

宜川社区文化建设的闪亮名片：

三十而立“青松乐” 宜川华阴书香地

□ 金筛扣

编者按：遵循“鼓动、汇智、聚力”的宗旨，《普陀社区教育快讯》于上学期成功推出十所街镇社区学校“有效落实街镇社区学校综合改革要求”的宣传推

介系列报道。专版报道呈现了各社区学校开展的特色工作，引起了读者关注。鉴于此，为有效提升各街镇现有品牌

内涵，挖掘地域特色，培育新兴特色品牌，《普陀社区教育快讯》本学期决定开展品牌展示系列活动，扩大品牌辐射范围，敬请各街镇社区学校一如既往地给予支持。

路虽远，行则将至，必圆；田虽广，勤则能收仓满盈。2025年初，上海市14部门联合印发《上海市“乐龄乐读、乐学乐为”老年阅读行动方案》，明确提出要培育“乐龄乐读”达人和“乐龄乐读”项目，构建覆盖全市的老年阅读服务体系。同年底，宜川街道“青松乐”读书会被评为上海市“乐龄乐读”优秀项目。30年前，“青松乐”老前辈播下的希望种子终于结出累累硕果。

1995年，李建功、宋长法、尹秉忠、韩瑞芝等几位书友相聚，成立“青松乐”读报小组。曾任上钢五厂车间主任的优秀企业干部李建功为组长。2009年，组长接力棒传递到优秀共产党员周芝芳手里，实现了读书会新老交替再出发的华丽转身。三十年来，这群平均年龄逾七旬的读书人，以纸为媒、以书为友，让退休生活浸润墨香，让社区角落漾起文韵，在城市的肌理中，书写着一段关于热爱、坚守与传承的温暖故事。

“青松乐”的起点，平凡得如每一个寻常的清晨。1995年，宜川路街道的几位退休居民，因共同的读书爱好走到了一起，社区图书馆阅览室是他们的活动场所，馆内书籍典藏，若干份当日报纸，便是他们的精神食粮和学习资料。发起人中有退休教师、老工人、机关干部，他们见证了岁月波澜，却始终对文字保有兴趣和热爱，只想找几位知友，聊聊报纸上的世界，谈谈生活中的感悟。有人提议给小团体起个名字，望着窗外四季常青的青松，一句“青松不老，乐在阅读”脱口而出。“青松乐”在老馆长董长璟支持关心下，几位读报知友在宜川土地上播下了希望的种子。

最初的读报小组成员不过五六人，活动也只是读报分享、你读一段散文，我讲一个故事，他评一番时事，没有大段大段的报告，却有最纯粹的快乐。那时的居民大多经历过物质匮乏的年代，读书曾是他们艰难岁月里的希望，退休后重拾这份爱好，便如久旱逢甘霖。有人为了参加分享，提前几天反复研读篇目，在稿纸上写下密密麻麻的批注；有人腿脚不便，却坚持每周准时赴约，风雨无阻；有人把家里的藏书搬来，供大家传阅，让读报小团体有了更丰富的“共享书架”。没有经费支持，大家就自掏腰包，买些纸笔和资料。这簇小小的书香火焰，在宜川路的社区里，静静燃烧，温暖着一群读书人的退休时光。

“青松乐”在时光打磨中健康成长。2016年，是读书会发展的重要节点。宜川路街道社区志愿服务中心整合区域资源，将“青松乐”纳入社区文化共建项目，与街道图书馆、文化活动中心携手，为读书会撑起了一片更广阔的天地。图书馆提供全新固定活动场地，明亮的阅览室、整齐的书架、充足的书籍，让书友终于有了属于自己的“专属书房”；街道文化中心配备了桌



书友会冬季活动合影

椅、音响、投影等设备，让读书分享不再局限于口头讲述，而是通过影音、图文等提升效果。“青松乐”也着手推进规范化运作，设立组长和副组长、发言记录人、中心发言人等志愿岗位，制定长期研学计划，每年年初定目标，年底总结表彰、书友节目表演及制作当年读书会学习简报，促使读书会成为社区文化建设的重要窗口，赢得普陀区委领导的高度赞扬。

“青松乐”书友队伍在岁月流淌中不断壮大，从最初的五六人，到2017年的15人，再到如今的三十余人，成员平均年龄75岁，最大的已有97岁高龄，最小的也年过花甲。他们中，有教了一辈子书的老教师，有深耕技术的高级工程师，有救死扶伤的退休医生，有精打细算的老会计，不同的职业背景，让读书会的分享呈现出多元化多视角。退休厂办主任徐文勇，是读书会的“金牌主讲人”，从四大文明古国到中国近现代史，从习近平新时代中国特色社会主义思想到一带一路伟大复兴蓝图，他总能用生动的语言和事例，把厚重的历史讲得引人入胜，为了备好一堂课，他常常伏案数小时，查阅资料、整理讲稿提纲；退休厂医尤静蔚，把专业知识融入读书分享，给大家讲解四季养生知识，定期为小区居民测量血压和心率，成为居民防治心血管疾病的“全科医生”；具有老黄牛实干精神的杨定元既是读书会副组长，又是宜三(2)委党员暖心社组长，两个组的年终总结和主题活动安排都是他的拿手好戏，他把“青松乐”的研学精神引进暖心社，又把暖心社暖心举措融入“青松乐”，强强融合，优势互补，任劳任怨地为“青松乐”活动推进和温暖人心作出无私奉献。如今的读书会，骨干力量强大，组长周芝芳，副组长杨定元、杨德汉、虞兰萍。他们每个人都各显所长，齐心协力，让“青松乐”的读书屡创佳绩。图书馆老馆长董长璟和历任馆长对“青松乐”的成立和发展高度重视，悉心呵护。董馆长退休在家还经常和读书会书友一起研学互动。

“青松乐”活动内容从最初的读报分享，变得更加丰富多彩。读书剪报，是读书会早期的经典活动，书友坚持阅读报纸、杂志，将有价值的内容剪下来，分类整

理，做成剪报集，既有国内外时事、科普知识，也有美文佳作、养生常识。一本本剪报集，凝聚着书友们的热血，也成为社区文化的“活知识库”。好书赏析，是读书会研学的固定环节，大家围坐在一起，共读经典篇目，

从鲁迅的杂文到朱自清的散文，从四大名著到当代佳作，从科普读物到时事评论。有时针对一个观点，双方据理力争，不分上下，但又在彼此理解中握手言和，读书互动的乐趣于此可见一斑。

除了室内读书外，读书会还走出活动室，融入更广阔的天地。在街道图书馆、文化中心和社区学校的关心下，读书会每年都开展游园、摄影、户外采风等活动，让书友们在阅读之余，感受自然之美、生活之趣。大家去公园赏春，在繁花中诵读咏春的诗句；去郊外采风，用相机手机记录秋日的美景，后续分享摄影心得，配上文字做成美篇。大家参观博物馆、纪念馆，在历史的现场感悟岁月变迁，让书中的知识与现实的体验相融。书友还走出社区，参与志愿服务，成为社区文化建设的骨干。周芝芳歌唱得慷慨激昂，朗诵也激情四射；孙自勤唱红歌是读书会特色节目，撰稿出书堪称一绝；虞兰萍参加3家书画协会，每年书画作品45幅且栩栩如生；缪德铺在平江活动室及桃浦某居委参加的书画展引起轰动，他参展作品最多，他还是宜川网读九连冠有功之臣，多次荣获市网读先进个人；杨德汉英语歌唱得极棒，充分展现英语教师新风采；孙阿根的配乐诗朗诵引人入胜，读书会优秀“战地记者”名不虚传；陆瑞娣的越剧演唱富有韵味，参加区网读活动立下汗马功劳；何淑维的人生哲理系列感悟颇有散文大家风范；徐文勇的时政读书讲读出口成章，自成一派；杨定元、黄建伟参加市民文化节征文，一个团队有两人得奖，令人刮目相看。书友还协助社区孵化文艺团队，指导居民开展网上读书活动，把书香传递给更多人；书友走进社区暑期课堂，为孩子们讲述红色故事，辅导学生的作文写作，让书香在代际间传承。

读书会像一个大家庭，成员之间互帮互助、彼此牵挂。有人生病住院，大伙儿轮流探望，送去关怀与祝福；有人生活遇到困难，众人伸出援手，解燃眉之急；有人子女不在身边，孤独寂寞，伙伴们便成了他(她)最亲近的家人。两

周一次的相聚，聊家常，说说心事，在欢笑中驱散退休后的孤单。现任组长、优秀共产党员周芝芳道出了大家的心里话：“子女忙，平时老夫妻在家难免冷清，但只要到了“青松乐”欢聚，有研学，有话聊，心里就暖烘烘的。研学加情谊，恰是人生旅途最珍贵的精神财富。”

迈入新时代，“青松乐”不断跃上新台阶，成为宜川社区一道独特的风景线。图书馆活动室里，总能看到友人们在周组长带领下进行读书分享情景，那个刻在骨子里的自觉、自信，诠释了终身学习的真谛。书友有人已年过八旬，但依然坚持读书看报、写笔记、发微信。2019年新春佳节，已然第二次“退休”在家的93岁资深学友徐巍巍，面对排队前来看望高龄党员的区领导，颇为自豪地展示她的新春读物——《“青松乐”读书会2017年学习简报》，赢得领导们满堂喝彩。在“青松乐”熏陶下，有人更加重视写作，将自己的人生经历、读书感悟记录在册。比如多阅读勤于思考善写作的何淑维，利用宜川终身学习交流群及“青松乐”学习交流群两个平台，围绕探索人生每周(月)末写作感悟文章，供群友阅读，助推促进区域终身学习向纵深发展。又如离休干部孙自勤今年高龄97，活到老，学到老是他人生赢家精髓所在。自加入“青松乐”以来，他笔耕不辍，撰写并自费出版书籍30本，免费赠书友阅读。这数百万闪光的文字，恰是“青松乐”书香浸润的最好见证。除了出书，他还踊跃参加各类征文，屡试不爽。2025年10月，孙老撰写的《永做终身学习推进员，永葆健康达人乐无穷》荣获上海老年大学“一路前行——我与老干部大学”征文“青松奖”。

抚今追昔，“青松乐”早已蜕变成为宜川社区文化建设的闪亮名片，成为中老年居民退休生活的精神港湾。街道图书馆的支持，社区志愿服务中心的助力，让“青松乐”有了持续发展的底气；而“大龄”青年的坚守与热爱，让这片书香天地始终充满生机。书友关注时政热点，畅谈社会发展，把读书与时代相连；大家贴近社区生活，分享邻里新风，把书香与烟火相融；书友传承文化经典，讲述中国故事，把心底的热爱与坚守传递下去。

“青松乐”早已蜕变成为宜川社区文化建设的闪亮名片，成为中老年居民退休生活的精神港湾。街道图书馆的支持，社区志愿服务中心的助力，让“青松乐”有了持续发展的底气；而“大龄”青年的坚守与热爱，让这片书香天地始终充满生机。书友关注时政热点，畅谈社会发展，把读书与时代相连；大家贴近社区生活，分享邻里新风，把书香与烟火相融；书友传承文化经典，讲述中国故事，把心底的热爱与坚守传递下去。



书友会夏季活动合影

■ 学院报道

银龄向学 骏启新篇

普陀区老年大学2026年春季学期顺利开学

春风渐暖，万象更新。3月2日，普陀区老年大学两个校区2026年春季学期如期开学。

枫桥校区：清晨，工作人员早早在校门口守候，微笑迎接学员返校，向大家送上诚挚的问候。绵绵细雨丝毫没有冲淡老年学员的学习热情，他们满怀期待踏入校园，在欢声笑语中开启丙午马年“第一课”。

本学期，枫桥校区共开设教学班级193个，办学规模再创新高。随着14名新聘专兼职教师的加入，学校师资力量也得到进一步充实与提升。课程设置上，本学期创新推出多门贴合新时代银龄群体需求的课程：《油画棒养生艺术》将养生理念与绘画技艺有机融合，引导学员在创作的同时舒缓身心、以艺养心；《AI应用：手机

智能生活》聚焦数字生活实用技能，手把手指导学员掌握智能语音、AI健康管理、照片视频美化等操作，助力跨越数字鸿沟；《生活中的法律知识》立足日常生活场景，通过真实案例普及权益维护，纠纷处理等法律常识，为银龄生活筑牢法治屏障。

为保障新学期教学工作平稳有序开展，校老年教育部联合信息技术部、后勤保障部，利用假期时间提前做好设备调试、校园巡查、环境布置等准备工作，全力营造安全、舒适、温馨的学习环境。

课堂上，教师悉心讲授，耐心指导；学员专注投入，在笔墨丹青的韵味里、歌声舞姿的灵动中、实用技能的研习间，尽情享受学习的乐趣，展现出“老有所学、老有所乐、老有所为”的良好精神风貌。重聚校园，大家纷纷表示，新学期课程选择更

丰富、内容更接地气，在老年大学不仅能学到新知识、新技能，更能结识志同道合的伙伴，退休生活因为学习而更加充实美好。

岚皋校区：老师们早早守候在校区入口，热情引导学员有序入校；走廊里，老友重逢、新朋相识，欢声笑语不断。沉寂一冬的校园，因师生的归来焕发蓬勃生机。

开学第一课，数字人“普小1”清晰全面的介绍让学员们倍感安心。这份安心，源于开学前扎实细致的准备工作：教学管理人员安排周到，确保教学秩序井然；后勤保障人员排查设施，筑牢校园安全防线；授课教师精心打磨课程，以最饱满的热情迎接新学期。

课堂正式开启，学员们使用油画棒晕染出玉兰与垂柳的春日私语；小提琴班学员奏响悠扬旋律；合唱班用歌声传递对生

活的热爱；舞蹈教室里学员们舒展身姿，展现岁月沉淀的从容与活力。AI应用课上，学员们借助前沿技术探索未来想象；短视频剪辑课上，大家争相学习记录生活点滴的“新技能”。就连烘焙课也不例外——烤箱中，传统点心与现代手工艺在热气中酝酿出充满新意的甜蜜惊喜。

开学第一周恰逢元宵佳节，学校还组织了趣味十足的猜灯谜活动。教学楼大厅内，灯笼高悬，写有灯谜的纸条随风轻舞，谜题涵盖历史、诗词等多领域。学员们积极参与，猜出答案的学员兴奋不已。现场欢声笑语不断，洋溢着温馨欢乐、共度难忘佳节。

从艺术熏陶到科技探索，从课堂学习到佳节欢聚，学校用细致入微的准备、丰富多彩的课程和温情洋溢的活动，为老年学员们搭建起一座连接知识与生活、兴趣与友谊的桥梁。

新学期，新起点，普陀区老年大学将继续坚持需求导向，深耕老年教育沃土，不断优化课程体系、提升教学质量，完善泛在可及的老年教育服务体系，助力广大银龄群体在学习中收获知识与友谊，乐享幸福安康的晚年生活。

■ 社区教育

十五五开局启新程 扩容提质谱新篇

普陀区街镇社区(老年)学校2026年春季学期开学工作平稳有序

上新增特色班级，精准对接市民多样化的学习需求。各校通过线上线下相结合的方式优化服务流程，保障开学工作有序推进。



万里：绘画课堂



甘泉：艺术辅导



曹杨：瑜伽课堂



宜川：中医保健



石泉：学习舞蹈

万里街道、桃浦镇社区(老年)学校聚焦“提质”目标，重点优化课程方案设计与学员融入环节，并依据学员满意度调研结果精细打磨教学管理细节，全面提升教育服务能级，共同营造温馨祥和的学习氛围。



桃浦：书法课堂



长征：时装课堂

长风新村街道社区(老年)学校创新采用“发号制”组织现场检漏报名，确保流程公平有序，在规范管理与人文关怀之间实现平衡。甘泉路街道社区(老年)学校将优质课程送入敬老院，让老年人不出院门即可享受高品质教育资源，彰显社区教育的人文温度。长征镇社区(老年)学校联合文体中心开通扫码支付，突破现金缴费困境；并启动“心享社区”特色项目，开展多项活动，拓展老年教育内涵。



长风：音乐课堂

普陀区通过持续推进社区教育综合改革项目，进一步提升教育资源供给能力，让居民在家门口享受优质多元的学习服务。在实现老有所学、学有所获、老有所乐中增强居民终身学习获得感，为构建泛在可及、普惠共享的学习型社区注入生机与活力，助推区域社区教育高质量发展。