

银球竞技,谁是冠军?

□ 记者 王永娟

近日,第十六届“枫林·探路者杯”职工乒乓球赛在复旦大学上海医学院体育馆圆满收官。作为徐汇区职工“汇运动”系列赛的重要组成部分,赛事吸引 24 支代表队同台竞技,以乒乓为媒凝聚职工力量,展现徐汇职工昂扬向上的精神风貌。

赛场上,选手们精神抖擞,精准削球稳扎稳打,凌厉扣杀气势如虹,巧妙旋转暗藏玄机,每一局较量都精彩纷呈,用球技诠释体育精神。场外加油喝彩声此起彼伏,赛场内外汇聚成团结协作、奋勇争先的热烈氛围。

经过多轮激烈角逐,复旦大学上海医学院斩获团体赛冠军,上海探路者户外用品有限公司获亚军,中国科学院上海有机化学研究所与上海铭言



企业管理集团有限公司并列季军;另有四家单位荣获优胜奖。十六载深耕,“枫林杯”已成为徐汇职工体育特色品牌。此次赛事不仅为职工搭建了交

流展示的平台,更传递健康生活理念,凝聚干事创业力量。枫林街道相关负责人表示,将以“健康枫林”品牌为引领,打造更多高品质职工文体活动。

本届赛事由徐汇区总工会指导,枫林街道党工委、办事处主办,多部门联合承办,上海探路者户外用品有限公司冠名支持。

赛出骑手风采 展望幸福未来

徐汇区“康健杯”快递外卖配送员职业技能邀请赛落幕

12 月 2 日,由徐汇区总工会、区委社会工作部、康健街道共同主办的第三届徐汇区“康健杯”快递外卖配送员职业技能邀请赛,在区工人文化体育中心举行。区总工会、区委社会工作部、康健街道党工委相关负责人出席闭幕式,并为团体前三的队伍颁奖。

来自 10 个街道镇、10 家平台公司的 17 支队伍、89 名配送员,参加骑行实战、知识竞赛、急救趣味赛三个类别的项目角逐。最终,漕河泾顺丰同城队、康健盒马队获团体一等奖,龙华美团队、凌云盒马队、康健美团队获团体二等奖,长桥京东队、康健叮咚队、康健顺丰同城队获团体三等奖。

“康健杯”快递外卖配送员职业技能邀请赛今年是第三届,结合交通法规宣传和全年开展的骑手急救培训活动,

骑行实战项目增加 2 处红绿灯通行场景和直行转弯规范考核”,比赛大类新增急救趣味赛,鼓励骑手遵守交通规则、强化安全意识、提高自救互助能力。

急救比赛环节考核骑手评估环境-检查意识-呼救-胸外按压 30 次-人工呼吸的急救完整流程。骑行比赛专门邀请了组队参加全国外卖配送行业职业技能竞赛并获得佳绩的徐汇闪送队担任裁判组和竞赛表演组,对标市级竞赛选拔赛标准,在骑行实战环节设置规范打包、红绿灯通行、单边桥通过、S 弯绕行、八字绕桩、直角转弯、斑马线礼让、绕障碍通行、“滴水不漏”等项目,既强调规范性,也丰富趣味性。

10 月份徐汇“一封家书”项目在全区展开,骑手们可以

免费领取专属明信片,向家人送祝福,共同分享“我在徐汇挺好的”。

康健街道总工会专门面向骑手,进行专属明信片和有声家书征集。据悉,“一封家书”高频词是“加油”“努力”“保重身体”“一切都好”。康健街道叮咚买菜站点骑手朱松松在定制的“我在徐汇挺好的”明信片上写下:希望自己多挣点钱,孩子能来上海上学,一家人可以在一起。

2025 年康健街道为 200 多名骑手申报市、区“金秋助学”微心愿和夏令营活动。6 名骑手的孩子,通过“一封家书·微信语音”的形式,表达了拿到书包、行李箱和参加夏令营活动的喜悦之情。

康健街道盒马站点骑手小胡有五年的边防武警经历,他表示,每天坚持锻炼,有实

力争当送单王。美团站点负责人程彪现身说法,他表示孩子出生徐汇康健,今年开始在上海就读幼儿园,一家三口团聚。希望更多骑手,加入工会大家庭,工会是为骑手说实话、办实事的自己人、娘家人。

据悉,康健街道将持续升级骑“新”益治品牌项目,结合片区工会联合会全覆盖,集聚优质的 15 分钟生活圈资源,在不断强化工会驿站、工会服务与骑手参加社区治理的双向奔赴中,打造适合骑手的思政大课堂。

区总工会今年围绕百年工运主题,推出“红动、感动、情动、悦动、技动、智动”六大篇章,组织骑手参加各类活动。明年将继续贴近骑手需求,打造服务新就业形态劳动者的品牌项目。

(来源:东方网)

为推动绿色理念融入居民生活,近日,斜土街道林长办在新改建的茶陵绿地活动室,举办了“方寸藏春,指尖护绿”微景观 DIY 活动,吸引了众多社区居民踊跃参与。

新改建的茶陵绿地活动室布局合理、设施完备,为这场与自然对话的创意活动提供了舒适便捷的环境。活动现场,工作人员向居民们讲解了

微景观 DIY 趣味十足 社区活动玩出新鲜感

□ 记者 解景昇

微景观的生态原理、植物搭配技巧以及日常养护知识,从隔水层铺设、营养土填充,到苔藓定植、摆件点缀,每一个步骤都讲解得细致入微。

居民们凭借手中的玻璃

容器、小型绿植、彩砂、小栅栏等材料,纷纷化身“迷你园林设计师”,在方寸之间构思布局。翠绿的网纹草错落有致地排列着,柔软的苔藓如同绿色的绒毯,彩色砂石巧妙地勾勒

出蜿蜒的小径,再搭配上可爱的小摆件,一个个独具特色、生机盎然的微缩景观逐渐成型。居民们纷纷表示,此次活动让他们更直观地理解了生态保护的重要性。

斜土街道林长办相关负责人表示,将持续依托完善的社区活动空间,不断创新活动形式,开展多元化的绿化主题活动,让绿色成为社区最动人的底色。

在学业压力与成长困惑交织的青春旅程中,心理健康如同隐形的翅膀,托举着青少年向更广阔的世界飞翔。为了增进各学校之间的心理社团交流,徐汇区教育局开启了一场特别的心灵之约——“五育润心 赋能未来”徐汇区学生心理嘉年华游园活动,用可触摸、可参与的实践体验,让心理健康教育走出课堂,浸润成长的每一寸时光。

在现场,来自全区 70 所中小学校的心理社团成员,分批次参与此次嘉年华活动,小朋友和老师们在各个展台前体验着不同的心理融合项目。

上海市康健外国语实验中学的“你笑起来真好看”展区,孩子们可以在这里打卡,留下微笑的照片,也可以用画笔画下笑脸。

上海市第二初级中学的“心数推理”挑战,从猜数字到解谜题,都是逻辑推理的突破以及自我肯定的强化。当难题被攻克,“我能行”的信念便会扎根心底,成为对抗焦虑的底气。

上海市徐汇区建襄小学的“‘杯’有耐心”叠塔,从最简单的纸杯层层堆叠,到塔顶托球的平衡挑战,都暗藏压力管理的智慧。学生在反复尝试中接纳失误,明白“稳中求进”,理解“欲速则不达”。

上海市徐汇区东二小学“我的情绪小狗”展区,让孩子们制作一只属于自己的“小狗”,让抽象的情绪被具象化,疏导便已开始。孩子们还可以和“小狗”聊天,分享自己的开心与不开心。

上海市世外中学带来了“啡凡心串”咖啡豆手作,咖啡豆自带的香气能安抚孩子们的情绪,在穿针引线串联咖啡豆的过程中,注意力聚焦于指尖的触感与节奏,更有助于孩子们将纷扰的思绪渐渐沉淀。

德润其身、智启其思、体健其魄、美育其情、劳砺其志,五育从来不是孤立的成长维度,而是支撑心理健康的五大支柱。当德育教会孩子共情善意、智育帮助他们破解困惑、体育磨练其抗压韧性、美育疏导复杂情绪、劳育培养专注品格,心理健康便会成为自然生长的果实,而非刻意追求的目标。

这场嘉年华正是打破“说教式心育”的创新尝试,将抽象的心理素养培养转化为看得见、摸得着的实践体验,让孩子在欢笑中学会与自我对话,在协作中建立积极联结。心理成长从不是“解决问题”的被动过程,而是“主动滋养”的生命体验。当五育的养分浸润心灵,孩子便会拥有“兰于幽谷不萎其色”的韧性和“心若磐石志似星辰”的坚定。

做只情绪小狗、编条咖啡手串……
孩子心理教育还能这么『玩』

□ 记者 刘倩朋 武坤辉 王小晴