

# 推动书香普陀建设 推广阅读生活方式

——“2025年第十二届普陀区市民读书节”系列活动掠影

## 一、“乐龄乐读·智享生活”大讲堂讲座

### (三)智“绘”流光 “梦”启AI

### ——“科技学堂·AI艺术原理工坊”讲座顺利举办

9月10日下午，“普陀雅韵大讲堂”秋季首场活动——“科技学堂·AI艺术原理工坊”线下讲座在普陀区社区学院成功举行。本次活动备受关注，讲座名额预约一空，现场座无虚席，气氛热烈。

本次讲座特邀AI视觉创意专家张沅老师主讲。张老师拥有丰富的AI图像生成实战经验，致力于降低AI艺术创作的门槛。她以“AI不是替代画笔，而是把画笔交给每一个人”为理念，引导居民理解AI艺术的工作原理。讲座中，张老师通过生活化的比喻，将复杂的算法转化为易懂的概念，带领听众一步步将文字灵感转化为高质量视觉图像。

互动环节将现场气氛推向高潮。在张老师的指导下，听众们输入简单的关键词或一句诗词，AI工具便在短时间内生成专属的4K高清图像。一位参与活动的社区居民兴奋地表示：“通过老师的讲解，我发现我们普通人也能轻松做出电影海报级的作品，真是太神奇了！”



(四)专家带你“动”出健康新生活

### ——“健身学堂·运动颐养指南”顺利开讲

9月17日下午，“普陀雅韵大讲堂”秋季第二场

“健身学堂·运动颐养指南”在普陀区社区学院热力开讲！报名推送一经发送，名额报满，活动当天虽然天公不作美，但是却挡不住众人前来的脚步。

本期特邀主讲嘉宾——陈长洲博士，他是上海体育大学副教授、硕士生导师，美国北德州大学访问学者。他担任教育部人文社科项目通讯评审、教育部研究生和本科生论文评审专家，国内外多家核心期刊审稿人。陈老师用“听得懂、学得会、用得上”的六字标准，把专业运动健身术语翻译成“邻里家常话”。

陈长洲博士现场结合银发族的普遍体质特点，用通俗易懂的“运动处方”理念，引导大家在轻松、安全的节奏里“动”起来。他通过循序渐进的科学指导，帮助长辈找到最适合自己的活动方式与锻炼强度，在抬伸臂、呼吸吐纳之间提升身体活力，增强心肺耐力、肌肉力量与平衡协调，让“动起来”成为每天的生活习惯，进而全面提升身体素质，为健康晚年注入源源不断的能量与信心。

现场一位居民表示：“特别感谢‘普陀雅韵大讲堂’为我们提供这么好的机会。在陈老师的带领下走进健身的世界，让我觉得健身不是负担，不是只属于年轻人的，我们也可以做到！”



## 二、“乐龄乐读·乐学乐为”读书活动集锦(二)

长征镇昆仑花苑居委会日前组织社区居民开

展读书学习交流会活动。居民们相互分享自己的阅读经历和心得，并相互推荐优秀书籍。居民们表示，现在眼睛不太好，但还是喜欢阅读纸质的书籍，在文字中畅游。每次阅读新的故事，新的小知识都有一种收获的快乐。居民们表示，能有这样的机会与他人分享自己读的书，也是一种读书的乐趣。

长征镇香樟苑社区日前举办了题为“铭记历史，携手共读”的读书学习交流会，活动吸引了众多居民的热情参与。交流会上，社区居民们带着自己喜爱的红色书籍，相聚在老年活动室二楼。居民们手持书籍，神情专注地阅读着，几位居民代表分享了书中令人动容的革命英雄事迹以及自己的感悟和体会。大家纷纷表示，要铭记历史、珍惜和平，为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

甘泉路街道章家巷居委会日前邀请社区老年居民们，在章家巷居民区党群服务中心，参加题为“以花为介以爱之名”社区阅读活动。此次阅读活动围绕花艺及花艺基本知识展开。通过阅读，大家了解到插花艺术有着独特的魅力，它不仅仅是将花朵随意组合，更蕴含着深厚的文化内涵和美学原则。像向日葵的热烈、玫瑰的浪漫、康乃馨的温馨、尤加利的清新，每一种花朵都有其独特的象征意义。最令人兴奋的是，老年居民们将阅读所学运用到了实践中，将普通的花朵运用所学技能，制作成精美的花艺作品。

甘泉路街道延长居民区日前开展了法律知识宣传活动，吸引众多居民前来学习。社区工作人员聚焦《中华人民共和国民法典》，以图文并茂的形式将晦涩法条转化为通俗易懂的案例，让大家直观感受法律就在身边。主讲者从邻里关系中的相邻权入手，举例说明因树木枝叶越界、装修破坏承重墙等引发的纠纷，依据民法典条款，明晰各方权利义务，引导居民依法依规处理邻里矛盾，倡导互谅互让的和谐邻里之道。此次法律知识学习活动，拉近了法律与居民的距离，将法治观念植入人心。

# 落实街镇社区学校综合改革要求初见成效

——全区街道(镇)社区(老年)学校秋季开学工作平稳有序



宜川路街道社区(老年)学校积极建立街道、学校、教师、班长的多方沟通协同机制，组建工作群组，推进课程安排与相关审批流程。后续将进一步推进班级管理、骨干队伍培养、教师素养提升等方面多项工作，高效落实各项任务要求。



长寿路街道社区(老年)学校分阶段推进招生与开学筹备工作，先后完成老生与新生报名，召开任课教师及班长会议，明确教学管理与课堂要求，确保开学各项工作衔接顺畅、推进有序。



甘泉路街道社区(老年)学校以“清单化”管理为抓手，系统推进开学各项工作。通过建立预报报名、班级点名、收费记录等多类台账，实现从课前联系到课后反馈的全流程闭环管理，确保学员需求及时响应、问题当日解决。同时，学校召开兼职教师会议，构建良好沟通协调机制，为后续教学开展奠定坚实基础。



曹杨新村街道社区(老年)学校在街道支持下暑期完成工作交接与部署，开学前细致梳理各类信息，平稳完成报名、收费等工作，服务贴心周到。正式开学后，教学秩序井然，学员热情投入，学习氛围浓厚。



长风新村街道社区(老年)学校注重以温馨沟通，与教师、班长和学员建立信任，落实规范报名，加强课堂巡视，保障了开学平稳过渡，持续探索适合的管理方式。



真如镇街道社区(老年)学校实施“精简班量提质量”策略，聚焦核心课程与居民需求，统筹街道资源、科学规划课程、制定多版调整预案，并通过公众号、微信群等渠道发布招生信息，提供线上线下双轨服务，学校还编制教师工作规范与教学日历，强化制度保障。



万里街道社区(老年)学校进一步优化课程设置，新增健康养生等热门课程，课堂氛围热烈，学员参与积极。学校表示将继续关注居民学习需求，不断完善社区教育内容与形式，助力构建“老有所学、老有所乐”的和谐社区。



长征镇社区(老年)学校充分整合协调资源，保障开学报名顺利开展。借鉴区老年大学经验，推动建立班级日志制度和助学志愿者团队，有效保障开学秩序。



桃浦镇社区(老年)学校通过翻新教学点、更新教学设施、优化课程体系，为学员提供更优质的学习体验。学校逐一确认教师课表、核对学员名册，办理补报名与退费事宜，并耐心接待来访咨询，用心做好开学的保障工作。

编后语：综上所述，这些学校均体现出管理精细、服务暖心、响应迅速的特点。秋季学期，10个街镇社区(老年)学校共计开设班级267个，覆盖学员数约3000人。据介绍，区社区学院将进一步加强对街镇社区(老年)学校的课程、项目、活动、师资、资源等配送、指导和服务，加强对街镇社区(老年)学校教学负责人的指导和管理。这些有利有效举措，必将为构建学习型社区注入新活力。

## 三、“智绘非遗 妙笔传韵”AI绘画大赛作品选(二)



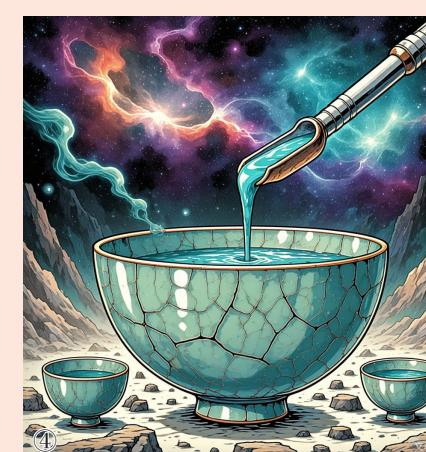
①雨水 白瑞英



②小满 戴明华



③立春 杨林



④龙泉青瓷 冰裂宇宙 刘森

⑤蔚县剪纸 拓扑之舞

