

■ 人间晚晴

以歌传雅韵 以曲颂时代

——“心家园”K歌王争霸赛普陀区老年大学专场海选圆满落幕

金秋送爽,歌声逐风。2026年9月11日上午,“心家园”K歌王争霸赛普陀区老年大学专场海选在学校岚皋校区精彩上演。本次活动由上海农商银行普陀支行与普陀区老年大学联合主办,普陀区老年大学副校长周雪梅、上海农商银行普陀支行副行长严华出席本次活动。来自普陀区老年大学的31名银龄学员齐聚舞台、逐声献艺,用嘹亮歌声唱响对生活的热爱,弘扬时代文明新风尚,用昂扬姿态绽放晚年风采。

活动伊始,周雪梅致辞。她对踊跃参赛的学员们致以诚挚的祝福与鼓励。她表示,本次K歌大赛不仅是为广大学员搭建展示自我、切磋交流、以歌会友的优质平台,更是学校声乐教学成果的一次生动展示与集中检阅。活动以艺术浸润心灵,以文化涵养文明,引导老年学员争做文明风尚的传播者、践行者,充分彰显老年教育的育



人温度与教学成效。

随后,严华宣布本次海选活动正式开赛,一场传递文明、歌颂美好的音乐盛宴就此拉开帷幕。

比赛现场氛围热烈、暖意融融。参赛选手依次登台亮相、倾情演唱。大

家或深情演绎隽永经典老歌,回味岁月温情;或昂扬唱响时代奋进旋律,传递家国情怀,用歌声礼赞美好生活,传唱文明新风。一曲曲悠扬婉转的歌声、一段段真挚饱满的演绎,承载着学员们对生活的热爱、对艺术的追求与

对舞台的热忱。台上歌声嘹亮、风采斐然;台下掌声阵阵、喝彩不断,赛场之内礼让有序、互赏互勉,处处洋溢文明和谐的浓郁氛围。全体选手精神饱满、台风稳健大方,充分展现出普陀区老年大学学子积极乐观、活力充沛、老有所乐的良好精神风貌,彰显银龄群体向善向美的文明风采。

展演环节结束后,评委结合选手现场表现开展专业点评。从音准节奏、咬字气息、情感诠释到舞台仪态、临场发挥等多个维度,对每位选手的演唱进行细致复盘,精准指出亮点与可提升之处,给出中肯实用的专业指导,让学员们在竞技中积累经验、在展示中收获成长、在交流中提升素养,在艺术熏陶中厚植文明理念。

每一位勇敢登台的学员,都用歌声诠释了积极向上的生活态度,用实际行动践行文明新风,书写了精彩丰盈、多姿多彩的晚年生活新篇章。

■ 教学动态

坐拥山水心骋诗行

上海市普陀区老年大学诗词研学班日前举办以“坐拥山水,心骋诗行”为题的教学成果汇报演出,庆祝国庆。《跟着诗词去旅行》授课老师张晔带领全体学员品诗赏茶、以乐和诗,在书香茶香中展示上学期学习成果。

课堂上,张晔老师围绕李白经典诗作展开赏析,先是复习《送温处士归黄山白鹤峰旧居》,描绘黄山奇峰胜景,随后细致讲解《赠汪伦》背后的人文故事。张晔老师还原李白受汪伦邀约,于安徽桃花潭旅居半载,品茶饮酒、踏歌话别的过往,解读“桃花潭水深千尺,不及汪伦送我情”中绵长真挚的知己情谊,带领学员透过诗词触摸盛唐山水人文和家国情怀。

诗词赏析过后,现场开展“太平猴魁”茶艺体验。授课老师现场示范专用茶具挑选、标准冲泡流程与品饮要点,结合黄山诗作阐释“以茶会友、茶寿人生”的康养理念,让大家感受山水名茶与古典诗词相融的独特韵味。

汇报环节氛围热烈,学员各展所长:萨克斯演奏悠扬婉转,口琴独奏清亮动人,器乐声为诗词添上动听旋律。大家轮流上台分享一学期跟着诗词游历山河的学习感悟,踊跃建言献策,为新学年课程内容、户外研学实践活动提出诸多实用建议。

活动尾声,师生齐声高唱《没有共产党就没有新中国》,嘹亮歌声回荡教室。本次汇报演出融诗词、茶艺、器乐于一体,丰富老年学员精神文化生活,让大家在诗、茶、乐中陶冶情操,收获充实雅致的晚年学习时光。

区第十三届市民读书节“AI为笔·文化为魂”AI绘画创作大赛作品选(1)

编者按:区第十三届市民读书节活动项目“AI为笔·文化为魂”,要求围绕中华优秀传统文化开展AI绘画创作活动,主题包括传统节日、非遗技艺、古籍插图、中华美德故事、经典文学人物等,展现传统文化与科技融合之美,鼓励



市民以AI为笔、以文化为墨,创作兼具思想性与艺术性的数字画作。活动得到积极响应,来稿踊跃。本报拟分三期刊登应征作品,以饕读者。



■ 学院报道

精准匹配促孵化 资源融通启新程

——第四届市大学生社区创课大赛普陀赛区孵化启动会召开

9月18日,第四届上海市大学生社区创课大赛普陀赛区孵化启动会在上海市普陀区业余大学顺利召开。本次会议采用线上线下同步进行的方式,普陀区社区学院相关负责人、各孵化基地指导教师以及参赛赛队大学生代表共同参加会议,围绕新一届创课大赛的孵化工作开展深入交流与精准对接,标志着普陀赛区第四届社区创课孵化工作正式拉开序幕。

会议伊始,出席会议的各参赛队依次进行简短介绍,围绕课程内容、课程形式及孵化所需条件等方面展开阐述。赛队代表们准备充分、思路清晰,从课程主题的选定背景到教学环节的



设计思路,从目标人群的精准定位到社区落地的具体需求,充分展现了大学生立足社区实际、发挥专业优势的创课热情与前期调研成果。各赛队课程主题涵盖生活素养、健康素养、文化素养等多个领域,既有对中华优秀

传统文化的创新表达,也有对智能技术适老化应用的积极探索,体现出当代大学生敏锐的社会观察力与扎实的专业素养。

在充分听取各赛队介绍后,各孵化基地结合自身社区特点、居民结构及资源禀赋进行匹配。

经过双向沟通与综合考量,最终普陀赛区七支赛队分别与七个孵化基地成功对接,实现了课程主题与社区需求的有效匹配、高校资源与基层阵地的合理配置。各孵化基地相关人员纷纷表示,将全力支持赛队课程落地,提供教学场地、学员组织、需求反馈等全方位保障,助力课程在真实社区场景中不断打磨优化。

本届大赛自启动以来,普陀区社区学院高度重视、精心组织,积极发挥统筹协调与服务指导作用,深化“高校—社区”联动机制,协同各方力量打造具有温度、深度与活力的精品课程,让创课团队在后续赛事中绽放青春智慧,为社区教育注入新的活力与温度。

老年大学及各镇社区学校的协同孵化机制,为赛队提供全过程、精准化的指导支持。此次孵化启动会通过合理分配孵化基地、优化资源配置,正是这一机制高效运转的生动体现。

后续,各赛队将依托对应孵化基地深入社区开展课程实践,在真实教学场景中反复打磨课程内容与教学形式,推动高校智慧与社区需求深度融合。普陀区社区学院也将继续发挥好服务指导作用,深化“高校—社区”联动机制,协同各方力量打造具有温度、深度与活力的精品课程,让创课团队在后续赛事中绽放青春智慧,为社区教育注入新的活力与温度。

■ 社区学校家庭一体化

盛夏落幕 成长不停

——万里社区科普夏令营开启多元成长窗口

蝉鸣渐歇,暑气消散,为期近两个月的社区青少年科普夏令营,在孩子们的欢声笑语与一件件亲手完成的作品中圆满落幕。

本次夏令营立足社区阵地,以“趣味科普+文化传承+动手实践”为核心,累计开展10场内容丰富、主题鲜明的特色活动,覆盖辖区百余组亲子家庭。教师们把知识课堂搬到居民家门口,让孩子们在这个暑期,既收获探索未知世界的乐趣,更收获看得见、摸得着的成长力量。

从非遗文化的深厚底蕴,到前沿科技的奇妙探索,从生活技能的实操锻炼,到绿色理念的浸润熏陶,每一场活动都为孩子们带来不一样的新鲜体验:

1. **非遗皮影戏体验。**老师带领孩子们溯源皮影戏千年发展历史,细致拆解雕刻、上色、拼接等制作工序。亲子家庭借助西游记主题材料包,勾勒色彩、组装构件。当亲手制作的皮影人物在幕后灵动起舞,非遗文化的种子便悄然在孩子心中生根发芽。

2. **空气与大气压强实验课。**孩子们围绕趣味小实验满怀好奇,在亲手实操中感知看不见的大气力量,在小组协作中迸发奇思妙想,将“科学就在身边”的认知根植于心。

3. **“太阳能月球车”DIY。**家长与孩子对照图纸拼装零部件,反复调试太阳能板角度。当月球车在阳光下缓缓前行,航天梦想的小小种子随之萌发,亲子默契也在协作创作中不断加深。

4. **滑稽小丑的冒险之旅。**活动室化作欢乐现场,“科学探险家”以生动诙谐的表演,将物理知识点融入趣味游戏。孩子们在轻松愉悦的氛围中,轻松解锁藏在生活里的科学奥秘。

5. **“小小厨师”烹饪体验。**孩子们系上可爱的小围裙,从择菜、搅拌到亲手做出成型的小料理,在揉面团、拌沙拉的过程中了解食物的营养构成,真切感受劳动带来的成就感,不少孩子还将亲手制作的美食分享给家中长辈。

6. **无人机足球体验。**科技走进社区,点燃活动魅力,专业老师用通俗语言讲解飞行基础原理,孩子们在安全防护区域内完



成组装与操控,红蓝两组开展无人机足球趣味对抗,在玩乐之中近距离感受低空科技魅力,激发创新探索热情。

7. **多主题趣味手工实践课。**活动将多元学科知识融入手工创作:转动彩轮风车感知空气动力;制作串珠饰品辨识材质特点;体验扎染见证色彩变幻;制作创意饭团学习营养搭配。丰富的实操环节,充分调动孩子们的探索求知欲。

8. **光影童年·电影文化探索之旅。**大家走进上海电影博物馆,跟随讲解员回望中国电影百年发展历程,通过互动展项挖掘经典影片背后的创作故事,让孩子们了解动画影片之外的创作点滴。

9. **“小小少年·传承国粹”。**中医药知识讲座,社区医院的中医医生以互动科普的形式讲解中医基础知识,带领孩子们辨识各类中草药,体验望舌、识脉小环节,让传统国粹跳出课本,将健康生活理念传递到各个家庭。

10. **环保小卫士创意活动。**以锤为笔、以布为纸,孩子们将花叶铺于帆布包表面,通过锤拓工艺,把植物天然色彩与叶脉纹路留存下来。他们不使用化学染料,制作独一无二的环保布袋,把绿色低碳理念融入日常生活。

这个夏天,社区打破书本课堂的局限,打造开放式科普乐园。这里有传统文化的浸润、科学知识的启蒙,有亲子陪伴的温情,也有同伴交往的美好。孩子们带走的不仅是皮影、月球车、扎染布袋等手工作品,更收获对世界的好奇心、对传统文化的认同感,以及动手创造带来的满满自信。盛夏落幕,成长不停。

(万里社区(老年)学校)