

心态更自信 生活更精彩

——石湖荡镇综合为老服务中心为老人搭起康乐平台

□记者 魏叶

“一起去唱歌吗?”每个工作日,上班族、学生都出门后,石湖荡镇恬润新苑便是老人的“天下”了。其中不少老人的生活曾经都是“家里蹲”——有的是因没人组织搞活动,有的是因腼腆,不懂如何与人交流。现在这些老人的生活要么是下乡做志愿者,要么是上台表演歌舞,丰富又充实。

改变他们的是石湖荡镇综合为老服务中心。在这里,他们从腼腆老人变成活力老人、自信老人,他们的生活越来越精彩。

开启养老自治新模式

每到下午1时,一群老人总会准时到石湖荡镇综合为老服务中心,下午3时再一起回家。“下班了。”黄佩芳老人笑着说,来综合为老服务中心就和上班一样,只要中心开着就每天必来。

这里免费开放,提供各种养生讲座、兴趣课程,让老人生活变得丰富多彩。老人们在这里感受到了善意和温暖。

“自从有了服务中心,我们就有地方发挥长处了。”黄佩芳今年53岁,曾经得过重病,她把快乐生活放在第一位,从前在家也没什么好的娱乐方式,现在有了综合为老服务中心,“可以和老姐妹们分享自己的经验”。她在养生方面特别有心得,就经常在

为老服务中心的微信群里教大家养生知识。这个名为“幸福荡里一家亲”的微信群已经有百余名老人参与其中了,谁家有个事,呼朋唤友去帮忙的情况也不少,“和兄弟姐妹一样的”。

费文妹老人会带上自己制作的豆腐乳、炸花生给老姐妹们分享,热情、开朗的黄佩芳会组织大家一同锻炼。“我们‘三八’妇女节还自发组织了美食节呢。”黄佩芳说起综合为老服务中心就赞不绝口,“平时很多活动都是我们自己组织一起玩。”石湖荡镇综合为老服务中心其实只有3名工作人员,许多活动都是老人们自己组织的,平时他们也会做志愿者。

综合为老服务中心在老人们“自治”下,越发有声有色。“老人们很有责任心,让他们自治的结果出乎意料地好。”石湖荡镇综合为老服务中心负责人龚琳娣笑着说。

老人带动老人乐

“我们工作人员的活都被阿姨们抢着干了。”龚琳娣打趣道,“看见老人们逐渐形成‘自治’模式非常欣慰,交朋友、办活动全由他们自己来,特别是看到本来腼腆的老人越来越开朗大方,最高兴了。”

今年55岁的沈金妹是被61岁的杨婉芳带着来石湖荡镇综合为老服务中心参加活动的。沈金妹原本几乎不出门,正是热心

的杨婉芳常常约她出来“玩”,才让她变得更开朗。现在,沈金妹跳舞、打乒乓球都很在行,还带着丈夫一起跳健康养生舞,老两口乐呵呵的。“中心本来没人打乒乓,后来知道我们喜欢运动就购买了器材,十分贴心。”沈金妹对综合为老服务中心的服务竖起了大拇指,这里还有许多“玩具”用于锻炼老人思维的,能让老人锻炼大脑,防止脑退化。

不仅石湖荡镇综合为老服务中心附近的老人们能得到服务,服务中心每个月还会去三至四个村开展讲座,中心里的常客们则是充当志愿者到其他村里去教课、表演。57岁的韩玉杰来自内蒙古,在唱歌等方面很有天赋,每次去乡村做志愿者都很受欢迎。她说:“有时候教村里朋友跳舞、跳操,看见他们十分认真地学,就特别高兴,我们也能给别人带去快乐。”

其实,韩玉杰还是综合为老服务中心的“时装顾问”,她时髦的打扮让不少人很羡慕,纷纷向她请教。“还认识好多牌子。”其余老人笑着说。

老人们的欢声笑语还吸引了不少年轻人和孩子。龚琳娣介绍,有时候有年轻人来综合为老服务中心和老人聊天,孩子们则多是老人带来的。在综合为老服务中心,定期举办的微孝集市等活动给老人、孩子、年轻人提供了平台,促进祖孙情,培养孝文化。



近日来,茸城天气晴朗,出来游玩的游客日益增多。图为游客在上海月湖雕塑公园游玩,沙滩嬉戏成为人们迎接夏天一种别样的方式。记者 姜辉辉 摄

徐阶,一位被历史忽略的明代首辅

——访上海市作家协会会员、《大明名相徐阶传》作者沈敖大

□记者 牛立超

见到沈敖大时,这位年近八旬的老人才从浙江省长兴县回到松江,略显疲惫。4月底,明代内阁首辅徐阶墓葬在长兴被发现,引起各方关注。“大家对徐阶似乎关心起来了。”沈敖大笑着说。明史研究学者赵令扬曾说:“徐阶是嘉隆史研究中被忽略的人物,为一前一后两个热点人物——严嵩和张居正的研究所淹没。”沈敖大非常认同这一观点,只是他没想到,这一忽略竟是四个多世纪。

政坛上举足轻重的松江人

徐阶的家乡是上海松江,十年前沈敖大就在《松江报》连载了《大明名相徐阶传》,并于2009年结集出版。“当时写作的目的,就是还历史真相。”沈敖大解释说,由于特殊的历史原因,社会对徐阶有很多误解和偏见,不少历史真相被掩盖了,关于徐阶的介绍资料也很难找。据沈敖大回忆,当时在写《大明名相徐阶传》时能找到的史料少得可怜,中国华侨出版社的《明朝二十四臣》没有徐阶的影子,中华书局的《正说明朝十六臣》也没有徐阶,华艺出版社《大明三百年》、中国国际广播出版社《中国历史大讲堂·明朝大事本末》关于徐阶都略而不书。越是空白,越凸显研究的价值,沈敖大的目的很明确:我希望能够驱散迷雾,恢复历史真容。从近些年看,效果还是有的,大家对徐阶的评价越来越客观了。”

严嵩的对头、海瑞的恩人、张居正的恩师,徐阶这位在明朝嘉靖、隆庆年间政坛上

举足轻重的松江人,也是中国封建史上地位最高、对国家影响最大的一个松江人,随着其墓葬被发现,他的历史作为、生平故事再度引起大家的兴趣。

对于徐阶,世人所熟知的是他扳倒了严嵩。沈敖大看来可圈可点的事很多:“在内阁,他力主北御鞑靼、南剿倭寇,拯救万民;嘉靖弃世,徐阶草拟遗诏,以嘉靖口吻对大兴土木、过求长生不老的荒唐行为进行反思,拨乱反正,平反冤案,开创新局面。”徐阶病逝后,皇帝追赠徐阶谥号为“文贞”,“文”赞其道德高尚,“贞”肯定其拨乱反正之功,并称与历史上同样赐谥文贞的唐代魏征相比,“有过之而无不及”。

同乡帮衬让徐阶官运亨通

在沈敖大写作过程中,他有很多有趣的发现,松江同乡对徐阶的仕途也起了不小的助推作用。比如,在扳倒严嵩时,同乡杨豫孙正好在京为官,徐阶有事经常找他商量,出谋划策。徐阶的两任夫人都为松江人,第一任夫人沈仲恒是松江秀才沈锡的千金,劝说徐阶万事谨慎,注重名节,养成了徐阶严谨的性格。可惜红颜命薄,二十六岁就去世了。第二任夫人张氏,是松江大佬张璠的孙女,也很有学问,帮助徐阶解决疑难,稳住了徐阶的地位。徐阶的两任夫人都葬在松江,其中沈氏墓前的石翁仲、石狮、石马就陈列在方塔园内。

对于徐阶晚年离开故土,孤眠他乡的黄土

坟中,沈敖大解释,这其中有很多误解,“关于徐阶在家乡松江占田多少亩,都是传说,海瑞当年也未作核实,只让退田,却不明确要退多少。但是海瑞掀起的退田、兴诉之举把松江淳朴的民风引向了浇薄。”这也是为什么徐阶选择另寻他处安葬。

徐阶墓正在抢救性修复中

“五一”假期过后,沈敖大应邀赴长兴拜谒徐阶墓。据他描述,墓在长兴东山村土岗坡,坐西朝东。墓虽然很简陋,但外围很大很阔气。墓地只用较厚的条形青石筑成,其处地形与徐阶初见此地所见相似,背靠青山,左右皆山“对峙”。其墓有似一圆椅,的确是古代堪舆师所说的风水宝地。墓周一大圈由条形石围住,圈内一风水池宛然尚存。墓中所见一无长物,与史志所描述一致。坟墓拜台已被发现,这与徐阶遗言不合,沈敖大猜测:“这大概是工部郎中奉旨营建的。”

目前,当地政府对徐阶墓的抢救性修复工作正在紧锣密鼓进行,村民自发组织修缮募捐,下一步将按照明朝墓葬形制,对徐阶墓进行修复保护,排除现代元素,“六尺丘”墓周恢复当年的翠竹苍松。

徐阶对于葬身湖州在一首诗中曾有交代:“长兴东北惟新里,翠竹苍松六尺丘。峰列乙辛相对耸,水环丁丑不分流。居吴自叹谋几左,还浙谁知语竟酬。好志华亭徐仲子,厌倦乡土葬湖州。”沈敖大在后面加上了两句:“民风重归淳厚日,掩我骨殖俾可久。”他解释说:“可久是徐阶的第一任夫人沈氏的字号,家人团聚,这是一个美好的愿望。”

6万余册书籍赠予云南小朋友

本报讯(记者 魏叶) 扶贫先扶智,昨天上午,区2019年度“云苗悦读”公益图书捐赠仪式在文翔幼儿园举行,6万余册书籍将赠予云南省勐腊县幼儿园的小朋友。区政协副主席肖辅等出席。

“云苗悦读”公益图书捐赠活动由市慈善基金会松江分会、区教育局主办。自4月起向全区募集图书,全区幼儿园、社会组织等积极参与,短短一个多月便募集了6万余册图书。书籍涵盖各类儿童启蒙教材、娱乐书籍等,将普惠勐腊县

50余所幼儿园的7千余名幼儿。

“考虑到云南部分地区的孩子不会普通话,我们特地收集了一批语言类图书。”市慈善基金会松江分会副会长兼秘书长邱京民表示,将会进一步助力云南“直过民族”国家通用语言普及攻坚工程建设,加大教育扶贫力度。

“云南很多小朋友没有书看,我们要与他们分享。”文翔幼儿园大一班的向思涵小朋友捐出了心爱的书籍。一箱箱捐赠书籍外还贴上了二维码,扫描二维码就能听见松江小朋友的祝福。



市青少年网球超级赛在松举行

本报讯(记者 张小小 文 岳诚 摄) 倡导青少年儿童“天天运动、健康向上”的生活方式,由我区主办的上海市青少年网球超级赛日前在东华大学举行,来自各区县的193名小选手参加(见上图)。

当天比赛按照年龄段分A、B、C组男女进行。最小的C组选手王景麒不到5周岁,还在实验幼儿园念中班,在去年全区幼儿选手招募中,他因为跑得快成为了12名入选者之一。“网球是我自己也很喜欢的运动,男孩子精力好,能参加专业训

练很幸运,心理素质、纪律性都能得到锻炼。”他的父亲说,通过每周5次的训练,这一年里孩子就没再去过医院了,队里大多数的孩子体质都有了明显改善。

主办方介绍,所谓超级赛即规格较高的赛事,注册运动员和业余练习选手都可以参加。虽然此次是首次举办青少年网球超级赛,但是自从2017年与东华大学开展地校合作,青少年网球项目的普及度显著提高,也为举办赛事打下了群众基础。

市公益广告征集大赛在松颁奖

本报讯(记者 朱晓靓) 昨天下午,2018年上海市公益广告征集大赛颁奖活动在上海视觉艺术学院举行。历时半年多,各类公益广告作品角逐出了一二三等。

据悉,为向新中国成立70周年、上海解放70周年献礼,2018年上海市公益广告征集大赛于去年9月启动。本届大赛在前几届大赛经验做法的基础上,突破创新,扩大外延,深入挖掘与上海文化的内在联系,积极辐射长三角业界同行,得到社会各界和兄弟省市的积极响应,共谋新时代公益广告发展的新天地。

经过两个月的征集,大赛共收到作

品1169件(组),其中文字类37件(组)、平面类733件(组)、影视类150件(组)、动漫类132件(组)、音频类117件(组)。主题包括关注法治社会、关爱老人、公共交通、资源利用等,其中不乏来自长三角兄弟省市、G60科创走廊相关城市的优秀作品。本次颁奖活动为不同类别作品颁发了一二三等奖。值得一提的是,由市教委党委宣传部选送的作品《依好上海》获得了本届大赛影视类一等奖。

本次大赛还得到了诸多沪上高校的支持,上海工程技术大学和上海视觉艺术学院荣获2018年上海市公益广告征集大赛组织奖。

为了民族复兴 英雄烈士谱

吴光田:松江烈士陵园内牺牲最早的烈士



吴光田(1907—1927),男,上海松江人。出生于松江阔街一个书香门第,父亲吴伯庚曾任嘉定县县长,母亲是法学家的女儿。早年就读于东吴高等小学,毕业后考入江苏省立第三中学(今松江二中),后转入南京东南大学附中,1926年附中毕业进入东南大学文科政治经济系学习。在南京就学时受到“五四”反帝

反封建思想的熏陶,参加了共青团外围组织——“合作社”的活动,他利用暑假回到松江和同学一起劝募助学金,然而在大商富户之家却一无所获,从而增加了他对旧社会的痛恨。

1926年吴光田进入东南大学后,积极投身工人运动和迎接北伐的斗争。母亲六十大寿时,他因忙于秘密地下工作,而不能返家祝寿。1927年3月,在反动军阀扼守南京的情况下,吴光田执意返校,秘密组织进步同学宣传革命,15日清晨,吴光田因在校等候武汉方面地下组织联系工作,被反动军阀逮捕。在得知即将被军阀判处死刑后,他两次致函同乡转达父母:“不要悲伤,儿并非不孝而离开父母……只是为革命牺牲,余死亦情愿。”3月17日,吴光田在南京太平门小营惨遭杀害,年仅21岁,是松江烈士陵园内牺牲最早的一名烈士。遇害后其父以每针一块大洋的重金请来皮匠,将其身首缝合,1936年5月14日,在松江北门菜花泾举行了公葬仪式。



扫一扫听音频