

“泾彩”能人传播水兵舞的活力

□ 记者 殷志军 徐喆衍 陆翔

你知道水兵舞吗? 这种原在军舰上水兵跳的舞蹈, 最早是两位男士对跳, 现成为男女对跳的交谊舞, 节奏强烈、舞步轻快。如此快节奏的舞蹈, 由一群 60 多岁的社区居民来跳, 依旧充满着热烈的情绪。陆林娣, 就是这支华泾镇徐汇臻园水兵舞队的队长。

今年 67 岁的陆林娣, 最早是跳广场舞的。一次, 她看到社区里有人跳水兵舞, 那帅气摇摆的身体、明快的节奏音乐, 唤醒了她体内喜爱快舞的因子。这一

跳就是 5 年多, 学新舞、排舞训练, 陆林娣几乎天天要跳上一跳, 她戏称不能跳舞脚会痒。一段水兵舞三四分钟, 几乎没有一个动作是重复的, 她越跳越有舞感, 和搭档也越跳越默契。

现在水兵舞队共有 13 人。作为队长, 陆林娣自掏腰包买了跳舞用的音响设备。每晚, 她都会先在家里给设备充完电, 再召集大家来跳舞。在队员眼中, 陆林娣与人为善, 谁家里有点什么困难, 她总是愿意伸出手来。在她的带领下, 队员之间相

处得非常和谐, 是“水兵一家人”。现在, 水兵舞队每个月都有 1-2 次的演出机会。能走出去参演, 让队员们骄傲极了。

每次在社区练习舞蹈时, 时不时有居民想要加入她们的队伍, 觉得这种舞蹈好看又有活力。虽然水兵舞队对队员的舞蹈水平有较高要求, 但陆林娣欢迎每一位喜爱水兵舞的居民加入: “水兵舞真的非常好看, 希望有更多的居民可以加入到我们的队伍中。”对新加入的队员, 陆林娣都会细致地指导, 让队员们都能跳得更好

一点。在队员们的共同努力下, 徐汇臻园水兵舞队获得了“新中国成立 70 周年水兵舞展演”优胜奖、上海珍奥“9·16”文艺汇演大赛第二次预赛第二名。

陆林娣还将对舞蹈的热情带入到社区。在社区各类活动现场, 总可以看到水兵舞队的活跃身影, 她们的表演也获得了居民们的交口称赞。陆林娣表示: “水兵舞让我们的退休生活变得如此精彩。虽然我们只是一支社区的舞蹈队, 但我希望能把这份舞动力量传播出去。”

快听, 是侬乡的“百灵鸟”飞来了

□ 记者 姚丽敏

漕河泾社区的校园里近日歌声朗朗, 旋律优美、节奏明快的侬族音乐在校园里欢快地回响。为了让师生近距离感受非遗魅力, 丰富校园文化生活, 弘扬和传承优秀民族传统文化, 漕河泾街道办事处主办“满庭芳·漕韵”世界文化遗产侬族大歌进校园活动, 邀请“醉美通道侬族大歌表演艺术团”走进中国中学、求知小学、汇师小学、科技逸夫幼儿园, 为师生呈现一场侬族的非物质文化遗产盛宴。

此次邀请到的表演艺术团来自怀化市通道县, 是素有“南楚极地”“百越襟喉”之称的侬族自治县。多彩的侬族鼓楼、风雨桥、寨门、吊脚楼, 美丽的民族服饰, 独特的合拢宴, 以及连绵不断的绿水青山, 构成了这方乐土的基本轮廓, 也让这里成为了侬歌的天堂。

侬族大歌是侬族人民智慧的结晶, 它是一种充满激情的艺术, 在演唱中表现出侬族人的思想和情感, 唱出了他们对生活、对大自然的热爱。它的曲调优美动听, 唱词质朴清新, 既有叙事性又有抒情性。它既是侬族人民在长期生产劳动中创造的一种原生态音乐艺术形式, 又是研究侬族历史和文化的重要资料。

身着民族服装的艺术家们走进各个校园, 在台上神采飞扬, 整个演唱过程犹如一场别开生面的音乐会。年轻的专业演员还为师生们介绍表演乐器, 学习简单的侬语互动, 让师生们感受到民族文化的魅力。主办方表示, 希望通过活动将非遗文化引入校园, 鼓舞学生弘扬民族文化精神, 增强学生民族意识和文化自信, 让校园成为传承非遗文化的热土。

无声课堂持续了近十年……

□ 记者 沈艺飞

斜土街道社区学校的计算机教室中, 一堂手机智能操作课开讲。只是与寻常的课堂不同, 参与到这堂课的同学们都是斜土街道辖区内的听障老人。

为了让听障人士能够更好地学习手机操作知识, 这堂课除了一位主讲的陈伟如老师, 还配备了一位手语翻译老师和一位志愿者助教, 尽可能让学员们看明白每一步操作, 不少学员也自愿当起了“课代表”帮助同学们。

“这些学员里面, 时间最长的都快跟着我一起学了十来年了。他们都很爱学这

些, 我教了之后, 马上还能衍生出其他的问题问我, 现在他们的操作都很熟练了。”提及这些每周风雨无阻来上课的学员们, 陈伟如老师欣慰道。

2002 年, 退休后的陈伟如在居委的动员下参加了上海市开展的《百万老人网上行》学习活动, 自此激发了对电脑、手机等智能设备钻研的兴趣, 并在之后投身进老年人的智能设备普及教学中。在刚刚结束的 2023 年度上海社区教育最美志愿者、社区教育优秀志愿者和优秀志愿服务工作站的评选中, 陈伟如获得了“2023 年度上海

社区教育最美志愿者”称号。

陈伟如与听障学员结缘于 2014 年一个特殊的任务, 为斜土聋人摄影支会的学员们上电脑课。为了达到更好的教学效果, 更贴近老年人们面对新事物的学习思路, 陈伟如上课所用的教材都由她自己编写, 并且时常随着智能技术的发展而更新迭代。

经过几年的学习, 这群特殊的听障学员们从最初的电脑操作, 一步步学会了如何玩转手机, 如今在课堂上, 已经开始跟着陈伟如学习在手机上制作短视频了。

徐家汇公园惊现“巨型礼盒”

□ 记者 吴会雄



控制区一目了然, 为使用者提供舒适、安全的空间。投入使用第一天, 不少市民已经感受到了新母婴室带来的方便, 扫码进屋用热水洗个手, 在温暖的环境里为宝宝增减衣物或换个尿布, 现在都能轻松实现。

“这个全新的母婴室非常贴心, 提供了很多方便实用的设施。比如, 妈妈们不再需要自己携带护理用品, 因为这些都已经准备好了。室内环境也变得更加明亮宽敞, 使用起来更加方便。此外, 空调设备也十分完善, 即使在寒冷的冬天, 孩子们也

能够感到温暖舒适。这个母婴室确实非常实用, 为妈妈们提供了更加舒适和便利的环境。”一位带着孩子刚体验了母婴室的市民说道。

据悉, 本轮徐汇区标准化母婴设施建设打造 12 个精品点位, 涵盖徐汇滨江沿线、公园绿地、生活盒子、医疗机构等人流密集场所, 综合考虑人流量、周边环境、居民需求等, 形成多方覆盖、立体包围的格局。未来, 徐汇区将持续推进母婴设施建设, 实现全区母婴设施质量和功能上的全面提升。

设置母婴设施, 是城市文明的一种体现, 也是不少公众的期盼。国家卫生健康委等部门曾提出, 到 2025 年, 公共场所母婴设施配置率达到 80% 以上。今年, 在市卫健委的指导下, 徐汇区政府将标准化母婴设施建设纳入实项目, 统一部署, 统一推进。经过徐汇区卫健委数月筹划, 如今, 徐家汇公园里的移动母婴室搭建完成, 全新亮相。

走进徐家汇公园, 在郁郁葱葱的绿化怀抱中, 一座外观酷似礼物盒的小巧建筑十分引人注目。走近一看, 原来是一个现代化的移动母婴室。能够收缩的“翅膀”是礼物盒的包装纸, 收起时体积适中、便于运输, 打开时方便采光、利于通风, 同时又能够保障私密性。外立面采用木质材料, 色彩还会逐年变深, 与外环境相互呼应。

徐家汇公园园长王明兼告诉记者: “一般每天有二十多人使用母婴室, 在双休日基本上会到五六十人。公园新落成一个智能化的母婴室, 给带婴儿的游客提供更多方便。”

母婴室内部专为母亲怀抱婴儿设计的哺乳椅、带安全扣的婴儿尿布台、高度合适的置物台等均配置齐全, 洗手台配备伸拉式的水龙头以及热水, 方便婴儿的清洗。一旁的饮用水也贴心地配备了 45℃ 冲奶水温。应急母婴用品提供各种品牌纸尿裤、溢乳垫、护臀膏等, 可小包装购买, 十分便捷。

另有实时温度、湿度、空气质量监测,