

《阳光挚爱·专刊》

## 盲人也能做导览员？

## 在上海，这群中途失明者用脚步和声音“重启人生”

“大家可以感受一下——迎面吹来的，是黄浦江的江风；耳边传来的，是江面上轮船的马达声；头顶上方，就是车流不息的南浦大桥。”导览员王盈的声音响亮生动，引导着“游客”们感受周围的世界。

这是4月25日上午，南浦大桥下的月季园里，粉白的花朵开得正盛，坐在江边凳子上的众人凝神听着王盈

的讲述。“以前，上海人来往浦江两岸，只能依靠轮渡。小时候爸妈经常带我坐船，我最喜欢趴在船头吹江风、看风景……”她顿了顿，语气轻松地补充道，“哦，那时候我还看得见。”大家会心一笑。

听到这里，你可能已经觉得不对劲了。没错，导览员王盈是一位中途失明者，她带领的这批“游客”，也都是

中途失明者。

这场特殊的Citywalk，由公益组织“光之翼”发起，王盈和顾彬良是组织的创立者，也是活动策划者。过去近两年里，他们在上海设计了20多条不重复的徒步路线。通过这样的方式，带领众多中途失明的伙伴，用脚步丈量这座城市，撬开了很多封闭许久的心门。

一场“不好走”的徒步  
与“光之翼”的诞生

“中途失明者”，指的是因疾病或意外突然失去视力的群体。与先天视障者不同，他们曾经拥有过光明，却一点点失去，心理落差更大。

顾彬良对此感受很深。他的眼睛天生没有虹膜，无法调节瞳孔的大小，本身并未影响正常生活，可并发青光眼后，视力一天比一天差。“每个人病程不一样，有人一觉醒来就看不见了。我算是慢的，用了十几年。”顾彬良说，到了2021年，他的眼睛只剩下一点光感，仅能分辨轮廓。

“就像一张桌子有8条腿，一开始折掉一两条没关系，但折到只剩三四条时，再断两条，桌子马上就塌了。”顾彬良说，失明后，自己跌入了完全陌生的“盲圈”。圈子换了，生活方式也换了。“那段日子，我就闷在家里，职业和社交的断层让我觉得人生彻底失控了，不知道以后还能做什么”。

顾彬良查了资料，发现全国起码有800万中途失明者，每年还以45万的速度在增长。为了“抱团取暖”，他建了一个网络社群，取名“光之翼”，大家经常在里面聊天交流。他和王盈就是这么认识的，两人经历相似，王盈也是因病逐渐失去了清晰视物的能力。

2023年，他们一起参加了一个助盲团队组织的8公里徒步活动，从南京路走到玉佛寺。“走完以后，我俩的感觉是，和在家门口走一圈没啥区别。”王盈说，那次活动有志愿者陪着，但只是赶路，几乎没有解说，“对我们看不见的人来说，没有讲解的话，走在外滩，和走在小区楼下是一样的。”

既然知道大家的需求是什么，为什么不自己来组织？两人不谋而合——王盈曾学过有声

主播，有语言表达特长；顾彬良曾在国企长期从事行政工作，有策划和组织能力。

说干就干，2024年6月1日，“光之翼”的第一场Citywalk在华东政法大学开启，沿着苏州河，一路走到中山公园。这场活动收获大家的好评，也让他们有了设计好更多路线的信心。

“我们一般会以文化场馆为开头，串联一条有特色的城市道路，结尾是能让大家分享感受的公园。最重要的是，不仅有点讲解，志愿者也会一对一地做大家的‘眼睛’，讲解路上的见闻。”顾彬良说，路线确定后，他会提前与场馆沟通对接，并招募志愿者；志愿者则会提前实地踏勘，检查道路安全；王盈会搜集资料，认真打磨解说稿。“我们希望每场活动都让大家有收获。”

从封闭的卧室  
到广阔的天地

四月中旬，“光之翼”组织了一次春游，地点选在共青森林公园。天气晴好，正值花卉展，空气里弥漫着花草香。20位视障伙伴在30位志愿者的陪伴下，穿行在春光里。

“小心脚下，有个小缓坡”“前面要上三级台阶”“这里人比较多，咱从侧面走”“我们右手边有一大片白色的绣球花，花圆滚滚的，去闻闻香不香吧”……一路上，志愿者们的讲解不绝于耳，视障伙伴们笑吟吟地听着。

为了这次路线设计，上海理工大学的6位学生志愿者踩点了三四次。“公园太大，我们自己都总是迷路。”大一的贾一鑫说，在此之前，她做过两次“光之翼”的活动志愿者，这次想更深入地参与。考虑到行走的方便和路上的趣味性，顾彬良和同学们一起，设计了一条融合了徒步、乘坐小火车和草地野餐的路线。为了避

开军工路的大车流，还特意安排了在地铁站乘坐接驳车，经天桥入园的方式，以确保安全与便捷。

破冰环节，大家围在草地上，阳光被层叠的树叶滤成斑驳的光点，洒在每个人身上，顾彬良请每个人简单介绍一下自己。

“我以前是一个忧郁孤独的人，现在是一个明朗、豁达、洒脱的人。”90后小伙儿薛宏鑫的话引来一阵掌声。他一路背着吉他，此时拨动起琴弦，《旅行》的旋律悠扬而出：“谁画出这天地，又画下我和你，让我们的世界绚丽多彩……”8岁时因意外失明后，音乐成了他认识世界的另一双眼睛。

“我是一个又菜又爱玩的人，希望能和大家一起解锁更多好玩的地方！”谢小娟笑着说。“虽然看不见，但我们还是要走出门。走出来，才能感受到风，听到鸟叫，闻见各种味道，有种开阔的感觉。困在屋里，四面都是墙，心也就被框死了。”

谢小娟的话，梦梦很赞同。“我以前连小区都不敢出，现在已经能自己查地图、坐地铁和公交来这么远的地方了，多亏了‘光之翼’。”梦梦说，因为视网膜色素变性，自己视力掉得很快，十几岁时，世界一下子从高清变成了满是马赛克，然后彻底黑屏。“我觉得自己废了，出门？每一步都像在走迷宫，怕被撞到，怕摔倒，更怕别人看我。”

一开始，顾彬良从社群里找到了梦梦，邀请她出门参加活动，但梦梦拒绝了。“后来他说，不怕，第一次让爸爸陪着，地铁有无障碍通道，志愿者会在出口等你。我就想，试一次吧，就一次。”2024年夏天，在父亲的陪伴下，她完成了在虹口滨江的行走。

“走到江边，风‘呼’一下扑在脸上，志愿者在我耳边说，江边有很多高楼，玻璃幕墙在反光。那一刻，我突然觉得，哦，世界还在那里，只是我需要换种方式去‘看’了。”首次活动后，梦

梦的心绪开始慢慢打开，现在她已经习惯且喜欢上了外出。

午餐时间，大家在开阔的草坪上铺开餐垫。志愿者许舒源说：“我参加过很多志愿服务，感觉‘光之翼’从活动发布、路线设计到现场的执行，都很专业。参加这次活动，让我也觉得能量满满。”他从事零售供应链工作，还弄了些新的发现：“我看他们能熟练地用手机点外卖、购物、比价。我每天经手无数商品数据，今天一下子真切地感受到，科技是如何实实在在地帮到了大家。”

薛宏鑫又拨动了吉他，这次是《春风十里》。歌声、笑语，混合着树木与泥土的味道，在春日的阳光下缓缓发酵。贾一鑫和同学相视一笑，站起身，送上了《紫藤萝瀑布》的朗诵：“花和人都会遇到各种各样的不幸，但是生命的长河是无止境的……”她们的声音里带着些许青春的腴美，却足够真诚。的确，生命的河流，不止可以用眼睛去看见。

职业再赋能  
找回人生的掌控感

随着活动的持续开展，顾彬良和王盈有了更多思考：单靠徒步吸引大家出来还不够，如何系统性地提升他们的能力，甚至实现职业再造？

在顾彬良的观察中，上海有9万多持证视力残疾人，真正活跃在外的，可能不足千人。“先天全盲者往往有清晰的人生规划，比如学按摩、学调音，社交圈也稳定。但中途失明者是生活、技能、心理的全方位断层，很难走出来。”

于是，2024年下半年，顾彬良和王盈发起了“爱彼行·中途失明者重返社会”公益项目，希望能打造系统化的培训体系，从定向行走、烹饪等基础生活技能开始，先重建独立生活能

力，再开展职业培训，帮大家重新找回人生的掌控感。

然而，募捐与可持续发展步履维艰。“现在活动的保险、物资、交通，都由我们自掏腰包，这样是不能持久的。”顾彬良说，他们期待能有更多爱心人士、企业、有关部门看到他们的需求，链接资源，让项目能真正运转起来。

转机出现在他们入驻上海市残疾人就业服务中心的“创客空间”后，在上海三享两益青年职业发展促进中心的孵化支持下，项目运营走向规范，不仅获得了上海市残疾人创新创业比赛二等奖，还探索出残健融合的企业团建服务，尝试自我造血。

改变已经开始发生，谢小娟对此感受最深。她去年从厦门移居上海，因脉络膜营养不良，视力持续下降。“现在我只能看到轮廓了，医生说我会随时会彻底失明。”谢小娟说，去年残联的工作人员介绍她认识了王盈，本来参加“光之翼”的活动，是想提前了解看不见了该怎么生活，没想到王盈和顾彬良鼓励她也来当导览员。

去年11月第一次尝试讲解时，谢小娟的声音还很轻。今年3月在城隍庙九曲桥，她已经可以边走边讲，从容了许多。“沿途有一对一志愿者，让我很有安全感，没想到大学学的旅游专业居然有了用武之地。”谢小娟说，是“光之翼”给了她实现人生梦想的可能性。

如今，“光之翼”的社群已有近200位视障伙伴，志愿者团队超过200人。他们的足迹也从上海延伸到更远的地方——去诸暨漂流，到鼓浪屿弹琴。

顾彬良与王盈希望能培养出更多视障导览员，有更多伙伴完成从“走出家门”到“走上舞台”的转变。顾彬良说：“我们相信，黑暗从来不是故事的终点，而是一条新路的起点。在这条路上，每位‘被引领者’，都蕴藏着成为‘引领者’的能量。”

随身带一“袋”  
减“塑”行动派REDUCE PLASTIC  
POLLUTION出门购物记得  
带上我哦~

自2021年1月1日起，全市范围的商场、超市、药店、书店等场所以及各类展会活动，禁止使用一次性塑料购物袋（与食品直接接触的塑料预包装袋、连卷袋、保鲜袋等不在禁止范围内）



上海市塑料污染治理工作推进机制