

■人间晚晴

十年越韵谱华章 薪火相传绽芳华

区老年大学学习团队交流月越剧专场暨邹苹老师执教十年成果展演完美落幕



十年深耕育桃李，一曲越韵动人心。5月30日下午，普陀区老年大学7楼多功能厅内越韵悠扬、水袖翩跹，“十年越韵经典传承——普陀区老年大学老年学习团队交流月越剧专场暨邹苹老师V18班执教十年成果汇报”活动在此隆重举行。出席活动的有普陀区老年大学各兄弟班级的学员代表，V17班和V18越剧研修班的全体学员。邹苹老师授课的普陀区万里社区越剧班以及长宁区江苏路街道社区学校越剧班的学员代表到场祝贺。大家济济一堂，以戏为媒，共赴这场跨越十年的艺术之约，见证越剧文化在老年教育领域的蓬勃生机与璀璨传承。

活动现场，“爱越人家”戏社成员倪鹂鸣以温润亲切的开场白，为这场盛会拉开帷幕。她向与会者介绍了出席活动的领导、嘉宾及远道而来的学员代表。邹苹老

师抒发了她的教学感言，娓娓道来十年间与越剧教学相伴的点滴。学员代表董趣英以自身从零基础开始成长为舞台骨干的经历，生动诠释“热爱可抵岁月漫长”，真挚表达对老师的感恩之情。为表达对教育者的崇高敬意，学员代表陶美芳、金玉美手捧芬芳鲜花，

向学校领导、邹苹老师及琴师陆经远老师献上最诚挚的谢意。鲜花簇拥间，传递的不仅是感恩，更是对越剧传承事业的坚定支持与美好期许。

随着悠扬的乐声响起，成果汇报演出正式开启。由邹老师授课的长宁区江苏路街道形体班带来邹老师的自编舞蹈《青城山下白素贞》惊艳全场，演员们将戏曲身段与舞蹈艺术完美融合，生动展现了邹老师在教学中大胆创新、积极探索“戏舞



融合”的特色成果。随后的节目表演精彩纷呈，高潮迭起。表演唱《我把美酒献给你》以悠扬歌声传递深情厚谊；越剧17班前、现任班长携手演绎的《追鱼》选段《月下初会》，将经典爱情故事诠释得细腻动人；《五女拜寿》“奉汤”、《碧玉簪》“手心手背都是肉”等经典唱段，学员们凭借扎实的唱功和精湛的表演，再现越剧艺术的永恒魅力；最令人瞩目的当属越剧八流派唱腔展示，学员们在邹老师因材施教的指导下，精准把握各流派的声腔特色与表演风格，将越剧艺术的多元魅力展现得淋漓尽致。此外，《梅珏交心》《陆游与唐琬》等选段，以凄美动人的故事与深情演绎，令观众沉浸其中，时而屏息凝神，时而热泪盈眶。演出最后，V18班班长陶美芳以一曲袁派《唱支山歌给党听》，深情表达了全体学员对学校搭建艺术平台的感恩、对老师们十年如一日悉心教导的敬意，将现场气氛推向最高潮。



(接上期)

协会信息传邮情

协会是群众性的团体，会刊传递协会信息，这是会刊的重要内容之一。

集邮协会的成立大会，我们专门编辑了纪念特刊。集邮是大家的业余爱好，会员都辛勤工作在各自岗位上，许多人无法前来参加会议。编辑因此将成立大会上嘉宾、领导讲话，用现场录音转换成文字刊登在会刊上，原汁原味。全国优秀投递员、市劳动模范、63支局投递员吴德喜说：“我是人民的邮递员，保护人民群众的利益是我的职责。一年365天，每天都要送邮件。除了准确地把信件送到收信人以外，还要把一些地址没有写清的要想尽办法送到目的地。有时天下雨，我宁可自己淋着雨也不让邮件弄脏，更不能让邮件损坏。从集邮同志那里知道，他们希望在信封上得到一个盖得清楚的日戳，我就动了脑筋，提高盖日戳的质量。方寸邮票能培养人们的高尚情操，我们邮政工作者理应成为建设社会主义精神文明的传播者。”会刊将大会花絮写成一条条短文，一目了然。

■朝花夕拾

漫忆《西宫集邮》(2)

□袁家和

然。会员们说，好像我们也参加了成立大会，身临其境，看到了盛况，聆听了讲话。同版刊登协会成立时自行设计的4枚纪念章及纪念封，发布了祝贺单位名单、贺词内容，公布了协会章程、计划、理事会名单。会员们在会刊上能了解协会活动的情况；开创集邮事业新局面座谈会，成立十周年纪念会、“基础集邮学”培训班结业典礼；协会顾问、市邮协领导、专家来会指导工作等。会刊另设“普陀邮讯”专栏，交流基层集邮活动，还刊登协会大事记。

1985年2月，协会发行脍炙在西宫现场挥毫的“年年有余”农历尾日封，会刊及时开诚布公：“共印1000枚，赠送给会员和兄弟集邮组织，不发售。”

邮集自述话体会

集邮展览是发展集邮文化的重要组成部分，更能整体提高集邮水平。会刊陆续邀请邮集制作者谈体会。忻元惠“鲜花”邮集收录众多实寄封，反映了举国上下对少年儿童的关注。李德培谈组编《上海人民的光荣》邮集的过程：为何用这个题目、邮集具体内容的确定、组编过程也是学习的机会。王根娣、应庭甫用53版人民币图案内容相似或类似邮票组成专题，体会专题集邮结合兴趣爱好，或结合自身工作专业，越搞越有劲，从中获得知识和乐趣。

傅涛叙述用邮票一一展示童年生活的场景：参观“一大”会址、博物馆里学历史，“万体馆”观看体操表演，少年宫里过14岁生日……形象又具体表现了题为

■情怀

黑土地情思

纪念赴黑龙江农场55周年

□ 颜培林

我从黑土地走来
裤塞还沾满着泥土的芬芳
尽管湮没在都市半个世纪
泥土的气息仍弥漫在心田

我多么想
再一次看看熟悉的农场
我多么想
再一次闻闻泥土的芳香

我背上行囊
登上北去的列车
当再次踏上这片神奇的土地
我匍匐在曾经耕作的田地里
深情地捧起一把黑黝黝的泥土
紧紧地紧紧地贴在我的心窝上

泥土的芬芳
散发在广袤的原野上
泥土的芬芳
孕育着万物生长
我心中啊，储存着黑土地的芳香

广袤的黑土地啊
承载着生命的厚度与力量
孕育着人类的希望和梦想
无论在北方，还是南方
伴随我的是情思绵绵，一生难忘

“夏令营”邮集的主题。赵晓文撰文谈用彩色书皮纸制作“扬子鳄”邮票首日封体会，信封用纸应该根据选题和构图效果之需选择刷色和用纸。

首届邮展后，会刊刊登《立意新颖，设计别致》专文，全面介绍了邮展情况，叙述展品内容，突出了六部实寄封专题邮集，旨在全面提高会员集邮水平。

协会大事全记录

1993年7月10日会刊第一次复刊，改名为《沪西集邮》，头版刊登了普陀区集邮协会自83年4月28日至93年的十年间的重大事件，从中可以看出十年间协会自主设计发行了九枚生肖邮票尾日封，举办了三届邮展，还举办了《联合国人类环境会议20年》邮票首发式。在92年5月23日第三届邮展开幕时，还举办了集邮文艺晚会。91年9月14日举办“灾区在我心中”邮品募捐义卖。当时区集邮协会活动丰富多彩，也从侧面反映了集邮在社会上的影响力。2001年7月1日出版第12期(实为第13期)，恰逢中国共产党成立80周年，《沪西集邮》刊头及篇文章标题特地以红字印刷以志纪念。(未完待续)

普陀社区教育快讯

PU TUO SHE QU JIAO YU KUAI XUN

准印证号(B)0304 内部资料 免费交流
主办:普陀区业余大学(半月报)

发送对象:普陀区社区学院(老年大学)暨所属街镇社区(老年)分校师生
第9期(总第195期) 2025年6月15日

银龄恰时来 团队绽芳华

2025年普陀区老年大学老年学习团队展示交流月活动启动

5月27日下午，2025年普陀区老年大学老年学习团队展示交流月活动启动仪式在老年大学一楼展厅举行。团队展示交流月活动旨在展现老年教育学习成果，助力老年学员在终身学习的道路上持续成长、充分展现自我特色。普陀区业余大学党总支书记张喆，党总支副书记、副校长张凤芳，副校长周雪梅以及本次活动节目指导教师龚艺、徐菲等出席。各老年学习团队指导教师、团队负责人、团队骨干以及学员代表近百人参与了活动。

张喆代表学校党政班子对大家的到来表示热烈欢迎，同时也向精心筹备本次活动的全体工作人员和团队成员表示



感谢！她评价此次活动价值多元：一是文化传承，桑榆担当，活动不仅是一场艺术的盛宴，更是老年群体传承中华传统优秀文化的生动实践；二是终身学习，乐享人生，老年学习团队丰富多彩的活动，

正是“老有所学、老有所乐、老有所为”理念的生动写照；三是创新赋能，银龄绽放，优秀团队线上展演，打破时空界限，这既是技术赋能的探索，更是对“积极老龄化”的生动诠释。她表示，普陀区老年



图片新闻

为扎实推动深入贯彻中央八项规定精神学习教育走深走实、入脑入心，5月30日下午，普陀区业余大学召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育专题培训会，全体教职员工参加。会议由校党总支书记张喆主持。区委党校讲师郭璐应邀做了题为《深入学习贯彻中央八项规定精神 切实加强党的作风建设》的专题辅导报告。通过学习，全校教职工进一步明确中央八项规定精神的深刻内涵、实践要求以及历史意义。



市2025年“终身学习新品牌项目”“百姓学习之星”揭晓

为弘扬终身学习理念、激发全民学习热情、助力上海建设全球卓越学习型城市，上海市成人教育协会日前揭晓上海市2025年

“终身学习新品牌项目”“百姓学习之星”名单。普陀区万里街道“诗风万里 书香桃源”品牌项目和桃浦镇“科技动感营”社区书院项

目获评为上海市2025年“终身学习新品牌项目”；甘泉路街道居民高鸿文获评为上海市2025年“百姓学习之星”。

良好开端

□ 靳言

等形式，展现老年学员终身学习风采、推动社区文化建设的重要活动。交流活动目标：促进终身学习，鼓励老年学员持续学习新知识、新技能，展现“活到老学到老”的精神；增强社会参与，搭建老年人展示自我的平台，减少社会孤立感，提升幸福。

回望征程，普陀区老年大学始终致力于搭建平台、整合资源，让

每一位长者都能在这里找到兴趣的归宿，提升自我价值感；通过展示学习成果(如书画、手工艺、才艺表演)，感受到“老有所用”“老有所成”，增强自信心与生活满意度；学习新技能(如智能手机使用、摄影)突破年龄限制，打破“退休即与社会脱节”的心理困境。这样便能有效促进老年学员身心健康，降低老年痴呆风险，缓解孤独感，改善情绪健康。这次团队交流月活动启动，预示着区老年大学教育新的良好开端，而今迈步从头越！

