

“读”具匠心 阅见未来

新泾镇举办第十届职工读书节活动

阅读一本好书，能让人看到世界的不同角度，是一个人不断成长和改变的根本途径。新泾镇第十届职工读书节邀请了来自辖区内各企业、单位的工会代表，大家来自各行各业，不同岗位，在生活工作中都可能遇到沟通的问题，活动现场还为部分企业工会代表赠送了《关键对话》书籍，帮助大家日常能够更高效地沟通。

“在日常生活中大家工作都很忙，经常通过手机 APP 来进行阅读，但是比较碎片化，另外筛选到有价值的书籍也比较花时间，职工读书节活动给我们推荐了一些好书，也提供了阅读上的便利。”企业工会代表分享了日常阅读的体会。

臧克家曾说过，读过一本好书，像交了一个益友。所以一本好书带给我们的不仅仅是当下的快乐，更是“启智增慧”，用不同的视角阅见未来。在前期，新泾镇通过“绿色新

泾”公众号向大家征集了职工心中的宝藏书籍，经过筛选，首批新泾职工好书榜单正式公布。

书单视频中的职场网红读物，大家有被种草到吗？帆书 APP 非凡精读讲师为现场小伙伴们带来《关键对话》的分享。读书是一场心灵的旅程，为了遇见更有趣的灵魂，为了看到更广阔的世界，让我们一起同书籍作伴，与美好相遇。



读书节活动



【“泾”彩十分】



【诗歌】

碰撞精彩想法 绽放别样魅力

“泾彩纷呈的姐姐”有趣有料共同发光放彩



主题公益分享



“蓝莓麦芬”烘焙课

非遗、手工、艺术、演讲……“泾彩纷呈的姐姐”项目立足新泾，挖掘和召集达人能人、友好企业等共创共建，培育新泾镇中青年女性志愿者，展现“姐姐”风采，共同助力社区向好。“蓝莓麦芬”烘焙课、主题公益分享……她们在新泾绽放出别样魅力。

经验分享

近日，新泾镇“泾彩姐姐”——来自知雅园小区的颜五万在同 Xin 共享客厅开展了一场主题为“从我做起，影响孩子养成好习惯”的公益分享活动，向大家分享她习惯养成的经验与方法。出乎意料的是，活动不仅吸引了很多“姐姐们”，还吸引了年轻的“妹妹们”。

“你是怎么坚持减肥的？为什么我总是无法坚持？”“如何才能让自己更自信？”“我想让孩子养成好习惯，我应该怎么做？”“怎么才能做到你说的‘点亮自己’？”……

交流中大家纷纷提出自己在习惯养成中遇到的各种困惑与问题。问题一个接一个，颜五万每一个都认真回应，给出自己的见解与建议，活动的气氛温馨又热烈。

一说到“习惯养成”，大家总会想到“坚持”这个词。但是在颜五万看来，这个词总会给人一种“苦行僧”的感觉，所以最好要打破“坚持”这个概念，用“喜欢”和“自我点亮”来让自己逐渐养成习惯。

“我们无法用相同的自己得到不同的结果。在与这么多朋友的交流中，我能感受到大家的心有余而力不足，其实很多人并不是没有养成好习惯的动机，而是没有正确的方法。”颜五万说：“习惯养成是一个起点，出发之后有两条路可走，一条是向内的路，去更深入了解自己。另一条是向外的路，通过自己养成的习惯去影响和改变身边的人，一起过上更好的生活。”她希望这次的分享活动可以尽自己的绵薄之力帮助到大家。

说起为什么加入“泾彩纷呈的姐姐”公益项目，颜五万提起自己很喜欢的一本书《美国大城市的死与生》。书中描写了作者期待的社区与生活：那种有生机的、能互相照顾的、像植物一样互相依赖的社区，在这里大家内心都是安全的。这样的社区也成为颜五万的心之所向，同时也成为她投身公益去分享的内在动力。

在开展公益分享活动前，颜五万精心准备了精彩的内容课件、互动材料等。作为 HR 行业里学习与发展细分领域的 15 年资深从业者，她有着强大的知识储备和出色的专业能力，同时作为习惯养成训练营的主理人，她有着帮助近百名朋友成功养成好习惯的丰富经验，因此，她总能分享出新视角、新理念，打开了大家的思维。

面对“志愿者”这样的称呼，颜五万十分谦虚：“我顶多算一个‘好心人’，我内心觉得‘志愿者’是有一定专业门槛的，是富有极大热情、有崇高使命感的人。我参与公益活动也不太希望大家最后记住的是我这个人，我更希望大家记住一件事，那就是：我们对自己的人生有主动权和掌控权。”

甜蜜暴击

新泾镇新泾家苑的陆冬琴，既是一名经验丰富的社区工作者、居民区妇联执委，也是一名烘焙达人。近日她重拾 30 年前的旧“战服”走上“泾彩纷呈的姐姐”舞台，为社区居民开展了一堂“蓝莓麦芬”烘焙课。

“牛奶和面粉是有顺序和要求分次的，如果搞错顺序或者偷懒没分次加都不行，都会失败。”烘焙课上，陆冬琴对 12 组带着孩子前来

的“泾彩姐姐”们倾囊相授，烘焙配比、烘烤方式等技巧与注意事项都讲得认真清晰，孩子们也都围在她身边用心学习。穿着白色制服的陆冬琴此刻不停忙碌着，却一脸自信的从容。

陆冬琴其实是位社区工作者，2017 年她入职林泉居委，每天面对形形色色的居民，虽然遇到了不少难题，她仍时常告诉自己要不急躁，尽量想办法帮助社区里需要帮助的人。在持续的社区服务中，她感觉内心获得一种安定与满足。

不过在成为社工之前，陆冬琴曾踏入烘焙行业学习过点心制作，一直对烘焙充满热情。时隔多年，在年初看到新泾镇“泾彩纷呈的姐姐”项目的招募宣传后，她迫不及待地想成为公益分享师，向社区邻里分享自己的手艺，也期待在分享中帮助到他人，同时收获邻里友情，感受内心的愉悦。

据介绍，被“泾彩纷呈的姐姐”公益组邀请后，当天晚上回到家，陆冬琴便把以前烘焙时的工作服找出来，洗干净，熨烫整齐。对她来说，这件“战服”满载着三十多年前美好的回忆，如今再次穿上它，为社区居民开展烘焙课程，以前的工作场景以及昔日同事之间的感情涌上心头，多种情绪的交织，让经验丰富、口才出众的她在面对今天的舞台时，内心仍充满了激动和紧张。陆冬琴说：“志愿者应该是把自己知道的东西，无私地展现给其他想学习的人。能够得到大家的肯定，是做志愿者最大的收获。”

一个半小时的烘焙课程转眼就结束了。课上氛围十分融洽，欢声笑语不断，大家对陆冬琴的烘焙技术赞不绝口，同时对她无私的公益分享充满感谢之情。

南京印象

文 周以人

古都尊贵看南京，
民国总府中山陵。
秦淮风情夫子庙，
玄武湖赏胜景。
人杰地灵话金陵，
江南贡院状元星。
建桥博物辉煌史，
文化宝藏最佳境。

扬州掠影

文 周以人

柳絮烟花到扬州，
错过三月莫言愁。
满城绿色关不住，
园林之盛西湖瘦。
富甲天下大运河，
唐宋文词浸润透。
摩登早茶悠生活，
诗梦幻回都洲。

端阳小吟

文 刘祖年

五月红榴映水波，
逢时绽放胜青荷。
龙舟竞渡千年乐，
蒲剑驱妖万里歌。
米粽多蒸诸友赠，
雄黄遍洒合家和。
云天碧海相思泪，
举烛遥祈古汨罗。

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2023年8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。

2023年6月优秀“啄木鸟”：

唐金虎、班阳、叶珍珠、李珉俊、wxp、王晓晴、严志明、杨广琪、戴维、姜懿嘉（以上部分为昵称）

2023年6月最佳“啄木鸟”：徐鸣



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)

