

声动“新”域 “麦”力全开

新泾镇首届新兴领域麦霸赛热情开唱

近日，百联西郊购物中心内歌声悠扬、掌声雷动，新泾镇首届新兴领域麦霸赛在此举办。来自周边企业的职员、餐饮店员、房产中介、快递小哥、网络主播、网约车司机等12位选手轮番登台，用真挚的歌声唱出新兴领域从业者的生活故事，在属于普通人的舞台上绽放了平凡人的梦想与热爱。

舞台上参赛选手中的歌声中，有因歌结缘的浪漫，也有以歌抒怀的赤诚。饿了么快递员蒋慧带来《听海》，歌声里藏着在上海打拼的岁月温情——他与妻子因歌相识，这场比赛对他而言，是歌声的绽放，更是对美好缘分的回望。而来自福泉路的红烧牛肉面店的崔麒，为了



不耽误营业，在第一个登台完成《剪爱》和《短发》的串烧后，便匆匆返回店中，最终获得冠军，由家人代为领奖。“能站上舞台唱一首，再

忙也值得。”这句话道出了许多参赛者的心声——生活虽忙碌，但站上舞台的那一刻，所有付出都变得意义非凡。

来自嘉荟市场的网络主播李翠玲身着正装，以一曲《祖国之恋》倾诉热爱，身为退役军人的她，红歌始终是心中不变的信仰；顺风车司机刘杰唱响《天高地厚》，唱出了奔波路上的洒脱与坚韧；安龙路菜场菜摊摊主蒋橦一身古装登台，用《伤河》惊艳全场，让烟火气与文艺范完美交融。不少选手在赛后表示，非常享受这个展示自我的机会，也期待未来能有更多这样的舞台。

这场赛事并非专业舞台的竞技，却有着最动人的“烟火气”与“凝聚力”。从筹备到落地，全程贯穿着社区志愿者们助力的温暖：10月通过公众号征集选手与志愿者后，来自新泾镇同Xin网格的青年

企业菩提瑜伽负责人周子韵主动请缨担任主持人，以温柔大方的表达串联全场，让舞台更具感染力；演出正式开始前，链家房产的志愿者王奇就早早来到现场，主动协助搬运物资、整理场地；党员志愿者陈静怡担任摄影师，用镜头定格下每位选手的高光瞬间；百联西郊购物中心全力支持音响设备，让平凡人的歌声拥有了穿透人心的力量。

据了解，本次活动旨在为新泾镇新兴领域的青年们搭建一个展示才华、交流情感的舞台，让他们在忙碌的工作之余，用音乐连接彼此，唱出心声，也让更多人看见平凡岗位上的不凡热爱，看到新兴领域从业者身上闪闪发光的才华与热情。

拼贴心声 共话职场

“泾彩‘三新’，她创未来”助力女性成长



近日，由长宁区新泾镇妇联指导、上海东方社会工作事务所发起的2025长宁区社区公益创投项目——“泾彩‘三新’，她创未来”服务项目圆满落幕。作为项目收官之作，《How to me 我的个人说明书》与《How to work 职场生存技》两场主题工作坊，以创意ZINE（小型刊物）制作为独特载体，为“三新”（新就业形态、新阶层、新领域）领域女性从业者搭建起自我表达与互助成长的平台，让多元女性力量在交流中绽放光彩。

解锁“个人说明书” 看见独一无二的自己

首场工作坊《How to me 我的个人说明书》在爱奇艺创新大厦开展。活动以“万物自有其美，发现生活微光”为理念，引导参与者通过拼贴、文字、贴纸等多元素材，创作专属个人说明书。现场，来自“三新”领域的女性从业者卸下日常职场角色，真诚分享生活点滴与内心世界。

参与者们通过创意表达展现了丰富多彩的个人特质：有人运用MBTI、星座标签勾勒性格轮廓，结合舞蹈、小红书探店等爱好元素，呈现乐观鲜活的多面形象；有人贴上了与爱人的专属印记，细数三年相伴的温暖时光；有职场妈妈分享了三年为女儿做早餐的日常，用朴素的坚持诠释母爱的深沉；刚入职的应届生则通过迷雾、百分号等符号，坦诚表达了职场初期的迷茫与对未来的期待。

共话“职场生存技” 搭建互助成长桥梁

第二场工作坊《How to

work 职场生存技》走进库博标准上海技术中心，聚焦“三新”女性职场痛点，以ZINE创作解锁沟通与互助新路径。活动伊始，“你眼中的TA”破冰环节打破陌生感：参与者们通过手绘人物画像、标注个性标签的方式相互描述，再由对方真实回应，快速拉近距离，现场氛围迅速升温。

核心创作环节中，“反精致”“重真实”成为关键词。无需专业审美，无需复杂技巧，女性们用碎片化素材解构职场困境：有人用杂乱的拼贴呈现沟通壁垒、流程繁琐等“职场怪兽”，以艺术表达释放焦

虑；有人用鲜明符号标注专业技能与抗压“必杀技”，分享过往职场中的宝贵经验；还有人勾勒出高效协作、相互支持的理想团队图景，传递对职场共同体的期待。

凝聚“她力量” 构建可持续的女性支持网络

两场工作坊以创意为桥，让“三新”领域女性从业者在自我表达中看见力量，在相互倾听中收获支持。至此，“泾彩‘三新’，她创未来”服务项目已全部圆满结束。

据介绍，“泾彩‘三新’，她创未来”服务项目自启动以来，始终围绕“三新”领域女性的多元需求，以精准化、个性化的服务，助力女性实现自我成长与职业发展。

项目的圆满落幕，并非支持的终点，新泾镇妇联相关负责人表示，“未来，新泾镇将继续依托社区公益创投等平台，推出更多元、更丰富的活动形式，深化女性之间的情感联结与资源共享，持续推动‘三新’领域女性在交流中互助、在共建中成长，让每一份女性力量都能得到充分释放，为区域发展注入更多‘她能量’。”



商场里学法语 公寓楼下练八段锦……

新泾镇青年夜校把课堂开到青年“身边”



晚上7点，上海荟聚商场B2层的共享空间内，十几位年轻人正聚精会神地跟着老师学习法语，学员们或低头记录，或轻声跟读。他们中，有人刚从附近写字楼下班，西装还搭在椅背上；有人提着刚从商场买的生鲜食品，打算上完课直接回家。这个约1000平方米的开放空间，没有传统学校的围墙，已成为新泾镇青年下班后“充电”与社交的热场场所。

“以前想学法语，要么得跑很远去培训机构，要么上网课又缺乏互动。现在下班走几分钟就能到，20人左右的小班教学，有问题随时可以问老师，学习效率高了。”在凌空SOHO工作的95后白领李先生笑着说道。这处位于商圈内的夜校课堂，正是新泾镇团委践行“点位跟着青年走”理念的具体尝试。

“我们选址不是随意决定的，而是沿着青年‘工作—居住’的日常动线来布局。”新泾镇团委负责人陈旭辉介绍，前期通过“地毯式走访”，摸清了辖区内青年的分布情况：携程等临空园区的企业员工多聚集在荟聚周边，虹桥人才公寓居住着大量刚参加工作的年轻人，IBP园区则汇聚了不少科创领域从业者。“哪里青年人多，我们就把课堂设在哪里，这是最核心的原则。”

与传统夜校固定在一个地点办学不同，在新泾镇的青年夜校形成了“商圈+居住区+园区”的三点布局：荟聚、百联西郊等商圈点位，主要面向下班后希望继续“充电”的青年，最大限度减少通勤成本；虹桥人才公寓点位，主打“下楼即课堂”，开设八段锦、手工课等，适配年轻人碎片化学习需求；IBP园区点位则结合企业特点，推出职场礼仪、PPT设计等实用课程。



据了解，在商场里办青年夜校，不是简单借用场地，而是与商场等合作方共同打造青年服务空间。上海荟聚商场主动提供了共享空间，并配备了投影仪、课桌椅等设施；百联西郊根据场地条件，开设了手工、瑜伽等课程，避免资源浪费。此外，商圈课堂也带动了周边消费，不少学员下课后会顺道在商场就餐或购物，为夜间经济注入新活力，这也是选址时考虑的一重“巧思”。

“法语课之所以成为热门课程，是青年自己‘选’出来的。”在前期调研表中可以看到记录的200多条青年反馈，包括“想学法语去旅行”“希望缓解肩颈疲劳”“想结交新朋友”等多元需求。收集到这些真实声音，促使新泾镇向夜校开课单位东展教育反馈，跳出“标准化开课”的固有模式，转向以需求为导向的课程设计。

在课程内容上，青年夜校注重实用性、趣味性和时间适配性。目前，在新泾镇的青年夜校秋季班已开课一个多月，法语、中国舞等课程常常“一课难求”。接下来，新泾镇计划在更多商圈及商务楼宇增设教学点位，并考虑根据学员反馈增设法语进阶班等课程。“青年人的需求在变化，我们的服务也要随之调整。夜校受欢迎，不在于课程有多新潮，而是因为我们真正把‘青年需要什么’放在了第一位。”新泾镇相关负责人表示。