

激发广泛阅读兴趣 促进书香文化浸润

——“2025年第十二届普陀区市民读书节”活动报道与成果选录

编者按：为贯彻党的二十大关于深化全民阅读活动的重要部署，落实《上海市“乐龄乐读、乐学乐为”老年阅读行动方案》精神，推动书香普陀建设，让市民能够一起参与到丰富多彩的读书活动中，推广阅读生活方式，激发广泛的阅读兴趣，培养良好的阅读习惯，让书香文化浸润普陀，营造“人人皆学、时时能学、处处可学”的书香普陀文化氛围，上海市普陀区教育局、普陀区社区学院于2025年4月2日发出《关于组织开展“2025年第十二届上海市普陀区市民读书节”活动的通知》。见到通知后，各单位高度重视，密切配合，加强组织，推进落实，取得实效。从本期开始，本报将陆续刊登相关活动报道和学习成果，以飨读者。

一、“乐龄乐读·智享生活”大讲堂讲座

(一) 穿越千年诗韵 共赏大唐风华

——“艺术学堂·与唐代文学对话”讲座侧记

从大漠孤烟的苍茫边塞，到杏花春雨的婉约江南；从金戈铁马的壮志豪情，到小桥流水的细腻情感，一场跨越千年的文学对话在普陀区徐徐展开。暑假来临，“普陀雅韵大讲堂”“艺术学堂·与唐代文学对话”线下讲座在万里街道社区学校“同心”组织生活室成功举办，为居民们献上了一场浸润心灵的文化盛宴。

作为“普陀雅韵大讲堂”系列讲座春季第六期重磅活动，本次讲座聚焦中国文学史上的璀璨明珠——唐代文学。大唐盛世，以其多元开放的时代风貌，为文学创作孕育出丰沃土壤。诗人们仗剑西行，以豪迈笔触勾勒边塞的雄浑壮阔；或泛舟江南，用婉约情思描绘水乡的旖旎风光。他们在长安的坊市间抒怀，在丝路的驼铃声中寄意，用一首首佳作，抒发壮志豪情，倾诉细腻情感，推动着文学的蓬勃发展。

华东师范大学古籍研究所文学硕士、副研究员伍伟民老师担纲主讲。退休后，伍老师仍活跃在文化传播一线，在上海老年大学主讲《中国古典文学赏析》《史记选读》等课程。他凭借深厚的学术功底与生动风趣的授课风格，深受学员喜爱。讲座中，伍老师以渊博的学识为引，带领听众沿着唐代文学的发展脉络，领略唐诗的卓越成就，全面解读唐代文、词、传奇等领域的辉煌成果。他对经典作家作品的深入剖析，使在场听众得以深刻理解唐代文学在中国文学史上的崇高地位与深远影响。

“一直对唐代文学情有独钟，得知有这场讲座，我特意赶来学习！”活动现场，一位热情的居民分享道。在互

动环节中，大家踊跃提问，就诗歌创作背景、诗人心路历程等话题展开深入探讨，现场气氛热烈浓郁。“唐代文学是中华文化的瑰宝，今天听伍老师的讲述，仿佛穿越时空，真切感受到了文学的永恒魅力！”另一位居民感慨道。

(二) 茶香调和 祛病防疾

——“养生学堂·阴阳调和祛疾之法”讲座顺利举办

7月2日下午，普陀社区学院“普陀雅韵大讲堂”系列活动之“养生学堂·阴阳调和祛疾之法”线下讲座成功举办。此次活动以养生茶艺与中医调理深度融合为主题，为社区居民带来了一场别开生面的养生知识盛宴，获得好评。

活动当天，现场气氛热烈，众多健康养生爱好者踊跃参与。一位社区居民表示，自己和班上许多同学都十分重视此次讲座，不想错过学习养生知识的机会。

“普陀雅韵大讲堂”特邀在茶艺与中医调理融合领域颇具影响力的李依雯担任主讲嘉宾。李老师拥有一级评茶技师、二级茶艺技师资质，同时，她还是高级国学讲师、校园非遗传承人。李依雯擅长将养生茶艺与中医体质养生规律相结合，曾获评2024年青浦区百姓学习之星，并在2019年中国技能大赛“武夷山大红袍杯”第四届茶艺职业技能竞赛总决赛茶席设计赛中荣获银奖，同年还获得上海社区教育优秀微课评选二等奖。

讲座中，李依雯详细阐述了养生茶艺与中医调理相结合的独特魅力。她指出，养生茶与茶艺不仅是艺术，更能通过茶的功效调节身体阴阳、促进身体的健康。结合中医理疗专业知识，李老师生动讲解了如何根据个人体质选择茶饮，以及如何通过日常茶艺实践取得养生保健的效果。李依雯还展示了多种养生茶的制作方法，并邀请居民亲身体验，让大家直观感受养生茶的魅力。一位参与体验的居民兴奋地表示，学习养生茶知识后，对调

节身体达到阴阳调和充满信心。李老师与学员深入探讨了中医调理在疾病预防和健康管理中的重要作用，帮助大家树立科学养生观念。她强调“阴阳调和是长寿的根本”，通过结合中医理疗，养成定期饮用养生茶的习惯，有助于提升个人体质。

二、“乐龄乐读·乐学乐为”读书活动集锦(一)

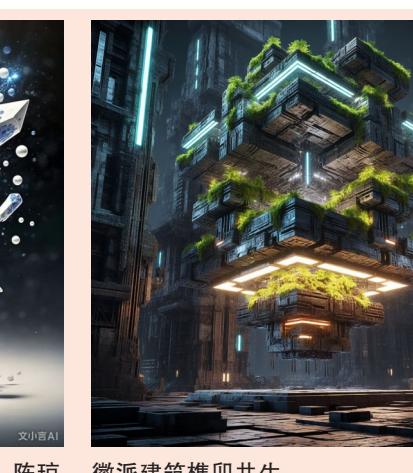
甘泉路街道南泉苑居民区日前开展了一场别开生面的题为“童梦温暖绽放”的读书活动，为孩子们打开了一扇通往知识宝库与奇幻世界的大门。孩子们都津津有味的读着摆放在面前的书籍，沉浸在知识的海洋里。每一本书都像是一艘小小的船，承载着知识和友谊，在孩子们之间传递。孩子们可以自由选择自己喜欢的书籍阅读，让阅读变得更加有趣和有意义。随后，居委会干部组织孩子们在小区内参加环境整治工作。他们相互配合，非常仔细的捡拾纸屑、烟头等垃圾，知道了保护环境、爱护家园就应当从身边的小事做起，从点点滴滴做起。此次丰富多彩的活动，不仅培养了他们阅读书籍的兴趣，更让他们懂得一个道理，营造一个良好、舒适的生活环境需要大家共同的努力。

长征镇绿春苑居委学习点日前组织社区内居民开展了一次以“乐龄乐读 乐学乐为”为主题的读书学习交流会活动。主讲人余茜雯授课后，进入交流互动环节。大家分享了各自平日里最爱看的书籍。唐阿姨推荐了一本自己近期最爱看的一本书，将书中的内容向大家介绍了一番，同时还分享了自己看完后的感想。整场活动中，大家都非常积极主动的互相交流分享自己的学习心得，也表示在今后的生活中将继续坚持阅读的好习惯，同时带动身边人一起加入到热爱阅读的行列中，通过多读书、读好书的生活好习惯来不断提升个人素质和修养，更好的营造文明和谐的社区环境。

甘泉路街道双山居委与甘泉新村幼儿园的孩子们日前齐聚甘泉路图书馆，共同参与了一场别开生面的“快乐阅读放飞梦想”活动。孩子们带着对阅读的憧憬和对梦想的追求，走出幼儿园，走进图书馆，开启了一场充满童趣与书香的奇妙之旅。活动现场，孩子们精心准备的沪语童谣表演《摆摆摊头烧夜饭》成为上海方言一大亮点。孩子们身着特色服装，用稚嫩而清脆的嗓音，将沪语童谣的韵味展现得淋漓尽致。孩子们在表演中不仅展示了沪语的独特魅力，更通过这种生动有趣的方式，传递出对阅读的热爱与向往。本次活动旨在唤起孩子们对阅读的兴趣，播下一颗阅读的种子，让他们在成长的道路上养成良好的阅读习惯。

三、“智绘非遗 妙笔传韵”AI绘画大赛作品选(一)

小满



■ 学院报道

区老年大学教学成果在第二届市校外教育展示会上亮相

题为“多元共生，智创未来——人工智能时代的教育新生态”的第二届上海市校外教育展示会日前盛大开幕。上海市老年教育协会携手上海市各区、高校、行业等7家老年大学代表联合开展，全方位展现上海老年教育办学成果，齐心擘画高质量发展的崭新蓝图。

普陀区老年大学参展成果以“普惠悦学 智享银龄”为题，通过图文并茂的展板、多媒体宣传以及有趣的互动讲解生动展示学校在课程、课堂、活动等方面进行的探索与取得的成效：一是“多元课程 潮领银龄”，展现丰富多



样的课程选择如何引领老年教育新潮流；二是“多维课堂 智趣飞扬”，呈现多维度课堂怎样激发老年学员的智慧与兴趣；三是“多彩活动 活力绽

放”，突出丰富多彩的校园活动如何为老年生活注入蓬勃活力。现场工作人员结合实际进行深入讲解，吸引众多参观者驻足交流、深入探讨。

展会现场共计有28家机构携超40场的参展项目亮相，从智能交互游戏到AI艺术创作等，展示内容丰富有趣。区老年大学学员们前来观摩，他们热情高涨，紧盯融合前沿AI技术的展示，沉浸式感受其独特魅力。他们或凑近细观，或与工作人员热烈交流、积极互动，现场气氛热烈。活动结束后，学员们意犹未尽，在交流群里分享感悟。

近日，普陀区第二届大学生社区创课优秀成果进社区项目配送课程任务圆满完成。来自12所高校的33课时的课程精品课程经遴选推荐，最终22课时落地社区教学点，为普陀社区居民带来知识与文化盛宴，创课大赛的成果在普陀大地生根发芽。

“古韵悠悠，簪花在侧——簪花爱心课程”是今年最火爆的课程，共四所街镇社区学校选择了该门课程。课堂上学员们动手制作簪花，上海师范大学的“小老师”创新采用环保材料，将传统簪花技艺化为银龄触手可及的艺术体验。簪花爱心课程在长风、长寿、真如、曹杨社区（老年）学校大受欢迎。同属文化传承的“传统文化遇童心，解锁非遗小传人——快板艺术”则在真如社区掀起热潮，清脆竹板声中，非遗种子悄然播撒。“手机订票、智能避坑，旅游从未如此轻松！”桃浦镇社区学校的老人学员在“旅游攻略新视角——信息素养助您老年畅行”课堂现场发出感叹。石泉社区高蕴玉老师的爱心小屋，“中老年财富课：老年财务智慧与遗产管理”正为老人们讲解银龄财富知识，让科技智慧融入日常生活，让老年群体的“数字鸿沟”化作通途。长征镇社区学校内，“舌尖上的学问——食品安全与营养科学”课程精彩纷呈，华东师范大学学子带来的健康小知识深受社区居民喜爱。区老年大学创意工坊内，参加“自然疗愈——享受‘五感疗愈’生活”学习的学员们在大学生引导下开启身心放松之旅。

从去年8课时到今年22课时的跨越式增长，大学生创课项目已成为普陀社区教育的鲜活源泉。高校学子们将课堂理论转化为社区实践，又在社区服务中汲取民生智慧，形成了双赢的效果。

■ 社区教育

数字赋能 智享银龄生活

——曹杨新村街道长者数字技能提升班开班

助力他们融入智能时代。当日下午，学员们参观了上海教育电视台，对数字媒体有了更直观地了解。上海教育电视台专题部副主任刘伊凝带来“零基础短视频剪辑入门”课程，她将新媒体经验融入教学，深入浅出地讲解视频剪辑技巧，通过实际案例演示，帮助长者掌握短视频创作，让他们在数字浪潮中展现自我风采。

本次培训内容丰富多样，涵盖了多个与日常生活息息相关的极具实用价值的领域，包括手机摄影、金融防诈骗、视频剪辑、AI软件运用等内容。此次培训为老年教育数字化转型提供了新的思路与经验。普陀区业余大学将以此为试点，联动更多片区，助力更多长者畅游数字生活，消除数字壁垒，提升居民的时代参与感与生活幸福感。

■ 社会学习点

东方建德培训中心开展人工智能应用培训



9月4日，在普陀区建德花园南端，一群耄耋老人，其中最长者93岁，他们依旧精神矍铄，满怀学习新鲜事物的热情，正兴致勃勃地参加东方建德培训中心开设的“人工智能应用”课程学习。

此前的8月21日，东方建德培训中心举办了“携手AI奋进现代化”的人工智能公益讲座，吸引了长征镇附近的30余名老年朋友前来听课（见图）。主讲人王思为深入浅出地介绍了“人工智能是什么？”“人工智能的产生与发展”“人工智能与我们生活的关系”等知识内容。同时他还生动地讲述了Deepseek的创始人梁文峰的故事，激励着在座的每个人。会后，许多人纷纷报名参加九月份的人工智能应用培训。

这次人工智能系列培训，举办者做了精心安排，每期培训均上五次课。本年度准备进行四次培训，第一次安排在当年的九月份，重点介绍秘塔AI、文小言等11种AI工具的使用手法和操作指南。

第一堂课，王老师开门见山直奔主题，一遍又一遍地教会大家三个AI工具的下载、安装、注册、登录；随后又手把手教大家实际操作，强调学习方法为“先用后精”；同时明确保障措施：“一对一”银发助教帮扶、课后录屏随时回放再现、建立学员群每日课后答疑。这样细致的教学安排，增添了老人学习的干劲和信心，他们纷纷表示：“这下不怕了，一定会学会”。

员的汗水与智慧。我们缺乏指挥，没有钢琴伴奏，全凭自己反复排练、彼此点拨。从动作设计、服装搭配，到视频制作，每一个环节都是群策群力、一点点摸索完善。更值得骄傲和欣慰的是，在本届展演活动中，全国报送节目总数达8024个，其中声乐类作品324个（入围30个）。上海市入围声乐三支队伍，我队成功晋级，通过层层筛选，最终跻身复赛舞台，实属不易。这份荣誉属于每一位为之付出的成员！

演出结束后，评委老师给予了点评：“舞台表现力很好，歌唱水平不错，表演也很投入。唯一的遗憾是伴奏音量稍大，导致声部分显得偏低。”最终我们获得了97.63分，处于中上水平。这次的小遗憾，也反映出我们在经验方面的不足。未来我们要引以为戒，进一步加强声乐技巧的学习和现场配合的细节把握，争取不断进步、日益完善。

当证书捧在手心的那一刻，团队无数次辛苦排练、彼此鼓励、永不言败的画面，一幕幕重现眼前。那一刻，我心潮起伏，眼眶不禁湿润了。

第一次登上宽阔的舞台，第一次亲手编排属于自己的节目，第一次在酷暑中坚持排练，也第一次共同品尝到成功的喜悦……感谢许许多多的

“第一次”，为我们镌刻下难忘而珍贵的银龄记忆。这一切也让我们更加坚信：团结，是做好一件事最坚实的依靠。向心力就是凝聚力，而凝聚力，终将化作无可阻挡的竞争力。只要愿意努力，就没有什么不可能。

演出圆满落幕，是放飞心情的时候了，拥抱这一刻的自在与喜悦！每一张活动照，都是时光馈赠的礼物，记录着舞台上的绽放，也留存彼此相伴的温暖。愿这份美好长存，未来依旧闪光。（宁静）

■ 人间晚晴

银龄亦有作为 晚晴同样精彩

——“丽娃银韵”声乐沙龙赴湖南岳阳参加全国老年艺术大赛

为深入贯彻党的二十大精神，助力构建泛在可及的终身教育体系，国家老年大学与中国教育电视台联合启动2025“乐龄杯”全国老年文艺展演活动。8月28日下午，题为“银龄启新程，晚晴筑华章”——全国老年文艺展演在湖南省岳阳市巴陵戏传承研究院展演厅拉开帷幕。

华东师大老年大学“丽娃银韵”声乐沙龙的成员们，顶着38℃的酷暑高温，携女声小组唱《月光之恋》赴湖南岳阳参赛。大家心中明白，此行不仅为展示才艺，更肩负着一份责任，无论是舞台表现力还是团队风纪，都必须展现出华东师大老年大学学员应有的素养与气质，全力拼搏，争创佳绩。

参赛曲目《月光之恋》自今年四月起开始排练，起初，大家只是出于兴趣相投，利用课余时间以沙龙的形式聚在一起唱唱玩玩，却未曾想到我们声乐沙龙每次的参赛都出线入围。入围上海电台主办的“长三角银龄之声”比赛复赛和进入“乐龄杯”的复赛。这份成绩背后，凝聚的是每一位成

