

■ 花影

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，令人难以忘却。

垂髫之年，听爸爸唱《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

宿舍里，稻田间，打石场都能听到那些耳熟能详的歌声。记得1975年，正值抗战胜利30周年，连队要求每班、每排都要学唱抗战救亡歌曲。我班有位1958年从北京部队转业，到北大荒开荒建设的张国璋老兵。他跟我说过：“抗战那些年，耳朵里装着两种声音，一种是炮弹炸开的轰鸣声，另一种是穿透轰鸣的歌声”。他不仅会写文章，还会谱曲。他义不容辞地接受了教我们学唱《在太行山上》等抗战救亡歌曲的任务。傍晚，收工回宿舍的路上，我们还哼着这首歌。我和知青们在连队的简易舞台上还合唱过这首歌。还记得，唱歌最激烈的要数每周一次的全连大会。会前，几个排互相拉歌那才叫过瘾。每个排都有一个指挥，不仅会唱，还会指挥，更具有善于拉歌的鼓动性。只听得机务排刚唱了一首《大刀进行曲》，紧接着基建排又来了一个《嘉陵江上》，最后农工排又来一首《歌唱二小放牛郎》。真是这边唱罢那边响，吼声震响满礼堂，谁在现场都会受到深刻的感染，就会感到一种磅礴的力量。

我们学唱的这些抗战救亡歌曲，每一首都饱含着爱国情怀与民族精神；每一首歌，都是历史的见证，都是用血和泪谱写而成。今天，当我再次聆听那些穿越时空的旋律，感觉它不仅仅是历史的回响，更是精神血脉的奔涌；作为中华儿女都不能忘却这些抗战救亡歌曲，铭记历史，开创未来。

初中毕业，我去了北大荒农场，生活虽然艰苦，但知青们爱唱歌的热情未减。

我从今年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，任务是教会学员们用手机进行拍摄、创作、制作，用手机短视频记录下自己的美好生活。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；从不知如何拍起，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。这不仅仅是学到了一个新功能，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

■ 随笔亲读 幸福的事

□ 陈焕敏

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、共同进步的伙伴关系。

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。

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。背景渐变色彩（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）



■ 情怀 夏天渐行渐远

□ 钱坤忠

天入秋
夜变长
秋风渐黄了夏绿
吹走了蝉鸣哀伤
大雁悄悄向南翔

叶将落
花凋零
银杏已变得金黄
枫叶将红似骄阳
芦苇变白纷纷扬

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
风拂征鞍
忆往昔岁月
几番竞渡
今朝成就
暂作凭栏
未敢停骖
岂容歇马
万里征程只半竿
抬望眼
有层云叠嶂
更待攀登

初心依旧如磐
引百舸争流再鼓帆
纵征途漫漫
雄心未减
风霜历历
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

初心依旧如磐
引百舸争流再鼓帆
纵征途漫漫
雄心未减
风霜历历
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
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14期（总第200期）2025年11月1日

导读

二版 课程味 创新性 场景化 科技感

区老年大学深度融合的创新课程亮相上海市老年学习课程展

三版 在光影交织中探讨亲密关系的真谛

区老年大学团队与长征镇社区学校共同举办观影研讨活动

四版 不能忘却的歌声

近阶段，长征镇社区学校在机制创新、资源整合、课程优化等方面进行了深入探索。长征镇社区（老年）学校日前举行秋季学期焕新启动仪式。区教育局副局长王贞飞、区社区学院副院长张凤芳、长征镇副镇长宋旸、区青少年教育活动中心主任徐蓓娜，区教育局、区社区学院相关部门负责人，镇社区学校理事会成员、教师代表、学员代表等出席活动。

仪式上，王贞飞为幼儿、青少年、成人、老年教研组授牌。宋旸为助学志愿者颁发聘书。徐蓓娜为优秀学员颁发荣誉证书。张凤芳为优秀教师颁发荣誉证书。教师代表和学员代表作交流发言。社区学校发布特色课程。

今年6月，区委、区政府对社区学校管理提出了新的要求。为贯彻落实属地化管理的各项要求，成立了由长征镇牵头，区青少年活动中心、区社区学院、镇服务办、文体中心等部门负责人，镇域内中小幼校园长代表，社会组织经理人等组成的社区学校理事会，为后续的社区教育工作开展打下良好基础。



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培育工作推进研讨会上的表现，提出了四点要求：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，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

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，各区小组办联络员及市指导中心成员等纷纷发言，分享本区域团队培育的进展、特色亮点及未来规划。汇报后，现场交流气氛热烈。

提升数智科研赋能发展工作启动会

2025年上海家长学校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、区妇儿工作委员会办公室主任徐蓓娜出席开班仪式。

会议指出，全校需合力推动人工智能和终身教育的深度融合，要深化“人机协同”模式，精心打造“双师课堂”，以此为教育创新注入强大动力。会议强调，理念认同是基础，行动践行是关键，抓手载体要落实，支持协同共坚持。青年教师不仅要有关于教育的勇气，善于做教育创新的先行者，开拓者，更要以高度的责任感和使命感，成为教育发展和变革的亲历者，与时代同频共振，与学校发展紧密相连，携手共同开拓个人职业发展的新赛道、新优势。

会议希望借助项目驱动，通过“AI赋能课堂—教师专业发展—教师队伍建设”三位一体的项目设计，打造一支“懂AI、精教学、善科研”的高素质青年教师队伍。会上，与会人员围绕人工智能在教育和管理中的应用、教育教学改革、青年教师专业成长路径等热点问题展开了热烈讨论，分享了各自的经验和见解，为项目的顺利实施奠定了坚实的基础。

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

习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、文体中心等部门负责人，镇域内中小幼校园长代表，社会组织经理人等组成。理事会审议了新学期计划安排，听取各理事会对意见，为后续的社区教育工作开展打下了良好基础。

挑战与机遇

□ 薛言

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

短论

长征镇社区（老年）学校

举行秋季学期焕新启动仪式