她商量。她还有一个“重要”身份,每次马拉松赛,都是跑在盲友选手队伍最后的那个人,负责鼓励他们在赛事“关门”前完成比赛。

盲友马存广住在北京市海淀区苏家坨镇,2017年6月,在同事带动下加入团队。每次前往奥森公园例跑,他都会坐上1小时20分钟的地铁。如今他已跑过5个全程马拉松,身体状况和精神面貌越来越好,也与大家成了好朋友。

“对于志愿者,团队会提供完备的助盲文字和视频资料,每月定期组织开展理论培训及体验式助盲跑实践,阶段性组织运动康复、急救培训,增加志愿者及盲友的安全意识和急救能力。”俞德海说。

“我们会安排每个志愿者都体验下盲跑,设身处地体验盲友跑步时的感觉。”俞德海所说的

盲跑,是志愿者培训过程中的重要一环。

一开始体验盲跑时,志愿者们脚不敢抬、腿不敢迈,对于身前的路完全是一片空白,这正是盲友跑步时的状态。

“志愿者要给盲友建立起充分的信任感。”俞德海说,志愿者要眼观六路、耳听八方,随时观察周边环境,最大限度保证盲友安全。

如今,这个团队内已有超过600位盲友,在志愿北京注册的志愿者超过2300人。其中,数百位盲友能够轻松跑下10公里,超过百位盲友跑过半程马拉松,70余位盲友跑过全程马拉松。

平时,团队也会组织盲友以按摩推拿技艺参与敬老和体育赛事志愿服务,完成身份上的转换,以志愿者角色回馈感恩社会。

近年来,“光的征途”公益助跑行动的影响力不断扩大。2020年,该项目获得第五届中国青年志愿服务项目大赛金奖。

5月26日,2024密云生态马拉松将鸣枪开跑。值得关注的是,今年密云马拉松,团队有13组“盲友+志愿者”被组委会选为配速员,将跑在各自速段的选手前面,带领选手们一起奔跑。这是有史以来由中国田协认证的全国各地马拉松赛事首次邀请盲人作为配速员。

“发现光、追逐光、成为光。”这是何亚君助盲团志愿服务队的口号,他们带领着盲友们努力奔跑,无论赛道,还是人生。

(据《中国青年报》)

志愿者团队从七人发展到两千多人 带动更多人关爱老年人

“上周我们去游玩,把导游发展成了志愿者。”在江西省抚州市临川区时光益站联合会的办公室里,会长胡伟热情洋溢,话语很有感染力,“走到哪里就把志愿服务的接力棒传到哪里。”

2021年,时光益站联合会成立。胡伟说:“我们想为养老服务探索一种新可能,打造一个爱心互助式公益组织,采取低龄存时间、高龄换服务的模式,实现互助养老的跨时空交换。”3年来,胡伟带领时光益站逐渐壮大:志愿者从7人发展到超2000人,从3个社区试点扩展到48个社区。截至目前,时光益站共开展志愿服务超过1万次,服务总时长累计超2万小时。

3年前,胡伟是企业高管,也是高级心理咨询师。那时他利用业余时间做公益。“我的爱好就是帮助别人,区里找我做时光益站,我知道实现理想的机会来了。”胡伟说。

令胡伟没想到的是,很多老人明确拒绝志愿服务。“为老人服务是好事,为什么老人会如此抵触?”胡伟带着疑惑给老人们打电话,一个接一个打,一

家接一家问。

在胡伟的坚持下,老人们道出原因:志愿者来家里只闲聊,还把地板踩脏了;志愿者用扫把清理天花板的蜘蛛网,结果天花板黑了一大块;服务不要钱,怕是骗人的……这些反馈让胡伟意识到公益养老服务需要提升专业化、规范化水平,打响品牌。

为了提升服务专业度,胡伟自掏腰包购买了扫把、鞋套、抹布等家政用品,让志愿者在入户服务时使用;组织志愿者参加专业居家养老护理服务技能培训,持证上岗;将服务流程标准化:从内到外,从上到下;先用扫帚,后用拖把……“大家一起商量制定了服务细则,现在每个志愿者都能做到。”胡伟说。

在87岁的周奶奶眼里,胡伟是真把老人当家人,“我生活自理有点困难,好几年没剪过脚指甲,趾甲嵌进了肉里,脚趾也

变形了,35码的脚只能穿42码的大鞋。小胡本来不知道,说要给我买鞋穿,看到了我的脚后,他二话不说就和志愿者给我修剪趾甲,足足剪了4个多小时,他们比亲人还亲。”说到动情处,老人流下了眼泪。

“理发、剪脚指甲这些我们看来很简单的小事,对一些老人而言却是难事。看到这些孤独的老人,我心里很酸楚。”胡伟说,后来越来越多的人认可时光益站,老人们纷纷下订单,不少公安干警、公务员、老干部、企业职工、在校学生也加入志愿队伍。

“志愿服务既是帮助别人,也是实现自我。”胡伟不仅对公益事业有热情,还有方法,以丰富的组织管理经验让时光益站拥有了强凝聚力和高效率。

老人们的生活各不相同,志愿服务队不断拓展服务种类。不会修水管、做艾灸,能不能找到走失的老人……胡伟根据志愿者不同的特长和职业,为他们选择适合的服务,还不断组织技能培训,设置了17支特色服务队:南丁格尔服务队、外卖小哥服务队、缝缝补补服务队、水电维修服务队等。

这些年,胡伟带着志愿者到区消防救援大队、卫生健康委等部门交流学习,志愿者们学到了不少专业知识,与此同时也有不少消防员、医务工作者自愿加入志愿者队伍。志愿服务的理念被传递到了城市的各个角落。

以前需要服务的76岁退休艺术老师林爷爷受到胡伟的感染,从被服务对象变成了志愿者。林爷爷说:“我别的不会,但会写剧本、写快板,可以成立文艺队排节目。”

“很多人都有向善助人的心。”胡伟说,“时光益站给他们提供了平台。”

收到快递,又是一面锦旗,这已经是时光益站联合会收到的第五十二面锦旗。“这是我们在零下5摄氏度的晚上帮忙找到走失老人后收到的,这面是去医院照顾独居老人……”每面锦旗背后的故事,胡伟都如数家珍,这些锦旗不仅是温暖的肯定,更是沉甸甸的责任。

(据《人民日报》)



胡伟在服务老人