

■ 情怀

海派雅韵 漫步时光(四首组诗)

甘泉社区老年团队人文行走纪行

□ 高鸿文

聂耳铜像前的光与声

塑像的青铜领带在风里记谱，
复兴西路的梧桐叶突然变成，
《义勇军进行曲》的休止符。
我们在他西装口袋里发现，
半块未熔化的《大路歌》母版蜡盘。

快板章节里藏着，
黑石公寓的消防栓与爵士鼓，
在霞光中交换铜管乐的波长。

老唱片店飘出奶油话梅糖香，
落地窗把夕阳谱成新篇章，
每个音符都裹着蜂蜜色的光。

江海关往事

海关钟声在踢脚线里结网，
丁贵堂的钢笔划过，
咸丰四年珠批的关钞印。
你数不清那些科林斯柱头里，
藏着多少箱鸦片与龙华桃花。

楼梯转角那面威尼斯镜子，
至今照不见，
十六铺码头的晨雾与汽笛。

而报关单上的钢笔字迹，
正在档案室泛黄，
墨水瓶里沉淀着，
整个外滩的晨昏线。

上海音乐学院

琴房窗户突然凹陷，
肖邦练习曲卡在，
蔡元培雕像的青铜眼镜框里。
我们数黄自铜像前的手泽，
比降E大调更温润的，
是萧友梅签名的钢笔墨痕。

暮色漫过巴洛克山花，
装饰音在防火梯上晾晒，
像刚洗好的真丝衬衣。

2025 年 5 月 13 日草稿
(作者系 2025 年上海市“百姓
学习之星”)

咖啡壶在留声机旁，
吐出最后一个烟圈，
奶香里浮沉着，
半世纪未拆封的情书。

穿阴丹士林布的女士，
把查尔斯顿舞步，
踩成国泰电影院散场时的窸窣。

某个练声的清晨，

成为全国书院的范本
还传到了日本、朝鲜、东南亚
盛邀各路名家讲学研讨
近悦远来芳草萋萋
书写了中国教育史新的一页

康熙为你的《四书集注》题写书名
坊间广泛流传你的《朱子类语》
此刻，先生正从塑像里走来
与学子一同探讨问题

松涛阵阵
书声朗朗
一块刻着“枕流”二字的岩石
横亘在瀑布浪涌之中

朱子
找回了一条神鹿

在庐山五老峰南麓
你沿着蜿蜒陡峭的山路
寻找三百年前
李渤隐身读书养鹿怡情的踪迹
在曾被战火毁灭的
一片废墟乱石碎片中
终于找到了始于唐代的国学遗址
心中的泃水滨

主持恢复重建
你殚精竭虑冥思苦想
制定《白鹿洞书院揭示》

(接上期)

方寸图案讲故事

集邮能使人开眼界、长知识，邮票中有说不尽的故事。J99 全国首届邮展用了“票中票”设计，第 2 枚邮票选用了陕甘宁边区发行的延安宝塔山国图邮票。会刊专文叙述了该邮票发行经过，及宝塔山是革命圣地延安的象征，在这里中国革命以阶段胜利走向了最终胜利。中国工会第十次全国代表大会召开之际，会刊专文介绍了历届工会代表大会纪念邮票图案及意义。结合中国共产党的成立纪念日，先后刊登“一大”会址、历次代表大会、早期领导人生平等系列专文。会刊还刊登了集邮结合会员工作的体会文章。郑英元是位数学老师，介绍了“数学的故事”邮集制作过程：题目的确定、故事的编排、邮品的选取、外观的设计。内行人讲道道，结合实际，文章受到大家的欢迎。郑老师又写了《圆与圆周率》一文，介绍特种邮资明信片

■ 朝花夕拾

漫忆《西宫集邮》(3)

□ 袁家和

片“中国古代科学技术”。
围棋邮票发行时，刊文讲述围棋起源地，如何制作原地封。长城是中国的骄傲，也是世界的奇迹，会刊专文介绍全球发行的长城邮票。
名人题字有意义
领导、著名人士为协会题字，会刊予以制版刊登。全国集邮联副会长张包子俊赋诗：耕耘十载誉沪西，华夏邮声赖奠基，责任还须来世纪，辉煌成就后人奇。市集邮协会会长胡羊人题字：集邮生趣，求知如风。
分析邮品长知识
集邮是一种兴趣，也是一门学问，不

■ 人间晚晴

越剧让我的晚年充满快乐

□ 董趣英

我是普陀区老年大学 V18 越剧班的学员，此时此刻站在这里满心都是感激与温暖。时间过得真快，掐指算来跟着邹老师学唱越剧已经整整走过了十个春秋。十年来在邹老师的精心传授下，我有了长足的进步。记得刚开始我是凭着兴趣进入越剧班的，想着要多学一点唱段。我嗓子比较响亮，因此每次都扯着嗓门大声唱，有时还唱得脸红脖子粗，青筋都爆出来，以此表现自己的努力。面对邹老师，兴冲冲地想得到她的肯定。没料想，她对我说：你这样唱会把嗓子唱坏的，科学的发声方法应该是要学会用气唱。我一听傻眼了，很失望地想：怎么唱歌不是用嗓子？而是要用气？气在哪儿？怎么用？看着茫然的我，邹老师耐心地给我示范讲解，一遍遍指导我。望着似懂非懂的我，她安慰我慢慢会掌握诀窍的。此后，每次上课她总走到我的面前，仔细观察我的运气情况，看我有没有掌握、有没有进步。在老师耐心地指导帮助下我终于学会了用气唱戏。后来，每当我轻松自如地哼唱越剧经典曲目时，便想到邹老师的耐心有效指导，我从心底里感激邹老师。

在越剧班的这些年，我也明白了喜欢越剧不是看会唱多少，而是要问自己能唱好多少。邹老师常跟我们说，唱戏讲究个曲不离口，光靠学校的一个半小时学习是不够的，回去一定要多听多练才会有进步。我想着自己年纪大了，比不上年轻人接受能力强，便更加要听邹老师的话，勤学苦练。每次上完课我都要反复地揣摩上课录音和原唱，反复练习唱腔；我每天睁开眼睛就听、练菜时听、烧菜做家务时听，每天总要听个几十上百遍，甚至散步时也带着耳机跟着唱，导致我有一次因为一面听一面走路不小心摔了一跤，肩关节严重受伤。天道酬勤，种种的付出也真的让我品尝到了进步的喜悦。

越剧让我的晚年退休生活充满了快乐，感谢普陀区老年大学这个平台，在邹老师、陆老师、陶班长的带领下同学们志同道合、其乐融融，让我们变得越来越年轻、越来越快乐！
(本文系作者在“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老师 V18 班执教十年成果汇报会”上的发言)

邮展，现场挥毫“年年有余”。电视一厂工程师陈梅鼎借鉴了 J25 全国科学大会邮票第三枚，设计电视机商标图案。西宫美工钟宜金绘制协会纪念章、封、张。

票名游戏添邮趣

七十老人周家法在会刊上摆出方阵，用邮票票名作游戏。接龙：牡丹(特 61)——丹顶鹤(特 48)、杂技(T2)——技术革新(特 11)——新安江水电站(特 68)；方位：东北虎(T40)——南京长江大桥胜利建成(文 14)——西游记(T43)——北京天文馆(特 23)——中国人口普查(J78)。另外，还有数字(1——10、百千万亿)、字数(从少到多)、颜色(红、黄、紫、白、赤、金、丹)。十分有趣，逗人发笑。

随着人类高科技的发展，互联网时代日新月异，电子邮箱、微信、公众号替代了纸质媒体。好在历史是有记忆的，《西宫集邮》，它记载了普陀区集邮活动，给我们留下了一段难以忘怀的普陀集邮史。(全文完)

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 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

主办:普陀区业余大学(半月报) 第 10 期(总第 196 期) 2025 年 7 月 1 日

开启学习新篇 乐享银龄风华

区老年大学(枫桥校区)(岚皋校区)2025 年秋季学期开始招生

日前，普陀区老年大学(枫桥校区)(岚皋校区)2025 年秋季学期开始招生，受到老年学员的追捧。报名启动仅仅几天，据不完全统计，枫桥校区报名人数近 4000，岚皋校区报名人数近 800。

坐落在普陀区枫桥路 61 号的上海市普陀区老年大学，2016 年获评首批全国示范老年大学。学校以“引领需求，精准服务”为理念，以“健康、幸福、智慧、时尚”为目标，以“智慧赋能”与“快乐学习”为核心，构建开放包容的终身学习生态，打造高品质、多元化、有温度的老年教育。每年开设班级近 400 个，培育老年学习团队近 100 支，服务学员逾 10000 人次。

普陀区老年大学(岚皋校区，岚皋路 40 弄内)是普陀区立足新时代老年人学习需求，着力打造的一所兼具传统文

化底蕴与现代科技特色的新型老年大学。学校以“人文为本、健康优先、科技赋能、开放共享”为理念，以“普汇、雅养、智联、乐龄”为目标，聚焦老年人精神文

化需求与现代生活技能提升，构建“文化传承、健康管理、科技赋能、艺术浸润、时尚生活”五位一体办学体系，全方位满足老年人高品质、多元化的学习需求。

修建一新的岚皋校区教学楼

普陀区业余大学党总支日前召开理论学习中心组扩大会议，校党政领导班子成员、全体中层干部参加。党总支书记张喆主持会议，作党风廉政建设教育月专题学习辅导，传达市、区深入贯彻中央八项规定精神学习教育警示教育精神，部署学校党风廉政教育月工作。与会人员观看警示教育片《蚁溃长堤》，集中学习中共中央、国务院发布的《党政机关厉行节约反对浪费条例》，发出了《践行勤俭节约 共建绿色校园》倡议书。

为提升区域会计人员专业素养，助力普陀区经济社会高质量发展，由上海市普陀区财政局主办、普陀区业余大学承办的 2025 年度普陀区会计继续教育培训班于 6 月 11 日正式开班。本次培训分两期举行，首期学员来自区内行政事业单位及大型国有企业，共计 300 余名会计从业人员参加。

图片新闻

普陀区业余大学党总支日前召开理论学习中心组扩大会议，校党政领导班子成员、全体中层干部参加。党总支书记张喆主持会议，作党风廉政建设教育月专题学习辅导，传达市、区深入贯彻中央八项规定精神学习教育警示教育精神，部署学校党风廉政教育月工作。与会人员观看警示教育片《蚁溃长堤》，集中学习中共中央、国务院发布的《党政机关厉行节约反对浪费条例》，发出了《践行勤俭节约 共建绿色校园》倡议书。

会计继续教育培训班顺利开班

二〇二五年度普陀区

终身教育作为 20 世纪最具影响力的教育理念之一，其核心在于突破传统学校教育的时空局限，构建“从摇篮到坟墓”的全生命周期学习体系。在“教育质量”被赋予更丰富内涵(从知识掌握转向核心素养、终身发展能力)的今天，终身教育不仅是教育公平的延伸，更是提升整体教育质量的关键引擎——它通过重构学习场景、激活个体潜能、优化教育生态，推动教育从“阶段性任务”转向“终身化工程”，最终实现质量提升的可持续性。

为加速推动终身教育迈向高质量发展新征程，普陀区业余大学组织召开“构建终身教育高效课堂”专题研讨会，是非常有价值的。会议聚焦课程与课堂，无疑是关键所在。课程与课堂是提升教育质量、实现教育目标的核心阵地。大家致力于探寻教学最优解，实现教学效果最优化，为终身教育高质量发展注入新活力。

在教育数字化转型的背景下，课

程与课堂的重要性愈发凸显——无论是应对知识更新加速的挑战，还是满足学生个性化发展需求，都需要以更优质的课程设计为引领，以更高效的课堂实践为支撑。唯有让课程“立得住”（符合规律）、课堂“活起来”（激发潜能），才能真正实现从“知识本位”到“素养本位”的跨越，为每个学生的终身发展奠定坚实基础。

■ 新言

聚焦课程课堂

短论

■ 导读

二版 普陀雅韵大讲堂和尚学小课堂授课延仲社区
社区学院组织教师走进甘泉万里长寿等社区学校开设讲座
受到好评

三版 创课大赛落下帷幕 优秀成果反哺社区
区大学生社区创课优秀成果进社区活动启动

四版 海派雅韵 漫步时光(四首组诗)
甘泉社区老年团队人文行走纪行

精准对接需求 精心设计教学

普陀杨浦两区业余大学开展“构建终身教育高效课堂”专题研讨会

为加速推动终身教育迈向高质量发展新征程，6 月 13 日，普陀区业余大学组织召开“构建终身教育高效课堂”专题研讨会。杨浦区业余大学优秀青年教师进行了集中说课与精彩纷呈的教学展示，随后参会人员围绕相关议题展开了深入细致的分组研讨。杨浦区业余大学校长卢文华、副校长朱丽叶参加活动。

普陀区业余大学党总支副书记、校长徐文清对杨浦区业余大学同仁的到来表示热烈欢迎。他强调，教育强国建设已然成为时代主题，而终身教育作为教育事业的重要组成部分，肩负着立德树人的重要使命。在这一进程中，课程与课堂无疑是关键所在，是提升教育质量、实现教育目标的核心阵地。

杨浦区业余大学四位老师所设计的课程紧密贴合学员的实际需求，内容丰富且实用性强。在分组研讨中，教师们都积极踊跃地分享着聆听优秀课程展示的心得，各抒己见，从不同角度剖析教学环节和要点，在交流中碰撞出智慧的火花。

此次专题研讨会架起两校集体教研的桥梁，通过系统研究教学实施，致力于探寻教学最优解，实现教学效果最优化，为终身教育高质量发展注入新活力，有助于推动普惠多元、泛在可选的终身学习环境加速构建，助力办好让人民满意的终身教育。

地址:上海市普陀区枫桥路 61 号 邮编:200062 投稿邮箱:oujiagin@163.com 编辑:欧家斤 联系电话:021-62168999 转 8407 印数: 900 份 印刷:上海界龙中报印务有限公司