

依托网格化布局开展数字教学

——长征镇开设“捕光捉影乐龄无限”系列公益课

子女平常上班忙碌,不少老年人独自操作智能手机时常手足无措,线上就医挂号、无障碍缴费、视频通话、查询便民信息处处受阻,数字生活难题该如何化解?日前,长征镇依托“网格+养老”服务模式,聚焦老年人数字使用难题,开设“捕光捉影乐龄无限”2026年长者智能技术运用能力提升系列学习班。通过“理论科普+实操教学+互动交流”的教学形式,为老年人提供系统化、专业化数字教学服务,针对性化解老年人使用智能手机“不敢用、不会用、学不会”的困扰,切实帮助社区老年人跨越“数字鸿沟”,熟练掌握智能设备基础操作,安心畅享便捷数字生活。



网格单元,依托网格化布局开展数字教学,实现为老服务全域覆盖。不少在日间照护中心、家门口养老服务站参与智能手机课程的老年学员纷纷点赞:“长征镇的网格服务真的太暖心了!十几分钟步行就能到家门口的学习点位,特别方便。老师手把手耐心教学,教会我线上挂号、手机视频通话,现在不用事事麻烦子女,自己就能搞定生活琐事,日子过得更舒心了。”

银龄赋能手机培训助力跨越数字鸿沟

为织密社区养老服务网络,践行“15分钟养老服务圈”助老服务初心,长征镇结合镇域实际,全镇划分祥和、怒江、金沙三大综合网格,辐射覆盖29个居民区基

疑以及一对一手把手指导。

除工作人员现场教学外,长征镇还推行“长者带长者”互助模式。会使用智能手机的老年同伴避开难懂专业词汇,用通俗易懂的表达方式实操演示。同龄人互相交流陪伴,学员现场上手练习、不懂就问。教师在授课过程中不断疏导长辈“担心学不会、不敢操作”的焦虑心理,课堂氛围融洽;结合视频通话、扫码支付、线上就医等生活实例,让老人明白学手机的用处,放下心理负担轻松学习。课程循序渐进,适配老年人学习节奏。专门设置问题解答板块,以助力老人“学得会、用得稳、遇困有人帮”。老人们认真听讲、积极实操。不少学员表示:“以前只会拨打电话,现在能视频聊天、扫码付款、拍全家福,生活方便多了。”

长征镇将提炼长者智能技术运用能力提升系列学习班培训成效,继续组织老年学员们分阶段分层次参与系统化数字课程,学习智能手机基础操作、短视频拍摄剪辑等实用技能;同时整合银发摄影志愿者

队伍,扩容壮大“乐龄探宝小队”。结业学员们将化身探宝宣传员,走进社区各类养老服务便民场所,用镜头定格长征镇的社区温情瞬间,结合自身的学习体悟,为社区老年群体发掘更多友好的生活场景。

下一步,长征镇将持续深化“网格+养老”服务模式,以三大综合网格为核心框架,以网格内为老服务阵地为重要载体,以“网格+养老”服务包为内容抓手,紧扣老龄群体日益增长的对老服务需求,持续开展常态化智慧助老服务,不断优化课程内容,用爱心与耐心助力银发一族融入数字时代,让老年人在智能生活中更安全、更便捷、更有幸福感。



授人以渔,实用技能助力长者赋能成长

课程聚焦老年人日常实际需求,开设“手机基础技能、短视频剪辑实操”课程。授课内容包含手机基础功能讲解、集中答

提升居民的法治观念与自治意识

——甘泉路街道“优质课程进社区”系列活动圆满收官

的“疙瘩”,引导大家依法理性表达诉求,用法律武器守护家庭和谐。

实操演练,技能掌握“有底气”

与传统的“听讲式”课程不同,本次活动特别注重实操体验,让居民们在动手练习中真正掌握技能要领。居家救护课程上,同济医院急救抢救科的专业讲师利用人体模型现场教学心肺复苏术,居民们轮流上台练习胸外按压的频率和深度。“100、101、102……”大家一边数数一边按压,现场学习氛围浓厚。“以前只在电视上看过,今天自己练了,关键时刻真的能救命!”甘泉苑的张阿姨感慨道。养老护理课程则聚焦居家照护的现实需求。养老护理培训师手把手教授翻身拍背、压疮预防等实用技能,为家中有高龄老人的照护者提供了专业支持。“学到了专业手法,照顾老母亲更有底气了!”一位参与课程的家属如是说。



社区联动,安全防线“聚人气”

活动充分发挥网格联动优势,筑牢社区安全与治理防线。反诈防骗课程,通过真实分析“保健品骗局”

“以房养老骗局”等典型案例,向在场居民分享了身边遭遇的诈骗经历,在互动交流中增强了识骗防骗能力。燃气安全课程特邀燃气公司技术人员,围绕燃气器具规范使用、泄漏应急处置等内容进行专业讲解。962777的燃气报修电话及安全知识入脑入心。居民们纷纷表示,回家后要立即检查家中的燃气设施,防患于未然。”

居民点赞,服务群众“有温度”

8场课程,许多居民提前半小时就来到活动现场。“这个课太实用了,我每场都来!”家住东泉苑小区的蒋阿姨是系列活动的“铁杆粉丝”。她说,急救课让她掌握了救命技能,反诈课更是守住了自己的养老钱。许多居民建议街道今后多举办类似活动,并希望增加心理健康、隔代教育等新主题。

接下来,甘泉社区学校和文化活动中心将进一步拓展课程领域,持续优化“课程配送”机制,让优质教育资源像空气一样弥漫在社区每个角落,为建设“幸福甘泉、平安甘泉、健康甘泉”注入持久动力。



(甘泉路街道社区学校)

■ 学院报道

融合中医智慧与夏季日常养护

——“普陀雅韵”大讲堂春季养生系列讲座连开三讲

“普陀雅韵大讲堂”作为全国终身学习品牌,始终坚守“知识惠民、文化润心”服务宗旨,持续把优质公益课程送到居民家门口。日前大讲堂春季养生系列讲座分别在三个街道举行,预定的系列讲座计划已全部完成。后续大讲堂将持续打磨多元、贴合群众实际需求的精品课程,不断提升辖区居民文化素养与生活幸福感。



6月4日,“普陀雅韵”大讲堂春季养生系列第三场讲座——“养生学堂·芳香身心疗愈操”在桃浦镇社区文化中心顺利开讲。本次活动特邀深耕老年康养教学领域、任职于上海老年大学及多所成人学校的尚淑华老师现场授课,为社区居民带来一场沉浸式芳香疗愈养生课。尚淑华老师的课程将理论与实践结合,告诉居民朋友们如何选择优质精油,科学、理性的使用方式才是享受芳香疗法的前提。随后教师带领社区居民们一起体验了舞韵疗愈、芳香疗愈、音波疗愈、心轮疗愈、颂钵疗愈。现场气氛时而欢快热烈,时而静心舒缓,给居民朋友们带了全方位的身心疗愈。互动体验环节趣味十足。在尚老师的悉心指导下,居民们亲手制作专属精油喷雾,大家挑选心仪的精油香型,亲手调配、封装,收获了独一无二的专属香氛好物。活动尾声,多位居民主动分享本次课程的体验与感悟,纷纷为本次温馨治愈的养生课堂点赞。一簇靛

郁芳香,一套舒缓疗愈操,一瓶自制精油喷雾,在温柔惬意的氛围中,为辖区居民带去身心双重滋养。



6月9日,“普陀雅韵”大讲堂春季养生系列第四场讲座“闻香识囊,防病祛邪——中药香囊私人定制”在普陀区宜川路街道社区文化中心举办。本次讲座特邀上海中医药大学附属龙华医院高熙医师主讲,为辖区居民带来一场融传统文化、中医药知识与手工体验于一体的公益科普课。现场药香萦绕,居民们认真聆听、踊跃互动,整体学习氛围浓厚热烈。结合居民日常养生的不同需求,讲座重点拆解了多款实用香囊配方并展开细致解读。现场讲解通俗易懂,干货满满,便于居民按需选择、灵活搭配。为帮助大家科学、安全使用香囊,高熙医师着重讲解了佩戴禁忌与使用规范。她明确指出,孕妇、热性体质儿童、中药材过敏人群不宜佩戴香囊;处于感染性疾病治疗阶段的居民需暂停使用,避免影响调理效果。同时介绍,香囊建议悬挂于胸前或放置于枕边,内置药粉有效期仅7至14天,需及时更换才能保障养生效果。理论讲解结束后,现场开启了趣味十足的手工互动环节。居民们对所学专业配方,自主挑选心仪中药材,依次完成称量、混合、装填、封口等步骤,亲手制作专属养生香囊。大家相互交流药材搭配心得,探讨日常养生技巧,现场欢声笑语不

断。一枚枚造型精巧、药香清雅香囊陆续制作完成,居民们沉浸式感受传统手工艺的独特魅力,收获满满。



6月17日上午,“普陀雅韵大讲堂”2026年春季系列讲座最后一场——“养生学堂·端午时节话养生”在万里街道社区文化中心开讲。本次活动特邀上海中医药大学博物馆副馆长、医学博士王丽丽担任主讲嘉宾,为辖区居民带来一堂融合传统中医智慧与夏季日常养护知识的科普讲座。正值端午前夕,暑热蒸腾叠加梅雨季节潮湿闷热,夏季养生成为居民普遍关心的话题。王丽丽博士从“何为真正健康”切入,阐释中医“形与神俱”的四维健康理念,即躯体安康、心态平和、良好的社会适应能力与正向道德修养四者协同统一。她引用《黄帝内经》中的经典论述,通俗解读顺时养生核心思想,提出夏季养生重在“养长”:顺应夏季天地阳气升发之势调养身心,养护核心在于养心安神。讲座重点讲解“冬病夏治”传统养生思路。夏季天地阳气最为充沛,趁此时顺势调理虚寒类旧疾,调养效果事半功倍。王丽丽博士梳理夏季饮食总原则:多吃辛温健脾食材,减少苦寒生冷食物摄入,控制冷饮食用频次。互动环节中,王丽丽博士细致讲解中药香囊的养生价值。中药香囊源自传统“衣冠疗法”,选取苍术、艾叶、石菖蒲、藿香、佩兰等芳香药材,依靠口鼻吸入、皮肤渗透发挥作用,能够芳香辟秽、疏通周身气血。讲座最后,王丽丽博士以“谁学会了自我养生术,谁就掌握了健康的钥匙”寄语在场居民,希望大家树立“三因制宜”的养生理念——因人制宜、因时制宜、因地制宜,将中医智慧融入日常生活。

■ 四教融通

深耕社工实务 情暖最美夕阳

——社会工作专业师生赴云集养老院开展现场教学活动

为弘扬敬老爱老传统美德,强化社会工作专业育人实效,6月17日下午,上海市普陀区业余大学、上海开放大学普陀分校组织社会工作专业2024秋校政工作班级学生前往坐落于普陀区石泉路街道的上海云集养老院开展现场教学活动。本次活动得到校友、上海云集养老院院长康晖的大力支持,为学生们搭建了专业交流与经验借鉴的平台。

活动伊始,师生们与院内长者齐聚活动室,开展温情互动交流。现场氛围温馨热烈,长者们共同唱响上海云集养老院院歌,随后与学生齐声合唱经典红歌《社会主义好》,悠扬的旋律回荡在活动室中,拉近了学子与老人们的距离。歌声落幕之后,学生代表发言,向院内长者致以诚挚的问候与美好祝福,也表达了社工学生立足理论、践行服务、学以致用专业思考。

温情联欢环节结束后,康晖带领全体师生实地参观养老院院区。上海云集养老院坐落于居民区内,整体场地空间有限,如何在受限空间内最大化优化养老服务、提升长者居住幸福感,成为本次现场教学的重点内容。活动过程中,在康晖的讲解下,学生们逐一参观院内各类配套服务设施与长者居住生活区,深入了解养老院功能区域、养老服务举措。同时,她带领大家参观了院内精心打造的养花区与葡萄园,依托碎片化闲置空间打造休闲康养

园地,巧妙盘活有限场地资源,为长者提供休闲观景、放松身心的好去处。上海云集养老院通过科学规划、精细运营、暖心赋能,并兼顾长者生活照料、休闲康养与精神文化需求,全方位打造温馨多元的养老服务场景,充分展现了现代化养老机构精细化、人性化的服务理念。

参观结束后,师生们走进长者居所,近距离看望院内老人,贴心陪伴长者唠家常、聊生活。其中,101岁老奶奶、106岁老爷爷走出居所在院中与学生们热情交流,学生们细致询问老人的生活起居与身体状况,用真诚的陪伴为高龄长者送去温暖,现场温情满满、暖意融融。活动全程,身为在岗社区工作者的同学们也立足自身一线工作经验,主动与院长深入交流。大家围绕养老院运营管理、长者照护服务等问题积极探讨。康晖结合多年从业经验分享养老服务心得,拓宽了学生们养老服务工作思路,深化了社会工作在养老领域的实操认知。

此次现场教学活动是贴合基层治理实际的专业研学与温情实践,既为长者送去关怀温暖,也让社工学生拓宽工作视野,学习规范化、精细化的养老服务模式,进一步夯实学生的职业素养与责任担当。未来,学校将不断拓展教学资源,优化教学模式,助力社工学生以专业能力赋能社区养老服务,守护老年群体幸福晚年。

■ 社区特色

暨老上海艺术梦第十一届书画展在普陀区社区学院开展

初夏流光,翰墨飘香。6月15日下午,由上海市曹杨书画协会主办、上海市普陀区社区学院等单位承办的“展现自我 拥抱当代”长者书画展暨老上海艺术梦第十一届书画展在上海市普陀区社区学院举行开幕仪式。上海市曹杨书画协会会长蒋筱武、老上海艺术梦研究会会长尹志龙及普陀区社区学院社区教育部负责人等领导嘉宾出席了开幕式。

社区教育部负责人代表学院表示,作为社区教育的重要阵地,社区学院始终致力于搭建文化交流的平台,推动传统文化在基层的生根发芽。本期展览中,普陀区老年大学书法班和阳光油画沙龙等新力量的倾情加盟,展现出传统笔墨意趣与当代西画审美的交融共生。这种兼容并蓄、古韵与新姿相映成趣的气象,正是普陀社区群众文化蓬勃发展的生动缩影。希望曹杨书画协会和老上海艺术梦研究会的书画达人继续守正创新、笔耕不辍;也期待未来能有更多像这样接地气、有温度的文化活动走进社区,让中华优秀传统文化的种子在社区的沃土中扎根生长,惠及更多百姓。

本次展览共收到7个团队84位作者创作的115幅佳作。每一幅作品,皆是岁月的注脚,更是赤诚的独白,是岁月沉淀,也是全新起点。