

■ 朝花夕拾

## 不能忘却的歌声

□ 颜培林

俄国作曲家穆索尔斯基说过：“没有触及内心，就不可能有音乐”。今年是纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年。在这个特殊的日子里，当听到人们再次唱响高亢雄壮的抗战救亡歌曲的时候，就会想起在不同阶段学唱抗战救亡歌曲的情景，令人难以忘怀。

垂髫之年，听爸爸哼唱过《松花江上》这首悲怆之歌。听爸爸说：“这首歌在西安事变前曾在东北军中传唱”。爸爸早年曾参加过由张学良领导的东北军，有跟日本鬼子作战的经历。这些饱含对祖国的热爱与民族精神的歌曲已经深深地刻在了他的记忆中，潜移默化地融化在他的血液里。因此，日久天长，哼唱这些歌曲已经成为他的日常生活习惯，直至终生。只要有闲暇之时，唱起这些歌曲来，他仍然是饶有兴趣，津津乐道。此时，爸爸唱歌的那种神采奕奕、容光焕发的神态深深地印在我的脑海里。

记得 1965 年，我读五年级，学校组织师生学唱抗战救亡歌曲。当时，在班主任徐臣明老师的组织下，我们学唱了《到敌人后方去》《黄水谣》《游击队之歌》等歌曲，我至今还清晰地记得那些歌词。当时

■ 随笔杂谈

## 幸福的事

□ 陈焕敏

我从今年初来到长征社区学校任教，开设的课程是手机短视频——美篇制作，任务是教会学员用手机进行拍摄、创作、制作，用手机短视频记录下的美好生活。通过一学期与学员们相处，教学相长，收获很多，可以用三个词语来形容，就是：跨越、温暖与成长。

首先是“跨越”。短视频学习，是学员们对数字鸿沟的跨越。我们班上大多数学员是已经退休的叔叔阿姨，最初上课时，我看到他们拿着手机，眼神带着好奇。他们第一节课的时候就表示：“我们熟悉微信聊天，喜欢拍照、爱美，想要创作出更精美的作品发在朋友圈，但对视频剪辑、滤镜、发布这些词却感到陌生。”我们的课程从最基础的打开相机、认识镜头开始，到一步步学习如何添加音乐、文字和转场，虽然大家学习的速度比较慢，有时候今天学过，下周过来就会忘记，但我亲眼见证了他们从小心翼翼地点击屏幕，到能独立完成一个 15 秒的短视频过程；从不知从何拍起，到开始用镜头记录窗台上的花、餐桌上的菜、和老伴散步的夕阳。这不仅仅是学会了一个新功能，更是成功地跨越了一道数字鸿沟，走进了更广阔的数字世界。

其次是“温暖”。与学员们的每次见面，都是情感的连接，有温暖的连接。短视频对于学员们来说，其意义远不止于技术。它是一

个表达的窗口，一座情感的桥梁。我记得一位学员，她第一个作品是记录自己为小孙子织毛衣的过程，配文是“奶奶的爱，一针一线”。她分享到家庭群里，收获了不少点赞。她高兴地告诉我，这种感觉“比吃了蜜还甜”。还有年纪比较轻

的学员们，他们很多人喜欢旅游、运动，经常在我们群里分享酷酷的旅行短视频。他们的作品里充满了欢声笑语。通过小小的手机屏幕，他们发现了生活的乐趣，与家人、朋友的互动，也收获了班级群里大家的掌声和友谊。这份温暖的连接，是学习最动人的成果。

当然还有“成长”。与学员们的每一次互动，其实都是一次双向奔赴的成长。很多人说是教师在教他们知识，但事实上，我从他们身上也学到了更多；学到了他们“活到老、学到老”的认真劲头，笔记本上密密麻麻的笔记令人感动；学到了他们不怕出丑、互相鼓劲的乐观精神，对生活细腻的观察和热爱。他们的成长，是掌握了新技能，变得更自信。而作为老师，我觉得应该给予他们更多的耐心，学会一定的沟通技巧。我深刻领悟了“教学相长”的真谛。我们不仅是师生关系，更是互相鼓励、共同进步伙伴关系。

总而言之，这些授课经历让我深深感到，帮助学员们拥抱数字时代，赋予他们记录和分享美好的能力，是一件非常有价值、充满幸福感的事。

■ 情怀

## 夏天渐行渐远

□ 钱坤忠

天入秋  
夜变长  
秋风吹黄了夏绿  
吹走了蝉鸣哀伤  
大雁悄悄向南翔

叶将落  
花惆怅  
银杏已变得金黄  
枫叶将红似骄阳  
芦苇白纷纷扬扬

问候到  
暖洋洋  
早晚气温有点凉  
莫忘外出添衣裳  
祝友健康和吉祥

## 暑气初匀

□ 王思为

晓日东升  
风拂轻鞍  
忆往昔岁月  
几番竞渡  
今朝成就  
暂作凭栏  
未敢停驻  
岂容歇马  
万里征程只半竿  
抬望眼  
有层云叠嶂  
更待登攀

初心依旧如磐  
引百舸争流再鼓帆  
纵征途漫漫  
雄心未减  
风霜历雨  
锐气尤酣  
剑指峰巅  
志凌霄汉  
不负光阴不负难  
从头越  
看旌旗漫卷  
再谱新篇

## 莽原休闲

摄影 严杏仙

点评：本片具有油画般的质感。牛作为主体置于前景，成为视觉中心，远景的山林和中景的草地层次分明，构图简洁且有秩序感。草地的绿、牛的棕白、山林里丰富的秋色（红、橙、黄等）相互交织，渲染出浓郁的自然氛围，传递出宁静、悠然的田园气息，仿佛时间都慢下来。作者把自然之美展现得很到位，仿佛能让人感受到那份远离喧嚣的静谧。（王元杰）（两幅作品均选自上海市普陀区老年大学《追光逐影》第 76 期）

# 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）暨所属镇社区（老年）分校师生  
第 14 期（总第 200 期）2025 年 11 月 1 日

## 明确任务 锚定目标 引领发展

2025 年上海市老年学习团队培育工作推进研讨会召开

为总结“十四五”期间上海市老年学习团队培育成果，部署 2025 年下半年重点工作，谋划“十五五”时期发展新篇，10 月 15 日，上海市老年学习团队培育工作推进研讨会在普陀区业余大学召开。上海市老年教育小组办主任夏瑛莅临指导，各区老年教育小组办联络员及市指导中心成员等近 30 人参加会议。会议由市老年学习团队指导中心主任、普陀区社区学院院长徐文清主持。

夏瑛对团队中心及各区的辛勤工作、取得的显著成效表示感谢和祝贺。她指出，“十四五”规划中团队培育各项指标有望圆满收官，当前正值收官冲刺与谋划未来的关键节点。针对未来工作，她提出四点要求：一是要做好规划衔接，各区应对“十五五”时期团队建设有整体设想；二是要探索团队自我管理模式，向学习共同体方向发展；三是要强化数字赋能，使数字化成为团队学习的内在方式，并将相关要求融入指导标准；四是要创



新评价机制，探索基于数据的团队成效评估新手段。

徐文清感谢各单位一直以来对团队中心工作的大力支持。他回顾了各区在一星至五星级学习团队评审、老年智慧学习助学团队评审、团队负责人培训等方面取得的进展。他表示，各区团队培育工作目标明确、推进有序、成果显著。为更好展现团队风采，发挥辐射带动作用，希望各区进一步做好团队建设特色成果的梳

理和总结，汇聚上海老年学习团队建设的集体智慧，形成典型案例和可供借鉴的经验。

会上，市老年学习团队指导中心办公室主任王文静介绍了“十四五”期间中心的各项培育任务完成情况、本年度全市团队培育情况、各孵化区目前工作开展情况。在交流研讨环节，各区小组办联络员踊跃发言，分别就本区域团队培育的进展、特色亮点及未来规划进行了汇报，现场交流气氛热烈。

## 2025 年上海家长学校社区家庭教育指导者培训（普陀班）启动

10 月 15 日，上海家长学校社区家庭教育指导者培训（普陀班）在普陀区业余大学启动。本次培训由上海开放大学（上海家长学校）主办，普陀区业余大学与普陀区妇女联合会协同推进。区业余大学副校长顾明辉、区妇女联合会家儿部负责人出席开班仪式。来自普陀区各街道（镇）及社区的 100 余名家庭教育工作者参加培训。

本次培训聚焦社区一线，创新性构建“社区为主阵地、多元力量参与”的培育模式。这是普陀区业余大学响应教育部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》，推动区协同育人体系向基层延伸的重要一步。

培训围绕家庭教育工作中的重难点展开，共计 48 学时，采用“理论讲授+案例分析+实践

工作坊”的多元形式，邀请家庭教育专家、医学专家、高校知名教授及实践经验丰富的教师授课。考核设计上，将“实践能力”纳入核心评价维度，建立“考试+出勤+实践报告”的三维考核机制，学员合格后将获上海开放大学（上海家长学校）颁发的“社区家庭教育指导者（初级）”证书，确保培训学以致用结合。

## 挑战与机遇

□ 靳言

民参与。实施关键成功因素为多个方面：资源整合能力，需打破学校与社区壁垒，避免资源碎片化；居民参与度，通过赋权与激励机制，确保居民从“被动接受”转向“主动共建”；政策持续性，长期稳定的财政与制度支持是避免短期化、形式化的核心。

面对挑战与机遇，长征镇在区

教育局指导下牵头成立社区学校理事会，理事成员由区青少年活动中心、区社区学院、镇服务办、文体中心等各部门负责人，镇域内中小幼校园长代表，社会组织主理人等组成。理事会审议了新学期计划安排，听取各理事会成员的意见建议，为后续的社区教育工作开展打下了良好基础。这种发奋进取的精神，必将有效助推街道社区学校综合改革。

短论



## 素描

摄影 何亚萍

点评：本片是一张艺术感较强的静物摄影，把日常物件拍出了创意与美感。作者利用镜面反射营造对称美，酒杯摆放形成几何造型，简洁又极具设计感，增强了视觉趣味。背景渐变色（黄到蓝）为画面增添梦幻氛围，与透明酒杯的折射、反射效果呼应，丰富视觉层次。整个画面的光影，凸显酒杯质感及光泽，让静物有了灵动的立体感。（王元杰）



## 莽原休闲

摄影 严杏仙

点评：本片具有油画般的质感。牛作为主体置于前景，成为视觉中心，远景的山林和中景的草地层次分明，构图简洁且有秩序感。草地的绿、牛的棕白、山林里丰富的秋色（红、橙、黄等）相互交织，渲染出浓郁的自然氛围，传递出宁静、悠然的田园气息，仿佛时间都慢下来。作者把自然之美展现得很到位，仿佛能让人感受到那份远离喧嚣的静谧。（王元杰）（两幅作品均选自上海市普陀区老年大学《追光逐影》第 76 期）