

秋深重阳至 情暖岁月长

外滩街道开展一系列敬老活动

奉献青春的老兵们围坐一堂，在悠扬的乐声中品茶谈心，闲话家常。外滩街道党工委书记、人大工委主任徐毅，街道办事处副主任吕英勃来到老人们身边，亲切地与大家拉家常、问冷暖，让外滩街道与和平饭店对军人的尊崇与关爱落在了实处，让外滩的历史底蕴与人文关怀交相辉映。

特色活动 祈愿幸福安康

为大力弘扬中华民族尊老、敬老、爱老的传统美德，外滩街道各条线、各居民区也组织了各具特色的敬老活动，让老人们在陪伴和祈愿中获得幸福安康的美好时光。

山北居民区开展人大代表下社区重阳节专题活动。孩子们用童真的表演和歌声传递温暖，既拉近了代际距离，也将敬老之情深植童心。人大代表与长者、幼儿园园长围绕为老服务开展交流，认真听取民众在社区医疗、应急救护等方面的心声。

民以食为天，大家不约而同地以传统美食传递敬老之情。宁波居民区邀请高龄老人共聚一堂，同享暖心长寿面，并向坚守岗位的保安、保洁人员致以节日问候，还专程前往护

理院探望孤老。虎丘居民区则为老人们端上热腾腾的长寿面，分发重阳糕及节日礼物。盛泽居民区通过党建联建活动，将满载情意的重阳糕送到老人手中。如意里家门口养老服务驿站还组织了烘焙和非遗体验活动。

与此同时，各具特色的文化、健康活动也深受社区长者的喜爱。宝兴居民区为百岁老人吴秋凤庆生，并通过 AI 知识讲座和可穿戴设备体验，帮助老人更好地适应数字生活。街道民族联合会与汉口居民区组织老人们打卡婚姻登记中心，分享爱情故事，DIY 民族手串，重温传统习俗。瑞福居民区设置双舞台，让老人们在精彩的文艺演出和非遗手工市集中度过温馨时光。新建居民区开展了义诊活动，提供慢性病检测与用药指导，帮助老人树立科学健康观念。街道综合为老服务中心则开展趣味游园活动，让他们在游戏中重拾童趣。

一系列丰富多彩的重阳活动，弘扬了中华民族尊老敬老的传统美德，更是党建引领下，社区与辖区单位共驻共建、服务群众的生动实践。从文化传承到健康关怀，从科技助老到暖心服务，外滩街道以实实在在的行动，让敬老爱老的传统美德在社区中蔚然成风。

一场下午茶 温暖功臣心

抗战老兵是活着的历史教科书，他们的经历让我们明白，和平来之不易，是无数先辈用鲜血和生命铸就的。外滩街道携手上海百年地标和平饭店，在外滩 470 号“日间照料中心”举办“重阳节爱心下午茶”活动，向曾经为国家做出贡献的外滩社区优抚对象和伤残军人老人，致以最崇高的敬意与节日的祝福。

曾经浴血奋战的英雄家属和为国防建设



□记者 胡情情 整理报道

秋意渐浓，佳节又重阳。为大力弘扬中华民族尊老、敬老、爱老的传统美德，外滩街道联动辖区内众多企事业单位及各居民区，精心策划并开展了一系列形式多样、内涵丰富的重阳节主题活动，将敬老温情与切实关怀送到社区长者的心坎上。

“暖行外滩”进楼宇

外滩 SOHO 里 白领边学反诈边养生

□记者 胡情情 通讯员 郁警予

“不用跑医院排队，在工作的地方就能看病就医，还能学到反诈知识，这样的活动太贴心了！”11月7日，外滩 SOHO 中庭广场上人头攒动，白领们手里捧着免费领取的养生“思·梁茶饮”，有的在中医骨伤科问诊，有的刚刚参与完平安知识问答，他们不约而同为“暖行外滩”进楼宇活动竖起了大拇指。

在快节奏的都市生活中，久坐与运动损伤悄然成为职场人群的“隐形杀手”，超 9 成职场人被亚健康缠上，有些人抱着“小毛病不用管”“没时间去医院”的想法硬扛，可往往损害的还是自己的身体健康。面对都市白领普遍面临的颈椎病、腰椎不适、干眼症等“职场病”，以及社区居民对“家门口”优质医疗资源的迫切需求，外滩街道联合上海市第二人民医院创新推出“‘执光’守护 暖行外滩”医疗健康服务项目，首站落地外滩 SOHO，同步开启外滩平安大讲堂，以“医疗便民 + 安

全科普”模式，将优质服务精准送到群众“家门口”，让楼宇白领和周边居民尽享便捷与安心。

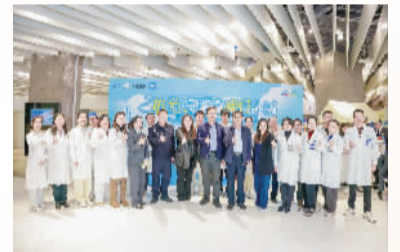
活动现场，上海市第二人民医院派出阵容强大的“专家团”，乳腺外科、中医骨伤科、中医内科、内分泌科、康复科、眼科、口腔科、儿科和肾内科等 9 大特色科室的专家提供“一站式”健康服务。除了问诊，还有血压血糖测量、尿酸检测、理疗体验、体检报告解读等。

医院特制的养生“思·梁茶饮”更是成为热门“打卡点”，无论是减脂方还是润肺方都很受欢迎，平时要到医院挂号问诊才能拿药，这次在现场就可以开一个月的方子。

“医生，我最近发现脖子特别僵硬，做颈椎操的时候还会痛，可以给我按按吗？”不少患者在康复科摊位前，等待着医师用专业手法为其点按颈背。其余每个科室的摊位前，也都坐着来看病的白领们，最受欢迎的当属中医内科，等待的队伍都打了一个弯儿。

“平时工作忙，根本没时间去医院，今天趁午休下来测一下，还能直接问医生，很方便！”“专家不仅给出了专业的理疗建议，还教会我几个办公室就能做的拉伸动作。”从职场人群关注的“亚健康干预”，到季节交替时易引发的感冒、过敏等常见问题，再到慢性病管理，专家团队都一一给出专业解答。“送医上门”的服务模式获得了现场群众的一致好评，不少白领反映，以往去医院看专家号需要提前预约、排队等候，耗费大量时间，如今在办公楼下就能享受专业医疗服务，既便捷又高效。

“我答对了七道题，拿到了一个养生锤。”针对白领群体关注的职场诈骗风险、日常工作中的安全隐患等核心痛点，外滩平安大讲堂精心定制涵盖反诈、消防等领域的实用题库，以趣味知识问答的形式，将安全科普内容送至商务楼宇，让白领们在轻松参与的过程中高效掌握安全技能，实现了街道、派出所、医院、企业四位一体的安全防护网，打造了良性联动的宣传平台。



“童”享市集 “箱”遇美好

儿童拉杆箱市集在苏州河畔活力绽放

□通讯员 忻文菁

11月15日，一群小摊主“箱”聚在苏河滨江，用拉杆箱拖来了一整个秋天的热闹，“童”享市集，“箱”遇美好儿童拉杆箱市集活力绽放！

早上 9:30，苏河滨江渐渐热闹起来。小摊主们拉着各式各样的拉杆箱准时抵达，在指定区域精心布置自己的“一平米移动小店”。孩子们用画笔和贴纸装点自己的小摊位，将闲置的玩具、绘本图书、手工作品和文具小物整齐陈列，瞬间化身“小摊主”。“这个玩偶 5 元！”“那本书我们可以交换！”活动现场，小朋友们热情地向游客介绍自己的商品，有的选择“以物易物”，有的直接爽快买单，每个摊位前都围满了感兴趣的大小朋友。孩子们在交易中学会了沟通与表达，在交换中懂得了分享的意义。



拉杆箱市集与“淘书乐”旧书市集的巧妙联动，不仅为旧物赋予了新生，也让书香在交换中传递。同一时间，第一加油站“家+书屋”的二楼观景平台上，一场非遗拼画亲子活动也在同步举行，为热闹的市集注入了传统文化的韵味，实现了创意、文化与公益的同频共振。

大型飞行棋挑战区欢声笑语不断，小摊主们化身“寻宝小达人”，通过投掷空气骰子领取趣味任务，成功完成任务的小朋友收集贴纸，获取兑换奖励的机会，在游戏中轻松结交新朋友。现场特别设置的拉杆箱主题打卡区吸引了许多家庭驻足，小摊主们亮出宝箱里的精选好物，布置成共创

展示区，与家长、游客一起拍照留念，记录下美好瞬间。

在上海古籍书店“家+书屋”淘书乐快闪活动暨邻家妈妈爱心集市场场，儿童代表获赠图书盲盒。大小朋友们将义卖所得进行扫码捐赠，不少小朋友还捐赠了闲置儿童读物，并获得限定套色印章作为纪念，又在“家+书屋”便利贴上写下祝福、绘出心愿，将一张张五彩的贴纸缀满“成长之树”。秋风轻拂，那些摇曳的贴纸仿佛孩子们纯真的梦想，正悄然绽放。

一场市集，一份成长，一种温暖。此次活动不仅让孩子们在欢声笑语中收获了快乐与成长，更让爱心在循环中传递，让友谊在互动中升温。接下来，街道将继续聚焦儿童成长需求，打造更多形式多样、内容丰富的儿童友好活动，让孩子们在社区里快乐成长、绽放光彩。