

踏寻长征路 砥砺再出发

——万里街道文心读书会举办纪念红军长征胜利90周年宣传活动



为传承和弘扬长征精神,缅怀革命先辈伟绩,厚植爱国情怀、凝聚时代力量,万里街道文心读书会于8月28日上午在臻华颐养老院开展“路寻长征路 砥砺再出发——纪念红军长征胜利90周年”主题宣传活动。活动以文艺演绎、经典诵读、故事宣传、感悟分享的多元形式,与长者们一起重温红色岁月、感悟长征初心。

开场舞《热血颂》启幕。张莉莲、吴华等表演者精神饱满、舞姿铿锵,激昂的旋

律、炽热的舞台氛围,瞬间点燃全场气氛,为整场红色宣传活动拉开序幕。

第一幕:序说。钱坤忠用中英文介绍埃德加·斯诺的《红星照耀中国》创作背景。第二幕:回望。陈井坤深情朗诵毛泽东经典诗词《忆秦娥·娄山关》。朗诵铿锵有力、意蕴悠远,生动再现娄山关战役的雄浑悲壮,展现红军将士不畏艰险、奋勇冲锋的英雄气概。随后,朱建忠带来长达三十分钟的踏寻长征路感悟分享。他结

合自己重走长征路的亲身经历,串联长征重大历史事件,用真实见闻、真挚感悟、生动讲述长征路上的千难万险,解读长征精神的丰富内涵,让在场听众真切触摸红色历史温度,深刻体悟跨越时空、历久弥新的长征力量。桂敏华倾情朗诵《七律·长征》。“红军不怕远征难,万水千山只等闲”响彻会场,淋漓尽致展现红军乐观豁达、坚忍不拔、攻坚克难的崇高品格,引发全场情感共鸣。第三幕:精神,长征精神专题故事宣讲。五位宣讲人从理想信念、牺牲奉献、实事求是、团结守纪、依靠群众五个维度,讲述一个个感人至深的长征故事,诠释了长征精神的丰富内涵。巢丽娜讲述《七根火柴》的故事,聚焦坚定理想信念。陈井坤讲述《丰碑》的故事,致敬无私

牺牲奉献精神。桂敏华讲述《半根皮带》的故事,阐释艰苦奋斗的优良作风。胡克俭讲述《飞夺泸定桥》的故事,解读团结协作、严守纪律的长征内核。沈丽萍讲述《军礼》的故事,诠释依靠群众、军民同心的宗旨。个个鲜活的故事、段段峥嵘的岁月,让大家接受了深刻的红色精神洗礼。活动中,张宝良为每个长征故事伴奏的《红歌联奏》悠扬激昂。

长征精神宣传活动走进敬老院,形式新颖、内容充实、感染力强,既为院内长者带来了沉浸式的红色体验,也有效推动了社区长征精神的常态传播。(钱坤忠)



在音乐的海洋里享受美好生活

——宜川社区(老年)学校二胡班师生在养老院开展公益慰问活动

宜川社区(老年)学校二胡班全体学员日前在兼职教师胡建平带领下走进毅韬快乐养老院,开展公益慰问演出。整场演奏明快昂扬的旋律、醇厚悠扬的琴音萦绕养老院内,为在场长者送上了一场兼具红色情怀、喜庆氛围与人文温度的民乐盛宴。

演出当日,养老院庭院早早布置妥当,长条座椅整齐摆放,工作人员提前搀扶行动不便的老人落座,卧床老人也由护工推至窗边,静静等候乐声响起。宜川二胡班学员身着整洁素雅的服装,有序摆放乐器,调整坐姿,一把把二胡静静倚靠膝头,琴筒温润、琴弓舒展。不少老人早早坐好,目光望向演奏队伍,脸上带着孩童般的期待;也有人互相闲谈,说起年轻时听民乐、看文艺演出的往事,现场暖意融融。

随着胡老师抬手示意,第一首齐奏《喜洋洋》正式奏响。刘明沅先生创作的这首经典民乐,诞生至今数十年,凭借轻快跳跃的节奏、婉转流畅的旋律,成为国人心目中代表团圆喜乐的标志性乐曲。十多把二胡同步起弓,高低声部交织相融,明快的音符层层流淌,锣鼓喧天、万家欢腾的热闹画卷缓缓铺展。轻快的运弓模拟民间锣鼓的欢快节拍,柔和的内弦旋律温润绵长,没有繁复技巧,只有纯粹直白的欢喜。台下老人

瞬间被熟悉的旋律击中,原本安静的庭院瞬间热闹起来。满头白发的张奶奶跟着节拍轻轻晃动手掌,嘴里低声跟着曲调哼唱;几位老爷子,指尖无意识敲击座椅扶手,眼中满是怀念;坐在轮椅上的李大爷,嘴角扬起笑意,浑浊的目光紧紧落在演奏者身上。一曲终了,悠长余音缓缓消散,院内响起连绵不绝的掌声,老人纷纷竖起大拇指,连连称赞“好听、热闹,听着心里舒坦”。

掌声未落,第二首曲目《步步高》接续登场。这首乐曲旋律层层上扬、节奏铿锵有力,每一段旋律都循序渐进、层层递进,暗含生活节节高升、福寿年年顺遂的美好祝愿。二胡齐奏之下,乐曲昂扬奋进的特质被充分放大,外弦明亮通透,拉奏出蓬勃向上的韵律,起伏婉转的旋律传递积极乐观的生活态度。不同于前一首的热闹喜庆,此曲多了一份沉稳大气,既有民间小调的质朴,又饱含对美好生活的期许。

压轴曲目《北京有个金太阳》缓缓奏响,瞬间将现场氛围推向温情高潮。这首由蒋才如根据藏族民歌改编的二胡经典,以独特藏式旋律,诉说藏族群众心向北京、感恩时代的赤诚心声,是老一辈刻入岁月深处的红色经典。熟悉的旋律响起,在场老人纷纷动容。历经岁月变迁的长者,亲身见证时代发展、民生改善,这首乐曲承载着他们独有的永恒记忆。

十多首经典曲目依次演奏完毕,全场掌声经久不息,老人久久不愿散去。学员们放下二胡,走到老人身边,主动拉着长辈的手闲话家常,询问日常起居、饮食作息,耐心倾听老人讲述过往故居。

一场短短一个多小时的二胡慰问演出,看似只是简单的文艺展演,背后却串联起社区市民文化建设、敬老志愿服务、全民终身学习三大民生工作,生动诠释“在音乐的海洋里享受美好生活”的深刻内涵。(金锦扣)



以声传爱 情暖夕阳

长征社区(老年)学校朗诵班学员赴美源养老院开展慰问演出

近日,长征社区(老年)学校朗诵班组织学员走进美源养老院,开展公益慰问文艺演出。她们以诵读传温情,用文艺送关怀,为院内长者送上诚挚祝福与暖心陪伴。

活动现场气氛热烈温馨。正式演出开始前,互动拍手健身操率先带动全场氛围,老人们手持拍手道具跟随节奏舞动,欢声笑语不断。“古诗词猜猜猜”互动环节趣味十足,在场老人踊跃抢答,深厚的传统文化积淀令人赞叹。文艺表演环节精彩纷呈,学员们精神饱满、声情并茂,深情演绎多篇经典诵读作品。沪剧、京剧选段轮番登场,年近八旬的施基芬老师唱腔铿锵有力、韵味十足,收获现场持续掌声。活动尾声,全场齐唱《没有共产党就没有新中国》,激昂的旋律将演出推向高潮,台上台下共同放声歌唱,抒发对当下美好生活的赞颂。

本次慰问演出既是一场公益文艺展演,更是一次致敬老一辈建设者的感恩之行。老一辈劳动者终身耕耘、奉献社会。活动以文艺表演的形式致敬前辈、礼赞岁月,推动孝老爱亲文明新风持续传播。

此次活动进一步拉近了社区与养老服务机构的联系,拓宽社区精神文明建设载体,让敬老志愿服务落地见效。

■ 学院报道

以精准服务擦亮普陀社区教育“暖心品牌”

普陀区社区学院AI通识课程给银发族的晚年生活赋予了鲜活诗意

普陀区社区学院开发的三门社区AI通识教育课程进入社区,使学员们能够用AI画笔摹开旧时光的轮廓,用AI旋律奏响日常的篇章,用AI镜头定格细碎的美好。教师带领社区居民以指尖数字创作,安放岁月回忆,给他们的晚年生活赋予了鲜活的诗意。

长征镇社区学校:
AI画笔为桥,在画面里与岁月温柔和解

由学院教师余江海主讲的《我用AI画治愈系美景》系列课程,在本次“AI通识教育进社区”志愿服务活动中深受老年学员的欢迎。课程自开课之初便确立“不拼技术、不比好看、不怕出错”的核心理念,彻底卸下了老年学员怕“学不好”的心理包袱。

课程设计层层递进、由浅入深。余老师以“一捧小雏菊”作为情感寄托元素融入AI绘画教学,带领老年学员掌握“主体+场景+光影氛围+情绪质感词”的极简万能提示词公式,指导大家将安心、陪伴、感恩等深藏心底的柔软情绪,转化为具象可视的治愈画面。学员们在即梦AI平台上,将20世纪60至90年代的粗搪瓷碗、老式收音机、缝纫机等经典老物件转化为治愈系艺术图像,再通过二次创意设计,打造出钥匙扣、冰箱贴、书签等专属文创素材。课堂上,学员们创意十足、各展所长:有人将老式搪瓷缸与新潮娃娃元素结合,设计出趣味满满的Q版钥匙扣图案;有人以凤凰牌二八大杠自行车为核心主题,融入上海地标剪影与白玉兰城市纹样,创作出兼具烟火气与海派风情的珐琅冰箱贴图案。

在后续的“萌宠治愈”“银发IP形象创作”专题课堂中,老人们解锁了更多AI创意技能,学会为自家宠物换装、跨图迁移造型,让静态的萌宠照片通过AI技术动态活化,在与小动物的趣味互动中舒缓独居孤寂、治愈内心情绪。学员们还通力协作,设计出风格统一、亲切温暖的银发老奶奶卡通IP形象;围绕“静心安然”“放下释怀”两大暖心主题,创作系列治愈语录卡片。“晚年无大事,心安即是福”等质朴短句,成为老年学员与自我和解、抚慰心灵的生动见证。不少学员课后分享道,完成AI创作后内心格外平和,那些沉淀在岁月里的心事与遗憾,都在温柔



■ 文明创建

践行终身教育文明担当 ——普陀区业余大学亮相“文明星集市”

普陀区“文明星集市”活动日前在长风湾党群服务中心火热启幕。作为区域文明单位代表,普陀区业余大学积极参与活动,精心策划并设置了集互动体验、知识科普与终身教育服务于一体的综合服务展位,以多元形式践行文明宣教责任,展现区域终身教育风采。

活动现场,通过提前布置主题宣传板、电子屏幕播放、文明标语挂饰,营造了浓厚文明实践氛围。尽管天气炎

热,参展团队热情不减,特色服务亮点纷呈。区相关部门领导亲临展位视察,对学校将文明宣教与终身学习服务有机融合的做法给予充分肯定。

长寿路街道社区学校:
AI旋律做伴,零基础也能谱出专属生活乐章

在长寿路街道社区学校落地的《智韵银龄:我用AI做音乐》课程,面向50岁以上热爱音乐、却无任何专业创作基础的老年人开设,由学院教师孙梦悦主讲。她成功打破了大众“不懂乐理就无法创作音乐”的刻板印象,让音乐创作不再是音乐人的专属。

该课程区别于传统音乐课程先讲授枯燥理论、再开展实操练习的固化模式,秉持“做中学、学中乐”的核心理念,每节课均标准化设置“讲解—演示—实操—点评”四大教学环节。课堂上,老师以贴近老年生活的音乐案例激发学员兴趣,分步拆解演示AI音乐工具操作流程,随后联合助教开展巡回一对一指导,保障每位学员都能上手实操、不落一人。课程最后通过作品展示、集体点评的方式,让学员收获即时正向反馈,持续提升学习成就感。“大家看,在输入框中输入‘清晨在公园打太极,健身律动、舒缓悠扬、兼具中式美感的民乐’,点击生成即可。”老师的简单演示通俗易懂,学员们纷纷手持手机同步操作,零基础的老年人短短几分钟就能生成一段专属原创旋律。



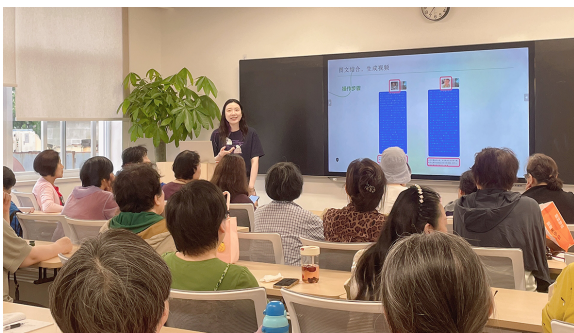
这种“即学即练、当堂产出”的轻量化教学模式,极大提振了老年学员的学习信心。学员赵阿姨平日里喜爱拍摄生活短视频,以往常常为找不到适配的背景音乐发愁,如今不仅能够自主生成专属配乐,还提前规划课程作业,表示要为孙女的生日视频定制独一无二的原创生日曲。学员们纷纷表示,要将自己的AI原创音乐分享给家人、亲友与邻里,肯定可以得到满满认可与赞誉。大家真切感受到,音乐创作不受年龄限制,老年人也能亲手谱写专属的温暖乐章。

桃浦镇社区学校:
AI镜头为眼,用数字剪辑定格日常温暖瞬间

作为本次“AI通识教育进社区”系列的第三门特色课程,系金言老师主讲的《我的AI剪辑师——AI短视频制作》。该课在桃浦镇社区学校开课以来,迅速成为老年学员追捧的热门课程。课程精准贴合老年人喜爱拍照记录生活、留存美好瞬间的爱好,将繁琐复杂的专业剪辑技

术,参展团队热情不减,特色服务亮点纷呈。区相关部门领导亲临展位视察,对学校将文明宣教与终身学习服务有机融合的做法给予充分肯定。

互动游戏寓教于乐,文明理念浸润人心。展位前,垃圾分类与交通标识认知小游戏吸引市民驻足参与。通过趣味闯关,市民在轻松氛围中学习了垃圾分类常识与交通安全规则,实现了“关键小事”的微宣教目标。同步开展的“养宠微课堂,则以案例分享形式传递文明



术全面拆解简化,转化为零基础可轻松上手的AI视频制作的简易操作流程,破解了老年群体面对专业剪辑软件无从下手的难题。

课程内容全程立足老年人真实生活场景设计,实用性、适配性极强。教学从最简单的“照片动态化”入手,指导学员用AI将照片制作成鲜活的动态短视频,手机里日常生活的碎片、岁月往事的老照片都重新变成的鲜活;随后逐步进阶,系统教学文字生成视频、AI智能一键剪辑、老视频画面高清修复、语音自动生成字幕等实用功能。课堂全程摒弃晦涩难懂的专业术语,老师将每一步操作拆解为直白简单的操作指引,搭配助教一对一帮扶、手把手教学,让没有技术基础的老年人,也能在课内独立完成一条完整、生动的短视频作品。

课后,学员们常在班级群中展示自己在家创作的作品,互相交流心得,每个人都收获满满。“下次有这样的课,我还要参加!”“老师,这个课太好了,我做的视频有很多人点赞!”当AI技术邂逅银发生活,科技便有了温度,帮助长者用新视角定格生活的美好。

把准“为民造福”政绩观:
以精准服务擦亮普陀社区教育“暖心品牌”

三门特色AI课程配送到社区,精准匹配各社区老年群体的差异化兴趣需求,是普陀区社区学院深耕社区教育、践行暖心志愿服务的生动实践。学院摒弃同质化、粗放式“大水漫灌”的科普讲座模式,组织教师团队下沉社区一线,提前摸排各街道老年居民的生活习惯、学习诉求与兴趣偏好,量身定制出AI绘图、AI音乐、AI短视频剪辑三类差异化、精准化特色课程,真正把优质课堂开到居民“家门口”,把暖心服务送到群众“心坎上”。

从“雅韵大讲堂”破除老年群体对AI技术的认知壁垒,消解数字陌生感与恐惧感,到“尚学小课堂”手把手实操教学、帮助老年人扎实掌握数字技能,再到“易学云课堂”线上延伸赋能、支持学员课后回看复盘、持续不懈探索,普陀区社区学院构建起“认知—技能—应用—创新”的全链条老年数字教育体系。这套教学模式不仅助力辖区老年人稳步跨越智能时代的“数字鸿沟”,更跳出了传统老年数字教育“只教操作、不重关怀”的单一误区,让前沿AI技术成为陪伴银发群体疗愈心灵、抒发情感、记录美好的温暖载体。



精准对接市民需求,打通终身学习“最后一公里”。学校教师为市民提供终身教育服务,提供包含学历教育提升路径及老年教育课程体系的专业解答服务,针对不同年龄段群体定制化学习方案。现场互动热烈,充分体现“人人皆学、处处能学”的服务理念。