

# 演员演得开心 观众看得过瘾

## “松江很会”市民开放日松江区音乐家协会专场演出举办

本报讯(记者 贾丽 实习生 陆艾贝)“看过那么多演出,但这次还是被松江观众的热情惊到了。”松江区音乐家协会主席赵婷如是说。3月31日下午,在“松江很会”云间剧院市民开放日松江区音乐家协会“音你而遇”演出专场中,586名观众的积极捧场让主办方云间剧院和松江区音乐家协会大呼意外,也大为感动。

在当天上演的十余个节目中,既有松江本土乐团带来的民乐合奏,也有“百姓明星”带来的演唱,此外,还有笙与中国鼓的演奏、小提琴演奏,表演形式多样,节目品质精良,演员均为目前活跃在松江各条文艺战线上的文艺工作者。“我们松江有很多优秀的文艺工作者,尤其是毕业不久的年轻文艺工作者,他们平时大多在学校、企业等发光发热,个人的演出机会并不多。”赵婷说,“借这样的公

益活动站上这样的大舞台,音协会员们既展示了自己的才艺,也服务了市民,实现了双赢。”

葛丹妮是松江区青少年活动中心的一名声乐老师,此次她独唱了一首《我的深情为你守候》,既唱出了自己的心声,也在“小粉丝”们面前大放异彩。葛丹妮说,自己来松江工作三年了,大多数时间都投入到了培养青少年上面,很少有自己登台演出的机会,所以此次来云间剧院登台表演,她本人很重视这样的机会,提前几天就将节目预告发送到了家长群里。“孩子和家长们反响都很热烈,这次来到现场也只是有一部分中心合唱团的学生,还有很多未领到票的孩子们也很想来欣赏。”葛丹妮说。

松江区2013年声乐类“百姓明星”迟博近年来一直活跃在松江群文演出的舞台上,她不仅代表松江登上了央视的舞台歌唱,还曾走出国门获得过国际声乐奖项。这次她演唱了《春风十里》和《领航》两首歌曲,演出一结束就被粉丝们包围了,纷纷要求合影。“没想到家门口的演出氛围这么好,很多观众问我下一场什么时候举办。”迟博感慨道。

华逸飞毕业于上海音乐学院,目前是松江区青少年活动中心的笙老师,这次他和同事张翔合作的节目是笙与打击乐《秦王破阵乐》。“作为新松江人,我还没有给松江百姓展示过自己的专业演奏。笙是一种冷门乐器,这次能在云间剧院这样高规格的舞台上演奏很荣幸,我们特意选择演奏完整版作品,还加入了鼓段的炫技。”华逸飞说,“我们真切地感受到了观众对民族音乐的喜爱,自己也有成就感。”

来自三新东校的老师高飞云是当天压轴登台的表演者。一首《我家住在长江边》不仅表达了她对第一故乡九江的怀念,也唱出了她对第二故乡松江的深深热爱,收获了满满热烈的掌声。

云间剧院融媒体中心负责人李培培告诉记者,此次市民开放日,云间剧院与松江区文联合作推出了“松江很会”系列活动,无论从节目质量还是从观众参与度上看,效果都出乎意料的好。很多观众是第一次走进云间剧院,对剧院漂亮的建筑和一流的设施留下了深刻印象。下一步,“松江很会”还将举办歌会、诗会、书会、茶会、舞会、音乐会等公益演出及活动,在为本地艺术家提供优质展演平台的同时,让更多市民走进剧院,近距离领略松江艺术家的风采,打造“没有围墙的剧院”。

## 立达中学开展“小长征课”活动

本报讯(记者 王梅)从松江西路徒步到佘山脚下,在松江区立达中学,每年春天,这一近15公里路程的“模拟长征,远足佘山”户外活动已坚持36年。今年清明前夕,该校又有600多名师生在这一红色教育课堂上感知长征精神。

4月3日早上7时30分,“出征”令响,师生们准时从松江西路1260号出发,沿途经过大仓桥、泰晤士小镇、华亭湖、松江大学城、广富林文化遗址,最终抵达佘山脚下的月湖公园。行进路上,各班开启红歌拉练模式,《团结就是力量》《保卫黄河》《我的祖国》等经典歌曲轮番唱响。历时4个多小时,抵达终点。随后,一场由各班组队参赛的诗歌朗诵比赛将活动推向了高潮,《不朽》《年轻的战场》《中华颂》等经典诗歌轮番响起,学生们个个慷慨激昂。

学校还为师生们设计了“模拟长征,远足佘山”专属纪念章。佩戴上纪念章后,高一(8)班团支部书记唐一诺说:“一路走来挺累的,但内心成就感满满,也帮助我们增强了克服困难的勇气和信心。”高一(1)班学生宋奕涵的感触也很深,她说,与几十年前红军战士翻山越岭的长征相比,模拟长征活动的强度和困难完全不值一提,但在行进过程中,一想到那些经风雨越险阻的革命先辈们就会情不自禁地热泪盈眶。

“传承红色基因,磨炼品格意志,亲历亲身亲身体验更容易刻骨铭心,这是我们学校多年来坚持开展这项活动的原因。”立达中学党总支书记沈勤介绍,立达中学由匡互生偕同丰子恺、朱光潜、刘薰宇、陶铸良等文化名流于1925年共同创办,早年以修养人格、研究学术、发展教育、改造社会为办学宗旨。学校自带的红色基因一直延续至今,开设了《立达中学的红色基因》《立达的抗战》《毛泽东的长征史诗精读》《毛泽东青年读本》等红色课程。

据悉,“模拟长征,远足佘山”这一传统德育活动自1986年开展以来,除前两年因新冠疫情暂停外,年年开展。近年来,徒步过程中还融入了语文、历史、政治、地理、美术、音乐、摄影、心理、自然等学科知识和情感教育,以期在培养集体观念、践行长征精神、培养家国情怀的同时,提升学生的德智体美劳综合素质及能力。

## 知节气 识春色 品春菜

### 石湖荡镇开展未成年人思想道德建设活动

本报讯(见习记者 俞悦琦)春光正好,3月29日,石湖荡镇组织开展了主题为“知节气、识春色、品春菜”的未成年人美育活动,李塔汇学校六年级的20名学生参与活动,他们在“田横头”“堑沟里”学知识、摘春菜、品春味。

“同学们猜猜,二十四节气是阳历还是阴历呀?”“关于影子和二十四节气的关联,同学们知道多少?”“春分有哪些习俗呀?”……在节气小课堂上,老师们声情并茂地为学生讲解节气知识,并通过实物展示、分发卡片等方式与孩子互动,带领孩子们学习节气知识。“来之前就期待,实际学了之后发现真的很有趣。”学生薛莉婷说。

随着课程的推进,老师从春雷隆隆讲到春菜诱人,在老师的带领下,孩子们迫不及待地提起篮子,拿着剪子去寻找“春天的气息”。大棚里潮湿闷热,学生们仔细采下香椿树上的嫩芽,在藤架脚下寻找荠菜。不一会儿,学生们带着满满收获回到课堂,自己亲手包荠菜饺子,品尝专属于春天的美味。“本来以为很容易,但真正上手去挖的时候,发现分辨荠菜都很难。”六(3)学生陈昭告诉记者,体验之后,他才切实地体会到农事的辛劳与不易。

据介绍,本次活动是今年石湖荡镇第二次组织开展的未成年人思想道德建设活动,旨在结合美育与劳动实践,培养未成年人热爱阅读、热爱自然、热爱劳动的美好品德。

## 泗泾迪家苑社区食堂营业

本报讯(记者 陈菲茜)“很亮堂!”“以后就在这里吃了!”对于“家门口”新开的食堂,居民们连连称赞。4月1日,泗泾迪家苑社区食堂开门营业,受到附近小区居民的交口称赞。

“我们等很久了,社区食堂很方便,不用自己烧菜了。”家住附近的居民程龙芳分外欣喜。她告诉记者,随着年龄的增长,烧菜成了烦恼,想要荤素搭配吃得营养,却心有余而力不足,为了图方便,常常随便糊弄一番。当天,她和老伴挑选了红烧肉、番茄炒蛋、莴笋炒肉丝等菜品。“社区食堂开了以后,省下了做饭的时间,有更多时间可以参加社区里的文化活动的。”程龙芳说。“家门口”的社区食堂方便了周边小区的居民,而对于在附近工作的上班族来说,也是省去了“上哪儿吃”“吃什么”的烦恼。“打算今后都在这里吃上一口热乎的。”迪家苑小区物业工作人员黄春香说。

据了解,除了该社区食堂所在的迪家苑小区,周边还有另外4个小区,因此,食堂还没开门就有不少居民前来咨询。食堂内除了配备2到4人的卡座,还有圆桌可以满足多人一起用餐。食堂提供一日三餐,早餐提供馄饨、面条、鸡蛋、粥等,中餐晚餐提供8个大荤、8个小荤以及3到4个素菜供居民挑选。

## 「技能之花」春日绽放

### 上海高职院校学生技能大赛花艺项目圆满落幕

本报讯(记者 刘芮孜)2024年上海高职院校学生技能大赛花艺项目日前在上海农林职业技术学院圆满落幕。来自上海城建职业学院、上海农林职业技术学院、上海济光职业技术学院、上海工艺美术职业学院、上海建设管理职业技术学院等5所院校选手参赛。

比赛现场,参赛选手们在自己的专属格子间里,聚精会神地完成花艺作品。只见他们一手调整花器,一手添加花材,身边摆放的看似不起眼的枝条、装饰材料,经过一番设计,顿时多了几分灵动与韵味。不一会儿,一件件各有特色的花艺作品跃然眼前,也为春天增添了一抹亮色。赛后,裁判组对作品进行了逐一点评,并鼓励大家继续深入钻研花艺,为后续参赛打下坚实基础。

“我们这次选派了一名新选手参赛,训练时间紧、任务重,对学生来说是个不小的挑战。”上海农林职业技术学院实训指导教师杨灵芝直言,近几年国家十分重视对职业技能人才的培养,希望让更多学生有尝试、历练的机会,走上这条充满希望和机遇的技能成才之路。

据介绍,本次花艺竞赛项目对标全国职业院校技能大赛要求,设置中国传统插花作品创作与现代花艺作品创作两个竞赛内容三个模块。通过花艺项目竞赛,全面考察高职学生对中国传统插花与现代花艺相关的设计创意、立体结构、色彩组合、植物搭配的认知能力、审美鉴赏能力和动手制作的技术技能水平,同时,成绩优异的选手有机会取得全国职业技能大赛的入场券。



伴随着淅淅沥沥的春雨,松江街头的各色繁花悄然绽放。思鲈园内的紫藤花已渐入盛花期,一串串紫白相间的花朵从枝头如瀑布般倾泻而下;九科绿洲内,垂丝海棠、日本晚樱、蔓长春花、红花檵木竞相开放;泰晤士小镇内的泡桐花摇曳枝头,宛如一串串紫铃,奏出春天的赞歌。

记者 张艺鸣 高雨 摄

## 纯粹的志愿初心 不竭的助人之行

### ——记九亭镇“最美志愿者”范陈超

□记者 朱颖宏

“志愿服务在给别人带来方便和舒适的同时,自己也能获得成就感和精神愉悦感,我有很大的动力一直做下去。”家住九亭镇庄家村范陈超说。范陈超从2018年加入志愿服务行列,2022年密集参与各类志愿服务工作,从担任志愿服务队的队长,到成立综合应急志愿者队伍,他葆有着纯粹的志愿初心,默默地为社区和市民奉献自我。

### “独志愿”不如“众志愿”

一个人的志愿服务,难免势单力薄,一个团队的志愿服务,则可惠及更多群体。2022年疫情期间,社会对志愿者的需求量激增,范陈超义不容辞地加入了志愿服务队伍。其间,他多次穿梭于各核酸检测点,从秩序维护、

扫码、医疗辅助到物资申领、搬运等,哪里需要去哪里。2022年底,松江120急救电话呼入量极大,全区急救队伍处于超负荷的工作状态,范陈超再次临危受命,带队紧急支援区医疗急救中心,以最快的速度组建起接线员志愿服务队,和队友们夙夜奋战、不眠不休,帮助急救中心分担压力。“那段时间,每当听到患病人数增加,我内心会很难过,非常担心他们的身体状况。”范陈超告诉记者,志愿服务工作中听闻朋友心情低落,他也很共情,常常给予安慰。

范陈超善于带领志愿服务队伍,大量的服务工作也让他积累了很多经验。在他看来,做好这项工作,需要在说话做事上有预判,预判到完成不了的情况要多询问多商议。能做就做、带队有序、配合默契、自主性强,这是范陈超给身边人留下的工作印象。“他是个非

常感性的人,在一次志愿者发言中,他说到动情处流下了泪水。”九亭镇相关工作人员说,“他做志愿者的初衷很纯粹,从来不求回报,我们经常找他帮忙,次数多了都有些不好意思了。”

“做志愿者是一件很幸福的事,其实我不觉得麻烦和辛苦。”如今,范陈超还带着一支14人的综合应急志愿者队伍,“我希望队伍能学会一些在极端天气和环境做出应急处理的技能,如果有市民在台风、暴雨、结冰等天气中遇到困难,我们在巡逻中就能及时帮助他们。”范陈超说。

### 融助人之心于生活点滴

2022年,范陈超被评为上海市优秀志愿者、松江区新时代文明实践和学雷锋志愿服务最美志愿者、九亭镇新时代文明实践和学雷锋志愿服务最美志愿者。他常说:“我就是做了些力所能及

的事,很简单。”志愿者工作做多了,他在生活中的社会责任感也变高了,将助人之行渗入生活点滴。

一次,范陈超在开车路上遇见两人因挪车事宜争执不休,便主动下车进行劝说协调,避免双方矛盾激化,导致他人行车不便。“起初我家人不理解,别人在吵架,还是在路上,参与进去会不会不合适?”范陈超说,“其实没关系,两人都因为一句话激发了情绪,我过去劝说,阻止了矛盾激化,就是为大家行方便了。”

助人为乐也要掌握尺度和界限,遇到自己不能解决的,范陈超会求助他人。“需要提前考虑,不懂就问,集思广益的助人之心,社会风气也会越来越好。”久而久之,范陈超的家人变得越来越理解和支持他的工作。“等我儿子初中毕业后,我也会慢慢带他做一些志愿工作。”