

## 【居民区】

## 怡景苑居民区 伸伸手，弯弯腰 让社区更美丽



为丰富社区青少年的暑假文化生活，帮助青少年从小树立环保意识，学会用实际行动去爱护自己的家园，7月21日上午，怡景苑居委举办“爱国卫生”志愿活动，活动吸引了附近15位中小学生学习。

活动开始前，社区工作人员为小志愿者们进行了文明宣讲，随后，同学们认真地将地上的废纸、饮料瓶、烟盒、烟头等垃圾捡拾起来，放入垃圾袋中。经过半个多小时的清理，每个人手中都“战果累累”，看着更加干净整洁的小区，小志愿者们脸上也都露出了满足的微笑。“保护环境人人有责，我们要让社区更美丽。”小志愿者们用自己的行动感染、引导着身边的小事做起，不乱扔垃圾，保护环境，讲究卫生，培养良好习惯。

## 南洋新都居民区 跨越“数字鸿沟” 共享“智慧生活”



为了帮助老年人能更好地融入数字生活，有效推进“长者智能技术运用能力提升行动”这一为民办实事项目，7月21日上午，南洋新都居民区为辖区内“心缘·睦邻点”的老人们开展了一次智能手机运用的培训活动。

活动内容紧贴生活，从网络交友到文化娱乐，从扫码支付到线上购物，从公共出行到预约挂号，无所不包。培训会也向老人们推广了“长者数字生活随申学”小程序，教会老人家通过观看视频在家也能学习智能手机的操作。

希望通过这个“长者智能技术运用能力提升行动”项目的进一步推广以及我们各个志愿者服务点的努力，可以让老年人跨越“数字鸿沟”，追求快乐的老年生活的同时，也能享受到数字化时代的便利，提高老年生活的品质。

## 林泉居民区 健康讲座进社区 预防知识需掌握



7月30日，由林泉居委和同仁医院联合主办的“了解脑卒中，健康同行”讲座在居委活动室举行。讲座邀请了同仁医院神经科王洁医师讲解。

王医师对什么是脑卒中进行详细介绍，并告诫居民要养成良好的生活习惯、饮食宜清淡而富有营养，忌进生冷油腻，切勿过量饮酒。平时加强锻炼、提高自身的抵抗力和免疫力，患有高血压、糖尿病和高血脂的中老年人更要引起重视。张医师为居民们讲解了脑卒中的前兆，以及如何及时发现和预防脑卒中，表明一旦发现身体发生异常，比如突发性头晕、肢体麻木、暂时性吐字不清等要及时就医，不可拖延，对居民的提问一一做了回答。

## 淮阴居民区 巧手绘制版画 传承红色精神



8月3日上午，淮阴居民区组织开展主题为“红领巾向党，红色主题笔记本”手工制作活动。通过学习传统版画制作工艺，激发孩子们对中国传统文化的学习兴趣，融入“国旗”“党徽”“中国梦”等红色元素也增强了爱国爱党的情怀。

活动特邀毕业于国美美术学院版画系硕士王老师现场给孩子们讲解笔记本的装订及传统版画制作的原理。小朋友们认真听老师讲解后，从穿针引线到按印敲章，孩子们把心中对党的美好祝愿落在亲手制作的笔记本上，送上自己对党的崇高敬意，用童心妙手在笔记本上描绘出对党百年诞辰的诚挚祝福。活动不仅丰富了社区青少年假期生活，同时为庆祝中国共产党建党百年，提高青少年主人翁意识，营造爱党爱社会主义的浓厚氛围。

## 【随笔】

## 教师们的暑假生活

文 张照觉

退休已整整十年了，天天过着放假的日子，但心头对上班还是有十二分的怀念。怀念上班时每年的寒暑假，尤其是长达60天的漫长暑假。

炎炎烈日下的校园，塑胶跑道散发出阵阵橡胶味，树上的知了有气无力的“哼哼”着，有的甚至因为叫累了掉到了地上。大铁门实得伸不上手，偌大的校园只剩下几个人值守，教师们都去哪儿去了？

游山玩水是教师们每年暑假的传统项目。有一年校长还因为“众口难调”，无法统一去向的问题，最后只好兵分两路出行。

想起了2017年的夏天，新来的校长要带我们去见识世面，到张家界去。旅游业人士口口相传，中国最好的水是九寨沟，最好的山则是张家界。

老师们积极踊跃报名，有的带上80岁的老父亲，有的带上上幼儿园的孩子，买了许多零食，满满登登挤了两辆大巴，兴高采烈地出发去机场。沿途有本校的学生看到了，说老师从来没有这么开心过，因为平日里老师的脸上多半是严肃的。

张家界的山巍峨挺拔，以“雄、奇、险、秀”著称。放眼望去，像一个大盆地。我们沿着盆地边沿走一圈，可惜那时还很少有智能手机，所以留下的照片不多。

张家界之旅有件事让人感觉有点不舒服，就是看“野人”表演，估计现在已被禁止了。据说张家界真有“野人”，他们在洞穴里生存了几十年，当然这是骗人的。

在崎岖的山路上行走，难免会跌跌撞撞的。在下山的过程中有一位老师不慎摔倒，大家就劝说他坐竹轿下去，可他说什么都不肯。因为他觉得坐轿子的人比抬轿子的更感觉害怕。大家只好拉着他的手陪伴他慢慢走下去。他说学校里的年轻人比自己的儿女还亲，校长听了也很是感动。

除了游玩，暑假的业务进修也是不可或缺的，印象最深的是1985年在学校计算机房学电脑。

1984年2月，邓小平发出了“计算机普及要从娃娃抓起”的伟大号召，社会上很快掀起了一



股学电脑的热潮。马路上到处贴满了电脑上学证书的招生培训广告。学校当然要走在前列，利用暑假对教师进行突击培训。

教师们的积极性十分高涨，说学校不组织的话自个儿也要到外面找老师去学习。大家端端正正坐在教室里听课，碰到电脑“死机”了，电脑教师就会像抢救病人一样迅速赶过来，手把手的教

授。有些老年教师因为不会外文，学起来特别费劲，他们就在每个单词旁注上中文，早来晚走，硬是把几十个键的名称搞得清清楚楚。

当时的电脑都是台式的，记得最早我们用的是“奔腾”的电脑，一台主机像个主柜，外加屏幕和键盘。有些老师不甘落在年轻人的后面，晚上还另找地方去补课。

经过半个月的培训，要考试了。除了完成书面选择题外，还要发一个电子邮件，如果主考官说收到了，那考试就顺利通过了。考试通过后，有几位老师特别高兴，中午还“撮”了一顿。

教师们在暑假主要做的第三件事就是备课，需提前备好两周的课。有的老师因为每年都接触同一教材，所以不想再动笔写了。所以每年校长都会特别关照：备课既要备教材，又要备教学的对象——学生，真正做到因材施教。

暑假生活说长很长，但一天天过起来也很快，一眨眼功夫，一个月就没了，再过两个星期，半个月又没了。对于最后剩下的半个月，教师们格外珍惜，就像花钱一样，要精打细算了。

## 【诗歌】

## 老叟自吟

文 刘祖年

盛夏浮尘少映天，  
朝迎夜露淡苍烟。  
清高菡萏幽香子，  
浅雅芳华媚美娟。  
细雨飘来红日隐，  
浓云密布暗风旋。  
绵绵瓜瓞儿孙孝，  
耄耋高龄福寿全。

## 巫山一段云 夏荷

文 刘祖年

盛夏烟尘少，朝迎夜露凉。  
清高菡萏散幽香，碧玉立池塘。  
云雨吹深谷，天空鸟影藏。  
湖光山色映家乡，独自赏孤芳。

## 【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达家家户户。目前长宁区已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥6张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路1887号3楼新泾社区晨报收  
电子邮箱  
chenyuqi@sqcbmedia.com  
联系方式：61155960

晨报热线：  
8008190000（固话）  
4006200000（手机）



## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2021年9月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2021年7月优秀“啄木鸟”：孙清山、励勋达、王文康、曹西虹、唐金虎、周福明、孙文华、李群、路永敏、邹荣良

2021年7月最佳“啄木鸟”：严志明

扫描二维码关注“上海社区发布”