



一个陌生人,一根绳子,会发生什么?

对视障人士周玲来说,这意味着有人负责牵引和开路,她只需要大踏步勇敢向前跑。

而对助盲跑陪跑志愿者袁芳芳来说,则意味信任,这种高度的信任给了她巨大的宽慰,也坚定了做公益的决心。

这种互相成就,丰富了他们彼此的人生维度。

同样的信任,也发生在蔡静身上。8年里,蔡静和团队32位核心成员以及累计超过1000名志愿者,帮助了150名听障

儿童找耳蜗,她希望能让这件事做得更“系统化”。

而他们开始做公益,都源于“触动”:袁芳芳第一次看到马拉松盲人选手时,燃起突破自我的决心;蔡静第一次看到,听障孩子不知道发生了什么时茫然的表情……

今天起,钱江晚报·小时新闻将陆续讲述,这些真实的公益故事,和为此默默付出的人。

也希望这些平凡人的真实故事,能对我们每个人或多或少都有些触动,那或许就是下一个美好的萌芽。

我陪你,跑过看不见的风景

阿里程序员5年陪20位盲人跑步3000公里

本报记者 祝瑶 通讯员 朱婷婷

按照身高和步速,他们两两结对,手腕上连着一根细细的牵引绳,步伐一致地向前奔跑,偶尔还会有人在一旁呐喊加油……在北京奥林匹克森林公园,每周三和周六的上午,都会有一群特殊的跑者。

这就是多数人都很陌生的“助盲跑”。

58岁的视障人士周玲,在这条路上跑了19年,接触过上百名陪跑志愿者。她和一位姑娘偶尔会在公园碰见,欣喜地共同跑上一程。周玲觉得,这位姑娘绝对称得上是金牌陪跑员。

北京大姐袁芳芳,就是周玲口中的金牌陪跑员。她的故事也登上社交平台话题热搜,感动了许多人。5年来,她陪伴20多位看不见的跑友跑过3000公里,公益成了融进她日常的习惯。



周玲和芳芳在跑步前做热身运动

临时上阵的“金牌陪跑员”

周玲第一次接触芳芳,就是为了备战2019年名古屋女子马拉松。

比赛在日本举行,当时能配合出国的志愿者少之又少。比赛开始的前两周,公益组织“何亚君助盲团”终于为周玲匹配到了3个志愿者。其中有一个女孩很特别,第一次参加助盲跑,这人就是芳芳,lazada的一名女程序员。

芳芳并不是最完美的陪跑员,她比周玲高10厘米,步速和频率也更快。俩人从未合作过,于是相约在北京奥林匹克森林公园磨合十公里再出发去日本。

一见面,芳芳就操着一口带有北京味的普通话和周玲打招呼,帮忙戴牵引绳时,周玲隐约觉得站在这姑娘身边很有安全感。一路上,芳芳把路面上的变化全部如数报告,就像是高德地图导航一样的频率,这下周玲心里放松了:“我知道我有了一双看得见的眼睛,她可以全力以赴照顾我。”

很快地,比赛的日子到了。3个志愿者轮流分工,全程由两个志愿者在前面开路,协助补给以及控制速度,后面则由1名志愿者带着周玲控制方向。

轮到芳芳带跑时,她问得最多的一句话就是:“玲姐,速度可以吗?”一旦周玲的呼吸变得急促,俩人手中的牵引绳被拉紧,芳芳就放慢脚步,她尽量让牵引绳放松,只有在需要转弯或者避障时才会拉紧。

“她是那种4个小时就可以跑完全程马拉松的姑娘,你要知道一个能跑快的人,故意跑慢是很累的。”周玲强调说。

“中途到了补给站,她拿到草莓,自己都舍不得吃,就拿来给我吃;拿到水,自己没喝,先给我;冬天那么冷,她自己衣服不穿,先帮我穿,比家人都周到。”负责二字,在周玲对芳芳的评价中反复出现。

第一次来到日本,周玲对这座城市充满了好奇和兴奋,袁芳芳就为她讲解。他们路过名古屋电视塔,路过3月的樱花大道,路过旁边玩cosplay的观众,几个人在赛道上有说有笑。

就这样,芳芳和其他志愿者负责牵引和开路,周玲只需负责大踏步勇敢向前。最终,耗时5个半小时跑完了全程42.195公里。周玲如愿取得个人最好成绩,儿子为她戴上奖品Tiffany项链的那一刻,她觉得自己和其他领奖的健全人一样发着光。

“盲人每一分钟的进步,都离不开志愿者的努力付出。”周玲有些感慨,“虽然是第一次一起参加比赛,但芳芳绝对算得上是金牌陪跑员。”

助盲跑是一场相互成就

如果可以恢复光明,周玲最想做的事情之一,是看看陪跑员的模样。

“她应该是像穆桂英那样的女孩,很干练;她是程序员,应该会戴眼镜;感觉应该是长头发。”一起跑过马拉松以后,周玲和芳芳成了好朋友。芳芳会带着周玲跑步,周玲会在网上和芳芳聊育儿。

事实上的芳芳和周玲的想象如此接近,她在阿里巴巴当了近5年的程序员,喜欢把长发梳成清爽的马尾,说话直爽,做事麻利。

2017年,她在北京马拉松当志愿

者时第一次见到盲人选手,被触动,大受震撼,心想盲人都可以这样,正常人更可以坚持,于是突破自己跑了人生中第一个半程马拉松,又报名成为助盲跑志愿者。

周玲说很感谢芳芳这样的陪跑志愿者们。在没接触他们之前,自己几乎很少出门运动,跑步更是不敢想象,她唯一的消遣方式就是宅在家里听书。接触他们以后,跑步成了周玲的习惯,每周三周六都要去,“要是我不去了,志愿者不是白来了吗,我就去吧。他们让我学到了自律和责任。”

跑得越多,周玲越是感慨,人生就像一场马拉松。她直接地分享自己的结论:人生的每一步都不用着急,你一步一步跑,只要方向正确,方法得当,剩下的就是坚持。

其实这种成就是互相的,在任何领域,持续互助和成长。见到周玲以前,芳芳在想:一个陌生人,一根绳子,如果换了是我什么都看不见,别说是跑了,我可能连走路都不敢。第一次助盲跑就碰到周玲,那种高度的信任给了她巨大的宽慰,也坚定了她此后做公益的决心。

周玲接触到助盲跑以后,用19年时间跑了超7000公里,成绩甚至超过许多同龄人,她拥有了和健全人一样的平等;芳芳接触周玲以后,用5年时间陪20多位盲人跑过3000公里,2020年,又在公司组织了公益助跑团,吸引100多人成为助盲跑志愿者,还带着唐氏综合症和自闭症的孩子徒步,生活不再是枯燥的两点一线,人生的维度变得更丰富了。

一根牵引绳同频奔跑,协调的不仅是速度,也是两种人生。

(图片由采访对象提供)



芳芳(左一)和周玲(左二)参加名古屋马拉松



芳芳正在家里敲代码



芳芳组建公益幸福团,带动公司同事参与助盲跑



扫一扫
更多
公益故事