

编者按

有资料显示,中途失明者(15岁以后失明)占视力残疾人群体的一半以上。失明以后他们往往面临着失业、婚姻破裂、因病致贫、返贫等。许多中途失明者存在着不同程度的心理问题,有些人可能终生走不出失明的阴影,再也融入不了社会。中途失明者能力重建康复训练,能够帮助中途失明者重新树立生活的勇气,回归正常的社会生活。

在自治区党委和政府的支持下,自治区残联争取中国残联的项目支持,并配套资金,购置设备、培训骨干专业技术人员、优化无障碍设施,为能力重建康复训练项目的实施创造条件。2018年至2021年,已有200名中途失明者通过训练,重拾信心,融入社会。今年,宁夏将中途失明者能力重建康复项目纳入“五个100”惠残康复项目,进一步提升视功能障碍者能力重建服务,探索盲人职业康复新领域。

## 记者手记

## 春日里一束明亮的光

本报记者 杨淑琼

作为全国五个试点之一,宁夏“光明之家”中途失明培训项目已开展了2期,为15岁至55岁的中途失明者有针对性地培训定向行走能力、做饭、使用手机等生活能力,以及提供心理疏导和身体康复等。“康复的目标不是提高视力,而是经过康复训练,重获独立生活自食其力的能力。”宁夏残疾人康复中心视觉康复科业务主管、项目培训班主任赵志清介绍。

这些中途失明者,都是在几年内视力急剧下降,到了无法正常生活与工作的地步,病因包括视神经病变、先天性青光眼、视网膜脱落等。伴随着身体的变故,人生也走向低谷。

小康路上不让一个残疾人落下。

幸运遇到“光明之家”中途失明康复团队,他们中有同样是视力障碍者的杨婧玉老人。

“在培训班我学会了什么,其实并不是最重要的,重要的是我找回了自己的价值感。”学员脸上灿烂的笑容,就像是春日里一束明亮的光,穿透黑暗而来。

## 从追光者变成别人的光

本报记者 张 辉

走完一段20米长的路要多久?对常人来说不过十几秒。在宁夏残疾人康复中心一楼的幸福体验馆——模拟盲人生活环境的64平方米的房间里,一段同样长度的弯弯曲曲的路,记者在工作人员的引导下足足走了将近10分钟。

今年31岁的杨婧玉,是宁夏残疾人康复中心视觉康复科业务主管助理,也是一名优秀的康复训练师,主要负责盲人定向行走训练和视障辅具适配。她的视力只有0.02,属于二级盲,是我区8万余名视力残疾人中的一员。“我是先天性黄斑病变,中心视野严重受损,直视时我的眼前一片模糊。就像咱俩现在坐这么近,我从正面根本看不清你长什么样,不过斜侧着眼睛能大概看到你穿的浅色上衣、戴深色框的眼镜。”2月26日,初见杨婧玉,她给人印象阳光乐观开朗,给记者倒水、带领记者参观辅具室和幸福体验馆、乘电梯上下楼,行事利索。

2011年,杨婧玉在两次高考失利之后,通过单考单招被长春大学特殊教育学院音乐表演专业录取。大学毕业后,杨婧玉参加过特岗教师考试,笔试第一,但因为视力原因没通过这次培训,我学到了很多,收获了很多,找回了以前的自信,重新感受到活着的价值和意义。感谢宁夏残疾人康复中心视觉康复科老师们,感谢社会爱心人士和志愿者们,是你们重新点亮了我的人生!”阿荣说。

## 老高求学记

本报记者 杨淑琼

2月25日下午,宁夏“光明之家”中途失明康复试点项目培训班班主任赵志清和班长杨婧玉提着苹果,早早等在了银川市兴庆区利民南街清华府小区门口。

“这是一次普通的入户回访指导。”赵志清向记者介绍,“老高已经在家等着了。”赵志清口中的老高,是“光明之家”中途失明康复试点项目第一期的优秀学员。

进入老高家里,明亮的墙柜里摆着的各式各样的精美石头颇为抢眼。这些奇石被主人宝贝似的搬回了家,此刻也在无声地代替主人诉说着那段流金岁月。

“可惜呀!它们再漂亮,我也看不到了!”今年52岁的老高曾经经营着一家规模尚可的奇石店,“奇石收藏之路充满着惊喜,也充满着苦涩。”说起石头,老高滔滔不绝,因为那些年到处收集石头,他跑遍了大江南北。“为了收集石头我曾穿越沙漠、也曾夜宿海边……”

天有不测风云。因为糖尿病视网膜病变,老高的视力在几年内急剧下降,到了无法正常工作与生活的地步。他不得不忍痛割爱,转让了店铺,放弃了自己挚爱几十年的奇石收藏事业。

“也逃避过,也盼望过奇迹出现,但是随着眼病越来越严重,视力越来越差,对黑暗的恐惧占据了我全部的生活。”追忆往事,老高

过体检。为了生活,为了不再伸手向家里要钱,她当过一段时间的二胡音乐老师,但收入有限。在经历了现实的种种之后,她最终选择重拾大学期间练就的“老本行”,做一名残疾人康复师。

老高是杨婧玉接触的第一个中途失明者。来到康复中心后,在杨婧玉和其他康复老师细致耐心的帮助下,老高重拾生活信心。“最近老高给我打电话报喜,说他女儿考上了公务员,新房子装修好了,退休也办下来了,最近准备去外地学盲人按摩……现在他独立生活完全没有问题。”杨婧玉说,老高非常信任她,有什么好事都会第一时间与她分享。

在日常工作中,杨婧玉刻苦钻研,熟练掌握各种视障康复技能,并且能根据中途失明者的不同情况进行个性化康复训练,培训效果显著。作为视障人士,杨婧玉对失明者的困境更能感同身受,因此受到中途失明者的信任。在康复训练过程中,也更加有针对性。“中途失明者康复项目力争帮助中途失明者走出阴影,回归生活,能够生活得更好。”杨婧玉说。

已经可以坦然接受失明的事实。失明初期,老高无法工作,家庭也因此破裂。在最沮丧的时候,他甚至想过离开这个世界。

转机源于老高第一次“求学”。

2020年12月,老高抱着试一试的态度参加了宁夏残疾人康复中心举办的第一期“光明之家”中途失明康复试点项目培训班。在康复班里,老师为他制定了个性化、科学化、专业化的康复治疗方案,他学会了使用盲杖,学会了用无障碍设备使用手机、电脑等数码产品……“疫情居家监测期间,我都是自己用手机订购新鲜蔬菜,自己动手做饭,没有给志愿者添麻烦。”老高一边自豪地说,一边邀请记者品尝他刚出锅的馒头。

“学完一期,老高又主动报了第二期,现在还主动要求作为志愿者参加盲人朋友们的各项活动。”谈起老高的转变,老师杨婧玉十分感慨,“我们培训班不仅教大家定向行走、手机应用等居家生活技能,更会帮助学员打开心结,重新建立生活信心。”

老高还有接下来的求学计划,“我能有现在的幸福生活,离不开国家、政府、社会的帮助。我现在正在跟着师傅学习盲人按摩,等疫情结束了我再系统学习强化一下,活着就要发挥自己的价值去帮助别人、回报社会!”

对于中途失明者而言,心理问题有时尤甚于身体障碍。愤怒、焦虑、无价值感、病耻感,甚至避世、轻生的念头在脑海中轮番上演,因此,很多人自失明后,几乎再未独自外出过。

唐雁运用心理咨询知识和教学技巧,想方设法帮助中途失明者打开心结、建立信任:带他们去看电影,在观众寥寥无几的场次小声为他们解说电影梗概;带他们去欣赏音乐剧,与演员观众一起融入

## 重建能力为光明「续航」

## 一位中途失明者的回归之路

本报记者 杨淑琼

参与宁夏“光明之家”中途失明康复试点项目培训班的倒数第二天,阿荣(化名)敲着盲杖,在导航的引领下找到了公交点,又在路人的指引下坐上了公交。她当天的任务是独自乘坐公交完成去商场的打卡。

宁夏“光明之家”中途失明康复试点项目,旨在为中途失明者提供评估、集中培训、后续跟踪等服务,提升学员日常生活能力。此次培训班的学员是从全区各地来到银川参与43天的集训,课程包括心理调适、技能学习等。据“光明之家”中途失明康复试点项目培训班班主任赵志清介绍,这些人都是中途失明者,几年内视力急剧下降,到了无法正常工作与生活的地步,病因包括视网膜色素变性(RP)等。RP是导致中途失明的重要病症之一,被称为“不死的癌症”,至今没有有效的治愈方法。

今年49岁的阿荣,在2008年被确诊为视网膜色素变性。

与许多有类似遭遇的人一样,在视力刚刚开始下降的那会儿,她也曾四处求医,遗憾的是并没有获得理想的治疗效果。面对这样的现实,她也经历过焦虑、恐惧、绝望、抑郁。

“2020年的一天,我接到宁夏残疾人康复中心视觉康复科的电话,让我去参加‘光明之家’中途失明者综合性的培训。第一次接到电话我是不想去的,心里想着自己都已经这样了还学啥呀?”第二次电话、第三次电话……在老师和亲友的鼓励之下,我没有独自走出过家门,更别提自己坐公交车了。”

在培训班的40多天里,阿荣在老师们无微不至的关怀和心理疏导下,她渐渐打开了心结,并掌握了许多生活技能。她开始仔细用心感触周围的事物,课余时间用心聆听同学们的学习方法和心得,一点点积累经验;感觉阳光的方位辨别方向;用听觉辨别车流行驶的方向,用心留意周围环境的变化和事物的变化;还逐渐掌握了手机的操作和读屏软件的使用,由刚开始笨拙僵硬的手指到娴熟自然的操作和使用……

“通过这次培训,我学到了很多,收获了很多,找回了以前的自信,重新感受到活着的价值和意义。感谢宁夏残疾人康复中心视觉康复科老师们,感谢社会爱心人士和志愿者们,是你们重新点亮了我的人生!”阿荣说。

## 与你一起“望”见世界的光亮

本报记者 王 濞 实习生 汪亚雪

近日,记者在宁夏残疾人康复中心见到了自治区残联“光明之家”中途失明康复试点项目志愿者唐雁,她正与项目工作人员讨论开展礼仪形体、时尚穿搭等方面的活动,满足中途失明者们反映的需求。

2018年10月,一次演讲比赛中,唐雁结识了同为参赛选手的黄莺——宁夏首个在全国普通高考中使用盲文试卷考入重点大学的学生。

黄莺乐观积极的生活态度,努力拼搏的经历,令唐雁颇为感动,相处间,二人成为挚友,由此,也让唐雁接触到了更多像黄莺一样的弱势群体——因意外或疾病而失去视觉的中途失明者。

“他们中,像黄莺这样生活能力强的比较少。去年1月,我第一次来宁夏残疾人康复中心,见到这些陌生的中途失明者们,他们略带紧张不安又有些期待地坐在那儿,我心里本能地想帮他们做点什么。”唐雁的志愿服务意愿,由她另外的身份——宁夏六盘山高级中学语文教师、心理咨询师助益实现。

对于中途失明者而言,心理问题有时尤甚于身体障碍。愤怒、焦虑、无价值感、病耻感,甚至避世、轻生的念头在脑海中轮番上演,因此,很多人自失明后,几乎再未独自外出过。

唐雁运用心理咨询知识和教学技巧,想方设法帮助中途失明者打开心结、建立信任:带他们去看电影,在观众寥寥无几的场次小声为他们解说电影梗概;带他们去欣赏音乐剧,与演员观众一起融入

跌宕起伏的剧情;举办聚会,让他们在欢声笑语的聚会中获得赞美肯定;带他们去滑雪,坐在轮胎制成的雪圈上,在尖叫声中互相紧拉着对方雪圈的手滑出一个漂亮的弧度……

在积累了一定志愿服务技能和取得中途失明者信任的基础上,唐雁加入到“进阶服务”——独立出行训练中。她帮助中途失明者掌握手机读屏功能以使用导航、打车等软件,耐心讲解联系要点、注意事项等,为他们上好“出门第一课”。

独立出行即要求中途失明者从统一出发点集中出发,独立完成通过乘坐公交车、步行等方式到达指定终点的任务。

“有的会坐错车或者走错方向,除非出现特殊情况,我们志愿者是不能主动干预的,我们会在他们身后一定距离默默陪伴着,即使走错了,也陪他们一起走下去。”唐雁说。

一系列志愿活动,让很多中途失明者打开心门,更打开家门,迈出脚步,融入社会,而唐雁回到课堂给学生们分享志愿服务感悟,也点燃了学生们的服务热情,他们纷纷主动加入到环境保护、敬老爱幼、助残扶困的志愿服务中。

唐雁呼吁更多社会力量共同努力,通过减少共享单车占用盲道、增加公交车停靠站点时车外或站内信息播报等方式,带给中途失明者更多生活便利,“我曾给中途失明者们演唱过《张三的歌》,歌词中‘我们要飞到那遥远地方,望一望,这世界还是一片的光亮’是我的心声”。

## 愿他们都能够过好余生

本报记者 张 辉

只要有键盘和软件,他们依然可以上网冲浪。事实上,对于盲生来说,学习使用电脑不是一件容易的事。王静云介绍,记住键盘的位置和各种快捷键是学习过程中最难的环节,他们需要一遍遍地指令练习,付出的辛苦要比普通人多几倍。

2017年,王静云通过招聘考试进入宁夏残疾人康复中心工作,主要工作还是负责“定向行走”和计算机课教学。“刚开始上课的时候,90%的盲生没接触过电脑,只有10%的人或多或少接触过一点。”

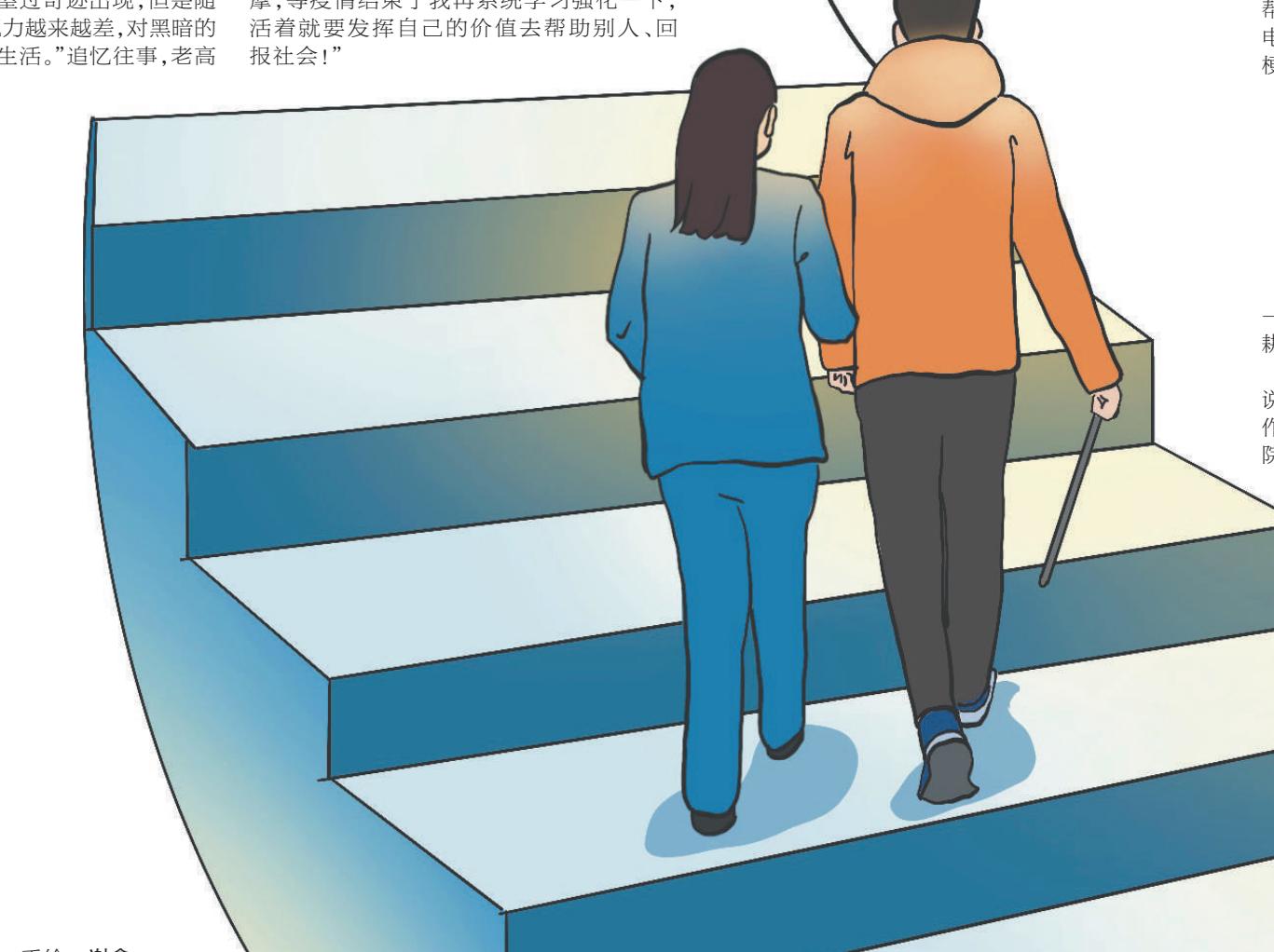
通过短暂的学习后,王静云很快便熟练掌握了盲生学习计算机所使用的读屏软件。“通过调整显示器字体大小、字体颜色、读屏软件和操作系统的一些快捷键相配合,鼠标在屏幕上指的内容通过语音传到同学的耳朵里,就像同学真的能看到东西一样。”王静云说。

通过学习,盲生

接触盲人康复训练实属机缘巧合。”王静云说,2009年大学毕业后,他并没有找到合适的工作,在家人的介绍下,去了一家残疾人职业技术学院学习按摩。因为表现优异,再加上自己有计算机的基础,学校邀请他留校任教,主要负责盲人学员的“定向行走”训练和计算机课程。

通过短暂的学习后,王静云很快便熟练掌握了盲生学习计算机所使用的读屏软件。“通过调整显示器字体大小、字体颜色、读屏软件和操作系统的一些快捷键相配合,鼠标在屏幕上指的内容通过语音传到同学的耳朵里,就像同学真的能看到东西一样。”王静云说。

在长年累月的康复训练工作中,王静云经常喜欢跟一些老盲人坐到一起,向他们“取经”,了解他们的生活经验,然后再跟新盲人坐到一起沟通交流,教学相长。“我就是想通过自己的经验,能更加了解盲人群体,真正朝着感同身受的方向努力。”王静云说,能让这些人重拾对生活的信心,掌握更多的独立自主的生活技能,是他的最大心愿。



手绘 谢鑫