

@小镇的爷叔阿姨们

2026年春季老年大学招生啦

各位爷叔、阿姨：

2025年，新泾镇社区（老年）学校陪伴大家走过了充实又有趣的一年，40多门课程收获了满满的欢声笑语，也收到了大家真诚的好评与建议。

新的一年，精彩继续！我们准备了更多实用又有趣的课程：可以吹响悠扬的陶笛，跳起轻快的手势舞，在声乐合唱中一展歌喉；也能舒展身心练瑜伽，打出刚柔相济的太极拳，还能在时装课上走出优雅风采……这么多选择，是不是已经心动啦。

招生对象

能坚持正常学习且年龄在80周岁以下、身心健康的离退休人员。

报名安排

1、老学员（原班级学员）：报名信息已截止。

2、新学员：即日起—2026年1月16日9:00—15:00（双休日、节假日不予接待）。

报名方式

1、老学员：所在班级的微信群进行报名确认。

2、新学员：线下现场报名。

备注：1、新开班级的学员（包括老学员报新班或插班）一律线下现场携卡报名。2、新学员线下报名时，带好身份证、老年学习卡（须就近中国银行办理）；若持有《残疾人证》《长宁区教职工退休证》，现场报名时请带好原件，经现场管理人员

审核后通过后可以减免相应学费。

3、如需开具单位发票，请报名时同步提交单位抬头及税号，开票信息一经确认，不予更改。

报名地点

哈密路1358号614室

咨询方式

若有疑问，学员可于“绿色新泾”微信公众号留言或拨打本校区电话62389364找钟老师咨询。

时间：即日起—2026年1月16日9:00—15:00（双休日、节假日不予接待）。

开学时间

2026年3月2日（暂定，具体时间以学校通知为准）

时间以学校通知为准）

注意事项

1、根据额定学员人数开班，满额为止；人数不满下限的不开班。

2、本学期上课16次（个别课程除外），请学员根据个人身体等实际情况，慎重考虑选择课程和上课时间。报名退课2次以上，系统将自动禁止继续报课。因退课次数过多，造成无法报名缴费成功的，由学员自行承担后果。

3、开学后不予退费。不允许转班、串班上课、他人代替听课；本校没有休学，不保留学籍；不收试听、旁听学员。

4、学费中不包含书费、讲义费、材料费、服装费、耳机及插头等，

以上费用自理。

5、学员需遵守《长宁区新泾镇社区（老年）学校学员须知》。

新的一年，愿我们继续相伴，一起学习、一起欢笑，让退休生活更有滋味、更有温度。欢迎您来，咱们课堂上见！



扫码查看课程详情



【随笔】

感谢稻草的温暖

文 朱扬清

我出生在上世纪40年代，小辰光住在浦东川沙毗邻东海的农村低矮简陋的房子里，单薄的墙壁挡不住寒冷，屋里总是充满着寒气。碰到严寒的日子，屋里更是冷得像在冰窖里一样，冻得我哇哇直叫。

母亲土法上马，就地取材，在床上铺上一层稻草做成“稻草垫被”驱走了寒冷，保证了床铺的温暖。我家睡的是老式大床，大床底下有一只床箱，横档子上搁放着一块床板。夏天铺上席子，春秋铺上一条棉花胎作垫被。那时家里经济拮据，家里有4只床，冬天没有那么多棉花胎垫在床上，就用稻草来替代。每当冬天到来之际，母亲就把棉花胎垫拿出来，在床板上铺上一层厚厚的“稻草垫被”，再铺上棉花胎垫被，这样两个垫被叠加，垫被既松软又暖和，一点也不亚于现在的“席梦思”。我睡在“稻

草垫被”上，更觉得有一股股暖流涌向体内，有一种说不出的快感和舒服，很快就进入了甜蜜的梦乡。整个寒冷的冬天，我就睡在“稻草垫被”上，分享着稻草的温暖。

“稻草垫被”倾注了母亲的心血和挚爱。每当秋收告捷，母亲就从散发着清香的稻草中挑选出几捆上好的稻草保存起来。入冬前夕，母亲拿出稻草，去掉残枝败叶，用木槌敲打得稻草柔软、紧密一些，再把稻草摊放在芦苇帘子上面晒上二三个太阳，用被拍拍打一番，去掉稻草中的杂质和灰尘，而后用旧被单包起来存放。等天冷了，把稻草铺到床箱内，一般情况下铺上半尺左右厚，稻草上面再铺上棉花胎、被单。这种既绿色环保、柔软暖和，又饱含着母亲的辛劳、挚爱的“稻草垫被”，陪伴我度过一个又一个寒冷的冬天。

等到来年天气转暖了，“稻草垫被”从床箱里拿出来。经过一个冬天，“稻草垫被”被我们压实了，

压硬了。这些稻草，母亲舍不得扔掉，便用来当柴草，成了烧饭菜的燃料，做到物尽其用，节俭过日子。再到秋收时，母亲又会把上好的稻草晒好、弄干净、收起来，再派作垫被用。我看到母亲弄“稻草垫被”的辛苦，就劝她说：“阿妈，旧‘稻草垫被’还能用，将就一下吧！”母亲知道我有这份疼惜孝顺之情，心里乐开了花，赞许地抚摸着我的头发，笑着说：“新‘稻草垫被’暖和、柔软，睡上去更舒服，当然要用新的了。再说我们种地的人都是劳碌命，忙忙碌碌习惯了！”

新婚第一年，我偕同妻子从崇明农场回老家过年。母亲知道我们回去，高兴得不得了！她在准备年货的同时，为我俩准备睡床。她把床上原来的“稻草垫被”翻出来晒了大半天，铺进去时又加了一层新稻草，更换了新的被单、棉被。入夜，我和妻子睡在床上，特别温暖，特别舒适，妻子说：“我从来没有睡过这么好的床！”我说：“这是母亲的，也是稻草的温暖”。“稻草垫被”给妻子留下了美好的遐想。

节后回到崇明农场，妻子还惦记着“稻草垫被”，她说农场有的是稻草，我们也用“稻草垫被”吧！我说好的，不过我们捆的是新式木床，没有床箱铺稻草，我就灵机一动，制作改良形的“稻草垫被”，把稻草截断成一寸左右长的稻草，装在被套里铺在床上，睡在上面更温暖更舒适。

那些年里，整理稻草，做“稻草垫被”，铺“稻草垫被”，一直是我家必做的事，保证了我们一家人的暖和。后来，乘改革开放的强劲东风，经济发展插上了腾飞的翅膀，我家生活像芝麻开花节节高，住上了保温性很好的楼房，又有的是棉被做垫被，再也不用“稻草垫被”了，“稻草垫被”从我的生活中消失了！

感谢那些稻草，感谢“稻草垫被”，感谢它们曾经给我家带来的那样长久的温暖。



【生活启示录】

“黄金路”

文 黄发明

深秋了，寒风瑟瑟，给秋天铺垫了一层寒意，尤其那满天黄叶，飒飒飘落，在金色阳光下的湛蓝天空中翩翩起舞。

喜欢赏叶的人，为了欣赏落叶景观，特地背了相机来到知名的落叶景观路，而我独走捷径，闲步在小区里的大花园，欣赏银杏、枫树的落叶景观。

我悠闲地穿梭于高大的树林之间，道道阳光从树叶缝隙中斜射在林间，阵阵秋风把树叶吹得瑟瑟作响，树叶终于松开了手，片片落在秋风中，旋转着，追逐着，如蝴蝶飞舞，微笑着和树枝告别，以优美的舞姿轻飘而下，飘在我的头上，落在我的肩上，擦在我的脸上，最后投入大地的怀抱，鹅卵石路上铺上了厚厚一层金色的树叶，我漫步在金叶铺就的“黄金路”上，踩在用

金叶织就的“金地毯”上，听着脚下沙沙响声，秋意绵绵，含情脉脉，感受季节更迭的自然之妙。面对这一秋景，触景生情，禁不住弯腰撷了几片叶整色黄的落叶，想作为书签夹于书中，还想写上几句小诗，送给友人留念。我享受着金色的阳光，金色的树叶，金色的道路，在金色的世界里与金秋私语，金秋最后的绚丽，最后的浪漫，最后的色彩，令我陶醉。

黄色落叶不仅让我感受绚丽浪漫金色的视觉享受，也给我带来无限遐想。

秋色落叶似乎在提醒人们，树叶转黄，枯萎飘落，告诉人们深秋到了，冬天的步伐越来越近了，意味着一年中剩下的时间不多了，催促人们加紧完成尚未完成的工作，以新的姿态迎接来年的春天。

自古以来，人们对秋天有着不同的

感受，唐代诗人李商隐的《乐游原》中，“向晚意不适，驱车登古原。夕阳无限好，只是近黄昏。”诗人把深秋比作夕阳，虽然“无限好”却是“近黄昏”，似乎好景不长，以这种自然景观感怀处境，表达沉寂、孤忧的心境，也寓意人生到了暮年，对往昔峥嵘岁月的无限怀念，不禁对人生产生悲凉感。相比之下，我倒喜欢唐代诗人刘禹锡的《秋词》，“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”写出诗人对秋天的独特感受，一反悲秋喜春的旧意常态，变“悲秋”为“喜秋”，认为秋天胜于春天，秋色斑斓，秋高气爽，天宇广阔，展现了豪情奔放，清新气度之势，传递着博大胸怀，奋发进取的精神力量。

春夏秋冬，发芽，生长，枯萎，落叶，这是生命的轮回，这是抒发灵感的源泉，让我们都以豪放、进取的心态迎接和送走秋天。

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2026年1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。

2025年11月优秀“啄木鸟”：秋高气爽、郑陶清、正雅、雪桦、徐鸣、卖火柴的、早睡早起、oldbill、小飞、老叶（以上部分为昵称）

2025年11月最佳“啄木鸟”：唐金虎



扫描二维码关注“上海社区发布”