

(接上期)

三

第三天,烈日下,我从曹杨路桥继续向长寿路桥东行,水岸长约 12 公里,是苏州河在上海境内岸线最为蜿蜒、历史文化最为密集的段落,故有“苏河十八湾,十湾在长寿”之说。五个天然河湾组成“五瓣莲”,形似一顶镶嵌在长寿辖区的皇冠,“苏河之冠”之美称由此而来。

走上武宁路桥,即刻就被桥墩上四座中西合璧的雕像所吸引,以母亲和孩子的亲密造型,蕴含着孕育、萌芽、成长、希望的主题。谈家湾(灯泡厂湾),位于桥的西侧,以渡得名。宝成湾(纱厂湾)位于宝成桥的两侧,南端的创享塔,前身是上海被服厂,建于民国初年,而今改建成了一览苏州河的最美观景台,还带动了商业文化园区的形成,小店相簇,烟火味浓。

小花园湾(药水弄湾)在镇坪路桥的西面,因上世纪五十年代建造的普陀花园而得名。朱家湾位于今中山北路光新路口,靠近镇坪路地铁站。我供职的学院与普陀公园一路之隔,有位老同事从光复西路动迁,选择了江桥房源,虽有不舍,但新居宽敞,环境静美,交通便捷,搬家时他特地按照本地风俗为每位教职工送了一份点心,分享乔迁之喜。

西康路桥位于原来的小沙渡渡口。小沙渡广义上亦可指长寿路东段两侧至苏州河一带。该地区是中国近代民族工业的发祥地,也曾是上海劳苦大众的集聚地。北京有长辛店,上海有小沙渡,两者都是中国共产党最初做职工运动的起点。一路走来,耸立着二十多处红色地标,记载着沪西星火の纪念地,像一簇簇火,燃烧不息,我一一细看、拍照,记住来时路,才能更好地走向未来。

顺着小沙渡湾,我来到江宁路桥,因

■ 人文行走

徒步半马苏河 走进迷人画卷(下)

□ 肖建民

其临近于 1919 年建造的造币厂,又名造币厂桥,上海造币博物馆设在老厂的办公楼内。梦清园就在江宁路桥东侧,但以往有一堵墙,需从宜昌路人园;而今步道的这个“断点”早已打通,且 24 小时开放,园区新设了一个五号出入口,我从桥上直接走进了梦清园,一排排高耸茂密的竹林扑面而来,满目葱绿,鸟鸣声脆,水车咕咕,清幽舒心。“梦清”之名取意于宋代赵彦端《瑞鹤鸪》句:“榴花五月眼边明,角簾流冰午梦清”,寄托了几代普陀人的梦想。这里是上海啤酒厂的旧址,厂房系于 1933 年由国际著名设计师匈牙利人鄂达克设计,曾是工厂与居民的混杂区,也是苏州河污染严重的地段之一。本世纪初,市、区政府加大治污工程投入,经 1998 至 2008 年持续三期综合整治,变黑臭为清澈,昔日的啤酒厂湾变身苏州河梦清园环保主题公园——上海第一座活水公园,被誉为苏州河一颗璀璨的“宝石”。由灌装楼改造成梦清馆展示着苏州河的历史和整治成效,演绎了人与自然和谐共生的辩证逻辑。人工湿地就像巨大的绿肺,清澈通透,鱼翔浅底,悠哉怡然,让我想起朱自清的《绿》:“闪闪的绿色”“汪汪一碧”,“我的心随潭水的绿而摇荡”,这正是我此刻的心境。大鱼岛上有个观景阁,状若上海市花白玉兰,故也称“玉兰阁”,登阁四望,对岸就是广厦万千的中远两湾城。

我在梦清园码头的木栈道旁的长椅上小憩后,就举步来到昌化路桥。这座桥连通了昌化路与中潭路,连着中远两湾城,潭子湾和潘家湾在桥的北堍。上世纪

初,潭子湾大丰里,就是沪西工友俱乐部所在地。上世纪末,这里是旧城改造的重点之一,被称为“淮海战役”,这一仗打得真漂亮,经 1998 年至 2006 年四期滚动开发,昔日市内最大、最集中的危棚简屋区之一,蝶变成上海内环最大的住宅区,“大疏大密”的手法,构筑了宽敞的林荫大道、水面环城绿化带和八大主题区域,各类生活服务设施健全,交通便捷。两湾城滨水步道总长约 1.69 公里,徜徉于东区与西区,我不时被高楼林立、绿树环绕、花草相间的居住环境所吸引,并切身感受到两湾人克服困难、为市民滨水畅游创造条件、提供方便的可贵精神。每年的龙舟赛,都在两湾城和梦清园旁的水域进行,各路健儿奋勇争先,激流勇进。伫立在桥下的时光栈道,光与影的交织,切身感悟着岁月的变迁,改革的伟力。情动于中,我写下了小诗《七绝·梦清园》:

奥泐棚影何方觅,活水新城贵资源。

重大工程遂民意,沪西遍地梦清园。”

苏州河从昌化路桥流经长寿路桥后划出一个美丽的半圆弧,因其上横跨着长寿路桥,还因其状若半个寿桃,与“长寿”的寓意相连,故称之为长寿湾,又称“叉袋角”。高高的“大洋经典天安千树”耸立在苏河绿道与莫干山路之间,是普陀区又一标志性建筑,为原荣氏福新厂旧址,宛如一座小山,是由建筑鬼界才设计师 thomas heatherwick 亲手打造,以黄山为灵感,2000 余棵高低错落的绿植、上百个开放式露台,堪称“古巴比伦空中花园”,融商业与文化为一体,成为生活美学新地标,甚得游客们的青

睐。每一年度的上海苏州河半程马拉松赛都在这里鸣枪开跑,人潮涌动,传播着永远向前的精神。在莫干山路西北翼,上海纺织博物馆(原上海中新纺织九厂旧址),演绎了上海纺织六千多年的产业历史和文化,还有上海纺织先贤、实业家、专家和劳模的杰出业绩。在顾正红烈士殉难处,耸立着顾正红塑像,激励着一代又一代沪西儿女。M50 创意园区,前身是信和纱厂,占地面积 41 亩,保留了 20 世纪 30 年代至 90 年代各个历史时期的工业建筑,2005 年业态成功转型,是国内创意园区的先行者,被誉为东方赛纳河左岸。情因境生,我不由得又写下一首小诗《七绝 M50 创意园》:

昔日厂区烽火地,今朝化蝶凤凰台。

名家创客群贤至,不尽神思滚滚来。

沿着河岸前行,只见跨越苏州河的一座新桥——百合桥,正在抓紧施工,西起 m50 创意园区滨水公共空间,东接静安区恒丰路,今年 9 月即将建成,令人欣喜。从工地经西苏州路,我登上了长寿路桥,极目远眺,滔滔流水流经外白渡桥,与黄浦江汇合,流出吴淞口,流向东海,无比壮观。

“身体和灵魂总有一个在路上”。我是二者俱在,炎夏三日,绿道漫步,走走看看,用自己的双脚步丈量半马苏河,感到特别亲切、踏实、振奋。绿道像一条金灿灿的链条,把半马苏河的水、岸、桥、湾、树、花、草、鸟串在一起,犹如一幅长长的画卷徐徐打开,流动的盛宴,移步即风景,令人百看不厌;又如一支厚重的交响曲,在天地间回荡,令人回味无穷。步入绿道,你就走进了半马苏河的历史,就触摸到半马苏河的脉搏,感受到半马苏河的韧性、精神和憧憬,丰富了自己生活地图的经纬。

我赞美你,半马苏河,一本永远也读不尽的好书!

2024 年 8 月

(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
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 13 期(总第 199 期) 2025 年 10 月 15 日

长期重视师资培养 推动社教创新发展 普陀区选手在 2025 年度上海市社区教育教学竞赛中荣获佳绩

9 月 26 日,由上海市教育委员会主办,上海市学习型社会建设服务指导中心、上海开放大学联合承办的 2025 年度上海市社区教育教学竞赛决赛在上海开放大学国际会议中心落下帷幕。普陀区社区学院选派的王嘉卉、韩利忠、刘娜三位教师凭借扎实的教学功底、创新的教学设计与深厚的育人情怀脱颖而出,分别斩获专职教师组二等奖与兼职教师组三等奖,充分展现了普陀区社区教育的优质教学水平与过硬师资力量。

本次竞赛聚焦社区教育教学实践创新,紧扣学员核心学习需求,要求参赛课程兼具知识性、技能性与情感性,是对上海社区教育教学质量的年度集中检阅。三位教师精准把握老年学员认知特点与学习规律,打造特色鲜明的教学方案,在决赛现场呈现了三堂高质量教学展示课。

王嘉卉老师的古典舞《杏花微雨一双晃手组合》片段教学,以江南水乡“婉约含蓄”美学为核心,实现舞蹈技巧与文化意境的深度融



合。其细腻设计与课堂把控力获评委高度认可,最终摘得二等奖。韩利忠老师带来的《生活花艺——茶席插花(杯中的兰花雅韵)》课程,创新融合传统花艺与茶文化。课程既培养动手与审美能力,更深化对“国兰”精神的理解,彰显生活美学教育的独特价值。刘娜老师的长笛《我和我的祖国》合奏教学以“老歌新版”为突破,将经典红歌

改编为合奏曲目。

为助力教师在竞赛中展现最佳水平,普陀区社区学院组建由学院领导、资深教师构成的指导团队,开展多轮集中磨课,充分彰显学院扎实的教研服务能力和对教学竞赛的高度重视。此次获奖既是教师个人能力的彰显,更是普陀区社区学院长期重视师资培养、推动社区教育创新发展的缩影。

2025 年普陀区教育系统 宣传实务培训顺利举行

9 月 25 日,2025 年普陀区教育系统宣传实务培训在普陀区业余大学举行,本次培训由普陀区教育局主办,普陀区业余大学承办,全系统各基层单位新闻宣传工作者参加培训。当日,资深媒体专家吴春生老师带来《微信公众号运维与 AI 辅助内容创作》专题课程。培训以“实战演练+案例分析”相结合的方式展开。此次培训,旨在进一步提升区教育系统宣传干部的新媒体素养和新闻报道写作能力,为推动全区教育系统宣传工作高质量、稳健发展奠定基础。

“行而不辍,久久为功”是一句富有哲理的成语,蕴含了深刻的道理和积极的人生态度。成功往往不是一蹴而就的,而是需要长期的积累和沉淀。通过持续的努力和实践,不断积累经验,提升能力,最终才能实现质的飞跃。

近阶段,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,计莹莹老师荣获继续教育综合专

业组一等奖。在第六届上海开放大学青年教师教学竞赛中,汪晓雪老师荣获社会科学组一等奖;白淑佳老师和唐秋怡老师分获社会科学组和人文科学组三等奖。在 2025 年度上海市社区教育教学竞赛决赛中,社区学院选派的王嘉卉、韩利忠、刘娜三位教师分别斩获专职教师组二等奖与兼职教师组三等奖。区业余

■ 新言

业组一等奖。在第六届上海开放大学青年教师教学竞赛中,汪晓雪老师荣获社会科学组一等奖;白淑佳老师和唐秋怡老师分获社会科学组和人文科学组三等奖。在 2025 年度上海市社区教育教学竞赛决赛中,社区学院选派的王嘉卉、韩利忠、刘娜三位教师分别斩获专职教师组二等奖与兼职教师组三等奖。区业余

大学凭借出色的组织工作荣获“优秀组织奖”。

这些荣誉的获得,是学校长期以来坚持“以赛促教、以赛促学、以赛促改”教学理念的生动诠释。学校始终将教师队伍建设作为推动教育教学质量提升的关键,通过教学研讨、实践打磨、赛事锤炼等多元路径,不断激发教师的教学创新活力,打造了一支善教学、能创新的高素质教师队伍。“行而不辍,久久为功”,至理名言!

短论

传承国学经典 共建美好社区
石泉路街道公益国学教育启动仪式暨社区学校工作推进会举行

石泉路街道日前举行 2025 年公益国学教育启动仪式暨社区学校工作推进会。街道党工委书记吕升昂、区教育局副局长王贞飞、区业余大学校长徐文清、街道办事处副主任王培、街道人大工委副主任赵健、浦东新区鲍鹏山读书工作室教授鲍鹏山、浦东新区鲍鹏山读书工作室主任王德明、上海汇创医疗器械有限公司董事长王红幅出席了本次活动。

吕升昂对各位嘉宾的到来表示热烈欢迎。他指出,国学教育是传承中华民族优秀传统文化的重要途径,街道将继续全力支持国学教育发扬光大。王培详细介绍了街道社区学校及该项目的相关情况,指出该项目作为社区学校的特色项目,很好地填补了社区学校在传统文化教育方面的空白。

区业余大学校长徐文清对此次活动的举办表示肯定,同时建议社区学校推进“传统文化课程沉浸式学习”实践探索,通过创新教学方式,让国学教育更加生动有趣,共同推动传统文化在社区的传播和普及。

鲍鹏山教授指出,教育的两大基本功能,最原始最核心的功能就是文化的传承。传统文化可以帮助教育者和受教育者树立更加正确的价值观。

此次公益国学项目构建了“企业定向捐赠、基金会运作、社会组织授课、街道提供场地”的多方协同公益教育模式,表明各方携手可让优质文化资源下沉社区,惠及更多孩子,也为其他地区提供了可借鉴的经验。

社区基金会与汇创医疗器械公司签署捐赠协议,该项目坚持“公益属性”,前三年免费提供课程,不收取学费。课程设计、师资配备等费用,均由爱心企业捐赠资金覆盖,实现“零门槛参与”。王培向爱心企业授牌,感谢企业“取之于社会、用之于社会”的责任感和对青少年成长的关怀。

街道办事处与浦江学堂签署合作协议,合作期间每逢授课日,街道无偿提供公益教学场所及投影设备供全天使用,还会在上课期间提供便利,为项目打造安全舒适的教学环境。

未来,石泉路街道将继续以居民需求为导向,团结凝聚多元社会治理力量,携手共建单位、爱心企业等开展公益服务活动。

■ 赏析

陈根娣镜头里的苏州河作品选



① 鳞次栉比建筑群
② 绿色生态苏河景

③ 梦清园码头凉亭
④ 江宁路桥灯光秀
(选自区老年大学《追光逐影》第 55 期)

■ 人间晚晴
享受朗诵的快乐
杨文

两年前退休后,我慕名找到长征社区学校,开始了在朗诵班的银发学习旅程。

在这里,我们老有所乐,重新发现学习的乐趣。我们都曾在不同的岗位努力工作,各自有着丰富的人生阅历,退休之后,又因为共同的爱好相聚在长征社区学校。久违的课堂氛围、专业亲和的老师以及充满求知欲的同学们,都让彼此感受到了跃跃欲试的兴奋与纯粹的快乐,让我们找到了追求知识、丰富生活、结交朋友的精神家园。

在这里,我们老有所学,发现更好的自己。我所在的朗诵班,课程的主题“享受朗诵的快乐”,旨在让学员们享受课程、感受快乐、提升技能。课堂上,老师生动形象地讲解朗诵的技巧,从发声方法到情感表达,从节奏把握到肢体语言,每一个细节都不放过。我们从最初的拘谨羞涩,到敢于自信地走上舞台。学习让我们挖掘出自身未曾想象的潜能,心态的年轻与能力的提升让生活焕然一新。

在这里,我们老有所为,用艺术的力量传播生活的美好。在社区学校的学习平台上,我们不仅学习新知识技能,实现自我成长,同时也在用我们的学习成果为社会做贡献。如普陀区敬老节活动、区老年艺术节展示、半马苏河公益活动演出、红色故事演讲等等。

我们的学员中有上海市最美志愿者,有“中华文化诗词传承人”。我参与的朗诵作品荣获 2024 年中华经典诵读大赛普陀区一等奖、上海市二等奖、长征杯上海市朗诵比赛银奖,今年,我的朗诵作品获得上海市经典诵读大赛二等奖,并闯入全国决赛。下周,我还将代表普陀区参加上海市最美老年学员集体的汇报展示。

老有所学,老有所乐,老有所为,学习之旅让我们的银发生活更加充实和有意义。新的学期,我们将继续珍惜长征镇为我们搭建的学习平台,努力提升自己的综合素质,为和谐文明的长征生活贡献自己的力量。