

# 棉纺织工艺闪耀非遗之光

## “阳光之家”“阳光心园”学员作品荣登央视

□ 记者 解景昇

《非遗里的中国》上海篇近日在央视 CCTV-1 套播出,吸引了全国观众的广泛关注,国家级非遗项目——乌泥泾(黄道婆)手工棉纺织技艺精彩亮相,不仅展示了黄道婆对中国棉纺织的伟大创新,更传递了大国工匠的时代精神。来自徐汇区“阳光之家”和“阳光心园”的学员们利用手工棉纺织技艺制成的棉纺织作品亮相央视,不仅展现了乌泥泾手工棉纺织技艺的精妙,更体现了学员们在康复课程中取得的进步。

节目中,土布制作的文创作品受到现场嘉宾的赞赏,其中着重展示的土布包、经络锤及笔记本等产品由华泾镇“阳光心园”

学员亲手制作。这些作品在节目上获得了中央广播电视总台主持人龙洋,中国文物学会专家委员会主任、故宫博物院学术委员会主任单霁翔的称赞,展现出传统纺织技艺服务于当下的时尚气息与全新价值。

此次“阳光之家”和“阳光心园”学员的棉纺织作品亮相央视,是区残联和黄道婆纪念公园联合主办的康复课程的一次成果展示。据悉,学员们的学习过程是分阶段的,从基础的一锭技艺开始,逐步过渡到二锭、三锭技艺,这样的安排既符合技艺学习的规律,又能确保打下坚实的基础。除纺线技艺外,学员们还会学习植物染色等传

统技艺。课程中,学员们在经纬纵横中训练手脑协作、专注力和记忆力,不仅掌握了高超的棉纺织技艺,更在学习过程中感受到了“先棉”黄道婆勇于创新、爱民奉献的精神。

“康复课程的开设,是为了激励大家不断前行,用自己的双手创造美好的生活。这次学员们用自己的努力和汗水制作的作品荣登央视的舞台,展示了非遗文化的传承和发展,大家都很开心、很受鼓舞。”区残联相关负责人表示,课程中学员们了解和实践从棉花到布匹的流程,在经纬纵横中训练手脑协作、专注力和记忆力,在学习过程中感受先棉黄道婆勇于创新、爱民奉献的精



神,同时也促进了彼此间的情感交流。

据悉,区残联将继续关注和支持“阳光之家”和“阳光心园”等机构的康复工作,为学员们提

供更多的机会和平台,让他们能够更好地融入社会,实现自我价值,同时通过更多的活动和课程,让更多学员有机会了解和接触历史悠久的非遗文化。

# 遇到职场压力? 专题讲座助你自我调适

□ 记者 殷志军 徐喆衍 通讯员 冯联清

当问题来临,你会怎么办?是被情绪拖垮还是冲破压力……10月30日下午,天平(湖南)街道社区卫生服务中心特邀区精神卫生中心占归来主任医师作《问题不会压垮你,但情绪会!——职场压力与自我调适》的专题讲座,带大家直面问题,获得心理纾解。

讲课过程中,占归来详细分析了职场人士遇到

工作任务繁重、升职评奖等情况时容易产生情绪波动、食欲减退、失眠易怒等不良反应。这种压力如果不及及时进行精神卫生的干预和调适,极易引发病情加重、事态激化的严重后果。

除了提醒有病及时就医之外,占归来还介绍了在工作压力过大时,职场人士可以采取转移注意力、开展积极有益的社交活动、辅

以深呼吸和闭眼静坐等方法,逐步缓解因压力过大而引起的焦虑、烦躁等症状,从而丢掉心理包袱,逐步回归正常的工作和生活状态。

为了让听众尽快掌握自我舒压的方法,他还用语音引导的方式,让大家在安静环境中闭眼静心,从而调节身体和心理的紧绷,让大家感受到这种环境营造、语言暗示、情绪引导带来的减压效果。

通过此次讲座,大家不仅深入了解了职场压力的本质和危害,还学会了如何运用科学的方法来调整自己的情绪和心态,从而更好地面对工作和生活中的挑战。“占主任的精彩授课,有理论,有方法,更有互动。在和大家一起进行了减压的训练后,效果很明显。”武康居民区党总支书记柏祖芳说道。

天平(湖南)街道社区卫生服务中心相关负责人表示,这类专题讲座有助于提升大家对心理健康的认识,并将减压的技能运用到日常生活和工作中,成为自己和他人的心理健康守护者。

老时间老地点,近日,漕河泾街道漕溪党群服务中心的“泾”彩市集如期而至。该项目由漕河泾街道社区服务办指导,不仅满足了15分钟生活圈内社区居民的需求,更将服务范围扩展至15分钟生活圈外,成为每个月备受周边居民期待的“宝藏”集市,为社区生活注入新的活力。

自开办以来,近一年的时间里,“泾”彩市集定期举行,居民们可以在家门口享受多种便民服务和市集乐趣。从崇明本地供应的新鲜蔬菜、水果,到便民摊位提供的多样服务,市集满足了居民日常生活需求,让“便捷”触手可及。长期参加的居民吴阿姨对此赞不绝口:“崇明的有机蔬菜新鲜又放心,真是等了好久才来购买呢!”

本月市集特别增设了免费的手机贴膜服务,吸引了许多居民排队。工作人员为各类手机型号提供专业贴膜服务,让不少老人家倍感贴心。主办方介绍,经过不断完善,“泾”彩市集目前已逐步形成系统化的便民服务体系,不少项目的举办就是为了给社区70岁以上老年居民解决实际问题,“其中公益剪发项目深受银发一族欢迎,周边居民区高龄老人参与度高达90%。”

适逢第33个全国消防日,市集还邀请了徐汇区南站消防救援站的消防员,为社区居民、中心工作人员及商户们举办了一场消防安全宣传教育培训,进一步提升了公众的安全意识和自救能力。

如今,这个每月如约而至的“宝藏”市集已经成为漕河泾街道践行“人民城市”理念的一道生动缩影。

## 从「圈内」到「圈外」 「宝藏」集市为社区生活注入新活力

□ 记者 姚丽敏

## “不代劳,让孩子养成收纳好习惯” 湖南街道亲子活动暖人心

学习收纳,其乐融融。收纳老师根据大家的实操情况进行指导,得到了在场居民的一致好评。有家长表示:“这样的活动很实用,既增强了孩子对家庭的责任感,又拉近了亲子关系,孩子的文具、衣服都可以让他们自己整理收纳,让家变得更加整洁、漂亮。”

据悉,此次亲子收纳活动,不仅为社区家庭搭建了亲子互动平台,也让孩子们学到许多收纳小技能,开启了孩子们的收纳思维,还锻炼了动手能力和自理能力。(来源:湖南街道)



为提升亲子家庭收纳整理的能力,带动亲子家庭养成文明健康的生活习惯,营造整洁舒适的家庭环境,近日,湖南街道组织开展“不代劳,让孩子养成收纳好习惯”——亲子收纳活动。

在复中居委,收纳老师通过亲子互动的方式,传授收纳知识与技巧,让孩子们共同参与到家环境的改善中,打造更加温馨、有序的生活空间,在轻松愉快的氛围中学习如何快速、高效、合理地整理收纳自己的衣服和文具,学习收纳的技巧与方法,有效提升了生活的效率。

在互动体验环节,孩子们跃跃欲试,纷纷拿起衣物动手