

■ 情怀

半马苏河畔    红色工运行

□ 周雪梅

踏上铺满红色记忆的时光长廊  
脚步轻叩着岁月磨砺的石板  
思绪,似纷飞的柳絮  
飘向往昔的烽烟岁月

旧日的码头,汽笛曾漫长鸣  
似命运不甘的嘶吼,划破阴霾的天空  
人们的呐喊,如滚滚惊雷炸响  
震落了腐朽的枷锁,唤醒沉睡的土地

斑驳的厂房墙壁,爬满历史的风霜  
罢工的标语,书写着不屈的传奇  
无数先辈们,在黑暗中执着守望  
用血肉之躯,撑起民族的脊梁

半马苏河,记载着风雨如晦的苦难  
也镌刻着山河无恙的荣光  
从苦难深重到繁荣富强  
信念的火炬,从未熄灭

红色的工运精神  
是钢铁般的意志,在困境中不屈不挠  
更是炽热的火焰,在寒夜中温暖希望  
似璀璨星辰,照亮前行的方向

看,今日之河山,繁花似锦,壮丽辉煌  
听,今日之时代,号角嘹亮,歌声飞扬  
历史的车轮滚滚向前  
如今,这火炬传递到我们这一代手中

肩负时代的使命,心怀家国的梦想  
更需将红色工运精神,化作传承与创新的力量  
在全民终身学习的浪潮中,扬起奋进的风帆  
用青春和热血,书写教育强国的壮丽诗行

在区业余大学庆祝第 41 个教师节  
会上的诗朗诵《半马苏河畔 红色工运行》,以深情的语调回顾历史、展望未来

来,传递出教育工作者传承红色基因  
的坚定信念。

踏莎行·红色精神赓续

——红色工运之旅随思

□ 岳 燕

风清气冷,时过春半,春阳独照苏河岸。  
徜徉其间抚今日,梦清创享半马湾。  
赤色沪西,工运迭起,波澜壮阔风云震。  
民族工业鼎盛天,铸转秀带未来兴。

在区业余大学庆祝第 41 个教师节会上表  
演的词曲《踏莎行》,将古典韵味与教育情怀相  
融,尽显文化底蕴。

来,传递出教育工作者传承红色基因  
的坚定信念。



随着上海“一江一河”全线贯通,半马苏河犹如一匹黑马,以其特有的活力和魅力,引来愈来愈多的目光。苏州河是上海的母亲河,在市中心城区 42 公里长的岸线中,普陀段占了一半,约 21 公里,相当于馬拉松赛程的一半,故有“半马苏河”之名。

“半马苏河”是本书,需要精读,我拟选择绿道漫步的方式细嚼慢咽,但已年近八十,担心体力不支,加之正逢黄梅天、高温日,时有疑虑,好在总是被内心所驱动,终于下决心,迈开了步子。

——

半马苏河西起泾阳路,东至长寿路桥。六月下旬的一天,趁雨暂歇,我选择自西向东,从泾阳路南端的苏河绿道、经建德公园,登上了祁连山南路桥。举目眺望,天高地远,河面宽阔,有惊涛拍岸之感。半马苏河公园,东起大渡河路,西至祁连山南路桥,是苏州河沿线面积最大、腹地最深的滨水空间,岸线长约 6 公里。我从桥下的苏河驿站走入步道,约宽两米,道旁绿荫如盖,花草如带,步道与河比肩绵延,岸堤坚固。东起真光路、西至贸易学校的半马苏河公园(岸线二期),即水岸公园,也已于今年 2 月完工开放。草坪、树池、花坛、亲水平台错落有致,面积足有 1100 平方米的沙坑深得孩子们的喜爱,面积约 2200 平方米的露草草坪满足了喜欢举家出游市民的喜好。真光路跨苏州河桥是苏州河上的“新丁”,剑河路桥的别名。沿着绿道一座圆形白色小屋里的旋梯,我登上了连接普陀区真北路与长宁区北虹路的真北路桥。真北路桥始建

■ 人文行走

徒步半马苏河    走进迷人画卷(上)

□ 肖建民

于 1932 年,原为木结构桥,名叫“真北路一号桥”。1964 年,拆除重建为钢筋混凝土桥,因近北新泾镇而得名北新泾桥。1992 年改造后改名为真北路桥。2000 年,上海建设中环路,真北路桥结合中环路工程进行了系统性改造,并在桥的两侧各建一座南向和北向的立交桥,2004 年竣工通车。后来,建设北横通道西段时,也在这里过苏州河。真北路桥的变迁,见证了社会和经济的巨大发展。站在桥上,俯瞰天地,观桥雄起,犹如群龙凌空而起,在天地间盘旋起舞,蔚为壮观,令人赞叹不已。

真北路桥的北堞是木渡港桥,二者由一块草坪斜坡相连。木渡港北起西虬江、往南穿越金沙江路汇入苏州河,原上海称为“沪淞”一词,出处于此。半马苏河公园,东起大渡河路,西至祁连山路,由五个公园组成,1 号公园位于大渡河路古北路桥东北角,2 号公园东起大渡河西至沪定路,3 号公园东起沪定路西至木渡港,云岭公园位于云岭东路两侧,与 1 号、2 号、3 号公园之间通过天桥连通。水岸公园东起真光路西至祁连山路。

我从木渡港桥进入了与丹巴路码头相融的 3 号公园,园中的雕塑作品具有历史情景感,由原上海眼镜一厂的厂房改建而成的苏州河工业文明展示馆,以图片和实物,再现了上海开埠至今苏州河沿线工业文明的风雨历程和辉煌成就。2 号公园绿地绵延,高坡低谷,错落有致,长风公园游轮码头热情迎送着南来北往的游人。音乐广场是原上海试剂厂旧址,保留了 70 多米高的烟囱,犹如一枝神笔凌空挥洒,成为公园地标。走进一座小木屋,我遇到一位已逾古稀的长者,只要天好,他每天都骑车来到这里练习吹奏萨克

斯,乐在其中。1 号公园与长风公园相邻,位于大渡河路、古北路桥北堞的东南角,6000 多平米的人工湖碧水如镜,上海市少年儿童图书馆(长风分馆)大楼在湖水中的倒影如梦如幻,普陀区青少年教育活动中心长风新校区位于上海火柴厂旧址,故此地又称为火花湾。

一路走来,都看到有人跑步、锻炼,孩子滑板,夫妻推着婴儿车慢行,好一幅世俗画。路标、驿站、座椅、亲水平台等设施,为市民远足、欣赏自然、休闲养生提供了好环境。绿地绵延,鸟语花香,水与岸亲密相依,感到开阔和宁静,身居闹市之中,却如世外桃源。有感而发,我写下一首小诗《七绝·半马苏河公园》:

城里公园园里城,碧波步道比肩行。  
凌云神笔任涂抹,绿地绵延怡我情。

二

翌日,天空渐晴,但气温高,热气逼人。我从光复西路步入位于大渡河路与曹杨路桥之间的圣大清湾,水岸长约 3 公里。跨过强家角桥、中山西路桥,远处忽然传来一阵声响,一列轻轨从轨交 3 号线桥上修地而过,好像一支乐曲在飞扬。九果园湾位于中山西路桥的两侧。走过与轨交桥并列的凯旋路桥,就来到了华府樟园(大华清水湾花园二期),高品质住宅区,居民门经多方协商,克服困难,乐意向游览者开放,栅栏每隔几米,就有一扇小门,供游人自由进出。我走进著名的瑞华公馆,没想到已有百余年的园林式建筑还保存得那么好,石叠瀑流,典雅安静,这里原是清末民初,昆曲艺术家徐凌云,为研习和传承昆曲艺术始建老洋楼,取名“水云”,亦称“小兰亭”,是中国近代昆曲第一家昆曲习练所,仿佛还能看到名家与弟子切磋交流的身影。回到步道,垂柳拂荡,

(未完待续)

地址:上海市普陀区枫桥路 61 号    邮编:200062    投稿邮箱:oujiajin@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

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 12 期(总第 198 期)    2025 年 10 月 1 日

以赛促教    以赛促学    以赛促改

——区业余大学教师在上海市各类教学比赛中喜获佳绩

捷报频传,再添荣光!区业余大学教师凭借卓越的教学能力和创新的教育理念脱颖而出,在上海市教育系统各类教学赛事中喜获佳绩,为学校赢得了广泛赞誉。

在第二届上海市课程思政教学设计展示活动中,学校积极响应,精心组织校内遴选,最终推荐优秀教师参与与市级角逐。经过激烈比拼,计莹斐老师以出色的课程设计、扎实的专业功底和清晰的教学逻辑,荣获继续教育考试综合专业组一等奖,充分展现了区业余大学教师在课程思政教学改革中取得的探索成果与育人实效。

在第六届上海开放大学青年教师教学竞赛中,学校汪晓雪老师凭借深入浅出的讲解和生动有趣的案例分析,在社会科学组比赛中赢得一致好评,荣获该组别一等奖;白淑佳老师和唐秋怡老师则以独特的教学视角和扎实的教学基本功,荣获社会科学组和人文科学组三等奖。她们展现了教师扎实的教学功底和持续的

区业余大学党总支召开

——部署推进作风建设常态化长效化

9 月 15 日,区业余大学党总支召开扩大会议,传达学习习近平总书记关于作风建设的重要指示精神,传达学习中央、市委、区委党的建设工作领导小组会议精神,传达区教育工作党委中心组(扩大)学习会会议精神,对学校学习教育进行总结,部署推进作风建设常态化长效化。学校领导班子成员、党总支成员、各党支部书记及委员参加会议。党总支副书记、校长徐文清主持会议。

会议指出,作风建设永远在路上,必将贯穿于中国特色社会主义事业全过程,贯穿于强国建设、民族复兴伟业之中,只有进行时、没有完成时。会议强调,持续深入学习是基础,要用好“三会一课”等,创新教育方式方法和手段载体,增强党性,固本培元;抓好建章立制是保障,加强制度建设,提高监督穿透力和有效性;压紧压实责任是关键,以“责任链”扣紧“落实链”,确保责任主体、责任内容、责任考核、追责问责全链条贯通。会议对查摆问题整改整改情况作了回顾总结,并对巩固整治成果提出工作要求

下一步,学校要深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神,认真落实中央、市委、区委党的建设工作领导小组会议部署安排,认真落实区教育工作党委中心组(扩大)学习会部署安排,切实把学习教育成果巩固好运用好,不断推进党的作风建设常态化长效化,锲而不舍落实中央八项规定精神,抓实作风建设政治责任,为构建建在可及的终身教育体系、办好普陀人民满意的终身教育提供坚强组织保障。

2025 年普陀区第三届科学育儿

指导队伍培训顺利开班



9 月 23 日,2025 年普陀区第三届科学育儿指导队伍培训在普陀区业余大学开班。本次培训由普陀区业余大学(普陀家长学校)、普陀区早期教育指导中心共同举办,来自全区幼儿园的 70 余位科学育儿指导站负责人参加培训。

培训以需求为导向,以实践为核心,紧贴普陀区学前教育和托育服务发展的实际需要,围绕婴幼儿发展特点、家庭养育要点、入户指导工作方法等关键内容展开。课程设置注重

理论与案例相结合,帮助学员将专业知识转化为可操作的指导策略,提升科学育儿指导的针对性与实效性。

作为连续举办三届的品牌培训项目,科学育儿指导队伍培训为区域学前教育 and 托育服务高质量发展提供了人才保障。随着本届培训的推进,普陀区业余大学(普陀家长学校)将继续加强基地建设,不断优化课程体系、汇聚专家资源、完善服务保障,为建设儿童友好城区、推动区域教育优质均衡发展注入新动能。

金秋硕果

□ 靳言

9 月 22 日,2025 年全国敬老爱老助老活动评选委员会办公室公示全国“敬老文明号”,拟表彰全国“敬老文明号”1293 个,普陀区老年大学榜上有名。

何谓“敬老文明号”?经全国评比达标表彰工作协调小组批准,全国老龄委从 2012 年起在全国开展“敬老文明号”创建活动。这是我国第一次在全国范围内开展以为老服务为主题的社会性、群众性精神文明创建活动。

多年来,普陀区老年大学积极开展

书画树新风    科学扬正气

——老上海艺术梦第十期书画展在社区学院开幕

9 月 16 日上午,题为“书画树新风 科学扬正气”——老上海艺术梦第十期书画展在上海市普陀区社区学院开幕。上海市普陀区社区学院社区教育部、虹口区发明协会相关负责人以及来自老上海艺术梦研究会、曹杨书画协会等组织的五十余位嘉宾与艺术爱好者齐聚现场,共赴这场文化盛宴。

步入展厅,一幅幅佳作引人驻足:无论是勾勒山河的山水画卷、刻画百态的人物肖像,还是描摹生灵的翎毛花卉,每一幅作品都如凝固的音乐,于笔墨间藏天地正气。观之令人赏心悦目,细品更觉意蕴深远,尽显创作者对“新风”与“正气”的深刻诠释。据悉,本次展览共展出 102 幅优秀书画作品,展期将持续至 10 月 20 日。

区业余大学组织开展

教育教学能力提升专题培训

为更好夯实教师专业素养,提升课堂教学能力,9 月 18 日,普陀区业余大学组织开展了教育教学能力提升专题培训。通过集中观看吉林大学冯波教授《如何备战教师讲课比赛——教学比赛中的三个“精”》的专题视频,深入探讨高校教师讲课比赛的优化设计与备课策略。培训会由副校长顾明辉主持。

整场讲座结构清晰、内容扎实,系统梳理了教师参加讲课比赛各阶段的关键任务与提升路径。冯波教授将参赛过程凝练为三个“精”:赛前精心选题、反复锤炼;赛中精彩导入、巧妙调节;赛后精准反思、拓展提升。

理念贯穿于创建活动的始终,把“为老”要求落实到创建活动的各个环节。学校创建坚持重在基层,使创建活动重心下移、贴近班级、团队、学员。如每年举办交流展示月活动,画展、读书分享会、各类专场演出等精彩纷呈。活动不仅是成果展示,更是老年群体融入社会、展现风采的生动实践,为和谐文明社会建设添上了一抹亮丽的银龄色彩。

短论