

# “做你的眼” 宁波志愿者十六年不缺席

记者 张子琪  
通讯员 胡祎妮 华吉吉

5月16日早晨,在宁波鄞州公园的阳光下,鄞州“光影心播客”志愿团队、宁波黑暗跑团、香园乐跑团的志愿者,手中握着一根陪跑绳,系在视障人士的手腕上,陪伴着他们在阳光下奔跑。

这根看似普通的绳子,是志愿者陪跑员和视障人士之间唯一的物理连接,更是一份沉甸甸的信任与默契的象征。

“绳子不能太紧,也不能太松。紧了,会让视障朋友感到压



迫,松了,又失去安全感。”黑暗跑团的专业陪跑员楼军良一边示范,一边耐心地指导首次参与陪跑的香园乐跑团志愿者。

陪跑过程中,陪跑志愿者根据视障朋友的步伐,灵活调整速度,时而轻声提醒他们注意路况,时而鼓励他们放松身体、调整呼吸。

队伍中,67岁的周福娣步伐稳健,神情从容。她因视网膜色素变性而导致全盲,是“光影心播客”的忠实参与者,也是宁波黑暗跑团的活跃成员。

从去年四月至今,她持续参加公益陪跑活动。最初,她跑几百米就气喘吁吁,如今能轻松完成几公里的长跑。这份蜕变背后,是志愿者一次次陪伴与鼓励。

“一开始,没想着会坚持那么久。眼睛看不见,跑起来心里没底。”周福娣回忆道,在志愿者和专业陪跑员的耐心陪伴下,她一点点克服了恐惧,找到了奔跑的自信与快乐。

公益陪跑活动现场。(张子琪 郑琦 摄)



志愿者合力抬轮椅上台阶。(沈孙晖 杨心怡 陈桢 摄)

这场公益陪跑活动的背后,是一个坚持了十六年的温暖故事。

“光影心播客”志愿团队负责人朱莹,早年是一名社工。在社区网格走访中,她发现许多视障朋友内心十分渴望精神关爱。

于是在2010年,她开始尝试在社区文化室为视障朋友讲解电影。最初条件简陋,一切都靠她自己摸索,但从那一张张专注聆听的面庞上,她深深感受到了“被需要”。

“他们看不见画面,但能听见声音里的情感。我想做他们的眼睛。”朱莹说。这句话,成为她十六年如一日坚守的初心。

从一个人到一群人,从“你是我的眼”志愿服务队,到“光影心播客”团队,再到正式注册为民办非企业单位,这条路,朱莹和志愿者们坚持了十六年。他们用行动诠释“看不见的世界,看得见的温暖”。

如今,“光影心播客”已拥有一百多名志愿者,电影剪辑与配

音、现场讲解、专门接送等工作,分工明确,责任到人。

所有的努力,只为同一件事——让视障朋友也能“看”上电影,感受光影世界的精彩。

志愿服务,从未止步。在电影讲解之外,朱莹和团队不断探索更多服务形式。

公益陪跑活动,正是其中之一。此次公益陪跑活动,让视障朋友不仅能在室内“听”见光影,也能在户外“跑”向阳光。

“我们希望打破‘看不见’带来的隔阂,让视障朋友也能享受运动的快乐,走出家门,融入社会。”朱莹说。

朱莹介绍,未来,“光影心播客”团队将继续携手更多社会力量,推动助残服务常态化、多元化发展,让更多视障朋友在聆听中感受光影,在奔跑中拥抱阳光,在陪伴中看见生活的光,共绘精神共富的美好画卷。



## 明起雨水“包场”到本周末

本报讯(记者孙肖)新的一周开启,夏季的第二个节气“小满”将于5月21日到来。对于宁波来说,虽然降雨强度较前些日子有所收敛,但依旧离不开雨水缠绵的节奏。市气象台消息显示,今天到明天白天多云为主,明天夜里起多阵雨天气,气温总体平稳,最高气温27℃~30℃,最低气温20℃~22℃。

需要提醒市民的是,本周的好天气基本只剩今天这一天。东南风送来舒适的体感,无论是晾晒衣物还是出门走走都非常合适。然而这份难得的清爽并不会持续太久——从周二夜里开始,天气就要切换到“雨雨雨”模式了。

本周二白天多云,夜里转阴有阵雨或雷雨。虽然雨水不会一整天下个不停,但出门带把伞显然更稳妥。周三,我市阴有阵雨,最高气温仍维持在30℃左右,空气湿度明显增大,白天体感开始有些闷热。周四恰逢小满节气,周五依然是阴转阵雨,雨水断断续续。周末两天,天空以阴有阵雨为主,最高气温在27℃到29℃之间。虽然午后不算酷热,但湿气裹在身上,人总会觉得黏糊糊的。市气象台提醒市民,周二夜间起雨水增多,出行请随身携带雨具,注意防潮防湿。



## 劳动,是最好的创作土壤

记者 张蕊蕊

昨晚,由宁波市工人文化宫“甬工悦读·悦见系列”与“新大众文艺·书香有约”联合推出的阅读活动,浙江省作家协会会员韩飞以“人间有温度——从《诗经》到《人间》,聊聊文学中的劳动”为题,在宁波五一广场西楼悦读馆·城市书房开讲。

活动现场,来自全市各行各业的一线劳动者、文学爱好者齐聚一堂,以一场文学对话,追溯了文学与劳动的血脉渊源,更以朴素的创作实践诠释了新大众文艺“扎根生活”的核心议题。

顺着历史的脉络,韩飞首先带着大家重温了中国现实主义诗歌的源头。“这些诗写的不是帝王将相,不是英雄豪杰,就是我们普通人的喜怒哀乐。”韩飞说,从汉乐府到唐诗宋词,中国文学歌颂劳动、同情劳动者的传统一直没有断。

他讲到白居易的《观刈麦》、翁卷的《乡村四月》、颜仁郁的《农家》、崔道融的《田上》等,这些作品无一不是扎根乡土,把目光放在田间地头劳动者身上。而在韩飞看来,这种对

劳动的关注,对普通人的观察,也贯穿了自己的创作生活。他耗时多年完成的四十四万字长篇小说《人间》,就是一部献给劳动者的作品。韩飞说,在《人间》这本书里,没有惊天动地的英雄,没有曲折离奇的情节,写的是豫东平原上一个普通村庄里的人和事,记录他们的辛劳,也共情他们的悲欢。

事实上,正如此次读书会分享活动的主题,这种把笔尖扎进劳动土壤的创作,也精准呼应了新大众文艺的核心主张——倡导文学回归生活现场,让劳动者成为阅读者、书写者与传播者。

据悉,自3月宁波日报、甬派客户端、中国宁波网联合启动“寻找新大众文艺成长的力量”征集活动以来,全城掀起发掘市井文艺“民星”的热潮,为每一份平凡的热爱搭建筑梦。

在此背景下,近十场“新大众文艺·书香有约”主题读写分享交流会,已在宁波各大城市书房、社区文化站、实体书店等文化空间接力展开。这些扎根基层的文化活动,不仅让更多劳动者的故事被看见、被书写、被传颂,也让新大众文艺在与大众的双向奔赴中,找到了生长根基与发展空间。



活动现场。

(张蕊蕊 摄)

## 爱心助力 19名宁波残疾人登长城圆梦

记者 沈孙晖  
通讯员 杨心怡 陈桢

“出发的时候我就想好了,一定要爬上长城当‘好汉’。我终于梦想成真了,我是最棒的!”刚回到宁波,镇海区残疾人艺术团团长梁炎炎脑海里一直记得5月14日上午10点半那一刻——

在八达岭长城的第二个烽火台,她坐在轮椅上,张开双臂。风从关外吹来,拂乱了她的头发,她笑得像个孩子……

在第三十六个全国助残日前夕,长城迎来了一批特殊的“圆梦者”——19名来自宁波镇海区的肢体残疾人。

他们的“梦想”很简单——登一回长城,当一回“好汉”。这趟圆梦之旅,要从去年秋天说起。

张海江,镇海区肢体残疾人

协会主席。当时,他在招宝山山下,为残友张罗拍摄“最美瞬间”的照片。

一名坐轮椅的残友,望着“家门口”那座并不高的山,轻声说了句:“张老师,我连招宝山都没爬过。”张海江心里一酸。他明白:对很多残友来说,登高望远,是一个奢侈的梦想。

“不如带大家圆一个最了不起的梦想——爬长城!”张海江冒出一个念头,并付诸行动。

去年底,他找到某爱心志愿服务队的队长,两人一拍即合。服务队的队员们也一致赞同:“这么有意义的事,必须做!”

今年5月初,他们启动爱心众筹,短短几天便凑了7万多元,作为此次行程的费用。同时,他们还邀请了多名经验丰富的助残志愿者助阵。

5月13日,镇海19名残友,加上1名医护人员、2名康复师、

6名志愿者,坐上了开往北京的高铁。

残疾人梁炎炎就是其中之一。2013年,她被查出脊髓内肿瘤,从那以后,便与轮椅相伴。梁炎炎从来没想过,自己有一天还能登上长城。

这一次,她来了。从八达岭长城入口进去,有一段无障碍通道。志愿者或推着轮椅,或搀扶残友,大家走得还算顺利。可再往前,山路开始崎岖,石梯变陡,还有凸起的障碍物……真正的挑战来了。

从第一个烽火台开始,每遇到台阶,坐轮椅的残友得靠三四个人合力抬上去。梁炎炎他们爬到了第二个烽火台,再往后,陡峭的台阶越来越多,即便有志愿者帮忙,但要连人带轮椅抬上去,实在太吃力了。

“能到这儿,我觉得自己已经赢了。”梁炎炎为突破自我感到骄傲。那些戴着假肢、拄着拐杖的残

友,则在志愿者搀扶下,抓着扶手继续前行。假肢磨得酸痛,但没人停下。他们中,有人登上了第三个烽火台,有人甚至爬上了第四个……

这趟圆梦之旅中,志愿者成了残友的“家人”。无论是在北京站台捧着鲜花迎接,还是从山脚到烽火台一路抬行、搀扶,处处都有他们的身影。

穿戴智能假肢的残友祝青秀,道出了一个动人的细节——攀登过程中,不少过往游客驻足围观。为保障队伍顺利前行,志愿者们手拉手围成一道人墙,在人群中开辟出一条窄窄的通道,始终牢牢护住同行的残友……

圆梦那一刻,志愿者更是掏出了早就准备好的“勇士奖”证书,郑重地递到每一位残友手里。证书不重,可上面的字,沉甸甸的。

这场跨越千里的奔赴,有圆梦、有帮扶,更有每个人心里那句——“原来我也能做到!”

## 公益鉴宝

为迎接第50个国际博物馆日,昨日,鄞州区收藏家协会联合该区千工甬式家具博物馆、甬宝斋锡器暨斗博博物馆,举行“走进潘火·文博惠民公益鉴宝”活动,把专业鉴宝服务送到群众“家门口”。

现场,鄞州区收藏家协会资深专家按照玉器、瓷器、书画、杂件四大类别,为市民提供一对一免费鉴定、专业答疑和收藏知识科普服务。

(陈结生 胡祎妮 张晋武 摄)

